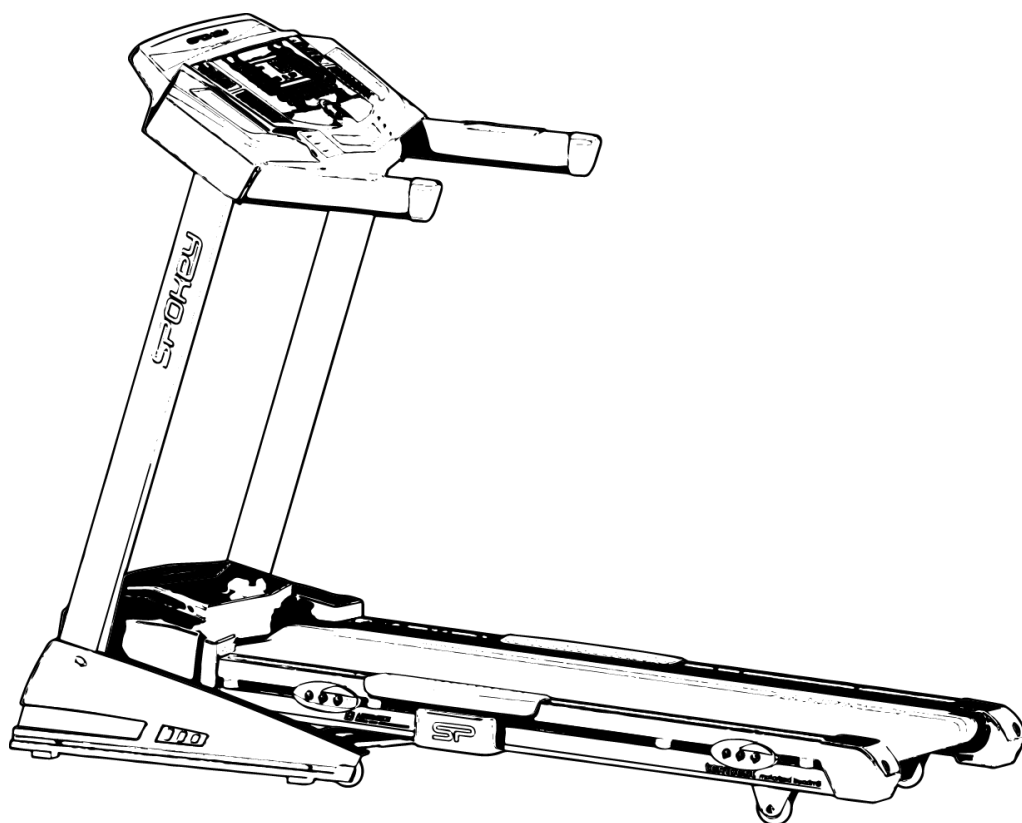


SPOKEY

www.spokey.eu



920875

MODEL: TEMPEST

| | | |
|------|---|------|
| (PL) | BIEŻNIA ELEKTRYCZNA | / 1 |
| (EN) | ELECTRIC TREADMILL | / 6 |
| (RU) | ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА | / 11 |
| (CZ) | ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS | / 16 |
| (SK) | ELEKTRICKÝ BEŽECKÝ TRENAŽÉR | / 21 |
| (LT) | ELEKTRINIS BĖGIMO TAKELIS | / 26 |
| (LV) | ELEKTRISKS SKREJCEĻŠ | / 31 |
| (DE) | ELEKTRISCHES LAUFBAND | / 36 |
| | SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHÉMA | / 42 |

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

BIEŻNIA SPOKEY TEMPEST – SPECYFIKACJA

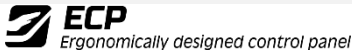
BIEŻNIA - EFEKTY ĆWICZEŃ

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

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

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

SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU MANTIS



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



system amortyzacji wstrząsów poprzez wbudowane elastyczne elastomery co skutecznie tłumi wibracje płyty podczas biegu w celu zwiększenia komfortu użytkownika podczas treningu.



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

DANE TECHNICZNE

Rozmiar po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.): 158 x 70 x 116 cm
Powierzchnia do biegania: 50 x 142 cm

Maksymalna waga użytkownika - 150 kg
Napięcie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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

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

OSTRZEŻENIE: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

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

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

MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

1x w całości złożona bieżnia (schemat, str. 42)
1x klucz bezpieczeństwa

1x klucz sześciokątny 6mm
1x buteleczka silikonu

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

Większość wymienionego sprzętu montażowego została zapakowana oddzielnie, ale niektóre elementy zostały wstępnie zainstalowane w określonych częściach montażowych.. Jeżeli jest to wymagane zdemontuj je i ponownie zamontuj.

Proszę zapoznać się z poszczególnymi etapami montażu i zapoznać się ze wszystkimi zainstalowanymi urządzeniami

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 44-45)

UWAGA! Nie podłączaj zasilania przed ukończeniem montażu.

Pamiętaj, że bieżnia zawsze powinna być przenoszona, podnoszona i montowana przez 2 osoby. Zapewnij sobie pomoc na czas montażu urządzenia.

KROK 1 Wyciągnij bieżnię z kartonu i umieść ją na równej, płaskiej powierzchni.

KROK 2 Podnieś boczne kolumny, ustaw je w odpowiedniej pozycji. Nałóż na kolumny konsolę licznika.

KROK 3 Przykręć kolumny boczne do dolnej części – wychodzącej z ramy głównej używając podkładek fi8 oraz wkrętów M8x15 i M8x45 oraz nakrętek M8. Konsolę licznika również połącz z kolumnami bocznymi za pomocą podkładek fi8 oraz wkrętów M8x15 i M8x45 oraz nakrętek M8.

KROK 4 Użyj wkrętów M4x13, by zamocować boczne osłony podstawy bieżni.

SKŁADANIE BIEŻNI, PRZENOSZENIE BIEŻNI

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

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

Natomiast w celu rozłożenia bieżni należy nacisnąć stopą kolorowy element na tłoku znajdującym się pod pasem bieżnym, co umożliwi zwolnienia blokady. Następnie należy delikatnie pociągnąć pas bieżny w dół oraz stanąć w odległości 2 metrów od bieżni gdyż urządzenie rozłoży się automatycznie. Prosimy zapoznać się z rysunkiem (s.46)

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

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

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

KONSERWACJA

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

wyschnie.

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

PAS BIEŻNY

Regulacja napięcia pasa

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

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

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

Wyśrodkowanie pasa bieżnego (rysunek, str. 46)

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

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

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

Instrukcja smarowania pasa bieżnego (rysunek – str. 46)

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

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

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

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

Smarowanie pasa bieżnego, podstawy, rolek

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

- Używaj miękkiej, suchej ściereczki do przecierania przestrzeni między pasem i podstawą.
- W czasie gdy urządzenie jest wyłączone, rozprowadź równomiernie silikon po wewnętrznej powierzchni pasa i podstawy. (rysunek, str. 46)

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

KONSOLA

PODSTAWOWE INFORMACJE

Rozpoczęcie treningu, zakończenie treningu

- Aby rozpocząć trening należy kliknąć napis Start na wyświetlaczu multimedialnym.
- Istnieje możliwość rozpoczęcia treningu bez konieczności włączenia wyświetlacza multimedialnego – wtedy należy nacisnąć przycisk Start/Stop na konsoli.
- Bieżnia zacznie się poruszać po 3 sekundach od momentu naciśnięcia/kliknięcia przycisku Start.
- Użytkownik może zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie naciskając/klikając napis Stop.
- Bieżnia zatrzyma się również w momencie odłączenia z konsoli klucza bezpieczeństwa (zatrzymanie awaryjne).

Ustawianie prędkości / kąta nachylenia

- Kąt nachylenia bieżni i prędkość mogą być zmieniane po uruchomieniu pasa bieżnego.
- Kąt nachylenia może wynosić od 0 do 16 stopni.
- Aby zmienić kąt nachylenia pasa bieżnego naciśnij przycisk **INCLINE** \wedge lub przyciski 3, 6, 9.
- Prędkość regulowana jest w zakresie 1-16 km/h.
- Aby zmienić prędkość naciśnij przyciski **SPEED +/-** lub 3, 6, 9.
- Na wyświetlaczu pojawi się informacja o bieżącym kącie nachylenia i prędkości.

POMIAR PULSU

Bieżnia wyposażona jest w czujniki umożliwiające mierzenie pulsu przez dłonie. Aby uzyskać pomiar należy położyć obie dłonie na uchwytach. Odczyt pojawi się na ekranie po ok. 5 sekundach.

Aby pomiar pulsu był poprawny należy przeprowadzać go w momencie,

gdy bieżnia jest zatrzymana, trzymając dłonie na czujnikach przez minimum 30 sekund.

Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych

Klucz bezpieczeństwa

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

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

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

LICZNIK

Włączanie

Podłącz wtyczkę do gniazdka, ekran licznika włączy się, bieżnia przejdzie w stan gotowości.

STAN UŚPIENIA

Po 10 minutach bezczynności, bieżnia przechodzi w stan uśpienia, licznik gaśnie. Aby ponownie rozpocząć korzystanie z bieżni naciśnij jakikolwiek przycisk.

Przyciski

PROG naciśnij, by wybrać odpowiedni program

INCLINE \wedge naciśnij odpowiednią strzałkę by zmniejszyć lub zwiększyć kąt nachylenia pasa bieżnego

QUICK INCLINE naciśnij odpowiednią cyfrę, by ustawić kąt nachylenia pasa bieżnego odpowiadający jej wartości

SPEED +/- naciśnij odpowiedni przycisk by zmniejszyć lub zwiększyć prędkość

QUICK SPEED naciśnij odpowiednią cyfrę, by ustawić prędkość odpowiadającą jej wartości

START naciśnij by rozpocząć trening

STOP naciśnij by zakończyć trening. Jeżeli prędkość wynosi powyżej 3,5 km/h bieżnia będzie zwalniać aż do całkowitego zatrzymania. W trakcie tego procesu inne przyciski nie będą aktywne. Jeśli prędkość jest niższa niż 3 km/h, bieżnia zatrzyma się od razu.

MODE w trybie gotowości skorzystaj z tego przycisku by ustawić parametry treningu: czas, dystans, kalorie. Wartość parametrów ustaw korzystając ze strzałek **SPEED**. Po ustawieniu wartości naciśnij **START**, pas bieżny zacznie przesuwac się z prędkością 1 km/h, a ustawione parametry będą odliczane w dół. Trening zostanie zakończony, gdy odliczanie osiągnie wartość zero.

FUNKCJE LICZNIKA:

SPEED: aktualna prędkość.

CALO.: liczba kalorii spalonych w trakcie aktualnej sesji treningowej..

PULSE: aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy położyć obie dłonie na sensorach wbudowanych w kierownicę. Pomiar pojawi się na ekranie po ok. 4 sekundach. Aby sprawdzić czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać dłonie na

sensorach podczas całej sesji treningowej. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych

TIME: czas ćwiczeń aktualnej sesji treningowej.

DIST: dystans pokonany w trakcie aktualnej sesji treningowej.

Zakres pomiaru

Czas trwania programu – domyślnie: 30 minut, możliwość ustawienia wartości pomiędzy 5:00 a 99:00

Prędkość – możliwość ustawienia wartości pomiędzy 1 a 16 km

Kalorie – domyślnie: 50, możliwość ustawienia wartości pomiędzy 0 a 999

PROGRAMY

Bieżnia wyposażona została w 48 wstępnie ustawione programów oraz tryb manualny.

Wybór programu, rozpoczęcie i zakończenie treningu

Aby przejść do wybranego programu lub trybu naciskaj przycisk PROG tak długo, aż pojawi się on na wyświetlaczu. Wybór zatwierdź przyciskiem MODE.

Po ustawieniu trybu treningu naciśnij przycisk "START". Po trzech sekundach bieżnia wystartuje, powoli przyspieszy do wyświetlanej wartości, następnie będzie płynnie działać ze stałą prędkością.

a) Podczas biegu, naciskaj "SPEED+ ", "SPEED-" lub przycisk szybkiej zmiany prędkości - "quick speed key" regulując prędkość do własnych potrzeb.

b) naciśnij STOP by zakończyć trening. Jeżeli prędkość wynosi powyżej 3,5 km/h bieżnia będzie zwalniać aż do całkowitego zatrzymania. W trakcie tego procesu inne przyciski nie będą aktywne. Jeśli prędkość jest niższa niż 3 km/h, bieżnia zatrzyma się od razu.

Szybki start (tryb manualny)

Aby szybko rozpocząć trening, nie musisz wybierać programu. W trybie manualnym prędkość i kąt nachylenia ustalasz w trakcie biegu naciskając przyciski regulacji (SPEED +/-, INCLINE +/-, Quick Speed, Quick Incline).

Trening rozpoczyna się po 3 sekundach od naciśnięcia przycisku START, kończy się po naciśnięciu STOP.

Wstępnie ustawione program

Wstępnie ustawione programy zapewniają ciekawy, zbilansowany trening o różnym stopniu trudności. Podczas przeglądu programów na liczniku wyświetlany jest ich przebieg. Wśród 48 programów przygotowane zostały zarówno wersje mniej obciążające, interwałowe, jak i bardziej intensywne.

Pozwala to na wybranie programu najlepiej odpowiadającemu potrzebom użytkownika.

Po wybraniu programu użyj przycisku SPEED by ustawić czas treningu.

Trening rozpoczyna się po 3 sekundach od naciśnięcia przycisku START, kończy po osiągnięciu limitu czas lub naciśnięciu przycisku STOP

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Bieżnia nie startuje

Możliwa przyczyna: Klucz bezpieczeństwa jest zainstalowany nieprawidłowo

Rozwiązanie: Włóż klucz prawidłowo

Możliwa przyczyna: Bieżnia nie jest podłączona do prądu

Rozwiązanie: Podłącz wtyczkę do prądu

Możliwa przyczyna: Bieżnia nie jest włączona (włącznik w pozycji "0")

Rozwiązanie: włącz bieżnię (włącznik w pozycji "1")

Brak wyników na wyświetlaczu

Możliwa przyczyna: Wyświetlacz został źle podłączony

Rozwiązanie: Podłącz poprawnie przewody

Brak wyświetlania rytmu serca

Możliwa przyczyna: Czujnik nie jest wystarczająco wilgotny

Rozwiązanie: Delikatnie zwilż czujnik wodą lub płynem do soczewek

Możliwa przyczyna: zaburzenia elektromagnetyczne

Rozwiązanie: Upewnij się, że w pobliżu nie znajdują się urządzenia wytwarzające pole elektromagnetyczne.

Nie można zmienić kąta nachylenia pasa bieżnego

Możliwa przyczyna: przewód silnika nie jest odpowiednio podłączony

Rozwiązanie: otwórz pokrywę silnika i podłącz go poprawnie.

Pas bieżny porusza się szybciej lub wolniej, niż wskazuje wyświetlacz

Możliwa przyczyna: [nieskorygowany]

Rozwiązanie: [skoryguj ponownie]

Pas się ślizga

Możliwa przyczyna: pas nie jest nałożony wystarczająco ciasno

Rozwiązanie: wyreguluj pas bieżny

Pas bieżny nie porusza się płynnie

Możliwa przyczyna: pas jest zbyt mało nasmarowany

Rozwiązanie: nasmaruj pas

Jeżeli żadne z powyższych działań nie pozwoliło rozwiązać problemu, skontaktuj się z naszym serwisem.

Kody błędów

E00 Klucz bezpieczeństwa został zamontowany nieprawidłowo, należy włożyć go do gniazda poprawnie.

E01 Sprawdź, czy główny kabel został podłączony prawidłowo

E02 wyłącz i włącz bieżnię. Jeśli błąd nadal występuje, wymień bezpiecznik

E03 Sprawdź, czy czujnik prędkości w komorze silnika jest poprawnie podłączony

E04 sprawdź, czy wszystkie przewody są poprawnie podłączone, przeprowadź autodiagnozę. Jeśli błąd nadal występuje, wymień bezpiecznik.

E05 wyłącz i włącz bieżnię. Jeśli błąd nadal występuje, wymień bezpiecznik

E06 wyłącz i włącz bieżnię. Jeśli błąd nadal występuje, wymień bezpiecznik

Autodiagnoza

Funkcji tej nie należy używać aż do wystąpienia sytuacji szczególnej. Ze względu na to, iż bieżnia jest urządzeniem działającym pod prądem o wysokim napięciu, sugerujemy wykonać działania wyłącznie po konsultacji z serwisantem.

Otwórz czerwoną wtyczkę, wyciągnij klucz bezpieczeństwa

Jedną ręką naciśnij i przytrzymaj równocześnie przyciski START oraz SPEED+. Drugą ręką włóż klucz bezpieczeństwa, zwolnij START i SPEED+, naciśnij przycisk MODE. Na ekranie pojawiają się dane.

Po tym, jak operacje na liczniku dobiegną końca, naciśnij ponownie MODE. Pas bieżny zacznie się poruszać: od najniższej do najwyższej prędkości, kąt nachylenia zmieni się od najniższego do najwyższego. Po tym bieżnia zatrzyma się.

Proces autodiagnozy trwa około 2 minut.

UŻYTKOWANIE

Ustawienie bieżni, zakres zastosowania

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

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

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

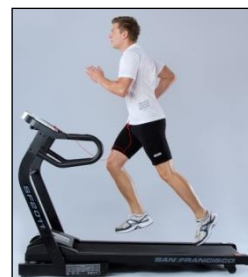
Za urządzeniem należy zostawić obszar bezpieczeństwa: 2 x 1 m.

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

Pozycja

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

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



Rozpoczęcie ćwiczeń

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

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

Zejsście z bieżni

a) zejście podstawowe

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

b) zejście awaryjne

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

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

Rzeźbienie mięśni

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

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

Utrata wagi, sesje treningowe

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

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

INSTRUKCJA TRENINGU

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

Faza rozgrzewki

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

Zobacz film:
Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.
Zeskanuj kod zamieszczony obok
lub wpisz w przeglądarce adres:
<http://bit.ly/2sXUEga>



Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



Rozciąganie mięśni ud

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



Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



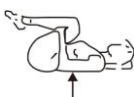
Rozciąganie górnych partii ciała

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



Rozciąganie mięśni łydek

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



Rozciąganie mięśni nóg

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

Faza treningu, odpoczynek

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

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

GWARANCJA

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

Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz 2 lata na pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu. Więcej informacji na temat 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.

TREADMILL SPOKEY TEMPEST – SPECIFICATION

TREADMILL – EXERCISE RESULTS

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

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

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

SYSTEMS USED IN THIS MODEL



Ergonomically designed control panel

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



Efficient shock absorption material

shock absorption system with built-in stretchy elastomers, which efficiently dampens vibrations of the deck when running, offering improved comfort of use.



Safety and noiseless when landing

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimensions of the assembled exercise machine: 158 x 70 x 116 cm

Running belt: 50 x 142 cm

Maximum weight of the user - 150 kg

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

SAFETY NOTES

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

ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

LIST OF PARTS - DIAGRAM – P. 42

1x assembled treadmill

1x manual

1x safety key

ASSEMBLY

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. 44-45)

ATTENTION! Do not connect the device to the power source until you finish the assembly.

STEP 1. Pull the treadmill out of the carton and place it on a flat, level surface.

STEP 2. Raise side columns, position them in the correct position. Put the counter console on columns.

FOLDING AND TRANSPORT OF THE TREADMILL

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

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

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

MAINTANCE

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

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

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

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

Most of the assembly equipment listed here has been packed separately, but some elements come preassembled in certain assembly parts. If it is required, disassemble them and assemble again.

Read the instructions of all assembly steps and familiarize with all the devices installed.

STEP 3. Screw the side columns to the lower part – that project from the main frame with the use of f8 washers and M8x15 and M8x45 screws and M8 nuts. The counter console also connects to the side columns with the use of f8 washers and M8x15 and M8x45 screws and M8 nuts.

STEP 4. Use M4x13 screws in order to secure side covers of the treadmill's base..

automatically. Please refer to the drawing 1 (p. 46).

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

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

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

and soap water once a month.

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

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

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

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

Connecting elements are the most vulnerable to any wear..

TREADMILL BELT

Belt tension adjustment

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

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

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

Turn both the right and left bolt clockwise reasonably and inspect for proper tension. When an adjustment is made to the belt tension, you must also make a tracking adjustment to compensate for the change in belt tension.

DO NOT OVERTIGHTEN - Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure.

Belt tracking adjustment (picture, p. 46)

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

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

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

How to check the running mat for proper lubrication (picture, p. 46)

- Disconnect the main power supply.
- Fold the treadmill up into the storage position.

- Feel the back surface of the running mat.

Belt/deck/roller lubrication

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

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

See below procedures for lubricating:

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

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

CONTROL PANEL

BASIC INFORMATION

Starting and ending workout

- To start training click Start on the multimedia display.
- The track will begin to move within 3 seconds of pressing/clicking the Start button.
- You may end the workout (stop the track) at any time by pressing/clicking on Stop.
- The track will also stop when the safety key (emergency stop) is disconnected from the control panel.

Setting the speed / inclination angle

- To set the appropriate speed and inclination angle, press the buttons corresponding to digits (3,6,9) on the console above the Speed and Incline (inclination angle of the running belt) inscriptions or use the Speed +/- and Incline \wedge / \vee buttons placed both on the console and on the treadmill handles.
- Speed adjustment range: 1-16 km/h
Adjustment range of the running belt inclination angle: 0-16%

Pulse measure

The track is fitted with sensors that allow you to measure your pulse by hands. To check your pulse, put both hands on the handles. The read will appear on the screen in about 5 seconds.

To measure the pulse rate correctly, do this when the track is stopped, holding the hands on the sensors for at least 30 seconds.

Note: The data shown is generic, provided for comparison of different training sessions. It should not be used for medical purposes

SAFETY KEY

A safety key is intended to deactivate the treadmill immediately if you fall down. It serves as an emergency stop. The safety key must be used in urgent cases only.

For safe and convenient stop, use START/STOP button until the treadmill stops completely. Once you have pressed START/STOP, the treadmill belt will gradually decreased its speed. The treadmill will not activate until you

have inserted the safety key in the key hole located in the centre of the counter control desk, which provides additional protection to treadmill activation by third parties. The other end of the key must be attached to clothes. If you fall down, the safety key will fall out the control desk and the treadmill will stop immediately. Use only in urgent situations

COUNTER

Activation

Connect the plug to the socket, the counter display turns on and the track goes into standby mode.

SLEEP MODE

After 10 minutes of inactivity, the track goes into sleep mode and the counter is turned off. Press any button to resume the track.

BUTTON FUNCTIONS

PROG press to choose a proper programme

INCLINE press a proper arrow to decrease or increase the angle of running belt

QUICK INCLINE press a proper number to set the angle of the running belt

SPEED press a + or - to decrease or increase speed

QUICK SPEED press a proper number to set the speed

START press to start training

STOP press to stop training. If the speed is above 3.5 km/h, the treadmill will be slowing down until it stops completely. During this process other buttons will be inactive. If the speed is lower than 3 km/h, the treadmill will stop instantly.

MODE use this button in the standby mode to set the training parameters: time, distance, calories. Set the parameter values with the SPEED arrows. After setting the value press START, the running belt will start moving with the speed of 1 km/h and the set parameters will be counted backwards. The training will be stopped when the counting reaches zero.

DISPLAY INFORMATION

SPEED: current speed.

CALO.: calories burnt during the current training session.

PULSE: current pulse level during the training. To get a correct measurement, you should place 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, you should keep the hands

on the sensors during the whole training session. Attention: the data shown is general, it is given to compare different training sessions. It should not be used for medical purposes.

TIME: exercise time of the current training session.

DIST: distance covered during the current training session.

MEASUREMENT RANGE

Programme duration – default: 30 minutes, adjustable between 5:00 and 99:00

Speed – adjustable between 1 and 16 km

Calories – default: 50, adjustable between 0 and 999

PROGRAMS

The track is fitted with 48 preset programs and manual mode.

Program selection, starting and ending workout

To go to the selected program or mode, press the PROG button until it appears on the display. Confirm the selection with the MODE button.

After setting the training mode, press the "START" button. The track will start in three seconds, slowly accelerate to the displayed value and eventually it will run smoothly at a constant speed.

A) While running, press "SPEED +", "SPEED-" or "quick speed key" button to adjust speed to your needs.

C) Pressing the "STOP" button causes the track to stop.

QUICK START (MANUAL MODE)

You don't have to choose a programme for a quick start. In the manual mode you can set the speed while running by pressing the speed adjustment buttons (SPEED).

The training starts 3 seconds after pressing START button and stops after pressing STOP button.

PRE-SET PROGRAMMES

Pre-set programmes provide interesting, balanced trainings of different levels. While looking through the programmes, their process is displayed on the counter. Among 48 programmes there are also some easier interval versions as well as more challenging ones. It provides a wide range of options meeting users' needs

TROUBLESHOOTING

Treadmill doesn't start

Potential reason: the safety key has been incorrectly installed.
Solution: insert the key correctly.

Potential reason: the treadmill is not connected to a power source.
Solution: plug in the device.

Potential reason: the treadmill is not turned on (the switch in "0" position)
Solution: turn on the treadmill (the switch in "1" position)

No results on the display

Potential reason: the display has been incorrectly connected.
Solution: connect the wires correctly.

Heart rate is not displayed.

Potential reason: the sensor is not damp enough.
Solution: dampen the sensor with water or contact lens solution.

Potential reason: electromagnetic disturbance.
Solution: make sure there are no devices creating electromagnetic field in the surrounding area.

FAULT CODES

E00 The safety key has been incorrectly installed, it should be correctly inserted into the slot.

E01 Check if the main wire is correctly connected

E02 Turn the treadmill off and on. If the error occurs again, replace the fuse.

E03 Check if the speed sensor in the engine compartment is correctly connected.

After choosing a programme, use SPEED button to set the training time. The training starts 3 seconds after pressing START button and stops after reaching the time limit or pressing STOP button.

The angle of the running belt cannot be changed.

Potential reason: the engine wire is not properly connected.
Solution: open the engine cover and connect it correctly.

The running belt is moving faster or slower than indicated on the display.

Potential reason: [unadjusted]
Solution: [adjust again]

The belt is sliding

Potential reason: the belt is not tight enough.
Solution: adjust the running belt.

The running belt is not moving smoothly.

Potential reason: the belt is not lubricated enough.
Solution: lubricate the belt.

If the actions above did not help to solve the problem, please contact our service.

FAULT CODES

E04 Check if all the wires are correctly connected, perform auto diagnosis. If the error occurs again, replace the fuse.

E05 Turn the treadmill off and on. If the error occurs again, replace the fuse.

E06 Turn the treadmill off and on. If the error occurs again, replace the fuse.

AUTO DIAGNOSIS

This function cannot be used until a special situation occurs. As the treadmill is a device supplied with a high-voltage current, we suggest performing actions only after consulting a technician.

1. Open the red plug, remove the safety key.
2. Press and hold START and SPEED+ buttons with one hand. With the other hand insert the safety key, release START and SPEED+, press MODE button. Data will appear on the screen.

3. When the operations on the counter are over, press MODE again.
4. The running belt will start moving: from the lowest to the highest speed, the inclination angle will change from the lowest to the highest one. Then the treadmill will stop.
Auto diagnosis takes about 2 minutes.

USAGE

Placing the treadmill, scope of usage

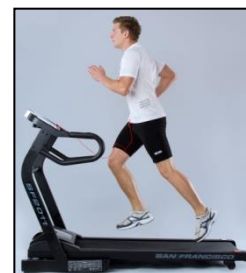
- The treadmill should be placed in a dry place, and not exposed to the stream of water and moisture. The treadmill should be placed on a clean and flat surface. Placing the treadmill on an uneven surface can cause damage to its system. You cannot place the treadmill on a carpeted or floor covering.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

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

Your body position

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

Any injuries may result from incorrect or intensive training.
NOTE: You should keep your hands away from moving parts.



Shaping your muscles

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

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

Weight loss, Training sessions

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

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

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

TRAINING MANUAL

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

Warm-up stage

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

Repeat every exercise several times.



Stretching the muscles of your thighs and buttock

Do the exercise as shown in the figure.



Stretching the muscles of your thighs and knees

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



Stretching the muscles of your calves

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



Watch the movie:

A warm-up with Rafał Wieczorowski.

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



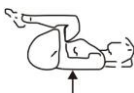
Stretching the muscles of your thighs

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 legs

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

Starting the exercise

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

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

Training stage, relaxation

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

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

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

How to get off the treadmill

a) standard stopping procedure

Press the STOP button.

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

b) emergency method

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

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



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

ВНИМАНИЕ

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

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА SPOKEY TEMPEST – СПЕЦИФИКАЦИЯ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА - ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ

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

Тренировки на беговой дорожке рекомендуются тем, кто хочет поддерживать хорошую форму в течение года. Соответствующие тренировки не только укрепляют мышцы, корректируют осанку, но также помогают поддерживать хорошее здоровье и форму.

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

СИСТЕМЫ, ИСПОЛЗУЕМЫЕ В ЭТОЙ МОДЕЛИ



Ergonomically designed control panel

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



Efficient shock absorption material

система амортизации колебаний со встроенными эластичными эластомерами, эффективно поглощающими вибрации платформы во время бега с целью повышения комфорта пользования во время тренировки.



Safety and noiseless when landing

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Размер после сборки: 158 x 70 x 116 cm

Размер бегового полотна: 50 x 142 cm

Максимальный вес тренирующегося - 150 kg

Напряжение: ~ 220-240 V (50/60Hz)

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

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

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

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

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

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

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

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

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 42

1x полностью сложенная беговая дорожка

1x ключ безопасности

1x инструкция

ПОДГОТОВКА

1. Прежде чем приступите к сборке, убедитесь, что располагаете достаточным местом.
 2. Используйте указанные инструменты для сборки.
 3. Перед началом сборки проверьте, все ли детали находятся в коробке.
- Рекомендуется выполнять сборку силами двух и более людей во избежание травм.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (Рисунки – с. 44-45)

ВНИМАНИЕ! Не подключайте питание до завершения монтажа. Помните, что беговую дорожку всегда должны перемещать, поднимать и собирать 2 человека. Работайте с помощником для монтажа данного устройства.

ШАГ 1 Вытащите беговую дорожку из коробки и разместите её на ровной и плоской поверхности.

ШАГ 2 Поднимите стойки консоли и установите их в правильном положении. Разместите на стойке консоль с дисплеем.

СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (Рисунки – с. 46)

Удостоверьтесь, что штепсель отключен от источника питания. Для складывания беговой дорожки следует поднять обеими руками беговую поверхность до момента, пока не услышите нежный сигнал, который извещает о правильном блокировании беговой дорожки в вертикальном положении.

Для раскладывания беговой дорожки нужно нажать стопой цветной элемент на поршне, который находится под беговым полотном, что позволит освободить блокировку. После этого следует нежно потянуть беговое полотно вниз, а также стать на расстоянии 2 метров от беговой дорожки, поскольку устройство раскладывается автоматически. Просим ознакомиться с рисунком 1 (с.46)

ВНИМАНИЕ: Сложенная беговая

УХОД

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

Консоль следует чистить только сухой тряпочкой. Тренажер следует хранить в сухом месте, защищать от коррозии и влаги.

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

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

Пылесосить тренажер следует минимум один раз в месяц, чтобы не

Большинство вышеперечисленных сборных элементов упаковано отдельно, однако некоторые детали предварительно установлены в определенных сборных элементах. Если требуется, разберите их и соберите повторно.

Ознакомьтесь с пошаговой инструкцией по сборке и со всеми установленными элементами.

ШАГ 3 Прикрутите стойки консоли к нижней части, выходящей из несущей рамы, при помощи шайб f8, винтов M8x15 и M8x45, и гаек M8. Используйте также шайбы f8, винты M8x15 и M8x45, и гайки M8 для соединения консоли со стойками.

ШАГ 4 Используйте винты M4x13, чтобы закрепить боковые опоры основания беговой дорожки.

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

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

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

допустить нагромождения пыли. Рекомендуется раз в год убрать пыль с двигателя. **ВНИМАНИЕ:** Уровень безопасности тренажера можно удерживать только благодаря регулярному уходу и контролю состояния беговой дорожки. Соединяющие элементы более всего подвергнуты риску поломки. Внимание: перед очисткой/смазкой следует выключить вилку из розетки.

БЕГОВОЕ ПОЛОТНО

Регулировка напряжения полотна (Рисунки – с. 46)

РЕГУЛИРОВКА НАПРЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА – для тренирующегося очень важно обеспечение ровной и равномерно работающей поверхности. Регулировка должна быть проведена с правой и левой стороны задних колес при помощи ключа приложенного к дорожке. Винты для регулировки размещены позади боковых реек. Докрутите заднее колесо таким образом, чтобы полотно не скользило

по переднему колесу. Оба винта (правый и левый) регулируйте деликатно и согласно движению стрелок часов, при этом контролируйте напряжение полотна.

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

Центрирование бегового полотна

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

- Установите самую малую скорость
 - Проверьте, к какой стороне смещается полотно (к какому краю)
- Если полотно смещается к правому краю, докрутите правый болт и расслабьте левый при помощи ключа 6 мм до момента, когда полотно будет централизовано. Если полотно смещается к левому краю, докрутите левый болт и расслабьте правый до того момента, когда полотно станет централизованным.

Инструкция смазки бегового полотна (Рисунки – с. 46)

- Выключить источник питания дорожки.
- Сложить дорожку.
- Проверить заднюю часть беговой дорожки. Если поверхность сухая, стоит ее смазать. Если поверхность влажная или мокрая, ее нельзя самзывать.

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

аккумуляторы следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды. Рекомендуется периодически проверять электрические провода и штепсельные вилки. В случае повреждения, тренажер нельзя использовать. Никогда не пробуйте собственноручно ремонтировать беговую дорожку. Ремонт и починкой должен заняться квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель..

Смазка бегового полотна, основания, колес

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

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

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

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

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

КОНСОЛЬ

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Начало тренировки, завершение тренировки

- Для начала тренировки необходимо нажать на надпись Start на мультимедийном дисплее.
- Беговая дорожка начнет двигаться через 3 секунды с момента нажатия кнопки Start.

- Пользователь может завершить тренировку (остановить беговую дорожку) в любой момент нажатием кнопки Stop.
- Беговая дорожка также остановится в момент отключения от консоли ключа безопасности (аварийная остановка).

Настройка скорости / угла наклона

- Чтобы настроить требуемую скорость и угол наклона, необходимо нажать кнопки на консоли, соответствующие цифрам (3,6,9) над надписями «Speed» (скорость) и «Incline» (угол наклона бегового полотна), или же воспользоваться кнопками «Speed +/-» и «Incline Δ

/ V», расположенными как на консоли, так и в поручнях беговой дорожки.

- Диапазон регулировки скорости: 1-16 км/ч
- Диапазон регулировки угла наклона бегового полотна: 0–16%

Измерение пульса

Беговая дорожка оснащена датчиками, которые позволяют измерять пульс через ладони. Для того чтобы измерить пульс необходимо положить обе руки на держатели. Результат появится на экране по истечении 5 секунд.

Для того чтобы измерение пульса было правильным, необходимо

проводить его в момент, когда беговая дорожка остановлена, держа руки на датчиках в течение минимум 30 секунд.

Примечание: Отображаемые данные имеют общий характер, указываются для сравнения разных тренировок. Они не должны использоваться для медицинских целей.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

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

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

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

СЧЕТЧИК

Включение

Вставьте вилку в розетку, экран счетчика включится, беговая дорожка перейдет в состояние готовности.

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

После 10 минут бездействия, беговая дорожка переходит в режим ожидания, счетчик гаснет. Для того чтобы повторно начать использование беговой дорожки нажмите любую кнопку.

ФУНКЦИИ КНОПОК

PROG нажмите эту кнопку, чтобы выбрать соответствующую программу

INCLINE нажмите соответствующую стрелку, чтобы увеличить или уменьшить угол наклона бегового полотна

QUICK INCLINE нажмите соответствующую цифру для регулировки угла наклона бегового полотна

SPEED нажмите +/-, чтобы увеличить или уменьшить скорость

QUICK SPEED нажмите соответствующую цифру, чтобы установить скорость

START нажмите эту кнопку, чтобы начать тренировку

STOP нажмите эту кнопку, чтобы закончить тренировку. Если скорость превышает 3,5 км / ч, беговая дорожка будет замедляться до

полной остановки. Во время этого процесса, другие кнопки не будут активны. Если скорость меньше чем 3 км / ч, беговая дорожка сразу остановится.

MODE используйте эту кнопку в режиме ожидания, чтобы установить параметры тренировки: время, дистанцию, калории. Значение параметров устанавливается с помощью стрелки SPEED . После установки значения, нажмите START, беговое полотно начнет двигаться со скоростью 1 км / ч, а установленные параметры будут отсчитываться до нуля. Тренировка закончится, когда отсчет достигнет нуля.

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

SPEED: текущая скорость.

CALO.: Количество калорий, сожженных за время текущей тренировки.

PULSE: текущая частота пульса на тренировке. Чтобы получить правильные данные о частоте пульса, следует разместить обе ладони на сенсорах, встроенных в рукоятки. Результат измерения отобразится на дисплее примерно через 4 секунды. Чтобы проверить, является ли частота пульса стабильной, держите ладони на сенсорах

всю тренировку. Внимание: приведенные данные являются общими и служат для сравнения различных тренировок. Они не должны использоваться в медицинских целях.

TIME: время выполнения упражнений текущей тренировки.

DIST: расстояние, пройденное в ходе текущей тренировки.

ДИАПАЗОН ИЗМЕРЕНИЯ

Продолжительность программы – по умолчанию: 30 минут, но можно установить значение между 5:00 и 99:00 минутами.

Скорость – можно установить значение между 1 и 16 км.

Калории – по умолчанию: 50, но можно установить значение между 0 и 999.

ПРОГРАММЫ

Беговая дорожка оснащена 48 предварительно установленными программами и ручным режимом.

Выбор программы, начало и завершение тренировки

Для того чтобы перейти к выбранной программе или режиму нажимайте кнопку PROG до тех пор, пока она появится на дисплее. Выбор подтвердите кнопкой MODE.

После установки режима тренировки нажмите кнопку «START». Через три секунды беговая дорожка запустится, медленно ускорится до

отображаемого значения, после чего будет плавно работать с постоянной скоростью.

а) Во время бега, нажимайте «SPEED+», «SPEED-» или кнопку быстрого изменения скорости - «quick speed key», регулируя скорость в соответствии с Вашими потребностями.

б) Нажатие кнопки «STOP» приведет к остановке беговой дорожки.

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

Для быстрого начала тренировки не нужно выбирать программу. В ручном режиме скорость устанавливается во время бега нажатием кнопок, регулирующих скорость (SPEED).

Тренировка начинается через 3 секунды после нажатия кнопки START и заканчивается после нажатия кнопки STOP.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Предустановленные программы обеспечивают интересные и сбалансированные тренировки разного уровня сложности. В ходе обзора программ на счетчике дисплея отображается их ход. Среди 48 программ, что предусмотрены, как менее сложные, интервальные, так и более интенсивные. Это позволяет выбрать программу, которая больше всего соответствует потребностям пользователя.

Выбрав программу, нажмите кнопку SPEED для установки длительности тренировки.

Тренировка начнется через 3 секунды после нажатия кнопки START и закончится по истечении времени или нажатии кнопки STOP.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Беговая дорожка не запускается

Возможная причина: Ключ безопасности установлен неправильно

Решение: Вставьте ключ правильно

Возможная причина: беговая дорожка не подключена к электричеству

Решение: Подключите штепсель к питанию

Возможная причина: беговая дорожка не включена (позиция переключателя «0»)

Решение: включите беговую дорожку (позиция переключателя «1»)

Нет результатов на дисплее

Возможная причина: дисплей не подключен

Решение: Подключите провода правильно

Нет индикации ритма сердца

Возможная причина: Датчик не является достаточно влажным

Решение: Слегка смочите датчик водой или жидкостью для линз

Возможная причина: электромагнитные помехи

Решение: Убедитесь, что в непосредственной близости не находятся устройства, генерирующие электромагнитное поле.

Вы не можете изменить угол наклона бегового полотна

Возможная причина: Кабель двигателя не подключен

Решение: Откройте крышку двигателя и подключите его правильно.

Беговое полотно движется быстрее или медленнее, чем отображается на дисплее

Возможная причина: [не отрегулировано]

Решение: [отрегулировать снова]

Беговое полотно скользит

Возможная причина: Беговое полотно не наложено достаточно плотно

Решение: Отрегулируйте беговое полотно

Беговое полотно не движется плавно

Возможная причина: Беговое полотно смазанное слишком мало.

Решение: Смазать беговое полотно

Если ни одно из вышеперечисленных действий не позволяют решить проблему, обратитесь в сервисный центр.

КОДЫ ОШИБОК

E00 Ключ безопасности установлен неправильно, вставьте его в слот правильно.

E01 Проверьте подключен ли правильно главный кабель

E02 Выключите и включите беговую дорожку. Если ошибка не устранена, замените предохранитель

E03 Проверьте, правильно ли подключен датчик скорости в отсеке для двигателя

E04 Убедитесь, что все кабели подключены правильно, выполните самодиагностику. Если ошибка не устранена, замените предохранитель.

E05 Выключите и включите беговую дорожку. Если ошибка не устранена, замените предохранитель

E06 Выключите и включите беговую дорожку. Если ошибка не устранена, замените предохранитель

САМОДИАГНОСТИКА

Эта функция не должна использоваться до момента появления особой ситуации. В связи с тем, что беговая дорожка является устройством, работающим при высоком напряжении, мы рекомендуем вам выполнять действия только после консультации с сотрудником сервисного центра.

1. Откройте красную пробку, вытащите ключ безопасности

2. Одной рукой нажимайте и удерживайте одновременно кнопки START и SPEED +. Другой рукой вставьте ключ безопасности,

отпустите START и SPEED +, нажмите кнопку MODE. На экране появятся данные.

3. После того, как операция на счетчике закончится, нажмите снова MODE.

4. Беговое полотно начинает двигаться: от самой низкой до самой высокой скорости, угол наклона меняется от самого низкого до самого высокого. После этого, беговая дорожка останавливается.

Процесс самодиагностики занимает около 2 минут.

УХОД

УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ

Беговую дорожку следует установить в сухом помещении без доступа влаги.

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

Беговая дорожка предназначена исключительно для использования внутри помещений.

Тренажер не должен подвергаться влиянию аэрозольных распылителей и других химических средств. Дорожку нельзя устанавливать в тех помещениях, где используется газ в связи с искрами, которые могут исходить из двигателя.

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

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

Тренировка на беговой дорожке заменяет прогулку или пробежку.

Беговая дорожка предназначена для использования в домашних

условиях и не предназначена для терапевтических и реабилитационных целей.

Тренажер не предназначен для длительной работы и коммерческих действий.

Позиция

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

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

Травмы являются причиной неправильной или непосильной тренировки.

ВНИМАНИЕ: Руки следует держать вдали от двигающихся элементов.

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



Потеря веса , тренировочные сессии

Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы сжигаете. Успех состоит в том, что

эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления выносливости.

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

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

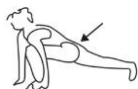

Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость,

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

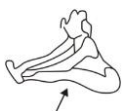
Разминка

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

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



Растягивание мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.



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



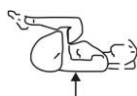
Растягивание четырехглавых мышц
Положите правую ладонь на стене. левой рукой возьмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.



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 икроножных мышц
Станьте около стены. Обопричьтесь ладонями о стену. Поочередно отводите ноги назад и растяните мышцы ног.



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

НАЧАЛО УПРАЖНЕНИЯ

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

Тренировка, отдых

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

Отдых дает возможность привести в норму пульс и охладить мышцы.

Выход из беговой дорожки

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

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.

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

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



Обозначение тренажера символом перечеркнутого контейнера для мусора сообщает о запрете размещения использованного электрооборудования и электротехники вместе с другим бытовым мусором. Согласно Директиве WEEE о способе распоряжения использованного электрооборудования и электротехники, для данных предметов следует применять отдельные способы утилизации. Потребитель, который намерен избавиться от изделия, обязан отдать его в пункт сбора использованного электрооборудования и электротехники, и таким образом, обеспечивает повторное употребление, рециклинг, тем самым, защищает окружающую среду. Для этого следует связаться с пунктом, в котором данное оборудование было куплено или с представителями 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.

SPOKEY TEMPEST BĚŽECKÝ PÁS - SPECIFIKACE

BĚŽECKÝ PÁS - VÝSLEDKY CVIČENÍ

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

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

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

SYSTÉMY POUŽITÉ V TOMTO MODELU



Ergonomically designed control panel

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



Efficient shock absorption material

systém tlumení vibrací - díky vestavěným elastickým elastomerům, jsou účinně tlumene vibrace plochy při běhu, což zvyšuje komfort tréninku uživatele.



Safety and noiseless when landing

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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry po rozložení: 158 x 70 x 116 cm
Běžecka plochá: 50 x 142 cm

Maximální hmotnost uživatele - 150 kg
Napětí: ~ 220-240 V (50/60Hz)

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 42
1x celkově složený pás
1x bezpečnostní klíč

1x návod

MONTÁŽ

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 vyhnete případným zraněním.

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 44-45)

POZOR! Nepřipojujte napájecí zdroj před dokončením instalace.

Pamatujte, že běžící pás by měl být vždy přesunut, zvedaný a namontovaný dvěma osobami. Během montáže si zajistěte pomoc.

KROK 1 Vytáhněte běžící pás z kartonu a položte jej narovný a plochý povrch.

KROK 2 Zdvihněte boční sloupky, nastavte je ve správné poloze. Vložte na sloupky počítací konzolu.

SKLÁDÁNÍ/ROZKLÁDÁNÍ PÁSU, PŘENÁŠENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

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

Za účelem složení zložení běžecského pásu je nutné uchopit oběma rukama běžecskou plochu a tuto nadzvednout až uslyšíte jemné cvaknutí, jež informuje o správném zablokování běžecské plochy ve vvislé poloze.

Místo toho za účelem rozložení běžecského pásu našlapněte na barevný element na pístu nacházejícím se pod běžecskou plochou, což umožní uvolnění blokády. Následně jemně potáhněte běžecskou plochu dolů, jakož i postavte se ve vzdálenosti 2 metrů od běžecského pásu, neboť se zařízení automaticky rozloží. Seznamte se se s obrázkem 1 (s.46)

ÚDRŽBA

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

Monitor (napájecí kopuli) čistit výhradně suchým hadříkem.

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

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

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

Většina montážních dílů byla zabalena samostatně, ale některé prvky byly předem nainstalovány na určených montážních dílech. Pokud je to nutné, odmontuj je a pak opětovně namontuj.

Seznam se prosím s jednotlivými fázemi montáže a seznam, se se všemi instalovanými díly.

KROK 3 Našroubujte boční sloupky do spodní části -vycházející z hlavního rámu pomocí podložek fi8 a šroubů M8x15 a M8x45 a matic M8. konzolu počítadla se také připojuje k bočním sloupkem podložkami fi8 a šrouby M8x15 a M8x45 a maticemi M8.

KROK 4 Pomocí šroubů M4x13 upevněte boční kryty základny běžícího pasu...

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

Před složením zařízení úplně zastavte běžecskou plochu. Složený běžecský pás musí být odpojen od zdroje napájení. Zapínání běžecského pásu ve složeném stavu je zakázáno!

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

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

Pod zařízením vysávej aspoň jednou za měsíc, aby se tak předešlo nahromadění prachu a zkontroluj všechny spoje, včetně šroubů, zda jsou dobře dotažené.

Jednou za rok se doporučuje sundat černý kryt motoru a odstranit prach, který se zde může hromadit.

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

Spojovací prvky jsou nejvíce vystaveny opotřebení.

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

BĚŽECKÝ PÁS

Nastavení napnutí pásu

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

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

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

Centrování běžecského pásu (obrázek – s.46)

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

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

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

Návod k mazání běžecského pásu (obrázek – s. 46)

Odpojit pás od zdroje napájení.

Sklopit, složit pás.

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

Zařízení má napájecí zdroj. Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorky apod. nevyhazovat spolu s domácími odpadky. Opotřebované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je

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

Je doporučeno pravidelně kontrolovat stav kabeláže a zástrčky. Dojde-li k poškození, zařízení se nesmí používat. Nikdy neopravuj zařízení sám.

Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

Mazání běžecského pásu, základu, válečků

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

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

Když je zařízení vypnuto rovnoměrně aplikuj silikon na vnitřním povrchu pásů.

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

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

KONZOLA

ZÁKLADNÍ INFORMACE

ZAČATÍ TRÉNINKU, UKONČENÍ TRÉNINKU

* Chcete-li začít trénovat, klepněte na tlačítko Start na multimediálním displeji.

* Běhací trenažér se začne pohybovat během 3 sekund po stisknutí tlačítka Start.

* Můžete ukončit trénink (zastavit běžecký pás) kdykoli stisknutím / kliknutím na Stop.

* Když se bezpečnostní klíč (nouzové zastavení) odpojí od konzoly, běžící pás se zastaví.

Nastavení rychlosti / úhlu náklonu

▪ Požadovanou rychlost a úhel náklonu nastavíme stisknutím tlačítek na konzole odpovídajících číslíci (3,6,9) msd nápisy Speed (rychlost) a Incline (úhel náklonu běžeckého pásu) nebo pomocí tlačítek Speed +/-

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

▪ Rozsah nastavení rychlosti: 1-16 km / h

▪ Rozsah nastavení úhlu náklonu běžícího pásu: 0-16%

MĚŘENÍ IMPULSŮ

Běžecký pás je vybaven senzory, které vám umožňují měřit impuls ručně. Chcete-li získat měření, položte obě ruce na držadla. Po 5 sekundách se na displeji zobrazí čtení.

Abyste správně měřili puls, musíte to udělat po zastavení běžícího pásu a držet ruce na snímačích po dobu nejméně 30 sekund.

Poznámka: Tyto údaje jsou obecné a poskytují se k porovnání různých školení. Nesmějí být používány k lékařským účelům

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

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

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

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

POČÍTADLO

ZAPNUTÍ

Připojte zástrčku ke zástupce, zapne se obrazovka počítadla, běžecký pás vstoupí do pohotovostního režimu.

KONTINUÁLNÍ PODMÍNKY

Po 10 minutách nečinnosti se běžecký pás přepne do pohotovostního režimu, počítadlo zhasne. Chcete-li pás znovu použít, stiskněte jakékoliv tlačítko.

FUNKCE TLAČÍTEK

PROG stiskněte pro zvolení příslušného programu

INCLINE stiskněte příslušnou šipku pro zvětšení nebo zmenšení úhlu náklonu běžeckého pásu

QUICK INCLINE stiskněte příslušnou číslici pro nastavení úhlu náklonu běžeckého pásu a jeho hodnoty

SPEED stiskněte +/- pro snížení nebo zvýšení rychlosti

QUICK SPEED stiskněte příslušnou číslici pro nastavení rychlosti odpovídající její hodnotě

START stisknutím zahájíte cvičení

STOP stiskněte pro ukončení cvičení Je-li rychlost vyšší než 3,5 km/h, bude pás zpomalovat pohyb, až se úplně zastaví. Při tomto procesu budou jiná tlačítka neaktivní. Jestliže je rychlost nižší než 3 km/h, pás se zastaví ihned.

MODE v pohotovostním režimu toto tlačítko použijte pro nastavení parametrů cvičení: času, vzdálenosti, kalorií. Hodnotu parametrů nastavte ze šipek SPEED. Po nastavení hodnoty stiskněte START, běžecký pás se začne pohybovat rychlostí 1 km/h, následně budou parametry odečítány směrem dolů. Cvičení bude ukončeno, když se hodnota dostane na nulu.

INFORMACE NA DISPLEJI

SPEED: aktuální rychlost

CALO.: počet spálených kalorií během aktuální tréninkové fáze

PULSE: aktuální úroveň pulsu během tréninku Pro zjištění správných hodnot položte obě dlaně na senzory zabudované do řídicího panelu Na displeji se hodnota objeví asi po čtyřech vteřinách. Stabilitu pulsu zjistíte,

když budete držet dlaně na senzorech po celou dobu tréninkové fáze. Pozor! Zobrazované hodnoty jsou obecné, jsou uváděny pro srovnání s různými tréninkovými fázemi. Neměly by být využívány pro lékařské účely.

TIME: doba cvičení v aktuální tréninkové fázi

DIST: vzdálenost zdaná během aktuální tréninkové fáze

ROZSAH MĚŘENÍ

Doba trvání programu - výchozí: 30 minut, nastavitelné hodnoty mezi 5:00 a 99:00

Rychlost – nastavitelné hodnoty mezi 1 a 16 km

Kalorie – výchozí: 50 – nastavitelné hodnoty mezi 0 a 999

PROGRAMY

Běžecký pás je vybaven 48 přednastavenými programy a ručním režimem.

VÝBĚR PROGRAMU, ZAČÁTEK A KONEC TRÉNINKU

Chcete-li přejít na vybraný program nebo režim, stiskněte tlačítko PROG, dokud se na displeji nezobrazí. Potvrďte výběr pomocí tlačítka MODE.

Po nastavení režimu tréninku stiskněte tlačítko "START". Po třech sekundách běžecký pás pomalu zrychluje na zobrazenou hodnotu a poté běží hladce s konstantní rychlostí.

A) Během běhu stiskněte tlačítko "SPEED +", "SPEED-" nebo "buick start key" pro přizpůsobení rychlosti podle vašich potřeb.

C) Pro zastavení pásu stiskněte tlačítko "STOP".

RYCHLÝ START (MANUÁLNÍ REŽIM)

Pro rychlé zahájení tréninku nemusíte volit program. V manuálním režimu nastavujete rychlost při běhu stisknutím tlačítek regulace rychlosti (SPEED).

Trénink začne po třech vteřinách od stisknutí tlačítka START a skončí po stisknutí STOP.

PŘEDBĚŽNĚ NASTAVENÉ PROGRAMY

Předběžně nastavené programy zajišťují zajímavý, kalkulovaný trénink různých zátěží. Při prohlížení programů na panelu je zobrazován jejich průběh. 48 programů, které jsou k dispozici, obsahuje jak verze méně náročné, intervalové, tak i intenzivnější. Umožňuje to zvolit programy nejlépe odpovídající potřebám uživatele.

Po zvolení programu nastavte čas tréninku stisknutím SPEED. Trénink začne po třech vteřinách od stisknutí tlačítka START a skončí po dosažení limitu času nebo stisknutím STOP.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Běžecský pás nespouští

Možná příčina: bezpečnostní klíč je instalován nesprávně

Řešení: vložte klíč správně

Možná příčina: běžecský pás není připojen el. proudem

Řešení: vložte zástrčku do proudu

Možná příčina: Běžecský pás není zapnut (vypínač v poloze „0“)

Řešení: zapněte běžecský pás (vypínač v poloze „1“)

Na displeji nejsou výsledky

Možná příčina: displej byl špatně zapojen

Řešení: zapojte správně vodiče

Nezobrazuje se srdeční rytmus

Možná příčina: senzor není dostatečně vlhký

Řešení: Navlhčete jemně senzor vodou nebo kapalným prostředkem na očičky

Možná příčina: elektromagnetické poruchy

Řešení: ujistěte se, zda poblíž se nenacházejí přístroje, které by vytvářely elektromagnetické pole

Nelze změnit úhel náklonu běžecského pásu

Možná příčina: šňůra k motoru není dostatečně dobře připojena

Řešení: otevřete kryt motoru a připojte jej správně.

Běžecský pás se pohybuje pomaleji než je zobrazeno na displeji

Možná příčina: [neupraven]

Řešení: [upravte znovu]

Pás prokluzuje

Možná příčina: pás není dostatečně napnut

Řešení: nastavte příslušné napnutí běžecského pásu

Běžecský pás se nepohybuje plynule

Možná příčina: pás je málo promazán

Řešení: promažte pás

Jestliže žádná z uvedených činností nepomohla problém vyřešit, kontaktujte náš servis.

KÓDY CHYB

E00 bezpečnostní klíč byl namontován nesprávně, vložte jej do zástrčky správně

E01 zkontrolujte, zda hlavní kabel byl připojen správně

E02 vypněte a zapněte běžecský pás Pokud se chyba opakuje, vyměňte pojistku

E03 zkontrolujte, zda senzor rychlosti je v komoře motoru správně připojen

E04 zkontrolujte, zda jsou všechny vodiče správně připojeny, proveďte vlastní prověření. Pokud se chyba opakuje, vyměňte pojistku

E05 vypněte a zapněte běžecský pás Pokud se chyba opakuje, vyměňte pojistku

E06 vypněte a zapněte běžecský pás Pokud se chyba opakuje, vyměňte pojistku

VLASTNÍ PROVĚŘENÍ

Tuto funkci používejte pouze v případě, že došlo k mimořádné situaci. S ohledem na skutečnost, že běžecský pás je zařízení, které pracuje pod vysokým napětím, doporučujeme, abyste provedli výhradně po poradě se servisním pracovníkem.

1. Otevřete červenou zástrčku, vytáhněte bezpečnostní klíč

2. Jednou rukou stiskněte a přidržte zároveň tlačítka START a SPEED+.

Druhou rukou vložte bezpečnostní klíč, uvolněte START a SPEED+, stiskněte MODE. Na monitoru se zobrazí údaje.

3. Poté, co operace na počítačle budou ukončeny, stiskněte znovu MODE.

4. Běžecský pás se začne pohybovat od nejnižší do nejvyšší rychlosti, úhel náklonu se změní od nejmenšího do největšího. Poté se běžecský pás zastaví.

Proces vlastního prověření trvá asi dvě minuty.

POUŽÍVÁNÍ

Nastavení běžecského pásu, rozsah použití

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

Běžecský pás umístit na suchém a plochém povrchu. Umístění běžecského pásu na nerovném povrchu může způsobit poškození systému pásu. Běžecský pás nesmí být umístěn na koberci anebo podlahové krytině.

Běžecský pás je určen výhradně k použití uvnitř budov.

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

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

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

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

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

Zařízení nemůže fungovat dlouhodobě a není určeno pro komerční účely.

Poloha

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

intenzivního tréninku.

POZOR: Ruce držíme daleko od pohyblivých elementů.



Tvarování svalstva

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

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

Hubnutí, tréninky

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

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


JAK TRÉNOVAT

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

Fáze rozcvičky

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

Podívej se na film:
Rozcvička s Rafałem Wieczorowským.
Naskenuj kód umístěný vedle anebo napiš do prohlížeče adresu:
<http://bit.ly/2sXUEga>



Protážení svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



Protahování svalstva stehenních a kolen

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



Protahování stehen

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



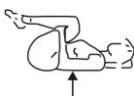
Protahování horních částí těla

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



Protahování lýtkového svalstva

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



Protahování svalstva nohou

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

Zahájení cvičení

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

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

Fáze tréninku, odpočinek

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

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

Sestup z běžecského pásu

a) základní sestup

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

b) havarijný sestup

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

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



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

BEŽECKÝ PÁS SPOKEY TEMPEST - ŠPECIFIKÁCIA

BEŽECKÝ PÁS - VÝSLEDKY CVIČENÍ

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

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

SYSTÉMY POUŽÍVANÉ V TOMTO MODELI



Ergonomically designed control panel

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



Efficient shock absorption material

systém tlmenia vibrácií - vďaka vstavaným elastickým elastomérom, sú účinne tlmené vibrácie plochy pri behu, čo zvyšuje komfort tréningu užívateľa



Safety and noiseless when landing

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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery po rozložení: 158 x 70 x 116 cm
bežecská plocha: 50 x 142 cm

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

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

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

UPOZORNENIE: pred použitím magnetického bežecského trenažéra si prečítajte návod.

Varovanie. Systémy sledovania tepu môžu byť nepresné. Príliš veľa cvičení môže viesť k vážnym úrazom a smrti. Ak sa cítite slabé, okamžite cvičenie prerušte. Za prípadné úrazy alebo poškodenia predmetov, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním tohto výrobku nenesieme zodpovednosť. Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

ZOZNAM SÚČASTÍ

Schéma – s. 42

1x bežecský trenažér v celku zložený

1x bezpečnostný kľúč

PRÍPRAVA

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

NÁVOD NA MONTÁŽ (Obrázky – s. 44-45)

POZOR! Nepripájajte napájací zdroj pred dokončením inštalácie.

Pamätajte, že bežiaci pás by mal byť vždy presunutý, zdvíhaný a namontovaný dvoma osobami. Počas montáže si zaistite pomoc.

KROK 1 Vytiahnite bežiaci pás z kartónu a položte ho na rovný a plochý povrch.

KROK 2 Zdvihnite bočné stĺpiky, nastavte je v správnej polohe. Vložte na stĺpiky počítaciu konzolu.

Väčšina uvedených súčiastok bola zabalená zvlášť, len niektoré prvky boli predbežne namontované na príslušných montážnych sústavách. Ak je to potrebné tieto sústavy môžete zdemontovať a opätovne zmontovať. Zoznámte sa prosím, s jednotlivými etapami montáže a všetkým montovaným príslušenstvom.

SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA, PRENAŠANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

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

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

Pre rozloženie bežecského pásu stlačte chodidlom farebný prvok, ktorý sa nachádza pod bežecou plochou, čím uvoľníte blokádu. Následne jemne stlačte bežecský pás dole a presuňte sa na miesto vzdialené 2 metre od zariadenia, aby sa bežecský pás automaticky rozložil. Zoznámte sa s obrázkom č. 1 (s. 46).

KROK 3 Naskrutkujte bočné stĺpiky do spodnej časti - vychádzajúcej z hlavného rámu pomocou podložiek fi8 a skrutiek M8x15 a M8x45 a matic M8. Konzolu počítadla sa tiež pripája k bočným stĺpikom spodložkami fi8 a skrutkami M8x15 a M8x45 a maticami M8.

KROK 4 Pomocou skrutiek M4x13 upevnite bočné kryty základne bežiacieho pásu.

ÚDRŽBA

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

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

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

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

POZOR: Predtým ako začnete používať bežecský trenažér počkajte kým zariadenie vyschne.

UPOZORNENIE: Nezložený bežecský pás nesmiete obsluhovať ani používať.

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

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

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

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

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

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

Spájacie elementy sú najviac vystavené opotrebovaniu.

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

BEŽECKÝ PÁS

Regulácia napnutia pásu (obrázok – s. 46)

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

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

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

Vycentrovanie bežiacieho pásu

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

- Nastavte najnižšiu rýchlosť

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

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

Návod na mazanie bežecského pásu (obrázok – s. 46)

- Bežecský trenažér odpojte z napájacieho zdroja.
- Poskladajte bežecský trenažér.
- Skontrolujte zadnú stranu bežecského pásu. Keď je povrch suchý treba ho namazať. Naproti tomu, keď je povrch mokry alebo vlhký, vtedy ho netreba namazať.

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

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

Mazanie bežecského pásu, podstavca, valčekov

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

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

- V čase, keď je zariadenie vypnuté rovnomerne naneste silikón na vnútornom povrchu pásu a podstavca.
- Od času do času premažte predné a zadné kolieska, aby fungovali najlepším možným spôsobom.

Pokiaľ pás/podstavec/kolieska budú udržiavané v príslušnej čistote, ďalšie mazanie je možné vykonať asi po 120 hodinách používania. Prosím

kontaktujte sa so servisom firmy SPOKEY v prípade akýchkoľvek pochybností.

KONZOLA

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

ZAČATIE TRÉNINGU, UKONČENIE TRÉNINGU

* Ak chcete začať tréning, kliknite na tlačidlo Štart na multimediálnom displeji.

* Bežecský pás sa začne pohybovať do 3 sekúnd od momentu stlačenia tlačidla Štart.

* Môžete ukončiť tréning (zastaviť bežiaci pás) kedykoľvek stlačením / kliknutím na nápis Stop.

* Keď sa bezpečnostný kľúč (núdzové zastavenie) odpojí od konzoly, zastaví sa aj bežiaci pás.

NASTAVENIE RÝCHLOSTI / UHLA NÁKLONU

▪ Požadovanú rýchlosť a uhol náklonu nastavíme stlačením tlačidiel na konzole zodpovedajúcich číslicám (3,6,9) nad nápismi Speed (rýchlosť) a Incline (uhol náklonu bežiaceho pásu) alebo pomocou tlačidiel Speed

+/- a Incline \wedge / \vee umiestnených ako na konzole, tak aj v zábradlí bežecského pásu.

▪ Rozsah nastavenia rýchlosti: 1-16 km/h

▪ Rozsah nastavenia uhla náklonu bežiaceho pásu: 0-16%

MERANIE IMPULZOV

Bežecský pás je vybavený senzormi, ktoré vám umožnia merať pulz rukami. Na získanie merania položte obe ruky na rúčky. Čítanie sa objaví na obrazovke po približne 5 sekundách.

Aby bolo meranie pulzu správne, musíte je vykonať po zastavení bežiaceho pásu a držať ruky na snímačoch najmenej 30 sekúnd.

Poznámka: Uvedené údaje sú všeobecné a poskytujú sa na porovnanie rôznych tréningových sesíí. Nesmú sa používať na lekárske účely

BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

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

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

Bežecský trenažér sa nezapne, dokiaľ bezpečnostný kľúč nebude príslušne vložený do otvoru kľúča nachádzajúceho sa v stredovej časti konzoly počítadla, čo doplnkovo chráni uvedenie bežecského trenažéra do pohybu tretími osobami. Druhý koniec kľúča je treba pripnúť k úboru. Počas pádu bezpečnostný kľúč vypadne z konzoly a bežecský trenažér sa zastaví. Odporúča sa, aby počas cvičení bol bezpečnostný kľúč vždy pripnutý.

POČÍTADLO

SPÍNACIE

Pripojte zástrčku k zásuvke, obrazovka počítadla sa zapne, bežecský pás prejde do pohotovostného režimu.

POHOTOVOSTNÝ STAV

Po 10 minútach nečinnosti bežecský pás sa prepne do pohotovostného režimu, počítadlo zhasne. Na opätovné použitie bežecského pásu stlačte ľubovoľné tlačidlo.

FUNKCIE TLAČIDIEL

PROG stlačte a zvolte požadovaný program

INCLINE stlačte vhodnú šípku a znížte/zvýšte uhol sklonu bežecského pásu

QUICK INCLINE stlačte vhodné číslo a nastavte požadovaný uhol sklonu bežecského pásu

SPEED stlačte +/- a znížte/zvýšte rýchlosti

QUICK SPEED stlačte vhodné číslo a nastavte požadovanú rýchlosť

START stlačte a začnite tréning

STOP stlačte a ukončte tréning. Ak je rýchlosť pásu nad 3,5 km/h bežecský pás spomalí, až sa úplne zastaví. Počas tejto činnosti iné tlačidlá nebudú aktívne. Ak je rýchlosť pod 3 km/h sa bežecský pás zastaví hneď.

MODE v pohotovostnom režime sa toto tlačidlo používa pre nastavenie parametrov tréningu: času, vzdialenosti, kalórií. Hodnoty parametrov nastavte pomocou šípok SPEED. Po nastavení hodnôt stlačte START, a sa bežecský pás začne posúvať s rýchlosťou 1 km/h, nastavené parametre sa budú odpočítavať na nulu. Tréning sa skončí po odpočítaní celej hodnoty na nulu.

ÚDAJE NA OBRAZOVKE

SPEED: momentálna rýchlosť.

CALO.: počet spaľovaných kalórií počas práve prebiehajúcej tréningovej jednotky.

PULSE: aktuálny pulz počas tréningu. Pre správne zameranie pulzu položte obidve ruky na senzory zabudovaných do rúkavít. Výsledok merania sa zobrazí na obrazovke po cca 4 sekundách. Pre overenie

stability pulzu držte ruky na senzorech počas celej tréningovej jednotky. Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecného charakteru; udávajú sa len pre porovnanie jednotlivých tréningových jednotiek. Nesmú sa použiť na liečebne účely.

TIME: čas cvičenia v rámci aktuálnej tréningovej jednotky.

DIST: prekonaná vzdialenosť počas aktuálnej tréningovej jednotky.

ROZSAH MERANIA

Čas trvania programu – predvoľba: 30 minút; môže sa nastaviť hodnota v rozsahu 5:00 až 99:00.

Rýchlosť – môže sa nastaviť hodnota v rozsahu 1 až 16 km.

Kalórie – predvoľba: 50; môže sa nastaviť hodnota v rozsahu 0 až 999.

PROGRAMY

Bežecský pás je vybavený 48 prednastavenými programami a manuálnym režimom.

VOĽBA PROGRAMU, ZAČATIE A UKONČENIE TRÉNINGU

Ak chcete prejsť na zvolený program alebo režim, stlačte tlačidlo PROG, kým sa nezobrazí na displeji. Je treba potvrdiť voľbu pomocou tlačidla MODE.

Po nastavení režimu tréningu stlačte tlačidlo "ŠTART". Po troch sekundách sa bežecský pás štartuje, pomaly, urýchľuje na zobrazenú hodnotu a potom beží hladko pri konštantnej rýchlosti.

a) Počas behu stlačte "SPEED +", "SPEED-" alebo "quick speed key" na prispôbenie rýchlosti Vaším potrebám.

c) Stlačením tlačidla "STOP" sa pás zastaví.

RÝCHLY ŠTART (MANUÁLNY REŽIM)

Pre rýchle začatie tréningu nepotrebujete voliť žiaden program. V manuálnom režime nastavíte rýchlosť počas behu pomocou tlačidiel pre nastavenie rýchlosti (SPEED).

Tréning sa začne po 3 sekundách od stlačenia tlačidla START, a sa skončí po stlačení tlačidla STOP.

PREDBEŽNE NASTAVENÉ PROGRAMY

Predbežne nastavené programy zaručujú zaujímavý, vyvážený tréning, s rôznou obťažnosťou. Počas prehliadania programov sa na počítadle zobrazí ich harmonogram. Spomedzi 48 programov môžete zvoliť tie menej

obťažujúce, intervalové a aj intenzívnejšie tréningy. Vďaka tomu môžete zvoliť program, ktorý najviac vyhovuje vašim požiadavkám.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

Bežecský pás neštartuje

Predpokladaná príčina: bezpečnostný kľúč nebol správne vložený

Riešenie: Vložte správne kľúč

Predpokladaná príčina: Bežecský pás nie je napojený na elektrinu

Riešenie: Vložte zástrčku do zásuvky

Predpokladaná príčina: Bežecský pás nie je zapnutý (prepínač v polohe "0")

Riešenie: Zapnite bežecský pás (prepínač v polohe "1")

Na obrazovke sa nezobrazujú žiadne výsledky

Predpokladaná príčina: Obrazovka je nesprávne napojená

Riešenie: Napojte správne vodiče

Na obrazovke sa nezobrazuje pulz

Predpokladaná príčina: Senzor nie je dostatočne vlhký.

Riešenie: Jemne navlhčite senzor vodou alebo očnými kvapkami

Predpokladaná príčina: elektromagnetické poruchy

Riešenie: Uistite sa, že sa v blízkosti nenachádzajú zariadenia vytvárajúce elektromagnetické pole.

Nemení sa uhol sklonu bežecského pásu

Predpokladaná príčina: vodič nie je vhodne napojený

Riešenie: otvorte kryt motora a správne napojte vodič.

Bežecský pás sa posúva rýchlejšie alebo pomalšie oproti hodnote zobrazovanej na obrazovke

Predpokladaná príčina: [nehodne nastavený]

Riešenie: [upravte pás]

Pás sa kĺže

Predpokladaná príčina: Pás nie je dostatočne natiiahnutý

Riešenie: Nastavte bežecský pás

Bežecský pás sa neposúva plynule

Predpokladaná príčina: pás nie je dostatočne namazaný

Riešenie: namažte pás

Ak žiadne z uvedených riešení vám nepomohlo riešiť problém, kontaktujte náš servis.

KÓDY CHÝB

E00 Bezpečnostný kľúč bol nesprávne vložený, opravte jeho polohu.

E01 Skontrolujte, či bol hlavný kábel správne napojený.

E02 Vypnite a zapnite bežecský pás. Ak sa chyba stále vyskytuje, vymeňte poistku.

E03 Skontrolujte, či je senzor v komore motora správne napojený.

E04 Skontrolujte, či sú všetky vodiče správne napojené, vykonajte autodiagnostiku. Ak sa chyba stále vyskytuje, vymeňte poistku.

E05 Vypnite a zapnite bežecský pás. Ak sa chyba stále vyskytuje, vymeňte poistku.

E06 Vypnite a zapnite bežecský pás. Ak sa chyba stále vyskytuje, vymeňte poistku.

AUTODIAGNOSTIKA

Táto funkcia sa môže použiť len v zvláštnych prípadoch. Vzhľadom na to, že bežecský pás je zaradenie, ktoré funguje napájané prúdom s vysokým napätím, odporúčame vykonať autodiagnostiku až po prekonzultovaní prípadu so servisom.

1. Otvorte červenú krytku a vytiahnite bezpečnostný kľúč.

2. Jednou rukou stlačte a držte stlačené tlačidlá START a SPEED+.

Druhou rukou vložte bezpečnostný kľúč, uvoľnite START a SPEED+,

stlačte tlačidlo MODE. Na obrazovke sa zobrazia údaje.

3. Ak prebehnú činnosti na počítadle, ešte raz stlačte MODE.

4. Bežecský pás sa začne posúvať: počnúc od najnižšej k najvyššej rýchlosti, uhol sklonu sa zmení od najnižšieho po najvyšší. Potom sa bežecský pás zastaví.

Autodiagnostika trvá cca 2 minúty.

POUŽÍVANIE

Nastavenie bežecského trenažéra, rozsah použitia

Bežecský trenažér je treba postaviť na suchom mieste, ktoré nie je vystavené vodným prúdom a vlhkosťou.

Bežecský trenažér je treba umiestniť na čistom a rovnom povrchu. Postavenie bežecského trenažéra na nerovnom podklade môže spôsobiť poškodenie jeho systému. Zakazuje na postavenie bežecského trenažéra na koberci alebo na kobercovej krytine.

Bežecský trenažér je určený výlučne na používanie v interiéroch budov.

Zariadenie nesmie byť vystavené na účinkom aerosólového spreja, ako ak oxygénu. Taktiež nemôže byť postavené v miestnostiach, v ktorých sa

používa plyn z dôvodu náhodných iskier, ktoré vychádzajú z motora. Bežecský trenažér je treba umiestniť vo vzdialenosti asi 2 m od steny a predmetov predstavujúcich akékoľvek nebezpečenstvo pre užívateľa.

Za zariadením je treba ponechať bezpečnostnú plochu: 2 x 1 m.

Cvičenia na bežecskom trenažéri nahradzujú prechádzku alebo beh.

Bežecský trenažér je určený na domáce použitie a nie je zariadením určeným na terapeutické a rehabilitačné účely.

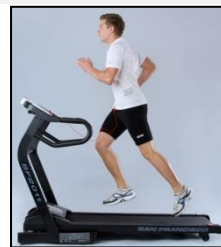
Zariadenie nie je určené do dlhodobé využitia, ako aj pre komerčné využitie.

Poloha

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

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

POZOR: Dlane držte zďaleka od pohybujúcich sa súčastí.



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, tréning

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

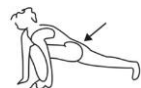
Odporúča sa vykonávanie cvičení 3-4 krát týždenne – po dobu asi: 30min. Intenzívny tréning pomáhajúci v chudnutí z hmotnosti musí byť vykonávaný častejšie, minimálne asi: 45-50 min.

NÁVOD NA TRÉNING

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

Rozcvičková fáza

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



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.



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



Pozrite film:

Rozcvička s Rafaľom Wierzchowským.

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



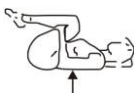
Rozťahovanie stehenných svalov

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



Rozťahovanie horných častí tela

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



Rozťahovanie nožných svalov

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

Začatie cvičení

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

Ďalej nastúpte na bežecký pás a nastavte požadovanú rýchlosť.

Tréningová fáza, oddych

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

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

Zostupovanie z bežeckého pásu

a) základne zostupovanie

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

b) havarijné zostúpenie: Za účelom zostúpenia z bežeckého trenažéra v dôsledku napr. nesprávneho fungovania zariadenia alebo zdravotných problémov prosím postupne spomaľujte rýchlosť behu. Je možné zostúpiť z bežeckého trenažéra, keď sa bežecký pás zastaví. Taktiež je možné použiť bezpečnostný kľúč. POZOR: Vždy po ukončení cvičení odpojte bežecký trenažér z napájacieho zdroja.



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

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

SPOKEY TEMPEST BĖGIMO TAKELIS– SPECIFIKACIJA

BĖGIMO TAKELIS – MANKŠTOS REZULTATAI

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

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

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

ŠIAME MODELyje ĮDIEGTOS SISTEMOS



Ergonomically designed control panel

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



Efficient shock absorption material

virpesių slopinimo sistema, naudojant įmontuotus elastingus elastomeres, kurie efektyviai slopina plokštės virpesius bėgant, dėl ko didėja naudojimo komfortas.



Safety and noiseless when landing

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

TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys išskleidus: 158 x 70 x 116 cm
didelis bėgimo tako paviršius: 50 x 142 cm

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

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš pradėdant surinkti prietaisą ir prieš pradėdant treniruotis privaloma atidžiai perskaityti šią instrukciją. Saugus ir efektyvus naudojimas užtikrintas tik jeigu prietaisas buvo gerai surinktas, tinkamai konservuojamas ir naudojamas, pagal instrukciją. Jeigu tu pats neesi vartotojas, prašome perduoti visiems vartotojams šią instrukciją ir pranešti jiems apie galimus pavojus ir saugumo priemones.
- Prieš pradėdant mankštintis privaloma konsultuotis su gydytoju siekiant nustatyti ar nėra jokių psichinių ar fizinių sutrikimų, kurie galėtų kilti pavojų Tavo sveikatai ir saugumui. Konsultavimas su gydytoju gali taip pat apsaugoti nuo netinkamo naudojimo. Gydytojas nustatys ar pateisinama taikyti vaistų, kurie turėtų įtaką pulsui, spaudimui arba cholesterolio lygiui.
- Atkreipkite dėmesį į Tavo kūno signalus. Netinkama arba per sunki mankšta gali turėti neigiamą įtaką Tavo sveikatai. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant nutraukti mankštą: skausmas, spaudimas krūtinės ląstoje, nereguliarus kvėpavimas, nepaprastai sutrumpintas kvėpavimas, apalpigimai, galvos svaigimai, kooktumas. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant kontaktuoti su savo gydytoju ir iki to momento nutraukti treniruotis.
- Vaikai ir gyvuliai turi būti laikomi toli nuo prietaiso. Įrenginys skirtas tik suaugusiems.
- Prietaisą reikia nustatyti ant lygaus, kieto paviršiaus, kuris apsaugotas dembliu ar kilimu. Įranga skirta naudojimui tik patalpose. Už įrenginio išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.
- Prieš pradėdant mankštintis reikia įsitikinti, ar visi varžtai ir veržlės tiksliai prisukti. Atkreipkite ypatingą dėmesį į greičiausius susidėvėjusius elementus.
- Įrangos saugumas gali būti užtikrintas tik jeigu ji bus reguliariai tikrinama ir prižiūrima.
- Įrangą privaloma naudoti visada pagal jos paskirtį. Jeigu montuodami arba naudodami įrenginį kokia nors dalis sugadinta, arba išduoda nerimą

keliančius garsus, nutraukite naudojimą ir atiduokite įrenginį į servisą. Sugedusias dalis nedelsdami pakeiskite arba nutraukite naudoti įrenginį iki remonto atlikimo. Negalima naudoti sugedusio įrenginio.

- Mankštai privaloma apsirengti tinkamais drabužiais. Privaloma vengti laisvų drabužių, kurie galėtų užsikabinti už įrenginio arba tokie, kurie galėtų apriboti judesius arba padaryti juos negalimus. Nuimkite papuošalus prieš pradėdami treniruotis.
- Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisegtą saugumo raktą. Per bėgimo takelis naudojimo, prašome nelieskite juda bėgimo takelis
- Įranga priskirta naudojimo klasei H ir tikslumo klasei C pagal EN 957 standartą ir skirta tik naminiam naudojimui. Negali būti naudojama kaip terapeutinę arba reabilitacijos įrangą. Įranga netinka terapijos tikslams.
- Maksimalus leistinas apkrovimas yra 150 kg
- Visada privaloma būti labai atsargiam pakeliant ir pernešiant įrenginį. Įrenginį visada reikia pernešti dviem. Pakeliant ir pernešiant prietaisą privaloma išlaikyti tinkamą poziciją, kad nepažeistų stuburo.
- Montuojant įrenginį privaloma tiksliai laikytis pridėtos instrukcijos ir naudoti tik rinkinyje esančias dalis. Prieš pradėdant montuoti, reikia patikrinti ar visos dalys, kurios nurodytos pridėtame sąraše, yra rinkinyje.
- Nerekomenduojama palikti reguliavimo prietaisų, kurie galėtų trukdyti vartotojo judesiams, tokioje padėtyje, kad koks nors elementas iškištų.

Įspėjimas: prieš naudodami magnetinį bėgimo takelį perskaitykite instrukcijas.

Įspėjimas: Pulso matavimo sistemos gali būti netikslios. Per daug mankštos gali sukelti rimtus sužalojimus ar net mirtį. Jei jaučiatės blogai, nedelsdami nutraukite mankštąmes neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo.

Sveikatos traumas gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. 42

1x bėgimo takelis - visiškai surinktas

1x saugos raktas

PARUOŠIMAS

1. Prieš montavimą įsitikinkite, kad turite pakankamas vietas.
2. Naudokite pavaizduotus montavimo įrankius.
3. Prieš montavimą patikrinkite, ar pakuotėje yra visos detalės.

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 44-45)

DĖMESIO! Nejunkite maitinimo dar neužbaigę montuoti.

Atminkite, jog bėgimo takelį visuomet turi pernešti, kelti ir montuoti 2 asmenys. Užtikrinkite sau pagalbą įrenginio montavimo metu.

1 ŽINGSNIS Ištraukite bėgimo takelį iš kartono ir pastatykite jį ant lygaus, horizontalaus paviršiaus.

2 ŽINGSNIS Pakelkite šonines atramas, pastatykite jas atitinkamoje pozicijoje. Uždėkite ant atramos konsolės skaitiklį.

Siekiant išvengti sužalojimo, produktą turėtų montuoti bent du asmenys. Didžioji dalis minėtų montavimo dalių supakuota atskirai, bet kai kurie elementai iš anksto sumontuoti. Jei reikia, nuimkite ir iš naujo juos įrenkite. Susipažinkite su montavimo etapais ir visais įrenginiais, kurie bus montuojami.

3 ŽINGSNIS Prisukite šonines atramas prie apatinės dalies – išeinančios iš pagrindinio rėmo, naudojant poveržles f18 bei sraigtus M8x15 ir M8x45, o taip pat varžtus M8. Skaitiklio konsolę taip pat sujunkite su šoninėmis atramomis naudojant poveržles f18 bei sraigtus M8x15 ir M8x45, o taip pat varžtus M8.

4 ŽINGSNIS Panaudokite sraigtus M4x13, kad galėtumėte priveržti šoninius skydelius prie bėgimo takelio pagrindo.

BĖGIMO TAKELIO SURINKIMAS, PERKĖLIMAS

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

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

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

paveikslėlį 1 (46 psl.)

ĮSPĖJIMAS: Takelio negalima naudoti sulankstytoje padėtyje.

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

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

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

PRIEŽIŪRA

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

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

Naudokite minkštą, drėgną mazgotę juostos kraštui ir vietoms tarp juostos ir rėmo krašto valyti. Privaloma nuvalyti juostos kraštą iš jos apačios. Viršutinę juostos dalį valykite šepečiu ir vandeniu su muilu, vieną kartą per mėnesį.

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

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

Rekomenduojama vieną kartą per metus nuimti juodą variklio dangtelį ir pašalinti ten susikaupusias dulkes.

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

Jungiamieji elementai greičiausiai susidėvi.

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

BĖGIMO JUOSTA

Bėgimo juostos reguliavimas (brėžinys p. 46)

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

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

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

Bėgimo juostos centravimas

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

- Nustatykite mažiausią greitį

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

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

Bėgimo juostos tepimo instrukcija (brėžinys p. 46)

- Atjunkite takelį nuo elektros tinklo.
- Sulankstykite takelį.

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

Įrenginys aprūpintas tiekikliu. Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negalima išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumulatorius ir t.t. reikia

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.

Bėgimo takelio, pamato, ritinių tepimas

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

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

Kai įrenginys išjungtas, tolygiai iššepkite silikoną po vidinį juostos ir pamato paviršių.

Kartkartėmis tepkite priekinius ir užpakalinius ritinius, kad veiktų kaip įmanoma geriausiai.

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

KONSOLĖ

PAGRINDINĖ INFORMACIJA

Treniruotės pradžia, treniruotės pabaiga

- Norint pradėti treniruotę reikia paspausti Start multimedijos ekrane.
- Bėgimo takelis pradės judėti po 3 sekundžių nuo mygtuko Start paspaudimo.
- Naudotojas gali užbaigti treniruotę (sustabdyti bėgimo takelį) bet kuriuo metu spaudžiant užrašą Stop.
- Bėgimo takelis sustos taip pat kai iš konsolės bus išimtas saugos raktas (avarinis sustabdymas).

GREIČIO / NUOLYDŽIO KAMPO NUSTATYMAS

- Norėdami nustatyti tinkamą greitį ir nuolydžio kampą, paspauskite konsolės mygtukus (3,6,9) virš užrašais Speed (greitis) ir Incline (bėgimo juostos nuolydžio kampas), arba Speed +/- ir Incline \wedge / \vee mygtukus, esančius ant konsolės ir takelio rankenos.
- Greičio reguliavimo ribos: 1-16 km/h
- Bėgimo juostos nuolydžio kampo reguliavimo ribos: 0-16%

Pulso matavimas

Bėgimo takelyje yra jutikliai, kurie leidžia matuoti pulsą per delnus. Norint atlikti matavimą, reikia padėti abi rankas ant laikiklių. Rezultatas yra rodomas ekrane po maždaug 5 sekundžių.

Norint tinkamai išmatuoti pulsą, reikia tai daryti kai bėgimo takelis yra sustabdytas, laikant rankas ant jutiklių mažiausiai 30 sekundžių.

Dėmesio: Rodomi duomenys yra apibendrinti, pateikiami skirtingiems treniruočių seansams patikrinti. Šie duomenys neturėtų būti naudojami medicininiais tikslais.

SAUGOS RAKTAS

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

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

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

SKAITIKLIS

Įjungimas

Įdėkite kištuką į lizdą, skaitiklio ekranas įsijungs, bėgimo takelis bus pasiruošęs darbui.

BUDĖJIMO REŽIMAS

Po 10 minučių neaktyvumo, takelis pereina į budėjimo režimą, skaitiklis užgesa. Norėdami pradėti naudotis bėgimo takeliu paspauskite bet kurį mygtuką.

MYGTUKŲ FUNKCIJOS

PROG paspauskite, kad pasirinktumėte norimą programą

INCLINE paspauskite tinkamą rodyklę, kad sumažintumėte ar padidintumėte takelio juostos nuolydžio kampą

QUICK INCLINE paspauskite takelio juostos nuolydžio kampą atitinkantį skaičių

SPEED paspauskite +/-, kad sumažintumėte ar padidintumėte greitį

QUICK SPEED paspauskite greičio vertę atitinkantį skaičių.

START paspauskite, kad pradėtumėte treniruotę

STOP paspauskite, kad baigtumėte treniruotę Jei greitis didesnis nei 3,5 km/h, takelio juosta ims lėtėti kol visiškai sustos. Šio proceso metu kiti mygtukai nebus aktyvūs. Jei greitis mažesnis nei 3 km/h, takelis iš karto sustos.

MODE parengties režimu paspauskite šį mygtuką, kad nustatytumėte treniruotės parametrus: laikas, atstumas, kalorijos. Parametrų reikšmės nustatomos rodyklėmis SPEED. Nustatę reikšmę, paspauskite START, takelio juosta ims judėti 1km/h greičiu, o nustatyti parametrai skaičiuojami atgal. Treniruotė baigiasi kai pasiekiamas nulis.

INFORMACIJA APIE DISPLEJŲ

SPEED: dabartinis greitis.

CALO: per dabartinę treniruotės sesiją sudegintos kalorijos.

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. Negalima jais vadovautis medicinos tikslais.

TIME: dabartinės treniruotės sesijos laikas.

DIST: per dabartinę treniruotės sesiją įveiktas atstumas.

MATAVIMO DIAPAZONAS

Programos trukmės laikas - numatytasis nustatymas: 30 minučių, nustatymo intervalas 5:00 - 99:00

Greitis - nustatymo intervalas 1 - 16 km

Kalorijos - numatytasis nustatymas: 50, nustatymo intervalas 0 - 999

PROGRAMOS

Bėgimo takelyje yra 48 iš anksto nustatytų programų bei rankinis režimas.

Programos pasirinkimas, treniruotės pradžia ir pabaiga

Norėdami pereiti į pasirinktą programą arba režimą, paspauskite ir laikykite mygtuką PROG taip ilgai, kol jis atsiras ant ekrano. Pasirinkimą patvirtinkite spausdami mygtuką MODE.

Nustačius treniruočių režimą paspauskite mygtuką "START". Po trijų sekundžių bėgimo takelio juosta pradės judėti, pamažu spartės, kol pasieks rodomą vertę ir veiks sklandžiai pastoviu greičiu.

a) Bėgimo metu paspauskite "SPEED+" , "SPEED-" arba spartaus greičio pakeitimo mygtuką - "quick speed key" kad sureguliuotumėte greitį pagal savo poreikius.

c) Mygtuko "STOP" paspaudimas sustabdo takelio juostą.

IŠ ANKSTO NUSTATYTOS PROGRAMOS

Iš anksto nustatytos programos užtikrina įdomią, balansuotą, įvairaus sudėtingumo treniruotę. Programų peržiūros metu skaitiklio displejuje rodoma jų eiga. Tarp 48 programų yra mažiau intensyvios, intervalinės, ir intensyvesnės programos. Taip Jūs galite išsirinkti savo poreikiams labiausiai tinkančią programą.

Pasirinkę programą, mygtuku SPEED, nustatykite treniruotės laiką. Treniruotė prasidės po 3 sekundžių nuo mygtuko START paspaudimo ir baigiasi pasiekus laiko limitą arba paspaudus mygtuką STOP.

PROBLEMŲ SPRENDIMAS

Takelis nejudą

Galima priežastis: Netinkamai įrengtas saugos raktas

Sprendimas: Tinkamai įdėkite raktą

Galima priežastis: Takelis neprijungtas prie elektros tinklo

Sprendimas: Įjunkite kištuką į elektros lizdą

Galima priežastis: Takelis išjungtas (jungiklis padėtyje "0")

Sprendimas: įjunkite takelį (jungiklis padėtyje "1")

Displėjuje nėra rezultatų

Galima priežastis: Displėjus netinkamai prijungtas

Sprendimas: Tinkamai prijunkite laidus

Nerodomas širdies susitraukimo dažnis

Galima priežastis: Jutiklis nepakankamai drėgnas

Sprendimas: Lengvai sudrėkinkite jutiklį vandeniu arba kontaktinių lęšių skysčiu

Galima priežastis: elektromagnetiniai trikdžiai

Sprendimas: Įsitikinkite, kad šalia nėra elektromagnetinį lauką sukuriantys prietaisai.

Negalima keisti takelio juostos nuolydžio kampo

Galima priežastis: variklio laidas netinkamai prijungtas

Sprendimas: atidarykite variklio dangtį ir tinkamai jį prijunkite.

Takelio juosta juda greičiau ar lėčiau nei rodoma displejuje

Galima priežastis: [nekoreguota]

Sprendimas: [vėl pakoreguokite]

Juosta slysta

Galima priežastis: juosta nepakankamai įtempta

Sprendimas: sureguliuokite takelio juostą

Takelio juosta nejudą sklandžiai

Galima priežastis: juosta nepakankamai sutepta

Sprendimas: sutepkite juostą

Jei nėra vienas iš sprendimų padėjo, kreipkitės į mūsų servisą.

KLAIĐŲ KODAI

E00 Saugos raktas netinkamai įrengtas, įdėkite jį tinkamai į lizdą.

E01 Patikrinkite, ar pagrindinis kabelis tinkamai prijungtas

E02 išjunkite ir įjunkite takelį. Jei klaidos pranešimas ir toliau rodomas, pakeiskite saugiklį.

E03 Patikrinkite, ar greičio jutiklis variklio kameroje tinkamai prijungtas

E04 patikrinkite, ar visi laidai tinkamai prijungti, atlikite savitinkrą. Jei klaidos pranešimas ir toliau rodomas, pakeiskite saugiklį.

E05 išjunkite ir įjunkite takelį. Jei klaidos pranešimas ir toliau rodomas, pakeiskite saugiklį.

E06 išjunkite ir įjunkite takelį. Jei klaidos pranešimas ir toliau rodomas, pakeiskite saugiklį.

SAVITIKRA

Ši funkcija gali būti naudojama tik ypatingais atvejais. Kadangi takelis veikia esant aukštai įtampai, prieš atliekant bet kokius veiksmus, rekomenduojame pasitarti su servisu.

1. Atidarykite raudoną kištuką, išimkite saugos raktą

2. Viena ranka paspauskite ir laikykite mygtukus START ir SPEED+. Antra ranka įdėkite saugos raktą, atleiskite START ir SPEED+, paspauskite mygtuką MODE. Ekrane pasirodys duomenys.

3. Po skaitiklio nustatymo, vėl paspauskite MODE.

4. Takelio juosta ims judėti: nuo žemiausio iki didžiausio greičio, nuolydžio kampas keičiasi nuo mažiausio iki didžiausio. Po to takelis sustos.

Savitikros procesas trunka apie 2 minutes.

NAUDOJIMAS

Takelio nustatymas, taikymo apimtis

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

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

Takelis skirtas naudojimui tik patalpose.

Įrenginys negali būti veikiamas purškiamų valymo priemonių ir oxygen.

Negalima jo pastatyti patalpose, kur naudojamos dujos, dėl to kad iš variklio gali išseiti kibirkščiai.

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

Už įrenginio išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.

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

Įrenginys nėra skirtas ilgalaikiam veikimui bei komerciniam naudojimui.

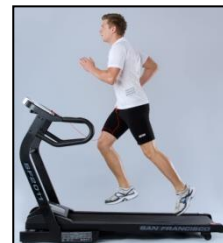
Pozicija

Užlipkite ant bėgimo juostos, rankas galite padėti ant turėklų.

Mankštinantis, nugarą turi būti tiesi. Ant bėgimo takelio galite atlikti pratimus, kurie užstoja vaikščiojimą ar bėgimą (žiūrėk priešinius žemiau).

Sveikatos traumas gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

DĖMESIO: Delnus laikykite toli nuo judančių elementų



Raumenų formavimas

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

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

Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

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

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

TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

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

Apšilimo fazė

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



Žiūrėkite filmą:
Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.
Nuskenaukite šalia esantį kodą
arba naršyklėje įrašykite
adresą: <http://bit.ly/2sXUEga>



Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų raumenų ištempimas

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



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

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



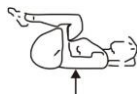
Viršutinių kūno dalių ištempimas

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



Blauzdų raumenų ištempimas

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



Kojų raumenų ištempimas

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

Pratimų pradžia

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

Treniravimo fazė poilsis, avarinis nulpimas

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

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

Nulpimas nuo bėgimo takelio

a). pagrindinis nulpimas

Nuspauskite STOP mygtuką.

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

b). avarinis nulpimas

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

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



Perbrauktos šiukšliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiama išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su EEJ direktyva dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų tvarkymo, šiai įrangai taikomi atskiri šalinimo metodai. Vartotojas, kuris ketina pašalinti šį produktą, įpareigotas jį atiduoti į elektros ir elektroninės įrangos atliekų surinkimo aikštelę, paskatindamas pakartotinį naudojimą, perdirbimą, ir natūralios aplinkos apsaugą. Šiuo tikslu, 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.

SKREJCELIŅŠ SPOKEY TEMPEST – SPECIFIKĀCIJA

SKREJCELIŅŠ – TREIŅU REZULTĀTI

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

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

SISTĒMAS, KAS IZMANTOTAS ŠAJĀ MODELĪ



Ergonomically designed control panel

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



Efficient shock absorption material

vibrāciju slāpēšanas sistēma, izmantojot iebūvētus elastīgu elastomērus, kas efektīvi slāpē plāksnes vibrācijas skrienot, lai palielinātu lietošanas komfortu treniņa laikā.



Safety and noiseless when landing

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

TEHNISKIE DATI

Izmērs pēc atvēršanas 158 x 70 x 116 cm
Skriešanas virsmas izmērs: 50 x 142 cm

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

DROŠĪBAS PIEZĪMES

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

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

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SASTĀVDAĻU SARAKSTS - Shēma – I. 42

1x skrejceļš saliktā stāvoklī
1x drošības atslēga

1x instrukcija

SAGATAVOŠANA

1. Pirms uzstādīšanas pārlicinieties, ka jums ir pietiekami daudz vietas.
 2. Izmantojiet attēlotos montāžas instrumentus.
 3. Pirms uzstādīšanas pārbaudiet, vai iepakojumā atrodas visas daļas.
- Lai izvairītos no savainojumiem, produkts jāuzstāda vismaz divām personām.

UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA (ATTĒLS– L. 44-45)

SVARĪGI! Nepieslēdz ierīci pie strāvas pirms montāžas pabeigšanas. Neaizmirsti, ka skrejceļiņš vienmēr ir jāpārnēsā, jāpaceļ un jāsaliek 2 cilvēkiem. Nodrošini sev palīdzību montāžas laikā.

SOLIS 1 Izņem skrejceļiņu no iepakojuma un novieto uz līdzenas, plakanas virsmas.

SOLIS 2 Pacel sānu balstus, tad novieto tos atbilstošā pozīcijā. Uzliec uz balstiem skrejceļiņa konsoli.

SKREJCEĻA SALIKŠANA, SKREJCEĻA PĀRVIETOŠANA

Nemēģiniet pārvietot skrejceļu, ja tas nav salocīts un nofiksēts. Pārlicinieties, ka kontaktdakša ir atvienota no strāvas avota.

Lai salocītu skrejceļu, ar abām rokām paceliet lentas virsmu līdz brīdim, kad atskan raksturīgs klikšķis, kas liecina, ka skrejceļš ir pareizi nofiksēts vertikālā pozīcijā. Lai skrejceļu atlocītu, ar kāju nospiediet krāsainu elementu uz virzuļa, kas atrodas zem skrejceļa jostas, lai varētu atbrīvot fiksatoru. Pēc tam viegli pavelciet skrejceļa jostu uz leju un stāviet 2 metru attālumā no skrejceļa, ierīce automātiski atlocīsies. Skatīt attēlu 1(46 lpp.)

BRĪDINĀJUMS: Skrejceļu nedrīkst lietot saliktā stāvoklī.

KONSERVĀCIJA

Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Netīrumu un putekļu novēršanai lietojiet mīkstu, mitru drānu.

Monitors (barošanas bloks) jāmazgā tikai ar sausu drānu.

Ierīce jā saglabā sausās vietās lai aizsargātu to no mitruma un korozijas.

Joslas apmales un vietu starp joslas un rāmja apmales slaucīšanai lietojiet mīkstu, samitrinātu drānu. Tīriet arī joslas apmali no apakšas. Augšējo joslas daļu ieteicams tīrīt ar birstīti un ūdeni ar ziepēm vienu reizi mēnesī.

UZMANĪBU: Pirms skrejceļa lietošanas, uzgaidiet, kamēr ierīce ir sausa.

Lielākā daļa no minētajām montāžas daļām tika iepakota atsevišķi, bet daži elementi var būt iepriekš uzstādīti. Ja nepieciešams, noņemiet un atkārtoti tos uzstādiet.

Iepazīstieties ar uzstādīšanas posmiem un visām ierīcēm, kuras tiks uzstādītas.

SOLIS 3 pieskrūvē sānu balstus pie apakšējās daļās – kas iziet no galvenā rāmja, izmantojot fi8 paliktņus un skrūves M8x15 un M8x45, kā arī uzgriežņus M8. Skrejceļiņa konsoli arī savieno ar sānu balstiem izmantojot fi8 paliktņus un skrūves M8x15 un M8x45, kā arī uzgriežņus M8.

SOLIS 4 Izmanto skrūves M4x13, lai nostiprinātu skrejceļiņa pamatnes sānu aizsargus.

Pirms ierīces salikšanas, pilnībā apturiet kustīgo skrejceļa joslu. Salocītam skrejceļam jābūt atvienotam no elektrotilkla. Nav atļauts ieslēgt salocīto skrejceļu.

Lai pārvietotu skrejceļu, rūpīgi to paceliet un novietojiet uz transportēšanas ratiņiem, un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

BRĪDINĀJUMS: Pirms skrejceļa pārvietošanas, pārlicinieties, ka tas ir atvienots no elektrotilkla. Ierīci drīkst pārvietot tikai ar otrās personas palīdzību..

Notīriet putekļus zem ierīces vismaz vienu reizi mēnesī, lai izvairītos no putekļu uzkrāšanās un pārbaudiet visus savienojumus un skrūvju stiprinājumu.

Ieteicams vienu reizi gadā noņemt melnu dzinēja vāku un novērst putekļus, kas var tur uzkrāties.

UZMANĪBU: Ierīces lietošanas drošības līmeni var saglabāt tikai ar regulāru kontroli attiecībā uz bojājumiem un patēriņu.

Savienošanas elementi visātrāk nolietojas.

UZMANĪBU: Pirms tīrīšanas, eļļošanas izslēdziet skrejceļu un atvienojiet to sprieguma avota.

SKREJCEĻA JOSLA

Skriešanas virsmas regulēšana

Skriešanas virsmas sprieguma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošu virsmu. Regulēšanu veikt no mugurpuses rullīša labas un kreisas puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu slīdes mugurpusē. Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz

priekšpusē rullja. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu), pulksteņrādītāja kustības virzienā, un kontrolēt attiecīgu joslas spriegojumu.

UZMANĪBU: Nedrīkst pārāk stipri uzstiept joslu, jo tas var ierosināt joslas bojājumu un pārāk ātru gultņu nolietojumu.

Skriešanas virsmas centrēšana (attēli - p. 46)

Skriešanas virsmas sprieguma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošu virsmu. Regulēšanu veikt no mugurpuses rullīša labas un kreisas puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu slīdes mugurpusē. Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz

priekšpusē rullja. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu), pulksteņrādītāja kustības virzienā, un kontrolēt attiecīgu joslas spriegojumu.

UZMANĪBU: Nedrīkst pārāk stipri uzstiept joslu, jo tas var ierosināt joslas bojājumu un pārāk ātru gultņu nolietojumu.

Skrejceļa joslas eļļošanas instrukcija

Atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota.

Salieciet skrejceļu.

Pārbaudiet pakalējo skrejceļa joslas pusi. Ieeļļojiet virsmu ja tā ir sausa.

Taču ja virsma ir slapja vai mitra, tā nav jāeļļo.

Ierīce ir aprīkota ar barošanas ierīci. Ņemot vērā vides aizsardzību, nolietotas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar mājsaimniecības atkritumiem. Nolietotas baterijas, barošanas ierīces,

akumulatori utt. jāpārdod par atkritumu savākšanu atbildīgai iestādei, pēc spēkā esošā likuma par vides aizsardzību.

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

Skrejceļa, pamata, rullju eļļošana

Silikons ir pievienots komplektā. Eļļojiet ierīci pēc pirmajām 30 lietošanas stundām, tajā veidā:

Ar mīkstu, sausu lupatiņu pārslauciet vietas starp joslu un pamatu.

Kad ierīce ir izslēgta, izplatiet silikonu vienmērīgi pa joslas un pamata iekšpusi.

Laiku pa laikam eļļojiet priekšējos un pakalējos rulljus, lai nodrošinātu vislabāko darbību.

Ja josla/pamats/rullji ir uzturēti tīrībā, atkārtotu eļļošanu jāveic pēc apmēram 120 lietošanas stundām. Ja jums ir kādas šaubas, sazinieties ar SPOKEY uzņēmuma servisu.

KONSOLA

PAMATA INFORMĀCIJA

Treņiņa sākums, treņiņa beigas

- Lai uzsāktu treņiņu, nospiediet uzrakstu Start uz multimediju displeja.
- Treņiņu var arī uzsākt neieslēdzot multimediju displeju - tad nospiediet Start/Stop pogu uz konsoles.
- Skrejceļš sāk kustēties pēc 3 sekundēm no Start pogas piespiešanas.
- Lietotājs var pabeigt treņiņu (apturēt skrejceļu) jebkurā brīdī, nospiežot uzrakstu Stop. Skrejceļš sāk palēnināt kamēr pilnīgi apstājas.
- Skrejceļš apstāsies, atvienojot drošības atslēgu no konsoles (avārijas apturēšana)..

Ātruma / slīpuma leņķa iestatīšana

- Lai iestatītu atbilstošu ātrumu un slīpuma leņķi, nospiediet attiecīgās pogas uz konsoles (3,6,9) virs uzrakstiem Speed (ātrums) un Incline (skrejceļa lentas slīpuma leņķis), vai nospiežot Speed +/- un Incline \wedge / V pogas, kas atrodas gan uz konsoles, gan uz skrejceļa rokturiem.
- Ātruma regulācijas diapazons: 1-16 km/h
- Skrejceļa lentas slīpuma regulēšanas diapazons: 0-16%

Pulsa mērīšana

Skrejceļiņš ir aprīkots ar pulsa mērīšanas sensoriem, kas ļauj izmērīt pulsu caur plaukstām. Lai nomērītu pulsu, vajag abas plaukstas uzlikt uz stūrē iebūvētajiem sensoriem. Mērījumi parādīsies ekrānā pēc 5 sekundēm.

Lai pulsa mērījums būtu pareizs, to jāveic, kad skrejceļiņš ir apturēts, plaukstas jātur uz sensoriem vismaz 30 sekundes. Svarīgi: Atainotie dati ir vispārējie, mērījumi tika veikti dažādos treņiņa brīžos. Tos nevar izmanto medicīniskajos nolūkos

DROŠĪBAS ATSLĒGA

Drošības atslēga ir paredzēta, lai tūlīt izslēgtu skrejceļu krišanas gadījumā. Tā izpilda avārijas apturēšanas funkciju. Drošības atslēgu lietojiet tikai ārkārtējos gadījumos.

Lai droši un piemēroti apturētu ierīci, lietojiet pogu STOP līdz pilnīgam apstāšanās stāvoklim. Pēc STOP, nospiešanas skrejceļa josla pakāpeniski mazinās savu ātrumu.

Skrejceļš neizslēgsies ja drošības atslēga nav pareizi ievietota savā ligzdā, skaitītāja konsoles vidū, kas nodrošina papildu aizsardzību pret trešajām personām. Otro atslēga galotni var piestiprināt pie apģērba. Krišanas gadījumā drošības atslēga iznāks no konsoles un skrejceļš apstāsies. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apģērba.

SKAITĪTĀJS

Ieslēgšana

Ieslēdz kontaktdakšu kontaktligzdā, skaitītāja ekrāns ieslēgsies, bet skrejceļiņš pārslēgsies gaidīšanas režīmā.

GAIDĪŠANAS REŽĪMS

Pēc 10 minūtēm neaktivitātes, skrejceļiņš pārslēdzas gaidīšanas režīmā, skaitītājs nodziest. Lai atsāktu skrejceļiņa lietošanu, nospied jebkuru pogu.

POGU FUNKCIJAS

PROG nospiediet, lai izvēlētos vēlamu programmu

INCLINE nospiediet atbilstošu bultiņu, lai samazinātu vai palielinātu skrejceļa lentas slīpuma leņķi

QUICK INCLINE nospiediet ciparu, kas atbilst vēlamajam skrejceļa lentas slīpuma leņķim

SPEED nospiediet atbilstošu bultiņu, lai samazinātu vai palielinātu ātrumu

SPEED nospiediet ciparu, kas atbilst vēlamajam ātrumam

START nospiediet, lai uzsāktu treņiņu

STOP nospiediet, lai pabeigtu treņiņu Ja ātrums ir lielāks par 3,5 km/h skrejceļš sāk palēnināties līdz apstājas. Šī procesa laikā citas pogas būs neaktīvas. Ja ātrums ir mazāks par 3 km/h, skrejceļš uzreiz apstāsies

MODE gaidīšanas režīmā nospiediet šo pogu, lai iestatītu treņiņa parametrus: laiks, attālums, kalorijas. Iestatiet parametru vērtības, izmantojot bultiņas SPEED. Pēc vērtības iestatīšanas, nospiediet START, skrejceļa lenta sāk kustēties ar ātrumu 1 km/h, un iestatītie parametri tiek skaitīti atpakaļ. Treņiņš beidzas kad tiks sasniegta nulles vērtība.

DISPLEJĀ REDZAMA INFORMĀCIJA

SPEED: pašreizējais ātrums.

CALO: pašreizējās treņiņa sesijas laikā sadedzinātās kalorijas.

PULSE: pašreizējais pulsa ātrums. 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 treņiņa sesijas laiku. Piezīme: Sniegtajiem datiem

ir informatīvs raksturs - ļauj tikai saīdināt dažādas treņiņa sesijas. Tie nav jālieto medicīniskiem mērķiem.

TIME: pašreizējās treņiņa sesijas laiks.

DIST: pašreizējās treņiņa sesijas laikā veiktais attālums.

MĒRĪJUMU DIAPAZONS:

Programmas ilgums - noklusējuma iestatījums: 30 minūtes, iespēja iestatīt vērtības no 5:00 līdz 99:00

Ātrums - iespēja iestatīt vērtību no 1 līdz 16 km

Kalorijas - noklusējuma iestatījums: 50, iespēja iestatīt vērtību no 0 līdz 999

PROGRAMMAS

Skrejceļiņā ir iestatītas 48 iepriekš iestatītas programmas, manuāls režīms, atskaites režīms, kā arī BODY FAT režīms.

Programmas izvēle, treņiņa uzsākšana un pabeigšana

Lai izvēlētos programmu vai režīmu, spied PROG pogu tik ilgi, līdz ekrānā parādīsies vēlamā programma. Izvēle jāapstiprina ar MODE pogu.

Pēc treņiņa režīma iestāšanās, nospied pogu "START". Pēc trim sekundēm skrejceļiņš sāks darboties, lēni uzņems iestatīto ātrumu, tad darbosies vienmērīgi ar nemainīgu ātrumu.

a) Skriešanas laikā spied "SPEED+" , "SPEED-" vai ātro ātruma iestāties pogu "quick speed key", lai pielāgotu ātrumu savām vajadzībām.

b) Nospiežot pogu "STOP" skrejceļiņš tiek apturēts.

ĀTRAIS STARTS (MANUĀLAIS REŽĪMS)

Lai ātri uzsāktu treņiņu, nav jāizvēlas programma. Manuālajā režīmā ātrums tiek iestatīts skriešanas laikā, nospiežot ātruma regulēšanas pogas (SPEED).

Treņiņš sākas pēc 3 sekundēm no pogas START piespiešanas, un beidzas pēc pogas STOP piespiešanas.

IEPRIEKŠ IESTATĪTĀS PROGRAMMAS

Iepriekš iestatītās programmas nodrošina interesantu, sabalansētu treniņu dažādos sarežģītības līmeņos. Programmu pārlūkošanas laikā skaitītāja displejā tiek attēlota to gaita. Starp 48 programmām ir gan mazāk intensīvas programmas un intervāla programmas, gan intensīvākās

programmas. Tas ļauj izvēlēties programmu, kas vislabāk atbilst lietotāja vajadzībām.

Pēc programmas izvēles, izmantojot pogu SPEED, iestatiet treniņa laiku. Treniņš sākas pēc 3 sekundēm no pogas START piespiešanas, un beidzas pēc laika limita sasniegšanas vai pogas STOP piespiešanas.

PROBLĒMU RISINĀJUMI

Skrejceļa nekustas

Iespējams iemesls: Drošības atslēga ir nepareizi uzstādīta
Risinājums: Pareizi ievietojiet atslēgu

Iespējams iemesls: Skrejceļš nav pievienots elektrotīklam
Risinājums: Pievienojiet kontaktdakšu elektrotīkla kontaktligzdai

Iespējams iemesls: Skrejceļš ir izslēgts (slēdzis ir pozīcijā "0")
Risinājums: Ieslēdziet skrejceļu (slēdzis ir pozīcijā "1")

Displejā nav rezultātu

Iespējams iemesls: Displejs ir nepareizi pieslēgts
Risinājums: Pareizi pievienojiet kabeļus

Nav redzams sirdsdarbības ritma rādījums

Iespējams iemesls: Sensors nav pietiekami mitrs
Risinājums: Viegli samitriniet sensoru ar ūdeni vai kontaktlīdzu šķidrums.
Iespējams iemesls: elektromagnētiskie traucējumi
Risinājums: Pārliecinieties, ka tuvumā nav ierīču, kas rada elektromagnētisko lauku.

Nevar mainīt skrejceļa lentas slīpuma leņķi

Iespējams iemesls: dzinēja vads ir nepareizi pievienots
Risinājums: atveriet dzinēja vāku un pareizi to pievienojiet.

Skrejceļa lenta kustas ātrāk vai lēnāk nekā norādīts displejā

Iespējams iemesls: [nekorģēts]
Risinājums: [vēlreiz koriģējiet]

Lenta slīdē

Iespējams iemesls: lenta ir nepietiekami nospriegota
Risinājums: noregulējiet skrejceļa lentu

Skrejceļa lenta nekustas gludi

Iespējams iemesls: lenta nepietiekami eļļota
Risinājums: ieeļļojiet lentu
Ja iepriekš minētie risinājumi nepalīdzēja, sazinieties ar mūsu servisu.

KĻŪDU KODI

E00 Drošības atslēga ir nepareizi uzstādīta, ievietojiet to pareizi ligzdā.

E01 Pārbaudiet, vai galvenais kabelis ir pareizi pievienots

E02 izslēdziet un ieslēdziet skrejceļu. Ja problēma joprojām pastāv, nomainiet drošinātāju

E03 Pārbaudiet, vai ātruma sensors dzinēja kamerā ir pareizi pieslēgts

E04 pārbaudiet, vai visi kabeļi ir pareizi pievienoti, veiciet pašpārbaudi. Ja problēma joprojām pastāv, nomainiet drošinātāju

E05 izslēdziet un ieslēdziet skrejceļu. Ja problēma joprojām pastāv, nomainiet drošinātāju

E06 izslēdziet un ieslēdziet skrejceļu. Ja problēma joprojām pastāv, nomainiet drošinātāju

PAŠPĀRBAUDE

Šo funkciju var izmantot tikai ārkārtas situācijās. Ņemot vērā, ka skrejceļš darbojas zem augsta sprieguma, pirms veicat jebkādas darbības iesakām konsultēties ar servisu.

1. Atveriet sarkanu spraudni, izņemiet drošības atslēgu
2. Ar vienu roku nospiediet un turiet nospiestas pogas START un SPEED+. Ar otru roku ievietojiet drošības atslēgu, atlaidiet START un SPEED+, nospiediet pogu MODE. Ekrānā parādīsies dati.

3. Pēc skaitītāja iestatīšanas, vēlreiz nospiediet MODE.

4. Skrejceļa lenta sāks kustēties: no minimālā līdz maksimālajam ātrumam, slīpuma leņķis mainīsies no minimālā līdz maksimālajam. Pēc tam skrejceļš apstāsies.

Pašpārbaudes process ilgst apm. 2 minūtes.

LIETOŠANA

Skrejceļa uzstādīšana, lietošanas apjoms

Skrejceļš jāuzstāda sausā vietā, nepakļauta ūdenim un mitrumam. Skrejceļš jānovieto uz tīras un līdzenas virsmas. Skrejceļa uzstādīšana uz nelīdzenas virsmas var izraisīt sistēmas bojājumus. Nedrīkst uzstādīt skrejceļu uz paklāja vai grīdsegas. Skrejceļš ir paredzēts lietošanai telpās. Ierīce nevar būt pakļauta aerosolu un oxygen iedarbībai. Nedrīkst to arī novietot telpās, kur tiek lietota gāze ņemot vērā dzirksteles, kuras var iziet no dzinēja.

Pozīcija

Stāviet uz skrejceļa joslas, plaukstu var atbalstīt uz margām. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai. Uz skrejceļa var veikt vingrinājumus, kas aizstāj staigāšanu vai skriešanu (skatiet attēli zemāk).

Muskuļu veidošana

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

Skrejceļš jānovieto ap. 2 m attālumā no sienas un objektiem, kuri var apdraudēt lietotāju.

Aiz ierīces jāsiglabā drošības zona. 2 x 1 m.

Vingrinājumi uz skrejceļa var aizstāt staigāšanu vai skriešanu. Skrejceļš ir paredzēts lietošanai mājāsaimniecības apstākļos un nav paredzēts terapeitiskai vai rehabilitācijas lietošanai.

Ierīce nav paredzēta ilgtermiņa veikšanai kā arī komerciālai izmantošanai.

Ievainojumi veselībai var iznākt nepareizas vai pārāk intensīvas vingrošanas dēļ.

UZMANĪBU: Turiet plaukstu tālu no kustošiem elementiem.

taču treniņa fāzes beidzās jāpalielina pretestība, lai pastiprinātu kāju darbību. Jāprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.



Svara zaudēšana, treniņa sesijas

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.

Ieteicams veikt vingrinājumus 3-4 reizes nedēļā - ap.: 30min. Intensīvs treniņš ar mērķi zaudēt svaru, jāveic biežāk, vismaz ap.: 45-50 min

TREIŅA INSTRUKCIJA

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

Iesildīšanās fāze

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



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi.

Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.



Lielu muskuļu izstiepšana

Stāviet pie sienas ar plaši izplēstām kājām. Atbalstiet plaukstu pret sienu.

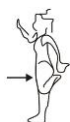
Mainīgi izvelciet kājas uz muguru, lai izstieptu kāju muskuļus.



Skatiet filmu:

Iesildīšanās ar Rafaēlu Večorkovski.

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



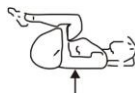
Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

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



Kāju muskuļu izstiepšana

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

Vingrojumu sākšana

Uzkāpiet uz sānu drošības paneliem. Uzstādiet ātrumu zemākajā līmenī.

Uzkāpiet uz skrejceļa joslas un uzstādiet vēlamo ātrumu.

Treniņa fāze, atpūta, avārijas izkāpšana

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

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

izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā.

Lai izkāptu no skrejceļa piem. ja ierīce nepareizi darbojas vai parādījās veselības problēmas, pakāpeniski palēniniet skriešanas ātrumu. Var izkāpt no skrejceļa, kad skrejceļa josla apstāsies.

Izkāpšana no skrejceļa

a) pamata izkāpšana

Nospiediet STOP pogu.

Piezīme: Uzgaidiet kamēr skrejceļa josla pilnībā apstājusies. Atvienojiet drošības atslēgu un nospiediet galveno slēdzēju

b) avārijas izkāpšana

Lai izkāptu no skrejceļa piem. ja ierīce nepareizi darbojas vai parādījās veselības problēmas, pakāpeniski palēniniet skriešanas ātrumu. Var izkāpt no skrejceļa, kad skrejceļa josla apstāties. Var arī izmantot drošības atslēgu.

UZMANĪBU: Vienmēr pēc pabeigtas vingrošanas sesijas atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota.



Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka noliegtas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par noliegtu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot noliegtās elektriskās un elektroniskās ierīces noliegtoto ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsazinās 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 bitte aufbewahren. Gerät ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet.

LAUFBAND SPOKEY TEMPEST – SPEZIFIZIERUNG

LAUFBAND – ÜBUNGSRISIKO

Laufbänder sind eine ausgezeichnete Gruppe von Gymnastikgeräten für Personen, die ihre Kondition verbessern und seinen Körper – vor allem die unteren Muskelpartien – stärken wollen. Beim Training werden vor allem Waden-, Oberschenkel- und Hinterbacken-Muskeln in Anspruch genommen, es arbeitet auch der Schultergürtel und die Rückenmuskeln sorgen für eine korrekte Körperhaltung.

Die Übungen auf dem Laufband werden Personen empfohlen, die das ganze Jahr über eine gute Form erhalten wollen. Ein entsprechend gewähltes Training stärkt nicht nur die Muskelpartien und bildet die Figur, sondern hilft auch Gesundheit und eine gute Kondition zu erhalten. Dank Einstellungsmöglichkeit der Geschwindigkeit und des Laufbandes passt der Benutzer die Parameter seinen Bedürfnissen an.

DIE IN DIESEM MODELL BENUTZTE SYSTEME



Ergonomically designed control panel

ergonomisches Steuerpanel – erlaubt die einfache und intuitive Steuerung des Geräts. Die einfache Bedienung des Computers garantiert selbst älteren Personen eine einfache Verwendung.



Efficient shock absorption material

Dämpfungssystem für Vibrationen durch eingebaute Elastomere, was die Vibrationen der Platte während des Laufs effektiv dämpft, zwecks Steigerung des Benutzerkomforts während des Trainings.



Safety and noiseless when landing

leises und einfaches Zusammenklappen des Laufbands – erlaubt müheloses und leises Ein- oder Ausklappen des Laufbands, was den einfachen und schnellen Zusammenbau, selbst für Damen, ermöglicht.

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen nach dem Aufbau: (Länge x Breite x Höhe):
158 x 70 x 116 cm
Lauffläche: 50 x 142 cm

Höchstbelastung - 150 kg
Spannung: ~ 220-240 V (50/60Hz)

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor der ersten Trainingseinheit lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Eine sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn dieses zweckgemäß und entsprechend der Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird.
 - Sollten Sie nicht der Benutzer sein, geben Sie bitte die in der vorliegenden Bedienungsanleitung enthaltenen Informationen an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche mögliche Gefahren und zu treffende Sicherheitsvorkehrungen.
 - Bevor Sie mit dem Training beginnen, holen Sie ärztlichen Rat ein, um abzuklären, ob psychische bzw. physische Gegenanzeigen für ihre Gesundheit und Sicherheit bestehen. Dadurch kann ebenfalls eine für Sie nicht passende Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
 - Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, insbesondere Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Schwindelgefühl, Übelkeit. Sollte eines der o. g. Symptome auftreten, sollte dies umgehend mit ihrem Arzt abgeklärt werden. Das Training sollte bis auf weiteres eingestellt werden.
 - Kinder und Tiere sind vom Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.
 - Das Gerät ist auf ebenem, hartem Untergrund, der mit Matte bzw. Teppich gesichert ist, aufzustellen. Für einen Sicherheitsabstand von 2 m rund um das Gerät ist Sorge zu tragen.
 - Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
 - Die Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es regelmäßig und systematisch gewartet und kontrolliert wird.
 - Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich beim Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder sollte das Gerät beunruhigende Geräusche von sich geben, ist das Training sofort zu beenden und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektes Gerät darf nicht benutzt werden.
 - Beim Training sollte angemessene Sportbekleidung getragen werden. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die sich im Gerät verhaken, verfangen könnten bzw. solche, die die Bewegungsfreiheit einschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während des Trainings sollten Sie sich an den Griffen festhalten. Keine beweglichen Elemente des Laufbandes berühren, wenn die Anlage in Betrieb ist.
 - Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 zugeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehabilitationszwecke benutzt werden und ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.
 - Das erlaubte Höchstgewicht des Benutzers beträgt 150 kg.
 - Besondere Vorsicht ist beim Anheben und Verstellen des Gerätes geboten. Das Gerät sollte immer von zwei Personen verlegt werden. Beim Anheben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Körperhaltung zu achten, damit die Wirbelsäule keinen Schaden davon trägt.
 - Beim Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur die dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile der beigefügten Liste im Set vorhanden sind.
 - Vermeiden Sie, dass die Vorrichtungen zum Einstellen der Anlage, in solchen Positionen verbleiben, die den Benutzer der Anlage durch hervorstehende Elemente in seiner Bewegungsfreiheit stören bzw. einschränken könnten.
- WARNUNG!!** Vor der Benutzung des Gerätes Bedienungsanleitung durchlesen.
Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen am Gerät, die auf eine unsachgemäße Benutzung zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung.
WARNUNG! Überwachungssysteme des Pulsschlags können nicht präzise sein. Zu intensives Training kann zu ernst zunehmenden Verletzungen bzw. zum Tod führen. Bei auftretendem Schwächegefühl Training sofort beenden. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.42

1x vollständig aufgebautes Laufband
1x Sicherheitsschlüssel

1x Bedienungs- und Aufbauanleitung

VORBEREITUNG

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

Der Großteil der genannten Montageausrüstung wurde gesondert verpackt, aber manche Elemente wurden in den bestimmten Montageteilen vorinstalliert. Wenn dies erforderlich ist, bauen Sie diese aus und erneut ein.

Machen Sie sich bitte mit den einzelnen Montageschritten und allen installierten Geräten vertraut.

MONTAGEANLEITUNG (BILDER – SEITEN 44-45)

ACHTUNG! Stromversorgung nicht vor Beendigung der Montage anschließen.

Denken Sie daran, dass das Laufband immer von 2 Personen transportiert, gehoben und zusammengebaut werden sollte. Stellen Sie Hilfe für die Dauer der Montage des Geräts sicher.

SCHRITT 1 Ziehen Sie das Laufband aus dem Karton und stellen Sie dieses auf einer flachen, ebenen Oberfläche ab.

SCHRITT 2 Heben Sie die seitlichen Säulen an und stellen Sie diese in der entsprechenden Position ein. Legen Sie die Zählerkonsole an den

Säulen an.

SCHRITT 3 Schrauben Sie die seitlichen Säulen am unteren Teil fest – der aus dem Hauptrahmen kommt – mithilfe der Unterlegscheiben f18 und Schrauben M8x15 und M8x45 sowie Muttern M8. Verbinden Sie auch die Zählerkonsole mit den seitlichen Säulen, mithilfe der Unterlegscheiben f18 sowie der Schrauben M8x15 und M8x45 und Muttern M8.

SCHRITT 4 Verwenden Sie die Schrauben M4x13, um die seitlichen Verkleidungen der Laufbandbasis zu montieren..

ZUSAMMENKLAPPEN, TRANSPORTIEREN

Versuchen Sie niemals, das Laufband zu transportieren, wenn es sich nicht in der zusammengelegten und gesperrten Position befindet. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker vom Strom abgeschlossen ist.

Um das Laufband zusammenzulegen, heben Sie die Lauffläche mit beiden Händen, bis Sie ein zartes Signal hören, dass über die korrekte Sperre in senkrechter Position informiert.

Zum Aufklappen des Laufbands hingegen, drücken Sie mit dem Fuß das bunte Element auf dem Kolben unter dem Laufband, was die Lösung der Sperre ermöglicht. Danach ziehen Sie den Riemen des Laufbands zart nach unten und stellen Sie sich in einer Entfernung von 2 Metern vom Laufband auf, da das Gerät sich automatisch aufstellt. Machen Sie sich bitte mit Abbildung 1 (S. 46) vertraut.

ACHTUNG: Das zusammengelegte Laufband darf weder bedient noch verwendet werden.

Bitte halten Sie den beweglichen Riemen des Laufbands vor dem Zusammenlegen des Geräts vollständig an. Das zusammengelegte Laufband sollte von der Stromquelle getrennt sein. Das zusammengelegte Laufband darf nicht eingeschaltet werden.

Um das Laufband zu transportieren, heben Sie es leicht auf die hinteren Transportrollen an und tragen Sie dieses, an beiden Seiten haltend, an den gewünschten Ort.

ACHTUNG: Vergewissern Sie sich vor dem Transport des Laufbands, dass dieses von der Stromquelle getrennt ist. Das Gerät sollte immer von zwei Personen transportiert werden.

PFLEGE UND WARTUNG

- Benutzen Sie für die Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel. Mit einem weichen, feuchten Tuch entfernen Sie Staub von der Anlage.
- Der Bildschirm (Versorgungskuppel) ist ausschließlich mit einem trockenen Tuch zu reinigen.
- Die Anlage ist in trockenen Räumen vor Feuchte und Korrosion geschützt aufzubewahren.
- Benutzen Sie ein weiches, feuchtes Tuch zum Reinigen der Kante der Laufmatte und der Fläche zwischen der Laufmatte und der Rahmenkante. Reinigen Sie ebenfalls die Kante der Laufmatte von unten. Das Laufband von oben mit Bürste und Seifenwasser einmal monatlich abwischen.
- **ACHTUNG:** Das Laufband erst wieder benutzen, wenn es vollständig getrocknet ist.

- Saugen Sie mindestens einmal monatlich den Staub, welcher sich möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, ab und überprüfen Sie alle Verbindungen, als auch Schrauben auf ihr Festsitzen hin.
- Entfernen Sie einmal jährlich das schwarze Gehäuse des Motors und wischen Sie die Staubpartikel ab, welche sich möglicherweise dort angesammelt haben.
- Nur durch eine regelmäßige Kontrolle bzw. Wartung zur Feststellung möglicher Beschädigungen und Verschleiß kann die sichere Benutzung der Anlage gewährt werden.
- Verbindungselemente sind Verschleißteile.
- **ACHTUNG:** Vor der Reinigung, Schmierung schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

LAUFMATTE

Spannen der Laufmatte

Sehr wichtig beim Benutzen des Gerätes ist, dass die Lauffläche stets gleichmäßig arbeitet und nicht wegrutscht. Das Spannen der Laufmatte erfolgt an der rechten und linken Seite der hinteren Rolle mithilfe des beigefügten Schlüssels. Einstellschrauben befinden sich im hinteren Teil der seitlichen Trittsflächen.

Drehen Sie die hintere Rolle fest, damit die Laufmatte von der

vorderen Rolle nicht wegrutscht. Spannen Sie beide Einstellschrauben (rechts und links) vorsichtig im Uhrzeigersinn und überprüfen Sie, ob die Laufmatte ausreichen gespannt ist.

ACHTUNG: Spannen Sie die Laufmatte nicht zu stark, da dadurch die Laufmatte beschädigt werden kann und die Kugellager zu schnell verschlissen werden

Zentrierung der Laufmatte (Abbildung, S. 46)

Die Laufmatte ist normalerweise maximal zentriert. Es kann vorkommen, dass sich die Laufmatte in Bewegung (ohne den Benutzer) in Richtung der Kanten (rechts oder links) bewegt. Nach einigen Minuten sollte sich die Laufmatte selbstständig zentrieren. Wenn sich bei der Benutzung die Laufmatte nach wie vor in die Nähe einer der Kanten bewegt, ist eine Zentrierung notwendig. Die Zentrierung erfolgt wie folgt:

- stellen Sie die niedrigste Geschwindigkeit ein,

- prüfen Sie auf welche Seite der Führung sich die Laufmatte bewegt (welche Kante).

Wenn sich die Laufmatte in Richtung rechte Kante bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube fest und lockern Sie die linke Schraube mithilfe des Schlüssels um etwa 6 mm bis die Laufmatte zentriert ist.

Wenn sich die Laufmatte in Richtung linke Kante bewegt, drehen Sie die linke Einstellschraube fest und lockern Sie die rechte Schraube mithilfe des Schlüssels etwa 6 mm bis die Laufmatte zentriert ist.

Schmierung der Laufmatte (Abbildung– Seite 46)

- Das Laufband von der Stromversorgung abnehmen.
- Das Laufband zusammen klappen.
- Überprüfen Sie die hintere Seite der Laufmatte. Wenn die Oberfläche trocken ist, ist sie zu schmieren. Wenn sie dagegen nass oder feucht ist, entfällt das Schmieren.

Die Anlage wird an die Stromversorgung angeschlossen. Aus Umweltschutzgründen sind leere Batterien, alte Spannungsversorgungen, Motoren usw. nicht in den Haushaltsmüll zu werfen.

Schmierung Laufmatte, Gestell, Rollen

Die Anlage ist nach den ersten 30 Nutzungsstunden wie folgt zu schmieren:

- Benutzen Sie ein weiches, trockenes Tuch zum Abwischen der Fläche zwischen Laufmatte und Gestell.
- Wenn die Anlage ausgeschaltet ist, verteilen Sie gleichmäßig Silikon auf der inneren Oberfläche der Laufmatte und des Gestells. (Abbildung, S. 26)

Geben Sie leere Batterien, Akkus bei einer örtlichen Sammelstelle ab, damit sie einer sachgerechten und umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Es empfiehlt sich, das Elektrokabel und den Netzstecker regelmäßig zu überprüfen. Bei Beschädigung darf das Gerät nicht benutzt werden. Führen Sie nötige Reparaturen niemals selbst durch! Die Reparatur ist durch einen qualifizierten Mitarbeiter der Firma SPOKEY durchzuführen.

- Wir raten dazu auch die vorderen und hinteren Transportrollen für ein bestmögliches Funktionieren gelegentlich zu schmieren. Wenn die Laufmatte/Gestell/Rollen in angemessener Sauberkeit gehalten werden, kann die nächste Schmierung nach ca. 120 Nutzungsstunden erfolgen. Bei sämtlichen Fragen und Zweifeln nehmen Sie Kontakt mit der Servicestelle der Firma SPOKEY auf.

KONSOLE

GRUNDINFORMATIONEN

BEGINN UND ENDE DES TRAININGS

Um mit dem Training anzufangen, klicke auf dem multimedialen Display auf die Taste **START**.

Die Laufmatte setzt sich nach 3 Sekunden nach dem Klicken auf **START** in Bewegung

Der Benutzer kann jederzeit sein Training beenden (die Laufmatte stoppen), indem er auf die Taste **STOP** drückt.

Die Laufmatte hält auch dann an, wenn der Sicherheitsschlüssel von der Konsole abgeschaltet wird (Not-Halt)

EINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT / DES NEIGUNGSWINKELS

- Um die entsprechende Geschwindigkeit und den Neigungswinkel einzustellen, drücken Sie die Knöpfe auf der Konsole, die den Ziffern (3,6,9) entsprechen, über den Schriftzügen **Speed** (Geschwindigkeit) und **Incline** (Neigungswinkel des Laufbands) oder verwenden Sie die

Tasten **Speed +/-** sowie **Incline \wedge / \vee** die sich sowohl in der Konsole als auch im Haltebügel des Laufbands befinden.

- Einstellbereich der Geschwindigkeit: 1-16 km/h
- Einstellbereich des Neigungswinkels des Laufbands: 0-16%

PULSMESSUNG

Das Laufband ist mit einem Sensor für die Messung des Pulses an der Hand ausgestattet. Um die Messung durchzuführen, soll man beide Hände auf die Haltegriffe legen. Nach ca. 5 Sekunden erscheint das Ergebnis auf dem Display.

Damit die Pulsmessung richtig durchgeführt wird, soll das Laufband ausgeschaltet sein und man soll die beiden Hände auf den Sensoren min 30 Sekunden halten.

Achtung. Die aufgezeigten Daten sind allgemeine Daten, die zwecks des Vergleichs von verschiedenen Trainingseinheiten angegeben werden. Die sollten zum medizinischen Zwecken nicht verwendet werden.

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, dass das Laufband bei einem Sturz des Benutzers zum sofortigen Halt kommt. Er fungiert als Notausschalter. Der Sicherheitsschlüssel ist nur im Gefahrenfall zu betätigen.

Für ein sicheres Anhalten drücken Sie die Taste **START/STOP** bis zum vollständigen Stoppen des Laufbandes. Nach der Betätigung der **START/STOP**-Taste wird die Laufmatte langsam ihre Geschwindigkeit herabsetzen. Das Laufband schaltet nicht ein, solange der Sicherheitsschlüssel nicht in der Konsole steckt. Dadurch wird das

Laufband auch vor dem Einschalten durch unbefugte Dritte zusätzlich abgesichert. Bringen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung an. Sollten Sie stürzen, löst sich der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole und das Laufband hält an. Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsclip sich während des Trainings nicht von Ihrer Kleidung lösen kann. Vor Benutzung des Laufbandes überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert

ZÄHLER

EINSCHALTEN

Stecken Sie den Stecker in die Steckdose. Das Display von dem Zähler schaltet ein, das Laufband ist in der Bereitschaft.

STAND-BY-MODUS (RUHEZUSTAND)

Nach 10 Minuten der Inaktivität wechselt das Laufband in den Ruhezustand, der Zähler schaltet aus. Um das Laufband wieder zu betätigen, drücke eine beliebige Taste.

TASTEN-FUNKTIONEN

PROG drücken, um das entsprechende Programm auszuwählen

INCLINE entsprechenden Pfeil drücken, um den Neigungswinkel des Laufbands zu verringern oder zu vergrößern

QUICK INCLINE drücken Sie die entsprechende Ziffer, um den Neigungswinkel des Laufbands auf den ihr entsprechenden Wert einzustellen

SPEED drücken Sie +/-, um die Geschwindigkeit zu erhöhen oder zu reduzieren

QUICK SPEED drücken Sie die entsprechende Ziffer, um die Geschwindigkeit auf den ihr entsprechenden Wert einzustellen

START drücken, um das Training zu beginnen

STOP drücken, um das Training zu beenden. Wenn die Geschwindigkeit mehr als 3,5 km/h beträgt, wird das Laufband immer langsamer, bis es zum vollständigen Halt kommt. Im Laufe dieses Prozesses sind die anderen Tasten nicht aktiv. Wenn die Geschwindigkeit weniger als 3 km/h beträgt, hält das Laufband sofort an.

MODE verwenden Sie diese Taste im Modus der Einsatzbereitschaft, um die Trainingsparameter einzustellen: Zeit, Distanz, Kalorien. Stellen Sie den Wert der Parameter mithilfe der **SPEED**-Pfeile ein. Drücken Sie nach dem Einstellen der Werte **START**, das Laufband beginnt damit, sich mit einer Geschwindigkeit von 1 km/h zu verschieben und die eingestellten Parameter werden nach unten abgezählt. Das Training wird beendet, sobald der Countdown Null erreicht hat.

INFORMATIONEN AM DISPLAY

SPEED: aktuelle Geschwindigkeit.

CALO.: Anzahl der im Laufe der aktuellen Trainingssitzung verbrannten Kalorien.

PULSE: aktueller Puls-Level während des Trainings. Um die korrekte Messung zu erhalten, sind beide Hände auf den im Lenker eingebauten Sensoren zu legen. Die Messung erscheint nach ca. 4 Sekunden auf dem Bildschirm. Um zu überprüfen, ob der Puls stabil ist, sind beide Hände

während der gesamten Trainingssitzung auf den Sensoren zu halten. Achtung: Die angezeigten Daten sind allgemein, und werden zum Vergleich verschiedener Trainingssitzungen angezeigt. Sie sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden

TIME: Übungszeit der aktuellen Trainingssitzung.

DIST: im Laufe der aktuellen Trainingssitzung bewältigte Distanz.

MESSBEREICH

Programmdauer – standardmäßig: 30 Minuten, Einstellmöglichkeit des Werts zwischen 5:00 und 99:00

Geschwindigkeit – es besteht die Möglichkeit der Einstellung eines Werts zwischen 1 und 16 km

Kalorien – standardmäßig: 50, Möglichkeit der Einstellung eines Werts zwischen 0 und 999

PROGRAMME

Das Laufband ist mit 48 eingestellten Programmen und einem manuellen Modus.

AUSWAHL DES PROGRAMMS, BEGINN UND ENDE DES TRAININGS

Um an das ausgewählte Programm oder den Modus zu kommen drücke die Taste PROG so lange, bis er in dem Anzeigefenster angezeigt wird. Drücke die Taste MODE, um die Auswahl zu bestätigen. Nach der Einstellung von dem Modus des Trainings drücke die Taste START. Nach ca. 3 Sekunden setzt sich das Laufband in Bewegung und langsam

beschleunigt bis zur angezeigten Geschwindigkeit und dann arbeitet mit der gleichen Geschwindigkeit.

a) beim Laufen drücke die Taste SPEED +, SPEED- oder die Taste für die schnelle Änderung der Geschwindigkeit – QUICK SPEED KEY, um die Geschwindigkeit an den persönlichen Bedarf anzupassen.

Drücke die Taste STOP, um das Laufband anzuhalten.

SCHNELLER START (MANUELLER MODUS)

Um das Training schnell zu beginnen, müssen Sie kein Programm auswählen. Im manuellen Modus legen Sie während des Laufens die Geschwindigkeit durch Drücken der Tasten zur Regulierung der Geschwindigkeit fest (SPEED).

Das Training beginnt 3 Sekunden nach dem Drücken START Taste, und endet nach dem Drücken von STOP.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Die voreingestellten Programme garantieren ein interessantes, ausgewogenes Training mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Während der Übersicht der Programme am Zähler wird deren Verkauf angezeigt. Unter den 48 Programmen wurden sowohl weniger belastende, Intervall- als auch intensivere Versionen vorbereitet. Dies erlaubt die

Auswahl des Programms, das den Bedürfnissen des Benutzers am besten entspricht.

Verwenden Sie nach der Auswahl des Programms die Taste SPEED um die Trainingszeit einzustellen.

Das Training beginnt 3 Sekunden nach dem Drücken der START Taste, endet nach Erreichen des Zeit-Limits oder Drücken der STOP-Taste

ROBLEMLÖSUNG

Das Laufband startet nicht

Mögliche Ursache: Der Sicherheitsschlüssel wurde falsch installiert

Lösung: Legen Sie den Schlüssel richtig ein

Mögliche Ursache: Das Laufband ist nicht an den Strom angeschlossen

Lösung: Stecken Sie den Stecker an den Strom an

Mögliche Ursache: Das Laufband ist nicht eingeschaltet (Schalter in Position "0")

Lösung: schalten Sie das Laufband ein (Schalter in Position "1")

Keine Ergebnisse am Display

Mögliche Ursache: Das Display wurde falsch angeschlossen

Lösung: Schließen Sie die Kabel richtig an

Keine Herzrhythmus-Anzeige

Mögliche Ursache: Der Sensor ist nicht ausreichend feucht

Lösung: Befeuchten Sie den Sensor leicht mit Wasser oder Kontaktlinsenmittel

Mögliche Ursache: elektromagnetische Störungen

Lösung: Vergewissern Sie sich, dass sich keine Geräte in der Nähe befinden, die ein elektromagnetisches Feld erzeugen.

Der Neigungswinkel des Laufbands kann nicht geändert werden

Mögliche Ursache: das Motorkabel ist nicht richtig angeschlossen

Lösung: öffnen Sie die Motorabdeckung und schließen Sie dieses korrekt an.

Das Laufband bewegt sich schneller oder langsamer, als das Display anzeigt

Mögliche Ursache: [nicht korrigiert]

Lösung: [erneut korrigieren]

Das Band rutscht

Mögliche Ursache: das Band ist nicht ausreichend eng angelegt

Lösung: regulieren Sie das Laufband

Das Laufband bewegt sich nicht fließend

Mögliche Ursache: das Band ist zu wenig geschmiert

Lösung: schmieren Sie das Band

Wenn keine der obigen Maßnahmen erfolgreich zur Problemlösung führt, nehmen Sie mit unserem Service Kontakt auf.

FEHLER-CODES

E00 Der Sicherheitsschlüssel wurde falsch eingebaut, er muss korrekt in das Schloss eingesetzt werden.

E01 Überprüfen Sie, ob das Hauptkabel korrekt angeschlossen wurde

E02 schalten Sie das Laufband aus und wieder ein. Wenn der Fehler weiterhin auftritt, tauschen Sie die Sicherung aus

E03 überprüfen Sie, ob der Geschwindigkeitssensor in der Motorkammer korrekt angeschlossen ist

E04 überprüfen Sie, ob alle Kabel richtig angeschlossen sind, führen Sie die Autodiagnose durch. Wenn der Fehler weiterhin auftritt, tauschen Sie die Sicherung aus.

E05 schalten Sie das Laufband aus und wieder ein. Wenn der Fehler weiterhin auftritt, tauschen Sie die Sicherung aus

E06 schalten Sie das Laufband aus und wieder ein. Wenn der Fehler weiterhin auftritt, tauschen Sie die Sicherung aus

AUTODIAGNOSE

Diese Funktion sollte nicht verwendet werden, bis eine besondere Situation eintritt. Im Hinblick darauf, dass das Laufband ein unter Strom mit hoher Spannung funktionierendes Gerät ist, empfehlen wir die Durchführung der Maßnahme nur nach Rücksprache mit einem Service-Mitarbeiter.

1. Öffnen Sie den roten Stecker und ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel
2. Drücken Sie mit einer Hand und halten Sie gleichzeitig die Tasten START sowie SPEED+. Legen Sie mit der zweiten Hand den

Sicherheitsschlüssel ein, lassen Sie START und SPEED+ los, drücken Sie die Taste MODE auf dem Bildschirm erscheinen Daten.

3. Nachdem die Operation auf dem Zähler das Ende erreicht hat, drücken Sie erneut MODE.
4. Das Laufband beginnt damit, sich zu bewegen: von der niedrigsten bis zur höchsten Geschwindigkeit, der Neigungswinkel ändert sich vom niedrigsten bis zum höchsten. Danach hält das Laufband an. Der Prozess der Autodiagnose dauert etwa 2 Minuten lang.

BEDIENUNG

Aufstellung des Laufbandes, Anwendungsbereich

Stellen Sie das Laufband an einem trockenen Ort auf. Halten sie das Gerät fern von Wasser und Feuchtigkeit.

Stellen Sie das Laufband auf ebenen Untergrund. Das Aufstellung des Laufbandes auf einer nicht ebenen Fläche kann zu System- Beschädigungen führen.

Stellen Sie das Laufband 2 m von der Wand entfernt auf. Halten Sie diesen Sicherheitsabstand auch bei Gegenständen ein, die für den

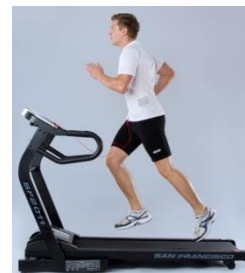
Benutzer eine Gefahr darstellen können.

Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von: 2 x 1 m befinden. Das Training auf dem Laufband ersetzt Spaziergang oder Laufen. Das Magnet - Laufband ist für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Reha Zwecke benutzt werden. Nicht für den kommerziellen Gebrauch geeignet.

Position

Stellen Sie sich auf die Laufmatte, Sie können die Hände auf den Armstangen abstützen. Achten Sie während des Trainings auf eine gerade Haltung. Auf dem Laufband können Sie solche Übungen ausführen, die

einen Spaziergang oder das Laufen ersetzen (siehe nachfolgende Abbildungen). Zu intensives oder nicht richtiges Training kann zu Verletzungen führen.



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.

Es wird empfohlen, Ihre Übungen 3-4 mal pro Woche durchzuführen - für ca.: 30 Minuten. Intensivtraining, das hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu verlieren, sollten häufiger durchgeführt werden, mindestens ca.: 45-50 Minuten.

TRAININGSANLEITUNG

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

Aufwärmphase

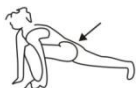
Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede Stellung soll ca. 10-15 Sekunden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



Film ansehen:

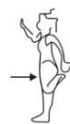
Aufwärmen mit Rafal Wieczorowski.

Scannen Sie den Code auf der Seite ein oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:
<http://bit.ly/2sXUEga>



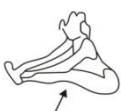
Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



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 Oberschenkel und Knie

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



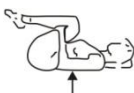
Dehnübungen Oberkörper

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



Dehnübungen Waden

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



Dehnübungen Beine

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

Übungen starten

Zum ersten stehen Sie auf den Sicherheitsseitententeile. Dann sollten Sie die Geschwindigkeit auf die niedrigste Stufe gestellt

Dann wenden Sie sich bitte an den laufmatte und die gewünschte Geschwindigkeit eingestellt

Trainingsphase, Erholung

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

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

Training Beenden

a) Basis-Beendigung

Drücken Sie die Taste STOP. Achtung: Warten Sie ab, bis die Laufmatte vollständig zum Stillstand gekommen ist. Anschließend den Sicherheitsschlüssel abnehmen und den Hauptschalter drücken.

b) Notausschalten

Zum vorzeitigen Beenden des Trainings auf dem Laufband wegen z.B. nicht richtigem Funktionieren der Anlage bzw. gesundheitlichen Problemen

senken Sie allmählich die Geschwindigkeit. Sie dürfen das Laufband verlassen, wenn die Laufmatte zum Stillstand gekommen ist. Sie können ebenfalls den Sicherheitsschlüssel benutzen.

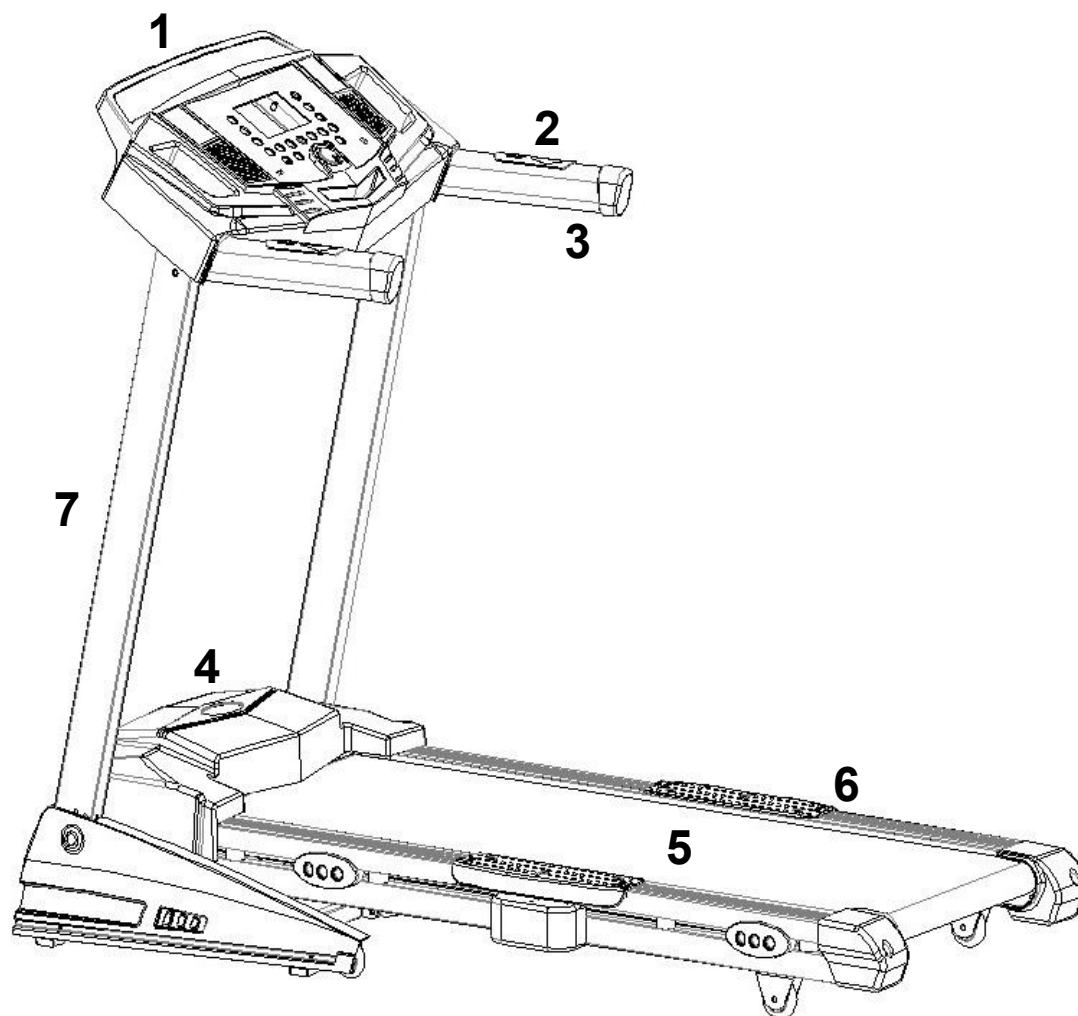
ACHTUNG: Nach beendetem Training nehmen Sie das Laufband von der Stromversorgung ab (ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose).



Das Gerät ist mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne versehen, welches darüber informiert, dass die Entsorgung ausgedienter Elektro- und Elektronikgeräte über den normalen Hausmüll verboten ist. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhaltsstoffe von Elektronikgeräten können langfristige ungünstige Auswirkungen auf die natürliche Umwelt haben, als auch die menschliche Gesundheit beeinträchtigen.

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. / Štī 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 | SCHÉMA | SCHEMA | SHÉMA | SCHEMA



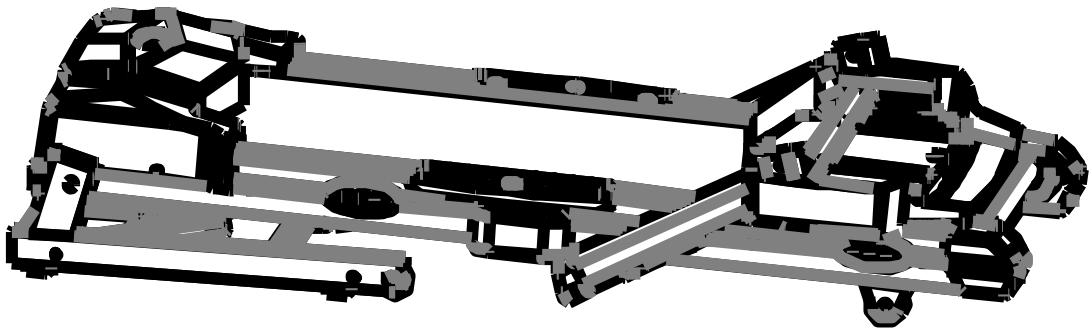
| | PL | EN | RU | CZ | SK | LT | LV | DE |
|---|----------------|--------------|------------------------|------------------------|-------------------------|------------------|-------------------|------------------|
| 1 | Konsola | Console | Консоль | Konzola | Konzola | Konsolė | Konsole | Konsole |
| 2 | Czujnik pulsu | Pulse sensor | Рукоятка пульса | Snímač pulsu | Pulzový senzor | Pulso jutiklis | Pulsa sensors | Pulsgriff |
| 3 | Uchwyt | Handlebar | Поручни | Rukojeť | Rukoväť | Rankena | Rokturis | Griff |
| 4 | Ošlona silnika | Motor cover | Прикрытие двигателя | Kryt motoru | Kryt motora | Variklio dangtis | Dzinēja pārsegs | Motorverkleidung |
| 5 | Pas bieżny | Running belt | Беговое полотно | Běžecký pás | Bežecký pás | Bėgimo juosta | Skrejceļa josta | Laufband |
| 6 | Szyna boczna | Side rail | Боковая шина | Boční vodící kolejnice | Bočná vodiaca koľajnica | Šoninis bėgis | Sānu sliede | Seitenschiene |
| 7 | Kolumna bieżni | Upright post | Стойка беговой дорожки | Sloupec běžeckého pásu | Stĺpec bežeckého pásu | Takelio kolona | Skrejceļa kolonna | Laufbandstange |



| | PL | EN | RU | CZ | SK | LT | LV | DE |
|---|---|-------------------|---|--|--|---|---------------------------------------|--|
| 1 | Wyświetlacz | Display | Дисплей | Displej | Displej | Displėjus | Displejs | Display |
| 2 | Szybka zmiana kąta nachylenia pasa bieżnego | Incline speed key | Быстрое изменение угла наклона бегового полотна | Rychlá změna úhlu náklonu běžeckého pásu | Rýchla zmena uhlu náklonu bežeckého pásu | Greitas bėgimo juostos nuolydžio kampo pakeitimas | Ātrā skrejceļa jostas slīpuma maiņa | Schnelle Neigungswinkel-Änderung des Laufbands |
| 3 | Szybka zmiana szybkości | Quick speed key | Быстрое изменение скорости | Rychlá změna rychlosti | Rýchla zmena rýchlosti | Greitas greičio pakeitimas | Ātrā ātruma maiņa | Schnelle Geschwindigkeits-Änderung |
| 4 | Kąt nachylenia pasa bieżnego (+/-) | Incline"+""-" | Угол наклона бегового полотна (+/-) | Úhel náklonu běžeckého pásu (+/-) | Uhol náklonu bežeckého pásu (+/-) | Bėgimo juostos nuolydžio kampas (+/-) | Skrejceļa jostas slīpuma leņķis (+/-) | Neigungswinkel des Laufbands (+/-) |
| 5 | Szybkość (+/-) | Speed"+""-" | Скорость (+/-) | Rychlost (+/-) | Rýchlost' (+/-) | Greitis (+/-) | Ātrums (+/-) | Geschwindigkeit (+/-) |
| 6 | Start | Start | Старт | Start | Start | Start | Start | Start |
| 7 | Stop | Stop | Стоп | Stop | Stop | Stop | Stop | Stop |
| 8 | MP3 | MP3 | MP3 | MP3 | MP3 | MP3 | MP3 | MP3 |

1

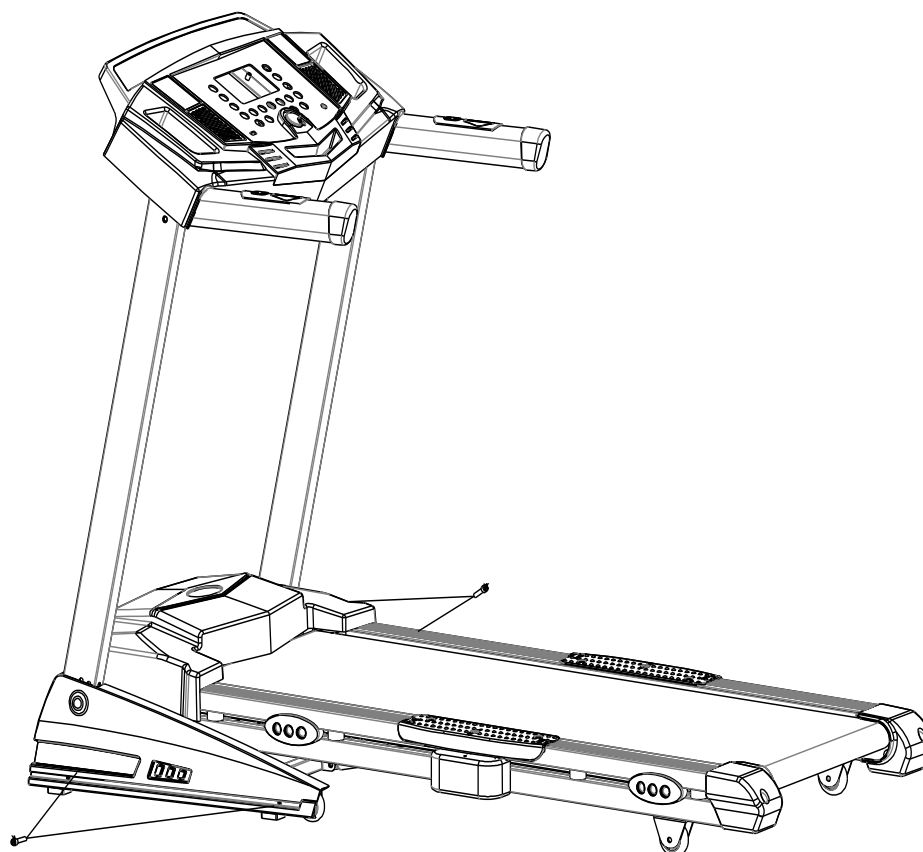
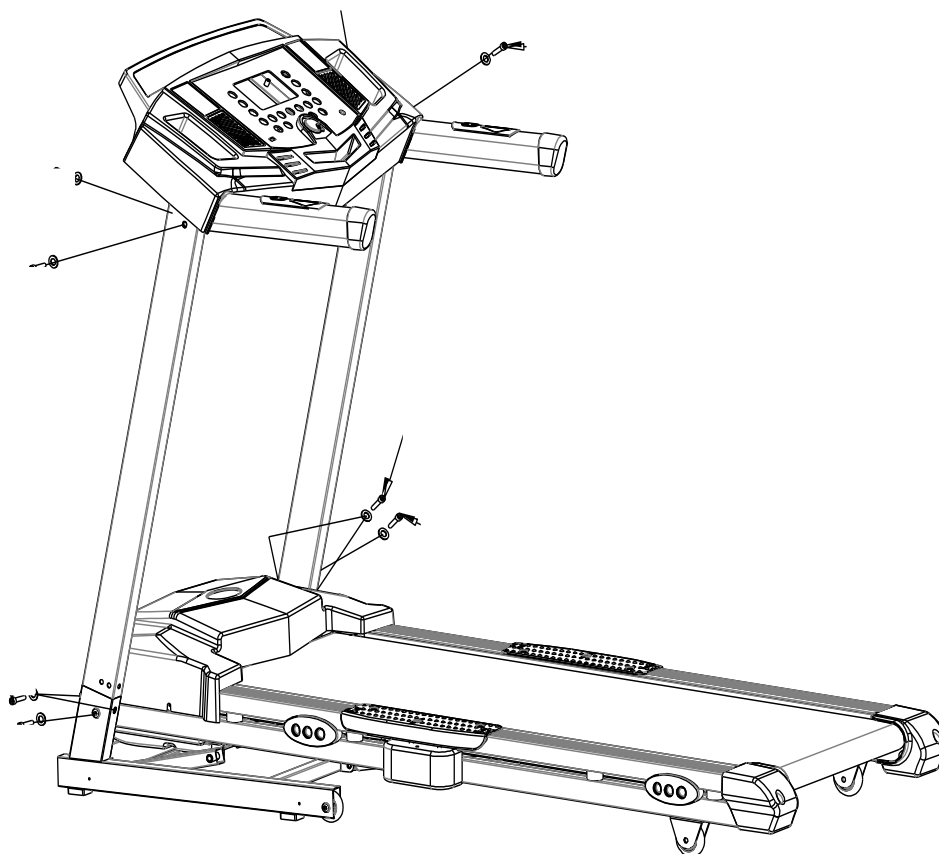
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



2

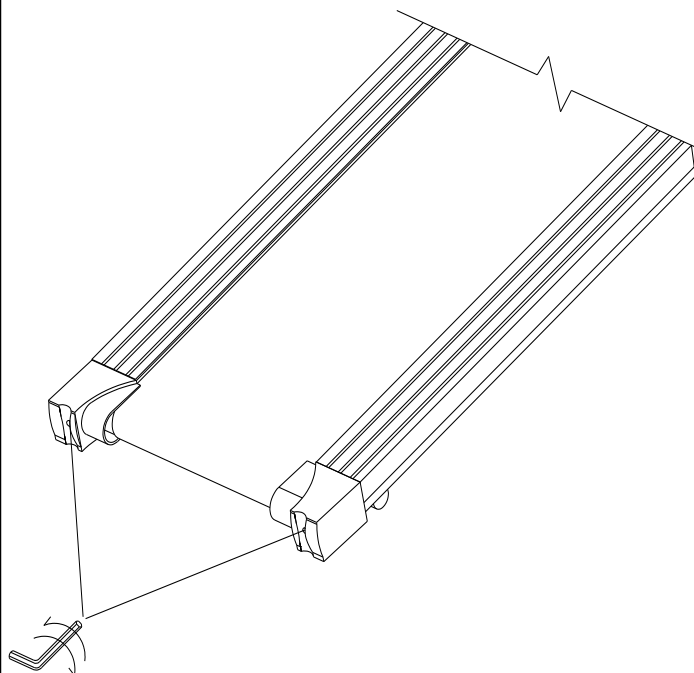
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



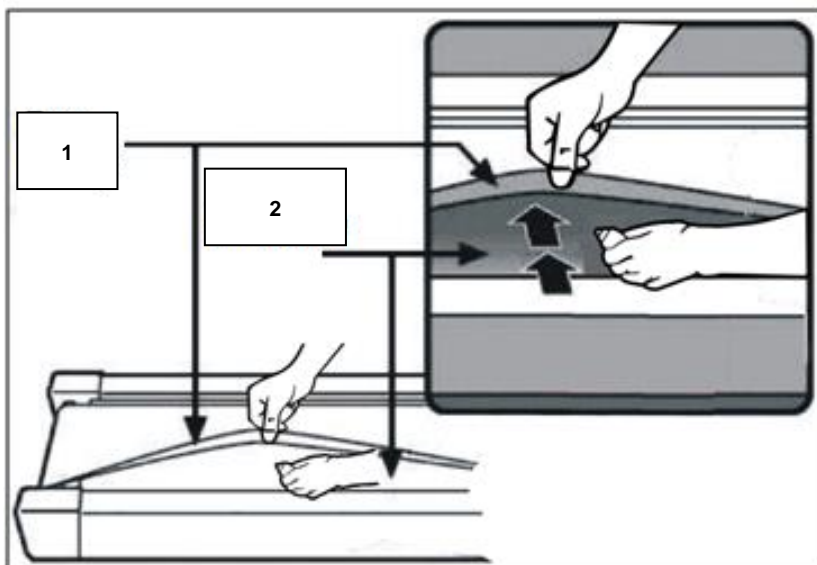


SKŁADANIE BIEŻNI / FOLDING THE TREADMILL/ СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ / MONTÁŽ BĚŽECKÉHO PÁSU / SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA / BĒGIMO TAKELIO SURINKIMAS/ SKREJCEĻA SALIKŠANA / ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES

REGULACJA PASA BIEŻNEGO/ ADJUSTMENT OF THE TREADMILL BELT/ РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА/ NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ NASTAVENIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS REGULIAVIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS REGULĒŠANA / EINSTELLUNG DER LAUFMATTE



SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO/ LUBRICATING THE TREADMILL BELT/ СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ/ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS TĒPIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS EĻĻOŠANA / SCHMIERUNG DER LAUFMATTE



1
 (PL) Pas bieżny
 (EN) Running belt
 (RU) Беговое полотно
 (CZ) BĚŽECKÝ PÁS
 (SK) Bežíaci pás
 (LT) BĒGIMO JUOSTA
 (LV) Skrejceļa josla
 (DE) Laufmatte

2
 (PL) Podstawa
 (EN) running board
 (RU) Основание бегового полотна
 (CZ) Základ běžícího pásu
 (SK) Podstavec bežícího pásu
 (LT) BĒGIMO JUOSTOS PAMATS
 (LV) Skrejceļa joslas pamats
 (DE) Gestell

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