



Originalbetriebsanleitung **DE**

Translation of the original instructions **GB**

Traduction du mode d'emploi original **FR**



CardioCross Carbon Conqueror

Art.Nr. SF-4500

Inhalt

03	Sicherheitshinweise
04	Aufbau-Teileliste
06	Explosionszeichnung
07	Teile-Liste
09	Aufbauanleitung
14	Einstellungen
15	Computer-Bedienungsanleitung
23	Verwendung der App Kinomap
24	Aufwärmen und Abwärmen
25	Garantiebedingungen



skandika.com/
service

Cross-trainer CE 	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer Name	SF-4500 Skandika CardioCross Carbon Conqueror
	Klasse	HB
	Standard	EN ISO 20957
	Strom / Frequenz	230 V AC / 50 Hz
	Nennaufnahme	150 W
WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.		
Production date		
2021 2022 2023		
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12		
PO No:		
Max. Nutzergewicht		150 kg

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

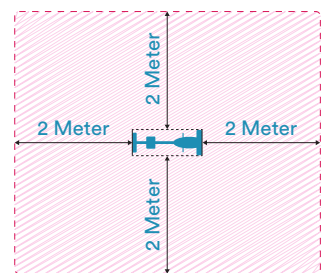


WARNUNG

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

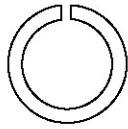
WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

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 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.
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.
14. Betreiben Sie das Gerät nicht an Orten, wo Aerosol-Sprühprodukte verwendet werden oder wo Sauerstoff verabreicht 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 Herzfrequenztrends 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.
20. Bitte trainieren Sie mit einem Freibereich von 2 Metern um das Gerät.

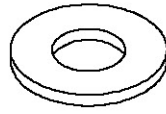


Grundsätzlich sollten Sie vor der Aufnahme eines Trainings Ihren Arzt konsultieren. Er kann Ihnen konkrete Angaben machen, welche Belastungsintensität für Sie geeignet ist und Ihnen Tipps zum Training und zur Ernährung geben. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen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

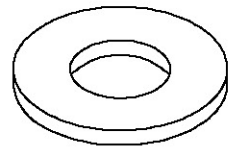
SCHRITT 1



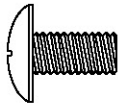
136 Federscheibe 3/8"x2T
4 St.



133 Unterlegscheibe
3/8"x19x1.5T
4 St.



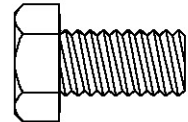
132 Unterlegscheibe
ø8.5x26x2.0T
2 St.



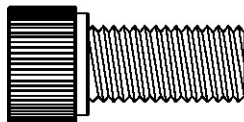
111 Schraube M5x10mm
4 St.



114 Schraube ø3.5x12mm
2 St.



99 Schraube 5/16"x15mm
2 St.

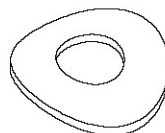


109 Schraube 3/8"x3/4"
4 St.

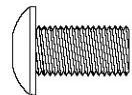
SCHRITT 2



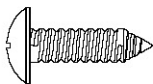
120 Mutter 5/16"x7T
6 St.



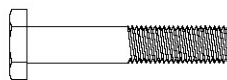
135 Wellscheibe 5/16"x19x1.5T
4 St.



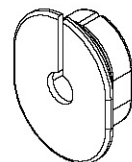
111 Schraube M5x10mm
10 St.



114 Metallschraube ø3.5x12mm
4 St.

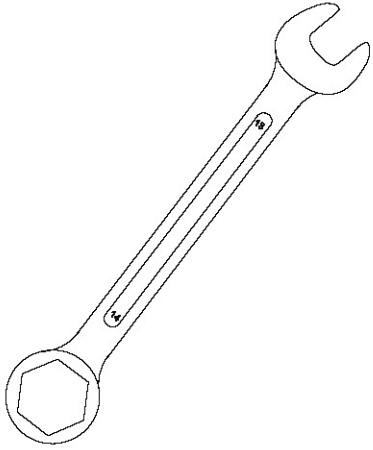
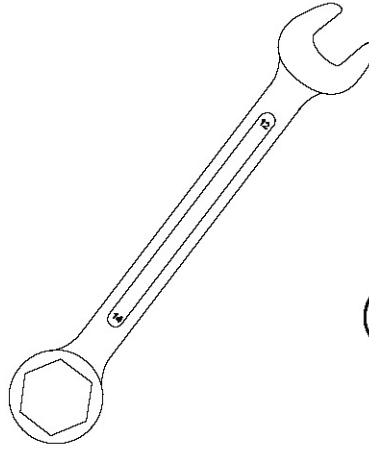
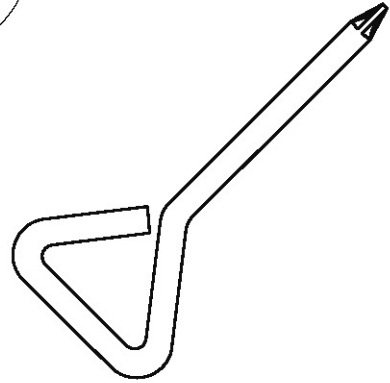
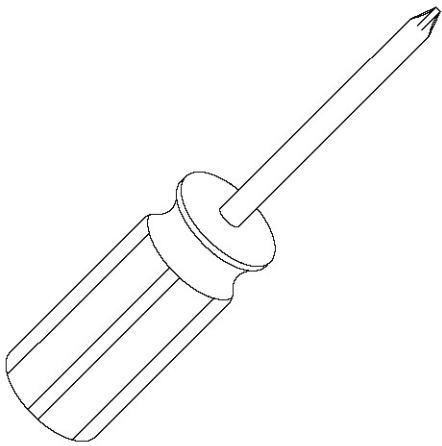
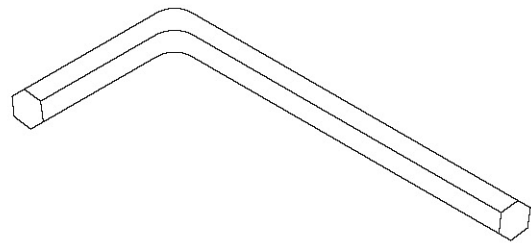


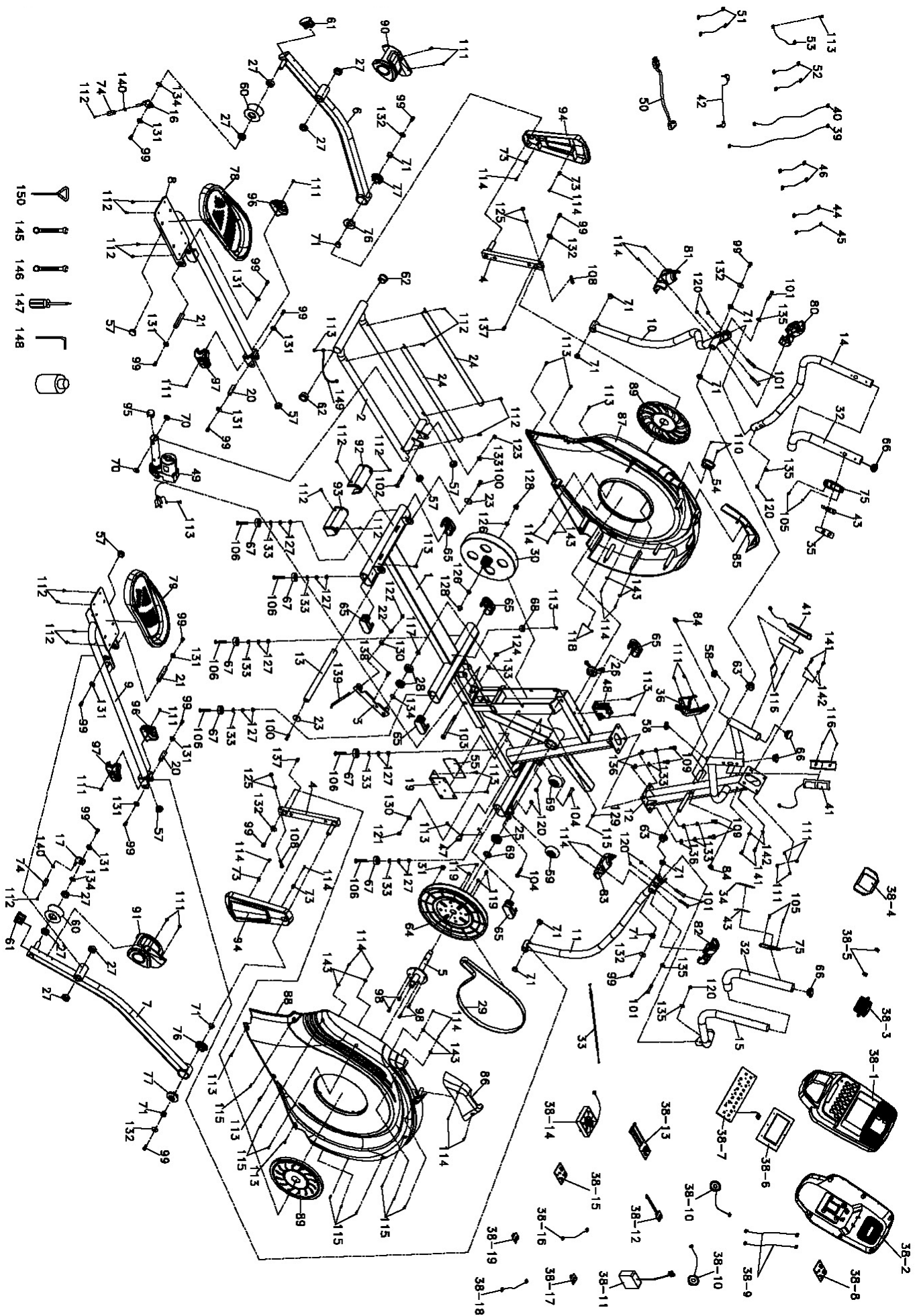
101 Schraube 5/16"x1-3/4"
6 St.



84 Kappe
2 St.

WERKZEUGE

**145 Maulschlüssel 13/14 mm****146 Maulschlüssel 12/14 mm****150 Schraubendreher, kurz****147 Schraubendreher****148 Innensechskantschlüssel**

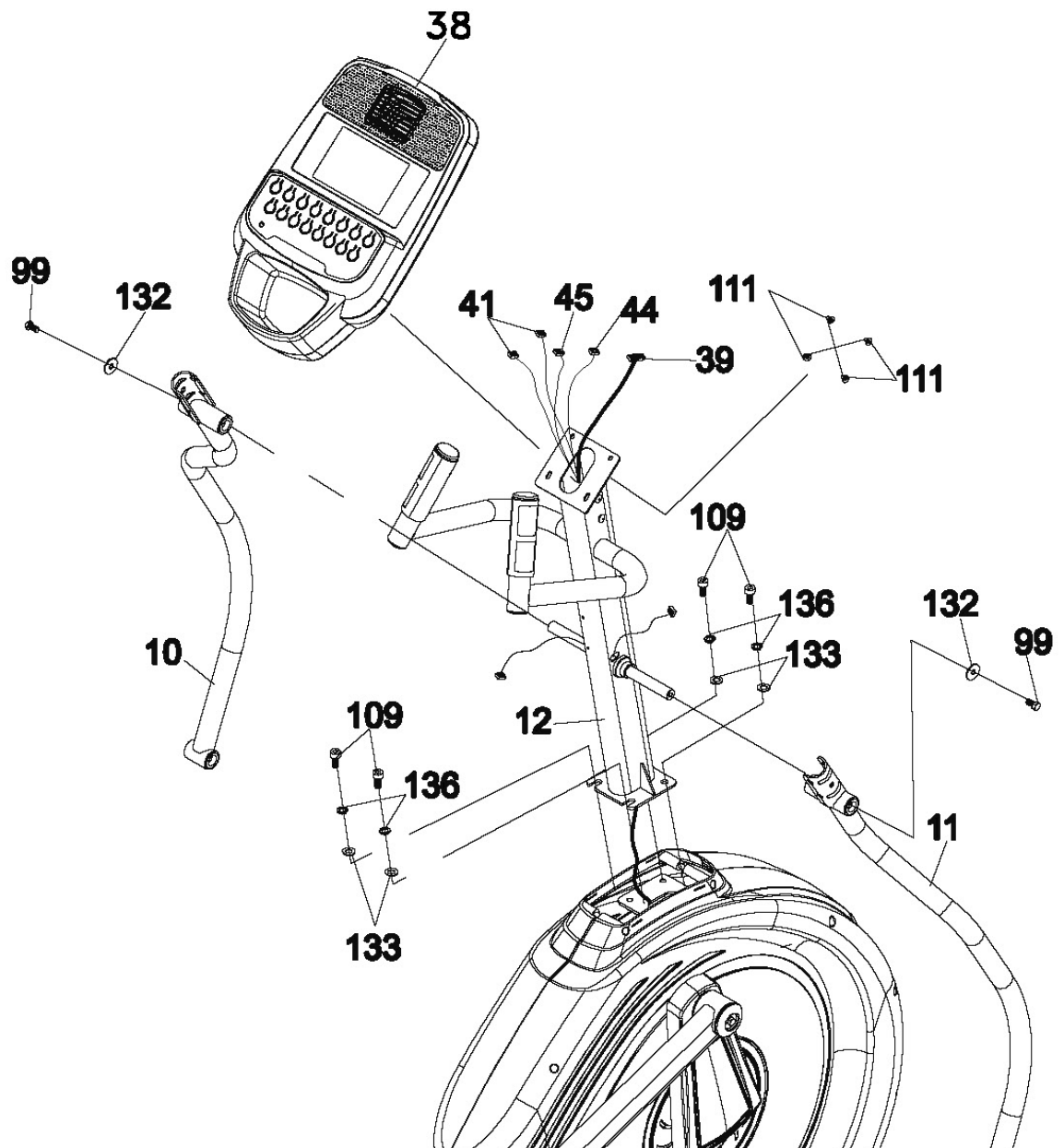


Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge	Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
1	Hauptrahmen		1	47	Sensor mit Kabel	700 mm	1
2	Hintere Schiene		1	48	Antriebsmotor		1
3	Andruckrolle		1	49	Steigungsmotor		1
4	Pedalalarmbaugruppe		2	50	Stromkabel		1
5	Buchsengehäuse		1	51	Controllerkabel	400 mm	2
6	Pedalalarm (L)		1	52	Verbindungskabel	80 mm	2
7	Pedalalarm (R)		1	53	Erdungskabel	200 mm	1
8	Verbindungsarm (L)		1	54	Elektronikmodul		1
9	Verbindungsarm (R)		1	55	Steigungscontroller		1
10	Untere Griffstange (L)		1	57	Runde Kappe	Ø32 (2,5T)	6
11	Untere Griffstange (R)		1	58	Runde Kappe	Ø32 (2,0T)	2
12	Computerstütze		1	59	Transportrolle	Ø65	2
13	Rohrbaugruppe		1	60	Gleitrad , Urethan	Ø78	2
14	Linker Handgriff (Oberteil)		1	61	Standfuß-Endkappe		2
15	Rechter Handgriff (Oberteil)		1	62	Buchse		2
16	Linke Sicherungsbaugruppe		1	63	Stangenbuchse		2
17	Rechte Sicherungsbaugruppe		1	64	Antriebsrad		1
19	Controller-Rückplatte		1	65	Ovale Endkappe		6
20	Achse		2	66	Kugelpopfstecker	Ø32 (1,8T)	4
21	Pedalachse		2	67	Gummifuß	Ø35 x 10	6
22	Stangenführung		2	68	Gummifußpolster		1
23	Unterlegscheibe	Ø38 x Ø8,5 x 4T	2	69	Abstandsstück		1
24	Alu-Schiene		2	70	Unterlegscheibe	Ø25 x Ø10 x 3T	2
25	Lager 6005		1	71	Buchse	(WFM 1719 12)	12
26	Lager 60052 RS/B10+2M5		1	73	Stopperendkappe		4
27	Lager 6003		8	74	Führung		2
28	Lager 6203		2	75	Tasthalterung		2
29	Keilriemen		1	76	Flachbuchse	Ø56xØ19x15L	2
30	Schwungrad		1	77	Gebogene Buchse	Ø56xØ19x21L	2
31	Magnet		1	78	Pedal (L)		1
32	Schaumstoffgriff		2	79	Pedal (R)		1
33	Stahlkabel		1	80	Vordere Griffabdeckung (L)		1
34	Signalkabel	(Widerstand)	1	81	Hintere Griffabdeckung (L)		1
35	Signalkabel	(Steigung)	1	82	Vordere Griffabdeckung (R)		1
36	Trinkflaschenhalter		1	83	Hintere Griffabdeckung (R)		1
38	Computer		1	84	Kappe		2
38~01	Obere Abdeckung		1	85	Linke Abdeckung		1
38~02	Untere Abdeckung		1	86	Rechte Abdeckung		1
38~03	Deflektorgill		1	87	Seitenfach (L)		1
38~04	Ventilator-Fixierung		1	88	Seitenfach (R)		1
38~05	Ventilator-Anker		2	89	Seitenfachpolster		2
38~06	Anzeige		1	90	Rollenabdeckung (L)		1
38~07	Tastencontroller		1	91	Rollenabdeckung (R)		1
38~08	Verstärker		1	92	Hintere Rollenabdeckung (L)		1
38~09	Verstärkercabel	250 mm	2	93	Hintere Rollenabdeckung (R)		1
38~10	Lautsprecher m. Kabel	250 mm	2	94	Pedalarmendkappe		2
38~11	Funkempfänger	150 mm	1	95	Runde Kappe		1
38~12	Soundcontroller		1	96	Verbindungsarmabdeckung (L)		2
38~13	Schnittstellenkarte		1	97	Verbindungsarmabdeckung (R)		2
38~14	Ventilatorbaugruppe	400 mm	1	98	Schraube	1/4" x 3/4"	4
38~15	Bluetooth		1	99	Schraube	5/16" x 15 mm	16
38~16	Bluetooth m. Kabel		1	100	Schraube	5/16" x 1"	2
38~17	USB Lademodul		1	101	Schraube	5/16" x 1-3/4"	6
38~18	USB Karte mit Kabel		1	102	Schraube	3/8" x 2-1/2"	1
39	12P-Computerkabel	1600 mm	1	103	Schraube	M10 x 130 mm	1
40	5P-Computerkabel	800 mm	1	104	Schraube	5/16" x 1-3/4"	2
41	Handpuls inkl. Kabel	850 mm	2	105	Schraube	M5 x 20 mm	4
42	Audiokabel	400 mm	1	106	Schraube	3/8" x 2"	6
43	Widerstandstaste m. Kabel		2	108	Schraube	M8 x 35 mm	2
44	Widerstandskabel	450 mm	1	109	Schraube	3/8" x 3/4"	4
45	Steigungskabel	450 mm	1				
46	Unteres Schaltkabel, Widerstand/Steigung	900 mm	2				

Teil Nr.	Beschreibung	Spezifikation	Menge
110	Schraube	M4 × 12 mm	2
111	Schraube	M5 × 10 mm	14
112	Schraube	M5 × 10 mm	18
113	Schraube	5 × 19 mm	16
114	Schraube	Ø3,5 × 12 mm	18
115	Schraube	Ø3,5 × 16 mm	10
116	Schraube	Ø3 × 20 mm	4
117	C-Ring	ø17 mm	1
118	Mutter	M4 × 5T	2
119	Mutter	1/4"	4
120	Mutter	5/16" × 7T	8
121	Mutter	M8 × 7T	1
122	Mutter	M8 × 9T	1
123	Mutter	3/8" × 7T	1
124	Mutter	M10 × 8T	1
125	Mutter	M8 × 6,3T	4
126	Mutter	3/8" × UNF26 × 4T	2
127	Mutter	3/8" × 7T	12
128	Mutter	3/8" × UNF26 × 11T	2
129	Unterlegscheibe	Ø1/4" × 19	1
130	Unterlegscheibe	5/16" × 23 × 1,5T	2
131	Unterlegscheibe	5/16" × 23 × 3,0T	10
132	Unterlegscheibe	5/16" × 23 × 2,0T	6
133	Unterlegscheibe	3/8" × 19 × 1,5T	12
134	Unterlegscheibe	Ø17 × 23,5 × 1T	3
135	Wellscheibe	5/16" × 19 × 1,5T	4
136	Federscheibe	3/8" × 2T	4
137	Scheibenfeder		2
138	Schraube	M8 × 20 mm	1
139	Schraube	M8 × 155 mm	1
140	E-Clip		2
141	Schraube	M6 × 15 mm	4
142	Unterlegscheibe	Ø6,6 × 12 × 1,5T	4
143	Unterlegscheibe	Ø5 × 15 × 1,2T	8
145	Maulschlüssel	13/14 mm	1
146	Maulschlüssel	12/14 mm	1
147	Schraubendreher		1
148	Innensechskantschlüssel		1
149	Erdungskabel		1
150	Kurzer Schraubendreher		1
152	Erdungskabel	200 mm	1
153	Federscheibe	ø8 × 1,5T	2

1

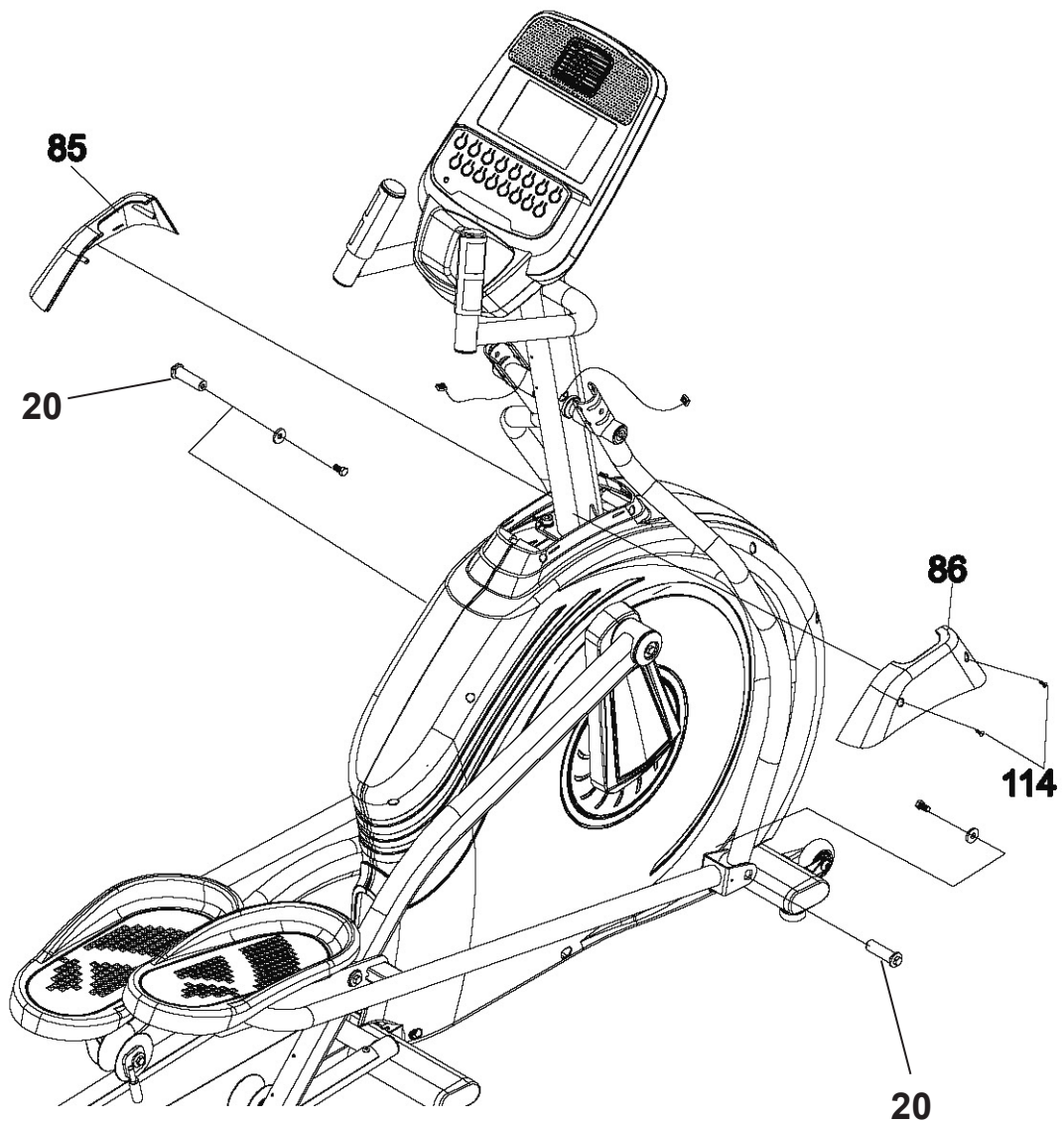
1. Führen Sie das Computerkabel (39) von unten durch die Computerstütze (12) und befestigen Sie die Computerstütze (12) dann mit 4 Schrauben (109), 4 Federscheiben (136) und 4 Unterlegscheiben (133) an der Montageplatte auf dem Hauptrahmen mit Hilfe des Innensechskantschlüssels (148).
2. Schließen Sie Computerkabel (39), Handpuls-kabel (41) und Widerstands- und Steigungskabel (44 & 45) an den Computer (38) an. Befestigen Sie dann den Computer (38) mit 4 Schrauben (111) auf der Konsolenhalterung - achten Sie darauf, die Kabel nicht zu beschädigen!
3. Die jeweils linke und rechte untere Griffstange (10 & 11) wird auf der linken bzw. rechten Seite der Computerstütze mit den Schrauben (99) und flachen Unterlegscheiben (132) befestigt. Benutzen Sie hierzu den Maulschlüssel (146).



2a

Verbindungsarme und untere Griffstangen anbringen

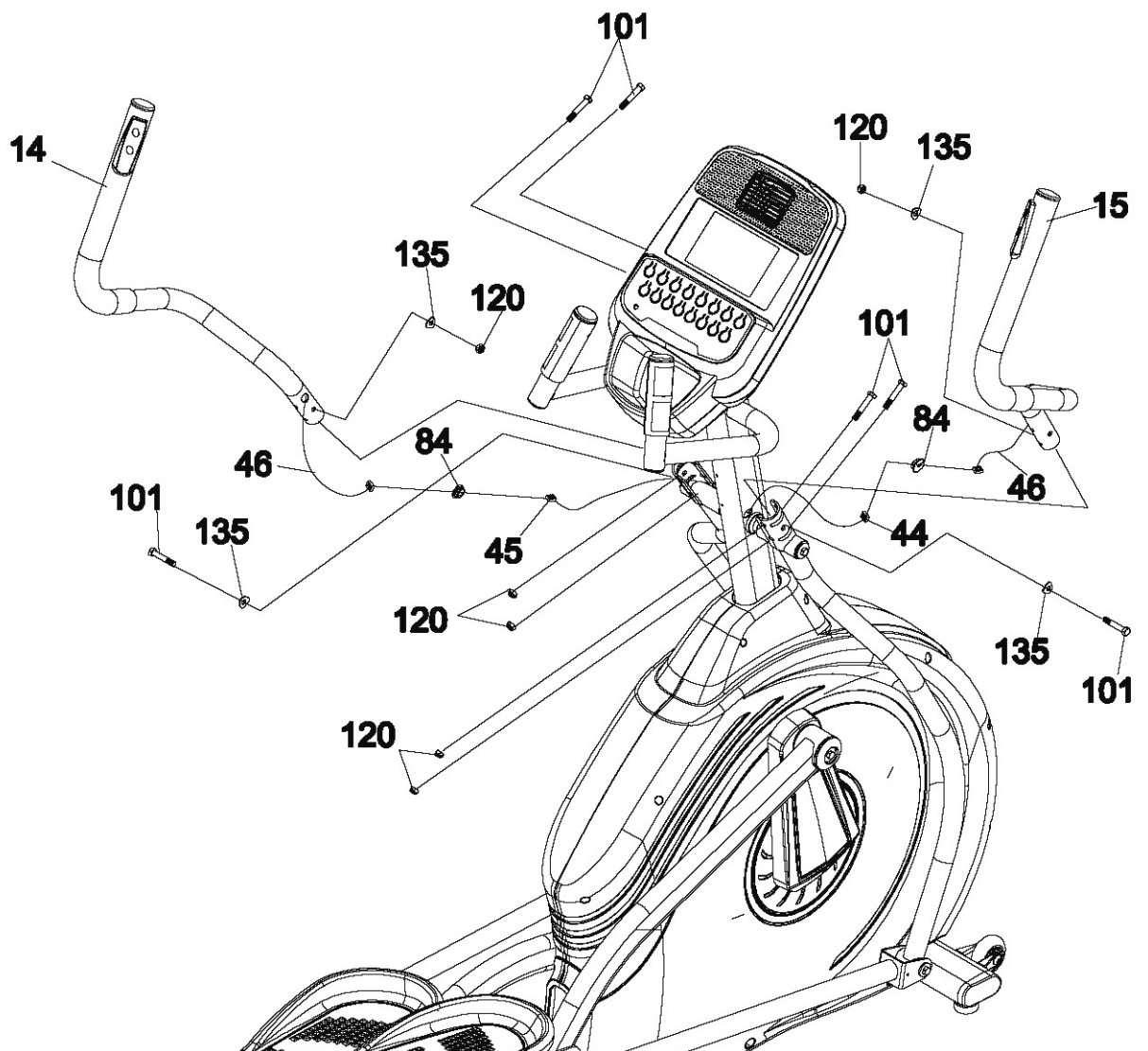
1. Lösen Sie die Achsen (20) des linken und rechten Verbindungsarms. Verbinden Sie dann den linken und rechten Verbindungsarm mit dem linken und rechten unteren Lenker mit Hilfe der Achsen (20) und den Schrauben und Unterlegscheiben wie unten abgebildet. Nutzen Sie den mitgelieferten Maulschlüssel 12/14 mm (146).
2. Befestigen Sie die linke und rechte senkrechte Abdeckung (85 & 86) am Seitengehäuse bzw. der Computerstütze mit 2 Schrauben (114). Zum Befestigen bitte den Schraubenzieher (147) verwenden.



2b

Linken und rechten Handgriff montieren

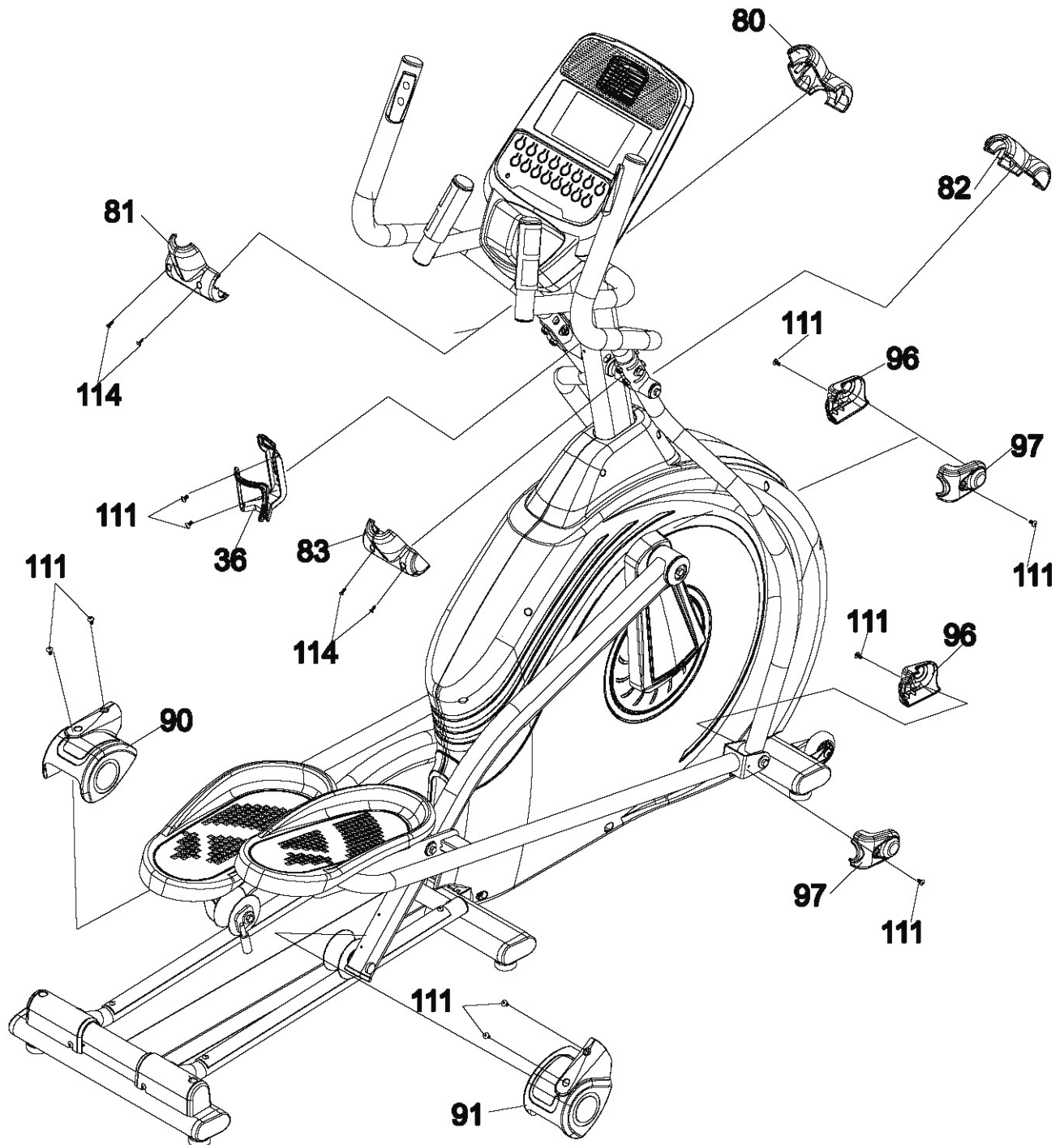
1. Befestigen Sie den linken und rechten Handgriff (14 & 15) mit jeweils 3 Schrauben (101), 2 Wellscheiben (135) und 3 Muttern (120) an der linken und rechten unteren Griffstange mit Hilfe der Schraubenschlüssel (145 & 146).
2. Verbinden Sie das Widerstandskabel (44) mit dem unteren Schaltkabel (46) und drücken Sie die Kabel vorsichtig in das Rahmenrohr. Setzen Sie die Kappe (84) auf diese Seite der Computerstütze. Verbinden Sie nun das Steigungskabel (45) mit dem unteren Schaltkabel (46) und verstauen Sie es wieder vorsichtig im Rahmenrohr. Setzen Sie dann die Kappe (84) auf.



2c

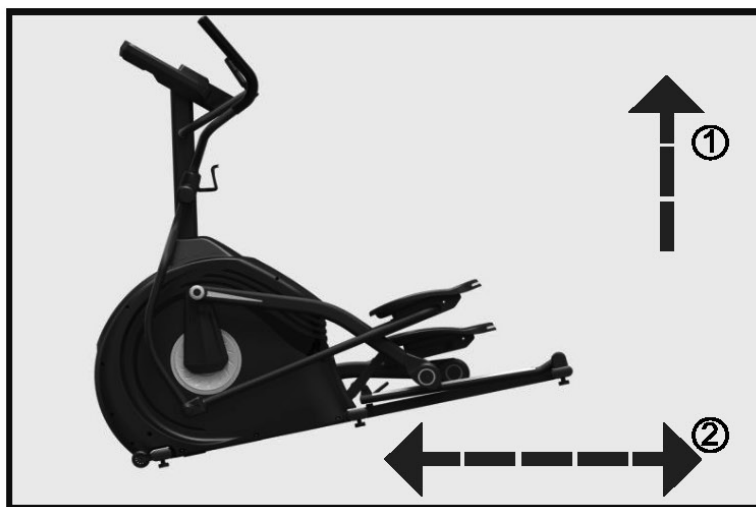
Anbringen der Abdeckungen

1. Befestigen Sie die linke und rechte Verbindungsarmabdeckung (96 & 97) an den beiden Verbindungsarmen mit 2 Schrauben (111). Verwenden Sie für diesen Schritt den mitgelieferten Schraubendreher (147).
2. Befestigen Sie die Rollenabdeckungen (90 & 91) auf jeder Seite mit insgesamt 4 Schrauben (111).
3. Befestigen Sie die Griffabdeckungen (80, 81, 82, 83) wie abgebildet mit Hilfe von 4 Schrauben (114).
4. Befestigen Sie den Flaschenhalter (36) an der Computerstütze mit 2 Schrauben (111).



TRANSPORT

Dieses Gerät ist mit Transportrollen ausgestattet, so dass Sie es leicht an einen anderen Standort bringen können. Heben Sie einfach die Rückseite des Gerätes an und bewegen Sie es vorsichtig mit Hilfe der Transportrollen.



SCHMIERUNG

1. Wir empfehlen, das Gerät etwa alle 3 Monate oder wenn Sie während des Trainings außergewöhnliche Geräusche hören, zu schmieren.
2. Zur ordnungsgemäßen Schmierung 2 cl des Schmiermittels auf die Mitte der Schiene auftragen und verteilen (siehe Abbildung unten). Unmittelbar nach der Schmierung können Sie das Gerät wieder verwenden.





DIE BEDEUTUNG DER TASTEN

MANUAL	Manuellen Modus auswählen.
PROGRAM	Programm-Modus auswählen.
FAT BURN / CARDIO / HILL / INTERVAL / HRC / USER	Zur Auswahl der entsprechenden Modi.
INCLINE - / +	Verringern / Erhöhen der Steigung.
START	Ein Training beginnen.
ENTER	Funktion oder Einstellwert bestätigen; Umstellung der LEVEL / INCLINE - Anzeige.
STOP	Trainingspause einlegen; Taste nochmals drücken, um in den Standby-Modus zu gelangen. Drücken und Halten der Taste erzwingt einen Neustart.
LEVEL - / +	Verringern / Erhöhen eines Funktionswertes (z. B. Zeit).
FAN	Ventilator ein- / ausschalten.

BEDIENUNG

Dieses Gerät benötigt eine Netzstromversorgung mit 220V Wechselstrom. Schließen Sie das Netzkabel an eine Steckdose sowie an die Buchse auf der linken Seite des Geräts in der Nähe des vorderen Standfußes an und schalten Sie den Hauptschalter ein. Der Computer schaltet sich mit einem Piepton ein und es wird das vollständige LCD-Display ca. 2 Sekunden lang angezeigt. Danach erscheinen die Versions- und Modellnummer für ca. 3 Sekunden. Danach wechselt der Computer in den Einstellungsprozess für die BENUTZERDATEN:



Wählen Sie den Benutzer (von 1 bis 4) und geben Sie mit **LEVEL - / +** und **ENTER** die notwendigen Daten ein (Alter in Jahren und Gewicht in kg). Danach wechselt der Computer in den Standby-Modus.



Im Standby-Modus können Sie direkt **START** drücken, um sofort ohne weitere Eingaben ein Training zu beginnen. Alternativ ist es möglich, mit **LEVEL - / +** und **ENTER** bzw. den Direktwahltasten **MANUAL / PROGRAM / FAT BURN / CARDIO / HILL / INTERVAL / HRC / USER** einen anderen Modus auszuwählen.

Manueller Modus

Wählen Sie den manuellen Modus ("Manual") mit **LEVEL - / +** und **ENTER** oder direkt mit der **MANUAL** Taste aus. Sie können anschließend Zielvorgaben für weitere Funktionen vornehmen (TIME [Zeit] → DISTANCE [Distanz] → CALORIES [Kalorienverbrauch] → HEART RATE [Pulsfrequenz]). Nutzen Sie dafür die Tasten **LEVEL - / +** und **ENTER**. Drücken Sie **START**, um mit dem Training zu beginnen. Mit **LEVEL - / +** können Sie den Widerstand und mit **INCLINE - / +** die Steigung während des Trainings verstellen. Drücken Sie **STOP**, um das Training zu pausieren. Ein zweiter Druck auf **STOP** schaltet den Computer zurück in den Standby-Modus. Sollten Zielwerte eingegeben worden sein (Zeit, Distanz, Kalorienverbrauch), wird das Gerät automatisch stoppen, wenn der erste Zielwert **0** erreicht (Count-down). Drücken Sie **STOP**, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

Programm-Modus

Nach der Auswahl des Programm-Modus ("Program"), müssen Sie mit den Tasten **LEVEL - / +** und **ENTER** eine Programmnummer (von 1 bis 18) wählen. Sie können nun ggf. eine Zielzeit für Ihr Training einstellen. Drücken Sie **START**, um mit dem Training zu beginnen. Mit **LEVEL - / +** können Sie den Widerstand und mit **INCLINE - / +** die Steigung während des Trainings verstellen. Drücken Sie **STOP**, um das Training zu pausieren. Ein zweiter Druck auf **STOP** schaltet den Computer zurück in den Standby-Modus. Sollte ein Zielwert für TIME (Zeit) eingestellt worden sein, wird das Gerät automatisch stoppen, wenn **0** erreicht ist. Drücken Sie **STOP**, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

"Fat Burn" / "Cardio" / "Hill" / "Interval" Modi

Dies sind spezielle Programme, die für ein effektiveres Training im Hinblick auf Ihr persönliches Ziel entwickelt wurden (nähere Erklärung folgt weiter hinten in dieser Anleitung). Nach der Modus-Auswahl können Sie ggf. eine Zielzeit für Ihr Training einstellen. Drücken Sie **START**, um mit dem Training zu beginnen. Mit **LEVEL - / +** können Sie den Widerstand und mit **INCLINE - / +** die Steigung während des Trainings verstellen. Drücken Sie **STOP**, um das Training zu pausieren. Ein zweiter Druck auf **STOP** schaltet den Computer zurück in den Standby-Modus. Sollte ein Zielwert für TIME (Zeit) eingestellt worden sein, wird das Gerät automatisch stoppen, wenn **0** erreicht ist. Drücken Sie **STOP**, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

"HRC"-Modus (Herzratenkontrollierter Modus)

Dieser Modus erfordert die Eingabe einer Zielherzfrequenz. Das Gerät versucht dann, den Widerstand automatisch entsprechend dem gewünschten Herzfrequenzniveau zu steuern. Nach Auswahl des HRC-Modus können Sie 50%, 60%, 70%, 80%, 90% oder TARGET HRC wählen. Wenn ein Prozentsatz gewählt wird, berechnet das Gerät die maximale Pulsfrequenz durch die Eingabe Ihres Alters und eines Prozentsatzes. Die Formel lautet: $x\%$ (z.B. 50%, 60%, 70%, 80% oder 90%) $\times (220 - \text{Ihr Alter})$. TARGET HRC erlaubt die direkte Eingabe der maximalen Pulsfrequenz. Nach dem Start des Programms wird der Widerstand während des Trainings automatisch kontrolliert und kann nicht manuell eingestellt werden. Auch hier kann bei Bedarf ein Zielwert für die Trainingszeit eingestellt werden. Drücken Sie **STOP**, um das Training zu pausieren. Ein zweiter Druck auf **STOP** schaltet den Computer zurück in den Standby-Modus. Sollte ein Zielwert für TIME (Zeit) eingestellt worden sein, wird das Gerät automatisch stoppen, wenn **0** erreicht ist. Drücken Sie **STOP**, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

Wenn während des Trainings kein Pulssignal empfangen wird, zeigt die Konsole „CHECK PULSE“ an und schaltet nach 1 Minute in den Standby-Modus. Wenn der aktuelle Puls über dem Zielpuls liegt, gibt der Computer einen Signalton als Warnsignal aus. Liegt der aktuelle Puls mehr als 30 Sekunden über dem Zielpuls, stoppt das Gerät automatisch.

“User” Modus (Benutzerdefinierbarer Modus)

In diesem Modus können Sie nach Ihren eigenen programmierten Profilen trainieren. Sie können jede Segmentbelastung im Profil (insgesamt 20 Segmente) mit den Tasten **LEVEL - / +** und **ENTER** voreinstellen. Danach müssen Sie die Neigung jedes Segments mit den Tasten **LEVEL - / +** und **ENTER** voreinstellen. Nachdem Sie Ihre Eingabe beendet haben, drücken und halten Sie die **ENTER**-Taste, um die ZEIT-Voreinstellung einzugeben. Stellen Sie Ihre gewünschte Zielzeit ein und drücken Sie **START**, um mit dem Training zu beginnen.

Mit **LEVEL - / +** können Sie den Widerstand und mit **INCLINE - / +** die Steigung während des Trainings verstellen. Drücken Sie **STOP**, um das Training zu pausieren. Ein zweiter Druck auf **STOP** schaltet den Computer zurück in den Standby-Modus. Sollte ein Zielwert für TIME (Zeit) eingestellt worden sein, wird das Gerät automatisch stoppen, wenn 0 erreicht ist. Drücken Sie **STOP**, um den Modus zu verlassen und in den Standby-Modus zurückzukehren.

Steigungs-Kalibrierung

Drücken und halten Sie im Standby-Modus die Tasten **ENTER** und **INCLINE +** für 2 Sekunden, um in den Auto-Kalibrierungsmodus zu gelangen.

Systemeinstellungen

Drücken und halten Sie im Standby-Modus 2 Sekunden lang **ENTER** und **LEVEL +**, um zu den Systemeinstellungen zu gelangen. Diese sollten nur nach Rücksprache mit dem Kundenservice verändert werden. Sie können mit den Tasten **LEVEL - / +** und **ENTER** verschiedene Einstellungen vornehmen:

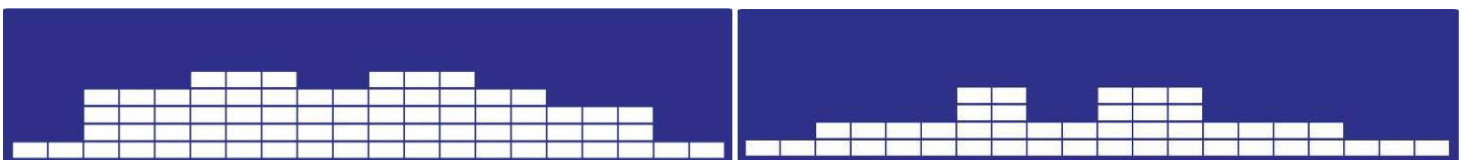
1. UNIT (KM/ML) - Einstellung der Maßeinheit (Kilometer oder Meilen)
2. BRIGHT(0~15) - Justierung der Anzeigehelligkeit
3. SPECIAL(YES/NO) - Motor auf spezielle Antriebsart einstellen
4. MAX LOAD(16-20-24-32) - Einstellung des maximal möglichen Widerstandswertes
5. UX DATA(ON/OFF) - 2 Benutzerdatensätze sind möglich
6. WHEEL(10~99) - Einstellung der Radgröße
7. INCLINE LOAD(1~20) - Einstellung des maximalen Steigungswertes

Wenn die letzte Option eingestellt ist, werden die Werte gespeichert und das Gerät wird neu gestartet. Sie können zum Beenden auch **STOP** drücken.

Programmprofile:

PROGRAMM 1 : Muskelausdauer

Unter Muskelausdauer versteht man die Fähigkeit eines Muskels, längere Zeit unter Belastung zu arbeiten. Das Programm 1 ist ideal, um diese Fähigkeit zu erhöhen, indem die Anpassungsfähigkeit des Muskelgewebes stimuliert wird.



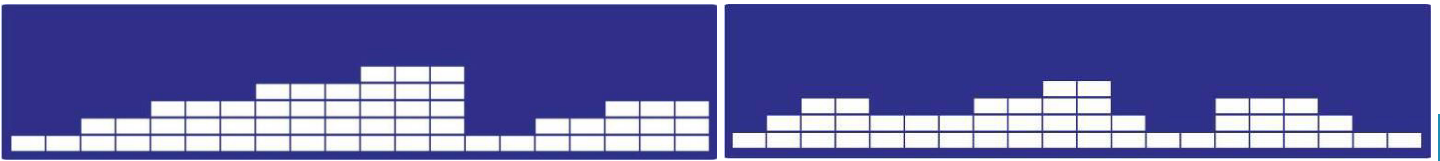
PROGRAMM 2 : Kernmuskeln

Die Kernmuskeln müssen kontinuierlich trainiert werden, um die Muskelkraft zu erhalten bzw. zu erhöhen. Das Programm 2 ist in der Lage, diesen Trainingsreiz effektiv zu setzen.



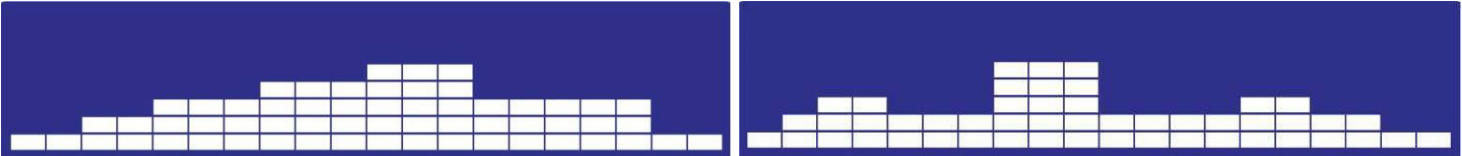
PROGRAMM 3 : Simulation

Programm 3 simuliert einen Bergaufstieg und die daraus resultierenden muskulären Trainingseffekte.



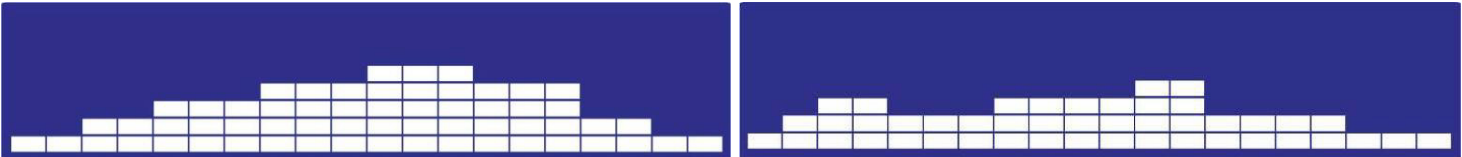
PROGRAMM 4 : Aerobes Training

Das aerobe Trainingsprogramm ermöglicht es, bei hoher Lauffrequenz in einen moderaten Herzfrequenzbereich zu gelangen und so den aeroben Fettabbau zu aktivieren.



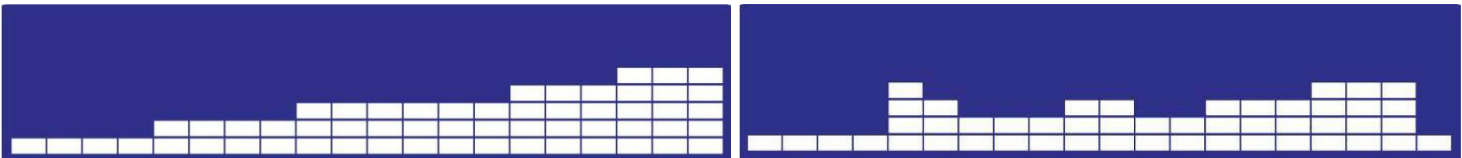
PROGRAMM 5 : Hügel

Das Programm 5 kombiniert mehrere Trainingsarten - z. B. mit Variationen von Cardio- und Kraftanteilen.



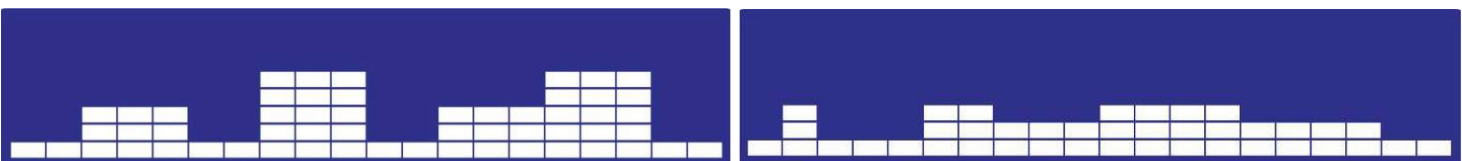
PROGRAMM 6 : X-Sport

Das Programm 6 erhöht den Widerstand kontinuierlich auf ein hohes Niveau, um die Muskelkraft zu steigern.



PROGRAMM 7 : Kardiopulmonal

Das Programm 7 dient insbesondere dem effektiven Herz-/Kreislauftraining.



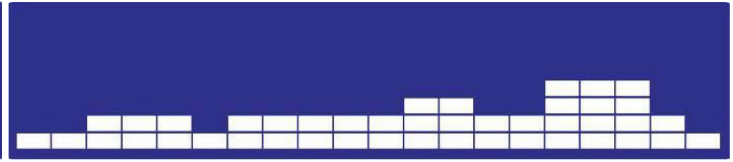
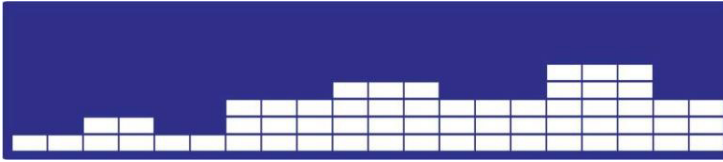
PROGRAMM 8 : Gelände

Das Programm 8 ist ein simuliertes Geländerennen mit unterschiedlichen Belastungsspezifika.

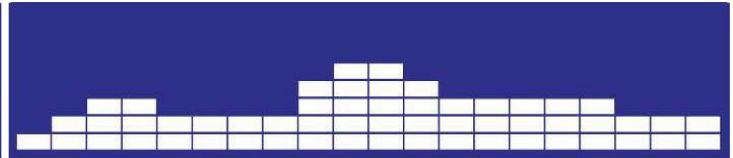
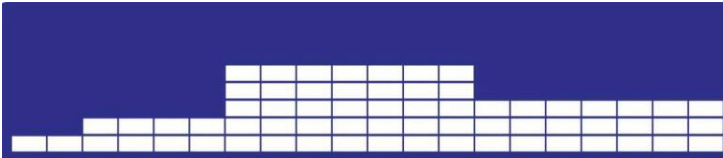


PROGRAMM 9 : Wilder Ritt

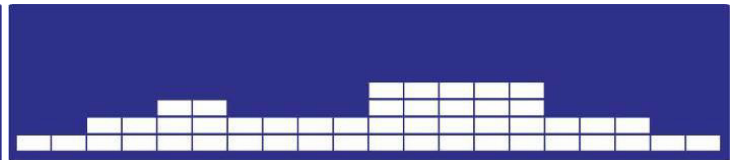
Programm 9 ist eine alternative Strecke für das Herz-/Kreislauftraining.

**PROGRAMM 10 : Grenzwert**

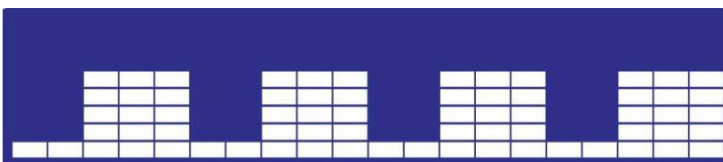
Programm 10 ist darauf ausgelegt, mit kontinuierlichem Widerstand zu trainieren. Dies ist besonders für die Kraftausdauer förderlich.

**PROGRAMM 11 : Niedrig-intensives Training**

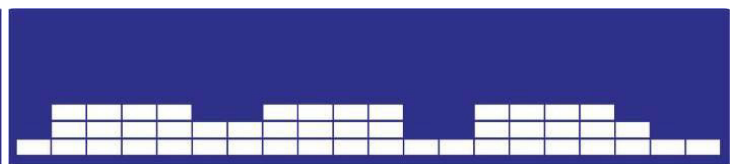
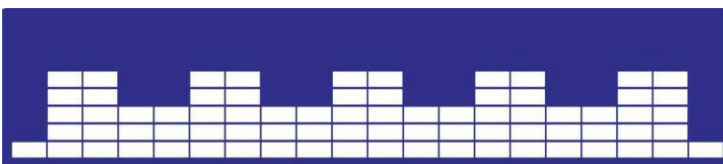
Programm 11 lässt sich angenehm absolvieren. Es ist besonders für Anfänger und Menschen mit untrainierter Muskulatur empfehlenswert.

**PROGRAMM 12 : Schluchtenlauf**

Programm 12 wechselt zwischen hohen und niedrigen Intensitäten. Es ist ideal zur Ausdauersteigerung und zum Herz-/Kreislauftraining.

**PROGRAMM 13 : Intervall**

Intervalltraining für effektives Ausdauertraining.

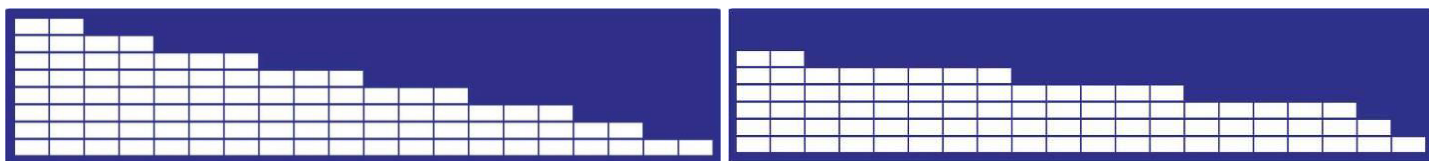
**PROGRAMM 14 : Bergland**

Besonders geeignet zur Kräftigung der Beinmuskulatur.



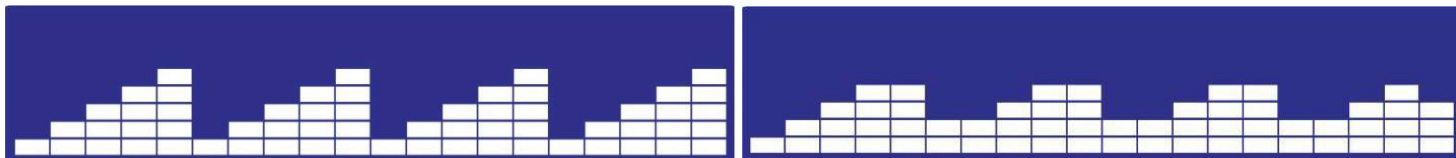
PROGRAMM 15 : Bergablauf

Programm 15 eignet sich besonders für das Training der Schnelligkeit.



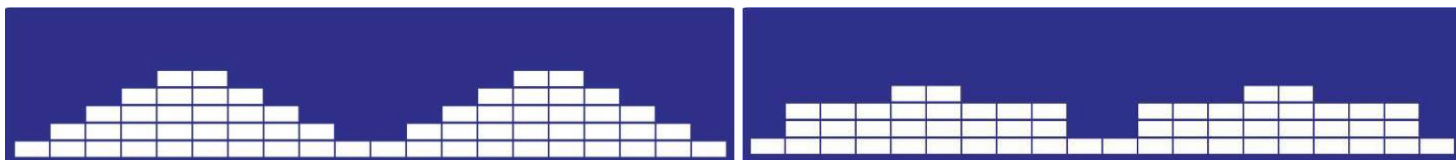
PROGRAMM 16 : Cross-Training

Programm 16 ist für das systemische Training zu Erreichung einer umfassenden, körperlichen Fitness entwickelt worden.



PROGRAMM 17 : Bergablauf II

Schnelligkeitstraining mit Anteilen für Muskelkräftigung.



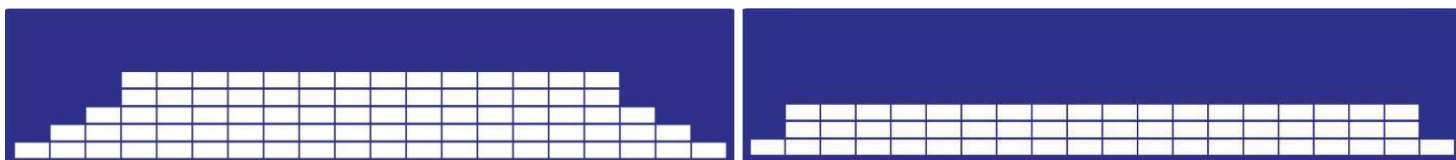
PROGRAMM 18 : Intervall II

Intervalltraining für fortgeschrittenes Ausdauertraining.



FAT BURN

Das Fatburn-Programm ist darauf ausgerichtet, eine effektive Fettverbrennung zu ermöglichen. Die empfohlene Herzfrequenz für dieses Training liegt bei ca. 60 % bis 70 % des Maximalpulses (220 - Alter).



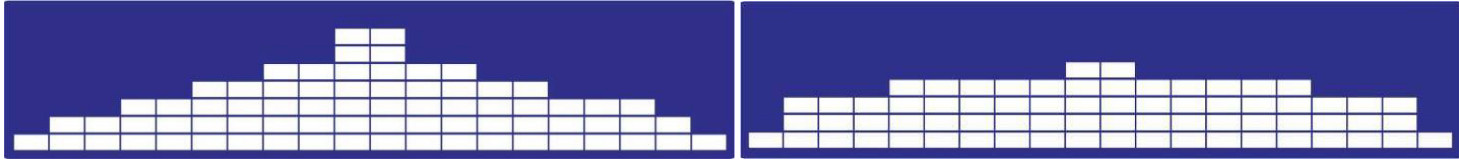
CARDIO

Das Cardio-Programm dient der Stärkung der kardiovaskulären Funktion und der Ausdauer. Der Blutfluss und die Herzmuskeltätigkeit werden angeregt.



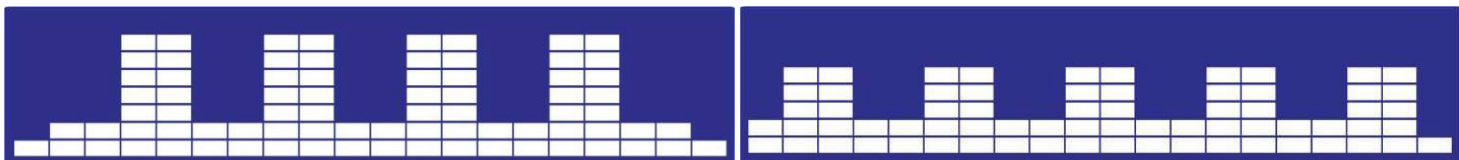
HILL

Das Programm „Hill“ (Berg) simuliert das Auf- und Ablaufen eines Hügels. Der Widerstand variiert dementsprechend während des Trainings.



INTERVAL

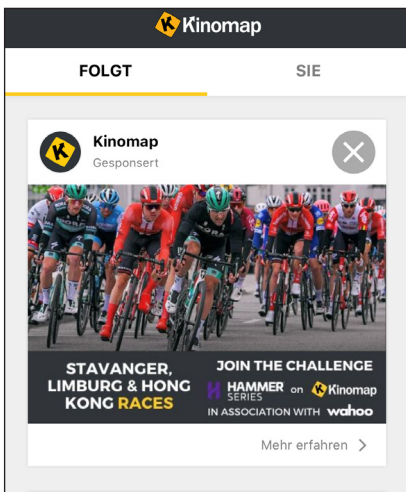
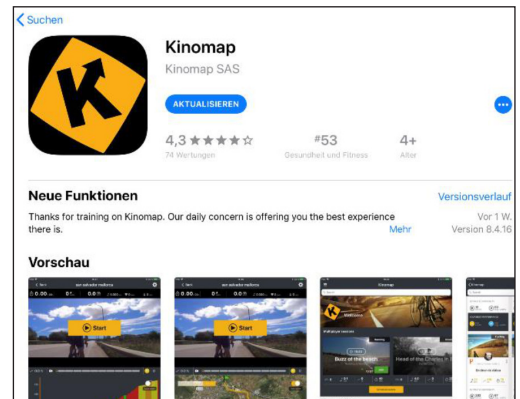
Dieses Programm mit einem Spezial-Intervallkurs wechselt kontinuierlich zwischen hochintensiven und weniger intensiven Trainingsabschnitten. Hierdurch wird die Ausdauer geschult und das Herz-/Kreislaufsystem wird leistungsfähiger bei Anstrengung.



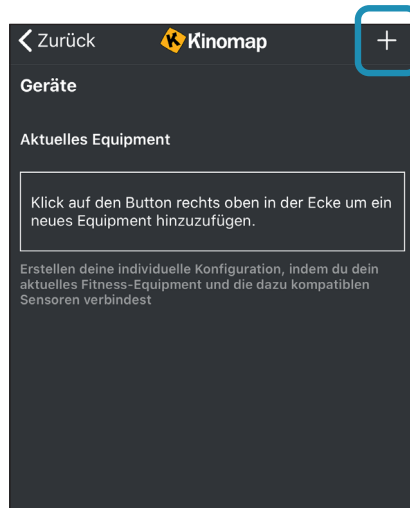
KINOMAP

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**.

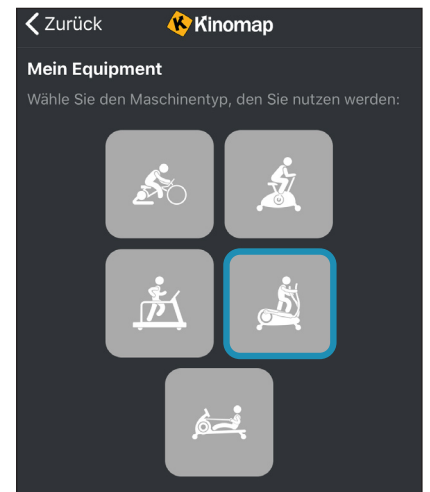
Installieren und öffnen Sie die App und melden Sie sich an bzw. registrieren Sie sich. Schalten Sie Bluetooth® ein. Fügen Sie nun das Trainingsgerät wie folgt hinzu:



1.



2. Auf „+“ tippen



3. Crosstrainer

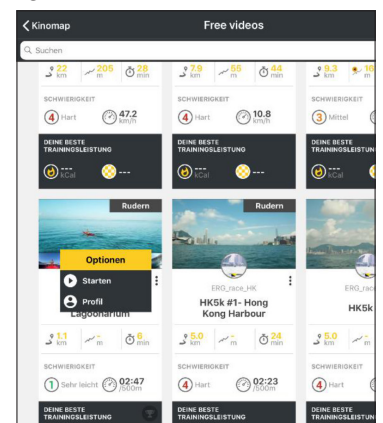


4. Skandika auswählen



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!



AUFWÄRMEN und ABWÄRMEN

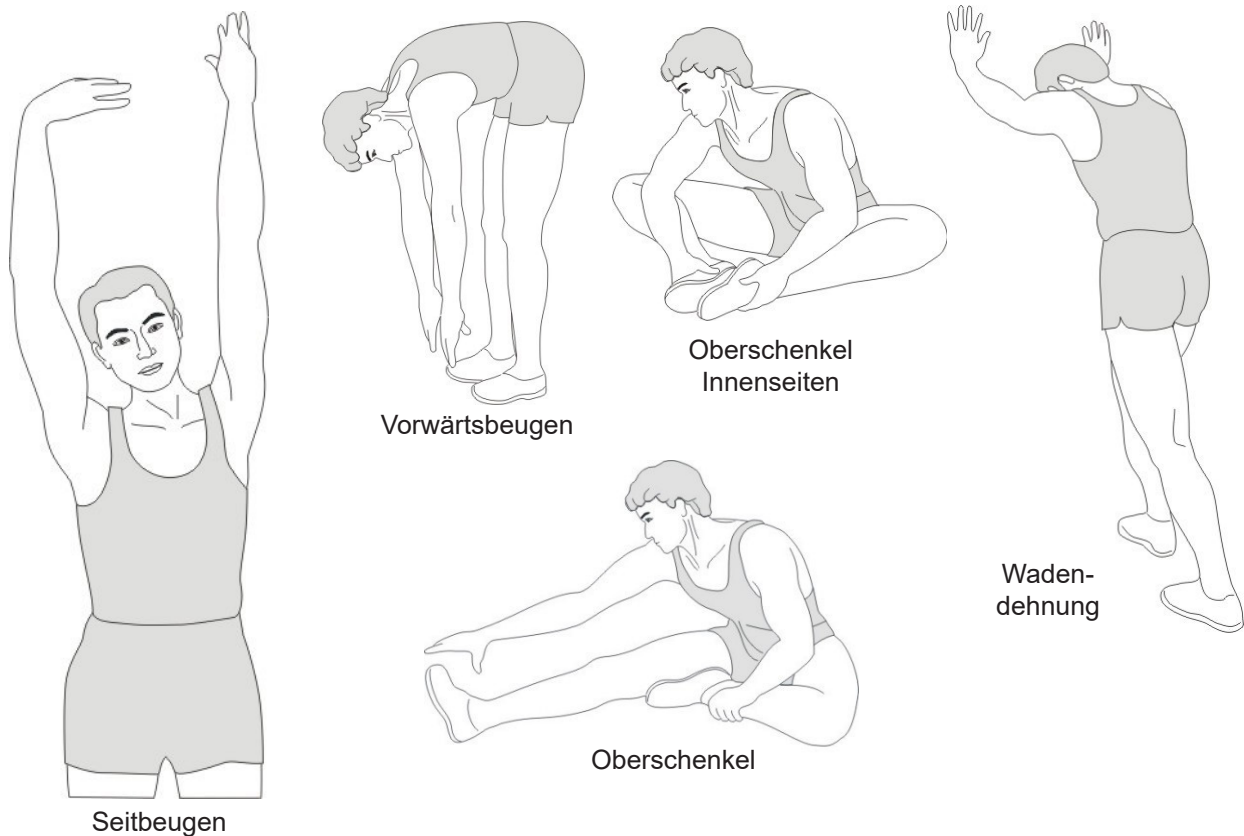
Ein erfolgreiches Trainingsprogramm besteht aus einer Aufwärmphase, einer Trainingsphase und dem Abkühlen (Abwärmen). Die Trainingshäufigkeit sollte für Anfänger bei 2- bis 3-mal die Woche angesetzt werden, immer mit mindestens einem Tag Pause zwischen den Trainingseinheiten. Nach einigen Monaten kann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

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.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind – soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist – ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

HINWEISE ZUM UMWELTSCHUTZ



Das nebenstehende Symbol einer durchgestrichenen Mülltonne auf Rädern zeigt an, dass dieses Gerät der Richtlinie 2012/19/EU unterliegt. Diese Richtlinie besagt, dass Sie dieses Gerät am Ende seiner Nutzungszeit nicht mit dem normalen Haushaltsmüll entsorgen dürfen, sondern in speziell eingerichteten Sammelstellen, Wertstoffhöfen oder Entsorgungsbetrieben abgeben müssen. Diese Entsorgung ist für Sie kostenfrei. Schonen Sie die Umwelt und entsorgen Sie fachgerecht. Für den deutschen Markt gilt: Beim Kauf eines Neugeräts haben Sie das

Recht, das entsprechende Altgerät an Ihren Händler zurückzugeben. Händler von Elektro- und Elektronikgeräten mit einer Verkaufsfläche von mindestens 400 qm sowie Lebensmittelhändler mit einer Verkaufsfläche von mindestens 800 qm, die regelmäßig Elektro- und Elektronikgeräte verkaufen, sind außerdem verpflichtet, Altgeräte unentgeltlich zurückzunehmen, auch ohne, dass ein Neugerät gekauft wird, wenn die Altgeräte in keiner Abmessung größer sind als 25 cm. Informieren Sie sich auch bei Ihrem Händler über die Rücknahmemöglichkeiten vor Ort. Bei einem Vertrieb unter Verwendung von Fernkommunikationsmitteln gelten als Verkaufsflächen des Vertreibers alle Lager- und Versandflächen. Weitere Möglichkeiten zur Entsorgung des ausgedienten Produkts erfahren Sie bei Ihrer Gemeinde- oder Stadtverwaltung. Bitte entnehmen Sie vor der Rückgabe Batterien oder Akkumulatoren, die nicht vom Altgerät umschlossen sind, sowie Lampen, die zerstörungsfrei entnommen werden können und führen diese einer separaten Sammlung zu. Diese können giftige Schwermetalle enthalten und unterliegen der Sondermüllbehandlung.

KONFORMITÄTSERKLÄRUNG

Hiermit erklärt MAX Trader GmbH, dass der Funkanlagentyp [SF-4500 Carbon Conqueror] 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-4500.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**

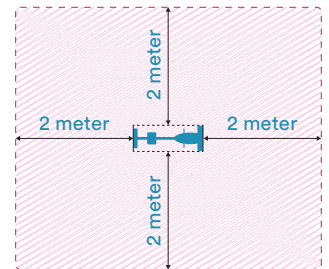


WARNING

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.

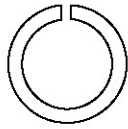
SAFETY PRECAUTIONS

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 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.
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.
20. Please only exercise with a minimum clearance area of 2 meters around the device.

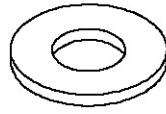


Be sure to consult a physician before you start any device program. He may give you proper hints and advice with respect to the individual intensity of stress for you, your workout and sensible eating habits. This is especially important for individuals over the age of 35 or persons with pre-existing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

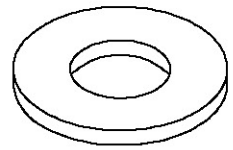
STEP 1



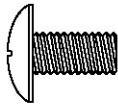
136 Spring washer 3/8"x2T
4 Pcs



133 Flat washer 3/8"x19x1.5T
4 Pcs



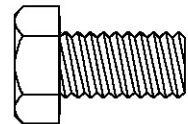
132 Flat washer ø8.5x26x2.0T
2 Pcs



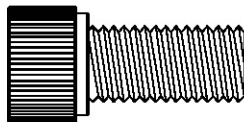
111 Screw M5x10mm
4 Pcs



114 Screw ø3.5x12mm
2 Pcs



99 Screw 5/16"x15mm
2 Pcs

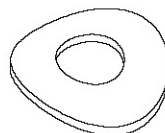


109 Screw 3/8"x3/4"
4 Pcs

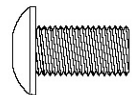
STEP 2



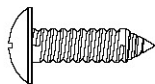
120 Nut 5/16"x7T
6 Pcs



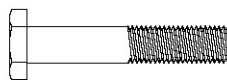
135 Curved washer 5/16"x19x1.5T
4 Pcs



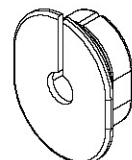
111 Screw M5x10mm
10 Pcs



114 Metal screw ø3.5x12mm
4 Pcs

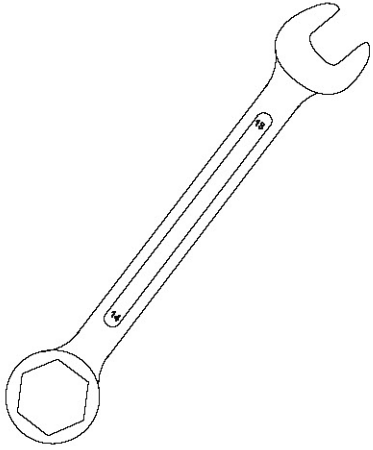
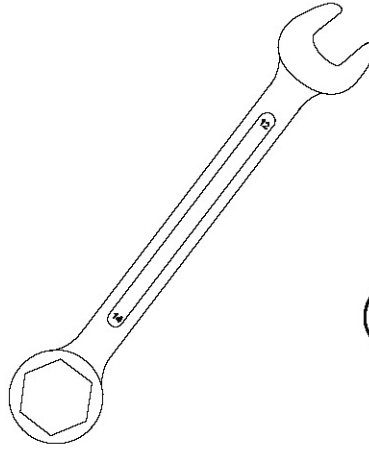
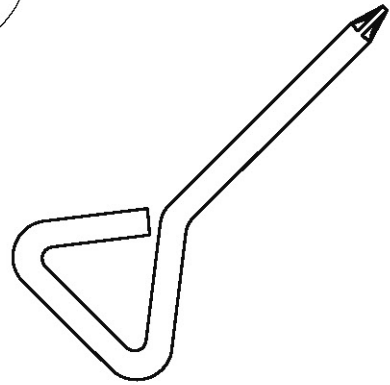
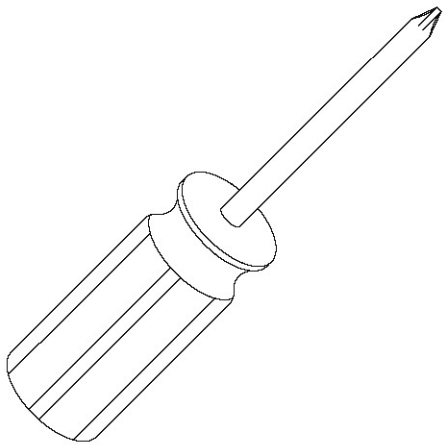
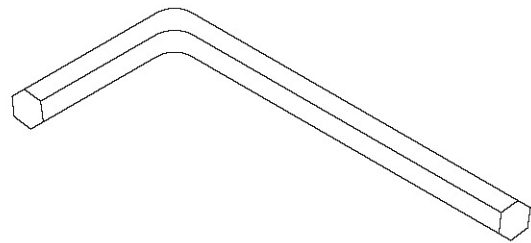


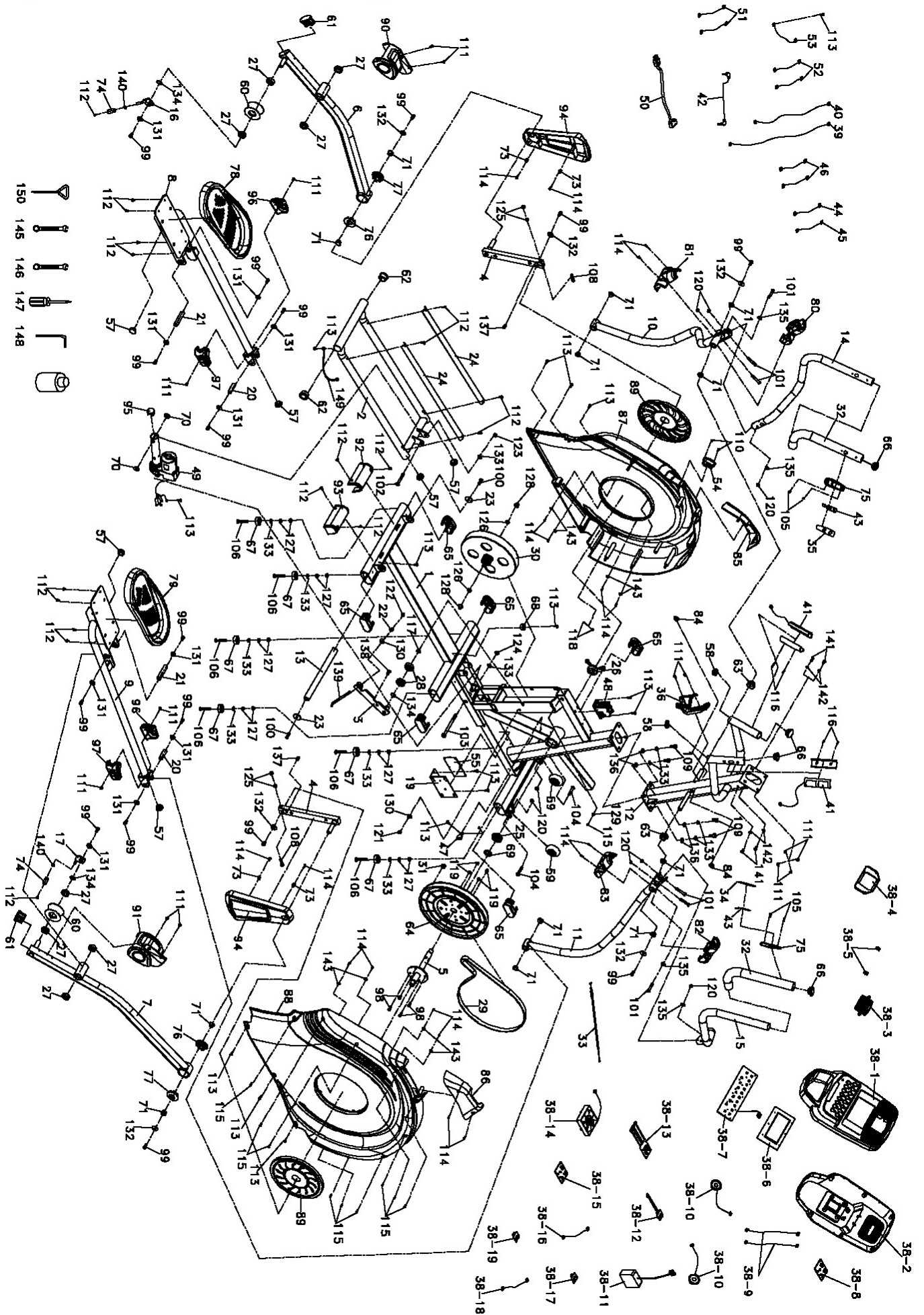
101 Screw 5/16"x1-3/4"
6 Pcs



84 Wire cap
2 Pcs

ASSEMBLY TOOLS

**145 Wrench 13/14 mm****146 Wrench 12/14 mm****150 Screw driver, short****147 Screw driver****148 L Allen wrench**

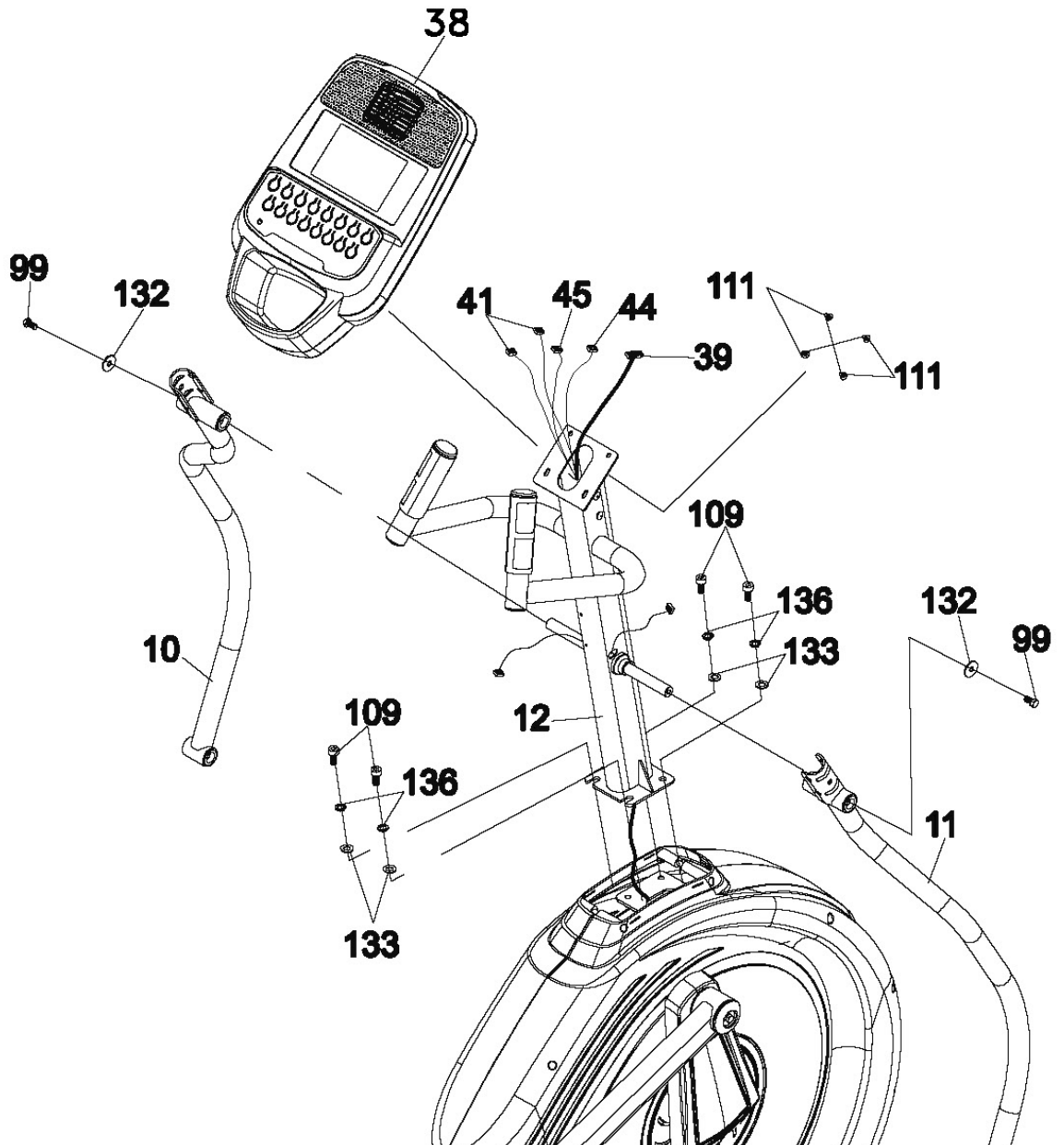


Part No.	Description	Spec.	QTY	Part No.	Description	Spec.	QTY
1	Main frame		1	46	Switch Cable (Lower), Resistance/Incline	900 mm	2
2	Rear Rail Assembly		1	47	Sensor W/Cable	700 mm	1
3	Idler Wheel Assembly		1	48	Gear Motor		1
4	Crank Arm Assembly		2	49	Incline Motor		1
5	Bushing Housing, Pedal Arm		1	50	Power Cord		1
6	Pedal Arm (L)		1	51	Connecting Wire, Controller	400 mm	2
7	Pedal Arm (R)		1	52	Connecting Wire	80 mm	2
8	Connecting Arm (L)		1	53	Ground Wire	200 mm	1
9	Connecting Arm (R)		1	54	AC Electronic Module		1
10	Lower Handle Bar (L)		1	55	Incline Controller		1
11	Lower Handle Bar (R)		1	57	Round Cap	Ø32 (2.5T)	6
12	Console Mast		1	58	Round Cap	Ø32 (2.0T)	2
13	Locking Tube Assembly		1	59	Transportation Wheel	Ø65	2
14	Left Handle Bar (Top)		1	60	Slide Wheel , Urethane	Ø78	2
15	Right Handle Bar (Top)		1	61	Stabilizer End Cap		2
16	Left Anti Off Assembly		1	62	Bushing		2
17	Right Anti Off Assembly		1	63	Upright Bar Bushing		2
19	Controller Back Plate		1	64	Drive Pulley		1
20	Axle		2	65	Oval End Cap		6
21	Axle for Pedal		2	66	Button Head Plug	Ø32 (1.8T)	4
22	Rod End Sleeve		2	67	Rubber Foot	Ø35 × 10	6
23	Flat washer	Ø38 × Ø8.5 × 4T	2	68	Rubber Foot Pad		1
24	Aluminum Rail		2	69	Spacer Bushing		1
25	6005_Bearing		1	70	Nylon Washer	Ø25 × Ø10 × 3T	2
26	60052 RS/B10+2M5_Bearing		1	71	Bushing	(WFM 1719 12)	12
27	6003_Bearing		8	73	End Cap Stopper		4
28	6203_Bearing		2	74	Sleeve		2
29	Drive belt		1	75	Handle Switch Bracket		2
30	Flywheel		1	76	Bushing (Flat)	Ø56×Ø19×15L	2
31	Magnet		1	77	Bushing (Curved)	Ø56×Ø19×21L	2
32	Handgrip Foam		2	78	Pedal (L)		1
33	Steel Cable		1	79	Pedal (R)		1
34	Handgrip Resistance Label	(LEVEL)	1	80	Front Handle Cover (L)		1
35	Handgrip Resistance Label	(INCLINE)	1	81	Rear Handle Cover (L)		1
36	Bottle Holder		1	82	Front Handle Cover (R)		1
38	Console Assembly		1	83	Rear Handle Cover (R)		1
38~01	Console Top Cover		1	84	Wire Cap		2
38~02	Console Bottom Cover		1	85	Left Upright Cover		1
38~03	Deflector Fan Grill		1	86	Right Upright Cover		1
38~04	Fan Fixing Plate		1	87	Side Case (L)		1
38~05	Fan Grill Anchor		2	88	Side Case (R)		1
38~06	Console Display Board		1	89	Side Case Pad		2
38~07	Key Board		1	90	Sliding Wheel Cover (L)		1
38~08	Amplifier Controller		1	91	Sliding Wheel Cover (R)		1
38~09	Amplifier Cable	250 mm	2	92	Rear Slide Wheel Cover (L)		1
38~10	Speaker with cable	250 mm	2	93	Rear Slide Wheel Cover (R)		1
38~11	W/Receiver, HR	150 mm	1	94	Crank Arm End Cap		2
38~12	Sound Board		1	95	Round Cap		1
38~13	Interface Board		1	96	Connecting Arm Cover (L)		2
38~14	Fan Assembly	400 mm	1	97	Connecting Arm Cover (R)		2
38~15	Bluetooth		1	98	Hex Head Screw	1/4" × 3/4"	4
38~16	Bluetooth W/Cable		1	99	Hex Head Screw	5/16" × 15 mm	16
38~17	USB Charging module		1	100	Hex Head Screw	5/16" × 1"	2
38~18	USB Board W/Cable		1	101	Hex Head Screw	5/16" × 1-3/4"	6
39	12P Computer Cable	1600 mm	1	102	Hex Head Screw	3/8" × 2-1/2"	1
40	5P Computer Cable	800 mm	1	103	Hex Head Screw	M10 × 130 mm	1
41	Handpulse Assembly	850 mm	2	104	Button Head Socket Screw	5/16" × 1-3/4"	2
42	Audio Cable	400 mm	1	105	Flat Head Socket Screw	M5 × 20 mm	4
43	Resistance Button W/Cable		2	106	Flat Head Socket Screw	3/8" × 2"	6
44	Handle Wire (Upper), Resistance (White)	450 mm	1	108	Socket Head Cap Screw	M8 × 35 mm	2
45	Handle Wire (Upper), Incline (Red)	450 mm	1	109	Socket Head Cap Screw	3/8" × 3/4"	4

Part No.	Description	Spec.	QTY
110	Phillips Head Screw	M4 × 12 mm	2
111	Phillips Head Screw	M5 × 10 mm	14
112	Phillips Head Screw	M5 × 10 mm	18
113	Tapping Screw	5 × 19 mm	16
114	Metal Screw	Ø3.5 × 12 mm	18
115	Metal Screw	Ø3.5 × 16 mm	10
116	Tapping Screw	Ø3 × 20 mm	4
117	C-Ring	ø17 mm	1
118	Nut	M4 × 5T	2
119	Nut	1/4"	4
120	Nut	5/16" × 7T	8
121	Nut	M8 × 7T	1
122	Nut	M8 × 9T	1
123	Nut	3/8" × 7T	1
124	Nut	M10 × 8T	1
125	Nut	M8 × 6.3T	4
126	Nut	3/8" × UNF26 × 4T	2
127	Nut	3/8" × 7T	12
128	Nut	3/8" × UNF26 × 11T	2
129	Flat Washer	Ø1/4" × 19	1
130	Flat Washer	5/16" × 23 × 1.5T	2
131	Flat Washer	5/16" × 23 × 3.0T	10
132	Flat Washer	5/16" × 23 × 2.0T	6
133	Flat Washer	3/8" × 19 × 1.5T	12
134	Flat Washer	Ø17 × 23.5 × 1T	3
135	Curved Washer	5/16" × 19 × 1.5T	4
136	Spring Washer	3/8" × 2T	4
137	Woodruff Key		2
138	Carriage Bolt	M8 × 20 mm	1
139	J Bolt	M8 × 155 mm	1
140	E-Clip		2
141	Phillips Head Screw	M6 × 15 mm	4
142	Flat Washer	Ø6.6 × 12 × 1.5T	4
143	Flat Washer	Ø5 × 15 × 1.2T	8
145	Wrench	13/14 mm	1
146	Wrench	12/14 mm	1
147	Screw Driver		1
148	L Allen Wrench		1
149	Ground Wire		1
150	Short Screw Driver		1
152	Ground Wire	200 mm	1
153	Spring Washer	ø8 × 1.5T	2

1

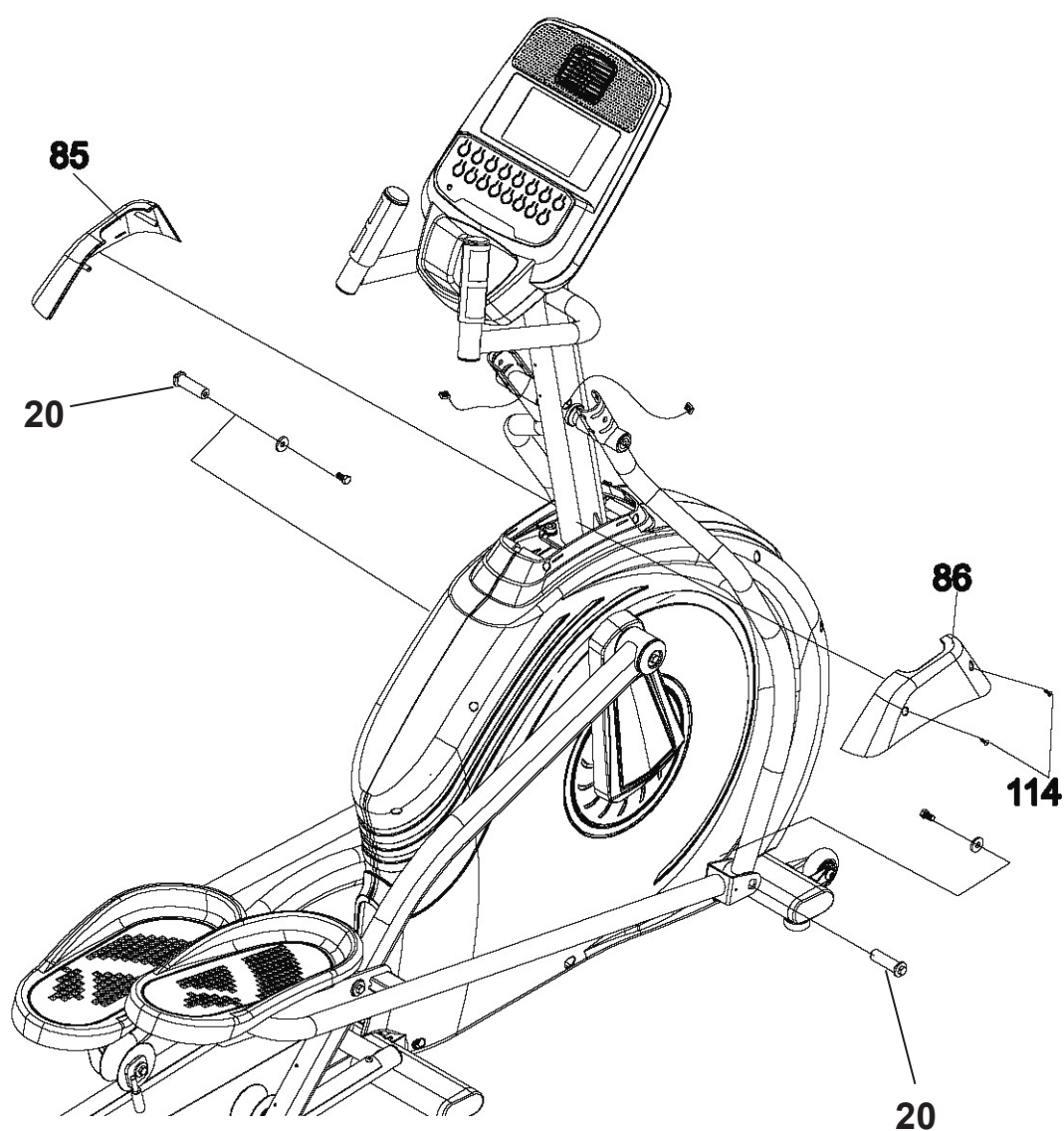
1. Feed the computer cable (39) through the console mast (12) from below and then fix the console mast (12) to the mounting plate on the main frame with 4 screws (109), 4 spring washers (136) and 4 washers (133) using the Allen wrench (148).
2. Connect computer cable (39), handpulse cables (41) and handle wires (44 & 45) to console (38). Fix the console (38) on the console mounting plate with 4 screws (111) - be careful not to damage the cables!
3. Place left and right Lower Handle Bars (10 & 11) onto left side and right side of console mast shafts and secure with screws (99) and flat washers (132) with the help of the wrench (146).



2a

Connecting Arms & Lower Handle Bars

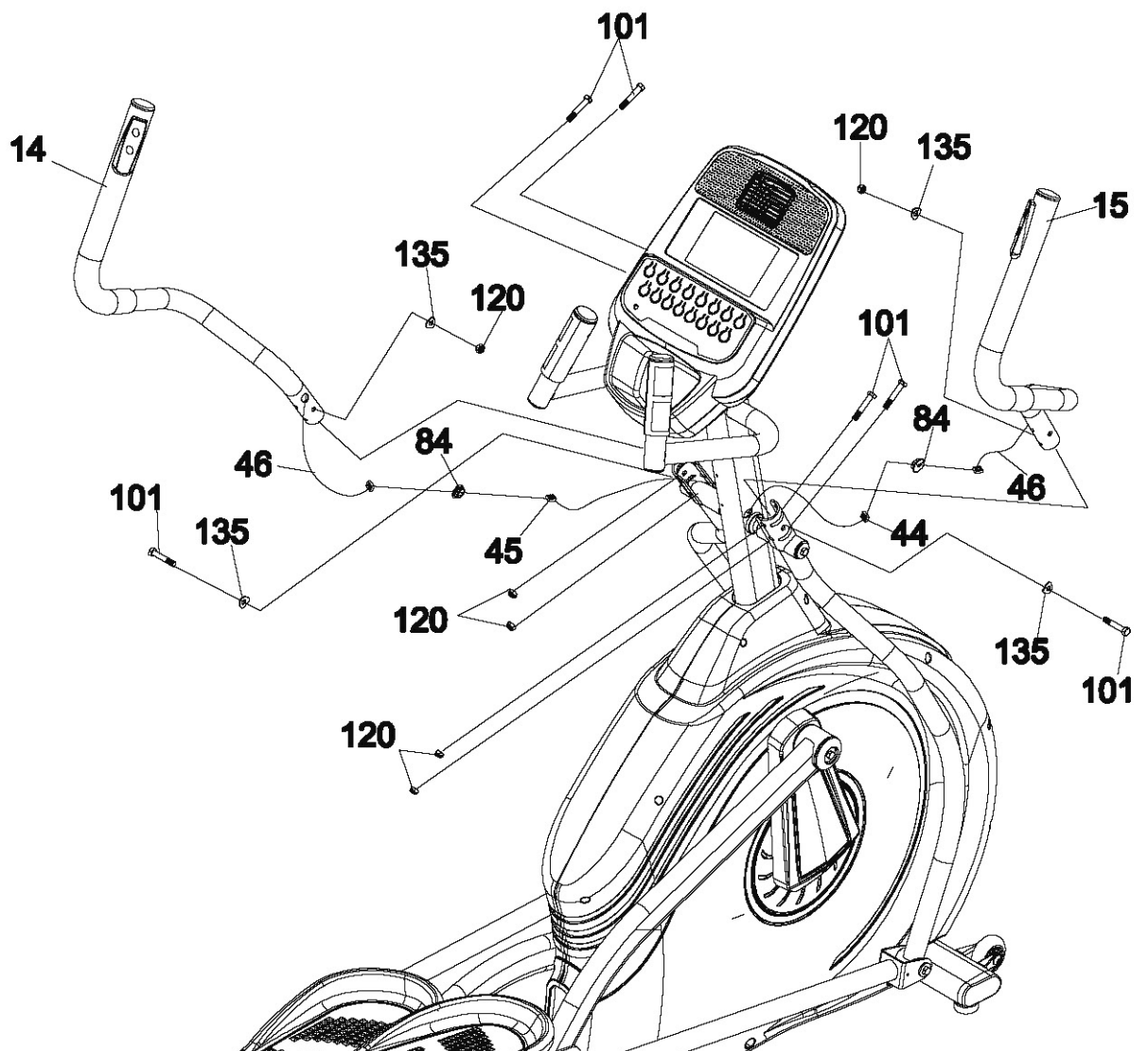
1. Release axles (20) of left and right connecting arms. Connect the left and right connecting arm to left and right lower handle bars and secure with axles (20) and the screws and washers as shown below by using the wrench 12/14 mm (146).
2. Fix left and right upright covers (85 & 86) on side case and console mast using 2 screws (114). Use the screwdriver (147) to fix them.



2b

Install left and right handle bars

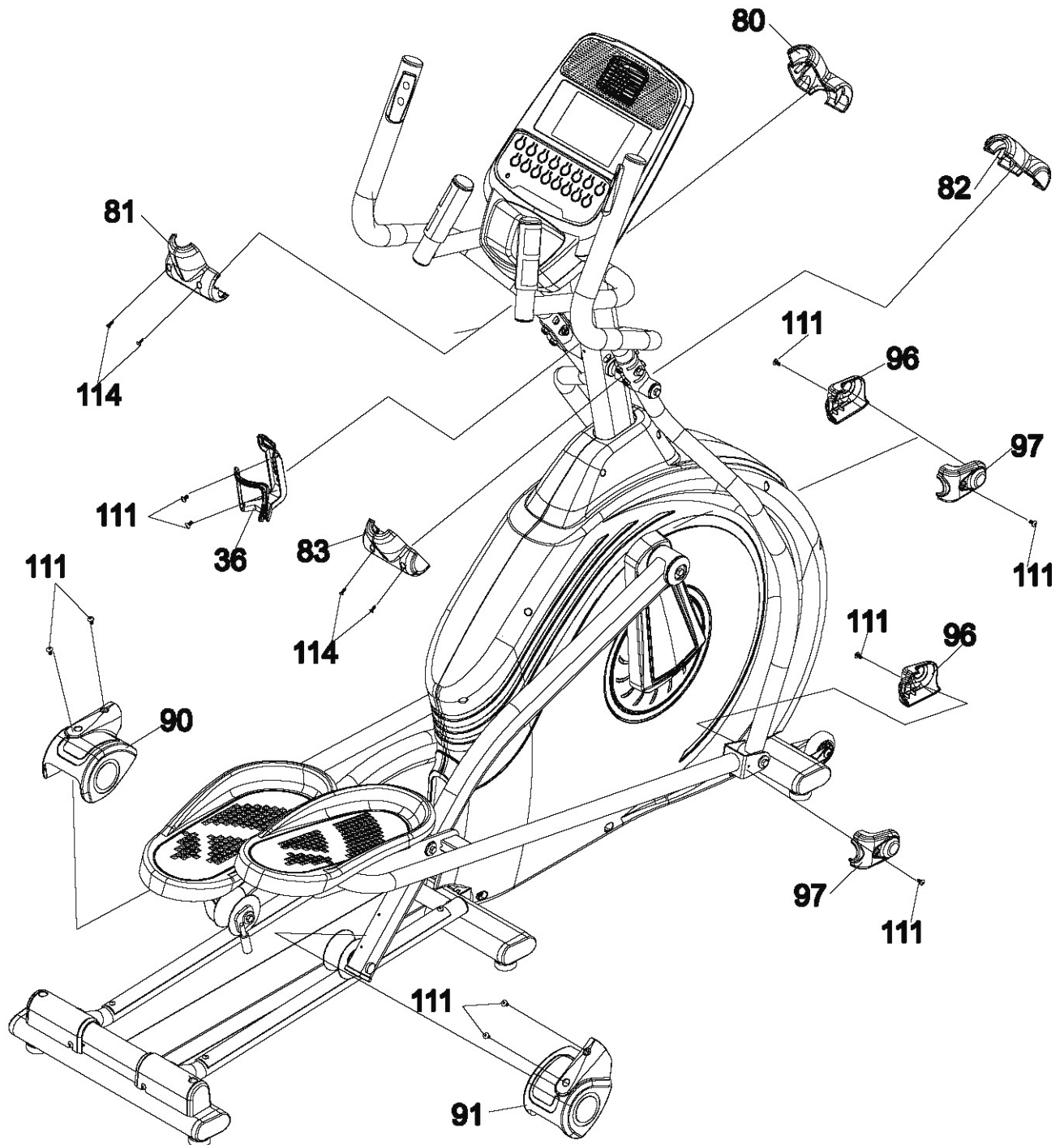
1. Fix left and right handle bars (14 & 15) on left and right lower handle bars with 3 screws (101), 2 curved washers (135) and 3 nuts (120) by using wrench (145 & 146) on each side.
2. Connect upper resistance wire (44) to lower resistance/incline switch cable (46) and store it inside the frame tube. Put wire cap (84) onto the console mast. Now connect upper incline wire (45) to lower resistance/incline switch cable (46) and store it inside the frame tube. Put on wire cap (84).



2c

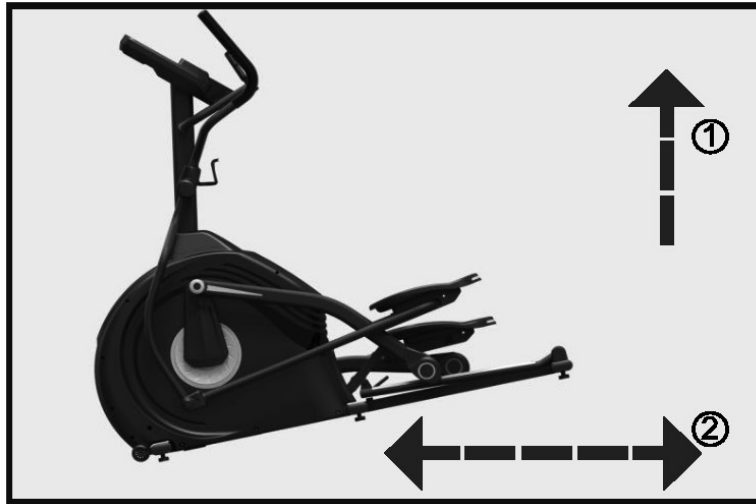
Install covers

1. Fix left and right connecting arm covers (96 & 97) on both connecting arms with 2 screws (111) on each side. Use the included screw driver (147) for this step.
2. Install sliding wheel covers (90 & 91) on each side and secure with totally 4 screws (111).
3. Attach the handle covers (80, 81, 82, 83) as shown with the help of 4 screws (114).
4. Fix the bottle holder (36) on the console mast with 2 screws (111).



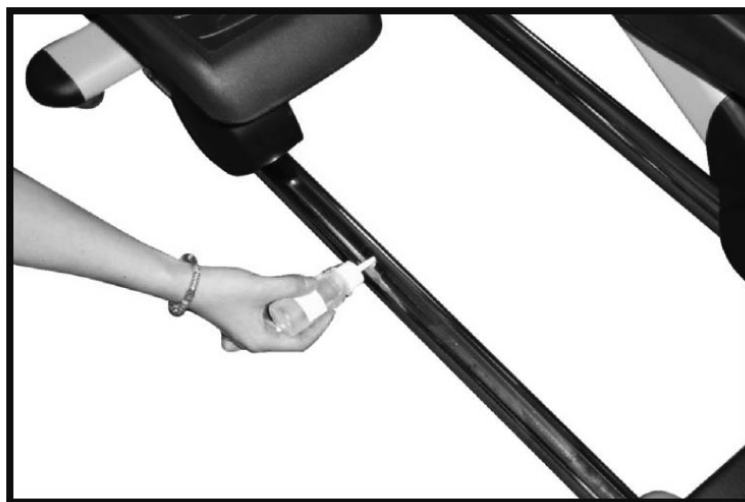
TRANSPORTATION

This appliance is equipped with transportation wheels, so you can easily move it to another location. Just lift the rear side of the device and carefully move it with the help of the transportation wheels.



LUBRICATION

1. We recommend to lubricate the device about every 3 months or if you hear exceptional noises during exercise.
2. For proper lubrication, spread 2 cl of the lubricant on the middle of the rail (see figure below). You can use the device again directly after lubrication.





FUNCTIONAL BUTTONS

MANUAL	Select manual mode.
PROGRAM	Select program mode.
FAT BURN / CARDIO / HILL / INTERVAL / HRC / USER	Select fat burn / cardio / hill / interval / HRC / user mode.
INCLINE - / +	Decrease / Increase incline level.
START	Start a workout.
ENTER	Confirm function or setting value; switch LEVEL / INCLINE display
STOP	Workout pause; press again to get into standby mode. Press and hold the button to restart console.
LEVEL - / +	Decrease / Increase a function (e.g. time).
FAN	Switch fan on or off.

OPERATION

This device requires AC 220V mains power supply. Connect the power cable to the socket on the left side of the machine near the front stabilizer and turn on the main switch. The console will power on with a beep sound, the full LCD will be shown for 2 seconds and afterwards the version and model no.s for 3 seconds. Then, the console will enter the USER DATA setting process:



Choose the User (from 1 to 4) and enter all necessary personal data (your age in years and weight in kgs). Use **LEVEL - / +** and **ENTER** for all input screens. Afterwards, the console switches to standby mode.



In standby mode you may press **START** to immediately start the workout without anymore settings. Alternatively, you may choose another mode with **LEVEL - / +** and **ENTER** or directly select a mode with the **MANUAL / PROGRAM / FAT BURN / CARDIO / HILL / INTERVAL / HRC / USER** buttons.

Manual Mode

Select manual mode with **LEVEL - / +** (choose “MANUAL”) and **ENTER** or directly select the mode by pressing the **MANUAL** button. Now you may set different target values (TIME → DISTANCE → CALORIES → HEART RATE) with **LEVEL - / +** and **ENTER**. Press **START** to begin the workout. Press **LEVEL - / +** to adjust the resistance and **INCLINE - / +** to adjust the incline level. Press **STOP** to pause the workout and **STOP** again to return to standby mode. If a target value is set for TIME, DISTANCE or CALORIES, the machine will stop automatically if the value has been counted down to 0. Press **STOP** to leave this mode and return to standby mode.

Program Mode

After selection of program mode, choose a program from 1 to 18 with **LEVEL - / +** and **ENTER**. You may now adjust a target time for your workout. Press **START** to begin the workout. Press **LEVEL - / +** to adjust the resistance and **INCLINE - / +** to adjust the incline level. Press **STOP** to pause the workout and **STOP** again to return to standby mode. If a target value is set for TIME, the machine will stop automatically if the value has been counted down to 0. Press **STOP** to leave this mode and return to standby mode.

Fat Burn / Cardio / Hill / Interval Modes

These are special programs designed for a more effective workout in regard to your personal aim. After selection of the wanted mode, you may adjust a target time for your workout. Press **START** to begin the workout. Press **LEVEL - / +** to adjust the resistance and **INCLINE - / +** to adjust the incline level. Press **STOP** to pause the workout and **STOP** again to return to standby mode. If a target value is set for TIME, the machine will stop automatically if the value has been counted down to 0. Press **STOP** to leave this mode and return to standby mode.

HRC Mode

This mode requires the input of a target heart rate. The device will then try to control the resistance level automatically according to the desired heart rate level. After selection of HRC mode, you can select 50%, 60%, 70%, 80%, 90%, or TARGET HRC. If a percentage is chosen, the device will calculate the maximum pulse frequency by the input of your age and a percentage. The formula is: $x\%$ (e.g. 50%, 60%, 70%, 80% or 90%) $\times$ (220 – your age). TARGET HRC allows the direct input of the maximum pulse frequency. After starting the programme, the resistance level will be controlled automatically constantly during exercise and cannot be adjusted manually.

You may now adjust a target time for your workout. Press **START** to begin the workout. Press **INCLINE - / +** to adjust the incline level. Press **STOP** to pause the workout and **STOP** again to return to standby mode. If a target value is set for TIME, the machine will stop automatically if the value has been counted down to 0. Press **STOP** to leave this mode and return to standby mode.

If there is no pulse signal received during workout, the console will show “CHECK PULSE” and after 1 minute it will switch to standby mode. If the current pulse is over target pulse, the console will beep as a warning signal. If the actual pulse is more than 30 seconds over the target pulse, the device will automatically stop.

User Mode

In this mode you can exercise according to your own programmed profiles. You can preset each segment load in the profile (totally 20 segments) with the **LEVEL - / +** and **ENTER** buttons. After that, you need to preset each segment's incline with the **LEVEL - / +** and **ENTER** buttons. After you have finished your input, press and hold **ENTER** button to enter TIME presetting. Set your desired target time and press **START** to begin the workout.

Press **LEVEL - / +** to adjust the resistance and **INCLINE - / +** to adjust the incline level. Press **STOP** to pause the workout and **STOP** again to return to standby mode. If a target value is set for TIME, the machine will stop automatically if the value has been counted down to 0. Press **STOP** to leave this mode and return to standby mode.

Incline calibration

In standby mode, press **ENTER** and **INCLINE +** for 2 seconds to enter the auto-calibration mode.



Factory setting mode

In standby mode, press **ENTER** and **LEVEL +** for 2 seconds to enter the factory setting mode. These settings should only be amended after checking with the customer service. You may adjust different system settings with the **LEVEL - / +** and **ENTER** buttons:

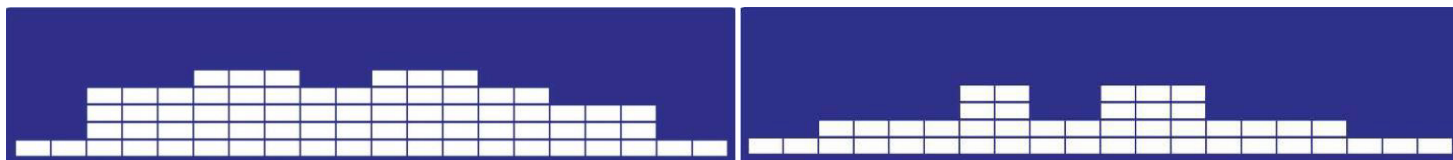
1. UNIT (KM/ML) - adjust to english or metric unit
2. BRIGHT(0~15) - adjust backlight brightness
3. SPECIAL(YES/NO) - set motor to special drive action
4. MAX LOAD(16-20-24-32) - set the maximum resistance value
5. UX DATA(ON/OFF) - 2 sets of user options
6. WHEEL(10~99) - Wheel setting
7. INCLINE LOAD(1~20) - set the maximum incline value

When the last option is set, the values will be stored and the device will be restarted. You may also press **STOP** to exit.

Program profiles:

PROGRAM 1 : Muscle endurance

Muscle endurance is the ability of a muscle to work under stress for a long time. Program 1 is ideal for increasing this ability by stimulating the adaptability of the muscle tissue.



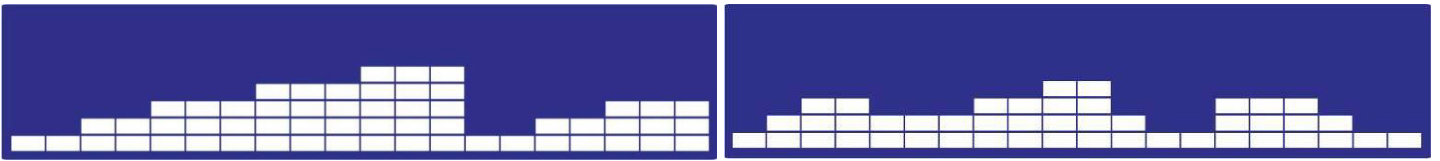
PROGRAM 2 : Core Muscles

The core muscles must be trained continuously to maintain or increase muscle strength. Program 2 is capable of effectively setting this training stimulus.

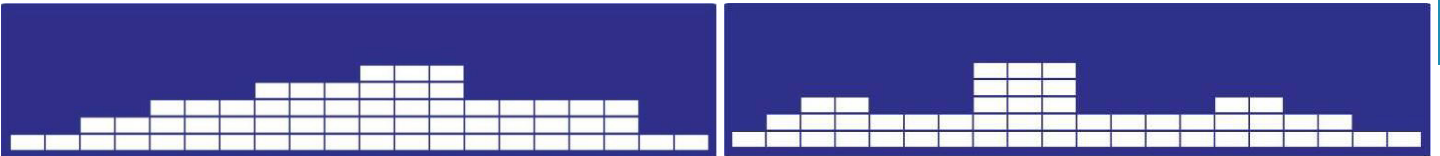


PROGRAM 3 : Simulation

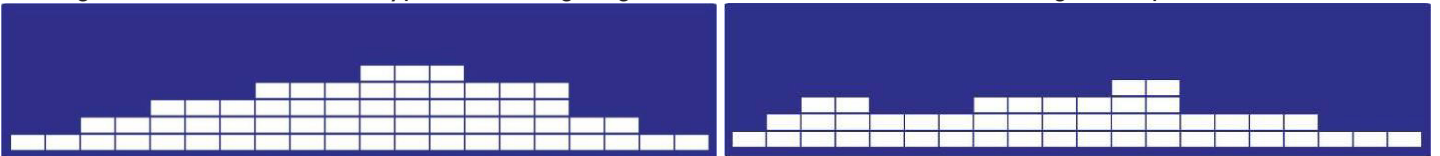
Program 3 simulates an ascent and the resulting muscular training effects.

**PROGRAM 4 : Aerobic training**

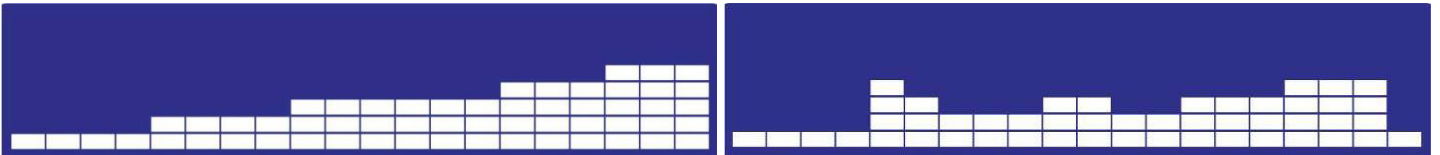
The aerobic training program makes it possible to enter a moderate heart rate zone at a high running frequency and thus activate aerobic fat reduction.

**PROGRAM 5 : Hills**

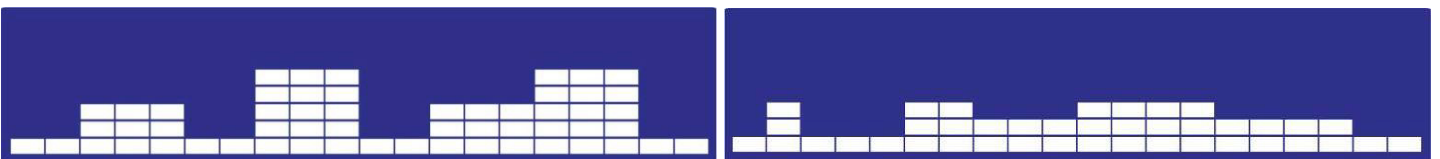
Program 5 combines several types of training - e.g. with variations of cardio and strength components.

**PROGRAM 6 : X-Sport**

Program 6 continuously increases the resistance to a high level to increase muscle strength.

**PROGRAM 7 : Cardiopulmonary**

Program 7 is particularly useful for effective cardiovascular training.

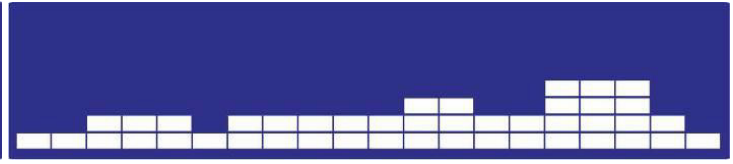
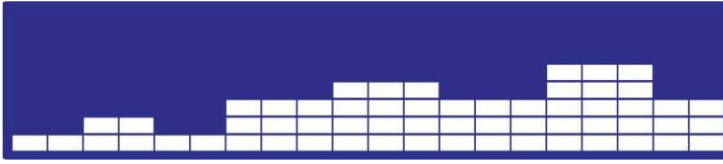
**PROGRAM 8 : Off-Road**

Program 8 is a simulated off-road race with different load specifics.



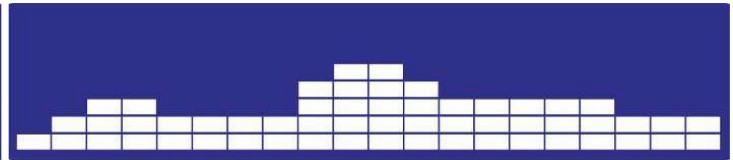
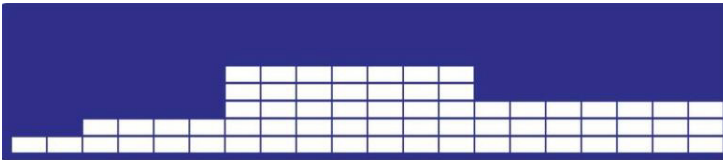
PROGRAM 9 : Wild Ride

Program 9 is an alternative route for cardiovascular training.



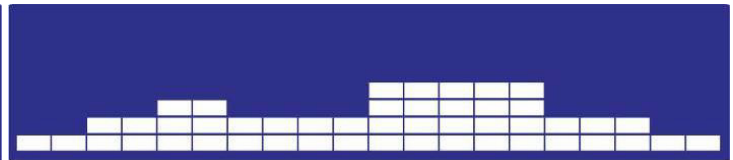
PROGRAM 10 : Limited value

Program 10 is designed to train with continuous resistance. This is especially beneficial for strength endurance.



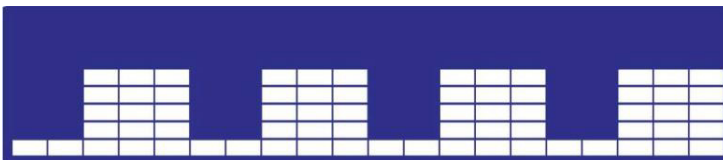
PROGRAM 11 : Low-intensity training

Program 11 can be completed comfortably. It is especially recommended for beginners and people with untrained muscles.

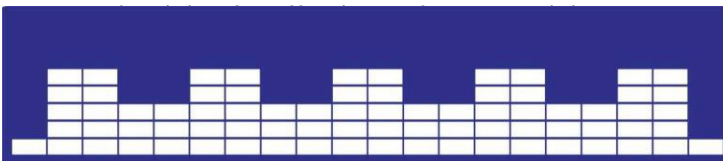


PROGRAM 12 : Canyon Run

Program 12 alternates between high and low intensities. It is ideal for endurance and cardiovascular training.

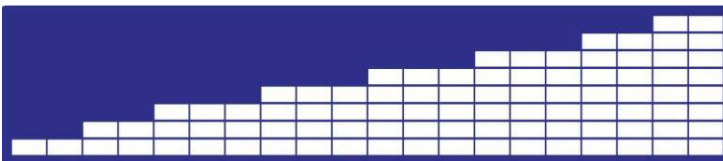


PROGRAM 13 : Interval



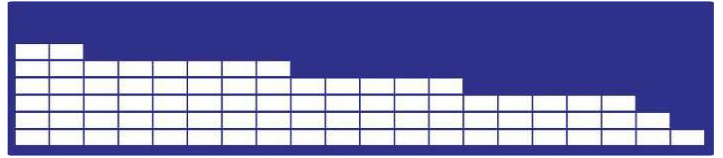
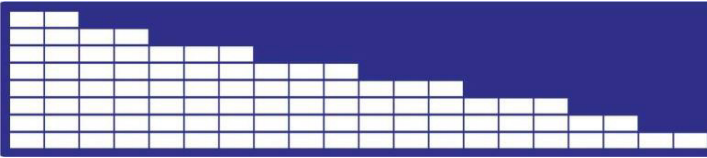
PROGRAM 14 : Mountainous country

Especially suitable for strengthening the leg muscles.

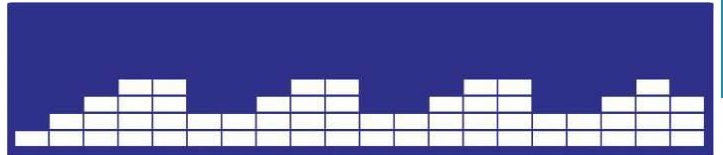


PROGRAM 15 : Downhill run

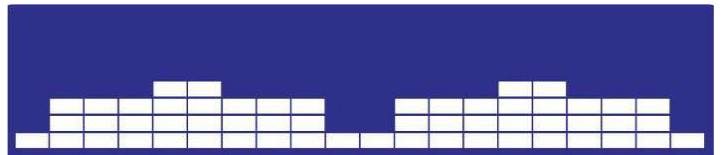
Program 15 is particularly suitable for training speed.

**PROGRAM 16 : Cross-Training**

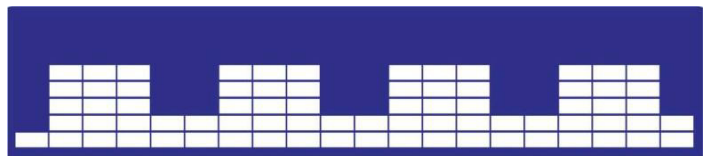
Program 16 is designed for systemic training to achieve comprehensive physical fitness.

**PROGRAM 17 : Downhill run II**

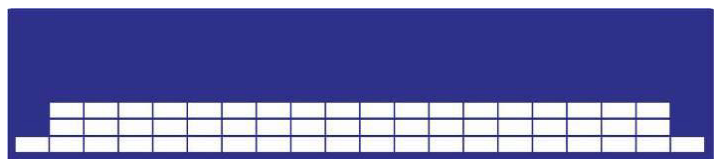
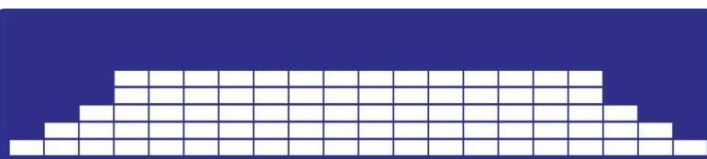
Speed training with parts for muscle strengthening.

**PROGRAM 18 : Interval II**

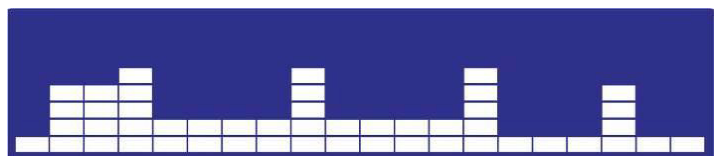
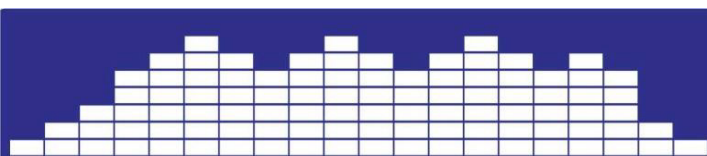
Interval training for advanced endurance training.

**FAT BURN**

The Fatburn program is designed to provide effective fat burning and the recommended heart rate for this workout is approximately 60% to 70% of maximum heart rate (220 age).

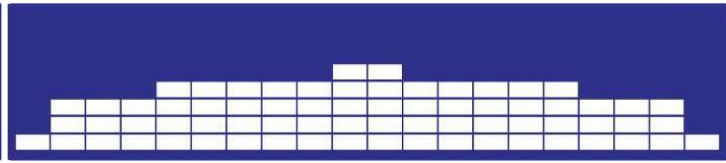
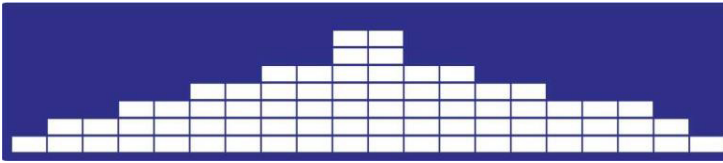
**CARDIO**

The Cardio Program is designed to strengthen cardiovascular function and endurance. Blood flow and heart muscle activity are stimulated.



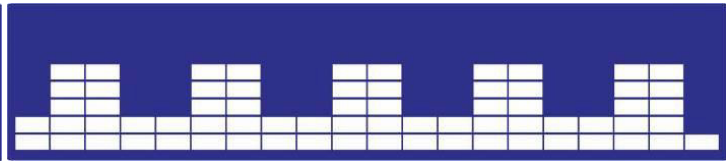
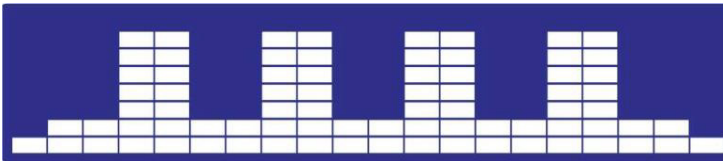
HILL

The program “Hill” simulates the up and down of a hill. The resistance varies accordingly during the workout.



INTERVAL

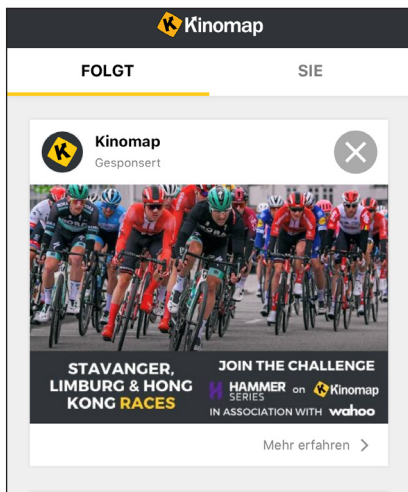
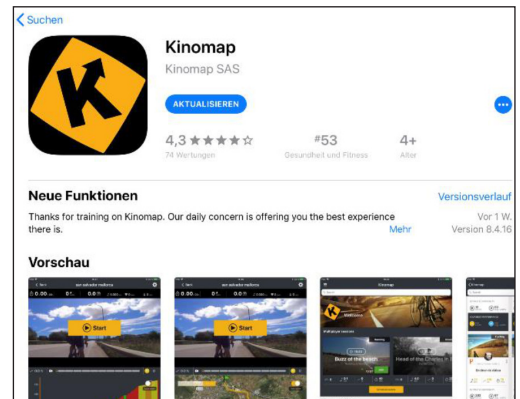
This program with a special interval course continuously alternates between high-intensity and less intensive training segments. This trains endurance and makes the cardiovascular system more efficient during exertion.



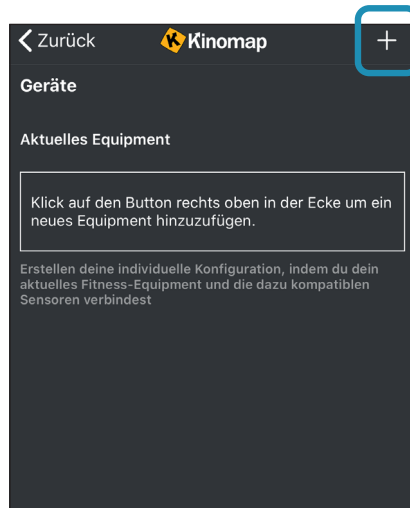
KINOMAP

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.

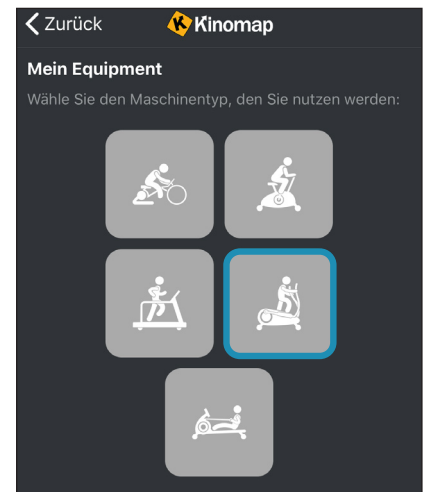
Install and open the app and register resp. log in. Activate Bluetooth®. Now add the training device as follows:



1.



2. Tap on „+“



3. Select Elliptical

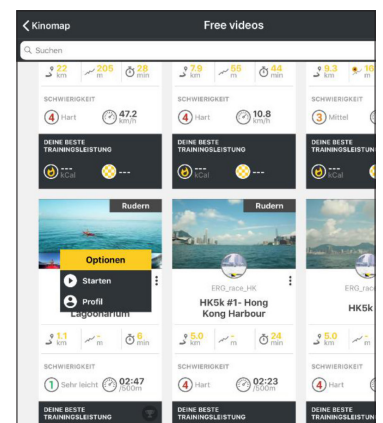


4. Select Skandika



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!



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

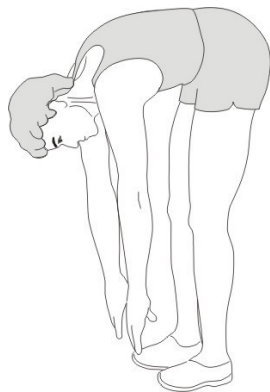
This stage helps to improve the blood circulation and prepares the muscles for your workout. It additionally helps to reduce the risk of injury or cramps. It is recommended to do some stretching exercises as shown here below. Hold each stretching position for approximately 30 seconds. Never force or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



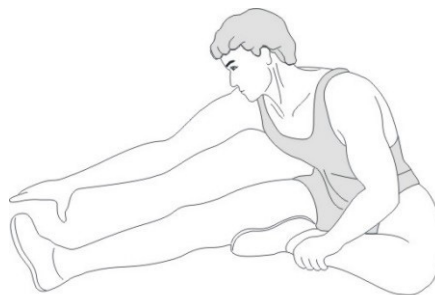
Side Stretch



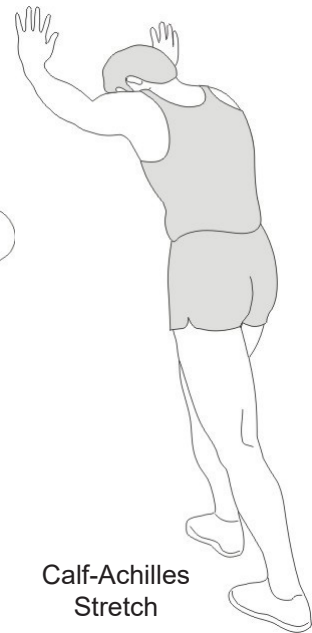
Toe Touch



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.

GUARANTEE CONDITIONS

For our devices we provide a warranty as defined below.

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

ENVIRONMENTAL PROTECTION

At the end of its life cycle, this product must not be disposed of with household waste but must be taken



to a collection unit for the recycling of electric and electronic equipment. The symbol on the product, the instructions for use or the packaging express mention of this. The basic materials can be recycled as specified on the labelling.

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

DECLARATION OF CONFORMITY

Hereby, MAX Trader GmbH declares that the radio equipment type [SF-4500 Carbon Conqueror] 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-4500.pdf

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

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

Contenu

51	Informations de sécurité
52	Liste de contrôle
54	Vue explosée
55	Liste des pièces
57	Instructions de montage
62	Réglages
63	Mode d'emploi de l'ordinateur
71	Utiliser l'application Kinomap
72	Échauffement et récupération
73	Conditions de garantie



skandika.com/
service

Cross-trainer	Importeur	MAX Trader GmbH
	Adresse	Wilhelm-Beckmann-Str. 19, D-45307 Essen
	Artikelnummer Name	SF-4500 Skandika CardioCross Carbon Conqueror
	Klasse	HB
	Standard	EN ISO 20957
	Strom / Frequenz	230 V AC / 50 Hz
	Nennaufnahme	150 W
	WARNUNG: Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung. Dieses Trainingsgerät ist nicht für Zwecke geeignet, für die eine hohe Genauigkeit erforderlich ist.	
	Production date	
	2021 2022 2023	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
PO No:											
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

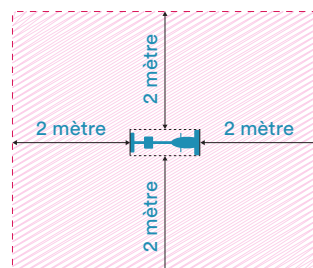


AVERTISSEMENT

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.

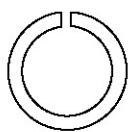
INFORMATIONS DE SÉCURITÉ

1. 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.
2. 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.
3. Cet appareil ne doit être utilisé que pour l'entraînement d'une personne à la fois
4. Ne convient pas aux enfants de moins de 14 ans ni aux femmes enceintes !
5. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
6. 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.
7. Ne mettez pas vos doigts ou des objets dans les pièces mobiles de l'appareil.
8. 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.
9. Utilisez cet équipement uniquement pour l'usage prévu décrit dans le présent manuel. N'utilisez pas de pièces jointes non recommandées par le fabricant !
10. Ne placez pas d'objets tranchants à proximité de l'appareil. Ne laissez aucun objet pénétrer dans les ouvertures de l'unité.
11. Les enfants et les personnes handicapées ne doivent utiliser l'appareil que sous surveillance ou avec assistance.
12. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
13. Ne jamais utiliser l'appareil s'il est endommagé.
14. 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.
15. Tenez le câble éloigné des surfaces chaudes.
16. Pour déconnecter l'appareil du secteur, coupez toutes les commandes et débranchez l'alimentation électrique en tirant sur le cordon d'alimentation.
17. 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.
18. 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.
19. Le poids maximum d'utilisateur est de 150 kg.
20. Veuillez vous exercer avec un espace de 2 mètres autour de l'appareil.

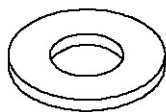


Il est par principe impératif de consulter votre médecin avant d'entamer un entraînement. Il peut vous fournir des indications concrètes concernant l'intensité d'effort qui vous convient le mieux et vous donner des conseils d'exercices et d'alimentation. Ceci est particulièrement important pour les personnes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

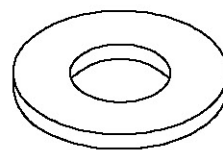
ÉTAPE 1



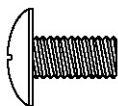
136 Rondelle à ressort 3/8"x2T
4 pcs.



133 Rondelle 3/8"x19x1,5T
4 pcs.



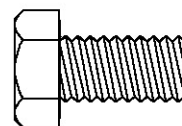
132 Rondelle ø8,5x26x2,0T
2 pcs.



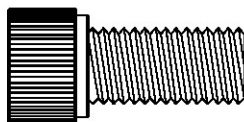
111 Vis M5x10mm
4 pcs.



114 Vis ø3.5x12mm
2 pcs.



99 Vis 5/16"x15mm
2 pcs.

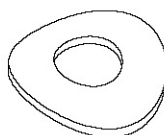


109 Vis 3/8"x3/4"
4 pcs.

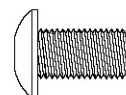
ÉTAPE 2



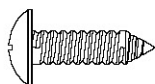
120 Écrou 5/16"x7T
6 pcs.



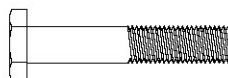
135 Rondelle ondulée 5/16"x19x1,5T
4 pcs.



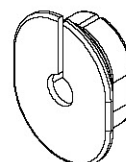
111 Vis M5x10mm
10 pcs.



114 Vis à métal ø3,5x12mm
4 pcs.

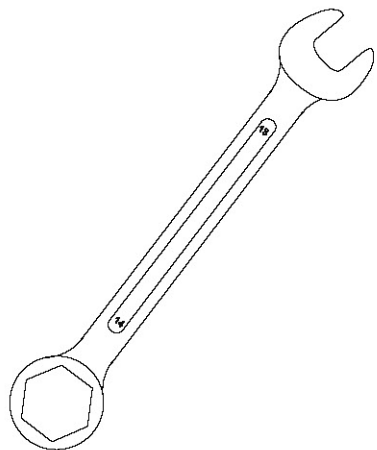
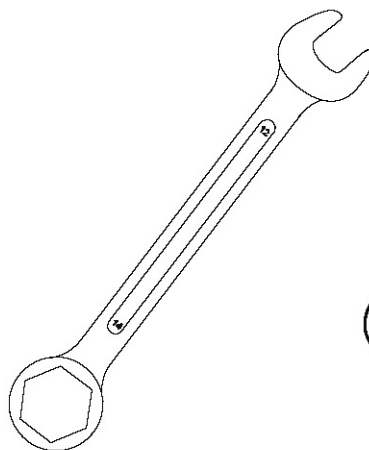
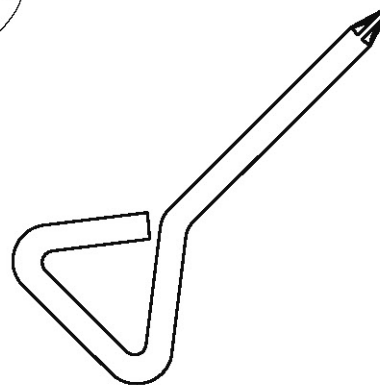
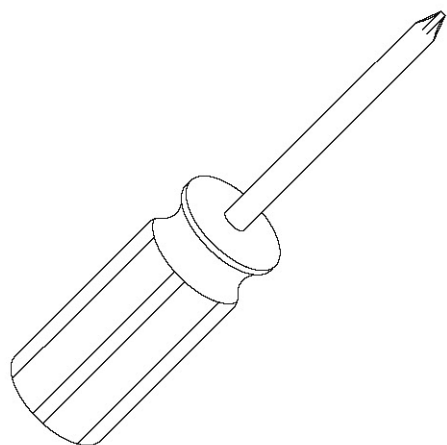
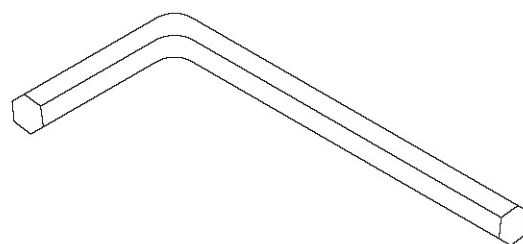


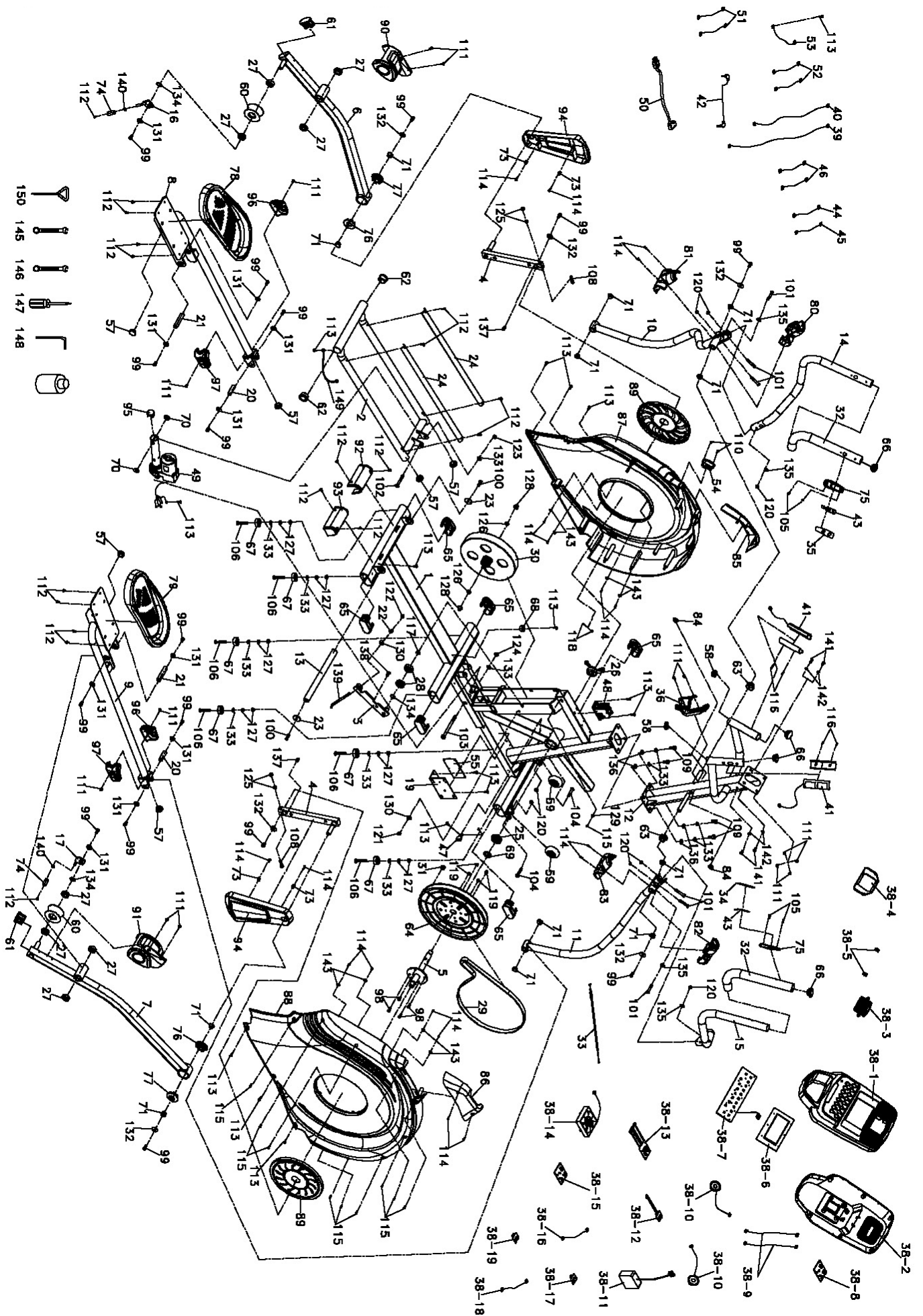
101 Vis 5/16"x1-3/4"
6 pcs.



84 Capuchon
2 pcs.

OUTILS

**145 Clé à fourche 13/14 mm****146 Clé à fourche 12/14 mm****150 Tournevis, court****147 Tournevis****148 Clé Allen**

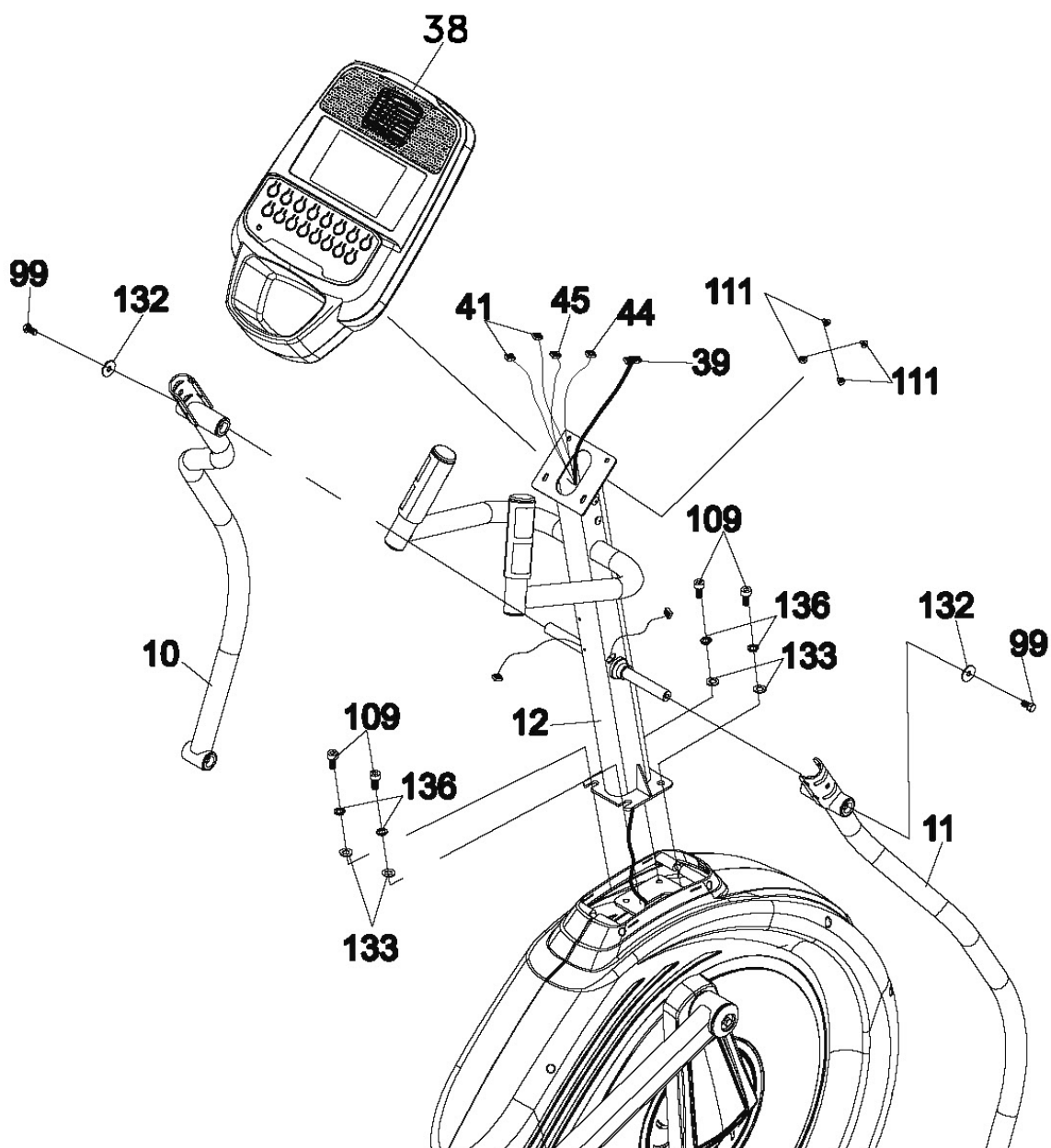


N° de pièce	Description	Spec.	Qté	N° de pièce	Description	Spec.	Qté
1	Châssis principal		1	47	Capteur avec câble	700 mm	1
2	Rail arrière		1	48	Moteur d'entraînement		1
3	Rouleau de pression		1	49	Moteur d'élévation		1
4	Assemblage du bras de pédale		2	50	Câble d'alimentation		1
5	Boîtier		1	51	Câble du contrôleur	400 mm	2
6	Bras de pédale (g)		1	52	Câble de connexion	80 mm	2
7	Bras de pédale (d)		1	53	Câble de terre	200 mm	1
8	Bras de liaison (g)		1	54	Module électronique		1
9	Bras de liaison (d)		1	55	Contrôleur d'inclinaison		1
10	Guidon inférieur (g)		1	57	Capuchon rond	Ø32 (2,5T)	6
11	Guidon inférieur (d)		1	58	Capuchon rond	Ø32 (2,0T)	2
12	Support de l'ordinateur		1	59	Rouleau de transport	Ø65	2
13	Assemblage de tuyaux		1	60	Roue coulissante, uréthane	Ø78	2
14	Poignée gauche (partie supérieure)		1	61	Embout de pied de support		2
15	Poignée droite (partie supérieure)		1	62	Fiche		2
16	Module de fusible gauche		1	63	Douille de tige		2
17	Module de fusible droit		1	64	Roue motrice		1
19	Panneau arrière du contrôleur		1	65	Embout ovale		6
20	Axe		2	66	Goupille de tête de balle	Ø32 (1,8T)	4
21	Axe de pédale		2	67	Pied en caoutchouc	Ø35 x 10	6
22	Guide de la tige		2	68	Coussin		1
23	Rondelle	ø38xø8,5x4T	2	69	Espaceur		1
24	Rail en aluminium		2	70	Rondelle	ø25xø10x3T	2
25	Palier 6005		1	71	Fiche	(WFM 1719 12)	12
26	Palier 60052 RS/B10+2M5		1	73	Bouchon d'extrémité		4
27	Palier 6003		8	74	Guidage		2
28	Palier 6203		2	75	Détendeur de la clé		2
29	Courroies trapézoïdales		1	76	Prise plate	ø56xø19x15L	2
30	Volant d'inertie		1	77	Buisson courbé	ø56xø19x21L	2
31	Aimant		1	78	Pédale (g)		1
32	Poignée en mousse		2	79	Pédale (d)		1
33	Câbles en acier		1	80	Couvercle de la poignée avant (g)		1
34	Câble de signalisation	(résistance)	1	81	Couvercle de la poignée arrière (g)		1
35	Câble de signalisation	(inclinaison)	1	82	Couvercle de la poignée avant (d)		1
36	Porte-bouteille		1	83	Couvercle de la poignée arrière (d)		1
38	Ordinateur		1	84	Capuchon		2
38~01	Couverture supérieure		1	85	Couvercle gauche		1
38~02	Couvercle inférieur		1	86	Couvercle droite		1
38~03	Grille de déflecteur		1	87	Pochette latérale (g)		1
38~04	Montage du ventilateur		1	88	Pochette latérale (d)		1
38~05	Ancre de ventilateur		2	89	Rembourrage de la pochette latéral		2
38~06	Afficher		1	90	Couverture à rouleau (g)		1
38~07	Contrôleur des clés		1	91	Couverture à rouleau (d)		1
38~08	Amplificateur		1	92	Couverture du rouleau arrière (g)		1
38~09	Câble amplificateur	250 mm	2	93	Couverture du rouleau arrière (d)		1
38~10	Haut-parleur avec câble	250 mm	2	94	Embout de bras de pédale		2
38~11	Récepteur radio	150 mm	1	95	Capuchon rond		1
38~12	Contrôleur de son		1	96	Couvercle du bras de connexion (g)		2
38~13	Carte d'interface		1	97	Couvercle du bras de connexion (d)		2
38~14	Assemblage du ventilateur	400 mm	1	98	Vis	1/4" x 3/4"	4
38~15	Bluetooth		1	99	Vis	5/16"x15 mm	16
38~16	Bluetooth avec câble		1	100	Vis	5/16" x 1"	2
38~17	Module de chargement USB		1	101	Vis	5/16" x 1-3/4"	6
38~18	Carte USB avec câble		1	102	Vis	3/8" x 2-1/2"	1
39	Câble d'ordinateur 12P	1600 mm	1	103	Vis	M10x130 mm	1
40	Câble d'ordinateur 5P	800 mm	1	104	Vis	5/16" x 1-3/4"	2
41	Câble d'impulsion manuelle	850 mm	2	105	Vis	M5 x 20 mm	4
42	Câble audio	400 mm	1	106	Vis	3/8" x 2"	6
43	Bouton de résistance avec câble		2	108	Vis	M8 x 35 mm	2
44	Câble de résistance	450 mm	1	109	Vis	3/8" x 3/4"	4
45	Câble d'élévation	450 mm	1				
46	Câble de l'interrupteur inférieur, résistance/inclinaison	900 mm	2				

N° de pièce	Description	Spec.	Qté
110	Vis	M4 x 12 mm	2
111	Vis	M5 x 10 mm	14
112	Vis	M5 x 10 mm	18
113	Vis	5 x 19 mm	16
114	Vis à métal	Ø3,5 x 12 mm	18
115	Vis	Ø3,5 x 16 mm	10
116	Vis	Ø3 x 20 mm	4
117	Anneau C	ø17 mm	1
118	Écrou	M4 x 5T	2
119	Écrou	1/4"	4
120	Écrou	5/16" x 7T	8
121	Écrou	M8 x 7T	1
122	Écrou	M8 x 9T	1
123	Écrou	3/8" x 7T	1
124	Écrou	M10 x 8T	1
125	Écrou	M8 x 6,3T	4
126	Écrou	3/8" x UNF26 x 4T	2
127	Écrou	3/8" x 7T	12
128	Écrou	3/8" x UNF26 x 11T	2
129	Rondelle	Ø1/4" x 19	1
130	Rondelle	5/16" x 23 x 1,5T	2
131	Rondelle	5/16" x 23 x 3,0T	10
132	Rondelle	5/16" x 23 x 2,0T	6
133	Rondelle	3/8" x 19 x 1,5T	12
134	Rondelle	Ø17 x 23,5 x 1T	3
135	Rondelle ondulée	5/16" x 19 x 1,5T	4
136	Rondelle à ressort	3/8" x 2T	4
137	Clé Woodruff		2
138	Vis	M8 x 20 mm	1
139	Vis	M8 x 155 mm	1
140	E-Clip		2
141	Vis	M6 x 15 mm	4
142	Rondelle	Ø6,6 x 12 x 1,5T	4
143	Rondelle	Ø5 x 15 x 1,2T	8
145	Clé à fourche	13/14 mm	1
146	Clé à fourche	12/14 mm	1
147	Tournevis		1
148	Clé Allen		1
149	Câble de terre		1
150	Tournevis, court		1
152	Conducteur de terre	200 mm	1
153	Rondelle à ressort	Ø8 x 1,5T	2

1

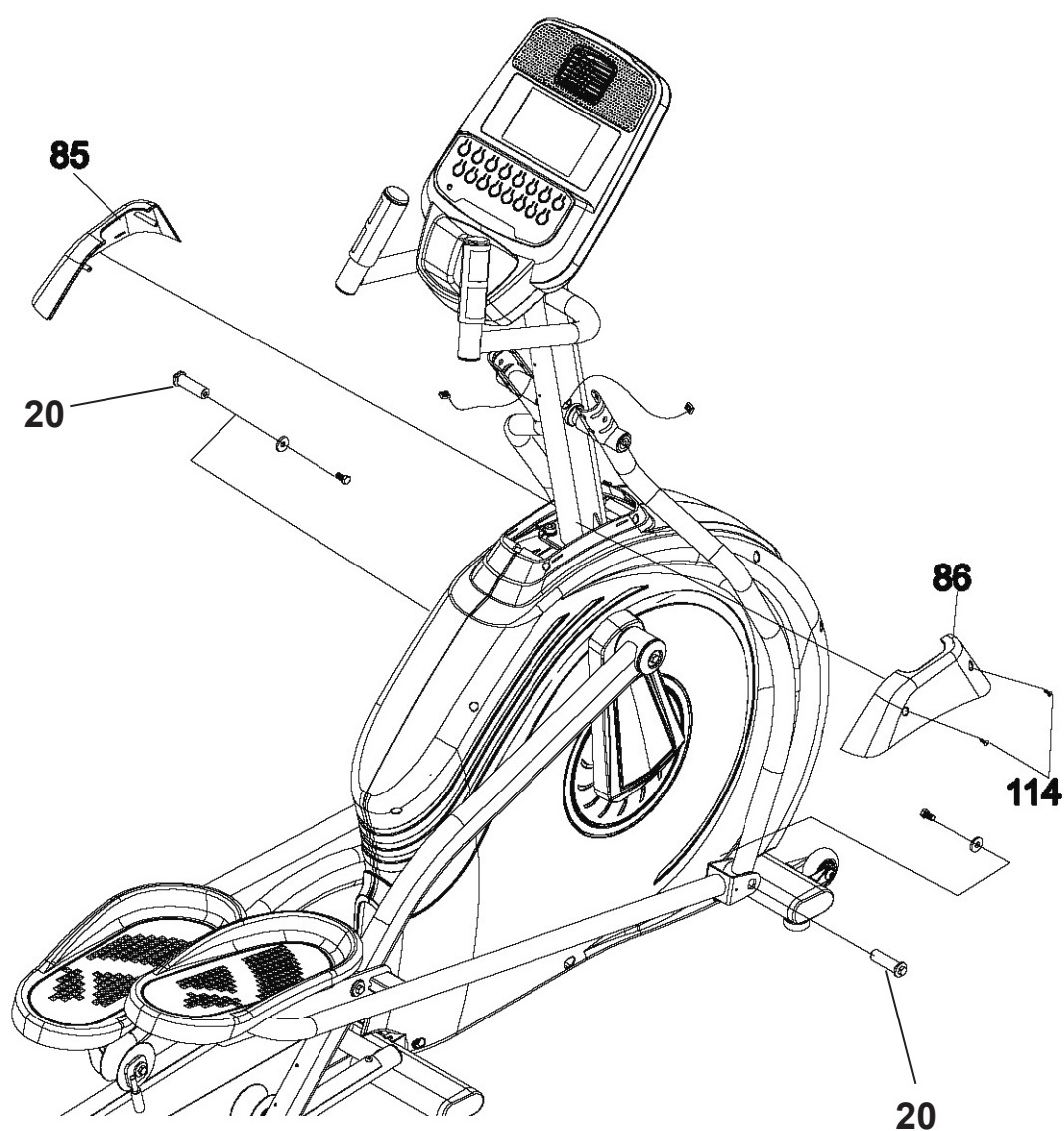
1. Faites passer le câble de l'ordinateur (39) par le support de l'ordinateur (12) par le bas, puis fixez le support de l'ordinateur (12) à la plaque de montage sur le cadre principal avec 4 vis (109), 4 rondelles élastiques (136) et 4 rondelles (133) à l'aide de la clé Allen (148).
2. Connectez le câble de l'ordinateur (39), le câble d'impulsion manuelle (41) et les câbles de résistance et d'élévation (44 & 45) à l'ordinateur (38). Ensuite, fixez l'ordinateur (38) au support d'ordinateur avec 4 vis (111) - attention à ne pas endommager les câbles !
3. Les guidons inférieurs gauche et droit (10 et 11) sont fixés aux côtés gauche et droit du support d'ordinateur à l'aide des vis (99) et des rondelles plates (132). Utilisez pour cela la clé à fourche (146).



2a

Fixer les bras de liaison et le guidon inférieur

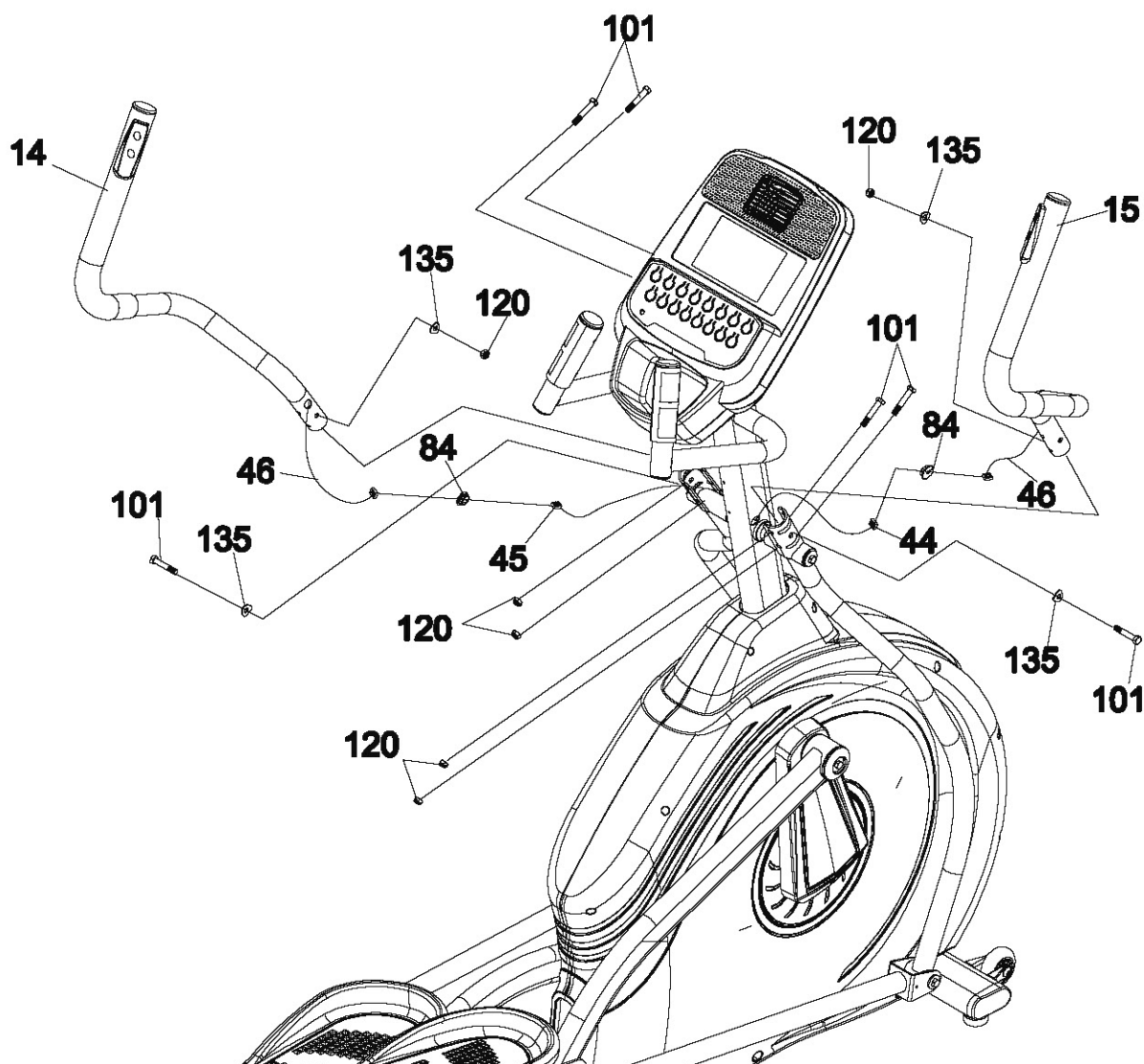
1. Desserrer les axes (20) du bras de liaison gauche et droit. Ensuite, connectez les bras de liaison gauche et droit aux guidons inférieurs gauche et droit à l'aide des axes (20) et des boulons et rondelles comme indiqué ci-dessous. Utilisez la clé 12/14 mm (146) fournie.
2. Fixez les couvercles verticaux gauche et droit (85 & 86) au boîtier latéral ou au support de l'ordinateur à l'aide de 2 vis (114). Utilisez le tournevis (147) pour la fixation.



2b

Montage de la poignée gauche et droite

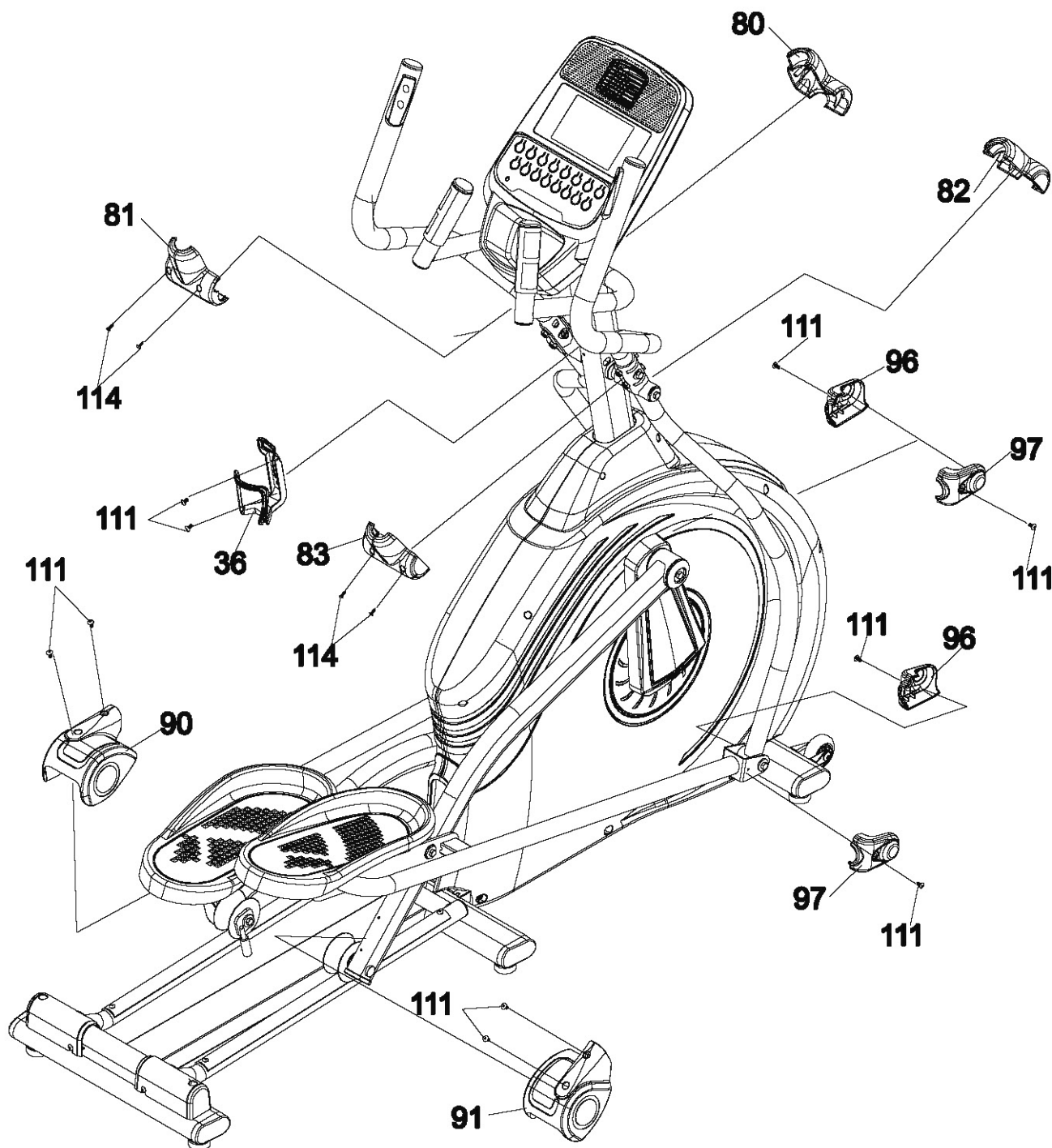
1. Fixez les poignées gauche et droite (14 & 15) avec 3 vis (101), 2 rondelles ondulées (135) et 3 écrous (120) chacun sur les guidons inférieurs gauche et droit à l'aide des clés (145 & 146).
2. Connectez le câble de la résistance (44) au câble de l'interrupteur inférieur (46) et enfoncez soigneusement les câbles dans le tube du cadre. Placez le capuchon (84) de ce côté du support de l'ordinateur. Connectez maintenant le câble d'élévation (45) au câble de l'interrupteur inférieur (46) et rangez-le soigneusement dans le tube du cadre. Remettez le capuchon (84).



2c

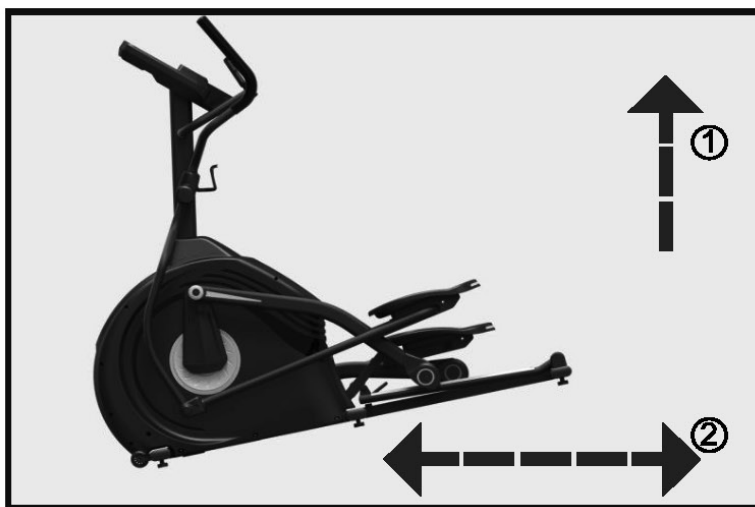
Fixation des couvertures

1. Fixez les couvercles des bras gauche et droit (96 & 97) aux deux bras de liaison avec 2 vis (111).
Utilisez le tournevis fourni (147) pour cette étape.
2. Fixez les couvercles des rouleaux (90 & 91) de chaque côté avec 4 vis (111).
3. Fixez les couvercles des poignées (80, 81, 82, 83) à l'aide de 4 vis (114) comme indiqué.
4. Fixez le porte-bouteille (36) au support de l'ordinateur à l'aide de 2 vis (111).



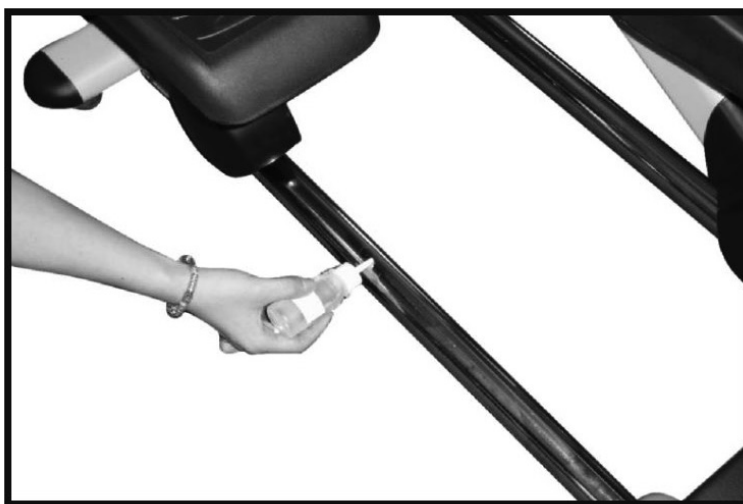
TRANSPORT

Cette unité est équipée de roues de transport afin que vous puissiez facilement la déplacer vers un autre endroit. Il suffit de soulever l'arrière de l'unité et de la déplacer à l'aide des roues de transport.



LUBRIFICATION

1. Nous recommandons de lubrifier l'appareil environ tous les 3 mois ou si vous entendez des bruits inhabituels pendant la formation.
2. Pour une lubrification correcte, appliquez et distribuez 2 cl de lubrifiant au centre du rail (voir figure ci-dessous). Immédiatement après la lubrification, vous pouvez à nouveau utiliser l'appareil.





TOUCHES DE FONCTION

MANUAL	Sélectionner le mode manuel.
PROGRAM	Sélectionner le mode du programme.
FAT BURN / CARDIO / HILL / INTERVAL / HRC / USER	Pour sélectionner les modes correspondants.
INCLINE - / +	Réduire / augmenter l'inclinaison.
START	Démarrer une formation.
ENTER	Confirmer la fonction ou la valeur de réglage ; modifier l'affichage LEVEL / INCLINE (NIVEAU / INCLINAISON).
STOP	Pause de l'entraînement ; appuyez à nouveau sur le bouton pour passer en mode veille. Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pour forcer un redémarrage.
LEVEL - / +	Diminuer / augmenter la valeur d'une fonction (par exemple, le temps).
FAN	Activation / désactivation du ventilateur.

FONCTIONNEMENT

Cet appareil nécessite une alimentation secteur avec un courant alternatif de 220V. Branchez le cordon d'alimentation à une prise murale et à la prise située sur le côté gauche de l'appareil, près du socle avant, et allumez l'interrupteur principal. L'ordinateur s'allume avec un bip et l'écran LCD complet s'affiche pendant environ 2 secondes. Ensuite, la version et le numéro de modèle apparaissent pendant environ 3 secondes. Ensuite, l'ordinateur entre dans le processus de paramétrage des données de l'utilisateur :



Sélectionnez l'utilisateur (de 1 à 4) et saisissez les données nécessaires (âge en années et poids en kg) avec **LEVEL - / +** et **ENTER**. L'ordinateur passe alors en mode veille.



En mode veille, vous pouvez appuyer directement sur **START** pour commencer immédiatement un entraînement sans autre saisie. Il est également possible de sélectionner un autre mode avec les touches **LEVEL - / +** et **ENTER** ou les touches de sélection directe **MANUAL / PROGRAM / FAT BURN / CARDIO / HILL / INTERVAL / HRC / USER**.

Mode manuel

Sélectionnez le mode manuel ("Manual") avec **LEVEL - / +** et **ENTER** ou directement avec le bouton **MANUAL**. Vous pouvez ensuite fixer des valeurs cibles pour d'autres fonctions (TIME [Temps] → DISTANCE [Distance] → CALORIES → HEART RATE [Fréquence cardiaque]). Utilisez les boutons **LEVEL - / +** et **ENTER**. Appuyez sur **START** pour commencer. Utilisez **LEVEL - / +** pour ajuster la résistance et **INCLINE - / +** pour ajuster l'inclinaison pendant l'entraînement. Appuyez sur **STOP** pour interrompre l'entraînement. En appuyant une seconde fois sur **STOP**, l'ordinateur se remet en mode veille. Si des valeurs cibles ont été entrées (temps, distance, calories brûlées), la machine s'arrête automatiquement lorsque la première valeur cible atteint 0 (compte à rebours). Appuyez sur **STOP** pour quitter le mode et revenir au mode veille.

Mode programme

Après avoir sélectionné le mode de programme ("Program"), vous devez sélectionner un numéro de programme (de 1 à 18) à l'aide des boutons **LEVEL - / +** et **ENTER**. Vous pouvez maintenant fixer une durée cible pour votre entraînement. Appuyez sur **START** pour commencer. Utilisez **LEVEL - / +** pour ajuster la résistance et **INCLINE - / +** pour ajuster l'inclinaison pendant l'entraînement. Appuyez sur **STOP** pour interrompre l'entraînement. En appuyant une seconde fois sur **STOP**, l'ordinateur se remet en mode veille. Si une valeur cible pour le temps de formation a été fixée, la machine s'arrête automatiquement lorsque la première valeur cible atteint 0 (compte à rebours). Appuyez sur **STOP** pour quitter le mode et revenir au mode veille.

Modes "Fat Burn" / "Cardio" / "Hill" / "Interval"

Il s'agit de programmes spéciaux conçus pour vous aider à vous entraîner plus efficacement en vue d'atteindre vos objectifs personnels (de plus amples explications sont données plus loin dans ce manuel). Après la sélection du mode, vous pourrez peut-être fixer une durée cible pour votre entraînement. Appuyez sur **START** pour commencer. Utilisez **LEVEL - / +** pour ajuster la résistance et **INCLINE - / +** pour ajuster l'inclinaison pendant l'entraînement. Appuyez sur **STOP** pour interrompre l'entraînement. En appuyant une seconde fois sur **STOP**, l'ordinateur se remet en mode veille. Si une valeur cible pour le temps de formation a été fixée, la machine s'arrête automatiquement lorsque la première valeur cible atteint 0 (compte à rebours). Appuyez sur **STOP** pour quitter le mode et revenir au mode veille.

Mode "HRC" (Entraînement avec contrôle du rythme cardiaque)

Ce mode vous oblige à entrer une fréquence cardiaque cible. L'appareil tente alors d'ajuster automatiquement la résistance en fonction du niveau de fréquence cardiaque souhaité. Après avoir sélectionné le mode HRC, vous pouvez choisir 50%, 60%, 70%, 80%, 90% ou TARGET HRC. Si un pourcentage est sélectionné, l'appareil calcule la fréquence cardiaque maximale en entrant votre âge et un pourcentage. La formule est la suivante : $x\%$ (par exemple 50%, 60%, 70%, 80% ou 90%) $\times$ (220 - votre âge). TARGET HRC permet l'entrée directe de la fréquence d'impulsion maximale. Après le démarrage du programme, la résistance est contrôlée automatiquement pendant l'entraînement et ne peut pas être ajustée manuellement. Une valeur cible pour la durée de la formation peut également être fixée. Appuyez sur **STOP** pour interrompre l'entraînement. En appuyant une seconde fois sur **STOP**, l'ordinateur se remet en mode veille. Si une valeur cible pour le temps de formation a été fixée, la machine s'arrête automatiquement lorsque la première valeur cible atteint 0 (compte à rebours). Appuyez sur **STOP** pour quitter le mode et revenir au mode veille.

Si aucun signal d'impulsion n'est reçu pendant l'entraînement, la console affiche „CHECK PULSE“ et passe en mode veille au bout d'une minute. Si la fréquence cardiaque actuelle est supérieure à la fréquence cardiaque cible, l'ordinateur émet un signal sonore. Si la fréquence cardiaque actuelle est supérieure de plus de 30 secondes à la fréquence cardiaque cible, l'appareil s'arrête automatiquement.

Mode “User” (Mode définissable par l'utilisateur)

Dans ce mode, vous pouvez vous entraîner en fonction de vos propres profils programmés. Vous pouvez prérégler la charge de chaque segment dans le profil (20 segments au total) en utilisant les touches **LEVEL - / +** et **ENTER**. Ensuite, vous devez prérégler l'inclinaison de chaque segment avec les boutons **LEVEL - / +** et **ENTER**. Une fois que vous avez terminé votre saisie, appuyez et maintenez la touche **ENTER** pour entrer le préréglage de l'HEURE. Définissez le temps cible souhaité et appuyez sur **START** pour commencer.

Avec **LEVEL - / +** vous pouvez ajuster la résistance et avec **INCLINE - / +** l'inclinaison pendant l'entraînement. Appuyez sur **STOP** pour interrompre l'entraînement. En appuyant une seconde fois sur **STOP**, l'ordinateur repasse en mode veille. Si un objectif de TEMPS a été fixé, la machine s'arrêtera automatiquement lorsque 0 sera atteint. Appuyez sur **STOP** pour quitter le mode et revenir au mode veille.

Calibration de l'inclinaison

En mode veille, appuyez et maintenez les touches **ENTER** et **INCLINE +** pendant 2 secondes pour passer en mode d'auto-calibration.

Paramètres du système

En mode veille, appuyez sur les touches **ENTER** et **LEVEL +** pendant 2 secondes pour accéder aux paramètres du système. Ceux-ci ne doivent être modifiés qu'après avoir consulté le service clientèle. Vous pouvez effectuer divers réglages à l'aide des boutons **LEVEL - / +** et **ENTER** :

1. UNIT (KM/ML) - Réglage de l'unité de mesure (kilomètres ou miles)
2. BRIGHT(0~15) - Réglage de la luminosité de l'écran
3. SPECIAL(YES/NO) - Régler le moteur sur un type d'entraînement spécial
4. MAX LOAD(16-20-24-32) - Fixer la valeur de résistance maximale possible
5. UX DATA(ON/OFF) - 2 ensembles de données utilisateur sont possibles
6. WHEEL(10~99) - Réglage de la taille de la roue
7. INCLINE LOAD(1~20) - Réglage de la valeur d'inclinaison maximale

Si la dernière option est activée, les valeurs sont enregistrées et l'appareil est redémarré. Vous pouvez également appuyer sur **STOP** pour sortir.

Profils des programmes :

PROGRAMME 1 : Endurance musculaire

L'endurance musculaire est la capacité d'un muscle à travailler sous stress pendant une longue période. Le programme 1 est idéal pour augmenter cette capacité en stimulant l'adaptabilité du tissu musculaire.



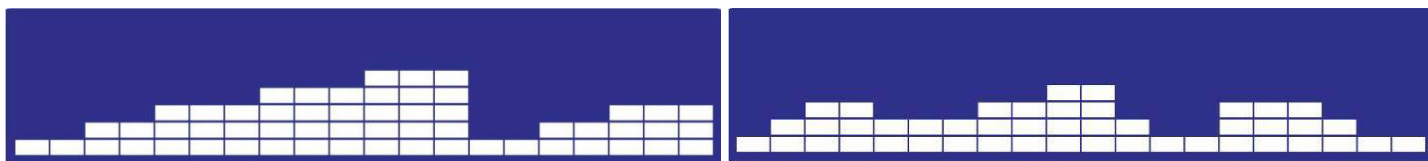
PROGRAMME 2 : Muscles centraux

Les muscles centraux doivent être entraînés en permanence pour maintenir ou augmenter la force musculaire. Le programme 2 est capable de mettre en place efficacement ce stimulus de formation.



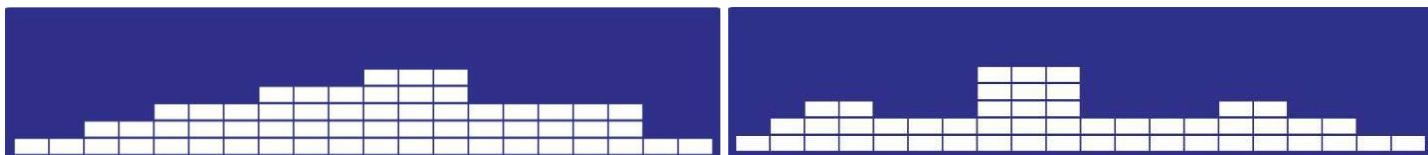
PROGRAMME 3 : Simulation

Le programme 3 simule une ascension et les effets de l'entraînement musculaire qui en résultent.



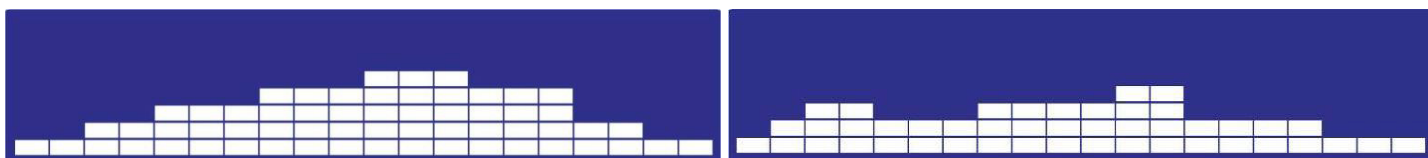
PROGRAMME 4 : Entraînement aérobique

Le programme d'entraînement aérobique permet d'atteindre un rythme cardiaque modéré à une fréquence de course élevée et d'activer ainsi la réduction aérobique des graisses.



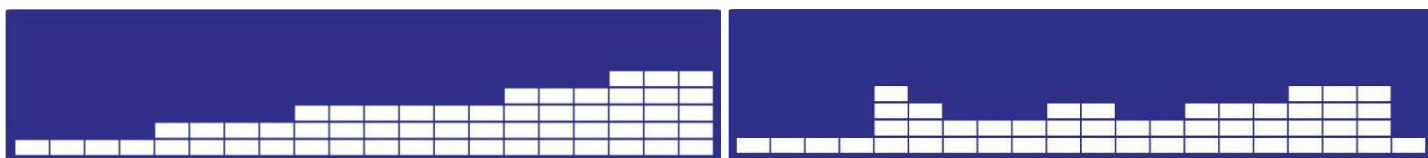
PROGRAMME 5 : Petite montagne

Le programme 5 combine plusieurs types d'entraînement - par exemple avec des variations des composantes cardio et force.



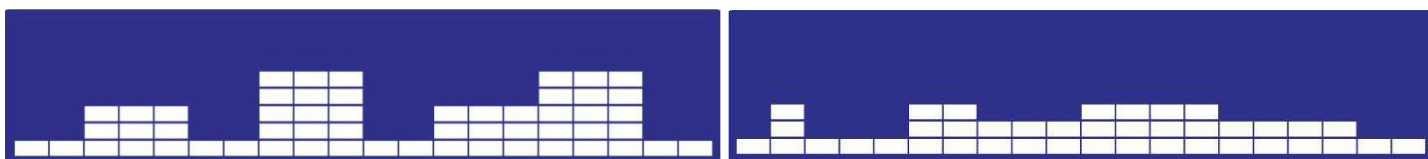
PROGRAMME 6 : X-Sport

Le programme 6 augmente continuellement la résistance à un niveau élevé pour augmenter la force musculaire.



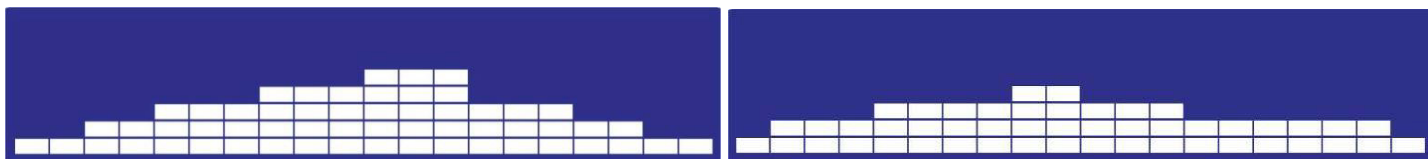
PROGRAMME 7 : Cardiopulmonaire

Le programme 7 est particulièrement utile pour un entraînement cardiovasculaire efficace.



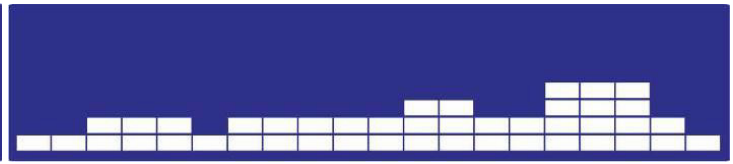
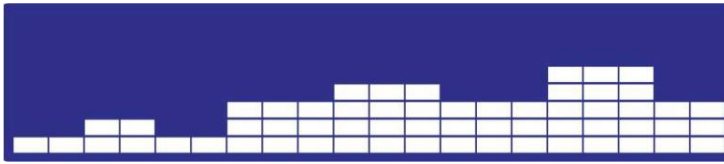
PROGRAMME 8 : Site

Le programme 8 est une simulation de course tout-terrain avec différentes spécificités de charge.

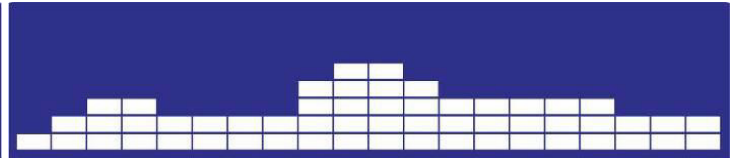
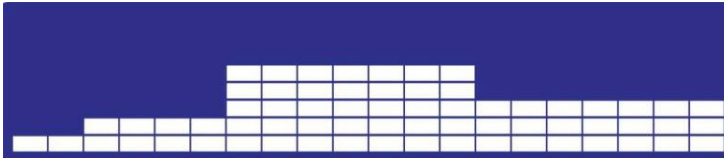


PROGRAMME 9 : Randonnée sauvage

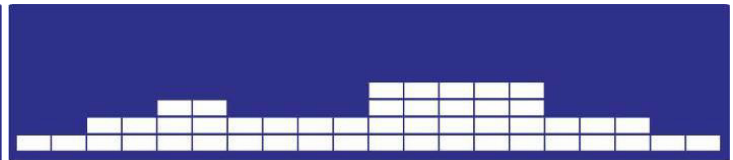
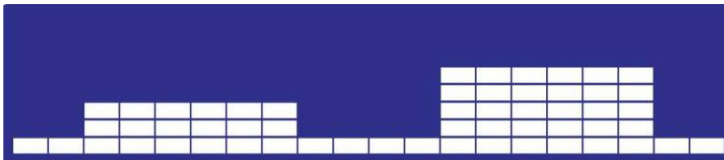
Le programme 9 est une voie alternative pour l'entraînement cardiovasculaire.

**PROGRAMME 10 : Valeur limite**

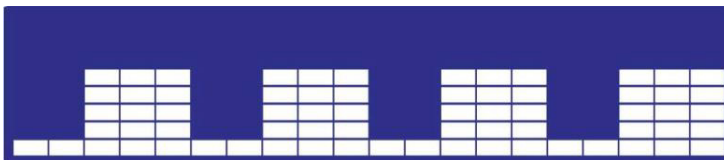
Le programme 10 est conçu pour s'entraîner avec une résistance continue. Cela est particulièrement bénéfique pour l'endurance de la force.

**PROGRAMME 11 : Formation à faible intensité**

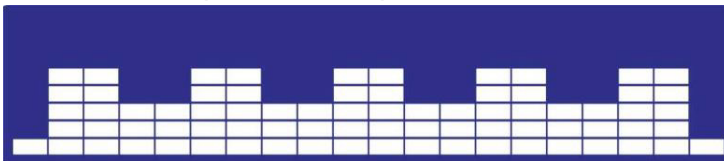
Le programme 11 est agréable à suivre. Il est particulièrement recommandé aux débutants et aux personnes dont les muscles ne sont pas entraînés.

**PROGRAMME 12 : Course aux gorges**

Le programme 12 alterne entre des intensités élevées et faibles. Il est idéal pour augmenter l'endurance et pour l'entraînement cardiovasculaire.

**PROGRAMME 13 : Intervalle**

Entraînement par intervalles pour un entraînement d'endurance efficace.

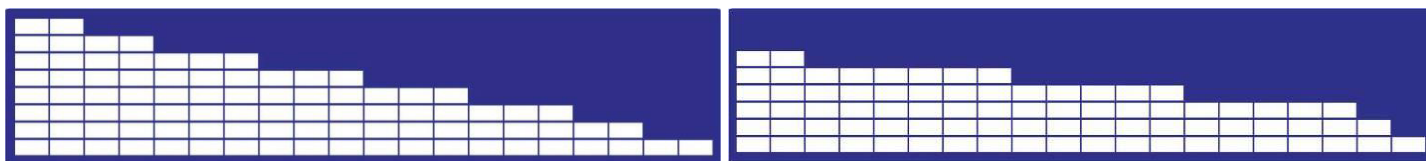
**PROGRAMME 14 : Zone de montagne**

Particulièrement adapté au renforcement des muscles des jambes.



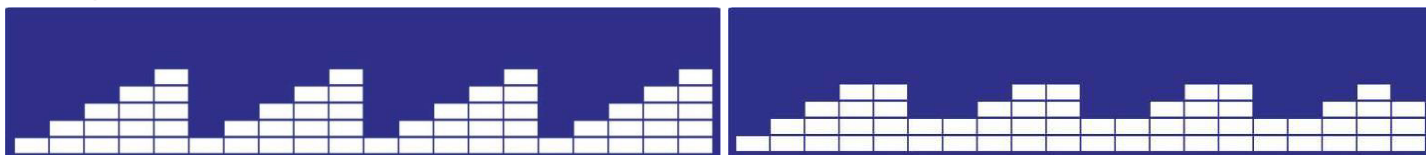
PROGRAMME 15 : Course de descente

Le programme 15 est particulièrement adapté à la vitesse d'entraînement.



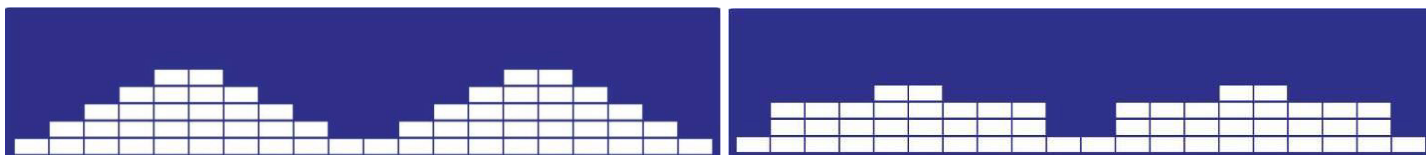
PROGRAMME 16 : Formation croisée

Le programme 16 est conçu pour un entraînement systémique visant à atteindre une condition physique complète.



PROGRAMME 17 : Course de descente II

Entraînement de vitesse avec des parts pour le renforcement musculaire.



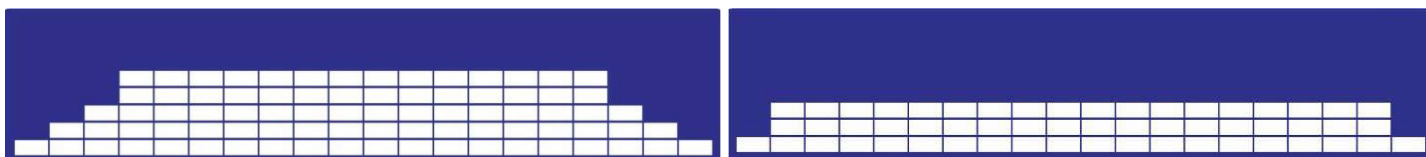
PROGRAMME 18 : Intervalle II

Formulaire d'entraînement pour un entraînement d'endurance avancé.



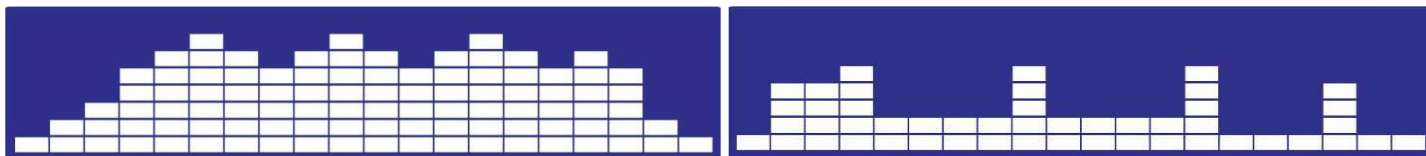
FAT BURN (BRÛLURE DE GRAISSE)

Le programme "Fat burn" est conçu pour assurer une combustion efficace des graisses. La fréquence cardiaque recommandée pour cet entraînement est d'environ 60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale ($220 - \text{âge}$).



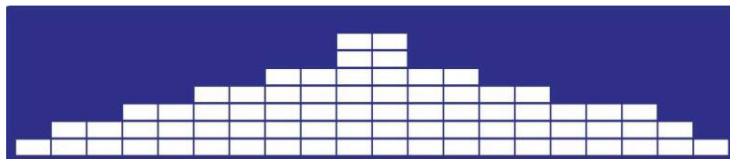
CARDIO

Le programme "Cardio" est conçu pour renforcer la fonction cardiovasculaire et l'endurance. La circulation sanguine et l'activité du muscle cardiaque sont stimulées.



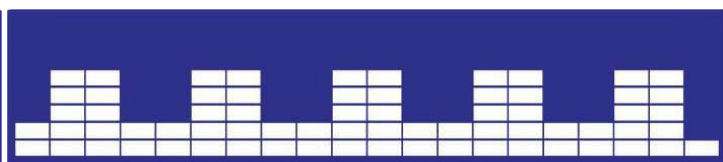
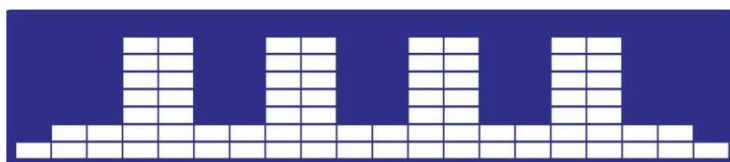
HILL (MONTAGNE)

Le programme "Hill" simule la montée et la descente d'une colline. La résistance varie en conséquence pendant la formation.



INTERVAL

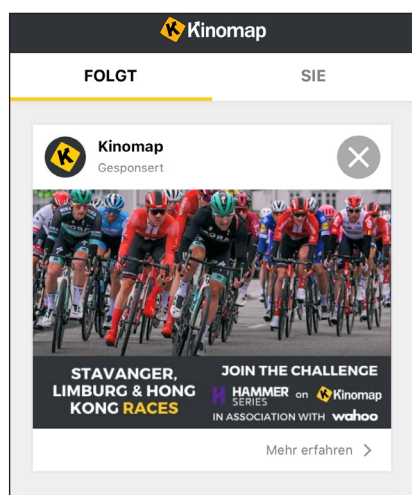
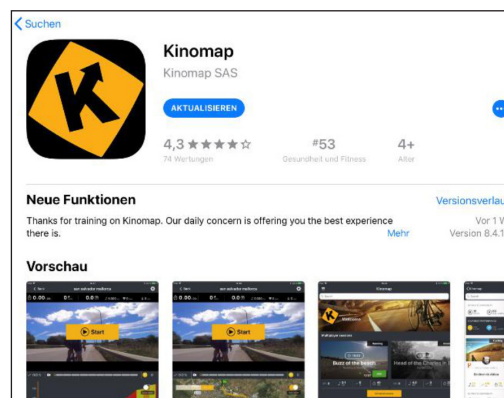
Ce programme avec un cours à intervalles spéciaux alterne continuellement entre des segments d'entraînement à haute intensité et des segments moins intensifs. Cela permet d'entraîner l'endurance et le système cardiovasculaire devient plus efficace pendant l'effort.



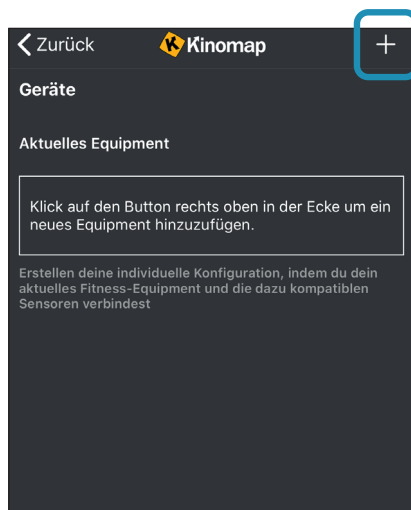
KINOMAP

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.



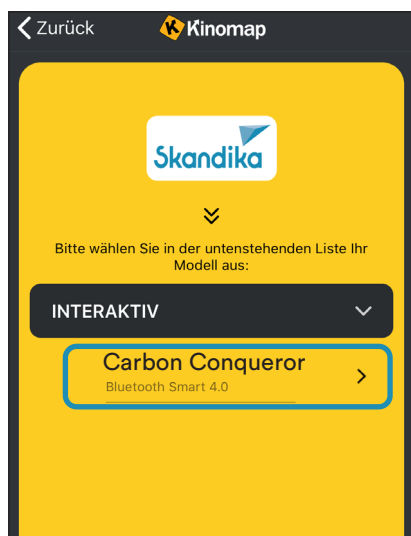
2. Touchez „+“



3. Crosstrainer

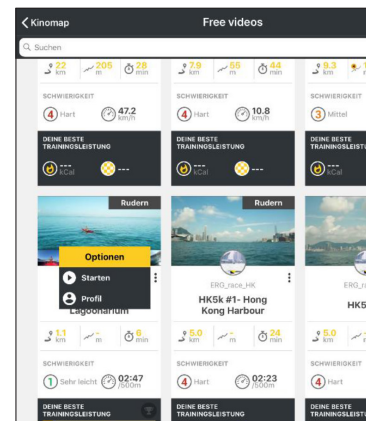


4. Sélectionnez Skandika



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) !



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.



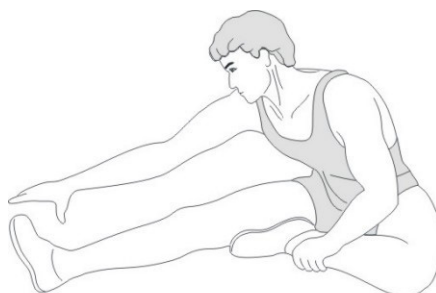
Étirez-vous latéralement



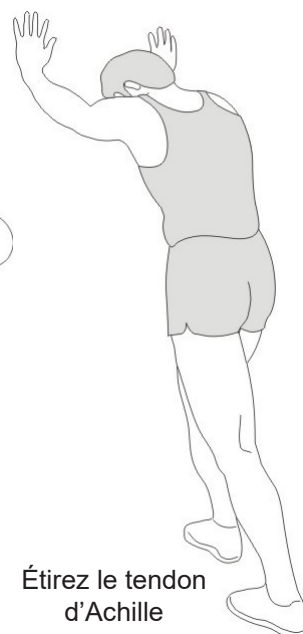
Touchez les orteils



Étirez l'intérieur de la cuisse



Étirez les muscles ischio-jambiers



Étirez le tendon d'Achille

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

Récupération

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

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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



INSTRUCTIONS POUR LA PROTECTION DE L'ENVIRONNEMENT

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

DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

Par la présente, MAX Trader GmbH déclare que le type d'équipement radio [SF-4500 Carbon Conqueror] 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-4500.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

Notizen / Notes

Notizen / Notes



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

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



WEE-Reg.Nr.
DE81400 428

