

SPOKEY

www.spokey.eu



924383



EXERCISE AT HOME WITH US
www.homefitting.eu



MODEL: LIVIA

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

BIEŻNIA SPOKEY LIVIA – SPECYFIKACJA

BIEŻNIA - EFEKTY ĆWICZEŃ

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

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

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

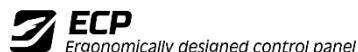
SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU LIVIA



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.



system amortyzacji wstrząsów – tłumii wibracje płyty podczas biegu, co pozwala na większy komfort użytkowania i zmniejszenie obciążzeń na stawy



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

DANE TECHNICZNE

Rozmiar po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.): 127 x 66 x 122 cm

Maksymalna waga użytkownika - 130 kg

Powierzchnia do biegania: 39 x 100 cm

Napięcie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekaż wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformuj o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływają na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpływać na Twój organizm. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości itp. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
- Dzieci, nie będące pod nadzorem, należy utrzymać z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
- Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni. Dla bezpieczeństwa, naokoło urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
- Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
- Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
- Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Podczas ćwiczenia należy mieć przypięty do ubrania klucz bezpieczeństwa i trzymać się uchwytów. Podczas działania bieżni proszę nie dotykać elementów ruchomych bieżni.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów terapeutycznych.
- Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 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.
- Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
- Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

OSTRZEŻENIE: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

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

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

MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

Schemat, str. 42

Nr	opis.	Szt.
	Rama główna	1
	Konsola	

Nr	opis.	Szt.
	Rolki transportowe	
H	Klucz bezpieczeństwa	1

Nr	opis.	Szt.
	Zestaw narzędzi	
I	Buteleczka oleju	1

MONTAŻ

Przygotowanie do montażu

- Przed montażem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca
- Użyj zaprezentowanych narzędzi do montażu
- Przed montażem sprawdź czy w pudełku znajdują się wszystkie części. Zaleca się, aby produkt był montowany przez co najmniej dwie osoby, aby uniknąć ewentualnego zranienia

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

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

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 44-45)

UWAGA! Nie podłączaj zasilania przed ukończeniem montażu.

KROK 1: Montaż elementów ramy głównej

Używając czterech śrub (E), czterech podkładek (C) oraz czterech nakrętek (F), przykręć rolki transportowe do ramy głównej.

KROK 2: Montaż podstawy konsoli

Zamocuj podstawę konsoli używając dwóch śrub (A) i podkładek (C).

KROK 3: Montaż konsoli

Zamocuj konsolę na podstawie konsoli za pomocą dwóch śrub (B), jak pokazano na rysunku poniżej.

SKŁADANIE BIEŻNI, PRZENOSZENIE BIEŻNI

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

Składanie: Kiedy bieżnia jest rozłożona, odkręć śrubę blokującą, a następnie podnieś blat bieżni. Przykręć śrubę blokującą.

Rozkładanie: Kiedy bieżnia jest złożona, odkręć śrubę blokującą, a następnie opuść blat bieżni na podłoż. Przykręć śrubę blokującą. Prosimy zapoznać się z rysunkiem (s.46)

UWAGA: Złożona bieżnia nie może być obsługiwana i użytkowana.

Proszę całkowicie zatrzymać ruchomy pas bieżny przed złożeniem urządzenia. Złożona bieżnia powinna być odłączona od źródła zasilania. Nie wolno włączać złożonej bieżni.

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

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

KONSERWACJA

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

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

PAS BIEŻNY

Regulacja napięcia pasa

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

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

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

Wyśrodkowanie pasa bieżnego (rysunek, str. 45)

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

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

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

Instrukcja smarowania pasa bieżnego (rysunek – str. 45)

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

Urządzenie jest wyposażone w zasilacz. Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie należy wyrzucać ze śmieci gospodarstwa domowego. Zużyte baterie, zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona

utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego.

Zaleca się okresowe sprawdzanie przewodu elektrycznego i wtyczki. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane. Nigdy nie

naprawiaj urządzenia na własną rękę! Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY. Nigdy nie ciągnij za kabel.

Smarowanie pasa bieżnego, podstawy, rolek

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

- Używaj miękkiej, suchej ściereczki do przecierania przestrzeni między pasem i podstawą.
- W czasie gdy urządzenie jest wyłączone, rozprowadź równomiernie silikon po wewnętrznej powierzchni pasa i podstawy. (rysunek, str. 45)

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

KONSOLA

PODSTAWOWE INFORMACJE

Rozpoczęcie treningu, zakończenie treningu

- Aby rozpocząć trening należy nacisnąć przycisk START na konsoli.
- Bieżnia zacznie się poruszać po 3 sekundach od momentu naciśnięcia/kliknięcia przycisku Start.

- Użytkownik może zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie naciskając/klikając napis Stop.
- Bieżnia zatrzyma się również w momencie odłączenia z konsoli klucza bezpieczeństwa (zatrzymanie awaryjne).

Ustawianie prędkości

Prędkość może być zmieniana po uruchomieniu pasa bieżnego.

Zakres prędkości: 1-16 km/h

Aby zmienić prędkość naciśnij przyciski SPEED +/- lub Quick Speed (3-12) Informacja o aktualnej prędkości dostępna jest na wyświetlaczu

Klucz bezpieczeństwa

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

Dla bezpiecznego i komfortowego zatrzymania, unieruchamiania używaj przycisku STOP, aż do całkowitego zatrzymania bieżni. Pas bieżny po przyciśnięciu STOP będzie powoli zmniejszał swoją prędkość. Bieżnia nie włączy się dopóki klucz bezpieczeństwa nie będzie odpowiednio włożony do otworu klucza znajdującego się w środkowej części konsoli licznika co dodatkowo zabezpiecza uruchomienie bieżni przez osoby trzecie. Drugi koniec klucza należy przyczepić do ubrania. Podczas upadku klucz

bezpieczeństwa wypadnie z konsoli i bieżnia się zatrzyma. Zalecane jest, aby podczas ćwiczeń zawsze mieć przypięty klucz bezpieczeństwa. Proszę podłączyć i sprawdzić działanie klucza bezpieczeństwa przed rozpoczęciem użytkowania.

Jeśli urządzenie nie wykryje klucza bezpieczeństwa, na wyświetlaczu pojawi się komunikat o błędzie „E07” lub „---”. Błąd zakomunikowany zostanie również sygnałem dźwiękowym.

Usunięcie klucza bezpieczeństwa spowoduje też wyczyszczenie danych bieżącego treningu.

LICZNIK

Włączanie

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

STAN UŚPIENIA

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

Przyciski

START naciśnij, by rozpocząć trening. Po 3 sekundach od włączenia pas bieżni zacznie się przesuwać z najniższą możliwą prędkością lub prędkością odpowiednią dla wybranego programu.

STOP Naciśnij, by zakończyć trening. Bieżnia będzie zwalniać aż do zupełnego zatrzymania.

PROG wybór programów automatycznych

MODE wybór trybów manualnych

+/ - - dostosowanie prędkości podczas ćwiczenia, ustawianie pożądanych parametrów w trybach manualnych

3, 6, 9, 12: szybie dostosowanie prędkości podczas treningu.

FUNKCJE LICZNIKA:

SPEED: aktualna prędkość.

TIME: czas ćwiczeń aktualnej sesji treningowej.

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

DISTANCE: dystans pokonany w trakcie aktualnej sesji treningowej.

Zakres pomiaru

Czas trwania programu – domyślnie: 30 minut, możliwość ustawienia wartości pomiędzy 8:00 a 99:00

Kalorie – domyślnie: 50, możliwość ustawienia wartości pomiędzy 20 a 990

Prędkość – możliwość ustawienia wartości pomiędzy 1 a 16 km

Dystans - możliwość ustawienia wartości pomiędzy 1.0 a 99.0

PROGRAMY

Bieżnia wyposażona została w 12stępnie ustawionych programów oraz tryb manualny.

Wybór programu, rozpoczęcie i zakończenie treningu

Aby przejść do wybranego programu lub trybu naciśnij przycisk PROG/MODE tak długo, aż pojawi się on na wyświetlaczu.

a) Podczas biegu, naciśnij „SPEED+”, „SPEED-“ regulując prędkość do własnych potrzeb.

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

b) Naciśnięcie przycisku „STOP“ powoduje zatrzymanie pasa bieżnego.

Szybki start (tryb manualny)

Aby szybko rozpoczęć trening, nie musisz wybierać programu. W trybie manualnym prędkość ustalasz w trakcie biegu naciskając przyciski regulacji prędkości (SPEED).

Tryb manualny

- W trybie wyboru czasu ćwiczenia wyświetlacz docelowo wskaże 30:00 minut. Za pomocą przycisków „+/-”, ustaw pożądany czas ćwiczenia (wartość z zakresu pomiędzy 8:00 i 99:00 minut). Wciśnij „START” aby rozpocząć ćwiczenie.
- W trybie wyboru dystansu wyświetlacz docelowo wskaże 1,0 km. Za pomocą przycisków „+/-”, ustaw pożądany dystans (wartość z zakresu

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

pomiędzy 1,0 i 99,0 km). Wciśnij „START” aby rozpocząć ćwiczenie.

- W trybie wyboru zużycia kalorii wyświetlacz docelowo wskaże 50 cal. Za pomocą przycisków „+/-”, ustaw pożądany poziom zużycia kalorii (wartość z zakresu pomiędzy 20 i 990 cal). Wciśnij „START” aby rozpocząć ćwiczenie.

Wstępnie ustawione programy (wykresy – s. 47)

Wstępnie ustawione programy zapewniają ciekawy, zbilansowany trening o różnym stopniu trudności. Wśród 12 programów przygotowane zostały zarówno wersje mniej obciążające, interwałowe, jak i bardziej intensywne. Pozwala to na wybranie programu najlepiej odpowiadającemu potrzebom użytkownika.

Wybierz program naciskając odpowiednią ilość razy przycisk PROG. Po wybraniu programu użyj przycisku SPEED by ustawić czas treningu.

System podzieli ten czas na 20 sekcji, prędkość będzie się zmieniała automatycznie w momencie przejścia do kolejnej sekcji. W trakcie treningu można zmieniać prędkość poruszania się pasa naciskając przyciski SPEED

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

ROZWIĄZYwanie problemów

E01: brak połączenia między sterownikiem i konsolą

Rozłączony przewód pomiędzy sterownikiem i konsolą	Podłącz przewód. Wymień przewód jeśli jest uszkodzony
Wyświetlacz nie działa	Wymień konsolę
Sterownik nie działa	Wymień sterownik

E02: Sterownik nie odbiera sygnału zasilania

Przewód silnika jest odłączony	Podłącz przewód silnika
Brak napięcia lub nieprawidłowa praca sterownika	Sterownik wymaga naprawy lub wymiany
Silnik jest uszkodzony	Silnik wymaga naprawy lub wymiany

E03: Brak wskazania prędkości przy włączonym silniku

Przewód silnika jest rozłączony	Podłącz przewód silnika
Sterownik nie działa prawidłowo	Sterownik wymaga naprawy lub wymiany

E05: Napięcie jest wyższe niż dopuszczalne

Napięcie prądu w silniku jest wyższe niż dopuszczalne	Należy upewnić się że napięcie prądu elektrycznego nie jest wyższe niż wskazane dla urządzenia
Silnik został nieprawidłowo zamontowany	Sprawdź sposób zmontowania bieżni i osłony silnika
Błąd działania sterownika	Sterownik wymaga naprawy lub wymiany

E07: System nie wykrywa klucza bezpieczeństwa

Brak klucza bezpieczeństwa	Należy prawidłowo założyć klucz bezpieczeństwa
Błędne wskazanie wyświetlacza	Konsola wymaga naprawy lub wymiany

UŻYTKOWANIE

Ustawienie bieżni, zakres zastosowania

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

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

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

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

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

Pozycja

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

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

Rozpoczęcie ćwiczeń

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

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

Zejście z bieżni

a) zejście podstawowe

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

b) zejście awaryjne

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

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



Rzeźbienie mięśni

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

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

Utrata wagi, sesje treningowe

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

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

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 przypomną o kolejnych zaplanowanych ćwiczeniach.

Pobierz aplikację i rozpoczęj trening już dzisiaj!.



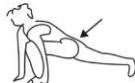
INSTRUKCJA TRENINGU

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

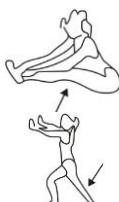
Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymywana przez 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 sklon starając się dotknąć dłońmi stóp.



Rozciąganie mięśni tydeka

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



Zobacz film:

Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.

Zeskanuj kod zamieszczony obok

lub wpisz w przeglądarkę adres:

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



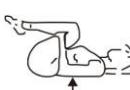
Rozciąganie mięśni ud

Polóż 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

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

Faza treningu, odpoczynek

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

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

GWARANCJA

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

Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz 2 lata napozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu. Więcej informacji na temat gwarancji znajdziesz w karcie gwarancyjnej.

Dotyczy licznika

Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEEE o sposobie gospodarowania zużyтыmi 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 elektrycznym mogą powodować długotrzymające się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.



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

TREADMILL SPOKEY LIVIA – SPECIFICATION

TREADMILL – EXERCISE RESULTS

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

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

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

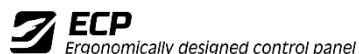
SYSTEMS USED IN THIS MODEL



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.



Shock Absorption System – it dampens vibrations of the deck when running, which contributes to improved comfort and reduced joint strain.



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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimensions of the assembled exercise machine: 127 x 66 x 122 cm
Running belt: 39 x 100 cm

Maximum weight of the user - 130 kg
Voltage: ~ 220-240 V (50/60Hz)

SAFETY NOTES

- Prior to assembling this exercise machine and before the start of the training, you should read carefully the following instructions. Safe and effective use of the equipment can be ensured only if it is put together, maintained, and used properly, as described herein. If you are not the user yourself, please pass this operation manual to all users and inform them about all the hazards and precautions.
- Before beginning an exercise program, consult with your doctor to determine whether there are any mental or physical conditions which could pose a risk to your health and safety. Talking with your doctor can also protect you against the improper use of the equipment. Your doctor will determine whether it is suitable to use medications that affect the heart rate, blood pressure or cholesterol.
- Pay attention to your body's signals. Improper or excessive exercises can negatively affect your health. An exercise should be discontinued immediately if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in the chest, irregular pulse, particularly shortness of breath, fainting, dizziness, nausea. If any of these symptoms occur, you should contact your doctor immediately and stop training theretofore.
- Children and pets should be kept away from the equipment. The exercise machine is intended only for adults.
- The equipment must be placed on a smooth, solid and hard surface, which is secured by a mat or carpet. The exercise machine is intended for internal use only.
- Before beginning an exercise program, make sure that all bolts and nuts are thoroughly tightened up. Please pay special attention to the parts that are most exposed to wear.
- Safety of the equipment can be guaranteed only if it is maintained and inspected on a regular basis.
- You should always use the equipment for its intended purpose. If during its installation or use whichever part proves to be defective, or it produces disturbing sounds, you should stop using the equipment and return it to

the service and repair shop. Damaged parts must be replaced immediately or you must stop using the exercise machine until it has been repaired. Do not use damaged equipment.

- During your training, you should wear proper exercise outfits. Avoid loose clothing that could catch on equipment and cause an injury or clothes that could restrict or prevent your movements. Make sure to remove any jewellery during your workout.
- When running, make sure the plastic clip is fastened on your clothing. It is for your safety, should you fall or move too far back on the treadmill. Keep hands away from all moving parts
- The equipment has been categorized as H operational use class and C accuracy class, and it is designed exclusively for home use. It cannot be used as therapeutic or rehabilitation equipment. The equipment is not suitable for therapeutic purposes.
- The maximum permissible weight of the user is 130 kg's.
- When lifting or moving the equipment, you should maintain a proper posture to prevent any damage to the spine.
- During installation of the equipment, you must strictly adhere to the enclosed instructions and make use of the supplied parts only. Before installation, check whether all the parts that are contained on the attached list, are included.
- It is not recommended to leave any adjustment device, which could interfere with the user's movements, in such a position that protrude any part thereof

WARNING: Before using the magnetic treadmill, please read these instructions. We do not accept any liability arising from any injury or damage to any items that have been caused by misuse of this product.

WARNING! Heart rate monitoring system May be inaccurate. Over exercising May result In serious injury Or Health. If you feel faint stop exercising immediately.

Health injury may result from the incorrect or too intensive training.

ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

LIST OF PARTS - DIAGRAM – P. 42

No.	Description	Qty
	Main frame	1
	Console	

No.	Description	Qty
	Transport rolls	
H	Safety key	1

No.	Description	Qty
	Set of tools	
I	Oil bottle	1

ASSEMBLY

PREPARATIONS

1. Before assembly make sure there is enough space.
 2. Use the recommended tools.
 3. Before assembly check if there are all the parts in the box.
- It is recommended that product should be assembled by at least two people to avoid injuries.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (Drawings – p. 44-45)

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

STEP 1: Assembly of components of the main frame

Using four bolts (E), four washers (C) and four nuts (F), screw on the transport castors to the main frame.

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

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

FOLDING AND TRANSPORT OF THE TREADMILL

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

When the treadmill is unfolded, unscrew the locking screw and then raise the countertop of the treadmill. Screw on the locking screw

When the treadmill is folded down, unscrew the locking screw and then lower the countertop of the treadmill to the ground. Screw on the locking screw. Please refer to the drawing 1 (p. 46).

STEP 2: Assembly of the console base

Attach the console base using two bolts (A) and washers (C).

STEP 3: Assembly of the console

Attach the console on the base using two bolts (B), as shown in the figure below.

ATTENTION: Folded treadmill cannot be operated and utilized. Stop the treadmill belt before folding the equipment. Folded treadmill should be disconnected from power supply. Don't start the treadmill when it's folded. To move the treadmill, raise it gently onto the rear transport rolls and move it to the desired location, holding on both sides.

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

MAINTENANCE

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

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

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

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

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

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

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

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

Connecting elements are the most vulnerable to any wear..

TREADMILL BELT

Belt tension adjustment

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

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

Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller. Turn both the right and left bolt clockwise reasonably and inspect for proper tension. When an adjustment is made to the belt tension, you must also make a tracking adjustment to compensate for the change in belt tension. DO NOT OVERTIGHTEN - Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure.

Belt tracking adjustment (picture, p. 45)

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

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

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

How to check the running mat for proper lubrication (picture, p. 45)

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

- Feel the back surface of the running mat.

Belt/deck/roller lubrication

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

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

See below procedures for lubricating:

- Use a soft, dry cloth to wipe the area between the belt and deck.
- Spread lubricant onto the inside surface of belt and deck evenly (make sure the machine is turned off and power is disconnected).
- Periodically lubricate the front and rear rollers to keep them at their peak performance.

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

CONTROL PANEL

BASIC INFORMATION

Starting and ending workout

- To start the training, press the START button on the console.
- The track will begin to move within 3 seconds of pressing/clicking the Start button.

- You may end the workout (stop the track) at any time by pressing Stop.
- The track will also stop when the safety key (emergency stop) is disconnected from the control panel.

Speed setting.

Speed can be changed only when track is running

Speed range: 1-16 km/h

To change the speed press SPEED +/- or Quick Speed (3-12)
Information about current speed is available on the display

SAFETY KEY

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

For safe and convenient stop, use STOP button until the treadmill stops completely. Once you have pressed STOP, the treadmill belt will gradually decrease its speed. The treadmill will not activate until you have inserted the safety key in the key hole located in the centre of the counter control desk, which provides additional protection to treadmill activation by third

parties. The other end of the key must be attached to clothes. If you fall down, the safety key will fall out the control desk and the treadmill will stop immediately. If the device does not detect the security key, the display will show the „E07” error message or „---”. The error will also be signalled with a sound.

During the workout, the removal of the safety key will result in an immediate stop of the treadmill belt. Removing the safety key will also clear the current training data. Use only in urgent situations counter.

Activation

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

SLEEP MODE

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

BUTTON FUNCTIONS

START press to start the training or a chosen programme. 3 seconds after the start, the running belt will start moving at the lowest possible speed or at the speed corresponding to a chosen programme.

STOP Press to stop the training. The treadmill will be slowing down until it stops completely.

PROG press to choose automatic programs

MODE selection of manual modes

+/:- adjusting the speed during workout, setting the desired parameters in manual modes.

3, 6, 9, 12: quick adjustment of speed during training

DISPLAY INFORMATION

SPEED: current speed.

CALORIES.: calories burnt during the current training session.

TIME: exercise time of the current training session.

DISTANCE: distance covered during the current training session.

MEASUREMENT RANGE

Programme duration – default: 30 minutes, adjustable between 8:00 and 99:00

Speed – adjustable between 1 and 16 km

Calories – default: 50, adjustable between 0 and 999

PROGRAMS

The track is fitted with 12 preset programs, manual mode.

- A) While running, press "SPEED +", "SPEED-" or "quick speed key" button to adjust speed to your needs.
- b) Pressing the "STOP" button causes the track to stop.

Program selection, starting and ending workout

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

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

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

QUICK START

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

range between 1.0 and 99.0 km). Press „START” to commence workout. In the calories burn selection mode, the display will show 50 cal. by default. Using the „+/-“ buttons, adjust the desired level of calories burn (value range between 20 and 990 calories). Press „START” to commence workout.

MANUAL MODE

In the workout time selection mode, the display will show 30:00 minutes by default. Using the „+/-“ buttons, adjust the desired workout time (value range between 8:00 and 99:00 minutes). Press „START” to commence workout.

In the workout distance selection mode, the display will show 1.0 km by default. Using the „+/-“ buttons, adjust the desired distance (value from the

system will divide this time into 20 sections, the speed will change automatically when moving to the next section. During the training the speed of the treadmill belt can be changed by pressing the SPEED button. The training starts 3 seconds after pressing START button and stops after reaching the time limit or pressing STOP button.

PRE-SET PROGRAMMES (AUTOMATIC MODE)

Pre-set programmes provide interesting, balanced trainings of different levels. While looking through the programmes, their process is displayed on the counter (speed distribution in time, diagrams p. 47). Among 12 programmes there are also some easier interval versions as well as more challenging ones. It provides a wide range of options meeting users' needs. Select the program by pressing the PROG button repeatedly. After selecting the program, use the SPEED button to set the workout time. The

TROUBLESHOOTING

E01: no connection between the controller and the console

Disconnected cable between the controller and the console	Connect the cable. Replace the cable if it is damaged
The display does not work	Replace the console
The controller does not work	Replace the controller

E02: The controller does not receive the power signal

The motor cable is disconnected	Connect the motor cable
No voltage or incorrect operation of the controller	The controller requires repair or replacement
The motor is damaged	The motor requires repair or replacement

E03: No speed indication with the motor running

The motor cable is disconnected	Connect the motor cable
The controller does not work correctly	The controller requires repair or replacement

E05: The voltage is higher than admissible

The voltage in the motor is higher than admissible	Make sure that the voltage is not higher than indicated for the device
The motor has been mounted incorrectly	Check the way, the treadmill and the motor cover have been mounted
Controller operation error	The controller requires repair or replacement

E07: The system does not detect the safety key

Absence of the safety key	The safety key must be placed correctly
Erroneous display indication	The console requires repair or replacement

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.



EXERCISE AT HOME WITH US
www.homefitting.eu

USAGE

Placing the treadmill, scope of usage

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

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

Your body position

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

Any injuries may result from incorrect or intensive training.

NOTE: You should keep your hands away from moving parts.



Shaping your muscles

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

end of your training, you should increase the resistance, so that you can enhance the workout of your leg muscles. You should also reduce your speed, so that the pulse remains at the indicated level.

Weight loss, Training sessions

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

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

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

TRAINING MANUAL

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

Warm-up stage

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

Repeat every exercise several times.



Watch the movie:

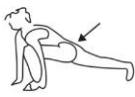
A warm-up with Rafał Wieczorowski.

Scan the presented code

or type the address into your web browser:

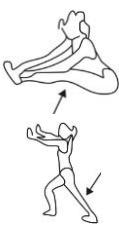
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>





Stretching the muscles of your thighs 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.



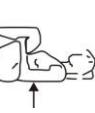
Stretching the muscles of your thighs

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



Stretching the muscles of your upper body

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



Stretching the muscles of your legs

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

Starting the exercise

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

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

Training stage, relaxation

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

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

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

How to get off the treadmill

a) standard stopping procedure

Press the STOP button.

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

b) emergency method

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

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

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 2 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.



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

ВНИМАНИЕ

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

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА SPOKEY LIVIA – СПЕЦИФИКАЦИЯ

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА - ЭФФЕКТ ОТ ЗАНЯТИЙ

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

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

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

СИСТЕМЫ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ В ЭТОЙ МОДЕЛИ



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.



система амортизации колебаний – поглощает вибрации платформы во время бега, что повышает комфорт пользования и снижает нагрузку на суставы.



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

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Размер после сборки: 127 x 66 x 122 см
Размер бегового полотна: 39 x 100 см

Максимальный вес тренирующегося - 130 кг
Напряжение: ~ 220-240 V (50/60Hz)

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Прежде, чем сложите беговую дорожку и начните тренироваться, ознакомьтесь, пожалуйста, с данной инструкцией. Ваша безопасность и эффективность тренажера будет обеспечена только в том случае, если тренажер будет правильно собран и применяем соответствующим образом, описанным в настоящей инструкции. Если Вы не являетесь потребителем, следует передать всем пользователям данную инструкцию и сообщить о всех угрозах и средствах безопасности..
 - Прежде чем приступить к занятиям, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом для того, чтобы установить есть ли какие-либо противопоказания для занятий данным спортом, угрозы для Вашего здоровья и безопасности. Разговор с врачом может защитить Вас от неправильного употребления тренажера. Врач определит стоит ли Вам назначать лекарства, которые могли бы повлиять на пульс, давление или уровень холестерина.
 - Обращайте внимание на сигналы Вашего тела. Неправильная или чрезмерная тренировка может отрицательным образом повлиять на Ваше здоровье. Перестаньте упражняться, если у Вас появятся следующие симптомы: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, сокращенное дыхание, обморочное состояние, головокружения, тошнота. Если появится хотя бы один из вышеперечисленных симптомов, проконсультируйтесь с врачом и прекратите тренировки.
 - Детей и зверей нельзя подпускать к устройству. Устройство предназначено только для взрослых.
 - Тренажор должен стоять на плоской и твердой поверхности, защищенной матом или покрытием. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метров свободного пространства.
 - Прежде чем приступить к тренировке, убедитесь все ли болты и гайки надежно закреплены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
 - Безопасность снаряжения гарантируется только в том случае, если Вы будете постоянно проверять его исправность и контролировать его функционирование.
 - Употреблять тренажор следует только согласно его предназначению.
- Если во время сборки какая-либо часть окажется бракованной или издает подозрительные звуки, перестаньте пользоваться тренажором и отдайте его в сервис. Поврежденные части следует менять, нельзя пользоваться изделием до момента его починки. Нельзя пользоваться неисправным тренажором.
- Во время тренировки следует надевать соответствующую форму. Следует избегать такого вида одежды, который может цепляться за части тренажора или ограничивать движения тренирующегося. На время тренировки стоит также снять украшения. Рекомендуется иметь при себе ключ безопасности во время каждой тренировки и держаться за ручки. Во время работы беговой дорожке, пожалуйста, не трогайте движущейся беговой дорожке.
 - Снаряжение зачислено к классу потребления - Н и к классу точности - С, тренажор предназначен для употребления в домашних условиях. Оборудование не применяется для терапевтических целей.
 - Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 130 кг.
 - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Соблюдайте соответствующее положение тела при поднятии или переносе тренажора, чтобы не повредить позвоночник.
 - При установке тренажора следует действовать строго по данной инструкции и употреблять только те части, которые были в комплекте.
 - Не рекомендуется устанавливать части тренажора таким образом, чтобы те мешали движению пользователей.
- Предостережение: до начала использования магнитической беговой дорожки впервые следует прочитать инструкцию..
Производитель не несет ответственности за травмы или повреждения, которые были вызваны несоблюдением данной инструкции.
- Предостережение. Системы наблюдения пульса могут быть неточными. Слишком большое число тренировок, может привести к серьезным контузиям и смерти. Если вы чувствуете себя плохо, прервите упражнения немедленно.
- Травмы и ухудшение здоровья может быть вызвано неправильным или чрезмерным напряжением организма

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 42

№	Название	Шт.
	Главная рама	1
	Консоль	

№	Название	Шт.
	Транспортные ролики	
H	Ключ безопасности	1

№	Название	Шт.
	инструментарий	
I	Бутылка масла	1

ПОДГОТОВКА

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

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

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

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

ВНИМАНИЕ! Не подключайте питание до завершения сборки.

ШАГ 1 Сборка основных элементов рамы

Используя четыре винта (E), четыре шайбы (C) и четыре гайки (F), прикрутите транспортировочные ролики к основной раме.

ШАГ 2 Установка основы консоли

Закрепите основание консоли двумя винтами (A) и шайбами (C).

ШАГ 3 Установка консоли

Установите консоль на основание консоли двумя винтами (B), как показано на рисунке ниже..

СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (Рисунки – с. 46)

Удостоверьтесь, что штепсель отключен от источника питания.
Когда беговая дорожка разложена, отвинтите стопорный винт, а затем поднимите беговую дорожку. Затяните стопорный винт.
Когда беговая дорожка сложена, отвинтите стопорный винт, а затем поднимите беговую дорожку. Затяните стопорный винт. Просим ознакомиться с рисунком. **ВНИМАНИЕ:** Сложенная беговая дорожка не может обслуживаться и использоваться.
Просим полностью остановить подвижное полотно беговой дорожки перед складыванием устройства. Сложенная беговая дорожка должна

быть отключена от источника питания. Нельзя включать сложенную беговую дорожку.

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

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

УХОД

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

Консоль следует чистить только сухой тряпочкой.

Тренажор следует хранить в сухом месте, защищать от коррозии и влаги.

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

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

Пылесосить тренажор следует минимум один раз в месяц, чтобы не

допустить нагромождения пыли.

Рекомендуется раз в год убрать пыль с двигателя.

ВНИМАНИЕ: Уровень безопасности тренажора можно удержать только благодаря регулярному уходу и контролированию состояния беговой дорожки.

Соединяющие элементы более всего подвергнуты риску поломки.

Внимание: перед очисткой/смазкой следует выключить вилку из розетки.

БЕГОВОЕ ПОЛОТНО

Регулировка напряжения полотна (Рисунки – с. 45)

для тренирующегося очень важно обеспечение ровной и равномерно работающей поверхности. Регулировка должна быть проведена с правой и левой стороны задних колес при помощи ключа приложенного к дорожке. Винты для регулировки размещены позади боковых реек.

Докрутите заднее колесо таким образом, чтобы полотно не скользило

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

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

Центрирование бегового полотна

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

- Установите самую малую скорость

- Проверьте, к какой стороне смещается полотно (к какому краю)

Если полотно смещается к правому краю, докрутите правый болт и расслабьте левый при помощи ключа 6 мм до момента, когда полотно будет центризовано. Если полотно смещается к левому краю, докрутите левый болт и расслабьте правый до того момента, когда полотно станет центризованным.

Инструкция смазки бегового полотна (Рисунки – с. 45)

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

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

аккумуляторы следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды.

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

Смазка бегового полотна, основания, колес

Смазка дана в комплекте с тренажором. Следует смазывать тренажор после первых 50 часов использования следующим образом:
Пользуйтесь мягкой влажной тряпкой для уборки бегового полотна и рамы с каждой стороны.
В то время, когда тренажор выключен, распределите равномерно смазку по внутренней стороне полотна и основания.

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

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

КОНСОЛЬ

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

Начало тренировки, завершение тренировки

- Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку START на консоли
- Беговая дорожка начнет двигаться через 3 секунды с момента нажатия кнопки Start.

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

Установка скорости

Скорость может быть изменена после запуска беговой дорожки.
Диапазон скорости: 1-16 км/ч

Для того чтобы изменить скорость нажмите кнопку SPEED +/- или Quick Speed (3-12)

Информация о текущей скорости доступна на дисплее.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Ключ безопасности служит для мгновенного выключения питания беговой дорожки. Исполняет функцию аварийной остановки. Ключ безопасности следует вынимать только в исключительных случаях. Для безопасной и комфортной остановки, обездвиживания, следует нажать кнопку STOP, вплоть до окончательной остановки дорожки. Беговое полотно после нажатия кнопки STOP будет постепенно уменьшать скорость до полной остановки.

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

СЧЕТЧИК

Включение

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

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

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

ФУНКЦИИ КНОПОК

Пуск: активирует беговую дорожку

+/-: настройка скорости во время упражнения, установка желаемых параметров в ручном режиме

Стоп: останавливает беговую дорожку

3, 6, 9, 12: регулировка скорости во время тренировки.

Программа: выбор автоматических программ

Режим: выбор ручных режимов

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

SPEED: текущая скорость.

TIME: время выполнения упражнений текущей тренировки.

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

DISTANCE: расстояние, пройденное в ходе текущей тренировки.

ДИАПАЗОН ИЗМЕРЕНИЯ

Продолжительность программы – по умолчанию: 30 минут, но можно установить значение между 8:00 и 99:00 минутами.

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

Скорость – можно установить значение между 1 и 16 км.

ПРОГРАММЫ

Беговая дорожка оснащена 12 предварительно установленными программами и ручным режимом

Выбор программы, начало и завершение тренировки

Для того чтобы перейти к выбранной программе или режиму нажмите кнопку PROG до тех пор, пока она появится на дисплее. После установки режима тренировки нажмите кнопку «START». Через три секунды беговая дорожка запустится, медленно ускорится до отображаемого значения, после чего будет плавно работать с постоянной скоростью.

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

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

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

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

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

РУЧНОЙ РЕЖИМ

В режиме выбора времени упражнение в конечном итоге покажет 30:00 минут. Используйте кнопки «+/-», чтобы установить желаемое время тренировки (значение между 8:00 и 99:00 минут). Нажмите «СТАРТ», чтобы начать упражнение.

В режиме выбора расстояния дисплей покажет 1,0 км. Используйте кнопки «+/-», чтобы установить желаемое расстояние (от 1,0 до

99,0 км). Нажмите «СТАРТ», чтобы начать упражнение.

В режиме выбора потребления калорий на дисплее в конечном итоге будет отображаться 50 кал. . Используйте кнопки «+/-», чтобы установить желаемый уровень сжигания калорий (значение от 20 до 990 кал). Нажмите «СТАРТ», чтобы начать упражнение.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Предустановленные программы обеспечивают интересные и сбалансированные тренировки разного уровня сложности. В ходе обзора программ на счетчике дисплея отображается их ход (распределение скорости во времени, диаграммы со стр. 47). Среди 12 программ, что предусмотрены, как менее сложные, интервальные, так и более интенсивные. Это позволяет выбрать программу, которая больше всего соответствует потребностям пользователя.

Выберите программу, несколько раз нажав кнопку PROG.

После выбора программы используйте кнопку SPEED, чтобы установить время тренировки. Система разделит это время на 20 секций, скорость будет автоматически изменена при переходе к следующему разделу. Конец обратного отсчета заканчивается тренировкой, беговая дорожка замедляется и останавливается.

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

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

E01: соединение между контроллером и консолью отсутствует

Отключенный кабель между контроллером и консолью	Подключите кабель. Замените кабель, если он поврежден
Дисплей не работает	Замените консоль
Драйвер не работает	Заменить драйвер

E02: Контроллер не получает сигнал мощности

Кабель двигателя отсоединен	Подключите кабель двигателя
Нет напряжения или неправильная работа драйвера	Драйвер нуждается в ремонте или замене
Двигатель поврежден	Двигатель нуждается в ремонте или замене

E03: Нет индикации скорости при работающем двигателе

Кабель двигателя отсоединен	Подключите кабель двигателя
Драйвер не работает правильно	Драйвер нуждается в ремонте или замене

E05: Напряжение выше допустимого

Napięcie prądu w silniku jest wyższe niż dopuszczalne	Убедитесь, что напряжение не выше указанного для устройства
Двигатель установлен неправильно	Проверьте способ сборки беговой дорожки и крышки двигателя
Ошибка работы драйвера	Драйвер нуждается в ремонте или замене

E07: Система не обнаруживает ключ безопасности

Нет ключа безопасности	Ключ безопасности должен быть правильно вставлен
Ошибка дисплея	Консоль нуждается в ремонте или замене

УХОД

УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ

Беговую дорожку следует установить в сухом помещении без доступа влаги.

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

Беговая дорожка предназначена исключительно для использования внутри помещений.

Тренажор не должен подвергаться влиянию аэрозольных распылителей и других химических средств. Дорожку нельзя

устанавливать в тех помещениях, где используется газ в связи с искрами, которые могут исходить из двигателя.

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

За тренажором следует оставить свободную территорию: 2 x 1 м. Тренировка на беговой дорожке заменяет прогулку или пробежку. Беговая дорожка предназначена для использования в домашних условиях и не предназначена для терапевтических и реабилитационных целей.

Тренажор не предназначен для длительной работы и коммерческих действий.

Позиция

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

Травмы являются причиной неправильной или непосильной тренировки.

ВНИМАНИЕ: Руки следует держать вдали от двигающихся элементов.



Формирование мышц

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

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

Потеря веса , тренировочные сессии

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

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

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

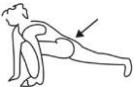
УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

Разминка

этап 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 удержать на 10-15 секунд, 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 постараитесь дотронуться ладонями стопы.



Растягивание икроножных мышц

Станьте около стены. Обопрitezьтесь ладошками о стену. Попеременно отводите ноги назад и расстягивайте мышцы ног.



Смотреть фильм:

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



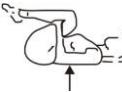
Растягивание четырехглавых мышц

Положите правую ладонь на стене. Левой рукой возмитесь 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.

НАЧАЛО УПРАЖНЕНИЯ

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

Тренировка, отдых

Данный этап тренировки требует усилий. Со временем, при регулярных тренировках, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Упражняйтесь в собственном равномерном темпе. Отдых дает возможность привести в норму пульс и остудить мышцы.

Отдых – это повторная разминка, которую следует продолжать 5 минут. Стоит повторить растягивающие упражнения, не забывая о том, чтобы не утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

ВЫХОД ИЗ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

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

б) аварийный выход Для того, чтобы сойти с беговой дорожки в результате неправильной работы тренажора или проблем со здоровьем, остановите дорожку постепенно уменьшая скорость. С беговой дорожки можно сойти в том случае, когда полотно дорожки остановится. Можно воспользоваться ключом безопасности.
ВНИМАНИЕ: Всегда после окончания тренировки надо отключить беговую дорожку из источника питания.



Обозначение тренажера символом перечеркнутого контейнера для мусора сообщает о запрете размещения использованного электрооборудования и электротехники вместе с другим бытовым мусором. Согласно Директиве WEE 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, рециклиинг, тем самым, защищает окружающую среду. Для этого следует связаться с пунктом, в котором данное оборудование было куплено или с представителями локальных властей. Опасные элементы, сосредоточенные в электрооборудовании могут привести к продолжительным и неблагоприятным изменениям натуральной среды, а также, отрицательным образом воздействовать на здоровье людей.

POZNÁMKY

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

SPOKEY LIVIA BĚŽECKÝ PÁS - SPECIFIKACE

BĚŽECKÝ PÁS - VÝSLEDKY CVIČENÍ

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

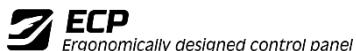
Cvičení na běžeckém trenážeru se doporučuje těm, kteří chtějí udržovat dobrý tvar po celý rok. Vhodný trénink nejen posiluje svalové části, vypíná siluetu, ale také pomáhá udržovat dobré zdraví a pohodu.

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

SYSTÉMY POUŽITÉ V TOMTO MODELU



systém výrazně eliminuje otřesy přenášející se do běžeckého pásu při běhu. Zvyšuje komfort užívání a snižuje zátěž kloubů.



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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry po rozložení: 127 x 66 x 122 cm

Maximální hmotnost uživatele - 130 kg

Běžecka plochá: 39 x 100 cm

Napětí: ~ 220-240 V (50/60Hz)

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Před zahájením montáže zařízení a před zahájením tréninku je nutné se seznámit s tímto návodom. Bezpečné a efektivní používání zařízení je zajištěno pouze tehdy, kdy bude složeno, udržováno a používáno správným způsobem, který je popsán v návodu. Pakliže sám nejsi uživatelem, seznam prosím s tímto návodom uživatele a informuj je o všech ohrožených a bezpečnostních opatřeních.
- Před zahájením cvičení se porad se svým lékařem, zda neexistují žádné psychické a fyzické okolnosti, které by mohly být nebezpečné pro zdraví a bezpečnost. Lékařská porada může chránit také před nesprávným použitím zařízení. Lékař určí, zda je opodstatněné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všimej si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo příliš namáhavé cvičení může negativně ovlivnit Tvé zdraví. Pokud se vyskytne kterýkoliv z dále uvedených příznaků, tj.: bolest, tlak v hrudi, nepravidelný tep, příliš zkrácené dýchání, omdlení, závratě, nevolnost, je nutné okamžitě přerušit cvičení. Pokud některý z výše uvedených příznaků nastane, musíš se okamžitě setkat se svým lékařem a do té doby přerušit cvičení.
- Děti a zvířata se musí zdržovat daleko od tohoto zařízení. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
- Přístroj je nutné umístit na rovné, tvrdé ploše zajištěné žíněnkou nebo kobercem. Zařízení je určeno výhradně pro vnitřní použití. Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
- Před zahájením cvičení je nutné se ujistit, zda všechny šrouby a matice jsou dobře dotažené. Zvláště si všímaj těch dílů, které se nejvíce optřebují.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li pravidelně kontrolováno.
- Zařízení se musí používat vždy v souladu s jeho určením. Pokud během montáže a/nebo používání vyjde najevo, že některý díl je vadný nebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit používání a zařízení předat do servisu. Poškozené díly je nutné okamžitě změnit anebo přestat používat zařízení až do opravy. Nesmí se používat poškozené zařízení.
- Na trénink používat vhodné oblečení. Vyhýbat se volnému oblečení, které by mohlo zavadit o zařízení a omezovat takto anebo znemožňovat pohyby. Na čas cvičení je nutné sundat veškerou bižuterii. Je doporučeno, aby během cvičení byl bezpečnostní klíč vždy připnutý. Během provozu běžícího pásu, prosím, nedotýkejte se pohyblivých běžícího pásu.
- Zařízení je klasifikováno do uživatelské třídy H a třídy přesnosti C a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické a rehabilitační zařízení. Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.
- Běžecký pás je určen pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 130 kg.
- Během zvedání a přenášení zařízení je nutné dbát na správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
- Při montáži zařízení je nutné přesně dodržovat pokyny z přiloženého návodu a používat jen díly nacházející se v balení. Před zahájením skládání ověřit, zda všechny díly uvedené na přiloženém seznamu jsou v balení.
- Nástavné prvky zařízení se nedoporučuje ponechávat v takové pozici, která by mohla omezovat pohyby cvičícího uživatele. Varování: před použitím běžeckého pásu je nutné si přečíst návod. Za případná zranění a/nebo poškození předmětu, ke kterým dojde v důsledku nesprávného používání tohoto zařízení, neneseme odpovědnost.
- Varování: Systémy monitorující puls nemusejí být přesné. Přemíra cvičení může způsobit vážná zranění a/nebo smrt. Pokud se necítíš dobře, okamžitě přeruš cvičení zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného a/nebo příliš intenzivního tréninku.

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 42

č.	Popis	Ks.
	Hlavní rám	1
	Konzola	

č.	Popis	Ks.
	Přepravní válečky	
H	Bezpečnostní klíč	1

č.	Popis	Ks.
	sada nástrojů	
I	lahvička s olejem	1

PŘÍPRAVA

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

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 44-45)

POZOR! Nepřipojujte k elektrickému proudu dříve než ukončíte montáž.

1. KROK: Montáž prvků hlavního rámu

Pomocí čtyř šroubů (E), čtyř podložek (C) a čtyř matic (F), přišroubujte přepravní válečky k hlavnímu rámu.

2. KROK: Montáž konzolového podstavce

SKLÁDÁNÍ/ROZKLÁDÁNÍ PÁSU, PŘENÁŠENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

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

Když je běžecký trenážér rozložen, odšroubujte pojistný šroub, a pak zvedněte desku trenážéra. Přišroubujte pojistný šroub, a pak spusťte

Když je běžecký trenážér složen, odšroubujte pojistný šroub, a pak spusťte desku trenážéra na podloži. Přišroubujte pojistný šroub. Seznamte se se s obrázkem (s.46)

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

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

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

Připevněte konzolový podstavec pomocí dvou šroubů (A) a podložek (C).

3. KROK: Montáž konzoly

Připevněte konzolu na konzolovém podstavci pomocí dvou šroubů (B), jak je znázorněno na obrázku níže..

ÚDRŽBA

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

Monitor (napájecí kopuli) čistit výhradně suchým hadíkem.

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

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

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

Před složením zařízení úplně zastavte běžeckou plochu. Složený běžecký pás musí být odpojen od zdroje napájení. Zapínání běžeckého pásu ve složeném stavu je zakázáno!

Za účelem přemístění běžeckého trenážera opatrně tento nadzvědně na zadní transportní kolečka a držíce za oba boky přesuňte jej na zvolené místo.

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

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

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

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

Spojovací prvky jsou nejvíce vystaveny opotřebení.

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

BĚŽECKÝ PÁS

Nastavení napnutí pásu

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

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

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

Centrování běžeckého pásu (obrázek – s.45)

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

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

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

Návod k mazání běžeckého pásu (obrázek – s. 45)

Odpojit pás od zdroje napájení.

Sklopit, složit pás.

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

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

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

Je doporučeno pravidelně kontrolovat stav kabeláže a zástrčky. Dojde-li k poškození, zařízení se nesmí používat. Nikdy neopravuj zařízení sám. Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

Mazání běžeckého pásu, základu, válečků

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

Prostor mezi běžeckým pásem a poháněcím pásem ošetřuj měkkým a suchým hadíkem.

Když je zařízení vypnuto rovnomořně aplikuj silikon na vnitřním povrchu pásu.

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

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

KONZOLA

ZÁKLADNÍ INFORMACE

ZAČATÍ TRÉNINKU, UKONČENÍ TRÉNINKU

- Pro zahájení tréninku stiskněte tlačítko START na konzole
- Běhací trenážér se začne pohybovat během 3 sekund po stisknutí tlačítka Start.

- Můžete ukončit trénink (zastavit běžecký pás) kdykoli stisknutím na Stop.
- Když se bezpečnostní klíč (nouzové zastavení) odpojí od konzoly, běžící pás se zastaví.

NASTAVENÍ RYCHOSTI

Rychlosť může být změněna po spuštění běžeckého pásu
Rychlostní rozsah: 1-16 km/h

Chcete-li změnit rychlosť, stiskněte SPEED +/- nebo Quick Speed (3-12)
Aktuální informace o rychlosti jsou k dispozici na displeji

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

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

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

Pás se nezapne dokud nebude bezpečnostní klíč správně vložený do otvoru na klíč nacházejícího se ve střední části konzoly počítaadla, to je pojistkou navíc, která chrání přes uvedením do pohybu třetími osobami.

Druhý konec klíče je třeba připevnit k oblečení. Při pádu bezpečnostní klíč totiž vypadne z konzoly a pás se zastaví. Je proto doporučeno, aby během cvičení byl bezpečnostní klíč vždy připnutý.

Pokud zařízení nedetectuje bezpečnostní klíč, zobrazí se na displeji chybová zpráva „E07“ nebo „---“. Chyba bude také signalizována zvukovým signálem.

Odstranění bezpečnostní klíče během tréninku bude mít za následek okamžité zastavení běžeckého pásu. Odstranění bezpečnostní klíče způsobí také vymazání dat aktuálního tréninku.

POČÍTAADLO

ZAPNUTÍ

Připojte zástrčku ke zástuvce, zapněte obrazovku počítaadla, běžecký pás vstoupí do pohotovostního režimu.

KONTINUÁLNÍ PODMÍNKY

Po 10 minutách nečinnosti se běžecký pás přepne do pohotovostního režimu, počítaadlo zhasne. Chcete-li pás znova použít, stiskněte jakékoli tlačítko.

FUNKCE TLAČÍTEK

Start: zapíná běžecký pas

+/-: přizpůsobení rychlosti během cvičení, nastavení požadovaných parametrů v manuálních režimech

Stop: zastaví běžecký pas

3, 6, 9, 12: rychlé přizpůsobení rychlosti během tréninku

Program: volba automatických programů

Mode: volba manuálních režimů

INFORMACE NA DISPLEJI

SPEED: aktuální rychlosť

TIME: doba cvičení v aktuální tréningové fázi

CALORIES.: počet spálených kalorií během aktuální tréningové fáze

DISTANCE: vzdálenost zdolaná během aktuální tréningové fáze

ROZSAH MĚŘENÍ

Doba trvání programu - výchozí: 30 minut, nastavitelné hodnoty mezi 8:00 a 99:00

Rychlosť – nastavitelné hodnoty mezi 1 a 16 km
Kalorie – výchozí: 50 – nastavitelné hodnoty mezi 0 a 999

PROGRAMY

Běžecký pás je vybaven 12 přednastavenými programy a ručním režimem.

VÝBĚR PROGRAMU, ZAČÁTEK A KONEC TRÉNINKU

Chcete-li přejít na vybraný program nebo režim, stiskněte tlačítko PROG, dokud se na displeji nezobrazí.

běží hladce s konstantní rychlosťí.

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

A) Během běhu stiskněte tlačítko "SPEED +", "SPEED -" nebo "Quick start key" pro přizpůsobení rychlosti podle vašich potřeb.
C) Pro zastavení pásu stiskněte tlačítko "STOP".

RYCHLÝ START (MANUÁLNÍ REŽIM)

Pro rychlé zahájení tréningu nemusíte volit program. V manuálním režimu nastavujete rychlosť při běhu stisknutím tlačítka regulace rychlosťi (SPEED).

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

MANUÁLNÍ REŽIM

V režimu volby času cvičení uvede displej cílově 30:00 minut. Pomocí tlačítka „+/-“ nastavte požadovaný čas cvičení (hodnota v rozsahu mezi 8:00 a 99:00 minut). Stiskněte „START“ pro zahájení cvičení.

99,0 km). Stiskněte „START“ pro zahájení cvičení.

V režimu volby spotřeby kalorií uvede displej cílově 50 cal. Pomocí tlačítka „+/-“ nastavte požadovanou úroveň spotřeby kalorií (hodnota v rozsahu mezi 20 a 990 cal). Stiskněte „START“ pro zahájení cvičení.

V režimu volby spotřeby kalorií uvede displej cílově 50 cal. Pomocí tlačítka „+/-“ nastavte požadovanou úroveň spotřeby kalorií (hodnota v rozsahu mezi 20 a 990 cal). Stiskněte „START“ pro zahájení cvičení.

PŘEDBĚŽNĚ NASTAVENÉ PROGRAMY

Předběžně nastavené programy zajišťují zajímavý, kalkulovaný trénинг různých zátěží. Při prohlížení programů na panelu je zobrazován jejich průběh (rychlosť v čase, diagramy na str. 47). Dvanáct programů, které jsou k dispozici, obsahuje jak verze méně náročné, intervalové, tak i intenzivnější. Umožňuje to zvolit programy nejlépe odpovídající potřebám uživatele.

Zvolte program stisknutím tlačítka PROG v příslušném počtu opakování. Když zvolíte program použijte tlačítko SPEED pro nastavení času tréninku. Systém rozdělí ten čas na 20 sekcí, rychlosť bude se měnit automaticky v okamžiku přechodu do další sekci. Během tréninku lze stisknutím tlačítka SPEED měnit rychlosť pohybu.

Tréning začne po třech vteřinách od stisknutí tlačítka START a skončí po dosažení limitu času nebo stisknutím STOP.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

E01: chybí spojení mezi ovládačem a konzolou

Odpojený kabel mezi ovládačem a konzolou	Připojte kabel. Vyměňte kabel pokud je poškozený
Displej nefunguje	Vyměňte konzolu
Ovládač nefunguje	Vyměňte ovládač

E02: Ovládač nepřijímá signál napájení

Motorový kabel je odpojen	Připojte motorový kabel
Chybí napětí nebo nesprávna činnost ovládače	Ovládač vyžaduje opravu nebo výměnu
Motor je poškozený	Motor vyžaduje opravu nebo výměnu

E03: Chybí údaj o rychlosti při běžicím motoru

Motorový kabel je odpojen	Připojte motorový kabel
Ovládač nefunguje správně	Ovládač vyžaduje opravu nebo výměnu

E05: Napětí je vyšší než přípustné

Napájecí napětí v motoru je vyšší než přípustné	Ujistěte se, že napětí elektrického proudu není vyšší než je určené pro zařízení
Motor byl nesprávně instalován	Zkontrolujte způsob montáže běžeckého trenažéra a krytu motoru
Chyba fungování ovládače	Ovládač vyžaduje opravu nebo výměnu

E07: Systém nedetektuje bezpečnostní klíč

Chybí bezpečnostní klíč	Bezpečnostní klíč musí být správně vložen
Nesprávný údaj displeje	Konzola vyžaduje opravu nebo výměnu

SPOKEY HOMEFITTING APP

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

JAK ZAČÍT? V první řadě se seznámite s homefittingovým cvičením. Nejjednodušší způsob, jak to udělat, je použít 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.

Stáhněte si aplikaci a začni trénovat ještě dnes!



EXERCISE AT HOME WITH US
www.homefitting.eu

POUŽÍVÁNÍ

Nastavení běžeckého pásu, rozsah použití

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

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

Běžecký pás je určen výhradně k použití uvnitř budov.

Zařízení nesmí být vystaveno působení spreje v aerosolu jakož i oxygenu. Nesmí být rovněž v místnostech, kde se používá plyn a to kvůli jiskram vycházejícím z motoru.

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

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

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

Zařízení nemůže fungovat dlouhodobě a není určeno pro komerční účely.

Poloha

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

intenzivního tréninku.

POZOR: Ruce držíme daleko od pohyblivých elementů.

Tvarování svalstva

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

rozvážky, tréninku i odpočinku, ale ke konci fáze tréninku nutno zvětšit zátěž tak, aby se posílila práce nohou. Je třeba tudíž omezit rychlosť, 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 rozvážky

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



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





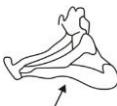
Protážení svalů stehenních a hýzdí

Proved' cvičení jako na obr.



Protahování stehen

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



Protahování svalstva stehenních a kolen

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



Protahování horních částí těla

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



Protahování lýtkového svalstva

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



Protahování svalstva nohou

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

Zahájení cvičení

Nastupte na boční bezpečnostní panely. Následně nastavit rychlosť na nejnižší úroveň.

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

Fáze tréninku, odpočinek

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 rozvíčky a musí trvat zhruba 5 minut. Nutno zopakovat protahovací cviky, maje na paměti to, že nepřetěžujeme svaly. Je doporučeno trénovat alespoň třikrát v týdnu.

Sestup z běžeckého pásu

a) základní sestup

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

b) havarijní sestup

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

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

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 2-letou záruku pro ostatní prvky, s výjimkou komponentů které podléhají běžnému opotřebení.

Více informací o záruce najeznete v záručním listě.



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

POZOR

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

BEŽECKÝ PÁS SPOKEY LIVIA - ŠPECIFIKÁCIA

BEŽECKÝ PÁS - VÝSLEDKY CVIČENÍ

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

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

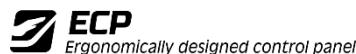
SYSTÉMY POUŽIVANÉ V TOMTO MODELI



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



systém výrazne eliminuje otrasy prenášajúce sa do bežeckého pásu podčas behu. Zvyšuje komfort užívania a znížuje záťaž kĺbov



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

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery po rozložení: 127 x 66 x 122 cm
bežecká plocha: 39 x 100 cm

Maximálna hmotnosť užívateľa: 130 kg
Napätie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
 - Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú ľahne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tieť 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.
 - Všímať si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplývať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestaviť cvičiť: bolesti, neprijemný 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 svojím lekárom a do stretnutia s ním prestaviť cvičiť.
 - Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
 - Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej madracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane prístroja zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
 - Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
 - Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
 - Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestante
- zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
- Počas tréningu nosťte 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. O porúča sa cvičiť vo vhodnej športovej obuvi. Počas prevádzky bežiaceho pásu, prosím, nedotýkajte sa pohyblivých bežiaceho pásu.
 - Zariadenie je klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôžete byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely. Výstroj nie je vhodný pre terapeutické účely.
 - Maximálna hmotnosť užívateľa je 130 kg.
 - Počas zdvíhania a prenášania zariadenia je treba dodržiavať zvláštnu opatrnosť. Zariadenie musia prenášať vždy dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržujte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrabtice.
 - Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
 - Neodporúča sa ponechávať regulačné zariadenia, ktoré by mohli zavadať v pohybe užívateľa v takej polohe, v ktorej z nich vychnieva akákoľvek súčasť.
- UPOZORNENIE:** pred použitím magnetického bežeckého trenážéra si prečítajte návod.
- Varovanie. Systémy sledovania tepu môžu byť nepresné. Príliš veľa cvičení môže viest' k vážnym úrazom a smrti. Ak sa cípite slabо, okamžite cvičenia prerušte. Za prípadné úrazy alebo poškodenia predmetov, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním tohto výrobku nenesieme zodpovednosť. Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

ZOZNAM SÚČASŤÍ

Schéma – s. 42

č.	názov	Ks.
	Hlavný rám	1
	Konzola	

č.	názov	Ks.
	Prepravné valčeky	
H	Bezpečnostný klúč	1

č.	názov	Ks.
	sada nástrojov	
I	Flaštička s olejom	1

PRÍPRAVA

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

NÁVOD NA MONTÁŽ (Obrázky – s. 44-45)

UPOZORNENIE! Nenapájajte zariadenie na elektrinu pred ukončením montáže.

1.KROK:

Montáž prvkov hlavného rámu

Pomocou štyroch skrutiek (E), štyroch podložiek (C) a štyroch matíc (F), priskrutkujte prepravné valčeky k hlavnému rámu.

2. KROK:

Montáž konzolového podstavca

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

SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽERA, PRENAŠANIE BEŽECKÉHO TRENAŽERA

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

Ked' je bežecký trenažér rozložený, odskrutkujte poistnú skrutku, a potom zdvihnite dosku trenažéra. Priskrutkujte poistnú skrutku.

Ked' je bežecký trenažér zložený, odskrutkujte poistnú skrutku, a potom spusťte dosku trenažéra na podložie. Priskrutkujte poistnú skrutku. Zoznámte sa s obrázkom č. 1 (s. 46).

UPOZORNENIE: Nezložený bežecký pás nesmiete obsluhovať ani používať.

Prievnите konzolový podstavec pomocou dvoch skrutiek (A) a podložiek (C).

3. KROK:

Montáž konzoly

Prievnите konzolu na konzolovom podstavci pomocou dvoch skrutiek (B), ako je znázornené na obrázku nížšie.

ÚDRŽBA

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

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

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

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

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

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

Pre manipuláciu s bežeckým pásmom opatrne dvíhnite bežecky pás na zadné dopravné kolieska, a držiac zariadenie z obidvoch strán premiestnite je na požadované miesto.

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

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

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

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

Spájacie elementy sú najviac vystavené opotrebovaniu.

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

BEŽECKÝ PÁS

Regulácia napnutia pásu (obrázok – s. 45)

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

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

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

Vycentrovanie bežiaceho pásu

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

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

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

Návod na mazanie bežeckého pása (obrázok – s. 45)

- Bežecký treناžér odpojte z napájacieho zdroja.
- Poskladajte bežecký trenažér.
- Skontrolujte zadnú stranu bežeckého pásu. Ked' je povrch suchý treba ho namazať. Naproti tomu, keď je povrch mokrý alebo vlhký, vtedy ho netreba namazať.

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

Mazanie bežeckého pásu, podstavca, valčkov

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

- Od času do času premažte predné a zadné kolieska, aby fungovali najlepším možným spôsobom.

Pokiaľ pás/podstavec/kolieska budú udržiavané v príslušnej čistote, ďalšie mazanie je možné vykonať asi po 120 hodinách používania. Prosím kontaktujte sa so servisom firmy SPOKEY v prípade akýchkoľvek pochybností.

- Používajte mäkkú, suchú handričku na utieranie priestoru medzi pásmom a podstavcom.
- V čase, keď je zariadenie vypnuté rovnomerne naneste silikón na vnútornom povrchu pása a podstavca.

KONZOLA

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

ZAČATIE TRÉNINGU, UKONČENIE TRÉNINGU

- Pre zahájenie tréningu stlačte tlačidlo ŠTART na konzole.* Bežecký pás sa začne pohybovať do 3 sekúnd od momentu stlačenia tlačidla Štart.
- Môžete ukončiť tréning (zastaviť bežiaci pás) kedykoľvek stlačením Stop.

NASTAVENIE RÝCHLOSTI

Rýchlosť môže byť zmenená po spuštení bežiaceho pásu

Rozsah rýchlosť: 1-16 km / h

- Ked' sa bezpečnostný klúč (núdzové zastavenie) odpojí od konzoly, zastaví sa aj bežiaci pás.

Ak chcete zmeniť rýchlosť, stlačte speed +/- alebo quick speed (3-12) Informácie o aktuálnej rýchlosťi sú k dispozícii na displeji

BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

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

Pre bezpečné a komfortné zastavenie, znehýbnenie používajte tlačidlo STOP, až kým sa bežecký trenažér úplne nezastaví. Bežecký pás po stlačení tlačidla STOP bude pomaly zmenšovať svoju rýchlosť.

Bežecký trenažér sa nezapne, dokiaľ bezpečnostný klúč nebude príslušne vložený do otvoru klúča nachádzajúceho sa v stredej časti konzoly počítadla, čo doplnkovo chráni uvedenie bežeckého trenažéra do pohybu

tretími osobami. Druhý koniec klúča je treba pripnúť k úboru. Počas pádu bezpečnostný klúč vypadne z konzoly a bežecký trenažér sa zastaví. Odporuča sa, aby počas cvičení bol bezpečnostný klúč vždy pripnutý. Ak zariadenie nedetektuje bezpečnostný klúč, zobrazí sa na displeji chybová správa „E07“ alebo „---“. Chyba bude tiež signalizovaná zvukovým signálom.

Odstránenie bezpečnostného klúča počas tréningu bude mať za následok okamžité zastavenie bežeckého pásu. Odstránenie bezpečnostného klúča spôsobí tiež vymazanie dat aktuálneho tréningu.

POČÍTADLO

SPÍNACIE

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

POHOTOVOSTNÝ STAV

Po 10 minútach nečinnosti bežecký pás sa prepne do pohotovostného režimu, počítadlo zhasne. Na opäťovné použitie bežeckého pásu stlačte ľubovoľné tlačidlo.

FUNKCIE TLAČIDIEL

Štart: zapína bežecký pás

Stop: zastaví bežecký pás

Program: výber automatických programov

Mode: výber manuálnych režimov

+/-: prispôsobenie rýchlosťi počas cvičenia, nastavenie požadovaných parametrov v manuálnych režimoch

3, 6, 9, 12: rýchle prispôsobenie rýchlosťi počas tréningu

ÚDAJE NA OBRAZOVKE

SPEED: momentálna rýchlosť.

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

TIME: čas cvičenia v rámci aktuálnej tréningovej jednotky.

DISTANCE: prekonaná vzdialenosť počas aktuálnej tréningovej jednotky.

ROZSAH MERANIA

Čas trvania programu – predvol'ba: 30 minút; môže sa nastaviť hodnota v rozsahu 8:00 až 99:00.

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

Kalórie – predvol'ba: 50; môže sa nastaviť hodnota v rozsahu 0 až 999.

PROGRAMY

Bežecký pás je vybavený 12 prednastavenými programami a manuálnym režimom.

VOL'BA PROGRAMU, ZAČATIE A UKONČENIE TRÉNINGU

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

Po nastavení režimu tréningu stlačte tlačidlo "ŠTART". Po troch sekundách sa bežecký pás štartuje, pomaly, urýchľuje na zobrazenú hodnotu a potom

beží hladko pri konštantnej rýchlosťi.

a) Počas behu stlačte "SPEED +", "SPEED-" alebo "quick sped key" na prispôsobenie rýchlosťi Vašim potrebám.

c) Stlačením tlačidla "STOP" sa pás zastaví.

RÝCHLY ŠTART (MANUÁLNY REŽIM)

Pre rýchle začatie tréningu nepotrebuje voliť žiadny program. V manuálnom režime nastavte rýchlosť počas behu pomocou tlačidiel pre nastavenie rýchlosťi (SPEED).

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

MANUÁLNY REŽIM

V režime výberu času cvičenia zobrazí displej cielovo 30:00 minút. Pomocou tlačidiel „+/-“ nastavte požadovaný čas cvičenia (hodnota v rozsahu medzi 8:00 a 99:00 minút). Stlačte „ŠTART“ pre začatie cvičenia. V režime výberu vzdialenosťi zobrazí displej cielovo 1,0 km.

Pomocou tlačidiel „+/-“ nastavte požadovanú vzdialenosť (hodnota v rozsahu medzi 1,0 a 99,0 km). Stlačte „ŠTART“ pre začatie cvičenia.

V režime výberu spotreby kalórií zobrazí displej cielovo 50 cal. Pomocou tlačidiel „+/-“ nastavte požadovanú úroveň spotreby kalórií (hodnota v rozsahu medzi 20 a 990 cal). Stlačte „ŠTART“ pre začatie cvičenia.

PREDBEŽNE NASTAVENÉ PROGRAMY

Predbežne nastavené programy zaručujú zaujímavý, vyvážený tréning, s rôznou obťažnosťou. Počas prehliadania programov sa na počítadle zobrazí ich harmonogram (zmeny rýchlosťi v čase, diagramy str. 47). Spomedzi 12 programov môžete zvoliť tie menej obťažujúce, intervalové a aj intenzívnejšie tréningy. Vďaka tomu môžete zvoliť program, ktorý najviac vyhovuje vašim požiadavkám. Zvolte program stláčaním tlačidla

PROG v príslušnom počte opakovania. Ked' zvolíte program použitie tlačidla SPEED pre nastavenie času tréningu. Systém rozdelí tento čas na 20 sekcií, rýchlosť bude sa meniť automaticky pri prechode na ďalšiu sekciu. Počas tréningu možno s tlačidlom SPEED meniť rýchlosť pohybu.

Tréning sa začína 3 sekundy po stlačení tlačidla ŠTART, končí sa po ukončení odpocítavania alebo stlačením tlačidla STOP.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

E01: chýba spojenie medzi ovládačom a konzolou

Odpojený kábel medzi ovládačom a konzolou	Pripojte kábel. Vymeňte kábel ak je poškodený
Displej nefunguje	Vymeňte konzolu
Ovládač nefunguje	Vymeňte ovládač

E02: Ovládač neprijíma signál napájania

Motorový kábel je odpojený	Pripojte motorový kábel
Chýba napäťie alebo nesprávna činnosť ovládača	Ovládač vyžaduje opravu alebo výmenu
Motor je poškodený	Motor vyžaduje opravu nebo výmenu

E03: Chýba údaj o rýchlosťi pri bežiacom motore

Motorový kábel je odpojený	Pripojte motorový kábel
Ovládač nefunguje správne	Ovládač vyžaduje opravu alebo výmenu

E05: Napätie je vyššie ako prípustné

Napájacie napätie v motore je vyššie ako prípustné	Uistite sa, že napätie elektrického prúdu nie je vyššie ako je určené pre zariadenie
Motor bol nesprávne inštalovaný	Skontrolujte spôsob montáže bežeckého trenažéra a krytu motoru
Chyba fungovania ovládača	Ovládač vyžaduje opravu alebo výmenu

E07: Systém nedetektuje bezpečnostný kľúč

Chýba bezpečnostný kľúč	Bezpečnostný kľúč musí byť správne vložený
Nesprávny údaj displeja	Konzola vyžaduje opravu alebo výmenu

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. Spokey je tvorcom myšlienky homefittingu a prvou značkou, ktorá túto terminológiu používa!

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

Aplikácia vám tiež pripomene další naplánovaný tréning. Stiahni si aplikáciu a začni trénovať ešte dnes!



POUŽÍVANIE

Nastavenie bežeckého trenažéra, rozsah použitia

Bežecký trenažér je treba postaviť na suchom mieste, ktoré nie je vystavené vodným prúdom a vlhkosti.

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

Bežecký trenažér je určený výlučne na používanie v interiéroch budov.

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

používa plyn z dôvodu náhodných iskier, ktoré vychádzajú z motora.

Bežecký trenažér je treba umiestniť vo vzdialosti asi 2 m od steny a predmetov predstavujúcich akékoľvek nebezpečenstvo pre užívateľa.

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

Cvičenia na bežeckom trenažéri nahradzujú prechádzku alebo beh.

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

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



Poloha

Vojdite na bežecký pás, dlane môžete oprieť na operadlách. Počas cvičení treba mať vyravnany chrábát. Na bežeckom trenažéri môžete vykonávať cvičenia nahrádzajúce prechádzku alebo beh (pozrite dole znázornené obrázky).

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

POZOR: Dlane držte zdáleka od pohybujúcich sa súčasti.

Tvarovanie svalov

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

rozcvičky, tréningu a oddychu, ale na koniec tréningovej fázy je treba zväčšiť odpor, tak aby bola zosilnená práca nôh. Treba obmedziť rýchlosť, tak aby sa tep udržiaval na označenej úrovni.

Strata hmotnosti, tréning

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

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

NÁVOD NA TRÉNING

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

Rozcvičková fáza

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalu. Odporúča sa vykonať niekoľko roztažujúcich 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 pocíujete akúkoľvek bolest, tak ihneď prestanete cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



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





Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov

Vykonajte cvičenie ako obr.



Rozťahovanie stehenných svalov

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



Rozťahovanie stehenných svalov a kolien

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



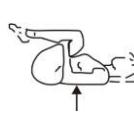
Rozťahovanie horných častí tela

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



Rozťahovanie lýtkových svalov

Staňte pri stene v rozkroku. Dlane opríte o stenu. Premenivo vytáhujte chodidlá dozadu za účelom roztiahnutia nožného svalstva.



Rozťahovanie nožných svalov

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

Začatie cvičení

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

Tréningová fáza, oddych

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

Ďalej nastúpte na bežecký pás a nastavte požadovanú rýchlosť.

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

Zostupovanie z bežeckého pásu

a) základne zostupovanie

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

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

ZÁRUKA

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

Tento model má 5-ročnú záruku na rám a 2-ročnú záruku ostatné prvky, s výnimkou komponentov ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu. Viac informácií o záruke nájdete v záručnom liste



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 produkta, je povinný odovzdať ho na mieste zberky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opäťovne využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobili, kontaktujte podnik, v ktorom ste kúpili zariadenie alebo zástupcov mestnej vlády. Nebezpečné látky, ktoré obsahujú elektrické zariadenia, môžu byť zapríčiniť nepožadované zmeny v životnom prostredí a aj škodit ľudskému zdraviu.

SPOKEY LIVIA BĒGIMO TAKELIS – SPECIFIKACIJA

BĒGIMO TAKELIS – MANKŠTOS REZULTATAI

Bēgimo takelai – tai priemonės, puikiai tinkančios asmenims, norintiems pagerinti savo fizinę formą bei sustiprinti visą kūną, ypatingai – apatinės kūno dalies raumenis. Treniruotés metu treniruojamie, visų pirma, blauzdų, šlaunų bei sėdmenų raumenys, taip pat yra apkraunama pečių juosta, o nugaras raumenys padeda palaikyti tinkamą laikseną.

Pratimus ant bēgimo takelio rekomenduojama atlkti asmenims, norintiems ištisus metus išlaikyti gerą fizinę formą. Tinkamai pasirinkta treniruoté ne tik sustiprina raumenų grupes, formuoja siluetą, tačiau taip pat ir padeda išsaugoti sveikatą ir gerą savijautą.

Dėl galimybés reguliuoti greitį ir bēgimo nuolydį, naudotojas gali nustatyti jo galimybes atitinkančius parametrus.

ŠIAME MODELYJE ĮDIEGTOS SISTEMOS



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



virpesių slopinimo sistema - slopina plokštės virpesius bégant, todėl didėja naudojimo komfortas ir mažėja sėnarių apkrova.



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

TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys išskleidus: 127 x 66 x 122 cm
didelis bēgimo tako paviršius: 39 x 100 cm

Maksimalus vartotojo svoris - 130 kg
Įtampa: ~ 220-240 V (50/60Hz)

PASTABOS DĒL SAUGUMO

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

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

- Mankštai privaloma apsirenti tinkamais drabužiais. Privaloma vengti laisvų drabužių, kurie galėtų užsikabinti už įrenginio arba tokie, kurie galėtų apraboti judesius arba padaryti juos negalimus. Nuimkite papuošalus prieš pradedami treniruotis.
- Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisegtą saugumo raktą. Per bēgimo takelis naudojimo, prašome nelieskite juda bēgimo takelis
- Įranga priskirta naudojimo klasei H ir tikslumo klasei C ir skirta tik naminiam naudojimui. Negali būti naudojama kaip terapeutinę arba rehabilitacijos įrangą. Įranga netinka terapijos tikslams.
- Maksimalus leistinas apkrovimas yra 130 kg
- Visada privaloma būti labai atsargiam pakeliant ir pernešiant įrenginį. Įrenginį visada reikia pernešti dviese. Pakeliant ir pernešiant prietaisą privaloma išlaikyti tinkamą poziciją, kad nepažeistų stuburo.
- Montuojant įrenginį privaloma tiksliai laikytis pridėtos instrukcijos ir naudoti tik rinkinyje esančias dalis. Prieš pradedant montuoti, reikia patikrinti ar visos dalys, kurios nurodytos pridėtame saraše, yra rinkinyje.
- Nerekomenduojama palikti reguliavimo prietaisą, kurie galėtų trukdyti vartotojo judesiams, tokioje padėtyje, kad koks nors elementas iškištų. Ispėjimas: prieš naudodami magnetinį bēgimo takelį perskaitykite instrukcijas.

Ispėjimas. Pulso matavimo sistemos gali būti netikslios. Per daug mankštus gali sukelti rimtus sužalojimus ar net miršt. Jei jaučiatės blogai, nedelsdamai nutraukite mankštames neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsradusius dėl netinkamo naudojimo.

Sveikatos traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotés.

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

KOMPONENTŲ SĀRAŠAS

Schema – p. 42

Nr.	aprašymas	vnt.
	Pagrindinis rėmas	1
	Konsolė	

Nr.	aprašymas	vnt.
	Transportiniai ritiniai	
H	Saugos raktas	1

Nr.	aprašymas	vnt.
	Įrankių rinkinys	
I	Alyvos buteliukas	1

PARUOŠIMAS

1. Prieš montavimą įsitinkinkite, kad turite pakankamos vietas.
2. Naudokite pavaizduotus montavimo įrankius.
3. Prieš montavimą patirkinkite, ar pakuotėje yra visos detalės.

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

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 44-45)

DÉMESIO! Nejunkite maitinimo šaltinio kol įrenginys visiškai nesurinktas.

1 ŽINGSNIS:

Pagrindinio rémo elementų montavimas

Keturių varžtų (E), keturių poveržlių (C) ir keturių veržlių (F) pagalba prisuk transportinius ritinius prie pagrindinio rémo.

2 ŽINGSNIS:

Konsolės pagrindo montavimas

Pritvirtink konsolės pagrindą dvieju varžtais (A) su poveržlémis (C).

3 ŽINGSNIS:

Konsolės montavimas

Pritvirtink konsolę ant konsolės pagrindo dviejų varžtų (B) pagalba, kaip parodyta žemiau pateiktame paveiksle.

BĒGIMO TAKELIO SURINKIMAS, PERKĒLIMAS

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

Bēgimo takui esant atlenkoje padėtyje atsuk blokavimo varžtą, o po to pakelk tako deką. Prisuk blokavimo varžtą.

Bēgimo takui esant užlenkoje padėtyje atsuk blokavimo varžtą, o po to nuleisk tako deką. Prisuk blokavimo varžtą. Žiūrėkite paveikslėli 1 (46 psl.)

ISPĒJIMAS: Takelio negalima naudoti sulankstytoje padėtyje.

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

Norédami takelį pernešti, atsargiai ji pakelkite ir padékite ant priekinių transportavimo ratukų ir laikydami iš abejų pusų perkelkite į norimą vietą.

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

PRIEŽIŪRA

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

Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, siekiant ji apsaugoti nuo drēgmės ir korozijos.

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

DÉMESIO: Prieš pradedant naudoti takelį iš naujo, palaukite kol įrenginys bus sausas.

Pašalinkite dulkes iš po įrenginio vieną kartą per ménnesį, kad išvengtų dulkių kaupimasi ir patirkinkite visus sujungimus, taip pat ar varžtai gerai prisukti.

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

DÉMESIO: Įrenginio saugos lygi galima išlaikyti tik reguliarai tikrinant, ar nėra gedimų bei susidévėjusių dalių.

Jungiamieji elementai greičiausiai susidévi.

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

BĒGIMO JUOSTA

Bēgimo juostos reguliavimas (brėžinys p. 45)

Juostos įtempimo reguliavimas – bēgikui tai yra labai svarbus veiksny, nes dėl to užtikrinamas stabilus ir tolygas takelio dangos funkcionavimas. Išreguliukite užpakalinio ritinio dešinę ir kairę dalį naudodamiesi prie takelio pridėtu raktu. Reguliavimo varžtai lokalizuoti iš šoninių bēgių užpakalio.

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

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

Bēgimo juostos centravimas

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

- Nustatykite mažiausią greitį

▪ Patirkinkite, iš kurios kreipiamosios pusės juosta juda (šalia kurio krašto, bēgio)

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

Bēgimo juostos tepimo instrukcija (brėžinys p. 45)

- Atjunkite takelį nuo elektros tinklo.

▪ Sulankstykite takelį.

Patirkinkite užpakalinę bēgimo takelio pusę. Užtepkite paviršių jeigu jis sausas. Tačiau, kai paviršius šlapias ar drėgas, nereikia tepti.

Įrenginys aprūpiotas tiekikliu. Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, bateriju, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negalama išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumulatorius ir t.t. reikia

perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisés 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.

Bēgimo takelio, pamato, ritinių tepimas

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

Naudokite minkštą, sausą skudurėli, kad persluostytų vietas tarp juostos ir pamato.

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

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

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

KONSOLĖ

PAGRINDINĖ INFORMACIJA

Treniruotės pradžia, treniruotės pabaiga

- Treniruotei pradeti reikia nuspausti ant konsolės esantį START mygtuką..
- Bégimo takelis pradės judeti po 3 sekundžių nuo mygtuko Start paspaudimo.

- Naudotojas gali užbaigti treniruotę (sustabdyti bégimo takelį) bet kuriuo metu spaudžiant užrašą STOP.
- Bégimo takelis sustos taip pat kai iš konsolės bus išimtas saugos raktas (avarinis sustabdymas).

GREIČIO / NUOLYDŽIO KAMPO NUSTATYMAS

Greitis gali būti keičiamas įjungus bégimo takelio juostą

Greičio diapazonas: 1-16 km/h

Norédami pakeisti greitį paspauskite mygtuką SPEED +/- arba Quick Speed (3-12)

Informacija apie aktualų greitį yra matoma ekrane

SAUGOS RAKTAS

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

Norédami saugiai ir tinkamai sustabdyti įrenginį, naudokite mygtuką STOP, kol takelis visiškai sustos. Nuspaudus STOP mygtuką, bégimo juosta lėtai mažins savo greitį.

Takelis neįsijungs kol saugos raktas nėra tinkamai įdėtas į savo lizdą, lokalizuotą spidometro konsolės vidurinėje dalyje, dėl ko pašaliniai asmenys negalės įjungti įrenginio. Antrą raktą galā privaloma prisegti prie

drabužio. Nukritimo metu, saugos raktas iškris iš konsolės, o takelis sustos. Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisegtą saugumo raktą. Jeigu saugos raktas įrenginio nebus pastebėtas, vaizduoklyje pasirodys pranešimas apie klaidą „E07“ arba „---“. Klaida pasireikš taip pat ir garsinio signalo forma.

Treniruotės metu saugos raktą pašalinimo pasekmėje bégimo takelis iš karto sustoja. Saugos raktą pašalinimas sukelia taip pat einamosios treniruotės duomenų ištrynimą.

SKAITIKLIS

Įjungimas

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

BUDĖJIMO REŽIMAS

Po 10 minučių neaktyvumo, takelis pereina į budėjimo režimą, skaitiklis užgesta. Norédami pradeti naudotis bégimo takeliu paspauskite bet kurį mygtuką.

MYGTUKŲ FUNKCIJOS

Start: paleidimas, įjungia bégimo takelį.

Stop: sustabdymas, sustabdo bégimo takelį.

Programa: automatinių programų pasirinkimas.

Mode: režimo pasirinkimas rankiniu būdu.

+/-: greičio pritaikymas treniruočių metu, pageidaujamų parametru nustatymas rankinių nustatymų režimuose.

3, 6, 9, 12: skubus greičio pritaikymas treniruotės metu.

.

INFORMACIJA APIE displejų

SPEED: dabartinis greitis.

CALORIES: per dabartinę treniruotės sesiją sudegintos kalorijos.

TIME: dabartinės treniruotės sesijos laikas.

DISTANCE: per dabartinę treniruotės sesiją įveiktas atstumas.

MATAVIMO DIAPAZONAS

Programos trukmės laikas - numatytais nustatymas: 30 minučių, nustatymo intervalas 8:00 - 99:00

Greitis - nustatymo intervalas 1 - 16 km

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

PROGRAMOS

Bégimo takelyje yra 12 iš anksto nustatyti programų ir rankinis režimas.

Programos pasirinkimas, treniruotės pradžia ir pabaiga

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

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

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

c) Mygtuko "STOP" paspaudimas sustabdo takelio juostą.

GREITAS PALEIDIMAS (RANKINIS REŽIMAS)

Norédami greitai pradeti treniruotę, neturite pasirinkti programos. Rankiniu režimu greitis nustatomas bégimo metu, spaudžiant greičio reguliavimo mygtukus (SPEED).

Treniruotė prasidės po 3 sekundžių nuo mygtuko START paspaudimo ir baigiasi paspaudus STOP.

RANKINIO NUSTATYMO REŽIMAS

Treniruotės laiko trukmės pasirinkimo režime, vaizduoklis parodys tikslinę laiko trukmę - 30:00 minučių. Mygtukais „+/-“, nustatyk pageidaujamą laiko trukmę (vertę ribose tarp 8:00 ir 99:00 minučių). Treniruotei pradeti nuspausk mygtuką „START“.

Atstumo pasirinkimo režime vaizduoklis parodys tikslinį atstumą - 1,0 km. Mygtukais „+/-“, nustatyk pageidaujamą atstumą (vertę ribose tarp 1,0 ir 99,0 km). Treniruotei pradeti nuspausk mygtuką „START“.

Sudegintų kalorijų skaičiaus pasirinkimo režime vaizduoklis parodys tikslinį 50 kalorijų skaičių. Mygtukais „+/-“, nustatyk pageidaujamą kalorijų sudeginimo lygi (vertę ribose tarp 20 ir 990 kalorijų). Treniruotei pradeti nuspausk mygtuką „START“.

ŠIANKSTO NUSTATYTOS PROGRAMOS

Iš anksto nustatytos programos užtikrina įdomią, balansuotą, įvairaus sudėtingumo treniruotę. Programų peržiūros metu skaitiklio displejje rodoma jų eiga (greičio pasiskirstymas pagal laiką, diagramos 47 psl.). Tarp 12 programų yra mažiau intensyvios, intervalinės, ir intensyvesnės programos. Taip Jūs galite išsirinkti savo poreikiams labiausiai tinkančią programą.

Pasirink pageidaujamą programą pakartotinai spaudinėjant PROG

mygtuką. Pasirinkus programą, panaudok mygtuką SPEED treniruotės laiko trukmei nustatyti. Sistema padalins šį laiką į 20 sekcių ir bégimo takelio diržo greitis keisis automatiškai pereinant į eilinę laiko trukmės sekciją. Treniruotės metu bégimo diržo greitį keisti SPEED mygtukų pagalba.

Treniruotė prasidės po 3 sekundžių nuo mygtuko START paspaudimo ir baigiasi pasiekus laiko limitą arba paspaudus mygtuką STOP.

PROBLEMŲ SPRENDIMAS

E01: Néra ryšio tarp valdiklio ir konsolės.

Laidas tarp valdiklio ir konsolės atjungtas	Prijunk laidą. Jeigu laidas pažeistas – laidą pakeisk
Vaizduoklis neveikia	Pakeisk konsolę
Valdiklis neveikia	Pakeisk valdiklį

E02: Valdiklis nepriima maitinimo signalo

Atjungtas variklio laidas	Prijunk variklio laidą
Néra įtampos arba valdiklis veikia netaisyklingai	Valdiklį reikia pataisyti arba pakeisti
Variklis pažeistas	Variklį reikia pataisyti arba pakeisti

E03: Esant įjungtam varikliui greitis vaizduoklyje nerodomas

Atjungtas variklio laidas	Prijunk variklio laidą
Valdiklis neveikia taisyklingai	Valdiklį reikia pataisyti arba pakeisti

E05: Įtampa viršija leistiną lygi

Srovės įtampa variklyje viršija leistiną lygi	Reikia įsitikinti, kad elektros srovės įtampa néra aukštesnė negu leistina šiam įrenginiui.
Variklis yra netaisyklingai sumontuotas	Patikrink bégimo takelio ir variklio gaubto sumontavimo būda
Valdiklis veikia netaisyklingai	Valdiklį reikia pataisyti arba pakeisti

E07: Sistema nepastebi saugos raktu

Saugos raktu stoka	Reikia saugos raktą uždėti taisyklingai
Vaizduoklio parodymai klaidinči	Konsolę reikia pataisyti arba pakeisti

NAUDOJIMAS

Takelio nustatymas, taikymo apimtis

Takelį nustatykite sausoje vietoje, kur néra vandens ir drėgmės poveikio. Takelį padékite ant švaraus ir plokščio paviršiaus. Takelio nustatymas ant nelygaus paviršiaus gali sukelti jo sistemos gedimą. Takelio negalima pastatyti ant kilimo arba kiliminės dangos.

Takelis skirtas naudojimui tik patalpose.

Įrenginys negali būti veikiamas purškiamų valymo priemonių ir oxygen. Negalima jo pastatyti patalpose, kur naudojamos dujos, dėl to kad iš variklio gali išeiti kibirkščiai.

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

Už įrenginio išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.

Pratimai ant bégimo takelio užstoja vaikščiojimą ar bégimą. Takelis skirtas naminiam naudojimui ir néra skirtas terapeutiniams ir rehabilitacijos tikslams.

Įrenginys néra skirtas ilgalaikiam veikimui bei komerciniams naudojimui.

Pozicija

Užlipkite ant bégimo juostos, rankas galite padėti ant turėklų. Mankštinantis, nugara turi būti tiesi. Ant bégimo takelio galite atliliki pratimus, kurie užstoja vaikščiojimą ar bégimą (žiūrėk priešinius žeminius).

Sveikatos traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

DÉMESIO: Delnus laikykite toli nuo judančių elementų



Raumenų formavimas

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

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

Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

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

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

TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

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

Apšilimo fazė

Šis etapas garantuoja tinkamą kraujų apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimą ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atliki keletą tempimo pratimų pagal piešinius žeminius. Kiekvieną poziciją privaloma palaikti per maždaug 10-15 sekundžių, treniruojant negalima pervargti ar tamptyti raumenų. Jeigu pajusite kokį nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę.

Pakartokite pratimą kelis kartus.

Žiūrėkite filmą:

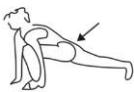
Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.

Nuskenuokite šalia esančią kodą

arba naršykite įrašykite

adresą:<http://bit.ly/spokey-WARMUP>





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.



Blaudžiu raumenų ištempimas

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



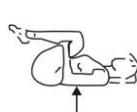
Šlaunų raumenų ištempimas

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



Viršutinių kūno dalių ištempimas

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



Koju raumenų ištempimas

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

Pratimų pradžia

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

Treniravimo fazė poilsis, avarinis nulipimas

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

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

pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raumenų. Rekomenduojama treniruotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę. Norédami nulipti nuo takelio dėl pvz. netinkamo įrenginio funkcionavimo arba sveikatos problemų, laipsniškai mažinkite bégimo greitį. Nuo takelio galima nulipti, bégimo juostai apsistojud. Galima taip pat pasinaudoti saugos raktu.

b). avarinis nulipimas
Norédami nulipti nuo takelio dėl pvz. netinkamo įrenginio funkcionavimo arba sveikatos problemų, laipsniškai mažinkite bégimo greitį. Nuo takelio galima nulipti, bégimo juostai apsistojud. Galima taip pat pasinaudoti saugos raktu.
DÉMESIO: Baigę treniruotės sesiją, visada atjunkite takelį nuo maitinimo šaltinio.

Nulipimas nuo bégimo takelio

a). pagrindinis nulipimas

Nuspauskite STOP mygtuką.

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

b). avarinis nulipimas

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

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



Perbrauktos šiuoliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiamas 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, ipareigotas jį atiduoti į elektros ir elektroninės įrangos atliekų surinkimo aikštelę, paskatindamas pakartotinį naudojimą, perdibimą, ir natūralios aplinkos apsaugą. Šiuo tikslu, susisiekite su produkto pardavėju, arba vietiniu 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 mājsaimniecības apstākļos.

SKREJCELIŅŠ SPOKEY LIVIA – SPECIFIKĀCIJA

SKREJCELIŅŠ – TRENĪNU REZULTĀTI

Skrejceliņi ir trenažieru grupa, kas lieliski piemērota cilvēkiem, kuri vēlas uzlabot savu fizisko formu un stiprināt visu ķermenī, it īpaši tā apakšējo daļu. Trenīņa laika galvenokārt tiek noslogoti kāju, gurnu un augšstilbu muskuļi, arī iesaistās plecu joslas muskuļi, bet muguras muskuļi palīdz uzturēt pareizu stāju.

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

SISTĒMAS, KAS IZMANTOTAS ŠAJĀ MODELĪ



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



Shock absorption system

vibrāciju slāpēšanas sistēma - slāpē plāksnes vibrācijas skrienot, kas palielina lietošanas komfortu un samazina locītavu slodzi



Ergonomically designed control panel

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

TEHNISKIE DATI

Izmērs pēc atvēršanas 127 x 66 x 122 cm
Skriešanas virsmas izmērs: 39 x 100 cm

Maksimālais lietotāja svars - 130 kg
Spriegums: ~ 220-240 V (50/60Hz)

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

DROŠĪBAS PIEZĪMES

skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Sabojātas daļas tūlīt jānomaina vai jāpārtrauc ierīces lietošana līdz tās remontam. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.

- Trenīņa laikā jāvairākā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobēzot vai padarīt kustības neiespējamas. Pirms vingrošanas nonemiet rotaslietas.. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apģērba ekspluatācijas laikā skrejceļš, lūdzu neaizstieci pārvietojas skrejceļš.
- Ierīce ir piešķirta ekspluatācijas klasei H un precīzitātes klasei C, un ir paredzēta tikai lietošanai mājsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Iekārta nav piemērota terapeitiskiem mērķiem.
- Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars - 130 kg.
- Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāsaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
- Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistītā instrukcija un jālieto tikai komplektā esošas sastāvdaļas . Pirms montāžas jāpārbauda vai komplektā ir visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā.
- Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izvirzītu.

Brīdinājums: pirms magnētiskā skrejceļa lietošanas jāizlasa instrukcija Brīdinājums. Pulsa mēriņas sistēmas var būt neprecīzas. Pārāk daudz vingrinājumu var izraisīt nopietrus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtāties slīkti, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Mēs neesam atbildīgi par iespējamie ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas ir iznākuši šī produkta nepareizas lietošanas dēļ.

Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva trenīņa dēļ.

UZSTĀDIŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SASTĀVDAĻU SARAKSTS - Shēma – I. 42

Nr.	apraksts	gab.
	Galvenais rāmis	1
	Konsole	

Nr.	apraksts	gab.
	Transportēšanas rullīši	
H	Drošības atslēga	1

Nr.	apraksts	gab.
	instrumentu komplekts	
I	Eļļas pudele	1

SAGATAVOŠANA

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

Lielākā daļa no minētajām montāžas daļām tika iepakota atsevišķi, bet daži elementi var būt iepriekš uzstādīti. Ja nepieciešams, nonemiet un atkārtot tos uzstādīt.

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

UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA (ATTĒLS- L. 44-45)

UZMANĪBU! Nepievienojet barošanas avotu kamēr ierīce nav pilnībā samontēta.

SOLIS 1: Galvenā rāmja elementu montāža

Izmantojot 4 skrūves (E), četras paplāksnes (C) un četrus uzgriežņus (F), piestiprini transportēšanas rullus pie galvenā rāmja.

SOLIS 2: Konsoles pamatnes montāža

Nostipriniet konsoles pamatni, izmantojot divas skrūves (A) un paplāksnes (C).

SOLIS 3: Konsoles montāža

Nostipriniet konsoli uz konsoles pamatnes ar divām skrūvēm tā, kā parādīts augstāk esošā attēlā.

SKREJCEĻA SALIKŠANA, SKREJCEĻA PĀRVIEETOŠANA

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

Kad skrejceliņš ir izlikts, atskrūvē bloķēšanas skrūvi, bet pēc tam pacel skrejceliņa joslu. Pievelc bloķēšanas skrūvi.

Kad skrejceliņš ir salikts, atskrūvē bloķēšanas skrūvi, tad nolaid skrejceliņa joslu uz pamatnes. Pievelc bloķēšanas skrūvi. Skatīt attēlu 1(46 lpp.)

BRĪDINĀJUMS: Skrejceļu nedrīkst lietot salīktā stāvoklī.

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

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

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

KONSERVĀCIJA

Ierīces tīrišanai nedrīkst lietot agresīvus tīrišanas līdzekļus. Netīrumu un putekļu novēršanai lietojiet mīkstu, mitru drānu.

Monitors (barošanas bloks) jāmazgā tikai ar sausu drānu.

Nozīmīgi!

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

Ierīce jāsaglabā sausās vietās lai aizsargātu to no mitruma un korozijas.

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

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

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

Savienošanas elementi visātrāk nolietojas.

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

SKREJCEĻA JOSLA

Skrejceļa joslas eļļošana

Skrejceļa joslas eļļošana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošo virsmu. Regulēšanu veikt no mugurpuses rullīša labas un kreisās puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu sliedes mugurpusē.

Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz priekšpuses rulli. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu), pulksteņrādītāja kustībās virzienā, un kontrolēt attiecīgu joslas spriegojumu.

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

Skrejceļa joslas centrēšana (attēli - p. 45)

Skrejceļa joslas centrēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošo virsmu. Regulēšanu veikt no mugurpuses rullīša labas un kreisās puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu sliedes mugurpusē.

Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz priekšpuses rulli. Delikāti regulēt abas skrūves (labu un kreisu), pulksteņrādītāja kustībās virzienā, un kontrolēt attiecīgu joslas spriegojumu.

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

Skrejceļa joslas eļļošanas instrukcija

Atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota.

Salieciet skrejceļu.

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

Pārbaudiet pakalējo skrejceļa joslas pusi. Ieļļojet virsmu ja tā ir sausa. Taču ja virsma ir slapja vai mitra, tā nav jāeļļo.

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

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

Laiku pa laikam eļļojet priekšējos un pakalējos rullus, lai nodrošinātu vislabāko darbību.

Ja josla/pamatā/rulli ir uzturēti tīrbā, atkārtotu eļļošanu jāveic pēc apmēram 120 lietošanas stundām. Ja Jums ir kādas šaubas, sazinieties ar SPOKEY uzņēmuma servisu.

Skrejceļa, pamata, rullu eļļošana

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

Ja lietojat ierīci, lai iegūtu labāku darbību, eļļojet skrejceļa pamatu, rullu un pamatas rulli.

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

Ja lietojat ierīci, lai iegūtu labāku darbību, eļļojet skrejceļa pamatu, rullu un pamatas rulli.

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

KONSOLA

PAMATA INFORMĀCIJA

Treniņa uzsākšana, treniņa pabeigšana

- Lai uzsāktu treniņu, nepieciešams nospiest konsoles START/ pogu.
- Skrejceliņa sākts darboties pēc 3 sekundēm no pogas Start nospiešanas/uzklikšķināšanas.

- Lietotājas var pabeigt treniņu (apturēt skrejceliņu) jebkurā brīdī nospiežot/uzklikšķinot uzrakstu STOP.
- Skrejceliņš apstāsies, ja no konsoles tiks izņemta drošības atslēga (avārijas apstāšanās).

Ātruma iestatījumus

Var mainīt pēc skrejceliņa joslas ieslēgšanas.

Ātruma diapazons: 1-16 km/h

Lai mainītu ātrumu, nospied pogas SPEED +/- vai Quick Speed (3-12)
Pašreizējais ātrums ir redzams ekrānā

Drošības atslēga

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

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

Skrejceliņš neizslēgsies ja drošības atslēga nav pareizi ievietota savā ligzdā, skaitītāja konsoles vidū, kas nodrošina papildu aizsardzību pret trešajām personām. Otra atslēga galotni var piestiprināt pie apģērba. Krišanas

gadījumā drošības atslēga iznāks no konsoles un skrejceliņš apstāsies. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apģērba.

Ja ierīce nevar atrast drošības atslēgu, ekrānā parādīsies klūdas paziņojums „E07” vai „---”. Par klūdu paziņos arī skanas signāls.

Treniņa laikā drošības atslēgas izņemšana radīs tūlītēju skrejceliņa josla apturēšanu. Drošības atslēgas izņemšana arī izraisīs pašreizējā treniņa rezultātu dzēšanu.

SKAITĪTĀJS

Ieslēgšana

Ieslēdz kontaktdakšu kontaktligzda, skaitītāja ekrāns ieslēgsies, bet skrejceliņš pārslēgsies gaidīšanas režīmā.

GAIDĪŠANAS REŽĪMS

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

Pogu funkcijas

Start: ieslēdz skrejceliņa joslu

Stop: izslēdz skrejceliņa joslu

Program: automātisko programmu izvēle

Mode: manuālo programmu izvēle

+/-: ātruma regulēšana treniņa laikā, vēlamo parametru iestatīšana manuālajos režīmos

3, 6, 9, 12: ātra ātruma iestatīšana treniņa laikā

Dispējā redzama informācija

SPEED: pašreizējais ātrums.

CALORIES: pašreizējās treniņa sesijas laikā sadedzinātās kalorijas.

TIME: pašreizējās treniņa sesijas laiks.

DISTANCE: pašreizējās treniņa sesijas laikā veiktais attālums.

Mērījumu diapazons:

Programmas ilgums - noklusējuma iestatījums: 30 minūtes, iespēja iestatīt vērtības no 8:00 līdz 99:00

Ātrums - iespēja iestatīt vērtību no 1 līdz 16 km

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

PROGRAMMAS

Skrejceliņā ir iestatītas 12 iepriekš iestatītās programmas arī manuāls režīms

Programmas izvēle, treniņa uzsākšana un pabeigšana

Lai izvēlētos programmu vai režīmu, spied PROG pogu tik ilgi, līdz ekrānā parādīsies vēlamā programma. Izvēle jāapstiprina ar MODE pogu. Pēc treniņa režīma iestates, nospied pogu "START". Pēc trim sekundēm skrejceliņš sāks darboties, lēni uzņems iestatīto ātrumu, tad darbosies

viemērīgi ar nemainīgu ātrumu.

a) Skriešanas laikā spied "SPEED+", "SPEED-" vai ātro ātruma iestates pogu "quick speed key", lai pielāgotu ātrumu savām vajadzībām.
b) Nospiežot pogu "STOP" skrejceliņš tiek apturēts.

Ātrais starts (manuālais režīms)

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

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

Manuālais režīms

Treniņa ilguma izvēles režīmā ekrāns sākumā parādīs 30:00 minūtes. Ar pogu „+/-”, palīdzību iestatiet vēlamo treniņa laiku (diapazons no 8:00 līdz 99:00 minūtēm). Nospiediet „START”, lai sāktu treniņu.

Treniņa attāluma izvēles režīmā ekrāns sākumā parādīs 1,0 km. . Ar pogu „+/-”, palīdzību iestatiet vēlamo treniņa attālumu (diapazons no 1,0 līdz 99,0 km). Nospiediet „START”, lai sāktu treniņu.

Iepriekš iestatītās programmas

Iepriekš iestatītās programmas nodrošina interesantu, sabalansētu treniņu dažādos sarežģītības līmenos. Programmu pārlūkošanas laikā skaitītāja displejā tiek attēlota to gaita (ātruma sadalījums laika gaitā, diagrammas 47 lpp.). Starp 12 programmām ir gan mazāk intensīvas programmas un intervāla programmas, gan intensīvākās programmas. Tas ļauj izvēlēties programmu, kas vislabāk atbilst lietotāja vajadzībām.

Izvēlēties programmu, uzspiežot vajadzīgo skaitu PROG pogu. Pēc programmas izvēles, nospiediet SPEED pogu, lai iestatītu treniņa laiku. Sistēma sadalīs šo laiku uz 20 sekciņām, ātrums automātiski mainīsies, pārejot uz nākamo sekciju. Treniņa laikā var mainīt kustības ātrumu lenķi spiežot pogas SPEED.

Treniņš sākas pēc 3 sekundēm no pogas START piespiešanas, un beidzas pēc laika limita sasniegšanas vai pogas STOP piespiešanas.

PROBLĒMU RISINĀJUMI

E01: nav savienojuma starp konsoli un kontrolieri

Ir atvienots vads, kas savieno kontrolieri un konsoli	Pieslēdz vadu. Nomainiet vadu, ja tas ir bojāts
Ekrāns nedarbojas	Nomainiet konsoli
Kontrolieris nedarbojas	Nomainiet kontrolieri

E02: Kontrolieris nesaņem barošanas signālu

Dzinēja vads nav pieslēgts	Pieslēdziet dzinēja vadu
Nav spriedzes vai nepareiza kontroliera darbība	Kontrolierim ir nepieciešams remonts vai nepieciešams to nomainīt
Bojāts dzinējs	Nepieciešams dzinēja remonts vai maiņa

E03: Neparādās ātrums, kad ir ieslēgts dzinējs

Dzinēja vads ir atvienots	Pieslēdziet dzinēja vadu
Kontrolieris darbojas nekorekti	Kontrolierim ir nepieciešams remonts vai nepieciešams to nomainīt

E05: Spriegums augstāks par pieļaujamo

Strāvas spriegums dzinējā pārsniedz pieļaujamo	Jāpārliecinās, ka strāvas spriegums nepārsniedz ieteicamo ierīces spriegumu
Dzinējs ir nepareizi uzstādīts	Pārbaudi skrejceliņa un dzinēja aizsarga montāžas veidu
Kontroliera darbības kļūda	Kontrolierim ir nepieciešams remonts vai nepieciešams to nomainīt

E07: Sistēma neatrod drošības atslēgu

Nav drošības atslēgas	Nepieciešams pareizi pievienot drošības atslēgu
Nekorekti ekrāna rādītāji	Konsolei ir nepieciešams remonts vai nepieciešams to nomainīt

LIETOŠANA

Skrejceļa uzstādīšana, lietošanas apjoms

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

Pozīcija

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

Musuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka nevarēsīt trenēt tik ilgi, cik jūs gribēsīt. Ja arī gribat trenēt savu fizisko formu jāmaina treniņa programma. Jātrenē kā parasti no iesildīšanās fāzes, treniņa un atpūtas,

Svara zaudēšana, treniņa sesijas

Šeit svarīgs faktors ir piepūle, kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsīt. Panākumi būs tad, kad sasniegsi 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 patēriņtu kaloriju kontroli - svara krišanās.

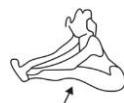
Iesildīšanās fāze

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 jāsaglabā ap. 10-15 sekundes, nav jāsaprindzina vai jāvelk muskuļu vingrošanas laikā. Ja izjutīsīt kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēloti.



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi.

Pēc tam veiciet noliešanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.

Ievainojumi veselībai var iznākt nepareizas vai pārāk intensīvas vingrošanas dēļ.

UZMANĪBU: Turiet plaukstas tālu no kustošiem elementiem.



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

Ieteicams veikt vingrinājumus 3-4 reizes nedēļā - ap.: 30min.

Intensīvs treniņš ar mērķi zaudēt svaru, jāveic biežāk, vismaz ap.: 45-50 min



Skatiet filmu:

Iesildīšanās ar Rafaēlu Večorkovski.

Noskenējiet blakus esošo kodu

vai pārlūkprogrammā ierakstiet adresi:

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



Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



Augšējo ķermēja daļu izstiepšana

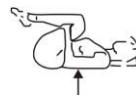
Stāviet uz grīdas ar mazliet izplēstām kājām, novietojiet abas rokas virs galvas (kā attēlots), un pēc tam izstiepiet plecu muskuļus.



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 krūškurvīm.

Vingrojumu sākšana

Uzkāpiet uz sānu drošības paneljiem. Uzstādiet ātrumu zemākajā līmenī.

Uzkāpiet uz skrejceļa joslas un uzstādiet vēlamo ātrumu.

Treniņa fāze, atpūta, avārijas izkāpšana

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

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

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

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

Izkāpšana no skrejceļa

a) pamata izkāpšana

Nospiediet STOP pogu.

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

b) avārijas izkāpšana

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

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



Pārvitrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka nolietotas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietotu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot nolietotās elektriskās un elektroniskās ierīces nolietoto 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 sastāvdalas var negatīvi un ilgstoti iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

BEMERKUNG Vorliegende Bedienungsanleitung bitte aufbewahren. Gerät ausschließlich für den Hausgebrauch geeignet.

LAUFBAND SPOKEY LIVIA – SPEZIFIZIERUNG

LAUFBAND – ÜBUNGSRUNTERSTÜTZUNG

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

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

DIE IN DIESEM MODELL BENUTZTE SYSTEME



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.



Stoßdämpfersystem – dämpft die Vibrationen der Platte während des Laufens, was höheren Benutzerkomfort und eine Reduzierung der Gelenkbelastung ermöglicht



ergonomisches Steuerpanel – erlaubt die einfache und intuitive Steuerung des Geräts. Die einfache Bedienung des Computers garantiert selbst älteren Personen eine einfache Verwendung.

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen nach dem Aufbau: (Länge x Breite x Höhe):

127 x 66 x 122 cm

Lauffläche: 39 x 100 cm

Höchstbelastung - 130 kg

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

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor der ersten Trainingseinheit lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Eine sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn dieses zweckgemäß und entsprechend der Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird.
 - Sollten Sie nicht der Benutzer sein, geben Sie bitte die in der vorliegenden Bedienungsanleitung enthaltenen Informationen an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche möglichen Gefahren und zu treffende Sicherheitsvorkehrungen.
 - Bevor Sie mit dem Training beginnen, holen Sie ärztlichen Rat ein, um abzuklären, ob psychische bzw. physische Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit bestehen. Dadurch kann ebenfalls eine für Sie nicht passenden Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
 - Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, insbesondere Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Schwindelgefühl, Übelkeit. Sollte eines der o. g. Symptome auftreten, sollte dies umgehend mit Ihrem Arzt abgeklärt werden. Das Training sollte bis auf weiteres eingestellt werden.
 - Kinder und Tiere sind vom Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.
 - Das Gerät ist auf ebenem, hartem Untergrund, der mit Matte bzw. Teppich gesichert ist, aufzustellen. Für einen Sicherheitsabstand von 2 m rund um das Gerät ist Sorge zu tragen.
 - Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
 - Die Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es regelmäßig und systematisch gewartet und kontrolliert wird.
 - Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich beim Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder sollte das Gerät beunruhigende Geräusche von sich geben, ist das Training sofort zu beenden und das Gerät ist bei der
- WARNUNG!!** Vor der Benutzung des Gerätes Bedienungsanleitung durchlesen.
Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen am Gerät, die auf eine unsachgemäße Benutzung zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung.
WARNUNG! Überwachungssysteme des Pulsschlags können nicht präzise sein. Zu intensives Training kann zu ernst zunehmenden Verletzungen bzw. zum Tod führen. Bei auftretendem Schwächegefühl Training sofort beenden. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.42

Nr.	Beschreibung	Stk.
A	Hauptrahmen	1
	Konsole	1

Nr.	Beschreibung	Stk.
	Transport-rollen	2
H	Sicherheitsschlüssel	1

Nr.	Beschreibung	Stk.
	Werkzeugsatz	1
I	Ölfläschchen	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.

Der Großteil der genannten Montageausrüstung wurde gesondert verpackt, aber manche Elemente wurden in den bestimmten Montageteilen vorinstalliert. Wenn dies erforderlich ist, bauen Sie diese aus und erneut ein.

Machen Sie sich bitte mit den einzelnen Montageschritten und allen installierten Geräten vertraut.

MONTAGEANLEITUNG (BILDER – SEITEN 44-45)

ACHTUNG! Schließen Sie vor Abschluss der Montage keine Stromversorgung an.

SCHRITT 1: Montage der Bauteilen vom Hauptrahmen

Mit Hilfe von vier Schrauben (E), vier Unterlegscheiben (C) und vier Muttern (F) fixieren Sie die Transportrollen am Hauptrahmen.

SCHRITT 2: Montage vom Konsolengestell

Fixieren Sie das Gestell mit Hilfe von zwei Schrauben (A) und Unterlegscheiben (C).

SCHRITT 3: Montage von der Konsole

Befestigen Sie die Konsole am Gestell mit Hilfe von zwei Schrauben (B), wie auf der Abb. unten.

ZUSAMMENKLAPPEN, TRANSPORTIEREN

Versuchen Sie niemals, das Laufband zu transportieren, wenn es sich nicht in der zusammengelegten und gesperrten Position befindet. Vergewissern Sie sich, dass der Stecker vom Strom abgeschlossen ist.

Wenn das Laufband aufgeklappt ist, schrauben Sie die Entriegelungsschraube ab und heben Sie das Laufdeck an und ziehen Sie die Entriegelungsschraube wieder fest an.

Wenn das Laufband zusammengeklappt ist, schrauben Sie die Entriegelungsschraube ab, dann klappen Sie das Laufdeck nach unten und ziehen Sie die Entriegelungsscharube wieder fest an.-Halterungen (B, C) in die auf der Abbildung dargestellte Position. Machen Sie sich bitte mit Abbildung 1 (S. 46) vertraut.

ACHTUNG: Das zusammengelegte Laufband darf weder bedient noch verwendet werden.

Bitte halten Sie den beweglichen Riemen des Laufbands vor dem Zusammenlegen des Geräts vollständig an. Das zusammengelegte Laufband sollte von der Stromquelle getrennt sein. Das zusammengelegte Laufband darf nicht eingeschaltet werden.

Um das Laufband zu transportieren, heben Sie es leicht auf die hinteren Transportrollen an und tragen Sie dieses, an beiden Seiten haltend, an den gewünschten Ort.

ACHTUNG: Vergewissern Sie sich vor dem Transport des Laufbands, dass dieses von der Stromquelle getrennt ist. Das Gerät sollte immer von zwei Personen transportiert werden.

PFLEGE UND WARTUNG

- Benutzen sie für die Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel. Mit einem weichen, feuchten Tuch entfernen Sie Staub von der Anlage.
- Der Bildschirm (Versorgungskuppel) ist ausschließlich mit einem trockenen Tuch zu reinigen.
- Die Anlage ist in trockenen Räumen vor Feuchte und Korrosion geschützt aufzubewahren.
- Benutzen Sie ein weiches, feuchtes Tuch zum Reinigen der Kante der Laufmatte und der Fläche zwischen der Laufmatte und der Rahmenkante. Reinigen Sie ebenfalls die Kante der Laufmatte von unten. Das Laufband von oben mit Bürste und Seifenwasser einmal monatlich abwaschen.
- **ACHTUNG:** Das Laufband erst wieder benutzen, wenn es vollständig getrocknet ist.

- Saugen Sie mindestens einmal monatlich den Staub, welcher sich möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, ab und überprüfen Sie alle Verbindungen, als auch Schrauben auf ihr Festsetzen hin.
- Entfernen Sie einmal jährlich das schwarze Gehäuse des Motors und wischen Sie die Staubpartikel ab, welche sich möglicherweise dort angesammelt haben.
- Nur durch eine regelmäßige Kontrolle bzw. Wartung zur Feststellung möglicher Beschädigungen und Verschleiß kann die sichere Benutzung der Anlage gewährt werden.
- Verbindungselemente sind Verschleißteile.
- **ACHTUNG:** Vor der Reinigung, Schmierung schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

LAUFMATTE

Spannen der Laufmatte

Sehr wichtig beim Benutzen des Gerätes ist, dass die Lauffläche stets gleichmäßig arbeitet und nicht wegrutscht. Das Spannen der Laufmatte erfolgt an der rechten und linken Seite der hinteren Rolle mithilfe des beigefügten Schlüssels. Einstellschrauben befinden sich im hinteren Teil der seitlichen Trittfächern.

Drehen Sie die hintere Rolle fest, damit die Laufmatte von der

vorderen Rolle nicht wegrutscht. Spannen Sie beide Einstellschrauben (rechts und links) vorsichtig im Uhrzeigersinn und überprüfen Sie, ob die Laufmatte ausreichen gespannt ist.

ACHTUNG: Spannen Sie die Laufmatte nicht zu stark, da dadurch die Laufmatte beschädigt werden kann und die Kugellager zu schnell verschlissen werden

Zentrierung der Laufmatte (Abbildung, S. 45)

Die Laufmatte ist normalerweise maximal zentriert. Es kann vorkommen, dass sich die Laufmatte in Bewegung (ohne den Benutzer) in Richtung der Kanten (rechts oder links) bewegt. Nach einigen Minuten sollte sich die Laufmatte selbstständig zentrieren. Wenn sich bei der Benutzung die Laufmatte nach wie vor in die Nähe einer der Kanten bewegt, ist eine Zentrierung notwendig. Die Zentrierung erfolgt wie folgt:

- stellen Sie die niedrigste Geschwindigkeit ein,

- prüfen Sie auf welche Seite der Führung sich die Laufmatte bewegt (welche Kante).

Wenn sich die Laufmatte in Richtung rechte Kante bewegt, drehen Sie die rechte Einstellschraube fest und lockern Sie die linke Schraube mithilfe des Schlüssels um etwa 6 mm bis die Laufmatte zentriert ist.

Wenn sich die Laufmatte in Richtung linke Kante bewegt, drehen Sie die linke Einstellschraube fest und lockern Sie die rechte Schraube mithilfe des Schlüssels etwa 6 mm bis die Laufmatte zentriert ist.

Schmierung der Laufmatte (Abbildung– Seite 45)

- Das Laufband von der Stromversorgung abnehmen.
 - Das Laufband zusammen klappen.
 - Überprüfen Sie die hintere Seite der Laufmatte. Wenn die Oberfläche trocken ist, ist sie zu schmieren. Wenn sie dagegen nass oder feucht ist, entfällt das Schmieren.
- Die Anlage wird an die Stromversorgung angeschlossen. Aus Umweltschutzgründen sind leere Batterien, alte Spannungsversorgungen, Motoren usw. nicht in den Haushaltsmüll zu werfen.

Geben Sie leere Batterien, Akkus bei einer örtlichen Sammelstelle ab, damit sie einer sachgerechten und umweltschonenden Entsorgung zugeführt werden können.

Es empfiehlt sich, das Elektrokabel und den Netzstecker regelmäßig zu überprüfen. Bei Beschädigung darf das Gerät nicht benutzt werden. Führen Sie nötige Reparaturen niemals selbst durch! Die Reparatur ist durch einen qualifizierten Mitarbeiter der Firma SPOKEY durchzuführen.

Schmierung Laufmatte, Gestell, Rollen

Die Anlage ist nach den ersten 30 Nutzungsstunden wie folgt zu schmieren:

- Benutzen Sie ein weiches, trockenes Tuch zum Abwischen der Fläche zwischen Laufmatte und Gestell.
- Wenn die Anlage ausgeschaltet ist, verteilen Sie gleichmäßig Silikon auf der inneren Oberfläche der Laufmatte und des Gestells. (Abbildung, S. 49)

- Wir raten dazu auch die vorderen und hinteren Transportrollen für ein bestmögliches Funktionieren gelegentlich zu schmieren. Wenn die Laufmatte/Gestell/Rollen in angemessener Sauberkeit gehalten werden, kann die nächste Schmierung nach ca. 120 Nutzungsstunden erfolgen. Bei sämtlichen Fragen und Zweifeln nehmen Sie Kontakt mit der Servicestelle der Firma SPOKEY auf.

KONSOLE

GRUNDINFORMATIONEN

BEGINN UND ENDE DES TRAININGS

Um mit dem Training zu beginnen, ist die START Taste auf der Konsole zu drücken.

Die Laufmatte setzt sich nach 3 Sekunden nach dem Klicken auf START in Bewegung

Der Benutzer kann jederzeit sein Training beenden (die Laufmatte stoppen), indem er auf die Taste STOP drückt.

Die Laufmatte hält auch dann an, wenn der Sicherheitsschlüssel von der Konsole abgeschaltet wird (Not-Halt)

EINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT

Die Geschwindigkeit kann nach der Betätigung der Laufmatte geändert werden

Geschwindigkeitsbereich: 1-16 km/h

Um die Geschwindigkeit zu ändern, drücke die Taste SPEED +/- oder Quick Speed (3-12)

Die Information über die aktuelle Geschwindigkeit ist auf dem Display zu sehen

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Der Sicherheitsschlüssel dient dazu, dass das Laufband bei einem Sturz des Benutzers zum sofortigen Halt kommt. Er fungiert als Notausschalter. Der Sicherheitsschlüssel ist nur im Gefahrenfall zu betätigen.

Für ein sicheres Anhalten drücken Sie die Taste STOP bis zum vollständigen Stoppen des Laufbandes. Nach der Betätigung der STOP-Taste wird die Laufmatte langsam ihre Geschwindigkeit herabsetzen. Das Laufband schaltet nicht ein, solange der Sicherheitsschlüssel nicht in der Konsole steckt. Dadurch wird das Laufband auch vor dem Einschalten durch unbefugte Dritte zusätzlich abgesichert. Bringen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung an. Sollten Sie stürzen, löst sich der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole und das Laufband hält an.

Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsclip sich während des Trainings nicht von Ihrer Kleidung lösen kann. Vor Benutzung des Laufbandes überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert. Nach dem Training legen Sie den Sicherheitsschlüssel auf die Konsole des Gerätes. Wird der Sicherheitsschlüssel vom Gerät nicht erfasst, auf dem Display wird die Fehlerfunktion „E07“ oder „---“ angezeigt. Beim Fehler wird auch vom Gerät ein Tonsignal ausgegeben

Sollte der Sicherheitsschlüssel beim Training entfernt werden, wird das Laufband automatisch angehalten. Die Entfernung des Sicherheitsschlüssels verursacht auch, dass die eingeführten Angaben zum Training sofort gelöscht werden.

ZÄHLER

EINSCHALTEN

Stecken Sie den Stecker in die Steckdose. Das Display von dem Zähler schaltet ein, das Laufband ist in der Bereitschaft.

STAND-BY-MODUS (RUHEZUSTAND)

Nach 10 Minuten der Inaktivität wechselt das Laufband in den Ruhezustand, der Zähler schaltet aus. Um das Laufband wieder zu betätigen, drücke eine beliebige Taste.

TASTEN-FUNKTIONEN

Start: Laufband wird eingeschaltet

Stop: Laufband wird angehalten

Programm: Auswahl von automatischen Programmen

Mode: Auswahl vom manuellen Modus

+/-: Anpassung der Geschwindigkeit beim Training, Einstellung der gewünschten Werten im manuellen Modus

3, 6, 9, 12: schnelle Anpassung der Geschwindigkeit beim Training

INFORMATIONEN AM DISPLAY

SPEED: aktuelle Geschwindigkeit.

CALORIES.: Anzahl der im Laufe der aktuellen Trainingssitzung verbrannten Kalorien.

TIME: Übungszeit der aktuellen Trainingssitzung.

DISTANCE: im Laufe der aktuellen Trainingssitzung bewältigte Distanz.

MESSBEREICH

Programmdauer – standardmäßig: 30 Minuten, Einstellmöglichkeit des Werts zwischen 8:00 und 99:00

Geschwindigkeit – es besteht die Möglichkeit der Einstellung eines Werts

zwischen 1 und 16 km

Kalorien – standardmäßig: 50, Möglichkeit der Einstellung eines Werts zwischen 0 und 999

PROGRAMME

Das Laufband ist mit 12 eingestellten Programmen und einem manuellen Modus.

AUSWAHL DES PROGRAMMS, BEGINN UND ENDE DES TRAININGS

Um an das ausgewählte Programm oder den Modus zu kommen drücke die Taste PROG so lange, bis er in dem Anzeigefenster angezeigt wird..

Nach der Einstellung von dem Modus des Trainings drücke die Taste START. Nach ca. 3 Sekunden setzt sich das Laufband in Bewegung und

langsam beschleunigt bis zur angezeigten Geschwindigkeit und dann arbeitet mit der gleichen Geschwindigkeit.

a) beim Laufen drücke die Taste SPEED +, SPEED- oder die Taste für die

schnelle Änderung der Geschwindigkeit – QUICK SPEED KEY, um die Geschwindigkeit an den persönlichen Bedarf anzupassen.
Drücke die Taste STOP, um das Laufband anzuhalten.

SCHNELLER START (MANUELLER MODUS)

Um das Training schnell zu beginnen, müssen Sie kein Programm auswählen. Im manuellen Modus legen Sie während des Laufens die Geschwindigkeit durch Drücken der Tasten zur Regulierung der Geschwindigkeit fest (SPEED).

MANUELLER MODUS

Im Select-Modus der Trainingszeit wird auf dem Display 30:00 Minuten angezeigt.

Mit Tasten „+/-“ stellen Sie die gewünschte Trainingszeit ein (Wert im Bereich zwischen 8:00 und 99:00 Minuten). Drücken Sie die Taste „START“, um mit dem Training anzufangen.

Im Select-Modus der Distanz wird auf dem Display 1,0 km angezeigt. Mit Tasten „+/-“ stellen Sie die gewünschte Distanz ein (Wert im Bereich

Das Training beginnt 3 Sekunden nach dem Drücken START Taste, und endet nach dem Drücken von STOP.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Die voreingestellten Programme garantieren ein interessantes, ausgewogenes Training mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Während der Übersicht der Programme am Zähler wird deren Verkauf angezeigt (Geschwindigkeitsverteilung in der Zeit, Diagramme S. 47). Unter den 12 Programmen wurden sowohl weniger belastende, Intervall- als auch intensivere Versionen vorbereitet. Dies erlaubt die Auswahl des Programms, das den Bedürfnissen des Benutzers am besten entspricht. Wählen Sie das Programm durch entsprechend häufiges Drücken der PROG Taste aus. Nach der Auswahl des Programms verwenden Sie die

zwischen 1,0 und 99,0 Km). Drücken Sie die Taste „START, um mit dem Training anzufangen.

Im Select-Modus des Kalorienverbrauchs wird auf dem Display 50 cal angezeigt. Mit Tasten „+/-“ stellen Sie den gewünschten Kalorienverbrauch ein (Wert im Bereich zwischen 20 und 990 cal). Drücken Sie die Taste „START“, um mit dem Training anzufangen.

SPEED Taste, um die Trainingszeit einzustellen. Das System teilt diese Zeit in 20 Abschnitte, die Geschwindigkeit wird sich automatisch beim Wechsel zum nächsten Abschnitt ändern. Während des Trainings können die Geschwindigkeit der Fortbewegung durch Drücken der Tasten SPEED geändert werden.

Das Training beginnt 3 Sekunden nach dem Drücken der START Taste, endet nach Erreichen des Zeit-Limits oder Drücken der STOP-Taste

PROBLEMLÖSUNG

E01: keine Verbindung zwischen der Treiber und der Konsole

gelöste Leitungen zwischen dem Treiber und der Konsole	Leitungen verbinden. Beschädigte Leitungen austauschen
Display funktioniert nicht	Konsole austauschen
Treiber funktioniert nicht	Treiber austauschen

E02: Treiber empfängt kein Signal über die Spannungsversorgung

Motorkabel ist abgelöst	Schließen Sie das Kabel an
Keine Spannung oder der Treiber funktioniert nicht richtig	Treiber muss repariert oder ausgetauscht werden
Motor ist beschädigt	Motor muss repariert oder ausgetauscht werden

E03: Beim eingeschalteten Motor wird die Geschwindigkeit nicht angezeigt

Motorkabel ist abgelöst	Schließen Sie das Kabel an
Treiber funktioniert nicht richtig	Treiber muss repariert oder ausgetauscht werden

E05: Die Spannung ist höher als zulässig

Stromspannung im Motor ist höher als zulässig	Man soll sich vergewissern, dass die Spannung nicht höher ist als für das Gerät bestimmt.
Motor wurde nicht richtig montiert	Prüfen Sie, wie das Laufband und die Motorabdeckung montiert wurde
Funktionsfehler von dem Treiber	Treiber muss repariert oder ausgetauscht werden

E07: System erfasst den Sicherheitsschlüssel nicht

Sicherheitsschlüssel fehlt	Man soll den Sicherheitsschlüssel richtig anbringen
fehlerhafte Anzeige auf dem Display	Konsole sollte repariert oder ausgetauscht werden

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

Aufstellung des Laufbandes, Anwendungsbereich

Stellen Sie das Laufband an einem trockenen Ort auf. Halten Sie das Gerät fern von Wasser und Feuchtigkeit.

Stellen Sie das Laufband auf ebenen Untergrund. Das Aufstellen des Laufbandes auf einer nicht ebenen Fläche kann zu System- Beschädigungen führen.

Stellen Sie das Laufband 2 m von der Wand entfernt auf. Halten Sie diesen Sicherheitsabstand auch bei Gegenständen ein, die für den

Benutzer eine Gefahr darstellen können.

Hinter dem Laufband muss sich ein Freiraum von: 2 x 1 m befinden.

Das Training auf dem Laufband ersetzt Spaziergang oder Laufen. Das Magnet - Laufband ist für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie noch für Rehazwecke benutzt werden. Nicht für den kommerziellen Gebrauch geeignet.

Position

Stellen Sie sich auf die Laufmatte, Sie können die Hände auf den Armstangen abstützen. Achten Sie während des Trainings auf eine gerade Haltung. Auf dem Laufband können Sie solche Übungen ausführen, die

einen Spaziergang oder das Laufen ersetzen (siehe nachfolgende Abbildungen).

Zu intensives oder nicht richtiges Training kann zu Verletzungen führen.



Gewichtabbau

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

Es wird empfohlen, Ihre Übungen 3-4 mal pro Woche durchzuführen - für ca.: 30 Minuten. Intensivtraining , das hilft Ihnen, Ihr Gewicht zu verlieren, sollten häufiger durchgeführt werden, mindestens ca.: 45-50 Minuten.

TRAININGSANLEITUNG

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

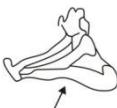
Aufwärmphase

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



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.

Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.



Film ansehen:

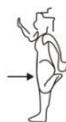
Aufwärmen mit Rafał Wieczorowski.

Scannen Sie den Code auf der Seite ein



oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:

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



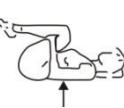
Dehnübungen Oberschenkel

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



Dehnübungen Oberkörper

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



Dehnübungen Waden

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

Dehnübungen Beine

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



Übungen starten

Zum ersten stehen Sie auf den Sicherheitsseitenteile. Dann sollten Sie die Geschwindigkeit auf die niedrigste Stufe gestellen

Dann wenden Sie sich bitte an den laufmatte und die gewünschte Geschwindigkeit eingestellen

Trainingsphase, Erholung

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

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

Training Beenden

a) Basis-Beendigung

Drücken Sie die Taste STOP. Achtung: Warten Sie ab, bis die Laufmatte vollständig zum Stillstand gekommen ist. Anschließend den Sicherheitsschlüssel abnehmen und den Hauptschalter drücken.

senken Sie allmählich die Geschwindigkeit. Sie dürfen das Laufband verlassen, wenn die Laufmatte zum Stillstand gekommen ist. Sie können ebenfalls den Sicherheitsschlüssel benutzen.

b) Notausschalten

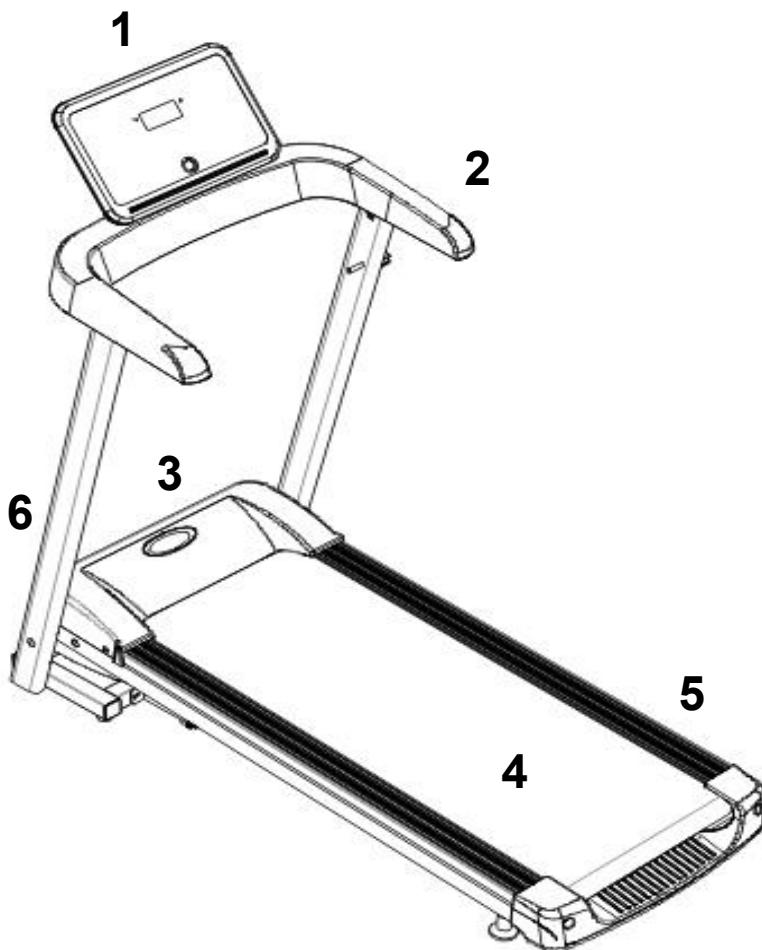
Zum vorzeitigen Beenden des Trainings auf dem Laufband wegen z.B. nicht richtigem Funktionieren der Anlage bzw. gesundheitlichen Problemen

ACHTUNG: Nach beendetem Training nehmen Sie das Laufband von der Stromversorgung ab (ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose).

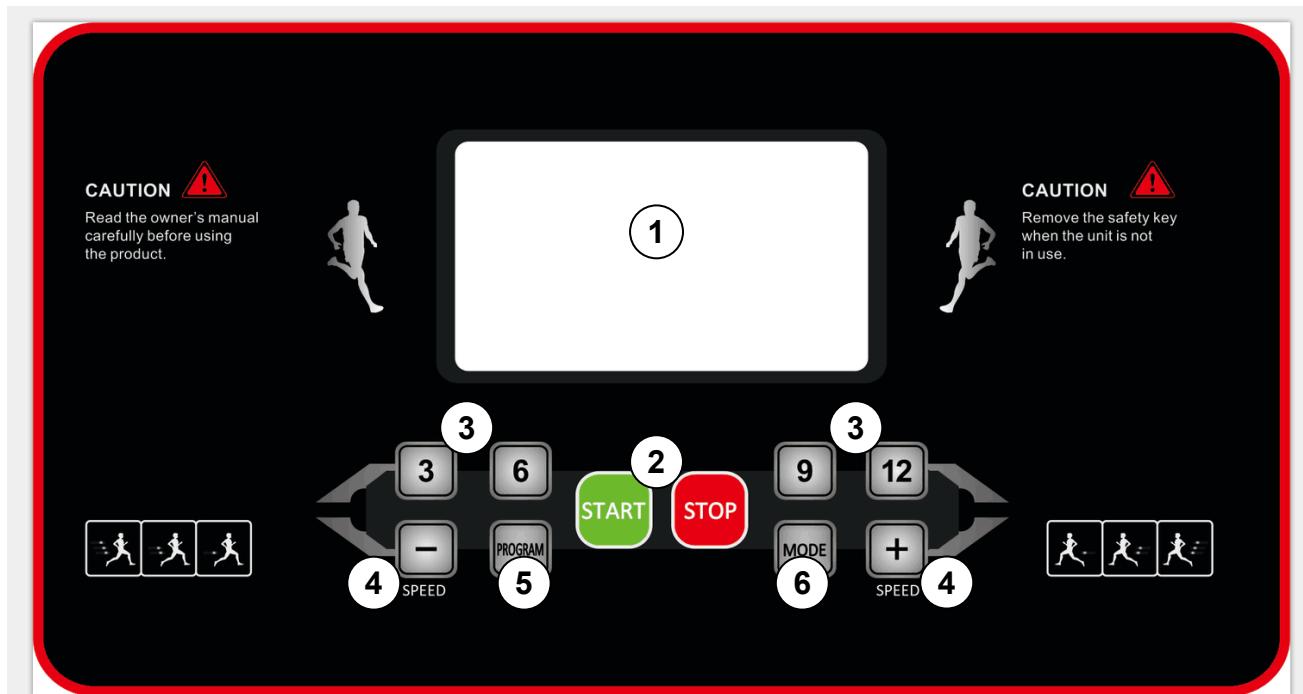
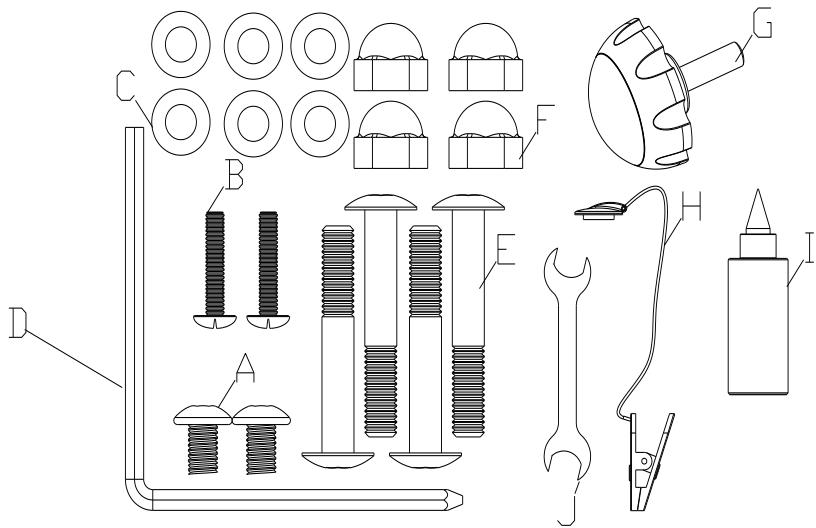


Das Gerät ist mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne versehen, welches darüber informiert, dass die Entsorgung ausgedienter Elektro- und Elektronikgeräte über den normalen Hausmüll verboten ist. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhaltsstoffe von Elektronikgeräten können langfristige ungünstige Auswirkungen auf die natürliche Umwelt haben, als auch die menschliche Gesundheit beeinträchtigen.

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



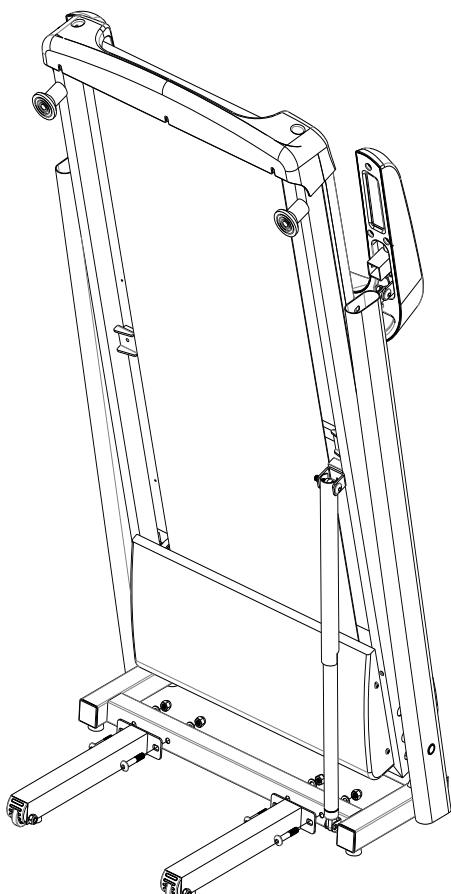
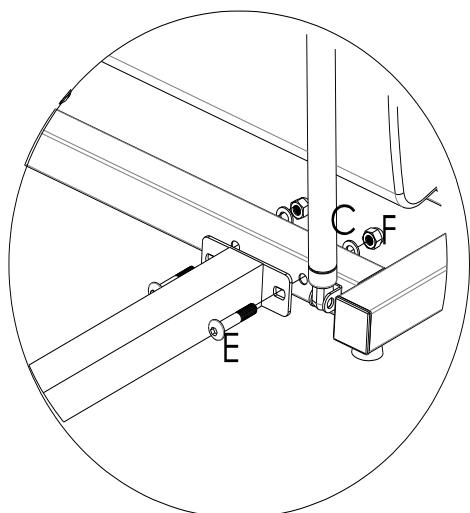
	PL	EN	RU	CZ	SK	LT	LV	DE
1	Konsola	Console	Консоль	Konzola	Konzola	Konsolė	Konsole	Konsole
2	Czujnik pulsu	Pulse sensor	Рукоятка пульса	Snímač pulsu	Pulzový senzor	Pulso jutiklis	Pulsa sensors	Pulsgriff
3	Uchwyt	Handlebar	Поручни	Rukojet'	Rukoväť	Rankena	Rokturis	Griff
4	Osłona silnika	Motor cover	Прикрытие двигателя	Kryt motoru	Kryt motora	Variklio dangtis	Dzinēja pārsegs	Motorverkleidung
5	Pas bieżny	Running belt	Беговое полотно	Běžecký pás	Bežecký pás	Bégimo juosta	Skrejceļa josta	Laufband
6	Szyna boczna	Side rail	Боковая шина	Boční vodicí kolejnice	Bočná vodiaca kolajnica	Šoninis bégis	Sānu sliede	Seitenschiene
7	Kolumna bieżni	Upright post	Стойка беговой дорожки	Sloupec běžeckého pásu	Stípec běžeckého pásu	Takelio kolona	Skrejceļa kolonna	Laufbandstange



	PL	EN	RU	CZ	SK	LT	LV	DE
1	Wyświetlacz	Display	Дисплей	Displej	Displej	Displėjus	Displejs	Display
2	Start, Stop							
3	Szybka zmiana szybkości	Quick speed key	Быстрое изменение скорости	Rychlá změna rychlosti	Rýchla zmena rýchlosťi	Greitas greičio pakeitimasis	Ātrā ātruma maiņa	Schnelle Geschwindigkeits-Änderung
4	Szybkość (+/-)	Speed"+“-“	Скорость (+/-)	Rychlosť (+/-)	Rýchlosť' (+/-)	Greitis (+/-)	Ātrums (+/-)	Geschwindigkeit (+/-)
5	Program							
6	Mode							

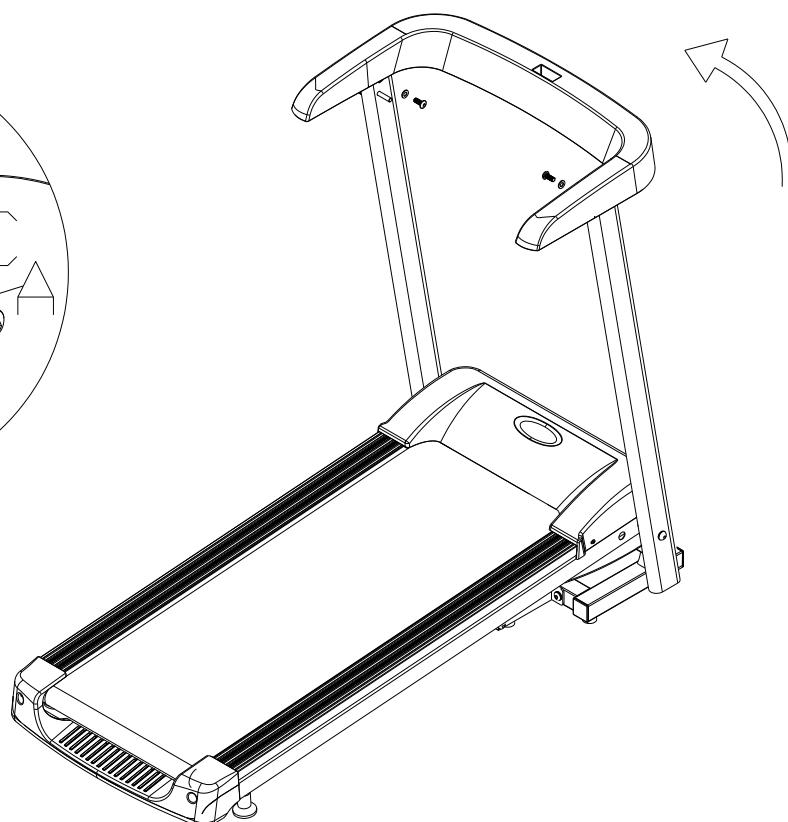
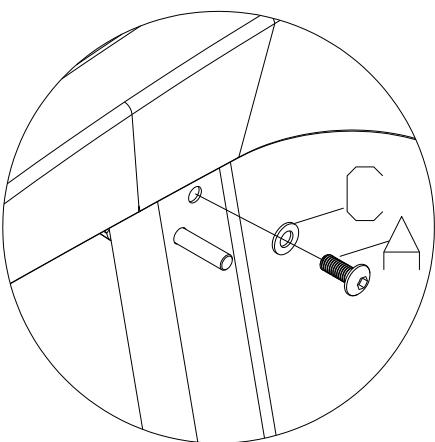
1

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



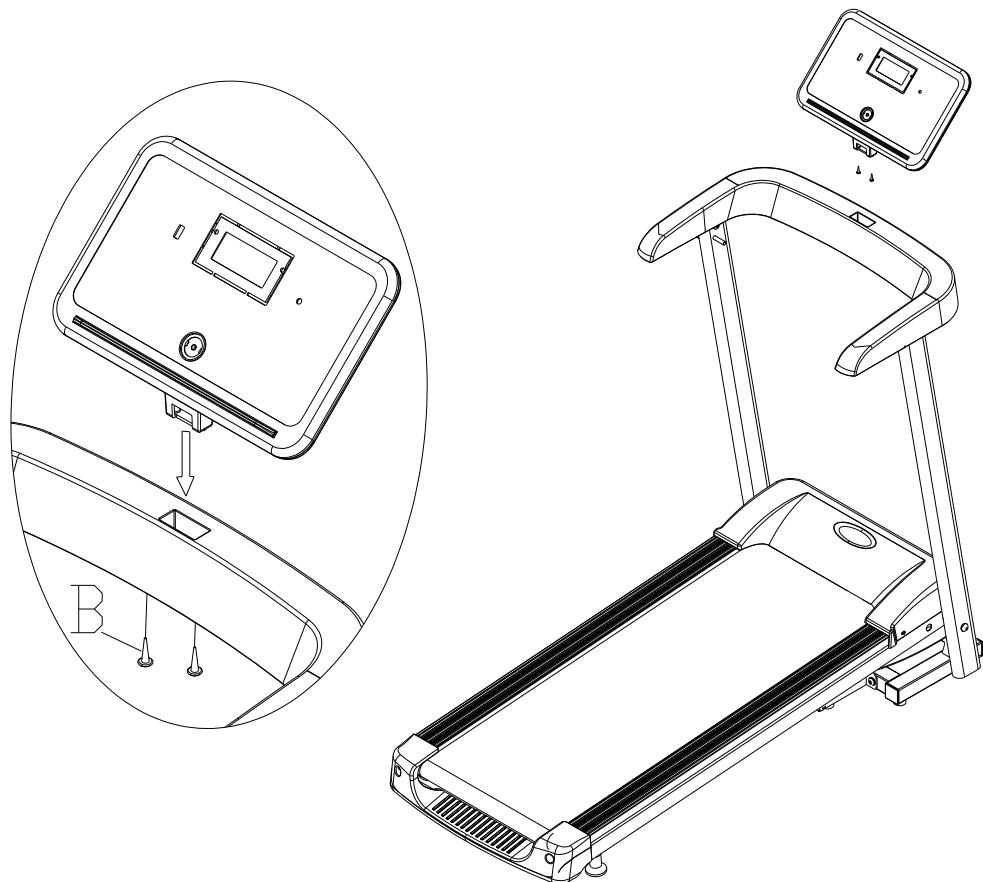
2

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

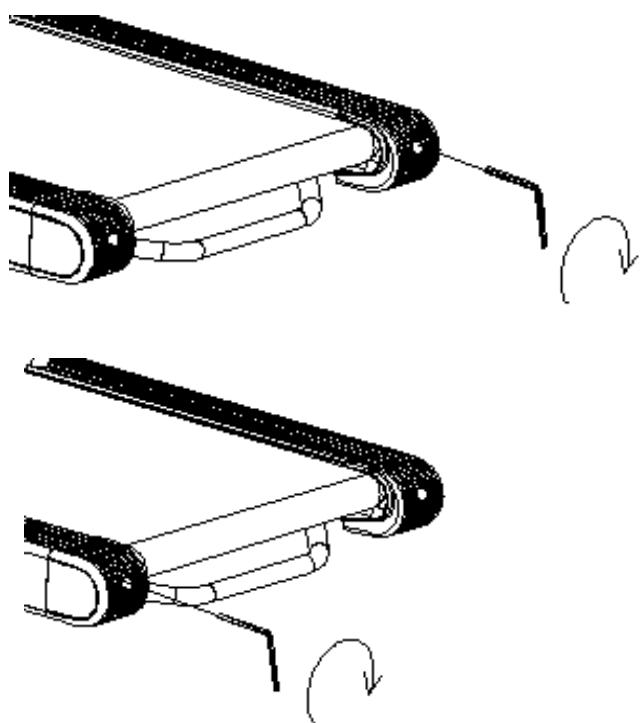


3

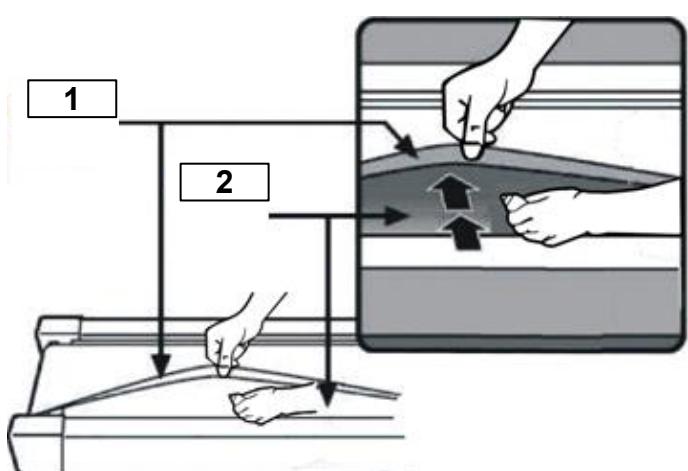
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS SCHRITT



REGULACJA PASA BIEŻNEGO/ ADJUSTMENT OF THE TREADMILL BELT/ РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА/ NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ NASTAVENIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS REGULIĀVIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS REGULĒŠANA / EINSTELLUNG DER LAUFMATTE



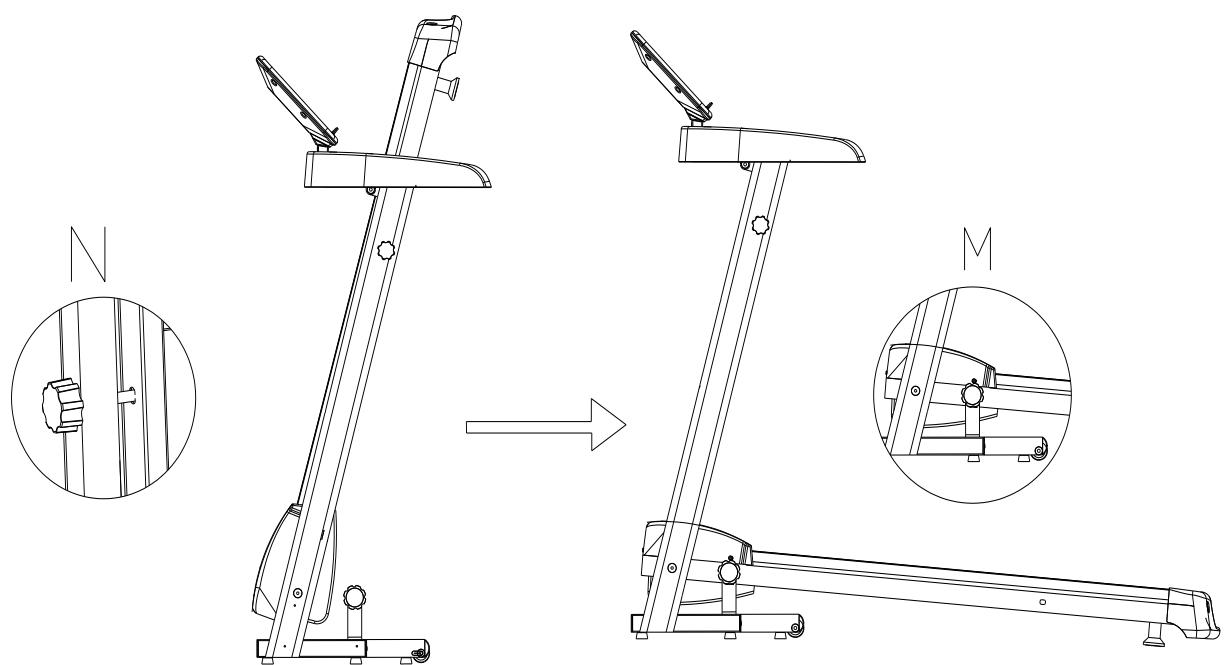
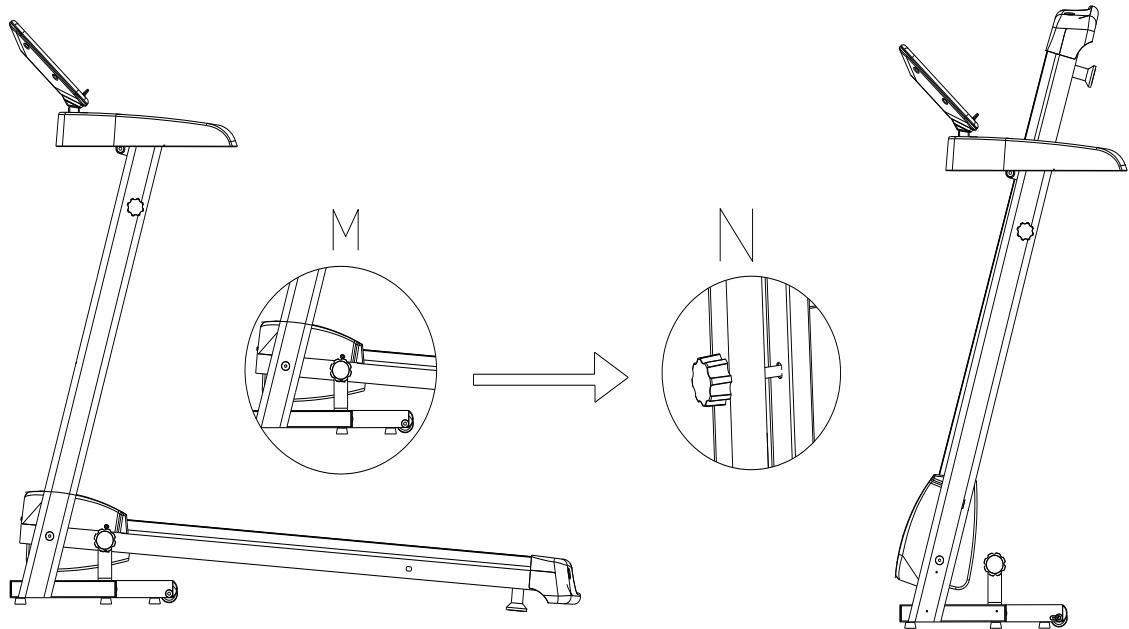
SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO/ LUBRICATING THE TREADMILL BELT/ СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ/ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS TEPIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS EĻŁOŠANA / SCHMIERUNG DER LAUFMATTE

**1**

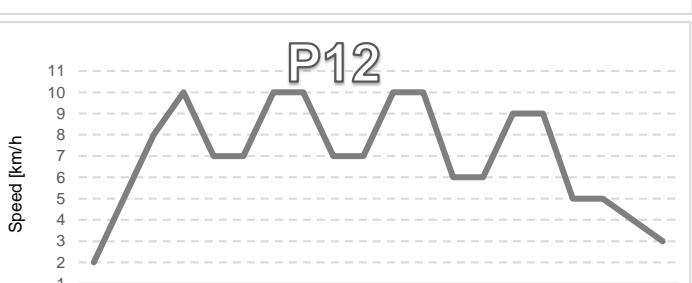
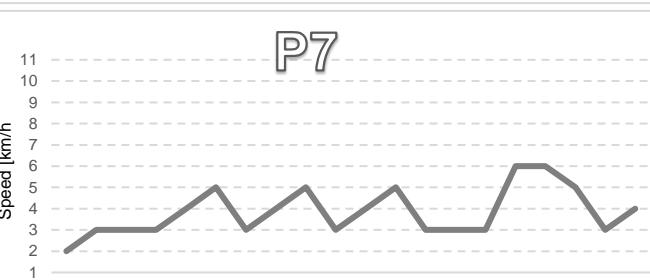
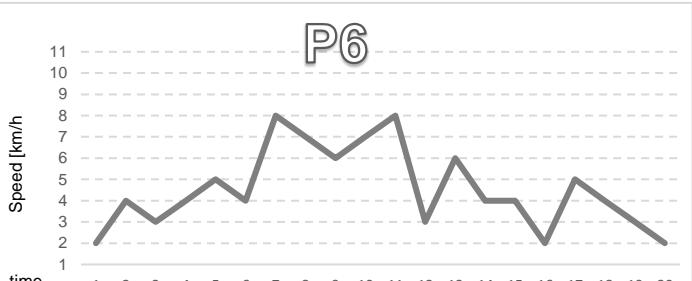
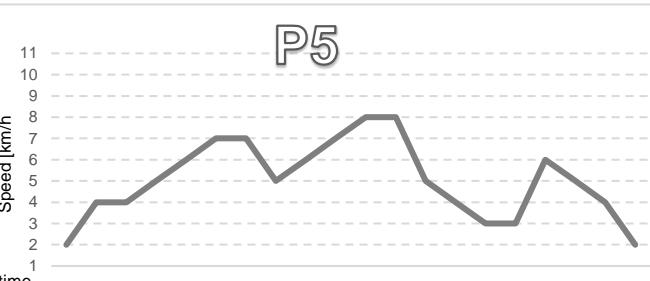
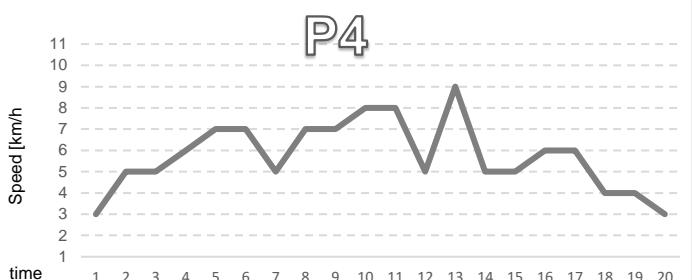
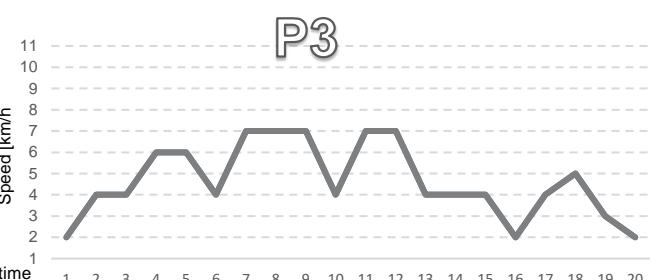
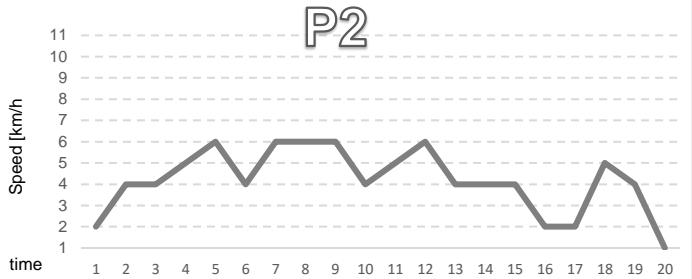
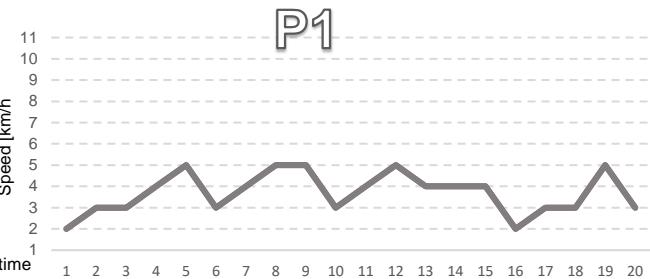
(PL) Pas bieżny / (EN) Running belt / (RU) Беговое полотно / (CZ) Běžecký pás / (SK) Bežiaci pás / (LT) Bėgimo juosta / (LV) Skrejceļa josla / (DE) Laufmatte

2

(PL) Podstawa / (EN) running board / (RU) Основание бегового полотна / (CZ) Základ běžícího pásu / (SK) Podstavec bežeckého pása / (LT) Bėgimo juostos pamatas / (LV) Skrejceļa joslas pamats / (DE) Gestell



— Speed



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