

# SPOKEY

[www.spokey.eu](http://www.spokey.eu)



920880

## MODEL: HALLET II

(PL)	BIEŻNIA ELEKTRYCZNA	/ 1
(EN)	ELECTRIC TREADMILL	/ 7
(RU)	ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА	/ 13
(CZ)	ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS	/ 20
(SK)	ELEKTRICKÝ BEŽECKÝ TRENAŽÉR	/ 26
(LT)	ELEKTRINIS BĖGIMO TAKELIS	/ 32
(LV)	ELEKTRISKS SKREJCEĻŠ	/ 38
(DE)	ELEKTRISCHES LAUFBAND	/ 44
	SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHÉMA	/ 51

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

## BIEŻNIA SPOKEY HALLET – SPECYFIKACJA

### BIEŻNIA - EFEKTY ĆWICZEŃ

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

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

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

### SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU HALLET



*Ergonomically designed control panel*

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



*Intelligent speed sensor*

specjalistyczny czujnik prędkości – odpowiednio dobrany sensor dokładnie mierzy uzyskiwaną prędkość podczas ćwiczeń.

Profesjonalizm wykonania tego elementu przekłada się na jakość ćwiczeń.



*Safety and noiseless when landing*

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



*Shock absorption system*

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



*5 years warranty package for frame and moving parts*

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

### DANE TECHNICZNE

Rozmiar po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.): 187 x 74,5 x 114 cm

Powierzchnia do biegania: 45 x 130 cm

Maksymalna waga użytkownika - 150 kg

Napięcie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

### UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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

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

**OSTRZEŻENIE:** przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

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

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

## MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

### ZESTAWIENIE CZĘŚCI

1x w całości złożona bieźnia (schemat, str. 51)  
1x klucz bezpieczeństwa  
1x klucz sześciokątny 6mm

1x buteleczka silikonu  
1x instrukcja

### INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 53-55)

**Krok 1** Otwórz opakowanie i połóż ramę główną na podłodze

**Krok 2** Rozłóż wyświetlacz (A). UWAGA: Podczas rozkładania przytrzymaj stabilnie kolumnę.

**Krok 3** Zamocuj lewą i prawą kolumnę (B) do ramy głównej (A) śrubą z łbem gniazdowym sześciokątnym (70), z podkładką zębatą (95), używając klucza Alen 5# (65).

**Krok 4** Zamocuj wyświetlacz do ramy głównej śrubą z łbem gniazdowym sześciokątnym (70) z podkładką zębatą (95) używając klucza Allen 5# (65)

**Krok 5** Zamocuj lewą i prawą dolną osłonę (23), (24) do ramy głównej wkrętem z łbem z nacięciem prostym (86) używając klucza pełnego (66).

**Krok 6** Włóż klucz bezpieczeństwa (37) do wycięcia w wyświetlaczu (A).

### SKŁADANIE BIEŻNI, PRZENOSZENIE BIEŻNI

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

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

Natomiast w celu rozłożenia bieźni należy nacisnąć stopą kolorowy element na tłoku znajdującym się pod pasem bieźnym, co umożliwi zwolnienia blokady. Następnie należy delikatnie pociągnąć pas bieźny w dół oraz stanąć w odległości 2 metrów od bieźni gdyż urządzenie rozłoży się automatycznie. Prosimy zapoznać się z rysunkiem (s.56)

UWAGA: Złożona bieźnia nie może być obsługiwana i użytkowana. Proszę całkowicie zatrzymać ruchomy pas bieźny przed złożeniem urządzenia. Złożona bieźnia powinna być odłączona od źródła zasilania. Nie wolno włączać złożonej bieźni.

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

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

### KONSERWACJA

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

wyschnie.

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

### PAS BIEŻNY

#### Regulacja napięcia pasa

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

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

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

#### Wyśrodkowanie pasa bieźnego (rysunek, str. 56)

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

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

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

#### Instrukcja smarowania pasa bieźnego (rysunek – str. 56)

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

Urządzenie jest wyposażone w zasilacz. Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie,

zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego.

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

#### Smarowanie pasa bieźnego, podstawy, rolek

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

- Używaj miękkiej, suchej ściereczki do przecierania przestrzeni między pasem i podstawą.
- W czasie gdy urządzenie jest wyłączone, rozprowadź równomiernie silikon po wewnętrznej powierzchni pasa i podstawy. (rysunek, str. 56)

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

## WYŚWIETLACZ MULTIMEDIALNY

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



**Zobacz**  
**Instrukcję obsługi wyświetlacza.**  
Możesz ją pobrać skanując kod  
lub wpisując w przeglądarce adres:  
<http://bit.ly/spokey-hallet2>



### PODSTAWOWE INFORMACJE

#### Rozpoczęcie treningu, zakończenie treningu

- Aby rozpocząć trening należy kliknąć napis Start na wyświetlaczu multimedialnym.
- Istnieje możliwość rozpoczęcia treningu bez konieczności włączenia wyświetlacza multimedialnego – wtedy należy nacisnąć przycisk Start/Stop na konsoli.
- Bieżnia zacznie się poruszać po 3 sekundach od momentu

naciśnięcia/kliknięcia przycisku Start.

- Użytkownik może zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie naciskając/klikając napis Stop. Bieżnia rozpocznie zwalnianie aż do całkowitego zatrzymania.
- Bieżnia zatrzyma się również w momencie odłączenia z konsoli klucza bezpieczeństwa (zatrzymanie awaryjne).

#### Ustawianie prędkości / kąta nachylenia

- Aby ustawić odpowiednią prędkość i kąt nachylenia należy na nacisnąć przyciski na konsoli odpowiadające cyfrom (2, 4, 6, 8) nad napisami Speed (prędkość) i Incline (kąt nachylenia pasa bieżnego) lub użyć

przycisków Speed  $\wedge$  / V oraz Incline  $\wedge$  / V umieszczonych zarówno na konsoli, jak i w poręczy bieżni.

- Zakres regulacji prędkości: 0,8-20 km/h
- Zakres regulacji kąta nachylenia pasa bieżnego: 0-18%

#### Klucz bezpieczeństwa

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

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

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

### GÓRNY I DOLNY PASEK EKRANU

Ikony w górnym pasku:	
	informacja o zalogowanym użytkowniku
	Dźwięk
	stan połączenia z siecią bezprzewodową
	Podłączone urządzenie USB

Ikony w dolnym pasku:	
	Powrót
	Podgląd danych treningu
	Chowanie danych treningu

### APLIKACJE

	User management – obsługa użytkownika
	Contests – Zawody
	Virtual reality – Rzeczywistość wirtualna
	Program fitness – Program fitness
	User programs – programy użytkownika

	System settings – Ustawienia systemu
	Local Videos – Filmy lokalne
	Local music – Muzyka lokalna
	Online APP – Aplikacje online

### System SETTINGS - USTAWIENIA

W panelu ustawień dostępne są następujące opcje:

Wifi – podgląd dostępnych sieci; włączanie, wyłączenie sieci

Backlight (podświetlenie) – przesuwając kropkę ustaw odpowiedni poziom jasności wyświetlacza

Wallpaper (tapeta) – Możliwość wyboru obrazu tła pulpitu spośród 8 dostępnych obrazów. Przed zdecydowaniem się na konkretny obraz, tapetę można podejrzeć.

### Konto użytkownika – tworzenie i logowanie

- Aby uzyskać dostęp do pełnej funkcjonalności licznika (m.in. udostępniania wyników w sieciach społecznościowych) należy zalogować się na indywidualne konto użytkownika.
- Każdy użytkownik może założyć swoje konto (i w późniejszych treningach korzystać z jego danych), aby tego dokonać należy:

- Przejść do Centrum użytkownika (User Center)
- Wybrać opcję „rejestracja użytkownika (User Registration)”.
- Uzpełnić swoje dane oraz hasło.
- Dane dotyczących płci, wzrostu i wagi pozwalają na odpowiednie wyświetlanie parametrów i rezultatów treningu. Dane te można

zmieniać w dowolnym momencie po założeniu konta poprzez kliknięcie przycisku „Logowanie/zmiana informacji” (User Login/Information changes) dostępnego w głównym oknie Centrum Użytkownika (User Center)

- Po utworzeniu konta, przed każdym treningiem zalecane jest zalogowanie się na swoje konto. Dzięki temu system zapisze dane treningu użytkownika

### Historia aktywności – Movement data

Historia treningów użytkownika przechowywana jest w Historii Aktywności (Movement data).

Aby uzyskać dostęp do danych treningów należy w Centrum Użytkownika (User center) wybrać pozycję Historia aktywności (Movement data).

Wyświetlone statystyki prezentują historie treningów użytkownika. Listę można edytować – usuwać wyniki poprzez zaznaczenie pozycji i naciśnięcie „Delete”

### TRENING

#### parametry treningu

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

**Pulse (Puls)** – wartość pulsu (uderzenia na minutę)

**Time (czas)** – czas treningu (m:s)

**Distance (dystans)** – przebyty dystans (km)

**Calories (kalorie)** – ilość spalonych kalorii (kcal)

**Speed (prędkość)** – prędkość biegu (km/h)

### Udostępnianie wyników treningu

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

odpowiednią ikonę i logując się na swoje konto. Aby wrócić do ekranu głównego należy kliknąć ikonę X.

### DOSTĘPNE TRYBY

#### Quick Start

szybki start treningu, bez konieczności wstępnego ustawiania parametrów treningu.

- Użytkownik może zmieniać parametry treningu w jego trakcie, w zależności od indywidualnych potrzeb.

- Parametry (prędkość, kąt nachylenia) można zmieniać używając klawiszy na konsoli lub w uchwytach bieżni.
- Aby rozpocząć trening należy kliknąć napis Start (Go).
- Użytkownik może zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie klikając przycisk Stop.

### Contests - Zawody

Rywalizacja użytkownika z systemem.

- Użytkownik wybiera jeden z 12 wstępnie ustawionych programów o różnym stopniu trudności.
- Domyślny czas trwania trybu to 30 minut. Długość treningu można zmienić klikając ikony „+” i „-”.
- Użytkownik może kontrolować swoje wyniki oraz pozycję w zawodach poprzez obserwowanie symulatora 400-metrowej bieżni. Możliwe jest również równoległe korzystanie z aplikacji: Local Video (filmy), Local

music (muzyka) oraz Online Searching (przeglądarka internetowa i media społecznościowe).

- Aby przejść do innych trybów treningu (Virtual Reality, User Program, Program Fitness, HRC) konieczne jest przerwanie zawodów. Aby przejść do innego trybu treningowego, w wyświetlonym oknie należy kliknąć YES (tak), aby kontynuować zawody należy kliknąć NO (nie)
- Aby rozpocząć trening należy kliknąć napis Start (Go).
- Użytkownik może zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie klikając przycisk Stop.




### Virtual Reality (Rzeczywistość wirtualna)

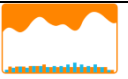





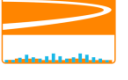

Wybór scenarii – tła ekranu i przypisanej mu trasy. Użytkownik może wybrać jedną z sześciu realistycznych scenarii, uzyskując wrażenie biegu w terenie.

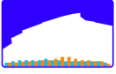
- W trakcie treningu można odpowiednio regulować prędkość biegu (Speed) oraz kąt nachylenia pasa bieżnego (incline)


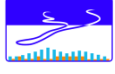
- Parametry (prędkość, kąt nachylenia) można zmieniać używając klawiszy na konsoli lub w uchwytach bieżni.
- Trening rozpoczyna się po kliknięciu napisu Start.
- Trening kończy zatrzymaniem bieżni po przebiegnięciu wyznaczonej dla sceny odległości. Użytkownik może również zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie naciskając przycisk Stop.

### Program Fitness

3 tryby odliczania			
	Time countdown mode - Tryb odliczania czasu		Calorie countdown mode - Tryb odliczania kalorii
	Distance countdown mode - Tryb odliczania odległości		

11 programów			
	Hilly jog mode - Tryb biegu po wzniesieniach		Strength training - Trening wytrzymałości
	Physical fitness test - Test sprawności fizycznej		Climbing mode - Tryb wspinaczki
	Through the countryside - Poprzez wieś		Relax mode - Tryb relaksu
	Beach running mode - Tryb biegania po plaży		Walk mode - Tryb spaceru

	Plateau test - Test Plateau
---	-----------------------------

	Aerobic respiration - Oddychanie aerobowe
	Road running mode - Tryb biegania po drodze

Wykresy obrazujące kolejne programy dostępne są na stronie [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)

- Aby zobaczyć kolejne programy należy przesunąć palcem po ekranie w lewo/prawo
- Czas treningu jest domyślnie ustawiony na 30 minut. Długość treningu można zmienić klikając ikony „+” i „-”
- Podobnie należy ustawić cel treningu w programach „Odliczanie czasu, kalorii oraz dystansu”.

- Użytkownik może zmieniać parametry treningu w jego trakcie, w zależności od indywidualnych potrzeb.
- Parametry (prędkość, kąt nachylenia) można zmieniać używając klawiszy na konsoli lub w uchwytach bieżni.
- Trening rozpoczyna się po kliknięciu napisu Start.
- Trening kończy zatrzymaniem bieżni po osiągnięciu wyznaczonego czasu treningu lub osiągnięciu założonego rezultatu (liczba kalorii, dystans). Użytkownik może również zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie naciskając przycisk Stop.

### User Program – program użytkownika

W tym trybie użytkownik wyznacza parametry swojego treningu. Istnieje możliwość ustawienia aż 20 różnych programów użytkownika.

- Aby wybrać program użytkownika należy wejść w tryb User program, a następnie wybrać „U4-U20”
- Programowi można nadać własną nazwę klikając „Rename”.
- Aby ustawić kąt nachylenia pasa bieżnego (Incline) w kolejnych minutach należy przeciągnąć żółtą kolumną do odpowiedniej wartości w zakresie 0-18%.
- Aby ustawić prędkość (Speed) w kolejnych minutach należy przeciągnąć niebieską kolumną do odpowiedniej wartości w zakresie 0,8-20 km/h.

- Aby ustawić czas (Time), należy wybrać pożądaną wartość klikając „+” oraz „-”.
- Użytkownik może zmieniać parametry treningu w jego trakcie, w zależności od indywidualnych potrzeb.
- Parametry (prędkość, kąt nachylenia) można zmieniać używając klawiszy na konsoli lub w uchwytach bieżni.
- Trening rozpoczyna się po kliknięciu napisu Start.
- Trening kończy zatrzymaniem bieżni po osiągnięciu wyznaczonego czasu treningu. Użytkownik może również zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie naciskając przycisk Stop.

### APLIKACJE ROZRYWKOWE

#### Dostępne tryby

**Local Video** – oglądanie filmów z USB

**Local Music** – słuchanie muzyki z USB

**Online App** – przeglądarki stron internetowych oraz dostęp do mediów społecznościowych (Facebook, Twitter, Youtube)

#### Podgląd parametrów treningu

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

- Użytkownik może zmieniać parametry treningu w jego trakcie, w zależności od indywidualnych potrzeb.
- Parametry (prędkość, kąt nachylenia) można zmieniać używając klawiszy na konsoli lub w uchwytach bieżni.
- Użytkownik może zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie naciskając przycisk Stop.

### KOMUNIKATY BŁĘDÓW

#### E01 Błąd komunikacji z kontrolerem

Możliwe przyczyny: 1. Nieprawidłowe podłączenie kabla zasilającego. Sprawdź podłączenie.

2. Kontroler jest uszkodzony lub źle umieszczony

3. Występuje problem z zasilaniem kontrolera, niezbędna jest jego wymiana

#### E02 Zabezpieczenie przed eksplozją

Możliwe przyczyny: 1. Otwarta pokrywa silnika lub silnik uszkodzony.

Wymień silnik lub sprawdź terminale połączeniowe.

2. Awaria kabli zasilających. Wymień kable lub kontroler.

#### E03 Błąd czujnika prędkości

Możliwe przyczyny: 1. Uszkodzenie czujnika, wymień czujnik

2. czujnik został zamontowany nieprawidłowo, zmień jego pozycję.

#### E04 Awaria silnika podnoszącego pas bieżny

Przyczyna: Silnik odpowiedzialny za zmianę kąta nachylenia pasa

bieżnego nie działa, wymień silnik

#### E05 Przeciążenie

Możliwe przyczyny: 1. Produkt jest zbyt obciążony (przekroczona maksymalna waga użytkownika)

2. Opór pasa bieżnego jest zbyt duży, nasmaruj pas bieżnego

3. Silnik uszkodzony, wymień silnik

#### E06 Błąd kontrolera POST

Przyczyna: Kontroler nie działa, wymień kontroler

#### E07 Brak parametrów

Przyczyna: Nie można wyświetlić parametrów, wymień kontroler lub zmień parametry retransmisji.

#### E08 Klucz bezpieczeństwa

Przyczyna: Klucz bezpieczeństwa odłączony, podłącz klucz

### UŻYTKOWANIE

#### Ustawienie bieżni, zakres zastosowania

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

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

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

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

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



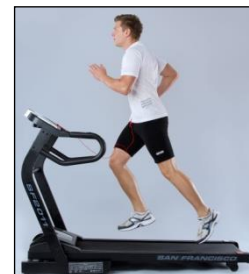
## Pozycja

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

## Rzeźbienie mięśni

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

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



pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

## Utrata wagi, sesje treningowe

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

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


## INSTRUKCJA TRENINGU

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

## Faza rozgrzewki

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

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



### Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



### Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



### Rozciąganie mięśni tydek

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



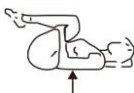
### Rozciąganie mięśni ud

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



### Rozciąganie górnych partii ciała

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



### Rozciąganie mięśni nóg

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

## Rozpoczęcie ćwiczeń

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

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

## Faza treningu, odpoczynek

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

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

## ZEJŚCIE Z BIEŻNI

### a) zejście podstawowe

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

### b) zejście awaryjne

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

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

## GWARANCJA

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

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



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

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

## TREADMILL SPOKEY HALLET – SPECIFICATION

### TREADMILL – EXERCISE RESULTS

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

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

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

### SYSTEMS USED IN THIS MODEL



*Ergonomically designed control panel*

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

Intelligent Speed Sensor – carefully selected sensor precisely measures the speed attained during a training session. Professionalism of implementation of this element is reflected in the quality of your workout.



*Safety and noiseless when landing*

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



*Shock absorption system*

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



**SPECIAL WARRANTY**

*5 years warranty package for frame and moving parts*

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

### TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimensions of the assembled exercise machine: 187 x 74,5 x 114 cm

Running belt: 45 x 130 cm

Maximum weight of the user - 150 kg

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

### SAFETY NOTES

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



## ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

### LIST OF PARTS (DIAGRAM, P. 51)

1x assembled treadmill	1x bootle of silicone
1x safety key	1x manual
1x imbus 6mm	

### INSTALLATION INSTRUCTIONS PICTURES – P. 53-55

**Step 1** Open the package and lay the main frame on the floor

**Step 2** Lay out the display (A). NOTICE: When laying out, hold the column securely.

**Step 3** Attach the left and right column (B) to the main frame (A) with a hexagon socket head screw (70) and a tooth lock washer (95), using the Alen 5# key (65).

**Step 4** Attach the display to the main frame with a hexagon socket head screw (70) and a tooth lock washer (95), using the Alen 5# key (65).

**Step 5** Attach the left and right bottom housing (23), (24) to the main frame with a slotted head screw (86), using a flat-blade screwdriver (66).

**Step 6** Insert the safety key (37) into the slot in the display (A).

### FOLDING AND TRANSPORT OF THE TREADMILL

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

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

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

automatically. Please refer to the drawing 1 (p. 56).

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

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

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

### MAINTANCE

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

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

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

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

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

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

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

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

Connecting elements are the most vulnerable to any wear..

## TREADMILL BELT

### Belt tension adjustment

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

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

Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller.

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

### Belt tracking adjustment (picture, p. 56)

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

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

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

### HOW TO CHECK THE RUNNING MAT FOR PROPER LUBRICATION (picture, p. 56)

- Disconnect the main power supply.
- Fold the treadmill up into the storage position.
- Feel the back surface of the running mat.

### Belt/deck/roller lubrication

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

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

See below procedures for lubricating:

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

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

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

## MULTIMEDIA DISPLAY

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



### Multimedia display - user's guide

You can download it by scanning the code or typing the address in the browser:  
<http://bit.ly/spokey-hallet2>



## BASIC INFORMATION

### Start and end of the training

- Click the Start inscription on the multimedia display in order to start the training.
- It is possible to start the training without the need to switch on the multimedia display – press the Start/Stop button on the console.
- The treadmill will start to move after 3 seconds from the time of pressing/clicking the Start button.
- The user may end the training (stop the treadmill) at any time by pressing/clicking the Stop inscription. The treadmill will be slowing down until complete stop.
- The treadmill will also stop upon disconnecting the safety key from the console (emergency stop).

### Setting the speed / inclination angle

- To set the appropriate speed and inclination angle, press the buttons corresponding to digits (2, 4, 6, 8) on the console above the Speed and Incline (inclination angle of the running belt) inscriptions or use the Speed  $\wedge$  /  $\vee$  and Incline  $\wedge$  /  $\vee$  buttons placed both on the console and on the treadmill handles.
- Speed adjustment range: 0.8-20 km/h  
Adjustment range of the running belt inclination angle: 0-18%

### Safety key

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

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

## SWITCHING ON

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

## TOP AND BOTTOM MENU BAR

Icons in the top bar	
	information about the logged user
	Sound on
	State of connection with the wireless network
	Connecting USB device

Icons in the bottom bar:	
	Return
	Previewing the results
	Hiding previewing the results

## APPLICATIONS

	User management
	Contests
	Virtual reality
	Program fitness
	User programs

	System settings
	Local Videos
	Local music
	Online APP

## System SETTINGS

The following options are available in the setting panel:

WiFi – preview of available networks; turning the network on/off  
Backlight – set the display's brightness level by moving the dot

Wallpaper – possibility to choose the display's background image from among 8 available images. Before you select an image, you can preview the wallpaper.

## User account – creating and logging in

- Log into individual user account to gain access to the meter's full functionality (including making the results available in the social networks).
- Any user may open an individual account (and use its data during the later training sessions). To do it you have to:
  - Go to User Center
  - Select "User Registration" option.
  - Type in your data and password.
- The data concerning sex, height and weight allow you to properly display the parameters and training results. Having created the account, you can change the data at any time by clicking "User Login/Information changes" available in the main window of the User Center.
- After creating the account, it is recommended to log in before each training. This way the system will record the data about the user's training.

## Movement data

The history of user's training sessions is stored in the Movement data. To gain access to the training data, go to User Center and select the Movement data item.

The displayed statistics show the history of the user's training sessions. It is possible to edit the list – remove records by selecting an item and clicking "Delete".

## TRAINING

### Training parameters

**Incline** – inclination angle of the running belt (%)

**Pulse** – pulse value (beats per minute)

**Time** – training time (m:s)

**Distance** – covered distance (km)

**Calories** – number of burnt calories (kcal)

**Speed** – speed of the run (km/h)

### Sharing training results

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

your account.  
Click on X to return to the main screen.

## AVAILABLE MODES

### Quick Start

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

- The user may change training parameters during the training, depending on individual needs.

- The parameters (speed, inclination angle) can be changed using the buttons on the console or on the treadmill handles.
- Click the Start (Go) inscription to start the training.
- The user may end the training (stop the treadmill) at any time by clicking the Stop button.

### Contests - Zawody

Competition of the user with the system.

- The user chooses one of the 12 predefined programmes with various degrees of difficulty.
- The training time is set for 30 minutes by default. The training time can be changed by clicking "+" or "-" icons
- The user can watch his/her results and position in the contest by observing a simulation of the 400-metre treadmill. It is possible to simultaneously use applications: Local Video, Local Music and Online

- Searching (web browser and social networks).
- To select a different training mode (Virtual Reality, User Program, Program Fitness, HRC), it is necessary to stop the contest. To go to a different training mode, click YES in the displayed window, or click NO to continue the contest.
- Click the Start (Go) inscription to start the training.
- The user may end the training (stop the treadmill) at any time by clicking the Stop button.


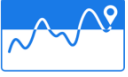

### Virtual Reality (Rzeczywistość wirtualna)




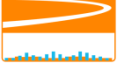






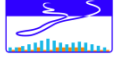
Selection of the scenery – background of the screen and the assigned route. The user may select any of the three realistic sceneries, getting the impression of the run in the area.

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

- The parameters (speed, inclination angle) can be changed using the buttons on the console or on the treadmill handles.
- The training starts after clicking the Start inscription. The training ends after stopping the running belt and running the distance designated for the scenery. The user may end the training (stop the treadmill) at any time by clicking the Stop button.

## Program fitness

countdown modes	
	Time countdown mode
	Distance countdown mode
	Calorie countdown mode

predefined modes	
	Hilly jog mode
	Physical fitness test
	Through the countryside
	Beach running mode
	Plateau test
	Strength training
	Climbing mode
	Relax mode
	Walk mode
	Aerobic respiration
	Road running mode

The diagrams showing the successive programmes are available on [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl).

- Move the available values with your finger left/right on the screen to see the next programmes
- The training time is set for 30 minutes by default. The training time can be changed by clicking "+" or "-" icons
- Likewise, you can set the training target in "Time, calories and distance countdown" programmes.

### User Program

In this mode the user sets the parameters of his/her training. It is possible to set 20 different user programmes.

- To select the user programme, go to the User program mode and select "U4-U20"
- You can give a program its own name by clicking "Rename".
- To set the inclination angle of the running belt (Incline) in the next minutes you should place the yellow dot on the appropriate value within the range from 0-18%.
- To set the Speed in the next minutes you should drag the blue column to the desired value within the range from 0,8-20 km/h.

- The user may change training parameters during the training, depending on individual needs.
- The parameters (speed, inclination angle) can be changed using the buttons on the console or on the treadmill handles.
- The training starts after clicking the Start inscription.
- The training ends by stopping the treadmill after the set training time or achievement of the set target (burnt calories, distance). The user may end the training (stop the treadmill) at any time by clicking the Stop button..

## ENTERTAINMENT APPLICATIONS

### Available modes

**Local Video** – watching the film from the USB

**Local Music** – listening to the music from the USB

**Online App** – web browsers and access to social networks (Facebook, Twitter, YouTube)

### Training parameters preview

- During the use of entertainment applications you can see the parameters of your training by clicking the ... icon.
- The information about the Speed, Inclination angle of the running belt (Incline), Training Time (Time), Pulse value (Pulse), covered Distance (Distance) and burnt Calories (Calories) will appear in the window.

- The user may change training parameters during the training, depending on individual needs.
- The parameters (speed, inclination angle) can be changed using the buttons on the console or on the treadmill handles.
- The user may end the training (stop the treadmill) at any time by clicking the Stop button.

## ERROR MESSAGES

### E01 Controller communication failure

Possible causes: 1. The power cable is not appropriately connected. Check the connection.

2. The controller is damaged or not appropriately placed

3. There is a problem with power supply to the controller, it needs to be replaced

### E02 Explosion protection

Possible causes: 1. Motor housing open or damaged motor. Replace the motor or check the connection terminals.

2. Malfunction of the power cables. Replace the cables or the controller.

### E03 No speed signal

Possible causes: 1. Damaged sensor, replace the sensor

2. The sensor is not appropriately placed, adjust its position.

### E04 Malfunction of the motor lifting the running belt

Cause: Failure of the motor responsible for changing the inclination angle of the running belt, replace the motor

### E05 Overload

Possible causes: 1. The device is overloaded (the maximum user's weight has been exceeded)

2. The resistance of the running belt is too high, lubricate the running belt

3. Damaged motor, replace the motor

### E06 POST controller error

Cause: Controller failure, replace the controller

### E07 No parameters

Cause: The parameters cannot be displayed, replace the controller or change retransmission parameters.

### E08 Safety key

Cause: Removed safety key, put the key in place.

## USAGE

### Placing the treadmill, scope of usage

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

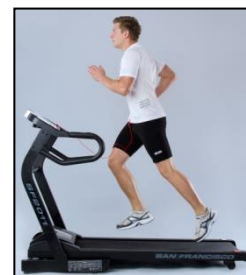
- The treadmill should be placed at a distance of about 2 m from walls and objects that may be dangerous to the user.
- The security area of 2 x 1 m must be left behind the exercise machine.
- Treadmill exercises replace walks and jogging. The treadmill is intended for home use only and it is not designed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

### Your body position

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

Any injuries may result from incorrect or intensive training.

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



### Shaping your muscles

To shape your muscles during exercises, you should increase the resistance substantially. This will bring about the increased muscle tension and it may mean that you will not be able to train for as long as you want. If you would also like to exercise your fitness, you should change your training programme. You should exercise practising the following stages:

warm-up stage, proper training stage and relaxation stage. However, at the end of your training, you should increase the resistance, so that you can enhance the workout of your leg muscles. You should also reduce your speed, so that the pulse remains at the indicated level.

### Weight loss, Training sessions

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

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

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

### TRAINING MANUAL



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

### Warm-up stage

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

Repeat every exercise several times.

**Watch the movie:**  
**A warm-up with Rafał Wieczorowski.**  
Scan the presented code  
or type the address into your web browser:  
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>



#### Stretching the muscles of your thighs and buttock

Do the exercise as shown in the figure.



#### Stretching the muscles of your thighs

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



#### Stretching the muscles of your thighs and knees

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



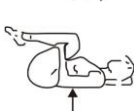
#### Stretching the muscles of your upper body

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



#### Stretching the muscles of your calves

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



#### Stretching the muscles of your legs

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

### Starting the exercise

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

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

### Training stage, relaxation

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

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

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

### How to get off the treadmill

a) standard stopping procedure

Press the STOP button.

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

b) emergency method

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

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



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



## ВНИМАНИЕ

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

## БЕГОВАЯ ДОРОЖКА SPOKEY HALLET – СПЕЦИФИКАЦИЯ

## БЕГОВАЯ ДОРОЖКА - ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ

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

Тренировки на беговой дорожке рекомендуются тем, кто хочет поддерживать хорошую форму в течение года. Соответствующие

тренировки не только укрепляют мышцы, корректирует осанку, но также помогают поддерживать хорошее здоровье и форму.

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

## СИСТЕМЫ, ИСПОЛЪЗУЕМЫЕ В ЭТОЙ МОДЕЛИ



**ECP**  
Ergonomically designed control panel

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



**SOFT DROP SYSTEM**  
Safety and noiseless when landing

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



**ISS**  
Intelligent speed sensor

специализированный датчик скорости – надлежащим образом подобранный датчик точно измеряет скорость, достигаемую во время тренировки.

Профессионализм исполнения данного элемента отражается на качестве тренировки.



**S.A.S.**  
Shock absorption system

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



**SPECIAL WARRANTY**  
5 years warranty package for frame and moving parts

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

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Размер после сборки: 187 x 74,5 x 114 см  
Размер бегового полотна: 45 x 130 см

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

## ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Прежде, чем сложите беговую дорожку и начнете тренироваться, ознакомьтесь, пожалуйста, с данной инструкцией. Ваша безопасность и эффективность тренажера будет обеспечена только в том случае, если тренажер будет правильно собран и применяем соответствующим образом, описанным в настоящей инструкции. Если Вы не являетесь потребителем, следует передать всем пользователям данную инструкцию и сообщить о всех угрозах и средствах безопасности.
- Прежде чем приступить к занятиям, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом для того, чтобы установить есть ли какие-либо противопоказания для занятий данным спортом, угрозы для Вашего здоровья и безопасности. Разговор с врачом может защитить Вас от неправильного употребления тренажера. Врач определит стоит ли Вам назначать лекарства, которые могли бы повлиять на пульс, давление или уровень холестерина.
- Обращайте внимание на сигналы Вашего тела. Неправильная или чрезмерная тренировка может отрицательным образом повлиять на Ваше здоровье. Перестаньте упражняться, если у Вас появятся следующие симптомы: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, сокращенное дыхание, обморочное состояние, головокружения, тошнота. Если появится хотя бы один из вышеперечисленных симптомов, проконсультируйтесь с врачом и прекратите тренировки.
- Детей и зверей нельзя подпускать к устройству. Устройство предназначено только для взрослых.
- Тренажер должен стоять на плоской и твердой поверхности, защищенной матом или покрытием. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метров свободного пространства.
- Прежде чем приступить к тренировке, убедитесь все ли болты и гайки надежно закреплены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
- Безопасность снаряжения гарантируется только в том случае, если Вы будете постоянно проверять его исправность и контролировать его функционирование.
- Употреблять тренажер следует только согласно его назначению. Если во время сборки какая-либо часть окажется бракованной или

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

- Во время тренировки следует надевать соответствующую форму. Следует избегать такого вида одежды, который может цепляться за части тренажера или ограничивать движения тренирующегося. На время тренировки стоит также снять украшения. Рекомендуется иметь при себе ключ безопасности во время каждой тренировки и держаться за ручки. Во время работы беговой дорожке, пожалуйста, не трогайте движущуюся беговую дорожку.
- Снаряжение зачислено к классу потребления - Н и к классу точности - С по норме EN 957, тренажер предназначен для употребления в домашних условиях. Оборудование не применяется для терапевтических целей.
- Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 150 кг.
- Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Соблюдайте соответствующее положение тела при поднятии или переносе тренажера, чтобы не повредить позвоночник.
- При установке тренажера следует действовать строго по данной инструкции и употреблять только те части, которые были в комплекте.
- Не рекомендуется устанавливать части тренажера таким образом, чтобы те мешали движению пользователей.

Предостережение: до начала использования магнетической беговой дорожки впервые следует прочитать инструкцию.

Производитель не несет ответственности за травмы или повреждения, которые были вызваны несоблюдением данной инструкции.

Предостережение. Системы наблюдения пульса могут быть неточными. Слишком большое число тренировок, может привести к серьезным контузиям и смерти. Если вы чувствуете себя плохо, прервите упражнения немедленно.

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

## СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

### ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ

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

1x бутылочка со смазкой  
1x инструкция

### ИНСТРУКЦИЯ СБОРКИ (РИСУНКИ – С. 53-55)

**Шаг 1.** Откройте упаковку и разложите основную раму на полу.

**Шаг 2.** Разложите дисплей (А). ВНИМАНИЕ! Во время раскладывания крепко придерживайте колонку.

**Шаг 3.** Прикрепите левую и правую колонку (В) к основной раме (А) с помощью болта с шестигранной головкой с углублением под ключ (70), с зубчатой шайбой (95), используя ключ Allen 5# (65).

**Шаг 4.** Прикрепите дисплей к основной раме с помощью болта с шестигранной головкой с углублением под ключ (70), с зубчатой шайбой (95), используя ключ Allen 5# (65).

**Шаг 5.** Прикрепите левый и правый нижний кожух (23), (24) к основной раме с помощью болта с головкой с прямым шлицем (86), используя полный ключ (66).

**Шаг 6.** Вставьте ключ безопасности (37) в прорезь в дисплее (А)...

### СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (Рисунки – с. 56)

Удостоверьтесь, что штепсель отключен от источника питания.

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

Для раскладывания беговой дорожки нужно нажать стопой цветной элемент на поршне, который находится под беговым полотном, что позволит освободить блокировку. После этого следует нежно потянуть беговое полотно вниз, а также стать на расстоянии 2 метров от беговой дорожки, поскольку устройство раскладывается автоматически. Просим ознакомиться с рисунком 1 (с.56) ВНИМАНИЕ: Сложенная беговая

дорожка не может обслуживаться и использоваться.

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

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

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

### УХОД

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

Консоль следует чистить только сухой тряпочкой.

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

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

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

Пылесосить тренажер следует минимум один раз в месяц, чтобы не

допустить нагромождения пыли.

Рекомендуется раз в год убрать пыль с двигателя.

ВНИМАНИЕ: Уровень безопасности тренажера можно удержать только благодаря регулярному уходу и контролю состояния беговой дорожки.

Соединяющие элементы более всего подвергнуты риску поломки.

Внимание: перед очисткой/смазкой следует выключить вилку из розетки.

## БЕГОВОЕ ПОЛОТНО

### Регулировка напряжения полотна (Рисунки – с. 56)

РЕГУЛИРОВКА НАПРЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА – для тренирующегося очень важно обеспечение ровной и равномерно работающей поверхности. Регулировка должна быть проведена с правой и левой стороны задних колес при помощи ключа приложенного к дорожке. Винты для регулировки размещены позади боковых реек.

Докрутите заднее колесо таким образом, чтобы полотно не скользило по переднему колесу. Оба винта (правый и левый) регулируйте деликатно и согласно движению стрелок часов, при этом контролируйте напряжение полотна.

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

### Центрирование бегового полотна

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

▪ Установите самую малую скорость

▪ Проверьте, к какой стороне смещается полотно (к какому краю)

Если полотно смещается к правому краю, докрутите правый болт и расслабьте левый при помощи ключа 6 мм до момента, когда полотно будет централизовано. Если полотно смещается к левому краю, докрутите левый болт и расслабьте правый до того момента, когда полотно станет централизованным.

### Инструкция смазки бегового полотна (Рисунки – с. 56)

▪ Выключить источник питания дорожки.

▪ Сложить дорожку.

▪ Проверить заднюю часть беговой дорожки. Если поверхность сухая, стоит ее смазать. Если поверхность влажная или мокрая, ее нельзя самозывать.

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

следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды.

Рекомендуется периодически проверять электрические провода и штепсельные вилки. В случае повреждения, тренажер нельзя использовать. Никогда не пробуйте самостоятельно ремонтировать беговую дорожку. Ремонт и починкой должен заниматься квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель..

### Смазка бегового полотна, основания, колес

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

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

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

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

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

## МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ДИСПЛЕЙ

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



### Мультимедийный дисплей - руководство по применению.

Вы можете скачать его сканируя кодили вписывая в браузер адрес:

<http://bit.ly/spokey-hallet2>



### Начало тренировки и завершение тренировки

- Чтобы начать тренировку, нажмите надпись «Start» на мультимедийном дисплее.
- Предусмотрена возможность начала тренировки без необходимости включения мультимедийного дисплея – в этом случае необходимо нажать кнопку «Start/Stop» на консоли.
- Беговая дорожка придет в движение через 3 секунды после нажатия

кнопки «Start».

- Пользователь может завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав надпись «Stop». Беговая дорожка начнет замедляться до полной остановки.
- Беговая дорожка остановится также в момент отключения от консоли ключа безопасности (аварийная остановка).

### Настройка скорости / угла наклона

- Чтобы настроить требуемую скорость и угол наклона, необходимо нажать кнопки на консоли, соответствующие цифрам (2, 4, 6, 8) над надписями «Speed» (скорость) и «Incline» (угол наклона бегового

полотна), или же воспользоваться кнопками «Speed  $\wedge$  /  $\vee$ » и «Incline  $\wedge$  /  $\vee$ », расположенными как на консоли, так и в поручнях беговой дорожки.

- Диапазон регулировки скорости: 0,8-20 км/ч
- Диапазон регулировки угла наклона бегового полотна: 0–18%

### Ключ безопасности

Ключ безопасности служит для мгновенного выключения питания беговой дорожки. Исполняет функцию аварийной остановки. Ключ безопасности следует вынимать только в исключительных случаях.

Для безопасной и комфортной остановки, обездвиживания, следует нажать кнопку START/STOP, вплоть до окончательной остановки дорожки. Беговое полотно после нажатия кнопки START/STOP будет постепенно уменьшать скорость до полной остановки.

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

### ВКЛЮЧЕНИЕ

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

### ВЕРХНЯЯ И НИЖНЯЯ ПАНЕЛЬ ЭКРАНА

Иконки в верхней панели:	
	Информация о вошедшем пользователе
	Звук включен
	Состояние соединения с беспроводной сетью
	Подключенное устройство USB

Иконки в нижней панели:	
	Назад
	Предварительный просмотр результатов
	скрыть предварительный просмотр результатов

### ПРИЛОЖЕНИЯ

	User management – управление пользователями
	Contests – соревнования
	Virtual reality – виртуальная реальность
	Program fitness – программа фитнес
	User programs – пользовательские программы

	System settings – настройки системы
	Local Videos – локальное видео
	Local music – локальная музыка
	Online APP – онлайн-приложение

### SYSTEM SETTINGS – НАСТРОЙКИ

В панели настроек доступны следующие опции:

Wi-Fi – просмотр доступных сетей; включение и отключение сети.

Backlight (подсветка) – настройка требуемого уровня яркости дисплея перемещением точки.

Wallpaper (обои) – возможность выбора фона рабочего стола из 8 доступных изображений. Перед принятием решения о выборе конкретного изображения можно просмотреть обои.

## УЧЕТНАЯ ЗАПИСЬ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ – СОЗДАНИЕ И ВХОД

- Чтобы получить доступ к полной функциональности счетчика (в том числе к размещению результатов в социальных сетях), необходимо войти в индивидуальную учетную запись пользователя.
- Каждый пользователь может создать свою учетную запись (и в последующих тренировках пользоваться ее данными), для чего необходимо:
  - Перейти в Центр пользователя (User Center).
  - Выбрать опцию «Регистрация пользователя (User Registration)».
  - Дополнить свои данные и ввести пароль.
- Данные, касающиеся пола, роста и веса, позволяют правильно отображать параметры и результаты тренировки. Эти данные можно изменить в любой момент после создания учетной записи с помощью нажатия кнопки «Вход/изменение информации» (User Login/Information changes), доступной в главном окне Центра пользователя (User Center)
- После создания учетной записи, перед каждой тренировкой рекомендуется войти в свою учетную запись. Благодаря этому система сохранит данные тренировки пользователя.

## ИСТОРИЯ АКТИВНОСТИ – MOVEMENT DATA

История тренировок пользователя сохраняется в Истории активности (Movement data).

Чтобы получить доступ к данным тренировок, необходимо в Центре пользователя (User center) выбрать позицию История активности (Movement data).

Отображенные статистики представляют историю тренировок пользователя.

Список можно редактировать – удалять результаты, отмечая позиции и нажимая «Delete».

## ТРЕНИРОВКА

### параметры тренировки

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

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

**Time (время)** – время тренировки (м:с)

**Distance (дистанция)** – пройденная дистанция (км)

**Calories (калории)** – количество сожженных калорий (ккал)

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

## РАЗМЕЩЕНИЕ В СЕТИ РЕЗУЛЬТАТОВ ТРЕНИРОВКИ

После завершения каждой тренировки появляются ее результаты. Своими результатами можно поделиться в социальных сетях, нажав соответствующую

иконку и войдя в свою учетную запись.

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

## ДОСТУПНЫЕ РЕЖИМЫ

### Quick Start

Быстрый старт тренировки, без необходимости предварительной настройки параметров тренировки.

- Пользователь может изменить параметры тренировки в ее процессе, в зависимости от индивидуальных потребностей.

- Параметры (скорость, угол наклона) можно изменять с помощью клавиш на консоли или в поручнях беговой дорожки.
- Чтобы начать тренировку, необходимо нажать надпись «Start» (Go).
- Пользователь может завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав кнопку «Stop»..

## Contests – соревнования

Соревнование пользователя с системой.

- Пользователь выбирает одну из 12 предварительно настроенных программ с различной степенью сложности.
- Время продолжительности режима по умолчанию составляет 30 минут. Продолжительность тренировки можно изменить, нажав иконки «+» и «-».
- Пользователь может контролировать свои результаты и позицию в соревнованиях, наблюдая за симулятором 400-метровой беговой дорожки. Можно также одновременно пользоваться приложениями: Local Video (фильмы), Local music (музыка) и Online Searching (веб-браузер и социальные медиа).

- Чтобы перейти в другие режимы тренировки (Virtual Reality, User Program, Program Fitness, HRC), необходимо прервать соревнования. Чтобы перейти в другой тренировочный режим, в отображенном окне необходимо нажать YES (да), а чтобы продолжить соревнования, необходимо нажать NO (нет).
- Чтобы начать тренировку, необходимо нажать надпись «Start» (Go).
- Пользователь может завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав кнопку «Stop».

## Virtual reality (виртуальная реальность)

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


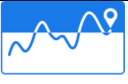
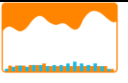

- В ходе тренировки можно соответствующим образом регулировать скорость бега (Speed) и угол наклона бегового полотна (incline).
- Параметры (скорость, угол наклона) можно изменять с помощью клавиш




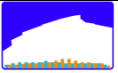
на консоли или в поручнях беговой дорожки.





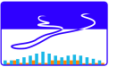
- Тренировка начинается после нажатия надписи «Start».

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

## Программа fitness

режима отсчета			
	Time countdown mode – Режим отсчета времени		Calorie countdown mode – Режим отсчета калорий
	Distance countdown mode – Режим отсчета расстояния		
11 заданных режимов			
	Hilly jog mode – Режим бега по возвышенностям		Strength training – Силовая тренировка

	Physical fitness test – Проверка уровня физической подготовки
	Through the countryside – По деревне
	Beach running mode – Режим бега по пляжу
	Plateau test – Тест Плато

	Climbing mode – Режим восхождения
	Relax mode – Режим отдыха
	Walk mode – Режим прогулки
	Aerobic respiration – Аэробное дыхание
	Road running mode – Режим бега по дороге

Графики, отображающие очередные программы, доступны на интернет-сайте [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl).

- Чтобы просмотреть очередные программы, необходимо провести пальцем по экрану влево/вправо.
- Время тренировки настроено по умолчанию на 30 минут. Продолжительность тренировки можно изменить, нажав иконки «+» и «-».
- Таким же образом следует настроить цель тренировки в программах «Отсчет времени, калорий и дистанции».
- Пользователь может изменить параметры тренировки в ее процессе, в

#### User program – программа пользователя

В данном режиме пользователь настраивает параметры своей тренировки. Можно установить до 20 различных пользовательских программ.

- Чтобы выбрать программу пользователя, необходимо войти в режим «User program», а затем выбрать «U4-U20».
- Программе можно присвоить ее собственное название, нажав «Rename».
- Чтобы установить угол наклона бегового полотна (Incline) в следующих минутах необходимо перетянуть желтую точку на соответствующий показатель в диапазоне 0–20%.
- Чтобы установить скорость (Speed) в следующие минуты необходимо перетянуть голубую колонку на соответствующий показатель в диапазоне 1–22 км/ч.

#### РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ

##### Доступные режимы

**Local Video** – просмотр фильмов с USB

**Local Music** – прослушивание музыки с USB

##### Просмотр параметров тренировки

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

зависимости от индивидуальных потребностей.

- Параметры (скорость, угол наклона) можно изменять с помощью клавиш на консоли или в поручнях беговой дорожки.
- Тренировка начинается после нажатия надписи «Start».
- Тренировка завершается остановкой беговой дорожки после достижения установленного времени тренировки или после достижения заданного результата (количество калорий, дистанция). Пользователь может также завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав кнопку «Stop».

- Чтобы установить время (Time), необходимо выбрать требуемый показатель, нажав «+» и «-».

- Пользователь может изменять параметры тренировки в ее процессе, в зависимости от индивидуальных потребностей.
- Параметры (скорость, угол наклона) можно изменять с помощью клавиш на консоли или в поручнях беговой дорожки.
- Тренировка начинается после нажатия надписи «Start».
- Тренировка завершается остановкой беговой дорожки после достижения установленного времени тренировки. Пользователь может также завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав кнопку «Stop».

**Online App** – просмотр интернет-сайтов и доступ к социальным медиа (Facebook, Twitter, Youtube)

- Пользователь может изменять параметры тренировки в ее процессе, в зависимости от индивидуальных потребностей.

- Параметры (скорость, угол наклона) можно изменять с помощью клавиш на консоли или в поручнях беговой дорожки. Пользователь может завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент, нажав кнопку «Stop».

#### СООБЩЕНИЯ ОБ ОШИБКАХ

##### E01

Ошибка коммуникации с контроллером

Возможные причины: 1. Неправильное подключение кабеля питания. Проверьте подключение.

2. Контроллер поврежден или неправильно расположен.

3. Возникла проблема с блоком питания контроллера, необходима его замена.

##### E02

Защита от взрыва

Возможные причины: 1. Открыта крышка двигателя или двигатель поврежден. Замените двигатель или проверьте терминалы подключения.

2. Авария кабелей питания. Замените кабели или контроллер.

##### E03

Ошибка датчика скорости

Возможные причины: 1. Повреждение датчика, замените датчик.

2. Датчик установлен неправильно, измените его положение.

##### E04

Авария двигателя, поднимающего беговое полотно

Причина: Двигатель, отвечающий за изменение угла наклона бегового полотна, не работает, замените двигатель.

##### E05

Перегрузка

Возможные причины: 1. Устройство слишком перегружено (превышен максимальный вес пользователя).

2. Спротивление бегового полотна слишком велико, смажьте беговое полотно.

3. Двигатель поврежден, замените двигатель.

##### E06

Ошибка контроллера POST

Причина: Контроллер не работает, замените контроллер.

##### E07

Отсутствие параметров

Причина: Не отображаются параметры, замените контроллер или измените параметры ретрансмиссии.

##### E08

Ключ безопасности

Причина: Ключ безопасности отключен, подключите ключ.



## УХОД

### УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ

Беговую дорожку следует установить в сухом помещении без доступа влаги.

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

Беговая дорожка предназначена исключительно для использования внутри помещений.

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

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

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

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

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

Тренажер не предназначен для длительной работы и коммерческих действий.

### Позиция

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

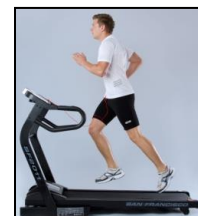
Травмы являются причиной неправильной или непосильной тренировки.

**ВНИМАНИЕ:** Руки следует держать вдали от движущихся элементов.

### Формирование мышц

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

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



### Потеря веса, тренировочные сессии

Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы сжигаете. Успех состоит в том, что эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления выносливости.

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

### УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

### Разминка

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.



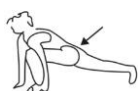
#### Смотреть фильм:

#### Разминка с Рафалом Вечоровским

Отсканируйте расположенный рядом код

или впишите в браузере адрес:

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



#### Растягивание мышц бедра и ягодиц

Выполните упражнение согласно рисунку.



#### Растягивание четырехглавых мышц

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



#### Растягивание мышц бедра и коленей

Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.



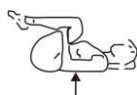
#### Растягивание мышц верхней части тела

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



#### Растягивание икроножных мышц

Станьте около стены. Обопритесь ладонками о стену. Попеременно отводите ноги назад и расстяните мышцы ног.



#### Растягивание мышц ног

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

### НАЧАЛО УПРАЖНЕНИЯ

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

### Тренировка, отдых

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

Отдых дает возможность привести в норму пульс и охладить мышцы.

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

#### Выход из беговой дорожки

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

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

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



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

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

## SPOKEY HALLET BĚŽECKÝ PÁS - SPECIFIKACE

### BĚŽECKÝ PÁS - VÝSLEDKY CVIČENÍ

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

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

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

### SYSTÉMY POUŽITÉ V TOMTO MODELU



*Ergonomically designed control panel*

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



*Safety and noiseless when landing*

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



*Intelligent speed sensor*

speciální čidlo rychlosti – vhodně zvolené čidlo přesně měří rychlost v průběhu cvičení.

Profesionalita provedení tohoto prvku se odráží na kvalitě výkonu.



*Shock absorbtion system*

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



**SPECIAL WARRANTY**

*5 years warranty package for frame and moving parts*

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

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry po rozložení: 187 x 74,5 x 114 cm

Běžecí plocha: 45 x 130 cm

Maximální hmotnost uživatele - 150 kg

Napětí: ~ 220-240 V (50/60Hz)

### BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před zahájením montáže zařízení a před zahájením tréninku je nutné se seznámit s tímto návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je zajištěno pouze tehdy, kdy bude složeno, udržováno a používáno správným způsobem, který je popsán v návodu. Pakliže sám nejsi uživatelem, seznam prosím s tímto návodem uživatele a informuj je o všech ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
  - Před zahájením cvičení se poraď se svým lékařem, zda neexistují žádné psychické a fyzické okolnosti, které by mohly být nebezpečné pro zdraví a bezpečnost. Lékařská porada může chránit také před nesprávným použitím zařízení. Lékař určí, zda je opodstatněné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
  - Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo příliš namáhavé cvičení může negativně ovlivnit Tvé zdraví. Pokud se vyskytne kterýkoliv z dále uvedených příznaků, tj.: bolest, tlak v hrudi, nepravidelný tep, příliš zkrácené dýchání, omdlení, závratě, nevolnost, je nutné okamžitě přerušit cvičení. Pokud některý z výše uvedených příznaků nastane, musíš se okamžitě setkat se svým lékařem a do té doby přerušit cvičení.
  - Děti a zvířata se musí zdržovat daleko od tohoto zařízení. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
  - Přístroj je nutné umístit na rovné, tvrdé ploše zajištěné žíněnkou nebo kobercem. Zařízení je určeno výhradně pro vnitřní použití. Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
  - Před zahájením cvičení je nutné se ujistit, zda všechny šrouby a matice jsou dobře dotažené. Zvláště si všimnout těch dílů, které se nejvíce opotřebují.
  - Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li pravidelně kontrolováno.
  - Zařízení se musí používat vždy v souladu s jeho určením. Pokud během montáže anebo používání vyjde najevo, že některý díl je vadný nebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit používání a zařízení předat do servisu. Poškozené díly je nutné okamžitě změnit anebo přestat používat zařízení až do opravy. Nesmí se používat poškozené zařízení.
  - Na trénink používat vhodné oblečení. Vyhnout se volnému oblečení, které by mohlo zavazit o zařízení a omezovat takto anebo znemožňovat pohyby. Na čas cvičení je nutné sundat veškerou bižuterii. Je doporučeno, aby během cvičení byl bezpečnostní klíč vždy připnutý. Během provozu běžícího pásu, prosím, nedotýkejte se pohyblivých běžícího pásu
  - Zařízení je klasifikováno do uživatelské třídy H a třídy přesnosti C dle normy EN 957 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické a rehabilitační zařízení. Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
  - Běžecí pás je určen pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 150 kg.
  - Během zvedání a přenášení zařízení je nutné dbát na správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
  - Při montáži zařízení je nutné přesně dodržovat pokyny z příloženého návodu a používat jen díly nacházející se v balení. Před zahájením skládání ověřit, zda všechny díly uvedené na příloženém seznamu jsou v balení.
  - Nastavné prvky zařízení se nedoporučuje ponechávat v takové pozici, která by mohla omezovat pohyby cvičícího uživatele
- Varování: před použitím běžecího pásu je nutné si přečíst návod. Za případná zranění anebo poškození předmětů, ke kterým dojde v důsledku nesprávného používání tohoto zařízení, neneseme odpovědnost.
- Varování. Systémy monitorující puls nemusejí být přesné. Přemíra cvičení může způsobit vážná zranění nebo smrt. Pokud se necítíš dobře, okamžitě přeruš cvičení zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

## MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

### SEZNAM DÍLŮ

1x celkově složený pás (s.51)  
1x bezpečnostní klíč  
1x šestiúhelníkový klíč 6mm

1x lahvička silikonu  
1x návod

### MONTÁŽ BĚŽECKÉHO PÁSU (OBRÁZKY – S. 53-55)

**Krok 1** Otevřete balení a umístěte hlavní rám na podlaže

**Krok 2** Rozložte displej (A). POZNÁMKA: Při rozkládání stabilně přidržujte sloupec.

**Krok 3** Připevňte levý a pravý sloupec (B) k hlavnímu rámu (A), šroubem s vnitřním šestihranem (70), s ozubenou podložkou (95), s použitím klíče Alen 5 # (65).

**Krok 4** Připevňte displej k hlavnímu rámu šroubem s vnitřním šestihranem (70) s ozubenou podložkou (95) s použitím klíče Alen 5 # (65).

**Krok 5** Připevňte levý a pravý spodní kryt (23), (24) k hlavnímu rámu šroubem s hlavou s rovnou drážkou (86) pomocí úplného klíče (66).

**Krok 6** Vložte bezpečnostní klíč (37) do výřezu v displeji (A).

### SKLÁDÁNÍ/ROZKLÁDÁNÍ PÁSU, PŘENÁŠENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

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

Za účelem složení zloženia běžeckého pásu je nutné uchopit oběma rukami běžeckou plochu a tuto nadzvednout až uslyšíte jemné cvaknutí, jež informuje o správném zablokování běžecké plochy ve svislé poloze.

Místo toho za účelem rozložení běžeckého pásu našlapněte na barevný element na pístu nacházejícím se pod běžeckou plochou, což umožní uvolnění blokády. Následně jemně potáhněte běžeckou plochu dolů, jakož i postavte se ve vzdálenosti 2 metrů od běžeckého pásu, neboť se zařízení automaticky rozloží. Seznamte se se s obrázkem 1 (s.56)

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

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

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

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

### ÚDRŽBA

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

Monitor (napájecí kopuli) čistit výhradně suchým hadříkem.

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

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

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

Pod zařízením vysávej aspoň jednou za měsíc, aby se tak předešlo nahromadění prachu a zkontroluj všechny spoje, včetně šroubů, zda jsou dobře dotážené. Jednou za rok se doporučuje sundat černý kryt motoru a odstranit prach, který se zde může hromadit.

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

Spojovací prvky jsou nejvíce vystaveny opotřebení.

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

## BĚŽECKÝ PÁS

### Nastavení napnutí pásu

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

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

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

### Centrování běžeckého pásu (obrázek – s.56)

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

- Nastav nejmenší rychlost

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

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

### Návod k mazání běžeckého pásu (obrázek – s. 56)

Odpojit pás od zdroje napájení, sklopit, složit pás.

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

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

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

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

### Mazání běžeckého pásu, základu, válečků

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

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

Když je zařízení vypnuto rovnoměrně aplikuj silikon na vnitřním povrchu

pásů.

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

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

## MULTIMEDIÁLNÍ DISPLEJ

V modelu Hallet počítačadlo - multimediální displej funguje jako tablet, jeho obsluha je velmi intuitivní. Kromě zobrazení parametrů pro trénink a programů, uživatel může displej používat jako přehrávač multimediálních souborů (hudba v mnoha formátech, filmy), prohlížet internetové stránky. Plná funkcionální displeje je možná pouze po spojení se sítí prostřednictvím Wifi.



**Multimediální displej - návod k obsluze**  
Můžeš ho stáhnout pomocí skenu kódu  
Anebo když do prohlížeče napíšeš adresu:  
<http://bit.ly/spokey-hallet2>



## ZÁKLADNÍ INFORMACE

### Zahájení tréninku, ukončení tréninku

- Trénink začneme tak, že stiskneme nápis Start na multimediálním displeji.
- Existuje možnost zahájení tréninku, aniž byste museli zapnout multimediální displej - v takovém případě je nutné stisknout tlačítko Start / Stop na konzole.
- Běžecský pás se začne pohybovat po 3 sekundách od chvíle

stisknutí/kliknutí tlačítka Start.

- Uživatel může trénink ukončit (zastavit běžecský pás) v každé chvíli stisknutím/kliknutím nápisu Stop. Běžecský pás začne zpomalovat až do úplného zastavení ..
- Běžecský pás se také zastaví ve chvíli odpojení z konzoly bezpečnostního klíče (havarijní zastavení).

### Nastavení rychlosti / úhlu náklonu

- Požadovanou rychlost a úhel náklonu nastavíme stisknutím tlačítek na konzole odpovídajících číslíci (2, 4, 6, 8) msd nápisy Speed (rychlost) a Incline (úhel náklonu běžecského pásu) nebo pomocí tlačítek Speed  $\wedge$  /  $\vee$

a Incline  $\wedge$  /  $\vee$  umístěných jako na konzole, tak i v zábradlí běžecského pásu.

- Rozsah nastavení rychlosti: 0,8-20 km / h
- Rozsah nastavení úhlu náklonu běžecského pásu: 0-18%

## Bezpečnostní klíč

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

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

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

*spokey.eu nebo prostřednictvím načtení kódu vedle.*

## ZAPNUTÍ

Po zapnutí se objeví nápis "Welcome" a obrazovka bootování, a po 30 sekundách se zobrazí hlavní obrazovka.

## HORNÍ A DOLNÍ ŘÁDEK OBRAZOVKY

Ikony na horním řádku:	
	informace o přihlášeném uživateli
	Zvuk vypnutý
	stav připojení k bezdrátové síti
	Připojené zařízení USB

Ikony na dolním řádku:	
	Zpět
	Náhled výsledků
	Skrýt náhled výsledků

## APLIKACE

	User management – obsluha uživatele
	Conetsts – Závody
	Virtual reality – Virtuální realita
	Program fitness – program fitness
	User programs – uživatelské programy

	System settings – Systémová nastavení
	Local Videos – Místní videa
	Local music – Místní hudba
	Online APP – on-line aplikace

## System SETTINGS - NASTAVENÍ

V panelu nastavení jsou k dispozici následující možnosti:

Wifi - přehled dostupných sítí; zapnutí, vypnutí sítě

Backlight (podsvícení) - přesunutím tečky nastavíte požadovanou úroveň jasů displeje

Wallpaper (tapeta) - Možnost volby obrazu pozadí pracovní plochy z 8 dostupných obrázků. Před rozhodnutím o konkrétním obraze, můžete zobrazit náhled tapety.

## UŽIVATELSKÝ ÚČET - VYTVOŘENÍ A PŘIHLÁŠENÍ

- Přístup k plné funkcionalitě počítačadla (m.j. pro sdílení výsledků v sociálních sítích) lze získat prostřednictvím přihlášení se na individuální účet uživatele.
- Každý uživatel si může založit svůj vlastní účet (a v pozdějších trénincích používat data z tohoto), k tomu je třeba:

- Přejít na Uživatelské centrum (User Center)
- Vybrat volbu "Registrácia uživateľa (User Registration)".
- Doplnit své údaje a heslo.
- Údaje týkající se pohlaví, výšky a hmotnosti umožňují správné zobrazování parametrů a výsledků tréninku. Tyto údaje mohou být



změněny kdykoli po založení účtu kliknutím na tlačítko "Přihlásit se / změnit informace" (User Login / Information changes) dostupné v hlavním okně Uživatelského centrum (User Center)

- Po vytvoření účtu je před každým tréninkem doporučeno přihlášení se ke svému účtu. Díky tomu systém uloží údaje o tréninku uživatele.

## HISTORIE AKTIVITY – Movement data

Historie tréninku uživatele je uložena v Historii aktivity (Movement data). Pro přístup k datům o trénincích vyberte v Uživatelském centru (User center) položku Historie aktivity (Movement data).

Zobrazené statistiky prezentují historii tréninků uživatele. Seznam můžete upravovat - odstranit výsledky výběrem položky a stisknutím tlačítka "Delete".

## TRÉNINK

### PARAMETRY TRÉNINKU

Incline (úhel náklonu) - úhel náklonu běžeckého pásu (%)  
Pulse (Puls) - hodnota pulsu (tepy za minutu)  
Time (čas) - čas tréninku (m / s)

Distance (vzdálenost) - uběhnutá vzdálenost (km)  
Calories (kalorie) - množství spálených kalorií (kcal)  
Speed (rychlost) - rychlost běhu (km / h)

### SDÍLENÍ VÝSLEDKŮ TRÉNINKU

Po ukončení každého tréninku se objeví jeho shrnutí. Své výsledky lze sdílet v sociálních sítích kliknutím na příslušnou ikonu a přihlášením se do

svého účtu.  
Pro návrat na hlavní obrazovku klikneme na ikonu X.

## DOSTUPNÉ REŽIMY

### Quick Start

rychlý start tréninku, bez nutnosti přednastavení parametry tréninku.

- Uživatel může měnit parametry tréninku v době jeho trvání, podle individuálních potřeb.
- Parametry (rychlost, úhel náklonu) lze měnit pomocí tlačítek na konzole

nebo v rukojetích běžeckého pásu.

- Trénink zahájíme kliknutím nápisu Start (Go).
- Uživatel může trénink ukončit (zastavit běžecký pás) v každé chvíli stisknutím tlačítka Stop.

### Contests - ZÁVODY

Soupeření uživatele se systémem.

- Uživatel si vybere některý z 12 přednastavených programů s různým stupněm obtížnosti.
- Výchozí délka trvání režimu je 30 minut. Délku tréninku lze změnit kliknutím na ikonu "+" a "-"
- Uživatel může kontrolovat své výsledky a postavení v závodech pozorováním simulátoru 400-metrové běžecké tratě. Je také možné paralelně použít aplikace: Local Video (filmy), Local music (hudba) a Online Searching (webový prohlížeč a sociální média).

- Pro přechod do jiných režimů tréninku (Virtual Reality, User Program, Program Fitness, HRC) je nutné přerušit závod. Chcete-li přepnout do jiného tréninkového režimu, v zobrazeném okně klikněte na tlačítko YES (ano), pro pokračování v závodě pak na tlačítko NO (ne).
- Trénink zahájíme kliknutím nápisu Start (Go).
- Uživatel může trénink ukončit (zastavit běžecký pás) v každé chvíli stisknutím tlačítka Stop.



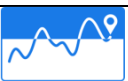
### Virtual Reality (VIRTUÁLNÍ REALITA)

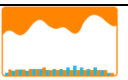









Volba scenérie - pozadí obrazovky a přiřazené trasy. Uživatel si může vybrat jednu ze šesti realistických scenérií a získat tak dojem běhu v terénu.

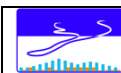
- Během tréninku lze příslušně měnit rychlost běhu (Speed) a úhel náklonu běžícího pásu (incline).

- Parametry (rychlost, úhel náklonu) lze měnit pomocí tlačítek na konzole nebo v rukojetích běžeckého pásu.
- Trénink zahájíme kliknutím nápisu Start.
- Trénink ukončíme tím, že zastavíme běžecký pás po zaběhnutí určené pro danou zemi vzdálenosti. Uživatel může také trénink ukončit (zastavit běžecký pás) v libovolné chvíli stisknutím nápisu Stop.

### Program Fitness

3 režimy odpočítávání	
	Time countdown mode – Režim odpočítávání času
	Calorie countdown mode – Režim odpočítávání kalorií
	Distance countdown mode – Režim odpočítávání vzdálenosti

11 režimů ustálených			
	Hilly jog mode- Režim běhu po kopcích		Strength training - Silový trénink
	Physical fitness test - Test fyzické kondice		Climbing mode- Režim šplhání
	Through the countryside - Přes vesnici		Relax mode- Režim relaxace
	Beach running mode - Režim běhu po pláži		Walk mode - Režim procházky
	Plateau test - Test Plateau		Aerobic respiration - Aerobní dýchání



Grafy zobrazující další programy jsou dostupné na webu [WWW.spokey.pl](http://WWW.spokey.pl)

Pokud chceme spatřit další programy je nutné posunout prst na obrazovce doleva / doprava

Čas tréninku má výchozí parametr 30 minut. Délku tréninku lze měnit kliknutím na ikonu "+" a "-"

Podobným způsobem nastavíme cíl tréninku v programech "Odpočítávání času, kalorií a vzdálenosti".

Uživatel může měnit parametry tréninku v jejím průběhu, v závislosti na individuálních potřebách.

### User Program – UŽIVATELSKÝ PROGRAM

V tomto režimu uživatel určuje parametry svého tréninku. Existuje možnost nastavení až 20 různých programů uživatele.

- Chcete-li zvolit uživatelský program musíte vstoupit do režimu User program, a pak vybrat "U4-U20"
- Program si můžete libovolně pojmenovat po kliknutí "Rename".
- Úhel náklonu (Incline) běžeckého pásu v dalších minutách nastavíme tak, že protáhneme žlutý sloupec na požadovanou hodnotu v rozsahu 0-18%.
- Rychlost (Speed) v dalších minutách nastavíme tak, že protáhneme modrý sloupec na požadovanou hodnotu v rozsahu 0,8-20 km / h

### APLIKACE PRO ZÁBAVU

#### DOSTUPNÉ REŽIMY

Local Video - prohlížení filmů z USB

Local Music - poslech hudby z USB

Parametry (rychlost, úhel náklonu) lze měnit pomocí tlačítek na konzole nebo v rukojetích běžeckého pásu.

Trénink zahájíme kliknutím nápisu Start.

Trénink ukončíme tím, že zastavíme běžecký pás po dosažení určeného času tréninku nebo po dosažení cílového výsledku (počet kalorií, vzdálenost). Uživatel může také trénink ukončit (zastavit běžecký pás) v libovolné chvíli stisknutím tlačítka Stop



- Čas (Time) nastavíme tak, že zvolíme požadovanou hodnotu kliknutím "+" a "-".
- Uživatel může měnit parametry tréninku v jejím průběhu, v závislosti na individuálních potřebách.
- Parametry (rychlost, úhel náklonu) lze měnit pomocí tlačítek na konzole nebo v rukojetích běžeckého pásu.
- Trénink zahájíme kliknutím nápisu Start.
- Trénink ukončíme tím, že zastavíme běžecký pás po dosažení určeného času tréninku. Uživatel může také trénink ukončit (zastavit běžecký pás) v libovolné chvíli stisknutím tlačítka Stop.

### NÁHLED PARAMETRŮ TRÉNINKU

Během používání aplikací pro zábavu lze ověřit parametry svého tréninku kliknutím na ikonu.

- V okně se zobrazí informace o rychlosti (Speed), úhlu náklonu běžeckého pásu (Incline), době tréninku (Time), hodnotě tepu (Pulse), uběhnuté vzdálenosti (Distance) a spálených kaloriích (Calories).

Online App - prohlížeče webových stránek a přístup k sociálním médiím (Facebook, Twitter, Youtube)

- Uživatel může měnit parametry tréninku v jejím průběhu, v závislosti na individuálních potřebách.
- Parametry (rychlost, úhel náklonu) lze měnit pomocí tlačítek na konzole nebo v rukojetích běžeckého pásu.
- Uživatel může také trénink ukončit (zastavit běžecký pás) v libovolné chvíli stisknutím tlačítka Stop.

### CHYBOVÁ HLÁŠENÍ

#### E01 Chyba v komunikaci s řadičem

Možné příčiny: 1. Nesprávné připojení napájecího kabelu. Zkontrolujte připojení.

2. Řadič je poškozen nebo špatně umístěn

3. Došlo k problému s napájením řadiče, je nutné ho vyměnit

#### E02 Ochrana proti explozi

Možné příčiny: 1. Otevřený kryt motoru nebo poškozený motor. Vyměnit motor nebo zkontrolovat přípojné terminály.

2. Selhání silových kabelů. Vyměnit kabely nebo řadič.

#### E03 Chyba snímače rychlosti

Možné příčiny: 1. Poškození snímače, vyměnit snímač

2. Snímací byl nainstalován nesprávně, změnit jeho polohu.

#### E04 Porucha motoru zvedacího běžící pás

Příčina: Motor odpovědný za změnu úhlu náklonu běžícího pásu nefunguje, vyměnit motor

#### E05 Přetížení

Možné příčiny: 1. Výrobek je příliš zatížen (překročena maximální hmotnost uživatele)

2. Odpor běžícího pásu je příliš velký, namazat běžící pás

3. Poškozený motor, vyměnit motor

#### E06 Chyba řadiče POST

Příčina: řadič nefunguje, vyměnit řadič

#### E07 Nejsou parametry

Příčina: Není možné zobrazit parametry, vyměnit řadič nebo změnit parametry přenosu.

#### E08 Bezpečnostní klíč

Příčina: Bezpečnostní klíč je odpojen, připojit klíč

### POUŽÍVÁNÍ

#### Nastavení běžeckého pásu, rozsah použití

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

Běžecký pás umístit na suchém a plochém povrchu. Umístění běžeckého pásu na nerovném povrchu může způsobit poškození systému pásu.

Běžecký pás nesmí být umístěn na koberci anebo podlahové krytině.

Běžecký pás je určen výhradně k použití uvnitř budov.

Zařízení nesmí být vystaveno působení spreje v aerosolu jakož i oxygenu.

Nesmí být rovněž v místnostech, kde se používá plyn a to kvůli jiskřám vycházejícím z motoru.

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

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

Cvičení na běžeckém pásu nahrazují chůzi a běh. Běžecký pás je určen pro domácí použití a není zařízením určeným pro terapeutické a rehabilitační účely.

Zařízení nemůže fungovat dlouhodobě a není určeno pro komerční účely.

## Poloha

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

intenzivního tréninku.

POZOR: Ruce držíme daleko od pohyblivých elementů.

## Tvarování svalstva

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

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

## Hubnutí, tréninky

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

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


## JAK TRÉNOVAT

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

## Fáze rozcvičky

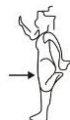
Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vzniku křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme přetěžovat trhat svaly během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

**Podívej se na film:**  
**Rozcvička s Rafałem Wieczorowským.**  
Naskenuj kód umístěný vedle anebo napiš do prohlížeče adresu:  
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>



### Protážení svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



### Protahování stehen

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



### Protahování svalstva stehenních a kolen

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



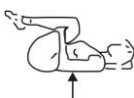
### Protahování horních částí těla

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. Střídatě vykopávej nohy dozadu za účelem protažení svalstva nohou.



### Protahování svalstva nohou

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

## Zahájení cvičení

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

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

## Fáze tréninku, odpočinek

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

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

## Sestup z běžeckého pásu

### a) základní sestup

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

### b) havarijní sestup

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

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



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

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

## BEŽECKÝ PÁS SPOKEY HALLET - ŠPECIFIKÁCIA

### BEŽECKÝ PÁS - VÝSLEDKY CVIČENÍ

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

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

### SYSTÉMY POUŽÍVANÉ V TOMTO MODELI



*Ergonomically designed control panel*

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



*Safety and noiseless when landing*

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



*5 years warranty package for frame and moving parts*

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



*Intelligent speed sensor*

špeciálny snímač rýchlosti - vhodne zvolené čidlo presne mera rýchlosť v priebehu cvičenia.

Profesionalita prevedenia tohto prvku sa odráža na kvalite výkonu.



*Shock absorbtion system*

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

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery po rozložení: 187 x 74,5 x 114 cm  
bežecská plocha: 45 x 130 cm

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

### POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
  - Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
  - Všímajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplyvať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesti, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
  - Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
  - Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane prístroja zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
  - Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
  - Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
  - Vždy používajte zariadenie v súlade s pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestajte zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
  - Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhnite sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Oporúča sa cvičiť vo vhodnej športovej obuvi. Počas prevádzky bežiacieho pásu, prosím, nedotýkajte sa pohyblivých bežiacieho pásu.
  - Zariadenie je podľa normy EN 957 klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely. Výstroj nie je vhodný pre terapeutické účely.
  - Maximálna hmotnosť užívateľa je 150 kg.
  - Počas zdvíhania a prenášania zariadenia je treba dodržiavať zvláštnu opatrnosť. Zariadenie musia prenášať vždy dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiavajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
  - Počas montáže zariadenia dodržiavajte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
  - Neodporúča sa ponechávať regulačné zariadenia, ktoré by mohli zavádzať v pohybe užívateľa v takej polohe, v ktorej z nich vyčnieva akákoľvek súčasť.
- UPOZORNENIE: pred použitím magnetického bežecského tréningového prístroja si prečítajte návod.
- Varovanie. Systémy sledovania tepu môžu byť nepresné. Príliš veľa cvičení môže viesť k vážnym úrazom a smrti. Ak sa cítite slabé, okamžite cvičenie prerušte. Za prípadné úrazy alebo poškodenia predmetov, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním tohto výrobku nenesieme zodpovednosť. Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

## MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

### ZOZNAM SÚČASTÍ

1x bežecový treňačér v celku zložený (s.51)  
1x bezpečnostný kľúč  
1x šesťuholníkový kľúč 6mm

1x fľaštička so silikónom  
1x návod

### NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 53-55)

**Krok 1** Otvorte balenie a umiestnite hlavný rám na podlahe

**Krok 2** Rozložte displej (A). POZNÁMKA: Pri rozkladaní stabilne pridržiujte stĺpec.

**Krok 3** Pripevnite ľavý a pravý stĺpec (B) k hlavnému rámu (A), skrutkou s vnútorným šesťhranom (70), s ozubenou podložkou (95), s použitím kľúča Alen 5 # (65).

**Krok 4** Pripevnite displej k hlavnému rámu skrutkou s vnútorným šesťhranom (70) s ozubenou podložkou (95) s použitím kľúča Alen 5# (65).

**Krok 5** Pripevnite ľavý a pravý spodný kryt (23), (24) k hlavnému rámu skrutkou s hlavou s rovnou drážkou (86) pomocou úplného kľúča (66).

**Krok 6** Vložte bezpečnostný kľúč (37) do výrezu v displeji (A)

### SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA, PRENAŠANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

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

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

Pre rozloženie bežecového pásu stlačte chodidlom farebný prvok, ktorý sa nachádza pod bežecovou plochou, čím uvoľníte blokádu. Následne jemne stlačte bežecový pás dole a presuňte sa na miesto vzdialené 2 metre od zariadenia, aby sa bežecový pás automaticky rozložil. Zoznámte sa s obrázkom č. 1 (s. 56).

**UPOZORNENIE:** Nezložený bežecový pás nesmiete obsluhovať ani používať.

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

Pre manipuláciu s bežecovým pásom opatrne dvihnite bežecový pás na zadné dopravné kolieska, a držiac zariadenie z obidvoch strán premiestnite je na požadované miesto.

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

### ÚDRŽBA

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

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

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

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

**POZOR:** Predtým ako začnete používať bežecový treňačér počkajte kým zariadenie vyschne.

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

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

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

Spájacie elementy sú najviac vystavené opotrebovaniu.

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

### BEŽECKÝ PÁS

#### Regulácia napnutia pásu (obrázok – s. 56)

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

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

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

#### Vycentrovanie bežacieho pásu

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

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

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

#### Návod na mazanie bežecového pásu (obrázok – s. 56)

- Bežecový treňačér odpojte z napájacieho zdroja.
- Poskladajte bežecový treňačér.
- Skontrolujte zadnú stranu bežecového pásu. Keď je povrch suchý treba ho namazať. Naproti tomu, keď je povrch mokry alebo vlhký, vtedy ho netreba namazať.

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

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

#### Mazanie bežecového pásu, podstavca, valčekov

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

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

- Používajte mäkkú, suchú handričku na utieranie priestoru medzi pásom a podstavcom.

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

- V čase, keď je zariadenie vypnuté rovnomerne naneste silikón na vnútornom povrchu pásu a podstavca.

## MULTIMEDIÁLNY DISPLEJ

V modeli Hallet počítačlo - multimediálny displej funguje ako tablet, jeho obsluha je veľmi intuitívna. Okrem zobrazenia parametrov pre tréning a programov, užívateľ môže displej používať ako prehrávač multimediálnych súborov (hudba v mnohých formátoch, filmy), prehliadať internetové stránky. Plná funkcionality displeja je možná iba po spojení so sieťou prostredníctvom Wifi.



### Multimediálny displej - návod na obsluhu

Môžete ho stiahnuť: naskenujte kód alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu <http://bit.ly/spokey-hallet2>



## ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

### ZAČATIE TRÉNINGU , UKONČENIE TRÉNINGU

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

stlačenia/kliknutia tlačidla Start.

- Užívateľ môže tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v každej chvíli stlačením/kliknutím nápisu Stop. Bežecký pás začne spomaľovať až do úplného zastavenia..
- Bežecký pás sa taktiež zastaví vo chvíli odpojenia z konzoly bezpečnostného kľúča (havarijné zastavenie).

### NASTAVENIE RÝCHLOSTI / UHLA NÁKLONU

- Požadovanú rýchlosť a uhol náklonu nastavíme stlačením tlačidiel na konzole zodpovedajúcich číslicám (2, 4, 6, 8) nad nápismi Speed (rýchlosť) a Incline (uhol náklonu bežiaceho pásu) alebo pomocou

tlačidiel Speed  $\wedge$  / V a Incline  $\wedge$  / V umiestnených ako na konzole, tak aj v zábradlí bežeckého pásu.

- Rozsah nastavenia rýchlosti: 0,8-20 km/h
- Rozsah nastavenia uhla náklonu bežiaceho pásu: 0-18%

### BEZPEČNOSTNÝ KLÍČ

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

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

Bežecký tréner sa nezapne, dokiaľ bezpečnostný kľúč nebude príslušne vložený do otvoru kľúča nachádzajúceho sa v stredovej časti konzoly počítača, čo doplnkovo chráni uvedenie bežeckého trénera do pohybu tretími osobami. Druhý koniec kľúča je treba pripnúť k úboru. Počas pádu bezpečnostný kľúč vypadne z konzoly a bežecký tréner sa zastaví. Odporúča sa, aby počas cvičení bol bezpečnostný kľúč vždy pripnutý.

### ZAPNUTIE

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

### HORNÝ A DOLNÝ RIADOK OBRAZOVKY

Ikony na hornom riadku:	
	informácia o prihlásenom užívateľovi
	Zvuk vypnutý
	stav pripojenia k bezdrôtovej sieti
	Pripojené zariadenie USB

Ikony na dolnom riadku:	
	Späť
	Náhľad výsledkov
	Skrýť náhľad výsledkov

### APLIKÁCIE

	User management – obsluha užívateľa
	Contests – Preteky
	Virtual reality – Virtuálna realita
	Program fitness – Program fitness
	User programs – užívateľské programy

	System settings – Systémové nastavenia
	Local Videos – Miestne videá
	Local music – Miestna hudba
	Online APP – on-line aplikácia

### System SETTINGS - NASTAVENIA

V paneli nastavení sú k dispozícii nasledujúce možnosti:  
Wifi – prehľad dostupných sietí; zapnutie, vypnutie siete  
Backlight (podsvietenie) – presunutím bodky nastavte požadovanú úroveň jas displeja

Wallpaper (tapeta) – Možnosť voľby obrazu pozadia pracovnej plochy z 8 dostupných obrázkov. Pred rozhodnutím o konkrétnom obraze, môžete zobraziť náhľad tapety.



## UŽIVATEĽSKÝ ÚČET - VYTvoreNIE A PRIHLÁSENIE

- Prístup k plnej funkcionalite počítačadla (o. i. na zdieľanie výsledkov v sociálnych sieťach) možno získať prostredníctvom prihlásenia sa na individuálny účet užívateľa.
- Každý užívateľ si môže založiť svoj vlastný účet (a v neskorších tréningoch používať dáta z tohto), k tomu je potrebné:
  - Prejsť na Užívateľské centrum (User Center)
  - Vybrať voľbu "Registrácia užívateľa (User Registration)".
  - Doplniť svoje údaje a heslo.
- Údaje týkajúce sa pohlavia, výšky a hmotnosti umožňujú správne zobrazovanie parametrov a výsledkov tréningu. Tieto údaje môžu byť zmenené kedykoľvek po založení účtu kliknutím na tlačidlo "Prihlásiť sa / zmeniť informácie" (User Login/Information changes) dostupné v hlavnom okne Užívateľského centrum (User Center)
- Po vytvorení účtu je pred každým tréningom odporúčané prihlásenie sa k svojmu účtu. Vďaka tomu systém uloží údaje o tréningu užívateľa.

## HISTÓRIA AKTIVITY – Movement data

História tréningu užívateľa je uložená v Histórii aktivity (Movement data). Pre prístup k dátam o tréningoch vyberte v Užívateľskom centre (User center) položku História aktivity (Movement data).

Zobrazené štatistiky prezentujú históriu tréningov užívateľa. Zoznam môžete upravovať - odstrániť výsledky výberom položky a stlačením tlačidla "Delete".

## TRÉNING

### PARAMETRE TRÉNINGU

**Incline (uhol náklonu)** - uhol náklonu bežeckého pásu (%)  
**Pulse (Pulz)** - hodnota pulzu (tepy za minútu)  
**Time (čas)** - čas tréningu (m/s)

**Distance (vzdialenosť)** - ubehnutá vzdialenosť (km)  
**Calories (kalórie)** - množstvo spálených kalórií (kcal)  
**Speed (rýchlosť)** - rýchlosť behu (km/h)

### ZDIEĽANIE VÝSLEDKOV TRÉNINGU

Po ukončení každého tréningu sa objaví jeho zhrnutie. Svoje výsledky možno zdieľať v sociálnych sieťach kliknutím na príslušnú ikonu a prihlásením

sa do svojho účtu. Pre návrat na hlavnú obrazovku klikneme na ikonu X.

## DOSTUPNÉ REŽIMY

### Quick Start

- rýchly štart tréningu, bez potreby prednastavovať parametre tréningu.
- Užívateľ môže meniť parametre tréningu v čase jeho trvania, podľa individuálnych potrieb.
  - Parametre (rýchlosť, uhol náklonu) je možné meniť pomocou tlačidiel

- na konzole alebo v rukovätiach bežeckého pásu.
- Tréning zahájime kliknutím nápisu Start (Go).
  - Užívateľ môže tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v každej chvíli stlačením tlačidla Stop. .

### Contests PRETEKY

Súperenie užívateľa so systémom.

- Užívateľ si vyberie niektorý z 12 prednastavených programov s rôznym stupňom obtiažnosti.
- Predvolená dĺžka trvania režimu je 30 minút. Dĺžku tréningu možno zmeniť kliknutím na ikonu „+“ a „-“.
- Užívateľ môže kontrolovať svoje výsledky a postavenie v pretekoch pozorovaním simulátora 400-metrovej bežeckej trate. Je tiež možné paralelne použiť aplikácie: Local Video (filmy), Local music (hudba) a Online Searching (webový prehliadač a sociálne médiá).
- Pre prechod do iných režimov tréningu (Virtual Reality, User Program, Program Fitness, HRC) je nutné prerušiť pretek. Ak chcete prepnúť do iného tréningového režimu, v zobrazenom okne kliknite na tlačidlo YES (áno), pre pokračovanie v pretekoch potom na tlačidlo NO (nie).
- Tréning zahájime kliknutím nápisu Start (Go).
- Užívateľ môže tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v každej chvíli stlačením tlačidla Stop.

### Virtual Reality (VIRTUÁLNA REALITA)

Voľba scenérie - pozadia obrazovky a pripísanej trasy. Užívateľ si môže vybrať jednu zo šiestich realistických scenérií a získať tak dojem behu v teréne.


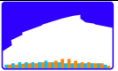
- Počas tréningu možno príslušne meniť rýchlosť behu (Speed) a uhol náklonu bežiaceho pásu (incline).
- Parametre (rýchlosť, uhol náklonu) je možné meniť pomocou tlačidiel na konzole alebo v rukovätiach bežeckého pásu.
- Tréning zahájime kliknutím nápisu Start.
- Tréning ukončíme tým, že zastavíme bežecký pás po zabehnutí určenej pre danú krajinu vzdialenosti. Užívateľ môže tiež tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v ľubovoľnej chvíli stlačením nápisu Stop.



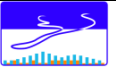
## Program Fitness

3 režimy odpočítavania			
	Time countdown mode - Režim odpočítavania času		Calorie countdown mode - Režim odpočítavania kalórií
	Distance countdown mode - Režim odpočítavania vzdialenosti		

11 režimov ustálených			
	Hilly jog mode - Režim behu po kopcoch		Strength training - Silový tréning
	Physical fitness test - Test fyzickej kondície		Climbing mode - Režim šplhania
	Through the countryside - Cez dedinu		Relax mode - Režim relaxácie

	Beach running mode - Režim behu po pláži
	Plateau test - Test Plateau

	Walk mode - Režim prechádzky
	Aerobic respiration - Aeróbne dýchanie
	Road running mode - Režim behania po ceste

Grafy zobrazujúce ďalšie programy sú dostupné na webe [WWW.spokey.pl](http://WWW.spokey.pl)

- Ak chceme uvidieť ďalšie programy je nutné posunúť prst na obrazovke doľava/doprava
- Čas tréningu má predvolený parameter 30 minút. Dĺžku tréningu je možné meniť kliknutím na ikony „+“ a „-“
- Podobným spôsobom nastavíme cieľ tréningu v programoch "Odpočítavanie času, kalórií a vzdialenosti".

- Užívateľ môže meniť parametre tréningu v jej priebehu, v závislosti na individuálnych potrebách.
- Parametre (rýchlosť, uhol náklonu) je možné meniť pomocou tlačidiel na konzole alebo v rukovätiach bežeckého pásu.
- Tréning zahájime kliknutím nápisu Start.
- Tréning ukončíme tým, že zastavíme bežecký pás po dosiahnutí určeného času tréningu alebo po dosiahnutí cieľového výsledku (počet kalórií, vzdialenosti). Užívateľ môže tiež tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v ľubovoľnej chvíli stlačením tlačidla Stop..

### User program – užívateľský program

V tomto režime užívateľ určuje parametre svojho tréningu. Existuje možnosť nastavenia až 20 rôznych programov užívateľa.

- Ak chcete zvoliť užívateľský program musíte vstúpiť do režimu User program, a potom vybrať „U4-U20“
- Program si môžete ľubovoľne pomenovať po kliknutí „Rename“.
- Uhol náklonu (Incline) bežeckého pásu v ďalších minútach nastavíme tak, že pretiahneme žltý stĺpec na požadovanú hodnotu v rozsahu 0-18%.
- Rýchlosť (Speed) v ďalších minútach nastavíme tak, že pretiahneme modrý stĺpec na požadovanú hodnotu v rozsahu 0,8-20 km / h

- Čas (Time) nastavíme tak, že zvolíme požadovanú hodnotu kliknutím „+“ a „-“.
- Užívateľ môže meniť parametre tréningu v jej priebehu, v závislosti na individuálnych potrebách.
- Parametre (rýchlosť, uhol náklonu) je možné meniť pomocou tlačidiel na konzole alebo v rukovätiach bežeckého pásu.
- Tréning zahájime kliknutím nápisu Start.
- Tréning ukončíme tým, že zastavíme bežecký pás po dosiahnutí určeného času tréningu. Užívateľ môže tiež tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v ľubovoľnej chvíli stlačením tlačidla Stop..

### APLIKÁCIE PRE ZÁBAVU DOSTUPNÉ REŽIMY

**Local Video** – prehliadanie filmov z USB

**Local Music** – počúvanie hudby z USB

**Online App** – prehliadače webových stránok a prístup k sociálnym médiám (Facebook, Twitter, Youtube)

### Náhľad parametrov tréningu

- Počas používania aplikácií pre zábavu možno overiť parametre svojho tréningu kliknutím na ikonu.
- V okne sa zobrazí informácia o rýchlosti (Speed), uhlu náklonu bežeckého pásu (Incline), čase tréningu (Time), hodnote tepu (Pulse), zabehnutej vzdialenosti (Distance) a spálených kalóriách (Calories).

- Užívateľ môže meniť parametre tréningu v jej priebehu, v závislosti na individuálnych potrebách.
- Parametre (rýchlosť, uhol náklonu) je možné meniť pomocou tlačidiel na konzole alebo v rukovätiach bežeckého pásu.
- Užívateľ môže tiež tréning ukončiť (zastaviť bežecký pás) v ľubovoľnej chvíli stlačením tlačidla Stop

### CHYBOVÉ HLÁSENIA

**E01** Chyba v komunikácii s radičom

Možné príčiny: 1. Nesprávne pripojenie napájacieho kábla. Skontrolujte pripojenie.

2. Radič je poškodený alebo zle umiestnený

3. Vyskytol sa problém s napájaním radiča, je nutné ho vymeniť

**E02** Ochrana proti explózií

Možné príčiny: 1. Otvorený kryt motora alebo poškodený motor. Vymeniť motor alebo skontrolovať prípojné terminály.

2. Zlyhanie silových káblov. Vymeniť káble alebo radič.

**E03** Chyba snímača rýchlosti

Možné príčiny: 1. Poškodenie snímača, vymeniť snímač

2. Snímač bol nainštalovaný nesprávne, zmeniť jeho polohu.

**E04** Porucha motora zdvíhacieho bežiaci pás

Príčina: Motor zodpovedný za zmenu uhla náklonu bežiaci pásu nefunguje, vymeniť motor

**E05** Preťaženie

Možné príčiny: 1. Výrobok je príliš zaťažený (prekročená maximálna hmotnosť užívateľa)

2. Odpor bežiaci pásu je príliš veľký, namazať bežiaci pás

3. Poškodený motor, vymeniť motor

**E06** Chyba radiča POST

Príčina: radič nefunguje, vymeniť radič

**E07** Nie sú parametre

Príčina: Nie je možné zobraziť parametre, vymeniť radič alebo zmeniť parametre prenosu.

**E08** Bezpečnostný kľúč

Príčina: Bezpečnostný kľúč je odpojený, pripojiť kľúč.

### POUŽIVANIE

#### Nastavenie bežeckého trenažéra, rozsah použitia

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

Bežecký trenažér je treba umiestniť na čistom a rovnom povrchu.

Postavenie bežeckého trenažéra na nerovnom podklade môže spôsobiť poškodenie jeho systému. Zakazuje na postavenie bežeckého trenažéra na koberci alebo na kobercovej krytine.

Bežecký trenažér je určený výlučne na používanie v interiéroch budov. Zariadenie nesmie byť vystavené na účinkom aerosólového spreja, ako ak oxygénu. Taktiež nemôže byť postavené v miestnostiach, v ktorých sa používa plyn z dôvodu náhodných iskier, ktoré vychádzajú z motora. Bežecký trenažér je treba umiestniť vo vzdialenosti asi 2 m od steny a predmetov predstavujúcich akékoľvek nebezpečenstvo pre užívateľa.

Za zariadením je treba ponechať bezpečnostnú plochu: 2 x 1 m.  
Cvičenia na bežecskom trenažeri nahradzujú prechádzku alebo beh.  
Bežecský trenažer je určený na domáce použitie a nie je zariadením

určeným na terapeutické a rehabilitačné účely.  
Zariadenie nie je určené do dlhodobej využitia, ako aj pre komerčné využitia.

## Poloha

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

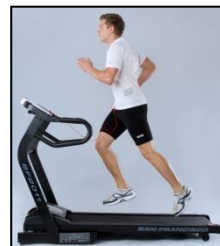
## Tvarovanie svalov

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

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

POZOR: Dlane držte zďaleka od pohybujúcich sa súčastí.

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



## Strata hmotnosti, tréning

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

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

## NÁVOD NA TRÉNING

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

## Rozcvičková fáza

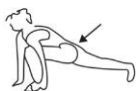
Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalov. Odporúča sa vykonať niekoľko rozťahujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi 10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pociťujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



### Pozrite film:

#### Rozcvička s Rafaľom Wiczciorowským.

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



### Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov

Vykonajte cvičenie ako obr.



### Rozťahovanie stehenných svalov

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



### Rozťahovanie stehenných svalov a kolien

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



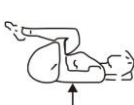
### Rozťahovanie horných častí tela

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



### Rozťahovanie lýtkových svalov

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



### Rozťahovanie nožných svalov

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

## Začatie cvičení

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

Ďalej nastúpte na bežecský pás a nastavte požadovanú rýchlosť.

## Tréningová fáza, oddych

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

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

## Zostupovanie z bežecského pásu

### a) základne zostupovanie

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

b) havarijné zostupenie: Za účelom zostupenia z bežecského trenažera v dôsledku napr. nesprávneho fungovania zariadenia alebo zdravotných problémov prosím postupne spomaľujte rýchlosť behu. Je možné zostúpiť z bežecského trenažera, keď sa bežecský pás zastaví. Taktiež je možné použiť bezpečnostný kľúč. POZOR: Vždy po ukončení cvičení odpojte bežecský trenažer z napájacieho zdroja.



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

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

## SPOKEY HALLET BĖGIMO TAKELIS– SPECIFIKACIJA

### BĖGIMO TAKELIS – MANKŠTOS REZULTATAI

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

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

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

### ŠIAME MODELYJE ĮDIEGTOS SISTEMOS



*Ergonomically designed control panel*

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



*Safety and noiseless when landing*

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



*5 years warranty package for frame and moving parts*

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



*Intelligent speed sensor*

specialus greičio jutiklis - tinkamai parinktas jutiklis tiksliai matuoja greitį mankštos metu.

Šis elementas žymiai pagerina pratimų kokybę.



*Shock absorbtion system*

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

### TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys išskleidus: 187 x 74,5 x 114 cm  
didelis bėgimo tako paviršius: 45 x 130 cm

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

### PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš pradėdant surinkti prietaisą ir prieš pradėdant treniruotis privaloma atidžiai perskaityti šią instrukciją. Saugus ir efektyvus naudojimas užtikrintas tik jeigu prietaisas buvo gerai surinktas, tinkamai konservuojamas ir naudojamas, pagal instrukciją. Jeigu tu pats neesi vartotojas, prašome perduoti visiems vartotojams šią instrukciją ir pranešti jiems apie galimus pavojus ir saugumo priemones.
- Prieš pradėdant mankštintis privaloma konsultuotis su gydytoju siekiant nustatyti ar nėra jokių psichinių ar fizinių sutrikimų, kurie galėtų kilti pavojų Tavo sveikatai ir saugumui. Konsultavimas su gydytoju gali taip pat apsaugoti nuo netinkamo naudojimo. Gydytojas nustatys ar pateisinama taikyti vaistų, kurie turėtų įtaką pulsui, spaudimui arba cholesterolio lygiui.
- Atkreipkite dėmesį į Tavo kūno signalus. Netinkama arba per sunki mankšta gali turėti neigiamą įtaką Tavo sveikatai. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant nutraukti mankštą: skausmas, spaudimas krūtinės ląstoje, nereguliarus kvėpavimas, nepaprastai sutrumpintas kvėpavimas, apalpinimai, galvos svaigimai, koftumas. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant kontaktuoti su savo gydytoju ir iki to momento nutraukti treniruotis.
- Vaikai ir gyvuliai turi būti laikomi toli nuo prietaiso. Įrenginys skirtas tik suaugusiems.
- Prietaisą reikia nustatyti ant lygaus, kieto paviršiaus, kuris apsaugotas dembliu ar kilimu. Įranga skirta naudojimui tik patalpose. Už įrenginio išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.
- Prieš pradėdant mankštintis reikia įsitikinti, ar visi varžtai ir veržlės tiksliai prisukti. Atkreipkite ypatingą dėmesį į greičiausią susidėvinčią elementus.
- Įrangos saugumas gali būti užtikrintas tik jeigu ji bus reguliariai tikrinama ir prižiūrima.
- Įrangą privaloma naudoti visada pagal jos paskirtį. Jeigu montuodami arba naudodami įrenginį kokia nors dalis sugadinta, arba išduoda nerimą keliančius garsus, nutraukite naudojimą ir atiduokite įrenginį į servisą. Sugedusias dalis nedelsdami pakeiskite arba nutraukite naudoti įrenginį iki remonto atlikimo. Negalima naudoti sugedusio įrenginio.
- Mankštai privaloma apsirengti tinkamais drabužiais. Privaloma vengti laisvų drabužių, kurie galėtų užsikabinti už įrenginio arba tokie, kurie galėtų apriboti judesius arba padaryti juos negalimus. Nuimkite papuošalus prieš pradėdami treniruotis.
- Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisegtą saugumo raktą. Per bėgimo takelis naudojimo, prašome nelieskite juda bėgimo takelis
- Įranga priskirta naudojimo klasei H ir tikslumo klasei C pagal EN 957 standartą ir skirta tik naminiam naudojimui. Negali būti naudojama kaip teraputinė arba reabilitacijos įranga. Įranga netinka terapijos tikslams.
- Maksimalus leistinas apkrovimas yra 150 kg
- Visada privaloma būti labai atsargiam pakeliant ir pernešiant įrenginį. Įrenginį visada reikia pernešti dviem. Pakeliant ir pernešiant prietaisą privaloma išlaikyti tinkamą poziciją, kad nepažeistų stuburo.
- Montuojant įrenginį privaloma tiksliai laikytis pridėtos instrukcijos ir naudoti tik rinkinyje esančias dalis. Prieš pradėdant montuoti, reikia patikrinti ar visos dalys, kurios nurodytos pridėtame sąraše, yra rinkinyje.
- Nerekomenduojama palikti reguliavimo prietaisų, kurie galėtų trukdyti vartotojo judesiams, tokioje padėtyje, kad koks nors elementas iškištų. Įspėjimas: prieš naudodami magnetinį bėgimo takelį perskaitykite instrukcijas.
- Įspėjimas. Pulso matavimo sistemos gali būti netikslios. Per daug mankštos gali sukelti rimtus sužalojimus ar net mirtį. Jei jaučiatės blogai, nedelsdami nutraukite mankštąmes neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo. Sveikatos traumas gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

## MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

### KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

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

1x silikono buteliukas  
1x instrukcija

### MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 53-55)

1 Žingsnis Atidarykite pakuotę ir padėkite pagrindinį rėmą ant grindų  
2 Žingsnis Išmontuokite displėjų (A). PASTABA: Išmontavimo metu, stabiliai laikykite stovą.  
3 Žingsnis Pritvirtinkite kairįjį ir dešinįjį stovą (B) prie pagrindinio rėmo (A), naudodami varžtą su lizdine šešiakampe galvute (70) ir dantyta poveržle (95), ir Alen 5# raktą (65).

4 Žingsnis Pritvirtinkite displėjų prie pagrindinio rėmo, naudodami varžtą su lizdine šešiakampe galvute (70) ir dantyta poveržle (95), ir Alen 5# raktą (65).

5 Žingsnis Pritvirtinkite kairįjį ir dešinįjį apatinį gaubtą (23), (24) prie pagrindinio rėmo, naudodami varžtą su galvute su tiesia įpjova (86) ir pilną raktą (66).

6 Žingsnis Įdėkite saugos raktą (37) į displėjuje (A) esančią išpjovą.

### BĖGIMO TAKELIO SURINKIMAS, PERKĖLIMAS

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

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

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

paveikslėly 1 (56 psl.)

ĮSPĖJIMAS: Takelio negalima naudoti sulankstytoje padėtyje.

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

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

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

### PRIEŽIŪRA

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

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

Naudokite minkštą, drėgną mazgotę juostos kraštui ir vietoms tarp juostos ir rėmo krašto valyti. Privaloma nuvalyti juostos kraštą iš jos apačios.

Viršutinę juostos dalį valykite šepetiu ir vandeniu su muilu, vieną kartą per mėnesį.

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

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

## BĖGIMO JUOSTA

### Bėgimo juostos reguliavimas (brėžinys p. 56)

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

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

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

### Bėgimo juostos centravimas

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

- Nustatykite mažiausią greitį

- Patikrinkite, iš kurios kreipiamosios pusės juosta juda (šalia kurio krašto, bėgio)

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

### Bėgimo juostos tepimo instrukcija (brėžinys p. 56)

- Atjunkite takelį nuo elektros tinklo.

- Sulankstykite takelį.

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

Įrenginys aprūpintas tiekikliu. Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negalima išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumulatorius ir t.t. reikia Rekomenduojama vieną kartą per metus nuimti juodą variklio dangtelį ir pašalinti ten susikaupusias dulkes.

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

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

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

Jungiamieji elementai greičiausiai susidėvi.

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

### Bėgimo takelio, pamato, ritinių tepimas

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


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

Kai įrenginys išjungtas, tolygiai iššepkite silikoną po vidinį juostos ir pamato paviršių.  
Kartkartėmis tepkite priekinius ir užpakalinius ritinius, kad veiktų kaip įmanoma geriausiai.

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


## MULTIMEDIJOS DISPLĖJUS

Hallet modelio skaitiklis - multimedijos displėjus veikia kaip planšetinis kompiuteris, jo valdymas yra labai intuityvus. Be treniruotės parametrų ir programų, naudotojas gali atkurti multimedijos failus (muzika įvairiais formatais, filmai), naršyti internete. Visos displėjaus funkcijos galimos, prisijungus prie Wifi tinklo.



**Multimedijos monitorius - naudojimo instrukcija**

Ją galite atsisiųsti, skenuodami kodą arba naršyklėje įrašydami adresą:  
<http://bit.ly/spokey-hallet2>



## PAGRINDINĖ INFORMACIJA

### TRENIRUOTĖS PRADŽIA, TRENIRUOTĖS PABAIGA

- Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite užrašą Start ant multimedijos displėjaus.
- Treniruotę galima pradėti neįjungiant multimedijos displėjaus - tuomet paspauskite Start/Stop mygtuką ant konsolės.
- Takelis ima judėti po 3 sekundžių nuo Start mygtuko paspaudimo.
- Naudotojas gali nutraukti treniruotę (sustabdyti takelį) bet koku metu, spausdamas užrašą Stop . Takelis ima lėtėti kol visiškai apsisistos.
- Takelis taip pat apsisistoja, atjungus konsolės saugos raktą (avarinis stabdymas).

## GREIČIO / NUOLYDŽIO KAMPO NUSTATYMAS

- Norėdami nustatyti tinkamą greitį ir nuolydžio kampą, paspauskite konsolės mygtukus (2, 4, 6, 8) virš užrašais Speed (greitis) ir Incline (bėgimo juostos nuolydžio kampas), arba Speed  $\wedge$  / V ir Incline  $\wedge$  / V mygtukus, esančius ant konsolės ir takelio rankenos.
- Greičio reguliavimo ribos: 0,8-20 km/h
- Bėgimo juostos nuolydžio kampo reguliavimo ribos: 0-18%

## SAUGOS RAKTAS

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





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




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

## ĮJUNGIMAS






Įjungus pasirodo užrašas „Welcome“ ir paleidimo ekranas, o po 30 sekundžių pagrindinis ekranas





## VIRŠUTINĖ IR APATINĖ EKRANO JUOSTA

Viršutinės juostos ikonos:	
	informacija apie prisijungusį naudotoją
	Įjungtas garsas
	bevielio ryšio statusas
	Prijungtas USB įrenginys

Apatinės juostos ikonos:	
	Atgal
	Rezultatų peržiūra
	rezultatų peržiūros paslėpimas

## PROGRAMOS

	User management – naudotojo valdymas
	Contests – Varžybos
	Virtual reality – Virtuali realybė
	Program fitness – Fitneso programa
	User programs – naudotojo programos

	System settings – Sistemos nustatymai
	Local Videos – Vietos vaizdo įrašai
	Local music – Vietos muzikos įrašai
	Online APP – Online programėlė

## SISTEMA SETTINGS - NUSTATYMAI

Nustatymų skydelyje yra šios parinktys:  
Wifi – galimų tinklų peržiūra; tinklo įjungimas/ išjungimas  
Backlight (apšvietimas) – slinkdami tašką, nustatykite tinkamą displėjaus šviesumo lygį

Wallpaper (ekrano fonas) – Galimybė pasirinkti vieną iš 8 fono paveikslėlių. Prieš renkant, paveikslėlį galima peržiūrėti.



## NAUDOTOJO PASKYRA - KŪRIMAS IR PRISIJUNGIMAS

- Norėdami gauti prieigą prie visų skaitiklio funkcijų (pvz. dalijimasis rezultatais socialiniuose tinkluose), prisijunkite prie savo individualios paskyros.
- Kiekvienas naudotojas gali sukurti savo paskyrą (ir vėliau treniruotės metu naudotis jos duomenimis), šiam tikslui:
  - Pereikite į Naudotojo centrą (User Center)
  - Pasirinkite "naudotojo registravimas (User Registration)".
  - Įveskite savo duomenis ir slaptažodį.

- Informacija apie lytį, ūgį ir svorį yra reikalinga, kad būtų rodomi teisingi treniruotės parametrai ir rezultatai. Šiuos duomenis galite pakeisti bet koku metu, sukūrę paskyrą, spausdami mygtuką „Prisijungimas/informacijos keitimas“ (User Login/Information changes), esantį pagrindiniame Naudotojo centro lange (User Center)
- Sukūrę paskyrą, prieš kiekvieną treniruotę rekomenduojama prisijungti prie savo paskyros. Taip sistema išsaugo naudotojo treniruotės duomenis

## AKTYVUMO ISTORIJA – MOVEMENT DATA

Naudotojo treniruočių istorija saugoma Aktyvumo istorijoje (Movement data). Norėdami gauti prieigą prie treniruotės duomenų, Naudotojo centre (User center) pasirinkite Aktyvumo istoriją (Movement data).

Rodomas statistikos vaizduoja naudotojo treniruočių istoriją. Sąrašą galite redaguoti - panaikinti rezultatus, pažymint punktą ir paspaudžiant „Delete“.

## TRENIUOTĖ

### Treniruotės parametrai

**Incline (nuolydžio kampas) – bėgimo juostos nuolydžio kampas (%)**

**Pulse (Pulsas) – pulso vertė (plakimo dažnis per minutę)**

**Time (laikas) - treniruotės laikas (m:s)**

**Distance (nuotolis) – įveiktas nuotolis (km)**

**Calories (kalorijos) – sudegintų kalorijų kiekis (kcal)**

**Speed (greitis) – bėgimo greitis (km/h)**

## DALIJIMASIS TRENIUOTĖS REZULTATAIS

Po kiekvienos treniruotės pabaigos, pasirodo jos santrauka. Savo rezultatais galite pasidalyti socialiniuose tinkluose, paspaudę pasirinktą

ikoną ir prisijungę prie savo paskyros. Norėdami grįžti į pagrindinį ekraną, paspauskite X ikoną.

## Galimi režimai

### Quick Start

Naudotojo varžybos su sistema.

- Naudotojas renkasi vieną iš 12 iš anksto nustatytų skirtingo sudėtingumo lygio programų.
- Numatytasis režimo trukmės laikas - 30 minučių. Treniruotės trukmę galima pakeisti, spaudžiant „+“ ir „-“ ikonas.
- Naudotojas gali tikrinti savo rezultatus ir vietą varžybose, stebėdamas 400 metrų takelio simulatorių. Tuo pat metu galima naudotis šiomis programėlėmis: Local Video (filmai), Local music (muzika) ir Online Searching (interneto naršyklė ir socialiniai tinklai).

- Norint pereiti į kitus treniruotės režimus (Virtual Reality, User Program, Program Fitness, HRC), reikia nutraukti varžybas. Norėdami pereiti į kitą treniruotės režimą, matomame lange spustelėkite YES (taip), kad tęstumėte varžybas, spustelėkite NO (nė)
- Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite užrašą Start (Go). Naudotojas gali nutraukti treniruotę (sustabdyti takelį) bet koku metu, spausdamas Stop mygtuką.

## Contests – Varžybos

Naudotojo varžybos su sistema.

- Naudotojas renkasi vieną iš 12 iš anksto nustatytų skirtingo sudėtingumo lygio programų.
- Numatytasis režimo trukmės laikas - 30 minučių. Treniruotės trukmę galima pakeisti, spaudžiant „+“ ir „-“ ikonas.
- Naudotojas gali tikrinti savo rezultatus ir vietą varžybose, stebėdamas 400 metrų takelio simulatorių. Tuo pat metu galima naudotis šiomis programėlėmis: Local Video (filmai), Local music (muzika) ir Online Searching (interneto naršyklė ir socialiniai tinklai).

- Norint pereiti į kitus treniruotės režimus (Virtual Reality, User Program, Program Fitness, HRC), reikia nutraukti varžybas. Norėdami pereiti į kitą treniruotės režimą, matomame lange spustelėkite YES (taip), kad tęstumėte varžybas, spustelėkite NO (nė)
- Norėdami pradėti treniruotę, paspauskite užrašą Start (Go).
- Naudotojas gali nutraukti treniruotę (sustabdyti takelį) bet koku metu, spausdamas Stop mygtuką.

## Virtual reality (Virtuali realybė)




Scenos pasirinkimas - ekranas fonas ir jam priskirtas maršrutas. Naudotojas gali pasirinkti vieną iš šešių realistiškų scenų ir pasijausti tarsi bėgdamas lauke.

- Treniruotės metu galima atitinkamai reguliuoti bėgimo greitį (Speed) ir bėgimo juostos nuolydžio kampą (Incline)

- Parametrus (greitis, nuolydžio kampas) galima keisti, naudojant konsolės mygtukus arba takelio rankenas.
- Treniruotė prasideda, paspaudus užrašą Start.
- Treniruotė baigiasi, įveikus scenoje nustatytą atstumą ir takeliui apsisojus. Naudotojas gali nutraukti treniruotę (sustabdyti takelį) bet koku metu, spausdamas Stop mygtuką.


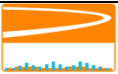
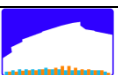
## Fitness programa


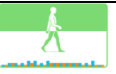

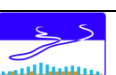
3 skaičiavimo režimai:

	Time countdown mode - Laiko skaičiavimo režimas		Calorie countdown mode - Kalorijų skaičiavimo režimas
	Distance countdown mode - Atstumo skaičiavimo režimas		

11 nustatytų režimų

	Hilly jog mode - Bėgiojimas aukštumomis		Strength training - Jėgos treniruotė
	Physical fitness test - Fizinio parengtumo testas		Climbing mode - Laipiojimo režimas

	Through the countryside - Per kaimą
	Beach running mode - Bėgiojimas paplūdimiu
	Plateau test - Plateau testas

	Relax mode - Atsipalaidavimo režimas
	Walk mode - Vaikščiojimo režimas
	Aerobic respiration - Aerobinis kvėpavimas
	Road running mode - Bėgiojimas keliais

Programų vaizdavimo diagramas galima rasti interneto svetainėje [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)

- Norėdami pamatyti kitas programas, paslinkite pirštą į kairę/dešinę
- Numatytasis treniruotės laikas - 30 minučių Treniruotės trukmę galima pakeisti, spaudžiant „+“ ir „-“ ikonas.
- Panašiai nustatykite treniruotės tikslą programose "Laiko, kalorijų ir nuotolio skaičiavimas".
- Naudotojas gali keisti treniruotės parametrus jai vykstant, priklausomai

nuo individualių poreikių.

- Parametrus (greitis, nuolydžio kampas) galima keisti, naudojant konsolės mygtukus arba takelio rankenas.
- Treniruotė prasideda, paspaudus užrašą Start.
- Treniruotė baigiasi praėjus nustatytam treniruotės laikui arba pasiekus nustatytą rezultatą (kalorijų skaičius, nuotolis). Naudotojas gali nutraukti treniruotę (sustabdyti takelį) bet koku metu, spausdamas Stop mygtuką..

### User program – naudotojo programa

Šiuo režimu naudotojas nustato savo treniruotės parametrus. Galima nustatyti iki 20 įvairių naudotojo programų.

- Norėdami pasirinkti naudotojo programą, pereikite į User program režimą, po to pasirinkite „U4-U20“
- Programai galima suteikti savo pavadinimą, paspaudus "Rename".
- Norėdami nustatyti bėgimo juostos nuolydžio kampą (Incline), minutėms bėgant, vilkite geltoną skiltį iki atitinkamos vertės 0-18%.
- Norėdami nustatyti greitį (Speed), minutėms bėgant, vilkite mėlyną skiltį iki atitinkamos vertės 0,8-20 km/h.

- Norėdami nustatyti laiką (Time), pasirinkite norimą vertę, spausdami „+“ oraz „-“.
- Naudotojas gali keisti treniruotės parametrus jai vykstant, priklausomai nuo individualių poreikių.
- Parametrus (greitis, nuolydžio kampas) galima keisti, naudojant konsolės mygtukus arba takelio rankenas.
- Treniruotė prasideda, paspaudus užrašą Start.
- Treniruotė baigiasi praėjus nustatytam treniruotės laikui ir takeliui apsisojus. Naudotojas gali nutraukti treniruotę (sustabdyti takelį) bet koku metu, spausdamas Stop mygtuką..

### PRAMOGOS PROGRAMĖLĖS

#### Galimi režimai

**Local Video** – filmų žiūrėjimas iš USB

**Local Music** – muzikos klausymas iš USB

**Online App** – interneto naršyklės ir prieiga prie socialinių tinklų (Facebook, Twitter, Youtube)

### TRENIUOTĖS PARAMETRŲ PERŽIŪRA

- Naudojantis pramogos programėlėmis galima peržiūrėti savo treniruotės parametrus, paspaudus ikoną
- Lange pasirodys informacija apie greitį (Speed), bėgimo juostos nuolydžio kampą (Incline), treniruotės laiką (Time), pulsą (Pulse), įveiktą nuotolį (Distance) ir sudegintas kalorijas (Calories).

- Naudotojas gali keisti treniruotės parametrus jai vykstant, priklausomai nuo individualių poreikių.
- Parametrus (greitis, nuolydžio kampas) galima keisti, naudojant konsolės mygtukus arba takelio rankenas.
- Naudotojas gali nutraukti treniruotę (sustabdyti takelį) bet koku metu, spausdamas Stop mygtuką.

### KLAIDŲ PRANEŠIMAI

#### E01 Ryšio su valdikliu klaida

Galimos priežastys: 1. Netinkamai prijungtas maitinimo kabelis. Patikrinti prijungimą.

2. Sugadintas ar netinkamai įrengtas valdiklis

3. Problema su valdiklio maitinimu, reikia jį pakeisti

#### E02 Apsauga nuo sprogo

Galimos priežastys: 1. Atidarytas variklio dangtis ar sugadintas variklis.

Pakeisti variklį arba patikrinti jungiamuosius gnybtus.

2. Maitinimo kabelių gedimas. Pakeisti kabelius ar valdiklį.

#### E03 Greičio jutiklio klaida

Galimos priežastys: 1. Jutiklio gedimas, pakeisti jutiklį

2. netinkamai įrengtas jutiklis, pakeisti jo padėtį

#### E04 Bėgimo juostos kėlimo variklio gedimas

Priežastis: Neveikia bėgimo juostos nuolydžio reguliavimo variklis, pakeisti variklį

#### E05 Perkrova

Galimos priežastys: 1. Produktas perkrautas (viršijamas maksimalus naudotojo svoris)

2. Pernelyg didelė apkrova, sutepti bėgimo juostą

3. Sugadintas variklis, pakeisti variklį

#### E06 POST valdiklio klaida

Priežastis: Valdiklis neveikia, pakeisti valdiklį

#### E07 Nėra parametru

Priežastis: Negalima rodyti parametru, pakeisti valdiklį arba pakeisti retransliacijos parametrus

#### E08 Saugos raktas

Priežastis: Atjungtas saugos raktas, prijungti raktą. .

### NAUDOJIMAS

#### Takelio nustatymas, taikymo apimtis

Takelį nustatykite sausoje vietoje, kur nėra vandens ir drėgmės poveikio.

Takelį padėkite ant švaraus ir plokščio paviršiaus. Takelio nustatymas ant nelygaus paviršiaus gali sukelti jo sistemos gedimą. Takelio negalima pastatyti ant kilimo arba kiliminės dangos.

Takelis skirtas naudojimui tik patalpose.

Įrenginys negali būti veikiamas purškiamų valymo priemonių ir oxygen. Negalima jo pastatyti patalpose, kur naudojamos dujos, dėl to kad iš variklio gali išeiti kibirkščiai.

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

Už įrenginio išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.

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

Įrenginys nėra skirtas ilgalaikiam veikimui bei komerciniam naudojimui.



### Pozicija

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

DĖMESIO: Delnus laikykite toli nuo judančių elementų

### Raumenų formavimas

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

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

### Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniruojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniruotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniruotė.

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

### TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

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

### Apšilimo fazė

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

**Žiūrėkite filmą:**  
**Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.**  
Nusenuokite šalia esantį kodą  
arba naršyklėje įrašykite  
adresą: <http://bit.ly/spokey-WARMUP>



#### Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



#### Šlaunų raumenų ištempimas

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



#### Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

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



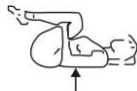
#### Viršutinių kūno dalių ištempimas

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



#### Blauzdų raumenų ištempimas

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



#### Kojų raumenų ištempimas

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

### Pratimų pradžia

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

### Treniravimo fazė poilsis, avarinis nulipimas

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

pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raumenų. Rekomenduojama treniruotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę. Norėdami nulipti nuo takelio dėl pvz. netinkamo įrenginio funkcionavimo arba sveikatos problemų, laipsniškai mažinkite bėgimo greitį. Nuo takelio galima nulipti, bėgimo juostai apsisitojus.

### Nulipimas nuo bėgimo takelio

a). pagrindinis nulipimas

Nuspauskite STOP mygtuką.

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

b). avarinis nulipimas

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

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



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

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

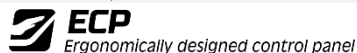
## SKREJCELIŅŠ SPOKEY HALLET – SPECIFIKĀCIJA

### SKREJCELIŅŠ – TREIŅU REZULTĀTI

Skrejceļiņi ir trenāžieru grupa, kas lieliski piemērota cilvēkiem, kuri vēlas uzlabot savu fizisko formu un stiprināt visu ķermeni, it īpaši tā apakšējo daļu. Treiņa laika galvenokārt tiek noslogoti kāju, gurnu un augšstilbu muskuļi, arī iesaistās plecu joslas muskuļi, bet muguras muskuļi palīdz uzturēt pareizu stāju.

Treniņi skrejceļiņā it īpaši ir ieteicami cilvēkiem, kuri vēlas visu gadu uzturēt labu fizisko formu. Atbilstoši izvēlēts treniņš ne tikai stiprina muskuļus, veido ķermeni, bet arī palīdz saglabāt veselību un labu fizisko formu. Pateicoties vienmērīgam ātrumam un slīpuma leņķim, lietotājs var izvēlēties sev atbilstošu slodzi

### SISTĒMAS, KAS IZMANTOTAS ŠAJĀ MODELĪ



ergonomiska vadības pults - nodrošina vienkāršu un intuitīvu iekārtas vadību. Datoru var viegli izmantot pat vecāki cilvēki.



klusā un vienkāršā skrejceļa salocīšana - ļauj bez lielām pūlēm klusi salocīt un atlocīt skrejceļa lenti, kas noteikti patiks sievietēm.



speciālais ātruma sensors - atbilstoši izvēlētais sensors precīzi mēra ātrumu vingrošanas laikā  
Šis elements nozīmīgi uzlabo vingrinājumu kvalitāti.



vibrāciju slāpēšanas sistēma - slāpē plāksnes vibrācijas skrienot, kas palielina lietošanas komfortu un samazina locītavu slodzi



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

### TEHNISKIE DATI

Izmērs pēc atvēršanas 187 x 74,5 x 114 cm  
Skriešanas virsmas izmērs: 45 x 130 cm

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

### DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā tiks salikta, saglabāta un lietota pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrojumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas var apdraudēt Jūsu veselību un drošību. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
- Pievērsiet uzmanību Jūsu ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Jūsu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētajiem iznāks, jums tūlīt jāsažinās ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīci uzstādiet uz taisnas, cietas virsmas, pasargātas ar segumu vai grīdsegu. Savai drošībai rezervējiet pie apm. 2 metru no katrās ierīces puses.
- Pirms vingrošanas jāpārliedzina, vai visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti. Pievērsiet īpašu uzmanību uz daļām, kas visātrāk nolietojas
- Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā tiek regulāri pārbaudīta un kontrolēta.
- Vienmēr jālieto ierīce tās paredzētajiem mērķiem. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas

- skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Sabojātas daļas tūlīt jānomaina vai jāpārtrauc ierīces lietošana līdz tās remontam. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
  - Treiņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamās. Pirms vingrošanas noņemiet rotaslietas. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apģērbaeksploatācijas laikā skrejceļš, lūzdu neaiztieciot pārvietojas skrejceļš.
  - Ierīce ir piešķirta ekspluatācijas klasei H un precizitātes klasei C, pēc EN 957 normas, un ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Iekārta nav piemērota terapeitiskiem mērķiem.
  - Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars - 150 kg.
  - Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāsauglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
  - Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistītā instrukcija un jālieto tikai komplektā esošās sastāvdaļas. Pirms montāžas jāpārbauda vai komplektā ir visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā.
  - Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izvīzītu.
- Brīdinājums: pirms magnētiskā skrejceļa lietošanas jāizlasa instrukcija  
Brīdinājums: Pulsa mērīšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārāk daudz vingrinājumu var izraisīt nopietnus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtaties slikti, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Mēs neesam atbildīgi par iespējamajiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas ir iznākuši šī produkta nepareizas lietošanas dēļ.  
Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

### UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

#### SASTĀVDAĻU SARAKSTS

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

1x silikona pudele  
1x instrukcija

## MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLS– L. 53-55)

1 solis Atveriet iepakojumu un nolieciet galveno rāmi uz grīdas  
2 solis Izjauciet displeju (A). **PIEZĪME:** Demontēšanas laikā, stingri turiet kolonnu.  
3 solis Piestipriniet kreiso un labo kolonnu (B) pie galvenā rāmja (A), lietojot skrūvi ar sešstūru rievotu galviņu (70), ar zobapaplāksni (95), un Alen 5# atslēgu (65).

4 solis Piestipriniet displeju pie galvenā rāmja, lietojot skrūvi ar sešstūru rievotu galviņu (70), ar zobapaplāksni (95), un Alen 5# atslēgu (65).  
5 solis Piestipriniet kreiso un labo apakšējo pārsegu (23), (24) pie galvenā rāmja, lietojot skrūvi ar taisnu rievu (86) un pilnu atslēgu (66).  
6 solis Ievietojiet drošības atslēgu (37) displejā esošajā izgriezumā (A).

## SKREJCEĻA SALIKŠANA, SKREJCEĻA PĀRVIETOŠANA

Nemēģiniet pārvietot skrejceļu, ja tas nav salocīts un nofikssēts. Pārliecinieties, ka kontaktdakša ir atvienota no strāvas avota. Lai salocītu skrejceļu, ar abām rokām paceliet lentas virsmu līdz brīdim, kad atskan raksturīgs klikšķis, kas liecina, ka skrejceļš ir pareizi nofikssēts vertikālā pozīcijā. Lai skrejceļu atlocītu, ar kāju nospiediet krāsainu elementu uz virzuļa, kas atrodas zem skrejceļa jostas, lai varētu atbrīvot fiksatoru. Pēc tam viegli pavelciet skrejceļa jostu uz leju un stāviet 2 metru attālumā no skrejceļa, ierīce automātiski atlocīsies. Skatīt attēlu 1(56 lpp.)  
**BRĪDINĀJUMS:** Skrejceļu nedrīkst lietot saliktā stāvoklī.

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

Lai pārvietotu skrejceļu, rūpīgi to paceliet un novietojiet uz transportēšanas raņiem, un turot to abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.  
**BRĪDINĀJUMS:** Pirms skrejceļa pārvietošanas, pārliecinieties, ka tas ir atvienots no elektroīkla. Ierīci drīkst pārvietot tikai ar otrās personas palīdzību..

## KONSERVĀCIJA

Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Netīrumu un putekļu novēršanai lietojiet mīkstu, mitru drānu. Monitors (barošanas bloks) jāmazgā tikai ar sausu drānu. Ierīce jāsauglabā sausās vietās lai aizsargātu to no mitruma un korozijas. Joslas apmales un vietu starp joslas un rāmja apmales slaucīšanai lietojiet mīkstu, samitrinātu drānu. Tīriet arī joslas apmali no apakšas. Augšējo joslas daļu ieteicams tīrīt ar birstīti un ūdeni ar ziepēm vienu reizi mēnesī.  
**UZMANĪBU:** Pirms skrejceļa lietošanas, uzgaidiet, kamēr ierīce ir sausa.

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

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

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

Savienošanas elementi visātrāk nolietojas.

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

## SKREJCEĻA JOSLA

### Skriešanas virsmas regulēšana

Skriešanas virsmas sprieguma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošo virsmu. Regulēšanu veikt no mugurpuses rullīša labas un kreisas puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu slīdes mugurpusē. Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz

priekšpusi rullīša. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu), pulksteņrādītāja kustības virzienā, un kontrolēt attiecīgu joslas spriegumu.

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

### Skriešanas virsmas centrēšana (attēli - p. 56)

Skriešanas virsmas sprieguma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošo virsmu. Regulēšanu veikt no mugurpuses rullīša labas un kreisas puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu slīdes mugurpusē. Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz

priekšpusi rullīša. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu), pulksteņrādītāja kustības virzienā, un kontrolēt attiecīgu joslas spriegumu.

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

### Skrejceļa joslas eļļošanas instrukcija

Atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota. Salieciet skrejceļu. Pārbaudiet pakaļējo skrejceļa joslas pusi. Ieeļļojiet virsmu ja tā ir sausa. Taču ja virsma ir slapja vai mitra, tā nav jāeļļo. Ierīce ir aprīkota ar barošanas ierīci. Ņemot vērā vides aizsardzību, nolietotas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar majsaimniecības atkritumiem. Nolietotas baterijas, barošanas ierīces,

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

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

### Skrejceļa, pamata, rullīšu eļļošana

Silikons ir pievienots komplektā. Eļļojiet ierīci pēc pirmajām 30 lietošanas stundām, tajā veidā: Ar mīkstu, sausu lupatiņu pārslauciet vietas starp joslu un pamatu. Kad ierīce ir izslēgta, izplatiet silikonu vienmērīgi pa joslas un pamata iekšpusi.

Laiku pa laiku eļļojiet priekšējos un pakaļējos rullīšus, lai nodrošinātu vislabāko darbību.

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

## MULTIMEDIJU DISPLEJS

Hallet modeļa skaitītājs - multimediju displejs darbojas it kā planšetdators, tā vadība ir ļoti intuitīva. Bez treniņa parametru un programmu rādīšanas, lietotājs var to izmantot, lai atskaņotu multimediju failus (mūzika dažādos formātos, filmas), pārlūkot tīmekli. Lai varētu izmantot visas displeja funkcijas, jāpievienojas WiFi tīklam

Multimediju ekrāns - lietošanas instrukcija



To var lejupielādēt, skenējot kodu vai pārlūkprogrammā ierakstot adresi:



<http://bit.ly/spokey-hallet2>



## PAMATA INFORMĀCIJA

### Treņņa sākums, treņņa beigas

- Lai uzsāktu treņņu, nospiediet uzrakstu Start uz multimediju displeja.
- Treņņu var arī uzsākt neieslēdzot multimediju displeju - tad nospiediet Start/Stop pogu uz konsoles.
- Skrejceļš sāk kustēties pēc 3 sekundēm no Start pogas piespiešanas.
- Lietotājs var pabeigt treņņu (apturēt skrejceļu) jebkurā brīdī, nospiežot uzrakstu Stop. Skrejceļš sāk palēnināt kamēr pilnīgi apstājas.
- Skrejceļš apstāties, atvienojot drošības atslēgu no konsoles (avārijas apturēšana)..

### Ātruma / slīpuma leņķa iestatīšana

- Lai iestatītu atbilstošu ātrumu un slīpuma leņķi, nospiediet attiecīgās pogas uz konsoles 2, 4, 6, 8) virs uzrakstiem Speed (ātrums) un Incline (skrejceļa lentas slīpuma leņķis), vai nospiežot Speed  $\wedge$  / V un Incline  $\wedge$  / V pogas, kas atrodas gan uz konsoles, gan uz skrejceļa rokturiem.
- Ātruma regulācijas diapazons: 0,8-20 km/h
- Skrejceļa lentas slīpuma regulēšanas diapazons: 0-18%

### Drošības atslēga

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





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




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

## IESLĒGŠANA






Pēc ieslēgšanas parādīsies uzraksts „Welcome” un palaišanas ekrāns, un pēc 30 sekundēm galvenais ekrāns.





### AUGŠĒJĀ UN APAKŠĒJĀ EKRĀNA JOSLA

Augšējās joslas ikonas:	
	informācija par pieslēgto lietotāju
	ieslēgta skaņa
	bezvadu savienojuma statuss
	Pievienota USB ierīce

Apakšējās joslas ikonas:	
	Atpakaļ
	Rezultātu priekšskatījums
	Rezultātu priekšskatījuma paslēpšana

## LIETOTNES

	User management – lietotāja pārvaldība
	Contests – Sacensības
	Virtual reality – Virtuālā realitāte
	Program fitness – Fitnesa programma
	User programs – lietotāja programmas

	System settings – Sistēmas iestatījumi
	Local Videos – Vietēji videoklipi
	Local music – Vietējā mūzika
	Online APP – Online lietotne

## SISTĒMA SETTINGS - IESTATĪJUMI

Iestatījumu panelī ir pieejamas šādas opcijas:

Wifi – pieejamo tīklu priekšskatījums; tīkla ieslēgšana, izslēgšana  
Backlight (apgaismošana) – pārvietojot punktu, iestatiet atbilstošu displeja spilgtuma līmeni

Wallpaper (ekrāna fons) – iespēja izvēlēties vienu no 8 pieejamām fona bildēm. Pirms bildes izvēles, to var priekšskatīt.

## LIETOTĀJA KONTS - IZVEIDE UN PIESLĒGŠANĀS

- Lai iegūtu piekļuvi visām skaitītāja funkcijām (piem. dalīšanās ar rezultātiem sociālos tīklos), pieslēdzieties savam individuālam lietotāja kontam.
- Katrs lietotājs var izveidot savu kontu (un nākamajos treņņos izmantot tajā uzņemtos datus), lai to padarītu:
  - Pārejiet uz Lietotāja centru (User Center)
  - Izvēlieties opciju "lietotāja reģistrācija (User Registration)".
  - Ievadiet savus datus un paroli.
- Informācija par dzimumu, augstumu un svaru ir nepieciešama, lai tiktu rādīti pareizi treņņa parametri un rezultāti. Šos datus var mainīt jebkurā brīdī pēc konta izveides, noklikšķinot uz "Pieslēgšanās/informācijas maiņa" (User Login/Information changes), kas pieejams Lietotājā centra galvenajā logā (User Center)
- Pēc konta izveides, pirms katra treņņa ieteicams pieslēgties savam kontam. Informācija par lietotāja treņņu tiek saglabāta sistēmā.

## AKTIVITĀTES VĒSTURE - MOVEMENT DATA

Lietotāja treņņu vēsture tiek saglabāta Aktivitātes vēsturē (Movement data).

Lai iegūtu piekļuvi treņņu datiem, Lietotāja centrā (User center) izvēlieties Aktivitātes vēsturi (Movement data).

Redzamas statistikas attēlo lietotāja treņņu vēsturi.

Sarakstu var rediģēt - dzēst rezultātus, atzīmējot vienumu un nospiežot „Delete”



## TREINIŠ

### Treiniņa parametri

**Incline (slīpuma leņķis)** – skrejceļa joslas slīpuma leņķis (%)

**Pulse (Pulss)** – pulsa vērtība (pukstu minūtē)

**Time (laiks)** - treniņa laiks (m:s)

**Distance (attālums)** – veiktais attālums (km)

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

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

## DALĪŠANĀS AR TREIŅA REZULTĀTIEM

Pēc katra treniņa beigām parādīsies tā kopsavilkums. Ar saviem rezultātiem var dalīties sociālos tīklos, klikšķinot uz atbilstošas ikonas un pieslēdzoties

savam kontam.

Lai atgrieztos galvenajā ekrānā, noklikšķiniet uz X ikonas

## PIEEJAMI REŽĪMI

### Quick Start

ātra treniņa uzsākšana, neiestatot treniņa parametrus.

- Lietotājs var mainīt treniņa parametrus tā gaitā, atkarībā no individuālajām vajadzībām.
- Parametrus (ātrums, slīpuma leņķis) var mainīt, izmantojot konsoles

pagu vai skrejceļa rokturus.

- Lai uzsāktu treniņu, nospiediet uzrakstu Start (Go).
- Lietotājs var pabeigt treniņu (apturēt skrejceļu) jebkurā brīdī, nospiežot Stop pagu..

### Contests - Sacensības

Sacensības starp lietotāju un sistēmu.

- Lietotājs izvēlas vienu no 12 iepriekš iestatītajām programmām ar dažādu sarežģītības pakāpi.
- Noklusējuma režīma ilgums ir 30 minūtes. Treniņa ilgumu var mainīt, nospiežot „+” un „-” ikonas
- Lietotājs var kontrolēt savus rezultātus un vietu sacensībās, vērojot 400 metru skrejceļa trenažieru. Vienlaikus var arī izmantot šādas lietotnes: Local Video (filmas), Local music (mūzika) un Online Searching (tīmekļa

pārlūkprogramma un sociālie tīkli).

- Lai pārietu uz citiem treniņa režīmiem (Virtual Reality, User Program, Program Fitness, HRC), nepieciešams pārtraukt sacensības. Lai pārietu uz citu treniņa režīmu, redzamajā lokā noklikšķiniet uz YES (jā), lai turpinātu sacensības, noklikšķiniet uz NO (nē)
- Lai uzsāktu treniņu, nospiediet uzrakstu Start (Go).
- Lietotājs var pabeigt treniņu (apturēt skrejceļu) jebkurā brīdī, nospiežot Stop pagu.

### Virtual reality (Virtuālā realitāte)



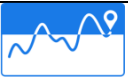
Scēnas izvēle - ekrāna fons un tam piešķirtais maršruts. Lietotājs var izvēlēties vienu no sešām reālistiskām scēnām, lai sajostos it kā skrienot ārā.

- Treniņa laikā var attiecīgi regulēt skriešanas ātrumu (Speed) un skrejceļa lentas slīpuma leņķi (incline)

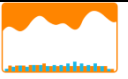






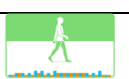
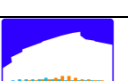

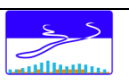
- Parametrus (ātrums, slīpuma leņķis) var mainīt, izmantojot konsoles pagu vai skrejceļa rokturus.
- Treniņš sākas, nospiežot uzrakstu Start.
- Treniņš beidzas kad esat sasniedzis scēnā iestatīto attālumu un skrejceļš ir apstājies. Lietotājs var pabeigt treniņu (apturēt skrejceļu) jebkurā brīdī, nospiežot Stop pagu..

## Fitness programma

3 skaitīšanas režīmi

	Time countdown mode - Laika skaitīšanas režīms		Calorie countdown mode - Kaloriju skaitīšanas režīms
	Distance countdown mode - Attāluma skaitīšanas režīms		

11 iestatītie režīmi

	Hilly jog mode - Skriešana pa kalniem		Strength training - Spēka treniņš
	Physical fitness test - Fiziskās formas testēšana		Climbing mode - alpinisma režīms
	Through the countryside - Cauri laukiem		Relax mode - Atpūtas režīms
	Beach running mode - Skriešana pa pludmali		Walk mode - Staigāšanas režīms
	Plateau test - Plateau testēšana		Aerobic respiration - aerobā elpošana
			Road running mode - Skriešana pa ceļiem

Diagrammas, kas attēlo nākamās programmas, ir pieejamas tīmekļa vietnē [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)

- Lai parādītu nākamās programmas, pārvietojiet pirkstu uz kreiso/labo pusi
- Noklusējuma treniņa laiks - 30 minūtes Treniņa ilgumu var mainīt, nospiežot „+” un „-” ikonas
- Tajā pašā veidā nepieciešams iestatīt treniņa mērķi programmās "Laika, kaloriju un attāluma skaitīšana".

- Lietotājs var mainīt treniņa parametrus tā gaitā, atkarībā no individuālajām vajadzībām.
- Parametrus (ātrums, slīpuma leņķis) var mainīt, izmantojot konsoles pagu vai skrejceļa rokturus.
- Treniņš sākas, nospiežot uzrakstu Start.
- Treniņš beidzas kad esat sasniedzis iestatīto treniņa laiku vai rezultātu, un skrejceļš ir apstājies (kaloriju skaits, attālums). Lietotājs var pabeigt treniņu (apturēt skrejceļu) jebkurā brīdī, nospiežot Stop pagu.

## User program – lietotāja programma

Šajā režīmā lietotājs iestata sava treniņa parametrus. Ir iespēja iestatīt līdz 20 dažādām lietotāja programmām.

- Lai izvēlētos lietotāja programmu, pāreiet uz User program, pēc tam izvēlieties „U4-U20”
- Programmai var dot nosaukumu, klikšķinot uz „Rename”.
- Lai iestatītu skrejceļa lentas slīpuma leņķi (Incline), nākamajās minūtēs, pārvietojiet dzeltenu kolonnu līdz atbilstošai vērtībai 0-18%.
- Lai iestatītu ātrumu (Speed) nākamajās minūtēs, pārvietojiet zilu kolonnu līdz atbilstošai vērtībai 0,8-20 km/h.

- Lai iestatītu laiku (Time), izvēlieties vēlamu vērtību, nospiežot „+” un „-”.
- Lietotājs var mainīt treniņa parametrus tā gaitā, atkarībā no individuālajām vajadzībām.
- Parametrus (ātrums, slīpuma leņķis) var mainīt, izmantojot konsoles pogu vai skrejceļa rokturus.
- Treniņš sākas, nospiežot uzrakstu Start.
- Treniņš beidzas kad esat sasniedzis iestatīto treniņa laiku un skrejceļš ir apstājies. Lietotājs var pabeigt treniņu (apturēt skrejceļu) jebkurā brīdī, nospiežot Stop pogu..

## IZKLAIDES LIETOTNES

### Pieejami režīmi

**Local Video** – filmu skatīšana no USB

**Local Music** – mūzikas klausīšana no USB

**Online App** – tīmekļa pārlūkprogrammas un piekļuve sociālajiem tīkliem (Facebook, Twitter, Youtube)

## TREIŅA PARAMETRU PRIEKŠSKATĪJUMS

- Lietojot izklaides lietotnes var priekšskatīt sava treniņa parametrus, noklikšķinot uz ikonām
- Logā parādīsies informācija par ātrumu (Speed), skrejceļa lentas slīpuma leņķi (Incline), treniņa laiku (Time), pulsu (Pulse), veikto attālumu (Distance) un sadedzinātām kalorijām (Calories).

- Lietotājs var mainīt treniņa parametrus tā gaitā, atkarībā no individuālajām vajadzībām.
- Parametrus (ātrums, slīpuma leņķis) var mainīt, izmantojot konsoles pogu vai skrejceļa rokturus.
- Lietotājs var pabeigt treniņu (apturēt skrejceļu) jebkurā brīdī, nospiežot Stop pogu.

## PAZIŅOJUMI PAR KĻŪDĀM

### E01 Kļūda savienojoties ar kontrolieri

Iespējamie iemesli: 1. Nepareizi pievienots strāvas kabelis. Pārbaudīt pieslēgumu.

2. Bojāts vai nepareizi uzstādīts kontrolieris

3. Problēma ar kontroliera barošanu, nepieciešams to nomainīt

### E02 Sprādziena aizsardzība

Iespējamie iemesli: 1. Atvērts dzinēja vāks vai bojāts dzinējs. Nomainīt dzinēju vai pārbaudīt savienojuma spaiļus.

2. Strāvas kabeļu bojājums. Nomainīt kabeļus vai kontrolieri.

### E03 Ātruma sensora kļūda

Iespējamie iemesli: 1. Sensora bojājums, nomainīt sensoru

2. nepareizi uzstādīts sensors, mainīt tā pozīciju.

### E04 Skrejceļa lentas pacelšanas dzinēja bojājums

Iemesls: Skrejceļa lentas slīpuma regulēšanas dzinējs nedarbojas, nomainīt dzinēju

### E05 Pārslodze

Iespējamie iemesli: 1. Produkts ir pārslodgots (pārsniegts maksimālais lietotāja svars)

2. Pārāk liela slodze, ieeļļot skrejceļa lentu

3. Bojāts dzinējs, nomainīt dzinēju

### E06 POST kontroliera kļūda

Iemesls: Kontrolieris nedarbojas, nomainīt kontrolieri

### E07 Nav parametru

Iemesls: Nedrīkst parādīt parametrus, nomainīt kontrolieri vai mainīt retranslācijas parametrus.

### E08 Drošības atslēga

Iemesls: Atvienota drošības atslēgta, pievienot atslēgu

Pārbaudīt barošanas vadu (nepieciešamības gadījumā piesaistīt elektriķi).

## LIETOŠANA

### Skrejceļa uzstādīšana, lietošanas apjoms

Skrejceļš jāuzstāda sausā vietā, nepakļauta ūdenim un mitrumam.

Skrejceļš jānovieto uz tīras un līdzenas virsmas. Skrejceļa uzstādīšana uz nelīdzenas virsmas var izraisīt sistēmas bojājumus. Nedrīkst uzstādīt skrejceļu uz paklāja vai grīdsegas.

Skrejceļš ir paredzēts lietošanai telpās.

Ierīce nevar būt pakļauta aerosolu un oxygen iedarbībai. Nedrīkst to arī novietot telpās, kur tiek lietota gāze ņemot vērā dzirksteles, kuras var iziet no dzinēja.

### Pozīcija

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

### Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka nevarēsīt trenēt tik ilgi, cik jūs gribēsīt. Ja arī gribat trenēt savu fizisko formu jāmaina treniņa programma. Jātrenē kā parasti no iesildīšanās fāzes, treniņa un atpūtas,

### Svara zaudēšana, treniņa sesijas

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

Skrejceļš jānovieto ap. 2 m attālumā no sienas un objektiem, kuri var apdraudēt lietotāju.

Aiz ierīces jāsiglabā drošības zona. 2 x 1 m.

Vingrinājumi uz skrejceļa var aizstāt staigāšanu vai skriešanu. Skrejceļš ir paredzēts lietošanai mājāsaimniecības apstākļos un nav paredzēts terapeitiskai vai rehabilitācijas lietošanai.

Ierīce nav paredzēta ilgtermiņa veikšanai kā arī komerciālai izmantošanai.

Ievainojumi veselībai var iznākt nepareizas vai pārāk intensīvas vingrošanas dēļ.

**UZMANĪBU:** Turiet plaukostas tālu no kustošiem elementiem.



taču treniņa fāzes beidzās jāpalielina pretestība, lai pastiprinātu kāju darbību. Jāprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.

Ieteicams veikt vingrinājumus 3-4 reizes nedēļā - ap.: 30min.

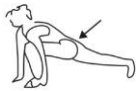
Intensīvs treniņš ar mērķi zaudēt svaru, jāveic biežāk, vismaz ap.: 45-50 min

## TREIŅA INSTRUKCIJA

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

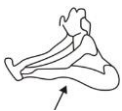
## Iesildīšanās fāze

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



### Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



### Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

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



### Lielu muskuļu izstiepšana

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



Skatiet filmu:

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



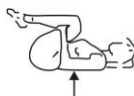
### Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



### Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

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



### Kāju muskuļu izstiepšana

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

## Vingrojumu sākšana

Uzkāpiet uz sānu drošības paneliem. Uztādiat ātrumu zemākajā līmenī.

Uzkāpiet uz skrejceļa joslas un uztādiat vēlamo ātrumu.

## Treniņa fāze, atpūta, avārijas izkāpšana

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

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

izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nesaspīdīnātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā.

Lai izkāptu no skrejceļa piem. ja ierīce nepareizi darbojas vai parādījās veselības problēmas, pakāpeniski palēniniet skriešanas ātrumu. Var izkāpt no skrejceļa, kad skrejceļa josla apstāsies.

## Izkāpšana no skrejceļa

### a) pamata izkāpšana

Nospiediet STOP pogu.

Piezīme: Uzgaidiet kamēr skrejceļa josla pilnībā apstājusies. Atvienojiet drošības atslēgu un nospiediet galveno slēdzēju

### b) avārijas izkāpšana

Lai izkāptu no skrejceļa piem. ja ierīce nepareizi darbojas vai parādījās veselības problēmas, pakāpeniski palēniniet skriešanas ātrumu. Var izkāpt no skrejceļa, kad skrejceļa josla apstāsies. Var arī izmantot drošības atslēgu.

**UZMANĪBU:** Vienmēr pēc pabeigtas vingrošanas sesijas atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota.



Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka 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 noliektu ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsaazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

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

## LAUFBAND SPOKEY HALLET – SPEZIFIZIERUNG

### LAUFBAND – ÜBUNGSRISIKO

Laufbänder sind eine ausgezeichnete Gruppe von Gymnastikgeräten für Personen, die ihre Kondition verbessern und seinen Körper – vor allem die unteren Muskelpartien – stärken wollen. Beim Training werden vor allem Waden-, Oberschenkel- und Hinterbacken-Muskeln in Anspruch genommen, es arbeitet auch der Schultergürtel und die Rückenmuskeln sorgen für eine korrekte Körperhaltung.

Die Übungen auf dem Laufband werden Personen empfohlen, die das ganze Jahr über eine gute Form erhalten wollen. Ein entsprechend gewähltes Training stärkt nicht nur die Muskelpartien und bildet die Figur, sondern hilft auch Gesundheit und eine gute Kondition zu erhalten. Dank Einstellungsmöglichkeit der Geschwindigkeit und des Laufbandes passt der Benutzer die Parameter seinen Bedürfnissen an.

### DIE IN DIESEM MODELL BENUTZTE SYSTEME



*Ergonomically designed control panel*

ergonomisches Steuerpanel – erlaubt die einfache und intuitive Steuerung des Geräts. Die einfache Bedienung des Computers garantiert selbst älteren Personen eine einfache Verwendung.



*Safety and noiseless when landing*

Soft Drop System – leises und einfaches Zusammenklappen des Laufbands – erlaubt müheloses und leises Ein- oder Ausklappen des Laufbands, was den einfachen und schnellen Zusammenbau, selbst für Damen, ermöglicht.



**SPECIAL WARRANTY**

*5 years warranty package for frame and moving parts*

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



*Intelligent speed sensor*

spezieller Geschwindigkeitssensor – der entsprechend angepasste Sensor misst genau die Geschwindigkeit während des Trainings. Die Professionalität der Ausführung dieses Elements setzt sich auf die Qualität des Trainings um



*Shock absorbtion system*

Stoßdämpfersystem – dämpft die Vibrationen der Platte während des Laufens, was höheren Benutzerkomfort und eine Reduzierung der Gelenkbelastung ermöglicht

### TECHNISCHE DATEN

Abmessungen nach dem Aufbau: (Länge x Breite x Höhe):  
187 x 74,5 x 114 cm  
Lauffläche: 45 x 130 cm

Höchstbelastung - 150 kg  
Spannung: ~ 220-240 V (50/60Hz)

### SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor der ersten Trainingseinheit lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Eine sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn dieses zweckgemäß und entsprechend der Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird.
  - Sollten Sie nicht der Benutzer sein, geben Sie bitte die in der vorliegenden Bedienungsanleitung enthaltenen Informationen an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche mögliche Gefahren und zu treffende Sicherheitsvorkehrungen.
  - Bevor Sie mit dem Training beginnen, holen Sie ärztlichen Rat ein, um abzuklären, ob psychische bzw. physische Gegenanzeigen für ihre Gesundheit und Sicherheit bestehen. Dadurch kann ebenfalls eine für Sie nicht passende Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
  - Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, insbesondere Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Schwindelgefühl, Übelkeit. Sollte eines der o. g. Symptome auftreten, sollte dies umgehend mit ihrem Arzt abgeklärt werden. Das Training sollte bis auf weiteres eingestellt werden.
  - Kinder und Tiere sind vom Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.
  - Das Gerät ist auf ebenem, hartem Untergrund, der mit Matte bzw. Teppich gesichert ist, aufzustellen. Für einen Sicherheitsabstand von 2 m rund um das Gerät ist Sorge zu tragen.
  - Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
  - Die Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es regelmäßig und systematisch gewartet und kontrolliert wird.
  - Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich beim Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder sollte das Gerät beunruhigende Geräusche von sich geben, ist das Training sofort zu beenden und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektes Gerät darf nicht benutzt werden.
  - Beim Training sollte angemessene Sportbekleidung getragen werden. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die sich im Gerät verhaken, verfangen könnten bzw. solche, die die Bewegungsfreiheit einschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während des Trainings sollten Sie sich an den Griffen festhalten. Keine beweglichen Elemente des Laufbandes berühren, wenn die Anlage in Betrieb ist.
  - Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 zugeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehabilitationszwecke benutzt werden und ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
  - Das erlaubte Höchstgewicht des Benutzers beträgt 150 kg.
  - Besondere Vorsicht ist beim Anheben und Verstellen des Gerätes geboten. Das Gerät sollte immer von zwei Personen verlegt werden. Beim Anheben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Körperhaltung zu achten, damit die Wirbelsäule keinen Schaden davon trägt.
  - Beim Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur die dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile der beigefügten Liste im Set vorhanden sind.
  - Vermeiden Sie, dass die Vorrichtungen zum Einstellen der Anlage, in solchen Positionen verbleiben, die den Benutzer der Anlage durch hervorstehende Elemente in seiner Bewegungsfreiheit stören bzw. einschränken könnten.
- WARNUNG!!** Vor der Benutzung des Gerätes Bedienungsanleitung durchlesen.
- Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen am Gerät, die auf eine unsachgemäße Benutzung zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung.
- WARNUNG!** Überwachungssysteme des Pulsschlags können nicht präzise sein. Zu intensives Training kann zu ernst zunehmenden Verletzungen bzw. zum Tod führen. Bei auftretendem Schwächegefühl Training sofort beenden. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

## MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

### ÜBERSICHT DER TEILE

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

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

### AUFBAUANLEITUNG (ABBILDUNGEN – SEITE 53-55)

**Schritt 1** Öffnen Sie die Verpackung und legen Sie den Hauptrahmen am Boden auf.

**Schritt 2** Bauen Sie das Display auf (A). ACHTUNG: Halten Sie die Stange während des Aufbaus stabil fest.

**Schritt 3** Befestigen Sie die linke und rechte Stange (B) am Hauptrahmen (A) mit der Innensechskant-Schraube (70), mit der Zahnrad-Unterlegscheibe (95), mithilfe des Allen 5# Schlüssels (65).

**Schritt 4** Befestigen Sie das Display am Hauptrahmen mit der Innensechskant-Schraube (70) mit Zahnrad-Unterlegscheibe (95) mithilfe des Allen 5# Schlüssels (65).

**Schritt 5** Befestigen Sie die linke und rechte untere Abdeckung (23), (24) am Hauptrahmen mit der Schlitzschraube (86) mithilfe des vollen Schlüssels (66).

**Schritt 6** Legen Sie den Sicherheitsschlüssel (37) in den Schlitz im Display ein (A)

### ZUSAMMENKLAPPEN, TRANSPORTIEREN

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

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

Zum Aufklappen des Laufbands hingegen, drücken Sie mit dem Fuß das bunte Element auf dem Kolben unter dem Laufband, was die Lösung der Sperre ermöglicht. Danach ziehen Sie den Riemen des Laufbands zart nach unten und stellen Sie sich in einer Entfernung von 2 Metern vom Laufband auf, da das Gerät sich automatisch aufstellt. Machen Sie sich bitte mit Abbildung 1 (S. 56) vertraut.

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

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

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

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

### PFLEGE UND WARTUNG

- Benutzen Sie für die Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel. Mit einem weichen, feuchten Tuch entfernen Sie Staub von der Anlage.
- Der Bildschirm (Versorgungskuppel) ist ausschließlich mit einem trockenen Tuch zu reinigen.
- Die Anlage ist in trockenen Räumen vor Feuchte und Korrosion geschützt aufzubewahren.
- Benutzen Sie ein weiches, feuchtes Tuch zum Reinigen der Kante der Laufmatte und der Fläche zwischen der Laufmatte und der Rahmenkante. Reinigen Sie ebenfalls die Kante der Laufmatte von unten. Das Laufband von oben mit Bürste und Seifenwasser einmal monatlich abwischen.
- ACHTUNG: Das Laufband erst wieder benutzen, wenn es vollständig getrocknet ist.

- Saugen Sie mindestens einmal monatlich den Staub, welcher sich möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, ab und überprüfen Sie alle Verbindungen, als auch Schrauben auf ihr Festsitzen hin.
- Entfernen Sie einmal jährlich das schwarze Gehäuse des Motors und wischen Sie die Staubpartikel ab, welche sich möglicherweise dort angesammelt haben.
- Nur durch eine regelmäßige Kontrolle bzw. Wartung zur Feststellung möglicher Beschädigungen und Verschleiß kann die sichere Benutzung der Anlage gewährt werden.
- Verbindungselemente sind Verschleißteile.
- ACHTUNG: Vor der Reinigung, Schmierung schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

## LAUFMATTE

### Spannen der Laufmatte

Sehr wichtig beim Benutzen des Gerätes ist, dass die Lauffläche stets gleichmäßig arbeitet und nicht wegrutscht. Das Spannen der Laufmatte erfolgt an der rechten und linken Seite der hinteren Rolle mithilfe des beigefügten Schlüssels. Einstellschrauben befinden sich im hinteren Teil der seitlichen Trittlflächen.

Drehen Sie die hintere Rolle fest, damit die Laufmatte von der vorderen

Rolle nicht wegrutscht. Spannen Sie beide Einstellschrauben (rechts und links) vorsichtig im Uhrzeigersinn und überprüfen Sie, ob die Laufmatte ausreichen gespannt ist.

ACHTUNG: Spannen Sie die Laufmatte nicht zu stark, da dadurch die Laufmatte beschädigt werden kann und die Kugellager zu schnell verschlissen werden

### Zentrierung der Laufmatte (Abbildung, S. 56)

Die Laufmatte ist normalerweise maximal zentriert. Es kann vorkommen, dass sich die Laufmatte in Bewegung (ohne den Benutzer) in Richtung der Kanten (rechts oder links) bewegt. Nach einigen Minuten sollte sich die Laufmatte selbstständig zentrieren. Wenn sich bei der Benutzung die Laufmatte nach wie vor in die Nähe einer der Kanten bewegt, ist eine Zentrierung notwendig. Die Zentrierung erfolgt wie folgt:

- stellen Sie die niedrigste Geschwindigkeit ein,

- prüfen Sie auf welche Seite der Führung sich die Laufmatte bewegt (welche Kante).

Wenn sich die Laufmatte in Richtung rechte Kante bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube fest und lockern Sie die linke Schraube mithilfe des Schlüssels um etwa 6 mm bis die Laufmatte zentriert ist.

Wenn sich die Laufmatte in Richtung linke Kante bewegt, drehen Sie die linke Einstellschraube fest und lockern Sie die rechte Schraube mithilfe des Schlüssels etwa 6 mm bis die Laufmatte zentriert ist.

### Schmierung der Laufmatte (Abbildung– Seite 56)

- Das Laufband von der Stromversorgung abnehmen.
- Das Laufband zusammen klappen.

- Überprüfen Sie die hintere Seite der Laufmatte. Wenn die Oberfläche trocken ist, ist sie zu schmieren. Wenn sie dagegen nass oder feucht ist, entfällt das Schmieren.

Die Anlage wird an die Stromversorgung angeschlossen. Aus Umweltschutzgründen sind leere Batterien, alte Spannungsversorgungen, Motoren usw. nicht in den Haushaltsmüll zu werfen.

Geben Sie leere Batterien, Akkus bei einer örtlichen Sammelstelle ab, damit sie einer sachgerechten und umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

### Schmierung Laufmatte, Gestell, Rollen

Die Anlage ist nach den ersten 30 Nutzungsstunden wie folgt zu schmieren:


- Benutzen Sie ein weiches, trockenes Tuch zum Abwischen der Fläche zwischen Laufmatte und Gestell.
- Wenn die Anlage ausgeschaltet ist, verteilen Sie gleichmäßig Silikon auf der inneren Oberfläche der Laufmatte und des Gestells. (Abbildung, S. 26)

Es empfiehlt sich, das Elektrokabel und den Netzstecker regelmäßig zu überprüfen. Bei Beschädigung darf das Gerät nicht benutzt werden. Führen Sie nötige Reparaturen niemals selbst durch! Die Reparatur ist durch einen qualifizierten Mitarbeiter der Firma SPOKEY durchzuführen.

- Wir raten dazu auch die vorderen und hinteren Transportrollen für ein bestmögliches Funktionieren gelegentlich zu schmieren. Wenn die Laufmatte/Gestell/Rollen in angemessener Sauberkeit gehalten werden, kann die nächste Schmierung nach ca. 120 Nutzungsstunden erfolgen. Bei sämtlichen Fragen und Zweifeln nehmen Sie Kontakt mit der Servicestelle der Firma SPOKEY auf.

### MULTIMEDIA-DISPLAY


Im Modell Hallet funktioniert der Zähler – das Multimedia-Display nach dem Prinzip eines Tablets, seine Bedienung ist sehr intuitiv. Neben der Anzeige der Trainings-Parameter und Programme kann der Benutzer dieses zur Wiedergabe von Multimedia-Dateien verwenden (Musik in vielen Formaten, Filme) und im Internet surfen. Der Zugang zur vollen Funktionalität des Displays ist nur nach der Verbindung mit dem WiFi-Netzwerk möglich.



**Multimedia-display - bedienungsanleitung**

Download möglich durch Einscannen des Codes  
oder durch Eingabe folgender Adresse  
im Browser:

<http://bit.ly/spokey-hallet2>



### TRAININGSBEGINN UND TRAININGSENDE

- Um das Training zu beginnen, klicken Sie auf den Start-Schriftzug auf dem Multimedia-Display.
- Es besteht die Möglichkeit des Trainingsbeginns ohne Notwendigkeit der Einschaltung des Multimedia-Displays – in diesem Fall drücken Sie die Start/Stop-Taste auf der Konsole.
- Das Laufband setzt sich innerhalb von 3 Sekunden ab dem Moment

- des Drückens/Klickens der Start-Taste in Bewegung.
- Der Benutzer kann das Training jederzeit beenden (das Laufband anhalten), indem er den Stop-Schriftzug drückt/klickt. Das Laufband wird immer langsamer, bis es zum Halt kommt.
- Das Laufband wird auch im Moment der Trennung des Sicherheitsschlüssels von der Konsole angehalten (Not-Halt).

### EINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT / DES NEIGUNGSWINKELS

- Um die entsprechende Geschwindigkeit und den Neigungswinkel einzustellen, drücken Sie die Knöpfe auf der Konsole, die den Ziffern (2, 4, 6, 8) entsprechen, über den Schriftzügen Speed (Geschwindigkeit) und Incline (Neigungswinkel des Laufbands) oder verwenden Sie die

- Tasten Speed  $\wedge$  /  $\vee$  sowie Incline  $\wedge$  /  $\vee$  die sich sowohl in der Konsole als auch im Haltebügel des Laufbands befinden.
- Einstellbereich der Geschwindigkeit: 0,8-20 km/h
- Einstellbereich des Neigungswinkels des Laufbands: 0-18%

### SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, dass das Laufband bei einem Sturz des Benutzers zum sofortigen Halt kommt. Er fungiert als Notausschalter. Der Sicherheitsschlüssel ist nur im Gefahrenfall zu betätigen.





Für ein sicheres Anhalten drücken Sie die Taste START/STOP bis zum vollständigen Stoppen des Laufbandes. Nach der Betätigung der START/STOP-Taste wird die Laufmatte langsam ihre Geschwindigkeit herabsetzen. Das Laufband schaltet nicht ein, solange der Sicherheitsschlüssel nicht in der Konsole steckt. Dadurch wird das




Laufband auch vor dem Einschalten durch unbefugte Dritte zusätzlich abgesichert. Bringen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung an. Sollten Sie stürzen, löst sich der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole und das Laufband hält an. Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsclip sich während des Trainings nicht von Ihrer Kleidung lösen kann. Vor Benutzung des Laufbandes überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert

### EINSCHALTEN



Nach dem Einschalten erscheint der Schriftzug „Welcome“ und der Boot-Bildschirm, und nach 30 Sekunden der Hauptbildschirm.



### OBERE UND UNTERE BILDSCHIRM-LEISTE

Symbole in der oberen Leiste:	
	Information über eingeloggtten Benutzer
	Ton eingeschaltet
	Verbindungsstatus mit Drahtlosnetzwerk
	Angeschlossenes USB-Gerät



Symbole in der unteren Leiste:	
	Zurück
	Ergebnisse anzeigen
	Ergebnis-Ansicht verbergen



### ANWENDUNGEN

	User management – Benutzerverwaltung
	Contests – Wettkämpfe

	System settings – Systemeinstellungen
	Local Videos – Lokale Filme



	Virtual reality – Virtuelle Realität
	Program fitness – Fitness-Programm
	User programs – Benutzerprogramme

	Local music – Lokale Musik
	Online APP – Online-App

### System SETTINGS - EINSTELLUNGEN

Im Einstellungs-Panel sind folgende Optionen verfügbar:  
 Wifi – Anzeige verfügbarer Netzwerke; Ein- und Ausschalten von Netzwerken  
 Backlight (Beleuchtung) – stellen Sie durch Verschieben des Punkts die

entsprechende Display-Helligkeit ein  
 Wallpaper (Hintergrundbild) – Möglichkeit der Auswahl eines Desktop-Hintergrunds aus 8 verfügbaren Bildern. Vor der Entscheidung für ein konkretes Bild ist eine Vorschau des Hintergrundbilds möglich.

### BENUTZERKONTO – ERSTELLUNG UND LOGIN

- Um Zugang zur vollen Funktionalität des Zählers zu erlangen (u. a. Teilen der Ergebnisse in sozialen Netzwerken), müssen Sie sich zum individuellen Benutzerkonto einloggen.
- Jeder Benutzer kann sein Konto anlegen (und bei späteren Trainings seine Daten nutzen), zu diesem Zweck sollte dieser:
  - Zum Benutzer-Zentrum gehen (User Center)
  - Die Option „Benutzer-Registrierung (User Registration)“ wählen.
  - Seine Angaben und sein Passwort ausfüllen.

- Daten bezüglich Geschlecht, Größe und Gewicht ermöglichen die korrekte Anzeige der Parameter und Ergebnisse des Trainings. Diese Daten können jederzeit nach der Erstellung des Kontos durch Klicken der Taste „Login/Daten-Änderung“ (User Login/Information changes) geändert werden, die im Hauptfenster des Benutzer-Zentrums (User Center) verfügbar ist.
- Nach der Erstellung eines Kontos wird vor jedem Training empfohlen, sich bei diesem einzuloggen. Dank dessen speichert das System die Trainingsdaten des Benutzers

### AKTIVITÄTS-VERLAUF – Movement data

Der Trainingsverlauf des Benutzers wird im Aktivitäts-Verlauf aufbewahrt (Movement data).  
 Um Zugang zu den Trainingsdaten zu erlangen, wählen Sie im Benutzer-Zentrum (User center) die Position Aktivitäts-Verlauf (Movement data).

Die angezeigten Statistiken präsentieren den Trainingsverlauf des Benutzers.  
 Die Liste kann bearbeitet werden – Ergebnisse können durch Markieren der Position und Auswahl von „Delete“ gelöscht werden.

### TRAINING

#### Trainingsparameter

**Incline (Neigungswinkel)** – Neigungswinkel des Laufbands (%)

**Pulse (Puls)** – Pulswert (Schläge pro Minute)

**Time (Zeit)** – Trainingsdauer (m:s)

#### TEILEN VON TRAININGSERGEBNISSEN

Nach jedem Trainingsende erscheint eine Zusammenfassung. Sie können Ihre Ergebnisse in sozialen Medien teilen, indem Sie das entsprechende

**Distance (Distanz)** – bewältigte Distanz (km)

**Calories (Kalorien)** – Anzahl der verbrannten Kalorien (kcal)

**Speed (Geschwindigkeit)** – Laufgeschwindigkeit (km/h)

Symbol anklicken und sich bei Ihrem Konto einloggen.  
 Um zum Hauptbildschirm zurückzukehren, klicken Sie das Symbol X.

### VERFÜGBARE MODI

#### Quick Start

Schneller Trainingsstart, ohne Notwendigkeit der vorherigen Einstellung der Trainingsparameter.

- Der Benutzer kann die Trainingsparameter während des Trainings ändern, je nach individuellem Bedarf.

- Die Parameter (Geschwindigkeit, Neigungswinkel) können mittels der Tasten auf der Konsole oder in den Laufband-Griffen geändert werden.
- Um das Training zu beginnen, klicken Sie den Schriftzug Start (Go).
- Der Benutzer kann das Training jederzeit beenden (das Laufband anhalten), indem er die Stop-Taste drückt.

### Contests - WETTKÄMPFE

Rivalisierung des Benutzers mit dem System.

- Der Benutzer wählt eines aus 12 voreingestellten Programmen mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad.
- Die Standarddauer des Modus beträgt 30 Minuten. Die Trainingslänge kann mittels der Tasten „+“ und „-“ geändert werden.
- Der Benutzer kann seine Ergebnisse und seine Position im Wettkampf durch die Beobachtung des 400-m-Laufbahn-Simulators kontrollieren. Es besteht auch die Möglichkeit der parallelen Nutzung der Anwendungen: Local Video (Filme), Local music (Musik) sowie Online

- Searching (Internetbrowser und soziale Medien).
- Um zu einem anderen Trainingsmodus zu wechseln (Virtual Reality, User Program, Program Fitness, HRC) ist die Unterbrechung des Wettkampfes erforderlich. Für den Wechsel zu einem anderen Trainingsmodus, klicken Sie im angezeigten Fenster YES (Ja), um den Wettkampf fortzusetzen, klicken Sie NO (Nein)
- Um das Training zu beginnen, klicken Sie den Schriftzug Start (Go).
- Der Benutzer kann das Training jederzeit beenden (das Laufband anhalten), indem er die Stop-Taste drückt.


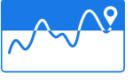

### VIRTUAL REALITY VIRTUELLE REALITÄT)




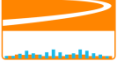






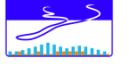
Auswahl der Szenerie – des Bildschirm-Hintergrunds und der ihm zugeordneten Route. Der Benutzer kann eine von sechs realistischen Szenarien auswählen, und so den Eindruck des Laufs im Gelände erhalten.

- Während des Trainings können entsprechend Laufgeschwindigkeit (Speed) sowie Neigungswinkel des Laufbands (Incline) eingestellt werden.

- Die Parameter (Geschwindigkeit, Neigungswinkel) können mittels der Tasten auf der Konsole oder in den Laufband-Griffen geändert werden.
- Das Training beginnt nach dem Klicken des Schriftzugs Start.
- Das Training endet mit dem Anhalten des Laufbands nach erreichter Distanz für die jeweilige Szene. Der Benutzer kann das Training (das Laufband) auch jederzeit anhalten, indem er auf den Schriftzug Stop klickt..

## Program Fitness

Countdown	
	Time countdown mode – Zeit-Countdown-Modus
	Distance countdown mode – Distanz-Countdown-Modus
	Calorie countdown mode - Kalorien-Countdown-Modus

11 voreingestellte Modi	
	Hilly jog mode – Lauf-Modus über Hügel
	Physical fitness test – Körperlicher Fitness-Test
	Through the countryside – Durch Landgebiete
	Beach running mode – Strand-Lauf-Modus
	Plateau test – Plateau-Test
	Strength training – Kraft-Training
	Climbing mode – Kletter-Modus
	Relax mode – Entspannungs-Modus
	Walk mode – Spaziergang-Modus
	Aerobic respiration – Aerobe Atmung
	Road running mode – Straßen-Lauf-Modus

Die die einzelnen Programme darstellenden Diagramme sind auf der Seite [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl) verfügbar

- Um weitere Programme zu sehen, streichen Sie mit Ihrem Finger nach links/rechts über das Display
- Die Trainingsdauer ist standardmäßig auf 30 Minuten eingestellt. Sie können die Trainingsdauer mittels der Symbole „+“ und „-“ ändern.
- Ähnlich ist das Trainingsziel in den Programmen „Zeit-, Kalorien- und Distanz-Countdown“ einzustellen.

- Der Benutzer kann die Trainingsparameter während des Trainings ändern, je nach individuellem Bedarf.
- Die Parameter (Geschwindigkeit, Neigungswinkel) können mittels der Tasten auf der Konsole oder in den Laufband-Griffen geändert werden.
- Das Training beginnt nach dem Klicken des Schriftzugs Start.
- Das Training endet mit dem Anhalten des Laufbands nach erreichter Trainingsdauer oder angenommenem Ergebnis. Der Benutzer kann das Training (das Laufband) auch jederzeit anhalten, indem er auf den Schriftzug Stop klickt..

## User Program – BENUTZERPROGRAMM

In diesem Modus bestimmt der Benutzer die Parameter seines Trainings. Es besteht die Möglichkeit der Einstellung von sogar 20 unterschiedlichen Benutzerprogrammen.

- Um das Benutzerprogramm zu wählen, wechseln Sie zum Modus User program und wählen Sie danach „U4-U20“
- Dem Programm kann durch Klicken von „Rename“ ein eigener Name verliehen werden.
- Um den Neigungswinkel des Laufbands (Incline) in den folgenden Minuten einzustellen, stellen Sie den gelben Balken am entsprechenden Wert ein, im Bereich 0-18 %.
- Um die Geschwindigkeit (Speed) in den folgenden Minuten festzulegen, ziehen Sie den blauen Balken auf den gewünschten Wert im Bereich

0,8-20 km/h.

- Um die Zeit (Time) einzustellen, wählen Sie den gewünschten Wert durch Klicken von „+“ und „-“.
- Der Benutzer kann die Trainingsparameter während des Trainings ändern, je nach individuellem Bedarf.
- Die Parameter (Geschwindigkeit, Neigungswinkel) können mittels der Tasten auf der Konsole oder in den Laufband-Griffen geändert werden.
- Das Training beginnt nach dem Klicken des Schriftzugs Start.
- Das Training endet mit dem Anhalten des Laufbands nach erreichter Trainingsdauer. Der Benutzer kann das Training (das Laufband) auch jederzeit anhalten, indem er auf den Schriftzug Stop klickt..

## UNTERHALTUNGS-ANWENDUNGEN

### Verfügbare Modi

**Local Video** – Filme ansehen via USB

**Local Music** – Musik hören via USB

**Online App** – im Internet surfen sowie Zugang zu sozialen Medien (Facebook, Twitter, Youtube)

## ANSICHT DER TRAININGSPARAMETER

- Während der Nutzung der Unterhaltungs-Anwendungen, können die Parameter Ihres Trainings durch Klicken des Symbols eingesehen werden.
- Im Fenster erscheint eine Information mit der Geschwindigkeit (Speed), dem Neigungswinkel des Laufbands (Incline), der Trainingsdauer (Time), dem Pulswert (Pulse), der bewältigten Distanz (Distance) sowie der verbrannten Kalorien (Calories).

- Der Benutzer kann die Trainingsparameter während des Trainings ändern, je nach individuellem Bedarf.
- Die Parameter (Geschwindigkeit, Neigungswinkel) können mittels der Tasten auf der Konsole oder in den Laufband-Griffen geändert werden.
- Der Benutzer kann das Training jederzeit beenden (das Laufband anhalten), indem er den Stop-Schriftzug klickt.

## FEHLERMELDUNGEN

### E01 Kommunikationsfehler mit dem Controller

Mögliche Ursachen: 1. Falscher Anschluss des Stromkabels. Überprüfen Sie den Anschluss.

2. Der Controller ist beschädigt oder falsch eingebaut

3. Problem mit der Controller-Stromversorgung, Austausch erforderlich

### E02 Schutz vor Explosion

Mögliche Ursachen: 1. Offene Motor-Abdeckung oder Motor beschädigt. Tauschen Sie den Motor aus oder überprüfen Sie die Verbindungs-Terminals.

2. Ausfall der Stromkabel. Tauschen Sie die Kabel oder den Controller aus.

### E03 Fehler des Geschwindigkeitssensor

Mögliche Ursachen: 1. Beschädigung des Sensors, tauschen Sie den Sensor aus

2. Der Sensor wurde falsch eingebaut, ändern Sie seine Position.

### E04 Ausfall des Motors zum Heben des Laufbands

Ursache: Der für die Änderung des Neigungswinkels verantwortliche Motor funktioniert nicht, tauschen Sie den Motor aus

### E05 Überlastung

Mögliche Ursachen: 1. Das Produkt ist zu stark belastet (Maximalgewicht des Benutzers überschritten)

2. Der Widerstand des Laufbands ist zu groß, schmieren Sie das Laufband

3. Motor beschädigt, tauschen Sie den Motor aus

### E06 Fehler des POST-Controllers

Ursache: Der Controller funktioniert nicht, tauschen Sie den Controller aus

### E07 Keine Parameter

Ursache: Die Parameter können nicht angezeigt werden, tauschen Sie den Controller aus oder ändern Sie die Parameter der Relaisübertragung.

### E08 Sicherheitsschlüssel

Ursache: Sicherheitsschlüssel getrennt, schließen Sie den Schlüssel an.

## BEDIENUNG

### Aufstellung des Laufbandes, Anwendungsbereich

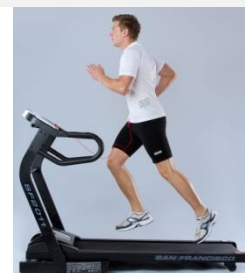
Stellen Sie das Laufband an einem trockenen Ort auf. Halten Sie das Gerät fern von Wasser und Feuchtigkeit.

Stellen Sie das Laufband auf ebenen Untergrund. Das Aufstellung des Laufbandes auf einer nicht ebenen Fläche kann zu System- Beschädigungen führen.

Stellen Sie das Laufband 2 m von der Wand entfernt auf. Halten Sie diesen Sicherheitsabstand auch bei Gegenständen ein, die für den Benutzer eine Gefahr darstellen können.

Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von: 2 x 1 m befinden.

Das Training auf dem Laufband ersetzt Spaziergang oder Laufen. Das Magnet - Laufband ist für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Reha zwecke benutzt werden. Nicht für den kommerziellen Gebrauch geeignet.



### Position

Stellen Sie sich auf die Laufmatte, Sie können die Hände auf den Armstangen abstützen. Achten Sie während des Trainings auf eine gerade Haltung. Auf dem Laufband können Sie solche Übungen ausführen, die

einen Spaziergang oder das Laufen ersetzen (siehe nachfolgende Abbildungen).

Zu intensives oder nicht richtiges Training kann zu Verletzungen führen.

### Utrata wagi, sesje treningowe

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

Es wird empfohlen, Ihre Übungen 3-4 mal pro Woche durchzuführen - für ca.: 30 Minuten. Intensivtraining, das hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu verlieren, sollten häufiger durchgeführt werden, mindestens ca.: 45-50 Minuten.

## TRAININGSANLEITUNG

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

### Aufwärmphase

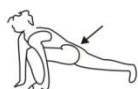
Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede Stellung soll ca. 10-15 Sekunden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



### 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

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



### Dehnübungen Oberschenkel und Knie

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



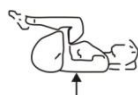
### Dehnübungen Oberkörper

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



### Dehnübungen Waden

Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen. Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.



### Dehnübungen Beine

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

## Übungen starten

Zum ersten stehen Sie auf den Sicherheitsseitenteile. Dann sollten Sie die Geschwindigkeit auf die niedrigste Stufe gestellten

Dann wenden Sie sich bitte an den Laufmatte und die gewünschte Geschwindigkeit eingestellt

## Trainingsphase, Erholung

Diese Phase erfordert Krafteinsatz. mit der Zeit, werden bei Systematischem Training die Beinmuskeln elastischer. in eigenem, immer gleichem Tempo trainieren. während des Trainings soll der Pulsschlag im festgelegten Bereich bleiben. diese Phase soll mindestens 12 Minuten dauern, meistens kann sie zwischen 15-20 Minuten dauern.

Die Erholung ermöglicht, den Puls zu normalisieren und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und sie soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die Muskeln nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei Mal wöchentlich wiederholt werden.

## Training Beenden

### a) Basis-Beendigung

Drücken Sie die Taste STOP. Achtung: Warten Sie ab, bis die Laufmatte vollständig zum Stillstand gekommen ist. Anschließend den Sicherheitsschlüssel abnehmen und den Hauptschalter drücken.

### b) Notausschalten

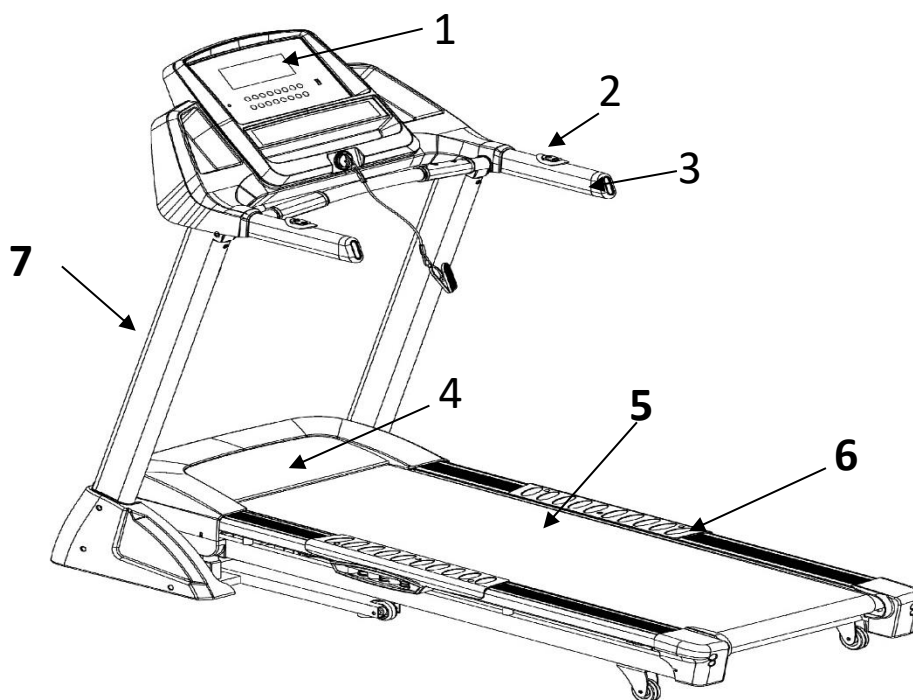
Zum vorzeitigen Beenden des Trainings auf dem Laufband wegen z.B. nicht richtigem Funktionieren der Anlage bzw. gesundheitlichen Problemen

senken Sie allmählich die Geschwindigkeit. Sie dürfen das Laufband verlassen, wenn die Laufmatte zum Stillstand gekommen ist. Sie können ebenfalls den Sicherheitsschlüssel benutzen.

**ACHTUNG:** Nach beendetem Training nehmen Sie das Laufband von der Stromversorgung ab (ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose).



Das Gerät ist mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne versehen, welches darüber informiert, dass die Entsorgung ausgedienter Elektro- und Elektronikgeräte über den normalen Hausmüll verboten ist. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhaltsstoffe von Elektronikgeräten können langfristige ungünstige Auswirkungen auf die natürliche Umwelt haben, als auch die menschliche Gesundheit beeinträchtigen.



	PL	EN	RU	CZ	SK	LT	LV	DE
1	Konsola	Console	Консоль	Konzola	Konzola	Konsolė	Konsole	Konsole
2	Przyciski	Easy handlebar button	Кнопки	Tlačítka	Tlačidlá	Mygtukai	Pogas	Tasten
3	Uchwyt	Handlebar	Поручни	Rukojeť	Rukovät'	Rankena	Rokturis	Griff
4	Ošlona silnika	Motor cover	Прикрытие двигателя	Kryt motoru	Kryt motora	Variklio dangtis	Dzinēja pārsegs	Motorverkleidung
5	Pas bieżny	Running belt	Беговое полотно	Běžecský pás	Bežecský pás	Bėgimo juosta	Skrejceļa josta	Laufband
6	Szyna boczna	Side rail	Боковая шина	Boční vodící kolejnice	Bočná vodiaca koľajnica	Šoninis bėgis	Sānu sliede	Seitenschiene
7	Kolumna bieżni	Upright post	Стойка беговой дорожки	Sloupec běžecského pásu	Stĺpec bežecského pásu	Takelio kolona	Skrejceļa kolonna	Laufbandstange

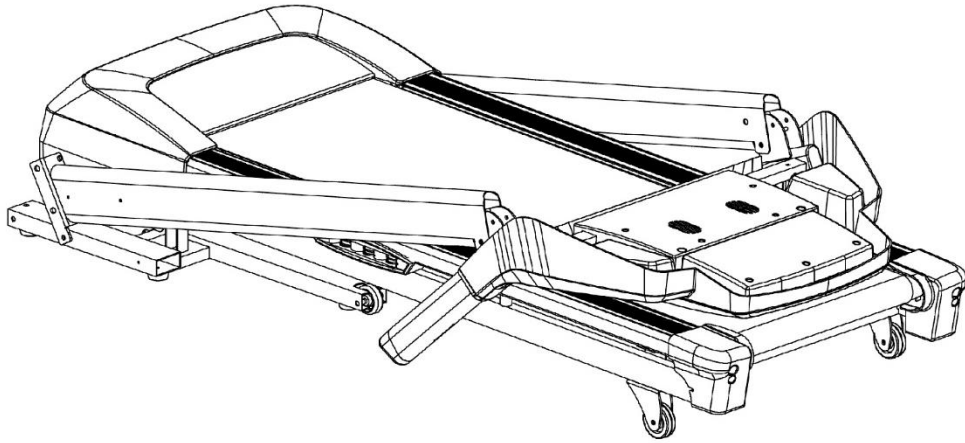


	PL	EN	RU	CZ	SK	LT	LV	DE
1	Wyświetlacz	Display	Дисплей	Displej	Displej	Displėjus	Displejs	Display
2	MP3	MP3	MP3	MP3	MP3	MP3	MP3	MP3
3	USB	USB	USB	USB	USB	USB	USB	USB
4	Szybka zmiana kąta nachylenia pasa bieżnego	Incline speed key	Быстрое изменение угла наклона бегового полотна	Rychlá změna úhlu náklonu běžeckého pásu	Rýchla zmena uhlu náklonu bežeckého pásu	Greitas bėgimo juostos nuolydžio kampo pakeitimas	Ātrā skrejceļa jostas slīpuma maiņa	Schnelle Neigungswinkel-Änderung des Laufbands
5	Szybka zmiana szybkości	Quick speed key	Быстрое изменение скорости	Rychlá změna rychlosti	Rýchla zmena rýchlosti	Greitas greičio pakeitimas	Ātrā ātruma maiņa	Schnelle Geschwindigkeits-Änderung
6	Kąt nachylenia pasa bieżnego (+/-)	Incline"+""-"	Угол наклона бегового полотна (+/-)	Úhel náklonu běžeckého pásu (+/-)	Uhol náklonu bežeckého pásu (+/-)	Bėgimo juostos nuolydžio kampas (+/-)	Skrejceļa jostas slīpuma leņķis (+/-)	Neigungswinkel des Laufbands (+/-)
7	Start/Stop	Start/Stop	Старт /Стоп	Start/Stop	Start/Stop	Start/Stop	Start/Stop	Start/Stop
8	Szybkość (+/-)	Speed"+""-"	Скорость (+/-)	Rychlost (+/-)	Rýchlosť (+/-)	Greitis (+/-)	Ātrums (+/-)	Geschwindigkeit (+/-)



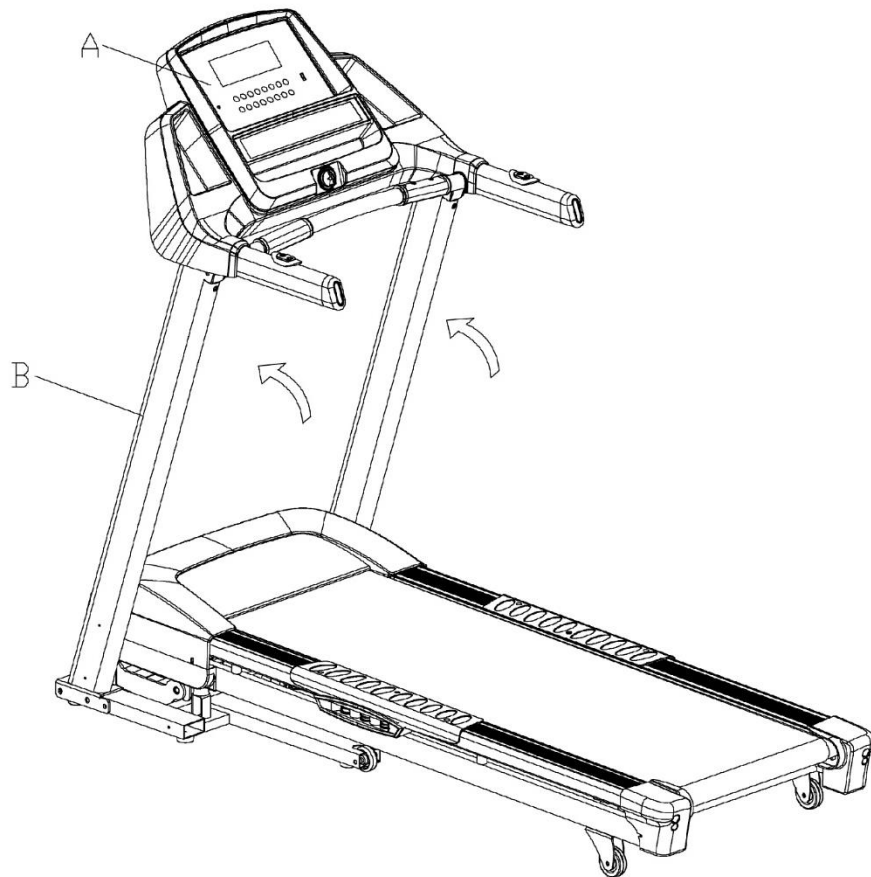
1

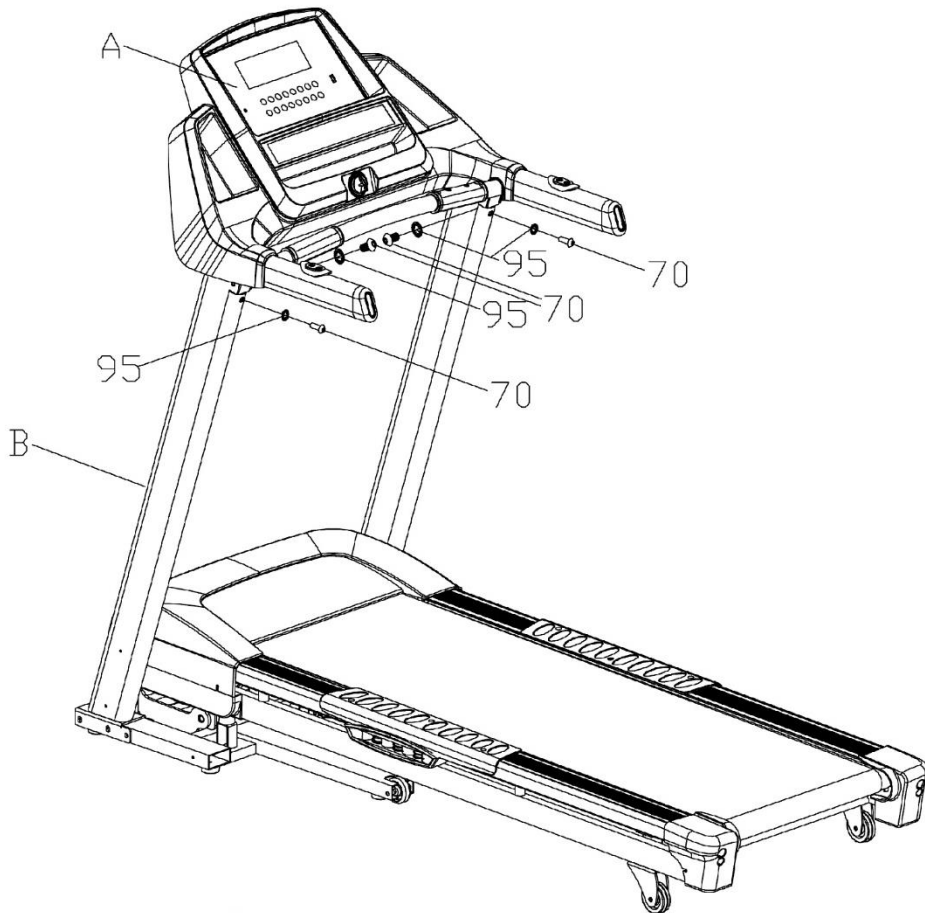
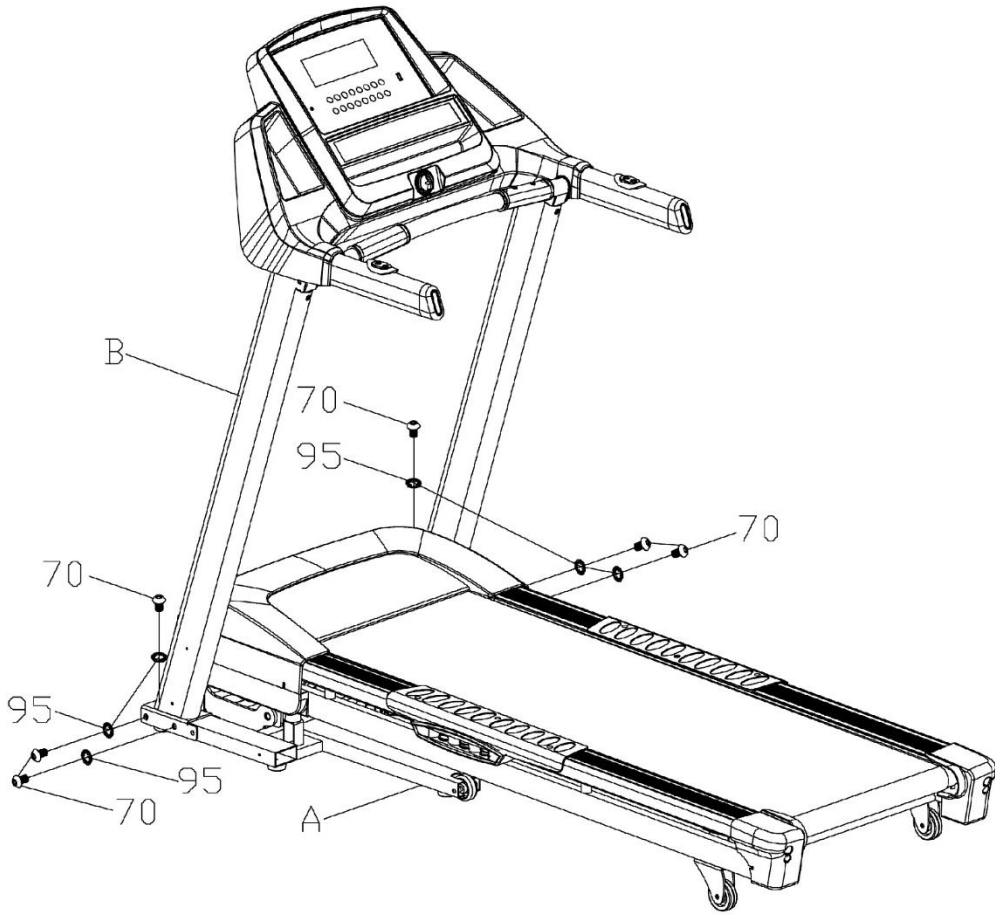
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

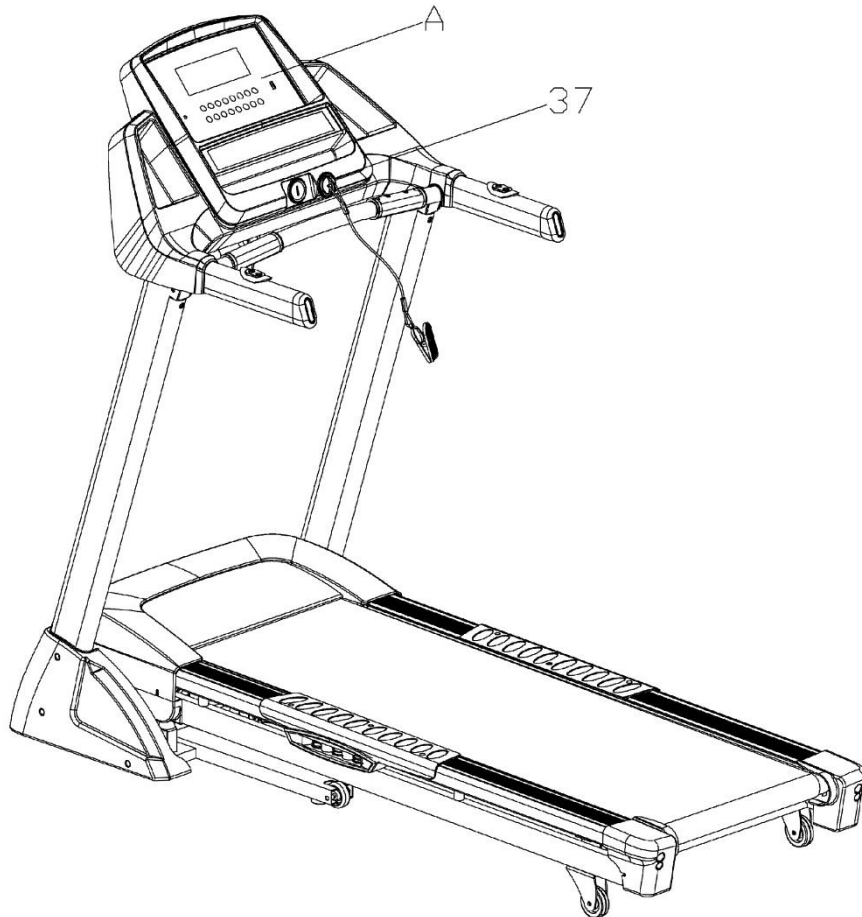
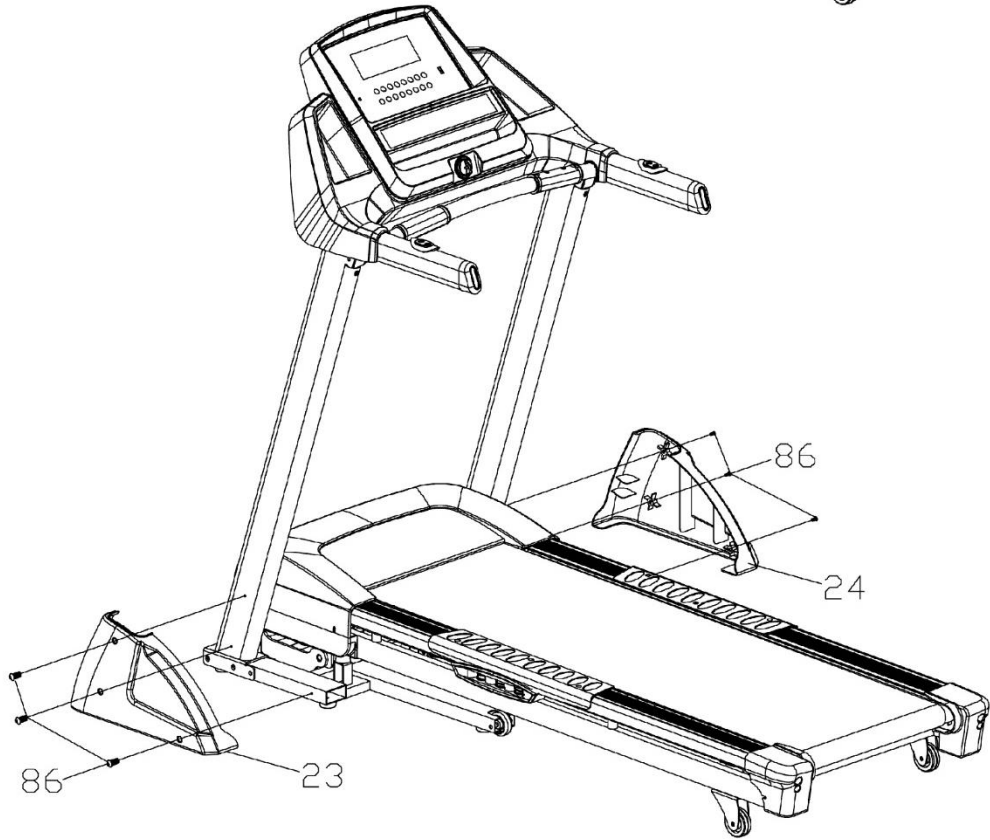


2

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

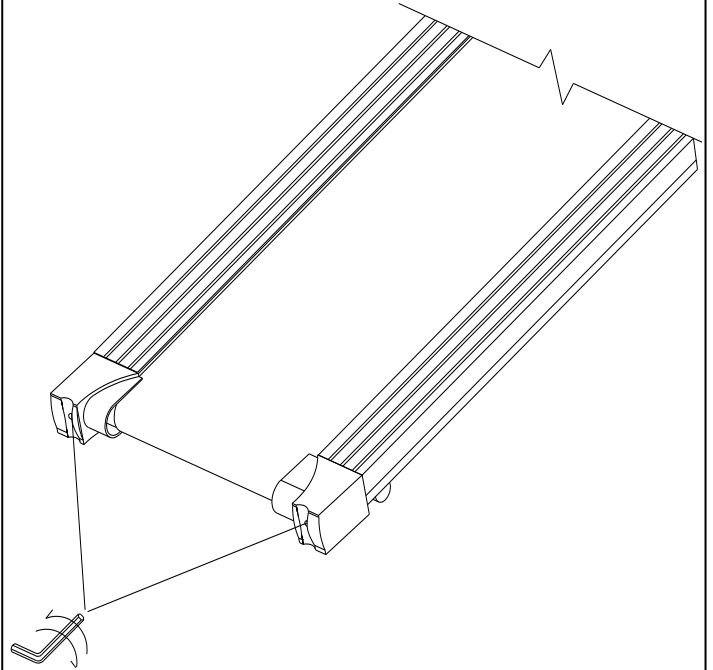




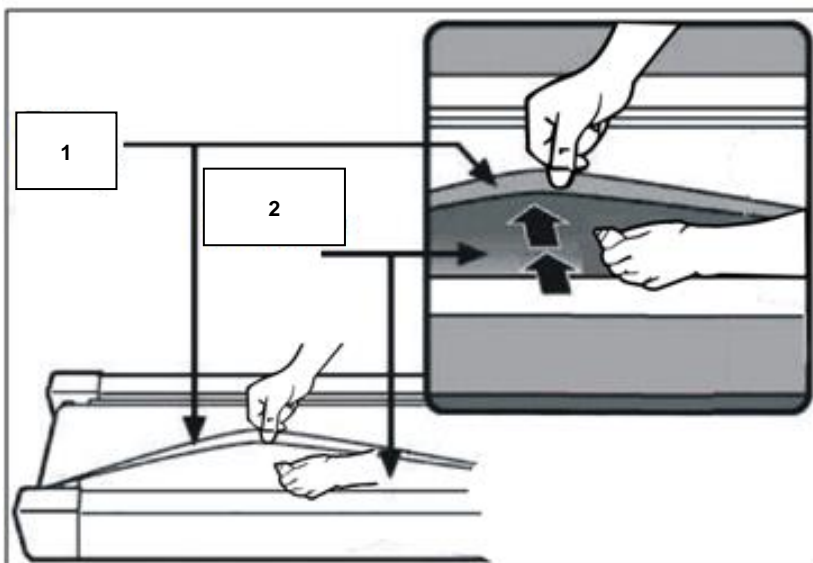


SKŁADANIE BIEŻNI / FOLDING THE TREADMILL/ СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ / MONTÁŽ BĚŽECKÉHO PÁSU / SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA / BĒGIMO TAKELIO SURINKIMAS/ SKREJCEĻA SALIKŠANA / ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES

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



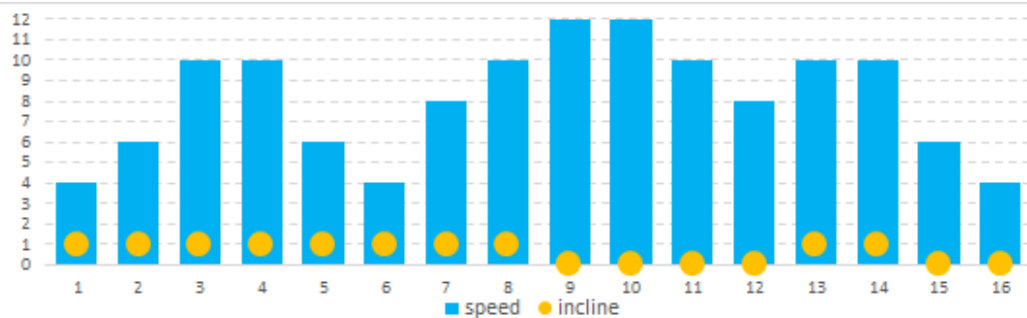
SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO/ LUBRICATING THE TREADMILL BELT/ СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ/ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS TĒPIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS EĻĻOŠANA / SCHMIERUNG DER LAUFMATTE



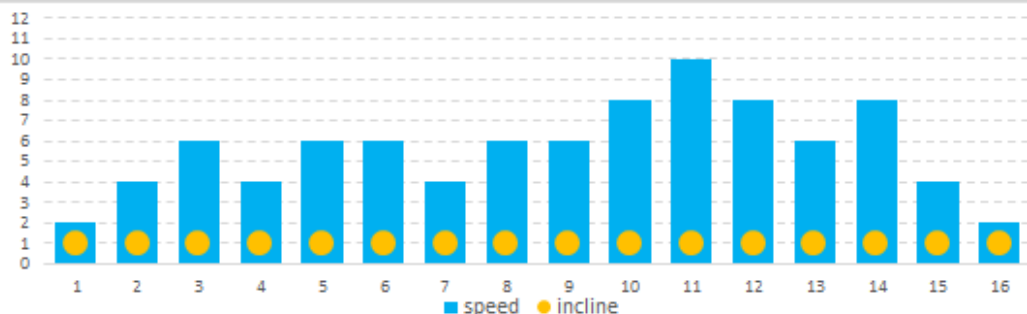
- 1**  
 (PL) Pas bieżny  
 (EN) Running belt  
 (RU) Беговое полотно  
 (CZ) BĚŽECKÝ PÁS  
 (SK) Bežíaci pás  
 (LT) BĒGIMO JUOSTA  
 (LV) Skrejceļa josla  
 (DE) Laufmatte

- 2**  
 (PL) Podstawa  
 (EN) running board  
 (RU) Основание бегового полотна  
 (CZ) Základ běžícího pásu  
 (SK) Podstavec bežícího pásu  
 (LT) BĒGIMO JUOSTOS PAMATS  
 (LV) Skrejceļa joslas pamats  
 (DE) Gestell

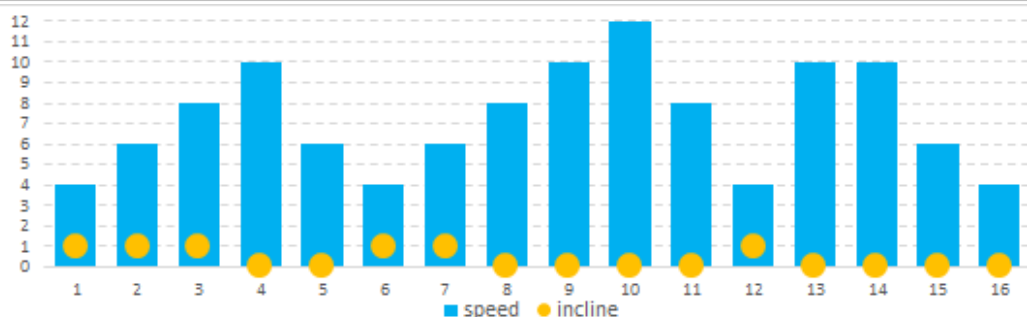
Tryb serce – płuca  
 Heart lung mode  
 Режим сердце – легкие  
 Režim srdce – plíce  
 Režim srdce – plūca  
 Režimas širdis - plaučiai  
 Režims sirds - plaušas  
 Herz-Lunge-Modus



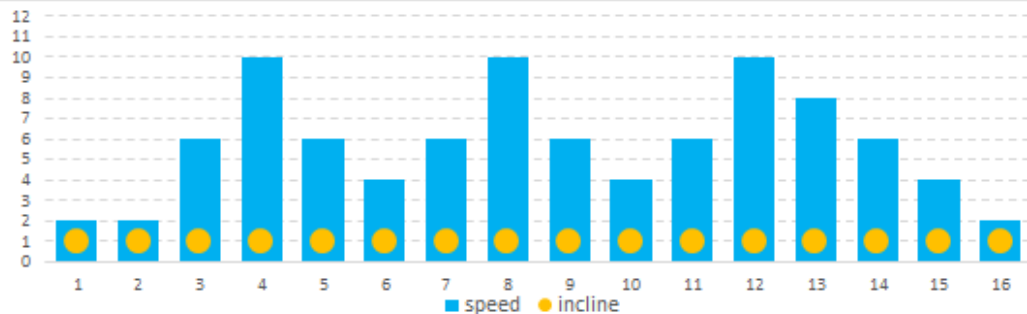
Tryb biegu po wzniesieniach  
 Hilly jogging mode  
 Режим бега по возвышенностям  
 Režim běhu po kopcích  
 Režim behu po kopcoch  
 Bēgļojimas aukštumos  
 Skriešana pa kalniem  
 Lauf-Modus über Hügel



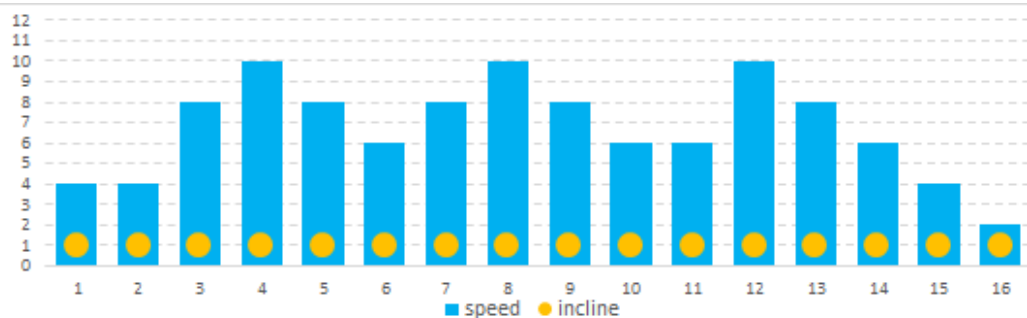
Test sprawności fizycznej  
 Physical fitness test  
 Проверка уровня физической подготовки  
 Test fyzické kondice  
 Test fizickej kondície  
 Fizinio parengtumo testas  
 Fiziskās formas testēšana  
 Körperlicher Fitness-Test



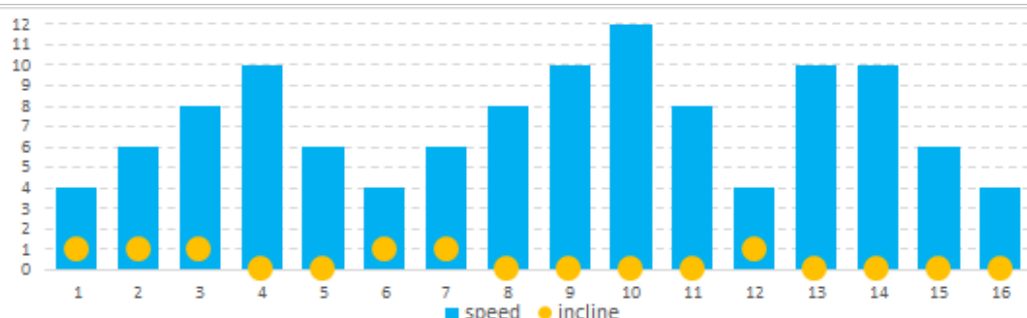
Poprzez wieś  
 Through the countryside  
 По деревне  
 Cez dedinu režim hôr  
 Per kaimą  
 Cauri laukiem  
 Durch Landgebiete



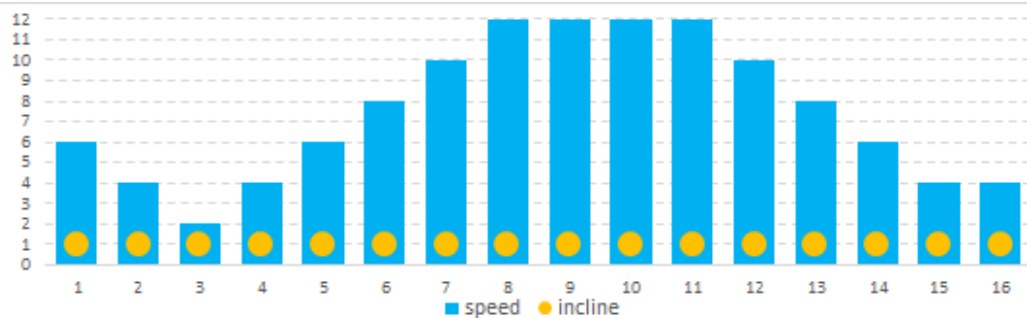
Tryb biegania po plaży  
 Beach running mode  
 Режим бега по пляжу  
 Režim běhu po pláži  
 Režim behu po plāži  
 Bēgļojimas paplūdimiui  
 Skriešana pa pludmali  
 Strand-Lauf-Modus



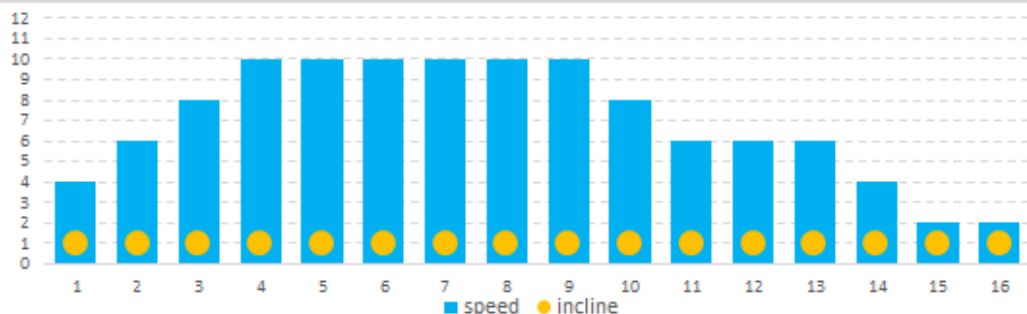
Test Plateau  
 Plateau test  
 Тест Plateau  
 Test Plateau  
 Test Plateau  
 Plateau testas  
 Plateau testēšana  
 Plateau-Test



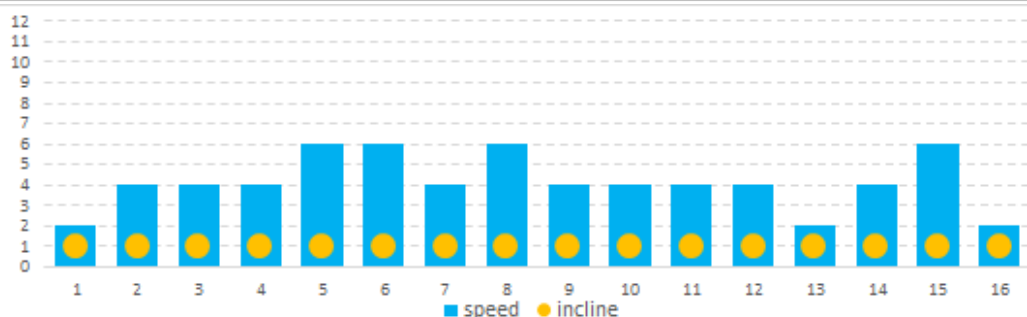
Trening wytrzymałości  
Strength training  
Силовая тренировка  
Silový trénink  
Silový tréning  
Jégos treniruotė  
Spēka treniņš  
Kraft-Training



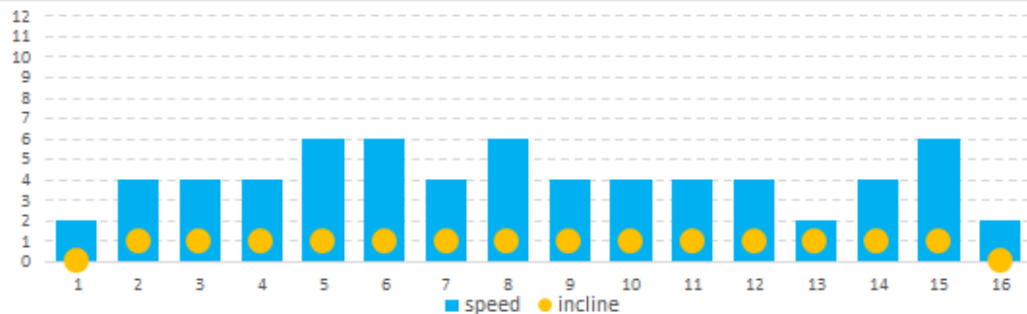
Tryb wspinaczki  
Climbing mode  
Режим восхождения  
Režim šplhání  
Režim šplhania  
Laipiojimo režimas  
alpīnisma režīms  
Kletter-Modus



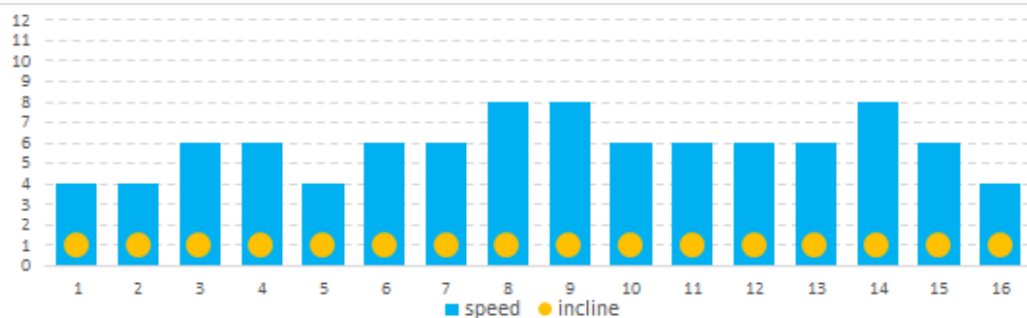
Tryb relaksu  
Relax mode  
Режим отдыха  
Režim relaxace  
Režim relaxácie  
Atsipalaidavimo režimas  
Atpūtas režīms  
Entspannungs-Modus



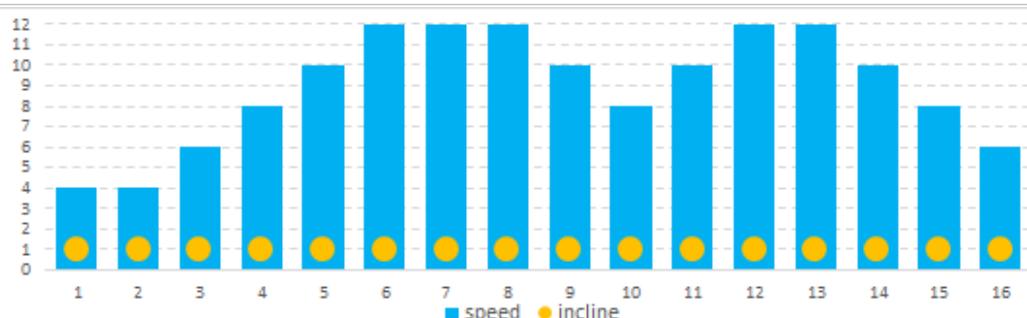
Tryb spaceru  
Walk mode  
Режим прогулки  
režim procházky  
režim prechádzky  
Vaikščiojimo režimas  
Staigāšanas režīms  
Spaziergang-Modus



Oddychanie aerobowe  
Aerobic respiration  
Аэробное дыхание  
Aerobní dýchání  
Aeróbne dýchanie  
Aerobinis kvėpavimas  
aerobā elpošana  
Aerobe Atmung



Tryb biegania po drodze  
Road running mode  
Режим бега по дороге  
Režim běhání po cestě  
Režim behania po ceste  
Bēgļojimas keliāis  
Skriešana pa ceļiem  
Straßen-Lauf-Modus





# 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