

SPOKEY



www.spokey.eu

920868



EXERCISE AT HOME WITH US

www.homefitting.eu

EL: **GRIFFIN**

(PL)	ROWER MAGNETYCZNY	1
(EN)	MAGNETIC BIKE	6
(RU)	МАГНЕТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР	11
(CZ)	MAGNETICKÝ ROTOPED	16
(SK)	MAGNETICKÝ BICYKEL	21
(LT)	MAGNETINIS DVIRATIS	26
(LV)	MAGNĒTISKS VELOTRENAŽIERIS	30
(DE)	HEIMTRAINER	34

SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHĚMA

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

ROWER MAGNETYCZNY SPOKEY GRIFFIN – SPECYFIKACJA

ROWER STACJONARNY- EFEKTY ĆWICZEŃ

- Rowery stacjonarne są grupą sprzętu doskonale odpowiadającą osobom, które chcą wzmocnić dolne partie mięśni oraz fanom całorocznego cyklingu. W trakcie treningu angażowane są przede wszystkim mięśnie łydek, ud oraz pośladków.
- Ćwiczenia na rowerze polecane są osobom chcącym utrzymać dobrą formę przez cały rok. Odpowiednio dobrany trening nie tylko wzmacnia

partie mięśniowe, rzeźbi sylwetkę, ale i pomaga zachować zdrowie i dobrą kondycję.

- Dzięki regulacji obciążenia użytkownik dobiera parametry do swoich możliwości. Możliwość regulacji wysokości siodełka pozwala ustawić sprzęt tak, by przyjmowana pozycja była wygodna dla ćwiczącego, z uwzględnieniem jego wzrostu.

SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU GRIFFIN



Ergonomiczne materiały i

design – użyte do produkcji wysokiej jakości materiały oraz dopracowany przez naszych

grafików design i ergonomia pozwolą na czerpanie przyjemności z użytkowania naszych urządzeń. Piękny i stylowy wygląd urządzeń będzie zdobić wnętrze twojego domu.



Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz 3 lata na pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 20 kg, Koło zamachowe – 5 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 82 x 49 x 123 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 110 kg

Urządzenie służy do treningu całego ciała

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

- będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
- Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
- Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów i nie schodzić z siodełka.
- Rower przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 110 kg.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
- 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. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

OSTRZEŻENIE. Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne.

Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci.

Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu

APLIKACJA SPOKEY HOMEFITTING

Homefitting to nowy trend, który pozwala dbać o swoją sylwetkę i zdrowie bez konieczności regularnych wycieczek na siłownię i kosztownych wydatków na trenera personalnego. Spokey jest twórcą idei homefittingu i pierwszą marką, która używa tej terminologii. Jak zacząć? Najłatwiej zrobić to korzystając z darmowej aplikacji, która w czytelny sposób pokazuje, jak wykonywać poszczególne

elementy treningu. W tej samej aplikacji możesz kontrolować swoje treningi, zapisywać postępy, a powiadomienia przypomną o kolejnych zaplanowanych ćwiczeniach.



MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

Schemat – str. 40

nr	opis	Szt.
1	Licznik	1
1a	Przewód czujnika pulsu (z licznika)	1
2	Przewód czujnika pulsu (z licznika)	2
3	Piankowa nakładka	2
4	Czujnik pulsu $\Phi 25$	2
5	Kierownica	1
6	Wkręty ST4.2X19	2
7	Podkładka sprężynowa D6	2
8	Podkładka D6 X $\Phi 16 \times 1.5$	2
9	Oś	1
10	Przewód czujnika pulsu (z kierownicy)	1
11	Pierścień skokowy 12	2
12	Pokrętko i linka regulacji oporu	1
13	Kolumna kierownicy	1
14	Przewód czujnika pulsu (środkowy)	1
15	Płytką magnetyczną	1
16	Podkładka łukowa	1
17	Śruba	1
18	Linka regulacji oporu	1
19	Siodelko	1
20	Plastikowy pierścień	2
21	Sprężyna oporu	1
22	Nylonowa nakrętka	2
23	Śruba M6*20	2
24	Kolumna siodelka	1

nr	opis	Szt.
25	Nakrętka M6	2
26	Przewód czujnika	1
27	Nakrętka M10*1*2.5	1
28	Plastikowy wkład	1
29	Rama główna	1
30	Zaślepka przedniego stabilizatora $\Phi 60$	2
31	Przedni stabilizator	1
32	Magnes	4
33	Kratka zespołu magnetycznego z tworzywa sztucznego	1
34LR	Pedał(R/L)	2
35	Ośłona korby	2
36	Ośłona łańcucha	2
37	Wkręty ST4.2X19	12
38	Nakrętka	1
39	Podkładka	1
40	Podkładka II	1
41	Łożysko wiankowe	2
42	Gniazdo łożyska	2
43	Nakrętka	1
44	Podkładka	1
45	Pokrętko	1
46	Korba	1
47	Koło korby	1
48	Tyłny stabilizator	1
49	Zaślepka tylnego stabilizatora $\Phi 60$	2

nr	opis	Szt.
50	Plastikowe koło	1
51	Śruba	1
52	Sprężyna oporu	1
53	Ramię napinacza	1
54	Nakrętka M10X1.0	2
55	Zestaw śrub	2 zest.
56	Nakrętka M10X1.0	1
57	Koło zamachowe	1
58	Śruba M6 X 36	1
59	Łożysko	2
60	Oś	1
A	Śruba M8X72	4
B	Podkładka łukowa d8x $\Phi 20 \times 1.5 \times R30$	8
C	Nakrętka M8	4
D	Śruba M8X16	4
E	Śruba M4 X 12	4
F	Podkładka d4.5 X $\Phi 12 \times 1$	4
G	Podkładka d9x $\Phi 17 \times 1$	3
H	Nakrętka nylonowa	3
I	Pokrętko M8 X 60	1
J	Mała osłona kierownicy	1
K	Klucz S13-14-15	1
L	Wkręt S6	1

MONTAŻ

Przygotowanie do montażu

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

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

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

Instrukcja montażu (rysunki – str. 41-43)

Uwaga: Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami montażu

KROK 1 Przymocuj przedni (31) i tylny (48) stabilizator do ramy głównej (29) za pomocą śrub (A), podkładek łukowych (B) oraz nakrętek (C). Nałóż pedały (34L) na korbę, tak jak pokazano na rysunku. Upewnij się, że prawy pedał (34R) – oznaczony R jest przymocowany do prawego ramienia korby. Przykręć go do korby w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

Lewy pedał (34L) oznaczony L przykręć do korby w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.

KROK 2 Najpierw połącz przewody czujnika pulsu (14 i 26) oraz linki regulacji oporu (12 i 18), tak jak pokazano na rys. 2. Zamocuj kolumnę

kierownicy (13) w ramie głównej (29) za pomocą podkładki łukowej (B) oraz śruby (D).

KROK 3 Zamocuj siodelko (19) do kolumny siodelka (24) za pomocą podkładki (G), śrub i nylonowych nakrętek (H). Połącz kolumnę siodelka (24) z ramą główną (29). Zablokuj pozycję siodelka przykręcając pokrętko regulacji (45). Odpowiednia wysokość siodelka może zostać ustawiona po zakończeniu montażu rowerka.

KROK 4 Nałóż plastikową osłonę (J) na kierownicę (5), przykręć ją do kolumny (13) za pomocą pokrętła w kształcie litery T (I).

KROK 5 Podłącz czujnik, tak jak pokazano na rys. 5., przymocuj licznik (1) do kolumny kierownicy (13) używając podkładki (F) oraz wkrętów (E)

UWAGA: przed rozpoczęciem treningu upewnij się, iż wszystkie śruby oraz nakrętki zostały dobrze dokręcone.

Zwróć uwagę: zaślepka przedniego stabilizatora jest ruchoma, co ułatwi ci przemieszczenie roweru w inne miejsce. Zaślepki tylnego stabilizatora służą wypoziomowaniu roweru.

USTAWIANIE

Poziomowanie i przenoszenie urządzenia (Rysunki – str.44)

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia. Proszę wypoziomować urządzenie za pomocą tylnego stabilizatora.

Aby przenieść urządzenie ostrożnie unieś go na rolki transportowe i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

Regulacja wysokości siodełka (Rysunek – str. 45)

Wysokość siodełka można regulować poprzez usunięcie pokrętła i ustawienie trzonu siodełka na odpowiedniej wysokości.

Trzon siodełka posiada kilka otworów, czyli kilka możliwych regulacji wysokości.

- Następnie przesuwając trzon siodełka w górę lub w dół można wybrać odpowiednią wysokość siodełka do wzrostu użytkownika.
- Po wybraniu danej wysokości należy dokręcić pokrętło tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu siodełka.

Uwaga: Nie można wyciągać trzonu siodełka powyżej minimalnego lub maksymalnego oznaczenia zaznaczonego na trzonie siodełka.

Regulacja oporu

Funkcja regulacji natężenia pozwala na zmianę oporu na pedałach. Wysoki opór wymaga większego wysiłku przy pedałowaniu, a niski zmniejsza go. Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na kolumnie

kierownicy.. Aby zmniejszyć opór przekreślamy gałkę regulacji w kierunku liczby „1”, aby zwiększyć opór przekreślamy gałkę w kierunku liczby „8”. Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu

KONSERWACJA

- Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić siodełko. Licznik należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
- Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone, w szczególności górny przewód z licznikiem. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy przewód zasilacza lub wtyczka nie jest uszkodzony.

- W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.
- UWAGA: Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie, zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego. Zaleca się okresowe sprawdzanie przewodu elektrycznego i wtyczki. Nigdy nie ciągnij za kabel. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane. Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

ZASILANIE

Baterie: 1.5v AAA (2 szt). nie dołączone do urządzenia.

Instalacja baterii:

1. Umieść dwie baterie z tyłu licznika.
2. Upewnij się, że baterie są prawidłowo umieszczone.
3. Jeśli wyświetlacz jest nieczytelny lub widoczne są tylko częściowe segmenty, wyjmij baterie i włoż je ponownie.

4. Po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną wyzerowane.



LICZNIK

Pierwsze uruchomienie

Przed pierwszym uruchomieniem należy upewnić się, że wszystkie kable zostały odpowiednio podłączone, a baterie prawidłowo zamontowane. Wyświetlacz włączy się po naciśnięciu przycisku lub w momencie, gdy zaczniesz pedałować.

Automatyczne włączanie/wyłączenie (auto on/off)

Wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli zaczniesz ruszać pedałami, lub naciśniesz dowolny klawisz. Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 4 minuty.

Resetowanie

W celu wyzerowania wszystkich wartości (oprócz ODO) proszę przytrzymać przycisk przez trzy sekundy. Uwaga: Wartości wyzerują się również w przypadku wyjęcia baterii z licznika.

Błąd urządzenia

Jeżeli licznik nie wskazuje pomiarów, sprawdź czy przewody zostały odpowiednio połączone oraz czy nie należy wymienić baterii.

PRZYSICKI

MODE wybór funkcji licznika

SET ustawianie czasu, dystansu, liczby kalorii oraz pulsu, gdy licznik nie znajduje się w trybie SCAN

FUNKCJE

TIME(TMR): zlicza czas ćwiczeń aktualnej sesji treningowej.

SPEED(SPD): wyświetla aktualną prędkość.

DISTANCE(DST): zlicza dystans pokonany w trakcie aktualnej sesji treningowej.

CALORIES(CAL): zlicza liczbę kalorii spalonych w trakcie aktualnej sesji treningowej.

TOTAL DISTANCE(ODO): zlicza całkowity dystans przebyty od momentu zainstalowania baterii licznika.

ZAKRES POMIARU

TIMER - CZAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - PRĘDKOŚĆ 0.0-999.9 KM/H (km/godz.)

DISTANCE – DYSTANS 0.0-999.9 KM

RESET zerowanie czasu, dystansu, liczby kalorii oraz pulsu. Aby wyzerować wartości należy przycisnąć przycisk przez 3 sekundy.

PULSE RATE (♥): wyświetla aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy położyć obie dłonie na sensorach wbudowanych w kierownicę. Pomiar pojawi się na ekranie po ok. 4 sekundach. Aby sprawdzić czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać dłonie na sensorach podczas całej sesji treningowej. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych

CALORIES - KALORIE 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (ilość uderzeń/min) (BPM)

TRYB SCAN

W trybie SCAN na monitorze będą naprzemiennie wyświetlane efekty treningu: czas, liczba kalorii, prędkość, dystans, całkowity dystans oraz wartość pulsu. Każdy parameter wyświetlany będzie przez 4 sekundy.

Aby do niego przejść naciskaj przycisk MODE do momentu pojawienia się na ekranie napisu "SCAN".

ALARM

Parametry treningu: czas, dystans oraz calorie mogą zostać ustawione w trybie odliczania. Kiedy wybrany czas dobiegnie końca (zera), licznik przez 5 sekund będzie nadawał dźwięk alarmu.

Podobnie stanie się, gdy pomiaru pulsu wskaże wartość wyższą niż ustawiona przez użytkownika jako optymalna (cel treningu).

Aby ustawić wartości należy przejść do nich przyciskając przycisk MODE, następnie ustawić je za pomocą przycisku SET.

UŻYTKOWANIE I TRENING



Pozycja

Usiądź na siodełku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

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

Utrata wagi

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

Obliczanie wydajności treningu jest oparte na szybkości rotacji i momencie obrotowym.

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.

INSTRUKCJA TRENINGU

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

Faza rozgrzewki

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej.

Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 10-15 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać. Każde ćwiczenie powtórz parę razy.



Zobacz film:

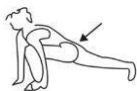
Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.

Zeskanuj kod zamieszczony obok

lub wpisz w przeglądarce adres:

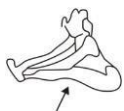
<http://bit.ly/2sXUEga>





Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



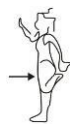
Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



Rozciąganie mięśni łydek

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



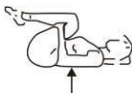
Rozciąganie mięśni ud

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



Rozciąganie górnych partii ciała

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



Rozciąganie mięśni nóg

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

Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym,

żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rower nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa. System hamowania jest nieregulowany. Układ hamujący niezależny od prędkości.



Dotyczy licznika

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

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

EQUIPMENT SPECIFICATION

STATIONARY BICYCLE - EXERCISE RESULTS

- Stationary bicycles belong to the group of training equipment perfect for those who want to strengthen lower parts of the body and for the enthusiasts of all year round cycling. Exercising involves chiefly calf muscles, thighs and buttocks.
- Training on a bicycle is recommended for those who want to keep fit regardless of the season. A well-planned training will not only strengthen your muscles and shape your body, but will also keep you healthy and fit.
- Resistance control allows users to adjust the parameters to their abilities. Adjustable saddle height makes it possible to set the equipment so that the users can assume a comfortable position, adequate to their height.

SYSTEMS USED IN THE GRIFFIN MODEL



ergonomic materials and design – the high quality materials used for production, the form refined by our graphic

designers, and the ergonomics will allow you to fully enjoy our equipment. Appealing and stylish, our equipment will decorate the interior of your home.



The present model has a 5 year warranty for the frame and a 3 year warranty for other components, excluding the subassemblies which undergo normal wear and tear.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 20 kg, Flywheel – 5 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 82 x 49 x 123 cm

Maximum weight of the user – 110 kg

The equipment is designed for full body exercise

SAFETY REMARKS

- Prior to the assembly of the device and training, read carefully this instruction manual. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used appropriately, in a manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible hazards and precautions.
- Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical conditions that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an inappropriate use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that would have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
- Pay attention to your body signals. Inappropriate or excessive training may have a negative influence on your health. Immediately stop exercising if any of the following symptoms occurs: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occurs, contact your doctor immediately and give up training until then.
- Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
- The device should be placed on a straight, stable and tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 2 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitted. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
- An appropriate safety level of this device may be guaranteed only if it is subject to regular service and inspection.
- The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced. You must not use a damaged device.
- During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even make movement impossible. It is also advised to exercise in appropriate sport shoes. At the beginning, set a slow pace. During exercises, hold handgrips and do not leave the saddle.
- The bicycle is intended for home use. Maximum allowed user's body weight amounts to 110 kg.
- Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
- The equipment was counted among class H and C and is intended for home use exclusively. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
- While assembling the device, strictly follow the enclosed instruction and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
- It is advised against leaving control devices, which could restrict movement, in such a position that any of the elements sticks out.

Warning: prior to starting a training on this device, read the instruction manual carefully. We do not hold responsibility for injuries or damages to objects caused by an inappropriate use of this product. Body injuries may happen due to an inappropriate or too intensive training.

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 intensivetraing

SPOKEY HOMEFITTING APP

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

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

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

Download the app and start training today



ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

LIST OF PARTS - DIAGRAM – P. 40

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Computer	1	25	Nut M6	2	50	Plastic wheel	1
1a	Sensor wire (from the computer)	1	26	Sensor wire	1	51	Bolt	1
2	Sensor wire (from the computer)	2	27	Nut M10*1*2.5	1	52	Tension spring	1
3	Foam	2	28	Plastic insert	1	53	Tensioner arm	1
4	Pulse Ø25	2	29	Main frame	1	54	Nut M10X1.0	2
5	Handlebar	1	30	Front stabilizer end cap Ø60	2	55	Bolt set	2 sets
6	Screws ST4.2X19	2	31	Front stabilizer	1	56	Nut M10X1.0	1
7	Spring washer D6	2	32	Magnet	4	57	Flywheel	1
8	Washer D6 X Ø16X1.5	2	33	Magnetic set plastic lattice	1	58	Bolt M6 X 36	1
9	Axle	1	34LR	Pedal (R/L)	2	59	Bearing	2
10	Sensor wire (from the computer)	1	35	Crank cover	2	60	Axle	1
11	Jump ring 12	2	36	Chain cover	2	A	Bolt M8X72	4
12	Knob and tension line	1	37	Bolts ST4.2X19	12	B	Arc washer d8xØ20x1.5XR30	8
13	Handlebar post	1	38	Nut	1	C	Nut M8	4
14	Middle line	1	39	Washer	1	D	Bolt M8X16	4
15	Magnetic plate	1	40	Washer II	1	E	Bolt M4 X 12	4
16	Arc washer	1	41	Collar ball	2	F	Washer d4.5 X Ø12 X 1	4
17	Bolt	1	42	Collar housing	2	G	Washer d9x Ø 17X1	3
18	Tension line	1	43	Nut	1	H	Nylon nut	3
19	Seat	1	44	Washer	1	I	Knob M8 X 60	1
20	Plastic ring	2	45	Knob	1	J	Small handlebar cover	1
21	Tension spring	1	46	Crank	1	K	Cross open-end wrench S13-14-15	1
22	Nylon nut	2	47	Crank wheel	1	L	Screw S6	1
23	Bolt M6*20	2	48	Rear stabilizer	1			
24	Seat post	1	49	Rear stabilizer end cap Ø60	2			

PREPARATIONS

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

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

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (Drawings – p. 41-43)

Note: Follow the assembly instructions below:

STEP 1 Fix the front stabilizer (31) and rear stabilizer (48) to the main frame (29) with the bolts (A), arc washers (B) and nuts (C).

Place the pedals (34L) on the crank, as shown in the figure. Make sure the right pedal (34R), marked with letter R, is fixed to the right arm of the crank. Screw it to the crank in the clockwise direction.

Screw the left pedal (34L) marked with letter L to the crank in the counterclockwise direction.

STEP 2 First connect the sensor wires (14 and 26) and tension lines (12 and 18), as shown in fig. 2. Fix the handlebar post (13) in the main frame (29) with the arc washer (B) and bolt (D).

STEP 3 Fix the seat (19) to the seat post (24) with the washers (G), bolts and nylon nuts (H). Connect the seat post (24) with the main frame (29).

Secure the seat position, tightening the adjustment knob (45). A proper seat height can be adjusted after the bike assembly.

STEP 4 Place the plastic cover (J) on the handlebar (5), screw it to the post (13) with the T knob (I).

STEP 5 Connect the sensor, as shown in fig. 5, fix the computer (1) to the handlebar post (13) with the washers (F) and screws (E).

NOTE: before you start the training, make sure that all the bolts and nuts are securely tightened.

Remember to check if the blind of the front stabilizer is moveable, which will make it easier to move the bicycle to another place.

The blinds of the back stabilizer are used to level the bicycle.

Levelling and Moving the device (pictures p. 44)

Before you start exercising, it is recommended to verify whether the bike is positioned correctly. Please level the equipment by means of the stabilizer knobs

To transport the device, raise it carefully on its front wheels (Figure – p. 47) and move to another place, holding it on both sides.

Height adjustment of the bike saddle (drawing – p.45)

Bike saddle height can be adjusted by removing the handwheel and setting the saddle shank at the correct height.

The shank of the bike saddle has a few holes, i.e. a few possible ways to get the right seat height.

- To adjust the saddle height, loosen the bolt clamping the seat shank in a bike frame.

Resistance adjustment

The Resistance adjustment function allows to change resistance on the pedals. High resistance requires larger effort while pedalling, whereas the low one decreases the effort. Force of resistance is regulated by a knob placed on the handlebar post. In order to decrease resistance, adjustment

- Then select the appropriate seat height for a user by moving the saddle shank up or down.
- After selecting a given height, tighten the handwheel so that it is not possible to change the position of the saddle shank.

Note: Do not remove the seat shank above the minimum or maximum signs marked on the shaft of the bike saddle.

knob should be turned towards the “1” number whereas so as to increase resistance, the knob should be turned towards the “8” number.

In order to achieve a satisfying effect, resistance level should be set during a training.

MAINTENANCE

- Prior to each use of the bicycle, make sure that all the bolts, nuts and knobs are tightly fitting.
- Aggressive cleaning products must not be used to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Clean sweat traces since acidic pH may damage the upholstery.
- The device should be kept in a dry place in order to protect it against dampness and corrosion.
- Should the computer work incorrectly, make sure that all the cables are connected appropriately, especially the upper cable with the computer. If the computer still does not work, make sure that batteries have been put in appropriately and that they are not worn-out. If the readout on the display screen is not legible or some elements are invisible, replace

batteries immediately.

- In case of no resistance adjustment, make sure that the upper sensor cable is well connected with the lower cable.
- CAUTION: Due to the protection of the natural environment, worn-out batteries, power adapters, motors etc. should not be disposed with household wastes. Worn-out batteries, power adapters, motors etc. should be taken to a point that will utilise them in agreement with the enforceable law on environmental protection. It is recommended to check the power cord and the plug periodically. Never pull the cord. In case of damage, the device should not be used. Never repair the device on your own. Repairs should be made by a qualified SPOKEY's company employee.

HOW TO OPERATE THE BIKE METER

POWER SUPPLY

Batteries: 1.5V AAA (2 pieces), not supplied with the bicycle

Inserting batteries

1. Insert two batteries at the back of the counter.
2. Make sure that the batteries are correctly positioned.
3. If the display is unreadable or only some segments are visible, remove

the batteries and re-insert them.

4. After removing the batteries, all function values will be reset.



COUNTER

First start-up

Before the first start-up, make sure that all the cables have been connected correctly and that the batteries have been inserted correctly.

The display will turn on once you press the button or when you start pedaling.

Auto on-off

After 4 minutes, the meter enters the energy saving mode. All settings and data are kept until restarting the meter.

In case the screen does not start, disconnect power supply and wait for 15 seconds.

Device error

If an incorrect reading appears on the counter, remove the batteries and reinsert them.

Buttons

MODE selecting the counter functions

SET setting time, distance, calories, and pulse, when the counter is not in the SCAN mode.

RESET resetting time, distance, calories, and pulse. To reset the values, press the button for 3 seconds.

Functions

TIME(TMR): counts the time of the current training session.

SPEED(SPD): displays the current speed.

DISTANCE(DST): counts the distance of the current training session.

CALORIES(CAL): counts the calories burnt during the current training session.

TOTAL DISTANCE(ODO): counts total distance covered starting from the counter battery assembly.

PULSE RATE (♥): displays the current pulse level during training. For a proper measurement place both hands on the sensors incorporated in the handlebar. The measurement will show up on the screen after about 4 seconds. To check if the pulse is stable, keep both hands on the sensors during the whole training session. Note: The data shown is general and is given in order to compare different training sessions. It should not be used for medical purposes.

MEASUREMENT RANGE

TIMER - 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - 0.0-999.9 KM/H (km/hour)

DISTANCE -0.0-999.9 KM

CALORIES - 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE -40-240 BEATS/MIN (BPM)

SCAN MODE

In the SCAN mode, training effects will be alternately displayed on the screen: time, calories, speed, distance, total distance, and pulse value. Each parameter will be displayed for 4 seconds.

To switch into this mode, press the MODE button until "SCAN" is shown on the screen.

ALARM

Training parameters: time, distance and calories can be set in the counting mode. When the predetermined time passes (reaches zero), the counter will emit an alarm sound for 5 seconds.

The same will happen when the pulse measurement shows a value lower than the one pre-set by the user as an optimum (training purpose).

To set the values, switch to them by pressing the MODE button, then set them by pressing the SET button.

USAGE AND TRAINING



Your body position

Sit on the saddle, put your feet in the pedals so that they are blocked between the pedal base and the protective belt, put your hands on the handlebar. During exercises, keep your back straight (see the drawing).

Exercises with the use of stationary bicycle can replace exercises done with the use of an ordinary bicycle.

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

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.

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

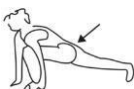
TRAINING MANUAL

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

Warm-up stage

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

Repeat every exercise several times.



Stretching the muscles of your thighs and buttock

Do the exercise as shown in the figure.



Stretching the muscles of your thighs

Put your right hand on the wall. Grasp your left foot with the left hand. Then grasp your right foot with the right hand.



Stretching the muscles of your thighs and knees

Sit on the floor. Pull the legs forward. Then bend forward to touch the feet with your hands.



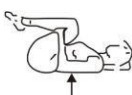
Stretching the muscles of your upper body

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



Stretching the muscles of your calves

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



Stretching the muscles of your legs

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



Watch the movie:

A warm-up with Rafał Wieczorowski.

Scan the presented code or type the address into your web browser:

<http://bit.ly/2sXUEga>




Training stage, relaxation, manner of finishing training session and braking

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.

In order to stop the exerciser, stop pedalling. The bicycle is not equipped with a blocking system and a safety brake. Braking system is not adjustable and independent of speed.

 **Refers to the meter**
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.

СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

СТАЦИОНАРНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР – ЭФФЕКТ ТРЕНИРОВОК

- Стационарные велотренажеры – это группа тренажеров, идеально подходящая для пользователей, желающих укрепить нижние партии мышц, и любителей круглогодичной езды на велосипеде. В процессе тренировки задействуются все мышцы голени, бедер и ягодиц.
- Тренировки на велотренажере рекомендуются для пользователей, желающих поддерживать себя в хорошей физической форме на протяжении всего года. Правильно

выбранная тренировка не только укрепляет партии мышц и совершенствует фигуру, но и помогает поддерживать здоровье и хорошую физическую форму.

- Благодаря регулировке нагрузки пользователь выбирает параметры в зависимости от своих возможностей. Возможность регулировки высоты седла позволяет установить его в удобном для тренирующегося пользователя положении, с учетом его роста.

СИСТЕМЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В МОДЕЛИ GRIFFIN

5+3 WARRANTY PACKAGE

5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

На данную модель предоставляется 5-летняя гарантия для рамы и 3-летняя гарантия для остальных элементов, за исключением подузлов, подверженных нормальному износу.

ERGO-FIT Ergonomic materials & design

Эргономичные материалы и дизайн – благодаря используемым при производстве

высококачественным материалам, а также разработанному нашими проектантами дизайну и эргономичности, пользование нашими тренажерами доставит Вам истинное удовольствие. Красивые и стильные тренажеры украсят интерьер Вашего дома.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 20 кг, Маховое колесо – 5 кг

Размер после сборки – 82 x 49 x 123 см

Максимальный вес тренирующегося - 110 кг

Тренажер для тренировки всего тела

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может гарантироваться лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
- Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом также может уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
- Прислушивайтесь к сигналам Вашего тела. Несоответствующее или чрезмерно тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком короткое дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно сконтактируйтесь со своим врачом и до этого момента прекратите любые упражнения.
- Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
- Снаряд следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метра свободного пространства.
- Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
- Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.
- Устройство всегда следует использовать согласно его назначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
- Во время тренировок следует одевать соответствующий спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения. Также рекомендуется заниматься в соответствующей спортивной обуви. В начале упражнений темп должен быть спокойным. Во время тренировки следует держаться за ручки и не сходить с сиденья.
- Продукт предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 110 кг.
- Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
- Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
- В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
- Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю. Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство. Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения. 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

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 40

№	описание	шт.	№	описание	шт.	№	описание	шт.
1	Счетчик	1	25	Гайка М6	2	50	Пластиковое колесо	1
1а	Провод датчика пульса (из датчика)	1	26	Провод датчика	1	51	Болт	1
2	Провод датчика пульса (из датчика)	2	27	Гайка М10*1*2.5	1	52	Пружина сопротивления	1
3	Поролоновая накладка	2	28	Пластиковый вкладыш	1	53	Секция натяжителя	1
4	Датчик пульса Ф25	2	29	Основная рама	1	54	Гайка М10Х1.0	2
5	Руль	1	30	Заглушка переднего стабилизатора Ø60	2	55	Комплект болтов	2 компл.
6	Винты ST4.2X19	2	31	Передний стабилизатор	1	56	Гайка М10Х1.0	1
7	Пружинная шайба D6	2	32	Магнит	4	57	Маховик	1
8	Шайба D6XØ16X1.5.	2	33	Решетка магнитной секции из пластика	1	58	Болт М6Х36	1
9	Ось	1	34LR	Педаль (R/L)	2	59	Подшипник	2
10	Провод датчика пульса (из руля)	1	35	Кожух кривошипа	2	60	Ось	1
11	Кольцо шага 12	2	36	Кожух цепи	2	A	Болт М8Х72	4
12	Ручка и трос регулировки сопротивления	1	37	Винты ST4.2X19	12	Б	Дугообразная шайба d8xØ20x1.5XR30	8
13	Стойка руля	1	38	Гайка	1	С	Гайка М8	4
14	Провод датчика пульса (центральный)	1	39	Шайба	1	D	Болт М8Х16	4
15	Магнитная пластина	1	40	Шайба II	1	E	Болт М4Х12	4
16	Дугообразная шайба	1	41	Насыпной подшипник	2	F	Шайба d4.5X Ø12X1	4
17	Болт	1	42	Гнездо подшипника	2	G	Шайба d9x Ø 17X1	3
18	Трос регулировки нагрузки	1	43	Гайка	1	H	Нейлоновая гайка	3
19	Седло	1	44	Шайба	1	I	Ручка М8Х60	1
20	Пластиковое кольцо	2	45	Регулирующая ручка	1	J	Малый кожух руля	1
21	Пружина сопротивления	1	46	Шатун	1	K	Ключ S13-14-15	1
22	Нейлоновая гайка	2	47	Колесо шатуна	1	L	Винт S6	1
23	Болт М6*20	2	48	Задний стабилизатор	1			
24	Подседельный штырь	1	49	Заглушка заднего стабилизатора Ø60	2			

ПОДГОТОВКА

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

Большинство вышеперечисленных сборных элементов упаковано отдельно, однако некоторые детали предварительно установлены в определенных сборных элементах. Если требуется, разберите их и соберите повторно.
Ознакомьтесь с пошаговой инструкцией по сборке и со всеми установленными элементами.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (Рисунки – с. 41-43)

Примечание: Следуйте пошаговой инструкции по сборке

ШАГ 1. Прикрепите передний (31) и задний (48) стабилизаторы к основной раме (29) с помощью болтов (А), дугообразных шайб (В) и гаек (С).

Установите педали (34L) на шатуне, как показано на рисунке. Убедитесь, что правая педаль (34R) – маркированная R, прикреплена к правой секции шатуна. Привинтите ее к шатуну в направлении по часовой стрелке.

Левую педаль (34L), маркированную L, привинтите к шатуну в направлении против часовой стрелки.

ШАГ 2. Сначала соедините провода датчика пульса (14 и 26), а также тросы регулировки сопротивления (12 и 18), как показано на рис. 2. Закрепите стойку руля (13) на основной раме (29) с помощью дугообразной шайбы (В) и болта (D).

ШАГ 3. Прикрепите седло (19) к подседельному штырю (24) с помощью шайб (G), болтов и нейлоновых гаек (H). Соедините подседельный штырь (24) с основной рамой (29). Заблокируйте положение седла, закрутив регулировочную ручку (45). Высота седла может быть отрегулирована после завершения сборки велотренажера.

ШАГ 4. Наденьте пластиковую накладку (J) на руль (5), привинтите ее к стойке (13) с помощью ручки в форме буквы Т (I).

ШАГ 5. Подключите датчик, как показано на рис. 5, прикрепите датчик (1) к стойке руля (13) с помощью шайб (F) и винтов (E). Обратите внимание: заглушка переднего стабилизатора является подвижной, что облегчает перемещение велотренажера в другое место. Заглушки заднего стабилизатора служат для выравнивания велотренажера.

Горизонтальное размещение устройства , Перенос устройства (рисунок – с.44)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства. Выровняйте устройство с помощью ручек заднего стабилизатора

Чтобы переместить тренажер, осторожно приподнимите его на задние транспортировочные ролики (рисунок на стр. 47) и, придерживая его с обеих сторон, переместите в выбранное место

Регулировка высоты седла (рисунок – с.45)

Высоту седла можно регулировать при помощи удаления фиксирующей рукоятки и установки стрежня седла на соответствующей высоте.

Стержень седла имеет несколько отверстий и несколько возможных уровней регулировки высоты.

- Для регулировки высоты седла следует ослабить винт, укрепляющий стержень седла в раме.

- Далее, передвигая стойку седла вверх или вниз можно выбрать нужную высоту, в зависимости от роста пользователя.
- После выбора соответствующей высоты, следует закрутить рукоятку таким образом, чтобы нельзя было изменить положение стержня седла.

Внимание: Стержень седла должен находиться между определенными уровнями минимума и максимума.

Регуляция силы

Функция регуляции силы позволяет изменять сопротивления на педалях. Высокое сопротивление требует большего усилия, низкое – меньшего. Силу сопротивления можно регулировать с помощью рукоятки на колонне руля. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку в направлении

«1», чтобы увеличить – в направлении «8».

Для достижения удовлетворительного результата силу необходимо определять во время тренировки.

КОНСЕРВАЦИЯ

- Перед каждым применением велосипеда убедитесь, что все винты, гайки и ручки закреплены.
- Для чистки устройства не применяйте агрессивные чистящие средства. Используйте мягкую, влажную тряпочку для удаления грязи и пыли. Удаляйте следы пота, т.к. кислотная реакция может повредить покрытие.
- Устройство храните в сухих местах, во избежание воздействия влаги и коррозии.
- Если счетчик не работает правильно, убедитесь, что все провода подключены правильно, в частности верхний провод со счетчиком. Если счетчик по-прежнему не работает, проверьте, правильно ли установлены батарейки и что они в рабочем состоянии. Если показания на дисплее неразборчивы или некоторые элементы не видны, замените батарейки.

- В случае отсутствия регуляции силы убедитесь, что верхний провод датчика хорошо подключен к нижнему проводу. В связи с защитой натуральной среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованные батарейки, питатели, двигателей и др. Использованные батарейки, питатели и аккумуляторы следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды. Рекомендуется периодически проверять электрические провода и штепсельные вилки. В случае повреждения, тренажер нельзя использовать. Никогда не пробуйте собственноручно ремонтировать беговую дорожку. Ремонт и починкой должен заняться квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

Питание

Батареи: 1.5v AAA (2 шт.) к велотренажеру не прилагаются.

Установка батареек:

1. Вставьте две батарейки в отсек сзади счетчика.
2. Убедитесь, что батарейки установлены правильно.
3. Если дисплей нечитабелен или отображаются только частичные сегменты, извлеките батарейки и вставьте их снова.

4. После извлечения батареек все значения функций обнулятся.



СЧЕТЧИК

Первое включение

Перед первым включением необходимо убедиться, что все кабели надлежащим образом подключены, а батарейки правильно установлены. Дисплей включится после нажатия кнопки или когда Вы начнете крутить педали.

Автоматическое включение/отключение (auto on/off)

Дисплей включится автоматически, если Вы начнете крутить педали или нажмете на произвольную кнопку.

Дисплей выключится автоматически, если Вы прервете тренировку дольше, чем на 4 минуты.

Возврат в исходное положение

Нажатие кнопки дольше 3 секунд приведет к обнулению всех значений функций, за исключением значений ODO – ОБЩЕГО РАССТОЯНИЯ.

Ошибка тренажера

Если на счетчике отображается неправильное значение, извлеките батарейки и вставьте их снова.

КНОПКИ

MODE – выбор функций счетчика

SET – настройка времени, дистанции, количества калорий и пульса, когда счетчик находится в режиме «SCAN».

RESET – обнуление времени, дистанции, количества калорий и пульса. Чтобы обнулить значения, необходимо нажимать кнопку в течение 3 секунд.

ФУНКЦИИ

TIME(TMR): отсчитывает время тренировки текущей тренировочной сессии.

SPEED(SPD): отображает текущую скорость.

DISTANCE(DST): подсчитывает дистанцию, преодоленную во время текущей тренировочной сессии.

CALORIES(CAL): подсчитывает количество калорий, сожженных во время текущей тренировочной сессии.

TOTAL DISTANCE(ODO): подсчитывает общую дистанцию, преодоленную с момента установки батарейки в счетчике.

PULSE RATE (♥): отображает текущий пульс во время тренировки. Чтобы обеспечить правильное измерение, необходимо положить обе ладони на датчиках, встроенных в руль. Измеренное значение появится на экране через 4 секунды. Чтобы проверить, стабилен ли пульс, ладони необходимо держать на датчиках в течение всей тренировочной сессии. Примечание: отображаемые данные являются общими и указываются для сравнения различных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.

ДИАПАЗОН ИЗМЕРЕНИЙ

TIMER – ВРЕМЯ 0:00-99:59 MIN: SEC (мин:сек)

SPEED – СКОРОСТЬ 0.0-999.9 KM/H (км/ч)

DISTANCE – ДИСТАНЦИЯ 0.0-999.9 KM (км)

CALORIES – КАЛОРИИ 0.0-9999 KCAL (ккал)

ODO (ОДОМЕТР) – 0.0-999.9 KM (км)

PULSE – ПУЛЬС 40-240 BEATS/MIN (количество ударов/мин) (BPM)

РЕЖИМ «SCAN»

В режиме «SCAN» на дисплее поочередно отображаются результаты тренировки: время, количество калорий, скорость, общая дистанция и значение пульса. Каждый параметр отображается в течение 4 секунд.

Чтобы перейти к нему, нажимайте кнопку «MODE» до появления на экране надписи «SCAN».

ЗВУКОВОЙ СИГНАЛ

Параметры тренировки: время, дистанция и калории могут быть настроены в режиме отсчета. Когда выбранное время истечет (достигнет нуля), счетчик в течение 5 секунд будет издавать звуковой сигнал.

То же самое произойдет, если измерение пульса покажет значение выше настроенного пользователем как оптимальное (цель тренировки).

Чтобы настроить значения, необходимо перейти к ним нажатием кнопки «MODE», а затем настроить их с помощью кнопки «SET».

УХОД, ТРЕНИРОВКА

Положение



Сядьте в седло, ступни проденьте в педали таким образом, чтобы они были заблокированы между основанием педали и страховочным ремнем, ладони обоприте на руль. Во время упражнений следует выпрямить спину (рисунок снизу). Упражнения на велотренажере заменяют езду обычным велосипедом.

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

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,

Потеря веса

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.

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость, формирует мышцы, а также при соблюдении правильного уровня калорийности питания, приводит к потере веса.

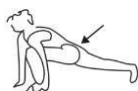
Разминка

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



Смотреть фильм:

Разминка с Рафалом Вечеровским
Отсканируйте расположенный рядом код
или впишите в браузере адрес:
<http://bit.ly/2sXUEga>

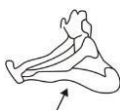


Растягивание мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.



Растягивание четырехглавых мышц

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



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



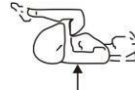
Растягивание мышц верхней части тела

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



Растягивание икроножных мышц

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



Растягивание мышц ног

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

Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

Данный этап тренировки требует усилий. Со временем, при регулярных тренировках, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Упражняйтесь в собственном равномерном темпе.

Отдых дает возможность привести в норму пульс и 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.

Чтобы остановить тренировочное устройство, необходимо перестать нажимать на педали. Велосипед не имеет системы блокады и тормоза безопасности. Система торможения не регулируется. Тормозящая система не зависит от скорости.



Касается счетчика

Обозначение тренажера символом перечеркнутого контейнера для мусора сообщает о запрете размещения использованного электрооборудования и электротехники вместе с другим бытовым мусором. Согласно Директиве WEEE о способе распоряжения использованного электрооборудования и электротехники, для данных предметов следует применять отдельные способы утилизации. Потребитель, который намерен избавиться от изделия, обязан отдать его в пункт сбора использованного электрооборудования и электротехники, и таким образом, обеспечивает повторное употребление, рециклинг, тем самым, защищает окружающую среду. Для этого следует связаться с пунктом, в котором данное оборудование было куплено или с представителями местных 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.

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

ROTOPÉD- VÝSLEDKY CVIČENÍ

- Rotopédy patří k těm nářadím, která dokonale vyhovují osobám chtějícím posílit dolní části svalstva a fanouškům celoroční cyklistiky. Během tréninku jsou zapojeny především svaly lýtek, stehen a hýždí.
- Cvičení na rotopédu jsou vhodná pro osoby chtějící udržet dobrou kondici po celý rok. Správně zvolený trénink nejenom posiluje svalstvo,

tváří postavu, ale také napomáhá k udržení zdraví a dobré formy.

- Díky možnosti volby nastavení zátěže si uživatel může vybrat parametry přizpůsobené svým potřebám. Možnost nastavení výšky sedla nastavit zařízení takovým způsobem, aby zaujatá pozice byla pohodlná pro cvičícího a zohledňovala jeho výšku.

SYSTÉMY VYUŽITÉ V MODELU GRIFFIN

SP 5+3 WARRANTY PACKAGE
5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

Tento model má 5-letou záruku na rám a 3-letou pro ostatní prvky, s výjimkou komponentů které podléhají běžnému opotřebením.

ERGO-FIT
Ergonomic materials & design

Ergonomické materiály a design – ve výrobě použité

vysoce jakostní materiály a našimi grafiky dopracovaný design a ergonomie ti umožní prožít radosti z používání našich zařízení. Hezký a stylový vzhled zařízení bude ozdobou interiéru tvého domu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 20 kg, Setrvačnick: 5 kg
Rozměry po rozložení: 82 x 49 x 123 cm

Maximální hmotnost uživatele: 110 kg
Zařízení slouží k tréninku celého těla

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme zařízení sestavovat a nežli začneme trénovat je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je možné pouze tehdy, pokud bude sestaveno, udržováno a používáno dle zde popsaného návodu. Jestliže sám nejsi uživatelem, prosím předej tyto informace všem uživatelům a informuj je o všech možných ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
- Před začátkem cvičení konzultuj svůj zdravotní stav s lékařem aby bylo známo, zda se nevyskytují žádné jiné psychické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konsultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo přílišné cvičení může negativním způsobem ovlivnit Tvé zdraví. Proto je nutné okamžitě přerušit cvičení jestliže se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak v hrudním kuši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, omdlení, točí se v hlavě, nevolnost. Pokud se kterýkoliv z výše uvedených příznaků projeví, okamžitě kontaktuj svého lékaře a do té doby přeruš cvičení.
- Od zařízení držíme daleko děti a zvířata. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
- 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 začátkem cvičení je třeba se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou důkladně přišroubované.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li toto pravidelně

udržováno a kontrolováno.

- Zařízení se smí používat pouze v souladu s jeho určením. Pakliže během montáže anebo používání vyjde najevo, že některá část je vadná anebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit cvičení a zařízení dát do servisu. Nesmí se používat poškozené zařízení.
 - Během tréninku je nutné používat odpovídající oděv. Neoblékat volné oblečení, které by se mohlo přichytit částí zařízení anebo takové, které by mohlo omezovat nebo znemožňovat pohyby. Doporučuje se cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení je nutné držet se rukojetí a nesesedávat ze sedla.
 - Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 110 kg.
 - Zařízení se řadí do třídy H a C je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Zařízení není určeno pro rehabilitační účely.
 - Dodržovat zvláštní ostražitost během přenášení a zvedání zařízení. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby.
 - Během zvedání anebo přenášení zařízení dodržovat správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
 - Při montáži zařízení nutno přesně dodržovat návod a používat pouze části připojené k tomuto setu. Před zahájením montáže zkontrolovat, zda jsou všechny části, jak je to uvedeno na připojeném seznamu.
- VAROVÁNÍ!!** Před použitím je třeba si přečíst návod k použití. Za případná zranění nebo poškození předmětů, ke kterým došlo v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku neodpovídáme. Ke zdravotním úrazům může docházet v důsledku nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.
- 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.

SPOKEY HOMEFITTING APP

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

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

připomene další naplánovaný trénink.

Stáhní si aplikaci a začni trénovat ještě dnes!



HOME FITTING SP

EXERCISE AT HOME WITH US

www.homefitting.eu

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 40

č.	popis	ks
1	Počítadlo	1
1a	Vodič snímače pulsu (z počítadla)	1
2	Vodič snímače pulsu (z počítadla)	2
3	Pěnové překrytí	2
4	Snímač pulsu Ø25	2
5	Řídítka	1
6	Závrtné šrouby ST4.2X19	2
7	Pružinová podložka D6	2
8	Podložka D6 X Ø16X1.5	2
9	Osa	1
10	Vodič snímače pulsu (z řídítek)	1
11	Krokový kroužek 12	2
12	Otočný knoflík a regulační lanko odporu	1
13	Tyč řídítek	1
14	Vodič snímače pulsu (středový)	1
15	magnetická deska	1
16	Obloukovitá podložka	1
17	Šroub	1
18	Regulační lanko odporu	1
19	Sedadlo	1
20	Plastový kroužek	2
21	Pružina odporu	1
22	Nylonová matice	2
23	Šroub M6 * 20	2
24	Sloupek řídítek	1

č.	popis	ks
25	Matice M6	2
26	Vodič snímače	1
27	Matice M10 * 1 * 2.5	1
28	Plastová vložka	1
29	Hlavní rám	1
30	Záslepka předního stabilizátoru Ø60	2
31	Přední stabilizátor	1
32	Magnet	4
33	Mřížka magnetické soustavy z plastu	1
34LR	Pedál (R / L)	2
35	Kryt kliky	2
36	Kryt řetězu	2
37	Závrtné šrouby ST4.2X19	12
38	Matice	1
39	Podložka	1
40	Podložka II	1
41	Věncové ložisko	2
42	Ložiskové sedlo	2
43	Matice	1
44	Podložka	1
45	Otočný knoflík	1
46	Klika	1
47	Kolo kliky	1
48	Zadní stabilizátor	1
49	Záslepka zadního stabilizátoru Ø60	2

č.	popis	ks
50	Plastové kolo	1
51	Šroub	1
52	Pružina odporu	1
53	Rameno napínáku	1
54	Matice M10X1.0	2
55	Sadašroubů	2 zest.
56	Matice M10X1.0	1
57	Setrvačnick	1
58	Šroub M6 X 36	1
59	Ložisko	2
60	Osa	1
A	Šroub M8X72	4
B	Obloukovitá podložka d8xØ20x1.5XR30	8
C	Matice M8	4
D	Šroub M8x16	4
E	Šroub M4 X 12	4
F	Podložka d4.5 X Ø12 X 1	4
G	Podložka d9x Ø 17X1	3
H	Nylonová matice	3
I	Otočný knoflík M8 X 60	1
J	Malý kryt řídítek	1
K	Klíč S13-14-15	1
L	Závrtný šroub S6	1

PŘÍPRAVA

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

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 41-43)

Upozornění: Dodržuj níže uvedený návod na montáž

KROK 1 Připevněte přední (31) a zadní (48), stabilizátor k hlavnímu rámu (29) pomocí šroubů (A), obloukovitých podložek (B) a matic (C). Dejte pedály (34L) na kliku, jak je znázorněno na obrázku. Ujistěte se, že pravý pedál (34R) - označený R je připojen k pravému ramenu kliky. Přišroubujte ho na kliku ve směru hodinových ručiček.

Levý pedál (34L) označený L přišroubujte na kliku v opačném směru ke směru hodinových ručiček.

KROK 2 Nejprve připojte vodiče snímače pulsu (14, 26) a regulačního lanka odporu (12 a 18), jak je znázorněno na obr. 2. Upevněte sloupek řídítek (13) v hlavním rámu (29), pomocí obloukovité podložky (B) a šroubu (D).

KROK 3 Připevněte sedadlo (19) ke sloupku sedadla (24) pomocí podložek (G), šroubů a nylonových matic (H). Připojte sloupek sedadla (24)

Kalibrace zařízení, přenášení zařízení (obrázky – s. 44)

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení. Ustavte prosím zařízení pomocí otočných šroubů z stabilizéru

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

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

k hlavnímu rámu (29). Zablokujte polohu sedadla zašroubováním regulačního knoflíku (45). Vhodnou výšku sedadla lze nastavit po ukončení instalace kola.

KROK 4 Dejte plastový kryt (J) na řídítka (5), přišroubujte ho do sloupku (13) pomocí regulátoru ve tvaru písmene T (I).

KROK 5 Připojte snímač, jak je znázorněno na obr. 5, připevněte počítadlo (1) ke sloupku řídítek (13) pomocí podložek (F) a závrtných šroubů (E)

POZOR: před zahájením cvičení je nutné se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou správně dotažené.

Všimnout si: krytka předního stabilizéru je pohyblivá, což ulehčuje přemístění ortopedu na jiné místo. Krytky zadního stabilizéru slouží nivelaci ortopedu.

Pro jakékoliv přenesení zařízení opatrně ho zvedněte na přední transportní válečky (Obrázek - s. 47) a držíc po obou stranách přetáhněte na požadované místo.

Nastavení výšky sedla (obrázek – s.45)

Výšku sedla lze nastavit tak, že vytáhneme šroub a základ sedla přesuneme do požadované výšky.

- Za účelem nastavení výšky sedla je nutné uvolnit šroub základu sedla v rámu.
- Pak posouvat základ sedla nahoru nebo dolů a nastavit požadovanou

- výšku přizpůsobenou výšce uživatele.
- Po nastavení utáhnout otočný šroub tak, aby již nešlo změnit polohu sedla.

Pozor: Nelze nastavovat základ sedla nad značkou minimální anebo minimální polohy

Nastavení zátěže

Otočný šroub nastavení zátěže umožňuje změnit zátěž na pedálech. Vysoká zátěž znamená větší námahu při cvičení, nižší zátěž znamená menší námahu.

Zátěž nastavujeme pomocí otočného šroubu, který se nachází na přední tyči pod řídítky. Zmenšení zátěže nastavíme tak, že otočíme šroub směrem

ke značce „1“, zvětšení zátěže provedeme otočením šroubu směrem ke značce „8“.

Abychom dosáhli optimálních výsledků, je vhodné zátěž nastavovat během tréninku.

ÚDRŽBA

- Před každým použitím rotopedu je třeba se ujistit, zda jsou všechny šrouby, matice a jiné prvky správně dotažené.
- K čištění zařízení nepoužívat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkkou, vlhkou utěrku k odstraňování nečistot a prachu. Odstraňují stopy potu, protože to může vést k poškození čalounění.
- Zařízení je nutné skladovat na suchých místech, aby bylo chráněno před vlhkem a korozi.
- Pokud počítadlo nefunguje správně, je třeba se ujistit, zda jsou dobře spojené všechny kabely, zvláště pak horní kabel s počítadlem. Nefunguje-li počítadlo i nadále, je nutné ověřit zda jsou správně vloženy baterie a zda nejsou vybité. Pokud je zobrazení na displeji nečitelné anebo některé hodnoty jsou neviditelné, je nutné vyměnit baterie.

- Pokud nefunguje nastavení zátěže, ujistit se zda horní kabel senzoru je dobře spojený s kabelem dolním.

Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorů apod. nevyhazovat spolu s domácími odpady. Opořezované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je nutné předat odběrateli, který tento druh využívá způsobem odpovídajícím právním předpisům. Je doporučeno pravidelně kontrolovat stav kabeláže a zástrčky. Dojde-li k poškození, zařízení se nesmí používat. Nikdy neopravuj zařízení sám. Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájení

Baterie: 1.5v AAA (2 ks). Není připojeno ke kole.

Instalace baterií:

1. Vložte dvě baterie na zadní straně počítadla.
2. Zkontrolujte, zda jsou baterie ve správné poloze.
3. Pokud je displej nečitelný nebo jsou vidět pouze dílčí segmenty, vyjměte

baterie a znovu je vložte.

4. Po vyjmutí baterií se všechny hodnoty vynulují.



POČÍTADLO

První spuštění

Před prvním spuštěním je nutné se ujistit, že všechny kabely byly správně připojeny a baterie správně namontovány.

Displej se zapne po stisknutí tlačítka anebo ve chvíli, kdy začneš šlapat do pedálů.

Automatické zapnutí / vypnutí (auto on / off)

Displej se automaticky zapne, když začnete pohybovat pedály, nebo po stisknutí libovolného tlačítka.

Displej se automaticky vypne, pokud přestanete cvičit na více než 4 minuty.

Resetování

Stisknutí tlačítka po dobu delší než 3 sekundy způsobí vynulování všech hodnot funkcí na nulu, s výjimkou ODO - CELKOVÁ VZDÁLENOST.

Chyba zařízení

V případě, že se na počítadle zobrazí nesprávné údaje, vyjměte baterie a znovu je vložte.

Tlačítka

MODE volba funkce počítadla

SET nastavení času, vzdálenosti, množství kalorií a tepu, je-li počítadlo v režimu SCAN

RESET vynulování času, vzdálenosti, kalorií a tepu. Vynulování hodnot provedeš přidržetím tlačítka na dobu 3 vteřin.

FUNKCE

TIME(TMR): zobrazuje uplynulý čas cvičení.

SPEED(SPD): zobrazuje aktuální rychlost.

DISTANCE(DST): zobrazuje vzdálenost ujetou během aktuálního cvičení.

CALORIES(CAL): Zobrazuje množství kalorií spálených během aktuálního cvičení.

TOTAL DISTANCE(ODO): zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou od chvíle nainstalování baterie do počítadla.

PULSE RATE (♥): Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci během cvičení. Správné hodnoty měření získáme tak, že uchopíme čidla na řídítkách oběma rukama. Hodnota se objeví na displeji za cca 4 vteřiny. K získání věrohodných výsledků je nutné držet ruce na čidlech umístěných na řídítkách po celou dobu cvičení. Poznámka: zobrazovaná data jsou obecná, slouží ke srovnání výsledků během různých cvičení. Nelze je využívat pro lékařské účely.

MĚŘENÉ HODNOTY

TIMER - ČAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)
SPEED - RYCHLOST 0.0-999.9 KM/H (km/hod.)
DISTANCE – VZDÁLENOST 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIE 0.0-9999 KCAL
ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM
PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (počet tepů/min) (BPM)

REŽIM SCAN

V režimu SCAN se na displeji budou střídavě zobrazovat výsledky cvičení: čas, množství kalorií, rychlost, vzdálenost, celková vzdálenost a hodnota tepu. Každý z těchto parametrů se zobrazí po dobu 4 vteřin.

Tuto možnost vyvoláme stisknutím tlačítka MODE dokud se na displeji nezobrazí nápis "SCAN".

ALARM

Parametry cvičení: čas, vzdálenost a kalorie lze nastavit jako odpočítávané hodnoty. Když nastavený čas uplyne (dojde k nule), bude počítadlo vydávat po dobu 5 vteřin signál alarmu.

Jakmile měření tepu vykáže hodnotu vyšší, nežli je ta nastavená uživatelem jako optimální (cíl cvičení), dojde k podobné reakci. Hodnoty nastavíme tak, že stiskneme tlačítko MODE a ty modifikujeme pomocí tlačítka SET.

POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK

Poloha



Sedni si na sedlo, nohy vlož do pedálů tak aby byly zablokované mezi základem pedálu a jisticím pásem, dlaně opři na řídicích pákách. Při cvičení záda mají být narovnaná (viz obrázek).

Cvičení na trenažéru nahradí cvičení prováděná na obvyklém kole.

Tvarování svalstva

K tomu, abychom utvářeli svalstvo tréninkem je nutné značně zvětšit zátěž. To způsobí větší napětí svalů a může to znamenat, že nebudeš moci trénovat tak dlouho, jak by jsi chtěl. Pokud chceš provozovat rovněž

kondiční trénink, musíš měnit program tréninku. Nutno tedy provést fázi rozcvičky, tréninku i odpočinku, ale ke konci fáze tréninku nutno zvětšit zátěž tak, aby se posílila práce nohou. Je třeba tudíž omezit rychlost, tak aby tep byl ve vymezené úrovni.

Hubnutí, tréninky

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

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

JAK TRÉNOVAT

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

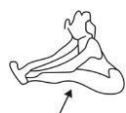
Fáze rozcvičky

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



Protahení svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



Protahování svalstva stehenních a kolen

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



Protahování lýtkového svalstva

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



Podívej se na film:

Rozcvička s Rafałem Wieczorowským.

Naskenuj kód umístěný vedle anebo napiš do prohlížeče adresu:
<http://bit.ly/2sXUEga>



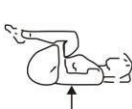
Protahování stehen

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



Protahování horních částí těla

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



Protahování svalstva nohou

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

Fáze tréninku, způsob brzdění způsob ukončení tréninku

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

Odpočinek umožňuje návrat normálního tepu a ochlazení svalů. Je to opakování rozcvičky a musí trvat zhruba 5 minut. Nutno zopakovat

protahovací cviky, máje na paměti to, že nepřetěžujeme svaly. Je doporučeno trénovat alespoň třikrát v týdnu.

Abychom zastavili trenažér je nutné přestat šlapat. Trenažér nemá blokační systém a bezpečnostní brzdu. Systém brzdění nie je regulovaný a nezávisí od rychlosti.



Týká se počítačů

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

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

CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

ROTOPÉD – PRÍNOSY CVIČENIA

- Rotopédy sú zariadenia vhodné pre osoby, ktoré chcú posilniť dolné sústavy svalov a fanúšikov celoročného bicyklovania. Počas tréningu pracujú predovšetkým svaly lýtok, stehien a zadku.
- Cvičenie na rotopéde sa odporúča všetkým, ktorí chcú udržať dobrú formu po celý rok. Vhodne zostavený tréning nielen posilňuje svaly a

tvorí siluetu, ale tiež pomáha zachovať zdravie a dobrú kondíciu. Vďaka možnosti regulácie zaťaženia si používateľ sám zvolí parametre prispôbené vlastným schopnostiam.

- Možnosť nastavenia výšky sedla pomáha pripraviť zariadenie tak, aby sa trénujúcej osobe zabezpečilo pohodlie, s prihliadnutím na jej výšku.

SYSTÉMY POUŽITÉ V MODELI GRIFFIN

SP 5+3 WARRANTY PACKAGE
5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

Tento model má 5-ročnú záruku na rám a 3-ročnú pre ostatné prvky, s výnimkou komponentov ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu.

ERGO-FIT
Ergonomic materials & design

Ergonomické materiály a design: veľmi kvalitné materiály použité na výrobu spolu designom

a ergonomický, tvarom podľa našich návrhárov prinášajú potešenie počas prevádzky našich zariadení. Ich pekný a štýlový vzhľad bude ozdobou interiéru vášho domu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 20 kg, Zotrvačník – 5 kg
Rozmer po rozložení – 82 x 49 x 123 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 110 kg

Zariadenie sa používa na tréning celého tela

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

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

je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.

- Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhnajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rukovätí a neschádzajte zo sedla.
- Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
- Maximálna hmotnosť užívateľa je 110 kg.
- Zariadenie je podľa klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely.
- Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiavajte 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 nechať regulačné zariadenie, ktoré by by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.

Upozornenie: pred použitím statického bicykla si pozorne prečítajte návod na obsluhu.

Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

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

SPOKEY HOMEFITTING APP

Homefitting je spôsob cvičenia, ktorý vám umožňuje starať sa o vašu postavu a zdravie bez nutnosti pravidelnej dochádzky do posilovne a veľkých výdavkov na osobného trénera. Spokey je tvorcem myšlienky homefittingu a prvou značkou, ktorá túto terminológiu používa! AKO ZAČAŤ? Je to jednoduché. V prvom rade sa zoznámte s homefittingovým cvičením. Najjednoduchší spôsob, ako to urobiť, je použitie bezplatnej aplikácie, ktorá vám jasne ukáže, ako vykonávať jednotlivé cviky. V aplikácii môžete taktiež kontrolovať svoje tréningy a zapisovať svoje pokroky.

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



MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

ZOZNAM SÚČASTÍ

Schéma – s. 40

č.	opis	ks
1	Počítadlo	1
1a	Vodič snímača pulzu (z počítadla)	1
2	Vodič snímača pulzu (z počítadla)	2
3	Penové prekrytie	2
4	Snímač pulzu Ø25	2
5	Riadidlá	1
6	Závrtné skrutky ST4.2X19	2
7	Pružinová podložka D6	2
8	Podložka D6 X Ø16X1.5	2
9	Os	1
10	Vodič snímača pulzu (z riadidiel)	1
11	Krokový krúžok 12	2
12	Otočný gombík a regulačné lanko odporu	1
13	Tyč riadidiel	1
14	Vodič snímača pulzu (stredový)	1
15	Magnetická doska	1
16	Oblúkovitá podložka	1
17	Skrutka	1
18	Regulačné lanko odporu	1
19	Sedadlo	1
20	Plastový krúžok	2
21	Pružina odporu	1
22	Nylonová matica	2
23	Skrutka M6*20	2
24	Stĺpik riadidiel	1

č.	opis	ks
25	Matica M6	2
26	Vodič snímača	1
27	Matica M10*1*2.5	1
28	Plastová vložka	1
29	Hlavný rám	1
30	Záslepka predného stabilizátora Ø60	2
31	Predný stabilizátor	1
32	Magnet	4
33	Mriežka magnetickej sústavy z plastu	1
34LR	Pedál (R/L)	2
35	Kryt kľuky	2
36	Kryt reťaza	2
37	Závrtné skrutky ST4.2X19	12
38	Matica	1
39	Podložka	1
40	Podložka II	1
41	Vencové ložisko	2
42	Ložiskové sedlo	2
43	Matica	1
44	Podložka	1
45	Otočný gombík	1
46	Kľuka	1
47	Koleso kľuky	1
48	Zadný stabilizátor	1
49	Záslepka zadného stabilizátora Ø60	2

č.	opis	ks
50	Plastové koleso	1
51	Skrutka	1
52	Pružina odporu	1
53	Rameno napínača	1
54	Matica M10X1.0	2
55	Sada skrutiek	2 zest.
56	Matica M10X1.0	1
57	Zotrvačník	1
58	Skrutka M6 X 36	1
59	Ložisko	2
60	Os	1
A	Skrutka M8X72	4
B	Oblúkovitá podložka d8xØ20x1.5XR30	8
C	Matica M8	4
D	Skrutka M8X16	4
E	Skrutka M4 X 12	4
F	Podložka d4.5 X Ø12 X 1	4
G	Podložka d9x Ø 17X1	3
H	Nylonová matica	3
I	Otočný gombík M8 X 60	1
J	Malý kryt riadidiel	1
K	Kľúč S13-14-15	1
L	Závrtná skrutka S6	1

PRÍPRAVA

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

Väčšina uvedených súčiastok bola zabalená zvlášť, len niektoré prvky boli predbežne namontované na príslušných montážnych sústavách. Ak je to potrebné tieto sústavy môžete zdemontovať a opätovne zmontovať. Zoznámte sa prosím, s jednotlivými etapami montáže a všetkým montovaným príslušenstvom.

NÁVOD NA MONTÁŽ (Obrázky – s. 41-43)

Upozornenie: Postupujte v súlade s uvedeným návodom na montáž.

KROK 1 Pripevnite predný (31) a zadný (48), stabilizátor k hlavnému rámu (29) pomocou skrutiek (A), oblúkovitých podložiek (B) a matíc (C).

Dajte pedále (34L) na kľuku, ako je znázornené na obrázku. Uistite sa, že pravý pedál (34R) - označený R je pripojený k pravému ramenu kľuky. Priskrutkujte ho na kľuku v smere hodinových ručičiek.

Ľavý pedál (34L) označený L priskrutkujte na kľuku v opačnom smere k smeru hodinových ručičiek.

KROK 2 Najprv pripojte vodiče snímača pulzu (14, 26) a regulačného lanka odporu (12 a 18), ako je znázornené na obr. 2. Upevnite stĺpik riadidiel (13) v hlavnom ráme (29), pomocou oblúkovitej podložky (B) a skrutky (D).

KROK 3 Pripevnite sedadlo (19) k stĺpiku sedadla (24) pomocou podložiek (G), skrutiek a nylonových matíc (H). Pripojte stĺpik sedadla (24)

k hlavnému rámu (29). Zablokujte polohu sedadla zaskrutkovaním regulačného gombíka (45). Vhodnú výšku sedla možno nastaviť po ukončení inštalácie bicykla.

KROK 4 Dajte plastový kryt (J) na riadidlá (5), priskrutkujte ho do stĺpika (13) pomocou regulátora v tvare písmena T (I).

KROK 5 Pripojte snímač, ako je znázornené na obr. 5, pripevnite počítadlo (1) k stĺpiku riadidiel (13) pomocou podložiek (F) a závrtných skrutiek (E)

UPOZORNENIE: prd začatím tréningu uistite sa, že sú všetky skrutky a matice riadne prikrútené.

Obráťte pozornosť aj na to, aby bola záslepka predného stabilizátora mobilná, čo zjednodušuje manipuláciu s rotopedom a presunutie ho na iné miesto. Záslepky zadného stabilizátora sa používajú na vyrovnanie polohy zariadenia.

Vodorovná poloha zariadenia, prenášanie zariadenia (obrázok – s. 44)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia. Pomocou regulácie zadného stabilizátora dajte zariadenie do roviny

Pre akékoľvek prenesenie zariadenia opatrne ho zdvihnite na predné transportné valčeky (Obrázok – s. 47) a držiac po oboch stranách presuňte na požadované miesto

Nastavenie výšky sedadla (obrázok – s.45)

Výšku sedadla je možné nastavovať prostredníctvom odskrutkovania otáčacieho gombíku a ponechanie driek sedadla na vhodnej výške. Driek sedadla má niekoľko otvorov, čiže niekoľko možných nastavení výšky.

- Za účelom nastavenia výšky sedadla je treba povoliť skrutku pripevňujúcu driek sedadla v ráme.

- Následne posunutím drieku sedadla smerom hore alebo dole nastav príslušnú výšku sedadla k výške užívateľa.
- Po zvolení danej výšky je treba otáčací gombík dotiahnuť tak, aby nebolo možné zmeniť polohu drieku sedadla.

Pozor: Zakazuje sa vyťahovanie drieku sedadla nad minimálne alebo maximálne označenie označeného na drieku sedadla.

Nastavenie oporu

Funkcia nastavenia intenzity umožňuje zmeniť odpor na pedáloch. Vysoký odpor si vyžaduje väčšie úsilie pri pedálovaní, nízky odpor ho znižuje. Sila odporu sa reguluje pomocou gombíka umiestneného na tyči riadiťok. Aby bol odpor menší, je treba otočiť gombík regulácie

smerom k číslici „1“ aby sa zväčšil otočiť gombíkom smerom k číslici „8“. Pre dosiahnutie uspokojivého výsledku musí byť intenzita nastavená behom tréningu

ÚDRŽBA

- Pred každým použitím zariadenia sa najskôr presvedčte, či sú všetky skrutky, matice a otočné matice dobre dotiahnuté.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Špinu a prach odstraňujte výlučne mäkkou a vlhkou utierkou. Zo zariadenia odstraňujte stopy potu, nakoľko kyslé pH potu môže poškodiť jeho povrch.
- Zariadenie skladujte v suchom mieste, čím zaistíte jeho ochranu pred vlhkom a koróziou.
- Ak počítač nepracuje správne, presvedčte sa, prosím, či sú všetky káble dobre zapojené, a hlavne či je horný kábel dobre zapojený do počítača.
- Ak nie je možné regulovať odpor zariadenia, skontrolujte, či je horný

kábel senzora dobre spojený z dolným.

Z dôvodu ochrany životného prostredia, vybité batérie, napájacie zdroje, motorčeky a pod. sa zakazuje vyhadzovať z odpadom z domácností. Vybité batérie, napájacie zdroje, akumulátory a pod. je treba odovzdať v mieste, ktoré vykoná likvidáciu spôsobom zhodným s platnou legislatívou o ochrane životného prostredia.

Odporúča sa periodická kontrola elektrického vedenia a zástrčky. V prípade poškodenia zariadenie nesmie byť používané. Nikdy neopravujte zariadenie na vlastnú päsť. Opravu musí vykonať kvalifikovaný zamestnanec firmy SPOKEY. Nikdy neťahajte kábel.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájanie

Batérie: 1.5v AAA (2 ks). Nepripojené k bicykli

Inštalácia batérií:

1. Vložte dve batérie na zadnej strane počítadla.
2. Skontrolujte, či sú batérie v správnej polohe.
3. Ak je displej nečitateľný, alebo sú vidieť len čiastkové segmenty, vyberte

batérie a znova ich vložte.

4. Po vybratí batérií sa všetky hodnoty vynulujú.



PRVÉ POUŽITIE

Pred prvým použitím sa uistite, že všetky káble boli riadne napojené, a batérie správne vložené.

Displej sa zapne po stlačení tlačidla alebo ak začnete krútiť pedálmi.

Automatické zapnutie/vypnutie (auto on/off)

Displej sa automaticky zapne, keď začnete pohybovať pedálmi, alebo po stlačení ľubovoľného tlačidla.

Displej sa automaticky vypne, ak prestanete cvičiť na viac ako 4 minúty.

Resetovanie

Stlačenie tlačidla po dobu dlhšiu ako 3 sekundy spôsobí vynulovanie všetkých hodnôt funkcií na nulu, s výnimkou ODO - CELKOVÁ VZDIALENOSŤ.

Chyba zariadenia

V prípade, že sa na počítadle zobrazia nesprávne údaje, vyberte batérie a znova ich vložte.

POČÍTADLO

Tlačidlá

MODE voľba funkcií počítadla

SET nastavenie času, vzdialenosti, počtu kalórií a pulzu, ak sa počítadlo nachádza v režime SCAN

RESET nulovanie času, vzdialenosti, počtu kalórií a pulzu. Pre vynulovanie hodnôt stlačte tlačidlo a držte stlačené 3 sekundy.

Funkcie

TIME(TMR): počíta čas cvičenia počas aktuálnej tréningovej jednotky.

SPEED(SPD): zobrazuje momentálnu rýchlosť.

DISTANCE(DST): počíta vzdialenosť prekonanú počas aktuálnej tréningovej jednotky.

CALORIES(CAL): počíta počet kalórií spálených počas aktuálnej tréningovej jednotky.

TOTAL DISTANCE(ODO): počíta celkovú vzdialenosť prekonanú od momentu montáže počítadla.

PULSE RATE (♥): zobrazuje aktuálny pulz počas tréningu. Pre zameranie správnych hodnôt položte obidve dlane na senzory zabudovaných do riadičiek. Výsledok merania sa zobrazí na obrazovke po cca 4 sekundách. Pre overenie stability pulzu držte dlane na senzory počas celej tréningovej jednotky. Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecného charakteru, a uvádzajú sa len pre porovnanie jednotlivých tréningových jednotiek. Nesmú sa používať na zdravotné účely.

ROZSAH MERANIA

TIMER - ČAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - RÝCHLOSŤ 0.0-999.9 KM/H (km/h)

DISTANCE – VZDIALENOSŤ 0.0-999.9 KM

CALORIES – KALÓRIE 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULZ 40-240 BEATS/MIN (počet úderov/min) (BPM)

REŽIM SCAN

V režime SCAN sa na displeji striedavo zobrazia výsledky tréningu: čas, počet kalórií, rýchlosť, vzdialenosť, celková prekonaná vzdialenosť a pulz. Zobrazovaný parameter sa zmení po 4 sekundách.

Aby ste vstúpili do tohto režimu stlačte tlačidlo MODE až sa na displeji zobrazí "SCAN".

POPLACH

Parametre tréningu: čas, vzdialenosť a spaľované kalórie sa môžu odpočítavať na nulu. Ak sa zadaný čas skončí (odpočíta na nulu), počítadlo bude 5 sekúnd vysielat' zvukový poplach.

Podobne bude, ak senzor zistí vyššiu hodnotu pulzu než zadaná používateľom ako optimálna (účel tréningu).

Pre nastavenie požadovanej hodnoty nastavte tlačidlom MODE požadovanú premennú, a následne pomocou tlačidla SET nastavte požadovanú hodnotu.

POUŽÍVANIE, TRÉNING



Poloha

Posaďte sa na sedle, chodidlá vložte do pedálov tak, aby boli zablokované medzi základňou pedálu a ochranným pásom, dlane oprite o rukoväť riadičiek. Chrbát majte počas cvičenia stále vystretý (obrázok). Cvičenie na stacionárnom bicykli nahradzuje telesnú aktivitu vykonávanú na normálnom bicykli.

trénovať tak dlho, akoby ste chceli. Pokiaľ chcete trénovať svoju kondíciu, je treba zmeniť tréningový program. Treba trénovať ako obvykle cez fázu rozcvičky, tréningu a oddychu, ale na koniec tréningovej fázy je treba zväčšiť odpor, tak aby bola zosilnená práca nôh. Treba obmedziť rýchlosť, tak aby sa tep udržiaval na označenej úrovni.

Tvarovanie svalov

Za účelom formovania svalov počas tréningu je treba značne zvýšiť odpor. Spôsobuje to väčšie napätie svalov a môže znamenať, že nebudete môcť

Strata hmotnosti

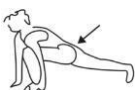
Dôležitým činiteľom na tomto mieste je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spálite. Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

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 svalov. Odporúča sa vykonať niekoľko roztahujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi 10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pociťujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov

Vykonajte cvičenie ako obr.



Rozťahovanie stehenných svalov

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



Rozťahovanie stehenných svalov a kolien

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



Rozťahovanie horných častí tela

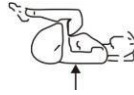
Staňte na podlahe v jemnom rozkroku, obidve ruky umiestnite nad hlavou (tak, ako je to na obr.) A následne roztiahnite ramenné svaly.

Pozrite film:
Rozcvička s Rafaľom Wiczorowským.
Naskenujte vedľa uvedený kód alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu adresu: <http://bit.ly/2sXUEga>



Rozťahovanie lýtkových svalov

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



Rozťahovanie nožných svalov

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

Tréningová fáza, oddych zo, spôsob ukončenia tréningovej lekcie a brzdenia

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

Oddych dovoľuje na navrátiť normálny tep a ochladiť svaly. Táto etapa je zopakovaním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba

zopakovať rozťahovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že nesmiete presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne.

Aby zastaviť zariadenie prestaňte krútiť pedálmi. Bicykel nie je vybavený blokujúcim systémom, ani bezpečnostnou brzdou. Systém brzdenia nie je regulovaný a nezávisí od rýchlosti.



Vzťahuje sa na počítaadlo

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

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

ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

STACIONARUS DVIRATIS - PRATIMŲ REZULTATAI

- Stacionarus dviračiai tai įrenginiai, kurie puikiai tinka žmonėms, norintiems sustiprinti apatines raumenų grupes ir dviračių mėgėjams. Treniruotės metu daugiausia mankštinami blauzdų, šlaunų ir sėdmenų raumenys.
- Pratimai dviračiu rekomenduojami žmonėms, norintiems išlaikyti gerą fizinę formą ištisus metus. Tinkamai pasirinkta treniruotė ne tik stiprina

raumenis, formuoja siluetą, bet ir padeda išlaikyti sveikatą ir gerą fizinę būklę.

- Dėl apkrovos reguliavimo naudotojas pasirenka parametrus pagal savo galimybes. Sėdynės aukščio reguliavimo galimybė leidžia įrangą nustatyti taip, kad naudotojui būtų patogiu mankštintis, nepriklausomai nuo ūgio.

GRIFFIN MODELyje NAUDOJAMOS SISTEMOS

SP 5+3 WARRANTY PACKAGE
5 years warranty for frame and 3 years for moving elements
Šiam modeliui taikoma 5 metų garantija rėmui ir 3 metų garantija kitoms dalims, išskyrus normaliai besidėvinčias dalis.

ERGO-FIT
Ergonomic materials & design

Ergonomiškos medžiagos ir dizainas - gamybai naudojamos aukštos kokybės medžiagos ir mūsų grafikų suprojektuotas dizainas ir ergonomika suteiks daug malonumo naudojant mūsų įrenginius. Gražus ir stilingas įrenginių dizainas papuoš Jūsų namų interjerą.

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 20 kg, Smagratis – 5 kg
Matmenys atskleidus – 82 x 49 x 123 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 110 kg
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
- Prieš pradėdami pratybas, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
- Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytoju.
- Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
- Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
- Prieš pradėdami pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigčiai ir veržlės yra gerai užsukti.
- Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
- Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.
- Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsisukti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
- Įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
- Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Maksimalus vartotojo svoris yra 110 kg.
- Pakeliant ir pernešant įrenginį iš vietos į vietą, būkite ypatingai atsargūs. Įrenginį turi pernešti du žmonės. Pakeliant ir pernešant įrenginį būtina atsiminti apie teisingą kūno pozą, kuri apsaugos nuo stuburo pažeidimo.
- Įrenginio montavimo metu būtina laikytis šios instrukcijos nurodymų ir naudoti tik dalis, įeinančias į komplektą. Prieš pradėdami montavimą, būtina patikrinti sąraše nurodytų dalių komplektaciją.
- Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.

ĮSPĖJIMAS!! Prieš naudojant įrenginį būtina perskaityti instrukciją. Gamintojas neatsako už galimas kontuzijas arba daiktų sugadinimą, kurie įvyko neteisingai naudojant įrenginį.

Sveikatos sutrikimai gali atsirasti dėl neteisingo arba pernelyg intensyvaus treningo.

Įspėjimas. Pulso matavimo sistemos gali būti netikslios. Per daug mankštos gali sukelti rimtus sužalojimus ar net mirtį. Jei jaučiatės blogai, nedelsdami nutraukite mankštąmes neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo. Sveikatos traumas gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. 40

nr.	aprašymas	vnt.
1	Skaitiklis	1
1a	Pulso jutiklio laidas (iš skaitiklio)	1
2	Pulso jutiklio laidas (iš skaitiklio)	2
3	Putplasčio dangtelis	2
4	Pulso jutiklis Ø25	2
5	Vairas	1
6	Varžtai ST4.2X19	2
7	Spyruoklinė poveržlė D6	2
8	Poveržlė D6 X Ø16X1.5	2
9	Ašis	1
10	Pulso jutiklio laidas (iš vairo)	1
11	Žingsnio žiedas 12	2
12	Apkrovos reguliavimo rankenėlė ir virvė	1
13	Vairo stovas	1
14	Pulso jutiklio laidas (vidurinis)	1
15	Magnetinė plokštė	1
16	Lankinė poveržlė	1
17	Varžtas	1
18	Apkrovos reguliavimo virvė	1
19	Sėdynė	1
20	Plastikinis žiedas	2
21	Apkrovos spyruoklė	1
22	Nailoninė veržlė	2
23	Varžtas M6*20	2
24	Sėdynės stovas	1

nr.	aprašymas	vnt.
25	Veržlė M6	2
26	Jutiklio laidas	1
27	Veržlė M10*1*2.5	1
28	Plastikinis įdėklas	1
29	Pagrindinis rėmas	1
30	Priekinio stabilizatoriaus dangtelis Ø60	2
31	Priekinis stabilizatorius	1
32	Magnetas	4
33	Magnetų komplekto plastikinės grotelės	1
34LR	Pedalas (R/L)	2
35	Skriejiko dangtis	2
36	Grandinės dangtis	2
37	Varžtai ST4.2X19	12
38	Veržlė	1
39	Poveržlė	1
40	Poveržlė II	1
41	Vainiko formos guolis	2
42	Guolio lizdas	2
43	Veržlė	1
44	Poveržlė	1
45	Rankenėlė	1
46	Skriejikas	1
47	Skriejiko ratas	1
48	Galinis stabilizatorius	1
49	Galinio stabilizatoriaus dangtelis Ø60	2

nr.	aprašymas	vnt.
50	Plastikinis ratas	1
51	Varžtas	1
52	Apkrovos spyruoklė	1
53	Templės rankena	1
54	Veržlė M10X1.0	2
55	Varžtų komplektas	2 kompl.
56	Veržlė M10X1.0	1
57	Smagratas	1
58	Varžtas M6 X 36	1
59	Guolis	2
60	Ašis	1
A	Varžtas M8X72	4
B	Lankinė poveržlė d8xØ20x1.5XR30	8
C	Veržlė M8	4
D	Varžtas M8x16	4
E	Varžtas M4 X 12	4
F	Poveržlė d4.5 X Ø12 X 1	4
G	Poveržlė d9x Ø 17X1	3
H	Nailoninė veržlė	3
I	Poveržlė m8 x 60	1
J	Mažas vairo dangtelis	1
K	Raktas S13-14-15	1
L	Varžtas S6	1

PARUOŠIMAS

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

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

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 41-43)

1 žingsnis Pritvirtinkite priekinį (31) ir galinį (48) stabilizatorių prie pagrindinio rėmo (29), naudodami varžtus (A), lankines poveržles (B) ir veržles (C).

Uždėkite pedalus (34L) ant skriejiko, kaip parodyta paveikslėlyje. Įsitikinkite, kad dešinysis pedalas (34R) – pažymėtas R raide, yra pritvirtintas prie dešiniojo skriejiko strypo. Prisukite jį prie skriejiko pagal laikrodžio rodyklės kryptį.

Kairįjį pedala (34L), pažymėtą L raide, prisukite prie skriejiko prieš laikrodžio rodyklės kryptį.

2 žingsnis Pirmą prijunkite pulso jutiklio laidas (14 ir 26) ir apkrovos reguliavimo virves (12 ir 18), kaip parodyta paveikslėlyje nr. 2. Įstatykite vairo stovą (13) į pagrindinę rėmą (29), naudodami lankinę poveržlę (B) ir varžtą (D).

3 žingsnis Pritvirtinkite sėdynę (19) prie sėdynės stovo (24), naudodami poveržles (G), varžtus ir nailonines veržles (H). Sujunkite sėdynės stovą (24) su pagrindiniu rėmu (29). Užfiksuokite sėdynės padėtį, naudodami reguliavimo rankenėlę (45). Tinkamą sėdynės aukštį galima nustatyti, kai dviratis yra surinktas.

4 žingsnis Uždėkite plastikinį dangtelį (J) ant vairo (5), prisukite jį prie stovo (13), naudodami T formos rankenėlę (I).

5 žingsnis Prijunkite jutiklį, kaip parodyta paveikslėlyje nr. 5, pritvirtinkite skaitiklį (1) prie vairo stovo (13), naudodami poveržles (F) ir varžtus (E). PASTABA: prieš pradėdami treniruotę, įsitikinkite, kad visi varžtais ir veržlėmis tinkamai priveržtos.

Atkreipkite dėmesį: priekinio stabilizatoriaus dangtelis yra judamas, kad dviratį galima būtų lengviau pernešti į kitą vietą. Galinio stabilizatoriaus dangteliai yra naudojami dviračiumi išlyginti.

Prietaiso horizontalumo nustatymas, įrenginio perkėlimas į kitą vietą (brėžinys p.44)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Nustatykite įrenginio horizontalumą naudodami užpakalinio stabilizatoriaus rankenėles

Norėdami pernešti prietaisą, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų (paveikslėlis - 47 psl.) ir laikydami iš abiejų pusių perkelkite į norimą vietą.

Sėdynės aukščio reguliavimas (brėžinys p.45)

Sėdynės aukštį galima reguliuoti išėmus rankenėlę ir nustatydami sėdynės kotą tinkamu aukščiu.

Sėdynės kotas turi keletą skylių, vadinasi keletą galimų aukščio nustatymų.

- Norėdami nustatyti sėdynės aukštį, atleiskite varžtą, kuris stiprina sėdynės kotą rėme.

- Po to, persukant sėdynės kotą į viršų arba apačią, galima pasirinkti sėdynės aukštį atitinkamai pagal vartotojo ūgį.
- Pasirinkus tinkamą aukštį reikia prisukti rankenėlę taip, kad negalima būtų keisti sėdynės koto padėties.

Dėmesio: Negalima ištraukti sėdynės koto virš minimalumo arba maksimalumo apžymėjimo ant sėdynės koto.

Pasipriešinimo reguliavimas

Intensyvumo reguliavimo funkcija leidžia keisti pedalų pasipriešinimą. Didelis pasipriešinimas reikalauja daugiau pastangų važinėjant, tačiau mažas reikalauja mažiau pastangų. Pasipriešinimo intensyvumas reguliuojamas rankute lokalizuota ant vairo kolonos. Norėdami sumažinti

pasipriešinimą pasukite reguliavimo rankutę "1" skaičiaus kryptimi, kad padidintų pasipriešinimą pasukite rankutę "8" skaičiaus kryptimi. Siekiant gauti patikimesnius rezultatus, intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu.

KONSERVAVIMAS

- Kiekvieną kartą prieš naudojant prietaisą, reikia patikrinti, ar visi varžtai, veržlės ir rankenėlės prisukti.
- Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną naudotą, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Šalinkite prakaito dėmes, nes rūgšti reakcija gali pažeisti apmušimą.
- Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, norint jį apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos.
- Jeigu spidometras neveikia taisyklingai prašome patikrinti ar visi laidai gerai prijungti, ypač viršutinis laidas su spidometru. Jeigu spidometras dar neveikia taisyklingai, reikia patikrinti ar maitintuvo laidas arba

kištukas nėra sugadintas.

- Jeigu pasipriešinimas neišreguluotas, patikrinkite ar viršutinis daviklio laidas tinkamai sujungtas su apatiniu laidu
- Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negalima išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumulatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos. Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Maitinimo šaltinis

Baterijos: 1.5v AAA (2 vnt.). neįeina į komplektą.

Baterijų įrengimas:

1. Įdėkite dvi baterijas skaitiklio galinėje dalyje.
2. Įsitinkinkite, kad baterijos tinkamai įrengtos.
3. Jei ekranas neįskaitomas arba matomi tik daliniai segmentai, išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.

Pirmasis paleidimas

Prieš pirmąjį paleidimą įsitinkinkite, kad visi kabeliai tinkamai prijungti, o baterijos tinkamai įrengtos.

Displėjus įsijungs paspaudus mygtuką arba pradėdant minti pedalus.

4. Išėmus baterijas, visos funkcijų vertės bus panaikintos.



Automatiškas įjungimas/išjungimas (auto on/off)

Displėjus įsijungs automatiškai pradėjus važinėti, arba nuspaudus kokią nors mygtuką.

Displėjus išsijungs automatiškai nutraukus treniruotę ilgiau nei 4 minutėms.

ATSTATYMAS

Palaikykite mygtuką ilgiau nei 3 sekundes, kad atstatytumėte visas funkcijas, išskyrus ODO - BENDRAS NUOTOLIS.

ĮRENGINIO KLAIDA

Jei skaitiklio rodmuo yra neteisingas, išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.

SKAITIKLIS

Mygtukai

MODE skaitiklio funkcijos pasirinkimas

SET - nustatymai: laiko, atstumo, kalorijų skaičiaus bei pulso, kai skaitiklis nėra SCAN režime.

RESET – laiko, atstumo, kalorijų skaičiaus bei pulso pradinės (nulinės) pozicijos nustatymas. Nulinei pozicijai nustatyti mygtuką reikia laikyti nuspaustoje būklėje per 3 sekundes.

Funkcijos

TIME(TMR): Sumuoja duotosios treniruotės sesijos pratimų laiką.

SPEED(SPD): rodo aktualų greitį.

DISTANCE(DST): sumuoja įveiktą atstumą aktualios treniruotės sesijos metu.

CALORIES(CAL): sumuoja sudegintų kalorijų skaičių aktualios treniruotės sesijos metu.

TOTAL DISTANCE(ODO): Sumuoja visą įveiktą atstumą nuo baterijos užinstaliavimo skaitiklyje momento.

PULSE RATE (♥): rodo aktualų pulso lygį treniruotės metu. Tam, kad matavimas būtų taisyklingas, reikia abu delnus padėti ant įmontuotų į vairą jutiklių. Matavimo rezultatas pasirodys vaizduoklio ekrane po maždaug 4 sekundžių. Tam, kad patikrinti ar pulso lygis yra stabilus, reikia laikyti delnus ant jutiklių per visą treniruotės sesiją. Dėmesio: Rodomi duomenys yra bendri, pateikiami įvairių treniruočių sesijų palyginimui. Jie neturi būti naudojami medicinos tikslams.

MATAVIMO DIAPAZONAS

TIMER - LAIKAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sek)

SPEED - GREITIS 0.0-999.9 KM/H (km/val.)

DISTANCE – ATSTUMAS 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIJOS 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (taktų skaičius/min) (BPM)

SCAN REŽIMAS

SCAN režime, monitoriuje pakaitomis bus rodomi treniruotės efektai: laikas, kalorijų skaičius, greitis, atstumas, bendras atstumas bei pulso vertė. Kiekvienas parametras bus rodomas per 4 sekundes.

Tam, kad prie jo prieiti, reikia spaudinėti MODE mygtuką iki momento kol ekrane pasirodys „SCAN“ užrašas.

ALIARMAS

Treniruotės parametrai: laikas, atstumas bei kalorijos gali būti nustatytos atbulinio skaičiavimo režime. Kai pasirinktas laikas pasieks galutinę poziciją (nulį), skaitiklis per 5 sekundes emituos garsinį aliarmo signalą.

Panašiai įvyks, kai pulso matavimas parodys vertę aukštesnę negu naudotojas nustatė kaip optimalią (treniruotės tikslas). Siekiamoms vertėms nustatyti, reikia prie jų prieiti spaudinėjant MODE mygtuką ir po to nustatyti vertę SET mygtuko pagalba.

NAUDOJIMAS



Poilsis

Atsisėskite ant sėdynės, kojas įkiškite į pedalus taip, kad pedaly dirželiai tvirtai jas laikytų, rankas padėkite ant vairo. Pratimų metu nugara turi būti tiesi (žr. pav.). Pratimai ant stacionarinio dviračio yra tokie pat efektyvūs kaip ir ant įprasto dviračio.

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

Raumenų formavimas

Norėdami suformuoti raumenis, treniravimo metu žymiai padidinkite pasipriešinimą. Raumenys bus labiau įtempti ir galbūt jūs negalėsite treniruotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą,

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

Treniravimo instrukcija

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

Apšilimo fazė

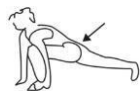
Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimų ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15 sekundžių, treniruojant negalima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



Žiūrėkite filmą:

Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.

Nusenuokite šalia esantį kodą
arba naršyklėje įrašykite
adresą: <http://bit.ly/2sXUEga>



Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų raumenų ištempimas

Padėkite dešinę delną ant sienos. Kairė ranka pagriebkite kairę pėdą. Po to dešinė ranka pagriebkite dešinę pėdą.



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

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



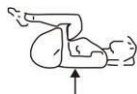
Viršutinių kūno dalių ištempimas

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



Blauzdų raumenų ištempimas

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



Kojų raumenų ištempimas

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

Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

Šis etapas reikalauja pastangų. Su laiku, reguliariai treniruojant, Tavo kojų raumenys taps labiau elastingi. Reikia mankštintis pagal savo tempą, bet svarbu kad pastoviai palaikytų tą patį tempą. Poilsis leidžia atgauti normalų pulsą ir atvėsinti raumenis. Šis etapas yra pakartotinis apšilimas ir jis privalo trukti per maždaug 5 minutes. Reikia

pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raumenų. Rekomenduojama treniruotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę. Siekiant sustabdyti treniravimo įrenginį, reikia nutraukti važinėti. Dviratis neturi blokavimo sistemos ir apsauginio stabdžio. Stabdymo sistema nėra reguliuojama.



Taikoma skaitikliui

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

PIEZĪMES

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

IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

STACIONĀRAIS VELOSIPĒDS - VINGRINĀJUMU REZULTĀTI

- Stacionārie velosipēdi ir ideāli piemēroti cilvēkiem, kas vēlas pastiprināt apakšējās muskuļu grupas un velosipēdu mīļotājiem. Treniņa laikā galvenokārt tiek nodarbināti lieli, augšstilbi un gūžu muskuļi.
- Vingrinājumi ar velosipēdu ir ieteicami cilvēkiem, kas vēlas uzturēt labu fizisko formu visu gadu. Pareizi izvēlētais treniņš ne tikai stiprina

muskuļus un veido siluetu, bet arī palīdz saglabāt veselību un labu fizisko formu.

- Pateicoties slodzes regulēšanai lietotājs izvēlas parametrus atbilstoši savām iespējām. Sēdekļa augstuma regulēšanas iespēja ļauj iestatīt iekārtu atbilstoši lietotāja augumam, lai nodrošinātu ērtu pozīciju.

GRIFFIN MODELĪ IZMANTOTĀS SISTĒMAS

SP 5+3 WARRANTY PACKAGE
5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

Šim modelim ir piemērojama 5 gadu garantija rāmim un 3 gadu garantija citām daļām, izņemot detaļas, kas pakļautas normālam nodilumam.

ERGO-FIT
Ergonomic materials & design

Ergonomiski materiāli un dizains
- ražošanā izmantotie augstas kvalitātes materiāli un mūsu

grafiku izstrādātais dizains un ergonomika sniedz baudu lietojot mūsu iekārtas. Skaists un stilīgs iekārtas dizains ideāli papildinās Jūsu māju interjeru.

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 20 kg, Spara rats – 5 kg
Izmērs pēc montāžas – 82 x 49 x 123 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 110 kg
Jāprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. 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 Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārliedzinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
- Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
- Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
- Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamā. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.
- Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
- Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 110 kg
- Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.
- Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.
- Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.
- Brīdinājums: pirms treniņa sākšanas uz ierīces jāizlasa instrukcija. Par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi. Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ. Brīdinājums. Pulsa mērīšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārāk daudz vingrinājumu var izraisīt nopietnus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtaties slikti, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Mēs neesam atbildīgi par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas ir iznākuši šī produkta nepareizas lietošanas dēļ. Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SASTĀVDAĻU SARAKSTS - Shēma – I. 40

Nr.	apraksts	gab.	Nr.	apraksts	gab.	Nr.	apraksts	gab.
1	Skaitītājs	1	25	Uzgrieznis M6	2	50	Plastmasas ritenis	1
1a	Pulsa sensora vads (no skaitītāja)	1	26	Sensora vads	1	51	Skrūve	1
2	Pulsa sensora vads (no skaitītāja)	2	27	Uzgrieznis M10*1*2.5	1	52	Slodzes atspere	1
3	Putuplasta pārsegs	2	28	Plastmasas ieliktnis	1	53	Spriegotāja stienis	1
4	Pulsa sensors Φ25	2	29	Galvenais rāmis	1	54	Uzgrieznis M10X1.0	2
5	Stūre	1	30	Priekšējā stabilizatora vāciņš Ø60	2	55	Skrūvju komplekts	2 kompl.
6	Skrūves ST4.2X19	2	31	Priekšējais stabilizators	1	56	Uzgrieznis M10X1.0	1
7	Atsperpaplāksne D6	2	32	Magnēts	4	57	Spara rats	1
8	Paplāksne D6 X Ø16X1.5	2	33	Magnētu komplekta plastmasas režģis	1	58	Skrūve M6 X 36	1
9	Ass	1	34LR	Pedālis (R/L)	2	59	Gultnis	2
10	Pulsa sensora vads (no stūres)	1	35	Kloķa pārsegs	2	60	Ass	1
11	Gājiena gredzens 12	2	36	Ķēdes pārsegs	2	A	Skrūve M8X72	4
12	Slodzes regulēšanas rokturis un aukla	1	37	Skrūves ST4.2X19	12	B	Lokveida paplāksne d8xØ20x1.5XR30	8
13	Stūres kolonna	1	38	Uzgrieznis	1	C	Uzgrieznis M8	4
14	Pulsa sensora vads (vidējais)	1	39	Paplāksne	1	D	Skrūve M8x16	4
15	Magnētiskā plāksnīte	1	40	Paplāksne II	1	E	Skrūve M4 X 12	4
16	Lokveida paplāksne	1	41	Vainagveida gultnis	2	F	Paplāksne d4.5 X Ø12 X 1	4
17	Skrūve	1	42	Gultņa līgзда	2	G	Paplāksne d9x Ø 17X1	3
18	Slodzes regulēšanas aukla	1	43	Uzgrieznis	1	H	Neilona uzgrieznis	3
19	Sēdekļis	1	44	Paplāksne	1	I	Rokturis m8 x 60	1
20	Plastmasas gredzens	2	45	Rokturis	1	J	Mazais stūres pārsegs	1
21	Slodzes atspere	1	46	Kloķis	1	K	Atslēga S13-14-15	1
22	Neilona uzgrieznis	2	47	Kloķa rats	1	L	Skrūve S6	1
23	Skrūve M6*20	2	48	Aizmugurējais stabilizators	1			
24	Sēdekļa kolonna	1	49	Aizmugurējā stabilizatora vāciņš Ø60	2			

SAGATAVOŠANA

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

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

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

UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA (ATTĒLS– L. 41-43)

Piezīme: Sekojiet turpmāk sniegtajām uzstādīšanas instrukcijām

1 solis Piestipriniet priekšējo (31) un aizmugurējo stabilizatoru (48) pie galvenā rāmja (29), izmantojot skrūves (A), lokveida paplāksnes (B) un uzgriežņus (C).

Uzstādiet pedāļus (34L) un kloķa, kā parādīts attēlā. Pārlicinieties, ka labais pedālis (34R), kas marķēts ar R burtu, ir piestiprināts pie labā kloķa stieņa. Piestipriniet to pie kloķa pēc pulsķēnradītāja virziena.

Kreis pedāli (34L), kas marķēts ar L burtu, pieskrūvējiet pie kloķa pret pulsķēnradītāja virzienu.

2 solis Vispirms pievienojiet pulsa sensora vadus (14 un 26) un slodzes regulēšanas auklas (12 un 18), kā parādīts attēlā nr. 2. Uzstādiet stūres kolonnu (13) galvenajā rāmī (29), izmantojot lokveida paplāksni (B) un skrūvi (D).

3 solis Piestipriniet sēdekli (19) pie sēdekļa kolonnas (24), izmantojot paplāksnes (G), skrūves un neilona uzgriežņus (H). Savienojiet sēdekļa kolonnu (24) ar galveno rāmi (29) Nofiksējiet sēdekļa pozīciju, izmantojot regulēšanas rokturi (45). Sēdekļa augstumu var noregulēt pēc tam, kad velosipēds ir samontēts.

4 solis Uzstādiet plastmasas pārsegu (J) uz stūres (5), pieskrūvējiet to pie kolonnas (13), izmantojot T formas rokturi (I).

5 solis Pievienojiet sensoru, kā parādīts attēlā nr. 5, piestipriniet skaitītāju (1) pie stūres kolonnas (13), izmantojot paplāksnes (F) un skrūves (E). BRĪDINĀJUMS: pirms treniņa uzsākšanas, pārlicinieties, ka visas skrūves un uzgriežņi ir pareizi pieskrūvēti.

Pievērsiet uzmanību: priekšējā stabilizatora vāciņš ir kustīgs, lai jums būtu vieglāk pārvietot velosipēdu uz citu vietu. Aizmugurējā stabilizatora vāciņi ir paredzēti, lai nolīdzinātu velosipēdu.

Ierīces horizontāla novietošana, pārvietošana (attēls– I. 44)

Pirms treniņa sākšanas ieteicams pārbaudīt, vai ierīce ir piemēroti novietota. Lūdzam nolīmeņot ierīci ar pakalējā stabilizatora regulatoriem

Lai pārvietotu ierīci, uzmanīgi to paceliet un novietojiet uz priekšējiem transportēšanas ratiņiem (attēls - 47 lpp.), un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

Sēdekļa augstuma regulēšana (attēls – I.45)

Sēdekļa augstumu var regulēt izņemot regulatoru un uzstādot sēdekļa korpusu piemērotā augstumā.

Sēdekļa korpusam ir dažas atveres, jeb dažas augstuma regulēšanas iespējas.

- Lai noregulētu sēdekļa augstumu jāatbrīvo skrūve, kas piestiprina sēdekļa korpusu rāmī.

Pretestības regulēšana

Pretestības regulēšanas funkcija atļauj mainīt pretestību uz pedāļiem. Augstākai pretestībai ir vajadzīga lielāka piepūle, zemākai - zemāku. Pretestības spēks ir kontrolēts ar kloķi uz stūres kolonnas. Lai samazināt pretestību, rotējiet regulācijas kloķi „1” numura virzienā, lai paaugstināt

- Pēc tam, pārbīdot sēdekļa korpusu uz virsu vai leju noregulējat sēdekļa augstumu attiecībā uz lietotāja augumu.
- Pēc attiecīgas augstuma izvēlēšanas jāpieskrūvē regulators tā, lai nebūtu iespējas mainīt sēdekļa korpusa pozīciju.

Uzmanību: Nedrīkst izņemt sēdekļa korpusu virs minimālā vai maksimālā apzīmējuma uz sēdekļa korpusa.

pretestību, rotējiet kloķi „8” virzienā.

Lai sasniegt apmierinošu rezultātu, pretestību uzstādiet vingrināšanas laikā.

KONSERVĀCIJA

- Pirms katras ierīces lietošanas, jāpārlicinās, ka visas skrūves, uzgriežņi un regulatori ir pieskrūvēti.
- Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lietojiet mīkstu, mitru drānu netīrumu un putekļu novēršanai. Novērsiet svišanas traipus jo skābā reakcija var sabojāt polsterējumu.
- Ierīce jā saglabā sausās vietās, lai apdraudētu to no mitruma un korozijas.
- Ja spidometrs nepareizi darbojas, lūdzam pārbaudīt, vai visi vadi ir pareizi pievienoti, īpaši augšējais vads ar spidometru. Gadījumā kad spidometrs vēl nedarbojas, jāpārbauda vai piegādātāja vads vai dakša nav sabojāta.

Gadījumā kad nav pretestības regulācijas, lūdzam pārbaudīt, vai augšējais sensora vads ir pareizi savienots ar apakšējo vadu.

Nemot vērā vides aizsardzību, nolieciet baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar mājsaimniecības atkritumiem. Nolieciet baterijas, barošanas ierīces, akumulatori utt. jāpārdod par atkritumu savākšanu atbildīgai iestādei, pēc spēkā esošā likuma par vides aizsardzību.

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

SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

Strāvas padeve

Baterijas: 1.5v AAA (2 gab). neietilpst komplektā.

Bateriju uzstādīšana:

1. Ievietojiet divas baterijas skaitītāja mugurpusē.
2. Pārlicinieties, ka baterijas ir pareizi uzstādītas.
3. Ja ekrāns ir nesalāsams vai ir redzami tikai daļēji segmenti, izņemiet baterijas un ievietojiet tās atpakaļ.

MĒRĪTĀJS

Pirmā iedarbināšana

Pirms pirmās iedarbināšanas pārlicinieties, ka visi kabeli ir pareizi pievienoti, un baterijas ir pareizi uzstādītas.

Displejs ieslēgsies nospiežot pogu vai sākot mīt pedāļus.

Atiestate

Turiet pogu nospieztu ilgāk nekā 3 sekundes, lai atiestatītu visas funkcijas, izņemot odo – kopējais attālums.

Pogas

MODE – mērītāja funkciju izvēle.

SET – laika, distances, kaloriju daudzuma un pulsa vērtību iestatījumi, kad mērītājs neatrodas SCAN režīmā.

Funkcijas

TIME (TMR): mēra treniņa aktuālās sesijas vingrinājumu laiku.

SPEED (SPD): uzrāda aktuālo ātrumu.

DISTANCE (DST): mēra veikto distanci treniņa aktuālās sesijas laikā.

CALORIES (CAL): mēra kaloriju daudzumu, kas ir sadedzinātas treniņa aktuālās sesijas laikā.

TOTAL DISTANCE (ODO): mēra kopējo distanci, sākot no mērītāja bateriju uzlikšanas.

MĒRĪŠANAS DIAPAZONS

TIMER - LAIKS 0:00-99:59 MIN: SEC (min.:sek.)

SPEED - ĀTRUMS 0.0-999.9 KM/H (km/st.)

DISTANCE – DISTANCE 0.0-999.9 KM

4. Pēc bateriju izņemšanas, vi sas funkciju vērtības tiks izdzēstas.



Automātiskā ieslēgšana/izslēgšana (auto on/off)

Displejs ieslēgsies automātiski sākot kustināt pedāļus, vai nospiežot kādu pogu.

Displejs izslēgsies automātiski ja vingrošana ir apturēta vairāk nekā 4 minūtēm.

Ierīces kļūda

Ja skaitītāja rādījums ir nepareizs, izņemiet baterijas un ievietojiet tās atpakaļ.

RESET – laika, distances, kaloriju daudzuma un pulsa vērtību atiestatīšana. Lai atiestatītu vērtības, nospiež un turēt pogu 3 sekundes.

PULSE RATE (♥): uzrāda aktuālo pulsa līmeni treniņa laikā. Lai iegūtu pareizos mērījumus, jāuzliek abas plaukstas uz sensoriem, kas ir iebūvēti stūrē. Mērījums parādīsies ekrānā pēc apt. 4 sekundēm. Lai pārbaudītu, vai pulsa līmenis ir stabils, jātur plaukstas uz sensoriem treniņa visas sesijas laikā. Piezīme: uzrādāmie dati ir vispārīgi un paredzēti dažādu treniņa sesiju salīdzināšanai. Tie nevar tikt izmantoti ārstniecības mērķiem.

CALORIES - KALORIJAS 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETRS) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULSS 40-240 BEATS/MIN (sitienu skaits/min.) (BPM)

SCAN REŽĪMS

SCAN režīmā uz ekrāna pārmijus tiek atspoguļoti treniņa rādītāji: laiks, kaloriju daudzums, ātrums, distance, kopējā distance un pulsa vērtība. Katrs parametrs tiek atspoguļots 4 sekundes.

Lai pārietu uz šo režīmu, spiest MODE pogu līdz brīdim, kamēr ekrānā parādīsies uzraksts "SCAN".

ZVANA SIGNĀLS

Treniņa parametri – laiks, distance un kalorijas – var tikt uzlikti atskaitīšanas režīmā. Kad izvēlētais laiks beigsies, mērītājs ieslēgs zvana signālu uz 5 sekundēm.

Līdzīgi notiks arī gadījumā, ja pulsa mērīšanas rezultāti būs lielāki par lietotāja noteikto (optimālo) pulsa vērtību (treniņa mērķis).

Lai iestatītu vērtības, pāriet pie tiem, spiežot MODE pogu, tad iestatīt vērtības ar SET pogas palīdzību.

LIETOŠANA



Pozīcija

Apsēdieties uz sēdekļa, ievielciet pēdas pedāļos, lai tās būtu aizbloķētas starp pedāļa pamata un drošības jostas, plaukstas novietojiet uz stūres. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums). Vingrinājumi stacionārā treniņierī aizstāj vingrinājumus veicamus parastā velosipēdā.

ilgi, cik jūs gribēsiet. Ja arī gribat trenēt savu fizisko formu jāmaina treniņa programma. Jātrenē kā parasti no iesildīšanās fāzes, treniņa un atpūtas, taču treniņa fāzes beidzās jāpalielina pretestība, lai pastiprinātu kāju darbību. Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.

Svara zaudēšana

Šeit svarīgs faktors ir piepūle, kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsiet. Panākumi būs tad, kad sasniegsit tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.

Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka nevarēsiet trenēt tik

TRENIŅA INSTRUKCIJA

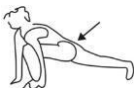
TRENIŅA CIKLA ievērošana dod daudz labumu veselībai, kā piem.: fiziskā forma, muskuļu veidošana un kopā ar patērētu kaloriju kontroli - svara krišanās.

Iesildīšanās fāze

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



Skatiet filmu:
Iesildīšanās ar Rafaēlu Večorkovski.
Noskenējiet blakus esošo kodu
vai pārlūkprogrammā ierakstiet adresi:
<http://bit.ly/2sXUEga>



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

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



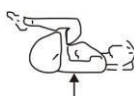
Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

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



Lielu muskuļu izstiepšana

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



Kāju muskuļu izstiepšana

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

Treniņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremzēšana

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

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

izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā. Lai apturēt velotrenažieri, pietiek beigt spiest uz pedāļiem. Treniņierim nav blokādes sistēmas un drošības bremzes. Slodzes sistēma ir neatkarīga no ātruma



Attiecās uz skaitītāju

Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka noliektas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par noliektu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot noliektās elektriskās un elektroniskās ierīces 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 sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

BEMERKUNG Vorliegende bedienungsanleitung auf später aufbewahren. Produkt Geeignet ausschliesslich für Hausgebrauch.

TECHNISCHE DATEN DER AUSRÜSTUNG

HOMETRAINER – TRAININGS-ERGEBNISSE

- Hometrainer sind eine Gruppe von Geräten, die hervorragend für Personen geeignet sind, die die unteren Muskelpartien stärken möchten, sowie für Fans von ganzjährigem Cycling. Während des Trainings werden vor allem die Muskeln der Unterschenkel, Oberschenkel und des Pos beansprucht.
- Hometrainer-Übungen werden vor allem Personen empfohlen, die das ganze Jahr über eine gute Form beibehalten möchten. Ein entsprechend angepasstes Training stärkt nicht nur die Muskelpartien

- und formt den Körper, sondern hilft auch dabei, Gesundheit und eine gute Kondition zu behalten.
- Dank der einstellbaren Belastung wählt der Benutzer die Parameter seinen Möglichkeiten entsprechend. Die Möglichkeit der Regulierung der Sattelhöhe erlaubt die Einstellung der Ausrüstung so, dass die angenehme Position angenehm für die trainierende Person ist, unter Berücksichtigung ihrer Größe.

IM MODELL GRIFFIN EINGESETZTE SYSTEME



5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

Das vorliegende Modell besitzt 5 Jahre Garantie für den Rahmen sowie 3 Jahre für die restlichen Elemente, mit Ausnahme der Baugruppen, die dem normalen Verschleiß unterliegen



Ergonomische Materialien und Design – eingesetzt zur Produktion hochqualitativer

Materialien sowie von unseren Grafikern ausgearbeitetes Design und Ergonomie ermöglichen Ihnen die Freude an der Nutzung unserer Geräte. Das schöne und stilvolle Aussehen der Geräte wird die Innenräume Ihres Hauses verzieren.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 20 kg, Schwungrad – 5 kg
Abmessungen nach dem Aufbau: – 82 x 49 x 123 cm

Höchstbelastung - 110 kg
Gerät zum Ganzkörpertraining

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimittel, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollten mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
- Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
- Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
- Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
- Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
- Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte
- sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.
- Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übung sich an die Griffe halten und den Sattel nicht verlassen.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 110 kg.
- Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
- Das Gerät ist der Klasse H und C angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehazwecke benutzt werden.
- Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
- Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.

Warnung: Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung.

Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

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.

Trainingseinheiten kontrollieren, Ihre Fortschritte speichern und Mahnungen erinnern Sie an die nächsten geplanten Übungen.

Laden Sie die App herunter und beginnen Sie noch heute Ihr Training!

SPOKEY HOMEFITTING APP

Homefitting ist ein neuer Trend, der es Ihnen ermöglicht, sich um Ihren Körperbau und Ihre Gesundheit zu kümmern, ohne dass Sie regelmäßig ins Fitnessstudio gehen müssen oder teure Stunden mit einem Personal Trainer verbringen müssen.

Spokey ist der Schöpfer der Idee des Homefittings und die erste Marke, die diese Terminologie verwendet.

Wie man anfängt? Der einfachste Weg dazu ist um die kostenlose Anwendung zu verwenden, die zeigt, wie einzelne Elemente des Trainings durchgeführt werden sollen. In der gleichen Anwendung können Sie Ihre



MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.40

Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Zähler	1	25	Mutter M6	2	50	Plastikrad	1
1a	Pulssensorkabel (vom Zähler)	1	26	Sensorkabel	1	51	Schraube	1
2	Pulssensorkabel (vom Zähler)	2	27	Mutter M10*1*2.5	1	52	Widerstandsfeder	1
3	Schaumstoff-Auflage	2	28	Plastik-Einlage	1	53	Spannerarm	1
4	Pulssensor Ø25	2	29	Hauptrahmen	1	54	Mutter M10X1.0	2
5	Lenker	1	30	Blende des vorderen Stabilisators Ø60	2	55	Schraubensatz	2 Sets
6	Schrauben ST4.2X19	2	31	Vorderer Stabilisator	1	56	Mutter M10X1.0	1
7	Feder-Unterlegscheibe D6	2	32	Magnet	4	57	Schwungrad	1
8	Unterlegscheibe D6 X Ø16X1.5	2	33	Gitter der Magnetbaugruppe aus Kunststoff	1	58	Schraube M6 X 36	1
9	Achse	1	34LR	Pedal (R/L)	2	59	Lager	2
10	Pulssensorkabel (vom Lenker)	1	35	Kurbelverkleidung	2	60	Achse	1
11	Sprungring 12	2	36	Kettenverkleidung	2	A	Schraube M8X72	4
12	Drehknopf und Widerstands-Regulierungsseil	1	37	Schrauben ST4.2X19	12	B	Unterlegscheibe bogenförmig d8xØ20x1.5XR30	8
13	Lenkersäule	1	38	Mutter	1	C	Mutter M8	4
14	Pulssensorkabel (Mitte)	1	39	Unterlegscheibe	1	D	Schraube M8X16	4
15	Magnetplatte	1	40	Unterlegscheibe II	1	E	Schraube M4 X 12	4
16	Unterlegscheibe bogenförmig	1	41	Kranzlager	2	F	Unterlegscheibe d4.5 X Ø12 X 1	4
17	Schraube	1	42	Lagerbuchse	2	G	Unterlegscheibe d9x Ø 17X1	3
18	Widerstands-Regulierungsseil	1	43	Mutter	1	H	Nylon-Mutter	3
19	Sattel	1	44	Unterlegscheibe	1	I	Drehknopf M8 X 60	1
20	Plastikring	2	45	Drehknopf	1	J	Kleine Lenkerverkleidung	1
21	Widerstandsfeder	1	46	Kurbel	1	K	Schlüssel S13-14-15	1
22	Nylon-Mutter	2	47	Kurbelrad	1	L	Schraube S6	1
23	Schraube M6*20	2	48	Hinterer Stabilisator	1			
24	Sattelsäule	1	49	Blende des hinteren Stabilisators Ø60	2			

VORBEREITUNG

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

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

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

MONTAGEANLEITUNG (BILDER – SEITEN 41-43)

Achtung: Gehen Sie gemäß den nachstehenden Montageanweisungen vor

SCHRITT 1 Befestigen Sie den vorderen (31) und hinteren (48) Stabilisator am Hauptrahmen (29) mithilfe der Schrauben (A), bogenförmigen Unterlegscheiben (B) und Muttern (C).

Legen Sie die Pedale (34L) auf die Kurbel, wie auf der Abbildung gezeigt. Vergewissern Sie sich, dass das rechte Pedal (34R) – gekennzeichnet mit R jst am rechten Kurbelarm befestigt ist. Schrauben Sie diesen an der Kurbel im Uhrzeigersinn fest.

Schrauben Sie das linke Pedal (34L) das als L gekennzeichnet ist an der Kurbel fest, gegen den Uhrzeigersinn drehend.

SCHRITT 2 Verbinden Sie zuerst die Pulssensorkabel (14 und 26) sowie die Widerstands-Regulierungsseile (12 und 18), so, wie auf Abb. 2 gezeigt. Befestigen Sie die Lenkersäule (13) im Hauptrahmen (29) mithilfe der bogenförmigen Unterlegscheibe (B) und Schraube (D).

SCHRITT 3 Befestigen Sie den Sattel (19) an der Sattelsäule (24) mithilfe der Unterlegscheiben (G), Schrauben und Nylonmutter (H). Verbinden Sie die Sattelsäule (24) mit dem Hauptrahmen (29). Sperren Sie die Sattelposition durch Drehen des Einstell-Drehknopfes (45). Die entsprechende Sattelhöhe kann nach dem Ende der Montage des Hometrainers eingestellt werden.

SCHRITT 4 Legen Sie die Plastikverkleidung (J) auf den Lenker (5), schrauben Sie diese an der Säule fest (13) mithilfe des Drehknopfes in T-Form (I).

SCHRITT 5 Schließen Sie den Sensor an, wie auf Abb. 5 gezeigt, befestigen Sie den Zähler (1) an der Lenkersäule (13) mithilfe der Unterlegscheiben (F) und Schrauben (E)

ACHTUNG: bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern gut festgezogen wurden.

Hinweis: die Blende des vorderen Stabilisators ist beweglich, was Ihnen den Transport des Rads an einen anderen Ort erleichtert.

Die Blenden des hinteren Stabilisators dienen der Nivellierung des Rads.

Nivellierung und Verlegung des Gerätes (Bild - S.44)

Vor dem Beginn des Trainings ist die angemessene Einstellung des Gerätes zu überprüfen. Nivellieren sie das Gerät mittels Knebelgriffen des hinteren Stabilisators.

Das Gerät vorsichtig auf vordere Förderrollen heben und es auf beliebigen Ort verlegen, indem man es auf beiden Seiten hält.

Höheneinstellung Sattel (Bild – S.45)

Die Höhe des Sattels kann durch Beseitigen des Drehknopfs und Einstellung der Sattelschaft auf entsprechender Höhe eingestellt werden. In der Sattelschaft gibt es einige Öffnungen für einige mögliche Höheneinstellungen.

- Zwecks Höheneinstellung die Schraube, die Sattelschaft im Rahmen befestigt, lockern.
- Anschließend die Sattelschaft nach oben oder nach unten

- verschieben und entsprechende an den Benutzer angepasste Höhe auswählen.
 - Nach der Auswahl der entsprechenden Höhe den Drehknopf so festschrauben, damit die Einstellung nicht mehr geändert werden kann.
- Achtung: Man darf die Sattelschaft oberhalb der auf der Schaft markierten Höchst- bzw. Mindesteinstellung nicht herausziehen.

Widerstandseinstellung

Die Funktion der Widerstandseinstellung ermöglicht, die Intensität des Widerstands der Pedale zu verändern. Ein hoher Widerstand erfordert größeren Krafteinsatz beim Treten in die Pedale dementsprechend erfordert ein niedriger Widerstand niedrigeren Krafteinsatz. Der Widerstand wird mit dem Drehknopf an der Lenkersäule eingestellt. Zwecks

Herabsetzen des Widerstands den Drehknopf in Richtung „1“, zwecks Erhöhung des Widerstands den Drehknopf in Richtung „8“ drehen. Um einen individuell passenden Widerstand zu erlangen, sollte die Intensität des Widerstands während des Trainings eingestellt werden.

WARTUNG

- Vor jeder Benutzung des Gerätes vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Mutter und Knebelgriffe richtig festgezogen wurden.
- Zur Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven Reinigungsmittel benutzt werden. Benutzen Sie einen weichen, feuchten Lappen zur Beseitigung von Schmutz und Staub. Entfernen Sie Schweißspuren, da die saure Reaktion die Polster Teile beschädigen kann. Das Zählwerk ist ausschließlich mit trockenem Lappen zu reinigen.
- Das Gerät ist in den trockenen Räumen zum Schutz vor Feuchte und Korrosion aufzubewahren.
- Sollte das Zählwerk nicht richtig funktionieren, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Kabel gut verbunden sind, insbesondere das obere Kabel mit dem Zählwerk. Sollte das Zählwerk nach wie vor nicht richtig

- funktionieren, überprüfen Sie, ob die Speiseleitung bzw. der Stecker nicht beschädigt sind.
- Bei fehlender Widerstandseinstellung sich vergewissern, ob die obere Sensorleitung mit der unteren Leitung richtig verbunden ist.
- ACHTUNG: Aus Umweltschutzgründen sind die verbrauchten Batterien, Speiseleitungen, Motoren u.s.w. nicht in Hausmüll zu werfen. Leere Batterien, Speiseleitungen, Akkus, sind an die Stellen zu bringen, die Entsorgung gemäß geltenden Bestimmungen des Umweltschutzrechtes durchführt. Empfohlen ist die systematische Prüfung der elektrischen Leitung und des Steckers. Nie am Kabel ziehen. Bei Beschädigung ist das Gerät nicht zu benutzen. Das Gerät ist nie auf eigene Hand zu reparieren. Die Reparatur ist durch einen qualifizierten Mitarbeiter der Firma SPOKEY durchzuführen.

BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

Stromversorgung

Batterien: 1.5v AAA (2 Stk.) nicht im Lieferumfang enthalten

Installation der batterie:

1. Legen Sie zwei Batterien an der Rückseite des Zählers ein.
2. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien korrekt eingelegt sind.
3. Wenn das Display unleserlich ist oder Segmente nur teilweise sichtbar sind, nehmen Sie die Batterien heraus und legen Sie diese erneut ein.

4. Nach Herausnahme der Batterien werden alle Funktionswerte auf Null zurückgesetzt.



ZÄHLER

Erste inbetriebnahme

Vor der ersten Inbetriebnahme ist sicherzustellen, dass alle Kabel entsprechend angeschlossen wurden, und die Batterien korrekt montiert. Das Display schaltet sich nach dem Einschalten des Knopfes oder in dem Moment ein, wenn Sie zu treten beginnen.

Automatisches ein-/ausschalten (auto on/off)

Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie beginnen, die Pedale zu bewegen, oder eine beliebige Taste drücken. Das Display schaltet sich automatisch ab, wenn Sie das Training für mehr als 4 Minuten unterbrechen.

Zurücksetzen

Das Drücken dieser Taste für mehr als 3 Sekunden lang, führt zur Zurücksetzung aller Funktionswerte auf Null, mit Ausnahme des Werts ODO – GESAMTSTRECKE.

Fehler des geräts

Wenn auf dem Zähler eine falsche Anzeige erscheint, nehmen Sie die Batterie heraus und legen Sie diese erneut ein.

Tasten

MODE Auswahl der Zählerfunktion
SET Einstellung der Zeit, Distanz, Kalorienzahl sowie Puls, wenn der Zähler sich nicht im SCAN Modus befindet

RESET Zurücksetzen auf Null von Zeit, Distanz, Kalorienzahl sowie Puls. Um die Werte auf Null zurückzusetzen, ist die Taste 3 Sekunden lang gedrückt zu halten

Funktionen

TIME(TMR): zählt die Trainingszeit der aktuellen Trainingssitzung.
SPEED(SPD): zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.
DISTANCE(DST): zählt die im Laufe der aktuellen Trainingssitzung bewältigte Distanz.
CALORIES(CAL): zählt die Zahl der im Laufe der aktuellen Trainingssitzung verbrannten Kalorien.
TOTAL DISTANCE(ODO): zählt die vom Moment der Installation der Zählerbatterie an bewältigte Gesamtdistanz.

MESSBEREICH

TIMER - ZEIT 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)
SPEED - GESCHWINDIGKEIT 0.0-999.9 KM/H (km/Std.)
DISTANCE – DISTANZ 0.0-999.9 KM

PULSE RATE (♥): zeigt den aktuellen Pulswert während des Trainings an. Um eine korrekte Messung zu erlangen, legen Sie beide Hände auf die im Lenker eingebauten Sensoren. Die Messung erscheint nach etwa 4 Sekunden auf dem Bildschirm. Um zu prüfen, ob der Pulswert stabil ist, halten Sie die Hände während der gesamten Trainingssitzung auf den Sensoren. Achtung: Die angezeigten Daten sind allgemein, und werden für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen angegeben. Sie sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden

CALORIES - KALORIEN 0.0-9999 KCAL
ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM
PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (Zahl der Schläge/Min.) (BPM)

SCAN MODUS

Im SCAN Modus werden auf dem Monitor abwechselnd die Trainingseffekte angezeigt: Zeit, Kalorienzahl, Geschwindigkeit, Distanz, Gesamtdistanz sowie Pulswert. Jeder Parameter wird für 4 Sekunden lang

angezeigt.
Um zu diesem zu wechseln, drücken Sie die MODE Taste bis zum Moment, in dem "SCAN" auf dem Bildschirm erscheint.

ALARM

Trainingsparameter: Zeit, Distanz und Kalorien können im Countdown-Modus eingestellt werden. Wenn die ausgewählte Zeit das Ende (Null) erreicht, wird der Zähler 5 Sekunden lang einen Alarmton von sich geben.

Ähnliches geschieht, wenn die Pulsmessung einen höheren Wert anzeigt, als vom Benutzer als optimal (Trainingsziel) eingestellt wurde.
Um die Werte einzustellen, wechseln Sie zu diesen, die MODE Taste drückend, und stellen Sie diese danach mithilfe der SET Taste ein.

BEDIENUNG, TRAINING



Position

Sich auf dem Sattel hinsetzen, Füße in Pedale auf diese Weise stellen, damit sie zwischen dem Pedalgestell und dem Riemen gesperrt bleiben, Hände gegen den Lenker stützen. Während des Trainings immer auf die gerade Haltung denken. Das Training auf dem Hometrainer ersetzt das Training auf dem üblichen Fahrrad.

ändern. Trainieren wie üblich über die Aufwärmphase, Training und Erholung, zum Schluss des Trainings ist der Widerstand zu steigern, damit die Beinarbeit erhöht wird. Die Geschwindigkeit ist zu begrenzen, damit der Puls auf festgelegtem Niveau bleibt.

Gewichtabbau

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.
Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

Muskelgestaltung

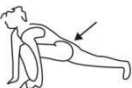
Zwecks Muskelgestaltung ist während des Trainings der Widerstand bedeutend zu erhöhen. Dies führt zur größeren Spannung der Muskel und kann bedeuten, dass das Training nicht so lang wie gewünscht dauern kann. Sollte die Kondition trainiert werden, ist das Trainingsprogramm zu

TRAININGSANLEITUNG

Befolgung des TRAININGSZYKLUS hat viele Vorteile für die Gesundheit: physische Kondition, Muskelgestaltung und in Verbindung mit der Kontrolle der konsumierten Kalorien – Gewichtabbau.

Aufwärmphase

Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede Stellung soll ca. 10-15 Sekunden lang gehalten werden, die Muskel sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerzt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören. Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.



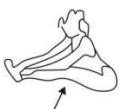
Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



Dehnübungen Oberschenkel

Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an die linken Fuß greifen. Anschließend mit der rechten Hand den rechten Fuß greifen.



Dehnübungen Oberschenkel und Knie

Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.



Dehnübungen Oberkörper

Auf dem Boden in leichter Spreize stehend, die Hände oberhalb des Kopfes heben (wie abgebildet), und anschließend Muskel der Oberarme dehnen.

Film ansehen:
Aufwärmen mit Rafał Wieczorowski.
Scannen Sie den Code auf der Seite ein
oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:
<http://bit.ly/2sXUEga>

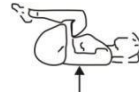




Dehnübungen Waden

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.

Trainingsphase, Erholung, Beendigung des Trainings und Bremsen

Diese Phase erfordert Kräfteinsatz. Mit der Zeit wird bei systematischem Training die Beinmuskulatur elastischer. Im eigenen, immer gleichen Tempo trainieren.

Die Erholung ermöglicht, den normalen Pulsschlag wiederherzustellen und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die

Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

Zwecks das Gerät zum Stillstand zu bringen, ist dem Betätigen der Pedale aufzuhören. Das Fahrrad besitzt kein Sperrsystem und keine Sicherheitsbremse. Das Bremssystem ist nicht einstellbar. Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.

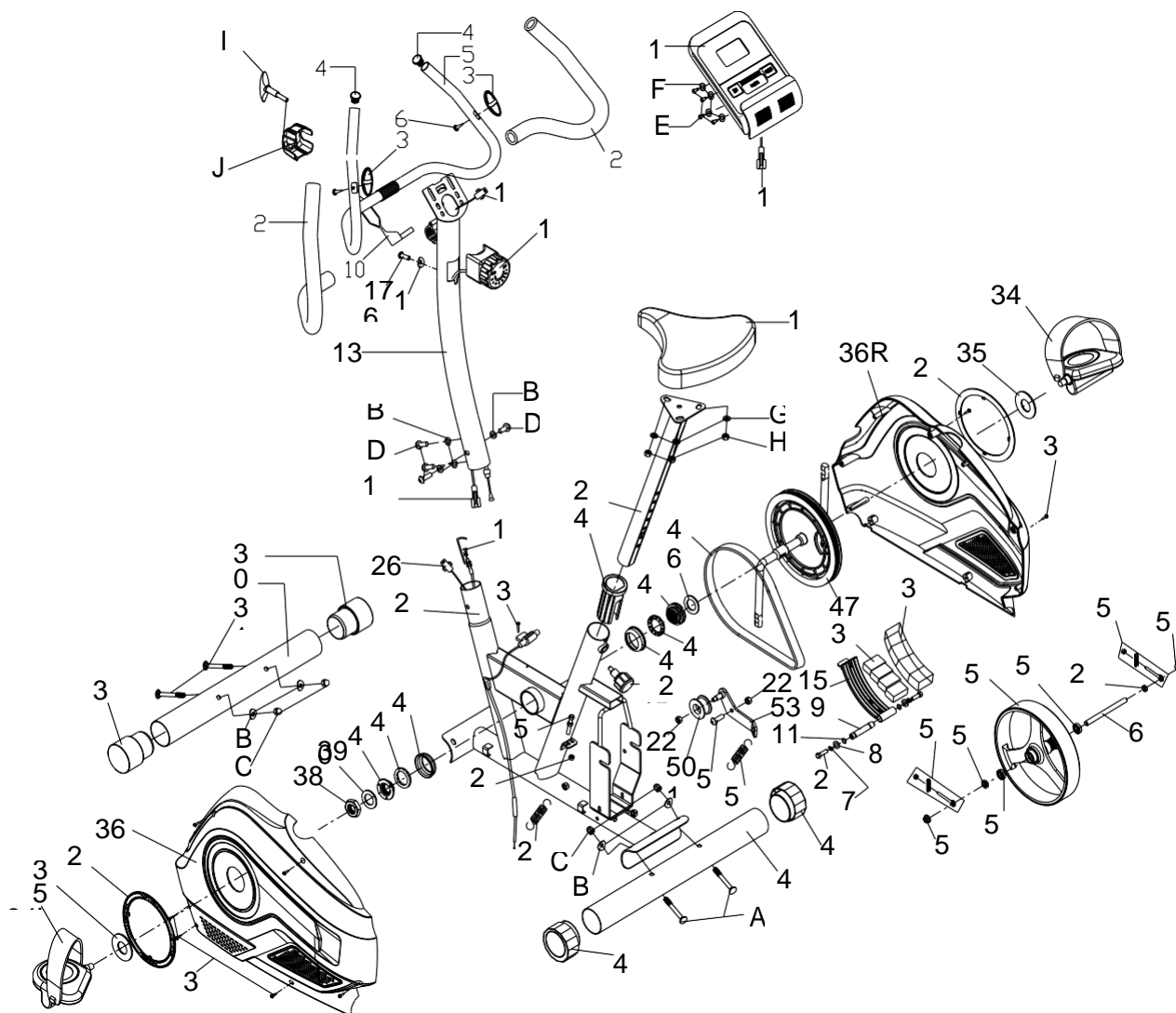


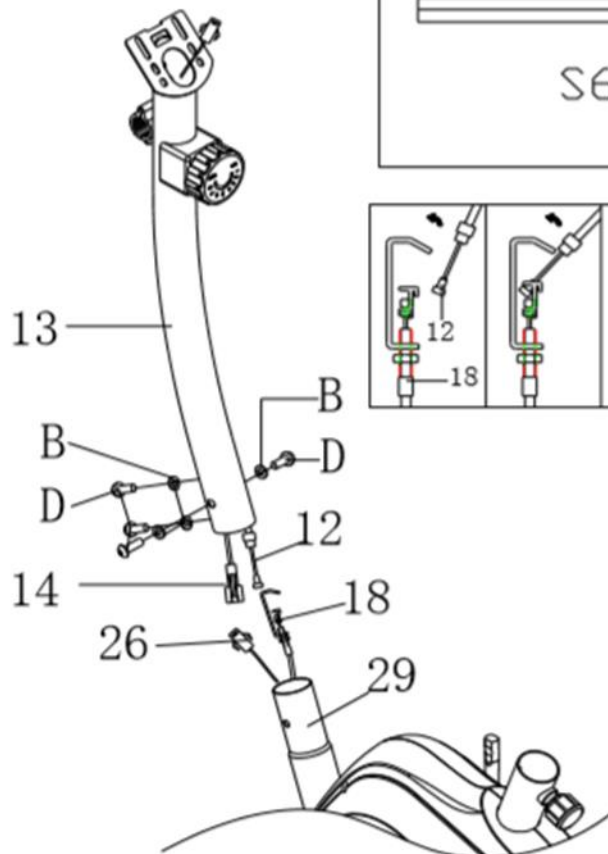
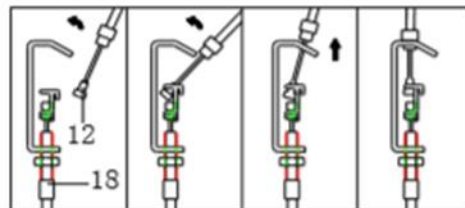
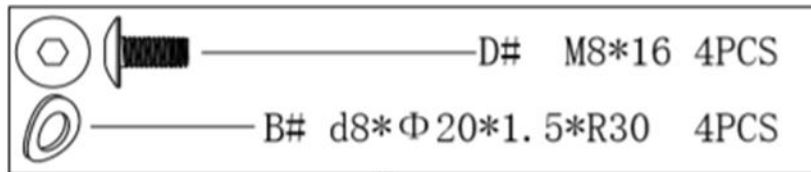
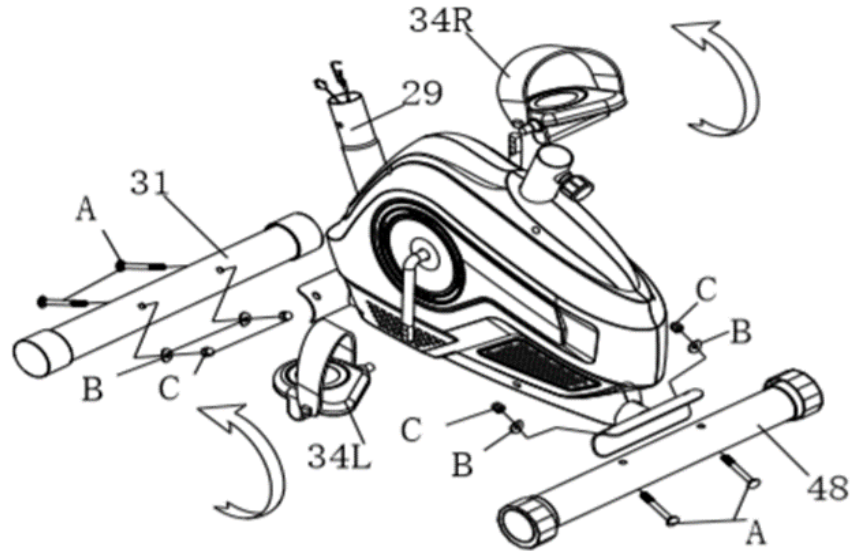
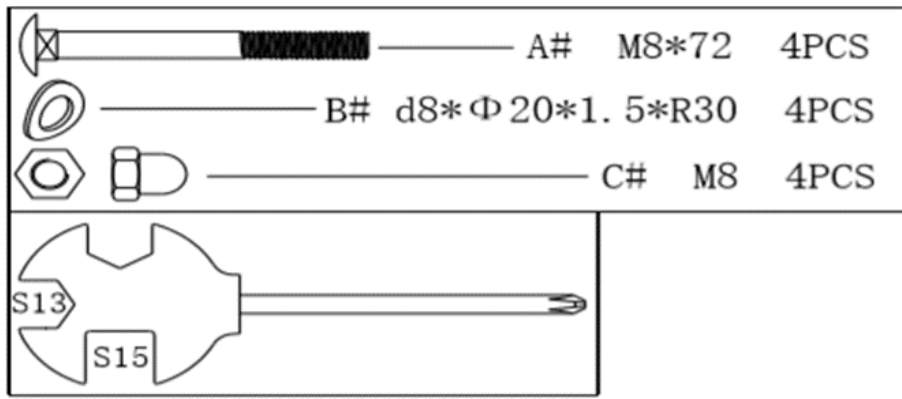
Betrifft Zählwerk

Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. 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 Inhalte der Elektronikgeräte können lang anhaltende ungünstige Änderungen in natürlicher Umgebung verursachen, wie auch die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen.

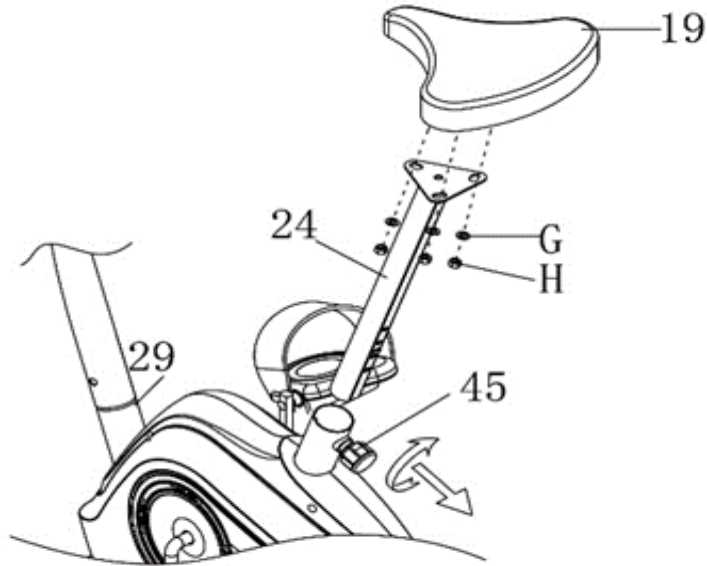
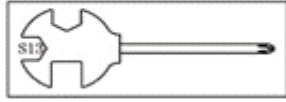
Specyfikacje tego produktu mogą się nieco różnić od ilustracji, bądź ulec zmianie. / The specifications of this product may slightly differ from the illustrations or may be modified. / Спецификации данного изделия могут несколько отличаться от иллюстраций или в них могут быть внесены изменения. / Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od ilustrace nebo mohou být změněny. / Špecifikácia tohto produktu sa môže minimálne líšiť od uvedenej na obrázku alebo podľahnúť úpravám / Šio produkto specifikacijos gali šiek tiek skirtis nuo parodytų, arba pasikeisti. / Štī produkta specifikācijas var mazliet atšķirties no šeit parādītajām, vai mainīties. / Die Eigenschaften des Produkts können von den Abbildungen abweichen oder einer Änderung unterliegen.

SCHEMAT | DIAGRAM | CXEMA | SCHEMA | SHĚMA | SCHEMA | SCHEMA





- G# d9*Ø 17*1 3PCS
- H# M8 3PCS

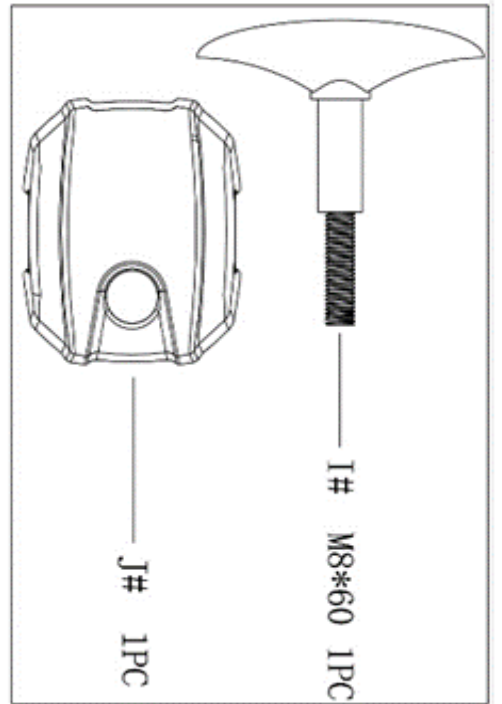
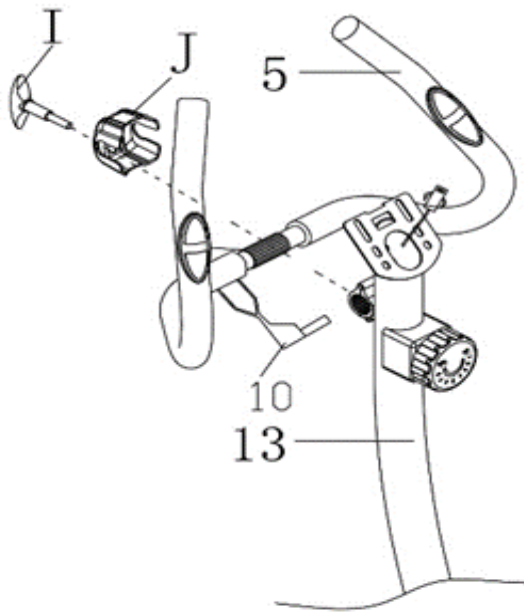


2

4

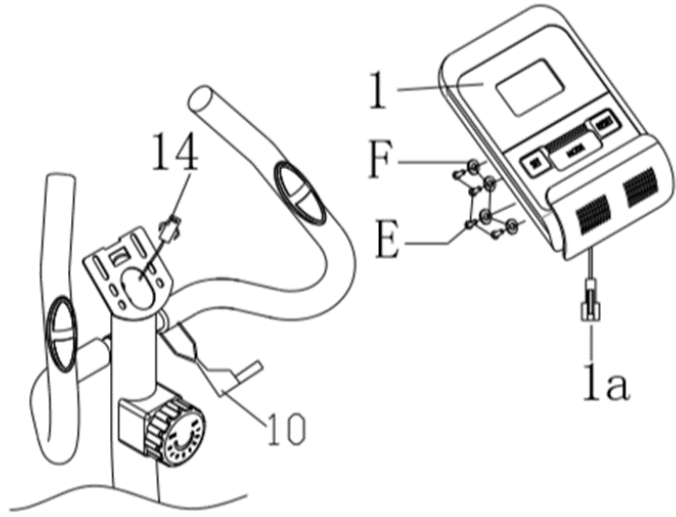
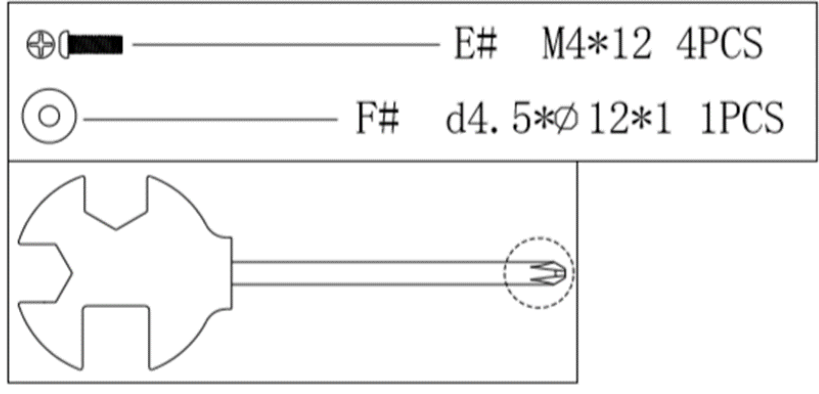
2

J# 1PC

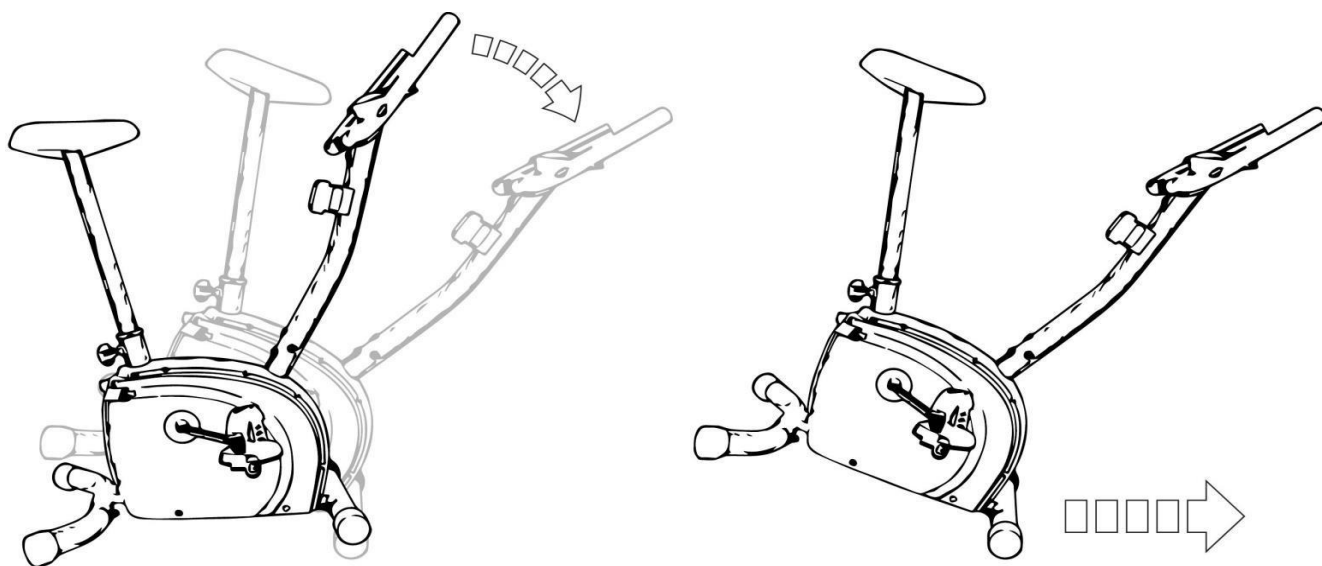


J# 1PC

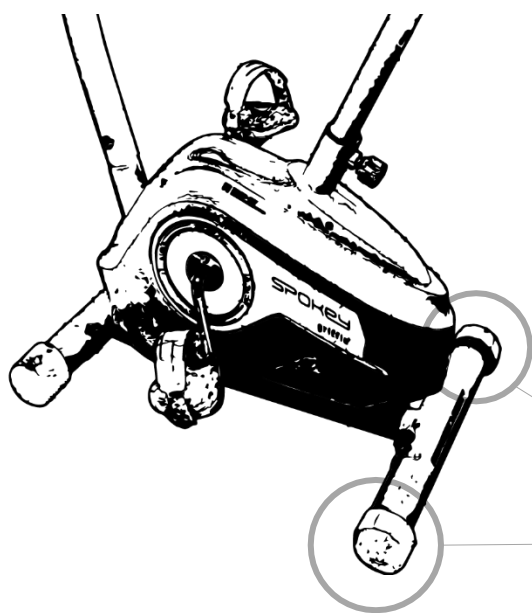
I# M8*60 1PC



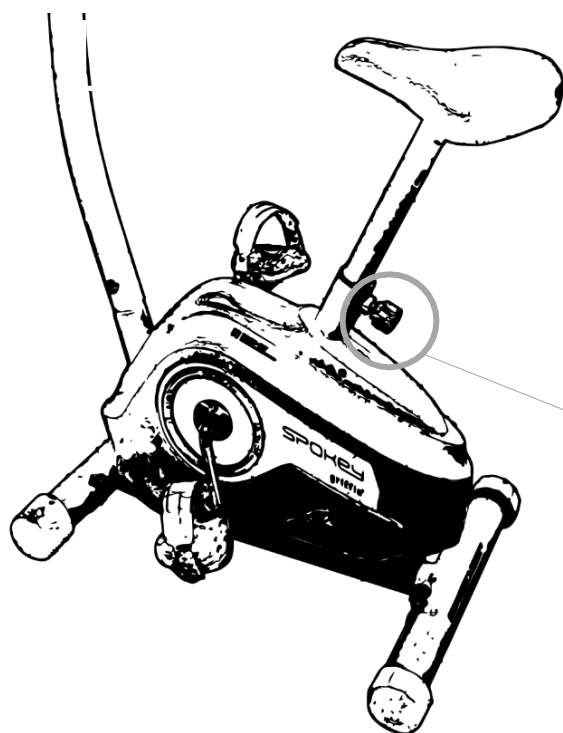
PRZENOSZENIE URZĄDZENIA | MOVING THE DEVICE | ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА |
 PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ | PRENÁŠANIE ZARIADENIA | ĮRENGINIO PERKĖLIMAS | KITA VIETA | IERĪCES PĀRVIETOŠANA |
 TRANSPORT



POZIOMOWANIE URZĄDZENIA | LEVELLING | ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА | KALIBRACE ZAŘÍZENÍ |
 VODOROVNÁ POLOHA ZARIADENIA | PRIETAISO HORIZONTALUMO NUSTATYMAS | IERĪCES HORIZONTĀLA NOVĪETOŠANA |
 NIVELLIERUNG DES GERÄTES



- (PL) Zaślepki tylnego stabilizatora
- (EN) Rear Stabilizer End Cap
- (RU) Заглушки заднего стабилизатора
- (CZ) Záslepky zadního stabilizátoru
- (SK) Záslepky zadného stabilizátora
- (LT) Užpakalinio stabilizatoriaus aklės
- (LV) Pakaļējā stabilizatora tapas
- (DE) Endkappen am hinteren Stabilisator



- (PL) Gałka do regulacji
- (EN) Knob
- (RU) Ручка для регулировки
- (CZ) Knoflík pro regulace
- (SK) Klúka na regulovanie
- (LT) Regulavimo rankutė
- (LV) Regulēšanas rokturis
- (DE) Drehknopf zur Einstellung

SPOKEY

Spokey sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice
tel: +48 32 317 20 00,
www.spokey.pl / www.spokey.eu
e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

DISTRIBUTOR:

Spokey s.r.o., Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek
Česká republika, www.spokey.cz
Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín,
Slovensko, www.spokey.eu