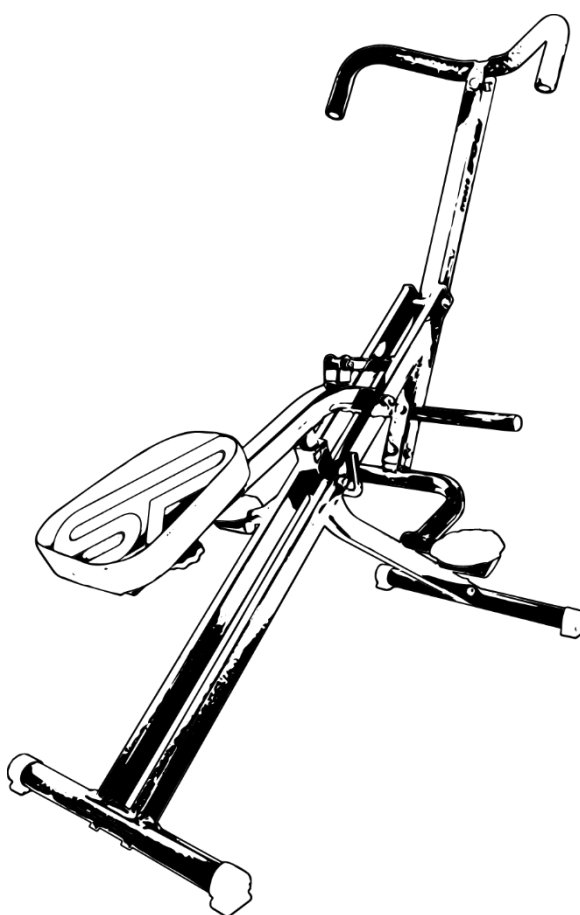


SPOKEY

www.spokey.eu



920888

MODEL: **CRUNCH**

(PL)	PRZYRZĄD DO ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWOJOWYCH	/ 1
(EN)	GENERAL DEVELOPMENT EQUIPMENT	/ 4
(RU)	ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ	/ 7
(CZ)	NÁSTROJ PRO CVIČENÍ NA OBECNÝ VÝVOJ	/ 10
(SK)	PRÍSTROJ PRE CVIČENIA NA VŠEOBECNÝ VÝVOJ	/ 13
(LT)	PRIETAISAS BENDRO LAVINIMO PRATIMAMS ATLIKTI	/ 16
(LV)	TRENAŽIERIS VISPĀRĒJIES VINGRINĀJUMIEM	/ 19
(DE)	GERÄT FÜR GANZKÖRPERTRAINING	/ 22

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

PRZYRZĄD DO ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWOJOWYCH SPOKEY CRUNCH – SPECYFIKACJA

Crunch wykorzystuje szczególny rodzaj ruchów, który angażuje wszystkie mięśnie równocześnie. Trening jest połączeniem czterech rodzajów ćwiczeń siłowych (wyciskanie, przysiady, angażujących plecy oraz brzuch) z ćwiczeniami cardio i aerobowymi. Wszystko to sprawia, że trening jest kompletny i efektywnie wspomaga spalanie kalorii i poprawę kondycji.

Trenując z tym urządzenie pracujesz nad wszystkimi głównymi grupami mięśni. Sukces ćwiczeń polega na wykorzystaniu w treningu wagi użytkownika jako elementu zwiększającego opór podczas ćwiczeń. Pozwala to na uzyskanie prostej konstrukcji urządzenia, bez dodatkowych obciążeń lub koła zamachowego.

SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU CRUNCH

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

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

SP QUALITY & SUPPORT
High endurance built and long warranty

wysoka wytrzymałość i selekcja użytych materiałów powoduje że sprzęt będzie służył przez lata. Każdy element został wykonany z należytą dokładnością w celu uzyskania efektu precyzyjnego wykończenia.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 14,9 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 150 x 50,5 x 49cm

Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg
Urządzenie służy do treningu całego ciała

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
 - Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
 - Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
 - Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, należy zostawić po 1 m przestrzeni z każdej strony urządzenia. Należy ćwiczyć z dala od przedmiotów posiadających ostre krawędzie.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
 - Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom. Należy zwrócić szczególną uwagę na części narażone na zużycie.
 - Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
 - Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Podczas ćwiczeń należy trzymać się uchwytów.
 - Sprzęt zaliczony został do klasy H i C. Nie może być używany do celów terapii lub rehabilitacji.
 - Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
 - Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
 - Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
 - Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakkolwiek ich element.
- OSTRZEŻENIE!! Przed użyciem sprzętu należy przeczytać instrukcję. Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności.
- Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

L.p.	Opis	Ilość
1	Rama główna	1
2	Siodełko	1
3	Stabilizator przedni	1

L.p.	Opis	Ilość
4	Stabilizator tylny	1
5	Uchwyt kierownicy	1
6	Podpora na nogi	1

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 26)

KROK 1 Połącz ze sobą wszystkie części ramy głównej (1A, B, C), przykręć przedni i tylny stabilizator. Następnie przymocuj siodełko, przykręcając je do ramy za pomocą pokrętki. Poluzowując pokrętkę możesz zmienić położenie siodełka. Pamiętaj, by po ustawieniu odpowiedniej pozycji ponownie dokręcić pokrętkę.

KROK 2 Zmontuj kolumnę pionową; połącz ze sobą: podstawę na stopy, część środkową oraz uchwyt. Pamiętaj, by przełożyć poprzeczny element

przez środkową część kolumny. Elementy zabezpiecz w sposób przedstawiony na rysunkach.

KROK 3 Połącz ramę główną z pionową kolumną. Postępuj zgodnie z instrukcjami na rysunkach. Upewnij się, że śruby zostały skrócone prawidłowo i wystarczająco mocno.

KONSERWACJA

- W celu zachowania sprawności sprzętu, należy co jakiś czas smarować plastikowe podkładki w śrubach na końcach wodzików, w miejscu mocowań linki oraz śrubę przy kółku smarem ŁT-43
- Przed każdym użyciem urządzenia należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętki są dokręcone.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić tapicerkę.

- Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
- Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy baterie są dobrze włożone i czy nie są wyladowane. Jeżeli odczyt na wyświetlaczu jest nieczytelny lub niektóre elementy są niewidoczne należy wymienić baterie.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

ZASILANIE

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

Instalacja baterii

Umieść dwie baterie z tyłu licznika.

Upewnij się, że baterie są prawidłowo umieszczone.

Jeśli wyświetlacz jest nieczytelny lub widoczne są tylko częściowe segmenty, wyjmij baterie i włóż je ponownie.

Po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną wyzerowane.



LICZNIK

Przyciski

MODE - Proszę użyć przycisku w celu wybrania porządkowej funkcji. W celu wyzerowania wszystkich wartości proszę przytrzymać przycisk przez 3-4 sekundy.

Uwaga: Wartości wyzerują się również w przypadku wyjęcia baterii z licznika.

RESET – zeruje wartości

Funkcje

COUNT (zliczanie) – ilość powtórzeń

TIME (czas) - czas treningu.

CALORIE (kalorie) - spalane kalorie w czasie wykonywania ćwiczenia.

Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych

sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

NUMBER/MIN (powtórzenia/min.) – ilość powtórzeń na minutę.

SCAN - naprzemiennie wyświetla wszystkie wartości tj.: powtórzenia/min, czas, kalorie.

UŻYTKOWANIE I TRENING

Zakres stosowania

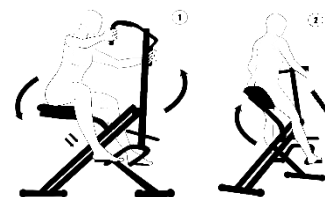
Crunch jest urządzeniem przeznaczonym do ćwiczeń ogólnorozwojowych, wyłącznie do użytku domowego oraz zaliczanym do klasy H i C. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

Utrata wagi

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

Pozycja

Usiądź na siodełku, złap uchwyty kierownicy. Połóż stopy na podstawach, tak by uzyskać opór. Przyciągnij do siebie kierownicę, następnie odepchnij ją tak, by powróciła do oryginalnej pozycji.



INSTRUKCJA TRENINGU

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

Faza rozgrzewki

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 30 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać. Każde ćwiczenie należy powtórzyć kilka razy.

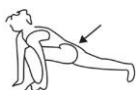


Zobacz film:

Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.

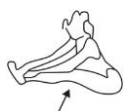
Zeskanuj kod zamieszczony obok lub wpisz w przeglądarce adres: <http://bit.ly/spokey-WARMUP>





Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



Rozciąganie mięśni łydek

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



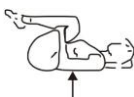
Rozciąganie mięśni ud

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



Rozciąganie górnych partii ciała

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



Rozciąganie mięśni nóg

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

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. Podczas ćwiczenia puls powinien utrzymywać się w obrębie wyznaczonej strefy. Etap ten powinien trwać przynajmniej 12 minut, ale dla większości osób może on trwać pomiędzy 15-20 minut.

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.

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA

- Usiądź na siodełku, złap uchwyty kierownicy. Położ stopy na podstawach, tak by uzyskać opór. Przyciągnij do siebie kierownicę, następnie odepchnij ją tak, by powróciła do oryginalnej pozycji.
- Aby zaangażować różne partie mięśni ramion i klatki piersiowej, możesz zmienić ułożenie rąk na kierownicy. Uchwyt boczny angażuje mięśnie pleców oraz ramion, od góry – klatki piersiowej i tricepsy, od dołu – bicepsy.
- Aby dostosować poziom oporu, zmień pozycję nóg. Opierając stopy na podstawach uzyskasz niższy opór, na poprzecznym elemencie kolumny pionowej – wyższy.



Zobacz film:

Przykładowe ćwiczenia.

Zeskanuj kod zamieszczony obok lub wpisz w przeglądarce adres: <http://bit.ly/spokey-crunch>



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 3 lata na pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu. Więcej informacji dotyczących gwarancji znajdziesz w karcie gwarancyjnej.



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 długą utrzymującą się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

CAUTION Please read carefully this instruction manual before starting to use this device and keep it for future reference. This product is intended for home use exclusively.

SPOKEY CRUNCH GENERAL DEVELOPMENT EQUIPMENT - SPECIFICATION

Crunch uses a special type of movements which engage all muscles equally. The training combines four types of weight training (bench press, knee bends, back exercises and stomach exercises) and cardio as well as aerobic exercises. Thanks to this, the training is comprehensive and effective in the process of burning calories and improving fitness.

When you use this device, you work on all main muscles. The key to success is the use of user's weight as the element which increases resistance during workout. This assures a simple structure of the device and no need for additional loads or flywheel.

SYSTEMS USED IN THE CRUNCH MODEL

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

An extended warranty includes a 5-year warranty on frame and a 3-year warranty on parts subject to normal wear and tear.

SP QUALITY & SUPPORT
High endurance built and long warranty

with the selected high durability materials, the equipment will serve for years. Each part has been made with utmost accuracy in order to achieve precise finish.

TECHNICAL DATA

Size of unfolded device: 150 x 50,5 x 49cm
Net weight: 14,9 kg

Maximum user weight: 120 kg
The brake assembly is speed independant.

SAFETY NOTICES

- Prior to the assembly of the device and starting with any training, please read this instruction manual carefully. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used properly, according to the manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible risks and precautions.
 - Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical determinants that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an incorrect use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that could have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
 - Pay attention to the signals provided by your body. Incorrect or excessive training may have a negative influence on your health. Stop exercising immediately if any of the following symptoms occur: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occur, contact your doctor immediately and give up training until then.
 - Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
 - The device should be placed on a straight, tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 1 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Do not exercise close to objects having sharp edges.
 - Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitting.
 - An appropriate safety level of this device may be guaranteed only if it is
 - subject to regular service and inspection. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
 - The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced. You must not use a damaged device.
 - During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even prevent movement. It is also recommended to train in appropriate sport shoes. During exercises, hold the hand grips.
 - This equipment has been included among class H and C products. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
 - This equipment is intended for home use. Maximum allowed user body weight amounts to 120 kg.
 - Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
 - While assembling the device, follow the enclosed instruction strictly and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
- It is advised against leaving control devices, which could restrict user movement, in such a position that any of the elements sticks out.
WARNING!! Prior to using the equipment, read the instruction manual. We do not hold responsibility for any injuries or damages to objects caused by an incorrect use of this product.
Incorrect or too excessive training may cause body injuries.

ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

PARTS LIST

Item	Description	Qty
1	Main frame	1
2	Saddle	1
3	Front stabilizer	1

Item	Description	Qty
4	Rear stabilizer	1
5	Handlebar grip	1
6	Leg support	1

ASSEMBLY INSTRUCTION (pictures, p. 26)

STEP 1 Link all parts of the main frame (1A, B, C), screw the front and rear stabilizer in. Fix the saddle by screwing it to the frame with a knob. If you slacken the knob, you can change the saddle position. Remember to screw the knob in after you have set a suitable position.

STEP 2 Assemble the vertical column: link feet base, central part and grip. Remember to pull the crosswise element through the central part of the column. Secure the elements as presented in the drawings.

STEP 3 Connect the main frame to the vertical column. Follow the instructions in the drawings. Make sure the screws have been tightened properly and firmly.

MAINTENANCE

- In order to keep the equipment operational, it is necessary to regularly grease the plastic washers in the screws at the guide block ends at the points where the wire is fixed, as well as the screw by the wheel, with LT-43 grease
- Prior to each use of the device, make sure that all the bolts, nuts, and knobs are fully tightened.
- Aggressive cleaning products must not be used to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Clean sweat traces,

since acidic pH may damage the upholstery.

- The device should be kept in a dry place, in order to protect it against dampness and corrosion.
- Should the computer work incorrectly, make sure that all the cables are connected properly. If the computer still does not work, make sure that batteries have been put in properly and that they are not worn-out. If the readout on the display screen is not legible or some elements are invisible, replace batteries immediately.

COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

POWER SUPPLY

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

Inserting batteries

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

the batteries and re-insert them.

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



COUNTER

Buttons

MODE – Please use the button to select a function. In order to reset all values, please hold the button for 3-4 seconds.

Note: Values will also be reset if you take the battery out of the counter.

RESET – resets values

Functions

COUNT (counting) – number of repetitions

TIME – training time

CALORIE – calories burnt during the workout. Note: data showed are general, given to compare various training sessions. They must not be used for medical purposes.

NUMBER/MIN (repetitions/min.) – number of repetitions per minute.

SCAN - displays all values interchangeably, i.e.: repetitions/min, time, calories.

USAGE AND TRAINING

TRAINING INSTRUCTION

Following a TRAINING CYCLE brings many benefits to your health such as: physical fitness, muscles firming and combined with calorie absorption control – weight loss.

Scope of use

Crunch is intended for general development exercises, solely for home use and classified as H and C. It must not be used as a therapeutic or rehabilitation equipment..

Weight loss

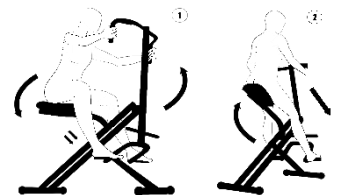
Effort that needs to be put into exercises constitutes an important factor at this point. The longer and harder you train, the more calories you burn. You

are successful if you achieve the same effectiveness as in case of cardiovascular training.

Position

Sit on the saddle, grab the handlebar grips. Place your feet on the bases to apply resistance.

Pull the handlebar to yourself, next push it away so that it returns to the original position.



WARM-UP STAGE

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

Repeat every exercise several times.

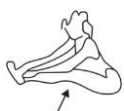


Stretching the muscles of your thighs and buttock
Do the exercise as shown in the figure.



Stretching the muscles of your thighs

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



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



Stretching the muscles of your upper body

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



Watch the movie:

A warm-up with Rafał Wieczorowski.

Scan the presented code

or type the address into your web browser:

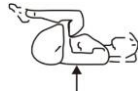
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>





Stretching the muscles of your calves

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



Stretching the muscles of your legs

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

Training phase, resting phase

This stage requires effort. After some time of regular training, your leg muscles will become more flexible. You should exercise at your own pace, but it is important to keep the same pace constantly. During exercises, pulse rate should fall within the determined zone.

This stage should last at least 12 minutes, however, in case of the majority of people, it may last between 15-20 minutes.

Resting phase allows to re-establish the normal pulse rate and cool down the muscles. This stage is a repetition of the warm-up phase and should last for about 5 minutes. Stretching exercises should be redone and you must remember not to strain muscle.

It is recommended to have a training at least three times a week.

EXAMPLES OF EXERCISES

- Sit on the saddle, grab the handlebar grips. Place feet on the bases to apply resistance. Pull the handlebar to yourself, next push it away so that it returns to the original position.
- To engage various arm and chest muscles, you can change arrangement of hands on the wheel. The lateral grip engages back and arm muscles, from the top – chest and triceps, from the bottom – biceps.
- To adjust the resistance, change position of your legs. By resting your feet against the bases, you have lower resistance, against the crosswise element of the vertical column – higher resistance.



Watch video:

Examples of exercises.

Scan this code or enter the address in the browser: <http://bit.ly/spokey-crunch>



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 Данный продукт предназначен исключительно для домашнего использования.

Перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство и сохранить его для дальнейшего использования!!!

ТРЕНАЖЕР ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ SPOKEY CRUNCH – СПЕЦИФИКАЦИЯ

В тренажере Crunch используется особый вид движений, благодаря которым одновременно задействованы все мышцы. Тренировка - это комбинация четырех видов силовых упражнений (выжимание, приседания, в которых задействованы спина и живот) с кардио упражнениями и аэробикой. Все это делает тренировку комплексной и эффективной, помогает сжигать калории и улучшает физическую форму.

Тренируясь с этим тренажером, вы работаете над всеми основными группами мышц. Успех упражнения состоит в том, чтобы использовать вес человека в тренировке как средство повышения сопротивления во время тренировки. Это обуславливает простую конструкцию устройства без дополнительной нагрузки.

СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

СИСТЕМЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В МОДЕЛИ CRUNCH



Продленная гарантия составляет 5 лет для рамы и 3 года для подузлов, подверженных нормальному износу.



благодаря высокой прочности и тщательному отбору используемых материалов оборудование будет служить Вам в течение многих лет. Каждый элемент выполняется очень тщательно для достижения эффекта прецизионной обработки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вес нетто – 14,9 кг

Размер после сборки – 150 x 50,5 x 49см

Максимальная нагрузка на продукт - 120 кг

Тормозная система не зависит от скорости.

ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
 - Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять собой опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом может также уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
 - Прислушайтесь к сигналам Вашего тела. Неподходящее или чересчур тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком сокращенное дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно свяжитесь со своим врачом и до этого прекратите любые упражнения.
 - Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
 - Устройство следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг степпера 0,5 метра свободного пространства.
 - Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены.
 - Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.
 - Устройство всегда следует использовать согласно его назначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной, или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
 - Во время тренировок следует одевать подходящий для этого спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения.
 - Степпер предназначен для домашнего использования. Максимальный допустимый вес пользователя составляет 120 кг.
 - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, чтобы не повредить позвоночник.
 - Согласно норме EN 957 устройство относится к классам H и C и предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться в качестве терапевтического или реабилитационного оборудования.
 - В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе.
- Предупреждение: перед использованием степпера следует ознакомиться с руководством.
- Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта.

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

СПИСОК ЧАСТЕЙ

Номер	Описание	Количество	Номер	Описание	Количество
1	основная рама	1	4	задний стабилизатор	1
2	сиденье	1	5	ручка руля	1
3	передний стабилизатор	1	6	основание для ног	1

СБОРКА (картины, с. 26)

Шаг 1. Соедините между собой все части основной рамы (1А, В, С), закрутите передний и задний стабилизаторы. Затем закрепите сиденье, прикрутив его к раме с помощью ручки. Ослабляя ручку, вы можете изменить положение сиденья. Не забудьте снова затянуть ручку после установки правильного положения.

Шаг 2. Соберите вертикальный столбец: соедините друг с другом: основание для ног, среднюю часть и ручку. Обязательно поместите

поперечный элемент через центр колонны. Элементы закрепите, как показано на рисунках.

Шаг 3. Соедините основную рамку с вертикальной колонной, следуя инструкциям на чертежах. Убедитесь, что винты привинчены правильно и достаточно крепко.

РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ

- Для обеспечения исправности оборудования необходимо периодически смазывать пластиковые шайбы в болтах на концах ползунов, в месте крепления троса и болт возле колесика смазкой LT-43
- Перед каждым использованием степпера следует убедиться, что все болты, гайки и ручки закручены.
- Для чистки устройства не рекомендуется использовать агрессивные чистящие средства. Для удаления грязи и пыли используйте мягкую, влажную тряпочку.

- Устройство следует хранить в сухом месте и предохранять от воздействия сырости и коррозии.
- Если счетчик работает неправильно, убедитесь, что все провода подключены надлежащим образом. В случае если счетчик по-прежнему не работает, следует проверить, правильно ли вставлены батарейки и не разрядились ли они. Если изображение на счетчике неразборчиво или же некоторые элементы не видны, следует заменить батарейки

РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ СЧЕТЧИКА

Питание

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

Установка батареек:

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

- После извлечения батареек все значения функций обнулятся.



МОНИТОР

КНОПКИ

MODE - Используйте кнопку, чтобы выбрать интересующую вас функцию. Чтобы сбросить все значения, нажмите и удерживайте кнопку в течение 3-4 секунд.

Примечание: значения также будут сброшены, если батарея будет извлечена из монитора.

RESET — сброс значений.

ФУНКЦИИ

COUNT (подсчет) - количество повторений.

TIME (время) - длительность тренировки.

CALORIE (калории) - сожженные калории во время тренировки.

Примечание: отображаемые данные являются общими, для

сравнения тренировок. Данные не следует использовать в медицинских целях.

NUMBER/MIN (номер/мин.) - количество повторов в минуту.

SCAN - поочередно отображает все значения, т. к.: повторения / мин, время, калории.

УХОД, ТРЕНИРОВКА

РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКЕ

Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА приносит организму много пользы: улучшает физическую форму, формирует мышцы, а также, в сочетании с контролем потребляемых калорий, позволяет сбросить вес.

Сброс веса

В данном процессе важным фактором является усилие, которое вкладывается в упражнение. Чем дольше и тяжелее Вы тренируетесь, тем больше калорий Вы сожжете. Успехом является достижение такой же производительности, как и при выполнении специальных упражнений по улучшению формы.

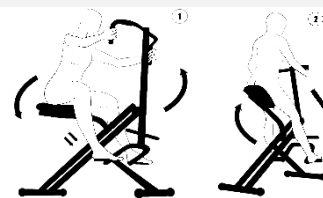
Сфера применения

Crunch - это устройство, предназначенное для выполнения общеразвивающих упражнений, исключительно для домашнего использования и классифицированное как Н и С. Оно не может использоваться в качестве терапевтического или реабилитационного оборудования.

Позиция во время упражнений

Сядьте на сиденье, возьмите ручку руля. Положите ноги на основание, чтобы получить сопротивление.

Потяните рулевое колесо к себе, затем верните его в исходное положение.



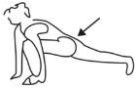
Разминка

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.

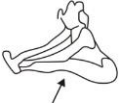


Смотреть фильм:
Разминка с Рафалом Вечеровским
Отсканируйте расположенный рядом код
или впишите в браузере адрес:
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>





Растягивание мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.



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



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



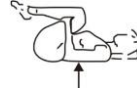
Растягивание четырехглавых мышц

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



Растягивание мышц верхней части тела

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



Растягивание мышц ног

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

Этап тренировки, отдых

На данном этапе требуется большая физическая активность. Со временем, в случае регулярных тренировок, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Необходимо заниматься в своем собственном ритме, но важно удерживать одинаковый темп. Во время упражнений пульс должен находиться в пределах определенной зоны. Данный этап должен длиться, по крайней мере, 12 минут, но для большинства людей он может длиться около 15-20 минут.

Отдых позволяет восстановить нормальный пульс и охладить мышцы. Он является своеобразным повторением разминки. Этот этап должен длиться около 5 минут. Следует повторить растягивающие упражнения, помня о том, чтобы не перенапрягать мышц. Рекомендуется проводить тренировку, по крайней мере, три раза в неделю.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

Сядьте на сиденье, возьмите ручку руля. Положите ноги на основание, чтобы получить сопротивление. Потяните рулевое колесо к себе, затем верните его в исходное положение.

Чтобы задействовать разные части плечевых и грудных мышц, вы можете изменять положение рук на рулевом колесе. Использование боковой рукоятки помогает задействовать мышцы спины и плеч, вверху - мышцы грудной клетки и трицепса, снизу - бицепсы.

Чтобы отрегулировать уровень сопротивления, измените положение ног. Положив ноги на основание, вы получите более низкое

сопротивление, на поперечный элемент вертикальной колонны — выше.



Посмотрите фильм:

Examples of exercises.

Примеры упражнений Сканируйте код
Или напишите в браузере адрес сайта:
<http://bit.ly/spokey-crunch>



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 Před zahájením používání tohoto zařízení si přečti pozorně návod a ponech k pozdějšímu použití!!!
Výrobek je určen výhradně k domácímu použití!

NÁSTROJ PRO CVIČENÍ NA OBECNÝ VÝVOJ SPOKEY CRUNCH -SPECIFIKACE

Crunch využívá speciální pohyb, který současně zachycuje všechny svaly. Trénink je kombinací čtyř typů silového tréninku (stlačení, snění, spojování zad a břicha) s kardio a aerobními cviky. To vše způsobuje, že trénink je kompletní a efektivní, pomáhá spálit kalorie a zlepšovat kondici.

Výcvikem s tímto zařízením pracujete na všech hlavních svalových skupinách. Úspěch cvičení je použití cvičební zátěže jako prostředku zvyšování odporu během cvičení. To umožňuje jednoduchou konstrukci zařízení bez přídatného zatížení nebo setrvačnicku.

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

SYSTÉMY VYUŽITÉ V MODELU CRUNCH

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

Prodloužená záruka na 5 let na rám a 3 roky na normálně opotřebitelné díly.

SP QUALITY & SUPPORT
High endurance built and long warranty

vysoká odolnost a výběr použitých materiálů zaručí, že zařízení bude sloužit mnoho let. Každý prvek byl vyroben s patřičnou přesností s cílem získat precizní zpracování.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry po rozložení: 150 x 50,5 x 49cm
Hmotnost: 14,9 kg

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg
Brzdový systém není závislý na rychlosti

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme skládat zařízení a před zahájením tréninku je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je garantováno pouze tehdy, bude-li složeno, udržováno a používáno správným způsobem, který je popsán v návodu. Pokud nejsi uživatelem, předej prosím všem uživatelům tento návod a informuj o nebezpečí a bezpečnostních opatřeních.
- Před zahájením cvičení se porad se svým lékařem, zda neexistují žádné psychologické a fyzické okolnosti, které by mohly být nebezpečné pro zdraví a bezpečnost. Lékařská porada může chránit také před nesprávným použitím zařízení. Lékař určí, zda je opodstatněné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo příliš namáhavé cvičení může negativně ovlivnit Tvé zdraví. Pokud se vyskytne kterýkoliv z dále uvedených příznaků, tj.: bolest, tlak v hrudi, nepravidelný tep, příliš zkrácené dýchání, omdlení, závratě, nevolnost, je nutné okamžitě přerušit cvičení. Pokud některý z výše uvedených příznaků nastane, musíš se okamžitě setkat se svým lékařem a do té doby přerušit cvičení.
- Děti a zvířata se musí držet 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. Kvůli bezpečnosti je nutné ponechat 1 m prostoru na každé straně zařízení. Je nezbytné cvičit daleko od předmětů s ostrými hranami.
- Před zahájením cvičení je nutné se ujistit, zda všechny šrouby a matice jsou dobře dotažené.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li pravidelně kontrolováno. Je nutné si všimnout obzvláště dílů, které se opotřebovávají
- Zařízení se musí používat vždy v souladu s jeho určením. Pokud během montáže anebo používání vyjde najevo, že některý díl je vadný nebo

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

- Na trénink používat vhodné oblečení. Vyhnout se volnému oblečení, které by mohlo zavazit o zařízení a omezovat takto anebo znemožňovat pohyby. Rovněž se doporučuje cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení držet se rukojetí.
- Zařízení je klasifikováno do uživatelské třídy H a C. Nehodí se pro terapeutické a rehabilitační účely.
- Zařízení je určeno pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 120 kg.
- Během zvedání a přenášení zařízení je nutné dodržet zvláštní pozornost. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby. 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.
- Nastavné prvky zařízení se nedoporučuje ponechávat v takové pozici, která by mohla omezovat pohyby cvičícího uživatele, aby nevyčníval žádný element.

VAROVÁNÍ!! Před použitím běžeckého magnetického pásu je nutné si přečíst návod.

Za případná zranění anebo poškození předmětů, ke kterým dojde v důsledku nesprávného používání tohoto zařízení, neneseme odpovědnost. Zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

SEZNAM DÍLŮ

Č. p.	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1
2	Sedlo	1
3	Přední stabilizátor	1

Č. p.	Popis	Množství
4	Zadní stabilizátor	1
5	Držák volantů	1
6	Podperní konstrukce pro nohy	1

NÁVOD KE SLOŽENÍ(Obrázky, s.26)

KROK 1 Připojte všechny části hlavního rámu (1A, B, C), našroubujte přední a zadní stabilizátory. Potom zajistěte sedačku pomocí šroubu na rám. Uvolněte knoflík a změňte polohu sedačky. Jakmile nastavíte správnou pozici, ujistěte se, že jste knoflík znovu utáhli.

KROK 2 Postavte svislý sloupec: Připojte se: opěrku nohou, prostřední a rukojeť. Ujistěte se, že křížový člen je umístěn uprostřed sloupku. Zajistěte prvky podle obrázku.

KROK 3 Připojte hlavní rám ke svislému sloupci. Postupujte podle pokynů na obrázcích. Ujistěte se, že jsou šrouby řádně utaženy a utaženy..

ÚDRŽBA

- Za účelem udržení výkonnosti zařízení je nutné občas promazat plastové podložky u šroubů na koncích křížáků, na místě upevnění lanka a šroub u kolečka mazivem ŁT-43
- Před každým použitím zařízení je nutné se ujistit, zda všechny šrouby, matice i a jiné elementy jsou dobře dotaženy.
- K čištění se nesmí používat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkký, vlhký hadřík, kterým odstraníš nečistotu a prach. Odstraňuj

stopy potu protože to může vést k poškození čalouněných částí.

- Zařízení skladovat na suchých místech, chránit před vlhkem a korozí.
- Pokud displej nefunguje správně, je nutné ověřit, zda všechny kabely jsou dobře propojené. Jestliže displej nefunguje i nadále, pak je nutné ověřit baterie, zda jsou dobře vloženy a zda nejsou vybité. Jsou-li zobrazované hodnoty na displeji nečitelné anebo některé nejsou vidět, pak je nutné vyměnit baterie.

NÁVOD K POUŽITÍ POČÍTADLA

Napájení

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

Instalace baterií:

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

baterie a znovu je vložte.

4. Po vyjmutí baterií se všechny hodnoty vynulují.



POČÍTADLO TLAČÍTKA

MODE - Pomocí tlačítka vyberte správnou funkci. Chcete-li obnovit všechny hodnoty, podržte tlačítko po dobu 3-4 sekund..

Poznámka: Hodnoty se také vynulují, pokud je baterie vyjmuta z počítadla.
RESET - Obnovení hodnot

FUNKCE

COUNT (počítanie) - počet opakovaní

TIME (čas) - čas tréninku.

CALORIE (kalorie) - Kalorie spálené během cvičení. Poznámka: Uvedené údaje jsou obecné a slouží k porovnání různých školení. Nesmějí být používány k lékařským účelům..

NUMBER / MIN (opakovaní min.) - množství opakovaní za minutu.

SCAN - Zobrazuje střídavě všechny hodnoty, např. : opakovaní / min, čas, kalorie.

POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK

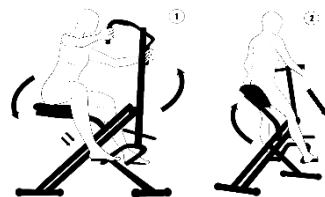
Dodržování TRÉNINKOVÉHO CYKLU znamená velké výhody pro zdraví, napomáhá udržet: fyzickou kondici, utvářet svalstvo ve spojení s kontrolou spalování kalorií – shazování váhy.

Rozsah použití

Crunch je zařízení určené pro všeobecné cvičení výhradně pro domácí použití a klasifikováno jako H a C. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení.

Poloha

Sedněte si na sedlo, uchopte rukojeť volantu. Položte nohy na základnu, abyste získali odpor.



Hubnutí

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.

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. Pociťíš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.



Protahení svalů stehenních a hýždí
Proveď cvičení jako na obr.



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



Podívejte se na film:

Rozcvička s Rafałem Wiecezrowským.

Naskenuj kód umístěný vedle anebo napiš do

prohlížeče adresu:

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



Protahování stehien

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



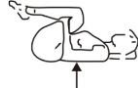
Protahování horních částí těla

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



Protahování lýtkového svalstva

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



Protahování svalstva nohou

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

Tréninková fáze, odpočinek

Tato etapa je již náročná. S postupem času, při pravidelných cvičeních se svaly Tvých nohou stanou pružnější. Cvičení provádět ve svém vlastním tempu, je však důležité, aby bylo neustále dodržováno totéž tempo. Během cvičení by se měl tep udržovat na vymezené úrovni. Tato etapa by měla trvat alespoň 12 minut, ale pro většinu osob tento čas může činit 15-20 minut.

V rámci odpočinku se náš tep vrátí na normální úroveň a dojde k ochlazení svalů. Tato etapa je opakováním rozcvičky a je nutné v ní pokračovat po dobu zhruba 5 minut. Je nutné zopakovat uvolňující cviky, nutno mít na paměti, abychom nepřetížili svaly. Doporučuje se trénovat alespoň třikrát týdně.

PŘÍKLADOVÉ CVIČENIA

Sedněte na sedlo a uchopte rukojeť volantu. Položte nohy na základnu, abyste získali odpor. Vyšroubujte volant směrem k sobě, pak jej zatlačte zpět do původní polohy.

Chcete-li přesunout různé části ramen a hrudních svalů, můžete změnit polohu ruky na volant. Boční rukojeť zabírá svaly na zádech a ramenou, od vrcholu - hrudníku a tricepsu, ze spodního bicepsu.

Změňte polohu nohy pro nastavení úrovně odporu. Pokud položíte nohy na základnu, dostanete nižší odpor na svislou tyč svislého sloupce - vyšší.



**Podívejte se na film:
Příkladové cvičení.**

Naskenujte kod vedle anebo zadejte od prohlížeče adresu: <http://bit.ly/spokey-crunch>



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 utlizaci. 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!

PRÍSTROJ PRE CVIČENIA NA VŠEOBECNÝ VÝVOJ SPOKEY CRUNCH -ŠPECIFIKÁCIA

Crunch používa špeciálny druh pohybu, ktorý zapája všetky svaly súčasne. Tréning je kombináciou štyroch typov silového tréningu (stláčanie, drepy, zapájajúce chrbát a brucho) s kardio a aeróbnymi cvičeniami. To všetko spôsobí, že je tréning kompletný a účinný, pomáha spáliť kalórie a zlepšiť kondíciu.

Vďaka tréningu s týmto zariadením pracujete na všetkých hlavných svalových skupinách. Úspešnosťou cvičenia je použitie váhy používateľa v cvičení ako prostriedku na zvýšenie odporu počas cvičenia. To umožňuje jednoduchú konštrukciu zariadenia bez prídavného zaťaženia alebo zotrvačnika.

CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

SYSTÉMY POUŽITÉ V MODELI CRUNCH

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

Prdlžená záruka: 5 rokov na rám a 3 roky na všetky diely, ktoré podliehajú bežnému opotrebeniu.

SP QUALITY & SUPPORT
High endurance built and long warranty

vysoká odolnosť a výber použitých materiálov zaručí, že zariadenie bude slúžiť mnoho rokov. Každý prvok bol vyrobený s patričnou presnosťou s cieľom získať precízne spracovanie.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Netto váha – 14,9 kg

Rozmery po rozložení – 150 x 50,5 x 49cm

Maximálne zaťaženie produktu - 120 kg

Brzdny systém je nezávislý na rýchlosti

POZNÁMKY OHĽADNE BEZPEČNOSTI

- Pred prístupím k skladaniu prístroja a pred začatím s tréningom sa dôkladne oboznámte s nasledujúcim návodom. Bezpečné a efektívne užívanie prístroja môže byť zabezpečené iba vtedy, keď tento bude správnym, v návode popísaným spôsobom zložený, udržiavaný a používaný. Ak nie ste užívateľom, poskytnite prosím tento návod všetkým užívateľom a informujte ich o všetkých ohrozeniach a bezpečnostných opatreniach.
- Pred prístupím k cvičeniu konzultujte s lekárom, či neexistujú žiadne duševné či fyzické determinanty, ktoré by mohli predstavovať ohrozenie pre Vaše zdravie a bezpečie. Rozhovor s lekárom Vás tiež môže zachrániť pred nesprávnym použitím prístroja. Lekár určí, či je dôvodné použitie liekov, ktoré by ovplyvnili Váš pulz, tlak či hladinu cholesterolu.
- Všimajte si signály Vášho tela. Nesprávne alebo príliš namáhavé cvičenie môže mať na Vaše zdravie negatívny dopad. Okamžite prestaňte s cvičením, ak sa vyskytne akýkoľvek z nasledujúcich príznakov: bolesti, úzkosť v hrudníku, nepravidelný tep, výnimočne krátky dech, mdloby, závraty hlavy, pocit na zvracanie. Ak nastane hociaký z týchto príznakov, okamžite kontaktujte svojho lekára a do tej doby prestaňte s tréningom.
- Deti a zvieratá držte ďaleko od prístroja. Prístroj je určený len a výhradne pre dospelé osoby.
- Prístroj umiestnite na rovnom, pevnom povchu, zabezpečenom žinenkou alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov nechajte vókol stepera po 0,5 m voľného priestoru z každej strany.
- Pred prístupím k cvičeniu uistite sa, že všetky skrutky a matice sú riadne dotiahnuté.
- Bezpečnosť stroja bude zaručená len vtedy, ak bude podrobovaný pravidelným prehliadkám a kontrolám. Zvláštnu pozornosť venujte častiam vystaveným opotrebovaniu
- Prístroj vždy používajte v súlade s jeho určením. Ak sa počas montáže alebo užívania niektorá časť ukáže ako vadná resp. bude vydávať znepokojujúce zvuky, prestaňte ju používať a odovzdajte do servisu. Poškodený stroj sa nesmie používať.
- Počas tréningu si oblečte primeraný odev. Vyhybajte sa príliš voľnému odevu, ktorý by sa mohol o prístroj zachytiť alebo obmedzovať či znemožňovať pohyb.
- Stepper je určený na domáce užívanie. Maximálna prípustná váha užívateľa je 120 kg.
- Zvláštnú opatnosť zachovajte pri unášaní a prenášaní prístroja. Pri unášaní a prenášaní prístroja zachovajte správne postavenie tela, aby ste si nepoškodili chrbticu.
- Prístroj bol zaradený do triedy H a C podľa normy EN 957 a je určený výhradne na domáce užívanie. Nesmie sa používať ako terapeutické či rehabilitačné zariadenie.

Varovanie: pred použitím stepera si prečítajte tento návod. Nenesieme zodpovednosť za prípadné úrazy alebo poškodenia predmetov, ktoré boli spôsobené nesprávnym užívaním tohto produktu

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

ZOZNAM SÚČIASTOK

Č. p.	Opis	Množstvo
1	Hlavný rám	1
2	Sedlo	1
3	Predný stabilizátor	1

Č. p.	Opis	Množstvo
4	Zadný stabilizátor	1
5	Držiak volantu	1
6	Podporná konštrukcia nôh	1

MONTÁŽ (Obrázky, s.26)

KROK 1 Pripojte všetky časti hlavného rámu (1A, B, C), priskrutkujte predný a zadný stabilizátor. Potom zaistite sedlo zaskrutkovaním na rám pomocou gombíka. Uvoľnením gombíka môžete zmeniť polohu sedla. Po nastavení správnej polohy nezabudnite znovu zatiahnuť gombík.

KROK 2 Zostavte vertikálny stĺpik: pripojte k sebe: opierku na nohy,

strednú časť a rukoväť. Nezabudnite umiestniť priečny prvok stredom stĺpika. Zabezpečte prvky podľa obrázkov.

KROK 3 Pripojte hlavný rám k vertikálnemu stĺpiku. Postupujte podľa pokynov na obrázkoch. Uistite sa, že sú skrutky správne a dostatočne utiahnuté.

ÚDRŽBA

- Pre zachovanie funkčnosti zariadenia, je potrebné pravidelne mazať plastové podložky v skrutkách na koncoch posuvníkov, v mieste upevnenia lanka a skrutku pri koliesku - mazivom ŁT-43
- Pred každým použitím stepera sa ubezpečte, že sú všetky skrutky, matice a gombíky dotiahnuté.
- Na čistenie stroja nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Použite mäkkú, vlhkú handričku na odstránenie nečistôt a prachu..

- Prístroj uchovávajte v suchých miestach, aby bol chránený pred vlhkom a koróziou.
- Ak počítadlo funguje nesprávne, uistite sa prosím, či sú všetky vodiče dobre pripojené, najmä horný vodič s počítadlom. Ak počítadlo naďalej nefunguje, skontrolujte či sú batérie dobre vložené a nevybité. Ak sú údaje na displeji nečitateľné alebo niektoré prvky nie sú vidieť, vymeňte batérie

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájanie

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

Inštalácia batérií:

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

batérie a znova ich vložte.

- Po vybratí batérií sa všetky hodnoty vynulujú.



POČÍTADLO TLAČIDLÁ

MODE - Použite tlačidlo na výber správnej funkcie. Ak chcete vynulovať všetky hodnoty, podržte stlačené tlačidlo 3-4 sekundy.

Poznámka: Hodnoty sa tiež vynulujú, ak bude batéria odstránená z počítadla.

RESET - obnovenie hodnôt

FUNKCIE

COUNT (počítanie) - počet opakovaní

TIME (čas) - čas tréningu.

CALORIE (kalórie) - kalórie spálené počas cvičenia. Poznámka: Zobrazené údaje sú všeobecné a poskytujú sa na porovnanie rôznych tréningových sesíí. Nesmú sa používať na lekárske účely.

NUMBER / MIN (opakovania(min.)) - množstvo opakovaní za minútu.

SCAN - striedavo zobrazuje všetky hodnoty, napr. : opakovania / min, čas, kalórie.

POUŽÍVANIE, TRÉNING

INŠTRUKCIE K TRÉNINGU

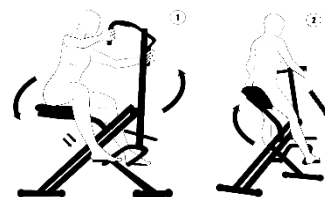
Dodržiavanie TRÉNINGOVÉHO CYKLU znamená veľa prínosov pre zdravie, ako: fyzická kondícia, tvarovanie svalov a - v spojení s kontrolou prijímaných kalórií- strata váhy.

Rozsah použitia

Crunch je zariadenie určené na všeobecné cvičenia výlučne na domáce použitie a klasifikované ako H a C. Nemôže byť použité ako terapeutické alebo rehabilitačné zariadenie.

Poloha

Posadte sa na sedlo, uchopte držadlo volantu. Položte nohy na základňu, aby ste získali odpor. Vytiahnite volant smerom k Vám a potom ho zatlačte späť do pôvodnej polohy.



Strata váhy

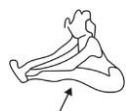
Dôležitým faktorom je tu úsilie, ktoré musíte do cvičenia vložiť. Čím dlhšie a ťažšie trénujete, tým viac kalórií stratíte. Úspechom bude dosiahnutie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

Rozcvičková fáza

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalu. Odporúča sa vykonať niekoľko 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 vytiahnite pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlanami chodidla.



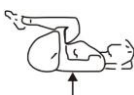
Rozťahovanie lýtkových svalov
Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premennivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom roztiahnutia nožného svalstva.



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.



Pozrite film:

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



Faza tréningu, oddych

Táto fáza vyžaduje fyzickú námahu. Postupne pri pravidelnom tréningu sa svaly Vašich nôh stanú omnoho elastickejšie. Cvičte svojím vlastným tempom, ale dôležité je to, aby ste toto tempo stále udržiavali. Počas cvičenia by sa Váš pulz mal nachádzať v zóne znázornenej na obrázku. Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút, ale v prípade väčšiny osôb môže trvať medzi 15-20 minútami.

Oddych umožňuje obnovenie normálneho pulzu a upokojenie svalstva. Táto fáza je zopakovaním zahrievacej fázy a treba ju vykonávať približne 5 minút. Zopakujte počas nej roztáhovacie cvičenia ale nezabúdajte pritom, aby ste svalstvo príliš namáhali. Odporúčame trénovať minimálne trikrát týždenne.

PRÍKLADOVÉ CVIČENIA:

Sednite na sedle, uchopte rukoväť volantu. Položte nohy na základňu, aby ste získali odpor. Vytiahnite volant smerom k Vám a potom ho zatlačte späť do pôvodnej polohy.

Za účelom zapojenia rôznych častí svalov ramena a hrudníka môžete zmeniť polohu rúk na volante. Bočné držadlo zapája svaly na chrbte a ramenách, z vrchu - hrudníka a tricepsu, zo spodnej časti - bicepsy.


Ak chcete upraviť úroveň odporu, zmeňte polohu nôh. Ak položíte nohy na základňu, získate nižší odpor, na priečnom nosníku vertikálneho stĺpca - vyšší.



Pozri film: Príkladové cvičenia.

Naskenujte kód umiestnený vedľa
alebo zapíšte v prehliadči adresu:
<http://bit.ly/spokey-crunch>



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

PASTABOS Atidžiai perskaitykite šią instrukciją prieš pradėdami naudoti prietaisą ir laikykite ją vėlesniam naudojimui!!!
Produktas skirtas tik naminiam naudojimui!

PRIETAISAS BENDRO LAVINIMO PRATIMAMS ATLIKTI SPOKEY CRUNCH – SPECIFIKACIJA

Crunch panaudoja specialios rūšies judesius, priverčiančius vienu metu dirbti visus raumenis. Treniruotė sujungia keturių rūšių jėgos pratimus (spaudimai, pritūpimai, pratimai nugarai ir pilvui) su kardio ir aerobiniais pratimais. Dėl šios priežasties treniruotė yra pilnavertė ir efektyviai padeda deginti kalorijas bei pagerinti fizinę formą.

Treniruojantis su šiuo prietaisu yra įjungiamos visos pagrindinės raumenų grupės. Treniruotės sėkmės priežastimi yra naudotojo svorio, kaip mankštos metu pasipriešinimą padidinančio elemento, panaudojimas. Dėl šios priežasties prietaiso konstrukcija yra paprasta, be papildomų pasunkinimų ar smagračio.

ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

CRUNCH MODELyje NAUDOJAMOS SISTEMOS

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

Prailginta 5 metų garantija rėmuri ir 3 metų garantija normaliai besidėvinčioms dalims.

SP QUALITY & SUPPORT
High endurance built and long warranty

dėl didelio patvarumo ir specialiai parinktų medžiagų, įranga tarnaus Jums daugelį metų. Kiekvienas elementas yra pagamintas su dideliu kruopštumu, siekiant gauti preciziškos apdailos efektą.

TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys atskleidus: 150 x 50,5 x 49cm
Neto tūris: 14,9 kg

Maksimalus apkrovimas naudojant: 120 kg
Stabdžių sistema yra ne priklausoma nuo greičio.

INFORMACIJOS DĖL SAUGUMO

- Prieš pradėdami montuoti prietaisą ir prieš pradėdami treniuotis privaloma atidžiai perskaityti šią instrukciją. Saugus ir efektyvus naudojimas užtikrintas tik jeigu prietaisas gerai surinktas, konservuojamas ir tinkamai 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 sukelti pavojų Tavo sveikatai ir saugumui. Konsultavimas su gydytoju gali taip pat apsaugoti nuo netinkamo naudojimo. Gydytojas nustatys ar pateisinama taikyti vaistus, kurie turėtų įtaką pulsui, spaudimui arba cholesterolio lygiui.
 - Nukreipkite 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 susisiekti su savo gydytoju ir iki to momento nutraukti treniuotis.
 - Prietaisą privaloma laikyti vaikams ir gyvuliams neprieinamoje vietoje. Prietaisas skirtas tik suaugusiems.
 - Prietaisą reikia pastatyti ant tiesaus, kieto paviršiaus, kuris apsaugotas dembliu ar kilimu. Atsižvelgiant į saugumą, privaloma išlaikyti 1 m atstumą iš kiekvienos prietaiso pusės. Privaloma mankštintis toli nuo daiktų turinčių aštrus kraštus.
 - Prieš pradėdami mankštintis reikia įsitikinti, kad visi varžtai ir veržlės tiksliai prisukti.
 - Prietaiso saugumas gali būti užtikrintas tik jeigu jis bus reguliariai tikrinamas ir prižiūrimas. Ypatingą dėmesį būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
 - Įrangą reikia naudoti visada pagal jos paskirtį. Jeigu montuojant arba naudojant prietaisą kokia nors dalis bus sugadinta, arba išduoda nerimą keliančius garsus, reikia nutraukti naudoti ir atiduoti prietaisą į servisą. Negalima naudoti sugadintą prietaisą.
 - Mankštinant, privaloma apsirengti tinkamais drabužiais. Reikia vengti laisvų drabužių, kurie galėtų užsikabinti už prietaisą arba tokie, kurie galėtų apriboti judesius arba padaryti juos negalimus. Rekomenduojama taip pat mankštintis apsirengę tinkama avalyne. Mankštinant, privaloma laikytis griebtuvų.
 - Įranga priskirta H ir C klasei. Negalima jos naudoti terapeutiniams ar reabilitacijos tikslams.
 - Produktas skirtas naminiam naudojimui. Maksimalus leistinas apkrovimas yra 120 kg.
 - Visada reikia būti labai atsargiam pakeliant ir pernešiant prietaisą. Prietaisą visada reikia pernešti dviese. Pakeliant ir pernešiant prietaisą reikia palaikyti tinkamą poziciją, kad nepažeistų stuburo.
 - Montuojant prietaisą reikia tiksliai laikytis pridėtos instrukcijos nurodymų 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 pradėdami naudoti įrangą reikia perskaityti instrukciją. Mes neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo. Sveikatos traumas gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniuotės.

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Eil. Nr.	Aprašymas	Kiekis
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Kėdutė	1
3	Priekinis stabilizatorius	1

Eil. Nr.	Aprašymas	Kiekis
4	Galinis stabilizatorius	1
5	Vairo rankena	1
6	Atrama kojoms	1

MONTAŽO INSTRUKCIJA (Iliustracijos, p. 26)

ŽINGSNIS 1 sujunkite visas pagrindinio rėmo dalis (1A, B, C), prisukite priekinį ir galinį stabilizatorius. Toliau pritvirtinkite kėdutę, prisukdami ją prie rėmo rankenėlės. Atlaisvinę rankenėlę, galite pakeisti kėdutės poziciją. Nustatę tinkamą kėdutės poziciją, nepamirškite pakartotinai užsukti rankenėlę.

ŽINGSNIS 2 Sumontuokite vertikalią stulpą: sujunkite pagrindą pėdoms, vidurinę dalį bei rankeną. Nepamirškite prijungti skersinį elementą prie

stulpo vidurinės dalies. Uždėkite ant elementų apsaugas, kaip parodyta paveikslėlyje

ŽINGSNIS 3 Sujunkite pagrindinį rėmą ir vertikalią stulpą. Vadovaukitės paveikslėliuose esančiais nurodymais. Pasitikrinkite, ar visi varžtai užsukti tinkamai ir pakankamai stipriai.

KONSERVAVIMAS

- Siekiant išlaikyti įrangos funkcionalumą, būtina kartkartėmis tepti plastikines varžtų poveržles slankiklių galuose, viršės tvirtinimo vietose ir varžtą, esantį prie ratelio, naudojant tepalą LT-43
- Kiekvieną kartą prieš naudojant prietaisą, reikia patikrinti, ar visi varžtai, veržlės ir rankenėlės prisukti.
- Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Šalinkite prakaito dėmes, nes rūgšti reakcija gali pažeisti

- apmušimą.
- Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, norint jį apsaugoti nuo drėgmės
- ir korozijos.
- Jeigu spidometras neveikia taisyklingai prašome patikrinti ar visi laidai gerai prijungti. Jeigu skaitiklis dar neveikia taisyklingai, reikia patikrinti ar baterijos gerai įdėti ir ar nėra iškrautos. Jeigu užrašai displejuje neišskaitomi arba kokie nors elementai nematomi, reikia pakeisti baterijas.

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Maitinimo šaltinis

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

Baterijų įrengimas:

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

4. Išėmus baterijas, visos funkcijų vertės bus panaikintos.



MATUOKLIS

MYGTUKAI

MODE – Paspauskite mygtuką, norėdami pasirinkti pageidaujama funkciją. Palaikykite mygtuką 3-4 sekundes, norėdami ištrinti visą informaciją.

Dėmesio: Informacija taip pat bus panaikinta ir išėmus baterijas iš matuoklio.

RESET – pašalina reikšmes

FUNKCIJOS

COUNT (skaičiavimas) – pakartojimų skaičius.

TIME (laikas) – treniruotės laikas.

CALORIE (kalorijos) – pratimo atlikimo metu sudeginamos kalorijos.

Dėmesio: Rodomi duomenys yra bendri, teikiami skirtingų treniruočių sesijų palyginimui. Duomenys neturi būti naudojami medicininiais tikslais.

NUMBER/MIN (pakartojimai/min.) –pakartojimų kiekis per minutę.

SCAN - pakaitomis parodo visas reikšmes, t. y. pakartojimai/min, laikas, kalorijos.

TRENIRUOTĖS INSTRUKCIJA

Treniruotės ciklo laikymasis suteikia daug privalumų sveikatai pvz. gerą fizinę formą, raumenų formavimą bei kartu su valgomų kalorijų kontrole – svorio praradimą.

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

Taikymo apimtis

Crunch prietaiso pagalba atliekami bendro lavinimo pratimai. Šis prietaisas skirtas tik naudojimui namie ir yra klasifikuojamas kaip H ir C klasės įrenginys. Negali būti naudojamas kaip terapinė ar reabilitacinė priemonė

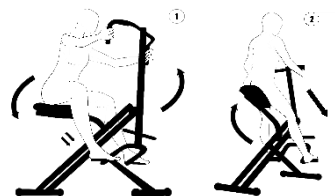
Svorio sumažinimas

Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniruojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate.

Pozicija

Atsisėskite ant kėdutės, suimkite vairo rankeną. Padėkite pėdas ant pėdų atramos, taip, kad galėtumėte atsiremti.

Prisitraukite vairą prie savęs, o vėliau – nustumkite jį taip, kad vairs sugrįžtų į pradinę padėtį.



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 tampoiti raumenų. Jeigu pajusite kokią nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.



Žiūrėkite filmą:

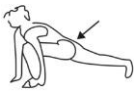
Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.

Nuskenaukite šalia esantį kodą

arba naršyklėje įrašykite

adresą:<http://bit.ly/spokey-WARMUP>





Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.

Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



Blauzdų raumenų ištempimas

Atsistokite žergtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną.

Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



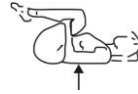
Šlaunų raumenų ištempimas

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



Viršutinių kūno dalių ištempimas

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



Kojų raumenų ištempimas

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

Treniruotės fazė, poilsis

Šiam etapui atlikti reikia pastangų. Laikui bėgant, po reguliariu treniruočių jūsų kojų raumenys taps labiau elastingi. Pratimus atlikite jūsų tempu. Labai svarbu yra visos treniruotės metu palaikyti vienodą tempą. Pratimų metu jūsų pulsas negali peržengti nustatytų ribų.

Šis etapas turėtų trukti mažiausiai 12 minučių, tačiau daugumai žmonių jis gali trukti apie 15-20 minučių.

POILSIS leidžia atstatyti normalų pulsą ir raumenims atvėsti. Šis etapas – tai apšilimo pakartojimas. Pratimai turi būti atliekami apie 5 minutes. Reikia pakartoti tempiamuosius pratimus, atsiminkite, kad negalima pernelyg stipriai tempti raumenų. Rekomenduojama treniuotis mažiausiai tris kartus per savaitę.

PRATIMŲ PAVYZDŽIAI

Atsisėskite ant kėdutės, suimkite vairo rankenas. Padėkite pėdas ant pėdų atramos, taip, kad galėtumėte atsiremti. Pritraukite vairą prie savęs, o vėliau – nustumkite jį taip, kad vairas sugrįžtų į pradinę padėtį.

Norėdami treniuoti skirtingas pečių ir krūtinės ląstos raumenų grupes, galite keisti rankų padėtį ant vairo. Suėmus vairą iš šonų, treniuojami nugaros ir pečių raumenys, iš viršaus – krūtinės ląstos raumenys ir trigalvis žasto raumuo (tricepsas), nuo apačios – dvigalvis žasto raumuo (bicepsas). Norėdami pritaikyti pagal poreikius pasipriešinimo lygį, pakeiskite kojų poziciją. Atremdami pėdas į atramą užtikriname mažesnį pasipriešinimą, atremdami jas į skersinį vertikalaus stulpo elementą – didesnį.



Žiūrėti filmą:

Pavyzdiniai pratimai.

Nuskaitykite šalia esantį kodą arba įrašykite adresą naršyklėje:
<http://bit.ly/spokey-crunch>



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

UZMANĪBU

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

TRENAŽIERIS VISPĀRĒJIES VINGRINĀJUMIEM SPOKEY CRUNCH - SPECIFIKĀCIJA

Crunch izmanto īpašu kustību veidu, kuru laikā tiek iesaistītas visas muskuļu grupas. Treniņš ir četru spēka vingrinājumu (pievilkšanās, pietupieni, iesaista muguras un vēdera muskuļus) apvienojums ar kardio un aerobiem vingrinājumiem. Viss tas nodrošina to, ka treniņš ir pilnīgs un efektīvi veicina kaloriju patēriņu un uzlabo vispārējo fizisko formu.

Trenējoties ar šo trenāžieri, tu pilnveido visas galvenās muskuļu grupas. Treniņu rezultativitātes pamatā ir lietotāja svara izmantošana, lai palielinātu pretestību treniņa laikā. Tas ļauj izmantot trenāžiera vienkāršo konstrukciju bez papildu svara un spararata.

IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

CRUNCH MODELĪ IZMANTOTĀS SISTĒMAS



5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

Pagarināta 5 gadu garantija rāmim un 3 gadu garantija detaļām, kas pakļautas normālam nodilumam.



High endurance built and long warranty

pateicoties lielajai izturībai un speciāli izvēlētajiem materiāliem, iekārta kalpos ilgus gadus. Katrs elements ir izstrādāts ar neparastu rūpību, lai iegūtu precīzas apdares efektu.

TEHNISKIE DATI

Neto svars - 14,9 kg
Izmērs pēc atraisīšanas – 150 x 50,5 x 49cm

Maksimālā produkta piepūle - 120 kg
Bremžu sistēma nav atkarīga no ātruma.

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu lai sazināt vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
- Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīva veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt stepera jāsaglabā pa 0,5 m telpas katrā pusē.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārliecinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
- Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
- Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
- Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamus.
- Steperis ir paredzēt lietošanai mājas apstākļos. Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars - 120 kg.
- Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāpasaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
- Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai māsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce.
- Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistītā instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā.

Brīdinājums: pirms stepera lietošanas jāizlasa instrukcija par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi.

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SASTĀVDAĻU SARAKSTS

N.p.k.	Apraksts	Daudzums
1	Galvenais rāmis	1
2	Sēdeklis	1
3	Priekšējais stabilizators	1

N.p.k.	Apraksts	Daudzums
4	Aizmugurējais stabilizators	1
5	Stūres rokturis	1
6	Kāju balsts	1

MONTĀŽA (liustrācijas, p. 26)

SOLIS 1 Savieno savā starpā visas galvenā rāmja daļas (1A, B, C), pieskrūvē priekšējo un aizmugurējo stabilizatoru. Pēc tam piestiprini sēdekli, pieskrūvējot to pie rāmja ar kloķi. Griežot kloķi vari mainīt sēdekļa stāvokli. Atceries, ka pēc atbilstošās pozīcijas izvēles nepieciešams atkal aizgriezt kloķi.

SOLIS 2 Saliec vertikālo kolonnu: savieno kopā kāju balstu, vidējo daļu un rokturi. Neaizmirsti, novietot šķērsenisku elementu caur kolonnas vidējo daļu. Nodrošini elementus tā, kā parādīts attēlos.

SOLIS 3 Savieno galveno rāmi ar vertikālo kolonnu. Rīkojies saskaņā ar attēliem. Pārliecinies, ka skrūves tikai pareizi un pietiekami stipri ieskrūvētas.

KONSERVĀCIJA

- Lai saglabātu iekārtas funkcionalitāti, laiku pa laikam jāeļļo plastmasas skrūvju paplāksnes slīdņu galos, troses stiprinājuma vietā un skrūvē, kas atrodas pie riteņa, izmantojot smērēļļu LT-43
- Pirms katras sola lietošanas, jāpārliedz, ka visas skrūves, uzgriežņi un regulatori ir pieskrūvēti.
- Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lietojiet mīkstu, mitru drānu netīrumu un putekļu novēršanai.

- Ierīce jāsavieno sausās vietās, lai apdraudētu to no mitruma un korozijas.
- Ja spidometrs nedarbojas pareizi lūdzam pārliedz vai visi vadi ir pareizi savienoti. Gadījumā kad spidometrs vēl nedarbojas, jāpārbauda vai baterijas ir pareizi novietotas un vai nav nolietotas. Ja rādītājā zīmes ir nesalasāmas vai daži elementi ir neredzami, jānomaina baterijas.

SPIDOMETRA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

Strāvas padeve

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

Bateriju uzstādīšana:

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

4. Pēc bateriju izņemšanas, vienas funkciju vērtības tiks izdzēstas.



SKAITĪTĀJS

POGAS

MODE – Izmanto šo pogu, lai izvēlētos vēlamo funkciju. Lai atiestatītu visus rādītājus, nepieciešams nospiegt un turēt 3-4 sekundes pogu.

Svarīgi: Rādījumi atiestatīsies arī ja tiks izņemts akumulators no skaitītāja.
RESET – atiestata rādītājus

FUNKCIJAS

COUNT (skaitīšana) – atkārtojumu skaits

TIME (laiks) – treniņa laiks.

CALORIE (kalorijas) – sadedzināto kaloriju skaits vingrinājuma veikšanas laikā.

Svarīgi: Atainotie dati ir vispārējie, mērījumi tika veikti dažādos treniņa brīžos. Tos nevar izmanto medicīniskajos nolūkos.

NUMBER/MIN (atkārtojumi/min.) – atkārtojumu skaits minūtē.

SCAN - pēc kārtas ataino visas vērtības t.i.: atkārtojumi/min., laiks, kalorijas.

TREIŅA INSTRUKCIJA

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

Svara zaudēšana

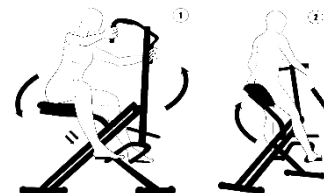
Šeit svarīgs faktors ir piepūle kādā jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsiet. Panākumi būs tad, kad sasniegsit tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.

Lietošanas diapazons

Crunch ir treniņierīce, kurš paredzēts vispārējiem fizisko slodzi attīstošiem vingrinājumiem, lietošanai tikai mājās apstākļos un tas ir H un C klases treniņierīce. To nevar lietot kā terapeitisko vai rehabilitācijas treniņierīci.

Pozīcija

Apsēdies uz sēdekļa, satver stūres rokturi. Novieto kājas uz paliktņa tā, lai sajustu pretestību. Velc stūri uz sevi, tad atgrūd to, lai tā atgrieztos sākumā pozīcijā.



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 jāsavieno ap. 10-15 sekundes, nav jāspīdzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīs kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.



Skatiet filmu:

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



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

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



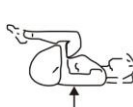
Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

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



Lieli muskuļu izstiepšana

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



Kāju muskuļu izstiepšana

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

Treniņa fāze, atpūta

Šis etaps pieprasa pūles. Ar laiku, trenējot regulāri Tavu kāju muskuļi kļūs elastīgāki. Jāvīngrina savā tempā, bet ir svarīgi, lai pastāvīgi saglabātu tādu pašu tempu. Vīngrinājumu laikā pulsam jāturas plānotas joslas diapazonā. Šim etapam jāilgst vismaz 12 minūšu, taču personu vairākam var ilgt starp 15-20 minūšu.

Atpūta ļauj atjaunot normālu pulsu un atdzist muskuļiem. Šis etaps ir iesildīšanās atkārtošana un tas jākontrolē apmēram 5 minūtes. Jāatkārto izstiepšanās vingrojumus, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā.

VINGROJUMU PIEMĒRI

Apsēdies uz sēdekļa, satver stūres rokturi. Novieto kājas uz paliktņa tā, lai sajustu pretestību. Velc stūri uz sevi, tad atgrūd to, lai tā atgrieztos sākumā pozīcijā.

Lai iesaistītu dažādas plecu un krūšu muskuļu daļas, vari mainīt roku pozīciju uz stūres. Sāna rokturi iesaista muguras un plecu muskuļus, satvēriens no augšas – krūšu muskuļus un tricepsus, no lejas – bicepsus. Lai pielāgotu slodzes līmeni, maini kāju pozīciju. Atbalstoties uz kāju paliktņiem, slodze būs mazāka, ja uz vertikālas kolonnas šķēršelementa – lielāka.




Skatīties video:

Vingrojumu piemēri.

Noskenē blaku esošo kodu vai ieraksti interneta
pārlūkā: <http://bit.ly/spokey-crunch>



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

ACHTUNG! Bewahren Sie vorliegende Bedienungsanleitung auf später auf!
Das Produkt ist ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet.

GERÄT FÜR GANZKÖRPERTRAINING SPOKEY CRUNCH – SPEZIFIZIERUNG

Crunch nutzt eine besondere Bewegungsart, die alle Muskeln gleichzeitig in Anspruch nimmt. Das Training ist eine Komposition vier Arten von Kraftübungen (Drücken und Kniebeugen, Übungen, die Rücken und Bauch engagieren) und Cardio- und aeroben Übungen. Das alles bewirkt, dass das Training komplett ist sowie Kalorienverbrennung und Konditionsverbesserung fördert.

Mit diesem Gerät trainierend arbeiten Sie an allen Hauptmuskelgruppen. Der Erfolg der Übungen besteht in der Ausnutzung beim Training des Benutzergewichts als eines Elements, das bei Übungen Widerstand erhöht. Dies lässt eine einfache Gerätkonstruktion – ohne zusätzliche Belastungen oder einen Schwungrad – erreichen.

TECHNISCHE DATEN DER AUSTRÜSTUNG

IM MODELL CRUNCH EINGESETZTE SYSTEME

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

Die verlängerte Garantie umfasst 5 Jahre auf den Rahmen sowie 3 Jahre auf die Baugruppen, die normalem Verschleiß unterliegen.

SP QUALITY & SUPPORT
High endurance built and long warranty

die hohe Beständigkeit und Selektion der eingesetzten Materialien sorgt dafür, dass die Ausrüstung jahrelang dienen wird. Jedes Element wurde mit entsprechender Sorgfalt ausgeführt, zwecks Erlangung eines präzisen Finish.

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen nach dem Aufbau: 150 x 50,5 x 49cm
Nettogewicht: 14,9 kg

Maximale Belastung durch den Benutzer: 120 kg

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungsanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
 - Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie einen Arzt zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimittel, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
 - Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören.
 - Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.
 - Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 1 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten. Das Training ist fern von den Gegenständen mit den scharfen Kanten durchzuführen.
 - Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind.
 - Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn sie systematisch kontrolliert wird. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
 - Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektes Gerät darf nicht benutzt werden.
 - Wenn Sie auf dem Stepper trainieren, tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen.
 - Das Gerät ist der Klasse H und C angeordnet. Es darf weder für Therapie- noch für Reha zwecke benutzt werden.
 - Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 120 kg.
 - Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
 - Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
 - Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.
- WARNUNG!!** Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

ÜBERSICHT DER TEILE

Nr.	Beschreibung	Anzahl
1	Hauptrahmen	1
2	Sattel	1
3	Vorderer Gleichhalter	1

Nr.	Beschreibung	Anzahl
4	Hinterer Gleichhalter	1
5	Lenkergriff	1
6	Stütze für Beine	1

AUFBAUANLEITUNG (ABBILDUNGEN– S. 26)

SCHRITT 1 Alle Teile des Hauptrahmens (1A, B, C) miteinander verbinden, den vorderen und hinteren Gleichhalter anschrauben. Dann Sattel befestigen, indem man diesen an den Rahmen mittels eines Knebelgriffs befestigt. Durch Lösen des Knebelgriffs kann man die Lage des Sattels ändern. Nach der Änderung des Sattelstellung den Knebelgriff erneut anziehen.

SCHRITT 2 Die senkrechte Säule montieren: die Stütze für Füße, den mittleren Teil sowie den Griff miteinander verbinden. Es ist darauf zu achten, dass das Querelement durch den mittleren Teil der Säule umgelegt wird. Elemente wie auf den Zeichnungen gezeigt sichern.

SCHRITT 3 Den Hauptrahmen mit der senkrechten Säule verbinden. Gemäß den Zeichnungsanweisungen vorgehen. Sicherstellen, dass alle Schrauben korrekt und ausreichend fest angezogen worden sind.

WARTUNG

- Zwecks Beibehaltung der Funktionsfähigkeit der Anlage sind die Plastikunterlegscheiben in den Schrauben in den Endungen der Lenker, an der Befestigung der Leine und der Schraube bei dem Rad ab und zu mit dem Schmierstoff LT-43 zu schmieren.
- Vor jeder Benutzung des Gerätes vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Mutter und Knebelgriffe richtig festgezogen wurden.
- Zur Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven Reinigungsmittel benutzt werden. Benutzen Sie einen weichen, feuchten Lappen zur

Beseitigung von Schmutz und Staub. Entfernen Sie Schweißspuren, da die saure Reaktion die Polster Teile beschädigen kann.

- Das Gerät ist in den trockenen Räumen zum Schutz vor Feuchte und Korrosion aufzubewahren.
- Sollte das Zählwerk nicht richtig funktionieren, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Kabel gut verbunden sind. Sollte das Zählwerk nach wie vor nicht richtig funktionieren, überprüfen Sie, ob Batterien richtig eingelegt wurden und ob sie nicht leer sind. Sollte die Ablesung auf der Anzeige nicht lesbar sein bzw. sollten einige Elemente unsichtbar sein, sind die Batterien zu ersetzen.

BEDIENUNGSANLEITUNG DES ZÄHLWERKS

Stromversorgung

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

Installation der batterie:

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

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



ZÄHLER

Tasten

MODE – Zur Auswahl der gewünschten Funktion benutzen. Um alle Werte auf null zu stellen, die Taste 3-4 Sekunden lang gedrückt halten.

Achtung: Die Werte werden auch durch Ausziehen der Batterien aus dem Zähler auf null gestellt.

RESET – stellt die Werte auf null.

Funktionen

COUNT (Zusammenzählen) – Anzahl der Wiederholungen

TIME (Zeit) - Trainingsdauer.

CALORIE (Kalorien) – die bei den Übungen verbrannten Kalorien.

Achtung: es werden allgemeine Daten angezeigt, die zum Vergleich unterschiedlicher Trainingssitzungen angegeben werden. Sie sollen zu keinen Medizinzwecken benutzt werden.

NUMBER/MIN (Wiederholungen/Min.) – Anzahl der Wiederholungen pro Minute.

SCAN - es werden abwechselnd alle Werte angezeigt, d.h.: Wiederholungen/Min., Zeit, Kalorien.

TRAININGSANLEITUNG

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

Gewichtabbau

Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei, wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem Konditionstraining erreichen.

Anwendungsbereich

Crunch ist ein Gerät für Ganzkörpertraining, ausschließlich für den Hausgebrauch, Klasse H und C. Es darf als ein Therapie- oder Rehabilitationsgerät nicht benutzt werden.

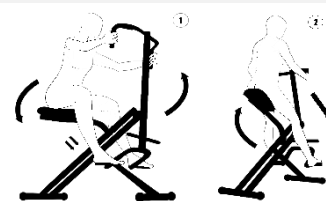
Aufwärmphase

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.

Position

Setzen Sie sich auf dem Sattel und fassen Sie an den Lenkergriffen. Füße stellen Sie auf den Stützen, um Widerstand zu erreichen.

Ziehen Sie den Lenker zu sich, dann stoßen Sie diesen so zurück, dass dieser in die Originalstellung wieder kommt.



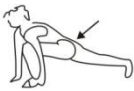
Film ansehen:

Aufwärmen mit Rafał Wieczorowski.

Scannen Sie den Code auf der Seite ein oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:

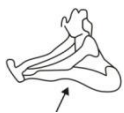
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>





Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



Dehnübungen Oberschenkel und Knie

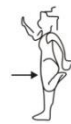
Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.



Dehnübungen Waden

Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen.

Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.



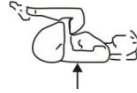
Dehnübungen Oberschenkel

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 Oberkörper

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



Dehnübungen Beine

Sich auf den Boden hinlegen. Die Beine an den Knien biegen und sie zur Brust anziehen.

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.

BEISPIELÜBUNGEN

- Setzen Sie sich auf dem Sattel und fassen Sie an den Lenkergriffen. Füße stellen Sie auf den Stützen, um Widerstand zu erreichen. Ziehen Sie den Lenker zu sich, dann stoßen Sie diesen so zurück, dass dieser in die Originalstellung wieder kommt.
- Um verschiedenen Muskelpartien von Schultern und Brust in Anspruch zu nehmen, können Sie die Lage der Hände auf dem Lenker ändern. Ein Seitengriff setzt Rücken- und Schultermuskeln ein, ein Griff von oben – Brustmuskeln und Trizeps, ein Griff von unten – Bizeps.
- Um die Widerstandsstufe anzupassen, ändern Sie die Stellung der Beine. Diese auf den Stützen stellend, erreichen Sie einen niedrigeren

Widerstand, auf das Querelement der senkrechten Säule – einen höheren.



Film ansehen: Beispielsübungen.

Den daneben angebrachten Kode einscannen
oder im Browser die folgende Adresse eingeben:
<http://bit.ly/spokey-crunch>

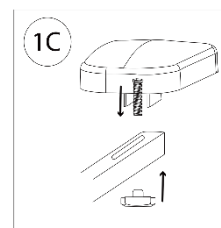
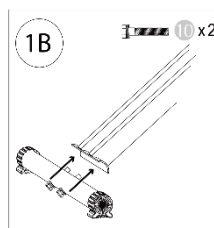
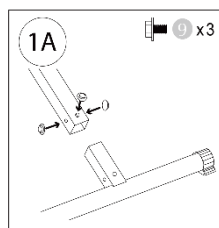
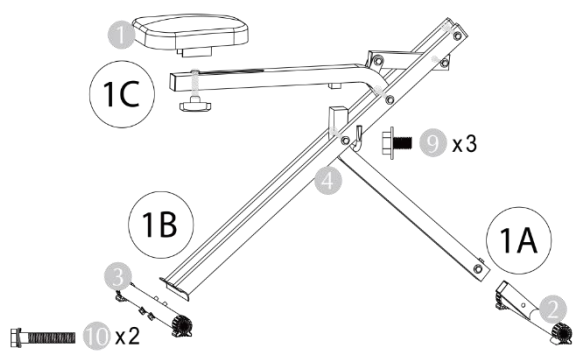


Betrifft Zählwerk

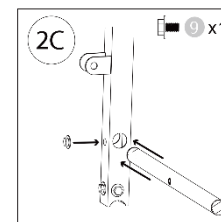
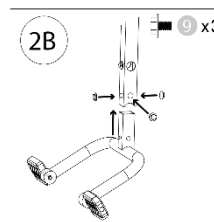
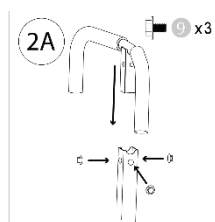
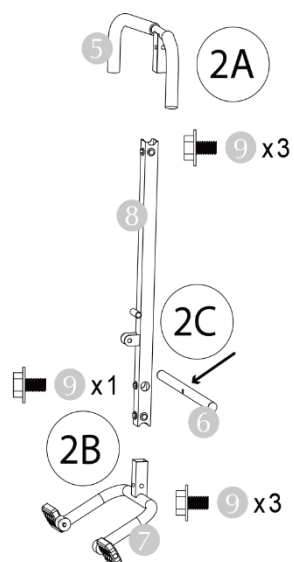
Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhalte der Elektronikgeräte können lang anhaltende ungünstige Änderungen in natürlicher Umgebung verursachen, wie auch die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen.

1

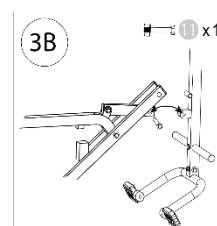
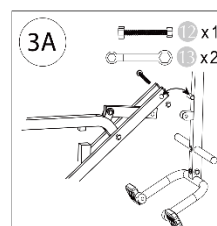
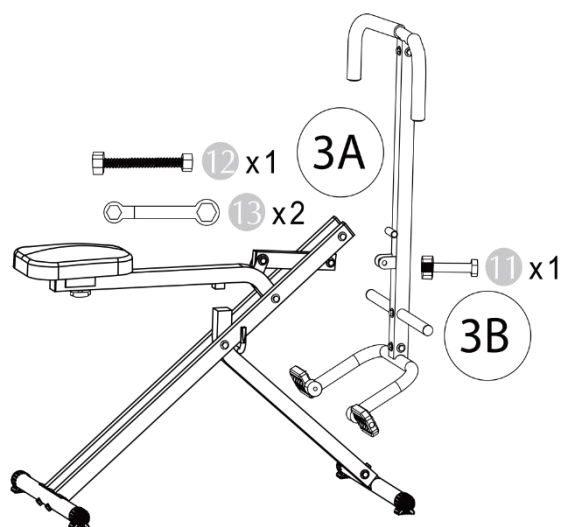
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

**2**

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

**3**

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



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