

SPOKEY

www.spokey.eu



926198



EXERCISE AT HOME WITH US
www.homefitting.eu

MODEL: COMET

(PL)	BIEŻNIA ELEKTRYCZNA	/ 1
(EN)	ELECTRIC TREADMILL	/ 6
(RU)	ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА	/ 11
(CZ)	ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS	/ 16
(SK)	ELEKTRICKÝ BEŽECKÝ TRENAŽÉR	/ 21
(LT)	ELEKTRINIS BĖGIMO TAKELIS	/ 26
(LV)	ELEKTRISKS SKREJCEĻŠ	/ 31
(DE)	ELEKTRISCHES LAUFBAND	/ 36
SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHĚMA		/ 42

BIEŻNIA SPOKEY COMET – SPECYFIKACJA**BIEŻNIA - EFEKTY ĆWICZEŃ**

Bieżnie są grupą sprzętu doskonale odpowiadającą osobom, które chcą poprawić swoją kondycję oraz wzmocnić całe ciało, w szczególności dolne partie mięśni. W trakcie treningu angażowane są przede wszystkim mięśnie łydek, ud oraz pośladków, pracuje również obręcz barkowa, a mięśnie pleców wpływają na utrzymanie prawidłowej postawy.

Ćwiczenia na bieżni do biegania polecane są osobom chcącym utrzymać dobrą formę przez cały rok. Odpowiednio dobrany trening nie tylko wzmacnia partie mięśniowe, rzeźbi sylwetkę, ale i pomaga zachować zdrowie i dobrą kondycję.

Dzięki regulacji prędkości oraz kąta nachylenia pasa bieżnego użytkownik dobiera parametry do swoich możliwości.

DANE TECHNICZNE

Rozmiar po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.): 147 x 70 x 122 cm
Powierzchnia do biegania: 40 x 120 cm

Maksymalna waga użytkownika - 110 kg
Napięcie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości itp. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
- Dzieci, nie będące pod nadzorem, należy utrzymać z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
- Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
- Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
- Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub

wyduje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.

- Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Podczas ćwiczenia należy mieć przypięty do ubrania klucz bezpieczeństwa i trzymać się uchwytów. Podczas działania bieżni proszę nie dotykać elementów ruchomych bieżni.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów terapeutycznych.
- Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 110 kg.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
- Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
- Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakkolwiek ich element.

OSTRZEŻENIE: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności.

OSTRZEŻENIE. Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA**ZESTAWIENIE CZĘŚCI**

Schemat, str. 42

Nr	opis.	Szt.
	Rama główna	1
	Konsola	

Nr	opis.	Szt.
	Rollki transportowe	
H	Klucz bezpieczeństwa	1

Nr	opis.	Szt.
	Zestaw narzędzi	
I	Buteleczek oleju	1

MONTAŻ

Przygotowanie do montażu

1. Przed montażem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca
2. Użyj zaprezentowanych narzędzi do montażu
3. Przed montażem sprawdź czy w pudełku znajdują się wszystkie części. Zaleca się, aby produkt był montowany przez co najmniej dwie osoby, aby uniknąć ewentualnego zranienia

Większość wymienionego sprzętu montażowego została zapakowana oddzielnie, ale niektóre elementy zostały wstępnie zainstalowane w określonych częściach montażowych.. Jeżeli jest to wymagane zdemontuj je i ponownie zamontuj.

Proszę zapoznać się z poszczególnymi etapami montażu i zapoznać się ze wszystkimi zainstalowanymi urządzeniami

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUKI – STR. 44-45)

UWAGA! Nie podłączaj zasilania przed ukończeniem montażu.

KROK 1: Montaż elementów ramy głównej

Używając 2 śrub (A), 2 podkładek (C), przykręć rolki transportowe do ramy głównej. Dokręć wszystko Śrubą Arrow

KROK 2: Montaż podstawy konsoli

Zamocuj podstawę konsoli używając dwóch śrub (B) i podkładek (C). **KROK 3:** Montaż konsoli

Zamocuj konsolę na podstawie konsoli za pomocą dwóch śrub (D), jak pokazano na rysunku poniżej.

SKŁADANIE BIEŻNI, PRZENOSZENIE BIEŻNI

Nie próbuj przenosić bieżni, jeśli nie jest w złożonej i zablokowanej pozycji.

UWAGA: Upewnij się, że przełącznik zasilania znajduje się w pozycji OFF, a przewód zasilający jest odłączony od gniazda elektrycznego.

Przytrzymaj tylną część jedną ręką, a następnie podnieś pas bieżni, do momentu, aż stalowa kulka (cylinder) wskoczy w pozycję zablokowaną.

Uwaga: Przed przemieszczeniem bieżni sprawdź, czy cylinder „wskakuje” do pozycji zablokowanej.

UWAGA: Złożona bieżnia nie może być obsługiwana i użytkowana.

Proszę całkowicie zatrzymać ruchomy pas bieżni przed złożeniem urządzenia. Złożona bieżnia powinna być odłączona od źródła zasilania. Nie wolno włączać złożonej bieżni.

Aby przenieść bieżnię ostrożnie unieś ją na tylne rolki transportowe i trzymając po obu stronach przemieść ją w wybrane miejsce. Przytrzymaj tylną część jedną ręką, a następnie pociągnij cylinder, aby rozłożyć bieżnię. Nie stawaj pod pasem bieżni podczas jej rozkładania.

ABY ZAPOBIEC JAKIMKOLWIEK OBRAŻENIOM W CZASIE PODNOSZENIA CZY USTAWIANIA BIEŻNI UPEWNIJ SIĘ ŻE TWÓJ CHWYT JEST PEWNY I STABILNY.

UWAGA: Przed przeniesieniem bieżni, należy upewnić się, że bieżnia jest odłączona od źródła zasilania. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby.

KONSERWACJA

- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu.
- Monitor (kopułę zasilającą) należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
- Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do wycierania krawędzi pasa i przestrzeni między pasem a krawędzią ramy. Czyść również krawędź pasa z jego spodniej strony. Górną część pasa zaleca się myć szczoteczką i wodą z mydłem raz na miesiąc.
- **UWAGA:** Zanim zaczniesz znów używać bieżni, poczekaj aż urządzenie

wyschnie.

- Odkurzaj pod urządzeniem co najmniej raz w miesiącu aby zapobiec gromadzeniu się kurzu oraz sprawdź wszystkie połączenia, w tym również czy śruby są dobrze dokręcone.
- Zaleca się raz w roku zdjęcie czarnej pokrywy silnika i usunięcie kurzu, który może się tam gromadzić.
- **UWAGA:** Poziom bezpieczeństwa użytkownika sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia i zużycia.
- Elementy łączące są najbardziej narażone na zużycie.
- **UWAGA:** Przed czyszczeniem, smarowaniem należy wyłączyć bieżnię oraz odłączyć ją od źródła zasilania.

PAS BIEŻNI

Regulacja napięcia pasa

jest bardzo ważne dla biegacza, aby zapewnić równą, równomiernie pracującą powierzchnię. Regulacja musi być przeprowadzana z prawej i lewej strony tylnej rolki za pomocą klucza dołączanego do bieżni. Śruby do regulacji są umieszczone z tyłu bocznych szyn.

Dokręć tylną rolę tylko do takiego stopnia, aby pas nie ślizgał się po przedniej rolce. Reguluj delikatnie obydwie śruby (prawą i lewą) zgodnie z ruchem wskazówek zegara i kontroluj właściwe napięcie pasa.

UWAGA: Nie wolno naciągać pasa zbyt mocno ponieważ może to skutkować uszkodzeniem pasa i zbyt szybkim zużyciem się łożysk.

Wyśrodkowanie pasa bieżniowego (rysunek, str. 45)

Bieżnia jest skonstruowana w taki sposób, aby pas bieżniowy był maksymalnie wycentrowany podczas użytkowania. Normalną właściwością pasów jest to, że gdy są w ruchu (bez osoby biegnącej), poruszają się przy jednej z krawędzi bieżni. Po kilku minutach ruchu pas powinien sam się scentrować. Jeśli podczas użytkowania pas nadal porusza się w pobliżu jednej z krawędzi bieżni, konieczna jest regulacja. Należy ją przeprowadzić z następujący sposób:

- ustaw najmniejszą prędkość
- sprawdź, po której stronie prowadnicy porusza się pas (blisko której krawędzi).

Jeśli pas porusza się przy prawej krawędzi, dokręć prawą śrubę i poluzuj lewą za pomocą 6 mm klucza aż do momentu, kiedy pas się wycentruje. Jeśli pas porusza się przy lewej krawędzi, dokręć lewą śrubę i poluzuj prawą aż do momentu, kiedy pas się wycentruje.

Instrukcja smarowania pasa bieżniowego (rysunek – str. 45)

- Odłączyć bieżnię od źródła zasilania.
- Złożyć bieżnię.
- Sprawdzić tylną stronę pasa bieżniowego. Gdy powierzchnia jest sucha należy ją nasmarować. Natomiast gdy powierzchnia jest mokra lub wilgotna to nie trzeba jej smarować.

Urządzenie jest wyposażone w zasilacz. Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie,

zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego.

Zaleca się okresowe sprawdzanie przewodu elektrycznego i wtyczki. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane. Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę! Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY. Nigdy nie ciągnij za kabel.

Smarowanie pasa bieżnego, podstawy, rolek

Należy smarować urządzenie po pierwszych 30 godzinach użytkowania w następujący sposób:

- Używaj miękkiej, suchej ściereczki do przecierania przestrzeni między pasem i podstawą.
- W czasie gdy urządzenie jest wyłączone, rozprowadź równomiernie silikon po wewnętrznej powierzchni pasa i podstawy. (rysune, str. 45)

- Od czasu do czasu smaruj przednie i tylne rolki, aby działały w najlepszy możliwy sposób.
- Jeśli pas/podstawa/rolki będą utrzymywane w należytej czystości, następnego smarowania można dokonać po około 120 godzinach użytkowania. Proszę skontaktować się z serwisem firmy SPOKEY w przypadku jakichkolwiek wątpliwości.

KONSOLA

PODSTAWOWE INFORMACJE

Rozpoczęcie treningu, zakończenie treningu

- Aby rozpocząć trening należy nacisnąć przycisk START na konsoli.
- Bieżnia zacznie się poruszać po 3 sekundach od momentu naciśnięcia/kliknięcia przycisku Start.

- Użytkownik może zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie naciskając/klikając napis Stop.
- Bieżnia zatrzyma się również w momencie odłączenia z konsoli klucza bezpieczeństwa (zatrzymanie awaryjne).

Ustawianie prędkości

Prędkość może być zmieniana po uruchomieniu pasa bieżnego. Zakres prędkości: 1-10 km/h

Aby zmienić prędkość naciśnij przyciski SPEED +/- lub Quick Speed (3-10) Informacja o aktualnej prędkości dostępna jest na wyświetlaczu

Klucz bezpieczeństwa

Klucz bezpieczeństwa służy do natychmiastowego wyłączenia zasilania bieżni podczas upadku. Pełni funkcję awaryjnego stopu. Klucz bezpieczeństwa należy używać tylko w nagłych wypadkach.

Dla bezpiecznego i komfortowego zatrzymania, unieruchamiania używaj przycisku STOP, aż do całkowitego zatrzymania bieżni. Pas bieżny po przyciśnięciu STOP będzie powoli zmniejszał swoją prędkość. Bieżnia nie włączy się dopóki klucz bezpieczeństwa nie będzie odpowiednio włożony do otworu klucza znajdującego się w środkowej części konsoli licznika co dodatkowo zabezpiecza uruchomienie bieżni przez osoby trzecie. Drugi koniec klucza należy przyczepić do ubrania. Podczas upadku klucz

bezpieczeństwa wypadnie z konsoli i bieżnia się zatrzyma. Zalecane jest, aby podczas ćwiczeń zawsze mieć przypięty klucz bezpieczeństwa. Proszę podłączyć i sprawdzić działanie klucza bezpieczeństwa przed rozpoczęciem użytkowania.

Jeśli urządzenie nie wykryje klucza bezpieczeństwa, na wyświetlaczu pojawi się komunikat o błędzie „E07” lub „---”. Błąd zakomunikowany zostanie również sygnałem dźwiękowym.

Usunięcie klucza bezpieczeństwa spowoduje też wyczyszczenie danych bieżącego treningu.

LICZNIK

Włączanie

Podłącz wtyczkę do gniazdka, ekran licznika włączy się, bieżnia przejdzie w stan gotowości.

STAN UŚPIENIA

Po 10 minutach bezczynności, bieżnia przechodzi w stan uśpienia, licznik gaśnie. Aby ponownie rozpocząć korzystanie z bieżni naciśnij jakikolwiek przycisk.

Przyciski

START naciśnij, by rozpocząć trening. Po 3 sekundach od włączenia pas bieżni zacznie się przesuwac z najniższą możliwą prędkością lub prędkością odpowiednią dla wybranego programu.

STOP Naciśnij, by zakończyć trening. Bieżnia będzie zwalniać aż do zupełnego zatrzymania.

PROG wybór programów automatycznych

MODE wybór trybów manualnych

+/- - dostosowanie prędkości podczas ćwiczenia, ustawianie pożądanych parametrów w trybach manualnych

3, 6, 8, 10: szybkie dostosowanie prędkości podczas treningu.

FUNKCJE LICZNIKA:

SPEED: aktualna prędkość.

CALORIES.: liczba kalorii spalonych w trakcie aktualnej sesji treningowej..

TIME: czas ćwiczeń aktualnej sesji treningowej.

DISTANCE: dystans pokonany w trakcie aktualnej sesji treningowej.

Zakres pomiaru

Czas trwania programu – domyślnie: 30 minut, możliwość ustawienia wartości pomiędzy 8:00 a 99:00

Prędkość – możliwość ustawienia wartości pomiędzy 1 a 10 km

Kalorie – domyślnie: 50, możliwość ustawienia wartości pomiędzy 20 a 990

Dystans - możliwość ustawienia wartości pomiędzy 1.0 a 99.0

PROGRAMY

Bieżnia wyposażona została w 12 wstępnie ustawionych programów oraz tryb manualny.

Wybór programu, rozpoczęcie i zakończenie treningu

Aby przejść do wybranego programu lub trybu naciskaj przycisk PROG/MODE tak długo, aż pojawi się on na wyświetlaczu.

Po ustawieniu trybu treningu naciśnij przycisk "START". Po trzech sekundach bieżnia wystartuje, powoli przyspieszy do wyświetlanej wartości, następnie będzie płynnie działać ze stałą prędkością.

a) Podczas biegu, naciskaj "SPEED+ ", "SPEED-" regulując prędkość do własnych potrzeb.

b) Naciśnięcie przycisku "STOP" powoduje zatrzymanie pasa bieżnego.

Szybki start (tryb manualny)

Aby szybko rozpocząć trening, nie musisz wybierać programu. W trybie manualnym prędkość ustalasz w trakcie biegu naciskając przyciski regulacji prędkości (SPEED).

Trening rozpoczyna się po 3 sekundach od naciśnięcia przycisku START, kończy się po naciśnięciu STOP.

Tryb manualny

- W trybie wyboru czasu ćwiczenia wyświetlacz docelowo wskaże 30:00 minut. Za pomocą przycisków „+/-”, ustaw pożądany czas ćwiczenia (wartość z zakresu pomiędzy 8:00 i 99:00 minut). Wciśnij „START” aby rozpocząć ćwiczenie.
- W trybie wyboru dystansu wyświetlacz docelowo wskaże 1,0 km. Za pomocą przycisków „+/-”, ustaw pożądany dystans (wartość z zakresu

- pomiędzy 1,0 i 99,0 km). Wciśnij „START” aby rozpocząć ćwiczenie.
- W trybie wyboru zużycia kalorii wyświetlacz docelowo wskaże 50 cal. Za pomocą przycisków „+/-”, ustaw pożądany poziom zużycia kalorii (wartość z zakresu pomiędzy 20 i 990 cal). Wciśnij „START” aby rozpocząć ćwiczenie.

Wstępnie ustawione programy (wykresy – s. 47)

Wstępnie ustawione programy zapewniają ciekawy, zbilansowany trening o różnym stopniu trudności. Wśród 12 programów przygotowane zostały zarówno wersje mniej obciążające, interwałowe, jak i bardziej intensywne. Pozwala to na wybranie programu najlepiej odpowiadającemu potrzebom użytkownika.

Wybierz program naciskając odpowiednią ilość razy przycisk PROG. Po wybraniu programu użyj przycisku SPEED by ustawić czas treningu.

System podzieli ten czas na 20 sekcji, prędkość będzie się zmieniała automatycznie w momencie przejścia do kolejnej sekcji. W trakcie treningu można zmieniać prędkość poruszania się pasa naciskając przyciski SPEED

Trening rozpoczyna się po 3 sekundach od naciśnięcia przycisku START, kończy po osiągnięciu limitu czas lub naciśnięciu przycisku STOP.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

E01: brak połączenia między sterownikiem i konsolą

Rozłączony przewód pomiędzy sterownikiem i konsolą	Podłącz przewód. Wymień przewód jeśli jest uszkodzony
Wyświetlacz nie działa	Wymień konsolę
Sterownik nie działa	Wymień sterownik

E02: Sterownik nie odbiera sygnału zasilania

Przewód silnika jest odłączony	Podłącz przewód silnika
Brak napięcia lub nieprawidłowa praca sterownika	Sterownik wymaga naprawy lub wymiany
Silnik jest uszkodzony	Silnik wymaga naprawy lub wymiany

E03: Brak wskazania prędkości przy włączonym silniku

Przewód silnika jest rozłączony	Podłącz przewód silnika
Sterownik nie działa prawidłowo	Sterownik wymaga naprawy lub wymiany

E05: Napięcie jest wyższe niż dopuszczalne

Napięcie prądu w silniku jest wyższe niż dopuszczalne	Należy upewnić się że napięcie prądu elektrycznego nie jest wyższe niż wskazane dla urządzenia
Silnik został nieprawidłowo zamontowany	Sprawdź sposób zmontowania bieżni i osłony silnika
Błąd działania sterownika	Sterownik wymaga naprawy lub wymiany

E07: System nie wykrywa klucza bezpieczeństwa

Brak klucza bezpieczeństwa	Należy prawidłowo założyć klucz bezpieczeństwa
Błędne wskazanie wyświetlacza	Konsola wymaga naprawy lub wymiany

UŻYTKOWANIE

Ustawienie bieżni, zakres zastosowania

Bieżnie należy ustawić w miejscu suchym, nie narażonym na strumień wody i wilgoć.

Bieżnie należy umieścić na czystej i płaskiej powierzchni. Ustawienie bieżni na nierównym podłożu może spowodować uszkodzenie jej systemu.

Bieżnie należy umieścić w odległości ok. 2 m od ściany i przedmiotów stanowiących jakiegokolwiek zagrożenie dla użytkownika.

Za urządzeniem należy zostawić obszar bezpieczeństwa: 2 x 1 m.

Ćwiczenia na bieżni zastępują spacer lub bieg. Bieżnia magnetyczna jest przeznaczona do użytku domowego i nie jest urządzeniem przeznaczonym do celów terapii i rehabilitacji. Urządzenie nie jest przeznaczone do długotrwałego działania jak również komercyjnego działania.

Pozycja

Wejść na pas bieżni, dłonie możesz oprzeć na poręczach. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Na bieżni możesz wykonywać ćwiczenia zastępujące spacer lub bieg (patrz rysunki poniżej).

Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

Rozpoczęcie ćwiczeń

Proszę wejść na boczne panele bezpieczeństwa. Następnie należy ustawić prędkość na najniższy poziom.

Kolejnym krokiem jest wejście na pas bieżni i ustawienie pożądanej prędkości.

Zejscie z bieżni

a) zejście podstawowe

Naciśnij przycisk STOP. Uwaga: Należy poczekać aż pas bieżni całkowicie zatrzyma się. Następnie należy odpiąć klucz bezpieczeństwa i nacisnąć główny wyłącznik.

b) zejście awaryjne

W celu zejścia z bieżni w wyniku np. nieprawidłowego działania urządzenia bądź problemów zdrowotnych proszę stopniowo zwalniać szybkość biegu. Można zejść z bieżni, gdy pas bieżni zatrzyma się. Można również skorzystać z klucza bezpieczeństwa.

UWAGA: Zawsze po skończonej sesji ćwiczeń odłącz bieżnię od źródła zasilania (wyjmij wtyczkę z kontaktu).



Rzeźbienie mięśni

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu. Należy

trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

Utrata wagi, sesje treningowe

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

Zalecane jest wykonywanie ćwiczeń 3-4 razy w tygodniu - ok.: 30min. Intensywny trening pomagający w zrzuceniu wagi powinien być wykonywany częściej, co najmniej ok.: 45-50 min

APLIKACJA SPOKEY HOMEFITTING

Homefitting to nowy trend, który pozwala dbać o swoją sylwetkę i zdrowie bez konieczności regularnych wycieczek na siłownię i kosztownych wydatków na trenera personalnego. Spokey jest twórcą idei homefittingu i pierwszą marką, która używa tej terminologii.

Jak zacząć? Najłatwiej zrobić to korzystając z darmowej aplikacji, która w czytelny sposób pokazuje, jak wykonywać poszczególne elementy treningu. W tej samej aplikacji możesz kontrolować swoje treningi, zapisywać postępy, a powiadomienia przypomną o kolejnych zaplanowanych ćwiczeniach.

Pobierz aplikację i rozpocznij trening już dzisiaj!



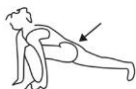
INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

Faza rozgrzewki

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 10-15 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać. Każde ćwiczenie powtórz parę razy.

Zobacz film:
Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.
Zeskanuj kod zamieszczony obok
lub wpisz w przeglądarce adres:
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>



Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



Rozciąganie mięśni ud

Położ prawą dłoń na ścianie. Lewą ręką chwyć lewą stopę. Następnie prawą ręką chwyć prawą stopę.



Rozciąganie mięśni ud i kolan

Usiądź na podłodze. Wyciągnij nogi przed siebie. Następnie zrób skłon starając się dotknąć dłońmi stóp.



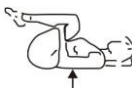
Rozciąganie górnych partii ciała

Stań na podłodze w lekkim rozkroku, umieść obie ręce na głowę (tak jak na rys.), a następnie rozciągnij mięśnie ramion



Rozciąganie mięśni łydek

Stań przy ścianie w rozkroku. Oprzyj dłonie o ścianę. Naprzemiennie wyrzucaj nogi do tyłu w celu rościągnięcia mięśni nóg.



Rozciąganie mięśni nóg

Położ się na ziemi. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij je do klatki piersiowej.

Faza treningu, odpoczynek

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie

mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.



Dotyczy licznika

Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji. Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

NOTES Please keep this operation manual for future use. This exercise machine is intended for home use only.

TREADMILL SPOKEY COMET – SPECIFICATION

TREADMILL – EXERCISE RESULTS

Treadmill is a perfect choice for those who wish to keep fit and strengthen the entire body, in particular muscles of lower body. When exercising, calf muscles, thigh muscles and gluteus muscles as well as a shoulder girdle are primarily involved, while back muscles are responsible for keeping a proper posture.

Exercises on the treadmill are recommended to persons who aim to keep fit throughout the year. A well-selected training not only strengthens muscles, shapes the body but also helps you stay healthy and be in a good physical condition

Thanks to speed adjustment and inclination angle of the treadmill belt, you can adapt parameters to your skills.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimensions of the assembled exercise machine: 147 x 70 x 122 cm
Running belt: 40 x 120 cm

Maximum weight of the user - 110 kg
Voltage: ~ 220-240 V (50/60Hz)

SAFETY NOTES

- Prior to assembling this exercise machine and before the start of the training, you should read carefully the following instructions. Safe and effective use of the equipment can be ensured only if it is put together, maintained, and used properly, as described herein. If you are not the user yourself, please pass this operation manual to all users and inform them about all the hazards and precautions.
- Before beginning an exercise program, consult with your doctor to determine whether there are any mental or physical conditions which could pose a risk to your health and safety. Talking with your doctor can also protect you against the improper use of the equipment. Your doctor will determine whether it is suitable to use medications that affect the heart rate, blood pressure or cholesterol.
- Pay attention to your body's signals. Improper or excessive exercises can negatively affect your health. An exercise should be discontinued immediately if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in the chest, irregular pulse, particularly shortness of breath, fainting, dizziness, nausea. If any of these symptoms occur, you should contact your doctor immediately and stop training theretofore.
- Children and pets should be kept away from the equipment. The exercise machine is intended only for adults.
- The equipment must be placed on a smooth, solid and hard surface, which is secured by a mat or carpet. The exercise machine is intended for internal use only.
- Before beginning an exercise program, make sure that all bolts and nuts are thoroughly tightened up. Please pay special attention to the parts that are most exposed to wear.
- Safety of the equipment can be guaranteed only if it is maintained and inspected on a regular basis.
- You should always use the equipment for its intended purpose. If during its installation or use whichever part proves to be defective, or it produces disturbing sounds, you should stop using the equipment and return it to

the service and repair shop. Damaged parts must be replaced immediately or you must stop using the exercise machine until it has been repaired. Do not use damaged equipment.

- During your training, you should wear proper exercise outfits. Avoid loose clothing that could catch on equipment and cause an injury or clothes that could restrict or prevent your movements. Make sure to remove any jewellery during your workout.
- When running, make sure the plastic clip is fastened on your clothing. It is for your safety, should you fall or move too far back on the treadmill. Keep hands away from all moving parts
- The equipment has been categorized as H operational use class and C accuracy class, and it is designed exclusively for home use. It cannot be used as therapeutic or rehabilitation equipment. The equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- The maximum permissible weight of the user is 110 kg's.
- When lifting or moving the equipment, you should maintain a proper posture to prevent any damage to the spine.
- During installation of the equipment, you must strictly adhere to the enclosed instructions and make use of the supplied parts only. Before installation, check whether all the parts that are contained on the attached list, are included.
- It is not recommended to leave any adjustment device, which could interfere with the user's movements, in such a position that protrude any part thereof

WARNING: Before using the magnetic treadmill, please read these instructions. We do not accept any liability arising from any injury or damage to any items that have been caused by misuse of this product.

WARNING! Heart rate monitoring system May be inaccurate. Over exercising May result In serious injury or death. If you feel faint stop exercising immediately.

Health injury may result from the incorrect or too intensive training.

ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

LIST OF PARTS - DIAGRAM – P. 42

No.	Description	Qty
	Main frame	1
	Console	

No.	Description	Qty
	Transport rolls	
H	Safety key	1

No.	Description	Qty
	Set of tools	
I	Oil bottle	1

ASSEMBLY

PREPARATIONS

1. Before assembly make sure there is enough space.
2. Use the recommended tools.
3. Before assembly check if there are all the parts in the box.

It is recommended that product should be assembled by at least two people to avoid injuries.

Most of the assembly equipment listed here has been packed separately, but some elements come preassembled in certain assembly parts. If it is required, disassemble them and assemble again.

Read the instructions of all assembly steps and familiarize with all the devices installed.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (Drawings – p. 44-45)

ATTENTION! Do not connect the device to the power source until you finish the assembly.

STEP 1: Assembly of components of the main frame

Using 2 bolts (A), 2 washers (C), screw on the transport castors to the main frame.

STEP 2: Assembly of the console base

Attach the console base using two bolts (B) and washers (C).

STEP 3: Assembly of the console

Attach the console on the base using two bolts (D), as shown in the figure below.

FOLDING AND TRANSPORT OF THE TREADMILL

Don't try to move the treadmill if it's not folded and locked. Make sure that the plug is disconnected from power supply. **ATTENTION:** Be sure the power switch is OFF and the power cord is disconnected from the electric socket. Hold the rear part with one hand and lift the treadmill belt until the steel ball (cylinder) clicks into the locked position.

To set the treadmill in the vertical position it is necessary to fold the console handles. Then lift the treadmill belt in the direction indicated by the arrow - to the position indicated in the Figure. (p.46). Hold the rear part with one hand and pull the cylinder to unfold the treadmill.

Do not stand underneath the treadmill belt during unfolding.

IN ORDER TO PREVENT ANY INJURIES DURING LIFTING OR SETTING THE TREADMILL BE SURE YOUR GRIP IS FIRM AND STABLE.

ATTENTION: Folded treadmill cannot be operated and utilized. Stop the treadmill belt before folding the equipment. Folded treadmill should be disconnected from power supply. Don't start the treadmill when it's folded. To move the treadmill, raise it gently onto the rear transport rolls and move it to the desired location, holding on both sides.

ATTENTION: Before transporting the treadmill make sure that it is disconnected from power supply. The device should always be transported by two persons..

MAINTANCE

Caution: before cleaning / lubrication you must take out the power plug from a socket.

For cleaning the exercise machine, do not use any abrasive detergents. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust.

The monitor (power supply dome) should be cleaned only with a dry cloth. The equipment should be stored in dry places in order to protect it from any moisture and corrosion.

Use a soft, damp cloth to wipe off the edges of the treadmill belt, and the space between the treadmill belt and the frame edges. Clean the edge of the belt on its bottom side also. Clean the upper part of the belt with a brush and soap water once a month.

NOTE: Before you start using the treadmill again, wait until the equipment is completely dry.

Vacuum under the equipment at least once a month to prevent dust from accumulating.

Once a year, it is recommended to remove the black cover of the engine in order to remove any dust that may accumulate there.

NOTE: The level of equipment operational safety can be maintained only by regular inspections checking for any damage and wear.

Connecting elements are the most vulnerable to any wear..

TREADMILL BELT

Belt tension adjustment

Belt Tension Adjustment-It is very important for joggers and runners in order to provide a smooth, steady running surface. Adjustment must be made from the right and left rear roller in order to adjust tension with the Hexagonal Wrench provided in the parts package. The adjustment bolt is located at the end of the rails as noted in diagram below.

Note: Adjustment is thru the small holes on the end caps.

Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller. Turn both the right and left bolt clockwise reasonably and inspect for proper tension. When an adjustment is made to the belt tension, you must also make a tracking adjustment to compensate for the change in belt tension. **DO NOT OVERTIGHTEN** - Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure.

Belt tracking adjustment (picture, p. 45)

This treadmill is designed to keep the belt reasonably centred while in use. It is normal for some belts to drift near one side while the belt is running with no one on it. After a few minutes of use, the belt should have a tendency to centre itself. If during use, the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary. The procedures are as below:

- ▲ First set speed at lowest position.
- ▲ Second check the belt shifts to which side.

If the belt shifts to right, tighten the right bolt and loosen the left bolt by using 6mm Hexagonal Wrench, until the belt is centered itself; if belt shifts to left, tighten the left bolt and loosen the right bolt by using 6mm Hexagonal Wrench, until the belt is centered. When adjusting the belt using the 6 mm Hexagonal Wrenches, it is important to adjust the belt in half turn increments. Over adjusting the belt can cause damage to the mat.

How to check the running mat for proper lubrication (picture, p. 45)

- Disconnect the main power supply.
- Fold the treadmill up into the storage position.

- Feel the back surface of the running mat.

Belt/deck/roller lubrication

The mat/deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill and that is why we recommend you constantly lubricate this friction point to prolong the life time of your treadmill.

You should apply the lubrication after approximately the first 20 hours of operation. We recommend lubrication of the deck every 30 days.

See below procedures for lubricating:

- Use a soft, dry cloth to wipe the area between the belt and deck.

- Spread lubricant onto the inside surface of belt and deck evenly (make sure the machine is turned off and power is disconnected).
- Periodically lubricate the front and rear rollers to keep them at their peak performance.

If the treadmill belt/deck/roller is kept reasonably clean it is possible to expect over 120 hours before additional re-lubing is necessary

CONTROL PANEL

BASIC INFORMATION

Starting and ending workout

- To start the training, press the START button on the console.
- The track will begin to move within 3 seconds of pressing/clicking the Start button.

- You may end the workout (stop the track) at any time by pressing Stop.
- The track will also stop when the safety key (emergency stop) is disconnected from the control panel.

Speed setting.

Speed can be changed only when track is running
Speed range: 1-10 km/h

To change the speed press SPEED +/- or Quick Speed (3-10)
Information about current speed is available on the display

SAFETY KEY

A safety key is intended to deactivate the treadmill immediately if you fall down. It serves as an emergency stop. The safety key must be used in urgent cases only.

For safe and convenient stop, use STOP button until the treadmill stops completely. Once you have pressed STOP, the treadmill belt will gradually decreased its speed. The treadmill will not activate until you have inserted the safety key in the key hole located in the centre of the counter control desk, which provides additional protection to treadmill activation by third

Activation

Connect the plug to the socket, the counter display turns on and the track goes into standby mode.

BUTTON FUNCTIONS

START press to start the training or a chosen programme. 3 seconds after the start, the running belt will start moving at the lowest possible speed or at the speed corresponding to a chosen programme.

STOP Press to stop the training. The treadmill will be slowing down until it stops completely.

DISPLAY INFORMATION

SPEED: current speed.

CALORIES.: calories burnt during the current training session.

MEASUREMENT RANGE

Programme duration – default: 30 minutes, adjustable between 8:00 and 99:00

PROGRAMS

The track is fitted with 12 preset programs, manual mode.

Program selection, starting and ending workout

To go to the selected program or mode, press the PROG button until it appears on the display.

After setting the training mode, press the "START" button. The track will start in three seconds, slowly accelerate to the displayed value and eventually it will run smoothly at a constant speed.

QUICK START

You don't have to choose a programme for a quick start. In the manual mode you can set the speed while running by pressing the speed adjustment buttons (SPEED).

MANUAL MODE

In the workout time selection mode, the display will show 30:00 minutes by default. Using the „+/-“ buttons, adjust the desired workout time (value range between 8:00 and 99:00 minutes). Press „START“ to commence workout.

In the workout distance selection mode, the display will show 1.0 km by default. Using the „+/-“ buttons, adjust the desired distance (value from the

PRE-SET PROGRAMMES (AUTOMATIC MODE)

Pre-set programmes provide interesting, balanced trainings of different levels. While looking through the programmes, their process is displayed on the counter (speed distribution in time, diagrams p. 47). Among 12 programmes there are also some easier interval versions as well as more challenging ones. It provides a wide range of options meeting users' needs. Select the program by pressing the PROG button repeatedly. After selecting the program, use the SPEED button to set the workout time. The

TROUBLESHOOTING

E01: no connection between the controller and the console

Disconnected cable between the controller and the console	Connect the cable. Replace the cable if it is damaged
The display does not work	Replace the console
The controller does not work	Replace the controller

E02: The controller does not receive the power signal

The motor cable is disconnected	Connect the motor cable
No voltage or incorrect operation of the controller	The controller requires repair or replacement
The motor is damaged	The motor requires repair or replacement

parties. The other end of the key must be attached to clothes. If you fall down, the safety key will fall out the control desk and the treadmill will stop immediately. If the device does not detect the security key, the display will show the „E07“ error message or „---“. The error will also be signalled with a sound.

During the workout, the removal of the safety key will result in an immediate stop of the treadmill belt. Removing the safety key will also clear the current training data. Use only in urgent situations counter.

SLEEP MODE

After 10 minutes of inactivity, the track goes into sleep mode and the counter is turned off. Press any button to resume the track.

PROG press to choose automatic programs

MODE selection of manual modes

+/-: adjusting the speed during workout, setting the desired parameters in manual modes.

3, 6, 8, 10: quick adjustment of speed during training

TIME: exercise time of the current training session.

DISTANCE: distance covered during the current training session.

Speed – adjustable between 1 and 10 km

Calories – default: 50, adjustable between 0 and 999

A) While running, press "SPEED +", "SPEED-" or "quick speed key" button to adjust speed to your needs.

b) Pressing the "STOP" button causes the track to stop.

The training starts 3 seconds after pressing START button and stops after pressing STOP button.

range between 1.0 and 99.0 km). Press „START“ to commence workout.

In the calories burn selection mode, the display will show 50 cal. by default. Using the „+/-“ buttons, adjust the desired level of calories burn (value range between 20 and 990 calories). Press „START“ to commence workout.

system will divide this time into 20 sections, the speed will change automatically when moving to the next section. During the training the speed of the treadmill belt can be changed by pressing the SPEED button. The training starts 3 seconds after pressing START button and stops after reaching the time limit or pressing STOP button.

E03: No speed indication with the motor running

The motor cable is disconnected	Connect the motor cable
The controller does not work correctly	The controller requires repair or replacement

E05: The voltage is higher than admissible

The voltage in the motor is higher than admissible	Make sure that the voltage is not higher than indicated for the device
The motor has been mounted incorrectly	Check the way, the treadmill and the motor cover have been mounted

Controller operation error	The controller requires repair or replacement
----------------------------	---

Absence of the safety key	The safety key must be placed correctly
Erroneous display indication	The console requires repair or replacement

E07: The system does not detect the safety key

SPOKEY HOMEFITTING APP

Homefitting is a new trend that allows you to take care of your build and health without the need for regular trips to the gym and expensive lessons with a personal trainer. Spokey is the creator of homefitting idea and the first brand that uses this terminology.

How to start? The easiest way to do it is to use the free application, which clearly shows how to perform individual elements of the training.

In the same application you can control your workouts, save your progress, and reminders will remind you about the next scheduled exercises.



USAGE

Placing the treadmill, scope of usage

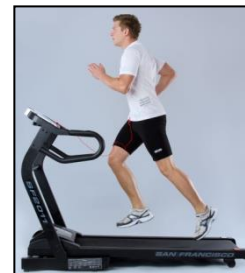
- The treadmill should be placed in a dry place, and not exposed to the stream of water and moisture. The treadmill should be placed on a clean and flat surface. Placing the treadmill on an uneven surface can cause damage to its system. You cannot place the treadmill on a carpeted or floor covering.
- The treadmill is intended for indoor use only.
- This equipment may not be exposed to an aerosol spray or oxygen. Moreover, it may not be placed in areas where gas is used due to possible sparks coming out of the engine.

- The treadmill should be placed at a distance of about 2 m from walls and objects that may be dangerous to the user.
- The security area of 2 x 1 m must be left behind the exercise machine.
- Treadmill exercises replace walks and jogging. The treadmill is intended for home use only and it is not designed for any therapeutic or rehabilitation purposes.
- The device is not designed for a long-term operation or any commercial activities.

Your body position

Get onto the treadmill belt; you can rest your hands on the handrails. While doing your exercises, you should have your back straight. On the treadmill, you can perform exercises which replace walks or jogging (see figure).

Any injuries may result from incorrect or intensive training.
NOTE: You should keep your hands away from moving parts.



Shaping your muscles

To shape your muscles during exercises, you should increase the resistance substantially. This will bring about the increased muscle tension and it may mean that you will not be able to train for as long as you want. If you would also like to exercise your fitness, you should change your training programme. You should exercise practising the following stages: warm-up stage, proper training stage and relaxation stage. However, at the

end of your training, you should increase the resistance, so that you can enhance the workout of your leg muscles. You should also reduce your speed, so that the pulse remains at the indicated level.

Weight loss, Training sessions

An important factor here is the effort you put into your exercises. The longer and harder you train, the more calories you will burn. It will be a success to obtain the same efficiency as for fitness training.

It is recommended to perform your exercises 3-4 times per week – for approx.: 30 minutes.
Intensive training, which helps you to lose your weight, should be carried out more frequently, for at least approx.: 45-50 minutes

TRAINING MANUAL

Adherence to the following TRAINING CYCLE will bring many benefits to your health, such as physical fitness, muscle development and weight loss - in conjunction with the calorie intake control.

Warm-up stage

This step guarantees a proper flow of blood through the body systems, as well as it ensures the correct work of your muscles. Warming up reduces the risk of contraction and muscle damage. It is recommended to do a few stretching exercises as set out in the figures set out below. Each position should be maintained for about 10-15 seconds. Do not strain or pull muscles during your exercises. If you happen to experience any pain, you should stop immediately.

Repeat every exercise several times.

Watch the movie:
A warm-up with Rafał Wieczorowski.
 Scan the presented code
 or type the address into your web browser:
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>



Stretching the muscles of your thighs and buttock
Do the exercise as shown in the figure.



Stretching the muscles of your thighs
Put your right hand on the wall. Grasp your left foot with the left hand. Then grasp your right foot with the right hand.



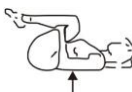
Stretching the muscles of your thighs and knees
Sit on the floor. Pull the legs forward. Then bend forward to touch the feet with your hands.



Stretching the muscles of your upper body
Stand on the floor with your legs slightly apart, place both hands over your head (as shown in figure), and then stretch the arm muscles.



Stretching the muscles of your calves



Stretching the muscles of your legs
Lie down on the floor. Bend your knees and pull them to the chest.

Stand next to the wall with your legs apart. Put your hands against the wall. Throw your legs back alternately to stretch the leg muscles.

Starting the exercise

Stand on the foot rail. Next, set the speed to the lowest possible value.

The next step is stepping onto the running belt and setting the desired speed

Training stage, relaxation

This stage requires your effort. In time, with regular training, your leg muscles become more flexible. You should exercise at your own pace, but it is important to constantly keep the same speed.

Relaxation allows you to restore a normal heartbeat and “cool down” your

muscles. This stage is a repetition of the warm-up and it should be continued for about 5 minutes. Please repeat the stretching exercises, remembering not to strain your muscles. It is recommended to train at least three times a week.

How to get off the treadmill

a) standard stopping procedure

Press the STOP button.

Attention: Wait till the running belt is completely still. Next, remove the safety key and press the main switch.

b) emergency method

In order to get off the treadmill as a result of the equipment malfunction or your health problems, please slow down your running speed gradually. You can get off the treadmill when the belt stops running. You can also use the security key.

NOTE: Always after finishing your exercise session on the treadmill, disconnect the treadmill from the power source.



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

ВНИМАНИЕ

Сохраните, пожалуйста, данную инструкцию для дальнейшего использования.
Изделия предназначены для использования в домашних условиях.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА SPOKEY COMET – СПЕЦИФИКАЦИЯ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА - ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ

Беговые дорожки - это тренажер, который идеально подходит тем, кто хочет улучшить свое состояние и укрепить все тело, особенно нижние части мышц. Во время тренировки в основном участвуют мышцы голени, бедра и ягодицы, также задействован край плечевых суставов, а мышцы спины способствуют поддержанию правильной осанки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Размер после сборки: 147 x 70 x 122 см
Размер бегового полотна: 40 x 120 см

Максимальный вес тренирующегося - 110 кг
Напряжение: ~ 220-240 V (50/60Hz)

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Прежде, чем сложите беговую дорожку и начнете тренироваться, ознакомьтесь, пожалуйста, с данной инструкцией. Ваша безопасность и эффективность тренажера будет обеспечена только в том случае, если тренажер будет правильно собран и применяем соответствующим образом, описанным в настоящей инструкции. Если Вы не являетесь потребителем, следует передать всем пользователям данную инструкцию и сообщить о всех угрозах и средствах безопасности..
 - Прежде чем приступить к занятиям, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом для того, чтобы установить есть ли какие-либо противопоказания для занятий данным спортом, угрозы для Вашего здоровья и безопасности. Разговор с врачом может защитить Вас от неправильного употребления тренажера. Врач определит стоит ли Вам назначать лекарства, которые могли бы повлиять на пульс, давление или уровень холестерина.
 - Обращайте внимание на сигналы Вашего тела. Неправильная или чрезмерная тренировка может отрицательным образом повлиять на Ваше здоровье. Перестаньте упражняться, если у Вас появятся следующие симптомы: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, сокращенное дыхание, обморочное состояние, головокружения, тошнота. Если появится хотя бы один из вышеперечисленных симптомов, проконсультируйтесь с врачом и прекратите тренировки.
 - Детей и зверей нельзя подпускать к устройству. Устройство предназначено только для взрослых.
 - Тренажер должен стоять на плоской и твердой поверхности, защищенной матом или покрытием. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метров свободного пространства.
 - Прежде чем приступить к тренировке, убедитесь все ли болты и гайки надежно закреплены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
 - Безопасность снаряжения гарантируется только в том случае, если Вы будете постоянно проверять его исправность и контролировать его функционирование.
 - Употреблять тренажер следует только согласно его назначению.
Если во время сборки какая-либо часть окажется бракованной или издает подозрительные звуки, перестаньте пользоваться тренажером и отдайте его в сервис. Поврежденные части следует менять, нельзя пользоваться изделием до момента его починки. Нельзя пользоваться неисправным тренажером.
 - Во время тренировки следует надевать соответствующую форму. Следует избегать такого вида одежды, который может цепляться за части тренажера или ограничивать движения тренирующегося. На время тренировки стоит также снять украшения. Рекомендуется иметь при себе ключ безопасности во время каждой тренировки.и держаться за ручки. Во время работы беговой дорожке, пожалуйста, не трогайте движущуюся беговую дорожку.
 - Снаряжение зачислено к классу потребления - Н и к классу точности - С, тренажер предназначен для употребления в домашних условиях. Оборудование не применяется для терапевтических целей.
 - Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 110 кг.
 - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Соблюдайте соответствующее положение тела при поднятии или переносе тренажера, чтобы не повредить позвоночник.
 - При установке тренажера следует действовать строго по данной инструкции и употреблять только те части, которые были в комплекте.
 - Не рекомендуется устанавливать части тренажера таким образом, чтобы те мешали движению пользователей.
- Предостережение: до начала использования магнетической беговой дорожки впервые следует прочитать инструкцию..
Производитель не несет ответственности за травмы или повреждения, которые были вызваны несоблюдением данной инструкции.
Предостережение. Системы наблюдения пульса могут быть неточными. Слишком большое число тренировок, может привести к серьезным контузиям и смерти. Если вы чувствуете себя плохо, прервите упражнение немедленно.
Травмы и ухудшение здоровья может быть вызвано неправильным или чрезмерным напряжением организма

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 42

№	Название	Шт.
	Главная рама	1
	Консоль	

№	Название	Шт.
	Транспортные ролики	
Н	Ключ безопасности	1

№	Название	Шт.
	инструментарий	
l	Бутылка масла	1

ПОДГОТОВКА

1. Прежде чем приступите к сборке, убедитесь, что располагаете достаточным местом.
2. Используйте указанные инструменты для сборки.
3. Перед началом сборки проверьте, все ли детали находятся в коробке.
Рекомендуется выполнять сборку силами двух и более людей во избежание травм.

Большинство вышеперечисленных сборных элементов упаковано раздельно, однако некоторые детали предварительно установлены в определенных сборных элементах. Если требуется, разберите их и соберите повторно.

Ознакомьтесь с пошаговой инструкцией по сборке и со всеми установленными элементами.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (Рисунки – с. 44-45)

ВНИМАНИЕ! Не подключайте питание до завершения сборки.

ШАГ 1 Сборка основных элементов рамы

Используя 2 винта (А), 2 шайбы (С) прикрутите транспортировочные ролики к основной раме.

ШАГ 2 Установка основы консоли

Закрепите основание консоли двумя винтами (В) и шайбами (С).

ШАГ 3 Установка консоли

Установите консоль на основание консоли двумя винтами (D), как показано на рисунке ниже..

СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (Рисунки – с. 46)

Удостоверьтесь, что штепсель отключен от источника питания.

ВНИМАНИЕ: Сложенная беговая дорожка не может обслуживаться и использоваться. ВНИМАНИЕ: Убедитесь, что выключатель питания находится в положении ВЫКЛ, а шнур питания отсоединен от электрической розетки. Удерживая заднюю часть одной рукой, поднимите движущуюся ленту, пока стальной шарик (цилиндр) не защелкнется в заблокированном положении. Перед перемещением беговой дорожки убедитесь, что цилиндр «прыгает» в заблокированное положение. Просим полностью остановить подвижное полотно беговой дорожки перед складыванием устройства. Сложенная беговая дорожка должна быть отключена от источника питания. Нельзя включать сложенную беговую дорожку.

Чтобы перенести беговую дорожку, осторожно приподнимите ее на задние транспортировочные ролики и, держа с обеих сторон, переместите в выбранное место.

ВНИМАНИЕ: Перед переносом беговой дорожки следует удостовериться, что она отключена от источника питания. Переносить устройство должны всегда два человека. Держите заднюю часть одной рукой, а затем потяните цилиндр, чтобы развернуть беговую дорожку.

Не стойте под поясом беговой дорожки во время ее разворачивания. ЧТОБЫ ПРЕДОТВРАТИТЬ ЛЮБОЙ УЩЕРБ во ВРЕМЯ ПОДЪЕМА ИЛИ УСТАНОВКИ БУРОВОЙ МЕЛЬНИЦЫ, УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВАШЕ СОСТОЯНИЕ ОПРЕДЕЛЕННОЕ И УСТОЙЧИВОЕ.

УХОД

- Для очистки тренажора нельзя использовать агрессивные чистящие средства. Пользуйтесь мягкой влажной тряпочкой для удаления грязи и пыли.

Консоль следует чистить только сухой тряпочкой.

Тренажер следует хранить в сухом месте, защищать от коррозии и влаги.

Пользуйтесь мягкой влажной тряпочкой для уборки бегового полотна и рамы с каждой стороны. Верхнюю часть полотна убирайте щеткой и водой с мылом раз в месяц.

ВНИМАНИЕ: Прежде чем Вы начнете опять пользоваться беговой дорожкой, подождите пока она полностью высохнет.

Пылесосить тренажер следует минимум один раз в месяц, чтобы не

допустить нагромождения пыли.

Рекомендуется раз в год убрать пыль с двигателя.

ВНИМАНИЕ: Уровень безопасности тренажора можно удержать только благодаря регулярному уходу и контролю состоянию беговой дорожки.

Соединяющие элементы более всего подвергнуты риску поломки.

Внимание: перед очисткой/смазкой следует выключить вилку из розетки.

БЕГОВОЕ ПОЛОТНО

Регулировка напряжения полотна (Рисунки – с. 45)

для тренирующегося очень важно обеспечение ровной и равномерно работающей поверхности. Регулировка должна быть проведена с правой и левой стороны задних колес при помощи ключа приложенного к дорожке. Винты для регулировки размещены позади боковых реек.

Докрутите заднее колесо таким образом, чтобы полотно не скользило

по переднему колесу. Оба винта (правый и левый) регулируйте delicatно и согласно движению стрелок часов, при этом контролируйте напряжение полотна.

ВНИМАНИЕ: Нельзя натягивать полотно слишком крепко, чтобы не повредить полотно и подшипники.

Центрирование бегового полотна

Беговая дорожка сконструирована таким образом, чтобы беговое полотно было максимально централизовано во время использования. Нормальной чертой полотна является то, что при движении (без тренурующегося) полотно смещается к одному краю. После нескольких минут движения, полотно должно само центрироваться. Если во время использования, полотно все же смещается к одному из краев дорожки, его обязательно следует отрегулировать. Централизацию следует провести следующим образом:

- Установите самую малую скорость
- Проверьте, к какой стороне смещается полотно (к какому краю)

Если полотно смещается к правому краю, докрутите правый болт и расслабьте левый при помощи ключа 6 мм до момента, когда полотно будет централизовано. Если полотно смещается к левому краю, докрутите левый болт и расслабьте правый до того момента, когда полотно станет централизованным.

Инструкция смазки бегового полотна (Рисунки – с. 45)

- Выключить источник питания дорожки.
- Сложить дорожку.
- Проверить заднюю часть беговой дорожки. Если поверхность сухая, стоит ее смазать. Если поверхность влажная или мокрая, ее нельзя самзывать.

Тренажер оснащен питателем. В связи с защитой натуральной среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованных батареек, питателей, двигателей и др. Использованные батарейки, питатели и

Смазка бегового полотна, основания, колес

Смазка дана в комплекте с тренажером. Следует смазывать тренажер после первых 50 часов использования следующим образом:

Пользуйтесь мягкой влажной тряпочкой для уборки бегового полотна и рамы с каждой стороны.

В то время, когда тренажер выключен, распределите равномерно смазку по внутренней стороне полотна и основания.

аккумуляторы следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды.

Рекомендуется периодически проверять электрические провода и штепсельные вилки. В случае повреждения, тренажер нельзя использовать. Никогда не пробуйте собственноручно ремонтировать беговую дорожку. Ремонт и починкой должен заняться квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель..

Периодически смазывайте передние и задние колеса, чтобы они работали надлежащим образом.

Если полотно/основание/колеса будут содержаны в чистоте и порядке, следующую смазку можно произвести только после 120 часов пользования беговой дорожкой.

КОНСОЛЬ

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Начало тренировки, завершение тренировки

- Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку START на консоли
- Беговая дорожка начнет двигаться через 3 секунды с момента нажатия кнопки Start.
- Пользователь может завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент нажатием кнопки STOP.
- Беговая дорожка также остановится в момент отключения от консоли ключа безопасности (аварийная остановка).

Установка скорости

Скорость может быть изменена после запуска беговой дорожки.
Диапазон скорости: 1-10 км/ч

Для того чтобы изменить скорость нажмите кнопку SPEED +/- или Quick Speed (3-10)

Информация о текущей скорости доступна на дисплее.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Ключ безопасности служит для мгновенного выключения питания беговой дорожки. Исполняет функцию аварийной остановки. Ключ безопасности следует вынимать только в исключительных случаях. Для безопасной и комфортной остановки, обездвиживания, следует нажать кнопку STOP, вплоть до окончательной остановки дорожки. Беговое полотно после нажатия кнопки STOP будет постепенно уменьшать скорость до полной остановки.

Беговая дорожка не будет работать, пока ключ безопасности не будет вложен в скважину в средней части консоли счетчика, что обеспечивает дополнительно безопасность. Второй конец ключа следует прикрепить к одежде. Во время падения ключ безопасности выпадет из консоли и дорожка остановится. Рекомендуется иметь при себе ключ безопасности во время каждой тренировки.

СЧЕТЧИК

Включение

Вставьте вилку в розетку, экран счетчика включится, беговая дорожка перейдет в состояние готовности.

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

После 10 минут бездействия, беговая дорожка переходит в режим ожидания, счетчик гаснет. Для того чтобы повторно начать использование беговой дорожки нажмите любую кнопку.

ФУНКЦИИ КНОПОК

Пуск: активирует беговую дорожку

Стоп: останавливает беговую дорожку

Программа: выбор автоматических программ

Режим: выбор ручных режимов

+/-: настройка скорости во время упражнения, установка желаемых параметров в ручном режиме

3, 6, 8, 10: регулировка скорости во время тренировки.

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

SPEED: текущая скорость.

CALORIES.: Количество калорий, сожженных за время текущей тренировки.

TIME: время выполнения упражнений текущей тренировки.

DISTANCE: расстояние, пройденное в ходе текущей тренировки.

ДИАПАЗОН ИЗМЕРЕНИЯ

Продолжительность программы – по умолчанию: 30 минут, но можно установить значение между 8:00 и 99:00 минутами.

Скорость – можно установить значение между 1 и 10 км.

Калории – по умолчанию: 50, но можно установить значение между 0 и 999.

ПРОГРАММЫ

Беговая дорожка оснащена 12 предварительно установленными программами и ручным режимом

Выбор программы, начало и завершение тренировки

Для того чтобы перейти к выбранной программе или режиму нажимайте кнопку PROG до тех пор, пока она появится на дисплее.

После установки режима тренировки нажмите кнопку «START». Через три секунды беговая дорожка запустится, медленно ускорится до отображаемого значения, после чего будет плавно работать с постоянной скоростью.

а) Во время бега, нажимайте «SPEED+», «SPEED-» или кнопку быстрого изменения скорости - «quick speed key», регулируя скорость в соответствии с Вашими потребностями.

б) Нажатие кнопки «STOP» приведет к остановке беговой дорожки.

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

Для быстрого начала тренировки не нужно выбирать программу. В ручном режиме скорость устанавливается во время бега нажатием кнопок, регулирующих скорость (SPEED).

РУЧНОЙ РЕЖИМ

В режиме выбора времени упражнение в конечном итоге покажет 30:00 минут. Используйте кнопки «+/-», чтобы установить желаемое время тренировки (значение между 8:00 и 99:00 минут). Нажмите «START», чтобы начать упражнение.

В режиме выбора расстояния дисплей покажет 1,0 км. Используйте кнопки «+/-», чтобы установить желаемое расстояние (от 1,0 до

Тренировка начинается через 3 секунды после нажатия кнопки START и заканчивается после нажатия кнопки STOP.

99,0 км). Нажмите «START», чтобы начать упражнение.

В режиме выбора потребления калорий на дисплее в конечном итоге будет отображаться 50 кал. . Используйте кнопки «+/-», чтобы установить желаемый уровень сжигания калорий (значение от 20 до 990 кал). Нажмите «START», чтобы начать упражнение.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Предустановленные программы обеспечивают интересные и сбалансированные тренировки разного уровня сложности. В ходе обзора программ на счетчике дисплея отображается их ход

(распределение скорости во времени, диаграммы со стр. 47). Среди 12 программ, что предусмотрены, как менее сложные, интервальные,

так и более интенсивные. Это позволяет выбрать программу, которая больше всего соответствует потребностям пользователя. Выберите программу, несколько раз нажав кнопку PROG. После выбора программы используйте кнопку SPEED, чтобы установить время тренировки. Система разделит это время на 20

секций, скорость будет автоматически изменена при переходе к следующему разделу. Конец обратного отсчета заканчивается тренировкой, беговая дорожка замедляется и останавливается. Тренировка начнется через 3 секунды после нажатия кнопки START и закончится по истечении времени или нажатии кнопки STOP.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

E01: соединение между контроллером и консолью отсутствует

Отключенный кабель между контроллером и консолью	Подключите кабель. Замените кабель, если он поврежден
Дисплей не работает	Замените консоль
Драйвер не работает	Заменить драйвер

E02: Контроллер не получает сигнал мощности

Кабель двигателя отсоединен	Подключите кабель двигателя
Нет напряжения или неправильная работа драйвера	Драйвер нуждается в ремонте или замене
Двигатель поврежден	Двигатель нуждается в ремонте или замене

E03: Нет индикации скорости при работающем двигателе

Кабель двигателя отсоединен	Подключите кабель двигателя
Драйвер не работает правильно	Драйвер нуждается в ремонте или замене

E05: Напряжение выше допустимого

Napięcie prądu w silniku jest wyższe niż dopuszczalne	Убедитесь, что напряжение не выше указанного для устройства
Двигатель установлен неправильно	Проверьте способ сборки беговой дорожки и крышки двигателя
Ошибка работы драйвера	Драйвер нуждается в ремонте или замене

E07: Система не обнаруживает ключ безопасности

Нет ключа безопасности	Ключ безопасности должен быть правильно вставлен
Ошибка дисплея	Консоль нуждается в ремонте или замене

УХОД

УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ

Беговую дорожку следует установить в сухом помещении без доступа влаги.

Беговую дорожку следует установить на плоском и чистом основании. Неровное основание может привести к повреждению системы тренажера. Нельзя оставлять тренажер на ковре или ковровом покрытии.

Беговая дорожка предназначена исключительно для использования внутри помещений.

Тренажер не должен подвергаться влиянию аэрозольных распылителей и других химических средств. Дорожку нельзя

устанавливать в тех помещениях, где используется газ в связи с искрами, которые могут исходить из двигателя.

Беговая дорожка должна находиться минимум 2 метра от стены и предметов, угрожающих безопасности пользователя.

За тренажером следует оставить свободную территорию: 2 x 1 м.

Тренировка на беговой дорожке заменяет прогулку или пробежку. Беговая дорожка предназначена для использования в домашних условиях и не предназначена для терапевтических и реабилитационных целей.

Тренажер не предназначен для длительной работы и коммерческих действий.

Позиция

Займите положение на беговой дорожке, ладонями можете опираться на ручки. Во время тренировки плечи должны быть выпрямлены. На беговой дорожке Вы можете выполнять такие упражнения, как ходьба и бег (смотрите на рисунок).

Травмы являются причиной неправильной или непосильной тренировки.

ВНИМАНИЕ: Руки следует держать вдали от двигающихся элементов.

Формирование мышц

Чтобы сформировать мышцы во время тренировки следует значительно усилить сопротивление. Это приведет к усилению напряжению мышц и Вы не будете тренироваться так долго, сколько захотите. Если хотите укрепить выносливость своего организма, следует изменить программу тренировки. Тренировку следует начать

обычной разминкой, во время тренировки делать перерывы для отдыха, а в конце тренировки следует усилить сопротивление таким образом, чтобы укрепить мышцы ног. Стоит ограничивать скорость для того, чтобы пульс удерживался на одном установленном уровне.

Потеря веса , тренировочные сессии

Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы сжигаете. Успех состоит в том, что эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления выносливости.

Рекомендуется выполнять упражнения 3-4 раза в неделю по 30 минут. Интенсивная тренировка помогает сбросить лишний вес, для этого тренировка должна длиться около 45-50 минут.



УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость,

формирует мышцы, а также при соблюдении правильного уровня калорийности питания, приводит к потере веса.

Разминка

тап разминки гарантирует правильное кровообращение во всем теле и обеспечивает хорошую работу мышц. Разминка редуцирует судорожное состояние и повреждение мышц. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений для разминки, согласно представленным ниже рисункам. Каждую позицию следует удерживать на 10-15 секнд, нельзя переутомлять мышцы во время тренировки. Если Вы почувствуете боль, прервите тренировку. Сделайте упражнения несколько раз.



Смотреть фильм:

Разминка с Рафалом Вечеровским

Отсканируйте расположенный рядом код или впишите в браузере адрес:
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>



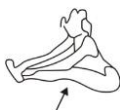
Растягивание мышц бедра и ягодиц

Выполните упражнение согласно рисунку.



Растягивание четырехглавых мышц

Положите правую ладонь на стене.левой рукой возьмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.



Растягивание мышц бедра и коленей

Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.



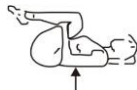
Растягивание мышц верхней части тела

Станьте на полу. Ноги на ширине плеч, обе руки поднимите вверх над туловищем (как указано на рисунке), растяните боковые мышцы.



Растягивание икроножных мышц

Станьте около стены. Обопритесь ладонками о стену. Поочередно отводите ноги назад и растяните мышцы ног.



Растягивание мышц ног

Лягте на полу. Согните ноги в коленях и притяните их к грудной клетке.

НАЧАЛО УПРАЖНЕНИЯ

Войдите, пожалуйста, боковые панели безопасности. Далее следует установить скорость на самом низком уровне. Следующий шаг - можно войти на беговую дорожку и установить желаемую скорость

Тренировка, отдых

Данный этап тренировки требует усилий. Со временем, при регулярных тренировках, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Упражняйтесь в собственном равномерном темпе. Отдых дает возможность привести в норму пульс и охладить мышцы.

Отдых – это повторная разминка, которую следует продолжать 5 минут. Стоит повторить растягивающие упражнения, не забывая о том, чтобы не утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

ВЫХОД ИЗ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

а) стандартный выход Нажмите кнопку STOP. Внимание: Следует подождать пока беговая дорожка полностью задержится. Далее следует отключить ключ безопасности и нажать главный выключатель.

б) аварийный выход Для того, чтобы сойти с беговой дорожки в результате неправильной работы тренажора или проблем со здоровьем, остановите дорожку постепенно уменьшая скорость. С беговой дорожки можно сойти в том случае, когда полотно дорожки остановится. Можно воспользоваться ключом безопасности. ВНИМАНИЕ: Всегда после окончания тренировки надо отключить беговую дорожку из источника питания.



Обозначение тренажера символом перечеркнутого контейнера для мусора сообщает о запрете размещения использованного электрооборудования и электротехники вместе с другим бытовым мусором. Согласно Директиве WEEE о способе распоряжения использованного электрооборудования и электротехники, для данных предметов следует применять отдельные способы утилизации. Потребитель, который намерен избавиться от изделия, обязан отдать его в пункт сбора использованного электрооборудования и электротехники, и таким образом, обеспечивает повторное употребление, рециклинг, тем самым, защищает окружающую среду. Для этого следует связаться с пунктом, в котором данное оборудование было куплено или с представителями локальных властей. Опасные элементы, сосредоточенные в электрооборудовании могут привести к продолжительным и неблагоприятным изменениям натуральной среды, а также, отрицательным образом воздействовать на здоровье людей.

POZNÁMKY Ponechte si prosím tento návod k pozdějšímu použití.
Produkt je určen výhradně pro domácí použití.

SPOKEY COMET BĚŽECKÝ PÁS - SPECIFIKACE

BĚŽECKÝ PÁS - VÝSLEDKY CVIČENÍ

Běžecké pásy jsou skupina zařízení, která dokonale vyhovuje těm, kteří chtějí zlepšit svůj stav a posílit celé tělo, zejména spodní svaly. Během tréninku se také podílejí svaly krku, stehna a hýždí, ramena a zádové svaly také pracují na udržení správné polohy těla.

Cvičení na běžecském trenážeru se doporučuje těm, kteří chtějí udržovat dobrý tvar po celý rok. Vhodný trénink nejen posiluje svalové části, vypíná siluetu, ale také pomáhá udržovat dobré zdraví a pohodu.

Díky nastavitelné rychlosti a úhlu rozteče uživatel vybírá parametry podle jejich schopností.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry po rozložení: 147 x 70 x 122 cm
Běžecská plochá: 40 x 120 cm

Maximální hmotnost uživatele - 110 kg
Napětí: ~ 220-240 V (50/60Hz)

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před zahájením montáže zařízení a před zahájením tréninku je nutné se seznámit s tímto návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je zajištěno pouze tehdy, kdy bude složeno, udržováno a používáno správným způsobem, který je popsán v návodu. Pakliže sám nejsi uživatelem, seznam prosím s tímto návodem uživatele a informuj je o všech ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
- Před zahájením cvičení se porad' se svým lékařem, zda neexistují žádné psychologické a fyzické okolnosti, které by mohly být nebezpečné pro zdraví a bezpečnost. Lékařská porada může chránit také před nesprávným použitím zařízení. Lékař určí, zda je opodstatněné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo příliš namáhavé cvičení může negativně ovlivnit Tvé zdraví. Pokud se vyskytne kterýkoliv z dále uvedených příznaků, tj.: bolest, tlak v hrudi, nepravidelný tep, příliš zkrácené dýchání, omdlení, závratě, nevolnost, je nutné okamžitě přerušit cvičení. Pokud některý z výše uvedených příznaků nastane, musíš se okamžitě setkat se svým lékařem a do té doby přerušit cvičení.
- Děti a zvířata se musí zdržovat daleko od tohoto zařízení. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
- Přístroj je nutné umístit na rovné, tvrdé ploše zajištěné žíněnkou nebo kobercem. Zařízení je určeno výhradně pro vnitřní použití. Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
- Před zahájením cvičení je nutné se ujistit, zda všechny šrouby a matice jsou dobře dotažené. Zvláště si všimati těch dílů, které se nejvíce opotřebovávají.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li pravidelně kontrolováno.
- Zařízení se musí používat vždy v souladu s jeho určením. Pokud během montáže anebo používání vyjde najevo, že některý díl je vadný nebo

vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit používání a zařízení předat do servisu. Poškozené díly je nutné okamžitě změnit anebo přestat používat zařízení až do opravy. Nesmí se používat poškozené zařízení.

- Na trénink používat vhodné oblečení. Vyhnout se volnému oblečení, které by mohlo zavazit o zařízení a omezovat takto anebo znemožňovat pohyby. Na čas cvičení je nutné sundat veškerou bižuterii. Je doporučeno, aby během cvičení byl bezpečnostní klíč vždy připnutý. Během provozu běžícího pásu, prosím, nedotýkejte se pohyblivých běžícího pásu
 - Zařízení je klasifikováno do uživatelské třídy H a třídy přesnosti C a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické a rehabilitační zařízení. Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
 - Běžecký pás je určen pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 110 kg.
 - Během zvedání a přenášení zařízení je nutné dbát na správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
 - Při montáži zařízení je nutné přesně dodržovat pokyny z příloženého návodu a používat jen díly nacházející se v balení. Před zahájením skládání ověřit, zda všechny díly uvedené na příloženém seznamu jsou v balení.
 - Nastavné prvky zařízení se nedoporučuje ponechávat v takové pozici, která by mohla omezovat pohyby cvičícího uživatele
- Varování: před použitím běžeckého pásu je nutné si přečíst návod. Za případná zranění anebo poškození předmětů, ke kterým dojde v důsledku nesprávného používání tohoto zařízení, neneseme odpovědnost.
- Varování. Systémy monitorující puls nemusejí být přesné. Přemíra cvičení může způsobit vážná zranění nebo smrt. Pokud se necítíš dobře, okamžitě přeruš cvičení zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 42

č.	Popis	Ks.
	Hlavní rám	1
	Konzola	

č.	Popis	Ks.
	Přepavní válečky	
H	Bezpečnostní klíč	1

č.	Popis	Ks.
	sada nástrojů	
I	lahvička s olejem	1

PŘÍPRAVA

1. Před montáží se ujisti, že máš dostatečně hodně místa pro práci
 2. Použij připravené nářadí, jak je zmíněno v návodu
 3. Před montáží ověřit, zda jsou v balení všechny díly.
- Doporučuje se, aby produkt sestavovaly alespoň dvě osoby, tím se vyhnete případným zraněním.

Většina montážních dílů byla zabalena samostatně, ale některé prvky byly předem nainstalovány na určených montážních dílech. Pokud je to nutné, odmontuj je a pak opětovně namontuj.

Seznam se prosím s jednotlivými fázemi montáže a seznam, se se všemi instalovanými díly.

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 44-45)

POZOR! Nepřipojujte k elektrickému proudu dříve než ukončíte montáž.

1.KROK: Montáž prvků hlavního rámu

Pomocí 2 šroubů (A), 2podložek (C) přišroubujte přepravní válečky k hlavnímu rámu.

2. KROK: Montáž konzolového podstavce

Připevněte konzolový podstavec pomocí dvou šroubů (B) a podložek (C).

3. KROK: Montáž konzoly

Připevněte konzolu na konzolovém podstavci pomocí dvou šroubů (D), jak je znázorněno na obrázku níže.

SKLÁDÁNÍ/ROZKLÁDÁNÍ PÁSU, PŘENÁŠENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Nepřemísťujte běžecký pás, není-li tento složený a v aretované poloze. Ujistíte se, že zástrčka je odpojena od zdroje napájení.

Pro postavení běžeckého pásu do svislé polohy je nutné sklopit madla konzoly. POZOR: Ujistěte se, že se přepínač napájení nachází v poloze OFF a napájecí kabel je odpojen od elektrické zásuvky. Přidržte zadní část jednou rukou a následně zvedněte běžecký pás do okamžiku, kdy ocelová kulička (válec) skočí do zablokované polohy.

Pozor: Před přemístěním pásu ověřte, zda válec "vskakuje" do zablokované polohy. 1 POZOR: Na složeném běžeckém pásu se nesmí provádět úkony obsluhy ani jej používat. Před složením zařízení úplně zastavte běžeckou plochu. Složený běžecký pás musí být odpojen od zdroje napájení. Zapínání běžeckého pásu ve složeném stavu je zakázáno!

Za účelem přemístění běžeckého trenážeru opatrně tento nadzvedněte na zadní transportní kolečka a držič za oba boky přesuňte jej na zvolené místo. Přidržte zadní část jednou rukou a následně zatáhněte za válec pro rozložení běžeckého pásu.

Nestůjte pod běžeckým pásem během jeho rozkládání.

ABYSTE ZABRÁNILI JAKÉMUKOLI ZRANĚNÍ PŘI ZVEDÁNÍ NEBO INSTALACI BĚŽECKÉHO TRENAŽÉRU, UJISTĚTE SE, ŽE VÁŠ ÚCHYT JE PEVNÝ A STABILNÍ

POZOR: Před manipulací s běžeckým pásem se ujistíte, že zařízení je odpojeno od zdroje napájení. Manipulace se zařízením smí provádět vždy dvě osoby.

ÚDRŽBA

K čištění zařízení nepoužívat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík, kterým odstraníš nečistotu a prach.

Monitor (napájecí kopuli) čistit výhradně suchým hadříkem.

Zařízení skladovat na suchých místech, chránit před vlhkem a korozí.

K čištění kraje pásu a prostoru mezi pásem a hranou rámu používejte měkký, vlhký hadřík. Kraj pásu je třeba také čistit od spodů. Vrchní část pásu čistit kartáčem a vodou s mýdlem, jednou za měsíc.

POZOR: Nežli opět začneš používat běžící pás, počkej až zařízení vyschne.

Pod zařízením vysávej aspoň jednou za měsíc, aby se tak předešlo nahromadění prachu a zkontroluj všechny spoje, včetně šroubů, zda jsou dobře dotažené.

Jednou za rok se doporučuje sundat černý kryt motoru a odstranit prach, který se zde může hromadit.

POZOR: Bezpečnostní podmínky při používání zařízení lze udržet jen díky pravidelné kontrole týkající se poškození a opotřebení.

Spojovací prvky jsou nejvíce vystaveny opotřebení.

POZOR: Před čištěním, mazáním vypnout běžící pás a odpojit od zdroje napájení.

BĚŽECKÝ PÁS

Nastavení napnutí pásu

Je velmi důležité pro běžce, aby byla zajištěna rovná, rovnoměrně pracující plocha. Nastavení musí být provedeno na pravé i levé straně válečku pomocí klíče, který je přiložen k pásu. Regulační šrouby se nacházejí v zadní části bočních kolejnič.

Dotáhni zadní váleček, ale jen tolik, aby pás neprokluzoval na předním válečku. Jemně nastav oba dva šrouby (pravý a levý) podle směru pohybu hodinových ručiček a kontroluj napnutí pásu.

POZOR: Pás nesmíme napínat příliš silně, protože by to mohlo způsobit poškození pásu a příliš rychlé opotřebování ložisek.

Centrování běžeckého pásu (obrázek – s.45)

Běžecký pás je vyroben takovým způsobem, aby běžecký pás byl během používání co nejvíce vycentrovaný. Normální vlastností pásů je to, že když jsou v pohybu (bez běžce), tak se pohybují u jednoho z okrajů. Po několika minutách se pás sám vycentruje. Jestliže se během používání pás i nadále pohybuje blíž okraje, pak je nutné provést regulaci. Tuto provádíme následujícím způsobem:

- Nastav nejmenší rychlost
- Zkontroluj na které straně se pás pohybuje (blízko kterého z okrajů)

Pokud je to u pravého kraje, pak dotáhni pravý šroub a uvolni levý pomocí klíče 6 mm dokud se pás nevycentruje. Pohybuje-li se pás u levého okraje, pak dotáhni levý šroub a uvolni pravý, dokud se pás nevycentruje..

Návod k mazání běžeckého pásu (obrázek – s. 45)

Odpojit pás od zdroje napájení.

Sklopit, složit pás.

Ověřit zadní stranu běžeckého pásu. Je-li povrch suchý - namazat. Avšak pokud je povrch mokřý nebo vlhký, není třeba mazat.

Zařízení má napájecí zdroj. Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorky apod. nevyhazovat spolu s domácími odpady. Opotřebované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je

nutné předat odběrateli, který tento druh využívá způsobem odpovídajícím právním předpisům.

Je doporučeno pravidelně kontrolovat stav kabeláže a zástrčky. Dojde-li k poškození, zařízení se nesmí používat. Nikdy neopravuj zařízení sám. Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

Mazání běžeckého pásu, základu, válečků

Silikon je přiložen k zařízení. Zařízení namazat po prvních 30 hodinách provozu následujícím způsobem:

Prostor mezi běžeckým pásem a poháněcím pásem ošetřuj měkkým a suchým hadříkem.

Když je zařízení vypnuto rovnoměrně aplikuj silikon na vnitřním povrchu pásů.

Občas namaž přední a zadní válečky, aby fungovaly co nejlépe.

Pokud běžecký pás/poháněcí pás/válečky budu udržovány čisté, pak další mazání je potřebné až za zhruba 120 hodin provozu. Kontaktujte servis firmy SPOKEY pokud se vyskytnou jakékoliv pochybnosti..

KONZOLA

ZÁKLADNÍ INFORMACE

ZAČATÍ TRÉNINKU, UKONČENÍ TRÉNINKU

- Pro zahájení tréninku stiskněte tlačítko START na konzole
- Běhací trenážer se začne pohybovat během 3 sekund po stisknutí tlačítka Start.

- Můžete ukončit trénink (zastavit běžecký pás) kdykoli stisknutím na Stop.
- Když se bezpečnostní klíč (nouzové zastavení) odpojí od konzoly, běžící pás se zastaví.

NASTAVENÍ RYCHLOSTI

Rychlost může být změněna po spuštění běžeckého pásu
Rychlostní rozsah: 1-10 km/h

Chcete-li změnit rychlost, stiskněte SPEED +/- nebo Quick Speed (3-10)
Aktuální informace o rychlosti jsou k dispozici na displeji

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Bezpečnostní klíč slouží okamžitému vypnutí napájení běžeckého pásu během pádu. Má funkci havarijního stopu. Bezpečnostní klíč se smí používat v náhlých případech.

Za účelem bezpečného a komfortního zastavení používejte tlačítko STOP, dokud se pás zcela nezastaví. Běžecký pás po stisknutí STOP bude pomalu zmenšovat svou rychlost.

Pás se nezapne dokud nebude bezpečnostní klíč správně vložený do otvoru na klíč nacházejícího se ve střední části konzoly počítadla, to je pojistkou navíc, která chrání přes uvedení do pohybu třetími osobami.

Druhý konec klíče je třeba připevnit k oblečení. Při pádu bezpečnostní klíč totiž vypadne z konzoly a pás se zastaví. Je proto doporučeno, aby během cvičení byl bezpečnostní klíč vždy připnutý.

Pokud zařízení nedetekuje bezpečnostní klíč, zobrazí se na displeji chybová zpráva „E07“ nebo „---“. Chyba bude také signalizována zvukovým signálem.

Odstranění bezpečnostní klíče během tréninku bude mít za následek okamžité zastavení běžeckého pásu. Odstranění bezpečnostní klíče způsobí také vymazání dat aktuálního tréninku.

POČÍTADLO

ZAPNUTÍ

Připojte zástrčku ke zástuvce, zapne se obrazovka počítadla, běžecký pás vstoupí do pohotovostního režimu.

KONTINUÁLNÍ PODMÍNKY

Po 10 minutách nečinnosti se běžecký pás přepne do pohotovostního režimu, počítadlo zhasne. Chcete-li pás znovu použít, stiskněte jakékoliv tlačítko.

FUNKCE TLAČÍTEK

Start: zapíná běžecký pás

Stop: zastaví běžecký pás

Program: volba automatických programů

Mode: volba manuálních režimů

+/-: přizpůsobení rychlosti během cvičení, nastavení požadovaných parametrů v manuálních režimech

3, 6, 8, 10: rychlé přizpůsobení rychlosti během tréninku

INFORMACE NA DISPLEJI

SPEED: aktuální rychlost

CALORIES.: počet spálených kalorií během aktuální tréninkové fáze

TIME: doba cvičení v aktuální tréninkové fázi

DISTANCE: vzdálenost zdaná během aktuální tréninkové fáze

ROZSAH MĚŘENÍ

Doba trvání programu - výchozí: 30 minut, nastavitelné hodnoty mezi 8:00 a 99:00

Rychlost – nastavitelné hodnoty mezi 1 a 10 km

Kalorie – výchozí: 50 – nastavitelné hodnoty mezi 0 a 999

PROGRAMY

Běžecký pás je vybaven 12 přednastavenými programy a ručním režimem.

VÝBĚR PROGRAMU, ZAČÁTEK A KONEC TRÉNINKU

Chcete-li přejít na vybraný program nebo režim, stiskněte tlačítko PROG, dokud se na displeji nezobrazí.

Po nastavení režimu tréninku stiskněte tlačítko "START". Po třech sekundách běžecký pás pomalu zrychluje na zobrazenou hodnotu a poté

běží hladce s konstantní rychlostí.

A) Během běhu stiskněte tlačítko "SPEED +", "SPEED-" nebo "Quick start key" pro přizpůsobení rychlosti podle vašich potřeb.

C) Pro zastavení pásu stiskněte tlačítko "STOP".

RYCHLÝ START (MANUÁLNÍ REŽIM)

Pro rychlé zahájení tréninku nemusíte volit program. V manuálním režimu nastavujete rychlost při běhu stisknutím tlačítek regulace rychlosti (SPEED).

Trénink začne po třech vteřinách od stisknutí tlačítka START a skončí po stisknutí STOP.

MANUÁLNÍ REŽIM

V režimu volby času cvičení uvede displej cílově 30:00 minut. Pomocí tlačítek „+/-“ nastavte požadovaný čas cvičení (hodnota v rozsahu mezi 8:00 a 99:00 minut). Stiskněte „START“ pro zahájení cvičení.

V režimu volby vzdálenosti uvede displej cílově 1,0 km. Pomocí tlačítek „+/-“ nastavte požadovanou vzdálenost (hodnota v rozsahu mezi 1,0 a

99,0 km). Stiskněte „START“ pro zahájení cvičení.

V režimu volby spotřeby kalorií uvede displej cílově 50 cal. Pomocí tlačítek „+/-“ nastavte požadovanou úroveň spotřeby kalorií (hodnota v rozsahu mezi 20 a 990 cal). Stiskněte „START“ pro zahájení cvičení.

PŘEDBĚŽNĚ NASTAVENÉ PROGRAMY

Předběžně nastavené programy zajišťují zajímavý, kalkulovaný trénink různých zátěží. Při prohlížení programů na panelu je zobrazován jejich průběh (rychlosti v čase, diagramy na str. 47). Dvanáct programů, které jsou k dispozici, obsahuje jak verze méně náročné, intervalové, tak i intenzivnější. Umožňuje to zvolit programy nejlépe odpovídající potřebám uživatele.

Zvolte program stisknutím tlačítka PROG v příslušném počtu opakování. Když zvolíte program použijte tlačítko SPEED pro nastavení času tréninku. Systém rozdělí ten čas na 20 sekcí, rychlost bude se měnit automaticky v okamžiku přechodu do další sekci. Během tréninku lze stisknutím tlačítek SPEED měnit rychlost pohybu.

Trénink začne po třech vteřinách od stisknutí tlačítka START a skončí po dosažení limitu času nebo stisknutím STOP.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

E01: chybí spojení mezi ovládačem a konzolou

Odpojený kabel mezi ovládačem a konzolou	Připojte kabel. Vyměňte kabel pokud je poškozený
Displej nefunguje	Vyměňte konzolu
Ovládač nefunguje	Vyměňte ovládač

Chybí napětí nebo nesprávná činnost ovládače	Ovládač vyžaduje opravu nebo výměnu
Motor je poškozený	Motor vyžaduje opravu nebo výměnu

E02: Ovládač nepřijímá signál napájení

Motorový kabel je odpojen	Připojte motorový kabel
---------------------------	-------------------------

E03: Chybí údaj o rychlosti při běžícím motoru

Motorový kabel je odpojen	Připojte motorový kabel
Ovládač nefunguje správně	Ovládač vyžaduje opravu nebo výměnu

E05: Napětí je vyšší než přípustné

Napájecí napětí v motoru je vyšší než přípustné	Ujistěte se, že napětí elektrického proudu není vyšší než je určené pro zařízení
Motor byl nesprávně instalován	Zkontrolujte způsob montáže běžeckého trenažéra a krytu motoru

Chyba fungování ovládače	Ovládač vyžaduje opravu nebo výměnu
--------------------------	-------------------------------------

E07: Systém nedetekuje bezpečnostní klíč

Chybí bezpečnostní klíč	Bezpečnostní klíč musí být správně vložen
Nesprávný údaj displeje	Konzola vyžaduje opravu nebo výměnu

SPOKEY HOMEFITTING APP

Homefitting je způsob cvičení, který vám umožňuje pečovat o vaši postavu a zdraví bez nutnosti pravidelného dojíždění do posilovny a velkých výdajů na osobního trenéra. Spokey je tvůrcem myšlenky homefittingu a první značkou, která tuto terminologii používá!

JAK ZAČÍT? V první řadě se seznamte s homefittingovým cvičením. Nejjednodušší způsob, jak to udělat, je použití bezplatné aplikace, která vám jasně ukáže, jak provádět jednotlivé cviky. V aplikaci můžete také kontrolovat své tréninky a zapisovat své pokroky. Aplikace vám také připomene další naplánovaný trénink.

Stáhní si aplikaci a začni trénovat ještě dnes!



POUŽÍVÁNÍ

Nastavení běžeckého pásu, rozsah použití

Běžecký pás je nutné umístit na suchém místě, kde není vystaven působení vody a vlhka.

Běžecký pás umístit na suchém a plochem povrchu. Umístění běžeckého pásu na nerovném povrchu může způsobit poškození systému pásu. Běžecký pás nesmí být umístěn na koberci anebo podlahové krytině.

Běžecký pás je určen výhradně k použití uvnitř budov.

Zařízení nesmí být vystaveno působení spreje v aerosolu jakož i oxygenu. Nesmí být rovněž v místnostech, kde se používá plyn a to kvůli jiskrák vycházejícím z motoru.

Běžecký pás se musí nacházet alespoň 2 m od stěny a předmětů, které by jakýmkoliv způsobem mohly být nebezpečné pro uživatele.

Bezpečnostní prostor kolem zařízení má být: 2 x 1 m.

Cvičení na běžeckém pásu nahrazují chůzi a běh. Běžecký pás je určen pro domácí použití a není zařízením určeným pro terapeutické a rehabilitační účely.

Zařízení nemůže fungovat dlouhodobě a není určeno pro komerční účely.

Poloha

Stoupni si na běžecký pás, ruce opři na opěradlech. Během cvičení záda jsou narovnaná. Na pásu můžeš provádět cviky chůze anebo běhu (viz obrázek). Zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného nebo příliš

intenzivního tréninku.

POZOR: Ruce držíme daleko od pohyblivých elementů.

Tvarování svalstva

K tomu, abychom utvářeli svalstvo tréninkem je nutné značně zvětšit zátěž. To způsobí větší napětí svalů a může to znamenat, že nebudeš moci trénovat tak dlouho, jak by jsi chtěl. Pokud chceš provozovat rovněž kondiční trénink, musíš měnit program tréninku. Nutno tedy provést fázi

Hubnutí, tréninky

Zde je důležitým faktorem námaha, kterou cvičení vyžaduje. Čím déle a čím více trénuješ, tím více kalorií spaluješ. Úspěchem bude dosažení identické efektivity jako v rámci kondičního tréninku.

rozcvičky, tréninku i odpočinku, ale ke konci fáze tréninku nutno zvětšit zátěž tak, aby se posílila práce nohou. Je třeba tudíž omezit rychlost, tak aby tep byl ve vymezené úrovni.

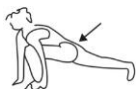
Doporučuje se provádět cvičení 3-4 krát v týdnu po cca.: 30min. Intenzivní trénink napomáhající hubnutí by měl být provozován častěji, alespoň cca.: 45-50 min

JAK TRÉNOVAT

Dodržování TRÉNINKOVÉHO CYKLU přináší pozitivní efekty pro: fyzickou kondici, utváření svalstva a spolu s kontrolou spalovaných kalorií - hubnutí.

Fáze rozcvičky

Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vznikání křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme přetěžovat trhat svaly během cvičení. Pocítíš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.



Protážení svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



Protahování stehen

Polož pravou dlaň na stěnu. Levou rukou uchop levé chodidlo. Následně pravou rukou chytni pravé chodidlo.



Protahování svalstva stehenních a kolen



Protahování horních částí těla



Podívej se na film:

Rozcvička s Rafałem Wieczorowským.

Naskenuj kód umístěný vedle anebo napiš do prohlížeče adresu:

<http://bit.ly/spokey-WARMUP>



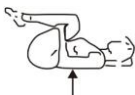
Sedni si na podlaze. Natáhni nohy před sebe.
Následně se předkloň a zkus se dotknout rukama chodidel.

Lehce rozkročmo si stoupni na podlahu, dej ruce nad hlavu (jako na obr.), a pak protáhni svaly ramen



Protahování lýtkového svalstva

Rozkročmo si stoupni u stěny. Dlaněmi se opři o stěnu.
Střídavě vykopávej nohy dozadu za účelem protažení svalstva nohou.



Protahování svalstva nohou

Lehni si na podlahu. Ohni nohy v kolenou a přitáhni je k hrudi.

Zahájení cvičení

Nastupte na boční bezpečnostní panely. Následně nastavte rychlost na nejnižší úroveň.

Dalším krokem je vstup na běžecký pás a nastavení požadované rychlosti.

Fáze tréninku, odpočinek

Tato etapa nevyžaduje námahu. Postupně, s pravidelností tréninku, se svaly Tvých nohou stanou pružnější. Cvičit je třeba ve vlastním tempu, ale je důležité to, aby neustále bylo udržováno totéž tempo.

Odpočinek umožňuje návrat normálního tepu a ochlazení svalů. Je to opakování rozcvičky a musí trvat zhruba 5 minut. Nutno zopakovat protahovací cviky, máje na paměti to, že nepřetěžujeme svaly. Je doporučeno trénovat alespoň třikrát v týdnu.

Sestup z běžeckého pásu

a) základní sestup

Stiskni tlačítko STOP. Pozor: Je nutné počkat dokud se běžecký pás úplně nezastaví. Pak odepnout bezpečnostní klíč a stisknout hlavní vypínač.

b) havarijní sestup

Začne-li zařízení pracovat nesprávně anebo vyskytnou-li se zdravotní problémy, pak je nutné - nežli bude možné provést sestup z pásu - postupně zpomalovat rychlost běhu. Teprve až se pás zastaví, lze z pásu sestoupit. Lze také použít bezpečnostní klíč.

POZOR: Vždy po ukončení cvičení odpoj běžecký pás od zdroje napájení.



Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utilizaci. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů. Nebezpečné složky v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.

POZOR Tento návod na obsluhu dobre uschovajte pre prípad jeho použitia v budúcnosti.
Tento produkt je určený výlučne pre domáce použitie!

BEŽECKÝ PÁS SPOKEY COMET - ŠPECIFIKÁCIA

BEŽECKÝ PÁS - VÝSLEDKY CVIČENÍ

Bežecské pásy sú skupina zariadení, ktoré dokonale vyhovujú tým, ktorí chcú zlepšiť svoj stav a posilniť celé telo, najmä nižšie svaly. Počas tréningu sú zapojené predovšetkým svaly lýtok, stehien a zadkov, pracujú tiež ramená a chrbtové svaly ovplyvňujú udržanie správnej polohy tela.

Cvičenia na bežecskom páse sa odporúča pre tých, ktorí chcú udržiavať dobrú formu po celý rok. Vhodný tréning nielen posilňuje svalové časti, vyrezáva siluetu, ale aj pomáha udržiavať dobré zdravie a pohodu. Vďaka nastaviteľnej rýchlosti a uhlu sklonu pásu si užívateľ vyberá parametre podľa svojej schopnosti.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery po rozložení: 147 x 70 x 122 cm
bežecská plocha: 40 x 120 cm

Maximálna hmotnosť užívateľa: 110 kg
Napätie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
- Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
- Všímajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplyvať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesť, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
- Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
- Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane prístroja zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
- Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
- Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
- Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane

zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.

- Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhýbajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. O porúča sa cvičiť vo vhodnej športovej obuvi. Počas prevádzky bežiacieho pásu, prosím, nedotýkajte sa pohyblivých bežiacieho pásu.
- Zariadenie je klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely. Výstroj nie je vhodný pre terapeutické účely.
- Maximálna hmotnosť užívateľa je 110 kg.
- Počas zdvíhania a prenášania zariadenia je treba dodržiavať zvláštnu opatrnosť. Zariadenie musia prenášať vždy dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
- Počas montáže zariadenia dodržiajte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
- Neodporúča sa ponechávať regulačné zariadenia, ktoré by mohli zavádzať v pohybe užívateľa v takej polohe, v ktorej z nich vyčnieva akákoľvek súčasť.

UPOZORNENIE: pred použitím magnetického bežecského trenažéra si prečítajte návod.

Varovanie. Systémy sledovania tepu môžu byť nepresné. Príliš veľa cvičení môže viesť k vážnym úrazom a smrti. Ak sa cítite slabo, okamžite cvičenie prerušte. Za prípadné úrazy alebo poškodenia predmetov, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním tohto výrobku nenesieme zodpovednosť. Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

ZOZNAM SÚČASTÍ

Schéma – s. 42

č.	názov	Ks.
	Hlavný rám	1
	Konzola	

č.	názov	Ks.
	Prepravné valčeky	
H	Bezpečnostný kľúč	1

č.	názov	Ks.
	sada nástrojov	
I	Fľaštička s olejom	1

PRÍPRAVA

1. Pred montážou uistite sa, že máte k dispozícii postačujúci voľný priestor.
2. Použite odporúčané montážne náradie.
3. Pred montážou skontrolujte, či sa v obale nachádzajú všetky súčiastky. Odporúčame, aby výrobok montovali minimálne dve osoby, aby sa tým predišlo prípadnému zraneniu.

Väčšina uvedených súčiastok bola zabalená zvlášť, len niektoré prvky boli predbežne namontované na príslušných montážnych sústavách. Ak je to potrebné tieto sústavy môžete zdemontovať a opätovne zmontovať.

Zoznámte sa prosím, s jednotlivými etapami montáže a všetkým montovaným príslušenstvom.

NÁVOD NA MONTÁŽ (Obrázky – s. 44-45)

UPOZORNENIE! Nenapájajte zariadenie na elektrinu pred ukončením montáže.

1.KROK: Montáž prvkov hlavného rámu

Pomocou 2 skrutiek (A), 2 podložiek (C) priskrutkujte prepravné valčky k hlavnému rámu.

2. KROK: Montáž konzolového podstavca

Pripevnite konzolový podstavec pomocou dvoch skrutiek (B) a podložiek (C).

3. KROK: Montáž konzoly

Pripevnite konzolu na konzolovom podstavci pomocou dvoch skrutiek (D), ako je znázornené na obrázku nižšie.

SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA, PRENAŠANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

Nepremiestňujte bežecký pás, ak sa nenachádza v zloženom a zablokovanom stave. Uistite sa, že je zástrčka odpojená od elektrickej siete. POZNÁMKA: Uistite sa, že vypínač je v polohe OFF a napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky.

Pre postavenie bežeckého pásu do zvislej polohy je nutné sklopiť madla konzoly. POZNÁMKA: Uistite sa, že vypínač je v polohe OFF a napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky. Držte zadnú časť jednou rukou a potom zdvihnite bežiaci pás, až kým oceľová guľa (valec) nezapadne do uzamknutej polohy.

Poznámka: pred presunom bežiaceho pásu sa uistite, že valec "zapadol" do uzamknutej polohy. s. 46. UPOZORNENIE: Nezložený bežecký pás nesmiete obsluhovať ani používať.

Pred zložením bežeckého pásu úplne zastavte pohyblivé súčasti. Zložený bežecký pás nesmie byť napojený na elektrinu. Zložený bežecký pás sa

ani nesmie naštartovať. Držte zadnú časť jednou rukou a potom vytiahnite valec, aby ste rozložili bežiaci pás.

Nestoje pod bežiacim pasom počas jeho rozkladania.

ABY STE PREDIŠLI AKÝMKOL'VEK ZRANENIAM POČAS ZDVÍHANIA ALEBO INŠTALÁCIE BEŽIACEHO PASU, UISTITE SA, ŽE VAŠE UCHOPENIE JE ISTÉ A STABILNÉ

Pre manipuláciu s bežeckým pásom opatrne zdvihnite bežecký pás na zadné dopravné kolieska, a držiac zariadenie z oboch strán premiestnite je na požadované miesto.

UPOZORNENIE: Pred premiestnením bežeckého pásu uistite sa, že je bežecký pás odpojený od elektriny. So zariadením môžu manipulovať vždy dve osoby.

ÚDRŽBA

Na čistenie zariadenia sa nesmú používať agresívne čistiace prostriedky. Používajte mäkkú, vlhkú handričku na odstraňovanie nečistôt a prachu.

Displej (napájaciu kopulu) je treba čistiť výlučne suchou handričkou.

Zariadenie treba prechovávať na suchých miestach a chrániť ho pred vlhkom a koróziou.

Používajte mäkkú, vlhkú handričku na utieranie okrajov pásu a priestoru medzi pásom a okrajom rámu. Čistite tiež okraj pásu z jeho dolnej strany. Hornú stranu pásu čistíte kefkou a mydlovou vodou raz mesačne.

POZOR: Predtým ako začnete používať bežecký trenažér počkajte kým zariadenie vyschne.

Pod zariadením vysávajte aspoň raz mesačne za účelom predchádzania zhromažďovaniu sa prachu.

Raz ročne sa odporúča sňatie čierneho krytu motora a odstránenie prachu, ktorý sa tam môže zhromaždiť.

POZOR: Úroveň bezpečnosti používania zariadenia je možné udržať len vďaka pravidelnej kontrole týkajúcej sa poškodenia a opotrebovania.

Spájacie elementy sú najviac vystavené opotrebovaniu.

Pozor: pred čistením, mazaním je treba vypnúť bežecký trenažér a odpojiť ho z napájacieho zdroja.

BEŽECKÝ PÁS

Regulácia napnutia pásu (obrázok – s. 45)

Je pre bežca veľmi dôležité, aby bol zabezpečený rovnomerne pracujúci povrch. Regulácia sa musí vykonávať z pravej a ľavej strany zadnej rolky pomocou imbusového kľúča pripojeného k remeni. Regulačné skrutky sú umiestnené zo zadu bočných koľajníc. Skrutky, ktorá slúžia na reguláciu sa nachádzajú vnútri otvoru každej záslepky.

Dokrúťte zadnú rolku tak, aby pás nekĺzal po prednej rolke. Jemne nastavujte oboje skrutky (pravú a ľavú) v smere hodinových ručičiek a kontrolujte správne napnutie pásu.

POZOR: Pás sa nesmie natiahovať príliš silno, lebo môže to mať za následok poškodenie pásu a predčasnú opotrebovanie ložísk.

Vycentrovanie bežiaceho pásu

Bežecký pás je konštruovaný tak, aby bol bežiaci pás počas používania maximálne vycentrovaný. Normálnou vlastnosťou pásov je, že keď sú v pohybe (bez bežca), tak sa pohybujú pri jednej z hrán prístroja. Po niekoľkých minútach by sa pás mal sám vycentrovať. Ak sa pri užívaní pás naďalej presúva pri jednej z hrán, nevyhnutná je regulácia. Vykonávajú ju týmto spôsobom:

- Nastavte najnižšiu rýchlosť

- Overte si, na ktorej strane vodítka sa pás pohybuje (blízko ktorej hrany, koľajnice)

Ak sa bežiaci pás presúva pri pravej hrane, utiahnite prosím pravú skrutku a povoľte ľavú pomocou 6 mm imbusu až do okamihu, keď sa pás vycentruje. Ak sa bežiaci pás presúva pri ľavej hrane, utiahnite prosím ľavú skrutku a povoľte pravú až do okamihu, keď sa pás vycentruje.

Návod na mazanie bežeckého pásu (obrázok – s. 45)

- Bežecký trenažér odpojte z napájacieho zdroja.
- Poskladajte bežecký trenažér.
- Skontrolujte zadnú stranu bežeckého pásu. Keď je povrch suchý treba ho namazať. Naproti tomu, keď je povrch mokrý alebo vlhký, vtedy ho netreba namazať.

Zariadenie je vybavené napájacím zdrojom. Z dôvodu ochrany životného prostredia, vybité batérie, napájacie zdroje, motorčeky a pod. sa zakazuje

vyhadzovať z odpadom z domácností. Vybité batérie, napájacie zdroje, akumulátory a pod. je treba odovzdať v mieste, ktoré vykoná likvidáciu spôsobom zhodným s platnou legislatívou o ochrane životného prostredia. Odporúča sa periodická kontrola elektrického vedenia a zástrčky. V prípade poškodenia zariadenie nesmie byť používané. Nikdy neopravujte zariadenie na vlastnú päsť. Opravu musí vykonať kvalifikovaný zamestnanec firmy SPOKEY. Nikdy neťahajte káble

Mazanie bežeckého pásu, podstavca, valčiekov

Silikón je priložený k zariadeniu. Zariadenie je treba mazať po prvých 30 hodinách používania nasledujúcim spôsobom:

- Používajte mäkkú, suchú handričku na utieranie priestoru medzi pásom a podstavcom.
- V čase, keď je zariadenie vypnuté rovnomerne naneste silikón na vnútornom povrchu pásu a podstavca.

- Od času do času premažte predné a zadné kolieska, aby fungovali najlepším možným spôsobom.

Pokiaľ pás/podstavec/kolieska budú udržiavané v príslušnej čistote, ďalšie mazanie je možné vykonať asi po 120 hodinách používania. Prosím kontaktujte sa so servisom firmy SPOKEY v prípade akýchkoľvek pochybností.

KONZOLA

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

ZAČATIE TRÉNINGU, UKONČENIE TRÉNINGU

- Pre zahájenie tréningu stlačte tlačidlo ŠTART na konzole.* Bežecký pás sa začne pohybovať do 3 sekúnd od momentu stlačenia tlačidla Štart.
- Môžete ukončiť tréning (zastaviť bežiaci pás) kedykoľvek stlačením Stop.

- Keď sa bezpečnostný kľúč (núdzové zastavenie) odpojí od konzoly, zastaví sa aj bežiaci pás.

NASTAVENIE RÝCHLOSTI

Rýchlosť môže byť zmenená po spustení bežiaceho pásu
Rozsah rýchlosti: 1-10 km / h

Ak chcete zmeniť rýchlosť, stlačte speed +/- alebo quick speed (3-10)
Informácie o aktuálnej rýchlosti sú k dispozícii na displeji

BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

Bezpečnostný kľúč slúži na okamžité vypnutie napájania bežeckého trenažéra počas pádu. Plní funkciu havarijného stopu. Bezpečnostný kľúč je treba používať len v náhlych prípadoch.

Pre bezpečné a komfortné zastavenie, znehybnenie používajte tlačidlo STOP, až kým sa bežecký trenažér úplne nezastaví. Bežecký pás po stlačení tlačidla STOP bude pomaly znižovať svoju rýchlosť.

Bežecký trenažér sa nezapne, dokiaľ bezpečnostný kľúč nebude príslušne vložený do otvoru kľúča nachádzajúceho sa v stredovej časti konzoly počítača, čo doplnkovo chráni uvedenie bežeckého trenažéra do pohybu

tretími osobami. Druhý koniec kľúča je treba pripnúť k úboru. Počas pádu bezpečnostný kľúč vypadne z konzoly a bežecký trenažér sa zastaví. Odporúča sa, aby počas cvičení bol bezpečnostný kľúč vždy pripnutý. Ak zariadenie nedetekuje bezpečnostný kľúč, zobrazí sa na displeji chybová správa „E07“ alebo „-“-“. Chyba bude tiež signalizovaná zvukovým signálom.

Odstránenie bezpečnostného kľúča počas tréningu bude mať za následok okamžité zastavenie bežeckého pásu. Odstránenie bezpečnostného kľúča spôsobí tiež vymazanie dát aktuálneho tréningu.

POČÍTADLO

SPÍNACIE

Pripojte zástrčku k zásuvke, obrazovka počítača sa zapne, bežecký pás prejde do pohotovostného režimu.

POHOTOVOSTNÝ STAV

Po 10 minútach nečinnosti bežecký pás sa prepne do pohotovostného režimu, počítadlo zhasne. Na opätovné použitie bežeckého pásu stlačte ľubovoľné tlačidlo.

FUNKCIE TLAČIDIEL

Štart: zapína bežecký pás

Stop: zastaví bežecký pás

Program: výber automatických programov

Mode: výber manuálnych režimov

+/-: prispôsobenie rýchlosti počas cvičenia, nastavenie požadovaných parametrov v manuálnych režimoch

3, 6, 8, 10: rýchle prispôsobenie rýchlosti počas tréningu

ÚDAJE NA OBRAZOVKE

SPEED: momentálna rýchlosť.

CALORIES.: počet spaľovaných kalórií počas práve prebiehajúcej tréningovej jednotky.

TIME: čas cvičenia v rámci aktuálnej tréningovej jednotky.

DISTANCE: prekonaná vzdialenosť počas aktuálnej tréningovej jednotky.

ROZSAH MERANIA

Čas trvania programu – predvoľba: 30 minút; môže sa nastaviť hodnota v rozsahu 8:00 až 99:00.

Rýchlosť – môže sa nastaviť hodnota v rozsahu 1 až 10 km.

Kalórie – predvoľba: 50; môže sa nastaviť hodnota v rozsahu 0 až 999.

PROGRAMY

Bežecký pás je vybavený 12 prednastavenými programami a manuálnym režimom.

VOĽBA PROGRAMU, ZAČATIE A UKONČENIE TRÉNINGU

Ak chcete prejsť na zvolený program alebo režim, stlačte tlačidlo PROG, kým sa nezobrazí na displeji. Je treba potvrdiť voľbu pomocou tlačidla MODE.

Po nastavení režimu tréningu stlačte tlačidlo "ŠTART". Po troch sekundách sa bežecký pás štartuje, pomaly, urýchľuje na zobrazenú hodnotu a potom

beží hladko pri konštantnej rýchlosti.

a) Počas behu stlačte "SPEED +", "SPEED-" alebo "quick speed key" na prispôsobenie rýchlosti Vaším potrebám.

c) Stlačením tlačidla "STOP" sa pás zastaví.

RÝCHLY ŠTART (MANUÁLNY REŽIM)

Pre rýchle začatie tréningu nepotrebujete voliť žiaden program. V manuálnom režime nastavíte rýchlosť počas behu pomocou tlačidiel pre nastavenie rýchlosti (SPEED).

Tréning sa začne po 3 sekundách od stlačenia tlačidla START, a sa skončí po stlačení tlačidla STOP.

MANUÁLNY REŽIM

V režime výberu času cvičenia zobrazí displej cieľovo 30:00 minút. Pomocou tlačidiel „+/-“, nastavte požadovaný čas cvičenia (hodnota v rozsahu medzi 8:00 a 99:00 minút). Stlačte „ŠTART“ pre začatie cvičenia. V režime výberu vzdialenosti zobrazí displej cieľovo 1,0 km.

Pomocou tlačidiel „+/-“, nastavte požadovanú vzdialenosť (hodnota v rozsahu medzi 1,0 a 99,0 km). Stlačte „ŠTART“ pre začatie cvičenia.

V režime výberu spotreby kalórií zobrazí displej cieľovo 50 cal. Pomocou tlačidiel „+/-“, nastavte požadovanú úroveň spotreby kalórií (hodnota v rozsahu medzi 20 a 990 cal). Stlačte „ŠTART“ pre začatie cvičenia.

PREDBEŽNE NASTAVENÉ PROGRAMY

Predbežne nastavené programy zaručujú zaujímavý, vyvážený tréning, s rôznou obťažnosťou. Počas prehliadania programov sa na počítadle zobrazí ich harmonogram (zmeny rýchlosti v čase, diagramy str. 47). Spomedzi 12 programov môžete zvoliť tie menej obťažujúce, intervalové a aj intenzívnejšie tréningy. Vďaka tomu môžete zvoliť program, ktorý najviac vyhovuje vašim požiadavkám. Zvoľte program stlačením tlačidla

PROG v príslušnom počte opakovaní. Keď zvolíte program použitie tlačidlo SPEED pre nastavenie času tréningu. Systém rozdelí tento čas na 20 sekcií, rýchlosť bude sa meniť automaticky pri prechode na ďalšiu sekciu. Počas tréningu možno stlačením tlačidiel SPEED meniť rýchlosť pohybu.

Tréning sa začína 3 sekundy po stlačení tlačidla ŠTART, končí sa po ukončení odpočítavania alebo stlačením tlačidla STOP.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

E01: chyba spojenie medzi ovládačom a konzolou

Odpojený kábel medzi ovládačom a konzolou	Pripojte kábel. Vymeňte kábel ak je poškodený
Displej nefunguje	Vymeňte konzolu

Ovládač nefunguje	Vymeňte ovládač
-------------------	-----------------

E02: Ovládač neprijíma signál napájania

Motorový kábel je odpojený	Pripojte motorový kábel
----------------------------	-------------------------

Chýba napätie alebo nesprávna činnosť ovládača	Ovládač vyžaduje opravu alebo výmenu
Motor je poškodený	Motor vyžaduje opravu alebo výmenu

E03: Chýba údaj o rýchlosti pri bežiacom motore

Motorový kábel je odpojený	Pripojte motorový kábel
Ovládač nefunguje správne	Ovládač vyžaduje opravu alebo výmenu

E05: Napätie je vyššie ako prípustné

Napájacie napätie v motore je vyššie ako prípustné	Uistite sa, že napätie elektrického prúdu nie je vyššie ako je určené pre zariadenie
--	--

Motor bol nesprávne inštalovaný	Skontrolujte spôsob montáže bežeckého trénera a krytu motora
Chyba fungovania ovládača	Ovládač vyžaduje opravu alebo výmenu

E07: Systém nedetekuje bezpečnostný kľúč

Chýba bezpečnostný kľúč	Bezpečnostný kľúč musí byť správne vložený
Nesprávny údaj displeja	Konzola vyžaduje opravu alebo výmenu

SPOKEY HOMEFITTING APP

Homefitting je spôsob cvičenia, ktorý vám umožňuje starať sa o vašu postavu a zdravie bez nutnosti pravidelnej dochádzky do posilovne a veľkých výdavkov na osobného trénera. Spokey je tvorcom myšlienky homefittingu a prvou značkou, ktorá túto terminológiu používa!

AKO ZAČAŤ? Je to jednoduché. V prvom rade sa zoznámte s homefittingovým cvičením. Najjednoduchší spôsob, ako to urobiť, je použitie bezplatnej aplikácie, ktorá vám jasne ukáže, ako vykonávať jednotlivé cviky. V aplikácii môžete taktiež kontrolovať svoje tréningy a zapisovať svoje pokroky.

Aplikácia vám tiež pripomenie ďalší naplánovaný tréning. Stiahni si aplikáciu a začni trénovať ešte dnes!



POUŽÍVANIE

Nastavenie bežeckého trénera, rozsah použitia

Bežecký tréner je treba postaviť na suchom mieste, ktoré nie je vystavené vodným prúdom a vlhkosti.

Bežecký tréner je treba umiestniť na čistom a rovnom povrchu. Postavenie bežeckého trénera na nerovnom podklade môže spôsobiť poškodenie jeho systému. Zakazuje na postavenie bežeckého trénera na koberci alebo na kobercovej krytine.

Bežecký tréner je určený výlučne na používanie v interiéroch budov. Zariadenie nesmie byť vystavené na účinkom aerosólového spreja, ako ak oxygénu. Taktiež nemôže byť postavené v miestnostiach, v ktorých sa

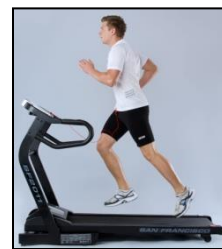
používa plyn z dôvodu náhodných iskier, ktoré vychádzajú z motora. Bežecký tréner je treba umiestniť vo vzdialenosti asi 2 m od steny a predmetov predstavujúcich akékoľvek nebezpečenstvo pre užívateľa. Za zariadením je treba ponechať bezpečnostnú plochu: 2 x 1 m. Cvičenia na bežacom tréneri nahrádzajú prechádzku alebo beh. Bežecký tréner je určený na domáce použitie a nie je zariadením určeným na terapeutické a rehabilitačné účely. Zariadenie nie je určené do dlhodobé využité, ako aj pre komerčné využité.

Poloha

Vojdite na bežecký pás, dlane môžete oprieť na operadlách. Počas cvičení treba mať vyrovnaný chrbát. Na bežacom tréneri môžete vykonávať cvičenia nahrádzajúce prechádzku alebo beh (pozrite dole znázornené obrázky).

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

POZOR: Dlane držte zďaleka od pohybujúcich sa súčastí.



Tvarovanie svalov

Za účelom formovania svalov počas tréningu je treba značne zvýšiť odpor. Spôsobuje to väčšie napätie svalov a môže znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, akoby ste chceli. Pokiaľ chcete trénovať svoju kondíciu, je treba zmeniť tréningový program. Treba trénovať ako obvykle cez fázu rozcvičky, tréningu a oddychu, ale na koniec tréningovej fázy je treba

zväčšiť odpor, tak aby bola zosilnená práca nôh. Treba obmedziť rýchlosť, tak aby sa tep udržiaval na označenej úrovni.

Strata hmotnosti, tréning

Dôležitým činiteľom na tomto mieste je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spálite. Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

Odporúča sa vykonávanie cvičení 3-4 krát týždenne – po dobu asi: 30min. Intenzívny tréning pomáhajúci v chudnutí z hmotnosti musí byť vykonávaný častejšie, minimálne asi: 45-50 min.

NÁVOD NA TRÉNING

Dodržiavanie TRÉNINGOVÉHO CYKLU prináša veľa zdravotných výhod, takých akými sú: fyzická kondícia, tvarovanie svalov a v spojení s kontrolou konzumovaných kalórií – stratu hmotnosti.

Rozcvičková fáza

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalu. Odporúča sa vykonať niekoľko rozťahujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi 10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pocítujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť.

Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



Pozrite film:

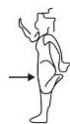
Rozcvička s Rafalom Wiczorowským.
Naskenujte vedľa uvedený kód alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu adresu: <http://bit.ly/spokey-WARMUP>





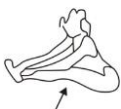
Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov

Vykonajte cvičenie ako obr.



Rozťahovanie stehenných svalov

Položte pravú dlaň na stenu. Ľavou rukou chytte ľavé chodidlo. Následne pravou rukou chytte pravé chodidlo.



Rozťahovanie stehenných svalov a kolien

Sadnite si na zem. Nohy vyťahnite pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlaňami chodidlá.



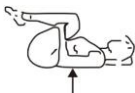
Rozťahovanie horných častí tela

Staňte na podlahe v jemnom rozkroku, obidve ruky umiestnite nad hlavou (tak, ako je to na obr.) A následne rozťahnite ramenné svaly.



Rozťahovanie lýtkových svalov

Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premennivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom rozťahnutia nožného svalstva.



Rozťahovanie nožných svalov

Ľahnite si na zem. Nohy pokrčte v kolenách a pritiahnite ich k hrudníku.

Začatie cvičení

Postavte sa na bočných bezpečnostných paneloch. Následne nastavte rýchlosť na najnižšej možnej úrovni.

Ďalej nastúpte na bežecský pás a nastavte požadovanú rýchlosť.

Tréningová fáza, oddych

Táto etapa si vyžaduje úsilie. Postupne počas pravidelného tréningu sa svaly Tvojich nôh stanú viac pružnejšie. Treba cvičiť svojím vlastným tempom, ale dôležité je, aby bolo stále udržiavané rovnaké tempo.

Oddych dovoľuje na navrátiť normálny tep a ochladiť svaly. Táto etapa je zopakovaním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba zopakovať rozťahovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že nesmieme presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne.

Zostupovanie z bežecského pásu

a) základne zostupovanie

Stlačte tlačidlo STOP. Upozornenie: Čakajte až sa bežecský pás úplne zastaví. Následne vypnite bezpečnostný kľúč a stlačte hlavné tlačidlo.

b) havarijné zostúpenie: Za účelom zostúpenia z bežecského tréningového pásu napríklad v dôsledku napríklad nesprávneho fungovania zariadenia alebo zdravotných problémov prosím postupne spomaľujte rýchlosť behu. Je možné zostúpiť z bežecského tréningového pásu, keď sa bežecský pás zastaví. Taktiež je možné použiť bezpečnostný kľúč. POZOR: Vždy po ukončení cvičení odpojte bežecský tréningový pás z napájacieho zdroja.



Označenie zariadenia symbolom s prečiarknutým kontajnerom na odpad informuje o tom, že sa opotrebené elektrické a elektronické zariadenie nesmie vyhodiť s komunálnym odpadom. V súlade so Smernicou OEEZ o odpade z elektrických a elektronických zariadení tento druh odpadu je potrebné odstraňovať iným spôsobom. Používateľ, ktorý sa chce zbaviť tento produkt, je povinný odovzdať ho na mieste zberky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opätovne využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobil, kontaktujte podnik, v ktorom ste kúpili zariadenie alebo zástupcov miestnej vlády. Nebezpečné látky, ktoré obsahujú elektronické zariadenia, môžu byť zapríčiniť nepožadované zmeny v životnom prostredí a aj škodiť ľudskému zdraviu.

PASTABOS Palaikykite šią instrukciją vėlesniam naudojimui.
Produktas skirtas tik naminiam naudojimui.

SPOKEY COMET BĖGIMO TAKELIS– SPECIFIKACIJA

BĖGIMO TAKELIS – MANKŠTOS REZULTATAI

Bėgimo takeliai – tai priemonės, puikiai tinkančios asmenims, norintiems pagerinti savo fizinę formą bei sustiprinti visą kūną, ypač – apatinės kūno dalies raumenis. Treniruotės metu treniruojami, visų pirma, blauzdų, šlaunų bei sėdmenų raumenys, taip pat yra apkraunama pečių juosta, o nugaros raumenys padeda palaikyti tinkamą laikyseną.

Pratimus ant bėgimo takelio rekomenduojama atlikti asmenims, norintiems išstisus metus išlaikyti gerą fizinę formą. Tinkamai pasirinkta treniruotė ne tik sustiprina raumenų grupes, formuoja siluetą, tačiau taip pat ir padeda išsaugoti sveikatą ir gerą savijautą.

Dėl galimybės reguliuoti greitį ir bėgimo nuolydį, naudotojas gali nusistatyti jo galimybes atitinkančius parametrus.

TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys išskleidus: 147 x 70 x 122 cm
didelis bėgimo tako paviršius: 40 x 120 cm

Maksimalus vartotojo svoris - 110 kg
Įtampa: ~ 220-240 V (50/60Hz)

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš pradėdant surinkti prietaisą ir prieš pradėdant treniruotis privaloma atidžiai perskaityti šią instrukciją. Saugus ir efektyvus naudojimas užtikrintas tik jeigu prietaisas buvo gerai surinktas, tinkamai konservuojamas ir naudojamas, pagal instrukciją. Jeigu tu pats neesi vartotojas, prašome perduoti visiems vartotojams šią instrukciją ir pranešti jiems apie galimus pavojus ir saugumo priemones.
- Prieš pradėdant mankštintis privaloma konsultuotis su gydytoju siekiant nustatyti ar nėra jokių psichinių ar fizinių sutrikimų, kurie galėtų kilti pavojų Tavo sveikatai ir saugumui. Konsultavimas su gydytoju gali taip pat apsaugoti nuo netinkamo naudojimo. Gydytojas nustatys ar pateisinama taikyti vaistų, kurie turėtų įtaką pulsui, spaudimui arba cholesterolio lygiui.
- Atkreipkite dėmesį į Tavo kūno signalus. Netinkama arba per sunki mankšta gali turėti neigiamą įtaką Tavo sveikatai. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant nutraukti mankštą: skausmas, spaudimas krūtinės ląstoje, nereguliarus kvėpavimas, nepaprastai sutrumpintas kvėpavimas, apalpigimai, galvos svaigimai, koftumas. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant kontaktuoti su savo gydytoju ir iki to momento nutraukti treniruotis.
- Vaikai ir gyvuliai turi būti laikomi toli nuo prietaiso. Įrenginys skirtas tik suaugusiems.
- Prietaisą reikia nustatyti ant lygaus, kieto paviršiaus, kuris apsaugotas dembliu ar kilimu. Įranga skirta naudojimui tik patalpose. Už įrenginio išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.
- Prieš pradėdant mankštintis reikia įsitikinti, ar visi varžtai ir veržlės tiksliai prisukti. Atkreipkite ypatingą dėmesį į greičiausiai susidėvėjusius elementus.
- Įrangos saugumas gali būti užtikrintas tik jeigu ji bus reguliariai tikrinama ir prižiūrima.
- Įrangą privaloma naudoti visada pagal jos paskirtį. Jeigu montuodami arba naudodami įrenginį kokiam nors dalis sugadinta, arba išduoda nerimą

keliančius garsus, nutraukite naudojimą ir atiduokite įrenginį į servisą. Sugedusias dalis nedelsdami pakeiskite arba nutraukite naudoti įrenginį iki remonto atlikimo. Negalima naudoti sugedusio įrenginio.

- Mankštai privaloma apsirengti tinkamais drabužiais. Privaloma vengti laisvų drabužių, kurie galėtų užsikabinti už įrenginio arba tokie, kurie galėtų apriboti judesius arba padaryti juos negalimus. Nuimkite papuošalus prieš pradėdami treniruotis.

- Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisegtą saugumo raktą. Per bėgimo takelis naudojimo, prašome nelieskite juda bėgimo takelis

- Įranga priskirta naudojimo klasei H ir tikslumo klasei C ir skirta tik naminiam naudojimui. Negali būti naudojama kaip terapeutinė arba reabilitacijos įranga. Įranga netinka terapijos tikslams.

- Maksimalus leistinas apkrovimas yra 110 kg

- Visada privaloma būti labai atsargiam pakeliant ir pernešiant įrenginį. Įrenginį visada reikia pernešti dviem. Pakeliant ir pernešiant prietaisą privaloma išlaikyti tinkamą poziciją, kad nepažeistų stuburo.

- Montuojant įrenginį privaloma tiksliai laikytis pridėtos instrukcijos ir naudoti tik rinkinyje esančias dalis. Prieš pradėdant montuoti, reikia patikrinti ar visos dalys, kurios nurodytos pridėtame sąraše, yra rinkinyje.
- Nerekomenduojama palikti reguliavimo prietaisų, kurie galėtų trukdyti vartotojo judesiams, tokioje padėtyje, kad koks nors elementas iškištų.

Įspėjimas: prieš naudodami magnetinį bėgimo takelį perskaitykite instrukcijas.

Įspėjimas: Pulso matavimo sistemos gali būti netikslios. Per daug mankštos gali sukelti rimtus sužalojimus ar net mirtį. Jei jaučiatės blogai, nedelsdami nutraukite mankštąmes neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo.

Sveikatos traumas gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. 42

Nr.	aprašymas	vnt.
	Pagrindinis rėmas	1
	Konsolė	

Nr.	aprašymas	vnt.
	Transportiniai ritiniai	
H	Saugos raktas	1

Nr.	aprašymas	vnt.
	Įrankių rinkinys	
I	Alyvos buteliukas	1

PARUOŠIMAS

1. Prieš montavimą įsitikinkite, kad turite pakankamos vietos.
2. Naudokite pavaizduotus montavimo įrankius.
3. Prieš montavimą patikrinkite, ar pakuotėje yra visos detalės.

Siekiant išvengti sužalojimo, produktą turėtų montuoti bent du asmenys. Didžioji dalis minėtų montavimo dalių supakuota atskirai, bet kai kurie elementai iš anksto sumontuoti. Jei reikia, nuimkite ir iš naujo juos įrenkite. Susipažinkite su montavimo etapais ir visais įrenginiais, kurie bus montuojami.

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 44-45)

DĖMESIO! Nejunkite maitinimo šaltinio kol įrenginys visiškai nesurinktas.

1 ŽINGSNIS: Pagrindinio rėmo elementų montavimas

2 varžtų (A), poveržlių (C) pagalba prisuk transportinius ritinius prie pagrindinio rėmo.

2 ŽINGSNIS: Konsolės pagrindo montavimas

Pritvirtink konsolės pagrindą dviem varžtais (B) su poveržlėmis (C).

3 ŽINGSNIS: Konsolės montavimas

BĖGIMO TAKELIO SURINKIMAS, PERKĖLIMAS

Nebandykite pernešti takelį, jei jis nėra sulankstytas ir užfiksuotas. Įsitikinkite, kad kištukas atjungtas nuo elektros tinklo. DĖMESIO: Įsitikinkite, kad maitinimo jungiklis yra išjungtoje padėtyje OFF, o maitinimo laidas atjungtas nuo elektros lizdo. Laikykite galinę dalį viena ranka ir pakelkite takelio diržą, kol plieninis rutulys (cilindras) užsifiksuos į užrakintą padėtį

Dėmesio: Prieš perkeldami važiuoklę, patikrinkite ar cilindras „užšoka“ į užrakintą padėtį. (46 psl.)**ĮSPĖJIMAS:** Takelio negalima naudoti sulankstytoje padėtyje. Prieš sulankstydami įrenginį, visiškai sustabdykite judamą bėgimo juostą. Sulankstytoje padėtyje takelis turi būti atjungtas nuo

Pritvirtink konsolę ant konsolės pagrindo dviejų varžtų (D) pagalba, kaip parodyta žemiau pateiktame paveiksle.

elektros šaltinio. Nejunkite sulankstyto takelio. Norėdami takelį pernešti, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų ir laikydami iš abiejų pusių perkelkite į norimą vietą. Laikykite galinę dalį viena ranka ir tada patraukite cilindą, kad sudėtumėte bėgimo takelį.

Nestokite po važiuoklės diržu, kol jį sudedate.

NORĖDAMI IŠVENGTI KOKIŲ NORS SUŽALOJIMŲ KELIANT AR NUSTATANT ĮRENGINĮ, ĮSISTIKINKITE, KAD RANKENA YRA UŽTIKRINTA IR STABILO.

ĮSPĖJIMAS: Prieš pakeldami takelį, įsitikinkite, kad jis atjungtas nuo elektros tinklo. Įrenginį galima pernešti tik su kito asmens pagalba..

PRIEŽIŪRA

Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Monitorių (maitinimo bloką) galima valyti tik sausu skudurėliu.

Prietaisą reikia laikyti sausoje vietoje, siekiant jį apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos.

Naudokite minkštą, drėgną mazgotę juostos kraštui ir vietoms tarp juostos ir rėmo krašto valyti. Privaloma nuvalyti juostos kraštą iš jos apačios.

Viršutinę juostos dalį valykite šepečiu ir vandeniu su muilu, vieną kartą per mėnesį.

DĖMESIO: Prieš pradėdami naudoti takelį iš naujo, palaukite kol įrenginys bus sausas.

Pašalinkite dulkes iš po įrenginio vieną kartą per mėnesį, kad išvengtų dulkių kaupimąsi ir patikrinkite visus sujungimus, taip pat ar varžtai gerai prisukti.

Rekomenduojama vieną kartą per metus nuimti juodą variklio dangtelį ir pašalinti ten susikaupusias dulkes.

DĖMESIO: Įrenginio saugos lygį galima išlaikyti tik reguliariai tikrinant, ar nėra gedimų bei susidėvėjusių dalių.

Jungiamieji elementai greičiausiai susidėvi.

DĖMESIO: Prieš valymą/tepimą išjunkite takelį ir atjunkite kištuką nuo lizdo.

BĖGIMO JUOSTA

Bėgimo juostos reguliavimas (brėžinys p. 45)

Juostos įtempimo reguliavimas – bėgikui tai yra labai svarbus veiksnys, nes dėl to užtikrinamas stabilus ir tolygus takelio dangos funkcionavimas. Išreguluokite užpakalinio ritinio dešinę ir kairę dalį naudodamiesi prie takelio pridėtu raktu. Reguliavimo varžtai lokalizuoti iš šoninių bėgių užpakalio.

Prisukite apatinį ritinį taip, kad juosta neslystų ant priekinio ritinio. Atidžiai išreguluokite abu varžtus (dešinę ir kairę) pagal laikrodžio rodyklių kryptį ir tikrinkite tinkamą juostos įtempimą.

DĖMESIO: Juostos negalima tempti per stipriai, nes tai gali sukelti gedimus ir per greitą guolių susidėvėjimą.

Bėgimo juostos centravimas

Takelis sukonstruotas tokiu būdu, kad bėgimo juosta būtų maksimaliai sucentruota naudojimo metu. Normali juostų ypatybė yra tai kad, judėjimo metu (be bėgančio asmens), jos juda prie vieno takelio krašto. Po kelių judėjimo minučių juosta privalo susicentruoti. Jeigu naudojimo metu juosta dar juda prie vieno takelio krašto, privaloma ją išreguluoti. Tai privaloma atlikti tokiu būdu:

- Nustatykite mažiausią greitį

- Patikrinkite, iš kurios kreipiamosios pusės juosta juda (šalia kurio krašto, bėgio)

Jeigu juosta juda prie dešinio krašto, prisukite dešinį varžtą ir paleiskite kairį naudodami 6 mm šešiakampį raktą iki momento, kai juosta susicentruos. Jeigu juosta juda prie kairio krašto, prisukite kairį varžtą ir paleiskite dešinį naudodami 6 mm šešiakampį raktą iki momento, kai juosta susicentruos.

Bėgimo juostos tepimo instrukcija (brėžinys p. 45)

- Atjunkite takelį nuo elektros tinklo.

- Sulankstykite takelį.

Patikrinkite užpakalinę bėgimo takelio pusę. Užtepkite paviršių jeigu jis sausas. Tačiau, kai paviršius šlapias ar drėgnas, nereikia tepti.

Įrenginys aprūpintas tiekikliu. Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negalima išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumulatorius ir t.t. reikia

perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos.

Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

Bėgimo takelio, pamato, ritinių tepimas

Silikonas pridėtas prie įrangos. Įrenginį tepkite po pirmų 30 naudojimo valandų, tokiu būdu:

Naudokite minkštą, sausą skudurėlį, kad peršluostytų vietas tarp juostos ir pamato.

Kai įrenginys išjungtas, tolygiai ištepkite silikoną po vidinį juostos ir pamato paviršių.

Kartkartėmis tepkite priekinius ir užpakalinius ritinius, kad veiktų kaip įmanoma geriausiai.

Jeigu juosta/pamatas/ritiniai bus švarūs, kitą tepimą galima atlikti po apie 120 naudojimo valandų. Kilus kokioms nors abejonėms kreipkitės į SPOKEY servisą.

KONSOLĖ

PAGRINDINĖ INFORMACIJA

Treniruotės pradžia, treniruotės pabaiga

- Treniruotei pradėti reikia nuspausti ant konsolės esantį START mygtuką..

- Bėgimo takelis pradės judėti po 3 sekundžių nuo mygtuko Start paspaudimo.

- Naudotojas gali užbaigti treniruotę (sustabdyti bėgimo takelį) bet kuriuo metu spaudžiant užrašą STOP.

- Bėgimo takelis sustos taip pat kai iš konsolės bus išimtas saugos raktas (avarinis sustabdymas).

GREIČIO / NUOLYDŽIO KAMPO NUSTATYMAS

Greitis gali būti keičiamas įjungus bėgimo takelio juosta
Greičio diapazonas: 1-10 km/h

Norėdami pakeisti greitį paspauskite mygtuką SPEED +/- arba Quick Speed (3-10)
Informacija apie aktualų greitį yra matoma ekrane

SAUGOS RAKTAS

Saugos raktas skirtas greitai išjungti takelio maitinimą nukritimo atveju. Jis išpildo avarinio sustabdymo funkciją. Saugos raktą privaloma naudoti tik būtinumo atveju.

Norėdami saugiai ir tinkamai sustabdyti įrenginį, naudokite mygtuką STOP, kol takelis visiškai sustos. Nuspaudus STOP mygtuką, bėgimo juosta lėtai mažins savo greitį.

Takelis neįsijungs kol saugos raktas nėra tinkamai įdėtas į savo lizdą, lokalizuotą spidometro konsolės vidurinėje dalyje, dėl ko pašaliniai asmenys negalės įjungti įrenginio. Antrą rakto galą privaloma prisegti prie

drabužio. Nukritimo metu, saugos raktas iškris iš konsolės, o takelis sustos. Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisegtą saugumo raktą. Jeigu saugos raktas įrenginio nebus pastebėtas, vaizduoklyje pasirodys pranešimas apie klaidą „E07“ arba „---“. Klaida pasireiškia taip pat ir garsinio signalo forma.

Treniruotės metu saugos rakto pašalinimo pasekmėje bėgimo takelis iš karto sustoja. Saugos rakto pašalinimas sukels taip pat einamosios treniruotės duomenų ištrynimą.

SKAITIKLIS

Įjungimas

Įdėkite kištuką į lizdą, skaitiklio ekranas įsijungs, bėgimo takelis bus pasiruošęs darbui.

BUDĖJIMO REŽIMAS

Po 10 minučių neaktyvumo, takelis pereina į budėjimo režimą, skaitiklis užgesa. Norėdami pradėti naudotis bėgimo takeliu paspauskite bet kurį mygtuką.

MYGTUKŲ FUNKCIJOS

Start: paleidimas, įjungia bėgimo takelį.

Stop: sustabdymas, sustabdo bėgimo takelį.

Programa: automatinų programų pasirinkimas.

Mode: režimo pasirinkimas rankiniu būdu.

+/-: greičio pritaikymas treniuočių metu, pageidaujimų parametrų nustatymas rankinių nustatymų režimuose.
3, 6, 8, 10: skubus greičio pritaikymas treniuotės metu.

INFORMACIJA APIE DISPLEJŲ

SPEED: dabartinis greitis.

CALORIES: per dabartinę treniuotės sesiją sudegintos kalorijos.

TIME: dabartinės treniuotės sesijos laikas.

DISTANCE: per dabartinę treniuotės sesiją įveiktas atstumas.

MATAVIMO DIAPAZONAS

Programos trukmės laikas - numatytasis nustatymas: 30 minučių, nustatymo intervalas 8:00 - 99:00

Greitis - nustatymo intervalas 1 - 10 km

Kalorijos - numatytasis nustatymas: 50, nustatymo intervalas 0 - 999

PROGRAMOS

Bėgimo takelyje yra 12 iš anksto nustatytų programų ir rankinis režimas.

Programos pasirinkimas, treniuotės pradžia ir pabaiga

Norėdami pereiti į pasirinktą programą arba režimą, paspauskite ir laikykite mygtuką PROG taip ilgai, kol jis atsiras ant ekrano. Pasirinkimą patvirtinkite spausdami mygtuką MODE.

Nustačius treniuočių režimą paspauskite mygtuką „START“. Po trijų sekundžių bėgimo takelio juosta pradės judėti, pamažu spartės, kol pasieks rodomą vertę ir veiks sklandžiai pastoviu greičiu.

a) Bėgimo metu paspauskite „SPEED+“ „SPEED-“ arba spartaus greičio pakeitimo mygtuką - „quick speed key“ kad sureguliuotumėte greitį pagal savo poreikius.

c) Mygtuko „STOP“ paspaudimas sustabdo takelio juosta.

GREITAS PALEIDIMAS (RANKINIS REŽIMAS)

Norėdami greitai pradėti treniuotę, neturite pasirinkti programos. Rankiniu režimu greitis nustatomas bėgimo metu, spaudžiant greičio reguliavimo mygtukus (SPEED).

Treniuotė prasidės po 3 sekundžių nuo mygtuko START paspaudimo ir baigiasi paspaudus STOP.

RANKINIO NUSTATYMO REŽIMAS

Treniuotės laiko trukmės pasirinkimo režime, vaizduoklis parodys tikslinę laiko trukmę - 30:00 minučių. Mygtukais „+/-“, nustatykite pageidaujimą laiko trukmę (vertę ribose tarp 8:00 ir 99:00 minučių). Treniuotei pradėti nuspauk mygtuką „START“.

Atstumo pasirinkimo režime vaizduoklis parodys tikslinį atstumą - 1,0 km. Mygtukais „+/-“, nustatykite pageidaujimą atstumą (vertę ribose tarp 1,0 ir 99,0 km). Treniuotei pradėti nuspauk mygtuką „START“.

Sudegintų kalorijų skaičiaus pasirinkimo režime vaizduoklis parodys tikslinį 50 kalorijų skaičių. Mygtukais „+/-“, nustatykite pageidaujimą kalorijų sudeginimo lygį (vertę ribose tarp 20 ir 990 kalorijų). Treniuotei pradėti nuspauk mygtuką „START“.

IŠ ANKSTO NUSTATYTOS PROGRAMOS

Iš anksto nustatytos programos užtikrina įdomią, balansuotą, įvairaus sudėtingumo treniuotę. Programų peržiūros metu skaitiklio displejuje rodoma jų eiga (greičio pasiskirstymas pagal laiką, diagramos 47 psl.). Tarp 12 programų yra mažiau intensyvios, intervalinės, ir intensyvesnės programos. Taip Jūs galite išsirinkti savo poreikiams labiausiai tinkančią programą.

Pasirinkite pageidaujimą programą pakartotinai spaudinėjant PROG mygtuką. Pasirinkus programą, panaudokite mygtuką SPEED treniuotės laiko trukmei nustatyti. Sistema padalins šį laiką į 20 sekcijų ir bėgimo takelio diržo greitis keisis automatiškai pereinant į eilinę laiko trukmės

sekcija. Treniruotės metu bėgimo diržo greitį keisti SPEED mygtukų pagalba.

PROBLEMŲ SPRENDIMAS

E01: nėra ryšio tarp valdiklio ir konsolės.

Laidas tarp valdiklio ir konsolės atjungtas	Prijunk laidą. Jeigu laidas pažeistas – laidą pakeisk
Vaizduoklis neveikia	Pakeisk konsolę
Valdiklis neveikia	Pakeisk valdiklį

E02: Valdiklis nepriima maitinimo signalo

Atjungtas variklio laidas	Prijunk variklio laidą
Nėra įtampos arba valdiklis veikia netaisyklingai	Valdiklį reikia pataisyti arba pakeisti
Variklis pažeistas	Variklį reikia pataisyti arba pakeisti

E03: Esant įjungtam varikliui greitis vaizduoklyje nerodomas

Atjungtas variklio laidas	Prijunk variklio laidą
Valdiklis neveikia taisyklingai	Valdiklį reikia pataisyti arba pakeisti

Treniruotė prasidės po 3 sekundžių nuo mygtuko START paspaudimo ir baigiasi pasiekus laiko limitą arba paspaudus mygtuką STOP.

E05: Įtampa viršija leistiną lygį

Srovės įtampa variklyje viršija leistiną lygį	Reikia įsitikinti, kad elektros srovės įtampa nėra aukštesnė negu leistina šiam įrenginiui.
Variklis yra netaisyklingai sumontuotas	Patikrink bėgimo takelio ir variklio gaubto sumontavimo būdą
Valdiklis veikia netaisyklingai	Valdiklį reikia pataisyti arba pakeisti

E07: Sistema nepastebi saugos rakto

Saugos rakto stoka	Reikia saugos raktą uždėti taisyklingai
Vaizduoklio parodymai klaidingi	Konsolę reikia pataisyti arba pakeisti

NAUDOJIMAS

Takelio nustatymas, taikymo apimtis

Takelį nustatykite sausoje vietoje, kur nėra vandens ir drėgmės poveikio. Takelį padėkite ant švaraus ir plokščio paviršiaus. Takelio nustatymas ant nelygaus paviršiaus gali sukelti jo sistemos gedimą. Takelio negalima pastatyti ant kilimo arba kiliminės dangos. Takelis skirtas naudojimui tik patalpose. Įrenginys negali būti veikiamas purškiamų valymo priemonių ir oxygen. Negalima jo pastatyti patalpose, kur naudojamos dujos, dėl to kad iš variklio gali išeiti kibirkščiai.

Takelį nustatykite apie 2 m atstumu nuo sienos ir vartotojui riziką keliančių daiktų.

Už įrenginio išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.

Pratimai ant bėgimo takelio užstoja vaikščiojimą arba bėgimą. Takelis skirtas naminiam naudojimui ir nėra skirtas terapeutiniams ir reabilitacijos tikslams.

Įrenginys nėra skirtas ilgalaikiam veikimui bei komerciniam naudojimui.

Pozicija

Užlipkite ant bėgimo juostos, rankas galite padėti ant turėklų. Mankštinantis, nugara turi būti tiesi. Ant bėgimo takelio galite atlikti pratimus, kurie užstoja vaikščiojimą ar bėgimą (žiūrėk priešinius žemiau).

Sveikatos traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės. DĖMESIO: Delnus laikykite toli nuo judančių elementų

Raumenų formavimas

Norėdami suformuoti raumenis, treniravimo metu žymiai padidinkite pasipriešinimą. Raumenys bus labiau įtempti ir galbūt jūs negalėsite treniuotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniruotę reikia pradėti nuo apšilimo

fazės, per treniravimo fazę iki poilsio fazės, bet treniravimo fazės pabaigoje reikia padidinti pasipriešinimą, kad pastiprintų kojų darbą. Reikia apriboti greitį taip, kad išlaikytų pulsą apžymėtu lygiu.



Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniuojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniruotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniuotė. Pratimus rekomenduojama atlikti 3-4 kartus per savaitę - apie: 30min.

Intensyvi, svorį mažinanti treniruotė turi būti atliekama dažniau, ne mažiau kaip apie: 45-50 min

TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

TRENIRAVIMO CIKLO laikymasis duoda daug naudos sveikatai, pavyzdžiui: fizinė forma, raumenų formavimas ir kartu su suvartotų kalorijų kontrole - svorio sumažinimas.

Apšilimo fazė

Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimą ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15 sekundžių, treniuojant negalima pervargti ar tampoiti raumenų. Jeigu pajusite kokią nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniuotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.



Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.

Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



Žiūrėkite filmą:

Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.

Nusenuokite šalia esantį kodą arba naršyklėje įrašykite

adresą: <http://bit.ly/spokey-WARMUP>



Šlaunų raumenų ištempimas

Padėkite dešinę delną ant sienos. Kaire ranka pagriebkite kairę pėdą. Po to dešine ranka pagriebkite dešinę pėdą.



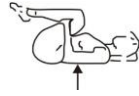
Viršutinių kūno dalių ištempimas

Atsistokite ant grindų žergtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis.



Blauzdų raumenų ištempimas

Atsistokite žergtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną. Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



Kojų raumenų ištempimas

Atsigulkite ant grindų. Sulenkite kojas keliuose ir pritraukite jas iki krūtinės.

Pratimų pradžia

Užlipkite ant šoninių saugos panelių. Po to nustatykite greitį į žemiausią padėtį. Užlipkite ant bėgimo juostos ir nustatykite pageidaujimą greitį.

Treniravimo fazė poilsis, avarinis nulipimas

Šis etapas reikalauja pastangų. Su laiku, reguliariai treniruojant, Tavo kojų raumenys taps labiau elastingi. Reikia mankštintis pagal savo tempą, bet svarbu kad pastoviai palaikytų tą patį tempą.

Poilsis leidžia atgauti normalų pulsą ir atvėsinti raumenis. Šis etapas yra pakartotinis apšilimas ir jis privalo trukti per maždaug 5 minutes. Reikia

pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raumenų. Rekomenduojama treniuotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę. Norėdami nultipti nuo takelio dėl pvz. netinkamo įrenginio funkcionavimo arba sveikatos problemų, laipsniškai mažinkite bėgimo greitį. Nuo takelio galima nultipti, bėgimo juostai apsistojus.

Nulipimas nuo bėgimo takelio

a). pagrindinis nulipimas

Nuspauskite STOP mygtuką.

Pastaba: Palaukite kol bėgimo juosta visiškai sustos. Po to atjunkite saugos raktą ir nuspauskite pagrindinį išjungiklį.

b). avarinis nulipimas

Norėdami nultipti nuo takelio dėl pvz. netinkamo įrenginio funkcionavimo arba sveikatos problemų, laipsniškai mažinkite bėgimo greitį. Nuo takelio galima nultipti, bėgimo juostai apsistojus. Galima taip pat pasinaudoti saugos raktu.

DĖMESIO: Baigę treniruotės sesiją, visada atjunkite takelį nuo maitinimo šaltinio.



Perbrauktos šiukšliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiama išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su EEI direktyva dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų tvarkymo, šiai įrangai taikomi atskiri šalinimo metodai. Vartotojas, kuris ketina pašalinti šį produktą, įpareigotas jį atiduoti į elektros ir elektroninės įrangos atliekų surinkimo aikštelę, paskatindamas pakartotinį naudojimą, perdirbimą, ir natūralios aplinkos apsaugą. Šiuo tikslu, susisiekite su produkto pardavėju, arba vietinių valdžių atstovu. Pavojingos elektroninės įrangos sudedamosios dalys gali sukelti nepalankius ilgalaikius aplinkos pakitimus, ir kenkti žmonių sveikatai.

PIEZĪMES

Saglabājiet šo instrukciju, lai varētu ieskatīties tajā arī turpmāk
Šis produkts paredzēts tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos.

SKREJCELIŅŠ SPOKEY COMET – SPECIFIKĀCIJA

SKREJCELIŅŠ – TREIŅU REZULTĀTI

Skrejceļiņi ir trenāzīeru grupa, kas lieliski piemērota cilvēkiem, kuri vēlas uzlabot savu fizisko formu un stiprināt visu ķermeni, it īpaši tā apakšējo daļu. Treiņa laika galvenokārt tiek noslogoti kāju, gurnu un augšstilbu muskuļi, arī iesaistās plecu joslas muskuļi, bet muguras muskuļi palīdz uzturēt pareizu stāju.

Treniņi skrejceļiņā it īpaši ir ieteicami cilvēkiem, kuri vēlas visu gadu uzturēt labu fizisko formu. Atbilstoši izvēlēts treniņš ne tikai stiprina muskuļus, veido ķermeni, bet arī palīdz saglabāt veselību un labu fizisko formu. Pateicoties vienmērīgam ātrumam un slīpuma leņķim, lietotājs var izvēlēties sev atbilstošu slodzi.

TEHNISKIE DATI

Izmērs pēc atvēršanas 147 x 70 x 122 cm
Skriešanas virsmas izmērs: 40 x 120 cm

Maksimālais lietotāja svars - 110 kg
Spriegums: ~ 220-240 V (50/60Hz)

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā tiks salikta, saglabāta un lietota pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrojumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas var apdraudēt Jūsu veselību un drošību. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
- Pievērsiet uzmanību Jūsu ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Jūsu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētajiem iznāks, jums tūlīt jāsaazinās ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīci uzstādiet uz taisnas, cietas virsmas, pasargātas ar segumu vai grīdsegu. Savai drošībai rezervējiet pie apm. 2 metru no katrās ierīces puses.
- Pirms vingrošanas jāpārlicinās, vai visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti. Pievērsiet īpašu uzmanību uz daļām, kas visātrāk nolietojas
- Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā tiek regulāri pārbaudīta un kontrolēta.
- Vienmēr jālieto ierīce tās paredzētajiem mērķiem. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas

skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Sabojātas daļas tūlīt jānomaina vai jāpārtrauc ierīces lietošana līdz tās remontam. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.

- Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamus. Pirms vingrošanas noņemiet rotaslietas. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apģērbaekspluatācijas laikā skrejceļš, lūdzu neaiztieciat pārvietošanas skrejceļš.
- Ierīce ir piešķirta ekspluatācijas klasei H un precizitātes klasei C, un ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Iekārta nav piemērota terapeitiskiem mērķiem.
- Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars - 110 kg.
- Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāsauglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
- Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistītā instrukcija un jālieto tikai komplektā esošās sastāvdaļas. Pirms montāžas jāpārbauda vai komplektā ir visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā.
- Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izvīrītu.

Brīdinājums: pirms magnētiskā skrejceļa lietošanas jāizlasa instrukcija
Brīdinājums: Pulsa mērīšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārāk daudz vingrinājumu var izraisīt nopietnus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtaties slikti, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Mēs neesam atbildīgi par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas ir iznākuši šī produkta nepareizas lietošanas dēļ.

Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SASTĀVDAĻU SARAKSTS - Shēma – I. 42

Nr.	apraksts	gab.
	Galvenais rāmis	1
	Konsole	

Nr.	apraksts	gab.
	Transportēšanas rullīši	
H	Drošības atslēga	1

Nr.	apraksts	gab.
	instrumentu komplekts	
I	Eļļas pudele	1

SAGATAVOŠANA

1. Pirms uzstādīšanas pārliecinieties, ka jums ir pietiekami daudz vietas.
 2. Izmantojiet attēlotos montāžas instrumentus.
 3. Pirms uzstādīšanas pārbaudiet, vai iepakojumā atrodas visas daļas.
- Lai izvairītos no savainojumiem, produkts jāuzstāda vismaz divām personām.

Lielākā daļa no minētajām montāžas daļām tika iepakota atsevišķi, bet daži elementi var būt iepriekš uzstādīti. Ja nepieciešams, noņemiet un atkārtoti tos uzstādiet.

Iepazīstieties ar uzstādīšanas posmiem un visām ierīcēm, kuras tiks uzstādītas.

UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA (ATTĒLS– L. 44-45)

UZMANĪBU! Nepievienojiet barošanas avotu kamēr ierīce nav pilnībā samontēta.

SOLIS 1: Galvenā rāmja elementu montāža

Izmantojot 2 skrūves (A), 2 paplāksnes (C) piestiprini transportēšanas rullīšus pie galvenā rāmja.

SOLIS 2: Konsoles pamatnes montāža

Nostipriniet konsoles pamatni, izmantojot divas skrūves (B) un paplāksnes (C).

SOLIS 3: Konsoles montāža

Nostipriniet konsoli uz konsoles pamatnes ar divām skrūvēm tā(D), kā parādīts augstāk esošā attēlā.

SKREJCEĻA SALIKŠANA, SKREJCEĻA PĀRVIETOŠANA

Nemēģiniet pārvietot skrejceļu, ja tas nav salocīts un nofiksēts. Pārliecinieties, ka kontaktdakša ir atvienota no strāvas avota. UZMANĪBU: Pārliecinies, ka ieslēgšanas slēdzis ir OFF pozīcijā, bet barošanas vads ir atslēgts no strāvas. Pieturi aizmugurējo daļu ar vienu roku, tad paceliet skriešanas joslu līdz brīdim, kad tērauda lodē (cilindrs) nonāks bloķētā stāvoklī. Uzmanību: Pirms skrejceļa pārvietošanas, pārliecinies, ka cilindrs „ielec” bloķēšanas pozīcijā. (46 lpp.)

BRĪDINĀJUMS: Skrejceļu nedrīkst lietot saliktā stāvoklī.

Pirms ierīces salikšanas, pilnībā apturiet kustīgo skrejceļa joslu. Salocītam skrejceļam jābūt atvienotam no elektrotīkla. Nav atļauts ieslēgt salocīto

skrejceļu. Lai pārvietotu skrejceļu, rūpīgi to paceliet un novietojiet uz transportēšanas ratiņiem, un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā. Pieturi aizmugurējo daļu ar vienu roku, tad pavelciet aiz cilindra, lai saliktu skrejceļa joslu. Nestāvi zem skrejceļa joslas, tās uzstādīšanas laikā. LAI IZVAIRĪTOS NO JEBKĀDĀM TRAUMĀM SKREJCEĻA PACELŠANAS UN UZSTĀDĪŠANAS LAIKĀ, PĀRLIECINIES, KA TAVA STŪRE IR DROŠA UN STABILA.

BRĪDINĀJUMS: Pirms skrejceļa pārvietošanas, pārliecinieties, ka tas ir atvienots no elektrotīkla. Ierīci drīkst pārvietot tikai ar otrās personas palīdzību...

KONSERVĀCIJA

Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Netīrumu un putekļu novēršanai lietojiet mīkstu, mitru drānu.

Monitors (barošanas bloks) jāmazgā tikai ar sausu drānu.

Ierīce jāslēdz sausās vietās lai aizsargātu to no mitruma un korozijas.

Joslas apmales un vietu starp joslas un rāmja apmales slaucīšanai lietojiet mīkstu, samitrinātu drānu. Tīriet arī joslas apmali no apakšas. Augšējo joslas daļu ieteicams tīrīt ar birstīti un ūdeni ar ziepēm vienu reizi mēnesī.

UZMANĪBU: Pirms skrejceļa lietošanas, uzgaidiet, kamēr ierīce ir sausa.

Notīriet putekļus zem ierīces vismaz vienu reizi mēnesī, lai izvairītos no putekļu uzkrāšanās un pārbaudiet visus savienojumus un skrūvju stiprinājumu.

Ieteicams vienu reizi gadā noņemt melnu dzinēja vāku un novērst putekļus, kas var tur uzkrāties.

UZMANĪBU: Ierīces lietošanas drošības līmeni var saglabāt tikai ar regulāru kontroli attiecībā uz bojājumiem un patēriņu.

Savienošanas elementi visātrāk nolietojas.

UZMANĪBU: Pirms tīrīšanas, eļļošanas izslēdziet skrejceļu un atvienojiet to sprieguma avota.

SKREJCEĻA JOSLA

Skriešanas virsmas regulēšana

Skriešanas virsmas sprieguma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošu virsmu. Regulēšanu veikt no mugurpuses rullīša labas un kreisas puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu slīdes mugurpusē. Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz

priekšpusi rullīša. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu), pulksteņrādītāja kustības virzienā, un kontrolēt attiecīgu joslas spriegumu.

UZMANĪBU: Nedrīkst pārāk stipri uzstiept joslu, jo tas var ierosināt joslas bojājumu un pārāk ātru gultņu nolietojumu.

Skriešanas virsmas centrēšana (attēli - p. 45)

Skriešanas virsmas sprieguma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošu virsmu. Regulēšanu veikt no mugurpuses rullīša labas un kreisas puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu slīdes mugurpusē. Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz

priekšpusi rullīša. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu), pulksteņrādītāja kustības virzienā, un kontrolēt attiecīgu joslas spriegumu.

UZMANĪBU: Nedrīkst pārāk stipri uzstiept joslu, jo tas var ierosināt joslas bojājumu un pārāk ātru gultņu nolietojumu.

Skrejceļa joslas eļļošanas instrukcija

Atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota.

Salieciet skrejceļu.

Pārbaudiet pakaļējo skrejceļa joslas pusi. Ieļļojiet virsmu ja tā ir sausa. Taču ja virsma ir slapja vai mitra, tā nav jāeļļo.

Ierīce ir aprīkota ar barošanas ierīci. Ņemot vērā vides aizsardzību, nolietotas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar mājsaimniecības atkritumiem. Nolietotas baterijas, barošanas ierīces,

akumulatori utt. jāpārdod par atkritumu savākšanu atbildīgai iestādei, pēc spēkā esošā likuma par vides aizsardzību.

Ieteicams periodiski pārbaudīt elektrības vadu un kontaktdakšu. Bojājumu gadījumā, ierīci nedrīkst lietot. Nekad neremontējiet ierīci pašrocīgi. Remonti jāveic kvalificētam SPOKEY uzņēmuma darbiniekam. Nekad nevelciet aiz vada

Skrejceļa, pamata, rullīšu eļļošana

Silikons ir pievienots komplektā. Eļļojiet ierīci pēc pirmajām 30 lietošanas stundām, tajā veidā:

Ar mīkstu, sausu lupatiņu pārslauciet vietas starp joslu un pamatu.

Kad ierīce ir izslēgta, izplatiet silikonu vienmērīgi pa joslas un pamata iekšpusi.

Laiku pa laikam eļļojiet priekšējos un pakaļējos rullīšus, lai nodrošinātu vislabāko darbību.

Ja josla/pamats/rullīši ir uzturēti tīrībā, atkārtotu eļļošanu jāveic pēc apmēram 120 lietošanas stundām. Ja Jums ir kādas šaubas, sazinieties ar SPOKEY uzņēmuma servisu.

KONSOLA

PAMATA INFORMĀCIJA

Treņiņa uzsākšana, treņiņa pabeigšana

- Lai uzsāktu treniņu, nepieciešams nospiegt konsoles START/pogu.
- Skrejceļa sāks darboties pēc 3 sekundēm no pogas Start nospiešanas/uzklikšķināšanas.

- Lietotājas var pabeigt treniņu (apturēt skrejceļu) jebkurā brīdī nospiežot/uzklikšķinot uzrakstu STOP.

- Skrejceļiņš apstāsies, ja no konsoles tiks izņemta drošības atslēga (avārijas apstāšanās).

Ātruma iestatījumus

Var mainīt pēc skrejceļa joslas ieslēgšanas.

Ātruma diapazons: 1-10 km/h

Lai mainītu ātrumu, nospied pogas SPEED +/- vai Quick Speed (3-10)

Pašreizējais ātrums ir redzams ekrānā

Drošības atslēga

Drošības atslēga ir paredzēta, lai tūlīt izslēgtu skrejceļu krišanas gadījumā. Tā izpilda avārijas apturēšanas funkciju. Drošības atslēgu lietojiet tikai ārkārtējos gadījumos.

Lai droši un piemēroti apturētu ierīci, lietojiet pogu STOP līdz pilnīgam apstāšanās stāvoklim. Pēc STOP, nospiešanas skrejceļa josla pakāpeniski mazinās savu ātrumu.

Skrejceļš neizslēgsies ja drošības atslēga nav pareizi ievietota savā ligzdā, skaitītāja konsoles vidū, kas nodrošina papildu aizsardzību pret trešajām personām. Otrā atslēga galotni var piestiprināt pie apgērba. Krišanas

gadījumā drošības atslēga iznāks no konsoles un skrejceļš apstāties. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apgērba.

Ja ierīce nevar atrast drošības atslēgu, ekrānā parādīsies kļūdas paziņojums „E07” vai „---”. Par kļūdu paziņos arī skaņas signāls.

Treņiņa laikā drošības atslēgas izņemšana radīs tūlītēju skrejceļa joslas apturēšanu. Drošības atslēgas izņemšana arī izraisīs pašreizējā treņiņa rezultātu dzēšanu.

SKAITĪTĀJS

Ieslēgšana

Ieslēdz kontaktakšu kontaktligzdā, skaitītāja ekrāns ieslēgsies, bet skrejceļiņš pārslēgsies gaidīšanas režīmā.

Pogu funkcijas

Start: ieslēdz skrejceļa joslu

Stop: izslēdz skrejceļa joslu

Program: automātisko programmu izvēle

Mode: manuālo programmu izvēle

Displejā redzama informācija

SPEED: pašreizējais ātrums.

CALORIES: pašreizējās treniņa sesijas laikā sadedzinātās kalorijas.

GAIDĪŠANAS REŽĪMS

Pēc 10 minūtēm neaktivitātes, skrejceļiņš pārslēdzas gaidīšanas režīmā, skaitītājs nodziest. Lai atsāktu skrejceļa lietošanu, nospied jebkuru pogu.

+/-: ātruma regulēšana treniņa laikā, vēlamā parametru iestatīšana manuālajos režīmos

3, 6, 8, 10: ātra ātruma iestatīšana treniņa laikā

Mērījumu diapazons:

Programmas ilgums - noklusējuma iestatījums: 30 minūtes, iespēja iestatīt vērtības no 8:00 līdz 99:00

Ātrums - iespēja iestatīt vērtību no 1 līdz 10 km

Kalorijas - noklusējuma iestatījums: 50, iespēja iestatīt vērtību no 0 līdz 999

PROGRAMMAS

Skrejceļiņā ir iestatītas 12 iepriekš iestatītas programmas arī manuāls režīms

Programmas izvēle, treniņa uzsākšana un pabeigšana

Lai izvēlētos programmu vai režīmu, spied PROG pogu tik ilgi, līdz ekrānā parādīsies vēlamā programma. Izvēle jāapstiprina ar MODE pogu.

Pēc treniņa režīma iestātes, nospied pogu "START". Pēc trim sekundēm skrejceļiņš sāks darboties, lēni uzņems iestatīto ātrumu, tad darbosies

vienmērīgi ar nemainīgu ātrumu.

a) Skriešanas laikā spied "SPEED+" vai "SPEED-" vai ātro ātruma iestātes pogu "quick speed key", lai pielāgotu ātrumu savām vajadzībām.

b) Nospiežot pogu "STOP" skrejceļiņš tiek apturēts.

Ātrais starts (manuālais režīms)

Lai ātri uzsāktu treniņu, nav jāizvēlas programma. Manuālajā režīmā ātrums tiek iestatīts skriešanas laikā, nospiežot ātruma regulēšanas pogas (SPEED).

Treniņš sākas pēc 3 sekundēm no pogas START piespiešanas, un beidzas pēc pogas STOP piespiešanas.

Manuālais režīms

Treniņa ilguma izvēles režīmā ekrāns sākumā parādīs 30:00 minūtes. Ar pogu „+/-”, palīdzību iestatiet vēlamo treniņa laiku (diapazons no 8:00 līdz 99:00 minūtēm). Nospiediet „START”, lai sāktu treniņu.

Treniņa attāluma izvēles režīmā ekrāns sākumā parādīs 1,0 km. Ar pogu „+/-”, palīdzību iestatiet vēlamo treniņa attālumu (diapazons no 1,0 līdz 99,0 km). Nospiediet „START”, lai sāktu treniņu.

Treniņa laikā sadedzināto kaloriju izvēles režīmā ekrāns sākumā parādīs 1,0 km. Ar pogu „+/-”, palīdzību iestatiet vēlamo treniņa laikā sadedzināto kaloriju skaitu (diapazons no 20 līdz 990 cal). Nospiediet „START”, lai sāktu treniņu.

Iepriekš iestatītās programmas

Iepriekš iestatītās programmas nodrošina interesantu, sabalansētu treniņu dažādos sarežģītības līmeņos. Programmu pārlūkošanas laikā skaitītāja displejā tiek attēlota to gaita (ātruma sadalījums laika gaitā, diagrammas 47 lpp.). Starp 12 programmām ir gan mazāk intensīvas programmas un intervāla programmas, gan intensīvākās programmas. Tas ļauj izvēlēties programmu, kas vislabāk atbilst lietotāja vajadzībām.

Izvēlēties programmu, uzspiežot vajadzīgo skaitu PROG pogu. Pēc programmas izvēles, nospiediet SPEED pogu, lai iestatītu treniņa laiku. Sistēma sadalīs šo laiku uz 20 sekcijām, ātrums automātiski mainīsies, pārejot uz nākamo sekciju. Treniņa laikā var mainīt kustības ātrumu lenķi spiežot pogas SPEED.

Treniņš sākas pēc 3 sekundēm no pogas START piespiešanas, un beidzas pēc laika limita sasniegšanas vai pogas STOP piespiešanas.

PROBLĒMU RISINĀJUMI

E01: nav savienojuma starp konsoli un kontrolieri

Ir atvienots vads, kas savieno kontrolieri un konsoli	Pieslēdz vadu. Nomainiet vadu, ja tas ir bojāts
Ekrāns nedarbojas	Nomainiet konsoli
Kontrolieris nedarbojas	Nomainiet kontrolieri

E02: Kontrolieris nesaņem barošanas signālu

Dzinēja vads nav pieslēgts	Pieslēdziet dzinēja vadu
Nav spriedzes vai nepareiza kontroliera darbība	Kontrolierim ir nepieciešams remonts vai nepieciešams to nomainīt

Bojāts dzinējs	Nepieciešams dzinēja remonts vai maiņa
----------------	--

E03: Neparādās ātrums, kad ir ieslēgts dzinējs

Dzinēja vads ir atvienots	Pieslēdziet dzinēja vadu
Kontrolieris darbojas nekorekti	Kontrolierim ir nepieciešams remonts vai nepieciešams to nomainīt

E05: Spriegums augstāks par pieļaujamo

Strāvas spriegums dzinējā pārsniedz pieļaujamo	Jāpārlicinās, ka strāvas spriegums nepārsniedz ieteicamo ierīces spriegumu
Dzinējs ir nepareizi uzstādīts	Pārbaudi skrejceļa un dzinēja aizsarga montāžas veidu
Kontroliera darbības kļūda	Kontrolierim ir nepieciešams remonts vai nepieciešams to nomainīt

E07: Sistēma neatrod drošības atslēgu

Nav drošības atslēgas	Nepieciešams pareizi pievienot drošības atslēgu
Nekorekti ekrāna rādītāji	Konsolei ir nepieciešams remonts vai nepieciešams to nomainīt

LIETOŠANA

Skrejceļa uzstādīšana, lietošanas apjoms

Skrejceļš jāuzstāda sausā vietā, nepakļauta ūdenim un mitrumam. Skrejceļš jānovieto uz tīras un līdzenas virsmas. Skrejceļa uzstādīšana uz nelīdzenas virsmas var izraisīt sistēmas bojājumus. Nedrīkst uzstādīt skrejceļu uz paklāja vai grīdsegas. Skrejceļš ir paredzēts lietošanai telpās. Ierīce nevar būt pakļauta aerosolu un oxygen iedarbībai. Nedrīkst to arī novietot telpās, kur tiek lietota gāze ņemot vērā dzirksteles, kuras var iziet no dzinēja.

Skrejceļš jānovieto ap. 2 m attālumā no sienas un objektiem, kuri var apdraudēt lietotāju.

Aiz ierīces jāsiglabā drošības zona. 2 x 1 m.

Vingrinājumi uz skrejceļa var aizstāt staigāšanu vai skriešanu. Skrejceļš ir paredzēts lietošanai mājāsaimniecības apstākļos un nav paredzēts terapeitiskai vai rehabilitācijas lietošanai.

Ierīce nav paredzēta ilgtermiņa veikšanai kā arī komerciālai izmantošanai.

Pozīcija

Stāviet uz skrejceļa joslas, plaukstu var atbalstīt uz margām. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai. Uz skrejceļa var veikt vingrinājumus, kas aizstāj staigāšanu vai skriešanu (skatiet attēli zemāk).

Ievainojumi veselībai var iznākt nepareizas vai pārāk intensīvas vingrošanas dēļ.

UZMANĪBU: Turiet plaukstu tālu no kustošiem elementiem.

Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka nevarēsiet trenēt tik ilgi, cik jūs gribēsiet. Ja arī gribat trenēt savu fizisko formu jāmaina treniņa

programma. Jātrenē kā parasti no iesildīšanās fāzes, treniņa un atpūtas, taču treniņa fāzes beidzās jāpalielina pretestība, lai pastiprinātu kāju darbību. Jāprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.

Svara zaudēšana, treniņa sesijas

Šeit svarīgs faktors ir piepūle, kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsiet. Panākumi būs tad, kad sasniegsit tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu. Ieteicams veikt vingrinājumus 3-4 reizes nedēļā - ap.: 30min.

Intensīvs treniņš ar mērķi zaudēt svaru, jāveic biežāk, vismaz ap.: 45-50 min



TREIŅA INSTRUKCIJA

TREIŅA CIKLA ievērošana dod daudz labumu veselībai, kā piem.: fiziskā forma, muskuļu veidošana un kopā ar patērētu kaloriju kontroli - svara krišanās.

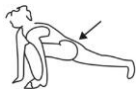
Iesildīšanās fāze

Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus kā attēlots zemāk. Katra pozīcija jāsiglabā ap. 10-15 sekundes, nav jāsasprindzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsiet kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.



Skatiet filmu:

Iesildīšanās ar Rafaēlu Večorkovski.
Noskenējiet blakus esošo kodu
vai pārlūkprogrammā ierakstiet adresi:
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Augšstilbu muskuļu izstiepšana

Nolieciet labo plaukstu pie sienas. Ar kreiso plaukstu satveriet kreiso pēdu. Pēc tam ar labo roku satveriet labo pēdu.



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi. Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.



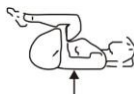
Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

Stāviet uz grīdas ar mazliet izplēstām kājām, novietojiet abas rokas virs galvas (kā attēlots), un pēc tam izstiepiet plecu muskuļus.



Lielu muskuļu izstiepšana

Stāviet pie sienas ar plaši izplēstām kājām. Atbalstiet plaukstu pret sienu. Mainīgi izvelciet kājas uz muguru, lai izstieptu kāju muskuļus.



Kāju muskuļu izstiepšana

Noliecieties uz zemes. Salieciet kājas ceļos un pievelciet tos līdz krūškurvim.

Vingrojumu sākšana

Uzkāpiet uz sānu drošības paneliem. Uzstādiet ātrumu zemākajā līmenī.

Uzkāpiet uz skrejceļa joslas un uzstādiet vēlamo ātrumu.

Treniņa fāze, atpūta, avārijas izkāpšana

Šis etaps pieprasa pūles. Ar laiku, trenējot regulāri Jūsu kāju muskuļi kļūs elastīgāki. Jāvingrina savā tempā, bet ir svarīgi, lai pastāvīgi saglabātu tādu pašu tempu.

Atpūta ļauj atjaunot normālu pulsu un atdzist muskuļus. Šis etaps ir iesildīšanās atkārtošana un tas jāturpina apmēram 5 minūtes. Jāatkārto

izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā.

Lai izkāptu no skrejceļa piem. ja ierīce nepareizi darbojas vai parādījās veselības problēmas, pakāpeniski palēniniet skriešanas ātrumu. Var izkāpt no skrejceļa, kad skrejceļa josla apstāsies.

Izkāpšana no skrejceļa

a) pamata izkāpšana

Nospiediet STOP pogu.

Piezīme: Uzgaidiet kamēr skrejceļa josla pilnībā apstājusies. Atvienojiet drošības atslēgu un nospiediet galveno slēdzēju

b) avārijas izkāpšana

Lai izkāptu no skrejceļa piem. ja ierīce nepareizi darbojas vai parādījās veselības problēmas, pakāpeniski palēniniet skriešanas ātrumu. Var izkāpt no skrejceļa, kad skrejceļa josla apstāsies. Var arī izmantot drošības atslēgu.

UZMANĪBU: Vienmēr pēc pabeigtas vingrošanas sesijas atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota.



Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka noliektas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par noliektu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot noliektās elektriskās un elektroniskās ierīces noliektu ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

BEMERKUNG Vorliegende Bedienungsanleitung bitte aufbewahren. Gerät ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet.

LAUFBAND SPOKEY COMET – SPEZIFIZIERUNG

LAUFBAND – ÜBUNGSRISIKO

Laufbänder sind eine ausgezeichnete Gruppe von Gymnastikgeräten für Personen, die ihre Kondition verbessern und seinen Körper – vor allem die unteren Muskelpartien – stärken wollen. Beim Training werden vor allem Waden-, Oberschenkel- und Hinterbacken-Muskeln in Anspruch genommen, es arbeitet auch der Schultergürtel und die Rückenmuskeln sorgen für eine korrekte Körperhaltung.

Die Übungen auf dem Laufband werden Personen empfohlen, die das ganze Jahr über eine gute Form erhalten wollen. Ein entsprechend gewähltes Training stärkt nicht nur die Muskelpartien und bildet die Figur, sondern hilft auch Gesundheit und eine gute Kondition zu erhalten.

Dank Einstellungsmöglichkeit der Geschwindigkeit und des Laufbandes passt der Benutzer die Parameter seinen Bedürfnissen an.

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen nach dem Aufbau: (Länge x Breite x Höhe):

147 x 70 x 122 cm

Lauffläche: 40 x 120 cm

Höchstbelastung - 110 kg

Spannung: ~ 220-240 V (50/60Hz)

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor der ersten Trainingseinheit lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Eine sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn dieses zweckgemäß und entsprechend der Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird.
 - Sollten Sie nicht der Benutzer sein, geben Sie bitte die in der vorliegenden Bedienungsanleitung enthaltenen Informationen an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche mögliche Gefahren und zu treffende Sicherheitsvorkehrungen.
 - Bevor Sie mit dem Training beginnen, holen Sie ärztlichen Rat ein, um abzuklären, ob psychische bzw. physische Gegenanzeigen für ihre Gesundheit und Sicherheit bestehen. Dadurch kann ebenfalls eine für Sie nicht passende Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
 - Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, insbesondere Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Schwindelgefühl, Übelkeit. Sollte eines der o. g. Symptome auftreten, sollte dies umgehend mit ihrem Arzt abgeklärt werden. Das Training sollte bis auf weiteres eingestellt werden.
 - Kinder und Tiere sind vom Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.
 - Das Gerät ist auf ebenem, hartem Untergrund, der mit Matte bzw. Teppich gesichert ist, aufzustellen. Für einen Sicherheitsabstand von 2 m rund um das Gerät ist Sorge zu tragen.
 - Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
 - Die Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es regelmäßig und systematisch gewartet und kontrolliert wird.
 - Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich beim Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder sollte das Gerät beunruhigende Geräusche von sich geben, ist das Training sofort zu beenden und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektes Gerät darf nicht benutzt werden.
 - Beim Training sollte angemessene Sportbekleidung getragen werden. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die sich im Gerät verhaken, verfangen könnten bzw. solche, die die Bewegungsfreiheit einschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während des Trainings sollten Sie sich an den Griffen festhalten. Keine beweglichen Elemente des Laufbandes berühren, wenn die Anlage in Betrieb ist.
 - Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß zugeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehabilitationszwecke benutzt werden und ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
 - Das erlaubte Höchstgewicht des Benutzers beträgt 110 kg.
 - Besondere Vorsicht ist beim Anheben und Verstellen des Gerätes geboten. Das Gerät sollte immer von zwei Personen verlegt werden. Beim Anheben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Körperhaltung zu achten, damit die Wirbelsäule keinen Schaden davon trägt.
 - Beim Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur die dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile der beigefügten Liste im Set vorhanden sind.
 - Vermeiden Sie, dass die Vorrichtungen zum Einstellen der Anlage, in solchen Positionen verbleiben, die den Benutzer der Anlage durch hervorstehende Elemente in seiner Bewegungsfreiheit stören bzw. einschränken könnten.
- WARNUNG!!** Vor der Benutzung des Gerätes Bedienungsanleitung durchlesen.
- Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen am Gerät, die auf eine unsachgemäße Benutzung zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung.
- WARNUNG!** Überwachungssysteme des Pulsschlags können nicht präzise sein. Zu intensives Training kann zu ernst zunehmenden Verletzungen bzw. zum Tod führen. Bei auftretendem Schwächegefühl Training sofort beenden. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.42

Nr.	Beschreibung	Stk.
A	Hauptrahmen	1
	Konsole	1

Nr.	Beschreibung	Stk.
	Transport-rollen	2
H	Sicherheitsschlüssel	1

Nr.	Beschreibung	Stk.
	Werkzeugsatz	1
I	Ölfläschchen	1

VORBEREITUNG

1. Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass Sie ausreichend viel Platz haben
2. Verwenden Sie die dargestellten Werkzeuge für die Montage
3. Prüfen Sie vor der Montage, ob sich alle Teile in der Schachtel befinden. Es wird empfohlen, dass das Produkt von mindestens zwei Personen montiert werden sollte, um eventuelle Verletzungen zu vermeiden.

Der Großteil der genannten Montageausrüstung wurde gesondert verpackt, aber manche Elemente wurden in den bestimmten Montageteilen vorinstalliert. Wenn dies erforderlich ist, bauen Sie diese aus und erneut ein.

Machen Sie sich bitte mit den einzelnen Montageschritten und allen installierten Geräten vertraut.

MONTAGEANLEITUNG (BILDER – SEITEN 44-45)

ACHTUNG! Schließen Sie vor Abschluss der Montage keine Stromversorgung an.

SCHRITT 1: Montage der Bauteile vom Hauptrahmen

Mit Hilfe von 2 Schrauben (A), 2 r Unterlegscheiben (C) fixieren Sie die Transportrollen am Hauptrahmen.

SCHRITT 2: Montage vom Konsolengestell

Fixieren Sie das Gestell mit Hilfe von zwei Schrauben (B) und Unterlegscheiben (C).

SCHRITT 3: Montage von der Konsole

Befestigen Sie die Konsole am Gestell mit Hilfe von zwei Schrauben (D), wie auf der Abb. unten.

ZUSAMMENKLAPPEN, TRANSPORTIEREN

Versuchen Sie niemals, das Laufband zu transportieren, wenn es sich nicht in der zusammengelegten und gesperrten Position befindet. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker vom Strom abgeschlossen ist. **ACHTUNG:** Vergewissern Sie sich, dass sich der Netzschalter in der Position OFF befindet und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist. Halten Sie den hinteren Teil mit einer Hand fest und heben Sie dann die Laufbahn an, bis die Stahlkugel (Zylinder) in die Verriegelungsposition einrastet.

Achtung: Bevor Sie die Laufbahn bewegen, überprüfen Sie, ob der Zylinder in die verriegelte Position „springt“.

(S. 46) **ACHTUNG:** Das zusammengelegte Laufband darf weder bedient noch verwendet werden.

Bitte halten Sie den beweglichen Riemen des Laufbands vor dem Zusammenlegen des Geräts vollständig an. Das zusammengelegte

Laufband sollte von der Stromquelle getrennt sein. Das zusammengelegte Laufband darf nicht eingeschaltet werden. Halten Sie den hinteren Teil mit einer Hand und ziehen Sie dann den Zylinder, um die Laufbahn auszuklappen. Stehen Sie beim Ausklappen des Laufbandes nicht unter dem Laufband. **UM JEGLICHE VERLETZUNGEN BEIM ANHEBEN ODER POSITIONIEREN DES LAUFBANDES ZU VERMEIDEN, STELLEN SIE SICHER, DASS IHR GRIFF SICHER UND STABIL IST.**

Um das Laufband zu transportieren, heben Sie es leicht auf die hinteren Transportrollen an und tragen Sie dieses, an beiden Seiten haltend, an den gewünschten Ort.

ACHTUNG: Vergewissern Sie sich vor dem Transport des Laufbands, dass dieses von der Stromquelle getrennt ist. Das Gerät sollte immer von zwei Personen transportiert werden

PFLEGE UND WARTUNG

- Benutzen Sie für die Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel. Mit einem weichen, feuchten Tuch entfernen Sie Staub von der Anlage.
- Der Bildschirm (Versorgungskuppel) ist ausschließlich mit einem trockenen Tuch zu reinigen.
- Die Anlage ist in trockenen Räumen vor Feuchte und Korrosion geschützt aufzubewahren.
- Benutzen Sie ein weiches, feuchtes Tuch zum Reinigen der Kante der Laufmatte und der Fläche zwischen der Laufmatte und der Rahmenkante. Reinigen Sie ebenfalls die Kante der Laufmatte von unten. Das Laufband von oben mit Bürste und Seifenwasser einmal monatlich abwischen.
- **ACHTUNG:** Das Laufband erst wieder benutzen, wenn es vollständig getrocknet ist.

- Saugen Sie mindestens einmal monatlich den Staub, welcher sich möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, ab und überprüfen Sie alle Verbindungen, als auch Schrauben auf ihr Festsitzen hin.
- Entfernen Sie einmal jährlich das schwarze Gehäuse des Motors und wischen Sie die Staubpartikel ab, welche sich möglicherweise dort angesammelt haben.
- Nur durch eine regelmäßige Kontrolle bzw. Wartung zur Feststellung möglicher Beschädigungen und Verschleiß kann die sichere Benutzung der Anlage gewährt werden.
- Verbindungselemente sind Verschleißteile.
- **ACHTUNG:** Vor der Reinigung, Schmierung schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

LAUFMATTE

Spannen der Laufmatte

Sehr wichtig beim Benutzen des Gerätes ist, dass die Lauffläche stets gleichmäßig arbeitet und nicht wegrutscht. Das Spannen der Laufmatte erfolgt an der rechten und linken Seite der hinteren Rolle mithilfe des beigefügten Schlüssels. Einstellschrauben befinden sich im hinteren Teil der seitlichen Trittlflächen.

Drehen Sie die hintere Rolle fest, damit die Laufmatte von der

vorderen Rolle nicht wegrutscht. Spannen Sie beide Einstellschrauben (rechts und links) vorsichtig im Uhrzeigersinn und überprüfen Sie, ob die Laufmatte ausreichen gespannt ist.

ACHTUNG: Spannen Sie die Laufmatte nicht zu stark, da dadurch die Laufmatte beschädigt werden kann und die Kugellager zu schnell verschlissen werden

Zentrierung der Laufmatte (Abbildung, S. 45)

Die Laufmatte ist normalerweise maximal zentriert. Es kann vorkommen, dass sich die Laufmatte in Bewegung (ohne den Benutzer) in Richtung der Kanten (rechts oder links) bewegt. Nach einigen Minuten sollte sich die Laufmatte selbstständig zentrieren. Wenn sich bei der Benutzung die Laufmatte nach wie vor in die Nähe einer der Kanten bewegt, ist eine Zentrierung notwendig. Die Zentrierung erfolgt wie folgt:

- stellen Sie die niedrigste Geschwindigkeit ein,

- prüfen Sie auf welche Seite der Führung sich die Laufmatte bewegt (welche Kante).

Wenn sich die Laufmatte in Richtung rechte Kante bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube fest und lockern Sie die linke Schraube mithilfe des Schlüssels um etwa 6 mm bis die Laufmatte zentriert ist.

Wenn sich die Laufmatte in Richtung linke Kante bewegt, drehen Sie die linke Einstellschraube fest und lockern Sie die rechte Schraube mithilfe des Schlüssels etwa 6 mm bis die Laufmatte zentriert ist.

Schmierung der Laufmatte (Abbildung– Seite 45)

- Das Laufband von der Stromversorgung abnehmen.
- Das Laufband zusammen klappen.
- Überprüfen Sie die hintere Seite der Laufmatte. Wenn die Oberfläche trocken ist, ist sie zu schmieren. Wenn sie dagegen nass oder feucht ist, entfällt das Schmieren.

Die Anlage wird an die Stromversorgung angeschlossen. Aus Umweltschutzgründen sind leere Batterien, alte Spannungsversorgungen, Motoren usw. nicht in den Haushaltsmüll zu werfen.

Geben Sie leere Batterien, Akkus bei einer örtlichen Sammelstelle ab, damit sie einer sachgerechten und umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Es empfiehlt sich, das Elektrokabel und den Netzstecker regelmäßig zu überprüfen. Bei Beschädigung darf das Gerät nicht benutzt werden. Führen Sie nötige Reparaturen niemals selbst durch! Die Reparatur ist durch einen qualifizierten Mitarbeiter der Firma SPOKEY durchzuführen.

Schmierung Laufmatte, Gestell, Rollen

Die Anlage ist nach den ersten 30 Nutzungsstunden wie folgt zu schmieren:

- Benutzen Sie ein weiches, trockenes Tuch zum Abwischen der Fläche zwischen Laufmatte und Gestell.
- Wenn die Anlage ausgeschaltet ist, verteilen Sie gleichmäßig Silikon auf der inneren Oberfläche der Laufmatte und des Gestells. (Abbildung, S. 49)

- Wir raten dazu auch die vorderen und hinteren Transportrollen für ein bestmögliches Funktionieren gelegentlich zu schmieren. Wenn die Laufmatte/Gestell/Rollen in angemessener Sauberkeit gehalten werden, kann die nächste Schmierung nach ca. 120 Nutzungsstunden erfolgen. Bei sämtlichen Fragen und Zweifeln nehmen Sie Kontakt mit der Servicestelle der Firma SPOKEY auf.

KONSOLE

GRUNDINFORMATIONEN

BEGINN UND ENDE DES TRAININGS

Um mit dem Training zu beginnen, ist die START Taste auf der Konsole zu drücken.

Die Laufmatte setzt sich nach 3 Sekunden nach dem Klicken auf START in Bewegung

Der Benutzer kann jederzeit sein Training beenden (die Laufmatte stoppen), indem er auf die Taste STOP drückt.

Die Laufmatte hält auch dann an, wenn der Sicherheitsschlüssel von der Konsole abgeschaltet wird (Not-Halt)

EINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT

Die Geschwindigkeit kann nach der Betätigung der Laufmatte geändert werden

Geschwindigkeitsbereich: 1-10 km/h

Um die Geschwindigkeit zu ändern, drücke die Taste SPEED +/- oder Quick Speed (3-10)

Die Information über die aktuelle Geschwindigkeit ist auf dem Display zu sehen

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, dass das Laufband bei einem Sturz des Benutzers zum sofortigen Halt kommt. Er fungiert als Notausschalter. Der Sicherheitsschlüssel ist nur im Gefahrenfall zu betätigen.

Für ein sicheres Anhalten drücken Sie die Taste STOP bis zum vollständigen Stoppen des Laufbandes. Nach der Betätigung der STOP-Taste wird die Laufmatte langsam ihre Geschwindigkeit herabsetzen. Das Laufband schaltet nicht ein, solange der Sicherheitsschlüssel nicht in der Konsole steckt. Dadurch wird das Laufband auch vor dem Einschalten durch unbefugte Dritte zusätzlich abgesichert. Bringen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung an. Sollten Sie stürzen, löst sich der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole und das Laufband hält an.

Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsclip sich während des Trainings nicht von Ihrer Kleidung lösen kann. Vor Benutzung des Laufbandes überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert.

Nach dem Training legen Sie den Sicherheitsschlüssel auf die Konsole des Gerätes. Wird der Sicherheitsschlüssel von dem Gerät nicht erfasst, auf dem Display wird die Fehlerfunktion „E07“ oder „---“, angezeigt. Beim Fehler wird auch vom Gerät ein Tonsignal ausgegeben

Sollte der Sicherheitsschlüssel beim Training entfernt werden, wird das Laufband automatisch angehalten. Die Entfernung des Sicherheitsschlüssels verursacht auch, dass die eingeführten Angaben zum Training sofort gelöscht werden.

ZÄHLER

EINSCHALTEN

Stecken Sie den Stecker in die Steckdose. Das Display von dem Zähler schaltet ein, das Laufband ist in der Bereitschaft.

STAND-BY-MODUS (RUHEZUSTAND)

Nach 10 Minuten der Inaktivität wechselt das Laufband in den Ruhezustand, der Zähler schaltet aus. Um das Laufband wieder zu betätigen, drücke eine beliebige Taste.

TASTEN-FUNKTIONEN

Start: Laufband wird eingeschaltet

Stop: Laufband wird angehalten

Programm: Auswahl von automatischen Programmen

Mode: Auswahl vom manuellem Modus

+/-: Anpassung der Geschwindigkeit beim Training, Einstellung der gewünschten Werten im manuellen Modus

3, 6, 8, 10: schnelle Anpassung der Geschwindigkeit beim Training

INFORMATIONEN AM DISPLAY

SPEED: aktuelle Geschwindigkeit.

CALORIES.: Anzahl der im Laufe der aktuellen Trainingssitzung verbrannten Kalorien.

TIME: Übungszeit der aktuellen Trainingssitzung.

DISTANCE: im Laufe der aktuellen Trainingssitzung bewältigte Distanz.

MESSBEREICH

Programmdauer – standardmäßig: 30 Minuten, Einstellmöglichkeit des Werts zwischen 8:00 und 99:00

Geschwindigkeit – es besteht die Möglichkeit der Einstellung eines Werts

zwischen 1 und 10 km

Kalorien – standardmäßig: 50, Möglichkeit der Einstellung eines Werts zwischen 0 und 999

PROGRAMME

Das Laufband ist mit 12 eingestellten Programmen und einem manuellen Modus.

AUSWAHL DES PROGRAMMS, BEGINN UND ENDE DES TRAININGS

Um an das ausgewählte Programm oder den Modus zu kommen drücke die Taste PROG so lange, bis er in dem Anzeigefenster angezeigt wird..

Nach der Einstellung von dem Modus des Trainings drücke die Taste START. Nach ca. 3 Sekunden setzt sich das Laufband in Bewegung und langsam beschleunigt bis zur angezeigten Geschwindigkeit und dann arbeitet mit der gleichen Geschwindigkeit.

a) beim Laufen drücke die Taste SPEED +, SPEED- oder die Taste für die

schnelle Änderung der Geschwindigkeit – QUICK SPEED KEY, um die Geschwindigkeit an den persönlichen Bedarf anzupassen.

Drücke die Taste STOP, um das Laufband anzuhalten.

SCHNELLER START (MANUELLER MODUS)

Um das Training schnell zu beginnen, müssen Sie kein Programm auswählen. Im manuellen Modus legen Sie während des Laufens die Geschwindigkeit durch Drücken der Tasten zur Regulierung der Geschwindigkeit fest (SPEED).

Das Training beginnt 3 Sekunden nach dem Drücken START Taste, und endet nach dem Drücken von STOP.

MANUELLER MODUS

Im Select-Modus der Trainingszeit wird auf dem Display 30:00 Minuten angezeigt.

Mit Tasten „+/-“ stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein (Wert im Bereich zwischen 8:00 und 99:00 Minuten). Drücken Sie die Taste „START“, um mit dem Training anzufangen.

Im Select-Modus der Distanz wird auf dem Display 1,0 km angezeigt. Mit Tasten „+/-“ stellen Sie die gewünschte Distanz ein (Wert im Bereich

zwischen 1,0 und 99,0 Km). Drücken Sie die Taste „START“, um mit dem Training anzufangen.

Im Select-Modus des Kalorienverbrauchs wird auf dem Display 50 cal angezeigt. Mit Tasten „+/-“, stellen Sie den gewünschten Kalorienverbrauch ein (Wert im Bereich zwischen 20 und 990 cal). Drücken Sie die Taste „START“, um mit dem Training anzufangen.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Die voreingestellten Programme garantieren ein interessantes, ausgewogenes Training mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Während der Übersicht der Programme am Zähler wird deren Verlauf angezeigt (Geschwindigkeitsverteilung in der Zeit, Diagramme S. 47). Unter den 12 Programmen wurden sowohl weniger belastende, Intervalls als auch intensivere Versionen vorbereitet. Dies erlaubt die Auswahl des Programms, das den Bedürfnissen des Benutzers am besten entspricht. Wählen Sie das Programm durch entsprechend häufiges Drücken der PROG Taste aus. Nach der Auswahl des Programms verwenden Sie die

SPEED Taste, um die Trainingszeit einzustellen. Das System teilt diese Zeit in 20 Abschnitte, die Geschwindigkeit wird sich automatisch beim Wechsel zum nächsten Abschnitt ändern. Während des Trainings können die Geschwindigkeit der Fortbewegung durch Drücken der Tasten SPEED geändert werden.

Das Training beginnt 3 Sekunden nach dem Drücken der START Taste, endet nach Erreichen des Zeit-Limits oder Drücken der STOP-Taste

PROBLEMLÖSUNG

E01: keine Verbindung zwischen der Treiber und der Konsole

gelöste Leitungen zwischen dem Treiber und der Konsole	Leitungen verbinden. Beschädigte Leitungen austauschen
Display funktioniert nicht	Konsole austauschen
Treiber funktioniert nicht	Treiber austauschen

E02: Treiber empfängt kein Signal über die Spannungsversorgung

Motorkabel ist abgelöst	Schließen Sie das Kabel an
Keine Spannung oder der Treiber funktioniert nicht richtig	Treiber muss repariert oder ausgetauscht werden
Motor ist beschädigt	Motor muss repariert oder ausgetauscht werden

E03: Beim eingeschalteten Motor wird die Geschwindigkeit nicht angezeigt

Motorkabel ist abgelöst	Schließen Sie das Kabel an
Treiber funktioniert nicht richtig	Treiber muss repariert oder ausgetauscht werden

E05: Die Spannung ist höher als zulässig

Stromspannung im Motor ist höher als zulässig	Man soll sich vergewissern, dass die Spannung nicht höher ist als für das Gerät bestimmt.
Motor wurde nicht richtig montiert	Prüfen Sie, wie das Laufband und die Motorabdeckung montiert wurde
Funktionsfehler von dem Treiber	Treiber muss repariert oder ausgetauscht werden

E07: System erfasst den Sicherheitsschlüssel nicht

Sicherheitsschlüssel fehlt	Man soll den Sicherheitsschlüssel richtig anbringen
fehlerhafte Anzeige auf dem Display	Konsole sollte repariert oder ausgetauscht werden

SPOKEY HOMEFITTING APP

Homefitting ist ein neuer Trend, der es Ihnen ermöglicht, sich um Ihren Körperbau und Ihre Gesundheit zu kümmern, ohne dass Sie regelmäßig ins Fitnessstudio gehen müssen oder teure Stunden mit einem Personal Trainer verbringen müssen.

Spokey ist der Schöpfer der Idee des Homefittings und die erste Marke, die diese Terminologie verwendet.

Wie man anfängt? Der einfachste Weg dazu ist um die kostenlose Anwendung zu verwenden, die zeigt, wie einzelne Elemente des Trainings durchgeführt werden sollen.

In der gleichen Anwendung können Sie Ihre Trainingseinheiten kontrollieren, Ihre Fortschritte speichern und Mahnungen erinnern Sie an die nächsten geplanten Übungen.

Laden Sie die App herunter und beginnen Sie noch heute Ihr Training!



BEDIENUNG

Aufstellung des Laufbandes, Anwendungsbereich

Stellen Sie das Laufband an einem trockenen Ort auf. Halten sie das Gerät fern von Wasser und Feuchtigkeit.

Stellen Sie das Laufband auf ebenen Untergrund. Das Aufstellung des Laufbandes auf einer nicht ebenen Fläche kann zu System-Beschädigungen führen.

Stellen Sie das Laufband 2 m von der Wand entfernt auf. Halten Sie diesen Sicherheitsabstand auch bei Gegenständen ein, die für den

Position

Stellen Sie sich auf die Laufmatte, Sie können die Hände auf den Armstangen abstützen. Achten Sie während des Trainings auf eine gerade Haltung. Auf dem Laufband können Sie solche Übungen ausführen, die

Gewichtabbau

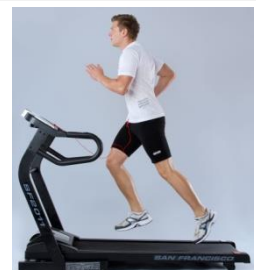
Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei,

Benutzer eine Gefahr darstellen können.

Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von: 2 x 1 m befinden. Das Training auf dem Laufband ersetzt Spaziergang oder Laufen. Das Magnet - Laufband ist für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Reha zwecke benutzt werden. Nicht für den kommerziellen Gebrauch geeignet.

einen Spaziergang oder das Laufen ersetzen (siehe nachfolgende Abbildungen).

Zu intensives oder nicht richtiges Training kann zu Verletzungen führen.



wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem Konditionstraining erreichen.

Es wird empfohlen, Ihre Übungen 3-4 mal pro Woche durchzuführen - für ca.: 30 Minuten. Intensivtraining, das hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu verlieren, sollten häufiger durchgeführt werden, mindestens ca.: 45-50 Minuten.

TRAININGSANLEITUNG

Befolgung des TRAININGSZYKLUS hat viele Vorteile für die Gesundheit: physische Kondition, Muskelgestaltung und in Verbindung mit der Kontrolle der konsumierten Kalorien – Gewichtabbau.

Aufwärmphase

Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede Stellung soll ca. 10-15 Sekunden lang gehalten werden, die Muskel sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerzt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören.

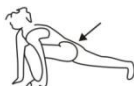
Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.



Film ansehen:

Aufwärmen mit Rafat Wieczorowski.

Scannen Sie den Code auf der Seite ein oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>



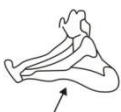
Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



Dehnübungen Oberschenkel

Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an den linken Fuß greifen. Anschließend mit der rechten Hand den rechten Fuß greifen.



Dehnübungen Oberschenkel und Knie

Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.



Dehnübungen Oberkörper

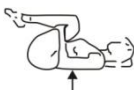
Auf dem Boden in leichter Spreize stehend, die Hände oberhalb des Kopfes heben (wie abgebildet), und anschließend Muskel der Oberarme dehnen.



Dehnübungen Waden

Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen.

Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.



Dehnübungen Beine

Sich auf den Boden hinlegen. Die Beine an den Knien biegen und sie zur Brust anziehen.

Übungen starten

Zum ersten stehen Sie auf den Sicherheitsseitentile. Dann sollten Sie die Geschwindigkeit auf die niedrigste Stufe gestellt

Dann wenden Sie sich bitte an den Laufmatte und die gewünschte Geschwindigkeit eingestellt

Trainingsphase, Erholung

Diese Phase erfordert Kräfteinsatz. mit der Zeit, werden bei Systematischem Training die Beinmuskeln elastischer. in eigenem, immer gleichem tempo trainieren. während des trainings soll der pulsschlag im festgelegten bereich bleiben. diese phase soll mindestens 12 minuten dauern, meistens kann sie zwischen 15-20 minuten dauern.

Die Erholung ermöglicht, den Puls zu normalisieren und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und sie soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die Muskeln nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

Training Beenden

a) Basis-Beendigung

Drücken Sie die Taste STOP. Achtung: Warten Sie ab, bis die Laufmatte vollständig zum Stillstand gekommen ist. Anschließend den Sicherheitsschlüssel abnehmen und den Hauptschalter drücken.

b) Notausschalten

Zum vorzeitigen Beenden des Trainings auf dem Laufband wegen z.B. nicht richtigem Funktionieren der Anlage bzw. gesundheitlichen Problemen

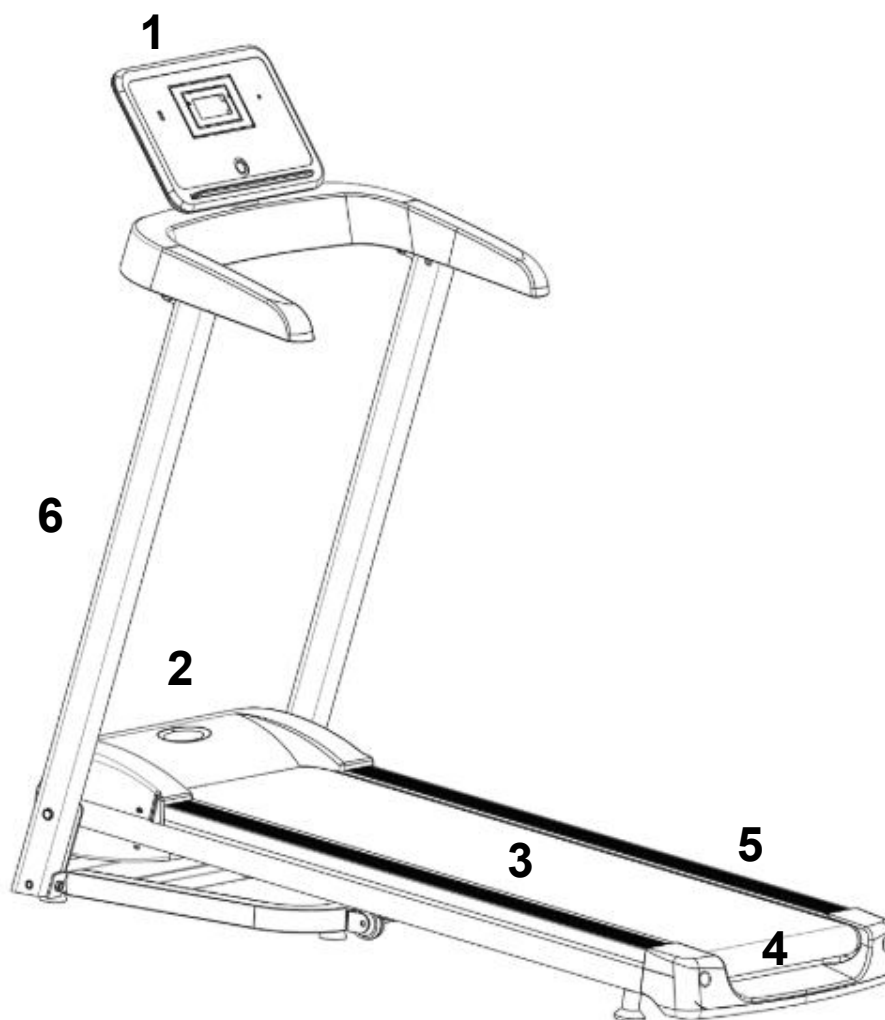
senken Sie allmählich die Geschwindigkeit. Sie dürfen das Laufband verlassen, wenn die Laufmatte zum Stillstand gekommen ist. Sie können ebenfalls den Sicherheitsschlüssel benutzen.

ACHTUNG: Nach beendetem Training nehmen Sie das Laufband von der Stromversorgung ab (ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose).

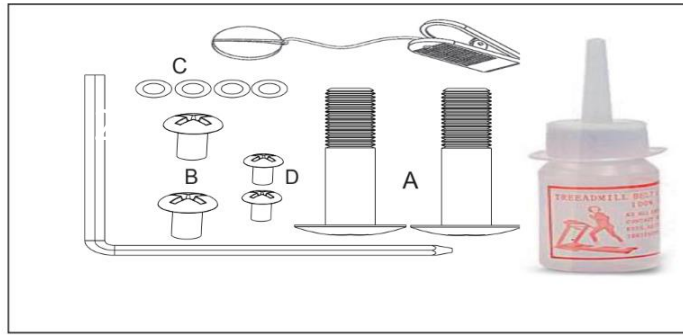


Das Gerät ist mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne versehen, welches darüber informiert, dass die Entsorgung ausgedienter Elektro- und Elektronikgeräte über den normalen Hausmüll verboten ist. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhaltsstoffe von Elektronikgeräten können langfristige ungünstige Auswirkungen auf die natürliche Umwelt haben, als auch die menschliche Gesundheit beeinträchtigen.

Specyfikacje tego produktu mogą się nieco różnić od ilustracji, bądź ulec zmianie. / The specifications of this product may slightly differ from the illustrations or may be modified. / Спецификации данного изделия могут несколько отличаться от иллюстраций или в них могут быть внесены изменения. / Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od ilustrace nebo mohou být změněny. / Špecifikácia tohto produktu sa môže minimálne líšiť od uvedenej na obrázku alebo podľahnúť úpravám / Šio produkto specifikacijos gali šiek tiek skirtis nuo parodytų, arba pasikeisti. / Šī produkta specifikācijas var mazliet atšķirties no šeit parādītajām, vai mainīties. / Die Eigenschaften des Produkts können von den Abbildungen abweichen oder einer Änderung unterliegen.

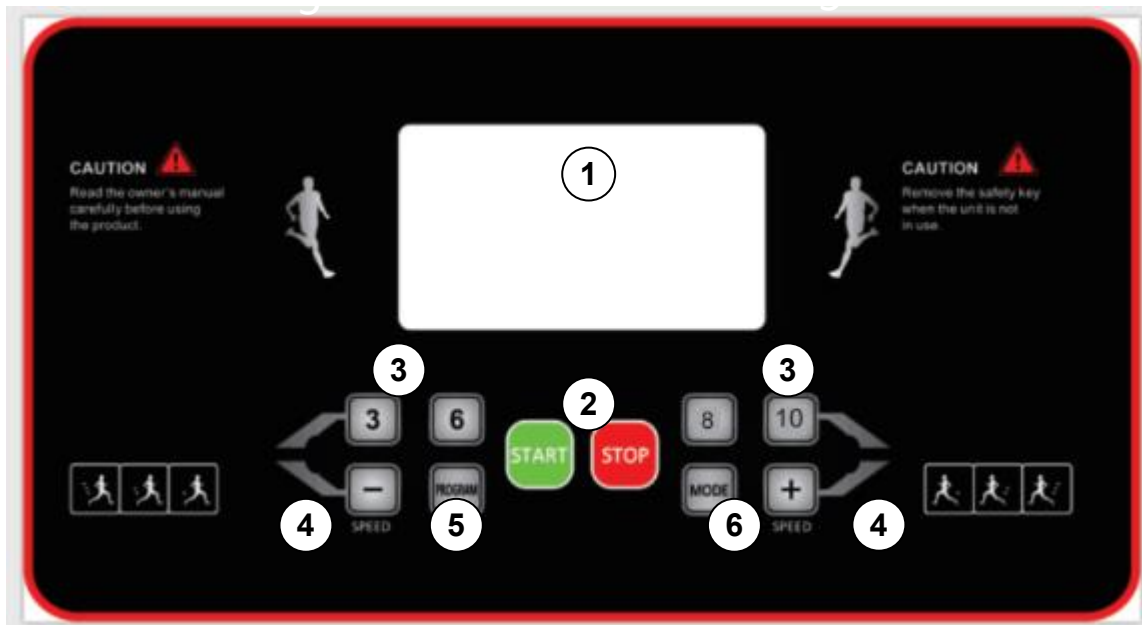


	PL	EN	RU	CZ	SK	LT	LV	DE
1	Konsola	Console	Консоль	Konzola	Konzola	Konsolė	Konsole	Konsole
2	Uchwyt	Handlebar	Поручни	Rukojeť	Rukoväť	Rankena	Rokturis	Griff
3	Oslona silnika	Motor cover	Прикрытие двигателя	Kryt motoru	Kryt motora	Variklio dangtis	Dzinēja pārsegs	Motorverkleidung
4	Pas bieżny	Running belt	Беговое полотно	Běžecký pás	Bežecký pás	Bėgimo juosta	Skrejceļa josta	Laufband
5	Szyna boczna	Side rail	Боковая шина	Boční vodící kolejnice	Bočná vodiaca koľajnica	Šoninis bėgis	Sānu sliede	Seitenschiene
6	Kolumna bieżni	Upright post	Стойка беговой дорожки	Sloupec běžecského pásu	Stĺpec bežecského pásu	Takelio kolona	Skrejceļa kolonna	Laufbandstange



List of Screw package (Single Function)

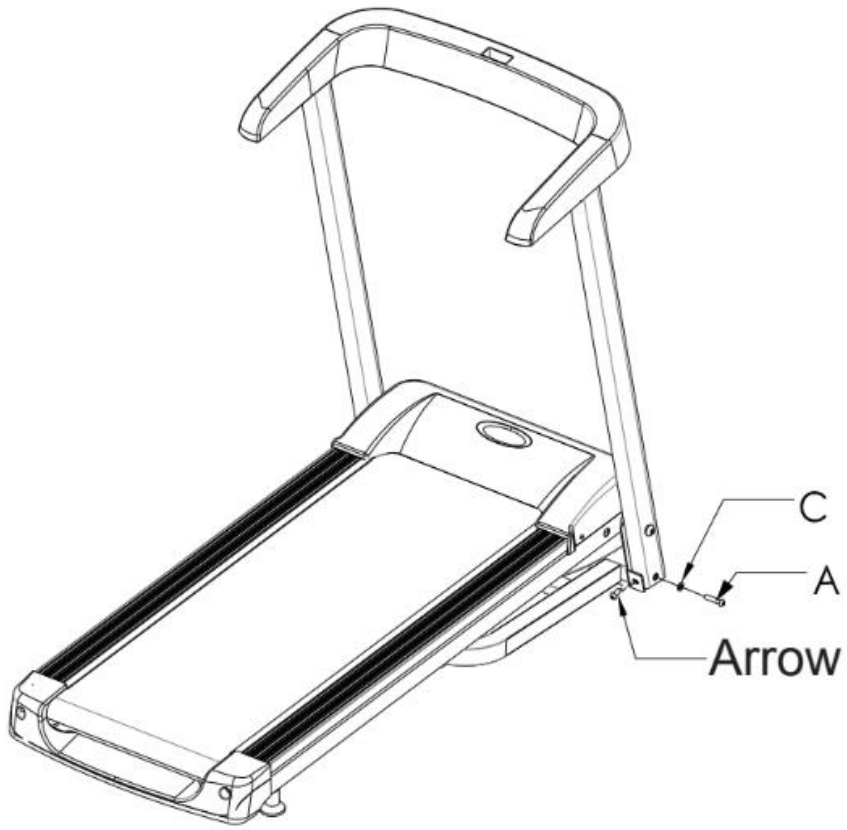
No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
A	M8*40 screw	2	F	Allen wrench	1
B	M8*15 screw	2	G	Oil	1
C	flat washer	4			
D	M5*45	2			
E	safety key	1			



	PL	EN	RU	CZ	SK	LT	LV	DE
1	Wyświetlacz	Display	Дисплей	Displej	Displej	Displėjus	Displejs	Display
2	Start, Stop							
3	Szybka zmiana szybkości	Quick speed key	Быстрое изменение скорости	Rychlá změna rychlosti	Rýchla zmena rýchlosti	Greitas greičio pakeitimas	Ātrā ātruma maiņa	Schnelle Geschwindigkeits-Änderung
4	Szybkość (+/-)	Speed" +""-"	Скорость (+/-)	Rychlost (+/-)	Rýchlost' (+/-)	Greitis (+/-)	Ātrums (+/-)	Geschwindigkeit (+/-)
5	Program							
6	Mode							

1

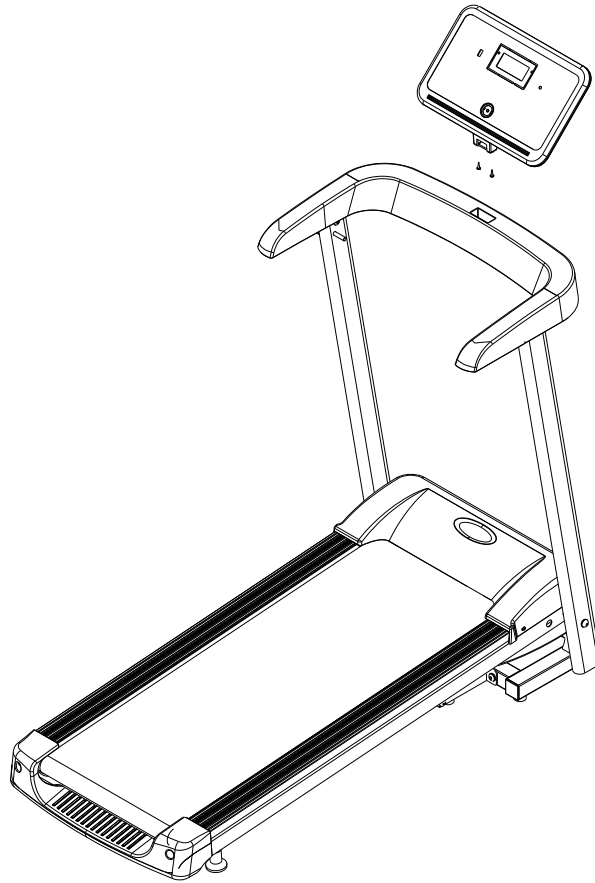
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



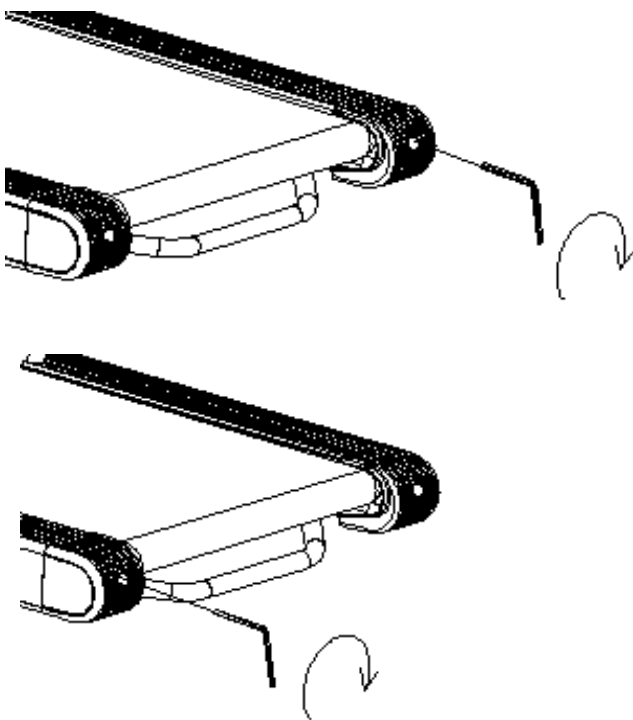
2

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

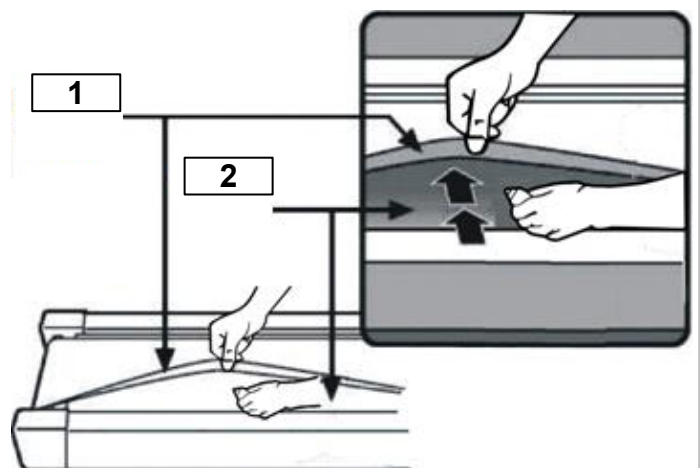




REGULACJA PASA BIEŻNEGO/ ADJUSTMENT OF THE TREADMILL BELT/ РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА/ NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ NASTAVENIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS REGULIAVIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS REGULĒŠANA / EINSTELLUNG DER LAUFMATTE



SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO/ LUBRICATING THE TREADMILL BELT/ СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ/ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS TERIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS EĻĻOŠANA / SCHMIERUNG DER LAUFMATTE

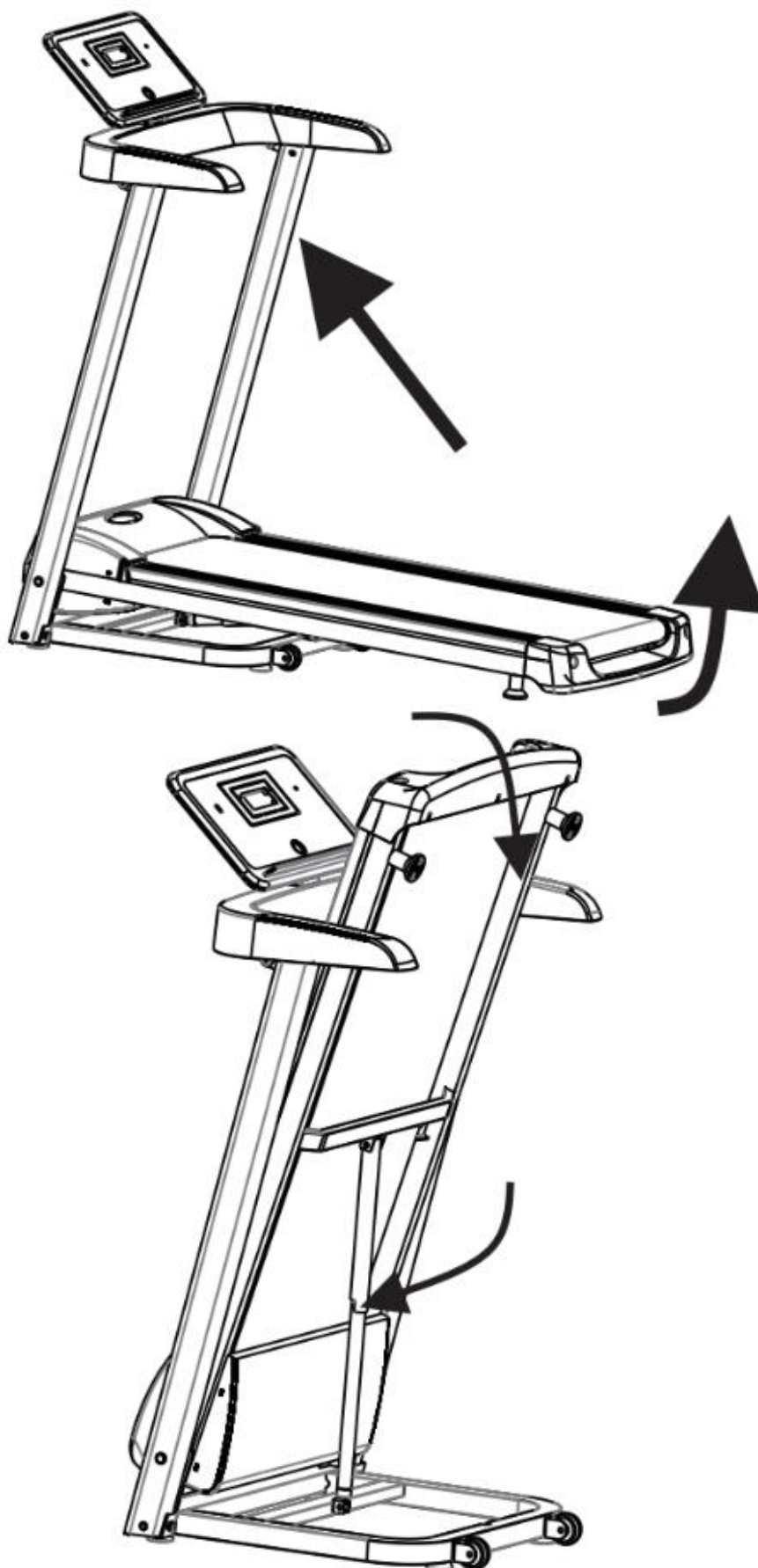


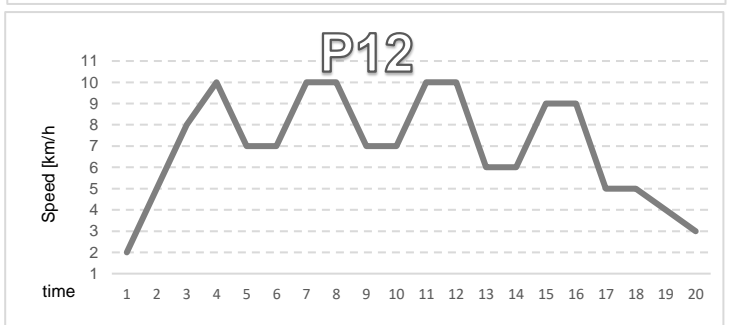
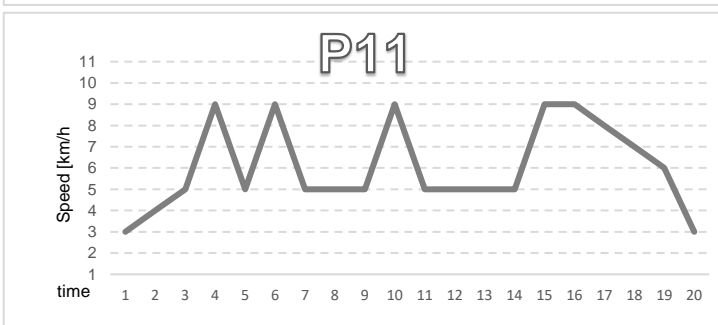
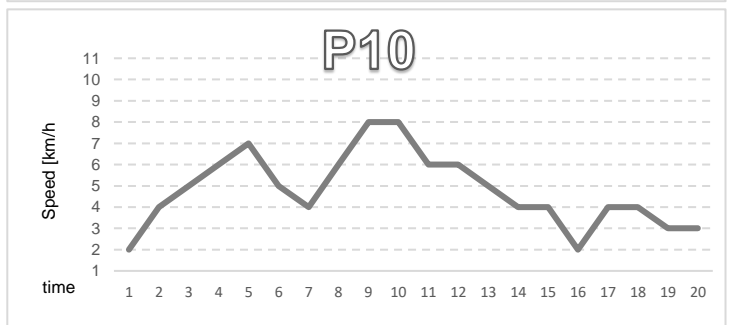
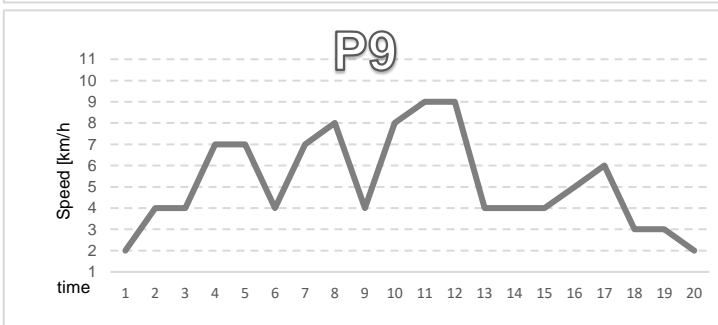
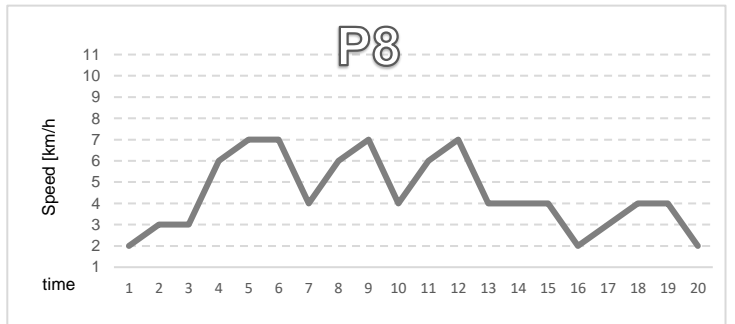
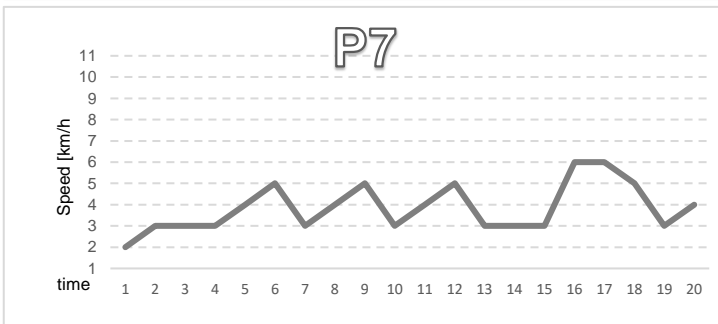
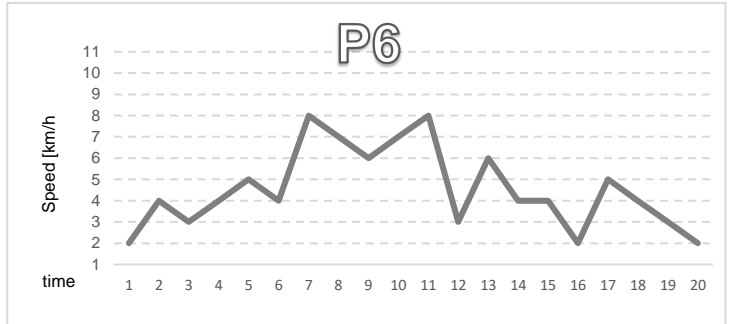
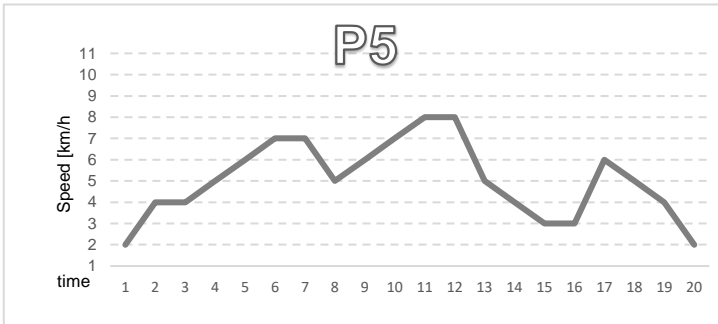
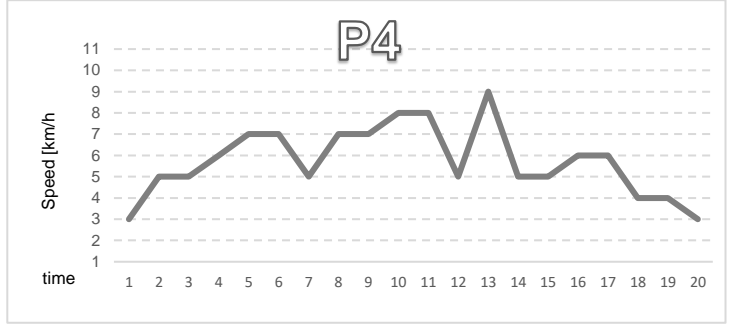
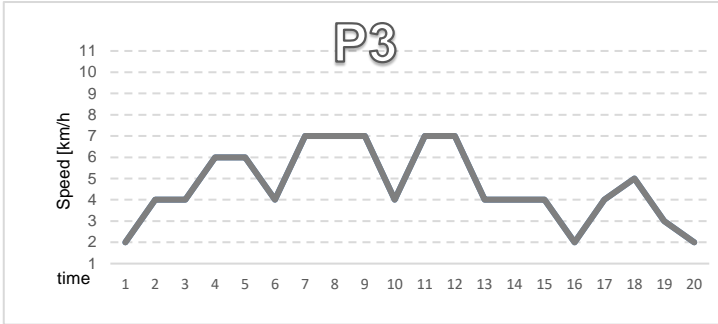
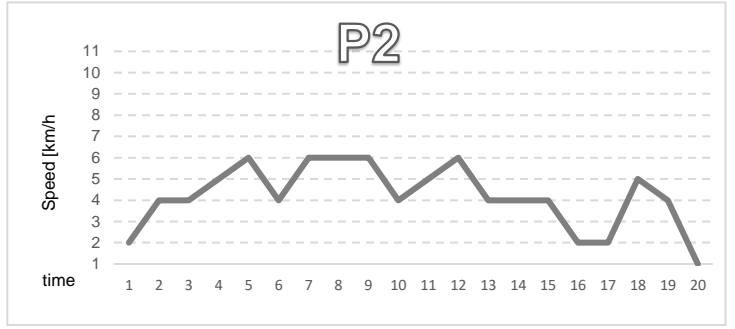
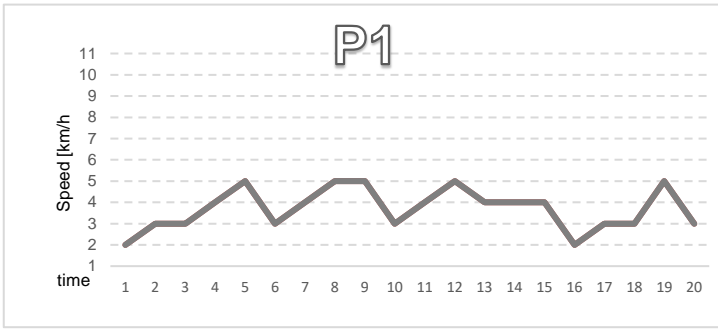
1

(PL) Pas bieżny / (EN) Running belt / (RU) Беговое полотно / (CZ) Běžecký pás / (SK) Bežiaci pás / (LT) Bėgimo juosta / (LV) Skrejceļa josla / (DE) Laufmatte

2

(PL) Podstawa / (EN) running board / (RU) Основание бегового полотна / (CZ) Základ běžícího pásu / (SK) Podstavec bežecského pásu / (LT) Bėgimo juostos pamatas / (LV) Skrejceļa joslas pamats / (DE) Gestell





SPOKEY

Spokey sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice
tel: +48 32 317 20 00,
www.spokey.pl / www.spokey.eu
e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

DISTRIBUTOR:

Spokey s.r.o., Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek
Česká republika, www.spokey.cz
Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín,
Slovensko, www.spokey.eu