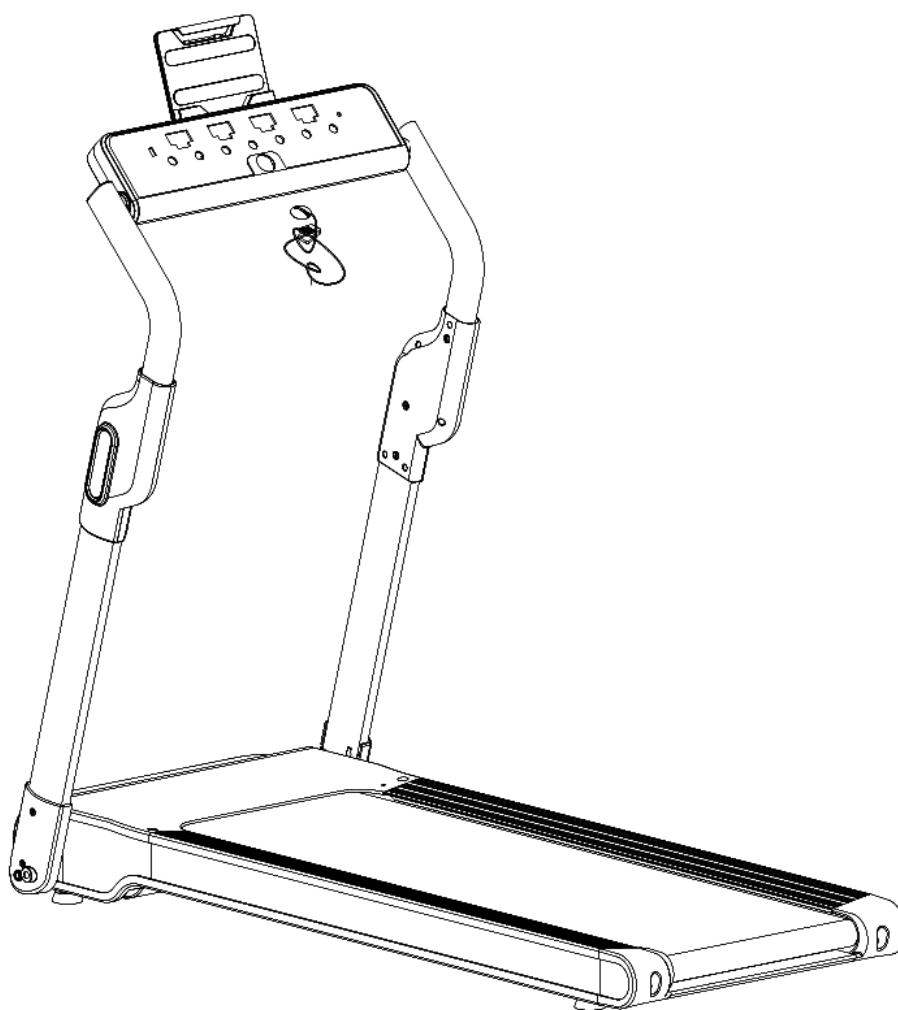


SPOKEY

www.spokey.eu



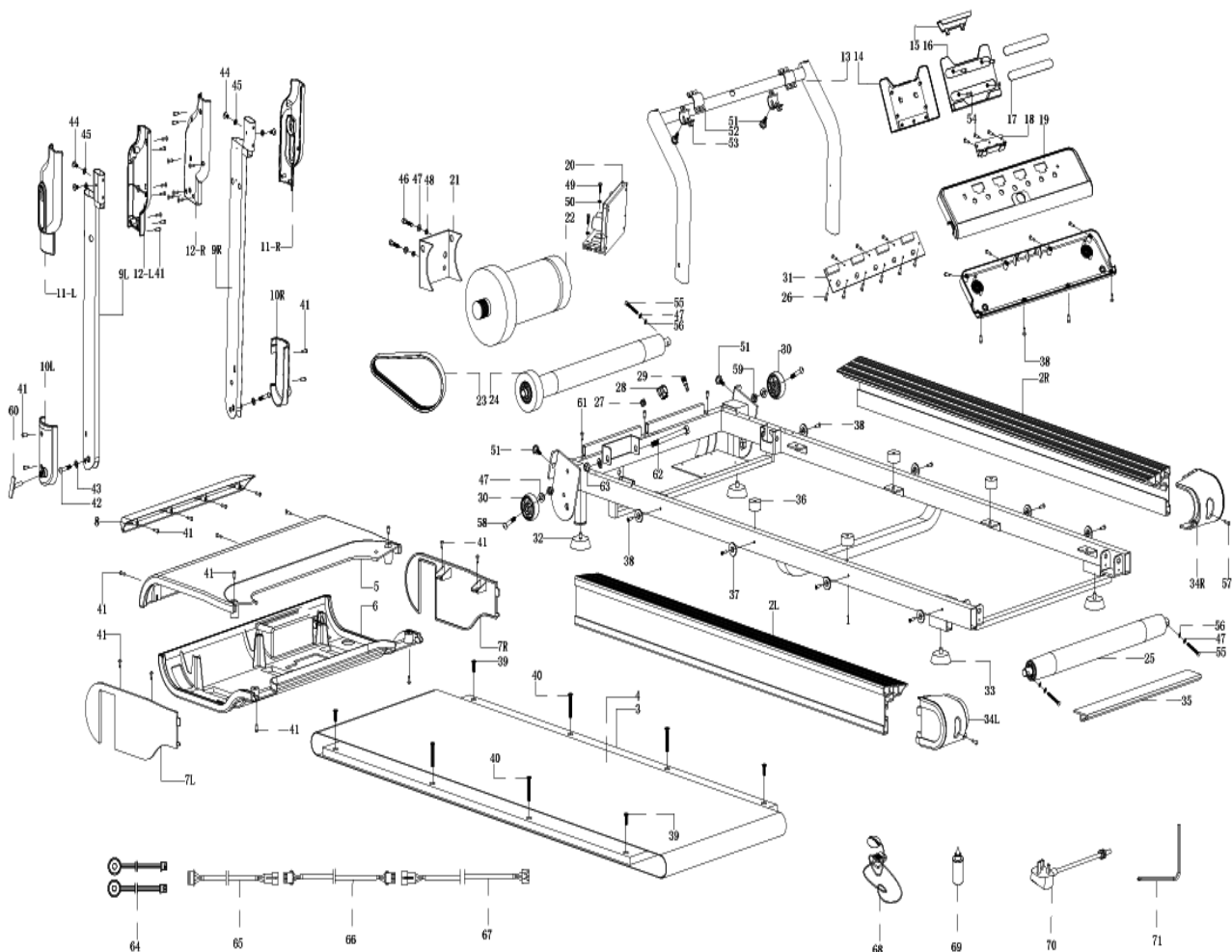
926185

MODEL: **GEO**

SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHÉMA	/ 1
(PL) BIEŻNIA ELEKTRYCZNA	/ 9
(EN) ELECTRIC TREADMILL	/ 14
(RU) ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА	/ 18
(CZ) ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS	/ 23
(SK) ELEKTRICKÝ BEŽECKÝ TRENAŽÉR	/ 28
(LT) ELEKTRINIS BĖGIMO TAKELIS	/ 33
(LV) ELEKTRISKS SKREJCEĻŠ	/ 38
(DE) ELEKTRISCHES LAUFBAND	/ 43

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

SCHEMAT | DIAGRAM | CXÉMA | SCHEMA | SHÉMA | SCHEMA

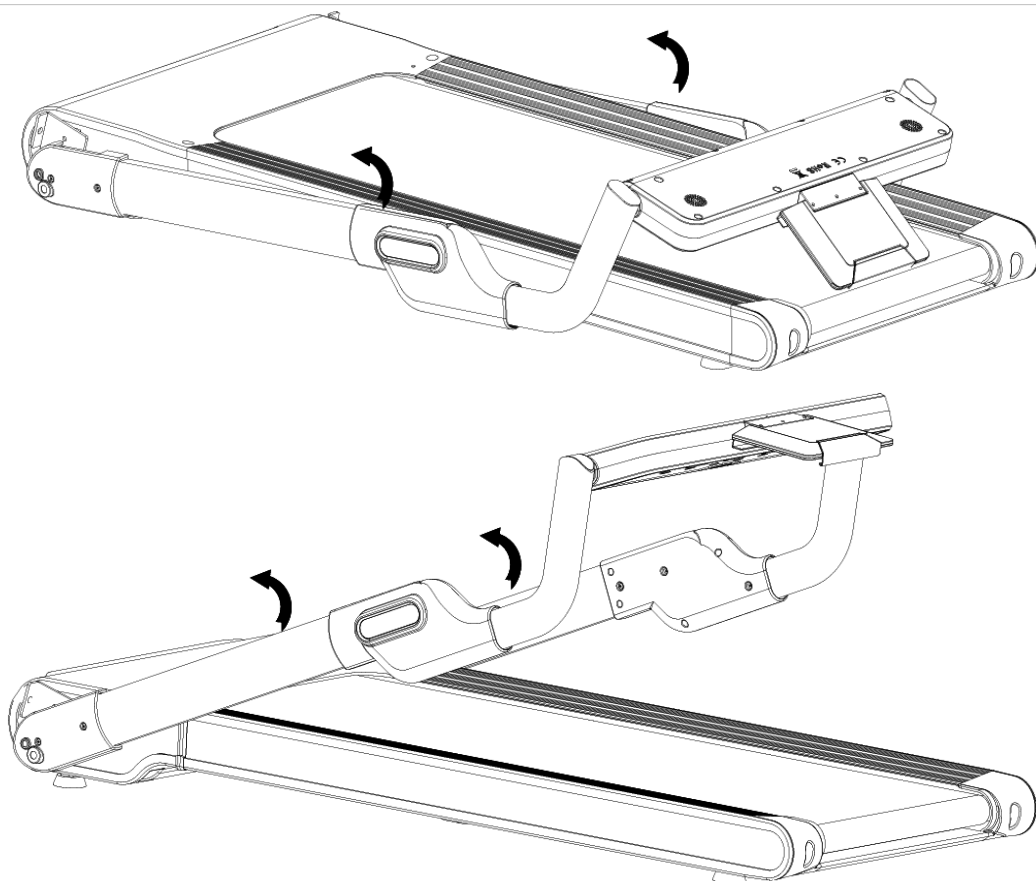




	PL	EN	RU	CZ	SK	LT	LV	DE
3	Szybkość (+/-)	Speed"+""-"	Скорость (+/-)	Rychlost (+/-)	Rýchlosť (+/-)	Greitis (+/-)	Ātrums (+/-)	Geschwindigkeit (+/-)
2	Program							
3	Mode							
4	Start/Stop							

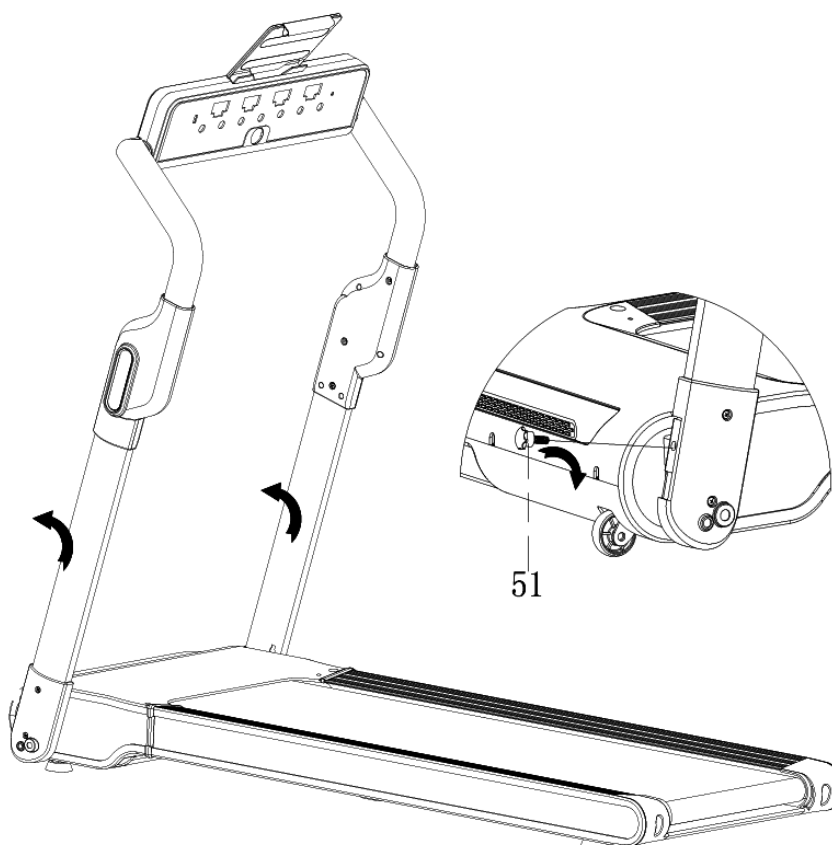
1

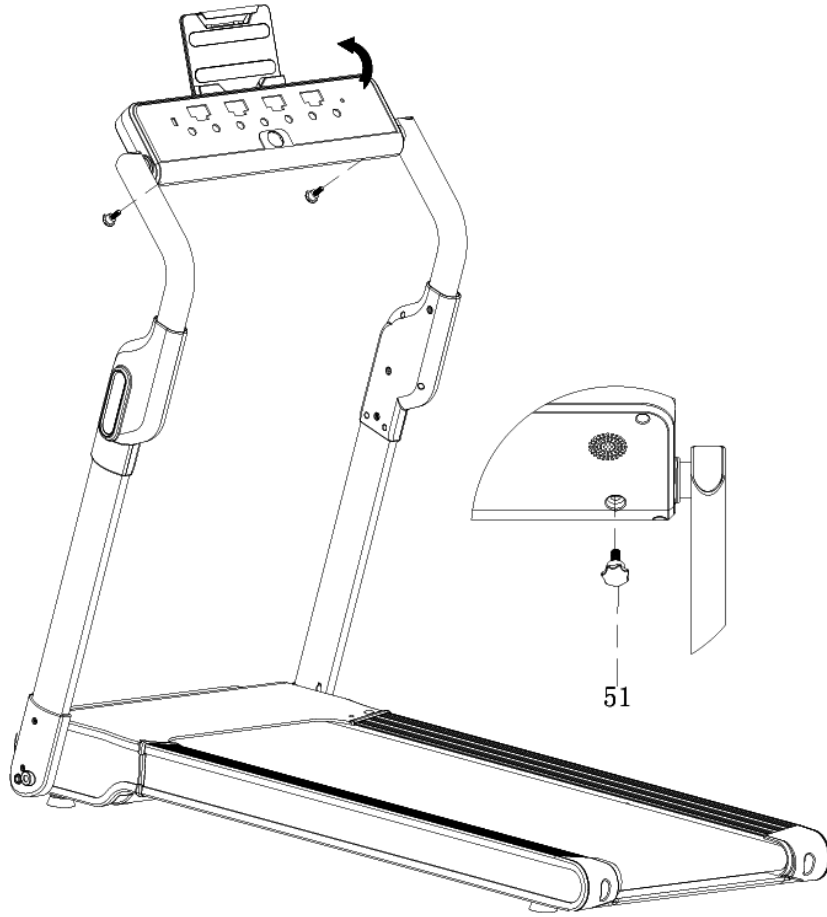
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



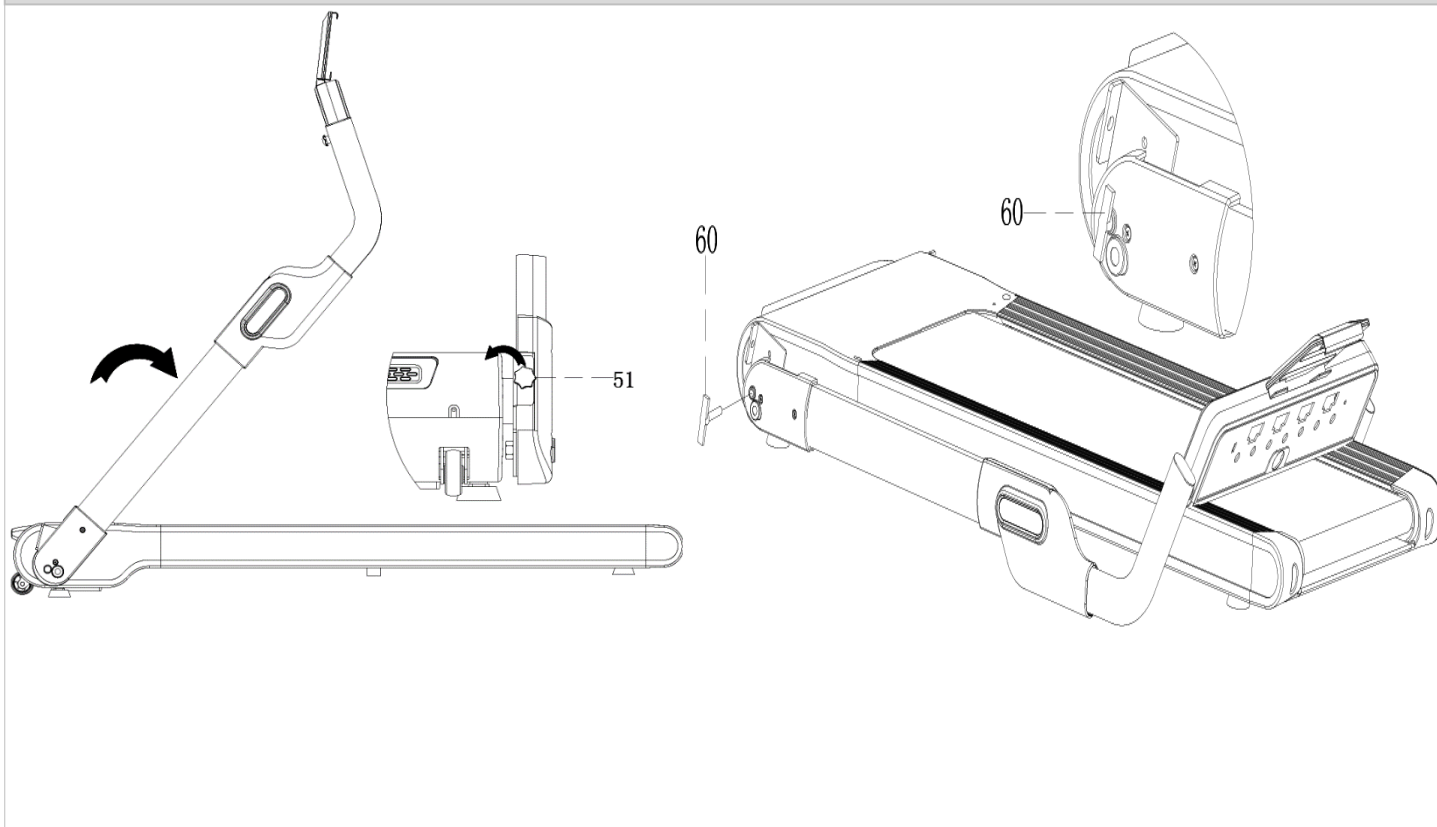
2

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

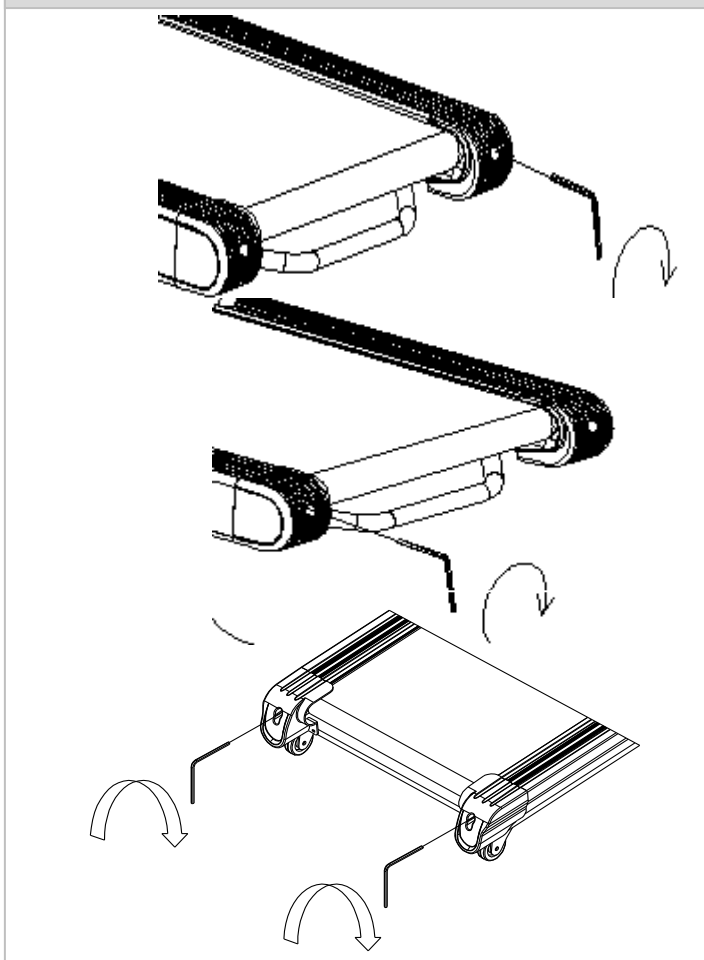




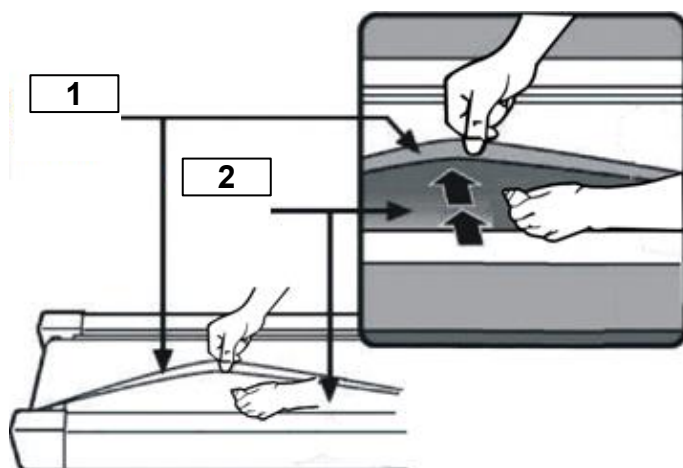
SKŁADANIE BIEŻNI / FOLDING THE TREADMILL/ СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ / MONTÁŽ BĚŽECKÉHO PÁSU / SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA / BĒGIMO TAKELIO SURINKIMAS/ SKREJCEĻA SALIKŠANA / ZUSAMMENKLAPPEN DES LAUFBANDES



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



SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO/ LUBRICATING THE TREADMILL BELT/ СМАЗКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ/ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS TERIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS EĻĻOŠANA / 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
 pásu / (LT) Bėgimo juostos pamatas / (LV) Skrejceļa joslas pamats /
 (DE) Gestell

Program list

program minutes		Set minutes/ 10 = the time of each level									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	2	4	3	4	3	5	4	2	5	3
P2	SPEED	2	5	4	6	4	6	4	2	4	2
P3	SPEED	2	5	4	5	4	5	4	2	3	2
P4	SPEED	3	6	7	5	8	5	9	6	4	3
P5	SPEED	3	6	7	5	8	6	7	6	4	3
P6	SPEED	2	8	6	4	5	9	7	5	4	3
P7	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P8	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	3	5	3	3	5	3	6	3	3
P11	SPEED	2	6	7	4	4	7	4	2	4	2
P12	SPEED	2	5	5	4	4	6	4	2	3	4

ZESTAWIENIE CZĘŚCI, SCHEMAT STR. 1

Pakiet sprzętowy			
Część # Opis	Ilość (szt)	Część # Opis	Ilość (szt)
Śruba M8 	4	Olej silikonowy 	1
Klucz imbusowy 	1	Przycisk bezpieczeństwa 	1

UWAGA:

- Powyżej opisane części to wszystkie części potrzebne do zmontowania bieżni. Zanim rozpoczniesz montaż sprawdź pakiet sprzętowy, aby upewnić się, że te części są dołączone.
- Proszę znaleźć narzędzia w pakiecie sprzętowym, które ułatwią montaż bieżni

LIST OF PARTS - DIAGRAM – P. 1

Hardware packing list			
Part # Description	Quantity (PCS)	Part # Description	Quantity (PCS)
M8 Bolt	4	Silicone Oil	1
Allen wrench	1	Safety key	1

NOTE:

- Above described parts are all the parts you need to assemble this treadmill. Before you start to assemble, please check the hardware packing to make sure they are included.
- Please find tools in the hardware pack to help you assemble this treadmill easier

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 1

Пакет оборудования			
Часть # Описание	Количество (шт.)	Часть # Описание	Количество (шт.)
Винт М8	4	Силиконовое масло	1
Шестигранный ключ	1	Кнопка безопасности	1

ВНИМАНИЕ:

- Выше описанные части - это все детали, необходимые для сборки беговой дорожки. Перед началом сборки проверьте пакет оборудования, чтобы убедиться, что эти детали включены.
- Найдите инструменты в пакете оборудования, которые облегчат установку беговой дорожки.

SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 1

Seznam nářadí v balíčku			
Část # Obrázek	ks	Část # Obrázek	ks
Šroub M8	4	Silikonový olej	1
Imbusový klíč	1	Bezpečnostní klíč	1

POZOR:

- Díly popsané výše jsou všechny potřebné k sestavení běžeckého pásu. Před zahájením montáže zkontrolujte, zda jsou všechny díly součástí balení.
- V balení najdete nářadí, které vám usnadní montáž.

ZOZNAM SÚČASTÍ

Schéma – s. 1

Zoznam náradia			
časť # Popis	ks	Časť # Popis	ks
Skrutka M8	4	Silikonový olej	1
Imbusový kľúč	1	Bezpečnostný kľúč	1

POZOR:

- Diely popísané vyššie sú všetky potrebné na zostavenie bežeckého pásu. Pred začatím montáže skontrolujte, či sú všetky diely súčasťou balenia.
- V balení nájdite náradia, ktoré vám uľahčia montáž.

KOMPONENTŲ SAŪŠAS

Schema – p. 1

Įrangos paketas			
Dalis # Aprašymas	Kiekis (vnt.)	Dalis # Aprašymas	Kiekis (vnt.)
Varžtas M8	4	Silikoninė alyva	1
Šešiakampis raktas	1	Saugumo mygtukas	1

DĖMESIO:

- Pirmiau aprašytos dalys tai visos bėgtakio surinkimui reikalingos dalys. Prieš pradėdami montuoti, patikrinkite įrangos paketą, kad įsitikintumėte, jog šios dalys ten yra.
- Techninės įrangos pakete raskite įrankius, kurie palengvins bėgtakio surinkimą.

SASTĀVDAĻU SARAKSTS - SHĒMA – L. 1

Aprīkojuma komplekts			
Daļa Nr. Apraksts	Daudzums (gab.)	Daļa Nr. Apraksts	Daudzums (gab.)
Skrūve M8	4	Silikona eļļa	1
Seškanšu atslēga	1	Drošības poga	1

PIEZĪMES

1. Iepriekš aprakstītās daļas ir visas daļas, kas nepieciešamas skrejceļiņa salikšanai. Pirms salikšanas sākšanas pārbaudiet aprīkojuma komplektu, lai pārliecinātos, ka visas daļas ir pievienotas.
2. Aprīkojuma komplektā atrodiet instrumentus, kas atvieglo skrejceļiņa salikšanu.

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.1

Ausrüstungspaket			
Teil # Beschreibung	Menge (Stück)	Teil # Beschreibung	Menge (Stück)
Schraube M8	4	Silikonöl	1
Inbusschlüssel	1	Sicherheitsknopf	1

ACHTUNG:

1. Die oben beschriebenen Teile sind alle Teile, die zur Montage des Laufbands benötigt werden. Bevor Sie mit der Montage beginnen, überprüfen Sie das Ausrüstungspaket, um sicherzustellen, dass diese Teile enthalten sind.
2. Die Werkzeuge, die die Montage des Laufbands erleichtern, finden Sie im Ausrüstungspaket.

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

BIEŻNIA SPOKEY GEO – SPECYFIKACJA

DANE TECHNICZNE

Rozmiar po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.): 152 x 70 x 142 cm
Powierzchnia do biegania: 120 x 42 cm

Maksymalna waga użytkownika - 110 kg
Napięcie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.

Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości itp. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów. Dzieci, nie będące pod nadzorem, należy utrzymać z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.

Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.

Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.

Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.

Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub

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

Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Podczas ćwiczenia należy mieć przypięty do ubrania klucz bezpieczeństwa i trzymać się uchwytów. Podczas działania bieżni proszę nie dotykać elementów ruchomych bieżni. Sprzęt zaliczony został do klasy H i C 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 110 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

PRZYGOTOWANIE DO MONTAŻU

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

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

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

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 3-4)

UWAGA! Nie podłączaj zasilania przed ukończeniem montażu.

KROK 1 Podnieś pionowe słupki (patrz poniższe zdjęcia)

KROK 2 Użyj załączonej śruby (26), aby mocno zamocować słupek.

KROK 3 Użyj załączonej śruby (51), aby zamocować konsolę.

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 podłoże. Przykręć śrubę blokującą. Prosimy

zapoznać się z rysunkiem UWAGA: Złożona bieżnia nie może być obsługiwana i użytkowana.

Proszę całkowicie zatrzymać ruchomy pas bieżni przed złożeniem urządzenia. Złożona bieżnia powinna być odłączona od źródła zasilania.

Nie wolno włączać złożonej bieżni.

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

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

KONSERWACJA

Do czyszczenia urządzenia nie należy żywać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu.

Monitor (kopułkę 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 bieżni, pozekaj aż urządzenie

wyschnie.

Odkurzaj pod urządzeniem co najmniej raz w miesiącu aby zapobiec gromadzeniu się kurzu oraz sprawdź wszystkie połączenia, w tym również czy śruby są dobrze dokręcone.

Zaleca się raz w roku zdjęcie czarnej pokrywy silnika i usunięcie kurzu, który może się tam gromadzić.

UWAGA: Poziom bezpieczeństwa użytkownika sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia i zużycia.

Elementy łączące są najbardziej narażone na zużycie.

UWAGA: Przed czyszczeniem, smarowaniem należy wyłączyć bieżnię oraz odłączyć ją od źródła zasilania.

PAS BIEŻNY

REGULACJA NAPIĘCIA PASA

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

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

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

WYŚRODKOWANIE PASA BIEŻNEGO (RYSUNEK, STR. 5)

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

ustaw najmniejszą prędkość

sprawdź, po której stronie prowadnicy porusza się pas (blisko której krawędzi).

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

INSTRUKCJA SMAROWANIA PASA BIEŻNEGO (RYSUNEK – STR. 5)

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. należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie,

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

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

SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO, PODSTAWY, ROLEK

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

Używaj miękkiej, suchej ściereczki do przecierania przestrzeni między pasem i podstawą.

W czasie gdy urządzenie jest wyłączone, rozprowadź równomiernie silikon po wewnętrznej powierzchni pasa i podstawy. (rysunek, str. 5)

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/STOP na konsoli. Bieżnia zacznie się poruszać po 3 sekundach od momentu naciśnięcia/kliknięcia przycisku Start.

Użytkownik może zakończyć trening (zatrzymać bieżnię) w każdym momencie naciskając/klikając napis Stop.

Bieżnia zatrzyma się również w momencie odłączenia z konsoli klucza bezpieczeństwa (zatrzymanie awaryjne).

USTAWIANIE PRĘDKOŚCI

Prędkość bieżni może być zmieniana po uruchomieniu pasa bieżnego.

Aby zmienić prędkość naciśnij przyciski SPEED +/- znajdujący się w uchwycie konsoli

Na wyświetlaczu pojawi się informacja o bieżącej prędkości.

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 bieżni 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.

WŁĄCZANIE

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

PRZYCISKI

START/STOP naciśnij, by rozpocząć trening. Po 3 sekundach od włączenia pas bieżni zacznie się przesuwac z najniższą możliwą prędkością lub prędkością odpowiednią dla wybranego programu. Naciśnij, by zakończyć trening. Bieżnia będzie zwalniać aż do pełnego zatrzymania.

PROG (P) naciśnij, by wybrać program automatyczny.

FUNKCJE LICZNIKA:

SPEED: aktualna prędkość.

DIS, TIME, CAL.: w okienku wyświetlana jest wartość oznaczona świecąca diodą: przebyty dystans, czas treningu, liczbę kalorii spalonych w trakcie aktualnej sesji treningowej.

ZAKRES POMIARU

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

LICZNIK

STAN UŚPIENIA

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

MODE (M) gdy bieżnia jest w trybie czuwania, naciśnij by wybrać opcje: tryb ręczny, odliczanie czasu, odliczanie dystansu, odliczania kalorii

SPEED +/- - w trybie uśpienia używany do ustawienia wartości. W trakcie pracy bieżni przyciśnięcie przycisków zwiększa/zmniejsza prędkość o 0,1 km/h. Przyciśnięcie przycisku przez ponad 5 sekund sprawi, że wartość będzie rosła/malała w trybie ciągłym.

Prędkość – możliwość ustawienia wartości pomiędzy 0 a 12 km

Kalorie – domyślnie: 50, możliwość ustawienia wartości pomiędzy 10 a 999

PROGRAMY

Bieżnia wyposażona została w 12 wstępnie ustawionych programów

WYBÓR PROGRAMU, ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Aby przejść do wybranego programu lub trybu naciskaj przycisk P tak długo, aż pojawi się on na wyświetlaczu.

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

a) Podczas biegu, naciskaj "SPEED+ ", "SPEED-" regulując prędkość do własnych potrzeb.

b) Naciśnięcie przycisku "STOP" powoduje zatrzymanie pasa bieżnego.

SZYBKI START (TRYB MANUALNY)

Naciśnij przycisk zasilania, umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu. Naciśnij przycisk „ START ” , system przełączy się na 3-sekundowy czas odliczania, rozlegnie się sygnał dźwiękowy, wyświetlacz czasu pokaże równocześnie czas odliczania. Trzy sekundy później bieżnia zacznie pracować z prędkością 0,8 km / h.

W stanie pracy naciśnij „PRĘDKOŚĆ +” „PRĘDKOŚĆ” – aby ustawić żadaną prędkość.

TRYBY ODLICZANIA

Wyświetlacz prędkości; w stanie zatrzymania pokaże programy od P1 do P12, w stanie pracy pokaże zakres szybkości; 0,8-12 km / h

Tryb ODLICZANIA CZASU: w stanie zatrzymania naciśnij przycisk „ MODE ” , aby wejść w ustawienia, domyślny czas który pokaże się na wyświetlaczu to 30:00 minut, aby zmienić wartość należy nacisnąć SPEED +, lub SPEED - Zakres ustawień znajduje się pomiędzy 5-99 minut. Naciśnij przycisk „START” by uruchomić bieżnię. Gdy czas odliczania wynosi 00:00, bieżnia automatycznie się wyłączy.

Tryb ODLICZANIA ODLEGŁOŚCI w stanie zatrzymania naciśnij przycisk „MODE”, by wejść w ustawienia, domyślna wartość odliczania odległości która wyświetli się na wyświetlaczu to 5.0KM, naciśnij SPEED +, lub SPEED- by zmienić odległość, zakres ustawień waha się między 0,5-99,0 KM. Naciśnij przycisk „ START ” , aby uruchomić bieżnię, domyślna

prędkość to 0,8 KM / H,, naciśnij SPEED +, lub SPEED -, aby zmienić prędkość. Gdy odległość odliczania wynosi 0,0, bieżnia automatycznie się wyłączy.

Tryb ODLICZANIA KALORII: w stanie ustawień naciśnij trzy razy przycisk „MODE” , aby wejść w ustawienia, domyślna wartość kalorii ustawiona na wyświetlaczu to 100CAL, naciśnij SPEED +, lub SPEED -, aby zmienić wartość ustawienia, zakres ustawień: 20- 990CAL. Naciśnij przycisk „ START / STOP ” , aby uruchomić bieżnię, domyślna prędkość to 0,8 KM / H, naciśnij SPEED +, lub SPEED -, aby dostosować prędkość. Gdy odliczanie kalorii wynosi 0, bieżnia automatycznie się wyłączy.

Pamiętaj! Przed rozpoczęciem biegu upewnij się, że klucz bezpieczeństwa jest odpowiednio podpięty. Zaleca się rozpoczęcie ćwiczeń nie wcześniej, niż po 30-60 min. od posiłku.

WSTĘPNE USTAWIONE PROGRAMY

Jest 12 automatycznych programów (P1-P12), w stanie gotowości naciśnij przycisk „ PROGRAM ” , wyświetl „ SZYBKOŚĆ ” „ P1-P12 ” , Po wybraniu jednego trybu programu wyświetlacz „TIME” zacznie migać; domyślne ustawieni czasu na wyświetlaczu to 30: 00, naciśnij „SPEED + ” „SPEED-” aby dostosować czas do żadanego, a następnie naciśnij „

START” program do uruchamiania, jest 10 poziomów każdego programu, każdy poziom programu = czas ustawiania / 10. Urządzenie poinformuje dźwiękiem, o przejściu w następny poziom programu, Prędkość zmieni się po zmianie poziomu programu, aby ją dostosować do żadanej wartości należy nacisnąć „SPEED +” „SPEED-” Po zakończeniu wszystkich

poziomów danego programu, urządzenie poinformuje dźwiękiem że bieżnia zwalnia i kończy pracę, wyświetla się komunikat „END” .5 sekund później urządzenie przechodzi w stan gotowości.

TRYB MANUALNY

W stanie gotowości, naciśnij przycisk „START” , urządzenie zacznie pracować z 0,8 km / h, inne okno wyświetlacza zacznie liczyć dane, naciśnij „SPEED +” , „SPEED-” aby zmienić prędkość. W stanie alarmu Naciśnij przycisk „MODE” , aby odliczać czas, wyświetlacz „TIME” pokaże „30:00” i zacznie migać, naciśnij „SPEED +” ” SPEED-” , aby ustawić czas trwania, zakres ustawień czasu: 5: 00-99: 00 . W trybie odliczania czasu naciśnij „MODE” , aby przejść w tryb odliczania, odliczanie „DISTANCE” „5.0” i błysk, naciśnij „SPEED +” „SPEED-” , aby ustawić żadaną odległość, zakres ustawień odległości: 0,5-99.

w trybie odliczania odległości, naciśnij „MODE” aby przejść w tryb odliczania kalorii, wyświetlacz „CAL” pokaże „100” i zacznie migać, naciśnij „SPEED +” „SPEED-” , aby ustawić kalorie, zakres ustawień kalorii: 20-990. Wybierz jeden z trybów powyżej trzech trybów, a następnie naciśnij „START” , 3 sekundy później maszyna zacznie działać, naciśnij „SPEED +” „SPEED-” ustaw prędkość, naciśnij „STOP” , urządzenie przestanie działać

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Informacje: s. 51.

Er1: Panel wyświetlacza nie odbiera błędów

Er 3: Nadmierne napięcie

Er 4: Przeciążenie

Er 5: Namierna waga użytkownika

Er 6: Błąd związany z silnikiem

Er7: Konsola nie odbiera kodu

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 jakiegokolwiek zagrożenie dla użytkownika.

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

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

POZYCJA

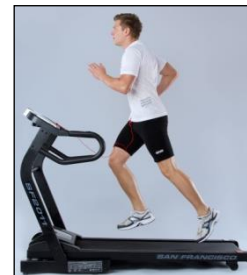
Wejdz na pas bieżni, dłonie możesz oprzeć na poręczach. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Na bieżni możesz wykonywać ćwiczenia zastępujące spacer lub bieg (patrz rysunki poniżej).

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

ROZPOCZĘCIE ĆWICZEŃ

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

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



ZEJŚCIE Z BIEŻNI

a) zejście podstawowe

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

b) zejście awaryjne

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

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

INSTRUKCJA TRENINGU

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

FAZA ROZGRZEWKI

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

pozycja powinna być utrzymana przez około 10-15 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakiegokolwiek ból należy natychmiast przestać. Każde ćwiczenie powtórz parę razy.

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. Odpooczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie

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



Dotyczy licznika

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

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

TREADMILL SPOKEY – SPECIFICATION

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimensions of the assembled exercise machine: 152 x 70 x 142cm
Running belt: 120 x 42 cm

Maximum weight of the user - 110 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 110 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 death. If you feel faint stop exercising immediately.

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

ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

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.

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.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (DRAWINGS – P. 3-4)

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

STEP 1 Lift the upright posts ().

STEP 2 Use the supplied bolt(26) to fix the upright post tightly

STEP 3 Use the supplied bolt(51) to fix the console

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 .

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...

MAINTANCE

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

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

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

Use a soft, damp cloth to wipe off the edges of the treadmill belt, and the space between the treadmill belt and the frame edges. Clean the edge of the belt on its bottom side also. Clean the upper part of the belt with a brush 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. 5)

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. 5)

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/STOP 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/clicking on Stop.

The track will also stop when the safety key (emergency stop) is disconnected from the control panel.

SETTING THE SPEED

To change the speed, press the SPEED +/- buttons on the console handle.

Speed adjustment range: 0-12km/h

SAFETY KEY

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

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

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

COUNTER

ACTIVATION

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

SLEEP MODE

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

BUTTON FUNCTIONS

“**START**”, Start the treadmill ;“**STOP**, Stop the treadmill.

“**P**”: **Program button**, at the stopping state, select loop (P1、 P2、 P3、 ...P12) as you want:

“**M**”: **mode button** at the setting state, select the countdown time, countdown distance and countdown calories circularly. when you choose the mode, you can use speed'+ and speed'- setting the **countdown data**,

when you have finished setting, press the “**START**” you can running the machine.

„**SPEED**+”: speed + button, at the running state, press it will be add 0.1KM/H every. The treadmill will be slowing down until it stops completely.

SPEED-“: speed – button, at the running state, press it will decrease 0.1KMH every time, press it for a long time, it will decrease the speed constantly

DISPLAY INFORMATION

SPEED: current speed.

DIS, TIME, CAL.: the screen displays the value marked with a glowing diode: distance ran, workout time, number of calories burnt during the current training session.

MEASUREMENT RANGE

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

Speed – adjustable between 0 and 12 km

Calories – default: 50, adjustable between 10 and 999

PROGRAMS

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

PROGRAM SELECTION, STARTING AND ENDING WORKOUT

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

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

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

C) Pressing the “**STOP**” button causes the track to stop.

QUICK START (MANUAL MODE)

Press power switch ,put the safe key to correct place.

Press “**START**” button, the system into 3 seconds countdown time, the buzzer sounds ,the time display will show countdown time at the same time .3 seconds later the machine will start to running with 0.8km/h.

At the running state, press “**SPEED**+”“**SPEED**-“ adjust the speed according to your request.

COUNTDOWN MODES

Speed display ; at the setting state ,it will show p1-P12 program, at the running state, it will show speed rage; 0.8-12km/h

Countdown time training mode :at the stopping state ,press “**MODE**” button ,enter setting state ,the time window display flash, default display 30:00, press **SPEED**+,- button amend the setting value .The setting range:5—99 minutes .Press “**START**” button and startup the treadmill. when the countdown time is 00:00 ,the treadmill stop running automatically

Countdown distance training mode: at the stopping state ,press “**MODE**” button ,enter setting state, the distance window flash display , default display 5.0KM ,press **SPEED**+,-button and amend setting value ,setting range: 0.5—99.0KM. Press “**START**” button to startup treadmill ,as the speed 0.8KM/H to start to run, press **SPEED**+,- to adjust the speed .When countdown distance is 0.0 ,treadmill stop running automatically.

Countdown calories training mode: at the stopping state , press “**MODE**” button for three times ,enter the setting state ,the calories window display flash ,default display 100CAL, press **SPEED**+,-button to amend setting value ,setting range:20—990CAL. Press “**START/STOP**” button to startup treadmill , as the speed 0.8KM/H to start to run, press the **SPEED**+,- to adjust speed. When Countdown calories is 0,treadmill will stop running automatically.

Input program mode, the program mode have P1-P12 in all, please press program key separately you can choose you desired and the time window will flash.Remember! Make sure the security key is properly attached before running. It is recommended to start workout not earlier than after 30-60 minutes from the meal.

PRE-SET PROGRAMMES

There are 12 build-in program(P1-P12),at the ready state, Press “**PROGRAM**” button, “**SPEED** “ display “P1-P12” ,After you choose one program mode, the “**TIME**” display flash at the same time; display preset time 30:00,Press “**SPEED**+” “**SPEED**-“ setting running time, then press “**START**” startup build-in program, there are 10 levels of build-in program, each program level = setting time/10 . The system will sound to remind you into next program level mode ,the speed will change when the program

level mode change, at the running state you can press “**SPEED**+”“**SPEED**-“ change speed, but this program level speed will recovered when into next program level mode. after finish the program level mode, the system will sound to remind, the the machine speed down smoothly and stop working, display “**END**”.5 seconds later the machine into alert state.

MANUAL MODE

At the alert state, press “**START**” button, the machine start to running with 0.8km/h,other display window start to count data, Press “**SPEED** +”, “**SPEED**-“ change the speed.

At the alert state Press “**MODE**” button into countdown time, The “**TIME**” display “30:00” and flash, press “**SPEED**+”“**SPEED**-“ setting running time, time setting range:5:00-99:00.

At the countdown time mode, press “**MODE**” into countdown distance mode, The “**DISTANCE**” display “5.0” and flash, Press “**SPEED**+” “**SPEED**-“ set running distance, distance setting range:0.5-99.

At the countdown distance mode, press “**MODE**” into countdown calorie mode, “**CAL**” display “100” and flash, press “**SPEED**+” “**SPEED**-“ setting calorie, Calorie setting range:20-990.

Choose one mode of above three modes to setting, then press “**START**” ,3 seconds later ,the machine will start to running, Press “**SPEED**+” “**SPEED**-“ adjust speed, Press “ **STOP**” ,the machine stop running.

TROUBLESHOOTING

Information: p. 52

Er1: Display panel doesn't receive signal

Er 3: Over voltage

Er 4:Over current

Er 5:Over weight

Er 6:Motor connection

Er7: Controller doesn't receive signal

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.

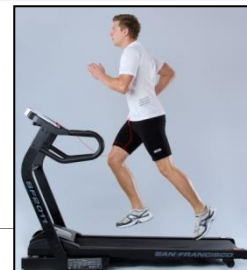
The device is not designed for a long-term operation or any commercial activities.

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.



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

STARTING THE EXERCISE

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

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.

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

TRAINING STAGE, RELAXATION

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

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

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

HOW TO GET OFF THE TREADMILL

a) standard stopping procedure

Press the STOP button.

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

b) emergency method

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

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



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

ВНИМАНИЕ Сохраните, пожалуйста, данную инструкцию для дальнейшего использования.

Изделия предназначены для использования в домашних условиях.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА SPOKEY – СПЕЦИФИКАЦИЯ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Размер после сборки: 152 x 70 x 142 см

Размер бегового полотна: 120 x 42 см

Максимальный вес тренирующегося - 110 кг

Напряжение: ~ 220-240 V (50/60Hz)

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

Прежде, чем сложите беговую дорожку и начнете тренироваться, ознакомьтесь, пожалуйста, с данной инструкцией. Ваша безопасность и эффективность тренажера будет обеспечена только в том случае, если тренажер будет правильно собран и применяем соответствующим образом, описанным в настоящей инструкции. Если Вы не являетесь потребителем, следует передать всем пользователям данную инструкцию и сообщить о всех угрозах и средствах безопасности..

Прежде чем приступить к занятиям, проконсультируйтесь с Вашим лечащим врачом для того, чтобы установить есть ли какие-либо противопоказания для занятий данным спортом, угрозы для Вашего здоровья и безопасности. Разговор с врачом может защитить Вас от неправильного употребления тренажера. Врач определит стоит ли Вам назначать лекарства, которые могли бы повлиять на пульс, давление или уровень холестерина.

Обращайте внимание на сигналы Вашего тела. Неправильная или чрезмерная тренировка может отрицательным образом повлиять на Ваше здоровье. Перестаньте упражняться, если у Вас появятся следующие симптомы: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, сокращенное дыхание, обморочное состояние, головокружения, тошнота. Если появится хотя бы один из вышеперечисленных симптомов, проконсультируйтесь с врачом и прекратите тренировки.

Детей и зверей нельзя подпускать к устройству. Устройство предназначено только для взрослых.

Тренажер должен стоять на плоской и твердой поверхности, защищенной матом или покрытием. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метров свободного пространства.

Прежде чем приступить к тренировке, убедитесь все ли болты и гайки надежно закреплены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.

Безопасность снаряжения гарантируется только в том случае, если Вы будете постоянно проверять его исправность и контролировать его функционирование.

Употреблять тренажер следует только согласно его назначению.

Если во время сборки какая-либо часть окажется бракованной или издает подозрительные звуки, перестаньте пользоваться тренажером и отдайте его в сервис. Поврежденные части следует менять, нельзя пользоваться изделием до момента его починки. Нельзя пользоваться неисправным тренажером.

Во время тренировки следует надевать соответствующую форму. Следует избегать такого вида одежды, который может цепляться за части тренажера или ограничивать движения тренирующегося. На время тренировки стоит также снять украшения. Рекомендуется иметь при себе ключ безопасности во время каждой тренировки и держаться за ручки. Во время работы беговой дорожке, пожалуйста, не трогайте движущуюся беговую дорожку.

Снаряжение зачислено к классу потребления - Н и к классу точности - С, тренажер предназначен для употребления в домашних условиях. Оборудование не применяется для терапевтических целей.

Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 110 кг.

Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должно переносить два человека. Соблюдайте соответствующее положение тела при поднятии или переносе тренажера, чтобы не повредить позвоночник.

При установке тренажера следует действовать строго по данной инструкции и употреблять только те части, которые были в комплекте. Не рекомендуется устанавливать части тренажера таким образом, чтобы те мешали движению пользователей.

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

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

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

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

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПОДГОТОВКА

1. Прежде чем приступите к сборке, убедитесь, что располагаете достаточным местом.

2. Используйте указанные инструменты для сборки.

3. Перед началом сборки проверьте, все ли детали находятся в коробке.

Рекомендуется выполнять сборку силами двух и более людей во избежание травм.

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

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (РИСУНКИ – С. 3-4)

ВНИМАНИЕ! Не подключайте питание до завершения сборки.

ШАГ 1 Поднимите вертикальные стойки (см. фотографии ниже)

ШАГ 2 Используйте прилагаемые винты (51), чтобы прочно закрепить столбик.

СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (РИСУНКИ – С. 5)

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

ШАГ 3 Используйте прилагаемые винты (51), чтобы закрепить консоль

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.

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

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

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

Пылесосить тренажер следует минимум один раз в месяц, чтобы не

допустить нагромождения пыли.

Рекомендуется раз в год убрать пыль с двигателя.

ВНИМАНИЕ: Уровень безопасности тренажера можно удержать только благодаря регулярному уходу и контролю состоянию 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. 5)

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

Докрутите заднее колесо таким образом, чтобы полотно не скользило

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

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

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

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

Установите самую малую скорость

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

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

ИНСТРУКЦИЯ СМАЗКИ БЕГОВОГО ПОЛОТНА (РИСУНКИ – С. 5)

Выключить источник питания дорожки.

Сложить дорожку.

Проверить заднюю часть беговой дорожки. Если поверхность сухая, стоит ее смазать. Если поверхность влажная или мокрая, ее нельзя самзывать.

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

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

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

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА, ОСНОВАНИЯ, КОЛЕС

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

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

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

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

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

КОНСОЛЬ

ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ, ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Чтобы начать тренировку, нажмите кнопку START / STOP 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 START / STOP.

Беговая дорожка также остановится в момент отключения от консоли ключа безопасности (аварийная остановка).

НАСТРОЙКА СКОРОСТИ / УГЛА НАКЛОНА

Чтобы изменить скорость, нажмите кнопки SPEED +/- на ручке консоли.

Диапазон регулировки скорости: 0-12 км/ч.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

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

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

СЧЕТЧИК

ВКЛЮЧЕНИЕ

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

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

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

ФУНКЦИИ КНОПОК

„ПУСК”, Запустите беговую дорожку, „СТОП”, Остановите беговую дорожку.

„P”: Кнопка программирования, в состоянии остановки выберите петлю (P1, P2, P3, ... P12), которую хотите:

„M”: кнопка режима в состоянии настройки, выберите время обратного отсчета, расстояние обратного отсчета и обратный отсчет калорий. когда вы выбираете режим, вы можете ускорить с помощью speed „+” и отпустите нажатием speed „-”, сброс данных отсчета,

после завершения настройки, нажмите „ START ” для начала тренировки.

СКОРОСТЬ „+”: кнопка скорости +, в рабочем состоянии, нажимайте, чтобы добавить 0,1 KM / Ч каждый раз, нажимайте ее в течение длительного времени, будет постоянно увеличивать скорость;

СКОРОСТЬ „-”: скорость - нажмите кнопку в рабочем состоянии, чтобы уменьшить на 0.1 KM / Ч каждый раз, нажимайте ее в течение длительного времени, будет постоянно снижать скорость.

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

SPEED: текущая скорость.

DIS, TIME, CAL.: В окне отображается значение, отмеченное сияющим диодом: пройденное расстояние, время обучения, количество калорий, сжигаемых во время текущей тренировки.

ДИАПАЗОН ИЗМЕРЕНИЯ

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

Скорость – можно установить значение между 0 и 12 км.

Калории – по умолчанию: 50, но можно установить значение между 10 и 999.

ПРОГРАММЫ

Беговая дорожка оснащена 12 предварительно установленными программами, ручным режимом

ВЫБОР ПРОГРАММЫ, НАЧАЛО И ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

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

После установки режима тренировки нажмите кнопку «START». Через три секунды беговая дорожка запустится, медленно ускорится до отображаемого значения, после чего будет плавно работать с

постоянной скоростью.

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

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

БЫСТРЫЙ СТАРТ (РУЧНОЙ РЕЖИМ)

Нажмите кнопку питания, вставьте ключ безопасности в нужном месте.

Нажмите кнопку „ПУСК”, система переключится на 3-секундный обратный отсчет времени, раздастся звуковой сигнал, дисплей времени будет показывать одновременно время обратного отсчета.

Три секунды спустя, беговая дорожка начнет работать со скоростью 0,8 км / ч.

В рабочем состоянии, нажмите „СКОРОСТЬ +” „СКОРОСТЬ -” – для того, чтобы установить требуемую скорость.

РЕЖИМЫ ОТСЧЕТА

Дисплей скорости; в состоянии остановить покажет программы от P1 до P12, в рабочем состоянии покажет диапазон скорости; 0,8-8 км / ч

Режим ОТСЧЕТА ВРЕМЕНИ: в режиме остановки нажмите кнопку „MODE”, чтобы войти в настройки, время по умолчанию, которое будет отображаться на дисплее - это 30:00 минут, чтобы изменить значение, нажмите SPEED + или SPEED - Диапазон значений находится между 5-99 минут. Нажмите кнопку „ПУСК”, чтобы запустить беговую дорожку. Когда время обратного отсчета составляет 00:00, беговая дорожка автоматически выключится.

Режим ОТСЧЕТА РАССТОЯНИЯ в состоянии остановки нажмите кнопку „MODE”, чтобы войти в настройки, по умолчанию значение отсчета расстояния, которое появится на экране, - 5.0 KM, нажмите СКОРОСТЬ + или СКОРОСТЬ -, чтобы отрегулировать расстояние, диапазон значений колеблется между 0,5–99,0 KM. Нажмите кнопку „ПУСК”, чтобы запустить беговую дорожку, по умолчанию скорость-0,8 KM / Ч, нажмите СКОРОСТЬ + или СКОРОСТЬ -, чтобы изменить

скорость. Когда расстояние отсчета составляет 0,0, беговая дорожка автоматически выключится.

Режим ОТСЧЕТА КАЛОРИЙ: в режиме настроек, нажмите три раза кнопку „MODE”, чтобы войти в настройки, по умолчанию значение калорий, установленная на дисплее, это 100CAL, нажмите СКОРОСТЬ + или СКОРОСТЬ -, чтобы изменить значение параметра, диапазон значений: 20— 990CAL. Нажмите кнопку „START / STOP”, чтобы запустить беговую дорожку, по умолчанию скорость-0,8 KM / Ч, нажмите СКОРОСТЬ + или СКОРОСТЬ -, чтобы настроить скорость. Когда отсчет калорий составит 0, беговая дорожка автоматически выключится

Теперь выберите режим программы, от P1 до P12, нажмите программную клавишу отдельно, вы можете выбрать нужный, а окно дисплея начнет мигать.

Помните! Перед началом бега убедитесь, что ключ безопасности подключен соответствующим образом. Рекомендуется начинать упражнения не раньше, чем через 30-60 минут после еды.

ПРЕДУСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ

Существует 12 автоматических программ (P1-P12), в состоянии ожидания нажмите кнопку „ПРОГРАММЫ”, откройте „СКОРОСТЬ”, „P1-P12”, При выборе одного режима программы, дисплей, „TIME” начнет мигать; по умолчанию выстроены времени на дисплее - 30:00, нажмите „SPEED +” „SPEED -”, чтобы настроить время до нужного, а затем нажмите „ПУСК” программы запуска, 10 уровней для каждой программы, каждый уровень программы = время наладки / 10.

РУЧНОЙ РЕЖИМ

В режиме ожидания, нажмите кнопку „ПУСК”, устройство начнет работать с 0,8 км / ч, другое окно дисплея начнет считать данные, нажмите „SPEED +”, „SPEED -”, чтобы изменить скорость.

В состоянии сигнала Нажмите кнопку „MODE”, чтобы отсчитывать время, дисплей, „TIME” покажет „30:00” и начнет мигать, нажмите „SPEED +” „SPEED -”, чтобы установить продолжительность, диапазон настроек времени: 5:00-99:00.

В режиме обратного отсчета времени нажмите „MODE”, чтобы перейти в режим отсчета, отсчет „DISTANCE” „5.0” и вспышка,

Устройство сообщит звуком о переходе на следующий уровень программы, Скорость меняется при изменении уровня программы, чтобы настроить его до нужного значения следует нажать клавишу „SPEED +” „SPEED-” После завершения всех уровней программы, устройство сообщит звуком что беговая дорожка останавливается и завершает работу, появляется сообщение „END” .5 секунд, устройство переходит в состояние ожидания.

нажмите „SPEED +” „SPEED-”, чтобы установить нужные расстояние, диапазон настройки расстояния: 0,5-99.

В режиме обратного отсчета расстояния, нажмите „MODE” для перехода в режим обратного отсчета калорий, на дисплее „CAL” покажет „100” и начнет мигать, нажмите „SPEED +” „SPEED-”, чтобы установить калории, диапазон настроек калорий: 20-990.

Выберите один из режимов выше трех режимов, а затем нажмите „START”, через 3 секунды машина начинает работать, нажмите „SPEED +” „SPEED-” установите скорость, нажмите „СТОП”, устройство перестает работать.

УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

С. 53

Ег1: Панель дисплея не отвечает

Ег 3: Чрезмерное напряжение

Ег 4: Перегрузка

Ег 5: Ощутимый вес пользователя

Ег 6: Ошибка, связанная с двигателем

Ег7: Консоль не получает код



УХОД

УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ

Беговую дорожку следует установить в сухом помещении без доступа влаги.

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

Беговая дорожка предназначена исключительно для использования внутри помещений.

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

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

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

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

Тренировка на беговой дорожке заменяет прогулку или пробежку. Беговая дорожка предназначена для использования в домашних условиях и не предназначена для терапевтических и реабилитационных целей.

Тренажер не предназначен для длительной работы и коммерческих действий.

ПОЗИЦИЯ

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

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.

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

РАЗМИНКА

тап разминки гарантирует правильное кровообращение во всем теле и обеспечивает хорошую работу мышц. Разминка редуцирует судорожное состояние и повреждение мышц. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений для разминки, согласно

представленным ниже рисункам. Каждую позицию следует удерживать на 10-15 секнд, нельзя переутомлять мышцы во время тренировки. Если Вы почувствуете боль, прервите тренировку. Сделайте упражнения несколько раз.

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 тренажера или проблем со здоровьем, остановите дорожку постепенно уменьшая скорость. С беговой дорожки можно сойти в том случае, когда полотно дорожки остановится. Можно воспользоваться ключом безопасности.

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



Обозначение тренажера символом перекрещенного 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, рециклинг, тем самым, защищает окружающую среду. Для этого следует связаться с пунктом, в котором данное оборудование было куплено или с представителями местных 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 BĚŽECKÝ PÁS - SPECIFIKACE

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry po rozložení: 152 x 70 x 142cm
Běžecská plochá: 120 x 42 cm

Maximální hmotnost uživatele - 110 kg
Napětí: ~ 220-240 V (50/60Hz)

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

Před zahájením montáže zařízení a před zahájením tréninku je nutné se seznámit s tímto návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je zajištěno pouze tehdy, kdy bude složeno, udržováno a používáno správným způsobem, který je popsán v návodu. Pakliže sám nejsi uživatelem, seznam prosím s tímto návodem uživatele a informuj je o všech ohroženích a bezpečnostních opatřeních.

Před zahájením cvičení se 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.

Všímej 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 všímat těch dílů, které se nejvíce opotřebují.

Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li pravidelně kontrolováno.

Zařízení se musí používat vždy v souladu s jeho určením. Pokud během montáže anebo používání vyjde najevo, že některý díl je vadný nebo

vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit používání a zařízení předat do servisu. Poškozené díly je nutné okamžitě změnit anebo přestat používat zařízení až do opravy. Nesmí se používat poškozené zařízení.

Na trénink používat vhodné oblečení. 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.

Běžecský pás je určen pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 110 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 příloženého návodu a používat jen díly nacházející se v balení. Před zahájením skládání ověřit, zda všechny díly uvedené na příloženém seznamu jsou v balení.

Nástavné prvky zařízení se nedoporučuje ponechávat v takové pozici, která by mohla omezovat pohyby cvičícího uživatele

Varování: před použitím běžecského pásu je nutné si přečíst návod. Za případná zranění anebo poškození předmětů, ke kterým dojde v důsledku nesprávného používání tohoto zařízení, neneseme odpovědnost.

Varování. Systémy monitorující puls nemusejí být přesné. Přemíra cvičení může způsobit vážná zranění nebo smrt. Pokud se necítíš dobře, okamžitě přeruš cvičení zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

PŘÍPRAVA

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

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

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

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 3-4)

POZOR! Nepřipojujte k elektrickému proudu dříve než ukončíte montáž. Otevřete karton, vytáhněte z něj díly. Umístěte hlavní rám na podlahu.

1 KROK Zvedněte svislé sloupky (viz. obrázek níže)

SKLÁDÁNÍ/ROZKLÁDÁNÍ PÁSU, PŘENÁŠENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

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

Když je běžecský trenažér rozložen, odšroubujte pojistný šroub, a pak zvedněte desku trenažéra. Přišroubujte pojistný šroub.

Když je běžecský trenažér složen, odšroubujte pojistný šroub, a pak spusťte desku trenažéra na podloží. Přišroubujte pojistný šroub. Seznamte se se s obrázkem (s.5)

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

2. KROK Použijte šrouby (51) k bezpečnému upevnění sloupků

3. KROK Použijte šrouby (51) k připojení konzoly

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

Za účelem přemístění běžecského trenažeru opatrně tento nadzvedněte na zadní transportní kolečka a držíc 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

ÚDRŽBA

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

Monitor (napájecí kopuli) čistit výhradně suchým hadříkem.

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

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

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

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

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

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

Spojovací prvky jsou nejvíce vystaveny opotřebení.

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

BĚŽECKÝ PÁS

NASTAVENÍ NAPnutí PÁSU

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

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.5)

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

•Nastav nejmenší rychlost

•Zkontroluj na které straně se pás pohybuje (blízko kterého z okrajů)

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

NÁVOD K MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU (OBRÁZEK – S. 5)

Odpojit pás od zdroje napájení.

Sklopit, složit pás.

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

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

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

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

MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU, ZÁKLADU, VÁLEČKŮ

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

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

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

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

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

KONZOLA

ZÁKLADNÍ INFORMACE

ZAČATÍ TRÉNINKU, UKONČENÍ TRÉNINKU

Pro zahájení tréninku stiskněte tlačítko START/STOP na konzole.

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

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

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

NASTAVENÍ RYCHLOSTI / ÚHLU NÁKLONU

Pro změnu rychlosti stiskněte tlačítko SPEED +/- v madle konzoly.

Rozsah nastavení rychlosti: 0-12 km / h

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

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

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

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

POČÍTADLO

ZAPNUTÍ

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

KONTINUÁLNÍ PODMÍNKY

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

FUNKCE TLAČÍTEK

„**START**“ Spustí běžecský pás, „**STOP**“ Zastaví běžecský pás.

„**P**“: Programové tlačítko, ve stavu zastavení, vyberte program (P1 , P2 P3 , ... P12), dle vašeho výběru:

„**M**“: tlačítko režimu ve stavu nastavení, zvolte čas odpočítávání, vzdálenost odpočítávání a kalorií odpočítávání okruhu. Po zvolení režimu, můžete navýšit rychlost „+“ nebo snížit rychlost „-“ nastavení **údajů o** odpočítávání, po dokončení nastavení stiskněte tlačítko „**START**“, kterým běžecský pás spustíte.

SPEED +: SPEED + tlačítko, v provozním stavu, každý stisk tlačítka zvýší rychlost o 0,1KM / H. Při podržení tlačítka po delší dobu, bude konstatně zvyšovat rychlost;

„**-**“: speed - tlačítko, v provozním stavu, každý stisk tlačítka sníží rychlost o 0,1KM / H, Při podržení tlačítka po delší dobu bude rychlost konstatně snižovat..

INFORMACE NA DISPLEJI

SPEED: aktuální rychlost

DIS, TIME, CAL.: okno zobrazuje hodnotu označenou svítící diodou: překonaná vzdálenost, tréninkový čas, počet kalorií spálených během aktuální tréninkové jednotky.

ROZSAH MĚŘENÍ

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

Rychlost – nastavitelné hodnoty mezi 0 a 12 km

Kalorie – výchozí: 50 – nastavitelné hodnoty mezi 10 a 999

PROGRAMY

Běžecský pás je vybaven 12 přednastavenými programy, ručním režimem,

VÝBĚR PROGRAMU, ZAČÁTEK A KONEC TRÉNINKU

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

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

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

C) Pro zastavení pásu stiskněte tlačítko "STOP".

RYCHLÝ START (MANUÁLNÍ REŽIM)

Stiskněte tlačítko napájení, vložte bezpečnostní klíč do správné polohy.

Stiskněte tlačítko "START", systém se přepne na 3sekundový odpočítávací čas, zazní zvukový signál a na displeji se zobrazí čas odpočítávání. O tři vteřiny později začne běžecský pás pracovat rychlostí 0,8 km / h.

ODPOČÍTÁVACÍ REŽIMY

Displej rychlosti; ve stavu nastavení se zobrazí program P1-P12, v provozním stavu se zobrazí rozsah rychlosti; 0,8-12 km / h

Režim odpočítávání času: ve stavu zastavení stiskněte tlačítko „MODE“, zadejte stav nastavení, displej časového okna bliká, výchozí zobrazení 30:00, stiskněte tlačítko SPEED +, - tlačítko pro změnu hodnoty nastavení. Rozsah nastavení: 5–99 Stiskněte tlačítko „START“ a spusťte běžecský pás. když je odpočítávání 00:00, běžecský pás se automaticky zastaví.

Režim odpočítávání vzdálenosti: ve stavu zastavení stiskněte tlačítko „MODE“, vejdete do nastavení, displej vzdálenosti zobrazí výchozích 5,0KM, stiskněte tlačítko SPEED + nebo – a změňte nastavenou hodnotu, rozsah nastavení: 0,5–99,0KM. Stiskněte tlačítko "START" pro spuštění

Provozním stavu stiskněte tlačítko „SPEED +“ „SPEED -“ a nastavte požadovanou rychlost

běžecského pásu. Nastavena je rychlost 0.8KM / H, stiskněte SPEED + nebo - pro změnu rychlosti. Když je odpočítávání vzdálenosti na hodnotě 0.0, běžecský pás se automaticky zastaví.

Tréninkový režim odpočítávání kalorií: ve stavu nastavení stiskněte třikrát tlačítko „MODE“, vstupte do stavu nastavení, okna kalorií bliká, výchozí zobrazení 100 CAL, stiskněte tlačítko SPEED +, - pro změnu hodnoty nastavení, rozsah nastavení: 20— 990 CAL. Stiskněte tlačítko "START / STOP" pro spuštění běžecského pásu. Nastavena je výchozí rychlost 0,8 KM / H, stiskněte SPEED +, - pro změnu rychlosti. Když je odpočítávání kalorií na hodnotě 0, běžecský pás se automaticky zastaví.

PŘEDBĚŽNĚ NASTAVENÉ PROGRAMY

K dispozici je 12 přednastavených programů (P1-P12), ve stavu připravenosti, stiskněte tlačítko „PROGRAM“. Zobrazí „SPEED“ „P1-P12“, poté, co zvolíte jeden programů, displej „TIME“ bliká s přednastaveným časem 30:00. Stiskněte „SPEED +“ nebo „SPEED -“ pro nastavení doby běhu, pak stiskněte „START“ startovací vestavěný program. Je 10 úrovní každého vestavěného programu = nastavovací čas / 10. Systém bude vydávat zvuk aby vás upozornil na další úroveň programu. Rychlost se změní po změně režimu úrovně programu. Abyste ji nastavili na požadovanou úroveň, můžete stisknout „SPEED +“ nebo „SPEED -“. Po

ukončení všech úrovní daného programu systém znovu vydá zvuk aby připomněl, že stroj plynule zastavuje. Zobrazí se „END“ o 0,5 sekundy později. Zvolte program stisknutím tlačítka PROG v příslušném počtu opakování. Když zvolíte program použijte tlačítko SPEED pro nastavení času tréninku. Systém rozdělí ten čas na 16 sekcí, rychlost bude se měnit automaticky v okamžiku přechodu do další sekci. Během tréninku lze stisknutím tlačítek SPEED/Incline měnit rychlost pohybu a sklony pásu. Trénink začne po třech vteřinách od stisknutí tlačítka START a skončí po dosažení limitu času nebo stisknutím STOP.

UŽIVATESKÉ PROGRAMY

K dispozici je 12 přednastavených programů (P1-P12), ve stavu připravenosti, stiskněte tlačítko „PROGRAM“. Zobrazí „SPEED“ „P1-P12“, poté, co zvolíte jeden programů, displej „TIME“ bliká s přednastaveným časem 30:00. Stiskněte „SPEED +“ nebo „SPEED -“ pro nastavení doby běhu, pak stiskněte „START“ startovací vestavěný program. Je 10 úrovní každého vestavěného programu = nastavovací čas / 10. Systém bude

vydávat zvuk aby vás upozornil na další úroveň programu. Rychlost se změní po změně režimu úrovně programu. Abyste ji nastavili na požadovanou úroveň, můžete stisknout „SPEED +“ nebo „SPEED -“. Po ukončení všech úrovní daného programu systém znovu aby připomněl, že stroj plynule zastavuje. Zobrazí se „END“ o 0,5 sekundy později.

ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Er1: Panel displeje neobdržel chybu

Er 3: Nadměrné napětí

Er 4: Přetížení

Er 5: Nadměrná hmotnost uživatele

Er 6: Chyba motoru

Er7: Konzola neodebírání kód

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 jiskrák 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 běžecském 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 můžeš provádět cviky chůze anebo běhu (viz obrázek). Zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného nebo příliš

intenzivního tréninku.

POZOR: Ruce držíme daleko od pohyblivých elementů.

JAK TRÉNOVAT

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

FÁZE ROZCVIČKY

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



ZAHÁJENÍ CVIČENÍ

Nastupte na boční bezpečnostní panely. Následně nastavte rychlost 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 rozcvičky a musí trvat zhruba 5 minut. Nutno zopakovat protahovací cviky, máje na paměti to, že nepřetěžujeme svaly. Je doporučeno trénovat alespoň třikrát v týdnu.

SESTUP Z BĚŽECKÉHO PÁSU

a) základní sestup

Stiskni tlačítko STOP. Pozor: Je nutné počkat dokud se běžecký pás úplně nezastaví. Pak odopnout 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 rychlost 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.



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

POZOR Tento návod na obsluhu dobre uschovajte pre prípad jeho použitia v budúcnosti.

Tento produkt je určený výlučne pre domáce použitie!

BEŽECKÝ PÁS SPOKEY GEO - ŠPECIFIKÁCIA

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery po rozložení: 152 x 70 x 142cm
bežecská plocha: 120 x 42 cm

Maximálna hmotnosť užívateľa: 110 kg
Napätie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.

Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.

Všimajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplyvať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesti, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.

Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.

Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane 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 prehladku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.

Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhnajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. O porúča sa cvičiť vo vhodnej športovej obuvi. Počas prevádzky bežacieho pásu, prosím, nedotýkajte sa pohyblivých bežacieho pásu.

Zariadenie je klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely. Výstroj nie je vhodný pre terapeutické účely.

Maximálna hmotnosť užívateľa je 110 kg.

Počas zdvíhania a prenášania zariadenia je treba dodržiavať zvláštnu opatnosť. Zariadenie musia prenášať vždy dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.

Počas montáže zariadenia dodržiajte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.

Neodporúča sa ponechávať regulačné zariadenia, ktoré by mohli zavádzať v pohybe užívateľa v takej polohe, v ktorej z nich vyčnieva akákoľvek súčasť.

UPOZORNENIE: pred použitím magnetického bežecského trenažéra si prečítajte návod.

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

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

PRÍPRAVA

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

Väčšina uvedených súčiastok bola zabalená zvlášť, len niektoré prvky boli predbežne namontované na príslušných montážnych sústavách. Ak je to potrebné tieto sústavy môžete zdemontovať a opätovne zmontovať.

Zoznámte sa prosím, s jednotlivými etapami montáže a všetkým montovaným príslušenstvom.

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 3-4)

UPOZORNENIE! Nenapájajte zariadenie na elektrinu pred ukončením montáže.

Otvorte kartón, vyťahnite z neho diely. Umiestnite hlavný rám na podlahe.

1. KROK Zdvihnite zvislé stĺpiky (viď. Obrázok nižšie)

2. KROK Použite skrutky (51) k bezpečnému upevneniu stĺpikov

3. KROK Použite skrutky (51) na pripojenie konzoly

SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA, PRENÁŠANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

Nepremiestňujte bežecský pás, ak sa nenachádza v zloženom a zablokovanom stave. Uistite sa, že je zástrčka odpojená od elektrickej siete. Keď je bežecský trenažér rozložený, odskrutkujte poistnú skrutku, a potom zdvihnite dosku trenažéra. Priskrutkujte poistnú skrutku.

Keď je bežecský trenažér zložený, odskrutkujte poistnú skrutku, a potom spustíte dosku trenažéra na podlažie. Priskrutkujte poistnú skrutku. Zoznámte sa s obrázkom

UPOZORNENIE: Nezložený bežecský pás nesmiete obsluhovať ani používať.

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

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

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

ÚDRŽBA

Na čistenie zariadenia sa nesmú používať agresívne čistiace prostriedky. Používajte mäkkú, vlhkú handričku na odstraňovanie nečistôt a prachu. Displej (napájaciú kopulu) je treba čistiť výlučne suchou handričkou. Zariadenie treba prechovávať na suchých miestach a chrániť ho pred vlhkom a koróziou. Používajte mäkkú, vlhkú handričku na utieranie okrajov pásu a priestoru medzi pásom a okrajom rámu. Čistite tiež okraj pásu z jeho dolnej strany. Hornú stranu pásu čistíte kefkou a mydlovou vodou raz mesačne. POZOR: Predtým ako začnete používať bežecký trenážer počkajte kým zariadenie vyschne.

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 trenážer a odpojiť ho z napájacieho zdroja.

BEŽECKÝ PÁS

REGULÁCIA NAPNUTIA PÁSU (OBRÁZOK – S. 5)

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

Dokrúťte zadnú rolku tak, aby pás nekĺzal po prednej rolke. Jemne nastavujte obidve skrutky (pravú a ľavú) v smere hodinových ručičiek a kontrolujte správne napnutie pásu. POZOR: Pás sa nesmie natiahovať príliš silno, lebo môže to mať za následok poškodenie pásu a predčasnú opotrebovanie ložísk.

VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU

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

Overte si, na ktorej strane vodítka sa pás pohybuje (blízko ktorej hrany, koľajnice)
Ak sa bežiaci pás presúva pri pravej hrane, utiahnite prosím pravú skrutku a povoľte ľavú pomocou 6 mm imbusu až do okamihu, keď sa pás vycentruje. Ak sa bežiaci pás presúva pri ľavej hrane, utiahnite prosím ľavú skrutku a povoľte pravú až do okamihu, keď sa pás vycentruje.

NÁVOD NA MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSA (OBRÁZOK – S. 5)

Bežecký trenážer odpojte z napájacieho zdroja. Poskladajte bežecký trenážer. Skontrolujte zadnú stranu bežeckého pásu. Keď je povrch suchý treba ho namazať. Naproti tomu, keď je povrch mokrý alebo vlhký, vtedy ho netreba namazať. Zariadenie je vybavené napájacím zdrojom. Z dôvodu ochrany životného prostredia, vybité batérie, napájacie zdroje, motorčeky a pod. sa zakazuje

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

MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU, PODSTAVCA, VALČEKOV

Silikón je priložený k zariadeniu. Zariadenie je treba mazať po prvých 30 hodinách používania nasledujúcim spôsobom: Používajte mäkkú, suchú handričku na utieranie priestoru medzi pásom a podstavcom. V čase, keď je zariadenie vypnuté rovnomerne naneste silikón na vnútornom povrchu pásu a podstavca.

Od času do času premažte predné a zadné kolieska, aby fungovali najlepším možným spôsobom. Pokiaľ pás/podstavec/kolieska budú udržiavané v príslušnej čistote, ďalšie mazanie je možné vykonať asi po 120 hodinách používania. Prosím kontaktujte sa so servisom firmy SPOKEY v prípade akýchkoľvek pochybností.

KONZOLA

ZÁKLADNÉ INFORMÁCIE

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

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

NASTAVENIE RÝCHLOSTI

Pre zmenu rýchlosti stlačte tlačidlo SPEED +/- v madle konzoly.

Rozsah nastavenia rýchlosti: 0-12 km/h

BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

Bezpečnostný kľúč slúži na okamžité vypnutie napájania bežeckého trenážera počas pádu. Plní funkciu havarijného stopu. Bezpečnostný kľúč je treba používať len v náhlych prípadoch. Pre bezpečné a komfortné zastavenie, znehybnenie používajte tlačidlo START/STOP, až kým sa bežecký trenážer úplne nezastaví. Bežecký pás po stlačení tlačidla START/STOP bude pomaly znižovať svoju rýchlosť.

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

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 opätovné použitie bežeckého pásu stlačte ľubovoľné tlačidlo.

FUNKCIE TLAČIDIEL

"START", Spustí bežecký pás, "STOP", Zastaví bežecký pás.

"P": Programové tlačidlo, v stave zastavenia, vyberte program (P1, P2, P3, ... P12), podľa vášho výberu:

"M": tlačidlo režimu v stave nastavenia, vyberte čas odpočítavania, vzdialenosť odpočítavania a kalórií odpočítavania okruhu. Po zvolení režimu, môžete navýšiť rýchlosť "+" alebo znížiť rýchlosť "-" nastavenie údajov o odpočítavania, po dokončení nastavenia stlačte tlačidlo "START", ktorým bežecký pás spustíte.

SPEED "+": SPEED + tlačidlo, v prevádzkovom stave, každý stisk tlačidla zvýši rýchlosť o 0,1km / H. Pri podržaní tlačidla po dlhšiu dobu, bude konštantne zvyšovať rýchlosť;

SPEED "-": speed - tlačidlo, v prevádzkovom stave, každý stlačenie tlačidla zníži rýchlosť o 0,1km / H. Pri podržaní tlačidla po dlhšiu dobu bude rýchlosť konštantne znižovať.

ÚDAJE NA OBRAZOVKE

SPEED: momentálna rýchlosť.

DIS, TIME, CAL.: okno zobrazuje hodnotu označenú svietiacou diódou: prejdená vzdialenosť, tréningový čas, počet kalórií spálených počas aktuálnej tréningovej jednotky.

ROZSAH MERANIA

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

Rýchlosť – môže sa nastaviť hodnota v rozsahu 0 až 12 km.

Kalórie – predvoľba: 50; môže sa nastaviť hodnota v rozsahu 10 až 999.

PROGRAMY

Bežecký pás je vybavený 12 prednastavenými programami, manuálnym režimom,

VOĽBA PROGRAMU, ZAČATIE A UKONČENIE TRÉNINGU

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

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

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

b) Stlačením tlačidla "STOP" sa pás zastaví.

RÝCHLY ŠTART (MANUÁLNY REŽIM)

Stlačte tlačidlo napájania, vložte bezpečnostný kľúč do správnej polohy.

Stlačte tlačidlo "START", systém sa prepne na 3sekundový odpočítavací čas, zaznie zvukový signál a na displeji sa zobrazí čas odpočítavania. O tri sekundy neskôr začne bežecký pás pracovať rýchlosťou 0,8 km / h.

V prevádzkovom stave stlačte tlačidlo "SPEED +" "SPEED -" a nastavte požadovanú rýchlosť

ODPOČÍTVACIE REŽIMY

Displej rýchlosti:

v stave nastavenia sa zobrazí program p1-P12, v prevádzkovom stave sa zobrazí rozsah rýchlosti; 0,8-12 km / h

Režim odpočítavania času:

v stave zastavenia stlačte tlačidlo "MODE", zadajte stav nastavenia, displej časového okna bliká, predvolené zobrazenie 30:00, stlačte SPEED +, - tlačidlo pre zmenu hodnoty nastavenia. Rozsah nastavenia: 5-99 Stlačte tlačidlo "START" a spustíte bežecký pás. keď je odpočítavanie 00:00, bežecký pás sa automaticky zastaví.

Režim odpočítavania vzdialenosti:

v stave zastavenia stlačte tlačidlo "MODE", vojdete do nastavenia, displej vzdialenosti zobrazí východiskových 5,0KM, stlačte tlačidlo SPEED + alebo - a zmeňte nastavenú hodnotu, rozsah nastavenia: 0,5-99,0KM. Stlačte tlačidlo "START" pre spustenie bežeckého pásu. Nastavená je rýchlosť 0,8KM / H, stlačte SPEED + alebo - pre zmenu rýchlosti. Keď je odpočítavanie vzdialenosti na hodnote 0,0, bežecký pás sa automaticky zastaví.

Tréningový režim odpočítavania kalórií:

v stave nastavenia stlačte trikrát tlačidlo "MODE", vstúpte do stavu nastavenia, okná kalórií bliká, predvolené zobrazenie 100 CAL, stlačte tlačidlo SPEED +, - pre zmenu hodnoty nastavenia, rozsah nastavenia: 20-990 CAL. Stlačte tlačidlo "START / STOP" pre spustenie bežeckého pásu. Nastavená je predvolená rýchlosť 0,8 KM / H, stlačte SPEED +, - pre zmenu rýchlosti. Keď je odpočítavanie kalórií na hodnote 0, bežecký pás sa automaticky zastaví.

Teraz vyberte režim programu

P1-P12, stlačte programové tlačidlo oddelene, môžete si vybrať, okno displeja bude blikáť.

Zadajte stav nastavenia, displej bude blikáť, predvolené nastavenie je 30:00, stlačte tlačidlo SPEED + alebo - tlačidlo pre zmenu nastavenia času. Rozsah nastavenia: 5-99 minút. Stlačte tlačidlo "START" a spustíte bežecký pás. keď je doba odpočítavania 00:00, bežecký pás sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla SPEED + alebo - môžete meniť dáta programu počas behu.

PREDBEŽNE NASTAVENÉ PROGRAMY

K dispozícii je 12 prednastavených programov (P1-P12), v stave pripravenosti, stlačte tlačidlo "PROGRAM". Zobrazí "SPEED" "P1-P12", potom, čo zvolíte jeden programov, displej "TIME" bliká s prednastaveným časom 30:00. Stlačte "SPEED +" alebo "SPEED -" pre nastavenie doby behu, potom stlačte "START" štartovací zabudovaný program. Je 10 úrovní každého vstavaného programu = nastavovací čas / 10. Systém bude, aby

vás upozornil na ďalšiu úroveň programu. Rýchlosť sa zmení po zmene režimu úrovne programu. Aby ste ju nastavili na požadovanú úroveň, môžete stlačiť "SPEED +" alebo "SPEED -". Po ukončení všetkých úrovní daného programu systém znova vydá zvuk, aby pripomenul, že stroj plynule zastavuje. Zobrazí sa "END" o 0,5 sekundy neskôr.

MANUÁLNY REŽIM

V stave pohotovosti stlačte tlačidlo "START", stroj sa spustí rýchlosťou 0,8 km / h, ďalšie okno displeja začne počítať dáta, stlačte tlačidlo "SPEED +", "SPEED-" pre zmenu rýchlosti.

V stave pohotovosti stlačte tlačidlo "MODE" pre dobu odpočítavania, displej "TIME" zobrazí "30:00" a bliká, stlačte "SPEED +" "SPEED-" pre nastavenie času trvania. Rozmedzie nastavenia: 5: 00-99: 00.

V režime odpočítavania času stlačte tlačidlo "MODE", prejdete do režimu odpočítavania vzdialenosti - na displeji sa zobrazí "DISTANCE" s hodnotou "5.0" a bliká. Stlačte "SPEED +" alebo "SPEED -" nastavte vzdialenosť. Rozsah nastavenia vzdialenosti: 0,5-99.

V režime odpočítavania vzdialenosti stlačte tlačidlo "MODE" pre prechod do režimu odpočítavania kalórií. Displej zobrazí "CAL" s hodnotou "100" a bliká. Stlačte tlačidlo "SPEED +" alebo "SPEED-" pre nastavenie kalórií. Rozsah nastavenia kalórií: 20-990.

Zvoľte jeden z vyššie uvedených troch režimov nastavenia, potom stlačte tlačidlo "START", o 3 sekundy neskôr sa stroj rozbehne, stlačte tlačidlo "SPEED +" alebo "SPEED-" pre nastavenie rýchlosti, stlačte tlačidlo "STOP", stroj sa zastaví.

RIEŠENIE PROBLÉMOV

s. 55

Er1: Panel displeja neobdržal chybu

Er 3: Nadmerné napätie

Er 4: Preťaženie

Er 5: Nadmerná hmotnosť užívateľa

Er 6: Chyba motora

Er7: Konzola neodoberá kód

POUŽÍVANIE

NASTAVENIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA, ROZSAH POUŽITIA

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

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 aerosólového 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 vzdialenosti asi 2 m od steny a predmetov predstavujúcich akékoľvek nebezpečenstvo pre užívateľa.

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

Cvičenia na bežeckom trenažéri nahrádzajú 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 využité, ako aj pre komerčné využité.



POLOHA

Vojdite na bežecký pás, dlane môžete oprieť na operadlách. Počas cvičení treba mať vyrovnaný chrbát. 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: Dlance držte zďaleka od pohybujúcich sa súčastí.

NÁVOD NA TRÉNING

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

ROZCVIČKOVÁ FÁZA

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalov. Odporúča sa vykonať niekoľko roztahujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi

10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pociťujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.

ZAČATIE CVIČENÍ

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

Ďalej nastúpte na bežecký pás a nastavte požadovanú rýchlosť.

TRÉNINGOVÁ FÁZA, ODDYCH

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

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

ZOSTUPOVANIE Z BEŽECKÉHO PÁSA

a) základne zostupovanie

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

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



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

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

SPOKEY GEO BĖGIMO TAKELIS– SPECIFIKACIJA

TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys išskleidus: 152 x 70 x 142cm
 didelis bėgimo tako paviršius: 120 x 42 cm

Maksimalus vartotojo svoris - 110 kg
 Įtampa: ~ 220-240 V (50/60Hz)

PASTABOS DĖL SAUGUMO

Prieš pradėdant surinkti prietaisą ir prieš pradėdant treniruotis privaloma atidžiai perskaityti šią instrukciją. Saugus ir efektyvus naudojimas užtikrintas tik jeigu prietaisas buvo gerai surinktas, tinkamai konservuojamas ir naudojamas, pagal instrukciją. Jeigu tu pats neesi vartotojas, prašome perduoti visiems vartotojams šią instrukciją ir pranešti jiems apie galimus pavojus ir saugumo priemones.

Prieš pradėdant mankštintis privaloma konsultuotis su gydytoju siekiant nustatyti ar nėra jokių psichinių ar fizinių sutrikimų, kurie galėtų kilti pavojų Tavo sveikatai ir saugumui. Konsultavimas su gydytoju gali taip pat apsaugoti nuo netinkamo naudojimo. Gydytojas nustatys ar pateinama taikyti vaistų, kurie turėtų įtaką pulsui, spaudimui arba cholesterolio lygiui. Atkreipkite dėmesį į Tavo kūno signalus. Netinkama arba per sunki mankšta gali turėti neigiamą įtaką Tavo sveikatai. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant nutraukti mankštą: skausmas, spaudimas krūtinės ląstoje, nereguliarus kvėpavimas, nepaprastai sutrumpintas kvėpavimas, apalpimai, galvos svaigimai, koktumas. Pasirodžius kokiam nors iš šių simptomų, reikia nedelsiant kontaktuoti su savo gydytoju ir iki to momento nutraukti treniruotis.

Vaikai ir gyvuliai turi būti laikomi toli nuo prietaiso. Įrenginys skirtas tik suaugusiems.

Prietaisą reikia nustatyti ant lygaus, kieto paviršiaus, kuris apsaugotas dembliu ar kilimu. Įranga skirta naudojimui tik patalpose. Už įrenginio išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.

Prieš pradėdant mankštintis reikia įsitikinti, ar visi varžtai ir veržlės tiksliai prisukti. Atkreipkite ypatingą dėmesį į 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 nedelsdami pakeiskite arba nutraukite naudoti įrenginį iki remonto atlikimo. Negalima naudoti sugedusio įrenginio.

Mankštai privaloma apsirengti tinkamais drabužiais. Privaloma vengti laisvų drabužių, kurie galėtų užsikabinti už įrenginio arba tokie, kurie galėtų apriboti judesius arba padaryti juos negalimus. Nuimkite papuošalus prieš pradėdami treniruotis.

Rekomenduojama, treniravimo metu visada turėti prisegtą saugumo raktą. Per bėgimo takelis naudojimo, prašome nelieskite juda bėgimo takelis Įranga priskirta naudojimo klasei H ir tikslumo klasei C ir skirta tik naminiam naudojimui. Negali būti naudojama kaip teraputinę arba reabilitacijos įrangą. Įranga netinka terapijos tikslams.

Maksimalus leistinas apkrovimas yra 110 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 pradėdant montuoti, reikia patikrinti ar visos dalys, kurios nurodytos pridėtame sąraše, yra rinkinyje.

Nerekomenduojama palikti reguliavimo prietaisų, kurie galėtų trukdyti vartotojo judesiams, tokioje padėtyje, kad koks nors elementas iškištų.

Įspėjimas: prieš naudodami magnetinį bėgimo takelį perskaitykite instrukcijas.

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

Sveikatos traumas gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

PARUOŠIMAS

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

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

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 3-4)

DĖMESIO! Nejunkite maitinimo šaltinio kol įrenginys visiškai nesurinktas. Atidarius kartoninę dėžę išimkite iš jos įrenginio dalis. Pagrindinį rėmą padėkite ant grindų.

- 1 **ŽINGSNIS.** Pakelkite vertikalius stulpus (žiūrėkite nuotrauka žemiau)
- 2 **ŽINGSNIS.** Tvirtam laikiklio pritvirtinimui naudokite pridėtą varžtą (51).
- 3 **ŽINGSNIS.** Tvirtam konsolės pritvirtinimui naudokite pridėtą varžtą (51).

BĖGIMO TAKELIO SURINKIMAS, PERKĖLIMAS

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

Bėgimo takui esant atlenktoje padėtyje atsukite blokavimo varžtą, o po to pakelkite tako deką. Prisukite blokavimo varžtą.

Bėgimo takui esant užlenktoje padėtyje atsukite blokavimo varžtą, o po to nuleiskite tako deką. Prisukite blokavimo varžtą. Žiūrėkite paveikslėlį
 ĮSPĖJIMAS: Takelio negalima naudoti sulankstytoje padėtyje.

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

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

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

PRIEŽIŪRA

Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Monitorių (maitinimo bloką) galima valyti tik sausu skudurėliu. Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, siekiant jį apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę juostos kraštui ir vietoms tarp juostos ir rėmo krašto valyti. Privaloma nuvalyti juostos kraštą iš jos apačios. Viršutinę juostos dalį valykite šepetėliu ir vandeniu su muilu, vieną kartą per mėnesį. DĖMESIO: Prieš pradėdant naudoti takelį iš naujo, palaukite kol įrenginys bus sausas.

Pašalinkite dulkes iš po įrenginio vieną kartą per mėnesį, kad išvengtų dulkių kaupimąsi ir patikrinkite visus sujungimus, taip pat ar varžtai gerai prisukti. Rekomenduojama vieną kartą per metus nuimti juodą variklio dangtelį ir pašalinti ten susikaupusias dulkes. DĖMESIO: Įrenginio saugos lygį galima išlaikyti tik reguliariai tikrinant, ar nėra gedimų bei susidėvėjusių dalių. Jungiamieji elementai greičiausiai susidėvi. DĖMESIO: Prieš valymą/tepimą išjunkite takelį ir atjunkite kištuką nuo lizdo.

BĖGIMO JUOSTA

BĖGIMO JUOSTOS REGULIAVIMAS (BRĖŽINYS P. 5)

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

Prisukite apatinį ritinį taip, kad juosta neslystų ant priekinio ritinio. Atidžiai išreguluokite abu varžtus (dešinę ir kairę) pagal laikrodžio rodyklių kryptį ir tikrinkite tinkamą juostos įtempimą. DĖMESIO: Juostos negalima tempti per stipriai, nes tai gali sukelti gedimus ir per greitą guolių susidėvimą.

BĖGIMO JUOSTOS CENTRAVIMAS

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

Patikrinkite, iš kurios kreipiamosios pusės juosta juda (šalia kurio krašto, bėgio) Jeigu juosta juda prie dešinio krašto, prisukite dešinę 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 dešinę naudodami 6 mm šešiakampį raktą iki momento, kai juosta susicentruos.

BĖGIMO JUOSTOS TEPIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINYS P. 5)

Atjunkite takelį nuo elektros tinklo. Sulankstykite takelį. Patikrinkite užpakalinę bėgimo takelio pusę. Užtepkite paviršius jeigu jis sausas. Tačiau, kai paviršius šlapias ar drėgnas, nereikia tepti. Įrenginys aprūpintas tiekikliu. Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negalima išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumulatorius ir t.t. reikia Bėgimo takelio, pamato, ritinių tepimas Silikonas pridėtas prie įrangos. Įrenginį tepkite po pirmų 30 naudojimo valandų, tokiu būdu: Naudokite minkštą, sausą skudurėlį, kad peršluostytų vietas tarp juostos ir pamato. Kai įrenginys išjungtas, tolygiai ištepkite silikoną po vidinį juostos ir pamato paviršių.

perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos. Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

Kartkartėmis tepkite priekinius ir užpakalinius ritinius, kad veiktų kaip įmanoma geriausiai. Jeigu juosta/pamatas/ritiniai bus švarūs, kitą tepimą galima atlikti po apie 120 naudojimo valandų. Kilus kokioms nors abejonėms kreipkitės į SPOKEY servisą.

KONSOLĖ

PAGRINDINĖ INFORMACIJA

Treniruotės pradžia, treniruotės pabaiga Treniruotei pradėti reikia nuspausti ant konsolės esantį START/STOP mygtuką. Bėgimo takelis pradės judėti po 3 sekundžių nuo mygtuko Start paspaudimo.

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

GREIČIO / NUOLYDŽIO KAMPO NUSTATYMAS

Greičiui pakeisti nuspausk atitinkamą ant konsolės laikiklio esantį mygtuką SPEED +/-.

Greičio reguliavimo ribos: 0-12 km/h

SAUGOS RAKTAS

Saugos raktas skirtas greitai išjungti takelio maitinimą nukritimo atveju. Jis išpildo avarinio sustabdymo funkciją. Saugos raktą privaloma naudoti tik būtinumo atveju. Norėdami saugiai ir tinkamai sustabdyti įrenginį, naudokite mygtuką START/STOP, kol takelis visiškai sustos. Nuspaudus START/STOP mygtuką, bėgimo juosta lėtai mažins savo greitį.

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

SKAITIKLIS

ĮJUNGIMAS

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

BUDĖJIMO REŽIMAS

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

MYGTUKŲ FUNKCIJOS

„START“ Paleisite bėgtakį, „STOP“ Sustabdykite bėgtakį.

„P“: Programavimo mygtukas sustabdyti būsenoje pasirinkite norimą kilpą (P1, P2, P3, ... P12):

„M“: režimo mygtukas nustatymo būsenoje, pasirinkite laiko skaičiavimą, laiko skaičiavimo atstumą ir kalorijų skaičiavimą. Kai pasirinksite režimą, galite pagreitinti mygtuku „+“ ir sulėtinti greitį mygtuku „-“. Skaičiavimo duomenų nustatymas, baigus nustatymą, paspauskite „START“, kad pradėtumėte treniruotę.

GREITIS „+“: greitis + mygtukas, esant darbinei būsenai, paspauskite, kad kiekvieną kartą pridėtumėte 0,1KM / VAL., ilgą laiką spauskite - nuolat didins greitį;

GREITIS „-“: greitis - mygtukas, esant darbinei būsenai, paspauskite, kad kiekvieną kartą sumažinti greitį 0,0.1KM / VAL., ilgą laiką spauskite - nuolat mažins greitį;

INFORMACIJA APIE DISPLEJŲ

SPEED: dabartinis greitis.

DIS, TIME, CAL.: langelyje yra rodoma diodo apšviesta vertė: įveiktas atstumas, treniruotės laikas, duotosios treniruotės metu sudegintų kalorijų skaičius.

MATAVIMO DIAPAZONAS

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

Greitis - nustatymo intervalas 0 - 12 km

Kalorijos - numatytasis nustatymas: 50, nustatymo intervalas 10 - 999

PROGRAMOS

Bėgimo takelyje yra 12 iš anksto nustatytų programų, rankinis režimas

PROGRAMOS PASIRINKIMAS, TRENIRUOTĖS PRADŽIA IR PABAIGA

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

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

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

c) Mygtuko „STOP“ paspaudimas sustabdo takelio juostą.

GREITAS PALEIDIMAS (RANKINIS REŽIMAS)

Paspauskite maitinimo mygtuką, įdėkite apsaugos raktą į tinkamą vietą.

Paspauskite „START“ mygtuką, sistema persijungs į 3 sekundžių skaičiavimo laiką, girdėsies garsinis signalas, o laiko displejuje bus rodomas

ir laiko skaičiavimas. Praėjus trims sekundėms, bėgtakis pradės veikti 0,8 km / val. greičiu.

Darbo režime paspauskite „SPEED+“ „SPEED-“ - norėdami nustatyti norimą greitį.

SKAIČIAVIMO REŽIMAI

Greičio rodymas; sustabdytoje būsenoje bus rodomos programos nuo P1 iki P12, darbo būsenoje bus rodomas greičio diapazonas: 0,8–12 km / val.

LAIKO SKAIČIAVIMO REŽIMAS: sustabdytoje būsenoje paspauskite mygtuką „MODE“, kad įvestumėte nustatymus, numatytasis laikas, kuris bus rodomas ekrane, yra 30:00. Norint pakeisti vertę paspauskite „SPEED+“, arba „SPEED-“. Nustatymo diapazonas yra nuo 5 iki 99 minučių. Paspauskite „START“ mygtuką, kad paleistumėte bėgtakį. Kai laiko skaičiavimas tai 00:00, bėgtakis automatiškai išsijungs.

NUOTOLIO SKAIČIAVIMO režimas sustabdytoje būsenoje paspauskite „MODE“ mygtuką, kad įvestumėte nustatymus, numatytoji atstumo skaičiavimo vertė, kuri bus rodoma ekrane, yra 5.0 KM, paspauskite „SPEED+“ arba „SPEED-“ norėdami pakeisti atstumą, nustatymų diapazonas svyruoja nuo 0,5 -99,0 KM. Paspauskite „START“ mygtuką, kad paleistumėte bėgtakį, numatytasis greitis yra 0,8 KM / val., paspauskite „SPEED+“ arba „SPEED-“ norėdami pakeisti greitį. Kai nuotolis pasieksi 00:00, bėgtakis automatiškai išsijungs.

IŠ ANKSTO NUSTATYTOS PROGRAMOS

Yra 12 automatinų programų (P1-P12), parengties būsenoje paspauskite mygtuką „PROGRAM“, parodykite „SPEED“ „P1-P12“. Pasirinkus vieną programos režimą, „TIME“ displejus pradės mirksėti; numatytieji laiko nustatymai ekrane yra 30:00, Paspauskite „SPEED+“ „SPEED-“ norėdami sureguliuoti laiką iki norimo, tada paleiskite „START“ programą, kiekvienoje programoje yra 10 lygių, kiekvienas programos lygis = nustatymo laikas /

KALORIJŲ SKAIČIAVIMO režimas: nustatymo būsenoje tris kartus paspauskite mygtuką „MODE“, kad įvestumėte nustatymus, numatytasis kalorijų skaičius, nustatytas ekrane, yra 100CAL, paspauskite „SPEED+“ arba „SPEED-“ norėdami pakeisti nustatymo vertę, nustatymų diapazonas: 20— 990CAL. Paspauskite „START / STOP“ mygtuką, kad paleistumėte bėgtakį, numatytasis greitis yra 0,8 KM / val., paspauskite „SPEED+“ arba „SPEED-“ norėdami pritaikyti greitį. Kai kalorijos pasieksi 0, bėgtakis automatiškai išsijungs

DABAR PASIRINKITE programos režimą, nuo P1 iki P12, paspauskite programinį mygtuką, galite pasirinkti norimą, o displejus mirksės. Įeikite į nustatymus, displejus mirksi, numatytoji vertė yra 30:00, paspauskite „SPEED+“ arba „SPEED-“ norėdami pakeisti laiko vertę. Nustatymo diapazonas yra 5-99 min. Paspauskite „START“ mygtuką, kad paleistumėte bėgtakį. Kai laiko skaičiavimas tai 00:00, bėgtakis automatiškai išsijungs. Paspauskite „SPEED+“ arba „SPEED-“ norėdami pakeisti programos duomenis veikimo metu..

10. Įrenginys informuos apie perėjimą prie kito programos lygio. Pasikeitus programos lygiui, greitis pasikeis, norint jį sureguliuoti iki norimos vertės, paspauskite „SPEED+“ „SPEED-“. Baigęs visus tam tikros programos lygius, įrenginys garsu informuos, kad bėgtakis sulėtina ir baigia veikti, rodomas pranešimas „END“. Po 5 sekundžių įrenginys pereina į budėjimo režimą.

RANKINIS REŽIMAS

Parengties režime paspauskite mygtuką „START“, prietaisas pradės veikti 0,8 km / val. greičiu, kitas displejus skaičiuoja duomenis, paspauskite „SPEED +“, „SPEED-“ norėdami pakeisti greitį.

Pavojaus būsenoje paspauskite mygtuką "MODE", kad nustatytumėte laiką, "TIME" displejuje bus rodoma "30:00" ir pradės mirksėti, paspauskite "SPEED +" "SPEED -", kad nustatytumėte trukmę, laiko nustatymų diapazonas: 5: 00-99: 00 .

Laiko skaičiavimo režime paspauskite "MODE", kad įeitumėte į skaičiavimo režimą, skaičiavimas "DISTANCE" "5.0" ir mirksėjimas,

paspauskite "SPEED +" "SPEED", kad nustatytumėte norimą atstumą, atstumo parametrų diapazonas: 0,5-99.

Atstumo skaičiavimo režime paspauskite "MODE", kad įeitumėte į kalorijų skaičiavimo režimą, displejus „CAL“ rodys "100" ir mirksės, paspauskite "SPEED +" "SPEED", kad nustatytumėte norimą atstumą, kalorijų parametrų diapazonas: 20-990.

Pasirinkite vieną iš trijų režimų, tada paspauskite "START", po 3 sekundžių įrenginys pradės veikti, paspauskite "SPEED +" "SPEED -" norint nustatyti greitį, paspauskite "STOP" - prietaisas nustos veikti.

PROBLEMŲ SPRENDIMAS

56 psl.

Er1: Displėjaus skydas negauna klaidos

Er 3: Per didelė įtampa

Er 4: Perkrovimas

Er 5: Per didelis naudotojo svoris

Er 6: Klaida susijusi su varikliu

Er7: Konsolė negauna klaidos

NAUDOJIMAS

TAKELIO NUSTATYMAS, TAIKymo APIMTIS

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

Takelis skirtas naudojimui tik patalpose.

Įrenginys negali būti veikiamas purškiamų valymo priemonių ir oxygen. Negalima jo pastatyti patalpose, kur naudojamos dujos, dėl to kad iš variklio gali 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 bėgimo takelio užstoja vaikščiojimą arba bėgimą. Takelis skirtas naminiam naudojimui ir nėra skirtas terapeutiniams ir reabilitacijos tikslams.

Įrenginys nėra skirtas ilgalaikiam veikimui bei komerciniam naudojimui.



POZICIJA

Užlipkite ant bėgimo juostos, rankas galite padėti ant turėklų. Mankštinantis, nugara turi būti tiesi. Ant bėgimo takelio galite atlikti pratimus, kurie užstoja vaikščiojimą ar bėgimą (žiūrėk priešinius žemiau).

Sveikatos traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės. DĖMESIO: Delnus laikykite toli nuo judančių elementų

RAUMENŲ FORMAVIMAS

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

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

TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

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

APŠILIMO FAZĖ

Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimą ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15

sekundžių, treniruojant negalima pervargti ar tampyti raumenų. Jeigu pajusite koją nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniuotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.

PRATIMŲ PRADŽIA

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

TRENIRAVIMO FAZĖ POILSIS, AVARINIS NULIPIMAS

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

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

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

Norėdami nulipti nuo takelio dėl pvz. netinkamo įrenginio funkcionavimo arba sveikatos problemų, laipsniškai mažinkite bėgimo greitį. Nuo takelio galima nulipti, bėgimo juostai apsistojus.

NULIPIMAS NUO BĖGIMO TAKELIO

a). pagrindinis nulipimas

Nuspauskite STOP mygtuką.

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

b). avarinis nulipimas

Norėdami nulipti nuo takelio dėl pvz. netinkamo įrenginio funkcionavimo arba sveikatos problemų, laipsniškai mažinkite bėgimo greitį. Nuo takelio galima nulipti, bėgimo juostai apsistojus. Galima taip pat pasinaudoti saugos raktu. DĖMESIO: Baigę treniuotės sesiją, visada atjunkite takelį nuo maitinimo šaltinio.



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

PIEZĪMES

Saglabājiet šo instrukciju, lai varētu ieskatīties tajā arī turpmāk

Šis produkts paredzēts tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos.

SKREJCELIŅŠ SPOKEY – SPECIFIKĀCIJA

TEHNISKIE DATI

Izmērs pēc atvēršanas 152 x 70 x 142cm
Skriešanas virsmas izmērs: 120 x 42 cm

Maksimālais lietotāja svars - 110 kg
Spriegums: ~ 220-240 V (50/60Hz)

DROŠĪBAS PIEZĪMES

Pirms ierīces salikšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā tiks salikta, saglabāta un lietota pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.

Pirms vingrojumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas var apdraudēt Jūsu veselību un drošību. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.

Pievērsiet uzmanību Jūsu ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Jūsu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ūģiņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētajiem iznāks, jums tūlīt jāsaņemas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.

Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.

Ierīci uzstādiet uz taisnas, cietas virsmas, pasargātas ar segumu vai grīdsegu. Savai drošībai rezervējiet pie apm. 2 metru no katrās ierīces puses.

Pirms vingrošanas jāpārlicinās, vai visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti. Pievērsiet īpašu uzmanību uz daļām, kas visātrāk nolietojas ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā tiek regulāri pārbaudīta un kontrolēta.

Vienmēr jālieto ierīce tās paredzētajiem mērķiem. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Sabojātas

daļas tūlīt jānomaina vai jāpārtrauc ierīces lietošana līdz tās remontam. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.

Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamus. Pirms vingrošanas noņemiet rotaslietas.. Ieteicams, lai vingrošanas laikā drošības atslēga būtu vienmēr piestiprināta pie apģērbaekspluatācijas laikā skrejceļš, lūdzu neaiztieciat pārvietojas skrejceļš.

Ierīce ir piešķirta ekspluatācijas klasei H un precizitātes klasei C un ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Iekārta nav piemērota terapeitiskiem mērķiem.

Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars - 110 kg.

Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāsauglabā 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 mērīšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārāk daudz vingrinājumu var izraisīt nopietnus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtaties slikti, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Mēs neesam atbildīgi par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas ir iznākuši šī produkta nepareizas lietošanas dēļ.

Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SAGATAVOŠANA

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

Lai izvairītos no savainojumiem, produkts jāuzstāda vismaz divām personām.

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

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

UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA (ATTĒLS– L. 3-4)

UZMANĪBU! Nepievienojiet barošanas avotu kamēr ierīce nav pilnībā samontēta. Atveriet iepakojumu, izvelciet notā detaļas. Novietojiet galveno rāmi uz grīdas.

SOLIS 1 paceliet vertikālos stabiņus (sk. attēlus zemāk).

SOLIS 2 izmantojiet pievienoto skrūvi (51), lai stingri nostiprinātu stabiņu

SOLIS 3 izmantojiet pievienoto skrūvi (51), lai nostiprinātu konsoli

SKREJCEĻA SALIKŠANA, SKREJCEĻA PĀRVIEĻOŠANA

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

Kad skrejceļi ir izlikti, atskrūvē bloķēšanas skrūvi, bet pēc tam pacel skrejceļa joslu. Pievelc bloķēšanas skrūvi.

Kad skrejceļi ir salikti, atskrūvē bloķēšanas skrūvi, tad nolaid skrejceļa joslu uz pamatnes. Pievelc bloķēšanas skrūvi. Skatīt attēlu

BRĪDINĀJUMS: Skrejceļu nedrīkst lietot saliktā stāvoklī.

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

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

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

KONSERVĀCIJA

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

Monitors (barošanas bloks) jāmazgā tikai ar sausu drānu.

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

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

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

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

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

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

Savienošanas elementi visātrāk nolietojas.

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

SKREJCEĻA JOSLA

SKRIEŠANAS VIRSMAS REGULĒŠANA

Skriešanas virsmas spriegojuma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošo virsmu. Regulēšanu veikt no mugurpuses rullīša labas un kreisas puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu slīdes mugurpusē.

Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz

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

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

SKRIEŠANAS VIRSMAS CENTRĒŠANA (ATTĒLI - P. 5)

Skriešanas virsmas spriegojuma regulēšana – ir ļoti svarīgi skrējējam, lai nodrošināt sev līdzenu, vienmērīgi strādājošo virsmu. Regulēšanu veikt no mugurpuses rullīša labas un kreisas puses ar atslēgu, kura ir komplektā ar skrejceļu. Regulēšanas skrūves ir novietotas sānu slīdes mugurpusē.

Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz

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

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

SKREJCEĻA JOSLAS EĻĻOŠANAS INSTRUKCIJA

Atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota.

Salieciet skrejceļu.

Pārbaudiet pakaļējo skrejceļa joslas pusi. Ieļļojiet virsmu ja tā ir sausa.

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

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

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

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

SKREJCEĻA, PAMATA, RUĻĻU EĻĻOŠANA

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

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

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

Laiku pa laikam eļļojiet priekšējos un pakaļējos ruļļus, lai nodrošinātu vislabāko darbību.

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

KONSOLA

PAMATA INFORMĀCIJA

Treniņa uzsākšana, treniņa pabeigšana

Lai uzsāktu treniņu, nepieciešams nospiegt konsoles START/STOP pogu.

Skrejceļa sākts darboties pēc 3 sekundēm no pogas Start nospiešanas/uzklikšķināšanas.

Lietotājas var pabeigt treniņu (apturēt skrejceļu) jebkurā brīdī nospiežot/uzklikšķinot uzrakstu START/STOP.

Skrejceļiņš apstāsies, ja no konsoles tiks izņemta drošības atslēga (avārijas apstāšanās).

ĀTRUMA / SLĪPUMA LENĶA IESTATĪŠANA

Lai mainītu ātrumu, nospiediet SPEED +/- pogas, kas ir konsoles rokturī

Ātruma regulācijas diapazons: 0-12 km/h

DROŠĪBAS ATSLĒGA

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

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

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

SKAITĪTĀJS

IESLĒGŠANA

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

POGU FUNKCIJAS

“**START**” Iedarbināt skrejceļiņu, “**STOP**” Apturēt skrejceļiņu.

“**P**”: programmēšanas poga, apturēšanas stāvoklī izvēlieties vēlamo programmu (P1, P2, P3, ..., P12).

“**M**”: režīma poga iestatīšanas stāvoklī, izvēlieties atskaitīšanas laiku, atskaitīšanas distanci un kaloriju atskaitīšanu ciklā. Pēc režīma izvēlēšanas var paaugstināt ātrumu, nospiežot “speed +”, un samazināt ātrumu, nospiežot “speed –”. Atskaitīšanas datu iestatīšana, pēc tās pabeigšanas, nospiediet “**START**”, lai sāktu treniņu.

DISPLEJĀ REDZAMA INFORMĀCIJA

SPEED: pašreizējais ātrums.

GAIDĪŠANAS REŽĪMS

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

“**PRĒDKOŠC +**” (**ĀTRUMS +**): ātruma + poga, darbības stāvoklī, nospiediet, lai katru reizi pievienotu 0,1 KM/H, nospiediet to ilgāku laiku, lai nepārtraukti paaugstinātu ātrumu.

“**PRĒDKOŠC –**” (**ĀTRUMS –**): ātruma – poga, darbības stāvoklī, nospiediet, lai katru reizi samazinātu ātrumu par 0,1 KM/H, nospiediet to ilgāku laiku, lai nepārtraukti samazinātu ātrumu.

MĒRĪJUMU DIAPAZONS:

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

Ātrums - iespēja iestatīt vērtību no 0 līdz 12 km

Kalorijas - noklusējuma iestatījums: 50, iespēja iestatīt vērtību no 10 līdz 999

PROGRAMAS

Skrejceļiņā ir iestatītas 12 iepriekš iestatītas programmas, manuāls režīms,

PROGRAMMAS IZVĒLE, TRENĪŅA 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 iestātes, nospied pogu “**START**”. Pēc trim sekundēm skrejceļiņš sāks darboties, lēni uzņems iestatīto ātrumu, tad darbosies vienmērīgi ar nemainīgu ātrumu.

a) Skriešanas laikā spied “**SPEED+**”, “**SPEED–**” vai ātro ātruma iestātes pogu “quick speed key”, lai pielāgotu ātrumu savām vajadzībām.

b) Nospiežot pogu “**STOP**” skrejceļiņš tiek apturēts.

ĀTRAIS STARTS (MANUĀLAIS REŽĪMS)

Nospiediet barošanas pogu, ievietojiet drošības atslēgu atbilstošā vietā.

Nospiediet pogu “START”, sistēma pārslēdzas uz 3 sekunžu atskaitīšanas laiku, atskan skaņas signāls, vienlaikus laika displejs parāda atskaitīšanas laiku. Trīs sekundes vēlāk skrejceļiņš sāk darboties ar ātrumu 0,8 km/h.

Darbības stāvoklī nospiediet “**SPEED +**” vai “**SPEED –**”, lai iestatītu vēlamu vērtību.

ATSKAITĒS REŽĪMI

Ātruma displejs: apturēšanas stāvoklī parāda programmas no P1 līdz P12, darbības stāvoklī parāda ātruma diapazonu: 0,8–12 km/h.

LAIKA ATSKAITĪŠANAS režīms: apturēšanas stāvoklī nospiediet pogu “**MODE**”, lai ieiētu iestatījumos, noklusējuma laiks, kas parādās displejā, ir 30:00 minūtes, lai izmainītu vērtību, nospiediet “**SPEED +**” vai “**SPEED –**”. Iestatījumu diapazons ir 5–99 minūtes. Nospiediet pogu “**START**”, lai iedarbinātu skrejceļiņu. Ja atskaitīšanas laiks ir 00:00, skrejceļiņš izslēdzās automātiski.

DISTANCES ATSKAITĪŠANAS režīms: apturēšanas stāvoklī nospiediet pogu “**MODE**”, lai ieiētu iestatījumos, noklusējuma distances atskaitīšanas vērtība, kas parādās displejā, ir 5,0 KM, nospiediet “**SPEED +**” vai “**SPEED –**”, lai izmainītu distanci, iestatījumu diapazons ir 0,5–99,0 KM. Nospiediet pogu “**START**”, lai iedarbinātu skrejceļiņu, noklusējuma ātruma vērtība ir 0,8 KM/H, nospiediet “**SPEED +**” vai “**SPEED –**”, lai izmainītu ātrumu. Ja atskaitīšanas distances ir 0,0, skrejceļiņš izslēdzās automātiski.

KALORIJU ATSKAITĪŠANAS režīms: iestatīšanas stāvoklī nospiediet pogu “**MODE**”, lai ieiētu iestatījumos, noklusējuma kaloriju vērtība, kas iestatīta displejā, ir 100 CAL, nospiediet “**SPEED +**” vai “**SPEED –**”, lai izmainītu iestatījuma vērtību, iestatījumu diapazons: 20–990 CAL. Nospiediet pogu “**START/STOP**”, lai iedarbinātu skrejceļiņu, noklusējuma ātruma vērtība ir 0,8 KM/H, nospiediet “**SPEED +**” vai “**SPEED –**”, lai pielāgotu ātrumu. Ja kaloriju atskaitīšanas vērtība ir 0, skrejceļiņš izslēdzās automātiski.

Izvēlieties programmas režīmu no P1 līdz P12, nospiediet programmas pogu atsevišķi, var izvēlēties vēlamu, un displeja logs sāk mirgot. Ieejiet iestatījumos, displejs sāk mirgot, noklusējuma vērtība displejā ir 30:00, nospiediet “**SPEED +**” vai “**SPEED –**”, lai izmainītu laika vērtību. Iestatījumu diapazons ir 5–99 minūtes. Nospiediet pogu “**START**”, lai iedarbinātu skrejceļiņu. Ja atskaitīšanas laiks ir 00:00, skrejceļiņš izslēdzās automātiski. Nospiediet “**SPEED +**” vai “**SPEED –**”, lai darbības laikā izmainītu programmas datus.

IEPRIEKŠ IESTATĪTĀS PROGRAMMAS

Ir 12 automātiskās programmas (P1–P12). Gatavības stāvoklī nospiediet pogu “**PROGRAM**”, parādās “**SPEED**” “P1–P12”. Pēc vienas programmas izvēlēšanas displejs “**TIME**” sāk mirgoties; noklusējuma laika iestatījums displejā ir 30:00, nospiediet “**SPEED +**” vai “**SPEED –**”, lai iestatītu vēlamu laiku, pēc tam nospiediet “**START**” iedarbināšanas programmu, katrā programmā ir 10 līmeņus, katrs programmas līmenis = iestatīšanas

laiks/10. Ierīce informē ar skaņu par pāreju nākamajā programmas līmenī. Ātrums mainās pēc programmas līmeņa izmaiņas, lai pielāgotu to vēlamajai vērtībai, nospiediet “**SPEED +**” vai “**SPEED –**”. Pēc visu noteiktas programmas līmeņu pabeigšanas ierīce informē ar skaņu, ka skrejceļiņš palēninās un beidz darbību. Parādās ziņojums “**END**”. Pēc 5 sekundēm ierīce pārej gatavības stāvoklī.

LIETOTĀJA PROGRAMMAS

Gatavības stāvoklī nospiediet pogu "START", ierīce sāk darboties ar ātrumu 0,8 km/h, cits displeja logs sāk atskaitīt datus. Nospiediet "SPEED +" vai "SPEED -", lai izmainītu ātrumu.

Trauksmes stāvoklī nospiediet pogu "MODE", lai atskaitītu laiku, displejs "TIME" parāda "30:00" un sāk mirgot. Nospiediet "SPEED +" vai "SPEED -", lai iestatītu ilgumu, ilguma iestatījumu diapazons: 5: 00–99 00.

Laika atskaitīšanas režīmā nospiediet pogu "MODE", lai pārietu atskaitīšanas režīmā, atskaitīšana "DISTANCE" "5,0" un zibsnis, nospiediet "SPEED +" vai "SPEED -", lai iestatītu vēlamo attālumu. Distances iestatījumu diapazons: 0,5–99.

Laika atskaitīšanas režīmā nospiediet pogu "MODE", lai pārietu atskaitīšanas režīmā, atskaitīšana "DISTANCE" "100" un zibsnis, nospiediet "SPEED +" vai "SPEED -", lai iestatītu vēlamo attālumu. Distances iestatījumu diapazons: 20–990.

Izvēlieties vienu no iepriekš minētajiem režīmiem, pēc tam nospiediet pogu "START", Pēc 3 sekundēm ierīce sāk darboties, nospiediet "SPEED +" vai "SPEED -", lai iestatītu ātrumu, nospiediet "STOP", ierīce pārstāj darboties.

PROBLĒMU RISINĀJUMI

57 lpp.

Er1: paneļa displejs nesaņem kļūmi.

Er 3: pārmērīgs spriegums.

Er 4: pārslodze.

Er 5: pārmērīgs lietotāja svars

Er 6: ar dzinēju saistīta kļūme.

Er7: konsole nesaņem kodu.

LIETOŠANA

SKREJCEĻA UZSTĀDĪŠANA, LIETOŠANAS APJOMS

Skrejceļš jāuzstāda sausā vietā, nepakļauta ūdenim un mitrumam.

Skrejceļš jānovieto uz tīras un līdzenas virsmas. Skrejceļa uzstādīšana uz nelīdzenas virsmas var izraisīt sistēmas bojājumus. Nedrīkst uzstādīt skrejceļu uz paklāja vai grīdsegas.

Skrejceļš ir paredzēts lietošanai telpās.

Ierīce nevar būt pakļauta aerosolu un oxygen iedarbībai. Nedrīkst to arī novietot telpās, kur tiek lietota gāze ņemot vērā dzirksteles, kuras var iziet no dzinēja.

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

Aiz ierīces jāsiglabā drošības zona. 2 x 1 m.

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

Ierīce nav paredzēta ilgtermiņa veikšanai kā arī komerciālai izmantošanai.

POZĪCIJA

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

Ievainojumi veselībai var iznākt nepareizas vai pārāk intensīvas vingrošanas dēļ.

UZMANĪBU: Turiet plaukostas tālu no kustošiem elementiem.

TRENIŅA INSTRUKCIJA

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

IESILDĪŠANĀS FĀZE

Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus kā attēlots zemāk. Katra pozīcija jāsiglabā ap. 10-15 sekundes, nav

jāsasprindzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsiet kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.



VINGROJUMU SĀKŠANA

Uzkāpiet uz sānu drošības paneliem. Uzstādiet ātrumu zemākajā līmenī.

Uzkāpiet uz skrejceļa joslas un uzstādiet vēlamo ātrumu.

TRENIŅA FĀZE, ATPŪTA, AVĀRIJAS IZKĀPŠANA

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

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

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

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

IZKĀPŠANA NO SKREJCEĻA

a) pamata izkāpšana

Nospiediet STOP pogu.

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

b) avārijas izkāpšana

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

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



Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka 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 sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

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

LAUF BAND SPOKEY GEO – SPEZIFIZIERUNG

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen nach dem Aufbau: (Länge x Breite x Höhe):
152 x 70 x 142cm
Lauffläche: 120 x 42 cm

Höchstbelastung - 110 kg
Spannung: ~ 220-240 V (50/60Hz)

SICHERHEITSHINWEISE

Vor dem Aufbau des Gerätes und vor der ersten Trainingseinheit lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Eine sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn dieses zweckgemäß und entsprechend der Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird.

Sollten Sie nicht der Benutzer sein, geben Sie bitte die in der vorliegenden Bedienungsanleitung enthaltenen Informationen an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche mögliche Gefahren und zu treffende Sicherheitsvorkehrungen.

Bevor Sie mit dem Training beginnen, holen Sie ärztlichen Rat ein, um abzuklären, ob psychische bzw. physische Gegenanzeigen für ihre Gesundheit und Sicherheit bestehen. Dadurch kann ebenfalls eine für Sie nicht passende Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.

Achten Sie auf die Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald eines der folgenden Symptome auftritt: Schmerzen, insbesondere Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, Kurzatmigkeit, Ohnmacht, Schwindelgefühl, Übelkeit. Sollte eines der o. g. Symptome auftreten, sollte dies umgehend mit ihrem Arzt abgeklärt werden. Das Training sollte bis auf weiteres eingestellt werden. Kinder und Tiere sind vom Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet.

Das Gerät ist auf ebenem, hartem Untergrund, der mit Matte bzw. Teppich gesichert ist, aufzustellen. Für einen Sicherheitsabstand von 2 m rund um das Gerät ist Sorge zu tragen.

Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten. Die Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es regelmäßig und systematisch gewartet und kontrolliert wird.

Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich beim Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder sollte das Gerät beunruhigende Geräusche von sich geben, ist das Training sofort zu beenden und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektes Gerät darf nicht benutzt werden.

Beim Training sollte angemessene Sportbekleidung getragen werden. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die sich im Gerät verhaken, verfangen könnten bzw. solche, die die Bewegungsfreiheit einschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während des Trainings sollten Sie sich an den Griffen festhalten. Keine beweglichen Elemente des Laufbandes berühren, wenn die Anlage in Betrieb ist.

Das Gerät ist der Klasse H und C zugeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehabilitationszwecke benutzt werden und ist nicht für therapeutische Zwecke geeignet.

Das erlaubte Höchstgewicht des Benutzers beträgt 110 kg.

Besondere Vorsicht ist beim Anheben und Verstellen des Gerätes geboten. Das Gerät sollte immer von zwei Personen verlegt werden. Beim Anheben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Körperhaltung zu achten, damit die Wirbelsäule keinen Schaden davon trägt.

Beim Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur die dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile der beigefügten Liste im Set vorhanden sind.

Vermeiden Sie, dass die Vorrichtungen zum Einstellen der Anlage, in solchen Positionen verbleiben, die den Benutzer der Anlage durch hervorstehende Elemente in seiner Bewegungsfreiheit stören bzw. einschränken könnten.

WARNUNG!! Vor der Benutzung des Gerätes Bedienungsanleitung durchlesen.

Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen am Gerät, die auf eine unsachgemäße Benutzung zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung.

WARNUNG! Überwachungssysteme des Pulsschlags können nicht präzise sein. Zu intensives Training kann zu ernst zunehmenden Verletzungen bzw. zum Tod führen. Bei auftretendem Schwächegefühl Training sofort beenden. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

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 3-4)

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

Karton öffnen und Teile herausnehmen. Hauptrahmen auf den Boden legen.

SCHRITT 1 Heben Sie die vertikalen Pfosten an (siehe Bilder 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.

SCHRITT 2 Verwenden Sie die mitgelieferte Schraube (51), um den Pfosten sicher zu befestigen..

SCHRITT 3 Verwenden Sie die mitgelieferte Schraube (51), um die Konsole sicher zu befestigen.

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

PFLEGE UND WARTUNG

Benutzen sie für die Reinigung keine aggressiven Reinigungsmittel. Mit einem weichen, feuchten Tuch entfernen Sie Staub von der Anlage.

Der Bildschirm (Versorgungskuppel) ist ausschließlich mit einem trockenen Tuch zu reinigen.

Die Anlage ist in trockenen Räumen vor Feuchte und Korrosion geschützt aufzubewahren.

Benutzen Sie ein weiches, feuchtes Tuch zum Reinigen der Kante der Laufmatte und der Fläche zwischen der Laufmatte und der Rahmenkante.

Reinigen Sie ebenfalls die Kante der Laufmatte von unten. Das Laufband von oben mit Bürste und Seifenwasser einmal monatlich abwischen.

ACHTUNG: Das Laufband erst wieder benutzen, wenn es vollständig getrocknet ist.

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

Saugen Sie mindestens einmal monatlich den Staub, welcher sich möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, ab und überprüfen Sie alle Verbindungen, als auch Schrauben auf ihr Festsitzen hin.

Entfernen Sie einmal jährlich das schwarze Gehäuse des Motors und wischen Sie die Staubpartikel ab, welche sich möglicherweise dort angesammelt haben.

Nur durch eine regelmäßige Kontrolle bzw. Wartung zur Feststellung möglicher Beschädigungen und Verschleiß kann die sichere Benutzung der Anlage gewährt werden.

Verbindungselemente sind Verschleißteile.

ACHTUNG: Vor der Reinigung, Schmierung schalten Sie das Laufband aus und ziehen Sie den Stecker aus der Steckdose.

LAUFMATTE

SPANNEN DER LAUFMATTE

Sehr wichtig beim Benutzen des Gerätes ist, dass die Lauffläche stets gleichmäßig arbeitet und nicht wegrutscht. Das Spannen der Laufmatte erfolgt an der rechten und linken Seite der hinteren Rolle mithilfe des beigefügten Schlüssels. Einstellschrauben befinden sich im hinteren Teil der seitlichen Trittplächen. 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. 5)

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 5)

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. 5)

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/STOP 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 START/STOP drückt.

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

EINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT / DES NEIGUNGSWINKELS

Um die Geschwindigkeit zu ändern, drücken Sie die Tasten SPEED +/- die sich in der Konsolen-Halterung befinden

Einstellbereich der Geschwindigkeit: 0-12 km/h

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

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

Für ein sicheres Anhalten drücken Sie die Taste START/STOP bis zum vollständigen Stoppen des Laufbandes. Nach der Betätigung der START/STOP-Taste wird die Laufmatte langsam ihre Geschwindigkeit herabsetzen. Das Laufband schaltet nicht ein, solange der Sicherheitsschlüssel nicht in der Konsole steckt. Dadurch wird das

Laufband auch vor dem Einschalten durch unbefugte Dritte zusätzlich abgesichert. Bringen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung an. Sollten Sie stürzen, löst sich der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole und das Laufband hält an. Achten Sie darauf, dass der Sicherheitsclip sich während des Trainings nicht von Ihrer Kleidung lösen kann. Vor Benutzung des Laufbandes überprüfen Sie, ob der Sicherheitsschlüssel vorschriftsmäßig funktioniert

ZÄHLER

EINSCHALTEN

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

STAND-BY-MODUS (RUHEZUSTAND)

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

TASTEN-FUNKTIONEN

„**START**“ Aktivieren Sie das Laufband, „**STOP**“ Stoppen Sie das Laufband.

„**P**“: Programmieraste, Wählen Sie im Stopp-Zustand die Schleife (P1, P2, P3, ... P12) aus, die Sie möchten:

„**M**“: Modus-Taste im Einstellmodus, wählen Sie Countdown-Zeit, Countdown-Distanz und Kalorien-Countdown im Umlauf. Wenn Sie den Modus wählen, können Sie mit der Geschwindigkeit „speed+“ beschleunigen und mit der Geschwindigkeit „speed-“ verlangsamen. Nachdem die Einstellung abgeschlossen ist, drücken Sie „**START**“, um mit dem Training zu beginnen.

„**GESCHWINDIGKEIT +**“: Geschwindigkeit-Taste +, im Betriebszustand, drücken Sie, um 0,1 KM/H jedes Mal geben, drücken Sie es für eine längere Zeit, wird es ständig die Geschwindigkeit erhöhen;

„**GESCHWINDIGKEIT -**“: Geschwindigkeit - Taste, im Betriebszustand, drücken Sie, um 0,1 KM / H jedes Mal zu verringern, drücken Sie sie für eine längere Zeit, wird es ständig Geschwindigkeit verringern.

INFORMATIONEN AM DISPLAY

SPEED: aktuelle Geschwindigkeit.

DIS, TIME, CAL.: im Fenster wird der durch die leuchtende Diode gekennzeichnete Wert angezeigt: bewältigte Distanz, Trainingszeit, Zahl der während der aktuellen Trainingssitzung verbrannten Kalorien.

MESSBEREICH

Programmdauer – standardmäßig: 30 Minuten, Einstellmöglichkeit des Werts zwischen 5:00 und 99:00

Geschwindigkeit – es besteht die Möglichkeit der Einstellung eines Werts

zwischen 0 und 12 km

Kalorien – standardmäßig: 50, Möglichkeit der Einstellung eines Werts zwischen 10 und 999

PROGRAMME

Das Laufband ist mit 12 eingestellten Programmen, einem manuellen Modus

AUSWAHL DES PROGRAMMS, BEGINN UND ENDE DES TRAININGS

Um an das ausgewählte Programm oder den Modus zu kommen drücke die Taste PROG so lange, bis er in dem Anzeigefenster angezeigt wird. Drücke die Taste MODE, um die Auswahl zu bestätigen. Nach der Einstellung von dem Modus des Trainings drücke die Taste START. Nach ca. 3 Sekunden setzt sich das Laufband in Bewegung und langsam

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

a) beim Laufen drücke die Taste SPEED +, SPEED- oder die Taste für die schnelle Änderung der Geschwindigkeit – QUICK SPEED KEY, um die Geschwindigkeit an den persönlichen Bedarf anzupassen. Drücke die Taste STOP, um das Laufband anzuhalten.

SCHNELLER START (MANUELLER MODUS)

Drücken Sie den Netzschalter, legen Sie den Sicherheitsschlüssel an die richtige Stelle.

Drücken Sie die Taste „**START**“, das System schaltet auf eine Countdown-Zeit von 3 Sekunden um, ein Piepton ertönt, das Zeitdisplay zeigt

gleichzeitig die Countdown-Zeit an. Drei Sekunden später beginnt das Laufband mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h zu arbeiten.

Drücken Sie im Betriebszustand „**GESCHWINDIGKEIT +**“, **GESCHWINDIGKEIT -**“, um die gewünschte Geschwindigkeit einzustellen.

COUNTDOWN-MODUS

Geschwindigkeitsdisplay; bei Stillstand zeigt Programme von P1 bis P12 an; bei Betrieb zeigt den Geschwindigkeitsbereich 0,8-12km/h an.

Modus ZEITABSTAND: im Stillstand drücken Sie die Taste „**MODE**“, um die Einstellungen einzugeben, die Standardzeit, die auf dem Display erscheint, beträgt 30:00 Minuten, um den Wert zu ändern, drücken Sie SPEED + oder SPEED -. Der Einstellbereich liegt zwischen 5-99 Minuten. Drücken Sie die Taste „**START**“, um das Laufband zu starten. Wenn die Countdown-Zeit 00:00 beträgt, schaltet sich das Laufband automatisch aus.

Modus DISTANZABSTAND: im Stillstand drücken Sie die Taste „**MODE**“, um die Einstellungen einzugeben. Drücken Sie die Taste „**START**“, um das

Laufband zu starten, die Standardgeschwindigkeit beträgt 0,8 KM/H, drücken Sie SPEED + oder SPEED -, um die Geschwindigkeit zu ändern. Wenn Distanzabstand 0,0 beträgt, schaltet sich das Laufband automatisch aus.

Modus KALORIENABSTAND:

Drücken Sie im Einstellmodus dreimal die Taste „**MODE**“ um in die Einstellungen zu gehen, der auf dem Display eingestellte Standardkalorienwert ist 100KAL. Drücken Sie SPEED + oder SPEED -, um den Einstellwert zu ändern, und den Einstellbereich: 20-990CAL. Drücken Sie die Taste „**START / STOP**“, um das Laufband zu starten, die Standardgeschwindigkeit beträgt 0,8 KM/H, drücken Sie SPEED + oder

SPEED -, um die Geschwindigkeit einzustellen. Wenn der Kaloriencountdown 0 beträgt, schaltet sich das Laufband automatisch aus. Wählen Sie nun den Programmmodus von P1- bis P12, drücken Sie die Programmtaste separat; Sie können den gewünschten auswählen und das Displayfenster beginnt zu blinken.

Geben Sie die Einstellungen ein, das Display blinkt, der Standardwert auf dem Display ist 30:00 Uhr, drücken Sie SPEED + oder SPEED -, um den

Zeitwert zu ändern. Der Einstellbereich beträgt 5-99 Minuten. Drücken Sie die Taste „START“, um das Laufband zu starten. Wenn die Countdown-Zeit 00:00 ist, schaltet sich das Laufband automatisch aus. Drücken Sie SPEED + oder SPEED -, um die Programmdatei während des Betriebs zu ändern.

VOREINGESTELLTE PROGRAMME

Es gibt 12 Automatikprogramme (P1-P12), drücken Sie die Taste „PROGRAMM“ im Bereitschaftszustand, zeigen Sie „SPEED“ „P1-P12“. Wenn ein Programmmodus ausgewählt ist, blinkt das Display „TIME“, die Standardzeiteinstellung auf dem Display ist 30:00 Uhr, drücken Sie „SPEED +“ „SPEED-“, um die Zeit auf den gewünschten Wert einzustellen, und dann drücken Sie „START“, um das Programm zu starten, es gibt 10 Stufen jedes Programms, jede Stufe des Programms = Einstellzeit /10. Das Gerät ertönt um Sie zu informieren, wenn Sie zur nächsten Stufe des

HANDBETRIEB

Im Bereitschaftszustand drücken Sie die Taste „START“, das Gerät beginnt mit 0,8 km/h zu arbeiten, ein weiteres Displayfenster beginnt mit der Zählung der Daten, drücken Sie „SPEED +“, „SPEED-“, um die Geschwindigkeit zu ändern.

Im Alarmzustand Drücken Sie die Taste „MODE“, um die Zeit herunterzählen, das Display „TIME“ zeigt „30:00“ an und beginnt zu blinken, drücken Sie „SPEED +“, „SPEED-“, um die Dauer und das Bereich der Zeiteinstellungen: 5: 00-99: 00 einzustellen.

Im Countdown-Modus drücken Sie „MODE“, um in den Countdown-Modus zu gelangen, Countdown-Modus „DISTANCE“ „5. 0“ und Blinken, drücken

Programms wechseln. Die Geschwindigkeit ändert sich nach Änderung der Stufe des Programms, um sie auf den gewünschten Wert einzustellen, drücken Sie „SPEED +“, „SPEED-“. Wenn alle Stufen des Programms abgeschlossen sind, informiert Sie das Gerät mit darüber, dass sich das Laufband verlangsamt und die Arbeit endet, die Meldung „END“ wird angezeigt. 5 Sekunden später wechselt das Gerät in den Bereitschaftszustand.

Sie „SPEED +“ „SPEED-“, um die gewünschte Entfernung und den Bereich der Entfernungseinstellungen einzustellen: 0,5-99.

Im Entfernung-Countdown-Modus drücken Sie „MODE“, um in den Kalorien-Countdown-Modus zu gelangen, das Display „CAL“ zeigt „100“ an und beginnt zu blinken, drücken Sie „SPEED +“, „SPEED-“, um die Kalorien, den Bereich der Kalorieneinstellungen einzustellen: 20-990.

Wählen Sie einen der Modi über den drei Modi, drücken Sie dann „START“, 3 Sekunden später beginnt die Maschine zu arbeiten, drücken Sie „SPEED +“ „SPEED-“, stellen Sie die Geschwindigkeit ein, drücken Sie „STOP“, das Gerät wird nicht mehr zu arbeiten.

PROBLEMLÖSUNG

S. 58

Er1: Das Display empfängt keinen Fehler an.

Er 3: Zu hohe Spannung

Er 4: Überlastung

Er 5: Benutzergewicht

Er 6: Motorbedingter Fehler

Er7: Die Konsole empfängt den Code nicht.

BEDIENUNG

AUFSTELLUNG DES LAUFBANDES, ANWENDUNGSBEREICH

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

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

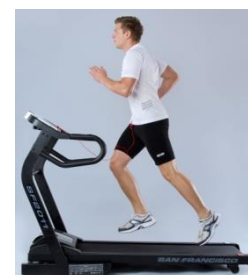
Stellen Sie das Laufband 2 m von der Wand entfernt auf. Halten Sie diesen Sicherheitsabstand auch bei Gegenständen ein, die für den Benutzer eine Gefahr darstellen können.

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

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

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



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

Zu intensives oder nicht richtiges Training kann zu Verletzungen führen.

TRAININGSANLEITUNG

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

AUFWÄRMPHASE

Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede

Stellung soll ca. 10-15 Sekunden lang gehalten werden, die Muskel sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerzt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören. Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.

ÜBUNGEN STARTEN

Zum ersten stehen Sie auf den Sicherheitsseitentelle. Dann sollten Sie die Geschwindigkeit auf die niedrigste Stufe gestellten

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

TRAININGSPHASE, ERHOLUNG

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

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

TRAINING BEENDEN

a) Basis-Beendigung

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

b) Notausschalten

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

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

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



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

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