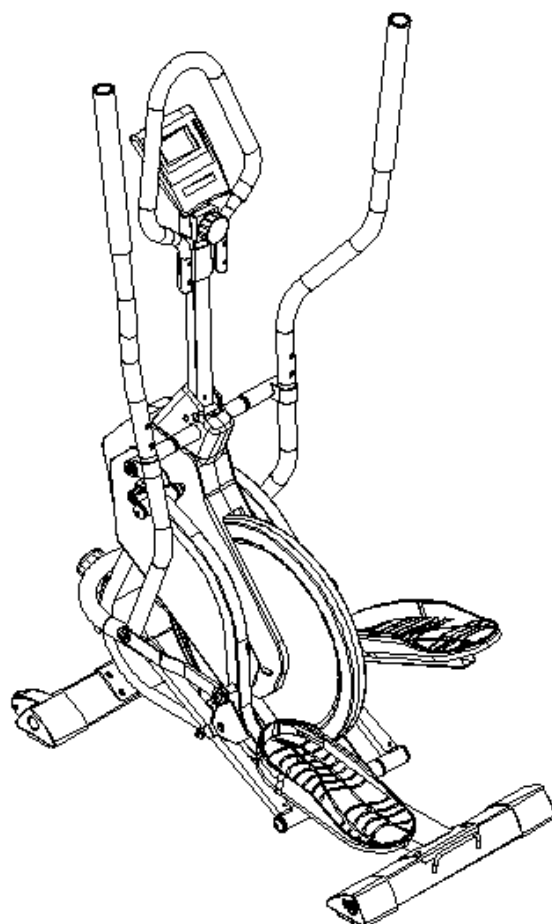


SPOKEY

www.spokey.eu



924387



EXERCISE AT HOME WITH US
www.homefitting.eu

MODEL: **LOTUS**

(PL)	TRENAŻER ELIPTYCZNY	2
(EN)	ELLIPTICAL TRAINER	6
(RU)	ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР	10
(CZ)	MAGNETICKÝ TRENAŽÉR	14
(SK)	ELIPTICKÝ TRENAŽÉR	18
(LT)	ELIPSINIS TRENIRUOKLIS	22
(LV)	ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS	26
(DE)	CROSSTRAINER	30
SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHÉMA		39

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

TRENAŻER ELIPTYCZNY – 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.

WYKORZYSTANE SYSTEMY



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.



ergonomiczne materiały i design – użyte do produkcji wysokiej jakości materiały oraz dopracowany przez naszych grafików design i ergonomia pozwolą ci na czerpanie przyjemności z użytkowania naszych urządzeń. Piękny i stylowy wygląd urządzeń będzie zdobić wnętrze twojego domu.



System pozwalający na odwzorowanie naturalnych ruchów podczas ćwiczenia – praca naszych mięśni jest najbardziej zbliżona do naturalnego treningu na nartach biegowych.



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 – 40 kg, Koło zamachowe – 6,5 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 106 x 56 x 142 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 130 kg
Urządzenie służy do treningu całego ciała

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
 - Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
 - Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
 - Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
 - Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
 - Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
 - Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
 - Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów
 - Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 130 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 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 WYMAGAJĄCYCH MONTAŻU (SCHEMAT – STR. 40)

Pełne zestawienie części – str. 34

nr	opis	szt.	nr	opis	szt.	nr	opis	szt.
A	Rama	1	22	Kółka	2	67	Podkładka D $\phi 16 \times \phi 28$	2
B	Stabilizator przedni	1	34	Oś kierownicy $\phi 15.95 \times 403l$	1	68	Podkładka płaska $\phi 8 \times \phi 25$	2
C	Stabilizator tylny	1	43	Śruba stopnia prawego $\phi 16 \times 119$	1	72	Podkładka falista $\phi 16 \times \phi 26$	2
D	Pokrętło	1	44	Śruba stopnia lewego $\phi 16 \times 119$	1	73	Podkładka sprężynowa m8	10
E	Rama regulacji długości kroku	1	45	Śruba m8*35	8	74	Podkładka sprężynowa 1/2"	10
F	Rama stopnia lewego	1	47	Śruba $\phi 10 \times m8 \times 15$	2	75	Ośłona izolująca	8
G	Rama stopnia prawego	1	48	Śruba $10 \times 32 \times m8 \times 12$	2	76	Klucz imbusowy 6mm	1
H	Kolumna ramienia lewego	1	50	Śruba m8*16	10	77	Klucz imbusowy 8mm	1
I	Kolumna ramienia prawego	1	56	Śruba $\phi 10 \times m8 \times 10.5$	2	78	Klucz wielofunkcyjny 13# 19#	1
J	Łącznik	2	59	Śruba m16*100	2	79	Klucz imbusowy 5mm	2
K	Ramię lewe	1	62	Nakrętka m8	4	80	Nakrętka m8	8
L	Ramię prawe	1	64	Nakrętka lewa 1/2"	1	83	Podkładka wypukła m8	8
16	Stopień lewy	1	65	Nakrętka prawa 1/2"	1	92	Podkładka płaska $\phi 2 \times \phi 31$	2
17	Stopień prawy	1	66	Podkładka płaska $\phi 8$	9	98	Kierownica	1

MONTAŻ

Przygotowanie do montażu

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

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

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 41-45)

KROK 1 Przymocuj stabilizator przedni (C) i tylny (B) do ramy głównej (A) za pomocą podkładki sprężynowej (73), podkładki płaskiej (66) oraz śruby (56), jak pokazano na rysunku 1.

KROK 2 Zamocuj ramę regulacji (E) na ramie głównej (A) za pomocą śruby (59) i podkładki płaskiej (92). Następnie przymocuj pokrętło (28, D), jak pokazano na rysunku 2.

KROK 3 1. Zamocuj stopień lewy (16) za pomocą śruby (49) i nakrętki (62) na ramie stopnia lewego (F). Użyj klucza (78).
2. Zamocuj stopień prawy (17) za pomocą śruby (49) i nakrętki (62) na ramie stopnia prawego (G).

Sposób montażu stopni pokazano na rysunku 3.

KROK 4 1. Zamocuj ramę stopnia lewego (F) na ramie regulacji (E). Za pomocą kluczy (77) i (78) przymocuj śrubę stopnia lewego (44) do korby (39) na ramie głównej, używając podkładki falistej (72) i nakrętki (64).

2. Zamocuj ramę stopnia prawego (G) na ramie regulacji (E). Za pomocą kluczy (77) i (78) przymocuj śrubę stopnia prawego (43) do korby (38) na ramie głównej, używając podkładki falistej (72) i nakrętki (65).

KROK 5 1. Przełóż oś kierownicy (34) przez otwór w ramie głównej. Nałóż kolumnę ramienia lewego (H) i prawego (I) na oś kierownicy (34) i

przymocuj je za pomocą klucza (76), śruby (50) i podkładek: sprężynowej (73), typu D (67) oraz płaskiej (68).

2. Zamocuj łącznik (J) na kolumnie ramienia lewego (H) i prawego (I) za pomocą śruby (47) i osłony izolującej (75). Następnie przymocuj ramę stopnia lewego (F) i prawego (G) za pomocą śruby (56) i osłony izolującej (75).

KROK 6 Umieść ramię lewe (K) i prawe (L) odpowiednio na kolumnie ramienia lewego (H) i prawego (I) i przymocuj je używając śruby (82), podkładki falistej (83) i nakrętki (80), tak jak pokazano na rys. 6.

KROK 7 Zamocuj kolumnę kierownicy wraz z licznikiem na ramie głównej za pomocą śruby (45) i podkładki (66), jak pokazano na rys. 7.

KROK 8 Zamocuj kierownicę na ramie głównej za pomocą śruby (45) i podkładki (83).

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

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

Poziomowanie i przenoszenie urządzenia

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Należy wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł stabilizatora

Aby przenieść urządzenie ostrożnie unieś trenera na przednie rolki transportowe (Rysunek – str.46) 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 gałki umieszczonej na kolumnie

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

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu napięcie powinno być ustawiane podczas treningu

KONSERWACJA

- Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania

zabrudzeń i kurzu. 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

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

Instalacja baterii:

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

4. Po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną wyzerowane.



LICZNIK

Pierwsze uruchomienie

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

Automatyczne włączanie/wyłączanie (auto on/off)

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

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 4 minuty. Wszystkie wyniki zostaną zachowane.

Resetowanie

W celu wyzerowania wszystkich wartości (za wyjątkiem ODO) proszę przytrzymać przycisk RESET przez 5 sekund. Uwaga: Wartości wyzerują się również w przypadku wyjęcia baterii z licznika.

Błąd urządzenia

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

PRZYSICKI

MODE wybór funkcji, której parametry będą wyświetlane na ekranie licznika

SET ustawianie celu, który chcemy osiągnąć w trakcie treningu (wybór spośród 2 funkcji)

RESET zerowanie zapisanych danych. Aby wyzerować wartości należy przycisnąć przycisk przez 5 sekund.

FUNKCJE

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

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

ODO (odometr): zlicza całkowity dystans przebyty od momentu zainstalowania baterii licznika.

TIME (czas) - Wyświetla czas treningu.

SCAN - na monitorze będą naprzemiennie wyświetlane efekty treningu: dystans, liczba spalonych kalorii oraz czas

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

ZAKRES POMIARU

DIST 0.0-999.9 KM

CAL 0.0-9999 KCAL

ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC

SPEED 0.0-999.9 KM/H

APLIKACJA SPOKEY HOMEFITTING

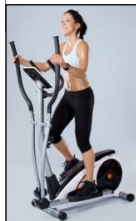
Homefitting to nowy trend, który pozwala dbać o swoją sylwetkę i zdrowie bez konieczności regularnych wycieczek na siłownię i kosztownych wydatków na trenera personalnego. Spokey jest twórcą idei homefittingu i pierwszą marką, która używa tej terminologii.

Jak zacząć? Najłatwiej zrobić to korzystając z darmowej aplikacji, która w czytelny sposób pokazuje, jak wykonywać poszczególne elementy treningu. W tej samej aplikacji możesz kontrolować swoje treningi, zapisywać postępy, a powiadomienia przypominają o kolejnych zaplanowanych ćwiczeniach.

Pobierz aplikację i rozpocznij trening już dzisiaj!



UŻYTKOWANIE I TRENING



Pozycja

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

Rzeźbienie mięśni

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

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

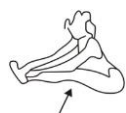
Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej.

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 łydek

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

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.



Zobacz film:

Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.

Zeskanuj kod zamieszczony obok lub wpisz w przeglądarce adres: <http://bit.ly/2sXUEga>



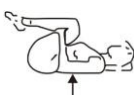
Rozciąganie mięśni ud

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



Rozciąganie górnych partii ciała

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



Rozciąganie mięśni nóg

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

Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

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

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

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

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

GWARANCJA

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

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



Dotyczy licznika

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

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

EQUIPMENT SPECIFICATION

ELLIPTICAL TRAINER – WORKOUT EFFECTS

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

SYSTEMS USED IN THE LOTUS MODEL

QUALITY & SUPPORT *High endurance built and long warranty*

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

ERGO-FIT *Ergonomic materials & design*

ergonomic materials and design – high quality materials used for production, the form refined by our graphic designers, and the ergonomics will allow you to fully enjoy our equipment. The beautiful and stylish look of the device will decorate the interior of your home

POWER TRAINER *Multi-muscle training system*

System enabling to perform natural movements while exercising – the work of our muscles is most similar to the natural training of cross-country skiing.

HEAVY FLYWHEEL *Enhanced flywheel weight*

Properly selected weight of the flywheel with the drive transmission system allows for smooth and comfortable operation of the device. Excellent training efficiency even at maximum resistance.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 40 kg, Flywheel – 6,5 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 106 x 56 x 142 cm

Maximum weight of the user – 130 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 130 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

PARTS OF THE TRAINER THAT REQUIRE INSTALLATION (DIAGRAM – P. 40), FULL LIST OF PARTS P. 34

No.	Description	Qty
A	Frame	1
B	Front stabilizer	1
C	Rear stabilizer	1
D	Knob	1
E	Frame for the adjustment of step length	1
F	Left step frame	1
G	Right step frame	1
H	Left arm column	1
I	Right arm column	1
J	Connector	2
K	Left arm	1
L	Right arm	1
16	Left step	1
17	Right step	1

No.	Description	Qty
22	Wheels	2
34	Steering axle $\phi 15.95 \times 403l$	1
43	Right step screw $\phi 16 \times 119$	1
44	Left step screw $\phi 16 \times 119$	1
45	Screw $m8 \times 35$	8
47	Screw $\phi 10 \times m8 \times 15$	2
48	Screw $10 \times 32 \times m8 \times 12$	2
50	Screw $m8 \times 16$	10
56	Screw $\phi 10 \times m8 \times 10.5$	2
59	Screw $m16 \times 100$	2
62	Nut $m8$	4
64	Left nut $1/2"$	1
65	Right nut $1/2"$	1
66	Flat washer $\phi 8$	9

No.	Description	Qty
67	D washer $\phi 16 \times \phi 28$	2
68	Flat washer $\phi 8 \times \phi 25$	2
72	Crinkle washer $\phi 16 \times \phi 26$	2
73	Spring washer $m8$	10
74	Spring washer $1/2"$	10
75	Insulation cover	8
76	Alley key $6mm$	1
77	Alley key $8mm$	1
78	Multifunctional key $13\# 19\#$	1
79	Alley key $5mm$	2
80	Nut $m8$	8
83	Convex washer $m8$	8
92	Flat washer $\phi 2 \times \phi 31$	2
98	Handlebar	1

PREPARATIONS

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (Drawings – p. 41-45)

STEP 1 Attach the front (C) and rear (B) stabilizer to the main frame (A) with the use of a spring washer (73), a flat washer (66) and a screw (56), as shown in Figure 1.

STEP 2 Attach the adjustment frame (E) to the main frame (A) with the use of a screw (59) and a flat washer (92). Then attach the knob (28, D), as shown in Figure 2.

STEP 3 1. Attach the left step (16) with the use of a screw (49) on the left step frame (F). Use the key (78).

2. Attach the right step (17) with the use of a screw (49) and a nut (62) on the right step frame (G).

The method of installation for steps was presented in Figure 3.

STEP 4 1. Attach the left step frame (F) to the adjustment frame (E).

Using the key (77) and (78), attach the left step screw (44) to the crank (39) on the main frame, using the crinkle washer (72) and the nut (64).

2. Attach the right step frame (G) to the adjustment frame (E).

Using the key (77) and (78), attach the right step screw (43) to the crank (38) on the main frame, using the crinkle washer (72) and the nut (65).

STEP 5 1. Pass the steering axis (34) through the hole in the main frame.

Place the left (H) and right (I) arm column on the steering axis (34) and attach them with the use of key (76), screw (50) and washers: spring (73), D-type (67) and flat (68).

2. Attach the connector (J) to the left (H) and right (I) arm column and insulation cover (75). Then fasten the left step (F) and right step (G) arm frame with the use of a screw (56) and insulation cover (75).

STEP 6 Place the left arm (K) and the right arm (L) on the left (H) and right (I) arm column – respectively and attach them with the use of screw (82), crinkle washer (83) and nut (80), as shown in Figure 6.

STEP 7 Attach the steering column with the meter to the main frame with the use of a screw (45) and a washer (66), as shown in Figure 7.

STEP 8 Attach the handlebar to the main frame with the screw (45) and washer (83).

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

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

Levelling, moving the device

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

stabilizer. To transport the device, raise it carefully on its front wheels (Figure – p. 46) and move to another place, holding it on both sides.

Resistance adjustment

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

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

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

MAINTENANCE

- Prior to each use of the bicycle, make sure that all the bolts, nuts and knobs are tightly fitting.
- Aggressive cleaning products must not be used to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Clean sweat traces since acidic pH may damage the upholstery.
- The device should be kept in a dry place in order to protect it against dampness and corrosion.
- Should the computer work incorrectly, make sure that all the cables are connected appropriately, especially the upper cable with the computer. If

the computer still does not work, make sure that batteries have been put in appropriately and that they are not worn-out. If the readout on the display screen is not legible or some elements are invisible, replace batteries immediately.

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

CAUTION: Due to the protection of the natural environment, worn-out batteries, power adapters, motors etc. should not be disposed with household wastes. Worn-out batteries, power adapters, motors etc. should

be taken to a point that will utilise them in agreement with the enforceable law on environmental protection. It is recommended to check the power cord and the plug periodically. Never pull the cord. In case of damage, the

device should not be used. Never repair the device on your own. Repairs should be made by a qualified SPOKEY's company employee.

HOW TO OPERATE THE BIKE METER

POWER SUPPLY

Batteries: 1.5V AAA (3 pieces), not supplied with the device

Inserting batteries

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

the batteries and re-insert them.
4. After removing the batteries, all function values will be reset.



COUNTER

First start-up

Before the first start-up, make sure that all the cables have been connected correctly and that the batteries have been inserted correctly. The display will turn on once you press the button or when you start pedaling.

Auto on-off

After 4 minutes, the meter enters the energy saving mode. All settings and data are kept until restarting the meter. In case the screen does not start, disconnect power supply and wait for 15 seconds.

Device error

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

Buttons

MODE selecting the counter functions

SET setting goal: time or distance.

RESET resetting values (except ODO). To reset the values, press the button for 5 seconds.

Functions

DISTANCE (DIST): counts the distance of the current training session.

CALORIES (CAL): counts the calories burnt during the current training session. Note: The data shown is general and is given in order to compare different training sessions. It should not be used for medical purposes.

TOTAL DISTANCE (ODO): counts total distance covered starting from the counter battery assembly.

TIME: counts the time of the current training session.

SCAN: the training effects will be alternately displayed on the monitor: time, speed, distance, number of calories burned, and heart rate

SPEED: displays the current speed.

MEASUREMENT RANGE

DIST 0.0-999.9 KM

CAL 0.0-9999 KCAL

ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC

SPEED 0.0-999.9 KM/H

SPOKEY HOMEFITTING APP

Homefitting is a new trend that allows you to take care of your build and health without the need for regular trips to the gym and expensive lessons with a personal trainer. Spokey is the creator of homefitting idea and the first brand that uses this terminology.

How to start? The easiest way to do it is to use the free application, which clearly shows how to perform individual elements of the training.

In the same application you can control your workouts, save your progress, and reminders will remind you about the next scheduled exercises.

Download the app and start training today

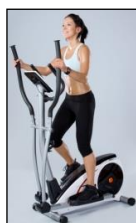


USAGE AND TRAINING

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/2sXUEga>



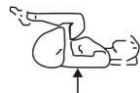
Stretching the muscles of your thighs

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



Stretching the muscles of your upper body

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



Stretching the muscles of your legs

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

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 a 3 year warranty for other components, excluding the subassemblies which undergo normal wear and tear.

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



Refers to the meter

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

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

СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР – РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВКИ

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

СИСТЕМЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В МОДЕЛИ LOTUS



High endurance built and long warranty

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.



Ergonomic materials & design

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



Multi-muscle training system

Система, позволяющая воспроизводить естественные движения во время тренировки – работа мускулов максимально приближена к естественной тренировке на беговых лыжах



Enhanced flywheel weight

правильно подобранный вес маховика с системой передачи привода обеспечивает плавную и удобную работу устройства. Отличная эффективность тренировки даже при максимальном упоре.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 40 кг, Маховое колесо – 6,5 кг
Размер после сборки – 106 x 56 x 142 см

Максимальный вес тренирующегося - 130 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 130 кг.
 - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
 - Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
 - В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
 - Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю. Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство.
- Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения.

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ЧАСТИ ТРЕНАЖОРА ТРЕБУЮЩИЕ МОНТАЖА (СХЕМА – С. 40), ПОЛНЫЙ СПИСОК ЧАСТЕЙ С. 35

№	описание	шт.
A	Рама	1
B	Передний стабилизатор	1
C	Стабилизатор задний	1
D	Ручка	1
E	Рама регулирующая длину шага	1
F	Рама левого ступеньки	1
G	Рама правого ступеньки	1
H	Коллона левого крыла	1
I	Коллона правого крыла	1
J	Реле	2
K	Левое плече	1
L	Правое плече	1
16	Левый ступенька	11
17	Левый ступенька	1

№	описание	шт.
22	Колеса	2
34	Ось руля ф15.95x403l	1
43	Гайка правого ступеньки ф16*119	1
44	Гайка левого ступеньки ф16*119	1
45	Болт м8*35	8
47	Болт ф10*м8*15	2
48	Болт 10*32*м8*12	2
50	Болт м8*16	10
56	Болт ф10*м8*10.5	2
59	Болт м16*100	2
62	Гайка м8	4
64	Гайка левая 1/2"left	1
65	Гайка правая 1/2"right	1
66	Плоская подкладка ф8	9

№	описание	шт.
67	Подкладка d ф16хф28	2
68	Плоская подкладка ф8*ф25	2
72	Волнистая подкладка ф16хф26	2
73	Пружинистая подкладка м8	10
74	Пружинистая подкладка 1/2"	10
75	Изолирующая заслона	8
76	Шестгранный ключ 6mm	1
77	Шестгранный ключ 8mm	1
78	Многофункциональный ключ 13# 19#	1
79	Шестгранный ключ 5mm	2
80	Гайка м8	8
83	Выпуклая подкладка м8	8
92	Плоская подкладка ф2*ф31	2
98	Руль	1

ПОДГОТОВКА

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

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (Рисунки – с. 41-45)

Шаг 1 Прикрепите передний (C) и задний стабилизатор (B) к основной раме (A) с помощью пружинной подкладки (73), плоской подкладки (66) и болта (56), как показано на рисунке 1.

Шаг 2 Прикрепите регулировочную раму (E) к основной раме (A) с помощью винта (59) и плоской подкладки (92). Затем присоедините ручку (28, D), как показано на рисунке 2.

Шаг 3 1. Прикрепите левую ступеньку (16) с помощью винта (49) и гайки (62) на левой раме левой ступеньки (F). Используйте ключ (78).
2. Прикрепите правую ступеньку (17) с помощью винта (49) и гайки (62) на правой раме левой ступеньки (G).

Способ монтажа ступенек показан на рисунке 3.

Шаг 4 1. Прикрепите рамку левой ступени (F) к регулировочной рамке (E).

Используя ключи(77) и (78), прикрепите винт левой ступеньки (44) к рукоятке (39) на основной раме, используя волнистую подкладку(72) и гайку (64).

2. Прикрепите рамку правой ступени (G) к регулировочной рамке (E).
Используя ключи(77) и (78), прикрепите винт правой ступеньки (43) к рукоятке (38) на основной раме, используя волнистую подкладку(72) и гайку (65).

Шаг 5 1. Пропустите ось руля (34) через отверстие в основной раме. Поместите левую (H) и правую (I) колонку на ось руля (34) и прикрепите их с помощью ключа (76), болта (50) и пружинных шайб (73), типа D (67) и плоского (68)

2. Прикрепите разъем (J) к колонкам левого плеча (H) и справа (I) с помощью винта (47) и изоляционной крышки (75). Затем закрепите левую ступень (F) и правую (G) раму с помощью винта (56) и изоляционной крышки (75).

Шаг 6 Поместите правое плечо (K) и левое плечо (L) слева (H) и справа (I) колонн соответственно и прикрепите их болтом (82), гофрированной шайбой (83) и гайкой (80), как показано на рис. 6.

Шаг 7 Прикрепите колонку руля с измерителем к основной раме с помощью винта (45) и шайбы (66), как показано на рисунке 7.

Шаг 8 Установите руль на основную раму с помощью винта (45) и шайбы (83).

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

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

Горизонтальное размещение, Перенос устройства, (рисунок – с.46)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства.

Выровняйте тренажер с помощью ручек переднего стабилизатора.

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

Регуляция силы

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

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

Для достижения удовлетворительного результата силу необходимо определять во время тренировки.

КОНСЕРВАЦИЯ

- Перед каждым применением велосипеда убедитесь, что все винты, гайки и ручки закреплены.
- Для чистки устройства не применяйте агрессивные чистящие средства. Используйте мягкую, влажную тряпочку для удаления грязи и пыли. Удаляйте следы пота, т.к. кислотная реакция может повредить покрытие.

- Устройство храните в сухих местах, во избежание воздействия влаги и коррозии.
- Если счетчик не работает правильно, убедитесь, что все провода подключены правильно, в частности верхний провод со счетчиком. Если счетчик по-прежнему не работает, проверьте, правильно ли установлены батарейки и что они в рабочем состоянии. Если

показания на дисплее неразборчивы или некоторые элементы не видны, замените батарейки.

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

В связи с защитой натуральной среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованных батареек, питателей, двигателей и др. И использованные батарейки, питатели и аккумуляторы следует

оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей

утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды.

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

Питание

Батареи: 1.5v AAA (3 шт.) к велотренажеру не прилагаются.

Установка батареек:

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

4. После извлечения батареек все значения функций обнулятся.



СЧЕТЧИК

Первое включение

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

Автоматическое включение/отключение (auto on/off)

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

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

Возврат в исходное положение

Нажатие кнопки дольше 5 секунд приведет к обнулению всех значений функций, за исключением значений ODO.

Ошибка тренажера

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

КНОПКИ

MODE – выбор функций счетчика

SET – Нажмите кнопку, чтобы установить желаемую цель упражнения (время, расстояние).

RESET – обнуление значения. Чтобы обнулить значения, необходимо нажимать кнопку в течение 5 секунд.

ФУНКЦИИ

DISTANCE (DIST): подсчитывает дистанцию, преодоленную во время текущей тренировочной сессии.

CALORIES (CAL): подсчитывает количество калорий, сожженных во время текущей тренировочной сессии. Примечание: отображаемые данные являются общими и указываются для сравнения различных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях

TOTAL DISTANCE (ODO): подсчитывает общую дистанцию, преодоленную с момента установки батарейки в счетчике.

TIME: отсчитывает время тренировки текущей тренировочной сессии.

SCAN: на мониторе будут по очереди отображаться результаты тренировки

SPEED: отображает текущую скорость.

ДИАПАЗОН ИЗМЕРЕНИЙ

DIST 0.0-999.9 KM

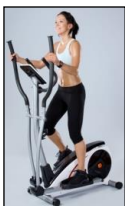
CAL 0.0-9999 KCAL

ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC

SPEED 0.0-999.9 KM/H

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.

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.

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

Потеря веса

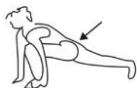
Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы сжигаете. Успех состоит в том, что эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления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

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

Разминка

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



Растягивание мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.



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



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



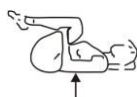
Смотреть фильм:
Разминка с Рафалом Вечоровским
Отсканируйте расположенный рядом код или впишите в браузере адрес:
<http://bit.ly/2sXUEga>



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



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



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

Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

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

том, чтобы не утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю. Чтобы остановить тренировочное устройство, необходимо перестать нажимать на педали. Велосипед не имеет системы 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/ orbitrekry patří k nářadím, které dokonale vyhovují osobám chtějícím posílit své tělo. Během tréninku jsou totiž zapojeny dolní i horní části svalstva se zvláštním zřetelem na lýtka, hýždě a ramenní pletenec.
- Cvičení na trenažéru dávají stejný efekt, jako cvičení na ortopedu, avšak vzhledem ke konstrukci zařízení méně zatěžují klouby. Díky tomu toto zařízení mohou používat nejen osoby mající dobrou formu, ale i senioři a osoby s nadváhou.

SYSTÉMY VYUŽITÉ V MODELU LOTUS



High endurance built and long warranty

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



Ergonomic materials & design

ergonomický design a materiály – vysoce kvalitní materiály použité při výrobě a dopracovaný design Vám přinese potěšení z používání našich strojů. Krásné a stylové zařízení ozdobí interiér Vašeho domova.



Multi-muscle training system

Systém umožňující napodobení přirozených pohybů během cvičení – práce našeho svalstva se maximálně podobá přirozenému tréninku na běžkách



Enhanced flywheel weight

správně zvolená hmotnost setrvačnicku s převodovým systémem pohonu umožňuje hladký a pohodlný chod přístroje. Vynikající tréninková účinnost dokonce při maximálním odporu.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 40 kg, Setrvačnick: 6,5 kg
Rozměry po rozložení: 106 x 56 x 142 cm

Maximální hmotnost uživatele: 130 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 psychologické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konzultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak nebo úroveň cholesterolu.
 - Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné nebo 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 koberec. 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 130 kg.
 - Zařízení se řadí do třídy H a C 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

SOUČÁSTÍ TRENAŽÉRU VYŽADUJÍCÍ MONTÁŽ (SCHÉMA – S. 40), PLNÝ SEZNAM DÍLŮ S. 35

Č.	popis	ks.
A	Rám	1
B	Přední stabilizátor	1
C	Zadní stabilizátor	1
D	Otočný knoflík	1
E	Rám pro nastavení délky kroku	1
F	Rám levého stupně	1
G	Rám pravého stupně	1
H	Sloupec levého ramene	1
I	Sloupec pravého ramene	1
J	Spojka	2
K	Levé rameno	1
L	Pravé rameno	1
16	Levý stupeň	1
17	Pravý stupeň	1

Č.	popis	ks.
22	Kolečka	2
34	Náprava volantu $\varphi 15.95 \times 403l$	1
43	Šroub pravého stupně $\varphi 16 \times 119$	1
44	Šroub levého stupně $\varphi 16 \times 119$	1
45	Šroub m8*35	8
47	Šroub $\varphi 10 \times m8 \times 15$	2
48	Šroub $10 \times 32 \times m8 \times 12$	2
50	Šroub m8*16	10
56	Šroub $\varphi 10 \times m8 \times 10.5$	2
59	Šroub m16*100	2
62	Matice m8	4
64	Levá matice 1/2"left	1
65	pravá matice 1/2"right	1
66	Plochá podložka $\varphi 8$	9

Č.	popis	ks.
67	D podložka $\varphi 16 \times \varphi 28$	2
68	plochá podložka $\varphi 8 \times \varphi 25$	2
72	Vlnitá podložka $\varphi 16 \times \varphi 26$	2
73	Pružinová podložka m8	10
74	pružinová podložka 1/2"	10
75	Izolační plášt'	8
76	Imbusový klíč 6mm	1
77	imbusový klíč 8mm	1
78	Multifunkční klíč 13# 19#	1
79	imbusový klíč 5mm	2
80	Matice m8	8
83	Konvexní podložka m8	8
92	Plochá podložka $\varphi 2 \times \varphi 31$	2
98	Volant	1

PŘÍPRAVA

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

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

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY S. 41-45)

- 1. KROK** Připevněte přední stabilizátor (C) a zadní stabilizátor (B) ke hlavnímu rámu (A) pomocí pružinové podložky (73), ploché podložky (66) a šroubu (56), jak je znázorněno na obrázku 1.
- 2. KROK** Upevněte nastavovací rám (E) na hlavním rámu (A) pomocí šroubu (59) a ploché podložky (92). Pak připevněte otočný knoflík (28, D), jak je znázorněno na obrázku 2.
- 3. KROK** 1. Upevněte levý stupeň (16) pomocí šroubu (49) a matice (62) na rámu levého stupně (F). Použijte klíč (78).
2. Upevněte pravý stupeň (17) pomocí šroubu (49) a matice (62) na rámu pravého stupně (G).
Způsob montáže stupňů je znázorněn na obrázku 3.
- 4. KROK** 1. Upevněte rám levého stupně (F) na nastavovacím rámu (E). Pomocí klíčů (77) a (78) připevněte šroub levého stupně (44) ke klíci (39) na hlavním rámu, pomocí vlnité podložky (72) a matice (64).
2. Upevněte rám pravého stupně (G) na nastavovacím rámu (E). Pomocí klíčů (77) a (78) připevněte šroub pravého stupně (43) ke klíci (38) na hlavním rámu, pomocí vlnité podložky (72) a matice (65).
- 5. KROK** 1. Přeložte nápravu volantu (34) přes otvor v hlavním rámu. Nasaďte sloupec levého (H) a pravého ramene (I) na nápravu volantu (34)

a připevněte jej pomocí klíče (76), šroubu (50) a podložek: pružinové (73), D podložky (67) a ploché (68).

2. Upevněte spojku (J) na sloupci levého (H) a pravého ramene (I) pomocí šroubu (47) a izolačního pláště (75). Pak připevněte rám levého (F) a pravého stupně (G) pomocí šroubu (56) a izolačního pláště (75).

6. KROK Umístěte levé (K) a pravé (L) rameno příslušně na sloupci levého (H) a pravého ramene (I) a připevněte je pomocí šroubu (82), vlnité podložky (83) a matice (80), jak je znázorněno na obr. 6.

7. KROK Upevněte sloupec volantu spolu s počítadlem na hlavním rámu pomocí šroubu (45) a podložky (66), jak je znázorněno na obr. 7.

8. KROK Upevněte volant na hlavním rámu pomocí šroubu (45) a podložky (83).

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

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

Kalibrace , přenášení zařízení

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

Pro jakékoliv přenesení zařízení opatrně ho zvedněte na přední transportní válečky (Obrázek - s. 46) a držíc po obou stranách přetáhněte na požadované místo.

Nastavení zátěže

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

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

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

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

ÚDRŽBA

- Před každým použitím rotopedu je třeba se ujistit, zda jsou všechny šrouby, matice a jiné prvky správně dotaženy.
- K čištění zařízení nepoužívat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkkou, vlhkou utěrku k odstraňování nečistot a prachu. Odstraňují stopy potu, protože to může vést k poškození čalounění.

- Zařízení je nutné skladovat na suchých místech, aby bylo chráněno před vlhkem a korozí.
- Pokud počítadlo nefunguje správně, je třeba se ujistit, zda jsou dobře spojené všechny kabely, zvláště pak horní kabel s počítadlem.

Nefunguje-li počítadlo i nadále, je nutné ověřit zda jsou správně vloženy baterie a zda nejsou vybité. Pokud je zobrazení na displeji nečitelné anebo některé hodnoty jsou neviditelné, je nutné vyměnit baterie.

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

Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorky 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 NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájení

Baterie: 1.5v AAA (3 ks). Není připojeno ke kole.

Instalace baterií:

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

baterie a znovu je vložte.

4. Po vyjmutí baterií se všechny hodnoty vynulují.



POČÍTADLO

První spuštění

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

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

Automatické zapnutí / vypnutí (auto on / off)

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

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

Resetování

Stisknutí tlačítka po dobu delší než 5 vteřin způsobí vynulování všech hodnot funkcí na nulu, s výjimkou ODO - celková vzdálenost.

Chyba zařízení

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

Tlačítka

MODE volba funkce počítadla

SET nastavení cíle: času, vzdálenosti.

RESET vynulování hodnot. Vynulování hodnot provedeš přidržetím tlačítka na dobu 5 vteřin.

FUNKCE

DISTANCE (DIST): zobrazuje vzdálenost ujetou během aktuálního cvičení.

CALORIES (CAL): Zobrazuje množství kalorií spálených během aktuálního cvičení. Poznámka: zobrazovaná data jsou obecná, slouží ke srovnání výsledků během různých cvičení. Nelze je využívat pro lékařské účely

TOTAL DISTANCE (ODO): zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou od chvíle nainstalování baterie do počítadla.

TIME: zobrazuje uplynulý čas cvičení.

SCAN: monitor střídavě zobrazuje účinky tréninku

SPEED: zobrazuje aktuální rychlost.

MĚŘENÉ HODNOTY

DIST 0.0-999.9 KM

CAL 0.0-9999 KCAL

ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC

SPEED 0.0-999.9 KM/H

SPOKEY HOMEFITTING APP

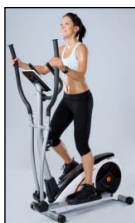
Homefitting je způsob cvičení, který vám umožňuje pečovat o vaši postavu a zdraví bez nutnosti pravidelného doježdění do posilovny a velkých vydajů na osobního trenéra. Spokey je tvůrcem myšlenky homefittingu a první značkou, která tuto terminologii používá!

JAK ZAČÍT? V první řadě se seznámte s homefittingovým cvičením. Nejjednodušší způsob, jak to udělat, je použití bezplatné aplikace, která vám jasně ukáže, jak provádět jednotlivé cviky. V aplikaci můžete také kontrolovat své tréninky a zapisovat své pokroky. Aplikace vám také připomene další naplánovaný trénink.

Stáhní si aplikaci a začni trénovat ještě dnes!



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.

Tvarování svalstva

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

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

Hubnutí, tréninky

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

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

JAK TRÉNOVAT

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

Fáze rozcvičky

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



Protahování svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



Protahování svalstva stehenních a kolen

Sedni si na podlahu. 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.



Podívej se na film:

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



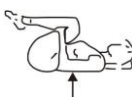
Protahování stehen

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



Protahování horních částí těla

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



Protahování svalstva nohou

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

Fáze tréninku, způsob brzdění způsob ukončení tréninku

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

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

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

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

ZÁRUKA

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

Tento model má 5-letou záruku na rám a 3-letou pro ostatní prvky, s výjimkou komponentů které podléhají běžnému opotřebení.

Více informací o záruce naleznete v záručním listě.



Týká se počítađa

Označení zařizzením symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístování odpadních elektrických a elektronických zařizzením spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařizzením být podroben zvláštní užití. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařizzením, 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 zařizzením mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.

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

CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR – VÝSLEDKY CVIČENIA

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

SYSTÉMY POUŽITÉ V MODELI LOTUS



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



ergonomický design a materiály - vysoko kvalitné materiály použité pri výrobe a dopracovaný design Vám prinesie potešenie z používania našich strojů. Krásné a štýlové zariadenie ozdobi interiér Vášho domova.



Systém, ktorý umožňuje napodobnenie prirodzeného pohybu počas cvičenia – práca našich svalov sa veľmi podobá na bežný tréning na bežkách



správne zvolená hmotnosť zotrvačníka s prevodovým systémom pohonu umožňuje hladký a pohodlný chod prístroja. Vynikajúca tréningová účinnosť dokonca pri maximálnom odpore.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 40 kg, Zotrvačník – 6,5 kg
Rozmer po rozložení – 106 x 56 x 142 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 130 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 vplývať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
 - Všimajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplývať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesti, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
 - Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
 - Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane bicykla zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
 - Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
 - Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
 - Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
 - Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhýbajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rukovätí a neschádzajte zo sedla.
 - Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
 - Maximálna hmotnosť užívateľa je 130 kg.
 - Zariadenie je klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely.
 - Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiavajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
 - Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
 - Neodporúča sa nechať regulačné zariadenie, ktoré by by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.
- Upozornenie: pred použitím statického bicykla si pozorne prečítajte návod na obsluhu.
- Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.
- Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

SÚČASTÍ TRENAŽÉRA VYŽADUJÚCE MONTÁŽ (SCHEMA, S. 40), PLNÝ ZOZNAM SÚČASTÍ, S. 36

č.	opis	ks	č.	opis	ks	č.	opis	ks
A	Rám	1	22	Kolieska	2	67	D podložka $\phi 16 \times \phi 28$	2
B	Predný stabilizátor	1	34	Náprava volantu $\phi 15.95 \times 403l$	1	68	plochá podložka $\phi 8 \times \phi 25$	2
C	Zadný stabilizátor	1	43	Skrutka pravého stupňa $\phi 16 \times 119$	1	72	Vlnitá podložka $\phi 16 \times \phi 26$	2
D	Otočný gombík	1	44	skrutka ľavého stupňa $\phi 16 \times 119$	1	73	Pružinová podložka m8	10
E	Rám pre nastavenie dĺžky kroku	1	45	Skrutka m8*35	8	74	pružinová podložka 1/2"	10
F	Rám ľavého stupňa	1	47	Skrutka $\phi 10 \times m8 \times 15$	2	75	Izolačný plášť	8
G	Rám pravého stupňa	1	48	Skrutka $10 \times 32 \times m8 \times 12$	2	76	Imbusový kľúč 6mm	1
H	Stĺpec ľavého ramena	1	50	Skrutka m8*16	10	77	imbusový kľúč 8mm	1
I	Stĺpec pravého ramena	1	56	Skrutka $\phi 10 \times m8 \times 10.5$	2	78	Multifunkčný kľúč 13# 19#	1
J	Spojka	2	59	Skrutka m16*100	2	79	imbusový kľúč 5mm	2
K	Ľavé rameno	1	62	Matica m8	4	80	Matica m8	8
L	Pravé rameno	1	64	Ľavá matica 1/2"left	1	83	Konvexná podložka m8	8
16	Ľavý stupeň	1	65	pravá matica 1/2"right	1	92	Plochá podložka $\phi 2 \times \phi 31$	2
17	Pravý stupeň	1	66	Plochá podložka $\phi 8$	9	98	Volant	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.

MONTÁŽNY NÁVOD (VÝKRESY – STR. 41-45)

- 1. KROK** Pripevnite predný stabilizátor (C) a zadný stabilizátor (B) ku hlavnému rámu (A) pomocou pružinovej podložky (73), plochej podložky (66) a skrutky (56), ako je znázornené na obrázku 1.
- 2. KROK** Upevnite nastavovací rám (E) na hlavnom ráme (A) pomocou skrutky (59) a plochej podložky (92). Potom pripevnite otočný gombík (28, D), ako je znázornené na obrázku 2.
- 3. KROK** 1. Upevnite ľavý stupeň (16) pomocou skrutky (49) a matice (62) na ráme ľavého stupňa (F). Použite kľúč (78).
2. Upevnite pravý stupeň (17) pomocou skrutky (49) a matice (62) na ráme pravého stupňa (G).
Spôsob montáže stupňov je znázornený na obrázku 3.
- 4. KROK** 1. Upevnite rám ľavého stupňa (F) na nastavovacom ráme (E). Pomocou kľúčov (77) a (78) pripevnite skrutku ľavého stupňa (44) ku kľúke (39) na hlavnom ráme, pomocou vlnitej podložky (72) a matice (64).
2. Upevnite rám pravého stupňa (G) na nastavovacom ráme (E). Pomocou kľúčov (77) a (78) pripevnite skrutku pravého stupňa (43) ku kľúke (38) na hlavnom ráme, pomocou vlnitej podložky (72) a matice (65).

- 5. KROK** 1. Preložte nápravu volantu (34) cez otvor v hlavnom ráme. Nasadte stĺpec ľavého (H) a pravého ramena (I) na nápravu volantu (34) a pripevnite ho pomocou kľúča (76), skrutky (50) a podložiek: pružinovej (73), D podložky (67) a plochej (68).
2. Upevnite spojku (J) na stĺpci ľavého (H) a pravého ramena (I) pomocou skrutky (47) a izolačného plášťa (75). Potom pripevnite rám ľavého (F) a pravého stupňa (G) pomocou skrutky (56) a izolačného plášťa (75).
 - 6. KROK** Umiestnite ľavé (K) a pravé (L) rameno príslušne na stĺpci ľavého (H) a pravého ramena (I) a pripevnite ich pomocou skrutky (82), vlnitej podložky (83) a matice (80), ako je znázornené na obr. 6.
 - 7. KROK** Upevnite stĺpec volantu spolu s počítadlom na hlavnom ráme pomocou skrutky (45) a podložky (66), ako je znázornené na obr. 7.
 - 8. KROK** Upevnite volant na hlavnom ráme pomocou skrutky (45) a podložky (83).
- UPOZORNENIE: záslepka predného stabilizátora je pohyblivá, a tým zjednodušuje manipuláciu so zariadením. Záslepky zadného stabilizátora sa používajú na vyrovnanie polohy trenažéra.

Vodorovná poloha zariadenia, prenášanie zariadenia (obrázok – s. 46)

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

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

Nastavenie odporu

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

Aby bol odpor menší, je treba otočiť gombík regulácie smerom k číslu „1“ aby sa zväčšil otočiť gombíkom smerom k číslu „8“. Pre dosiahnutie uspokojivého výsledku musí byť intenzita nastavená behom tréningu

ÚDRŽBA

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

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájanie

Batérie: 1.5v AAA (3 ks). Nepripojené k bicykli



Inštalácia batérií:

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

- batérie a znova ich vložte.
4. Po vybratí batérií sa všetky hodnoty vynulujú.

PRVÉ POUŽITIE

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

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

Automatické zapnutie/vypnutie (auto on/off)

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

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

Resetovanie

Stlačenie tlačidla po dobu dlhšiu ako 5 sekúnd spôsobí vynulovanie všetkých hodnôt funkcií na nulu, s výnimkou ODO - celková vzdialenosť.

Chyba zariadenia

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

POČÍTADLO

Tlačidlá

MODE voľba funkcií počítadla
SET nastavenie cieľa: času, vzdialenosti.

RESET nulovanie hodnôt. Pre vynulovanie hodnôt stlačte tlačidlo a držte stlačené 5 sekúnd.

Funkcie

DISTANCE (DST): počíta vzdialenosť prekonanú počas aktuálnej tréningovej jednotky.

CALORIES (CAL): počíta počet kalórií spálených počas aktuálnej tréningovej jednotky. Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecného charakteru, a uvádzajú sa len pre porovnanie jednotlivých tréningových jednotiek. Nesmú sa používať na zdravotné účely

TOTAL DISTANCE (ODO): počíta celkovú vzdialenosť prekonanú od momentu montáže počítadla.

TIME: počíta čas cvičenia počas aktuálnej tréningovej jednotky.

SCAN: monitor vŕľa striedavo zobrazí účinky tréningu

SPEED: zobrazuje momentálnu rýchlosť.

ROZSAH MERANIA

DIST 0.0-999.9 KM
CAL 0.0-9999 KCAL
ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC
SPEED 0.0-999.9 KM/H

SPOKEY HOMEFITTING APP

Homefitting je spôsob cvičenia, ktorý vám umožňuje starať sa o vašu postavu a zdravie bez nutnosti pravidelnej dochádzky do posilovne a veľkých výdavkov na osobného trénera. Spokee je tvorcom myšlienky homefittingu a prvou značkou, ktorá túto terminológiu používa!

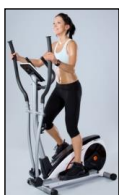
AKO ZAČAŤ? Je to jednoduché. V prvom rade sa zoznámte s homefittingovým cvičením. Najjednoduchší spôsob, ako to urobiť, je použitie bezplatnej aplikácie, ktorá vám jasne ukáže, ako vykonávať jednotlivé cviky. V aplikácii môžete taktiež kontrolovať svoje tréningy a zapisovať svoje pokroky.

Aplikácia vám tiež pripomenie ďalší naplánovaný tréning. Stiahni si aplikáciu a začni trénovať ešte dnes!



POUŽÍVANIE, TRÉNING

Poloha



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

Tvarovanie svalov

Za účelom formovania svalov počas tréningu je treba značne zvýšiť odpor. Spôsobuje to väčšie napätie svalov a môže

znamenat', 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

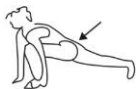
Dôležitým činiteľom na tomto mieste je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spálite. Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

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.

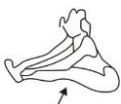
Rozcvičková fáza

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



Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov

Vykonajte cvičenie ako obr.



Rozťahovanie stehenných svalov a kolien

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



Rozťahovanie lýtkových svalov

Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. 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/2sXUEga>



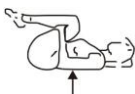
Rozťahovanie stehenných svalov

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



Rozťahovanie horných častí tela

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



Rozťahovanie nožných svalov

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

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

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

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

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

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

ZÁRUKA

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

Tento model má 5-ročnú záruku na rám a 3-ročnú záruku pre ostatné prvky, s výnimkou komponentov ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu. Viac informácií o záruke nájdete v záručnom liste.



Vzťahuje sa na počítač

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

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

ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

ELIPSNIS TRENIRUOKLIS - PRATIMŲ REZULTATAI

Elipsniai treniruokliai puikiai tinka žmonėms, norintiems sustiprinti visą kūną. Treniruotės metu mankštinamos apatinės ir viršutinės raumenų grupės, ypač blauzdy, 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.

LOTUS MODELyje NAUDOJAMOS SISTEMOS

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

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

ERGO-FIT *Ergonomic materials & design*

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

POWER TRAINER *Multi-muscle training system*

Sistema, leidžianti lavinti natūralius judesius - mūsų raumenys imituoja slidinėjimo judesius.

HEAVY FLYWHEEL *Enhanced flywheel weight*

Atitinkamas smagračio masės ir pavaros sistemos perdavimo skaičiaus parinkimas leidžia užtikrinti tolygų ir komfortinį įrenginio funkcionavimą. Puikus treniruotės efektyvumas net esant maksimaliam pasipriešinimui.

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 40 kg, Smagratis – 6,5 kg
Matmenys atskleidus – 106 x 56 x 142 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 130 kg
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
 - Prieš pradėdami pratybas, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
 - Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytoju.
 - Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
 - Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
 - Prieš pradėdami pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigčiai ir veržlės yra gerai užsukti.
 - Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį
 - būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
 - Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.
 - Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsisukti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
 - 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. Maksimalus vartotojo svoris yra 130 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 sąrašė 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

MONTAVIMO REIKALAUJANČIOS TRENIRUOKLIO DALYS (SCHEMA – P. 40), PILNAS DALIŲ SĄRAŠAS P. 36

nr.	aprašymas	vnt.
A	Rėmas	1
B	Priekinis stabilizatorius	1
C	Galinis stabilizatorius	1
D.	Rankenėlė	1
E.	Žingsnio ilgio reguliavimo rėmas	1
F	Kairiojo pedalo rėmas	1
G	Dešiniojo pedalo rėmas	1
H	Kairiojo peties kolona	1
I	Dešiniojo peties kolona	1
J	Jungtis	2
K	Kairysis petys	1
L	Dešinysis petys	1
16	Kairysis pedalas	1
17	Dešinysis pedalas	1

nr.	aprašymas	vnt.
22	Ratukai	2
34	Vairo ašis $\phi 15.95 \times 403l$	1
43	Dešiniojo pedalo varžtas $\phi 16 \times 119$	1
44	Kairiojo pedalo varžtas $\phi 16 \times 119$	1
45	Varžtas $m8 \times 35$	8
47	Varžtas $\phi 10 \times m8 \times 15$	2
48	Varžtas $10 \times 32 \times m8 \times 12$	2
50	Varžtas $m8 \times 16$	10
56	Varžtas $\phi 10 \times m8 \times 10.5$	2
59	Varžtas $m16 \times 100$	2
62	Veržlė $m8$	4
64	Kairioji veržlė $1/2"$	1
65	Dešinioji veržlė $1/2"$	1
66	Plokščioji poveržlė $\phi 8$	9

nr.	aprašymas	vnt.
67	D poveržlė $\phi 16 \times \phi 28$	2
68	Plokščioji poveržlė $\phi 8 \times \phi 25$	2
72	Banguota poveržlė $\phi 16 \times \phi 26$	2
73	Spyruoklinė poveržlė $m8$	10
74	Spyruoklinė poveržlė $1/2"$	10
75	Izoliacinė poveržlė	8
76	Imbusinis raktas $6mm$	1
77	Imbusinis raktas $8mm$	1
78	Daugiafunkcis raktas $13\# 19\#$	1
79	Imbusinis raktas $5mm$	2
80	Veržlė $m8$	8
83	Iškili poveržlė $m8$	8
92	Plokščioji poveržlė $\phi 2 \times \phi 31$	2
98	Vairas	1

PARUOŠIMAS

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

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

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (PAVEIKSLĖLIAI – 41-45 PSL.)

1 ŽINGSNIS Pritvirtink priekinį (C) ir galinį (B) stabilizatorių prie pagrindinio rėmo (A) spyruoklinės poveržlės (73), plokščiosios poveržlės (66) ir varžto (56) pagalba, kaip parodyta 1 paveiksle.

2 ŽINGSNIS Įtvirtink reguliavimo rėmą (E) ant pagrindinio rėmo (A) varžto (59) ir plokščiosios poveržlės (92) pagalba. Po to pritvirtink rankenėlę (28, D), kaip parodyta 2 paveiksle.

3 ŽINGSNIS 1. Pritvirtink kairįjį pedala (16) varžto (49) ir veržlės (62) pagalba ant kairiojo pedalo rėmo (F). Pasinaudok raktu (78).

2. Pritvirtink dešinįjį pedala (17) varžto (49) ir veržlės (62) pagalba ant dešiniojo pedalo rėmo (G).

Pedalų montavimo būdas parodytas 3 paveiksle.

4 ŽINGSNIS 1. Pritvirtink kairiojo pedalo rėmą (F) ant reguliavimo rėmo (E).

Raktų (77) ir (78) pagalba pritvirtink kairiojo pedalo varžtą (44) prie alkūninės svirties (39) ant pagrindinio rėmo, panaudojant banginę poveržlę (72) ir veržlę (64).

2. Pritvirtink dešiniojo pedalo rėmą (G) ant reguliavimo rėmo (E).

Raktų (77) ir (78) pagalba pritvirtink dešiniojo pedalo varžtą (43) prie alkūninės svirties (38) ant pagrindinio rėmo, panaudojant banginę poveržlę (72) ir veržlę (65).

5 ŽINGSNIS 1. Perkišk vairo ašį (34) per pagrindiniame rėme esančią skylę. Uždėk kairiojo (H) ir dešiniojo (I) peties kolonas ant vairo ašies (34) ir pritvirtink jas raktu (76), varžto (50) ir spyruoklinės (73), tipo D (67) bei plokščiosios (68) poveržlių pagalba.

2. Pritvirtink jungtį (J) ant kairiojo (H) ir dešiniojo (I) peties kolonų varžto (47) ir izoliacinės poveržlės (75) pagalba. Po to pritvirtink kairiojo (F) ir dešiniojo (G) pedalo rėmus varžto (56) ir distancinės poveržlės (75) pagalba.

6 ŽINGSNIS Įkišk kairįjį (K) ir dešinįjį (L) petį atitinkamai į kairiojo (H) ir į dešiniojo (I) peties kolonas ir sujunk varžtų (82), banguotų poveržlių (83) ir veržlių (80) pagalba, kaip parodyta 6 paveiksle.

7 ŽINGSNIS Pritvirtink vairo koloną kartu su skaitikliu ant pagrindinio rėmo, varžto (45) ir poveržlės (66) pagalba, kaip parodyta 7 paveiksle.

8 ŽINGSNIS Vairą pritvirtink prie pagrindinio rėmo, varžto (45) ir poveržlės (83) pagalba.

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

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

Horizontalumo nustatymas įrenginio perkėlimas į kitą vietą (brėžinys p.46)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Išlyginkite įrenginį, naudodami priekinio stabilizatoriaus rankenėles

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

Pasipriešinimo reguliavimas

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

pasipriešinimą pasukite reguliavimo rankutę "1" skaičiaus kryptimi, kad padidintų pasipriešinimą pasukite rankutę "8" skaičiaus kryptimi. Siekiant gauti patikimesnius rezultatus, intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu.

KONSERVAVIMAS

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

kištukas nėra sugadintas.

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

negaliama išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumulatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos. Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo

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

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Maitinimo šaltinis

Baterijos: 1.5v AAA (3 vnt.). neįeina į komplektą.

Baterijų įrengimas:

- Įdėkite baterijas skaitiklio galinėje dalyje.
- Įsitinkite, kad baterijos tinkamai įrengtos.
- Jei ekranas neįskaitomas arba matomi tik daliniai segmentai, išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.

Pirmasis paleidimas

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

Displėjus įsijungs paspaudus mygtuką arba pradėdamint minti pedalus.

ATSTATYMAS

Palaikykite mygtuką ilgiau nei 5 sekundes, kad atstatytumėte visas funkcijas, išskyrus ODO - bendras nuotolis.

Automatiškas įjungimas/išjungimas (auto on/off)

SKAITIKLIS

Mygtukai

MODE skaitiklio funkcijos pasirinkimas

SET - tikslų nustatymai: laiko, atstumo

Funkcijos

DISTANCE (DIST): sumuoja įveiktą atstumą aktualios treniruotės sesijos metu.

CALORIES (CAL): sumuoja sudegintų kalorijų skaičių aktualios treniruotės sesijos metu. Dėmesio: Rodomi duomenys yra bendri, pateikiami įvairių treniruotėlių sesijų palyginimui. Jie neturi būti naudojami medicinos tikslams

MATAVIMO DIAPAZONAS

DIST 0.0-999.9 KM

CAL 0.0-9999 KCAL

ODO 0.0-999.9 KM

- Išėmus baterijas, visos funkcijų vertės bus panaikintos.

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

Displėjus išsijungs automatiškai nutraukus treniruotę ilgiau nei 4 minutėms.

ĮRENGINIO KLAIDA

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

RESET –nulinės pozicijos nustatymas. Nulinei pozicijai nustatyti mygtuką reikia laikyti nuspaustoje būklėje per 5 sekundes.

TOTAL DISTANCE (ODO): Sumuoja visą įveiktą atstumą nuo baterijos užinstaliavimo skaitiklyje momento.

TIME: Sumuoja duotosios treniruotės sesijos pratimų laiką.

SCAN - ekrane bus paeilui rodomi treniruotės efektai

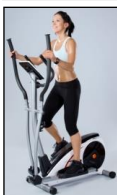
SPEED: rodo aktualų greitį.

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC

SPEED 0.0-999.9 KM/H

NAUDOJIMAS

Poilsis



Atsistokite ant pedalo, rankomis laikykitės rankenų. Darykite judesius rankomis ir kojomis. Pratimų metu nugarą 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 tampoiti raumenų. Jeigu pajusite kokyj nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.

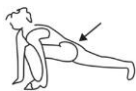


Žiūrėkite filmą:

Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.

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





Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.

Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



Blauzdų raumenų ištempimas

Atsistokite žėrgtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną.

Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



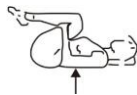
Šlaunų raumenų ištempimas

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



Viršutinių kūno dalių ištempimas

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



Kojų raumenų ištempimas

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

Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

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

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

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

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



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..

LOTUS MODELĪ IZMANTOTĀS SISTĒMAS



High endurance built and long warranty

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



ergonomiski materiāli un dizains - ražošanā izmantotie augstas kvalitātes materiāli un mūsu grafiku izstrādātais dizains un ergonomika sniedz baudu lietojot mūsu iekārtas. Skaists un stilīgs iekārtas dizains ideāli papildinās Jūsu māju interjeru.



Sistēma, kas ļauj attīstīt dabiskas kustības - mūsu muskuļi simulē slēpošanas kustības.



atbilstoši piemēklēts spararata svars ar pārnēsama piedziņas sistēmu, ļauj nodrošināt ierīces vienmērīgu un ērtu darbību. Lieliska treniņa efektivitāte pat pie vislielākās slodzes.

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 40 kg, Spara rats – 6,5 kg
Izmērs pēc montāžas – 106 x 56 x 142 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 130 kg
Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdžekļiem.
 - 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.
 - Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
 - Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
 - Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārlicinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
 - Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
 - Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
 - Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamās. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.
 - Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
 - Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 130 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

TRENAŽIERA DETALĀS, KURĀM NEPIECIEŠAMA MONTĀŽA (Shēma – I. 40), PILNS DETALU SARAKSTS L. 37

Nr.	apraksts	gab.
A	Rāmis	1
B	Priekšējais stabilizators	1
C	Aizmugurējais stabilizators	1
D	Stūre	1
E	Soļa garuma regulācijas rāmis	1
F	Kreisā pedāļa rāmis	1
G	Labā pedāļa rāmis	1
H	Labās puses balsts	1
I	Labās puses balsts	1
J	Savienotājs	2
K	Kreisās puses rāmis	1
L	Labās puses rāmis	1
16	Kreisais pedālis	1
17	Labais pedālis	1

Nr.	apraksts	gab.
22	Riteņi	2
34	Stūres ass $\phi 15.95 \times 403l$	1
43	Labā pedāļa skrūve $\phi 16 \times 119$	1
44	Kreisā pedāļa skrūve $\phi 16 \times 119$	1
45	Skrūve m8*35	8
47	Skrūve $\phi 10 \times m8 \times 15$	2
48	Skrūve $10 \times 32 \times m8 \times 12$	2
50	Skrūve m8*16	10
56	Skrūve $\phi 10 \times m8 \times 10.5$	2
59	Skrūve m16*100	2
62	Uzgrieznis m8	4
64	Kreisais uzgrieznis 1/2"left	1
65	Labais uzgrieznis 1/2"right	1
66	Plakanā paplāksne $\phi 8$	9

Nr.	apraksts	gab.
67	Paplāksne d $\phi 16 \times \phi 28$	2
68	Plakanā paplāksne $\phi 8 \times \phi 25$	2
72	Rievotā paplāksne $\phi 16 \times \phi 26$	2
73	Atsperpaplāksne m8	10
74	Atsperpaplāksne 1/2"	10
75	Izolējošs pārsegs	8
76	Sešskaldņu atslēga 6mm	1
77	Sešskaldņu atslēga 8mm	1
78	Daudzfunkcionālā atslēga 13# 19#	1
79	Sešskaldņu atslēga 5mm	2
80	Uzgrieznis m8	8
83	Izliektā paplāksne m8	8
92	Plakanā paplāksne $\phi 2 \times \phi 31$	2
98	Stūre	1

SAGATAVOŠANA

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

Lai izvairītos no savainojumiem, produkts jāuzstāda vismaz divām personām.

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLI – 41-45 LPP.)

SOLIS 1 Piestipriniet priekšējo (C) un aizmugurējo (B) stabilizatoru pie galvenā rāmja (A) ar atsperpaplāksnēm (73), paplāksnēm (66) un skrūvēm (56), tā kā parādīts 1. attēlā.

SOLIS 2 Piestipriniet regulācijas rāmi (E) uz galvenā rāmja (A) ar skrūvi (59) un plakanu paplāksni (92). Pēc tam piestipriniet stūri (28, D), kā parādīts 2. attēlā.

SOLIS 3 1. Piestipriniet kreiso pedāli (16) ar skrūvēm (49) un uzgriezni (62) uz kreisā pedāļa rāmja (F). Izmantojiet atslēgu (78).

2. Piestipriniet labo pedāli (17) ar skrūvēm (49) un uzgriezni (62) uz labā pedāļa rāmja (G).

Pedāļi piestiprināšana ir parādīta 3. attēlā.

SOLIS 4 1. Piestipriniet kreisā pedāļa rāmi (F) uz regulācijas rāmja (E).

Izmantojot atslēgas (77) un (78), piestipriniet kreisā pedāļa skrūvi (44) pie kļauņa (39) uz galvenā rāmja, izmantojiet rievoto paplāksni (72) un uzgriezni (64).

2. Piestipriniet labā pedāļa rāmi (G) uz regulācijas rāmja (E).

Izmantojot atslēgas (77) un (78), piestipriniet labā pedāļa skrūvi (43) pie kļauņa (38) uz galvenā rāmja, izmantojiet rievoto paplāksni (72) un uzgriezni (65).

SOLIS 5 1. Ievietojiet stūres asi (34) tam paredzētajā galvenā rāmja caurumā. Uzliec labās (I) un kreisās (H) puses pamatni uz stūres asi (34) un piestipriniet ar atslēgas (76), skrūvju (50), atsperpaplāksni (73), D tipa (67) un plakanu (68) paplāksni palīdzību.

2. Nostipriniet savienotāju (J) uz kreisās (H) un labās (I) puses pamatnes ar skrūvēm (47) un izolācijas pārsegu (75). Pēc tam piestipriniet kreisā (F) un labā (G) pedāļa rāmjus ar skrūvēm (56) un izolējošo pārsegu (75).

SOLIS 6 Attiecīgi novietojiet kreiso (K) un labo (L) pusi uz kreisās (H) un labās (I) puses pamatnes un piestipriniet tos, izmantojot skrūves (82), rievotās paplāksnes (83) un uzgriežņus (80), tā kā parādīts attēlā 6.

SOLIS 7 Piestipriniet stūres pamatni kopā ar skaitītāju uz galvenā rāmja ar skrūvēm (45) un paplāksnēm (66), kā parādīts att. 7.

Solis 8 Nostipriniet stūri uz galvenā rāmja ar skrūvēm (45) un paplāksnēm (83).

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

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

Ierīces horizontāla novietošana, ierīces pārvietošana, (attēls – I. 46)

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

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

Pretestības regulēšana

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

pretestību, rotējiet kļauņus „8” virzienā.

Lai sasniegt apmierinošu rezultātu, pretestību uzstādiet vingrināšanas laikā.

KONSERVĀCIJA

- Pirms katras ierīces lietošanas, jāpārliecinās, ka visas skrūves, uzgriežņi un regulatori ir pieskrūvēti.
- Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lietojiet mīkstu, mitru drānu neīrūmu un putekļu novēršanai. Novērsiet svišanas traipus jo skābā reakcija var sabojāt polsterējumu.
- Ierīce jāsauglabā sausās vietās, lai apdraudētu to no mitruma un korozijas.

- Ja spidometrs nepareizi darbojas, lūdzam pārbaudīt, vai visi vadi ir pareizi pievienoti, īpaši augšējais vads ar spidometru. Gadījumā kad spidometrs vēl nedarbojas, jāpārbauda vai piegādātāja vads vai dakša nav sabojāta.

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

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

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

SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

Strāvas padeve

Baterijas: 1.5v AAA (3 gab). neietilpst komplektā.

Bateriju uzstādīšana:

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

MĒRĪTĀJS

Pirmā iedarbināšana

Pirms pirmās iedarbināšanas pārliedzinieties, ka visi kabeļi ir pareizi pievienoti, un baterijas ir pareizi uzstādītas.

Displejs ieslēgsies nospiežot pogu vai sākot mīt pedāļus.

Atiestate

Turiet pogu nospieztu ilgāk nekā 5 sekundes, lai atiestatītu visas funkcijas, izņemot odo – kopējais attālums.

Pogas

MODE – mērītāja funkciju izvēle.

SET – mērķu iestatījumi: laika, distances

Funkcijas

DISTANCE (DIST): mēra veikto distanci treniņa aktuālās sesijas laikā.

CALORIES (CAL): mēra kaloriju daudzumu, kas ir sadedzinātas treniņa aktuālās sesijas laikā. Piezīme: uzrādāmie dati ir vispārīgi un paredzēti dažādu treniņa sesiju salīdzināšanai. Tie nevar tikt izmantoti ārstniecības mērķiem

MĒRĪŠANAS DIAPAZONS

DIST 0.0-999.9 KM

CAL 0.0-9999 KCAL

ODO 0.0-999.9 KM

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



Automātiskā ieslēgšana/izslēgšana (auto on/off)

Displejs ieslēgsies automātiski sākot kustināt pedāļus, vai nospiežot kādu pogu.

Displejs izslēgsies automātiski ja vingrošana ir apturēta vairāk nekā 4 minūtēm.

Ierīces kļūda

Ja skaitītāja rādījums ir nepareizs, izņemiet baterijas un ievietojiet tās atpakaļ.

RESET – vērtību atiestatīšana. Lai atiestatītu vērtības, nospiež un turēt pogu 5 sekundes.

TOTAL DISTANCE (ODO): mēra kopējo distanci, sākot no mērītāja bateriju uzlikšanas.

TIME: mēra treniņa aktuālās sesijas vingrinājumu laiku.

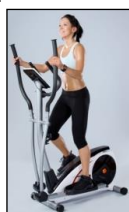
SCAN: ekrānā pārmaiņus būs redzami treniņa rezultāti

SPEED: uzrāda aktuālo ātrumu.

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC

SPEED 0.0-999.9 KM/H

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 treniņierīcē aizstāj vingrinājumus veicamus parastā velosipēdā.

Muskuļu veidošana

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

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

Svara zaudēšana

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

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 jāspīdzina 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/2sXUEga>





Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi.

Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.



Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

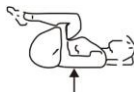
Stāviet uz grīdas ar mazliet izplēstām kājām, novietojiet abas rokas virs galvas (kā attēlots), un pēc tam izstiepiet plecu muskuļus.



Lielu muskuļu izstiepšana

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

Mainīgi izvelciet kājas uz muguru, lai izstieptu kāju muskuļus.



Kāju muskuļu izstiepšana

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

Treņņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremsēšana

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

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

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 noliektās elektriskās un elektroniskās ierīces noliektu ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

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 LOTUS EINGESETZTE SYSTEME



High endurance built and long warranty

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



Ergonomic materials & design

ergonomische Materialien und Design – die zur Produktion eingesetzten, hochqualitativen Materialien sowie das von unseren Grafikern ausgearbeitete Design und Ergonomie erlauben Ihnen, sich am Gebrauch unserer Ausrüstung zu erfreuen. Das schöne und stilvolle Aussehen werden die Räume Ihres Hauses dekorieren.



Multi-muscle training system

Das System erlaubt die Wiedergabe der natürlichen Bewegungen während des Trainings – die Arbeit unserer Muskeln kommt der beim natürlichen Training auf Langlauf-Skiern am nächsten



Enhanced flywheel weight

Das entsprechend angepasste Gewicht des Schwungrades mit dem Antriebsstrang ermöglicht eine reibungslose und komfortable Benutzung des Gerätes. Ausgezeichnete Wirksamkeit des Trainings sogar bei dem maximalen Widerstand.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 40 kg, Schwungrad – 6,5 kg
Abmessungen nach dem Aufbau: – 106 x 56 x 142 cm

Höchstbelastung - 130 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 eines der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.
 - Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übungen sich an die Griffe halten.
 - Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 130 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 angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehazwecke 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

MONTAGETEILE DES HEIMTRAINERS (SCHEMA – S.40), MONTAGETEILE DES HEIMTRAINERS - S. 37

Nr.	Beschreibung	Stk.
A	Rahmen	1
B	Vorderer Stabilisator	1
C	Hinterer Stabilisator	1
D	Drehknopf	1
E	Rahmen für einstellung der sShrittlänge	1
F	Rahmen vom linken Standfuss	1
G	Rahmen vom rechten Standfuss	1
H	Säule vor dem linken Arm	1
I	Säule von dem rechten Arm	1
J	Verbindungsstück	2
K	Linke Griffstange	1
L	Rechte Griffstange	1
16	Linker Standfuss	1
17	Rechter Standfuss	1

Nr.	Beschreibung	Stk.
22	Räder	2
34	Lenkachse $\phi 15.95 \times 403l$	1
43	Schraube vom linken Standfuss $\phi 16 \times 119$	1
44	Schraube vom rechten Standfuss $\phi 16 \times 119$	1
45	Schraube m8*35	8
47	Schraube $\phi 10 \times m8 \times 15$	2
48	Schraube $10 \times 32 \times m8 \times 12$	2
50	Schraube m8*16	10
56	Schraube $\phi 10 \times m8 \times 10.5$	2
59	Schraube m16*100	2
62	Mutter m8	4
64	Linke Mutter 1/2"left	1
65	Rechte Mutter 1/2"right	1
66	Flache Unterlegscheibe $\phi 8$	9

Nr.	Beschreibung	Stk.
67	Unterlegscheibe $\phi 16 \times \phi 28$	2
68	Flache Unterlegscheibe $\phi 8 \times \phi 25$	2
72	Gewellte Unterlegscheiben $\phi 16 \times \phi 26$	2
73	Federscheibe m8	10
74	Federscheibe 1/2"	10
75	Isolierabdeckung	8
76	Inbusschlüssel 6mm	1
77	Inbusschlüssel 8mm	1
78	Mehrfunktionchlüssel 13# 19#	1
79	Inbusschlüssel 5mm	2
80	Mutter m8	8
83	Gewölbte Unterlegscheibe m8	8
92	Flache Unterlegscheibe $\phi 2 \times \phi 31$	2
98	Lenker	1

VORBEREITUNG

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

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

MONTAGEANLEITUNG (ABBILDUNGEN – S. 41-45)

SCHRITT 1 Befestigen Sie den vorderen (C) und hinteren (B) Stabilisator am Hauptrahmen (A) mit Hilfe der Federcheibe (73), flachen Unterlegscheibe (66) und Schraube (56), wie auf dem Bild Nr. 1.

SCHRITT 2 Befestigen Sie den Einstellungsrahmen (E) am Hauptrahmen mit Hilfe der Schraube (59) und der flachen Unterlegscheibe (92). Dann befestigen Sie den Drehknopf (28,D) wie auf dem Bild Nr. 2

SCHRITT 3 1. Befestigen Sie den linken Standfuß (16) mit der Schraube (49) und der Mutter (62) am Rahmen des linken Standfußes (F). Verwenden Sie den Schlüssel (78).

2. Befestigen Sieden den rechten Standfuß (17) mit der Schraube (49) und der Mutter (62) am Rahmen des rechten Standfußes(G), wie auf dem Bild Nr. 3

SCHRITT 4 1. Befestigen Sie den Rahmen des linken Standfußes (F) am Einstellungsrahmen (E). Mit den Schlüsseln (77) und (78) befestigen Sie die Schraube des linken Standfußes (44) an der Kurbel (39) am Hauptrahmen und verwenden Sie dabei die gewellte Unterlegscheibe (72) und die Mutter (64).

2. Befestigen Sie den Rahmen des rechten Standfußes (G) am Einstellungsrahmen (E).

Mit Schlüsseln (77)und(78) befestigen Sie die Schraube des rechten Standfußes (43) an der Kurbel (38) am Hauptrahmen. Verwenden Sie dabei die gewellte Unterlegscheibe (72) und die Mutter (65).

SCHRITT 5 1. Führen Sie die Lenkersachse (34) durch eine Öffnung im Hauptrahmen. Stecken Sie die Säule von dem linken (H) und von dem

rechten (I) Arm in die Lenkersachse (34) und befestigen Sie sie mit dem Schlüssel (76), mit der Schraube (50) und mit den Unterlagen: Federscheibe (73), Typ D (67) und flache Unterlegscheibe (68).

2. Befestigen Sie das Verbindungsstück (J) an der Säule der linken Griffstange (H) und der rechten Griffstange (I) mit der Schraube (47) und Isolierungsabdeckung (75). Dann befestigen Sie den Rahmen des linkes Standfußes (F) und des rechten Standfußes (G) mit der Schraube (56) und der Isolierungsabdeckung (75).

SCHRITT 6 Befestigen Sie die linke Griffstange (K) und die rechte Griffstange(L) entsprechend an der Säule der linken (H) und der rechten Griffstange (I). Verwenden Sie dabei die Schraube (82), die gewellte Unterlegscheibe (83) und die Mutter (80), wie auf dem Bild Nr. 6..

SCHRITT 7 Befestigen Sie die Lenksäule mit dem Zähler am Hauptrahmen mit Hilfe der Schraube (45) und der Unterlegscheibe (66) wie auf dem Bild Nr. 7.

SCHRITT 8 Befestigen Sie den Lenker am Hauptrahmen mit der Schraube (45) und der Unterlegscheibe (83). ACHTUNG: vergewissern Sie sich vor dem Trainingsbeginn, dass alle Schrauben und Muttern gut festgezogen wurden.

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

Nivellierung des Gerätes, Verlegung des Gerätes (Bild - S.46)

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

Das Gerät mit den Drehknöpfen des vorderen Stabilisators nivellieren.

Um das Gerät zu transportieren, heben Sie es vorsichtig auf die vorderen Transporträder und transportieren Sie es, an beiden Seiten haltend, an den ausgewählten Ort.

Widerstandseinstellung

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

Zwecks Herabsetzen des Widerstands den Drehknopf in Richtung „1“, zwecks Erhöhung des Widerstands den Drehknopf in Richtung „8“ drehen. Um einen individuell passenden Widerstand zu erlangen, sollte die Intensität des Widerstands während des Trainings eingestellt werden.

BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

Stromversorgung

Batterien: 1.5v AAA (3 Stk.) nicht im Lieferumfang enthalten

Installation der batterie:

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

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



ZÄHLER

Erste inbetriebnahme

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

Zurücksetzen

Das Drücken dieser Taste für mehr als 5 Sekunden lang, führt zur Zurücksetzung aller Funktionswerte auf Null, mit Ausnahme des Werts ODO – Gesamtstrecke.

Tasten

MODE Auswahl der Zählerfunktion
SET Einstellung der Ziel: Zeit oder Distanz.

Automatisches ein-/ausschalten (auto on/off)

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

Fehler des geräts

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

RESET Zurücksetzen auf Null von Zeit, Distanz, Kalorienzahl sowie Puls. Um die Werte auf Null zurückzusetzen, ist die Taste 5 Sekunden lang gedrückt zu halten

Funktionen

DISTANCE (DIST): zählt die im Laufe der aktuellen Trainingssitzung bewältigte Distanz.

CALORIES (CAL): zählt die Zahl der im Laufe der aktuellen Trainingssitzung verbrannten Kalorien. Achtung: Die angezeigten Daten sind allgemein, und werden für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen angegeben. Sie sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden

TOTAL DISTANCE (ODO): zählt die vom Moment der Installation der Zählerbatterie an bewältigte Gesamtdistanz

TIME: zählt die Trainingszeit der aktuellen Trainingssitzung.

SCAN: Die Trainingseffekte werden abwechselnd auf dem Monitor angezeigt

SPEED: zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

MESSBEREICH

DIST 0.0-999.9 KM
CAL 0.0-9999 KCAL
ODO 0.0-999.9 KM

TIME 0:00-99:59 MIN:SEC
SPEED 0.0-999.9 KM/H

SPOKEY HOMEFITTING APP

Homefitting ist ein neuer Trend, der es Ihnen ermöglicht, sich um Ihren Körperbau und Ihre Gesundheit zu kümmern, ohne dass Sie regelmäßig ins Fitnessstudio gehen müssen oder teure Stunden mit einem Personal Trainer verbringen müssen.

Spokey ist der Schöpfer der Idee des Homefittings und die erste Marke, die diese Terminologie verwendet.

Wie man anfängt? Der einfachste Weg dazu ist um die kostenlose Anwendung zu verwenden, die zeigt, wie einzelne Elemente des Trainings durchgeführt werden sollen.

In der gleichen Anwendung können Sie Ihre Trainingseinheiten kontrollieren, Ihre Fortschritte speichern und Mahnungen erinnern Sie an die nächsten geplanten Übungen.

Laden Sie die App herunter und beginnen Sie noch heute Ihr Training!



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.

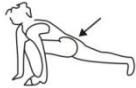
Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

TRAININGSANLEITUNG

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

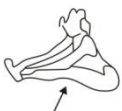
Aufwärmphase

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 Muskeln sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerzt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören. Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.



Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



Dehnübungen Oberschenkel und Knie

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



Dehnübungen Waden

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



Film ansehen:

Aufwärmen mit Rafał Wieczorowski.

Scannen Sie den Code auf der Seite ein oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:
<http://bit.ly/2sXUEga>



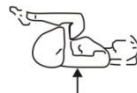
Dehnübungen Oberschenkel

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



Dehnübungen Oberkörper

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



Dehnübungen Beine

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

Trainingsphase, Erholung, Beendigung des Trainings und Bremsen

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

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

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

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



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.

PL | ZESTAWIENIE WSZYSTKICH CZĘŚCI

nr	opis	szt.
1	Rama główna	1
2	Stabilizator przedni	1
3	Stabilizator tylny	1
4	Prowadnica	1
5	Rama stopnia lewego	1
6	Rama stopnia prawego	1
7	Kolumna kierownicy	1
8	Ramię prawe	1
9	Ramię lewe	1
10	Kolumna ramienia lewego	1
11	Kolumna ramienia prawego	1
12	Łącznik	2
13	Łącznik	1
14	Pokrywa lewa	1
15	Pokrywa prawa	1
16	Stopień lewy	1
17	Stopień prawy	1
18	Zaślepka przednia prawa	1
19	Zaślepka przednia lewa	1
20	Zaślepka tylna prawa	1
21	Zaślepka tylna lewa	1
22	Nakrętka	2
23	Rolka	2
24	Zaślepka okrągła	2
25	Pierścień segera	2
26	Uchwyt $\varnothing 23 \times \varnothing 32 \times 260l$	2
27	Hamulec	1
28	Pokrętko	1
29	Łożysko	2
30	Oslona lewa	1
31	Oslona prawa	1
32	Oslona izolująca $\varnothing 32 \times \varnothing 16 \times 22$	4
33	Oslona izolująca $\varnothing 28 \times \varnothing 16 \times 16$	10

nr	opis	szt.
34	Oś kierownicy $\varnothing 15.95 \times 409l$	1
35	8-stopniowy mechanizm oporu	1
36	Oś koła zamachowego $\varnothing 10 \times 147l$	1
37	Oś korby $\varnothing 17 \times 192$	1
38	Korba prawa 140*27.5	1
39	Korba lewa 140*27.5	1
40	Koło napędowe p $\varnothing 6 \times 220$	1
41	Pas napędowy p $\varnothing 6 \times 410j$	1
42	Koło zamachowe $\varnothing 410$ (6.5kg)	1
43l	Śruba stopnia lewego $\varnothing 16 \times 119, 1/2"$	1
44r	Śruba stopnia prawego $\varnothing 16 \times 119, 1/2"$	1
45	Śruba m8*35	5
46	Śruba m10*45	2
47	Śruba m8*40	2
48	Śruba 10*30*m8*12	2
49	Śruba m8*50	4
50	Śruba m8*16	10
51	Śruba m8*55	1
52	Śruba m6x10	4
53	Wkręt st4.2*13	7
54	Wkręt st4.2*10	2
55	Wkręt m5*15	1
56	Śruba m8*10.5	2
57	Wkręt st4.8*19	2
58	Śruba m5*8	4
59	Śruba m16*100	2
60	Nakrętka m10*1	2
61	Nakrętka m10*1	4
62	Nakrętka m8	5
63	Nakrętka m10	2
64	Nakrętka 1/2 left	1
65	Nakrętka 1/2 right	1
66	Podkładka płaska 8	9

nr	opis	szt.
67	Podkładka płaska 8	2
68	Podkładka d 8	2
69	Nakrętka m6	4
70	Czujnik nachylenia	2
70a	Czujnik prędkości	1
71	Magnes	2
72	Podkładka falista $\varnothing 16 \times \varnothing 26$	4
73	Podkładka sprężynowa m8	10
74	Podkładka sprężynowa	2
75	Podkładka dystansowa $\varnothing 18$	8
76	Klucz imbusowy 6#	1
77	Klucz imbusowy 8#	1
78	Klucz wielofunkcyjny	1
79	Klucz imbusowy 5#	2
80	Nakrętka m8	8
81	Śruba m6*55	2
82	Śruba m8*40	4
83	Podkładka wypukła 8	8
84	Płytką stalowa	2
85	Oslona	1
86	Sprężyna	1
87	Wkręt st4.2*13	2
88	Licznik	1
89	Podkładka falista 21*17.5*0.3	1
90	Nakrętka m10*1.25	2
91	Śruba m6*20	1
92	Podkładka płaska 31*16*2t	2
93	Klucz	1
94	Śruba m6*40	4
95	Nakrętka m6	4
96	Kierownica	1
97	Uchwyt piankowy	1
98	Wkręt st2.9*9.5	4

EN | LIST OF PARTS

No.	description	pcs
1	Main frame	1
2	Front stabilizer	1
3	Rear stabilizer	1
4	Frame for the adjustment of step length	1
5	Left step frame	1
6	Right step frame	1
7	Steering column	1
8	Right arm	1
9	Left arm	1
10	Left arm column	1
11	Right arm column	1
12	Connector	2
13	Connector	1
14	Left cover	1
15	Right cover	1
16	Left step	1
17	Right step	1
18	Front right hole plug	1
19	Front left hole plug	1
20	Rear right hole plug	1
21	Rear left hole plug	1
22	Nut	2
23	Roll	2
24	Round hole plug	2
25	Seger right	2
26	Handle $\varnothing 23 \times \varnothing 32 \times 260l$	2
27	Brake	1
28	Knob	1
29	E	2
30	Left cover	1
31	Right cover	1

No.	description	pcs
34	Wheeling axis $\varnothing 15.95 \times 409l$	1
35	8-step resistance mechanism	1
36	Flywheel axle $\varnothing 10 \times 147l$	1
37	Crank axle $\varnothing 17 \times 192$	1
38	Right crank 140*27.5	1
39	Left crack 140*27.5	1
40	Drive wheel p $\varnothing 6 \times 220$	1
41	Drive belt p $\varnothing 6 \times 410j$	1
42	Flywheel $\varnothing 410$ (6.5kg)	1
43l	Left step screw $\varnothing 16 \times 119, 1/2"$	1
44r	Right step screw $\varnothing 16 \times 119, 1/2"$	1
45	Screw m8*35	5
46	Screw m10*45	2
47	Screw m8*40	2
48	Screw 10*30*m8*12	2
49	Screw m8*50	4
50	Screw m8*16	10
51	Screw m8*55	1
52	Screw m6x10	4
53	Tap screw st4.2*13	7
54	Tap screw st4.2*10	2
55	Tap screw m5*15	1
56	Screw m8*10.5	2
57	Tap screw st4.8*19	2
58	Screw m5*8	4
59	Screw m16*100	2
60	Nut m10*1	2
61	Nut m10*1	4
62	Nut m8	5
63	Nut m10	2
64	Nut 1/2 left	1

No	Description	pcs.
67	Flat washer 8	2
68	D washer 8	2
69	Nut m6	4
70	Inclination sensor	2
70a	Speed sensor	1
71	Magnet	2
72	Crinkle washer $\varnothing 16 \times \varnothing 26$	4
73	Spring washer m8	10
74	Spring washer	2
75	Distance washer $\varnothing 18$	8
76	Allen key 6#	1
77	Allen key 8#	1
78	Functional key	1
79	Allen key 5#	2
80	Nut m8	8
81	Screw m6*55	2
82	Screw m8*40	4
83	Convex washer 8	8
84	Steel plate	2
85	Cover	1
86	Spring	1
87	Screw st4.2*13	2
88	Counter	1
89	Crinkle washer 21*17.5*0.3	1
90	Nut m10*1.25	2
91	Screw m6*20	1
92	Flat washer 31*16*2t	2
93	Key	1
94	Screw m6*40	4
95	Nut m6	4
96	Handlebar	1

32	Insulation cover ф32*ф16*22	4
33	Insulation cover ф28*ф16*16	10
31	Right cover	1
32	Insulation cover ф32*ф16*22	4
33	Insulation cover ф28*ф16*16	10

65	Nut ½ right	1
66	Flat washer 8	9
64	Nut ½ left	1
65	Nut ½ right	1
66	Flat washer 8	9

97	Foam handle	1
98	Screw st2.9*9.5	4
96	Handlebar	1
97	Foam handle	1
98	Screw st2.9*9.5	4

RU | ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ

№	описание	шт.
1	Главная рама	1
2	Передний стабилизатор	1
3	Стабилизатор задний	1
4	Рама регулирующая длину шага	1
5	Рама левого ступеньки	1
6	Рама правого ступеньки	1
7	Рулевая колонна	1
8	Правое плече	1
9	Левое плече	1
10	Коллона левого крыла	1
11	Коллона правого крыла	1
12	Реле	2
13	Реле	1
14	Крышка левая	1
15	Крышка правая	1
16	Левый ступенька	1
17	Левый ступенька	1
18	Правая передняя заглушка	1
19	Левая передняя заглушка	1
20	Правая задняя заглушка	1
21	Левая задняя заглушка	1
22	Гайка	2
23	Ролик	2
24	Круглая заглушка	2
25	Кольцо сегера	2
26	Ручка ф23хф32х260l	2
27	Тормоз	1
28	Ручка	1
29	Подшипник	2
30	Левая крышка	1
31	Правая крышка	1
32	Изолирующая заслона ф32*ф16*22	4
33	Изолирующая заслона ф28*ф16*16	10

№	описание	шт.
34	Ось руля ф15.95x409l	1
35	8 ступенчатый механизм опторности	1
36	Ось колеса замаха ф10x147l	1
37	Ось держака ф17*192	1
38	Правый держак 140*27.5	1
39	Левый держак 140*27.5	1
40	Приводное колесо рj6*220	1
41	Приводной ремень рj6*410j	1
42	Колесо замаха ф410 (6.5kg)	1
43l	Гайка левого ступеньки ф16*119, 1/2"	1
44r	Гайка правого ступеньки ф16*119, 1/2"	1
45	Болт м8*35	5
46	Болт м10*45	2
47	Болт м8*40	2
48	Болт 10*30*м8*12	2
49	Болт м8*50	4
50	Болт м8*16	10
51	Болт м8*55	1
52	Болт м6x10	4
53	Винт st4.2*13	7
54	Винт st4.2*10	2
55	Винт м5*15	1
56	Болт м8*10.5	2
57	Винт st4.8*19	2
58	Болт м5*8	4
59	Болт м16*100	2
60	Гайка м10*1	2
61	Гайка м10*1	4
62	Гайка м8	5
63	Гайка м10	2
64	Гайка ½ left	1
65	Гайка ½ right	1
66	Плоская подкладка 8	9

№	описание	шт.
67	Плоская подкладка 8	2
68	Подкладка d 8	2
69	Гайка м6	4
70	Датчик наклона	2
70a	Детектор скорости	1
71	Магнит	2
72	Волнистая подкладка ф16хф26	4
73	Пружинистая подкладка м8	10
74	Пружинистая подкладка	2
75	Дистансная подкладка ф18	8
76	Шестгранный ключ 6#	1
77	Шестгранный ключ 8#	1
78	Многофункциональный ключ	1
79	Шестгранный ключ 5#	2
80	Гайка м8	8
81	Болт м6*55	2
82	Болт м8*40	4
83	Выпуклая подкладка 8	8
84	Стальная плитка	2
85	Крышка	1
86	Пружина	1
87	Винт st4.2*13	2
88	Счетчик	1
89	Волнистая подкладка 21*17.5*0.3	1
90	Гайка м10*1.25	2
91	Болт м6*20	1
92	Плоская подкладка 31*16*2t	2
93	Ключ	1
94	Болт м6*40	4
95	Гайка м6	4
96	Руль	1
97	Пеночная ручка	1
98	Винт st2.9*9.5	4

CZ | SEZNAM DÍLŮ

č.	popis	ks
1	Hlavní rám	1
2	Přední stabilizátor	1
3	Zadní stabilizátor	1
4	Rám pro nastavení délky kroku	1
5	Rám levého stupně	1
6	Rám pravého stupně	1
7	Sloupek volantu	1
8	Pravé rameno	1
9	Levé rameno	1
10	Sloupek levého ramene	1
11	Sloupek pravého ramene	1
12	Spojka	2
13	Spojka	1
14	Levý kryt	1
15	Pravý kryt	1
16	Levý stupeň	1
17	Pravý stupeň	1
18	Přední pravá záslepka	1
19	Přední levá záslepka	1
20	Zadní pravá záslepka	1
21	Zadní levá záslepka	1

č.	popis	ks
34	Osa volantu ф15.95x409l	1
35	8-stupňová mechanika jízdního odporu	1
36	Osa setrvačnicku ф10x147l	1
37	Osa kliky ф17*192	1
38	Pravá klika 140*27.5	1
39	Levá klika 140*27.5	1
40	Hnací kolo рj6*220	1
41	Hnací řemen рj6*410j	1
42	Setrvačnick f410 (6.5kg)	1
43l	Šroub pravého stupně ф16*119, 1/2"	1
44r	Šroub levého stupně ф16*119, 1/2"	1
45	Šroub м8*35	5
46	Šroub м10*45	2
47	Šroub м8*40	2
48	Šroub 10*30*м8*12	2
49	Šroub м8*50	4
50	Šroub м8*16	10
51	Šroub м8*55	1
52	Šroub м6x10	4
53	Šroub st4.2*13	7
54	Šroub st4.2*10	2

č.	popis	ks
67	Plochá podložka 8	2
68	D podložka 8	2
69	Matice m6	4
70	Čidlo sklonu	2
70a	Čidlo rychlosti	1
71	Magnet	2
72	Vlnitá podložka ф16хф26	4
73	Pružinová podložka m8	10
74	Pružinová podložka	2
75	Distanční podložka ф18	8
76	Imbusový klíč 6#	1
77	Imbusový klíč 8#	1
78	Multifunkční klíč	1
79	Imbusový klíč 5#	2
80	Matice m8	8
81	Šroub м6*55	2
82	Šroub м8*40	4
83	Konvexní podložka 8	8
84	Ocelová destička	2
85	Plášť	1
86	Pružina	1

22	Maticie	2
23	Váleček	2
24	Kulatá záslepka	2
25	Segerův pojistný kroužek	2
26	Držák φ23xφ32x260l	2
27	Brzda	1
28	Otočný knoflík	1
29	Ložisko	2
30	Levý plášť	1
31	Pravý plášť	1
32	Izolační plášť φ32*φ16*22	4
33	Izolační plášť φ28*φ16*16	10

55	Šroub m5*15	1
56	Šroub m8*10.5	2
57	Šroub st4.8*19	2
58	Šroub m5*8	4
59	Šroub m16*100	2
60	Maticie m10*1	2
61	Maticie m10*1	4
62	Maticie m8	5
63	Maticie m10	2
64	Maticie ½ left	1
65	Maticie ½right	1
66	Plochá podložka 8	9

87	Šroub st4.2*13	2
88	Počítadlo	1
89	Konvexní podložka 21*17.5*0.3	1
90	Maticie m10*1.25	2
91	Šroub m6*20	1
92	Plochá podložka 31*16*2t	2
93	Klíč	1
94	Šroub m6*40	4
95	Maticie m6	4
96	Volant	1
97	Pěnový držák	1
98	Šroub st2.9*9.5	4

SK | ZOZNAM SÚČASTÍ

č.	opis	ks
1	Hlavný rám	1
2	Predný stabilizátor	1
3	Zadný stabilizátor	1
4	Rám pre nastavenie dĺžky kroku	1
5	Rám ľavého stupňa	1
6	Rám pravého stupňa	1
7	Stĺpec volantu	1
8	Pravé rameno	1
9	Ľavé rameno	1
10	Stĺpec ľavého ramena	1
11	stĺpec pravého ramena	1
12	spojka	2
13	Spojka	1
14	Ľavý kryt	1
15	Pravý kryt	1
16	Ľavý stupeň	1
17	pravý stupeň	1
18	Predná pravá záslepka	1
19	predná ľavá záslepka	1
20	zadná pravá záslepka	1
21	zadná ľavá záslepka	1
22	Matica	2
23	Valček	2
24	Gulatá záslepka	2
25	Segerov pojistný krúžok	2
26	držák φ23xφ32x260l	2
27	Brzda	1
28	Otočný gombík	1
29	Ložisko	2
30	Ľavý plášť	1
31	pravý plášť	1
32	Izolačný plášť φ32*φ16*22	4
33	Izolačný plášť φ28*φ16*16	10

č.	opis	ks
34	Os volantu φ15.95x409l	1
35	8-stupňová mechanika jazdného odporu	1
36	Os zotrvačníka φ10x147l	1
37	Os kľuky φ17*192	1
38	Pravá kľuka 140*27.5	1
39	ľavá kľuka 140*27.5	1
40	Hnacie koleso pj6*220	1
41	Hnací remeň pj6*410j	1
42	Zotrvačník φ410 (6.5kg)	1
43l	Skrutka pravého stupňa φ16*119, 1/2"	1
44r	skrutka ľavého stupňa φ16*119, 1/2"	1
45	Skrutka m8*35	5
46	Skrutka m10*45	2
47	Skrutka m8*40	2
48	Skrutka 10*30*m8*12	2
49	Skrutka m8*50	4
50	Skrutka m8*16	10
51	Skrutka m8*55	1
52	Skrutka m6x10	4
53	Skrutka st4.2*13	7
54	Skrutka st4.2*10	2
55	Skrutka m5*15	1
56	Skrutka m8*10.5	2
57	Skrutka st4.8*19	2
58	Skrutka m5*8	4
59	Skrutka m16*100	2
60	Matica m10*1	2
61	Matica m10*1	4
62	Matica m8	5
63	Matica m10	2
64	Matica ½ left	1
65	Matica ½right	1
66	Plochá podložka 8	9

č.	opis	ks
67	Plochá podložka 8	2
68	D podložka 8	2
69	Matica m6	4
70	Snímač sklonu	2
70a	Snímač rychlosti	1
71	Magnet	2
72	Vlnitá podložka φ16xφ26	4
73	Pružinová podložka m8	10
74	pružinová podložka	2
75	Distancná podložka φ18	8
76	imbusový kľúč 6#	1
77	imbusový kľúč 8#	1
78	Multifunkčný kľúč	1
79	imbusový kľúč 5#	2
80	Matica m8	8
81	Skrutka m6*55	2
82	Skrutka m8*40	4
83	Konvexná podložka 8	8
84	Oceľová dostička	2
85	Plášť	1
86	Pružina	1
87	Skrutka st4.2*13	2
88	Počítadlo	1
89	konvexná podložka 21*17.5*0.3	1
90	Matica m10*1.25	2
91	skrutka m6*20	1
92	Plochá podložka 31*16*2t	2
93	Klíč	1
94	Skrutka m6*40	4
95	Matica m6	4
96	Volant	1
97	Penový držák	1
98	Skrutka st2.9*9.5	4

LT | KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

nr	aprašymas	vnt.
1	Pagrindinis rėmas	1
2	Priekinis stabilizatorius	1
3	Galinis stabilizatorius	1
4	Žingsnio ilgio reguliavimo rėmas	1
5	Kairiojo pedalo rėmas	1
6	Dešiniojo pedalo rėmas	1
7	Vairo kolona	1
8	Dešinysis petys	1
9	Kairysis petys	1
10	Kairiojo peties kolona	1
11	Dešiniojo peties kolona	1
12	Jungtis	2
13	Jungtis	1
14	Kairysis dangtis	1

nr	aprašymas	vnt.
34	Vairo ašis φ15.95x409l	1
35	8 laipsnių pasipriešinimo mechanizmas	1
36	Smagračio ašis φ10x147l	1
37	Alkūninės svirties ašis φ17*192	1
38	Dešinioji alkūninė svirtis 140*27.5	1
39	Kairioji alkūninė svirtis 140*27.5	1
40	Pavaros ratas pj6*220	1
41	Pavaros diržas pj6*410j	1
42	Smagratis φ410 (6.5kg)	1
43l	Kairiojo pedalo varžtas φ16*119, 1/2"	1
44r	Dešiniojo pedalo varžtas φ16*119, 1/2"	1
45	Varžtas m8*35	5
46	Varžtas m10*45	2
47	Varžtas m8*40	2

nr	aprašymas	vnt.
67	Plokščioji poveržlė 8	2
68	D poveržlė 8	2
69	Veržlė m6	4
70	Polinkio kampo jutiklis	2
70a	Greičio jutiklis	1
71	Magnetas	2
72	Banguota poveržlė φ16xφ26	4
73	Spyruoklinė poveržlė m8	10
74	Spyruoklinė poveržlė	2
75	Distancinė poveržlė φ18	8
76	Imbusinis raktas 6#	1
77	Imbusinis raktas 8#	1
78	Daugiafunkcis raktas	1
79	Imbusinis raktas 5#	2

15	Dešinysis dangtis	1
16	Kairysis pedalas	1
17	Dešinysis pedalas	1
18	Priekinis dešinysis aklidangtis	1
19	Priekinis kairysis aklidangtis	1
20	Galinis dešinysis aklidangtis	1
21	Galinis kairysis aklidangtis	1
22	Veržlė	2
23	Ritinys	2
24	Apvalus aklidangtis	2
25	Segerio žiedas	2
26	Laikiklis φ23xφ32x260l	2
27	Stabdys	1
28	Rankenėlė	1
29	Guolis	2
30	Kairysis gaubtas	1
31	Dešinysis gaubtas	1
32	Izoliacinė poveržlė φ32*φ16*22	4
33	Izoliacinė poveržlė φ28*φ16*16	10

48	Varžtas 10*30*m8*12	2
49	Varžtas m8*50	4
50	Varžtas m8*16	10
51	Varžtas m8*55	1
52	Varžtas m6x10	4
53	Sraigtas st4.2*13	7
54	Sraigtas st4.2*10	2
55	Sraigtas m5*15	1
56	Varžtas m8*10.5	2
57	Sraigtas st4.8*19	2
58	Varžtas m5*8	4
59	Varžtas m16*100	2
60	Veržlė m10*1	2
61	Veržlė m10*1	4
62	Veržlė m8	5
63	Veržlė m10	2
64	Veržlė ½ left	1
65	Veržlė ½ right	1
66	Plokščioji poveržlė 8	9

80	Veržlė m8	8
81	Varžtas m6*55	2
82	Varžtas m8*40	4
83	Iškili poveržlė 8	8
84	Plieno plokštė	2
85	Gaubtas	1
86	Spyruoklė	1
87	Sraigtas st4.2*13	2
88	Skaitiklis	1
89	Banguota poveržlė 21*17.5*0.3	1
90	Veržlė m10*1.25	2
91	Varžtas m6*20	1
92	Plokščioji poveržlė 31*16*2t	2
93	Raktas	1
94	Varžtas m6*40	4
95	Veržlė m6	4
96	Vairas	1
97	Putplasčio laikiklis	1
98	Sraigtas st2.9*9.5	4

LV | SASTĀVDAĻU SARAKSTS

Nr.	apraksts	gab.
1	Galvenais rāmis	1
2	Priekšējais stabilizators	1
3	Aizmugurējais stabilizators	1
4	Soļa garuma regulācijas rāmis	1
5	Kreisā pedāļa rāmis	1
6	Labā pedāļa rāmis	1
7	Stūres pamatne	1
8	Labās puses rāmis	1
9	Kreisās puses rāmis	1
10	Labās puses balsts	1
11	Labās puses balsts	1
12	Savienotājs	2
13	Savienotājs	1
14	Kreisais aizsargs	1
15	Labais aizsargs	1
16	Kreisais pedālis	1
17	Labais pedālis	1
18	Priekšējais labais aizbāznis	1
19	Priekšējais kreisais aizbāznis	1
20	Aizmugurējais labais aizbāznis	1
21	Aizmugurējais kreisais aizbāznis	1
22	Uzgrieznis	2
23	Rullis	2
24	Apaišs aizbāznis	2
25	Segera gredzens	2
26	Rokturis φ23xφ32x260l	2
27	Bremzes	1
28	Stūre	1
29	Gultnis	2
30	Kreisais aizsargs	1
31	Labais aizsargs	1
32	Izolējošs pārsegs φ32*φ16*22	4
33	Izolējošs pārsegs φ28*φ16*16	10

Nr.	apraksts	gab.
34	Stūres ass φ15.95x409l	1
35	8-pakāpju pretestības mehānisms	1
36	Spararata ass φ10x147l	1
37	Klaņa ass φ17*192	1
38	Labais klanis 140*27.5	1
39	Kreisais klanis 140*27.5	1
40	Vadošais rats pj6*220	1
41	Piedziņas sikсна pj6*410j	1
42	Spararats φ410 (6.5kg)	1
43l	Kreisā pedāļa skrūve φ16*119, 1/2"	1
44r	Labā pedāļa skrūve φ16*119, 1/2"	1
45	skrūve m8*35	5
46	Skrūve m10*45	2
47	Skrūve m8*40	2
48	Skrūve 10*30*m8*12	2
49	Skrūve m8*50	4
50	Skrūve m8*16	10
51	Skrūve m8*55	1
52	Skrūve m6x10	4
53	Skrūve st4.2*13	7
54	Skrūve st4.2*10	2
55	Skrūve m5*15	1
56	Skrūve m8*10.5	2
57	Skrūve st4.8*19	2
58	Skrūve m5*8	4
59	Skrūve m16*100	2
60	Uzgrieznis m10*1	2
61	Uzgrieznis m10*1	4
62	Uzgrieznis m8	5
63	Uzgrieznis m10	2
64	Uzgrieznis ½ left	1
65	Uzgrieznis ½ right	1
66	Plakanā paplāksne 8	9

Nr.	apraksts	gab.
67	Plakanā paplāksne 8	2
68	Paplāksne d 8	2
69	Uzgrieznis m6	4
70	Slīpuma sensors	2
70a	Ātruma sensors	1
71	Magnēts	2
72	Rievotā paplāksne φ16xφ26	4
73	Atsperpaplāksne m8	10
74	Atsperpaplāksne	2
75	Palielināta paplāksne φ18	8
76	Sešskaldņu atslēga 6#	1
77	Sešskaldņu atslēga 8#	1
78	Daudzfunkcionālā atslēga	1
79	Sešskaldņu atslēga 5#	2
80	Uzgrieznis m8	8
81	Skrūve m6*55	2
82	Skrūve m8*40	4
83	Izliktā paplāksne 8	8
84	Tērauda plāksne	2
85	Aizsargs	1
86	Atspere	1
87	Skrūve st4.2*13	2
88	Skaitītājs	1
89	Rievotā paplāksne 21*17.5*0.3	1
90	Uzgrieznis m10*1.25	2
91	Skrūve m6*20	1
92	Plakanā paplāksne 31*16*2t	2
93	Atslēga	1
94	Skrūve m6*40	4
95	Uzgrieznis m6	4
96	Stūre	1
97	Putpolistirola rokturis	1
98	Skrūve st2.9*9.5	4

DE | ÜBERSICHT DER TEILE

Nr	Beschreibung	St.
1	Hauptrahmen	1
2	Vorderer Stabilisator	1
3	Hinterer Stabilisator	1
4	Rahmen für einstellung der Schrittlänge	1
5	Rahmen des linken Standfusses	1
6	Rahmen des rechten Standfusses	1
7	Lenksäule	1
8	Rechte Griffstange	1
9	Linke Griffstange	1

Nr	Beschreibung	St.
34	Lenkersachse φ15.95x409l	1
35	8-stufiges Widesrandsmechanismus	1
36	Schwungradsachse φ10x147l	1
37	Kurbesachse φ17*192	1
38	Rechte Kurbel 140*27.5	1
39	Linke Kurbel 140*27.5	1
40	Antriebrad pj6*220	1
41	Atntriebriemen pj6*410j	1
42	Schwungrad φ410 (6.5kg)	1

Nr	Beschreibung	St.
67	Flache Unterlegscheibe 8	2
68	Unterlegscheibe -d 8	2
69	Mutter m6	4
70	Neigungssensor	2
70a	Geschwindigkeits-Sensor	1
71	Magnet	2
72	Gewellte Unterlegscheibe φ16xφ26	4
73	Federscheibe m8	10
74	Federscheibe	2

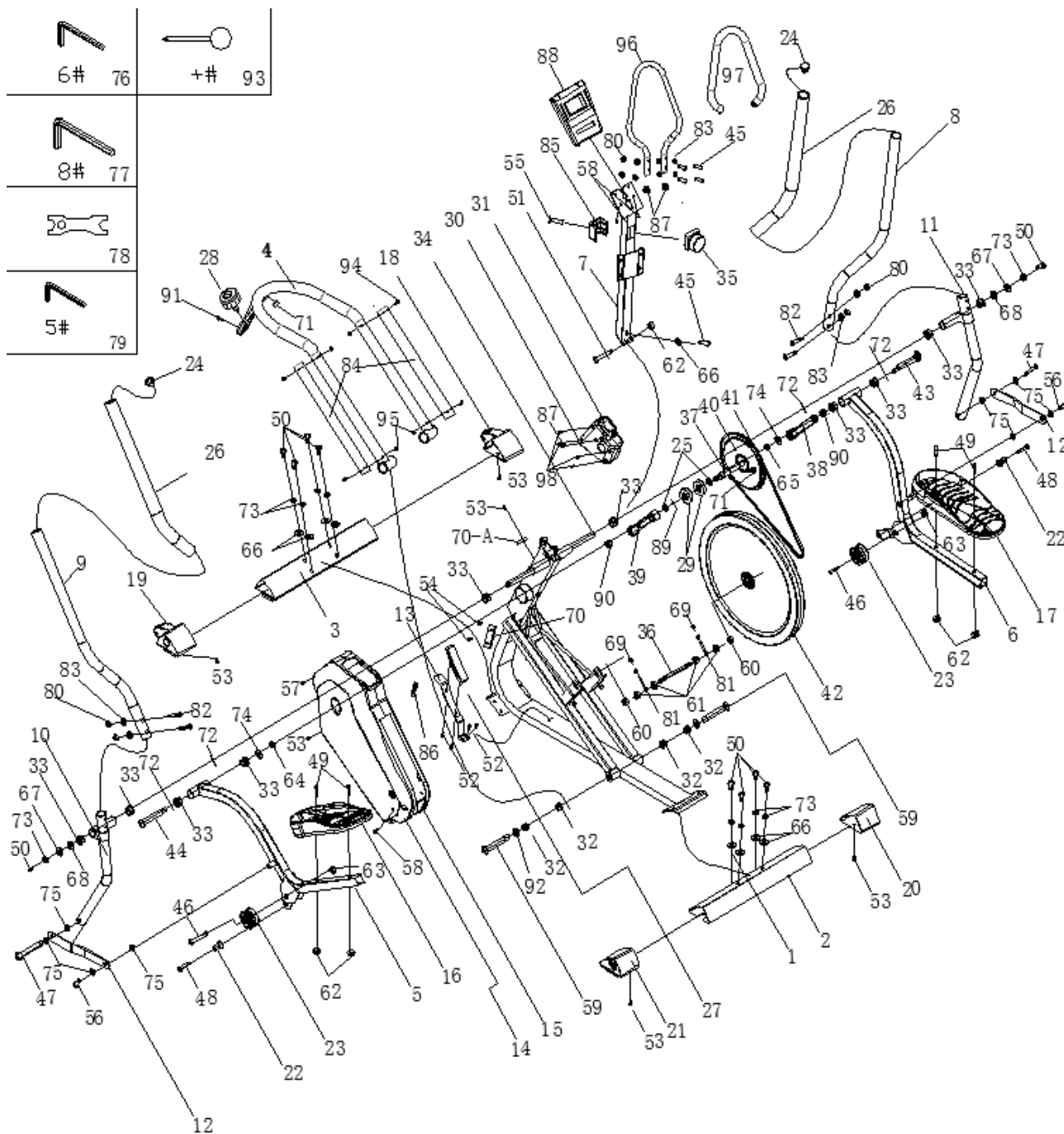
10	Säule der linken Griffstange	1
11	Säule der rechten Griffstange	1
12	Verbindungsstück	2
13	Verbindungsstück	1
14	Linke Abdeckung	1
15	Rechte Abdeckung	1
16	Linker Standfuß	1
17	Rechter Standfuß	1
18	Vordere rechte Endkappe	1
19	Vordere linke Endkappe	1
20	Hintere rechte Endkappe	1
21	Hintere linke Endkappe	1
22	Mutter	2
23	Rolle	2
24	Runde Endkappe	2
25	Seeger-Ring	2
26	Griff $\phi 23 \times \phi 32 \times 260$ l	2
27	Bremse	1
28	Drehkopf	1
29	Lager	2
30	Linke Abdeckung	1
31	Rechte Abdeckung	1
32	Isolierabdeckung $\phi 32 \times \phi 16 \times 22$	4
33	Isolierabdeckung $\phi 28 \times \phi 16 \times 16$	10

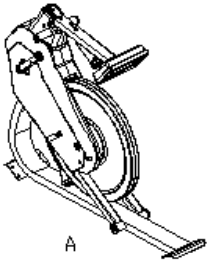
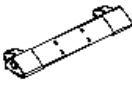



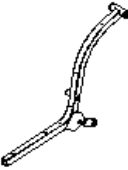
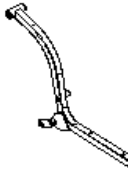





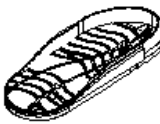
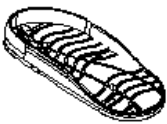

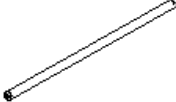

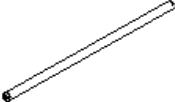
43l	Schraube des linken Standfußes $\phi 16 \times 119, 1/2"$	1
44r	Schraube des rechten Standfußes $\phi 16 \times 119, 1/2"$	1
45	Schraube m8*35	5
46	Schraube m10*45	2
47	Schraube m8*40	2
48	Schraube 10*30*m8*12	2
49	Schraube m8*50	4
50	Schraube m8*16	10
51	Schraube m8*55	1
52	Schraube m6x10	4
53	Schaftschraube st4.2*13	7
54	Schaftschraube st4.2*10	2
55	Schaftschraube m5*15	1
56	Schraube m8*10.5	2
57	Schaftschraube st4.8*19	2
58	Schraube m5*8	4
59	Schraube M16*100	2
60	Mutter m10*1	2
61	Mutter m10*1	4
62	Mutter m8	5
63	Mutter m10	2
64	Mutter 1/2 left	1
65	Mutter 1/2 Right	1
66	Flache Unterlegscheibe 8	9

75	Abstandhalter $\phi 18$	8
76	Inbusschlüssel 6#	1
77	Inbusschlüssel 8#	1
78	Mehrzweckschlüssel	1
79	Inbusschlüssel 5#	2
80	Mutter m8	8
81	Schraube m6*55	2
82	Schraube m8*40	4
83	Gewölbte Unterlegscheibe 8	8
84	Stahlplatte	2
85	Abdeckung	1
86	Feder	1
87	Schaftschraube st4.2*13	2
88	Zählerk	1
89	Gewellte Unterlegscheibe 21*17.5*0.3	1
90	Mutter m10*1.25	2
91	Schraube M6*20	1
92	Flache Unterlegscheibe 31*16*2t	2
93	Schlüssel	1
94	Schraube m6*40	4
95	Mutter m6	4
96	Lenker	1
97	Schaumstoffgriff	1
98	Schaftschraube ST2.9*9.5	4

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

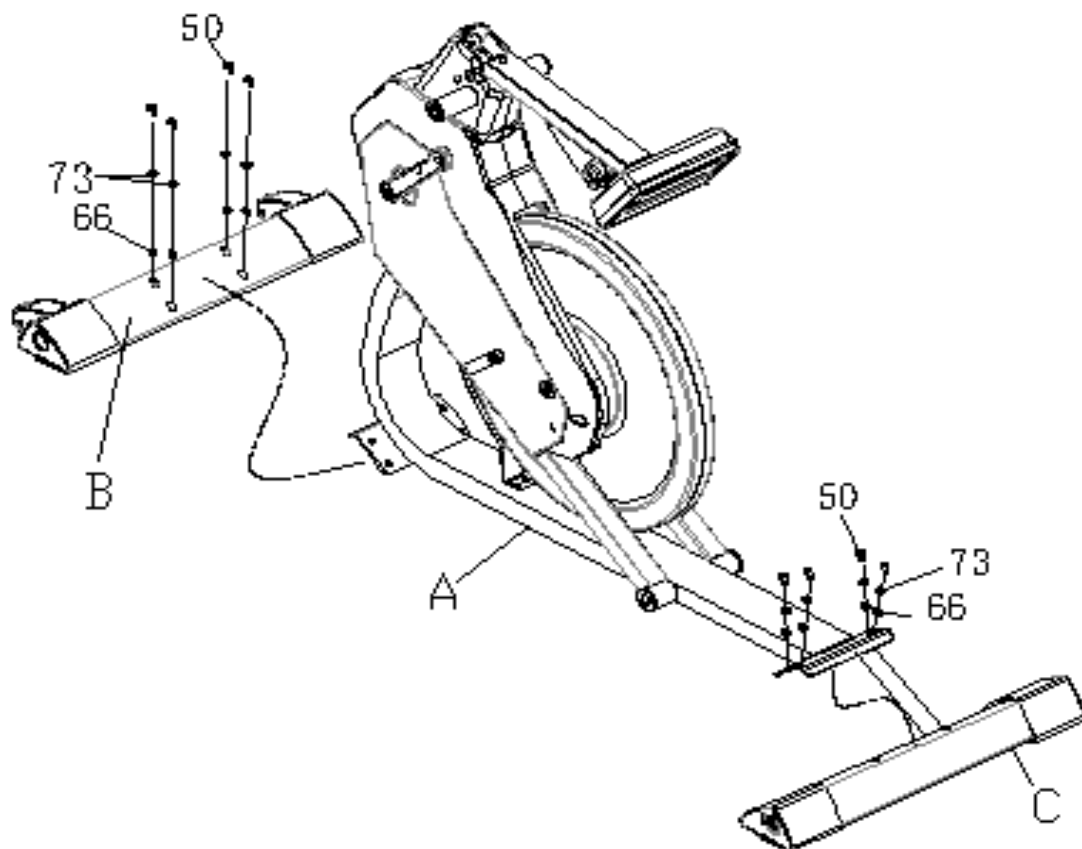
SCHEMAT | DIAGRAM | CXEMA | SCHEMA | SCHEMA | SHÉMA | SCHEMA



 <p>A</p>	 <p>B</p>	 <p>C</p>	 <p>D</p>
 <p>E</p>	 <p>F</p>	 <p>G</p>	 <p>H</p>
 <p>I</p>	 <p>J</p>	 <p>L</p>	 <p>K</p>
 <p>16</p>	 <p>17</p>	 <p>22</p>	 <p>34</p>
	 <p>22</p>	 <p>34</p>	

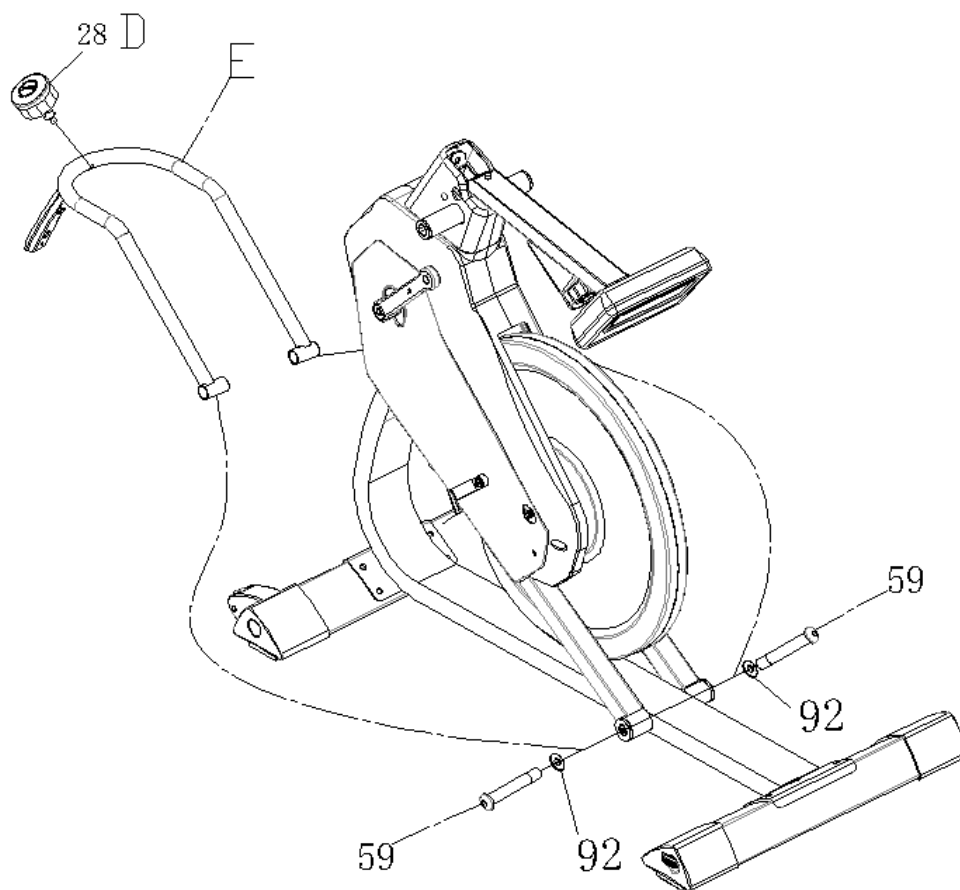
1

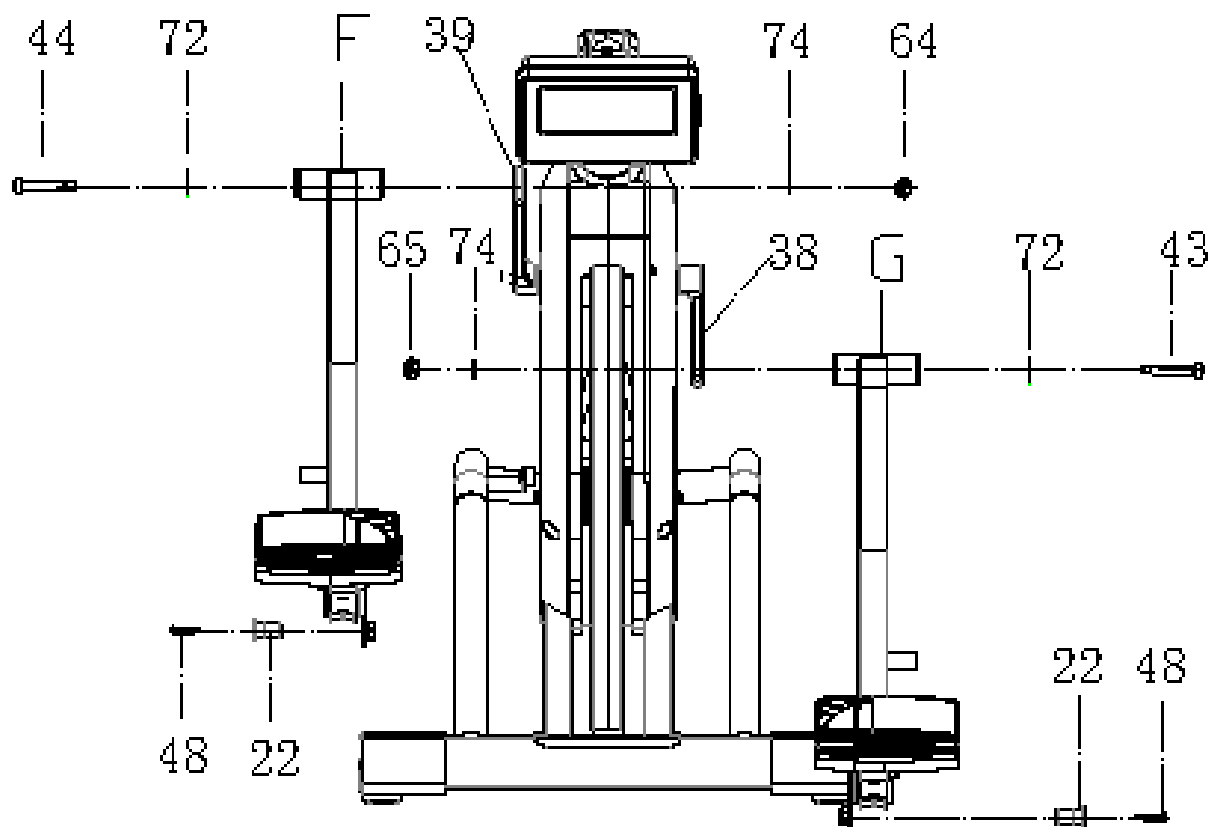
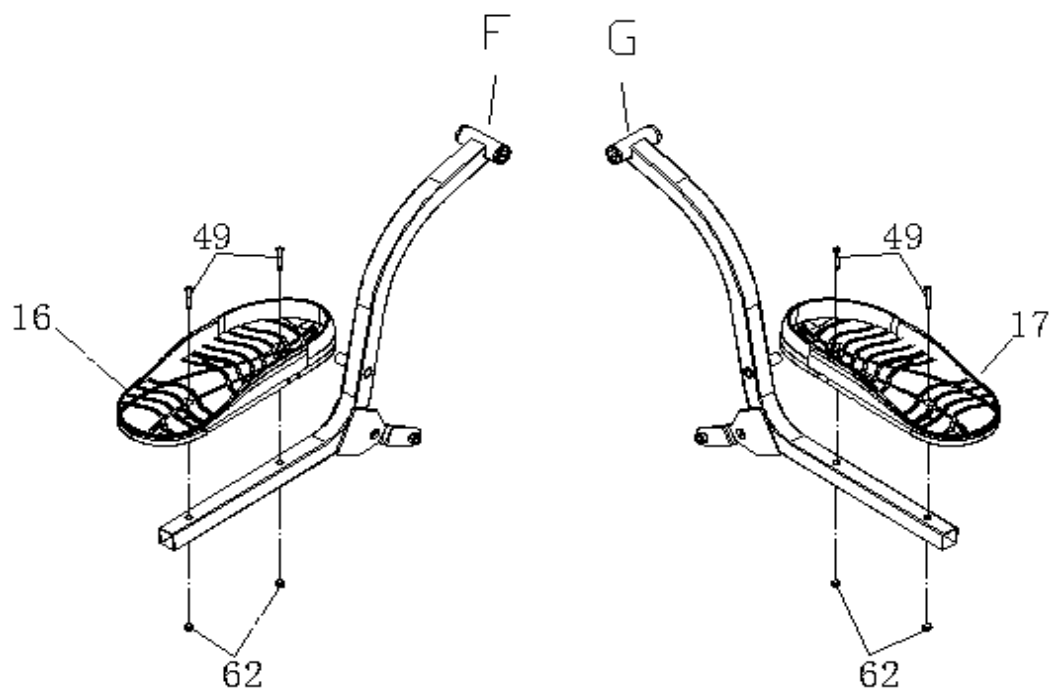
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

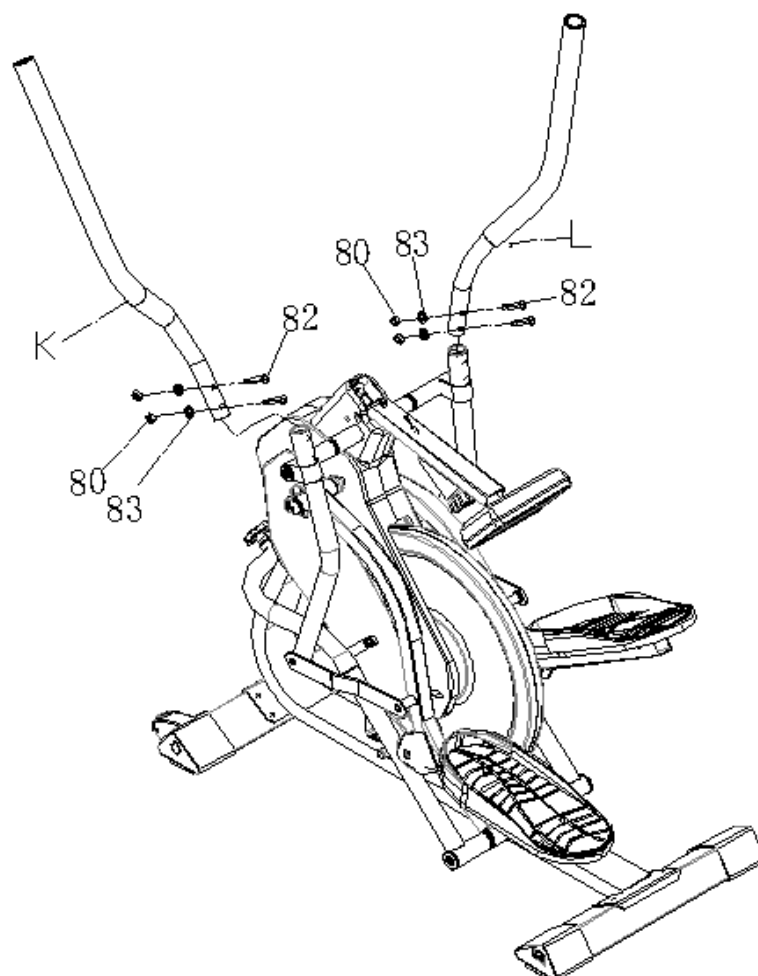
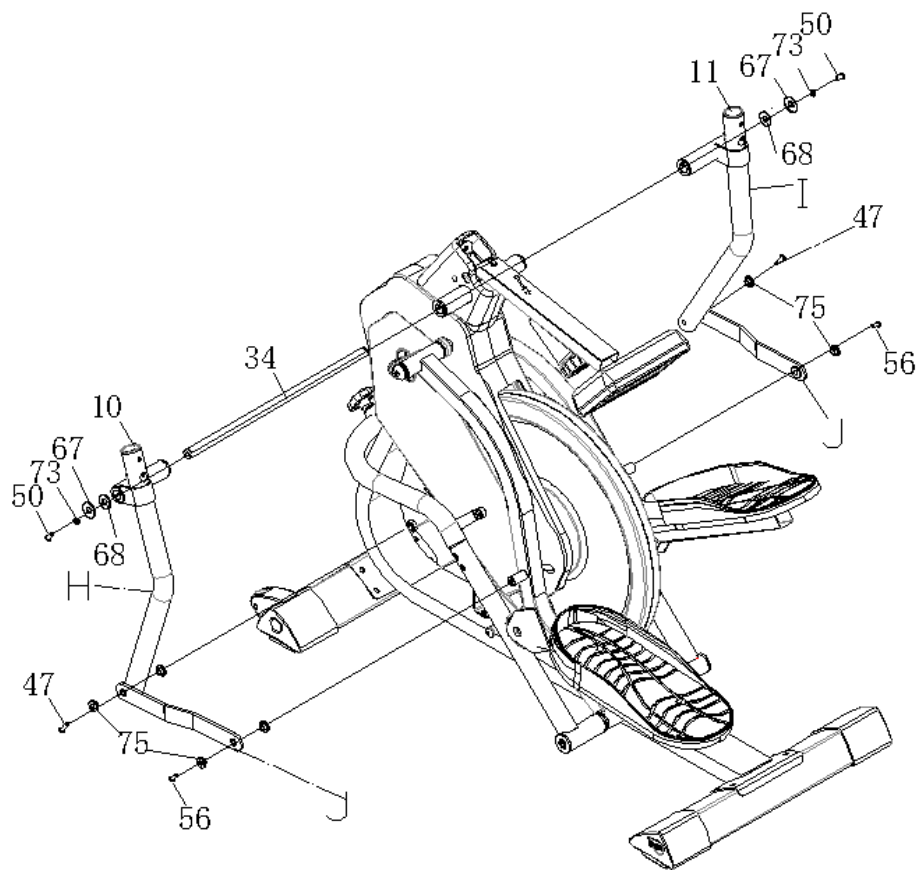


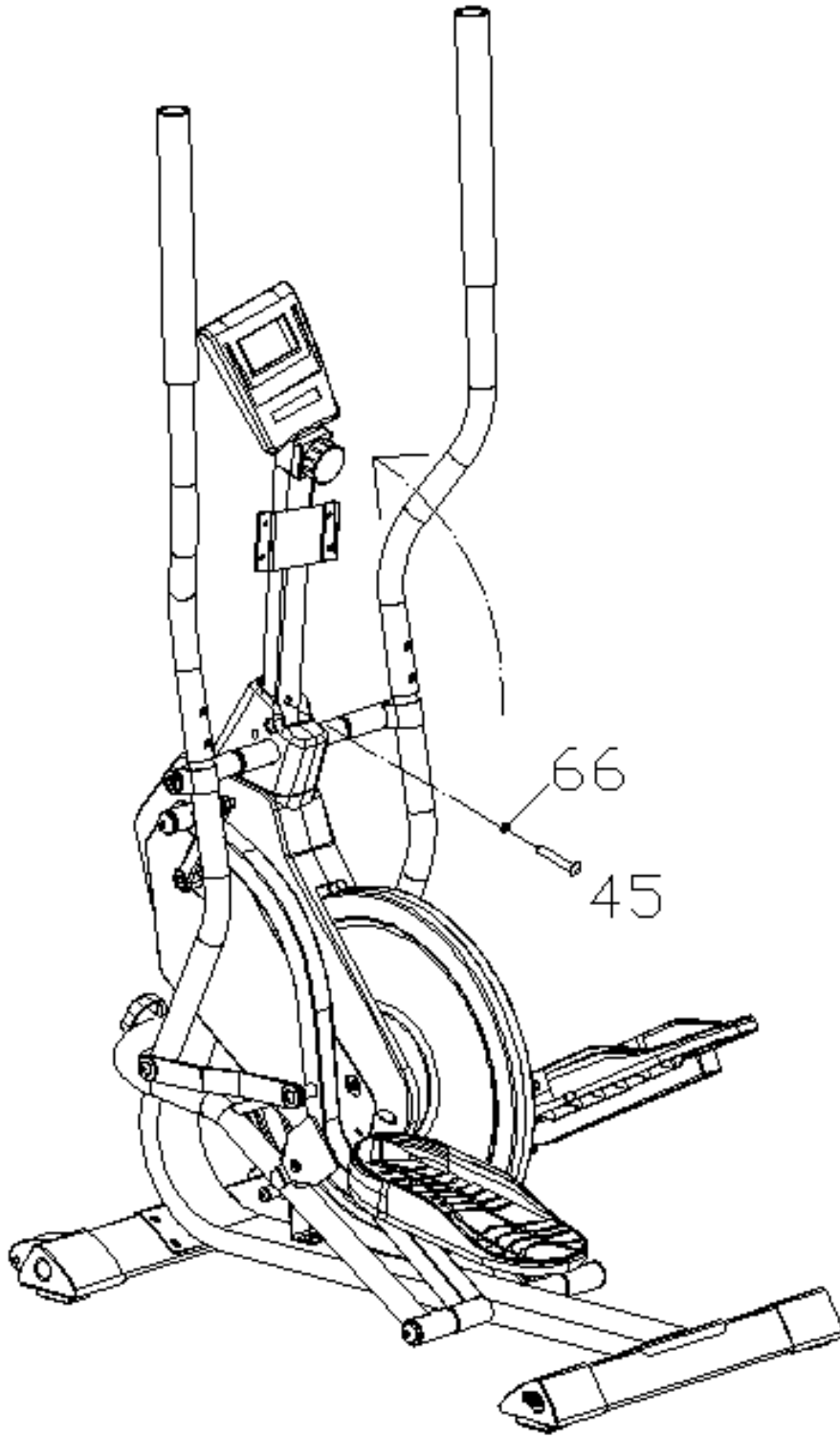
2

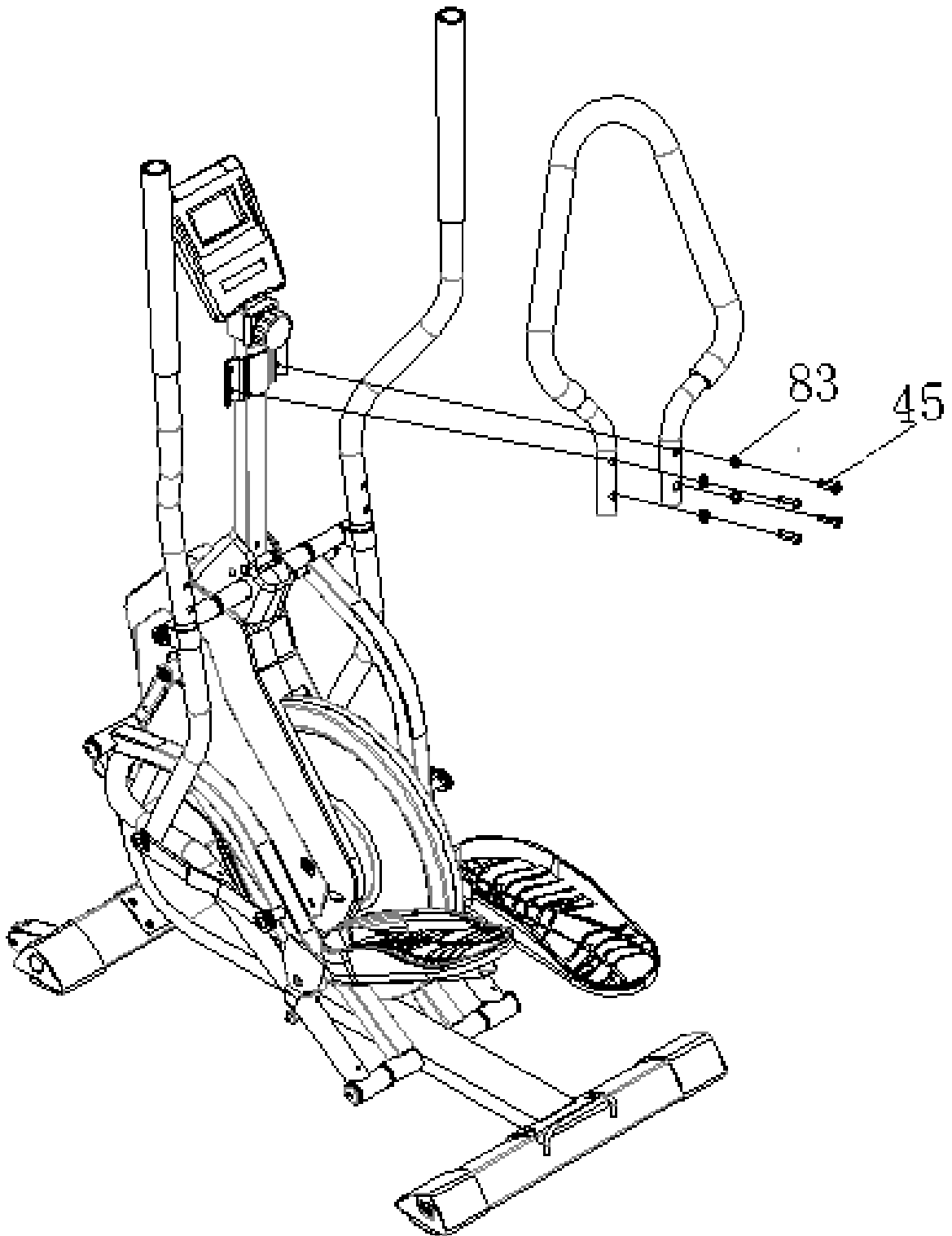
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



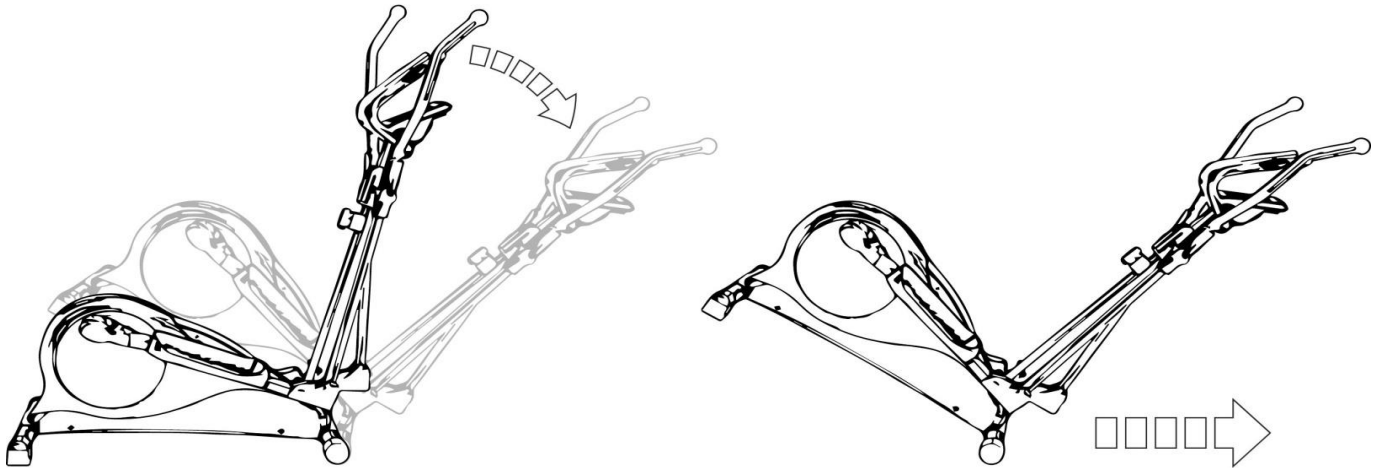




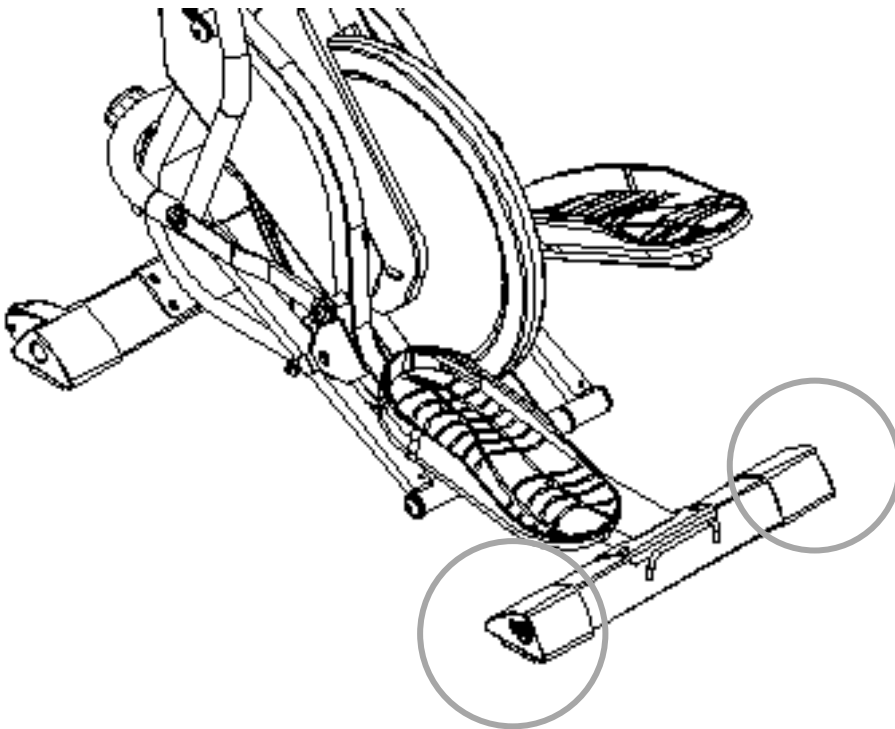




PRZENOSZENIE URZADZENIA | MOVING THE DEVICE | ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА |
PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ | PRENÁŠANIE ZARIADENIA | ĮRENGINIO PERKĖLIMAS Į KITĄ VIETĄ | IERĪCES PĀRVIETOŠANA |
TRANSPORT



POZIOMOWANIE URZADZENIA | LEVELLING | ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА | KALIBRACE ZAŘÍZENÍ |
VODOROVNÁ POLOHA ZARIADENIA | PRIETAISO HORIZONTALUMO NUSTATYMAS | IERĪCES HORIZONTĀLA NOVIEĻĒŠANA |
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) Pakāļējā stabilizatora tapas
- (DE) Endkappen am hinteren Stabilisator

SPOKEY

Spokey sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice
tel: +48 32 317 20 00,
www.spokey.pl / www.spokey.eu
e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

DISTRIBUTOR:

Spokey s.r.o., Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek
Česká republika, www.spokey.cz
Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín,
Slovensko, www.spokey.eu