

skandika
fitness

HEIMTRAINER | BIKE | VÉLO FOLDAWAY X-1000 PLUS



SPECIAL EDITION JOEY KELLY

Joey Kelly

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

WILLKOMMEN

Wichtige Sicherheitshinweise

Dieses Trainingsgerät ist für optimale Sicherheit konstruiert. Trotzdem müssen bei der Benutzung von Trainingsgeräten bestimmte Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden. Lesen Sie diese Anleitung sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät benutzen. Beachten Sie insbesondere 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. Das Gerät darf immer nur von einer Person benutzt werden.
3. Sollten Sie Schwindel, Übelkeit, Brustschmerzen oder andere unnormale Symptome feststellen, STOPPEN Sie sofort das Training und konsultieren Sie einen Arzt.
4. Stellen Sie das Trainingsgerät auf einen festen und ebenen Boden. Benutzen Sie das Gerät nicht in der Nähe von Wasser oder im Freien.
5. Halten Sie Ihre Hände fern von allen beweglichen Teilen.
6. Tragen Sie immer Trainingskleidung, die für ein Fitnesstraining geeignet sind, wenn Sie auf dem Gerät trainieren. Die Kleidung muss so beschaffen sein, dass diese nicht aufgrund Ihrer Form (z. B. Länge) während des Trainings irgendwo hängen bleiben kann. Die Schuhe sollten passend zum Trainingsgerät gewählt werden, grundsätzlich dem Fuß einen festen Halt geben und eine rutschfeste Sohle besitzen.
7. Verwenden Sie das Gerät nur für den vorgesehenen Zweck. Verwenden Sie keine Zusatz- oder Ersatzteile, die nicht vom Hersteller empfohlen sind.
8. Platzieren Sie keine scharfkantigen Gegenstände in der Nähe des Gerätes.
9. Menschen mit Behinderungen sollten das Gerät nicht ohne Unterstützung eines Arztes oder einer qualifizierten Person benutzen.
10. Vor dem Training mit dem Gerät sollten Sie sich immer sorgfältig aufwärmen, z. B. mit Dehnungsübungen.
11. Trainieren Sie nur auf dem Gerät, wenn es einwandfrei funktioniert.
12. Die max. Belastbarkeit dieses Gerätes beträgt 110 kg.

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.

INHALTSVERZEICHNIS

Inhaltsverzeichnis

Sicherheitshinweise.....	2
Checkliste.....	4
Materialset / Teileliste.....	4
Teileliste.....	5
Explosionszeichnung.....	6
Aufbauanleitung.....	8
Computerbedienung.....	15
Übungsanleitung.....	18
Garantiebedingungen.....	56

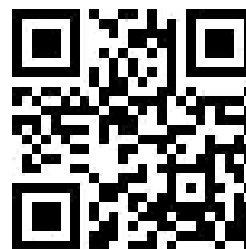
DE

Besuchen Sie auch unsere Webseite
für weitere Informationen

www.skandika.com



















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



CHECKLISTE

Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Teil Nr.	Bezeichnung	Menge
01/02	Hauptrahmen	1	10	Pedal (rechts)	1
03	Sattelstütze	1	11	Sattel	1
04/19	Lenkergriff mit Computer	1	12	Rückenpolster	1
05	Hinterer Lenkergriff	1	20	Hinterer Standfuß	1
06/07	Rückenpolster-Halterung/Strebe	1	23	Stütze für Computerhalterung	1
08	Vorderer Standfuß	1	29	Computerhalterung	1
09	Pedal (links)	1			

Materialset / Teileliste

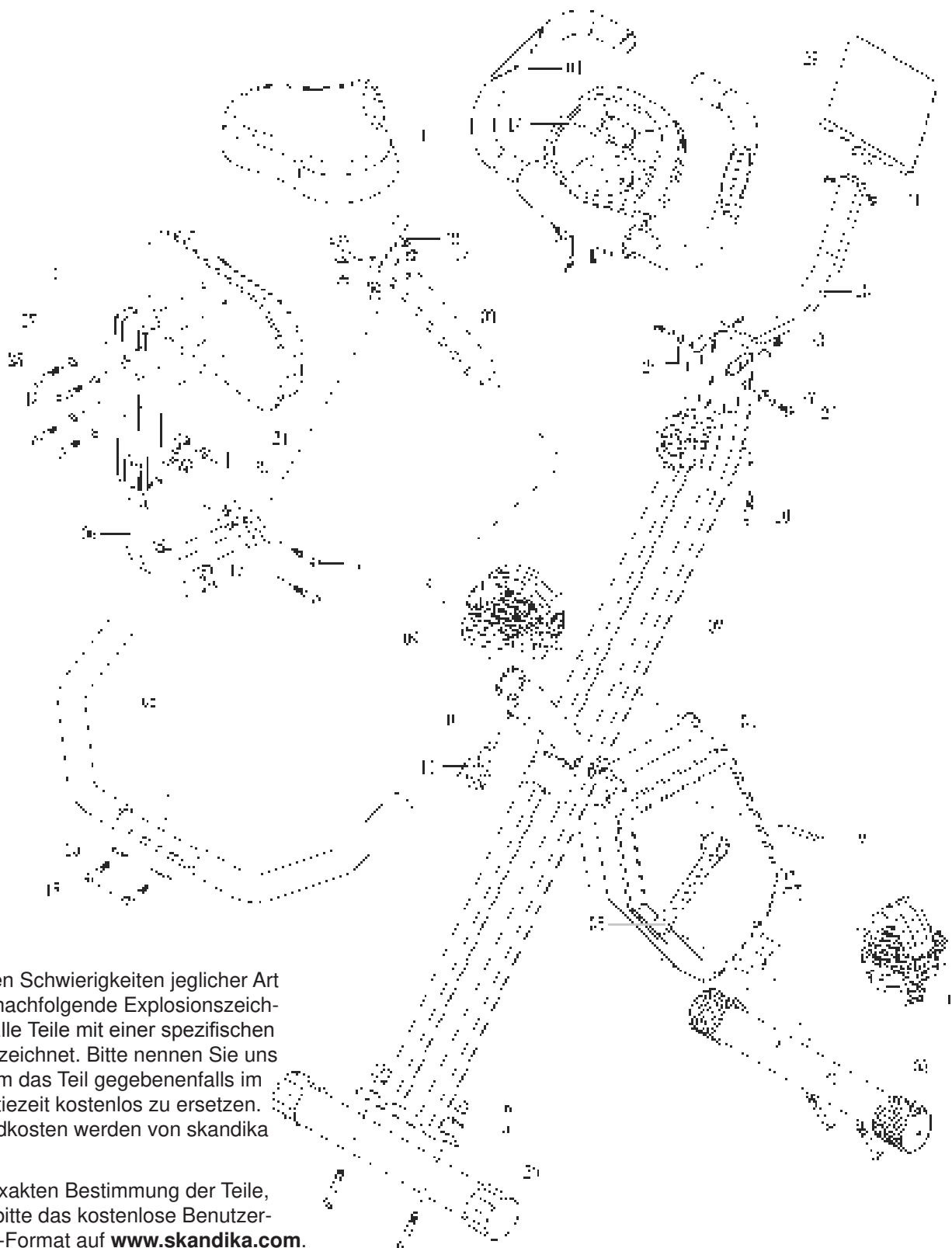
Teil Nr.	Bezeichnung	Menge	Zeichnung
13	Schnellversteller	1	
14	Schraube M8x60L	4	
15	Welllscheibe $\phi 8.3 \times \phi 22$	6	
16	Mutter M8	6	
17	Schraube M8x50L	2	
18	Schraube M8x45L	6	
22	Unterlegscheibe $\phi 8.3 \times \phi 25$	2	
24	Mutter M8	2	
25	Federscheibe	4	
26	Schraube M6x12L	2	
27	Federscheibe GB/T 93 6	2	
28	Unterlegscheibe $\phi 6.5 \times \phi 13$	2	
31	Schraube mit Unterlegscheibe M5x10L	2	
33	Schraube M6x20L	2	
94	Maulschlüssel S13-15	1	
95	Innensechskantschlüssel	1	

Oben gezeigte Teile sind alle Teile, die Sie zum Aufbau des Gerätes benötigen.
Bevor Sie beginnen, prüfen Sie, ob alle Teile im Materialset enthalten sind.

TEILELISTE

Nr.	Bezeichnung	Stk	Nr.	Bezeichnung	Stk	Nr.	Bezeichnung	Stk
1	Hauptrahmen (vorderer Teil)	1	33	Schraube M6x20L	2	65	Schraube M4x10L	1
2	Hauptrahmen (hinterer Teil)	1	34	Pedalarm (links)	1	66	Pedalarm-Endkappe	2
3	Sattelstütze	1	35	Pedalarm (rechts)	1	67	Abdeckung, links	1
4	Lenkergriff	1	36	Achse für Riemenscheibe	1	68	Abdeckung, rechts	1
5	Hinterer Lenkergriff	1	37	Handpuls-Sensor	2	69	Designabdeckung (links)	1
6	Rückenpolster-Halterung	1	38	Mutter M10	2	70	Unterlegscheibe $\phi 5.2 \times \phi 18$	1
7	Rückenpolster-Strebe	1	39	Mutter M10	1	71	Schwungrad	1
8	Vorderer Standfuß	1	40	Montageplatte $\phi 31.5 \times \phi 75$	2	72	Gewindeschneidende Schraube	4
9	Pedal (links)	1	41	Mutter M10	1	73	Keilriemen	2
10	Pedal (rechts)	1	42	Magnetset	1	74	Keilriemenrolle	1
11	Sattel	1	43	Designabdeckung (rechts)	1	75	Schaumstoffgriff für Lenkergriff	2
12	Rückenpolster	1	44	Sicherungsring	6	76	Schaumstoffgriff für hinteren Lenkergriff	2
13	Schnellversteller	1	45	Wellscheibe	1	77	Schraube M8x80L	1
14	Schraube M8x60L	4	46	Justierset $\phi 18 \times 58L$	2	78	Gewindeschneidende Schraube	12
15	Welllscheibe $\phi 8.3 \times \phi 22$	6	47	Feder	1	79	Riemenrolle	1
16	Mutter M8	7	48	Andruckrolle	1	80	Kunststoff-Unterlegscheibe $\phi 14 \times \phi 10.3$	1
17	Schraube M8x50L	2	49	Lager	2	81	Lagerhalterung	2
18	Schraube M8x45L	6	50	Mutter M10	2	82	EVA-Unterlage	1
19	Computer	1	51	Schraube M8x15L	2	83	Endkappe für vorderen Standfuß	2
20	Hinterer Standfuß	1	52	Schraube M5x20L	1	84	Widerstandsregler	1
21	Sicherheitsstif	1	53	Handpuls-Kabel	1	85	Schraube M6x30L	1
22	Unterlegscheibe $\phi 8.3 \times \phi 25$	6	54	Achse	1	86	Mutter M6	1
23	Stütze für Computerhalterung	1	55	Führung	6	87	Schraube M5x10L	1
24	Mutter M8	5	56	Quadratische Endkappe	4	88	Kunststoff-Unterlegscheibe	1
25	Federscheibe	4	57	Quadratische Endkappe	1	89	Kunststoff-Unterlegscheibe	2
26	Schraube M6x12L	2	58	Endkappen für hinteren Standfuß	2	90	Sensorkabel, Unterteil	1
27	Federscheibe GB/T 93 6	2	59	Runde Endkappe	4	91	Unterlegscheibe	2
28	Unterlegscheibe $\phi 6.5 \times \phi 13$	2	60	Quadratische Endkappe	1	92	Unterlegscheibe	1
29	Computerhalterung	1	61	Schraube M6x10L	6	93	Sensorhalterung	1
30	Sensorkabel, Mittelteil	1	62	Schraube M5x8L	2	94	Maulschlüssel S13-15	1
31	Schraube mit Unterlegscheibe M5x10L	2	63	Puffergummi	1	95	Innensechskantschlüssel	1
32	Unterlegscheibe $\phi 8.3 \times \phi 17.5$	3	64	Ovale Klammer	4			

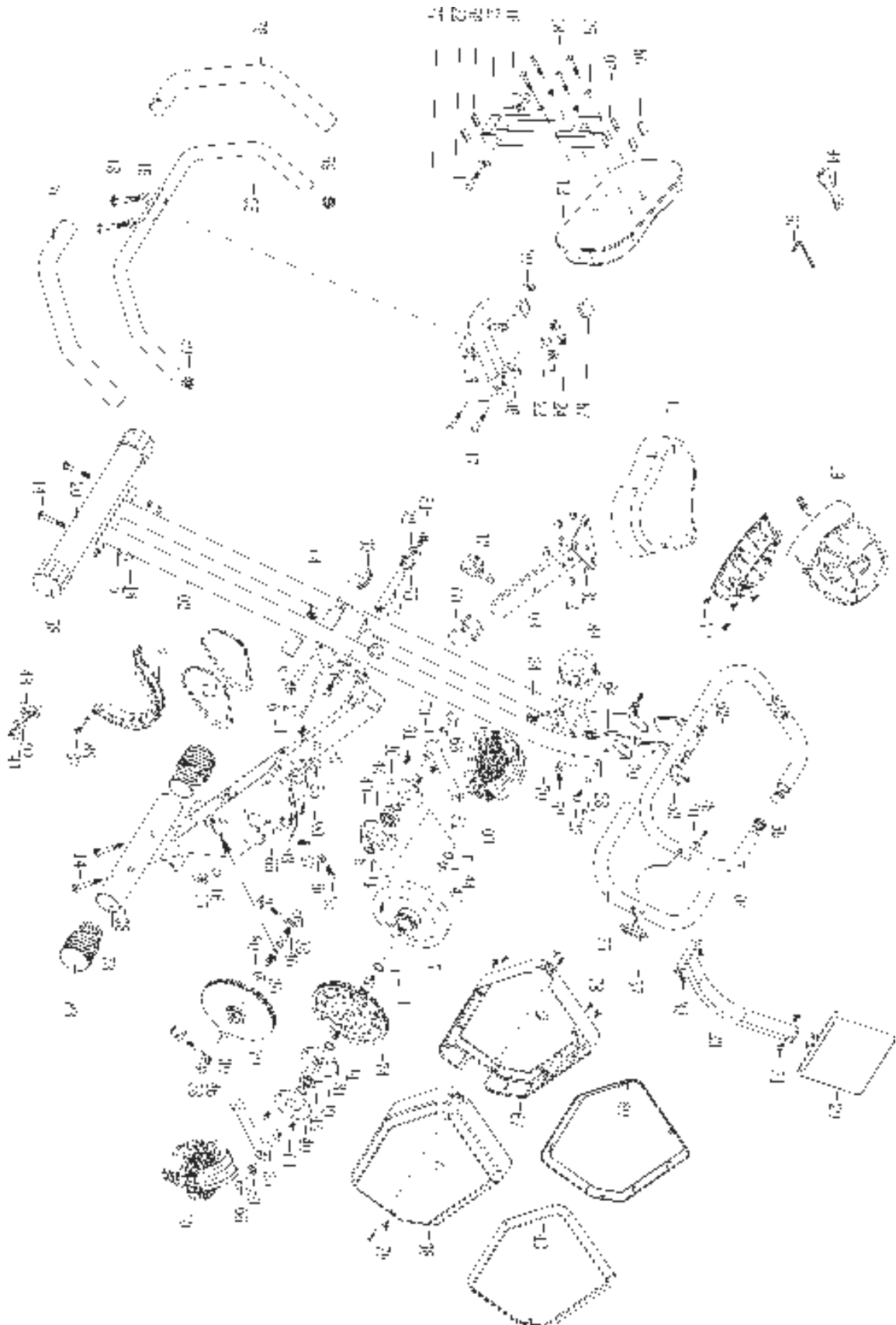
EXPLOSIONSZEICHNUNG



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.

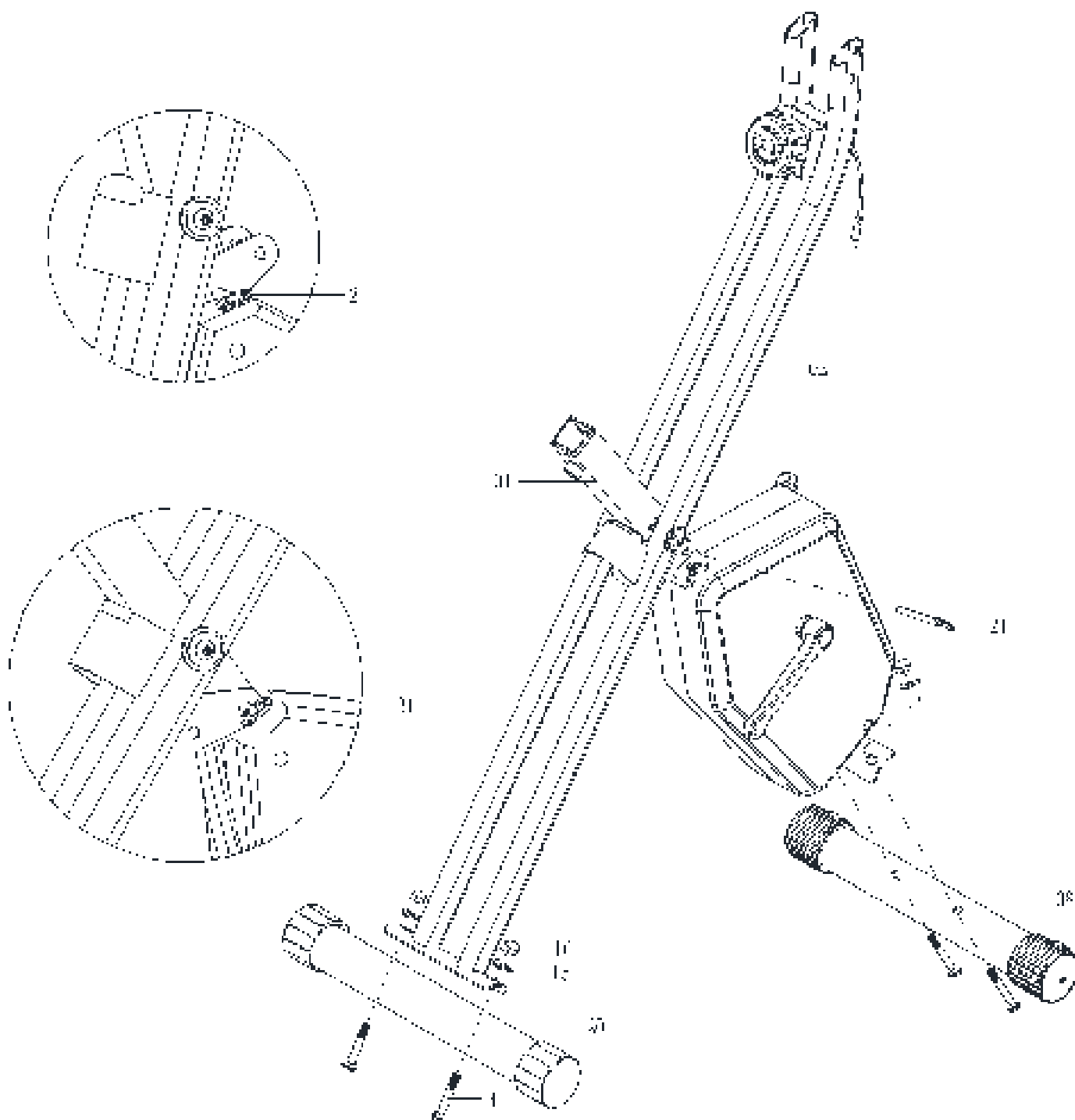
EXPLOSIONSZEICHNUNG



AUFBAUANLEITUNG

Schritt 1

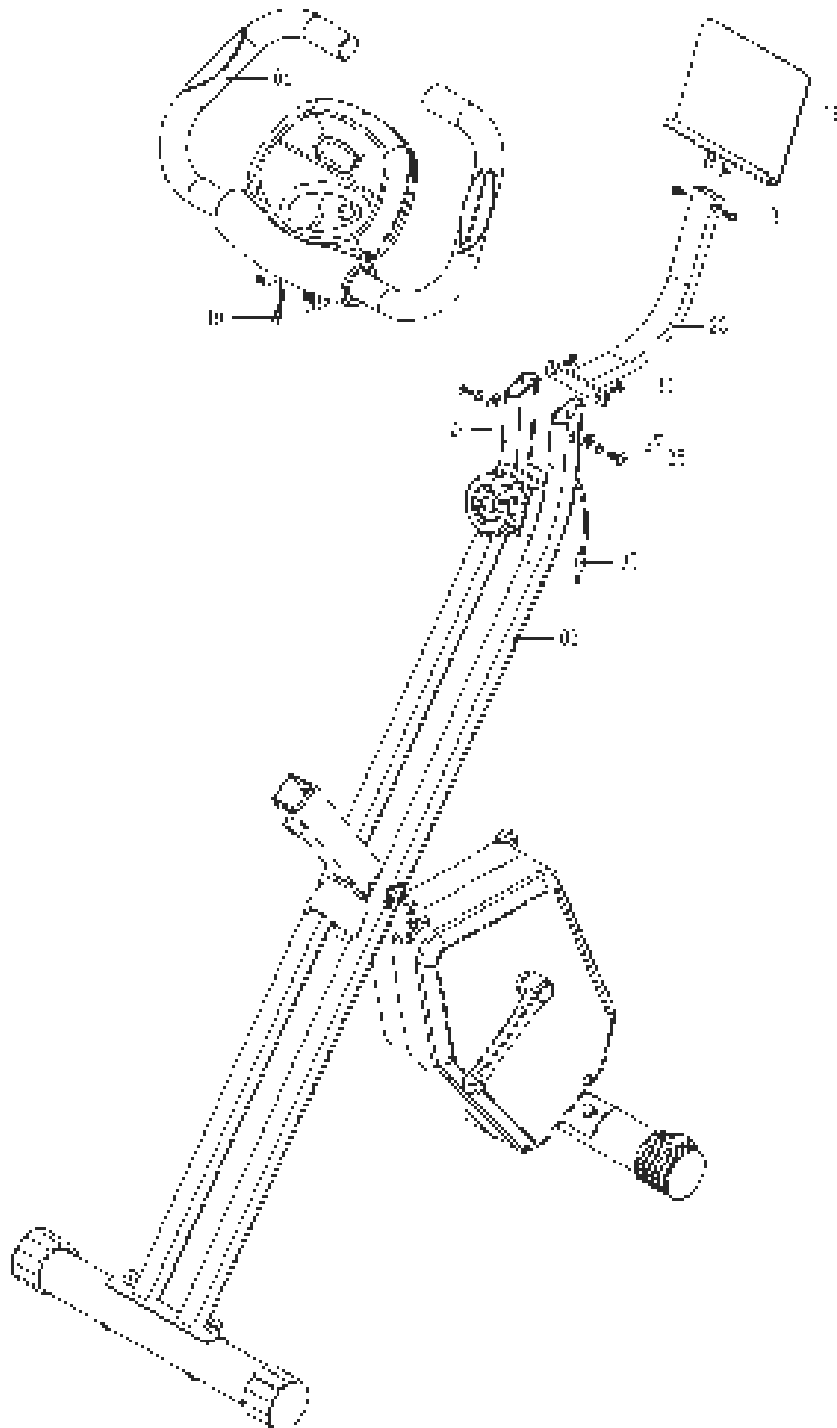
Ziehen Sie den Sicherheitsstift (21) aus dem Hauptrahmen heraus und sichern Sie den Hauptrahmen in der ausgeklappten Position durch Einstecken in die andere Bohrung. Befestigen Sie dann den vorderen Standfuß (08) am Vorderteil des Hauptrahmens (01) mit 2 Schrauben (14), 2 Wellscheiben (15) und 2 Muttern (16). Befestigen Sie den hinteren Standfuß (20) am hinteren Teil des Hauptrahmens (02) mit 2 Schrauben (14), 2 Wellscheiben (15) und 2 Muttern (16).



AUFBAUANLEITUNG

Schritt 2

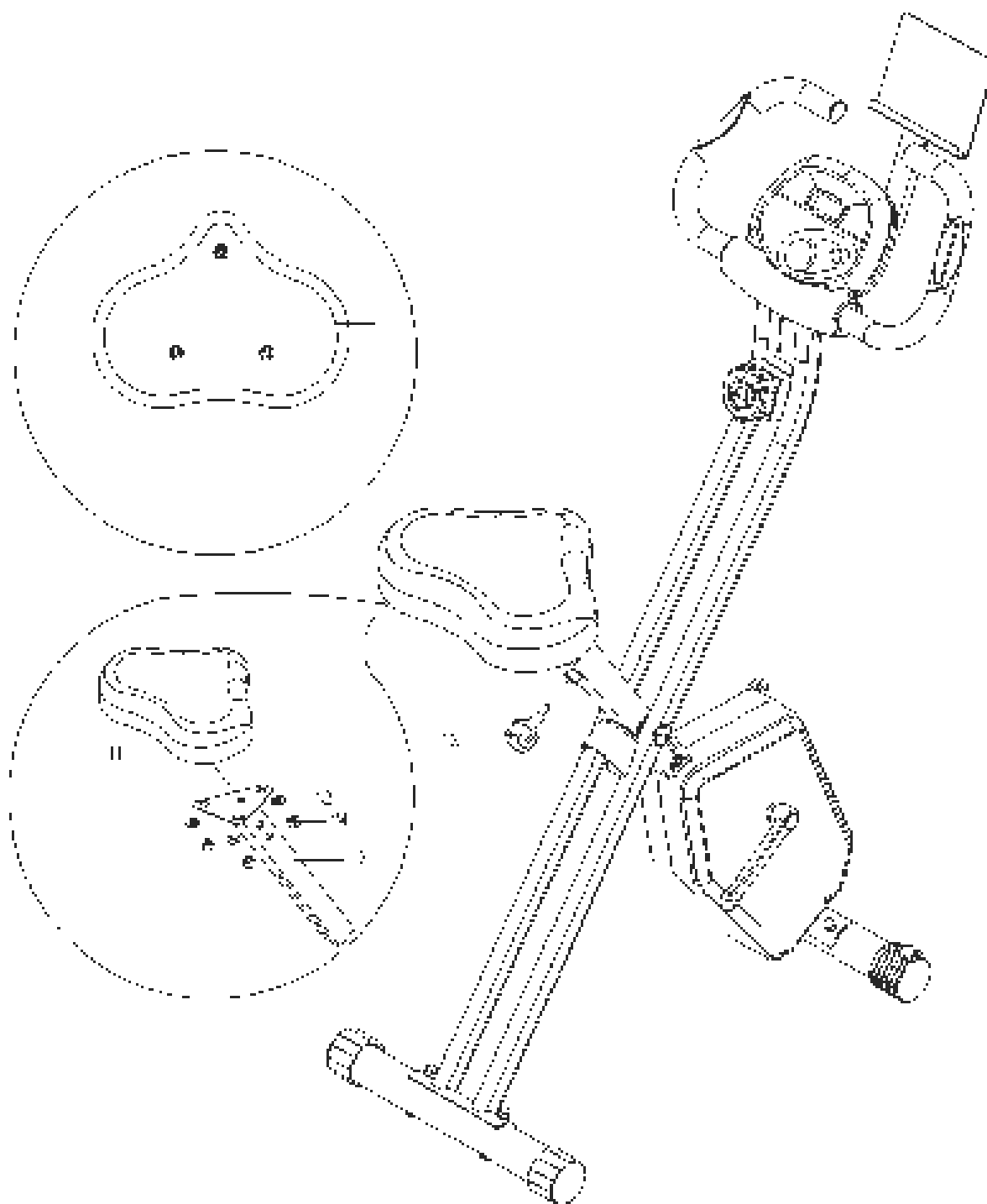
Befestigen Sie Lenkergriff (04) und die Stütze für Computerhalterung (23) am hinteren Teil des Hauptrahmens (02) mit 2 Schrauben (26), 2 Federscheiben (27), 2 Unterlegscheiben (28) und 2 Schrauben (33). Setzen Sie die Computerhalterung (29) in die Stütze für Computerhalterung (23) ein und fixieren Sie die Halterung mit den 2 Schrauben mit Unterlegscheibe (31). Verbinden Sie nun das Sensorkabel-loberteil, welches aus dem Computer (19) kommt, mit dem Sensorkabel-Mittelteil (30).



AUFBAUANLEITUNG

Schritt 3

Montieren Sie den Sattel (11) mit 3 Muttern (24) und 3 Unterlegscheiben (32) oben auf der Sattelstütze (03). Schieben Sie die Sattelstütze mit montiertem Sattel dann in den Hauptrahmen (01), richten Sie die Bohrungen zueinander aus und sichern Sie die Stütze mit dem Schnellversteller (13). Die Sitzhöhe kann entsprechend Ihren persönlichen Bedürfnissen verstellt werden.

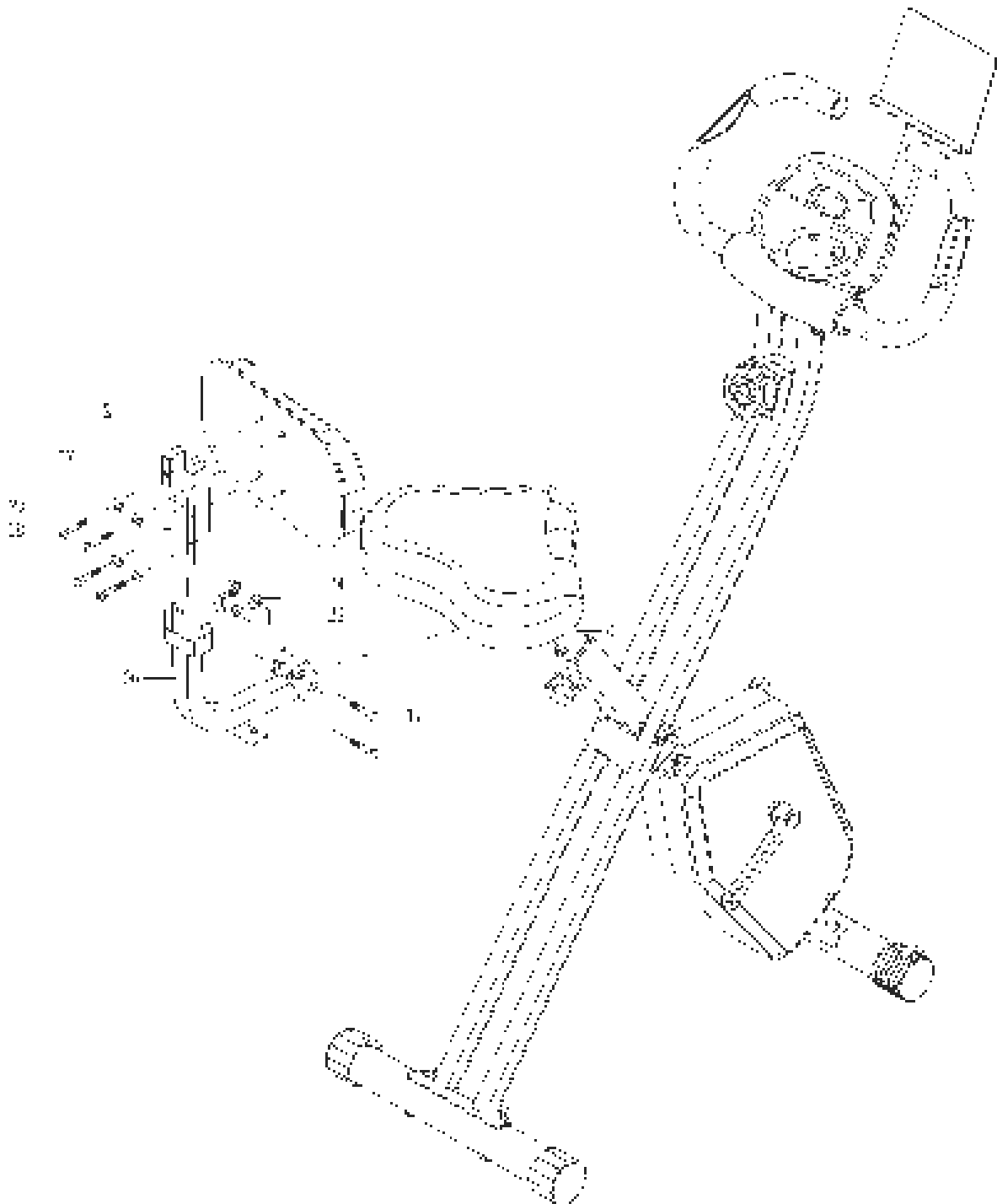


AUFBAUANLEITUNG

Schritt 4

Befestigen Sie die Rückenpolster-Halterung (06) mit je 2 Schrauben (17), Unterlegscheiben (22) und Muttern (24) an der Sattelstütze (03). Montieren Sie dann das Rückenpolster (12) mit 4 Schrauben (18) und 4 Federscheiben (25) an der Rückenpolster-Strebe (07).

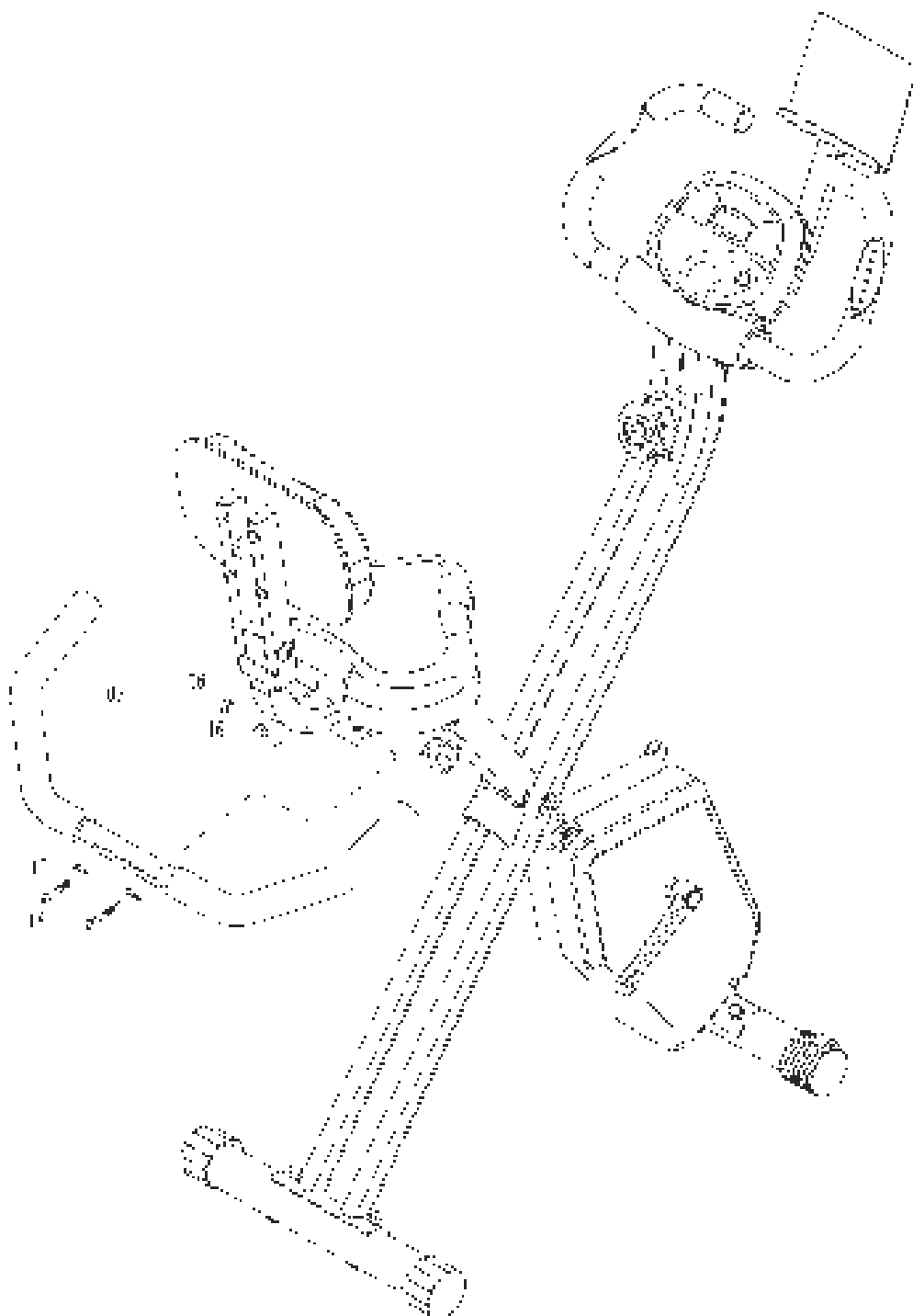
DE



AUFBAUANLEITUNG

Schritt 5

Befestigen Sie den hinteren Lenkergriff (05) mit je 2 Schrauben (18), Wellscheiben (15) und Muttern (16) an der Rückenpolster-Halterung (06).

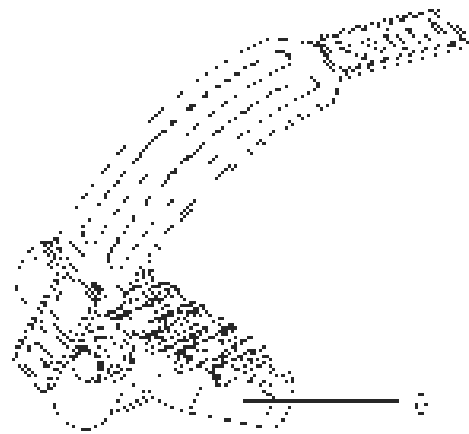
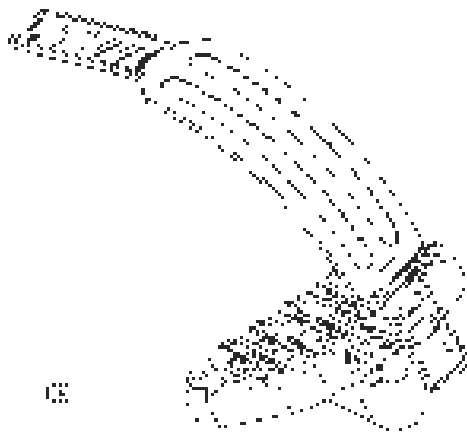
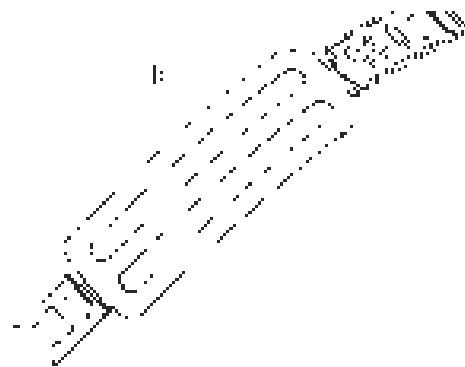
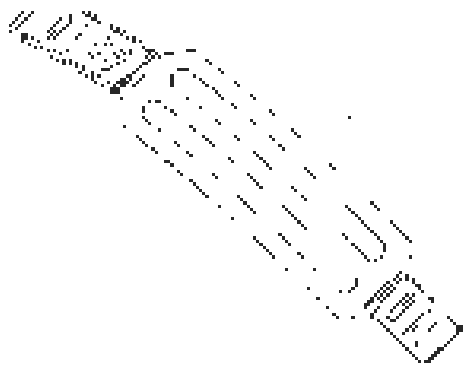


AUFBAUANLEITUNG

Schritt 6

Bringen Sie den linken Pedalriemen am linken (09, markiert mit „L“) und den rechten Pedalriemen am rechten Pedal (10, markiert mit „R“) an.

DE

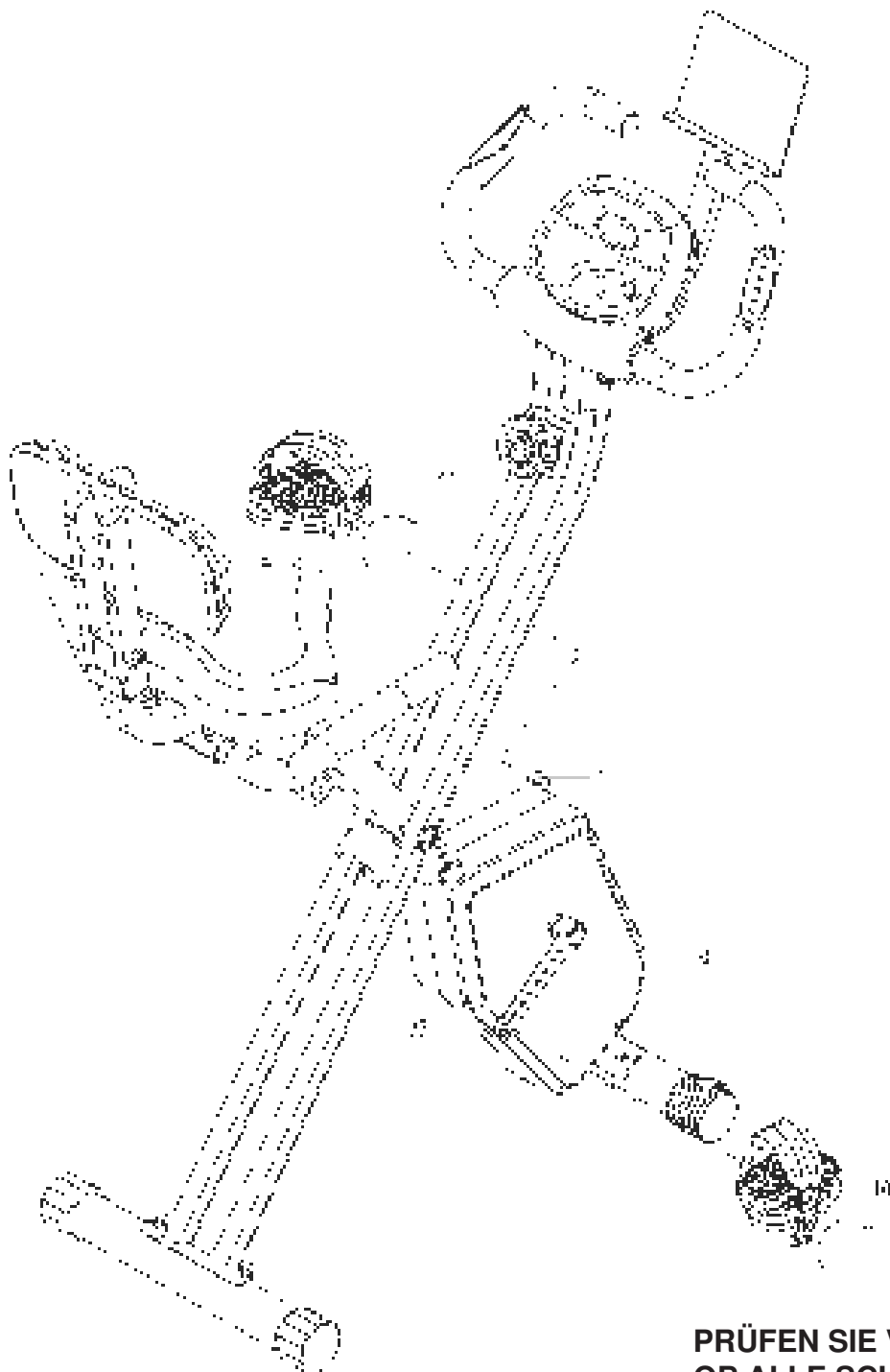


AUFBAUANLEITUNG

Schritt 7

Befestigen Sie das rechte Pedal (10) am rechten Pedalarm durch Aufschrauben im Uhrzeigersinn, das linke Pedal (09) 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.



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



1. Bluetooth® Spezifikationen:

- 1.1 **Bluetooth®** 4.0 Standard, Arbeitsfrequenz = 2,4 GHz
- 1.2 Der **Bluetooth®** -fähige Trainingscomputer zeichnet die Trainingszeit, das Tempo, die zurückgelegte Distanz und den Kalorienverbrauch auf, solange ein Bewegungssignal vom Gerät empfangen wird. Diese Daten können über **Bluetooth®** an Ihr Smartphone übertragen und mit der passenden App dargestellt werden.
- 1.3 Um eine korrekte Datenübermittlung sicherzustellen, sollte die **Bluetooth®**-Verbindung zwischen Computer und Smartphone während Ihres Trainings ständig aktiv sein. Verbinden Sie Ihr Smartphone und den Computer VOR Beginn eines Trainings über **Bluetooth®**, damit alle Daten ordnungsgemäß aufgezeichnet werden können. Der Computer schaltet in den Standby-Modus, wenn für ca. 4 Minuten kein Signal vom Trainingsgerät übermittelt wird. Im Standby-Modus ist keine **Bluetooth®** -Übertragung möglich. Starten Sie ein Training (Pedalbenutzung), damit der Computer wieder in den normalen Trainingsmodus versetzt wird.

2. Bedienungsanleitung App:

- 2.1 Installationsvoraussetzungen:
 - 2.1.1 iOS-Version 7.1 und neuer mit **Bluetooth®** 4.0-Unterstützung, iPhone 4S und älter
 - 2.1.2 Android-Version 4.3 und neuer mit **Bluetooth®** 4.0-Unterstützung
- 2.2 Herunterladen der App auf Ihr Smartphone:
 - a) Scannen Sie den folgenden Code, um die App herunterzuladen und zu installieren:



Android System





iOS System

- b) Sie können die App auch von anderen Quellen herunterladen, wie z. B. Android Shop, Baidu, 360 Cell-phone Assistant usw. Suchen Sie nach der App "Fitness data" (erkennbar auch an folgendem Icon):



Laden Sie die App herunter und installieren Sie sie auf Ihrem Smartphone.

COMPUTERBEDIENUNG

- 2.3 Klicken Sie nach der Installation auf das Icon, um die App zu öffnen.
 - 2.3.1 Geben Sie Ihre persönlichen Daten wie Alter, Größe und Gewicht ein. Wählen Sie einen Namen, ein Bild und Ihre Sprache und klicken Sie auf „register“ (Registrieren) und „confirm“ (Bestätigen).
 - 2.3.2 Nach der Registrierung können Sie Zielwerte eingeben, z. B. für die Trainingszeit, die Distanz oder den Kalorienverbrauch. Tippen Sie danach auf das () Symbol, in der oberen, linken Ecke der Anzeige. Es folgt die Auswahl des Trainingsgerätes.
 - 2.3.3 Tippen Sie auf das Fahrradsymbol („spinning“), um automatisch nach verfügbaren **Bluetooth®**-Trainingscomputern zu suchen. Sollte der Trainingscomputer Ihres X-bike nicht gefunden werden, prüfen Sie bitte, ob die **Bluetooth®**-Funktion aktiviert ist bzw. ob der Computer sich ggf. im Standby-Modus befindet. Ist er im Standby-Modus, starten Sie ein Training (Pedalbenutzung), damit der Computer wieder in den normalen Trainingsmodus versetzt wird. Starten Sie erneut eine automatische Suche.
 - 2.3.4 Wurde der **Bluetooth®** -Trainingscomputer gefunden, erscheint eine entsprechende Anzeige. Ist die automatische Suche nicht erfolgreich, empfehlen wir die manuelle Suche. Wurde der Trainingscomputer einmal erfolgreich verbunden, können zukünftige Verbindungen in der Regel einfacher automatisch hergestellt werden. Tippen Sie auf das Fahrrad-Icon („spinning“) und stellen Sie sicher, dass der Trainingscomputer sich nicht im Standby-Modus befindet. Die automatische Verbindungssuche startet nach ca. 5-sekündiger Phase ohne weitere Bedienung.
- 2.4 Funktionswertanzeige in realer Zeit:
 - 2.4.1 Im Hauptanzeigefenster werden alle verfügbaren Trainingsdaten (Zeit, Tempo, Distanz, Gesamt-Distanz, Kalorienverbrauch, Herzfrequenz, Körperfett) angezeigt. Die Anzeige erfolgt dabei rotierend (im sog. SCAN-Modus), wobei jeder Wert für ca. 6 Sekunden dargestellt wird, bis die Anzeige zur Darstellung des nächsten Wertes wechselt. Das „SCAN“-Icon blinkt dabei. Die Herzfrequenz kann nur angezeigt werden, wenn Ihr Puls über die Handpulssensoren am Gerät korrekt gemessen werden kann – anderenfalls erscheint eine „0“ in der Anzeige. Der Wert für das Körperfett wird errechnet aufgrund Ihrer Angaben zum Alter, zur Größe und zum Gewicht.
 - 2.4.2 Tippen Sie in das untere, kleine Fenster, um den SCAN-Modus zu verlassen und nur einen Funktionswert darzustellen. Um wieder in den SCAN-Modus zu gelangen, tippen Sie auf das SCAN Symbol.
- 2.5 Schnellwahltasten: „Sports music“, „Sports management“ und „Sports setting“
 - 2.5.1 Tippen Sie auf „Sports music“ und auf „Play“, um Musik abzuspielen.
 - 2.5.2 Tippen Sie auf „Sports management“, um vergangene Aufzeichnungen zu sehen und die Erreichung von Zielwerten zu verfolgen.
 - 2.5.3 Tippen Sie auf „Sports setting“, um in den Eingabemodus für Zielwerte zu gelangen.
 - 2.5.4 Tippen Sie auf das Teilen-Symbol () im oberen, rechten Anzeigebereich, um Freunde einzuladen oder die App zu teilen.

Funktionen und Eigenschaften

3. Computerfunktionen

3.1 Funktionstaste

- a. Funktionsauswahl:
Durch Tastendruck können die verschiedenen Funktionen ausgewählt werden.
- b. Drücken und halten Sie die Taste für ca. 6 Sekunden, um die Trainingszeit, die Distanz und die Kalorien auf 0 zurückzusetzen.

3.2 Funktionsbeschreibungen:

SCAN: Drücken Sie die Funktionstaste, bis der kleine Pfeil “▼“ auf “SCAN“ deutet. In der Anzeige erscheinen die Trainingsdaten Trainingszeit, Tempo, Distanz, Gesamt-Distanz, Kalorienverbrauch und Puls abwechselnd für jeweils ca. 6 Sekunden hintereinander.

Zeit (Trainingszeit, TIME):

Hier zeigt der Computer die aktuell trainierte Zeit an (max. 99:59 Min.).

Tempo (SPEED): Hier zeigt der Computer das aktuelle Trainingstempo an (in km/h).

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

ODO (ODOMETER):

Die gesamte mit dem Gerät zurückgelegte Distanz wird angezeigt (max. 999,9 km).

Kalorien (CALORIES):

Die aktuell verbrannten Kalorien werden hier angezeigt (max. 999,9 kcal).

PULSE: 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.

Anmerkungen:

- a. Der kleine Pfeil zeigt immer auf die gerade aktive Funktion (auf dem Computergehäuse benannt). Damit wissen Sie stets, welcher Wert gerade angezeigt wird.
- b. Der ermittelte Pulswert darf nicht als Basis für eine medizinische Behandlung betrachtet werden.
- c. Ist die Anzeige im Display schwach oder fehlt ganz, ersetzen Sie bitte die Batterien (Batterietyp “AAA”).
- d. AUTOMATIK EIN/AUS: Der Computer wird sich bei Tastendruck oder Trainingsbeginn einschalten. Nach ca. 4 Minuten ohne Aktivität wird sich der Computer automatisch ausschalten.

Spezifikationen

FUNKTION	AUTO SCAN	Alle 6 Sekunden
	ZEIT	00:00'~99:59'
	AKTUELLES TEMPO	max . 99,9 km/h
	DISTANZ	0,01~99,99 km
	KALORIEN	0,1~999,9 kcal
	ODO	0,1~999,9 km
	PULSRATE	40~206 Schläge je Minute
BATTERIETYP	2 Stück der Größe AAA bzw. UM -4	
BETRIEBSTEMPERATUR	0°C ~ +40°C	
LAGERTEMPERATUR	-10°C ~ +60°C	

ÜBUNGSANLEITUNG

Die Benutzung Ihres Heimtrainers 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.

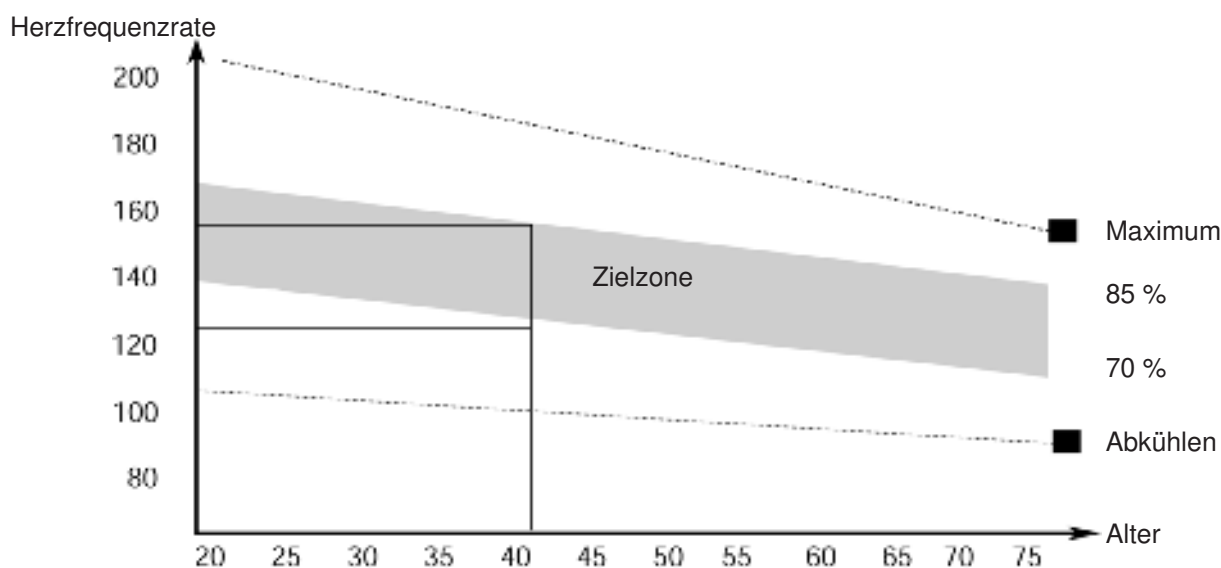
1. Die Aufwärmphase

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 laufen. 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.

WELCOME

Important safety precautions

This exercise machine is built for optimum safety. However, certain precautions apply whenever you operate any exercise equipment. Be sure to read the entire manual before you assemble or operate your machine. In particular, 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. Only one person at a time should use the machine.
3. If the user experiences dizziness, nausea, chest pain, or any other abnormal symptoms, STOP the workout immediately. CONSULT A PHYSICIAN IMMEDIATELY.
4. Position the machine on a plain, leveled surface. DO NOT use the machine near liquids or outdoors.
5. Keep hands away from all moving parts.
6. Always wear appropriate workout clothing when exercising. DO NOT wear robes or other clothing that could become caught in the machine. Running or aerobic shoes are also required when using the machine.
7. Use the machine only for its intended use as described in this manual. DO NOT use attachments not recommended by the manufacturer.
8. Do not place any sharp objects around the machine.
9. Disabled persons should not use the machine without a qualified person or physician, who can provide qualified surveillance / assistance.
10. Before using the device, always do stretching exercises to properly warm up.
11. Never operate the device if it is not functioning properly.
12. The max. user capacity is 110 KGS.

WARNING: BEFORE BEGINNING ANY EXERCISE PROGRAM, CONSULT YOUR PHYSICIAN. 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.

TABLE OF CONTENTS

Table of contents

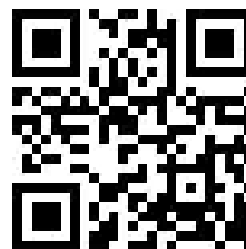
Safety precautions.....	20
Pre-assembly check list.....	22
Hardware pack / parts list.....	22
Parts list.....	23
Exploded diagram.....	24
Assembly instructions.....	26
Computer instructions.....	33
Exercise instructions.....	36
Guarantee conditions	57

UK

Visit our website
for further information
www.skandika.com



















Scan the **QR code**
with your smartphone



PRE-ASSEMBLY CHECK LIST

Part No	Description	Q'ty	Part No	Description	Q'ty
01/02	Main frame	1	10	Pedal (R)	1
03	Seat Post	1	11	Seat	1
04/19	Handlebars with computer	1	12	Backrest	1
05	Rear handlebars	1	20	Rear stabilizer	1
06/07	Backrest holder / tube	1	23	Support tube for multimedia rack	1
08	Front stabilizer	1	29	Multimedia rack	1
09	Pedal (L)	1			

Hardware pack / Parts list

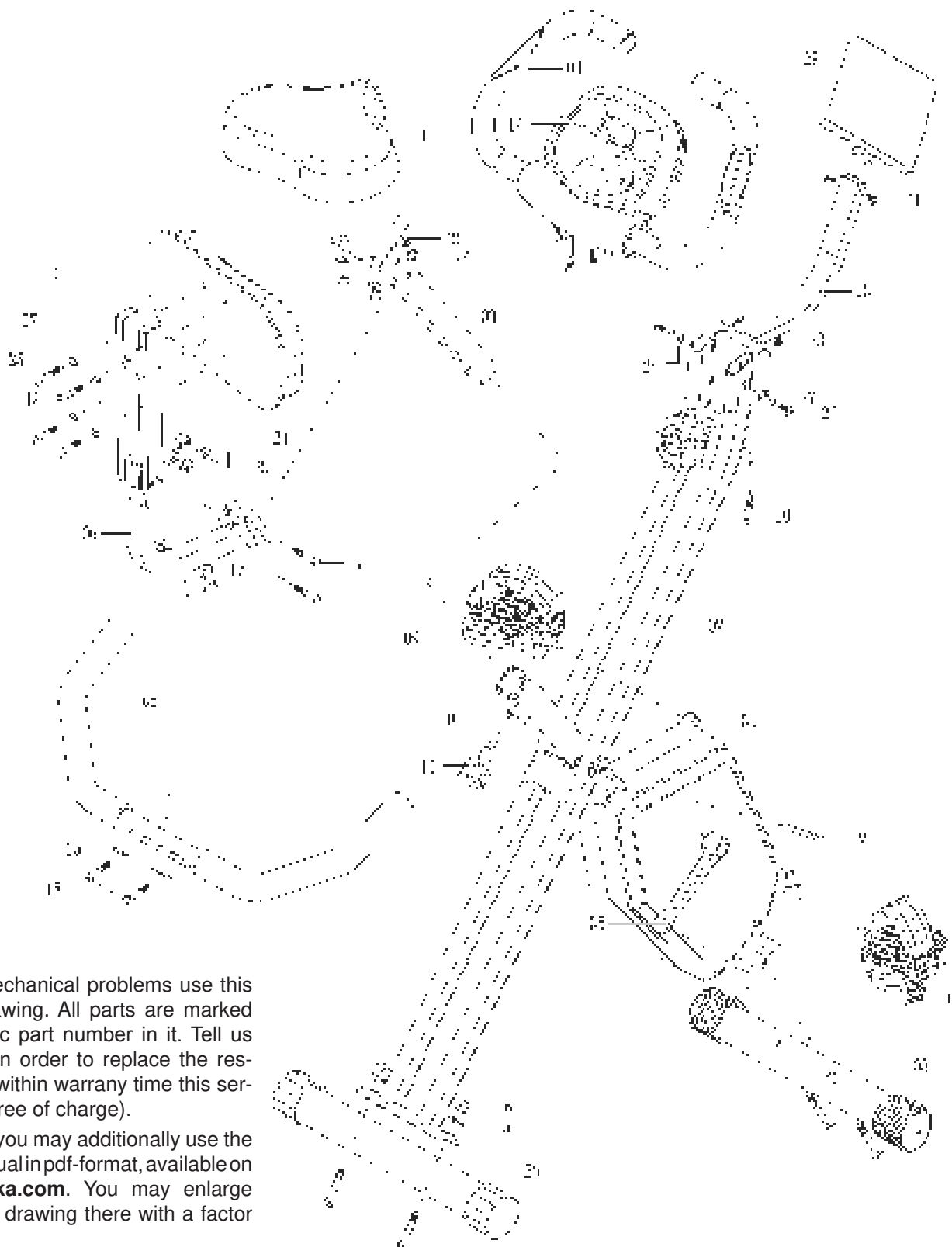
Part No.	Description	Q'ty	Drawing
13	Quick release knob	1	
14	Carriage bolt M8x60L	4	
15	Curved washer $\phi 8.3 \times \phi 22$	6	
16	Domed nut M8	6	
17	Carriage bolt M8x50L	2	
18	Allen bolt M8x45L	6	
22	Flat washer $\phi 8.3 \times \phi 25$	2	
24	Nut M8	2	
25	Spring washers	4	
26	Allen bolt M6x12L	2	
27	Spring washer GB/T 93 6	2	
28	Flat washer $\phi 6.5 \times \phi 13$	2	
31	Screw with washer M5x10L	2	
33	Allen bolt M6x20L	2	
94	Allen wrench S13-15	1	
95	Allen key	1	

Above described parts are all parts you need to assemble this machine.
Before you start, please check the hardware pack for completeness.

PARTS LIST

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	Main frame (front support tube)	1	33	Allen bolt M6x20L	2	65	Cross screw M4x10L	1
2	Main frame (rear support tube)	1	34	Crank (L)	1	66	Crank end cap	2
3	Seat Post	1	35	Crank (R)	1	67	Chain cover (L)	1
4	Handlebars	1	36	Axle for belt pulley	1	68	Chain cover (R)	1
5	Rear handlebars	1	37	Hand pulse sensor	2	69	Decorated cover (L)	1
6	Backrest holder	1	38	Hex head nut M10	2	70	Flat washer ϕ 5.2x ϕ 18	1
7	Backrest tube	1	39	Nut M10	1	71	Flywheel	1
8	Front stabilizer	1	40	Support plate ϕ 31.5x ϕ 75	2	72	Self-tapping screw	4
9	Pedal (L)	1	41	Nylon nut M10	1	73	Belt	2
10	Pedal (R)	1	42	Magnetic assembly	1	74	Belt pulley	1
11	Seat	1	43	Decorated cover (R)	1	75	Foam grip for handlebars	2
12	Backrest	1	44	Circlip	6	76	Foam grip for rear handlebars	2
13	Quick release knob	1	45	Wavy spring washer	1	77	Allen bolt M8x80L	1
14	Carriage bolt M8x60L	4	46	Adjusting sets ϕ 18x58L	2	78	Self-tapping screw	12
15	Curved washer ϕ 8.3x ϕ 22	6	47	Spring	1	79	Belt pulley	1
16	Domed nut M8	7	48	Idler wheel	1	80	Plastic washer ϕ 14x ϕ 10.3	1
17	Carriage bolt M8x50L	2	49	Bearing	2	81	Bearing bracket	2
18	Allen bolt M8x45L	6	50	Nut M10	2	82	EVA pad	1
19	Computer	1	51	Allen bolt M8x15L	2	83	End cap for front stabilizer	2
20	Rear stabilizer	1	52	Cross screw M5x20L	1	84	Tension controller	1
21	Safety pin	1	53	Hand pulse wire	1	85	Hex head screw M6x30L	1
22	Flat washer ϕ 8.3x ϕ 25	6	54	Axle	1	86	Nut M6	1
23	Support tube for multimedia rack	1	55	Bushing	6	87	Cross screw M5x10L	1
24	Nut M8	5	56	Square end cap	4	88	Plastic washer	1
25	Spring washer	4	57	Square end cap	1	89	Plastic washer	2
26	Allen bolt M6x12L	2	58	End cap for rear stabilizer	2	90	Lower sensor wire	1
27	Spring washer	2	59	Round inner end cap	4	91	Flat washer	2
28	Flat washer ϕ 6.5x ϕ 13	2	60	Square end cap	1	92	Flat washer	1
29	Multimedia rack	1	61	Cross screw M6x10L	6	93	Sensor bracket	1
30	Middle sensor wire	1	62	Cross screw M5x8L	2	94	Allen wrench S13-15	1
31	Screws with washer M5x10L	2	63	Cushion rubber	1	95	Allen Key	1
32	Flat washer ϕ 8.3x ϕ 17.5	3	64	Oval grommet	4			

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).

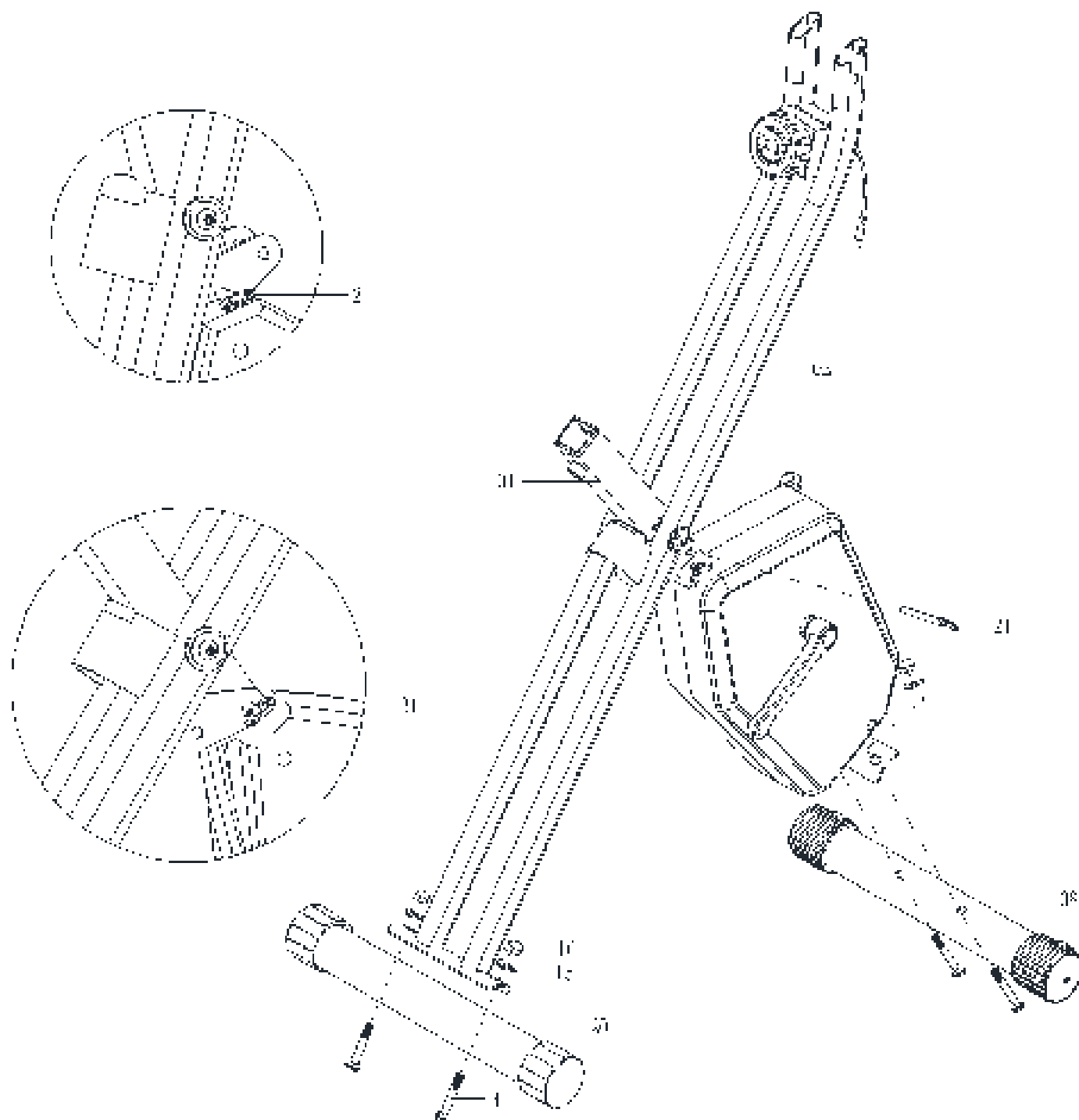
If necessary, you may additionally use the free user manual in pdf-format, available on www.skandika.com. You may enlarge the explosion drawing there with a factor up to 500 %.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 1

Pull out the safety pin (21) from main frame and reinsert it to the drilling for extended position. Attach the front stabilizer (08) to the front part of the main frame (01) with 2 curved washers (15), 2 carriage bolts (14) and 2 nuts (16).

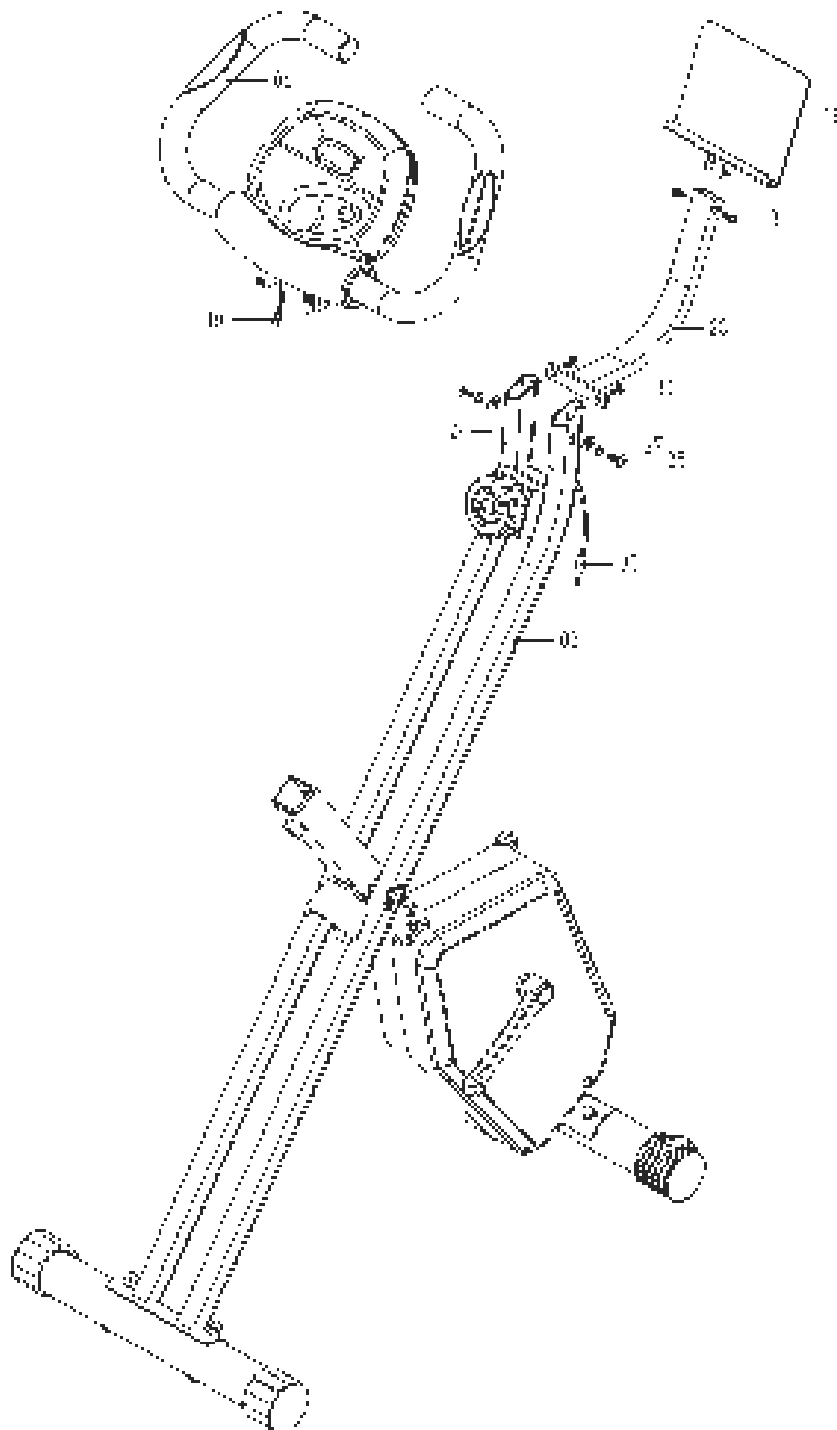
Attach the rear stabilizer (20) to the rear part of the main frame (2) with 2 curved washers (15), 2 carriage bolts (14) and 2 nuts (16).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 2

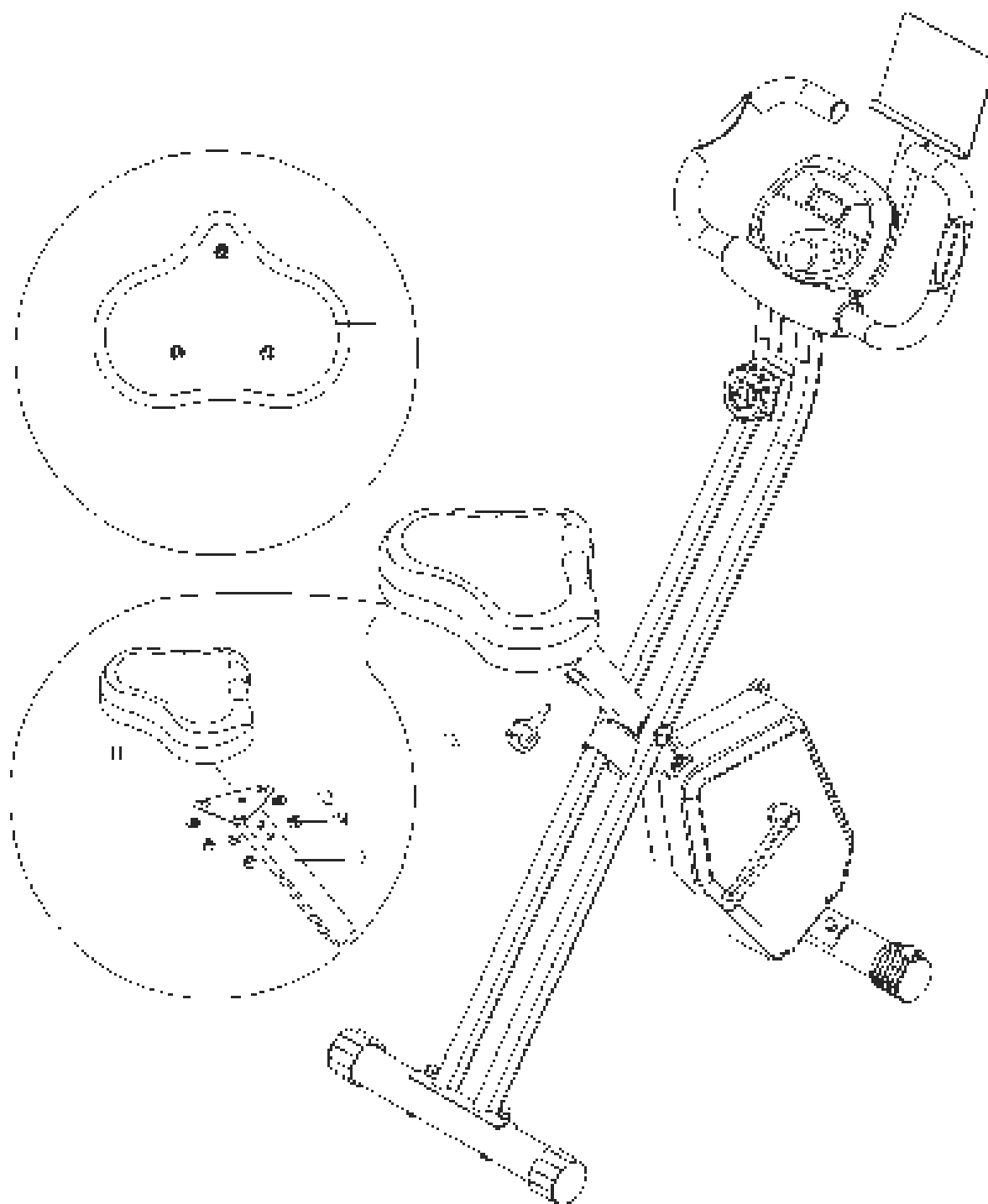
Fix the handlebars (04) and support tube for multimedia rack (23) at rear part of main frame (02) with 2 allen bolts (26), spring washers (27), flat washers (28) and allen bolts (33). Insert the multimedia rack (29) into the support tube of multimedia rack (23) and tighten with two screws with washer (31). Connect upper sensor wire from computer (19) and middle sensor wire (30).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 3

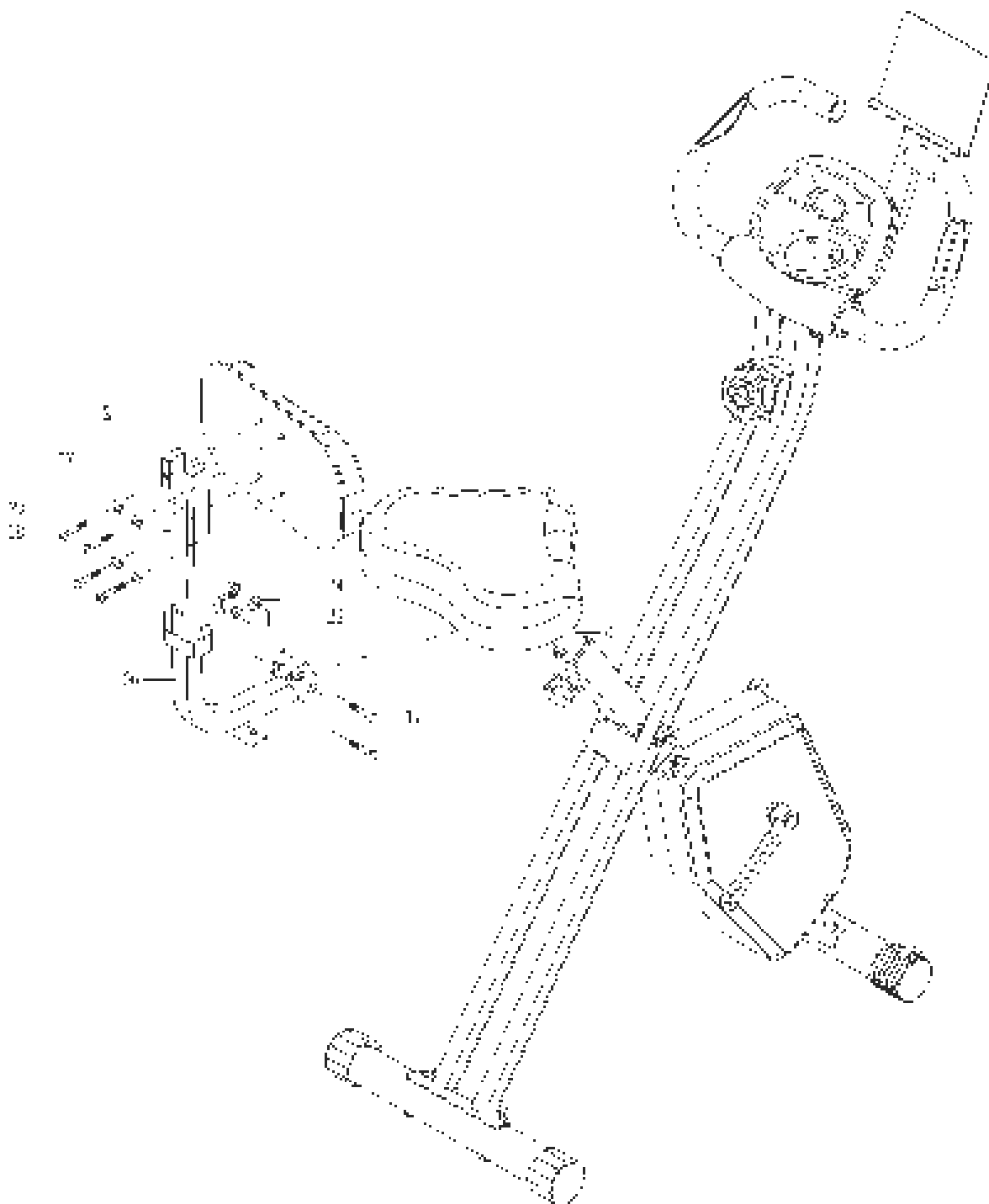
Fix the seat (11) on top of the seat post (03) with 3 nuts (24) and washers (32).
Insert the seat assembly into front support tube of main frame (01), line up the holes and secure the seat in position with the quick release knob (13).
The seat height can be adjusted according to your individual needs.



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 4

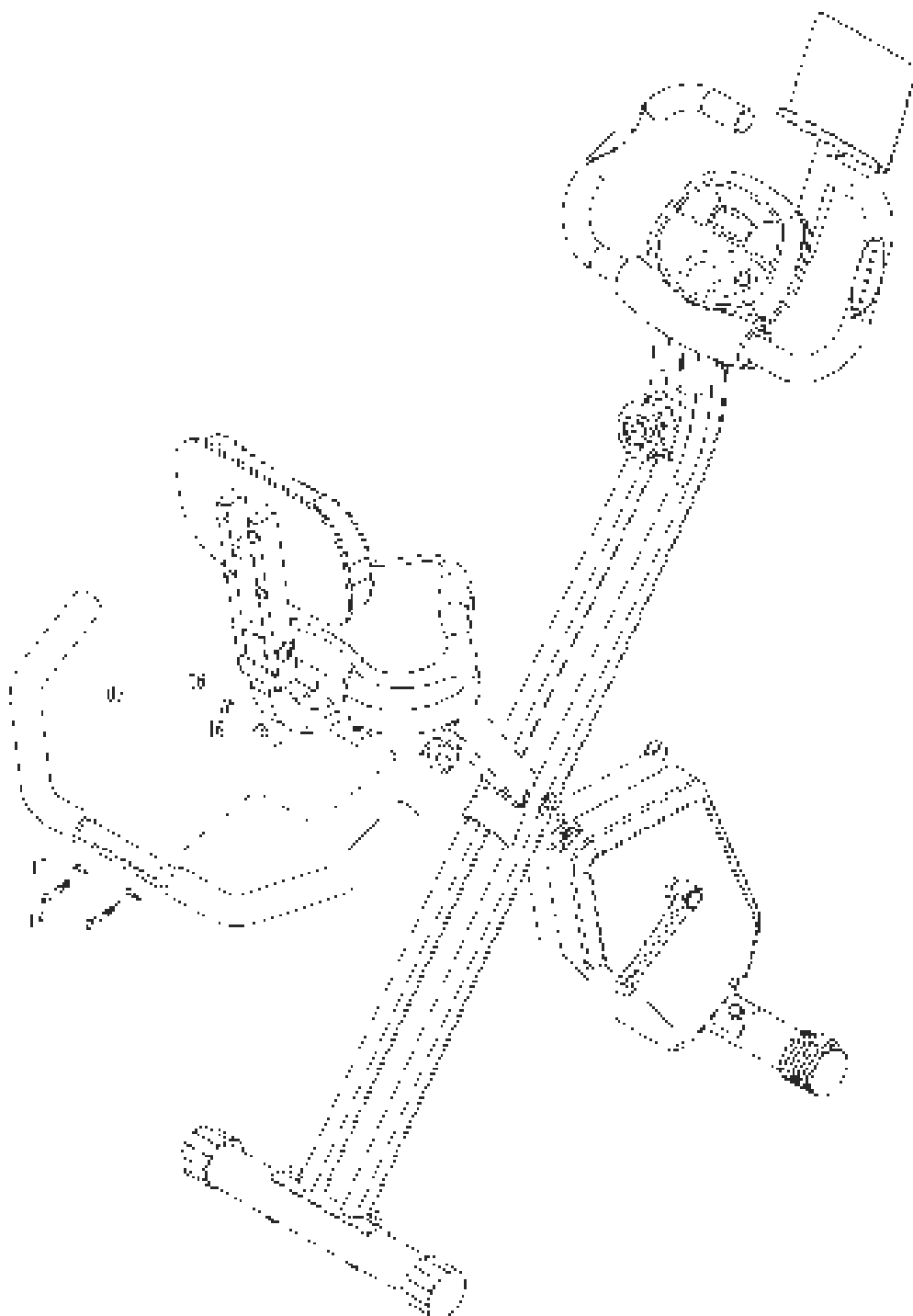
Fix the backrest holder (06) to seat post (03) with 2 carriage bolts (17), flat washers (22) and nuts (24).
Fix the backrest (12) to backrest tube (07) with 4 allen bolts (18) and spring washers (25).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 5

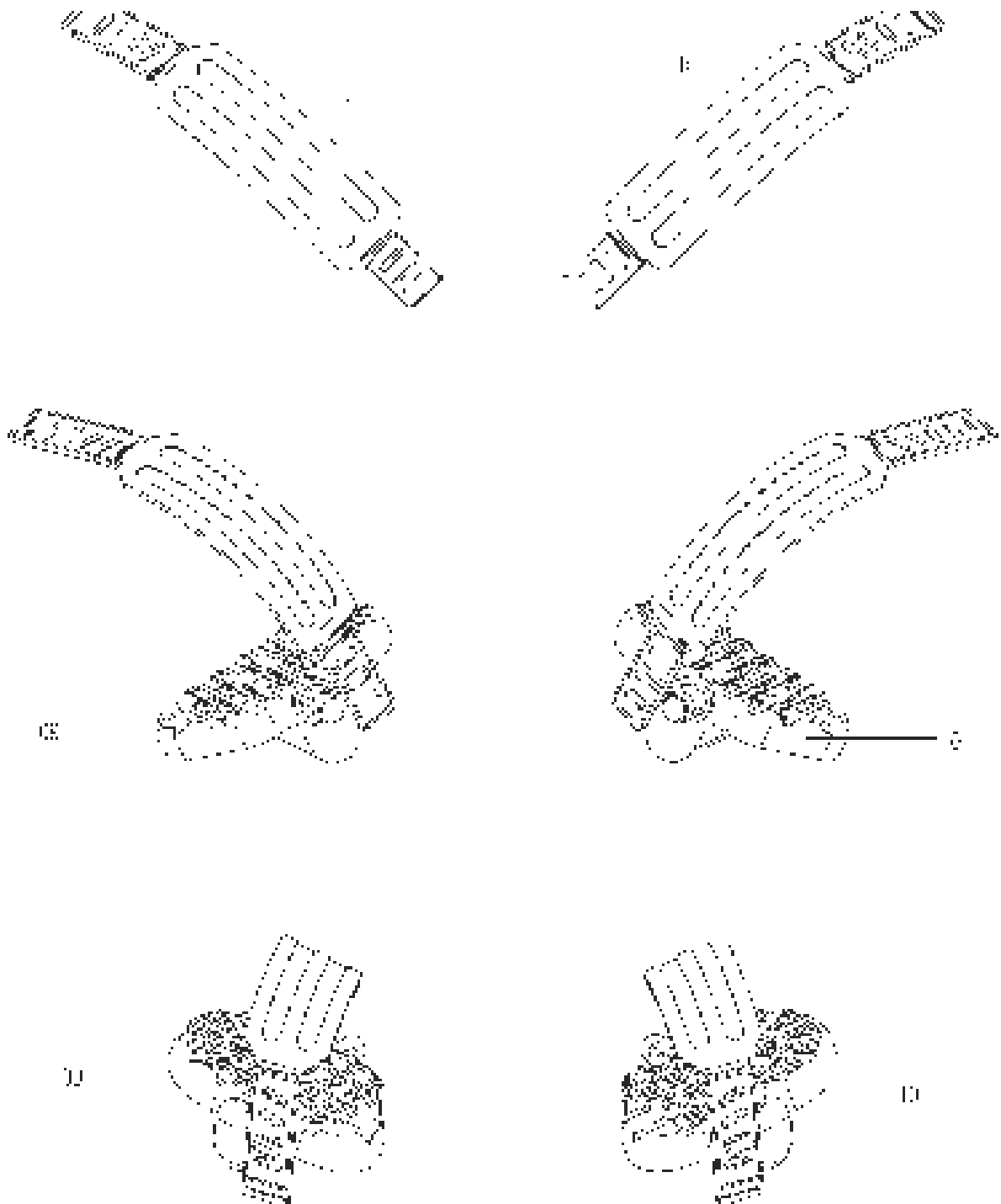
Fix the rear handlebars (05) on the backrest holder (06) with 2 allen bolts (18), curved washers (15) and domed nuts (16).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 6

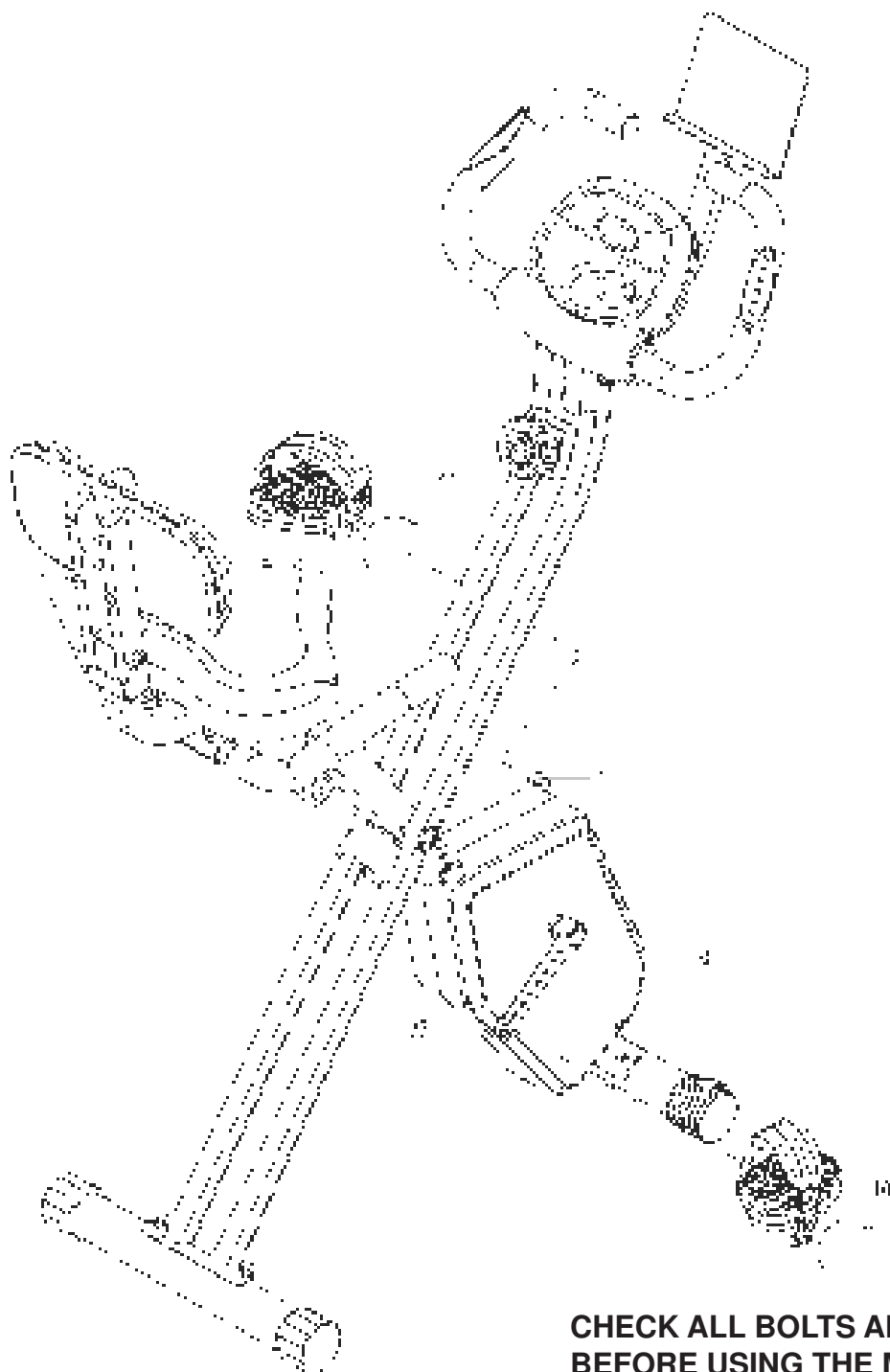
Attach left pedal strap to left pedal (09) (marked with „L“) and right pedal strap to right pedal (10, “R”).



ASSEMBLY INSTRUCTIONS

Step 7

Attach the left pedal (09) onto the left crank arm and tighten it by turning it anticlockwise. Then attach the right pedal (10) onto the right crank arm and tighten it by turning it clockwise. The pedals are marked with "R" (right) and "L" (left).



CHECK ALL BOLTS AND NUTS ARE TIGHTENED BEFORE USING THE MACHINE

COMPUTER INSTRUCTIONS



1. Bluetooth® Specifications:

- 1.1 **Bluetooth®** 4.0 device, working frequency = 2.4 GHz
- 1.2 The **Bluetooth®** computer records the time of movement and calculates speed, distance and calorie consumption as long as a speed signal is received. The data will be transferred to your mobile phone via **Bluetooth®** and can be displayed with the respective app.
- 1.3 To ensure a correct data transmission, **Bluetooth®** connection between computer and mobile phone needs to be active all the time during workout. Connect the app with the computer via **Bluetooth®** prior to start your workout so that all data are properly recorded. The computer will set itself to sleep mode if no speed signal from the exercise bike is received within 4 minutes. In sleep mode, no **Bluetooth®** transmission is possible. You need to set the computer back to normal working mode by using the bike (pedaling).

2. App operation instructions:

- 2.1 Installation requirements:
 - 2.1.1 iOS-Version 7.1 and later with **Bluetooth®** 4.0 support, iPhone 4S and lower
 - 2.1.2 Android-Version 4.3 and later with **Bluetooth®** 4.0 support
- 2.2 App download for your mobile phone:
 - a) Scan the below code to download and install the app:



Android System





iOS System

- b) You may also download the app from different sources, like e.g. Android Shop, Baidu, 360 Cell-phone Assistant, 91 Assistant, Application Treasure etc. Search for “Fitness data” app (comes along with the below icon), download and install on your mobile phone.



COMPUTER INSTRUCTIONS

- 2.3 After installation, click the icon and open the app.
 - 2.3.1 Enter your personal data, like age, height and weight. Select a nickname, image and language and click on register and confirm.
 - 2.3.2 After registration, set up target values, like e.g. exercise time, distance, calories. After setting up, tap on return icon () on upper left corner and go to sports equipment selection page.
 - 2.3.3 Tap on bike icon (“spinning”) to automatically search for available **Bluetooth®** computers of exercise devices. If the computer of your foldable bike is not found, check whether the **Bluetooth®** function is not activated properly or if the computer is in sleep mode. If the computer is in sleep mode, start to pedal on your bike to wake it up. Reinitiate the automatic search.
 - 2.3.4 If the **Bluetooth®** computer has been found, a prompt will appear. We recommend to search for the computer manually if the automatic search is not successful. If the computer has been connected successfully once, the following connections can be established automatically in most cases. Click on bike icon (“spinning”) and make sure, the computer is not in sleep mode. Automatic connection mode will be started if no operation follows for approx. 5 seconds.
- 2.4 Real time data display:
 - 2.4.1 In main window, all available data (time, speed, distance, total distance, calories, heartbeats, body fat) will be displayed in sequence (changes every 6 seconds) during SCAN MODE (SCAN icon flashes). The heart beat frequency can only be displayed when your pulse signal via the handpulse sensors can be detected, otherwise “0” is shown. The body fat value is calculated based on age, height and weight of the user.
 - 2.4.2 Tap the lower small window data zone to exit scan mode and display the selected value only. Tap on SCAN icon to re-activate SCAN mode.
- 2.5 Hot keys: Sports music, Sports management and Sports setting
 - 2.5.1 Tap on Sports music to activate music player. Click Play to play music.
 - 2.5.2 Tap on Sports management to access historical data recordings and check target value achievements.
 - 2.5.3 Tap on Sports setting to enter the target value setting mode.
 - 2.5.4 Tap on Share button () on the top right corner to invite your friends or share the app.

COMPUTER INSTRUCTIONS

Functions and Features

3. Computer functions

3.1 Function button

- a. Function selection: Press the button to select functions.
- b. Press and hold button for min. 6 seconds to reset time, distance or calories.

3.2 Function descriptions:

SCAN: Press function button until the small arrow “▼” points to “SCAN”.

The display will show time, speed, distance, odometer, calories and pulse in sequence (each value will be shown for approx. 6 seconds).

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

SPEED: The computer shows the current speed in the display (km/h).

DISTANCE: The workout distance is displayed here (max. 99.99 km).

ODO (ODOMETER):

Computer will show the total accumulated distance here (max. 999.9 km).

CALORIES: The currently burned calories are displayed here (max. 999.9 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.

Remarks:

- a. The small arrow always points to the respective function (on the computer housing), so that you can easily identify which value is currently displayed.
- b. The pulse value must not be regarded as a basis for any medical treatment.
- c. If the display quality gets poor, you should replace the battery (type “AAA”).
- d. AUTO ON/OFF: As soon as a movement starts or the button is pressed, the computer will switch on. The computer does also switch off automatically, if there is no action for approx. 4 minutes.

Specifications

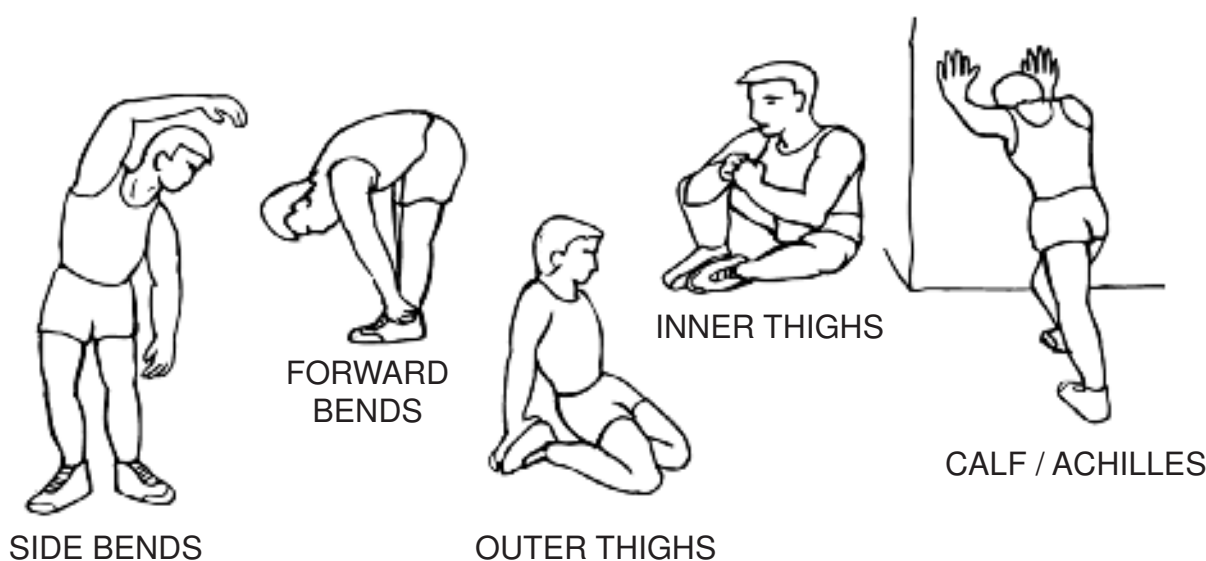
FUNCTION	AUTO SCAN	Every 6 seconds
	TIME	00:00'~99:59'
	CURRENT SPEED	max . 99,9 km/h
	DISTANCE	0,01~99,99 km
	CALORIES	0,1~999,9 kcal
	ODO	0,1~999,9 km
	PULSE RATE	40~206 bpm
BATTERY TYPE	2 pcs of size AAA or UM -4	
OPERATING TEMPERATURE	0°C ~ +40°C	
STORAGE TEMPERATURE	-10°C ~ +60°C	

EXERCISE INSTRUCTIONS

Using your exercise 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.

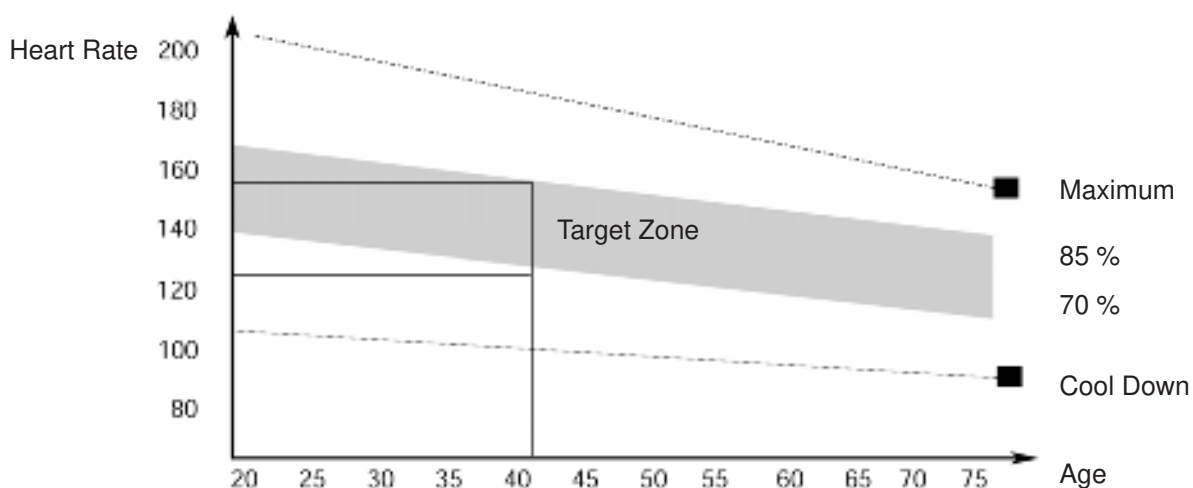
1. The warm-up phase

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.

BIENVENUE

Informations de sécurité importantes

Ce produit est développé pour une sécurité optimale. Lors de l'utilisation d'équipement d'exercice certaines précautions doivent être respectés. Avant d'assembler et d'utiliser le produit, lisez attentivement ces instructions. Observer en particulier 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. Cet appareil est exclusivement destiné à l'entraînement d'une seule personne à la fois.
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. Placez l'appareil sur une surface plane et stable. Tenez l'appareil loin de l'eau et ne pas utiliser en plein air.
5. Veillez à ce que vous-même ou d'autres personnes n'entrent jamais en contact avec la zone des pièces mobiles.
6. Portez toujours une tenue et des chaussures de sport adaptées lorsque vous vous entraînez sur l'appareil. Il ne faut pas qu'en raison de sa forme (p. ex. longueur), le vêtement reste accroché quelque part pendant l'entraînement. Les chaussures devraient être adaptées à l'appareil, bien soutenir le pied et posséder une semelle antidérapante.
7. Utilisez l'appareil uniquement pour l'usage prévu. N'utilisez aucun accessoire non recommandé par le fournisseur.
8. Aucun objet coupant ne doit se trouver à proximité de l'appareil avant de commencer l'entraînement.
9. Les personnes invalides et handicapées ne devraient utiliser l'appareil qu'en présence d'une autre personne qui peut donner assistance et conseil.
10. Avant d'utiliser le produit, vous devez réchauffer plus attentivement, par exemple avec des exercices d'étirement.
11. Se servir uniquement de l'appareil en s'assurant qu'il est en parfait état de fonctionnement.
12. L'appareil est conçu pour un usager d'un poids de 110 kg maximum.

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.

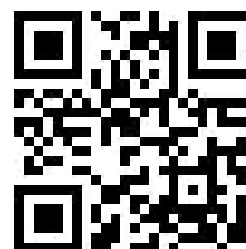
Contenu

Consignes de sécurité	38
Liste de contrôle	40
Contenu du sac de petites pièces	40
Liste de pièces	41
Vue explosée	42
Instructions de montage	44
Instructions pour l'ordinateur	51
Consignes d'entraînement.....	54
Conditions de garantie.....	58

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












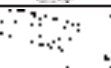



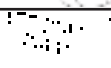
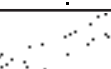

Scannez ce **QR-Code**
avec votre smartphone



LISTE DE CONTRÔLE

N° pie.	Dénomination de la pièce	Qté	N° pie.	Dénomination de la pièce	Qté
01/02	Châssis principal	1	10	Pédale (d)	1
03	Tige de selle	1	11	Siège	1
04/19	Guidon et ordinateur	1	12	Dossier	1
05	Guidon arrière	1	20	Stabilisateur arrière	1
06/07	Guidon arrière	1	23	Tube de support pour support multimédia	1
08	Stabilisateur avant	1	29	Support multimédia	1
09	Pédale (g)	1			

Contenu du sac de petites pièces

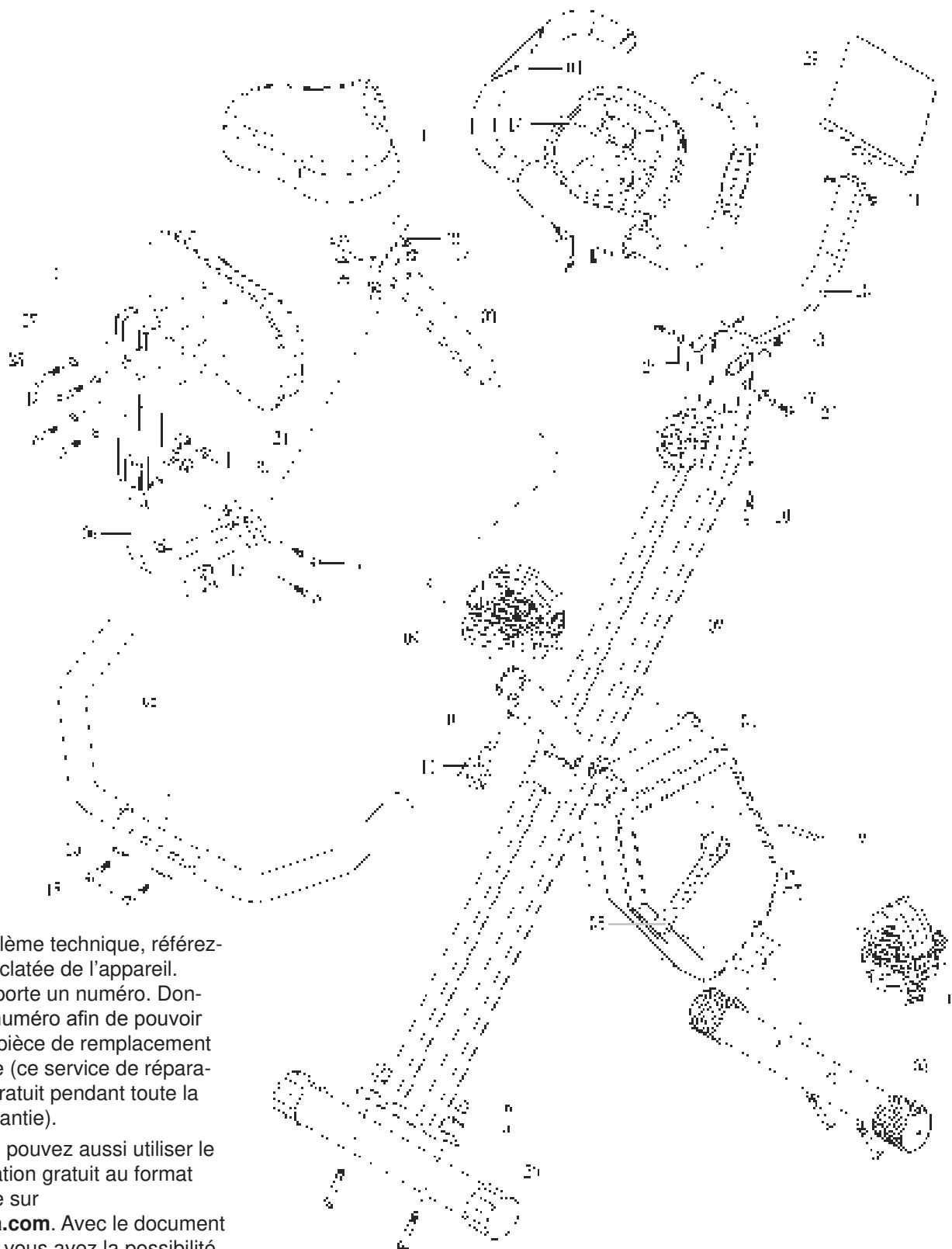
N° pièce	Dénomination de la pièce	Qté	Illustration
13	Bouton de déverrouillage rapide	1	
14	Boulon de carrosserie M8x60L	4	
15	Rondelle courbée φ8.3xφ22	6	
16	Boulon de fixation M8	6	
17	Boulon de carrosserie M8x50L	2	
18	Boulon Allen M8x45L	6	
22	Rondelle plate φ8.3xφ25	2	
24	Écrou M8	2	
25	Bague à ressort	4	
26	Boulon Allen M6x12L	2	
27	Bague à ressort	2	
28	Rondelle plate φ6.5xφ13	2	
31	Vis avec rondelles M5x10L	2	
33	Boulon Allen M6x20L	2	
94	Clé Allen S13-15	1	
95	Clé Allen	1	

Les pièces décrites ci-dessus sont celles dont vous avez besoin pour monter cet appareil.
Avant de commencer le montage, veuillez contrôler l'intégralité du contenu du paquet.

LISTE DES PIÈCES

N°	Dénomination de la pièce	Qté	N°	Dénomination de la pièce	Qté	N°	Dénomination de la pièce	Qté
1	Châssis principal (tube de support avant)	1	33	Boulon Allen M6x20L	2	65	Vis à tête cruciforme M4x10L	1
2	Châssis principal (tube de support arrière)	1	34	Manivelle (g)	1	66	Cache de manivelle	2
3	Tige de selle	1	35	Manivelle (d)	1	67	Capot de protection de la chaîne (g)	1
4	Guidon	1	36	Essieu pour la poulie	1	68	Capot de protection de la chaîne (d)	1
5	Guidon arrière	1	37	Capteur de pulsations pour la main	2	69	Couvercle décoré (g)	1
6	Support de dossier	1	38	Écrou à tête hexagonal M10	2	70	Rondelle plate $\phi 5.2 \times \phi 18$	1
7	Tube de support du dossier	1	39	Écrou M10	1	71	Volant	1
8	Stabilisateur avant	1	40	Support plat $\phi 31.5 \times \phi 75$	2	72	Vis auto-taraudeuse	4
9	Pédale (g)	1	41	Écrou en nylon M10	1	73	Courroie	2
10	Pédale (d)	1	42	Assemblage magnétique	1	74	Poulie de la courroie	1
11	Siège	1	43	Couvercle décoré (d)	1	75	Poignée en mousse pour le guidon	2
12	Dossier	1	44	Circlip	6	76	Poignée en mousse pour le guidon arrière	2
13	Bouton de déverrouillage rapide	1	45	Rondelle ondulée	1	77	Boulon Allen M8x80L	1
14	Boulon de carrosserie M8x60L	4	46	Jeu d'ajustement $\phi 18 \times 58L$	2	78	Vis auto-taraudeuse	12
15	Rondelle courbée $\phi 8.3 \times \phi 22$	6	47	Ressort	1	79	Poulie de la courroie	1
16	Boulon de fixation M8	7	48	Roue directrice	1	80	Rondelle en plastique $\phi 14 \times \phi 10.3$	1
17	Boulon de carrosserie M8x50L	2	49	Palier	2	81	Support de palier	2
18	Boulon Allen M8x45L	6	50	Écrou M10	2	82	Plot anti-vibratile EVA	1
19	Ordinateur	1	51	Boulon Allen M8x15L	2	83	Embout pour le stabilisateur avant	2
20	Stabilisateur arrière	1	52	Vis à tête cruciforme M5x20L	1	84	Contrôleur de tension	1
21	Goupille de sécurité	1	53	Fil pour les pulsations de la main	1	85	Vis à tête hexagonale M6x30L	1
22	Rondelle plate $\phi 8.3 \times \phi 25$	6	54	Essieu	1	86	Écrou M6	1
23	Tube de support pour support multimédia	1	55	Bague	6	87	Vis à tête cruciforme M5x10L	1
24	Écrou M8	5	56	Embout carré	4	88	Rondelle en plastique	1
25	Bague à ressort	4	57	Embout carré	1	89	Rondelle en plastique	2
26	Boulon Allen M6x12L	2	58	Embout pour le stabilisateur arrière	2	90	Câble de la sonde inférieur	1
27	Bague à ressort	2	59	Capuchon de câble	4	91	Rondelle plate	2
28	Rondelle plate $\phi 6.5 \times \phi 13$	2	60	Embout carré	1	92	Rondelle plate	1
29	Support multimédia	1	61	Vis à tête cruciforme M6x10L	6	93	Support de capteur	1
30	Câble de la sonde du milieu	1	62	Vis à tête cruciforme M5x8L	2	94	Clé Allen S13-15	1
31	Vis avec rondelles M5x10L	2	63	Coussin en caoutchouc	1	95	Clé Allen	1
32	Rondelle plate $\phi 8.3 \times \phi 17.5$	3	64	Œillet ovale	4			

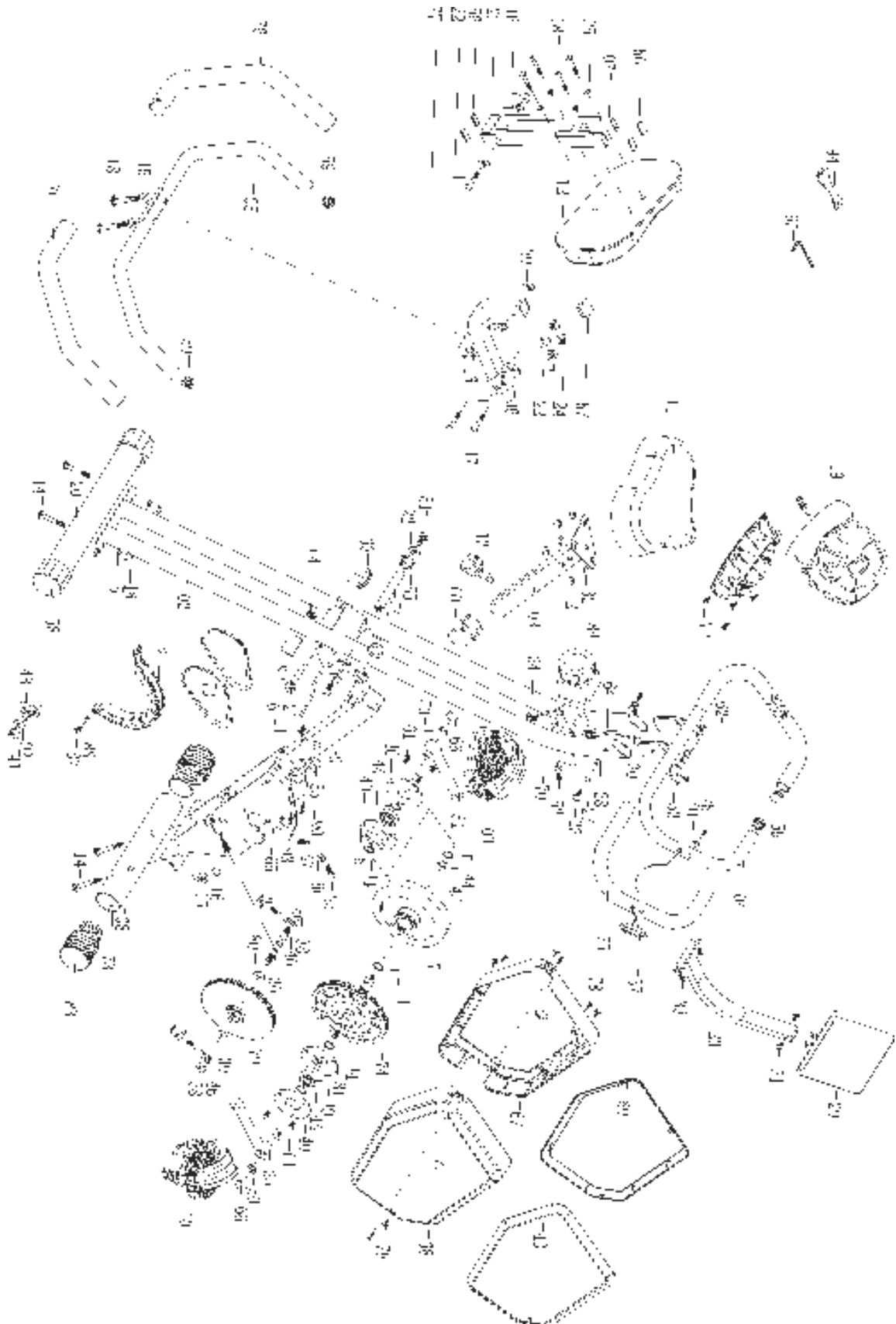
VUE EXPLOSÉE



En cas de problème technique, référez-vous à la vue éclatée de l'appareil. Chaque pièce porte un numéro. Donnez-nous son numéro afin de pouvoir vous fournir la pièce de remplacement correspondante (ce service de réparation peut être gratuit pendant toute la durée de la garantie).

Si besoin, vous pouvez aussi utiliser le manuel d'utilisation gratuit au format PDF, disponible sur www.skandika.com. Avec le document au format PDF, vous avez la possibilité d'agrandir de 500% la vue éclatée du document.

VUE EXPLOSÉE

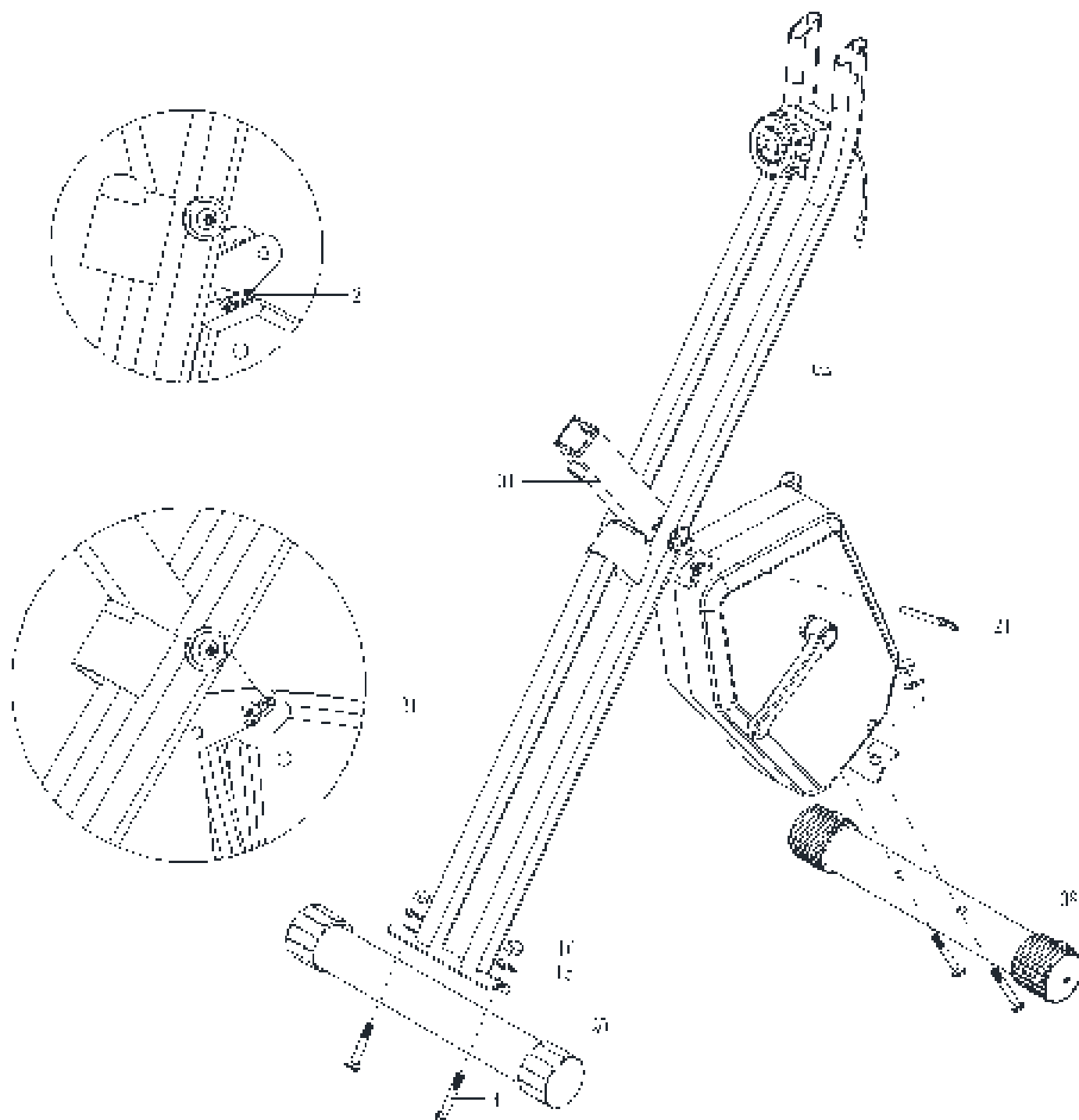


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 1

Retirez la goupille de sécurité (21) du châssis et réinsérez-la dans le trou pour une position plus étendue.

Assemblez le stabilisateur avant (08) à l'avant de la structure avant (01) et fixez avec 2 ensembles de boulons (14), Rondelle courbées (15) et écrous (16). Suivez la même procédure pour le stabilisateur arrière (20).

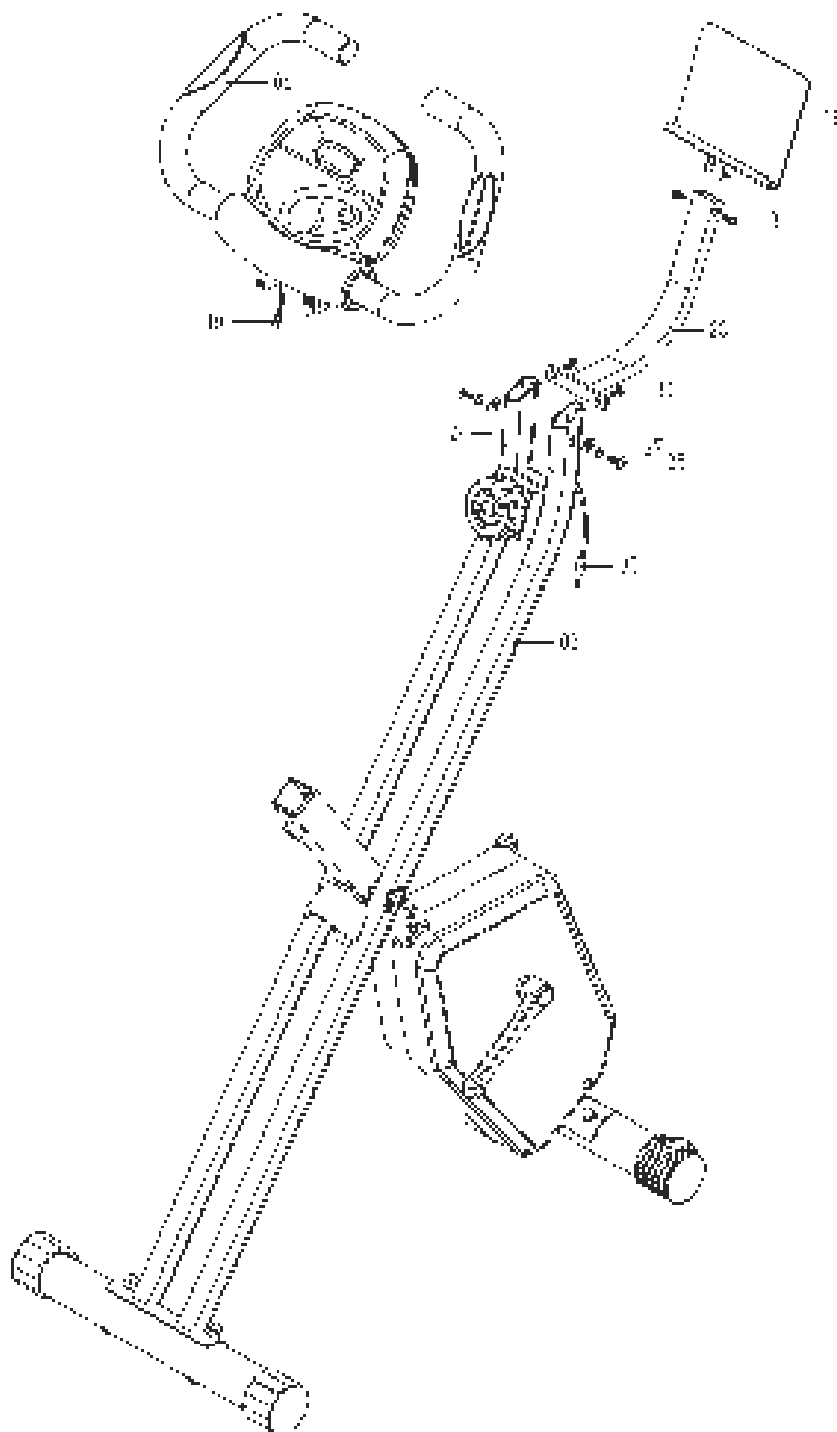


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 2

Fixez le guidon (04) et le tube de support pour le support multimédia (23) à la partie arrière du châssis (02) avec 2 boulons Allen (26), les rondelles ondulantes (27), les rondelles plates (28) et les boulons Allen (33). Insérez le support multimédia (29) dans le tube de support de multimédia (23) et serrez avec deux vis et une rondelle (31).

Raccordez le fil de capteur supérieur de l'ordinateur (19) et le fil de capteur du milieu (30).

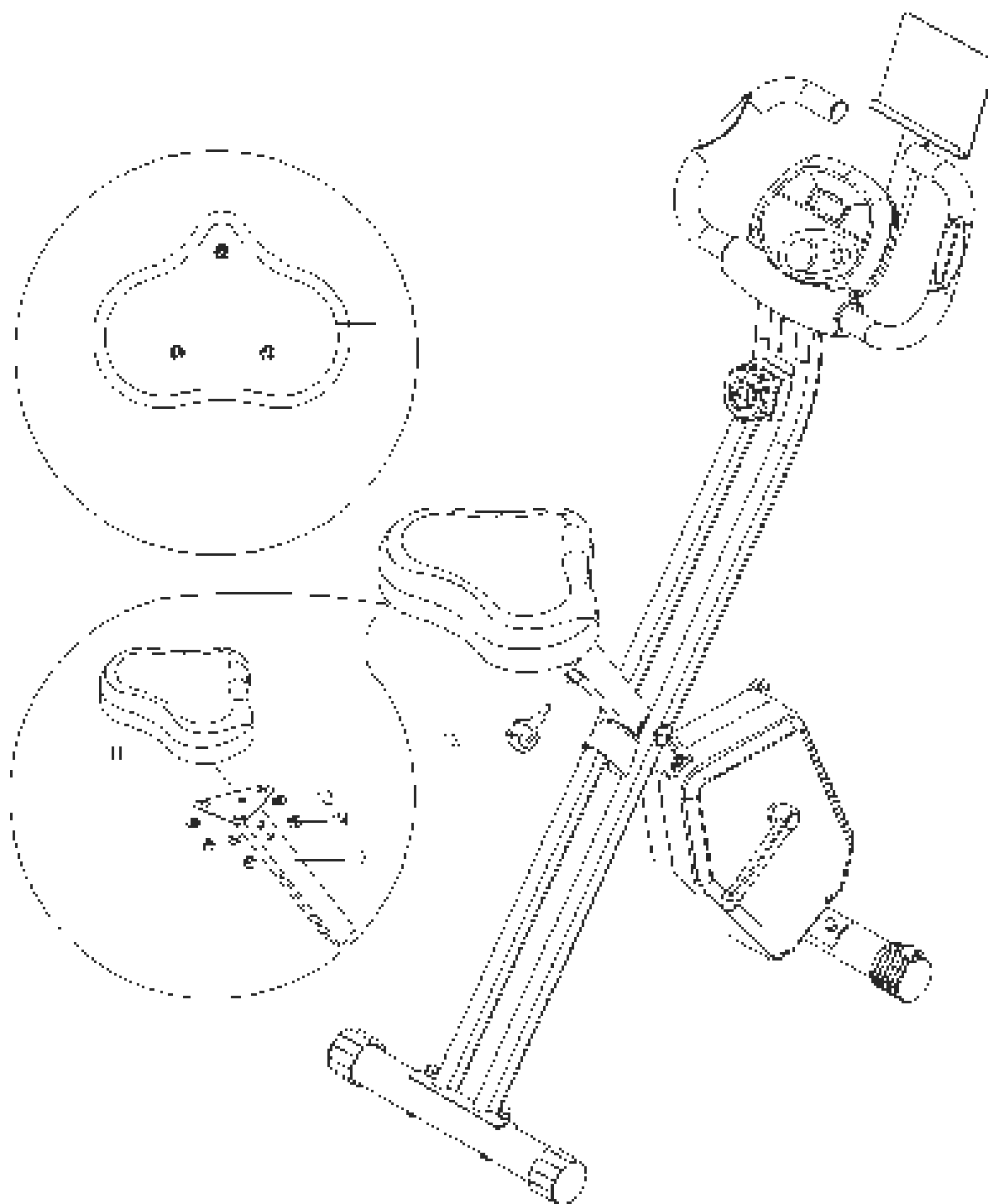


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 3

Fixez le siège (11) sur le dessus de la tige de selle (03) avec 3 écrous (24) et les rondelles (32).
Insérez le siège dans le tube de support avant du châssis (1), alignez les trous et fixez le siège avec le bouton de déverrouillage rapide (13).

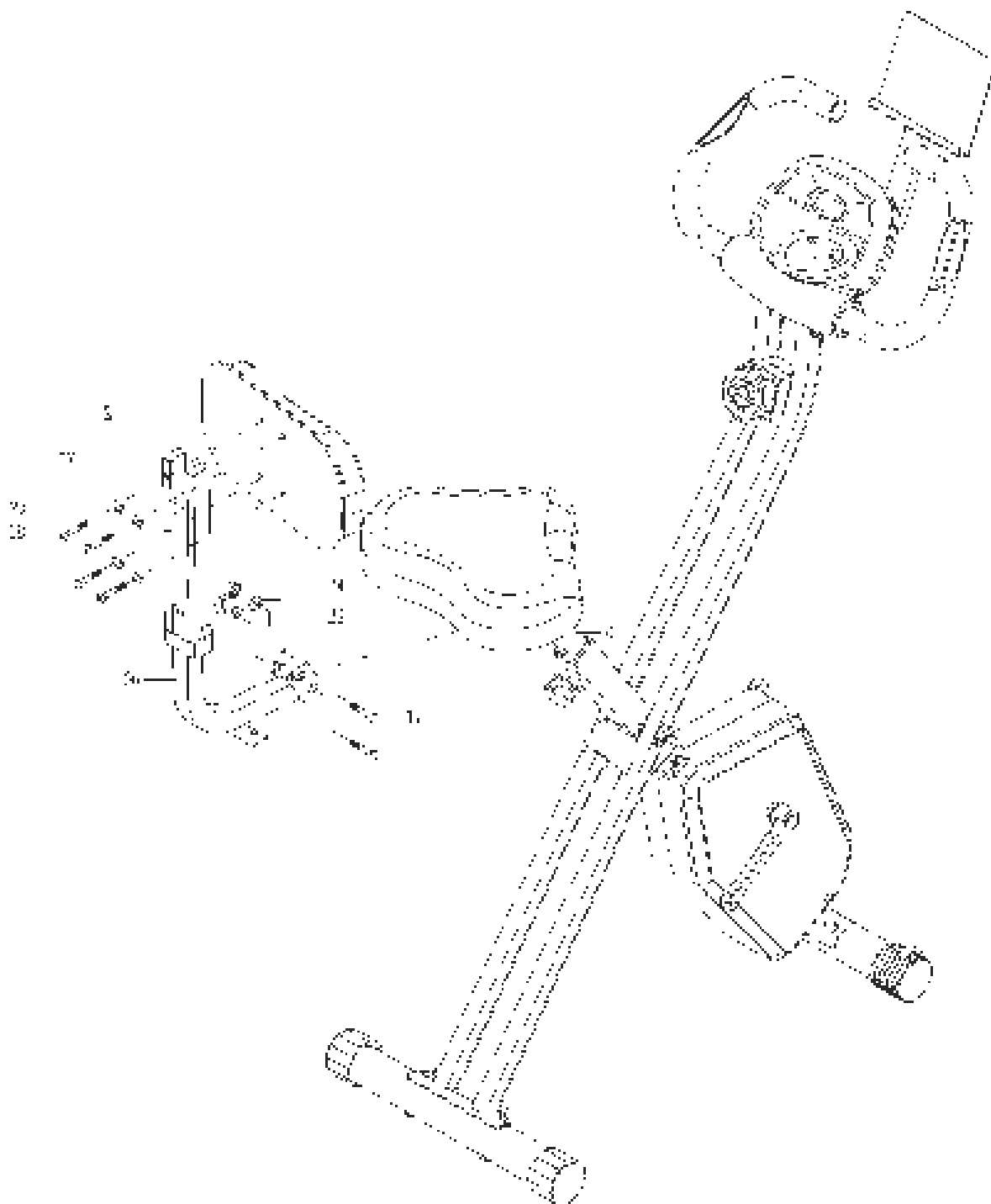
La hauteur du siège peut être ajustée selon vos besoins.



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 4

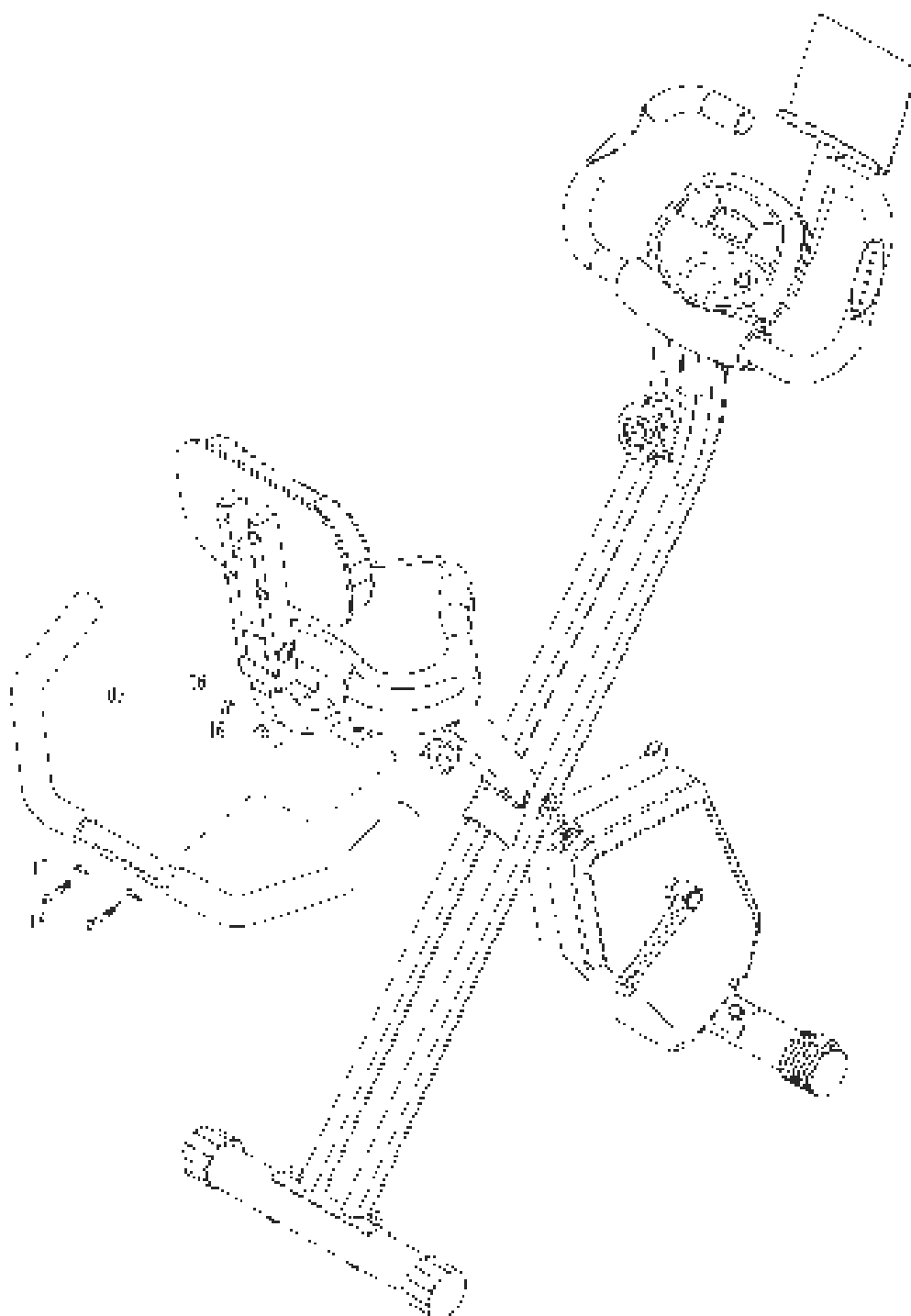
Fixez le support de dossier (06) à la tige de selle (03) avec 2 boulons de carrosserie (17), les rondelles plates (22) et les écrous (24). Fixez le dossier (12) pour soutenir le tube de dossier (07) avec 4 boulons Allen (18) et les rondelles (25).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 5

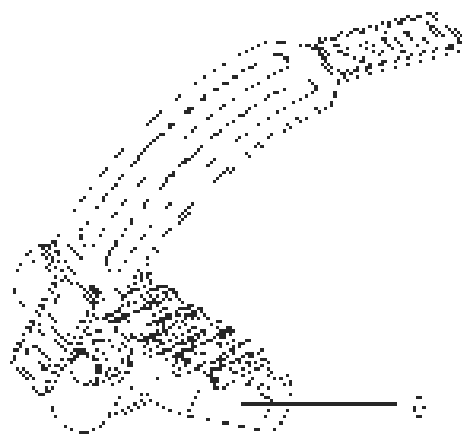
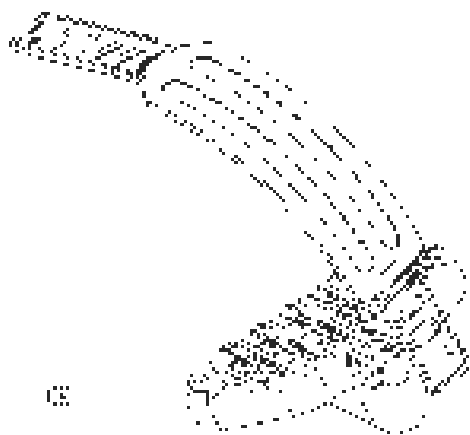
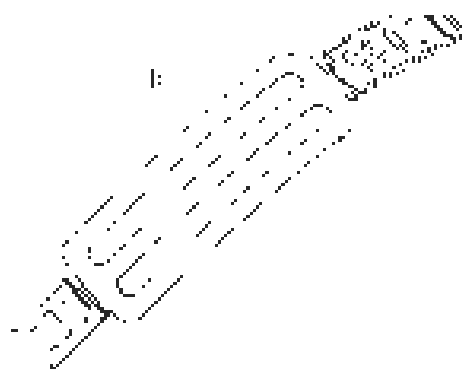
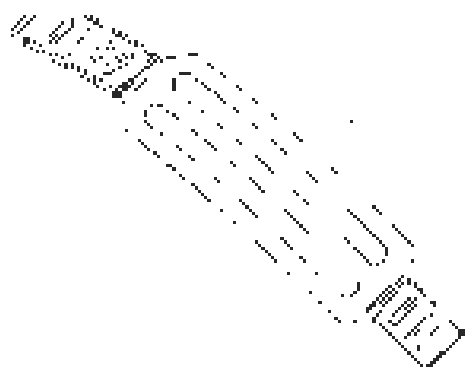
Fixez le guidon arrière (05) sur le support de dossier (06) avec 2 vis Allen (18), les rondelles courbées (15) et les boulons de fixation (16).



INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 6

Attachez la courroie de la pédale gauche à la pédale gauche (09) (marquée par «L») et à la pédale droite à la pédale droite (10, «R»).

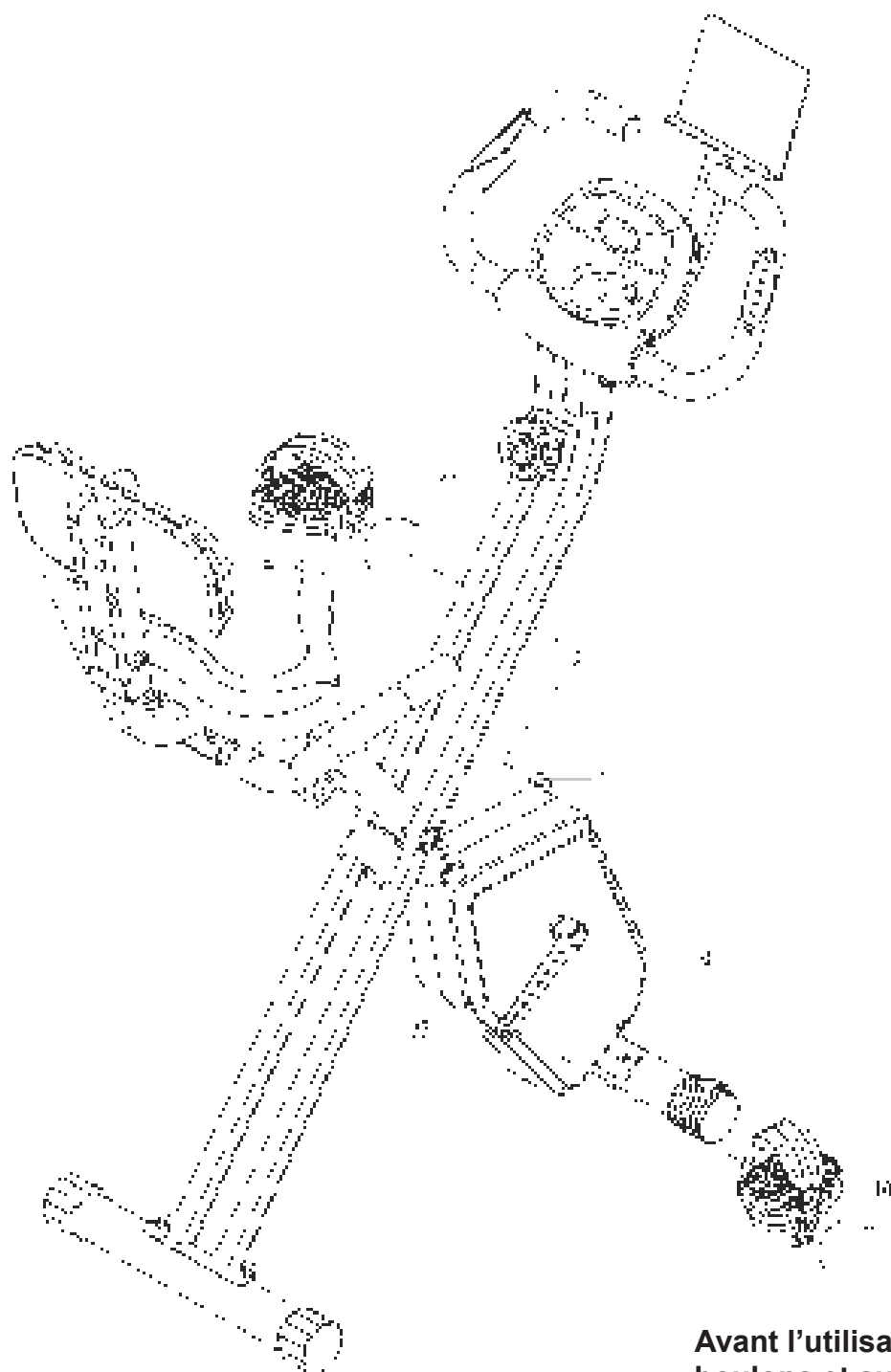


INSTRUCTIONS DE MONTAGE

Étape 7

Vissez la pédale droite (10) sur le côté droit dans le sens de marche du bras de pédale (Attention : sens de rotation dans le sens horaire!). La pédale gauche (09) 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



Avant l'utilisation, vérifiez que les vis, boulons et autres raccords sont solidement fixés.

INSTRUCTIONS POUR L'ORDINATEUR



1. Spécifications Bluetooth®

- 1.1 Appareil **Bluetooth®** 4.0, fréquence de service = 2,4 GHz
- 1.2 L'ordinateur Bluetooth® enregistre la durée du mouvement et calcule la vitesse et la distance ainsi que la consommation de calories tant qu'un signal de vitesse est reçu. Les données seront transférées sur votre téléphone portable via **Bluetooth®** et peuvent être affichées par l'application correspondante.
- 1.3 Pour assurer une transmission de données correcte, établissez une connexion **Bluetooth®** entre l'ordinateur et votre smartphone (il doit être actif tout le temps pendant l'entraînement) Connectez l'application à l'ordinateur via **Bluetooth®** avant de commencer votre entraînement afin que toutes les données soient correctement enregistrées.
L'ordinateur se mettra en mode veille si aucun signal de vitesse du vélo d'exercice n'est reçu pendant 4 minutes. En mode veille, aucune transmission **Bluetooth®** n'est possible.
Vous devez alors redémarrer l'ordinateur en mode de fonctionnement normal en utilisant le vélo (en pédalant).

2. Instructions d'utilisation de l'application :

- 2.1 Exigences d'installation :
 - 2.1.1 Version iOS 7.1 et versions ultérieures avec prise en charge **Bluetooth®** 4.0, iPhone 4S et versions antérieures
 - 2.1.2 Version Android 4.3 et versions ultérieures avec prise en charge **Bluetooth®** 4.0
- 2.2 Téléchargement de l'application pour votre téléphone portable :
 - a) Scannez le code ci-dessous pour télécharger et installer l'application :



Android System





iOS System

- b) Vous pouvez également télécharger l'application à partir de différentes sources, par exemple la boutique Android, Baidu, l'assistant de téléphone portable 360, l'assistant 91, l'application trésor etc. Recherchez « Données de fitness (fourni avec l'icône ci-dessous), téléchargez et installez l'application sur votre téléphone mobile.



INSTRUCTIONS POUR L'ORDINATEUR

- 2.3 Après l'installation, cliquez sur l'icône et ouvrez l'application.
- 2.3.1 Entrez vos données personnelles, telles que l'âge, la taille et le poids. Sélectionnez un pseudonyme, une image et la langue et cliquez sur enregistrer et confirmer.
- 2.3.2 Après l'enregistrement, paramétrez les valeurs cibles, comme par ex. le temps 'exercice, la distance et les calories.
Après avoir configuré, appuyez sur l'icône de retour () dans le coin supérieur gauche et passez à la page « Sélection d'équipements de sport »
- 2.3.3 Appuyez sur l'icône du vélo (« Spinning ») pour rechercher automatiquement les ordinateurs **Bluetooth®** disponibles pour les appareils d'exercice Si l'ordinateur de votre vélo pliable n'est pas trouvé, vérifiez si la fonction **Bluetooth®** n'est pas activée correctement ou si l'ordinateur se trouve en mode veille. Si l'ordinateur est en mode veille, commencez à pédaler pour le démarrer. Réinitialisez la recherche automatique.
- 2.3.4 Si l'ordinateur **Bluetooth®** a été détecté, un message s'affiche. Nous recommandons de rechercher manuellement l'ordinateur si la recherche automatique échoue. Si l'ordinateur a été connecté avec succès, les connexions suivantes peuvent être établies automatiquement dans la plupart des cas. Cliquez sur l'icône du vélo (« Spinning ») et assurez-vous que l'ordinateur ne soit pas en mode veille. Le mode de connexion automatique démarrera si aucune opération n'est effectuée pendant environ 5 secondes.
- 2.4 Affichage des données en temps réel :
- 2.4.1 Dans la fenêtre principale, toutes les données disponibles (temps, vitesse, distance, distance totale, calories fréquence cardiaque, graisse corporelle) seront affichées dans l'ordre (l'affichage change toutes les 6 secondes) pendant le mode SCAN (l'icône SCAN clignote). La fréquence cardiaque est seulement affichée lorsque vos pulsations sont détectées via les capteurs de la main, dans le cas contraire, « 0 » est affiché. La valeur de graisse corporelle est calculée en fonction de l'âge et du poids de l'utilisateur.
- 2.4.2 Appuyez sur la zone de données de la petite fenêtre inférieure pour quitter le mode de numérisation et afficher seulement la valeur sélectionnée. Appuyez sur l'icône SCAN pour réactiver le mode SCAN.
- 2.5 Touches de raccourci : Musique sportive, gestion des sports et paramétrage des sports
- 2.5.1 Appuyez sur « Musique sportive » pour activer le lecteur de musique.
Cliquez sur « Lecture » pour écouter de la musique.
- 2.5.2 Appuyez sur « Gestion des sports » pour accéder aux enregistrements de données historiques et les valeurs cible atteintes.
- 2.5.3 Appuyez sur le paramètre « Sports » pour entrer dans le mode de réglage de la valeur cible..
- 2.5.4 Appuyez sur le bouton « Partager » () en haut à droite pour inviter vos amis ou partager l'application.

INSTRUCTIONS POUR L'ORDINATEUR

3. Fonctions de l'ordinateur

3.1 Bouton des fonctions

- Sélection des fonctions : Appuyez sur le bouton pour sélectionner les fonctions.
- Appuyez sur le bouton et maintenez-le enfoncé pendant au moins 6 secondes pour réinitialiser le temps, la distance ou les calories.

3.2 Description des fonctions :

SCAN : Appuyez sur le bouton des fonctions jusqu'à ce que la petite flèche ▼ pointe sur « SCAN ». L'affichage indique l'heure, la vitesse, la distance, l'odomètre, les calories et les pulsations dans l'ordre (chaque valeur sera affichée pendant environ 6 secondes).

TIME (Temps) : L'ordinateur affiche le temps d'entraînement actuel (99:59 min. au maximum).

SPEED (Vitesse) : L'ordinateur affiche la vitesse actuelle (km/h).

DISTANCE : L'ordinateur affiche la distance (99,99 km au maximum).

ODOMÈTRE : L'ordinateur affiche ici la distance totale accumulée (999,9 km au maximum).

CALORIES :

L'ordinateur affiche les calories actuellement consommées (999,9 kcal au maximum).

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

Remarques :

- La petite flèche indique toujours la fonction correspondante (sur le boîtier de l'ordinateur), de sorte que vous puissiez facilement identifier quelle valeur est actuellement affichée.
- La valeur des pulsations ne doit pas être considérée comme la base d'un traitement médical !
- Si l'écran d'ordinateur n'affiche pas de valeurs, remplacer les piles s.v.p. (Spécifications des batteries : 2 pièces AAA)
- Marche / arrêt automatique: L'écran automatiquement en mode d'entraînement dès que vous commencez à pédaler ou appuyez sur la touche. Si vous avez terminé votre séance d'entraînement et ne continuez pas après 4 minutes, l'ordinateur s'éteint automatiquement.

Caractéristiques

FONCTION	AUTO SCAN	Toutes 6 secondes
	TEMPS	00:00'~99:59'
	VITESSE	99,9 km/h au maximum
	DISTANCE	0,01~99,99 km
	CALORIES	0,1~999,9 kcal
	ODO	0,1~999,9 km
	POULS	40~206 Schläge je Minute
Spécifications des batteries		2 pièces AAA (UM-4)
Température de fonctionnement		0°C ~ +40°C
Température de stockage		-10°C ~ +60°C

CONSIGNES D'ENTRAÎNEMENT

Utilisez votre vélo pliant détiend 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.

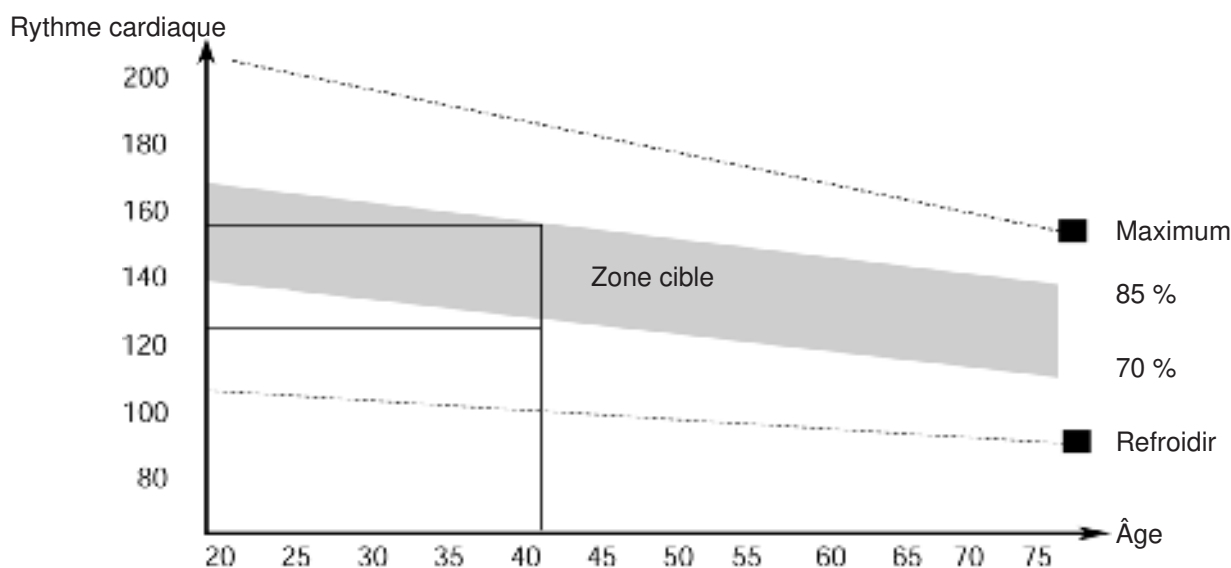
1. Phase d'échauffement

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 Trainer** 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.

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

CONDITIONS DE GARANTIE ET DE RÉPARATIONS

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

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

Instructions pour la protection de l'environnement



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

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

Veillez 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

20161124