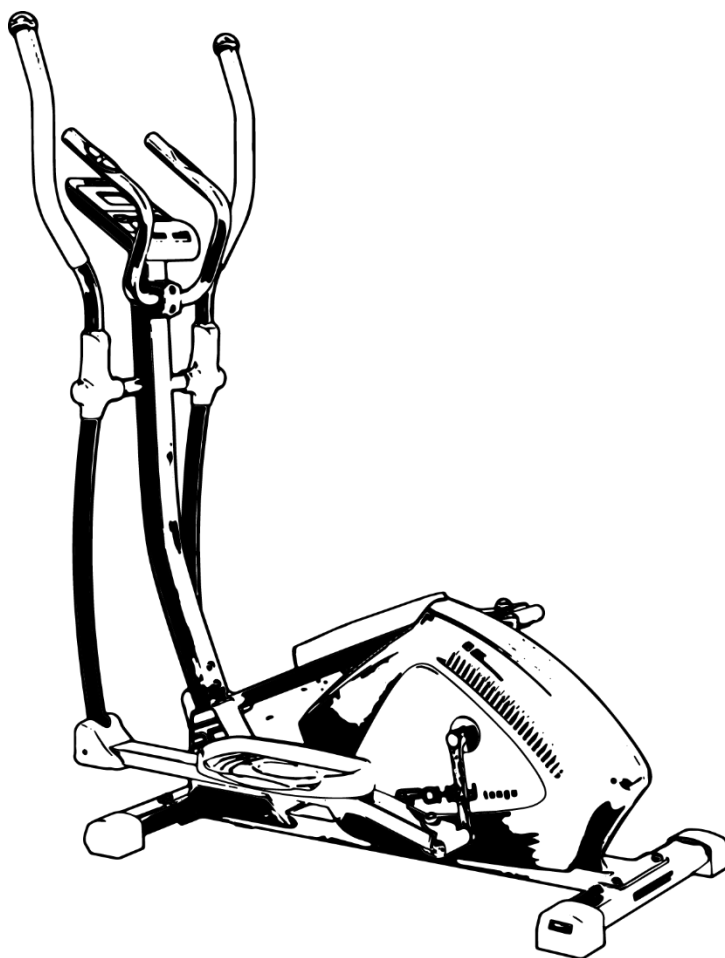


SPOKEY

www.spokey.eu



920875

MODEL: **TENGUS**

(PL)	TRENAŻER ELIPTYCZNY	2
(EN)	ELLIPTICAL TRAINER	7
(RU)	ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР	12
(CZ)	MAGNETICKÝ TRENAŽÉR	17
(SK)	ELIPTICKÝ TRENAŽÉR	22
(LT)	ELIPSINIS TRENIRUOKLIS	27
(LV)	ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS	32
(DE)	CROSSTRAINER	37

SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHĚMA

43

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

TRENAŻER ELIPTYCZNY SPOKEY TENGUS – SPECYFIKACJA

TRENAŻER ELIPTYCZNY - EFEKTY ĆWICZEŃ

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

SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU TENGUS



Ergonomiczne materiały i design – użyte do produkcji wysokiej jakości materiały oraz dopracowany przez naszych

grafików design i ergonomia pozwolą na czerpanie przyjemności z użytkowania naszych urządzeń. Piękny i stylowy wygląd urządzeń będzie zdobić wnętrze twojego domu.



nowoczesny system automatycznej regulacji oporu zapewniający wyjątkowo cichą pracę urządzenia



5 years warranty package for frame and moving parts
Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 38 kg, Koło zamachowe – 8 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 112 x 53,5 x 159cm

Maksymalne obciążenie produktu – 150 kg
Urządzenie służy do treningu całego ciała

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
 - Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinienes natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
 - Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
 - Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
 - Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
 - Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
 - Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów
 - Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
 - Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
 - Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
 - Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
 - Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.
- Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

(Schemat – str. 43)

nr	opis	Szt.	nr	opis	Szt.	nr	opis	Szt.
1	Licznik	1	37	Przewód czujnika pulsu (dolny)	1	75	podkładka	1
1a	Przewód czujnika pulsu (z licznika)	1	38	Rama główna	1	76	śruba M6*15	4
1b	Przewód czujnika pulsu (z licznika)	2	39	Śruba M8X50	4	77	Pas napędowy	1
2	Górną część ramion bocznych (L/R)	2	40	Podkładka D10XΦ20X2	2	78	Płytko	1
3	Zaślepka	2	41	Przedni stabilizator	1	79	Śruba M8X25	1
4	Piankowa nakładka	2	42	Zaślepka przedniego stabilizatora (L)	1	80	Walek dociskowy	1
5	Zaślepka Φ25	2	43	Zaślepka przedniego stabilizatora (R)	1	81	Zaślepka tulei	2
6	kierownica	1	44	Wkręt ST4.2X16	19	82	Pas	1
7	Piankowa nakładka	2	45	Zaślepka tylnego stabilizatora (R)	2	83	Ośłona (L/R)	2
8	Czujnik pulsu Φ25	2	46	Tylni stabilizator	1	84	ośka	1
9	Wkręt ST4.2X19	2	47	Wkręt M5X15	4	85	Nylonowa nakrętka M6	4
10	Podkładka sprężynowa D8	4	48	Ośłona (R)	2	86	nakrętka M10*1.0	2
11	Śruba M8X30	2	49	Ośłona (L)	2	87	plytka	2
12	Plastikowa osłona	1	50	Śruba heksagonalna M8x75	2	88	nakrętka M10*1*H5	1
13	Przewód czujnika pulsu	2	51	Postawa pedału	2	89	łożysko	2
14	Wkręt ST3X15	6	52	Śruba heksagonalna M8x45	4	90	Koło zamachowe	1
15AB	Ośłona (L)	2	53	Pedały	2	91	Sprężyna oporowa	1
16	Śruba M8X40	4	54	Tuleja Φ14X12.5XΦ10.1	4	92	Nakrętka M10*1.25	2
17	Podkładka łukowa D8XΦ16X1.5 XR30	4	55	Zaślepka J60X30X1.5	2	93	Łożysko	2
18	Nylonowa nakrętka M8	12	56	Zawias	2	94	oś	1
19	Śruba M8x20	2	57	tuleja 1/2"(L)	1	95	Podkładka sprężynowa D6	2
20	Podkładka D8XΦ32X2	2	58	Podkładka falista D16	2	96	Podkładka D6*Φ12*1	2
21	Tuleja Φ32XΦ19X28(II)	4	59	Tuleja Φ24X20XΦ16.1	4	97	Sprężyna zaciskowa	2
22	Podkładka falista D19	2	60	Podkładka sprężynowa 1/2"	2	98	oś	1
23	Tuleja Φ32XΦ19X65	2	61	Nakrętka nylonowa M10	2	99	Sprężyna oporowa	1
24	Tuleja Φ14XΦ8.5X60(III)	2	62	Nakrętka nylonowa 1/2"(L)	1	100	Czujnik magnetyczny	1
25	Tuleja Φ32XΦ14X20(I)	4	63	Zaślepka S19	2	101	magnes	4
26LR	Dolną część uchwytów bocznych	2	64	Śruba zawiasowa 1/2"(R)	1	102	Śruba M6X16	2
27AB	Ośłona (R)	2	65	Nakrętka nylonowa 1/2"(R)	1	103	nakrętka	1
28	Wkręt M4X12	4	66	Korba	1	104	Ośłona	2
29	Środkowy przewód czujnika pulsu	1	67	Podkładka D4*Φ12*1	4	105	Śruba M5*10	4
30	Wąska nakrętka heksagonalna M12	1	68	Śruba heksagonalna M10x55	2	106	Silnik	1
31	Kabel zasilający	1	69	Zaślepka S17	2	107	Zaślepka	2
32	Zasilacz	1	70	Zaślepka	1	108	Przewód czujnika	1
33	Kolumna kierownicy	1	71	Plastikowa kratka	1		klucz S17-19	1
34	Podkładka D8XΦ20X1.5	12	72L/R	Pokrywa układu napędowego (L/R)	2		Klucz imbusowy S6	1
35	Wkręt M8X16	4	73	Podkładka sprężysta	1		klucz S13 14 15	1
36	linka regulacji oporu	1	74	Łożysko	2		Klucz imbusowy S8	1

MONTAŻ

Przygotowanie do montażu

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

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

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 44-47)

KROK 1 połącz przedni stabilizator (41) z przednim panelem ramy głównej (38) za pomocą śrub (39) oraz podkładek łukowych (34). Następnie w ten sam sposób zamontuj tylny stabilizator (46) do tylnego panelu ramy głównej.

KROK 2 połącz przewód czujnika pulsu wychodzący z ramy głównej (37) ze środkowym przewodem czujnika pulsu (29) wychodzącym z kolumny kierownicy (15). Sposób połączenia przewodów prezentuje rysunek.

Następnie połącz linki odpowiadające za regulację oporu: wychodzącą z ramy głównej (36) z wychodzącą z kolumny kierownicy (32). Sposób połączenia przewodów prezentuje rysunek.

Po połączeniu przewodów przymocuj kolumnę kierownicy(33) do ramy głównej (38) za pomocą podkładki (34) oraz śruby (35). Na tym etapie nie dokręcaj śruby do końca

Uwaga! Śrubę i podkładkę dokręć dopiero po wykonaniu kroku 3.

KROK 3 włóż tuleję (23) do kolumny kierownicy (33), zamocuj do niej dolną część ramion bocznych (26 l/r) używając śruby (19), podkładki sprężynowej (10) oraz podkładki (20).

KROK 4 zamocuj podstawy stóp (51) do dolnej części ramion bocznych (26 l/r) za pomocą śruby (50) oraz nylonowej nakrętki (18). Połącz podstawy pedałów (51) do korby używając śruby zawiasowej (57/64), podkładki (50) oraz nylonowej nakrętki (62/65)

KROK 5 zainstaluj pedały (53) na podstawach (51) używając śruby imbusowej (52), podkładki (34) oraz nylonowej nakrętki (18).

KROK 6 połącz dolne (26 l/r) i górne ramiona boczne (2 l/r) za pomocą śruby (16), podkładki łukowej (17) oraz nakrętki (18).

KROK 7 zamocuj kierownicę (6) do kolumny kierownicy (33) używając podkładki łukowej (10) oraz śruby (11), tak, jak pokazano na rysunku. Aby zamaskować śruby, nałóż plastikową osłonę (12) Podłącz przewody czujnika (13)

KROK 8 nałóż osłony (15ab/27ab) na łączenia górnej i dolnej części ramion bocznych, przykręć je śrubą (14).

Nałóż osłony (48ab/49ab) na łączenie podstaw pedałów (51) z dolną częścią uchwytów bocznych (26 l/r), przykręć je śrubą (47). Nałóż zaślepki.

KROK 9 połącz przewody czujnika pulsu z kierownicy (29) oraz przewód czujnika pulsu (13) z przewodami wychodzącymi z licznika (1a, 1b).

Nałóż licznik (1) na podstawę – górę kolumny kierownicy (33) i przymocuj go za pomocą śrub (28) oraz podkładek (67)

UWAGA: przed rozpoczęciem treningu upewnij się, że wszystkie śruby oraz nakrętki zostały dobrze dokręcone.

ZWRÓĆ UWAGĘ: kółka w zaślepkach przedniego stabilizatora są ruchome, co ułatwi ci przemieszczenie trenażera w inne miejsce. Zaślepki tylnego stabilizatora służą wypoziomowaniu trenażera.

Poziomowanie i przenoszenie urządzenia

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Należy wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł stabilizatora

Ostrożnie unieś trenażer na przednie rolki transportowe (Rysunek– str.48) i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

Regulacja oporu

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

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu podczas przycisków UP(+) i DOWN (-). Układ obciążenia jest niezależny od prędkości. Dostępny opór: 1-16.

KONSERWACJA

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

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

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

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

ZASILANIE

Zasilacz przeznaczony do zasilania licznika: 230V/50Hz lub 60Hz Output: 8V DC 500 mA

LICZNIK

Pierwsze uruchomienie

Przed pierwszym uruchomieniem należy upewnić się, że wszystkie kable zostały odpowiednio podłączone. Podepnij zasilacz do prądu.

Wyświetlacz wyda charakterystyczny dźwięk i przejdzie w tryb uruchamiania.

Automatyczne włączenie/wyłączenie (auto on/off)

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

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

Wszystkie ustawienia oraz dane ćwiczeń zostaną zachowane do ponownego uruchomienia.

W przypadku gdy monitor nie włącza się, należy odłączyć zasilacz z prądu i odczekać 15 sekund



Resetowanie

W celu wyzerowania wszystkich wartości (oprócz ODO) proszę przytrzymać przycisk RESET przez trzy sekundy.

Błąd urządzenia

Jeżeli licznik nie wskazuje pomiarów, sprawdź czy przewody zostały odpowiednio połączone.

PRZYSICKI

ENTER Gdy trenażer jest zatrzymany, naciśnij ten przycisk by przejść do wyboru programów oraz ustawić wartość, która miga w okienku. Gdy wybierzesz odpowiedni program, naciśnij ENTER, by potwierdzić. W trybie ustawiania naciśnij przycisk, by potwierdzić wprowadzaną wartość.

W trakcie treningu naciśnij ENTER by wyświetlić prędkość, ilość obrotów na minutę lub wybrać automatyczne przełączanie pomiędzy wartościami.

START/STOP naciśnij przycisk by rozpocząć lub zakończyć działanie programu. Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku START/STOP przez 2 sekundy resetuje wartości wskazywane przez licznik.

UP Gdy trenażer jest zatrzymany, a na ekranie miga kropka, naciśnij ten przycisk by przejść do kolejnego programu. Należy go użyć również w

trakcie ustawiania wartości – w chwili, gdy wartość miga naciśnij przycisk UP by ją podwyższyć.

W trakcie treningu naciśnięcie przycisku skutkuje zwiększeniem oporu.

DOWN Gdy trenażer jest zatrzymany, a na ekranie miga kropka, naciśnij ten przycisk by przejść do poprzedniego programu. Należy go użyć również w trakcie ustawiania wartości – w chwili, gdy wartość miga naciśnij przycisk DOWN by ją obniżyć.

W trakcie treningu naciśnięcie przycisku skutkuje zmniejszeniem oporu.

RECOVERY naciskając ten przycisk przejdziesz do trybu mierzenia pulsu. Gdy jesteś w trybie mierzenia pulsu, naciskając ten przycisk opuścisz tryb..

FUNKCJE

SPEED (PRĘDKOŚĆ) - Prędkość wykonywania treningu w danej chwili. Zakres 0.0 ~ 99.9

RPM - Liczba obrotów na minutę. Zakres 0 ~ 999

TIME (CZAS) - Czas trwania treningu. Zakres 0:00 ~ 99:59

Wstępnie ustawiony czas wynosi pomiędzy 5:00 a 99:00. Licznik rozpocznie odliczanie od wstępnie ustawionego czasu do 0:00 przypisując średni czas dla każdego poziomu obciążenia. Kiedy osiągnie 0:00 program zostanie zatrzymany, a licznik wyda dźwięk alarmu. Jeżeli nie ustawisz czasu, będzie on biegł odejmując minutę na każdym poziomie obciążenia.

DIST (DYSTANS) - Pokonany dystans. Zakres 0.0 ~ 99.9~999KM(MILE)

Wstępnie ustawiony dystans wynosi pomiędzy 1,0 a 999 km. Gdy odliczanie osiągnie 0 program zostanie zatrzymany, a licznik wyda dźwięk alarmu.

CALORIE (KALORIE) Ilość spalonych kalorii. Zakres 0 ~ 99 ~ 990

Wstępnie ustawiona liczba kalorii wynosi pomiędzy 10.0 a 990. Gdy odliczanie osiągnie 0 program zostanie zatrzymany, a licznik wyda dźwięk alarmu.

PULSE: wyświetla aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy położyć obie dłonie na czujnikach wbudowanych w kierownicę. Pomiar pojawi się na ekranie po ok. 4 sekundach. Aby sprawdzić czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać dłonie na czujnikach podczas całej sesji treningowej. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych. Zakres : 60 ~ 240BPM(uderzeń na minutę)

RESISTANCE LEVEL (POZIOM OPORU): wskazuje aktualny poziom oporu. Zakres:1~16

WATT: Moc wytwarzana podczas treningu. W trybie Watt ustaw zakresie 30-350, zachowując interwał 10

PROGRAMY

Urządzenie wyposażone jest w 10 wstępnie ustawionych programów program użytkownika, WATT I HRC.

Diagramy ilustrujące przebieg programów (rozkład poziomów oporu w czasie) zamieszczone zostały na stronie 60-61.

WYBÓR PROGRAMU

Aby przejść do wybranego programu należy naciskać przycisk UP/DOWN do momentu pojawienia się jego nazwy na wyświetlaczu.

Wybór należy potwierdzić przyciskiem ENTER.

USTAWIANIE PARAMETRÓW TRENINGU

Po zatwierdzeniu wyboru programu, kolejnym krokiem jest ustawienie parametrów treningu – celu, który chce się osiągnąć w trakcie obecnej sesji. Każdorazowo parametry ustawia się w momencie, gdy liczba na

liczniku miga, naciskając przyciski UP i DOWN. Wartość zatwierdza się przyciskając ENTER.

PARAMETRY MOŻLIWE DO USTAWIENIA W PROGRAMACH

Program manualny, wstępnie ustawione programy (P1-P10): czas ćwiczeń, dystans, liczba spalonych kalorii.

Programy użytkowników (CUSTOM 1 – CUSTOM 5 (P11-P15)): wybór użytkownika, czas ćwiczeń, dystans, liczba spalonych kalorii, początkowy poziom oporu,

Program WATT (P16): czas ćwiczeń, dystans, liczba spalonych kalorii, WATT

Programy Heart Rate Control (P17-P19): wiek, czas ćwiczeń, dystans, liczba spalonych kalorii

Program Heart Rate Control, wartość docelowa (P20): czas ćwiczeń, dystans, liczba spalonych kalorii, docelowy poziom pulsu

OPCJA RECOVERY

Opcja Recovery służy określeniu, w jakiej formie jesteś, co może pomóc podczas wyboru odpowiedniego programu. Polega ona na sprawdzeniu poziomu pulsu przed treningiem oraz po jego zakończeniu.

Aby dokonać pomiaru umieść obie dłonie na czujnikach pulsu wbudowanych w kierownicę i naciśnij przycisk Recovery. Czas pomiaru wynosi 60 sekund, odliczanie jest wyświetlane na ekranie. Po tym czasie na ekranie wyświetli się twój wynik:

F1 – doskonała kondycja, F2 – Dobra kondycja F3 – dostateczna kondycja, F4 – poniżej średniej, F5 – słaba kondycja, F6 - bardzo słaba kondycja
Jeżeli system nie wykryje twojego pulsu, wyjdź z opcji RECOVERY (naciśnij przycisk RECOVERY), następnie powtórz wszystkie czynności raz jeszcze.

Pamiętaj by zmierzyć puls zarówno przed, jak i po treningu!

DOSTĘPNE PROGRAMY

Program manualny

W tym trybie to użytkownik decyduje, z jakim oporem chce ćwiczyć. Poziom oporu zmieniać można w trakcie treningu naciskając przyciski UP/DOWN.

Należy pamiętać, by dobrać opór odpowiednio do swojej aktualnej dyspozycji, jeżeli czujesz, że opór jest zbyt duży – zmniejsz go.

Wstępnie ustawione programy (P1-P10)

Wstępnie ustawione programy zapewniają ciekawy, zbilansowany trening o różnym stopniu trudności. Podczas przeglądu programów na liczniku wyświetlany jest ich przebieg (rozkład poziomów obciążenia w czasie).

Wśród 10 programów przygotowane zostały zarówno wersje mniej obciążające, interwałowe, jak i bardziej intensywne. Pozwala to na wybranie programu najlepiej odpowiadającemu potrzebom użytkownika.

Programy użytkowników (P11-P15)

Tryb ten umożliwia swobodne korzystanie ze sprzętu przez nawet pięciu różnych użytkowników. Każdy z nich ma możliwość ustawienia swojego

wieku oraz celów treningowych. Dzięki temu istnieje możliwość porównywania swoich wyników.

Program watt (P16)

Program ten skupia się na wartości energii wytworzonej podczas treningu. Wyniki zależne są m.in. od ilości obrotów na minutę: jeśli pedałujesz szybciej, poziom oporu zostanie automatycznie zmniejszony, jeżeli

pedałujesz wolniej – zwiększony. Ma to na celu utrzymanie stałej wartości WATT.

Heart rate control (P17-P19)

W zależności od tego, jaki chcesz osiągnąć cel, powinieneś utrzymywać odpowiedni poziom pulsu. W niniejszym urządzeniu przyjęto trzy poziomy pozwalające utrzymać puls na poziomie 55%, 75% oraz 95% wartości maksymalnej pulsu dla użytkownika w danym wieku.

Po wyborze wartości pulsu oraz wprowadzeniu swojego wieku, system wyświetli liczbę odpowiadającą optymalnej wartości pulsu użytkownika. Zwróć uwagę: Poziom 55% odpowiada treningowi skupionemu na uzyskaniu poziomu formy pozwalającego na prowadzenie zdrowego trybu

życia. 75% przyjmowane jest za wartość optymalną dla osób chcących poprawić swoją kondycję, 95% sprawdza się przy treningu wysiłkowym, interwałowym.

Uwaga! Wybierając trening na poziomie 95% zwróć szczególną uwagę na sygnały płynące z twojego ciała. To bardzo intensywny trening, który stosowany zbyt często może prowadzić do kontuzji. -

Heart rate control – wartość docelowa (P20)

W tym programie użytkownik określa, jaką wartość pulsu chce osiągnąć w trakcie treningu. Aby zachować stały poziom pulsu system automatycznie obniży obciążenie, gdy wartość pulsu wzrośnie powyżej założenia a

podwyższy je w momencie, gdy poziom pulsu spadnie. Wpływ na wartość pulsu ma również szybkość pedałowania, którą kontrolujesz sam.

ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE TRENINGU

By rozpocząć trening, po wybraniu programu i wprowadzeniu jego parametrów, naciśnij przycisk START/STOP.

Aby zakończyć sesję treningową przed zakończeniem programu naciśnij przycisk START/STOP.



BLUETOOTH, FITSHOW

APLIKACJA FITSHOW

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

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

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



UŻYTKOWANIE SPRZĘTU Z FITSHOW APP

Włącz Bluetooth w tablecie, wyszukaj urządzenie i naciśnij Połącz.

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

(Hasło: 0000).

UWAGA:

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

UŻYTKOWANIE I TRENING



Pozycja

Stań na pedałach, dłońmi chwyć uchwyty. Ćwicząc wykonując ruchy naprzemienne nogami i rękami. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy (rysunek). Ćwiczenia na orbitreku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze. Urządzenie służy do treningu całego ciała

Rzeźbienie mięśni

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

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

Utrata wagi

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

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

INSTRUKCJA TRENINGU

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

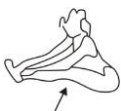
Faza rozgrzewki

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



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/2sXUEga>



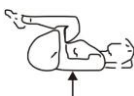
Rozciąganie mięśni ud

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



Rozciąganie górnych partii ciała

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



Rozciąganie mięśni nóg

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

Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym,

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

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

GWARANCJA

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

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

Więcej informacji dotyczących gwarancji znajdziesz w karcie gwarancyjnej.



Dotyczy licznika

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

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

EQUIPMENT SPECIFICATION

ELLIPTICAL TRAINER – WORKOUT EFFECTS

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

SYSTEMS USED IN THE TENGUS MODEL



ergonomic materials and design – the high quality materials used for production, the form refined by our graphic

designers, and the ergonomics will allow you to fully enjoy our equipment. Appealing and stylish, our equipment will decorate the interior of your home.



A modern system of automatic tension control, ensuring that the device is exceptionally quiet during operation.



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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 36 kg, Flywheel – 8 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 112 x 53,5 x 159 cm

Maximum weight of the user – 150 kg

The equipment is designed for full body exercise

SAFETY REMARKS

- Prior to the assembly of the device and training, read carefully this instruction manual. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used appropriately, in a manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible hazards and precautions.
 - Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical conditions that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an inappropriate use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that would have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
 - Pay attention to your body signals. Inappropriate or excessive training may have a negative influence on your health. Immediately stop exercising if any of the following symptoms occurs: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occurs, contact your doctor immediately and give up training until then.
 - Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
 - The device should be placed on a straight, stable and tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 2 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitted. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
 - An appropriate safety level of this device may be guaranteed only if it is subject to regular service and inspection.
 - The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced . You must not use a damaged device.
 - During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even make movement impossible. It is also advised to exercise in appropriate sport shoes. At the beginning, set a slow pace. During exercises, hold handgrips and do not leave the saddle.
 - The bicycle is intended for home use. Maximum allowed user's body weight amounts to 150 kg.
 - Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
 - The equipment was counted among class H and C and is intended for home use exclusively. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
 - While assembling the device, strictly follow the enclosed instruction and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
 - It is advised against leaving control devices, which could restrict movement, in such a position that any of the elements sticks out.
- Warning: prior to starting a training on this device, read the instruction manual carefully. we do not hold responsibility for injuries or damages to objects caused by an inappropriate use of this product. Body injuries may happen due to an inappropriate or too intensive training.

ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

LIST OF PARTS - DIAGRAM – P. 43

No.	Description	QTY	No.	Description	QTY	No.	Description	QTY
1	Computer	1	37	Sensor wire (lower)	1	75	Washer	1
1a	Sensor wire (from the computer)	1	38	Main frame	1	76	Bolt M6*15	4
1b	Sensor wire (from the computer)	2	39	Bolt M8X50	4	77	Belt pulley	1
2	Side grips upper part (L/R)	2	40	Washer D10XΦ20X2	2	78	Plate	1
3	End cap	2	41	Front stabilizer	1	79	Bolt M8X25	1
4	Foam grip	2	42	Front stabilizer end cap (L)	1	80	Pinch roller	1
5	End cap Φ25	2	43	Front stabilizer end cap (R)	1	81	Tube plug	2
6	Handlebar	1	44	Screw ST4.2X16	19	82	Belt	1
7	Foam grip	2	45	Rear stabilizer end cap (R)	2	83	Cover (L/R)	2
8	Pulse Φ25	2	46	Rear stabilizer	1	84	Axle	1
9	Screw ST4.2X19	2	47	Screw M5X15	4	85	Nylon nut M6	4
10	Spring washer D8	4	48	Cover (R)	2	86	Washer M10*1.0	2
11	Bolt M8X30	2	49	Cover (L)	2	87	Plate	2
12	Plastic cover	1	50	Hex Head Bolt M8x75	2	88	Nut M10*1*H5	1
13	Sensor wire	2	51	Pedal tube	2	89	Bearing	2
14	Bolt ST3X15	6	52	Hex Head Bolt M8x45	4	90	Flywheel	1
15AB	Cover (L)	2	53	Pedal	2	91	Tension spring	1
16	Bolt M8X40	4	54	Bushing Φ14X12.5XΦ10.1	4	92	Nut M10*1.25	2
17	Arc washer D8XΦ16X1.5 XR30	4	55	End cap J60X30X1.5	2	93	Bearing	2
18	Nylon nut M8	12	56	Hinge	2	94	Axle	1
19	Bolt M8x20	2	57	Bushing 1/2"(L)	1	95	Spring washer D6	2
20	Washer D8XΦ32X2	2	58	Waveform washer D16	2	96	Washer D6*Φ12*1	2
21	Bushing Φ32XΦ19X28(II)	4	59	Bushing Φ24X20XΦ16.1	4	97	Clamp spring	2
22	Wave washer D19	2	60	Spring washer 1/2"	2	98	Axle	1
23	Bushing Φ32XΦ19X65	2	61	Nylon nut M10	2	99	Tension spring	1
24	Bushing Φ14XΦ8.5X60(III)	2	62	Nylon nut 1/2"(L)	1	100	Magnetic bracket	1
25	Bushing Φ32XΦ14X20(I)	4	63	End cap S19	2	101	Magnet	4
26LR	Lower handlebar	2	64	Hinge bolt 1/2"(R)	1	102	Bolt M6X16	2
27AB	Cover (R)	2	65	Nylon nut 1/2"(R)	1	103	Nut	1
28	Screw M4X12	4	66	Crank	1	104	Cover	2
29	Middle wire	1	67	Washer D4*Φ12*1	4	105	Bolt M5*10	4
30	Narrow hex nut M12	1	68	Hex Head Bolt M10x55	2	106	Motor	1
31	Power supply cable	1	69	End cap S17	2	107	End cap	2
32	Power supply	1	70	End cap	1	108	Sensor wire	1
33	Upring post	1	71	Plastic lattice	1		Open-end wrench S17-19	1
34	Washer D8XΦ20X1.5	12	72L/R	Chain cover (L/R)	2		Allen wrench S6	1
35	Screw M8X16	4	73	Spring washer	1		Cross open-end wrench S13 14 15	1
36	Tension control	1	74	Bearing	2		Allen wrench S8	1

PREPARATIONS

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (Drawings – p. 44-47)

STEP 1 Connect the front stabilizer (41) with the front panel of the main frame (38) with bolts (39) and arc washers (34). Then mount the rear stabilizer (46) in the same way to the rear panel of the main frame.

STEP 2 Connect the sensor wire from the main frame (37) with the middle sensor wire (29) from the upring post (15). The figure presents the method of connecting the wires.

Then connect the tension wires: the one from the main frame (36) with the one from the upring post (32). The figure presents the method of connecting the wires.

Next fix the upring post (33) to the main frame (38) with the washer (34) and the bolt (35). Do not tighten the bolt at this stage.

Attention! Tighten the bolt and the nut after step 3.

STEP 3 Insert the bushing (23) to the upring post (33), fix the lower handlebar (26 l/r) to it, using the bolt (19), spring washer (10) and washer (20).

STEP 4 Fix the pedals (51) to the lower handlebar (26 l/r) with the bolt (50) and nylon nut (18).

Connect the pedal tubes (51) with the crank using the hinge bolt (57/64), washer (50) and nylon nut (62/65).

STEP 5 Fix the pedals (53) onto the tubes (51) with the Allen bolt (52), washer (34) and nylon nut (18).

STEP 6 Connect the lower (26 l/r) and upper side grips (2 l/r) with the bolt (16), arc washers (17) and nut (18).

STEP 7 Fix the handlebar (6) to the upring post (33) using the arc washer (10) and bolt (11), as shown in the figure. To hide the bolts, put the plastic cover (12). Connect the sensor wires (13).

STEP 8 Put the covers (15ab/27ab) onto the joints of the upper and lower handlebars, fix them with the screw (14).

Put the covers (48ab/49ab) onto the joints of the pedal tubes (51) and lower handlebars (26 l/r), fix them with the screw (47).

STEP 9 Connect the sensor wires from the handlebar and the sensor wire (13) with the computer wires (1a, 1b).

Place the computer (1) on the base – the top of the upring post (33) and fix it with the screws (28) and washers (67).

ATTENTION: before training make sure that all screws and nuts have been well tightened.

NOTE: the end cap of the front stabilizer is movable, which makes it easy to move the trainer to another place. The end caps of the rear stabilizer serve to level the trainer..

Levelling, moving the device

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

stabilizer. To transport the device, raise it carefully on its front wheels (Figure – p. 47) and move to another place, holding it on both sides.

Resistance adjustment

The function of intensity regulation allows you to change pedal resistance. High resistance requires a greater effort during pedalling while a low one reduces the needed effort. Resistive force can be regulated by means of

the computer. To achieve a satisfying result, intensity should be adjusted during workout, by means of knob UP (+) and DOWN (-). Available resistance levels: from 1 to 16. The load system is independent of speed.

MAINTENANCE

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

batteries immediately.

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

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

COUNTER INSTRUCTIONS

POWER SUPPLY

Power supply for the counter: 230V/50Hz or 60Hz Output: 8V DC 500 mA

COUNTER

START-UP

Before start-up, make sure that all cords have been correctly connected. Plug in the power supply.

The screen will emit a characteristic signal and will switch to the start-up mode.

AUTO ON/OFF

The screen will switch on automatically if you start to pedal or press any button.

The screen will switch off automatically if you stop training for longer than 4 minutes.

All settings and exercise data will be stored until the next start-up.

If the screen does not switch off, you should plug off the power supply and wait 15 seconds.

BUTTONS

ENTER If the trainer is stopped, press this button to switch to the programme selection and set the value which flashes in the small window. When you choose a proper programme, press ENTER to confirm. In the setting mode, press the button to confirm the inserted value.

While training, press ENTER to show the speed, revolutions per minute or select automatic switching between values.

START/STOP Press the button to start or finish the programme. Pressing or holding the START/STOP button for 2 seconds resets the values shown on the counter.

UP When the trainer is stopped, there's a dot flashing on the screen; press this button to switch to the next programme. Use it also when setting a value – when the value is flashing, press UP button to put it up.

During training, pressing the button results in increasing resistance.

DOWN When the trainer is stopped and a dot is flashing on the screen, press this button to switch to the next programme. Use it also when setting a value – when the value is flashing, press DOWN button to lower it.

During training pressing the button results in reducing resistance.

RECOVERY By pressing this button you will switch to the pulse measurement mode. When in the pulse measurement mode, leave it by pressing this button. ..



COUNTER FUNCTIONS

SPEED – The speed of the current training. Range 0.0 ~ 99.9

RPM – Revolutions per minute. Range 0 ~ 999

TIME – Current training duration. Range 0:00 ~ 99:59

Pre-set time is between 5:00 and 99:00. The counter will start counting from the pre-set time to 0:00, assigning average time for each load level. When it reaches 0:00, the programme will be stopped and the counter will emit an alarm sound. If you do not set the time it will move on, subtracting one minute on each load level.

DIST (DISTANCE) – Distance covered. Range 0.0 ~ 99.9~999KM (MILE)
Pre-set distance is between 1.0 and 999 km. When counting reaches 0, the programme will be stopped and the counter will emit an alarm sound.

CALORIES The calories burnt. Range 0 ~ 99 ~ 990

Pre-set calorie number is between 10.0 and 990. When counting reaches 0, the programme will be stopped, and the counter will emit an alarm sound.

PULSE: Shows the current pulse level during training. To get a correct measurement, you should put both hands on the sensors incorporated in the handlebars. The measurement will show up on the screen after about 4 seconds. To check if the pulse level is stable, keep hands on the sensors during the whole training session. Note: The data shown is general, given only to compare different training sessions. It should not be used for medical purposes.

Range: 60~240BPM (beats per minute)

RESISTANCE LEVEL: indicated the current resistance level. Range: 1~16

WATT: Power consumption during your training. In the Watt mode, set the range of 30-350, keeping the interval of 10.

PROGRAMMES

The device is equipped with 10 pre-set programmes, the user programme, manual programme, HRC and WATT.

The diagrams illustrating the programme progress (the distribution of resistance levels in time) can be found on page 60-61.

PROGRAMME SELECTION

The device is equipped with 21 pre-set programmes and the user programme. To move on to a given programme, you should press the

UP/DOWN button until its name shows up on the screen. The selection should be confirmed by pressing ENTER.

SETTING THE TRAINING PARAMETERS

After confirming the programme selection, the next step is setting the training parameters– the aim you want to achieve in the current session.

Every time the parameters are set when the number on the screen flashes, by pressing UP and DOWN buttons. Confirm the value, pressing ENTER.

PARAMETERS WHICH YOU CAN SET IN THE PROGRAMMES

Manual programme, pre-set programmes (P1-P10): exercise time, distance, burnt calories.

User programmes (CUSTOM 1 – CUSTOM 5 (P11-P15)): user selection, exercise time, distance, burnt calories, initial resistance level

WATT programme (P16): exercise time, distance, burnt calories, WATT

Heart Rate Control programmes (P17-P19): age, exercise time, distance, burnt calories

Heart Rate Control programme, target value (P20): exercise time, distance, burnt calories, target pulse level

RECOVERY OPTION

Recovery option is to determine what shape you are in, which can help when selecting a proper programme. It consists in checking the pulse level before and after your training.

To make the measurement, place both hands on the pulse sensors incorporated in the handlebars and press the Recovery button. The measurement time is 60 seconds, counting is shown on the screen. After this period, your result will be shown on the screen:

F1 – perfect shape, F2 – good shape F3 – sufficient shape, F4 – below average, F5 – poor shape, F6 – really poor shape

If the system does not detect your pulse, leave the RECOVERY option (press the RECOVERY button), then repeat all the operations once more. Remember to measure the pulse both before and after the training!

AVAILABLE PROGRAMMES

MANUAL PROGRAMME

In this mode it is the user who decides what resistance he/she wants to exercise with. You can change the resistance level while training, pushing the UP/DOWN buttons. You should remember to select the resistance

according to your current disposition, if you feel the resistance is too big – reduce it. .

PRE-SET PROGRAMMES (P1-P10)

Pre-set programmes provide interesting, balanced training of different levels of difficulty. When reviewing the programmes, their process is shown on the counter (the distribution of load levels in time). Among 10

programmes there are both less difficult, interval versions, and more intensive ones. Thanks to it, you can select a programme which best suits the user's needs.

USER PROGRAMMES (P11-P15)

This mode enables up to five different users to use the equipment freely. Each of them can set his/her age and training purpose.

This way they can compare their results.

WATT PROGRAMME (P16)

The programme focuses on the energy value generated while training. The results depend on e.g. revolutions per minute: if you pedal faster, the

resistance level will be automatically reduced; if you pedal more slowly – it will be increased. The aim is to keep a constant WATT value. .

Heart rate control (P17-P19)

Depending on the aim you want to achieve, you should keep an adequate pulse level. In this device there are three levels allowing to maintain the pulse on the level of 55%, 75% and 95% of the maximum pulse value for a user of a given age.

After selecting the pulse value and entering your age, the system will display a number which is an optimum pulse value of the user.

Note: The level of 55% corresponds to a training focused on maintaining such a form which allows to lead a healthy lifestyle. 75% is an optimum value for people wanting to improve their shape, while 95% is for an interval cardio work-out.

Attention! When selecting a training on the level of 95%, pay attention to your body signals. It's a very intensive training, which can lead to injuries when carried out too often.

HEART RATE CONTROL – TARGET VALUE (P20)

In this programme, the user determines what pulse value he/she wants to achieve during training. To maintain a constant pulse level, the system will automatically reduce load when the pulse value increases above the

determined value, and will increase it when the pulse level drops. Pedaling speed, which you control on your own, also influences the pulse value.

STARTING AND FINISHING YOUR TRAINING

To start your training, having selected a programme and entering its parameters, press START/STOP.

To finish a training session, press START/STOP before stopping the programme.


BLUETOOTH, FITSHOW

FITSHOW APP

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

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

<http://ifitshow.com/qr>



THE USE OF EQUIPMENT WITH FITSHOW APP

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

Switch on the application FitShow, also on the tablet, and then press the "connect" button to start workout with the tablet. (Password: 0000)

NOTE:

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

USAGE AND TRAINING



Your body position

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

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

Shaping your muscles

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

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

Weight loss

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

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

TRAINING MANUAL

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

Warm-up stage

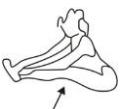
This step guarantees a proper flow of blood through the body systems, as well as it ensures the correct work of your muscles. Warming up reduces the risk of contraction and muscle damage. It is recommended to do a few stretching exercises as set out in the figures set out below. Each position should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

Repeat every exercise several times.



Stretching the muscles of your thighs and buttock

Do the exercise as shown in the figure.



Stretching the muscles of your thighs and knees

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



Watch the movie:

A warm-up with Rafał Wieczorowski.

Scan the presented code or type the address into your web browser: <http://bit.ly/2sXUEga>



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.



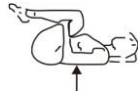
Stretching the muscles of your upper body

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 calves

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



Stretching the muscles of your legs

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

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

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

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

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

WARRANTY

We place high demands on our equipment, which is why we are doing our best to make sure that only high quality materials are used in production.

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

More information on the warranty can be found in the warranty card.



Refers to the meter

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

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

СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР – РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВКИ

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

СИСТЕМЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В МОДЕЛИ TENGUS



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



Эргономичные материалы и дизайн – благодаря используемым при производстве высококачественным материалам, а также разработанному нашими проектантами дизайну и эргономичности, пользование нашими тренажерами доставит Вам истинное удовольствие. Красивые и стильные тренажеры украсят интерьер Вашего дома.



Современная система автоматической регулировки сопротивления, обеспечивающая исключительно тихую работу тренажера

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 36 кг, Маховое колесо – 8 кг
Размер после сборки – 112 x 53,5 x 159 см

Максимальный вес тренирующегося - 150 кг
Тренажер для тренировки всего тела

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может гарантироваться лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
 - Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом также может уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
 - Прислушивайтесь к сигналам Вашего тела. Несоответствующее или чрезмерно тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком короткое дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно свяжитесь со своим врачом и до этого момента прекратите любые упражнения.
 - Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
 - Снаряд следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метра свободного пространства.
 - Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
 - Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.
 - Устройство всегда следует использовать согласно его назначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
 - Во время тренировок следует одевать соответствующий спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения. Также рекомендуется заниматься в соответствующей спортивной обуви. В начале упражнений темп должен быть спокойным. Во время тренировки следует держаться за ручки и не сходить с сиденья.
 - Продукт предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 150 кг.
 - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
 - Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
 - В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
 - Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю. Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство.
- Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения.

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ

Схема – с. 43

№	описание	шт.	№	описание	шт.	№	описание	шт.
1	Счетчик	1	37	Провод датчика пульса (нижний)	1	75	Шайба	1
1a	Провод датчика пульса (из датчика)	1	38	Основная рама	1	76	Болт М6*15	4
1b	Провод датчика пульса (из датчика)	2	39	Болт М8Х50	4	77	Приводной ремень	1
2	Верхняя часть боковых поручней (L/R)	2	40	Шайба D10XФ20X2	2	78	Пластина	1
3	Заглушка	2	41	Передний стабилизатор	1	79	Болт М8Х25	1
4	Поролонная накладка	2	42	Заглушка переднего стабилизатора (L)	1	80	Прижимной вал	1
5	Заглушка Ф25	2	43	Заглушка переднего стабилизатора (R)	1	81	Заглушка втулки	2
6	Руль	1	44	Винт ST4.2x16	19	82	Ремень	1
7	Поролонная накладка	2	45	Заглушка заднего стабилизатора (R)	2	83	Кожух (L/R)	2
8	Датчик пульса Ф25	2	46	Задний стабилизатор	1	84	Ось	1
9	Винт ST4.2x19	2	47	Винт М5Х15	4	85	Нейлоновая гайка М6	4
10	Пружинная шайба D8	4	48	Кожух (R)	2	86	Гайка М10*1.0	2
11	Болт М8Х30	2	49	Кожух (L)	2	87	Пластина	2
12	Пластиковая накладка	1	50	Болт с шестигранной головкой М8x75	2	88	Гайка М10*1*Н5	1
13	Провод датчика пульса	2	51	Основание педали	2	89	Подшипник	2
14	Винт ST3X15	6	52	Болт с шестигранной головкой М8x45	4	90	Маховик	1
15AB	Кожух (L)	2	53	Платформа ступни	2	91	Опорная пружина	1
16	Болт М8Х40	4	54	Втулка Ф14Х12.5ХФ10.1	4	92	Гайка М10*1.25	2
17	Дугообразная шайба D8XФ16X1.5 XR30	4	55	Заглушка J60X30X1.5	2	93	Подшипник	2
18	Нейлоновая гайка М8	12	56	Шарнир	2	94	Ось	1
19	Болт М8Х20	2	57	Втулка 1/2"(L)	1	95	Пружинная шайба D6	2
20	Шайба D8XФ32X2	2	58	Волнистая шайба D16	2	96	Шайба D6*Ф12*1	2
21	Втулка Ф32XФ19X28(II)	4	59	Втулка Ф24X20XФ16.1	4	97	Зажимная пружина	2
22	Волнистая шайба D19	2	60	Пружинная шайба 1/2"	2	98	Ось	1
23	Втулка Ф32XФ19X65	2	61	Нейлоновая гайка М10	2	99	Опорная пружина	1
24	Втулка Ф14XФ8.5X60(III)	2	62	Нейлоновая гайка 1/2"(L)	1	100	Магнитный датчик	1
25	Втулка Ф32XФ14X20(I)	4	63	Заглушка S19	2	101	Магнит	4
26LR	Нижняя часть боковых поручней	2	64	Шарнирный болт 1/2"(R)	1	102	Болт М6Х16	2
27AB	Кожух (R)	2	65	Нейлоновая гайка 1/2"(R)	1	103	Гайка	1
28	Винт М4Х12	4	66	Шатун	1	104	Кожух	2
29	Центральный провод датчика пульса	1	67	Шайба D4*Ф12*1	4	105	Болт М5*10	4
30	Узкая шестигранная гайка М12	1	68	Болт с шестигранной головкой М10x55	2	106	Двигатель	1
31	Кабель питания	1	69	Заглушка S17	2	107	Заглушка	2
32	Блок питания	1	70	Заглушка	1	108	Провод датчика	1
33	Стойка руля	1	71	Пластиковая решетка	1		Ключ S17-19	1
34	Шайба D8XФ20X1.5	12	72L/R	Крышка приводной системы (L/R)	2		Шестигранный ключ S6	1
35	Винт М8Х16	4	73	Пружинная шайба	1		Ключ S13 14 15	1
36	Трос регулировки нагрузки	1	74	Подшипник	2		Шестигранный ключ S8	1

ПОДГОТОВКА

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

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (РИСУНКИ – СТ. 44-47)

ШАГ 1. Соедините передний стабилизатор (41) с передней панелью основной рамы (38) с помощью болтов (39) и дугообразных шайб (34). Затем таким же способом прикрепите задний стабилизатор (46) к задней панели основной рамы.

ШАГ 2. Соедините провод датчика пульса, выходящий из основной рамы (37), с центральным проводом датчика (29), выходящим из стойки руля (15). Способ соединения проводов представлен на рисунке.

Затем соедините тросы, отвечающие за регулировку сопротивления: выходящий из основной рамы (36) с выходящим из стойки руля (32). Способ соединения проводов представлен на рисунке.

После соединения проводов прикрепите стойку руля (33) к основной раме (38) с помощью шайбы (34) и болта (35). На этом этапе не затягивайте болт до конца.

Внимание! Болт и шайбу затяните только после выполнения шага 3.

ШАГ 3. Вставьте втулку (23) в стойку руля (33), прикрепите к ней нижнюю часть боковых поручней (26 l/r) с помощью болта (19), пружинной шайбы (10) и шайбы (20).

ШАГ 4. Прикрепите опоры ступней (51) к нижней части боковых поручней (26 l/r) с помощью болта (50) и нейлоновой гайки (18).

Прикрепите опоры педалей (51) к шатуну с помощью шарнирного болта (57/64), шайбы (50) и нейлоновой гайки (62/65).

ШАГ 5. Установите опоры (53) на основаниях (51) с помощью болта с шестигранной головкой (52), шайбы (34) и нейлоновой гайки (18).

ШАГ 6. Соедините нижние (26 l/r) и верхние боковые поручни (2 l/r) с помощью болта (16), дугообразной шайбы (17) и гайки (18).

ШАГ 7. Прикрепите руль (6) к стойке руля (33) с помощью дугообразной шайбы (10) и болта (11) так, как показано на рисунке. Чтобы замаскировать болты, наденьте пластиковую накладку (12).

Подключите провода датчика (13).

ШАГ 8. Наденьте накладки (15ab/27ab) на соединения верхней и нижней частей боковых поручней, привинтите их с помощью болта (14).

Наденьте накладки (48ab/49ab) на соединение опор педалей (51) с нижней частью боковых поручней (26 l/r), привинтите их с помощью болта (47).

ШАГ 9. Соедините провода датчика пульса из руля и провод датчика пульса (13) с проводами, выходящими из счетчика (1a, 1b).

Наденьте счетчик (1) на основание – верхнюю часть стойки руля (33) и прикрепите его с помощью болтов (28) и шайб (67).

ПРИМЕЧАНИЕ: перед началом тренировки убедитесь, что все болты и гайки хорошо затянуты.

Обратите внимание: заглушка переднего стабилизатора является подвижной, что облегчает перемещение тренажера в другое место. Заглушки заднего стабилизатора служат для выравнивания тренажера.

Горизонтальное размещение, Перенос устройства, (рисунок – с.48)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства.

Выровняйте тренажер с помощью ручек переднего стабилизатора.

Чтобы переместить тренажер, осторожно приподнимите его на задние транспортировочные ролики (рисунок на стр. 47) и, придерживая его с обеих сторон, переместите в выбранное место.

Регуляция силы

Функция регулировки напряжения дает возможность менять уровень сопротивления на педалях. Высокое сопротивление требует большего усилия при работе педалями, а низкое сопротивление его уменьшает. Силу сопротивления следует регулировать при помощи счетчика.

Для получения удовлетворяющего результата сопротивление следует установить во время тренировки при помощи кнопок UP и DOWN. Доступный уровень сопротивления: от 1 до 16. Система нагрузки на зависит от скорости

КОНСЕРВАЦИЯ

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

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

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

утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды.

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

ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ СЧЕТЧИКОМ

ПИТАНИЕ

Блок питания, предназначенный для питания счетчика: 230V/50Hz или 60Hz Output: 8V DC 500 mA

СЧЕТЧИК

ВКЛЮЧЕНИЕ

Перед включением необходимо убедиться, что все кабели подключены правильно. Подключите блок питания к сети.

Дисплей издаст характерный звук и перейдет в режим включения

АВТОМАТИЧЕСКОЕ ВКЛЮЧЕНИЕ/ОТКЛЮЧЕНИЕ (AUTO ON/OFF)

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

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

Все настройки и данные тренировки будут сохранены до следующего включения.

Если монитор не включается, необходимо отключить блок питания от сети и подождать 15 секунд.



КНОПКИ

ENTER Когда тренажер остановлен, нажмите эту кнопку, чтобы перейти к выбору программ и настроить значение, которое мигает в окне. Когда выберете соответствующую программу, нажмите «ENTER», чтобы подтвердить. В режиме настройки нажмите кнопку, чтобы подтвердить введенное значение.

Во время тренировки нажмите «ENTER», чтобы отобразить скорость, количество оборотов в минуту или выбрать автоматическое переключение между значениями.

START/STOP Нажмите кнопку, чтобы начать или завершить действие программы. Нажатие и удерживание кнопки «START/STOP» в течение 2 секунд обнулит значения, отображаемые счетчиком.

UP Когда тренажер остановлен, а на экране мигает точка, нажмите эту кнопку, чтобы перейти к следующей программе. Ею следует также

воспользоваться во время настройки значений – в тот момент, когда значение мигает, нажмите кнопку «UP», чтобы его увеличить.

Во время тренировки нажатие кнопки приведет к увеличению сопротивления.

DOWN Когда тренажер остановлен, а на экране мигает точка, нажмите эту кнопку, чтобы перейти к предыдущей программе. Ею следует также воспользоваться во время настройки показателей – в тот момент, когда значение мигает, нажмите кнопку «DOWN», чтобы его уменьшить.

Во время тренировки нажатие кнопки приведет к уменьшению сопротивления.

RECOVERY Нажав эту кнопку, Вы перейдете в режим измерения пульса. Когда Вы находитесь в режиме измерения пульса, нажатием данной кнопки Вы можете выйти из режима.

ФУНКЦИИ СЧЕТЧИКА

SPEED (СКОРОСТЬ) – скорость выполнения тренировки в данный момент. Диапазон 0.0 ~ 99.9

RPM – количество оборотов в минуту. Диапазон 0 ~ 999

TIME (ВРЕМЯ) – продолжительность тренировки. Диапазон 0:00 ~ 99:59

Предварительно настроенная продолжительность составляет от 5:00 до 99:00. Счетчик начнет отсчет от предварительно настроенной продолжительности до 0:00, устанавливая среднюю продолжительность для каждого уровня нагрузки. После достижения 0:00 программа будет остановлена, а счетчик издаст звуковой сигнал. Если Вы не настроите время, оно будет отсчитываться с вычитанием минуты на каждом уровне нагрузки.

DIST (ДИСТАНЦИЯ) – преодоленная дистанция. Диапазон 0.0 ~ 99.9 ~ 999KM(MILE)

Предварительно настроенная дистанция составляет от 1,0 до 999 км. После достижения 0 программа будет остановлена, а счетчик издаст звуковой сигнал.

CALORIE (КАЛОРИИ) количество сжигаемых калорий. Диапазон 0 ~ 99 ~ 990

Предварительно настроенное количество калорий составляет от 10.0 до 990. После достижения 0 программа будет остановлена, а счетчик издаст звуковой сигнал.

PULSE: отображает текущий пульс во время тренировки. Чтобы обеспечить правильное измерение, необходимо положить обе ладони на датчиках, встроенных в руль. Измеренное значение появится на экране через 4 секунды. Чтобы проверить, стабилен ли пульс, ладони необходимо держать на датчиках в течение всей тренировочной сессии. Примечание: отображаемые данные являются общими и указываются для сравнения различных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.

Диапазон: 60~240BPM (ударов в минуту)

RESISTANCE LEVEL (УРОВЕНЬ СОПРОТИВЛЕНИЯ): отображает текущее сопротивление. Диапазон: 1~16

WATT: потребление электроэнергии во время тренировки. В режиме «Watt» настройте диапазон 30–350, сохраняя интервал 10.

ПРОГРАММЫ

Устройство имеет: 10 предварительно настроенную программу, программа пользователя, мануальная программа, WATT, HRC.

Диаграммы, иллюстрирующие ход программ (распределение уровней сопротивления во времени), представлены на странице 60-61.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Чтобы перейти в выбранную программу, необходимо нажимать кнопку «UP/DOWN» до момента появления ее названия на дисплее.

Выбранное значение необходимо подтвердить кнопкой «ENTER».

НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ

После подтверждения выбора программы очередным шагом является настройка параметров тренировки – цели, которой хотите достичь во время текущей сессии. Параметры каждый раз настраиваются в тот

момент, когда число на счетчике мигает, нажатием кнопок «UP» и «DOWN». Значение подтверждается кнопкой «ENTER».

ПАРАМЕТРЫ, НАСТРАИВАЕМЫЕ В ПРОГРАММАХ

Мануальная программа, предварительно настроенные программы (P1-P10): время тренировки, дистанция, количество сожженных калорий

Программы пользователей (CUSTOM 1 – CUSTOM 5 (P11-P15)): выбор пользователя, продолжительность тренировки, дистанция, количество сожженных калорий, начальный уровень сопротивления

Программа WATT (P16): продолжительность тренировки, дистанция, количество сожженных калорий, WATT

Программа Heart Rate Control (P17-P19): возраст, продолжительность тренировки, дистанция, количество сожженных калорий

Программа Heart Rate Control, целевое значение (P20): продолжительность тренировки, дистанция, количество сожженных калорий, целевой пульс

ОПЦИЯ «RECOVERY»

Опция «Recovery» служит для определения, в какой форме Вы находитесь, что может помочь при выборе соответствующей программы. Она состоит в проверке уровня пульса перед тренировкой и после ее завершения.

Чтобы выполнить измерение, поместите обе ладони на датчиках пульса, встроенных в руль, и нажмите кнопку «Recovery». Время измерения составляет 60 секунд, отсчет отображается на экране. По истечении этого времени на экране отобразится Ваш результат:

F1 – отличная форма, F2 – хорошая форма, F3 – удовлетворительная форма, F4 – ниже средней, F5 – плохая форма, F6 – очень плохая форма

Если система не обнаружит Вашего пульса, выйдите из опции «RECOVERY» (нажмите кнопку «RECOVERY»), а затем повторите все действия еще раз.

Не забывайте об измерении пульса как до, так и после тренировки!

ДОСТУПНЫЕ ПРОГРАММЫ

МАНУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА

В этом режиме пользователь решает, с какой нагрузкой он хочет тренироваться. Уровень сопротивления можно изменять в процессе тренировки нажатием кнопок «UP/DOWN». Следует помнить о выборе

сопротивления, соответствующего Вашей текущей физической форме, если Вы чувствуете, что сопротивление слишком велико – снизьте его.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НАСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ (P1-P10)

Предварительно настроенные программы обеспечивают интересную, сбалансированную тренировку с различными уровнями сложности. Во время просмотра программ на счетчике отображается их ход (распределение уровней нагрузки во времени). Среди 10 программ

подготовлены также варианты как с меньшей нагрузкой, интервальные, так и более интенсивные. Это позволяет выбрать программу, лучше всего соответствующую потребностям пользователя.

ПРОГРАММЫ ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ (P11-P15)

Данный режим позволяет свободно пользоваться устройством даже пяти различным пользователям. Каждый из них может настроить свой

возраст и цели тренировки. Благодаря чему существует возможность сравнения своих результатов.

ПРОГРАММА WATT (P16)

Данная программа фокусируется на значении энергии, выработанной во время тренировки. Результаты зависят, среди прочего, от количества оборотов в минуту: если Вы крутите педали быстрее,

уровень сопротивления автоматически снижается, а если Вы крутите педали медленнее – повышается. Целью этого является поддержание постоянного значения WATT.

HEART RATE CONTROL (P17-P19)

В зависимости от того, какой цели хотите достичь, Вы должны поддерживать соответствующий уровень пульса. В настоящем устройстве приняты три уровня, позволяющие поддерживать пульс на уровне 55%, 75% и 95% максимального значения пульса для пользователя в данном возрасте.

После выбора значения пульса и ввода своего возраста система отобразит количество, соответствующее оптимальному значению пульса пользователя.

Обратите внимание: уровень 55% соответствует тренировке, направленной на достижение формы, позволяющей вести здоровый образ жизни. 75% принимается как оптимальное значение для желающих улучшить свою форму, 95% подходит для тренировки выносливости, интервальной тренировки.

Внимание! Выбирая тренировку на уровне 95%, обратите особое внимание на сигналы своего тела. Это очень интенсивная тренировка, которая при слишком частом использовании может привести к травме.

HEART RATE CONTROL – ЦЕЛЕВОЕ ЗНАЧЕНИЕ (P20)

В данной программе пользователь определяет, какого значения пульса он хочет достичь во время тренировки. Чтобы поддерживать постоянный уровень пульса, система автоматически снижает нагрузку, когда значение пульса возрастает выше настроенного

значения, и повышает ее тогда, когда частота пульса уменьшается. Влияние на значение пульса оказывает также быстрота кручения педалей, которую Вы контролируете самостоятельно.

НАЧАЛО И ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы начать тренировку, после выбора программы и ввода ее параметров, нажмите кнопку «START/STOP».

Чтобы завершить тренировочную сессию, перед завершением программы нажмите кнопку «START/STOP».

BLUETOOTH, FITSHOW

ПРИЛОЖЕНИЕ FITSHOW

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

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



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



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА С FITSHOW APP

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

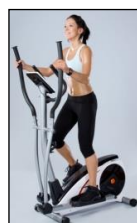
Включите приложение FITSHOW на планшете, а затем нажмите кнопку «Подключить», чтобы начать тренировку с планшетом.

(Пароль: 0000).

ПРИМЕЧАНИЕ:

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

УХОД, ТРЕНИРОВКА



Положение

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

Формирование мышц

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

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

Потеря веса

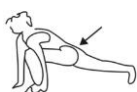
Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы сжигаете. Успех состоит в том, что эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления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

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

Разминка

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



Растягивание мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.



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



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



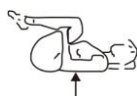
Смотреть фильм:
Разминка с Рафалом Вечеровским
Отсканируйте расположенный рядом код или впишите в браузере адрес:
<http://bit.ly/2sXUEga>



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



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



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

Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

Данный этап тренировки требует усилий. Со временем, при регулярных тренировках, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Упражняйтесь в собственном равномерном темпе. Отдых дает возможность привести в норму пульс и остудить мышцы. Отдых – это повторная разминка, которую следует продолжать 5 минут. Стоит повторить растягивающие упражнения, не забывая о

том, чтобы не утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

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

ГАРАНТИЯ

Мы предъявляем высокие требования к своему оборудованию и делаем все возможное, чтобы при его производстве использовались материалы только высочайшего качества.

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

Более подробная информация о гарантии содержится в гарантийном талоне.



Касается счетчика

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

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

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR – VÝSLEDKY CVIČENÍ

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

SYSTÉMY VYUŽITÉ V MODELU TENGUS



Tento model má 5-letou záruku na rám a ostatní prvky, s výjimkou komponentů které podléhají běžnému opotřebení.



Moderní systém automatického nastavování odporu zajišťující mimořádně tichý chod zařízení



Ergonomické materiály a design – ve výrobě použité vysoce jakostní materiály a našimi grafiky dopracovaný design a ergonomie ti umožní prožít radosti z používání našich zařízení. Hezký a stylový vzhled zařízení bude ozdobou interiéru tvého domu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 36 kg, Setvačnick: 8 kg
Rozměry po rozložení: 112 x 53,5 x 159 cm

Maximální hmotnost uživatele: 150 kg
Zařízení slouží k tréninku celého těla

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme zařízení sestavovat a nežli začneme trénovat je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je možné pouze tehdy, pokud bude sestaveno, udržováno a používáno dle zde popsaného návodu. Jestliže sám nejsi uživatelem, prosím předej tyto informace všem uživatelům a informuj je o všech možných ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
 - Před začátkem cvičení konzultuj svůj zdravotní stav s lékařem aby bylo známo, zda se nevyskytují žádné jiné psychické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konsultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
 - Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo přílišné cvičení může negativním způsobem ovlivnit Tvé zdraví. Proto je nutné okamžitě přerušit cvičení jestliže se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak v hrudním kuši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, omdlení, točí se v hlavě, nevolnost. Pokud se kterýkoliv z výše uvedených příznaků projeví, okamžitě kontaktuj svého lékaře a do té doby přeruš cvičení.
 - Od zařízení držíme daleko děti a zvířata. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
 - Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
 - Před začátkem cvičení je třeba se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou důkladně přišroubované.
 - Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li toto pravidelně udržováno a kontrolováno.
 - Zařízení se smí používat pouze v souladu s jeho určením. Pakliže během montáže anebo používání vyjde najevo, že některá část je vadná anebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit cvičení a zařízení dát do servisu. Nesmí se používat poškozené zařízení.
 - Během tréninku je nutné používat odpovídající oděv. Neoblékat volné oblečení, které by se mohlo přichytit částí zařízení anebo takové, které by mohlo omezovat nebo znemožňovat pohyby. Doporučuje se cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení je nutné držet se rukojetí a nesesedávat ze sedla.
 - Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 150 kg.
 - Zařízení se řadí do třídy H a C podle normy EN 957 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Zařízení není určeno pro rehabilitační účely.
 - Dodržovat zvláštní ostražitost během přenášení a zvedání zařízení. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby.
 - Během zvedání anebo přenášení zařízení dodržovat správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
 - Při montáži zařízení nutno přesně dodržovat návod a používat pouze části připojené k tomuto setu. Před zahájením montáže zkontrolovat, zda jsou všechny části, jak je to uvedeno na připojeném seznamu.
- VAROVÁNÍ!!** Před použitím je třeba si přečíst návod k použití. Za případná zranění nebo poškození předmětů, ke kterým došlo v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku neodpovídáme. Ke zdravotním úrazům může docházet v důsledku nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 43

č.	popis	ks	č.	popis	ks	č.	popis	ks
1	Počítadlo	1	37	Vodič snímače pulsu (spodní)	1	75	podložka	1
1a	Vodič snímače pulsu (z počítadla)	1	38	Hlavní rám	1	76	šroub M6*15	4
1b	Vodič snímače pulsu (z počítadla)	2	39	Šroub M8x50	4	77	Hnací řemen	1
2	Horní část bočních rukojetí (L/R)	2	40	Podložka D10XΦ20X2	2	78	Deska	1
3	Záslepka	2	41	Přední stabilizátor	1	79	Šroub M8x25	1
4	Pěnové překrytí	2	42	Záslepka předního stabilizátoru (L)	1	80	Dorazový váleček	1
5	Záslepka Φ25	2	43	Záslepka předního stabilizátoru (R)	1	81	Záslepka objímky	2
6	Řídítka	1	44	Závrtný šroub ST4.2X16	19	82	Řemen	1
7	Pěnové překrytí	2	45	Záslepka zadního stabilizátoru (R)	2	83	Kryt (L / R)	2
8	Snímač pulsu Φ25	2	46	Zadní stabilizátor	1	84	oska	1
9	Závrtný šroub ST4.2X19	2	47	Závrtný šroub M5X15	4	85	Nylonová matice M6	4
10	Pružinová podložka D8	4	48	Kryt (R)	2	86	matice M10 * 1.0	2
11	Šroub M8x30	2	49	Kryt (L)	2	87	deska	2
12	Plastový kryt	1	50	Hexagonální šroub M8x75	2	88	Matice M10 * 1 * H5	1
13	Vodič snímače pulsu	2	51	Základna pedálu	2	89	ložisko	2
14	Závrtný šroub ST3X15	6	52	Hexagonální šroub M8x45	4	90	Setrvačník	1
15AB	Kryt (L)	2	53	Platformachodidla	2	91	Vratná pružina	1
16	Šroub M8x40	4	54	Objímka Φ14X12.5XΦ10.1	4	92	Matice M10*1.25	2
17	Obloukovitá podložka D8XΦ16X1.5 XR30	4	55	Záslepka J60X30X1.5	2	93	Ložisko	2
18	Nylonová matice M8	12	56	Závěs	2	94	osa	1
19	Šroub M8x20	2	57	Objímka 1/2 "(L)	1	95	Pružinová podložka D6	2
20	Podložka D8XΦ32X2	2	58	Vlněná podložka D16	2	96	Podložka D6 * Φ12 * 1	2
21	Objímka Φ32XΦ19X28 (II)	4	59	Objímka Φ24X20XΦ16.1	4	97	Upínací pružina	2
22	vlnitá podložka D19	2	60	Pružinová podložka 1/2 "	2	98	osa	1
23	Objímka Φ32XΦ19X65	2	61	Nylonová matice M10	2	99	Vratná pružina	1
24	Objímka Φ14XΦ8.5X60 (III)	2	62	Nylonová matice / 2 "(L)	1	100	Magnetický snímač	1
25	Objímka Φ32XΦ14X20 (I)	4	63	Záslepka S19	2	101	Magnet	4
26LR	Spodní část bočních rukojetí	2	64	Závěsová šroub 1/2 "(R)	1	102	Šroub M6x16	2
27AB	Kryt (R)	2	65	Nylonová matice / 2 "(R)	1	103	matice	1
28	Závrtný šroub M4X12	4	66	klika	1	104	Kryt	2
29	Střední vodič snímače pulsu	1	67	Podložka D4 * Φ12 * 1	4	105	Šroub M5*10	4
30	Úzká hexagonální matice M12	1	68	Hexagonální šroub M10x55	2	106	Motor	1
31	Napájecí kabel	1	69	Záslepka S17	2	107	Záslepka	2
32	Adaptér	1	70	Záslepka	1	108	Vodič snímače	1
33	Tyč řídítek	1	71	Plastová mřížka	1		klíč S17-19	1
34	Podložka D8XΦ20X1.5	12	72L/R	Kryt systému pohonu (L / R)	2		Imbusový klíč S6	1
35	Závrtný šroub M8x16	4	73	Pružná podložka	1		klíč S13 14 15	1
36	Regulační lanko odporu	1	74	Ložisko	2		Imbusový klíč S8	1

PŘÍPRAVA

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

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

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY S. 44-47)

KROK 1 spojte přední stabilizátor (41) s předním panelem hlavního rámu (38) pomocí šroubů (39) a obloukovitých podložek (34). Potom stejným způsobem namontujte zadní stabilizátor (46) na zadní panel hlavního rámu.

KROK 2 spojte vodič snímače pulsu vystupující z hlavního rámu (37) se středovým vodičem snímače pulsu (29) vystupujícím z tyče řídila (15). Jak připojit kabely představuje výkres. Potom připojte lanka odpovědné za regulaci odporu vystupující z hlavního rámu (36) s vystupujícím z tyče řídila (32). Způsob připojení je ukázán na výkrese. Po připojení kabelů upevněte tyč řídítek (33) k hlavnímu rámu (38), pomocí podložky (34) a šrouby (35). V této fázi neutahujte šroub na doraz. Pozor! Šroub a podložku utáhněte až po provedení kroku 3.

KROK 3 vložte objímku (23) do tyče řídítek (33), připojte k ní spodní část bočních rukojetí (26 l / r) pomocí šroubu (19), pružinové podložky (10) a podložky (20).

KROK 4 připevněte základnu pedálu (51) do spodní části bočních rukojetí (26 L / R) pomocí šroubu (50) a nylonové matice (18). Připojte základny pedálů (51) do kliky pomocí závěsového šroubu (57/64), podložky (50) a nylonové matice (62/65)

KROK 5 Nainstalujte platformy (53) na základny (51) pomocí šroubu s vnitřním šestihranem (52), podložky (34) a nylonové matice (18).

KROK 6 spojte spodní (26 l / r) a horní boční rukojetí (2 l / r) pomocí šroubu (16), obloukovité podložky (17) a matice (18).

KROK 7 Upevněte řídítka (6) na tyči řídila (33) s použitím obloukovité podložky (10) a šrouby (11), jak je znázorněno na výkrese. Pro zamaskování šroubů opakovaně použijte plastový kryt (12) Připojte vodiče snímače (13)

KROK 8 nasadte kryty (15AB / 27ab) na spojení horní a spodní části bočních rukojetí, utáhněte je šroubem (14). Nasadte kryty (48ab / 49ab) na spojení základen pedálů (51) se spodní částí bočních rukojetí (26 L / R), utáhněte šroubem (47).

KROK 9 spojte vodiče snímače pulsu z řídítek a vodič snímače pulsu (13) s vodiči vycházejícími z počítadla (1a, 1b). Nasadte počítadlo (1) na základnu - horní část tyče řídítek (33) a upevněte jej pomocí šroubů (28) a podložek (67).

POZNÁMKA: před zahájením cvičení je nutné se ujistit, že všechny šrouby a matice byly řádně dotaženy.

VŠIMNI SI: krytka předního stabilizéru je pohyblivá, což usnadňuje přemístění trenážéru na jiné místo. Krytky zadního stabilizéru se používají k nivelaci trenážéru

Kalibrace , přenášení zařízení

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

Pro jakékoliv přenesení zařízení opatrně ho zvedněte na přední transportní válečky (Obrázek - s. 47) a držíc po obou stranách přetáhněte na požadované místo.

Nastavení zátěže

Funkce nastavení zátěže umožňuje provést změnu zátěže na pedálech. Vysoká zátěž znamená větší námahu během šlapání, zatímco nízká tuto námahu zmenšuje. Stupeň zátěže nastavujeme pomocí počítadla.

K dosažení uspokojivého výsledku se zátěž nastavuje v průběhu tréninku pomocí tlačítek UP a DOWN. Dostupná úroveň zatížení: 1 až 16. Systém nastavování zátěže není závislý na rychlosti.

ÚDRŽBA

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

anebo některé hodnoty jsou neviditelné, je nutné vyměnit baterie.

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

Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorů apod. nevyhazovat spolu s domácími odpady. Opatřované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je nutné předat odběrateli, který tento druh využívá způsobem odpovídajícím právním předpisům. Je doporučeno pravidelně kontrolovat stav kabeláže a zástrčky. Dojde-li k poškození, zařízení se nesmí používat. Nikdy neopravujte zařízení sám. Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

NÁVOD K OBSLUZE POČÍTADLA

NAPÁJENÍ

Napájecí adaptér určený pro napájení počítadla: 230V / 50Hz nebo 60Hz Output: 8V DC 500 mA

POČÍTADLO

SPUŠTĚNÍ

Před zahájením se ujistěte, že všechny kabely jsou správně připojeny. Zapojte adaptér do sítě.

Displej vydá charakteristický zvuk a přejde do režimu spuštění.



AUTOMATICKÉ ZAPNUTÍ /VYPNUTÍ (AUTO ON/OFF)

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

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

Všechna nastavení a data cvičení budou při opětovném spuštění zachována.

V případě, že se monitor nezapne, odpojte adaptér od proudu a vyčkejte 15 vteřin

TLAČÍTKA

ENTER Pokud je treňažer zastaven, stisknĚte toto tlaĉtĚtko pro pĚchod na vĚbĚr programŮ a nastavenĚ hodnoty, kterĚ blikĚ v oknĚ. KdyŹ vyberete poŹadovanĚ program, stisknĚte tlaĉtĚtko ENTER pro potvrzenĚ. V reŹimu nastavenĚ stisknĚte tlaĉtĚtko pro potvrzenĚ zadanĚ hodnoty.

BĚhem trĚninku stisknĚte ENTER pro zobrazenĚ rychlosti, poĉtu otĚček za minutu, nebo zvolenĚ automatickĚho pĚpĚnĚnĚ mezi hodnotami.

START/STOP StisknĚte tlaĉtĚtko pro spuštĚnĚ nebo zastavenĚ programu. StisknutĚ a podrŹenĚ tlaĉtĚtko START/STOP na 2 sekundy resetuje hodnoty ukazovanĚ poĉtadlem.

UP Pokud je treňažer zastaven, a na obrazovce blikĚ teĉka, stisknĚte toto tlaĉtĚtko pro pĚchod na dalšĚ program. TakĚ byste ho mĚli pouŹivat pĚi

nastavovanĚ hodnot - v okamŹiku, kdy hodnota blikĚ, stisknĚte tlaĉtĚtko UP pro jejĚ zvyšĚnĚ.

BĚhem trĚninku stisk tlaĉtĚtko mĚ za nĚsledek zvyšĚnĚ odporu.

DOWN Pokud je treňažer zastaven, a na obrazovce blikĚ teĉka, stisknĚte toto tlaĉtĚtko pro pĚchod na pĚdchozĚ program. TakĚ byste ho mĚli pouŹivat pĚi nastavovanĚ hodnot - v okamŹiku, kdy hodnota blikĚ, stisknĚte tlaĉtĚtko UP pro jejĚ snĚženĚ.

BĚhem trĚninku stisk tlaĉtĚtko mĚ za nĚsledek snĚženĚ odporu.

RECOVERY stisknutĚm tohoto tlaĉtĚtko pĚjĚdete do reŹimu mĚrenĚ pulsu. KdyŹ jste v reŹimu mĚrenĚ pulsu, stisknutĚm tlaĉtĚtko opustĚte tento reŹim.

FUNKCE POĉTADLA

SPEED (RYCHLOST) - AktuĚlnĚ rychlost, se kterou se provĚdĚnĚ cvĚĉenĚ. Rozsah 0.0 ~ 99.9

RPM - Poĉet otĚček za minutu. Rozsah 0 ~ 999

TIME (ĀAS) - Doba trvĚnĚ trĚninku. Rozsah 0:00 ~ 99:59

PĚdnastavenĚ Āas je mezi 5:00 a 99:00. Poĉtadlo zaĉne odpoĉtĚvat od pĚdnastavenĚho Āasu do 0:00 pĚipsĚnĚm prŮmĚrnĚho Āasu pro kaŹdou Ůroveň zatĚŹenĚ. KdyŹ dosĚhne 0:00 se program zastavĚ, a poĉtadlo vydĚ zvuk alarmu. Pokud nenastavĚte Āas, bude bĚŹet s odeĉtenĚm minuty na kaŹdĚ ŮrovnĚ zatĚŹenĚ.

DIST (VZDĚLENOST) - UjetĚ vzdĚlenost. Rozsah 0.0 ~ 99.9 ~ 99.9 ~ 999KM(MILE)

PĚdnastavenĚ vzdĚlenost je mezi 1,0 a 999 km. KdyŹ odpoĉtĚvĚnĚ dosĚhne 0 program se zastavĚ, a poĉtadlo vydĚ zvuk alarmu.

CALORIE (KALORIE) MnoŹstvĚ spĚlenĚch kaloriĚ. Rozsah 0 ~ 99 ~ 990 PĚdnastavenĚ poĉet kaloriĚ je mezi 10.0 a 990. KdyŹ odpoĉtĚvĚnĚ dosĚhne 0 program se zastavĚ, a poĉtadlo vydĚ zvuk alarmu.

PULSE: zobrazuje aktuĚlnĚ tepovou frekvenci bĚhem trĚninku Chcete-li zĚskat sprĚvnĚ mĚrenĚ, poloŹte obĚ dlanĚ na senzory zabudovanĚ do rĚdĚtek. MĚrenĚ se zobrazĚ na obrazovce po cca 4 sekundĚch. Pro zjištĚnĚ, zda je tepovĚ frekvence stabilnĚ, drŹte dlanĚ na senzorech po celou trĚninkovĚ lekce. UpozornĚnĚ: ZobrazovanĚ Ůdaje jsou obecnĚ, slouŹĚ pro srovnĚnĚ rŮznĚch trĚninkovĚch lekci. NemĚly by bĚt pouŹĚvĚnĚ pro lĚkařskĚ Ůĉely.

Rozsah : 60~240bpm (tepŮ za minutu)

PROGRAMY

PĚstroj je vybaven 10 pĚdnastavenĚmi program, ŮŹivatelskĚm programem, manuĚlnĚm programem, HRC, WATT.

Diagramy znĚorŹnĚjĚcĚ pĚbĚh programŮ (rozdĚlenĚ ŮrovnĚ odporu v Āase) byly uvedeny na stranĚ 60-61.

VĚBĚR PROGRAMU

Chcete-li pĚjĚt do zvolenĚho programu opakovanĚ tisknĚte tlaĉtĚtko UP / DOWN, aŹ uvidĚte jeho nĚzev na displeji.

Svou volbu potvrďte stisknutĚm tlaĉtĚtko ENTER..

NASTAVENĚ PARAMETRŮ TRĚNINKU

Po potvrzenĚ vĚbĚru programu, dalšĚm krokem je nastavenĚ parametrŮ trĚninku - cĚle, kterĚho chcete dosĚhnout bĚhem aktuĚlnĚ lekce. PokaŹdĚ

se parametry nastavĚ v okamŹiku, kdy ĉĚslo na poĉtadle blikĚ, stisknutĚm tlaĉtĚtek UP a DOWN. Hodnota se potvrzuje stisknutĚm ENTER

PARAMETRY, KTERĚ LZE NASTAVIT V PROGRAMECH

ManuĚlnĚ program, pĚdnastavenĚ programy (P1-P10): Āas cvĚĉenĚ, vzdĚlenost, poĉet spĚlenĚch kaloriĚ.

ŮŹivatelskĚ programy (CUSTOM 1-5 CUSTOM (P11-P15)): volba ŮŹivatele, Āas cvĚĉenĚ, vzdĚlenost, poĉet spĚlenĚch kaloriĚ, poĉĚteĉnĚ Ůroveň odporu,

Program WATT (P16): Āas cvĚĉenĚ, vzdĚlenost, poĉet spĚlenĚch kaloriĚ, WATT

Programy Heart Rate Control (P17-P19), vĚk, Āas cvĚĉenĚ, vzdĚlenost, poĉet spĚlenĚch kaloriĚ,

Program Heart Rate Control, cĚlovĚ hodnota (P20): Āas cvĚĉenĚ, vzdĚlenost, poĉet spĚlenĚch kaloriĚ, cĚlovĚ tepovĚ frekvence

VOLBA RECOVERY

Volba Recovery slouŹĚ ke stanovenĚ, v jakĚ fyzickĚ kondici jste, coŹ mŮŹe pomoci pĚi vĚbĚru vhodnĚho programu. SpoĉĚvĚ v ovĚřenĚ ŮrovnĚ pulzu pĚed trĚninkem i po jeho skonĉenĚ.

Pro provedenĚ mĚrenĚ umĚstĚte obĚ dlanĚ na senzorech pulzu zabudovanĚch do rĚdĚtek a stisknĚte tlaĉtĚtko Recovery. Doba mĚrenĚ je 60 sekund, odpoĉtĚvĚnĚ se zobrazĚ na obrazovce. Po uplynutĚ tĚto doby se na obrazovce zobrazĚ vĚš vĚsledek:

F1 - vĚbornĚ stav, F2 - dobrĚ stav, F3 - postaĉujĚcĚ stav, F4 - podprŮmĚrnĚ stav, F5 - ŹpatnĚ stav, F6 - velmi ŹpatnĚ stav

V pĚĚpadĚ, Źe systĚm nedetekuje vašĚ tepovou frekvenci, opustĚte volbu RECOVERY (stisknĚte tlaĉtĚtko RECOVERY), potom opakujte vŹechny kroky znovu.

Pamatujte na mĚrenĚ pulsu pĚed i po trĚninku!

DOSTUPNĚ PROGRAMY

MANUĚLNĚ PROGRAM

V tomto reŹimu se ŮŹivatel rozhodne, s jakĚm odporem chce cvĚĉit. Ůroveň odporu lze bĚhem trĚninku mĚnit stisknutĚm tlaĉtĚtek UP/DOWN. Pamatujte

se, abyste si vybrali odpor podle svĚ aktuĚlnĚ formy, pokud mĚte pocit, Źe odpor je pĚliš velkĚ - zmenšete ho

PĚDNASTAVENĚ PROGRAMY (P1-P10)

PĚdnastavenĚ programy poskytujĚ zajĚmavĚ a vyvĚšenĚ trĚnĚnĚ s rŮznĚm stupnĚm obtĚŹnosti. PĚi prohlĚdce programŮ se na poĉtadle zobrazuje jejich pĚbĚh (rozdĚlenĚ ŮrovnĚ zatĚŹenĚ v Āase). Mezi 10 programy jsou

pĚĚraveny jako verze mĚnĚ zatĚŹujĚcĚ, intervalovĚ, tak i vĚce intenzivnĚ. To vĚm umoŹnĚ vybrat nejlepšĚ program, kterĚ odpovĚdĚ potĚbĚm ŮŹivatele.

ŮŹIVATELSKĚ PROGRAMY (P11-P15)

Tento reŹim umoŹŹuje volnĚ pouŹĚvĚnĚ zařĚzenĚ aŹ pĚti rŮznĚmi ŮŹivateli. KaŹdĚ z nich mĚ moŹnost nastavit svŮj vĚk a trĚnĚgovĚ cĚle.

DĚky tomu je moŹnĚ porovnvĚvat svĚ vĚsledky.

PROGRAM WATT (P16)

Tento program je zaměřen na hodnotu energie vytvořené během tréninku. Výsledky jsou závislé na m.j. počtu otáček za minutu: jestliže šlapeme

rychleji, úroveň odporu se automaticky sníží, pokud šlapeme pomaleji - zvýší. Účelem tohoto programu je udržet konstantní hodnotu WATT.

Heart rate control (P17-P19)

V závislosti na tom, jaký cíl chcete dosáhnout, měli byste udržovat přiměřenou tepovou frekvenci. V tomto zatižení byly přijaty tři úrovně umožňující udržet puls na úrovni 55%, 75% a 95% maximální hodnoty tepové frekvence pro uživatele v daném věku.

Po zvolení hodnoty pulsu a zadání svého věku, systém zobrazí číslo odpovídající optimální hodnotě tepové frekvence uživatele.

Věnujte pozornost, že: Úroveň 55% odpovídá tréninku zaměřenému na dosažení úrovně fyzické kondice umožňující zdravý životní styl. 75% bylo přijato za optimální hodnotu pro ty, kteří chtějí svou fyzickou kondici zlepšit, 95% se osvědčí při intenzivním tréninku, intervalovém.

Pozor! Při volbě tréninku na úrovni 95% věnujte zvláštní pozornost signálem z vašeho těla. Jedná se o velmi intenzivní trénink, který když se používá příliš často může vést ke zranění.

Heart rate control – CÍLOVÁ HODNOTA (P20)

V tomto programu uživatel určuje, jakou hodnotu pulsu chce dosáhnout během tréninku. Pro udržení konstantní úrovně tepové frekvence systém automaticky sníží zatížení, pokud hodnota pulsu stoupne nad

předpokládanou a zvýší v okamžiku, kdy tepová frekvence klesne. Vliv na hodnotu pulzu má také rychlost šlapání, kterou si kontrolujete sami.

ZAČÁTEK A KONEC TRÉNINKU

Pro zahájení tréninku, po volbě programu a zadání jeho parametrů, stiskněte tlačítko START/STOP.

Pro ukončení tréninkové lekce před ukončením programu, stiskněte tlačítko START/STOP.

BLUETOOTH, FITSHOW

APLIKACE FITSHOW

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

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



Spokey doporučuje aplikaci zdarma FitShow.

Můžeš ji stáhnout pomocí skenu kódu

Anebo když do prohlížeče napíšeš adresu:

<http://ifitshow.com/qr>



POUŽÍVÁNÍ TECHNIKY S FITSHOW APP

Zapni v tabletu Bluetooth, vyhledej zařízení a stiskni Spojit.

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

(Heslo: 0000)

Poznámka:

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

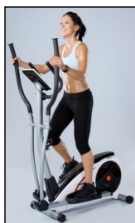
POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK

Poloha

Stoupni si na pedály, rukama se chyt' rukojetí. Cvič tak, že provádíš pohyby jednou rukama podruhé nohami.

Během cvičení je třeba mít narovnaný záda (viz obrázek).

Cvičení na orbitreku plně nahrazují cvičení prováděná na obyčejném kole.



Tvarování svalstva

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

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

Hubnutí, tréninky

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

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

JAK TRÉNOVAT

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

Fáze rozcvičky

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



Podívej se na film:

Rozcvička s Rafałem Wieczorowským.

Naskenuj kód umístěný vedle anebo napiš do

prohlížeče adresu:

<http://bit.ly/2sXUEga>





Protážení svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



Protahování stehien

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



Protahování svalstva stehenních a kolen

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



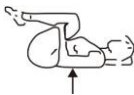
Protahování horních částí těla

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



Protahování lýtkového svalstva

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



Protahování svalstva nohou

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

Fáze tréninku, způsob brždění způsob ukončení tréninku

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

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

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

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

ZÁRUKA

Před naší technikou klademe vysoké nároky, proto vynakládáme veškeré úsilí, aby k jejímu vyrobení byly použity materiály té nejvyšší kvality.

Tento model má 5-letou záruku na rám a ostatní prvky, s výjimkou komponentů které podléhají běžnému opotřebení.

Více informací o záruce naleznete v záručním listě.



Týká se počítačů

Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utiizaci. 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!

CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR – VÝSLEDKY CVIČENIA

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

SYSTEMY POUŽITÉ V MODELI TENGUS

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

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

A.R.C.
Automatic Resistance Control

Moderný systém automatického nastavovania odporu zaisťujúci mimoriadne tichý chod zariadenia

ERGO-FIT
Ergonomic materials & design

Ergonomické materiály a design: veľmi kvalitné materiály použité na výrobu spolu designom

a ergonomický, tvarom podľa našich návrhárov prinášajú potešenie počas prevádzky našich zariadení. Ich pekný a štýlový vzhľad bude ozdobou interiéru vášho domu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 36 kg, Zotrvačník – 8 kg
Rozmer po rozložení – 112 x 53,5 x 159 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 150 kg
Zariadenie sa používa na tréning celého tela

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
 - Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
 - Všímajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplyvať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesti, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
 - Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
 - Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane bicykla zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
 - Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
 - Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
 - Vždy používajte zariadenie v súlade s pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
 - Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhnite sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rúkoviek a neschádzajte zo sedla.
 - Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
 - Maximálna hmotnosť užívateľa je 150 kg.
 - Zariadenie je podľa normy EN 957 klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely.
 - Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiavajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
 - Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
 - Neodporúča sa nechať regulačné zariadenie, ktoré by by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.
- Upozornenie: pred použitím statického bicykla si pozorne prečítajte návod na obsluhu.
- Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.
- Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

ZOZNAM SÚČASTÍ

Schéma – s. 43

č.	opis	ks	č.	opis	ks	č.	opis	ks
1	Počítadlo	1	37	Vodič snímača pulzu (spodný)	1	75	podložka	1
1a	Vodič snímača pulzu (z počítadla)	1	38	Hlavný rám	1	76	skrutka M6*15	4
1b	Vodič snímača pulzu (z počítadla)	2	39	Skrutka M8X50	4	77	Hnací remeň	1
2	Horná časť bočných držadiel (L/R)	2	40	Podložka D10XΦ20X2	2	78	Doska	1
3	Záslepka	2	41	Predný stabilizátor	1	79	Skrutka M8X25	1
4	Penové prekrytie	2	42	Záslepka predného stabilizátora (L)	1	80	Dorazový valček	1
5	Záslepka Φ25	2	43	Záslepka predného stabilizátora (R)	1	81	Záslepka objímky	2
6	riadidla	1	44	Závrtná skrutka ST4.2X16	19	82	Remeň	1
7	Penové prekrytie	2	45	Záslepka zadného stabilizátora (R)	2	83	Kryt (L/R)	2
8	Snímač pulzu Φ25	2	46	Zadný stabilizátor	1	84	oska	1
9	Závrtná skrutka ST4.2X19	2	47	Závrtná skrutka M5X15	4	85	Nylonová matica M6	4
10	Pružinová podložka D8	4	48	Kryt (R)	2	86	matica M10*1.0	2
11	Skrutka M8X30	2	49	Kryt (L)	2	87	doska	2
12	Plastový kryt	1	50	Hexagonálna skrutka M8x75	2	88	Matica M10*1*H5	1
13	Vodič snímača pulzu	2	51	Základňa pedálu	2	89	ložisko	2
14	Závrtná skrutka ST3X15	6	52	Hexagonálna skrutka M8x45	4	90	Zotrvačník	1
15AB	Kryt (L)	2	53	Platforma chodidla	2	91	Vratná pružina	1
16	Skrutka M8X40	4	54	Objímka Φ14X12.5XΦ10.1	4	92	Matica M10*1.25	2
17	Oblúkovitá podložka D8XΦ16X1.5 XR30	4	55	Záslepka J60X30X1.5	2	93	Ložisko	2
18	Nylonová matica M8	12	56	Záves	2	94	os	1
19	Skrutka M8x20	2	57	Objímka 1/2"(L)	1	95	Pružinová podložka D6	2
20	Podložka D8XΦ32X2	2	58	Vlnená podložka D16	2	96	Podložka D6*Φ12*1	2
21	Objímka Φ32XΦ19X28(II)	4	59	Objímka Φ24X20XΦ16.1	4	97	Upínacia pružina	2
22	vlnitá podložka D19	2	60	Pružinová podložka 1/2"	2	98	os	1
23	Objímka Φ32XΦ19X65	2	61	Nylonová matica M10	2	99	Vratná pružina	1
24	Objímka Φ14XΦ8.5X60(III)	2	62	Nylonová matica /2"(L)	1	100	Magnetický snímač	1
25	Objímka Φ32XΦ14X20(I)	4	63	Záslepka S19	2	101	Magnet	4
26LR	Spodná časť bočných rúkoviek	2	64	Závesová skrutka 1/2"(R)	1	102	Skrutka M6X16	2
27AB	Kryt (R)	2	65	Nylonová matica /2"(R)	1	103	matica	1
28	Závrtná skrutka M4X12	4	66	Kľuka	1	104	Kryt	2
29	Stredný vodič snímača pulzu	1	67	Podložka D4*Φ12*1	4	105	Skrutka M5*10	4
30	Úzka hexagonálna matica M12	1	68	Hexagonálna skrutka M10x55	2	106	Motor	1
31	Napájací kábel	1	69	Záslepka S17	2	107	Záslepka	2
32	Adaptér	1	70	Záslepka	1	108	Vodič snímača	1
33	Tyč riadidiel	1	71	Plastová mriežka	1		kľúč S17-19	1
34	Podložka D8XΦ20X1.5	12	72L/R	Kryt systému pohonu (L/R)	2		Imbusový kľúč S6	1
35	Závrtná skrutka M8X16	4	73	Pružná podložka	1		kľúč S13 14 15	1
36	Regulačné lanko odporu	1	74	Ložisko	2		Imbusový kľúč S8	1

PRÍPRAVA

1. Pred montážou uistite sa, že máte k dispozícii postačujúci voľný priestor. Odporúčame, aby výrobok montovali minimálne dve osoby, aby sa tým predišlo prípadnému zraneniu.
2. Použite odporúčané montážne náradie.
3. Pred montážou skontrolujte, či sa v obale nachádzajú všetky súčiastky.

MONTÁŽNY NÁVOD (VÝKRESY – STR. 44-47)

KROK 1 spojte predný stabilizátor (41) s prednom panelom hlavného rámu (38) pomocou skrutiek (39) a oblúkovitých podložiek (34). Potom rovnakým spôsobom namontujte zadný stabilizátor (46) na zadný panel hlavného rámu.

KROK 2 spojte vodič snímača pulzu vystupujúci z hlavného rámu (37) so stredovým vodičom snímača pulzu (29) vystupujúcim z tyče riadiel (15). Ako pripojiť káble predstavuje výkres. Potom pripojíte lanká zodpovedné za reguláciu odporu vystupujúcou z hlavného rámu (36) s vystupujúcou z tyče riadiel (32). Spôsob pripojenia je ukázaný na výkrese.

Po pripojení káblov upevnite tyč riadidiel (33) k hlavnému rámu (38), pomocou podložky (34) a skrutky (35). V tejto fáze neutiahujte skrutku na doraz. Pozor! Skrutku a podložku utiahnite až po vykonaní kroku 3.

KROK 3 vložte objímku (23) do tyče riadidiel (33), pripojte k nej spodnú časť bočných rukovätí (26 l r) pomocou skrutky (19), pružinovej podložky (10) a podložky (20).

KROK 4 pripevnite základňu pedálu (51) do spodnej časti bočných rukovätí (26 L / R) pomocou skrutky (50) a nylonovej matice (18). Pripojte základne pedálov (51) do kľuky pomocou závesovej skrutky (57/64), podložky (50) a nylonovej matice (62/65)

KROK 5 nainštalujte platformy (53) na základne (51) pomocou skrutky s vnútorným šesťhranom (52), podložky (34) a nylonovej matice (18).

KROK 6 spojte spodné (26 l r) a horné bočné rukoväte (2 l r) pomocou skrutky (16), oblúkovitej podložky (17) a matice (18).

KROK 7 Upevnite riadidlá (6) na tyči riadiel (33) s použitím oblúkovitej podložky (10) a skrutky (11), ako je znázornené na výkrese. Pre zamaskovanie skrutiek použite plastový kryt (12)

Pripojte vodiče snímača (13)

KROK 8 nasadte kryty (15AB / 27ab) na spojenia hornej a spodnej časti bočných rukovätí, utiahnite ich skrutkou (14).

Nasadte kryty (48ab / 49ab) na spojenie základní pedálov (51) so spodnou časťou bočných rukovätí (26 L / R), utiahnete skrutkou (47).

KROK 9 spojte vodiče snímača pulzu z riadidiel a vodič snímača pulzu (13) s vodičmi vychádzajúcimi z počítadla (1a, 1b).

Nasadte počítadlo (1) na základňu - hornú časť tyče riadiel (33) a upevnite ho pomocou skrutiek (28) a podložiek (67)

UPOZORNENIE: pred začatím tréningu uistite sa, že boli všetky skrutky a matice riadne prikrútené.

UPOZORNENIE: záslepka predného stabilizátora je pohyblivá, a tým zjednodušuje manipuláciu so zariadením. Záslepky zadného stabilizátora sa používajú na vyrovnanie polohy trenažéra.

Vodorovná poloha zariadenia, prenášanie zariadenia (obrázok – s. 48)

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

Pre akékoľvek prenesenie zariadenia opatrne ho zdvihnite na predné transportné valčeky (Obrázok – s. 47) a držiac po oboch stranách presuňte na požadované miesto

Nastavenie odporu

Funkcia regulácie intenzity umožňuje zmenu odporu na pedáloch. Vysoký odpor si počas pedálovania vyžaduje väčšiu námahu, nízky ju napokon znižuje. Sila odporu sa nastavuje pomocou počítadla. Aby sme dosiahli

uspokojivý výsledok, by sa intenzita mala nastavovať v priebehu tréningu tlačidlami UP a DOWN. Dostupná úroveň odporu: od 1 do 16 Zaťažovací mechanizmus je nezávislý od rýchlosti

ÚDRŽBA

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

kábel senzora dobre spojený z dolným.

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

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

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

NAPÁJANIE

Napájací adaptér určený pre napájanie počítadla: 230V/50Hz alebo 60Hz Output: 8V DC 500 mA

POČÍTADLO

SPUSTENIE

Pred začatím sa uistite, že všetky káble sú správne pripojené. Zapojte adaptér do siete.

Displej vydá charakteristický zvuk a prejde do režimu spúšťania.



AUTOMATICKÉ ZAPNUTIE/VYPNUTIE (AUTO ON/OFF)

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

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

Všetky nastavenia a dáta cvičenia budú pri opätovnom spustení zachované.

V prípade, že sa monitor nezapne, odpojte adaptér od prúdu a počkajte 15 sekúnd

TLAČIDLÁ

ENTER Ak je trenažér zastavený, stlačte toto tlačidlo pre prechod na výber programov a nastavenie hodnoty, ktorá bliká v okne. Keď vyberiete požadovaný program, stlačte tlačidlo ENTER pre potvrdenie. V režime nastavenia stlačte tlačidlo pre potvrdenie zadanej hodnoty.

Počas tréningu stlačte ENTER pre zobrazenie rýchlosti, počtu otáčok za minútu, alebo zvolenie automatického prepínania medzi hodnotami.

START/STOP Stlačte tlačidlo pre spustenie alebo zastavenie programu. Stlačenie a podržanie tlačidla START/STOP na 2 sekundy resetuje hodnoty ukazované počítadlom.

UP Ak je trenažér zastavený, a na obrazovke bliká bodka, stlačte toto tlačidlo pre prechod na ďalší program. Tiež by ste ho mali používať pri nastavovaní hodnôt - v okamihu, keď hodnota bliká, stlačte tlačidlo UP pre jej zvýšenie.

Počas tréningu stlačenie tlačidla má za následok zvýšenie odporu.

DOWN Ak je trenažér zastavený, a na obrazovke bliká bodka, stlačte toto tlačidlo pre prechod na predchádzajúci program. Tiež by ste ho mali používať pri nastavovaní hodnôt - v okamihu, keď hodnota bliká, stlačte tlačidlo UP pre jej zníženie.

Počas tréningu stlačenie tlačidla má za následok zníženie odporu.

RECOVERY stlačením tohto tlačidla prejdete do režimu merania pulzu. Keď ste v režime merania pulzu, stlačením tohto tlačidla opustíte tento režim...

FUNKCIE POČÍTADLA

SPEED (rýchlosť) - Aktuálna rýchlosť, s ktorou sa vykonáva cvičenie. Rozsah 0.0 ~ 99.9

RPM - Počet otáčok za minútu. Rozsah 0 ~ 999

TIME (ČAS) - Doba trvania tréningu. Rozsah 0:00 ~ 99:59

Prednastavený čas je medzi 5:00 a 99:00. Počítadlo začne odpočítavať od prednastaveného času do 0:00 pripísaním priemerného času pre každú úroveň zaťaženia. Keď dosiahne 0:00 sa program zastaví, a počítadlo vydá zvuk alarmu. Ak nenastavíte čas, bude bežať s odpočítaním minúty na každej úrovni zaťaženia.

DIST (vzdialenosť) - Prejdená vzdialenosť. Rozsah 0.0 ~ 99.9 ~ 999KM(MILE)

Prednastavená vzdialenosť je medzi 1,0 a 999 km. Keď odpočítavanie dosiahne 0 program sa zastaví, a počítadlo vydá zvuk alarmu.

CALORIE (KALÓRIE) Množstvo spálených kalórií. Rozsah 0 ~ 99 ~ 990

Prednastavený počet kalórií je medzi 10.0 a 990. Keď odpočítavanie dosiahne 0 program sa zastaví, a počítadlo vydá zvuk alarmu.

PULSE: zobrazuje aktuálnu pulzovú frekvenciu počas tréningu Ak chcete získať správne meranie, položte obe dlane na senzory zabudované do riadičiek. Meranie sa zobrazí na obrazovke po cca 4 sekundách. Pre zistenie, či je pulzová frekvencia stabilná, držte dlane na senzoch počas celej tréningovej lekcie. Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecne, slúžia pre porovnanie rôznych tréningových lekcií. Nemali by byť používané na lekárske účely.

Rozsah : 60~240BPM(tepov za minútu)

RESISTANCE LEVEL (Úroveň odporu): ukazuje aktuálnu úroveň odporu. Rozsah: 1~16

WATT: Spotreba energie počas tréningu. V režime Watt nastavte rozsah 30-350, so zachovaním intervalu 10

PROGRAMY

Prístroj je vybavený 10 prednastavenými programami, užívateľským programom, manuálnym programom, HRC, WATT.

Diagramy znázorňujúce priebeh programov (rozdelenie úrovni odporu v čase) boli uvedené na strane 60-61.

VÝBER PROGRAMU

Ak chcete prejsť do zvoleného programu opakovane tlačte tlačidlo UP/DOWN, až uvidíte jeho názov na displeji.

Svoju voľbu potvrdíte stlačením tlačidla ENTER.

NASTAVENIE PARAMETROV TRÉNINGU

Po potvrdení výberu programu, ďalším krokom je nastavenie parametrov tréningu - cieľa, ktorého chcete dosiahnuť počas aktuálnej lekcie.

Zakaždým sa parametre nastavia v okamihu, keď číslo na počítadle bliká, stlačením tlačidiel UP a DOWN. Hodnota sa potvrdzuje stlačením ENTER.

PARAMETRE, KTORÉ JE MOŽNÉ NASTAVIŤ V PROGRAMOCH

Manuálny program, prednastavené programy (P1-P10): čas cvičenia, vzdialenosť, počet spálených kalórií.

Užívateľské programy (CUSTOM 1-5 CUSTOM (P11-P15)): voľba užívateľa, čas cvičenia, vzdialenosť, počet spálených kalórií, počiatočná úroveň odporu,

Program WATT (P16): čas cvičenia, vzdialenosť, počet spálených kalórií, WATT

Programy Heart Rate Control (P17-P19), vek, čas cvičenia, vzdialenosť, počet spálených kalórií,

Program Heart Rate Control, cieľová hodnota (P20): čas cvičenia, vzdialenosť, počet spálených kalórií, cieľová pulzová frekvencia

VOĽBA RECOVERY

Voľba Recovery slúži na stanovenie, v akej fyzickej kondícii ste, čo môže pomôcť pri výbere vhodného programu. Spočíva v overení úrovne pulzu pred tréningom aj po jeho skončení.

Pre vykonanie merania umiestnite obe dlane na senzoch pulzu zabudovaných do riadičiek a stlačte tlačidlo Recovery. Čas merania je 60 sekúnd, odpočítavanie sa zobrazí na obrazovke. Po uplynutí tejto doby sa na obrazovke zobrazí váš výsledok:

F1 – výborný stav, F2 – dobrý stav, F3 – postačujúci stav, F4 – podpriemerný stav, F5 – zlý stav, F6 – veľmi zlý stav

V prípade, že systém nedetekuje vašu pulzovú frekvenciu, opustíte voľbu RECOVERY (stlačte tlačidlo RECOVERY), potom zopakujte všetky kroky znovu.

Pamätajte na meranie pulzu pred i po tréningu!

DOSTUPNÉ PROGRAMY

MANUÁLNY PROGRAM

V tomto režime sa užívateľ rozhodne, s akým odporom chce cvičiť. Úroveň odporu je možné počas tréningu meniť stlačením tlačidiel UP/DOWN.

Pamätajte sa, aby ste si vybrali odpor podľa svojej aktuálnej formy, ak máte pocit, že odpor je príliš veľký - zmenšite ho.

PREDNASTAVENÉ PROGRAMY (P1-P10)

Prednastavené programy poskytujú zaujímavý a vyvážený tréning s rôznym stupňom obtiažnosti. Pri prehliadke programov sa na počítadle zobrazuje ich priebeh (rozdelenie úrovni zaťažení v čase). Medzi 10

programami sú pripravené ako verzie menej zaťažujúce, intervalové, tak aj viac intenzívne. To vám umožní vybrať najlepší program, ktorý zodpovedá potrebám užívateľa.

UŽÍVATEĽSKÉ PROGRAMY (P11-P15)

Tento režim umožňuje voľné používanie zariadenia až piatimi rôznymi užívateľmi.

Každý z nich má možnosť nastaviť svoj vek a tréningové ciele. Vďaka tomu je možné porovnávať svoje výsledky.

PROGRAM WATT (P16)

Tento program je zameraný na hodnotu energie vytvorenej počas tréningu. Výsledky sú závislé na o. i. počte otáčok za minútu: ak šliapame rýchlejšie,

úroveň odporu sa automaticky zníži, ak šliapame pomalšie - zvýši. Účelom tohto programu je udržať konštantnú hodnotu WATT.

Heart rate control (P17-P19)

V závislosti na tom, aký cieľ chcete dosiahnuť, mali by ste udržiavať primeranú pulzovú frekvenciu. V tomto zariadení boli prijaté tri úrovne

umožňujúce udržať pulz na úrovni 55%, 75% a 95% maximálnej hodnoty pulzovej frekvencie pre užívateľov v danom veku.

Po zvolení hodnoty pulzu a zadaní svojho veku, systém zobrazí číslo zodpovedajúce optimálnej hodnote pulzovej frekvencie užívateľa.

Venujte pozornosť, že: Úroveň 55% zodpovedá tréningu zameranému na dosiahnutie úrovne fyzickej kondície umožňujúcej zdravý životný štýl. 75%

Heart rate control – CIEĽOVÁ HODNOTA (P20)

V tomto programe užívateľ určuje, akú hodnotu pulzu chce dosiahnuť počas tréningu. Pre udržanie konštantnej úrovne pulzovej frekvencie systém automaticky zníži zaťaženie, ak hodnota pulzu stúpne nad

sa prijalo za optimálnu hodnotu pre tých, ktorí chcú svoju fyzickú kondíciu zlepšiť, 95% sa osvedčí pri intenzívnom tréningu, intervalovom.

Pozor! Pri voľbe tréningu na úrovni 95% venujte osobitnú pozornosť signálom z vášho tela. Jedná sa o veľmi intenzívny tréning, ktorý keď sa používa príliš často môže viesť k zraneniu.-

predpokladanú a zvýši v okamihu, keď pulzová frekvencia klesne. Vplyv na hodnotu pulzu má tiež rýchlosť šliapania, ktorú si kontrolujete sami.

ZAČIATOK A KONIEC TRÉNINGU

Pre začatie tréningu, po voľbe programu a zadaní jeho parametrov, stlačte tlačidlo START/STOP.

Pre ukončenie tréningovej lekcie pred ukončením programu, stlačte tlačidlo START/STOP.

BLUETOOTH, FITSHOW

APLIKÁCIA FITSHOW

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



Spokey ponúka aplikáciu FitShow zadarmo. Môžete ju stiahnuť: naskenujte kód alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu adresu: <http://ifitshow.com/qr>



POUŽÍVANIE VYBAVENIA S FITSHOW APP

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

(Heslo: 0000)

UPOZORNENIE:

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

POUŽÍVANIE, TRÉNING



Poloha

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

Tvarovanie svalov

Za účelom formovania svalov počas tréningu je treba značne zvýšiť odpor. Spôsobuje to väčšie napätie svalov a môže znamenať, že nebudete môcť

trénovať tak dlho, akoby ste chceli. Pokiaľ chcete trénovať svoju kondíciu, je treba zmeniť tréningový program. Treba trénovať ako obvykle cez fázu rozcvičky, tréningu a oddychu, ale na koniec tréningovej fázy je treba zväčšiť odpor, tak aby bola zosilnená práca nôh. Treba obmedziť rýchlosť, tak aby sa tep udržiaval na označenej úrovni.

Strata hmotnosti

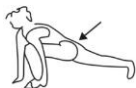
Dôležitým činiteľom na tomto mieste je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spálite. Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

NÁVOD NA TRÉNING

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

Rozcvičková fáza

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



Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov
Vykonajte cvičenie ako obr.



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



Pozrite film:

Rozcvička s Rafalom Wieczorowským.
Naskenujte vedľa uvedený kód alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu adresu:<http://bit.ly/2sXUEga>



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

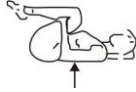


Rozťahovanie horných častí tela
Staňte na podlahe v jemnom rozkroku, obidve ruky umiestnite nad hlavou (tak, ako je to na obr.) A následne rozťahnite ramenné svaly.



Rozťahovanie lýtkových svalov

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



Rozťahovanie nožných svalov

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

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

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

Oddych dovoľuje na navrátiť normálny tep a ochladiť svaly. Táto etapa je zopakovaním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba

zopakovať rozťahovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že nesmiete presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne.

Aby zastaviť zariadenie prestaňte krútiť pedálmi. Bicykel nie je vybavený blokujúcim systémom, ani bezpečnostnou brzdou. Systém brzdenia nie je regulovaný a nezávisí od rýchlosti.

ZÁRUKA

Pred našou technikou kladieme vysoké nároky, preto vynakladáme všetko úsilie, aby k jej vyrobeniu boli použité materiály tej najvyššej kvality.

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

Viac informácií o záruke nájdete v záručnom liste.



Vzťahuje sa na počítač

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

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

ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

ELIPSNIS TRENIRUOKLIS - PRATIMŲ REZULTATAI

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

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

TENGUS MODELyje NAUDOJAMOS SISTEMOS

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

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

A.R.C.
Automatic Resistance Control

Šiuolaikinė automatinio apkrovos reguliavimo sistema, užtikrinanti itin tylių prietaiso veikimą

ERGO-FIT
Ergonomic materials & design

Ergonomiškos medžiagos ir dizainas - gamybai naudojamos aukštos kokybės medžiagos ir mūsų grafikų suprojektuotas dizainas ir ergonomika suteiks daug malonumo naudojant mūsų įrenginius. Gražus ir stilingas įrenginių dizainas papuos Jūsų namų interjerą.

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 36 kg, Smagratis – 8 kg
Matmenys atskleidus – 112 x 53,5 x 159 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 150 kg
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
 - Prieš pradėdami pratybas, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
 - Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytoju.
 - Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
 - Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
 - Prieš pradėdami pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigčiai ir veržlės yra gerai užsukti.
 - Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį
 - būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
 - Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.
 - Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsisukti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
 - Pagal normą EN 957 įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
 - Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Pagal EN957 sertifikatą maksimalus vartotojo svoris yra 150 kg.
 - Pakeliant ir pernešant įrenginį iš vietos į vietą, būkite ypatingai atsargūs. Įrenginį turi pernešti du žmonės. Pakeliant ir pernešant įrenginį būtina atsiminti apie teisingą kūno pozą, kuri apsaugos nuo stuburo pažeidimo.
 - Įrenginio montavimo metu būtina laikytis šios instrukcijos nurodymų ir naudoti tik dalis, įeinančias į komplektą. Prieš pradėdami montavimą, būtina patikrinti sąraše nurodytų dalių komplektaciją.
 - Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.
- ĮSPĖJIMAS!!** Prieš naudojant įrenginį būtina perskaityti instrukciją. Gamintojas neatsako už galimas kontuzijas arba daiktų sugadinimą, kurie įvyko neteisingai naudojant įrenginį. Sveikatos sutrikimai gali atsirasti dėl neteisingo arba pernelyg intensyvaus treningo.

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. 43

nr.	aprašymas	vnt.	nr.	aprašymas	vnt.	nr.	aprašymas	vnt.
1	Skaitiklis	1	37	Pulso jutiklio laidas (apatinis)	1	75	poveržlė	1
1a	Pulso jutiklio laidas (iš skaitiklio)	1	38	Pagrindinis rėmas	1	76	varžtas M6*15	4
1b	Pulso jutiklio laidas (iš skaitiklio)	2	39	Varžtas M8X60	4	77	Pavaros diržas	1
2	Šoninių laikiklių viršutinė dalis (L/R)	2	40	Poveržlė D10XΦ20X2	2	78	Plokštelė	1
3	Dangtelis	2	41	Priekinis stabilizatorius	1	79	Varžtas M8X25	1
4	Putplasčio dangtelis	2	42	Priekinio stabilizatoriaus dangtelis (L)	1	80	Prispaudžiamasis velenėlis	1
5	Dangtelis Φ25	2	43	Priekinio stabilizatoriaus dangtelis (R)	1	81	Įvorės dangtelis	2
6	vairas	1	44	Varžtas ST4.2X16	19	82	Diržas	1
7	Putplasčio dangtelis	2	45	Galinio stabilizatoriaus dangtelis (R)	2	83	Dangtelis (K/D)	2
8	Pulso jutiklis Φ25	2	46	Galinis stabilizatorius	1	84	Ašis	1
9	Varžtas ST4.2X19	2	47	Varžtas M5X15	4	85	Nailoninė veržlė M6	4
10	Spyruoklinė poveržlė D8	4	48	Dangtelis (R)	2	86	Veržlė M10*1.0	2
11	Varžtas M8X30	2	49	Dangtelis (L)	2	87	plokštelė	2
12	Plastikinis dangtelis	1	50	Šešiakampis varžtas M8x75	2	88	veržlė M10*1*H5	1
13	Pulso jutiklio laidas	2	51	Pedalo pagrindas	2	89	Guolis	2
14	Varžtas ST3X15	6	52	Šešiakampis varžtas M8x45	4	90	Smagratas	1
15AB	Dangtelis (L)	2	53	Kojos platforma	2	91	Apkrovos spyruoklė	1
16	Varžtas M8x40	4	54	Įvorė Φ14X12.5XΦ10.1	4	92	Veržlė M10*1.25	2
17	Lankinė poveržlė D8XΦ16X1.5 XR30	4	55	Dangtelis J60X30X1.5	2	93	Guolis	2
18	Nailoninė veržlė M8	12	56	Vyris	2	94	Ašis	1
19	Varžtas M8x20	2	57	Įvorė 1/2"(L)	1	95	Spyruoklinė poveržlė D6	2
20	Poveržlė D8XΦ32X2	2	58	Banguota poveržlė D16	2	96	Poveržlė D6*Φ12*1	2
21	Įvorė Φ32XΦ19X28(II)	4	59	Įvorė Φ24X20XΦ16.1	4	97	Fiksavimo spyruoklė	2
22	Banguota poveržlė D19	2	60	Spyruoklinė poveržlė 1/2"	2	98	Ašis	1
23	Įvorė Φ32XΦ19X65	2	61	Nailoninė veržlė M10	2	99	Apkrovos spyruoklė	1
24	Įvorė Φ14XΦ8.5X60(III)	2	62	Nailoninė veržlė 1/2"(L)	1	100	Magnetinis jutiklis	1
25	Įvorė Φ32XΦ14X20(I)	4	63	Dangtelis S19	2	101	magnetas	4
26LR	Šoninių laikiklių apatinė dalis	2	64	Vyrio varžtas 1/2"(R)	1	102	Varžtas M6X16	2
27AB	Dangtelis (R)	2	65	Nailoninė veržlė 1/2"(R)	1	103	Veržlė	1
28	Varžtas M4x12	4	66	Skriejikas	1	104	Dangtelis	2
29	Vidurinis pulso jutiklio laidas	1	67	Poveržlė D4*Φ12*1	4	105	Varžtas M5*10	4
30	Siaura šešiakampė veržlė M12	1	68	Šešiakampis varžtas M10x55	2	106	Variklis	1
31	Elektros kabelis	1	69	Dangtelis S17	2	107	Dangtelis	2
32	Maitinimo šaltinis	1	70	Dangtelis	1	108	Jutiklio laidas	1
33	Vairo stovas	1	71	Plastikinės grotelės	1		raktas S17-19	1
34	Poveržlė D8XΦ20X1.5	12	72L/R	Varomosios sistemos dangtis (L/R)	2		Šešiabriaunis raktas S6	1
35	Varžtas M8X16	4	73	Spyruoklinė poveržlė	1		Raktas S13 14 15	1
36	Apkrovos reguliavimo virvė	1	74	Guolis	2		Šešiabriaunis raktas S8	1

PARUOŠIMAS

1. Prieš montavimą įsitikinkite, kad turite pakankamos vietos.
2. Naudokite pavaizduotus montavimo įrankius.

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

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (PAVEIKSLĖLIAI – 44 -47 PSL.)

1 žingsnis Sujunkite priekinį stabilizatorių (41) su pagrindinio rėmo priekiniu skydu (38), naudodami varžtus (39) ir lankines poveržles (34).

Tokiu pat būdu pritvirtinkite galinį stabilizatorių (46) prie pagrindinio rėmo galinio skydo.

2 žingsnis Sujunkite pagrindinio rėmo (37) jutiklio laidą (17) su vairo stovo (15) viduriniu pulso jutiklio laidu (29). Laidų jungimo būdas yra pavaizduotas paveikslėlyje.

Po to sujunkite apkrovos reguliavimo virvę iš pagrindinio rėmo (36) su virve iš vairo stovo (32). Laidų jungimo būdas yra pavaizduotas paveikslėlyje.

Prijungę laidus, pritvirtinkite vairo stovą (33) prie pagrindinio rėmo (38), naudodami poveržlę (34) ir varžtą (35). Varžtų nepriveržkite iki galo.

Dėmesio! Varžtą ir poveržlę priveržkite atlikę 3 žingsnį.

3 žingsnis Įdėkite įvorę (23) į vairo stovą (33), prie jos pritvirtinkite šoninių laikiklių apatinę dalį (26 l/r), naudodami varžtus (19), spyruoklinę poveržlę (10) ir poveržlę (20).

4 žingsnis Pritvirtinkite kojų pagrindus (51) prie šoninių laikiklių apatinės dalies (26 l/r), naudodami varžtus (50) ir nailoninę veržlę (18).

Prijunkite pedalų pagrindus (51) prie skriejiko, naudodami vyrio varžtą (57/64), poveržlę (50) ir nailoninę veržlę (62/65)

5 žingsnis Įrenkite pagrindus (53) ant pagrindų (51) naudodami varžtą su šešiakampe galvute (52), poveržlę (34) ir nailoninę veržlę (18).

6 žingsnis Prijunkite apatinius (26 l/r) ir viršutinius šoninius laikiklius (2 l/r), naudodami varžtą (16), lankinę poveržlę (17) ir veržlę (18).

7 žingsnis Pritvirtinkite vairą (6) prie vairo stovo (33), naudodami lankinę poveržlę (10) ir varžtą (11), kaip parodyta paveikslėlyje. Varžtus uždenkite plastikiniu dangteliu (12).

Prijunkite jutiklio laidus (13).

8 žingsnis Uždėkite dangtelius (15ab/27ab) ant šoninių laikiklių viršutinės ir apatinės dalies jungčių, prisukite varžtu (14).

Uždėkite dangtelius (48ab/49ab) ant pedalų pagrindų jungties (51) su šoninių laikiklių apatine dalimi (26 l/r), ir prisukite varžtu (47).

9 žingsnis Sujunkite pulso jutiklio laidus iš vairo ir pulso jutiklio laidą (13) su skaitiklio laidais (1a, 1b).

Uždėkite skaitiklį (1) ant pagrindo - vairo stovo viršaus (33) ir pritvirtinkite, naudodami varžtus (28) ir poveržles (67).

Pastaba: prieš pradėdami treniruotę, įsitinkinkite, kad visi varžtais ir veržlėmis tinkamai priveržtos.

Atkreipkite dėmesį: priekinio stabilizatoriaus dangtelis yra judamas, kad treniruoklį galima būtų lengviau pernešti į kitą vietą. Galinio stabilizatoriaus dangteliai yra naudojami treniruokliui išlyginti.

Horizontalumo nustatymas įrenginio perkėlimas į kitą vietą (brėžinys p.48)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Išlyginkite įrenginį, naudodami priekinio stabilizatoriaus rankenėles

Norėdami pernešti prietaisą, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų (paveikslėlis - 47 psl.) ir laikydami iš abiejų pusių perkeltkite į norimą vietą.

Pasipriešinimo reguliavimas

Intensyvumo reguliavimo funkcija leidžia keisti pedalų pasipriešinimą. Didelis pasipriešinimas reikalauja daugiau pastangų važinėjimo metu, tačiau mažas reikalauja mažiau pastangų. Pasipriešinimo lygis reguliuojamas spidometro pagalba. Siekiant gauti patikimus rezultatus,

intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu naudojant mygtukus UP ir DOWN. Pasipriešinimo diapazonas: nuo 1 iki 16. Perkrovimo sistema yra nepriklausoma nuo greičio

KONSERVAVIMAS

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

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

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

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

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

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

Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo

kištukas nėra sugadintas.

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

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

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

Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo

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

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

SKAITIKLIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

MAITINIMAS

Skaitiklio maitinimo šaltinis: 230V/50Hz arba 60Hz Output: 8V DC 500 mA

SKAITIKLIS

PALEIDIMAS

Prieš pirmąjį paleidimą įsitinkinkite, kad visi kabeliai tinkamai prijungti.

Prijunkite maitinimo šaltinį prie elektros tinklo.

Displėjus išduos garsinį signalą ir pereis į paleidimo režimą.

AUTOMATIŠKAS ĮSIJUNGIMAS/IŠSIJUNGIMAS (AUTO ON/OFF)

Displėjus įsijungs automatiškai pradėjus minti pedalus, arba nuspaudus kojį nors mygtuką.

Displėjus išsijungs automatiškai nutraukus treniruotę ilgiau nei 4 minutėms.

Visi nustatymai ir pratimų duomenys išsaugomi iki pakartotinio įjungimo.

Jeigu monitorius neįsijungia, atjunkite maitinimo šaltinį nuo elektros tinklo ir palaukite 15 sekundžių.

MYGTUKAI

ENTER Kai treniruoklis sustabdytas, paspauskite šį mygtuką, kad pasirinktumėte programą, ir nustatytumėte *langelyje mirksančią* vertę.

Pasirinkę norimą programą, paspauskite ENTER, kad patvirtintumėte. Nustatymo režimu paspauskite mygtuką, kad patvirtintumėte įvestą vertę.



Treniruotės metu paspauskite ENTER, kad pamatytumėte greitį, apskukas per minutę ir pasirinktumėte automatinę verčių peržiūrą.

START/STOP paspauskite mygtuką, kad pradėtumėte arba užbaigtumėte programą. Paspauskite ir 2 sekundes palaikykite mygtuką START/STOP, kad ištrintumėte skaitiklio displejuje rodomas vertes.

UP Kai treniruoklis sustabdytas, o ekrane mirksi taškas, paspauskite šį mygtuką, kad pereitumėte į kitą programą. Tuo pačiu mygtuku galite nustatyti vertę - kai vertė mirksi, paspauskite mygtuką UP, kad ją padidintumėte.

SKAITIKLIO FUNKCIJOS

SPEED (GREITIS) - Dabartinis treniruotės atlikimo greitis. Intervalas 0.0 ~ 99.9

RPM – Apsukos per minutę. Intervalas 0 ~ 999

TIME (LAIKAS) - Treniruotės trukmės laikas. Intervalas 0:00 ~ 99:59

Iš anksto nustatytas laikas - 5:00 - 99:00. Skaitiklis pradeda atgalinį skaičiavimą nuo iš anksto nustatyto laiko iki 0:00, priskirdamas vidutinį laiką kiekvienam apkrovos lygiui. Pasiekus 0:00, programa bus sustabdyta, o skaitiklis išduos garsinį signalą. Jei laikas nenustatytas, kiekvienai apkrovos lygiui bus atimama viena minutė.

DIST (ATSTUMAS) - Įveiktas atstumas. Intervalas 0.0 ~ 99.9 ~ 999KM(MYLIOS)

Iš anksto nustatytas atstumas - 1.0 - 999 km. Pasiekusi 0, programa bus sustabdyta, o skaitiklis išduos garsinį signalą.

CALORIE (KALORIJOS) Sudegintų kalorijų kiekis. Intervalas 0 ~ 99 ~ 990

Paspauskite šį mygtuką treniruotės metu, kad padidintumėte krūvį.

DOWN Kai treniruoklis sustabdytas, o ekrane mirksi taškas, paspauskite šį mygtuką, kad pereitumėte į ankstesnę programą. Tuo pačiu mygtuku galite nustatyti vertę - kai vertė mirksi, paspauskite mygtuką DOWN, kad ją sumažintumėte.

Paspauskite šį mygtuką treniruotės metu, kad sumažintumėte krūvį.

RECOVERY paspaudę šį mygtuką, pereisite į pulso matavimo režimą. Paspaudę šį mygtuką pulso matavimo režimu, išeisite iš šio režimo...

Iš anksto nustatytas kalorijų kiekis - 10.0 a 990. Pasiekus 0, programa bus sustabdyta, o skaitiklis išduos garsinį signalą.

PULSE: rodo širdies susitraukimų dažnį treniruotės metu. Norėdami gauti tinkamą matavimą, lieskite abu pulso jutiklius tuo pat metu. Rodmuo pasirodys ekrane po apie 4 sekundžių. Norėdami patikrinti, ar pulsas yra stabilus, laikykite rankas ant jutiklių visą treniruotės sesiją. Pastaba: Rodomi duomenys yra apytiksliai, leidžia tik palyginti įvairias treniruotės sesijas. Jai negalima vadovautis medicinos tikslais.

Intervalas: 60~240BPM(tvinksnų per minutę)

RESISTANCE LEVEL (APKROVOS LYGIS): rodo dabartinį apkrovos lygį. Intervalas: 1 ~ 16

WATT: Energijos suvartojimas treniruotės metu. Watt režimu nustatykite vertę nuo 30 iki 350, išlaikydami 10 intervalą

PROGRAMOS

Įrenginys turi 10 iš anksto nustatytą programą ir vartotojo programą,, Rankinė programa, HRC, WATT.

Diagramos, vaizduojančios programos eigą (krūvio pasiskirstymas pagal laiką), pateiktos 60-61 puslapyje.

PROGRAMOS PASIRINKIMAS

Norėdami pereiti į pasirinktą programą, paspauskite mygtuką UP/DOWN kol displejuje pasirodys jos pavadinimas.

Pasirinkimą patvirtinkite mygtuku ENTER.

TRENIRUOTĖS PARAMETRŲ NUSTATYMAS

Patvirtinę pasirinktą programą, nustatykite treniruotės parametrus - tikslą, kurį norite pasiekti dabartinės sesijos metu. Parametrus galima nustatyti

kai skaitiklio displejuje mirksi skaičius, naudojant mygtukus UP ir DOWN. Vertė patvirtinama mygtuku ENTER.

PROGRAMOS PARAMETRAI, KURIUOS GALIMA NUSTATYTI

Rankinė programa, iš anksto nustatytos programos (P1-P10): pratimų laikas, atstumas, sudegintų kalorijų skaičius.

Vartotojų programos (CUSTOM 1 – CUSTOM 5 (P11-P15)): vartotojo pasirinkimas, pratimų laikas, atstumas, sudegintų kalorijų skaičius, pradinis krūvis,

Programa WATT (P16): pratimų laikas, atstumas, sudegintų kalorijų skaičius, WATT

Programos Heart Rate Control (P17-P19): amžius, pratimų laikas, atstumas, sudegintų kalorijų skaičius

Programa Heart Rate Control, tikslinė vertė (P20): pratimų laikas, atstumas, sudegintų kalorijų skaičius, tikslinis širdies susitraukimų dažnis

FUNKCIJA RECOVERY

Funkcija Recovery leidžia įvertinti savo fizinę formą ir padeda išsirinkti tinkamą programą. Funkcija tikrina širdies susitraukimų dažnį prieš treniruotę ir po jos.

Norėdami atlikti matavimą, padėkite abi rankas ant pulso jutiklių, įmontuotų į vairą, ir paspauskite Recovery. Matavimas trunka 60 sekundžių, skaičiuojamas laikas matomas ekrane. Po šio laiko ekrane rodomas Jūsų rezultatas:

F1 – puiki fizinė būklė, F2 – gera fizinė būklė F3 – pakankama fizinė būklė, F4 – žemiau vidutinio lygio, F5 – prasta fizinė būklė, F6 - labai prasta fizinė būklė

Jei sistema neaptinka Jūsų pulso, išjunkite funkciją RECOVERY (paspauskite mygtuką RECOVERY), po to vėl pakartokite visus žingsnius. Būtinai išsimatuokite pulsą prieš ir po treniruotės!

GALIMOS PROGRAMOS

RANKINĖ PROGRAMA

Šiuo režimu vartotojas pats nustato treniruotės krūvį. Krūvį galima keisti treniruotės metu spaudžiant mygtukus UP/DOWN. Krūvį visuomet

pasirinkite individualiai, pagal savo fizinį pasirengimą, jei jaučiate kad krūvis per didelis - sumažinkite jį.

IŠ ANKSTO NUSTATYTOS PROGRAMOS (P1-P10)

Iš anksto nustatytos programos užtikrina įdomią, balansuotą, įvairaus sudėtingumo treniruotę. Programų peržiūros metu skaitiklio displejuje rodoma jų eiga (krūvio pasiskirstymas pagal laiką). Tarp 10 programų yra

mažiau intensyvios, intervalinės, ir intensyvesnės programos. Taip Jūs galite išsirinkti savo poreikiams labiausiai tinkančią programą.

VARTOTOJŲ PROGRAMOS (P11-P15)

Šiuo režimu įrenginiu gali naudotis net penki skirtingi vartotojai. Kiekvienas iš jų gali nustatyti savo amžių ir treniruotės tikslą.

Todėl galima palyginti savo rezultatus.

PROGRAMA WATT (P16)

Šioje programoje ypatingas dėmesys skiriamas treniruotės metu pagamintai energijai. Rezultatai priklauso, be kita ko, nuo apsučių per minutę, jei važinėjate greičiau, krūvis automatiškai mažinamas, o jei

važinėjate lėčiau - jis didinamas. Tokiu būdu palaikoma pastovi WATT vertė.

Heart rate control (P17-P19)

Priklausomai nuo Jūsų norimo tikslo, Jūs turėtumėte išlaikyti tinkamą širdies susitraukimų dažnį. Šiame įrenginyje yra nustatyti trys pulso lygiai - 55%, 75% ir 95% maksimalaus širdies susitraukimo dažnio, priklausomai nuo vartotojo amžiaus.

Pasirinkę pulso vertę ir įvedę savo amžių, sistema rodo skaičių, atitinkantį optimalų vartotojo pulsą.

Atkreipkite dėmesį: 55% lygis atitinka treniruotę, kurios tikslas - pasiekti fizinę būklę, leidžiančią gyventi sveiką gyvenimo būdą. 75% tai optimali vertė žmonėms, norintiems pagerinti savo fizinę būklę, 95% tinka jėgos, intervalinei treniruotei.

Dėmesio! Pasirinkę 95% lygį, atkreipkite dėmesį į savo kūno signalus. Tai labai intensyvi treniruotė, kuri, jei naudojama per dažnai, gali sukelti traumą.

Heart rate control – TIKSLINĖ VERTĖ (P20)

Šioje programoje vartotojas nustato, kokią pulso vertę nori pasiekti treniruotės metu. Siekiant išlaikyti pastovų širdies susitraukimo dažnį, sistema automatiškai sumažina krūvį pulso dažniui padidėjus virš

nustatytos vertės, ir padidina krūvį pulso dažniui sumažėjus žemiau šios vertės. Įtaką pulso dažniui taip pat turi Jūsų kontroliuojamas važinėjimo greitis.

TRENIRUOTĖS PRADŽIA, TRENIRUOTĖS PABAIGA

Norėdami pradėti treniruotę, pasirinkę programą ir įvedę jos parametrus, paspauskite mygtuką START/STOP.

Norėdami užbaigti treniruotės sesiją, prieš programos pabaigą, paspauskite mygtuką START/STOP..

BLUETOOTH, FITSHOW

FITSHOW PROGRAMĖLĖ

Kartu su įranga Spokey rekomenduoja naudoti nemokamą programėlę FitShow. Jos naudojimo instrukcija pateikiama atskirame dokumente. Ją taip pat galima atsisiųsti, skenuojant šalia esantį kodą.

Programėlę galima įdiegti įrenginyje su iOS ar Android sistema. Įrenginio techninė specifikacija turi atitikti naujausią programėlės versiją



Spokey rekomenduoja nemokamą programėlę FitShow. Ją galite atsisiųsti, skenuodami kodą arba naršyklėje įrašydami adresą:

<http://ifitshow.com/qr>



ĮRENGINIO SU FITSHOW APP NAUDOJIMAS

Įjunkite Bluetooth planšetiniame kompiuteryje, pasirinkite įrenginį ir paspauskite Sujungti.

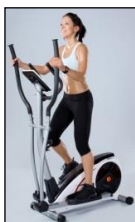
Įjunkite FITSHOW programėlę planšetiniame kompiuteryje, po to paspauskite "sujungti", kad pradėtumėte treniruotę, naudodami planšetinį kompiuterį.

(Slaptažodis: 0000)

ĮSPĖJIMAS:

1. Prijungus konsolę prie planšetinio kompiuterio per Bluetooth, konsolė išsijungs.
2. Jei naudojate iOS sistemą, uždarykite FitShow app programėlę ir išjunkite bluetooth - konsolė pasileis iš naujo.
3. Sistemai yra reikalingas 9v,1.3A ar aukštesnės įtampos maitinimo šaltinis.

NAUDOJIMAS



Poilsis

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

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

Raumenų formavimas

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

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

Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

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

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

Intensyvi, svorį mažinanti treniruotė turi būti atliekama dažniau, ne mažiau kaip apie: 45-50 min

TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

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

Apšilimo fazė

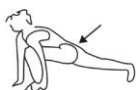
Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimų ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15 sekundžių, treniruojant negalima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



**Žiūrėkite filmą:
Apšilimas su Rafaeliu Viečorovski.**

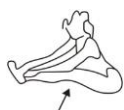
Nuskenaukite šalia esantį kodą
arba naršyklėje įrašykite
adresą:<http://bit.ly/2sXUEga>





Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.

Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



Blauzdų raumenų ištempimas

Atsistokite žėrgtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną.

Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



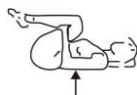
Šlaunų raumenų ištempimas

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



Viršutinių kūno dalių ištempimas

Atsistokite ant grindų žėrgtai, 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.

Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

Šis etapas reikalauja pastangų. Su laiku, reguliariai treniruojant, Tavo kojų raumenys taps labiau elastingi. Reikia mankštintis pagal savo tempą, bet svarbu kad pastoviai palaikytų tą patį tempą.

Poilsis leidžia atgauti normalų pulsą ir atvėsinti raumenis. Šis etapas yra pakartotinis apšilimas ir jis privalo trukti per maždaug 5 minutes. Reikia

pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raum enų. Rekomenduojama treniuotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę.

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

GARANTIJA

Mūsų įrangai keliami aukštus reikalavimus, todėl stengiamės, kad jos gamyboje būtų naudojamos aukščiausios kokybės medžiagos.

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

Daugiau informacijos apie garantiją rasite garantinėje kortelėje.



Taikoma skaitikliui

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

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

IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS - VINGRINĀJUMU REZULTĀTI

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

TENGUS MODELĪ IZMANTOTĀS SISTĒMAS

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

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

A.R.C.
Automatic Resistance Control

Mūsdienīga automatiskās slodzes regulēšanas sistēma, kas nodrošina īpaši klusu ierīces darbību

ERGO-FIT
Ergonomic materials & design

Ergonomiski materiāli un dizains - ražošanā izmantotie augstas kvalitātes materiāli un mūsu

grafiku izstrādātais dizains un ergonomika sniedz baudu lietojot mūsu iekārtas.

Skaists un stilīgs iekārtas dizains ideāli papildinās Jūsu māju interjeru. .

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 36 kg, Spara rats – 8 kg
Izmērs pēc montāžas – 112 x 53,5 x 159 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 150 kg
Jāprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
 - Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
 - Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
 - Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
 - Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
 - Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārliedzinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
 - Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
 - Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
 - Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamās. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.
 - Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
 - Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 150 kg
 - Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.
 - Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.
 - Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.
- Brīdinājums: pirms treniņa sākšanas uz ierīces jāizlasa instrukcija.
Par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi.
Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SASTĀVDAĻU SARAKSTS

Shēma – I. 43

Nr.	apraksts	gab.	Nr.	apraksts	gab.	Nr.	apraksts	gab.
1	Skaitītājs	1	37	Pulsa sensora vads (apakšējais)	1	75	paplāksne	1
1a	Pulsa sensora vads (no skaitītāja)	1	38	Galvenais rāmis	1	76	skrūve M6*15	4
1b	Pulsa sensora vads (no skaitītāja)	2	39	Skrūve M8X50	4	77	Piedziņas josta	1
2	Sānu turētāju augšdaļa (L/R)	2	40	Paplāksne D10XΦ20X2	2	78	Plāksnīte	1
3	Vāciņš	2	41	Priekšējais stabilizators	1	79	Skrūve M8X25	1
4	Putuplasta pārsegs	2	42	Priekšējā stabilizatora vāciņš (L)	1	80	Piespiešanas vārpsta	1
5	Vāciņš Φ25	2	43	Priekšējā stabilizatora vāciņš (R)	1	81	Ieliktna vāciņš	2
6	stūre	1	44	Skrūve ST4.2X16	19	82	Josta	1
7	Putuplasta pārsegs	2	45	Aizmugurējā stabilizatora vāciņš (R)	2	83	pārsegs (L/R)	2
8	Pulsa sensors Φ25	2	46	Aizmugurējais stabilizators	1	84	Ass	1
9	Skrūve ST4.2X19	2	47	Skrūve M5X15	4	85	Neilona uzgrieznis M8	4
10	Atsperpaplāksne D8	4	48	Pārsegs (R)	2	86	Uzgrieznis M10*1.0	2
11	Skrūve M8X30	2	49	Pārsegs (L)	2	87	plāksnīte	2
12	Plastmasas pārsegs	1	50	Sešstūru skrūve M8x75	2	88	Uzgrieznis M10*1*H5	1
13	Pulsa sensora vads	2	51	Pedāļa pamatne	2	89	Gultnis	2
14	Skrūve ST3X15	6	52	Sešstūru skrūve M8x45	4	90	Spara rats	1
15AB	Pārsegs (L)	2	53	Kājas platforma	2	91	Slodzes atspere	1
16	Skrūve M8x40	4	54	Ieliktnis Φ14X12.5XΦ10.1	4	92	Uzgrieznis M10*1.25	2
17	Lokveida paplāksne D8XΦ16X1.5 XR30	4	55	Vāciņš J60X30X1.5	2	93	Gultnis	2
18	Neilona uzgrieznis M8	12	56	Eņģe	2	94	Ass	1
19	Skrūve M8x20	2	57	Ieliktnis 1/2"(L)	1	95	Atsperpaplāksne D6	2
20	Paplāksne D8XΦ32X2	2	58	Viļņveidīga paplāksne D16	2	96	Paplāksne D6*Φ12*1	2
21	Ieliktnis Φ32XΦ19X28(II)	4	59	Ieliktnis Φ24X20XΦ16.1	4	97	Piespiešanas atspere	2
22	Viļņveidīga paplāksne D19	2	60	Atsperpaplāksne 1/2"	2	98	Ass	1
23	Ieliktnis Φ32XΦ19X65	2	61	Neilona uzgrieznis M10	2	99	Slodzes atspere	1
24	Ieliktnis Φ14XΦ8.5X60(III)	2	62	Neilona uzgrieznis 1/2"(L)	1	100	Magnētiskais sensors	1
25	Ieliktnis Φ32XΦ14X20(I)	4	63	Vāciņš S19	2	101	magnēts	4
26LR	Sānu turētāju apakšdaļa	2	64	Eņģes skrūve 1/2"(R)	1	102	Skrūve M6X16	2
27AB	Pārsegs (R)	2	65	Neilona uzgrieznis 1/2"(R)	1	103	Uzgrieznis	1
28	Skrūve M4X12	4	66	Kloķis	1	104	Pārsegs	2
29	Pulsa sensora vidējais vads	1	67	Paplāksne D4*Φ12*1	4	105	Skrūve M5*10	4
30	Šaurais sešstūra uzgrieznis M12	1	68	Sešstūru skrūve M10x55	2	106	Dzinējs	1
31	Strāvas kabelis	1	69	Vāciņš S17	2	107	Vāciņš	2
32	Barošanas bloks	1	70	Aizbāznis	1	108	Sensora vads	1
33	Stūres kolonna	1	71	Plastmasas režģis	1		Atslēga S17-19	1
34	Paplāksne D8XΦ20X1.5	12	72L/R	Piedziņas sistēmas vāks (L/R)	2		Seškanšu atslēga S6	1
35	Skrūve M8X16	4	73	Atsperpaplāksne	1		Atslēga S13 14 15	1
36	Slodzes regulēšanas aukla	1	74	Gultnis	2		Seškanšu atslēga S8	1

SAGATAVOŠANA

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

Lai izvairītos no savainojumiem, produkts jāuzstāda vismaz divām personām.

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLI – 44 -47 LPP.)

1 solis Priekšējo stabilizatoru (41) savienojiet ar galvenā rāmja paneli (38), izmantojot skrūves (39) un lokveida paplāksnes (34).

Tajā pašā veidā aizmugurējo stabilizatoru (46) piestipriniet pie galvenā rāmja aizmugurējā paneļa.

2 solis Savienojiet galvenā rāmja (37) sensora vadu (17) ar stūres kolonnas (15) vidējo pulsa sensora vadu (29). Vadu savienošanas veids ir redzams attēlā.

Pēc tam savienojiet slodzes regulēšanas auklas: auklu no galvenā rāmja (36) ar auklu no stūres kolonnas (32). Vadu savienošanas veids ir redzams attēlā.

Pēc vadu savienošanas piestipriniet stūres kolonnu (33) pie galvenā rāmja (38), izmantojot paplāksni (34) un skrūvi (35). Nepievelciet skrūves līdz galam.

Uzmanību! Skrūvi un paplāksni pievelciet pēc 3 soļa veikšanas.

3 solis Ievietojiet ieliktni (23) stūres kolonnā (33), pie tā piestipriniet sānu turētāju apakšdaļu (26 l/r), izmantojot skrūvi (19), atsperpaplāksni (10) un paplāksni (20).

4 solis piestipriniet kāju pamatnes (51) pie sānu turētāju apakšdaļas (26 l/r), izmantojot skrūvi (50) un neilona uzgriezni (18).

Pievienojiet pedāļu pamatnes (51) pie kloķa, izmantojot eņģes skrūvi (57/64), paplāksni (50) un neilona uzgriezni (62/65)

5 solis Uzstādiet pamatnes (53) uz pamatnēm (51), izmantojot skrūvi ar sešstūru galvu (52), paplāksni (34) un neilona uzgriezni (18).

6 solis Savienojiet apakšējos (26 l/r) un augšējo sānu turētājus (2 l/r), izmantojot skrūvi (16), lokveida paplāksni (17) un uzgriezni (18).

7 solis Piestipriniet stūri (6) pie stūres kolonnas (33), izmantojot lokveida paplāksni (10) un skrūvi (11), kā parādīts attēlā. Skrūves aizsedziet ar plastmasas pārsegu (12).

Pievienojiet sensora vadus (13).

8 solis Uzstādiet pārsegu (15ab/27ab) uz sānu turētāju apakšdaļās un augšdaļās savienojuma, un pieskrūvējiet ar skrūvi (14).

Uzstādiet pārsegu (48ab/49ab) uz pedāļu pamatņu savienojuma (51) ar sānu turētāju apakšdaļu (26 l/r), un pieskrūvējiet ar skrūvi (47).

9 solis Savienojiet pulsa sensora vadus no stūres un pulsa sensora vadu (13) ar vadiem no skaitītāja (1a, 1b).

Uzstādiet skaitītāju (1) uz pamatnes - stūres kolonnas augšdaļas (33) un piestipriniet to, izmantojot skrūves (28) un paplāksnes (67).

Piezīme: pirms treniņa uzsākšanas, pārliecinieties, ka visas skrūves un uzgriežņi ir pareizi pieskrūvēti.

Pievērsiet uzmanību: priekšējā stabilizatora vāciņš ir kustīgs, lai jums būtu vieglāk pārvietot trenāžieri uz citu vietu. Aizmugurējā stabilizatora vāciņi ir paredzēti, lai nolīdzinātu trenāžieri.

Ierīces horizontāla novietošana, ierīces pārvietošana, (attēls– I. 48)

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

Lai pārvietotu ierīci, uzmanīgi to paceliet un novietojiet uz priekšējiem transportēšanas ratiņiem (attēls - 47 lpp.), un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

Pretestības regulēšana

Intensitātes regulēšanas funkcija ļauj nomainīt pretestību pedāļos. Augsts pretestības līmenis pieprasa lielākas pūles braukāšanas laikā, taču maza to samazina. Pretestības intensitāte ir regulējama ar spidometra palīdzību.

Lai sasniegtu patīkamu rezultātu, intensitātes līmenim jābūt uzstādītam treniņa laikā ar pogām UP un DOWN. Pieejamie pretestības līmeni: no 1 līdz 16. Piepūles sistēma ir neatkarīga no ātruma.

KONSERVĀCIJA

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

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

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

SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

ELEKTRĪBAS PADEVE

Skaitītāja barošanas adapteris: 230V/50Hz vai 60Hz Output: 8V DC 500 mA

SKAITĪTĀJS

PALAIŠANA

Pirms pirmās ieslēgšanas pārliecinieties, ka visi kabeli ir pareizi pievienoti. Pievienojiet barošanas adapteri elektrotīklam.

Displejs izdos skaņas signālu un pāries palaišanas režīmā.



AUTOMĀTISKĀ IESLĒGŠANĀS/IZSLĒGŠANĀS (AUTO ON/OFF)

Displejs ieslēgsies automātiski sākot mīt pedāļus, vai nospiežot kādu pogu. Displejs izslēgsies automātiski ja treniņš ir pārtraukts ilgāk nekā 4 minūtēm. Visi iestatījumi un vingrinājumu dati tiek saglabāti līdz atkārtotai ieslēgšanai.

Gadījumā, kad monitors neieslēdzas, atvienojiet barošanas adapteri no elektrotīkla un uzgaidiet 15 sekundes.

POGAS

ENTER Kad trenāžieris ir apturēts, nospiediet šo pogu, lai izvēlētos programmu un iestatītu vērtību, kas *mirgo lodziņā*. Pēc programmas izvēles, nospiediet ENTER, lai to apstiprinātu. Iestatīšanas režīmā nospiediet šo pogu, lai apstiprinātu ievadīto vērtību.

Nospiediet ENTER treniņa laikā, lai parādītu ātrumu, apgriezienus minūtē, vai izvēlētos automātisko vērtību pārlikošanu.

START/STOP nospiediet pogu, lai uzsāktu vai pabeigtu programmu. Nospiediet un 2 sekundes turiet nospiektu pogu START/STOP, lai izdzēstu skaitītāja rādītās vērtības.

UP Kad trenāžieris ir apturēts, ekrānā mirgo punkts, nospiediet šo pogu, lai pārietu uz nākamo programmu. Ar to pašu pogu var iestatīt vērtību - kad vērtība mirgo, nospiediet pogu UP, lai to palielinātu. Nospiediet šo pogu treniņa laikā, lai palielinātu slodzi.

DOWN Kad trenāzieris ir apturēts, ekrānā mirgo punkts, nospiediet šo pogu, lai pārietu uz iepriekšējo programmu. Ar to pašu pogu var iestatīt vērtību - kad vērtība mirgo, nospiediet pogu DOWN, lai to samazinātu. Nospiediet šo pogu treniņa laikā, lai samazinātu slodzi.

SKAITĪTĀJA FUNKCIJAS

SPEED (ĀTRUMS) - Pašreizējais treniņa ātrums. Intervāls 0.0 ~ 99.9

RPM - Apgriezieni minūtē. Intervāls 0 ~ 999

TIME (LAIKS) - Treniņa laiks. Intervāls 0:00 ~ 99:59

Iepriekš iestatītais laiks ir no 5:00 līdz 99:00. Skaitītājs sāk atpakaļskaitīšanu no iepriekš iestatītā laika līdz 0:00 piešķirot vidējo laiku katram slodzes līmenim. Sasniedzot 0:00 programma tiks apturēta, un skaitītājs izdos skaņas signālu. Ja laiks nav iestatīts, katrā slodzes līmenī tiks atskaitīta viena minūte.

DIST (ATTĀLUMS) - Veiktais attālums. Intervāls 0.0 ~ 99.9 ~ 999KM(JŪDZES)

Iepriekš iestatītais attālums - 1,0 - 999 km. Sasniedzot 0, programma tiks apturēta, un skaitītājs izdos skaņas signālu.

CALORIE (KALORIJAS) Sadedzināto kaloriju daudzums. Intervāls 0 ~ 99 ~ 990

RECOVERY nospiediet šo pogu, lai pārietu pulsa mērīšanas režīmā. Nospiežot šo pogu, kad esat pulsa mērīšanas režīmā, iziesit no šī režīma...

Iepriekš iestatītais kaloriju daudzums - 10.0 - 990. Sasniedzot 0, programma tiks apturēta, un skaitītājs izdos skaņas signālu.

PULSE: rāda pulsa līmeni treniņa laikā. Lai nodrošinātu pareizu mērījumu, nolieciet abas plaukstas uz stūres sensoriem. Mērījums parādīsies ekrānā pēc apm. 4 sekundēm. Lai pārbaudītu, vai pulsa līmenis ir stabils, plaukstas jātur uz sensoriem visu treniņa sesijas laiku. Piezīme: Sniegtajiem datiem ir informatīvs raksturs - ļauj tikai saīdināt dažādas treniņa sesijas. Tie nav jālieto medicīniskiem mērķiem.

Intervāls : 60~240BPM(pukstu minūtē)

RESISTANCE LEVEL (POZIOM OPORU): rāda pašreizējo slodzes līmeni. Intervāls:1~16

WATT: Enerģijas patēriņš treniņa laikā. Watt režīmā iestatiet vērtību 30-350, saglabājot intervālu 10

PROGRAMMAS

Ierīcei ir 10 iepriekš iestatīta programma un lietotāja programma, Manuālā programma, HRC, WATT

Diagrammas, kas attēlo programmu gaitu (slodzes sadalījums laika gaitā), ir iekļautas 60-61 lappusē.

PROGRAMMAS IZVĒLE

Lai pārietu uz izvēlēto programmu, nospiediet pogu UP/DOWN līdz displejā parādīsies tās nosaukums.

Lai apstiprinātu izvēlēto vērtību, nospiediet ENTER.

TRENIŅA PARAMETRU IESTATĪŠANA

Pēc izvēlētas programmas apstiprināšanas, nākamajā solī iestatiet treniņa parametrus - mērķi, kuru vēlaties sasniegt pašreizējā sesijā. Parametrus

iestatām kad skaitītāja displejā mirgo skaitlis, izmantojot pogas UP un DOWN. Lai apstiprinātu izvēlēto vērtību, nospiediet ENTER..

PROGRAMMAS PARAMETRI, KURUS VAR IESTATĪT

Manuālā programma, iepriekš iestatītās programmas (P1-P10): vingrinājumu laiks, attālums, sadedzināto kaloriju daudzums.

Lietotāju programmas (CUSTOM 1 – CUSTOM 5 (P11-P15)): lietotāja izvēle, vingrinājumu laiks, attālums, sadedzināto kaloriju daudzums, sākotnējais slodzes līmenis,

Programma WATT (P16): vingrinājumu laiks, attālums, sadedzināto kaloriju daudzums, WATT

Programma Heart Rate Control (P17-P19): vecums, vingrinājumu laiks, attālums, sadedzināto kaloriju daudzums

Programma Heart Rate Control, mērķa vērtība (P20): vingrinājumu laiks, attālums, sadedzināto kaloriju daudzums, mērķa pulsa līmenis

FUNKCIJA RECOVERY

Funkcija Recovery ļauj novērtēt savu fizisko formu un palīdz izvēlēties piemērotāko programmu. Funkcija pārbauda pulsu pirms treniņa un pēc tā. Lai veiktu mērījumu, novietojiet abas plaukstas uz pulsa sensoriem, kas iebūvēti stūrē, un nospiediet pogu Recovery. Mērīšana ilgst 60 sekundes, atpakaļskaitīšana ir redzama ekrānā. Pēc šī laikā ekrānā parādīsies Jūsu rezultāts:

F1 – lieliska fiziskā forma, F2 – laba fiziskā forma F3 – pietiekama fiziskā forma, F4 – zem vidējā līmeņa, F5 – vājā fiziskā forma, F6 - ļoti vājā fiziskā forma

Ja sistēma neuztver Jūsu pulsu, izslēdziet funkciju RECOVERY (nospiediet pogu RECOVERY), pēc tam atkātojiet visas darbības vēlreiz. Obligāti izmēriet pulsu pirms un pēc treniņa!!

PIEĒJAMĀS PROGRAMMAS

MANUĀLĀ PROGRAMMA

Šajā režīmā lietotājs pats noteic treniņa slodzi. Slodzes līmeni var mainīt treniņa laikā, nospiežot pogas UP/DOWN. Slodzi vienmēr izvēlieties

atbilstoši savai fiziskajai sagatavotībai, ja jūtat, ka slodze ir pārāk liela - samaziniet to.

IUPIRIKŠ IESTATĪTĀS PROGRAMMAS (P1-P10)

Iepriekš iestatītās programmas nodrošina interesantu, sabalansētu treniņu dažādos sarežģītības līmeņos. Programmu pārlūkošanas laikā skaitītāja displejā tiek attēlota to gaita (slodzes sadalījums laika gaitā). Starp 10

programmām ir gan mazāk intensīvas programmas un intervāla programmas, gan intensīvākās programmas. Tas ļauj izvēlēties programmu, kas vislabāk atbilst lietotāja vajadzībām.

LIETOTĀJU PROGRAMMAS (P11-P15)

Šajā režīmā ierīce var izmantot pat pieci dažādi lietotāji. Katrs no tiem var iestatīt savu vecumu un treniņa mērķi.

Tas dod iespēju salīdzināt savus rezultātus.

PROGRAMMA WATT (P16)

Šajā programmā īpaša uzmanība ir vērsta uz treniņa saražotajai enerģijai. Rezultāti ir atkarīgi, piem, no apgriezieniem minūtē, kad braucat ātrāk,

slodzes līmenis tiek automātiski samazināts, un kad braucat lēnāk - palielināts. Tas ļauj uzturēt pastāvīgu WATT vērtību.

Heart rate control (P17-P19)

Atkarībā no Jūsu vēlamā mērķa, Jums ir jāuztur pareizs pulsa ritms. Šajā ierīcē ir iestatīti trīs pulsa līmeņi - 55%, 75% un 95% no maksimālās pulsa vērtības, atkarībā no lietotāja vecuma.

Izvēlieties pulsa vērtību un ievadot savu vecumu, sistēma rāda skaitli, kas vislabāk atbilst lietotāja pulsa vērtībai.

Pievērsiet uzmanību: Līmenis 55% atbilst treniņam, kura mērķis ir sasniegt fizisko formu, kas ļauj dzīvot veselīgu dzīvesveidu. 75% ir optimālā vērtība

cilvēkiem, kas vēlas uzlabot savu fizisko formu, 95% ir piemērota spēka, intervāla treniņam.

Uzmanību! Izvēlieties 95%, pievērsiet īpašu uzmanību sava ķermeņa signāliem. Tas ir ļoti intensīvs treniņš, kurš, ja tiek izmantots pārāk bieži, var izraisīt traumas.

Heart rate control – MĒRĶA VĒRTĪBA (P20)

Šajā programmā lietotājs noteic, kādu pulsa vērtību vēlas sasniegt treniņa laikā. Lai uzturētu stabilu sirds darbību, sistēma automātiski samazina slodzi, kad pulsa vērtība palielinājusies virs iestatītā līmeņa, un palielina,

kad pulsa vērtība samazinājusies zem iestatītā līmeņa. Pulsa vērtību arī ietekmē Jūsu kontrolējams braukšanas ātrums.

TREIŅA SĀKUMS, TREIŅA BEIGAS

Lai uzsāktu treniņu, izvēlieties programmu un ievadot tās parametrus, nospiediet pogu START/STOP.

Lai pabeigtu treniņa sesiju, pirms programmas beigām, nospiediet pogu START/STOP.

BLUETOOTH, FITSHOW

FITSHOW LIETOTNE

Kopā ar ierīci Spokey iesaka izmantot bezmaksas lietotni FitShow. Tās lietošanas instrukcija ir pievienota atsevišķā dokumentā. To var arī lejupielādēt, skenējot blakus esošo kodu.

Lietotni var instalēt ierīcē ar iOS ar Android sistēmu, un ar tehnisko specifikāciju, kas atbilst jaunākajai lietotnes versijai



Spokey iesaka bezmaksas lietotni FitShow.

To var lejupielādēt, skenējot kodu vai pārlūkprogrammā ierakstot adresi:
<http://ifitshow.com/qr>



IERĪCES AR FITSHOW APP LIETOŠANA

Ieslēdziet Bluetooth planšetdatorā, izvēlieties vēlamo ierīci un nospiediet Savienot.

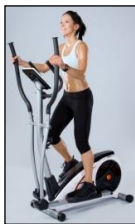
Ieslēdziet FITSHOW lietotni planšetdatorā, pēc tam nospiediet "savienot", lai uzsāktu treniņu ar planšetdatoru.

(Parole: 0000)

BRĪDINĀJUMS:

1. Pievienojot konsoli planšetdatoram cauru Bluetooth, konsole izslēdzas.
2. Ja lietojat iOS sistēmu, aizveriet FitShow app lietotni un izslēdziet bluetooth - konsole izslēdzas no jauna.
3. Sistēmai ir nepieciešams 9v,1.3A vai augstāka sprieguma barošanas avots.

LIETOŠANA



Pozīcija

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

Muskuļu veidošana

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

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

Svara zaudēšana

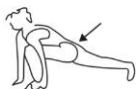
Šeit svarīgs faktors ir piepūle, kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsiet. Panākumi būs tad, kad sasniegsit tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.

TREIŅA INSTRUKCIJA

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

Iesildīšanās fāze

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



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Skatiet filmu:

Iesildīšanās ar Rafaēlu Večorkovski.
Noskenējiet blakus esošo kodu vai pārlūkprogrammā ierakstiet adresi:
<http://bit.ly/2sXUEga>



Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

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



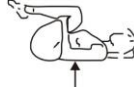
Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

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



Lielu muskuļu izstiepšana

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



Kāju muskuļu izstiepšana

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

Treņņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremsēšana

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

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

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

GARANTĪJA

Mūsu iekārtai izvīzām augstas prasības, tāpēc cenšamies, lai to ražošanā tiktu izmantoti augstākās kvalitātes materiāli.

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

Vairāk informācijas par garantiju atrādīsiet garantijas kartē.



Attiecās uz skaitītāju

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

BEMERKUNG Vorliegende bedienungsanleitung auf später aufbewahren. Produkt Geeignet ausschliesslich für Hausgebrauch.

TECHNISCHE DATEN DER AUSRÜSTUNG

CROSSTRAINER - TRAININGSEFFEKTE

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

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

IM MODELL TENGUS EINGESETZTE SYSTEME

5+3 WARRANTY PACKAGE

5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

Das vorliegende Modell besitzt 5 Jahre Garantie für den Rahmen und die restlichen Elemente, mit Ausnahme der Baugruppen, die dem normalen Verschleiß unterliegen

ERGO-FIT *Ergonomic materials & design*

Ergonomische Materialien und Design – eingesetzt zur Produktion hochwertiger Materialien sowie von unseren

Grafikern ausgearbeitetes Design und Ergonomie ermöglichen Ihnen die Freude an der Nutzung unserer Geräte. Das schöne und stilvolle Aussehen der Geräte wird die Innenräume Ihres Hauses verzieren.

A.R.C. *Automatic Resistance Control*

Modernes System zur automatischen Widerstands-Regulierung, das eine außerordentlich leise Arbeit des Geräts garantiert

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 36 kg, Schwungrad – 8 kg
Abmessungen nach dem Aufbau: – 112 x 53,5 x 159 cm

Höchstbelastung - 150 kg
Gerät zum Ganzkörpertraining

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
 - Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimittel, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
 - Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
 - Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
 - Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
 - Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
 - Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
 - Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.
 - Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übungen sich an die Griffe halten.
 - Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 150 kg.
 - Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
 - Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Reha zwecke benutzt werden.
 - Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
 - Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.
- Warnung: Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.43

Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Zähler	1	37	Pulssensorkabel (unten)	1	75	Unterlegscheibe	1
1a	Pulssensorkabel (vom Zähler)	1	38	Hauptrahmen	1	76	Schraube M6*15	4
1b	Pulssensorkabel (vom Zähler)	2	39	Schraube M8X50	4	77	Antriebsriemen	1
2	Oberer Teil der Seitenhalterungen (L/R)	2	40	Unterlegscheibe D10XΦ20X2	2	78	Platte	1
3	Belnde	2	41	Vorderer Stabilisator	1	79	Schraube M8X25	1
4	Schaumstoff-Auflage	2	42	Blende des vorderen Stabilisators (L)	1	80	Druckrolle	1
5	Blende Φ25	2	43	Blende des vorderen Stabilisators (R)	1	81	Stangenblende	2
6	Lenker	1	44	Schraube ST4.2X16	19	82	Riemen	1
7	Schaumstoff-Auflage	2	45	Blende des hinteren Stabilisators (R)	2	83	Verkleidung (L/R)	2
8	Pulssensor Φ25	2	46	Hinterer Stabilisator	1	84	Achse	1
9	Schraube ST4.2X19	2	47	Schraube M5X15	4	85	Nylonmutter M6	4
10	Feder-Unterlegscheibe D8	4	48	Verkleidung (R)	2	86	Mutter M10*1.0	2
11	Schraube M8X30	2	49	Verkleidung (L)	2	87	Platte	2
12	Plastikverkleidung	1	50	Sechskantschraube M8x75	2	88	Mutter M10*1*H5	1
13	Pulssensorkabel	2	51	Pedalbasis	2	89	Lager	2
14	Schraube ST3X15	6	52	Sechskantschraube M8x45	4	90	Schwungrad	1
15AB	Verkleidung (L)	2	53	Fußbasis	2	91	Widerstandsfeder	1
16	Schraube M8X40	4	54	Stange Φ14X12.5XΦ10.1	4	92	Mutter M10*1.25	2
17	Unterlegscheibe bogenförmig D8XΦ16X1.5 XR30	4	55	Blende J60X30X1.5	2	93	Lager	2
18	Nylon-Mutter M8	12	56	Scharnier	2	94	Achse	1
19	Schraube M8x20	2	57	Stange 1/2"(L)	1	95	Feder-Unterlegscheibe D6	2
20	Unterlegscheibe D8XΦ32X2	2	58	Unterlegscheibe gewellt D16	2	96	Unterlegscheibe D6*Φ12*1	2
21	Stange Φ32XΦ19X28(II)	4	59	Stange Φ24X20XΦ16.1	4	97	Klemmfeder	2
22	Unterlegscheibe gewellt D19	2	60	Feder-Unterlegscheibe 1/2"	2	98	Achse	1
23	Stange Φ32XΦ19X65	2	61	Nylon-Mutter M10	2	99	Widerstandsfeder	1
24	Stange Φ14XΦ8.5X60(III)	2	62	Nylon-Mutter1/2"(L)	1	100	Magnetsensor	1
25	Stange Φ32XΦ14X20(I)	4	63	Blende S19	2	101	Magnet	4
26LR	Unterer Teil der Seitenhalterungen	2	64	Scharnierschraube 1/2"(R)	1	102	Schraube M6X16	2
27AB	Verkleidung (R)	2	65	Nylon-Mutter1/2"(R)	1	103	Mutter	1
28	Schraube M4X12	4	66	Kurbel	1	104	Verkleidung	2
29	Mittleres Pulssensorkabel	1	67	Unterlegscheibe D4*Φ12*1	4	105	Schraube M5*10	4
30	Sechskantmutter schmal M12	1	68	Sechskantschraube M10x55	2	106	Motor	1
31	Stromkabel	1	69	Blende S17	2	107	Blende	2
32	Netzteil	1	70	Blende	1	108	Sensorkabel	1
33	Lenkersäule	1	71	Plastigitter	1		Schlüssel S17-19	1
34	Unterlegscheibe D8XΦ20X1.5	12	72L/R	Abdeckung des Antriebssystems (L/R)	2		Innensechskant-Schlüssel S6	1
35	Schraube M8X16	4	73	Unterlegscheibe elastisch	1		Schlüssel S13 14 15	1
36	Widerstands-Regulierungsseil	1	74	Lager	2		Innensechskant-Schlüssel S8	1

VORBEREITUNG

- Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass Sie ausreichend viel Platz haben
- Verwenden Sie die dargestellten Werkzeuge für die Montage
- Prüfen Sie vor der Montage, ob sich alle Teile in der Schachtel befinden. Es wird empfohlen, dass das Produkt von mindestens zwei Personen montiert werden sollte, um eventuelle Verletzungen zu vermeiden.

MONTAGEANLEITUNG (ABBILDUNGEN – S. 44-47)

SCHRITT 1 Verbinden Sie den vorderen Stabilisator (41) mit dem vorderen Paneel des Hauptrahmens (38) mithilfe der Schrauben (39) sowie bogenförmigen Unterlegscheiben (34).

Danach montieren Sie auf dieselbe Weise den hinteren Stabilisator (46) am hinteren Paneel des Hauptrahmens.

SCHRITT 2 verbinden Sie das aus dem Hauptrahmen gehende Pulssensorkabel (37) mit dem mittleren Pulssensorkabel (29) das aus der Lenkersäule geht (15). Verbindungsweise der Kabel siehe Abbildung.

Danach verbinden Sie die für die Widerstandsregulierung verantwortlichen Seile: das aus dem Hauptrahmen hinausgehende (36) mit dem aus der Lenkersäule hinausgehenden (32). Verbindungsweise der Leitungen siehe Abbildung.

Nach dem Anschluss der Leitungen befestigen Sie die Lenkersäule (33) am Hauptrahmen (38) mithilfe der Unterlegscheibe (34) sowie der Schraube (35). An diesem Abschnitt, schrauben Sie die Schraube nicht ganz fest

Achtung! Ziehen Sie Schraube und Unterlegscheibe erst nach Durchführung von Schritt 3 ganz fest.

SCHRITT 3 legen Sie die Stange (23) in die Lenkersäule (33), befestigen Sie an dieser den unteren Teil der Seitenhalterungen (26 l/r) mithilfe der Schraube (19), der Feder-Unterlegscheibe (10) sowie der Unterlegscheibe (20).

SCHRITT 4 befestigen Sie die Fußbasis (51) jeweils an den unteren Teilen der Seitenhalterungen (26 l/r) mithilfe der Schraube (50) sowie der Nylon-Mutter (18).

Verbinden Sie die Pedalbasis (51) jeweils mit den Kurbeln, mithilfe der Scharnierschraube (57/64), Unterlegscheibe (50) sowie der Nylon-Mutter (62/65)

SCHRITT 5 installieren Sie die Basen (53) auf den Basen (51) mithilfe der Schraube mit Innensechskantkopf (52), Unterlegscheibe (34) sowie der Nylon-Mutter (18).

SCHRITT 6 verbinden Sie untere (26 l/r) und obere Seitenhalterungen (2 l/r) mithilfe der Schraube (16), bogenförmigen Unterlegscheibe (17) und Mutter (18).

SCHRITT 7 befestigen Sie den Lenker (6) an der Lenkersäule (33) mithilfe der bogenförmigen Unterlegscheibe (10) und Schraube (11), so, wie auf der Abbildung gezeigt. Um die Schrauben zu maskieren, legen Sie die Plastikverkleidung an (12)

Schließen Sie die Sensorkabel an (13)

SCHRITT 8 legen Sie die Verkleidungen (15ab/27ab) auf die Verbindungen der oberen und unteren Teile der Seitenhalterungen, schrauben Sie diese mittels Schraube fest (14).

Legen Sie die Verkleidungen (48ab/49ab) auf die Verbindungen zwischen Pedalbasis (51) und unterem Teil der Seitenhalterungen (26 l/r), schrauben Sie diese mit der Schraube fest (47).

SCHRITT 9 verbinden Sie das Pulssensorkabel vom Lenker sowie das Pulssensorkabel (13) mit den vom Zähler herausgehenden Kabeln (1a, 1b).

Setzen Sie den Zähler (1) auf die Basis – Oberseite der Lenkersäule (33) und befestigen Sie diesen mithilfe der Schrauben (28) sowie Unterlegscheiben (67)

ACHTUNG: vergewissern Sie sich vor dem Trainingsbeginn, dass alle Schrauben und Muttern gut festgezogen wurden.

HINWEIS: Die Blende des vorderen Stabilisators ist beweglich, was Ihnen das Verschieben des Trainingsgeräts an einen anderen Ort erleichtert. Die Blenden des hinteren Stabilisators dienen der Nivellierung des Trainingsgeräts.

Nivellierung des Gerätes, Verlegung des Gerätes (Bild - S.48)

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

Das Gerät mit den Drehknöpfen des vorderen Stabilisators nivellieren.

Um das Gerät zu transportieren, heben Sie es vorsichtig auf die vorderen Transporträder (Abbildung – S. 47) und transportieren Sie es, an beiden Seiten haltend, an den ausgewählten Ort.

Widerstandseinstellung

Funktion der Einstellung der Intensität ermöglicht, den Widerstand auf Pedalen zu ändern. Der hohe Widerstand erfordert größeren Krafteinsatz beim Treten in die Pedale und der niedrige Widerstand erfordert niedrigeren Krafteinsatz. Die Widerstandsstärke wird mittels Zählwerks

eingestellt. Für die Erlangung von zufriedenstellenden Ergebnissen soll die Intensität während des Trainings mittels Druckknöpfen UP(+) und DOWN (-) eingestellt. Das Belastungssystem ist von der Geschwindigkeit unabhängig. Die Widerstandsstärken: 1-16

Widerstandseinstellung

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

Zwecks Herabsetzen des Widerstands den Drehknopf in Richtung „1“, zwecks Erhöhung des Widerstands den Drehknopf in Richtung „8“ drehen. Um einen individuell passenden Widerstand zu erlangen, sollte die Intensität des Widerstands während des Trainings eingestellt werden.

BEDIENUNGSANLEITUNG DES ZÄHLERS

STROMVERSORUNG

Zur Stromversorgung des Zählers bestimmtes Netzteil: 230V/50Hz oder 60Hz Output: 8V DC 500 mA

ZÄHLER

START

Vergewissern Sie sich vor der Inbetriebnahme, dass alle Kabel entsprechend angeschlossen wurden. Stecken Sie das Netzteil an den

Strom an. Das Display gibt einen charakteristischen Ton und wechselt in den Startmodus.



AUTOMATISCHES EIN-/AUSSCHALTEN (AUTO ON/OFF)

Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie beginnen, die Pedale zu bewegen, oder eine beliebige Taste drücken.

Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn Sie das Training für mehr als 4 Minuten unterbrechen.

Alle Einstellungen sowie die Trainingsdaten werden bis zur erneuten Inbetriebnahme aufbewahrt.

Im Fall, wenn der Monitor sich nicht einschaltet, ist das Netzteil vom Strom zu trennen und 15 Sekunden abzuwarten

TASTEN

ENTER Wenn der Trainer angehalten wird, drücken Sie diese Taste, um in die Auswahl der Programme zu wechseln sowie den Wert einzustellen, der im Fenster blinkt. Wenn Sie das entsprechende Programm gewählt haben, drücken Sie ENTER, um zu bestätigen. Drücken Sie im Einstell-Modus die Taste, um den eingegebenen Wert zu bestätigen.

Drücken Sie während des Trainings ENTER um die Geschwindigkeit, Drehzahl pro Minute einzustellen oder automatisches Umschalten zwischen den Werten zu wählen.

START/STOP drücken Sie die Taste, um die Programmfunktion zu beginnen oder zu beenden. Das Drücken und Halten der START/STOP Taste für 2 Sekunden setzt die vom Zähler angezeigten Werte zurück.

UP Wenn der Trainer angehalten ist, und auf dem Bildschirm ein Punkt blinkt, drücken Sie diese Taste um zum nächsten Programm zu wechseln. Verwenden Sie sie auch während der Einstellung des Werts – in dem Moment, wenn der Wert blinkt, drücken Sie die Taste UP, um diesen zu erhöhen.

Während des Trainings führt das Drücken der Taste zur Steigerung des Widerstands.

DOWN Wenn der Trainer angehalten ist und auf dem Bildschirm ein Punkt blinkt, drücken Sie diese Taste, um zum vorherigen Programm zu

wechseln. Verwenden Sie sie auch während der Einstellung des Werts – in dem Moment, wenn der Wert blinkt, drücken Sie die Taste DOWN, um diesen zu reduzieren.

Während des Trainings führt das Drücken der Taste zur Reduzierung des Widerstands.

RECOVERY durch Drücken dieser Taste wechseln Sie in den Modus der Pulsmessung. Wenn Sie sich im Modus der Pulsmessung befinden, verlassen Sie den Modus durch Drücken dieser Taste..

ZÄHLERFUNKTIONEN

SPEED (GESCHWINDIGKEIT) – Trainings-Geschwindigkeit zum aktuellen Zeitpunkt. Bereich 0.0 ~ 99.9

RPM – Drehzahl pro Minute. Bereich 0 ~ 999

TIME (ZEIT) - Trainingsdauer. Bereich 0:00 ~ 99:59

Die voreingestellte Zeit beträgt zwischen 5:00 und 99:00. Der Zähler beginnt mit dem Countdown von der voreingestellten Zeit auf 0:00, die Durchschnittszeit für jeden Belastungslevel zuordnend. Wenn er 0:00 erreicht, wird das Programm angehalten und der Zähler gibt ein Tonsignal von sich. Wenn Sie keine Zeit einstellen, wird dieser unter Abzug einer Minute auf jedem Belastungslevel arbeiten.

DIST (DISTANZ) – Bewältigte Distanz. Bereich 0.0 ~ 99.9~999KM(MILE)
Die voreingestellte Distanz beträgt zwischen 1,0 und 999 km. Wenn der Countdown 0 erreicht, wird das Programm angehalten, und der Zähler gibt einen Alarmton von sich.

CALORIE (KALORIEN) Anzahl verbrannter Kalorien. Bereich 0 ~ 99 ~ 990

Die voreingestellte Kalorienzahl beträgt zwischen 10.0 und 990. Wenn der Countdown 0 erreicht, wird das Programm angehalten, und der Zähler gibt einen Alarmton von sich.

PULSE: zeigt den aktuellen Pulspegel während des Trainings an. Um eine korrekte Messung zu erhalten, sollten Sie beide Hände auf die im Lenker eingebauten Sensoren legen. Die Messung erscheint nach ca. 4 Sekunden auf dem Bildschirm. Um zu überprüfen, ob der Pulspegel stabil ist, halten Sie die Hände während der gesamten Trainingsdauer auf den Sensoren. Achtung: Die angezeigten Daten sind allgemein, und werden für den Vergleich verschiedener Trainings angegeben. Sie sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

Bereich: 60~240BPM(Schläge pro Minute)

RESISTANCE LEVEL (WIDERSTANDSLEVEL): zeigt den aktuellen Widerstandslevel an. Bereich:1~16

WATT: Leistungsverbrauch während des Trainings. Stellen Sie im Watt Modus den Bereich 30-350, das Intervall von 10 einhaltend

PROGRAMME

Das Gerät ist mit 10 voreingestellten Programmen sowie einem Benutzerprogramm, Manuelles Programm, HRC und WATT ausgestattet.

Diagramme, die den Programmverlauf illustrieren (zeitliche Verteilung der Widerstandspegel) befinden sich auf Seite 60-61.

PROGRAMMAUSWAHL

Um zum ausgewählten Programm zu wechseln, drücken Sie die Taste UP/DOWN, bis sein Name auf dem Bildschirm erscheint.

Die Auswahl ist mit der ENTER Taste zu bestätigen..

EINSTELLUNG DER TRAININGSPARAMETER

Nach der Bestätigung der Programmauswahl, ist der nächste Schritt die Einstellung der Trainingsparameter – Ziel, das man im Laufe der aktuellen Sitzung erreichen möchte. Die Parameter werden jedes Mal in dem

Moment eingestellt, in dem die Zahl auf dem Zähler blinkt, durch Drücken der Tasten UP und DOWN. Der Wert wird durch Drücken von ENTER bestätigt.

EINSTELLMÖGLICHKEITEN DER PARAMETER IN DEN TRAININGSPROGRAMMEN

Manuelles Programm, voreingestellte Programme (P1-P10): Trainingsdauer, Distanz, Anzahl verbrannter Kalorien.

Benutzerprogramme (CUSTOM 1 – CUSTOM 5 (P11-P15)): Benutzerauswahl, Trainingsdauer, Distanz, Anzahl verbrannter Kalorien, Anfangs-Widerstandslevel,

Programm WATT (P16): Trainingsdauer, Distanz, Anzahl verbrannter Kalorien, WATT

Programme Heart Rate Control (P17-P19): Alter, Trainingsdauer, Distanz, Anzahl verbrannter Kalorien

Programm Heart Rate Control, Zielwert (P20): Trainingsdauer, Distanz, Anzahl verbrannter Kalorien, Zielpulswert

RECOVERY OPTION

Die Recovery Option dient der Festlegung, in welcher Form Sie sich befinden, was bei der Auswahl des richtigen Programms helfen kann. Sie beruht auf der Überprüfung des Pulspegels vor dem Training und nach seinem Abschluss.

Um die Messung durchzuführen, müssen Sie beide Hände auf den im Lenker eingebauten Pulssensoren anbringen und die Recovery Taste drücken. Die Dauer der Messung beträgt 60 Sekunden, der Countdown wird auf dem Display angezeigt. Nach dieser Dauer wird Ihr Ergebnis auf dem Bildschirm angezeigt:

F1 – hervorragende Kondition, F2 – Gute Kondition F3 – ausreichende Kondition, F4 – unter dem Durchschnitt, F5 – schwache Kondition, F6 – sehr schwache Kondition

Wenn das System Ihren Puls nicht erkennt, gehen Sie aus der Option RECOVERY (Drücken der Taste RECOVERY), und wiederholen Sie alle Tätigkeiten noch einmal.

Denken Sie daran, Ihren Puls sowohl vor, als auch nach dem Training zu messen!

VERFÜGBARE PROGRAMME

MANUELLES PROGRAMM

In diesem Modus entscheidet der Benutzer, mit welchem Widerstand er trainieren möchte. Der Widerstandspegel kann im Laufe des Trainings geändert werden, durch Drücken der Tasten UP/DOWN. Vergessen Sie

nicht, den Widerstand entsprechend Ihrer aktuellen Form zu wählen, wenn Sie spüren, dass der Widerstand zu hoch ist – reduzieren Sie diesen.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME (P1-P10)

Die voreingestellten Programme garantieren ein interessantes, ausgewogenes Training mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Während der Übersicht der Programme auf dem Zähler wird deren Verlauf angezeigt (Verteilung der Belastungspegel in der Zeit). Unter 10

Programmen wurden sowohl weniger belastende, Intervall- als auch intensivere Programme vorbereitet. Dies erlaubt die Auswahl des Programms, das den Benutzerbedürfnissen am besten entspricht.

BENUTZERPROGRAMME (P11-P15)

Dieser Modus ermöglicht die freie Nutzung des Geräts, selbst von fünf verschiedenen Benutzern. Jeder von ihnen hat die Möglichkeit der

Einstellung seines Alters sowie seiner Trainingsziele. Dank dessen besteht die Möglichkeit des Vergleichs der Ergebnisse.

PROGRAMM WATT (P16)

Dieses Programm konzentriert sich auf den während des Trainings erzeugten Energiewert. Die Ergebnisse sind u. a. von der Drehzahl pro Minute abhängig: wenn Sie schneller treten, wird der Widerstandslevel

automatisch reduziert, wenn Sie langsamer treten – gesteigert. Dies hat die Aufrechterhaltung eines fixen WATT Werts zum Ziel.

Heart rate control (P17-P19)

Je nachdem, welches Ziel Sie erreichen möchten, sollten Sie einen entsprechenden Pulspegel aufrechterhalten. Im vorliegenden Gerät wurden drei Level angenommen, die die Aufrechterhaltung des Pulses auf einem Niveau von 55 %, 75 % sowie 95 % des maximalen Pulswerts für den Benutzer im jeweiligen Alter ermöglichen.

Nach der Auswahl des Pulswerts sowie der Eingabe Ihres Alters, zeigt das System die Zahl an, die dem optimalen Pulswert des Benutzers entspricht. Beachten Sie: Das Niveau von 55 % entspricht dem Training, das sich auf

Erlangung eines Formniveaus konzentriert, das die Führung eines gesunden Lebensstils ermöglicht. 75 % gelten als optimaler Wert für Personen, die ihre Kondition verbessern möchten, 95 % bewähren sich bei Kraft- und Intervalltraining.

Achtung! Bei der Wahl eines Trainings auf einem Niveau von 95 % sollten Sie besonders auf die von Ihrem Körper stammenden Signale achten. Dies ist ein sehr intensives Trainings, das bei zu häufiger Anwendung zu Kontusionen führen kann.

Heart rate control – ZIELWERT (P20)

In diesem Programm legt der Benutzer fest, welchen Pulswert er im Laufe des Trainings erzielen möchte. Um einen stetigen Pulspegel aufrechtzuerhalten, wird das System die Belastung automatisch

reduzieren, wenn der Pulswert über die Annahmen hinaus wächst und diese in dem Moment steigern, wenn der Puls sinkt. Einfluss auf den Pulswert hat auch die Tretgeschwindigkeit, die Sie selbst kontrollieren..

BEGINN UND ENDE DES TRAININGS

Um mit dem Training zu beginnen, drücken Sie nach der Auswahl des Programms und Eingabe seiner Parameter die Taste START/STOP.

Um die Trainingssitzung vor dem Ende des Programms zu beenden, drücken Sie die Taste START/STOP..

BLUETOOTH, FITSHOW

FITSHOW APP

Zur Verwendung mit der Spokey Ausrüstung wird die kostenlose FitShow App empfohlen. Ihre Bedienungsanleitung wurde in einem eigenen Dokument angehängt. Man kann sie auch durch Scannen des daneben befindlichen Codes herunterladen.

Die Anwendung kann auf Systemen mit iOS oder Android und einer der neuesten App-Version entsprechenden technischen Spezifikation installiert werden



Spokey empfiehlt die kostenlose FitShow App. Download möglich durch Einscannen des Codes oder durch Eingabe folgender Adresse im Browser:
<http://ifitshow.com/qr>



VERWENDUNG DER AUSRÜSTUNG MIT DER FITSHOW APP

Schalten Sie am Tablet Bluetooth ein, suchen Sie das Gerät und drücken Sie Verbinden.

Schalten Sie die App FITSHOW auf dem Tablet ein, und drücken Sie die Taste „Verbinden“, um das Training mit dem Tablet zu beginnen. (Passwort: 0000)

ACHTUNG:

1. Im Moment des Anschlusses der Konsole an das Tablet via Bluetooth, schaltet die Konsole sich aus.
2. Für iOS Systeme verlassen Sie bitte die FitShow App und schalten Sie Bluetooth aus – die Konsole schaltet sich erneut ein.
3. Das System benötigt eine Stromversorgung von 9v, 1.3A oder höher.

BEDIENUNG, TRAINING



Position

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

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

Gewichtabbau

Wichtig ist der 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.

Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

Muskelgestaltung

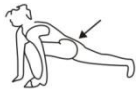
Zwecks Muskelgestaltung ist während des Trainings der Widerstand bedeutend zu erhöhen. Dies führt zur größeren Spannung der Muskel und kann bedeuten, dass das Training nicht so lang wie gewünscht dauern

TRAININGSANLEITUNG

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

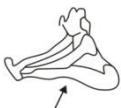
Aufwärmphase

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



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/2sXUEga>



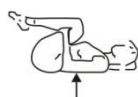
Dehnübungen Oberschenkel

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, Beendigung des Trainings und Bremsen

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

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

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

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

GARANTIE

Wir stellen hohe Anforderungen an unsere Ausrüstung, deshalb setzen wir jegliche Bemühungen daran, dass nur Materialien von höchster Qualität zu ihrer Herstellung verwendet werden.

Das vorliegende Modell besitzt 5 Jahre Garantie für den Rahmen und die restlichen Elemente, mit Ausnahme der Baugruppen, die dem normalen Verschleiß unterliegen.

Mehr Informationen bezüglich der Garantie finden Sie in der Garantiekarte.

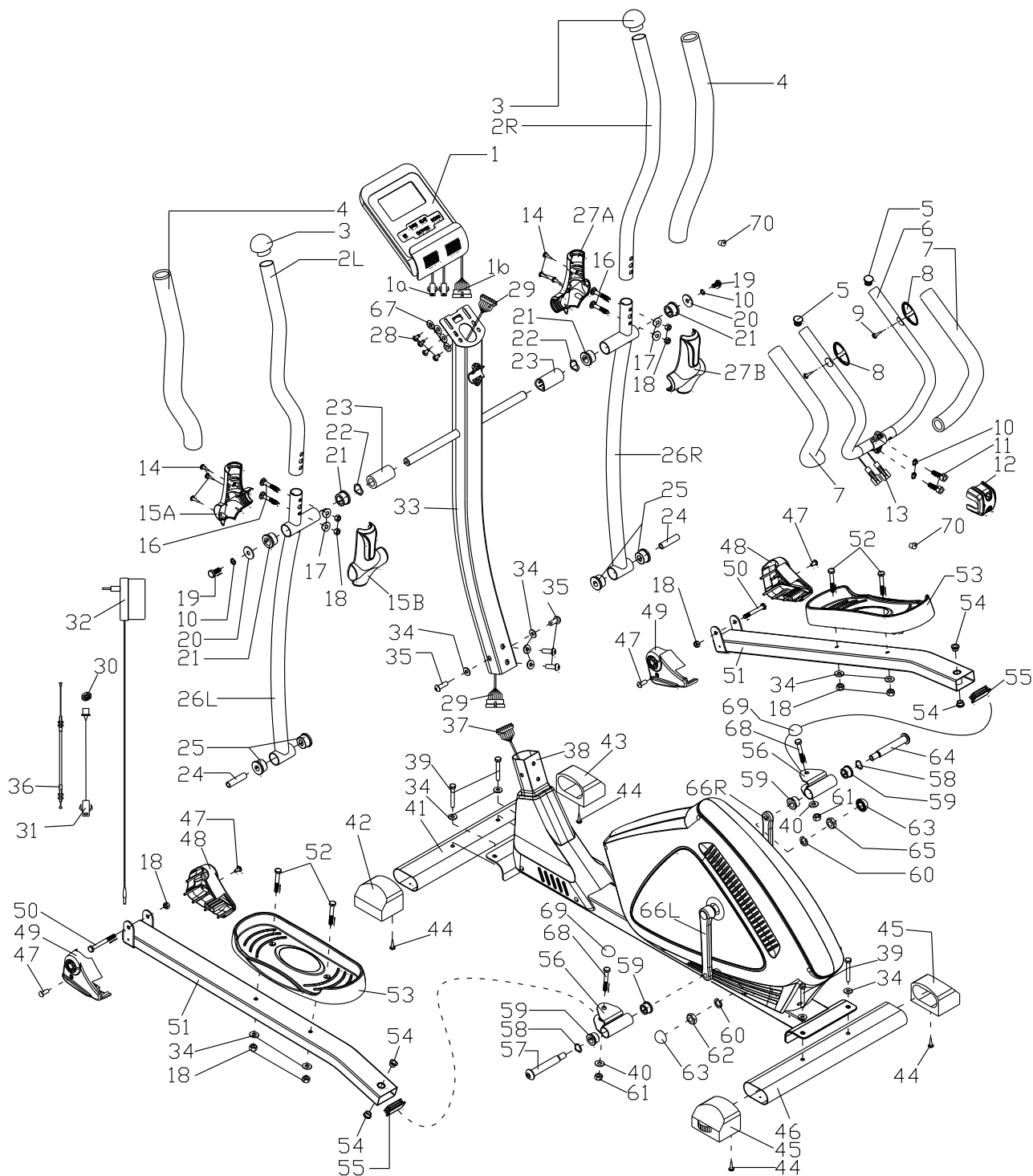




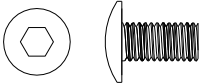
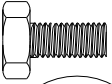

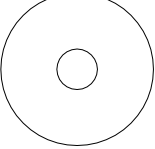

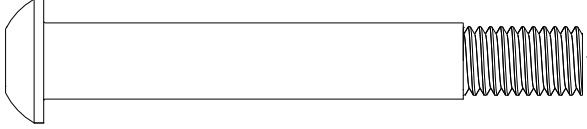


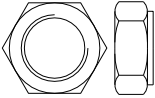
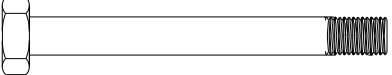
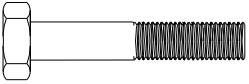
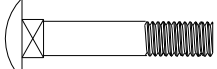


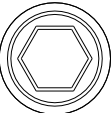
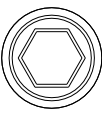




Betrifft Zählwerk

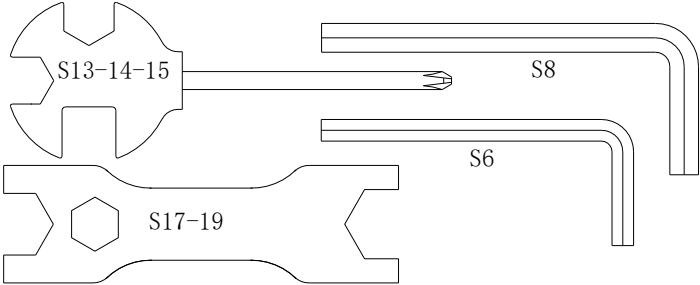
Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher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

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

SCHEMAT | DIAGRAM | CXEMA | SCHEMA | SHĚMA | SCHEMA

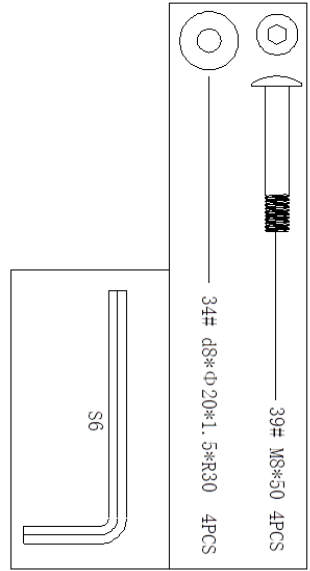
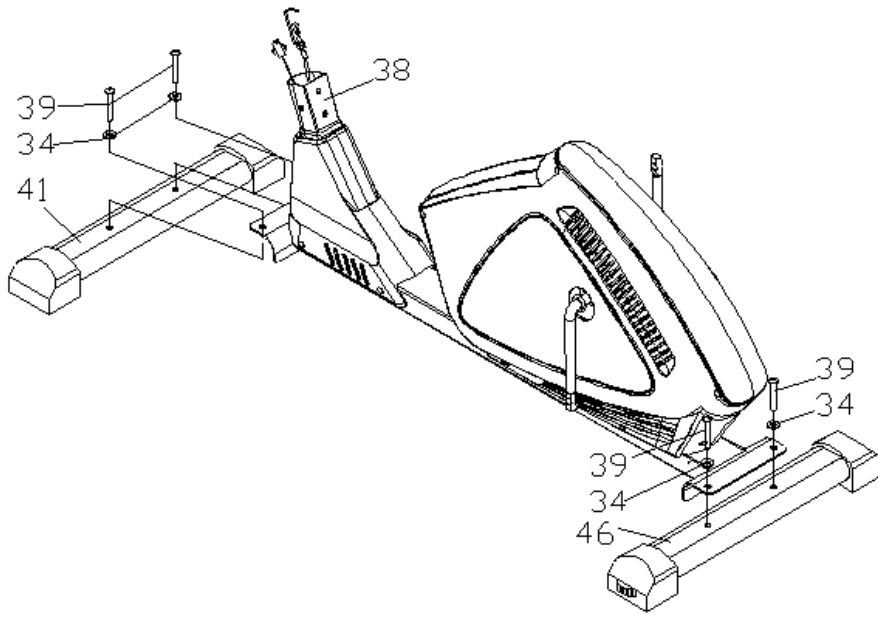


-  39# M8*50 4PCS
-  34# d8*Φ20*1.5*R30 12PCS
-  35# M8*16 4PCS
-  19# M8*20 2PCS
-  10# d8 4PCS
-  20# d8*Φ32*2 2PCS
-  18# M8 10PCS
-  57/64# L/R 1/2" 2PCS
-  58# d17 2PCS
-  60# 1/2" 2PCS
-  62/65# L/R 1/2" 2PCS
-  50# M8*75 2PCS
-  52# M8*45 4PCS
-  16# M8*40 4PCS
-  17# d8*Φ16*1.5*R30 4PCS
-  11# M8*30 2PCS
-  63# S19 2PCS
-  69# S17 2PCS
-  47# M5*15 4PCS
-  14# ST3*15 6PCS
-  28# M4*12 4PCS
-  67# d4.5*Φ12*1 4PCS



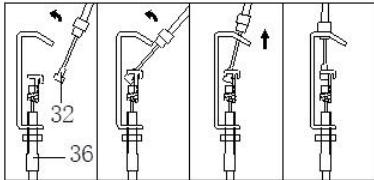
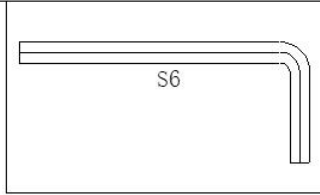
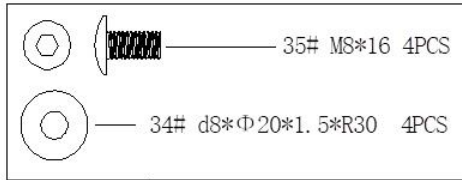
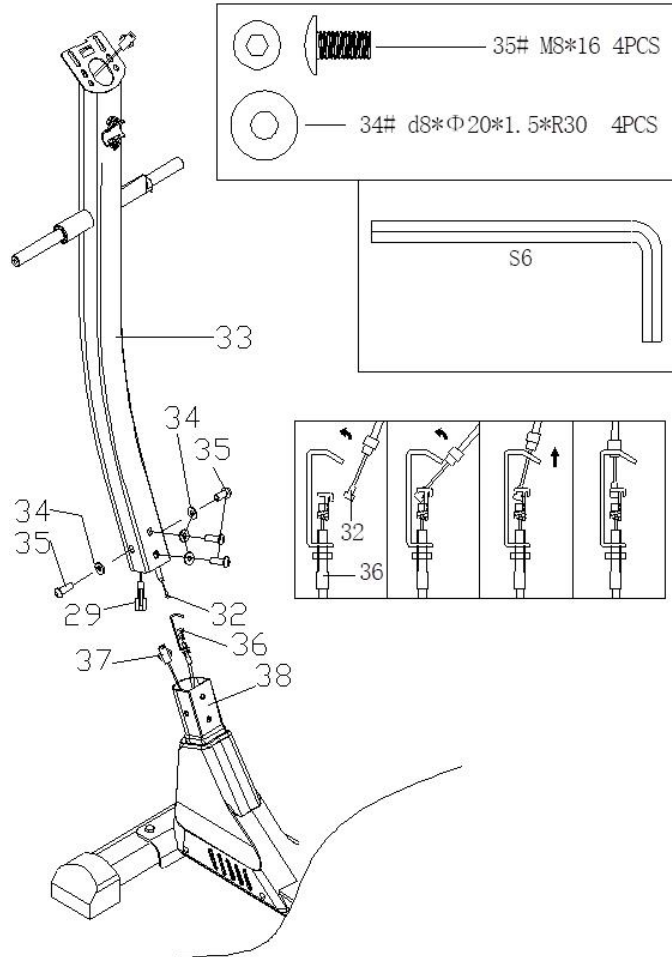
1

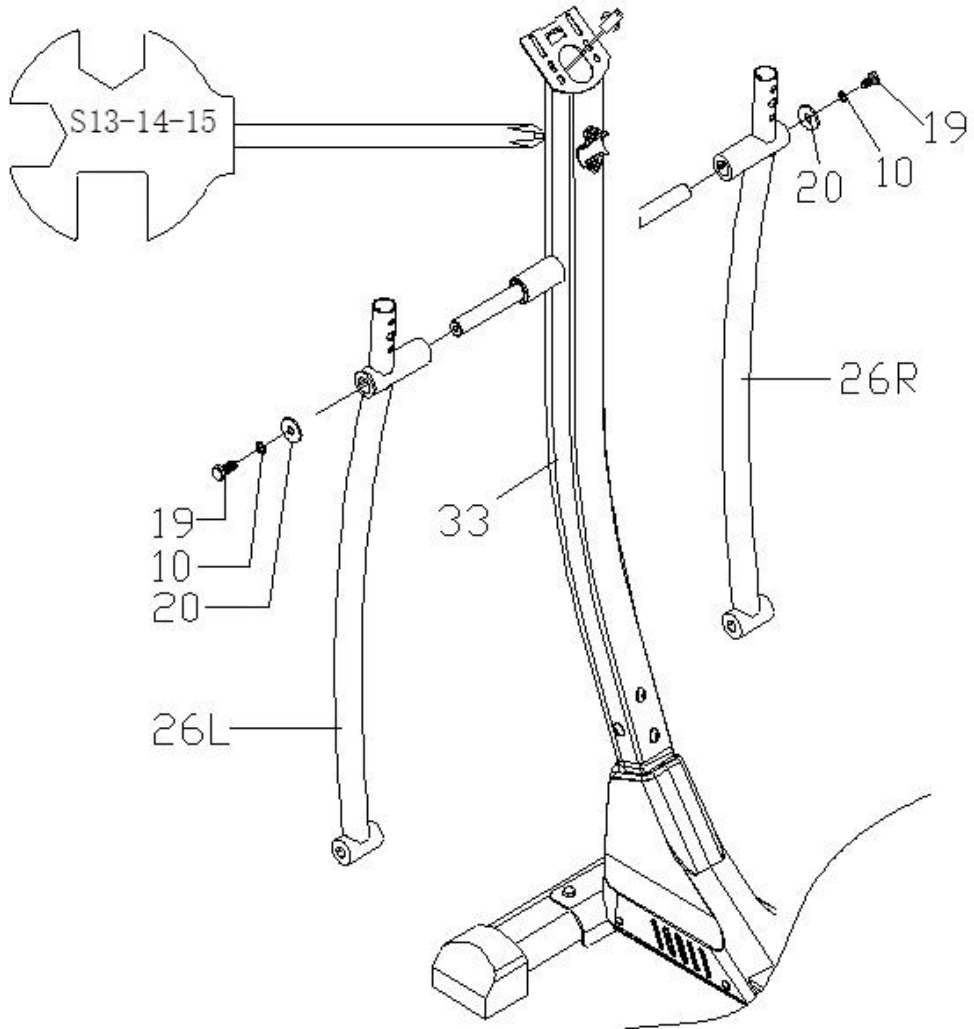
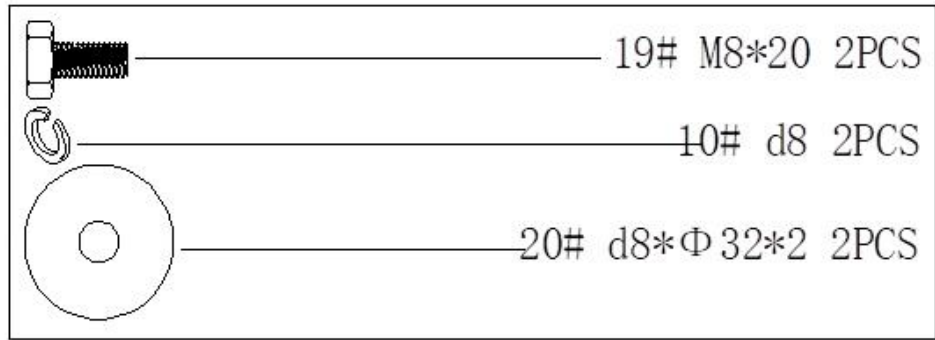
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

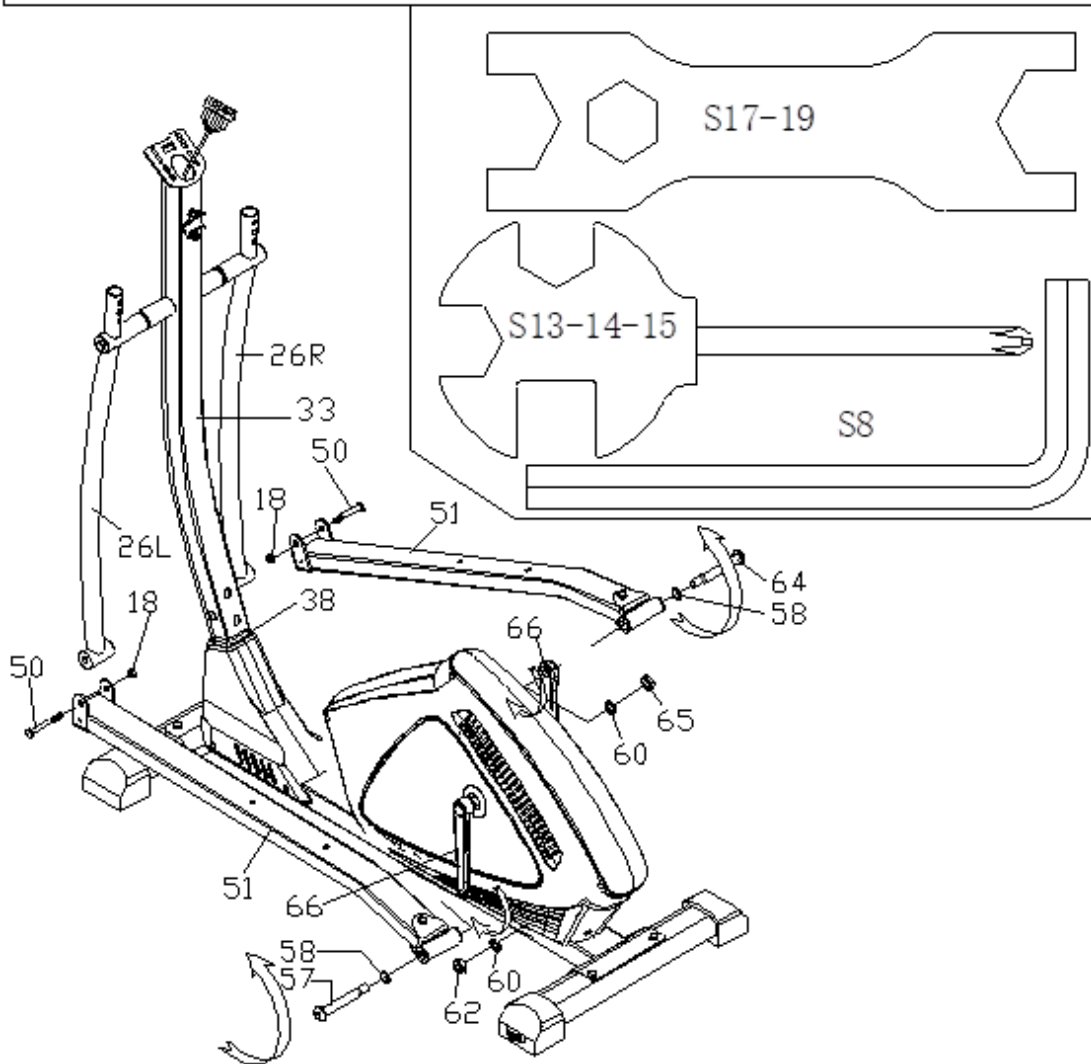
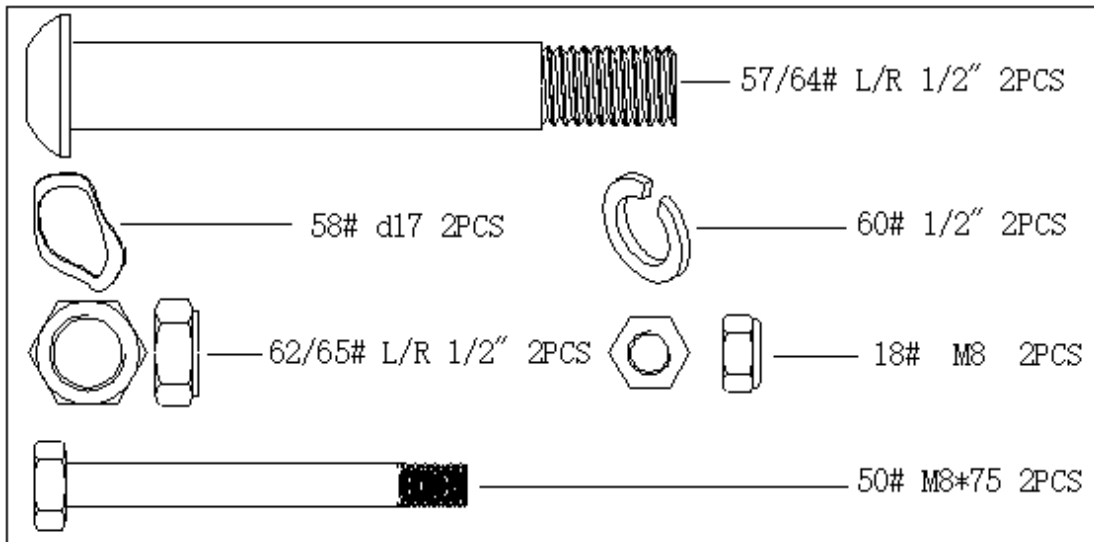


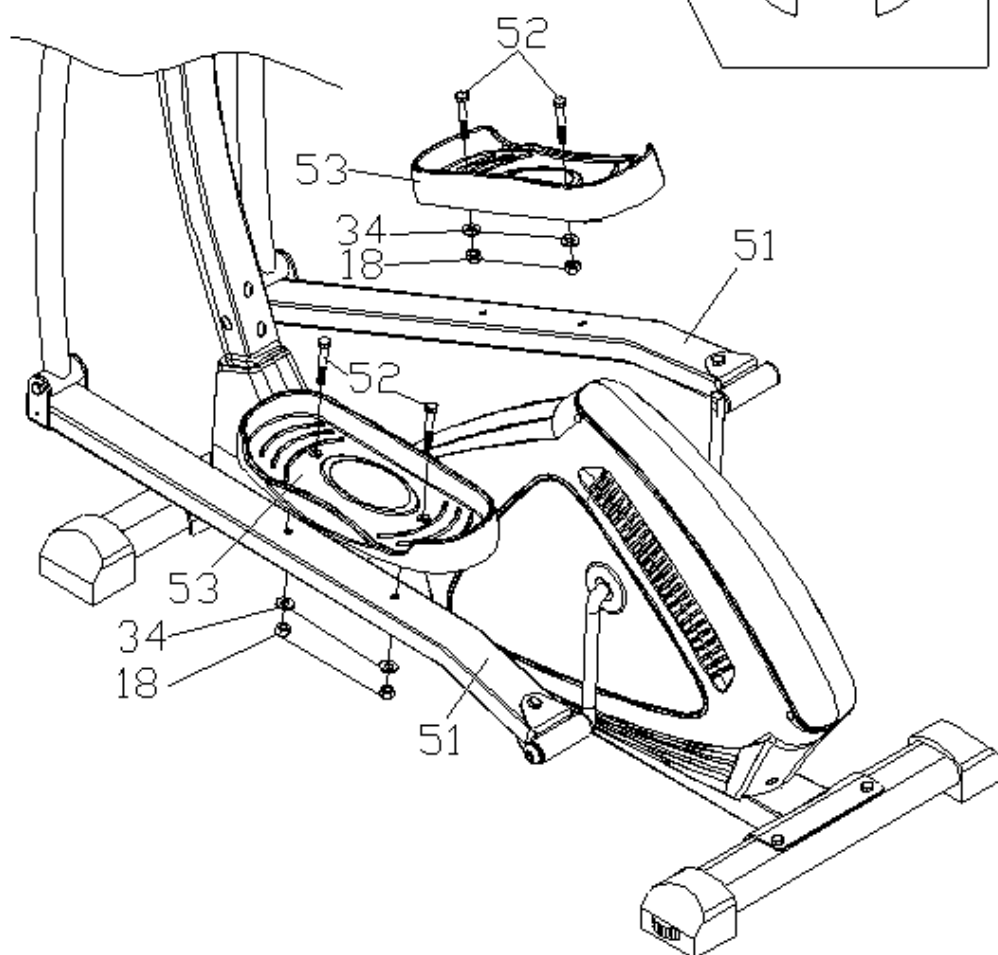
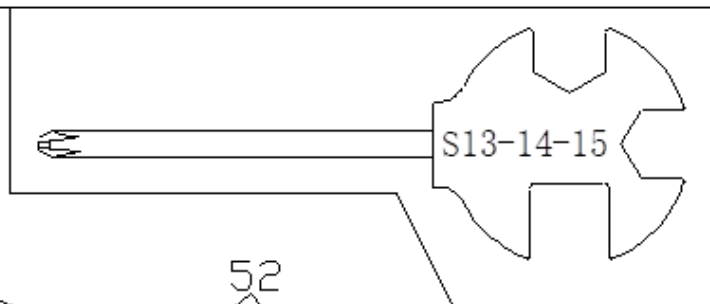
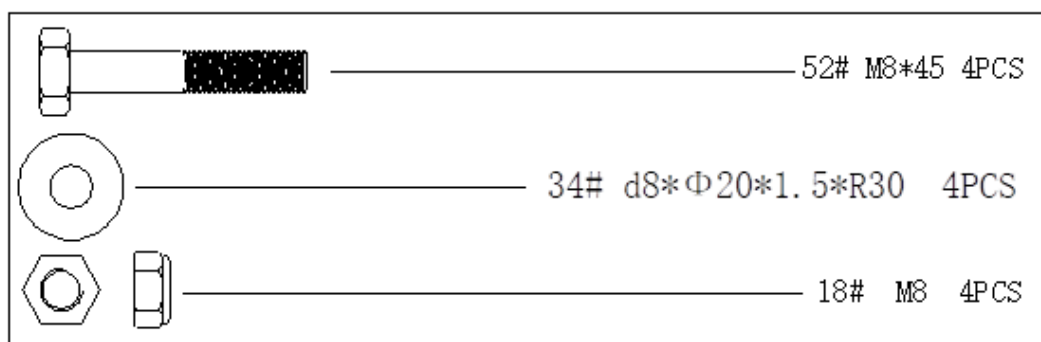
2

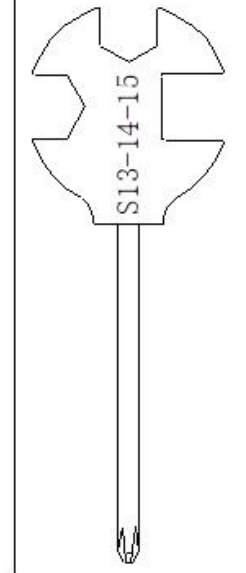
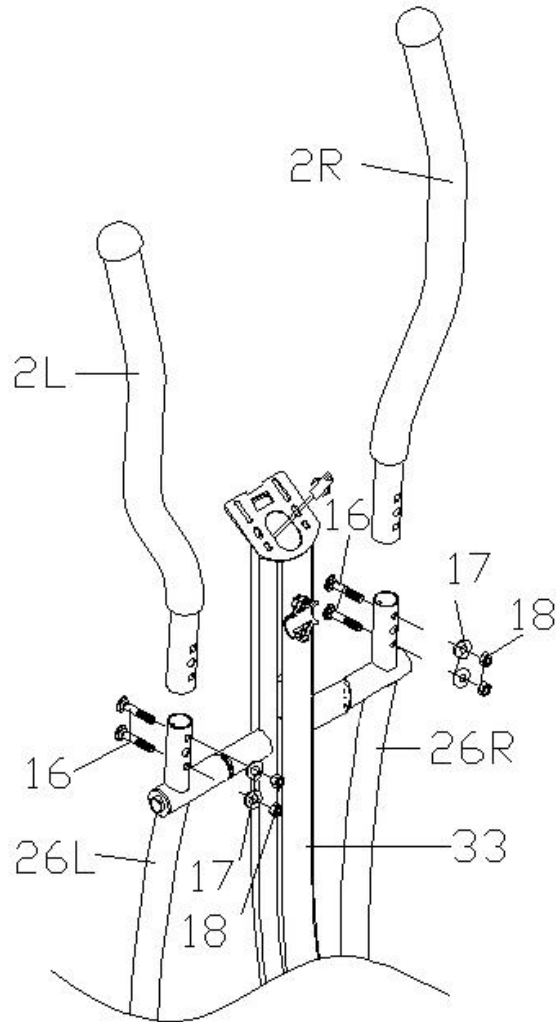
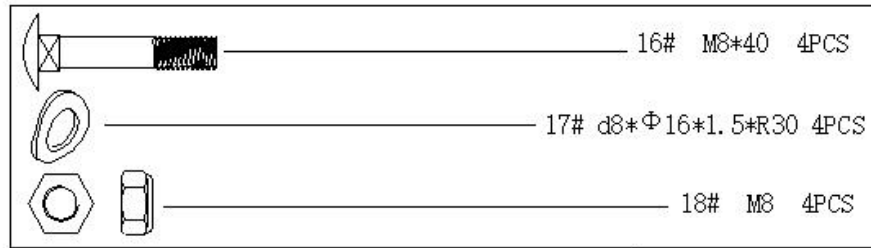
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

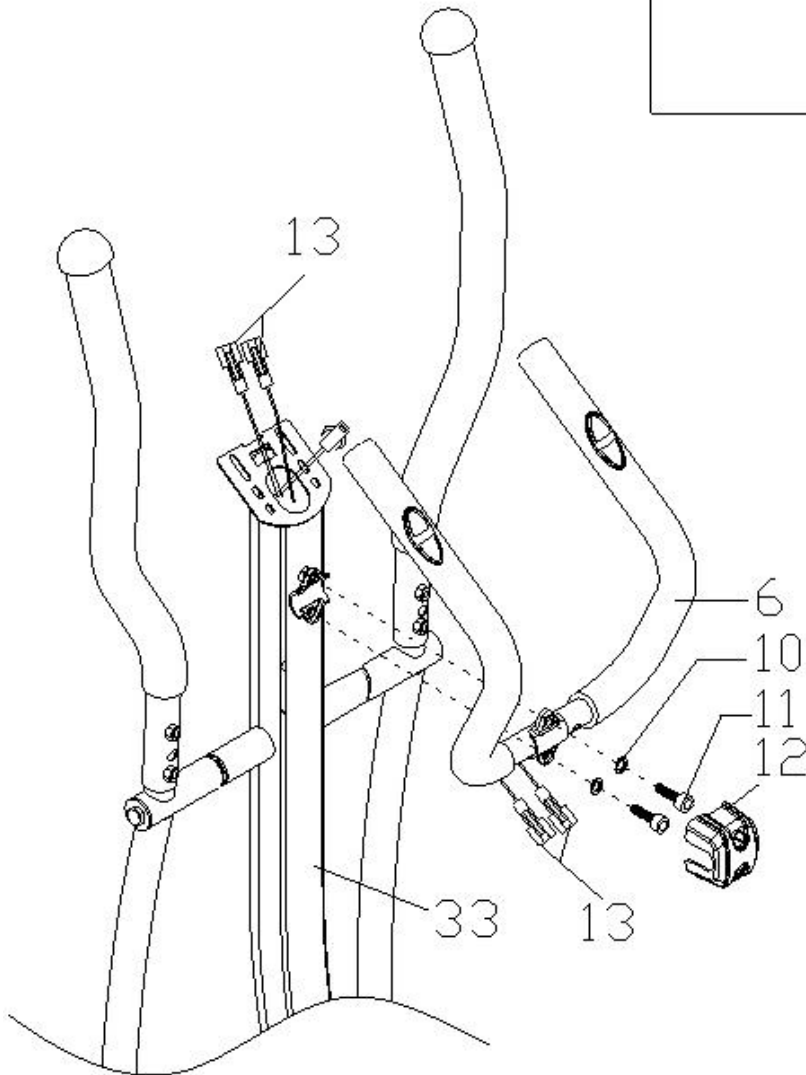
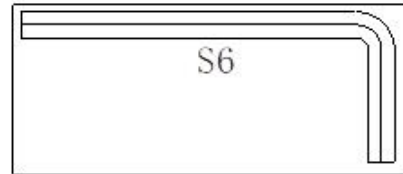
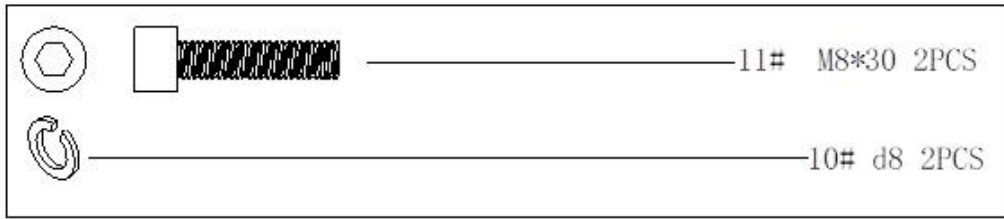


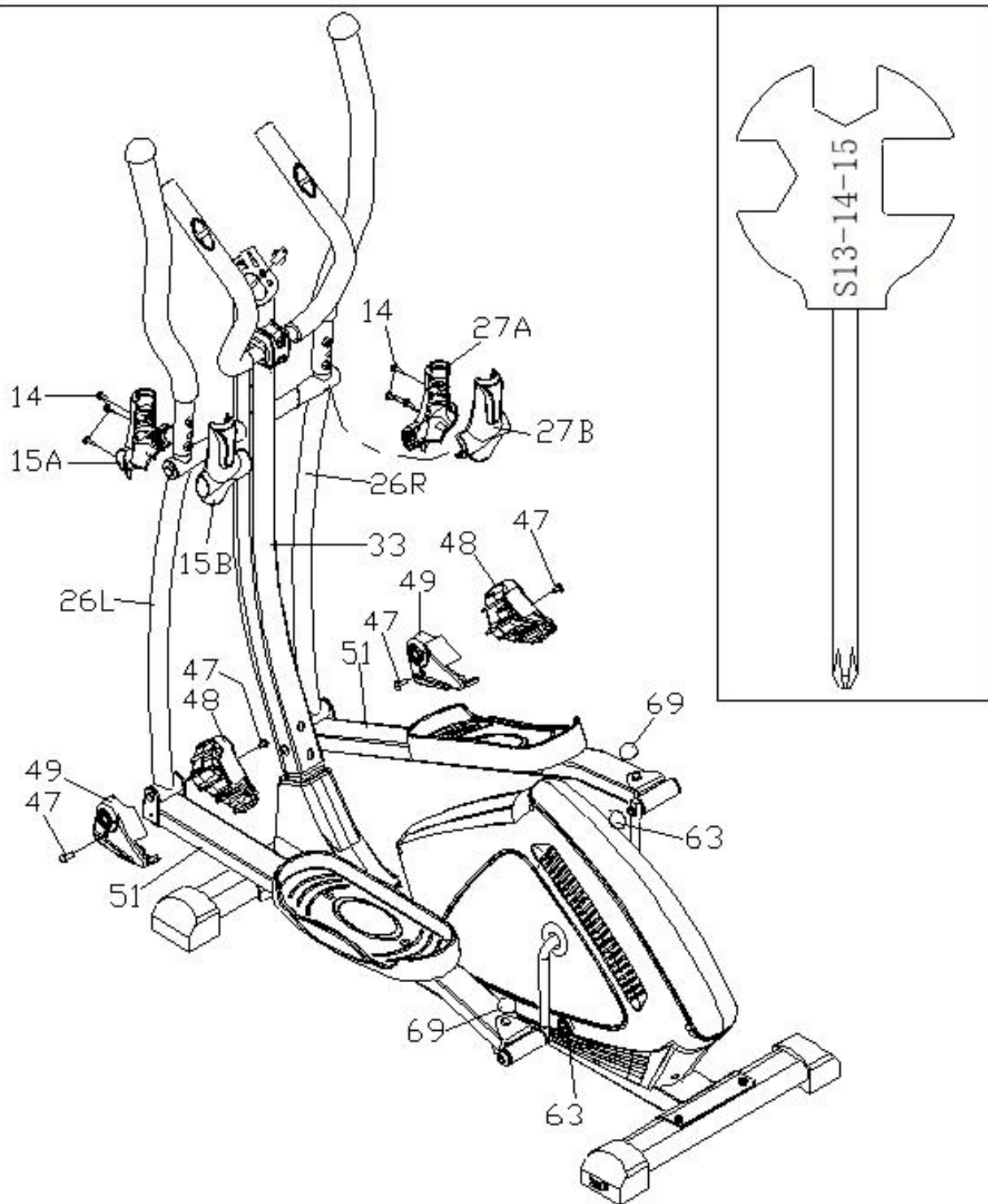
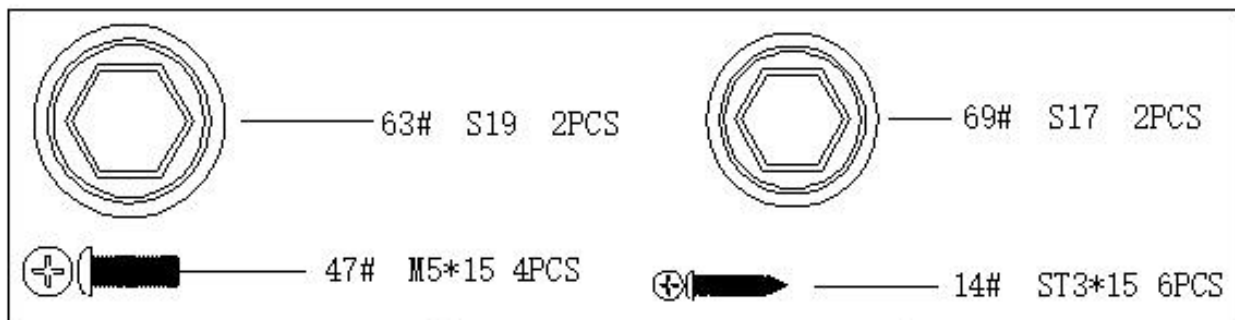



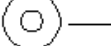


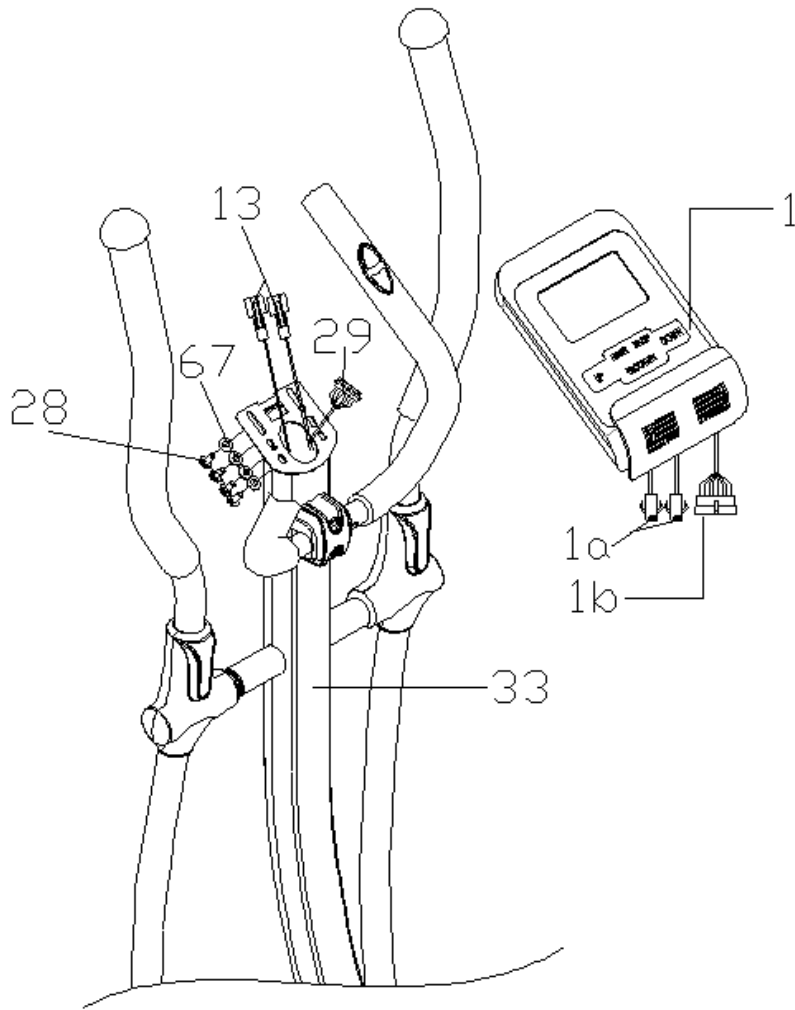




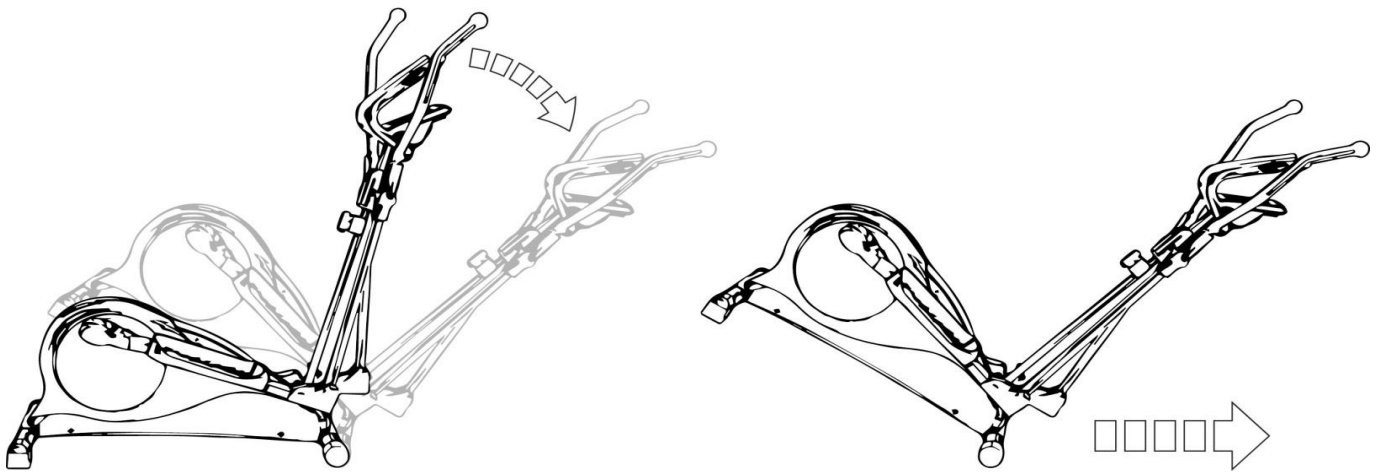




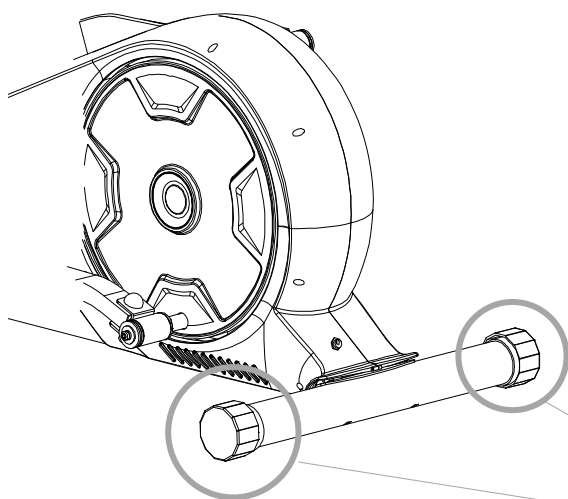
	28# M4*12 4PCS
	67# d4.5*Ø12*1 4PCS



**PRZENOSZENIE URZĄDZENIA | MOVING THE DEVICE | ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА |
PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ | PRENÁŠANIE ZARIADENIA | ĮRENGINIO PERKĖLIMAS | ΚΙΤΑΪ VIETAΪ | IERĪCES PĀRVIETOŠANA |
TRANSPORT**



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



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

PROGRAM MANUALNY | MANUAL PROGRAMME | МАНУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА | MANUÁLNÍ PROGRAM | MANUALNY PROGRAM |
 RANKINĖ PROGRAMA | MANUĀLĀ PROGRAMMA | MANUELLES PROGRAMM

TIME	SPEED	PULSE
0:00	0.0	P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
MANUAL		

WSTĘPNE USTAWIONE PROGRAMY | PRE-SET PROGRAMMES | ПРЕДВАРИТЕЛЬНО НАСТРОЕННЫЕ ПРОГРАММЫ |
 PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY | PREDNASTAVENÉ PROGRAMY | IŠ ANKSTO NUSTATYTOS PROGRAMOS | IEPRIEKŠ IESTATĪTĀS
 PROGRAMMAS | VOREINGESTELLTE PROGRAMME

TIME	P1	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P2	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		12
PROGRAM		

TIME	P3	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

TIME	P4	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P5	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		2
PROGRAM		

TIME	P6	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		4
PROGRAM		

TIME	P7	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

TIME	P8	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

TIME	P9	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		3
PROGRAM		

TIME	P10	PULSE
0:00		P
DIST. M		LEVEL
0.0		6
PROGRAM		

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		U 1		

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		U 2		

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		U 3		

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		U 4		

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		U 5		

WATT

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	6
			WATT PRO	

HEART RATE CONTROL (HRC)

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		55%	PULSE PRO	

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
PROGRAM		15%	PULSE PRO	

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
		95%	PULSE PRO	

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. M	0.0		LEVEL	1
			PULSE PRO	

SPOKEY

Spokey sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice

tel: +48 32 317 20 00,

www.spokey.pl / www.spokey.eu

e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

DISTRIBUTOR:

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

Česká republika, www.spokey.cz

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

Slovensko, www.spokey.eu