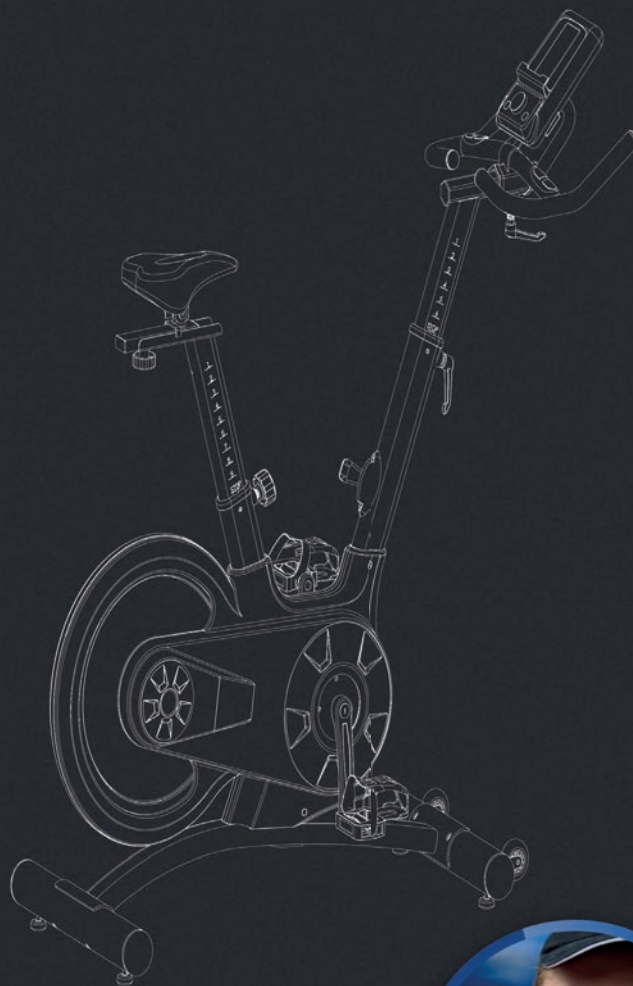


SPINNING BIKE TRIATHLON PRO FORTUNA



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE
INSTRUCTIONS DE MONTAGE et MODE D'EMPLOI

WICHTIGE SICHERHEITSHINWEISE

Sehr geehrter Kunde,

lesen Sie auf jeden Fall diese Anleitung komplett durch, bevor Sie Ihr Gerät zusammenbauen oder benutzen. Sie enthält wichtige Informationen hinsichtlich Ihrer Sicherheit.

Wichtige Sicherheitshinweise

Beachten Sie folgende Sicherheitshinweise:

1. Halten Sie Kinder und Haustiere fern von dem Trainingsgerät. Lassen Sie Kinder niemals unbeaufsichtigt allein in einem Raum mit dem Gerät.
2. Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Unterstützung eines Arztes oder einer qualifizierten Person benutzen.
3. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
4. Aus Sicherheitsgründen sollte sich um das Gerät in jede Richtung ein Freiraum von mindestens 2 Meter befinden. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
5. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien. Benutzen Sie außerdem einen Teppich- bzw. Bodenschutz.
6. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
7. Bauen Sie das Gerät exakt nach Maßgabe dieser Anleitung auf.
8. Bevor Sie das Gerät benutzen, prüfen Sie alle Schrauben und Muttern auf korrekten Sitz.
9. Das Sicherheitsniveau des Gerätes kann nur gehalten werden, wenn es in regelmäßigen Abständen auf Schäden bzw. Anzeichen von Abnutzung untersucht wird. Sollten Sie defekte Teile beim Zusammenbau oder der Benutzung entdecken oder ungewöhnliche Geräusche wahrnehmen, stoppen Sie ein eventuelles Training und benutzen Sie das Gerät nicht weiter, bis das Problem beseitigt wurde.
10. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
11. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.
12. Benutzen Sie niemals scharfe Reinigungsmittel, um das Gerät zu reinigen. Entfernen Sie Schweißtropfen sofort nach dem Trainingsende.
13. Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
14. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
15. Dieses Gerät ist geschwindigkeitsabhängig – das bedeutet, dass die Leistung mit zunehmender Geschwindigkeit zunimmt. Sie können den Widerstand mit dem Einstellknopf regulieren.

WARNUNG: Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie mit dem Training beginnen. Dies ist insbesondere wichtig für Menschen über 35 Jahre oder für Menschen mit bestehenden Gesundheitsproblemen. Lesen Sie alle Anweisungen sorgfältig, bevor Sie das Gerät benutzen. Bewahren Sie diese Anleitung auf.

Der Hersteller übernimmt keine Gewährleistung für Verletzungen oder Sachbeschädigungen, welche durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Sicherheitshinweise	2
Explosionszeichnung	4
Teileliste	5
Aufbauanleitung	8
Computer Bedienung	11
iBiking+ Gebrauchsanleitung	16
Si8210 Bedienungsanleitung	27
Übungsanleitung	28
Garantiebedingungen	30

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com



Scannen Sie den **QR-Code**
mit Ihrem Smartphone

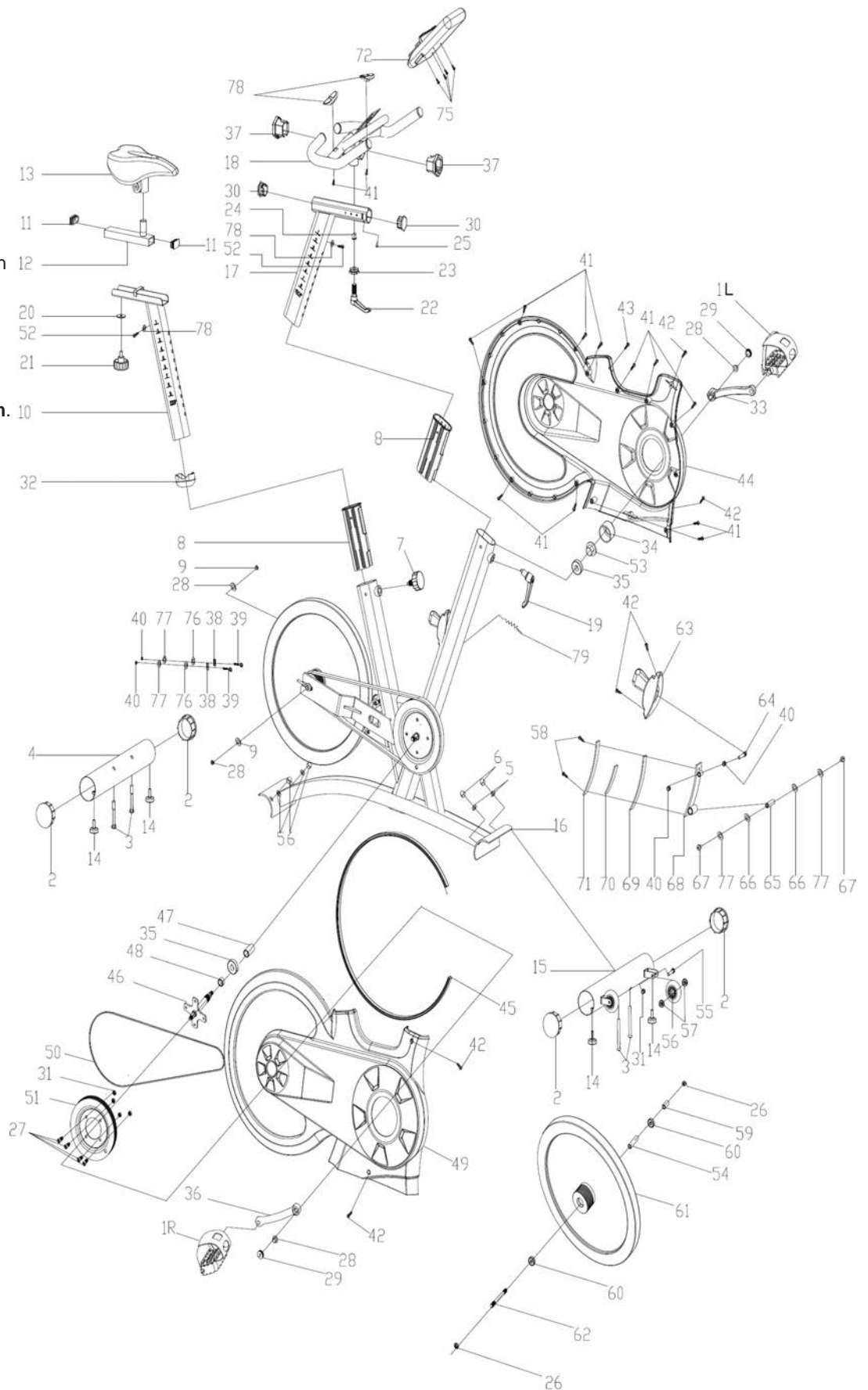


EXPLOSIONSZEICHNUNG

Bei mechanischen Schwierigkeiten jeglicher Art nutzen Sie bitte nachfolgende Explosionszeichnung. Hier sind alle Teile mit einer spezifischen Nummer gekennzeichnet. Bitte nennen Sie uns diese Nummer, um das Teil gegebenenfalls im Laufe der Garantiezeit kostenlos zu ersetzen.

Auch die Versandkosten werden von skandika getragen.

Nutzen Sie zur exakten Bestimmung der Teile, falls notwendig, bitte das kostenlose Benutzerhandbuch im pdf-Format auf www.skandika.com. Hier kann die Zeichnung bis zu 500% vergrößert werden.



TEILELISTE

DE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Spezifikationen
1 R/L	PEDALE (rechts/links)	2	JD-301(9/16")
2	ENDKAPPE	4	Ø76
3	SCHRAUBBOLZEN	4	GB/T12-1988 M10x90
4	HINTERER STANDFUSS	1	
5	UNTERLEGSCHIEBE	4	Ø 10
6	MUTTER	4	GB/T 802-1988 M10
7	EINSTELLER	1	Ø50*82(M16*1,5)
8	KUNSTSTOFFFÜHRUNG	2	70x30x1,5
9	UNTERLEGSCHIEBE	2	GB/T 95-2002 12
10	SATTELSTÜTZE	1	
11	ENDKAPPE	2	40x20x1,5
12	SATTELVERSTELLUNG	1	
13	SATTEL	1	DD-2681
14	STÄNDER	4	Ø52x39(M8)
15	VORDERER STANDFUSS	1	
16	HAUPTRAHMEN	1	
17	LENKERSTÜTZE	1	
18	LENKER	1	
19	FESTSTELLER	1	(M16x1,5) x 20mm
20	UNTERLEGSCHIEBE	1	Ø32xØ8,2x2
21	FESTSTELLER	1	PE+Q235/Ø52x47 (M8x15)
22	FESTSTELLER	1	M16x25 (M16x1,5)
23	MUTTER	2	32x12 (M16x1,5)
24	EINSATZ	2	Ø22x20
25	SCHRAUBE	1	GB/T77-2007 M6x12
26	MUTTER	2	M12x1,25 H=6
27	SCHRAUBE	4	GB/T 70,2-2000 M8x16
28	MUTTER	4	M12x1,25 H=8mm

TEILELISTE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Spezifikationen
29	ENDKAPPE FÜR PEDALARM	2	Ø28x6,5
30	ENDKAPPE	2	38x38x2,0
31	MUTTER	6	GB/T 889,1-2000 MB
32	ENDKAPPE	1	70x30x1,5
33	LINKER PEDALARM	1	170x15
34	ABDECKUNG FÜR PEDALARM	1	Ø56x28
35	LAGER	2	6004ZZ
36	RECHTER PEDALARM	1	170x15
37	KUNSTSTOFFFÜHRUNG	2	38x38x2,0
38	ABSTANDSSTÜCK	2	ø3
39	SCHRAUBE	2	M6x54
40	MUTTER	4	GB/T 889,1-2000 M6
41	SCHRAUBE	13	GB/T 15856,1-2002 ST4,2x19
42	SCHRAUBE	6	GB/T 15856,1-2002 ST4,2x19
43	SCHRAUBE	1	GB/T 15856,1-2002 ST2,9x9.5
44	ABDECKUNG, AUßEN	1	872x507x95(1380g)
45	KLEINE ABDECKUNG	1	15x8,2x1320
46	ACHSE	1	Ø20x162
47	LANGES FIXIERROHR	1	Ø25xØ20,2x41,2
48	KURZES FIXIERROHR	1	Ø25xØ20,5x9
49	INNERE ABDECKUNG	1	872x507x116 (1400g)
50	KEILRIEMEN	1	5PK54
51	KEILRIEMENRAD	1	Ø200x24
52	SCHRAUBE	2	GB/845-85 ST4,8x13
53	MUTTER	1	M20x1,0
54	FIXIERROHR	1	Ø16xØ12,2x56,2
55	SCHRAUBE	2	GB/T 5780-2000 M8x40
56	ROLLE	2	Ø69x23

TEILELISTE

DE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Spezifikationen
57	LAGER	4	608ZZ
58	SCHRAUBE	2	GB/845-85-M6x16
59	FIXIERROHR	1	Ø16xØ12,1x35
60	LAGER	2	6001ZZ
61	SCHWUNGRAD	1	Ø453x33 (24KG)
62	SCHWUNGRADWELLE	1	Ø12x160
63	BREMSE	1	P=900
64	SCHRAUBE	1	M6x41
65	BREMSENACHSE	1	Ø10xM6x42
66	UNTERLEGSCHIEBE	2	GB/T 95-2002 6
67	SCHRAUBE	2	GB/T 70,2-2000 M6x12
68	BREMSBLOCK	1	
69	EVA Paddel	1	95x16x9
70	EVA Paddel	1	50x20x4
71	WOLLBLOCK	1	153x16x4
72	COMPUTER	1	SI-8210
73	PULSSENSOREN	2	SR_202
74	SCHAUMSTOFFGRIFFE	2	
75	SCHRAUBE	6	GB/T 5780-2000 M5x10
76	GROSSE DICHTUNG	2	GB/T 95-2002 Ø16xØ6 (H3)
77	FEDERSCHIEBE	4	GB/T 859-1987 6
78	FEDERSCHIEBE	2	GB/T 859-1987 5

AUFBAUANLEITUNG

1. Vor dem Aufbau

- A. Stellen Sie sicher, dass ausreichend Freiraum um das Gerät herum vorhanden ist.
- B. Benutzen Sie das beigefügte Werkzeug für den Aufbau.
- C. Prüfen Sie, ob alle benötigten Teile vorhanden sind.

2. Aufbau

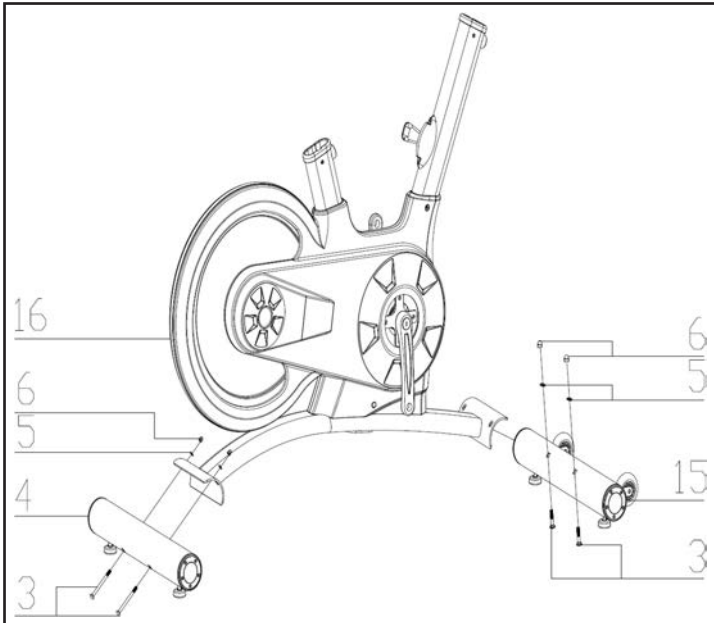


ABB.1:

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (15) am Vorderteil des Haupttrahmens (16) mit 2 Unterlegscheiben (5), 2 Schrauben M10x90 (3) und 2 Muttern M10 (6).

Befestigen Sie den hinteren Standfuß (4) am hinteren Teil des Haupttrahmens (16) mit 2 Unterlegscheiben (5), 2 Schrauben M10x90 (3) und 2 Muttern M10 (6).

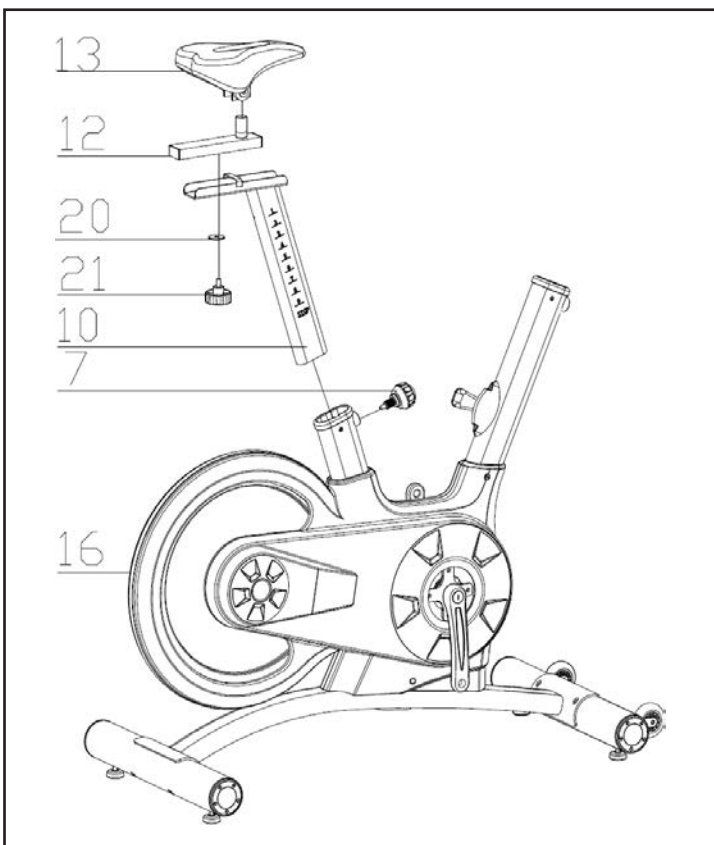


ABB.2:

Schieben Sie die Sattelstütze (10) in den Haupttrahmen (16) und befestigen Sie die Stütze mit dem Einsteller (7) in der gewünschten Höhe.

Befestigen Sie die Sattelverstellung (12) an der Sattelstütze (10) mit einer Unterlegscheibe (20) und dem Feststeller (21). Lösen Sie die Schrauben auf der Unterseite des Sattels (13) und befestigen Sie den Sattel (13) auf der Sattelstütze (12).

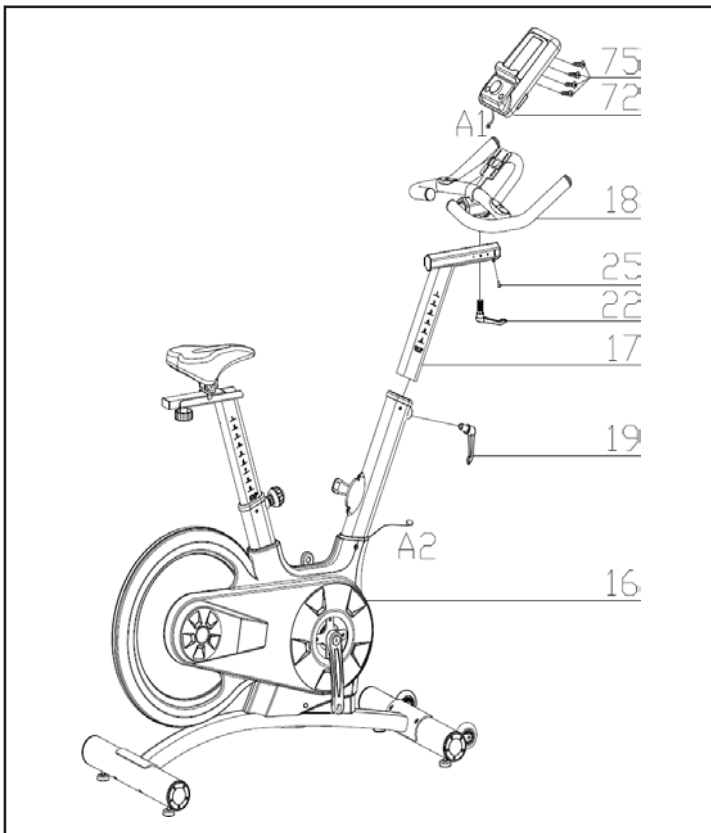


ABB.3:

Setzen Sie die Lenkerstütze (17) in den Hauptrahmen (16) ein und fixieren Sie diese mit dem Feststeller (19) in der gewünschten Höhe. Montieren Sie den Lenker (18) an der Lenkerstütze (17) wie abgebildet und befestigen Sie ihn mit dem Feststeller (22) und der Schraube (25).
ACHTUNG: Der Lenker muss fest/kraftschlüssig montiert werden!

Bringen Sie nun den Computer (72) am Lenker (18) an und verbinden Sie die Kabelenden (A1 und A2) wie abgebildet.

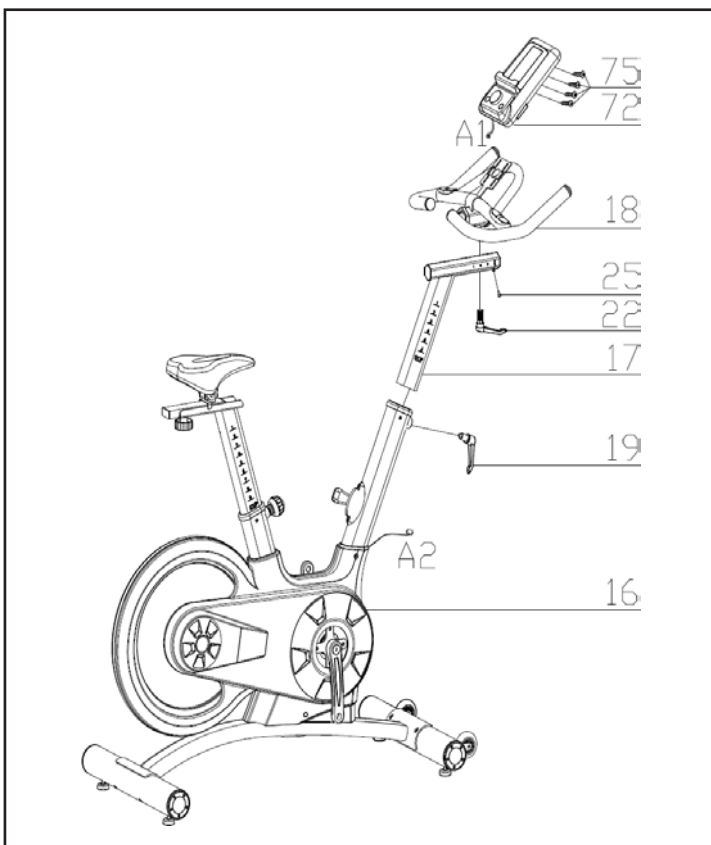
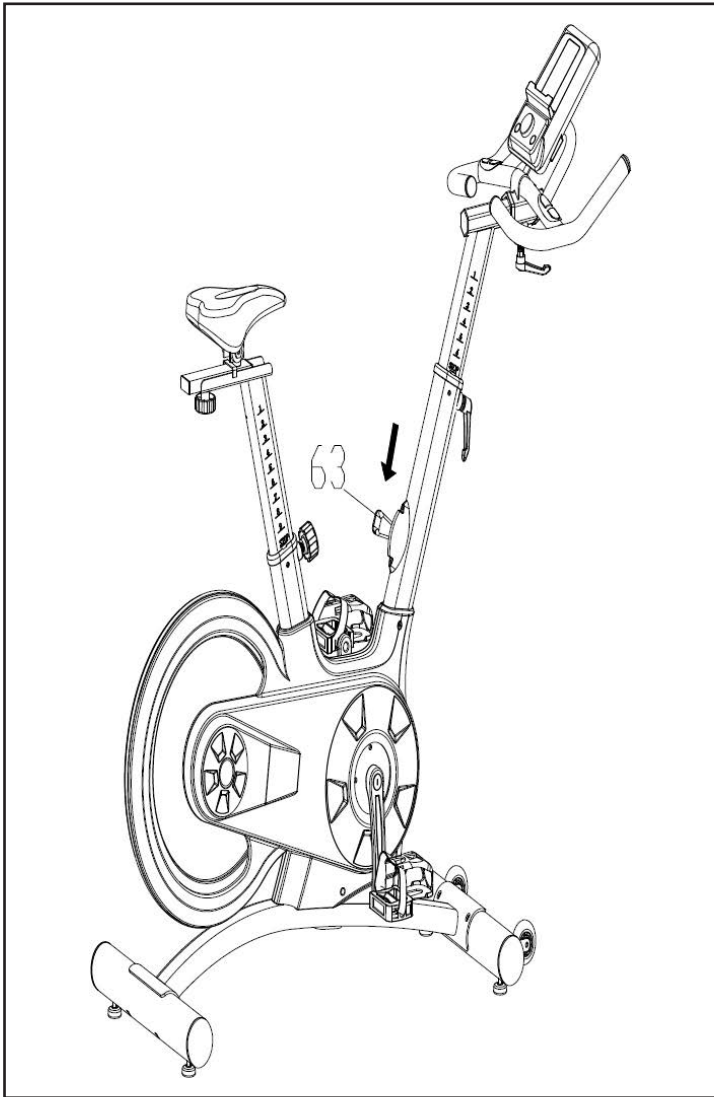


ABB.4:

Befestigen Sie das rechte Pedal (1R) am rechten Pedalarm durch Aufschrauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (1L) wird entsprechend am linken Pedalarm befestigt (Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn).

Die Pedale sind zur besseren Zuordnung mit „R“ für rechts und „L“ für links markiert.

AUFBAUANLEITUNG



Die Bremse (63) dient der Kontrolle des Tretwiderstandes. Sie können so die Intensität Ihres Trainings bestimmen.

Funktionen und Eigenschaften

TIME (Zeit)	Der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:59 Min.). Ist kein Vorgabewert eingestellt, zählt die Zeit aufwärts von 0:00.
SPEED (Tempo)	Hier zeigt der Computer das aktuelle Trainingstempo an (in km/h bzw. Meilen je Stunde).
DISTANCE (Distanz)	Die zurückgelegte Distanz wird hier angezeigt (max. 99,9 km / Meilen).
CALORIES (Kalorien)	Die aktuell verbrannten Kalorien werden hier angezeigt (0-999 kcal).
PULSE (Puls)	Der Computer zeigt die theoretische Pulsfrequenz (Schläge/Min.) an. Für eine korrekte Anzeige stellen Sie bitte sicher, dass Sie die beiden Sensoren korrekt mit Ihren Handflächen umfassen. Es kann u.U. bis zu 2 Minuten dauern, bevor die Pulsfrequenz korrekt gemessen wird.
RPM (U/Min.)	Zeigt die Drehzahl (Umdrehungen je Minute) an (0-999).

Tastenfunktionen

Drehrad nach rechts	Auswahl eines Funktionswertes oder erhöhen eines Eingabewertes.
Drehrad nach links	Auswahl eines Funktionswertes oder vermindern eines Eingabewertes.
Mode (Modus)	Eine Eingabe oder Auswahl bestätigen.
Reset	Drücken und Halten (für mind. 2 Sekunden), um einen Reset auszulösen. Zurück zum Hauptmenü.
Start/ Stop	Während des Trainings drücken, um das Training zu stoppen. Im Stoppmodus drücken, um ein Training zu starten.

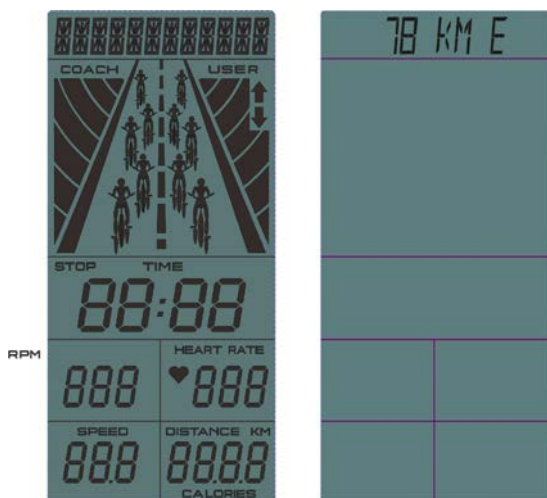
COMPUTER | BEDIENUNG

Standby/Aufwach-Funktion

Der Computer wird nach ca. 4 Minuten ohne Eingabe oder Trainingssignal in den Standby-Modus schalten (Anzeige wird ausgeschaltet). Um den Computer wieder in den Normalbetrieb zu versetzen, drücken Sie eine beliebige Taste.

Einschalten

Setzen Sie 4 Batterien des Typs AA ein oder drücken Sie die RESET-Taste für 2 Sekunden, um den Computer einzuschalten. Ein akustisches Signal wird ausgegeben und das Display zeigt für ca. 2 Sekunden alle Anzeigesegmente an, anschließend wird der Raddurchmesser für ca. 1 Sekunde angezeigt.



Eingabe von Benutzerdaten

Benutzen Sie das Drehrad, um einen Benutzer (U1 bis U4) auszuwählen und drücken Sie „MODE“ zur Bestätigung. Geben Sie dann entsprechend Geschlecht / Alter / Größe und Gewicht ein.

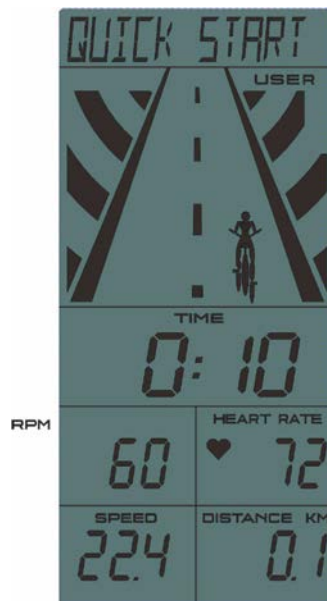


Auswahl des Trainingsmodus

Benutzen Sie das Drehrad, um einen Trainingsmodus (Target Time [Vorgabezeit] / Target Distance [Vorgabeentfernung] / Target Calories [Vorgabe für Kalorienzahl] / Target H.R. [Zielpuls]) auszuwählen.

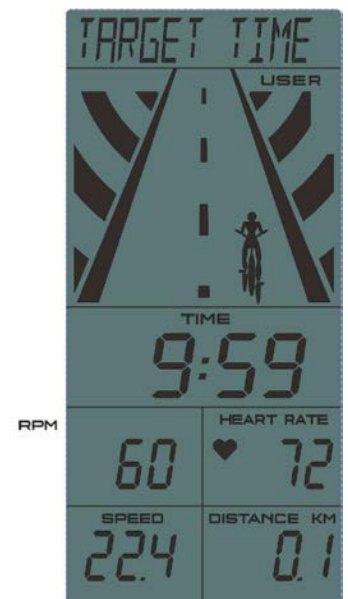
Schnellstart

1. Durch Druck auf " START/STOP " können Sie direkt mit dem Training beginnen. Die Zeit zählt aufwärts. Die Funktionswerte Distanz / Kalorien / Drehzahl / Tempo und Pulsfrequenz werden ebenfalls angezeigt.
2. Durch Druck auf " START/STOP " können Sie das Training stoppen (das STOPP-Symbol wird angezeigt).
3. Während des Trainings sind die Bedienelemente des Drehrads, der „RESET“- und der „MODE“-Taste deaktiviert.
4. Während des STOPP-Modus (das STOPP-Symbol wird angezeigt) könne Sie "RESET" drücken, um in das Funktionsauswahlmenü zurückzukehren.



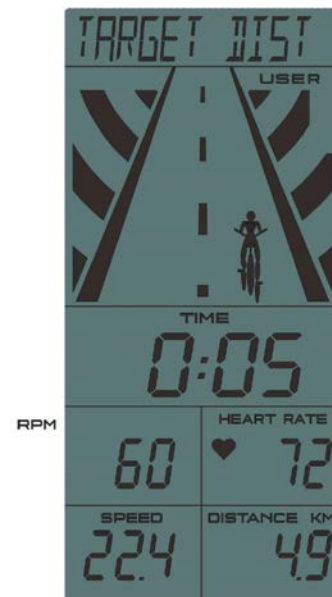
Vorgabezeit einstellen

1. Benutzen Sie das Drehrad, um eine Vorgabezeit (TIME; Standardwert = 10:00 Minuten) einzustellen und drücken Sie dann „START/STOP“, um mit der eingestellten Zeitvorgabe zu trainieren.
2. Die Zeit zählt nun rückwärts (Countdown). Ebenfalls angezeigt werden: Distanz / Kalorien / Drehzahl / Tempo und Pulsfrequenz.
3. Der animierte Fahrradfahrer wird jeweils alle 20 % der eingestellten Zeit eine Stufe nach vorn rücken.
4. Drücken Sie "START/STOP", um das Training zu beenden (das STOPP-Symbol wird angezeigt).
5. Während des Trainings sind die Bedienelemente des Drehrads, der „RESET“- und der „MODE“-Taste deaktiviert.
6. Während des STOPP-Modus (das STOPP-Symbol wird angezeigt) könne Sie "RESET" drücken, um in das Funktionsauswahlmenü zurückzukehren.



Vorgabedistanz einstellen

1. Benutzen Sie das Drehrad, um eine Vorgabedistanz (DISTANCE; Standardwert = 5.0) einzustellen und drücken Sie dann „START/STOP“, um mit der eingestellten Vorgabe zu trainieren.
2. Die Distanz zählt nun rückwärts. Ebenfalls angezeigt werden: Zeit / Kalorien / Drehzahl / Tempo und Pulsfrequenz.
3. Der animierte Fahrradfahrer wird jeweils alle 20 % der eingestellten Distanz eine Stufe nach vorn rücken.
4. Drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu beenden (das STOPP-Symbol wird angezeigt).
5. Während des Trainings sind die Bedienelemente des Drehrads, der „RESET“- und der „MODE“-Taste deaktiviert.
6. Während des STOPP-Modus (das STOPP-Symbol wird angezeigt) könne Sie „RESET“ drücken, um in das Funktionsauswahlmenü zurückzukehren.



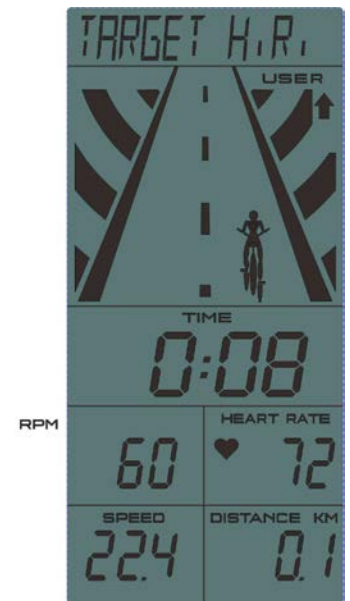
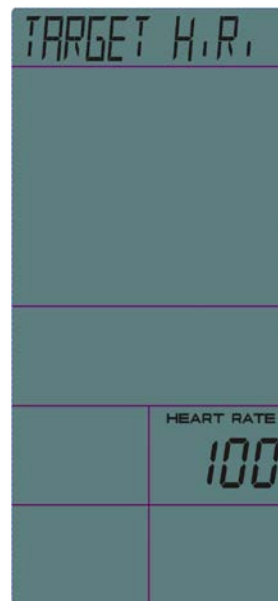
Einstellen einer Kalorienvorgabe

1. Benutzen Sie das Drehrad, um eine Vorgabekalorienzahl (CALORIES; Standardwert = 100 kcal) einzustellen und drücken Sie dann „START/STOP“, um mit der eingestellten Vorgabe zu trainieren.
2. Die Kalorien zählen nun rückwärts. Ebenfalls angezeigt werden: Zeit / Distanz / Drehzahl / Tempo und Pulsfrequenz.
3. Der animierte Fahrradfahrer wird jeweils alle 20 % der eingestellten Kalorienzahl eine Stufe nach vorn rücken.
4. Drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu beenden (das STOPP-Symbol wird angezeigt).
5. Während des Trainings sind die Bedienelemente des Drehrads, der „RESET“- und der „MODE“-Taste deaktiviert.
6. Während des STOPP-Modus (das STOPP-Symbol wird angezeigt) könne Sie „RESET“ drücken, um in das Funktionsauswahlmenü zurückzukehren.



Einstellen einer Zielherzfrequenz

1. Benutzen Sie das Drehrad, um eine Vorgabeherzfrequenz (PULSE; Standardwert = 100), einzustellen und drücken Sie dann „START/STOP“, um mit der eingestellten Vorgabe zu trainieren.
2. Die Zeit zählt nun ganz normal aufwärts. Ebenfalls angezeigt werden: Distanz / Kalorien / Drehzahl / Tempo und Pulsfrequenz.
3. Der animierte Fahrradfahrer wird jeweils alle 0.1 km nach vorn rücken.
4. Wenn die aktuell gemessene Herzfrequenz um mehr als 50% höher als die eingestellte Vorgabe ist, erscheint „▲“ blinkend, um Sie daran zu erinnern, langsamer zu treten bzw. den Widerstand zu verringern. Ist die aktuell gemessene Herzfrequenz um mehr als 50% niedriger, erscheint „▼“ blinkend, um Sie daran zu erinnern, schneller zu treten bzw. den Widerstand zu erhöhen.
5. Drücken Sie „START/STOP“, um das Training zu beenden (das STOPP-Symbol wird angezeigt).
6. Während des Trainings sind die Bedienelemente des Drehrads, der „RESET“- und der „MODE“-Taste deaktiviert.
7. Während des STOPP-Modus (das STOPP-Symbol wird angezeigt) können Sie „RESET“ drücken, um in das Funktionsauswahlmenü zurückzukehren.



iBiking+

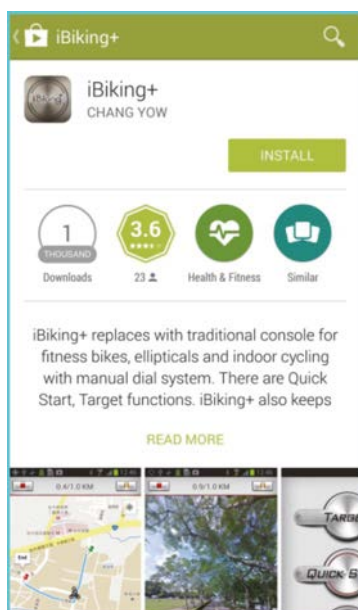


Inhaltsverzeichnis

Bluetooth Einstellungsanweisungen für Android-Handys.....	17
Bluetooth Einstellungsanweisungen für iOS-Handys.....	19
Einloggen	20
Zielwertvorgabe.....	24
Schnellstart	25
Herzfrequenzvorgabe.....	26

Bluetooth Einstellungsanweisungen für Android-Handys

1



Laden Sie die App **“iBiking+”** im Google Play Store herunter.

Systemvoraussetzungen:

Anzeigeauflösung: 480x800, 720x1280 oder 1280x800,
Android 4.3 und neuer.
Bluetooth 4.0 und neuer.

Hinweis: Abhängig von der verwendeten Hardware können unterschiedliche Vorgehensweisen zur Herstellung einer guten Verbindung notwendig sein.

2



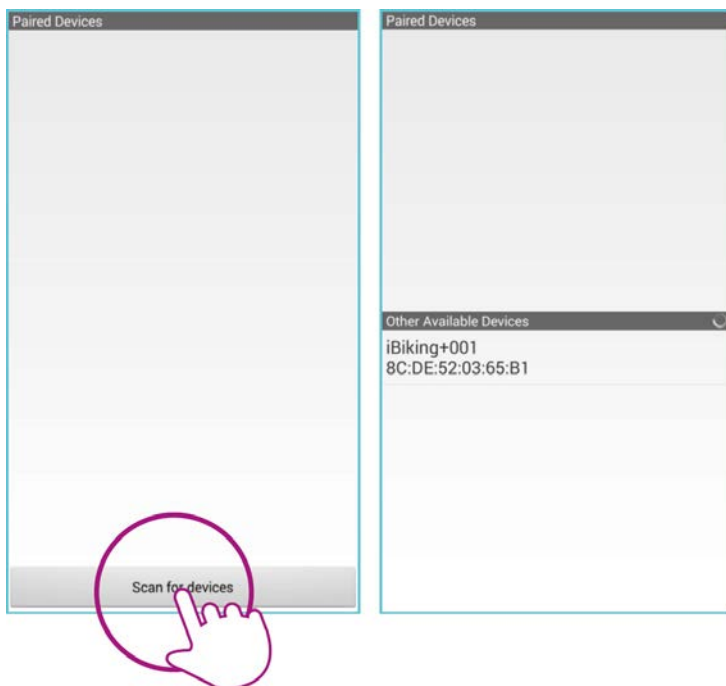
Nach dem Herunterladen öffnen Sie die App und tippen Sie auf das linke Symbol am unteren Displayrand, um eine Verbindung herzustellen.

3



Wählen Sie „BLUETOOTH“.

4



Hinweis: Abhängig von den Einstellungen Ihres Handys kann die Eingabe eines Passwortes notwendig sein.

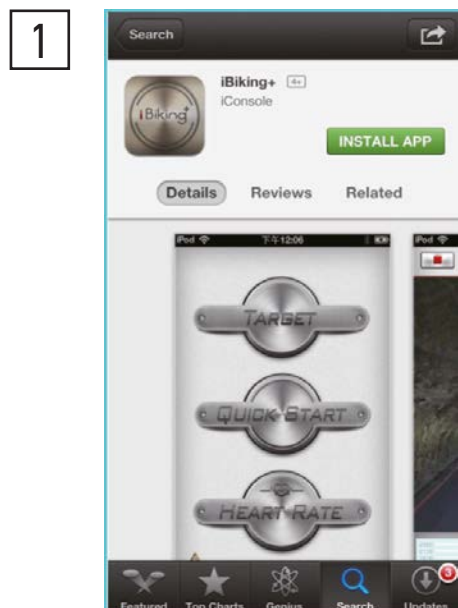
Tippen Sie auf "SCAN FOR DEVICES".

5



Nach erfolgreicher Verbindung können Sie weitere Einstellungen in der App vornehmen.

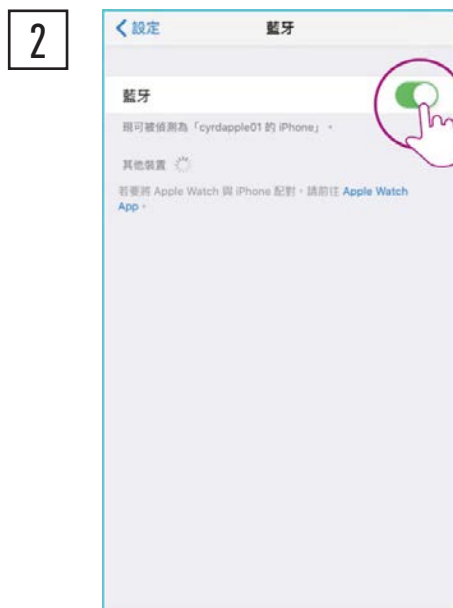
Bluetooth Einstellungsanweisungen für iOS-Handys



1

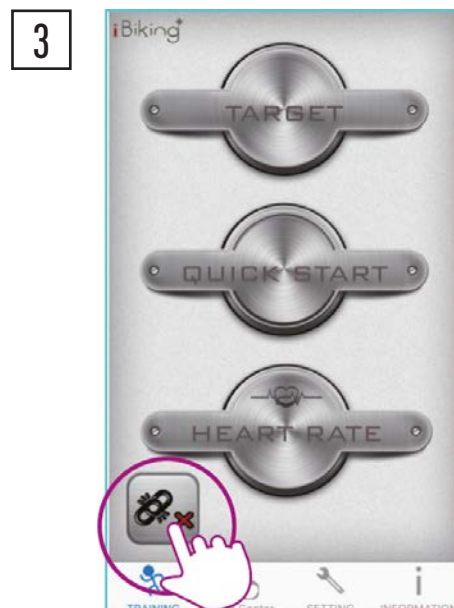
Laden Sie die App "iBiking+" im AppStore herunter.

Systemvoraussetzungen:
iOS 8 und neuer.



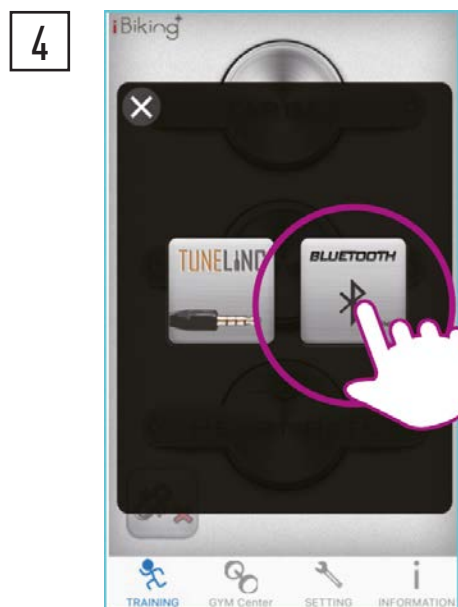
2

Aktivieren Sie Bluetooth auf Ihrem Gerät.



3

Öffnen Sie die App und tippen Sie auf die linke, untere Schaltfläche, um eine Verbindung herzustellen.



4

Wählen Sie „BLUETOOTH“.



5

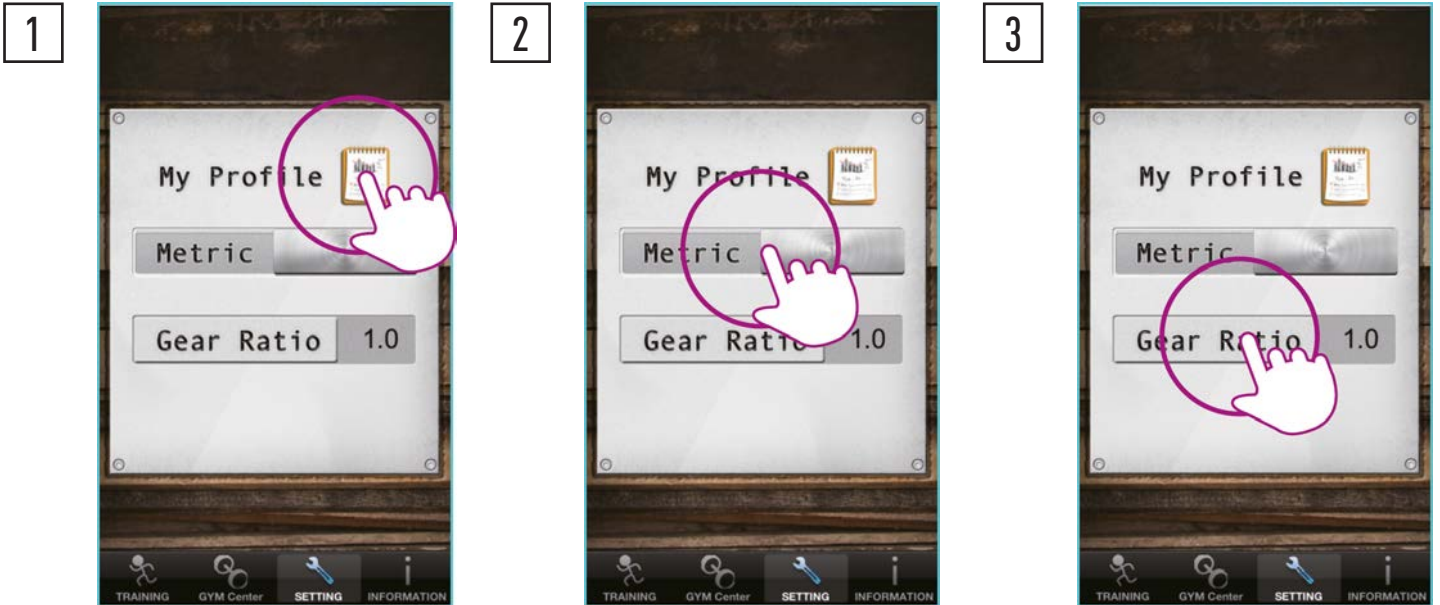
Wählen Sie das zu verbindende Gerät.



6

Verbindung erfolgreich hergestellt.

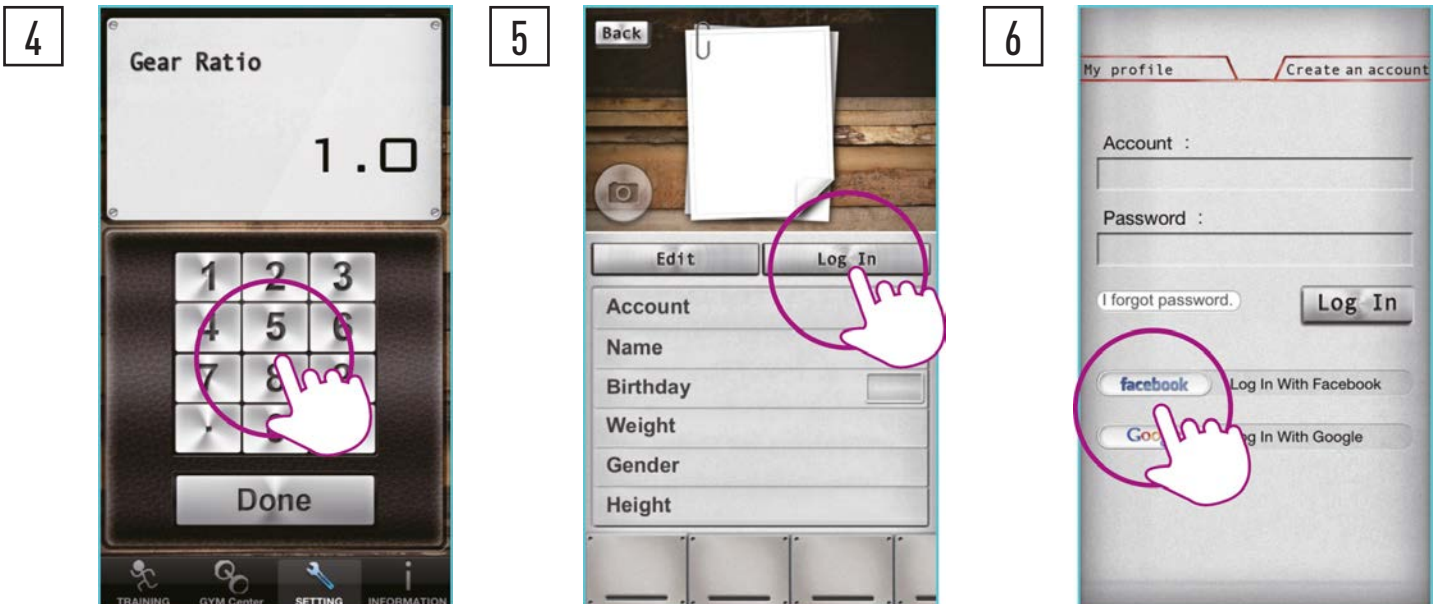
Einloggen



1 Tippen Sie auf "Setting", um Ihr Profil zu editieren.

2 Wählen Sie die Maßeinheit ("Imperial" oder "Metric").

3 Stellen Sie den Wert für die Antriebsübersetzung ein.

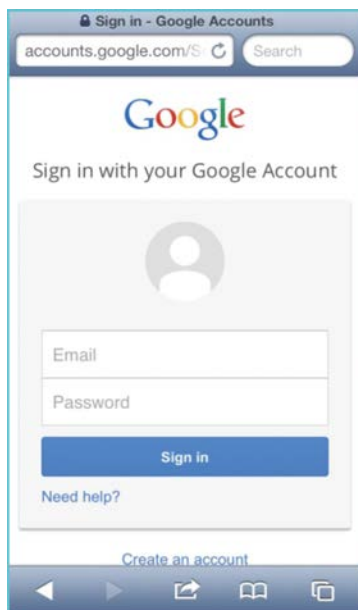


4 Geben Sie einen Wert ein ("x" für löschen).

5 Wenn Sie die App zum ersten Mal benutzen, tippen Sie auf "LOG IN".

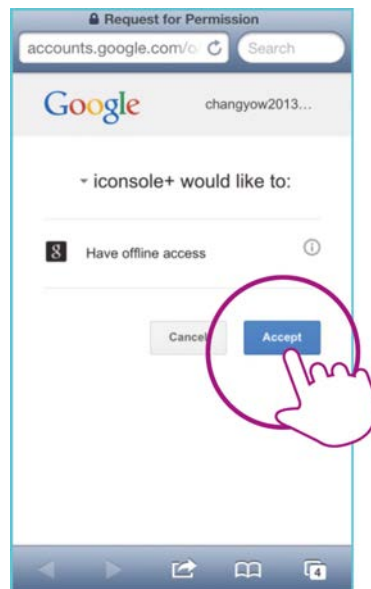
6 Erstellen Sie ein neues Konto oder loggen Sie sich mit Ihrem Facebook- oder Google-Konto ein.

7



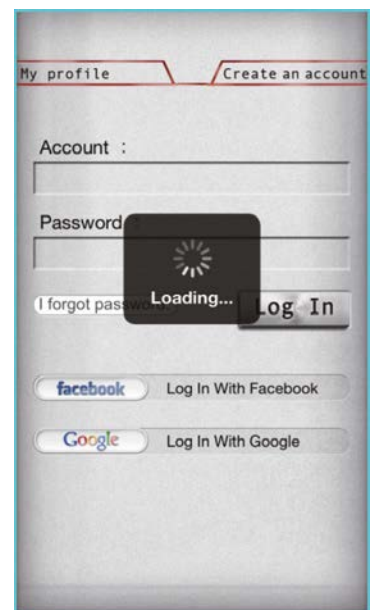
Einloggen mit Google-Konto.

8



Tippen Sie "ACCEPT".

9



Laden....

10



Erfolgreich eingeloggt.

11



Einloggen mit Facebook-Konto.

12



Laden....

13



Erfolgreich eingeloggt.

14



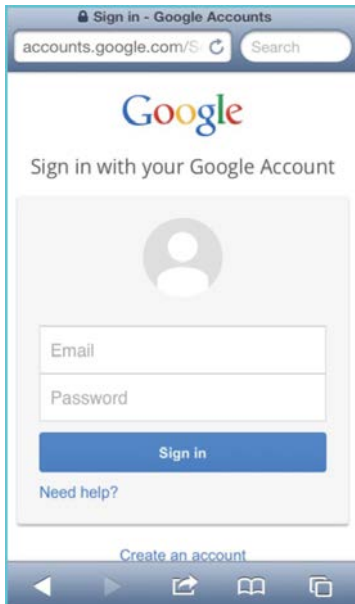
Erstellen eines neuen Kontos.

15



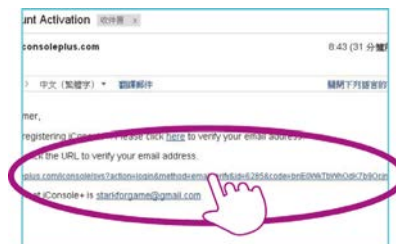
Geben Sie die Kontoinformationen und das Passwort ein.

16



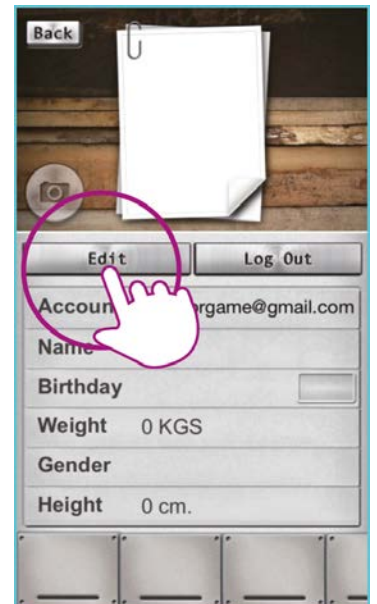
Loggen Sie sich in Ihr E-Mail-Konto ein.

17



Öffnen Sie die email mit dem Aktivierungslink und klicken Sie auf diesen.

18



Drücken Sie nach dem Log-in auf "EDIT", um persönliche Daten eingeben zu können.

19



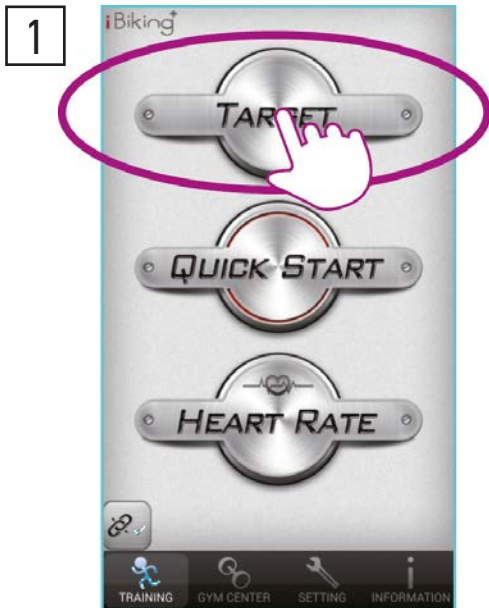
Geben Sie die persönlichen Daten ein.

20

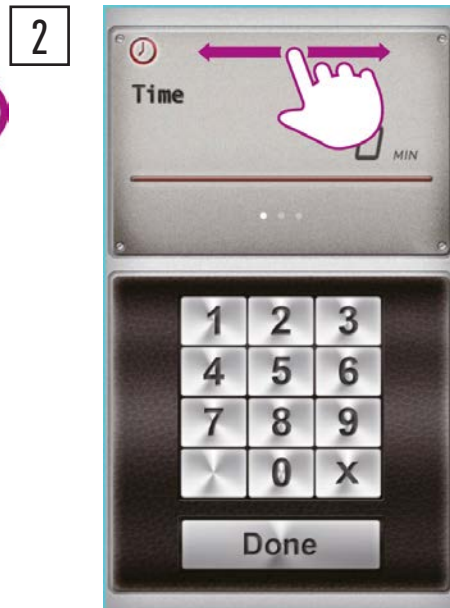


Tippen Sie auf das Kamera-Symbol, um ein Foto zu schießen oder auszuwählen. Drücken Sie „DONE“, um die Eingaben abzuschließen.

Zielwertvorgabe



Tippen Sie auf "TARGET".



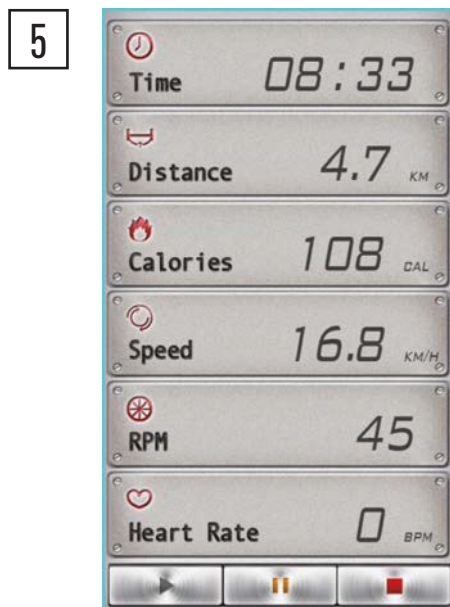
Geben Sie eine Zeitvorgabe (TIME) ein.



Geben Sie eine Distanzvorgabe (DISTANCE) ein.



Geben Sie eine Kalorienvorgabe (CALORIES) ein.



Die Zeit zählt rückwärts (Countdown). Sie können auf dem Computer "START/STOP" drücken, um zu pausieren.

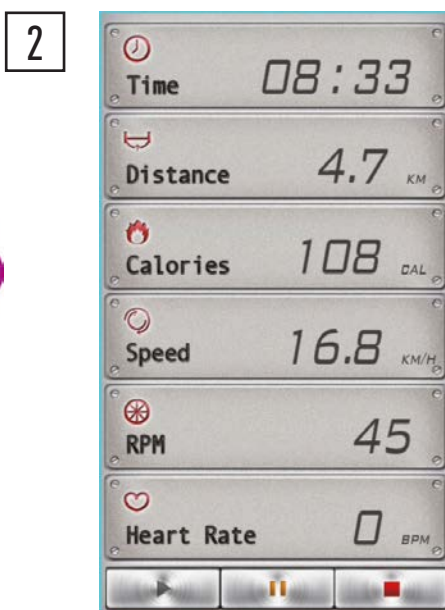


Nach Trainingsende können Sie die Trainingsdaten auf Facebook oder Twitter posten.

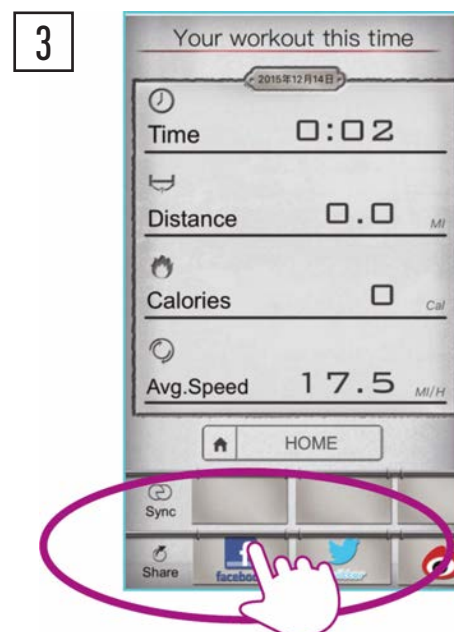
Schnellstart



Tippen Sie auf "QUICK START".

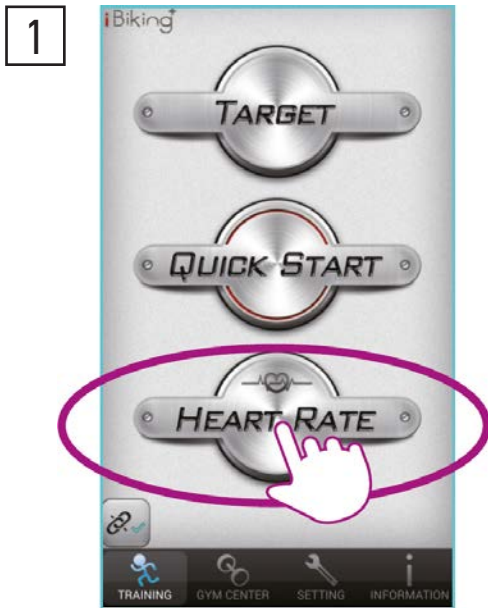


Sie können auf dem Computer "START/STOP" drücken, um zu pausieren.

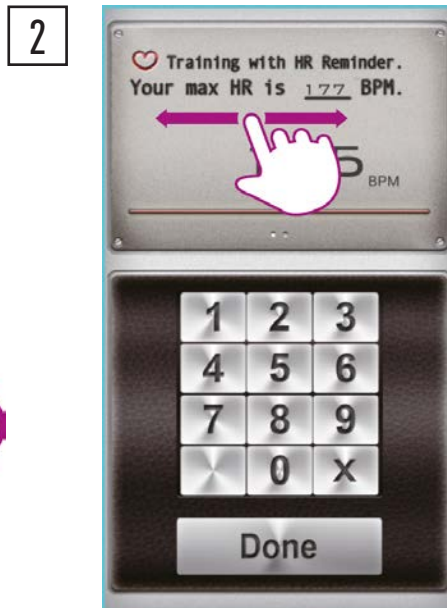


Nach Trainingsende können Sie die Trainingsdaten auf Facebook oder Twitter posten.

Herzfrequenzvorgabe



Tippen Sie auf "HEART RATE".



Sie können nun ein Training abhängig von Ihrer Pulsfrequenz absolvieren. Geben Sie den entsprechenden Prozentsatz Ihres Maximalpulses ein, welcher als Vorgabewert dienen soll.



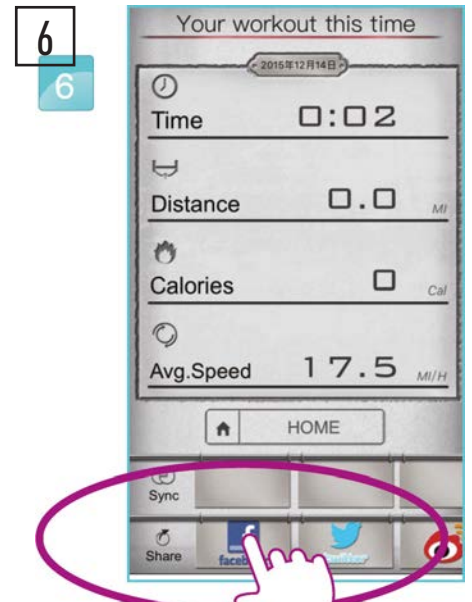
Geben Sie eine Zeitvorgabe (TIME) ein.



Die Zeit zählt rückwärts (Countdown).



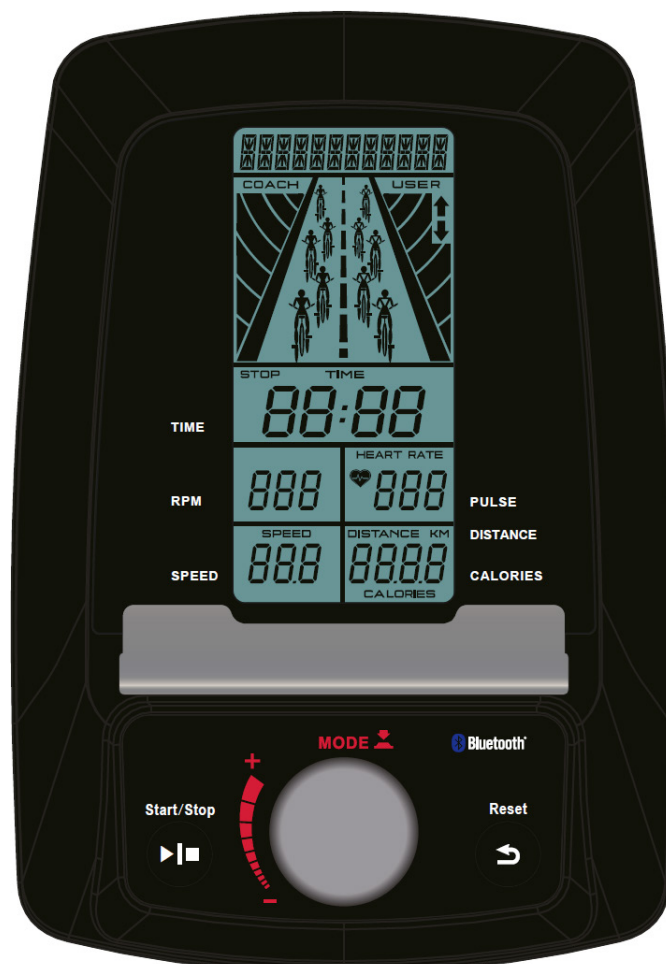
Wenn Ihre gemessene Pulsfrequenz höher als der Vorgabewert ist, zeigt der Computer ein Warnsymbol an.



Nach Trainingsende können Sie die Trainingsdaten auf Facebook oder Twitter posten.

1. Installationsanleitung

1.1 Computer



1.1.1 Der Computer kann nur im Standby-Modus mit der App verbunden werden

1.1.1.1 Während einer bestehenden Verbindung mit der App wird die LCD-Anzeige ausgeschaltet

1.1.1.1.1 Ohne eine Eingabe bzw. ein Signal für 4 Minuten oder mehr, wird die App automatisch getrennt und der Computer führt einen Neustart aus.

Einstellmöglichkeiten

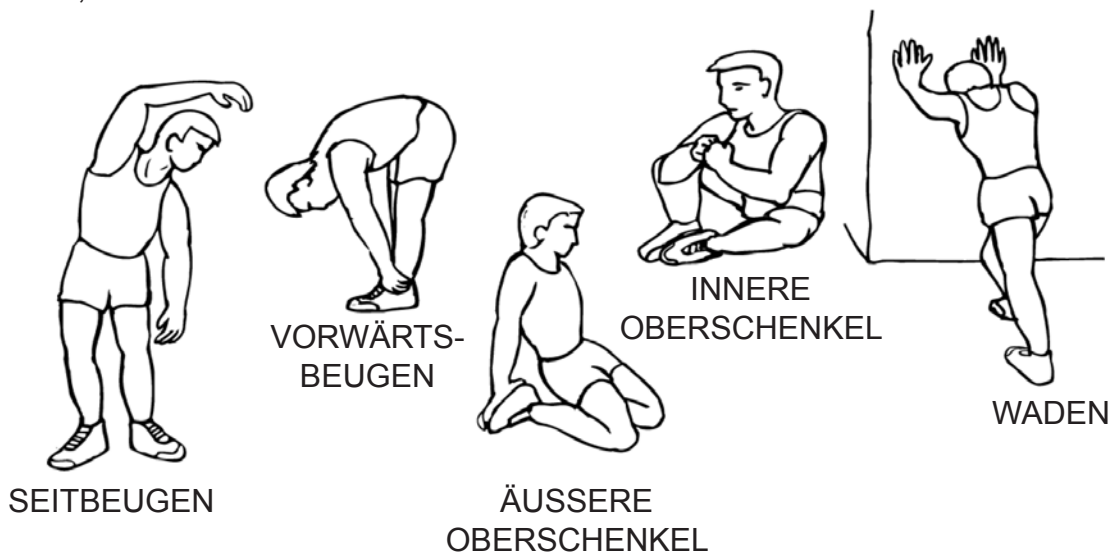
Sie können die Sitzhöhe, die Entfernung vom Sattel zur Frontstütze und die Höhe des Lenkergriffs gemäß Ihren individuellen Erfordernissen einstellen. Um diese Einstellungen vornehmen zu können, müssen Sie die entsprechenden Einsteller (ggf. inklusive der Unterlegscheibe) lösen, den Einstellerkopf herausziehen und das entsprechende Rohr verstellen. Achten Sie darauf, dass die Bohrungen jeweils deckungsgleich sind und lassen Sie dann den Einstellerkopf wieder los und drehen Sie den Einsteller wieder fest.

ÜBUNGSANLEITUNG

Die Benutzung Ihres Speedbikes birgt verschiedene Vorteile. Ihre physische Fitness wird verbessert, Ihre Muskulatur wird geformt und – in Zusammenhang mit einer kalorienkontrollierten Diät – trägt das Training zu einem kontrollierten Gewichtsverlust bei.

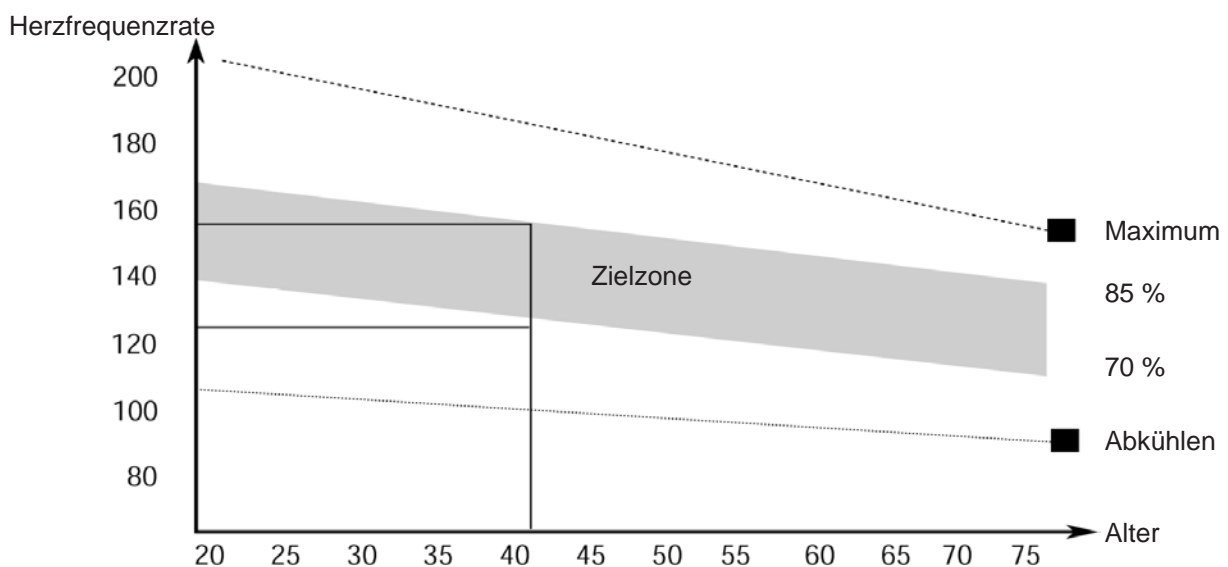
1. Die Aufwärmphase

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.



2. Die Trainingsphase

In dieser Phase sollten Sie Leistung bringen. Regelmäßiges Training wird Ihre Beinmuskulatur flexibler werden lassen. Während des Trainings sollten Sie in einem gleichmäßigen Tempo arbeiten. Dabei sollte Ihre Herzfrequenz die Zielzone wie in u.a. Grafik dargestellt, erreichen.



**Diese Trainingsphase sollte mindestens 12 Minuten lang absolviert werden.
Die meisten Menschen beginnen mit 15 bis 20 Minuten**

3. Die Abkühlphase (Cool Down)

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.

Wenn Sie fitter werden, müssen Sie länger und härter trainieren, um Erfolge zu erzielen. Es ist empfehlenswert, mindestens 3-mal die Woche zu trainieren und – sofern möglich – die Trainingseinheiten gleichmäßig über die Woche zu verteilen.

MUSKELDEFINITION

Um eine Muskeldefinition zu erreichen, müssen Sie die Widerstandseinstellung relativ hoch einstellen. Dies beansprucht Ihre Beinmuskulatur in stärkerem Maße – das kann dazu führen, dass Sie nicht so lange trainieren können wie gewünscht. Wenn Sie jedoch auch Ihre Fitness trainieren möchten, müssen Sie Ihr Trainingsprogramm abwechslungsreicher gestalten. Sie sollten normal während der Aufwärm- und Abkühlphase trainieren, aber gegen Ende der Trainingsphase die Belastung erhöhen, damit Ihre Beine härter arbeiten müssen. Sie müssen dann das Tempo reduzieren, um in der Herzfrequenz-Zielzone zu bleiben.

GEWICHT REDUZIEREN

Ein wichtiger Faktor hier sind die Bemühungen, die Sie investieren. Je härter und länger Sie trainieren, umso mehr Kalorien werden Sie verbrennen. Es ist ähnlich wie beim Training der Fitness – die Abwechslung ist wichtig.

Benutzung

Die Bremse (63) dient der Kontrolle des Tretwiderstandes. Sie können so die Intensität Ihres Trainings bestimmen.

GARANTIEBEDINGUNGEN

Für unsere Geräte leisten wir Garantie gemäß nachstehenden Bedingungen:

1. Wir beheben kostenlos nach Maßgabe der folgenden Bedingungen (Nummern 2-5) Schäden oder Mängel am Gerät, die nachweislich auf einen Fabrikationsfehler beruhen, wenn Sie uns unverzüglich nach Feststellung und innerhalb von 24 Monaten nach Lieferung an den Endabnehmer gemeldet werden. Die Garantie erstreckt sich nicht auf leicht zerbrechliche Teile, wie z. B. Glas oder Kunststoff. Eine Garantiepflicht wird nicht ausgelöst: durch geringfügige Abweichungen der Soll-Beschaffenheit, die für Wert und Gebrauchstauglichkeit des Gerätes unerheblich sind; durch Schäden aus chemischen und elektrochemischen Einwirkungen; durch Eindringen von Wasser sowie allgemein durch Schäden höherer Gewalt.
2. Die Garantieleistung erfolgt in der Weise, dass mangelhafte Teile nach unserer Wahl unentgeltlich instand gesetzt oder durch einwandfreie Teile ersetzt werden. Die Kosten für Material und Arbeitszeit werden von uns getragen. Instandsetzungen am Aufstellungsort können nicht verlangt werden. Der Kaufbeleg mit Kauf- und/oder Lieferdatum ist vorzulegen. Ersetzte Teile gehen in unser Eigentum über.
3. Der Garantieanspruch erlischt, wenn Reparaturen oder Eingriffe von Personen vorgenommen werden, die hierzu von uns nicht ermächtigt sind oder wenn unsere Geräte mit Ergänzungs- oder Zubehörteilen versehen werden, die nicht auf unsere Geräte abgestimmt sind. Ferner wenn das Gerät durch den Einfluss höherer Gewalt oder durch Umwelteinflüsse beschädigt oder zerstört ist, bei Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung - insbesondere Nichtbeachtung der Betriebsanleitung - oder Wartung aufgetreten sind oder falls das Gerät mechanische Beschädigungen irgendwelcher Art aufweist. Der Kundendienst kann Sie nach telefonischer Rücksprache zur Reparatur bzw. zum Tausch von Teilen, welche Sie zugesandt bekommen, ermächtigen. In diesem Fall erlischt der Garantieanspruch selbstverständlich nicht.
4. Garantieleistungen bewirken weder eine Verlängerung der Garantiefrist noch setzen sie eine neue Garantiefrist in Gang.
5. Weitergehende oder andere Ansprüche, insbesondere auf Ersatz außerhalb des Gerätes entstandener Schäden, sind - soweit eine Haftung nicht zwingend gesetzlich angeordnet ist - ausgeschlossen.
6. Unsere Garantiebedingungen, welche die Voraussetzungen und den Umfang unserer Geschäftsbedingungen beinhalten, lassen die vertraglichen Gewährleistungsverpflichtungen des Verkäufers unberührt.
7. Verschleißteile unterliegen nicht den Garantiebedingungen.
8. Der Garantieanspruch erlischt bei nicht bestimmungsgemäßem Gebrauch, insbesondere in Fitness-Studios, Rehabilitationszentren und Hotels. Selbst wenn die meisten unserer Geräte qualitativ für den professionellen Einsatz geeignet sind, erfordert dies gesonderter gemeinsamer Vereinbarungen.

Hinweise zum Umweltschutz



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

Für Ersatzteile kontaktieren Sie bitte folgende E-Mail-Adresse: info@skandika.com

Service durch: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Deutschland

IMPORTANT SAFETY INFORMATION

Dear customer,

be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. This manual contains important information regarding your safety.

Important Safety Precautions

Note the following safety precautions:

1. Keep children and pets away from the machine at all times. **DO NOT** leave children unattended in the same room with the machine.
2. Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance and assistance.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, **STOP** the workout immediately. **CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.**
4. To ensure safety, the equipment should have at least 2 meters of free space all around it. Do not place any sharp objects around the machine.
5. Position the machine on a plain, leveled surface. **DO NOT** use the machine near liquids or outdoors. Use a floor or carpet protection.
6. Use the machine only for its intended use as described in this manual. **DO NOT** use attachments not recommended by the manufacturer.
7. Only assemble the appliance exactly as instructed in this manual.
8. Before using the equipment, check if all nuts and bolts are securely tightened.
9. The safety of the equipment can only be maintained if it is regularly examined for damage and/or wear and tear. If you find any defective components while assembling or checking the equipment or if you hear any unusual noises coming from the equipment, stop immediately. Do not use the equipment until the problem has been rectified.
10. Never operate the device if it is not functioning properly.
11. Only one person at a time should use the machine.
12. Never use abrasives to clean the device. Remove drops of sweat immediately after finishing your workout.
13. Always wear appropriate workout clothing when exercising. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
14. Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.
15. This device is speed-dependent, which means that the power increases with increasing speed. You may adjust the resistance by using the adjustable tension knob.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN FIRSTLY. THIS IS ESPECIALLY IMPORTANT FOR INDIVIDUALS OVER THE AGE OF 35 OR PERSONS WITH PRE-EXISTING HEALTH PROBLEMS. READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USING ANY FITNESS EQUIPMENT. KEEP THESE INSTRUCTIONS.

THE MANUFACTURER ASSUMES NO RESPONSIBILITY FOR PERSONAL INJURY OR PROPERTY DAMAGE OBTAINED BY OR THROUGH THE USE OF THIS PRODUCT.

TABLE OF CONTENTS

Table of contents

Important Safety Information	32
Exploded drawing	34
Parts List.....	35
Assembly Instructions.....	38
Computer Instructions	41
Computer Operation	42
iBiking+ User manual	46
Si8210 Instruction manual	57
Exercise Instructions	58
Guarantee Conditions.....	60

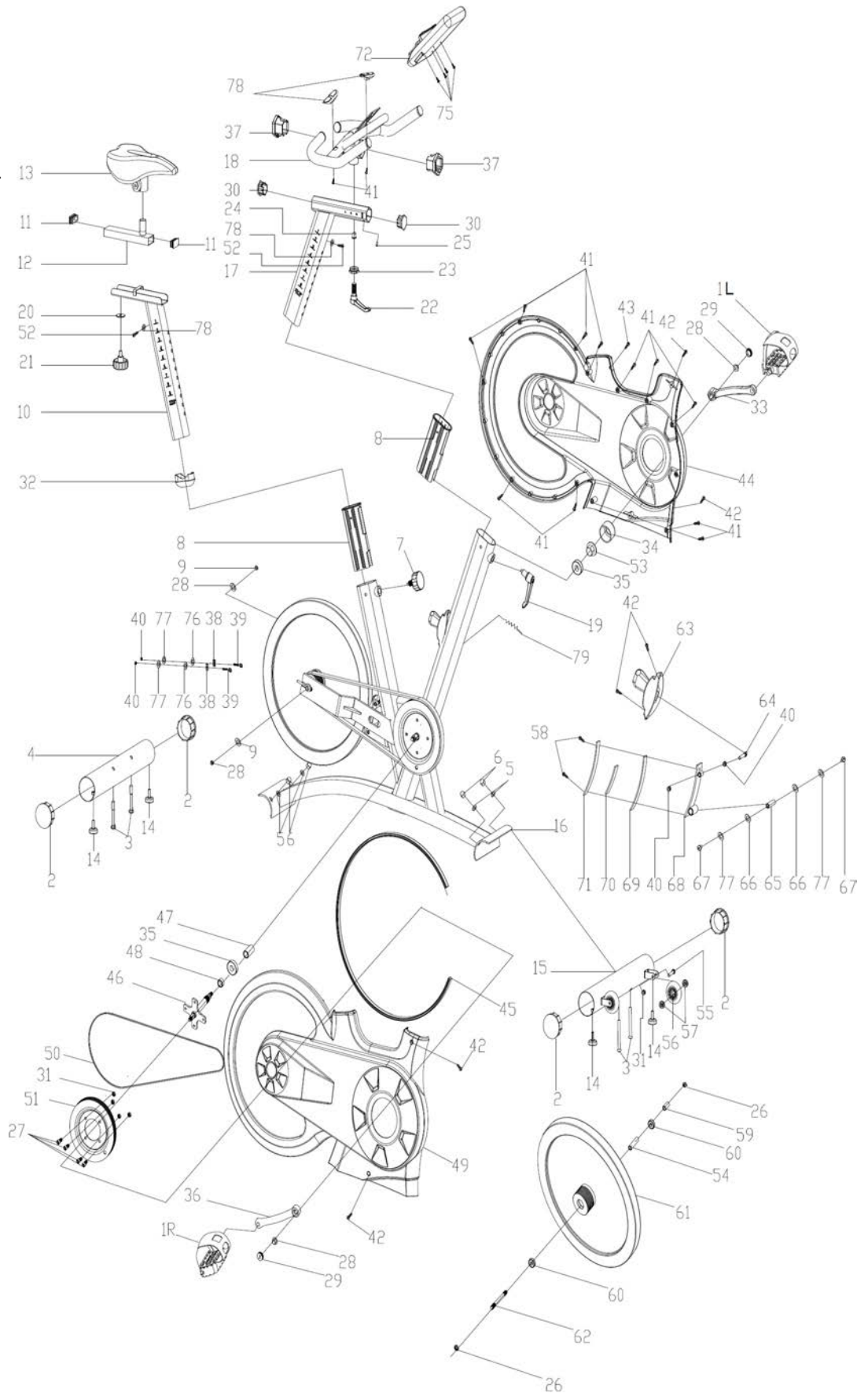
Visit our website
for further information
www.skandika.com

Scan the **QR code**
with your smartphone



EXPLODED DRAWING

In case of mechanical problems use this explosion drawing. All parts are marked with a specific part number in it. Tell us this number in order to replace the respective part (within warranty time this service may be free of charge). If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on www.skandika.com. You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.



PARTS LIST

Part #	Description	Qty	Specifications
1 R/L	PEDAL (right/left)	2	JD-301(9/16")
2	END CAP	4	Ø76
3	CARRIAGE BOLT	4	GB/T12-1988 M10x90
4	REAR STABILIZER	1	
5	FLAT WASHER	4	Ø 10
6	DOMED NUT	4	GB/T 802-1988 M10
7	SPRING ADJUSTMENT KNOB	1	Ø50*82(M16*1,5)
8	PLASTIC SLEEVE	2	70x30x1,5
9	FLAT WASHER	2	GB/T 95-2002 12
10	SEAT POST	1	
11	END CAP	2	40x20x1,5
12	SEAT ADJUSTMENT POST	1	
13	SEAT	1	DD-2681
14	STAND	4	Ø52x39(M8)
15	FRONT STABILIZER	1	
16	MAIN FRAME	1	
17	HANDLEBAR POST	1	
18	HANDLEBARS	1	
19	ADJUSTOR	1	(M16x1,5) x 20mm
20	FLAT WASHER	1	Ø32xØ8,2x2
21	LOCKING KNOB	1	PE+Q235/Ø52x47 (M8x15)
22	ADJUSTOR	1	M16x25 (M16x1,5)
23	FIXING NUT	2	32x12 (M16x1,5)
24	FIXING SHAFT	2	Ø22x20
25	BOLT	1	GB/T77-2007 M6x12
26	FIXING NUT	2	M12x1,25 H=6
27	BOLT	4	GB/T 70,2-2000 M8x16
28	FIXING NUT	4	M12x1,25 H=8mm

PARTS LIST

Part #	Description	Qty	Specifications
29	CRANK END CAP	2	Ø28x6,5
30	END CAP	2	38x38x2,0
31	LOCK NUT	6	GB/T 889,1-2000 MB
32	END CAP	1	70x30x1,5
33	LEFT CRANK	1	170x15
34	CRANK COVER	1	Ø56x28
35	BEARING	2	6004ZZ
36	RIGHT CRANK	1	170x15
37	PLASTIC SLEEVE	2	38x38x2,0
38	SPACER	2	ø3
39	FIXING BOLT	2	M6x54
40	NUT	4	GB/T 889,1-2000 M6
41	SCREW	13	GB/T 15856,1-2002 ST4,2x19
42	SCREW	6	GB/T 15856,1-2002 ST4,2x19
43	SCREW	1	GB/T 15856,1-2002 ST2,9x9.5
44	OUTER CHAIN COVER	1	872x507x95(1380g)
45	LITTLE CHAIN COVER	1	15x8,2x1320
46	AXIS	1	Ø20x162
47	LONG FIXING TUBE	1	Ø25xØ20,2x41,2
48	SHORT FIXING TUBE	1	Ø25xØ20,5x9
49	INNER CHAIN COVER	1	872x507x116 (1400g)
50	BELT	1	5PK54
51	BELT WHEEL	1	Ø200x24
52	SCREW	2	GB/845-85 ST4,8x13
53	NUT	1	M20x1,0
54	FIXING TUBE	1	Ø16xØ12,2x56,2
55	BOLT	2	GB/T 5780-2000 M8x40
56	WHEEL	2	Ø69x23

PARTS LIST

Part #	Description	Qty	Specifications
57	BEARING	4	608ZZ
58	BOLT	2	GB/845-85-M6x16
59	FIXING TUBE	1	Ø16xØ12,1x35
60	BEARING	2	6001ZZ
61	FLYWHEEL	1	Ø453x33 (24KG)
62	FLYWHEEL SHAFT	1	Ø12x160
63	BRAKE	1	P=900
64	SCREW	1	M6x41
65	BRAKE AXIS	1	Ø10xM6x42
66	FLAT WASHER	2	GB/T 95-2002 6
67	BOLT	2	GB/T 70,2-2000 M6x12
68	BRAKE BLOCK	1	
69	EVA paddle	1	95x16x9
70	EVA paddle	1	50x20x4
71	WOOLLY BLOCK	1	153x16x4
72	COMPUTER	1	SI-8210
73	PULSE SENSORS	2	SR_202
74	FOAM GRIPS	2	
75	BOLT	6	GB/T 5780-2000 M5x10
76	BIG GASKET	2	GB/T 95-2002 Ø16xØ6 (H3)
77	SPRING WASHER	4	GB/T 859-1987 6
78	SPRING WASHER	2	GB/T 859-1987 5

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

1. Before assembling

- A. Make sure that you will have enough space around the item.
- B. Use the included tools for assembling.
- C. Check if all needed parts are available.

2. Assembling

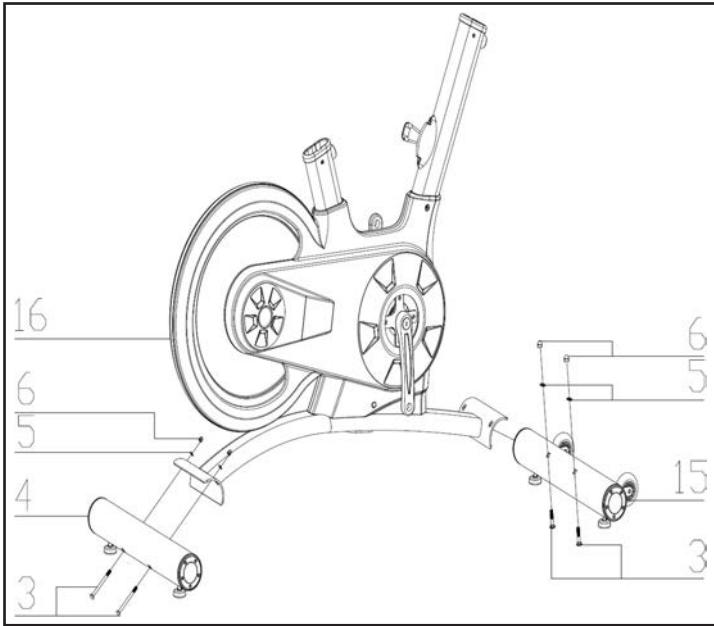


FIG.1:

Attach the front stabilizer (15) to the front part of the main frame (16) with 2 flat washers (5), 2 bolts M10x90 (3) and 2 nuts M10 (6).

Attach the rear stabilizer (4) to the rear part of the main frame (16) with 2 flat washers (5), 2 bolts M10x90 (3) and 2 nuts M10 (6).

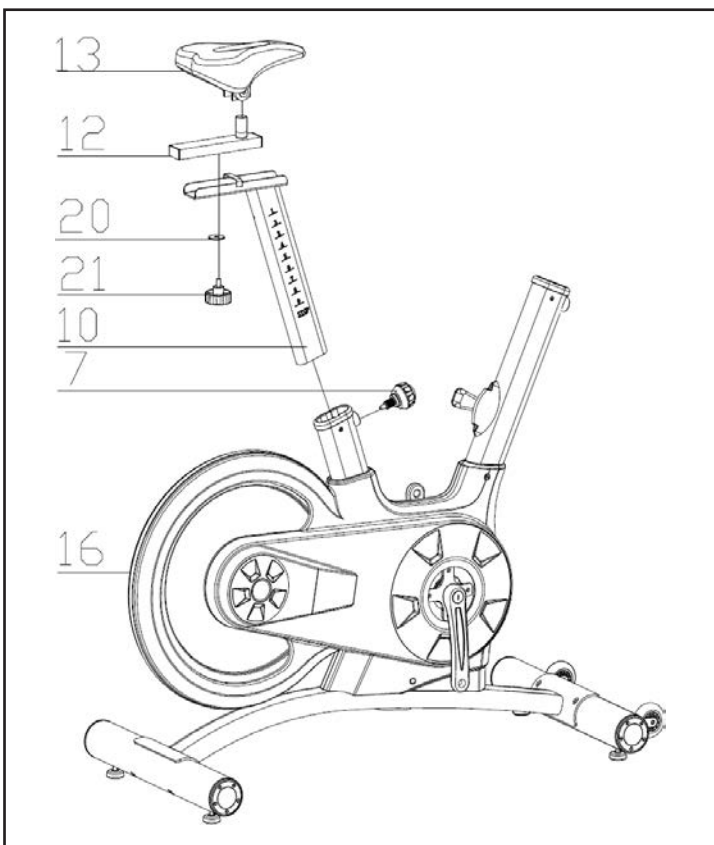


FIG.2:

Insert the seat post (10) into main frame (16) and secure with spring adjustment knob (7) in the desired height.

Fix seat adjustment post (12) on seat post (10) with one flat washer (20) and locking knob (21). Loosen the bolts on back of seat (13) and fix the seat (13) on seat post (12).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

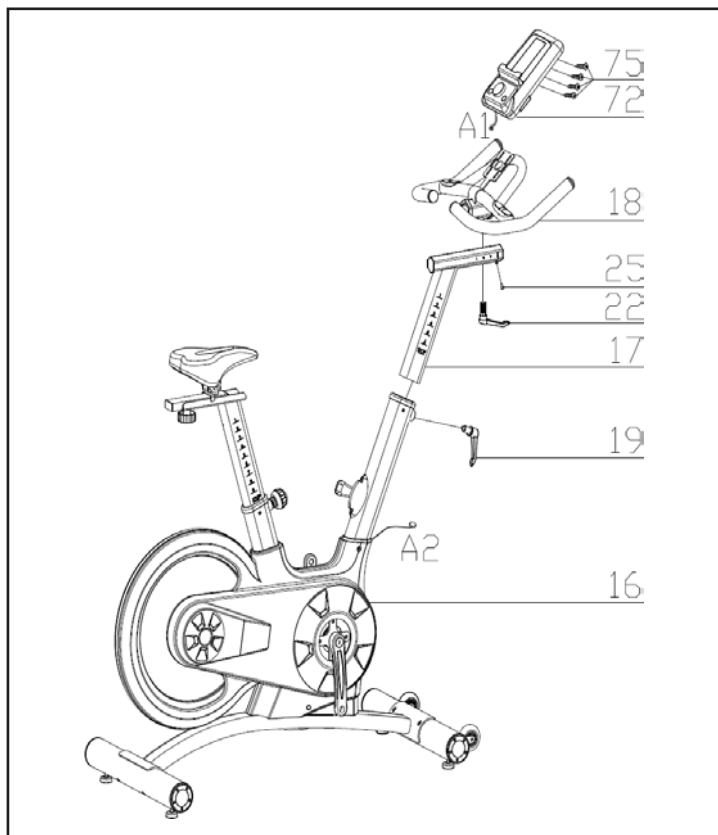


FIG.3:

Insert handlebar post (17) into main frame (16) and secure with the adjustor (19) in the desired height. Attach the handlebars (18) to handlebar post (17) as shown and fix with the adjustor (22) and the bolt (25). ATTENTION: FIX THE HANDLEBARS TIGHTLY!

Attach computer (72) to computer holder on handlebars (18) and connect the cable ends (A1&A2) as shown.

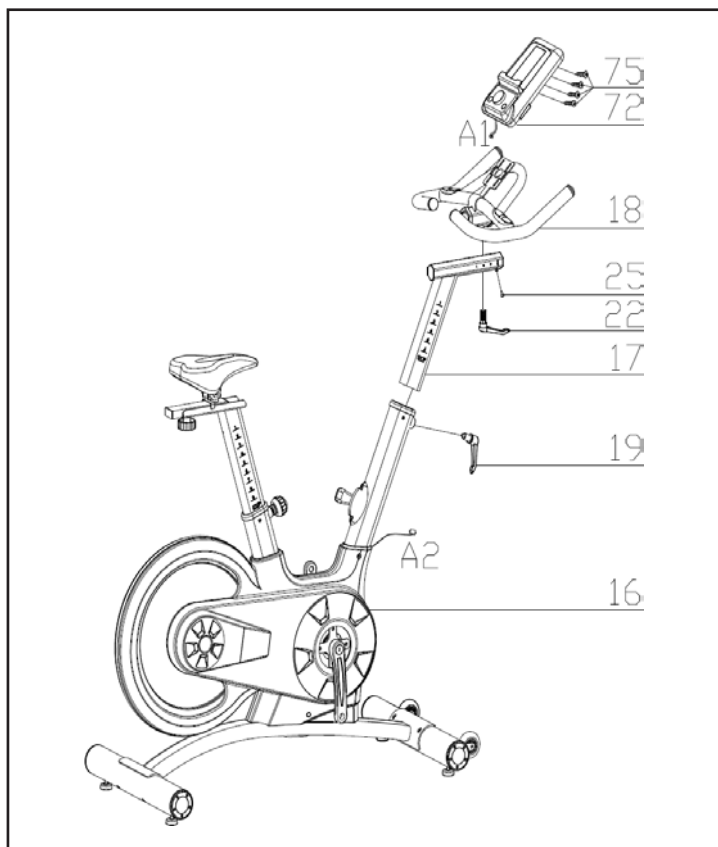


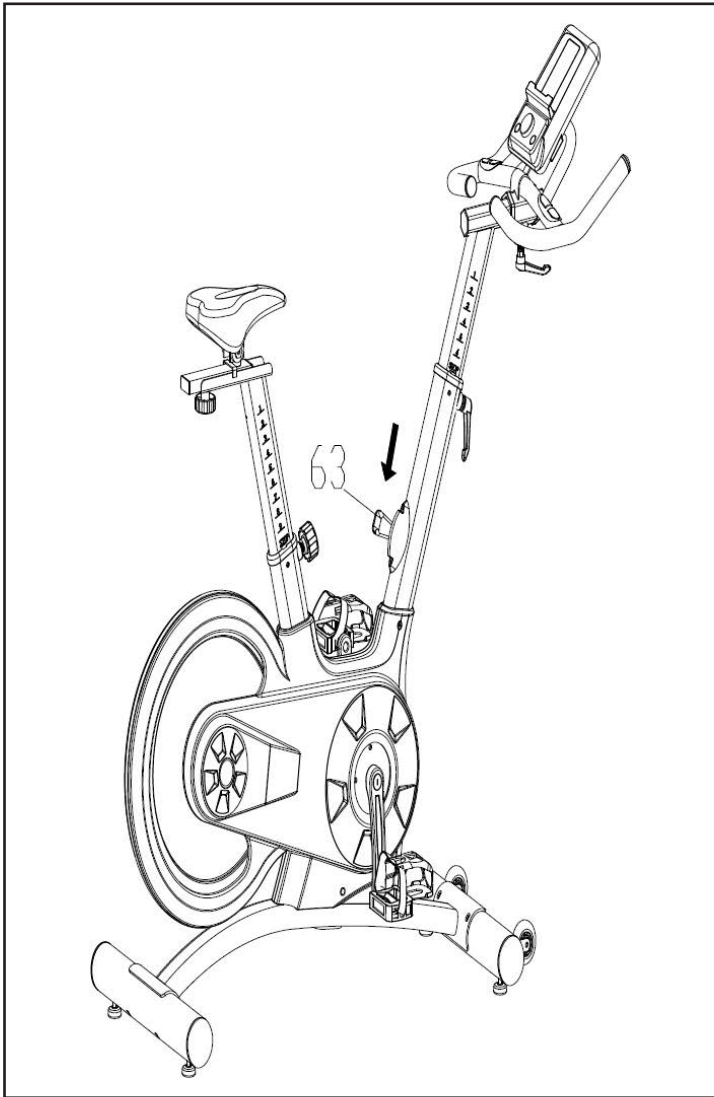
FIG.4:

Attach the right pedal (1R) onto the right crank and tighten it by turning it clockwise.

Then attach the left pedal (1L) onto the left crank and tighten it by turning it anticlockwise.

The pedals are marked with "R" (right) and "L" (left).

ASSEMBLY INSTRUCTIONS



Use the brake (63) to adjust the tension and control the intensity of your exercise.

COMPUTER INSTRUCTIONS

Functions and Features

TIME	Computer shows actual exercise time (max. 99:59 Min.). When no target value has been entered, the time will count up from 0:00.
SPEED	The computer shows the current speed in the display (km or miles per hour).
DISTANCE	The workout distance is displayed here (max. 99.9 km / miles).
CALORIES	The currently burned calories are displayed here (0-999 kcal).
PULSE	The computer is showing the user's heart rate in beats per minute. For a correct display please ensure that you fully grasp the hand sensors. It may last up to 2 minutes before the pulse frequency will be measured correctly.
RPM	Displays the rounds per minute (0-999).

Button functions

Joggle wheel up	Select function value or increase any input value.
Joggle wheel down	Select function value or decrease any input value.
Mode	Confirm setting or selection.
Reset	Press and hold button for min. 2 seconds to reset all data Press to go back to main menu.
Start/ Stop	During exercise, press the button to STOP exercise. During stop mode, press the button to START exercise.

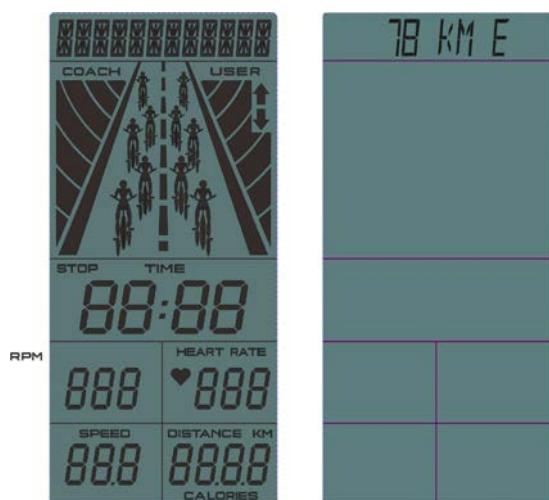
COMPUTER OPERATION

Sleep / Wake-up function

The monitor will enter SLEEP mode (LCD off) when there is no signal and no key pressed for 4 minutes. Press any button to wake up the monitor.

Power on

Install 4pcs AA batteries (or press RESET-KEY for 2s) to power up the monitor. A buzzer sound will be emitted and the display will show all segments for 2 seconds and afterwards the wheel diameter for 1 second.



User data setting

Use joggle wheel to select USER (U1~U4) and press MODE to confirm. Set Gender/ Age/ Height/ Weight..



Workout mode selection

Use joggle wheel to select workout mode (Target Time/Target Distance/Target Calories/ Target H.R.).

COMPUTER OPERATION

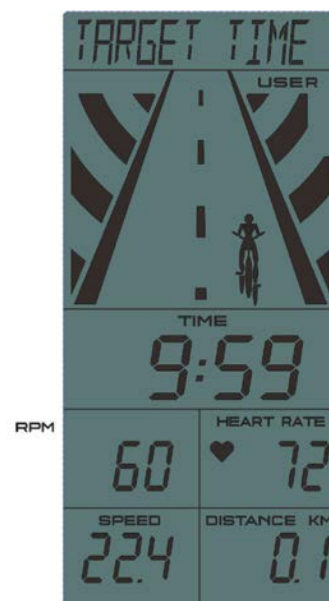
Quick start

1. You may start workout directly by pressing Start/Stop. TIME begins to count up. DISTANCE/CALORIES/RPM/ SPEED/HEART RATE will also be displayed.
2. Press START/STOP button to stop workout (STOP icon will flash).
3. During workout, RESET/Joggle wheel/ENTER functions are inactive.
4. Press RESET in STOP mode to return to function setting menu.



Target Time

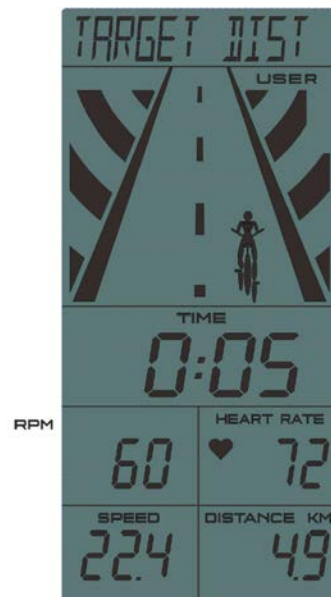
1. Use joggle wheel to set target TIME (preset value=10:00) and press START/STOP to workout with set target time.
2. TIME begins to count down. DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/HEART RATE will also be displayed.
3. The character animation will proceed every 20% of the preset time.
4. Press START/STOP button to stop workout (STOP icon will flash).
5. During workout, RESET/Joggle wheel/ENTER functions are inactive.
6. Press RESET in STOP mode to return to function setting menu.



COMPUTER OPERATION

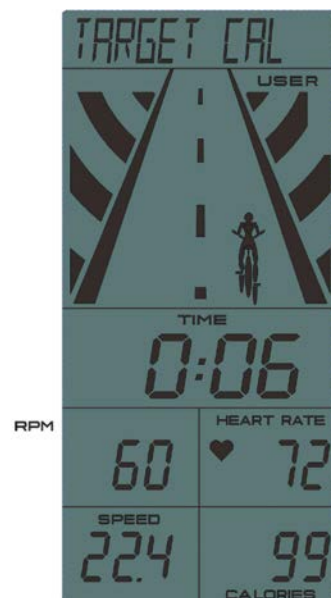
Target Distance

1. Use joggle wheel to set target DISTANCE (preset value=5.0) and press START/STOP to workout with set target distance.
2. DISTANCE begins to count down. TIME/CALORIES/RPM/SPEED/HEART RATE will also be displayed.
3. The character animation will proceed every 20% of the preset distance.
4. Press START/STOP button to stop workout (STOP icon will flash).
5. During workout, RESET/Joggle wheel/ENTER functions are inactive.
6. Press RESET in STOP mode to return to function setting menu.



Target Calories

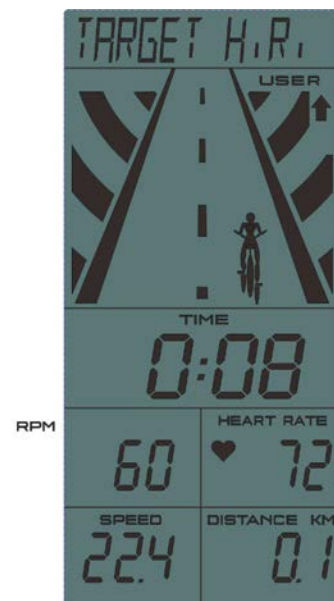
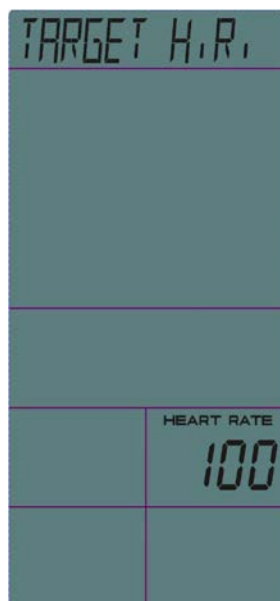
1. Use joggle wheel to set target CALORIES (preset value=100) and press START/STOP to workout with set target calories.
2. CALORIES will begin to count down. TIME/DISTANCE/RPM/SPEED/HEART RATE will also be displayed.
3. The character animation will proceed every 20% of the preset calories.
4. Press START/STOP button to stop workout (STOP icon will flash).
5. During workout, RESET/Joggle wheel/ENTER functions are inactive.
6. Press RESET in STOP mode to return to function setting menu.



COMPUTER OPERATION

Target HR

1. Use joggle wheel to set target PULSE (pre-set value=100), and press START/STOP to workout with set target heart rate. Keep both hands on the handsensors during workout.
2. TIME begins to count up. DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/HEART RATE will also be displayed.
3. The character animation will proceed every 0.1 km (or mile).
4. When actual PULSE value is 50% higher than the target pulse, "▲" is flashing to remind you too slow down; when PULSE is 50% lower, "▼" is flashing to remind you to speed up.
5. Press START/STOP button to stop workout (STOP icon will flash).
6. During workout, RESET/Joggle wheel/ENTER functions are inactive.
7. Press RESET in STOP mode to return to function setting menu.



iBiking+

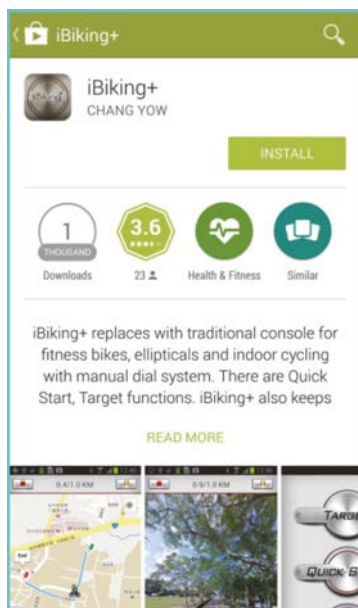


Table of contents

Bluetooth setting instruction for Android cell phone	47
Bluetooth setting instruction for iOS cell phone	49
Log in	50
Target setting.....	54
Quick Start setting.....	55
HRC setting.....	56

Bluetooth setting instruction for Android cell phone

1



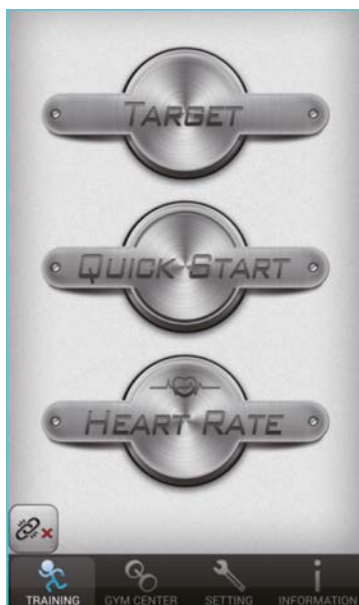
Download “iBiking+” in Google Play Store.

System requirements:

Display resolution: 480x800, 720x1280 or 1280x800,
Android 4.3 and above.
Bluetooth 4.0 and above.

Note: Depending on your hardware you may need to proceed in a different way to establish a proper connection.

2



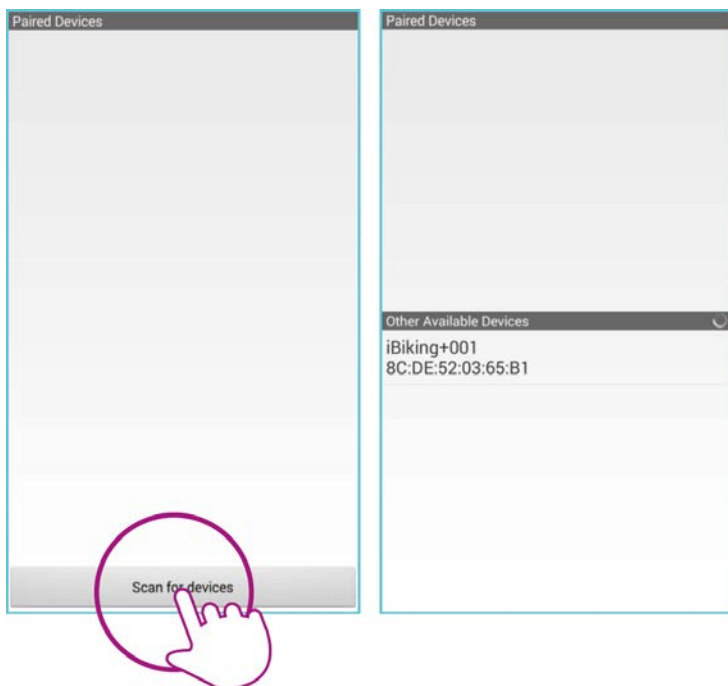
After download is complete, open the app and click on left bottom icon to connect.

3



Select „BLUETOOTH“.

4



Note: Depending on your smart device, you may need to enter a password.

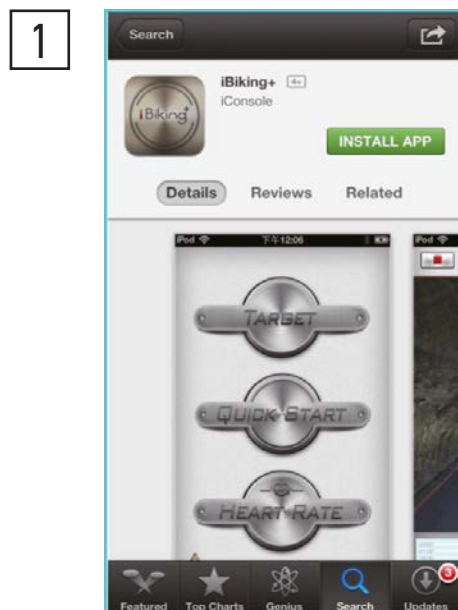
Click on "SCAN FOR DEVICES".

5



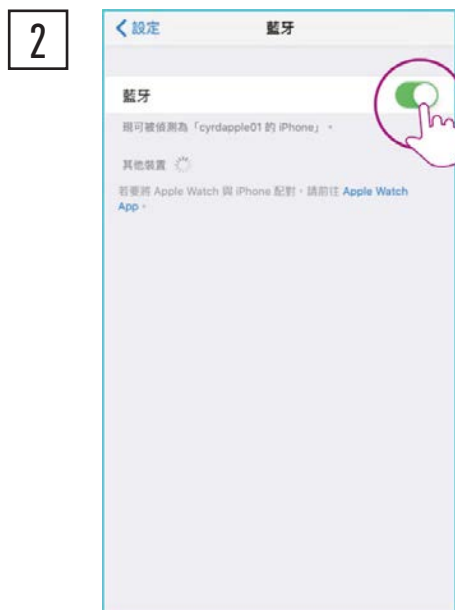
After successful pairing, you can enter the app.

Bluetooth setting instruction for iOS Cell Phone

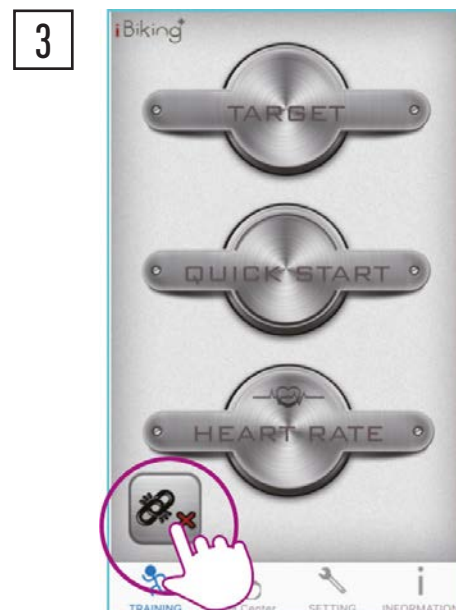


Download iBiking+ in AppStore.

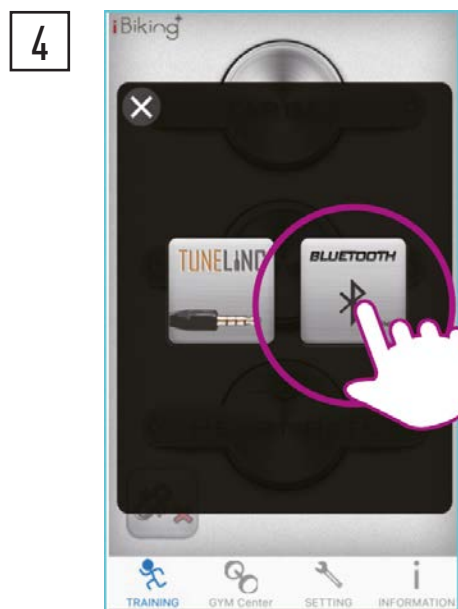
System requirements:
iOS 8 and above.



Turn on Bluetooth on your device.



Open the app and click on left bottom icon to connect.



Select „BLUETOOTH“.

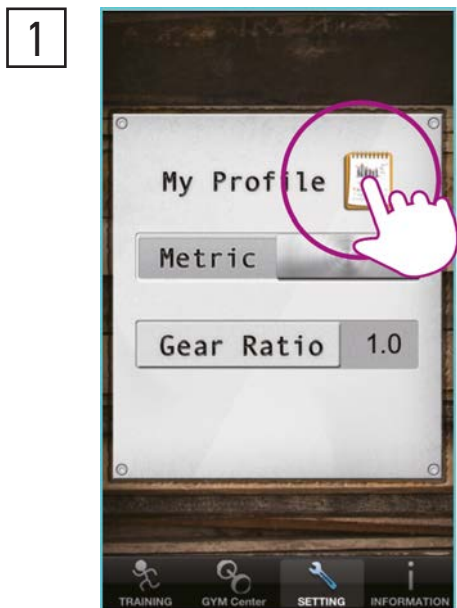


Select device to connect.



Connection established.

Log in



Tap "Setting" to edit your profile.



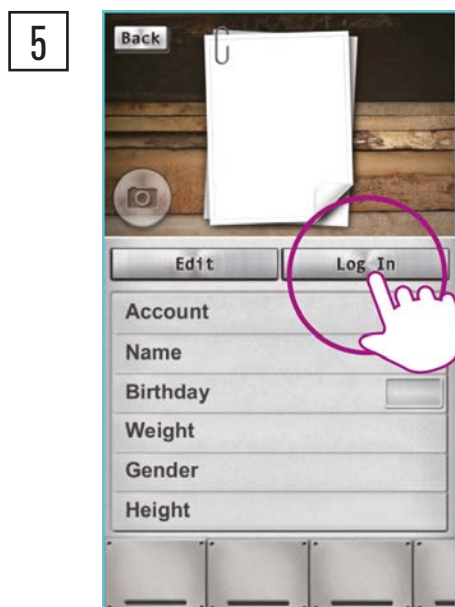
Select unit of measure ("Imperial" or "Metric").



Adjust gear ratio value.



Enter a value ("x" to clear).

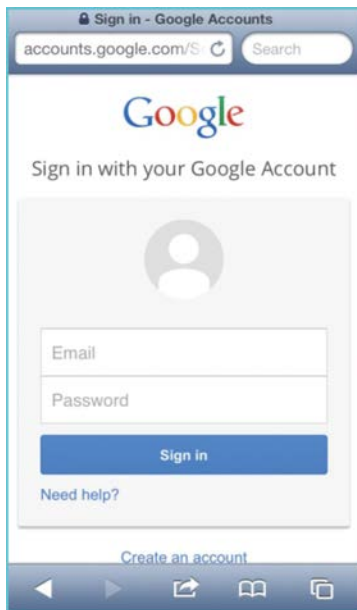


If you use the app for the first time, press "LOG IN".



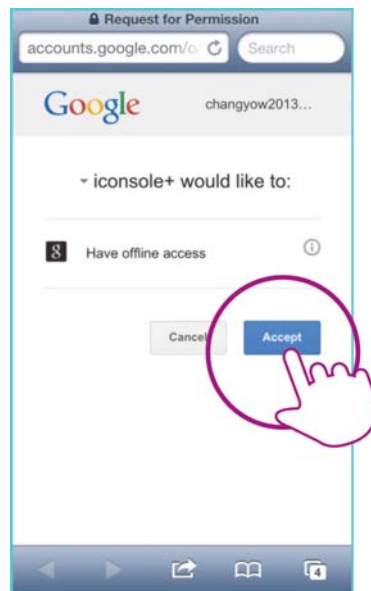
Create new account or log in with Google or Facebook account.

7



Log in with Google account.

8



Press "ACCEPT".

9



Loading...

10



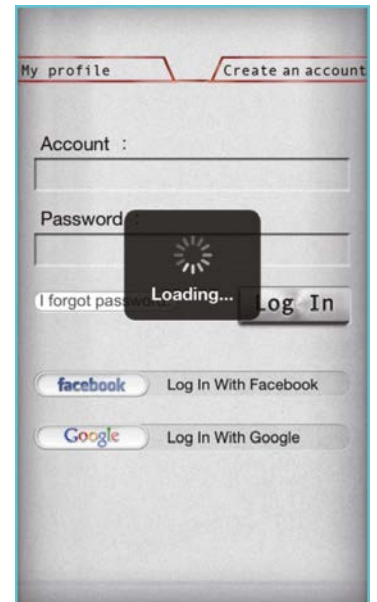
Successfully logged in.

11



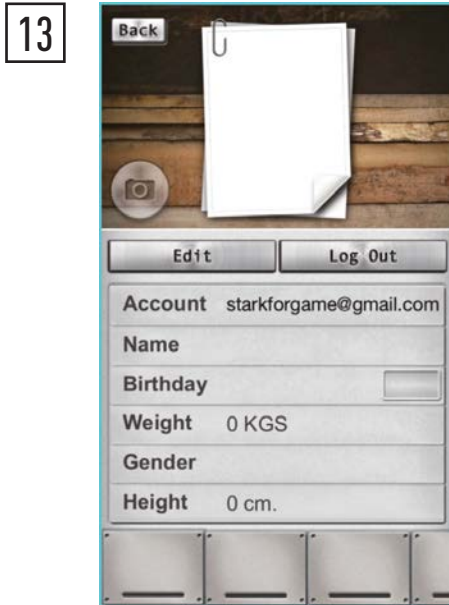
Log in with Facebook account.

12

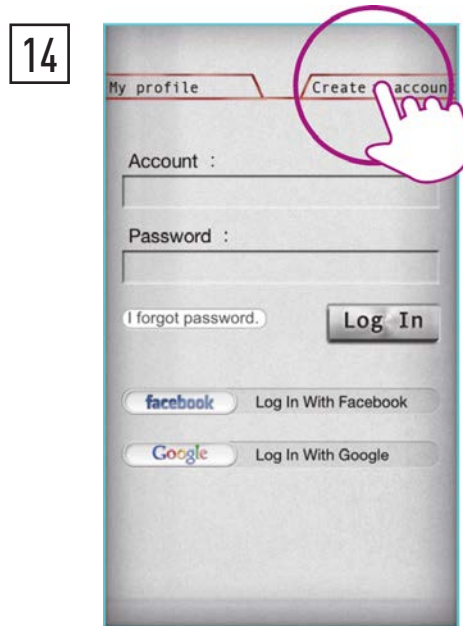


Loading...

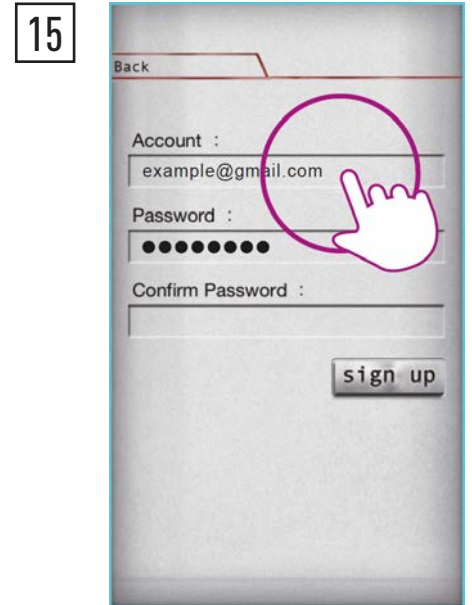
UK



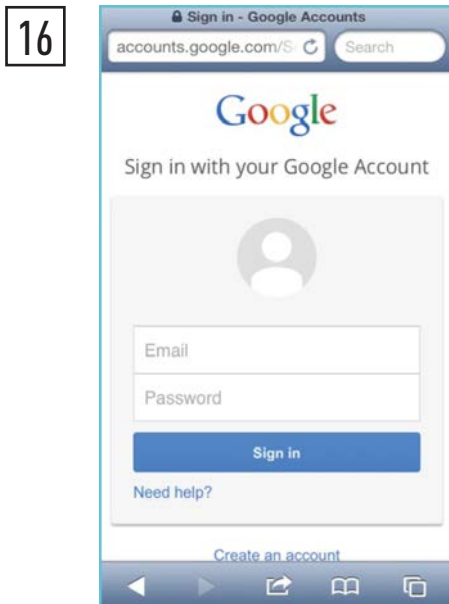
Successfully logged in.



Create a new account.



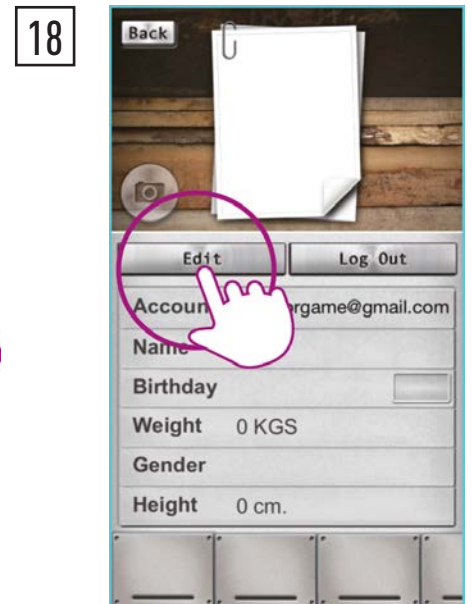
Key in account information and password.



Log in into your email account.



Find the email with the activation link and click on it.



After log-in, press "EDIT" to enter personal data.

19



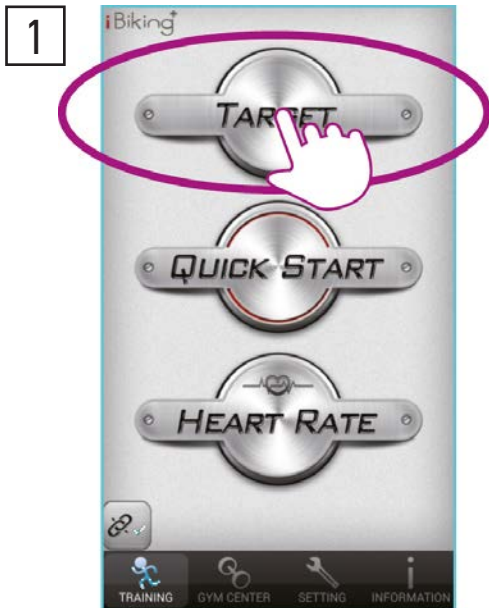
Enter personal data.

20

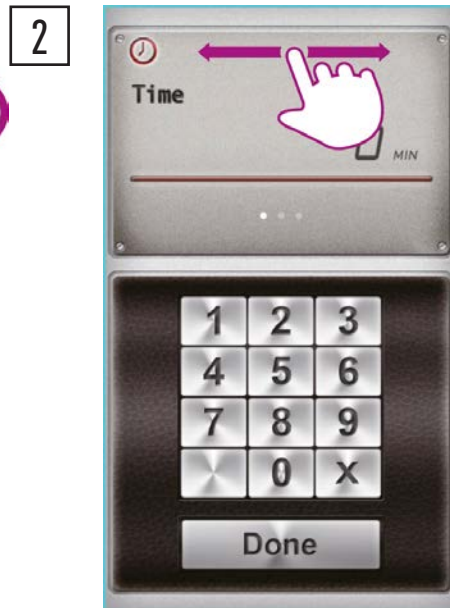


Click on camera icon to select or take photo.
Press "DONE" to finish setting procedure.

Target setting



Tap on "TARGET".



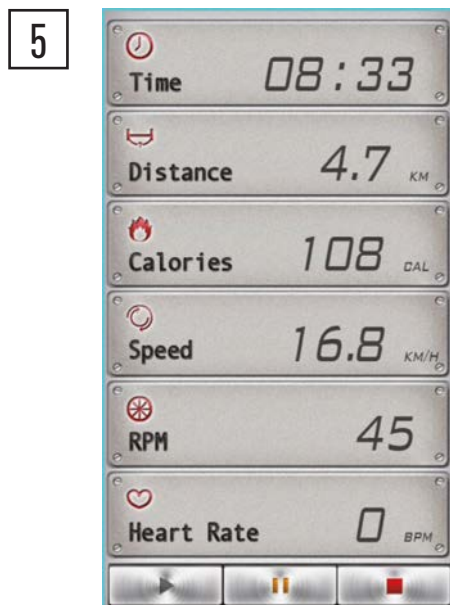
Set TIME.



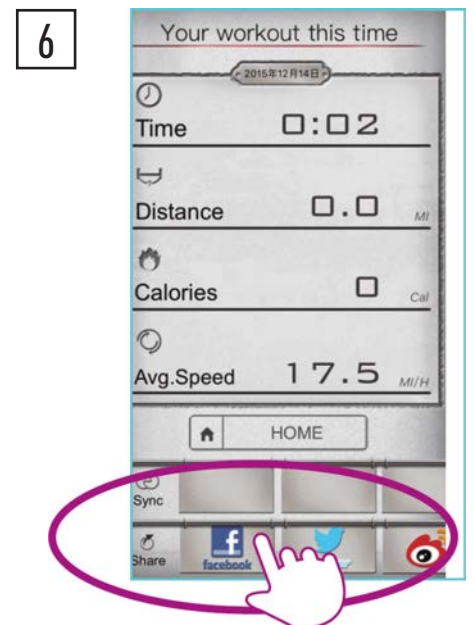
Set DISTANCE.



Set CALORIES.



Time will countdown.
You may press pause
on computer console to
stop exercise.

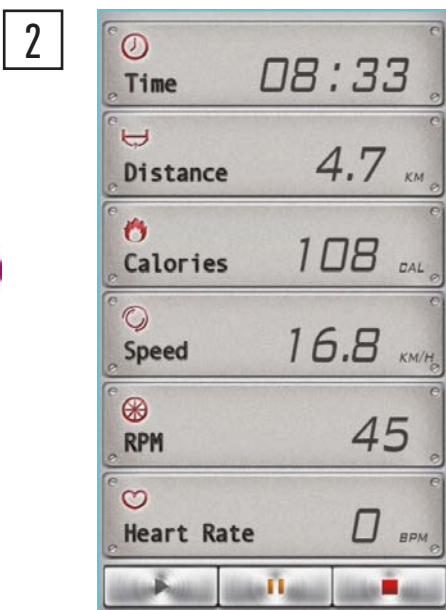


After finishing your
exercise, you may post
workout details on
Facebook or Twitter.

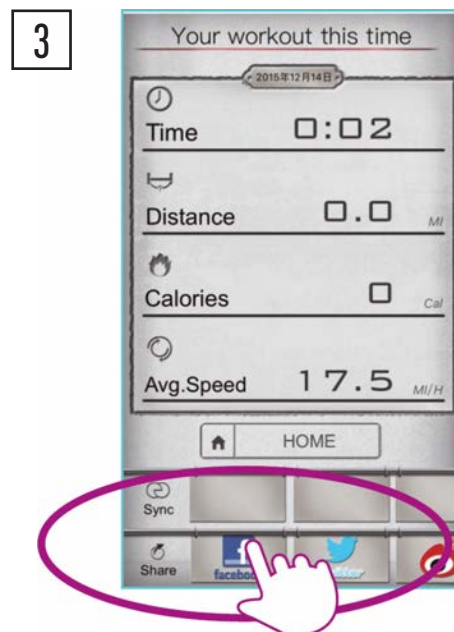
Quick Start setting



Tap on "QUICK START".

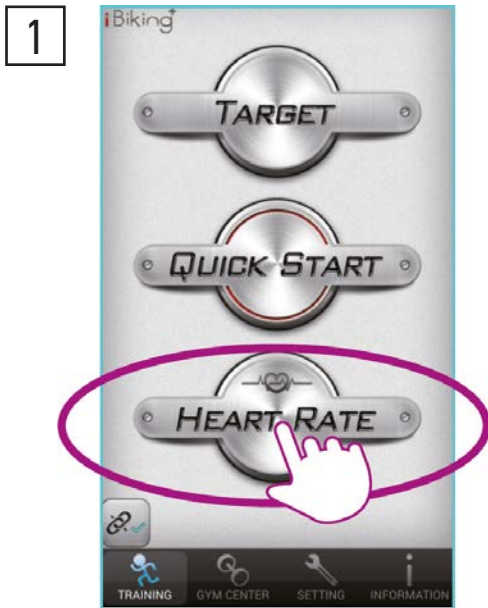


You may press pause on computer console to stop exercise.



After finishing your exercise, you may post workout details on Facebook or Twitter.

HRC setting



Tap on "HEART RATE".



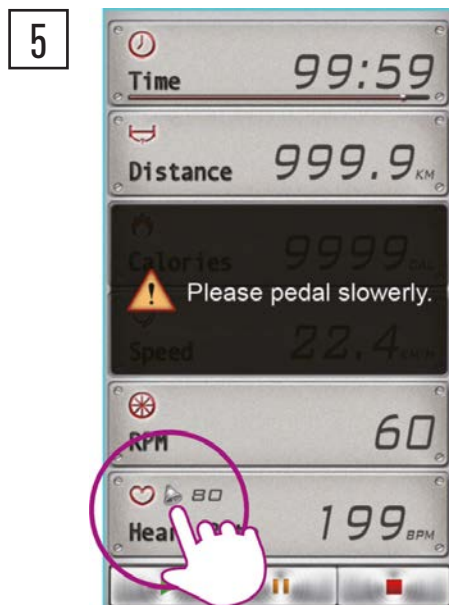
You can run an automatically steered training depending on your pulse frequency. Enter target pulse percentage accordingly.



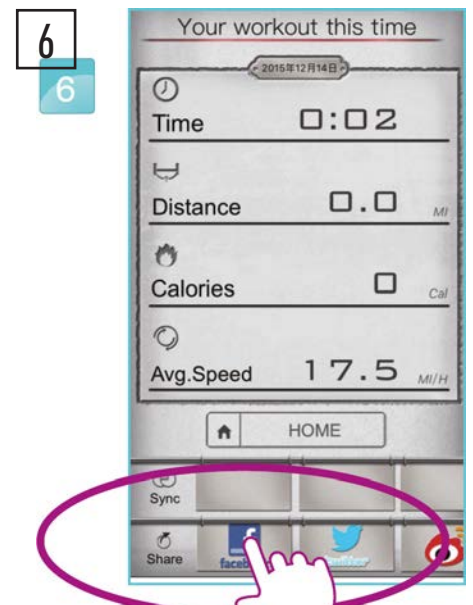
Set TIME.



Time will countdown.



If your measured pulse is above target value the computer will show a warning symbol.

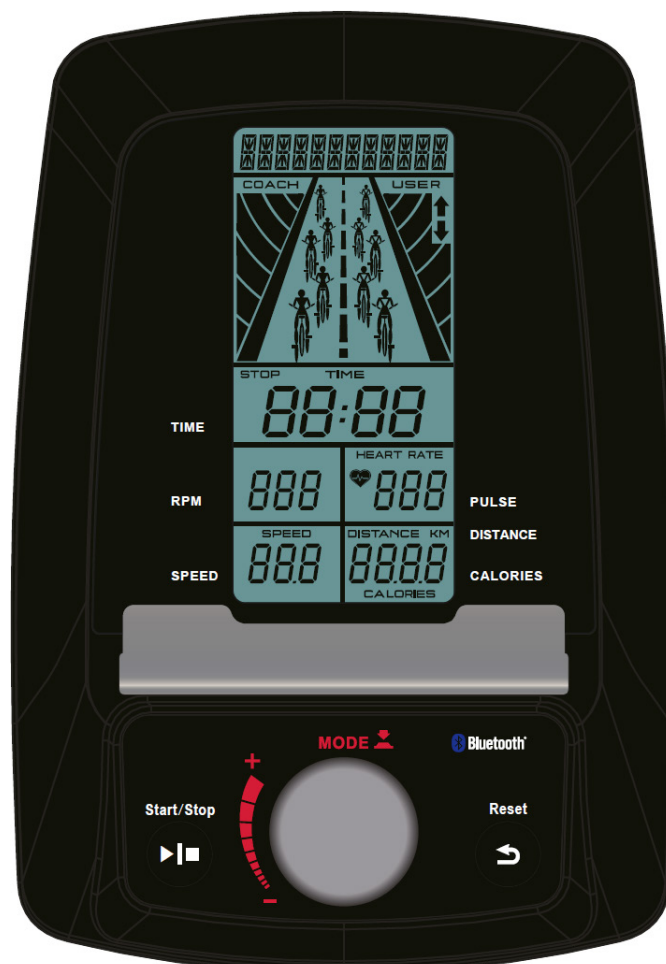


After finishing your exercise, you may post workout details on Facebook or Twitter.

Si8210 INSTRUCTION MANUAL

1. Installation instructions

1.1 Console



1.1.1 Console can be connected to app only in standby mode

1.1.1.1 During App connection the LCD will shut off

1.1.1.1.1 Without any signal for 4 minutes, the app will disconnect and the console will restart automatically.

Adjustments

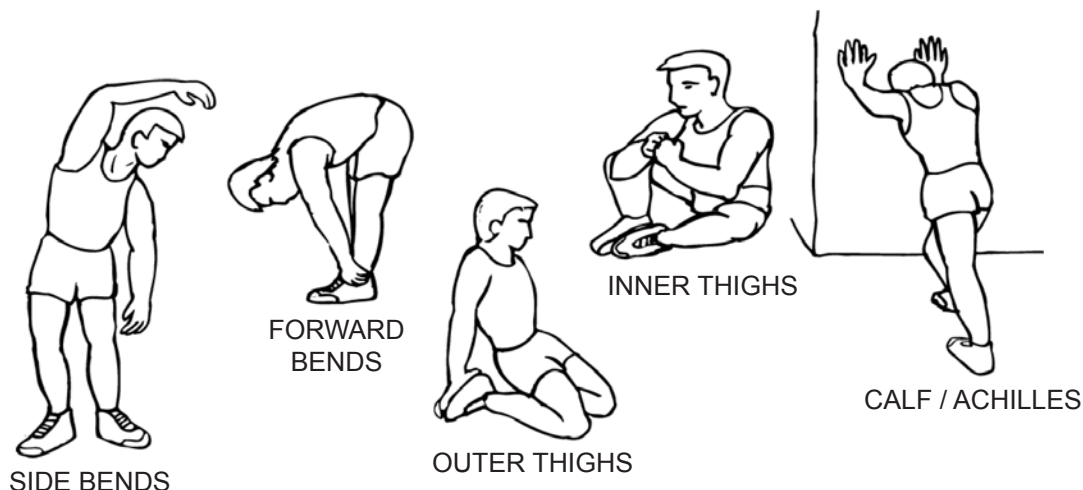
You may adjust seat height, the distance from seat to front post and the handlebars height according to your personal needs. To adjust, loosen the respective adjusting knobs (and washer if necessary), pull the knob back and adjust the corresponding tube. Align with drillings and release the knob. Tighten the knob completely again.

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your **spin bike** will provide you with several benefits, e.g. it will improve your physical fitness, tone your muscles and - in conjunction with a calorie-controlled diet - help you to reduce weight.

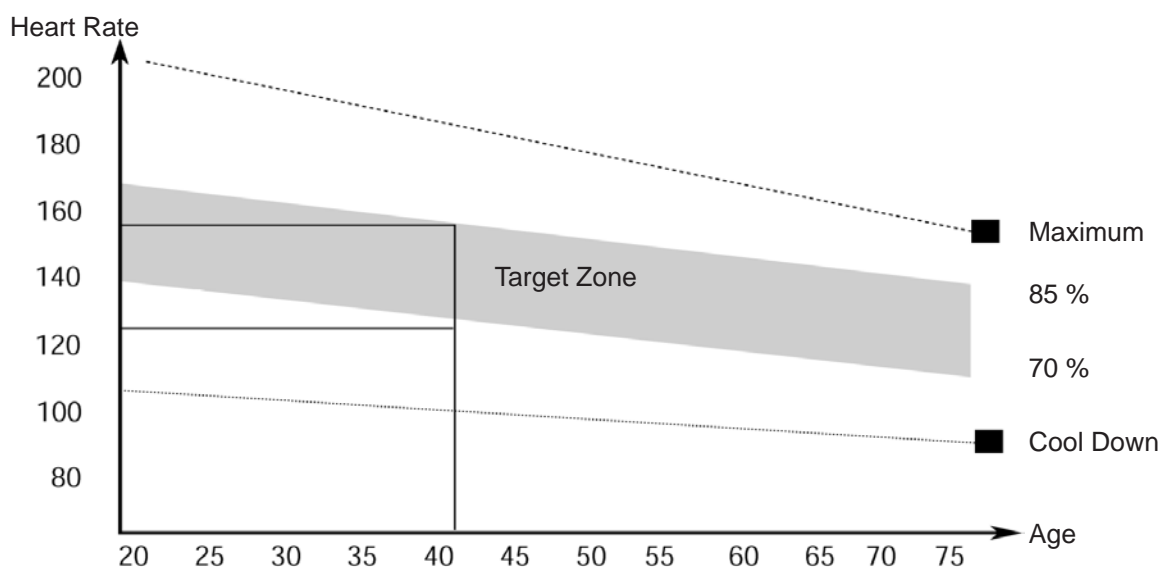
1. The warm-up phase

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!



2. The exercise phase

This stage demands the most training effort. Correct workouts will support your leg muscles becoming more flexible – however, it is important to maintain a steady workout speed throughout the complete workout session. As a guideline you can check your heart rate – it should be in the target heart rate zone as shown in the illustration below.



**NOTE: The exercise phase should last at least 12 minutes.
Most people exercise for about 15 to 20 minutes per session**

EXERCISE INSTRUCTIONS

3. The cool-down phase

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.

It is recommended to exercise for at least 3 times a week – you should be aware, that you need to exercise harder and longer if you get fitter. Spread your workouts evenly throughout the week.

MUSCLE TONING

To reach a noticeable muscle toning with your device, it is necessary to set the resistance quite high. With this, your leg muscles need to work harder during the exercise – however, this may cause you to break up your exercise earlier. If you want to improve your fitness level as well, you need to modify your exercise program in this way, that you train on a moderate level for the first minutes – the more you reach the end of your exercise phase, increase the resistance setting to cause your leg muscles work harder. Reduce the speed at the same time in order to keep your heart rate within the target zone.

WEIGHT LOSS

To lose weight, you need to workout comparatively hard. The longer your workout lasts, the more calories will be burned. It is almost the same way of exercise as if you want to improve your fitness level.

Use

Use the brake (63) to adjust the tension and control the intensity of your exercise.

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.

For service, accessories and spare parts, please contact: info@skandika.com

Service centre: **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Germany

INFORMATIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

Cher client,

Avant d'assembler et d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions. Ce mode d'emploi contient des informations importantes concernant votre sécurité.

Informations de sécurité importantes

Observer les consignes de sécurité suivantes :

1. Ne jamais laisser les enfants ou les animaux s'approcher de l'appareil. Les enfants ne devraient pas se trouver à proximité de l'appareil sans surveillance.
2. Les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
3. Si vous avez des vertiges, des nausées, des douleurs dans la poitrine ou autres symptômes anormaux, cessez aussitôt l'entraînement et consultez votre médecin.
4. Pour garantir la sécurité d'utilisation, l'équipement devrait avoir un espace libre d'au moins 2 mètres tout autour de lui. Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
5. Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air. Utilisez une protection de plancher ou de moquette.
6. Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
7. Montez l'appareil conformément aux instructions de ce mode d'emploi.
8. Avant d'utiliser l'équipement, vérifiez si tous les écrous et boulons sont bien serrés à fond.
9. La sécurité de l'équipement ne peut être assurée que si ce dernier est régulièrement inspecté pour y déceler toute trace de détérioration et/ou d'usure. Si vous trouvez des composants défectueux pendant l'assemblage ou l'inspection de l'équipement, ou si vous entendez tout bruit inhabituel venant de l'appareil, arrêtez-vous immédiatement. N'utilisez plus l'équipement tant que le problème n'a pas été réglé.
10. Se servir uniquement de l'appareil en s'assurant qu'il est en parfait état de fonctionnement.
11. Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
12. N'utilisez jamais des produits abrasifs pour nettoyer l'appareil. Essuyez les gouttes de sueur immédiatement après avoir terminé votre séance d'entraînement.
13. Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil. Les chaussures devraient être adaptées à l'appareil, bien soutenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
14. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
15. Cet appareil est dépendant de la vitesse, ce qui signifie que la puissance augmente avec la vitesse croissante. Vous pouvez ajuster la résistance en utilisant le bouton de réglage de tension.

ATTENTION : Consultez votre médecin avant de commencer votre entraînement. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou pour les personnes ayant des problèmes de santé. Avant d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions. Conservez ces instructions pour toute utilisation future.

LE FABRICANT N'ASSUME AUCUNE RESPONSABILITÉ POUR LES DOMMAGES CORPORELS OU MATÉRIELS CAUSÉS PAR OU À TRAVERS L'UTILISATION DE CE PRODUIT.

Contenu

Informations de sécurité importantes	62
Vue explosée.....	64
Liste des pièces.....	65
Instructions de montage	68
Ordinateur Opération.....	71
iBiking+ Mode d'emploi	76
Si8210 Mode d'emploi.....	87
Consignes d'entraînement.....	88
Conditions de garantie.....	90

FR

Rendez-vous sur notre site internet
pour plus d'informations
www.skandika.com

Scannez ce **QR-Code**
avec votre smartphone



LISTE DES PIÈCES

N° pièce	Dénomination	Qté	Caractéristiques
1 R/L	D/G PÉDALE (droit/gauche)	2	JD-301(9/16")
2	CAPUCHON	4	Ø76
3	BOULON DE CHÂSSIS	4	GB/T12-1988 M10x90
4	STABILISATEUR ARRIERE	1	
5	RONDELLE PLATE	4	Ø 10
6	ÉCROU	4	GB/T 802-1988 M10
7	BOUTON DE RÉGLAGE DU RESSORT	1	Ø50*82(M16*1,5)
8	MANCHON EN PLASTIQUE	2	70x30x1,5
9	RONDELLE PLATE	2	GB/T 95-2002 12
10	SUPPORT DE SIÈGE	1	
11	CAPUCHON	2	40x20x1,5
12	RÉGLAGE DU SIÈGE	1	
13	SIÈGE	1	DD-2681
14	PIED	4	Ø52x39(M8)
15	STABILISATEUR AVANT	1	
16	CADRE PRINCIPAL	1	
17	POTENCE DU GUIDON	1	
18	POIGNÉES	1	
19	AJUSTEUR	1	(M16x1,5) x 20mm
20	RONDELLE PLATE	1	Ø32xØ8,2x2
21	BOUTON DE VERROUILLAGE	1	PE+Q235/Ø52x47 (M8x15)
22	AJUSTEUR	1	M16x25 (M16x1,5)
23	ÉCROU	2	32x12 (M16x1,5)
24	FIXATION DE L'ARBRE	2	Ø22x20
25	BOULON	1	GB/T77-2007 M6x12
26	ÉCROU	2	M12x1,25 H=6
27	BOULON	4	GB/T 70,2-2000 M8x16
28	ÉCROU	4	M12x1,25 H=8mm

LISTE DES PIÈCES

N° pièce	Dénomination	Qté	Caractéristiques
29	CAPUCHON DE LA MANIVELLE	2	Ø28x6,5
30	CAPUCHON	2	38x38x2,0
31	ÉCROU	6	GB/T 889,1-2000 MB
32	CAPUCHON	1	70x30x1,5
33	MANIVELLE GAUCHE	1	170x15
34	HABILLAGE DE LA MANIVELLE	1	Ø56x28
35	ROULEMENT	2	6004ZZ
36	MANIVELLE DROITE	1	170x15
37	MANCHON EN PLASTIQUE	2	38x38x2,0
38	ESPACEUR	2	ø3
39	BOULON	2	M6x54
40	ÉCROU	4	GB/T 889,1-2000 M6
41	VIS	13	GB/T 15856,1-2002 ST4,2x19
42	VIS	6	GB/T 15856,1-2002 ST4,2x19
43	VIS	1	GB/T 15856,1-2002 ST2,9x9.5
44	HABILLAGE DE LA CHAÎNE EXTÉRIEURE	1	872x507x95(1380g)
45	HABILLAGE DE LA PETITE CHAÎNE	1	15x8,2x1320
46	AXE	1	Ø20x162
47	TUBE DE FIXATION LONG	1	Ø25xØ20,2x41,2
48	TUBE DE FIXATION COURT	1	Ø25xØ20,5x9
49	HABILLAGE DE LA CHAÎNE INTÉRIEURE	1	872x507x116 (1400g)
50	COURROIE	1	5PK54
51	ROUE DE LA COURROIE	1	Ø200x24
52	VIS	2	GB/845-85 ST4,8x13
53	ÉCROU	1	M20x1,0
54	TUBE DE FIXATION	1	Ø16xØ12,2x56,2
55	BOULON	2	GB/T 5780-2000 M8x40
56	ROUE	2	Ø69x23

LISTE DES PIÈCES

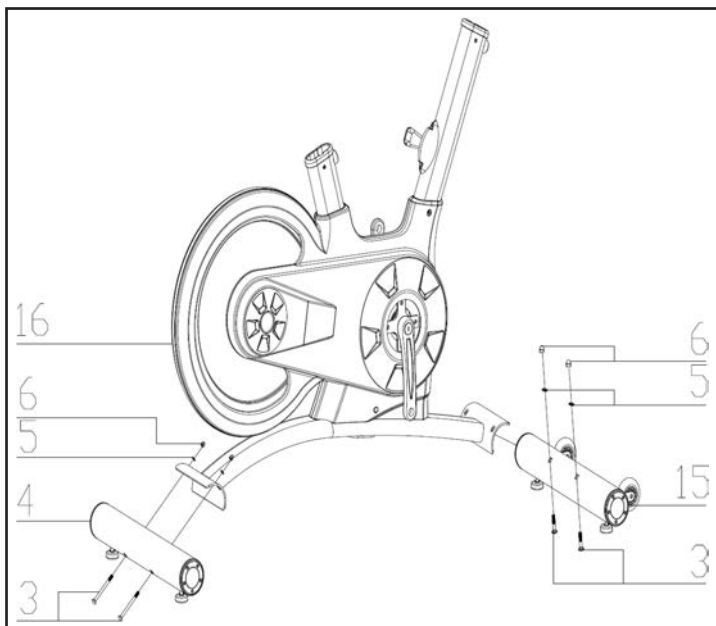
N° pièce	Dénomination	Qté	Caractéristiques
57	ROULEMENT	4	608ZZ
58	BOULON	2	GB/845-85-M6x16
59	TUBE DE FIXATION	1	Ø16xØ12,1x35
60	ROULEMENT	2	6001ZZ
61	VOLANT	1	Ø453x33 (24KG)
62	ARBRE DE VOLANT	1	Ø12x160
63	FREIN	1	P=900
64	VIS	1	M6x41
65	AXE DE FREIN	1	Ø10xM6x42
66	RONDELLE PLATE	2	GB/T 95-2002 6
67	VIS	2	GB/T 70,2-2000 M6x12
68	BLOC DE FREIN	1	
69	RAME EVA	1	95x16x9
70	RAME EVA	1	50x20x4
71	BLOCAGE	1	153x16x4
72	ORDINATEUR	1	SI-8210
73	CAPTEUR DE POULS	2	SR_202
74	POIGNÉES EN MOUSSE	2	
75	BOULON	6	GB/T 5780-2000 M5x10
76	GRANDE BAGUE	2	GB/T 95-2002 Ø16xØ6 (H3)
77	RONDELLE ÉLASTIQUE	4	GB/T 859-1987 6
78	RONDELLE ÉLASTIQUE	2	GB/T 859-1987 5

INSTRUCTIONS DE MONTAGE

1. Avant le montage

- A. Assurez-vous de disposer de suffisamment d'espace autour de l'appareil.
- B. Utilisez les outils fournis pour le montage.
- C. Vérifiez si toutes les pièces nécessaires se trouvent dans l'emballage.

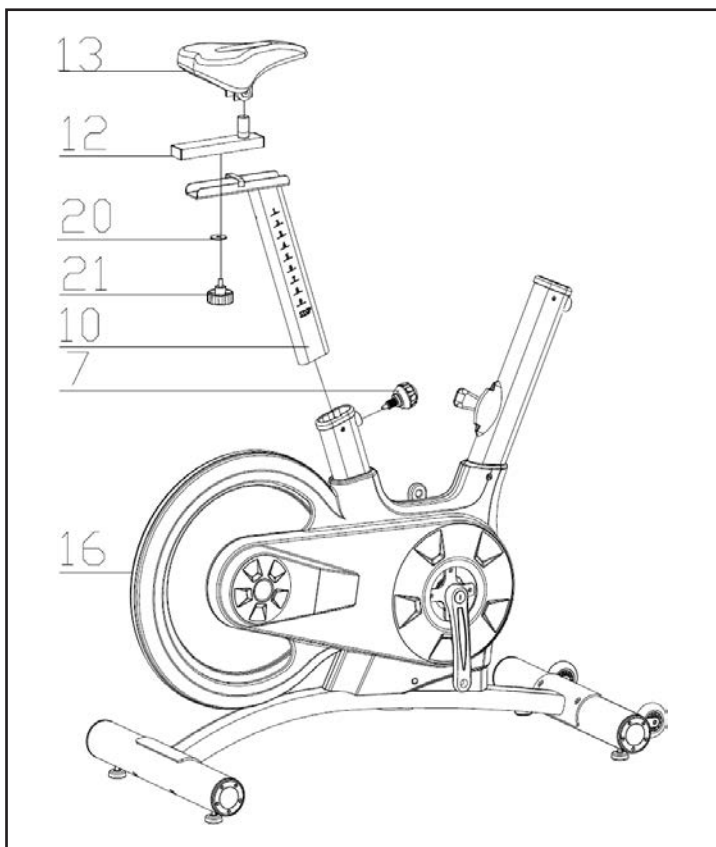
2. Montage



ILL. 1:

Montez le stabilisateur avant (15) au cadre principal (16) avec 2 rondelles (5), 2 boulons M10x90 (3) et 2 écrous M10 (6).

Montez le stabilisateur arrière (4) au cadre principal (16) avec 2 rondelles (5), 2 boulons M10x90 (3) et 2 écrous M10 (6).

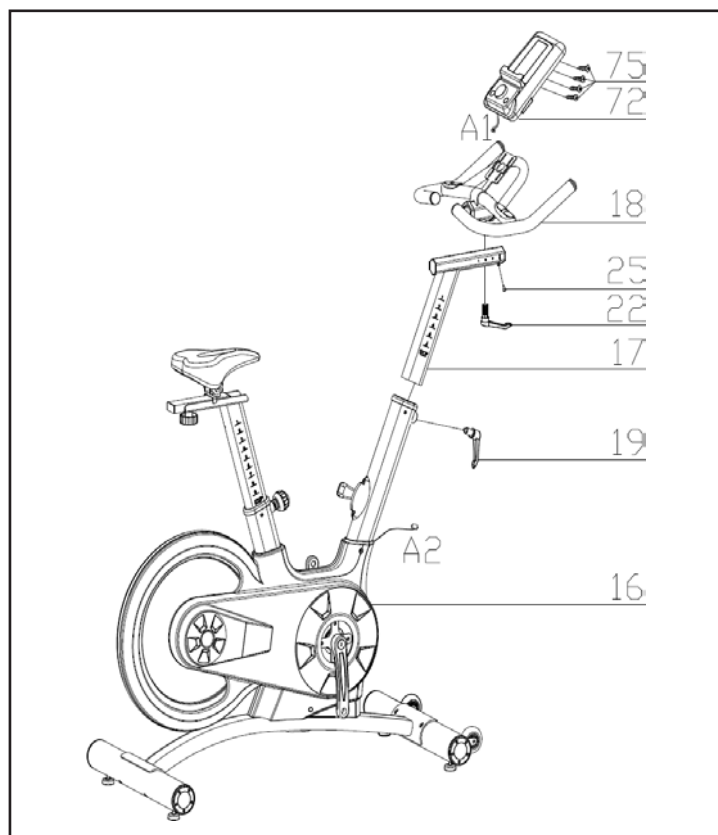


ILL. 2:

Insérez le support de siège (10) dans le cadre principal (16). Fixez avec le bouton de réglage (7) à la hauteur désirée.

Fixez le réglage du siège (12) au support de siège (10) à l'aide d'une rondelle (20) et d'un bouton de verrouillage (21). Desserrez les vis à l'arrière de siège (13) et fixez le siège (13) au réglage du siège (12).

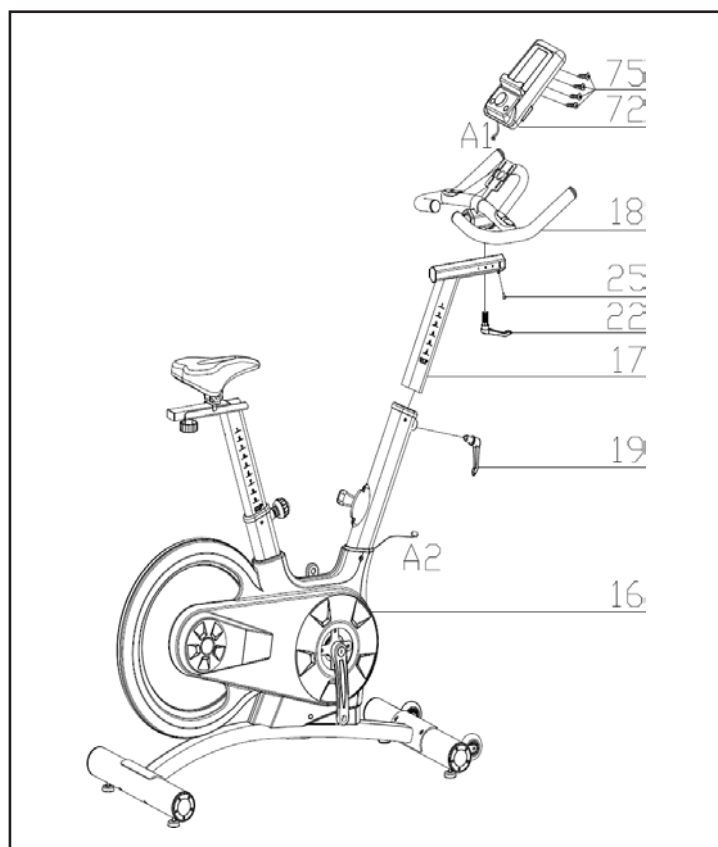
INSTRUCTIONS DE MONTAGE



ILL. 3:

Insérez le montant du guidon (17) dans le cadre principal (16) et fixez-le avec l'ajusteur (19) à la hauteur désirée. Attachez le guidon (18) au montant du guidon (17) comme illustré et fixez-le avec le dispositif de réglage (22) et le boulon (25). ATTENTION »FIXEZ BIEN LES POIGNÉES !

Montez l'ordinateur (72) au support de l'ordinateur sur le guidon (18) et raccordez les extrémités des câbles (A1 et A2) comme illustré.

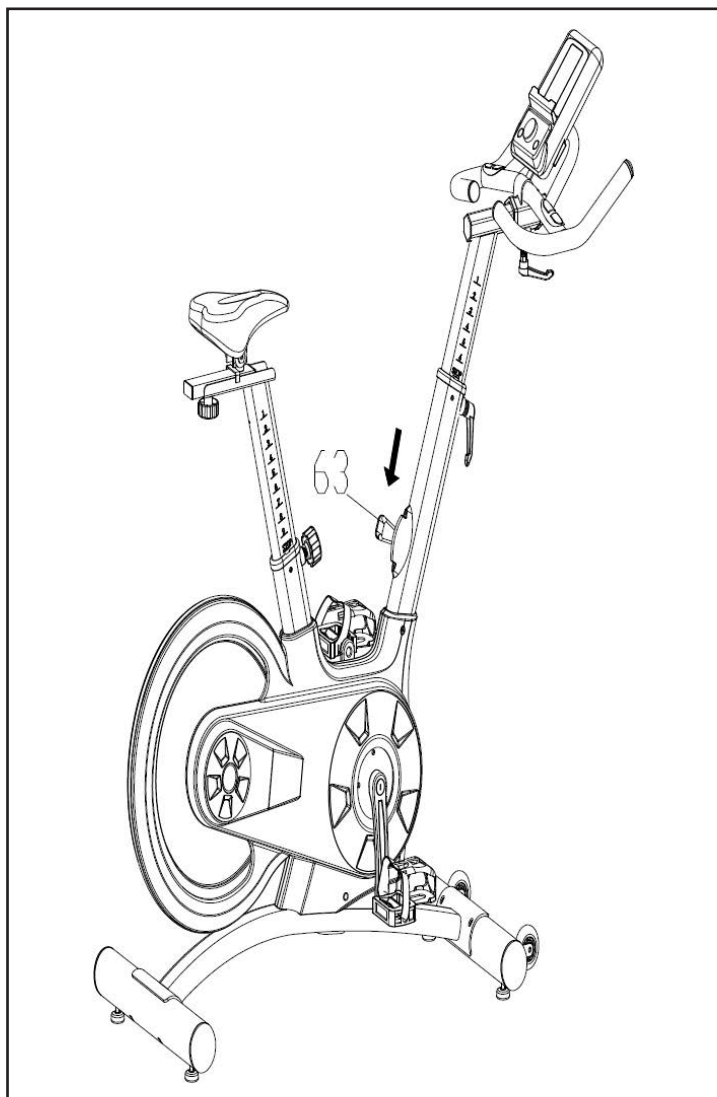


ILL. 4:

Vissez la pédale droite (1R) sur le côté droit dans le sens de marche du bras de pédale à l'aide de la clé plate jointe à la livraison (Attention : sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (1L) est vissée de la même manière sur le côté gauche (Attention : sens de rotation dans le sens antihoraire!).

L'attribution des pièces détachées éventuellement est facilitée par un marquage « R » pour droite et « L » pour gauche.

INSTRUCTIONS DE MONTAGE



Utilisez le frein (63) pour ajuster la tension et contrôler l'intensité de votre exercice.

Fonctions et caractéristiques

TIME (Temps)	L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (99:59 min. au maximum). Si aucune valeur par défaut est définie, l'ordinateur compte le temps à partir de 0:00.
SPEED (Vitesse)	L'ordinateur affiche la vitesse actuelle (km/h ou miles par heure).
DISTANCE	L'ordinateur affiche la distance (99,9 km / miles au maximum).
CALORIES	L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées (0-999 kcal).
PULSE (Pouls)	L'ordinateur affiche la fréquence cardiaque théorique. Pour garantir un affichage correct, assurez que vos paumes sont en contact avec les capteurs. La mesure correcte de la fréquence cardiaque le cas échéant peut prendre jusqu'à deux minutes.
RPM	L'ordinateur affiche les tours/min (0-999).

Fonctions des boutons

Molette de commande vers le haut	Sélectionner la fonction ou augmenter toute valeur d'entrée.
Molette de commande vers le bas	Sélectionner la fonction ou réduire toute valeur d'entrée.
Mode	Confirmer le réglage ou la sélection.
Reset (Réinitialiser)	Restez appuyé pendant au moins 2 secondes pour réinitialiser toutes les données. Appuyez pour revenir au menu principal
Start/ Stop	Durant l'entraînement, appuyez sur le bouton pour arrêter l'exercice. En mode « stop », appuyez sur le bouton pour démarrer (START) l'exercice.

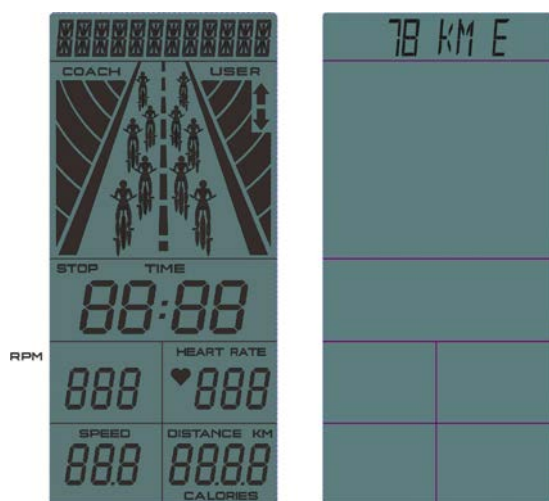
ORDINATEUR | OPÉRATION

Fonction VEILLE/SORTIE DE VEILLE

L'écran entrera en mode VEILLE (LCD éteint) lorsqu'il n'y aucun signal et qu'aucune touche n'est appuyée pendant 4 minutes. Appuyez sur un bouton pour sortir l'écran de veille.

Mise sous tension

Installez 4 piles AA (ou appuyez sur la touche RESET pendant 2 sec.) pour allumer le moniteur. Un signal sonore retentit ; l'écran affiche tous les segments pendant 2 secondes et le diamètre de la roue pendant 1 seconde.



Paramétrage des données utilisateur

Utilisez la molette de commande pour sélectionner USER (U1~U4) et appuyez sur MODE pour confirmer. Définissez le sexe/l'âge/la taille/le poids.

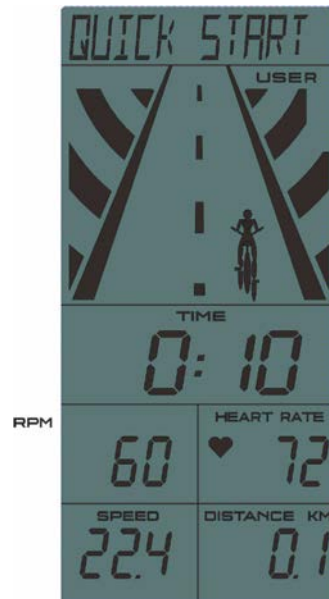


Sélection du mode d'entraînement

Utilisez la molette de commande pour sélectionner le mode d'entraînement (Temps cible/Distance cible/Calories cible/F.C. cible).

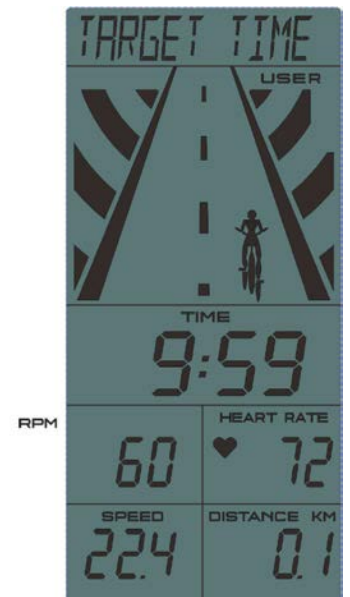
Démarrage rapide

1. Vous pouvez commencer l'entraînement directement en appuyant sur Start/Stop. Le compte à rebours commence. DISTANCE/CALORIES/RÉGIME/VITESSE/FRÉQUENCE CARDIAQUE s'affichent également.
2. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'entraînement (l'icône STOP clignote).
3. Pendant l'entraînement, les fonctions RESET/Molette de commande/ENTER sont inactives.
4. Appuyez sur RESET en mode STOP pour revenir au menu de réglage des fonctions.



Temps cible

1. Utilisez la molette de commande pour régler le temps cible (valeur pré-réglée = 10:00) et appuyez sur START/STOP pour l'entraînement avec la durée de consigne pré-réglée.
2. Le compte à rebours commence. DISTANCE / CALORIES / RÉGIME / VITESSE / FRÉQUENCE CARDIAQUE s'affichent également.
3. L'animation s'effectue chaque fois à 20% du temps pré-réglé.
4. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'entraînement (l'icône STOP clignote).
5. Pendant l'entraînement, les fonctions RESET/Molette de commande/ENTER sont inactives.
6. Appuyez sur RESET en mode STOP pour revenir au menu de réglage des fonctions.



ORDINATEUR | OPÉRATION

Distance cible

1. Utilisez la molette de commande pour régler le distance cible (valeur pré-réglée = 5.0) et appuyez sur START/STOP pour l'entraînement avec la valeur pré-réglée.
2. Le compte à rebours pour la distance commence. TEMPS / CALORIES / RÉGIME / VITESSE / FRÉQUENCE CARDIAQUE s'affichent également.
3. L'animation s'effectue chaque fois à 20% de la distance pré-réglée.
4. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'entraînement (l'icône STOP clignote).
5. Pendant l'entraînement, les fonctions RESET/Molette de commande/ENTER sont inactives.
6. Appuyez sur RESET en mode STOP pour revenir au menu de réglage des fonctions.



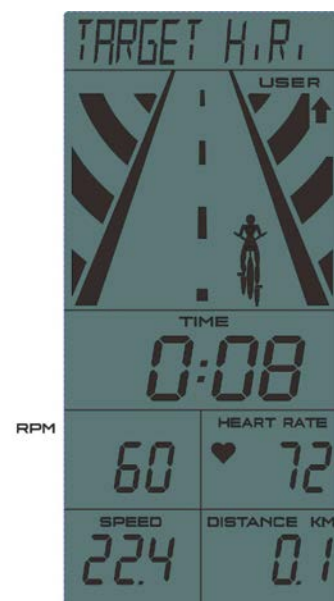
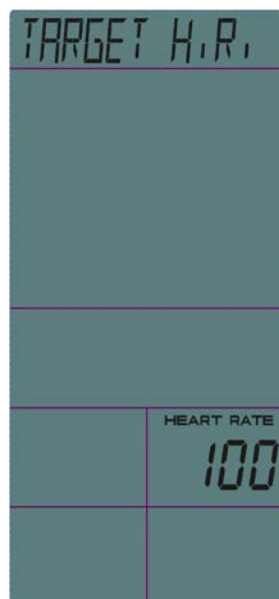
Calories cible

1. Utilisez la molette de commande pour régler la valeur cible (valeur pré-réglée = 100 kcal) et appuyez sur START/STOP pour l'entraînement avec la valeur pré-réglée.
2. Le compte à rebours pour la valeur commence. TEMPS / DISTANCE / RÉGIME / VITESSE / FRÉQUENCE CARDIAQUE s'affichent également.
3. L'animation s'effectue chaque fois à 20% de la valeur pré-réglée.
4. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'entraînement (l'icône STOP clignote).
5. Pendant l'entraînement, les fonctions RESET/Molette de commande/ENTER sont inactives.
6. Appuyez sur RESET en mode STOP pour revenir au menu de réglage des fonctions.



Fréquence cardiaque cible

1. Utilisez la molette de commande pour régler la valeur cible (valeur pré réglée = 100) et appuyez sur START/STOP pour l'entraînement avec la valeur pré réglée. Gardez les deux mains sur les capteurs pendant l'entraînement.
2. TEMPS / DISTANCE / CALORIES / RÉGIME / VITESSE / FRÉQUENCE CARDIAQUE s'affichent également.
3. L'animation s'effectue chaque fois à 0,1 km.
4. Lorsque la valeur PULSE réelle est supérieure de 50% à l'impulsion cible, « ▲ » clignote pour vous rappeler de ralentir ; lorsque PULSE est inférieur de 50%, « ▼ » clignote pour vous rappeler d'accélérer.
5. Appuyez sur START/STOP pour arrêter l'entraînement (l'icône STOP clignote).
6. Pendant l'entraînement, les fonctions RESET/Molette de commande/ENTER sont inactives.
7. Appuyez sur RESET en mode STOP pour revenir au menu de réglage des fonctions.



iBiking+

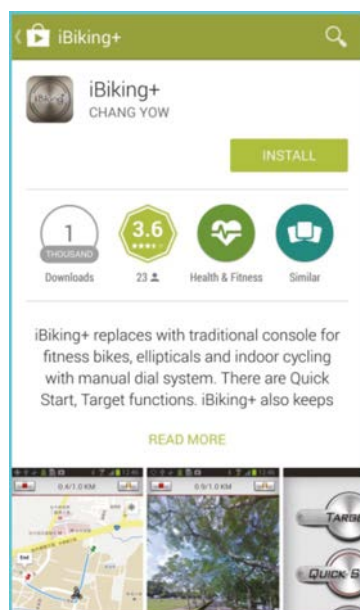


Contenu

Instructions de paramétrage Bluetooth pour le téléphone portable Android ...	77
Instructions de paramétrage Bluetooth pour le téléphone portable iOS	79
Se connecter	80
Réglage de la cible.....	84
Réglage du démarrage rapide	85
Réglage HRC	86

Instructions de paramétrage Bluetooth pour le téléphone portable Android

1



Téléchargez **iBiking+** dans le Google Play Store.

Configuration requise :

Résolution d'affichage : 480x800, 720x1280 oder 1280x800,
Android 4.3 et plus récent.
Bluetooth 4.0 et plus récent.

Remarque : selon votre matériel, vous devrez peut-être procéder différemment pour établir une connexion appropriée.

2



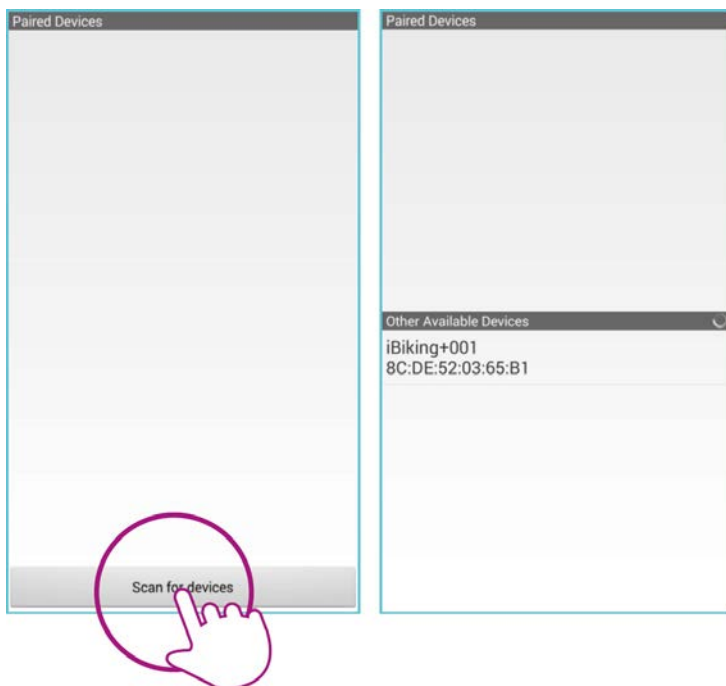
Une fois le téléchargement terminé, ouvrez l'application et cliquez sur l'icône en bas à gauche pour vous connecter.

3



Sélectionnez „BLUETOOTH“.

4



Remarque : en fonction de votre appareil intelligent, vous devrez peut-être entrer un mot de passe.

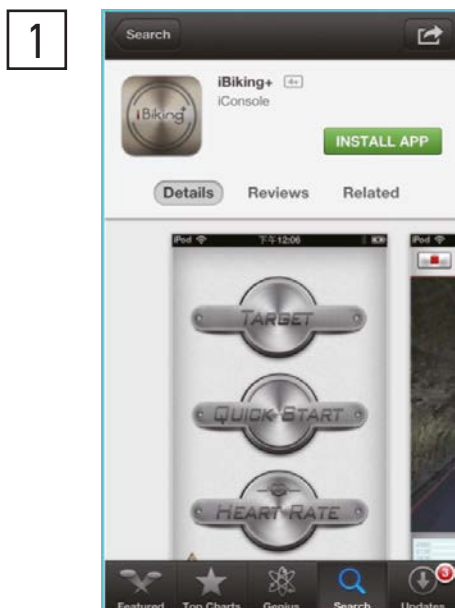
Appuyez sur "SCAN FOR DEVICES".

5



Après l'appariement réussi, vous pouvez incorporer l'application.

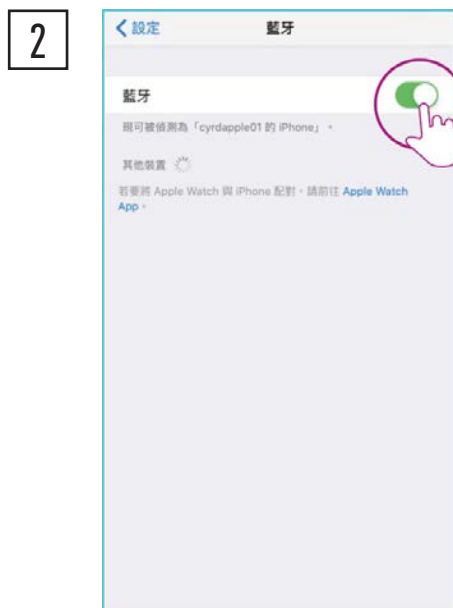
Instructions de paramétrage Bluetooth pour le téléphone portable iOS



1

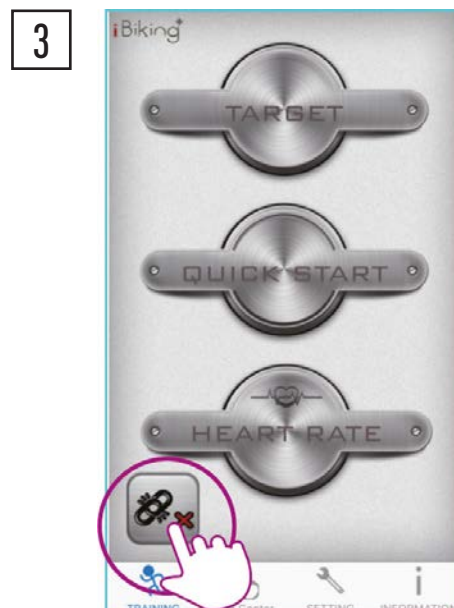
Téléchargez iBiking+ dans le AppStore.

Configuration requise :
iOS 8 et plus récent.



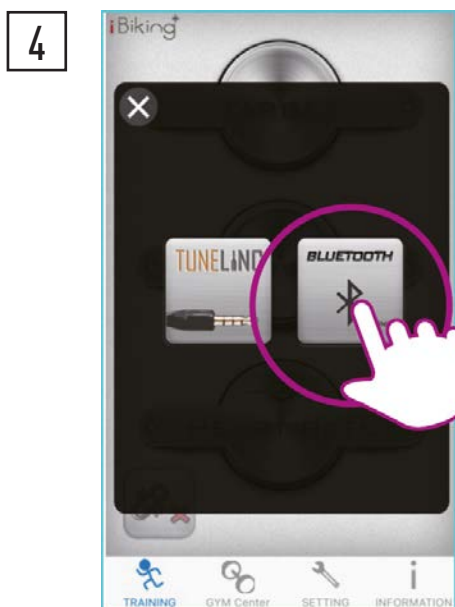
2

Activez Bluetooth sur votre appareil.



3

Ouvrez l'application et cliquez sur l'icône en bas à gauche pour vous connecter.



4

Sélectionnez „BLUETOOTH“.



5

Sélectionnez l'appareil à connecter.



6

Connexion réussie.

FR

Se connecter



Appuyez sur « SETTING » (Paramètres) pour modifier votre profil.



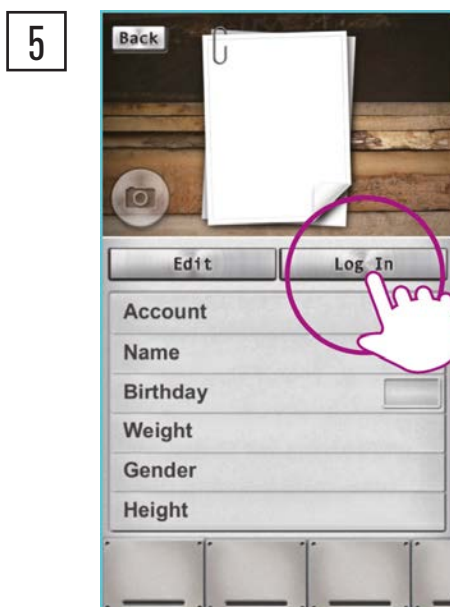
Sélectionnez l'unité de mesure (« Impérial » ou « Métrique »).



Réglez la valeur du rapport de démultiplication.



Entrez une valeur (« x » pour effacer).

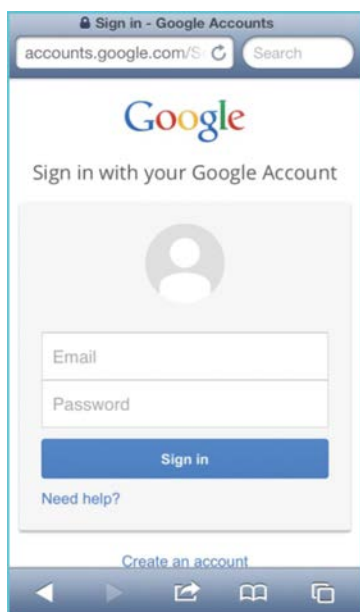


Si vous utilisez l'application pour la première fois, appuyez sur « LOG IN ».



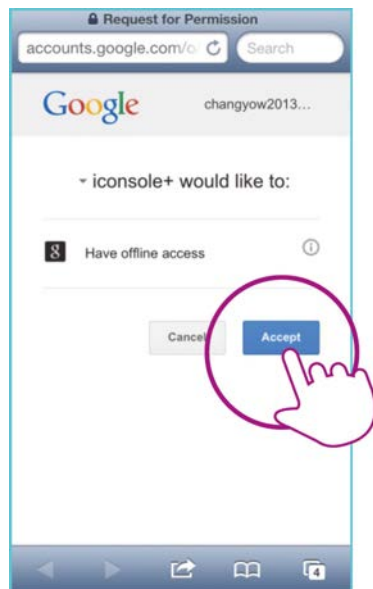
Créez un nouveau compte ou connectez-vous avec Google ou Facebook.

7



Connectez-vous avec Google.

8



Appuyez sur "ACCEPT".

9



Charge...

10



Connexion réussie.

11



Connectez-vous avec Facebook.

12



Charge...

FR

13



Connexion réussie.

14



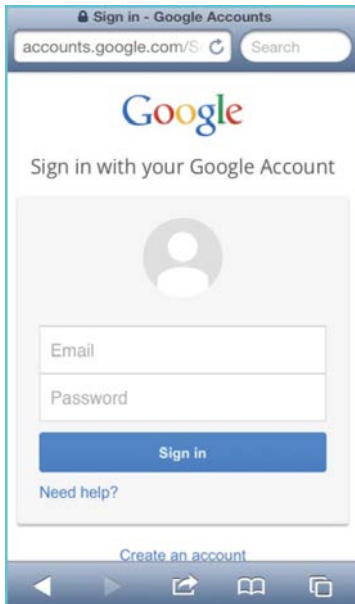
Créez un nouveau compte.

15



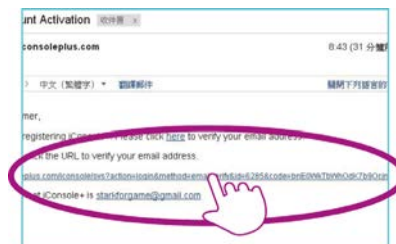
Saisissez les informations de votre compte et votre mot de passe.

16



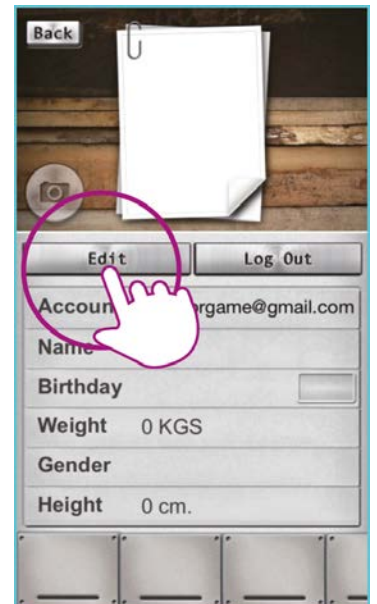
Connectez-vous à votre compte de messagerie.

17



Trouvez l'e-mail avec le lien d'activation et cliquez dessus.

18



Après vous être connecté, appuyez sur « EDIT » pour saisir vos données personnelles.

19



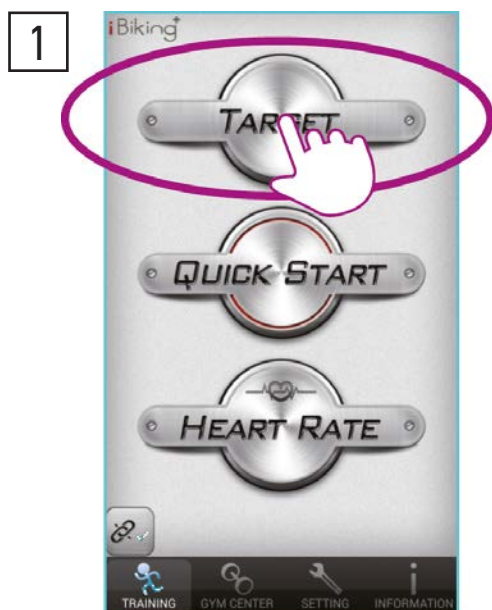
Saisir vos données personnelles.

20



Cliquez sur l'icône de la caméra pour sélectionner ou prendre une photo. Appuyez sur « DONE » pour terminer la procédure de réglage.

Réglage de la cible



Appuyez sur "TARGET".



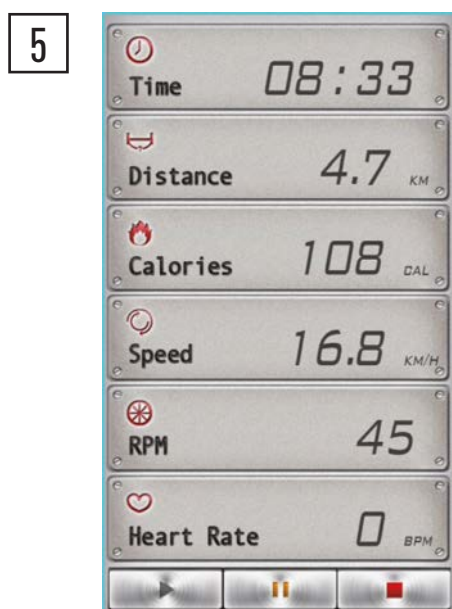
Entrez une valeur pour (TIME).



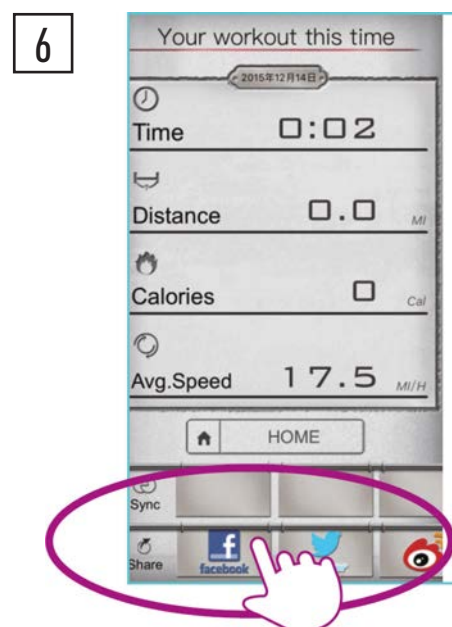
Entrez une valeur pour (DISTANCE).



Entrez une valeur pour (CALORIES).



Le compte à rebours commence. Vous pouvez appuyer sur « START/STOP » sur la console de l'ordinateur pour arrêter l'exercice.

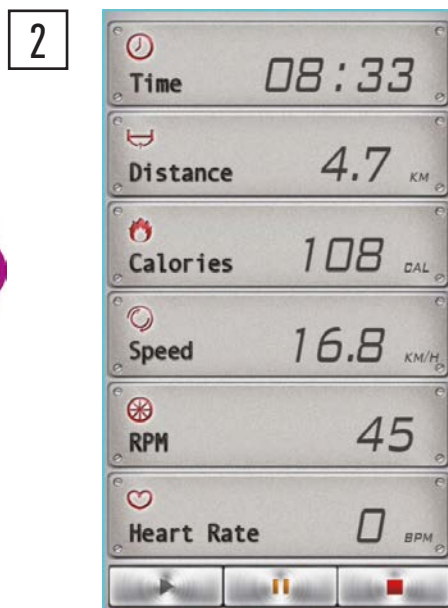


Après avoir terminé votre exercice, vous pouvez afficher des détails d'entraînement sur Facebook ou Twitter.

Réglage du démarrage rapide



Appuyez sur “QUICK START”.

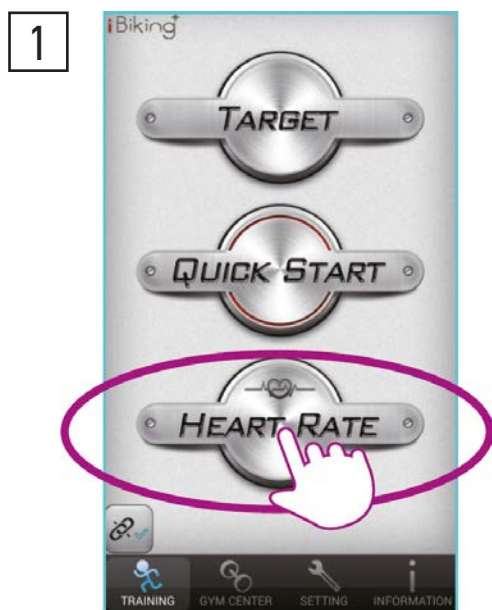


Vous pouvez appuyer sur « START/STOP » sur la console de l'ordinateur pour arrêter l'exercice.

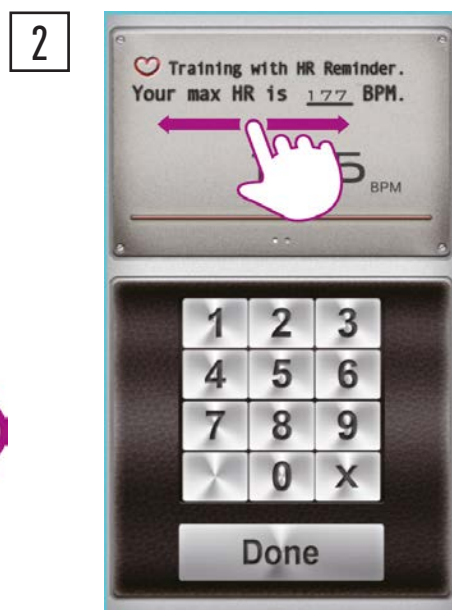


Après avoir terminé votre exercice, vous pouvez afficher des détails d'entraînement sur Facebook ou Twitter.

Réglage HRC



Appuyez sur "HEART RATE".



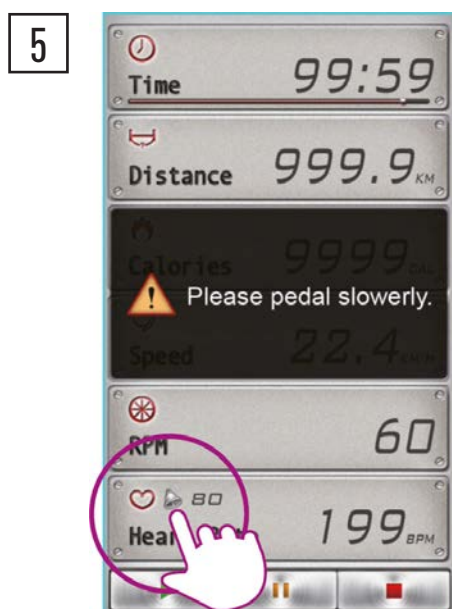
Ce mode d'entraînement vous permet d'effectuer un entraînement en fonction de votre fréquence cardiaque. Entrez le pourcentage des pulsations cible en conséquence.



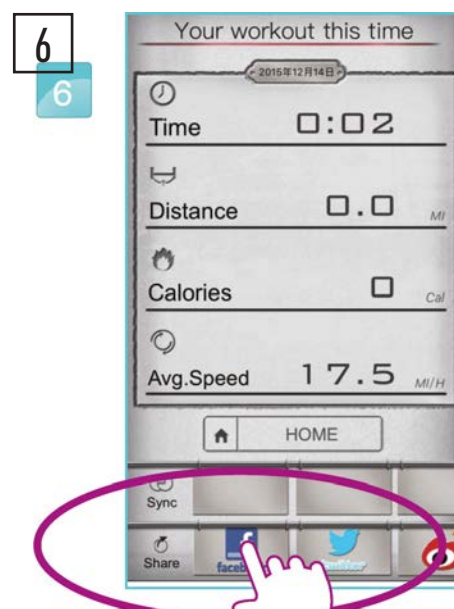
Entrez une valeur pour (TIME).



Le compte à rebours commence.



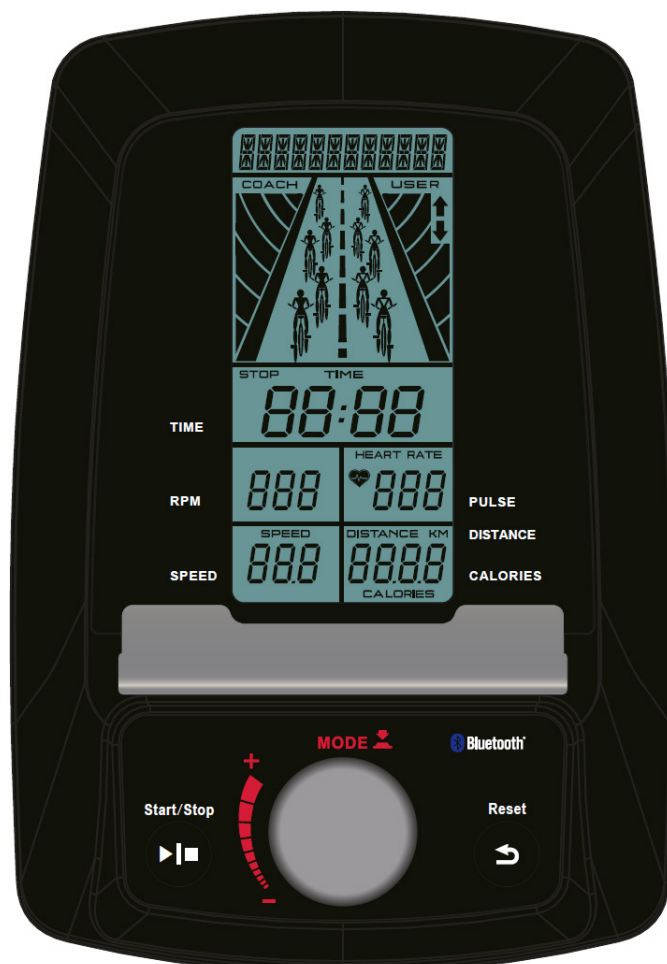
Si votre pouls mesuré se situe au-dessus de la valeur cible, l'ordinateur affichera un symbole d'avertissement.



Après avoir terminé votre exercice, vous pouvez afficher des détails d'entraînement sur Facebook ou Twitter.

1. Instructions d'installation

1.1 Console



1.1.1 La console peut être uniquement connectée à l'application en mode veille.

1.1.1.1 Pendant la connexion de l'application, l'écran LCD s'éteindra.

1.1.1.1.1 Sans aucun signal pendant 4 minutes, l'application se déconnecte et la console redémarre automatiquement.

Réglages

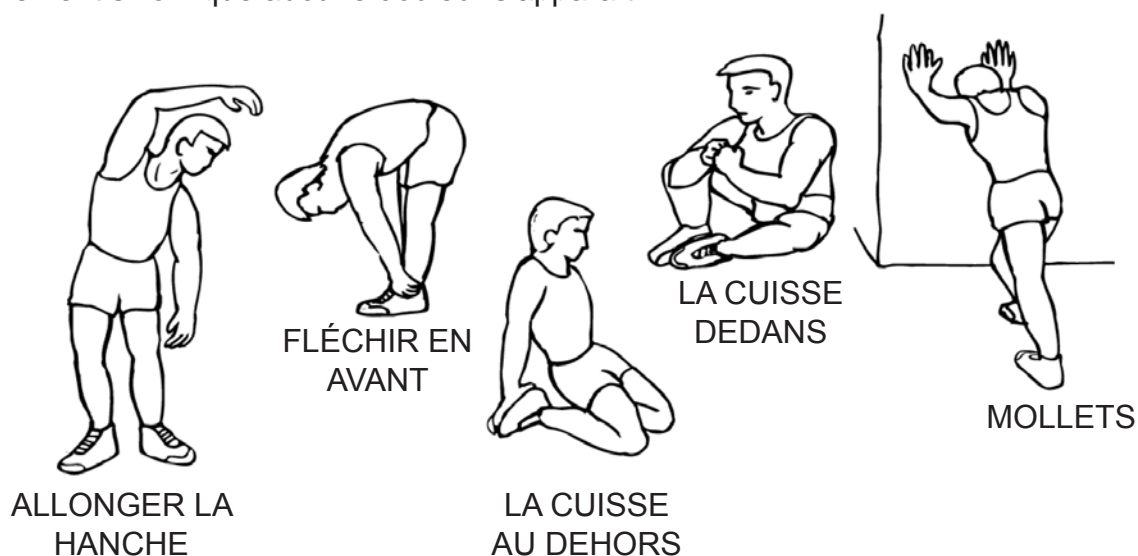
Vous pouvez régler la hauteur du siège, la distance entre le siège et le pied avant ainsi que la hauteur du guidon selon vos besoins personnels. Pour effectuer le réglage, utilisez le bouton de réglage respectif (et la rondelle si nécessaire), puis tirez le bouton vers l'arrière et réglez le tube correspondant. Alignez le tube avec les perçages et relâchez le bouton. Resserrerez le bouton à fond.

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

Utilisez votre **vélo d'appartement** détiert plusieurs avantages. Votre condition physique est améliorée, vos muscles sera formé et – en relation avec un régime – l'exercice aide à la réduction de la masse corporelle.

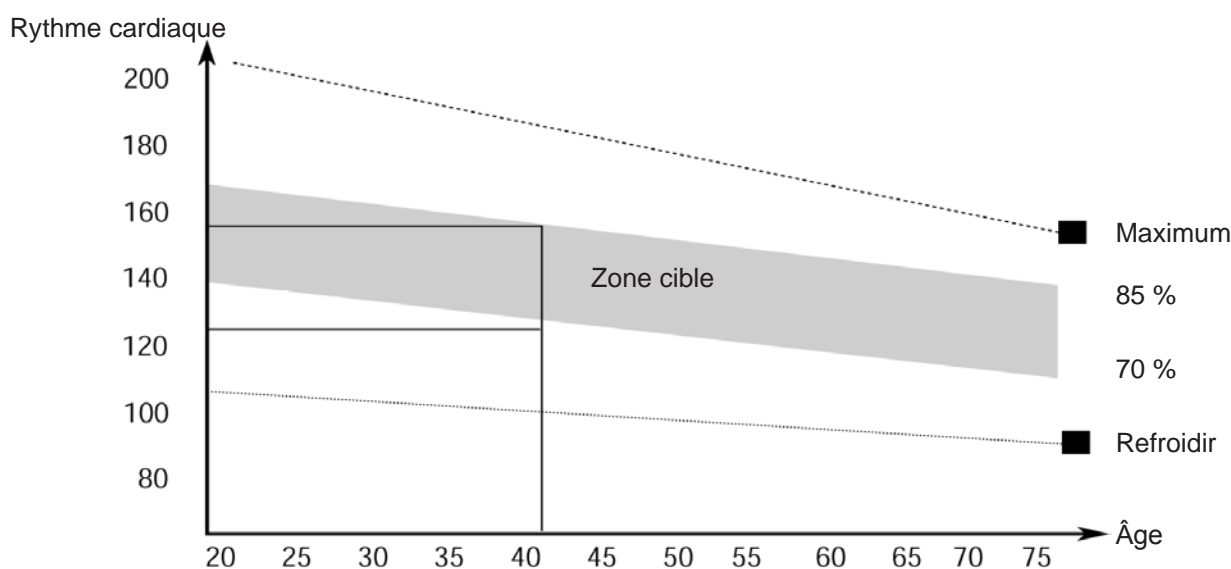
1. Phase d'échauffement

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



2. Phase d'entraînement

Lors de l'entraînement, le palier de la contrainte physique doit dépasser le point d'effort normal. Si vous exécutez régulièrement, vos muscles des jambes développer en muscles flexibles. Entraîner à une vitesse homogène. Le rythme cardiaque doit se situer dans la plage comme indiqué ci-dessus (zone cible).



Cette phase devrait durer 12 minutes au minimum. Nous recommandons un minimum de 15 à 20 minutes pour de meilleurs résultats

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

3. Phase de refroidissement (Cool Down)

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. Ne pas effectuer un étirement excessif. Plus la condition physique de la personne s'entraînant est meilleure, plus les exigences en matière d'entraînement devront être augmentées. Afin d'améliorer sa condition physique et son poids, il doit effectuer au moins trois unités d'entraînement par semaine.

Définition musculaire

Pour obtenir une croissance musculaire, le réglage de la résistance de votre **AB Grinder** doit être très élevé. En raison de la haute tension sur les muscles des jambes, une séance d'entraînement longue n'est pas possible. Afin d'améliorer l'endurance, l'entraînement devrait être plus varié. Augmenter la tension jusqu'à la fin d'entraînement et réduire la vitesse pour rester dans la zone de fréquence cardiaque cible.

RÉDUIRE LA MASSE CORPORELLE

Vous devez entraîner dur et de longue durée pour réduire le poids du corps. Variété d'entraînement permet la combustion rapide des calories - similaire à exercer fitness.

Utilisation

Utilisez le frein (63) pour ajuster la tension et contrôler l'intensité de votre exercice.

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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

Instructions pour la protection de l'environnement



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

Les matières sont réutilisables dépendant de leur marquage. Avec la réutilisation, le recyclage ou autres formes de valorisation de produits usagés, vous contribuer de manière importante à la protection de l'environnement.

Veuillez vous informer auprès de votre municipalité quant aux centres de reprise.

Pour toute demande de réparations, d'accessoires ou de pièces de rechange, veuillez contacter :

info@skandika.com

Centre de service clients : **MAX Trader GmbH**, Wilhelm-Beckmann-Straße 19, 45307 Essen, Allemagne

Vertrieb & Service durch:
MAX Trader GmbH
Wilhelm-Beckmann-Straße 19
45307 Essen
Deutschland



WEE-Reg.Nr.
DE81400428

CE RoHS

20170406