



LIVE WITH PASS!ON



ARIZONA

84712

(PL)	BIEŻNIA ELEKTRYCZNA	/ 1
(EN)	ELECTRIC TREADMILL	/ 5
(RU)	ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА	/ 9
(CZ)	ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS	/ 13
(SK)	ELEKTRICKÝ BEŽECKÝ TRENAŽÉR	/ 17
(LT)	ELEKTRINIS BĖGIMO TAKELIS	/ 21
(LV)	ELEKTRISKS SKREJCEĻŠ	/ 25
SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHÉMA		/ 29

FIT Line



UWAGI Proszę zatrzymać niniejszą instrukcję do późniejszego wykorzystania. Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

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 wydaje 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 bieźni proszę nie dotykać elementów ruchomych bieźni.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 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 150 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 jakikolwiek 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.

DANE TECHNICZNE

Rozmiar po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.): 183 x 80 x 132 cm
Pas bieźny – 45 x 134 cm
Powierzchnia do biegania: 50 x 134 cm

Maksymalna waga użytkownika - 150 kg
Napięcie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

1x w całości złożona bieźnia (schemat, str. 29)
1x klucz bezpieczeństwa
1x klucz sześciokątny 6mm

1x buteleczka silikonu
1x instrukcja

INSTRUKCJA MONTAŻU (Rysunki – str. 30-31)

KROK 1 Wyjmij wszystkie części z kartonu. Następnie proszę postępować zgodnie z załączonymi rysunkami.

KROK 2 Należy podnieść przedni pomost (z wyświetlaczem) do góry.

KROK 3 Ostatnim krokiem jest przykręcenie bocznych osłon zgodnie z rysunkiem poniżej. Proszę to zrobić uważnie i dokładnie w celu zapewnienia odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa.

SKŁADANIE BIEŻNI, PRZENOSZENIE BIEŻNI

Nie próbuj ruszać bieźnią, jeśli nie jest w złożonej i zablokowanej pozycji. Upewnij się, że wtyczka jest odłączona od źródła zasilania.

W celu złożenia bieźni należy podnieść obiema rękami powierzchnię do biegania aż do momentu usłyszenia delikatnego sygnału, który informuje o prawidłowym zablokowaniu bieźni w pozycji pionowej.

Natomiast w celu rozłożenia bieźni należy pociągnąć gałkę znajdującą się z prawej strony bieźni, na bocznej szynie w celu zwolnienia blokady. Następnie proszę stanąć w odległości 2 metrów od bieźni gdyż urządzenie rozłoży się automatycznie. Prosimy zapoznać się z rysunkiem 1(s.32)

UWAGA: Złożona bieźnia nie może być obsługiwana i użytkowana.

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

Aby przenieść bieźnię ostrożnie unieś ją na tylne rolki transportowe i trzymając po obu stronach przemieść ją w wybrane miejsce.

UWAGA: Przed przenoszeniem bieźni, należy upewnić się, że bieźnia jest odłączona od źródła zasilania. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby.

PAS BIEŻNY

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 dołączonego do bieźni. Śruby do regulacji są umieszczone z tyłu bocznych szyn.

Dokręć tylną rolkę 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 bieżnego (rysunek, str. 32)

Bieżnia jest skonstruowana w taki sposób, aby pas bieżny 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:

Regulacja kąta nachylenia pasa bieżnego

- Kąt nachylenia bieżni może być zmieniany po uruchomieniu pasa bieżnego.
- Kąt nachylenia może wynosić od 0 do 20 stopni.
- Naciśnij przycisk UP lub DOWN aby zmienić kąt nachylenia pasa bieżni lub poprzez naciśnięcie przycisku 3, 6, 9.

Instrukcja smarowania pasa bieżnego (rysunek – str. 32)

- Odlączyć bieżnię od źródła zasilania.
- Złożyć bieżnię.
- Sprawdzić tylną stronę pasa bieżnego. 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,

- 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.

- Możesz zmieniać kąt nachylenia również za pomocą klawiszy „▲” lub „▼”, znajdujących się na wyświetlaczu.
- Na wyświetlaczu pojawi się informacja o bieżącym kącie nachylenia.
- Kąt nachylenia pozostaje w ustawionej pozycji, gdy wyświetlacz jest wyłączony.

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 START/STOP, aż do całkowitego zatrzymania bieżni. Pas bieżny po przyciśnięciu START/STOP będzie powoli zmniejszał swoją prędkość. Bieżnia nie włączy się dopóki klucz bezpieczeństwa nie będzie

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.

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.

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.

- Odkurza 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 pokrywki silnika i usunięcie kurzu, który może się tam gromadzić.
- UWAGA: Poziom bezpieczeństwa użytkowania 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.

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. (rysunek, str. 26)

- 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.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

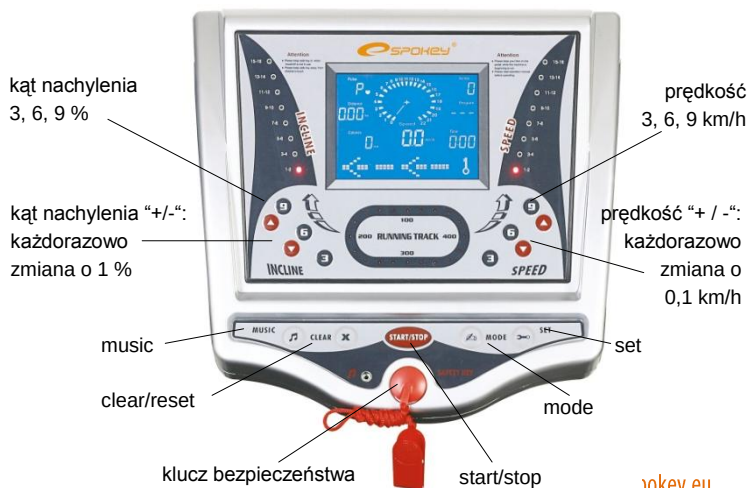
WYŚWIETLACZ

Przycisk „reset” – po naciśnięciu wszystkie dane wyzerują się. Przycisk „music” – po naciśnięciu z głośników popłynie muzyka o ile urządzenie MP3 jest właściwie podłączone i kompatybilne z bieżnią. Po ponownym przyciśnięciu „music” zatrzymamy funkcję odtwarzania. Przycisk „set” – po naciśnięciu zainicjalizuje się wybrana funkcja tj.: czas, dystans, kalorie.

Stały czas pracy bieżni: mniej niż 1 godzina

Funkcje licznika: prędkość, czas, kąt nachylenia pasa bieżnego, dystans, puls, kalorie,

Stymulator 400- metrowej bieżni na panelu sterowania



Zakres łącznego czasu pracy biegni: 0:00 - 99:59 (minuty: sekundy)

Zakres przebytego łącznie dystansu: 0.00~99.9 km

Włączanie/wyłączanie licznika

Podłącz wtyczkę do gniazdka (właściwego typu), włącz przycisk włączający znajdujący się z przodu biegni, obok osłony silnika. Upewnij się, czy klucz bezpieczeństwa jest zainstalowany, gdyż bez niego nie można uruchomić biegni.

UWAGA: Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy zawsze przypiąć klucz bezpieczeństwa do ubrania.

Po włączeniu zasilania, wyświetlacz na chwilę się zapali..

Sprawdzanie bezpieczeństwa

Gdy używasz biegni po raz pierwszy, zalecane jest sprawdzenie jej bezpieczeństwa.

Usuń klucz bezpieczeństwa, naciśnij przycisk MODE i przytrzymaj, wprowadź klucz bezpieczeństwa ponownie do konsoli – komputer

rozpocznie samosprawdzanie. Gdy podczas wykonywania samosprawdzania naciśniesz przycisk START/STOP, proces samosprawdzania zostanie zakończony.

Szybki start

- Zainstalowanie klucza bezpieczeństwa uaktywni wyświetlacz.
- Naciśnij START/STOP aby biegnia zaczęła się przesuwać z prędkością 1km/h. Naciśnięcie przycisku „+” lub „-” spowoduje regulację prędkości. Do regulowania prędkości można również używać przycisków: 3, 6, 9. Zakres prędkości biegni to od 1km/h do 22 km/h.
- Aby zwolnić prędkość przyćśnij klawisz „-”, możesz też nacisnąć klawisze regulacji: 3, 6, 9.
- Jeśli naciśniesz klawisz START/STOP w czasie pracy urządzenia:
 - pas biegni zwolni, gdy prędkość będzie większa niż 3,6 km/h

- pas biegni zatrzyma się całkowicie, gdy prędkość będzie niższa niż 3,6 km/h.

- Jeśli naciśniesz klawisz CLEAR podczas pracy urządzenia, wyzerujesz wszystkie wartości oprócz prędkości. Wówczas można wejść w ręczny tryb sterowania.

- Aby zatrzymać biegnię, naciśnij START/STOP.

Uwaga: Boczna poręcz przeznaczona jest wyłącznie do pomiaru pulsu przez dłonie i nie spełnia funkcji bezpieczeństwa.

Wybór programu

Biegnia posiada 25 podstawowych programów. Po wybraniu danego programu na monitorze ukaże się maksymalna prędkość dla danego programu. Osiągnięta prędkość zostanie pokazana w polu SPEED na wyświetlaczu.

Każdy program posiada możliwość zmiany prędkości.

Gdy biegnia jest w trybie zatrzymania, naciśnij przycisk CLEAR/RESET aby wejść w stan resetowania. Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać

żądany program (odpowiednio 1,2,3,...,25), po czym naciśnij START/STOP aby rozpocząć program z zerowymi wartościami.

Okienko prędkości będzie teraz pokazywać prędkość wybraną dla danego programu.

Czas trwania każdego programu to 10 minut. Po każdej minucie zarówno program jak i prędkość mogą być zmieniane ręcznie lub automatycznie. Trzy sekundy przed zakończeniem programu usłyszysz trzykrotny sygnał, po czym pas biegni zatrzyma się.

FUNKCJE

Pomiar pulsu

Pole pulsomierza (na wyświetlaczu) pokazuje Twój bieżący puls podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy dotykać obydwu czujników pulsu jednocześnie. Puls będzie pokazany na monitorze zawsze, gdy komputer będzie otrzymywał sygnały z czujnika.

OSTRZEŻENIE! Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia.

Pomiar kalorii

Na wyświetlaczu pojawia się informacja o ilości spalonych kalorii w danym czasie twojego treningu.

UWAGA: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

STYMULATOR 400-METROWEJ BIEŻNI NA PANELU STEROWANIA

Na wyświetlaczu pojawia się symulator 400-metrowej biegni, który obrazuje przybliżone postępy w biegu. Po przebiegnięciu dystansu 400-

metrów, specyficzny sygnał dźwiękowy zabrmi trzy razy, następnie cały proces symulacji rozpocznie się od początku.

PODSTAWOWE PROGRAMY

Diagramy – str. 33

INCLINE – kąt nachylenia, SPEED - prędkość

Sygnały alarmowe

E1: brak sygnału prędkościomierza

E2: problem z napędem

E3: Nadmierna prędkość

E4: problem z regulacją kąta nachylenia

Kiedy pojawi się sygnał alarmu, naciśnij przycisk CLEAR/RESET jeden raz, aby zresetować wyświetlacz.

W przypadku gdy biegnia będzie działać nieregularnie, proszę wyłączyć biegnię i odłączyć od źródła zasilania. Następnie proszę odczekać minutę i włączyć ponownie biegnię..

UŻYTKOWANIE

Ustawienie biegni, zakres zastosowania

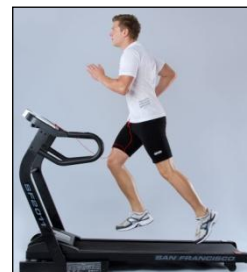
Biegnie należy ustawić w miejscu suchym, nie narażonym na strumień wody i wilgoć.

Biegnie należy umieścić na czystej i płaskiej powierzchni. Ustawienie biegni na nierównym podłożu może spowodować uszkodzenie jej sytemu.

Biegnie 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 biegni zastępują spacer lub bieg. Biegnia 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

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

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

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 naznaczonym 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

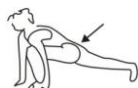
INSTRUKCJA TRENINGU

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.



Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



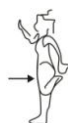
Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



Rozciąganie mięśni łydek

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



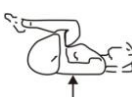
Rozciąganie mięśni ud

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



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 nóg

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

Rozpoczęcie ćwiczeń

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

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

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.

ZEJŚCIE Z BIEŻNI

a) zejście podstawowe

Naciśnij przycisk STOP. Uwaga: Należy poczekać aż pas bieżny całkowicie zatrzyma się. Następnie należy odpiąć klucz bezpieczeństwa i naciśnąć 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 bieżny zatrzyma się. Można również skorzystać z klucza bezpieczeństwa.

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



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.

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
- According to EN 957 standard 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 150 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 Health. If you feel faint stop exercising immediately.

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimensions of the assembled exercise machine: 183 x 80 x 132 cm
Treadmill belt: – 45 x 134 cm
Running belt: 50 x 134 cm

Maximum weight of the user - 150 kg
Voltage: ~ 220-240 V (50/60Hz)

LIST OF PARTS (DIAGRAM, P. 29)

1x assembled treadmill
1x safety key
1x imbus 6mm

1x bootle of silicone
1x manual

INSTALLATION INSTRUCTIONS

See pictures, p.30-31

FOLDING AND TRANSPORT OF THE TREADMILL

Never move the unfolded and unblocked treadmill. Make sure the treadmill is disconnected from the power source.

First, lift the back part of the frame board with your hand till you hear a light sound, which means the folding system has been locked. Running board can't be turned to the opposite direction now.

Place the folded treadmill in a spacious area. Then pull down the footplate till it is unlocked. Please stand back for more than 2 meters and release it, then it will open automatically. See the drawing 1(p. 32)

ATTENTION: When folded, the treadmill cannot be operated or used.

Please make sure that the running belt is completely still before folding the device.

When folded, the treadmill should be disconnected from the power source. Do not switch the treadmill on when it is folded.

Transport of the treadmill

Carefully lift the treadmill at the rear roller area, grasping the two side end caps, and roll the treadmill away. Caution: Make sure the treadmill is disconnected from the power source. It should always be lifted by 2 people.

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. 32)

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.

Incline feature

- Incline may be adjusted anytime after belt movement.
- The incline range is from 0 to 12%.
- Press the following buttons: „LOW”- low (5 %), „MID”- medium (8 %), „HIGH” – high (12 %) in order to quickly set the appropriate angle of incline of the running belt.

- You can also adjust the incline percent by using the ‘▲’ or ‘▼’ on handrail.
- The display will indicate incline percent as adjustments are made.
- Incline will remain in its position when display is turned off.

HOW TO CHECK THE RUNNING MAT FOR PROPER LUBRICATION (picture, p. 32)

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

- Feel the back surface of the running mat.

SAFETY KEY

A safety key is provided with this machine. Remove the safety key will stop the walking belt immediately; the treadmill will shut off automatically.

Insert the safety key will reset the display. Use only in urgent situations

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..

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.

HOW TO OPERATE THE COUNTER

Console

“clear” button - In the state of initialization or operation, press it, all the figures are cleared to zero.

“music” button - Press this button, play music; while press it again, music stops.

“set” button -In the state of initialization, press it, time, distance, calorie can be set.

-

Constant running time: less than 1 hour

Parameters: speed, time, incline, distance, heart rate, racetrack and calories

Getting started

Power the treadmill on by plugging it into an appropriate wall outlet, then turn on the power switch located at the front of the treadmill below the motor shield. Ensure that the safety key is installed, as the treadmill will not power on without it. When the power is turned on, all the lights on the display will light for a short time.

Note: 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..



Self-checking

When using for the first time, it is necessary to make the machine carry on self-check:

Remove the safety key, press MODE and hold, then insert the safety key again, the machine enters into self-checking state. During this state, pressing START/STOP can terminate the self-checking..

Quick-start operation

- Press and release the START/STOP to wake display up (if not already on). Note: Installing the safety key will also wake up the console.
- Press and release the START/STOP to begin belt movement, at 1.0 Km/hr, then adjust to the desired speed using the '+' or '-'. You may also use the rapid speed keys (3, 6 and 9) to adjust the speed. The speed range is from 1.0km/h to 22.0km/h. You can also use '+' or '-' to adjust the speed on handrail.
- To slow the treadmill down, press and hold the '-' key to desired speed. You may also press the rapid speed adjust keys: 3, 6, 9.
- In a state of running, single press START/STOP, the walking belt will gradually slow down if the speed is above 3.6km/h, if under 3.6km/h, then it will stop immediately.
- In the state of running, single press CLEAR will reset all number except the speed. Then enter into manual mode.
- To stop the tread-belt press and release the START/STOP.

Program choosing

This treadmill offers 25 preset programs. Each preset program has a maximum speed level that is displayed when a desired workout is chosen. The speed that the particular program will achieve will be displayed in the Speed window. Each program has various speed changes throughout. Make sure the machine is in the stop position, single press 'clear' to enter into resetting state. Press 'MODE' to choose desired program (P1,P2,P25), then press and release 'START/STOP' to begin the program

with default values.

The speed window will now be showing the preset speed of the selected program.

Each program will continue 10 minutes. After every one minute program and speed can be altered manually or automatically. 3 Seconds before the ending of program a buzzer will sound three times, then the running belt will come to a stop.

FUNCTIONS

Pulse grip feature

The Pulse (Heart Rate) console window will display your current heart rate in beats per minute during the workout. You must use both stainless steel sensors to display your pulse. Pulse value displays anytime the upper display is receiving a Grip Pulse signal.

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

Calorie display

Displays the cumulative calories burned at any given time during your workout.

Note: This is only a rough guide used for comparison of different exercise sessions, which cannot be used for medical purposes.

400 metre track

The 400 Meters Track will be displayed on the simulation running track. The flashing dot indicates your progress, but only to show an approximate

speed of effort. Once the 400 meter is completed, the buzzer will sound three times, this feature will begin again.

Preset programs

Diagrams – p. 33

Alarm signals

- E1: No feedback from controller or speed sensor
- E2: Controller problem
- E3: Over speed protection. (Sudden increase of running belt speed).
- E4: Incline fault

When alarm signals are displayed, simply press 'CLEAR' to reset the displays and try again.

Before attempting any work on the treadmill, ensure that the power is off and the plug is removed from the power point.

USAGE

Placing the treadmill, scope of usage

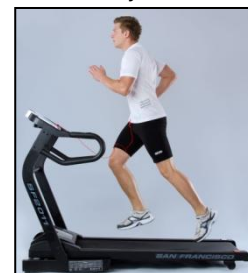
- The treadmill should be placed in a dry place, and not exposed to the stream of water and moisture. The treadmill should be placed on a clean and flat surface. Placing the treadmill on an uneven surface can cause damage to its system. You cannot place the treadmill on a carpeted or floor covering.
- 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

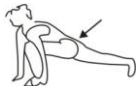
Adherence to the following TRAINING CYCLE will bring many benefits to your health, such as physical fitness, muscle development and weight loss - in conjunction with the calorie intake control.

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.



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.



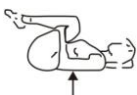
Stretching the muscles of your upper body

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

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.



Stretching the muscles of your legs

Lie down on the floor. Bend your knees and pull them to the chest.

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.

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 по норме EN 957, тренажер предназначен для употребления в домашних условиях. Оборудование не применяется для терапевтических целей.
- Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 150 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 упражнения немедленно.

Травмы и ухудшение здоровья может быть вызвано неправильным или чрезмерным напряжением организма

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Размер после сборки: 183 x 80 x 132 см
Беговая дорожка – 45 x 134 см
Размер бегового полотна: 50 x 134 см

Максимальный вес тренирующегося - 150 kg
Напряжение: ~ 220-240 V (50/60Hz)

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ

1x полностью сложенная беговая дорожка
1x ключ безопасности
1x шестисторонний ключ 6 мм

1x бутылочка со смазкой
1x инструкция

ИНСТРУКЦИЯ СБОРКИ (Рисунки – с. 30-31)

ШАГ 1 Достаньте все части из коробки. Далее поступайте согласно рисункам

ШАГ 2 Следует поднять вверх консольную стойку (с дисплеем).

ШАГ 3 Последний шаг. Прикрутите боковые планки согласно рисункам. Сделайте это, пожалуйста, очень внимательно и аккуратно, так как это обеспечит соответствующий уровень безопасности.

СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (Рисунки – с. 32)

Если беговая дорожка стоит в незаблокированной позиции, не пробуйте ее передвигать. Убедитесь, что вилка вынута из розетки.

Для сложения дорожки следует поднять двумя руками беговое полотно до того момента, когда услышите деликатный сигнал, сообщающий о правильной блокировке дорожки в вертикальной позиции.

Для того, чтобы разложить беговую дорожку, следует нажать ступень для снятия блокады. Далее следует стать на расстоянии 2 метров от беговой дорожки, поскольку тренажер раскладывается автоматически. Познакомьтесь, пожалуйста, со следующим рисунком (с.32).

ВНИМАНИЕ: Предоставленная беговая дорожка не может обслуживаться и эксплуатироваться.

Пожалуйста, полностью остановите движущуюся дорожку, перед сдачей устройства.

Перестановка беговой дорожки

Осторожно поднимите дорожку и обоприте на задние транспортирующие колеса, придерживая дорожку за обе стороны, перенесите ее в нужное место.

ВНИМАНИЕ: перед тем, как переносить дорожку, убедитесь выключена ли вилка из розетки. Переносить тренажер должны два человека.

БЕГОВОЕ ПОЛОТНО

Регулировка напряжения полотна (Рисунки – с. 32)

РЕГУЛИРОВКА НАПРЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА – 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 деликатно и

согласно движению стрелок часов, при этом контролируйте напряжение полотна.

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:

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

- 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.

Регулировка угла наклона бегового полотна

- Угол наклона беговой дорожки может быть обеспечен после введения в движение бегового полотна.
- Угол наклона может составлять от 0 до 15 градусов.
- Нажмите кнопку UP или DOWN для того, чтобы поменять угол наклона дорожки.

- Можете изменять угол наклона при помощи клавиши „+” или „-”, которые находятся на мониторе.
- На мониторе появится информация о данном угле наклона.
- Угол наклона останется в установленном положении если монитор выключен.

Инструкция смазки бегового полотна (Рисунки – с. 32)

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

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

УХОД

- Для очистки тренажера 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 тренажера можно удерживать 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.

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.

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.

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 START/STOP, вплоть до окончательной остановки дорожки. Беговое полотно после нажатия кнопки START/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.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

Дисплей

Кнопка „music” – дает возможность слушать музыку благодаря репродукторам или MP3, подсоединенным соответствующим образом с дорожкой. После повторного нажатия „music” задержим проигрывание музыки. Кнопка „set” – выбор функции: время, расстояние, калории.

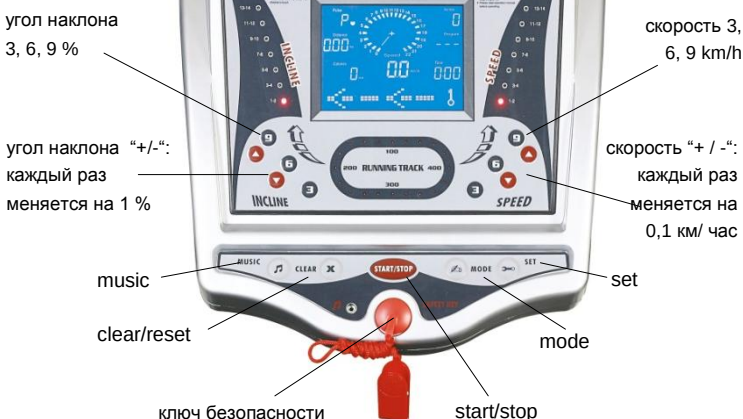
Постоянное время работы дорожки: менее 1 часа.

Функции счетчика: скорость, время, угол наклона беговой дорожки, расстояние, пульс, калории, стимулятор 400-метровой дорожки на консоли управления

Диапазон общего времени работы дорожки: 0:00 - 99:59 (минуты: секунды)

Диапазон общего расстояния: 0.00~99.9 км

Диапазон сжигаемых калорий: 0 - 9999 калорий



Включить и выключить консоль управления

Включите штепсельную вилку в розетку (соответствующего типа), нажмите кнопку, находящуюся впереди дорожки под компьютером. Убедитесь в том, что ключ безопасности заинсталирован, так как без него нельзя привести в движение беговую дорожку.

Проверка безопасности

Если Вы впервые пользуетесь беговой дорожкой, рекомендуется проверить действие ключа безопасности. Уберите ключ безопасности, нажмите кнопку MODE и придержите, введите ключ безопасности опять в консоль управления – компьютер

Быстрый старт

Подключение ключа безопасности сделает активным дисплей. Нажмите кнопку START/STOP, чтобы беговая дорожка начала двигаться со скоростью 1 км/час. Нажатие кнопок „+” или „-” поможет отрегулировать скорость. Для регулировки скорости можно также использовать кнопки скоростей (3,6,9). Диапазон скоростей дорожки составляет от 1 км/час до 22км/час.

Чтобы уменьшить скорость, нажмите кнопку „-”, можно также нажать кнопку, регулирующую скорость: 3,6,9.

Если Вы нажмете кнопку START/STOP во время работы тренажора, то:

- скорость полотна беговой дорожки уменьшится, если исходная

Выбор программы

- Беговая дорожка имеет 25 основных программ (с.22-25). После того, как Вы выберете программу, на мониторе появится максимальная скорость для данной программы. Данная скорость будет показана в поле SPEED на дисплее.
- В каждой программе существует возможность поменять скорость.
- Когда беговая дорожка находится в режиме задержки, нажмите кнопку CLEAR/RESET, чтобы установить нулевые показатели. Нажмите кнопку MODE, чтобы выбрать заданную программу (в соответствии

ВНИМАНИЕ: до начала тренировки прикрепите ключ безопасности к своей одежде.

После включения ключа все лампочки на секунду засветятся.

начнет самопроверку. Если во время самопроверки Вы нажмете кнопку START/STOP, то процесс самопроверки будет окончен.

- скорость больше 3,6 км/час.
- полотно полностью остановится, если его исходная скорость составляет менее 3,6 км/час..

Если Вы нажмете кнопку CLEAR во время работы тренажора, все показатели, кроме скорости будут нулевыми. В это время может включиться ручной режим управления.

Чтобы задержать беговую дорожку, нажмите кнопку START/STOP.

Внимание: Боковая ручка предназначена только для измерения пульса на ладони и не выполняет функцию безопасности.

1,2,3,...,15), после этого нажмите кнопку START/STOP, чтобы начать программу с нулевыми параметрами.

- Окно скоростей будет показывать выбранную для данной программы скорость.
- Время продолжительности каждой программы составляет 10 минут. После каждой минуты программу и скорость можно изменить автоматически или вручную. За 3 секунды до конца программы Вы услышите трехкратный сигнал, после чего беговое полотно задержится.

ФУНКЦИИ

Измерение пульса

Поле пульсометра (на дисплее) показывает Ваш пульс в момент тренировки. Чтобы получить правильное измерение пульса, следует

дотронуться двух датчиков пульса одновременно. Пульс будет показан на мониторе в тот момент, когда компьютер получит сигнал датчика.

ИЗМЕРЕНИЕ КАЛОРИЙ

На дисплее появится информация о том, сколько калорий Вы сожгли в течение тренировки.

ВНИМАНИЕ: показанные данные являются обобщенными, показаны в сравнении с разными тренировочными сессиями. Эти данные не могут быть использованы в медицинских целях.

Стимулятор 400-метровой дорожки на консоли управления

На дисплее появится стимулятор 400-метровой дорожки, который показывает приближенные успехи в беге. После пробежки 400 метров,

троекратно прозвучит звуковой сигнал, а процесс стимуляции начнется сначала.

Основные программы – с. 23

INCLINE – угол наклона бегового полотна

SPEED – скорость

Сигналы тревоги

E1: отсутствие сигнала скоростемера

E2: проблема с приводом

E3: слишком высокая скорость

E4: проблема с регулицией угла наклона

Когда появится сигнал аварии, нажмите кнопку CLEAR один раз.

Если беговая дорожка будет работать с перебоями, отключите ее из источника питания. Подождите минуту и опять включите питание..

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 тренажора. 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 движущихся 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

Этап 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.



Растягивание мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.



Растягивание мышц бедра и коленей
Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.



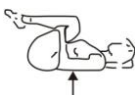
Растягивание икроножных мышц
Станьте около стены. Обопритесь ладонками о стену. Попеременно отводите ноги назад и растяните мышцы ног.



Растягивание четырехглавых мышц
Положите правую ладонь на стене. Левоу рукой возьмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.



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



Растягивание мышц ног
Лягте на полу. Согните ноги в коленях и притяните их 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 тренажера 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 WEE 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.

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 opotřebují.
- 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 zavádět 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 dle normy EN 957 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 150 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.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry po rozložení: 183 x 80 x 132 cm
Běžecký pás – 45 x 134 cm
Běžecská plochá: 50 x 134 cm

Maximální hmotnost uživatele - 150 kg
Napětí: ~ 220-240 V (50/60Hz)

SEZNAM DÍLŮ

1x celkově složený pás (s.29)
1x bezpečnostní klíč
1x šestiúhelníkový klíč 6mm

1x lahvička silikonu
1x návod

MONTÁŽ BĚŽECKÉHO PÁSU (Obrázky – s. 30-31)

KROK 1 Vyndej všechny díly z krabice. Dále postup podle následujících obrázků.

KROK 2 Je nutné zvednout přední část (s displejem) směrem nahoru.

KROK 3 Posledním krokem je přišroubování bočních krytů podle obrázku níže. Je to třeba udělat pozorně a přesně abychom tak zajistili správnou úroveň bezpečnosti.

SKLÁDÁNÍ/ROZKLÁDÁNÍ PÁSU, PŘENÁŠENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Je-li pás složený a zablokován, nezkoušej s ním pohybovat. Ujist se, že napájecí zástrčka je odpojená.

Za účelem složení pásu je nutné oběma rukama zvednout povrch určený k běhání až do momentu, kdy uslyšíme jemný signál, který informuje o správném zablokování pásu ve svislé poloze.

Chceme-li však pás rozložit, musíme stisknout páčku, která odblokuje jistič mechanismus. Pak si stoupneme ve vzdálenosti 2 metrů od běžeckého pásu protože zařízení se automaticky rozloží.

Seznamte se prosím s obrázkem 1 (s.32).

POZOR: Složený běžecký pás nelze obsluhovat ani používat.

Prosím zastavte zcela pohyblivý běžecký pás nežli budete skládat zařízení.

Přenášení běžeckého pásu

Opatrně zvedni pás na zadní přepravní kolečka a drže ho na obou stranách přemísti do zvoleného místa.

POZOR: Před přenášením běžeckého pásu je nutné se ujistit, že zařízení je odpojeno od zdroje napájení. Zařízení musí vždy přenášet dvě osoby..

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.32)

Běžecký pás je vyroben takovým způsobem, aby běžecký pás byl během používání co nejvíce vycentrován. 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 blíže okraje, pak je nutné provést regulaci. Tuto provádíme následujícím způsobem:

Nastavení úhlu sklonu běžícího pásu

Úhel sklonu lze měnit po spuštění běžícího pásu.

Úhel sklonu může činit od 0 do 20 stupňů.

Stiskni tlačítko UP nebo DOWN a tím změníš úhel běžícího pásu.

Návod k mazání běžeckého pásu (obrázek – s. 32)

Odpojit pás od zdroje napájení.

Sklopit, složit pás.

Ověřit zadní stranu běžeckého pásu. Je-li povrch suchý - namazat. Avšak pokud je povrch mokry 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. Opatřované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je

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 používej tlačítko START/STOP, dokud se pás zcela nezastaví. Běžecký pás po stisknutí START/STOP bude pomalu zmenšovat svou rychlost.

ÚDRŽBA

K čištění zařízení nepoužívat agresivní čisticí prostředky. Používej 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 používej měkký, vlhký hadřík. Kraj pásu je třeba také čistit od spodu. Vrchní část pásu čistit kartáčem a vodou s mýdlem, jednou za měsíc.

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

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.

NÁVOD K OBSLUZE POČÍTADLA

DISPLEJ

Tlačítko "reset" – po stisknutí se všechny hodnoty vynulují.

Tlačítko "music" – po stisknutí zazní z reproduktorů hudba, pokud je zařízení MP3 správně připojené a kompatibilní s běžeckým pásem. Po opětovném stisknutí tlačítka „music“ zastavíme funkci přehrávání.

Tlačítko "set" – po stisknutí se aktivizuje zvolená funkce, čili: čas, vzdálenost, kalorie.

Stálý čas práce pásu: méně než 1 hodina

Funkce počítadla: rychlost, čas, úhel sklonu pásu, vzdálenost, puls, kalorie,

stimulátor 400 - metrového pásu na řídicím panelu

Rozsah úhrnného času práce pásu: 0:00 - 99:59 (minuty: sekundy)

Rozsah celé uběhnuté vzdálenosti: 0.00~99.9 km

Rozsah všech spálených kalorií: 0 - 9999 calorie

Zapínání/vypínání počítadla

Zasuň zástrčku do zásuvky (správného typu), zapni tlačítko nacházející se v přední části pásu, vedle krytu motoru. Ujisti se, zda bezpečnostní klíč je nainstalovaný, protože bez něj nelze pás zprovoznit.

- 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..

Úhel můžeš měnit použitím tlačítka „+“ nebo „-“, které se nachází na displeji.

Na displeji se zobrazí informace o stávajícím úhlu.

Úhel zůstane v nastavené poloze, je-li displej vypnutý

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.

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 uvedením 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.

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.

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..



Ověřování bezpečnosti

Když používáš běžecký pás poprvé, je doporučeno ověřit bezpečnostní podmínky.

Odstaň bezpečnostní klíč, stiskni tlačítko MODE a podrž, zapni

bezpečnostní klíč opět do konzoly – počítač zahájí autokontrolu. Jestliže během autokontroly stiskneš tlačítko START/STOP, proces autokontroly se ukončí.

Rychlý start

Nainstalování bezpečnostního klíče aktivuje displej.

Stiskni START/STOP a pás se začne pohybovat rychlostí 1km/h. Stisknutí tlačítka „+“ nebo „-“ tím se nastavuje rychlost. Pro nastavení rychlosti lze rovněž použít tlačítka rychlosti: 3, 6, 9. Rozsah rychlosti běžeckého pásu činí od 1km/h do 22 km/h.

Tempo zpomalíme stisknutím tlačítka „-“, lze také stisknout tlačítka zpomalení rychlosti: 3, 6, 9.

Pokud stiskneš tlačítko START/STOP během práce zařízením:

běžecký pás zpomalí, bude-li rychlost větší nežli 3,6 km/h

běžecký pás se zastaví úplně, bude-li rychlost menší nežli 3,6 km/h.

Stiskneš-li tlačítko CLEAR během práce zařízením, tím vynuluješ všechny hodnoty, kromě rychlosti. Pak lze přejít na ruční režim řízení.

Zastavení pásu provedeme stisknutím tlačítka START/STOP.

Poznámka: Boční rukojeť je určena výhradně pro měření tepu přes ruce a neplní bezpečnostní funkce.

Volba programu

Běžecký pás má 25 základních programů. Po zvolení daného programu se na displeji zobrazí maximální rychlost pro daný program. Dosažená rychlost bude zobrazena v poli SPEED na displeji.

Každý program má možnost změny rychlosti.

Je-li pás v režimu zastavení, stiskni tlačítko CLEAR čímž přejdeš do stavu resetu. Stiskni tlačítko MODE, tím navolíš žádaný program

(příslušně 1,2,3,...,15), pak stiskni START/STOP a tím zapneš program s nulovými hodnotami.

Okno s rychlostmi bude nyní zobrazovat zvolenou rychlost pro daný program.

Čas trvání každého programu činí 10 minut. Po každé minutě stejně tak program jakož i rychlost mohou být měněny ručně nebo automaticky. Tři sekundy ukončením programu uslyšíš trojitý signál, pak se pás zastaví.

FUNKCE

Měření tepu

Pole měřiče tepu (na displeji) zobrazuje Tvůj aktuální tep během tréninku. Správný výsledek tohoto měření získáš tím způsobem, že se

dotýkáš obou čidel tepu zároveň. Tep se zobrazí na displeji vždy, když počítač bude dostávat signály z čidla.

Měření kalorií

Na displeji se objeví informace o počtu spálených kalorií v daném čase tvého tréninku.

POZNÁMKA: Zobrazovaná data jsou obecná, srovnávací jednotlivé tréninky. Nelze je použít pro lékařské účely..

Simulátor 400-metrového běžeckého pásu na řídicím panelu

Na displeji se zobrazí simulátor 400-metrového běžeckého pásu, který zobrazuje přibližné pokroky v běhání.

Po uběhnutí 400-metrů třikrát zazní specifický zvukový signál, následně celý proces začne od počátku.

Možnosti naprogramování

Běžecký pás má 3 manuální programy.

- Stiskni tlačítko PROGRAM a zvol program: U1, U2 nebo U3. Následně je třeba stisknout MODE za účelem volby vybraného programu. Pak nastavit požadovanou rychlost a úhel sklonu běžeckého pásu. Stisknutím MODE se nanesené údaje uloží.
- Stejným způsobem je třeba nastavit dalších 10 sekcí.
- Standardní čas trvání programu: 10 minut..

- Program zahájíme tím, že zvolíme požadovaný program U1~U3 a stiskneme START. Následně se běžící pás rozjede tak, jak byl naprogramován pro jednotlivé funkce. Zvolené hodnoty se budou zmenšovat.

- Navolený program (U1, U2 nebo U3) bude uložen v paměti počítače na vždy.

Základní programy

s. 33; INCLINE – úhel sklonu běžeckého pásu, SPEED – rychlost

Signály alarmu

E1: není signál měření rychlosti

E2: problém s pohonem

E3: ochrana před přílišnou rychlostí

E4: problém s nastavením úhlu sklonu

Když se objeví poplašný signál, jednou stiskni tlačítko CLEAR, tím resetuješ displej.

Pokud pás bude pracovat nepravidelně, je nutné běžící pás vypnout a odpojit od napájení. Pak počkat minutu a opět zapnout.

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

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.

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.

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 vzniku křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže.



Protahení svalů stehenních a hýždí

Proved' cvičení jako na obr.



Protahování svalstva stehenních a kolen

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



Protahování lýtkového svalstva

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



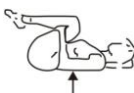
Protahování stehen

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



Protahování horních částí těla

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



Protahování svalstva nohou

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

Zahájení cvičení

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

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

Fáze tréninku, odpočinek

Tato etapa nevyžaduje námahy. 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 utilitaci. 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!

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 ťažké psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže byť pomocou predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplývať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
- Všimajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplývať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesti, 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 prestajte

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 bežiaceho pásu, prosím, nedotýkajte sa pohyblivých bežiaceho pásu.
- Zariadenie je podľa normy EN 957 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 150 kg.
- Počas zdvíhania a prenášania zariadenia je treba dodržiavať zvláštnu opatrnosť. Zariadenie musia prenášať vždy dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiavajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
- Počas montáže zariadenia dodržiavajte 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 bežeckého trenažéra si prečítajte návod.

Varovanie. Systémy sledovania tepu môžu byť nepresné. Príliš veľa cvičení môže viesť k vážnym úrazom a smrti. Ak sa cítite slabé, 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.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery po rozložení: 183 x 80 x 132 cm
Bežiaci pás 45 x 134 cm
bežecká plocha: 50 x 134 cm

Maximálna hmotnosť užívateľa: 150 kg
Napätie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

ZOZNAM SÚČASTÍ

1x bežecký trenažér v celku zložený (s.29)
1x bezpečnostný kľúč
1x šesťuholníkový kľúč 6mm

1x fľaštička so silikónom
1x návod

NÁVOD NA MONTÁŽ (Obrázky – s. 30-31)

KROK 1 Vytiahnite z kartónu všetky časti. Následne prosím postupujte zhodne s dole uvedenými obrázkami.

KROK 2 Treba zdvihnúť prednú plošinu (s displejom) smerom hore.

KROK 3 Posledným krokom je priskrutkovanie vedľajších krytov zhodne s dole uvedeným obrázkom. Prosím urobte to pozorne a presne z dôvodu zaručenia príslušnej bezpečnostnej úrovne.

SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA, PRENÁŠANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

Nepokúšajte sa hýbať bežeckým trenažérom, keď sa nenachádza v zloženej a zablokovanej polohe. Uistite sa, či je zástrčka odpojená z napájacieho zdroja.

Za účelom zloženia bežeckého trenažéra je treba oboma rukami zdvihnúť povrch na behanie až do chvíle, keď budete počuť jemný signál, ktorý informuje o správnom zablokovaní bežeckého trenažéra v zvislej polohe. Naproti tomu za účelom rozloženia bežeckého trenažéra je treba stlačiť stupienok za účelom odblokovania blokády. Následne staňte vo vzdialenosti 2 metre od bežeckého trenažéra, pretože zariadenie sa automaticky rozloží. Prosíme oboznámte sa s obrázkom 1 (s.32).

UPOZORNENIE: Zložený bežecký pás nemôže byť obsluhovaný a prevádzkovaný.

Prosím úplne zastaviť pohyblivý bežecký pás pred zložením zariadenia.

Opatrne zdvihnite bežecký trenažér na zadné prepravné valčeky a držiac ho na oboch stranách ho premiestnite na zvolené miesto.

POZOR: Pred prenášaním bežeckého trenažéra sa uistite, či je bežecký trenažér odpojený z napájacieho zdroja. Zariadenie musia prenášať vždy dve osoby.

BEŽECKÝ PÁS

Regulácia napnutia pásu (obrázok – s. 32)

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 zadných 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 obidve 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 predčasné opotrebovanie ložísk.

Vycentrovanie bežacieho pásu

Bežecský 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

Regulácia uhla sklonu bežecského pásu

- Uhol sklonu bežecského pásu môže byť menený po spustení bežacieho pásu.
- Uhol sklonu môže činiť od 0 do 20 stupňov.
- Stlačte tlačidlo UP, DOWN alebo 3,6,9 pre zmenu uhla sklonu bežacieho pásu

Návod na mazanie bežecského pásu (obrázok – s. 32)

- Bežecský trenážer odpojte z napájacieho zdroja.
- Poskladajte bežecský trenážer.
- Skontrolujte zadnú stranu bežecského pásu. Keď je povrch suchý treba ho namazať. Naproti tomu, keď je povrch mokрый 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,

BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

Bezpečnostný klúč slúži na okamžité vypnutie napájania bežecského trenážera počas pádu. Plní funkciu havarijného stopu. Bezpečnostný klúč je treba používať len v náhlych prípadoch.

Pre bezpečné a komfortné zastavenie, znehybnenie používajte tlačidlo START/STOP, až kým sa bežecský trenážer úplne nezastaví. Bežecský pás po stlačení tlačidla START/STOP bude pomaly zmenšovať svoju rýchlosť.

ÚDRŽBA

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

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

Zariadenie treba uchovávať 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 čistite kefkou a mydlovou vodou raz mesačne.

POZOR: Predtým ako začnete používať bežecský trenážer počkajte kým zariadenie vyschne.

Mazanie bežecského pásu, podstavca, valčekov

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.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

DISPLEJ

Tlačidlo "reset" – po stlačení sa všetky údaje vynulujú.

Tlačidlo "music" – po stlačení bude z reproduktorov znieť hudba, keď je zariadenie MP3 správne zapojené a kompatibilné s bežeckým trenážerom. Po opätovnom stlačení „music“ zastavíme funkciu prehrávania.

Tlačidlo "set" – po stlačení sa inicializuje zvolená funkcia, t.j.: čas, vzdialenosť, kalórie.

Stály pracovný čas bežecského trenážera: menej ako 1 hodina

Funkcie počítadla: rýchlosť, čas, uhol sklonu bežecského pásu, vzdialenosť, tep, kalórie, stimulátor 400-metrovej bežeckej dráhy na ovládacom paneli

Rozsah celkového pracovného času bežecského trenážera: 0:00 - 99:59 (minúty: sekundy)

Rozsah celkovej prekonanej vzdialenosti: 0.00~99.9 km

Rozsah celkovo spaľených kalórií: 0 - 9999 kalórií

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

Ak sa bežiaci pás presúva pri pravej hrane, utiahnite prosím pravú skrutku a povolte 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 povolte pravú až do okamihu, keď sa pás vycentruje.

- Uhol sklonu možno meniť pomocou kláviess „+“ alebo „-“, ktoré sa nachádzajú na zábradlí.
- Na displeji sa objaví informácia o momentálnom uhle sklonu.
- Uhol sklonu zostane v nastavenej polohe, keď je displej vypnutý.

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

Bežecský trenážer sa nezapne, dokiaľ bezpečnostný klúč nebude príslušne vložený do otvoru klúča nachádzajúceho sa v stredovej časti konzoly počítadla, čo doplnkovo chráni uvedenie bežecského trenážera do pohybu tretími osobami. Druhý koniec klúča je treba pripnúť k úboru. Počas pádu bezpečnostný klúč vypadne z konzoly a bežecský trenážer sa zastaví. Odporúča sa, aby počas cvičení bol bezpečnostný klúč vždy pripnutý.

Pod zariadením vysávajú 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 bežecský trenážer a odpojiť ho z napájacieho zdroja.

- 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.



Zapínanie/vypínanie počítačľa

Zásťrčku vsuňte do zásuvky (správneho typu), zapnite zapínacie tlačíľdo nachádzajúce sa v prednej časti bežeckého trenažera vedľa krytu motora. Uistite sa, či bezpečnostný kľúč je nainštalovaný, pretože bez neho sa nedá spustiť bežecký trenažer.

Bezpečnostná kontrola

Keď používaš bežecký trenažer prvýkrát, odporúča sa kontrola jeho bezpečnosti.

Odstráň bezpečnostný kľúč, stlačte tlačíľdo MODE a podržte, zaveďte

POZOR: Pred začatím cvičení je treba bezpečnostný kľúč vždy pripnúť k úboru. Po zapnutí napájania sa displej po chvíľi rozsvieti.

Rýchly štart

Nainštalovanie bezpečnostného kľúča aktivuje displej.

Stlačte START/STOP aby sa bežecký trenažer začal posúvať s rýchlosťou 1km/h. Stláčanie tlačíľda „+“ alebo „-“ spôsobuje nastavenie rýchlosti. Pre nastavenie rýchlosti je možné tiež používať tlačíľda: 3, 6, 9. Rozsah rýchlostí bežeckého trenažera je od 1km/h do 22 km/h.

Za účelom zmenšenia rýchlosti stlačte tlačíľdo „-“, tiež môžete stlačiť tlačíľda nastavenia: 3, 6, 9.

Keď stlačíte tlačíľdo START/STOP, keď zariadenie pracuje:

bezpečnostný kľúč opäť do konzoly – počítač začne samokontrolu. Keď počas samokontroly stlačíte tlačíľdo START/STOP, proces samokontroly bude ukončený.

- bežecký pás sa spomalí, keď rýchlosť bude väčšia ako 3,6 km/h
- bežecký pás sa úplne zastaví, keď rýchlosť bude nižšia ako 3,6 km/h.

Keď stlačíte tlačíľdo CLEAR, keď zariadenie pracuje, vynulujete všetky hodnoty okrem rýchlosti. Vtedy je možné prejsť na ručný režim ovládania. Za účelom zastavenia bežeckého trenažera stlačte START/STOP.

Pozor: Bočné operadlo je určené výlučne na meranie tepu cez dlane a neplní bezpečnostnú funkciu

Voľba programu

Bežecký trenažer má 25 základných programov. Po zvolení daného programu sa na displeji znázorní maximálna rýchlosť pre daný program. Dosiahnutá rýchlosť bude znázornená v políčku SPEED na displeji.

Každý program vlastní možnosť zmeny rýchlosti.

Keď sa bežecký trenažer nachádza v režime zastavenia, stlačte tlačíľdo CLEAR/RESET za účelom vstupu do stavu resetovania. Stlačte tlačíľdo MODE za účelom voľby požadovaného programu (príslušne 1,2,3,...,25),

potom stlačte tlačíľdo START/STOP za účelom začatia programu s nulovými hodnotami.

Políčko rýchlosti bude teraz ukazovať rýchlosť zvolenú pre daný program. Čas trvania každého programu je 10 minút. Po každej minúte zároveň program, ako aj rýchlosť môžu byť menené ručne alebo automaticky. Tri sekundy pred ukončením programu budete počuť trojnásobný signál, potom sa bežecký pás zastaví.

FUNKCIE

Meranie tepu

Pole pulzomeru (na displeji) ukazuje Váš aktuálny tep počas tréningu. Za účelom získania správneho merania je treba dotýkať obidva snímače tepu súčasne. Tep bude znázorňovaný na displeji vždy, keď bude počítač dostávať signály zo snímača.

Varovanie. Systémy sledovania tepu môžu byť nepresné. Príliš veľa cvičení môže viesť k vážnym úrazom a smrti. Ak sa cítite slabé, okamžite cvičenia prerušte.

Meranie kalórií

Na displeji sa znázorní informácia o množstve spaľených kalórií v danom čase Vášho tréningu.

POZOR: Znázorňované údaje majú všeobecný charakter, sú uvádzané pre rôzne tréningy. Nesmú byť využívané na lekárske účely.

Stimulátor 400-metrovej bežeckej dráhy na ovládacom paneli

Na displeji sa znázorňuje simulátor 400- metrovej bežeckej dráhy, ktorý zobrazuje približné postupy v behu. Po prebehnutí vzdialenosti 400-

metrov, špecifický zvukový signál zaznie trikrát, následne sa celý proces simulácie začne od začiatku.

Základné programy - s. 33

INCLINE – uhol sklonu bežiaceho pásu

TIME - Čas

Poplachové signály

E1: chyba signál rýchlomera

E2: problém s pohonom

E3: Nadmerná rýchlosť

E4: problém s nastavením uhla sklonu

Keď sa objaví alarmový signál, stlačte tlačíľdo CLEAR/RESET jedenkrát za účelom resetovania displeja.

V prípade, keď bude bežecký trenažer nesprávne fungovať, prosím vypnite bežecký trenažer a odpojte ho z napájacieho zdroja. Následne prosím počkajte minútu a bežecký trenažer opäť zapnite..

POUŽÍVANIE

Nastavenie bežeckého trenažera, rozsah použitia

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

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

Bežecký trenažer je určený výlučne na používanie v interiéroch budov.

Zariadenie nesmie byť vystavené na účinkom aerosólového spreja, ako ak kyslíku. Taktiež nemôže byť postavené v miestnostiach, v ktorých sa

používa plyn z dôvodu náhodných iskier, ktoré vychádzajú z motora. Bežecký trenažer 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 bežekom trenažeri nahrádzajú prechádzku alebo beh.

Bežecký trenažer je určený na domáce použitie a nie je zariadením určeným na terapeutické a rehabilitačné účely.

Zariadenie nie je určené do dlhodobé využítie, ako aj pre komerčné využítie.

Poloha

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

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

POZOR: Dlance 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 zvýšiť 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.

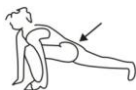
NÁVOD NA TRÉNING

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 pociťujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov

Vykonajte cvičenie ako obr.



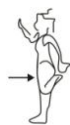
Rozťahovanie stehenných svalov a kolien

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



Rozťahovanie lýtkových svalov

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



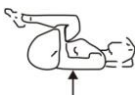
Rozťahovanie stehenných svalov

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



Rozťahovanie horných častí tela

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



Rozťahovanie nožných svalov

Lahnite 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 bežekový 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 bežekového pásu

a) základne zostupovanie

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

b) havarijné zostúpenie: Za účelom zostúpenia z bežekového trenažéra v dôsledku napr. nesprávneho fungovania zariadenia alebo zdravotných problémov prosím postupne spomaľujte rýchlosť behu. Je možné zostúpiť z bežekového trenažéra, keď sa bežekový pás zastaví. Taktiež je možné použiť bezpečnostný kľúč. POZOR: Vždy po ukončení cvičení odpojte bežekový trenažér 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 zbierky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opätovne využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobili, 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.

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 kokią nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant nutraukti mankštą: skausmas, spaudimas krūtinės ląstoje, nereguliarus kvėpavimas, nepaprastai sutrumpintas kvėpavimas, apalpinimai, galvos svaigimai, koftumas. Pasirodžius kokią 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 greičiausius 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 kokia 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 pagal EN 957 standartą ir skirta tik naminiam naudojimui. Negali būti naudojama kaip terapeutinė arba rehabilitacijos įranga. Įranga netinka terapijos tikslams.
 - Maksimalus leistinas apkrovimas yra 150 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 mankštą, neesate atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo.
- Sveikatos traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys išskleidus: 183 x 80 x 132 cm
Bėgimo juosta – 45 x 134 cm
didelis bėgimo tako paviršius: 50 x 134 cm

Maksimalus vartotojo svoris - 150 kg
Įtampa: ~ 220-240 V (50/60Hz)

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

1x bėgimo takelis - visiškai surinktas (p. 29)
1x saugos raktas
1x šešiakampis raktas 6mm

1x silikono buteliukas
1x instrukcija

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 30-31)

ŽINGSNIS 1. Išimkite visas dalis iš kartono. Po to atlikite veiksmus, kurie parodyti brėžiniuose.

ŽINGSNIS 2. Pakelkite priekinę platformą (su displėjumi) į viršų.

ŽINGSNIS 3. Galiausiai prisukite gaubtus pagal brėžinį žemiau. Šį veiksmą atlikite atsargiai ir kruopščiai, kad užtikrintų atitinkamą saugumo lygį.

BĖGIMO TAKELIO SURINKIMAS, PERKĖLIMAS

Nebandykite judėti takeliu, jei nėra surinktoje ir uždarytoje pozicijoje. Patikrinkite, ar kištukas atjungtas nuo elektros tinklo. Norėdami surinkti takelį, pakelkite bėgimo paviršių abiem rankomis iki momento, kai išgirsite tylų signalą, kuris informuoja, kad takelis tinkamai uždarytas vertikaloje pozicijoje.

Tačiau norėdami išskleisti takelį, nuspauskite laiptą, kad paleistų blokadą. Po to atsistokite 2 metrų atstumu nuo takelio, nes įrenginys išsiskleis automatiškai. Susipažinkite su brėžiniu šalia (p.32).
DĖMESIO: Takelio negalima naudoti sulankstytoje padėtyje. Prieš sulankstydami įrenginį, visiškai sustabdykite judamą bėgimo juostą.

BĖGIMO JUOSTA

Bėgimo juostos reguliavimas (brėžinys p. 32)

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 rodyklę 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 pasvirimo kampo reguliavimas

- Takelio pasvirimo kampą galima pakeisti įjungus bėgimo juostą.
- Pasvirimo kampas gali būti nuo 0 iki 20 laipsnių.
- Nuspauskite UP, DOWN ir 3,6,9 mygtuką, kad pakeistų takelio juostos pasvirimo kampą.

- Pasvirimo kampą galima keisti naudojant klavišus „+“ arba „-“, lokalizuotus displėjuje.
- Displėjyje pasirodys informacija apie aktualų pasvirimo kampą.
- Pasvirimo kampas palieka toks pats, išjungus displėjų..

Bėgimo juostos tepimo instrukcija (brėžinys p. 32)

- 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. negaliama išmesti kartu su naminiomis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumuliatorius 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.

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 START/STOP, kol takelis visiškai sustos. Nuspaudus START/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 raktą galą privaloma prisegti prie drabužio. Nukritimo metu, saugos raktas iškris iš konsolės, o takelis sustos. Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisegtą saugumo raktą.

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 sausose vietose, 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 pradėdant naudoti takelį iš naujo, palaukite kol įrenginys bus sausas.

Pašalinkite dulkes iš po įrenginio vieną kartą per mėnesį, kad išvengtų dulkių kaupimosi 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 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.

SKAITIKLIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Displėjus

Mygtukas "reset" - nustato visas vertes ant nulio.

Mygtukas "music" - iš garsiakalbių grojama muzika jei MP3 prietaisas tinkamai prijungtas ir suderintas su takeliu. Dar kartą nuspaudus "music", grojimo funkcija išjungiamą.

Mygtukas "set" - pasirinktą funkciją aktyvuojama: laikas, maršrutas, kalorijos.

Pastovus takelio darbo laikas: mažiau negu 1 valanda

Skaitiklio funkcijos: greitis, laikas, bėgimo juostos pasvirimo kampas, maršrutas, pulsas, kalorijos, 400 metrų takelio simulatorius valdymo panelėje

Bendro takelio darbo laiko diapazonas: 0:00 - 99:59 (minutės: sekundės)

Maršruto vertės diapazonas: 0.00~99.9 km

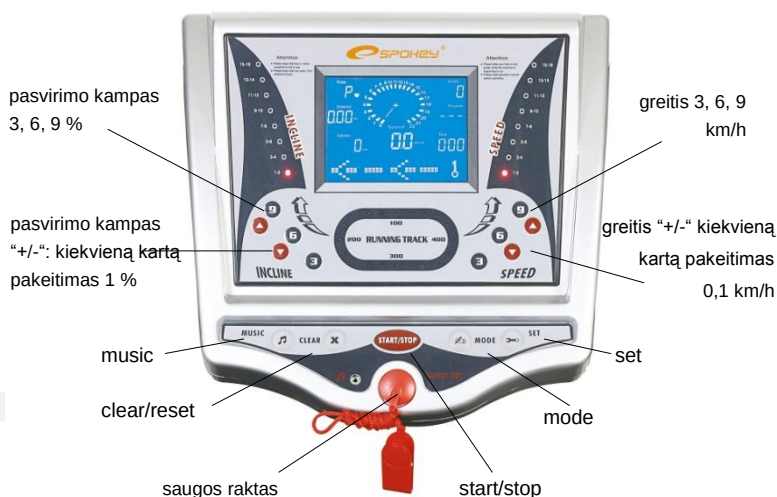
Sudegintų kalorijų skaičiaus diapazonas: 0 - 9999 calorie

Skaitiklio įjungimas/ išjungimas

Prijunkite kištuką prie lizdo (tinkamo tipo), nuspauskite įjungimo mygtuką, lokalizuotą iš takelio priekio prie variklio gaubto. Patikrinkite, ar saugos raktas įrengtas, nes be jo negalima įjungti takelio.

DĖMESIO: Prieš treniruodami prisekite saugos raktą prie drabužio.

Įjungus įrenginį, displėjus momentu užsidegs.



Saugumo tikrinimas

Naudojant bėgimo takelį pirmą kartą, rekomenduojama patikrinti jo saugos lygį.

Pašalinkite saugos raktą, nuspauskite ir palaikykite MODE mygtuką, dar

kartą idėkite saugos raktą į konsolę - kompiuteris pradės savitikrą. Jeigu savitikros metu nuspausite START/STOP mygtuką, savitikros procesas sustabdomas.

Greitas paleidimas

- Įrengus saugos raktą, displejus aktyvuojamas.
- Nuspauskite START/STOP, kad takelis pradėtų judėti su greičiu - 1km/h. Spaudžiant mygtuką „+“ arba „-“, galima išreguliuoti greitį. Greitį galima taip pat reguliuoti mygtukais: 3, 6, 9. Takelio greičio diapazonas yra nuo 1km/h iki 22 km/h.
- Norėdami sumažinti greitį nuspauskite klavišą „-“, galima taip pat nuspausti reguliavimo klavišą: 3, 6, 9.
- Nuspaudus START/STOP klavišą įrenginio darbo metu:

- bėgimo juosta sulėtės, kai greitis didesnis nei 3,6 km/h
- bėgimo juosta visiškai sustos, kai greitis mažesnis nei 3,6 km/h
- Nuspaudus SET/CLEAR klavišą įrenginio darbo metu, visos vertės, išskyrus greitį, bus nustatytos ant nulio. Tuomet galima aktyvuoti rankinį valdymo režimą.
- Norėdami sustabdyti takelį, nuspauskite START/STOP.
PASTABA: Šoninis turėklas skirtas tik matuoti pulsą per delnus ir neturi saugos funkcijos.

Programos pasirinkimas

Takelis turi 25 pagrindines programas. Pasirinkus tam tikrą programą, monitoriuje pasirodys jos maksimalus greitis. Pasiektas greitis rodomas SPEED lauke, displejuje.

Kiekvienoje programoje galima pakeisti greitį.

Kai takelis sustabdytas, nuspauskite mygtuką CLEAR/RESET kad aktyvuotų naujo paleidimo funkciją. Nuspauskite MODE mygtuką, kad

pasirinktą programą (atitinkamai 1,2,3,...,25), ir nuspauskite START/STOP, kad pradėtų programą nulinėje padėtyje.

Grečio laukas rodo pasirinktos programos greitį.

Kiekvienos programos trukmės laikas - 10 minučių. Po kiekvienos minutės, tiek programą, tiek greitį galima pakeisti rankiniu būdu arba automatiškai. Tris sekundes prieš programos pasibaigimą, tris kartus išgirsite signalą ir po to bėgimo juosta sustos.

FUNKCIJOS

Pulso matavimas

Pulso matuoklio laukas (displejuje) rodo Tavo aktualų pulsą treniravimo metu. Norėdami gauti tinkamą matavimą, lieskite abu pulso daviklius tuo

pačiu laiku. Pulsas rodomas monitoriuje visada, kai kompiuteris priima signalus nuo daviklio.

Kalorijų matavimas

Displejuje pasirodo informacija apie sudegintų kalorijų kiekį tam tikru treniruotės metu.

DĖMESIO: Rodomi duomenys yra apibendrinti ir skirti palyginti įvairias treniravimo sesijas. Negalima jais naudotis medicinos tikslams.

400 metrų takelio simulatorius valdymo panelėje

Displejuje pasirodo 400 metrų takelio simulatorius, kuris rodo apytikrą progresą bėgimo metu. Po 400 metrų maršruto tris kartus išgirsite

būdingą garso signalą, po to visas simuliacijos procesas prasidės iš pradžios.

Pagrindinės programos - p.33

SPEED – greitis

INCLINE - bėgimo juostos pasvirimo kampas

Aliarminiai signalai

E1: nėra spidometro signalo

E2: problema su pavara

E3: Per didelis greitis

E4: problema su pasvirimo kampo reguliavimu

Pasirodžius aliarmo signalui, nuspauskite CLEAR/RESET mygtuką vieną kartą, kad paleistų displejų iš naujo.

Jeigu takelis veiks nereguliariai, išjunkite ir atjunkite jį nuo elektros tinklo. Po to palaukite vieną minutę ir įjunkite takelį iš naujo.

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.

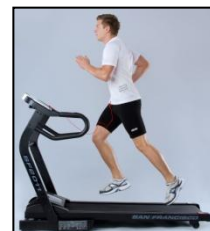
Pratimai ant bėgimo takelio užstoja vaikščiojimą arba bėgimą. Takelis skirtas naminiam naudojimui ir nėra skirtas terapeutiniams ir reabilitacijos tikslams.

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 traumas 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 treniruotis 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 treniruojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite

pasisekimą kai Jūsų treniruotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniruotė.

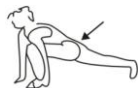
TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

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 sutraukimų ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15

sekundžių, treniruojant negalima pervargti ar taisyti raumenų. Jeigu pajusite koją nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. 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.



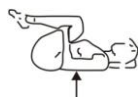
Šlaunų raumenų ištempimas

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



Kojų raumenų ištempimas

Atsugulkite 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 treniruotis 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, susisieki su produkto pardavėju, arba vietinių valdžių atstovu. Pavojingos elektroninės įrangos sudedamosios dalys gali sukelti nepalankius ilgalaikius aplinkos pakitimus, ir kenkti žmonių sveikatai.

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, ārkārtīgi 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 jāpārlecinās, 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 neiespējamās. Pirms vingrošanas noņemiet rotaslietas. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apģērbaeksploatācijas laikā skrejceļš, lūdzu neaiztieciēt pārvietojas skrejceļš.
 - Ierīce ir piešķirta ekspluatācijas klasei H un precizitātes klasei C, pēc EN 957 normas, un ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Iekārta nav piemērota terapeitiskiem mērķiem.
 - Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars - 150 kg.
 - Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāsaaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
 - Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistītā instrukcija un jālieto tikai komplektā esošas 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 izvīrztu.
- Brīdinājums: pirms magnētiskā skrejceļa lietošanas jāizlasa instrukcija
Brīdinājums: Pula 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 iespējamajiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas ir iznākuši šī produkta nepareizas lietošanas dēļ.
Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

TEHNISKIE DATI

Izmērs pēc atvēršanas 183 x 80 x 132 cm
Skrejceļa josla – 45 x 134 cm
Skriešanas virsmas izmērs: 50 x 134 cm

Maksimālais lietotāja svars - 150 kg
Spriegums: ~ 220-240 V (50/60Hz)

SASTĀVDAĻU SARAKSTS

1x skrejceļš saliktā stāvoklī (l.29)
1x drošības atslēga
1x sešstūrainā atslēga mm

1x silikona pudele
1x instrukcija

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLS– L. 30-31)

SOLIS 1 Izņemiet visas sastāvdaļas no kartona. Pēc tam veiciet pēc šiem attēliem.
SOLIS 2 Paceliet priekšējo platformu (ar displeju) uz augšu.

SOLIS 3 Beidzās, pieskrūvējiet sānu apvalkus kā attēlots zemāk. Šo darbību veiciet uzmanīgi un rūpīgi, lai nodrošinātu atbilstošu drošības līmeni..

SKREJCEĻA SALIKŠANA, SKREJCEĻA PĀRVIETOŠANA

Nemēģiniet kustināt skrejceļu ja tas nav saliktā un aizslēgtā pozīcijā. Pārlecinieties, vai kontaktdakša ir atvienota no sprieguma avota. Lai saliktu skrejceļu ar abām rokām paceliet skriešanas virsmu līdz momentam, kad atskanēs raksturīgs klikšķis, kas paziņo, ka skrejceļš ir pareizi aizslēgts vertikālā pozīcijā. Taču, lai atvērtu skrejceļu paspiediet pakāpienu, lai atbrīvotu blokādi. Pēc tam stāviet 2 metru attālumā no skrejceļa, jo ierīce automātiski atvērsies. Iepazīstieties ar attēlu blakus (l.32).

UZMANĪBU: Skrejceļu nedrīkst lietot saliktā stāvoklī.
Pirms ierīces salikšanas, pilnībā apturiet kustīgo skrejceļa joslu.

Rūpīgi paceliet skrejceļu un nolieciet uz pakalējiem transportēšanas rulli, un turot to no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

UZMANĪBU: Pirms skrejceļa pārvietošanas, pārlecinieties, vai tas ir atvienots no elektrotīkla. Ierīce jāpārvieto vienmēr divām personām.

SKREJCEĻA JOSLA

Skriešanas virsmas regulēšana

Skriešanas virsmas spriegojuma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošo 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 priekšpuses rullja. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu), pulksteņrādītāja kustības virzienā, un kontrolēt attiecīgu joslas spriegojumu.

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

Skriešanas virsmas centrēšana (attēli - p. 32)

Skriešanas virsmas spriegojuma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošo 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 priekšpusē rullī. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu),

Skriešanas virsmas slīpuma regulēšana

Skriešanas virsmas slīpuma leņķis var būt mainīts pēc skriešanas joslas iedarbināšanas.

Slīpuma leņķis var būt no 0 līdz 15 grādiem.

Piespiediet UP vai DOWN (vai 3,6,9) pogu, lai mainīt skriešanas virsmas slīpuma leņķi.

Skrejceļa joslas eļļošanas instrukcija

Atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota.

Salieciet skrejceļu.

Pārbaudiet pakalējo 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, noliektas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar mājtsaimniecības atkritumiem. Noliektas baterijas, barošanas ierīces,

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.

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 jā saglabā 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.

Skrejceļa, pamata, rullī 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.

SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

DISPLEJS

Poga "reset" - visas vērtības tiek uzstādītas uz nulli.

Poga "music" - mūzika tiek spēlēta no skaļruņiem ja MP3 ierīce ir pareizi pieslēgta un saderīga ar skrejceļu. Vēlreiz nospiežot "music", spēlēšanas funkcija tiek izslēgta.

Poga "set" - izvēlēta funkcija tiek aktivēta: laiks, attālums, kalorijas.

Pastāvīgs skrejceļa darba laiks: mazāk nekā 1 stunda

Skaitītāja funkcijas: ātrums, laiks, skrejceļa noliekuma leņķis, attālums, pulss, kalorijas, 400 metru skrejceļa simulācijas funkcija uz vadības paneļa

Kopējā skrejceļa darba laika diapazons: 0:00 - 99:59 (minūtes: sekundes)

Kopējā paveiktā attāluma diapazons: 0.00-99.9 km

Kopējā sadedzinātu kaloriju skaita diapazons: 0 - 9999 calorie

Skaitītāja ieslēgšana/izslēgšana

Pievienojiet kontaktdakšu kontaktligzdai (atbilstoša tipa), nospiediet ieslēgšanas pogu skrejceļa priekšpusē, pie dzinēja apvalka. Pārlicinieties, vai drošības atslēga ir ievietota, jo bez tās nedrīkst iedarbināt skrejceļu.

pulksteņrādītāja kustībās virzienā, un kontrolēt attiecīgu joslas spriegojumu.

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

Jūs varat mainīt skriešanas virsmas slīpuma leņķi ar pogām „+” vai „-”, kuras atrodas uz treliņiem.

Uz displeja rādīs informācija par tekošu slīpuma leņķi.

Slīpuma leņķis paliek uzstādītā pozīcijā, kad displejs ir izslēgts.

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

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 apstāsies. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apgērba.

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

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

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



UZMANĪBU: Pirms vingrošanas vienmēr piestipriniet drošības atslēgu pie apgērba.

Pēc ieslēgšanas, displejs uz momentu iedegsies.

Drošības pārbaudīšana

Lietojot skrejceļu pirmo reizi, ieteicams pārbaudīt tā drošības līmeni. Izņemiet drošības atslēgu, nospiediet un pieturiet pogu MODE, atkārtoti

ievietojiet drošības atslēgu konsolē - dators sāks paštestēšanu. Lai pabeigtu paštestēšanas procesu nospiediet pogu START/STOP.

Ātrs starts

Pēc drošības atslēgas ievietošanas, displejs tiek aktivēts. Nospiediet START/STOP, lai skrejceļš sāktu kustēties ar ātrumu 1km/h. Nospiežot pogu „+” vai „-” var noregulēt ātrumu. Ātruma regulēšanai var arī izmantot pogas: 3, 6, 9. Skrejceļa ātruma diapazons - no 1km/h līdz 22 km/h.

Lai samazinātu ātrumu nospiediet taustiņu „-”, var arī nospiegt regulēšanas taustiņus: 3, 6, 9.

Nospiežot taustiņu START/STOP ierīces darbības laikā:

skrejceļa josla palēnināsies kad ātrums pārsniegs 3,6 km/h skrejceļa josla apstāsies kad ātrums būs zemāks nekā 3,6 km/h. Nospiežot CLEAR taustiņu ierīces darbības laikā, visas vērtības, izņemot ātrumu, tiek uzstādītas uz nulli. Tādā gadījumā var aktivēt rokas vadības režīmu.

Lai apturētu skrejceļu, nospiediet START/STOP.

Uzmanību: Sānu margas domātas tikai pulsa mērīšanai caur plaukstām un nevar būt izmantotas drošības mērķiem.

Programmas izvēle

Skrejceļam ir 25 pamatprogrammas. Pēc programmas izvēlēšanas, monitorā parādīsies tās maksimālais ātrums. Sasniegts ātrums parādīsies laukumā SPEED displejā.

Katrā programmā var izmainīt ātrumu.

Kad skrejceļš ir apturēts, nospiediet pogu CLEAR/RESET lai aktivētu nullēšanas režīmu. Nospiediet pogu MODE, lai izvēlētu atbilstošu

programmu (attiecīgi 1,2,3,...,25), pēc tam nospiediet START/STOP, lai aktivētu programmu no nulles.

Ātruma laukumā parādīsies izvēlētas programmas ātrums.

Katras programmas ilgums ir 10 minūšu. Pēc katras minūtes, gan programmu, gan ātrumu var izmainīt rokas vai automātiskā režīmā. Trīs sekundes pirms programmas pabeigšanas trīs reizes atskanēs signāls un skrejceļš apstāsies.

FUNKCIJAS

Pulsa mērīšana

Pulsa mērītāja laukums (displejā) rāda Jūsu aktuālo pulsu vingrošanas laikā. Lai iegūtu pareizu izmēru, pieskarieties abiem pulsa sensoriem vienlaikus. Pulss tiek rādīts monitorā vienmēr, kad sensori nosūta signālu uz datoru.

Brīdinājums. Pulsa mērīšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārāk daudz vingrinājumu var izraisīt nopietnus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtaties slikti, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu.

Kaloriju mērīšana

Displejā tiek rādīta informācija par sadedzinātām kalorijām attiecīgā vingrošanas laikā.

UZMANĪBU: Šiem datiem ir norādošs raksturs - domāti dažādu treniņu sesiju salīdzināšanai. Tie nav jāizmanto medicīniskiem mērķiem.

400 metru skrejceļa simulācijas funkcija uz vadības paneļa

Displejā tiek rādīta 400 metru skrejceļa simulācijas funkcija, kas norāda aptuvenu progresu skriešanas laikā. Pēc 400 metru attāluma veikšanas,

raksturīgs signāls atskanēs trīs reizes un viss simulācijas process sāks no sākuma.

Pamatprogrammas- I. 33

SPEED – ātrums

INCLINE – skrejceļa joslas noliece

Trauksmes signāli

E1: nav skaitītāja signāla

E2: problēma ar pievadu

E3: pārmērīgs ātrums

E4: problēma ar noliekuma leņķa regulēšanu

Kad atskanēs trauksmes signāls, nospiediet pogu CLEAR/RESET vienu reizi, lai atiestatītu displeju.

Ja skrejceļš darbojas neregulāri, izslēdziet skrejceļu un atvienojiet no sprieguma avota. Pēc tam uzgaidiet minūti un atkārtoti ieslēdziet skrejceļu..

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 jāsaglabā 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, plaukstas 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 plaukstas tālu no kustošiem elementiem.

Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka nevarēsīt trenēt tik ilgi, cik jūs gribēsīt. 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. Jāaprobežo 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

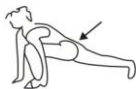
TRENIŅA INSTRUKCIJA

TRENIŅA 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 jāpaglabā ap. 10-15 sekundes, nav jāsasprindzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsiet kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.



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.



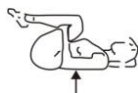
Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

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 plaukstas 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. Uztādiet ātrumu zemākajā līmenī.

Uzkāpiet uz skrejceļa joslas un uztādiet 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

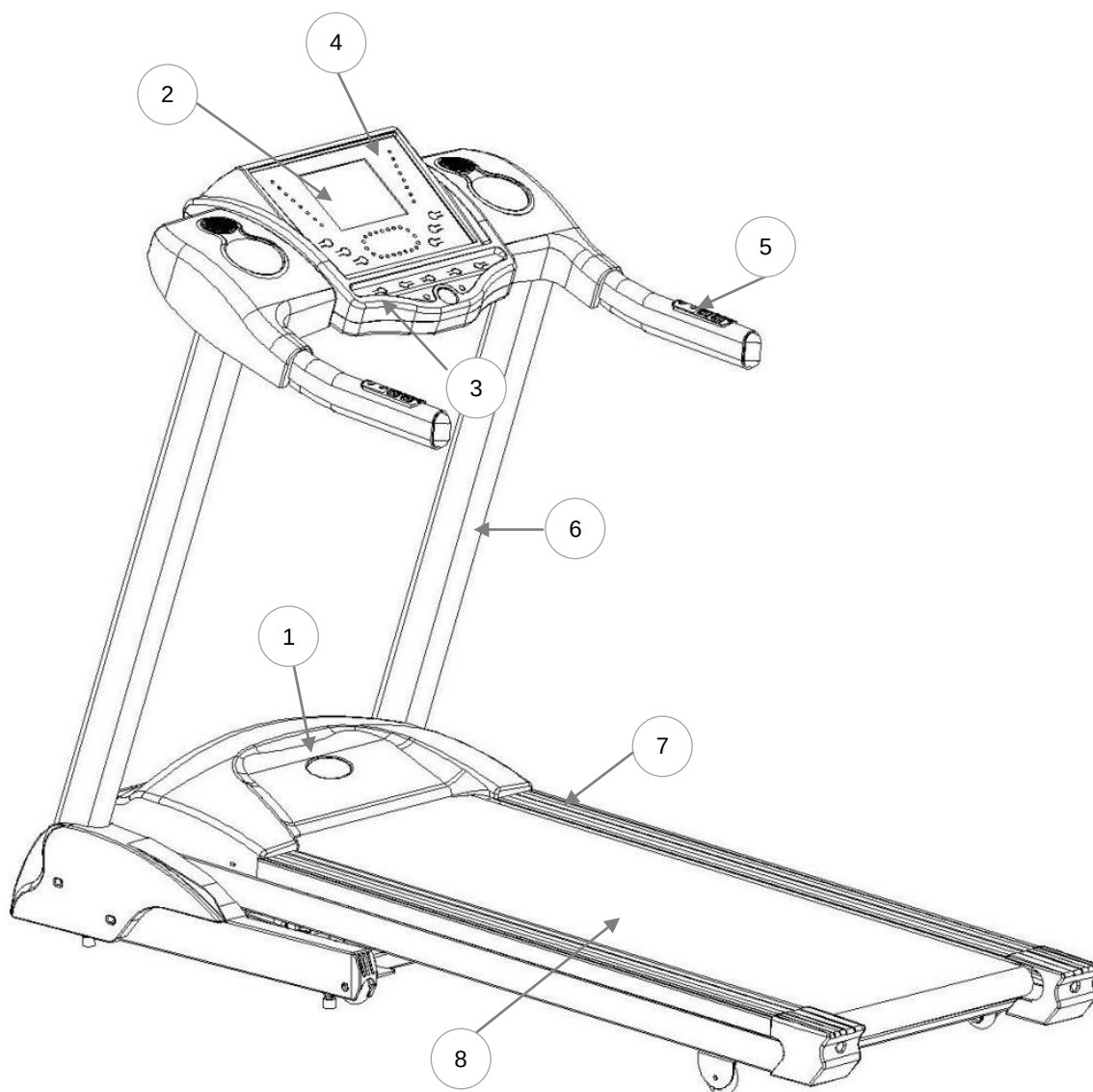
b) avārijas izkāpšana

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.

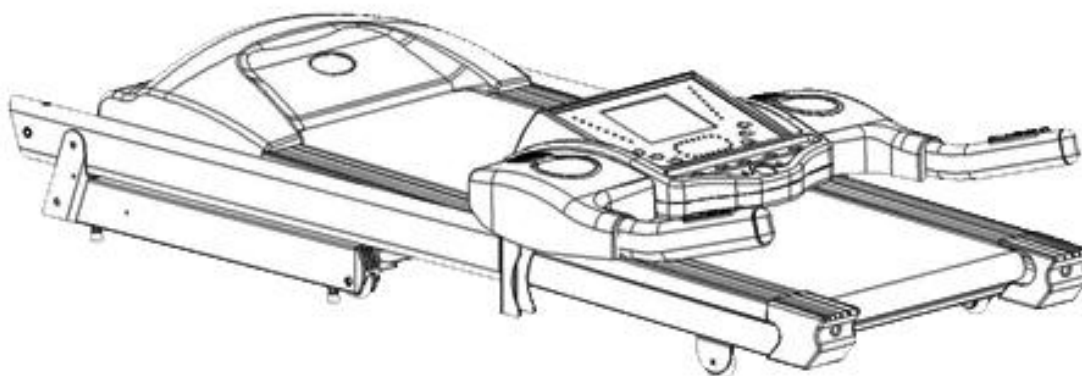


Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka noliegtas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par noliegtu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam,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

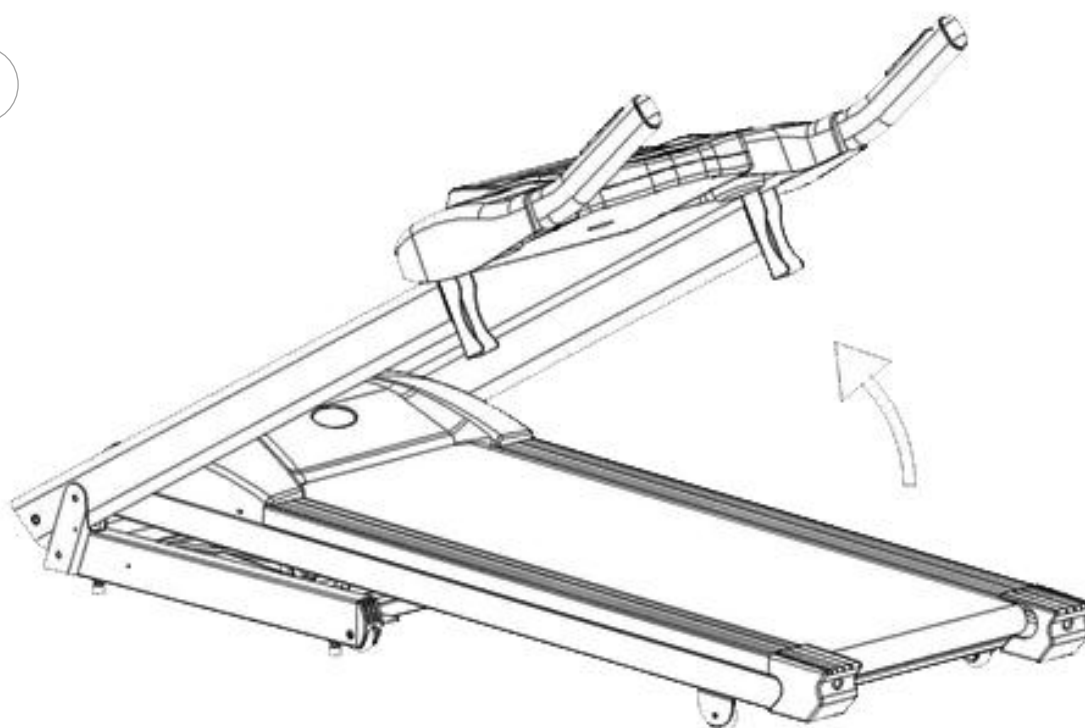


	PL	EN	RU	CZ	SK	LT	LV
1	Ośłona	Cover	Защитная планка	Kryt	Kryt	Gaubtas	Apvalks
2	Wyświetlacz	Display	Дисплей	Displej	Displej	Displėjus	Displejs
3	Klucz bezpieczeństwa	Safety key	Ключ безопасности	Bezpečnostní klíč	Bezpečnostný kľúč	Saugumo raktas	Drošības atslēga
4	Konsola	Console	Консоль управления	Konzola	Konzola	Konsole	Konsole
5	Czujnik pulsu	Pulse sensor	Датчик	Čidlo tepu	Snímač pulzu	Pulso daviklis	Pulsa sensors
6	Kolumna boczna	Side mast	Боковая стойка	Boční tyč	Bočná tyč	Šoninė kolona	Sanu statnis
7	Panel bezpieczeństwa	footplate	Панель безопасности	Bezpečnostní panel	bezpečnostný panel	saugos panelė	drošības panelis
8	Pas bieżny	Running belt	Беговое полотно	Běžecský pás	Bežiaci pás	Bėgimo juosta	Skrejceļa josla

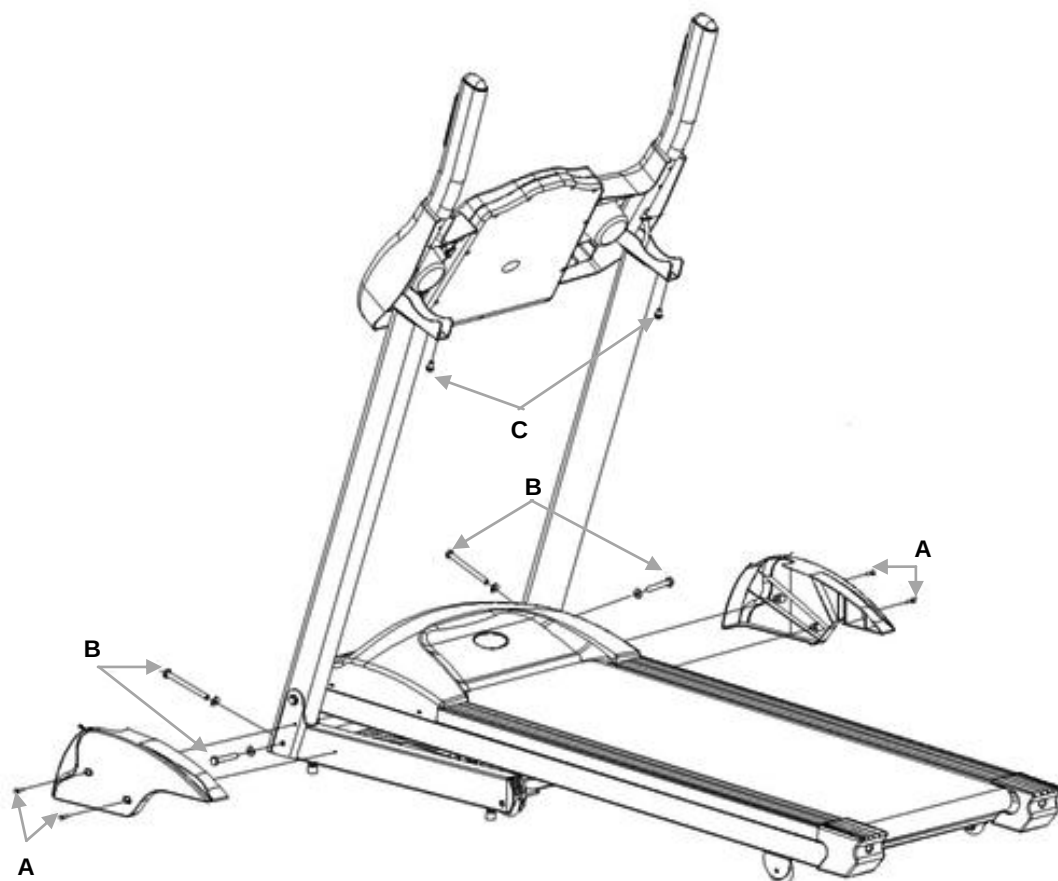
1



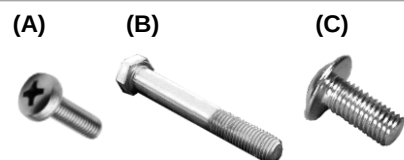
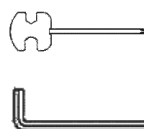
2



3



4

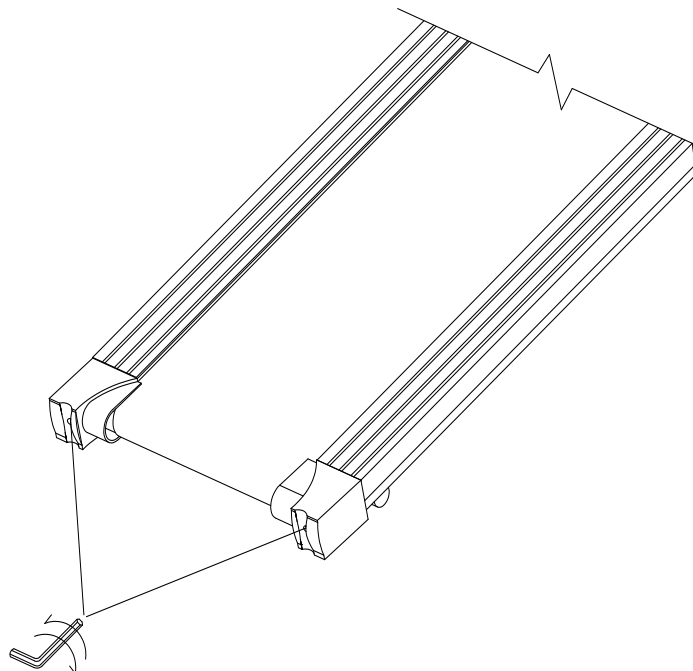


SKŁADANIE BIEŻNI / FOLDING THE TREADMILL/ СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ / MONTÁŽ BĚŽECKÉHO PÁSU / SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA / BĖGIMO TAKELIO SURINKIMAS/ SKREJCEĻA SALIKŠANA

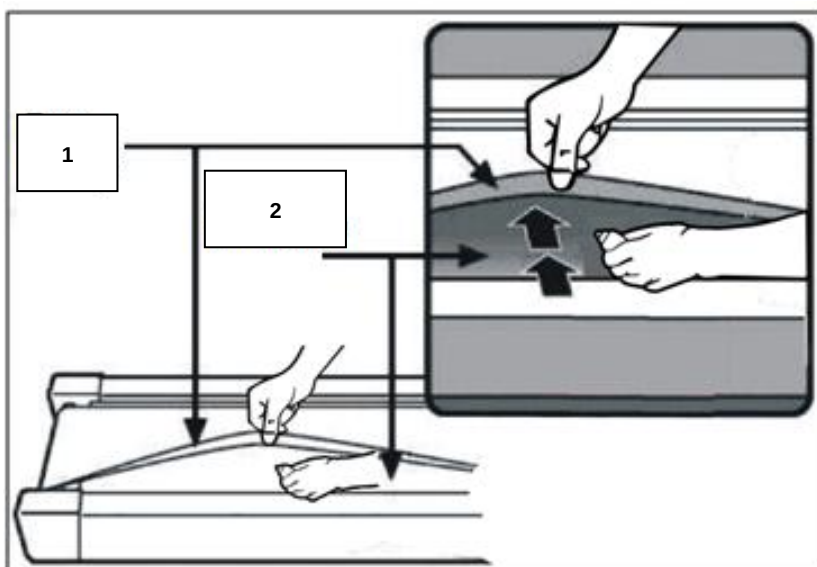


(PL) stopień
(EN) step
(RU) ступень
(CZ) páčka
(SK) stupienok
(LT) laiptas
(LV) pakapiens

REGULACJA PASA BIEŻNEGO/ ADJUSTMENT OF THE TREADMILL BELT/ РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА/ NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ NASTAVENIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĖGIMO JUOSTOS REGULIAVIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS REGULĒŠANA

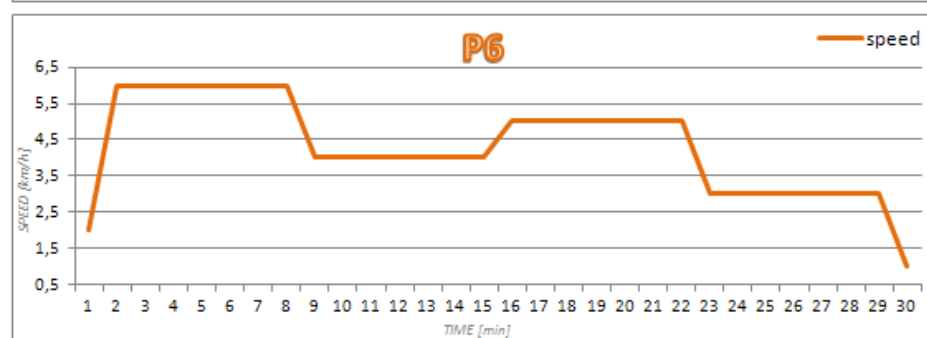
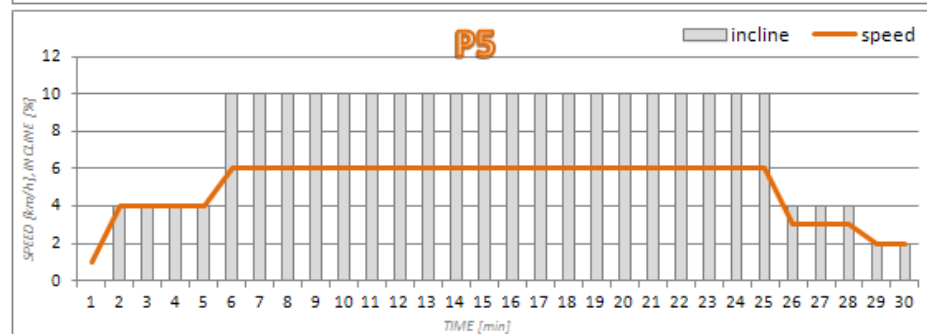
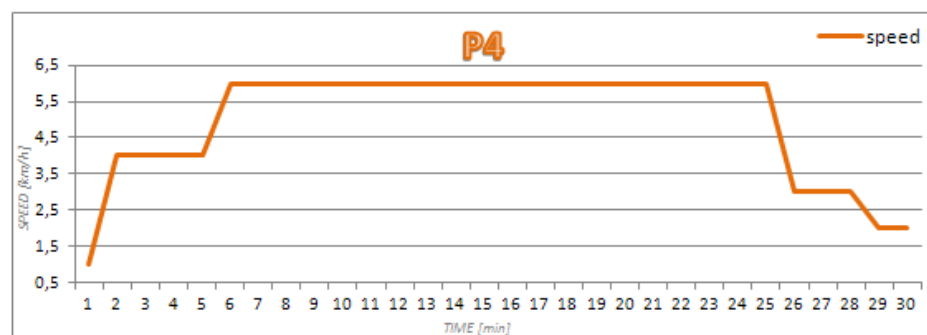
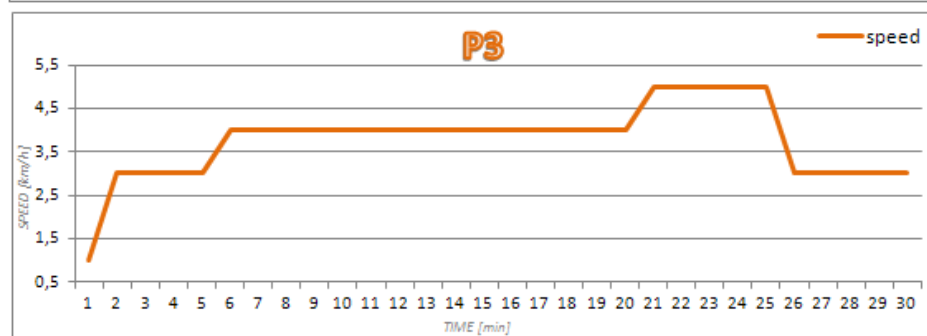
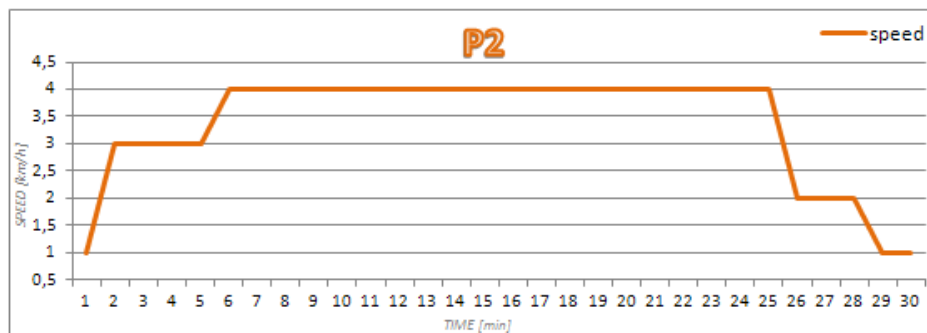
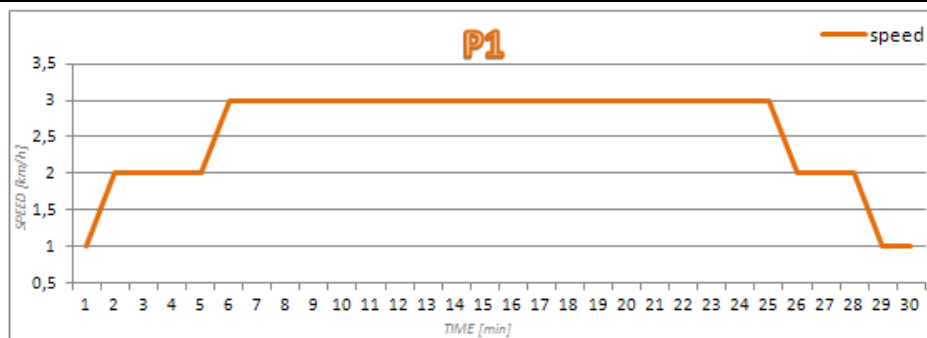


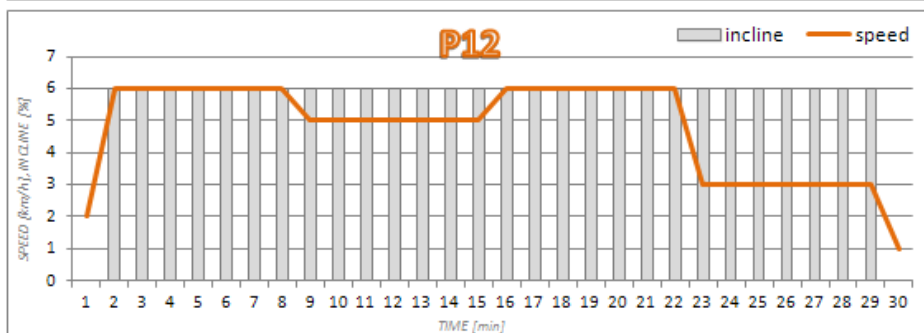
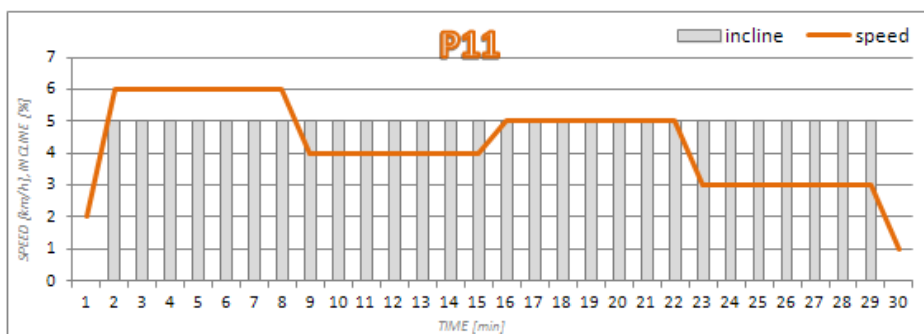
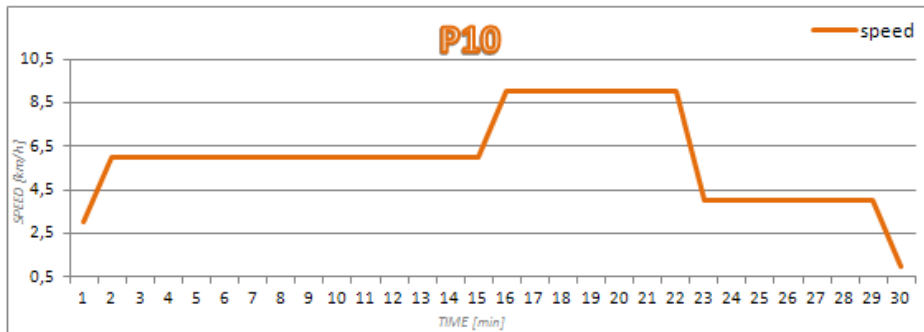
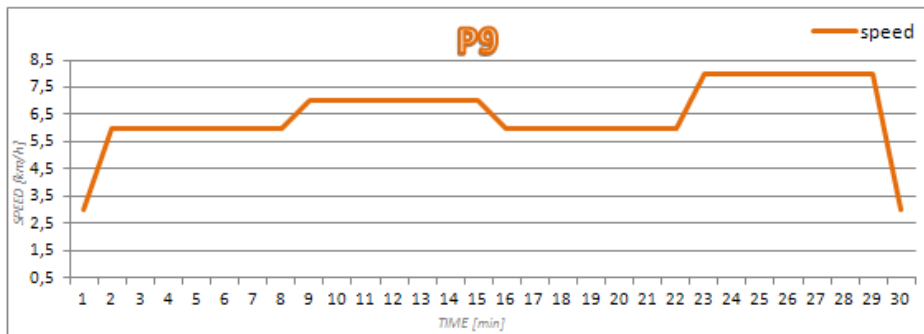
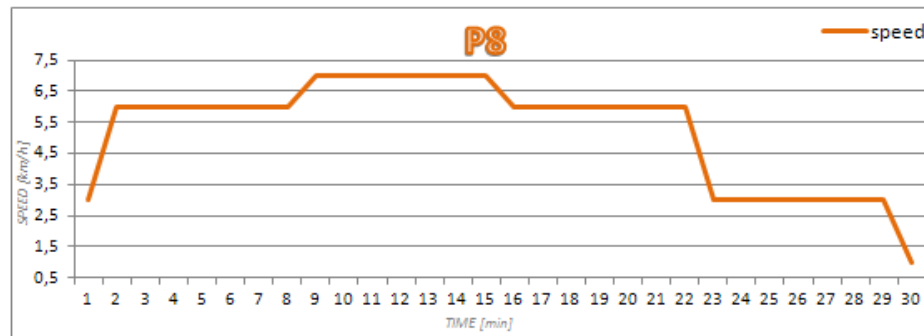
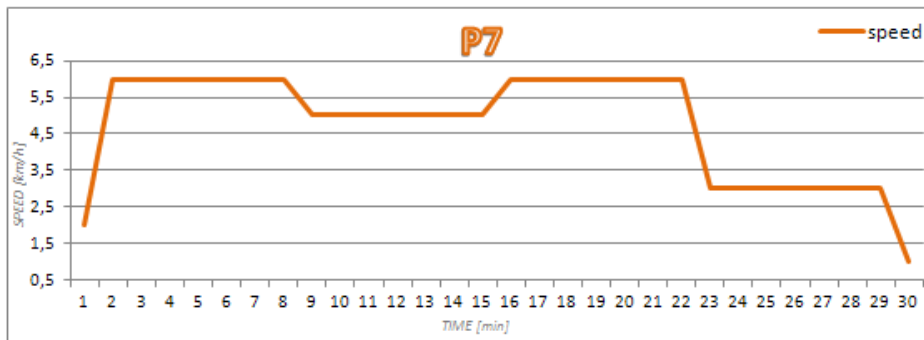
SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO/ LUBRICATING THE TREADMILL BELT/ СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ/ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĖGIMO JUOSTOS TERIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS EĻĻOŠANA

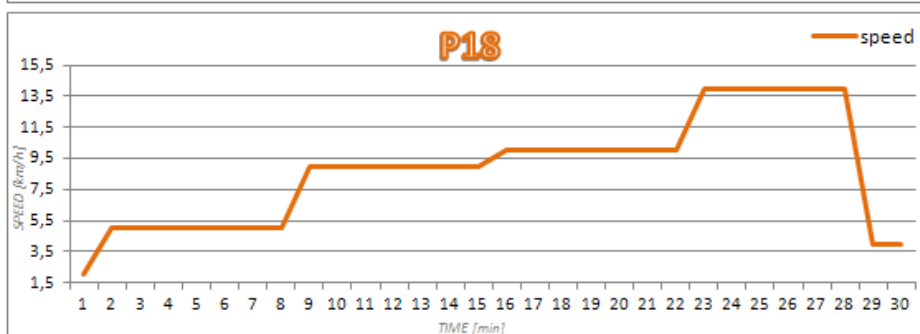
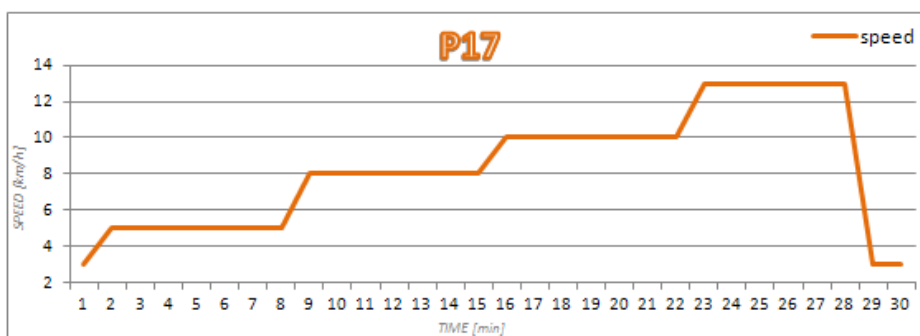
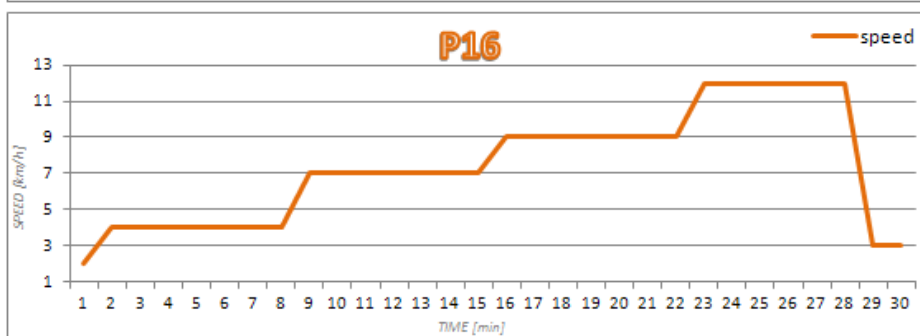
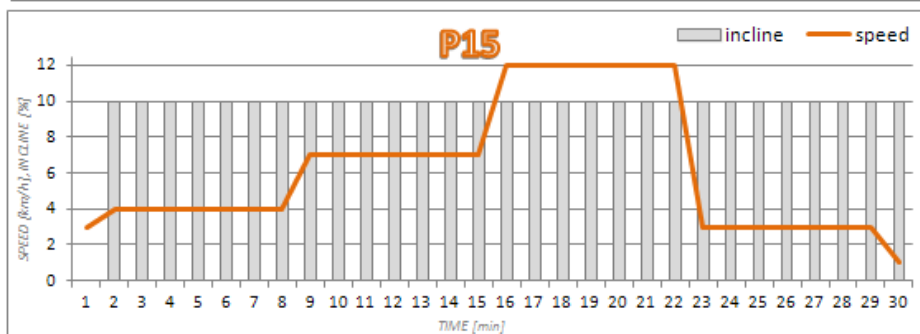
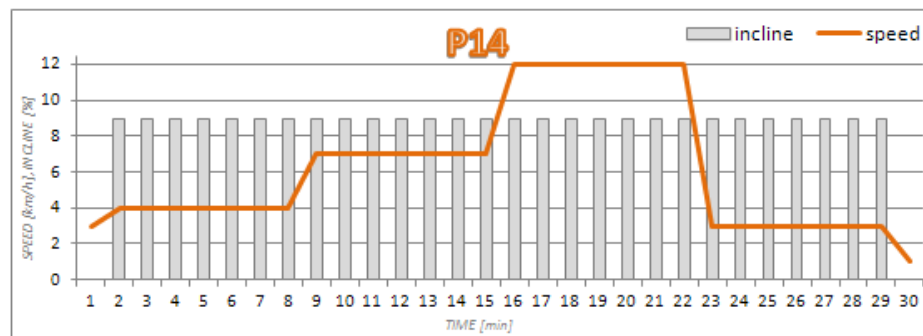
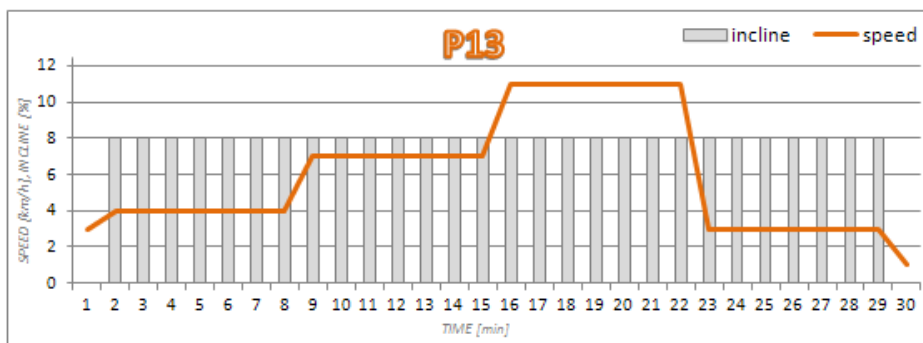


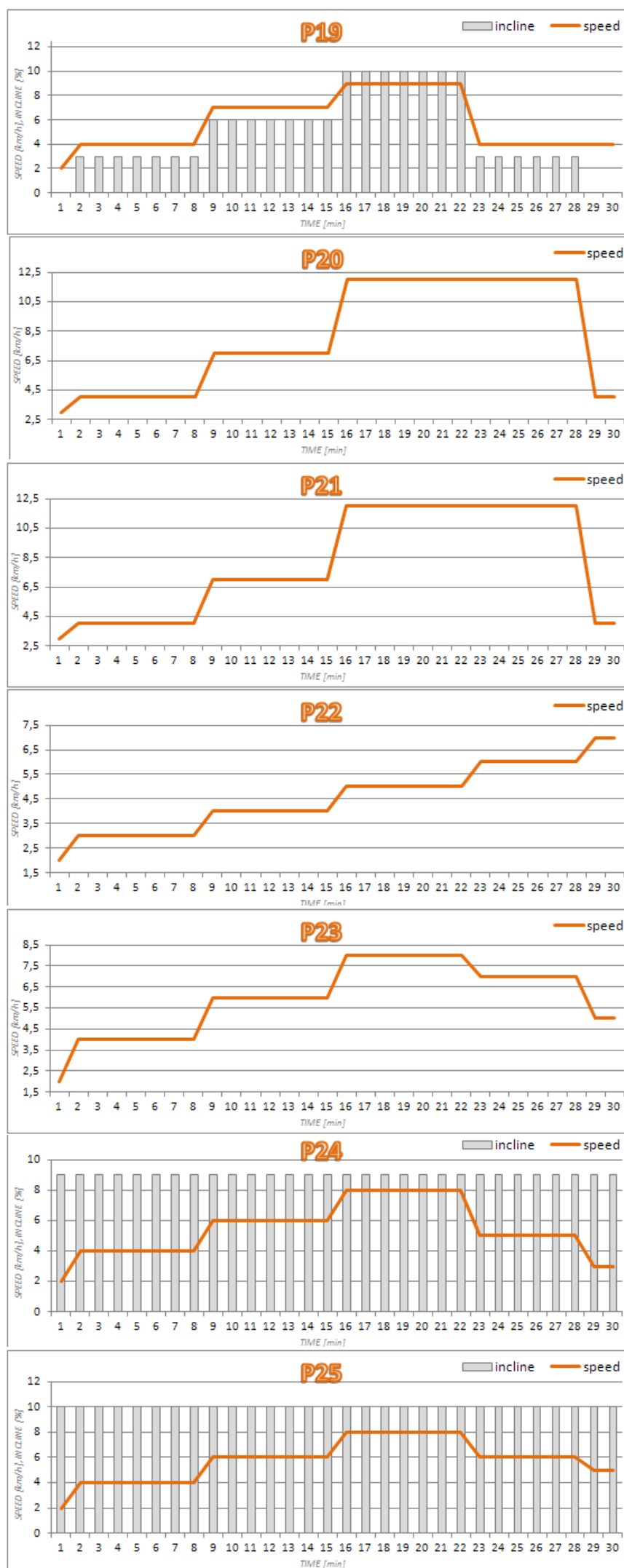
1
(PL) Pas bieżny
(EN) Running belt
(RU) Беговое полотно
(CZ) Běžecký pás
(SK) Bežiaci pás
(LT) Bėgimo juosta
(LV) Skrejceļa josla

2
(PL) Podstawa
(EN) running board
(RU) Основание бегового полотна
(CZ) Základ běžícího pásu
(SK) Podstavec bežeckého pása
(LT) Bėgimo juostos pamatas
(LV) Skrejceļa joslas pamats









DOKUMENT GWARANCYJNY

Producent (Gwarant) : Spokey Sp z o.o. z siedzibą w Katowicach
ul. Ks. Mjra Karola Woźniaka 5
tel. 32 317 20 00
NIP 731 11 59 686
REGON 471323630

Zasięg terytorialny ochrony gwarancyjnej: Polska

Przedmiot sprzedaży: **BIEŻNIA MAGNETYCZNA ARIZONA (84712)**

WARUNKI GWARANCJI JAKOŚCI

1. Gwarant udziela gwarancji jakości na zakupiony przedmiot sprzedaży przez okres 24 miesięcy od daty sprzedaży na elementy mechaniczne oraz przez okres 5 lat od daty sprzedaży na stelaż.
2. Gwarant zobowiązuje się do bezpłatnego usunięcia wad fizycznych przedmiotu sprzedaży, jeżeli wady ujawnią się w elementach mechanicznych w okresie 24 miesięcy od daty sprzedaży oraz w ramie w okresie 5 lat od daty sprzedaży. Okres gwarancji ulega zawieszeniu na czas od daty zgłoszenia wad Gwarantowi do czasu umożliwienia odebrania przedmiotu gwarancji przez Nabywcę.
3. Nabywcy przysługuje żądanie dostarczenia przedmiotu sprzedaży wolnego od wad, jeżeli w terminie gwarancji dokonane zostały co najmniej 4 jego naprawy, a przedmiot sprzedaży jest nadal wadliwy.
4. Odpowiedzialność z tytułu gwarancji obejmuje tylko wady fizyczne ukryte, tkwiące w przedmiocie sprzedaży.
5. W razie ujawnienia wad, nabywca wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie nie pogłębiającym ujawnionych wad czy uszkodzeń, przedstawicielowi Gwaranta, po uzgodnieniu z Gwarantem, telefonicznie pod numerem serwisu 32 317 20 34 lub 32 317 20 33 trybu i terminu odbioru towaru. Gwarant ma prawo nie przyjąć przedmiotu sprzedaży, który nie spełnia powyższych wymogów.
6. Nabywca może dostarczyć do siedziby Gwaranta wadliwy przedmiot sprzedaży osobiście lub za pośrednictwem osoby trzeciej. Koszt przesyłki nie podlega zwrotowi. Gwarant nie przyjmuje przesyłek za pobraniem lub wysłanych na koszt Gwaranta.
7. Karta gwarancyjna jest ważna z dowodem zakupu (paragonem, fakturą) zawierającym datę sprzedaży.
8. Gwarant zobowiązuje się odebrać przedmiot gwarancji w terminie 3 dni roboczych od zgłoszenia, oraz wykonać obowiązki wynikające z niniejszej gwarancji w terminie kolejnych 7 dni. W przypadku uznania reklamacji, naprawiony przedmiot gwarancji zostanie dostarczony Nabywcy na koszt własny Gwaranta, zaś w przypadku nie uznania reklamacji, Nabywca będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić jego wysyłkę na własny koszt. Proces przebiegu reklamacji nie powinien przekraczać 14 dni.
9. Gwarancją nie są objęte:
 - skutki mechanicznych uszkodzeń spowodowanych sposobem użytkowania – obicia, pęknięcia, otarcia;
 - mechaniczne oderwania ozdób, naklejek;
 - drobne powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej;
 - uszkodzenia powstałe na skutek używania i przechowywania przedmiotu sprzedaży niezgodnie z instrukcją obsługi;
 - przedmioty sprzedaży w zakresie wad jawnych, o których Nabywca wiedział w dniu zakupu;
 - skutki napraw podjętych przez Nabywcę we własnym zakresie.
10. W przypadku sprzedaży na rzecz konsumenta gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza, ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

UŻYTKOWANIE PRZEDMIOTU SPRZEDAŻY NIEZGODNIE Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI I WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.

Made in P.R.C. / Pagaminta Kinijos Liaudies Respublikoje / Razots: Kina / Származási hely: Kína



 **SPOKEY**®

**LIVewith
PASS!ON**

PL
Spokey sp. z o.o.
ul. Woźniaka 5,
40-389 Katowice
biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

Distributors:
CZ
Spokey s.r.o., Sadová 618,
738 01 Frýdek – Místek, Česká republika
SK
Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19,
911 01 Trenčín, Slovensko