

SPOKEY

www.spokey.eu



921056

MODEL: ARENA

(PL)	BIEŻNIA ELEKTRYCZNA	/ 1
(EN)	ELECTRIC TREADMILL	/ 9
(RU)	ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА	/ 16
(CZ)	ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS	/ 23
(SK)	ELEKTRICKÝ BEŽECKÝ TRENAŽÉR	/ 30
(LT)	ELEKTRINIS BĖGIMO TAKELIS	/ 37
(LV)	ELEKTRISKS SKREJCEĻŠ	/ 44
(DE)	ELEKTRISCHES LAUFBAND	/ 51
SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHĚMA		/ 59

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

BIEŻNIA SPOKEY ARENA – SPECYFIKACJA

BIEŻNIA - EFEKTY ĆWICZEŃ

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

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

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

SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU ARENA



Ergonomicznie zaprojektowany panel sterujący

ergonomiczny panel sterujący – pozwala na łatwy i intuicyjny sposób sterowania urządzeniem. Prosta obsługa komputera zapewni łatwość użytkowania nawet osobom starszym.



Wysokowydajny silnik

wysokowydajny silnik – odpowiednio dobrana moc silnika napędowego oraz przekładnia, która pozwala na płynną pracę urządzenia nawet przy maksymalnym obciążeniu bieżni. Większy komfort użytkowania i trwałość urządzenia.



Bez wysiłku na ciche złożenie lub rozłożenie pasa bieżni

pozwala bez wysiłku na ciche złożenie lub rozłożenie pasa bieżni, co umożliwia łatwe i szybkie składanie.



System amortyzacji wstrząsów

system amortyzacji wstrząsów – tłumi wibracje płyty podczas biegu, co pozwala na większy komfort użytkowania i zmniejszenie obciążeń na stawy



5-letni pakiet gwarancji na ramę i części ruchome

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

DANE TECHNICZNE

Rozmiar po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.): 180 x 86 x 139 cm
Powierzchnia do biegania: 51 x 140 cm

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

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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

- Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Podczas ćwiczenia należy mieć przypięty do ubrania klucz bezpieczeństwa i trzymać się uchwytów. Podczas działania bieżni proszę nie dotykać elementów ruchomych bieżni.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów terapeutycznych.
- Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosząc urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
- Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
- Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakiegokolwiek ich element.

OSTRZEŻENIE: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

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

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

MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

Nr.	opis	szczegóły	Szt.
A	Rama główna		1
B	Konsola licznika		1
C	Uchwyt na iPada		1
B01	Uchwyt na bidon		1
B08	Klucz krzyżowy		1
B09	5# imbus	5mm	1
B15	klucz	19mm	1
C05	Piankowa nakładka na uchwyt (lewa)		1

Nr.	opis	szczegóły	Szt.
C06	Piankowa nakładka na uchwyt (prawa)		1
D07	Klucz bezpieczeństwa		1
C14	osłona podstawy (lewa)		1
C15	osłona podstawy (prawa)		1
E13	Śruba	M8*15	10
E22	Śruba	M5*12	6
E32	Podkładka blokująca	8	10
E39	Duża płaska podkładka	Φ5*φ13*1.0	4

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. 61-65)

UWAGA! Nie podłączaj zasilania przed ukończeniem montażu.

KROK 1 Otwórz karton, wyciągnij z niego części. Umieść ramę główną (A) na podłodze.

UWAGA! Bieżnia spięta jest specjalną opaską transportową. Nie ściąгаaj jej aż do zakończenia montażu.

KROK 2 Podnieś i ustaw pionowo kolumny boczne (A06, A07).

Połącz lewą kolumnę (A06) z podstawą za pomocą podkładki blokującej (E32) oraz śruby (E13). Do wkręcania użyj klucza imbusowego.

Prawą kolumnę przymocuj w ten sam sposób.

Uwaga: w trakcie wkręcania podtrzymuj kolumnę ręką, by zapobiec jej upadkowi.

KROK 3 Połącz ze sobą przewody: wychodzący z prawej kolumny (D04) i z konsoli licznika (D03).

Przykręć konsolę licznika do lewej i prawej kolumny (A06/07) przy pomocy podkładki blokującej (E32) i śruby (E13).

Uwaga! Pamiętaj, by przed zamocowaniem konsoli upewnić się, że przewody zostały poprawnie podłączone.

KROK 4 Wkrętem (B15) przykręć uchwyt na iPada (C) do konsoli.

Zwróć uwagę: najpierw przykręć tuleję uchwytu (B12) ręcznie, następnie przykręć nakrętkę blokującą (B13) przy pomocy klucza (B15).

KROK 5 Nałóż piankowe nakładki (C05/C06) na uchwyty. DO ich zamocowania użyj dużej podkładki (E39) oraz śruby (E22).

KROK 6 Nałóż osłony podstawy bieżni (C14/C15).

Uwaga! Do montażu osłon nie potrzeba śrub ani narzędzi – w ich wnętrzu zostały zaprojektowane specjalne klamry łączące z podstawą bieżni. Upewnij się, że wszystkie klamry dobrze się trzymają.

KROK 7 Śrubą (E22) przykręć uchwyt na butelkę (B01) do prawej kolumny (A07)

Krok 8 Przetnij opaskę transportową. Włóż klucz bezpieczeństwa (D07) w gniazdo w konsoli (B)

Krok 9 Zdemontuj śrubę M8*15 (E13) z dolnej części stalowego elementu łączącego podstawę ramy głównej z bocznym panelem podstawy pasa bieżnego.

Krok 10 Zdemontuj śrubę M8*15 (E13) z górnej części stalowego łącznika i ściągnij go.

Zwróć uwagę: Łącznik zapobiegał możliwości złożenia bieżni podczas montażu. Możesz zachować go na przyszłość – przyda się podczas transportu bieżni.

SKŁADANIE BIEŻNI, PRZENOSZENIE BIEŻNI

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

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

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

UWAGA: Złożona bieżnia nie może być obsługiwana i użytkowana.

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

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

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

KONSERWACJA

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

wyschnie.

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

PAS BIEŻNY

Regulacja napięcia pasa

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

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

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

Wyśrodkowanie pasa bieżnego (rysunek, str. 66)

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

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

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

Instrukcja smarowania pasa bieżnego (rysunek – str. 66)

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

Urządzenie jest wyposażone w zasilacz. Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie

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

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

Smarowanie pasa bieżnego, podstawy, rolek

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

- Używaj miękkiej, suchej ściereczki do przecierania przestrzeni między pasem i podstawą.
- W czasie gdy urządzenie jest wyłączone, rozprowadź równomiernie silikon po wewnętrznej powierzchni pasa i podstawy. (rysunek, str. 66)

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

WYŚWIETLACZ MULTIMEDIALNY

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



Zobacz

Instrukcję obsługi wyświetlacza.

Możesz ją pobrać skanując kod lub wpisując w przeglądarce adres:

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



PODSTAWOWE INFORMACJE

Rozpoczęcie treningu, zakończenie treningu

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

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

Ustawianie prędkości / kąta nachylenia

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

- wtedy należy na konsoli nacisnąć przyciski odpowiadające cyfrom (2, 4, 6, 8) nad napisami Speed (prędkość) i Incline (kąt nachylenia pasa bieżnego) lub przyciski Speed +/- oraz Incline +/- umieszczonych na konsoli i w poręczy bieźni.
- Zakres regulacji prędkości: 1-22 km/h
- Zakres regulacji kąta nachylenia pasa bieżnego: 0-20%

Klucz bezpieczeństwa

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

Dla bezpiecznego i komfortowego zatrzymania, unieruchamiania używaj przycisku START/STOP, aż do całkowitego zatrzymania bieźni. Pas bieżny po przyciśnięciu START/STOP będzie powoli zmniejszał swoją prędkość. Bieżnia nie włączy się dopóki klucz bezpieczeństwa nie będzie

odpowiednio włożony do otworu klucza znajdującego się w środkowej części konsoli licznika co dodatkowo zabezpiecza uruchomienie bieźni przez osoby trzecie. Drugi koniec klucza należy przyczepić do ubrania. Podczas upadku klucz bezpieczeństwa wypadnie z konsoli i bieźnia się zatrzyma. Zalecane jest, aby podczas ćwiczeń zawsze mieć przypięty klucz bezpieczeństwa. Proszę podłączyć i sprawdzić działanie klucza bezpieczeństwa przed rozpoczęciem użytkowania.

WŁĄCZANIE

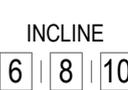
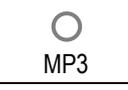
Po włączeniu pojawi się napis „Welcome”, a po 30 sekundach ekran główny.

KONSOLA

Poza głównym ekranem, na konsoli bieżni zlokalizowane zostały mniejsze okienka, w których wyświetlane są parametry treningu:

	Kąt nachylenia pasa / kalorie W oknie tym użytkownik może obserwować liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Kalorie zliczane są od 0 do 999, a po osiągnięciu tego poziomu licznik ponownie zacznie zliczać od 0 w górę. W trybie odliczania wartość na liczniku będzie malała od pułapu ustawionego jako cel treningu do 0. Po osiągnięciu tej wartości bieżnia zacznie zwalniać a następnie zatrzyma się i przejdzie w stan czuwania.		Prędkość / puls W oknie tym wskazywana jest aktualna prędkość poruszania się pasa bieżnego (1-22 km/h).
	W trakcie ustawiania kąta nachylenia pasa bieżnego w oknie wyświetlana jest wartość kąta nachylenia (0-20%). Po 30 sekundach od zakończenia wprowadzania, ponownie wyświetlone zostaną kalorie.		Aby wyświetlić wartość pulsu (zakres: 50-200/min, 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
	Czas ćwiczeń		Przebyty dystans

Oraz przyciski:

	Zmiana kąta nachylenia pasa bieżnego Przyciski pozwalające zwiększyć lub zmniejszyć kąt nachylenia pasa bieżnego. Jednorazowe przyciśnięcie zmienia kąt o 1%, naciskany ponad 0,5 sekundy zmienia wartość płynnie.		Zmiana prędkości Przyciski pozwalające zwiększyć lub zmniejszyć prędkość. Jednorazowe przyciśnięcie zmienia prędkość o 0,1 km/h naciskany ponad 0,5 sekundy zmienia wartość płynnie.
	Szybkie ustawianie kąta nachylenia pasa bieżnego naciśnij, by szybko ustawić konkretną wartość kąta nachylenia		Szybkie ustawianie prędkości naciśnij, by szybko ustawić konkretną wartość prędkości
	Podłącz urządzenie MP3 lub telefon za pomocą kabla. Naciśnij przycisk, by przejść do odtwarzania plików multimedialnych.		Naciśnij, by rozpocząć trening. Upewnij się, że bieżnia jest podłączona do prądu a klucz bezpieczeństwa jest odpowiednio wpięty.
	Play / pauza Pozwala włączyć lub zatrzymać pliki multimedialne Przejdzie do kolejnego / poprzedniego pliku multimedialnego		Stop/Pauza: W trakcie biegu naciśnięcie przycisku stop zatrzymuje bieżnię. W momencie, gdy bieżnia jest zatrzymana, naciśnięcie przycisku kończy trening, a bieżnia powraca do trybu czuwania.
	VOL - /+ Przyciski pozwalające zmienić głośność w trakcie odtwarzania plików multimedialnych		Naciśnij, by powrócić do ekranu głównego

EKRAN GŁÓWNY

Elementy ekranu głównego

	Awatar i nazwa użytkownika: kliknij by ustawić lub zmodyfikować dane lub awatar użytkownika.		Głośność: kliknij, by dostosować głośność plików multimedialnych.
	Cofnij: kliknij, by powrócić do poprzedniej strony.		Ekran główny: kliknij, by wrócić do ekranu głównego.
	WiFi: kliknij, by wyszukać i połączyć się z dostępną siecią bezprzewodową	09:26	Czas: wyświetla aktualny czas
	Zeskanuj kod by pobrać na telefon aplikację FitShow.		Start: kliknij, by rozpocząć trening. Możesz ustawić przycisk w dowolnym miejscu – naciśnij ikonę, przeciągnij i upuść ją w wybranym miejscu.

Widoki ekranu głównego

LOCAL MEDIA (PLIKI MULTIMEDIALNE)

Zarządzanie i odtwarzanie plików multimedialnych. Możesz odtwarzać je zarówno z pamięci urządzenia, jak i nośników zewnętrznych (USB). Formaty odtwarzanych plików: MP3, APE, MP4, MOV.

W trakcie treningu biegowego warto wybierać utwory o zdecydowanym,

energicznym, stałym rytmem. Muzyka o zmiennym tempie i rytmie może cię dekoncentrować.

Pamiętaj, by w trakcie treningu zachować pełną koncentrację, w szczególności podczas oglądania filmów!

Internet

Moduł ten dostępny jest po połączeniu z siecią bezprzewodową. Możesz korzystać z wstępnie zainstalowanych aplikacji lub pobierać własne.

Pamiętaj, by w trakcie treningu zachować pełną koncentrację! Zaleca się, by korzystać z aplikacji w trakcie przerw.

PROGRAMS (PROGRAMY)

Quick start

Bieżnia wyposażona została w kilka wstępnie ustawionych programów, tryb HRC i tryby odliczania. Istnieje również możliwość skorzystania z trybu szybkiego startu treningu, bez konieczności wstępnego ustawiania jego parametrów.

Programy predefiniowane

Dostępne są 4 wstępnie ustawione programy, charakteryzujących się różną intensywnością treningu. Wykresy prezentujące przebieg programu (rozkład zmian prędkości i kąta nachylenia pasa bieżnego) znajdziesz na stronie 67. Każdy program podzielony jest na 16 etapów, czas przypadający na jeden segment dobierany jest automatycznie w stosunku do zadeklarowanej długości treningu.

Aby przejść do programu, kliknij odpowiadającą mu ikonę, ustaw czas ćwiczeń a następnie naciśnij start, by rozpocząć trening. Prędkość i kąt nachylenia pasa będą się zmieniały automatycznie na każdym etapie treningu.

Tryby odliczania

W tych trybach użytkownik dąży do zrealizowania założonego celu: odbycia treningu trwającego określoną ilość czasu, przebycia założonego dystansu lub spalania pożądanej liczby kalorii.

Użytkownik na bieżąco obserwuje na ekranie swoje osiągnięcia, może zmieniać prędkość i kąt nachylenia naciskając przyciski SPEED (prędkość)

Hrc (monitor pracy serca)

Program rozpoczyna się od trwającej minutę rozgrzewki. Kąt nachylenia wynosi 0%, prędkość jest minimalna. Możesz ustawić prędkość i kąt nachylenia odpowiednio do swoich potrzeb.

W każdym momencie możesz zmienić prędkość i kąt nachylenia naciskając przyciski SPEED (prędkość) / INCLINE(kąt nachylenia). Możesz również zrobić to dotykając ekranu..

Na każdym etapie możesz zmieniać prędkość i kąt nachylenia naciskając przyciski SPEED (prędkość) / INCLINE(kąt nachylenia). Możesz również zrobić to dotykając ekranu. Kliknij w dowolnym miejscu, by wyświetlić okno, w którym możesz zmienić ustawienia. Uwaga! Po przejściu do kolejnego etapu, prędkość i kąt nachylenia zostaną ustawione automatycznie do wartości dla nich zaplanowanych.

Po zatrzymaniu na ekranie zostanie wyświetlone okno z osiągniętymi rezultatami.

/ INCLINE(kąt nachylenia). Możesz również zrobić to dotykając ekranu. Pamiętaj! Przed rozpoczęciem biegu upewnij się, że klucz bezpieczeństwa jest odpowiednio podpięty. Zaleca się rozpoczęcie ćwiczeń nie wcześniej, niż po 30-60 min. od posiłku.

Po zakończeniu rozgrzewki, prędkość oraz kąt nachylenia będą się zmieniać automatycznie, w zależności od wartości twojego pulsu. Po tym, jak ustalony czas treningu dobiegnie końca, bieżnia zwolni, a następnie zatrzyma się, zaś na ekranie pojawi się podsumowanie treningu.

Tryby odliczania	
	Time count down (Odliczanie czasu)
	Distance countdown (Odliczanie dystansu)
	Calories countdown (Odliczanie kalorii)
	Heart rate control (Monitor bicia serca)

4 wstępnie ustawione programów	
	Body Sculpting (Rzeźbienie ciała)
	Fat Burning (Spalanie tłuszczu)
	Mountain (Góry)
	Road (droga)

Pace (tempo)

W tym widoku uzyskujesz dostęp do programów skupionych na osiągnięciu określonego tempa (czasu, jaki niezbędny jest do pokonania dystansu kilometra) biegu. Każdy bieg charakteryzuje się różnym tempem. Do wyboru masz 6 wstępnie ustawionych dystansów, odpowiadających najpopularniejszym rodzajom biegów (m.in. marathon, półmaraton, 10 km). Przystępując do treningu wskazujesz, w jakim czasie chcesz pokonywać

dystans każdego kilometra wybranego dystansu. Bieżnia automatycznie dostosuje prędkość poruszania się pasa bieżnego tak, by pomóc ci w utrzymaniu założonego tempa.

Możesz również regulować prędkość i kąt nachylenia pasa we własnym zakresie, korzystając z przycisków na konsoli lub ikon na ekranie. W trakcie biegu staraj się trzymać jak najbliżej środka pasa.

Real view sport (widok scenarii)

Dla urozmaicenia treningu, możesz wybrać jedną z trzech realistycznych scenarii, uzyskując wrażenie biegu w terenie. Dostępne są trzy scenarie: kanion, łąka, plaża. W trakcie biegu możesz regulować prędkość i kąt

nachylenia pasa we własnym zakresie, korzystając z przycisków na konsoli lub ikon na ekranie

USER (UŻYTKOWNIK)

W tym miejscu możesz ustawić informacje o sobie: imię, płeć, wzrost, awatar. Mając założony profil możesz sprawdzać historię swoich treningów, system zapisuje wyniki automatycznie. Jeżeli przed rozpoczęciem treningu połączysz się z siecią bezprzewodową, twoje wyniki

będą mogły zostać wyeksportowane do centrum zarządzania. Możesz porównywać swoje wyniki z innymi użytkownikami. Pamiętaj, twoje dane są bezpiecznie, w celu utworzenia ranking eksportowane są jedynie wyniki.

Rejestracja i logowanie użytkownika

Aby móc w pełni korzystać z funkcjonalności bieżni i porównywać swoje wyniki z innymi, niezbędne jest założenie konta i logowanie się na nie przed rozpoczęciem każdego treningu. Aby założyć konto kliknij ikonę postaci w lewym górnym rogu ekranu. Uzupełnij niezbędne dane i kliknij "done". Aby zakończyć proces rejestracji kliknij "Register user".

Mając już konto, przed rozpoczęciem treningu zaloguj się na nie: kliknij ikonę postaci, wybierz opcję "Login", wpisz dane podane podczas rejestracji i kliknij "login".

USTAWIENIA

W panelu ustawień dostępne są następujące opcje:

Bright Adjust - ustawianie jasności wyświetlacza

Wifi – podgląd dostępnych sieci; włączanie, wyłączanie sieci

Factory mode – przywracanie do ustawień fabrycznych

Clean Cache - Kliknij ikonę, by wyczyścić cache. W wyświetlonym oknie oznacz pozycje do wyczyszczenia, następnie kliknij "Clean Cache", by usunąć pliki.

Treadmill Manage – kliknij ikonę, by przejść do panelu informacyjnego bieżni. W oknie wyświetlony zostanie pokonany dotąd dystans oraz informacja, ile kilometrów pozostało do kolejnego smarowania pasa.

Language – wybór języka

Date & Time – ustawienia czasu i daty.

BLUETOOTH, FITSHOW

APLIKACJA FITSHOW

Do użytkowania ze sprzętem Spokey poleca darmową aplikację FitShow. Instrukcja jej obsługi została załączona w osobnym dokumencie. Można ją również pobrać skanując kod zamieszczony obok.

Aplikacja może być zainstalowana w urządzeniu z systemem iOS lub Android i o specyfikacji technicznej odpowiadającej najnowszej wersji aplikacji



Spokey poleca darmową aplikację FitShow.
Możesz ją pobrać skanując kod
lub wpisując w przeglądarce adres:
<http://ifitshow.com/qr>



UŻYTKOWANIE SPRZĘTU Z FITSHOW

Włącz Bluetooth w tablecie, wyszukaj urządzenie i naciśnij Połącz.

Włącz aplikację FitShow na tablecie, a następnie naciśnij przycisk „połącz” aby rozpocząć trening z tabletem.

UWAGA:

1. W momencie podłączenia konsoli do tabletu przez Bluetooth konsola wyłączy się.
2. Dla systemu iOS proszę wyjść z aplikacji FitShow wyłączyć bluetooth – konsola włączy się na nowo.
3. System potrzebuje zasilania 9V, 1.3A lub wyższego

KOMUNIKATY BŁĘDÓW, MOŻLIWE ROZWIĄZANIA

W przypadku wystąpienia błędów system wyświetli na ekranie głównym jeden z komunikatów.

Communication error (Błąd komunikacji)

Rozwiązanie: sprawdź stan i połączenia kabli, jeśli to konieczne, wymień kabel; wymień konsolę; wymień sterownik

Stall protection (Ochrona przed przepięciem)

Rozwiązanie: popraw kabel biegnący z silnika; wymień silnik; wymień sterownik

No speed sign (Brak odczytu prędkości)

Rozwiązanie: sprawdź podłączenie przewodu prędkości; wymień przewód prędkości; wymień sterownik

Incline learn fail (Błąd kąta nachylenia)

Rozwiązanie: Sprawdź podłączenie przewodu kąta nachylenia; wymień silniczek podnoszący pas bieżny; wymień sterownik

Overflow protection (Ochrona przed przeciążeniem)

Rozwiązanie: zmniejsz obciążenie; sprawdź pas bieżny, nasmaruj go; wymień silnik; wymień sterownik

Moto break (Awaria silnika)

Rozwiązanie: sprawdź przewód silnika; wymień silnik

Storage wrong (Błąd zapisu)

Rozwiązanie: sprawdź 24C02; wymień sterownik

Location wrong (nieprawidłowe położenie)

Rozwiązanie: przestaw bieżnię; wymień sterownik

Moment current over (chwilowe przeciążenie)

Rozwiązanie: ustaw potencjometr na niższą wartość; wymień silnik; sprawdź pas bieżny, nasmaruj go

Voltage over (Zbyt wysokie napięcie)

Rozwiązanie: natychmiast przerwij użytkowanie, sprawdź kabel zasilający

Voltage low (Zbyt niskie napięcie)

Rozwiązanie: natychmiast przerwij użytkowanie, sprawdź kabel zasilający

UŻYTKOWANIE

Ustawienie bieżni, zakres zastosowania

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

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

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

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

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

Pozycja

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

Rozpoczęcie ćwiczeń

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

Zejście z bieżni

a) zejście podstawowe

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

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

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



b) zejście awaryjne

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

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

Rzeźbienie mięśni

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

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

Utrata wagi, sesje treningowe

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

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

INSTRUKCJA TRENINGU

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

Faza rozgrzewki

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

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



Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



Rozciąganie mięśni ud

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



Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



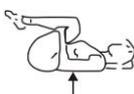
Rozciąganie górnych partii ciała

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



Rozciąganie mięśni łydek

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



Rozciąganie mięśni nóg

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

Faza treningu, odpoczynek

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

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

GWARANCJA

Przed naszym sprzętem stawiamy wysokie wymagania, dlatego dokładamy wszelkich starań by do jego wykonania wykorzystywane były materiały najwyższej jakości.

Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu. Więcej informacji na temat gwarancji znajdziesz w karcie gwarancyjnej.



Dotyczy licznika

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

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

TREADMILL SPOKEY ARENA – SPECIFICATION

TREADMILL – EXERCISE RESULTS

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

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

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

SYSTEMS USED IN THIS MODEL



ECP
Ergonomically designed control panel

Ergonomic Control Panel – it provides control of the equipment in an easy and intuitive way. The user-friendly computer can be operated easily even by the elderly.



H.E.M.
High efficient motor

High Efficient Motor – adequate motor power and a gear that guarantees smooth operation of the equipment, even under maximum load of the treadmill. Improved comfort and durability of the equipment.



SOFT DROP SYSTEM
Safety and noiseless when landing

soft and easy folding of the treadmill – it allows effortless folding and unfolding of the treadmill deck, and makes folding quick and easy even for the ladies.



S.A.S.
Shock absorption system

Shock Absorption System – it dampens vibrations of the deck when running, which contributes to improved comfort and reduced joint strain.



SPECIAL WARRANTY
5 years warranty package for frame and moving parts

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimensions of the assembled exercise machine: 180 x 86 x 139 cm
Running belt: 51 x 140 cm

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

SAFETY NOTES

- Prior to assembling this exercise machine and before the start of the training, you should read carefully the following instructions. Safe and effective use of the equipment can be ensured only if it is put together, maintained, and used properly, as described herein. If you are not the user yourself, please pass this operation manual to all users and inform them about all the hazards and precautions.
 - Before beginning an exercise program, consult with your doctor to determine whether there are any mental or physical conditions which could pose a risk to your health and safety. Talking with your doctor can also protect you against the improper use of the equipment. Your doctor will determine whether it is suitable to use medications that affect the heart rate, blood pressure or cholesterol.
 - Pay attention to your body's signals. Improper or excessive exercises can negatively affect your health. An exercise should be discontinued immediately if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in the chest, irregular pulse, particularly shortness of breath, fainting, dizziness, nausea. If any of these symptoms occur, you should contact your doctor immediately and stop training theretofore.
 - Children and pets should be kept away from the equipment. The exercise machine is intended only for adults.
 - The equipment must be placed on a smooth, solid and hard surface, which is secured by a mat or carpet. The exercise machine is intended for internal use only.
 - Before beginning an exercise program, make sure that all bolts and nuts are thoroughly tightened up. Please pay special attention to the parts that are most exposed to wear.
 - Safety of the equipment can be guaranteed only if it is maintained and inspected on a regular basis.
 - You should always use the equipment for its intended purpose. If during its installation or use whichever part proves to be defective, or it produces disturbing sounds, you should stop using the equipment and return it to the service and repair shop. Damaged parts must be replaced immediately or you must stop using the exercise machine until it has been repaired. Do not use damaged equipment.
 - During your training, you should wear proper exercise outfits. Avoid loose clothing that could catch on equipment and cause an injury or clothes that could restrict or prevent your movements. Make sure to remove any jewellery during your workout.
 - When running, make sure the plastic clip is fastened on your clothing. It is for your safety, should you fall or move too far back on the treadmill. Keep hands away from all moving parts
 - According to EN 957 standard the equipment has been categorized as H operational use class and C accuracy class, and it is designed exclusively for home use. It cannot be used as therapeutic or rehabilitation equipment. The equipment is not suitable for therapeutic purposes.
 - The maximum permissible weight of the user is 150 kg's.
 - When lifting or moving the equipment, you should maintain a proper posture to prevent any damage to the spine.
 - During installation of the equipment, you must strictly adhere to the enclosed instructions and make use of the supplied parts only. Before installation, check whether all the parts that are contained on the attached list, are included.
 - It is not recommended to leave any adjustment device, which could interfere with the user's movements, in such a position that protrude any part thereof
- WARNING:** Before using the magnetic treadmill, please read these instructions. We do not accept any liability arising from any injury or damage to any items that have been caused by misuse of this product.
- WARNING!** Heart rate monitoring system May be inaccurate. Over exercising May result In serious injury Or Health. If you feel faint stop exercising immediately.
- Health injury may result from the incorrect or too intensive training.

ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

LIST OF PARTS - DIAGRAM – P. 59

No.	Description	Details	Pcs	No.	Description	Details	Pcs
A	Main frame		1	C06	Grip foam cover (right)		1
B	Counter console		1	D07	Safety key		1
C	iPad grip		1	C14	Base cover (left)		1
B01	Water bottle grip		1	C15	Base cover (right)		1
B08	Spider wrench		1	E13	Screw	M8*15	10
B09	5# Hex key	5mm	1	E22	Screw	M5*12	6
B15	Wrench	19mm	1	E32	Lock washer	8	10
C05	Grip foam cover (left)		1	E39	Big flat washer	Φ5*φ13*1.0	4

ASSEMBLY

Preparations

1. Before assembly make sure there is enough space.
 2. Use the recommended tools.
 3. Before assembly check if there are all the parts in the box.
- It is recommended that product should be assembled by at least two people to avoid injuries.

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

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

Assembly instructions (drawings – p. 61-65)

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

STEP 1 Open the box, remove the parts. Place the main frame (A) on the floor.

ATTENTION! The treadmill is fastened with a special transport band. Don't remove it until you finish the assembly.

STEP 2 Lift the side columns and bring them to an upright position (A06, A07).

Fix the left column (A06) to the base with the lock washer (E32) and screw (E13). Use the Hex key.

Do the same with the right column.

Warning: hold the column with your hand while screwing to prevent its collapse.

STEP 3 Connect the wires: the one from the right column (D04) and the one from the counter console (D03).

Screw the counter console to the left and right column (A06/07) with the lock washer (E32) and the screw (E13).

Attention! Before fixing the console check if the wires have been correctly connected.

STEP 4 Screw the iPad grip (C) to the console with the bolt (B15).

Note: first screw the grip sleeve (B12) manually, next screw the lock washer (B13) with the wrench (B15).

STEP 5 Place the foam covers (C05/C06) on the grips. Use the big washer (E39) and the screw (E22) to fix them.

STEP 6 Place the treadmill base covers (C14/C15).

Attention! You don't need any screws or tools for the assembly – there are special clamps to connect with the treadmill base. Make sure that all the clamps are securely fastened.

STEP 7 Screw the bottle grip (B01) to the right column (A07) with the screw (E22).

STEP 8 Cut the transport band. Insert the safety key (D07) into the slot in the console (B).

STEP 9 Remove the screw M8*15 (E13) from the bottom part of the steel coupler connecting the main frame base with the side panel of the running belt base.

STEP 10 Remove the screw M8*15 (E13) from the top part of the steel coupler and remove the coupler.

Note: The coupler prevented folding the treadmill during assembly. It can be kept for future use, such as transporting the treadmill.

FOLDING AND TRANSPORT OF THE TREADMILL

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

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

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

automatically. Please refer to the drawing 1 (p. 66).

ATTENTION: Folded treadmill cannot be operated and utilized. Stop the treadmill belt before folding the equipment. Folded treadmill should be disconnected from power supply. Don't start the treadmill when it's folded.

To move the treadmill, raise it gently onto the rear transport rolls and move it to the desired location, holding on both sides.

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

MAINTANCE

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

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

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

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

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

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

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

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

Connecting elements are the most vulnerable to any wear..

TREADMILL BELT

Belt tension adjustment

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

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

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

Belt tracking adjustment (picture, p. 66)

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

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

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

How to check the running mat for proper lubrication (picture, p. 66)

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

- Feel the back surface of the running mat.

Belt/deck/roller lubrication

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

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

See below procedures for lubricating:

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

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

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

MULTIMEDIA DISPLAY

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



Multimedia display - user's guide

You can download it by scanning the code or typing the address in the browser:

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



BASIC INFORMATION

Start and end of the training

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

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

Setting the speed/inclination angle

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

- corresponding to digits (2, 4, 6, 8) on the console over Speed and Incline (inclination angle of the treadmill) inscriptions or buttons Speed+/- and Incline +/- on the console and in the treadmill's railing.
- Speed adjustment range: 1-22 km/h
- Adjustment range of the running belt inclination angle: 0-20%

Safety key

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

For safe and convenient stop, use START/STOP button until the treadmill stops completely. Once you have pressed START/STOP, the treadmill belt will gradually decreased its speed. The treadmill will not activate until you

have inserted the safety key in the key hole located in the centre of the counter control desk, which provides additional protection to treadmill activation by third parties. The other end of the key must be attached to clothes. If you fall down, the safety key will fall out the control desk and the treadmill will stop immediately. Use only in urgent situations

SWITCHING ON

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

CONTROL DESK

Aside from the main screen, the control desk is equipped with smaller windows which display training parameters:

	Belt inclination angle / calories In this window you can monitor the number of calories burnt during your training. Calories are counted from 0 to 999. When the maximum number has been reached, the counter starts counting again from 0 upwards. In countdown mode, the value in the counter will go down until it reaches 0. When this value has been reached, the treadmill will slow down, then stop working and switch into standby mode.
	When setting the treadmill belt inclination angle, the window shows the inclination angle value (0-20%). After 30 seconds, calories will be displayed again.
	Exercise time

	Speed/ pulse In this window you can see a current speed of the treadmill belt (1-22 km/h).
	To display pulse value (range from 50 to 200/min), you must lay both hands on sensors built in the wheel. The measurement will be displayed after about 4 seconds. To check if your pulse is stable, keep your hands on sensors throughout the entire training. Note: Data shown are general and given to compare various trainings. They should not be used for medical purposes.
	Distance covered

And buttons:

	Change of treadmill belt inclination angle Treadmill belt inclination angle increasing or decreasing buttons. Single-click to change angle by 1%, if you click more than 0,5 second, you change values smoothly
INCLINE 	Quick setting of treadmill belt inclination angle Press to set a specific value of inclination angle quickly
 MP3	Connect MP3 device or mobile with a cable. Press the button to start playing multimedia files.
	Play / pause It serves to play or pause multimedia files You go to next/previous multimedia file
	VOL - / + Buttons serve to adjust volume when playing multimedia files

	Speed change Speed increasing or decreasing buttons. Single-click to change speed by 0,1km/h If you click more than 0,5 seconds, you change values smoothly
SPEED 	Quick speed setting Press to set a specific speed value quickly
	Press to start training. Make sure the treadmill has been supplied with power and the safety key has been inserted properly.
	Stop/Pause: When running, press the stop button to stop the treadmill. When the treadmill stops working, press the button to finish the training, and the treadmill returns to standby mode.
	Press to return to main screen.

MAIN SCREEN

Main screen elements

	Avatar and username: click to set or modify data or user avatar.
	Back: click to return to previous page.
	WIFI: click to search and connect to available wireless network
	Scan code to download FitShow to your mobile phone.

	Volume: click to adjust multimedia file volume.
	Main screen: click to return to main screen.
09:26	Time: displays current time.
	Start: click to start training. You can set the button in any place – press the icon, drag it and drop in place you desire.

MAIN SCREEN VIEWS

Local media (multimedia files)

Multimedia files managing and playing. You can play them both from the device memory and external carriers (USB). Permissible file formats: MP3, APE, MP4, MOV.

During the running training, you should choose tracks with energetic and stable rhythm. The music with diverse tempo and rhythm may distract you. Remember to stay focused when you exercise, particularly if you watch films!

Internet

This module is available when you connect to the wireless network. You can use pre-installed applications or download your own.

Remember to stay focused when you exercise! It is advisable to use the application during breaks.

PROGRAMS

Quick start

The treadmill has been equipped with several pre-set programs, HRC mode and countdown modes. It is also possible to use the quick start training which does not require you to preset any parameters.

At any time you can adjust speed and inclination angle by pressing SPEED button/INCLINE button, respectively. You can also do this by touching the screen.

Pre-defined programs

There are 4 preset programs offering various intensity of exercise. The diagrams presenting the programs (changes of speed and inclination angle of the treadmill belt) can be found on page 67. Each program has been divided into 16 stages, the time dedicated to one segment is selected automatically in relation to the declared training length.

To move to the program, click the respective icon, set exercise time and press start to commence the training. The treadmill belt inclination angle and speed will change automatically at every stage.

At every stage you can change speed and inclination angle with SPEED/INCLINE buttons. You can also touch the screen to do so. Click in any place to display a window in which you can adjust settings. Note! Once you have moved to another stage, the speed and inclination angle will be adapted automatically to the planned values.

When it has stopped, the display will show a window with your results.

Countdown modes

In these modes you aim to achieve a specific goal: complete the training in a specific period of time, cover a specific distance and burn a specific number of calories.

You can monitor your achievements on the screen on a continuous basis. You can also change speed and inclination angle with SPEED/INCLINE buttons. You can touch the screen to do so as well.

Remember! Before you start running, make sure the safety key has been inserted properly. It is advisable to start exercises 30-60 minutes after you had your last meal at the earliest.

Hrc (heart rate control)

The program starts with a one-minute warm-up. The inclination angle is 0%, and the speed is at minimum level. You can adapt the speed and inclination angle to your needs.

Once you have finished your warm-up, the speed and inclination angle will change automatically, depending on your pulse. After the training time has ended, the treadmill will slow down, then stop and the screen will show the training summary.

Countdown modes	
	Time count down
	Distance countdown
	Calories countdown
	Heart rate control

4 preset programs	
	Body Sculpting
	Fat Burning
	Mountain
	Road

Pace

In this view you have an access to programs focused on achieving a specific pace (time required to cover a distance of one kilometer). Every run has its own pace. You can choose between 6 preset distances applicable to the most popular types of runs (among others marathon, half-marathon, 10 km). When you start the training, you need to enter the time you wish to cover each kilometer of a specific distance in. The treadmill

automatically adjusts the speed of the treadmill belt to help you keep the pace.

You can also adjust the speed and inclination angle as you like with control desk buttons or screen icons. When you run, try to stay in the center of the belt.

Real view sport (setting view)

To make sure the training is attractive, you can choose one out of three realistic settings, so that you feel like running outdoors. Three available settings: canyon, meadow, beach. When you run, you can adapt the speed

and inclination angle of the belt to your needs with the use of control desk buttons or screen icons.

USER

Here you can enter your data: first name, sex, height, avatar. If you have your own profile, you can check the history of the your trainings, the system saves your results automatically. If you connect to the wireless network before you start training, you can choose to export your results to the

management center. You can compare your results with other users'. Remember, your data are safe, in order to make a ranking list, results are exported only.

User sign up and log in

To be able to use all functions of the treadmill and compare your results with others, you must create an account and log in before you start each training. To create the account, click the person icon in the upper left corner of the screen. Fill in all required data and click "done". To finish the registration process, click "Register user".

When you have the account, log in before you start your training: click person icon, select "Login", enter data you have entered when registering and click "login".

SETTINGS

In the settings panel you can find the following options:

Bright Adjust – you can adjust display brightness

Wifi – available networks preview; connecting, disconnecting networks

Clean Cache – Click the icon to clean cache. In the window select clean item, next click "Clean Cache" to delete files.

Treadmill Manage – click the icon to go to treadmill information panel. In the window you will see the distance you have covered so far and information on the number of kilometers left before another belt greasing.

ERROR MESSAGES, POTENTIAL SOLUTIONS

in case of errors, the system will display one of the messages in the main screen.

Communication error

Solution: check the condition and connection of cables; if necessary, replace the cable; replace the control desk; replace the controller

Stall protection

Solution: correct the engine cable; replace the engine; replace controller

No speed sign

Solution: check speed wire connection; replace speed wire; replace controller

Incline learn fail

Solution: check inclination angle wire connection; replace treadmill belt lifting motor; replace the controller

Overflow protection

Solution: reduce load; check treadmill belt, grease it; replace engine;

replace controller

Moto break

Solution: check engine wire; replace engine

Storage wrong

Solution: check 24C02; replace controller

Location wrong

Solution: relocate treadmill; replace controller

Moment current over

Solution: set lower value of potentiometer; replace engine; check treadmill belt, grease it

Voltage over

Solution: stop using immediately, check feeder cable

Voltage low

Solution: stop using immediately, check feeder cable

BLUETOOTH, FITSHOW

FITSHOW APP

For use with equipment, Spokey recommends free FitShow application. Its instruction manual has been attached in a separate document. It can also be downloaded by scanning the code presented beside. The application can be installed on the device with iOS or Android system and with the technical specifications corresponding to the latest version of the application.



Spokey recommends a free FitShow app. You can download it by scanning the code or typing the address in the browser:

<http://ifitshow.com/qr>



THE USE OF EQUIPMENT WITH FITSHOW APP

Switch on the Bluetooth in the tablet, look for the equipment and press Connect.

Switch on the application FitShow, also on the tablet, and then press the "connect" button to start workout with the tablet.

(Password: 0000)

NOTE:

1. The console will switch off while connecting it to the tablet through Bluetooth.
2. For the iOS system exit the FitShow application and switch off the Bluetooth – the console will start again.
3. The system needs the power supply of 9v, 1.3A or higher.

USAGE

Placing the treadmill, scope of usage

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

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

Your body position

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

Any injuries may result from incorrect or intensive training.

NOTE: You should keep your hands away from moving parts.

Shaping your muscles

To shape your muscles during exercises, you should increase the resistance substantially. This will bring about the increased muscle tension and it may mean that you will not be able to train for as long as you want.

If you would also like to exercise your fitness, you should change your training programme. You should exercise practising the following



stages: warm-up stage, proper training stage and relaxation stage. However, at the end of your training, you should increase the resistance,

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

Weight loss, Training sessions

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

It is recommended to perform your exercises 3-4 times per week – for approx.: 30 minutes.

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

TRAINING MANUAL

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

Warm-up stage

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

Repeat every exercise several times.



Stretching the muscles of your thighs and buttock

Do the exercise as shown in the figure.



Stretching the muscles of your thighs and knees

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



Stretching the muscles of your calves

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



Watch the movie:

A warm-up with Rafał Wieczorowski.

Scan the presented code or type the address into your web browser:
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>



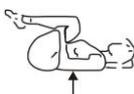
Stretching the muscles of your thighs

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



Stretching the muscles of your upper body

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



Stretching the muscles of your legs

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

Starting the exercise

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

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

Training stage, relaxation

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

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

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

How to get off the treadmill

a) standard stopping procedure

Press the STOP button.

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

b) emergency method

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

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



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

ВНИМАНИЕ

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

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА SPOKEY ARENA – СПЕЦИФИКАЦИЯ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА - ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ

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

Тренировки на беговой дорожке рекомендуются тем, кто хочет поддерживать хорошую форму в течение года. Соответствующие тренировки не только укрепляют мышцы, корректирует осанку, но также помогают поддерживать хорошее здоровье и форму.

Благодаря регуляции скорости и углу наклона бегового ремня пользователь выбирает параметры в соответствии со своими возможностями.

СИСТЕМЫ, ИСПОЛЗУЕМЫЕ В ЭТОЙ МОДЕЛИ



Ergonomically designed control panel

эргономичная панель управления – позволяет легко и интуитивно управлять тренажером. Простое обслуживание компьютера обеспечивает удобство пользования даже для пожилых пользователей.



Safety and noiseless when landing

тихое и простое складывание беговой дорожки – позволяет без труда тихо сложить или разложить беговое полотно, благодаря чему его сможет легко и быстро сложить даже женщина.



High efficient motor

высокопроизводительный двигатель – надлежащим образом подобранная мощность приводного двигателя и передача, обеспечивающая плавную работу тренажера даже при максимальной нагрузке беговой дорожки. Более высокий комфорт пользования и надежность тренажера.



Shock absorption system

система амортизации колебаний – поглощает вибрации платформы во время бега, что повышает комфорт пользования и снижает нагрузку на суставы.



SPECIAL WARRANTY

5 years warranty package for frame and moving parts

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Размер после сборки: 180 x 86 x 139 см

Размер бегового полотна: 51 x 140 см

Максимальный вес тренирующегося - 150 кг

Напряжение: ~ 220-240 V (50/60Hz)

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Прежде, чем сложите беговую дорожку и начнете тренироваться, ознакомьтесь, пожалуйста, с данной инструкцией. Ваша безопасность и эффективность тренажера будет обеспечена только в том случае, если тренажер будет правильно собран и применяем соответствующим образом, описанным в настоящей инструкции. Если Вы не являетесь потребителем, следует передать всем пользователям данную инструкцию и сообщить о всех угрозах и средствах безопасности..
 - Прежде чем приступить к занятиям, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом для того, чтобы установить есть ли какие-либо противопоказания для занятий данным спортом, угрозы для Вашего здоровья и безопасности. Разговор с врачом может защитить Вас от неправильного употребления тренажера. Врач определит стоит ли Вам назначать лекарства, которые могли бы повлиять на пульс, давление или уровень холестерина.
 - Обращайте внимание на сигналы Вашего тела. Неправильная или чрезмерная тренировка может отрицательным образом повлиять на Ваше здоровье. Перестаньте упражняться, если у Вас появятся следующие симптомы: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, сокращенное дыхание, обморочное состояние, головокружения, тошнота. Если появится хотя бы один из вышеперечисленных симптомов, проконсультируйтесь с врачом и прекратите тренировки.
 - Детей и зверей нельзя подпускать к устройству. Устройство предназначено только для взрослых.
 - Тренажер должен стоять на плоской и твердой поверхности, защищенной матом или покрытием. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метров свободного пространства.
 - Прежде чем приступить к тренировке, убедитесь все ли болты и гайки надежно закреплены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
 - Безопасность снаряжения гарантируется только в том случае, если Вы будете постоянно проверять его исправность и контролировать его функционирование.
 - Употреблять тренажер следует только согласно его назначению. Если во время сборки какая-либо часть окажется бракованной или издает подозрительные звуки, перестаньте пользоваться тренажером и отдайте его в сервис. Поврежденные части следует менять, нельзя пользоваться изделием до момента его починки. Нельзя пользоваться неисправным тренажером.
 - Во время тренировки следует надевать соответствующую форму. Следует избегать такого вида одежды, который может цепляться за части тренажера или ограничивать движения тренирующегося. На время тренировки стоит также снять украшения. Рекомендуется иметь при себе ключ безопасности во время каждой тренировки и держаться за ручки. Во время работы беговой дорожке, пожалуйста, не трогайте движущуюся беговую дорожку.
 - Снаряжение зачислено к классу потребления - Н и к классу точности - С по норме EN 957, тренажер предназначен для употребления в домашних условиях. Оборудование не применяется для терапевтических целей.
 - Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 150 кг.
 - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Соблюдайте соответствующее положение тела при поднятии или переносе тренажера, чтобы не повредить позвоночник.
 - При установке тренажера следует действовать строго по данной инструкции и употреблять только те части, которые были в комплекте.
 - Не рекомендуется устанавливать части тренажера таким образом, чтобы те мешали движению пользователей.
- Предостережение: до начала использования магнетической беговой дорожки впервые следует прочитать инструкцию..
Производитель не несет ответственности за травмы или повреждения, которые были вызваны несоблюдением данной инструкции.
Предостережение. Системы наблюдения пульса могут быть неточными. Слишком большое число тренировок, может привести к серьезным контузиям и смерти. Если вы чувствуете себя плохо, прервите упражнения немедленно.
Травмы и ухудшение здоровья может быть вызвано неправильным или чрезмерным напряжением организма

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 59

№	описание	детали	Шт.	№	описание	детали	Шт.
A	Основная рама		1	C06	Пенная накладка на держатель (справа)		1
B	Консоль для счетчика		1	D07	Ключ безопасности		1
C	Держатель для iPad		1	C14	Держатель корпуса (слева)		1
B01	Держатель для бутылок		1	C15	Держатель корпуса(справа)		1
B08	Перекрестный ключ		1	E13	Болт	M8*15	10
B09	5# шестигранный ключ	5 мм	1	E22	Болт	M5*12	6
B15	ключ	19 мм	1	E32	Стопорная шайба	8	10
C05	Пенная накладка на держатель (слева)		1	E39	Большая плоская шайба	Ф5*φ13*1.0	4

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. 61-65)

ВНИМАНИЕ! Не включайте питание до завершения сборки.

ШАГ 1 Откройте коробку, достаньте из неё запчасти. Поместите основную раму (A) на пол.

ВНИМАНИЕ! Беговая дорожка специально перевязана транспортной лентой. Не снимайте ее до конца сборки.

ШАГ 2 Поднимите и установите вертикально боковые стойки (A06, A07).

Соедините левую стойку (A06) с основным корпусом с помощью стопорной шайбы (E32) и болта (E13). Для ввинчивания используйте шестигранный ключ.

Правую стойку прикрепите таким же образом.

Примечание: в процессе ввинчивания поддерживайте стойку рукой, чтобы она не упала.

Шаг 3 Соедините между собой провода: исходящий из правой стойки (D04) и консоли для счетчика (D03).

Прикрутите консоль для счетчика до левой и правой стойки (A06/07) с помощью стопорной шайбы (E32) и болта (E13).

Внимание! Помните о том, что перед установкой консоли следует убедиться, что провода соединены правильно.

ШАГ 4 Болтом (B15) прикрутите держатель для iPad (C) до консоли.

Обратите внимание: сначала прикрутите втулки держателя (B12) вручную, затем прикрутите зажимной болт (B13) с помощью гаечного ключа (B15).

ШАГ 5 Возложите пенные накладки (C05 / C06) на держатели. Для их крепления, используйте большие шайбы (E39) и болты (E22).

ШАГ 6 Возложите держатели корпуса беговой дорожки (C14/C15).

Внимание! Для установки держателей не нужны болты или инструменты – внутри них встроены специальные зажимы, которые соединяются с основным корпусом беговой дорожки. Убедитесь, что все зажимы надежно закреплены.

ШАГ 7 Болтом (E22) прикрутите держатель для бутылок (B01) до правой стойки (A07)

Шаг 8 Разрежьте транспортную ленту. Вставьте ключ безопасности (D07) в слот на консоли (B)

Шаг 9 Удалите болт M8*15 (E13) из нижней части стального элемента, который соединяет основную раму с боковой панелью корпуса бегового полотна.

Шаг 10 Удалите болт M8*15 (E13) из верхней части стального соединителя и стяните его.

Обратите внимание: Соединитель предотвращал возможность соединения беговой дорожки во время сборки. Вы можете сохранить его для использования в будущем – он пригодится при транспортировке беговой дорожки.

СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (Рисунки – с. 66)

Удостоверьтесь, что штепсель отключен от источника питания.

Для складывания беговой дорожки следует поднять обеими руками беговую поверхность до момента, пока не услышите нежный сигнал, который извещает о правильном блокировании беговой дорожки в вертикальном положении.

Для раскладывания беговой дорожки нужно нажать стопой цветной элемент на поршне, который находится под беговым полотном, что позволит освободить блокировку. После этого следует нежно потянуть беговое полотно вниз, а также стать на расстоянии 2 метров от беговой дорожки, поскольку устройство раскладывается автоматически. Просим ознакомиться с рисунком 1 (с.66)

ВНИМАНИЕ: Сложенная беговая

дорожка не может обслуживаться и использоваться.

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

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

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

УХОД

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

Консоль следует чистить только сухой тряпочкой.

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

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

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

Пылесосить тренажер следует минимум один раз в месяц, чтобы не допустить нагромождения пыли.

Рекомендуется раз в год убрать пыль с двигателя.

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

Соединяющие элементы более всего подвергнуты риску поломки. Внимание: перед очисткой/смазкой следует выключить вилку из розетки.

БЕГОВОЕ ПОЛОТНО

Регулировка напряжения полотна (Рисунки – с. 66)

РЕГУЛИРОВКА НАПРЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА – для тренирующегося очень важно обеспечение ровной и равномерно работающей поверхности. Регулировка должна быть проведена с правой и левой стороны задних колес при помощи ключа приложенного к дорожке. Винты для регулировки размещены позади боковых реек. Докрутите заднее колесо таким образом, чтобы полотно не скользило

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

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

Центрирование бегового полотна

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

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

Инструкция смазки бегового полотна (Рисунки – с. 66)

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

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

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 заниматься квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель..

Смазка бегового полотна, основания, колес

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

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

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

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

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

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ДИСПЛЕЙ

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



Мультимедийный дисплей - руководство по применению.



Вы можете скачать его сканируя кодили вписывая в браузер адрес:

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

Начало тренировки и завершение тренировки

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

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

Настройка скорости / угла наклона

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

- соответствующие цифрам (2, 4, 6, 8) над надписями «Speed» (скорость) и «Incline» (угол наклона беговой дорожки) или кнопки «Speed+/-» и «Incline +/-», расположенные на консоли и в поручне беговой дорожки.
- Диапазон регулировки скорости: 1–22 км/ч
- Диапазон регулировки угла натяжения бегового полотна: 0–20%

Ключ безопасности

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

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

ВКЛЮЧЕНИЕ

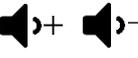
После включения появится надпись «Welcome», а через 30 секунд – главный экран.

КОНСОЛЬ

В дополнение к главному экрану на беговой дорожке отображаются меньшие тонированные окна, отображающие параметры тренировки:

	<p>Угол наклона ремня / калорий</p> <p>В этом окне пользователь может наблюдать количество сжигаемых калорий во время тренировки. Калории подсчитываются от 0 до 999, и когда этот уровень достигнут, счетчик снова начнет отсчет с 0 и далее.</p> <p>В режиме обратного отсчета значение на счетчике будет уменьшаться с заданного вами значения в качестве цели тренировки до 0. Когда это значение будет достигнуто, беговая дорожка начнет замедляться, а затем остановится и перейдет в режим ожидания.</p>		<p>Скорость / пульс</p> <p>В этом окне показана текущая скорость движения (1-22 км/ч).</p> <p>Чтобы отобразить значение пульса (диапазон: 50-200/мин, поместите обе руки на датчики на рулевом колесе.) Измерение появится на экране примерно через 4 секунды. Чтобы удостовериться в стабильности уровня пульса, держите руки на датчике во время всей тренировки. Внимание: отображаемые данные считаются общими и такими, которые используются для сравнения разных тренировок. Эти данные не используются в медицинских целях.</p>
	Время тренировки		Пройденное расстояние

Кнопки:

	Изменение угла наклона беговой дорожки Кнопки позволяют увеличить или уменьшить угол наклона беговой ленты. Разовое нажатие меняет угол на 1%		Изменение скорости Нажатие позволяет увеличить или уменьшить скорость. Разовое нажатие меняет скорость на 0,01 км/ч
	Быстрая регулировка наклона беговой ленты, чтобы быстро установить конкретный угол наклона		Быстрая настройка скорости, нажми чтобы точно выставить определенную скорость
	Подключите устройство MP3 или телефон к кабелю. Нажмите, чтобы перейти к воспроизведению медиафайлов		Нажми, чтобы начать тренировку. Удостоверьтесь, что беговая дорожка подключена, а предохранительный ключ правильно установлен.
	Воспроизведение/ Пауза Позволяет включать или выключать медиафайлы		Стоп/пауза: во время работы нажатие кнопки остановки останавливает беговую дорожку. Когда беговая дорожка остановлена, нажмите кнопку завершения тренировки
	VOL -/+ Нажатие позволяет менять громкость		Нажмите, чтобы вернуться на главный экран

ГЛАВНЫЙ ЭКРАН

Элементы главного экрана

	Аватар и имя пользователя: нажмите, чтобы установить или изменить данные или аватар пользователя.		Громкость: нажмите, чтобы отрегулировать громкость медиафайлов.
	Отменить: нажмите, чтобы вернуться на предыдущую страницу.		Главный экран: нажмите, чтобы вернуться на главный экран.
	WIFI: нажмите для поиска и подключения к доступной беспроводной сети	09:26	Время: отображает текущее время
	Сканируйте код, чтобы загрузить приложение FitShow на свой телефон.		Начало: нажмите, чтобы начать тренировку. Вы можете установить кнопку в любом месте - нажмите на значок и перетащите его в нужное место.

ВОЗМОЖНОСТИ ГЛАВНОГО ЭКРАНА

Local media (мультимедийные файлы)

Управление и воспроизведение мультимедийных файлов. Вы можете проигрывать файлы как с памяти устройства, так и с внешнего носителя (USB). Форматы файлов воспроизведения: MP3, APE, MP4, MOV.

Интернет

Этот модуль доступен при подключении к беспроводной сети. Вы можете использовать предварительно установленные приложения или загружать свои собственные.

Во время тренировки на беговой дорожке рекомендуется выбирать песни с сильным, энергичным, устойчивым ритмом. Изменения темпа и ритма музыки могут отвлекать вас. Не забудьте во время тренировки нужна полная концентрация, особенно при просмотре фильмов!

Не забудьте сосредоточиться на тренировке. Приложение рекомендуется использовать во время перерывов.

PROGRAMS (ПРОГРАММЫ)

Quick start (быстрое начало)

Беговая дорожка оснащена несколькими предустановленными программами, режимом HRC и режимом обратного отсчета. Вы также можете использовать режим быстрого запуска тренировки без предварительной настройки ее параметров.

Предустановленные программы

Есть 4 предустановленные программы, каждая из которых имеет различную интенсивность тренировки. Графики, показывающие ход программы (распределение скорости и угол наклона беговой ленты), можно найти на стр. 67.

Каждая программа делится на 16 этапов, время на каждый этап автоматически выбирается в зависимости от выбранной длительности тренировки.

Чтобы перейти к программе, щелкните соответствующий значок, установите время тренировки и нажмите «Старт», чтобы начать

тренировку. Скорость и угол наклона беговой ленты автоматически изменяются на каждом этапе тренировки.

Вы можете изменить скорость и наклон в любое время, нажав SPEED (скорость) / INCLINE (угол наклона). Вы также можете сделать это, коснувшись экрана.

На каждом этапе вы можете менять скорость и наклон беговой ленты, нажатием SPEED (скорость)/INCLINE (угол наклона). Вы также можете сделать это, коснувшись экрана. Щелкните в любом месте, чтобы отобразилось окно, в котором вы можете изменить свои настройки.

Внимание! После перехода на следующий этап скорость и угол наклона будут автоматически установлены на их запланированное значение.

При остановке на экране отобразится окно с результатами.

Режим обратного отсчета

В этом режиме пользователь стремится достичь своей цели: тренироваться в течение определенного времени, преодолеть конкретное расстояние или сжечь конкретное количество калорий.

Вы можете отслеживать результаты своих тренировок на экране беговой дорожки, также вы можете изменить скорость и высоту

наклона беговой ленты, нажав SPEED (скорость)/INCLINE (угол наклона). Вы также можете сделать это, коснувшись экрана.

Помните! Перед запуском убедитесь, что ключ безопасности правильно закреплен. Рекомендуется начинать тренировку не ранее, чем через 30-60 минут после еды.

Hrc (монитор работы сердца)

Программа начинается с минутной разминки. Угол наклона составляет 0%, скорость минимальная. Вы можете установить скорость и угол наклона в соответствии с вашими потребностями.

Когда разминка будет завершена, скорость и угол наклона будут автоматически изменяться в зависимости от значения частоты

пульса. После окончания тренировки беговая дорожка замедляется, а затем останавливается, и на экране появляются результаты тренировки.

Режимы обратного отсчета	
	Time count down (таймер обратного отсчета)
	Distance countdown (подсчет расстояния)
	Calories countdown (подсчет калорий)
	Heart rate control (монитор сердечного ритма (пульса))

4 предустановленных программы	
	Body Sculpting (тренировка тела)
	Fat Burning (сжигание жира)
	Mountain (горы)
	Road (дорога)

Pace (tempo)

В этом режиме вы получаете доступ к программам, ориентированным на достижение определенного темпа (времени, необходимого для покрытия расстояния в километрах) бега. Каждый бег характеризуется разным темпом. У вас есть выбор из 6 предустановленных расстояний, соответствующих самым популярным типам бега

(марафон, полумарафон, 10 км). Приступая к тренировке укажите за какое время вы хотите преодолеть выбранную дистанцию.

Беговая дорожка автоматически регулирует скорость движения бегового ремня, чтобы помочь вам сохранить темп.

Real view sport (просмотр пейзаж)

Для разнообразия тренировок вы можете выбрать один из трех реалистичных сценариев, что создаст впечатление, что вы бегаєте на улице. Есть три пейзажа: каньон, луг, пляж. Во время бега вы можете

самостоятельно отрегулировать скорость и угол наклона, используя кнопки на мониторе или значки на экране.

USER (ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ)

Здесь вы можете установить информацию о себе: имя, пол, рост, аватар. С профилем вы можете проверить историю тренировок, система автоматически сохраняет результаты. Если вы подключаетесь к беспроводной сети в начале тренировки, ваши

результаты можно экспортировать в центр управления. Вы можете сравнить свои результаты с другими пользователями. Помните, что ваши данные в безопасности, и используются только ваши результаты с целью создания рейтинга.

Регистрация и вход пользователя

Для того чтобы в полной мере пользоваться функциями беговой дорожки и сравнивать свои результаты с другими, необходимо настроить учетную запись и заходить в нее перед началом каждой тренировки. Чтобы зарегистрировать учетную запись, щелкните

значок в верхнем левом углу экрана. Заполните необходимые данные и нажмите «done». Чтобы завершить процесс регистрации, нажмите «Register user».

НАСТРОЙКИ

На панели настроек доступны следующие опции:

Bright Adjust - регулировка яркости дисплея

Wifi - просмотр доступных сетей; включить, отключить сеть

Clean Cache - щелкните значок, чтобы очистить кэш. В окне, которое показывает элементы для очистки, затем нажмите «Очистить кэш», чтобы удалить файлы.

Treadmill Manage - щелкните значок, чтобы перейти на информационную панель беговой дорожки. В окне отобразится пройденное расстояние и информация о том, сколько километров осталось до следующей смазки ленты.

СООБЩЕНИЯ ОШИБКИ, ВОЗМОЖНЫЕ РЕШЕНИЯ

В случае ошибки система отобразит одно из сообщений на главном экране.

Communication error (Ошибка связи)

Решение: проверьте состояние и кабельные соединения, если необходимо, замените кабель; замените консоль; замените драйвер

Stall protection (защита от перенапряжения)

Решение: поправьте кабель, идущий от двигателя; замените двигатель; замените драйвер

No speed sign (Нет скорости чтения)

Решение: проверьте подключение скоростного кабеля; замените скоростной кабель; замените драйвер

Incline learn fail (ошибка наклона бегового ремня)

Решение: проверьте подключение провода наклона угла; замените двигатель ремня безопасности; замените драйвер

Overflow protection (Защита от перегрузки)

Решение: уменьшить нагрузку; проверьте беговую ленту, смажьте ее; замените двигатель; замените драйвер

Moto break (авария двигателя)

Решение: проверьте кабель двигателя; замените двигатель

Storage wrong (Ошибка записи)

Решение: проверьте 24C02; замените драйвер

Location wrong (Неверное расположение)

Решение: переместите беговую дорожку; замените драйвер

Moment current over (Мгновенная перегрузка)

Решение: установите потенциометр на более низкое значение; замените двигатель; проверьте беговую ленту, смажьте ее

Voltage over (Слишком высокое напряжение)

Решение: немедленно прекратите использование, проверьте шнур питания

Voltage low (Слишком низкое напряжение)

Решение: немедленно прекратите использование, проверьте шнур питания

BLUETOOTH, FITSHOW

ПРИЛОЖЕНИЕ FITSHOW

Для использования с тренажерами Spokeу рекомендуется бесплатное приложение FitShow. Инструкция пользования прилагается в отдельном документе. Ее можно также скачать, сканировав размещенный рядом код.

Приложение может быть также установлено в устройстве с системой iOS или Android и технической спецификацией, соответствующей новейшей версии приложения.



Spokeу рекомендует бесплатное приложение FitShow. Вы можете скачать его сканируя коды вписывая в браузер адрес: <http://ifitshow.com/qr>



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА С FITSHOW APP

Включите Bluetooth в планшете, найдите устройство и нажмите «Подключить».

Включите приложение FITSHOW на планшете, а затем нажмите кнопку «Подключить», чтобы начать тренировку с планшетом.

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. В момент подключения консоли к планшету по Bluetooth консоль выключится.
2. Для системы iOS необходимо выйти из приложения FitShow app и выключить bluetooth – консоль снова включится.
3. Система предназначена для работы с блоком питания 9v, 1.3A или выше

УХОД

УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ

Беговую дорожку следует установить в сухом помещении без доступа влаги.

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

Беговая дорожка предназначена исключительно для использования внутри помещений.

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

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

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

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

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

Тренажер не предназначен для длительной работы и коммерческих действий.

Позиция

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

Травмы являются причиной неправильной или непосильной тренировки.

ВНИМАНИЕ: Руки следует держать вдали от двигающихся элементов.



Формирование мышц

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

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

Потеря веса , тренировочные сессии

Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы сжигаете. Успех состоит в том, что

эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления выносливости.

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

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

Разминка

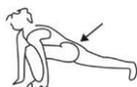
тап разминки гарантирует правильное кровообращение во всем теле и обеспечивает хорошую работу мышц. Разминка редуцирует судорожное состояние и повреждение мышц. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений для разминки, согласно представленным ниже рисункам. Каждую позицию следует удерживать на 10-15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



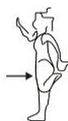
Смотреть фильм:
Разминка с Рафалом Вечеровским

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



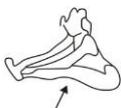


Растягивание мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.



Растягивание четырехглавых мышц

Положите правую ладонь на стене. Левоу рукой возмнитесь 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.

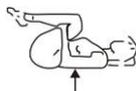


Растягивание мышц верхней партии тела

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. Попеременно отводите ноги назад и расстяните мышцы ног.



Растягивание мышц ног

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

НАЧАЛО УПРАЖНЕНИЯ

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

Тренировка, отдых

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

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

Выход из БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

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

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



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

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

SPOKEY ARENA BĚŽECKÝ PÁS - SPECIFIKACE

BĚŽECKÝ PÁS - VÝSLEDKY CVIČENÍ

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

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

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

SYSTÉMY POUŽITÉ V TOMTO MODELU



ECP
Ergonomically designed control panel

ergonomický ovládací panel - umožňuje snadné, jednoduše a intuitivní ovládání přístroje.



SOFT DROP SYSTEM
Safety and noiseless when landing

funkce jednoduchého, tichého a kontrolovaného spuštění a skládání běžecího pásu. Umožňuje rychlé a snadné skládání, a to i pro dámy.



H.E.M.
High efficient motor

motor s vysokým výkonem – správně zvolený výkon motoru a převodovka, se postarají o plynulý provoz stroje i při maximálním zatížení běžecího pásu. Zvyšuje to komfort používání a odolnost přístroje.



S.A.S.
Shock absorbtion system

systém výrazně eliminuje otřesy přenášené se do běžecího pásu při běhu. Zvyšuje komfort užívání a snižuje zátěž kloubů.



SPECIAL WARRANTY
5 years warranty package for frame and moving parts

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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry po rozložení: 180 x 86 x 139 cm

Běžecí plocha: 51 x 140 cm

Maximální hmotnost uživatele - 150 kg

Napětí: ~ 220-240 V (50/60Hz)

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

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

- Na trénink používat vhodné oblečení. Vyhnout se volnému oblečení, které by mohlo zavadit o zařízení a omezovat takto anebo znemožňovat pohyby. Na čas cvičení je nutné sundat veškerou bižuterii. Je doporučeno, aby během cvičení byl bezpečnostní klíč vždy připnutý. Během provozu běžecího pásu, prosím, nedotýkejte se pohyblivých běžecího pásu
 - Zařízení je klasifikováno do uživatelské třídy H a třídy přesnosti C dle normy EN 957 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické a rehabilitační zařízení. Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
 - Běžecí pás je určen pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 150 kg.
 - Během zvedání a přenášení zařízení je nutné dbát na správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
 - Při montáži zařízení je nutné přesně dodržovat pokyny z přiloženého návodu a používat jen díly nacházející se v balení. Před zahájením skládání ověřit, zda všechny díly uvedené na přiloženém seznamu jsou v balení.
 - Nástavné prvky zařízení se nedoporučuje ponechávat v takové pozici, která by mohla omezovat pohyby cvičícího uživatele
- Varování: před použitím běžecího pásu je nutné si přečíst návod. Za případná zranění anebo poškození předmětů, ke kterým dojde v důsledku nesprávného používání tohoto zařízení, neneseme odpovědnost.
- Varování. Systémy monitorující puls nemusejí být přesné. Přemíra cvičení může způsobit vážná zranění nebo smrt. Pokud se necítíš dobře, okamžitě přeruš cvičení zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 59

Č.	Popis	Detaily	Ks.	Č.	Popis	Detaily	Ks.
A	hlavní rám		1	C06	pěnová návlečka na držadlo (pravá)		1
B	konzola počítačů		1	D07	bezpečnostní klíč		1
C	držák iPad		1	C14	kryt základny (levý)		1
B01	držák na bidon		1	C15	kryt základny (pravý)		1
B08	křížový klíč		1	E13	šroub	M8*15	10
B09	5# imbus	5 mm	1	E22	šroub	M5*12	6
B15	klíč	19 mm	1	E32	blokační podložka	8	10
C05	pěnová návlečka na madlo (levá)		1	E39	velká plochá podložka	Φ5*φ13*1.0	4

PŘÍPRAVA

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

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

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

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 61-65)

POZOR! Nepřipojujte k elektrickému proudu dříve než ukončíte montáž.

1. KROK Otevřete karton a vyjměte z něho jednotlivé části. Položte hlavní rám (A) na podlahu.

POZOR! Běžecský pás je sepnut speciální páskou k zajištění při dopravě. Stáhněte ji teprve když montáž ukončíte.

2. KROK Zvedněte a postavte ve svislé poloze boční sloupky (A06, A07). Spojte levou tyč (A06) se základnou pomocí blokační podložky (E32) a šroubu (E13). Použijte k tomu imbusový klíč.

Pravou tyč připevněte týmž způsobem.

Pozor: při šroubování přidržujte tyč rukou tak, aby tyč nespadla.

3. KROK Spojte vodiče takto: výstupní z pravé tyče (D04) a z konzoly počítačů (D03).

Přišroubujte konzolu počítačů k levé a pravé tyči (A06/07) pomocí blokační podložky (E32) a šroubu (E13).

Pozor! Před upevněním konzoly se ujistěte, zda jsou vodiče spojeny správně.

4. KROK Vrtem (B15) přišroubujte držák na iPad (C) ke konzole.

Je důležité, abyste nejdříve rukou přišroubovali kryt držáku (B12), následně pak pomocí klíče (B12) blokační návlečku (B13).

5. KROK Navlečte pěnové návlečky (C05/C06) na madla. K jejich připevnění použijte velkou podložku (E39) a šroub (E22).

6. KROK Instalujte kryty základny běžecského pásu (C14/C15).

Pozor! Montáž krytů nevyžaduje šrouby ani nářadí. Uvnitř krytů se nacházejí speciální příchytky, které se spojují se základnou. Přesvědčte se, zda všechny příchytky dobře drží.

7. KROK Šroub (E22) přišroubujte držák na láhev (B01) k pravé tyči (A07).

8. KROK Přestříhnete dopravní pásku. Vložte bezpečnostní klíč (D07) do zásuvky v konzole (B).

9. KROK Demontujte šroub M8*15 (E13) z dolní části kovového prvku spojujícího základnu hlavního rámu s bočním panelem běžecského pásu.

10. KROK Demontujte šroub M8*15 (E13) z horní části kovového spoje a stáhněte ho.

Dbejte na to, aby spoj zabránil v možnosti složit běžecský pás během montáže. Můžete si ho ponechat - bude se Vám hodit při dopravě běžecského pásu.

SKLÁDÁNÍ/ROZKLÁDÁNÍ PÁSU, PŘENÁŠENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

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

Za účelem složení zloženého běžecského pásu je nutné uchopit oběma rukami běžecskou plochu a tuto nadzvednout až uslyšíte jemné cvaknutí, jež informuje o správném zablokování běžecské plochy ve svislé poloze.

Místo toho za účelem rozložení běžecského pásu našlapněte na barevný element na pístu nacházejícím se pod běžecskou plochou, což umožní uvolnění blokády. Následně jemně potáhněte běžecskou plochu dolů, jakož i postavte se ve vzdálenosti 2 metrů od běžecského pásu, neboť se zařízení automaticky rozloží. Seznamte se se s obrázkem 1 (s.66)

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

Před složením zařízení úplně zastavte běžecskou plochu. Složený běžecský pás musí být odpojen od zdroje napájení. Zapínání běžecského pásu ve složeném stavu je zakázáno!

Za účelem přemístění běžecského trenážeru opatrně tento nadzvedněte na zadní transportní kolečka a držič za oba boky přesuňte jej na zvolené místo.

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

ÚDRŽBA

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

Monitor (napájecí kopuli) čistit výhradně suchým hadříkem.

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

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

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

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

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

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

Spojovací prvky jsou nejvíce vystaveny opotřebení.

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

BĚŽECKÝ PÁS

Nastavení napnutí pásu

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

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

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

Centrování běžeckého pásu (obrázek – s.66)

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

- Nastav nejmenší rychlost

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

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

Návod k mazání běžeckého pásu (obrázek – s. 66)

Odpojit pás od zdroje napájení.

Sklopit, složit pás.

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

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

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

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

Mazání běžeckého pásu, základu, válečků

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

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

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

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

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

MULTIMEDIÁLNÍ DISPLEJ

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



Multimediální displej - návod k obsluze

Můžeš ho stáhnout pomocí skenu kódu
Anebo když do prohlížeče napíšeš adresu:
<http://bit.ly/spokey-arena>



ZÁKLADNÍ INFORMACE

Zahájení tréninku a ukončení tréninku

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

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

Nastavení rychlosti / úhlu sklonu

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

nutné na konzole stisknout tlačítka s číslicemi (2, 4, 6, 8) nad nápis Speed (rychlost) a Incline (úhel sklonu běžeckého pásu) anebo tlačítka Speed+/- a Incline +/- nacházející se na konzole v rukojeti běžeckého pásu.

- Rozsah nastavení rychlosti: 1-22 km/h
- Rozsah nastavení úhlu sklonu běžeckého pásu: 0-20%

Bezpečnostní klíč

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

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

Pás se nezapne dokud nebude bezpečnostní klíč správně vložený do otvoru na klíč nacházejícího se ve střední části konzoly počítače, to je pojistkou navíc, která chrání přes uvedení do pohybu třetími osobami. Druhý konec klíče je třeba připevnit k oblečení. Při pádu bezpečnostní klíč totiž vypadne z konzoly a pás se zastaví. Je proto doporučeno, aby během cvičení byl bezpečnostní klíč vždy připnutý.

ZAPNUTÍ

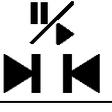
Po zapnutí se objeví nápis „Welcome“, a po 30 vteřinách se zobrazí hlavní obrazovka.

KONZOLA

Vedle hlavní obrazovky konzoly dopravních pásů byly zobrazeny menší okna ukazující tréninkové parametry:

	Úhel sklonu pásu / kalorie V tomto okně uživatel může sledovat počet spálených kalorií během tréninku. Kalorie se počítají od 0 do 999 a po dosažení této úrovně začne počítadlo opět odpočítávat od 0 nahoru. V režimu odpočítávání se hodnota na počítadle sníží z cílové žádané hodnoty na cíl 0. Pokud je tato hodnota dosažena, začne se běžící pás zpomalovat, a poté se zastaví a vstoupí do pohotovostního režimu.	 	Rychlost / impuls Toto okno zobrazuje aktuální rychlost jízdy běžícího pásu (1-22 km / h). Chcete-li zobrazit hodnotu impulsu (rozsah 50-200 / min, obě ruce umístíte na senzory ručního kolečka. Měření se na obrazovce objeví po přibližně 4 sekundách. Chcete-li zkontrolovat, zda je úroveň pulsu stabilní, držte ruce na čidlech během tréninku. Poznámka: Uvedené údaje jsou obecné a slouží k porovnání různých tréninkových sesí. Neměly by být použity pro lékařské účely.
	Úhel sklonu (0-20%) se zobrazí v okně při nastavování úhlu sklonu běžícího pásu. Po 30 sekundách po skončení záznamu se kalorie znovu objeví.		Ujetá vzdálenost
	Doba cvičení		

A tlačítka

	Změna běžého pásu Tlačítka pro zvýšení nebo snížení úhlu sklonu běžého pásu. Stisknutím tlačítka se úhel sníží o 1%, po dobu delší než 0,5 sekundy se hodnota mění průběžně.		Změna rychlosti Tlačítka pro zvýšení nebo snížení rychlosti. Stisknutím tlačítka se úhel sníží o 0,1 km / h, po dobu delší než 0,5 sekundy změní hodnotu průběžně.
INCLINE 	Rychle upravování sklonu běžeckého trenažéru Stisknutím tlačítka rychle nastavíte konkrétní hodnotu úhlu sklonu	SPEED 	Rychlé nastavení rychlosti Stisknutím tlačítka rychle nastavíte konkrétní rychlost
	Připojte svůj přehrávač MP3 nebo telefon kabelem. Stisknutím tlačítka přejdete do přehrávání mediálního souboru.		Stisknutím tlačítka spustíte trénink. Ujistěte se, že běžící pás je zapojen do napájecího zdroje a zda je bezpečnostní klíč správně usazen.
	Play/ zastavení Umožňuje zapnout nebo zastavit mediální soubory Přejděte k dalšímu / předchozímu mediálnímu souboru		Stop / zastavení: Během běhu zastavte běžecký pás stisknutím tlačítka zastavení. Pokud je spuštěný pás zastaven, stisknutím tlačítka ukončíte trénink a běžecký pás se vrátí do pohotovostního režimu.
	VOL - /+ Tlačítka pro změnu hlasitosti při přehrávání multimediálních souborů		Stisknutím tlačítka se vrátíte na hlavní obrazovku

HLAVNÍ OBRAZOVKA

Prvky hlavní obrazovky

	Avatar a uživatelské jméno: Kliknutím nastavíte nebo upravíte údaje nebo uživatelský avatar.		Hlasitost: Kliknutím upravíte hlasitost mediálních souborů.
	Zpět: Kliknutím se vrátíte na předchozí stránku.		Hlavní obrazovka: Kliknutím se vrátíte na hlavní obrazovku.
	WIFI: Klepnutím vyhledáte a připojíte se k dostupné bezdrátové síti	09:26	Čas: Zobrazuje aktuální čas
	Skenujte kód a stáhněte aplikaci FitShow do telefonu.		Start: Klikněte pro zahájení tréninku. Tlačítko můžete nastavit kdekoliv - stiskněte ikonu a přetáhněte ji na požadované místo.

PROHLÍŽENÍ HLAVNÍ OBRAZOVKY

Local media (multimediální soubory)

Správa a přehrávání multimediálních souborů. Můžete přehrávat jak z paměti přístroje, tak z externího média (USB). Hratelné formáty souborů: MP3, APE, MP4, MOV.

Během běhu byste měli vybrat skladby se silným,

Energetickým, stabilním rytmem. Různá hudba a rytmus Vás mohou dekoncentrovat.

Vaše koncentrace by měla být zaměřena, zejména při sledování filmů!

Internet

Tento modul je k dispozici po připojení k bezdrátové síti. Můžete použít předinstalované aplikace nebo stahovat vlastní.

Ujistěte se, že během tréninku máte plnou koncentraci. Během přestávek se doporučuje používat aplikaci.

PROGRAMS (PROGRAMY)

Quick start

Běžecký pás je vybaven několika přednastavenými programy, režimem HRC a odpočítávacím režimem. Můžete také použít režim rychlého spuštění, aniž byste museli přednastavit jeho parametry.

Rychlost a úhel náklonu můžete kdykoli změnit stisknutím tlačítka SPEED / INCLINE (úhel náklonu). Můžete to také provést dotykem obrazovky.

Přednastavené programy

K dispozici jsou 4 přednastavené programy, z nichž každý má různou intenzitu výcviku. Grafy znázorňující průběh programu (rychlost a úhel sklonu) najdete na straně 67. Každý program je rozdělen do 16 fází, čas segmentu je automaticky zvolen ve vztahu k deklarované délce tréninku. Chcete-li přejít na program, klikněte na ikonu, nastavte čas tréninku a stisknutím tlačítka Start spustíte trénink. Rychlost a úhel sklonu se automaticky změní v každé fázi tréninku.

Rychlost a úhel náklonu můžete kdykoli změnit stisknutím tlačítek SPEED / INCLINE (úhel náklonu). Můžete to také provést dotykem obrazovky. Kliknutím kdekoli zobrazíte okno, ve kterém můžete změnit nastavení. Pozor! Po přesunu do dalšího kroku se rychlost a úhel sklonu automaticky nastaví na naplánované hodnoty.

Po zastavení se na obrazovce zobrazí okno výsledků.

Odpočítávací režimy

V těchto režimech se uživatel snaží dosáhnout svého cíle: trénovat po určitou dobu, projet vzdálenost nebo spálit požadované množství kalorií. Váš pokrok je průběžně sledován na obrazovce a rychlost a rozteč lze měnit stisknutím tlačítka SPEED / INCLINE (úhel sklonu).

Můžete to také provést dotykem obrazovky.

Nezapomeňte! Ujistěte se, že bezpečnostní klíč je před spuštěním běhu správně zajištěn. Doporučuje se zahájit cvičení nejdříve po 30-60 minutách po jídle.

Hrc (srdeční monitor)

Program začíná zahříváním po dobu minuty. Úhel sklonu je 0%, rychlost je minimální. Můžete nastavit rychlost a úhel sklonu podle Vašich potřeb.

Po dokončení ohřevu se rychlost a úhel automaticky změní v závislosti na srdeční frekvenci. Po ukončení tréninku běžecký pás zpomalí a pak se zastaví a na obrazovce se zobrazí souhrn výcviku.

Odpočítávací režimy	
	Time count down (Odpočítávání času)
	Distance countdown (Odpočítávání vzdálenosti)
	Calories countdown (Odpočítávání kalorií)
	Heart rate control (Monitor srdca)

4 přednastavené programy	
	Body Sculpting (Skulptování těla)
	Fat Burning (Spalování tuků)
	Mountain (Hory)
	Road (cesta)

Pace (tempo)

Z tohoto pohledu získáte přístup k programům zaměřeným na dosažení určitého tempa (čas potřebný k překročení kilometru) běhu. Každá jízda se vyznačuje různými rychlostmi. Máte na výběr 6 předvolených vzdáleností, které odpovídají nejoblíbenějšímu typu běhu (maratón, polmaratón, 10 km). Po zahájení tréninku určíte čas, který chcete

přesunout vzdálenost každé míle zvolené vzdálenosti. Běžecký pás automaticky nastavuje rychlost běžeckého trenažéru pro udržení tempa. Můžete také nastavit rychlost a úhel natočení pomocí tlačítek konzoly nebo ikon na obrazovce. Pokuste se udržet co nejbližší střed pásu.

Sport real view (pohled scenerii)

Pro různé tréninky si můžete vybrat ze tří realistických scénářů, které vám dávají dojem, že běžíte v terénu. K dispozici jsou tři scénérie: kaňon,

louka, pláž. Můžete také nastavit rychlost a úhel natočení pomocí tlačítek konzoly nebo ikon na obrazovce.

USER (UŽIVATEL)

Zde můžete nastavit informace o sobě: jméno, pohlaví, výška, avatar. Pomocí profilu můžete zkontrolovat historii tréninku, systém automaticky uloží výsledky. Pokud jste připraveni k připojení k bezdrátové síti, lze

výsledky exportovat do administračního centra. Můžete porovnávat své výsledky s ostatními uživateli. Nezapomeňte, že vaše data jsou bezpečná, exportují se pouze výsledky k vytvoření objednávky.

Registrace se a přihlášení uživatele

Abyste mohli plně využívat funkčnost běžeckého trenažéru a porovnávat výsledky s ostatními, musíte před zahájením každého tréninku nastavit účet a přihlásit se. Chcete-li vytvořit účet, klepněte na ikonu znaku v levém horním rohu obrazovky. Vyplňte potřebné informace a klikněte na tlačítko

„done“. K dokončení registračního procesu klikněte na „Register user“. Pokud máte účet, jednoduše se zaregistrujte ke školení před zahájením práce: klikněte na ikonu znaku, vyberte možnost „Login“, zadejte své registrační údaje a klikněte na „login“.

NASTAVENÍ

Na panelu nastavení jsou k dispozici následující možnosti:

Bright Adjust - nastavení jasu displeje

Wifi - náhled dostupných sítí; zapnutí a vypnutí sítě

Clean Cache - kliknutím na ikonu vymažte mezipaměť. V okně, které se zobrazí, označte položky, které chcete odstranit, a kliknutím na tlačítko „Clean Cache“ odstráňte soubory.

Treadmill Manage – Klikněte na ikonu a přejděte na informační panel běžecského pásu.

Okno zobrazuje ujetou vzdálenost a informace o tom, kolik kilometrů zůstává, dokud nebude pás vymazán.

CHYBOVÉ ZPRÁVY, PŘÍPADNÁ ŘEŠENÍ

V případě chyb se systém zobrazí na hlavní obrazovce jednou zprávou.

Communication error (Chyba komunikace)

Řešení: Zkontrolujte stav a kabelové připojení a v případě potřeby vyměňte kabel; Vyměňte konzolu; Vyměňte ovladač

Stall protection (Ochrana před přepětím)

Řešení: Zkontrolujte kabel, který vede z motoru; Vyměňte ovladač

No speed sign (Žádné označení rychlosti)

Řešení: Zkontrolujte připojení rychlospojky; Vyměňte kabel rychlosti; Vyměňte ovladač

Incline learn fail (Chyba úhla sklonu)

Řešení: Zkontrolujte úhel oje k připojení drátu; Vyměňte motor pro zvedání běžného pásu; Vyměňte ovladač

Overflow protection (Ochrana před přetěžením)

Řešení: snížit zatížení; Zkontrolujte běhací pás, namažte; Vyměňte motor; Vyměňte ovladač

Moto break (Porucha motora)

Řešení: Zkontrolujte kabel motoru; Vyměňte motor

Storage wrong (Chyba zápisu)

Řešení: Zkontrolujte 24C02; Vyměňte ovladač

Location wrong (špatná poloha)

Řešení: Přesuňte běžecský pás; Vyměňte ovladač

Moment current over (proudové přetížení)

Řešení: Nastavte potenciometr na nižší hodnotu; Vyměňte motor; Zkontrolujte pravidelný pás a namažte ho

Voltage over (Příliš vysoké napětí)

Řešení: Okamžitě přestaňte používat, zkontrolujte napájecí kabel

Voltage low (Příliš nízké napětí)

Řešení: Okamžitě přestaňte používat, zkontrolujte napájecí kabel

BLUETOOTH, FITSHOW

APLIKACE FITSHOW

Pro používání s technikou od Spokey je doporučena aplikace zdarma FitShow. Návod k její obsluze je přiložen v odlišném dokumentu. Lze jej také stáhnout naskenováním umístěného kódu vedle.

Aplikaci lze nainstalovat do zařízení se systémem iOS nebo Android s technickou specifikací shodnou s nejnovější verzí aplikace.



Spokey doporučuje aplikaci zdarma FitShow.

Můžeš ji stáhnout pomocí skenu kódu

Anebo když do prohlížeče napíšeš adresu:

<http://ifitshow.com/qr>



POUŽÍVÁNÍ TECHNIKY S FITSHOW APP

Zapni v tabletu Bluetooth, vyhledej zařízení a stiskni Spojit.

Zapni aplikaci FITSHOW na tabletu, pak stiskni tlačítko „spojit“ a tím zahájíš trénink s tabletem.

Poznámka:

1. Ve chvíli připojení konzoly k tabletu prostřednictvím Bluetooth konzola se vypne.
2. Pokud používáte systém iOS, opusťte prosím aplikaci FitShow app a vypněte bluetooth – konzola se opětovně zapne.
3. Systém potřebuje napájení 9v, 1.3A nebo vyšší.

POUŽÍVÁNÍ

Nastavení běžecského pásu, rozsah použití

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

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

Běžecský pás je určen výhradně k použití uvnitř budov.

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

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

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

Cvičení na běžecském pásu nahrazují chůzi a běh. Běžecský pás je určen pro domácí použití a není určen pro terapeutické a rehabilitační účely.

Zařízení nemůže fungovat dlouhodobě a není určeno pro komerční účely.

Poloha

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

intenzivního tréninku.

POZOR: Ruce držíme daleko od pohyblivých elementů.

Tvarování svalstva

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

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



Hubnutí, tréninky

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

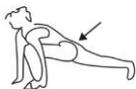
Doporučuje se provádět cvičení 3-4 krát v týdnu po cca.: 30min. Intenzivní trénink napomáhající hubnutí by měl být provozován častěji, alespoň cca.: 45-50 min

JAK TRÉNOVAT

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

Fáze rozcvičky

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



Protážení svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



Protahování svalstva stehenních a kolen

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



Protahování lýtkového svalstva

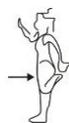
Rozkročmo si stoupni u stěny. Dlaněmi se opři o stěnu. Střídatavě vykopávej nohy dozadu za účelem protažení svalstva nohou.



Podívej se na film:

Rozcvička s Rafałem Wieczorowským.

Naskenuj kód umístěný vedle anebo napiš do prohlížeče adresu:
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>



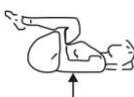
Protahování stehen

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



Protahování horních částí těla

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



Protahování svalstva nohou

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

Zahájení cvičení

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

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

Fáze tréninku, odpočinek

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

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

Sestup z běžeckého pásu

a) základní sestup

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

b) havarijní sestup

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

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



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

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

BEŽECKÝ PÁS SPOKEY ARENA - ŠPECIFIKÁCIA

BEŽECKÝ PÁS - VÝSLEDKY CVIČENÍ

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

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

SYSTÉMY POUŽÍVANÉ V TOMTO MODELI



Ergonomically designed control panel

ergonomický ovládací panel - umožňuje ľahké, jednoduche a intuitívne ovládanie prístroja



Safety and noiseless when landing

funkcia jednoduchého, tichého a kontrolovaného spúšťania a skladanie bežecského pásu. Umožňuje rýchle a jednoduché skladanie, a to aj pre dámy.



High efficient motor

motor s vysokým výkonom - správne zvolený výkon motora a prevodovka, sa postarajú o plynulú prevádzku stroja i pri maximálnom zaťažení bežiacieho pásu. Zvyšuje to komfort používania a odolnosť prístroja.



Shock absorbtion system

systém výrazne eliminuje otrasy prenášajúce sa do bežecského pásu počas behu. Zvyšuje komfort užívania a znižuje záťaž kĺbov



5 years warranty package for frame and moving parts

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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery po rozložení: 180 x 86 x 139 cm
bežecská plocha: 51 x 140 cm

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

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
 - Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú ťiada 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 môžu obsluhovať len dospelé osoby.
 - Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane prístroja zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
 - Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
 - Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
 - Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
 - Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhnite sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. O porúča sa cvičiť vo vhodnej športovej obuvi. Počas prevádzky bežiacieho pásu, prosím, nedotýkajte sa pohyblivých bežiacieho pásu.
 - Zariadenie je podľa normy EN 957 klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely. Výstroj nie je vhodný pre terapeutické účely.
 - Maximálna hmotnosť užívateľa je 150 kg.
 - Počas zdvíhania a prenášania zariadenia je treba dodržiavať zvláštnu opatrnosť. Zariadenie musia prenášať vždy dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
 - Počas montáže zariadenia dodržiajte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
 - Neodporúča sa ponechávať regulačné zariadenia, ktoré by mohli zavádzať v pohybe užívateľa v takej polohe, v ktorej z nich vyčnieva akákoľvek súčasť.
- UPOZORNENIE: pred použitím magnetického bežecského tréningového prístroja si prečítajte návod.
- Varovanie. Systémy sledovania tepu môžu byť nepresné. Príliš veľa cvičení môže viesť k vážnym úrazom a smrti. Ak sa cítite slabé, okamžite cvičenie prerušte. Za prípadné úrazy alebo poškodenia predmetov, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním tohto výrobku nenesieme zodpovednosť. Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

ZOZNAM SÚČASTÍ

Schéma – s. 59

č.	názov	detaily	počet kusov	č.	názov	detaily	počet kusov
A	Hlavný rám		1	C06	Penový kryt na rukoväť (pravý)		1
B	Konzola s počítačom		1	D07	Bezpečnostný kľúč		1
C	Držiak na iPad		1	C14	Kryt bázy (ľavý)		1
B01	Držiak na fľašu		1	C15	Kryt bázy (pravý)		1
B08	Krížový kľúč		1	E13	Skrutka	M8*15	10
B09	5# šesťhranný kľúč	5mm	1	E22	Skrutka	M5*12	6
B15	klúč	19mm	1	E32	Blokujúca podložka	8	10
C05	Penový kryt na rukoväť (ľavý)		1	E39	Veľká plochá podložka	Φ5*φ13*1.0	4

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.

NÁVOD NA MONTÁŽ (Obrázky – s. 61-65)

UPOZORNENIE! Nenapájajte zariadenie na elektrinu pred ukončením montáže.

1. KROK: Otvorte balenie a vyťahnite z neho všetky súčiastky, položte hlavný rám (A) na podlahe.

UPOZORNENIE! Bežecký pás je zaistený špeciálnou transportnou páskou. Neodstraňujte ju, kým neukončíte montáž.

2. KROK: Zdvihnite do zvislej polohy bočné stĺpy (A06, A07).

Spojte ľavý stĺp (A06) s bázou pomocou blokujúcej podložky (E32) a skrutky (E13). Na priskrutkovanie použite šesťhranný kľúč.

Tým istým spôsobom pripevnite pravý stĺp.

Upozornenie: počas skrutkovania držte stĺp rukou, aby nelesol.

3. KROK: Spojte so sebou káble: vyčnievajúci z pravého stĺpu (D04) s káblom z konzoly s počítačom (D03).

Priskrutkujte konzolu s počítačom na ľavý a pravý stĺp (A06/07) – použite blokujúcu podložku (E32) a skrutku (E13).

Upozornenie! Pamätajte, aby ste pred pripevnením konzoly sa uistili, že sú káble správne napojené.

4. KROK: Priskrutkujte ku konzoly kľúčom (B15) držiak na iPad (C).

Upozornenie: v prvom rade priskrutkujte ručne puzdro držiaka (B12), následne s pomocou kľúča (B15) priskrutkujte blokujúcu maticu (B13).

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.

5. KROK: Nasuňte penové kryty (C05/C06) na rukoväť. Na ich montáž použite veľkú podložku (E39) a skrutku (E22).

6. KROK: Namontujte kryty bázy bežeckého pásu (C14/C15).

Upozornenie! Na montáž krytov nie sú potrebné žiadne skrutky a náradie – v ich vnútri boli navrhnuté špeciálne ich spony na ich pripojenie k báze bežeckého pásu. Uistite sa, že všetky spony riadne držia kryt.

7. KROK: Priskrutkujte skrutkou (E22) držiak na fľašu (B01) na pravý stĺp (A07).

8. KROK: Odstráňte transportnú pásku. Vložte bezpečnostný kľúč (D07) do hniezda konzoly (B).

9. KROK: Zdemontujte skrutku M8*15 (E13) z dolnej časti oceľového prvku, ktorý spája bázu hlavného rámu s bočným panelom bázy bežeckého pásu.

10. KROK: Odskrutkujte skrutku M8*15 (E13) z hornej časti oceľového spájacieho prvku a odstráňte tento prvok.

Upozornenie: Spojovací prvok predchádzal sklápaniu bežeckého pásu počas montáže. Môžete ho nechať na budúce použitie – môže byť pomocný počas prepravovania bežeckého pásu.

SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA, PRENAŠANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

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

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

Pre rozloženie bežeckého pásu stlačte chodidlom farebný prvok, ktorý sa nachádza pod bežeckou plochou, čím uvoľníte blokádu. Následne jemne stlačte bežecký pás dole a presuňte sa na miesto vzdialené 2 metre od zariadenia, aby sa bežecký pás automaticky rozložil. Zoznámte sa s obrázkom č. 1 (s. 66).

UPOZORNENIE: Nezložený bežecký pás nesmiete obsluhovať ani používať.

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

Pre manipuláciu s bežeckým pásom opatrne dvihnite bežecký pás na zadné dopravné kolieska, a držiak zariadenia z obidvoch strán premiestnite je na požadované miesto.

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

ÚDRŽBA

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

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

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

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

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

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

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

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

Spájacie elementy sú najviac vystavené opotrebovaniu.

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

BEŽECKÝ PÁS

Regulácia napnutia pásu (obrázok – s. 66)

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

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

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

Vycentrovanie bežiaceho pásu

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

- Nastavte najnižšiu rýchlosť

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

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

Návod na mazanie bežecského pásu (obrázok – s. 66)

- Bežecský trenážer odpojte z napájacieho zdroja.
- Poskladajte bežecský trenážer.
- Skontrolujte zadnú stranu bežecského pásu. Keď je povrch suchý treba ho namažať. Naproti tomu, keď je povrch mokrý alebo vlhký, vtedy ho netreba namažať.

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

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

Mazanie bežecského pásu, podstavca, valčekov

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

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

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

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

MULTIMEDIÁLNY DISPLEJ

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



Multimediálny displej - návod na obsluhu
Môžete ho stiahnuť: naskenujte kód
alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu
<http://bit.ly/spokey-arena>



Začatie tréningu a ukončenie tréningu

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

- stlačenia/poklepania tlačidla Start.
- Užívateľ môže tréning ukončiť (zastaviť bežecský pás) v každej chvíli stlačením/kliknutím nápisu Stop.
- Bežecský pás sa taktiež zastaví vo chvíli odpojenia z konzoly bezpečnostného kľúča (havarijné zastavenie).

Nastavenie rýchlosti / uhla náklonu

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

- konzole stlačiť tlačidlá s číslícami (2, 4, 6, 8) nad nápismi Speed (rýchlosť) a Incline (uhol náklonu bežecského pásu) alebo tlačidla Speed +/- a Incline +/- nachádzajúce sa na konzole v rukoväti bežecského pásu.
- Rozsah nastavenia rýchlosti: 1-22 km / h
- Rozsah nastavenia uhla náklonu bežecského pásu: 0-20%

Bezpečnostný kľúč

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

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

Bežecský trenážer sa nezapne, dokiaľ bezpečnostný kľúč nebude príslušne vložený do otvoru kľúča nachádzajúceho sa v stredovej časti konzoly tretími osobami. Druhý koniec kľúča je treba pripnúť k úboru. Počas pádu bezpečnostný kľúč vypadne z konzoly a bežecský trenážer sa zastaví. Odporúča sa, aby počas cvičení bol bezpečnostný kľúč vždy pripnutý.

ZAPNUTIE

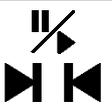
Po zapnutí sa objaví nápis "Welcome", a po 30 sekundách sa zobrazí hlavná obrazovka.

KONZOLA

Okrem hlavnej obrazovky na konzole bežeckého pásu boli umiestnené menšie okná, v ktorých sa zobrazujú parametre tréningu:

	Uhol sklonu pásu / kalórie V tomto okne môže používateľ sledovať počet kalórií vyhorených počas tréningu. Kalórie sa počítajú od 0 do 999 a po dosiahnutí tejto úrovne počítadlo začne znova počítať od 0 nahor. V režime odpočítavania sa bude hodnota na počítadle znižovať z cieľovej žiadanej hodnoty ako tréningového cieľa na 0. Po dosiahnutí tejto hodnoty bežecký pás začne spomaľovať a potom sa zastaví a prejde do pohotovostného režimu.		Rýchlosť / pulz Toto okno zobrazuje aktuálnu rýchlosť pohybu bežiaceho pásu (1-22 km / h). Ak chcete zobrazíť hodnotu pulzu (rozsah 50-200 / min, položte obidve ruky na snímačoch vo volante. Meranie sa objaví na obrazovke po približne 4 sekundách. A skontrolovať, či je úroveň pulzu stabilná, malo by sa držať ruky na senzorech počas tréningu. Poznámka: Zobrazené údaje sú všeobecné a poskytujú sa na porovnanie rôznych tréningových sesí. Nemali by sa používať na lekárske účely.
	Pri nastavovaní uhla sklonu bežiaceho pásu sa v okne zobrazí hodnota uhla sklonu (0-20%). Po 30 sekundách od ukončenia zadávania sa kalórie znovu zobrazia.		
	Doba cvičení		Prejdená vzdialenosť

A tlačidlá

	Zmena uhla sklonu bežeckého pásu Tlačidlá na zvýšenie alebo zníženie uhla sklonu bežiaceho pásu. Jedným stlačením tlačidla sa uhol zmenší o 1%, stlačenie po dobu viac ako 0,5 sekundy, zmení hodnotu plynulým spôsobom.		Zmena rýchlosti Tlačidlá na zvýšenie alebo zníženie rýchlosti. Jedným stlačením tlačidla sa uhol zmenší o 0,1 km-h, stlačenie po dobu viac ako 0,5 sekundy, zmení hodnotu plynulým spôsobom.
INCLINE 6 8 10	Rýchle nastavovanie uhla sklonu bežeckého pásu Stlačením tlačidla rýchlo nastavíte konkrétnu hodnotu uhla sklonu	SPEED 6 8 10	Rýchle nastavenie rýchlosti Stlačením tlačidla rýchlo nastavíte konkrétnu hodnotu rýchlosti
	Pripojte svoje zariadenie MP3 alebo telefón pomocou kábla. Stlačením tlačidla prejdete na prehrávanie mediálneho súboru.	START	Stlačením tlačidla spustíte tréning. Uistite sa, že je bežecký pás zapojený na napájací zdroj a bezpečnostný kľúč je správne usadený.
	Play / zastaviť Umožňuje zapnúť alebo zastaviť mediálne súbory Prechod na nasledujúci / predchádzajúci mediálny súbor	STOP	Stop/ zastaviť: Počas behu zastavíte bežecký pás stlačením tlačidla stop. Ak je bežecký pás zastavený, stlačenie tlačidla ukončí tréning a bežecký pás sa vráti do pohotovostného režimu.
	VOL -/+ Tlačidlá na zmenu hlasitosti počas prehrávania multimediálnych súborov		Stlačením tlačidla sa vrátite na hlavnú obrazovku

HLAVNÁ OBRAZOVKA

Prvky hlavnej obrazovky

	Avatar a používateľské meno: Kliknutím nastavíte alebo upravíte údaje alebo používateľský avatar.		Hlasitosť: Kliknutím upravíte hlasitosť mediálnych súborov.
	Späť: Kliknutím sa vrátite na predchádzajúcu stránku.		Hlavná obrazovka: Kliknutím sa vrátite na hlavnú obrazovku.
	WIFI: Kliknutím vyhľadáte a pripájate sa k dostupnej bezdrôtovej sieti	09:26	Čas: zobrazuje aktuálny čas
	Naskenujte kód a stiahnite aplikáciu FitShow do telefónu.		Štart: Kliknutím spustíte tréning. Tlačidlo môžete nastaviť kdekoľvek - stlačte ikonu a presuňte ju na požadované miesto.

VYHLADY HLAVNEJ OBRAZOVKY

Local media (multimediálne súbory)

Správa a prehrávanie multimediálnych súborov. Môžete prehrávať ako z pamäte prístroja, tak aj z externého média (USB). Formáty prehrávaných súborov: MP3, APE, MP4, MOV. Počas behu by ste si mali vybrať skladby

so silným, energetickým, stabilným rytmom. Rôznorodá hudba a rytmus Vás môžu dekoncentrovať.

Vaša koncentrácia by mala byť zameraná, najmä pri sledovaní filmov!

Internet

Tento modul je dostupný po pripojení k bezdrôtovej sieti. Môžete použiť predinštalované aplikácie alebo sťahovať svoje vlastné.

Nezabudnite zachovať plnú koncentráciu počas tréningu. Počas prestávok sa odporúča používať aplikáciu.

PROGRAMS (PROGRAMY)

Quick start

Bežecský pás je vybavený niekoľkými prednastavenými programami, režimom HRC a režimami odpočítavania. Môžete tiež použiť režim rýchleho štartu tréningu bez toho, aby ste museli prednastaviť jeho parametre.

PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

K dispozícii sú 4 prednastavené programy, každý s rôznou intenzitou tréningu. Grafy znázorňujúce priebeh programu (rozloženie rýchlosti a uhol sklonu bežecského pásu) nájdete na strane 67. Každý program je rozdelený do 16 fáz, čas na segment je automaticky vybraný vo vzťahu k deklarovanej dĺžke tréningu.

Ak chcete prejsť do programu, kliknite na príslušnú ikonu, nastavte čas tréningu a stlačte tlačidlo štart na spustenie tréningu. Rýchlosť a uhol sklonu sa automaticky zmení v každej fáze tréningu.

Odpočítavacie režimy

V týchto režimoch sa užívateľ snaží dosiahnuť svoj cieľ: vykonávať tréning určitého času, prejsť založenú vzdialenosť alebo spáliť požadované množstvo kalórií.

Svoj pokrok sleduje priebežne na obrazovke a rýchlosť ako aj uhol sklonu môže zmeniť stlačením tlačidiel SPEED (rýchlosť) / INCLINE (uhol naklonenia). Môžete to urobiť aj dotykom na obrazovku.

Hrc (monitor srdca)

Program začína minútou zahrievania. Uhol sklonu je 0%, rýchlosť je minimálna. Môžete nastaviť rýchlosť a uhol sklonu podľa svojich potrieb.

Rýchlosť a uhol sklonu môžete kedykoľvek zmeniť stlačením SPEED (rýchlosť) / INCLINE (uhol naklonenia). Môžete to urobiť aj dotykom na obrazovku.

Rýchlosť a uhol sklonu môžete kedykoľvek zmeniť stlačením tlačidiel SPEED (rýchlosť) / INCLINE (uhol naklonenia). Môžete to urobiť aj dotykom na obrazovku. Kliknutím kdekoľvek zobrazíte okno, v ktorom môžete zmeniť nastavenia. Pozor! Po prejdení do ďalšej etapy sa rýchlosť a uhol sklonu automaticky nastaví na naplánované hodnoty. Po zastavení sa na obrazovke zobrazí okno s výsledkami.

Nezabudnite! Uistite sa, že bezpečnostný kľúč je správne pripnutý pred začatím behu. Odporúča sa začať cvičenie najskôr po 30-60 minútach po jedení.

Po dokončení zahriatia sa rýchlosť a uhol automaticky zmení v závislosti od hodnoty srdcovej frekvencie. Po ukončení tréningu, bežecský pás spomalí a potom sa zastaví a na obrazovke sa zobrazí zhrnutie tréningu.

Odpočítavacie režimy	
	Time count down (Odpočítavanie času)
	Distance countdown (Odpočítavanie vzdialenosti)
	Calories countdown (Odpočítavanie kalórií)
	Heart rate control (Monitor srdca)

4 prednastavené programy	
	Body Sculpting (Modelovanie tela)
	Fat Burning (Spaľovanie tuku)
	Mountain (Hory)
	Road (cesta)

Pace (tempo)

Z tohto pohľadu získate prístup k programom zameraným na dosiahnutie určitého tempa (čas potrebný na prejdenie vzdialenosti kilometra) behu. Každý beh sa vyznačuje rôznym tempom. Máte na výber 6 predvolených vzdialeností, ktoré zodpovedajú najobľúbenejším typom behov (maratón, polmaratón, 10 km). Začatím tréningu uvádzate, v akom čase chcete prejsť vzdialenosť každého kilometra zvolenej vzdialenosti. Bežecský pás

automaticky nastaví rýchlosť pohybu bežecského pásu, aby ste udržali tempo.

Môžete tiež nastaviť rýchlosť a uhol natočenia pomocou tlačidiel na konzole alebo ikonami na obrazovke. Pokúste sa udržiavať čo najbližšie k stredu pásu.

Real view sport (widok scenérií)

Pre rôzne tréningy si môžete vybrať z troch realistických scenérií, ktoré Vám dávajú dojem, že sa beží v teréne. K dispozícii sú tri scenérie: kaňon,

lúka, pláž. Počas behu môžete nastaviť rýchlosť a uhol náklonu sami pomocou tlačidiel na konzole alebo ikonami na obrazovke.

USER (POUŽÍVATEĽ)

Tu môžete nastaviť informácie o sebe: meno, pohlavie, výška, avatar. S profilom môžete skontrolovať históriu tréningov, systém automaticky uloží výsledky. Ak ste pred začiatkom tréningu pripojení k bezdrôtovej sieti,

výsledky sa dajú exportovať do centra správy. Môžete porovnať svoje výsledky s ostatnými používateľmi. Nezabudnite, že vaše dáta sú bezpečné, iba výsledky sa exportujú, aby vytvorili poradie.

Registrácia a prihlásenie používateľa

Aby ste mohli v plnej miere profitovať z funkčnosti bežecského pásu a porovnať výsledky s ostatnými, je potrebné nastaviť účet a prihlásiť sa naň pred začiatkom každého tréningu. Ak chcete vytvoriť účet, kliknite na ikonu postavy v ľavom hornom rohu obrazovky. Vyplňte potrebné údaje a kliknite

na tlačidlo „done“. Ak chcete dokončiť proces registrácie, kliknite na položku „Register user“.

Ak máte účet, stačí sa zaregistrovať na tréning pred začiatkom tréningu: kliknite na ikonu postavy, zvolte možnosť „Login“, zadajte registračné údaje a kliknite na „login“.

NASTAVENIA

V paneli s nastaveniami sú k dispozícii nasledujúce možnosti:

Bright Adjust - nastavenie jas displeja

Wifi - náhľad dostupných sietí; zapínanie, vypínanie siete

Clean Cache - Kliknutím na ikonu vymažete vyrovnávaciu pamäť. V zobrazenom okne označte položky, ktoré chcete vymazať, a potom kliknite na tlačidlo „Clean Cache“ pre odstránenie súborov.

CHYOBE SPRÁVY, MOŽNÉ RIEŠENIA

V prípade výskytu chýb systém zobrazí na hlavnej obrazovke jednu zo správ.

Communication error (Komunikačná chyba)

Riešenie: skontrolujte stav a káblové pripojenia, a v prípade potreby vymeňte kábel; vymeňte konzolu; vymeňte ovládač

Stall protection (Ochrana proti prepätiu)

Riešenie: skontrolujte kábel, ktorý vedie z motora; vymeňte ovládač

No speed sign (Žiadne označenie rýchlosti)

Riešenie: skontrolujte pripojenie rýchlospojky; vymeňte kábel rýchlosti; vymeňte ovládač

Incline learn fail (Chyba uhla sklonu)

Riešenie: Skontrolujte pripojenie vodiča uhla sklonu; vymeňte motor na zdvíhanie bežacieho pásu; vymeňte ovládač

Overflow protection (Ochrana proti preťaženiu)

Treadmill Manage – Kliknutím na ikonu prejdete na informačný panel bežeckého pásu. Okno zobrazí ubehnutú vzdialenosť a informácie o tom, koľko kilometrov zostáva až do ďalšieho mazania pásu.

Riešenie: znížte zaťaženie; skontrolujte bežecký pás, namažte ho; vymeňte motor; vymeňte ovládač

Moto break (Porucha motora)

Riešenie: skontrolujte kábel motora; vymeňte motor

Storage wrong (Chyba zápisu)

Riešenie: skontrolujte 24C02; Vymeňte ovládač

Location wrong (nesprávna poloha)

Riešenie: posuňte bežecký pás; vymeňte ovládač

Moment current over (momentálne preťaženie)

Riešenie: nastavte potenciometer na nižšiu hodnotu; vymeňte motor; skontrolujte bežný pás, namažte ho

Voltage over (Príliš vysoké napätie)

Riešenie: okamžite zastavte používanie, skontrolujte napájací kábel

Voltage low (Príliš nízke napätie)

Riešenie: okamžite zastavte používanie, skontrolujte napájací kábel

BLUETOOTH, FITSHOW

APLIKÁCIA FITSHOW

Na použitie s vybavením Spokey odporúča bezplatnú aplikáciu FitShow. Návod na jej obsluhu je pripojený v osobitnom doklade. Existuje aj možnosť stiahnuť si ju skenovaním kódu umiestneného vedľa. Aplikácia môže byť nainštalovaná na zariadení so systémom IOS alebo Android a s technickou špecifikáciou zodpovedajúcou najnovšej verzii aplikácii



Spokey ponúka aplikáciu FitShow zadarmo.

Môžete ju stiahnuť: naskenujte kód

alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu

adresu: <http://ifitshow.com/qr>



POUŽÍVANIE VYBAVENIA S FITSHOW APP

Zapnite Bluetoothv tablete, vyhľadajte zariadenie a stlačte tlačidlo Napojiť. Zapnite aplikáciuFITSHOW na tablete, a následne stlačte tlačidlo „napojiť“, aby ste mohli začať tréning s tabletom.

UPOZORNENIE:

1. Počas prepájania konzoly s tabletom pomocou Bluetooth sa konzola vypne.
2. V prípade systému iOSzatvorte aplikáciu FitShowapp a vypnite bluetooth– konzola sa znova zapne.
3. Systém vyžaduje napájanie s hodnotou 9v, 1.3A alebo vyššou.

POUŽÍVANIE

Nastavenie bežeckého trénažera, rozsah použitia

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

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

Bežecký trénažer je určený výlučne na používanie v interiéroch budov.

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

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

Poloha

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

Tvarovanie svalov

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

Strata hmotnosti, tréning

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

POZOR: Dlane držte zďaleka od pohybujúcich sa súčastí.

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



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

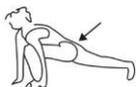
Odporúča sa vykonávanie cvičení 3-4 krát týždenne – po dobu asi: 30min. Intenzívny tréning pomáhajúci v chudnutí z hmotnosti musí byť vykonávaný častejšie, minimálne asi: 45-50 min.

NÁVOD NA TRÉNING

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

Rozcvičková fáza

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia 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 a kolien
Sadnite si na zem. Nohy vyťahujte pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlaňami chodidla.



Rozťahovanie lýtkových svalov
Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premennivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom roztiahnutia nožného svalstva.



Pozrite film:

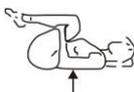
Rozcvička s Rafaľom Wierzchowským.
Naskenujte vedľa uvedený kód alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu adresu: <http://bit.ly/spokey-WARMUP>



Rozťahovanie stehenných svalov
Položte pravú dľaň na stenu. Ľavou rukou chyťte ľavé chodidlo. Následne pravou rukou chyťte pravé chodidlo.



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



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

Začatie cvičení

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

Ďalej nastúpte na bežecký pás a nastavte požadovanú rýchlosť.

Tréningová fáza, oddych

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

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

Zostupovanie z bežeckého pásu

a) základne zostupovanie
Stlačte tlačidlo STOP. Upozornenie: Čakajte až sa bežecký pás úplne zastaví. Následne vypnite bezpečnostný kľúč a stlačte hlavné tlačidlo.

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



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

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

SPOKEY ARENA BĖGIMO TAKELIS– SPECIFIKACIJA

BĖGIMO TAKELIS – MANKŠTOS REZULTATAI

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

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

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

ŠIAME MODELyje ĮDIEGTOS SISTEMOS



Ergonomically designed control panel

ergonomiškas valdymo pultas - leidžia lengvai ir intuityviai valdyti įrenginį. Kompiuterį paprasta valdyti net vyresnio amžiaus žmonėms.



Safety and noiseless when landing

tylus ir lengvas takelio sulankstymas - leidžia be didelių pastangų tyliai sulankstyti ir išlankstyti takelio juostą, kas labai patiks moterims.



High efficient motor

didelio našumo variklis - tinkamai parinkta varomojo variklio galia ir perdavimo mechanizmas, kuris užtikrina sklandų įrenginio darbą net esant maksimaliai takelio apkrovai. Padidintas naudojimo komfortas ir įrenginio patvarumas.



Shock absorption system

virpesių slopinimo sistema - slopina plokštės virpesius bėgant, todėl didėja naudojimo komfortas ir mažėja sąnarių apkrova.



SPECIAL WARRANTY

5 years warranty package for frame and moving parts

Šiam modeliui taikoma 5 metų garantija rėmui ir kitoms dalims, išskyrus normaliai besidėvinčias dalis.

TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys išskleidus: 180 x 86 x 139 cm
didelis bėgimo tako paviršius: 51 x 140 cm

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

PASTABOS DĖL SAUGUMO

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

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

- Mankštai privaloma apsirengti tinkamais drabužiais. Privaloma vengti laisvų drabužių, kurie galėtų užsikabinti už įrenginio arba tokie, kurie galėtų apriboti judesius arba padaryti juos negalimus. Nuimkite papuošalus prieš pradėdami treniruotis.
 - Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisegtą saugumo raktą. Per bėgimo takelis naudojimo, prašome nelieskite juda bėgimo takelis
 - Įranga priskirta naudojimo klasei H ir tikslumo klasei C pagal EN 957 standartą ir skirta tik naminiam naudojimui. Negali būti naudojama kaip terapeutinė arba reabilitacijos įranga. Įranga netinka terapijos tikslams.
 - Maksimalus leistinas apkrovimas yra 150 kg
 - Visada privaloma būti labai atsargiam pakeliant ir pernešiant įrenginį. Įrenginį visada reikia pernešti dviem. Pakeliant ir pernešiant prietaisą privaloma išlaikyti tinkamą poziciją, kad nepažeistų stuburo.
 - Montuojant įrenginį privaloma tiksliai laikytis pridėtos instrukcijos ir naudoti tik rinkinyje esančias dalis. Prieš pradėdami montuoti, reikia patikrinti ar visos dalys, kurios nurodytos pridėtame sąraše, yra rinkinyje.
 - Nerekomenduojama palikti reguliavimo prietaisų, kurie galėtų trukdyti vartotojo judesiams, tokioje padėtyje, kad koks nors elementas iškištų.
- Įspėjimas: prieš naudodami magnetinį bėgimo takelį perskaitykite instrukcijas.
Įspėjimas. Pulso matavimo sistemos gali būti netikslios. Per daug mankštos gali sukelti rimtus sužalojimus ar net mirtį. Jei jaučiatės blogai, nedelsdami nutraukite mankštą neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo.
Sveikatos traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. 59

nr.	aprašymas	detalės	vnt.	nr.	aprašymas	detalės	vnt.
A	Pagrindinis rėmas		1	C06	Putplasčio laikiklio dangtelis (dešinysis)		1
B	Skaitiklio konsolė		1	D07	Saugos raktas		1
C	iPad laikiklis		1	C14	pagrindo dangtis (kairysis)		1
B01	Bidono laikiklis		1	C15	pagrindo dangtis (dešinysis)		1
B08	Kryžminis raktas		1	E13	Varžtas	M8*15	10
B09	5# šešiakampis	5mm	1	E22	Varžtas	M5*12	6
B15	raktas	19mm	1	E32	Fiksavimo poveržlė	8	10
C05	Putplasčio laikiklio dangtelis (kairysis)		1	E39	Didelė plokščia poveržlė	Φ5*φ13*1.0	4

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. 61-65)

DĖMESIO! Nejunkite maitinimo šaltinio kol įrenginys visiškai nesurinktas.

1 ŽINGSNIS Atidarykite pakuotę ir išimkite dalis. Padėkite pagrindinį rėmą (A) ant grindų.

DĖMESIO! Takelis surištas specialia transportavimo juosta. Nenuimkite kol įrenginys visiškai nesurinktas.

2 ŽINGSNIS Pakelkite ir pastatykite vertikaliai šoninius stovus (A06, A07). Sujunkite kairįjį stovą (A06) su pagrindu, naudodami fiksavimo poveržlę (E32) ir varžtą (E13). Įsukite šešiabriauniu raktu.

Tokiu pat būdu pritvirtinkite dešinįjį stovą.

Pastaba: įsukimo metu laikykite stovą ranka, kad jis nenukristų.

3 ŽINGSNIS Sujunkite tarpusavyje laidus: dešiniojo stovo (D04) ir skaitiklio konsolės (D03).

Prisukite skaitiklio konsolę prie kairiojo ir dešiniojo stovo (A06/07), naudodami fiksavimo poveržlę (E32) ir varžtą (E13).

Dėmesio! Prieš tvirtindami konsolę įsitikinkite, kad laidai tinkamai prijungti.

4 ŽINGSNIS Varžtu (B15) prisukite iPad laikiklį (C) prie konsolės.

Atkreipkite dėmesį: pirmiausia prisukite laikiklio įvorę (B12) rankiniu būdu, po to prisukite fiksavimo veržlę (B13), naudodami raktą (B15).

5 ŽINGSNIS Uždėkite putplasčio dangtelius (C05/C06) ant laikiklių. Pritvirtinkite juos, naudodami didelę poveržlę (E39) ir varžtą (E22).

6 ŽINGSNIS Uždėkite takelio pagrindo dangčius (C14/C15).

Dėmesio! Dangčiams sumontuoti nereikia varžtų nei įrankių - jų viduje yra suprojektuoti specialūs gnybtai, jungiantys prie takelio pagrindo. Įsitikinkite, kad visi gnybtai saugiai pritvirtinti.

7 ŽINGSNIS Varžtu (E22) prisukite butelio laikiklį (B01) prie dešiniojo stovo (A07)

8 ŽINGSNIS Perpjaukite transportavimo juostą. Įdėkite saugos raktą (D07) į konsolės lizdą (B)

9 ŽINGSNIS Pašalinkite varžtą M8*15 (E13) iš plieninio elemento, jungiančio pagrindinio rėmo pagrindą su takelio pagrindo šoniniu skydu, apatinės dalies.

10 ŽINGSNIS Pašalinkite varžtą M8*15 (E13) iš plieninės jungties viršutinės dalies ir ją nuimkite.

Atkreipkite dėmesį: Jungtis apsaugo nuo atsitiktinio takelio susilankstymo montuojant. Išsaugokite ją, kad prireikus galėtumėte ją pasinaudoti ateityje.

BĖGIMO TAKELIO SURINKIMAS, PERKĖLIMAS

Nebandykite pernešti takelį, jei jis nėra sulankstytas ir užfiksuotas. Įsitikinkite, kad kištukas atjungtas nuo elektros tinklo.

Norėdami sulankstyti takelį, bėgimo paviršių pakelkite abiem rankomis kol išgirsite švelnų signalą, kuris informuoja, kad takelis tinkamai užfiksuotas vertikaloje pozicijoje.

Tačiau, norėdami bėgimo takelį išlankstyti, koja paspauskite spalvotą elementą ant stūmoklio, esančio po bėgimo juostos, kad atleistumėte fiksatorių. Po to, lengvai patraukite bėgimo juostą žemyn ir atsistokite 2 metrų atstumu nuo takelio, įrenginys išsiskleis automatiškai. Žiūrėkite

paveikslėlį 1 (66 psl.)

ĮSPĖJIMAS: Takelio negalima naudoti sulankstytoje padėtyje.

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

Norėdami takelį pernešti, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų ir laikydami iš abiejų pusių perkeltkite į norimą vietą.

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

PRIEŽIŪRA

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

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

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

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

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

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

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

Jungiamieji elementai greičiausiai susidėvi.

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

BĖGIMO JUOSTA

Bėgimo juostos reguliavimas (brėžinys p. 66)

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

Prisukite apatinę ritinį taip, kad juosta neslystų ant priekinio ritinio. Atidžiai išreguliuokite abu varžtus (dešinę ir kairę) pagal laikrodžio rodyklių kryptį ir tikrinkite tinkamą juostos įtempimą.
DĖMESIO: Juostos negalima tempti per stipriai, nes tai gali sukelti gedimus ir per greitą guolių susidėvėjimą.

Bėgimo juostos centravimas

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

- Nustatykite mažiausią greitį

- Patikrinkite, iš kurios kreipiamosios pusės juosta juda (šalia kurio krašto, bėgio)
Jeigu juosta juda prie dešinio krašto, prisukite dešinį varžtą ir paleiskite kairį naudodami 6 mm šešiakampį raktą iki momento, kai juosta susicentruos.
Jeigu juosta juda prie kairio krašto, prisukite kairį varžtą ir paleiskite dešinį naudodami 6 mm šešiakampį raktą iki momento, kai juosta susicentruos.

Bėgimo juostos tepimo instrukcija (brėžinys p. 66)

- Atjunkite takelį nuo elektros tinklo.
- Sulankstykite takelį.

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

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

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

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

Bėgimo takelio, pamato, ritinių tepimas

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

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

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

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

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

MULTIMEDIJOS MONITORIUS

Arena modelyje skaitiklis – multimedijos monitorius veikia tableto principu, jo aptarnavimas yra labai intuityvus. Be treniruotės parametų bei programų rodymo, leidžia naudotojui pasinaudoti juo multimedijos failams atkurti (klaudyti muzikos daugelyje formatų, žiūrėti filmus), vartyti interneto puslapius. Prieigai prie pilno monitoriaus funkcionalumo užtikrinti, įtaigaujamas prisijungimas prie tinklo per Wifi.

Multimedijos monitorius - naudojimo instrukcija



Ją galite atsisiųsti, skenuodami kodą arba naršyklėje įrašydami adresą:

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



PAGRINDINĖ INFORMACIJA

Treniruotės pradžia ir treniruotės pabaiga

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

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

Greičio/nuolinkio kampo nustatymas

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

- reikia paspausti atitinkamą skaitmenų (2, 4, 6, 8) mygtukus virš užrašų Speed (greitis) ir Incline (bėgimo takelio juostos nuolinkio kampas) arba mygtukus Speed +/- bei Incline +/-, kurie yra konsolėje ir bėgimo takelio turėkluose.
- Greičio reguliavimo diapazonas: 1-22 km/h
- Bėgimo takelio juostos nuolinkio kampo diapazonas: 0-20%

Saugos raktas

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

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

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

ĮJUNGIMAS

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

KONSOLĖ

Be pagrindinio ekrano, bėgimo takelio konsolėje yra išdėstyti mažesni langeliai, atspindintys treniruotės parametrus

	Juostos nuolydžio kampas/ kalorijos Šiame langelyje naudotojas gali stebėti treniruotės metu sudeginamų kalorijų kiekį. Kalorijos skaičiuojamos nuo 0 iki 999, o pasiekus šį lygį, matuoklis pakartotinai pradeda skaičiuoti nuo 0 į viršų. Pasirinkus atskaitos režimą vertė mažės nuo aukščiausios ribos, nustatytos kaip treniruotės tikslas, iki 0. Pasiekus šią reikšmę bėgimo takelio greitis sulėtės, o vėliau takelis sustos ir persijungs į budėjimo režimą.
	Nustatant bėgimo juostos nuolydį, langelyje yra rodoma nuolydžio kampo reikšmė (0-15 %). Įvedus reikšmę, po 30 sekundžių ekrane vėl bus rodomos kalorijos.
	Treniruotės laikas

 	Greitis/ pulsas Šiame langelyje rodomas aktualus bėgimo takelio juostos judėjimo greitis(1-22 km/h). Norėdami pamatyti pulso reikšmę (diapazonas: 50-200/min, reikia abu delnus padėti ant įmontuotų į vairą jutiklių. Rezultatai pasirodys ekrane po maždaug 4 sekundžių. Norėdami patikrinti, ar pulsas yra stabilus, delnus ant jutiklių reikia laikyti visą treniruočių sesijos laiką. Dėmesio: Rodomi duomenys yra bendri, teikiami skirtingų treniruočių sesijų palyginimui. Duomenys neturi būti naudojami medicininiams tikslais.
	Įveikta distancija

Bei mygtukai:

	Bėgimo takelio juostos nuolydžio kampo pakeitimas Mygtukas leidžiantis padidinti arba sumažinti bėgimo juostos nuolydžio kampą. Paspaudus vieną kartą, kampas yra keičiamas 1 %, spaudžiant ilgiau nei 0,5 sekundės reikšmė keičiama palaipsniui.
	Greitas bėgimo juostos nuolydžio kampo nustatymas Paspauskite, norėdami greitai nustatyti konkrečią nuolydžio kampo reikšmę
	Laido pagalba prijunkite MP3 grotuvą arba telefoną. Paspauskite mygtuką, norėdami atkurti multimedijos failus
	Play / pauzė Leidžia įjungti ar sustabdyti multimedijos failus. Pereiti prie kito / ankstesnio multimedijos failo
	VOL – /+ Mygtukas, leidžiantis pakeisti leidžiamų multimedijos failų garsumą.

	Greičio pakeitimas Mygtukas leidžiantis padidinti arba sumažinti greitį. Paspaudus vieną kartą greitis yra keičiamas 0,1 km/h, spaudžiant ilgiau nei 0,5 sekundės reikšmė keičiama palaipsniui
	Greitas greičio nustatymas Paspauskite norėdami greitai nustatyti konkretų greitį
	Paspauskite, norėdami pradėti treniruotę. Pasitikrinkite, ar bėgimo takelis yra prijungtas prie elektros tinklo, o apsaugos raktas tinkamai įsėgatas.
	Stop/Pauzė: Mygtuko stop paspaudimas bėgimo metu sustabdo bėgimo takelį. Mygtuko paspaudimas kai bėgimo takelis yra sustabdytas baigia treniruotę, o bėgimo takelis persijungia į budėjimo režimą.
	Paspauskite, norėdami grįžti į pradžios ekraną.

PAGRINDINIS EKRANAS

Pagrindinio ekrano elementai

	Profilio paveikslukas ir naudotojo vardas: spustelėkite, norėdami nustatyti arba pakeisti naudotojo duomenis ar profilio paveiksluką.
	Grįžti: spustelėkite, norėdami grįžti į prieš tai buvusį puslapį.
	WIFI: spustelėkite, norėdami surasti ir prisijungti prie pasiekiamo belaidžio tinklo
	Nuskenaukite kodą, norėdami prisijungti į telefoną FitShow programėlę.

	Garsumas: spauskite, norėdami pritaikyti multimedijos failų garsumą.
	Pagrindinis ekranas: spustelėkite, norėdami grįžti į pagrindinį ekraną.
09:26	Laikas: rodomas aktualus laikas.
	Start: spustelėkite, norėdami pradėti treniruotę. Mygtuką galite nustatyti bet kurioje vietoje – paspauskite ikonėlę, patraukite ir nuleiskite ją pasirinktoje vietoje.

PRADINIO LANGO VAIZDAS

Local media (multimedijos failai)

Multimedijos failų valdymas ir atkūrimas. Multimedijos failus galima atkurti tiek naudojant prietaiso atmintį, tiek ir iš išorinių laikmenų (USB). Atkuriami šių formatų failai: MP3, APE, MP4, MOV.

Bėgimo treniruotės metu verta rinktis kūrinus, turinčius aiškų, energingą, pastovų ritmą. Muzika, kurios ritmas ir tempas keičiasi, gali sumažinti jūsų koncentraciją.
Nepamirškite treniruotės metu išlaikyti visišką koncentraciją, ypatingai peržiūrint filmus!

Internetas

Šios modulis yra pasiekiamas prisijungus prie belaidžio tinklo. Galite naudoti iš anksto instaliuotas programėles arba parsisiųsti savo.

Nepamirškite treniruotės metu išlaikyti visišką koncentraciją! Rekomenduojama naudotis programėlėmis pertraukų metu.

PROGRAMS (PROGRAMOS)

Quick start

Bėgimo takelyje yra instaliuotos kelios iš anksto nustatytos programos, HRC režimas bei atskaitos režimai. Taip pat yra galimybė panaudoti greito starto treniruotės režimą, kurį pasirinkus prieš pradėdant treniruotę nėra būtina nustatyti jos parametrų.

Greitis ir nuolydžio kampas gali būti keičiami bet kurią akimirką paspaudus mygtuką SPEED (greitis) / INCLINE (nuolydžio kampas). Šiuos veiksmus taip pat galite atlikti paliesdami ekraną.

Iš anksto nustatytos programos

Galima pasirinkti vieną iš kelių iš anksto nustatytų programų, pasižyminčių skirtingu treniruočių intensyvumu. Treniruotės eigą atspindinčios diagramos (greičio ir bėgimo takelio juostos nuolydžio pasikeitimo tvarkarašis) patalpintos 67 puslapyje. Kiekviena programa padalinta į 16 etapų, laikas, skirtas vienam etapui, yra parenkamas automatiškai, atsižvelgiant į suplanuotą treniruotės trukmę.

Norėdami pasirinkti programą, spustelėkite šios programos ikonėlę, nustatykite treniruotės laiką, ir norėdami pradėti treniruotę, paspauskite

start. Kiekviename treniruotės etape greitis ir bėgimo takelio juostos nuolydis keisis automatiškai.

Kiekviename etape galite keisti greitį ir nuolydžio kampą spausdami mygtuką SPEED (greitis) / INCLINE (nuolydžio kampas). Šiuos veiksmus taip pat galite atlikti paliesdami ekraną. Spustelėkite bet kurioje vietoje, norėdami grįžti prie lango, kuriame galite pakeisti nustatymus. Dėmesio! Perėjus prie kito etapo, greitis ir nuolydis bus nustatomi automatiškai, atsižvelgiant į jų suplanuotas reikšmes.

Sustojus, ekrane pasirodys langas su pasiektais rezultatais.

Atskaitos režimai

Pasirinkus šiuos režimus, naudotojas turi pasiekti numatytą tikslą: treniruotis iš anksto nustatytą laiko tarpą, įveikti numatytą distanciją arba sudeginti norimą kalorijų kiekį.

Naudotojas realiu laiku ekrane stebi savo rezultatus, gali keisti greitį ir nuolydį spausdamas mygtuką SPEED (greitis) / INCLINE (nuolydžio kampas). Šiuos veiksmus taip pat galite atlikti paliesdami ekraną.

Nepamirškite! Prieš pradėdami bėgti, įsitinkite, kad apsaugos raktas yra tinkamai įšegtas. Patariama pradėti treniruotę ne anksčiau negu 30-60 min. po valgio.

Hrc (širdies ritmo monitorius)

Programą pradėdama minutę truncančiu apšilimu. Nuolydžio kampas sudaro 0 %, greitis minimalus. Greitį ir nuolydį galite nustatyti pagal savo poreikius.

Baigus apšilimą, greitis ir nuolydis keisis automatiškai, priklausomai nuo jūsų pulso dažnio. Treniruotės laikui pasibaigus, bėgimo takelio greitis sulėtės, vėliau bėgimo takelis sustos, o ekrane pasirodys treniruotės apibendrinimas.

Atskaitos režimai	
	Time count down (Laiko atskaita)
	Distance countdown (Distancijos atskaita)
	Calories countdown (Kalorijų atskaita)
	Heart rate control (Širdies ritmo monitorius)

4 iš anksto nustatytos programos	
	Body Sculpting (Raumenyno sustiprinimas)
	Fat Burning (Riebalų deginimas)
	Mountain (Kalnai)
	Road (Kelias)

Pace (tempas)

Šiame rodyne gaunate prieigą prie programų, orientuotų į konkretaus bėgimo tempo pasiekimą (laiko, kuris yra reikalingas kilometro distancijos įveikimui). Kiekvienas bėgimas pasižymi skirtingu tempu. Galite rinktis iš 6 iš anksto nustatytų distancijų, atitinkančių populiariausias bėgimo rūšis (be kita ko, maratonas, pusmaratonis, 10 km). Pradedami treniruotę nurodote, per kokį laiką norite įveikti kiekvieno kilometro atstumą pasirinktoje

distancijoje. Bėgimo takelis automatiškai pritaiko bėgimo juostos judėjimo greitį taip, kad padėtų jums išlaikyti numatytą tempą.

Taip pat, atsižvelgdami į savo poreikius, galite reguliuoti bėgimo greitį ir bėgimo juostos nuolydį, naudodami mygtukus ant konsolės arba ikonas ekrane. Bėgdami stenkitės laikytis kuo arčiau bėgimo juostos centro.

Real view sport (scenarijus)

Norėdami pajvairinti treniruotę, galite rinktis vieną iš trijų tikroviškų scenarijų, kurių dėka pasiekiamas bėgimo vietovėje įspūdis. Galimi trys scenarijai: kanjonas, pieva, paplūdimys. Bėgimo metu, atsižvelgdami į savo

poreikius, galite reguliuoti bėgimo greitį ir bėgimo juostos nuolydį, naudodami mygtukus ant konsolės arba ikonas ekrane.

USER (NAUDOTOJAS)

Šioje vietoje galite įrašyti informaciją apie save: vardas, lytis, amžius, profilio paveikslėlis. Turėdami sukurtą profilį, galite peržiūrėti savo treniruočių istoriją, kadangi sistema automatiškai įrašo rezultatus. Jeigu prieš pradėdami treniruotę prisijungsite prie belaidžio tinklo, jūsų

duomenys galės būti perduoti valdymo centrui. Galite palyginti savo rezultatus su kitų naudotojų rezultatais. Nepamirškite, jūsų duomenys yra saugūs, reitingo sudarymui yra perduodami vien tik rezultatai.

Registracija ir naudotojo prisijungimas

Tam, kad bėgimo takelio funkcijos galėtų būti naudojamos pilna apimtimi ir gauti rezultatai galėtų būti palyginami su kitais, būtina yra sukurti paskyrą ir prisijungti prie jos prieš kiekvieną treniruotę. Norėdami sukurti paskyrą, spustelėkite kairiame viršutiniame ekrano kampe esančią figūros ikoną.

Užpildykite reikalingus duomenis ir spustelėkite "done". Norėdami pabaigti registraciją, spustelėkite "Register user".

Sukūrę paskyrą, prieš pradėdami treniruotę, prisijunkite prie jos: paspauskite figūros ikoną, pasirinkite "Login" opciją, įrašykite registracijos metu pateiktus duomenis ir spustelėkite "login".

NUSTATYMAI

Nustatymų skydelyje galima pasirinkti šias opcijas:

Bright Adjust – ekrano ryškumo nustatymas

Wifi – pasiekiamų tinklų peržiūra; tinklo įjungimas, išjungimas

Clean Cache – Spustelėkite ikoną, norėdami išvalyti atmintį.

Pasirodžiusiame langelyje pažymėkite elementus, kuriuos norite pašalinti

ir spustelėkite Clean Cache" tam, kad failai būtų pašalinti.

Treadmill Manage – spustelėkite ikonėlę, norėdami įsijungti bėgimo takelio informacijos skydelį. Langelyje pamatysite iki šiol įveiktą distanciją bei informaciją, kiek kilometrų liko iki kito juostos tepimo.

KLAIDOS, GALIMI SPRENDIMAI

Atsiradus klaidoms, pagrindiniame ekrane pasirodys vienas iš pranešimų.

Communication error (Sujungimo klaida)

Sprendimas: patikrinkite laidų būklę ir sujungimą, pakeiskite laidą, jei tai būtina; pakeiskite konsolę; pakeiskite valdiklį

Stall protection (Apsauga nuo per didelės įtampos)

Sprendimas: pataisykite variklio kabelį; pakeiskite variklį; pakeiskite valdiklį

No speed sign (Nenuskaitomas greitis)

Sprendimas: patikrinkite greičio laido sujungimą; pakeiskite greičio laidą; pakeiskite valdiklį

Incline learn fail (Nuolydžio kampo klaida)

Sprendimas: Patikrinkite nuolydžio kampo laido prijungimą; pakeiskite bėgimo juostą pakeliantį varikliuką; pakeiskite valdiklį

Overflow protection (Apsauga nuo per didelės apkrovos)

Sprendimas: sumažinkite apkrovą; patikrinkite bėgimo juostą, sutepkite ją; pakeiskite variklį; pakeiskite valdiklį

Moto break (Variklio avarija)

Sprendimas: patikrinkite variklio kabelį, pakeiskite variklį

Storage wrong (Saugojimo klaida)

Sprendimas: patikrinkite 24C02; pakeiskite valdiklį

Location wrong (neteisinga padėtis)

Sprendimas: perstatykite bėgimo takelį; pakeiskite valdiklį

Moment current over (momentinė perkrova)

Sprendimas: nustatykite žemesnę potenciometro vertę; pakeiskite variklį; patikrinkite bėgimo juostą, sutepkite ją

Voltage over (Per aukšta įtampa)

Sprendimas: nedelsdami nutraukite naudojimą, patikrinkite maitinimo kabelį

Voltage low (Per žema įtampa)

Sprendimas: nedelsdami nutraukite naudojimą, patikrinkite maitinimo kabelį

BLUETOOTH, FITSHOW

FITSHOW PROGRAMĖLĖ

Kartu su įranga Spokey rekomenduoja naudoti nemokamą programėlę FitShow. Jos naudojimo instrukcija pateikiama atskirame dokumente. Ją taip pat galima atsisiųsti, skenuojant šalia esantį kodą.

Programėlę galima įdiegti įrenginyje su iOS ar Android sistema. Įrenginio techninė specifikacija turi atitikti naujausią programėlės versiją



Spokey rekomenduoja nemokamą programėlę FitShow. Ją galite atsisiųsti, skenuodami kodą arba naršyklėje įrašydami adresą:

<http://ifitshow.com/qr>



ĮRENGINIO SU FITSHOW APP NAUDOJIMAS

Įjunkite Bluetooth planšetiniame kompiuteryje, pasirinkite įrenginį ir paspauskite Sujungti.

Įjunkite FITSHOW programėlę planšetiniame kompiuteryje, po to paspauskite "sujungti", kad pradėtumėte treniruotę, naudodami planšetinį kompiuterį.

(Slaptažodis: 0000)

ĮSPĖJIMAS:

1. Prijungus konsolę prie planšetinio kompiuterio per Bluetooth, konsolė išsijungs.
2. Jei naudojate iOS sistemą, uždarykite FitShow app programėlę ir išjunkite bluetooth - konsolė pasileis iš naujo.
3. Sistemai yra reikalingas 9v,1.3A ar aukštesnės įtampos maitinimo šaltinis.

NAUDOJIMAS

Takelio nustatymas, taikymo apimtis

Takelį nustatykite sausoje vietoje, kur nėra vandens ir drėgmės poveikio.

Takelį padėkite ant švaraus ir plokščio paviršiaus. Takelio nustatymas ant nelygaus paviršiaus gali sukelti jo sistemos gedimą. Takelio negalima pastatyti ant kilimo arba kiliminės dangos.

Takelis skirtas naudojimui tik patalpose.

Įrenginys negali būti veikiamas purškiamų valymo priemonių ir oxygen. Negalima jo pastatyti patalpose, kur naudojamos dujos, dėl to kad iš variklio gali išeiti kibirkščiai.

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

Už įrenginio išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.

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

Įrenginys nėra skirtas ilgalaikiam veikimui bei komerciniam naudojimui.

Pozicija

Užlipkite ant bėgimo juostos, rankas galite padėti ant turėklų. Mankštinantis, nugarą turi būti tiesi. Ant bėgimo takelio galite atlikti pratimus, kurie užstoja vaikščiojimą ar bėgimą (žiūrėk priešinius žemiau). Sveikatos traumas gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

DĖMESIO: Delnus laikykite toli nuo judančių elementų



www.spokey.eu

Raumenų formavimas

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

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

Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniruojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniruotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniruotė.

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

TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

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

Apšilimo fazė

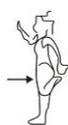
Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimų ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15 sekundžių, treniruojant negalima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

Žiūrėkite filmą:
Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.
Nuskenaukite šalia esantį kodą
arba naršyklėje įrašykite
adresą: <http://bit.ly/spokey-WARMUP>



Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų raumenų ištempimas

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



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

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



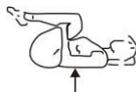
Viršutinių kūno dalių ištempimas

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.

Pratimų pradžia

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

Treniravimo fazė poilsis, avarinis nulipimas

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

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

Nulipimas nuo bėgimo takelio

a). pagrindinis nulipimas

Nuspauskite STOP mygtuką.

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

b). avarinis nulipimas

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

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



Perbrauktos šiukšliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiama išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su 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.

SKREJCELIŅŠ SPOKEY ARENA – SPECIFIKĀCIJA

SKREJCELIŅŠ – TREIŅU REZULTĀTI

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

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

SISTĒMAS, KAS IZMANTOTAS ŠAJĀ MODELĪ



ergonomiska vadības pults - nodrošina vienkāršu un intuitīvu iekārtas vadību. Datoru var viegli izmantot pat vecāki cilvēki.



klusa un vienkārša skrejceļa salocīšana - ļauj bez lielām pūlēm klusi salocīt un atlocīt skrejceļa lenti, kas noteikti patiks sievietēm.



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



augstas veiktspējas dzinējs - atbilstoši izvēlēta piedziņas dzinēja jauda un pārnese, kas nodrošina gludu iekārtas darbību pie maksimālās skrejceļa slodzes. Palielināts lietošanas komforts un iekārtas izturība.



vibrāciju slāpēšanas sistēma - slāpē plāksnes vibrācijas skrienot, kas palielina lietošanas komfortu un samazina locītavu slodzi

TEHNISKIE DATI

Izmērs pēc atvēršanas 180 x 86 x 139 cm
Skriešanas virsmas izmērs: 51 x 140 cm

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

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā tiks salikta, saglabāta un lietota pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
 - Pirms vingrojumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas var apdraudēt Jūsu veselību un drošību. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
 - Pievērsiet uzmanību Jūsu ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Jūsu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām iznāks, jums tūlīt jāsaazinās ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
 - Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
 - Ierīci uzstādiet uz taisnas, cietas virsmas, pasargātas ar segumu vai grīdsegu. Savai drošībai rezervējiet pie apm. 2 metru no katrās ierīces puses.
 - Pirms vingrošanas jāpārlicinās, vai visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti. Pievērsiet īpašu uzmanību uz daļām, kas visātrāk nolietojas
 - Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā tiek regulāri pārbaudīta un kontrolēta.
 - Vienmēr jālieto ierīce tās paredzētajiem mērķiem. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Sabojātas daļas tūlīt jānomaina vai jāpārtrauc ierīces lietošana līdz tās remontam. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
 - Treiņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamās. Pirms vingrošanas noņemiet rotaslietas. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apģērbaeksploatācijas laikā skrejceļš, lūdzu neaiztieciot pārvietošanas skrejceļš.
 - Ierīce ir piešķirta ekspluatācijas klasei H un precizitātes klasei C, pēc EN 957 normas, un ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Iekārta nav piemērota terapeitiskiem mērķiem.
 - Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars - 150 kg.
 - Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāsauglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
 - Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistītā instrukcija un jālieto tikai komplektā esošās sastāvdaļas. Pirms montāžas jāpārbauda vai komplektā ir visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā.
 - Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izvīrītu.
- Brīdinājums: pirms magnētiskā skrejceļa lietošanas jāizlasa instrukcija
Brīdinājums: Pulsa mērīšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārāk daudz vingrinājumu var izraisīt nopietnus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtaties slikti, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Mēs neesam atbildīgi par iespējamajiem 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. 59

Nr.	apraksts	detālas	gab.	Nr.	apraksts	detālas	gab.
A	Galvenais rāmis		1	C06	Putuplasta turētāja pārsegs (labais)		1
B	Skaitītāja konsole		1	D07	Drošības atslēga		1
C	iPad turētājs		1	C14	pamatnes pārsegs (kreisais)		1
B01	Ūdens pudeles turētājs		1	C15	pamatnes pārsegs (labais)		1
B08	Krustveida atslēga		1	E13	Skrūve	M8*15	10
B09	5# seškanšu	5mm	1	E22	Skrūve	M5*12	6
B15	atslēga	19mm	1	E32	Fiksēšanas paplāksne	8	10
C05	Putuplasta turētāja pārsegs (kreisais)		1	E39	Liela plakana paplāksne	Φ5*φ13*1.0	4

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. 61-65)

UZMANĪBU! Nepievienojiet barošanas avotu kamēr ierīce nav pilnībā samontēta.

1 SOLIS Atveriet iepakojumu un izņemiet daļas. Novietojiet galveno rāmi (A) uz grīdas.

UZMANĪBU! Skrejceļš ir sastiprināts ar transportēšanas jostu. Nenoņemiet to kamēr ierīce nav pilnībā samontēta.

2 SOLIS Paceliet un novietojiet vertikāli sānu kolonnas (A06, A07).

Savienojiet kreiso kolonnu (A06) ar pamatni, izmantojot fiksēšanas paplāksni (E32) un skrūvi (E13). Iesūkšanai izmantojiet seškanšu atslēgu. Tajā pašā veidā piestipriniet labo kolonnu.

Piezīme: iesūkšanas laikā turiet kolonnu ar roku, lai novērstu tās apgāšanos.

3 SOLIS Savienojiet vadus viens ar otru: labās kolonnas (D04) ar skaitītāja konsoles (D03).

Pieskrūvējiet skaitītāja konsoli pie kreisās un labās kolonnas (A06/07), izmantojot fiksēšanas paplāksni (E32) un skrūvi (E13).

Uzmanību! Pirms konsoles uzstādīšanas pārlicinieties, ka vadi ir pareizi pievienoti.

4 SOLIS Ar skrūvi (B) pieskrūvējiet Ipad turētāju (C) pie konsoles.

Pievērsiet uzmanību: vispirms pieskrūvējiet turētāja ieliktni (B12) ar roku, pēc tam pieskrūvējiet fiksēšanas uzgriezni (B13), izmantojot atslēgu (B15).

5 SOLIS Uzstādiet putuplasta pārsegu (C05/C06) uz turētājiem. Piestipriniet tos ar lielo paplāksni (E39) un skrūvi (E22).

6 SOLIS Uzstādiet skrejceļa pamatnes pārsegu (C14/C15).

Uzmanību! Pārsegu montāžai nav nepieciešamas nekādas skrūves vai instrumenti - to iekšā ir izstrādātas speciālas skavas, kas pievieno pie skrejceļa pamatnes. Pārlicinieties, ka visas skavas ir droši piestiprinātas.

7 SOLIS Ar skrūvi (E22) pieskrūvējiet pudeles turētāju (B01) pie labās kolonnas (A07)

8 SOLIS Pārgrieziet transportēšanas jostu. Ievietojiet drošības atslēgu (D07) konsoles ligzdā (B)

9 SOLIS Demontējiet skrūvi M8*15 (E13) no tērauda elementa, kas savieno galvenā rāmja pamatni ar skrejceļa pamatnes sānu paneli, apakšdaļas.

10 SOLIS Demontējiet skrūvi M8*15 (E13) no tērauda savienotāja augšdaļas un noņemiet to.

Pievērsiet uzmanību: Savienotājs aizsargā pret nejaušu skrejceļa salocīšanos. Saglabājiet to izmantošanai nākotnē.

SKREJCEĻA SALIKŠANA, SKREJCEĻA PĀRVIETOŠANA

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

Lai salocītu skrejceļu, ar abām rokām paceliet lentas virsmu līdz brīdim, kad atskan raksturīgs klikšķis, kas liecina, ka skrejceļš ir pareizi nofiksēts vertikālā pozīcijā. Lai skrejceļu atlocītu, ar kāju nospiediet krāsainu elementu uz virzuļa, kas atrodas zem skrejceļa jostas, lai varētu atbrīvot fiksatoru. Pēc tam viegli pavelciet skrejceļa jostu uz leju un stāviet 2 metru attālumā no skrejceļa, ierīce automātiski atlocīsies. Skatīt attēlu 1(66 lpp.)

BRĪDINĀJUMS: Skrejceļu nedrīkst lietot saliktā stāvoklī.

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

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

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

KONSERVĀCIJA

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

Monitors (barošanas bloks) jāmazgā tikai ar sausu drānu.

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

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

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

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

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

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

Savienošanas elementi visātrāk nolietojas.

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

SKREJCEĻA JOSLA

Skriešanas virsmas regulēšana

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

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

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

Skriešanas virsmas centrēšana (attāli - p. 66)

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

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

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

Skrejceļa joslas eļļošanas instrukcija

Atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota.

Salieciet skrejceļu.

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

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

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

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

Skrejceļa, pamata, rullīšu eļļošana

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

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

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

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

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

MULTIMEDIJU EKRĀNS

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

Multimediju ekrāns - lietošanas instrukcija



To var lejupielādēt, skenējot kodu vai pārlūkprogrammā ierakstot adresi:

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



PAMATA INFORMĀCIJA

Treniņa sākums un nobeigums

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

- Lietotājs var pabeigt treniņu (apturēt skrejceļiņu) jebkurā brīdī, nospiežot uz uzraksta *Stop*.
- Skrejceļiņš apturēsies arī tajā brīdī, kad drošības atslēga tiks atvienota no konsoles (avārijas apturēšana).

Ātruma/ slīpuma iestatījums

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

virs uzraksta *Speed* (ātrums) un *Incline* (slīpums) vai uz pogas *Speed +/-* vai *Incline +/-*, kas atrodas konsole un skrejceļiņa rokturī.

- Skrejceļiņa ātruma regulācijas diapazons: 1-22 km/h.
- Skrejceļiņa slīpuma regulācijas diapazons: 0-20%.

Drošības atslēga

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

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

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

IESLĒGŠANA

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

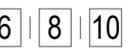
KONSOLE

Papildus galvenajam ekrānam skrejceļiņa konsole tika aprīkota ar mazākiem lodziņiem, kuros ir redzami treniņa parametri:

	Joslas slīpuma leņķis/ kalorijas Šajā lodziņā lietotājs var redzēt sadedzināto kaloriju skaitu treniņa laikā. Kaloriju skaitītāja diapazons ir no 0 līdz 999, pēc tam skaitītājs atkal sāks skaitīt no 0 uz augšu. Kaloriju skaitīšanas režīmā vērtība samazināsies no iestatīta mērķa uz 0. Pēc sasniegtās vērtības skrejceļiņš sāks palēnināties, bet tad pilnīgi apstāsies un pārslēgsies uz gaidīšanas režīmu.
	Ievadot skrejceļiņa joslas slīpuma leņķi, lodziņā parādās slīpuma rādītājs (0-20%). Pēc 30 sekundēm no ievades pabeigšanas, atkal būs redzamas kalorijas.
	Treniņa laiks

 	Ātrums/pulss Šajā lodziņā ir redzams pašreizējais skrejceļiņa ātrums (1-22 km/h). Lai redzētu pulsu (diapazons 50-200/min), nepieciešams uzlikt abas plaukstas uz stūrē iebūvētajiem sensoriem. Mērījuma parādīsies ekrānā apmēram pēc 4 sekundēm. Lai uzzinātu vai pulss ir stabils, rokas ir jābūt uz sensoriem visa treniņa laikā. Svarīgi: Atainotie dati ir vispārējie, mērījumi tika veikti dažādos treniņa brīžos. Tos nevar izmantot medicīniskajos nolūkos
	Veiktais attālums

Arī pogas:

	Skrejceļiņa joslas slīpuma leņķa izmaiņa Pogas ļauj palielināt vai samazināt skrejceļiņa joslas slīpuma leņķi. Vienreiz uzspiežot uz pogu, leņķis mainīsies par 1%, ja turēsi pogu vairāk nekā 0,5 sekundes, rādītājs mainīsies pakāpeniski.
INCLINE 	Ātra slīpuma leņķa iestāde Nospied, lai ātri iestatītu noteiktu skrejceļiņa joslas slīpuma leņķi
	Pievieno MP3 ierīci vai tālrūni ar vada palīdzību. Nospied pogu, lai sāktu multimediju datņu atskaņošanu.
	Play / pauze Ļauj ieslēgt vai apturēt multimediju datnes atskaņošanu Iet uz nākamo/iepriekšējo multimediju datni
	VOL -/+ Poga ļauj mainīt skaļumu multimediju datņu atskaņošanas laikā

	Ātruma maiņa Pogas ļauj palielināt vai samazināt skrejceļiņa joslas ātrumu. Vienreiz uzspiežot uz pogu, ātrums mainīsies par 0,1 km/h, ja turēsi pogu vairāk nekā 0,5 sekundes, rādītājs mainīsies pakāpeniski.
SPEED 	Ātra ātruma iestāde Nospied, lai ātri iestatītu noteiktu skrejceļiņa joslas ātrumu
	Nospied, lai sāktu treniņu. Pārlicinies, ka skrejceļiņš ir pieslēgts strāvai, bet drošības atslēga ir atbilstoši pieslēgta.
	Stop/Pauze: Skriešanas laikā stop nospiešanas aptur skrejceļiņu. Kad skrejceļiņš ir apturēts, nospied pogu, lai pabeigtu treniņu, bet skrejceļiņš atgriezīsies gaidīšanas režīmā
	Nospied, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē

GALVENĀ IZVĒLNE

Galvenās izvēlnes elementi

	Profilā bilde un lietotāja nosaukums: nospied, lai iestatītu vai mainītu datus vai lietotāja bildi.
	Atpakaļ: nospied, lai atgrieztos iepriekšējā lapā.
	WiFi: nospied, lai atrastu un savienotos ar pieejamo bezvadu tīklu
	Noskenē kodu, lai lejuplādētu lietotni FitShow tālrūnī.

	Skaļums: nospied, lai mainītu atskaņoto multimediju datņu skaļumu.
	Galvenā izvēlne: nospied, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.
09:26	Laiks: redzams pašreizējais laiks
	Start: nospied, lai sāktu treniņu. Vari novietot ikonu jebkurā vietā – nospied uz ikonas, pavelc un atlaid izvēlētajā vietā.

GALVENĀS IZVĒLNES SKATS

Local media (multimediju datnes)

Multimediju datņu pārvaldība un atskaņošana. Vari tos atskaņot gan no ierīces iekšējās atmiņas, gan arī no ārējām ierīcēm (USB). Atskaņoto datņu veidi: MP3, APE, MP4, MOV.

Treniņa laikā vēlams izvēlēties dziesmas ar vienvēdīgu, enerģisku ritmu. Mūzika ar mainīgu ritmu un tempu var izkļaudēt uzmanību. Atceries, treniņa laikā ir jābūt koncentrētam, it īpaši filmu skatīšanas laikā!

Internets

Šis modulis ir pieejams pēc savienošanās ar bezvadu tīklu. Vari izmantot iepriekš iestatītu lietotni vai arī pats vari to lejuplādēt.

Atceries, kā treniņa laikā ir jākoncentrējas! Ieteicams izmantot lietotni pārtraukumu laikā.

PROGRAMS (PROGRAMMAS)

Quick start

Skrejceliņš ir aprīkots ar vairākām iepriekš iestatītām programmām, HRC režīmu un skaitītāja režīmu. Arī ir iespējams izmantot ātra starta treniņu, iepriekš neiestatot treniņa parametrus. Jebkurā brīdī vari mainīt ātrumu un

slīpuma leņķi, izmantojot pogas SPEED (ātrums)/INCLINE (slīpuma leņķis). Vari to arī izdarīt pieskaroties ekrānam.

Iepriekš iestatītas programmas

Pieejamas 4 iepriekš iestatītas programmas, kuras raksturo dažāds intensitātes līmenis. Grafikus, kuri parāda programmas norisi (ātruma un slīpuma leņķa grafiks), atradīsi 67 lappusē. Katram programma ir sadalīta 16 posmos, viena segmenta laiks tiek pielāgots automātiski attiecībā uz iestatīto treniņa ilgumu.

Lai izvēlētos programmu, uzspied uz atbilstošu ikonu, iestati treniņa laiku, pēc tam nospied START, lai sāktu treniņu. Skrejceļņa joslas ātrums un slīpuma leņķis mainīsies automātiski katrā treniņa posmā.

Katrā posmā vari mainīt ātrumu un slīpuma leņķi, izmantojot pogas SPEED (ātrums)/INCLINE (slīpuma leņķis). Vari to arī izdarīt pieskaroties ekrānam. Nospied jebkurā ekrāna vietā, lai parādītos logs, kurā vari mainīt iestatījumus. Svarīgi! Pārejot pie nākamā posma, ātrums un slīpuma leņķis tiks automātiski mainīts atbilstoši iepļānotām vērtībām.

Pēc apstāšanās ekrānā parādīsies logs ar treniņa rezultātiem.

Skaitītāja režīmi

Šajos režīmos lietotājs cenšas sasniegt nosprausto mērķi: noteikts treniņa ilgums, attālums vai sadedzināto kaloriju daudzums.

Lietotājs ekrānā reālajā laikā vēro savus sasniegumus, vari mainīt ātrumu un slīpuma leņķi, izmantojot pogas SPEED (ātrums)/INCLINE (slīpuma leņķis). Vari to arī izdarīt pieskaroties ekrānam.

Atceries! Pirms uzsākt skriešanu, pārliecinies, ka drošības atslēga ir pareizi pieslēgta. Ieteicams veikt vingrojumus ne ātrāk kā 30-60 minūtes pēc ēdienreizes.

Hrc (sirds ritma monitors)

Programma sākas ar vienas minūtes iesildīšanos. Slīpuma leņķis ir 0%, ātrums ir minimāls. Vari iestatīt savām vajadzībām atbilstošu ātrumu un slīpuma leņķi.

Pēc iesildīšanās ātrums un slīpuma leņķis mainīsies automātiski, atkarībā no tava pulsa. Pēc tam, kad iestatītais treniņš beigsies, skrejceļiņš palēnināsies, tad apstāsies, bet ekrānā parādīsies treniņa kopsavilkums.

Skaitītāja režīmi	
	Time count down (Laika skaitītājs)
	Distance countdown (Attāluma skaitītājs)
	Calories countdown (Kalorijas skaitītājs)
	Heart rate control (Sirdsritma monitors)

4 iepriekš iestatītas programmas	
	Body Sculpting (Ķermeņa formas veidošana)
	Fat Burning (Tauku dedzināšana)
	Mountain (kalni)
	Road (Ceļš)

Pace (temps)

Šajā skatā iegūsti piekļuvi programmām, lai sasniegtu noteiktu skriešanas tempu (laiks, kāds ir nepieciešams, lai veiktu distanci). Katru skriešanu raksturo dažādi tempi. Vari izvēlēties 6 iepriekš iestatītas programmas, kuras atbilst vispopulārākajiem skriešanas veidiem (tai skaitā maratons, pusmaratons, 10 km). Uzsākot treniņu, uzstādi, cik ilgā laikā gribi veikt

izvēlēto programmu. Skrejceļš automātiski pielāgos skrejceļa joslas ātrumu tā, lai uzturētu iestatīto tempu.

Vari arī pats regulēt ātrumu un slīpuma leņķi, izmantojot pogas konsolē vai ikonas ekrānā. Skrienot centies atrasties joslas vidū.

Real view sport (scenāriju skats)

Lai dažādotu treniņus, vari izvēlēties vienu no trim reālistiskajiem scenārijiem, šādi iegūsi reālistisku skriešanas sajūtu. Pieejami ir trīs scenāriji: Kanjons, plāva, pludmale. Skriešanas laikā pats vari regulēt

ātrumu un slīpuma leņķi, izmantojot konsolē esošās pogas vai ikonas ekrānā

USER (LIETOTĀJS)

Šeit vari iestatīt informāciju par sevi: vārdu, dzimumu, augumu, profila bildi. Ja tev ir izveidots konts, vari pārbaudīt savu treniņu vēsturi, tie tiek automātiski saglabāti sistēmā. Ja pirms treniņa savienosies ar bezvadu

tīklu, tavus rezultātus varēs eksportēt uz pārvaldes centru. Vari salīdzināt savus rezultātus ar citu lietotāju rezultātiem. Atceries, tavi dati ir drošībā, tiek eksportēti tikai rezultāti, lai izveidotu reitingu un pārskatu.

Lietotāja registrācija un pierakstīšanās

Lai pilnībā izmantotu skrejceļņa funkcionalitāti un salīdzinātu savus rezultātus ar citu lietotāju rezultātiem, ir nepieciešams izveidot kontu un pierakstīties pirms katra treniņa uzsākšanas. Lai izveidotu lietotāja kontu,

nospied uz cilvēka veidola ikonu ekrāna augšējā kreisajā stūrī. Aizpildi nepieciešamos datus un nospied „done”. Lai pabeigtu lietotāja reģistrācijas procesu nospied “Register user”.

Ja tev jau ir lietotāja konts, pirms treniņa pieraksties tajā: nospied uz cilvēka veidola ikonu, izvēlies opciju „Login”, ieraksti datus, kurus ievadīj

i reģistrācijas laikā un nospied „login”.

IESTATĪJUMI

Iestatījumu panelī ir pieejamas šādas opcijas:

Bright Adjust – ekrāna spilgtuma iestatīšana

Wifi – skatīt pieejamos tīklus; tīkla ieslēgšana un izslēgšana

Clean Cache – Nospied uz ikonas, lai iztīrītu sīkdatnes. Redzamajā logā atzīmē pozīcijas, kuras jādzēš, tad nospied “Clean Cache”, lai dzēstu datus.

KĻŪDU PAZIŅOJUMI, IESPĒJĀMIE RISINĀJUMI

Ja radīsies kļūda, sistēma parādīs ekrānā vienu no paziņojumiem.

Communication error (Sakaru kļūda)

Risinājums: pārbaudi vadu pieslēgumu un stāvokli, ja ir nepieciešams, nomaini vadu; nomaini konsoli; nomaini draiverus

Stall protection (Aizsardzība no pārslodzes)

Risinājums: pārbaudi vadu, kas iziet no skrejceļņa; nomaini dzinēju; nomaini draiverus

No speed sign (ātruma noteikšanas kļūda)

Risinājums: pārbaudi ātruma savienojuma vadu; nomaini ātruma kabeli; nomaini draiverus

Incline learn fail (Slīpuma leņķa kļūda)

Risinājums: pārbaudi leņķa slīpuma savienojumu; nomaini dzinēju, kurš palielina skrejceļņa joslas slīpuma leņķi; nomaini draiverus

Overflow protection (Aizsardzība no pārslodzes)

Treadmill Manage – nospied uz ikonas, lai izvēlētos skrejceļņa informatīvo paneli. Logā parādīsies līdz šim veiktais attālums un informācija, cik daudz kilometru līdz nākamajai skrejceļņa joslas ieeļļošanai.

Risinājums: samazini slodzi; pārbaudi skrejceļņa joslu, ieeļļo to; nomaini dzinēju; nomaini draiverus

Moto break (Dzinēja avārija)

Risinājums: pārbaudi dzinēja vadu, nomaini dzinēju

Storage wrong (Ieraksta kļūda)

Risinājums: pārbaudi 24C02; nomaini draiveri

Location wrong (nepareizs stāvoklis)

Risinājums: pārvieto skrejceļņu; nomaini draiveri

Moment current over (īslaicīga pārslodze)

Risinājums: uzstādi potenciometru uz zemāku vērtību; nomaini dzinēju; pārbaudi skrejceļņa joslu, ieeļļo to

Voltage over (Pārāk augsts spriegums)

Risinājums: nekavējoties pārtrauc lietošanu, pārbaudi barošanas vadu

Voltage low (Pārāk zems spriegums)

Risinājums: nekavējoties pārtrauc lietošanu, pārbaudi barošanas vadu

BLUETOOTH, FITSHOW

FITSHOW LIETOTNE

Kopā ar ierīci Spokey iesaka izmantot bezmaksas lietotni FitShow. Tās lietošanas instrukcija ir pievienota atsevišķā dokumentā. To var arī lejupielādēt, skenējot blakus esošo kodu.

Lietotni var instalēt ierīcē ar iOS ar Android sistēmu, un ar tehnisko specifikāciju, kas atbilst jaunākajai lietotnes versijai



Spokey iesaka bezmaksas lietotni FitShow.

To var lejupielādēt, skenējot kodu vai pārlūkprogrammā ierakstot adresi:

<http://ifitshow.com/qr>



IERĪCES AR FITSHOW APP LIETOŠANA

Ieslēdziet Bluetooth planšetdatorā, izvēlieties vēlamo ierīci un nospiediet Savienot.

Ieslēdziet FITSHOW lietotni planšetdatorā, pēc tam nospiediet "savienot", lai uzsāktu treniņu ar planšetdatoru.

BRĪDINĀJUMS:

1. Pievienojot konsoli planšetdatoram cauru Bluetooth, konsole izslēdzas.
2. Ja lietojat iOS sistēmu, aizveriet FitShow app lietotni un izslēdziet bluetooth - konsole ieslēdzas no jauna.
3. Sistēmai ir nepieciešams 9v,1.3A vai augstāka psrieguma barošanas avots.

PĀRBAUDĪT BAROŠANAS VADU (NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ PIESAISTĪT ELEKTRIKĻI).LIETOŠANA

Skrejceļa uzstādīšana, lietošanas apjoms

Skrejceļš jāuzstāda sausā vietā, nepakļauta ūdenim un mitrumam.

Skrejceļš jānovieto uz tīras un līdzenas virsmas. Skrejceļa uzstādīšana uz nelīdzenas virsmas var izraisīt sistēmas bojājumus. Nedrīkst uzstādīt skrejceļu uz paklāja vai grīdsegas.

Skrejceļš ir paredzēts lietošanai telpās.

Ierīce nevar būt pakļauta aerosolu un oxygen iedarbībai. Nedrīkst to arī novietot telpās, kur tiek lietota gāze ņemot vērā dzirksteles, kuras var iziet no dzinēja.

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

Aiz ierīces jāsiglabā drošības zona. 2 x 1 m.

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

Ierīce nav paredzēta ilgtermiņa veikšanai kā arī komerciālai izmantošanai.



Pozīcija

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

Ievainojumi veselībai var iznākt nepareizas vai pārāk intensīvas vingrošanas dēļ.

UZMANĪBU: Turiet plaukostas tālu no kustošiem elementiem.

Muskuļu veidošana

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

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

Svara zaudēšana, treniņa sesijas

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

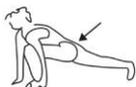
Ieteicams veikt vingrinājumus 3-4 reizes nedēļā - ap.: 30min. Intensīvs treniņš ar mērķi zaudēt svaru, jāveic biežāk, vismaz ap.: 45-50 min

TRENIŅA INSTRUKCIJA

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

Iesildīšanās fāze

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



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

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



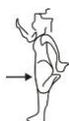
Lielu muskuļu izstiepšana

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



Skatiet filmu:

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



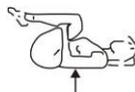
Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

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



Kāju muskuļu izstiepšana

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

Vingrojumu sākšana

Uzkāpiet uz sānu drošības paneliem. Uzstādiat ātrumu zemākajā līmenī.

Uzkāpiet uz skrejceļa joslas un uzstādiat vēlamo ātrumu.

Treniņa fāze, atpūta, avārijas izkāpšana

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

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

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

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

Izkāpšana no skrejceļa

a) pamata izkāpšana

Nospiediet STOP pogu.

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

b) avārijas izkāpšana

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

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



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

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

LAUFBAND SPOKEY ARENA – SPEZIFIZIERUNG

LAUFBAND – ÜBUNGSRISIKO

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

Die Übungen auf dem Laufband werden Personen empfohlen, die das ganze Jahr über eine gute Form erhalten wollen. Ein entsprechend gewähltes Training stärkt nicht nur die Muskelpartien und bildet die Figur, sondern hilft auch Gesundheit und eine gute Kondition zu erhalten. Dank Einstellungsmöglichkeit der Geschwindigkeit und des Laufbandes passt der Benutzer die Parameter seinen Bedürfnissen an.

DIE IN DIESEM MODELL BENUTZTE SYSTEME



ergonomisches Steuerpanel – erlaubt die einfache und intuitive Steuerung des Geräts. Die einfache Bedienung des Computers garantiert selbst älteren Personen eine einfache Verwendung.



Soft Drop System – leises und einfaches Zusammenklappen des Laufbands – erlaubt müheloses und leises Ein- oder Ausklappen des Laufbands, was den einfachen und schnellen Zusammenbau, selbst für Damen ermöglicht



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



Hochleistungsmotor – entsprechend angepasste Antriebsmotorleistung sowie Getriebe, das die fließende Arbeit des Geräts selbst bei maximaler Belastung des Laufbands ermöglicht. Höherer Benutzerkomfort und längere Lebensdauer des Geräts.



Stoßdämpfersystem – dämpft die Vibrationen der Platte während des Laufens, was höheren Benutzerkomfort und eine Reduzierung der Gelenkbelastung ermöglicht

TECHNISCHE DATEN

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

180 x 86 x 139 cm

Lauffläche: 51 x 140 cm

Höchstbelastung - 150 kg

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

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor der ersten Trainingseinheit lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Eine sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn dieses zweckgemäß und entsprechend der Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird.
 - Sollten Sie nicht der Benutzer sein, geben Sie bitte die in der vorliegenden Bedienungsanleitung enthaltenen Informationen an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche mögliche Gefahren und zu treffende Sicherheitsvorkehrungen.
 - Bevor Sie mit dem Training beginnen, holen Sie ärztlichen Rat ein, um abzuklären, ob psychische bzw. physische Gegenanzeigen für ihre Gesundheit und Sicherheit bestehen. Dadurch kann ebenfalls eine für Sie nicht passende Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
 - Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, insbesondere Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Schwindelgefühl, Übelkeit. Sollte eines der o. g. Symptome auftreten, sollte dies umgehend mit ihrem Arzt abgeklärt werden. Das Training sollte bis auf weiteres eingestellt werden.
 - Kinder und Tiere sind vom Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.
 - Das Gerät ist auf ebenem, hartem Untergrund, der mit Matte bzw. Teppich gesichert ist, aufzustellen. Für einen Sicherheitsabstand von 2 m rund um das Gerät ist Sorge zu tragen.
 - Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
 - Die Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es regelmäßig und systematisch gewartet und kontrolliert wird.
 - Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich beim Aufbau bzw. bei der Benutzung eines der Teile als mangelhaft erweisen, oder sollte das Gerät beunruhigende Geräusche von sich geben, ist das Training sofort zu beenden und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektes Gerät darf nicht benutzt werden.
 - Beim Training sollte angemessene Sportbekleidung getragen werden. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die sich im Gerät verhaken, verfangen könnten bzw. solche, die die Bewegungsfreiheit einschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während des Trainings sollten Sie sich an den Griffen festhalten. Keine beweglichen Elemente des Laufbandes berühren, wenn die Anlage in Betrieb ist.
 - Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 zugeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehabilitationszwecke benutzt werden und ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
 - Das erlaubte Höchstgewicht des Benutzers beträgt 150 kg.
 - Besondere Vorsicht ist beim Anheben und Verstellen des Gerätes geboten. Das Gerät sollte immer von zwei Personen verlegt werden. Beim Anheben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Körperhaltung zu achten, damit die Wirbelsäule keinen Schaden davon trägt.
 - Beim Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur die dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile der beigefügten Liste im Set vorhanden sind.
 - Vermeiden Sie, dass die Vorrichtungen zum Einstellen der Anlage, in solchen Positionen verbleiben, die den Benutzer der Anlage durch hervorstehende Elemente in seiner Bewegungsfreiheit stören bzw. einschränken könnten.
- WARNUNG!!** Vor der Benutzung des Gerätes Bedienungsanleitung durchlesen.
- Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen am Gerät, die auf eine unsachgemäße Benutzung zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung.
- WARNUNG!** Überwachungssysteme des Pulsschlags können nicht präzise sein. Zu intensives Training kann zu ernst zunehmenden Verletzungen bzw. zum Tod führen. Bei auftretendem Schwächegefühl Training sofort beenden. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.59

Nr.	Beschreibung	Details	Stk.	Nr.	Beschreibung	Details	Stk.
A	Hauptrahmen		1	C06	Schaumstoffauflage für Griff (rechts)		1
B	Zähler-Konsole		1	D07	Sicherheitsschlüssel		1
C	iPad-Halterung		1	C14	Basis-Verkleidung (links)		1
B01	Trinkflaschen-Halterung		1	C15	Basis-Verkleidung (rechts)		1
B08	Kreuz-Schlüssel		1	E13	Schraube	M8*15	10
B09	5# Innensechskant	5mm	1	E22	Schraube	M5*12	6
B15	Schlüssel	19mm	1	E32	Sperr-Unterlegscheibe	8	10
C05	Schaumstoffauflage für Griff (links)		1	E39	Große flache Unterlegscheibe	Φ5*φ13*1.0	4

VORBEREITUNG

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

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

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

MONTAGEANLEITUNG (BILDER – SEITEN 61-65)

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

SCHRITT 1 Öffnen Sie den Karton und nehmen Sie die Teile heraus. Legen Sie den Hauptrahmen (A) auf den Boden.

ACHTUNG! Das Laufband ist mit einem speziellen Transportband umspannt. Nehmen Sie dieses bis zur Beendigung der Montage nicht ab.

SCHRITT 2 Heben und stellen Sie die seitlichen Säulen auf (A06, A07). Verbinden Sie die linke Säule (A06) mit der Basis, mithilfe der Sperr-Unterlegscheibe (E32) sowie der Schraube (E13). Verwenden Sie zum Hineinschrauben den Innensechskant-Schlüssel.

Befestigen Sie die rechte Säule auf dieselbe Weise.

Achtung: halten Sie die Säule während des Hineinschraubens mit der Hand hoch, um dem Herunterfallen vorzubeugen.

SCHRITT 3 Verbinden Sie die Kabel miteinander: das aus der rechten Säule (D04) und aus der Zähler-Konsole (D03) hinausgehende.

Schrauben Sie die Zähler-Konsole an der linken und rechten Säule fest (A06/07) mithilfe der Sperr-Unterlegscheibe (E32) und Schraube (E13).

Achtung! Denken Sie daran, vor der Befestigung der Konsole sicherzugehen, dass die Kabel korrekt angeschlossen worden sind.

SCHRITT 4 Schrauben Sie mit der Schraube (B15) die iPad-Halterung (C) an der Konsole fest.

Achtung: Schrauben Sie zuerst die Stange der Halterung manuell fest (B12) danach schrauben Sie die Sperrmutter (B13) mithilfe des Schlüssels

(B15) fest.

SCHRITT 5 Legen Sie die Schaumstoffauflagen (C05/C06) auf die Halterungen. Verwenden Sie zu deren Befestigung die große Unterlegscheibe (E39) und Schraube (E22).

SCHRITT 6 Legen Sie die Verkleidungen der Laufband-Basis an (C14/C15).

Achtung! Zur Montage der Verkleidungen sind keine Schrauben oder Werkzeuge notwendig – in ihrem Inneren wurden spezielle Klammern zur Verbindung mit der Laufbandbasis entworfen. Vergewissern Sie sich, dass alle Klammern gut sitzen.

SCHRITT 7 Schrauben Sie mit der Schraube (E22) die Flaschenhalterung (B01) an der rechten Säule fest (A07)

SCHRITT 8 Schneiden Sie das Transportband durch. Legen Sie den Sicherheitsschlüssel (D07) in die Konsolenbuchse (B) hinein

SCHRITT 9 Montieren Sie die M8*15 Schraube (E13) vom unteren Teil des Stahlelements ab, dass die Basis des Hauptrahmens mit dem Seitenpanel der Laufband-Basis verbindet.

SCHRITT 10 Montieren Sie die M8*15 Schraube (E13) vom oberen Teil der Stahlverbindung ab und ziehen Sie diese ab.

Hinweis: Der Verbinder beugt der Möglichkeit des Zusammenklappens des Laufbands während der Montage vor. Sie können diesen für die Zukunft aufbewahren – er wird beim Transport des Laufbands nützlich sein.

ZUSAMMENKLAPPEN, TRANSPORTIEREN

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

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

Zum Aufklappen des Laufbands hingegen, drücken Sie mit dem Fuß das bunte Element auf dem Kolben unter dem Laufband, was die Lösung der Sperre ermöglicht. Danach ziehen Sie den Riemen des Laufbands zart nach unten und stellen Sie sich in einer Entfernung von 2 Metern vom Laufband auf, da das Gerät sich automatisch aufstellt. Machen Sie sich bitte mit Abbildung 1 (S. 66) vertraut.

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

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

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

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

PFLEGE UND WARTUNG

- Benutzen sie für die Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel. Mit einem weichen, feuchten Tuch entfernen Sie Staub von der Anlage.
- Der Bildschirm (Versorgungskuppel) ist ausschließlich mit einem trockenen Tuch zu reinigen.

- Die Anlage ist in trockenen Räumen vor Feuchte und Korrosion geschützt aufzubewahren.
- Benutzen Sie ein weiches, feuchtes Tuch zum Reinigen der Kante der Laufmatte und der Fläche zwischen der Laufmatte und der

Rahmenkante. Reinigen Sie ebenfalls die Kante der Laufmatte von unten. Das Laufband von oben mit Bürste und Seifenwasser einmal monatlich abwischen.

- **ACHTUNG:** Das Laufband erst wieder benutzen, wenn es vollständig getrocknet ist.
- Saugen Sie mindestens einmal monatlich den Staub, welcher sich möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, ab und überprüfen Sie alle Verbindungen, als auch Schrauben auf ihr Festsitzen hin.

- Entfernen Sie einmal jährlich das schwarze Gehäuse des Motors und wischen Sie die Staubpartikel ab, welche sich möglicherweise dort angesammelt haben.
- Nur durch eine regelmäßige Kontrolle bzw. Wartung zur Feststellung möglicher Beschädigungen und Verschleiß kann die sichere Benutzung der Anlage gewährt werden.
- Verbindungselemente sind Verschleißteile.
- **ACHTUNG:** Vor der Reinigung, Schmierung schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

LAUFMATTE

Spannen der Laufmatte

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

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

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

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

Zentrierung der Laufmatte (Abbildung, S. 66)

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

- stellen Sie die niedrigste Geschwindigkeit ein,

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

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

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

Schmierung der Laufmatte (Abbildung– Seite 66)

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

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

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

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

Schmierung Laufmatte, Gestell, Rollen

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

- Benutzen Sie ein weiches, trockenes Tuch zum Abwischen der Fläche zwischen Laufmatte und Gestell.
- Wenn die Anlage ausgeschaltet ist, verteilen Sie gleichmäßig Silikon auf der inneren Oberfläche der Laufmatte und des Gestells. (Abbildung, S. 26)

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

MULTIMEDIA-DISPLAY

Im Modell Arena funktioniert der Zähler – das Multimedia-Display nach dem Prinzip eines Tablets, seine Bedienung ist sehr intuitiv. Neben der Anzeige der Trainings-Parameter und Programme kann der Benutzer dieses zur Wiedergabe von Multimedia-Dateien verwenden (Musik in vielen Formaten, Filme) und im Internet surfen. Um Zugang zur vollen Funktionalität des Displays zu erlangen, wird die Verbindung mit dem WiFi-Netzwerk empfohlen.



Multimedia-display - bedienungsanleitung
Download möglich durch Einscannen des Codes
oder durch Eingabe folgender Adresse
im Browser:



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

GUNDEGENDE INFORMATIONEN

Trainingsbeginn und trainingsende

- Um das Training zu beginnen, klicken Sie auf Start-Schriftzug auf dem Multimedia-Display.
- Es besteht die Möglichkeit des Trainingsbeginns ohne Notwendigkeit der Einschaltung des Multimedia-Displays – in diesem Fall drücken Sie die Start/Stop-Taste auf der Konsole.

- Das Laufband setzt sich innerhalb von 3 Sekunden ab dem Moment des Drückens/Klickens der Start-Taste in Bewegung.
- Der Benutzer kann das Training jederzeit beenden (das Laufband anhalten), indem er den Stop-Schriftzug drückt/klickt.
- Das Laufband wird auch im Moment der Trennung des Sicherheitsschlüssels von der Konsole angehalten (Not-Halt).

Einstellung der geschwindigkeit / des neigungswinkels

- Geschwindigkeit und Neigungswinkel können durch Klicken des entsprechenden Schriftzugs am Multimedia-Display reguliert werden. Die neuen Werte werden im Panel eingestellt, das auf dem Bildschirm erscheint – durch Klicken der Ziffern (2, 4, 6, 8) oder Symbole +/-.
- Es besteht die Möglichkeit der Einstellung von Geschwindigkeit und Neigungswinkel des Laufbands ohne Notwendigkeit der Einschaltung des Multimedia-Displays – dabei sind auf der Konsole die den Ziffern

(2, 4, 6, 8) entsprechenden Tasten, über den Schriftzügen Speed (Geschwindigkeit) und Incline (Neigungswinkel des Laufbands) oder die Tasten Speed+/- sowie Incline +/- auf der Konsole und der Haltestange des Laufbands zu drücken.

- Einstellbereich der Geschwindigkeit: 1-22 km/h
- Einstellbereich des Neigungswinkels des Laufbands: 0-20%

Sicherheitsschlüssel

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

Für ein sicheres Anhalten drücken Sie die Taste START/STOP bis zum vollständigen Stoppen des Laufbandes. Nach der Betätigung der START/STOP-Taste wird die Laufmatte langsam ihre Geschwindigkeit herabsetzen. Das Laufband schaltet nicht ein, solange der Sicherheitsschlüssel nicht in der Konsole steckt. Dadurch wird das

Laufband auch vor dem Einschalten durch unbefugte Dritte zusätzlich abgesichert. Bringen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung an. Sollten Sie stürzen, löst sich der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole und das Laufband hält an. Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsclip sich während des Trainings nicht von Ihrer Kleidung lösen kann. Vor Benutzung des Laufbandes überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert

EINSCHALTEN

Nachdem Einschalten erscheint der Schriftzug „Welcome“, und nach 30 Sekunden der Hauptbildschirm.

KONSOLE

Neben der Hauptanzeige befinden sich auf der Konsole des Laufbandes kleinere Dialogfenster, in denen Trainingsparameter angezeigt werden:

	Neigungswinkel des Laufbands / Kalorien In diesem Dialogfenster kann der Benutzer die Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien beobachten. Die Kalorien werden von 0 bis 999 zusammengezählt; nach dem Erreichen dieses Niveaus wird der Zähler wiederum von 0 steigend zählen. Im Countdown-Modus wird der Wert am Zähler von dem eingestellten Trainingsziel auf 0 zurückgehen. Nach Erreichung dieses Wertes beginnt das Laufband zu verlangsamen, dann hält es an und übergeht in den Standby-Modus.
	Bei Einstellung des Neigungswinkels für das Laufband wird im Dialogfenster der Wert des Neigungswinkels (0-20%) angezeigt. Nach 30 Sekunden ab der Eingabe, werden Kalorien wieder angezeigt.
	Übungsdauer

	Geschwindigkeit / Puls In diesem Dialogfenster wird die aktuelle Geschwindigkeit des Laufbandes (1-22 km/h) angezeigt.
	Um den Pulswert (Bereich: 50-200/Min.) anzuzeigen, soll man beide Hände auf die in den Lenker eingebaute Sensoren legen. Das Messergebnis erscheint auf dem Bildschirm nach ca. 4 Sekunden. Um zu überprüfen, ob das Pulsniveau stabil ist, soll man die Hände auf den Sensoren das ganze Training lang halten. Achtung: Die angezeigten Daten sind allgemein und werden zum Vergleich unterschiedlicher Trainingssitzungen angegeben. Sie sollen zu keinen Medizinzwecken genutzt werden.
	Zurückgelegte Strecke

Sowie Tasten:

	Änderung des Neigungswinkels des Laufbandes. Die Tasten lassen den Neigungswinkel vergrößern oder verkleinern. Ein einmaliges Drücken ändert den Winkel um 1%, über 0,5 Sekunden betätigt ändert den Wert fließend.
INCLINE 	Schnelle Einstellung des Neigungswinkels für das Laufband. Klicken Sie an, um einen konkreten Neigungswert schnell einzustellen.
	Schließen Sie das MP3-Gerät oder das Telefon mittels eines Kabels an. Klicken Sie die Taste, um die Multimedia-Dateien wiederzugeben.
	Play / Pause Lässt die Multimedia-Dateien einschalten oder stoppen. Übergang zur nächsten / vorherigen Multimedia-Datei
	VOL -/+ Tasten zur Änderung der Lautstärke bei Wiedergabe von Multimedia-Dateien

	Geschwindigkeitsänderung Die Tasten zur Erhöhung oder Verringerung der Geschwindigkeit. Einmaliges Pressen ändert die Geschwindigkeit um 0,1 km / h, Pressen länger als 0,5 Sekunden ändert den Wert fließend.
SPEED 	Schnelle Geschwindigkeitseinstellung. Klicken Sie an, um einen konkreten Geschwindigkeitswert schnell einzustellen.
	Betätigen Sie, um das Training zu beginnen. Stellen Sie sicher, dass das Laufband ans Stromnetz angeschlossen ist und der Sicherheitsschlüssel korrekt eingesteckt ist.
	Stop/Pause: Die Betätigung der Taste beim Laufen hält das Laufband an. Beim gestoppten Laufband endet das Betätigen dieser Taste das Training und das Laufband geht in den Standby-Modus zurück.
	Betätigen, um zur Hauptanzeige zurückzukehren.

HAUPTANZEIGE

Elemente der hauptanzeige

	Avatar und Benutzername: klicken Sie hier an, um Daten oder den Avatar des Benutzers einzustellen oder zu modifizieren.		Lautstärke: klicken Sie an, um die Lautstärke der Multimedia-Dateien anzupassen.
	Zurück: klicken Sie an, um zur vorherigen Seite zurückzukehren.		Startbildschirm: Klicken Sie hier, um zum Startbildschirm zurückzukehren.
	WiFi: klicken Sie an, um das vorhandene WiFi-Netz auszusuchen und sich damit zu verbinden.	09:26	Zeit: zeig die aktuelle Uhrzeit an
	Scannen Sie den Kode ein, um die FitShow-Anwendung auf das Telefon herunterzuladen.		Start: klicken Sie an, um das Training zu beginnen. Sie können die Taste an einer beliebigen Stelle einstellen – klicken Sie die Ikone an, ziehen Sie diese und legen an gewählten Stelle ab.

ANSICHTEN DER HAUPTANZEIGE

Local media (multimedia-dateien)

Verwaltung und Wiedergabe von Multimedia-Dateien. Sie können diese sowohl aus dem Speicher des Geräts, als auch den externen Trägern (USB) wiedergeben. Formate der wiedergegebenen Dateien: MP3, APE, MP4, MOV.

Beim Lauttraining ist es empfehlenswert, Musikstücke mit einem eindeutigen, dauerhaften Rhythmus zu wählen. Musik mit variablen Tempo und Rhythmus können Sie ablenken.

Achten Sie darauf, dass Sie beim Training voll konzentriert sind, besonders beim Ansehen von Filmen!

Internet

Dieses Modul ist nach der Verbindung mit einem WiFi-Netz zugänglich. Sie können die vorinstallierten Anwendungen benutzen oder Ihre eigenen herunterladen.

Achten Sie darauf, dass Sie bei Trainings vollständig konzentriert sind! Es wird empfohlen, die Anwendungen in Pausen zu benutzen.

PROGRAMMS (PROGRAMME)

Quick start

Das Laufband wurde mit einigen voreingestellten Programmen, einem HRC-Modus und Countdown-Modi versehen. Es gibt auch die Möglichkeit, einen Schnellstart des Trainings ohne vorherige Einstellung seiner Parameter in Anspruch zu nehmen.

Jederzeit können Sie die Geschwindigkeit und den Neigungswinkel durch Betätigung der Tasten SPEED (Geschwindigkeit)/INCLINE (Neigungswinkel) ändern. Sie können das auch durch Berührung des Bildschirms machen.

Voreingestellte programme

Zur Verfügung stehen 4 voreingestellte Programme, die sich durch eine unterschiedliche Trainingsintensivität auszeichnen. Die Diagramme zum Programmablauf (Änderungen der Geschwindigkeit und des Neigungswinkels des Laufbandes) finden Sie auf der Seite 67. Jedes Programm ist in 16 Etappen aufgeteilt, die für ein Segment anfallende Zeit wird verhältnismäßig zu deklarierten Trainingslänge automatisch eingestellt.

Auf jeder Etappe können Sie die Geschwindigkeit und den Neigungswinkel durch Betätigung der Tasten SPEED (Geschwindigkeit) / INCLINE (Neigungswinkel) ändern. Sie können das auch durch Berührung des Bildschirms machen. Klicken Sie eine beliebige Stelle zur Anzeige eines Dialogfensters, in dem Sie die Einstellungen ändern können. Achtung! Nach dem Übergang zur nächsten Etappe werden die Geschwindigkeit und der Neigungswinkel den für diese Etappe geplanten Werten automatisch angepasst.

Um in das Programm zu gelangen, klicken Sie die ihm entsprechende Ikone an, stellen Sie die Dauer von Übungen und dann betätigen Sie Start, um mit dem Training zu beginnen. Die Geschwindigkeit und der Neigungswinkel des Laufbandes werden sich auf jeder Trainingsetappe automatisch ändern.

Nach dem Anhalten erscheint auf dem Bildschirm ein Dialogfenster mit erzielten Leistungen.

Countdown-modi

In diesen Modi strebt der Benutzer nach Realisierung des gesetzten Ziels: ein Training von bestimmter Dauer zu machen, eine angenommene Strecke zurückzulegen oder eine gewünschte Kalorienzahl zu verbrennen. Der Benutzer beobachtet auf dem Bildschirm laufend seine Leistungen, er kann die Geschwindigkeit und den Neigungswinkel durch Betätigung der

Tasten SPEED (Geschwindigkeit) / INCLINE (Neigungswinkel) ändern. Sie können dies auch durch Berührung des Bildschirms machen.

Beachten Sie! Vor Laufbeginn stellen Sie sicher, dass der Sicherheitsschlüssel korrekt angeschlossen ist. Es wird empfohlen, die Übungen nicht früher als 30-60 Min. nach einer Mahlzeit zu beginnen.

Hrc (herzschlag-überwachung)

Das Programm beginnt mit einem einminütigen Aufwärmen. Der Neigungswinkel beträgt 0%, die Geschwindigkeit ist minimal. Sie können die Geschwindigkeit und den Neigungswinkel entsprechend Ihren Bedürfnissen einstellen.

Nach Ende des Aufwärmens werden sich die Geschwindigkeit sowie der Neigungswinkel je nach dem Wert Ihres Pulses automatisch ändern. Nachdem die eingestellte Trainingszeit abgelaufen ist, verlangsamt das Laufband sowie hält dann an und auf dem Bildschirm erscheint die Zusammenfassung Ihres Trainings.

Countdown-Modi		4 voreingestellte Programme	
	Time count down (Countdown Zeit)		Body Sculpting (Körperbildung)
	Distance countdown (Countdown Strecke)		Fat Burning (Fettverbrennung)
	Calories countdown (Countdown Kalorien)		Mountain (Gebirge)
	Heart rate control (Herzschlag-Überwachung)		Road (Weg)

Pace (tempo)

In diesem Menu erhalten Sie Zugang zu Programmen, die sich auf das Erreichen eines bestimmten Lauftempo (Zeit, die zum Zurücklegen einer Strecke von 1 km notwendig ist) konzentrieren. Jeder Lauf zeichnet sich durch ein unterschiedliches Tempo. Zur Auswahl stehen Ihnen 6 voreingestellte Strecken, die den beliebtesten Laufarten entsprechen (z.B. Marathon, Halbmarathon, 10 km). Beim Beginn des Trainings geben Sie an, in welcher Zeit Sie jeden Kilometer der gewählten Strecke zurücklegen

wollen. Das Laufband passt ihre Geschwindigkeit automatisch an, um Ihnen beim Erhalten des angenommenen Tempo zu helfen.

Sie können auch die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes einstellen, indem Sie dazu die Tasten auf der Konsole oder Ikonen auf dem Bildschirm benutzen. Beim Laufen versuchen Sie, sich möglichst nah an die Mitte des Laufbandes zu halten.

Real view sport (szeneriebild)

Um das Training abwechslungsreich zu gestalten, können Sie eine der drei Realszenarien wählen und einen Eindruck eines Laufs im Freien erreichen. Zur Auswahl stehen drei Szenarien: Canyon, Wiese, Strand. Beim Laufen

können Sie die Geschwindigkeit und Neigung des Laufbandes einstellen, indem Sie dazu die Tasten auf der Konsole oder Ikonen auf dem Bildschirm benutzen.

USER (BENUTZER)

An dieser Stellen können Sie Ihre persönlichen Informationen: Vorname, Geschlecht, Größe, Avatar einstellen. Wenn Sie über ein Profil verfügen, können Sie Ihre Trainingsgeschichte prüfen – das System speichert die Ergebnisse automatisch. Wenn Sie sich vor Trainingsbeginn mit einem kabellosen Netz verbinden, können Ihre Ergebnisse ins

Managementzentrum exportiert werden. Sie können Ihre Resultate mit anderen Benutzern vergleichen. Beachten Sie, Ihre personenbezogenen Daten sind sicher – zur Rankingerstellung werden nur Ergebnisse exportiert.

Registrierung und einloggen des benutzers

Um die Laufbandfunktionalitäten vollständig nutzen und seine Ergebnisse mit anderen vergleichen zu können, müssen Sie ein Konto anlegen und sich darauf vor jedem Trainingsbeginn einloggen. Um ein Konto anzulegen, klicken Sie auf die Gestaltikone links oben in der Ecke. Ergänzen Sie die

notwendigen Daten und klicken Sie "done" an. Um das registrierungsverfahren abzuschließen, klicken Sie auf "Register user".

Wenn Sie schon ein Konto besitzen, loggen Sie sich darauf vor Trainingsbeginn ein: Gestaltikone anklicken, „Login“ wählen, die bei der Registrierung angegebenen Daten einschreiben und "login" anklicken.

EINSTELLUNGEN

Im Einstellungsmenu sind folgende Optionen zugänglich:
Bright Adjust – Einstellungen der Anzeigelichtstärke
Wifi – Ansicht vorhandener Netze; Ein- und Ausschalten des Netzes
Clean Cache – Ikone anklicken, um Cache-Dateien zu löschen. Im angezeigten Dialogfenster die zu löschenden Positionen markieren und "Clean Cache" anklicken, um Dateien zu löschen.

Treadmill Manage – Ikone anklicken, um in das Informationsmenu des Laufband zu gelangen. Im Dialogfenster erscheint die bisher zurückgelegte Strecke sowie eine Information über Restkilometer zum nächsten Nachschmieren des Laufbands.

FEHLERMELDUNGEN; MÖGLICHE LÖSUNGEN

Beim Auftreten von Fehlern wird das System auf der Hauptanzeige eine der Meldungen anzeigen.

Communication error (Kommunikationsfehler)

Lösung: Kabelverbindungen prüfen, wenn notwendig, Kabel wechseln; Konsole wechseln; Steuergerät wechseln

Stall protection (Überspannungsschutz)

Lösung: Vom Motor verlaufendes Kabel nachbessern; Motor wechseln; Steuergerät wechseln

No speed sign (Kein Ablesen der Geschwindigkeit)

Lösung: Verbindung des Geschwindigkeitskabels prüfen; Geschwindigkeitskabel wechseln; Steuergerät wechseln

Incline learn fail (Fehler Neigungskarte)

Lösung: Kabelanschluss Neigungskarte prüfen; Motor für Laufbandanhebung wechseln; Steuergerät wechseln

Overflow protection (Überlastungsschutz)

Lösung: Belastung reduzieren; Laufband prüfen und ggf. Nachschmieren; Moto wechseln; Steuergerät wechseln

Moto break (Motorstörung)

Lösung: Motorkabel prüfen; Motor wechseln

Storage wrong (Speicherfehler)

Lösung: 24C02 prüfen; Steuergerät wechseln

Location wrong (Lage unkorrekt)

Lösung: Laufband umstellen; Steuergerät wechseln

Moment current over (vorübergehende Überlastung)

Lösung: Am Potentiometer einen niedrigeren Wert einstellen; Motor wechseln; Laufband prüfen und ggf. nachschmieren

Voltage over (Spannung zu hoch)

Lösung: Nutzung sofort unterbrechen, Stromkabel prüfen

Voltage low (Spannung zu niedrig)

Lösung: Nutzung sofort unterbrechen, Stromkabel prüfen

BLUETOOTH, FITSHOW

FITSHOW APP

Zur Verwendung mit der Spokey Ausrüstung wird die kostenlose FitShow App empfohlen. Ihre Bedienungsanleitung wurde in einem eigenen Dokument angehängt. Man kann sie auch durch Scannen des daneben befindlichen Codes herunterladen.

Die Anwendung kann auf Systemen mit iOS oder Android und einer der neuesten App-Version entsprechenden technischen Spezifikation installiert werden



Spokey empfiehlt die kostenlose FitShow App. Download möglich durch Einscannen des Codes oder durch Eingabe folgender Adresse im

Browser:

<http://fitshow.com/qr>



VERWENDUNG DER AUSTRÜSTUNG MIT DER FITSHOW APP

Schalten Sie am Tablet Bluetooth ein, suchen Sie das Gerät und drücken Sie Verbinden.

Schalten Sie die App FITSHOW auf dem Tablet ein, und drücken Sie die Taste „Verbinden“, um das Training mit dem Tablet zu beginnen.

ACHTUNG:

1. Im Moment des Anschlusses der Konsole an das Tablet via Bluetooth, schaltet die Konsole sich aus.
2. Für iOS Systeme verlassen Sie bitte die FitShow App und schalten Sie Bluetooth aus – die Konsole schaltet sich erneut ein.
3. Das System benötigt eine Stromversorgung von 9V, 1.3A oder höher.

BEDIENUNG

Aufstellung des Laufbandes, Anwendungsbereich

Stellen Sie das Laufband an einem trockenen Ort auf. Halten sie das Gerät fern von Wasser und Feuchtigkeit.

Stellen Sie das Laufband auf ebenen Untergrund. Das Aufstellung des Laufbandes auf einer nicht ebenen Fläche kann zu System- Beschädigungen führen.

Stellen Sie das Laufband 2 m von der Wand entfernt auf. Halten Sie diesen Sicherheitsabstand auch bei Gegenständen ein, die für den

Benutzer eine Gefahr darstellen können.

Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von: 2 x 1 m befinden.

Das Training auf dem Laufband ersetzt Spaziergang oder Laufen. Das Magnet - Laufband ist für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Reha Zwecke benutzt werden. Nicht für den kommerziellen Gebrauch geeignet.

Position

Stellen Sie sich auf die Laufmatte, Sie können die Hände auf den Armstangen abstützen. Achten Sie während des Trainings auf eine gerade Haltung. Auf dem Laufband können Sie solche Übungen ausführen, die

einen Spaziergang oder das Laufen ersetzen (siehe nachfolgende Abbildungen). Zu intensives oder nicht richtiges Training kann zu Verletzungen führen.

Utrata wagi, sesje treningowe

Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei,

wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem Konditionstraining erreichen.

Es wird empfohlen, Ihre Übungen 3-4 mal pro Woche durchzuführen - für ca.: 30 Minuten. Intensivtraining, das hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu verlieren, sollten häufiger durchgeführt werden, mindestens ca.: 45-50 Minuten.



TRAININGSANLEITUNG

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

Aufwärmphase

Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede Stellung 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.

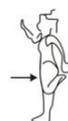


Film ansehen:

Aufwärmen mit Rafal Wieczorowski.

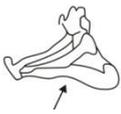
Scannen Sie den Code auf der Seite ein oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:

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



Dehnübungen Oberschenkel

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



Dehnübungen Oberschenkel und Knie

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



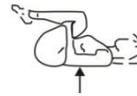
Dehnübungen Oberkörper

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



Dehnübungen Waden

Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen. Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.



Dehnübungen Beine

Sich auf den Boden hinlegen. Die Beine an den Knien biegen und sie zur Brust anziehen.

Übungen starten

Zum ersten stehen Sie auf den Sicherheitsseitentile. Dann sollten Sie die Geschwindigkeit auf die niedrigste Stufe gestellten

Dann wenden Sie sich bitte an den laufmatte und die gewünschte Geschwindigkeit eingestellt

Trainingsphase, Erholung

Diese Phase erfordert Krafteinsatz. mit der Zeit, werden bei Systematischem Training die Beinmuskeln elastischer. in eigenem, immer gleichem tempo trainieren. während des trainings soll der pulsschlag im festgelegten bereich bleiben. diese phase soll mindestens 12 minuten dauern, meistens kann sie zwischen 15-20 minuten dauern.

Die Erholung ermöglicht, den Puls zu normalisieren und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und sie soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die Muskeln nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

Training Beenden

a) Basis-Beendigung

Drücken Sie die Taste STOP. Achtung: Warten Sie ab, bis die Laufmatte vollständig zum Stillstand gekommen ist. Anschließend den Sicherheitsschlüssel abnehmen und den Hauptschalter drücken.

b) Notausschalten

Zum vorzeitigen Beenden des Trainings auf dem Laufband wegen z.B. nicht richtigem Funktionieren der Anlage bzw. gesundheitlichen Problemen

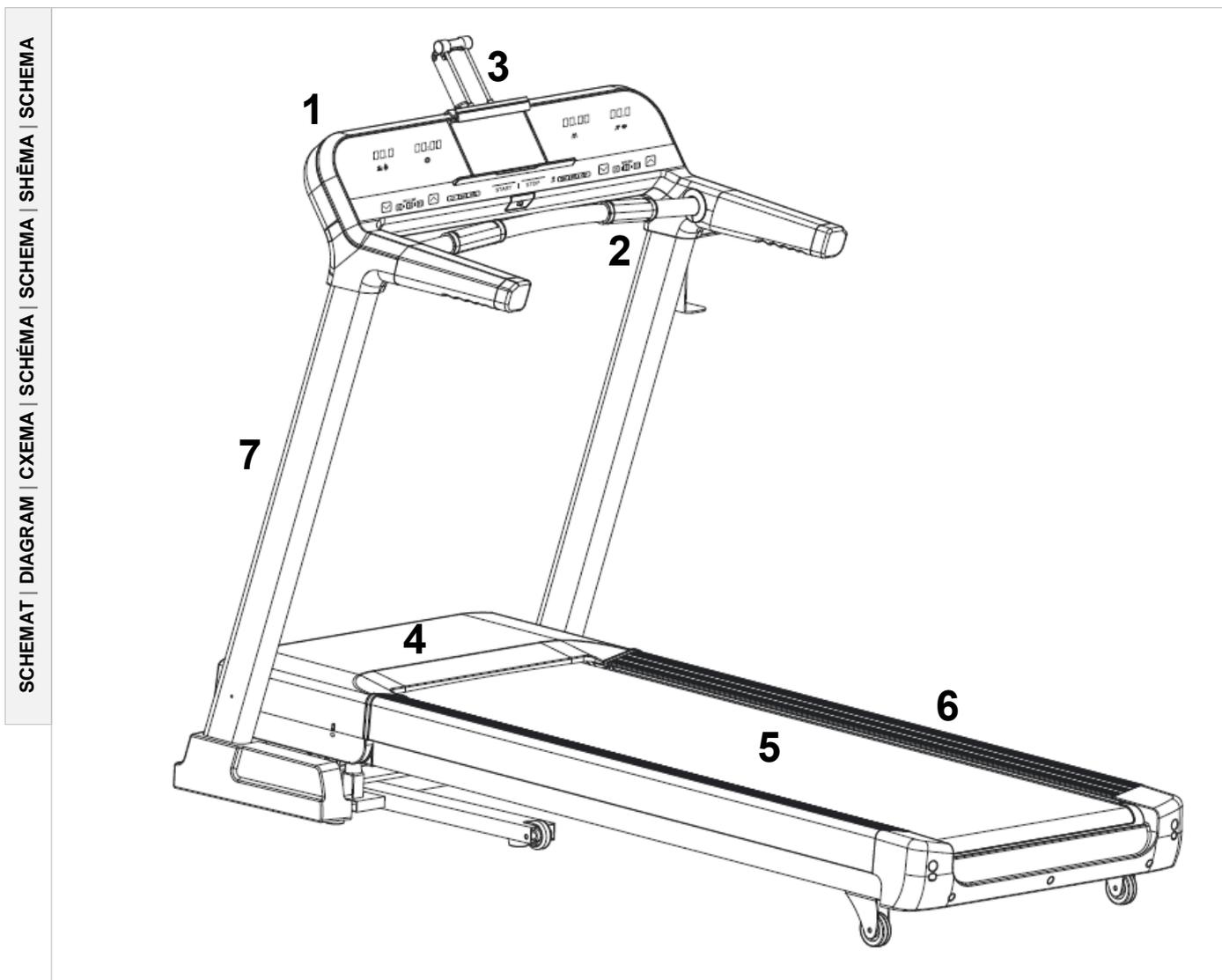
senken Sie allmählich die Geschwindigkeit. Sie dürfen das Laufband verlassen, wenn die Laufmatte zum Stillstand gekommen ist. Sie können ebenfalls den Sicherheitsschlüssel benutzen.

ACHTUNG: Nach beendetem Training nehmen Sie das Laufband von der Stromversorgung ab (ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose).



Das Gerät ist mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne versehen, welches darüber informiert, dass die Entsorgung ausgedienter Elektro- und Elektronikgeräte über den normalen Hausmüll verboten ist. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhaltsstoffe von Elektronikgeräten können langfristige ungünstige Auswirkungen auf die natürliche Umwelt haben, als auch die menschliche Gesundheit beeinträchtigen.

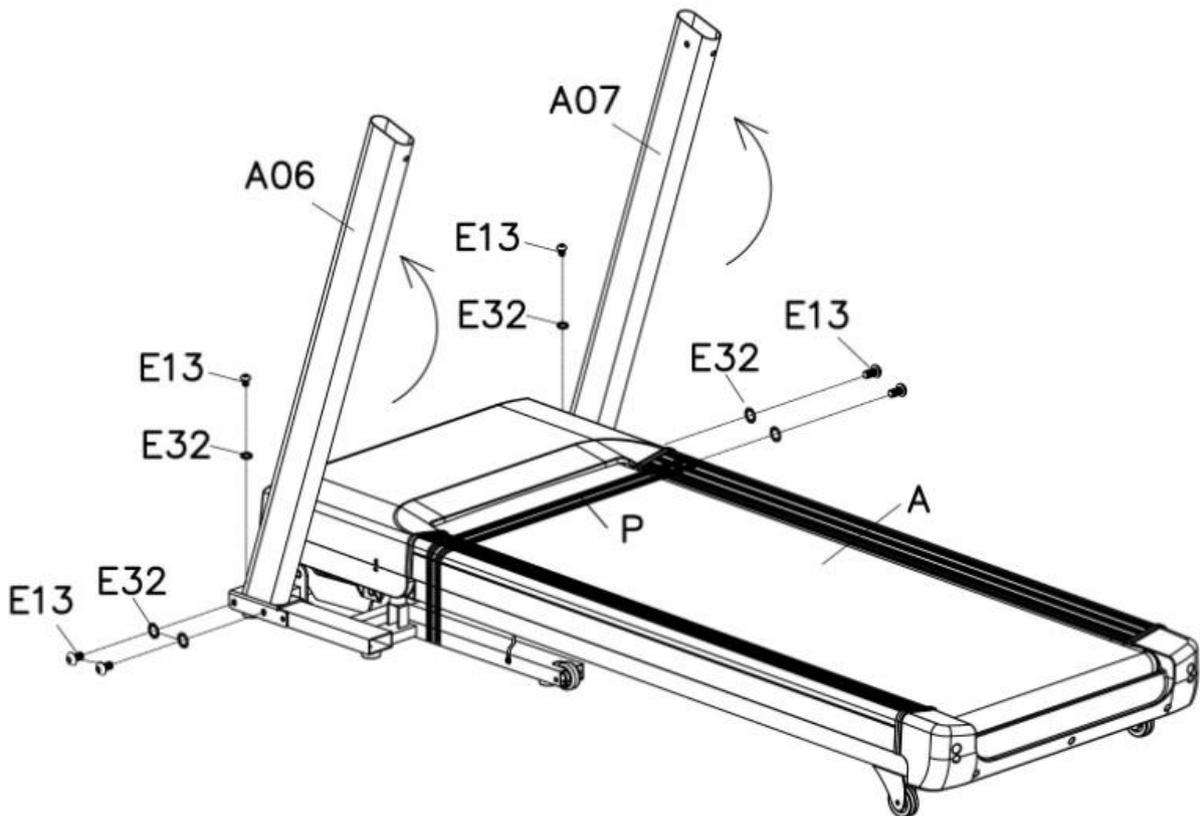
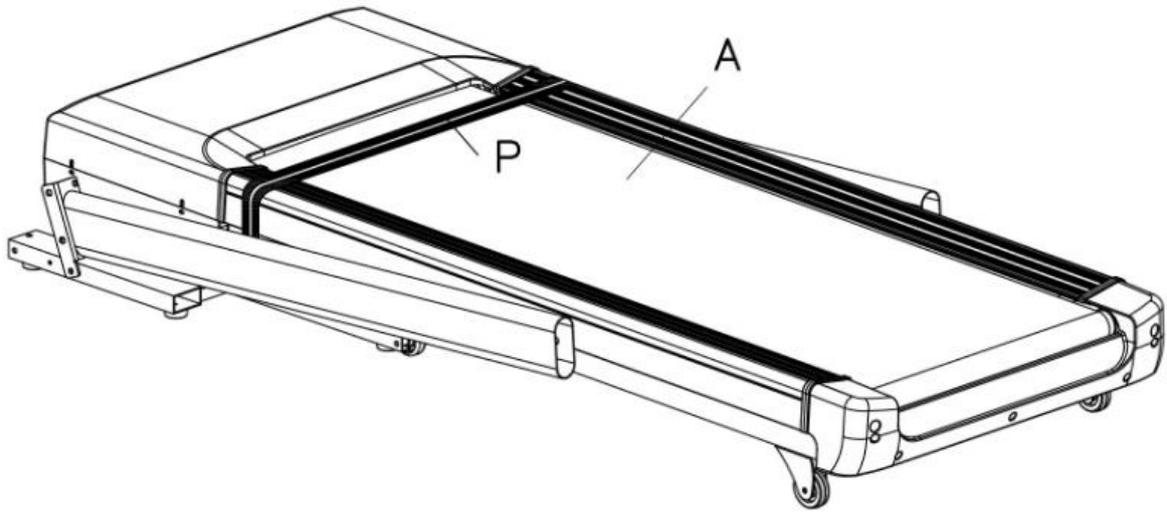
Specyfikacje tego produktu mogą się nieco różnić od ilustracji, bądź ulec zmianie. / The specifications of this product may slightly differ from the illustrations or may be modified. / Спецификации данного изделия могут несколько отличаться от иллюстраций или в них могут быть внесены изменения. / Specifikace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

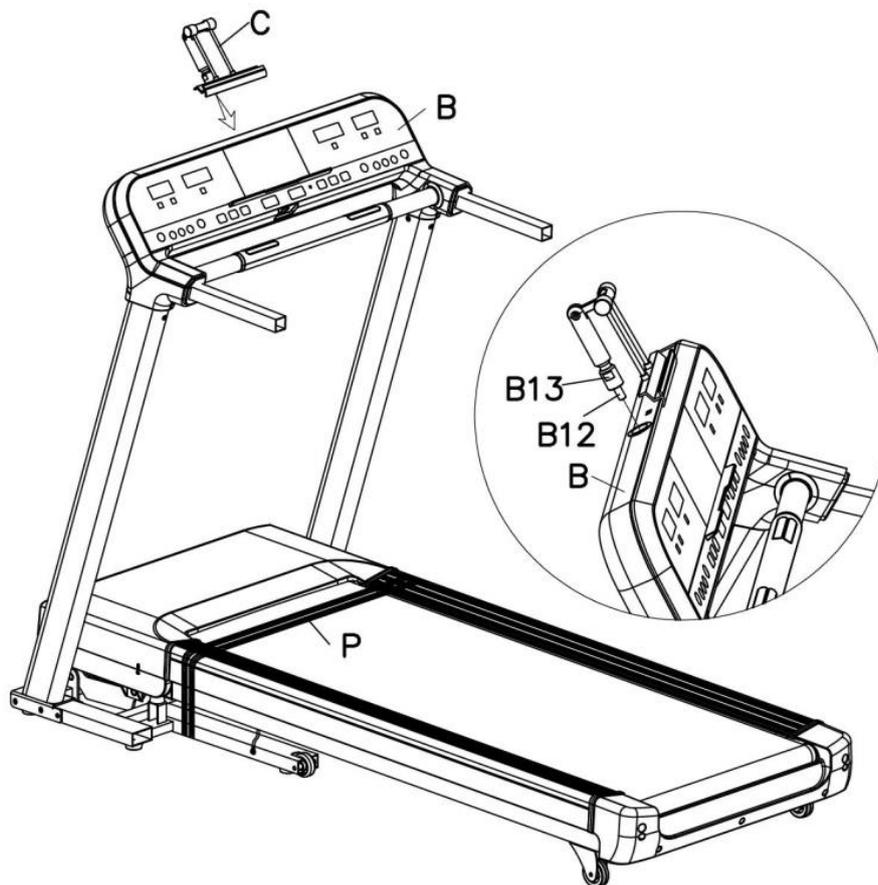
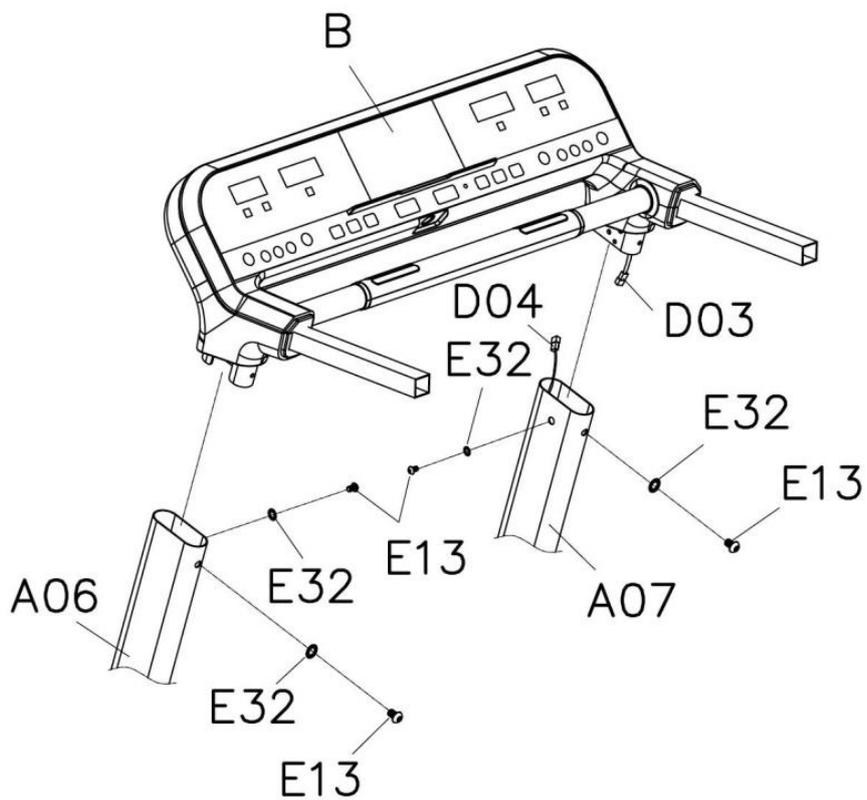


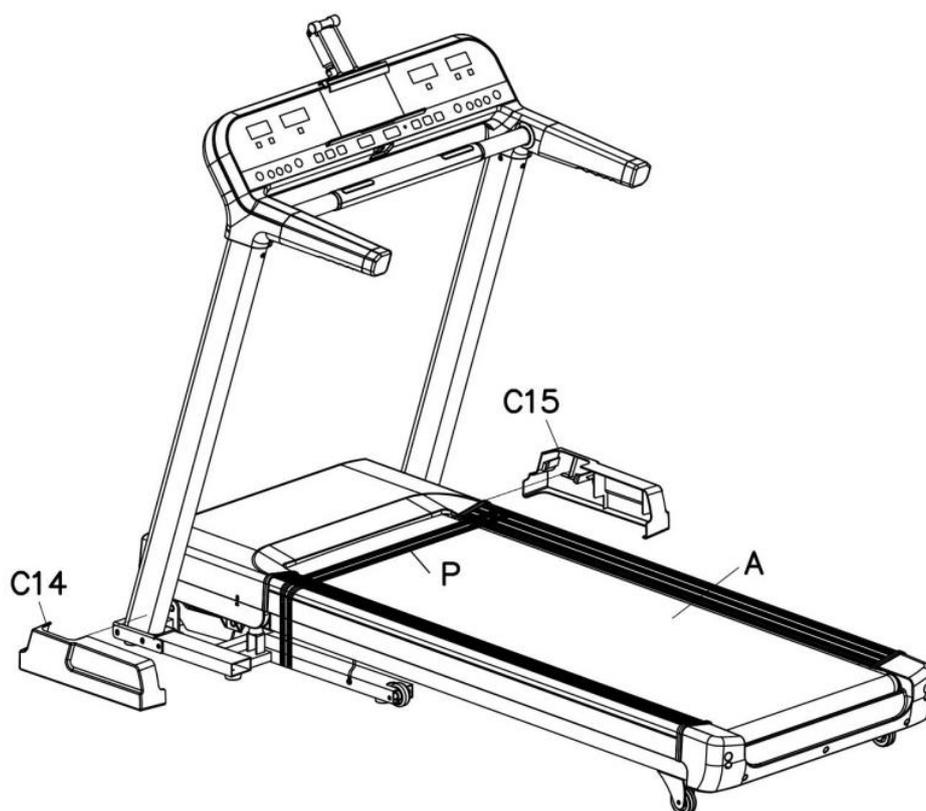
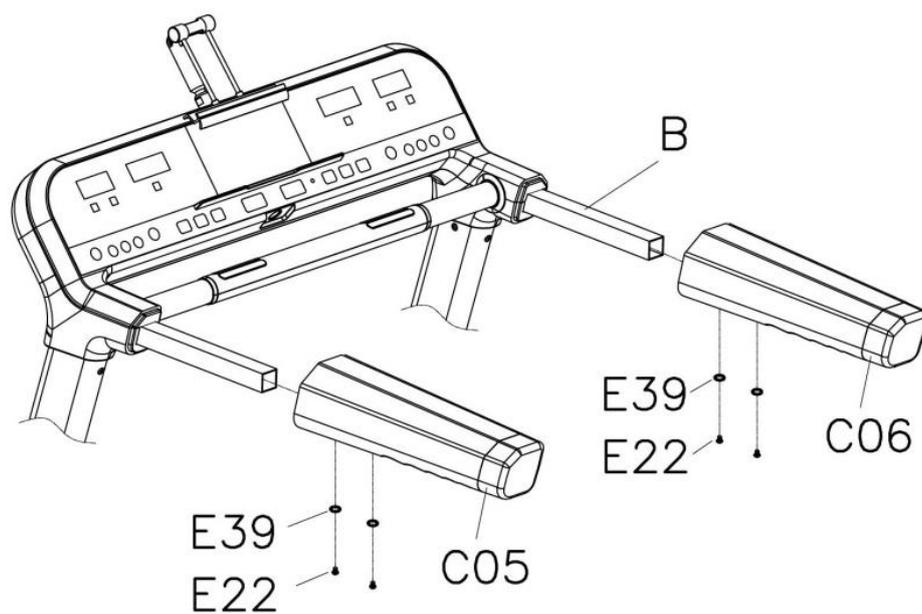
	PL	EN	RU	CZ	SK	LT	LV	DE
1	Konsola	Console	Консоль	Konzola	Konzola	Konsolė	Konsole	Konsole
2	Czujnik pulsu	Pulse sensor	Рукоятка пульса	Snímač pulsu	Pulzový senzor	Pulso jutiklis	Pulsa sensors	Pulsgriff
3	Uchwyt	Handlebar	Поручни	Rukojeť	Rukoväť	Rankena	Rokturis	Griff
4	Ošlona silnika	Motor cover	Прикрытие двигателя	Kryt motoru	Kryt motora	Variklio dangtis	Dzinēja pārsegs	Motorverkleidung
5	Pas bieżny	Running belt	Беговое полотно	Běžecký pás	Bežecký pás	Bėgimo juosta	Skrejceļa josta	Laufband
6	Szyna boczna	Side rail	Боковая шина	Boční vodící kolejnice	Bočná vodiaca koľajnica	Šoninis bėgis	Sānu sliede	Seitenschiene
7	Kolumna bieżni	Upright post	Стойка беговой дорожки	Sloupec běžeckého pásu	Stĺpec bežeckého pásu	Takelio kolona	Skrejceļa kolonna	Laufbandstange

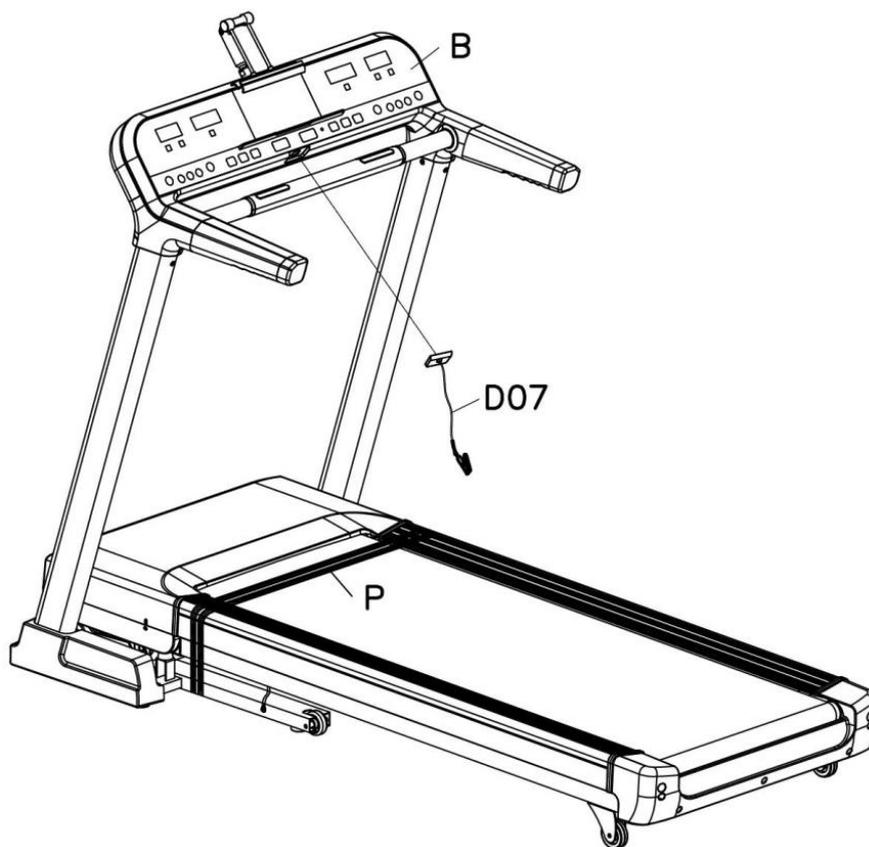
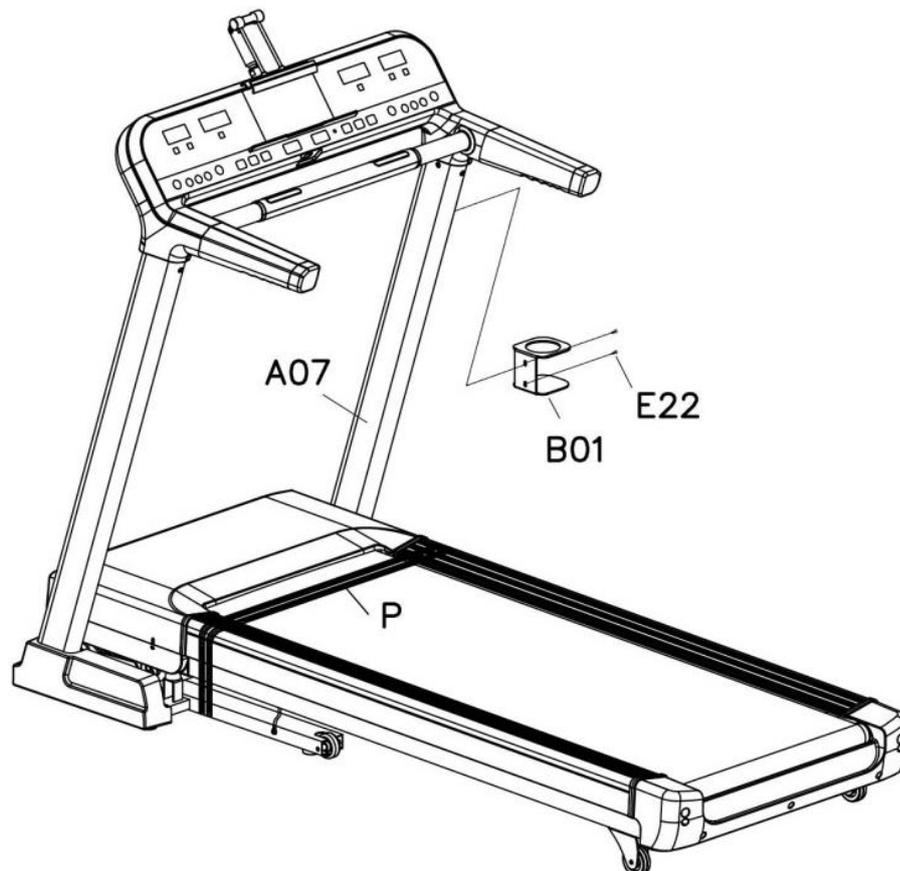


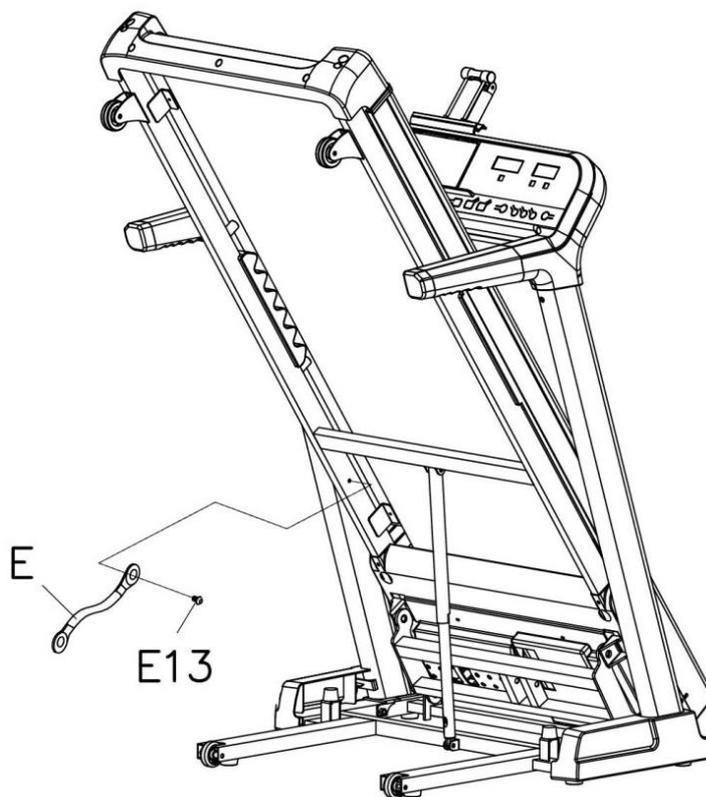
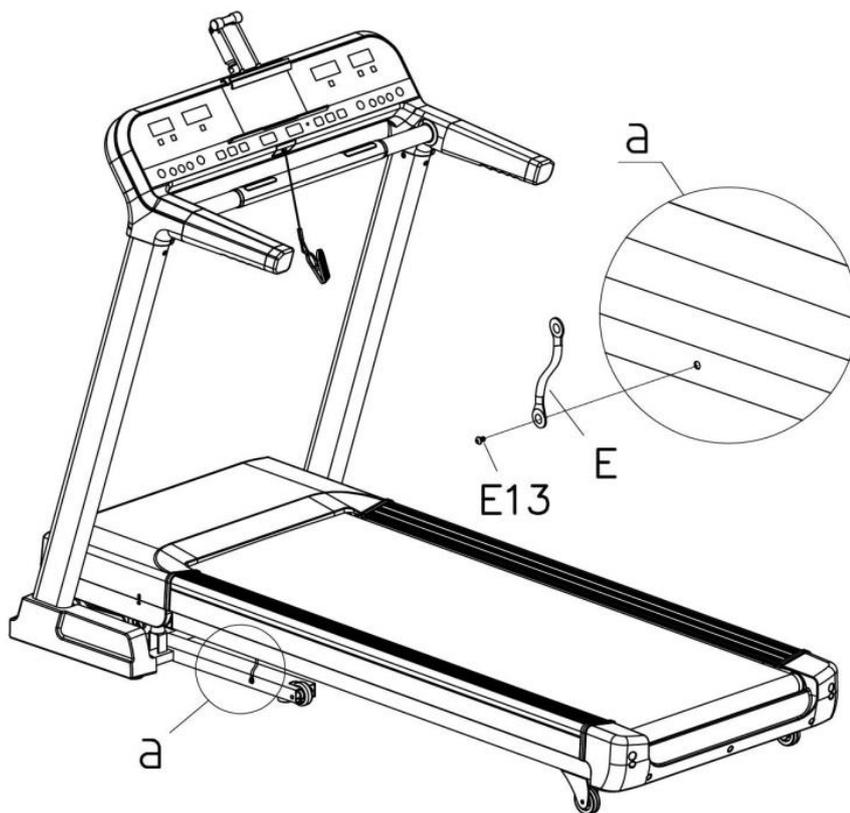
	PL	EN	RU	CZ	SK	LT	LV	DE
1	Wyświetlacz	Display	Дисплей	Displej	Displej	Displėjus	Displejs	Display
2	Kąt nachylenia pasa / kalorie	Belt inclination angle / calories	Угол наклона ремня / калорий	Úhel sklonu pásu / kalorie	Uhol sklonu pásu / kalórie	Juostos nuolydžio kampas/ kalorijos	Joslas slīpuma leņķis/ kalorijas	Neigungswinkel des Laufbands / Kalorien
3	Czas ćwiczeń	Exercise time	Время тренировки	Doba cvičení	Doba cvičení	Treniruotės laikas	Treniņa laiks	Übungsdauer
4	Przebyty dystans	Distance covered	Пройденное расстояние	Ujetá vzdálenost	Prejdená vzdialenosť	Įveikta distancija	Veiktais attālums	Geschwindigkeit / Puls
5	Prędkość / puls	Speed/ pulse	Скорость / пульс	Rychlost / impuls	Rýchlosť / pulz	Greitis/ pulsas	Ātrums/pulss	Zurückgelegte Strecke
6	Kąt nachylenia pasa bieżnego	Incline	Угол наклона бегового полотна	Úhel náklonu běžeckého pásu	Uhol náklonu bežeckého pásu	Bėgimo juostos nuolydžio kampas	Skrejceļa jostas slīpuma leņķis	Neigungswinkel des Laufbands
7	przyciski sterowania multimediami	media	кнопки управления мультимедиа	tlačítka pro ovládání médií	tlačidlá ovládania médií	žiniasklaidos valdymo mygtukai	multivides vadības pogas	Mediensteuerungstasten
8	Start	Start	Старт	Start	Start	Start	Start	Start
9	Stop	Stop	Стоп	Stop	Stop	Stop	Stop	Stop
10	Szybkość	Speed	Скорость	Rychlost	Rýchlosť	Greitis	Ātrums	Geschwindigkeit
11	Klucz bezpieczeństwa	Safety key	Ключ безопасности	Bezpečnostní klíč	Bezpečnostný kľúč	Saugos raktas	Drošības atslēga	Sicherheitsschlüssel
12	Czujnik pulsu	Pulse sensor	Рукоятка пульса	Snímač pulsu	Pulzový senzor	Pulso jutiklis	Pulsa sensors	Pulsgriff





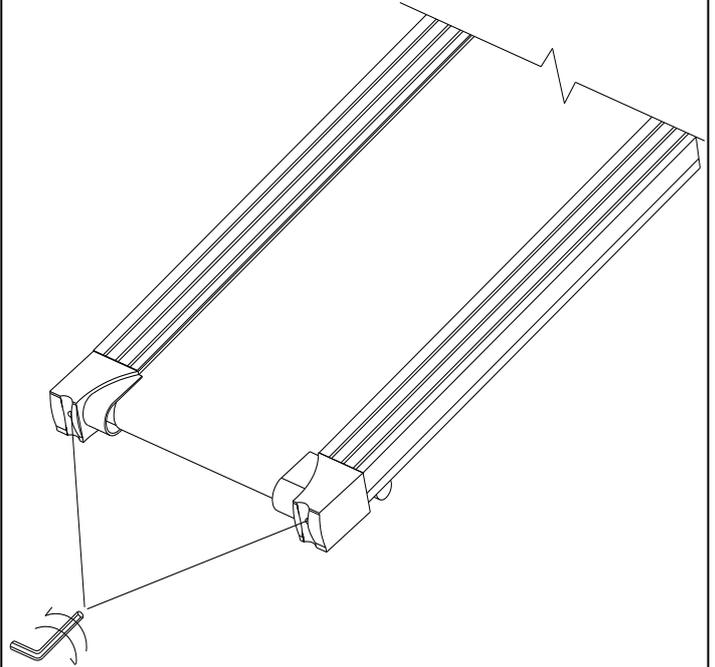




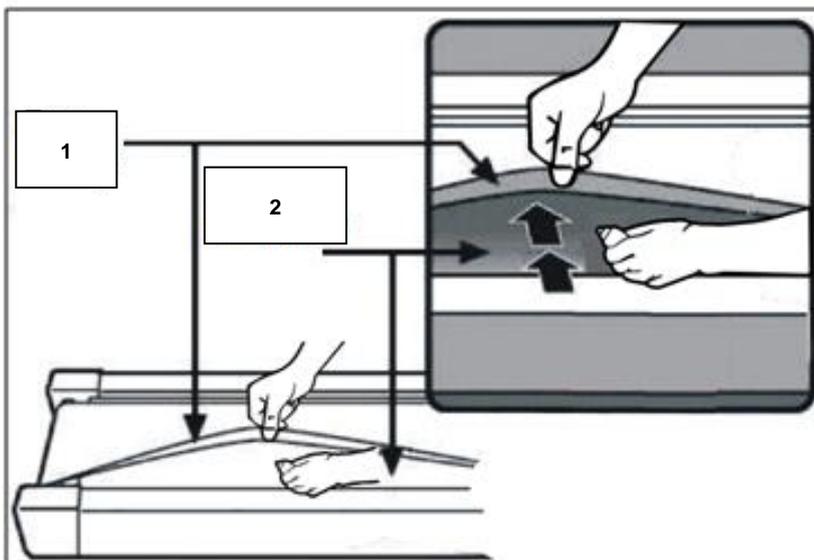


SKŁADANIE BIEŻNI / FOLDING THE TREADMILL/ СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ / MONTÁŽ BĚŽECKÉHO PÁSU / SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA / BĒGIMO TAKELIO SURINKIMAS/ SKREJCEĻA SALIKŠANA / ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES

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

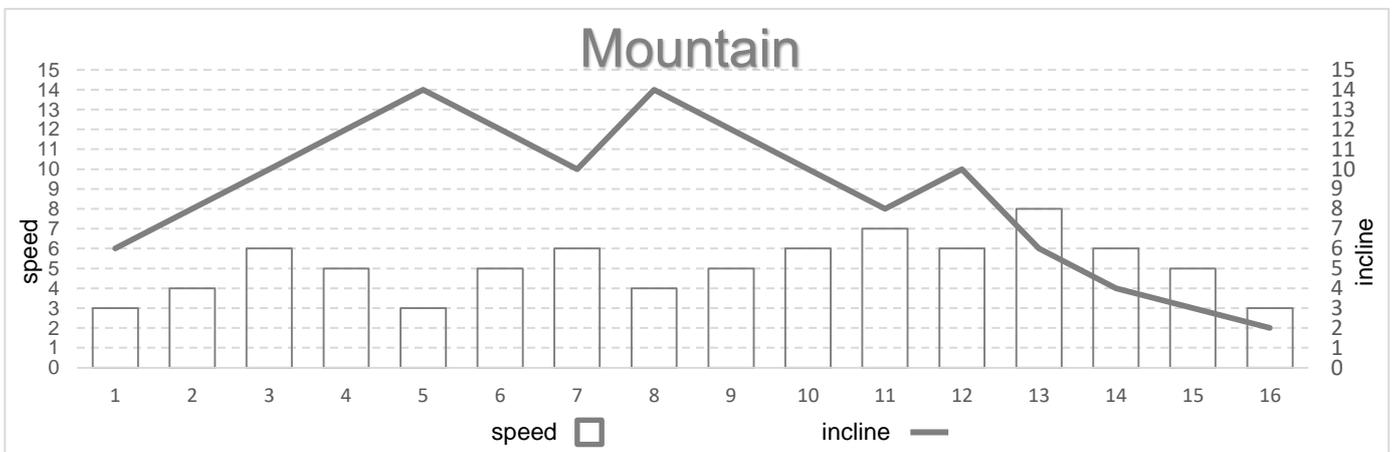
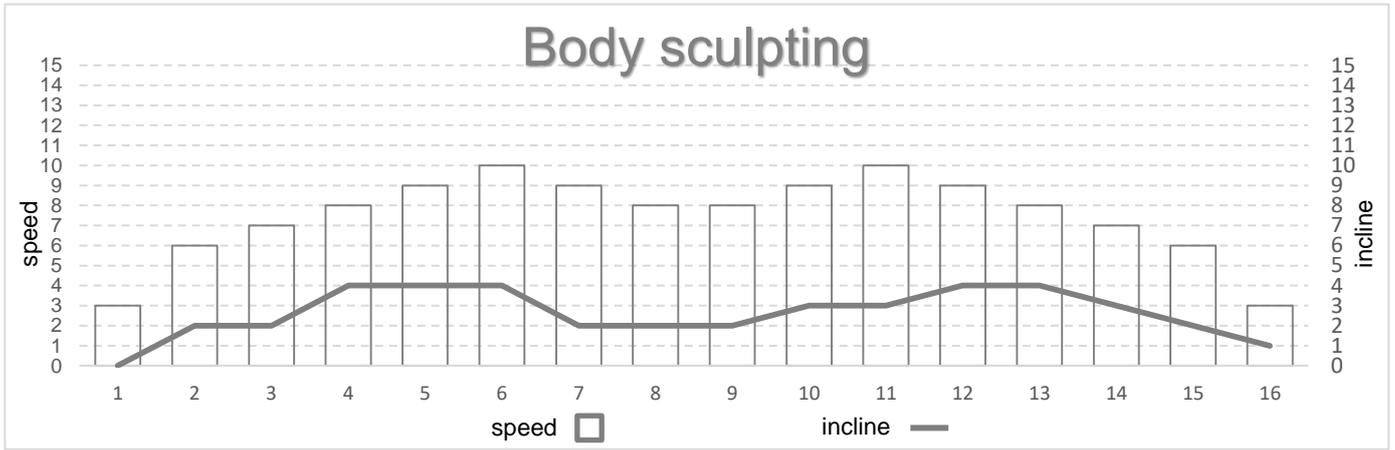


SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO/ LUBRICATING THE TREADMILL BELT/ СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ/ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS TĒPIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS EĻĻOŠANA / SCHMIERUNG DER LAUFMATTE



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

- 2**
 (PL) Podstawa
 (EN) running board
 (RU) Основание бегового полотна
 (CZ) Základ běžícího pásu
 (SK) Podstavec bežecského pásu
 (LT) Bėgimo juostos pamatas
 (LV) Skrejceļa joslas pamats
 (DE) Gestell



SPOKEY

Spokey sp. z o.o.

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

DISTRIBUTOR:

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