

SPEEDBIKE HERO I

SF-1990



AUFBAU- und BEDIENUNGSANLEITUNG
ASSEMBLY INSTRUCTIONS and USER GUIDE

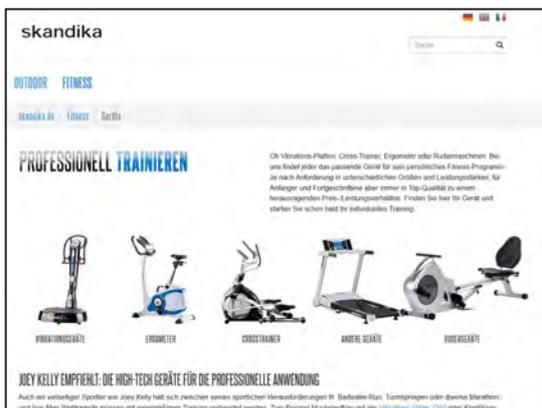
Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise.....	3
Teilleiste.....	4
Explosionszeichnung.....	6
Aufbauanleitung.....	7
Computerbedienung (SI8210-67).....	9
iBiking+ Gebrauchsanleitung.....	14
SI8210 Bedienungsanleitung.....	25
Einstellmöglichkeiten.....	25
„Fit Hi Way“ Spezifikationen.....	26
Übungsanleitung.....	28
Garantiebedingungen.....	58

Besuchen Sie auch unsere **Webseite**
für weitere Informationen

www.skandika.com

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



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.

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.

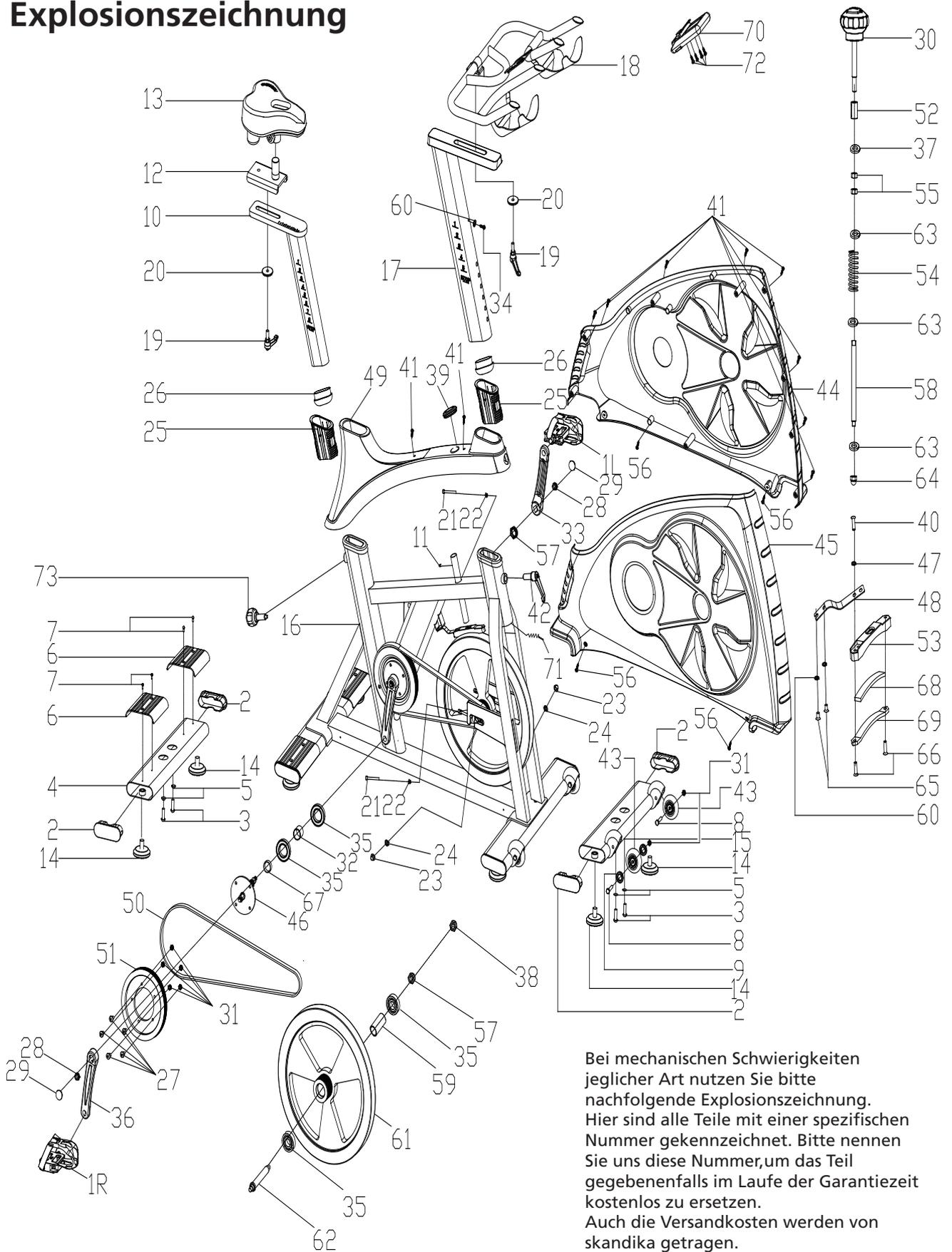
Der Hersteller übernimmt keine Gewährleistung für Verletzungen oder Sachbeschädigungen, welche durch die Benutzung dieses Gerätes entstehen.

Teilleiste

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Spezifikationen
01 R/L	PEDALE (rechts/links)	2	JD-304V (9/16")
02	ENDKAPPE	4	120x40x35
03	SCHRAUBBOLZEN	4	M10x30
04	HINTERER STANDFUSS	1	
05	UNTERLEGSCHLEIBE	4	GB/T 95-2002 10
06	VORDERE ABDECKUNG	2	160x128x3
07	SCHRAUBE	4	GB/845-85 ST4,8x19
08	SCHRAUBE	2	M8x40
09	LAGER	4	608ZZ
10	SATTELSTÜTZE	1	
11	SCHRAUBE	1	M6x6
12	SATTELVERSTELLUNG	1	
13	SATTEL	1	VL-3127
14	STOPPER	4	M16x25
15	VORDERER STANDFUSS	1	
16	HAUPTRAHMEN	1	
17	LENKERSTÜTZE	1	
18	LENKER	1	
19	L-VERSTELLSCHRAUBE	2	M10x25
20	UNTERLEGSCHLEIBE	2	ø45*ø10,5*4
21	SCHRAUBE	2	M6x60
22	MUTTER	2	M6
23	MUTTER	2	M12X1,25 H=6
24	UNTERLEGSCHLEIBE	2	GB/T 95-2002 12
25	KUNSTSTOFFFÜHRUNG	2	80*40*1,5
26	ENDKAPPE	2	80*40*1,5
27	SCHRAUBE	5	M8x18
28	MUTTER	2	M12x1,25
29	ENDKAPPE F. PEDALARM	2	ø28x6,5
30	WIDERSTANDSEINSTELLER	1	ø60x113
31	MUTTER	7	M8
32	KUNSTSTOFFRING	1	ø25*ø20,2*41,2
33	LINKER PEDALARM	1	170x15
34	SCHRAUBE	1	GB/845-85 ST4,8X13
35	LAGER	2	6004ZZ
36	RECHTER PEDALARM	1	170x15
37	UNTERLEGSCHLEIBE	1	ø10
38	MUTTER	1	M20x1,0
39	RING	1	ø46*11,5
40	SCHRAUBE	1	GB/T 70,1-2000 M6*12
41	SCHRAUBE	10	ST4,2x19
42	FESTSTELLER	1	M16*40
43	PU ROLLE	2	ø69x23
44	ABDECKUNG	1	1123x107x717

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Spezifikationen
45	ABDECKUNG	1	1123x101x717
46	ACHSE	1	Ø20x162
47	UNTERLEGSCHIEBE	1	GB/T 859-1987 6
48	METALLSTÜCK	1	117*14,5*Ø1,5
49	ABDECKUNG	1	887x101x498
50	KEILRIEMEN	1	5PK49
51	RIEMENSCHIEBE	1	Ø200x24
52	FÜHRUNG	1	Ø20x34
53	BLOCK	1	161*21*19
54	FEDER	1	18x62
55	MUTTER	2	M10
56	SCHRAUBE	5	GB/T 845-1985 ST4,2*19
57	MUTTER	2	M20x1
58	GEWINDESTANGE	1	Ø13,5x170
59	BEFESTIGUNGSROHR	1	Ø25xØ20,2x48,2
60	FEDERSCHIEBE	3	GB/T 859-1987 5
61	SCHWUNGRAD	1	Ø453x35
62	SCHWUNGRADWELLE	1	Ø25x160
63	UNTERLEGSCHIEBE	3	Ø20xØ14x2,0
64	MUTTER	1	M10
65	SCHRAUBE	2	GB/T 5780-2000 M5*10
66	SCHRAUBE	2	GB/845-85 M6*16
67	KURZES BEFESTIGUNGSROHR	1	Ø25*Ø20,5*12
68	GUMMISTÜCK	1	90*15*13
69	WOLLBLOCK	1	153x16x4
70	COMPUTER	1	SI-8210
71	SENSOR	1	SR-202
72	SCHRAUBE	4	M5x15
73	FESTSTELLER	1	Ø50*101 (M16*45)

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.

Aufbauanleitung

1. Vor dem Aufbau

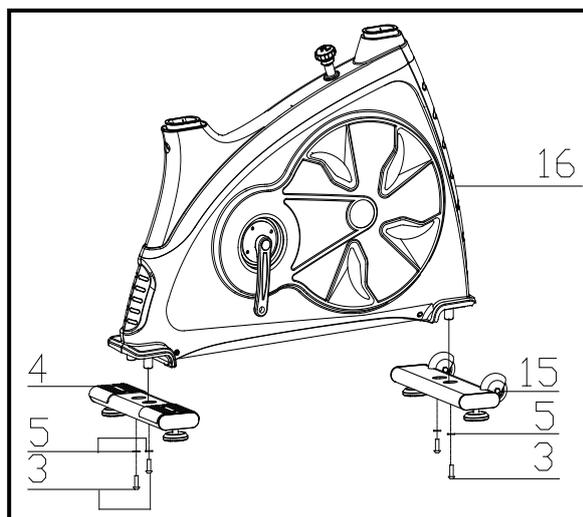
- Stellen Sie sicher, dass ausreichend Freiraum um das Gerät herum vorhanden ist.
- Benutzen Sie das beigegefügte Werkzeug für den Aufbau.
- Prüfen Sie, ob alle benötigten Teile vorhanden sind.

2. Aufbau

Schritt 1

Befestigen Sie den vorderen Standfuß (15) am Vorderteil des Hauptrahmens (16) mit 2 Unterlegscheiben (5) und 2 Schrauben (3).

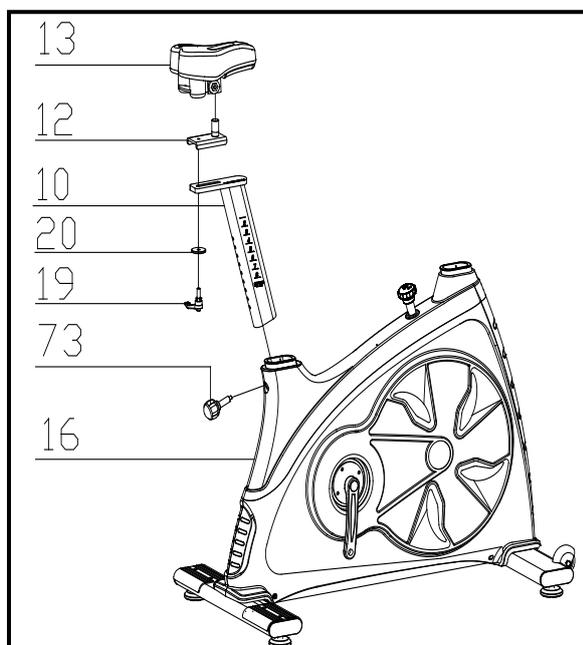
Befestigen Sie den hinteren Standfuß (4) am hinteren Teil des Hauptrahmens (16) mit 2 Unterlegscheiben (5) und 2 Schrauben (3)



Schritt 2

Schieben Sie die Sattelstütze (10) in den Hauptrahmen (16) und befestigen Sie die Stütze mit dem Feststeller (42) in der gewünschten Höhe.

Befestigen Sie die Sattelverstellung (12) an der Sattelstütze (10) mit einer Schraube (48). Lösen Sie die Schrauben auf der Unterseite des Sattels (13) und befestigen Sie den Sattel (13) auf der Sattelstütze (12).

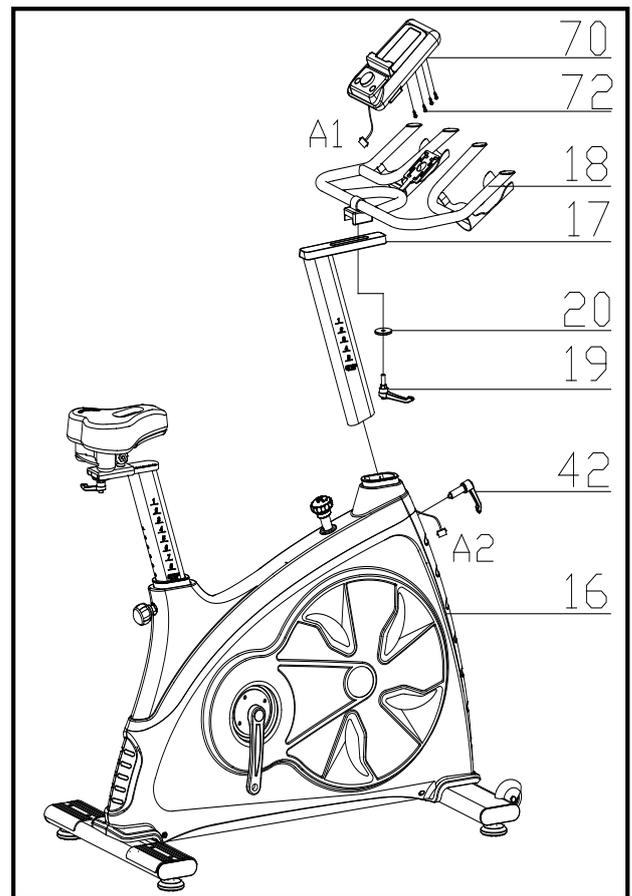


Schritt 3

Setzen Sie die Lenkerstütze (17) in den Hauptrahmen (16) ein und fixieren Sie diese mit dem Feststeller (42) in der gewünschten Höhe. Montieren Sie den Lenker (18) an der Lenkerstütze (17) wie abgebildet und befestigen Sie ihn mit der Schraube (48).

ACHTUNG: Der Lenker muss fest/kraftschlüssig montiert werden!

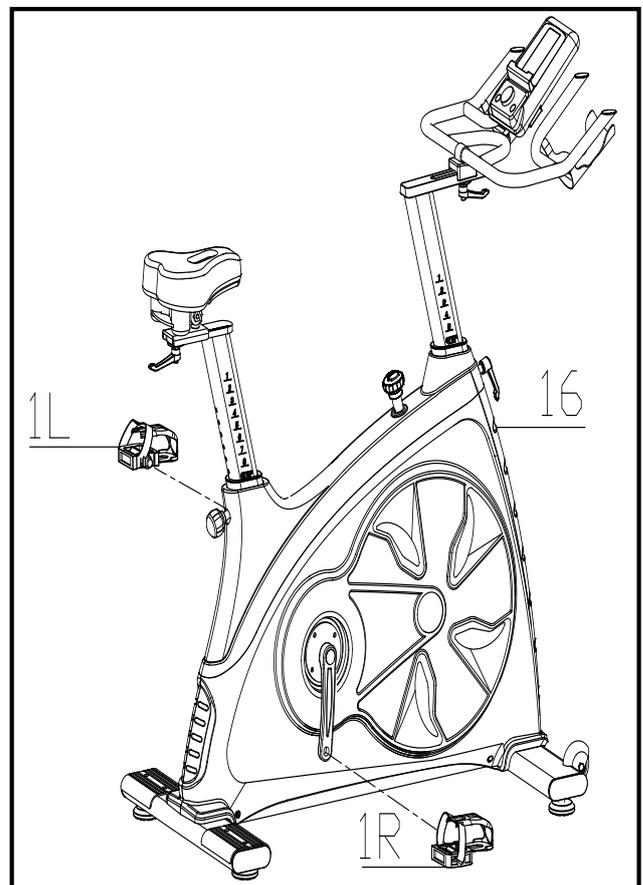
Bringen Sie nun den Computer (84) an der Halterung oben auf dem Lenker (18) und verbinden Sie die Kabelenden (A1 und A2) wie abgebildet.



Schritt 4

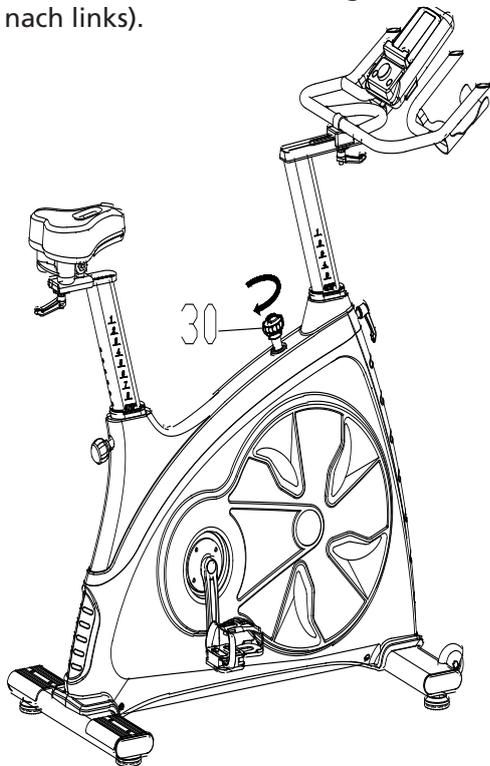
Befestigen Sie das rechte Pedal (1R) am rechten Pedalarm durch Aufschauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (1L) wird entsprechend am linken Pedalarm befestigt (Schraubrichtung entgegen dem Uhrzeigersinn).

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



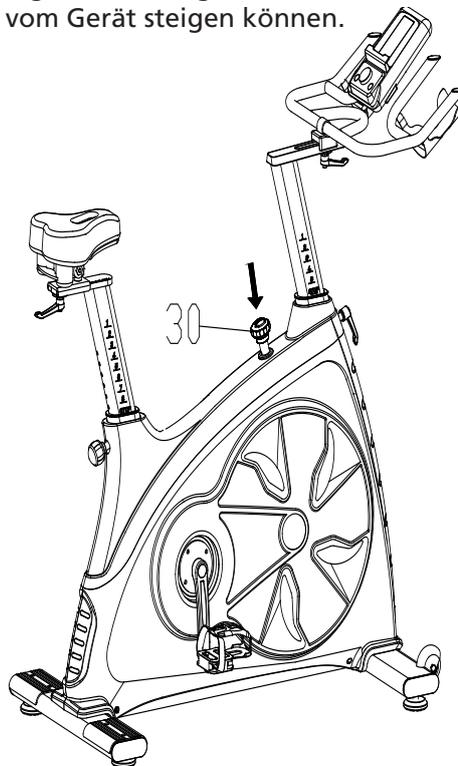
Einstellung des Tretwiderstands

Sie können den Tretwiderstand verstellen, um Ihr Training abwechslungsreicher zu gestalten und mit unterschiedlichen Intensitäten zu trainieren. Mit dem Widerstandseinsteller (30) können Sie den Tretwiderstand erhöhen (durch Drehen nach rechts) oder verringern (durch Drehen nach links).



Notbremsfunktion

Der Widerstandseinsteller (30) dient auch zur Aktivierung der Notbremsfunktion, falls Sie das Trainingsgerät in einer Notsituation so schnell wie möglich verlassen müssen. Durch Druck auf den Widerstandseinsteller (30) wird die Bremse aktiviert, die das Schwungrad unverzüglich abbremst, damit Sie gefahrlos vom Gerät steigen können.



Computerbedienung (SI8210-67)

Funktionen und Eigenschaften

Zeit (TIME): Der Computer zeigt die aktuelle Trainingszeit an (max. 99:59 Min.).

Tempo (SPEED): Hier zeigt der Computer das aktuelle Trainingstempo an (max. 99,9).

Distanz (DISTANCE): Die zurückgelegte Distanz wird hier angezeigt (max. 99,9).

Kalorien (CALORIES): Die aktuell verbrannten Kalorien werden hier angezeigt (0-999 kcal).

RPM: Zeigt die Drehzahl (Umdrehungen je Minute) an (0-999).

Bei Verwendung eines Bluetooth fähigen Brustgurts kann die Pulsfrequenz angezeigt werden. Bitte achten Sie auf den korrekten Sitz des Brustgurts auf der Haut.

Tastenfunktionen

Drehrad nach rechts: Auswahl eines Funktionswertes oder erhöhen eines Eingabewertes.

Drehrad nach links: Auswahl eines Funktionswertes oder vermindern eines Eingabewertes.

Mode: Eine Eingabe oder Auswahl bestätigen

Reset: Drücken und Halten für ca. 2 Sekunden für einen RESET
Kurz drücken, um zurück zum Hauptmenü zu gelangen.

Start/Stop: Während des Trainings drücken, um das Training zu stoppen.
Im Stoppmodus drücken, um ein Training zu starten.

Die Anzeige des Wertes „Puls“ erfolgt nur bei der Verwendung eines bluetoothfähigen Brustgurtes.

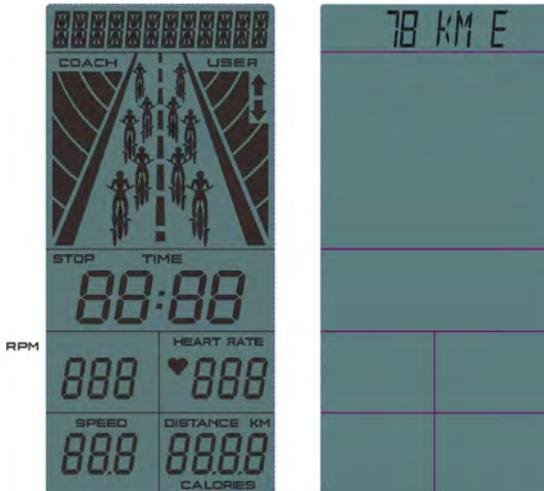
Computerbedienung

Standby/Aufwach-Funktion

Der Computer wird nach ca. 4 Minuten ohne Eingabe oder Trainings-signal 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

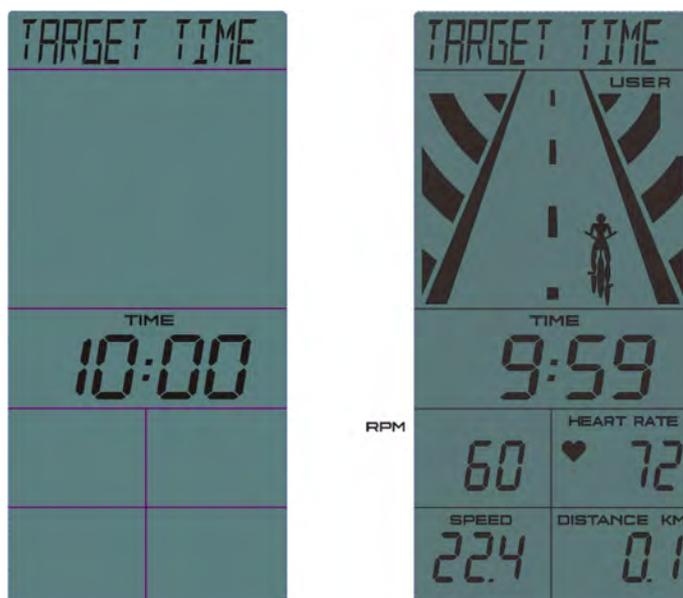
1. Durch Druck auf "START/STOP" können Sie direkt mit dem Training beginnen. Die Zeit zählt aufwärts. Die Funktionswerte Distanz / Kalorien / Drehzahl / Tempo und Pulsfrequenz werden ebenfalls angezeigt.
2. Die Animation auf der Anzeige zeigt einen Fahrradfahrer, der alle 0,1 km zum nächsten Segment wechselt.
3. Durch Druck auf "START/STOP" können Sie das Training stoppen (das STOPP-Symbol wird angezeigt).
4. Während des Trainings sind die Bedienelemente des Drehrads, der „RESET“- und der „MODE“-Taste deaktiviert.
5. Während des STOPP-Modus (das STOPP-Symbol wird angezeigt) könne Sie "RESET" drücken, um in das Funktionsauswahlmenü zurückzukehren.



Die Anzeige des Wertes „Puls“ erfolgt nur bei der Verwendung eines bluetoothfähigen Brustgürtes.

Vorgabezeit einstellen

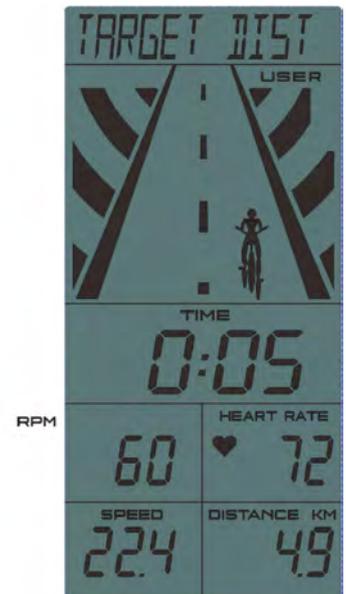
1. Benutzen Sie das Drehrad, um eine Vorgabezeit (TIME; Standardwert = 10:00 Minuten) einzustellen und drücken Sie dann „START/STOP“, um mit der eingestellten Zeitvorgabe zu trainieren.
2. Die Zeit zählt nun rückwärts (Countdown). Ebenfalls angezeigt werden: Distanz / Kalorien / Drehzahl / Tempo und 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.



Die Anzeige des Wertes „Puls“ erfolgt nur bei der Verwendung eines bluetoothfähigen Brustgürtes.

Vorgabedistanz einstellen

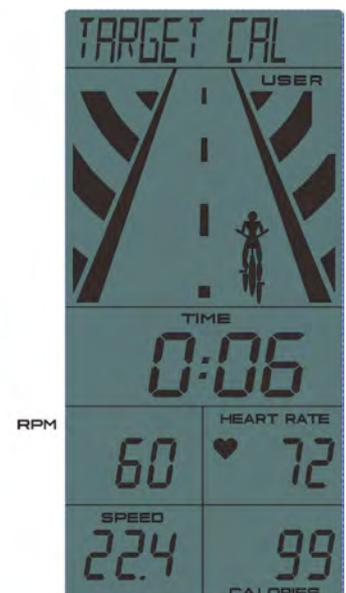
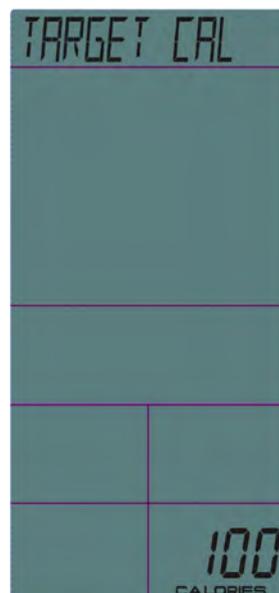
1. Benutzen Sie das Drehrad, um eine Vorgabedistanz (DISTANCE; Standardwert = 5.0) einzustellen und drücken Sie dann „START/STOP“, um mit der eingestellten Vorgabe zu trainieren.
2. Die Distanz zählt nun rückwärts. Ebenfalls angezeigt werden: Zeit / Kalorien / Drehzahl / Tempo und Pulsfrequenz.
3. Der 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.



Die Anzeige des Wertes „Puls“ erfolgt nur bei der Verwendung eines bluetoothfähigen Brustgurtes.

Einstellen einer Kalorienvorgabe

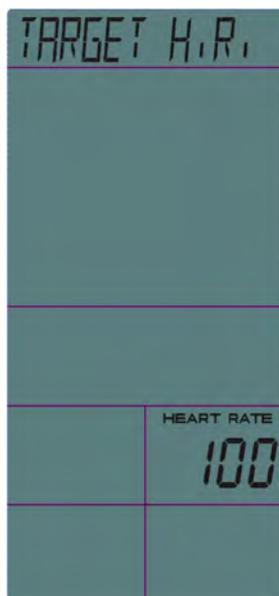
1. Benutzen Sie das Drehrad, um eine Vorgabekalorienzahl (CALORIES; Standardwert = 100 kcal) einzustellen und drücken Sie dann „START/STOP“, um mit der eingestellten Vorgabe zu trainieren.
2. Die Kalorien zählen nun rückwärts. Ebenfalls angezeigt werden: Zeit / Distanz / Drehzahl / Tempo und Pulsfrequenz.
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.



Die Anzeige des Wertes „Puls“ erfolgt nur bei der Verwendung eines bluetoothfähigen Brustgurtes.

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 „p“ 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 „q“ 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.



Hinweis

Die Verwendung der Funktion **Zielherzfrequenz** ist nur mittels eines Bluetooth fähigen Brustgurtes möglich.

iBiking+

iBiking+ Gebrauchsanleitung

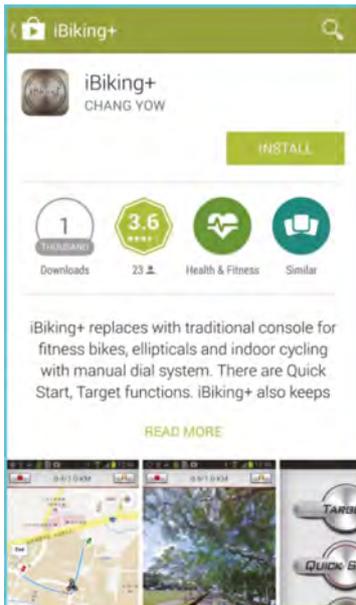


Inhaltsverzeichnis

Bluetooth Einstellungsanweisungen für Android-Handys	15
Bluetooth Einstellungsanweisungen für iOS-Handys	17
Einloggen	18
Zielwertvorgabe.....	22
Schnellstart.....	23
Herzfrequenzvorgabe.....	24

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



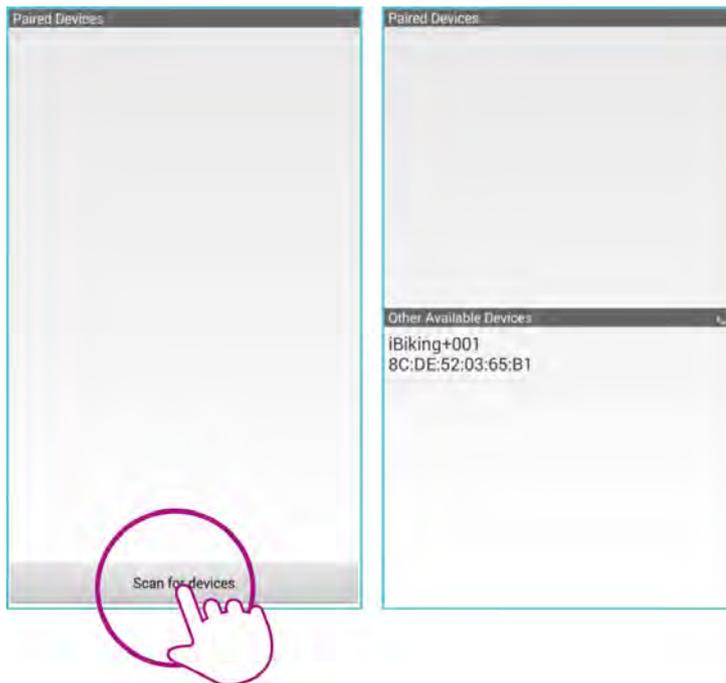
Nach dem Herunterladen öffnen Sie die App und tippen Sie auf das linke Symbol am unteren Displayrand, um eine Verbindung herzustellen.

3



Wählen Sie „BLUETOOTH“.

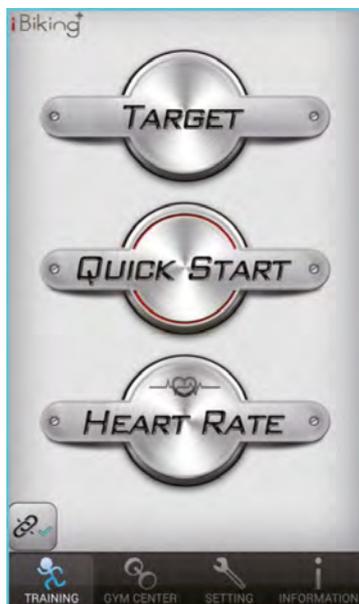
4



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

Tippen Sie auf "SCAN FOR DEVICES".

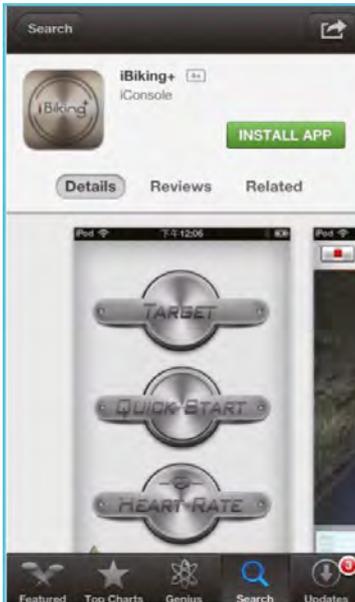
5



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.

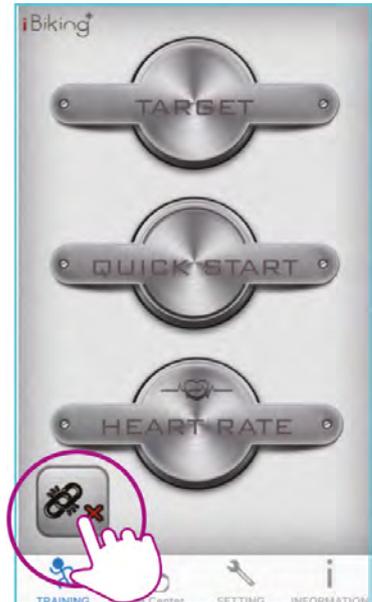
Systemvoraussetzungen:
iOS 8 und neuer.

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



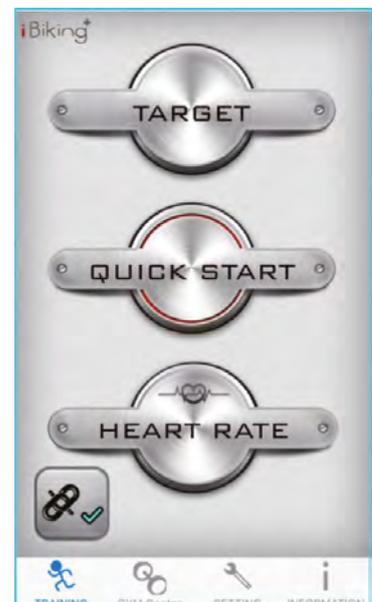
Wählen Sie „BLUETOOTH“.

5



Wählen Sie das zu verbindende Gerät.

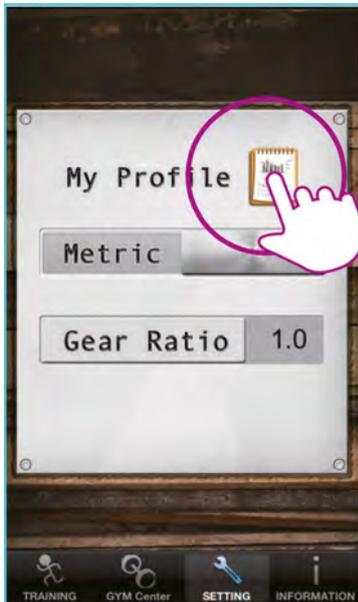
6



Verbindung erfolgreich hergestellt.

Einloggen

1



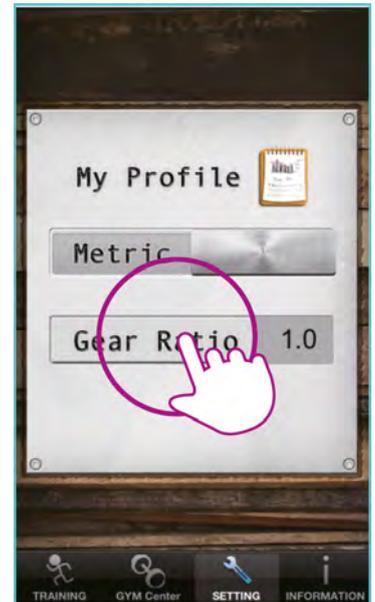
Tippen Sie auf "Setting", um Ihr Profil zu editieren.

2



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

3



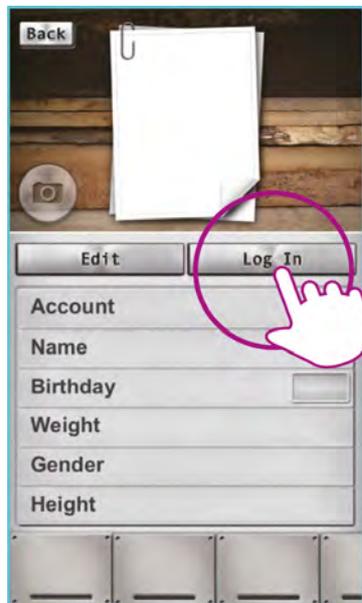
Stellen Sie den Wert für die Antriebsübersetzung ein.

4



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

5



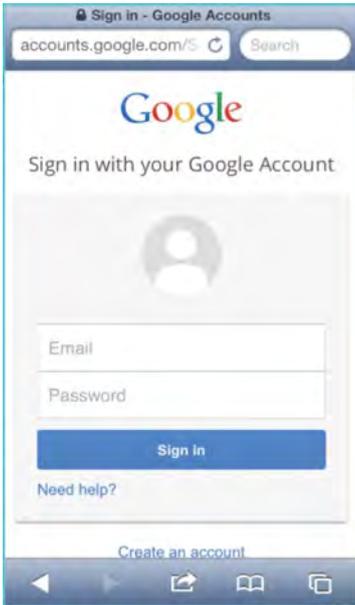
Wenn Sie die App zum ersten Mal benutzen, tippen Sie auf "LOG IN".

6



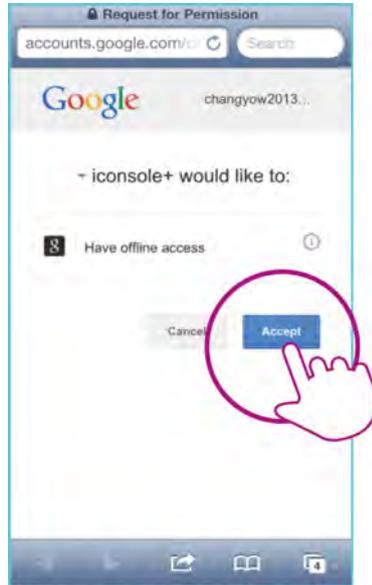
Erstellen Sie ein neues Konto oder loggen Sie sich mit Ihrem Facebook- oder Google-Konto ein.

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



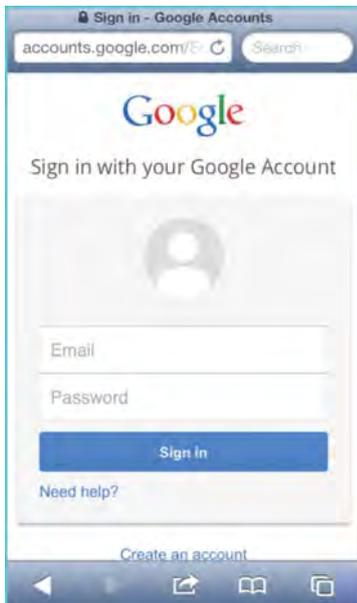
Erstellen eines neuen Kontos.

15



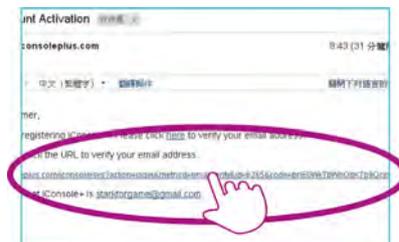
Geben Sie die Kontoinformationen und das Passwort ein.

16



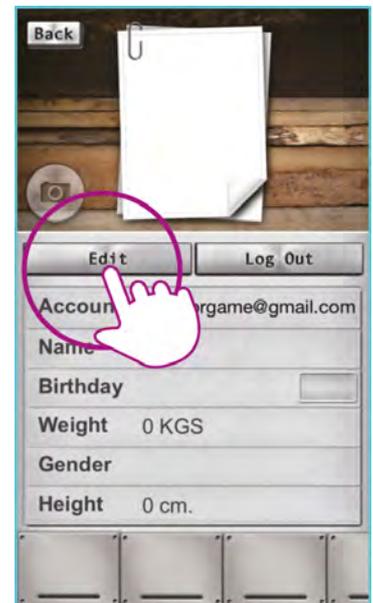
Loggen Sie sich in Ihr E-Mail-Konto ein.

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.

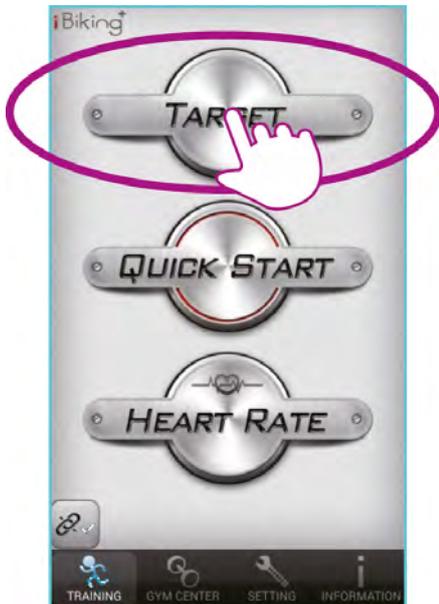
20



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

Zielwertvorgabe

1



Tippen Sie auf "TARGET".

2



Geben Sie eine Zeitvorgabe (TIME) ein.

3



Geben Sie eine Distanzvorgabe (DISTANCE) ein.

4



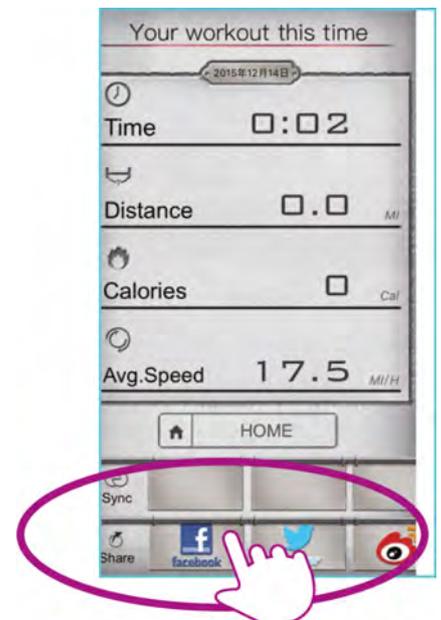
Geben Sie eine Kalorienvorgabe (CALORIES) ein.

5



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

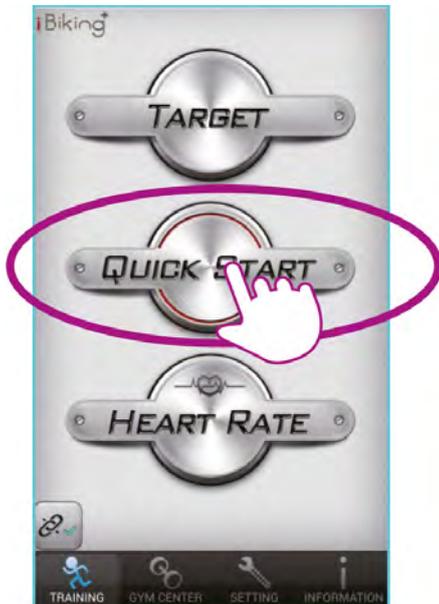
6



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

Schnellstart

1



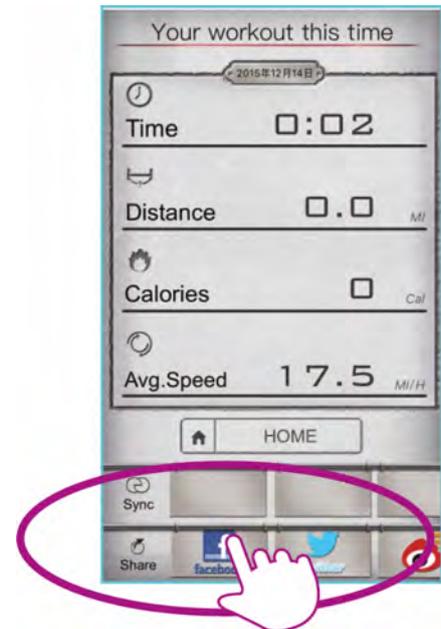
Tippen Sie auf "QUICK START".

2



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

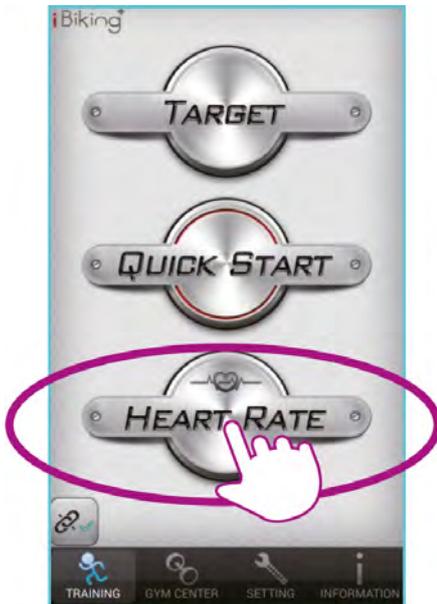
3



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

Herzfrequenzvorgabe

1



Tippen Sie auf "HEART RATE".

2



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

3



Geben Sie eine Zeitvorgabe (TIME) ein.

4



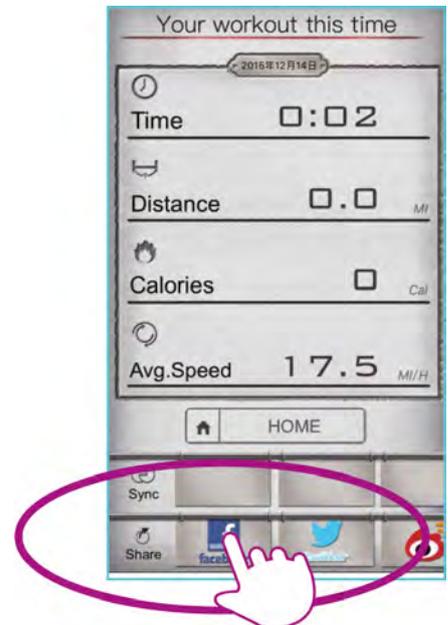
Die Zeit zählt rückwärts (Countdown).

5

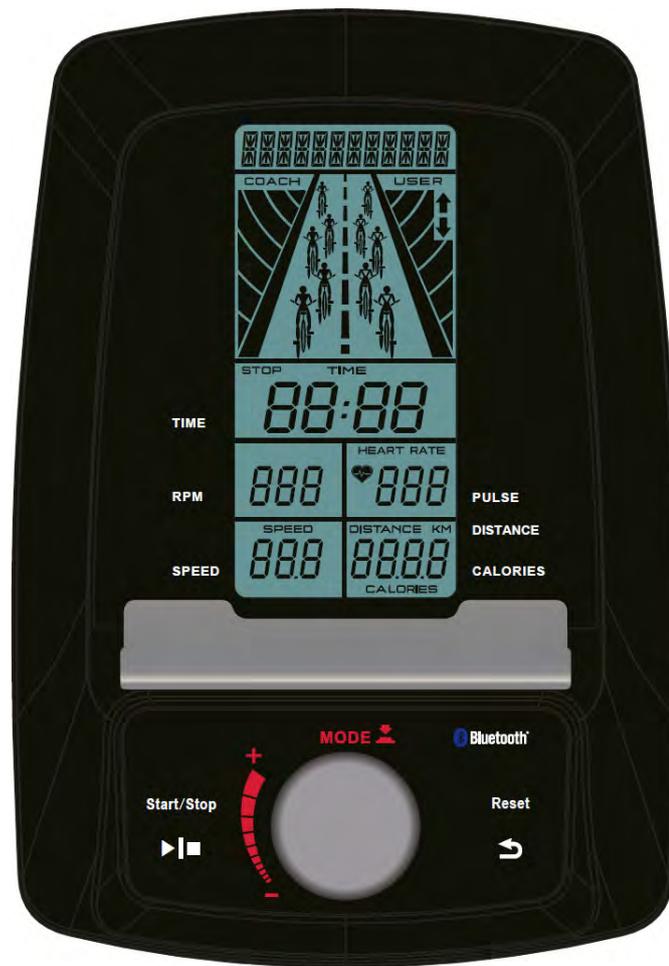


Wenn Ihre gemessene Pulsfrequenz höher als der Vorgabewert ist, zeigt der Computer ein Warnsymbol an.

6



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



Installationsanleitung Computer

- Der Computer kann nur im Standby-Modus mit der App verbunden werden
- Während einer bestehenden Verbindung mit der App wird die LCD-Anzeige ausgeschaltet
- 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.



„Fit Hi Way“ Spezifikationen

Systemvoraussetzungen

Android 4.3 oder neuer mit Bluetooth® 3.0 und 4.0
 iOS 9 oder neuer mit Bluetooth® 3.0 und 4.0

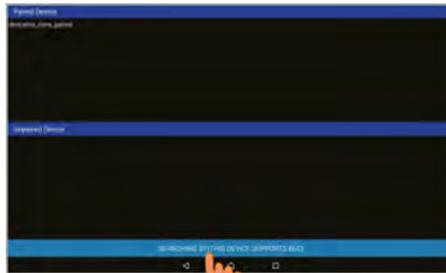
Installation der App

Android: Suche nach "Fit Hi Way" im Google Play Store.

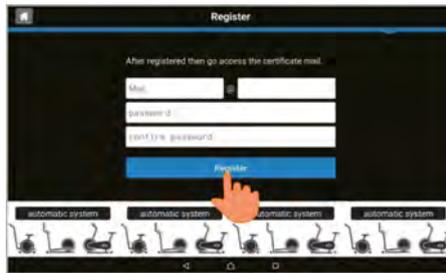
iOS: Suche nach "Fit Hi Way" im Apple App Store.

China: Suche nach "Fit Hi Way" in Baidu.

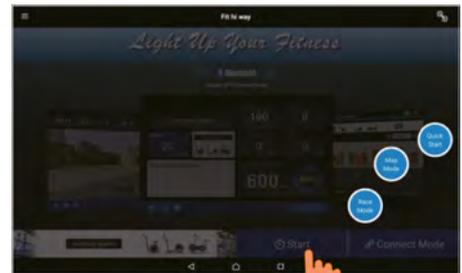
01 Bluetooth® Verbindung



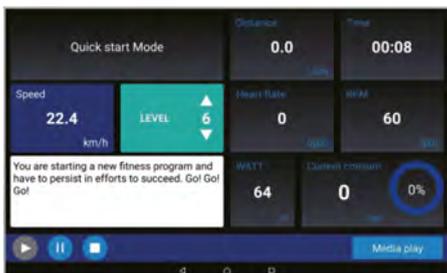
02 Registrierung



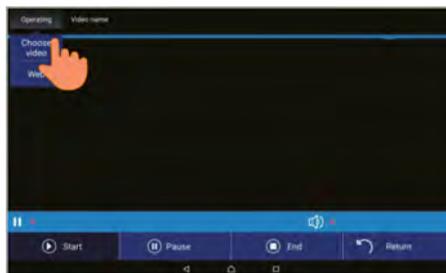
03 Start



04 Schnellstartmodus



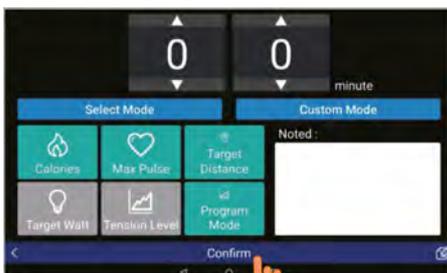
05 Medien abspielen



06 Nachrichten teilen

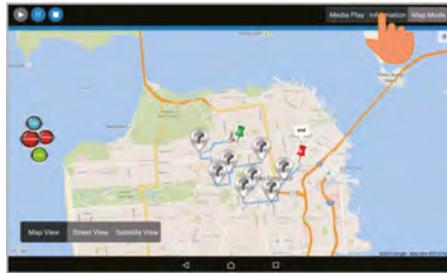


07 Benutzerdefinierter Modus

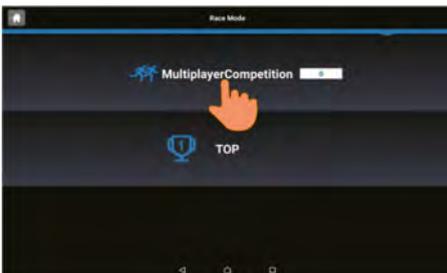


08 iRoute: internationale Route/Einstellung

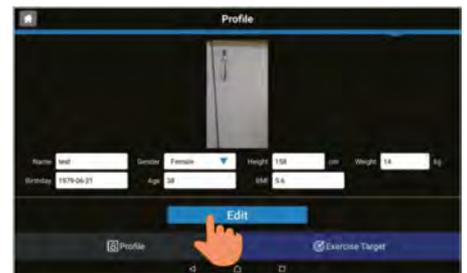
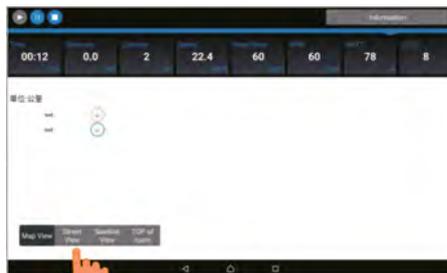
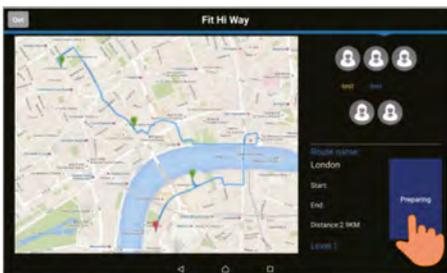




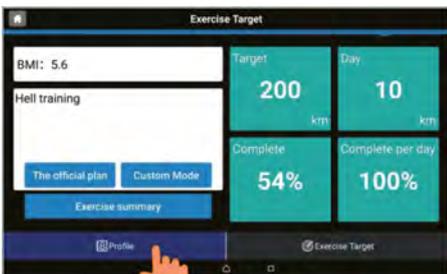
09 Rennmodus



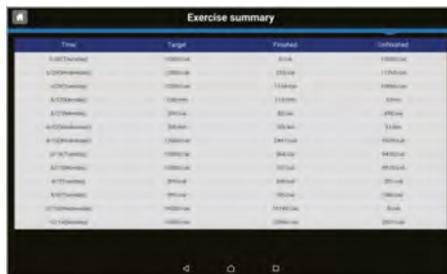
10 Profile



11 Trainingsziel



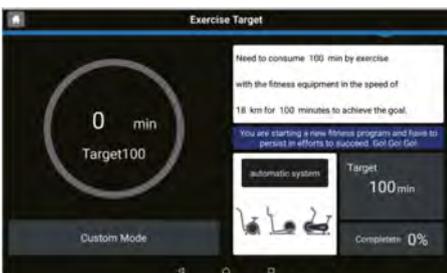
12 Trainingszusammenfassung



13 Trainingsaufzeichnung



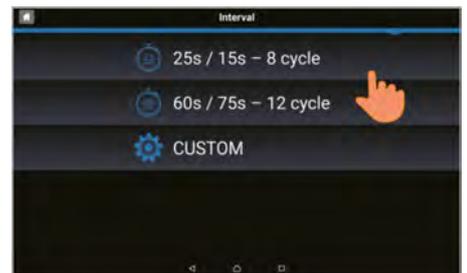
14 Fitnessplan



15 Systemeinstellungen



16 Intervall

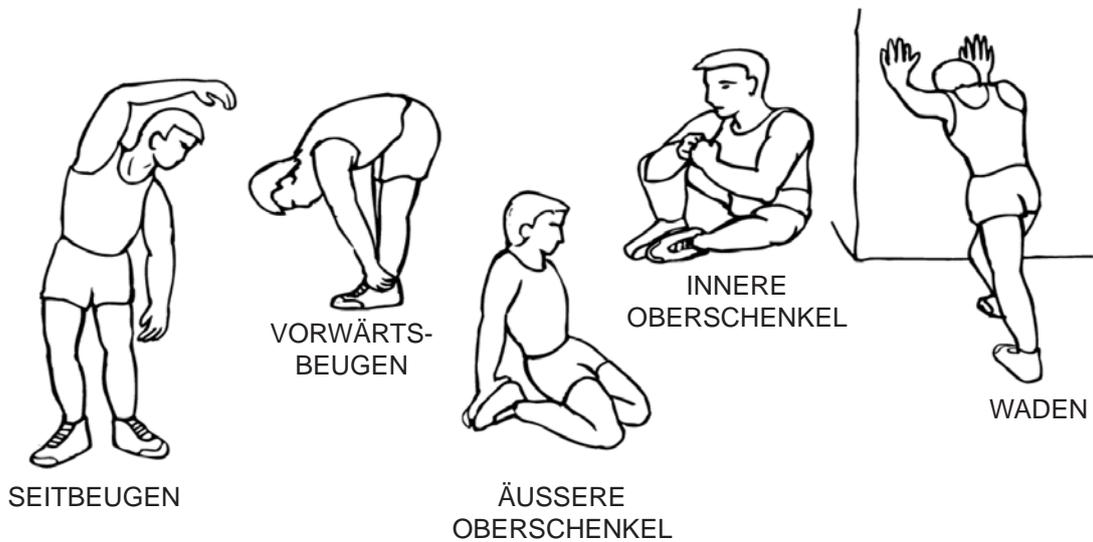


Übungsanleitung

Die Benutzung Ihres Spinning Bikes 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.

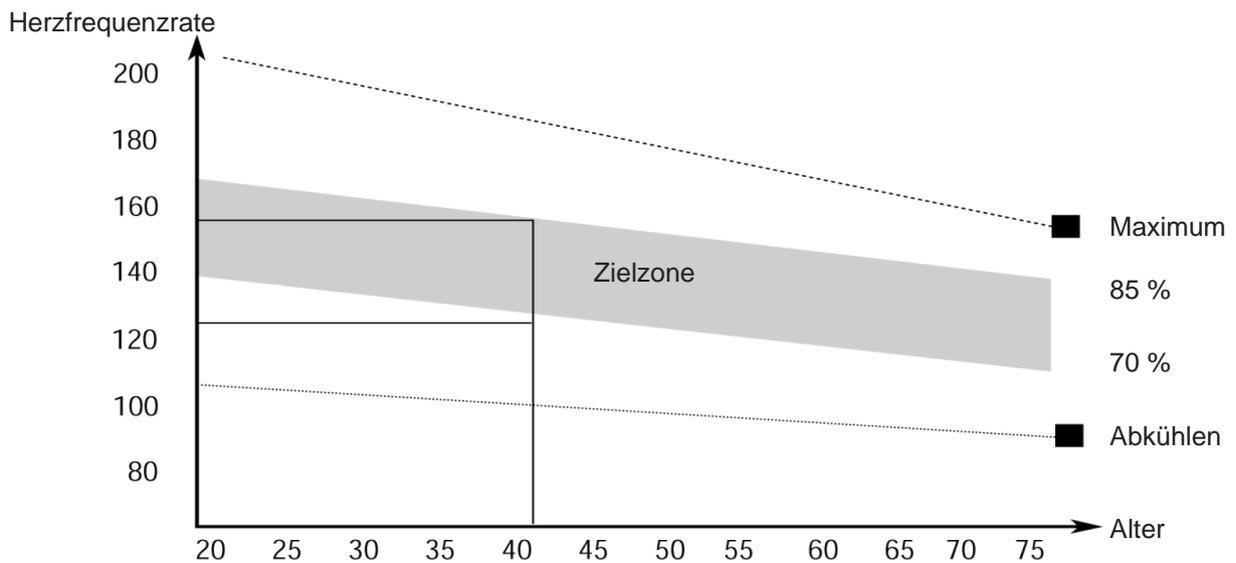
1. Die Aufwärmphase

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

Der Widerstandseinstellknopf dient der Kontrolle des Tretwiderstandes. Sie können so die Intensität Ihres Trainings bestimmen. Wir empfehlen, den Tretwiderstand während des Trainings einzustellen.

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.

Parts list

Part No.	Part description	QTY	Specifications
01 R/L	PEDAL (right/left)	2	JD-304V (9/16")
02	END CAP	4	120x40x35
03	BOLT	4	M10x30
04	REAR STABILIZER	1	
05	FLAT WASHER	4	GB/T 95-2002 10
06	FRONT COVER	2	160x128x3
07	BOLT	4	GB/845-85 ST4,8x19
08	BOLT	2	M8x40
09	BEARING	4	608ZZ
10	SEAT POST	1	
11	BOLT	1	M6x6
12	SEAT ADJUSTMENT POST	1	
13	SEAT	1	VL-3127
14	STOPPER	4	M16x25
15	FRONT STABILIZER	1	
16	MAIN FRAME	1	
17	HANDLEBAR POST	1	
18	HANDLEBARS	1	
19	L-SHAPED KNOB	2	M10x25
20	FLAT WASHER	2	ø45*ø10.5*4
21	BOLT	2	M6x60
22	NUT	2	M6
23	NUT	2	M12X1.25 H=6
24	FLAT WASHER	2	GB/T 95-2002 12
25	PLASTIC SLEEVE	2	80*40*1.5
26	ENDCAP	2	80*40*1.5
27	BOLT	5	M8x18
28	NUT	2	M12x1.25
29	CRANK END CAP	2	Ø28x6,5
30	TENSION CONTROL KNOB	1	Ø60x113
31	NUT	7	M8
32	PLASTIC RING	1	ø25*ø20.2*41.2
33	LEFT CRANK	1	170x15
34	BOLT	1	GB/845-85 ST4.8X13
35	BEARING	2	6004ZZ
36	RIGHT CRANK	1	170x15
37	FLAT WASHER	1	Ø10
38	NUT	1	M20x1,0
39	KNOB RING	1	ø46*11.5
40	BLOT	1	GB/T 70.1-2000 M6*12
41	BOLT	10	ST4.2*19
42	KNOB	1	M16*40
43	PU WHEEL	2	ø69x23
44	CHAIN COVER	1	1123x107x717

Part No.	Part description	QTY	Specifications
45	CHAIN COVER	1	1123x101x717
46	AXIS	1	Ø20x162
47	FLAT WASHER	1	GB/T 859-1987 6
48	ADJUSTING METAL	1	117*14.5*Ø1.5
49	CHAIN COVER	1	887x101x498
50	BELT	1	5PK49
51	BELT WHEEL	1	Ø200x24
52	BUSHING	1	Ø20x34
53	BLOCK	1	161*21*19
54	SPRING	1	18x62
55	NUT	2	M10
56	BOLT	5	GB/T 845-1985 ST4.2*19
57	NUT	2	M20x1
58	SCREW ROD	1	Ø13.5x170
59	FIXING TUBE	1	Ø25xØ20.2x48.2
60	SPRING WASHER	3	GB/T 859-1987 5
61	FLYWHEEL	1	Ø453x35
62	FLYWHEEL SHAFT	1	Ø25x160
63	WASHER	3	Ø20xØ14x2.0
64	NUT	1	M10
65	BOLT	2	GB/T 5780-2000 M5*10
66	BOLT	2	GB/845-85 M6*16
67	SHORT FIXING TUBE	1	Ø25*Ø20.5*12
68	RUBBER MAT	1	90*15*13
69	WOOLLY BLOCK	1	153x16x4
70	COMPUTER	1	SI-8210
71	SENSOR	1	SR-202
72	BOLT	4	M5x15
73	KNOB	1	Ø50*101 (M16*45)

Assembly instructions

1. Before assembling

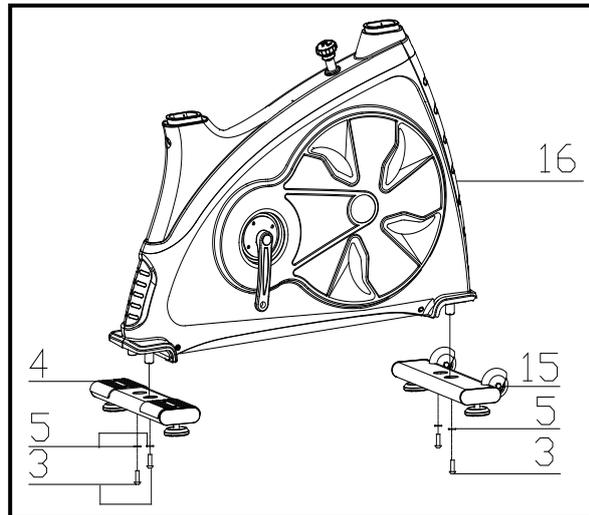
- Make sure that you will have enough space around the item.
- Use the included tools for assembling.
- Check if all needed parts are available.

2. Assembling

Step 1

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

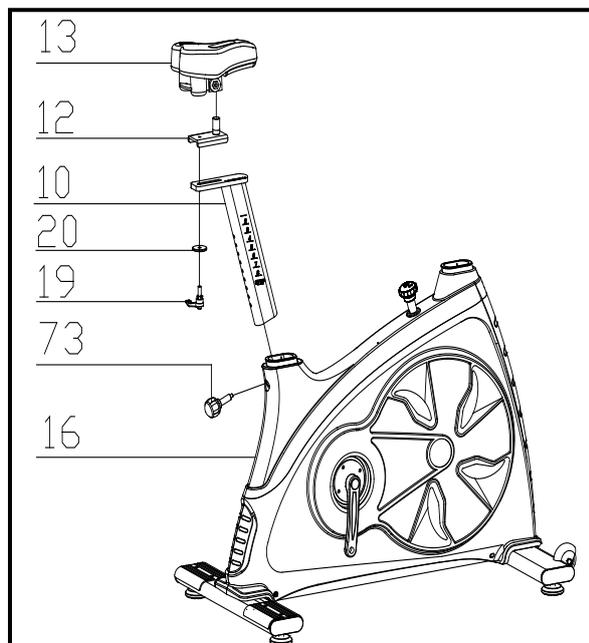
Attach the rear stabilizer (4) to the rear part of the main frame (16) with 2 flat washers (5) and 2 bolts (3).



Step 2

Insert the seat post (10) into main frame (16) and secure with knob (42) in the desired height.

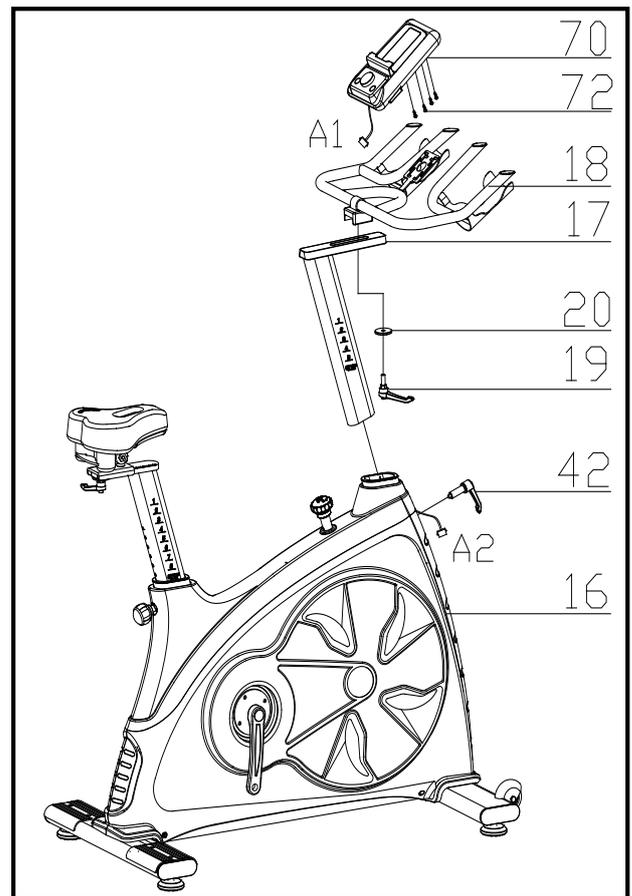
Fix seat adjustment post (12) on seat post (10) with bolt (48). Loosen the bolts on back of seat (13) and fix the seat (13) on seat adjustment post (12).



Step 3

Insert handlebar post (17) into main frame (16) and secure with the knob (42) in the desired height. Attach the handlebars (18) to handlebar post (17) as shown and fix with the bolt (48). ATTENTION: FIX THE HANDLEBARS TIGHTLY!

Attach computer (84) to computer holder on handlebars (18) and connect the cable ends (A1&A2) as shown.

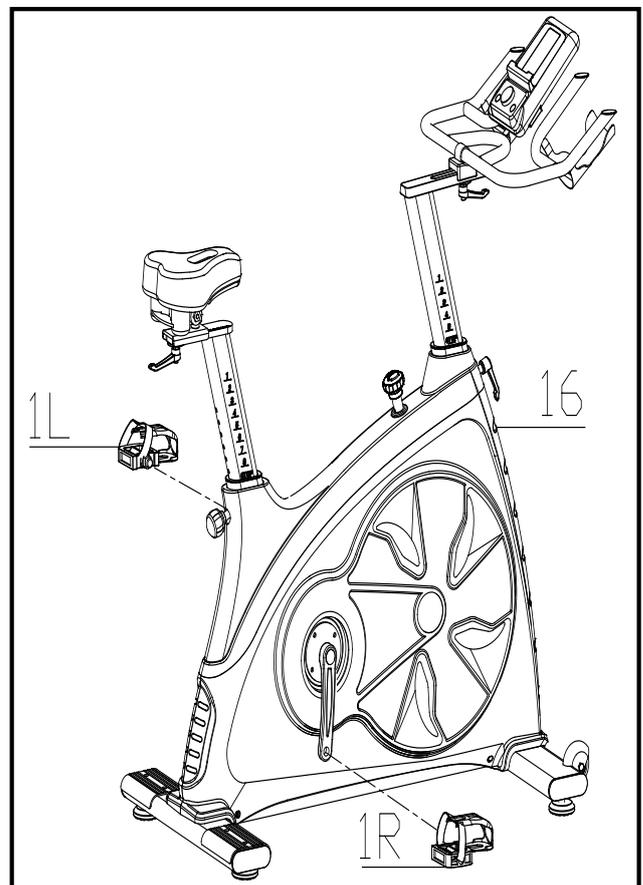


Step 4

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

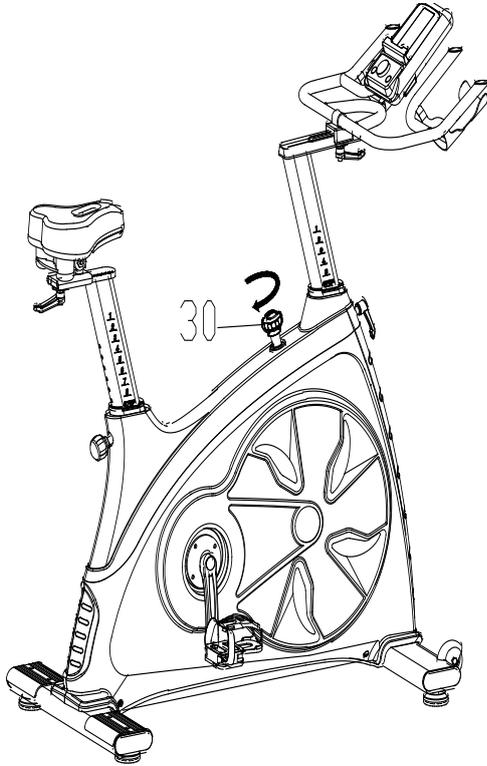
Then attach the left pedal (1L) onto the left crank and tighten it by turning it anticlockwise.

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



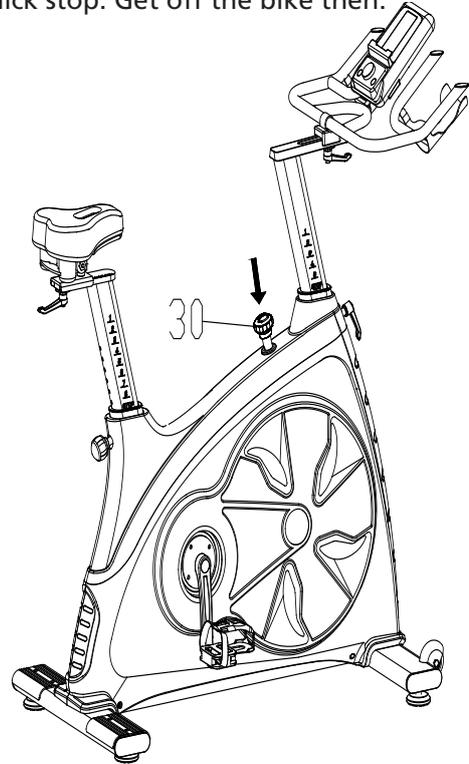
Adjusting the tension

You may adjust the tension to vary your workout and to aim different intensities during your training. Use the tension control knob (30) to increase (turn the knob to the right) or decrease (turn the knob to the left) the tension.



Emergency brake function

The tension control knob (30) also controls the emergency brake function. You may need the emergency brake function when it is necessary to stop the flywheel immediately to get off the bike quickly. To enable the emergency brake function, just press down the knob (30). The flywheel will come to a quick stop. Get off the bike then.



Computer instructions (SI8210-67)

Functions and Features

TIME: Computer shows actual exercise time (max. 99:59 min.).

SPEED: The computer shows the current speed in the display (max. 99.9).

DISTANCE: The workout distance is displayed here (max. 99.9).

CALORIES: The currently burned calories are displayed here (0-999 kcal).

RPM: Displays the rounds per minute (0-999).

Your pulse rate can be shown when using a Bluetooth compatible chest belt. Please ensure the belt is positioned correctly on your skin.

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.

The function „pulse“ can only be shown using a Bluetooth compatible chest belt.

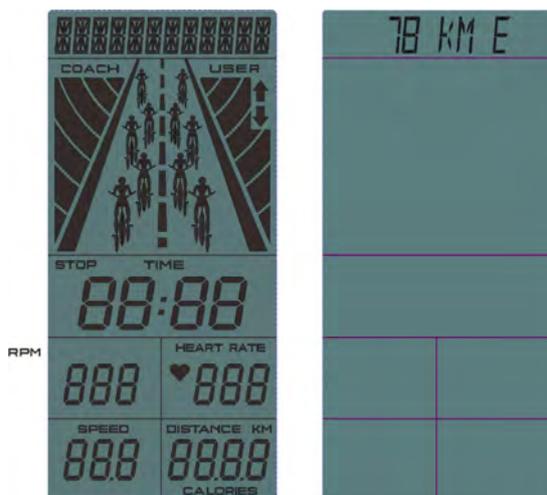
Computer operation

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 2 seconds) 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.

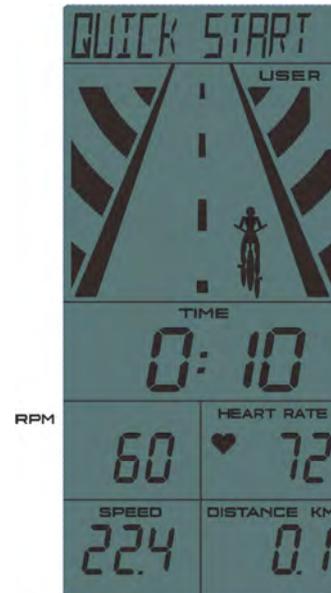


Workout mode selection

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

Quick start

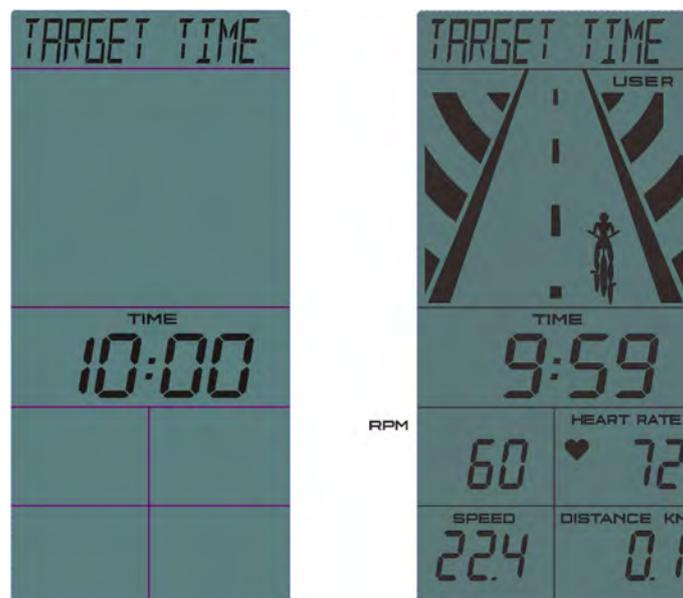
1. You may start workout directly by pressing Start/Stop. TIME begins to count up. DISTANCE/CALORIES/RPM/ SPEED/HEART RATE will also be displayed.
2. The animation on the monitor shows a biker, which will proceed to next figure every 0.1 km.
3. Press START/STOP button to stop workout (STOP icon will flash).
4. During workout, RESET/Joggle wheel/ENTER functions are inactive.
5. Press RESET in STOP mode to return to function setting menu.



The function „pulse“ can only be shown using a Bluetooth compatible chest belt.

Target Time

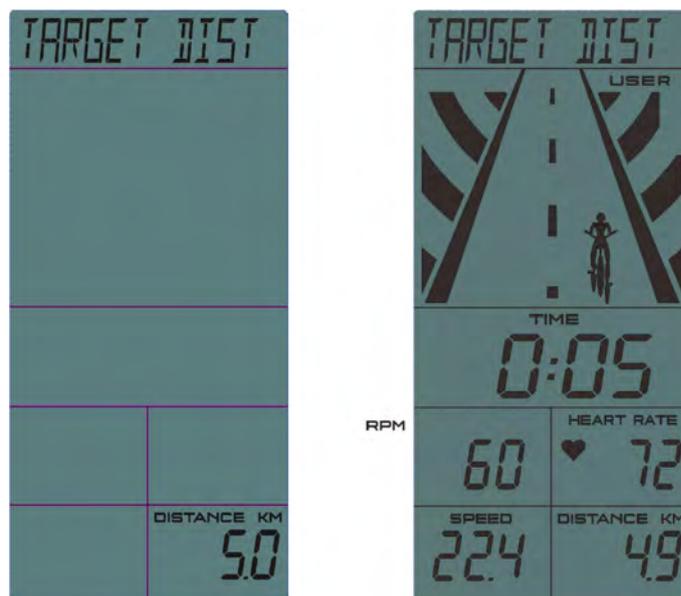
1. Use joggle wheel to set target TIME (preset value=10:00) and press START/STOP to workout with set target time.
2. TIME begins to count down. DISTANCE/CALORIES/RPM/SPEED/HEART RATE will also be displayed.
3. The character animation will proceed every 20% of the preset time.
4. Press START/STOP button 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.



The function „pulse“ can only be shown using a Bluetooth compatible chest belt.

Target Distance

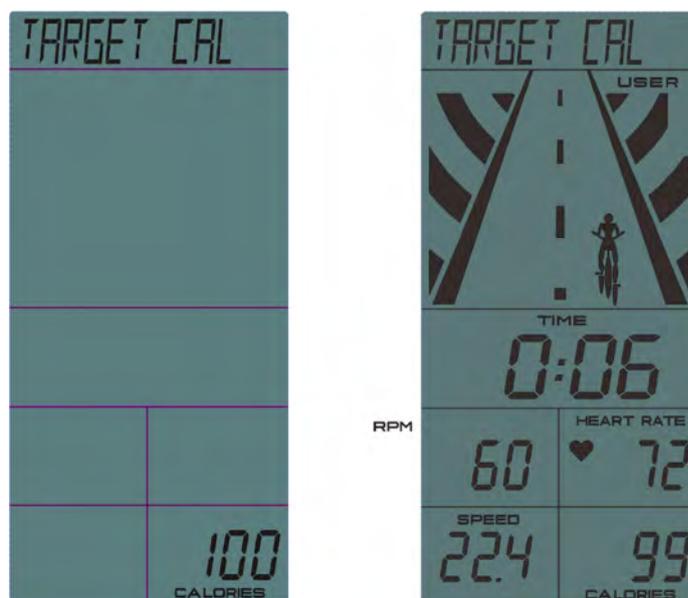
1. Use joggle wheel to set target DISTANCE (preset value=5.0) and press START/STOP to workout with set target distance.
2. DISTANCE begins to count down. TIME/CALORIES/RPM/SPEED/HEART RATE will also be displayed.
3. The character animation will proceed every 20% of the preset distance.
4. Press START/STOP 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.



The function „pulse“ can only be shown using a Bluetooth compatible chest belt.

Target Calories

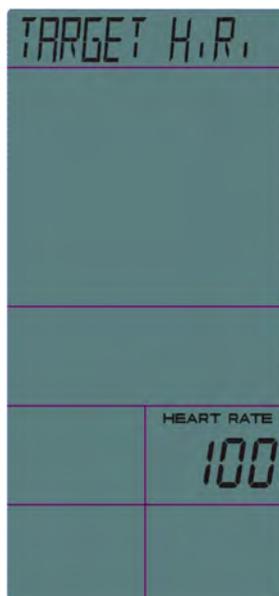
1. Use joggle wheel to set target CALORIES (preset value=100) and press START/STOP to workout with set target calories.
2. CALORIES will begin to count down. TIME/DISTANCE/RPM/SPEED/HEART RATE will also be displayed.
3. The character animation will proceed every 20% of the preset calories.
4. Press START/STOP 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.



The function „pulse“ can only be shown using a Bluetooth compatible chest belt.

Target HR

1. Use joggle wheel to set target PULSE (preset 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.



Note

The function **"target heart rate"** can only be shown using a Bluetooth compatible chest belt.

iBiking+

iBiking+ User manual

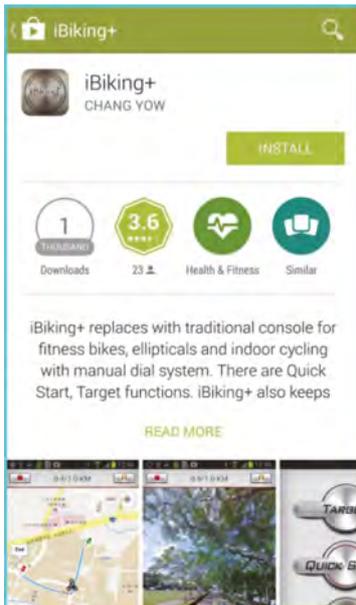


Contents

Bluetooth setting instruction for Android cell phone.....	43
Bluetooth setting instruction for iOS Cell Phone.....	45
Log in.....	46
Target setting.....	50
Quick Start setting.....	51
HRC setting.....	52

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.

Notes: Depending on your hardware you may need to proceed in a different way to establish a proper connection. Not all smart device support BT 4.0 connections.

2



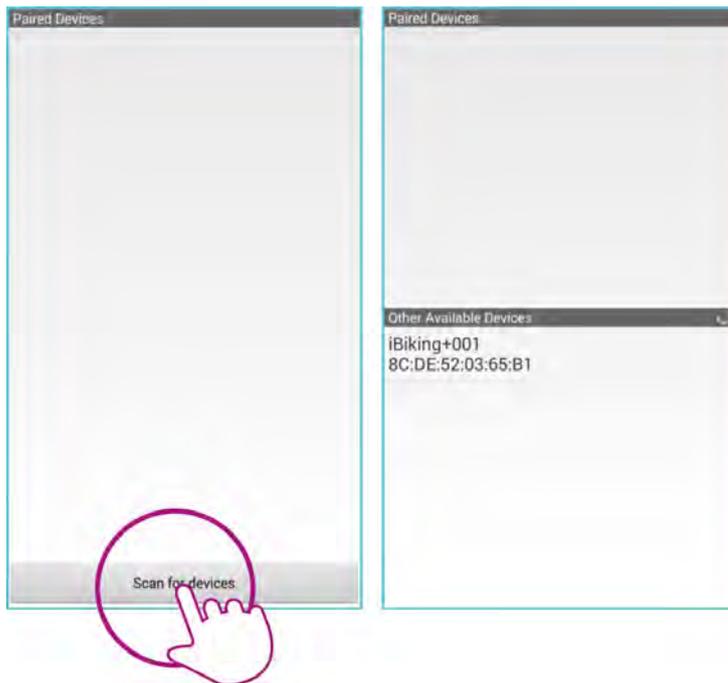
After download is complete, open the app and click on left bottom icon to connect.

3



Select „BLUETOOTH“.

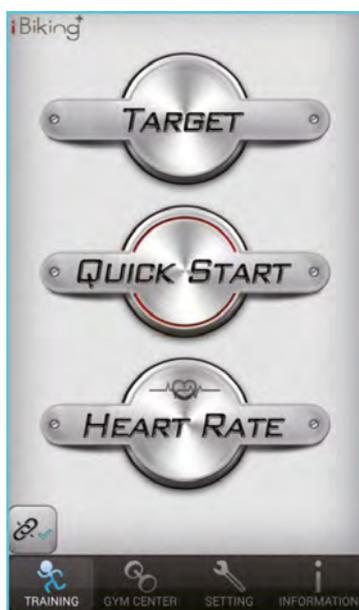
4



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

Click on "SCAN FOR DEVICES".

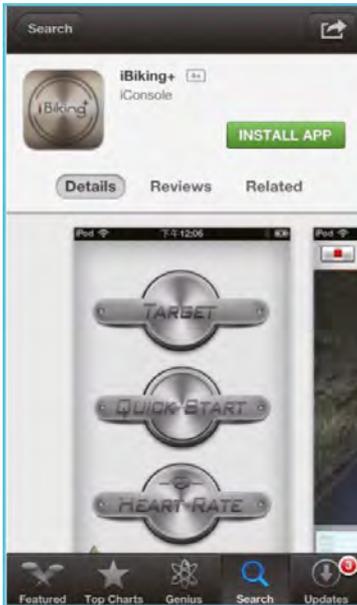
5



After successful pairing, you can enter the app.

Bluetooth setting instruction for iOS Cell Phone

1



Download iBiking+ in AppStore.
System requirements: iOS 8 and above.

2



Turn on Bluetooth on your device.

3



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

4



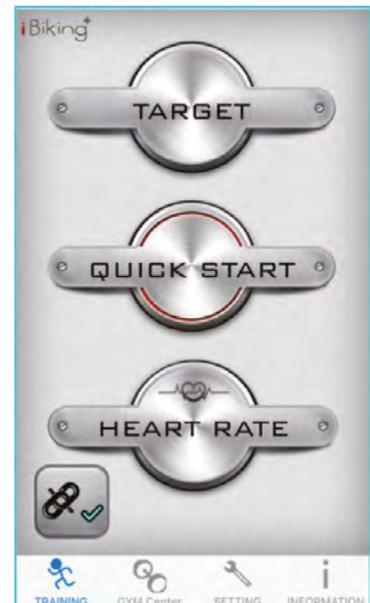
Select „BLUETOOTH“.

5



Select device to connect.

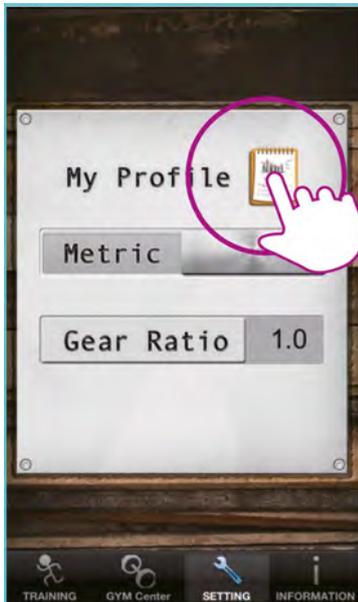
6



Connection established.

Log in

1



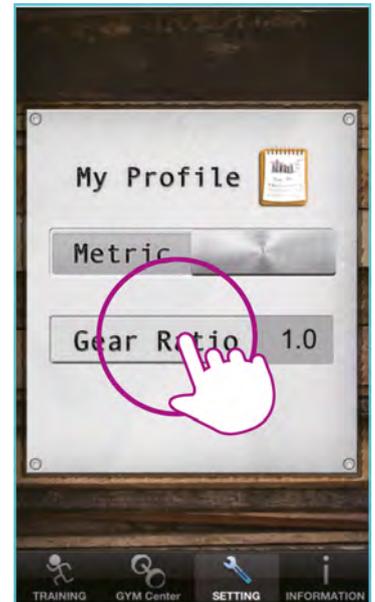
Tap "Setting" to edit your profile.

2



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

3



Adjust gear ratio value.

4



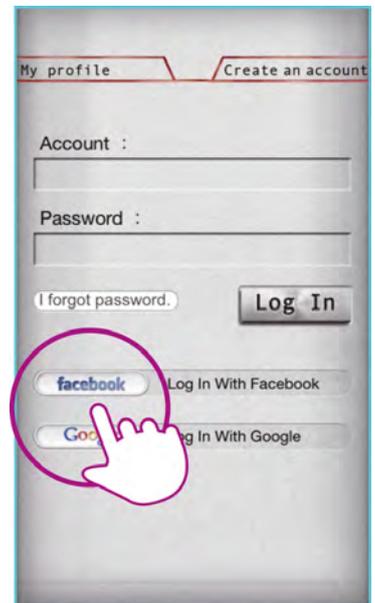
Enter a value ("x" to clear).

5



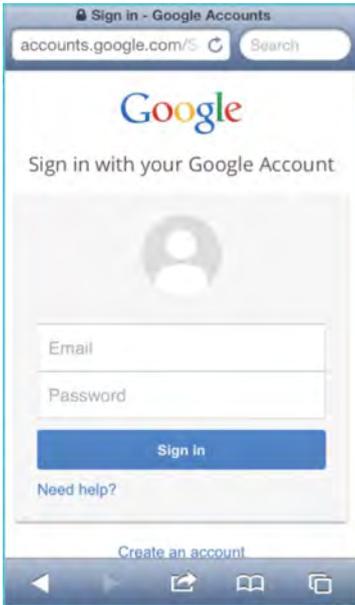
If you use the app for the first time, press "LOG IN".

6



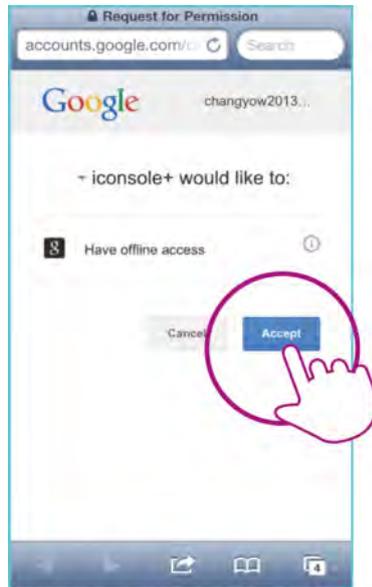
Create new account or log in with Google or Facebook account.

7



Log in with Google account.

8



Press "ACCEPT".

9



Loading....

10



Successfully logged in.

11



Log in with Facebook account.

12



Loading....

13



Successfully logged in.

14



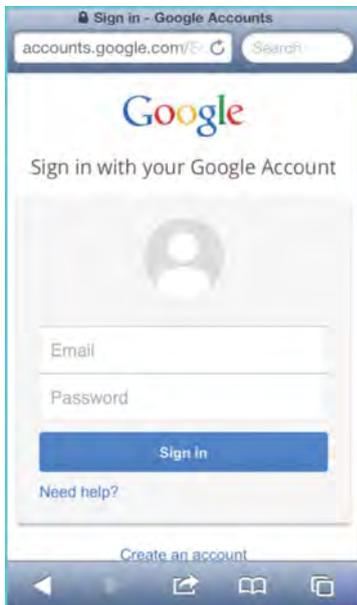
Create a new account.

15



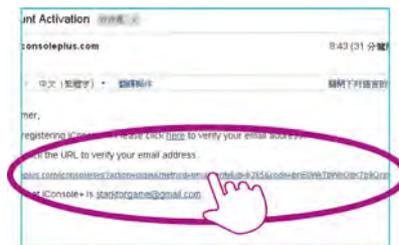
Key in account information and password.

16



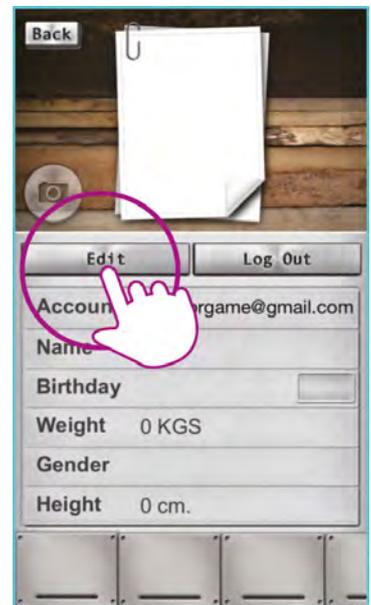
Log in into your email account.

17



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

18



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

19



Enter personal data.

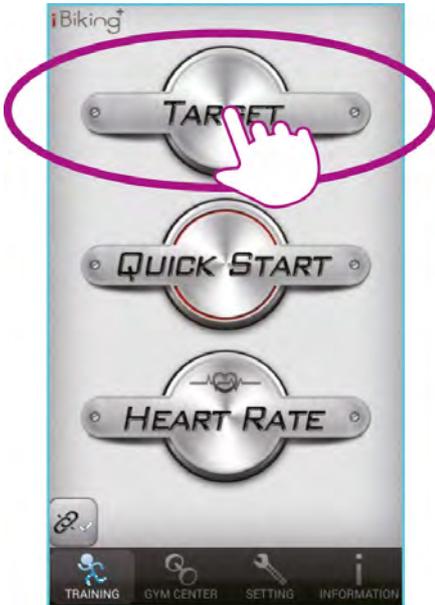
20



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

Target setting

1



Tap on "TARGET".

2



Set TIME.

3



Set DISTANCE.

4



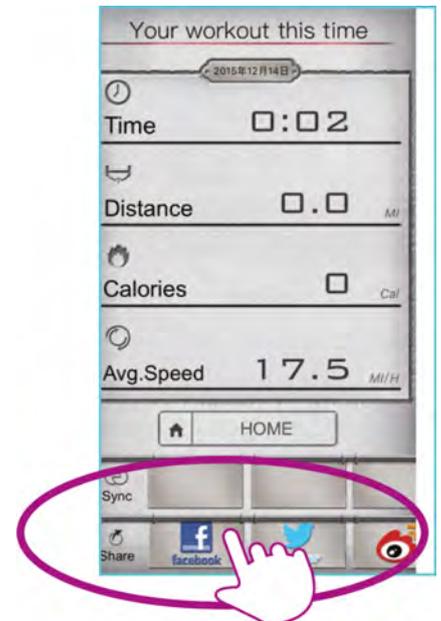
Set CALORIES.

5



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

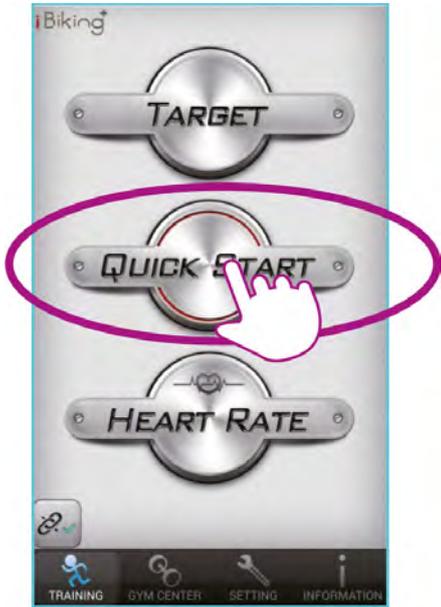
6



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

Quick Start setting

1



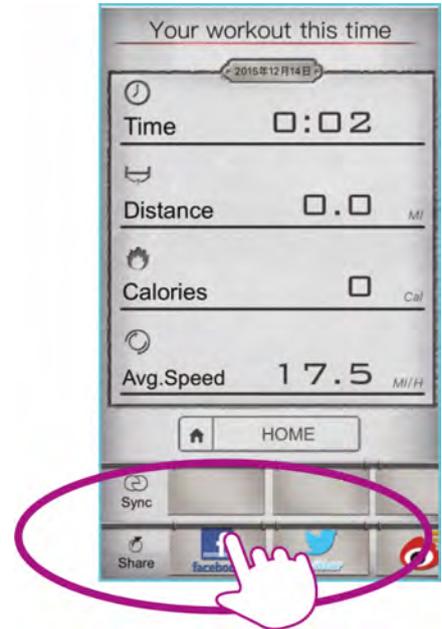
Tap on "QUICK START".

2



You may press pause on computer console to stop exercise.

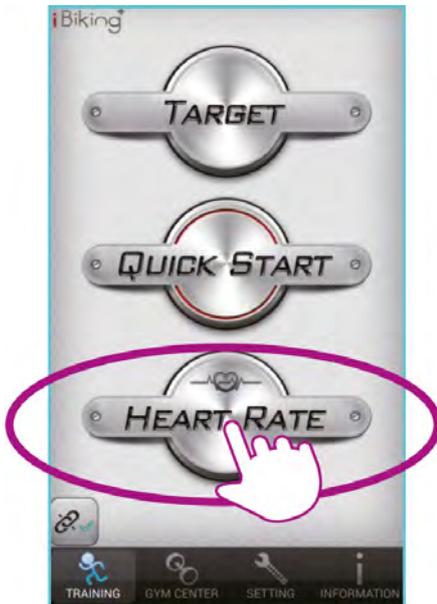
3



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

HRC setting

1



Tap on "HEART RATE".

2



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

3



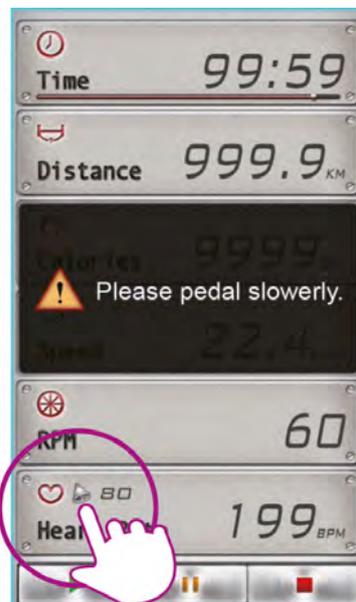
Set TIME.

4



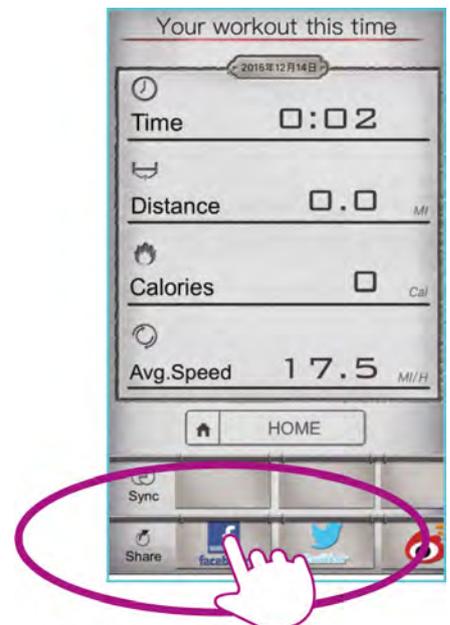
Time will countdown.

5



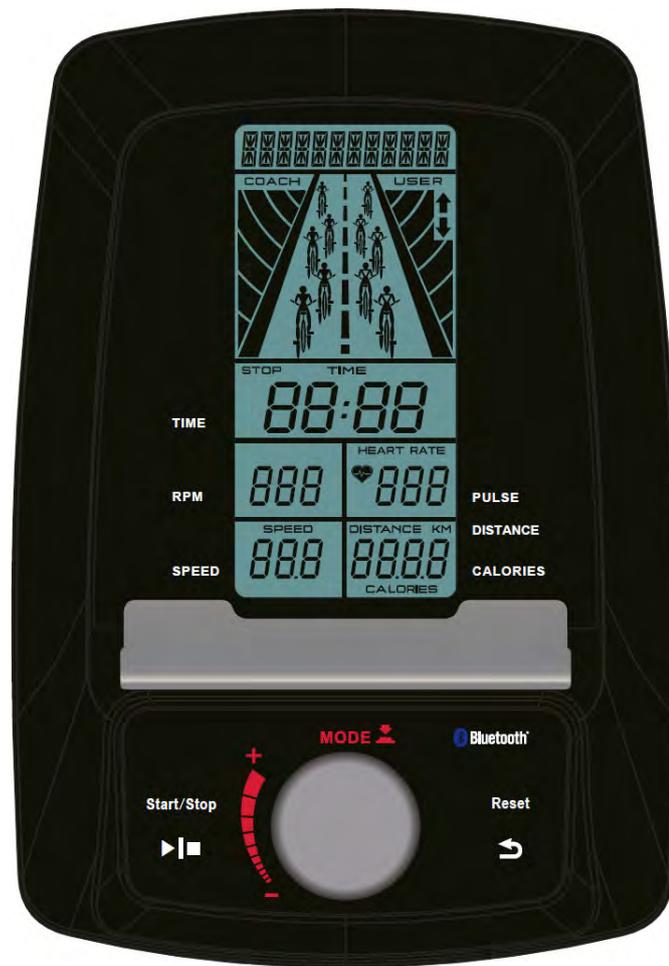
If your measured pulse is above target value the computer will show a warning symbol.

6



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

Si8210 Instruction manual



Installation instructions

- Console can be connected to app only in standby mode
- During App connection the LCD will shut off
- 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.



„Fit Hi Way“ Specifications

System requirements

Android 4.3 or newer with Bluetooth® 3.0 and 4.0
iOS 9 or newer with Bluetooth® 3.0 and 4.0

App installation

Android: Search “Fit Hi Way” in Google Play Store.

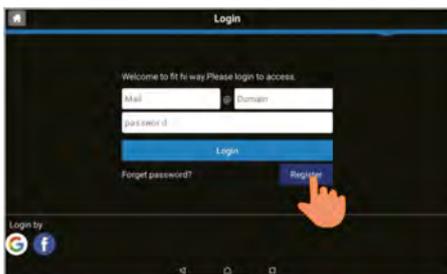
iOS: Search “Fit Hi Way” in Apple App Store.

China: Search “Fit Hi Way” in Baidu.

01 Bluetooth® pairing instructions



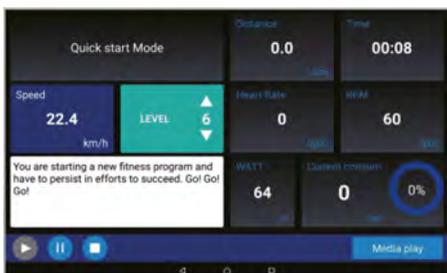
02 Register



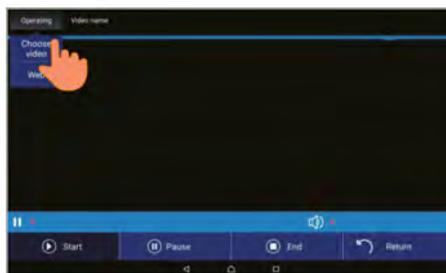
03 Start



04 Quick start mode



05 Play media



06 Share messages



07 Custom mode

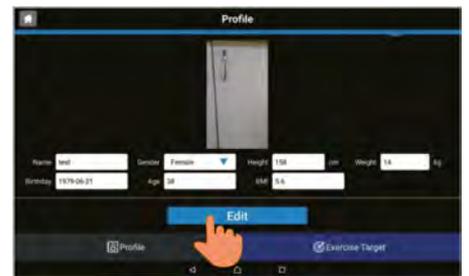
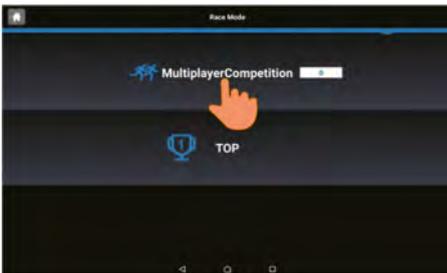


08 iRoute: international-Route setting



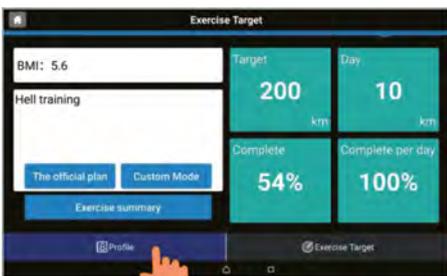


09 Race mode



10 Profile

11 Exercise target



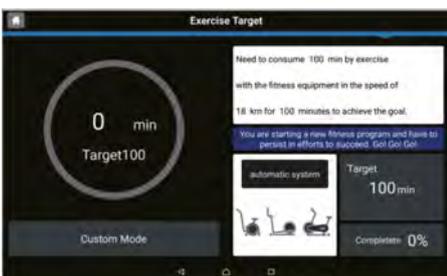
12 Exercise summary



13 Exercise record



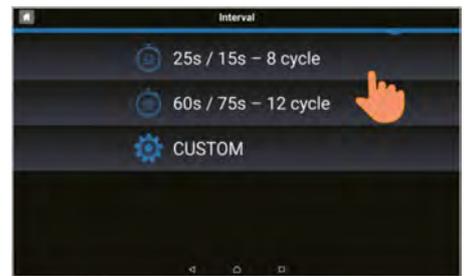
14 Fitness plan



15 System settings



16 Interval

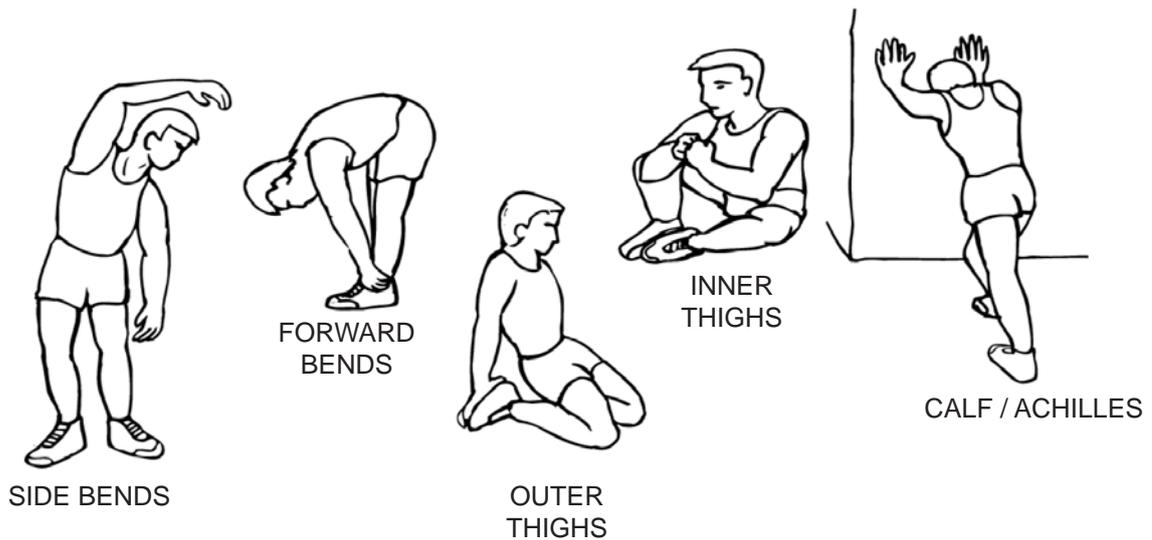


Exercise instructions

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.

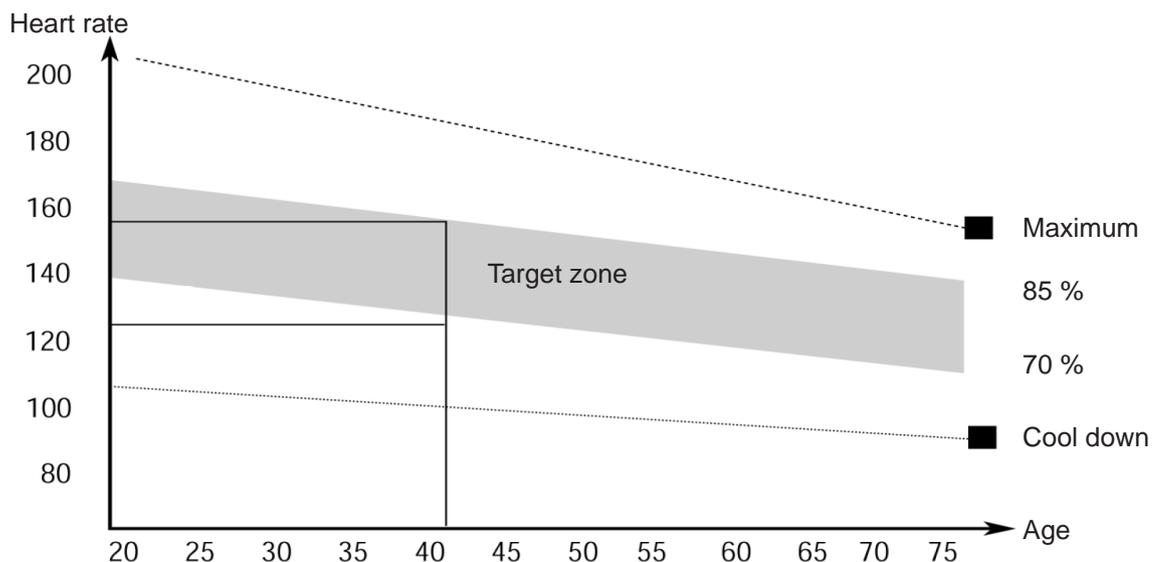
1. The warm-up phase

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.

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 work out 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 tension control knob to adjust the tension and control the intensity of your exercise. We recommend adjusting the tension during your exercise.

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

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

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



WEE-Reg. Nr.
DE81400428

CE RoHS