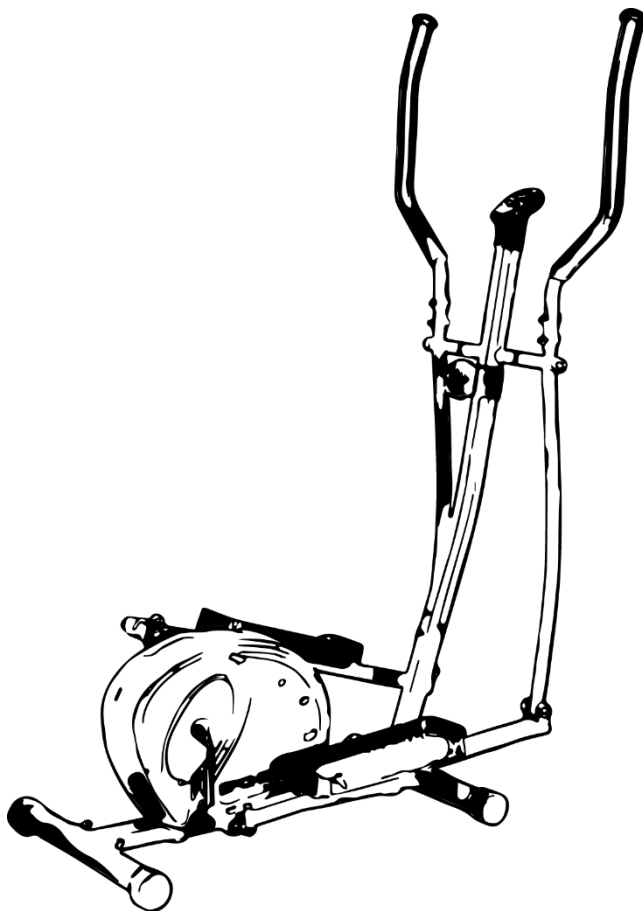


SPOKEY

www.spokey.eu



921055

MODEL: LUNAR

(PL)	TRENAŻER ELIPTYCZNY	1
(EN)	ELLIPTICAL TRAINER	5
(RU)	ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР	9
(CZ)	MAGNETICKÝ TRENAŽÉR	13
(SK)	ELIPTICKÝ TRENAŽÉR	17
(LT)	ELIPSINIS TRENIRUOKLIS	21
(LV)	ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS	25
(DE)	CROSSTRAINER	29

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

TRENAŻER ELIPTYCZNY SPOKEY LUNAR – SPECYFIKACJA

TRENAŻER ELIPTYCZNY - EFEKTY ĆWICZEŃ

- Trenażery eliptyczne / orbitreki są grupą sprzętu doskonale odpowiadającą osobom, które chcą wzmocnić całe ciało. W trakcie treningu angażowane są zarówno dolne, jak i górne partie mięśni, ze szczególnym uwzględnieniem łydek, pośladków oraz obręczy barkowej.
- Ćwiczenia na trenażerze odpowiadają ćwiczeniom na rowerze stacjonarnym, jednak ze względu na konstrukcję urządzenia, w mniejszym stopniu obciążają stawy. Dzięki temu korzystać z niego mogą zarówno osoby w dobrej formie, jak i seniorzy oraz borykający się z nadwagą.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 23,5 kg, Koło zamachowe – 4 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 80,5 x 49 x 152,5cm

Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg

Urządzenie służy do treningu całego ciała

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
 - Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
 - Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
 - Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
 - Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
 - Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
 - Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów
 - Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
 - Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
 - 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.
 - Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
 - Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.
- Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

ZESTAWIENIE CZĘŚCI (SCHEMAT – STR. 34)

nr	opis	szt.
1	rama główna	1
2	przedni stabilizator	1
3	tylny stabilizator	1
4	kolumna kierownicy	1
5L/R	podstawa pedału	1/1
6L/R	ramię boczne	1/1
7L/R	uchwyt	1/1
8	zaślepka przedniego stabilizatora	2
9	sworzeń	4
10	wkręt	2
11	podkładka łukowa	4
12	nakrętka kołpakowa	4
13	zaślepka tylnego stabilizatora	2
14	korba	1
15	podkładka sprężynowa	2
16L/R	nylonowa nakrętka	1/1
17	nakrętka	2
18	duża tuleja	10
19	łącznik podstawy pedału	2
20	podkładka płaska	4
21	nylonowa nakrętka	4
22	nakrętka	6
23	śruba heksagonalna	2
24	kwadratowa zaślepka	4
25	podkładka falista	4
26L/R	śruba zawiasowa	1/1
27	nylonowa nakrętka	4
28	podkładka płaska	4
29L/R	pedał	1/1

nr	opis	szt.
30	śruba heksagonalna	4
31	śruba heksagonalna	2
32	okrągła nakrętka	2
33	śruba heksagonalna	2
34	podkładka płaska	2
35	sworzeń	4
36	podkładka łukowa	8
37	nakrętka kołpakowa	4
38	śruba	4
39	element łączący ramiona	1
40	piankowa nakładka	2
41	zaślepka grzybkowa	2
42	przewód regulacji oporu (z ramy)	1
43	przewód czujnika pulsu (z ramy)	1
44	przewód czujnika pulsu (z kolumny kierownicy)	1
45	regulacja oporu	1
46	osłona regulacji oporu	1
47	podkładka płaska	1
48	wkręt	1
49	podstawa licznika	1
50	licznik	1
51	podkładka sprężynowa	2
52	nakrętka	4
53	zaślepka	2
54	śruba heksagonalna M5x60	1
55	czujnik	1
56	nakrętka heksagonalna M10x1	2
57	nakrętka heksagonalna M6	2
58	podkładka w kształcie U	2

nr	opis	szt.
59	śruba regulacyjna M6x50	2
60	cienka nakrętka M10x1	2
61	dystans $\Phi 10 \times \Phi 14 \times 22$	1
62	łożysko 6000z	2
63	koło zamachowe	1
64	oś koła zamachowego	1
65	uszczelnienie otworu osłony	2
66 L/R	osłona	1/1
67	śruba heksagonalna	1
68	podkładka samoblokująca	1
69	nakrętka	1
70	łożysko wiankowe	2
71	gniazdo łożyska	2
72	nakrętka	1
73	duża podkładka płaska	1
74	koło napędowe	1
75	okrągły magnes	1
76	pas napędowy	1
77	wkręt ST3.5x20	6
78	śruba heksagonalna M6x15	2
79	podkładka sprężynowa D6	2
80	podkładka płaska D6x1	2
81	podkładka w kształcie C D12	2
82	uchwyt płytki magnetycznej	1
83	płytki magnetyczna	1
84	kwadratowy magnes	8
85	sprężyna oporu	1
86	nakrętka heksagonalna M5	2
87	wkręt ST3x10	2

MONTAŻ

Przygotowanie do montażu

1. Przed montażem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca
2. Użyj zaprezentowanych narzędzi do montażu
3. Przed montażem sprawdź czy w pudełku znajdują się wszystkie części.

Zaleca się, aby produkt był montowany przez co najmniej dwie osoby, aby uniknąć ewentualnego zranienia

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 36)

KROK 1 Przymocuj przedni (2) i tylny (3) stabilizator do ramy głównej (1) przy pomocy wkrętów (9), podkładek łukowych (11) oraz nakrętek (12).

KROK 2 Połącz przewody czujnika (43, 44) i regulacji oporu (42, 45) wychodzące z kolumny oraz ramy głównej. Sposób połączenia przewodów prezentuje rysunek.

Nałóż kolumnę kierownicy na odpowiedni element ramy głównej. Skręć oba elementy używając podkładek łukowych (36) oraz śrub (38).

KROK 3

A. wóź tuleję (39) w kolumnę kierownicy (4), zamocuj do niej dolną część ramion bocznych (6 l/r) używając śruby (33), podkładki sprężynowej (51) oraz podkładki falistej (25) oraz płaskiej podkładki (34). Na tym etapie jeszcze ich nie dokręcaj!

B. połącz prawą podstawę pedału (5R) z korwą (14) za pomocą śruby (26r), podkładki falistej (25), podkładki sprężynowej (15) oraz nylonowej nakrętki (16r). Na tym etapie jeszcze ich nie dokręcaj!

UWAGA! W opakowaniu znajduje się prawa i lewa śruba (26 r/l). Pamiętaj, by zainstalować je po odpowiedniej stronie. Prawą śrubę dokręcaj w kierunku ruchu wskazówek zegara, lewą – w kierunku przeciwnym. Aby uzyskać wygodny dostęp do śrub, możesz przekręcić korbę.

C. połącz prawe ramię (6R) z podstawą pedału (5r) śrubą (31), płaską podkładką (20) oraz nylonową nakrętką (21).

D. To samo zrób z lewym ramieniem (6L) i lewą podstawą pedału (5L). Następnie dokręć wspomniane wcześniej śruby (31, 33) i nakrętki (16 L/R). Nałóż zaślepki (22, 17, 52), tak jak pokazano na rysunku.

E. Przykręć pedały (29 L/R) do podstaw (5 L/R) używając płaskich podkładek (28), śrub (30) oraz nylonowych nakrętek (27).

KROK 4 połącz dolne części ramion bocznych (6 l/r) z uchwytami (7 l/r) za pomocą śrub (35), podkładek łukowych (36) oraz nakrętek (37).

KROK 5 Przełóż przewody wychodzące z licznika przez podstawę licznika (49). Zamontuj licznik (50) na podstawie (49), następnie połącz przewody

wychodzące z kolumny kierownicy z ich odpowiednikami wychodzącymi z licznika. Nałóż podstawę licznika na szczyt kolumny kierownicy (4).

Poziomowanie i przenoszenie urządzenia

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Należy wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł stabilizatora

Aby przenieść trenażer ostrożnie unieś go na przednie rolki transportowe (Rysunek– str.39) i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

Regulacja oporu

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

kierownicy.. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku liczby „1”, aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku liczby „8”.

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu .

KONSERWACJA

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

- W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.

UWAGA: Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie, zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego. Zaleca się okresowe sprawdzanie przewodu elektrycznego i wtyczki. Nigdy nie ciągnij za kabel. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane.

Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

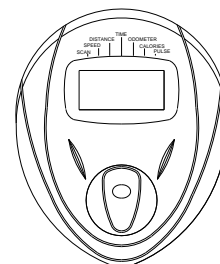
ZASILANIE

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

Instalacja baterii:

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

4. Po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną wyzerowane.



LICZNIK

Pierwsze uruchomienie

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

Automatyczne włączanie/wyłączanie (auto on/off)

Wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli zaczniesz ruszać pedałami, lub naciśniesz dowolny klawisz.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 4 minuty.

Przycisk

W tym modelu licznik wyposażony został w jeden przycisk funkcyjny. Aby przejść do kolejnych funkcji należy naciskać przycisk tak długo, aż żądana opcja pojawi się na ekranie.

Resetowanie

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

FUNKCJE

SCAN - Skanowanie wszystkich osiągniętych wartości tj.: czas, prędkość, dystans, kalorie, odo, puls co 6 sekund.

TIME (czas) - Wyświetla czas treningu. Czas będzie upływał aż do maksymalnego poziomu 99:59 (minuty:sekundy).

SPEED (prędkość) - Wyświetla aktualną prędkość, z jaką są wykonywane ćwiczenia.

DISTANCE (dystans) - Wyświetla pokonany dystans w czasie wykonywania ćwiczenia.

ODO (odometr) – Wyświetla całkowity dystans pokonany na tym urządzeniu.

CALORIE (kalorie) - Wyświetla spalane kalorie w czasie wykonywania ćwiczenia. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

ZAKRES POMIARU

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

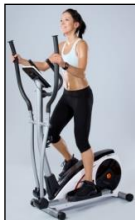
SPEED - PRĘDKOŚĆ 0.0-99.9 KM/H (km/godz.)

DISTANCE – DYSTANS 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIE 0.0-999.9 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

UŻYTKOWANIE I TRENING



Pozycja

Stań na pedałach, dłońmi chwyć uchwyty. Ćwicząc wykonując ruchy naprzemienne nogami i rękami.

W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy (rysunek). Ćwiczenia na orbitreku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze. Urządzenie służy do treningu całego ciała

Rzeźbienie mięśni

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

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

Utrata wagi

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

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

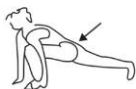
INSTRUKCJA TRENINGU

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

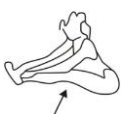
Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej.

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.



Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



Rozciąganie mięśni łydek

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



Zobacz film:

Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.

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



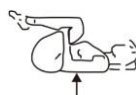
Rozciąganie mięśni ud

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



Rozciąganie górnych partii ciała

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



Rozciąganie mięśni nóg

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

Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

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

Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym,

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

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

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 2 lata na pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu. Więcej informacji w klubie gwarancyjnej



Dotyczy licznika

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

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

EQUIPMENT SPECIFICATION

ELLIPTICAL TRAINER – WORKOUT EFFECTS

- Elliptical trainers / cross-trainers are perfect devices for people who want to strengthen their bodies. Both lower and upper parts of the muscles, especially calves, buttocks and pectoral girdles are engaged in such a training.
- Exercises on the trainer correspond to the ones on a stationary bicycle, but due to the structure of the device they do not overload the joints so much. Thanks to this, it can be used both by people in a good shape and by seniors or overweight people..

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 23,5 kg, Flywheel – 4 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 80,5 x 49 x 152,5 cm

Maximum weight of the user – 120 kg

The equipment is designed for full body exercise

SAFETY REMARKS

- Prior to the assembly of the device and training, read carefully this instruction manual. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used appropriately, in a manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible hazards and precautions.
 - Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical conditions that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an inappropriate use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that would have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
 - Pay attention to your body signals. Inappropriate or excessive training may have a negative influence on your health. Immediately stop exercising if any of the following symptoms occurs: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occurs, contact your doctor immediately and give up training until then.
 - Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
 - The device should be placed on a straight, stable and tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 2 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitted. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
 - An appropriate safety level of this device may be guaranteed only if it is subject to regular service and inspection.
 - The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced . You must not use a damaged device.
 - During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even make movement impossible. It is also advised to exercise in appropriate sport shoes. At the beginning, set a slow pace. During exercises, hold handgrips and do not leave the saddle.
 - The bicycle is intended for home use. Maximum allowed user's body weight amounts to 120 kg.
 - Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
 - The equipment was counted among class H and C and is intended for home use exclusively. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
 - While assembling the device, strictly follow the enclosed instruction and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
 - It is advised against leaving control devices, which could restrict movement, in such a position that any of the elements sticks out.
- Warning: prior to starting a training on this device, read the instruction manual carefully. we do not hold responsibility for injuries or damages to objects caused by an inappropriate use of this product. Body injuries may happen due to an inappropriate or too intensive training.

ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

LIST OF PARTS - DIAGRAM – P. 34

No.	Description	Qty	No.	Description	Qty	No.	Description	Qty
1	main frame	1	30	hexagon screw	4	59	adjustment bolt M6x50	2
2	front stabilizer	1	31	hexagon screw	2	60	thin nut M10x1	2
3	rear stabilizer	1	32	circular nut	2	61	spacer $\Phi 10 \times \Phi 14 \times 22$	1
4	handlebar post	1	33	hexagon screw	2	62	bearing 6000z	2
5L/R	pedal base	1/1	34	flat washer	2	63	flywheel	1
6L/R	side arm	1/1	35	pin	4	64	flywheel axle	1
7L/R	grip	1/1	36	curved washer	8	65	cover slot sealing	2
8	front stabilizer end cap	2	37	acorn nut	4	66 L/R	cover	1/1
9	pin	4	38	bolt	4	67	hexagon screw	1
10	screw	2	39	arm coupling element	1	68	wedge lock washer	1
11	curved washer	4	40	foam	2	69	nut	1
12	acorn nut	4	41	round-headed end cap	2	70	ring bearing	2
13	rear stabilizer end cap	2	42	resistance control wire (from the frame)	1	71	bearing seat	2
14	crank	1	43	pulse sensor wire (from the frame)	1	72	nut	1
15	spring washer	2	44	pulse sensor wire (from the handlebar post)	1	73	big flat washer	1
16L/R	nylon nut	1/1	45	resistance control	1	74	drive pulley	1
17	nut	2	46	resistance control cover	1	75	circular magnet	1
18	big sleeve	10	47	flat washer	1	76	drive belt	1
19	pedal base coupler	2	48	screw	1	77	screw ST3.5x20	6
20	flat washer	4	49	counter base	1	78	hexagon screw M6x15	2
21	nylon nut	4	50	counter	1	79	spring washer D6	2
22	nut	6	51	spring washer	2	80	flat washer D6x1	2
23	hexagon screw	2	52	nut	4	81	C-shaped washer D12	2
24	square end cap	4	53	end cap	2	82	magnet plate handle	1
25	wave washer	4	54	hexagon screw M5x60	1	83	magnet plate	1
26L/R	hinge bolt	1/1	55	sensor	1	84	square magnet	8
27	nylon nut	4	56	hexagon nut M10x1	2	85	resistance spring	1
28	flat washer	4	57	hexagon nut M6	2	86	hexagon nut M5	2
29L/R	pedal	1/1	58	U-shaped washer	2	87	screw ST3x10	2

PREPARATIONS

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (Drawings – p. 36)

STEP 1 Fix the front (2) and rear stabilizer (3) to the main frame (1) with the screws (9), curved washers (11), and nuts (12).

STEP 2 Connect the sensor wires (43, 44) and resistance control wires (42, 45) coming from the post and the main frame. The connection of wires is illustrated in the picture.

Put the handlebar post onto the proper element of the main frame. Screw both elements together using the curved washers (36) and bolts (38).

STEP 3

A. Insert the sleeve (39) into the handlebar post (4), fix the bottom part of side arms (6 l/r) to it with the bolt (33), spring washer (51), and wave washer (25), as well as the flat washer (34). At this stage do not tighten them yet!

B. Connect the right pedal base (5R) with the crank (14) using the bolt (26r), wave washer (25), spring washer (15) and nylon nut (16r). At this stage do not tighten them yet!

WARNING! There is the right and left bolt (26 r/l) in the box. Remember to install them on the correct sides. The right bolt should be turned clockwise, and the left one – counterclockwise. You can turn the crank to get a comfortable access to the bolts.

c. Connect the right arm (6R) with the pedal base (5r) using the bolt (31), flat washer (20), and nylon nut (21).

d. Do the same with the left arm (6L) and left pedal base (5L). Next tighten the bolts (31, 33) mentioned above and the nuts (16 L/R). Place the end caps (22, 17, 52), as shown in the picture.

e. Screw the pedals (29 L/R) to the bases (5 L/R) with the flat washers (28), bolts (30), and nylon nuts (27).

STEP 4 Connect the bottom parts of side arms (6 l/r) with the handles (7 l/r) using the bolts (35), curved washers (36), and nuts (37).

STEP 5 Pull the wires coming from the counter through the counter base (49). Mount the counter (50) on the base (49), next connect the wires

coming from the handlebar post with their equivalents coming from the counter. Put the counter base onto the handlebar post (4).

Levelling, moving the device

Before you start exercising, it is recommended to verify whether the bike is positioned correctly. Level the equipment with the knobs of the front

stabilizer. To transport the device, raise it carefully on its front wheels (Figure – p. 39) and move to another place, holding it on both sides.

Resistance adjustment

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

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

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

MAINTENANCE

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

batteries immediately.

- In case of no resistance adjustment, make sure that the upper sensor cable is well connected with the lower cable.

CAUTION: Due to the protection of the natural environment, worn-out batteries, power adapters, motors etc. should not be disposed with household wastes. Worn-out batteries, power adapters, motors etc. should be taken to a point that will utilise them in agreement with the enforceable law on environmental protection. It is recommended to check the power cord and the plug periodically. Never pull the cord. In case of damage, the device should not be used. Never repair the device on your own. Repairs should be made by a qualified SPOKEY's company employee.

HOW TO OPERATE THE BIKE METER

POWER SUPPLY

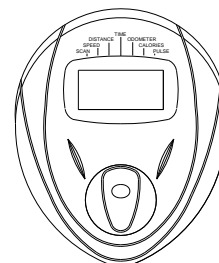
Batteries: 1.5V AAA (2 pieces), not supplied with the bicycle

Inserting batteries

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

the batteries and re-insert them.

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



COUNTER

First start-up

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

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

Auto on-off

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

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

Device error

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

Button

While touching the button, it allows to select the displaying function.

Pressing the button over 3 seconds will reset all functional values to zero except ODO value

Functions

SCAN: Press MODE button, the arrow will appear and point to the “SCAN” position. Then the computer will show all the function one by one. Each display will be hold for 6 seconds.

SPEED: It shows your pedaling speed on the machine. It starts from 0.00 to 99.9km/h.

CALORIES : it shows how many calories you have burned. It starts from 0.00 to 999.9kcal.

DISTANCE: It shows how many Kilometer or Miles you have worked on the machine. It starts from 0.00 to 999.9km.

ODO (TOTAL DISTANCE) : It shows the total distance after installing the batteries. It starts from 0.00 to 999.9km.

TIMER: It shows your exercising duration. It starts from 00:00 to 99:59min.

SCAN MODE

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

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

USAGE AND TRAINING



Your body position

Place your feet on the pedals and grasp the handles with your hands. Exercise by moving your feet and hands alternately. You should have your back straight while exercising.

Exercising on a fitness trainer is a great alternative to exercises performed on a traditional trainer.

Shaping your muscles

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

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

Weight loss

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

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

TRAINING MANUAL

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

Warm-up stage

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

Repeat every exercise several times.



Stretching the muscles of your thighs and buttock

Do the exercise as shown in the figure.



Stretching the muscles of your thighs and knees

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



Stretching the muscles of your calves

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



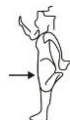
Watch the movie:

A warm-up with Rafał Wieczorowski.

Scan the presented code

or type the address into your web browser:

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



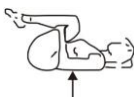
Stretching the muscles of your thighs

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



Stretching the muscles of your upper body

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



Stretching the muscles of your legs

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

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

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

Relaxation allows you to restore a normal heartbeat and "cool down" your muscles. This stage is a repetition of the warm-up and it should be

continued for about 5 minutes. Please repeat the stretching exercises, remembering not to strain your muscles. It is recommended to train at least three times a week. In order to stop the exerciser, stop pedalling. The bicycle is not equipped with a blocking system and a safety brake. Braking system is not adjustable and independent of speed.



Refers to the meter

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

ВНИМАНИЕ

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

СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ**ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР – РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВКИ**

- Эллиптические тренажеры / орбитреки – группа спортивного оборудования, отлично подходящая для желающих укрепить все тело. Во время тренировки задействуются как нижние, так и верхние партии мышц, особенно лодыжек, ягодиц и плечевого пояса.
- Упражнения на тренажере являются эквивалентом упражнений на стационарном велосипеде, но благодаря конструкции данного устройства оказывают меньшую нагрузку на суставы. Поэтому тренажером могут пользоваться как люди в хорошей физической форме, так и пожилые люди и люди с лишним весом..

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 23,5 кг, Маховое колесо – 4 кг
Размер после сборки – 80,5 x 49 x 152,5 см

Максимальный вес тренирующегося - 120 кг
Тренажер для тренировки всего тела

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может гарантироваться лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
 - Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом также может уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
 - Прислушивайтесь к сигналам Вашего тела. Несоответствующее или чрезмерно тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком короткое дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно свяжитесь со своим врачом и до этого момента прекратите любые упражнения.
 - Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
 - Снаряд следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метра свободного пространства.
 - Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
 - Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.
 - Устройство всегда следует использовать согласно его назначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
 - Во время тренировок следует одевать соответствующий спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения. Также рекомендуется заниматься в соответствующей спортивной обуви. В начале упражнений темп должен быть спокойным. Во время тренировки следует держаться за ручки и не сходить с сиденья.
 - Продукт предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 120 кг.
 - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
 - Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
 - В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
 - Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю.
- Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство.
- Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения.

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 34

№	описание	шт.
1	основная рама	1
2	передний стабилизатор	1
3	задний стабилизатор	1
4	стойка руля	1
5L/R	основание педали	1/1
6L/R	боковая секция	1/1
7L/R	держатель	1/1
8	заглушка переднего стабилизатора	2
9	штырь	4
10	винт	2
11	дугообразная шайба	4
12	колпачковая гайка	4
13	заглушка заднего стабилизатора	2
14	шатун	1
15	пружинная шайба	2
16L/R	нейлоновая гайка	1/1
17	гайка	2
18	большая втулка	10
19	соединитель основания педали	2
20	плоская шайба	4
21	нейлоновая гайка	4
22	гайка	6
23	болт с шестигранной головкой	2
24	квадратная заглушка	4
25	волнистая шайба	4
26L/R	шарнирный болт	1/1
27	нейлоновая гайка	4
28	плоская шайба	4
29L/R	педаля	1/1

№	описание	шт.
30	болт с шестигранной головкой	4
31	болт с шестигранной головкой	2
32	круглая гайка	2
33	болт с шестигранной головкой	2
34	плоская шайба	2
35	штырь	4
36	дугообразная шайба	8
37	колпачковая гайка	4
38	болт	4
39	элемент, соединяющий секции	1
40	поролоновая накладка	2
41	грибковая заглушка	2
42	провод регулятора нагрузки (из рамы)	1
43	провод датчика пульса (из рамы)	1
44	провод датчика пульса (из стойки руля)	1
45	регулятор сопротивления	1
46	кожух регулятора сопротивления	1
47	плоская шайба	1
48	винт	1
49	основание счетчика	1
50	счетчик	1
51	пружинная шайба	2
52	гайка	4
53	заглушка	2
54	болт с шестигранной головкой M5x60	1
55	датчик	1
56	шестигранная гайка M10x1	2
57	шестигранная гайка M6	2
58	U-образная шайба	2

№	описание	шт.
59	регулируемый болт M6x50	2
60	низкая гайка M10x1	2
61	распорный вкладыш Ф10хФ14х22	1
62	подшипник 6000z	2
63	маховик	1
64	ось маховика	1
65	уплотнение отверстия кожуха	2
66 L/R	кожух	1/1
67	болт с шестигранной головкой	1
68	самоблокирующаяся шайба	1
69	гайка	1
70	насыпной подшипник	2
71	гнездо подшипника	2
72	гайка	1
73	большая плоская шайба	1
74	маховик	1
75	круглый магнит	1
76	приводной ремень	1
77	винт ST3.5x20	6
78	болт с шестигранной головкой M6x15	2
79	пружинная шайба D6	2
80	плоская шайба D6x1	2
81	C-образная шайба D12	2
82	держатель магнитной пластины	1
83	магнитная пластина	1
84	квадратный магнит	8
85	пружина сопротивления	1
86	шестигранная гайка M5	2
87	винт ST3x10	2

ПОДГОТОВКА

1. Прежде чем приступите к сборке, убедитесь, что располагаете достаточным местом.
2. Используйте указанные инструменты для сборки.

3. Перед началом сборки проверьте, все ли детали находятся в коробке.
Рекомендуется выполнять сборку силами двух и более людей во избежание травм.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (РИСУНКИ – СТР. 36)

ШАГ 1. Прикрепите передний (2) и задний (3) стабилизаторы к основной раме (1) с помощью винтов (9), дугообразных шайб (11) и гаек (12).

ШАГ 2. Соедините провода датчика (43, 44) и регулировки сопротивления (42, 45), выступающие из стойки и основной рамы. Способ соединения проводов представлен на рисунке.

Установите стойку руля на соответствующий элемент основной рамы. Свинтите оба элемента с помощью дугообразных шайб (36) и болтов (38).

ШАГ 3.

А. Вставьте втулку (39) в стойку руля (4), прикрепите к ней нижнюю часть боковых секций (6 l/r) с помощью болта (33), пружинной шайбы (51), волнистой шайбы (25) и плоской шайбы (34). На данном этапе еще их не затягивайте!

Б. Соедините правое основание педали (5R) с шатуном (14) с помощью болта (26r), волнистой шайбы (25), пружинной шайбы (15) и нейлоновой гайки (16r). На данном этапе еще их не затягивайте!

ВНИМАНИЕ! В упаковке находятся правый и левый болт (26 l/l). Не забывайте об установке их с правильной стороны. Правый болт

завинчивайте по часовой стрелке, а левый – против часовой стрелки. Чтобы получить удобный доступ к болтам, можно привинтить шатун.

В. Соедините правую секцию (6R) с основанием педали (5r) с помощью болта (31), плоской шайбы (20) и нейлоновой гайки (21).

Г. Сделайте тоже самое с левой секцией (6L) и левым основанием педали (5L). Затем затяните вышеупомянутые болты (31, 33) и гайки (16 L/R). Установите заглушки (22, 17, 52), как показано на рисунке.

Д. Привинтите педали (29 L/R) к основаниям (5 L/R) с помощью плоских шайб (28), болтов (30) и нейлоновых гаек (27).

ШАГ 4. Соедините нижние части боковых секций (6 l/r) с поручнями (7 l/r) с помощью болтов (35), дугообразных шайб (36) и гаек (37).

ШАГ 5. Протяните провода, выступающие из счетчика, через основание счетчика (49). Установите счетчик (50) на основании (49), а затем соедините провода, выступающие из стойки руля, с такими же, выступающими из счетчика. Установите основание счетчика сверху стойки руля (4)..

Горизонтальное размещение, Перенос устройства, (рисунок – с.39)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства.

Выверните тренажер с помощью ручек стабилизатора.

Чтобы переместить тренажер, осторожно приподнимите его на задние транспортировочные ролики (рисунок на стр. 39) и, придерживая его с обеих сторон, переместите в выбранное место.

Регуляция силы

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

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

Для достижения удовлетворительного результата силу необходимо определять во время тренировки.

КОНСЕРВАЦИЯ

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

- В случае отсутствия регуляции силы убедитесь, что верхний провод датчика хорошо подключен к нижнему проводу.

В связи с защитой натуральной среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованных батареек, питателей, двигателей и др. И использованные батарейки, питатели и аккумуляторы следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей

утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды.

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

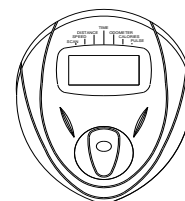
Питание

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

Установка батареек:

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

4. После извлечения батареек все значения функций обнулятся.



СЧЕТЧИК

Первое включение

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

Автоматическое включение/отключение (auto on/off)

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

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

Возврат в исходное положение

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

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

Ошибка тренажера

Кнопка

воспользуйтесь кнопкой, чтобы выбрать требуемую функцию. Чтобы обнулить все значения (кроме ODO), придержите кнопку в течение трех секунд.

Примечание: значения обнулятся также при извлечении батареи из счетчика.

Функции

SCAN – Сканирование всех достигаемых значений, т.е.: время, скорость, расстояние, калории, количество оборотов колеса, пульс каждые 6 секунд.

TIME (время) – Отображается время тренировки. Время будет отсчитываться до максимального значения 99:59 (минуты:секунды).

SPEED (скорость) – Отображается текущая скорость, с которой выполняются упражнения.

DISTANCE (расстояние) – отображается расстояние, преодоленное во время выполнения упражнения.

ODO (одометр) – Отображается общее расстояние, преодоленное на данном тренажере.

CALORIE (калории) – Отображаются калории, сжигаемые во время выполнения упражнения. Примечание: отображаемые данные являются общими, указываются для сравнения различных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.

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

SPEED – СКОРОСТЬ 0.0-99.9 KM/H (км/ч)

DISTANCE – РАССТОЯНИЕ 0.0-999.9 KM

CALORIES – КАЛОРИИ 0.0-999.9 KCAL

ODO (ОДОМЕТР) – 0.0-999.9 KM

)

РЕЖИМ «SCAN»

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

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

УХОД, ТРЕНИРОВКА



Положение

Станьте на педали, ладонями возьмитесь за ручки. Упражняйтесь, выполняя попеременные движения ногами и руками. Во время упражнений следует распрямить спину. Тренировка на стационарном орбитреке заменяют упражнения на обыкновенном орбитреке.

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

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

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

Разминка

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



Смотреть фильм:

Разминка с Рафалом Вечеровским

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

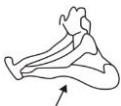


Сделайте упражнения несколько раз.



Растягивание мышц бедра и ягодиц

Выполните упражнение согласно рисунку.



Растягивание мышц бедра и коленей

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



Растягивание четырехглавых мышц

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



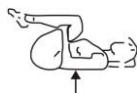
Растягивание мышц верхней части тела

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



Растягивание икроножных мышц

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



Растягивание мышц ног

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

Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

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

Отдых дает возможность привести в норму пульс и 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.

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



Касается счетчика

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

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

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR – VÝSLEDKY CVIČENÍ

- Eliptické trenažéry/ orbitrekky patří k nářadím, které dokonale vyhovují osobám chtějícím posílit své tělo. Během tréninku jsou totiž zapojeny dolní i horní části svalstva se zvláštním zřetelem na lýtka, hýždě a ramenní pletenec.
- Cvičení na trenažeru dávají stejný efekt, jako cvičení na ortopedu, avšak vzhledem ke konstrukci zařízení méně zatěžují klouby. Díky tomu toto zařízení mohou používat nejen osoby mající dobrou formu, ale i senioři a osoby s nadváhou.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 23,5 kg, Setrvačnick: 4 kg
Rozměry po rozložení: 80,5 x 49 x 152,5 cm

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg
Zařízení slouží k tréninku celého těla

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme zařízení sestavovat a nežli začneme trénovat je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je možné pouze tehdy, pokud bude sestaveno, udržováno a používáno dle zde popsaného návodu. Jestliže sám nejsi uživatelem, prosím předej tyto informace všem uživatelům a informuj je o všech možných ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
 - Před začátkem cvičení konzultuj svůj zdravotní stav s lékařem aby bylo známo, zda se nevyskytují žádné jiné psychické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konsultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
 - Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo přílišné cvičení může negativním způsobem ovlivnit Tvé zdraví. Proto je nutné okamžitě přerušit cvičení jestliže se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak v hrudním kuši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, omdlení, točí se v hlavě, nevolnost. Pokud se kterýkoliv z výše uvedených příznaků projeví, okamžitě kontaktuj svého lékaře a do té doby přeruš cvičení.
 - Od zařízení držíme daleko děti a zvířata. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
 - Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
 - Před začátkem cvičení je třeba se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou důkladně přišroubované.
 - Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li toto pravidelně udržováno a kontrolováno.
 - Zařízení se smí používat pouze v souladu s jeho určením. Pakliže během montáže anebo používání vyjde najevo, že některá část je vadná anebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit cvičení a zařízení dát do servisu. Nesmí se používat poškozené zařízení.
 - Během tréninku je nutné používat odpovídající oděv. Neoblékat volné oblečení, které by se mohlo přichytit částí zařízení anebo takové, které by mohlo omezovat nebo znemožňovat pohyby. Doporučuje se cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení je nutné držet se rukojetí a nesesedávat ze sedla.
 - Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 120 kg.
 - Zařízení se řadí do třídy H a C podle normy EN 957 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Zařízení není určeno pro rehabilitační účely.
 - Dodržovat zvláštní ostražitost během přenášení a zvedání zařízení. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby.
 - Během zvedání anebo přenášení zařízení dodržovat správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
 - Při montáži zařízení nutno přesně dodržovat návod a používat pouze části připojené k tomuto setu. Před zahájením montáže zkontrolovat, zda jsou všechny části, jak je to uvedeno na připojeném seznamu.
- VAROVÁNÍ!!** Před použitím je třeba si přečíst návod k použití. Za případná zranění nebo poškození předmětů, ke kterým došlo v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku neodpovídáme. Ke zdravotním úrazům může docházet v důsledku nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

SEZNAM DÍLŮ - SCHÉMA – S. 34

Č.	popis	ks.
1	Hlavní rám	1
2	přední stabilizér	1
3	Zadní stabilizér	1
4	Řídící tyč	1
5L/R	Pata pedálu	1/1
6L/R	Boční rameno	1/1
7L/R	držadlo	1/1
8	krytka předního stabilizéru	2
9	čep	4
10	vrut	2
11	pružná podložka	4
12	Uzavřená matice	4
13	krytka zadního stabilizéru	2
14	korba	1
15	pérová podložka	2
16L/R	nylonová matice	1/1
17	matice	2
18	Velká vložka	10
19	Spojka paty pedálu	2
20	plochá podložka	4
21	nylonová matice	4
22	matice	6
23	Hexagonální šroub	2
24	Čtvercová krytka	4
25	prohnutá podložka	4
26L/R	Zásuvný čep	1/1
27	nylonová matice	4
28	plochá podložka	4
29L/R	pedál	1/1

Č.	popis	ks.
30	hexagonální šroub	4
31	hexagonální šroub	2
32	kulatá matice	2
33	hexagonální šroub	2
34	plochá podložka	2
35	čep	4
36	pružná podložka	8
37	Uzavřená matice	4
38	šroub	4
39	Spojka ramen	1
40	molitan	2
41	Vypuklá krytka	2
42	Kabel nastavení zátěže (z rámu)	1
43	kabel čidla tepu (z rámu)	1
44	kabel čidla tepu (z řídicí tyče)	1
45	Nastavení zátěže	1
46	Kryt nastavení zátěže	1
47	plochá podložka	1
48	vrut	1
49	Držadlo počítadla	1
50	počítadlo	1
51	pérová podložka	2
52	matice	4
53	krytka	2
54	hexagonální šroub M5x60	1
55	čidlo	1
56	Hexagonální matice M10x1	2
57	Hexagonální matice M6	2
58	Podložka ve tvaru U	2

Č.	popis	ks.
59	Nástawný šroub M6x50	2
60	tenká matice M10x1	2
61	disatance $\Phi 10 \times \Phi 14 \times 22$	1
62	ložisko 6000z	2
63	setrvačník	1
64	Osa setrvačníku	1
65	Těsnění otvoru krytu	2
66 L/R	kryt	1/1
67	hexagonální šroub	1
68	Autoblokační podložka válečkové ložisko	1
69	matice	1
70	Válečkové ložisko	2
71	Sedlo ložiska	2
72	matice	1
73	velká plochá podložka	1
74	setrvačník	1
75	Kulatý magnet	1
76	Hnací řemen	1
77	vrut ST3.5x20	6
78	hexagonální šroub M6x15	2
79	pérová podložka D6	2
80	plochá podložka D6x1	2
81	Podložka ve tvaru C D12	2
82	Držadlo magnetické destičky	1
83	Magnetická destička	1
84	Čtvercový magnet	8
85	pružina odporu	1
86	Hexagonální matice M5	2
87	vrut ST3x10	2

PŘÍPRAVA

1. Před montáží se ujisti, že máš dostatečně hodně místa pro práci
2. Použij připravené nářadí, jak je zmíněno v návodu
3. Před montáží ověřit, zda jsou v balení všechny díly.

Doporučuje se, aby produkt sestavovaly alespoň dvě osoby, tím se vyhneme případným zraněním.

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY S. 36)

KROK 1 Připevni přední (2) a zadní (3) stabilizér k hlavnímu rámu (1) s použitím vrutů (9), pružných podložek (11) a matic (12).

KROK 2 Spoj kabely čidla (43, 44) a nastavení zátěže (42, 45) vyčnívající z tyče a hlavního rámu, a to podle návodu zobrazeného na obrázku. Nasad řídicí tyč do příslušného prvku na hlavním rámu. Přišroubuj oba prvky s použitím pružných podložek (36) a šroubů (38).

KROK 3

A. Vlož vložku (39) do řídicí tyče (4), připevni k ní dolní část bočních ramen (6 l/r) s použitím šroubu (33), pérové podložky (51) a prohnuté podložky (25) a ploché podložky (34). V rámci tohoto kroku ještě nedotahuj!

B. Spoj pravou patu pedálu (5R) s klikou (14) s použitím šroubu (26r), prohnuté podložky (25), pérové podložky (15) a nylonové matice (16r). V rámci tohoto kroku ještě nedotahuj!

UPOZORNĚNÍ! V balení se nachází pravý a levý šroub (26 r/l). Je nutné je nainstalovat správně a nespést si strany. Pravý šroub dotahuj podle směru

hodinových ručiček, levý pak v opačném směru. Pro pohodlnější přístup ke šroubům můžeš pootočit kliku.

c. spoj pravé rameno (6R) s patou pedálu (5r) šroubem (31), s použitím ploché podložky (20) a nylonové matice (21).

d. Totéž udělej i s levým ramenem (6L) a levou patou pedálu (5L). Následně dotáhni šrouby, které jsi předtím nedotáhl (31, 33) a také matice (16 L/R). Nasad krytky (22, 17, 52), jak je to uvedeno na obrázku).

e. Přišroubuj pedály (29 L/R) k patám (5 L/R) s použitím plochých podložek (28), šroubů (30) a nylonových matic (27).

KROK 4 spoj dolní části bočních ramen (6 l/r) s držadly (7 l/r) s použitím šroubů (35), pružných podložek (36) a matic (37).

KROK 5 Přelož kabely vyčnívající z počítadla přes držadlo počítadla (49). Namontuj počítadlo (50) na držadlo (49), následně spoj kabely vyčnívající z řídicí tyče s jejich ekvivalenty vyčnívajícími z počítadla. Nasad držadlo počítadla na vrchol řídicí tyče (4).

Kalibrace , přenášení zařízení

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost nastavení zařízení. Vyrovnajte přístroj pomocí otočných knoflíků stabilizátoru

Pro jakékoliv přenesení zařízení opatrně ho zvedněte na přední transportní válečky (Obrázek - s. 39) a držíc po obou stranách přetáhněte na požadované místo.

Nastavení zátěže

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

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

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

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

ÚDRŽBA

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

anebo některé hodnoty jsou neviditelné, je nutné vyměnit baterie.

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

Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorů apod. nevyhazovat spolu s domácími odpady. 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 neopravujte zařízení sám. Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájení

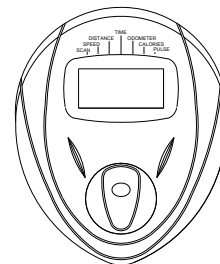
Baterie: 1.5v AAA (2 ks). Není připojeno ke kole.

Instalace baterií:

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

baterie a znovu je vložte.

4. Po vyjmutí baterií se všechny hodnoty vynulují.



POČÍTADLO

První spuštění

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

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

Automatické zapnutí / vypnutí (auto on / off)

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

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

Resetování

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

Chyba zařízení

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

Tlačítko

Vyberte požadovanou funkci pomocí tlačítka. Chcete-li vynulovat všechny hodnoty (kromě ODO) podržte prosím tlačítko na tři sekundy.

Poznámka: Hodnoty se vynulují i v případě vyjmutí baterie z přístroje.

Funkce

SCAN - Skenování všech dosahovaných hodnot, tj čas, rychlost, vzdálenost, kalorie, ode, puls každých 6 sekund.

TIME (čas) - Zobrazuje dobu tréninku. Čas bude běžet až do maximální hodnoty 99:59 (minuty: sekundy).

SPEED (rychlost) - Zobrazuje aktuální rychlost, se kterou se provádí cvičení

DISTANCE (vzdálenost) - Zobrazuje vzdálenost ujetou během cvičení.

ODO (Odometr) - Zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou na tomto přístroji.

CALORIES (kalorie) - Zobrazuje kalorie spálené během cvičení. Upozornění: Zobrazované údaje jsou obecně, uvádějí se vzhledem ke srovnání různých tréninkových lekcí. Neměly by být používány pro lékařské účely.

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

SPEED - RYCHLOST 0.0-99.9 KM/H (km/hod.)

DISTANCE – VZDÁLENOST 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIE 0.0-999.9 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

REŽIM SCAN

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

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

POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK



Poloha

Stoupni si na pedály, rukama se chyt' rukojetí. Cvič tak, že provádíš pohyby jednou rukama podruhé nohami. Během cvičení je třeba mít narovnan8 záda (viz obrázek). Cvičení na orbitreku plně nahrazují cvičení prováděná na obyčejném kole.

Tvarování svalstva

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

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

Hubnutí, tréninky

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

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

JAK TRÉNOVAT

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

Fáze rozcvičky

Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko 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. Pociťíš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.

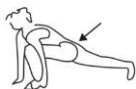


Podívej se na film:

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 svalstva stehenních a kolen

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



Protahování lýtkového svalstva

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



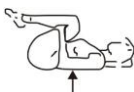
Protahování stehen

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



Protahování horních částí těla

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



Protahování svalstva nohou

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

Fáze tréninku, způsob brzdění způsob ukončení tréninku

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

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

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

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



Týká se počítaďa

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

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

CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR – VÝSLEDKY CVIČENIA

- Eliptické trenažéry je skupina zariadení určených pre osoby, ktoré chcú spevniť vlastné telo. Počas tréningu sa do cvičenia zapájajú dolné a aj horné svalové systavy, najmä lýtok, zadku a horných končatín.
- Cvičenia na eliptickom trenažéri sa podobajú na cvičenia na rotopéde, ale vzhľadom na konštrukciu zariadenia menej zaťažujú kĺby. Vďaka tomu na eliptickom trenažéri môžu cvičiť zároveň osoby s dobrou kondíciou ako aj seniori a osoby, ktoré majú problém s obezitou.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 23,5 kg, Zotrvačník – 4 kg
Rozmer po rozložení – 80,5 x 49 x 152,5 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 120 kg
Zariadenie sa používa na tréning celého tela

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
 - Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
 - 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 bicykla zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
 - Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
 - Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
 - Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
 - Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhýbajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rukovätí a neschádzajte zo sedla.
 - Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
 - Maximálna hmotnosť užívateľa je 120 kg.
 - 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.
 - Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
 - Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
 - Neodporúča sa nechať regulačné zariadenie, ktoré by by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.
- Upozornenie: pred použitím statického bicykla si pozorne prečítajte návod na obsluhu.
- Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.
- Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

ZOZNAM SÚČASTÍ - SCHÉMA – S. 34

č.	opis	ks	č.	opis	ks	č.	opis	ks
1	hlavný rám	1	30	šesťhranná skrutka	4	59	nastavovacia skrutka M6x50	2
2	predný stabilizátor	1	31	šesťhranná skrutka	2	60	tenká matica M10x1	2
3	zadný stabilizátor	1	32	okružla matica	2	61	dištančný prvok $\Phi 10x\Phi 14x22$	1
4	stĺpik riadenia	1	33	šesťhranná skrutka	2	62	ložisko 6000z	2
5L/R	podstavec pedálu	1/1	34	plochá podložka	2	63	zotrvačník	1
6L/R	bočné rameno	1/1	35	čap	4	64	os zotrvačníka	1
7L/R	rukoväť	1/1	36	oblúčková podložka	8	65	utesnenie otvoru krytu	2
8	záslepka predného stabilizátora	2	37	vypuklá matica	4	66 L/R	kryt	1/1
9	čap	4	38	skrutka	4	67	šesťhranná skrutka	1
10	skrutka	2	39	spojovací prvok ramien	1	68	samosvorná podložka	1
11	oblúčková podložka	4	40	penový poťah	2	69	matica	1
12	vypuklá matica	4	41	záslepka hríbového tvaru	2	70	venčekové ložisko	2
13	záslepka zadného stabilizátora	2	42	kábel nastavenia záťaže (z rámu)	1	71	puzdro ložiska	2
14	kľuka	1	43	kábel pulzomera (z rámu)	1	72	matica	1
15	pružná podložka	2	44	kábel snímača pulzu (zo stĺpika riadenia)	1	73	veľká tlmiača podložka	1
16L/R	nylonová matica	1/1	45	nastavenie záťaže	1	74	hnacie koleso	1
17	matica	2	46	kryt nastavenia záťaže	1	75	okružly magnet	1
18	veľká objímka	10	47	plochá podložka	1	76	hnací remeň	1
19	spojka podstavca pedálu	2	48	skrutka	1	77	skrutka ST3.5x20	6
20	plochá podložka	4	49	podstavec tréningového počítača	1	78	šesťhranná skrutka M6x15	2
21	nylonová matica	4	50	tréningový počítač	1	79	pružná podložka D6	2
22	matica	6	51	pružná podložka	2	80	plochá podložka D6x1	2
23	šesťhranná skrutka	2	52	matica	4	81	podložka v tvare písmena C D12	2
24	štvorcová záslepka	4	53	záslepka	2	82	držiak magnetickej	1
25	vlnitá podložka	4	54	šesťhranná skrutka M6x50	1	83	magnetická doska	1
26L/R	skrutka závesu	1/1	55	senzor	1	84	štvorcový magnet	8
27	nylonová matica	4	56	šesťhranná matica M10x1	2	85	odporová pružina	1
28	plochá podložka	4	57	šesťhranná matica M6	2	86	šesťhranná matica M5	2
29L/R	pedál	1/1	58	podložka v tvare písmena U	2	87	skrutka ST3x10	2

PRÍPRAVA

1. Pred montážou uistite sa, že máte k dispozícii postačujúci voľný priestor.
2. Použite odporúčané montážne náradie.
3. Pred montážou skontrolujte, či sa v obale nachádzajú všetky súčiastky.

Odporúčame, aby výrobok montovali minimálne dve osoby, aby sa tým predišlo prípadnému zraneniu.

MONTÁŽNY NÁVOD (VÝKRESY – STR. 36)

KROK 1 Predný (2) a zadný (3) stabilizátor pripevnite k hlavnému rámu (1). Použite skrutky (9), oblúčkové podložky (11) a matice (12).

KROK 2 Káble pulzomera (43, 44) a nastavenia záťaže (42, 45) vychádzajúce zo stĺpika spojte s ich náprotivkami vychádzajúcimi z hlavného rámu. Spôsob ich spojenia je znázornený na obrázku.

Stĺpik riadiel nasadte na príslušný prvok hlavného rámu. Oba diely spojte pomocou oblúčkových podložiek (36) a skrutiek (38).

KROK 3

A. spojovací prvok (39) vložte do stĺpika riadiel (4) a pomocou skrutiek (33), pružných podložiek (51), vlnitých podložiek (25) a plochých podložiek (34) k nej pripevnite dolnú časť bočných ramien (6 L/R). V tejto fáze ich ešte neuťahujte!

B. Pomocou skrutky (26R), vlnitej podložky (25), pružnej podložky (15) a nylonovej matice (16R) pripojte podstavec pravého pedálu (5R) ku kľuke (14). Skrutku v tejto fáze ešte neuťahujte!

POZOR! Balenie obsahuje pravú aj ľavú skrutku (26R/L). Dávajte pozor, aby ste ich použili na správnych stranách. Pravú skrutku uťahujte v smere

hodinových ručičiek, ľavú proti smeru hodinových ručičiek. Pre pohodlnejší prístup k skrutkám môžete kľuku pootočiť.

c. Pomocou skrutky (31), plochej podložky (20) a nylonovej matice (21) pripojte pravé rameno (6R) k podstavcu pedálu (5R).

d. To isté spravte aj s ľavým ramenom (6L) a podstavcom ľavého pedálu (5L). Následne utiahnite vyššie uvedené skrutky (31, 33) a matice (16L/R). Nasadte záslepky (22, 17, 52), tak ako je znázornené na obrázku.

e. Pomocou plochých podložiek (28), skrutiek (30) a nylonových matíc (27) pripevnite pedále (29L/R) k podstavcom (5L/R).

C.

KROK 4 K dolným častiam bočných ramien (6L/R) pripojte pomocou skrutiek (35), oblúčkových podložiek (36) a matíc (37) rukoväť (7L/R).

KROK 5 Kábel vychádzajúci z tréningového počítača preložte cez podstavec počítača (49). Tréningový počítač (50) nasadte na podstavec (49), následne spojte kábel vychádzajúci zo stĺpika riadenia s jeho druhou časťou vychádzajúcou z počítača. Podstavec tréningového počítača nakoniec nasadte na vrchol stĺpika riadenia (4).

Vodorovná poloha zariadenia, prenášanie zariadenia (obrázok – s. 39)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia. Vyrovnajte prístroj pomocou otočných gombíkov stabilizátora.

Pre akékoľvek prenesenie zariadenia opatrne ho zdvihnite na predné transportné valčeky (Obrázok – s. 39) a držiac po oboch stranách presuňte na požadované miesto.

Nastavenie oporu

Funkcia nastavenia intenzity umožňuje zmeniť odpor na pedáloch. Vysoký odpor si vyžaduje väčšie úsilie pri pedálovaní, nízky odpor ho znižuje. Sila odporu sa reguluje pomocou gombíka umiestneného na tyči riadftok.

Aby bol odpor menší, je treba otočiť gombík regulácie smerom k číslici „1“, aby sa zväčšil otočiť gombíkom smerom k číslici „8“.

Pre dosiahnutie uspokojivého výsledku musí byť intenzita nastavená behom tréningu

ÚDRŽBA

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

kábel senzora dobre spojený z dolným.

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

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

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájanie

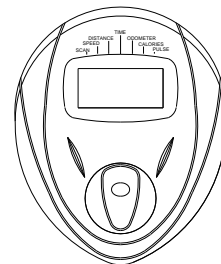
Batérie: 1.5v AAA (2 ks). Nepripojené k bicykli

Inštalácia batérií:

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

batérie a znova ich vložte.

4. Po vybratí batérií sa všetky hodnoty vynulujú.



PRVÉ POUŽITIE

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

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

Automatické zapnutie/vypnutie (auto on/off)

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

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

Resetovanie

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

Chyba zariadenia

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

POČÍTADLO

Tlačidlo

Vyberte požadovanú funkciu použitím tlačidla. Ak chcete vynulovať všetky hodnoty (okrem ODO) podržte prosím tlačidlo na tri sekundy.

Poznámka: Hodnoty sa vynulujú aj v prípade vybratia batérie z prístroja.

Funkcie

SCAN - Skenovanie všetkých dosahovaných hodnôt, t.j. čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie, odo, pulz každých 6 sekúnd.

TIME (čas) - Zobrazuje dobu tréningu. Čas bude plynúť až do maximálnej hodnoty 99:59 (minúty: sekundy).

SPEED (rýchlosť) - Zobrazuje aktuálnu rýchlosť, s ktorou sa vykonáva cvičenie

DISTANCE (vzdialenosť) - Zobrazuje vzdialenosť prejdenú počas cvičenia.

ODO (odometer) – Zobrazuje celkovú vzdialenosť prejdenú na tomto prístroji.

CALORIE (kalórie) - Zobrazuje kalórie spálené počas cvičenia. Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecne, uvádzajú sa vzhľadom k porovnaniu rôznych tréningových lekcií. Nemali by byť používané na lekárske účely.

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

SPEED - RÝCHLOSŤ 0.0-99.9 KM/H (km/hod.)

DISTANCE – VZDIALENOSŤ 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALÓRIE 0.0-999.9 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

REŽIM SCAN

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

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

POUŽÍVANIE, TRÉNING



Poloha

Postavte sa na pedále, dlaňmi chyťte držadlá. Cvičte vykonávajúc striedavé pohyby nohami a rukami. Počas cvičení držte chrbát vzpriamený (obrázok). Cvičenia na stacionárnom orbitreku nahrádzajú cvičenia vykonávané na obyčajnom bicykli.

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

Strata hmotnosti

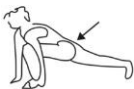
Dôležitým činiteľom na tomto mieste je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viac kalórií spálite. Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

NÁVOD NA TRÉNING

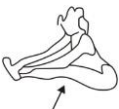
Dodržiavanie TRÉNINGOVÉHO CYKLU prináša veľa zdravotných výhod, takých akými sú: fyzická kondícia, tvarovanie svalov a v spojení s kontrolou konzumovaných kalórií – stratu hmotnosti.

Rozcvičková fáza

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalu. 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.



Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov
Vykonajte cvičenie ako obr.



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

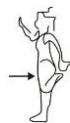


Rozťahovanie lýtkových svalov
Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premenlivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom rozťahnutia nožného svalstva.



Pozrite film:

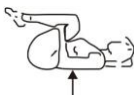
Rozcvička s Rafałom Wieczorowským.
Naskenujte vedľa uvedený kód alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu adresu: <http://bit.ly/spokey-WARMUP>



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



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



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

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

Táto etapa si vyžaduje úsilie. Postupne počas pravidelného tréningu sa svaly Tvojich nôh stanú viac pružnejšie. Treba cvičiť svojím vlastným tempom, ale dôležité je, aby bolo stále udržiavané rovnaké tempo. Oddych dovoľuje na navrátiť normálny tep a ochladiť svaly. Táto etapa je zopakovaním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba

zopakovať rozťahovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že nesmieme presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne. Aby zastavil zariadenie prestaňte krútiť pedálmi. Bicykel nie je vybavený blokujúcim systémom, ani bezpečnostnou brzdou. Systém brzdenia nie je regulovaný a nezávisí od rýchlosti.



Vzťahuje sa na počítač

Označenie zariadenia symbolom s prečiarknutým kontajnerom na odpad informuje o tom, že sa opotrebené elektrické a elektronické zariadenie nesmie vyhodit' s komunálnym odpadom. V súlade so Smernicou OEEZ o odpade z elektrických a elektronických zariadení tento druh odpadu je potrebné odstraňovať iným spôsobom. Používateľ, ktorý sa chce zbaviť tento produkt, je povinný odovzdať ho na mieste 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.

ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

ELIPSNIS TRENIRUOKLIS - PRATIMŲ REZULTATAI

Elipsniai treniruokliai puikiai tinka žmonėms, norintiems sustiprinti visą kūną. Treniruotės metu mankštinamos apatinės ir viršutinės raumenų grupės, ypač blauzdų, sėdmenų ir pečių lanko raumenys.

- Pratimai su treniruokliu atitinka pratimus su stacionariu dviračiu, bet dėl įrenginio konstrukcijos, mažiau apkrauna sąnarius. Todėl juo gali naudotis tiek geros fizinės būklės žmonės, tiek vyresnio amžiaus žmonės ir žmonės su viršsvoriu.

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 23,5 kg, Smagratis – 4 kg

Maksimalus produkto apkrovimas - 120 kg

Matmenys atskleidus – 80,5 x 49 x 152,5 cm

Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
 - Prieš pradėdami pratybas, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
 - Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytoju.
 - Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
 - Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
 - Prieš pradėdami pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigčiai ir veržlės yra gerai užsukti.
 - Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį
 - būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
 - Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.
 - Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsisukti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
 - Pagal normą EN 957 įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
 - Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Pagal EN957 sertifikatą maksimalus vartotojo svoris yra 120 kg.
 - Pakeliant ir pernešant įrenginį iš vietos į vietą, būkite ypatingai atsargūs. Įrenginį turi pernešti du žmonės. Pakeliant ir pernešant įrenginį būtina atsiminti apie teisingą kūno pozą, kuri apsaugos nuo stuburo pažeidimo.
 - Įrenginio montavimo metu būtina laikytis šios instrukcijos nurodymų ir naudoti tik dalis, įeinančias į komplektą. Prieš pradėdami montavimą, būtina patikrinti sąraše nurodytų dalių komplektaciją.
 - Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.
- ĮSPĖJIMAS!!** Prieš naudojant įrenginį būtina perskaityti instrukciją. Gamintojas neatsako už galimas kontuzijas arba daiktų sugadinimą, kurie įvyko neteisingai naudojant įrenginį.
- Sveikatos sutrikimai gali atsirasti dėl neteisingo arba pernelyg intensyvaus treningo.

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. 34

nr.	aprašymas	vnt.
1	pagrindinis rėmas	1
2	priekinis stabilizatorius	1
3	galinis stabilizatorius	1
4	vairo stovas	1
5L/R	Pedalo pagrindas	1/1
6L/R	Šoninis strypas	1/1
7L/R	rankena	1/1
8	Priekinio stabilizatoriaus dangtelis	2
9	varžtas	4
10	varžtas	2
11	Lankinė poveržlė	4
12	Kupolo formos veržlė	4
13	Galinio stabilizatoriaus dangtelis	2
14	švaistiklis	1
15	Spyruoklinė poveržlė	2
16L/R	Nailoninė veržlė	1/1
17	Veržlė	2
18	didelė įvorė	10
19	Pedalo pagrindo jungtis	2
20	Plokščia poveržlė	4
21	Nailoninė veržlė	4
22	Veržlė	6
23	Šešiakampis varžtas	2
24	kvadratinis dangtelis	4
25	Banguota poveržlė	4
26L/R	vyrio varžtas	1/1
27	Nailoninė veržlė	4
28	Plokščia poveržlė	4
29L/R	Pedalas	1/1

nr.	aprašymas	vnt.
30	Šešiakampis varžtas	4
31	Šešiakampis varžtas	2
32	Apvali veržlė	2
33	Šešiakampis varžtas	2
34	Plokščia poveržlė	2
35	varžtas	4
36	Lankinė poveržlė	8
37	Kupolo formos veržlė	4
38	varžtas	4
39	strypų sujungimo elementas	1
40	putplasčio dangtelis	2
41	grybelio formos dangtelis	2
42	apkrovos reguliavimo laidas (rėmo)	1
43	Pulso jutiklio laidas (iš rėmo)	1
44	pulso jutiklio laidas (iš vairo stovo)	1
45	Apkrovos reguliatorius	1
46	Apkrovos reguliavimo dangtis	1
47	Plokščia poveržlė	1
48	varžtas	1
49	skaitiklio pagrindas	1
50	skaitiklis	1
51	Spyruoklinė poveržlė	2
52	Veržlė	4
53	dangtelis	2
54	Šešiakampis varžtas M5x60	1
55	jutiklis	1
56	Šešiakampė veržlė M10x1	2
57	Šešiakampė veržlė M6	2
58	U formos poveržlė	2

nr.	aprašymas	vnt.
59	Reguliuojamo varžtas M6x50	2
60	plona veržlė M10x1	2
61	tarpinė Φ10xΦ14x22	1
62	Guolis 6000z	2
63	Smagratis	1
64	Smagračio ašis	1
65	dangčio angos sandariklis	2
66 L/R	dangtis	1/1
67	Šešiakampis varžtas	1
68	savaime užsifiksuojanti poveržlė	1
69	Veržlė	1
70	Vainiko formos guolis	2
71	Guolio lizdas	2
72	Veržlė	1
73	Didelė plokščia poveržlė	1
74	varomasis ratas	1
75	apvalus magnetas	1
76	Pavaros diržas	1
77	varžtas ST3.5x20	6
78	Šešiakampis varžtas M6x15	2
79	Spyruoklinė poveržlė D6	2
80	plokščia poveržlė D6x1	2
81	U formos poveržlė	2
82	Magnetinės plokštelės laikiklis	1
83	Magnetinė plokštelė	1
84	Kvadratinis magnetas	8
85	Apkrovos spyruoklė	1
86	Šešiakampė veržlė M5	2
87	varžtas ST3x10	2

PARUOŠIMAS

1. Prieš montavimą įsitikinkite, kad turite pakankamas vietas.
2. Naudokite pavaizduotus montavimo įrankius.

3. Prieš montavimą patikrinkite, ar pakuotėje yra visos detalės. Siekiant išvengti sužalojimo, produktą turėtų montuoti bent du asmenys..

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (PAVEIKSLĖLIAI – 36 PSL.)

1 ŽINGSNIS Pritvirtinkite priekinį (2) ir galinį (3) stabilizatorių prie pagrindinio rėmo (1), naudodami varžtus (9), lankines poveržles (11) ir veržles (12).

2 ŽINGSNIS Sujunkite jutiklio (43, 44) ir apkrovos reguliavimo (42, 45) laidus, išseinančius iš stovo ir pagrindinio rėmo. Laidų jungimo būdas yra pavaizduotas paveikslėlyje.

Uždėkite vairo stovą ant atitinkamo pagrindinio rėmo elemento. Susukite abu elementus, naudodami lankines poveržles (36) ir varžtus (38).

3 ŽINGSNIS

A. Įdėkite įvorę (39) į vairo stovą (4), prie jos pritvirtinkite šoninių strypų apatinę dalį (6 l/r), naudodami varžtą (33), spyruoklinę poveržlę (51) ir banguotą poveržlę (25) ir plokščią poveržlę (34). Varžtų nepriveržkite iki galo!

B. sujunkite dešinį pedalo pagrindą (5R) su švaistikliu (14), naudodami varžtą (26r), banguotą poveržlę (25), spyruoklinę poveržlę (15) ir nailoninę veržlę (16r). Varžtų nepriveržkite iki galo!

DĖMESIO! Pakuotėje yra dešinys ir kairys varžtas (26 r/l). Įsitikinkite, kad jie sumontuoti tinkamoje pusėje. Dešinį varžtą prisukite pagal laikrodžio rodyklės kryptį, kairį - atvirkščia kryptimi. Norėdami gauti patogią prieigą prie varžtų, pasukite švaistiklį.

c. sujunkite dešinį strypą (6R) su pedalo pagrindu (5r), naudodami varžtą (31), plokščią poveržlę (20) ir nailoninę veržlę (21).

d. Tokiu pat būdu sumontuokite kairį strypą (6L) ir kairį pedalo pagrindą (5L). Po to priveržkite aukščiau minėtus varžtus (31, 33) ir veržles (16 L/R). Uždėkite dangtelius (22, 17, 52), kaip parodyta paveikslėlyje

e. Prisukite pedalus (29 L/R) prie pagrindų (5 L/R), naudodami plokščias poveržles (28), varžtus (30) ir nailonines veržles (27).

4 ŽINGSNIS sujunkite šoninių strypų apatinės dalis (6 l/r) su laikikliais (7 l/r), naudodami varžtus (35), lankines poveržles (36) ir veržles (37).

5 ŽINGSNIS Pertraukite laidus, išeinančius iš skaitiklio, per skaitiklio pagrindą (49). Įrenkite skaitiklį (50) ant pagrindo (49), po to sujunkite laidus,

išeinančius iš vairo stovo su atitinkamais laidais, išeinančiais iš skaitiklio. Uždėkite skaitiklio pagrindą ant vairo stovo viršutinės dalies (4).

Horizontalumo nustatymas Įrenginio perkėlimas į kitą vietą (brėžinys p.39)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Išlyginkite įrenginį, naudodami priekinio stabilizatoriaus rankenėles

Norėdami pernešti prietaisą, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų (paveikslėlis - 39 psl.) ir laikydami iš abiejų pusių perkeltkite į norimą vietą

Pasipriešinimo reguliavimas

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

pasipriešinimą pasukite reguliavimo rankutę "1" skaičiaus kryptimi, kad padidintų pasipriešinimą pasukite rankutę "8" skaičiaus kryptimi.

Siekiant gauti patikimesnius rezultatus, intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu

KONSERVAVIMAS

▪ Kiekvieną kartą prieš naudojant prietaisą, reikia patikrinti, ar visi varžtai, veržlės ir rankenėlės prisukti.

▪ Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Šalinkite prakaito dėmes, nes rūgšti reakcija gali pažeisti apmušimą.

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

▪ Jeigu spidometras neveikia taisyklingai prašome patikrinti ar visi laidai gerai prijungti, ypač viršutinis laidas su spidometru. Jeigu spidometras dar neveikia taisyklingai, reikia patikrinti ar maitintuvo laidas arba

Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negaliama išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumuliatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos.

Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo

kištukas nėra sugadintas.

▪ Jeigu pasipriešinimas neišreguluotas, patikrinkite ar viršutinis daviklio laidas tinkamai sujungtas su apatiniu laidu

Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t.

negaliama išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumuliatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos.

Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo

atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Maitinimo šaltinis

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

Baterijų įrengimas:

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

Pirmasis paleidimas

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

Displėjus įsijungs paspaudus mygtuką arba pradėdami minti pedalus.

ATSTATYMAS

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

Automatiškas įjungimas/išjungimas (auto on/off)

SKAITIKLIS

Mygtukai

Paspauskite, kad pasirinktumėte norimą funkciją. Norėdami nustatyti visas vertes į nulinę padėtį (išskyrus ODO) palaikykite mygtuką

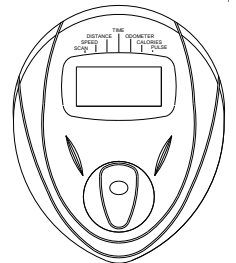
4. Išėmus baterijas, visos funkcijų vertės bus panaikintos.

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

Displėjus išsijungs automatiškai nutraukus treniruotę ilgiau nei 4 minutėms.

ĮRENGINIO KLAIDA

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



Funkcijos

SCAN - Skenuoti visas pasiektas vertes, t.y. laikas, greitis, nuotolis, kalorijos, odo, pulsas - kas 6 sekundes.

TIME (laikas) - Rodo treniruotės laiką. Laikas bėga iki maksimalios vertės 99:59 (minutės: sekundės).

SPEED (greitis) - Rodo esamą pratybų atlikimo greitį

DISTANCE (atstumas) - Rodo treniruotės metu įveiktą atstumą.

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

SPEED - GREITIS 0.0-99.9 KM/H (km/val.)

DISTANCE – NUOTOLIS 0.0-999.9 KM

tris sekundes.

Įspėjimas: Vertės ištrinamos taip pat išėmus baterijas iš skaitiklio.

ODO (ODOMETER) – Rodo visą treniravimo metu įveiktą atstumą.

CALORIE (kalorijos) - Rodo treniruotės metu deginamas kalorijas
Įspėjimas: Rodomi duomenys yra apytiksliai, leidžia tik palyginti įvairias treniruotės sesijas. Negalima jais vadovautis medicinos tikslais.

CALORIES - KALORIJOS 0.0-999.9 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

SCAN REŽIMAS

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

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

NAUDOJIMAS



Poilsis

Atsistokite ant pedalų, rankomis laikykitės rankenų. Darykite judesius rankomis ir kojomis. Pratimų metu nugara turi būti tiesi (žr. pav. žemiau).

Pratimai ant elipsinio treniruoklio yra tokie pat efektyvūs kaip ir ant įprasto dviračio..

Raumenų formavimas

Norėdami suformuoti raumenis, treniravimo metu žymiai padidinkite pasipriešinimą. Raumenys bus labiau įtempti ir galbūt jūs negalėsite treniuotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniuotę 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 treniuojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniuotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniuotė.

Pratimus rekomenduojama atlikti 3-4 kartus per savaitę - apie: 30min.

Intensyvi, svorį mažinanti treniuotė 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 treniuotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.



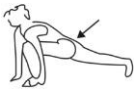
Žiūrėkite filmą:

Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.

Nuskenaukite šalia esantį kodą

arba naršyklėje įrašykite

adresą: <http://bit.ly/spokey-WARMUP>



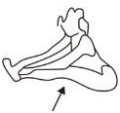
Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų raumenų ištempimas

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



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.

Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



Viršutinių kūno dalių ištempimas

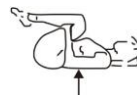
Atsistokite ant grindų žergtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis.



Blauzdų raumenų ištempimas

Atsistokite žergtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną.

Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



Kojų raumenų ištempimas

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

Treniravimo fazė poilsis, treniuotės pabaigimo ir stabdymo būdas

Šis etapas reikalauja pastangų. Su laiku, reguliariai treniuojant, 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 treniuotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę.

Siekiant sustabdyti treniravimo įrenginį, reikia nutraukti važinėti. Dviratis neturi blokavimo sistemos ir apsauginio stabdžio. Stabdymo sistema nėra reguliuojama.



Taikoma skaitikliui

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

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

IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS - VINGRINĀJUMU REZULTĀTI

- Eliptiskie trenāžieri ir ideāli piemēroti cilvēkiem, kas vēlas pastiprināt visu ķermeni. Treniņa laikā tie nodarbināti augšējās un apakšējās muskuļu grupas, īpaši lielu, gūžu un plecu joslas muskuļi.
- Vingrinājumi ar trenāžieri atbilst vingrinājumiem ar stacionāro velosipēdu, bet pateicoties ierīces konstrukcijai, mazāk noslogo locītavas. Tāpēc to var izmantot gan cilvēki ar labu fizisko formu, gan vecāki cilvēki un cilvēki ar virssvaru..

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 23,5 kg, Spara rats – 4 kg

Izmērs pēc montāžas – 80,5 x 49 x 152,5 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 120 kg

Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
 - Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
 - Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
 - Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
 - Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
 - Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārlicinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
 - Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
 - Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
 - Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamās. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.
 - Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
 - Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 120 kg
 - Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.
 - Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.
 - Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.
- Brīdinājums: pirms treniņa sākšanas uz ierīces jāizlasa instrukcija. Par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi. Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SASTĀVDAĻU SARAKSTS

Shēma – I. 34

Nr.	apraksts	gab.	Nr.	apraksts	gab.	Nr.	apraksts	gab.
1	galvenais rāmis	1	30	sešstūra skrūve	4	59	Regulēšanas skrūve M6x50	2
2	priekšējais stabilizators	1	31	sešstūra skrūve	2	60	plānais uzgrieznis M10x1	2
3	aizmugurējais stabilizators	1	32	Apalais uzgrieznis	2	61	starplika Φ10xΦ14x22	1
4	stūres kolonna	1	33	sešstūra skrūve	2	62	Gultnis 6000z	2
5L/R	Pedāļa pamatne	1/1	34	Plakanā paplāksne	2	63	Spara rats	1
6L/R	sānu stienis	1/1	35	Tapa	4	64	Spara rata ass	1
7L/R	turētājs	1/1	36	Lokveida paplāksne	8	65	vāka atveres blīve	2
8	Priekšējā stabilizatora vāciņš	2	37	Kupolveida uzgrieznis	4	66 L/R	Pārsegs	1/1
9	Tapa	4	38	skrūve	4	67	sešstūra skrūve	1
10	skrūve	2	39	stieņu savienojuma elements	1	68	Pašbloķēšanas paplāksne	1
11	Lokveida paplāksne	4	40	putuplasta pārsegs	2	69	Uzgrieznis	1
12	Kupolveida uzgrieznis	4	41	Sēnes formas vāciņš	2	70	Vainagveida gultnis	2
13	Aizmugurējā stabilizatora vāciņš	2	42	slodzes regulēšanas vads (no rāmja)	1	71	Gultņa ligzda	2
14	Kloķis	1	43	Pulsa sensora vads (no rāmja)	1	72	Uzgrieznis	1
15	Atsperpaplāksne	2	44	pulsa sensora vads (no stūres kolonnas)	1	73	Lielā plakanā paplāksne	1
16L/R	Neilona uzgrieznis	1/1	45	Slodzes regulators	1	74	Piedzīnas ritenis	1
17	Uzgrieznis	2	46	Slodzes regulatora pārsegs	1	75	apaļais magnēts	1
18	lielais ieliktnis	10	47	Plakanā paplāksne	1	76	Piedzīnas josta	1
19	Pedāļa pamatnes savienotājs	2	48	skrūve	1	77	skrūve ST3.5x20	6
20	Plakanā paplāksne	4	49	skaitītāja pamatne	1	78	Sešstūra skrūve M6x15	2
21	Neilona uzgrieznis	4	50	skaitītājs	1	79	Atsperpaplāksne D6	2
22	Uzgrieznis	6	51	Atsperpaplāksne	2	80	Plakanā paplāksne D6x1	2
23	sešstūra skrūve	2	52	Uzgrieznis	4	81	C formas paplāksne D12	2
24	kvadrātveida vāciņš	4	53	vāciņš	2	82	Magnētiskās plāksnītes turētājs	1
25	Viļņveidīgā paplāksne	4	54	Sešstūra skrūve M5x60	1	83	Magnētiskā plāksnīte	1
26L/R	Enģes skrūve	1/1	55	sensors	1	84	Kvadrātveida magnēts	8
27	Neilona uzgrieznis	4	56	Sešstūra uzgrieznis M10x1	2	85	Slodzes atspere	1
28	Plakanā paplāksne	4	57	sešstūra uzgrieznis M6	2	86	sešstūra uzgrieznis M5	2
29L/R	Pedālis	1/1	58	U formas paplāksne	2	87	skrūve ST3x10	2

SAGATAVOŠANA

1. Pirms uzstādīšanas pārlicinieties, ka jums ir pietiekami daudz vietas.
2. Izmantojiet attēlotos montāžas instrumentus.
3. Pirms uzstādīšanas pārbaudiet, vai iepakojumā atrodas visas daļas.

Lai izvairītos no savainojumiem, produkts jāuzstāda vismaz divām personām.

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLI – 36 LPP.)

1. **SOLIS** Piestipriniet priekšējo (2) un aizmugurējo (3) stabilizatoru pie galvenā rāmja (1), izmantojot skrūves (9), lokveida paplāksnes (11) un uzgriežņus (12).

2. **SOLIS** Savienojiet sensora (43, 44) un slodzes regulēšanas (42, 45) vadus, kas iet no kolonnas un galvenā rāmja. Vadu savienošanas veids ir redzams attēlā.

Uzstādiet stūres kolonnu uz atbilstoša galvenā rāmja elementa. Saskrūvējiet abus elementus, izmantojot lokveida paplāksnes (36) un skrūves (38).

3. SOLIS

A. Ievietojiet ieliktni (39) stūres kolonnā (4), pie tā piestipriniet sānu turētāju apakšdaļu (6 l/r), izmantojot skrūvi (33), atsperpaplāksni (51), viļņveidīgo paplāksni (25) un plakano paplāksni (34). Nepievelciet skrūves pilnībā!

B. savienojiet pedāļa labo pamatni (5R) ar kloķi (14), izmantojot skrūvi (26r), viļņveidīgo paplāksni (25), atsperpaplāksni (15) un neilona uzgriezni (16r). Nepievelciet skrūves pilnībā!

UZMANĪBU! Iepakojumā atrodas labā un kreisā skrūve (26 r/l). Pārlicinieties, vai tās ir uzstādītas attiecīgajā pusē. Labo skrūvi pieskrūvējiet pēc pulksteņrādītāja virziena, kreiso - pretējā virzienā. Lai iegūtu ērtu piekļuvi skrūvēm, pagrieziet kloķi.

c. savienojiet labo stieni (6R) ar pedāļa pamatni (5r), izmantojot skrūvi (31), plakano paplāksni (20) un neilona uzgriezni (21).

d. Tajā pašā veidā uzstādiet kreiso stieni (6L) un kreiso pedāļa pamatni (5L). Pēc tam pievelciet iepriekš minētās skrūves (31, 33) un uzgriežņus (16 L/R). Uzstādiet vāciņus (22, 17, 52), kā parādīts attēlā.

e. Pieskrūvējiet pedāļus (29 L/R) pie pamatnēm (5 L/R), izmantojot plakanās paplāksnes (28), skrūves (30) un neilona uzgriežņus (27).

4 SOLIS savienojiet sānu stieņu apakšējās daļas (6 l/r) ar turētājiem (7 l/r), izmantojot skrūves (35), lokveida paplāksnes (36) un uzgriežņus (37).

5. SOLIS Izvelciet vadus, kas iet no skaitītāja, cauri skaitītāja pamatnei (49). Uzstādiet skaitītāju (50) uz pamatnes (49), pēc tam savienojiet vadus,

kas iet no stūres kolonnas, ar atbilstošiem skaitītāja vadiem. Uzstādiet skaitītāja pamatni stūres kolonnas augšpusē (4).

Ierīces horizontāla novietošana, IERĪCES PĀRVIETOŠANA, (attēls– I. 39)

Pirms treniņa sākšanas ieteicams pārbaudīt, vai ierīce ir piemēroti novietota. Nolieņojiet ierīci, izmantojot priekšējā stabilizatora regulatorus.

Lai pārvietotu ierīci, uzmanīgi to paceliet un novietojiet uz priekšējiem transportēšanas ratiņiem (attēls - 39 lpp.), un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

Pretestības regulēšana

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

pretestību, rotējiet kloķi „8” virzienā.

Lai sasniegt apmierinošu rezultātu, pretestību uzstādiet vingrināšanas laikā.

KONSERVĀCIJA

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

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

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

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

SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

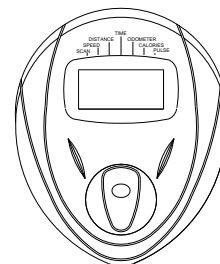
Strāvas padeve

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

Bateriju uzstādīšana:

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

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



MĒRĪTĀJS

Pirmā iedarbināšana

Pirms pirmās iedarbināšanas pārlicinieties, ka visi kabeli ir pareizi pievienoti, un baterijas ir pareizi uzstādītas. Displejs ieslēgsies nospiežot pogu vai sākot mīt pedāļus.

Automātiskā ieslēgšana/izslēgšana (auto on/off)

Displejs ieslēgsies automātiski sākot kustināt pedāļus, vai nospiežot kādu pogu. Displejs izslēgsies automātiski ja vingrošana ir apturēta vairāk nekā 4 minūtēm.

Atiestate

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

Poga

Nospiediet pogu, lai izvēlētos vēlamo funkciju. Lai iestatītu visas vērtības (izņemot ODO) uz nulli, turiet pogu nospieztu trīs sekundes.

Brīdinājums: Vērtības tiek iestatītas uz nulli izņemot baterijas no skaitītāja.

Funkcijas

SCAN - Skenēt visas sasniegtās vērtības: laiks, ātrums, distance, kalorijas, odo, pulss - katras 6 sekundes.

TIME (laiks) - Rāda treniņa laiku. Laiks tiek skaitīts līdz maksimālajai vērtībai 99:59 (minūtes:sekundes).

SPEED (ātrums) - Rāda pašreizējo vingrinājumu veikšanas ātrumu.

DISTANCE (distance) - Rāda treniņa laikā veikto attālumu.

ODO (odometrs) - Rāda kopējo ar šo ierīci veikto distanci.

CALORIE (kalorijas) - Rāda treniņa laikā dedzinātas kalorijas Brīdinājums: Sniegtajiem datiem ir informatīvs raksturs - ļauj tikai saildzināt dažādas treniņa sesijas. Tie nav jālieto medicīniskiem mērķiem.

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

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

DISTANCE – ATTĀLUMS 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIJAS 0.0-999.9 KCAL

ODO (ODOMETERS) 0.0-999.9 KM

SCAN REŽĪMS

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

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

LIETOŠANA

Pozīcija



Uzstādiet uz pedāļiem, ar rokām satveriet roku balstus. Vingriniet veicot mainīgas kustības ar kājām un rokām. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums zemāk). Vingrinājumi stacionārā trenāžierī aizstāj vingrinājumus veicamus parastā velosipēdā.

Muskuļu veidošana

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

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

Svara zaudēšana

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.

TRENIŅA INSTRUKCIJA

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

Iesildīšanās fāze

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



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

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



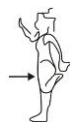
Lielu muskuļu izstiepšana

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



Skatiet filmu:

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



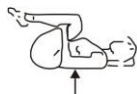
Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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.

Treniņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremzēšana

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

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

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



Attiecās uz skaitītāju

Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka noliektas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par noliektu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot noliektās elektriskās un elektroniskās ierīces 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 auf später aufbewahren. Produkt Geeignet ausschliesslich für Hausgebrauch.

TECHNISCHE DATEN DER AUSRÜSTUNG

CROSSTRAINER - TRAININGSEFFEKTE

Crosstrainer / Orbitrek sind eine Gruppe von Geräten, die hervorragend für Personen geeignet ist, die ihren Körper stärken möchten. Während des Trainings werden sowohl die unteren als auch oberen Muskelpartien engagiert, unter besonderer Berücksichtigung der Unterschenkel, des Pos und des Schulterrings.

- Übungen auf dem Trainer entsprechen Übungen auf dem Heimtrainer, belasten jedoch im Hinblick auf die Konstruktion des Geräts die Gelenke in Geringerem Ausmaß. Dank dessen können sowohl Personen in guter Form als auch Senioren und Personen, die mit Übergewicht kämpfen.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 23,5 kg, Schwungrad – 4 kg

Abmessungen nach dem Aufbau: – 80,5 x 49 x 152,5 cm

Höchstbelastung - 120 kg

Gerät zum Ganzkörpertraining

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimittel, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
- Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
- Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
- Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
- Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
- Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte

sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.

- Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übungen sich an die Griffe halten.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 120 kg.
- Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
- Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Reha Zwecke benutzt werden.
- Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
- Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.

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

Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.34

Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	30	Sechskantschraube	4	59	Regulierungs-Schraube M6x50	2
2	vorderer Stabilisator	1	31	Sechskantschraube	2	60	dünne Mutter M10x1	2
3	hinterer Stabilisator	1	32	runde Mutter	2	61	Distanz $\Phi 10 \times \Phi 14 \times 22$	1
4	Lenkersäule	1	33	Sechskantschraube	2	62	Lager 6000z	2
5L/R	Pedal-Basis	1/1	34	flache Unterlegscheibe	2	63	Schwungrad	1
6L/R	Seitenarm	1/1	35	Stift	4	64	Schwungrad-Achse	1
7L/R	Halterung	1/1	36	bogenförmige Unterlegscheibe	8	65	Dichtung der Verkleidungs-Öffnung	2
8	Blende des vorderen Stabilisators	2	37	Hutmutter	4	66 L/R	Verkleidung	1/1
9	Bolzen	4	38	Schraube	4	67	Sechskantschraube selbstsperrende Mutter	1
10	Schraube bogenförmige Unterlegscheibe	2	39	Verbindungselement der Arme	1	68	Mutter	1
11		4	40	Schaumstoff-Auflage	2	69	Kranzlager	2
12	Hutmutter	4	41	Pilzblende	2	70	Lagerbuchse	2
13	Blende des hinteren Stabilisators	2	42	Kabel der Widerstandsregelung (vom Rahmen)	1	71	Mutter	1
14	Kurbel	1	43	Pulssensor-Kabel (vom Rahmen)	1	72	große Unterlegscheibe, flach	1
15	elastische Unterlegscheibe	2	44	Pulssensor-Kabel (von der Lenkersäule)	1	73	Antriebsrad	1
16L/R	Nylon-Mutter	1/1	45	Widerstandsregulierung	1	74	runder Magnet	1
17	Mutter	2	46	Verkleidung der Widerstandsregulierung	1	75	Antriebsriemen	1
18	große Stange	10	47	flache Unterlegscheibe	1	76	Schraube ST3.5x20	6
19	Verbindung der Pedal-Basis	2	48	Schraube	1	77	Sechskantschraube M6x15	2
20	flache Unterlegscheibe	4	49	Zähler-Basis	1	78	elastische Unterlegscheibe D6	2
21	Nylon-Mutter	4	50	Zähler	1	79	flache Unterlegscheibe D6x1	2
22	Mutter	6	51	elastische Unterlegscheibe	2	80	C-förmige Unterlegscheibe D12	2
23	Sechskantschraube	2	52	Mutter	4	81	Halterung der Magnetplatte	1
24	quadratische Blende	4	53	Blende	2	82	Magnetplatte quadratischer Magnet	1
25	gewellte Unterlegscheibe	4	54	Sechskantschraube M5x60	1	83	Widerstandsfeder	1
26L/R	Scharnierschraube	1/1	55	Sensor	1	84	Sechskant-Mutter M5	2
27	Nylon-Mutter	4	56	Sechskant-Mutter M10x1	2	85	Schraube ST3x10	2
28	flache Unterlegscheibe	4	57	Sechskant-Mutter M6	2	87		
29L/R	Pedal	1/1	58	U-förmige Unterlegscheibe	2			

VORBEREITUNG

1. Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass Sie ausreichend viel Platz haben
2. Verwenden Sie die dargestellten Werkzeuge für die Montage

3. Prüfen Sie vor der Montage, ob sich alle Teile in der Schachtel befinden. Es wird empfohlen, dass das Produkt von mindestens zwei Personen montiert werden sollte, um eventuelle Verletzungen zu vermeiden.

MONTAGEANLEITUNG (ABBILDUNGEN – S. 36)

SCHRITT 1 Befestigen Sie den vorderen (2) und hinteren (3) Stabilisator am Hauptrahmen (1) mithilfe der Schrauben (9), der bogenförmigen Unterlegscheiben (11) sowie Muttern (12).

SCHRITT 2 Verbinden Sie die Sensor-Kabel (43, 44) und Kabel der Widerstands-Regulierung (42, 45) die aus der Säule und dem Hauptrahmen kommen, die Verbindungsweise der Kabel wird auf der Abbildung dargestellt.

Legen Sie das entsprechende Element des Hauptrahmens auf die Lenkersäule. Verschrauben Sie beide Elemente mithilfe der bogenförmigen Unterlegscheiben (36) und Schrauben (38).

SCHRITT 3

A. legen Sie die Stangen (39) in die Lenkersäule (4), befestigen Sie an dieser den unteren Teil der Seitenarme (6 l/r) mithilfe der Schrauben (33), der elastischen Unterlegscheibe (51) sowie der gewellten Unterlegscheibe (25) und flachen Unterlegscheibe (34). Schrauben Sie in dieser Phase noch nichts fest!

B. verbinden Sie die rechte Pedal-Basis (5R) mit der Kurbel (14) mithilfe der Schraube (26r), der gewellten Unterlegscheibe (25), der elastischen Unterlegscheibe (15) sowie der Nylonmutter (16r). Schrauben Sie in dieser Phase noch nichts fest!

ACHTUNG! In der Verpackung befindet sich eine rechte und eine linke Schraube (26 l/l). Denken Sie daran, diese auf der entsprechenden Seite

zu installieren. Schrauben Sie die rechte Schraube im Uhrzeigersinn fest, und die linke – gegen den Uhrzeigersinn. Um einen bequemen Zugang zu den Schrauben zu erlangen, können Sie die Kurbel umdrehen.

c. verbinden Sie den rechten Arm (6R) mit der Pedal-Basis (5r) mit der Schraube (31), der flachen Unterlegscheibe (20) sowie Nylonmutter (21).

d. Machen Sie dasselbe mit dem linken Arm (6L) und der linken Pedal-Basis (5L). Danach schrauben Sie die zuvor genannten Schrauben (31, 33) und Muttern (16 L/R) fest. Legen Sie die Blenden an (22, 17, 52), wie auf der Abbildung gezeigt wurde).

e. Schrauben Sie die Pedale (29 L/R) an den Basen fest (5 L/R) mithilfe der flachen Unterlegscheiben (28), Schrauben (30) sowie Nylon-Muttern (27).

SCHRITT 4 verbinden Sie die unteren Teile der Seitenarme (6 l/r) mit den Halterungen (7 l/r) mithilfe der Schrauben (35), bogenförmigen Unterlegscheiben (36) und Muttern (37).

SCHRITT 5 Legen Sie die aus dem Zähler hinausgehenden Kabel durch die Zähler-Basis (49). Montieren Sie den Zähler (50) an der Basis (49), danach verbinden Sie die aus der Lenkersäule hinausgehenden Kabel mit ihren Gegenstücken, die aus dem Zähler kommen. Legen Sie die Zähler-Basis auf die Spitze der Lenkersäule (4).

Nivellierung des Gerätes, Verlegung des Gerätes (Bild - S.39)

Vor dem Beginn des Trainings ist die angemessene Einstellung des Gerätes zu überprüfen.

Das Gerät mit den Drehknöpfen des vorderen Stabilisators nivellieren

Das Trainingsgerät sorgfältig auf die Förderrollen anheben (Abbildung S. 39) und - dieses auf beiden Seiten haltend - an den gewünschten Ort tragen.

Widerstandseinstellung

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

Herabsetzen des Widerstands den Drehknopf in Richtung „1“, zwecks Erhöhung des Widerstands den Drehknopf in Richtung „8“ drehen.

Um einen individuell passenden Widerstand zu erlangen, sollte die Intensität des Widerstands während des Trainings eingestellt werden.

Widerstandseinstellung

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

Zwecks Herabsetzen des Widerstands den Drehknopf in Richtung „1“, zwecks Erhöhung des Widerstands den Drehknopf in Richtung „8“ drehen.

Um einen individuell passenden Widerstand zu erlangen, sollte die Intensität des Widerstands während des Trainings eingestellt werden.

BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

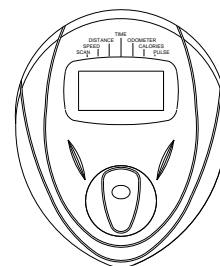
Stromversorgung

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

Installation der batterie:

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

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



ZÄHLER

Erste Inbetriebnahme

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

Automatisches ein-/ausschalten (auto on/off)

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

Zurücksetzen

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

Fehler des geräts

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

Taste

Verwenden Sie diese Taste zur Auswahl der gewünschten Funktion. Zwecks Zurücksetzen aller Werte (außer ODO) halten Sie die Taste bitte drei Sekunden lang gedrückt.

Achtung: Die Werte werden auch im Fall der Herausnahme der Batterien aus dem Zähler zurückgesetzt.

Funktionen

SCAN – Scannen aller erreichten Werte, d. h. Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, Odo, Puls alle 6 Sekunden.

TIME (Zeit) – Zeigt die Trainingsdauer an. Die Zeit läuft maximal bis zum Punkt 99:59 (Minuten: Sekunden).

SPEED (Geschwindigkeit) – Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an, mit der das Training durchgeführt wird.

DISTANCE (Distanz) – Zeigt die während des Trainings bewältigte Distanz an.

ODO (Hodometer) – Zeigt die auf dem Gerät bewältigte Gesamtstrecke an.

CALORIE (Kalorien) – Zeigt die während dieses Trainings verbrannten Kalorien an. Achtung: Es werden allgemeine Daten angezeigt, die zum Vergleich verschiedener Trainingssitzungen dienen. Diese Daten sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

TIMER - ZEIT 0:00-99:59 MIN: SEC (Min:Sek)
SPEED - GESCHWINDIGKEIT 0.0-99.9 KM/H (km/Std.)
DISTANCE – DISTANZ 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIEN 0.0-999.9 KCAL
ODO (HODOMETER) 0.0-999.9 KM

SCAN MODUS

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

angezeigt.

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

BEDIENUNG, TRAINING

Position



Auf den Pedalen stehen, mit den Händen die Griffe halten. Abwechselnde Bewegungen mit den Beinen und Händen ausführen. Während der Übungen halten Sie den Rücken gerade (Abbildung). Die Übungen auf dem stationären Orbitrek ersetzen Übungen auf dem Fahrrad. Das Gerät ist für das Training des gesamten Körpers.

Muskelgestaltung

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

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

Gewichtabbau

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

Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

TRAININGSANLEITUNG

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

Aufwärmphase

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



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 die linken Fuß greifen. Anschließend mit der rechten Hand den rechten Fuß greifen.



Dehnübungen Oberschenkel und Knie

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



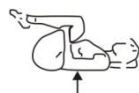
Dehnübungen Oberkörper

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



Dehnübungen Waden

Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen. Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.



Dehnübungen Beine

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

Trainingsphase, Erholung, Beendigung des Trainings und Bremsen

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

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

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

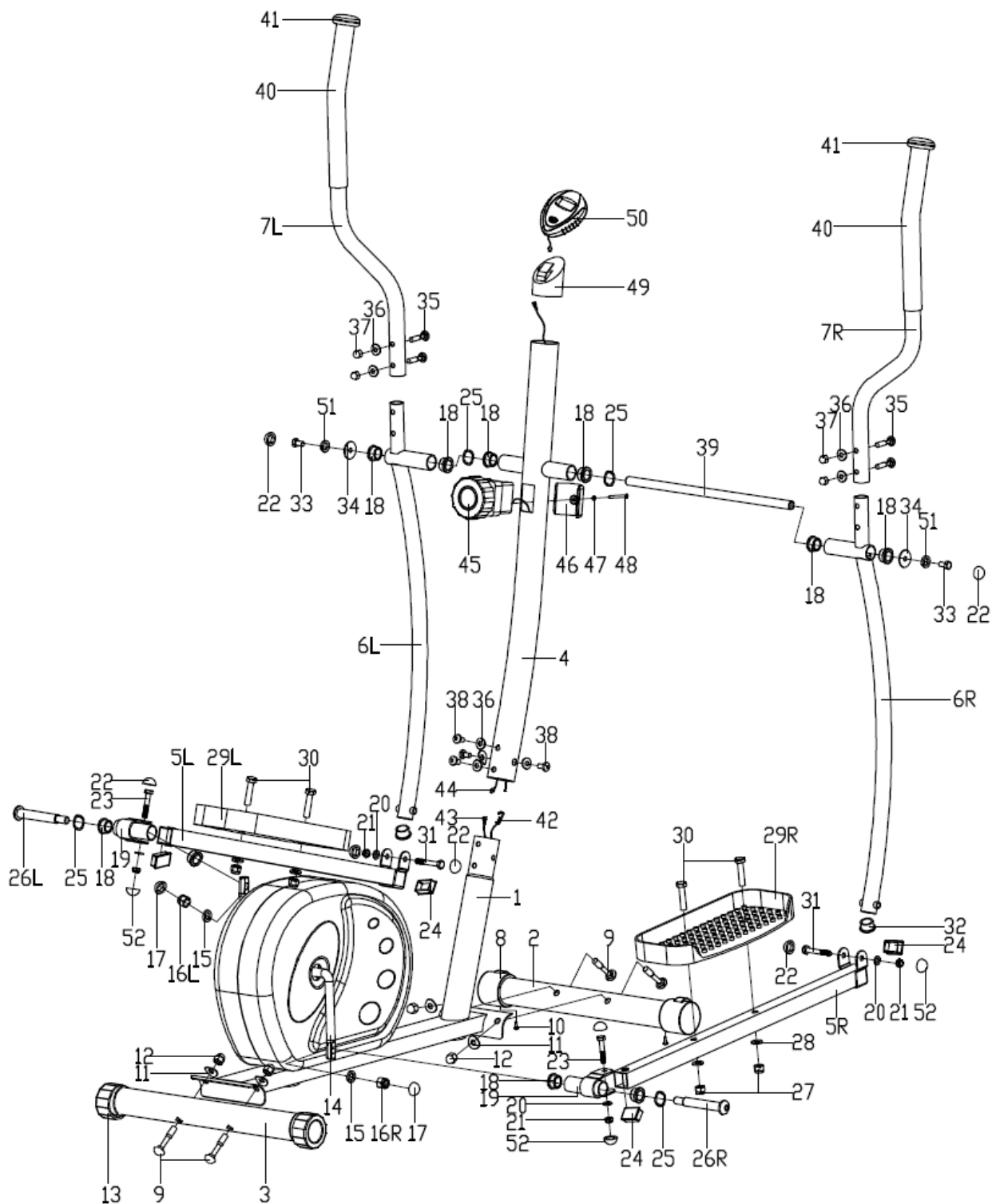
Zwecks das Gerät zum Stillstand zu bringen, ist dem Betätigen der Pedale aufzuhören. Das Fahrrad besitzt kein Sperrsystem und keine Sicherheitsbremse. Das Bremssystem ist nicht einstellbar. Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.

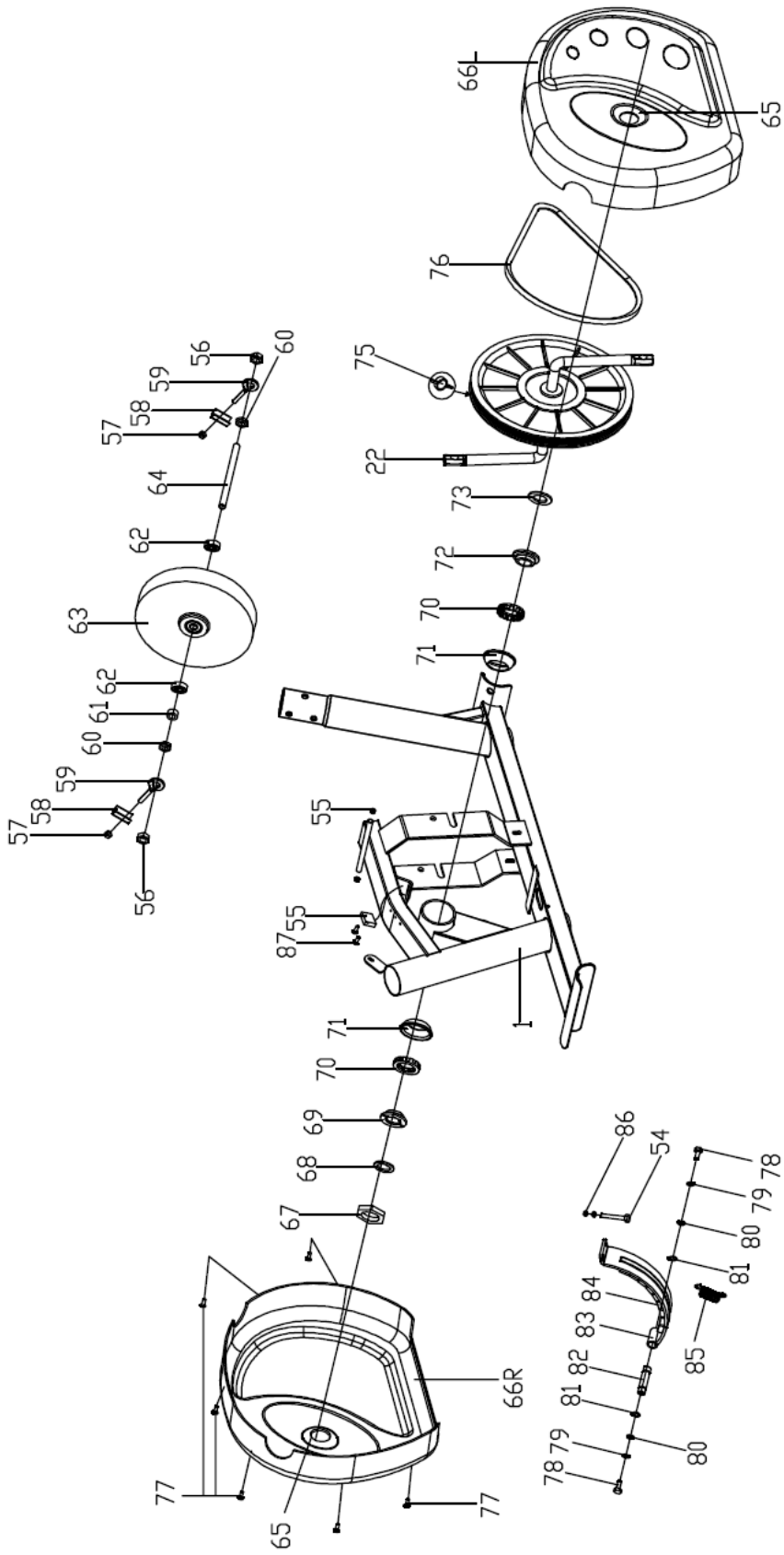


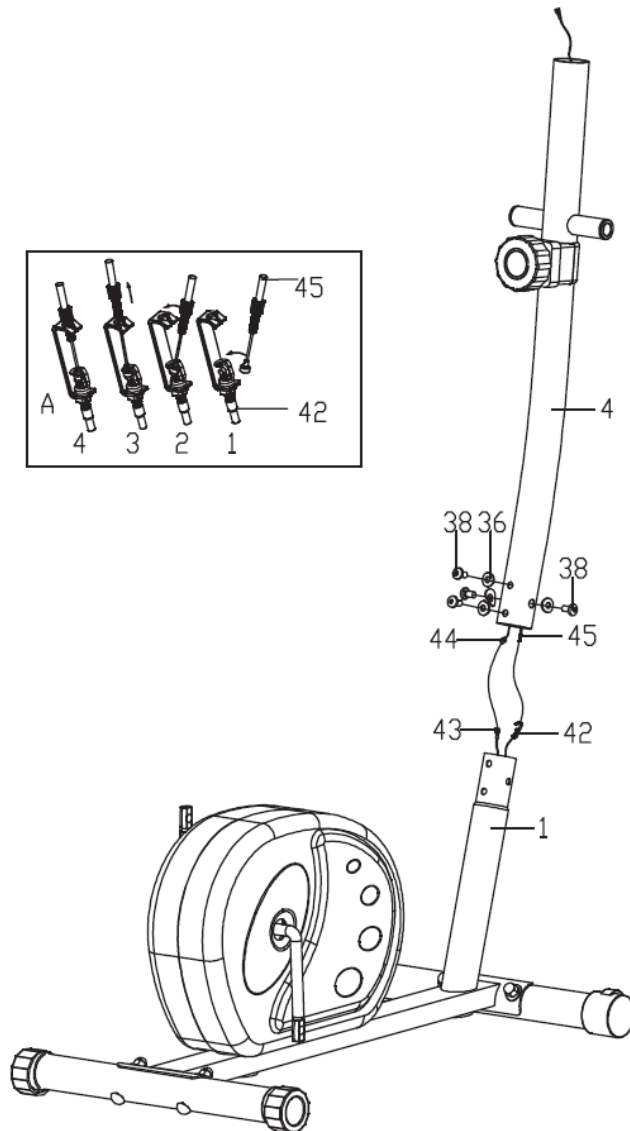
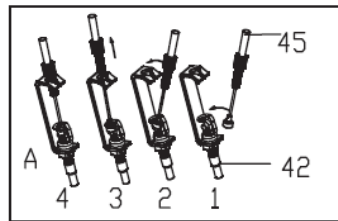
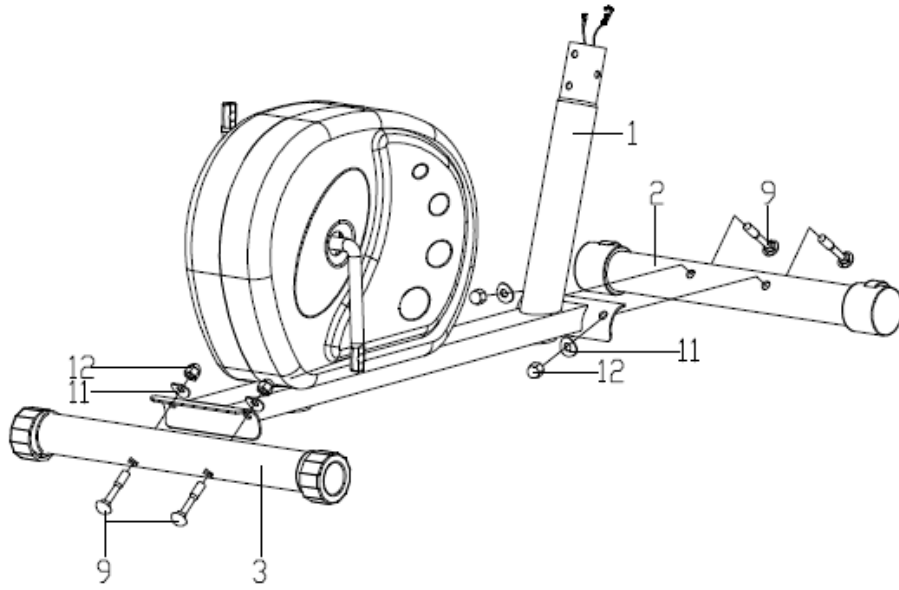
Betrifft Zählwerk

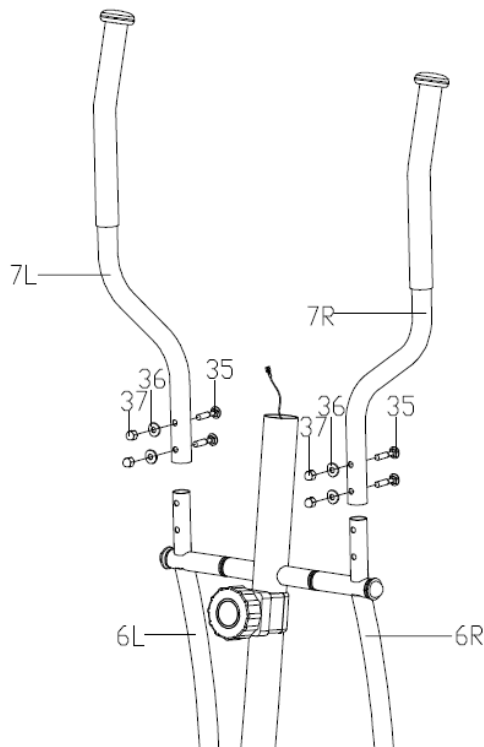
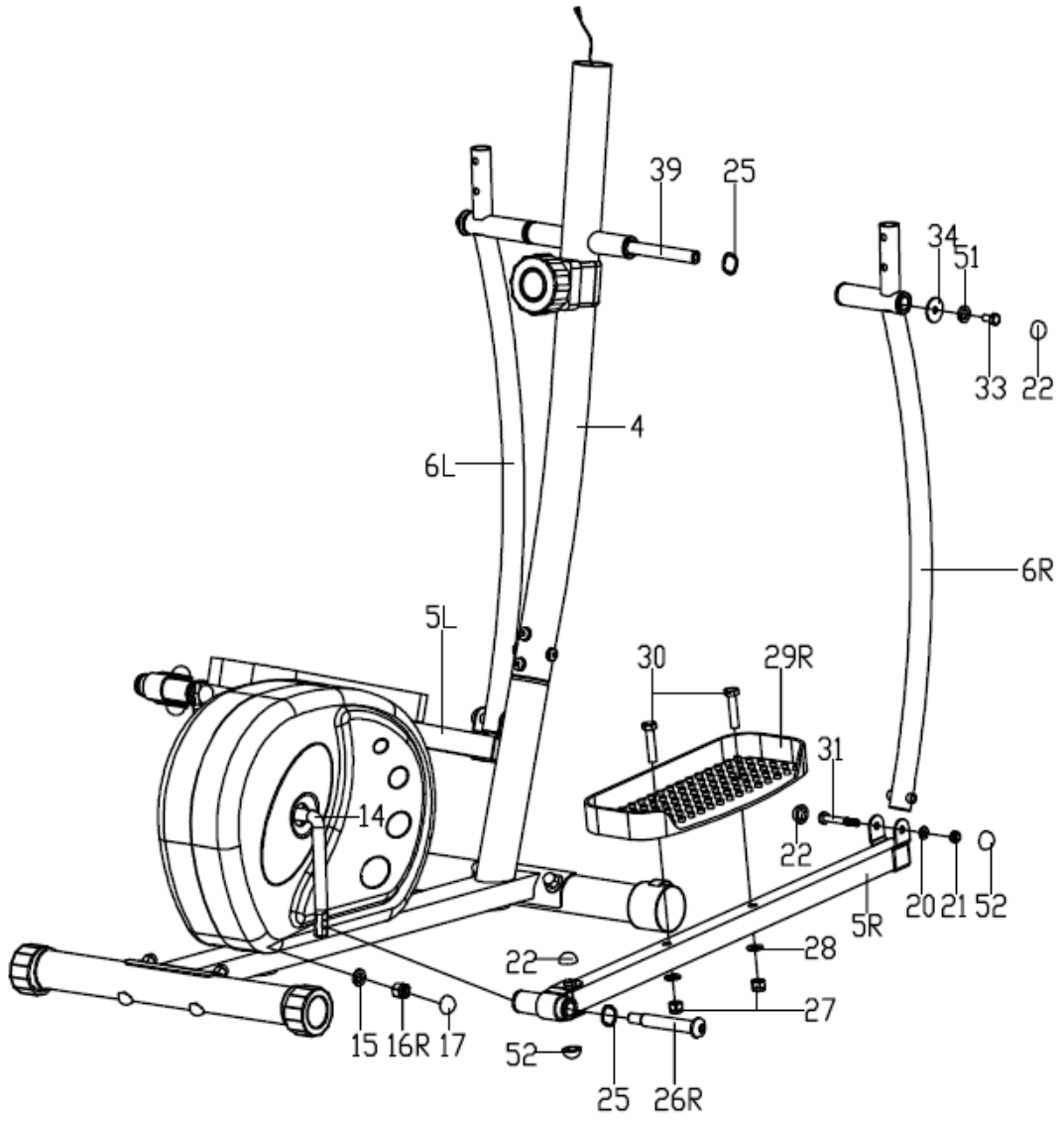
Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher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

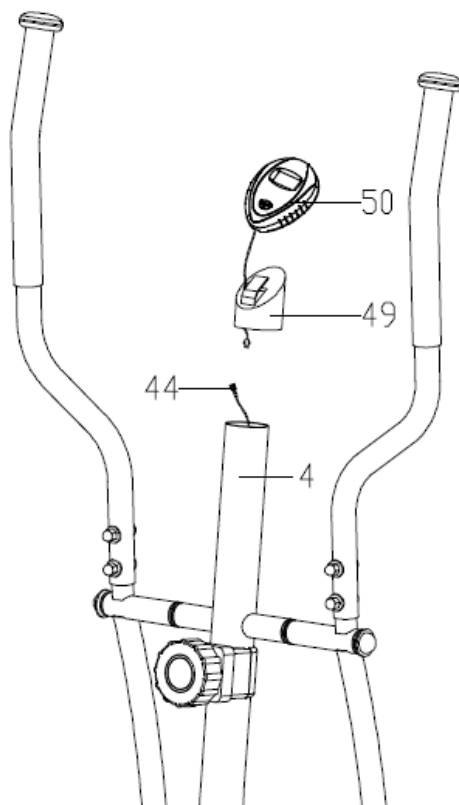
Specyfikacje tego produktu mogą się nieco różnić od ilustracji, bądź ulec zmianie. / The specifications of this product may slightly differ from the illustrations or may be modified. / Спецификации данного изделия могут несколько отличаться от иллюстраций или в них могут быть внесены изменения. / Specifikace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



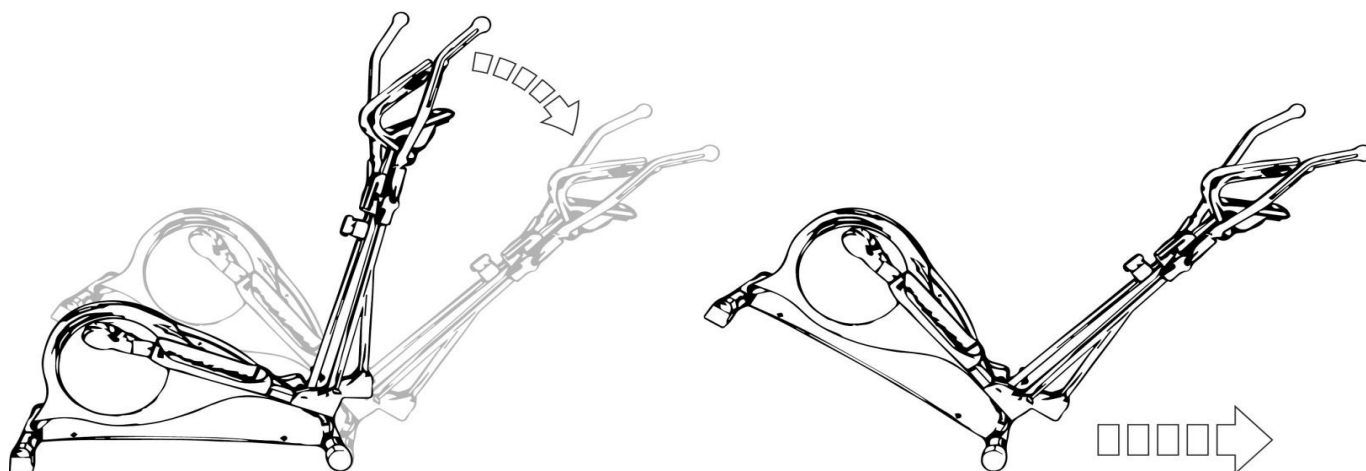




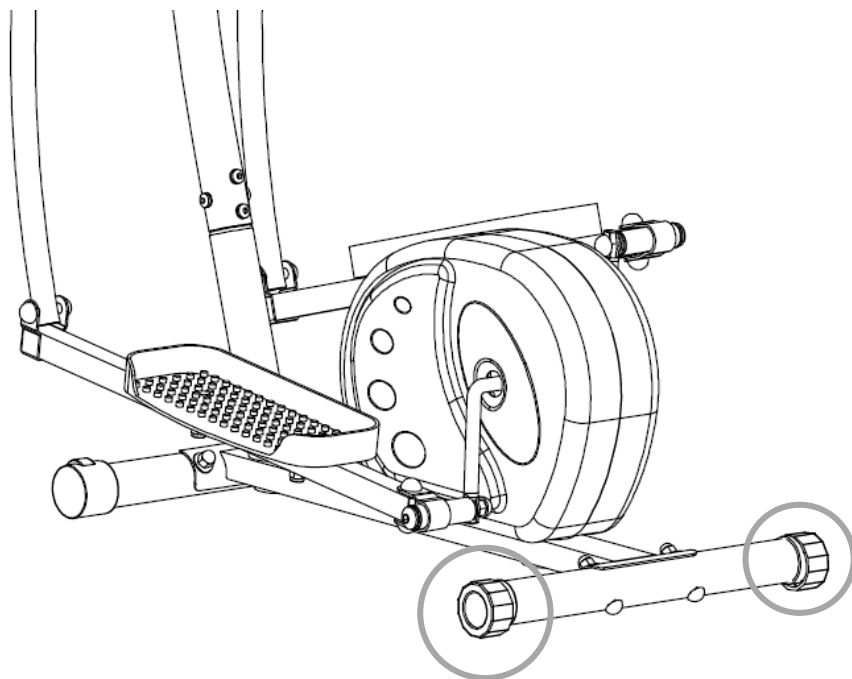




PRZENOSZENIE URZĄDZENIA | MOVING THE DEVICE | ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА |
 PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ | PRENÁŠANIE ZARIADENIA | ĮRENGINIO PERKĖLIMAS Į KITĄ VIETĄ | IERĪCES PĀRVIETOŠANA |
 TRANSPORT



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



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

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