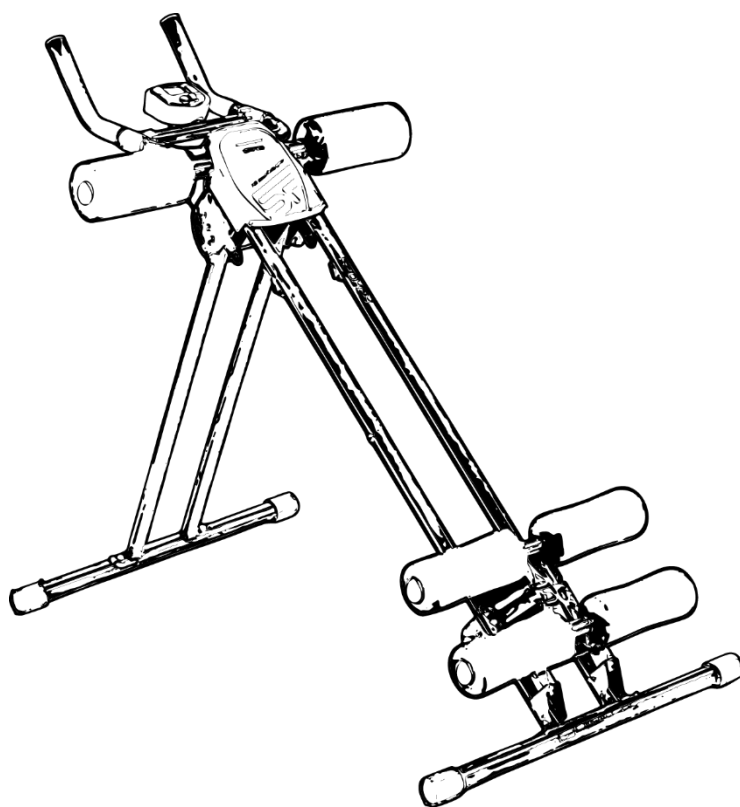


# SPOKEY

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



920889

MODEL: **PLANKER**

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

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

### PRZYRZĄD DO ĆWICZEŃ OGÓLNOROZWOJOWYCH SPOKEY PLANKER– SPECYFIKACJA

Planker jest urządzeniem wzorowanym na klasycznej pozycji jogi. Jako jedyne zapewnia uzyskanie optymalnej postawy, która w największym stopniu angażuje mięśnie pleców i brzucha.

Możliwość regulacji stopnia oporu sprawia, że z urządzenia korzystają mogą zarówno początkujący, jak i zaawansowani

#### SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU CRUNCH

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

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

**SP QUALITY & SUPPORT**  
High endurance built and long warranty

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

#### DANE TECHNICZNE

Waga netto – 9,3 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 105-149 x 55 x 35-83 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 100 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 poinformuj o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
  - Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
  - Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
  - Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
  - Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, należy zostawić po 1 m przestrzeni z każdej strony urządzenia. Należy ćwiczyć z dala od przedmiotów posiadających ostre krawędzie.
  - Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
  - Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom. Należy zwrócić szczególną uwagę na części narażone na zużycie.
  - Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
  - Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Podczas ćwiczeń należy trzymać się uchwytów.
  - Sprzęt zaliczony został do klasy H i C. Nie może być używany do celów terapii lub rehabilitacji.
  - Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 100 kg.
  - Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
  - Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
  - Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- OSTRZEŻENIE!!** Przed użyciem sprzętu należy przeczytać instrukcję. Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności.
- Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

## MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

### ZESTAWIENIE CZĘŚCI (SCHEMAT – STR. 25)

nr	Opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Podpora	1
3	Kierownica	1
4	Poprzeczna podpora	1
5	osłona	1
6	Piankowa nakładka 23x95xL160	2
7	Piankowa nakładka 23857xL160	4
8	Zaślepka	4
9	Zaślepka	8
10	Zaślepka	2

nr	Opis	Szt.
11	Nakładka na uchwyt kierownicy 20x30xL205	2
12	Licznik	1
13	Stoper	2
14	stoper	2
16	Śruba M8x45	2
17	Śruba M8x130	4
18	Śruba D10x1,5	4
19	Duży dystans 12x8,2x9	4
20	Nylonowa nakrętka M8	8
20	Nylonowa nakrętka M8	8

nr	Opis	Szt.
21	Płaska podkładka M8	8
22	Podkładka łukowa M8	2
23	Ośka M8x180a	1
24	Magnes 17x8	1
25	Łożysko 608Z	8
26	Dystans 13x8,5x5	4
27	Kółeczko 55x30	4
28	zaślepka	1
29	Kołek	1

### INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 26)

**KROK 1** Za pomocą podkładek łukowych (22) i śrub (17) połącz kierownicę (3) z ramą główną. Nałóż piankowe osłony (6) na poprzeczny element ramy głównej (1).

**KROK 2** Nałóż piankowe osłony (7) na poprzeczne elementy zlokalizowane w dolnej części ramy głównej (4).

**KROK 3** Podłącz licznik. Zamocuj licznik (12) na kierownicy (3). Następnie połącz ze sobą przewody licznika (A i B) – tak, jak pokazano na rysunku.

**KROK 4** Nałóż osłony. Najpierw nałóż plastikowe osłony kierownicy (31), następnie nałóż dużą osłonę (30) i dobrze skręć ją wkrętami (5).

### REGULACJA OPORU

Istnieje możliwość ustawienia 4 stopni oporu – w zależności od stopnia zaawansowania użytkownika.

4- EASY – ustaw ten stopień oporu jeśli dopiero rozpoczynasz trening lub planujesz wykonywać więcej powtórzeń.

3-MEDIUM, 2-HARD – dwa poziomy przeznaczone dla średniozaawansowanych., wymagający włożenia w ćwiczenia większego wysiłku, niż poziom D.

1-EXTREME HARD – poziom przeznaczony dla użytkowników zaawansowanych, wymagający bardzo dużego wysiłku.

Aby ustawić odpowiedni poziom oporu, usuń kołek zabezpieczający (29) z ramy głównej (1), ustaw podstawę w odpowiedniej pozycji i ponownie zamontuj kołek.

### SKŁADANIE

Po zakończeniu treningu wyciągnij z ramy głównej (1) kołek zabezpieczający (29). Złóż urządzenie i ponownie zamocuj kołek (29), tak

jak pokazano na rysunku. Urządzenie należy przechowywać w czystym i suchym pomieszczeniu.

### KONSERWACJA

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

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

## INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

### ZASILANIE

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

### Instalacja baterii

Umieść dwie baterie z tyłu licznika.

Upewnij się, że baterie są prawidłowo umieszczone.

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

Po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną wyzerowane.



### LICZNIK

#### Przyciski

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

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

RESET – zeruje wartości

## Funkcje

COUNT (zliczanie) – ilość powtórzeń

TIME (czas) - czas treningu.

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

Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych

sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

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

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

## UŻYTKOWANIE I TRENING

### Zakres stosowania

Przyrząd do ćwiczenia mięśni: brzucha, pleców, ramion, pośladków, nóg, wyłącznie do użytku domowego oraz zaliczanym do klasy H i C. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.

### Utrata wagi

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz.

Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

### Pozycja

Oprzyj kolana na dolnych podporach, chwyć dłońmi kierownicę. Podciągnij nogi, tak by ciało przyjęło pozycję lekkiego łuku, następnie wróć do pozycji początkowej.



## INSTRUKCJA TRENINGU

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

### Faza rozgrzewki

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



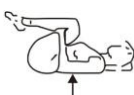
#### Rozciąganie mięśni ud

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

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Podczas ćwiczenia puls powinien utrzymywać się w obrębie wyznaczonej strefy. Etap ten powinien trwać przynajmniej 12 minut, ale dla większości osób może on trwać pomiędzy 15-20 minut.

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

## GWARANCJA

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

Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz 3 lata na pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu. Więcej informacji dotyczących gwarancji znajdziesz w karcie gwarancyjnej.



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

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

### GENERAL DEVELOPMENT EQUIPMENT - SPECIFICATION

Planker is based on the classic yoga pose. It is the only device assuring an optimal posture which in turn engages back and abdominal muscles.

Thanks to a possibility of adjusting resistance, both beginners and advanced users may use this equipment.

### SYSTEMS USED IN THE CRUNCH MODEL

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

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

**SP QUALITY & SUPPORT**  
High endurance built and long warranty

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

### TECHNICAL DATA

Size of unfolded device: 105-149 x 55 x 35-83 cm  
Net weight: 9,3 kg

Maximum user weight: 100 kg  
The brake assembly is speed independant.

### SAFETY NOTICES

- Prior to the assembly of the device and starting with any training, please read this instruction manual carefully. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used properly, according to the manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible risks and precautions.
- Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical determinants that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an incorrect use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that could have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
- Pay attention to the signals provided by your body. Incorrect or excessive training may have a negative influence on your health. Stop exercising immediately if any of the following symptoms occur: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occur, contact your doctor immediately and give up training until then.
- Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
- The device should be placed on a straight, tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 1 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Do not exercise close to objects having sharp edges.
- Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitting.
- An appropriate safety level of this device may be guaranteed only if it is subject to regular service and inspection. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
- The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced. You must not use a damaged device.
- During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even prevent movement. It is also recommended to train in appropriate sport shoes. During exercises, hold the hand grips.
- This equipment has been included among class H and C products. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
- This equipment is intended for home use. Maximum allowed user body weight amounts to 100 kg.
- Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
- While assembling the device, follow the enclosed instruction strictly and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes. It is advised against leaving control devices, which could restrict user movement, in such a position that any of the elements sticks out. **WARNING!!** Prior to using the equipment, read the instruction manual. We do not hold responsibility for any injuries or damages to objects caused by an incorrect use of this product. Incorrect or too excessive training may cause body injuries.

### ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

#### PARTS LIST (DIAGRAM – P. 25)

item	description	pcs
1	Main frame	1
2	Support	1
3	Handlebar	1
4	Crosswise support	1
5	Cover	1
6	Foam washer 23x95xL160	2
7	Foam washer 23857xL160	4
8	End cap	4
9	End cap	8
10	End cap	2

item	description	pcs
11	Handlebar grip pad 20x30xL205	2
12	Counter	1
13	Cushion	2
14	Cushion	2
16	Screw M8x45	2
17	Screw M8x130	4
18	Screw D10x1,5	4
19	Big spacer 12x8,2x9	4
20	Nylon nut M8	8
20	Nylon nut M8	8

item	description	pcs
21	Flat washer M8	8
22	Curved washer M8	2
23	Axle M8x180a	1
24	Margin 17x8	1
25	Bearing 608Z	8
26	Spacer 13x8,5x5	4
27	Small wheel 55x30	4
28	End cap	1
29	Pin	1

## ASSEMBLY INSTRUCTION (pictures, p. 25)

**STEP 1** Use curved washers (22) and screws (17) to connect the handlebar (3) to the main frame. Apply foam covers (6) on the crosswise element of the main frame (1).

**STEP 2** Apply foam covers (7) on crosswise elements located in the lower part of the main frame (4).

**STEP 3** Connect the counter. Fix the counter (12) on the handlebar (3). Next link counter wires (A and B) – as showed in the drawing.

**STEP 4** Apply covers. At first apply plastic handlebar covers (31), **next apply a large cover (30) and attach it with screws properly (5).**

## RESISTANCE ADJUSTMENT

It is possible to set 4 resistance levels – depending on the user's skills.

4- EASY – set this resistance if you start the training or intend to do more repetitions.

3 -MEDIUM, 2-HARD – two levels intended for intermediate users, requires more effort than D level.

1-EXTREME HARD – intended for advanced users, requires considerable effort.

To set a suitable resistance level, remove the protective pin (29) from the main frame (1), set the base in a relevant position and fix the pin again.

## DISASSEMBLY

When you have finished your training, remove the protective pin (29) from the main frame (1).

Disassemble the device and fix the pin (29) again, as showed in the drawing. The device must be stored in a dry and clean room.

## MAINTENANCE

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

since acidic ph may damage the upholstery.

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

## COMPUTER INSTRUCTION MANUAL

### POWER SUPPLY

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



### Inserting batteries

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

the batteries and re-insert them.

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

### COUNTER

#### Buttons

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

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

RESET – resets values

#### Functions

COUNT (counting) – number of repetitions

TIME – training time

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

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

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

## USAGE AND TRAINING

### TRAINING INSTRUCTION

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

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

#### Scope of use

The tool intended to exercise the following muscles: stomach, back, arms, buttocks, legs, for home use only and classified as H and C. It must not be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.

#### Position

Rest knees on lower supports, grab a handlebar with hands. Pull up your legs so that your body forms a slight arch, next return to initial position.



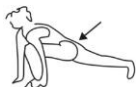
#### Weight loss

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

## 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>



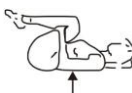
### Stretching the muscles of your thighs

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 phase, resting phase

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

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

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

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



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

**ВНИМАНИЕ** Данный продукт предназначен исключительно для домашнего использования.

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

### УСТРОЙСТВО ДЛЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ– СПЕЦИФИКАЦИЯ

Planker - это устройство, смоделированное на основе классических позиций йоги. Единственный тренажер, который обеспечивает оптимальную осанку, больше всего задействованы мышцы спины и

живота. Возможность регулировки степени сопротивления позволяет использовать тренажер, как новичками, так и продвинутыми пользователями.

### СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

#### СИСТЕМЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В МОДЕЛИ CRUNCH



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



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

#### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

Вес нетто – 9,3 кг

Размер после сборки – 105-149 x 55 x 35-83 см

Максимальная нагрузка на продукт - 100 кг

Тормозная система не зависит от скорости.

#### ЗАМЕЧАНИЯ ПО БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
  - Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять собой опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом может также уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
  - Прислушивайтесь к сигналам Вашего тела. Неподходящее или чересчур тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком сокращенное дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно сконтактируйтесь со своим врачом и до этого прекратите любые упражнения.
  - Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
  - Устройство следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг степпера 0,5 метра свободного пространства.
  - Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены.
  - Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.
  - Устройство всегда следует использовать согласно его предназначению. 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 тренировки следует одевать подходящий для этого спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения.
  - Степпер предназначен для домашнего использования. Максимальный допустимый вес пользователя составляет 100 кг.
  - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, чтобы не повредить позвоночник.
  - Согласно норме EN 957 устройство относится к классам H и C и предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться в качестве терапевтического или реабилитационного оборудования.
  - В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе.
- Предупреждение: перед использованием степпера следует ознакомиться с руководством.
- Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта.



## СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

### СПИСОК ЧАСТЕЙ (СХЕМА – С. 25)

№	Описание	
1	основная рама	1
2	поддержка	1
3	руль	1
4	поперечная опора	1
5	обложка	1
6	накладка из пены 23x95xL160	2
7	Накладка из пены 23857xL160	4
8	торцевая крышка	4
9	торцевая крышка	8
10	торцевая крышка	2

№	Описание	
11	накладка на руль 20x30xL205	2
12	монитор	1
13	секундомер	2
14	секундомер	2
16	винт M8x45	2
17	винт M8x130	4
18	винт D10x1,5	4
19	большая распорка 12x8,2x9	4
20	нейлоновая гайка M8	8
20	нейлоновая гайка M8	8

№	Описание	
21	плоская шайба M8	8
22	дугобразная шайба M8	2
23	оська M8x180a	1
24	магнит 17x8	1
25	подшипник 608Z	8
26	распорка 13x8,5x5	4
27	круг 55x30	4
28	торцевая крышка	1
29	штифт	1

### СБОРКА (картины, с. 26)

**Шаг 1.** Используйте дугобразные шайбы (22) и винты (17), чтобы соединить рулевое колесо (3) с основной рамой. Поместите накладки из пены (6) на поперечный элемент основной рамы (1).

**Шаг 2.** Прикрепите накладки из пены (7) к поперечным элементам, расположенным в нижней части основной рамы (4).

**Шаг 3.** Подключите монитор. Прикрепите монитор (12) к рулевому колесу (3). Затем соедините провода монитора (А и В) вместе - как показано на рисунке.

**Шаг 4.** Наденьте обложку. Сначала наложите пластиковую крышку рулевого колеса (31), затем наложите большую крышку (30) и крепко закрутите ее винтами (5).

### РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ

Можно установить 4 уровня сопротивления - в зависимости от степени подготовки пользователя.

4- EASY (легкий) - установите этот уровень сопротивления, если вы только начинаете тренироваться или планируете делать большое количество повторений.

3 -MEDIUM, 2-HARD (2-средний, 3-сложный) - два промежуточных уровня, требующие больше усилий, чем уровень D

1-EXTREME HARD (3-очень сложный) - уровень предназначен для опытных пользователей, который требует много усилий.

Чтобы выставить требуемый уровень сопротивления, снимите торцевую крышку (29) с основной рамы (1), расположите основание в правильном положении (на нужном уровне) и установите крышку обратно.

### СБОРКА

В конце тренировки снимите предохранительный штифт (29) с основной рамы (1). Сложите устройство и зафиксируйте штифт (29), как показано на рисунке.

Тренажер следует держать в чистом и сухом помещении.

### РУКОВОДСТВО ПО УХОДУ

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

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

## РУКОВОДСТВО ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ СЧЕТЧИКА

### Питание

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

### Установка батареек:

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

- После извлечения батареек все значения функций обнулятся.



### МОНИТОР КНОПКИ

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

Примечание: значения также будут сброшены, если батарея будет извлечена из монитора.  
RESET — сброс значений.

## ФУНКЦИИ

COUNT (подсчет) - количество повторений.

TIME (время) - длительность тренировки.

CALORIE (калории) - сожженные калории во время тренировки.

Примечание: отображаемые данные являются общими, для

сравнения тренировок. Данные не следует использовать в медицинских целях.

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

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

## УХОД, ТРЕНИРОВКА

### РУКОВОДСТВО ПО ТРЕНИРОВКЕ

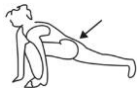
Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА приносит организму много пользы: улучшает физическую форму, формирует мышцы, а также, в сочетании с контролированием потребляемых калорий, позволяет сбросить вес.

### Сброс веса

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

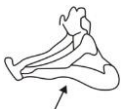
### Разминка

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.



#### Растягивание мышц бедра и ягодиц

Выполните упражнение согласно рисунку.



#### Растягивание мышц бедра и коленей

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



#### Растягивание икроножных мышц

Станьте около стены. Обоперитесь ладонками о стену. Попеременно отводите ноги назад и растяните мышцы ног.

### Сфера применения

Походит для тренировки мышц: живота, спины, плеч, ягодиц, ног, для домашнего использования и использования в классах Н и С. Тренажер нельзя использовать в качестве терапевтического или реабилитационного оборудования.

### Положение

Обоперитесь коленями на нижнюю опору, держите рулевое колесо. Потяните ноги так, чтобы тело приняло положение легкой дуги, а затем вернитесь в исходное положение.



### Смотреть фильм:

#### Разминка с Рафалом Вечоровским

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



Сделайте упражнения несколько раз.



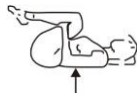
#### Растягивание четырехглавых мышц

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



#### Растягивание мышц верхней партии тела

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



#### Растягивание мышц ног

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

### Этап тренировки, отдых

На данном этапе требуется большая физическая активность. Со временем, в случае регулярных тренировок, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Необходимо заниматься в своем собственном ритме, но важно удерживать одинаковый темп. Во время упражнений пульс должен находиться в пределах определенной зоны.

Данный этап должен длиться, по крайней мере, 12 минут, но для большинства людей он может длиться около 15-20 минут.

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



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

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

### NÁSTROJ PRO CVIČENÍ NA OBECNÝ VÝVOJ -SPECIFIKACE

Planker je zařízení modelované v klasické jógové pozici. Jako jediné zajišťuje optimální držení těla, které nejvíce zabírá svaly zad a břicha.

Schopnost přizpůsobit stupeň odolnosti umožňuje, aby zařízení používaly začátečníci i pokročilí.

### TECHNICKÁ SPECIFIKACE

#### SYSTÉMY VYUŽITÉ V MODELU CRUNCH

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

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

**SP QUALITY & SUPPORT**  
High endurance built and long warranty

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

#### TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry po rozložení: 105-149 x 55 x 35-83 cm  
Hmotnost: 9,3 kg

Maximální hmotnost uživatele: 100 kg  
Brzdový systém není závislý na rychlosti

#### BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

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

- Na trénink používat vhodné oblečení. Vyhybat se volnému oblečení, které by mohlo zavadit o zařízení a omezovat takto anebo znemožňovat pohyby. Rovněž se doporučuje cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení držet se rukojetí.
- Zařízení je klasifikováno do uživatelské třídy H a C. Nehodí se pro terapeutické a rehabilitační účely.
- Zařízení je určeno pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 100 kg.
- Během zvedání a přenášení zařízení je nutné dodržet zvláštní pozornost. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby. Během zvedání a přenášení zařízení je nutné dbát na správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
- Při montáži zařízení je nutné přesně dodržovat pokyny z příloženého návodu a používat jen díly nacházející se v balení. Před zahájením skládání ověřit, zda všechny díly uvedené na příloženém seznamu jsou v balení.
- Nástavné prvky zařízení se nedoporučuje ponechávat v takové pozici, která by mohla omezovat pohyby cvičícího uživatele, aby nevyčníval žádný element.

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

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

## MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

### SEZNAM DÍLŮ (SCHÉMA – S. 44)

č.	popis	ks
1	Hlavní rám	1
2	podpora	1
3	volant	1
4	Příčná podpora	1
5	kryt	1
6	Penová násadka 23x95xL160	2
7	Penová násadka 23857xL160	4
8	Záslepka	4
9	Záslepka	8
10	Záslepka	2

č.	popis	ks
11	Násadka na držák volantu 20x30xL205	2
12	počítadlo	1
13	stoper	2
14	stoper	2
16	Šroub M8x45	2
17	Šroub M8x130	4
18	Šroub D10x1,5	4
19	Ve LKA distanční podložka 12x8,2x9	4
20	Nylonová matice M8	8
20	Nylonová matice M8	8

č.	popis	ks
21	Plochá podložka M8	8
22	Oblouková podložka M8	2
23	Náprava M8x180a	1
24	Magnet 17x8	1
25	Ložisko 608Z	8
26	Distanční podložka 13x8,5x5	4
27	Kolísko 55x30	4
28	záslepka	1
29	Kolík	1

### NÁVOD KE SLOŽENÍ (Obrázky, s.26)

**KROK 1** Spojte volant (3) s hlavním rámem pomocí obloukových podložek (22) a šroubů (17). Umístěte pěnové kryty (6) na příčný nosník hlavního rámu (1).

**KROK 2** Dajte pěnové kryty (7) na boční prvky umístěné ve spodní části hlavního rámu (4).

**KROK 3** Připojte počítadlo. Upevněte počítadlo (12) na volant (3). Poté připojte protikusy (A a B) - jak je znázorněno na obrázku.

**KROK 4** Nainstalujte kryty. Nejprve umístěte plastový kryt volantu (31), pak velký kryt (30) a utáhněte ho šrouby (5)..

### NASTAVENÍ ODPORU

Je možné nastavit 4 stupně odporu - v závislosti na úrovni uživatelské úrovně.

4 - EASY - Nastavte tento stupeň odporu, pokud se právě začínáte cvičit nebo plánujete více opakování.

3-MEDIUM, 2-HARD - dva stupně určené pro mírně pokročilé, vyžadující větší úsilí než úroveň D.

1-EXTREME HARD - určen pro pokročilé uživatele, kteří vyžadují velké úsilí.

Pro nastavení úrovně odporu vyjměte pojistný kolík (29) z hlavního rámu (1), umístěte základnu do správné polohy a znovu zasuňte kolík.

### SKLÁDÁNÍ

Na konci výcviku vyberte bezpečnostní kolík (29) z hlavního rámu (1). Umístěte zařízení a zajistěte kolík (29) podle obrázku.

Uchovávejte zařízení na čistém a suchém místě.

### ÚDRŽBA

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

stopy potu protože to může vést k poškození čalouněných částí.

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

## NÁVOD K POUŽITÍ POČÍTADLA

### Napájení

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

### Instalace baterií:

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

baterie a znovu je vložte.

4. Po vyjmutí baterií se všechny hodnoty vynulují.



### POČÍTADLO

#### TLAČÍTKA

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

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

## FUNKCE

COUNT (počítanie) - počet opakovaní

TIME (čas) - čas tréningu.

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

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

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

## POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK

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

Čím více trénuješ, tím více kalorií spaluješ. Úspěchem bude dosažení identické efektivity jako v rámci kondičního tréninku

### Rozsah použití

Zařízení pro všeobecné cvičení svalů, břicha, ramen zadů a nohou je výhradně pro domácí použití a je klasifikováno jako H a C. Nemůže být použito jako léčebné nebo rehabilitační zařízení..

### Hubnutí

Zde je důležitým faktorem námaha, kterou cvičení vyžaduje. Čím déle a

### Poloha

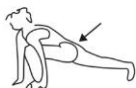

Držte kolena na spodních podpěrách, uchopte volant. Vytáhněte nohy tak, aby tělo obdrželo pozici světelného oblouku a poté se vrátilo do výchozí polohy.



### Fáze rozcvičky

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

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



#### Protahení svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



#### Protahování svalstva stehenních a kolen

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



#### Protahování lýtkového svalstva

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



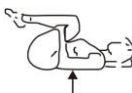
#### Protahování stehen

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.

### Tréninková fáze, odpočinek

Tato etapa je již náročná. S postupem času, při pravidelných cvičeních se svaly Tvých nohou stanou pružnější. Cvičení provádět ve svém vlastním tempu, je však důležité, aby bylo neustále dodržováno totéž tempo. Během cvičení by se měl tep udržovat na vymezené úrovni.

Tato etapa by měla trvat alespoň 12 minut, ale pro většinu osob tento čas může činit 15-20 minut.

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



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

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

### PRÍSTROJ PRE CVIČENIA NA VŠEOBECNÝ VÝVOJ -ŠPECIFIKÁCIA

Planker je zariadenie modelované na klasickej jogovej polohe. Ako jediné zaisťuje optimálne držanie tela, ktoré najviac zapojuje svaly chrbta a brucha.

Schopnosť prispôbiť stupeň odporu umožňuje, aby zariadenie mohli používať tak začiatočníci, ako aj pokročilí.

### CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

#### SYSTÉMY POUŽITÉ V MODELI CRUNCH



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



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

#### TECHNICKÉ ÚDAJE

Netto váha – 9,3 kg

Rozmery po rozložení – 105-149 x 55 x 35-83 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 100 kg

Brzdny systém je nezávislý na rýchlosti

### POZNÁMKY OHĽADNE BEZPEČNOSTI

- Pred prístupím k skladaniu prístroja a pred začatím s tréningom sa dôkladne oboznámte s nasledujúcim návodom. Bezpečné a efektívne užívanie prístroja môže byť zabezpečené iba vtedy, keď tento bude správnym, v návode popísaným spôsobom zložený, udržiavaný a používaný. Ak nie ste užívateľom, poskytnite prosím tento návod všetkým užívateľom a informujte ich o všetkých ohrozeniach a bezpečnostných opatreniach.
- Pred prístupím k cvičeniu konzultujte s lekárom, či neexistujú žiadne duševné či fyzické determinanty, ktoré by mohli predstavovať ohrozenie pre Vaše zdravie a bezpečie. Rozhovor s lekárom Vás tiež môže zachrániť pred nesprávnym použitím prístroja. Lekár určí, či je dôvodné použitie liekov, ktoré by ovplyvnili Váš pulz, tlak či hladinu cholesterolu.
- Všímajte si signály Vášho tela. Nesprávne alebo príliš namáhavé cvičenie môže mať na Vaše zdravie negatívny dopad. Okamžite prestaňte s cvičením, ak sa vyskytne akýkoľvek z nasledujúcich príznakov: bolesti, úzkosť v hrudníku, nepravidelný tep, výnimočne krátky dech, mdloby, závraty hlavy, pocit na zvracanie. Ak nastane hociktorý z týchto príznakov, okamžite kontaktujte svojho lekára a do tej doby prestaňte s tréningom.
- Deti a zvieratá držte ďaleko od prístroja. Prístroj je určený len a výhradne pre dospelé osoby.
- Prístroj umiestnite na rovnom, pevnom povchu, zabezpečenom žinenukou alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov nechajte vókol stepera po 0,5 m voľného priestoru z každej strany.
- Pred prístupím k cvičeniu uistite sa, že všetky skrutky a matice sú riadne dotiahnuté.
- Bezpečnosť stroja bude zaručená len vtedy, ak bude podrobovaný pravidelným prehliadkám a kontrolám. Zvláštnu pozornosť venujte častiam vystaveným opotrebovaniu
- Prístroj vždy používajte v súlade s jeho určením. Ak sa počas montáže alebo užívania niektorá časť ukáže ako vadná resp. bude vydávať znepokojujúce zvuky, prestaňte ju používať a odovzdajte do servisu. Poškodený stroj sa nesmie používať.
- Počas tréningu si oblečte primeraný odev. Vyhnite sa príliš voľnému odevu, ktorý by sa mohol o prístroj zachytiť alebo obmedzovať či znemožňovať pohyb.
- Stepper je určený na domáce užívanie. Maximálna prípustná váha užívateľa je 100 kg.
- Zvláštnu opatrosť zachovajte pri unášaní a prenášaní prístroja. Pri unášaní a prenášaní prístroja zachovajte správne postavenie tela, aby ste si nepoškodili chrbticu.
- Prístroj bol zaradený do triedy H a C podľa normy EN 957 a je určený výhradne na domáce užívanie. Nesmie sa používať ako terapeutické či rehabilitačné zariadenie.

Varovanie: pred použitím stepera si prečítajte tento návod.

Nenesieme zodpovednosť za prípadné úrazy alebo poškodenia predmetov, ktoré boli spôsobené nesprávnym užívaním tohto produktu

### MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

#### ZOZNAM SÚČIASTOK (SCHÉMA – S. 25)

č.	Opis	Ks
1	Hlavný rám	1
2	Podpora	1
3	Volant	1
4	Priečna podpora	1
5	kryt	1
6	Penová násadka 23x95xL160	2
7	Penová násadka 23857xL160	4
8	Záslepka	4
9	Záslepka	8
10	Záslepka	2

č.	Opis	Ks
11	Násadka na držiak volantu 20x30xL205	2
12	Počítadlo	1
13	Stoper	2
14	stoper	2
16	Skrutka M8x45	2
17	Skrutka M8x130	4
18	Skrutka D10x1,5	4
19	Veľká distančná podložka 12x8,2x9	4
20	Nylónová matica M8	8
20	Nylónová matica M8	8

č.	Opis	Ks
21	Plochá podložka M8	8
22	Oblúková podložka M8	2
23	Náprava M8x180a	1
24	Magnet 17x8	1
25	Ložisko 608Z	8
26	Distančná podložka 13x8,5x5	4
27	Koliesko 55x30	4
28	záslepka	1
29	Kolík	1

## MONTÁŽ (Obrázky, s.26)

**KROK 1** Pomocou oblúkových podložiek (22) a skrutiek (17) spojte volant (3) s hlavným rámom. Umiestnite penové kryty (6) na priečny prvok hlavného rámu (1).

**KROK 2** Naneste kryty peny (7) na bočné prvky umiestnené v spodnej časti hlavného rámu (4).

## NASTAVENIE ODPORU

Je možné nastaviť 4 stupne odporu - v závislosti od stupňa pokročilosti používateľa.

4- EASY - Nastavte tento suterpný odporu, ak práve začínate trénovať alebo plánujete viac opakovaní.

3-MEDIUM, 2-HARD - dva stupne určené pre mierne pokročilých, vyžadujúce väčšie úsilie ako úroveň D.

## SKLADANIE

Na konci tréningu vyberte bezpečnostný kolík (29) z hlavného rámu (1). Zložte zariadenie a upevnite kolík (29) podľa obrázka.

## ÚDRŽBA

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

**KROK 3** Pripojte počítadlo. Upevnite počítadlo (12) k volantu (3). Potom pripojte káble počítadla (A a B) - ako je znázornené na obrázku.

**KROK 4** Nasadte ochranné kryty. Najprv umiestnite plastový kryt volantu (31), potom veľký kryt (30) a utiahnite ho skrutkami (5).

1-EXTREME HARD - stupeň navrhnutý pre pokročilých používateľov, ktorí vyžadujú veľa úsilia.

Ak chcete nastaviť stupeň odporu, odstráňte bezpečnostný kolík (29) z hlavného rámu (1), umiestnite základňu do správnej polohy a potom znovu zasuňte kolík.

Prístroj uchovávajte na čistom a suchom mieste.

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

## NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

### Napájanie

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

### Inštalácia batérií:

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

batérie a znova ich vložte.

- Po vybratí batérií sa všetky hodnoty vynulujú.



### POČÍTADLO

#### TLAČIDLÁ

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

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

RESET - obnovenie hodnôt

### FUNKCIE

COUNT (počítanie) - počet opakovaní

TIME (čas) - čas tréningu.

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

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

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

## POUŽÍVANIE, TRÉNING

### INŠTRUKCIE K TRÉNINGU

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

### Rozsah použitia

Prístroj na všeobecné cvičenia svalov brucha, pliec, ramien, zadkov, nôh výlučne na domáce použitie a klasifikovaný ako H a C. Nemôže byť použité ako terapeutické alebo rehabilitačné zariadenie.

### Poloha

Držte kolená na dolných podperách, uchopte volant. Vytiahnite nohy tak, aby telo prijalo polohu svetelného oblúka, a potom sa vráťte do východiskovej polohy.



### Strata váhy

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

### Rozcvičková fáza

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

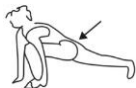
Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



### Pozrite film:

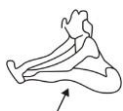
**Rozcvička s Rafałom Wieczorowským.**  
Naskenujte vedľa uvedený kód alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu adresu:  
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>





### **Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov**

Vykonajte cvičenie ako obr.



### **Rozťahovanie stehenných svalov a kolien**

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



### **Rozťahovanie stehenných svalov**

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



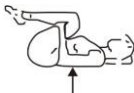
### **Rozťahovanie horných častí tela**

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



### **Rozťahovanie lýtkových svalov**

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



### **Rozťahovanie nožných svalov**

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

## **Faza tréningu, oddych**

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

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



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

### PRIETAISAS BENDRO LAVINIMO PRATIMAMS ATLIKTI – SPECIFIKACIJA

Plank treniruoklis - tai prietaisas, sukurtas klasikinės jogos pozos pagrindu. Prietaisas padeda pasiekti idealią poziciją, užtikrinančią efektyviausią nugaros ir pilvo raumenų veikimą.

Dėl galimybės reguliuoti pasipriešinimo lygį, prietaisą gali naudoti tiek pradedantys, tiek ir pažengę naudotojai.

### ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

#### CRUNCH MODELyje NAUDOJAMOS SISTEMOS

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

Praileginta 5 metų garantija rėmui ir 3 metų garantija normaliai besidėvinčioms dalims.

**SP QUALITY & SUPPORT**  
High endurance built and long warranty

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

#### TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys atskleidus: 105-149 x 55 x 35-83 cm  
Neto tūris: 9,3 kg

Maksimalus apkrovimas naudojant: 100 kg  
Stabdžių sistema yra ne priklausoma nuo greičio.

#### INFORMACIJOS DĖL SAUGUMO

- Prieš pradėdami montuoti prietaisą ir prieš pradėdami treniuotis privaloma atidžiai perskaityti šią instrukciją. Saugus ir efektyvus naudojimas užtikrintas tik jeigu prietaisas gerai surinktas, konservuojamas ir tinkamai naudojamas, pagal instrukciją. Jeigu tu pats neesi vartotojas, prašome perduoti visiems vartotojams šią instrukciją ir pranešti jiems apie galimus pavojus ir saugumo priemones.
  - Prieš pradėdami mankštintis privaloma konsultuotis su gydytoju siekiant nustatyti ar nėra jokių psichinių ar fizinių sutrikimų, kurie galėtų sukelti pavojų Tavo sveikatai ir saugumui. Konsultavimas su gydytoju gali taip pat apsaugoti nuo netinkamo naudojimo. Gydytojas nustatys ar pateisinama taikyti vaistus, kurie turėtų įtaką pulsui, spaudimui arba cholesterolio lygiui.
  - Nukreipkite dėmesį į Tavo kūno signalus. Netinkama arba per sunki mankšta gali turėti neigiamą įtaką Tavo sveikatai. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant nutraukti mankštą: skausmas, spaudimas krūtinės ląstoje, nereguliarus kvėpavimas, nepaprastai sutrumpintas kvėpavimas, apalpigimai, galvos svaigimai, koftumas. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant susisiekti su savo gydytoju ir iki to momento nutraukti treniuotis.
  - Prietaisą privaloma laikyti vaikams ir gyvuliams neprieinamoje vietoje. Prietaisas skirtas tik suaugusiems.
  - Prietaisą reikia pastatyti ant tiesaus, kieto paviršiaus, kuris apsaugotas dembliu ar kilimu. Atsižvelgiant į saugumą, privaloma išlaikyti 1 m atstumą iš kiekvienos prietaiso pusės. Privaloma mankštintis toli nuo daiktų turinčių aštrus kraštus.
  - Prieš pradėdami mankštintis reikia įsitikinti, kad visi varžtai ir veržlės tiksliai prisukti.
  - Prietaiso saugumas gali būti užtikrintas tik jeigu jis bus reguliariai tikrinamas ir prižiūrimas. Ypatingą dėmesį būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
  - Įrangą reikia naudoti visada pagal jos paskirtį. Jeigu montuojant arba naudojant prietaisą kokiu nors dalis bus sugadinta, arba išduoda nerimą keliančius garsus, reikia nutraukti naudoti ir atiduoti prietaisą į servisą. Negalima naudoti sugadintą prietaisą.
  - Mankštinant, privaloma apsirengti tinkamais drabužiais. Reikia vengti laisvų drabužių, kurie galėtų užsikabinti už prietaisą arba tokie, kurie galėtų apriboti judesius arba padaryti juos negalimus. Rekomenduojama taip pat mankštintis apsirengę tinkama avalyne. Mankštinant, privaloma laikytis griebtuvų.
  - Įranga priskirta H ir C klasei. Negalima jos naudoti terapeutiniams ar reabilitacijos tikslams.
  - Produktas skirtas naminiam naudojimui. Maksimalus leistinas apkrovimas yra 100 kg.
  - Visada reikia būti labai atsargiam pakeliant ir pernešiant prietaisą. Prietaisą visada reikia pernešti dviese. Pakeliant ir pernešiant prietaisą reikia palaikyti tinkamą poziciją, kad nepažeistų stuburo.
  - Montuojant prietaisą reikia tiksliai laikytis pridėtos instrukcijos nurodymų ir naudoti tik rinkinyje esančias dalis. Prieš pradėdami montuoti, reikia patikrinti ar visos dalys, kurios nurodytos pridėtame sąraše, yra rinkinyje.
  - Nerekomenduojama palikti reguliavimo prietaisų, kurie galėtų trukdyti vartotojo judesiams, tokioje padėtyje, kad koks nors elementas iškištų.
- ĮSPĖJIMAS!!** Prieš pradėdami naudoti įrangą reikia perskaityti instrukciją. Mes neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo. Sveikatos traumas gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniuotės.

## MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

### KOMPONENTŲ SARAŠAS (Schema – p. 25)

nr	Aprašymas	Vnt.
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Atrama	1
3	Vairas	1
4	Skersinė atrama	1
5	Apdangalas	1
6	Putų dangalas 23x95xL160	2
7	Putų dangalas 23x95xL160 23857xL160	4
8	Kištukas	4
9	Kištukas	8
10	Kištukas	2

nr	Aprašymas	Vnt.
11	Vairo rankenos dangalas 20x30xL205	2
12	Matuoklis	1
13	Atrama	2
14	Atrama	2
16	Varžtas M8x45	2
17	Varžtas M8x130	4
18	Varžtas D10x1,5	4
19	Didelis tarpiklis 12x8,2x9	4
20	Nailono veržlė M8	8
20	Nailono veržlė M8	8

nr	Aprašymas	Vnt.
21	Plokščia poveržlė M8	8
22	Spyruoklinė poveržlė M8	2
23	Ašis M8x180a	1
24	Magnetas 17x8	1
25	Atrama 608Z	8
26	Tarpiklis 13x8,5x5	4
27	Ritininis ratas 55x30	4
28	Kištukas	1
29	Kaištis	1

### MONTAŽO INSTRUKCIJA (Iliustracijos, p. 26)

**1 ŽINGSNIS** Spyruoklinių poveržlių (22) ir varžtų (17) pagalba sujunkite vairą (3) su pagrindiniu rėmu. Uždėkite putų dangalus (6) ant šoninių pagrindinio rėmo elementų (1).

**2 ŽINGSNIS** Uždėkite putų dangalus (7) ant šoninių elementų, esančių pagrindinio rėmo apatinėje dalyje (4).

**3 ŽINGSNIS** Prijunkite matuoklį. Pritvirtinkite matuoklį (12) prie vairo (3). Toliau sujunkite matuoklio laidus (A ir B) – taip, kaip parodyta paveikslėlyje.

**4 ŽINGSNIS** Uždėkite apdangalus. Pirmiausiai uždėkite plastikinius vairo apdangalus (31), toliau uždėkite didelį apdangalą (30) ir gerai juos pritvirtinkite varžtais (5)..

### PASIPRIEŠINIMO REGULIAVIMAS

Priklausomai nuo to, kiek pažengęs yra naudotojas, egzistuoja galimybė nustatyti 4 pasipriešinimo lygius.

4 - EASY – nusistatykite šį pasipriešinimo lygį, jei tik pradėsite treniruotis arba jeigu norite atlikti daugiau pakartojimų.

3 - MEDIUM, 2-HARD – du lygiai, skirti vidutiniškai pažengusiems naudotojams, kuriuos pasirinkus mankšta reikalauja daugiau pastangų, negu pasirinkus D lygį.

1 - EXTREME HARD –pažengusiems naudotojams skirtas lygis, reikalaujantis labai didelių pastangų.

Tam, kad nustatytumėte atitinkamą pasipriešinimo lygį, pašalinkite fiksavimo kaištį (29) iš pagrindinio rėmo (1), nustatykite tinkamą pagrindo poziciją ir pakartotinai užfiksuokite kaištį.

### SAUGOJIMAS

Pabaigę treniruotę, ištraukite iš pagrindinio rėmo (1) fiksavimo kaištį (29).

Sudėkite prietaisą ir pakartotinai užfiksuokite kaištį (29), taip, kaip parodyta paveikslėlyje. Prietaisą reikia saugoti švarioje ir sausoje patalpoje.

### KONSERVAVIMAS

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

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

## SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

### Maitinimo šaltinis

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

### Baterijų įrengimas:

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

4. Išėmus baterijas, visos funkcijų vertės bus panaikintos.



### MATUOKLIS

#### MYGTUKAI

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

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

RESET – pašalina reikšmes

## FUNKCIJOS

COUNT (skaičiavimas) – pakartojimų skaičius.

TIME (laikas) – treniruotės laikas.

CALORIE (kalorijos) – pratimo atlikimo metu sudeginamos kalorijos.

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

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

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

## TRENIUOTĖS INSTRUKCIJA

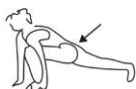
Treniruotės ciklo laikymasis suteikia daug privalumų sveikatai pvz. gerą fizinę formą, raumenų formavimą bei kartu su valgomų kalorijų kontrole – svorio praradimą.

### Taikymo apimtis

Prietaisas pilvo, nugaros, pečių, sėdmenų, kojų raumenų mankštai, skirtas tik naudojimui namie, priskiriamas H ir C klasei. Negali būti naudojamas kaip terapinė ar reabilitacinė priemonė.

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



#### Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

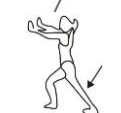
Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



#### Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.

Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



#### Blaizdų raumenų ištempimas

Atsistokite žergtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną.

Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.

### Pozicija

Atremkite kelius į apatines atramas, delnais suimkite vairą.

### Svorio sumažinimas

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



### Žiūrėkite filmą:

#### Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.

Nuskenaukite šalia esantį kodą

arba naršyklėje įrašykite

adresą: <http://bit.ly/spokey-WARMUP>



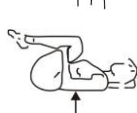
#### Šlaunų raumenų ištempimas

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



#### Viršutinių kūno dalių ištempimas

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



#### Kojų raumenų ištempimas


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

### Treniruotės fazė, poilsis

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

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

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

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

## UZMANĪBU

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

## TRENAŽIERIS VISPĀRĒJIEM VINGRINĀJUMIEM - SPECIFIKĀCIJA- SPECIFIKĀCIJA

Plankers ir ierīce, kura izstrādāta uz klasisko jogas pozu pamata. Tas ir vienīgā ierīce, kura ļauj iegūt optimālu pozu, kura vislabāk iesaista mugura un vēdera muskulus.

Iespējams regulēt pretestības līmeni nodrošina to, ka ierīci var lietot gan iesācēji, gan arī pieredzējušie lietotāji.

## IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

## CRUNCH MODELĪ IZMANTOTĀS SISTĒMAS



5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

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



High endurance built and long warranty

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

## TEHNISKIE DATI

Neto svars - 9,3 kg  
Izmērs pēc atraisīšanas – 105-149 x 55 x 35-83 cm

Maksimālā produkta piepūle - 100 kg  
Bremžu sistēma nav atkarīga no ātruma.

## DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu lai sazināt vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
- Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var 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 stepera jāsauglabā pa 0,5 m telpas katrā pusē.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārliecinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
- Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
- Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
- Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamus.
- Steperis ir paredzēt lietošanai mājas apstākļos. Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars - 100 kg.
- Jāsauglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāsauglabā 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.
- Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistītā instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā.

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

## UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

## SASTĀVDAĻU SARAKSTS (Shēma – I. 25)

nr	Apraksts	Gab.
1	Galvenais rāmis	1
2	Balsts	1
3	Stūre	1
4	šķērsenis balsts	1
5	aizsargs	1
6	Putupolistirola uzlika 23x95xL160	2
7	Putupolistirola uzlika 23857xL160	4
8	Aizbāznis	4
9	Aizbāznis	8
10	Aizbāznis	2

nr	Apraksts	Gab.
11	Uzlika uz stūres 20x30xL205	2
12	Skaitītājs	1
13	Stoperis	2
14	Stoperis	2
16	Skrūve M8x45	2
17	Skrūve M8x130	4
18	Skrūve D10x1,5	4
19	Liela starplika 12x8,2x9	4
20	Neilona uzgrieznis M8	8
20	Neilona uzgrieznis M8	8

nr	Apraksts	Gab.
21	Plakans paliktnis M8	8
22	Loka paliktnis M8	2
23	Ass M8x180a	1
24	Magnēts 17x8	1
25	Gultnis 608Z	8
26	Starplika 13x8,5x5	4
27	Riņķis 55x30	4
28	Aizbāznis	1
29	Tapa	1

## MONTĀŽA (ilustrācijas, p. 26)

**SOLIS 1** Ar loka paliktni (22) un skrūvju (17) palīdzību savieno stūri (3) ar galveno rāmi. Uzliec putupolistirola uzlikas (5) uz galvenā rāmja šķērsenisku elementu (1).

**SOLIS 2** Uzliec putupolistirola uzlikas (7) uz šķērseniskiem elementiem galvenā rāmja lejasdaļā (4).

## SLODZES REGULĀCIJA

Iespējams uzstādīt 4 slodzes līmeņus – atkarībā no lietotāja sagatavotības līmeņa.

4 - EASY – uzstādi šo slodzes līmeni, ja tikai sāc trenēties vai plāno veikt lielāku atkārtojuma daudzumu.

3- MEDIUM, 2-HARD – divi slodzes līmeņi, kas paredzēti vidējā sagatavotības līmeņa lietotājiem, nepieciešams vairāk spēka nekā 1. līmenī.

## SALIKŠANA

Pēc treniņa beigām no galvenā rāmja (1) izvelc drošības tapu (29). Saliec trenāžieri un atkal ieliec tapu (29), tā kā parādīts attēlā.

**SOLIS 3** Pievieno skaitītāju. Nostiprini skaitītāju (12) uz stūres (3). Pēc tam savieno savā starpā skaitītāja vadus (a un B) – tā, kā parādīts attēlā.

**SOLIS 4** Uzliec aizsargus. Vispirms uzliec plastmasas uzlikas uz stūri (31), pēc tam uzliec lielo aizsargu (30) un cieši saskrūvē tās ar skrūvēm (5).

1-EXTREME HARD – slodzes līmenis, kas paredzēts pieredzējušiem lietotājiem, nepieciešams daudz fiziskā spēka.

Lai iestatītu slodzes līmeni, noņem drošības tapu (29) no galvenā rāmja (1), novieto paliktni atbilstošā pozīcijā un atkal ieliec tapu.

## KONSERVĀCIJA

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

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

## SPIDOMETRA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

### Strāvas padeve

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

### Bateriju uzstādīšana:

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

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



## SKAITĪTĀJS

### POGAS

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

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

## FUNKCIJAS

COUNT (skaitīšana) – atkārtojumu skaits

TIME (laiks) – treniņa laiks.

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

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

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

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

## TRENIŅA INSTRUKCIJA

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

### Lietošanas diapazons

Trenažieris ir paredzēts šādam muskuļu grupām: vēdera, muguras, plecu, dibena, kāju muskuļu grupām, lietošanai tikai mājas apstākļos un tas ir H un C klases trenažieris. To nevar lietot kā terapeitisko vai rehabilitācijas trenažieri.

### Pozīcija

Atbalsti ceļus uz apakšējiem balstiem, ar rokām satver stūri. Pievelc kājas tā, lai ķermenis būtu neliela pusloka pozīcijā, pēc tam atgriezies sākuma pozā.



### Svara zaudēšana

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

## Iesildīšanās fāze

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



Skatiet filmu:

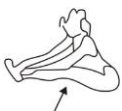
Iesildīšanās ar Rafaēlu Večorkovski.  
Noskenējiet blakus esošo kodu  
vai pārliedzprogrammā ierakstiet adresi:  
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>





### 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.



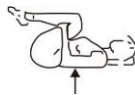
### Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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

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

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



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, jāsazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

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

### GERÄT FÜR GANZKÖRPERTRAINING – SPEZIFIZIERUNG

Planker ist ein Gerät, das an die klassische Joga-Stellung anlehnt. Als das einzige Gerät sichert es das Erreichen einer optimalen Körperstellung, welche die Rücken- und Bauchmuskeln weitgehend in Anspruch nimmt.

Die Einstellungsmöglichkeit der Widerstandsstufe bewirkt, dass das Gerät sowohl Anfänger, als auch Fortgeschrittene benutzen können.

### TECHNISCHE DATEN DER AUSTRÜSTUNG

#### IM MODELL CRUNCH EINGESETZTE SYSTEME



5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

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



High endurance built and long warranty

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

#### TECHNISCHE DATEN

Abmessungen nach dem Aufbau: 105-149 x 55 x 35-83 cm  
Nettogewicht: 9,3 kg

Maximale Belastung durch den Benutzer: 100 kg

#### SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungsanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
  - Bevor Sie mit dem Training beginnen, konsultieren Sie einen Arzt zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimittel, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
  - Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören.
  - Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.
  - Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 1 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten. Das Training ist fern von den Gegenständen mit den scharfen Kanten durchzuführen.
  - Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind.
  - Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn sie systematisch kontrolliert wird. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
  - Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektes Gerät darf nicht benutzt werden.
  - Wenn Sie auf dem Stepper trainieren, tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen.
  - Das Gerät ist der Klasse H und C angeordnet. Es darf weder für Therapie- noch für Reha zwecke benutzt werden.
  - Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 100 kg.
  - Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
  - Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
  - Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.
- WARNUNG!!** Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

## MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

### ÜBERSICHT DER TEILE (Shēma – I. 25)

Nr.	Beschreibung	Stck.
1	Hauptrahmen	1
2	Stütze	1
3	Lenker	1
4	Querstütze	1
5	Abschirmung	1
6	Schaumaufsatz 23x95xL160	2
7	Schaumaufsatz 23857xL160	4
8	Blende	4
9	Blende	8
10	Blende	2

Nr.	Beschreibung	Stck.
11	Aufsatz für Lenkergriff 20x30xL205	2
12	Zähler	1
13	Stoppuhr	2
14	Stoppuhr	2
16	Schraube M8x45	2
17	Schraube M8x130	4
18	Schraube D10x1,5	4
19	Großer Abstandhalter 12x8,2x9	4
20	Nylon-Mutter M8	8
20	Nylon-Mutter M8	8

Nr.	Beschreibung	Stck.
21	Flache Unterlage M8	8
22	Bogenunterlage M8	2
23	Achse M8x180a	1
24	Magnet 17x8	1
25	Lager 608Z	8
26	Abstandshalter 13x8,5x5	4
27	Ringel 55x30	4
28	Blende	1
29	Bolzen	1

### AUFBAUSANLEITUNG (ABBILDUNGEN– S. 26)

**SCHRITT 1** Mit den Bogenunterlagen (22) und Schrauben (17) den Lenker (3) mit dem Hauptrahmen verbinden. Schaumaufsätze (6) auf das Querelement des Hauptrahmens (1) aufsetzen.

**SCHRITT 2** Schaumaufsätze (7) auf die Querelemente im unteren Teil des Hauptrahmens (4) aufsetzen.

**SCHRITT 3** Zähler anschließen. Den Zähler (12) am Lenker (3) befestigen. Dann die Zählerleitungen (A und B) – wie auf der Zeichnung gezeigt – miteinander verbinden.

**SCHRITT 4** Abschirmungen aufsetzen. Zuerst Plastikabschirmungen des Lenkers (31), dann die große Abschirmung (30) aufsetzen und diese mit Schafschrauben (5) gut verschrauben.

### WIDERSTANDSEINSTELLUNG

Es ist möglich, 4 Widerstandsstufen – je nach dem Fortschrittsgrad des Benutzers – einzustellen.

4- EASY – stellen Sie diesen Widerstandsgrad ein, wenn Sie das Training erst beginnen oder mehrere Wiederholungen planen.

3 -MEDIUM, 2-HARD – zwei Stufen für mittlere Fortgeschrittene, die eine größere Mühe bei Übungen als Stufe D erfordern.

1-EXTREME HARD – Stufe für fortgeschrittene Benutzer, die viel Mühe bei Übungen erfordern.

Um eine entsprechende Widerstandsstufe einzustellen, den Sicherungsbolzen (29) aus dem Hauptrahmen (1) entfernen, Unterbau in entsprechender Stellung einstellen und Bolzen wieder montieren.

### ZUSAMMENKLAPPEN

Nach beendetem Training den Sicherungsbolzen (29) aus dem Hauptrahmen (1) herausziehen. Das Gerät zusammenklappen und den

Bolzen (29), wie auf der Zeichnung gezeigt, wieder einstecken. Das Gerät an einem sauberen und trockenen Ort aufbewahren.

### WARTUNG

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

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

## BEDIENUNGSANLEITUNG DES ZÄHLWERKS

### Stromversorgung

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

### Installation der batterie:

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

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



### ZÄHLER

#### Tasten

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

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

RESET – stellt die Werte auf null.



## Funktionen

COUNT (Zusammenzählen) – Anzahl der Wiederholungen  
TIME (Zeit) - Trainingsdauer.

CALORIE (Kalorien) – die bei den Übungen verbrannten Kalorien.  
Achtung: es werden allgemeine Daten angezeigt, die zum Vergleich unterschiedlicher Trainingssitzungen angegeben werden. Sie sollen zu keinen Medizinzwecken benutzt werden.

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

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

## TRAININGSANLEITUNG

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

### Gewichtabbau

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

### Anwendungsbereich

Gerät für Bauch-, Rücken-, Arm-, Hinterbacken- und Beinmuskelübungen,

### ufwärmphase

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



#### Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



#### Dehnübungen Oberschenkel und Knie

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



#### Dehnübungen Waden

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

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

### Position

Stützen Sie Knie auf unteren Stützen und fassen Sie mit den Händen an den Lenker. Ziehen Sie die Beine so hoch, dass der Körper die Stellung eines Bogens annimmt, dann kehren Sie zur Anfangsstellung zurück.



#### 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>



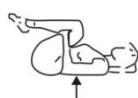
#### Dehnübungen Oberschenkel

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



#### Dehnübungen Oberkörper

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



#### Dehnübungen Beine

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

## Trainingsphase, Erholung

Diese Phase erfordert Krafteinsatz. mit der Zeit, werden bei Systematischem Training die Beinmuskeln elastischer. in eigenem, immer gleichem tempo trainieren. während des trainings soll der pulsschlag im festgelegten bereich bleiben. diese phase soll mindestens 12 minuten dauern, meistens kann sie zwischen 15-20 minuten dauern.

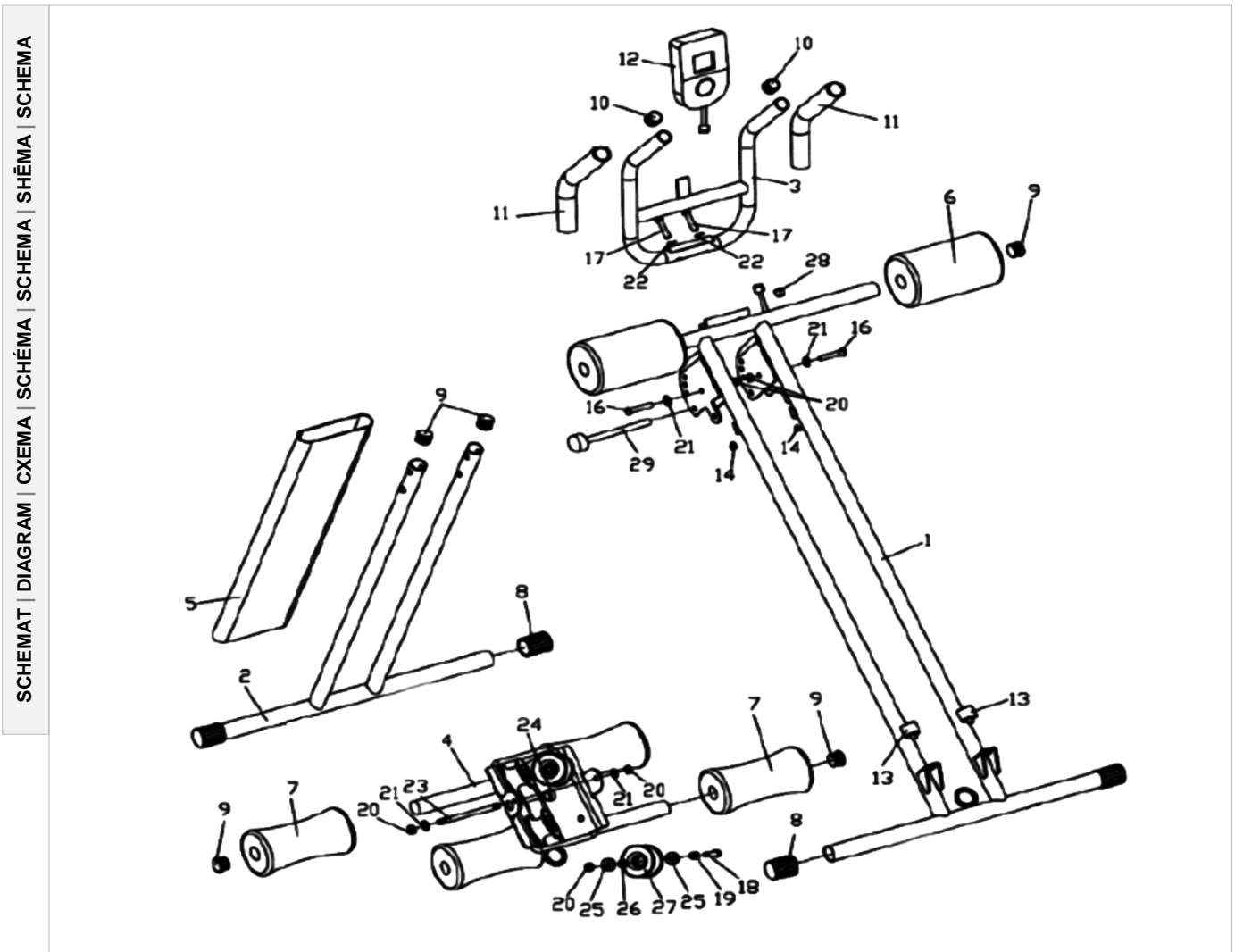
Die Erholung ermöglicht, den Puls zu normalisieren und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und sie soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die Muskeln nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.



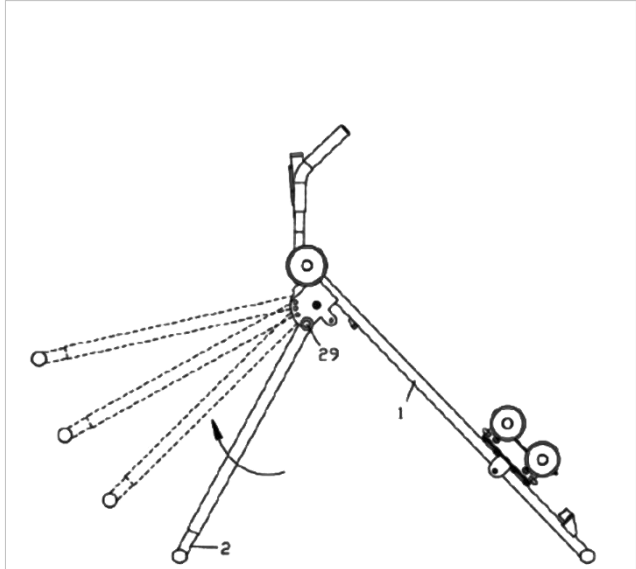
#### Betrifft Zählwerk

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.

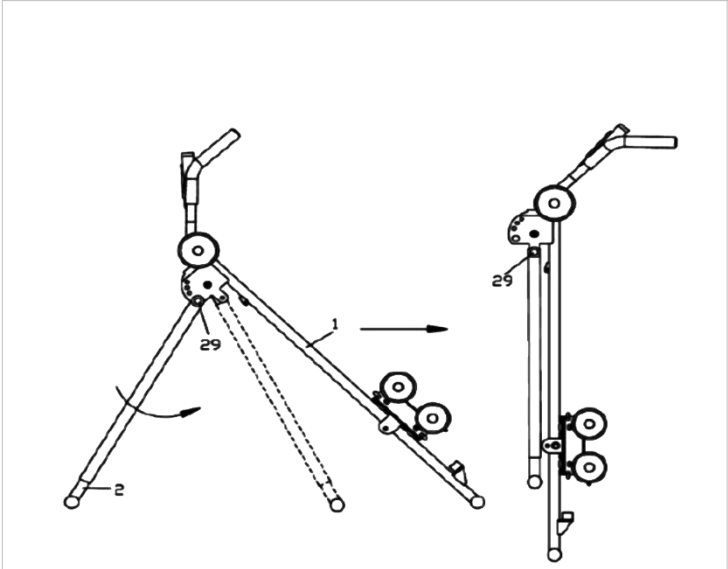
Specyfikacje tego produktu mogą się nieco różnić od ilustracji, bądź ulec zmianie. / The specifications of this product may slightly differ from the illustrations or may be modified. / Спецификации данного изделия могут несколько отличаться от иллюстраций или в них могут быть внесены изменения. / Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od ilustrace nebo mohou být změněny. / Špecifikácia tohoto produktu sa môže minimálne líšiť od uvedenej na obrázku alebo podľaňúť 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.



**REGULACJA OPORU / RESISTANCE ADJUSTMENT /  
РЕГУЛИРОВКА СОПРОТИВЛЕНИЯ / NASTAVENÍ  
ODPORU / NASTAVENIE ODPORU / PASIPRIEŠINIMO  
REGULIAVIMAS / SLODZES REGULACIJA /  
WIDERSTANDSEINSTELLUNG**

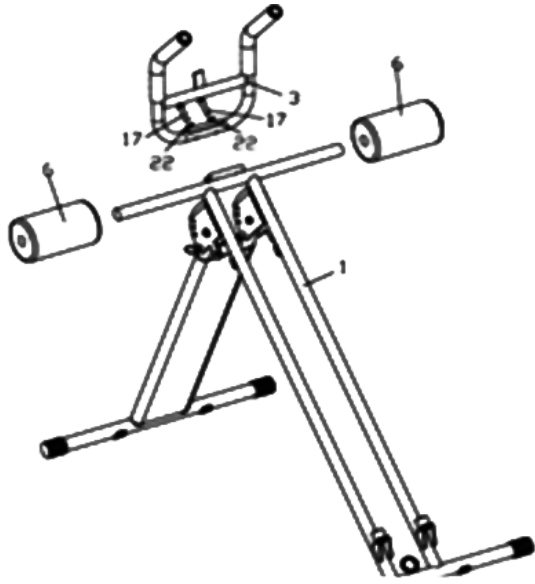


**SKŁADANIE / DISASSEMBLY / СБОРКА / SKLÁDÁNÍ /  
SKLADANIE / SAUGOJIMAS / SALIKŠANA /  
ZUSAMMENKLAPPEN**



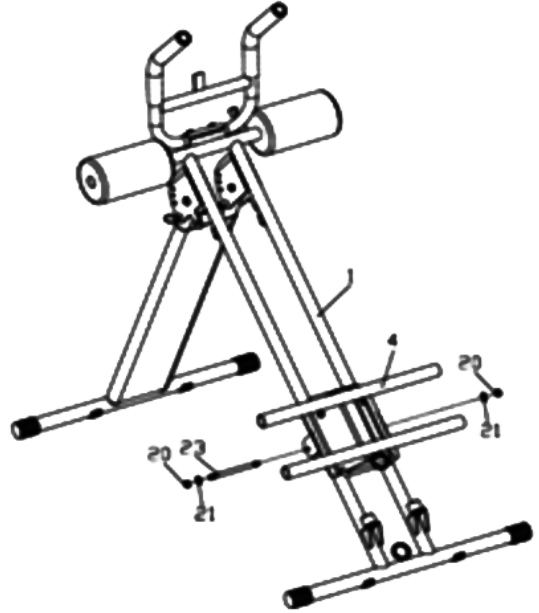
1

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



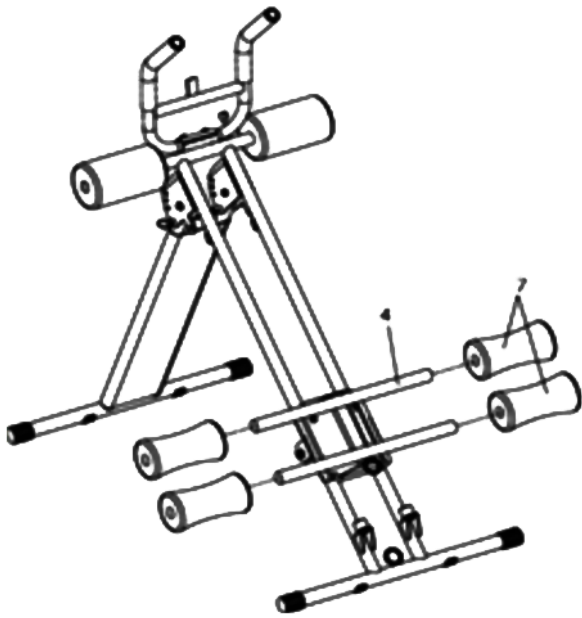
2

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



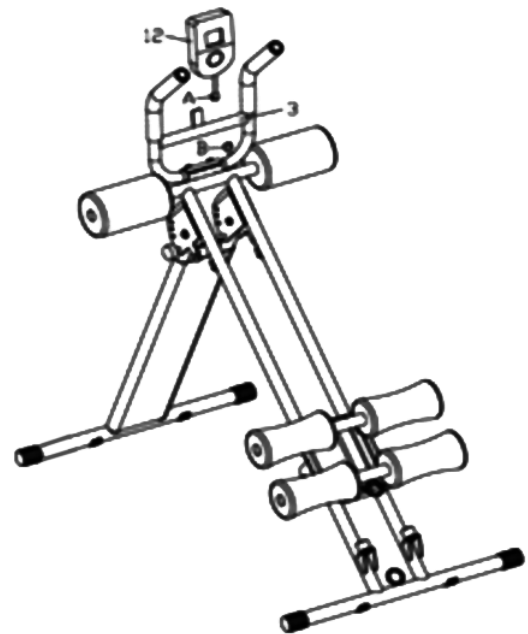
3

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



4

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



# SPOKEY

**Spokey sp. z o.o.**

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice

tel: +48 32 317 20 00,

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

e-mail: [biuro@spokey.pl](mailto:biuro@spokey.pl) / [office@spokey.eu](mailto:office@spokey.eu)

**DISTRIBUTOR:**

Spokey s.r.o., Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek

Česká republika, [www.spokey.cz](http://www.spokey.cz)

Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín,

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