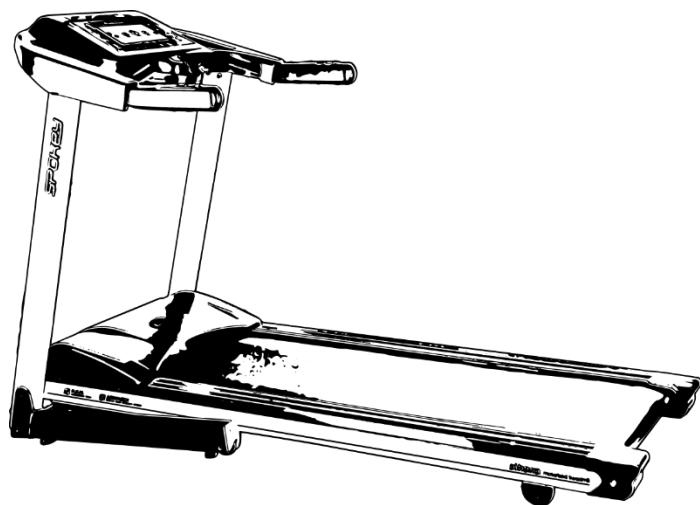


SPOKEY



ALHENA

921052

| | | |
|------|---|------|
| (PL) | BIEŻNIA ELEKTRYCZNA | / 2 |
| (EN) | ELECTRIC TREADMILL | / 8 |
| (RU) | ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА | / 14 |
| (CZ) | ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS | / 20 |
| (SK) | ELEKTRICKÝ BEŽECKÝ TRENAŽÉR | / 26 |
| (LT) | ELEKTRINIS BĒGIMO TAKELIS | / 32 |
| (LV) | ELEKTRISKS SKREJCEĻŠ | / 38 |
| (DE) | ELEKTRISCHES LAUFBAND | / 44 |
| | SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHÉMA | / 51 |

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 przekaż wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformuj 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 wpływają na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
- Wrzucaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpływać na Twój 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, naokoło 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 wracać 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 przygotowany do ubrania klucz bezpieczeństwa i trzymać się uchwytów. Podczas działania bieżni proszę nie dotykać elementów ruchomych bieżni.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C 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 130 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 tężna 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.): 195 x 86 x 130 cm

Powierzchnia do biegania: 50 x 142 cm

Maksymalna waga użytkownika - 130 kg

Napięcie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

1x w całości złożona bieżnia (schemat, str. 51)

1x buteleczka silikonu

1x klucz bezpieczeństwa

1x instrukcja

1x klucz sześciokątny 6mm

INSTRUKCJA MONTAŻU

Rysunki – str. 53

SKŁADANIE BIEŻNI, PRZENOSZENIE BIEŻNI

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

Upewnij się, że wtyczka jest odłączona od źródła zasilania.

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

Natomiast w celu rozłożenia bieżni należy naciągnąć stopą kolorowy element na łożku znajdującym się pod pasem bieżnym, co umożliwi zwolnienia blokady. Następnie należy delikatnie pociągnąć pas bieżny w dół oraz stanąć w odległości 2 metrów od bieżni gdyż urządzenie rozłoży się automatycznie. Prosimy zapoznać się z rysunkiem (s.55)

UWAGA: Złożona bieżnia nie może być obsługiwana i użytkowana.

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

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

UWAGA: Przed przenoszeniem bieżni, należy upewnić się, że bieżnia 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 bieżni. Śruby do regulacji są umieszczone z tyłu bocznych szyn.

Dokreć 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. 55)

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 biegającej), poruszają się przy jednej z krawędzi bieżni. Po kilku minutach ruchu pas powinien sam się scentrować.

Jeśli podczas użytkowania pas nadal porusza się w pobliżu jednej z krawędzi bieżni, konieczna jest regulacja. Należy ją przeprowadzić z następujący sposób:

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

Instrukcja smarowania pasa bieżnego (rysunek – str. 55)

- Odłączyć 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

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.

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

należy wyrzucać ze śmieci gospodarstwa domowego. Zużyte baterie, zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego.

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

KONSERWACJA

- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu.
- Monitor (koplę 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 bieżnię, poczekaj aż urządzenie

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.

wyschnie.

- Odkurzaj pod urządzeniem co najmniej raz w miesiącu aby zapobiec gromadzeniu się kurzu oraz sprawdź wszystkie połączenia, w tym również czy śruby są dobrze dokręcone.
- Zaleca się raz w roku zdjęcie czarnej pokrywy silnika i usunięcie kurzu, który może się tam gromadzić.
- UWAGA: Poziom bezpieczeństwa 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. 55)

- 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.

ROZPOCZĘCIE TRENINGU, ZAKOŃCZENIE TRENINGU

- Aby rozpocząć trening należy kliknąć napis Start na wyświetlaczu multimedialnym.
- Istnieje możliwość rozpoczęcia treningu bez konieczności włączania wyświetlacza multimedialnego – wtedy należy nacisnąć przycisk Start/Stop na konsoli.

- Bieżnia zacznie się poruszać po 3 sekundach od momentu naciśnięcia/kliknięcia przycisku Start.
- Użytkownik może zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie naciskając/klikając napis Stop.
- Bieżnia zatrzyma się również w momencie odłączenia z konsoli klucza bezpieczeństwa (zatrzymanie awaryjne).

USTAWIANIE PRĘDKOŚCI / KĄTA NACHYLENIA

- Prędkość i kąt nachylenia można regulować poprzez kliknięcie odpowiedniego napisu na wyświetlaczu multimedialnym. Nowe wartości ustala się w panelu, który pojawi się na ekranie – klikając cyfry (2, 4, 6, 8) lub ikony +/-.
- Istnieje możliwość ustawienia prędkości i kąta nachylenia pasa bieżnego bez konieczności włączania wyświetlacza multimedialnego –

wtedy należy na konsoli nacisnąć przyciski odpowiadające cyfrom (2, 4, 6, 8) nad napisami Speed (prędkość) i Incline (kąt nachylenia pasa bieżnego) lub przyciski Speed+/- oraz Incline +/- umieszczonych na konsoli i w poręczach bieżni.

- Zakres regulacji prędkości: 1-22 km/h
- Zakres regulacji kąta nachylenia pasa bieżnego: 0-20%

WYŚWIETLACZ MULTIMEDIALNY

W modelu Alhena licznik - wyświetlacz multimedialny działa na zasadzie tabletu, jego obsługa jest bardzo intuicyjna. Poza wyświetlaniem parametrów treningu oraz programów, użytkownik może używać go do odtwarzania plików multimedialnych (muzyka w wielu formatach, filmy), przeglądać strony internetowe. Aby uzyskać dostęp do pełnej funkcjonalności wyświetlacza sugerowane jest połączenie z siecią poprzez Wifi.

Szerszy opis – bazujący na widoku kolejnych ekranów pobrać można z karty produktu na stronie spokey.eu lub skanując kod zamieszczony obok.



WŁĄCZANIE

Po włączeniu pojawi się napis „Welcome”, a po 30 sekundach ekran główny.

GÓRNY I DOLNY PASEK EKRANU

| Ikony w górnym pasku: | |
|-----------------------|--|
| | stan połączenia z siecią bezprzewodową Po naciśnięciu ikony wifi przejdziemy do panelu ustawień |
| | stan wentylatora (włączony/wyłączony) |
| | informacje o użytkowniku |
| | aktualny czas i data. |

| Ikony w dolnym pasku: | |
|-----------------------|----------------|
| | Powrót |
| | Przyciszczenie |
| | Przygłaśnianie |

FUNKCJE PRZYCISKÓW (IKON)

| | |
|--|---|
| | Settings – ustawienia systemu |
| | Entertainment - aplikacje rozrywkowe |
| | Sports (programy sportowe) – wybór spośród wstępnie ustawionych programów |

| | |
|--|---|
| | Scene (sceneria) – wybór tła ekranu widocznego w trakcie biegania |
| | Records (historia aktywności) – parametry zapisanych treningów, możliwość udostępniania wyników w sieciach społecznościowych. |
| | Podgląd danych treningu |

SETTINGS - USTAWIENIA

W panelu ustawień dostępne są następujące opcje:

- Wifi** – podgląd dostępnych sieci; włączanie, wyłączanie sieci
- Display (wyświetlacz)** – Brightness: ustawianie jasności wyświetlacza; Sleep: ustawianie czasu, po którym wyświetlacz przejdzie w czas uśpienia.
- Sound (dźwięk)** – Volume: ustawianie głośności dźwięku; voice: włączenie/wyłączenie dźwięków systemowych

USTAWIANIE DATY I CZASU:

Aby ustawić datę i czas należy:

1. Wejść w ustawienia
2. Przytrzymać 2 sekundy napis SETTINGS znajdujący się na górze ekranu
3. Przytrzymać 2 sekundy datę, która znajduje się w prawym górnym rogu ekranu

Aktualizacja oprogramowania

- Aktualizację można pobrać i zainstalować w dowolnym momencie klikając OK. w oknie dialogowym. Proces ten można również anulować klikając „Cancel” w każdym z kolejnych kroków.
- Po pobraniu aktualizacji system wyświetli okno z komunikatem informującym o niezbędnych nowych zgodach na dostęp.

Language (język) – wybór języka- chiński, japoński, niemiecki, francuski, angielski, hiszpański, włoski

About (informacje) – informacje o systemie; Check for updates – możliwość sprawdzenia, czy dla systemu są dostępne nowe aktualizacje. Aby skorzystać z tej opcji niezbędne jest połączenie z siecią.

4. Po pojawienniu się okna systemowego należy wpisać kod: 851006
5. Użytkownik zostanie przeniesiony do ustawień systemowych, gdzie należy wybrać folder „Ustawienia”, gdzie ustawiamy czas oraz datę
6. Aby powrócić do menu treningowego należy nacisnąć ikonkę ↪

Konto użytkownika

- Aby uzyskać dostęp do pełnej funkcjonalności licznika (m.in. udostępniania wyników w sieciach społecznościowych) należy zalogować się na indywidualne konto użytkownika.
- Użytkownik może założyć nowe konto (i w późniejszych treningach korzystać z jego danych) lub skorzystać z opcji szybkiego logowania

informującym o niezbędnych nowych zgodach na dostęp.

- Po kliknięciu przycisku „Install”, aktualizacja zostanie zainstalowana.
- Po zakończeniu instalacji można powrócić do głównego menu klikając ikonę „wstecz”

poprzez sparowanie z kontem w mediach społecznościowych (Twitter lub Facebook).

- Przy tworzeniu nowego konta zalecane jest uzupełnienie danych dotyczących płci, wzrostu i wagi – pozwalały one na odpowiednie wyświetlanie parametrów i rezultatów treningu.

SPORTS - PROGRAMY SPORTOWE

parametry treningu

- Time (czas)** – czas treningu (m:s)
- Pulse (Puls)** – wartość pulsu (uderzenia na minutę)
- Speed (prędkość)** – prędkość biegu (km/h)

Calories (kalorie) – ilość spalonych kalorii (kcal)

Distance (dystans) – przebyty dystans (km)

Incline (kąt nachylenia) – kąt nachylenia pasa bieżnego (%)

Udostępnianie wyników treningu

Po zakończeniu każdego treningu pojawi się jego podsumowanie. Swoimi wynikami można podzielić się w mediach społecznościowych klikając

odpowiednią ikonę i logując się na swoje konto.

Aby wrócić do ekranu głównego należy kliknąć ikonę X.

Dostępne tryby

Po kliknięciu na głównym ekranie ikony „Sports” użytkownik uzyskuje dostęp do aplikacji „Rapid weight loss”, w której może wybrać każdorazowo jedną z opcji:

Quick Start

szybki start treningu, bez konieczności wstępnego ustawiania parametrów treningu.

- Użytkownik może zmieniać parametry treningu w jego trakcie, w zależności od indywidualnych potrzeb. Aby dokonać zmiany, należy kliknąć wybrany parametr. Nowe wartości ustala się w panelu, który pojawi się na ekranie – klikając cyfry (2/4/6/8) lub ikony +/-.

- W tym trybie użytkownik obserwuje swoje postępy (pokonaną odległość) na animacji 400-metrowej bieżni.

- Aby rozpocząć trening należy kliknąć napis Start.

- Użytkownik może zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie klikając przycisk Stop.

Scene

Wybór scenerii – tła ekranu i przypisanej mu trasy. Użytkownik może wybrać jedną z trzech realistycznych scenerii, uzyskując wrażenie biegu w terenie.

- W trakcie treningu można odpowiednio regulować prędkość biegu (Speed) oraz kąt nachylenia pasa bieżnego (incline) klikając napisy na ekranie. Nowe wartości ustala się w panelu, który pojawi się na ekranie – klikając cyfry (2/4/6/8) lub ikony +/-.
- Trening rozpoczyna się po kliknięciu napisu Start.

HRC

W trybie HRC użytkownik wyznacza cel w postaci osiągnięcia założonej wartości pulsu w wyznaczonym czasie. Aby móc skorzystać z tego trybu niezbędne jest dotykanie czujników pulsu zamieszczonych na uchwytach.

- W trakcie treningu można odpowiednio regulować prędkość biegu (Speed) oraz kąt nachylenia pasa bieżnego (incline) klikając napisy na

- Trening kończy zatrzymaniem bieżni po przebiegnięciu wyznaczonej dla sceny odległości. Użytkownik może również zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie klikając napis Stop.

Dostępne scenerie:

- Country Road (wiejska droga) – trasa o długości 2 km.
- Open Valley (dolina) – trasa o długości 3 km
- City Street (miejscowa ulica) – trasa o długości 4 km

Program

Bieżnia posiada 12 programów o optymalnie dobranych parametrach:
Fat Burning Mode – tryb spalania tłuszczy, Health Mode – tryb zdrowia, Highway Mode – tryb autostrady, Mountain Mode – tryb gór, Beach Mode – tryb plaży, Body Sculpting Mode – tryb kształtowania ciała, Middle-aged Mode – tryb wieku średniego, Elderly Mode – tryb osoby starszej, Diet Mode – tryb diety, Walking Mode – tryb spaceru, Female Mode – tryb żeński, Male Mode – tryb męski. Wykresy obrazujące kolejne programy dostępne są na stronie WWW.spokey.pl

- Aby zobaczyć kolejne programy należy przesunąć palcem po ekranie w lewo/prawo dostępne wartości.

ekranie. Nowe wartości ustala się w panelu, który pojawi się na ekranie – klikając cyfry (2/4/6/8) lub ikony +/-.

- Trening rozpoczyna się po kliknięciu napisu Start.
- Trening kończy się zatrzymaniem bieżni po osiągnięciu wyznaczonego celu treningu. Użytkownik może również zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie klikając napis Stop.

User (user 1, User 2, User 3)

W tym trybie użytkownik wyznacza parametry swojego treningu. Istnieje możliwość ustawienia kilku różnych programów użytkownika.

- Aby wybrać program użytkownika należy wejść w tryb sport, a następnie wybrać „user”
- Aby ustawić prędkość (Speed) w kolejnych minutach należy przeciągnąć niebieską kolumnę na pożądaną wartość w zakresie 1-22 km/h.
- Aby ustawić kąt nachylenia pasa bieżnego (Incline) w kolejnych minutach należy ustawić żółtą kropkę na odpowiedniej wartości w zakresie 0-20%.
- Aby ustawić czas (Time), należy wybrać pożądaną wartość przesuwając w prawo lub lewo. Zakres ustawienia: 8:00-99:00 min.

▪ Czas treningu jest domyślnie ustawiony na 30 minut. Wartość tę można zmienić (w zakresie 8:00-99:00 min) przesuwając w lewo i prawo.

- W trakcie treningu można odpowiednio regulować prędkość biegu (Speed) oraz kąt nachylenia pasa bieżnego (incline) klikając napisy na ekranie. Nowe wartości ustala się w panelu, który pojawi się na ekranie – klikając cyfry (2/4/6/8) lub ikony +/-.
- Trening rozpoczyna się po kliknięciu napisu Start.
- Trening kończy zatrzymaniem bieżni po osiągnięciu wyznaczonego czasu treningu. Użytkownik może również zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie klikając napis Stop.

Target

W trybie Target użytkownik wyznacza jeden z celów treningu: czas (Time Countdown), dystans (Distance Countdown) lub spalone kalorie (Calories Countdown).

- Aby jako cel wybrać czas należy kliknąć Time Countdown i wyznaczyć pożądaną wartość w zakresie 08:00-99:00 min.
- Aby jako cel wybrać dystans należy kliknąć Distance Countdown i wyznaczyć pożądaną wartość w zakresie 1-99 km.
- Aby jako cel wybrać spalone kalorie należy kliknąć Calories Countdown i wyznaczyć pożądaną wartość w zakresie 20-990 kCal.

▪ W trakcie treningu można odpowiednio regulować prędkość biegu (Speed) oraz kąt nachylenia pasa bieżnego (incline) klikając napisy na ekranie. Nowe wartości ustala się w panelu, który pojawi się na ekranie – klikając cyfry (2/4/6/8) lub ikony +/-.

- Trening rozpoczyna się po kliknięciu napisu Start.
- Trening kończy zatrzymaniem bieżni po osiągnięciu wyznaczonego czasu treningu. Użytkownik może również zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie klikając napis Stop.

ENTERTAINMENT – APLIKACJE ROZRYWKOWE

Dostępne tryby

Twitter – przeglądanie wpisów

YouTube – oglądanie filmów udostępnionych w serwisie YouTube

Music – słuchanie muzyki z USB

▪ W trakcie treningu można odpowiednio regulować prędkość biegu (Speed) oraz kąt nachylenia pasa bieżnego (incline) klikając napisy na ekranie. Nowe wartości ustala się w panelu, który pojawi się na ekranie – klikając cyfry (2/4/6/8) lub ikony +/-.

- Trening rozpoczyna się po kliknięciu napisu Start.
- Trening kończy zatrzymaniem bieżni po minięciu wyznaczonego czasu treningu. Użytkownik może również zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie klikając napis Stop.

Video – oglądanie filmów z USB

Browser – przeglądarka stron internetowych

Podgląd parametrów treningu

- W trakcie korzystania z aplikacji rozrywkowych można podejrzeć parametry swojego treningu klikając ikonę.
- W oknie pojawi się informacja o prędkości (Speed), kącie nachylenia pasa bieżnego (Incline), czasie treningu (Time), wartości pulsu (Pulse), przebytym dystansie (Distance) oraz spalonych kaloriach (Calories).
- W trakcie treningu można odpowiednio regulować prędkość biegu (Speed) oraz kąt nachylenia pasa bieżnego (incline) klikając napisy na

ekranie. Nowe wartości ustala się w panelu, który pojawi się na ekranie – klikając cyfry (2/4/6/8) lub ikony +/-.

- Użytkownik może zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie klikając napis Stop.
- Pogląd parametrów treningu zostanie zamknięty automatycznie po 10 sekundach bezczynności.

RECORDS – HISTORIA AKTYWNOŚCI

Opcja ta dostępna jest jedynie dla zarejestrowanych i zalogowanych użytkowników.

W Historii Aktywności zapisane są dane treningów użytkownika z podziałem na dni, tygodnie i miesiące. Wykresy kołowe pokazują wartość

wybранej opcji (dzień, tydzień miesiąc) w stosunku do wartości wszystkich zapisanych treningów.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

- Bieżnia jest skonstruowana w taki sposób, że w przypadku awarii elektrycznej maszyna wyłączy się automatycznie, zapobiegając obrażeniom użytkownika i uszkodzeniom maszyny (tzn. silnika).
- Gdy bieżnia zachowuje się nieprawidłowo, należy po prostu zresetować bieżnię, wyłączając wyłącznik zasilania, poczekać 1 minutę, a następnie włączyć ponownie zasilanie.

KOMUNIKATY BŁĘDÓW STEROWNIKA I ROZWIĄZANIA

Tablica elektroniczna pokazuje: błąd E01! Communication failure - Awaria komunikacji

E01: Sygnalizuje, że układ elektroniczny komunikuje się ze sterownikiem, a sterownik nie przyjmuje informacji z układu elektronicznego.

Rozwiązańe: sprawdź połączenie układu elektronicznego do 4 przewodów sterownika, sprawdź, czy przewód nie jest poluzowany lub uszkodzony i czy kolejność 4-żyłowego połączenia jest prawidłowa.

Tablica elektroniczna pokazuje: błąd E02! Anti riot

E02: napięcie na przewodzie silnika nie jest wykrywane przez sterownik.

Rozwiązańe: sprawdź, czy połączenia końcówek przewodów dodatniego i ujemnego na silniku i na sterowniku są pewnie podłączone.

Tablica elektroniczna pokazuje: błąd E03! Speed no Signal – Brak sygnału prędkości

E03: Sterownik nie wykrywa sygnału zwrotnego prędkości, gdy silnik pracuje.

INNE PROBLEMY I SPOSÓBY ROZWIĄZANIA

Brak wyświetleń tablicy elektronicznej:

- Sprawdź, czy wtyczka przewodu zasilania jest włączona do gniazdka, czy wyłącznik zasilania jest włączony, czy bezpiecznik w sterowniku nie jest przepalone,
- Sprawdź, czy 4-żyłowy przewód od układu elektronicznego do sterownika jest podłączony.
- Sprawdź, czy sterownik jest podłączony.

Brak wyświetlania lub chaotyczne wyświetlanie czujnika częstotliwości serca w uchwycie:

- Sprawdź, czy połączenie jest pewne.
- Czy ręka styka się z czujnikiem.
- Umyj ręce wodą i utrzymuj je wilgotne.

Silnik nie może wystartować

- Sprawdź, czy wszystkie przewody połączeniowe są podłączone.
- Obserwuj sygnał błędu w układzie elektronicznym.

Brak zasilania

- Sprawdź bezpieczniki (znajdują się one w sterowniku pod osłoną silnika)
- Sprawdź gniazdko zasilania (włącz do gniazdka jakiekolwiek inne urządzenie, upewniając się, że gniazdko sieciowe działa prawidłowo).
- Sprawdź kabel zasilania (możesz potrzebować pomocy elektryka).

UŻYTKOWANIE

Ustawienie bieżni, zakres zastosowania

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

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

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

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

- Przed przystąpieniem do jakiejkolwiek pracy przy bieżni, upewnij się, że zasilanie jest wyłączone i że wtyczka jest odłączona od gniazdka zasilania.
- Nie używaj przedłużaczy, ponieważ może to prowadzić do pogorszenia i awarii zasilania.

Rozwiązańe: sprawdź, czy czujnik fotoelektryczny jest dopasowany do otworu w silniku i w tarczy, sprawdź, czy przewód czujnika fotoelektrycznego nie jest uszkodzony i czy końcówki przewodu w sterowniku i czujniku fotoelektrycznym są pewnie podłączone.

Tablica elektroniczna pokazuje: błąd E05

E05: Sygnalizuje, że obciążenie silnika jest zbyt duże i że przekroczona została wartość prądu znamionowego.

Rozwiązańe: sprawdź, czy silnik nie jest uszkodzony lub wymień silnik.

Tablica elektroniczna pokazuje: safety lock off – wyłączona blokada bezpieczeństwa

Wyciągnięty klucz bezpieczeństwa: układ elektroniczny nie wykrywa sygnału klucza bezpieczeństwa.

Rozwiązańe: Sprawdź, czy magnetron nie jest uszkodzony, czy magnetron jest w prawidłowym położeniu, czy magnes jest umieszczony.

Ekran dotykowy nie jest czuły:

- Sprawdź, czy na ekranie dotykowym nie ma wilgoci.
- Sprawdź, czy ręce nie są spocone

Nie można odbierać sygnałów WIFI, urządzenie nie jest podłączone do sieci.

Adres IP jest zwykle automatycznie przydzielany, ale możesz ręcznie przypisać adres IP.

Sposób ustawiania statycznego adresu IP jest następujący:

1. w głównym interfejsie, kliknij przycisk ustawień, przejdź do ustawień Wifi
2. Po kliknięciu na żądaną nazwę połączenia sieciowego pojawi się następująca ramka dialogowa z miejscem na wpisanie hasła.
3. W ramce dialogowej wpisz prawidłowe hasło sieci, kliknij "Connect". Na liście sieci - przy wybranej sieci powinien się pojawić komunikat "Connected"
4. Naciśnij i przytrzymaj nazwę połączenia sieciowego, aż pojawi się ramka dialogowa. Wybierz pozycję "Static IP"
5. W kolejnej ramce dialogowej przesuń suwak przy pozycji Static IP, W pasku adresu IP wpisz swój adres IP i bramkę (jeśli nie znasz adresu IP i bramki, sprawdź adres IP i bramkę w swoim telefonie lub komputerze). Po prawidłowym wpisaniu, kliknij Save – zapisz.

Ćwiczenia na bieżni zastępują spacer lub bieg.

Bieżnia magnetyczna jest przeznaczona do użytku domowego i nie jest urządzeniem przeznaczonym do celów terapii i rehabilitacji. Urządzenie nie jest przeznaczone do długotrwałego działania jak również komercyjnego działania.



Pozycja

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

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

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

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

Utrata wagi, sesje treningowe

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężej 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

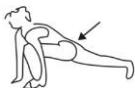
INSTRUKCJA TRENINGU

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 nadwyręchać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać. Każde ćwiczenie powtórz parę razy.



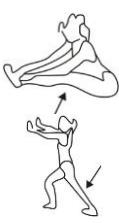
Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



Rozciąganie mięśni ud

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



Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



Rozciąganie górnych partii ciała

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

Rozpoczęcie ćwiczeń

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

Kolejnym krokiem jest wejście na pas bieżny i ustawienie pożąданiej 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 nadwyręchać 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 naciśnij 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 odłącz bieżnię od źródła zasilania (wyjmij wtyczkę z kontaktu).

GWARANCJA

Informacje o gwarancji str. 58

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 elektrycznym mogą powodować długotrzymające się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowiu 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 130 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: 195 x 86 x 130 cm
Running belt: 50 x 142 cm

Maximum weight of the user - 130 kg
Voltage: ~ 220-240 V (50/60Hz)

LIST OF PARTS (DIAGRAM, P. 51)

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

1x bootle of silicone
1x manual

INSTALLATION INSTRUCTIONS

Pictures – p.

FOLDING AND TRANSPORT OF THE TREADMILL

Don't try to move the treadmill if it's not folded and locked. Make sure that the plug is disconnected from power supply.

To fold the treadmill, the running area must be raised with both hands until a gentle signal is heard, informing that the treadmill has been correctly locked in vertical position.

To assemble the treadmill, the coloured element on the piston situated under the treadmill belt should be pressed with one foot, which will release the lock. Next, the treadmill belt should be gently pulled down and the operator should back 2 metres away from the treadmill as it will unfold

automatically. Please refer to the drawing 1 (p. 55).

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

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

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. 55)

This treadmill is designed to keep the belt reasonably centred while in use. It is normal for some belts to drift near one side while the belt is running with no one on it. After a few minutes of use, the belt should have a

tendency to centre itself. If during use, the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary. The procedures are as below:

▲ First set speed at lowest position.

▲ Second check the belt shifts to which side.

If the belt shifts to right, tighten the right bolt and loosen the left bolt by using 6mm Hexagonal Wrench, until the belt is centered itself; if belt shifts to left, tighten the left bolt and loosen the right bolt by using 6mm Hexagonal

Wrench, until the belt is centered. When adjusting the belt using the 6 mm Hexagonal Wrenches, it is important to adjust the belt in half turn increments. Over adjusting the belt can cause damage to the mat.

HOW TO CHECK THE RUNNING MAT FOR PROPER LUBRICATION (picture, p. 55)

- 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

MAINTENANCE

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.

START AND END OF THE TRAINING

- Click Start on the multimedia display in order to start the training.
- It is possible to start the training without the need to switch on the multimedia display – press the Start/Stop button on the console.
- The treadmill will start to move after 3 seconds from the time of pressing/clicking the Start button.

- The user may end the training (stop the treadmill) at any time by pressing/clicking the Stop button.
- The treadmill will also stop upon disconnecting the safety key from the console (emergency stop).

SETTING THE SPEED/INCLINATION ANGLE

- The speed and inclination angle may be regulated by clicking the appropriate inscription on the multimedia display. The new values are set on the panel which appears on the screen by clicking the digits (2, 4, 6, 8) or icons +/-.
- It is possible to set the speed and inclination angle of the treadmill without the need to switch on the multimedia display – press the buttons

corresponding to digits (2, 4, 6, 8) on the console over Speed and Incline (inclination angle of the treadmill) inscriptions or buttons Speed+/- and Incline +/- on the console and in the treadmill's railing.

- Speed adjustment range: 1-22 km/h
- Adjustment range of the running belt inclination angle: 0-20%

MULTIMEDIA DISPLAY

In the Alhena model the meter – multimedia display – acts as a tablet and is very intuitive to operate. Apart from displaying the training parameters and programmes, the user may use it to play multimedia files (music in many formats, films) or browse the websites. In order to gain access to the display's full functionality it is suggested to connect to the network via WiFi.

Wider description – basing on the view of the next screens – may be downloaded from the product sheet on spokey.eu website or by scanning the code included next to it.



SWITCHING ON

After switching on the "Welcome" inscription appears, while the main screen appears after 30 seconds.

TOP AND BOTTOM MENU BAR

| Icons in the top bar | |
|----------------------|--|
| | state of connection with the wireless network. By clicking the WiFi icon you can go to the setting panel |
| | fan state (on/off) |
| | information about the user |
| | current time and date |

| Icons in the bottom bar | |
|-------------------------|-------------|
| | Return |
| | Volume down |
| | Volume up |

BUTTON (ICON) FUNCTIONS

| | |
|--|--|
| | Settings – system settings |
| | Entertainment – entertainment applications |
| | Sports (sports programmes) – selection from among preliminary set programmes |

SETTINGS

The following options are available in the setting panel:

WiFi – preview of available networks: turning the network on/off
 Display – Brightness: setting the display's lightness; Sleep: setting the time after which the display will go to snooze time
 Sound – Volume: setting the sound volume; voice: switching on/off the system sounds

SETTING DATE AND TIME

To set date and time:

1. Go to settings
2. Hold the SETTINGS inscription found at the top of the screen for 2 seconds
3. Hold the date found at the right top corner of the screen for 2 seconds

Software update

- Updates can be downloaded and installed at any time by clicking OK in the dialogue window. You can also cancel this process by clicking "Cancel" in each of the next steps.
- After downloading the update, the system will display the window with a

User account

- Log into individual user account to gain access to the meter's full functionality (including making the results available in the social networks).
- The user may open a new account (and use its data during the later training sessions) or use the option of quick logging by pairing it with the

SPORTS – SPORTS PROGRAMMES

Training parameters

Time – training time (m:s)

Pulse – pulse value (beats per minute)

Speed – speed of the run (km/h)

Sharing training results

A summary appears after the end of each training. You can share your results in the social networks by clicking a relevant icon and logging into your account.

Available modes

After clicking the icon "Sports" on the main screen, the user gains access to "Rapid weight loss" application in which one option can be selected each time:

Quick Start

Quick start of the training, without the need for preliminary setting of training parameters.

- The user may change training parameters during the training, depending on individual needs. In order to make a change, click a selected parameter. The new values are set in the panel which appears on the screen – by clicking the digits (2/4/6/8) or icons +/-.

Scenery

Selection of the scenery – background of the screen and the assigned route. The user may select any of the three realistic sceneries, getting the impression of the run in the area.

- During training you can adapt the speed of the run (Speed) and the inclination angle of the running belt (Incline) by clicking the inscriptions on the screen. The new values are set in the panel which appears on the screen – by clicking the digits (2/4/6/8) or icons +/-.
- The training starts after clicking the Start inscription.

| | |
|--|--|
| | Scenery – selection of the screen's background visible during running |
| | Records (history of activity) – parameters of saved training, possibility to make the results available in the social networks |
| | Preview of training data |

Language – selection of the language – Chinese, Japanese, German, French, English, Spanish, Italian

About – information about the system. Check for updates – possibility to check whether new updates are available for the system. It is necessary to connect with the network to use this option.

4. Enter the following code after the system window appears: 851006
5. The user is transferred to the system settings. Select the folder "Settings" to set the time and date
6. Press the icon : to return to the trekking menu.

memo informing about the essential new access approvals.

- After clicking the "Install" button, the update will be installed.
- After completing the installation you can return to the main menu by clicking the "Back" icon.

account in the social networks (Twitter or Facebook).

- During creation of the new account it is recommended to complete the data concerning sex, height and weight – they allow you to properly display the parameters and training results.

Calories – number of burnt calories (kcal)

Distance – covered distance (km)

Incline – inclination angle of the running belt (%)

Click icon X to return to the main screen..

- In this mode the user observes his/her progress (the covered distance) on the animation of the 400-metre treadmill.
- Click the Start inscription to start the training.
- The user may end the training (stop the treadmill) at any time by clicking the Stop button.

- The training ends after stopping the running belt and running the distance designated for the scenery. The user may also end the training (stop the treadmill) at any time by clicking the Stop inscription.

Available sceneries:

Country Road – 2 km long route

Open Valley – 3 km long route

City Street – 4 km long route

HRC

In the HRC mode the user sets the target, that is achievement of the assumed pulse value in the set time. In order to use this mode it is essential to touch the pulse sensors placed on the handles.

- During training you can appropriately adapt the speed of the run (Speed) and the inclination angle of the running belt (Incline) by clicking the

Programme

The treadmill has 12 programmes with optimally selected parameters: Fat Burning Mode, Health Mode, Highway Mode, Mountain Mode, Beach Mode, Body Sculpting Mode, Middle-aged Mode, Elderly Mode, Diet Mode, Walking Mode, Female Mode, Male Mode. The diagrams showing the successive programmes are available on www.spokey.pl.

- Move the available values with your finger left/right on the screen to see the next programmes.
- The training time is set for 30 minutes by default. These values can be changed (within the range of 8:00-99:00 minutes) by moving them to the left and to the right.

User (User 1, User 2, User 3)

In this mode the user sets the parameters of his/her training. It is possible to set a few different user programmes.

- To select the user programme go to the Sports mode and select "User".
- To set the Speed in the next minutes you should drag the blue column to the desired value within the range from 1-22 km/h.
- To set the inclination angle of the running belt (Incline) in the next minutes you should place the yellow dot on the appropriate value within the range from 0-20%.
- To set the Time select the desired value by moving it to the right or to the left. Setting range: 8:00-99:00 minutes.

Target

In the Target mode the user sets one of the training targets: Time Countdown, Distance Countdown or Calories Countdown.

- To select the time as target, click Time Countdown and set the desired value within the range from 08:00-99:00 minutes.
- To select distance as the target, click Distance Countdown and set the desired value within the range from 1 to 99 km.
- To select burnt calories as the target, click Calories Countdown and set the desired value within the range from 20 to 990 kCal.

ENTERTAINMENT – ENTERTAINMENT APPLICATIONS

Available modes:

Twitter – browsing posts

YouTube – watching the films made available in YouTube

Training parameter preview

- During the use of entertainment applications you can see the parameters of your training by clicking the icon.
- The information about the Speed, inclination angle of the running belt (Incline), training time (Time), pulse value (Pulse), covered distance (Distance) and burnt calories (Calories) will appear in the window.
- During the training you can appropriately adapt the speed of the run (Speed) and the inclination angle of the running belt (Incline) by clicking

RECORDS – HISTORY OF ACTIVITY

This option is available only for the registered and logged users.

The user's training data divided into days, weeks and months are saved in the History of Activity. The pie charts show the value of the selected option

PROBLEM SOLVING

- The treadmill is constructed in such a way that in the case of an electric failure the machine will automatically switch off, preventing injury of the user and damage of the machine (that is the engine).
- If the treadmill operates incorrectly, you should simply reset it by switching off the power switch, wait for 1 minute and then switch the power supply on again.

CONTROLLER ERROR MESSAGES AND SOLUTIONS

The electronic board shows: error E01! Communication failure
E01: signals that the electronic system communicates with the controller,

inscriptions on the screen. The new values are set in the panel which appears on the screen – by clicking the digits (2/4/6/8) or icons +/-.

- The training starts after clicking the Start inscription.
- The training ends by stopping the treadmill after achievement of the set training target. The user may also end the training (stop the treadmill) at any time by clicking the Stop inscription.

- During the training you can adapt the speed of the run (Speed) and the inclination angle of the running belt (Incline) by clicking the inscriptions on the screen. The new values are set in the panel which appears on the screen – by clicking the digits (2/4/6/8) or icons +/-.
- The training starts after clicking the Start inscription.
- The training ends by stopping the treadmill after achievement of the set training time. The user may also end the training (stop the treadmill) at any time by clicking the Stop inscription.

- During the training you can appropriately adapt the speed of the run (Speed) and the inclination angle of the running belt (Incline) by clicking the inscriptions on the screen. The new values are set in the panel which appears on the screen – by clicking the digits (2/4/6/8) or icons +/-.
- The training starts after clicking the Start inscription.
- The training ends by stopping the treadmill after achievement of the set training time. The user may also end the training (stop the treadmill) at any time by clicking the Stop inscription.

- During the training you can appropriately adapt the speed of the run (Speed) and the inclination angle of the running belt (Incline) by clicking the inscriptions on the screen. The new values are set in the panel which appears on the screen – by clicking the digits (2/4/6/8) or icons +/-.
- The training starts after clicking the Start inscription.
- The training ends by stopping the treadmill after the set training time. The user may also end the training (stop the treadmill) at any time by clicking the Stop inscription.

Music – listening to the music from the USB

Video – watching the films from the USB

Browser – web browser

the inscriptions on the screen. The new values are set in the panel which appears on the screen – by clicking the digits (2/4/6/8) or icons +/-.

- The user may end the training (stop the treadmill) at any time by clicking the Stop inscription.
- The preview of training parameters will be automatically closed after 10 seconds of idleness.

(day, week, month) compared to the value of all the saved training sessions.

- Before starting any work at the treadmill make sure that the power is switched off and the plug is disconnected from the supply socket.
- Do not use the extension cords as this may lead to worse power supply and power failure.

but the controller does not receive the information from the electronic system.

Solution: check the connection of the electronic system to 4 cables of the controller, check whether the wire is not loose or damaged and whether the sequence of the 4-core connection is appropriate.

The electronic board shows: error E02! Anti riot

E02: the voltage on the engine's cable is not detected by the controller.

Solution: check whether the connections of endings of positive and negative cable on the engine and on the controller are securely connected.

The electronic board shows: error E03! No speed signal

E03: the controller does not detect the feedback signal of speed when the engine is operating.

Solution: check whether the photoelectric sensor is adapted to the opening in the engine and shield; check whether the photoelectric sensor is not

damaged and whether cable endings in the controller and photoelectric sensor are securely connected.

The electronic board shows: error E05

E05: signals that the engine load is too big and that the value of the rated current was exceeded.

Solution: check whether the engine is not damaged or replace the engine.

The electronic board shows: safety lock off

Removed safety key: the electronic system does not detect the signal of the safety key.

Solution: check whether the magnetron is not damaged, whether the magnetron is in correct position, and whether the magnet was put in place.

OTHER PROBLEMS AND SOLUTION METHODS

No displays of the electronic board:

- Check whether the plug of the supply cable is connected to the socket, whether the power supply switch is switched on and whether the fuse in the controller is not burnt.
- Check whether the 4-core cable for the electronic system to the controller is connected.
- Check whether the controller is connected.

No display or chaotic display of the heartbeat frequency sensor in the holder:

- Check whether the connection is secure.
- Check whether the hand is in contact with the sensor.
- Wash your hands with water and keep them moist.

The engine cannot start

- Check whether all the connection cables are connected.
- Observe the error signal in the electronic system.

The touch screen is not sensitive:

- Check whether the touchscreen is not moist.
- Check whether your hands are not sweaty.

It is not possible to receive WiFi signals, the equipment is not connected to the network.

The IP address is usually automatically assigned, but you can assign the IP address manually.

The method of setting the static IP address is as follows:

1. In the main interface click the settings button and go to the WiFi settings.
2. After clicking on the requested name of the network setting a dialogue frame with place for entering the password will appear.
3. In the dialogue frame enter the correct network password and click "Connect". The message "Connected" should appear next to the selected network on the list of networks.
4. Press and hold the name of the network connection until the dialogue frame appears. Select the position "Static IP".
5. In the next dialogue frame move the scroll bar at the position Static IP. Enter your IP address and the gate in the IP address bar (if you do not know your IP address and the gate, check the IP address and the gate in your phone or on your computer). Click Save after entering the data in correct way.

No power supply

- Check the fuses (found in the controller under the engine's housing).
- Check the supply socket (plug in any other equipment and make sure that the power outlet is functioning properly).
- Check the supply cable (you may need the electrician's help).

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.

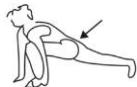
Intensive training, which helps you to lose your weight, should be carried out more frequently, for at least approx.: 45-50 minutes

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.

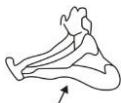
Warm-up stage

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



Stretching the muscles of your thighs and buttock

Do the exercise as shown in the figure.



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 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.

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

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 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 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.
- Тренажор 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 тренажор следует только согласно его предназначению. Если во время сборки какая-либо часть окажется бракованной или

издает подозрительные звуки, перестаньте пользоваться тренажором и отдайте его в сервис. Поврежденные части следует менять, нельзя пользоваться изделием до момента его починки. Нельзя пользоваться неисправным тренажором.

- Во время тренировки следует надевать соответствующую форму. Следует избегать такого вида одежды, который может цепляться за части тренажора 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 движущейся беговой дорожке.
- Снаряжение зачислено к классу потребления - Н и к классу точности - С по норме EN 957, тренажор предназначен для употребления в домашних условиях. Оборудование не применяется для терапевтических целей.
- Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 130 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 тренажора, чтобы не повредить позвоночник.
- При установке тренажора следует действовать строго по данной инструкции и употреблять только те части, которые были в комплекте.
- Не рекомендуется устанавливать части тренажора таким образом, чтобы те мешали движению пользователей.

Предостережение: до начала использования магнитической 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: 195 x 86 x 130 см
Размер бегового полотна: 50 x 142 см

Максимальный вес тренирующегося - 130 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. 53..

СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (Рисунки – с. 55)

Удостоверьтесь, что штепсель отключен от источника питания. Для складывания беговой дорожки следует поднять обеими руками беговую поверхность до момента, пока не услышите нежный сигнал, который информирует о правильном блокировании беговой дорожки в вертикальном положении.

Для раскладывания беговой дорожки нужно нажать стопой цветной элемент на поршне, который находится под беговым полотном, что позволит освободить блокировку. После этого следует нежно потянуть беговое полотно вниз, а также стать на расстоянии 2 метров от беговой дорожки, поскольку устройство раскладывается автоматически. Просим ознакомиться с рисунком 1 (с.55) ВНИМАНИЕ: Сложенная беговая

дорожка не может обслуживаться и использоваться.

Просим полностью остановить подвижное полотно беговой дорожки перед складыванием устройства. Сложенная беговая дорожка должна быть отключена от источника питания. Нельзя включать сложенную беговую дорожку.

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

ВНИМАНИЕ: Перед переносом беговой дорожки следует удостовериться, что она отключена от источника питания. Переносить устройство должны всегда два человека.

БЕГОВОЕ ПОЛОТНО**Регулировка напряжения полотна (Рисунки – с. 55)**

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.

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

Центрирование бегового полотна

Беговая дорожка сконструирована таким образом, чтобы беговое полотно было максимально центрировано во время использования. Нормальной чертой полотна является то, что при движении (без тренирующегося) 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. Центризацию следует провести следующим образом:

- Установите самую малую скорость
 - Проверьте, к какой стороне смещается полотно (к какому краю)
- Если полотно смещается к правому краю, докрутите правый болт и расслабьте левый при помощи ключа 6 мм до момента, когда полотно

будет центрировано. Если полотно смещается к левому краю, докрутите левый болт и расслабьте правый до того момента, когда полотно станет центрированным.

Инструкция смазки бегового полотна (Рисунки – с. 55)

- 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.

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

УХОД

- Для очистки тренажора нельзя использовать агрессивные чистящие средства.

Консоль следует чистить только сухой тряпкой.

Тренажор следует хранить в сухом месте, защищать от коррозии и влаги. Пользуйтесь мягкой влажной тряпкой 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 тренажор следует минимум один раз в месяц, чтобы не

Смазка бегового полотна, основания, колес

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

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

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

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, тренажор нельзя использовать. Никогда не пробуйте собственноручно ремонтировать беговую дорожку. Ремонтом и починкой должен заняться квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель..

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, безразвивания, следует нажать кнопку START/STOP, вплоть до окончательной остановки дорожки. Беговое полотно после нажатия кнопки START/STOP будет постепенно уменьшать скорость до полной остановки.

Переодически 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.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ И ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

- Чтобы начать тренировку, нажмите надпись «Start» на мультимедийном дисплее.
- Можно начать тренировку без необходимости включения мультимедийного дисплея – в этом случае необходимо нажать кнопку «Start/Stop» на консоли.

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.

- Беговая дорожка начнет двигаться через 3 секунды после нажатия кнопки «Start».
- Пользователь может завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав надпись «Stop».
- Беговая дорожка остановится также в момент отсоединения от консоли ключа безопасности (аварийная остановка).

НАСТРОЙКА СКОРОСТИ / УГЛА НАКЛОНА

- Скорость и угол наклона можно регулировать нажатием соответствующей надписи на мультимедийном дисплее. Новые показатели настраиваются в панели, которая появляется на экране – нажатием цифры (2, 4, 6, 8) или иконки «+/-».
- Существует возможность настройки скорости и угла наклона беговой дорожки без необходимости включения мультимедийного дисплея –

в этом случае необходимо нажать кнопки, соответствующие цифрам (2, 4, 6, 8) над надписями «Speed» (скорость) и «Incline» (угол наклона беговой дорожки) или кнопки «Speed+/-» и «Incline +/-», расположенные на консоли и в поручне беговой дорожки.

- Диапазон регулировки скорости: 1–22 км/ч
- Диапазон регулировки угла натяжения бегового полотна: 0–20%

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ДИСПЛЕЙ

В модели Alhena счетчик – мультимедийный дисплей действует по принципу планшета, его обслуживание является очень интуитивным. Помимо отображения параметров тренировки и программ, пользователь может использовать его для воспроизведения мультимедийных файлов (музыка во множестве форматов, фильмы) и просмотра интернет-сайтов. Чтобы получить доступ к полной функциональности дисплея,

рекомендуется подключить его к сети через Wi-Fi.

Расширенное описание (базирующееся на изображении очередных экранов) можно скачать с карты продукта на сайте spokey.eu, или сканируя расположенный рядом код.



ВКЛЮЧЕНИЕ

После включения появится надпись «Welcome», а через 30 секунд – главный экран.

ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ПАНЕЛЬ ЭКРАНА

| Иконки в верхней панели: | |
|--------------------------|---|
| | Состояние соединения с беспроводной сетью После нажатия иконки «Wi-Fi» переход в панель настроек |
| | Состояние вентилятора (включен/выключен) |
| | Информация о пользователе |
| | Текущее время и дата |

| Иконки в нижней панели: | |
|-------------------------|----------------------|
| | Назад |
| | Уменьшение громкости |
| | Увеличение громкости |

ФУНКЦИИ КНОПОК (ИКОНОК)

| | |
|--|--|
| | Settings – настройки системы |
| | Entertainment – развлекательные приложения |
| | Sports (спортивные программы) – выбор из предварительно настроенных программ |

SETTINGS – Настройки

В панели настроек доступны следующие опции:

- Wi-Fi – просмотр доступных сетей; включение и отключение сети.
- Display (дисплей)** – Brightness: настройка яркости дисплея; Sleep: настройка времени, после которого дисплей переходит в режим сна.
- Sound (звук)** – Volume: настройка громкости звука; voice: включение/отключение системных звуков.

НАСТРОЙКА ДАТЫ И ВРЕМЕНИ:

Чтобы настроить дату и время, необходимо:

1. Войти в настройки.
2. Придержать в течение 2 секунд надпись «SETTINGS», расположенную вверху экрана.
3. Придержать в течение 2 секунд дату, которая расположена в правом верхнем углу экрана.

Актуализация программного обеспечения

- Актуализацию можно скачать и установить в произвольное время, нажав «OK» в диалоговом окне. Этот процесс можно также аннулировать, нажимая «Cancel» в каждом из следующих шагов.
- После скачивания актуализации система выведет окно с сообщением,

Учетная запись пользователя

- Чтобы получить доступ к полной функциональности счетчика (в том числе к размещению результатов в социальных сетях), необходимо войти в индивидуальную учетную запись пользователя.
- Пользователь может создать новую учетную запись (и в последующих тренировках пользоваться ее данными) или воспользоваться опцией

SPOTS – Спортивная программа

Параметры тренировки

Time (время) – время тренировки (м:с)

Pulse (пульс) – показатель пульса (удары в минуту)

Speed (скорость) – скорость бега (км/ч)

Размещение в сети результатов тренировки

После завершения каждой тренировки появляются ее результаты. Своими результатами можно поделиться в социальных сетях, нажав на соответствующую иконку и войдя в свою учетную запись.

Доступные режимы

После нажатия на главном экране иконки «Sports» пользователь получает доступ к приложению «Rapid weight loss», в котором единовременно можно **Quick Start**

Быстрый старт тренировки, без необходимости предварительной настройки параметров тренировки:

- Пользователь может изменять параметры тренировки в ее процессе, в зависимости от индивидуальных потребностей. Чтобы внести изменения, необходимо нажать выбранный параметр. Новые показатели настраиваются в панели, которая появляется на экране – нажатием цифры (2/4/6/8) или иконки «+/-».

Scene

Выбор вида – фона экрана и приписанной ему трассы. Пользователь может выбрать один из трех реалистических видов, создающих впечатление бега на местности.

- В ходе тренировки можно соответствующим образом регулировать скорость бега (Speed) и угол наклона бегового полотна (incline), нажимая надписи на экране. Новые показатели настраиваются в панели, которая появляется на экране – нажатием цифры (2/4/6/8) или иконки «+/-».
- Тренировка начинается после нажатия надписи «Start».

HRC

В режиме HRC пользователь определяет цель в форме достижения настроенного показателя пульса в определенное время. Чтобы пользоваться данным режимом, необходимо прикасаться к датчикам пульса, расположенным на поручнях.

- В ходе тренировки можно соответствующим образом регулировать скорость бега (Speed) и угол наклона бегового полотна (incline), нажимая

| | |
|--|--|
| | Scene (вид) – выбор фонового экрана, отображаемого во время пробежки |
| | Records (история активности) – параметры сохраненных тренировок, возможность размещения результатов в социальных сетях |
| | Просмотр данных тренировки |

Language (язык) – выбор языка: китайский, японский, немецкий, французский, английский, испанский, итальянский.

About (информация) – информация о системе; Check for updates: возможность проверки, доступны ли для системы новые актуализации. Чтобы воспользоваться данной опцией, необходимо подключиться к сети.

4. После появления системного окна необходимо вписать код: 851006.
5. Пользователь будет переведен в системные настройки, где должен выбрать файл «Настройки», в котором настраивается время и дата.
6. Чтобы вернуться в тренировочное меню, необходимо нажать иконку: ↵

информирующим о необходимых новых согласиях на доступ.

- После нажатия кнопки «Install» актуализация будет установлена.
- После завершения установки можно вернуться в главное меню, нажав иконку «назад».

быстрого входа, связав ее с учетной записью в социальных сетях (Twitter или Facebook).

- При создании новой учетной записи рекомендуется дополнить данные, касающиеся пола, роста и веса – они позволяют правильно отображать параметры и результаты тренировки.

Calories (калории) – количество сожженных калорий (ккал)

Distance (дистанция) – пройденная дистанция (км)

Incline (угол наклона) – угол наклона бегового полотна (%)

Чтобы вернуться в главный экран, необходимо нажать иконку «X».

выбрать одну из опций:

- В этом режиме пользователь наблюдает за своим прогрессом (пройденной дистанцией) на анимационном изображении 400-метровой беговой дорожки.
- Чтобы начать тренировку, необходимо нажать надпись «Start».
- Пользователь может завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав кнопку «Stop».

- Тренировка завершается остановкой беговой дорожки после преодоления установленной для трассы дистанции. Пользователь может также завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав надпись «Stop».

Доступные виды:

Country Road (деревенская дорога) – трасса длиной в 2 км.

Open Valley (долина) – трасса длиной в 3 км.

City Street (городская улица) – трасса длиной в 4 км.

надписи на экране. Новые показатели настраиваются в панели, которая появляется на экране – нажатием цифры (2/4/6/8) или иконки «+/-».

- Тренировка начинается после нажатия надписи «Start».

- Тренировка завершается после остановки беговой дорожки по достижении установленной цели тренировки. Пользователь может также завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав надпись «Stop».

Program

Беговая дорожка имеет 12 программ с оптимально подобранными параметрами: Fat Burning Mode – режим сжигания жира, Health Mode – режим здоровья, Highway Mode – режим автомагистрали, Mountain Mode – режим гор, Beach Mode – режим пляжа, Body Sculpting Mode – режим коррекции фигуры, Middle-aged Mode – режим среднего возраста, Elderly Mode – режим пожилого возраста, Diet Mode – режим диеты, Walking Mode – режим прогулки, Female Mode – женский режим, Male Mode – мужской режим. Графики, отображающие очередные программы, доступны на интернет-сайте www.spokey.pl.

- Чтобы просмотреть очередные программы, необходимо провести пальцем по экрану влево/вправо и пролистать доступные показатели.

User (user 1, User 2, User 3)

В данном режиме пользователь настраивает параметры своей тренировки. Можно установить несколько различных пользовательских программ.

- Чтобы выбрать программу пользователя, необходимо войти в режим «sport», а затем выбрать «user».
- Чтобы установить скорость (Speed) в следующие минуты необходимо перетянуть голубую колонку на требуемый показатель в диапазоне 1–22 км/ч.
- Чтобы установить угол наклона бегового полотна (Incline) в следующих минутах необходимо установить желтую точку на соответствующий показатель в диапазоне 0–20%.
- Чтобы установить время (Time), необходимо выбрать требуемый

Target

В режиме «Target» пользователь определяет одну из целей тренировки: время (Time Countdown), дистанция (Distance Countdown) или сожженные калории (Calories Countdown).

- Чтобы в качестве цели выбрать время, необходимо нажать «Time Countdown» и настроить требуемый показатель в диапазоне 08:00–99:00 мин.
- Чтобы в качестве цели выбрать дистанцию, необходимо нажать «Distance Countdown» и настроить требуемый показатель в диапазоне 1–99 км.
- Чтобы в качестве цели выбрать сожженные калории, необходимо нажать «Calories Countdown» и настроить требуемый показатель в диапазоне

ENTERTAINMENT – РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

Доступные режимы

Twitter – просмотр записей

YouTube – просмотр фильмов, размещенных в сервисе YouTube

Music – прослушивание музыки с USB

Просмотр параметров тренировки

- Во время пользования развлекательными приложениями можно просматривать параметры своей тренировки, нажимая иконку.
- В окне появится информация о скорости (Speed), уровне наклона бегового полотна (Incline), времени тренировки (Time), показателе пульса (Pulse), пройденной дистанции (Distance) и сожженных калориях (Calories).
- В ходе тренировки можно соответствующим образом регулировать скорость бега (Speed) и угол наклона бегового полотна (incline), нажимая

RECORDS – ИСТОРИЯ АКТИВНОСТИ

Данная опция доступна только для зарегистрированных и вошедших пользователей.

В истории активности сохраняются данные тренировки пользователя с разделением на дни, недели и месяцы. Круговые диаграммы

РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМ

- Беговая дорожка сконструирована таким образом, что в случае отключения электричества устройство отключится автоматически, предотвращая получение травм пользователем и повреждение устройства (т.е. двигателя).
- Если беговая дорожка работает неправильно, ее необходимо перезапустить, отключив блок питания, подождать 1 минуту, а затем

Сообщения об ошибках контроллера и решение проблем

Электронная таблица отображает: ошибка E01! Communication failure – Авария коммуникации

E01: Сигнализирует, что электронная система связывается с контроллером, а контроллер не принимает информацию из электронной системы.

Решение: проверьте соединение электронной системы с 4 кабелями контроллера, проверьте, не ослаблен и не поврежден ли кабель, и является ли правильной очередность соединения 4-жильного кабеля.

- Время тренировки настроено по умолчанию на 30 минут. Данный показатель можно изменить (в диапазоне 8:00–99:00 мин), передвигая влево и вправо.
- В ходе тренировки можно соответствующим образом регулировать скорость бега (Speed) и угол наклона бегового полотна (incline), нажимая надписи на экране. Новые показатели настраиваются в панели, которая появляется на экране – нажатием цифры (2/4/6/8) или иконки «+/-».
- Тренировка начинается после нажатия надписи «Start».
- Тренировка завершается остановкой беговой дорожки после достижения установленного времени тренировки. Пользователь может также завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав надпись «Stop».

показатель, передвигая вправо и влево. Диапазон настроек: 8:00–99:00 мин.

- В ходе тренировки можно соответствующим образом регулировать скорость бега (Speed) и угол наклона бегового полотна (incline), нажимая надписи на экране. Новые показатели настраиваются в панели, которая появляется на экране – нажатием цифры (2/4/6/8) или иконки «+/-».
- Тренировка начинается после нажатия надписи «Start».
- Тренировка завершается остановкой беговой дорожки после достижения установленного времени тренировки. Пользователь может также завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав надпись «Stop».

20–990 ккал.

- В ходе тренировки можно соответствующим образом регулировать скорость бега (Speed) и угол наклона бегового полотна (incline), нажимая надписи на экране. Новые показатели настраиваются в панели, которая появляется на экране – нажатием цифры (2/4/6/8) или иконки «+/-».
- Тренировка начинается после нажатия надписи «Start».
- Тренировка завершается остановкой беговой дорожки по истечении установленного времени тренировки. Пользователь может также завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав надпись «Stop».

Video – просмотр фильмов с USB

Browser – просмотр интернет-сайтов

надписи на экране. Новые показатели настраиваются в панели, которая появляется на экране – нажатием цифры (2/4/6/8) или иконки «+/-».

- Пользователь может завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав надпись «Stop».
- Просмотр параметров тренировки будет автоматический закрыт через 10 секунд бездействия.

демонстрируют показатели выбранной опции (день, неделя, месяц) по отношению к показателям всех сохраненных тренировок.

снова включить питание.

- Перед тем, как приступить к каким-либо работам с беговой дорожкой, убедитесь, что блок питания отключен и что вилка вынута из розетки.
- Не пользуйтесь удлинителями, так как это может привести к ухудшению работы или неисправности блока питания.

Электронная таблица отображает: ошибка E02! Anti riot

E02: напряжение в кабеле двигателя не определяется контроллером.

Решение: проверьте, правильно ли подключены клеммы положительного и отрицательного кабеля в двигателе и контроллере.

Электронная таблица отображает: ошибка E03! Speed no Signal – отсутствие сигнала скорости

E03: контроллер не определяет обратный сигнал скорости, когда двигатель работает.

Решение: проверьте, подходит ли фотоэлектрический датчик к отверстию в двигателе и в диске, проверьте, не поврежден ли кабель фотоэлектрического датчика и хорошо ли подключены клеммы кабеля контроллера и фотоэлектрического датчика.

Электронная таблица отображает: ошибка E05

ПРОЧИЕ ПРОБЛЕМЫ И СПОСОБЫ ИХ РЕШЕНИЯ

Отсутствие отображений электронной таблицы:

- Проверьте, включена ли вилка кабеля питания в розетку, включен ли выключатель питания, не перегорел ли предохранитель в контроллере.
- Проверьте, подключен ли 4-жильный кабель от электронной системы к контроллеру.
- Проверьте, подключен ли контроллер.

Отсутствие отображения или хаотическое отображение датчика частоты сердечных сокращений в поручне:

- Проверьте правильность подключения.
- Соприкасается ли ладонь с датчиком.
- Помойте руки водой и держите их влажными.

Сенсорный экран не чувствителен:

- Проверьте, нет ли на сенсорном экране влаги.
- Проверьте, не являются ли руки потными.

Нет питания

- Проверьте предохранители (расположены в контроллере под кожухом двигателя).
- Проверьте гнездо питания (включите в розетку любое другое устройство, чтобы убедиться, что сетевая розетка работает).
- Проверьте кабель питания (может потребоваться помочь электрика).

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 тренажор на ковре или ковровом покрытии.

Беговая дорожка предназначена исключительно для использования внутри помещений.

Тренажор не должен подвергаться влиянию аэрозольных распылителей и других химических средств. Дорожку нельзя устанавливать в тех

E05: Сигнализирует, что нагрузка на двигатель слишком велика и превышено значение номинального тока.

Решение: проверьте, не поврежден ли двигатель или замените двигатель.

Электронная таблица отображает: : safety lock off – отключена блокировка безопасности

Отсоединен ключ безопасности: электронная система не определяет сигнал ключа безопасности.

Решение: проверьте, не поврежден ли магнетрон, находится ли магнетрон в правильном положении, установлен ли магнит.

Невозможно подключиться к Wi-Fi, устройство не подключено к сети. IP-адрес обычно приписывается автоматически, но Вы можете присвоить его также вручную.

Способ настройки статического IP-адреса:

1. В главном интерфейсе нажмите кнопку настроек, перейдите в настройки Wi-Fi.
2. После нажатия на требуемое название сетевого соединения появится следующее диалоговое окно с местом для ввода пароля.
3. В диалоговом окне введите правильный пароль для сети, нажмите кнопку «Connect». В списке сетей возле выбранной сети должно появиться сообщение «Connected».
4. Нажмите и удерживайте название сетевого соединения, пока не появится диалоговое окно. Выберите положение «Static IP».
5. В следующем диалоговом окне переместите ползунок возле положения «Static IP». В адресной строке введите свой IP-адрес и шлюз (если Вы не знаете IP-адрес и шлюз, проверьте IP-адрес и шлюз в своем телефоне или компьютере). После правильного ввода, нажмите «Save» – сохранить.

Двигатель не включается

- Проверьте, все ли соединительные кабели подключены.
- Наблюдайте за сигналом ошибки в электронной системе.

Позиция

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

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 тренажором 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.

Тренажор не предназначен для длительной работы и коммерческих действий.

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 являются причиной неправильной или непосильной тренировки.

ВНИМАНИЕ: Руки следует держать вдали от двигающихся элементов.



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

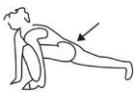
Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость,

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

Разминка

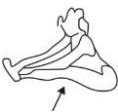
Этап разминки гарантирует правильное кровообращение во всем теле и обеспечивает хорошую работу мышц. Разминка редуцирует судорожное состояние и повреждение мышц. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений для разминки, согласно представленным ниже рисункам.

Каждую позицию следует удерживать на 10-15 секунд, 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 постараитесь дотронуться ладонями стопы.



Растягивание икроножных мышц

Станьте около стены. Обопрitezься ладошками о стену. Попеременно отводите ноги назад и расстяните мышцы ног.



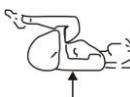
Растягивание четырехглавых мышц

Положите правую ладонь на стене. Левой рукой возмитесь 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), растяни боковые мышцы.



Растягивание мышц ног

Лягте на полу. Согните ноги в коленях и притяните их к груди 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. Отдыхает возможность привести в норму пульс и остудить 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

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

b) аварийный выход Для того, чтобы сойти с беговой дорожки в результате неправильной работы тренажора или проблем со здоровьем, остановите дорожку постепенно уменьшая скорость. С беговой дорожки можно сойти в том случае, когда полотно дорожки остановится. Можно воспользоваться ключом безопасности.

ВНИМАНИЕ: Всегда после окончания тренировки надо отключить беговую дорожку из источника питания.



Обозначение тренажера символом перечеркнутого контейнера для мусора сообщает о запрете размещения использованного электрооборудования и электротехники вместе с другим бытовым мусором. Согласно Директиве 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, рециклиинг, 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 návodom. 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 návodom uživatele a informuj je o všech ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
- Před zahájením cvičení se porad se svým lékařem, zda neexistuj žádné psychické 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.
- Všimej si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo příliš namáhavé cvičení může negativně ovlivnit Tvé zdraví. Pokud se vyskytne kterýkoliv z dale 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 všimat 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. Vyhýbat se volnému oblečení, které by mohlo zavadit 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 běžeckého pásu, prosím, nedotýkejte se pochyblivých běžeckých pásku.
- 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 130 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 přiloženého návodu a používat jen díly nacházející se v balení. Před zahájením skládání ověřit, zda všechny díly uvedené na přiloženém seznamu jsou v balení.
- Nástavné 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 předmětu, 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: 195 x 86 x 130 cm

Běžecka plochá: 50 x 142 cm

Maximální hmotnost uživatele - 130 kg

Napětí: ~ 220-240 V (50/60Hz)

SEZNAM DÍLŮ

1x celkově složený pás (s.51)

1x lahvička silikonu

1x bezpečnostní klíč

1x návod

1x šestiúhelníkový klíč 6mm

MONTÁŽ BĚŽECKÉHO PÁSU

Obrázky – s. 53.

SKLÁDÁNÍ/ROZKLÁDÁNÍ PÁSU, PŘENÁŠENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

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

Za účelem složení zložení běžeckého pásu je nutné uchopit oběma rukami běžeckou plochu a tuto nadzvědnout až uslyšíte jemně cvaknutí, jež informuje o správném zablokování běžecké plochy ve svíslé poloze.

Místo toho za účelem rozložení běžeckého pásu našlapněte na barevný element na pístu nacházejícím se pod běžeckou plochou, což umožní uvolnění blokády. Následně jemně potáhněte běžeckou plochu dolů, jakož i postavte se ve vzdálenosti 2 metrů od běžeckého pásu, neboť se zařízení automaticky rozloží. Seznamte se se obrázkem 1 (s.55)

POZOR: Na složeném běžeckém pásu se nesmí provádět úkony obsluhy ani jej používat.

Před složením zařízení úplně zastavte běžeckou plochu. Složený běžecký pás musí být odpojen od zdroje napájení. Zapínání běžeckého pásu ve složeném stavu je zakázáno!

Za účelem přemístění běžeckého trenážeru opatrně tento nadzvědněte na zadní transportní kolečka a držc za oba boky přesuňte jej na zvolené místo.

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

BĚŽECKÝ PÁS

Nastavení napnutí pásu

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

Dotátni 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.55)

Běžecký pás je vyroben takovým způsobem, aby běžecký pás byl během používání co nejvíce vycentrovaný. Normální vlastností pásu 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 provádime následujícím způsobem:

- •Nastav nejmenší rychlos

- •Zkontroluj na které straně se pás pohybuje (blízko kterého z okrajů)

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

Návod k mazání běžeckého pásu (obrázek – s. 55)

Odpojit pás od zdroje napájení.

Skloplit, složit pás.

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

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

nutné předat odběrateli, který tento druh utilizuje 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.

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 rychlos.

Pás se nezapne dokud nebude bezpečnostní klíč správně vložený do otvoru na klíč nacházejícího se ve střední části konzoly počítaadla, 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.

ÚDRŽBA

K čištění zařízení nepoužívat agresivní čistící prostředky. Používej měkký, vlhký hadík, kterým odstraníš nečistotu a prach.

Monitor (napájecí kopuli) čistit výhradně suchým hadíkem.

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

K čištění kraje pásu a prostoru mezi pásem a hranou rámu používej měkký, vlhký hadík. Kraj pásu je třeba také čistit od spodu. Vrchní část pásu čistit kartáčem a vodou s mydlem, jednou za měsíc.

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

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

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

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

Spojovací prvky jsou nejvíce vystaveny opotřebení.

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

Mazání běžeckého pásu, základu, válečku

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 hadíkem.

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

Občas namaž přední a zadní válečky, aby fungovaly co nejlépe. Pokud běžecký pás/poháněcí pás/válečky budu udržovány čisté, pak další mazání je potřebné až za zhruba 120 hodin provozu. Kontaktujte servis firmy SPOKEY pokud se vyskytnou jakékoli pochybnosti..

ZAHÁJENÍ TRÉNINKU A UKONČENÍ TRÉNINKU

- Trénink zahájíme tak, že stiskneme nápis Start na multimediálním displeji.
- Existuje možnost zahájení tréninku aniž by bylo nutné zapínat multimediální displej – v takovém případě je nutné stisknout tlačítko Start/Stop na konsole.

- Běžecký pás se začne pohybovat po 3 vteřinách od chvíle stisknutí/poklepání tlačítka Start.
- Uživatel může trénink ukončit (zastavit běžecký pás) v každé chvíli stisknutím/kliknutím nápisu Stop.
- Běžecký pás se taktéž zastaví ve chvíli odpojení z konzoly bezpečnostního klíče (havarijní zastavení).

NASTAVENÍ RYCHLOSTI / ÚHLU SKLONU

- Rychlos a úhel sklonu lze nastavovat prostřednictvím kliknutí příslušného nápisu na multimediálním displeji. Nové hodnoty nastavujeme na panelu, který se zobrazí na monitoru – poklepáv číslice (2, 4, 6, 8) a/nebo ikony +/-.
- Existuje možnost nastavení rychlosti a úhlu sklonu běžeckého pásu aniž by bylo nutné zapínat multimediální displej – v takovém případě je

nutné na konzole stisknout tlačítka s číslicemi (2, 4, 6, 8) nad nápisem Speed (rychlos) a Incline (úhel sklonu běžeckého pásu) a/nebo tlačítka Speed+/ - a Incline +/- nacházející se na konzole v rukoujeti běžeckého pásu.

- Rozsah nastavení rychlosti: 1-22 km/h

- Rozsah nastavení úhlu sklonu běžeckého pásu: 0-20%

MULTIMEDIÁLNÍ DISPLEJ

V modelu Alhena počítaadlo – multimediální displej funguje jako tablet, jeho obsluha je velmi intuitivní. Kromě zobrazení parametru pro trénink a programů uživatel může displej používat jako přehrávač multimediálních souborů (hudba v mnoha formátech, filmy), prohlížet internetové stránky. K plné funkcionality displeje je doporučeno spojení se sítí prostřednictvím WiFi.

Obsáhlý popis – s náhledy různých oken zobrazení lze stáhnout z výrobního listu na webu spokey.eu nebo prostřednictvím načtení kódu vedle.



ZAPNUTÍ

Po zapnutí se objeví nápis „Welcome“, a po 30 vteřinách se zobrazí hlavní obrazovka.

HORNÍ A DOLNÍ ŘÁDEK OBRAZOVKY

| Ikony na horním řádku: | |
|------------------------|---|
| | stav spojení s bezdrátovou sítí Po stisknutí ikony wifi přejdeme do panelu nastavení |
| | stav ventilátoru (zapnutý/vypnuto) |
| | informace o uživateli |
| Aktuální čas a datum. | |

| Ikony na dolním řádku: | |
|------------------------|----------|
| | Zpět |
| | Ztišení |
| | Zesílení |

FUNKCE TLAČÍTEK (IKON)

| | |
|--|--|
| | Settings – nastavení systému |
| | Entertainment – aplikace pro zábavu |
| | Sports (sportovní programy) – možnost volby z přednastavených programů |

| | |
|--|--|
| | Scene (scenerie) – volba pozadí obrazovky viditelného během běhání |
| | Records (historie aktivity) – parametry uložených tréninků, možnost sdílení výsledků na sociálních sítích. |
| | Náhled dat z tréninku |

SETTINGS - NASTAVENÍ

V panelu nastavení jsou k dispozici následující možnosti:

Wifi – přehled dostupných sítí; zapnutí, vypnutí sítě

Display (display) – Brightness: nastavení jasu displeje; Sleep: nastavení času, po kterém displej přejde do režimu spánku.

Sound (zvuk) – Volume: nastavení hlasitosti zvuku; voice: zapnutí/vypnutí systémových zvuků

NASTAVENÍ DATA A ČASU:

K nastavení data a času je nutné:

1. Přejít do nastavení
2. Podřídit 2 sekundy nápis SETTINGS nacházející se nahore na obrazovce
3. Podřídit 2 sekundy datum, nacházející se v pravém horním rohu

Aktualizace softwaru

- Aktualizace lze stáhnout a nainstalovat v libovolné chvíli kliknutím OK. V okně. Tento proces lze rovněž stornovat stiskem „Cancel“ během každého z dalších kroků.
- Po stažení aktualizace systém zobrazí okno s informací o nezbytné

Účet uživatele

- Přístup k plné funkcionality počítadla (m.j. ke sdílení výsledků v sociálních sítích) lze provést prostřednictvím přihlášení se na individuální účet uživatele.
- Uživatel si může založit nový účet (a v pozdějších trénincích používat data z tohoto) anebo používat možnost rychlého přihlášení tím, že

SPORTS – SPORTOVNÍ PROGRAMY

parametry tréninku

Time (čas) – čas tréninku (m:s)

Pulse (Tep) – hodnota tepu (tepy za minutu)

Speed (rychlosť) – rychlosť běhu (km/h)

obrazovky

4. Když se objeví systémové okno, je nutno napsat kód: 851006
5. Uživatel se tak dostane k systémovému nastavení, kde zvolí složku „Nastavení“, kde lze nastavit čas a datum
6. Návrat k menu tréninku provést stiskem ikony :

akceptaci k přístupu.

- Po kliknutí tlačítka „Install“ se aktualizace nainstaluje.
- Po ukončení instalace se lze vrátit do hlavního menu stiskem ikony „zpět“

propojí svůj účet s účty v sociálních sítích (Twitter nebo Facebook).

- Při zkládání nového účtu je doporučeno doplnění údajů týkajících se pohlaví, výšky a hmotnosti – tyto umožňují správné zobrazování parametrů a výsledků tréninků.

Sdílení výsledků tréninku

Po ukončení každého tréninku se objeví jeho shrnutí. Své výsledky lze sdílet v sociálních sítích poklepnutím na příslušné ikoně a přihlášením se

Calories (kalorie) – množství splálených kalorií (kcal)

Distance (vzdálenost) – uběhnutá vzdálenost (km)

Incline (úhel sklonu) – úhel sklonu běžeckého pásu (%)

Dostupné režimy

Po kliknutí na hlavní obrazovce ikony „Sports“ uživatel získává přístup k aplikaci „Rapid weight loss“, ve které si pokaždé může zvolit jednu z možností:

Quick Start

rychlý start tréninku, aniž by bylo nutné nastavovat parametry tréninku.

- Uživatel může měnit parametry tréninku v době jeho trvání, podle individuálních potřeb. Změny lze provést tak, že se poklepáním zvolí příslušný parametr. Nové hodnoty se definují na panelu, který se objeví na obrazovce – volbou čísel (2/4/6/8) nebo ikony +/-.

do svého účtu.

Zpět na hlavní obrazovku se vrátíme kliknutím na ikoně X.

Scene

Volba krajiny, scenérie – pozadí obrazovky a připsané trasy. Uživatel si může vybrat jednu ze tří realistických krajin a získat tak dojem běhu v terénu.

- V rámci tohoto režimu uživatel sleduje své pokroky (uběhnutou vzdálenost) na animaci 400-metrové běžecké trati.
- Trénink zahájíme stisknutím nápisu Start.
- Uživatel může trénink ukončit (zastavit běžecký pás) v každé chvíli stisknutím tlačítka Stop.

- Během tréninku lze příslušně měnit rychlosť běhu (Speed) a úhel sklonu běžeckého pásu (incline) tím, že poklepáváme na nápisy na obrazovce.

Nové hodnoty se nastavují na panelu, který se objeví na obrazovce – vybíráme číslíce (2/4/6/8) nebo ikony +/-.

- Trénink zahájíme stisknutím nápisu Start.
- Trénink ukončíme tím, že zastavíme běžecký pás po uběhnuté určené pro danou krajinu vzdálenosti. Uživatel může také trénink ukončit (zastavit běžecký pás) v libovolné chvíli poklepáním nápisu Stop.

HRC

V režimu HRC uživatel určuje cíl jakožto hodnotu tepu, kterou chce dosáhnout v určeném čase. K použití tohoto režimu je nutné dotykat se snímače tepu umístěných na rukojetích.

- Během tréninku lze příslušně měnit rychlosť běhu (Speed) a úhel sklonu běžeckého pásu (incline) tím, že poklepáváme na nápisy na obrazovce.

Program

Běžecký pás má 12 programů s optimálně vybranými parametry: Fat Burning Mode – režim spalování tuku, Health Mode – režim zdraví, Highway Mode – režim autostrády, Mountain Mode – režim hor, Beach Mode – režim pláže, Body Sculpting Mode – režim tvarování těla, Middle-aged Mode – režim středního věku, Elderly Mode – režim starší osoby, Diet Mode – režim diety, Walking Mode – režim procházky, Female Mode – režim pro ženy, Male Mode – režim pro muže. Grafy zobrazující další programy jsou dostupné na webu WWW.spokey.pl

- Chceme-li uvidět další programy je nutné posunout prst na obrazovce doleva/doprava a uvidíme dostupné hodnoty.

User (user 1, User 2, User 3)

V tomto režimu uživatel určuje parametry svého tréninku. Existuje možnost nastavení několika různých programů uživatele.

- Program uživatele lze vybrat tak, že zvolíme režim sport, a následně zvolíme „user“.
- Rychlosť (Speed) nastavíme tím, že v dalších minutách přetáhneme modrý sloupec na požadovanou hodnotu v rozsahu 1-22 km/h.
- Úhel sklonu (Incline) běžeckého pásu v dalších minutách nastavíme tak, že žlutou tečku nastavíme do požadované hodnoty v rozsahu 0-20%.
- Čas (Time) nastavíme tak, že zvolíme požadovanou hodnotu tím, že

Target

V režimu Target uživatel určuje jeden z cílů tréninku: čas (Time Countdown), vzdálenost (Distance Countdown) nebo spálené kalorie (Calories Countdown).

- Chceme-li jako cíl zvolit čas musí vybrat Time Countdown a nastavit požadovanou hodnotu v rozsahu 08:00-99:00 min.
- Chceme-li jako cíl zvolit vzdálenost musí vybrat Distance Countdown a nastavit požadovanou hodnotu v rozsahu 1-99 km.
- Chceme-li jako cíl zvolit spálené kalorie musí vybrat Calories Countdown a nastavit požadovanou hodnotu v rozsahu 20-990 kCal.

ENTERTAINMENT – APLIKACE PRO ZÁBAVU

Dostupné režimy

Twitter – prohlížení twittů

YouTube – prohlížení filmů dostupných na YouTube

Music – poslech hudby z USB

Dostupné krajiny:

Country Road (cesta vesnice) – trasa dlouhá 2 km.

Open Valley (údolí) – trasa dlouhá 3 km

City Street (ulice město) – trasa dlouhá 4 km

Nové hodnoty se nastavují na panelu, který se objeví na obrazovce – vybíráme číslíce (2/4/6/8) nebo ikony +/-.

- Trénink zahájíme stisknutím nápisu Start.
- Trénink ukončíme tím, že zastavíme běžecký pás po dosažení určeného cíle tréninku. Uživatel může také trénink ukončit (zastavit běžecký pás) v libovolné chvíli poklepáním nápisu Stop.

▪ Čas tréninku má výchozí parametr 30 minut. Tuto hodnotu lze měnit (v rozsahu 8:00-99:00 min) posunutím doleva a doprava.

- Během tréninku lze příslušně měnit rychlosť běhu (Speed) a úhel sklonu běžeckého pásu (incline) tím, že poklepáváme na nápisy na obrazovce. Nové hodnoty se nastavují na panelu, který se objeví na obrazovce – vybíráme číslíce (2/4/6/8) nebo ikony +/-.
- Trénink zahájíme stisknutím nápisu Start.
- Trénink ukončíme tím, že zastavíme běžecký pás po dosažení určeného času tréninku. Uživatel může také trénink ukončit (zastavit běžecký pás) v libovolné chvíli poklepáním nápisu Stop.

posuneme doleva nebo doprava. Rozsah nastavení: 8:00-99:00 min.

- Během tréninku lze příslušně měnit rychlosť běhu (Speed) a úhel sklonu běžeckého pásu (incline) tím, že poklepáváme na nápisy na obrazovce. Nové hodnoty se nastavují na panelu, který se objeví na obrazovce – vybíráme číslíce (2/4/6/8) nebo ikony +/-.
- Trénink zahájíme stisknutím nápisu Start.
- Trénink ukončíme tím, že zastavíme běžecký pás po dosažení určeného času tréninku. Uživatel může také trénink ukončit (zastavit běžecký pás) v libovolné chvíli poklepáním nápisu Stop.

▪ Během tréninku lze příslušně měnit rychlosť běhu (Speed) a úhel sklonu běžeckého pásu (incline) tím, že poklepáváme na nápisy na obrazovce. Nové hodnoty se určí na panelu, který se objeví na obrazovce – kliknutím na číslíce (2/4/6/8) nebo ikony +/-.

- Trénink zahájíme stisknutím nápisu Start.
- Trénink je ukončen zastaveném běžeckého pásu po uplynutí určeného času tréninku. Uživatel může také trénink ukončit (zastavit běžecký pás) v libovolné chvíli poklepáním nápisu Stop.

Video – prohlížení filmů z USB

Browser – prohlížeč internetových stránek

Nové hodnoty se nastavují na panelu, který se objeví na obrazovce – vybíráme číslíce (2/4/6/8) nebo ikony +/-.

- Uživatel může ukončit trénink (zastavit běžecký pás) v každé chvíli tím, že poklepne na nápis Stop.
- Náhled parametrů tréninku se automaticky uzavře po 10 vteřinách nečinnosti.

zvolené možnosti (den, týden, měsíc) ve vztahu k hodnotám všech uložených tréninků.

- Pokud běžecký pás funguje nesprávně, je třeba jednoduše resetovat zařízení, vypnout napájení, počkat 1 minutu a následně opětovně zapnout napájení.

REŠENÍ PROBLÉMŮ

- Běžecký pás je sestrojen tak, aby v případě elektrické závady se stroj vypnul automaticky, čímž předchází zraněním uživatele a poškození stroje (tzn. motoru).

- Před započetím používání pásu je nutné se ujistit, že napájení je vypnuto a zástrčka je odpojena od napájecího zdroje.

CHYBOVÁ HLÁŠENÍ ŘADIČE A ŘEŠENÍ

Elektronická tabule ukazuje: chyba E01! Communication failure – Závada komunikace

E01: Signalizuje, že elektronika komunikuje s řadičem, a řadič nepřijímá informace elektroniky.

Řešení: ověřit elektronická spojení vedoucí ke 4 vedením řadiče, ověřit, zda vedení není uvolnění nebo poškozené a zda pořadí 4-žilkového spojení je bez závad.

Elektronická tabule ukazuje: chyba E02! Anti riot

E02: řadič nedetectuje napětí na vedení k motoru.

Řešení: ověřit, zda spojení koncovek vedení plus a minus na motoru řadiče jsou dobře propojené.

Elektronická tabule ukazuje: chyba E03! Speed no Signal – Není signál rychlosti

E03: Řadič nedetectuje zpětný signál rychlosti během práce motoru.

- Nepoužívat prodlužovačky, protože to může vést ke zhoršení a závadě napájení.

Řešení: ověřit, zda fotoelektrické čidlo je přizpůsobeno otvoru v motoru a na kotouči, ověřit, zda vedení od fotoelektrického čidla není poškozené a zda koncovky vedení v řadiči a čidle jsou dobře propojené.

Elektronická tabule ukazuje: chyba E05

E05: Signalizuje, že je příliš velké zatížení motoru a že byla překročena hodnota nominálního napětí.

Řešení: ověřit, zda nedošlo k poškození motoru případně vyměnit motor.

Elektronická tabule ukazuje: safety lock off – vypnutá bezpečnostní blokáda

Vytažený bezpečnostní klíč: elektronika nedetectuje signál bezpečnostního klíče.

Řešení: ověřit, zda není poškozen magnetron, zda magnetron je správně umístěn, zda je na svém místě magnet.

JINÉ PROBLÉMY A ZPŮSOBY ŘEŠENÍ

Elektronická tabule nezobrazuje:

- Ověřit, zda je připojen do zásuvky zástrčka napájení, zda vypínač napájení je zapnut, zda pojistka v řadiči není spálená,
- Ověřit, zda 4-žilkové vedení od elektroniky k řadiči je spojené.
- Ověřit, zda je zapnutý řadič.

Není zobrazení nebo chaotické zobrazení čidla frekvence tepu v rukoji:

- Ověřit, zda vedení jsou nepoškozená.
- Zda ruka má kontakt s čidlem.
- Umýt ruce vodou a udržovat je vlhké.

Motor nemůže naběhnout

- Ověřit, zda všechny spojovací kabely jsou propojené.
- Sledovat chybový signál v elektronice.

Dotyková obrazovka špatně reaguje:

- Ověřit, zda na dotykové obrazovce není vlhkost.
- Ověřit, zda ruce nejsou zpocené.

Nelze přijímat WIFI signál, zařízení není připojeno k síti.

Adresa IP je obvykle přidělována automaticky, ale tuto lze zadat ručně Způsob zadání statické IP adresy je následující:

1. V hlavním interfejsu, poklepat tlačítko nastavení a otevřít nastavení Wifi
2. Zvolit požadovaný název síťového spojení a objeví se okno s místem, kde napišeme heslo.
3. Zde napsat správné heslo a následně kliknout "Connect". Na seznamu sítí – se u té zvolené objeví hlášení "Connected"
4. Stisknout a podržet název síťového spojení dokud se neobjeví okno. Pak vybrat položku "Static IP"
5. V následujícím okně posunout šoupátko u položky Static IP, Na rádku s IP adresou napsat svou IP adresu a bránu (pokud tyto údaje neznáte, ověřit je ve svém telefonu nebo počítači). Po nanesení správných údajů, poklepat Save – uložit.

Není napájení

- Ověřit pojistky (jsou v řadiči pod krytem motoru)
- Ověřit napájecí zásuvku (zapnout do ní libovolné zařízení a ujistit se, zda funguje).
- Ověřit napájecí kabel (může být potřebná pomoc elektrikáře).

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 plochém 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 jiskrám 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.

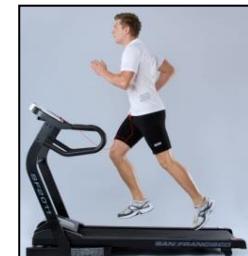
Zařízení nemůže fungovat dlouhodobě a není určeno pro komerční účely.

Poloha

Stoupní si na běžecký pás, ruce opří na opěradlech. Během cvičení záda jsou narovnaná. Na pásu může 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

rozvážky, tréninku i odpočinku, ale ke konci fáze tréninku nutno zvětšit zátěž tak, aby se posílila práce nohou. Je třeba tudíž omezit rychlosť, 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.

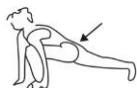
Doporučuje se provádět cvičení 3-4 krát v týdnu po cca.: 30min. Intenzivní trénink napomáhající hubnutí by měl být provozován častěji, alespoň cca.: 45-50 min

JAK TRÉNOVAT

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

Fáze rozvíčky

Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozvíčka redukuje riziko vznikání křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V



Protahení svalů stehenních a hýzdí

Proved' cvičení jako na obr.



Protahování svalstva stehenních a kolen

Sedni si na podlaze. Natáhní nohy před sebe.
Následně se předklon 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 protahení svalstva nohou.

každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme přetěžovat trhat svaly během cvičení. Pocítíš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.



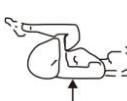
Protahování stehen

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 protáhní svaly ramen



Protahování svalstva nohou

Lehni si na podlahu. Ohni nohy v kolenu a přitáhní je k hrudi.

Zahájení cvičení

Nastupte na boční bezpečnostní panely. Následně nastavit rychlosť 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 rozvíčky a musí trvat zhruba 5 minut. Nutno zopakovat protahovací cviky, maje 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 rychlosť 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 umísťování 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 podrobен zvláštní利用. Uživatel, který má v mysli 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 obrat 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 poutívané 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 nebezpečenstvach a o bezpečnostných opatreniach.
- Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú ľajdne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tieť pomôcť predchádzať nesprávnemu poutívaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné poutívať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
- Všimajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplyvať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktoríkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestaviť cvičiť: bolesti, neprijemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktoríkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestaviť cvičiť.
- Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
- Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej madracom 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 prestante zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
- Počas tréningu nosťte na sebe vhodné oblečenie. Vyhýbajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiať, 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 130 kg.
- Počas zdvíhania a prenášania zariadenia je treba dodržiavať zvláštnu opatrnosť. Zariadenie musia prenášať vždy dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržujte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
- Počas montáže zariadenia dodržujte 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 zavadať 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 cípite slabovo, okamžite cvičenia 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: 195 x 86 x 130 cm
bežecká plocha: 50 x 142 cm

Maximálna hmotnosť užívateľa: 130 kg
Napätie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

ZOZNAM SÚČASTÍ

1x bežecký trenažér v celku zložený (s.51)
1x bezpečnostný kľúč
1x šestuholníkový kľúč 6mm

1x fláštička so silikónom
1x návod

NÁVOD NA MONTÁŽ

Obrázky – s. 53

SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENÁŽERA, PRENAŠANIE BEŽECKÉHO TRENÁŽERA

Nepremiestňujte bežecký pás, ak sa nenachádza v zloženom a zablokovanom stave. Uistite sa, že je zástrčka odpojená od elektrickej siete.

Pre zloženie bežeckého pásu dvíhajte obidvomi rukami bežeckú plochu, až počujete jemný signál, ktorý informuje o zablokovaní bežeckého pásu v zvislej polohe.

Pre rozloženie bežeckého pásu stlačte chodidlom farebný provok, ktorý sa nachádza pod bežeckou plochou, čím uvoľníte blokádu. Následne jemne stlačte bežecký pás dole a presuňte sa na miesto vzdialenosť 2 metre od zariadenia, aby sa bežecký pás automaticky rozložil. Zoznámite sa s obrázkom č. 1 (s. 55).

UPOZORNENIE: Nezložený bežecký pás nesmiete obsluhovať ani používať.

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

Pre manipuláciu s bežeckým pásmom opatrne dvíhajte bežecký pás na zadné dopravné kolieska, a držiac zariadenie z obidvoch strán premiestnite je na požadované miesto.

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

BEŽECKÝ PÁS

Regulácia napnutia pásu (obrázok – s. 55)

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

Dokrúťte zadnú rolkú tak, aby pás neklazal 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 bežiaceho pásu

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

- Nastavte najnižšiu rýchlosť

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

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

Návod na mazanie bežeckého pása (obrázok – s. 55)

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

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

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

BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

Bezpečnostný klúč slúži na okamžité vypnutie napájania bežeckého trenažéra 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 bežecký trenažér úplne nezastaví. Bežecký pás po stlačení tlačidla START/STOP bude pomaly zmenšovať svoju rýchlosť.

Bežecký trenažér sa nezapne, dokial bezpečnostný klúč nebude príslušne vložený do otvoru klúča nachádzajúceho sa v stredovej časti konzoly počítaadla, čo doplnkovo chráni uvedenie bežeckého trenažéra do pohybu tretími osobami. Druhý koniec klúča je treba pripnúť k úboru. Počas pádu bezpečnostný klúč vypadne z konzoly a bežecký trenažér sa zastaví. Odporúča sa, aby počas cvičení bol bezpečnostný klúč vždy pripnuty.

ÚDRŽBA

Na čistenie zariadenia sa nesmú používať agresívne čistiace prostriedky. Používaj mäkkú, vlhkú handričku na odstraňovanie nečistôt a prachu. Displej (napájaciu kopulu) je treba čistiť výlučne suchou handričkou. Zariadenie treba prechovávať na suchých miestach a chrániť ho pred vlhkou 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 bežecký trenažér počkajte kým zariadenie vyschne.

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

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

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

Spájacie elementy sú najviac vystavené opotrebovaniu.

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

Mazanie bežeckého pásu, podstavca, valčekov

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

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

Pokiaľ pás/podstavec/valčeky 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.

ZAČATIE TRÉNINGU A UKONČENIE TRÉNINGU

- Tréning začneme tak, že stlačíme nápis Start na multimediálnom displeji.
- Existuje možnosť začatia tréningu bez toho, aby ste museli zapnúť multimediálny displej - v takom prípade je nutné stlačiť tlačidlo Start/Stop na konzole.
- Bežecký pás sa začne pohybovať po 3 sekundách od chvíle

- Užívateľ môže tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v každej chvíli stlačením/kliknutím nápisu Stop.
- Bežecký pás sa taktiež zastaví vo chvíli odpojenia z konzoly bezpečnostného klúča (havarijné zastavenie).

NASTAVENIE RÝCHLOSTI / UHLA NÁKLONU

- Rýchlosť a uhol náklonu možné nastavovať prostredníctvom kliknutia príslušného nápisu na multimediálnom displeji. Nové hodnoty nastavujeme na paneli, ktorý sa zobrazí na monitore - kliknutím číslic (2, 4, 6, 8) alebo ikony +/-.
- Existuje možnosť nastavenia rýchlosťi a uhlu náklonu bežeckého pásu bez potreby zapínať multimediálny displej - v takom prípade je nutné na

konzole stlačiť tlačidlá s číslicami (2, 4, 6, 8) nad nápismi Speed (rýchlosť) a Incline (uhol náklonu bežeckého pásu) alebo tlačidlo Speed +/- a Incline +/- - nachádzajúce sa na konzole v rukoväti bežeckého pásu.

- Rozsah nastavenia rýchlosťi: 1-22 km / h

- Rozsah nastavenia uhlia náklonu bežeckého pásu: 0-20%

MULTIMEDIÁLNY DISPLEJ

V modeli Alhena počítaadlo - multimediálny displej funguje ako tablet, jeho obsluha je veľmi intuitívna. Okrem zobrazenia parametra pre tréning a programov, užívateľ môže displej používať ako prehrávač multimediálnych súborov (hudba v mnohých formátoch, filmy), prehliadať internetové stránky. K plnej funkcií displeja je odporúčané spojenie so sieťou prostredníctvom WiFi.

Obsiahlejší popis – založený na náhľade rôznych okien zobrazenia možno stiahnuť z výrobného lístu na webe spokey.eu alebo prostredníctvom načítania kódu vedľa.



ZAPNUTIE

Po zapnutí sa objaví nápis "Welcome", a po 30 sekundách sa zobrazí hlavná obrazovka.

HORNÝ A DOLNÝ RIADOK OBRAZOVKY

| Ikony na hornom riadku: | |
|-------------------------|---|
| | stav spojenia s bezdrôtovou sieťou Po stlačení ikony wifi prejdeme do panelu nastavení |
| | stav ventilátora (zapnutý / vypnutý) |
| | informácie o užívateľovi |
| aktuálny čas a dátum. | |

| Ikony na dolnom riadku: | |
|-------------------------|------------|
| | Späť |
| | Stišenie |
| | Zosilnenie |

FUNKCIE TLAČIDIEL (IKON)

| | |
|--|--|
| | Settings – nastavenia systému |
| | Entertainment – aplikácie pre zábavu |
| | Sports (športové programy) – možnosť voľby z prednastavených programov |

| | |
|--|---|
| | Scene (scenária) – voľba pozadia obrazovky viditeľného počas behania |
| | Records (história aktivity) – parametre uložených tréningov, možnosť zdieľania výsledkov na sociálnych sieťach. |
| | Náhľad dát z tréningu |

SETTINGS - NASTAVENIA

V paneli nastavení sú k dispozícii nasledujúce možnosti:

Wifi - prehľad dostupných sietí; zapnutie, vypnutie siete

Display (display) - Brightness: nastavenie jasu displeja; Sleep: nastavenie času, po ktorom displej prejde do režimu spánku.

Sound (zvuk) - Volume: nastavenie hlasitosti zvuku; voice: zapnutie/vypnutie systémových zvukov

NASTAVENIE DÁTUMU A ČASU:

K nastaveniu dátumu a času je potrebné:

- Prejsť do nastavení
- Podrážať 2 sekundy nápis SETTINGS nachádzajúci sa hore na obrazovke
- Podrážať 2 sekundy dátum, nachádzajúce sa v pravom hornom rohu obrazovky

Aktualizácia softveru

- Aktualizáciu je možné stiahnuť a nainštalovať v ľubovoľnej chvíli kliknutím OK. V dialogovom okne. Tento proces možno tiež stornovať stlačením "Cancel" počas každého z ďalších krokov.
- Po stiahnutí aktualizácie systém zobrází okno s informáciou o

Language (jazyk) - voľba jazyka - čínština, japončina, nemčina, francúzština, angličtina, španielčina, taliančina

About (informácie) - informácie o systéme; Check for updates - možnosť overenia, či sú dostupné nové aktualizácie systému. Použitie tejto možnosti je spojené s nutnosťou funkčného spojenia so sieťou.

- Ked' sa objaví systémové okno, je nutné napísat kód: 851006
- Užívateľ sa tak dostane k systémovým nastaveniam, kde zvolí zložku "Nastavenia", kde je možné nastaviť čas a dátum
- Návrat k menu tréningu vykonáť stlačením ikony

nevyhnutných nových nových súhlasoch s prístupom.

- Po kliknutí tlačidla "Install" sa aktualizácie nainštaluje.
- Po ukončení inštalácie sa dá vrátiť do hlavného menu stlačením ikony "späť".

ÚČET UŽÍVATEĽA

- Prístup k plnej funkcionality počítača (IU na zdieľanie výsledkov v sociálnych sieťach) možno vykonať prostredníctvom prihlásenia sa na individuálny účet používateľa.
- Užívateľ si môže založiť nový účet (a v neskorších tréningoch používať dátá z tohto) alebo používať možnosť rýchleho prihlásenia tým, že

prepojí svoj účet s účami v sociálnych sieťach (Twitter alebo Facebook).

- Pri zakladaní nového účtu je odporúčané doplnenie údajov týkajúcich sa pohlaví, výšky a hmotnosti - tieto umožňujú správne zobrazovanie parametrov a výsledkov tréningov.

SPORTS – ŠPORTOVÉ PROGRAMY

PARAMETRE TRÉNINGU

Time (čas) - čas tréningu (m: s)

Pulse (Tep) - hodnota tepu (tepy za minútu)

Speed (rychlosť) - rýchlosť behu (km / h)

Calories (kalórie) - množstvo spálených kalórií (kcal)

Distance (vzdialenosť) - ubehnutá vzdialenosť (km)

Incline (uhol náklonu) - uhol náklonu bežeckého pásu (%)

ZDIELANIE VÝSLEDKOV TRÉNINGU

Po ukončení každého tréningu sa objaví jeho zhrnutie. Svoje výsledky možno zdieľať v sociálnych sieťach poklepnutím na príslušné ikone a prihlásením sa do svojho účtu.

Návrat na hlavnú obrazovku sa vrátíme kliknutím na ikone X.

DOSTUPNÉ REŽIMY

Po kliknutí na hlavnnej obrazovke ikony "Sports" užívateľ získava prístup k aplikácii "Rapid weight loss", v ktorej si zakaždým môže zvoliť jednu z možností:

Quick Start

rýchly start tréningu, bez potreby nastavovať parametre tréningu.

- Užívateľ môže meniť parametre tréningu v čase jeho trvania, podľa individuálnych potrieb. Zmeny možno vykonať tak, že sa kliknutím zvolí príslušný parameter. Nové hodnoty sa definujú na paneli, ktorý sa objaví na obrazovke - voľbou číslíc (2/4/6/8) alebo ikony +/-.

- V rámci tohto režimu užívateľ sleduje svoje pokroky (ubehnutú vzdialenosť) na animácii 400-metrovej bežeckej trate.

- Tréning zahájime stlačením nápisu Štart.

- Užívateľ môže tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v každej chvíli stlačením tlačidla Stop.

Scene

Voľba scenérie - pozadia obrazovky a pripísanej trasy. Užívateľ si môže vybrať jednu z troch realistických krajinek a získať tak dojem behu v teréne.

- Počas tréningu možno príslušne meniť rýchlosť behu (Speed) a uhol náklonu bežeckého pásu (incline) poklopávajúc na náписy na obrazovke.

- Nové hodnoty sa nastavujú na paneli, ktorý sa objaví na obrazovke - vyberáme číslice (2/4/6/8) alebo ikony +/-.
- Tréning zahájime stlačením nápisu Start.
- Tréning ukončíme tým, že zastavíme bežecký pás po zabehnutí určenej pre danú krajinu vzdialenosť. Užívateľ môže tiež tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v ľubovoľnej chvíli kliknutím nápisu Stop.

HRC

V režime HRC užívateľ určuje cieľ ako hodnotu tepu, ktorú chce dosiahnuť v určenom čase. Na použitie tohto režimu je nutné dotýkať sa snímačov teпу umiestnených na rukovatiach.

- Počas tréningu možno príslušne meniť rýchlosť behu (Speed) a uhol sklonu bežeckého pásu (incline) poklopávajúc na nápisu na obrazovke.

Dostupné scenérie:

- Country Road (cesta po dedine) - trasa dlhá 2 km.
- Open Valley (údolie) - trasa dlhá 3 km
- City Street (ulica mesto) - trasa dlhá 4 km

Program

Bežecký pás má 12 programov s optimálne vybranými parametrami: Fat Burning Mode - režim spalovania tuku, Health Mode - režim zdravia, Highway Mode - režim autostrády, Mountain Mode - režim hôr, Beach Mode - režim pláže, Body Sculpting Mode - režim tvarovania tela, middle-aged Mode - režim stredného veku, Elderly Mode - režim starej osoby, Diet Mode - režim diéty, Walking Mode - režim prechádzky, Female Mode - režim pre ženy, Male Mode - režim pre mužov. Grafy zobrazujúce ďalšie programy sú dostupné na webe WWW.spokey.pl

- Ak chceme uvidieť ďalšie programy je nutné posunúť prst na obrazovke doľava/doprava a uvidíme dostupné hodnoty.

User (user 1, User 2, User 3)

V tomto režime užívateľ určuje parametre svojho tréningu. Existuje možnosť nastavenia niekoľkých rôznych programov užívateľa.

- Program užívateľa je možné vybrať tak, že zvolíme režim šport, a následne zvolíme "user".
- Rýchlosť (Speed) nastavíme tým, že v ďalších minútach pretiahneme modrý stípec na požadovanú hodnotu v rozsahu 1-22 km / h.
- Uhol náklonu (Incline) bežeckého pásu v ďalších minútach nastavíme tak, že žltú bodku nastavíme do požadovanej hodnoty v rozsahu 0-20%.
- Čas (Time) nastavíme tak, že zvolíme požadovanú hodnotu tým, že posunieme doľava alebo doprava. Rozsah nastavenia: 8: 00-99: 00 min.

Nové hodnoty sa nastavujú na paneli, ktorý sa objaví na obrazovke - vyberáme číslice (2/4/6/8) alebo ikony +/-.

- Tréning zahájime stlačením nápisu Start.
- Tréning ukončíme tým, že zastavíme bežecký pás po dosiahnutí určeného cieľa tréningu. Užívateľ môže tiež tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v ľubovoľnej chvíli kliknutím nápisu Stop.

Target

V režime Target užívateľ určuje jeden z cieľov tréningu: čas (Time Countdown), vzdialenosť (Distance Countdown) alebo spálené kalórie (Calories Countdown).

- Ak chce ako cieľ zvoliť čas musíte vybrať Time Countdown a nastaviť požadovanú hodnotu v rozsahu 08: 00-99: 00 min.
- Ak chce ako cieľ zvoliť vzdialenosť musíte vybrať Distance Countdown a nastaviť požadovanú hodnotu v rozsahu 1-99 km.
- Ak chce ako cieľ zvoliť spálené kalórie musíte vybrať Calories Countdown a nastaviť požadovanú hodnotu v rozsahu 20-990 kCal.

▪ Čas tréningu má predvolený parameter 30 minút. Túto hodnotu je možné meniť (v rozsahu 8: 00-99: 00 min) posunutím doľava a doprava.

- Počas tréningu možno príslušne meniť rýchlosť behu (Speed) a uhol sklonu bežeckého pásu (incline) poklopávajúc na nápisu na obrazovke. Nové hodnoty sa nastavujú na paneli, ktorý sa objaví na obrazovke - vyberáme číslice (2/4/6/8) alebo ikony +/-.
- Tréning zahájime stlačením nápisu Start.
- Tréning ukončíme tým, že zastavíme bežecký pás po dosiahnutí určeného času tréningu. Užívateľ môže tiež tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v ľubovoľnej chvíli kliknutím nápisu Stop.

▪ Počas tréningu možno príslušne meniť rýchlosť behu (Speed) a uhol sklonu bežeckého pásu (incline) poklopávajúc na nápisu na obrazovke. Nové hodnoty sa nastavujú na paneli, ktorý sa objaví na obrazovke - vyberáme číslice (2/4/6/8) alebo ikony +/-.

- Tréning zahájime stlačením nápisu Start.
- Tréning ukončíme tým, že zastavíme bežecký pás po dosiahnutí určeného času tréningu. Užívateľ môže tiež tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v ľubovoľnej chvíli kliknutím nápisu Stop.

ENTERTAINMENT – APLIKÁCIE PRE ZÁBAVU

DOSTUPNÉ REŽIMY

Twitter - prehliadanie twittov

YouTube - prehliadanie filmov dostupných na YouTube

▪ Počas tréningu možno príslušne meniť rýchlosť behu (Speed) a uhol sklonu bežeckého pásu (incline) poklopávajúc na nápisu na obrazovke. Nové hodnoty sa určujú na paneli, ktorý sa objaví na obrazovke - kliknutím na číslice (2/4/6/8)) alebo ikony +/-.

- Tréning zahájime stlačením nápisu Start.
- Tréning je ukončený zastavením bežeckého pásu po uplynutí určeného času tréningu. Užívateľ môže tiež tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v ľubovoľnej chvíli kliknutím nápisu Stop.

Music - počúvanie hudby z USB

Video - prehliadanie filmov z USB

Browser - prehliadač internetových stránok

NÁHĽAD PARAMETROV TRÉNINGU

- Počas používania aplikácií pre zábavu možno overiť parametre svojho tréningu poklepnutím na ikone.
- V okne sa zobrazí informácia o rýchlosťi (Speed), uhla náklonu bežeckého pásu (Incline), času tréningu (Time), hodnote tepu (Pulse), zabehnutej vzdialnosti (Distance) a spálených kalóriách (Calories).
- Počas tréningu možno príslušne meniť rýchlosť behu (Speed) a uhol náklonu bežeckého pásu (incline) poklopávajúc na nápisu na obrazovke.

Nové hodnoty sa nastavujú na paneli, ktorý sa objaví na obrazovke - vyberáme číslice (2/4/6/8) alebo ikony +/-.

- Užívateľ môže ukončiť tréning (zastaviť bežecký pás) v každej chvíli tým, že poklepne na nápis Stop.
- Náhľad parametrov tréningu sa automaticky uzavrie po 10 sekundách nečinnosti.

RECORDS – HISTÓRIA AKTIVITY

Táto možnosť je dostupná len pre zaregistrovaných a prihlásených užívateľov.

V Históriu aktivity sú uložené dátá o tréningu užívateľa, ktoré sú rozdelené podľa dní, týždňov a mesiacov. Farebné grafy zobrazujú hodnotu zvolenej

možnosti (deň, týždeň, mesiac) vo vzťahu k hodnotám všetkých uložených tréningov.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

- Bežecký pás je zstrojený tak, aby v prípade elektrickej závady sa stroj vypol automaticky, čím predchádza zraneniam používateľa a poškodeniu stroja (tzn. motora).
- Pokiaľ bežecký pás funguje nesprávne, treba jednoducho resetovať zariadenie, vypnúť napájanie, počkať 1 minútu a následne opäťovne zapnúť napájanie.

CHYBOVÉ HLÁSENIA RADÍČA A RIEŠENIA

Elektronická tabuľa ukazuje: chyba E01! Communication failure - Závada komunikácie

E01: Signalizuje, že elektronika komunikuje s radičom, a radič neprijíma informácie elektroniky.

Riešenie: overiť elektronické spojenie vedúce k 4 vedením radiča, overiť, či vedenie nie je uvoľnenie alebo poškodené a či poradie 4-žilkového spojenia je bez závad.

Elektronická tabuľa ukazuje: chyba E02! Anti riot

E02: radič nedetektuje napätie na vedení k motoru.

Riešenie: overiť, či spojenie koncoviek vedenia plus a mínus na motore radiče sú dobre prepojené.

Elektronická tabuľa ukazuje: chyba E03! Speed no Signal - Nie je signál rýchlosťi

E03: Radič nedetektuje spätný signál rýchlosťi počas práce motora.

▪ Pred začatím používania pásu je nutné sa uistíť, že napájanie je vypnuté a zástrčka je odpojená od napájacieho zdroja.

▪ Nepoužívať predlžovačky, pretože to môže viesť k zhoršeniu a závade napájania

Riešenie: overiť, či fotoelektrické čidlo je prispôsobené otvoru v motore a na kotúči, overiť, či vedenie od fotoelektrického snímača nie je poškodené a či koncovky vedenia v radiči a snímači sú dobre prepojené.

Elektronická tabuľa ukazuje: chyba E05

E05: Signalizuje, že je príliš veľké zaťaženie motora a že bola prekročená hodnota nominálneho napäťia.

Riešenie: overiť, či nedošlo k poškodeniu motora prípadne vymeniť motor.

Elektronická tabuľa ukazuje: safety lock off - vypnutá bezpečnostná blokáda

Vytiahnutý bezpečnostný klúč: elektronika nedetektuje signál bezpečnostného klúča.

Riešenie: overiť, či nie je poškodený magnetron, či magnetron je správne umiestnený, či je na svojom mieste magnet.

INÉ PROBLÉMY A SPÔSOBY RIEŠENIA

Elektronická tabuľa nezobrazuje:

- Skontrolovať, či je pripojená do zásuvky zástrčka napájania, či vypínač napájania je zapnutý, či poistka v radiči nie je spálená,
- Skontrolovať, či 4-žilkové vedenie od elektroniky k radiču je spojené.
- Skontrolovať, či je zapnutý radič.

Nie je zobrazenie alebo chaotické zobrazenie čidlá frekvencie tepu v rukováti:

- Skontrolovať, či vedenia sú nepoškodené.
- Či ruka má kontakt so snímačom.
- Umyť ruky vodou a udržiavať ich vlhké.

Motor nemôže nabehnúť

- Skontrolovať, či všetky spojovacie káble sú prepojené.
- Sledovať chybový signál v elektronike.

Dotyková obrazovka zle reaguje:

- Skontrolovať, či na dotyковej obrazovke nie je vlhkosť.
- Skontrolovať, či ruky nie sú spotené.

Nemožno prijímať WIFI signál, zariadenie nie je pripojené k sieti.

Adresa IP je zvyčajne pridelená automaticky, ale túto je možné zadať ručne

Spôsob zadania statickej IP adresy je nasledujúci:

1. V hlavnom interfejsu, poklepať tlačidlo nastavenia a otvoriť nastavenia Wifi
2. Zvoliť požadovaný názov sieťového spojenia a objaví sa okno s miestom, kde napíšeme heslo.
3. Tu napísť správne heslo a následne kliknúť "Connect". Na zozname sietí - sa u tej zvolenej objaví hlásenie "Connected"
4. Stlačiť a podržať názov sieťového spojenia až sa objaví okno. Potom vybrať položku "Static IP"
5. V nasledujúcim okne posunúť posúvač pri položke Static IP, Na riadku s IP adresou napísť svoju IP adresu a bránu (ak tieto údaje nepoznáte, overiť ich vo svojom telefóne alebo počítači). Po nanesení správnych údajov, poklepať Save - uložiť.

Nie je napájanie

- Skontrolovať poistky (sú v radiči pod krytom motora)
- Skontrolovať napájacie zásuvku (zapnúť do nej ľubovoľné zariadenie a uistíť sa, či funguje).

Overiť napájací kábel (môže byť potrebná pomoc elektrikára).

POUŽÍVANIE

Nastavenie bežeckého trenažéra, rozsah použitia

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

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

Bežecký trenažér je určený výlučne na používanie v interiéroch budov.

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

používa plyn z dôvodu náhodných iskier, ktoré vychádzajú z motora.

Bežecký trenažér je treba umiestniť vo vzdialosti 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 bežeckom trenažéri nahradzujú prechádzku alebo beh.

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

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

Poloha

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

Tvarovanie svalov

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

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

POZOR: Dlane držte zdáleka od pohybujúcich sa súčasti.

rozcvičky, tréningu a oddychu, ale na koniec tréningovej fázy je treba zväčšiť odpor, tak aby bola zosilnená práca nôh. Treba obmedziť rýchlosť, tak aby sa tep udržiaval na označenej úrovni.



Strata hmotnosti, tréning

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

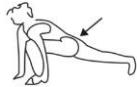
Odporuča sa vykonávanie cvičení 3-4 krát týždenne – po dobu asi: 30min. Intenzívny tréning pomáhajúci v chudnutí z hmotnosti musí byť vykonávaný častejšie, minimálne asi: 45-50 min.

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.

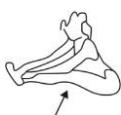
Rozcvičková fáza

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalu. Odporuča sa vykonať niekoľko roztažujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi



Roztažovanie stehenných svalov a sedacích svalov

Vykonajte cvičenie ako obr.



Roztažovanie stehenných svalov a kolien

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



Roztažovanie lýtkových svalov

Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprieť o stenu. Premenivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom roztaženia nožného svalstva.

10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pocíťujete akúkoľvek bolest, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



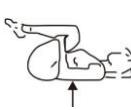
Roztažovanie stehenných svalov

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



Roztažovanie horných častí tela

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



Roztažovanie nožných svalov

Lahnite si na zem. Nohy pokrčte v kolenach a pritiaňte ich k hrudníku.

Začatie cvičení

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

Ďalej nastúpte na bežecký 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 ochladíť svaly. Táto etapa je zopakováním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba zopakovať roztažovacie cvičenia, príčom si pamätajte, že nesmiete presilovať svaly. Odporuča sa tréning aspoň trikrát týždenne.

Zostupovanie z bežeckého pásu

a) základne zostupovanie

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

b) havarijné zostúpenie: Za účelom zostúpenia z bežeckého trenažéra v dôsledku napr. nesprávneho fungovania zariadenia alebo zdravotných problémov prosím postupne spomaľujte rýchlosť behu. Je možné zostúpiť z bežeckého trenažéra, keď sa bežecký pás zastaví. Taktiež je možné použiť bezpečnostný klúč. POZOR: Vždy po ukončenom cvičení odpojte bežecký 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 opäť využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobili, kontaktujte podnik, v ktorom ste kúpili zariadenie alebo zástupcov mestnej vlády. Nebezpečné látky, ktoré obsahujú elektrické zariadenia, môžu byť zapríčiniť nepožadované zmeny v životnom prostredí a aj škodit ľudskému zdraviu.

PASTABOS Palaikykitė šią instrukciją vėlesniams naudojimui.
Produktas skirtas tik naminiam naudojimui.

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš pradedant surinkti prietaisą ir prieš pradedant 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 pradedant mankštintis privaloma konsultuotis su gydytoju siekiant nustatyti ar nėra jokių psichinių ar fizinių sutrikimų, kurie galėtų kilti pavoju Tavo sveikatai ir saugumui. Konsultavimas su gydytoju gali taip pat apsaugoti nuo netinkamo naudojimo. Gydytojas nustatys ar pateisinama taikių vaistų, kurie turėtų įtaką pulsui, spaudimui arba cholesterolio lygiui.
- Atnkreipkite dėmesį į Tavo kūno signalus. Netinkama arba per sunki mankšta gali turėti neigiamą įtaką Tavo sveikatai. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant nutraukti mankštą: skausmas, spaudimas krūtinės ląstoje, neregularus kvėpavimas, nepaprastai sutrumpintas kvėpavimas, apalpimai, galvos svaigimai, koktumas. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant kontaktuotis 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. Įrangos skirta naudojimui tik patalpose. Už įrenginį išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.
- Prieš pradedant mankštintis reikia įsitikinti, ar visi varžtai ir veržlės tiksliai prisukti. Atnkreipkite ypatingą dėmesį į greičiausiai susidėvinčius elementus.
- Įrangos saugumas gali būti užtikrintas tik jeigu ji bus reguliarai 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 nedelsdamis 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 pradedami treniruotis.
- Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisegtą saugumo raktą. Per bégimo takelis naudojimo, prašome nelieskite juda bégimo takelis
- Įranga priskirta naudojimo klasei H ir tikslumo klasei C pagal EN 957 standartą ir skirta tik naminiam naudojimui. Negali būti naudojama kaip terapeutinę arba reabilitacijos įrangą. Įranga netinka terapijos tikslams.
- Maksimalus leistinas apkrovimas yra 130 kg
- Visada privaloma būti labai atsargiam pakeliant ir pernešiant įrenginį. Įrenginį visada reikia pernešti dviese. 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 pradedant montuoti, reikia patikrinti ar visos dalys, kurios nurodytos pridėtame sąraše, yra rinkinyje.
- Nerekomenduojama palikti reguliavimo prietaisą, kurie galėtų trukdyti vartotojo judesiams, tokioje padėtyje, kad koks nors elementas iškištu. Ispėjimas: prieš naudodami magnetinį bégimo takelį perskaitykite instrukcijas.
- Ispėjimas. Pulso matavimo sistemos gali būti netikslos. Per daug mankštos gali sukelti rimtus sužalojimus ar net miršt. Jei jaučiatės blogai, nedelsdamis nutraukite mankštąmes neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsradusius dėl netinkamo naudojimo.
- Sveikatos traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotés.

TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys išskleidus: 195 x 86 x 130 cm
didelis bégimo tako paviršius: 50 x 142 cm

Maksimalus vartotojo svoris - 130 kg
Įtampa: ~ 220-240 V (50/60Hz)

KOMPONENTŲ SARAŠAS

1x bégimo takelis - visiškai surinktas(p. 51)
1x saugos raktas
1x šešiakampis raktas 6mm

1x silikono buteliukas
1x instrukcija

MONTAVIMO INSTRUKCIJA

Brėžiniai – p. 53

BÉGIMO TAKELIO SURINKIMAS, PERKĖLIMAS

Nebandykite pernešti takelį, jei jis nėra sulankstytas ir užfiksuotas. Įsitinkinkite, kad kištukas atjungtas nuo elektros tinklo. Norédami sulankstyti takelį, bégimo paviršių pakelkite abiem rankomis kol išgirssite švelnų signalą, kuris informuoja, kad takelis tinkamai užfiksotas vertikalioje pozicijoje. Tačiau, norédami bégimo takelį išlankstyti, koja paspauskite spalvotą elementą ant stūmoklio, esančio po bégimo juostos, kad atleistumėte fiksatorių. Po to, lengvai patraukite bégimo juostą žemyn ir atsistokite 2 metrų atstumu nuo takelio, įrenginys išsiskleis automatiškai. Žiūrėkite

paveikslėlį 1 (55 psl.)

ISPĖJIMAS: Takelio negalima naudoti sulankstytoje padėtyje.

Prieš sulankstydami įrenginį, visiškai sustabdykite judamą bégimo juostą. Sulankstytoje padėtyje takelis turi būti atjungtas nuo elektros šaltinio. Nejunkite sulankstyto takelio.

Norédami takelį pernešti, atsargiai ji pakelkite ir padékite ant priekinių transportavimo ratukų ir laikydami iš abejų pusų perkeltite į norimą vietą.

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

BÉGIMO JUOSTA

Bégimo juostos reguliavimas (brėžinys p. 55)

Juostos įtempimo reguliavimas – bégikui tai yra labai svarbus veiksnys, nes dėl to užtikrinamas stabilus ir tolygas takelio dangos funkcionavimas. Išreguliukite užpakalinio ritinio dešinę ir kairę dalį naudodamiesi prie takelio pridetu raktu. Reguliavimo varžtai lokalizuoti iš šoninių bégijų užpakalio.

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

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

Bégimo juostos centravimas

Takelis sukonstruotas tokiu būdu, kad bégimo juosta būtų maksimaliai sucentruota naudojimo metu. Normali juostų ypatybė yra tai kad, judėjimo metu (be bégančio 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 išreguliuoti. Tai privaloma atlikti tokiu būdu:

- Nustatykite mažiausią greitį
- Patirkinkite, iš kurios kreipiamaiosios pusės juosta juda (šalia kurio krašto, bégio)

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

Bėgimo juostos tepimo instrukcija (brėžinys p. 55)

- 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 aprūpiotas tiekikliu. Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, bateriją, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negaliama išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvertotas baterijas, tiekiklius, akumulatorius ir t.t. reikia

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

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.

PRIEŽIŪRA

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

Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, siekiant ji apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos.

Naudokite minkštą, drėgną mazgotę juostos kraštui ir vietoms tarp juostos ir rémo krašto valyti. Privaloma nuvalyti juostos kraštą iš jos apačios. Viršutinę justos dalį valykite šepečiu ir vandeniu su muilu, vieną kartą per mėnesį.

DÉMESIO: Prieš pradedant naudoti takelį iš naujo, palaukite kol įrenginys bus sausas.

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

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

Bėgimo takelio, pamato, ritinių tepimas

Silikonas pridėtas prie įrangos. Įrenginį tepkite po pirmą 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.

Takelis neįsijungs kol saugos raktas nėra tinkamai įdėtas į savo lizdą, lokalizuotą spidometro konsolės vidurinėje dalyje, dėl ko pašaliniai asmenys negalės išjungti įrenginio. Antrą raktą galą privaloma prisegti prie drabužio. Nukritimo metu, saugos raktas iškris iš konsolės, o takelis sustos. Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisętą saugumo raktą.

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

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

DÉMESIO: Įrenginio saugos lygi galima išlaikyti tik reguliarai tikrinant, ar nėra gedimų bei susidévėjusių dalių.

Jungiamieji elementai greičiausiai susidėvi.

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

TRENIRUOTĖS PRADŽIA IR TRENIRUOTĖS PABAIGA

- Treniruotei pradeti reikia bakstelėti į užrašą Start multimedijos monitoriuje.
- Galima treniruotę pradeti ir neįjungiant multimedijos monitoriaus – tokiu atveju reikia paspausti mygtuką Start/Stop konsolėje.
- Bėgimo takelis pradeda judėti po 3 sekundžių nuo mygtuko Start paspaudimo/bakstelėjimo.

Kartkartémis tepkite priekinius ir užpakalinius ritinius, kad veiktu kaip įmanoma geriausiai.

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

- Naudotojas gali treniruotę užbaigti (sustabdyti bėgimo takelį) kiekvienu momentu, paspaudus/bakstelėjus Stop užrašą.
- Judėjimo takelis sustos momentaliai taip pat ir atjungus konsolęje saugos raktą (avarinis sustabdymas).

GREIČIO/NUOLINKIO KAMPO NUSTATYMAS

- Greitį ir nuolinkio kampą galima reguliuoti bakstelėjus atitinkamą užrašą multimedijos monitoriuje. Naujos vertės nustatomos panelyje, kuris pasirodo ekrane – bakstelėjus skaitmenis (2, 4, 6, 8) arba piktogramą +/-.
- Galima nustatyti greitį ir bėgimo takelio juostos nuolinkio kampą be multimedijos monitoriaus įjungimo būtinybės – tokiu atveju konsolėje

reikia paspausti atitinkamų skaitmenų (2, 4, 6, 8) mygtukus virš užrašų Speed (greitis) ir Incline (bėgimo takelio juostos nuolinkio kampus) arba mygtukus Speed +/- bei Incline +/-, kurie yra konsolėje ir bėgimo takelio turėkluose.

- Greičio reguliavimo diapazonas: 1-22 km/h
- Bėgimo takelio juostos nuolinkio kampo diapazonas: 0-20%

MULTIMEDIJOS MONITORIUS

Alhena modelyje skaitiklis – multimedijos monitorius veikia tableto principu, jo aptarnavimas yra labai intuicinės. Be treniruotės parametru bei programų rodomo, leidžia naudotojui pasinaudoti juo multimedijos failams atskirti (klausyti muzikos daugelyje formatų, žiūrėti filmus), vartytį interneto, puslapius. Prieigai prie pilno monitoriaus funkcionalumo užtikrinti, įtaigaujamas prisijungimas prie tinklo per WiFi.

Platesnį aprašą – kuriame yra rodyti paskirų ekranų paveikslai, galima paimti iš gaminio kortelės spokey.eu puslapio arba nuskenavus šalia pateiktą kodą.



ĮJUNGIMAS

Įjungus įrenginį išsišviečia užrašas „Welcome“, o po 30 sekundžių – pagrindinis ekranas.

VIRŠUTINĖ IR APATINĖ EKRANO JUOSTA

Piktogramos viršutinėje juoste:

| | |
|--|---|
| | Sujungimo su belaidžiu tinklu būklė Paspaudus wifi piktogramą pereiname į nustatymų panelį |
| | ventiliatoriaus būklė (įjungtas/išjungtas) |

Piktogramos apatinėje juoste:

| | |
|--|-------------|
| | Sugrįžimas |
| | Pritildymas |

| | |
|--|---|
|  Informacija apie naudotoją |  Pagarsinimas |
| aktualus laikas ir data. | |

MYGTUKŲ (PIKTOGRAMŲ) FUNKCIJOS

| | |
|---|--|
|  Settings – sistemos nustatymai |  Scene (scenos apiforminimas) – bégimo metu matomo ekrano fono pasirinkimas. |
|  Entertainment – pramoginės aplikacijos |  Records (aktyvumo istorija) – užrašytų treniruočių parametrai, rezultatų prieinamumo visuomeniniuose tinkluose užtikrinimo galimybė. |
|  Sports (sporto programos) – pasirinkimas tarp preliminariai nustatyti programų |  Treniruočės duomenų peržiūrėjimas |

SETTINGS - NUSTATYMAI

Nustatymų panelyje yra galimi šie pasirinkimai:

- Wifi – prieinamų tinklo peržiūrėjimas; tinklo įjungimas, išjungimas
- Display (vaizduoklis) – Brightness: vaizduoklio šviesumo nustatymas; Sleep: laiko, po kurio vaizduoklis pereis į „miego“ režimą, nustatymas.
- Sound (garsas) – Volume: garso stiprumo nustatymas; voice: Sisteminių garsų įjungimas/išjungimas

DATOS IR LAIKO NUSTATYMAS:

Datai ir laikui nustatyti, reikia:

1. Jei i nustatymų parinktį
2. Per 2 sekundes prilaikyti užrašą SETTINGS ekrano viršuje
3. Per 2 sekundes prilaikyti datą dešiniajame viršutiniame ekrano kampe

Language (kalba) – kalbos pasirinkimas – kinų, japonų, vokiečių, prancūzų, anglų, ispanų, italių

About (informacija) – informacija apie sistemą; Check for updates – galimybė patikrinti, ar sistemai yra prieinamos naujos aktualizacijos. Tam, kad šia pasirinktimi pasinaudoti, būtina susijungti su tinklu.

4. Išsišvietus sisteminiams langui reikia jrašyti kodą: 851006

5. Naudotojas yra perkeliamas į sisteminių nustatymų katalogą, kur reikia pasirinkti katalogą „Nustatymai“, kuriame nustatome laiką bei datą.

6. Tam, kad sugrįžti į treniruočių meniu, reikia nuspausti mygtuką: ↗

Programinės įrangos aktualizavimas

- Aktualizaciją galima pažinti ir užinstaliuoti bet kuriuo momento bakstelėjus OK dialogo lange. Ši procesą galima taip pat anuliuoti bakstelėjus „Cancel“ kiekviename eiliniame žingsnyje.
- Paėmės aktualizaciją sistema parodys langą su pranešimu informuojančiu apie būtinus prieigos gavimui naujus sutikimus.

- Nuspaudus mygtuką „Install“, aktualizacija bus užinstaliuota.
- Užbaigus instaliaciją galima sugrįžti į pagrindinį meniu bakstelėjus piktogramą „atgal“.

Naudotojo paskyra

- Tam, kad gauti prieigą prie skaitiklio pilno funkcionalumo (tarp kita ko prieigą prie duomenų socialiniuose tinkluose), reikia užsiloginti individualioje naudotojo paskyroje.
- Naudotojas gali užregistruoti naujają paskyrą (ir vėlesnėse treniruotėse naudotis jos duomenimis) arba pasinaudoti greito užsiloginimo

parinktimi suporinus ją su paskyra socialinėje žiniasklaidoje (Twitter arba Facebook).

- Registravojant naujają paskyrą rekomenduojama papildyti duomenis apie lytį, ugį ir svorį – tai leidžia atitinkamu būdu pateikti treniruotės parametrus ir rezultatus.

SPORTS – SPORTO PROGRAMOS

treniruotės parametrai

Time (laikas) – treniruotės trukmė (m:s)

Calories (kalorijos) – sudegintų kalorijų kiekis (kcal)

Pulse (pulsas) – pulso vertė (širdies susitraukimų dažnis per minutę)

Distance (distancija) – prabėgtą distanciją (km)

Speed (greitis) – bégimo greitis (km/h)

Incline (nuolinkio kampas) – bégimo takelio juostos nuolinkio kampus (%)

Treniruotės rezultatų viešinimas

Po kiekvienos treniruotės užbaigimo pasirodo jos rezultatų susumavimas. Savo rezultatais galima pasidalinti socialinės žiniasklaidos tinkle bakstelėjus atitinkamą piktogramą ir užsilogavus savo paskyroje.

Tam, kad sugrįžti į pagrindinį ekraną, reikia bakstelėti X piktogramą.

Galimi režimai

Bakstelėjės pagrindiniame ekrane piktogramą „Sports“ naudotojas gauna prieigą prie aplikacijos „Rapid Weight loss“, kurioje kiekvieną kartą gali pasirinkti vieną parinktį:

Quick Start

greitą treniruotės startą, be būtinybės preliminariai nustatyti treniruotės parametrus.

- Šiame režime naudotojas stebi savo pažangą (jveiktą nuotoli) 400 metrų begimo takelio animacijoje.

- Naudotojas gali keisti treniruotės parametrus jos eigoje, priklausomai nuo individualių poreikių. Tam, kad įvesti pakeitimus, reikia bakstelėti pasirinktą parametrą. Naujos vertės nustatomos panelyje, kuris pasirodo ekrane – bakstelėjus skaitmenis (2/4/6/8) arba piktogramą +/-.

- Treniruojeti reikia bakstelėti užrašą Start.
- Naudotojas gali treniruotę užbaigti (sustabdyti bégimo takelį) kiekvienu momentu, bakstelėjus Stop mygtuką.

Scene

Scenos apiforminimas – ekrano fono ir priskirtos jam trasos pasirinkimas. Naudotojas gali pasirinkti vieną iš trijų realistiskų scenų, gaudamas tuo būdu bégimo lauke įspūdį.

bakstelėjant atitinkamus užrašus ekrane. Naujos vertės nustatomos panelyje, kuris pasirodo ekrane – bakstelėjus skaitmenis (2/4/6/8) arba piktogramą +/-.

- Treniruotės metu galima pagal pageidavimą reguliuoti bégimo greitį (Speed) bei bégimo takelio juostos nuolinkio kampą (incline),

- Treniruotė prasideda bakstelėjus užrašą Start.

- Treniruotė baigiasi begimo takelio juostai sustojus, kas įvyksta prabėgus skirtą duotajai scenai atstumą. Naudotojas gali treniruotę taip pat užbaigtį (sustabdyti bégimo takelį) kiekvienu momentu, bakstelėjus Stop užrašą.

HRC

HRC režime naudotojas nustato tikslą – pasiekti iš anksto apibrėžtą pulso vertę apibrėžtu laiku. Tam, kad galima būtų pasinaudoti šiuo režimu, būtina liesti turėklouose įtaisyitus pulso jutiklius.

- Treniruotés metu galima pagal pageidavimą reguliuoti bégimo greitį (Speed) bei bégimo takelio juostos nuolinkio kampą (incline), baksteléjant atitinkamus užrašus ekrane. Naujos vertės nustatomos

Programa

Bégimo takelis turi 12 programų su optimaliai parinktais parametrais. Fat burning Mode – riebalų sudeginimo režimas, Health Mode – sveikatos režimas, Highway Mode – autostrados režimas, Mountain Mode – kalnų režimas, Beach Mode – pliažo režimas, Body Sculpting Mode – kūno formavimo režimas, Middle-aged Mode – vidutinio amžiaus režimas, Elderly Mode – pagyvenusio asmens režimas, Diet Mode – dietos režimas, Walking Mode – pasivaikščiojimo režimas, Female Mode – moters režimas, Male Mode – vyro režimas. Diagramos iliustruojančios paskiras programas yra pateiktos puslapyje www.spokey.pl

- Tam, kad pamatyti paskiras programas, reikia pastumti pirštu matomas vertes ekrano paviršiumi į kairę arba į dešinę.

User (user 1, User 2, User 3)

Šiame režime naudotojas nustato savo treniruotés parametrus. Galima nustatyti keletą įvairių naudotojo programų.

- Naudotojo programos pasirinkimui reikia jeiti į režomą sport, o po to pasirinkti „user“
- Greičiu (Speed) nustatyti, eilinėse minutėse reikia pertraukti mėlyną koloną į norimą vertę 1-22 km/h diapazone.
- Bégimo tako juostos nuolinkio kampo (Incline) nustatymui, eilinėse minutėse reikia nustatyti geltoną tašką į norimą vertę 0-20% diapazone.
- Laiko (Time) nustatymui reikia pasirinkti norima vertę perstumiant į dršinę arba į kairę. Nustatymo diapazonas: 8:00-99:00 min.

Target

Target režime naudotojas nustato vieną iš treniruotés tikslų: Laiką (Time Countdown), atstumą (Distance Countdown) arba sudegintas kalorijas (Calories Countdown).

- Tam, kad kaip tikslą pasirinkti laiką, reikia baksteléti Time Countdown ir pasirinkti pageidaujamą vertę 08:00-99:00 min. diapazone.
- Tam, kad kaip tikslą pasirinkti atstumą, reikia baksteléti Distance Countdown ir pasirinkti pageidaujamą vertę 1-99 km diapazone.
- Tam, kad kaip tikslą pasirinkti sudegintas kalorijas, reikia baksteléti Calories Countdown ir pasirinkti pageidaujamą vertę 20-990 kCal. diapazone.

ENTERTAINMENT – PRAMOGINĖS APLIKACIJOS

Galimi režimai

Twitter – jrašų peržiūrėjimas

YouTube – YouTube serweise pateikiamų filmų žiūréjimas.

Music – muzikos iš USB klausimas.

Galimos scenos:

Country Road (kaimo kelias) – 2 km ilgio trasa.

Open Valley (slėnis) – 3 km ilgio trasa.

City Street (miesto gatvė) – 4 km ilgio trasa.

panelyje, kuris pasirodo ekrane – bakstelėjus skaitmenis (2/4/6/8) arba pikogramą +/-.

- Treniruoté prasideda bakstelėjus užrašą Start.
- Treniruoté baigiasi bégimo takelio juostos sustojimu, pasiekus užplanuotą treniruotés tikslą. Naudotojas gali treniruotę taip pat užbaigtį (sustabdyti bégimo takelį) kiekvienu momentu, bakstelėjus Stop užrašą.

▪ Treniruotés laikas numanomai yra nustatytas 30-čiai minučių. Ši parametru galima keisti (8:00-99:00 min diapazone) perstumiant ji į kairę ir į dešinę.

- Treniruotés metu galima pagal pageidavimą reguliuoti bégimo greitį (Speed) bei bégimo takelio juostos nuolinkio kampą (incline), baksteléjant atitinkamus užrašus ekrane. Naujos vertės nustatomos panelyje, kuris pasirodo ekrane – bakstelėjus skaitmenis (2/4/6/8) arba pikogramą +/-.

▪ Treniruoté prasideda bakstelėjus užrašą Start.

- Treniruoté baigiasi bégimo takelio juostos sustojimu, pasiekus užplanuotą treniruotés laiką. Naudotojas gali treniruotę taip pat užbaigtį (sustabdyti bégimo takelį) kiekvienu momentu, bakstelėjus Stop užrašą.

▪ Treniruotés metu galima pagal pageidavimą reguliuoti bégimo greitį (Speed) bei bégimo takelio juostos nuolinkio kampą (incline), baksteléjant atitinkamus užrašus ekrane. Naujos vertės nustatomos panelyje, kuris pasirodo ekrane – bakstelėjus skaitmenis (2/4/6/8) arba pikogramą +/-.

▪ Treniruoté prasideda bakstelėjus užrašą Start.

- Treniruoté baigiasi bégimo takelio juostos sustojimu, pasiekus užplanuotą treniruotés laiką. Naudotojas gali treniruotę taip pat užbaigtį (sustabdyti bégimo takelį) kiekvienu momentu, bakstelėjus Stop užrašą.

▪ Treniruotés metu galima pagal pageidavimą reguliuoti bégimo greitį (Speed) bei bégimo takelio juostos nuolinkio kampą (incline), baksteléjant atitinkamus užrašus ekrane. Naujos vertės nustatomos panelyje, kuris pasirodo ekrane – bakstelėjus skaitmenis (2/4/6/8) arba pikogramą +/-.

▪ Treniruoté prasideda bakstelėjus užrašą Start.

- Treniruoté baigiasi bégimo takelio juostos sustojimu, pasiekus užplanuotą treniruotés laiką. Naudotojas gali treniruotę taip pat užbaigtį (sustabdyti bégimo takelį) kiekvienu momentu, bakstelėjus Stop užrašą.

RECORDS – AKTYVUMO ISTORIJA

Ši parinktis yra prieinama tik užregistruotiemis ir užsiloginusiems naudotojams.

Aktyvumo Istorijoje yra užrašyti naudotojo treniruočių duomenys su paskirstymu pagal dienas, savaites ir mėnesius. Apskritiminės diagamos

baksteléjant atitinkamus užrašus ekrane. Naujos vertės nustatomos panelyje, kuris pasirodo ekrane – bakstelėjus skaitmenis (2/4/6/8) arba pikogramą +/-.

- Naudotojas gali treniruotę taip pat užbaigtį (sustabdyti bégimo takelį) kiekvienu momentu, bakstelėjus Stop užrašą.

- Treniruotés parametrų duomenys informacijos langelyje išnyks automatiškai po 10 sekundžių neveiksmingumo.

rodo pasirinktos parinkties vertę (dieną, savaitę, mėnesį) visų užrašytų treniruočių atžvilgiu.

SUSIDOROJIMAS SU PROBLEOMOMIS

- Bégimo takelis yra taip sukonstruotas, kad elektros avarijos atveju įrenginys automatiškai išsijungia ir užkerta kelią naudotojo bei įrenginio (variklio) pažeidimams.
- Jeigu bégimo takelis elgiasi netaisylingai, reikia bégimo takelį nustatyti iš naujo, išjungiant maitinimo jungiklį, palaukti 1 minutę, o po to vėl jungti maitinimą.

VALDIKLO KLAIDŲ SIGNALIZAVIMAS IR SUSIDOROJIMAS SU PROBLEOMOMIS

Elektroninė lentelė rodo: E01 klaida! Communication failure – Ryšio avarija

E01: signalizuojas, kad elektroninė sistema mēgina susisekti su valdikliu, tačiau valdiklis informacijos iš elektroninės sistemos nepriima.

Susidorojimo būdas: Patirkinkite elektroninės sistemos prijungimą prie 4 valdiklio laidų, patirkinkite ar laidas nėra pasilaisvinęs arba pažeistas ir ar 4 gyslų sujungimo eilišumas yra taisyklingas.

Elektroninė lentelė rodo: E02 klaida! Anti riot

E02: valdiklis neranda įtampos variklio laide.

Susidorojimo būdas: patirkinkite, ar variklio ir valdiklio teigiamo ir neigiamo laido galų sujungimai yra stipriai ir patikimai sujungti.

Elektroninė lentelė rodo: E03 klaida! Speed no signal – Nėra greičio signalo

E03: Varikliui dirbant, valdiklis neranda grįžtamо greičio signalo.

KITOS PROBLEOMOS IR BŪDAI SU JOMIS SUSIDOROTI

Elektronine lentelė nieko nerodo:

- Patirkinkite, ar maitinimo laido kištukas yra įspraustas į elektros tinklo rozetę, ar maitinimo jungiklis yra įjungtas, ar saugiklis valdiklyje nėra perdeges.
- Patirkinkite ar 4 gyslų elektroninės sistemos laidas yra prijungtas prie valdiklio.
- Patirkinkite ar valdiklis yra prijungtas.

Širdies susitraukimų dažnio jutiklis laikiklyje neisišviečia arba išsišviečia chaotiškai:

- Patirkinkite ar sujungimas yra patikimas.
- Ar ranka liečiasi su jutikliu.
- Išplaukite rankas ir laikykite jas drėgnoje būklėje.

Variklis negali suveikti

- Patirkinkite, ar visi jungiamieji laidai yra prijungti.
- Stebėkite kairodos signalą elektroninėje sistemoje.

Liečiamas ekranas nejautrus:

- Patirkinkite ar ant liečiamo ekrano nėra drėgmės.
- Patirkunkite ar rankos nėra suprakaitavusios.

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.

Pozicija

Užlipkite ant bégimo juostos, rankas galite padėti ant turėklų. Mankštinantis, nugara turi būti tiesi. Ant bégimo takelio galite atliskti pratimus, kurie užstoja vaikščiojimą ar bégimą (žiūrėk priešinius žemiau). Sveikatos traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

Raumenų formavimas

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

- Prieš imantis bet kokį darbą su bégimo takeliu, išsitinkite, kad maitinimas yra išjungtas ir kad kištukas yra atjungtas nuo elektros tinklo rozetės.
- Nenaudokite ilgintuvų, nes tai gali pabloginti įrenginio darbą ir sukelti maitinimo avariją.

Susidorojimo būdas: patirkinkite ar fotoelektrinis jutiklis yra suderintas suanga variklyje ir diske, patirkinkite ar fotoelektrinio jutiklio laidas nėra pažeistas ir ar valdiklio ir fotoelektrinio jutiklio laidų galai yra patikimai sujungti.

Elektroninė lentelė rodo: E05 klaida

E05: Signalizuojas, kad variklio apkrova yra pernelyg didelė ir kad yra viršyta nominalios srovės vertė.

Susidorojimo būdas: patirkinkite, ar variklis nėra pažeistas arba pakeiskite variklį.

Elektroninė lentelė rodo: safety lock off – išjungta saugos blokuotė

Ištrauktas saugos raktas: elektroninė sistema neranda saugos raktos signalo.

Susidorojimo būdas: Patirkinkite ar magnetronas nėra pažeistas, ar magnetronas yra taisyklingoje pozicijoje, ar magnetas yra savo vietoje.

Negalima priimti WIFI signalų, įrenginys nėra priengtas prie tinklo.

IP adresas paprastai yra priskiriamas automatiškai, bet galite priskirti IP adresą taip pat ir rankiniu būdu.

Statiško IP adreso nustatymo būdas yra šis:

1. pagrindinėje sąsajoje bakstelėkite nustatymu mygtuką ir pereikite į Wifi nustatymus
2. Bakstelėjus pageidaujamą tinklo jungimo pavadinimą išsišvies dialogo langas su vieta, kurioje reikia įrašyti slaptažodį.
3. Dialogo lange įrašykite taisyklingą slaptažodį ir bakstelėkite „Connect“. Tinklų sąraše – prie išrinkto tinklo turi pasirodyti užrašas „Connected“.
4. Nuspauskite ir prilaikykite tinklo sujungimo pavadinimą, kol pasirodys dialogo langas. Pasirinkite poziciją „Static IP“
5. Eiliniame dialogo lange perustumkite šliaužiklį į poziciją Static IP. IP adreso juosteje įrašykite savo IP adresą ir vartelius (jeigu nežinote IP adreso ir vartelių, patirkinkite IP adresą ir vartelius savo telefone arba kompiuteryje). Padarius taisyklingą įrašą bakstelėkite Save – užrašyk.

Maitinimo stoka

- Patirkinkite saugiklius (jie yra valdiklyje po variklio gaubtu)
- Patirkinkite maitinimo rozetę (įsprauskite į rozetę bet kokio kito įrenginio maitinimo laido kištuką ir patirkinkite ar rozetė veikia taisyklingai).

Patirkinkite maitinimo kabelį (gali būti reikalinga elektriko pagalba).

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

Už įrenginio išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.

Pratimai ant bégimo takelio užstoja vaikščiojimą ar bégimą. Takelis skirtas naminiam naudojimui ir nėra skirtas terapeutiniams ir reabilitacijos tikslams.

Įrenginys nėra skirtas ilgalaikiam veikimui bei komerciniam naudojimui.



DÉMESIO: Delnus laikykite toli nuo judančių elementų

fazés, per treniravimo fazę iki poilsio fazés, bet treniravimo fazés 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.

Pratimus rekomenduojama atlikti 3-4 kartus per savaitę - apie: 30min. Intensyvi, svorį mažinant treniruotė turi būti atliekama dažniau, ne mažiau kaip apie: 45-50 min

TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

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

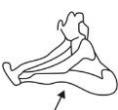
Apšilimo fazė

Šis etapas garantuoja tinkamą krauso 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



Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištimpimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų ir kelių raumenų ištimpimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.
Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



Blaudžių raumenų ištimpimas

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

sekundžių, treniruojant negalima nevargti ar tamptyti raumenų. Jeigu pajusite kokį nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.



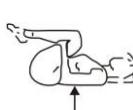
Šlaunų raumenų ištimpimas

Padékite dešinį delnā ant sienos. Kaire ranka pagriebkite kairę pėdą. Po to dešine ranka pagriebkite dešinę pėdą.



Viršutinių kūno dalių ištimpimas

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



Kojų raumenų ištimpimas

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

Pratimų pradžia

Užlipkite ant šoninių saugos panelių. Po to nustatykite greitį į žemiausią padėtį. Užlipkite ant bégimo juostos ir nustatykite pageidaujamą greitį.

Treniravimo fazė poilsis, avarinis nulipimas

Šis etapas reikalauja pastangų. Su laiku, reguliarai treniruojant, Tavo koju raumenys taps labiau elastinčių. Reikia mankštintis pagal savo tempą, bet svarbu kad pastoviai palaikyti tą patį tempą.

Poilsis leidžia atgauti normalų pulsą ir atvésinti 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. Norédami nulipti nuo takelio dėl pvz. netinkamo įrenginio funkcionavimo arba sveikatos problemų, laipsniškai mažinkite bégimo greitį. Nuo takelio galima nulipti, bégimo juostai apsistojus. Galima taip pat pasinaudoti saugos raktu.

Nulipimas nuo bégimo takelio

a). pagrindinis nulipimas

Nuspauskite STOP mygtuką.

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

b). avarinis nulipimas

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

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



Perbrauktos šiuksliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiamas išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su EEJ direktyva dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų tvarkymo, šiai įrangai taikomi atskirai šalinimo metodai. Vartotojas, kuris ketina pašalinti šį produktą, ipareigotas jį atiduoti į elektros ir elektroninės įrangos atliekų surinkimo aikštelių, paskatindamas pakartotinį naudojimą, perdibimą, ir natūralios aplinkos apsaugą. Šiuo tikslu, susisiekite su produkto pardavėju, arba vietiniu valdžių atstovu. Pavojingos elektroninės įrangos sudedamosios dalys gali sukelti nepalankius ilgalaikius aplinkos pakitimus, ir kenkti žmonių sveikatai.

PIEZĪMES

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

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 negatīvi veidā ietekmēt Jūsu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboji, reiboni, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām iznāks, jums tūlīt jāsazinās ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bēri un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīci uzstādīt uz taisnas, cietas virsmas, pasargātas ar segumu vai grīdsegu. Savai drošībai rezervējet pie apm. 2 metru no katrās ierīces puses.
- Pirms vingrošanas jāpārliecinās, 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 aprobēzot vai padarīt kustības neiespējamas. Pirms vingrošanas noņemiet rotaslietas.. leteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apģērba ekspluatācijas laikā skrejceļš, līdzu neaiztieciet pārvietojas skrejceļš.
- Ierīce ir piešķirta ekspluatācijas klasei H un precīzitātēs klasei C, pēc EN 957 normas, un ir paredzēta tikai lietošanai mājsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Iekārtā nav piemērota terapeitiskiem mērķiem.
- Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars - 130 kg.
- Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāsaglabā 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.
- Neleteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izvirzītu.

Brīdinājums: pirms magnētiskā skrejceļa lietošanas jāizlasa instrukcija
Brīdinājums: Pulsa mērišanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārāk daudz vingrinājumu var izraisīt nopietrus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtāties slikti, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Mēs neesam atbildīgi par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas ir iznākuši šī produkta nepareizas lietošanas dēļ.
Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

TEHNISKIE DATI

Izmērs pēc atvēršanas 195 x 86 x 130 cm

Skriešanas virsmas izmērs: 50 x 142 cm

Maksimālais lietotāja svars - 130 kg

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

SASTĀVDAĻU SARAKSTS

1x skrejceļš saliktā stāvoklī (I.51)
1x drošības atslēga
1x sešstūraina atslēga mm

1x silikona pudele
1x instrukcija

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA

attēls – I. 53

SKREJCEĻA SALIKŠANA, SKREJCEĻA PĀRVIETOŠANA

Nemēģiniet pārvietot skrejceļu, ja tas nav salocīts un nofiksēts. Pārliecinieties, ka kontaktdakša ir atvienota no strāvas avota.

Lai salocītu skrejceļu, ar abām rokām paceliet lentas virsmu līdz brīdim, kad atskan raksturīgs klikšķis, kas liecina, ka skrejceļš ir pareizi nofiksēts vertikālā pozīcijā.Lai skrejceļu atlocītu, ar kāju nospiediet krāsainu elementu uz virzula, kas atrodas zem skrejceļa jostas, lai varētu atbrīvot fiksatoru. Pēc tam viegli pavelciet skrejceļa jostu uz leju un stāviet 2 metru attālumā no skrejceļa, ierīce automātiski atlocīsies. Skatīt attēlu 1(55 lpp.)

BRĪDINĀJUMS: Skrejceļu nedrīkst lietot saliktā stāvoklī.

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

Lai pārvietotu skrejceļu, rūpīgi to paceliet un novietojiet uz transportēšanas ratniņiem, un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

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

SKREJCEĻA JOSLA

Skriešanas virsmas regulēšana

Skriešanas virsmas spriegojuma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošo virsmu. Regulēšanu veikto no mugurpuses rullīša labas un kreisās puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu sliedes mugurpusē.

Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz

priekšpuses rullī. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu), pulksteņrādītāja kustībās virzienā, un kontrollēt attiecīgu joslas spriegojumu.

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

Skriešanas virsmas centrēšana (attēli - p. 55)

Skriešanas virsmas spriegojuma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošo virsmu. Regulēšanu veikto no mugurpuses rullīša labas un kreisās puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu sliedes mugurpusē.

Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz

priekšpuses rullī. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu), pulksteņrādītāja kustībās virzienā, un kontrollēt attiecīgu joslas spriegojumu.

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

Skrejceļa joslas eļļošanas instrukcija

Atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota.

Salieciet skrejceļu.

Pārbaudiet pakaļējo skrejceļa joslas pusi. Ieeļļojet virsmu ja tā ir sausa.

Taču ja virsma ir slapja vai mitra, tā nav jāeļļo.

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

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

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

DROŠĪBAS ATSLĒGA

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

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

Skrejceļš neizslēgsies ja drošības atslēga nav pareizi ievietota savā ligzdā, skaitītāja konsoles vidū, kas nodrošina papildu aizsardzību pret trešajām personām. Otra atslēga galotni var piestiprināt pie apģērba. Krišanas gadījumā drošības atslēga iznāks no konsoles un skrejceļš apstāsies. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apģērba.

KONSERVĀCIJA

Ierīces tīrišanai nedrīkst lietot agresīvus tīrišanas līdzekļus. Netīrumu un putekļu novēršanai lietojiet mīkstu, mitru drānu.

Monitors (barošanas bloks) jāmazgā tikai ar sausu drānu.

Ierīce jāsaglabā 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 mēnesi.

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

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

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

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

Savienošanas elementi visātrāk nolietojas.

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

Skrejceļa, pamata, ruļļu eļļošana

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

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

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

Laiku pa laikam eļļojet priekšējos un pakaļējos ruļļus, lai nodrošinātu vislabāko darbību.

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

TRENIŅA SĀKUMS UN NOBEIGUMS

- Lai uzsāktu treniņu, nospiež uz multimediju ekrāna uzraksta *Start*.
- Var uzsākt treniņu bez multimediju ekrāna ieslēgšanas. Šajā gadījumā nepieciešams nospiež uz konsoles pogas *Start/Stop*.
- Skrejceliņš sāks kustēties pēc 3 sekundēm pēc pogas *Start* nospiešanas.

▪ Lietotājs var pabeigt treniņu (apturēt skrejceliņu) jebkurā brīdī, nospiežot uz uzraksta *Stop*.

▪ Skrejceliņš apturēsies arī tajā brīdī, kad drošības atslēga tiks atvienota no konsoles (avārijas apturēšana).

ĀTRUMA/ SLĪPUMA IESTATĪJUMS

- Ātrums un slīpums var tikt regulēts, nospiežot uz atbilstoša uzraksta uz multimediju ekrāna. Jaunas vērtības tiek iestatītas panelī, kas parādās ekrānā, spiežot uz cipariem (2, 4, 6, 8) vai ikonām +/-.
- Var iestatīt skrejceliņa ātrumu un slīpumu bez multimediju ekrāna ieslēgšanas. Tad nepieciešams nospiež uz konsoles pogām (2, 4, 6, 8)

virs uzraksta *Speed* (ātrums) un *Incline* (slīpums) vai uz pogas *Speed +/-* vai *Incline +/-*, kas atrodamas konsolē un skrejceliņa rokturī.

▪ Skrejceliņa ātruma regulācijas diapazons: 1-22 km/h.

▪ Skrejceliņa slīpuma regulācijas diapazons: 0-20%.

MULTIMEDIJU EKRĀNS

Modeli *Alhena* multimediju ekrāns darbojas līdzīgi kā planšete – ekrāna izmantošana ir ļoti intuitīva. Bez treniņa parametru un programmu apskatīšanas lietotājs var izmantot ekrānu multimediju datņu atskanošanai (mūzika dažādos formātos, filmas), kā arī interneta lapu pārlūkošanai. Lai piekļūtu pilnai ekrāna funkcionalitātei, ieteicams, to savienot ar internetu caur Wi-Fi tīklu.



IESLĒGŠANA

Pēc ieslēgšanas parādīsies uzraksts *Welcome*, bet pēc 30 sek. – galvenais ekrāns.

AUGŠĒJĀ UN APAKŠĒJĀ EKRĀNA JOSLA

Augšējās joslas ikonas:

| | |
|--|--|
| | Savienojums ar bezvadu tīklu Pēc Wi-Fi ikonas nospiešanas notiek pāreja uz iestatījumu paneli |
| | Ventilatora stāvoklis (ieslēgts/ izslēgts) |
| | Informācija par lietotāju |
| | Aktuālais laiks un datums |

Apakšējās joslas ikonas:

| | |
|--|---------|
| | Atpakal |
| | Klusāk |
| | Skalāk |

POGU (IKONU) FUNKCIJAS

| | |
|--|---|
| | Settings – sistēmas iestatījumi |
| | Entertainment – izklaides aplikācijas |
| | Sports (sporta programmas) – izvēle starp rūpnieciski iestatītām programmām |

SETTINGS - IESTATĪJUMI

Iestatījumu panelī ir pieejamas šādas opcijas:

- Wifi – pieejamo tīklu aplūkošana; tīkla ieslēgšana un atslēgšana;
- Display (ekrāns) – Brightness: ekrāna spilgtuma iestatījumi; Sleep: laika iestatījumi, pēc kura ekrāns pāriet miega režīmā;
- Sound (skāņa) – Volume: skājuma iestatījumi; Voice: sistēmas skaņu ieslēgšana/ izslēgšana;

DATUMA UN LAIKA IESTATĪJUMS:

Lai iestatītu datumu un laiku, nepieciešams:

1. iejet iestatījumos;
2. Nospiest uz 2 sek. uz uzraksta *Settings*, kas atrodas ekrāna augšpusē;
3. Nospiest uz 2 sek. uz datuma, kas atrodas ekrāna augšējā labā stūrī;

Programmas atjaunināšana

- Atjauninājumus var lejuplādēt un instalēt jebkurā brīdī, spiežot OK dialoga logā. Šo procesu var arī anulēt, spiežot *Cancel* katrā nākamajā solī.
- Pēc sistēmas atjauninājuma lejupielādes parādīsies dialoga logs ar informāciju par nepieciešamību piekrist piekļuvei.

Lietotāja konts

- Lai saņemtu pieju pilnai funkcionalitātei (t.sk. treniņu rezultātu publicēšanas iespējai sociālajos tīklos), nepieciešams ielogoties sistēmā, izmantojot individuālo lietotāja kontu.
- Lietotājs var izveidot jaunu kontu (un turpmākos treniņos izmantot tā

| | |
|--|--|
| | Scene (fons) – ekrāna fona izvēle, kas redzams skriešanas laikā |
| | Records (aktivitāšu vēsture) – ierakstīto treniņu parametri, iespēja publicēt rezultātus sociālajos tīklos |
| | Treniņa datu aplūkošana |

Language (valoda) – valodas izvēle: ķīniešu, japānu, vācu, franču, angļu, spāņu, itāļu;

About (informācija) – informācija par sistēmu; *Check for updates* – iespēja pārbaudīt, vai sistēmai ir pieejami atjauninājumi. Lai izmantotu šo opciju, nepieciešams pieslēgums internetam.

4. Pēc sistēmas loga parādīšanās ierakstīt kodu 851006;
5. Lietotājs tiks pārnests uz sistēmas iestatījumiem, kur jāizvēlas mape „iestatījumi”, kur nepieciešams iestatīt laiku un datumu.
6. Lai atgrieztos treniņu izvēlnē, nospiest uz ikonas: ↵

- Nospiežot pogu *Install*, tiks instalēts atjauninājums.
- Pēc instalācijas beigām var atgriezties galvenajā izvēlē, nospiežot uz ikonas „Atpakaļ”.

SPORTS – SPORTA PROGRAMMAS

Treniņa parametri

Time (laiks) – treniņa laiks (m:s).

Pulse (pulss) – pulsa lielums (sitieni minūtē).

Speed (ātrums) – skriešanas ātrums (km/h).

datus) vai izmantot ātrās ielogošanās funkciju caur sociālajiem tīkliem (*Twitter* vai *Facebook*).

- Veidojot jaunu kontu, ieteicams, aizpildīt datus par dzimumu, garumu un svaru – tas ļaus atspoguļot pareizus treniņa parametrus un rezultātus.

Calories (kalorijas) – sadedzināto kaloriju skaits (kcal).

Distance (distance) – veiktā distance (km).

Incline (slīpums) – skrejceliņa slīpums (%).

Treniņa rezultātu publicēšana

Pabeidzot katru treniņu, parādīsies treniņa kopsavilkums. Ar saviem rezultātiem var dalīties sociālajos tīklos, nospiežot uz atbilstošas ikonas un ielogojoties savā kontā.

Lai atgrieztos galvenajā ekrānā, nospiest ikonu X.

Pieejamie režīmi

Nospiežot uz galvenā ekrāna ikonas *Sports*, lietotājs iegūst pieju aplikācijai *Rapid weight loss*, kurā ikreiz var izvēlēties vienu no šādiem variantiem:

Quick Start

Treniņa ātrs sākums, bez treniņa parametru iestatīšanas.

- Lietotājs var mainīt treniņa parametrus treniņa laikā atkarībā no individuālām vajadzībām. Lai veiktu izmaiņas, nospiest uz izvēlēto parametru. Jaunas vērtības tiek iestatītas panelī, kas parādās ekrānā, nospiežot uz cipariem (2/4/6/8) vai ikonām +/-.

- Šajā režīmā lietotājs novēro savus panākumus (veikto distanci) 400 m skrejceliņa animācijā.

▪ Lai uzsāktu treniņu, nospiest uz uzraksta *Start*.

- Lietotājs var pabeigt treniņu (apturēt skrejceliņu) jebkurā brīdi, nospiežot pogu *Stop*.

Scene

Skatu izvēle – ekrāna fons un trase. Lietotājs var izvēlēties vienu no trim reālistiskiem skatiem, kas rada iespāidu, ka tiek skripts ārpus telpām.

- Treniņa laikā var atbilstoši mainīt skriešanas ātrumu (*Speed*) un skrejceliņa slīpumu (*Incline*), spiežot uz atbilstošiem uzrakstiem uz ekrāna. Jaunas vērtības tiek iestatītas panelī, kas parādās ekrānā, spiežot uz cipariem (2/4/6/8) vai ikonām +/-.
- Treniņš sākas, nospiežot uz pogas *Start*.

- Treniņš beidzas, apturoties skrejceliņam, kad tiek noskriets skatam noteiktais attālums. Lietotājs var arī pabeigt treniņu (apturēt skrejceliņu) jebkurā brīdi, nospiežot uz uzraksta *Stop*.

Pieejamie skati:

Country Road (lauku ceļš) – 2 km trase;
Open Valley (ieleja) – 3 km trase;

City Street (pilsētas iela) – 4 km trase.

HRC

HRC režīmā lietotājs nosaka sev mērķi – pulsa vērtības sasniegšana noteiktajā laikā. Lai varētu izmantot šo režīmu, pieskarties sirdsdarbības sensoriem, kas atrodas rokturos.

- Treniņa laikā var atbilstoši regulēt skriešanas ātrumu (*Speed*) un skrejceliņa slīpumu (*Incline*), spiežot uz atbilstošiem uzrakstiem uz ekrāna. Jaunas vērtības tiek iestatītas panelī, kas parādās ekrānā, spiežot uz cipariem (2/4/6/8) vai ikonām +/-.

- Treniņš sākas, nospiežot uz pogas *Start*.
- Treniņš beidzas, apturoties skrejceliņam, kad tiek sasniegts noteiktais treniņa mērķis.

Program

Skrejceliņam ir 12 programmas ar optimāli piemeklētiem parametriem: Fat Burning Mode – tauku sadedzināšanas režīms, Health Mode – veselības režīms, Highway Mode – autostrādes režīms, Mountain Mode – kalnu režīms, Beach Mode – pludmales režīms, Body Sculpting Mode – Body Sculpting režīms, Middle-aged Mode – vidējā vecuma režīms, Elderly Mode – senjoru režīms, Diet Mode – diētas režīms, Walking Mode – pastaigas režīms, Female Mode – sieviešu režīms, Male Mode – vīriešu režīms. Katra režīma programmas grafiki ir pieejami mājaslapā: www.spokey.pl.

- Lai aplūkotu nākamo programmu, pārvietot pieejamās vērtības ar pirkstu pa kreisi vai pa labi.

User (user 1, User 2, User 3)

Šajā režīmā lietotājs nosaka sava treniņa parametrus. Ir iespējams iestatīt dažādas lietotāja programmas.

- Lai izvēlētos lietotāja programmu, iejet *Sport* režīmā un izvēlēties *user*.
- Lai iestatītu ātrumu (*Speed*) turpmākajās minūtēs, pārvilk zilo kolonnu uz vēlamo vērtību diapazonā 1-22 km/h.
- Lai iestatītu skrejceliņa slīpuma leņķi (*Incline*) turpmākajās minūtēs, ielikt dzelzenu punktu uz atbilstošām vērtībām diapazonā 0-20%.
- Lai iestatītu laiku (*Time*), izvēlēties nepieciešamo vērtību, būdot pa labi vai pa kreisi. Iestatījumu diapazons: 8:00-99:00 min.

Target

Režīmā *Target* lietotājs nosaka vienu no treniņa mērķiem: laiks (*Time Countdown*), distance (*Distance Countdown*) vai sadedzinātās kalorijas (*Calories Countdown*).

- Lai izvēlētos mērķi "laiks", nospiest *Time Countdown* un norādīt vēlamo vērtību diapazonā 08:00-99:00 min.
- Lai izvēlētos mērķi "distance", nospiest *Distance Countdown* un norādīt vēlamo vērtību diapazonā 1-99 km.
- Lai izvēlētos mērķi "sadedzinātās kalorijas", nospiest *Calories Countdown* un norādīt vēlamo vērtību diapazonā 20-990 kCal.

ENTERTAINMENT – IZKLAIDES APLIKĀCIJAS

Pieejamie režīmi

Twitter – pārlūkot *Twitter* ierakstus.

YouTube – skatīties filmu no *YouTube*.

Music – klausīties mūziku no *USB*.

- Lietotājs var arī pabeigt treniņu (apturēt skrejceliņu) jebkurā brīdī, nospiežot uz uzraksta *Stop*.

- Treniņa laiks ir speciāli noteikts uz 30 minūtēm. Šo vērtību var mainīt (diapazonā 8:00-99:00 min.), pārvietojot pa kreisi vai pa labi.
- Treniņa laikā var atbilstoši regulēt skriešanas ātrumu (*Speed*) un skrejceliņa slīpumu (*Incline*), spiežot uz atbilstošiem uzrakstiem uz ekrāna. Jaunas vērtības tiek iestatītas panelī, kas parādās ekrānā, spiežot uz cipariem (2/4/6/8) vai ikonām +/-.
- Treniņš sākas, nospiežot uz pogas *Start*.
- Treniņš beidzas, apturoties skrejceliņam, kad tiek sasniegts treniņa noteiktais laiks. Lietotājs var arī pabeigt treniņu (apturēt skrejceliņu) jebkurā brīdī, nospiežot uz uzraksta *Stop*.

- Treniņa laikā var atbilstoši regulēt skriešanas ātrumu (*Speed*) un skrejceliņa slīpumu (*Incline*), spiežot uz atbilstošiem uzrakstiem uz ekrāna. Jaunas vērtības tiek iestatītas panelī, kas parādās ekrānā, spiežot uz cipariem (2/4/6/8) vai ikonām +/-.
- Treniņš sākas, nospiežot uz pogas *Start*.
- Treniņš beidzas, apturoties skrejceliņam, kad tiek sasniegts treniņa noteiktais laiks. Lietotājs var arī pabeigt treniņu (apturēt skrejceliņu) jebkurā brīdī, nospiežot uz uzraksta *Stop*.

- Treniņa laikā var atbilstoši regulēt skriešanas ātrumu (*Speed*) un skrejceliņa slīpuma leņķi (*Incline*), spiežot uz atbilstošiem uzrakstiem uz ekrāna. Jaunas vērtības tiek iestatītas panelī, kas parādās uz ekrāna, nospiežot uz cipariem (2/4/6/8) vai ikonām +/-.
- Treniņš sākas pēc uzraksta *Start* nospišešanas.
- Treniņš beidzas, apstājoties skrejceliņam pēc noteiktā treniņa laika beigām. Lietotājs var arī pabeigt treniņu (apturēt skrejceliņu) jebkurā brīdī, nospiežot uz uzraksta *Stop*.

Treniņa parametru aplūkošana

- Lietojot izklaides aplikācijas, var aplūkot sava treniņa parametrus, nospiežot uz treniņa ikonas.
- Logā parādīsies informācija par ātrumu (*Speed*), skrejceliņa slīpumu (*Incline*), pulsa lielumu (*Pulse*), veiktās distances garumu (*Distance*) un sadedzinātām kalorijām (*Calories*).
- Treniņa laikā var regulēt skriešanas ātrumu (*Speed*) un skrejceliņa slīpumu (*Incline*), spiežot uz ekrāna uzrakstiem. Jaunas vērtības tiek

iestatītas panelī, kas parādās ekrānā, nospiežot uz cipariem (2/4/6/8) vai ikonām +/-.

- Lietotājs var pabeigt treniņu (apturēt skrejceliņu) jebkurā brīdī, nospiežot uz uzraksta *Stop*.
- Treniņa parametru aplūkošana tiks izslēgta automātiski pēc 10 sek. bezdarbības.

RECORDS – AKTIVITĀŠU VĒSTURE

Šī opcija ir pieejama tikai reģistrētiem un autorizētiem lietotājiem.

Aktivitāšu vēsturē ir ierakstīti lietotāja treniņu dati sadalījumā pēc dienām, nedēļām un mēnešiem. Rīņķa diagrammas parāda izvēlēto opciju (diena, nedēļa vai mēnesis) attiecībā pret visu ierakstīto treniņu vērtību.

PROBLĒMU RISINĀŠANA

- Skrejceliņš ir konstruēts tā, lai elektriskās avārijas gadījumā trenažieris izslēgtos automātiski, šādi izvairoties no lietotāja ievainošanas un trenažiera (motora) bojājuma.
- Kad skrejceliņš darbojas neatbilstoši, restartēt skrejceliņu, izslēdzot barošanas slēdzi, uzgaidot 1 minūti un ieslēdzot atkārtoti barošanu.

▪ Pirms sākt veikt jebkādus darbus skrejceliņa tuvumā, pārliecināties, ka barošana ir atslēgta un kontaktdakša ir izņemta no barošanas kontaktligzdas.

- Nelietot pagarinātājus, jo tie var vājināt barošanu un radīt avārijas situāciju.

VADĪBAS PANELĀ KĻŪDU PAZINOJUMI UN TO RISINĀJUMI

Pazinojums: kļūda E01! Communication failure – komunikācijas avārija

E01: elektroniskā sistēma komunicē ar vadības paneli, taču vadības panelis nepieņem informāciju no elektroniskās sistēmas.

Risinājums: pārbaudīt elektroniskās sistēmas savienojumu ar vadības paneļa 4 vadiem, pārbaudīt, vai vads nav valīgs vai bojāts, un vai 4-dzīslu savienojuma secība ir pareiza.

Paziņojums: kļūda E02! Anti riot

E02: vadības panelis nenosaka spriegumu uz motora vada.

Risinājums: pārbaudīt, vai pozitīvā un negatīvā vada gali ir stingri savienoti ar motoru un vadības paneli.

Paziņojums: kļūda E03! Speed no Signal – nav ātruma signāla

E03: vadības panelis nesaņem atbildes signālu par ātrumu, kad darbojas motors.

Risinājums: pārbaudīt, vai fotoelektrisks sensors ir ielikts motora un diska atverē, pārbaudīt, vai fotoelektriskā sensora vads nav bojāts un vada gali ir droši pieslēgti pie vadības paneļa un fotoelektriskā sensora.

CITAS PROBLĒMAS UN TO RISINĀJUMI

Nav paziņojumu:

- Pārbaudīt, vai barošanas vada kontaktakša ir pieslēgta barošanas ligzdzai, vai barošanas slēdzis ir ieslēgts, vai vadības paneļa drošinātājs nav pārdedzis;
- Pārbaudīt, vai starp elektronisko sistēmu un vadības paneli ir savienots 4 dzīslu vads;
- Pārbaudīt, vai vadības panelis ir pieslēgts.

Roktura sirdsdarības sensors neuzrāda datus vai uzrāda haotiski:

- Pārbaudīt, vai visi savienojums ir labs;
- Pārbaudīt, vai roka saskaras ar sensoru;
- Nomazgāt rokas un uzturēt tās mitras.

Nevar ieslēgt motoru:

- Pārbaudīt, vai visi savienojuma vadi ir pieslēgti;
- Apskatīt kļūdas signālu elektroniskajā sistēmā.

Skārienekrāns nedarbojas:

- Pārbaudīt, vai uz skārienekrāna nav mitruma;
- Pārbaudīt, vai rokas nav mitras.

PĀRBAUDĪT BAROŠANAS VADU (NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ PIESAISTĪT ELEKTRIĶI). LIETOŠANA

Skrejceļa uzstādīšana, lietošanas apjoms

Skrejceļš jāuzstāda sausā vietā, nepakļauta ūdenim un mitrumam.

Skrejceļš jānovieto uz tīras un līdzlenas virsmas. Skrejceļa uzstādīšana uz nelīdzlenas 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 ķemot vērā dzirksteles, kuras var iziet no dzinēja.

Pozīcija

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

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 gribēsit. Ja arī gribat trenēt savu fizisko formu jāmaina treniņa

Paziņojums: kļūda E05

E05: motora slodze ir pārāk liela, un nominālās strāvas vērtība ir pārsniegta.

Risinājums: pārbaudīt, vai motors nav bojāts vai nomainīt motoru.

Paziņojums: safety lock off – drošības bloķēšana ir izslēgta

Izņemta drošības atslēga: elektroniskā sistēma nesaņem drošības atslēgas signālu.

Risinājums: pārbaudīt, vai magnetrons nav bojāts, vai tas atrodas pareizajā stāvoklī, vai ir ielikts magnēts.

Nevar uzvert Wi-Fi signālus, iekārtā nav pieslēgta tīkla:

IP adrese parasti tiek piešķirta automātiski, taču to var ierakstīt arī manuāli. Statiskās IP adreses iestatījumi ir šādi:

1. Galvenajā interfeisā nospiest uz iestatījumu pogu un pāriet uz Wi-Fi iestatījumiem;
2. Nospiežot uz vēlamo tīkla savienojuma nosaukumu, parādīsies dialoga logs ar vietu paroles ierakšanai;
3. Šajā dialoga logā ierakstīt pareizu tīkla paroli un nospiest Connect. Tīklu sarakstā pie izvēlētā tīkla vajadzētu parādīties uzrakstam Connected;
4. Nospiezt un turēt tīkla savienojuma nosaukumu, kamēr parādīsies jauns dialoga logs, kur jāizvēlas pozīcija Static IP;
5. Kārtējā logā izvēlēties pozīciju Static IP, IP adreses ailē ierakstīt savu IP adresi un gateway (ja IP adrese un gateway nav zināma, aplūkot to savā telefonā vai datorā). Pēc pareizu ierakstu veikšanas, nospiest Save – saglabāt.

Nav barošanas

- Pārbaudīt drošinātājus (tie atrodas vadības panelī zem motora aizsega);
- Pārbaudīt barošanas ligzdu (ieslēgt ligzdu jebkādu citu iekārtu, lai pārliecīnatos, ka tīkla ligzda darbojas pareizi).

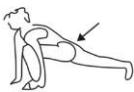
TRENIŅA INSTRUKCIJA

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

Iesildīšanās fāze

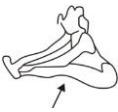
Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus kā

attēlots zemāk. Katra pozīcija jāsaglabā ap. 10-15 sekundes, nav jāsasprindzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsīt kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojet vingrinājumu dažas reizes.



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

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



Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



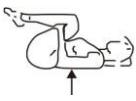
Augšējo ķermēga daļu izstiepšana

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 celos un pievelciet tos līdz krūškurvīm.

Vingrojumu sākšana

Uzkāpiet uz sānu drošības paneļiem. Uzstādiet ātrumu zemākajā līmenī.

Uzkāpiet uz skrejceļa joslas un uzstādiet vēlamo ātrumu.

Treniņa fāze, atpūta, avārijas izkāpšana

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

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

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.



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

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

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor der ersten Trainingseinheit lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Eine sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn dieses zweckgemäß und entsprechend der Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird.
- Sollten Sie nicht der Benutzer sein, geben Sie bitte die in der vorliegenden Bedienungsanleitung enthaltenen Informationen an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche möglichen Gefahren und zu treffende Sicherheitsvorkehrungen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, holen Sie ärztlichen Rat ein, um abzuklären, ob psychische bzw. physische Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit bestehen. Dadurch kann ebenfalls eine für Sie nicht passenden Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
- Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, insbesondere Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Schwindelgefühl, Übelkeit. Sollte eines der o. g. Symptome auftreten, sollte dies umgehend mit Ihrem Arzt abgeklärt werden. Das Training sollte bis auf weiteres eingestellt werden.
- Kinder und Tiere sind vom Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.
- Das Gerät ist auf ebenem, hartem Untergrund, der mit Matte bzw. Teppich gesichert ist, aufzustellen. Für einen Sicherheitsabstand von 2 m rund um das Gerät ist Sorge zu tragen.
- Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
- Die Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es regelmäßig und systematisch gewartet und kontrolliert wird.
- Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich beim Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder sollte das Gerät beunruhigende Geräusche von sich geben, ist das Training sofort zu beenden und das Gerät ist bei der
- Servicestelle abzugeben. Ein defektes Gerät darf nicht benutzt werden.
- Beim Training sollte angemessene Sportbekleidung getragen werden. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die sich im Gerät verhaken, verfangen könnten bzw. solche, die die Bewegungsfreiheit einschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während des Trainings sollten Sie sich an den Griffen festhalten. Keine beweglichen Elemente des Laufbandes berühren, wenn die Anlage in Betrieb ist.
- Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 zugeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehabilitationszwecke benutzt werden und ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
- Das erlaubte Höchstgewicht des Benutzers beträgt 130 kg.
- Besondere Vorsicht ist beim Anheben und Verstellen des Gerätes geboten. Das Gerät sollte immer von zwei Personen verlegt werden. Beim Anheben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Körperhaltung zu achten, damit die Wirbelsäule keinen Schaden davonträgt.
- Beim Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur die dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile der beigefügten Liste im Set vorhanden sind.
- Vermeiden Sie, dass die Vorrichtungen zum Einstellen der Anlage, in solchen Positionen verbleiben, die den Benutzer der Anlage durch hervorstehende Elemente in seiner Bewegungsfreiheit stören bzw. einschränken könnten.

WARNUNG!! Vor der Benutzung des Gerätes Bedienungsanleitung durchlesen.

Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen am Gerät, die auf eine unsachgemäße Benutzung zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung.

WARNUNG! Überwachungssysteme des Pulsschlags können nicht präzise sein. Zu intensives Training kann zu ernst zunehmenden Verletzungen bzw. zum Tod führen. Bei auftretendem Schwächegefühl Training sofort beenden. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen nach dem Aufbau: (Länge x Breite x Höhe):
195 x 86 x 130 cm
Lauffläche: 50 x 142 cm

Höchstbelastung - 130 kg
Spannung: ~ 220-240 V (50/60Hz)

ÜBERSICHT DER TEILE

1x vollständig aufgebautes Laufband (Schema, S. 51)
1x Sicherheitsschlüssel

1x Sechskantschlüssel 6mm
1x Flasche Silikon
1x Bedienungs- und Aufbauanleitung

AUFWAANLEITUNG)

Abbildungen – Seite 53

ZUSAMMENKLAPPEN, TRANSPORTIEREN

Versuchen Sie niemals, das Laufband zu transportieren, wenn es sich nicht in der zusammengelegten und gesperrten Position befindet. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker vom Strom abgeschlossen ist.

Um das Laufband zusammenzulegen, heben Sie die Lauffläche mit beiden Händen, bis Sie ein zartes Signal hören, dass über die korrekte Sperrung in senkrechter Position informiert.

Zum Aufklappen des Laufbands hingegen, drücken Sie mit dem Fuß das bunte Element auf dem Kolben unter dem Laufband, was die Lösung der Sperrung ermöglicht. Danach ziehen Sie den Riemen des Laufbands zart nach unten und stellen Sie sich in einer Entfernung von 2 Metern vom Laufband auf, da das Gerät sich automatisch aufstellt. Machen Sie sich bitte mit Abbildung 1 (S. 55) vertraut.

ACHTUNG: Das zusammengelegte Laufband darf weder bedient noch verwendet werden.

Bitte halten Sie den beweglichen Riemens des Laufbands vor dem Zusammenlegen des Geräts vollständig an. Das zusammengelegte Laufband sollte von der Stromquelle getrennt sein. Das zusammengelegte Laufband darf nicht eingeschaltet werden.

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

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

LAUFMATTE

Spannen der Laufmatte

Sehr wichtig beim Benutzen des Gerätes ist, dass die Lauffläche stets gleichmäßig arbeitet und nicht wegrutscht. Das Spannen der Laufmatte erfolgt an der rechten und linken Seite der hinteren Rolle mithilfe des

beigefügten Schlüssels. Einstellschrauben befinden sich im hinteren Teil der seitlichen Trittfächern.

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

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

Zentrierung der Laufmatte (Abbildung, S. 55)

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

- stellen Sie die niedrigste Geschwindigkeit ein,

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

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

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

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

Schmierung der Laufmatte (Abbildung– Seite 55)

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

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

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

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

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

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

Für ein sicheres Anhalten drücken Sie die Taste START/STOP bis zum vollständigen Stoppen des Laufbandes. Nach der Betätigung der START/STOP-Taste wird die Laufmatte langsam ihre Geschwindigkeit herabsetzen. Das Laufband schaltet nicht ein, solange der Sicherheitsschlüssel nicht in der Konsole steckt. Dadurch wird das

Laufband auch vor dem Einschalten durch unbefugte Dritte zusätzlich abgesichert. Bringen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung an. Sollten Sie stürzen, löst sich der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole und das Laufband hält an. Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsclip sich während des Trainings nicht von Ihrer Kleidung lösen kann. Vor Benutzung des Laufbandes überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert

PFLEGE UND WARTUNG

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

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

Schmierung Laufmatte, Gestell, Rollen

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

- Benutzen Sie ein weiches, trockenes Tuch zum Abwischen der Fläche zwischen Laufmatte und Gestell.
- Wenn die Anlage ausgeschaltet ist, verteilen Sie gleichmäßig Silikon auf der inneren Oberfläche der Laufmatte und des Gestells. (Abbildung, S. 26)

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

TRAININGSBEGINN UND TRAININGSENDE

- Um das Training zu beginnen, klicken Sie auf Start-Schriftzug auf dem Multimedia-Display.
- Es besteht die Möglichkeit des Trainingsbeginns ohne Notwendigkeit der Einschaltung des Multimedia-Displays – in diesem Fall drücken Sie die Start/Stop-Taste auf der Konsole.

- Das Laufband setzt sich innerhalb von 3 Sekunden ab dem Moment des Drückens/Klickens der Start-Taste in Bewegung.
- Der Benutzer kann das Training jederzeit beenden (das Laufband anhalten), indem er den Stop-Schriftzug drückt/klickt.
- Das Laufband wird auch im Moment der Trennung des Sicherheitsschlüssels von der Konsole angehalten (Not-Halt).

EINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT / DES NEIGUNGSWINKELS

- Geschwindigkeit und Neigungswinkel können durch Klicken des entsprechenden Schriftzugs am Multimedia-Display reguliert werden. Die neuen Werte werden im Panel eingestellt, das auf dem Bildschirm erscheint – durch Klicken der Ziffern (2, 4, 6, 8) oder Symbole +/-.
- Es besteht die Möglichkeit der Einstellung von Geschwindigkeit und Neigungswinkel des Laufbands ohne Notwendigkeit der Einschaltung des Multimedia-Displays – dabei sind auf der Konsole die den Ziffern

(2, 4, 6, 8) entsprechenden Tasten, über den Schriftzügen Speed (Geschwindigkeit) und Incline (Neigungswinkel des Laufbands) oder die Tasten Speed+/- sowie Incline +/- auf der Konsole und der Haltestange des Laufbands zu drücken.

- Einstellbereich der Geschwindigkeit: 1-22 km/h
- Einstellbereich des Neigungswinkels des Laufbands: 0-20%

MULTIMEDIA-DISPLAY

Im Modell Alhena funktioniert der Zähler – das Multimedia-Display nach dem Prinzip eines Tablets, seine Bedienung ist sehr intuitiv. Neben der Anzeige der Trainings-Parameter und Programme kann der Benutzer dieses zur Wiedergabe von Multimedia-Dateien verwenden (Musik in vielen Formaten, Filme) und im Internet surfen. Um Zugang zur vollen Funktionalität des Displays zu erlangen, wird die Verbindung mit dem WiFi-Netzwerk empfohlen.



Genauere Beschreibung – basierend auf der Ansicht folgender Screenshots können die Produktkarten auf der Seite spokey.eu oder durch Einstellen des nebenstehenden Codes heruntergeladen werden.

EINSCHALTEN

Nachdem Einschalten erscheint der Schriftzug „Welcome“, und nach 30 Sekunden der Hauptbildschirm.

OBERE UND UNTERE BILDSCHIRM-LEISTE

| Symbole in der oberen Leiste: | |
|-------------------------------|---|
| | Verbindungsstatus mit dem Drahtlosnetzwerk Nach dem Drücken des WiFi-Symbols wechseln Sie zum Einstellungs-Panel |
| | Ventilator-Status (ein/aus) |
| | Informationen zum Benutzer |
| | aktuelle Zeit und Datum. |

| Symbole in der unteren Leiste: | |
|--------------------------------|--------|
| | Zurück |
| | Leiser |
| | Lauter |

TASTEN-FUNKTIONEN (SYMBOLE)

| | |
|--|---|
| | Settings – System-Einstellungen |
| | Entertainment – Unterhaltungs-Anwendungen |
| | Sports (Sport-Programme) – Auswahl unter den voreingestellten, verfügbaren Programmen |

| | |
|--|---|
| | Scene (Szenerie) – Auswahl des während des Laufens im sichtbaren Hintergrunds |
| | Records (Aktivitäts-Verlauf) – Parameter gespeicherter Trainings, Möglichkeit, die Ergebnisse in sozialen Medien zu teilen. |
| | Ansicht der Trainingsdaten |

SETTINGS - EINSTELLUNGEN

Im Einstellungs-Panel sind folgende Optionen verfügbar:

WiFi – Anzeige verfügbarer Netzwerke; Ein- und Ausschalten von Netzwerken
Display (Anzeige) – Brightness: Einstellung der Display-Helligkeit; Sleep: Einstellung der Zeit, nach der das Display in den Standby-Modus wechselt.
Sound (Ton) – Volume: Einstellung der Ton-Lautstärke; Voice: Ein- und Ausschalten der Systemtöne

Language (Sprache) – Auswahl der Sprache – Chinesisch, Japanisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Spanisch, Italienisch

About (Informationen) – System-Informationen; Check for updates – Möglichkeit der Überprüfung, ob neue Aktualisierungen für das System verfügbar sind. Um diese Option zu nutzen, ist eine Netzwerkverbindung erforderlich.

EINSTELLUNG VON DATUM UND ZEIT:

Um Datum und Zeit einzustellen:

1. Gehen Sie zu den Einstellungen
2. Halten Sie 2 Sekunden lang den Schriftzug SETTINGS im oberen Bildschirmteil gedrückt
3. Halten Sie 2 Sekunden lang das Datum, das sich in der rechten oberen Bildecke befindet, gedrückt

4. Nach dem Erscheinen des System-Fensters ist der Code einzugeben: 851006
5. Der Benutzer wird zu den System-Einstellungen befördert, wo das Verzeichnis „Einstellungen“ zu wählen ist, in dem Zeit und Datum eingestellt werden können
6. Um zum Trainings-Menü zurückzukehren, drücken Sie das Symbol

Software-Aktualisierung

- Die Aktualisierung kann jederzeit heruntergeladen und installiert werden, durch Klicken von OK im Dialog-Fenster. Dieser Prozess kann auch durch Klicken von „Cancel“ in jedem der folgenden Schritte abgebrochen werden.

- Nach dem Download der Aktualisierung wird das Fenster mit der Meldung angezeigt, die über die erforderlichen neuen Zugangsberechtigungen informiert.
- Nach dem Klicken von „Install“, wird die Aktualisierung installiert.
- Nach dem Abschluss der Installation kehrt man mittels des „Zurück“-Symbols zum Hauptmenü zurück

Benutzerkonto

- Um Zugang zur vollen Funktionalität des Zählers zu erlangen (u. a. Teilen der Ergebnisse in sozialen Netzwerken), müssen Sie sich zum individuellen Benutzerkonto einloggen.
- Der Benutzer kann ein neues Konto anlegen (und bei späteren Trainings seine Daten nutzen) oder die Option der schnellen

- Anmeldung durch Pairing mit einem Konto in sozialen Medien nutzen (Twitter oder Facebook).
- Nach der Erstellung eines neuen Kontos wird die Ergänzung der Daten bezüglich Geschlecht, Größe und Gewicht empfohlen – diese erlauben die entsprechende Anzeige der Parameter und Ergebnisse des Trainings.

SPORTS – SPORT-PROGRAMME

Trainingsparameter

Time (Zeit) – Trainingszeit (m:s)

Pulse (Puls) – Puls-Wert (Schläge pro Minute)

Speed (Geschwindigkeit) – Laufgeschwindigkeit (km/h)

Calories (Kalorien) – Anzahl der verbrannten Kalorien (kcal)

Distance (Distanz) – bewältigte Distanz (km)

Incline (Neigungswinkel) – Neigungswinkel des Laufbands (%)

Teilen von Trainings-Ergebnissen

Nach dem Abschluss jedes Trainings erscheint dessen Zusammenfassung. Sie können Ihre Ergebnisse in sozialen Medien teilen, indem Sie auf das entsprechende Symbol klicken und sich zu Ihrem Konto einloggen.

Um zum Hauptbildschirm zurückzukehren, klicken Sie auf das Symbol X.

Verfügbare Modi

Nach dem Klicken des „Sports“ Symbols auf dem Hauptbildschirm, erlangt der Benutzer Zugang zur Anwendung „Rapid weight loss“, in der dieser jedesmal eine der Optionen wählen kann:

Quick Start

Schneller Trainingsstart, ohne Notwendigkeit der Einstellung der Trainingsparameter.

- Der Benutzer kann die Trainingsparameter während des Trainings ändern, je nach individuellem Bedarf. Um Änderungen vorzunehmen, ist der ausgewählte Parameter anzuklicken. Die neuen Werte werden im Panel festgelegt, das auf dem Bildschirm erscheint – durch Klicken der Ziffern (2/4/6/8) oder des Symbols +/-.

- In diesem Modus beobachtet der Benutzer seinen Fortschritt (bewältigte Distanz) auf der Animation einer 400-m-Laufbahn.
- Um das Training zu beginnen, ist der Schriftzug Start zu klicken.
- Der Benutzer kann das Training jederzeit beenden (das Laufband anhalten), indem er die Stop-Taste drückt.

Scene

Auswahl der Szenerie – Hintergrund des Bildschirms und zugeordnete Route. Der Benutzer kann eine von drei realistischen Szenerien auswählen, und so den Eindruck des Laufs durch das Gelände erlangen.

- Während des Trainings können entsprechend die Laufgeschwindigkeit (Speed) sowie der Neigungswinkel des Laufbands (Incline) durch Klicken der Schriftzüge auf dem Bildschirm reguliert werden. Die neuen Werte werden im Panel festgelegt, das auf dem Bildschirm erscheint – durch Klicken der Ziffern (2/4/6/8) oder des Symbols +/-.
- Das Training beginnt nach dem Klicken des Schriftzugs Start.

- Das Training endet mit dem Anhalten des Laufbands nach der Bewältigung der für die Szenerie bestimmten Distanz. Der Benutzer kann das Training (das Laufband) auch jederzeit anhalten, indem er auf den Schriftzug Stop klickt.

Verfügbare Szenerien:

- Country Road (Landstraße) – Route mit einer Länge von 2 km.
- Open Valley (Tal) – Route mit einer Länge von 3 km
- City Street (Stadtstraße) – Route mit einer Länge von 4 km

HRC

Im HRC-Modus bestimmt der Benutzer das Ziel in Form eines angenommenen Puls-Werts innerhalb einer bestimmten Zeitspanne. Um diesen Modus nutzen zu können, ist das Berühren der auf den Griffen angebrachten Puls-Sensoren erforderlich.

- Während des Trainings können entsprechend die Laufgeschwindigkeit (Speed) sowie der Neigungswinkel des Laufbands (Incline) durch Klicken der Schriftzüge auf dem Bildschirm reguliert werden. Die neuen

Werte werden im Panel festgelegt, das auf dem Bildschirm erscheint – durch Klicken der Ziffern (2/4/6/8) oder des Symbols +/-.

- Das Training beginnt nach dem Klicken des Schriftzugs Start.
- Das Training endet mit dem Anhalten des Laufbands nach dem Erreichen des festgelegten Trainingsziels. Der Benutzer kann das Training (das Laufband) auch jederzeit anhalten, indem er auf den Schriftzug Stop klickt.

Program

Das Laufband besitzt 12 Programme, mit optimal angepassten Parametern: Fat Burning Mode – Fettverbrennungs-Modus, Health Mode – Gesundheits-Modus, Highway Mode – Autobahn-Modus, Mountain Mode – Berg-Modus, Beach Mode – Strand-Modus, Body Sculpting Mode – Körperperformungs-Modus, Middle-aged Mode – Mittelalter-Modus, Elderly Mode – Modus für ältere Personen, Diet Mode – Diät-Modus, Walking Mode – Spaziergang-Modus, Female Mode – Frauen-Modus, Male Mode – Männer-Modus. Die die einzelnen Programme darstellenden Diagramme sind auf der Seite WWW.spokey.pl verfügbar

- Um die einzelnen Programme zu sehen, verschieben Sie die verfügbaren Werte auf dem Bildschirm mit dem Finger nach links oder rechts.

- Die Trainingsdauer ist standardmäßig auf 30 Minuten eingestellt. Dieser Wert kann geändert werden (im Bereich 8:00-99:00 min), durch Verschieben nach links und rechts.
- Während des Trainings können entsprechend die Laufgeschwindigkeit (Speed) sowie der Neigungswinkel des Laufbands (Incline) durch Klicken der Schriftzüge auf dem Bildschirm reguliert werden. Die neuen Werte werden im Panel festgelegt, das auf dem Bildschirm erscheint – durch Klicken der Ziffern (2/4/6/8) oder des Symbols +/-.
- Das Training beginnt nach dem Klicken des Schriftzugs Start.
- Das Training endet mit dem Anhalten des Laufbands nach erreichter Trainingsdauer. Der Benutzer kann das Training (das Laufband) auch jederzeit anhalten, indem er auf den Schriftzug Stop klickt.

User (User 1, User 2, User 3)

In diesem Modus bestimmt der Benutzer die Parameter seines Trainings. Es besteht die Möglichkeit der Einstellung mehrerer unterschiedlicher Benutzerprogramme.

- Um das Benutzerprogramm zu wählen, wechseln Sie zum Modus Sport und wählen Sie danach „User“
- Um die Geschwindigkeit (Speed) in den folgenden Minuten festzulegen, ziehen Sie den blauen Balken auf den gewünschten Wert im Bereich 1-22 km/h.
- Um den Neigungswinkel des Laufbands (Incline) in den folgenden Minuten einzustellen, stellen Sie den gelben Punkt am entsprechenden Wert ein, im Bereich 0-20 %.

▪ Um die Zeit (Time) einzustellen, wählen Sie den gewünschten Wert, durch Verschieben nach rechts oder links. Einstellbereich: 8:00-99:00 min.

- Während des Trainings können entsprechend die Laufgeschwindigkeit (Speed) sowie der Neigungswinkel des Laufbands (Incline) durch Klicken der Schriftzüge auf dem Bildschirm reguliert werden. Die neuen Werte werden im Panel festgelegt, das auf dem Bildschirm erscheint – durch Klicken der Ziffern (2/4/6/8) oder des Symbols +/-.

- Das Training beginnt nach dem Klicken des Schriftzugs Start.
- Das Training endet mit dem Anhalten des Laufbands nach erreichter Trainingsdauer. Der Benutzer kann das Training (das Laufband) auch jederzeit anhalten, indem er auf den Schriftzug Stop klickt.

Target

Im Target-Modus bestimmt der Benutzer eines der Trainingsziele: Zeit (Time Countdown), Distanz (Distance Countdown) oder verbrannte Kalorien (Calories Countdown).

- Um Zeit als Ziel zu wählen, klicken Sie Time Countdown und legen Sie den gewünschten Wert fest, im Bereich 08:00-99:00 min.

- Um Distanz als Ziel zu wählen, klicken Sie Distance Countdown und legen Sie den gewünschten Wert fest, im Bereich 1-99 km.
- Um verbrannte Kalorien als Ziel zu wählen, klicken Sie Calories Countdown und legen Sie den gewünschten Wert fest, im Bereich 20-990 kCal.

- Während des Trainings können entsprechend die Laufgeschwindigkeit (Speed) sowie der Neigungswinkel des Laufbands (Incline) durch Klicken der Schriftzüge auf dem Bildschirm reguliert werden. Die neuen Werte werden im Panel festgelegt, das auf dem Bildschirm erscheint – durch Klicken der Ziffern (2/4/6/8) oder des Symbols +/-.

ENTERTAINMENT – UNTERHALTUNGS-ANWENDUNGEN

Verfügbare Modi

Twitter – Durchsehen von Einträgen

YouTube – Ansehen von Filmen, die bei YouTube geteilt wurden

Music – Musik hören via USB

- Das Training beginnt nach dem Klicken des Schriftzugs Start.
- Das Training endet mit dem Anhalten des Laufbands nach Bewältigung der festgelegten Trainingsdauer. Der Benutzer kann das Training (das Laufband) auch jederzeit anhalten, indem er auf den Schriftzug Stop klickt.

Video – Filme ansehen via USB

Browser – im Internet surfen

Ansicht der Trainingsparameter

- Während der Nutzung der Unterhaltungs-Anwendungen, können die Parameter Ihres Trainings durch Klicken des Symbols eingesehen werden.
- Im Fenster erscheint eine Information mit der Geschwindigkeit (Speed), dem Neigungswinkel des Laufbands (Incline), der Trainingsdauer (Time), dem Pulswert (Pulse), der bewältigten Distanz (Distance) sowie der verbrannten Kalorien (Calories).
- Während des Trainings können entsprechend die Laufgeschwindigkeit (Speed) sowie der Neigungswinkel des Laufbands (incline) durch

Klicken der Schriftzüge auf dem Bildschirm reguliert werden. Die neuen Werte werden im Panel festgelegt, das auf dem Bildschirm erscheint – durch Klicken der Ziffern (2/4/6/8) oder des Symbols +/-.

- Der Benutzer kann das Training jederzeit beenden (das Laufband anhalten), indem er den Stop-Schriftzug klickt.
- Die Ansicht der Trainingsparameter wird 10 Sekunden fehlender Aktivität automatisch geschlossen.

RECORDS – AKTIVITÄTS-VERLAUF

Diese Option ist nur für interessierte und eingeloggte Benutzer verfügbar. Im Aktivitäts-Verlauf sind die Trainingsdaten des Benutzers mit Aufteilung auf Tage, Wochen und Monate verfügbar. Die Kreisdiagramme zeigen den

Wert der gewählten Option (Tag, Woche, Monat) im Verhältnis zum Wert aller gespeicherten Trainings.

PROBLEMLÖSUNG

- Das Laufband ist auf eine solche Weise konstruiert, dass die Maschine im Fall eines Stromausfalls automatisch abgeschaltet wird und so Verletzungen des Benutzers sowie Schäden an der Maschine (d. h. des Motors) vermieden werden.
- Wenn das Laufband sich nicht richtig verhält, starten Sie es einfach neu, indem Sie den Stromversorgungs-Knopf ausschalten, 1 Minute warten und danach erneut die Stromversorgung einschalten.

- Vor dem Beginn irgendwelcher Arbeiten am Laufband, vergewissern Sie sich, dass die Stromversorgung ausgeschaltet und der Stecker aus der Steckdose des Stromnetzes gezogen ist.
- Verwenden Sie keine Verlängerungskabel, da dies zu einer Verschlechterung und zum Ausfall der Stromversorgung führen kann.

FEHLERMELDUNGEN DES TREIBERS UND LÖSUNGEN

Die elektronische Tafel zeigt an: Fehler E01! Communication failure – Kommunikations-Ausfall

E01: Signalisiert, dass das elektronische System mit dem Treiber kommuniziert und der Treiber keine Informationen aus dem elektronischen System empfängt.

Lösung: Prüfen Sie die Verbindung der 4 Treiber-Kabel, prüfen Sie, ob das Kabel nicht locker oder beschädigt ist und ob die Reihenfolge der 4-adrigen Verbindung richtig ist.

Die elektronische Tafel zeigt an: Fehler E02! Anti riot

E02: Die Spannung am Motorkabel wird nicht vom Treiber erkannt.

Lösung: Prüfen Sie, ob die Enden des Plus- und Minus-Kabels am Motor und Treiber sicher angeschlossen sind.

Die elektronische Tafel zeigt an: Fehler E03! Speed no Signal – Kein Geschwindigkeits-Signal

E03: Der Treiber empfängt kein Geschwindigkeits-Rücksignal, wenn der Motor arbeitet.

Lösung: Prüfen Sie, ob die Fotozelle an die Öffnung im Motor und in der Scheibe angepasst ist, prüfen Sie, ob das Kabel der Fotozelle nicht beschädigt ist und die Enden des Kabels im Treiber und in der Fotozelle sicher angeschlossen sind.

Die elektronische Tafel zeigt an: Fehler E05

E05: Signalisiert, dass die Motorbelastung zu hoch ist und der Wert des Nennstroms überschritten wurde.

Lösung: Prüfen Sie, ob der Motor nicht beschädigt ist oder schalten Sie den Motor ab.

Die elektronische Tafel zeigt an: safety lock off – Sicherheitssperre deaktiviert

Gezogener Sicherheitsschlüssel: das elektronische System erkennt kein Signal des Sicherheitsschlüssels.

Lösung: Prüfen Sie, ob das Magnetron nicht beschädigt ist, das Magnetron sich in der korrekten Lage befindet, ob der Magnet platziert ist.

SONSTIGE PROBLEME UND LÖSUNGSARTE

Keine Anzeige der elektronischen Tafel:

- Prüfen Sie, ob der Stromkabel-Stecker an der Steckdose angeschlossen ist, der Stromversorgungsschalter eingeschaltet und die Sicherung in der Steuereinheit nicht durchgebrannt ist,
- Prüfen Sie, ob das 4-adrige Kabel vom elektronischen System zur Steuereinheit angeschlossen ist.
- Prüfen Sie, ob die Steuereinheit angeschlossen ist.

Der Motor kann nicht starten

- Prüfen Sie, ob alle Anschlusskabel angeschlossen sind.
- Beobachten Sie das Fehlersignal, im elektronischen System.

Der Touchscreen reagiert nicht:

- Prüfen Sie, ob keine Feuchtigkeit auf dem Bildschirm ist.
- Prüfen Sie, ob Ihre Hände nicht verschwitzt sind

Es werden keine WiFi-Signale empfangen, das Gerät ist nicht am Netzwerk angeschlossen.

Die IP-Adresse wird für gewöhnlich automatisch zugeordnet, Sie können aber auch manuell eine IP-Adresse zuordnen.

Die Einstellung der statischen IP-Adresse erfolgt folgendermaßen:

Keine Anzeige oder chaotische Anzeige des Herzschlagfrequenz-Sensors im Griff:

- Prüfen Sie, ob die Verbindung sicher ist.
- Ob die Hand mit dem Sensor Kontakt hat.
- Waschen Sie Ihre Hände mit Wasser und halten Sie diese feucht.

- Klicken Sie im Hauptmenü auf Einstellungen und gehen Sie zu WiFi-Einstellungen
- Nach dem Klicken des gewünschten Netzwerk-Namens erscheint folgender Dialograhmen mit einer Stelle für die Passworteingabe.
- Geben Sie das korrekte Netzwerk-Passwort im Dialograhmen ein, klicken Sie "Connect". Auf der Liste der Netzwerke sollte neben dem gewählten Netz die Meldung "Connected" erscheinen
- Drücken und Halten Sie die Name der Netzwerk-Verbindung, bis der Dialograhmen erscheint. Wählen Sie die Position "Static IP"
- Im nächsten Dialograhmen verschieben Sie den Balken bei der Position Static IP, geben Sie in der IP-Adressleiste Ihre IP-Adresse und den Port

ein (wenn Sie IP-Adresse und Port nicht kennen, prüfen Sie IP-Adresse und Port in Ihrem Telefon oder Computer nach). Nach der korrekten Eingabe klicken Sie auf Save – Speichern.

Keine Stromversorgung

- Sicherungen prüfen (diese befinden sich in der Steuereinheit unter der Motorabdeckung)
- Steckdose prüfen (stecken Sie ein beliebiges anderes Gerät an die Steckdose, um sicherzustellen, dass die Steckdose korrekt funktioniert).
- Stromversorgungskabel prüfen (dabei benötigen Sie möglicherweise die Hilfe eines Elektrikers).

BEDIENUNG

Aufstellung des Laufbandes, Anwendungsbereich

Stellen Sie das Laufband an einem trockenen Ort auf. Halten Sie das Gerät fern von Wasser und Feuchtigkeit.

Stellen Sie das Laufband auf ebenen Untergrund. Das Aufstellen des Laufbandes auf einer nicht ebenen Fläche kann zu System-Beschädigungen führen.

Stellen Sie das Laufband 2 m von der Wand entfernt auf. Halten Sie diesen Sicherheitsabstand auch bei Gegenständen ein, die für den

Benutzer eine Gefahr darstellen können.

Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von: 2 x 1 m befinden. Das Training auf dem Laufband ersetzt Spaziergang oder Laufen. Das Magnet - Laufband ist für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehazwecke benutzt werden. Nicht für den kommerziellen Gebrauch geeignet.

Position

Stellen Sie sich auf die Laufmatte, Sie können die Hände auf den Armstangen abstützen. Achten Sie während des Trainings auf eine gerade Haltung. Auf dem Laufband können Sie solche Übungen ausführen, die

einen Spaziergang oder das Laufen ersetzen (siehe nachfolgende Abbildungen).

Zu intensives oder nicht richtiges Training kann zu Verletzungen führen.



Utrata wagi, sesje treningowe

Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei,

wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem Konditionstraining erreichen.

Es wird empfohlen, Ihre Übungen 3-4 mal pro Woche durchzuführen - für ca.: 30 Minuten. Intensivtraining , das hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu verlieren, sollten häufiger durchgeführt werden, mindestens ca.: 45-50 Minuten.

TRAININGSANLEITUNG

Befolgung des TRAININGSZYKLUS hat viele Vorteile für die Gesundheit: physische Kondition, Muskelgestaltung und in Verbindung mit der Kontrolle der konsumierten Kalorien – Gewichtabbau.

Aufwärmphase

Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich, einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede

Stellung ca. 30 Sekunden lang halten, die Muskel sollten bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerrt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören. Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden



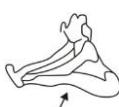
Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen



Dehnübungen Oberschenkel

Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an den linken Fuß greifen. Anschließend mit der rechten Hand den rechten Fuß greifen..



Dehnübungen Oberschenkel und Knie

Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.



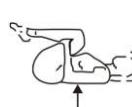
Dehnübungen Oberkörper

Auf dem Boden in leichter Spreize stehend, die Hände oberhalb des Kopfes heben (wie abgebildet), um anschließend Muskel der Oberarme dehnen



Dehnübungen Waden

Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen.



Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.

Dehnübungen Beine

Sich auf den Boden hinlegen. Die Beine an den Knien biegen und sie zur Brust anziehen.

Übungen starten

Zum ersten stehen Sie auf den Sicherheitsseitenteile. Dann sollten Sie die Geschwindigkeit auf die niedrigste Stufe gestellt haben

Dann wenden Sie sich bitte an den laufmatte und die gewünschte Geschwindigkeit eingestellen

Trainingsphase, Erholung

Diese Phase erfordert Krafteinsatz. mit der Zeit, werden bei Systematischem Training die Beinmuskel elastischer. in eigenem, immer gleichem tempo trainieren. während des trainings soll der pulsschlag im festgelegten bereich bleiben. diese phase soll mindestens 12 minuten dauern, meistens kann sie zwischen 15-20 minuten dauern.

Die Erholung ermöglicht, den Puls zu normalisieren und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und sie soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die Muskeln nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

Training Beenden

a) Basis-Beendigung

Drücken Sie die Taste STOP. Achtung: Warten Sie ab, bis die Laufmatte vollständig zum Stillstand gekommen ist. Anschließend den Sicherheitsschlüssel abnehmen und den Hauptschalter drücken.

b) Notausschalten

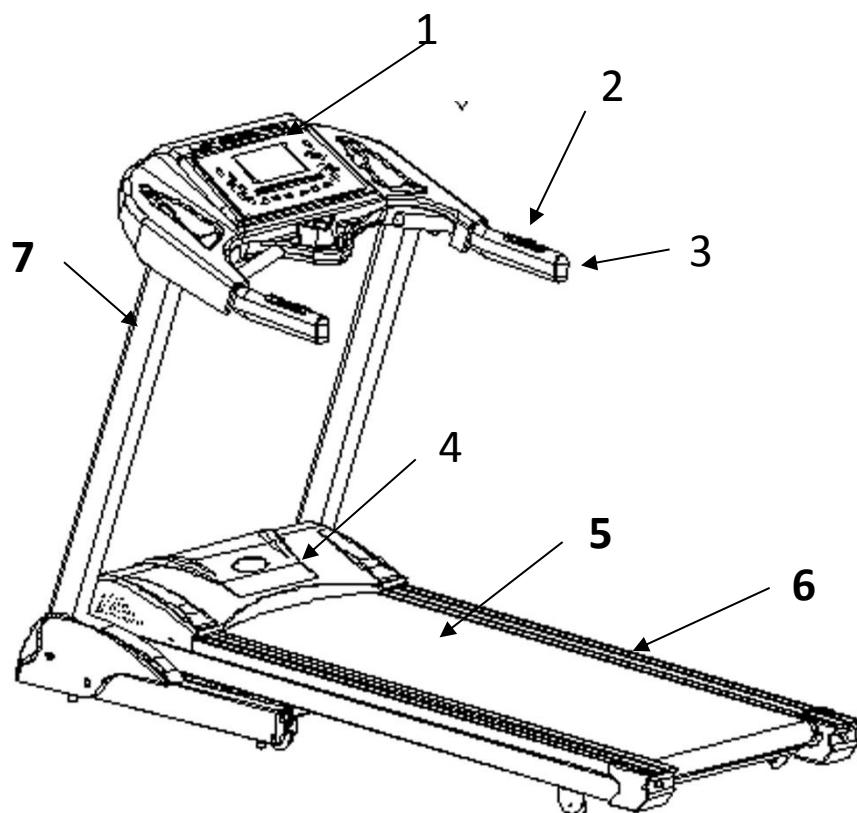
Zum vorzeitigen Beenden des Trainings auf dem Laufband wegen z.B. nicht richtigem Funktionieren der Anlage bzw. gesundheitlichen Problemen

senken Sie allmählich die Geschwindigkeit. Sie dürfen das Laufband verlassen, wenn die Laufmatte zum Stillstand gekommen ist. Sie können ebenfalls den Sicherheitsschlüssel benutzen.

ACHTUNG: Nach beendetem Training nehmen Sie das Laufband von der Stromversorgung ab (ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose).



Das Gerät ist mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne versehen, welches darüber informiert, dass die Entsorgung ausgedienter Elektro- und Elektronikgeräte über den normalen Hausmüll verboten ist. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhaltsstoffe von Elektronikgeräten können langfristige ungünstige Auswirkungen auf die natürliche Umwelt haben, als auch die menschliche Gesundheit beeinträchtigen.



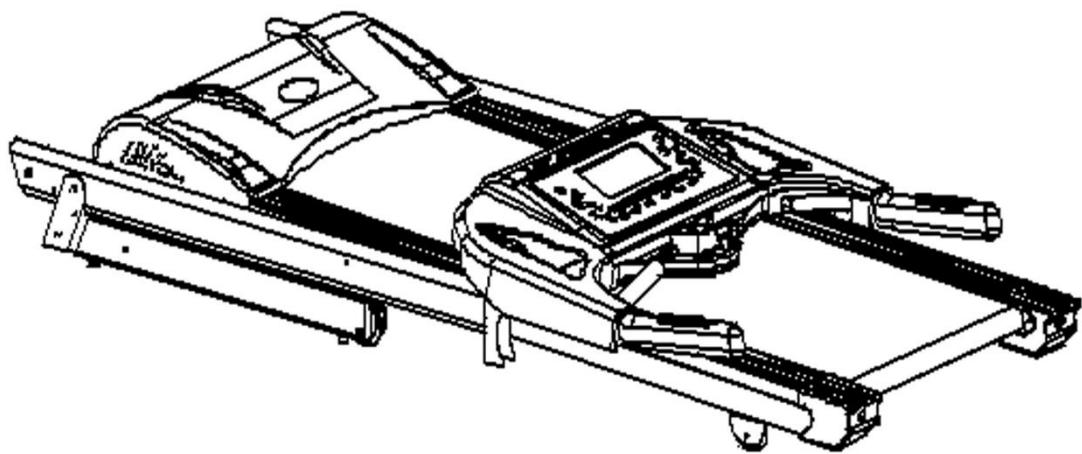
| | PL | EN | RU | CZ | SK | LT | LV | DE |
|---|----------------|--------------|------------------------|------------------------|-------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| 1 | Konsola | Console | Консоль | Konzola | Konzola | Konsolé | Konsole | Konsole |
| 2 | Czujnik pulsu | Pulse sensor | Рукоятка пульса | Snímač pulsu | Pulzový senzor | Pulso jutiklis | Pulsa sensors | Pulsgriff |
| 3 | Uchwyty | Handlebar | Поручни | Rukojeť | Rukováť | Rankena | Rokturis | Griff |
| 4 | Osłona silnika | Motor cover | Прикрытие двигателя | Kryt motoru | Kryt motora | Variklio dangtis | Dzinēja pārsegs | Motorverkleidung |
| 5 | Pas bieżny | Running belt | Беговое полотно | Běžecký pás | Bežecký pás | Bégimo juosta | Skrejceļa josta | Laufband |
| 6 | Szyna boczna | Side rail | Боковая шина | Boční vodicí kolejnice | Bočná vodiaca koľajnica | Šoninis bėgis | Sānu sliede | Seitenschiene |
| 7 | Kolumna bieżni | Upright post | Стойка беговой дорожки | Sloupec běžeckého pásu | Stĺpec bežeckého pásu | Takelio kolona | Skrejceļa kolonna | Laufbandstange |



| | PL | EN | RU | CZ | SK | LT | LV | DE |
|---|---|-------------------|---|--|--|---|---------------------------------------|--|
| 1 | Wyświetlacz | Display | Дисплей | Displej | Displej | Displėjus | Displejs | Display |
| 2 | Szybka zmiana kąta nachylenia pasa bieżnego | Incline speed key | Быстрое изменение угла наклона бегового полотна | Rychlá změna úhlu náklonu běžeckého pásu | Rýchla zmena uhlu náklonu bežeckého pásu | Greitas bėgimo juostos nuolydžio kampo pakeitimas | Ātrā skrejceja jostas slīpuma maiņa | Schnelle Neigungswinkel-Änderung des Laufbands |
| 3 | Szybka zmiana szybkości | Quick speed key | Быстрое изменение скорости | Rychlá změna rychlosti | Rýchla zmena rýchlosťi | Greitas greičio pakeitimas | Ātrā ātruma maiņa | Schnelle Geschwindigkeits-Änderung |
| 4 | USB | USB | USB | USB | USB | USB | USB | USB |
| 5 | Kąt nachylenia pasa bieżnego (+/-) | Incline"+""-" | Угол наклона бегового полотна (+/-) | Úhel náklonu běžeckého pásu (+/-) | Uhол náklonu bežeckého pásu (+/-) | Bėgimo juostos nuolydžio kampas (+/-) | Skrejceja jostas slīpuma lenķis (+/-) | Neigungswinkel des Laufbands (+/-) |
| 6 | Start/Stop | Start/Stop | Старт /Стоп | Start/Stop | Start/Stop | Start/Stop | Start/Stop | Start/Stop |
| 7 | Szybkość (+/-) | Speed"+""-" | Скорость (+/-) | Rychlosť (+/-) | Rýchlosť (+/-) | Greitis (+/-) | Ātrums (+/-) | Geschwindigkeit (+/-) |
| 8 | MP3 | MP3 | MP3 | MP3 | MP3 | MP3 | MP3 | MP3 |

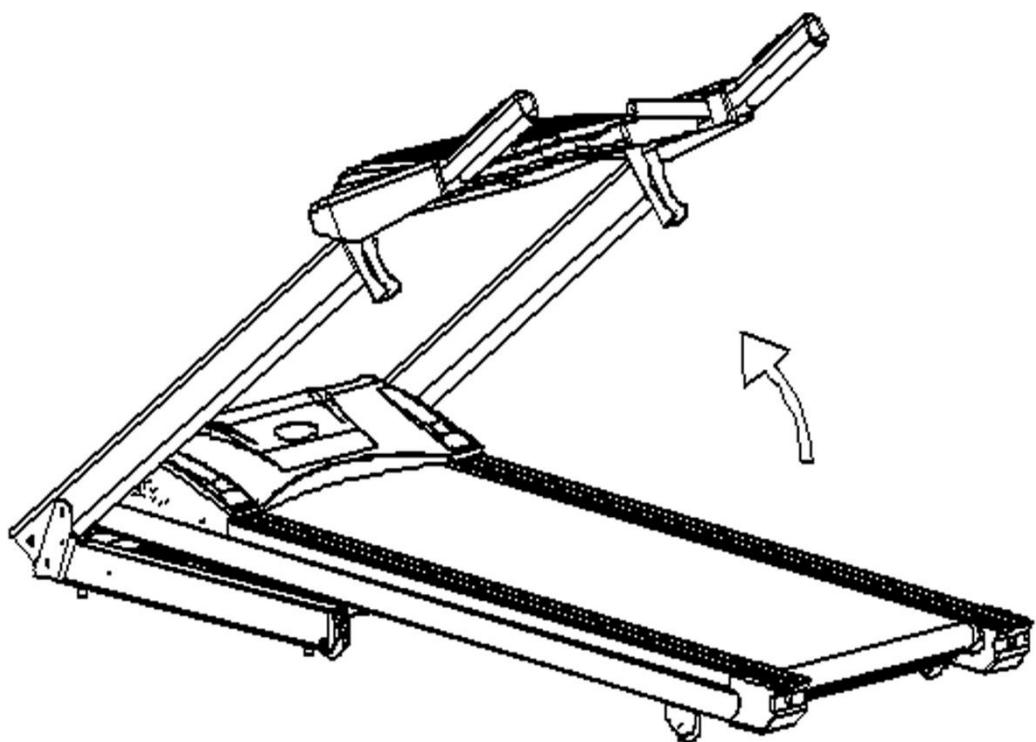
1

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



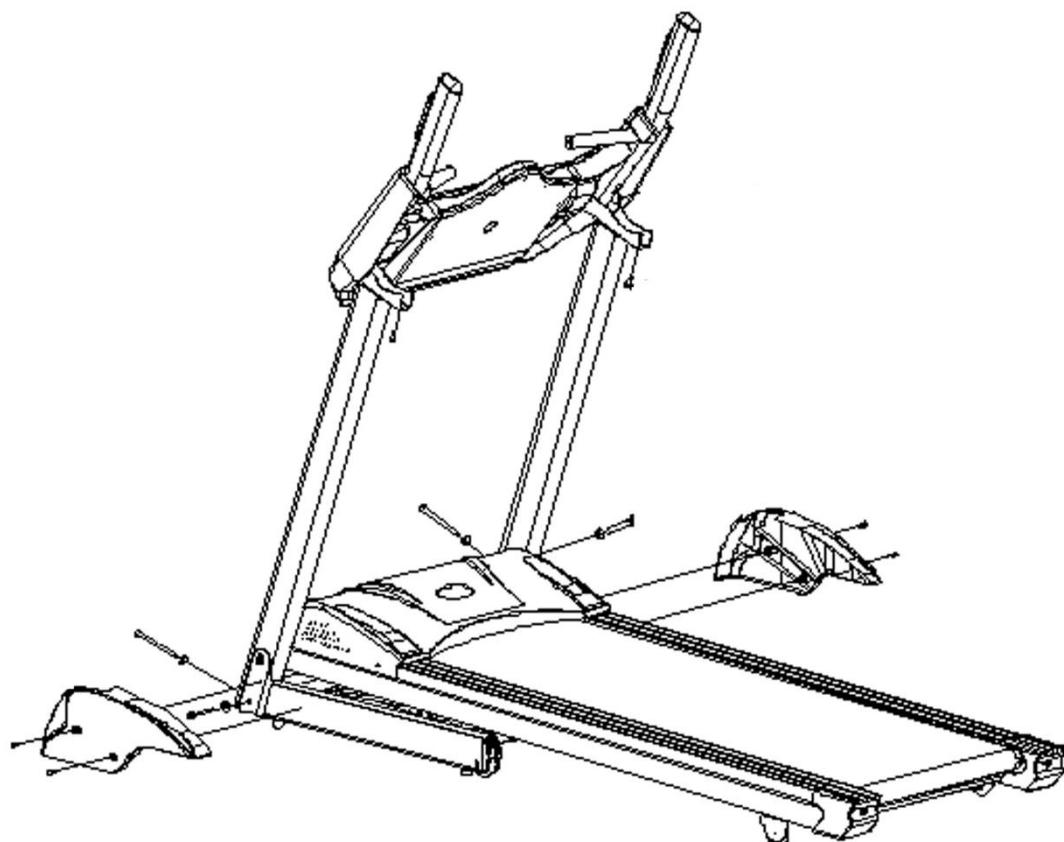
2

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



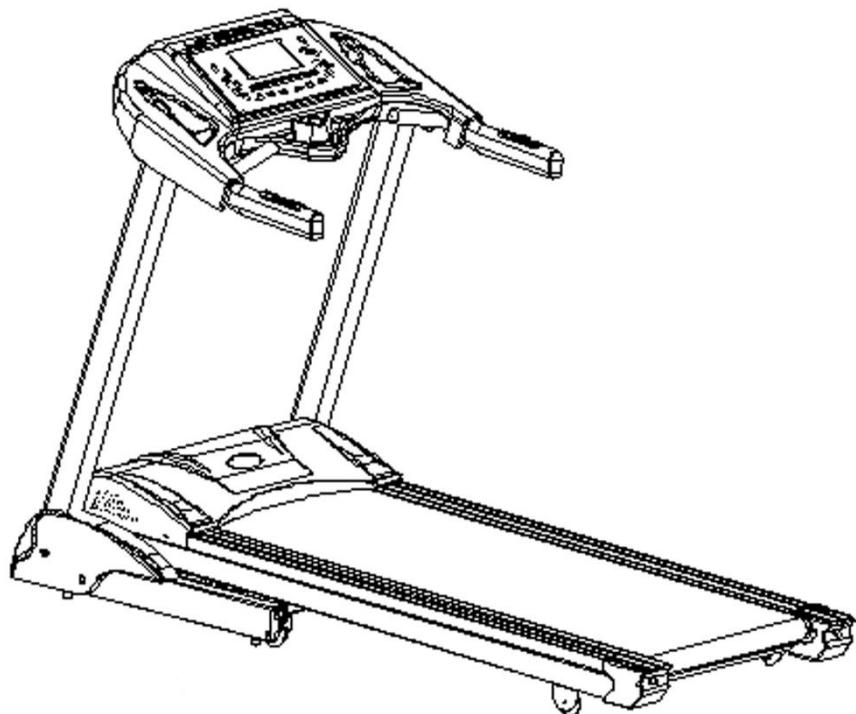
3

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



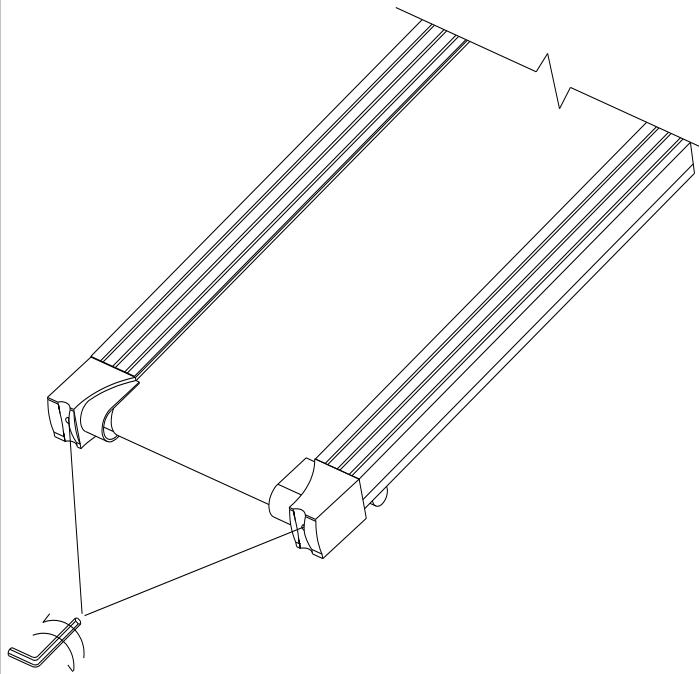
4

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

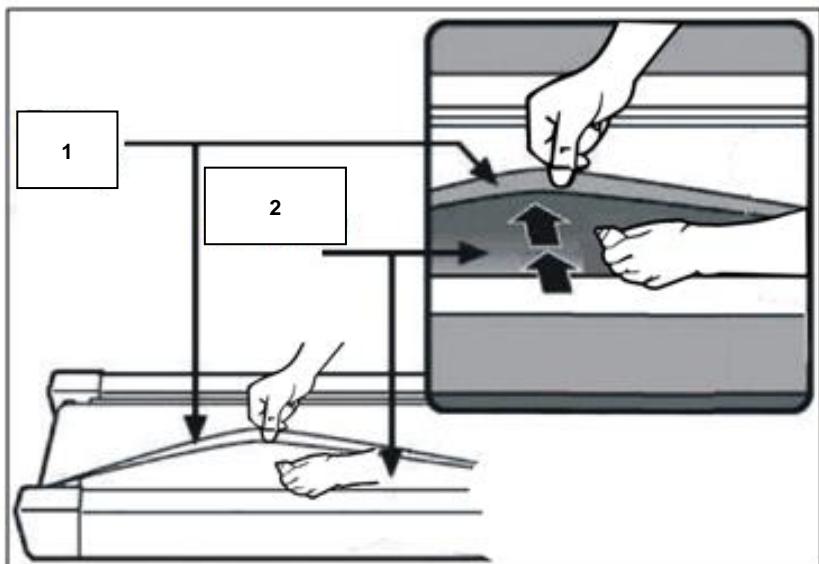


SKŁADANIE BIEŻNI / FOLDING THE TREADMILL/ СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ / MONTÁŽ BĚŽECKÉHO PÁSU / SKLADANIE BĚŽECKÉHO TRENÁZÉRA / BĒGIMO TAKELIO SURINKIMAS/ SKREJCEĻA SALIKŠANA / ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES

REGULACJA PASA BIEŻNEGO/ ADJUSTMENT OF THE TREADMILL BELT/ РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА/ NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ NASTAVENIE BĚŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS REGULIAVIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS REGULĒŠANA / EINSTELLUNG DER LAUFMATTE



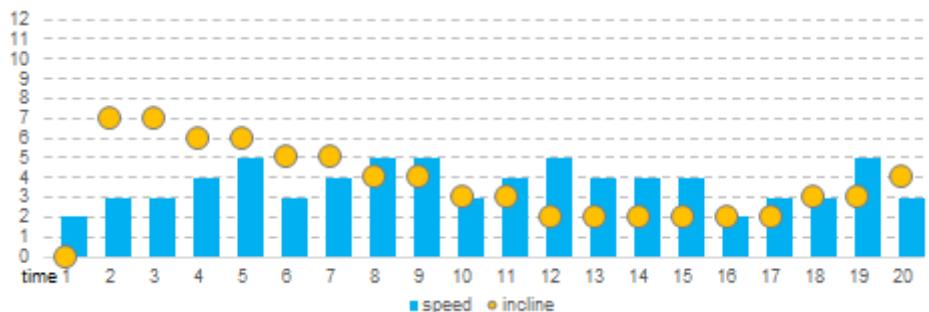
SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO/ LUBRICATING THE TREADMILL BELT/ СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ/ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS TEPIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS EĻĻOŠANA / SCHMIERUNG DER LAUFMATTE



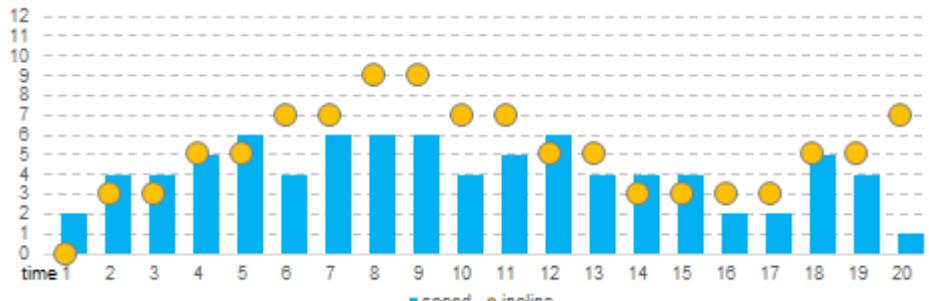
- 1**
(PL) Pas bieżny
(EN) Running belt
(RU) Беговое полотно
(CZ) Běžecký pás
(SK) Bežiaci pás
(LT) Bėgimo juosta
(LV) Skrejceļa josla
(DE) Laufmatte

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

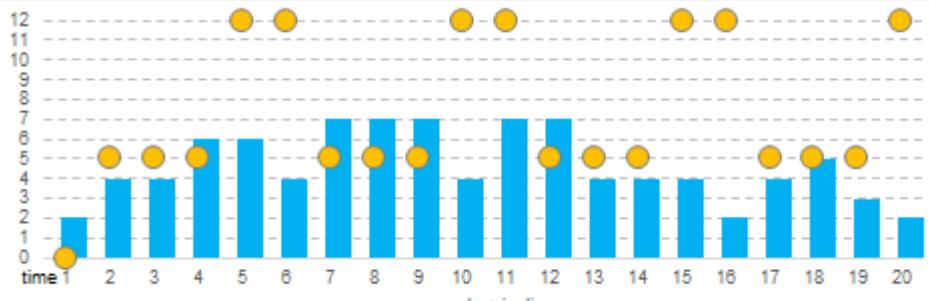
Tryb spalania tłuszczu
 Fat Burning Mode
 режим сжигания жира
 režim spalování tuku
 režim spaľovania tuku
 riebalu sudeginimo režimas
 tauku sadedzināšanas režīms
 Fettverbrennungs-Modus



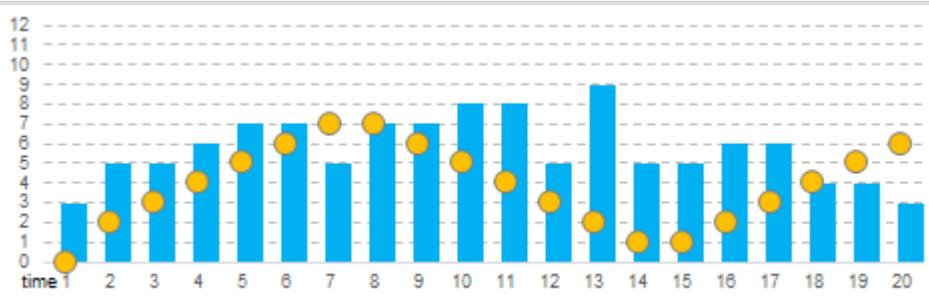
Tryb zdrowia
 Health Mode
 режим здоровья
 režim zdraví
 režim zdravia
 sveikatos režimas
 veselības režīms
 Gesundheits-Modus



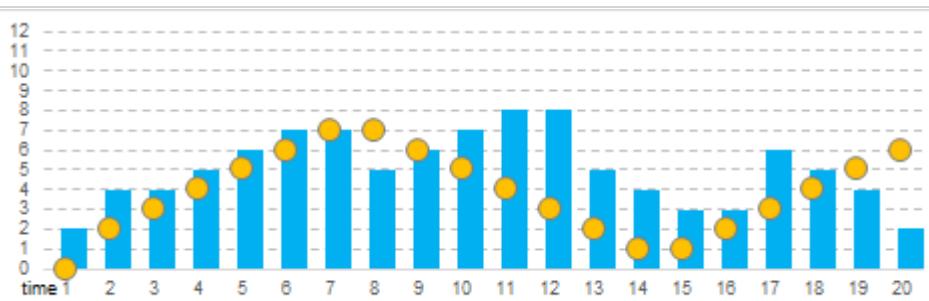
Tryb autostrady
 Highway Mode
 режим автомагистрали
 režim autostrády
 režim autostrády
 autostrados režimas
 autostrādes režīms
 Autobahn-Modus



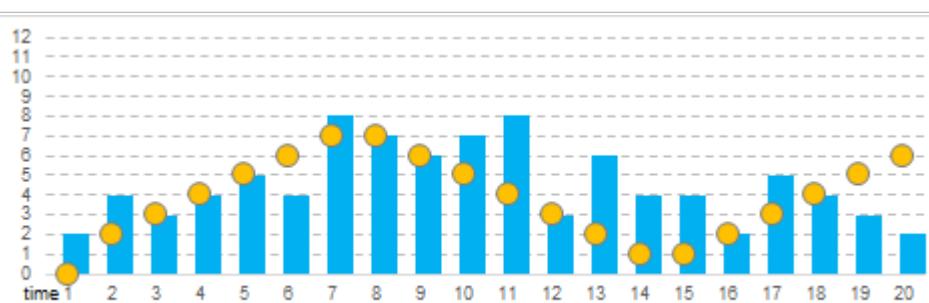
Tryb góra
 Mountain Mode
 режим гор
 režim hor
 režim hőr
 kalnų režimas
 kalnu režīms
 Berg-Modus



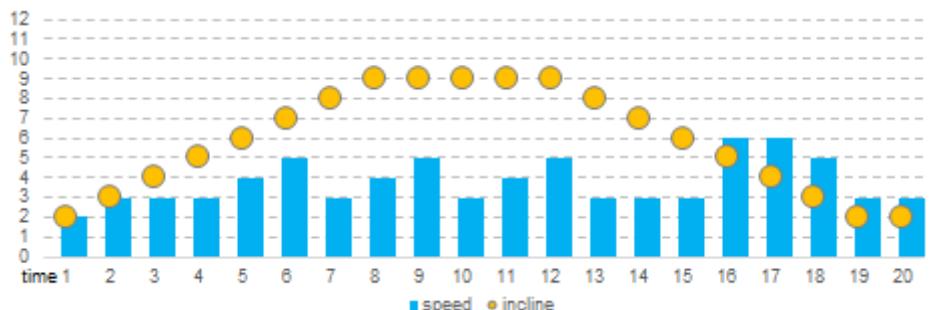
Tryb plaża
 Beach Mode
 режим пляжа
 režim pláže
 režim pláže
 pliažo režimas
 pludmales režīms
 Strand-Modus



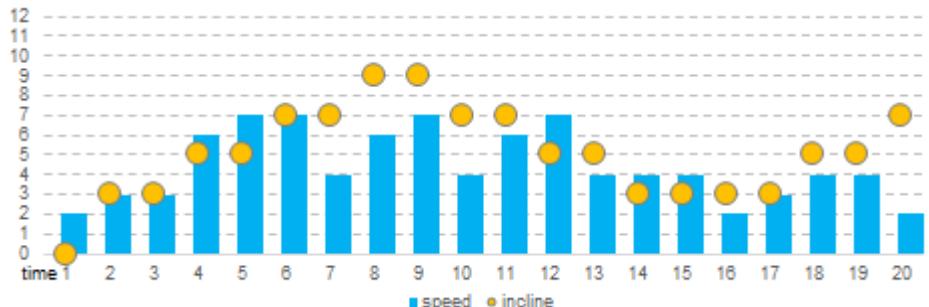
Tryb kształtuowania ciała
 Body Sculpting Mode
 режим коррекции фигуры
 režim tvarování těla
 režim tvarovania tela
 kūno formavimo režimas
 Body Sculpting režīms
 Körperperformungs-Modus



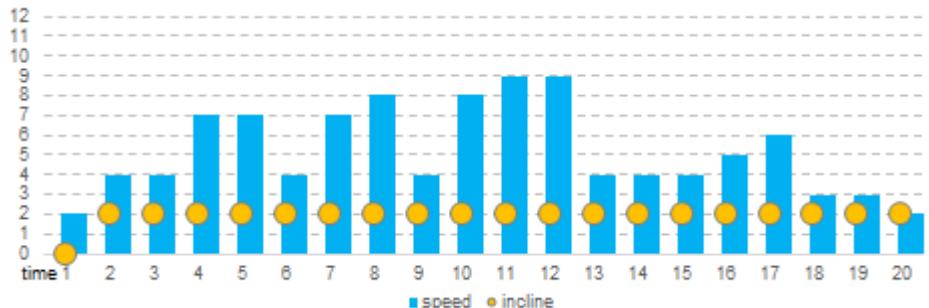
Tryb wieku średniego
 Middle-aged Mode
 режим среднего возраста
 režim středního věku
 režim stredného veku
 vidutinio amžiaus režimas
 vidējā vecuma režīms
 Mittelalter-Modus



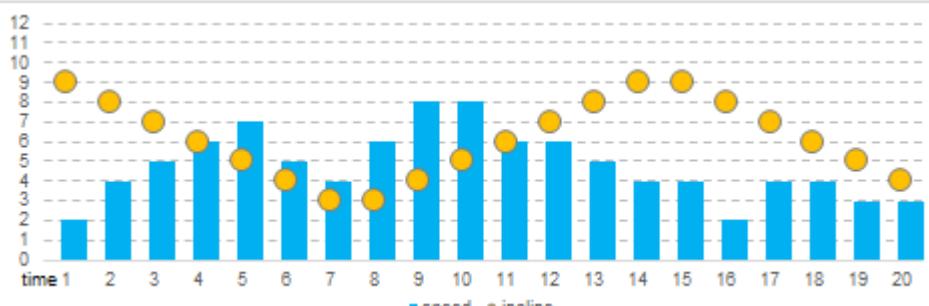
Tryb osoby starszej
 Elderly Mode
 режим пожилого возраста
 režim starší osoby
 režim staršej osoby
 pagyvenusio asmens režimas
 senjoru režīms
 Modus für ältere Personen



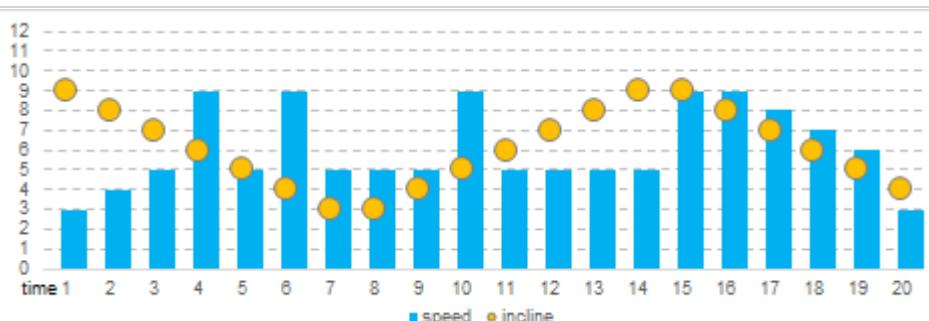
Tryb diety
 Diet Mode
 режим диеты
 režim diety
 režim diéty
 dietos režimas
 diētas režīms
 Diät-Modus



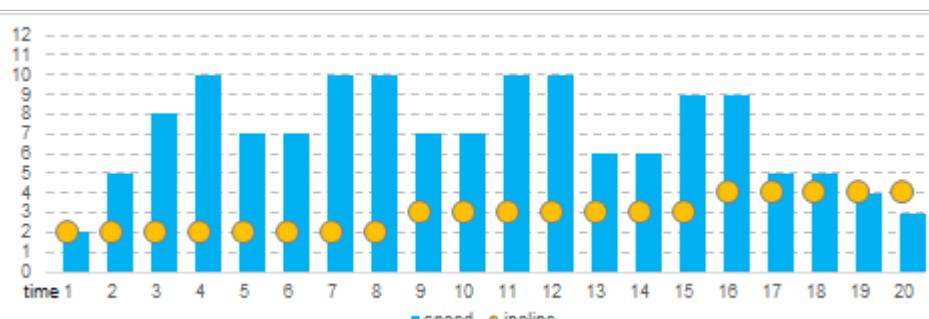
Tryb spaceru
 Walking Mode
 режим прогулки
 režim procházky
 režim prechádzky
 pasivaikščiojimo režimas
 pastaigas režīms
 Spaziergang-Modus



Tryb żeński
 Female Mode
 женский режим
 režim pro ženy
 režim pre ženy
 moters režimas
 sieviešu režīmsFrauen-Modus



Tryb męski
 Male Mode
 мужской режим
 režim pro muže
 režim pre mužov
 vyro režimas
 vīriešu režīms
 Männer-Modus



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:
Przedmiot sprzedaży: Polska
BIEŻNIA ELEKTRYCZNA ALHENA (838305)

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 oderwanie 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 / Ražots: Ķīna / Származási hely: Kína



 SPOKEY®

LIVE WITH
PASSION

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