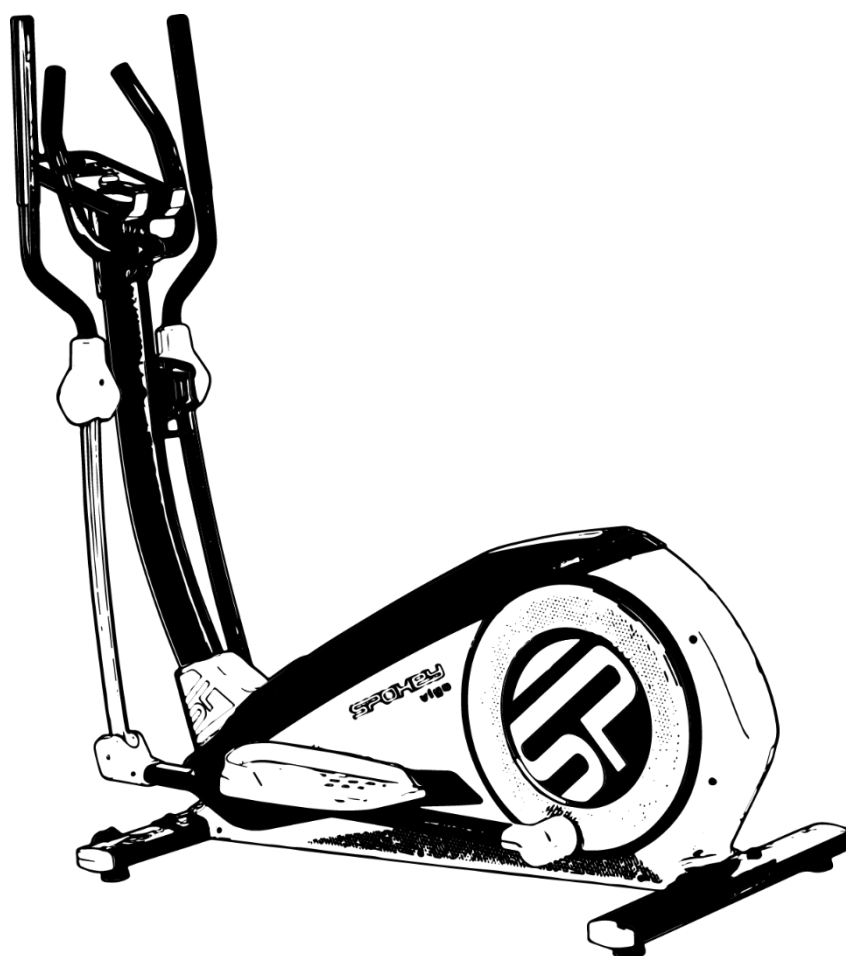


# SPOKEY

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



920872

MODEL: **VIGO II**

(PL)	TRENAŻER ELIPTYCZNY	2
(EN)	ELLIPTICAL TRAINER	8
(RU)	ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР	14
(CZ)	MAGNETICKÝ TRENAŽÉR	20
(SK)	ELIPTICKÝ TRENAŽÉR	26
(LT)	ELIPSINIS TRENIRUOKLIS	32
(LV)	ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS	38
(DE)	CROSSTRAINER	44
	SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHÉMA	50



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

## TRENAŻER ELIPTYCZNY SPOKEY TENGU – SPECYFIKACJA

### TRENAŻER ELIPTYCZNY - EFEKTY ĆWICZEŃ

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

### SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU VIGO



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



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



170 kg jako maksymalna waga użytkownika oznacza większą sztywność konstrukcji i wytrzymałość urządzenia co skutkuje również wydłużoną trwałością.



koło zamachowe o wadze 9kg – odpowiednio dobrana waga koła zamachowego z systemem przełożenia napędu pozwala na płynną i komfortową pracę urządzenia. Znakomita efektywność treningu nawet przy maksymalnym oporze.

### DANE TECHNICZNE

Waga netto – 63 kg, Koło zamachowe – 9 kg  
Rozmiar po rozłożeniu – 166 x 59 x 158 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 170 kg  
Urządzenie służy do treningu całego ciała

### UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformuj o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
  - Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
  - Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
  - Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
  - Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
  - Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
  - Bezpieczeństwo sprzętu może być zagrożone tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
  - Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
  - Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów
  - Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 170 kg.
  - Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
  - Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
  - Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
  - Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.
- Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.
- Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

**MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA**

**ZESTAWIENIE CZĘŚCI - SCHEMAT – STR. 50**

nr	opis	szt.	nr	opis	szt.	nr	opis	szt.
1	Rama główna	1	35	Wkręt Allen C.K.S. z pełnym gwintem M10×20	4	69	Koło pasowe Φ308×22	1
2	Stabilizator przedni PT50×100×t1.5×600	1	36	Wkręt Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem M4×12	14	70	Tuleja osi korby 2 Φ25×Φ20.1×10.2	1
3	Stabilizator tylny PT50×100×t1.5×700	1	37	Wkręt Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem M4×10	4	71	Zespół magnesów stałych	1
4	Górna kolumna pionowa	1	38	Wkręt Allen C.K.S. drążony Φ10×45×M6×20	2	72	Oś stała sterowania magnetycznego Φ12×50	1
5	Ramię boczne (lewe)	1	39	Podkładka płaska Φ6	2	73	Sprężyna napinająca hamulca Φ11.5×Φ1.2×13	1
6	Ramię boczne (prawe)	1	40	Wkręt Allen C.K.S. z pełnym gwintem M6×15	6	74	Silnik magnetyczny	1
7	Wspornik stopy (lewy)	1	41	Wkręt Phillips samogwintujący ST4×16	14	75	Podwójne koło zamachowe Φ280/9KG	1
8	Wspornik stopy (prawy)	1	42	Wkręt Phillips C.K.S. z pełnym łbem M5×10	4	76	Pasek silnika 540PJ6	1
9	Kierownica	1	43	Plastikowa złączka tarczy Φ12.4×13	12	77	Listwa dekoracyjna kolumny pionowej 102×57×8	1
10	Konsola	1	44	Wkręt Phillips C.K.S. samogwintujący z końcówką skrawającą ST4×10	12	78	Oslona plastikowa Φ42.5×30	2
11	Przewód połączeniowy silnika	1	45	Korba żelazna	2	79	Uchwyt pulsu	2
12	Przewód połączeniowy konsoli	1	46	Wkręt z łbem sześciokątnym gwintowany do połowy M10×55×20	2	80	Wkręt Phillips samogwintujący ST4×20	2
13	Przewód połączeniowy uchwytu pulsu	2	47	Wkręt z łbem sześciokątnym gwintowany do połowy M4×12	2	81	Zaślepka rury Φ28×t1.5	2
14	Wyjście konsoli	2	51	Stały pośrednik	1	84	Pedał (lewy) 406×187×74	1
15	Oslona kolumny pionowej 339.2×107.4×154.3	1	52	Walek łączący pośrednika Φ15×30	1	85	Pedał (prawy) 406×187×74	1
16	Oslona ramienia bocznego 2 160.8×103×56	2	53	Nakrętka sześciokątna M8	2	86	Wkręt Allen C.K.S. z pełnym gwintem M6×12	8
17	Oslona ramienia bocznego 1 160.8×103×45	2	54	Sześciokątna nakrętka zabezpieczająca M8	7	87	Głęboko-rowkowe łożysko kulkowe 6003-2RS	4
18	Oslona przedniego wspornika stopy 1 125.1×36.7×89.4	2	55	Koło pasowe naprężające Φ38×22	1	88	Głęboko-rowkowe łożysko kulkowe 6200-2RS	4
19	Oslona przedniego wspornika stopy 2 125.1×39.7×89.4	2	56	Pierścień zaciskowy wałka Φ10	1	89	Uchwyt piankowy Φ36×t3.0×720	2
20	Oslona tylnego wspornika stopy 1 107.7×103×34.5	2	57	Zaślepka końcowa 45×90×t1.5	4	90	Zaślepka rury Φ32×t1.5	2
21	Oslona tylnego wspornika stopy 2 107.7×103×37.5	2	58	Podkładka stóp Φ49×22×M10×26	4	91	Oslona silnika (lewa) 1291.1×72×616.2	1
22	Oslona kierownicy (lewa) 209.1×147.5×57.5	1	59	Koła Φ55×25.8	2	92	Oslona silnika (prawa) 1291.1×75.9×616.2	1
23	Oslona kierownicy (prawa) 209.1×147.5×60.5	1	60	Wkręt Allen C.K.S. drążony Φ8×33×M6×15	2	93	Wkręt Phillips samogwintujący ST4×25	5
24	Uchwyt butelki Φ93×150	1	61	Wkręt z łbem sześciokątnym z pełnym gwintem M5×60	1	94	Pierścień zaciskowy dla otworów Φ40	2
25	Oś Φ17×339.5	1	62	Nakrętka sześciokątna M5	2	95	Samonastawne łożysko kulkowe 2203-2RS	2
26	Wkręt Allen C.K.S. gwintowany do połowy M10×60×20	4	63	Głęboko-rowkowe łożysko kulkowe 6004-2RS	2	96	Wkręt z łbem sześciokątnym z pełnym gwintem M8×120	1
28	Podkładka wygięta Φ10.5×R128×t1.5	5	64	Stała indukcja magnetyczna	1	97	Przewód połączeniowy zasilania	1
29	Wkręt Allen C.K.S. z pełnym gwintem M8×20 - lewy	13	65	Wkręt Phillips z łbem kołnierzowym samogwintujący z końcówką skrawającą ST4×12	1	98	Czujnik magnetyczny	1
32	Sześciokątna nakrętka samozabezpieczająca M10	3	66	Tuleja osi korby 1 Φ25×Φ20.1×4.6	1	99	Adapter zasilający	1
33	Wkręt Allen C.K.S. z pełnym gwintem M10×55×20	1	67	Tuleja osi korby 3 Φ40×Φ20.1×7.7	1	100	Linka hamulca	1
48	Klin płaski 5×5×15	2	68	Oś korby Φ20×115	1	101	Tarcza Φ466.6×24.1	2
49	Wkręt Allen z pełnym gwintem M6×15	2	82	Uchwyt piankowy Φ32×t3.0×480	2	102	Falista podkładka sprężysta Φ17	2
50	Podkładka płaska Φ8×Φ30×t3.0	2	83	Pierścień zaciskowy wałka Φ12	2			


## MONTAŻ

### Przygotowanie do montażu

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


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

## INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 52)



**Zobacz film:  
Instrukcja montażu.**

Zeskanuj kod zamieszczony obok  
lub wpisz w przeglądarce adres:  
<http://bit.ly/spokey-vigo2>



**KROK 1.** Zamocuj stabilizator przedni (2) do ramy głównej (1) używając podkładki wygiętej (28), podkładki sprężystej (27) i wkrętu Allen C.K.S. gwintowanego do połowy (26).

**KROK 2.** Zamocuj stabilizator tylny (3) do ramy głównej (1) używając podkładki wygiętej (28), podkładki sprężystej (27) i wkrętu Allen C.K.S. gwintowanego do połowy (26).

### KROK 3.

1. Zdejmij osłonę kolumny pionowej (15) z ramy głównej (1) i załóż ją na górną kolumnę pionową. (4)

2. Podłącz przewód połączeniowy silnika (11) i przewód połączeniowy konsoli. (12)

3. Zamocuj górną kolumnę pionową (4) do ramy głównej (1) używając: podkładki płaskiej (31), podkładki sprężystej (30), wkrętu Allen C.K.S. z pełnym gwintem (29); podkładki płaskiej (34), podkładki sprężystej (27), wkrętu Allen C.K.S. gwintowanego do połowy (35); wkrętu Allen C.K.S. gwintowanego do połowy (33), podkładki wygiętej (28), sześciokątnej nakrętki samozabezpieczającej (32).

4. Załóż osłonę kolumny pionowej (15) na ramę główną (1) i zamontuj os (25).

Wskazówka: Nie dokręcaj jeszcze całkowicie śrub. Upewnij się, że wszystkie wkręty znajdują się w otworach sześciokątnych.

### KROK 4.

1. Załóż faliste podkładki sprężyste (102) na lewą i prawą os (25), następnie załóż lewe ramię boczne (5) i prawe ramię boczne (6) na lewą os (25) oraz prawą os (25), używając podkładki płaskiej (31) i wkrętu Allen C.K.S. z pełnym gwintem (29).

2. Zamocuj osłonę ramienia (16/17) do lewego ramienia bocznego (5) wkrętem Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem (36).

3. Powtórz ostatni krok dla zamocowania osłony (16/17) do prawego ramienia bocznego (6).

### KROK 5.

1. Załóż tuleję osi lewego tylnego wspornika stopy (7) na os ramy głównej (1), zamocuj ją używając podkładki płaskiej (31) i wkrętu Allen C.K.S. z pełnym gwintem (29).

2. Załóż tuleję osi lewego przedniego wspornika stopy (7) na lewe ramię boczne (5) i zamocuj wkrętem Allen C.K.S. drażonym (38), podkładką płaską (39) i wkrętem Allen C.K.S. z pełnym gwintem (40).

3. Zamocuj tylną osłonę wspornika stopy (20/21) do lewego wspornika stopy (7) używając wkrętu Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem (36). Zamocuj przednią osłonę wspornika stopy (18/19) do lewego wspornika stopy (7) wkrętem Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem (37) i wkrętem samogwintującym Phillips C.K.S. (41).

4. Zainstaluj w ten sam sposób prawy wspornik stopy (8).

### KROK 6.

1. Wyprowadź przewód połączeniowy uchwytu pulsu (13) z górnej kolumny pionowej (4). Zamocuj kierownicę (9) do kolumny pionowej (4) używając podkładki płaskiej (31), podkładki sprężystej (30) i wkrętu Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem (36).

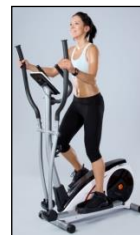
2. Zamocuj uchwyt butelki (24) do górnej kolumny pionowej (4) wkrętem Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem (36).

### KROK 7.

1. Połącz przewód połączeniowy konsoli (12) ze złączem z tyłu konsoli. Połącz przewód połączeniowy uchwytu pulsu (13) z wyjściem konsoli (14).

2. Zamocuj konsolę (10) do górnej kolumny pionowej (4) wkrętem samogwintującym Phillips C.K.S. (41).

3. Zdejmij lewą osłonę kierownicy (22) i prawą osłonę kierownicy (23) z kierownicy (9). Zamocuj je do górnej kolumny pionowej (4) wkrętem Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem (36).



## Poziomowanie i przenoszenie urządzenia

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Należy wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł stabilizatora

Ostrożnie unieś trenażer na przednie rolki transportowe (Rysunek– str.57) i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

## Regulacja oporu

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

zadowalającego rezultatu napięcie powinno być ustawiane podczas treningu przy użyciu pokręta UP(+) i DOWN (-). Układ obciążenia jest niezależny od prędkości. Dostępny opór: 1-32.

## KONSERWACJA

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

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

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

## INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

### ZASILANIE

Zasilacz przeznaczony do zasilania licznika: 230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A. Licznik po 4 minutach przechodzi w stan oszczędności energii wszystkie ustawienia oraz dane ćwiczeń zostaną zachowane do

ponownego uruchomienia.

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

### LICZNIK

#### Pierwsze uruchomienie

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

Wyświetlacz wyda charakterystyczny dźwięk i przejdzie w tryb uruchamiania.

#### Włączanie / wybudzenie z trybu oszczędzania energii (rys. 1, str. 58)

Podłącz zasilanie, komputer włączy się i wyświetli wszystkie segmenty na wyświetlaczu LCD przez 2 sekundy. Po 4 minutach bez pedałowania lub impulsów wejściowych, konsola przejdzie w tryb oszczędzania energii.

Aby wyjść z trybu uśpienia (oszczędzania energii) konsoli, naciśnij dowolny klawisz.

### Błąd urządzenia

Jeżeli licznik nie wskazuje pomiarów, sprawdź czy przewody zostały odpowiednio połączone oraz czy nie należy wymienić baterii.

### PRZYSICKI

**UP** - Zwiększenie oporu, zwiększenie wprowadzonej wartości.

**DOWN** - Zmniejszenie oporu, zmniejszenie wprowadzonej wartości

**ENTER** - potwierdzenie wyboru

**RESET** - Wciśnij i przytrzymaj przez 2 sek – komputer się zrestartuje i powróci do trybu użytkownika. Naciskając przycisk reset powrócisz do

głównego menu

**START/ STOP** - Start lub stop treningu.

**RECOVERY** - Badanie pulsu

**BODY FAT** - Badanie % tkanki tłuszczowej oraz BMI

### FUNKCJE

**CZAS** - Czas trwania treningu. Zakres 0:00 ~ 99:59

**PRĘDKOŚĆ** - Prędkość wykonywania treningu w danej chwili.

Zakres 0.0 ~ 99.9

**DYSTANS** - Pokonany dystans. Zakres 0.0 ~ 99.9

**KALORIE** - Ilość spalonych kalorii. Zakres 0 ~ 999

**PULS** - Wyświetlanie pulsu podczas wykonywania treningu. Sygnał dźwiękowy w momencie uzyskania ustawionego pulsu docelowego

**RPM** - Liczba obrotów na minutę. Zakres 0 ~ 999

**WATT** - Pobór mocy podczas treningu. W trybie Watt ustaw zakres 0-350

**MANUAL** - Ręczny tryb treningu

**PROGRAM** - Wybór 1 programu spośród 12 domyślnych.

**USER** - Użytkownik wprowadza parametry treningu.

**H.R.C.** - Tryb docelowego HR

## PROGRAMY

### WYBÓR TRENINGU

Przekręć pokrętkę UP lub DOWN, aby wybrać trening:

manual (ręczny) -> beginner (początkujący) -> advance (zaawansowany)  
-> sporty(sportowy) -> cardio -> watt.

### USTAWIANIE PARAMETRÓW TRENINGU

Po wybraniu programu możesz wstępnie ustawić wiele parametrów treningu, aby uzyskać wymagane wyniki.

#### Parametry treningu:

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED(czas/odległość/kalorie/prędkość)

Uwaga: Nie wszystkie programy są regulowane

### FUNKCJA RPM (ROTATION PER MINUTE)

Podczas wykonywania ćwiczeń- funkcja rpm automatycznie podświetli się na wyświetlaczu i zacznie zliczać.

Jest to funkcja automatyczna, uruchamiana podczas wykonywania ćwiczeń.

### DOSTĘPNE PROGRAMY (DIAGRAMY – STR. 58)

#### Program ręczny (2)

Po naciśnięciu przycisku START w głównym menu można rozpocząć trening w trybie ręcznym.

1. Kręcąc pokrętkę UP lub DOWN wybierz program treningu, wybierz tryb ręczny - Manual i potwierdź naciskając przycisk Enter, który jest jednocześnie pokrętkę "UP", "DOWN".

2. Kręcąc pokrętkę UP lub DOWN ustaw czas - TIME, odległość –

DISTANCE, kalorie - CALORIES, puls - PULSE i potwierdź naciskając przycisk ENTER.

3. Rozpocznij trening naciskając przycisk START/STOP. Naciskając przyciski UP lub DOWN wyreguluj poziom obciążenia.

4. Naciskając przycisk START/STOP możesz przerwać trening. Naciskając przycisk RESET powrócisz do głównego menu.

#### Program beginner – początkujący (3)

1. Kręcąc pokrętkę UP lub DOWN wybierz program treningu, wybierz tryb Beginner i potwierdź naciskając przycisk Enter, który jest jednocześnie pokrętkę "UP", "DOWN".

2. Kręcąc pokrętkę UP lub DOWN ustaw czas - TIME

3. Rozpocznij trening naciskając przycisk START/STOP. Naciskając przyciski UP lub DOWN wyreguluj poziom obciążenia.

4. Naciskając przycisk START/STOP możesz przerwać trening. Naciskając przycisk RESET powrócisz do głównego menu.

Aby przejść do kolejnego poziomu w trybie beginner (np do poziomu beginner-1) należy w trybie beginner- wcisnąć enter na okrągłym pokrętkę konsoli. Używając tego samego pokrętkę- można odpowiednio wybrać kolejne poziomy, np. Beginner-2 lub beginner-3.

#### Program advance – zaawansowany (4)

1. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN wybierz program treningu, wybierz tryb Advance i potwierdź naciskając przycisk Enter, który jest jednocześnie pokrętką "UP", "DOWN".
2. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN ustaw czas - TIME
3. Rozpocznij trening naciskając przycisk START/STOP. Naciskając przyciski UP lub DOWN wyreguluj poziom obciążenia.

#### Program sporty – sportowy (5)

1. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN wybierz program treningu, wybierz tryb Sporty i potwierdź naciskając przycisk Enter, który jest jednocześnie pokrętką "UP", "DOWN".
2. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN ustaw czas - TIME
3. Rozpocznij trening naciskając przycisk START/STOP. Naciskając przyciski UP lub DOWN wyreguluj poziom obciążenia.

#### Program cardio (6)

1. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN wybierz program TRENINGU, wybierz tryb CARDIO i naciśnij przycisk ENTER, aby ZATWIERDZIC.
2. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN, aby wybrać 55% 0,75% .90% lub TAG (TARGET H.R.) (domyślnie: 100).

#### Program WATT (7)

1. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN WYBIERZ program TRENINGU, wybierz tryb WATT i naciśnij przycisk ENTER, aby ZATWIERDZIC.
2. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN, aby WPROWADZIC WARTOSC DOCELOWA WATT (Domyślnie: 120)
3. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN USTAW CZAS - TIME

#### Program RECOVERY (8)

1. Po wykonywaniu ćwiczenia przez pewien okres czasu, trzymając czujniki pulsu naciśnij przycisk "RECOVERY".  
Wszystkie funkcje na wyświetlaczu zatrzymają się oprócz czasu- TIME, który zacznie odliczać w dół od 00:60 do 00:00

#### Program BODY FAT (9)

1. W trybie STOP, naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
2. Następnie wybrany UZYTEKOWNIK (USER U1 ~ U4) będzie migać przez 2 sekundy. Następnie rozpocznie się pomiar.
3. Podczas pomiaru, trzymaj obie ręce na czujniku pulsu. Na wyświetlaczu LCD pojawi się "-" "-" przez 8 sekund, aż pomiar dobiegnie końca.

4. Naciskając przycisk START/STOP możesz przerwać trening. Naciskając przycisk RESET powrócisz do głównego menu.  
Aby przejść do kolejnego poziomu w trybie advance (np do poziomu advance-1) należy w trybie advance- wcisnąć enter na okrągłym pokrętkę konsoli. Używając tego samego pokrętkę- można odpowiednio wybrać kolejne poziomy, np. Advance-2 lub advance-3.

4. Naciskając przycisk START/STOP możesz przerwać trening. Naciskając przycisk RESET powrócisz do głównego menu.  
Aby przejść do kolejnego poziomu w trybie sporty (np do poziomu sporty-1) należy w trybie sporty- wcisnąć enter na okrągłym pokrętkę konsoli. Używając tego samego pokrętkę- można odpowiednio wybrać kolejne poziomy, np. Sporty -2 lub sporty-3.

3. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN ustaw CZAS - TIME
4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć lub zakończyć trening. Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.

4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć trening kręcąc pokrętką UP lub DOWN, aby ustawić poziom Watt.
5. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć lub zakończyć trening. Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.

2. Ekran wyświetli status regeneracji tętna z F1, F2 ... do F6. F1 - najlepszy, F6 - najgorszy. Użytkownik może ćwiczyć dalej w celu poprawy stanu regeneracji tętna. Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby przywrócić do ekranu głównego.

4. Na wyświetlaczu LCD pojawi się symbol „BODY FAT”, zawartość procentowa tłuszczu oraz BMI przez 30 sekund.  
"E-1" - Występuje, gdy nie ma wykrytego sygnału wejściowego tętna lub użytkownik nie ma poprawnie położonych rak na czujnikach pulsu.  
"E-4" - Występuje, gdy poziom tkanki tłuszczowej nie mieści się w zakresie (5,0% ~ 50%).

#### B.M.I. (body mass index – wskaźnik masy ciała)

B.M.I.	Niski	Niski/Średni	Średni	Średni/Wysoki
Zakres	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

#### body fat (zawartość tłuszczu w ciele)

Symbol	—	+	▲	◆
Wartość procentowa	Niski	Niski/Średni	Średni	Średni/Wysoki
Mężczyzna	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Kobieta	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

### BLUETOOTH, ICONSOLE

#### APLIKACJA ICONSOLE

Do użytkownika ze sprzętem Spokey poleca darmową aplikację Iconsole. Instrukcja jej obsługi została załączona w osobnym dokumencie. Można ją również pobrać skanując kod zamieszczony obok. Aplikacja może być zainstalowana w urządzeniu z systeme iOS lub Android i o specyfikacji technicznej odpowiadającej najnowszej wersji aplikacji



**W pudełku znajdziesz dodatkowo instrukcję obsługi aplikacji Iconsole.**

Możesz ją również pobrać skanując kod

lub wpisując w przeglądarce adres:

<http://bit.ly/sp-iconsole>



#### OZNACZENIE „MADE FOR IPOD

"Made for iPod", "Made for iPhone" oraz "Made for iPad" oznaczają, że dane akcesorium elektroniczne zostało zaprojektowane do podłączenia z urządzeniem iPod, iPhone lub iPad, oraz jest certyfikowane przez producenta, aby sprostać standardom wydajności firmy Apple. Apple nie odpowiada za działanie tego urządzenia ani jego zgodność z normami

bezpieczeństwa. Należy pamiętać, że używanie tego akcesorium z iPod, iPhone lub iPad może mieć wpływ na wydajność sieci bezprzewodowej. iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle i iPod touch są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zarejestrowanymi w USA i innych krajach.

#### UŻYTKOWANIE SPRZĘTU Z ICONSOLE + APP

Włącz Bluetooth w tablecie, wyszukaj urządzenie i naciśnij Połącz. Włącz aplikację iconsole + na tablecie, a następnie naciśnij przycisk „połącz” do rozpoczęcia treningu z tabletem.. (Hasło: 0000),

#### UWAGA:

1. W momencie podłączenia konsoli do tabletu przez Bluetooth konsola wyłączy się.

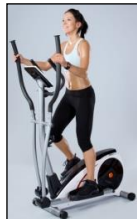
2. Dla systemu iOS proszę wyjść z aplikacji iconsole app i wyłączyć bluetooth – konsola włączy się na nowo.

3. System potrzebuje zasilania 9v,1.3A lub wyższego

## UŻYTKOWANIE I TRENING

### Pozycja

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



### Rzeźbienie mięśni

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

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

### Utrata wagi

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

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

## INSTRUKCJA TRENINGU

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



### Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



### Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



### Rozciąganie mięśni tydek

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



### Zobacz film:

#### Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.

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



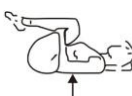
### Rozciąganie mięśni ud

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



### Rozciąganie górnych partii ciała

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



### Rozciąganie mięśni nóg

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

### Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

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

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

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

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

## GWARANCJA

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

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

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



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

## EQUIPMENT SPECIFICATION

### ELLIPTICAL TRAINER – WORKOUT EFFECTS

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

### SYSTEMS USED IN THE VIGO MODEL



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



maximum user weight- 170 kg stands for heavy-duty equipment and a more rigid frame, which results in enhanced durability



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



9 kg flywheel – the appropriate weight of the flywheel with a transmission system offers smooth and comfortable operation of the device. Excellent workout efficiency, even under maximum resistance.

### TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 63 kg, Flywheel – 9 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 166 x 59 x 158 cm

Maximum weight of the user – 170 kg

The equipment is designed for full body exercise

### SAFETY REMARKS

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

## ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

### LIST OF PARTS

Diagram – p. 50

NO.	NAME	qty	NO.	NAME	qty	NO.	NAME	qty
1	Main frame	1	35	Allen C.K.S. full thread screw M10×20	4	69	Belt pulley Φ308×22	1
2	Front stabilizer PT50×100×t1.5×600	1	36	Philips pan head full thread screw M4×12	14	70	Crank axle sleeve 2 Φ25×Φ20.1×10.2	1
3	Rear stabilizer PT50×100×t1.5×700	1	37	Philips pan head full thread screw M4×10	4	71	Fixed magnet set	1
4	Upper Upright post	1	38	Allen C.K.S. hollow screw Φ10×45×M6×20	2	72	Magnetic control fixed axle Φ12×50	1
5	Body arm(L)	1	39	Flat washer Φ6	2	73	Brake tension spring Φ11.5×Φ1.2×13	1
6	Body arm(R)	1	40	Allen C.K.S. full thread screw M6×15	6	74	Magnet motor	1
7	Pedal supporter(L)	1	41	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4×16	14	75	Double flywheel Φ280/9KG	1
8	Pedal supporter(R)	1	42	Philips C.K.S. full head screw M5×10	4	76	Motor belt 540PJ6	1
9	Handlebars	1	43	Disc plastic buckle Φ12.4×13	12	77	Upright post decoration strip 102×57×8	1
10	Console	1	44	Philips C.K.S. end-cutting self-tapping screw ST4×10	12	78	Plastic cover Φ42.5×30	2
11	Motor communication wire	1	45	Crank iron	2	79	Handle pulse	2
12	Console communication wire	1	46	Hex half thread screw M10×55×20	2	80	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4×20	2
13	Handle pulse connection wire	2	47	Hex half thread screw M4×12	2	81	Pipe plug Φ28×t1.5	2
14	Console outset	2	48	Flat key 5×5×15	2	82	Foam grip Φ32×t3.0×480	2
15	Upright post cover 339.2×107.4×154.3	1	49	Allen full thread screw M6×15	2	83	Circlip for shaft Φ12	2
16	Body Arm cover 2 160.8×103×56	2	50	Flat washer Φ8×Φ30×t3.0	2	84	Pedal(L) 406×187×74	1
17	Body Arm cover 1 160.8×103×45	2	51	Fixed idler	1	85	Pedal(R) 406×187×74	1
18	Front pedal supporter cover 1 125.1×36.7×89.4	2	55	Tension pulley Φ38×22	1	88	Deep groove ball bearing 6200-2RS	4
19	Front pedal supporter cover 2 125.1×39.7×89.4	2	56	Circlip shaft Φ10	1	89	Foam grip Φ36×t3.0×720	2
20	Rear pedal supporter cover 1 107.7×103×34.5	2	57	End cap 45×90×t1.5	4	90	Pipe plug Φ32×t1.5	2
21	Rear pedal supporter cover 2 107.7×103×37.5	2	58	Feet pad Φ49×22×M10×26	4	91	Motor cover(L) 1291.1×72×616.2	1
22	Handlebar cover(L) 209.1×147.5×57.5	1	59	Wheels Φ55×25.8	2	92	Motor cover(R) 1291.1×75.9×616.2	1
23	Handlebar cover(R) 209.1×147.5×60.5	1	60	Allen C.K.S. hollow screw Φ8×33×M6×15	2	93	Philips C.K.S. Self-tapping screw ST4×25	5
24	Bottle holder Φ93×150	1	61	Hex full thread screw M5×60	1	94	Circlip for holes Φ40	2
25	Axle Φ17×339.5	1	62	Hex nut M5	2	95	Self-aligning ball bearing 2203-2RS	2
26	Allen C.K.S. half thread screw M10×60×20	4	63	Deep groove ball bearing 6004-2RS	2	96	Hex full thread screw M8×120	1
28	Curved washer Φ10.5×R128×t1.5	5	64	Fixed magnetic induction	1	97	Power communication wire	1
29	Allen C.K.S. full thread screw M8×20 -left	13	65	Philips washer head end-cutting self-tapping screw ST4×12	1	98	Magnetic sensor	1
32	Hex self-locking nut M10	3	66	Crank axle sleeve 1 Φ25×Φ20.1×4.6	1	99	Power adapter	1
33	Allen C.K.S. full thread screw M10×55×20	1	67	Crank axle sleeve 3 Φ40×Φ20.1×7.7	1	100	Brake line	1
52	Idler connecting shaft Φ15×30	1	68	Crank axle Φ20×115	1	101	Disc Φ466.6×24.1	2
53	Hex nut M8	2	86	Allen C.K.S. full thread screw M6×12	8	102	Waved spring washer Φ17	2
54	Hex locking nut M8	7	87	Deep groove ball bearing 6003-2RS	4			

### 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.

## INSTALLATION INSTRUCTIONS (Drawings – p. 52)



**Watch the movie:**  
**Assembly instruction.**  
Scan the presented code  
or type the address into your web browser:  
<http://bit.ly/spokey-vigo2>



**STEP 1** Attach the front stabilizer (2) to the main frame (1) with curved washer(28), springwasher(27) and Allen C.K.S. half thread screw(26).

**STEP 2** Attach the rear stabilizer (3) to the main frame (1) with curved washer(28), spring washer(27) and Allen C.K.S. half thread screw(26).

### STEP 3

1.Take upright post cover(15) off from the main frame(1) and cover it on the upper upright post.(4)

2.Connect motor communication wire(11) and console communication wire.(12)

3.Attach upper upright post(4) to the main frame(1) with flat washer(31), spring washer(30), Allen C.K.S. full thread screw(29) and flat washer(34), spring washer(27), Allen C.K.S. half thread screw(35) and Allen C.K.S. half thread screw(33), curved washer(28), Hex self-locking nut(32).

4.Attach upright post cover(15) to the main frame(1) and install the Axle(25).

Tip:Do not fully tighten the Bolt yet. Make sure that all screws are in the hexagonal hole

### STEP 4

1. Assemble the waved spring washers (102) to the left and right Axle (25). then attach left body arm(5) and right body arm(6) to the left Axle(25) and right Axle(25) with flat washer(31)and Allen C.K.S. full thread screw(29).

2.Attach arm cover(16/17) to the left body arm(5) with Philips pan head full thread screw(36).

3.Repeat the last step to attach cover(16/17) to the right body arm(6).

### STEP 5

1.Attach the axle sleeve of left rear pedal supporter(7) to the axle of main frame(1) with Flat washer (31) and Allen C.K.S. full thread screw(29).

2.Attach the axle sleeve of left front pedal supporter(7) to left body arm(5) with Allen C.K.S. hollow screw(38), flat washer(39) and Allen C.K.S. full thread screw(40).

3.Attach the rear cover of pedal supporter(20/21) to left pedal supporter(7) with Philips pan head full thread screw(36). Attach the front cover of pedal supporter(18/19) to left pedal supporter(7) with Philips pan head full thread screw(37) and Philips C.K.S. self-tapping screw(41).

4.Install right pedal supporter(8) with the same way.

### STEP 6

1.Through handle pulse connection wire(13) out of the upper upright post(4). Attach handlebars(9) to upright post(4) with flat washer(31), spring washer(30) and Philips pan head full thread screw(36).

2.Attach bottle holder(24) to upper upright post(4) with Philips pan head full thread screw(36).

### STEP 7

1.Connect console communication wire(12) with the interface of back console. Connect handle pulse communication wire (13) with console outlet(14).

2.Attach console(10) to upper upright post(4) with Philips C.K.S. self-tapping screw(41).

3.Through left handlebar cover(22) and right handlebar cover(23) out of the handlebar(9). Attach them to the upper upright post(4) with Philips pan head full thread screw(36).

## Levelling, moving the device

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

stabilizer. To transport the device, raise it carefully on its front wheels (Figure – p. 57) and move to another place, holding it on both sides.

## Resistance adjustment

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

the computer. To achieve a satisfying result, intensity should be adjusted during workout, by means of knob UP (+) and DOWN (-).Available resistance levels: from 1 to 32. The load system is independent of speed.

## MAINTENANCE

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

batteries immediately.

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

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

## COUNTER INSTRUCTIONS

### POWER SUPPLY

230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A

After 4 minutes, the meter enters the energy saving mode. All settings

and data are kept until restarting the meter. In case the screen does not start, disconnect power supply and wait for 15 seconds.

### Switching on (picture 1, p. 58)

Connect the power supply, the computer will be switched on and will display all the segments on the LCD screen for 2 seconds.

After 4 minutes without pedalling or input impulses, the console will go to the energy saving mode. Press any key to wake up the console.

## BUTTONS

**UP** - Increasing resistance / Increasing the entered value

**DOWN** - Decreasing resistance / Decreasing the entered value

**ENTER** - Confirming the selection

**RESET** - Enter and hold for 2 seconds – the computer will restart and return

to the user's mode. Press the reset button to return to the main menu.

**START/ STOP** - Start or Stop of WORKOUT

**Recovery** - Testing the pulse

**BODY FAT** - Percentage test of the fat tissue and the BMI

## DISPLAY FUNCTIONS

**TIME** - Training duration. Range: 0:00 ~ 99:59

**SPEED** - Training speed at a given time. Range: 0.0 ~ 99.9

**DISTANCE** - Covered distance. Range: 0.0 ~ 99.9

**CALORIES** - Number of burnt calories. Range: 0 ~ 999

**PULSE** - Displaying the pulse during workout. Sound signal when reaching a set target pulse

**RPM** - Number of rounds per minute. Range: 0 ~ 999

**WATT** - Power consumption during workout. Set the range from 0-350 in the watt mode

**MANUAL** - Manual training mode

**PROGRAMME** - Selection of 1 programme from among 12 default programmes

**USER** - User enters workout parameters

**H.R.C.** - Mode of target HR

## PROGRAMMES

### Workout selection

Turn the knob up or down to select (MANUAL) WORKOUT -> BEGINNER -> Advance -> SPORTY -> Cardio -> Watt

### SETTING THE TRAINING PARAMETERS

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

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

### RPM (ROTATION PER MINUTE):

During the exercises, the RPM function will be automatically displayed on your screen and will start to count.

This is an automatic function which is switched on during the exercises.

### AVAILABLE PROGRAMMES (P. 58)

#### MANUAL (2)

After pressing the START button in the main menu you can start workout in the manual mode.

1. Turn the knob UP or DOWN to select the workout programme; select the manual mode and confirm it by pressing the Enter button, which is also "UP" and "DOWN" knob.

2. Turn the knob UP or DOWN to set the TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and confirm by pressing the ENTER button.

3. Start the workout by pressing the START/STOP button. Press UP or DOWN buttons to adjust the load level.

4. Press the START/STOP button to stop workout. Press the RESET button to return to the main menu.

#### BEGINNER MODE (3)

1. Turn the knob UP or DOWN to select the workout programme; select the Beginner mode and confirm it by pressing the Enter button, which is also "UP" and "DOWN" knob.

2. Turn the knob UP or DOWN to set the TIME

3. Start the workout by pressing the START/STOP button. Press UP or DOWN buttons to adjust the load level.

4. Press the START/STOP button to stop workout. Press the RESET button to return to the main menu.

Press enter on the round console knob in the beginner mode to go to the next level in the beginner mode (e.g. to Beginner level 1). Use the same knob to select next levels, e.g. Beginner-2 or Beginner-3.

#### ADVANCE MODE (4)

1. Turn the knob UP or DOWN to select the workout programme; select the Advance mode and confirm it by pressing the Enter button, which is also "UP" and "DOWN" knob.

2. Turn the knob UP or DOWN to set the TIME

3. Start the workout by pressing the START/STOP button. Press UP or DOWN buttons to adjust the load level.

4. Press the START/STOP button to stop workout. Press the RESET button to return to the main menu.

Press enter on the round console knob in the advance mode to go to the next level in the advance mode (e.g. to Advance level 1). Use the same knob to select next levels, e.g. Advance-2 or Advance-3.

#### SPORTY MODE (5)

1. Turn the knob UP or DOWN to select the workout programme; select the Sporty mode and confirm it by pressing the Enter button, which is also "UP" and "DOWN" knob.

2. Turn the knob UP or DOWN to set the TIME

3. Start the workout by pressing the START/STOP button. Press UP or DOWN buttons to adjust the load level.

4. Press the START/STOP button to stop workout. Press the RESET button to return to the main menu.

Press enter on the round console knob in the sporty mode to go to the next level in the sporty mode (e.g. to Sporty level 1). Use the same knob to select next levels, e.g. Sporty-2 or Sporty-3.

#### CARDIO MODE (6)

1. Turn the UP or DOWN knob to SELECT the WORKOUT programme, select the CARDIO mode and press enter button to CONFIRM.

2. Turn the UP or DOWN knob to select 55% 0.75% .90% or TAG (TARGET H.R.) (default: 100).

3. Turn the UP or DOWN knob to SET THE TIME.

4. Press the START / STOP button to start or stop the workout. Press the RESET button to return to the main menu.

#### WATT MODE (7)

1. Turn the UP or DOWN knob to SELECT the WORKOUT programme, select the WATT mode and press the enter button to CONFIRM.

2. Turn the UP or DOWN knob to ENTER THE TARGET WATT VALUE (default: 120).

3. Turn the UP or DOWN knob to SET THE TIME.

4. Press the START / STOP button to start workout and turn the UP or DOWN knob to set the Watt level.

5. Press the START / STOP button to start or stop the workout. Press the RESET button to return to the main menu.

#### RECOVERY (8)

1. After exercising for a certain time press the "RECOVERY" button holding the pulse sensors.

All the functions on the display will stop, except for the TIME function, which will start to count down from 00:60 to 00:00.

2. The screen will display the pulse regeneration status from F1, F2 ... to F6. F1 – the best, F6 –

the worst. The user can still exercise in order to improve pulse regeneration condition (Press the RECOVERY button again to return to the main menu).

### BODY FAT (9)

1. Press the BODY FAT button in the STOP mode to start measuring the fat tissue.
2. Then the selected USER (USER U1 ~ U4) will start to flash for 2 seconds, and the measurement will start.
3. Keep both hands on the pulse sensor during the measurement. "-" "-" will appear on the LCD screen for 8 seconds until the measurement is over.

4. "BODY FAT" symbol, fat percentage content and the BMI will be displayed on the LCD screen for 30 seconds.

"E-1" – appears when no input signal of the pulse is detected or when the user has not correctly placed his/her hands on the pulse sensors.

"E-4" – appears when the fat tissue level is not within the following range (5.0% ~ 50%).

### B.M.I. (BODY MASS INDEX)

B.M.I.	Low	Low / Medium	Medium	Medium / High
Range	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

### BODY FAT

Symbol	—	+	▲	◆
	Low	Low / Medium	Medium	Medium / High
Man	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Woman	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

## BLUETOOTH, ICONSOLE

### ICONSOLE APP

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



**Additionally, in the box you will find an Iconsole App User Manual.**

You can also download it by scanning the code or typing the address into your web browser:



<http://bit.ly/sp-iconsole>

### MADE FOR IPOD LABEL

"Made for iPod", "Made for iPhone" and "Made for iPad" mean that a given electrical accessory was designed to be connected with iPod, iPhone or iPad and is certified by the manufacturer to meet Apple efficiency standards. However, Apple is not responsible for operation of this equipment and for its compliance with the safety standards. You should

remember that the use of this accessory with the iPod, iPhone or iPad can influence the efficiency of the wireless network. iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle and iPod touch are trademarks of Apple Inc., registered in the USA and other countries.

### THE USE OF EQUIPMENT WITH ICONSOLE + APP

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

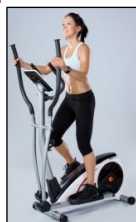
Switch on the application iconsole, also on the tablet, and then press the "connect" button to start workout with the tablet.

(Password: 0000)

### NOTE:

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

## USAGE AND TRAINING



### Your body position

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

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

### Shaping your muscles

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

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

### Weight loss

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

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

## TRAINING MANUAL

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

## Warm-up stage

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

Repeat every exercise several times.



### Stretching the muscles of your thighs and buttock

Do the exercise as shown in the figure.



### Stretching the muscles of your thighs and knees

Sit on the floor. Pull the legs forward.

Then bend forward to touch the feet with your hands.



### Stretching the muscles of your calves

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



### Watch the movie:

A warm-up with Rafał Wieczorowski.

Scan the presented code

or type the address into your web browser:

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



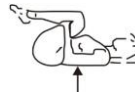
### Stretching the muscles of your thighs

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



### Stretching the muscles of your upper body

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



### Stretching the muscles of your legs

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

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

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

Relaxation allows you to restore a normal heartbeat and "cool down" your muscles. This stage is a repetition of the warm-up and it should be continued for about 5 minutes. Please repeat the stretching exercises,

remembering not to strain your muscles. It is recommended to train at least three times a week.

In order to stop the exerciser, stop pedalling. The bicycle is not equipped with a blocking system and a safety brake. Braking system is not adjustable and independent of speed.

## WARRANTY

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

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

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



### Refers to the meter

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

## ВНИМАНИЕ

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

## СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

## СТАЦИОНАРНЫЙ ВЕЛОТЕНАЖЕР – ЭФФЕКТ ТРЕНИРОВОК

- Стационарные велотренажеры – это группа тренажеров, идеально подходящая для пользователей, желающих укрепить нижние партии мышц, и любителей круглогодичной езды на велосипеде. В процессе тренировки задействуются все мышцы голени, бедер и ягодиц.
- Тренировки на велотренажере рекомендуются для пользователей, желающих поддерживать себя в хорошей физической форме на протяжении всего года. Правильно выбранная тренировка не только

укрепляет партии мышц и совершенствует фигуру, но и помогает поддерживать здоровье и хорошую физическую форму.

- Благодаря регулировке нагрузки пользователь выбирает параметры в зависимости от своих возможностей. Возможность регулировки высоты седла позволяет установить его в удобном для тренирующегося пользователя положении, с учетом его роста.

## СИСТЕМЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В МОДЕЛИ VIGO



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



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



170 кг как максимальная нагрузка пользователя означает большую эффективность конструкции и прочность тренажера, а следовательно и более долгий срок службы



маховик весом 9 кг – надлежащим образом подобранный вес маховика с системой передачи привода обеспечивает плавную и комфортную работу тренажера. Отличная эффективность тренировки даже при максимальной нагрузке.

## ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 63 кг, Маховое колесо – 9 кг

Размер после сборки – 166 x 59 x 158 см

Максимальный вес тренирующегося - 170 кг

Тренажер для тренировки всего тела

## ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может гарантироваться лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
- Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом также может уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
- Прислушайтесь к сигналам Вашего тела. Несоответствующее или чрезмерно тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком короткое дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно свяжитесь со своим врачом и до этого момента прекратите любые упражнения.
- Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
- Снаряд следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метра свободного пространства.
- Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
- Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.

- Устройство всегда следует использовать согласно его назначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
- Во время тренировок следует одевать соответствующий спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения. Также рекомендуется заниматься в соответствующей спортивной обуви. В начале упражнений темп должен быть спокойным. Во время тренировки следует держаться за ручки и не сходить с сиденья.
- Продукт предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 170 кг.
- Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должно переноситься два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
- Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
- В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
- Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю.

Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство.

Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения.

**СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ**

**ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ**

Схема – с. 50

№	описание	кол-во	№	описание	кол-во	№	описание	кол-во
1	Основная рама	1	35	Винт Allen C.K.S. с полной резьбой M10x20	4	69	Ременной шкив Ф308x22	1
2	Передний стабилизатор PT50x100xt1.5x600	1	36	Винт Phillips с конической головкой с полной резьбой M4x12	14	70	Втулка оси шатуна Ф25xФ20.1x10.2	2
3	Задний стабилизатор PT50x100xt1.5x700	1	37	Винт Phillips с конической головкой с полной резьбой M4x10	4	71	Комплект фиксированных магнитов	1
4	Верхняя вертикальная стойка	1	38	Винт Allen C.K.S. полый Ф10x45xM6x20	2	72	Фиксированная ось системы магнитного управления Ф12x50	1
5	Боковая секция (левая)	1	39	Плоская шайба Ф6	2	73	Натяжная пружина тормоза Ф11.5xФ1.2x13	1
6	Боковая секция (правая)	1	40	Винт Allen C.K.S. с полной резьбой M6x15	6	74	Магнитный двигатель	1
7	Опора стопы (левая)	1	41	Самонарезающий винт Phillips ST4x16	14	75	Двойной маховик Ф280/9KG	1
8	Опора стопы (правая)	1	42	Винт Phillips C.K.S. с полной резьбой M5x10	4	76	Ремень двигателя 540PJ6	1
9	Руль	1	43	Пластиковый соединитель диска Ф12.4x13	12	77	Декоративная планка вертикальной стойки 102x57x8	1
10	Консоль	1	44	Винт Phillips C.K.S. самонарезающий с режущим наконечником ST4x10	12	78	Пластиковая накладка Ф42.5x30	2
11	Соединительный кабель двигателя	1	45	Шатун железный	2	79	Рукоятка пульса	2
12	Соединительный кабель консоли	1	46	Винт с шестигранной головкой с половинной резьбой M10x55x20	2	80	Самонарезающий винт Phillips ST4x20	2
13	Соединительный кабель рукоятки пульса	2	47	Винт с шестигранной головкой с половинной резьбой M4x12	2	81	Заглушка трубы Ф28x1.5	2
14	Выход консоли	2	48	Плоский клин 5x5x15	2	82	Поролоновая ручка Ф32xt3.0x480	2
15	Накладка вертикальной стойки 339.2x107.4x154.3	1	52	Соединительный валик промежуточного элемента Ф15x30	1	85	Педаль (правая) 406x187x74	1
16	Накладка боковой секции 2 160.8x103x56	2	53	Шестигранная гайка M8	2	86	Винт Allen C.K.S. с полной резьбой M6x12	8
17	Накладка боковой секции 1 160.8x103x45	2	54	Шестигранная самоконтрящаяся гайка M8	7	87	Шариковый подшипник с глубоким желобом 6003-2RS	4
18	Накладка передней опоры стопы 1 125.1x36.7x89.4	2	55	Натяжной ременной шкив Ф38x22	1	88	Шариковый подшипник с глубоким желобом 6200-2RS	4
19	Накладка передней опоры стопы 2 125.1x39.7x89.4	2	56	Зажимное кольцо валика Ф10	1	89	Поролоновая ручка Ф36xt3.0x720	2
20	Накладка задней опоры стопы 1 107.7x103x34.5	2	57	Торцевая заглушка 45x90xt1.5	4	90	Заглушка трубы Ф32xt1.5	2
21	Накладка задней опоры стопы 2 107.7x103x37.5	2	58	Подкладка ножи Ф49x22xM10x26	4	91	Накладка двигателя (левая) 1291.1x72x616.2	1
22	Накладка руля (левая) 209.1x147.5x57.5	1	59	Колеса Ф55x25.8	2	92	Накладка двигателя (правая) 1291.1x75.9x616.2	1
23	Накладка руля (правая) 209.1x147.5x60.5	1	60	Винт Allen C.K.S. полый Ф8x33xM6x15	2	93	Самонарезающий винт Phillips ST4x25	5
24	Держатель для бутылок Ф93x150	1	61	Винт с шестигранной головкой с полной резьбой M5x60	1	94	Зажимное кольцо для отверстий Ф40	2
25	Ось Ф17x339.5	1	62	Шестигранная гайка M5	2	95	Самоустанавливающийся шариковый подшипник 2203-2RS	2
26	Винт Allen C.K.S. с половинной резьбой M10x60x20	4	63	Шариковый подшипник с глубоким желобом 6004-2RS	2	96	Винт с шестигранной головкой с полной резьбой M8x120	1
28	Изогнутая шайба Ф10.5xR128xt1.5	5	64	Фиксированная магнитная индукция	1	97	Соединительный кабель питания	1
29	Винт Allen C.K.S. с полной резьбой M8x20	13	65	Винт Phillips с фланцевой головкой самонарезающий с режущим наконечником ST4x12	1	98	Магнитный датчик	1
32	Шестигранная самоконтрящаяся гайка M10	3	66	Втулка оси шатуна Ф25xФ20.1x4.6	1	99	Питающий адаптер	1
33	Винт Allen C.K.S. с полной резьбой M10x55x20	1	67	Втулка оси шатуна Ф40xФ20.1x7.7	3	100	Тормозной трос	1
49	Винт Allen с полной резьбой M6x15	2	68	Ось шатуна Ф20x115	1	101	Диск Ф466.6x24.1	2
50	Плоская шайба Ф8xФ30xt3.0	2	83	Зажимное кольцо валика Ф12	2	102	Волнистая пружинная шайба Ф17	2
51	Фиксированный промежуточный элемент	1	84	Педаль (левая) 406x187x74	1			

**ПОДГОТОВКА**

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

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.





**Смотреть фильм:  
Инструкция по сборке**  
Отсканируйте расположенный рядом код  
или впишите в браузере адрес:  
<http://bit.ly/spokey-vigo2>



**ШАГ 1.** Прикрепите передний стабилизатор (2) к основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (28), пружинной шайбы (27) и винта Allen C.K.S. с половинной резьбой (26).

**ШАГ 2.** Прикрепите задний стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (28), пружинной шайбы (27) и винта Allen C.K.S. с половинной резьбой (26).

**ШАГ 3.**

1. Снимите накладку вертикальной стойки (15) с основной рамы (1) и установите ее на верхнюю вертикальную стойку. (4)

2. Подключите соединительный кабель двигателя (11) и соединительный кабель консоли. (12)

3. Прикрепите верхнюю вертикальную стойку (4) к основной раме (1) с помощью плоской шайбы (31), пружинной шайбы (30), винта Allen C.K.S. с полной резьбой (29), плоской шайбы (34), пружинной шайбы (27), винта Allen C.K.S. с половинной резьбой (35), винта Allen C.K.S. с половинной резьбой (33), изогнутой шайбы (28), шестигранной самоконтрящейся гайки (32).

4. Установите накладку вертикальной стойки (15) на основную раму (1) и прикрепите ось (25).

Рекомендация: На закручивайте пока винты до упора. Убедитесь, что все винты находятся в шестигранных отверстиях.

**ШАГ 4.**

1. Установите волнистые пружинные шайбы (102) на левую и правую ось (25), а затем установите левую боковую секцию (5) и правую боковую секцию (6) на левую ось (25) и правую ось (25) с помощью плоской шайбы (31) и винта Allen C.K.S. с полной резьбой (29).

2. Прикрепите накладку секции (16/17) к левой боковой секции (5) с помощью винта Phillips с конической головкой с полной резьбой (36).

3. Повторите последний шаг для закрепления накладки (16/17) к правой боковой секции (6).

**ШАГ 5.**

1. Установите втулку оси левой задней опоры стопы (7) на ось основной рамы (1), прикрепите ее с помощью плоской шайбы (31) и винта Allen C.K.S. с полной резьбой (29).

2. Установите втулку оси левой передней опоры стопы (7) на левую боковую секцию (5) и прикрепите с помощью пологого винта Allen C.K.S. (38), плоской шайбы (39) и винта Allen C.K.S. с полной резьбой (40).

3. Прикрепите заднюю накладку опоры стопы (20/21) к левой опоре стопы (7) с помощью винта Phillips с конической головкой с полной резьбой (36). Прикрепите переднюю накладку опоры стопы (18/19) к левой опоре стопы (7) с помощью винта Phillips с конической головкой с полной резьбой (37) и самонарезающего винта Phillips C.K.S. (41).

4. Установите таким же способом правую опору стопы (8).

**ШАГ 6.**

1. Протяните соединительный кабель рукоятки пульса (13) из верхней вертикальной стойки (4). Прикрепите руль (9) к вертикальной стойке (4) с помощью плоской шайбы (31), пружинной шайбы (30) и винта Phillips с конической головкой с полной резьбой (36).

2. Прикрепите держатель для бутылок (24) к верхней вертикальной стойке (4) с помощью винта Phillips с конической головкой с полной резьбой (36).

**ШАГ 7.**

1. Соедините соединительный кабель консоли (12) с разъемом сзади консоли. Соедините соединительный провод рукоятки пульса (13) с выходом консоли (14).

2. Прикрепите консоль (10) к верхней вертикальной стойке (4) с помощью самонарезающего винта Phillips C.K.S. (41).

3. Снимите левую накладку руля (22) и правую накладку руля (23) с руля (9). Прикрепите их к верхней вертикальной стойке (4) с помощью винта Phillips с конической головкой с полной резьбой (36).

**Горизонтальное размещение устройства , Перенос устройства (рисунок – с.57)**

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства. Выровняйте устройство с помощью ручек заднего стабилизатора

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

**Регуляция силы**

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

Для получения удовлетворяющего результата сопротивление следует установить во время тренировки при помощи кнопок UP и DOWN. Доступный уровень сопротивления: от 1 до 32. Система нагрузки на зависит от скорости.

**КОНСЕРВАЦИЯ**

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

- В случае отсутствия регуляции силы убедитесь, что верхний провод датчика хорошо подключен к нижнему проводу.
- В связи с защитой натуральной среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованных батареек, питателей, двигателей и др. Исползованные 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 заниматься квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель

**ИНСТРУКЦИЯ ПОЛЬЗОВАНИЯ СЧЕТЧИКОМ**

**БЛОК ПИТАНИЯ**

Блок питания, предназначенный для питания счетчика: 230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A. Счетчик через 4 минуты переходит в режим энергосбережения, все настройки и данные тренировки сохраняются

до следующего включения. Если дисплей не включается, необходимо отключить блок питания от сети и подождать 15 секунд.

## КНОПКИ

**UP** - Увеличение нагрузки / Увеличение введенного значения  
**DOWN** - Снижение нагрузки / Уменьшение введенного значения  
**ENTER** - Подтверждение выбора  
**RESET** - Нажмите и придержите в течение 2 сек – компьютер перезагрузится и вернется в режим пользователя. Нажав кнопку

«reset», вы вернетесь в главное меню  
**START/STOP** - Старт или Стоп ТРЕНИРОВКИ  
**RECOVERY** - Определение пульса  
**BODY FAT** - Определение % жировой ткани и BMI

## ФУНКЦИИ СЧЕТЧИКА

**ВРЕМЯ** - Продолжительность тренировки. Диапазон 0:00 ~ 99:59  
**СКОРОСТЬ** - Скорость выполнения тренировки в данный момент. Диапазон 0.0 ~ 99.9  
**ДИСТАНЦИЯ** - Пройденная дистанция. Диапазон 0.0 ~ 99.9  
**КАЛОРИИ** - Количество сожженных калорий. Диапазон 0 ~ 999  
**ПУЛЬС** - Отображение пульса во время выполнения тренировки. Звуковой сигнал в момент достижения заданного целевого пульса

**RPM** - Количество оборотов в минуту. Диапазон 0 ~ 999  
**WATT** - Потребление электроэнергии во время тренировки. В режиме «watt» настройте диапазон 0–350  
**MANUAL** - Ручной режим тренировки  
**PROGRAM** - Выбор 1 программы из 12 предустановленных  
**USER** - Пользователь вводит параметры тренировки  
**H.R.C.** - Режим целевого hr

## ВКЛЮЧЕНИЕ (рисунок 1 – с. 58)

Подключите блок питания, компьютер включится и на 2 секунды выведет на ЖК-дисплей все сегменты. Через 4 минуты без педалирования или входящих сигналов консоль перейдет в режим

энергосбережения.  
Нажмите произвольную клавишу, ЧТОБЫ РАЗБУДИТЬ ЭКРАН

## ПРОГРАММЫ

### ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ

Поверните ручку UP или DOWN, чтобы выбрать TRENING MANUAL (РУЧНОЙ) > BEGINNER (НАЧИНАЮЩИЙ) > ADVANCE (ПРОДВИНУТЫЙ) > SPORTY (СПОРТИВНЫЙ) > CARDIO > WATT

### Настройка параметров тренировки

После выбора программы Вы можете предварительно настроить многие из параметров тренировки, чтобы получить требуемые результаты.

### Параметры тренировки

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED (время/расстояние/калории/скорость)  
Примечание: Не все программы можно регулировать

## ФУНКЦИЯ RPM (ROTATION PER MINUTE)

Во время выполнения упражнений функция «rpm» автоматически подсветится на дисплее и начнет считывание.

Данная функция является автоматической и запускается во время выполнения упражнений.

## ДОСТУПНЫЕ РЕЖИМЫ (РИСУНКИ – СТР. 58)

### РУЧНОЙ РЕЖИМ (2)

После нажатия кнопки «START» в главном меню можно начать тренировку в ручном режиме.

1. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите программу тренировки, выберите ручной режим «Manual» и подтвердите нажатием кнопки «Enter», которая одновременно является ручкой «UP», «DOWN».
2. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», настройте время «TIME»,

дистанцию «DISTANCE», калории «CALORIES», пульс «PULSE» и подтвердите нажатием кнопки «ENTER».

3. Начните тренировку нажатием кнопки «START/STOP». Нажав кнопку «UP» или «DOWN», отрегулируйте уровень нагрузки.
4. Нажав кнопку «START/STOP», вы можете прервать тренировку. Нажав кнопку «RESET», вы вернетесь в главное меню.

### BEGINNER (НАЧИНАЮЩИЙ) (3)

1. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите программу тренировки, выберите режим «Beginner» и подтвердите нажатием кнопки «Enter», которая одновременно является ручкой «UP», «DOWN».
2. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», настройте время «TIME», и подтвердите нажатием кнопки «ENTER».

3. Начните тренировку нажатием кнопки «START/STOP». Нажав кнопку «UP» или «DOWN», отрегулируйте уровень нагрузки.
4. Нажав кнопку «START/STOP», вы можете прервать тренировку. Нажав кнопку «RESET», вы вернетесь в главное меню.

Чтобы перейти к очередному уровню в режиме «beginner» (например, к уровню «beginner-1»), необходимо в режиме «beginner-» нажать «enter» на

круглой ручке консоли. Используя ту же ручку, можно выбрать следующий уровень, например, «beginner-2» или «beginner-3»..

### РЕЖИМ «ADVANCE» (ПРОДВИНУТЫЙ) (4)

1. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите программу тренировки, выберите режим «Advance» и подтвердите нажатием кнопки «Enter», которая одновременно является ручкой «UP», «DOWN».
2. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», настройте время «TIME», и подтвердите нажатием кнопки «ENTER».
3. Начните тренировку нажатием кнопки «START/STOP». Нажав кнопку «UP» или «DOWN», отрегулируйте уровень нагрузки.

4. Нажав кнопку «START/STOP», вы можете прервать тренировку. Нажав кнопку «RESET», вы вернетесь в главное меню.

Чтобы перейти к очередному уровню в режиме «advance» (например, к уровню «advance-1»), необходимо в режиме «advance-» нажать «enter» на круглой ручке консоли. Используя ту же ручку, можно выбрать следующий уровень, например, «advance-2» или «advance-3».

### РЕЖИМ «SPORTY» (СПОРТИВНЫЙ) (5)

1. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите программу тренировки, выберите режим «Sporty» и подтвердите нажатием кнопки «Enter», которая одновременно является ручкой «UP», «DOWN».
2. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», настройте время «TIME», и подтвердите нажатием кнопки «ENTER».
3. Начните тренировку нажатием кнопки «START/STOP». Нажав кнопку «UP» или «DOWN», отрегулируйте уровень нагрузки.

4. Нажав кнопку «START/STOP», вы можете прервать тренировку. Нажав кнопку «RESET», вы вернетесь в главное меню.

Чтобы перейти к очередному уровню в режиме «sporty» (например, к уровню «sporty-1»), необходимо в режиме «sporty-» нажать «enter» на круглой ручке консоли. Используя ту же ручку, можно выбрать следующий уровень, например, «sporty-2» или «sporty-3»..

## РЕЖИМ «CARDIO» (6)

1. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите программу ТРЕНИРОВКИ, выберите режим «CARDIO» и нажмите кнопку «ENTER», чтобы подтвердить.
2. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите «55%», «75%», «90%»

## РЕЖИМ «WATT» (7)

1. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите программу ТРЕНИРОВКИ, выберите режим «WATT» и нажмите кнопку «ENTER», чтобы подтвердить.
2. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», введите целевое значение «WATT» (по умолчанию 120).

## RECOVERY (8)

1. После выполнения упражнений в течение определенного времени, держась за датчики пульса, нажмите кнопку «RECOVERY». Все функции на дисплее останутся, кроме времени «TIME», которое начнет отсчет по убывающей от 00:60 до 00:00.
2. Дисплей отобразит показатель восстановления пульса от F1, F2...

## BODY FAT (9)

1. В режиме «STOP» нажмите кнопку «BODY FAT», чтобы начать измерение жировой ткани.
2. Затем выбранный ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (USER U1 ~ U4) будет мигать в течение 2 секунд. После чего начнется измерение.
3. Во время измерения держите обе руки на датчике пульса. На ЖК-дисплее в течение 8 секунд будет отображаться "-" "-", пока измерение не завершится.

## B.M.I. (BODY MASS INDEX – ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА)

В.М.И.	Низкий	Низкий/ средний	Средний	Средний/ высокий
Диапазон	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

- или «TAG» (TARGET H.R.) (по умолчанию 100).
3. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», настройте время – «TIME».
  4. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать или завершить тренировку. Нажмите кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.

3. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», настройте время – «TIME».
4. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку, поверните ручку «UP» или «DOWN», чтобы настроить уровень «Watt».
5. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать или завершить тренировку. Нажмите кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.

до F6. F1 – самый лучший, F6 – самый худший. Пользователь может продолжать выполнять упражнения, чтобы улучшить восстановления пульса.  
(Нажмите повторно кнопку «RECOVERY», чтобы вернуться на главный экран).

4. На ЖК-дисплее в течение 30 секунд будет отображаться символ «BODY FAT», процентное содержание жира и BMI.  
«E-1» – Появляется, когда не обнаружен входной сигнал пульса или пользователь неправильно держит руки на датчиках пульса.  
«E-4» – Появляется, когда уровень жировой ткани не помещается в диапазоне (5,0% ~ 50%).

## BODY FAT (ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ)

Символ	—	+	▲	◆
Процентное содержание	Низкое	Низкое/среднее	Среднее	Среднее /высокое
Мужчина	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Женщина	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

## BLUETOOTH, ICONSOLE

### ПРИЛОЖЕНИЕ ICONSOLE

Для использования с тренажерами Spokeу рекомендуется бесплатное приложение Iconsole. Инструкция пользования прилагается в отдельном документе. Ее можно также скачать, сканировав размещенный рядом код. Приложение может быть также установлено в устройстве с системой iOS или Android и технической спецификацией, соответствующей новейшей версии приложения.



**В коробке Вы найдете дополнительно  
Инструкцию пользования Iconsole.**  
Вы можете ее также скачать, отсканировав  
код или вписав в браузере адрес:  
<http://bit.ly/sp-iconsole>



### МАРКИРОВКА «MADE FOR IPOD»

«Made for iPod», «Made for iPhone» и «Made for iPad» означают, что данный электронный аксессуар специально разработан для подключения к устройствам iPod, iPhone или iPad и был сертифицирован разработчиком на соответствие стандартам производительности от компании Apple. Компания Apple не несет никакой ответственности за работу данного устройства или его соответствие стандартам безопасности. Следует

помнить о том, что использование данного аксессуара с iPod, iPhone или iPad может повлиять на работу беспроводных функций.  
iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle и iPod touch являются торговыми марками компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах..

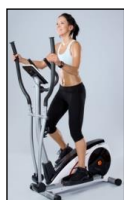
### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА С ICONSOLE + APP

Включите Bluetooth в планшете, найдите устройство и нажмите «Подключить».  
Включите приложение iconsole + на планшете, а затем нажмите кнопку «Подключить», чтобы начать тренировку с планшетом.  
(Пароль: 0000).

### ПРИМЕЧАНИЕ:

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

## УХОД, ТРЕНИРОВКА



### Положение

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

### Формирование мышц

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

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

### Потеря веса

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

### УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

### Разминка

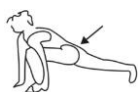
тап разминки гарантирует правильное кровообращение во всем теле и обеспечивает хорошую работу мышц. Разминка редуцирует судорожное состояние и повреждение мышц. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений для разминки, согласно представленным ниже рисункам. Каждую позицию следует удерживать на 10-15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



### Смотреть фильм:

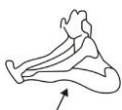
#### Разминка с Рафалом Вечоровским

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



#### Растягивание мышц бедра и ягодиц

Выполните упражнение согласно рисунку.



#### Растягивание 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.



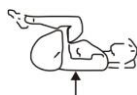
#### Растягивание мышц верхней части тела

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 ладонками о стену. Поочередно отводите ноги назад и расстяните мышцы ног.



#### Растягивание мышц ног

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

### Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

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

Отдых дает возможность привести в норму пульс и остудить мышцы. Отдых – это повторная разминка, которую следует продолжать 5 минут. Стоит повторить растягивающие упражнения, не забывая о том, чтобы не

утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

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



#### Касается счетчика

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

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

## TECHNICKÁ SPECIFIKACE

### ELIPTICKÝ TRENAŽÉR – VÝSLEDKY CVIČENÍ

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

### SYSTÉMY VYUŽITÉ V MODELU VIGO



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



170 kg je maximální hmotnosti uživatele, to znamená větší tuhost a konstrukční pevnost stroje, výsledkem je rovněž prodlouženou životnost.



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



setrvačnik o hmotnosti 9 kg - vhodně zvolena hmotnost setrvačnicku převodovky hnacího systému umožňuje plynulý a pohodlný chod stroje. Výborná účinnost tréninku i při maximálním odporu.

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 63 kg, Setrvačnik: 9 kg  
Rozměry po rozložení: 166 x 59 x 158 cm

Maximální hmotnost uživatele: 170 kg  
Zařízení slouží k tréninku celého těla

### BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme zařízení sestavovat a nežli začneme trénovat je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je možné pouze tehdy, pokud bude sestaveno, udržováno a používáno dle zde popsaného návodu. Jestliže sám nejsi uživatelem, prosím předej tyto informace všem uživatelům a informuj je o všech možných ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
  - Před začátkem cvičení konzultuj svůj zdravotní stav s lékařem aby bylo známo, zda se nevyskytují žádné jiné psychické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konsultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
  - Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo přílišné cvičení může negativním způsobem ovlivnit Tvé zdraví. Proto je nutné okamžitě přerušit cvičení jestliže se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak v hrudním kuši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, omdlení, točí se v hlavě, nevolnost. Pokud se kterýkoliv z výše uvedených příznaků projeví, okamžitě kontaktuj svého lékaře a do té doby přeruš cvičení.
  - Od zařízení držíme daleko děti a zvířata. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
  - Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
  - Před začátkem cvičení je třeba se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou důkladně přišroubované.
  - Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li toto pravidelně udržováno a kontrolováno.
  - Zařízení se smí používat pouze v souladu s jeho určením. Pakliže během montáže anebo používání vyjde najevo, že některá část je vadná anebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit cvičení a zařízení dát do servisu. Nesmí se používat poškozené zařízení.
  - Během tréninku je nutné používat odpovídající oděv. Neoblekat volné oblečení, které by se mohlo přichytit částí zařízení anebo takové, které by mohlo omezovat nebo znemožňovat pohyby. Doporučuje se cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení je nutné držet se rukojetí a nesesedávat ze sedla.
  - Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 170 kg.
  - Zařízení se řadí do třídy H a C podle normy EN 957 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Zařízení není určeno pro rehabilitační účely.
  - Dodržovat zvláštní ostražitost během přenášení a zvedání zařízení. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby.
  - Během zvedání anebo přenášení zařízení dodržovat správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
  - Při montáži zařízení nutno přesně dodržovat návod a používat pouze části připojené k tomuto setu. Před zahájením montáže zkontrolovat, zda jsou všechny části, jak je to uvedeno na připojeném seznamu.
- VAROVÁNÍ!!** Před použitím je třeba si přečíst návod k použití. Za případná zranění nebo poškození předmětů, ke kterým došlo v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku neodpovídáme. Ke zdravotním úrazům může docházet v důsledku nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

## MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

### SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 50

no	POPIS	ks	no	POPIS	ks	no	POPIS	ks
1	Hlavní rám	1	35	Vrut Allen C.K.S. s plným závitem M10×20	4	69	Řemenice Φ308×22	1
2	Přední stabilizátor PT50×100×t1.5×600	1	36	Vrut Phillips s kuželovou hlavou s plným závitem M4×12	14	70	Vložka osy kliky 2 Φ25×Φ20.1×10.2	1
3	Zadní stabilizátor PT50×100×t1.5×700	1	37	Vrut Phillips s kuželovou hlavou s plným závitem M4×10	4	71	Konstantní magnety	1
4	Horní svislá tyč	1	38	Vrut Allen C.K.S. dutý Φ10×45×M6×20	2	72	Osa magnetického řízení Φ12×50	1
5	Boční rameno (levé)	1	39	Plochá podložka Φ6	2	73	Napínací pružina brzdy Φ11.5×Φ1.2×13	1
6	Boční rameno (pravé)	1	40	Vrut Allen C.K.S. s plným závitem M6×15	6	74	Magnetický motor	1
7	Podpěra nohy (levá)	1	41	Vrut Phillips samořezný ST4×16	14	75	Dvojitý setrvačnick Φ280/9KG	1
8	Podpěra nohy (pravá)	1	42	Vrut Phillips C.K.S. s plnou hlavou M5×10	4	76	Pás motoru 540PJ6	1
9	Řídítka	1	43	Plastová návlačka terče Φ12.4×13	12	77	Dekorační lišta svislé tyče 102×57×8	1
10	Konzola	1	44	Vrut Phillips C.K.S. samořezný s řezným koncem ST4×10	12	78	Plastový kryt Φ42.5×30	2
11	Propojovací kabel motoru	1	45	Železná klika	2	79	Snímač pulsu	2
12	Propojovací kabel konzoly	1	46	Vrut s šestihrannou hlavou se závity do poloviny M10×55×20	2	80	Vrut Phillips samořezný ST4×20	2
13	Propojovací kabel snímače pulsu	2	47	Vrut s šestihrannou hlavou se závity do poloviny M4×12	2	81	Záslepka tyče Φ28×t1.5	2
14	Výstup konzoly	2	48	Plochý klín 5×5×15	2	82	Molitanová rukojeť Φ32×t3.0×480	2
15	Kryt svislé tyče 339.2×107.4×154.3	1	49	Vrut Allen s plným závitem M6×15	2	83	Svěrací kroužek válečku Φ12	2
16	Kryt bočního ramene 2 160.8×103×56	2	50	Plochá podložka Φ8×Φ30×t3.0	2	84	Pedál (levý) 406×187×74	1
17	Kryt bočního ramene 1 160.8×103×45	2	51	Spojovací prvek	1	85	Pedál (pravý) 406×187×74	1
18	Kryt přední podpěry nohy 1 125.1×36.7×89.4	2	55	Napínací řemenice Φ38×22	1	88	Kuličkové ložisko s hlubokou oběžnou drahou 6200-2RS	4
19	Kryt přední podpěry nohy 2 125.1×39.7×89.4	2	56	Svěrací kroužek válečku Φ10	1	89	Molitanová rukojeť Φ36×t3.0×720	2
20	Kryt zadní podpěry nohy 1 107.7×103×34.5	2	57	Koncová krytka 45×90×t1.5	4	90	Záslepka tyče Φ32×t1.5	2
21	Kryt zadní podpěry nohy 2 107.7×103×37.5	2	58	Podložka pod nohy Φ49×22×M10×26	4	91	Kryt motoru (levý) 1291.1×72×616.2	1
22	Kryt řídítek (levý) 209.1×147.5×57.5	1	59	Kola Φ55×25.8	2	92	Kryt motoru (pravý) 1291.1×75.9×616.2	1
23	Kryt řídítek (pravý) 209.1×147.5×60.5	1	60	Vrut Allen C.K.S. dutý Φ8×33×M6×15	2	93	Vrut Phillips samořezný ST4×25	5
24	Držák na láhev Φ93×150	1	61	Vrut s šestihrannou hlavou s plným závitem M5×60	1	94	Svěrací kroužek pro otvory Φ40	2
25	Osa Φ17×339.5	1	62	Šestihranná matice M5	2	95	Samoseřiditelné kuličkové ložisko 2203-2RS	2
26	Vrut Allen C.K.S. se závity do poloviny M10×60×20	4	63	Kuličkové ložisko s hlubokou oběžnou drahou 6004-2RS	2	96	Vrut s šestihrannou hlavou s plným závitem M8×120	1
28	Ohnutá podložka Φ10.5×R128×t1.5	5	64	Konstantní magnetická indukce	1	97	Propojovací kabel napájení	1
29	Vrut Allen C.K.S. s plným závitem M8×20	13	65	Vrut Phillips s límcovou hlavou samořezný s řezným koncem ST4×12	1	98	Magnetický snímač	1
32	Šestihranná matice samojistící M10	3	66	Vložka osy kliky 1 Φ25×Φ20.1×4.6	1	99	Napájecí adaptér	1
33	Vrut Allen C.K.S. s plným závitem M10×55×20	1	67	Vložka osy kliky 3 Φ40×Φ20.1×7.7	1	100	Brzdové lanko	1
52	Váleček spojující spojovací prvek Φ15×30	1	68	Osa kliky Φ20×115	1	101	Kotouč Φ466.6×24.1	2
53	Šestihranná matice M8	2	86	Vrut Allen C.K.S. s plným závitem M6×12	8	102	Pružinová podložka Φ17	2
54	Šestihranná matice jistící M8	7	87	Kuličkové ložisko s hlubokou oběžnou drahou 6003-2RS	4			

### PŘÍPRAVA

- Před montáží se ujisti, že máš dostatečně hodně místa pro práci
  - Použij připravené nářadí, jak je zmíněno v návodu
  - Před montáží ověřit, zda jsou v balení všechny díly.
- Doporučuje se, aby produkt sestavovaly alespoň dvě osoby, tím se vyhnete případným zraněním.

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.

## NÁVOD K MONTÁŽI (OBRÁZKY – S. 52)



**Podívej se na film:  
Návod k sestavení.**  
Skenuj kód umístěný vedle  
anebo napiš do prohlížeče adresu:  
<http://bit.ly/spokey-vigo2>



**KROK 1.** Připevni přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) s použitím ohnuté podložky (28), pružinové podložky (27) a vrutu Allen C.K.S. se závity do poloviny (26).

**KROK 2.** Připevni zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) s použitím ohnuté podložky (28), pružinové podložky j (27) i vrut u Allen C.K.S. se závity do poloviny (26).

### KROK 3.

1. Sundat kryt svislé tyče (15) z hlavního rámu (1) a nasadit ho na horní svislou tyč. (4)

2. Připojit propojovací kabel motoru (11) a propojovací kabel konzoly. (12)

3. Připevni horní svislou tyč (4) k hlavnímu rámu (1) s použitím ploché podložky (31), pérové podložky (30), vrutu Allen C.K.S. s plným závitem (29); ploché podložky (34), pérové podložky (27), vrutu Allen C.K.S. se závity do poloviny (35); vrut u Allen C.K.S. se závity do poloviny (33), ohnuté podložky (28), šestihranné samojistící matice (32).

4. Nasadit kryt svislé tyče (15) na hlavní rám (1) a namontovat osu (25).

Porada: nedotahuj ještě šrouby. Ujistí se, že se všechny vruty nacházejí v šestihranných otvorech.

### KROK 4.

1. Položit pružinové podložky (102) na levou a pravou osu (25), následně nasadit levé boční rameno (5) a pravé boční rameno (6) na levou osu (25) a také pravou osu (25), s použitím ploché podložky (31) a vrutu Allen C.K.S. s plným závitem (29).

2. Připevni kryt ramene (16/17) k levému bočnímu rameni (5) vrutem Phillips s kuželovou hlavou s plným závitem (36).

3. Totéž zopakovat (16/17) i s pravým bočním ramenem (6).

### KROK 5.

1. Nasadit vložku osy zadní podpěry nohy (7) na osu hlavního rámu (1), tuto připevni s použitím ploché podložky (31) a vrutu Allen C.K.S. s plným závitem (29).

2. Nasadit vložku osy levé přední podpěry nohy (7) na levé boční rameno (5) a přišroubovat vrutem Allen C.K.S. dutým (38), s použitím ploché podložky (39) a vrutu Allen C.K.S. s plným závitem (40).

3. Připevni kryt zadní podpěry nohy (20/21) k levé podpěře nohy (7) s použitím vrutu Phillips s kuželovou hlavou s plným závitem (36). Připevni přední kryt podpěry nohy (18/19) k levé podpěře nohy (7) vrutem Phillips s kuželovou hlavou s plným závitem (37) a samořezným vrutem Phillips C.K.S. (41).

4. Stejně namontovat pravou podpěru nohy (8).

### KROK 6.

1. Vывést propojovací kabel snímače pulsu (13) z horní svislé tyče (4). Připevni říditka (9) na svislou tyč (4) s použitím ploché podložky (31), pérové podložky (30) a vrutu Phillips s kuželovou hlavou s plným závitem (36).

2. Připevni držadlo na láhev (24) k horní svislé tyči (4) vrutem Phillips s kuželovou hlavou s plným závitem (36).

### KROK 7.

1. Spojit propojovací kabel konzoly (12) s přípojkou ze zadu konzoly. Spojit propojovací kabel snímače pulsu (13) z výstupem konzoly (14).

2. Připevni konzolu (10) k horní svislé tyči (4) a to vrutem samořezným Phillips C.K.S. (41).

3. Sundat levý kryt řídiček (22) a pravý kryt řídiček (23) z řídiček (9). Tyto připevni k horní svislé tyči (4) vrutem Phillips s kuželovou hlavou s plným závitem (36).

## Kalibrace zařízení, přenášení zařízení (obrázky – s. 59)

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení. Ustavte prosím zařízení pomocí otočných šroubů z stabilizéru

Pro jakékoliv přenesení zařízení opatrně ho zvedněte na přední transportní válečky a držíc po obou stranách přetáhněte na požadované místo.

## Nastavení zátěže

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

K dosažení uspokojivého výsledku se zátěž nastavuje v průběhu tréninku pomocí tlačítek UP a DOWN. Dostupná úroveň zatížení: 1 až 32. Systém nastavování zátěže není závislý na rychlosti.

## ÚDRŽBA

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

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

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

## NÁVOD K OBSLUZE POČÍTADLA

### NAPÁJENÍ

Napájecí adaptér určený pro napájení počítadla: 230V / 50Hz nebo 60Hz Output: 9V AC / 0,5A. Počítadlo po 4 minutách přejde do energeticky úsporného stavu, všechna nastavení a data o cvičeních budou zachovány

na opětovné spuštění.

Pokud se monitor nezapne, odpojte napájecí zdroj od napájení a vyčkejte 15 vteřin.

### ZAPNUTÍ (obrázek 1 – s.58)

Zapni napájení, počítač se zapne a zobrazí všechny segmenty na LCD displeji po dobu 2 sekund. Po 4 minutách bez šlapání nebo vstupních

impulsů konzola přejde do režimu úspory energie. Stiskni libovolnou klávesu, KONZOLA SE VYBUDÍ.

### Funkce tlačítek

**UP** - Zvětšení zátěže / Zvětšení nanesené hodnoty.

**DOWN** - Zmenšení zátěže / Zmenšení nanesené hodnoty

**ENTER** - Schválení volby

**RESET** - Stiskni a podrž 2 sek – počítač provede reset a vrátí se k

uživatelskému módu. Stiskem tlačítka reset se vrátíš na hlavní menu **START/ STOP** - Start nebo stop tréninku.

**RECOVERY** - Měření pulsu

**BODY FAT** - Měření % tukové tkáně a bmi

## FUNKCE TLAČÍTEK

**ČAS** - Čas trvání tréninku. Rozsah 0:00 ~ 99:59

**RYCHLOST** - Rychlost provádění tréninku v dané chvíli. Rozsah 0.0 ~ 99.9

**VZDÁLENOST** - Ujetá vzdálenost. Rozsah 0.0 ~ 99.9

**KALORIE** - Množství spálených kalorií. Rozsah 0 ~ 999

**PULS** - Zobrazování pulsu během provádění tréninku. Zvukový signál ve chvíli dosažení nastaveného cílového pulsu

**RPM** - Počet otáček za minutu. Rozsah 0 ~ 999

**WATT** - Příjem výkonu během tréninku. V režimu watt nastav rozsah 0-350

**MANUAL** - Ruční režim tréninku

**PROGRAM** - Volba 1 programu z 12 výchozích.

**USER** - Uživatel nanáší parametry tréninku.

**H.R.C.** - Režim cílového hr

## PROGRAMY

### VOLBA TRÉNINKU

Pootočit tlačítko UP nebo DOWN, a tím zvolíš TRÉNINK MANUAL(RUČNÍ) > BEGINNER (ZAČÁTEČNÍK) > Advance (POKROČILÝ) > SPORTY (SPORTOVNÍ) > Cardio > Watt.

### Nastavení parametrů tréninku

Po volbě programu lze nastavit mnoho parametrů tréninku k dosažení požadovaných výsledků.

### Parametry tréninku:

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED (čas/vzdálenost/kalorie/rychlost)

Poznámka: Ne všechny programy jsou nastavitelné

### FUNKCE RPM (ROTATION PER MINUTE)

Během provádění cvičení se funkce rpm automaticky podsvítí na displeji a začne odpočítávat.

Je to automatická funkce, která zapíná se během provádění cvičení.

### DOSTUPNÉ PROGRAMY (S. 58)

#### RUČNÍ REŽIM (2)

Po stisknutí v hlavním menu tlačítka START lze zahájit trénink v ručním režimu.

1. otočením tlačítka UP nebo DOWN zvolit tréninkový program, zvolit ruční režim - Manual a schválit stisknutím tlačítka Enter, které je zároveň tlačítkem "UP", "DOWN".

2. otočením tlačítka UP nebo DOWN nastavit čas - TIME, vzdálenost -

DISTANCE, kalorie - CALORIES, puls - PULSE a schválit stisknutím tlačítka ENTER.

3. Zahájit trénink stisknutím tlačítka START/STOP. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN lze nastavit úroveň zátěže.

4. Stisknutím tlačítka START/STOP lze trénink přerušit. Stisknutím tlačítka RESET se lze vrátit do hlavního menu.

#### REŽIM (BEGINNER) ZAČÁTEČNÍK (3)

1. Otočením tlačítka UP nebo DOWN zvolit tréninkový program, zvolit režim Beginner a schválit stisknutím tlačítka Enter, které je zároveň tlačítkem "UP", "DOWN".

2. otočením tlačítka UP nebo DOWN nastavit čas - TIME

3. Zahájit trénink stisknutím tlačítka START/STOP. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN lze nastavit úroveň zátěže.

4. Stisknutím tlačítka START/STOP lze trénink přerušit. Stisknutím tlačítka RESET se lze vrátit do hlavního menu.

Přechod do další úrovně v režimu beginner (např. do úrovně beginner-1) je nutné provést tak, že v režimu beginner- stiskneme enter na kulatém tlačítku konzoly. S použitím téhož tlačítka - lze navolit další úrovně, např. Beginner-2 nebo beginner-3.

#### REŽIM ADVANCE (4)

1. Otočením tlačítka UP nebo DOWN zvolit tréninkový program, zvolit režim Advance a schválit stisknutím tlačítka Enter, které je zároveň tlačítkem "UP", "DOWN".

2. otočením tlačítka UP nebo DOWN nastavit čas - TIME

3. Zahájit trénink stisknutím tlačítka START/STOP. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN lze nastavit úroveň zátěže.

4. Stisknutím tlačítka START/STOP lze trénink přerušit. Stisknutím tlačítka RESET se lze vrátit do hlavního menu.

Přejít na další úroveň v režimu advance (např. na úroveň advance-1) lze tak, že v režimu advance - stiskneme enter na kulatém tlačítku konzoly. Použitím téhož tlačítka lze navolit další úrovně, např. Advance-2 nebo advance-3.

#### SPORTOVNÍ REŽIM (5)

1. Otočením tlačítka UP nebo DOWN zvolit tréninkový program, zvolit režim Sporty a schválit stisknutím tlačítka Enter, které je zároveň tlačítkem "UP", "DOWN".

2. otočením tlačítka UP nebo DOWN nastavit čas - TIME

3. Zahájit trénink stisknutím tlačítka START/STOP. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN lze nastavit úroveň zátěže.

4. Stisknutím tlačítka START/STOP lze trénink přerušit. Stisknutím tlačítka RESET se lze vrátit do hlavního menu.

K tomu, abychom mohli přejít do další úrovně v režimu sporty (např. na úroveň sporty-1) je třeba v režimu sporty- stisknout enter na kulatém tlačítku konzoly. Použitím téhož tlačítka lze navolit další úrovně, např. Sporty -2 nebo sporty-3.

#### REŽIM CARDIO (6)

1. otočením tlačítka UP nebo DOWN ZVOLÍŠ program TRÉNINKU, zvol režim CARDIO a stiskni tlačítko ENTER, tím volbu SCHVÁLÍŠ .

2. otočením tlačítka UP nebo DOWN navolíš 55% 0,75% .90% nebo TAG (TARGET H.R.) (výchozí hodnota: 100).

3. otočením tlačítka UP nebo DOWN NASTAV ČAS - TIME

4. Stiskni tlačítko START / STOP, tím zahájíš nebo ukončíš trénink. Stiskni tlačítko RESET, a tak se vrátíš do hlavního menu..

#### REŽIM WATT (7)

1. otočením tlačítka UP nebo DOWN NAVOLÍŠ program TRÉNINKU, zvol režim WATT a stiskni tlačítko ENTER, čímž SCHVÁLÍŠ volbu.

2. otočením tlačítka UP nebo DOWN NANESEŠ POŽADOVANOU HODNOTU WATT (výchozí: 120)

3. otočením tlačítka UP nebo DOWN NASTAV ČAS - TIME

4. Stiskni tlačítko START / STOP, a tím zahájíš trénink, otočením tlačítka UP nebo DOWN nastavíš úroveň Watt.

5. Stiskni tlačítko START / STOP, a tím zahájíš nebo ukončíš trénink. Stiskni tlačítko RESET, a tím se vrátíš do hlavního menu.

#### RECOVERY (8)

1. Po provedení cvičení po nějakou dobu drže se snímačů tepu stiskni tlačítko "RECOVERY".

Všechny funkce, kromě ČASU (TIME), se na displeji zastaví a čas se začne odpočítávat směrem dolů od 00:60 do 00:00



2. Displej zobrazí status regenerace tepu od F1, F2 ... do F6. F1 je nejlepší hodnota, F6 pak nejhorší. Uživatel může cvičit dále aby zlepšil regeneraci tepu.

(Stiskni opět tlačítko RECOVERY a tím se vrátíš k hlavní obrazovce.)

### BODY FAT (9)

1. V režimu STOP, stiskni tlačítko BODY FAT, tím zahájíš měření tukové tkáně.
2. Následně zvolený UŽIVATEL (USER U1 ~ U4) bude 2 sekundy blikat. Pak začne měření.
3. Během měření drž obě ruce na snímačích pulsu. Na LCD displeji se objeví "-" "-" po dobu 8 sekund, až měření dojde do konce.

4. Na LCD displeji se objeví symbol „BODY FAT“, tuková tkáň v procentech a BMI po dobu 30 sekund.

"E-1" – Se zobrazí, pokud nebyl zaregistrován vstupní signál tepu anebo uživatel nemá správně položené ruce na snímačích tepu

"E-4" – Se zobrazí, pokud úroveň tukové tkáně je mimo rozsah (5,0% ~ 50%).

### B.M.I. (BODY MASS INDEX – INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI)

B.M.I.	Nízký	Nízký/Střední	Střední	Střední/Vysoký
Rozsah	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

### BODY FAT (OBSAH TUKU V TĚLE)

Symbol	—	+	▲	◆
Hodnoty v procentech	Nízký	Nízký/Střední	Střední	Střední/Vysoký
Muž	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
žena	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

## BLUETOOTH, ICONSOLE

### APLIKACE ICONSOLE

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

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



**V balení najdeš navíc**

**Návod k obsluze Iconsole.**

Můžeš ho také stáhnout tím, že naskenuješ kód anebo po napsání kódu v prohlížeči adresy: <http://bit.ly/sp-iconsole>



### OZNAČENÍ „MADE FOR IPOD“

"Made for iPod", "Made for iPhone" a "Made for iPad" znamená, že daný elektronický doplněk byl vyroben tak, aby mohl být připojen k zařízení iPod, iPhone nebo iPad, a je výrobcem certifikován k tomu, aby vyhověl standardům výkonnosti firmy Apple. Apple nenese odpovědnost za fungování tohoto zařízení ani za jeho soulad s bezpečnostními normami.

Nutno mít na paměti, že používání tohoto doplňku s iPod, iPhone nebo iPad může mít vliv na výkonnost bezdrátové sítě.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle a iPod touch jsou výrobni značkami firmy Apple Inc., které jsou registrovány v USA a jiných zemích.

### POUŽÍVÁNÍ TECHNIKY S ICONSOLE + APP

Zapni v tabletu Bluetooth, vyhledej zařízení a stiskni Spojit.

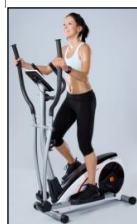
Zapni aplikaci iconsole + na tabletu, pak stiskni tlačítko „spojit“ a tím zahájíš trénink s tabletem.

(Heslo: 0000)

Poznámka:

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

## POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK



### Poloha

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

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

Cvičení na orbitreku plně nahrazují cvičení prováděná na obyčejném kole.

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

### 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

### 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.



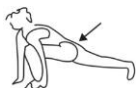
**Podívej se na film:**

**Rozcvička s Rafałem Wiczorowským.**

Naskenuj kód umístěný vedle anebo napiš do prohlížeče adresu:

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





### Protážení svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



### Protahování svalstva stehenních a kolen

Sedni si na podlaze. Natáhni nohy před sebe.

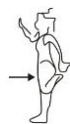
Následně se předkloň a zkus se dotknout rukama chodidel.



### Protahování lýtkového svalstva

Rozkročmo si stoupni u stěny. Dlaněmi se opři o stěnu.

Střídatavě vykopávej nohy dozadu za účelem protažení svalstva nohou.



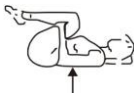
### Protahování stehien

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



### Protahování horních částí těla

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



### Protahování svalstva nohou

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

## Fáze tréninku, způsob brždění způsob ukončení tréninku

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

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

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

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



### Týká se počítačů

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

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

## CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

### ELIPTICKÝ TRENAŽÉR – VÝSLEDKY CVIČENIA

- Eliptické trenažéry je skupina zariadení určených pre osoby, ktoré chcú spevniť vlastné telo. Počas tréningu sa do cvičenia zapájajú dolné a aj horné svalové sústavy, najmä lýtok, zadku a horných končatín.

Cvičenia na eliptickom trenažéri sa podobajú na cvičenia na rotopéde, ale vzhľadom na konštrukciu zariadenia menej zaťažujú kĺby. Vďaka tomu na eliptickom trenažéri môžu cvičiť zároveň osoby s dobrou kondíciou ako aj seniori a osoby, ktoré majú problém s obezitou

### SYSTÉMY POUŽITÉ V MODELI VIGO



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



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



170 kg je maximálna hmotnosť užívateľa, to znamená väčšiu tuhosť a konštrukčnú pevnosť stroja, výsledkom je tiež predĺžená životnosť.



zotrvačník s hmotnosťou 9 kg - vhodne zvolená hmotnosť zotrvačníka prevodovky hnacieho systému umožňuje plynulý a pohodlný chod stroja. Výborná účinnosť tréningu aj pri maximálnom odporu.

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 63 kg, Zotrvačník – 9 kg  
Rozmer po rozložení – 166 x 59 x 158 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 170 kg  
Zariadenie sa používa na tréning celého tela

### POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
- Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
- Všimajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplyvať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesti, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
- Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
- Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane bicykla zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
- Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
- Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
- Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť

je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.

- Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhnajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rukovätí a neschádzajte zo sedla.
- Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
- Maximálna hmotnosť užívateľa je 170 kg.
- Zariadenie je podľa normy EN 957 klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely.
- Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
- Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
- Neodporúča sa nechať regulačné zariadenie, ktoré by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.

Upozornenie: pred použitím statického bicykla si pozorne prečítajte návod na obsluhu.

Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

**MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA**

**ZOZNAM SÚČASTÍ - SCHÉMA – S. 50**


Č.	Opis	ks	Č.	Opis	ks	Č.	Opis	ks
1	Hlavný rám	1	35	Skrutka Allen C.K.S. s kompletným závitom M10×20	4	69	Remeňové koleso Φ308×22	1
2	Predný stabilizátor PT50×100×t1.5×600	1	36	Skrutka Phillips s kužeľovou hlavou s kompletným závitom M4×12	14	70	Puzdro kľukovej osky 2 Φ25×Φ20.1×10.2	1
3	Zadný stabilizátor PT50×100×t1.5×700	1	37	Skrutka Phillips s kužeľovou hlavou s kompletným závitom M4×10	4	71	Súbor pevných magnetov	1
4	Horný zvislý rám	1	38	Skrutka Allen C.K.S. vrtacia Φ10×45×M6×20	2	72	Pevná oska magnetického riadenia Φ12×50	1
5	Bočné rameno (ľavé)	1	39	Plochá podložka Φ6	2	73	Napínacia brzdná pružina Φ11.5×Φ1.2×13	1
6	Bočné rameno (pravé)	1	40	Skrutka Allen C.K.S. s kompletným závitom M6×15	6	74	Magnetický motor	1
7	Podstavec pod chodidlo (ľavý)	1	41	Skrutka Phillips samozávitová ST4×16	14	75	Zdvojený zotrvačník Φ280/9KG	1
8	Podstavec pod chodidlo (pravý)	1	42	Skrutka Phillips C.K.S. s plnou hlavou M5×10	4	76	Motorový remeň 540PJ6	1
9	Riadidlá	1	43	Plastové spojenie kotúča Φ12.4×13	12	77	Dekoračný profil zvislého rámu 102×57×8	1
10	Konzola	1	44	Skrutka Phillips C.K.S. samozávitová s rezacou koncovkou ST4×10	12	78	Pastový kryt Φ42.5×30	2
11	Motorový vodič	1	45	Železová kľuka	2	79	Pulzový senzor	2
12	Vodič na konzolu	1	46	Skrutka so šesťhrannou hlavou s polozávitom M10×55×20	2	80	Skrutka Phillips samozávitová ST4×20	2
13	Vodič na pulzové senzory	2	47	Skrutka so šesťhrannou hlavou s polozávitom M4×12	2	81	Záslepka rúry Φ28×t1.5	2
14	Výstup z konzoly	2	48	Klin plochý 5×5×15	2	82	Penová rukoväť Φ32×t3.0×480	2
15	Kryt zvislého rámu 339.2×107.4×154.3	1	52	Spojovací hriadeľ prevodníka Φ15×30	1	85	Pedál (pravý) 406×187×74	1
16	Kryt bočného ramena 2 160.8×103×56	2	53	Matica šesťhranná M8	2	86	Skrutka Allen C.K.S. s kompletným závitom M6×12	8
17	Kryt bočného ramena 1 160.8×103×45	2	54	Šesťhranná istiacia matica M8	7	87	Drážkované guľkové ložisko 6003-2RS	4
18	Kryt predného podstavca pod chodidlo 1 125.1×36.7×89.4	2	55	Remeňové koleso napínajúce Φ38×22	1	88	Drážkované guľkové ložisko 6200-2RS	4
19	Kryt predného podstavca pod chodidlo 2 125.1×39.7×89.4	2	56	Objímka hriadeľa Φ10	1	89	Penová rukoväť Φ36×t3.0×720	2
20	Kryt zadného podstavca pod chodidlo 1 107.7×103×34.5	2	57	Konečná záslepka 45×90×t1.5	4	90	Záslepka rúry Φ32×t1.5	2
21	Kryt zadného podstavca pod chodidlo 2 107.7×103×37.5	2	58	Podložka pod chodidlo Φ49×22×M10×26	4	91	Kryt motora (ľavý) 1291.1×72×616.2	1
22	Kryt riadidiel (ľavý) 209.1×147.5×57.5	1	59	Kolesa Φ55×25.8	2	92	Kryt motora (pravý) 1291.1×75.9×616.2	1
23	Kryt riadidiel (pravý) 209.1×147.5×60.5	1	60	Skrutka Allen C.K.S. samovrtacia Φ8×33×M6×15	2	93	Skrutka Phillips samozávitová ST4×25	5
24	Košík na fľašu Φ93×150	1	61	Skrutka so šesťhrannou hlavou s kompletným závitom M5×60	1	94	Objímka na otvory Φ40	2
25	Oska Φ17×339.5	1	62	Matica šesťhranná M5	2	95	Samonastavujúce sa guľkové ložisko 2203-2RS	2
26	Skrutka Allen C.K.S. s polozávitom M10×60×20	4	63	Drážkované guľkové ložisko 6004-2RS	2	96	Skrutka so šesťhrannou hlavou s kompletným závitom M8×120	1
28	Zohnutá podložka Φ10.5×R128×t1.5	5	64	Jednosmerná magnetická indukcia	1	97	Napájací kábel	1
29	Skrutka Allen C.K.S. s kompletným závitom M8×20	13	65	Skrutka Phillips s prírubovou hlavou samozávitová s rezacou koncovkou ST4×12	1	98	Magnetický senzor	1
32	Šesťhranná matica samoistiaca M10	3	66	Puzdro kľukovej osky 1 Φ25×Φ20.1×4.6	1	99	Napájací adaptér	1
33	Skrutka Allen C.K.S. s kompletným závitom M10×55×20	1	67	Puzdro kľukovej osky 3 Φ40×Φ20.1×7.7	1	100	Brzdne lanko	1
49	Skrutka Allen s kompletným závitom M6×15	2	68	Kľuková oska Φ20×115	1	101	Kotúč Φ466.6×24.1	2
50	Plochá podložka Φ8×Φ30×t3.0	2	83	Objímka hriadeľa Φ12	2	102	Vlnitá podložka pružinová Φ17	2
51	Pevný prevodník	1	84	Pedál (ľavý) 406×187×74	1			

## 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.


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.

## NÁVOD NA MONTÁŽ (Obrázky – s. 52)



**Pozrite film:  
Návod na montáž.**

Naskenujte vedľa uvedený kód alebo zadajte nasledujúcu adresu do prehliadača:  
<http://bit.ly/spokey-vigo2>



**KROK 1.** Namontujte predný stabilizátor (2) na hlavný rám (1) pomocou zohnutej podložky (28), pružinovej podložky (27) a skrutky Allen C.K.S. s polozávitom (26).

**KROK 2.** Namontujte zadný stabilizátor (3) na hlavný rám (1) pomocou zohnutej podložky (28), pružinovej podložky (27) a skrutky Allen C.K.S. s polozávitom (26).

### KROK 3.

1. Odstráňte kryt zvislého rámu (15) z hlavného rámu (1) a namontujte ho na zvislý rám. (4)

2. Napojte motorový vodič (11) a vodič konzoly. (12)

3. Pripevnite horný zvislý rám (4) na hlavný rám (1) pomocou: plochej podložky (31), pružinovej podložky (30), skrutky Allen C.K.S. s kompletným závitom (29); plochej podložky (34), pružinovej podložky (27), skrutky Allen C.K.S. s polozávitom (35); skrutky Allen C.K.S. s polozávitom (33), zohnutej podložky (28), šesťhrannej istiacej matice (32).

4. Zložte kryt zvislého rámu (15) na hlavný rám (1) a pripevnite osku (25). Upozornenie: Neprikrúcajte pevne skrutky. Skôr sa uistite, že všetky skrutky boli vložené do šesťhranných otvorov.

### KROK 4.

1. Naložte pružinové podložky (102) na ľavú a pravú osku (25), následne pripevnite ľavé bočné rameno (5) a pravé bočné rameno (6) na ľavú osku (25) a pravú osku (25), pomocou plochej podložky (31) a skrutky Allen C.K.S. s kompletným závitom (29).

2. Pripevnite kryt ramena (16/17) na ľavé bočné rameno (5) pomocou skrutky Phillips s kužeľovou hlavou s kompletným závitom (36).

3. Zopakujte posledný krok, aby ste pripevnili kryt (16/17) aj na pravé bočné rameno (6).

### KROK 5.

1. Pripevnite puzdro osky zadného podstavca pod chodidlo (7) na osku hlavného rámu (1), pomocou plochej podložky (31) a skrutky Allen C.K.S. s kompletným závitom (29).

2. Pripevnite puzdro osky ľavého predného podstavca pod chodidlo (7) na ľavé bočné rameno (5) pomocou skrutky Allen C.K.S. vŕtacej (38), plochej podložky (39) a skrutky Allen C.K.S. s kompletným závitom (40).

3. Namontujte zadný kryt podstavca pod chodidlo (20/21) na ľavý podstavec pod chodidlo (7) pomocou skrutky Phillips s kužeľovou hlavou s kompletným závitom (36). Namontujte predný kryt podstavca pod chodidlo (18/19) na ľavý podstavec pod chodidlo (7) pomocou skrutky Phillips s kužeľovou hlavou s kompletným závitom (37) a skrutky samozávitovej Phillips C.K.S. (41).

4. Tak isto pripevnite aj pravý podstavec pod chodidlo (8).

### KROK 6.

1. Vytiahnite vodič pulzových senzorov (13) z horného zvislého rámu (4). Namontujte riadidlá (9) na zvislý rám (4) pomocou plochej podložky (31), pružinovej podložky (30) a skrutky Phillips s kužeľovou hlavou s kompletným závitom (36).

2. Pripevnite košík na fľašu (24) na horný zvislý rám (4) pomocou skrutky Phillips s kužeľovou hlavou s kompletným závitom (36).

### KROK 7.

1. Napojte vodič konzoly (12) na hniezdo vzadu konzoly. Napojte vodič pulzového senzoru (13) na otvor na konzole (14).

2. Pripevnite konzolu (10) na horný zvislý rám (4) pomocou skrutky samozávitovej Phillips C.K.S. (41).

3. Odstráňte ľavý riadidiel (22) a pravý kryt riadidiel (23) z riadidiel (9). Pripevnite ich na horný zvislý rám (4) pomocou skrutky Phillips s kužeľovou hlavou s kompletným závitom (36).

## Vodorovná poloha zariadenia, prenášanie zariadenia (obrázok – s. 57)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia. Pomocou regulácie zadného stabilizátora dajte zariadenie do roviny

Pre akékoľvek prenesenie zariadenia opatrne ho zdvihnite na predné transportné valčeky a držiac po oboch stranách presuňte na požadované miesto

## Nastavenie oporu

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

uspokojivý výsledok, by sa intenzita mala nastavovať v priebehu tréningu tlačidlami UP a DOWN. Dostupná úroveň odporu: od 1 do 32 Zaťažovací mechanizmus je nezávislý od rýchlosti

## ÚDRŽBA

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

kábel senzora dobre spojený z dolným.

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

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

## NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

### NAPÁJANIE

Napájací adaptér určený pre napájanie počítadla: 230V/50Hz alebo 60Hz Output: 9V AC / 0,5A. Počítadlo po 4 minútach prejde do energeticky úsporného stavu, všetky nastavenia a dáta o cvičeniach budú zachované

na opätovné spustenie.

Ak sa monitor nezapne, odpojte napájanie od napájania a počkajte 15 sekúnd.

## ZAPÍNANIE (obrázok 1 – s. 58)

Napojte zariadenia na zdroj napájania, počítač sa zapne a cez 2 sekundy bude zobrazovať na displeji LCD všetky moduly.

## FUNKCIE TLAČIDIEL

**UP** - Zväčšenie odporu / Zväčšenie zadanej hodnoty.

**DOWN** - Zmenšenie odporu / Zmenšenie zadanej hodnoty

**ENTER** - Potvrdenie voľby

**RESET** - Stlačte a držte cca 2 sek. – počítač sa zrešartuje a sa vráti späť

na užívateľský režim. Stlačte tlačidlo reset, aby ste sa vrátili späť na hlavné menu

**START/ STOP** - Štart alebo stop tréningu.

**RECOVERY** - Zisťovanie tepu

**BODY FAT** - Zisťovanie % podielu tukového väziva a bmi

## FUNKCIE NA DISPLEJI

**ČAS** - Čas tréningu. Rozsah 0:00 ~ 99:59

**RÝCHLOSŤ** - Aktuálna rýchlosť tréningu. Rozsah 0.0 ~ 99.9

**DIŠTANCIA** - Prekonaná dištancia. Rozsah 0.0 ~ 99.9

**KALÓRIE** - Množstvo spálených kalórií. Rozsah 0 ~ 999

**TEP** - Zobrazuje tep počas tréningu. Zvykový signál pri dosiahnutí nastavenej požadovanej hodnoty tepu

**RPM** - Množstvo otáčok za minútu. Rozsah 0 ~ 999

**WATT** - Výkon počas tréningu. V režime watt nastavte rozsah 0-350

**MANUAL** - Ručný režim tréningu

**PROGRAM** - Zvoľte 1 program spomedzi 12 vopred nastavených.

**USER** - Používateľ zadáva parametre tréningu.

**H.R.C.** - Režim cieľového hr

Po 4 minútach bez šliapania ani vstupných impulzov, konzola prejde do úsporného režimu. Stlačte ľubovoľné tlačidlo, aby ste zobudili konzolu.

## PROGRAMY

### VOĽBA TRÉNINGU

Pomocou regulácie UP alebo DOWN, zvoľte TRÉNING MANUAL (RUČNÝ) > BEGINNER(začiatočník) > Advance(pokročilý) > SPORTY(športovec) > Cardio > Watt.

### Nastavenie parametrov tréningu

Po zvolení programu môžete predbežne nastaviť mnohé parametre tréningu, aby ste dosiahli požadovaný výsledok cvičenia.

### Parametre tréningu

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED(čas/vzdialenosť/kalórie/rýchlosť)

Upozornenie: Nie všetky programy sa môžu upravovať.

### FUNKCIA RPM (ROTATION PER MINUTE)

Počas cvičenia sa funkcia RPM automaticky zobrazí na displeji a počítadlo začne počítať otáčky.

Je to automatická funkcia, ktorá sa vždy zobrazí počas cvičenia.

## DOSTUPNÉ PROGRAMY (S. 58)

### RUČNÝ REŽIM (2)

Po stlačení tlačidla START v hlavnom menu môžete začať tréning v ručnom režime.

1. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvoľte tréningový program, zvoľte ručný režim – Manual, voľbu potvrdíte tlačidlom Enter, ktoré sa nachádza na regulácii "UP" a "DOWN".

2. Pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte čas - TIME, dištanciu –

DISTANCE, kalórie - CALORIES, tep – PULSE, voľbu potvrdíte tlačidlom ENTER.

3. Začnite tréning tlačiac tlačidlo START/STOP. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte požadované zaťaženie. Stlačením tlačidla START/STOP môžete prerušiť tréning.

4. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu.

### REŽIM (BEGINNER)ZAČIATOČNÍK (3)

1. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvoľte tréningový program, zvoľte režim Beginner, voľbu potvrdíte tlačidlom Enter, ktoré sa nachádza na regulácii "UP" a "DOWN".

2. Pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte čas – TIME

3. Začnite tréning tlačiac tlačidlo START/STOP. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte požadované zaťaženie. Stlačením tlačidla START/STOP môžete prerušiť tréning.

4. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu.

Pre prestúpenie na vyššiu úroveň v režime (beginner) pre začiatočníkov (napr. na úroveň beginner-1) stlačte v tomto režime tlačidlo ENTER, ktoré sa nachádza na okrúhlej regulácii na konzole. Pomocou tej istej regulácie môžete postupne nastaviť aj ďalšie úrovne, napr. Beginner-2 alebo beginner-3

### REŽIM (ADVANCE) POKROČILÝ (4)

1. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvoľte tréningový program, zvoľte režim Advance, voľbu potvrdíte tlačidlom Enter, ktoré sa nachádza na regulácii "UP" a "DOWN".

2. Pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte čas – TIME

3. Začnite tréning tlačiac tlačidlo START/STOP. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte požadované zaťaženie. Stlačením tlačidla

START/STOP môžete prerušiť tréning.

4. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu.

Pre prestúpenie na vyššiu úroveň v režime (advance) pre pokročilých (napr. na úroveň advance-1) stlačte v tomto režime tlačidlo ENTER, ktoré sa nachádza na okrúhlej regulácii na konzole. Pomocou tej istej regulácie môžete postupne nastaviť aj ďalšie úrovne, napr. Advance-2 lub advance-

### ŠPORTOVÝ REŽIM (5)

1. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvoľte tréningový program, zvoľte režim Sporty, voľbu potvrdíte tlačidlom Enter, ktoré sa nachádza na regulácii "UP" a "DOWN".

2. Pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte čas – TIME

3. Začnite tréning tlačiac tlačidlo START/STOP. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte požadované zaťaženie. Stlačením tlačidla START/STOP môžete prerušiť tréning.

4. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu. Pre prestúpenie na vyššiu úroveň v športovom režime (napr. na úroveň sporty-1) stlačte v tomto režime tlačidlo ENTER, ktoré sa nachádza na okrúhlej regulácii na konzole. Pomocou tej istej regulácie môžete postupne nastaviť aj ďalšie úrovne, napr. Sporty-2 alebo sporty-3.

## REŽIM CARDIO (6)

1. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvolíte tréningový program, zvolíte režim CARDIO, voľbu potvrdíte tlačidlom ENTER.
2. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvolíte 55% 0,75% 90% alebo TAG (TARGET H.R.) (bežné nastavenie: 100).

## REŽIM WATT (7)

1. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvolíte tréningový program, zvolíte režim WATT, voľbu potvrdíte tlačidlom ENTER.
2. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zadajte požadovanú cieľovú hodnotu (bežné nastavenie: 120).
3. Pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte čas – TIME.

## RECOVERY (8)

1. Počas cvičenia po určitej dobe stlačte tlačidlo "RECOVERY" stále držiac pulzové senzory.  
Všetky funkcie na displeji sa zastavia, okrem času - TIME, kde sa začne odpočítanie z hodnoty 00:60 na 00:00.

## BODY FAT (9)

1. V režime STOP stlačte tlačidlo BODY FAT, aby ste naštartovali meranie podielu tukového väziva.
2. Meno zvoleného POUŽÍVATEĽA (USER U1 ~ U4) bude blikať 2 sekundy. Následne sa začne meranie.
3. Počas merania držte obidve ruky na pulzových senzorochoch. Na displeji LCD sa cez 8 sekúnd bude zobrazovať "-"-, až sa meranie ukončí.

## B.M.I. (BODY MASS INDEX – INDEX TELESNEJ HMOTNOSTI)

B.M.I.	Nízky	Nízky/ priemerný	Priemerný	Priemerný/ vysoký
Rozsah	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

3. Pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte čas – TIME.
4. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste mohli začať alebo ukončiť tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu.

4. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste mohli začať tréning a pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte hodnotu WATT.
5. Stlačte tlačidlo ATART/STOP, aby ste mohli začať alebo ukončiť tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu.

2. Na displeji sa zobrazí stav regenerácie tepu s hodnotou F1, F2 ... až na F6. F1 je najlepšia hodnota a F6 je najhoršia hodnota. Používateľ môže pokračovať s cvičením, aby zlepšil stav regenerácie tepu. (Ešte raz stlačte tlačidlo RECOVERY, aby ste sa vrátili na hlavné menu.)

4. Na displeji LCD sa zobrazí symbol „BODY FAT“, percentuálny podiel tuku a BMI, tieto hodnoty budú viditeľné 30 sekúnd.  
"E-1" –sa zobrazí, ak nebol zistený vstupný pulzový signál, alebo používateľ nesprávne držal ruky na pulzových senzorochoch.  
"E-4" –sa zobrazí, ak podiel tukového väziva je mimo rozsahu (5,0% ~ 50%).

## BODY FAT (PERCENTUÁLNY PODIEL TUKU)

Symbol	—	+	▲	◆
Percentuálny podiel	Nízky	Nízky /priemerný	Priemerný	Priemerný /vysoký
Muž	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Žena	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

## BLUETOOTH, ICONSOLE

### APLIKÁCIA ICONSOLE

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



**V obale nájdete tiež:**  
**Návod na obsluhu Iconsole.**  
Návod môžete tiež stiahnuť naskenovaním kódu alebo zadaním do prehliadača adresy:  
<http://bit.ly/sp-iconele>



### OZNAČENIE „MADE FOR IPOD“

Made for iPod", "Made for iPhone" a "Made for iPad" znamenajú, že elektronický stroj bol navrhnutý tak, aby sa mohol spojiť so zariadením iPod, iPhone alebo iPad, a získal príslušné schválenie výrobcom potvrdzujúce plnenie požiadaviek spoločnosti Apple. Apple neznáša zodpovednosť za funkčnosť stroja ani jeho súlad s bezpečnostnými

normami. Pamätajte, že používanie stroja spolu s mobilnými zariadeniami iPod, iPhone alebo iPad môže ovplyvňovať aj výkonnosť bezdrôtovej siete. iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle a iPod touch sú obchodné značky spoločnosti Apple Inc., zaregistrované v USA a aj v iných krajinách.

### POUŽÍVANIE VYBAVENIA S ICONSOLE + APP

Zapnite Bluetoothv tablete, vyhľadajte zariadenie a stlačte tlačidlo Napojiť. Zapnite aplikáciuiconsole + na tablete, a následne stlačte tlačidlo „napojiť“, aby ste mohli začať tréning s tabletom. (Heslo: 0000)

### UPOZORNENIE:

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



## POUŽÍVANIE, TRÉNING

### Poloha

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

### Tvarovanie svalov

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

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

### Strata hmotnosti

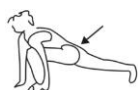
Dôležitým činiteľom na tomto mieste je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spálite. Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

### NÁVOD NA TRÉNING

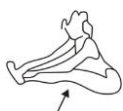
Dodržiavanie TRÉNINGOVÉHO CYKLU prináša veľa zdravotných výhod, takých akými sú: fyzická kondícia, tvarovanie svalov a v spojení s kontrolou konzumovaných kalórií – stratu hmotnosti.

#### Rozcvičková fáza

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



**Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov**  
Vykonajte cvičenie ako obr.



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



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



#### Pozrite film:

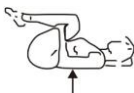
**Rozcvička s Rafaľom Wiczorowským.**  
Naskenujte vedľa uvedený kód alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu adresu:  
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>



**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.

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

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

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



#### Vzťahuje sa na počítač

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



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

## ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

### ELIPSNIS TRENIRUOKLIS - PRATIMŲ REZULTATAI

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

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

### VIGO MODELyje NAUDOJAMOS SISTEMOS



5 years warranty package for frame and moving parts

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



High endurance built and long warranty

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



170 Max user load 170kg

maksimalus naudotojo svoris 170 kg - didesnis konstrukcijos standumas ir įrenginio patvarumas, kuris taip pat reiškia ilgesnį tarnavimo laiką.



Flywheel weight - 9kg

9kg svorio smagratis - tinkamai parinktas smagračio svoris su pavarų perdavimo sistema užtikrina sklandų ir patogų įrenginio funkcionavimą. Puikus treniruotės efektyvumas net esant maksimaliai apkrovai.

### TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 63 kg, Smagratis – 9 kg  
Matmenys atskleidus – 166 x 59 x 158 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 170 kg  
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

## PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
  - Prieš pradėdami pratybas, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrenginio naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
  - Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytoju.
  - Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
  - Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
  - Prieš pradėdami pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigai ir veržlės yra gerai užsukti.
  - Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį
  - būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
  - Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.
  - Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsisukti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
  - Pagal normą EN 957 įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
  - Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Pagal EN957 sertifikata maksimalus vartotojo svoris yra 170 kg.
  - Pakeliant ir pernešant įrenginį iš vietos į vietą, būkite ypatingai atsargūs. Įrenginį turi pernešti du žmonės. Pakeliant ir pernešant įrenginį būtina atsiminti apie teisingą kūno pozą, kuri apsaugos nuo stuburo pažeidimo.
  - Įrenginio montavimo metu būtina laikytis šios instrukcijos nurodymų ir naudoti tik dalis, įeinančias į komplektą. Prieš pradėdami montavimą, būtina patikrinti sąraše nurodytų dalių komplektaciją.
  - Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.
- ĮSPĖJIMAS!! Prieš naudojant įrenginį būtina perskaityti instrukciją. Gamintojas neatsako už galimas kontuzijas arba daiktų sugadinimą, kurie įvyko neteisingai naudojant įrenginį.
- Sveikatos sutrikimai gali atsirasti dėl neteisingo arba pernelyg intensyvaus treningo.

## MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

### KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. 50

Nr	Aprašymas	vnt	Nr	Aprašymas	vnt	Nr	Aprašymas	vnt
1	Pagrindinis rėmas	1	35	Varžtas Allen C.K.S. su pilnu sriegiu M10x20	4	69	Skriemulys Φ308x22	1
2	Priekinis stabilizatorius PT50x100x1.5x600	1	36	Varžtas Phillips su kūgine galvute ir pilnu sriegiu M4x12	14	70	Skriejiko ašies įvorė 2 Φ25xΦ20.1x10.2	1
3	Galinis stabilizatorius PT50x100x1.5x700	1	37	Varžtas Phillips su kūgine galvute ir pilnu sriegiu M4x10	4	71	Nuolatinių magnetų komplektas	1
4	Viršutinis vertikalus stovas	1	38	Varžtas Allen C.K.S. tuščiaaviduris Φ10x45xM6x20	2	72	Magnetinio valdymo fiksuota ašis Φ12x50	1
5	Šoninis petys (kairysis)	1	39	Plokščia poveržlė Φ6	2	73	Stabdžio įtempimo spyruoklė Φ11.5xΦ1.2x13	1
6	Šoninis petys (dešinysis)	1	40	Varžtas Allen C.K.S. su pilnu sriegiu M6x15	6	74	Magnetinis variklis	1
7	Atramos laikiklis (kairysis)	1	41	Savisriegis Phillips ST4x16	14	75	Dvigubas smagratis Φ280/9KG	1
8	Atramos laikiklis (dešinysis)	1	42	Varžtas Phillips C.K.S. su pilna galvute M5x10	4	76	Variklio dirželis 540PJ6	1
9	Vairas	1	43	Plastikinė skydo jungtis Φ12.4x13	12	77	Vertikalaus stovo dekoratyvinė juosta 102x57x8	1
10	Konsolė	1	44	Savisriegis Phillips C.K.S. su pjaunamuoju antgaliu ST4x10	12	78	Plastikinis dangtis Φ42.5x30	2
11	Variklio jungiamasis laidas	1	45	Geležinis skriejikas	2	79	Pulso jutiklis	2
12	Konsolės jungiamasis laidas	1	46	Varžtas su šešiakampe galvute ir daliniu sriegiu M10x55x20	2	80	Savisriegis Phillips ST4x20	2
13	Pulso jutiklio jungiamasis laidas	2	47	Varžtas su šešiakampe galvute ir daliniu sriegiu M4x12	2	81	Vamzdžio dangtelis Φ28x1.5	2
14	Konsolės išėjimas	2	48	Plokščias pleištis 5x5x15	2	82	Putplasčio laikiklis Φ32x3.0x480	2
15	Vertikalaus stovo dangtis 339.2x107.4x154.3	1	49	Varžtas Allen su pilnu sriegiu M6x15	2	83	Veleno užspaudimo žiedas Φ12	2
16	Šoninio peties dangtis 2 160.8x103x56	2	50	Plokščia poveržlė Φ8xΦ30xt3.0	2	84	Pedalas (kairysis) 406x187x74	1
17	Šoninio peties dangtis 1 160.8x103x45	2	51	Fiksuotas tarpiklis	1	85	Pedalas (dešinysis) 406x187x74	1
18	Priekinio atramos laikiklio dangtis 1 125.1x36.7x89.4	2	52	Tarpiklio jungiamasis velenas Φ15x30	1	86	Varžtas Allen C.K.S. su pilnu sriegiu M6x12	8
19	Priekinio atramos laikiklio dangtis 2 125.1x39.7x89.4	2	56	Veleno užspaudimo žiedas Φ10	1	89	Putplasčio laikiklis Φ36x3.0x720	2
20	Galinio atramos laikiklio dangtis 1107.7x103x34.5	2	57	Galinis dangtelis 45x90xt1.5	4	90	Vamzdžio dangtelis Φ32xt1.5	2
21	Galinio atramos laikiklio dangtis 2 107.7x103x37.5	2	58	Kojelių poveržlė Φ49x22xM10x26	4	91	Variklio dangtis (kairysis) 1291.1x72x616.2	1
22	Vairo dangtis (kairysis) 209.1x147.5x57.5	1	59	Ratai Φ55x25.8	2	92	Variklio dangtis (dešinysis) 1291.1x75.9x616.2	1
23	Vairo dangtis (dešinysis) 209.1x147.5x60.5	1	60	Varžtas Allen C.K.S. tuščiaaviduris Φ8x33xM6x15	2	93	Savisriegis Phillips ST4x25	5
24	Buteliuko laikiklis Φ93x150	1	61	Varžtas su šešiakampe galvute ir pilnu sriegiu M5x60	1	94	Užspaudimo varžtas angoms Φ40	2
25	Ašis Φ17x339.5	1	62	Šešiakampė veržlė M5	2	95	Savaiminis rutulinis guolis 2203-2RS	2
26	Varžtas Allen C.K.S. su daliniu sriegiu M10x60x20	4	63	Rutulinis guolis su gyliu grioveliu 6004-2RS	2	96	Varžtas su šešiakampe galvute ir pilnu sriegiu M8x120	1
28	Lenkta poveržlė Φ10.5xR128xt1.5	5	64	Nuolatinė magnetinė indukcija	1	97	Maitinimo jungiamasis laidas	1
29	Varžtas Allen C.K.S. su pilnu sriegiu M8x20	13	65	Savisriegis Phillips C.K.S. su flanšine galvute ir pjaunamuoju antgaliu ST4x12	1	98	Magnetinis jutiklis	1
32	Šešiakampė užsifiksuojanti veržlė M10	3	66	Skriejiko ašies įvorė 1 Φ25xΦ20.1x4.6	1	99	Maitinimo adapteris	1
33	Varžtas Allen C.K.S. su pilnu sriegiu M10x55x20	1	67	Skriejiko ašies įvorė 3 Φ40xΦ20.1x7.7	1	100	Stabdžio virvė	1
53	Šešiakampė veržlė M8	2	68	Skriejiko ašis Φ20x115	1	101	Skydas Φ466.6x24.1	2
54	Šešiakampe apsauginė veržlė M8	7	87	Rutulinis guolis su gyliu grioveliu 6003-2RS	4	102	Banguota spyruoklinė poveržlė Φ17	2
55	Įtempimo skriemulys Φ38x22	1	88	Rutulinis guolis su gyliu grioveliu 6200-2RS	4			

### PARUOŠIMAS

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

Siekiant išvengti sužalojimo, produktą turėtų montuoti bent du asmenys. 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.

## MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 52)

### 1. ŽINGSNIS Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (2) prie pagrindinio rėmo



**Žiūrėkite filmą:**  
**Montavimo instrukcija.**  
Nuskenaukite šalia esantį kodą  
arba naršyklėje įrašykite adresą:  
<http://bit.ly/spokey-vigo2>



(1), naudodami lenktą poveržlę (28), spyruoklinę poveržlę (27) ir Allen C.K.S. varžtą su daliniu sriegiu (26).

**2. ŽINGSNIS** Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (3) prie pagrindinio rėmo (1), naudodami lenktą poveržlę (28), spyruoklinę poveržlę (27) ir Allen C.K.S. varžtą su daliniu sriegiu (26).

### 3. ŽINGSNIS

1. Nuimkite vertikalaus stovo dangtį (15) nuo pagrindinio rėmo (1) ir uždėkite jį ant viršutinio vertikalaus stovo. (4)

2. Prijunkite variklio jungiamąjį laidą (11) ir konsolės jungiamąjį laidą (9). (12)

3. Pritvirtinkite viršutinį vertikalus stovą (4) prie pagrindinio rėmo (1), naudodami plokščią poveržlę (31), spyruoklinę poveržlę (30), Allen C.K.S. varžtą u pilnu sriegiu (29), plokščią poveržlę (34), spyruoklinę poveržlę (27), Allen C.K.S. varžtą su daliniu sriegiu (35), Allen C.K.S. varžtą su daliniu sriegiu (33), lenktą poveržlę (28), ir šešiakampę apsauginę veržlę (32).

4. Uždėkite vertikalaus stovo dangtį (15) ant pagrindinio rėmo (1) ir sumontuokite ašį (25).

Nurodymas: Varžtų nepriveržkite iki galo. Įsitinkinkite, kad visi varžtai yra šešiakampėse angose.

### 4. ŽINGSNIS

1. Uždėkite banguotas spyruoklines poveržles (102) ant kairės ir dešinės ašies (25), po to uždėkite kairįjį šoninį petį (5) ir dešinįjį šoninį petį (6) ant kairės ašies (25) ir dešinės ašį (25), naudodami plokščią poveržlę (31) ir Allen C.K.S. varžtą su pilnu sriegiu (29).

2. Pritvirtinkite peties dangtį (16/17) prie kairiojo šoninio peties (5), naudodami Phillips varžtą su kūgine galvute ir pilnu sriegiu (36).

3. Pakartokite paskutinį žingsnį, kad pritvirtintumėte dangtį (16/17) prie dešiniojo šoninio peties (6).

### 5. ŽINGSNIS

1. Uždėkite kairiojo galinio atramos laikiklio ašies įvorę (7) ant pagrindinio rėmo ašies (1), ir sutvirtinkite naudodami plokščią poveržlę (31) ir Allen C.K.S. varžtą su pilnu sriegiu (29).

2. Uždėkite kairiojo priekinio atramos laikiklio ašies įvorę (7) ant kairiojo šoninio peties (5), ir sutvirtinkite naudodami tuščiavidurį Allen C.K.S. varžtą (38), plokščią poveržlę (39) ir Allen C.K.S. varžtą su pilnu sriegiu (40).

3. Pritvirtinkite galinį atramos laikiklio dangtį (20/21) prie kairiojo atramos laikiklio (7), naudodami Phillips varžtą su kūgine galvute ir pilnu sriegiu (36). Pritvirtinkite priekinį atramos laikiklio dangtį (18/19) prie kairiojo atramos laikiklio (7), naudodami Phillips varžtą su kūgine galvute ir pilnu sriegiu (37) ir Phillips C.K.S. savisriegį. (41).

4. Tokiu pat būdu sumontuokite dešinįjį atramos laikiklį (8).

### 6. ŽINGSNIS

1. Ištraukite pulso jutiklio jungiamąjį laidą (13) iš viršutinio vertikalaus stovo (4). Pritvirtinkite vairą (9) prie vertikalaus stovo (4), naudodami plokščią poveržlę (31), spyruoklinę poveržlę (30) ir Philips varžtą su kūgine galvute ir pilnu sriegiu (36).

2. Pritvirtinkite buteliuko laikiklį (24) prie viršutinio vertikalaus stovo (4), naudodami Phillips varžtą su kūgine galvute ir pilnu sriegiu (36).

### 7. ŽINGSNIS

1. Prijunkite konsolės jungiamąjį laidą (12) prie konsolės gale esančios jungties. Įjunkite pulso jutiklio jungiamąjį laidą (13) į konsolės išėjimą (14).

2. Pritvirtinkite konsolę (10) prie viršutinio vertikalaus stovo (4), naudodami Phillips C.K.S. savisriegį (41).

3. Nuimkite kairįjį vairo dangtį (22) ir dešinįjį vairo dangtį (23) nuo vairo (9). Pritvirtinkite juos prie viršutinio vertikalaus stovo (4), naudodami Phillips varžtą su kūgine galvute ir pilnu sriegiu (36).

## Prietaiso horizontalumo nustatymas, įrenginio perkėlimas į kitą vietą (brėžinys p. 59)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Nustatykite įrenginio horizontalumą naudodami užpakalinio stabilizatoriaus rankenėles

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

## Pasipriešinimo reguliavimas

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

intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu naudojant mygtukus UP ir DOWN. Pasipriešinimo diapazonas: nuo 1 iki 32. Perkrovimo sistema yra nepriklausoma nuo greičio..

## KONSERVAVIMAS

- Kiekvieną kartą prieš naudojant prietaisą, reikia patikrinti, ar visi varžtai, veržlės ir rankenėlės prisukti.
- Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Šalinkite prakaito dėmes, nes rūgšti reakcija gali pažeisti apmušimą.
- Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, norint jį apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos.
- Jeigu spidometras neveikia taisyklingai prašome patikrinti ar visi laidai gerai prijungti, ypač viršutinis laidas su spidometru. Jeigu spidometras dar neveikia taisyklingai, reikia patikrinti ar maitintuvo laidas arba

- kištukas nėra sugadintas.
  - Jeigu pasipriešinimas neišreguluotas, patikrinkite ar viršutinis daviklio laidas tinkamai sujungtas su apatiniu laidu
- Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negalima išmesti kartu su naminiėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumuliatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos. Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

## SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

### MAITINIMO ŠALTINIS

Maitinimo šaltinis tiekia energiją į skaitiklį: 230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A Skaitiklis po 4 minučių persijungia į energijos taupymo režimą, visi nustatymai ir pratimų duomenys išsaugomi iki pakartotinio įjungimo.

Jeigu monitorius neįsijungia, reikia atjungti maitinimo šaltinį nuo elektros tinklo ir palaukti 15 sekundžių

### ĮJUNGIMAS (brėžinys 1, p. 58)

Prijunkite maitinimo šaltinį, kompiuteris įsijungs ir LCD displejuje 2 sekundes rodomi visi segmentai.

Po 4 minučių nevažinėjant, arba nepriimant įėjimo impulso, konsolė persijungia į energijos taupymo režimą. Paspauskite bet kokį mygtuką, kad aktyvintumėte konsolę.

## MYGTUKAI

**UP** - Padidinti pasipriešinimą / Padidinti įvestą vertę  
**DOWN** - Sumažinti pasipriešinimą / Sumažinti įvestą vertę  
**ENTER** - Patvirtinti pasirinkimą  
**RESET** - Paspauskite ir 3 sekundes palaikykite - kompiuteris pasileidžia iš naujo ir grįžta į vartotojo režimą. Paspaudę reset mygtuką, grįžtame į

pagrindinį meniu  
**START/ STOP** - Pradėti ar sustabdyti treniruotę.  
**RECOVERY** - Patikrinti pulsą  
**BODY FAT** - Patikrinti kūno riebalų lygį % ir bmi

## DISPLĖJAUS FUNKCIJOS

**LAIKAS** - Treniruotės trukmės laikas. Intervalas 0:00 ~ 99:59  
**GREITIS** - Dabartinis treniruotės greitis. Intervalas 0.0 ~ 99.9  
**ATSTUMAS** - Įveiktas atstumas. Intervalas 0.0 ~ 99.9  
**KALORIJOS** - Sudegintų kalorijų skaičius. Intervalas 0 ~ 999  
**PULSAS** - Pulso rodymas treniruotės metu. Garsinis signalas pasiekus nustatytą tikslinį pulsą  
**RPM** - Apsukos per minutę. Intervalas 0 ~ 999

**WATT** - Energijos suvartojimas treniruotės metu. Watt režimu nustatykite 0-350 intervalą  
**MANUAL** - Rankinis treniruotės režimas  
**PROGRAMA** - 1 programos pasirinkimas iš 12 numatytųjų.  
**USER** - Vartotojas įveda treniruotės parametrus.  
**H.R.C.** - Tikslinio hr režimas

## PROGRAMOS

### TRENIRUOTĖS PASIRINKIMAS

Pasukite UP ar DOWN rankenėlę, kad pasirinktumėte TRENIRUOTĖS režimą - MANUAL(RANKINIS) > BEGINNER(Pradedantysis) > Advance(PATYRĘS) > SPORTY (Sportinis) > Cardio > Watt

### TRENIRUOTĖS PARAMETRŲ NUSTATYMAS

Pasirinkę programą, galite iš anksto nustatyti įvairius treniruotės parametrus pagal savo poreikius.

### TRENIRUOTĖS PARAMETRAI

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED (laikas/atstumas/kalorijos/greitis)  
Įspėjimas: Ne visos programos gali būti keičiamos

### RPM FUNKCIJA (ROTATION PER MINUTE)

Atliekant pratimus- rpm funkcija automatiškai užsidega ir pradeda skaičiavimą.

Tai automatinė funkcija, kuri įsijungia atliekant pratimus.

## GALIMOS PROGRAMOS (PSL. 58)

### RANKINIS REŽIMAS (2)

Paspaudę START mygtuką pagrindiniame meniu, galite pradėti treniruotę rankiniu režimu.

1. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, pasirinkite treniruotės programą, pasirinkite rankinį režimą - Manual ir patvirtinkite, spausdami Enter mygtuką, taip pat atliekantį "UP", "DOWN" rankenėlės funkciją.

2. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, nustatykite laiką - TIME, atstumą - DISTANCE, kalorijas - CALORIES, pulsą - PULSE ir patvirtinkite ENTER mygtuku.

3. Pradėkite treniruotę, spausdami START/STOP mygtuką. UP ar DOWN mygtuku sureguliuokite apkrovos lygį.

4. START/STOP mygtuku galite nutraukti treniruotę. Paspaudę RESET mygtuką, grįžtame į pagrindinį meniu.

### REŽIMAS PRADEDANTIEMS (BEGINNER) (3)

1. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, pasirinkite treniruotės programą, pasirinkite Beginner režimą ir patvirtinkite, spausdami Enter mygtuką, taip pat atliekantį "UP", "DOWN" rankenėlės funkciją.

2. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, nustatykite laiką - TIME.

3. Pradėkite treniruotę, spausdami START/STOP mygtuką. UP ar DOWN mygtuku sureguliuokite apkrovos lygį.

4. START/STOP mygtuku galite nutraukti treniruotę. Paspaudę RESET mygtuką, grįžtame į pagrindinį meniu.

Norėdami pereiti į kitą lygį beginner režimu (pvz. į beginner-1 režimą), beginner režimu paspauskite enter ant apvalios konsolės rankenėlės. Ta pačia rankenėle galite pasirinkti kitus lygius, pvz. Beginner-2 ar beginner-3

### ADVANCE REŽIMAS (4)

1. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, pasirinkite treniruotės programą, pasirinkite Advance režimą ir patvirtinkite, spausdami Enter mygtuką, taip pat atliekantį "UP", "DOWN" rankenėlės funkciją.

2. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, nustatykite laiką - TIME.

3. Pradėkite treniruotę, spausdami START/STOP mygtuką. UP ar DOWN mygtuku sureguliuokite apkrovos lygį.

4. START/STOP mygtuku galite nutraukti treniruotę. Paspaudę RESET mygtuką, grįžtame į pagrindinį meniu.

Norėdami pereiti į kitą lygį advance režimu (pvz. į advance-1 režimą), advance režimu paspauskite enter ant apvalios konsolės rankenėlės. Ta pačia rankenėle galite pasirinkti kitus lygius, pvz. Advance-2 ar advance-3.

### SPORTINIS REŽIMAS (5)

1. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, pasirinkite treniruotės programą, pasirinkite Sporty režimą ir patvirtinkite, spausdami Enter mygtuką, taip pat atliekantį "UP", "DOWN" rankenėlės funkciją.

2. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, nustatykite laiką - TIME.

3. Pradėkite treniruotę, spausdami START/STOP mygtuką. UP ar DOWN mygtuku sureguliuokite apkrovos lygį.

4. START/STOP mygtuku galite nutraukti treniruotę. Paspaudę RESET mygtuką, grįžtame į pagrindinį meniu.

Norėdami pereiti į kitą lygį sporty režimu (pvz. į sporty-1 režimą), sporty režimu paspauskite enter ant apvalios konsolės rankenėlės. Ta pačia rankenėle galite pasirinkti kitus lygius, pvz. Sporty-2 ar sporty-3.

### CARDIO REŽIMAS (6)

1. sukdami UP ar DOWN rankenėlę PASIRINKITE TRENIRUOTĖS programą, pasirinkite CARDIO režimą ir paspauskite ENTER mygtuką, kad PATVIRTINTUMĖTE.

2. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, pasirinkite 55% 0,75% .90% ar TAG (TARGET H.R.) (numatytoji vertė: 100).

3. sukdami UP ar DOWN rankenėlę NUSTATYKITE LAIKĄ - TIME

4. Paspauskite START / STOP mygtuką, kad pradėtumėte ar baigtumėte treniruotę. Paspauskite RESET mygtuką, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

## WATT REŽIMAS (7)

1. sukdami UP ar DOWN rankenėlę PASIRINKITE TRENIRUOTĖS programą, pasirinkite WATT režimą ir paspauskite ENTER mygtuką, kad PATVIRTINTUMĖTE.
2. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, ĮVESKITE TIKSLINĘ WATT VERTEĮ (Numatytoji vertė: 120)
3. sukdami UP ar DOWN rankenėlę NUSTATYKITE LAIKĄ - TIME

## RECOVERY (8)

1. Baigę pratimus tam tikrą laiką, laikydami pulso jutiklius, paspauskite "RECOVERY" mygtuką. Išsijungs visos rodomos funkcijos, išskyrus - TIME, kuris skaičiuojamas atgal nuo 00:60 iki 00:00

## BODY FAT (9)

1. STOP režimu paspauskite BODY FAT mygtuką, kad pradėtumėte kūno riebalų lygio matavimą.
2. Pasirinktas VARTOTOJAS (USER U1 ~ U4) mirksi 2 sekundes. Po to prasidės matavimas.
3. Matavimo metu, abi rankas laikykite ant pulso jutiklių. LCD displejuje 8 sekundes rodomas simbolis "-" "-" kol matavimas bus baigtas.

4. Paspauskite START / STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę, sukdami UP ar DOWN rankenėlę, nustatykite Watt lygį.
5. Paspauskite START / STOP mygtuką, kad pradėtumėte ar baigtumėte treniruotę. Paspauskite RESET mygtuką, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

2. Ekране pasirodys pulso regeneracijos statusas F1, F2 ... iki F6. F1 (geriausias)-F6 (blogiausias). Vartotojas gali treniruoti toliau, siekiant pagerinti pulso regeneracijos statusą. Dar kartą paspauskite RECOVERY mygtuką, kad grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

4. LCD displejuje 30 sekundžių rodomas simbolis „BODY FAT“, procentinis kūno riebalų lygis ir BMI.

"E-1" - rodomas jei nepriimamas pulso jėjimo signalas arba vartotojas netinkamai laiko pulso jutiklius.

"E-4" - Rodomas kai kūno riebalų lygis nepatenka į intervalą (5,0% ~ 50%).

## B.M.I. (BODY MASS INDEX – KŪNO MASĖS INDEKSAS)

B.M.I.	Mažas	Mažas/ Vidutinis	Vidutinis	Vidutinis/ Didelis
Diapazonas	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5


## BODY FAT (KŪNO RIEBALŲ KIEKIS)

Simbolis	—	+	▲	◆
Procentinė reikšmė	Mažas	Mažas/ Vidutinis	Vidutinis	Vidutinis/ Didelis
Vyras	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Moteris	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%


## BLUETOOTH, ICONSOLE

### ICONSOLE PROGRAMĖLĖ

Kartu su įranga Spokey rekomenduoja naudoti nemokamą programėlę Iconsole. Jos naudojimo instrukcija pateikiama atskirame dokumente. Ją taip pat galima atsisiųsti, skenuojant šalia esantį kodą. Programėlę galima įdiegti įrenginyje su iOS ar Android sistema. Įrenginio techninė specifikacija turi atitikti naujausią programėlės versiją



**Pakuotėje taip pat rasite  
Iconsole naudojimo instrukciją.**  
Ją taip pat galite atsisiųsti, skenuodami kodą  
arba naršyklėje įrašydami adresą:  
<http://bit.ly/sp-iconsole>



### PAVADINIMAS „MADE FOR IPOD“

„Made for iPod“, „Made for iPhone“ ir „Made for iPad“ reiškia, kad elektroninis priedas skirtas konkrečiai „iPod“, „iPhone“ arba „iPad“ ir kad gamintojas patvirtino, jog priedas atitinka „Apple“ standartus. „Apple“ neatsako už šio įrenginio veikimą ar jo atitiktį saugos ir reguliavimo

standartams. Atkreipkite dėmesį, kad naudojant šį priedą kartu su „iPod“, „iPhone“ ar „iPad“ gali suprastėti belaidžio ryšio veikimas.

"iPod", "iPhone", "iPod", "iPod classic", "iPod nano", "iPod shuffle" ir "iPod touch" yra "Apple Inc." prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse.

### ĮRENGINIO SU ICONSOLE + APP NAUDOJIMAS

Įjunkite Bluetooth planšetiniame kompiuteryje, pasirinkite įrenginį ir paspauskite Sujungti.

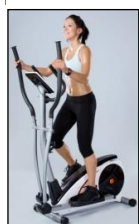
Įjunkite iconsole + programėlę planšetiniame kompiuteryje, po to paspauskite "sujungti", kad pradėtumėte treniruotę, naudodami planšetinį kompiuterį.

(Slaptažodis: 0000)

### ĮSPĖJIMAS:

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

## NAUDOJIMAS



### Poilsis

Atsistokite ant pedalo, rankomis laikykitės rankenų. Darykite judesius rankomis ir kojomis. Pratimų metu nugara turi būti tiesi (žr. pav. žemiau). Pratimai ant elipsinio treniruoklio yra tokie pat efektyvūs kaip ir ant įprasto dviračio..

### Raumenų formavimas

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

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

### Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

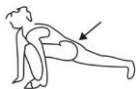
Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniruojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniruotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniruotė. Pratimus rekomenduojama atlikti 3-4 kartus per savaitę - apie: 30min. Intensyvi, svorį 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 kojų nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.



#### Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



#### Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.

Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



#### Blauzdų raumenų ištempimas

Atsistokite žergtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną.

Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



#### Žiūrėkite filmą:

#### Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.

Nuskenaukite šalia esantį kodą

arba naršyklėje įrašykite adresą:

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



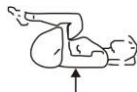
#### Šlaunų raumenų ištempimas

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



#### Viršutinių kūno dalių ištempimas

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



#### Kojų raumenų ištempimas

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

### Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

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

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

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

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



#### Taikoma skaitikliui

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

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

### IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

#### ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS - VINGRINĀJUMU REZULTĀTI

- Eliptiskie trenāžieri ir ideāli piemēroti cilvēkiem, kas vēlas pastiprināt visu ķermeni. Treniņa laikā tie nodarbināti augšējās un apakšējās muskuļu grupas, īpaši lielu, gūžu un plecu joslas muskuļi.

Vingrinājumi ar trenāžieri atbilst vingrinājumiem ar stacionāro velosipēdu, bet pateicoties ierīces konstrukcijai, mazāk noslogo locītavas. Tāpēc to var izmantot gan cilvēki ar labu fizisko formu, gan vecāki cilvēki un cilvēki ar virssvaru

#### VIGO MODELĪ IZMANTOTĀS SISTĒMAS



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

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



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

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



**HIGH DURABILITY**  
170 Max user load 170kg

maksimālais lietotāja svars ir 170 kg, palielināta konstrukcijas stabilitāte un iekārtas izturība, kas arī nozīmē ilgāku kalpošanas laiku.



**HEAVY FLYWHEEL**  
Flywheel weight - 9kg

spara rats ar svaru 9kg - atbilstoši izvēlētais spara rata svars ar pārnēsma sistēmu nodrošina gludu un ērtu iekārtas darbību. Lieliska treniņa efektivitāte pat pie maksimālās slodzes.

#### TEHNISKIE DATI

Svars neto – 63 kg, Spara rats – 9 kg  
Izmērs pēc montāžas – 166 x 59 x 158 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 170 kg  
Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

#### DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām brīsmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
- Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētajiem iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bērnī un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārliecinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
- Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
- Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
- Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamā. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.
- Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
- Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 170 kg
- Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.
- Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.
- Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.

Brīdinājums: pirms treniņa sākšanas uz ierīces jāizlasa instrukcija. Par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi. Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

## UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

### SASTĀVDAĻU SARAKSTS

Shēma – I. 50

Nr	Apraksts	Dau.	Nr	Apraksts	Dau.	Nr	Apraksts	Dau.
1	Galvenais rāmis	1	35	Skrūve Allen C.K.S. ar pilnu vītņi M10×20	4	69	Skriemelis Φ308×22	1
2	Priekšējais stabilizators PT50×100×t1.5×600	1	36	Skrūve Phillips ar konusveida galviņu un pilnu vītņi M4×12	14	70	Kloķa ass ieliktnis 2 Φ25×Φ20.1×10.2	1
3	Aizmugurējais stabilizators PT50×100×t1.5×700	1	37	Skrūve Phillips ar konusveida galviņu un pilnu vītņi M4×10	4	71	Pastāvīgo magnētu komplekts	1
4	Augšējā vertikālā kolonna	1	38	Skrūve Allen C.K.S. dobā Φ10×45×M6×20	2	72	Magnētiskās vadības fiksētā ass Φ12×50	1
5	Sānu stienis (kreisais)	1	39	Plakana paplāksne Φ6	2	73	Bremzes spriegošanas atspere Φ11.5×Φ1.2×13	1
6	Sānu stienis (labais)	1	40	Skrūve Allen C.K.S. ar pilnu vītņi M6×15	6	74	Magnētiskais dzinējs	1
7	Kājas atbalsts (kreisais)	1	41	Pašvītņgriezies skrūve Phillips ST4×16	14	75	Dubultais spara rats Φ280/9KG	1
8	Kājas atbalsts (labais)	1	42	Skrūve Phillips C.K.S. ar pilnu galviņu M5×10	4	76	Dzinēja siksna 540PJ6	1
9	Stūre	1	43	Plastmasas diska savienotājs Φ12.4×13	12	77	Vertikālās kolonnas dekoratīvā līste 102×57×8	1
10	Konsole	1	44	Pašvītņgriezies skrūve Phillips C.K.S. ar griezējuzgali ST4×10	12	78	Plastmasas pārsegs Φ42.5×30	2
11	Dzinēja savienojuma vads	1	45	Dzelzs kloķis	2	79	Pulsa sensors	2
12	Konsoles savienojuma vads	1	46	Skrūve ar sešstūra galviņu un daļējo vītņi M10×55×20	2	80	Pašvītņgriezies skrūve Phillips ST4×20	2
13	Pulsa sensora savienojuma vads	2	47	Skrūve ar sešstūra galviņu un daļējo vītņi M4×12	2	81	Caurules aizbāznis Φ28×t1.5	2
14	Konsoles izeja	2	48	Plakans ķīlis 5×5×15	2	82	Putuplasta rokturis Φ32×t3.0×480	2
15	Vertikālās kolonnas pārsegs 339.2×107.4×154.3	1	49	Skrūve Allen ar pilnu vītņi M6×15	2	83	Vārpstas saspiešanas gredzens Φ12	2
16	Sānu stienja pārsegs 2 160.8×103×56	2	50	Plakana paplāksne Φ8×Φ30×t3.0	2	84	Pedālis (kreisais) 406×187×74	1
17	Sānu stienja pārsegs 1 160.8×103×45	2	51	Pastāvīgā starplika	1	85	Pedālis (labais) 406×187×74	1
18	Priekšējā kājas atbalsta pārsegs 1 125.1×36.7×89.4	2	52	Starplikas savienojuma vārpsta Φ15×30	1	86	Skrūve Allen C.K.S. ar pilnu vītņi M6×12	8
19	Priekšējā kājas atbalsta pārsegs 2 125.1×39.7×89.4	2	56	Vārpstas saspiešanas gredzens Φ10	1	89	Putuplasta rokturis Φ36×t3.0×720	2
20	Aizmugurējā kājas atbalsta pārsegs 1 107.7×103×34.5	2	57	Galējais aizbāznis 45×90×t1.5	4	90	Caurules aizbāznis Φ32×t1.5	2
21	Aizmugurējā kājas atbalsta pārsegs 2 107.7×103×37.5	2	58	Kāju paplāksne Φ49×22×M10×26	4	91	Dzinēja pārsegs (kreisais) 1291.1×72×616.2	1
22	Stūres pārsegs (kreisais) 209.1×147.5×57.5	1	59	Rītenis Φ55×25.8	2	92	Dzinēja pārsegs (labais) 1291.1×75.9×616.2	1
23	Stūres pārsegs (labais) 209.1×147.5×60.5	1	60	Skrūve Allen C.K.S. dobā Φ8×33×M6×15	2	93	Pašvītņgriezies skrūve Phillips ST4×25	5
24	Pudeles turētājs Φ93×150	1	61	Skrūve ar sešstūra galviņu un pilnu vītņi M5×60	1	94	Saspiešanas gredzens atverēm Φ40	2
25	Ass Φ17×339.5	1	62	Sešstūra uzgrieznis M5	2	95	Pašiestates lodīšu gultnis 2203-2RS	2
26	Skrūve Allen C.K.S. ar daļējo vītņi M10×60×20	4	63	Dzīļi rievots lodīšu gultnis 6004-2RS	2	96	Skrūve ar sešstūra galviņu un pilnu vītņi M8×120	1
28	Izliekta paplāksne Φ10.5×R128×t1.5	5	64	Pastāvīgā magnētiskā indukcija	1	97	Barošanas savienojuma vads	1
29	Skrūve Allen C.K.S. ar pilnu vītņi M8×20	13	65	Pašvītņgriezies skrūve Phillips ar atlokveida galviņu un griezējuzgali ST4×12	1	98	Magnētiskais sensors	1
32	Sešstūra uzgrieznis ar automātisko bloķēšanu M10	3	66	Kloķa ass ieliktnis 1 Φ25×Φ20.1×4.6	1	99	Barošanas adapteris	1
33	Skrūve Allen C.K.S. ar pilnu vītņi M10×55×20	1	67	Kloķa ass ieliktnis 3 Φ40×Φ20.1×7.7	1	100	Bremzes trose	1
53	Sešstūra uzgrieznis M8	2	68	Kloķa ass Φ20×115	1	101	Disk Φ466.6×24.1	2
54	Sešstūra stiprinājuma uzgrieznis M8	7	87	Dzīļi rievots lodīšu gultnis 6003-2RS	4	102	Viļņveidīga atsperepaplāksne Φ17	2
55	Spriegošanas skriemelis Φ38×22	1	88	Dzīļi rievots lodīšu gultnis 6200-2RS	4			

### 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.

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.



## MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLS- L. 52)



**Skatiet filmu:**  
**Uzstādīšanas instrukcija.**  
Noskenējiet blakus esošo kodu  
vai pārlūkprogrammā ierakstiet adresi:  
<http://bit.ly/spokey-vigo2>



**1. SOLIS** Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (2) pie galvenā rāmja (1), lietojot izliekto paplāksni (28), atsperpaplāksni (27) un Allen C.K.S. skrūvi ar daļējo vītņi (26).

**2. SOLIS** Piestipriniet aizmugurējo stabilizatoru (3) pie galvenā rāmja (1), lietojot izliekto paplāksni (28), atsperpaplāksni (27) un Allen C.K.S. skrūvi ar daļējo vītņi (26).

### 3. SOLIS

1. Noņemiet vertikālās kolonnas pārsegu (15) no galvenā rāmja (1) un uzstādiet to uz augšējās vertikālās kolonnas. (4)

2. Pievienojiet dzinēja savienojuma vadu (11) un konsoles savienojuma vadu. (12)

3. Piestipriniet augšējo vertikālo kolonnu (4) pie galvenā rāmja (1), lietojot: plakanu paplāksni (31), atsperpaplāksni (30), Allen C.K.S. skrūvi ar pilnu vītņi (29); plakanu paplāksni (34), atsperpaplāksni (27), Allen C.K.S. skrūvi ar daļējo vītņi (35); Allen C.K.S. skrūvi ar daļējo vītņi (33), izliekto paplāksni (28), sešstūra uzgriezni ar automātisko bloķēšanu (32).

4. Uzstādiet vertikālās kolonnas pārsegu (15) uz galvenā rāmja (1) un uzstādiet asi (25).

Norādījums: Nepievelciet skrūves pilnībā. Pārliedzieties, ka visas skrūves atrodas sešstūra caurumos.

### 4. SOLIS

1. Uzstādiet viļņotas atsperpaplāksnes (102) uz kreisās un labās ass (25), pēc tam uzstādiet kreiso sānu stieni (5) un labo sānu stieni (6) uz kreisās ass (25) un labās ass (25), lietojot plakanu paplāksni (31) un Allen C.K.S. skrūvi ar pilnu vītņi (29).

2. Piestipriniet stieņa pārsegu (16/17) pie kreisā sānu stieņa (5), lietojot Phillips skrūvi ar konusveida galviņu un pilnu vītņi (36).

3. Atkārtojiet pēdējo soli, lai piestiprinātu pārsegu (16/17) pie labā sānu stieņa (6).

### 5. SOLIS

1. Uzstādiet kreisā aizmugurējā kājas atbalsta ass ieliktni (7) uz galvenā rāmja ass (1), nofiksējiet, izmantojot plakanu paplāksni (31) un Allen C.K.S. skrūvi ar pilnu vītņi (29).

2. Uzstādiet kreisā priekšējā kājas atbalsta ass ieliktni (7) uz kreisā sānu stieņa (5), nofiksējiet, izmantojot Allen C.K.S. dobo skrūvi (38), plakanu paplāksni (39) un Allen C.K.S. skrūvi ar pilnu vītņi (40).

3. Piestipriniet aizmugurējo kājas atbalsta pārsegu (20/21) pie kreisā kājas atbalsta (7), lietojot Phillips skrūvi ar konusveida galviņu un pilnu vītņi (36). Piestipriniet priekšējo kājas atbalsta pārsegu (18/19) pie kreisā kājas atbalsta (7), lietojot Phillips skrūvi ar konusveida galviņu un pilnu vītņi (37) un Phillips C.K.S. pašvītņgriezies skrūvi. (41).

4. Tajā pašā veidā uzstādiet labo kājas atbalstu (8).

### 6. SOLIS

1. Ievietojiet pulsa sensora savienojuma vadu (13) no augšējās vertikālās kolonnas (4). Piestipriniet stūri (9) pie vertikālās kolonnas (4), lietojot plakanu paplāksni (31), atsperpaplāksni (30) un Phillips skrūvi ar konusveida galviņu un pilnu vītņi (36).

2. Piestipriniet pudeles turētāju (24) pie augšējās vertikālās kolonnas (4), lietojot Phillips skrūvi ar konusveida galviņu un pilnu vītņi (36).

### 7. SOLIS

1. Savienojiet konsoles savienojuma vadu (12) ar savienotāju konsoles mugurpusē. Pievienojiet pulsa sensora savienojuma vadu (13) konsoles izejai (14).

2. Uzstādiet konsoli (10) uz augšējās vertikālās kolonnas (4), lietojot Phillips C.K.S. pašvītņgriezies skrūvi. (41).

3. Noņemiet kreiso stūres pārsegu (22) un labo stūres pārsegu (23) no stūres (9). Piestipriniet tos pie augšējās vertikālās kolonnas (4), lietojot Phillips skrūvi ar konusveida galviņu un pilnu vītņi (36).

## Ierīces horizontāla novietošana, pārvietošana (attēls- I. 57)

Pirms treniņa sākšanas ieteicams pārbaudīt, vai ierīce ir piemēroti novietota. Lūdzam nolīmeņot ierīci ar pakalējamā stabilizatora regulatoriem

Lai pārvietotu ierīci, uzmanīgi to paceliet un novietojiet uz priekšējiem transportēšanas ratiņiem, un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

## Pretestības regulēšana

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

Lai sasniegtu patīkamu rezultātu, intensitātes līmenim jābūt uzstādītam treniņa laikā ar pogām UP un DOWN. Pieejamie pretestības līmeni: no 1 līdz 32. Piepūles sistēma ir neatkarīga no ātruma.

## KONSERVĀCIJA

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

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

Nemot vērā vides aizsardzību, nolietotas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar māsaimniecības 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

## SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

### STRĀVAS PADEVE

Barošanas bloks ir paredzēts skaitītāja elektroapgādei: 230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A Skaitītājs pēc 4 minūtēm pārej enerģijas taupīšanas režīmā, visi iestatījumi un vingrinājumu dati tiek saglabāti līdz atkārtota

i ieslēgšanai.

Gadījumā, kad monitors neieslēdzas, atvienojiet strāvas avotu no elektrotīkla un uzgaidiet 15 sekundes.

### IESLĒGŠANA (attēls 1- I.58)

Pievienojiet barošanas avotu, dators ieslēgsies un LCD displejā 2 sekundes tiek rādīti visi segmenti. Ja 4 minūšu laikā netiek veikta nekāda

darbība vai netiek saņemti ieejas impulsi, konsole pārslēdzas enerģijas taupīšanas režīmā. Nospiediet jebkuru pogu, lai aktivizētu konsoli.

### POGAS

**UP** - Palielināt pretestību / Palielināt ievadīto vērtību.

**DOWN** - Samazināt pretestību / Samazināt ievadīto vērtību

**ENTER** - Apstiprināt izvēli

**RESET** - Nospiediet un 2 sek. Turiet - dators tiek atiestatīts un atgriežas

lietotāja režīmā. Nospiežot reset pogu, atgriezāties galvenajā izvēlnē  
**START/STOP** - Uzsākt VAI pārtraukt TRENĪŅU.

**RECOVERY** - Pulsa mērīšana

**BODY FAT** - % Ķermeņa tauku daudzuma un bmi mērīšana

## DISPLEJA FUNKCIJAS

**LAIKS** - Treniņa ilgums. Intervāls 0:00 ~ 99:59

**ĀTRUMS** - Ātrums treniņa laikā. Intervāls 0.0 ~ 99.9

**ATTĀLUMS** - Veiktais attālums. intervāls 0.0 ~ 99.9

**KALORIJAS** - Sadedzināto kaloriju daudzums. Intervāls 0 ~ 999

**PULSS** - Pulsa rādīšana treniņa laikā. Skaņas signāls sasniedzot iestatīto mērķa pulsu

**RPM** - Ap griezienu skaits minūtē. Intervāls 0 ~ 999

**WATT** - Enerģijas patēriņš treniņa laikā. Watt režīmā iestatiet intervālu 0-350

**MANUAL** - Manuālais treniņa režīms

**PROGRAMMA** - 1 programmas izvēle starp 12 iepriekš iestatītajām.

**USER** - Lietotājs ievada treniņa parametrus.

**H.R.C.** - Mērķa hr režīms

## PROGRAMMAS

### TRENIŅA IZVĒLE

Pagrieziet UP vai DOWN regulētāj pogu, lai izvēlētos TRENĪŅA REŽĪMU MANUAL (MANUĀLAIS) > BEGINNER(Iesācējiem) > Advance(PIEREDZĒJUŠIEM) > SPORTY(Sporta) > Cardio > Watt

### TRENIŅA PARAMETRU IESTATĪŠANA

Pēc programmas izvēles, varat sākotnēji iestatīt vairākus treniņa parametrus atbilstoši savām vajadzībām.

### TRENIŅA PARAMETRI

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED (laiks/attālums/kalorijas/ātrums)  
Brīdinājums: Ne visas programmas ir regulējamas

### RPM FUNKCIJA (ROTATION PER MINUTE):

Vingrošanas laikā rpm funkcija automātiski iedegas displejā un sāk skaitīšanu.

Tā ir automātiskā funkcija, kas aktivizējas vingrošanas laikā.

## PIEĒJAMĀS PROGRAMMAS (L. 58)

### MANUĀLAIS REŽĪMS (2)

Nospiežot START pogu galvenajā izvēlnē, var uzsākt treniņu manuālajā režīmā

1. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, izvēlieties treniņa programmu, izvēlieties manuālo režīmu - Manual un apstipriniet izvēli, nospiežot Enter pogu, kas vienlaikus pilda "UP", "DOWN" funkciju.

2. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, iestatiet laiku - TIME, attālumu

- DISTANCE, kalorijas - CALORIES, pulsu - PULSE un apstipriniet izvēli, nospiežot ENTER pogu.

3. Uzsāciet treniņu, nospiežot START/STOP pogu. Nospiežot UP vai DOWN pogu, noregulējiet slodzes līmeni.

4. Nospiežot START/STOP pogu, varat pārtraukt treniņu. Nospiežot RESET pogu, atgriezāties galvenajā izvēlnē.

### REŽĪMS (BEGINNER) IESĀCĒJIEM (3)

1. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, izvēlieties treniņa programmu, izvēlieties Beginner režīmu un apstipriniet izvēli, nospiežot Enter pogu, kas vienlaikus pilda "UP", "DOWN" funkciju.

2. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, iestatiet laiku - TIME

3. Uzsāciet treniņu, nospiežot START/STOP pogu. Nospiežot UP vai DOWN pogu, noregulējiet slodzes līmeni.

4. Nospiežot START/STOP pogu, varat pārtraukt treniņu. Nospiežot RESET pogu, atgriezāties galvenajā izvēlnē.

Lai pārietu uz nākamo līmeni beginner režīmā (piem. uz beginner-1), beginner režīmā nospiediet enter uz apaļa konsoles regulētāj pogas. Lietojot to pašu regulētāj pogu var atbilstoši izvēlēties nākamās līmeņu, piem. Beginner-2 vai beginner-3.

### ADVANCE REŽĪMS (4)

1. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, izvēlieties treniņa programmu, izvēlieties Advance režīmu un apstipriniet izvēli, nospiežot Enter pogu, kas vienlaikus pilda "UP", "DOWN" funkciju.

2. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, iestatiet laiku - TIME

3. Uzsāciet treniņu, nospiežot START/STOP pogu. Nospiežot UP vai DOWN pogu, noregulējiet slodzes līmeni.

4. Nospiežot START/STOP pogu, varat pārtraukt treniņu. Nospiežot RESET pogu, atgriezāties galvenajā izvēlnē.

Lai pārietu uz nākamo līmeni advance režīmā (piem. uz advance-1), advance režīmā nospiediet enter uz apaļa konsoles regulētāj pogas. Lietojot to pašu regulētāj pogu var atbilstoši izvēlēties nākamās līmeņu, piem. Advance-2 vai advance-3.

### SPORTY REŽĪMS (5)

1. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, izvēlieties treniņa programmu, izvēlieties Sporty režīmu un apstipriniet izvēli, nospiežot Enter pogu, kas vienlaikus pilda "UP", "DOWN" funkciju.

2. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, iestatiet laiku - TIME

3. Uzsāciet treniņu, nospiežot START/STOP pogu. Nospiežot UP vai DOWN pogu, noregulējiet slodzes līmeni.

4. Nospiežot START/STOP pogu, varat pārtraukt treniņu. Nospiežot RESET pogu, atgriezāties galvenajā izvēlnē.

Lai pārietu uz nākamo līmeni sporty režīmā (piem. uz sporty-1), sporty režīmā nospiediet enter uz apaļa konsoles regulētāj pogas. Lietojot to pašu regulētāj pogu var atbilstoši izvēlēties nākamās līmeņu, piem. Sporty-2 vai sporty-3.

### CARDIO REŽĪMS (6)

1. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, IZVĒLIETIES TRENĪŅA programmu, izvēlieties CARDIO režīmu un nospiediet ENTER pogu, lai APSTIPRINĀTU IZVĒLI.

2. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, izvēlieties 55% 0,75% .90% vai

TAG (TARGET H.R.) (noklusētā vērtība: 100).

3. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu IESTATIET LAIKU - TIME

4. Nospiediet START / STOP pogu, lai uzsāktu vai pabeigtu treniņu. Nospiediet RESET pogu, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

### WATT REŽĪMS (7)

1. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, IZVĒLIETIES TRENĪŅA programmu, izvēlieties WATT režīmu un nospiediet ENTER pogu, lai APSTIPRINĀTU IZVĒLI.

2. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, lai IEVADĪTU MĒRĶA WATT VĒRTĪBU (noklusētā vērtība: 120)

3. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu IESTATIET LAIKU - TIME

4. Nospiediet START / STOP pogu, lai uzsāktu treniņu, pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, lai iestatītu Watt līmeni.

5. Nospiediet START / STOP pogu, lai uzsāktu vai pabeigtu treniņu. Nospiediet RESET pogu, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

## RECOVERY (8)

1. Pēc vingrošanas beigām kādu laiku turot pulsa sensorus, nospiediet "RECOVERY" pogu.
2. Uz displeja tiek izslēgtas visas funkcijas, izņemot laiku - TIME 00:60 do 00:00, kas tiek skaitīts atpakaļ no 00:60 līdz 00:00 Ekrānā parādīsies pulsa

reģenerācijas statuss F1, F2 ... līdz F6. F1 (augstākais)-F6 (zemākais). Lietotājs var turpināt vingrošanu, lai uzlabotu pulsa reģenerācijas statusu. (Vēlreiz nospiediet RECOVERY pogu, lai atgrieztos galvenajā ekrānā)

## BODY FAT (9)

1. STOP režīmā nospiediet BODY FAT pogu, lai uzsāktu ķermeņa tauku daudzuma mērīšanu.
2. Nākamais izvēlētais LIETOTĀJS (USER U1 ~ U4) mirgos 2 sekundes. Pēc tam sākas mērīšana.
3. Mērīšanas laikā, turiet abas rokas uz pulsa sensoriem. LCD displejā 8 sekundes tiek rādīta norāde "-" "-" līdz mērīšana ir pabeigta.

4. LCD displejā 30 sekundes tiek rādīta norāde „BODY FAT”, procentuālais ķermeņa tauku daudzums un BMI.

"E-1" - Tiek rādīta kad netiek saņemts izejas pulsa signāls vai lietotājs nepareizi tur rokas uz pulsa sensoriem.

"E-4" - Tiek rādīta, kad ķermeņa tauku daudzums ir ārpus noteiktā intervāla (5,0% ~ 50%).

## B.M.I. (BODY MASS INDEX – ĶERMEŅA MASAS INDEKSS)

B.M.I.	Zems	Zems/ Vidējais	Vidējais	Vidējais/ Augsts
Intervāls	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

## BODY FAT (ĶERMEŅA TAUKU LĪMENIS)

Simbols	—	+	▲	◆
Procentuālā vērtība	Zems	Zems/ Vidējais	Vidējais	Vidējais/ Augsts
Vīrietis	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Sieviete	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

## BLUETOOTH, ICONSOLE

### ICONSOLE LIETOTNE

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

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



Iepakojumā atradīsiet arī  
Iconsole lietošanas instrukciju.  
To var arī lejupielādēt, skenējot kodu  
vai pārlūkprogrammā ierakstot adresi:  
<http://bit.ly/sp-iconsole>



## NOSAUKUMS „MADE FOR IPOD”

Made for iPod, Made for iPhone un Made for iPad nozīmē, ka elektroniskais piederums ir izstrādāts, lai veidotu savienojumu tieši ar iPod, iPhone vai iPad (atbilstoši), un izstrādātājs to ir sertificējis kā atbilstošu Apple veikspējas standartiem. Apple neatbild par šīs ierīces darbību vai atbilstību drošības un normatīvajiem standartiem. Ņemiet vērā, ka šī piederuma

izmantošana kopā ar iPod, iPhone vai iPad var ietekmēt bezvadu veikspēju.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle un iPod touch ir Apple Inc. preču zīmes, kas reģistrētas ASV un citās valstīs.

## IERĪCES AR ICONSOLE + APP LIETOŠANA

Ieslēdziet Bluetooth planšetdatorā, izvēlieties vēlamu ierīci un nospiediet Savienot.

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

(Parole: 0000)

### BRĪDINĀJUMS:

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

## LIETOŠANA



### Pozīcija

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

### Muskuļu veidošana

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

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

### Svara zaudēšana

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

## TRENIŅA INSTRUKCIJA

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

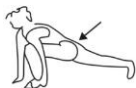
### Iesildīšanās fāze

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



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





### Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



### Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi.

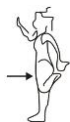
Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.



### Lielu muskuļu izstiepšana

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

Mainīgi izvelciet kājas uz muguru, lai izstieptu kāju muskuļus.



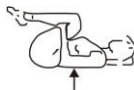
### Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



### Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

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



### Kāju muskuļu izstiepšana

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

## Treņņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremzēšana

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

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

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

### Attiecās uz skaitītāju

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



**BEMERKUNG** Vorliegende Bedienungsanleitung auf später aufbewahren. Produkt Geeignet ausschliesslich für Hausgebrauch.

## TECHNISCHE DATEN DER AUSRÜSTUNG

### CROSSTRAINER - TRAININGSEFFEKTE

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

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

### IM MODELL VIGO EINGESETZTE SYSTEME



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



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



170 kg als maximales Benutzergewicht bedeutet höhere Steifheit der Konstruktion und Beständigkeit des Geräts, was auch verlängerte Lebensdauer zur Folge hat.



Schwungrad mit 9 kg Gewicht – das entsprechend angepasste Gewicht des Schwungrads mit Antriebsübersetzungssystem Single Speed garantiert flüssige und bequeme Arbeit des Geräts. Hervorragende Effektivität des Trainings selbst mit maximalem Widerstand.

### TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 63 kg, Schwungrad – 9 kg  
Abmessungen nach dem Aufbau: – 166 x 59 x 158 cm

Höchstbelastung - 170 kg  
Gerät zum Ganzkörpertraining

### SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
  - Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimittel, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
  - Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
  - Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
  - Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
  - Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
  - Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
  - Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.
  - Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportyhuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übungen sich an die Griffe halten.
  - Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 170 kg.
  - Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
  - Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Reha zwecke benutzt werden.
  - Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
  - Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.
- Warnung: Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

**MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE**

**ÜBERSICHT DER TEILE**

Schema – S. 50

Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Stabilisator PT50×100×t1.5×600	1
3	Hinterer Stabilisator PT50×100×t1.5×700	1
4	Hauptsäule senkrecht	1
5	Seitenbügel (links)	1
6	Seitenbügel (rechts)	1
7	Fußstütze (links)	1
8	Fußstütze (rechts)	1
9	Lenker	1
10	Konsole	1
11	Anschlusskabel des Motors	1
12	Anschlusskabel der Konsole	1
13	Anschlusskabel des Pulsgriffs	2
14	Konsolenausgang	2
15	Abdeckung der senkrechten Säule 339.2×107.4×154.3	1
16	Abdeckung des Seitenbügels 2 160.8×103×56	2
17	Abdeckung des Seitenbügels 1 160.8×103×45	2
18	Abdeckung der vorderen Fußstütze 1 125.1×36.7×89.4	2
19	Abdeckung der vorderen Fußstütze 2 125.1×39.7×89.4	2
20	Abdeckung der hinteren Fußstütze 1 107.7×103×34.5	2
21	Abdeckung der hinteren Fußstütze 2 107.7×103×37.5	2
22	Abdeckung des Lenkers (links) 209.1×147.5×57.5	1
23	Abdeckung des Lenkers (rechts) 209.1×147.5×60.5	1
24	Flaschenhalterung Φ93×150	1
25	Achse Φ17×339.5	1
26	Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde M10×60×20	4
28	Gebogene Unterlegscheibe Φ10.5×R128×t1.5	5
29	Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde M8×20	13
32	Sechskantmutter selbstsichernd M10	3
33	Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde M10×55×20	1
50	Unterlegscheibe flach Φ8×Φ30×t3.0	2
51	Fixes Mittelstück	1
52	Verbindungsrolle des Mittelstücks Φ15×30	1

Nr.	Beschreibung	Menge
35	Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde M10×20	4
36	Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde M4×12	14
37	Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde M4×10	4
38	Allen C.K.S. Lochschraube Φ10×45×M6×20	2
39	Unterlegscheibe flach Φ6	2
40	Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde M6×15	6
41	Phillips Schneidschraube ST4×16	14
42	Phillips C.K.S. Schraube mit vollem Kopf M5×10	4
43	Plastik-Verbindungsstück der Scheibe Φ12.4×13	12
44	Phillips C.K.S. Schneidschraube, selbstschneidend ST4×10	12
45	Eisenkurbel	2
46	Sechskantschraube mit halbem Gewinde M10×55×20	2
47	Sechskantschraube mit halbem Gewinde M4×12	2
48	Flacher Keil 5×5×15	2
49	Allen Schraube mit vollem Gewinde M6×15	2
53	Sechskantmutter M8	2
54	Sechskant-Sicherungsmutter M8	7
55	Spann-Riemenrad Φ38×22	1
56	Klemmring der Rolle Φ10	1
57	Abschlussblende 45×90×t1.5	4
58	Rußunterlage Φ49×22×M10×26	4
59	Räder Φ55×25.8	2
60	Allen C.K.S. Lochschraube Φ8×33×M6×15	2
61	Sechskantschraube mit vollem Gewinde M5×60	1
62	Sechskantmutter M5	2
63	Tiefriellen-Kugellager 6004-2RS	2
64	Fixe magnetische Induktion	1
65	Phillips Schneidschraube mit Flanschkopf, selbstschneidend ST4×12	1
66	Stange der Kurbelachse 1 Φ25×Φ20.1×4.6	1
67	Stange der Kurbelachse 3 Φ40×Φ20.1×7.7	1
68	Kurbelachse Φ20×115	1
84	Pedal (links) 406×187×74	1
85	Pedal (rechts) 406×187×74	1

Nr.	Beschreibung	Menge
69	Riemenrad Φ308×22	1
70	Stange der Kurbelachse 2 Φ25×Φ20.1×10.2	1
71	Satz fixer Magneten	1
72	Fixachse der Magnetsteuerung Φ12×50	1
73	Spannfeder der Bremse Φ11.5×Φ1.2×13	1
74	Magnetmotor	1
75	Doppeltes Schwungrad Φ280/9KG	1
76	Motorriemen 540PJ6	1
77	Dekorationsleiste der senkrechten Säule 102×57×8	1
78	Plastikabdeckung Φ42.5×30	2
79	Pulsgriff	2
80	Phillips Schneidschraube ST4×20	2
81	Rohrblende Φ28×t1.5	2
82	Schaumstoffhalterung Φ32×t3.0×480	2
83	Klemmring der Rolle Φ12	2
86	Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde M6×12	8
87	Tiefriellen-Kugellager 6003-2RS	4
88	Tiefriellen-Kugellager 6200-2RS	4
89	Schaumstoffhalterung Φ36×t3.0×720	2
90	Rohrblende Φ32×t1.5	2
91	Motorabdeckung (links) 1291.1×72×616.2	1
92	Motorabdeckung (rechts) 1291.1×75.9×616.2	1
93	Phillips Schneidschraube ST4×25	5
94	Klemmring für die Öffnungen Φ40	2
95	Selbsteinstellendes Kugellager 2203-2RS	2
96	Sechskantschraube mit vollem Gewinde M8×120	1
97	Stromanschlusskabel	1
98	Magnetsensor	1
99	Netzteil	1
100	Bremszug	1
101	Scheibe Φ466.6×24.1	2
102	Elastische Unterlegscheibe gewellt Φ17	2

## VORBEREITUNG

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

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.

## AUFBAUANLEITUNG (BILDER – SEITEN 52)



**Film ansehen:  
Montageanleitung.**

Scannen Sie den Code auf der Seite ein  
oder geben Sie die Adresse im Browser ein:  
<http://bit.ly/spokey-vigo2>



**SCHRITT 1.** Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1) mit der gebogenen Unterlegscheibe (28), der elastischen Unterlegscheibe (27) und der Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde(26).

**SCHRITT 2.** Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) am Hauptrahmen (1) mit der gebogenen Unterlegscheibe (28), der elastischen Unterlegscheibe (27) und der Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde(26).

### SCHRITT 3.

1. Nehmen Sie die Abdeckung der senkrechten Säule (15) vom Hauptrahmen (1) ab und setzen Sie diese auf die obere senkrechte Säule (4).

2. Schließen Sie das Anschlusskabel des Motors (11) und das Anschlusskabel der Konsole (12) an

3. Befestigen Sie die senkrechte Säule (4) am Hauptrahmen (1) mit der flachen Unterlegscheibe (31), der elastischen Unterlegscheibe (30), der Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde (29), der flachen Unterlegscheibe (34), der elastischen Unterlegscheibe (27), der Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde (35); der Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde (33), der gebogenen Unterlegscheibe (28), und der Sechskant-Sicherungsmutter (32).

4. Befestigen Sie die Abdeckung der senkrechten Säule (15) am Hauptrahmen (1) und montieren Sie die Achse (25).

Hinweis: Schrauben Sie noch nicht alle Schrauben fest. Stellen Sie sicher, dass alle Schrauben sich in den Sechskantöffnungen befinden.

### SCHRITT 4.

1. Legen Sie die welligen, elastischen Unterlegscheiben (102) an der linken und rechten Achse an (25), danach setzen Sie den linken Seitenbügel (5) und den rechten Seitenbügel (6) auf die linke (25) bzw. rechte Achse (25), mithilfe der flachen Unterlegscheibe (31) und der Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde (29).

2. Befestigen Sie die Bügelabdeckung (16/17) am linken Seitenbügel (5) mit der Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde (36).

3. Wiederholen Sie den letzten Schritt zur Befestigung der Abdeckung (16/17) am rechten Seitenbügel (6).

### SCHRITT 5.

1. Legen Sie die Achsenstange der linken hinteren Fußstütze (7) auf die Achse des Hauptrahmens (1), befestigen Sie sie mittels der flachen Unterlegscheibe (31) und Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde (29).

2. Legen Sie die Achsenstange der linken vorderen Fußstütze (7) auf den linken Seitenbügel (5) und befestigen Sie diese mit der Allen C.K.S. Lochschraube (38), der flachen Unterlegscheibe (39) und der Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde (40).

3. Befestigen Sie die hintere Abdeckung der Fußstütze (20/21) an der linken Fußstütze (7) mithilfe der Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde (36). Befestigen Sie die vordere Abdeckung der Fußstütze (18/19) an der linken Fußstütze (7) mithilfe der Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde (37) und der Phillips C.K.S. Schneidschraube (41).

4. Installieren Sie auf dieselbe Weise die rechte Fußstütze (8).

### SCHRITT 6.

1. Führen Sie das Anschlusskabel des Pulsgriffs (13) von der oberen senkrechten Säule hinaus (4). Befestigen Sie den Lenker (9) an der senkrechten Säule (4) mithilfe der flachen Unterlegscheibe (31), der elastischen Unterlegscheibe (30) und der Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde (36).

2. Befestigen Sie die Flaschenhalterung (24) an der oberen senkrechten Säule (4) mit der Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde (36).

### SCHRITT6.

1. Führen Sie das Anschlusskabel des Pulsgriffs (13) von der oberen senkrechten Säule hinaus (4). Befestigen Sie den Lenker (9) an der senkrechten Säule (4) mithilfe der flachen Unterlegscheibe (31), der elastischen Unterlegscheibe (30) und der Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde (36).

2. Befestigen Sie die Flaschenhalterung (24) an der oberen senkrechten Säule (4) mit der Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde (36).

### SCHRITT 7.

1. Schließen Sie das Anschlusskabel der Konsole (12) mit dem Anschluss auf der Rückseite der Konsole an. Schließen Sie das Anschlusskabel des Pulsgriffs (13) an den Konsolenausgang (14) an.

2. Befestigen Sie die Konsole (10) an der oberen senkrechten Säule (4) mit der Phillips C.K.S. Schneidschraube (41).

3. Nehmen Sie die linke Lenkerabdeckung (22) und die rechte Lenkerabdeckung (23) vom Lenker ab (9). Befestigen Sie diese an der oberen senkrechten Säule (4) mit der Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde (36).

## Nivellierung und Verlegung des Gerätes (Bild - S.57)

Vor dem Beginn des Trainings ist die angemessene Einstellung des Gerätes zu überprüfen. Nivellieren sie das Gerät mittels Knebelgriffen des hinteren Stabilisators.

Das Gerät vorsichtig auf vordere Förderrollen heben und es auf beliebigen Ort verlegen, indem man es auf beiden Seiten hält.

## Widerstandseinstellung

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

eingestellt. Für die Erlangung von zufriedenstellenden Ergebnissen soll die Intensität während des Trainings mittels Druckknöpfen UP(+) und DOWN (-) eingestellt. Das Belastungssystem ist von der Geschwindigkeit unabhängig. Die Widerstandsstärken: 1-32

## WARTUNG

- Vor jeder Benutzung des Gerätes vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Mutter und Knebelgriffe richtig festgezogen wurden.
- Zur Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven Reinigungsmittel benutzt werden. Benutzen Sie einen weichen, feuchten Lappen zur Beseitigung von Schmutz und Staub. Entfernen Sie Schweißspuren, da die saure Reaktion die Polster Teile beschädigen kann. Das Zählwerk ist ausschließlich mit trockenem Lappen zu reinigen.
- Das Gerät ist in den trockenen Räumen zum Schutz vor Feuchte und Korrosion aufzubewahren.

- Sollte das Zählwerk nicht richtig funktionieren, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Kabel gut verbunden sind, insbesondere das obere Kabel mit dem Zählwerk. Sollte das Zählwerk nach wie vor nicht richtig funktionieren, überprüfen Sie, ob die Speiseleitung bzw. der Stecker nicht beschädigt sind.
- Bei fehlender Widerstandseinstellung sich vergewissern, ob die obere Sensorleitung mit der unteren Leitung richtig verbunden ist.

**ACHTUNG:** Aus Umweltschutzgründen sind die verbrauchten Batterien, Speiseleitungen, Motoren u.s.w. nicht in Haushaltsmüll zu werfen. Leere Batterien, Speiseleitungen, Akkus, sind an die Stellen zu bringen, die

Entsorgung gemäß geltenden Bestimmungen des Umweltschutzrechtes durchführt. Empfohlen ist die systematische Prüfung der elektrischen Leitung und des Steckers. Nie am Kabel ziehen. Bei Beschädigung ist das

Gerät nicht zu benutzen. Das Gerät ist nie auf eigene Hand zu reparieren. Die Reparatur ist durch einen qualifizierten Mitarbeiter der Firma SPOKEY durchzuführen

## BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

### STROMVERSORGUNG

Zur Stromversorgung des Zählers bestimmtes Netzteil: 230V/50Hz oder 60Hz Ausgang: 9V AC/0.5A. Der Zähler wechselt nach 4 Minuten in den Energiesparmodus, alle Einstellungen und Trainingsdaten werden bis zur

erneuten Aktivierung beibehalten.

Für den Fall, dass der Monitor sich nicht einschaltet, ist das Netzteil vom Strom zu trennen, 15 Sekunden abwarten.

### EINSCHALTEN (Bild 1, S. 58)

Schließen Sie die Stromversorgung an, der Computer schaltet sich ein und zeigt alle Segmente auf dem LCD Display für 2 Sekunden lang an. Nach 4

Minuten ohne Betätigung der Pedale oder Eingangsimpulse, wechselt die Konsole in den Energiesparmodus.

Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole aufzuwecken.

### TASTENFUNKTIONEN

**UP** - Steigerung des Widerstands / Steigerung des eingegebenen Werts.

**DOWN** - Reduzierung des Widerstands / Reduzierung des eingegebenen Werts.

**ENTER** - Bestätigung der Auswahl

**RESET** - Drücken und 2 sek. Halten – der Computer startet neu und kehrt

in den Benutzer-Modus zurück. Durch Drücken der Reset Taste kehren Sie zum Hauptmenü zurück

**START/ STOP** - Start oder Stop des Trainings.

**RECOVERY** - Pulsuntersuchung

**BODY FAT** - % Körperfett sowie BMI Untersuchung

### DISPLAY-FUNKTIONEN

**ZEIT** - Trainingsdauer. Bereich 0:00 ~ 99:59

**GESCHWINDIGKEIT** - Trainingsgeschwindigkeit zum jeweiligen Zeitpunkt. Bereich 0.0 ~ 99.9

**DISTANZ** - Bewältigte Distanz. Bereich 0.0 ~ 99.9

**KALORIEN** - Zahl der verbrannten Kalorien. Bereich 0 ~ 999

**PULS** - Pulsanzeige während des Trainings. Tonsignal im Moment der Erlangung des eingestellten Ziel-Pulswerts

**RPM** - Umdrehungen pro Minute. Bereich 0 ~ 999

**WATT** - Leistungsverbrauch während des Trainings. Im Watt-Modus einstellen Bereich 0-350

**MANUAL** - Manueller Trainings-Modus

**PROGRAM** - Auswahl von 1 aus 12 Programmen.

**USER** - Der Benutzer gibt die Trainingsparameter ein.

**H.R.C.** - Hr-Zielmodus

## PROGRAMME

### AUSWAHL DES TRAININGS

Drehen Sie den Regler UP oder DOWN, um das TRAINING MANUAL(MANUELL) zu wählen > BEGINNER(Anfänger) > Advance(FORTGESCHRITTEN) > SPORTY(Sportlich) > Cardio > Watt

### Einstellung der Trainingsparameter

Nach der Auswahl des Programms können Sie viele Trainingsparameter voreinstellen, um die gewünschten Ergebnisse zu erhalten.

### Trainingsparameter

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED(Zeit/Distanz/Kalorien/Geschwindigkeit). Achtung: Nicht alle Programme sind geregelt

### RPM (ROTATION PER MINUTE) FUNKTION

Während der Ausführung des Trainings wird die Funktion rpm automatisch auf dem Display beleuchtet und beginnt zu zählen. Dabei handelt es sich

um eine automatische Funktion, die während der Ausführung des Trainings aktiviert wird.

### VERFÜGBARE PROGRAMME (S. 58)

#### MANUELLER MODUS (2)

Nach dem Drücken der START Taste im Hauptmenü, kann mit dem Training im manuellen Modus begonnen werden.

1. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN wählen Sie das Trainingsprogramm, wählen Sie den manuellen Modus - Manual und bestätigen Sie durch Drücken der ENTER Taste, die gleichzeitig der "UP", "DOWN" Drehregler ist.

2. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN stellen Sie die Zeit ein - TIME, die Distanz - DISTANCE, Kalorien - CALORIES, Puls - PULSE und

bestätigen Sie durch Drücken der ENTER Taste.

3. Beginnen Sie das Training durch Drücken der Taste START/STOP. Durch Drücken der Tasten UP oder DOWN regulieren Sie den Belastungslevel.

4. Durch Drücken der Taste START/STOP können Sie das Training unterbrechen. Durch Drücken der Taste RESET kehren Sie zum Hauptmenü zurück..

#### MODUS (BEGINNER) ANFÄNGER (3)

1. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN wählen Sie das Trainingsprogramm, wählen Sie den Beginner Modus und bestätigen Sie durch Drücken der ENTER Taste, die gleichzeitig der "UP", "DOWN" Drehregler ist.

2. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN stellen Sie die Zeit ein - TIME  
3. Beginnen Sie das Training durch Drücken der Taste START/STOP. Durch Drücken der Tasten UP oder DOWN regulieren Sie den Belastungslevel.

4. Durch Drücken der Taste START/STOP können Sie das Training unterbrechen. Durch Drücken der Taste RESET kehren Sie zum Hauptmenü zurück..

Um zum nächsten Level zu gehen, im Modus beginner (z. B. zum Level beginner-1) drücken Sie im Modus beginner- die Taste enter auf dem runden Drehregler der Konsole. Mithilfe desselben Drehreglers - können Sie entsprechend weitere Level wählen, z. B. Beginner-2 oder beginner-3.



#### MODUS ADVANCE (4)

1. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN wählen Sie das Trainingsprogramm, wählen Sie den Advance Modus und bestätigen Sie durch Drücken der ENTER Taste, die gleichzeitig der "UP", "DOWN" Drehregler ist.
2. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN stellen Sie die Zeit ein - TIME
3. Beginnen Sie das Training durch Drücken der Taste START/STOP.

Durch Drücken der Tasten UP oder DOWN regulieren Sie den Belastungslevel.

Um zum nächsten Level zu gehen, im Modus advance (z. B. zum Level advance-1) drücken Sie im Modus advance- die Taste enter auf dem runden Drehregler der Konsole. Mithilfe desselben Drehreglers - können Sie entsprechend weitere Level wählen, z. B. Advance-2 oder advance-3.

#### SPORT-MODUS (5)

1. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN wählen Sie das Trainingsprogramm, wählen Sie den Sporty Modus und bestätigen Sie durch Drücken der ENTER Taste, die gleichzeitig der "UP", "DOWN" Drehregler ist.
2. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN stellen Sie die Zeit ein - TIME

3. Beginnen Sie das Training durch Drücken der Taste START/STOP. Durch Drücken der Tasten UP oder DOWN regulieren Sie den Belastungslevel.

Um zum nächsten Level zu gehen, im Modus sporty (z. B. zum Level sporty-1) drücken Sie im Modus sporty- die Taste enter auf dem runden Drehregler der Konsole. Mithilfe desselben Drehreglers - können Sie entsprechend weitere Level wählen, z. B. Sporty -2 oder sporty-3.

#### MODUS CARDIO (6)

1. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN WÄHLEN Sie das TRAININGS-Programm, wählen Sie den Modus CARDIO und klicken Sie die Taste ENTER, um zu BESTÄTIGEN.
2. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN, um 55 % 0,75 % .90 % oder TAG (TARGET H.R.) auszuwählen (standardmäßig: 100).

3. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN STELLEN SIE DIE ZEIT EIN - TIME

4. Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu beginnen oder zu beenden. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren..

#### MODUS WATT (7)

1. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN WÄHLEN Sie das TRAININGS-Programm, wählen Sie den Modus WATT und klicken Sie die Taste ENTER, um zu BESTÄTIGEN.
2. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN, geben Sie den Watt-Zielwert ein (Standardeinstellung: 120)
3. Durch Drehen des Reglers UP oder down stellen Sie die Zeit ein - TIME

4. Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu beginnen, drehen Sie den Regler UP oder DOWN, um den Watt Level einzustellen.

5. Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu beginnen oder zu beenden. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

#### RECOVERY (8)

1. Nach der Ausführung von Übungen während einer bestimmten Zeitdauer, drücken Sie die Taste "RECOVERY" während Sie gleichzeitig die Puls-Sensoren halten.

Alle Funktionen auf dem Display werden angehalten, mit Ausnahme der Zeit – TIME, die nach unten zu zählen beginnt, von 00:60 bis 00:00

2. Der Bildschirm zeigt den Status der Puls-Regeneration an, von F1, F2 ... bis F6. F1 ist der beste, F6 der schlechteste Status. Der Benutzer kann weiter trainieren, zwecks einer Verbesserung des Status der Puls-Regeneration. Drücken Sie erneut die Taste RECOVERY, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

#### BODY FAT (9)

1. Im Modus STOP, drücken Sie die Taste BODY FAT, um mit der Messung des Fettgewebes zu beginnen.
2. Danach blinkt der ausgewählte BENUTZER (USER U1 ~ U4) für 2 Sekunden lang. Danach beginnt die Messung.
3. Halten Sie während der Messung beide Hände auf dem Puls-Sensor. Auf dem LCD-Display erscheint "-" "-" für 8 Sekunden lang, bis die Messung beendet ist.

4. Auf dem LCD Display erscheint das Symbol „BODY FAT“, der prozentuelle Fettgehalt sowie der BMI für 30 Sekunden.

"E-1" – Erscheint, wenn kein Puls-Eingangssignal erkannt wurde oder der Benutzer die Hände nicht korrekt auf den Puls-Sensoren abgelegt hat.

"E-4" – Erscheint, wenn der Level des Fettgewebes nicht im Bereich (5,0 % ~ 50 %) liegt.

#### B.M.I. (BODY MASS INDEX)

B.M.I.	Niedrig	Niedrig/Mittel	Mittel	Mittel/Hoch
Bereich	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

#### BODY FAT (KÖRPERFETTANTEIL)

Symbol	—	+	▲	◆
Prozentueller Anteil	Niedrig	Niedrig/ Mittel	Mittel	Mittel/ Hoch
Mann	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Frau	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

#### BLUETOOTH, ICONSOLE

##### ICONSOLE APP

Zur Verwendung mit der Spokey Ausrüstung wird die kostenlose Iconsole App empfohlen. Ihre Bedienungsanleitung wurde in einem eigenen Dokument angehängt. Man kann sie auch durch Scannen des daneben befindlichen Codes herunterladen.

Die Anwendung kann auf Systemen mit iOS oder Android und einer der neuesten App-Version entsprechenden technischen Spezifikation installiert werden



In der Schachtel finden Sie zusätzlich:

Bedienungsanleitung des Zählers.

Sie können diese auch herunterladen, indem Sie den Code einscannen oder die folgende Adresse im Browser eingeben: <http://bit.ly/sp-iconsole>



##### KENNZEICHNUNG „MADE FOR IPOD“

"Made for iPod", "Made for iPhone" sowie "Made for iPad" bedeuten, dass das jeweilige elektronische Accessoire zum Anschluss an ein iPod, iPhone oder iPad entworfen wurde sowie vom Hersteller zertifiziert ist, um den Leistungsstandards der Firma Apple gerecht zu werden. Apple haftet

weder für die Funktion dieses Geräts noch für dessen Konformität mit den Sicherheitsnormen. Man darf nicht vergessen, dass die Verwendung dieses Accessoires mit einem iPod, iPhone oder iPad sich auf die Leistung des Drahtlosnetzwerks auswirken kann.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle und iPod touch sind Warenzeichen der Firma Apple Inc., die in den USA und anderen Ländern registriert sind.

## VERWENDUNG DER AUSRÜSTUNG MIT DER ICONSOLE + APP

Schalten Sie am Tablet Bluetooth ein, suchen Sie das Gerät und drücken Sie Verbinden.

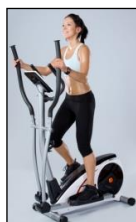
Schalten Sie die App iconsole + auf dem Tablet ein, und drücken Sie die Taste „Verbinden“, um das Training mit dem Tablet zu beginnen.

(Passwort: 0000)

### ACHTUNG:

1. Im Moment des Anschlusses der Konsole an das Tablet via Bluetooth, schaltet die Konsole sich aus.
2. Für iOS Systeme verlassen Sie bitte die iconsole App und schalten Sie Bluetooth aus – die Konsole schaltet sich erneut ein.
3. Das System benötigt eine Stromversorgung von 9v,1.3A oder höher.

## BEDIENUNG, TRAINING



### Position

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

### Muskelgestaltung

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

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

### Gewichtabbau

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

Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

## TRAININGSANLEITUNG

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

### Aufwärmphase

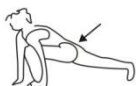
Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede Stellung soll ca. 10-15 Sekunden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



### Film ansehen:

#### Aufwärmen mit Rafał Wieczorowski.

Scannen Sie den Code auf der Seite ein oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:  
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>



### Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



### Dehnübungen Oberschenkel

Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an 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.



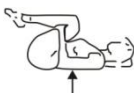
### Dehnübungen Oberkörper

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.

## Trainingsphase, Erholung, Beendigung des Trainings und Bremsen

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

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

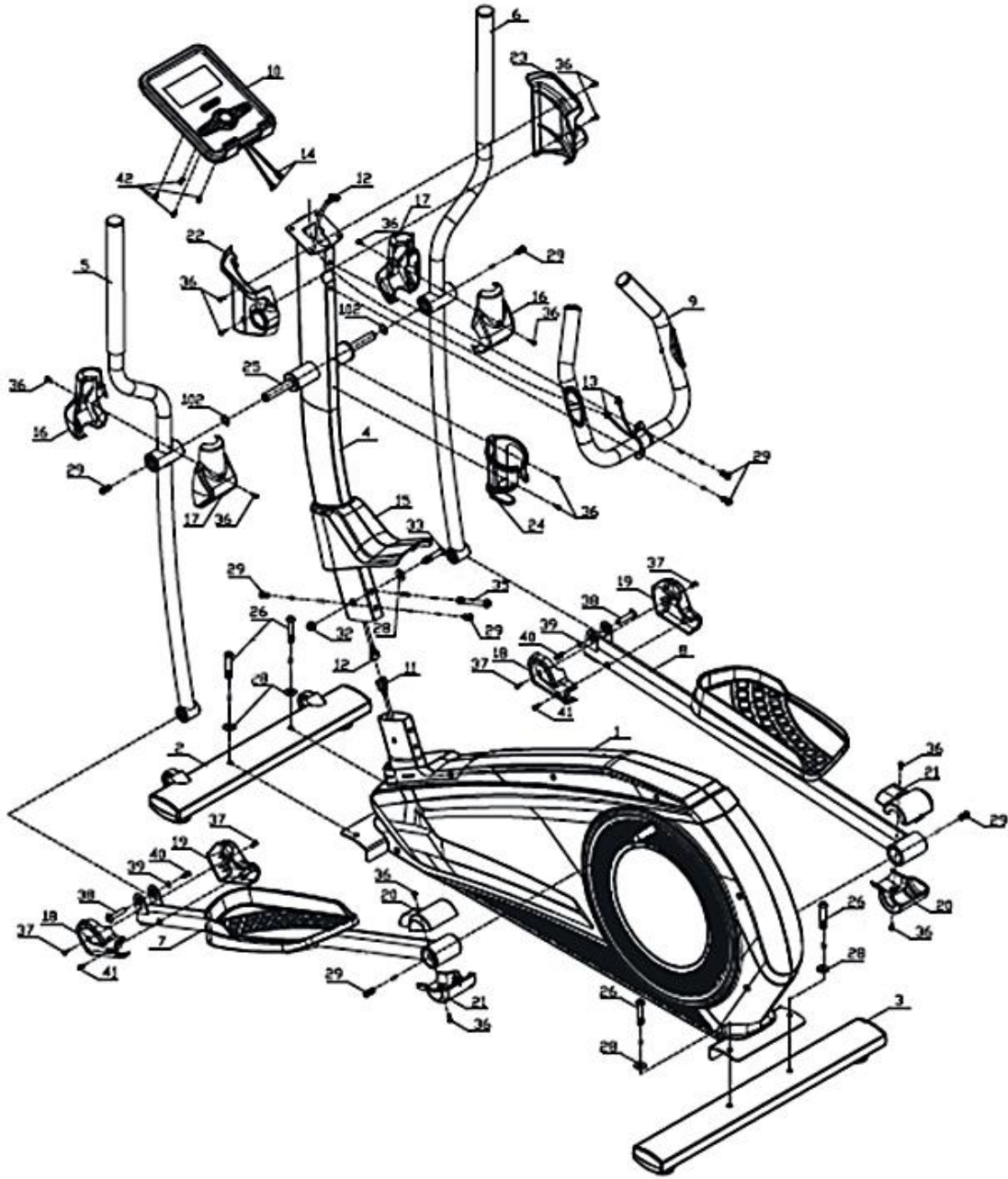
Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

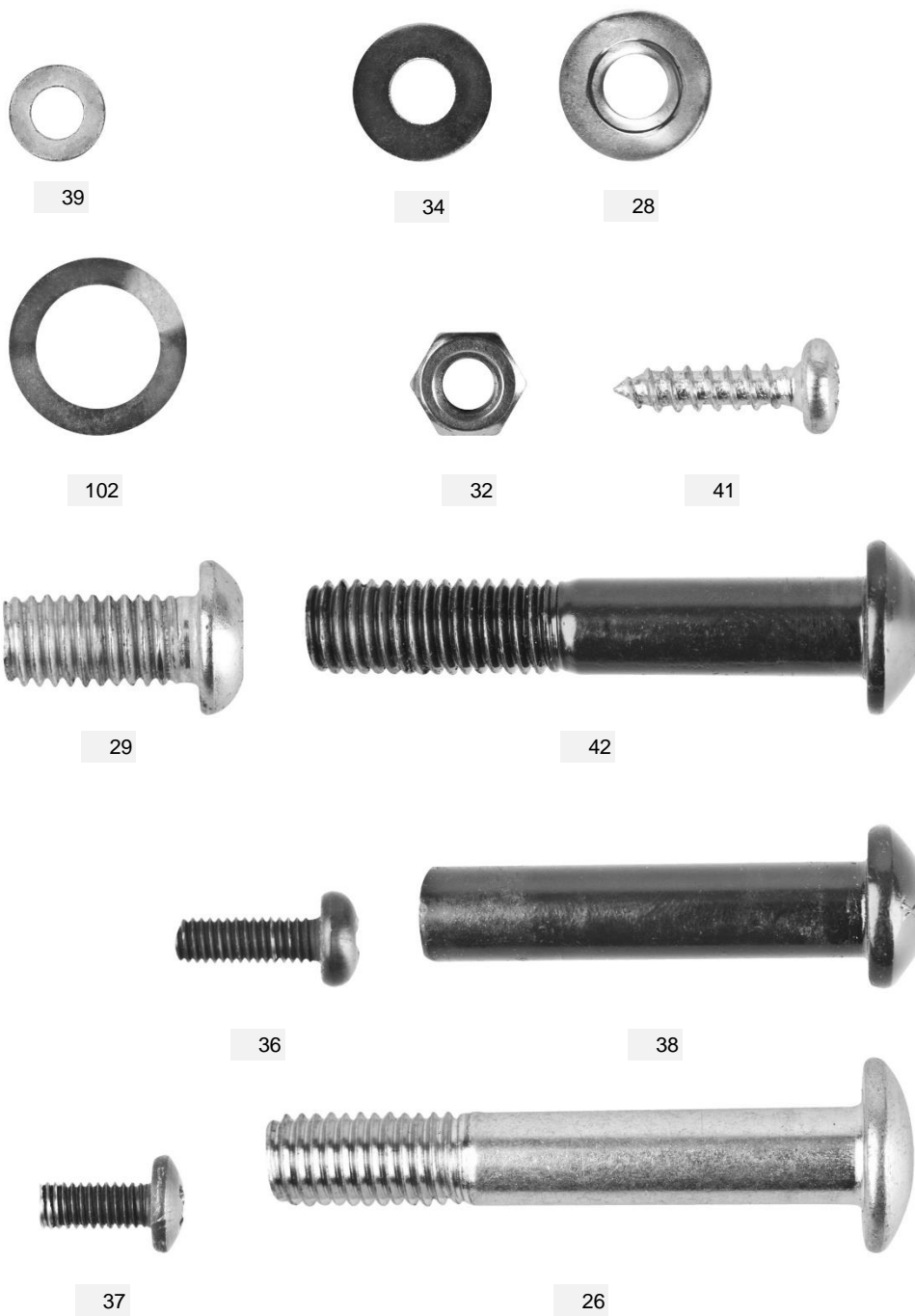
Zwecks das Gerät zum Stillstand zu bringen, ist dem Betätigen der Pedale aufzuhören. Das Fahrrad besitzt kein Sperrsystem und keine Sicherheitsbremse. Das Bremssystem ist nicht einstellbar. Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.



### Betrifft Zählwerk

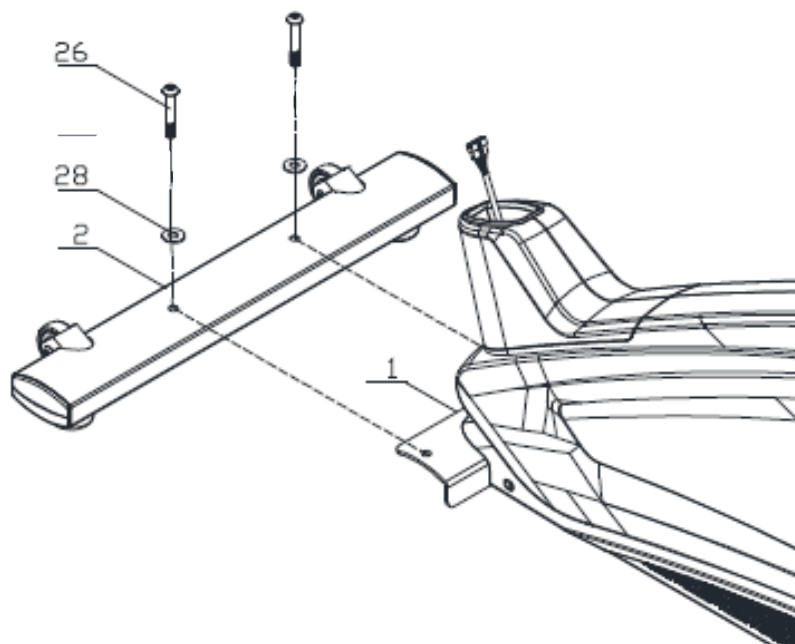
Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher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





1

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



26

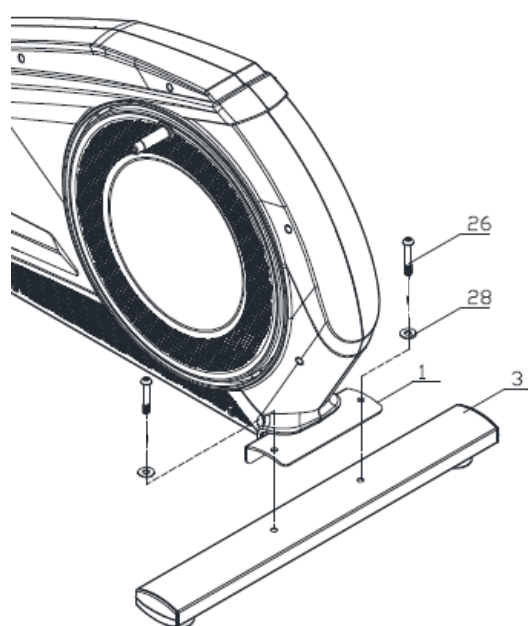


28



2

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

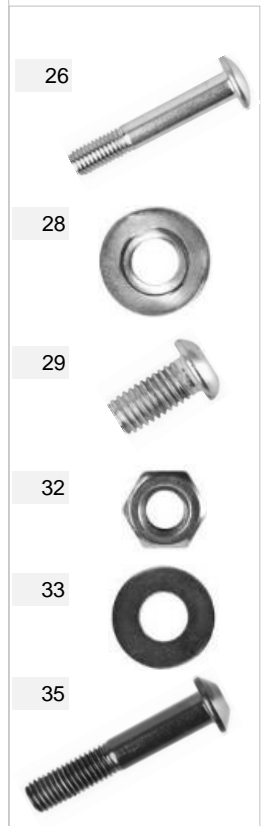
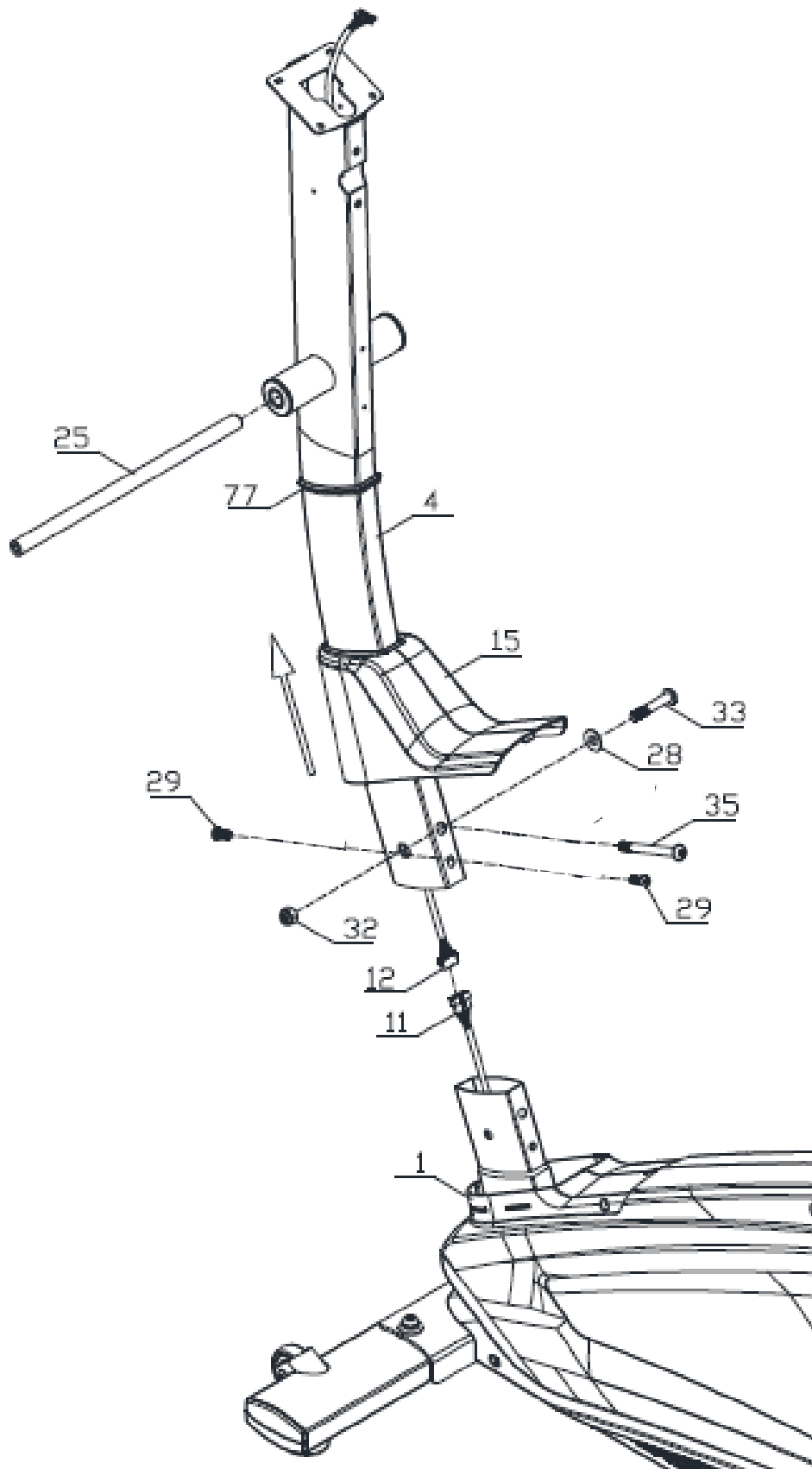


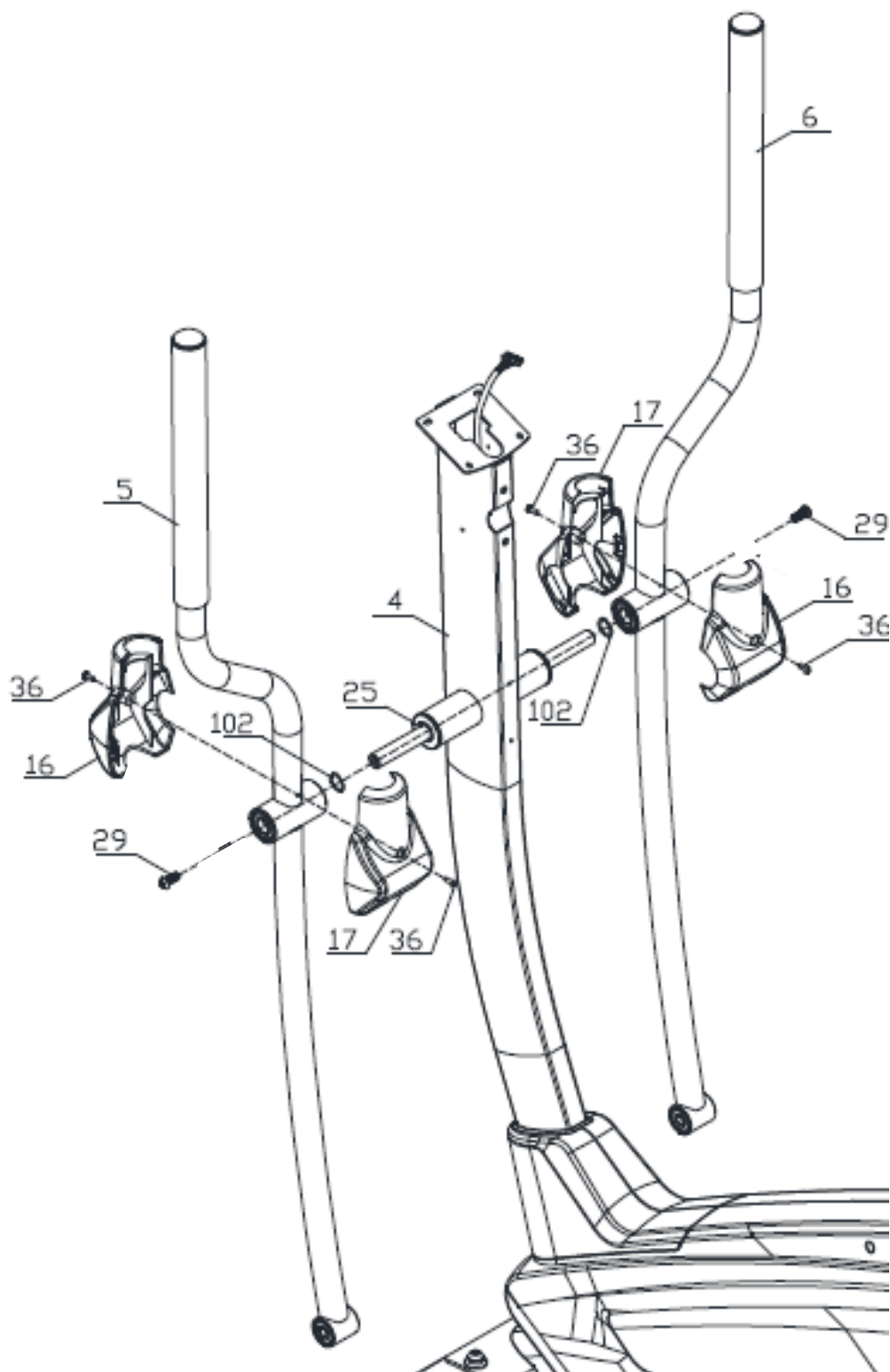
26



28







29

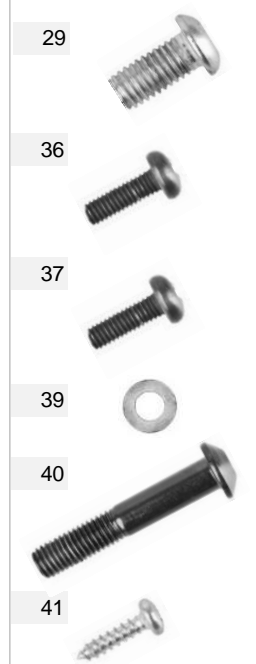
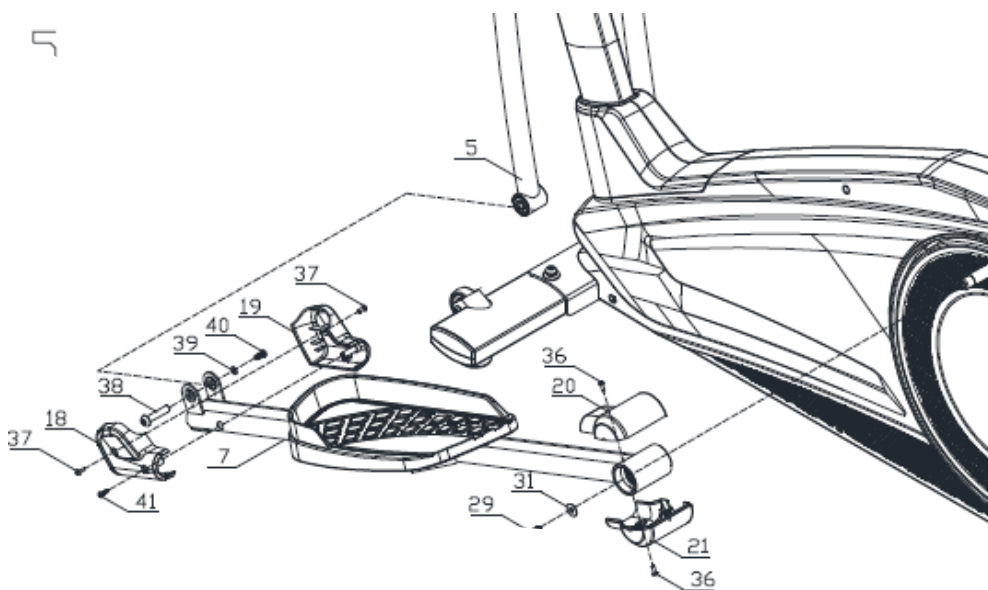


36



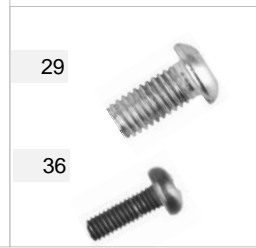
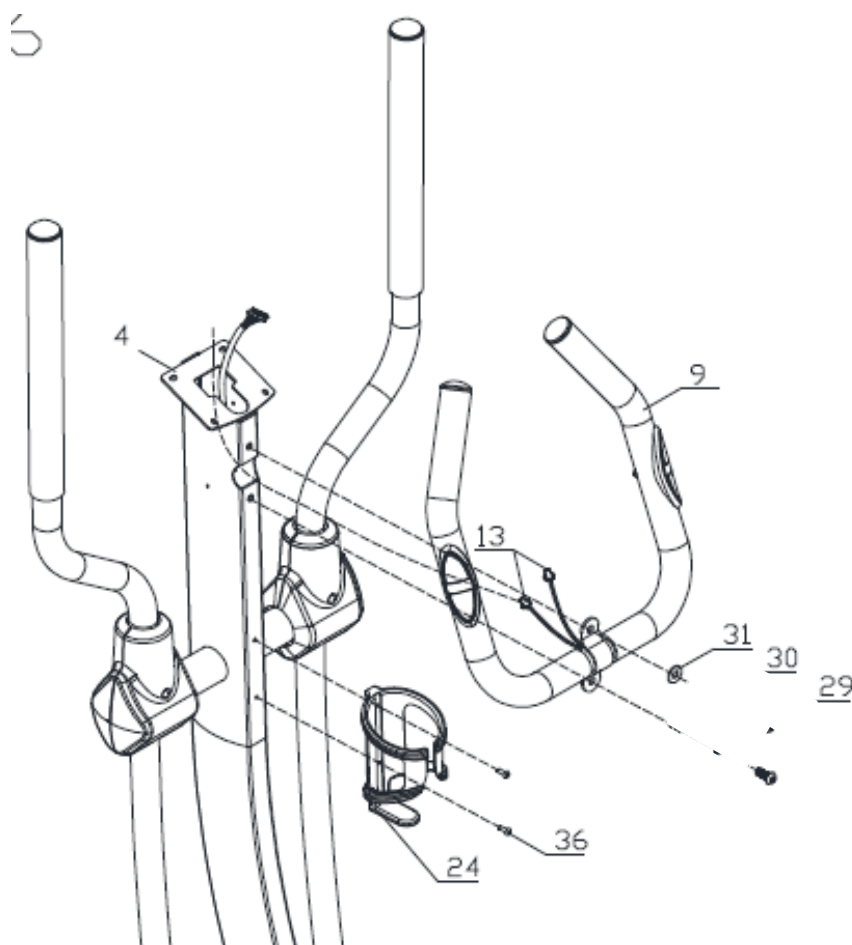
5

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

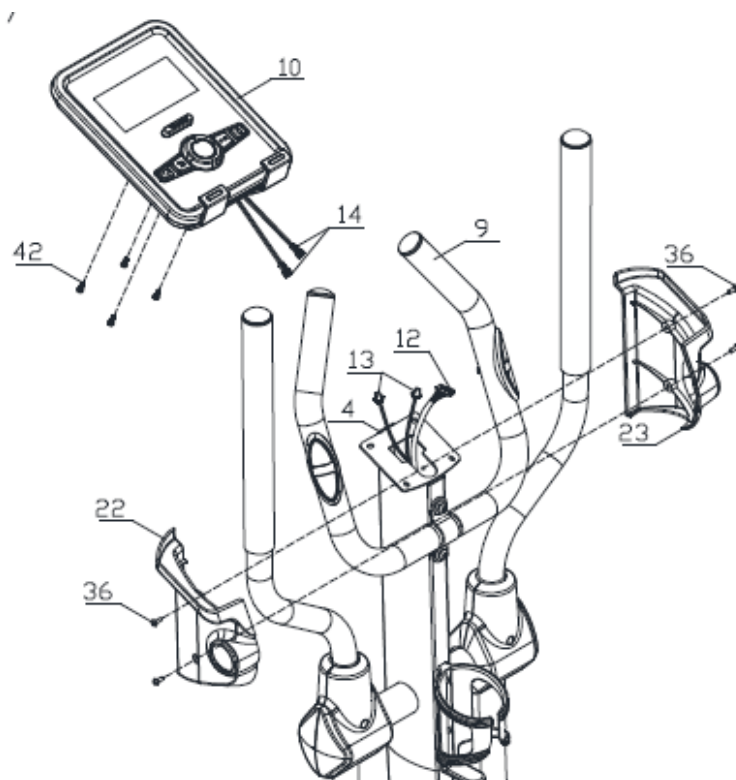


6

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT







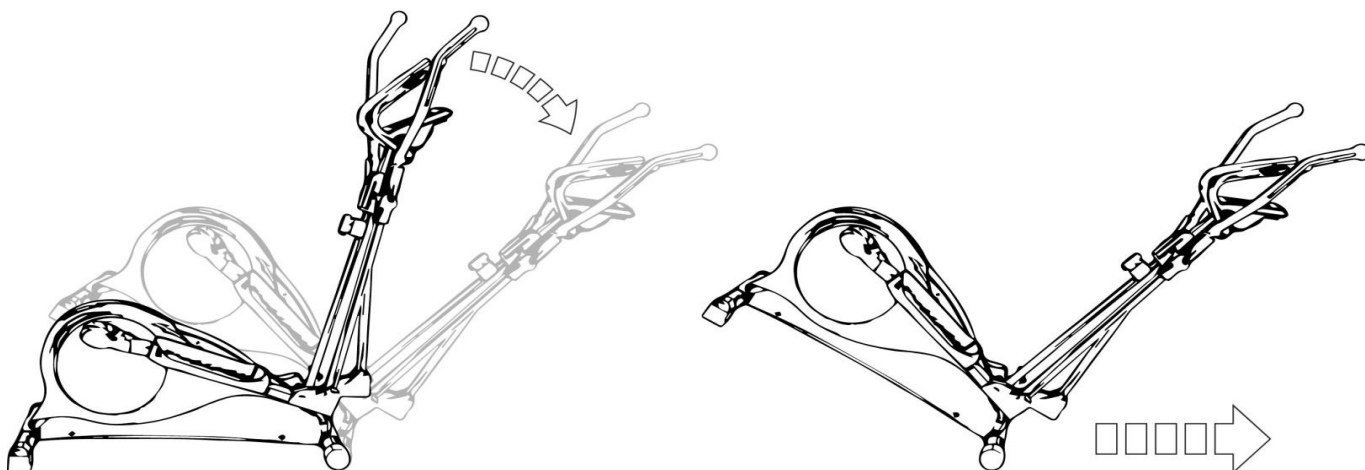
36



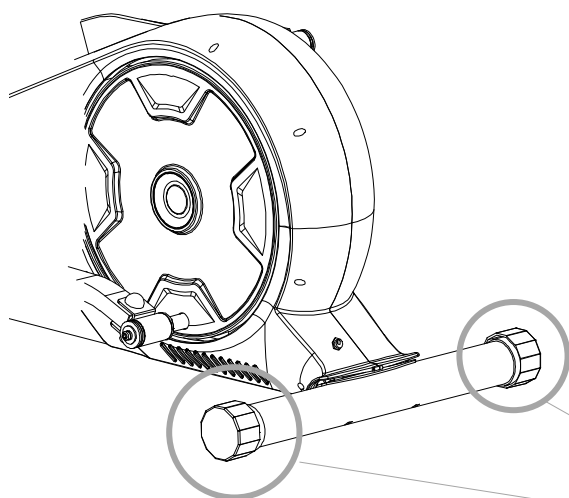
42



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

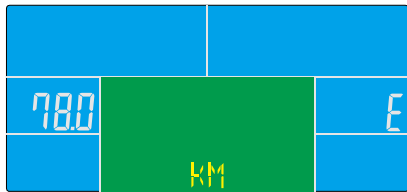
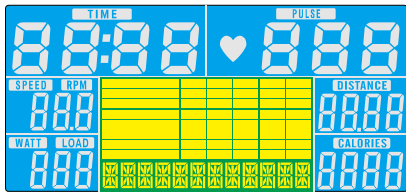


POZIOMOWANIE URZĄDZENIA | LEVELLING | ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА | KALIBRACE ZAŘÍZENÍ |  
VODOROVNÁ POLOHA ZARIADENIA | PRIETAISO HORIZONTALUMO NUSTATYMAS | IERĪCES HORIZONTĀLA NOVIETOŠANA |  
NIVELLIERUNG DES GERÄTES

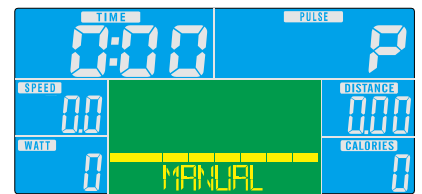


- (PL) Záslepki tylnego stabilizatora
- (EN) Rear Stabilizer End Cap
- (RU) Заглушки заднего стабилизатора
- (CZ) Záslepky zadního stabilizátoru
- (SK) Záslepky zadného stabilizátora
- (LT) Užpakalinio stabilizatoriaus aklės
- (LV) Pakalējā stabilizatora tapas
- (DE) Endkappen am hinteren Stabilisator

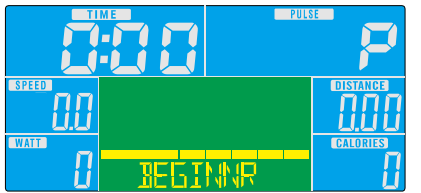
1



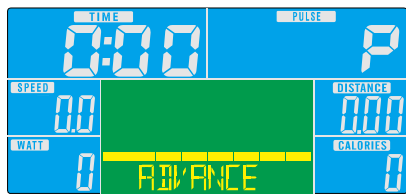
2



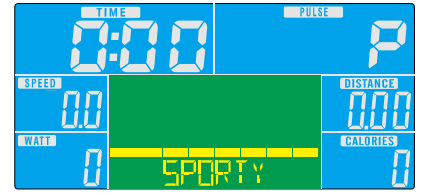
3



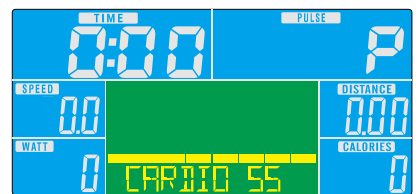
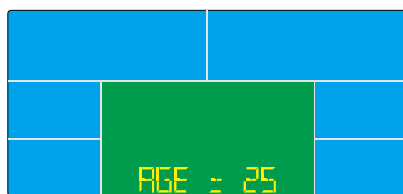
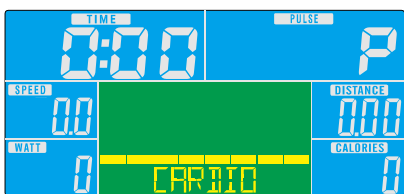
4



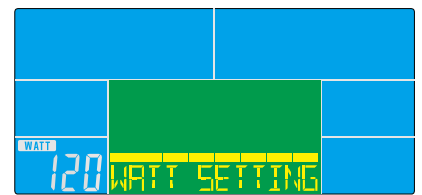
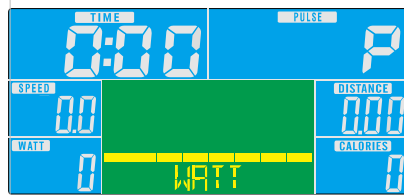
5



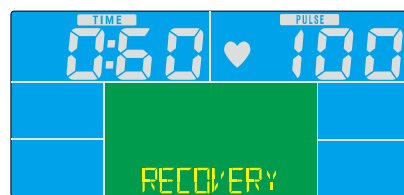
6



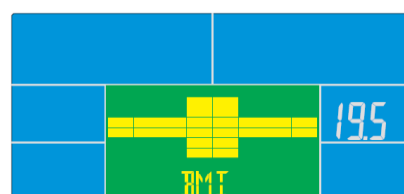
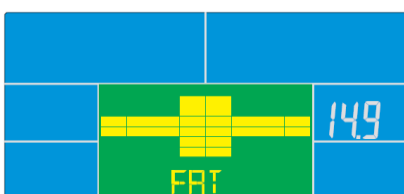
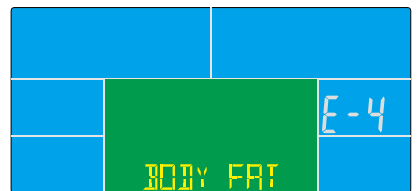
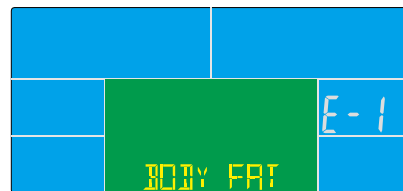
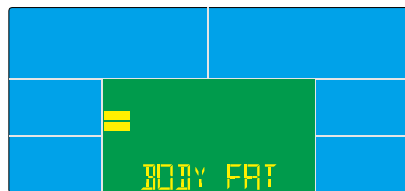
7



8



9



# SPOKEY

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

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice

tel: +48 32 317 20 00,

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

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

**DISTRIBUTOR:**

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

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

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

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