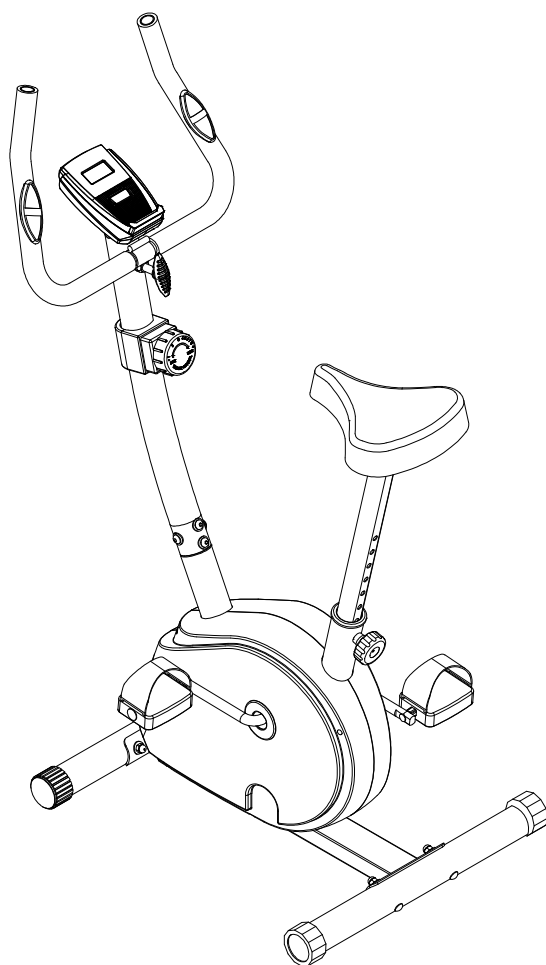


SPOKEY

www.spokey.eu



926200



EXERCISE AT HOME WITH US

www.homefitting.eu

MODEL: SOLO

| | | |
|------|---|----|
| (PL) | ROWER MAGNETYCZNY | 1 |
| (EN) | MAGNETIC BIKE | 5 |
| (RU) | МАГНЕТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР | 9 |
| (CZ) | MAGNETICKÝ ROTOPED | 13 |
| (SK) | MAGNETICKÝ BICYKEL | 17 |
| (LT) | MAGNETINIS DVIRATIS | 20 |
| (LV) | MAGNĒTISKS VELOTRENAŽIERIS | 25 |
| (DE) | HEIMTRAINER | 29 |
| | SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHĚMA | 33 |

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

ROWER MAGNETYCZNY SPOKEY SOLO – SPECYFIKACJA

ROWER STACJONARNY- EFEKTY ĆWICZEŃ

- Rowery stacjonarne są grupą sprzętu doskonale odpowiadającą osobom, które chcą wzmocnić dolne partie mięśni oraz fanom całorocznego cyklingu. W trakcie treningu angażowane są przede wszystkim mięśnie łydek, ud oraz pośladków.
- Ćwiczenia na rowerze polecane są osobom chcącym utrzymać dobrą formę przez cały rok. Odpowiednio dobrany trening nie tylko wzmacnia

partie mięśniowe, rzeźbi sylwetkę, ale i pomaga zachować zdrowie i dobrą kondycję.

- Dzięki regulacji obciążenia użytkownik dobiera parametry do swoich możliwości. Możliwość regulacji wysokości siodełka pozwala ustawić sprzęt tak, by przyjmowana pozycja była wygodna dla ćwiczącego, z uwzględnieniem jego wzrostu.

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 17 kg, Koło zamachowe – 3 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 87 x 50 x 116cm

Maksymalne obciążenie produktu - 100 kg
Urządzenie służy do treningu całego ciała

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
- Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
- Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
- Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli
 - będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
 - Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub

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

- Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów i nie schodzić z siodełka.
- Rower przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 100 kg.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
- Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
- Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakkolwiek ich element.

Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

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

APLIKACJA SPOKEY HOMEFITTING

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

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

Pobierz aplikację i rozpocznij trening już dzisiaj!



MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

Schemat – str. 33

| nr | opis | szt. |
|----|-----------------------------------|------|
| 1 | rama główna | 1 |
| 2 | przedni stabilizator | 1 |
| 3 | śruba | 4 |
| 4 | zaślepka przedniego stabilizatora | 2 |
| 5 | tylny stabilizator | 1 |
| 6 | zaślepka tylnego stabilizatora | 2 |
| 7 | korba | 1 |
| 8 | osłona prawa | 1 |
| 9 | osłona lewa | 1 |
| 10 | nakrętka | 4 |
| 11 | podkładka łukowa | 8 |
| 12 | kolumna kierownicy | 1 |
| 13 | przewód regulacji oporu | 1 |

| nr | opis | szt. |
|----|---------------------------------|------|
| 14 | zaczep przewodu regulacji oporu | 1 |
| 15 | przewód czujnika obrotów | 1 |
| 16 | przewód czujnika obrotów | 1 |
| 17 | śruba imbusowa (M8×15) | 4 |
| 18 | pokrętło regulacji oporu | 1 |
| 19 | siodelko | 1 |
| 20 | kolumna siodelka | 1 |
| 21 | nakrętka mocująca (M8) | 3 |
| 22 | podkładka | 3 |
| 23 | pokrętło kolumny siodelka | 1 |
| 24 | pokrętło kierownicy (M8) | 1 |
| 25 | podkładka | 1 |
| 26 | pedał lewy | 1 |

| nr | opis | szt. |
|----|-------------------------|------|
| 27 | pedał prawy | 1 |
| 28 | wkręt | 2 |
| 29 | przewód czujnika pulsu | 2 |
| 30 | podstawa licznika | 1 |
| 31 | licznik | 1 |
| 32 | kierownica | 1 |
| 33 | czujnik pulsu | 2 |
| 34 | uchwyt piankowy | 2 |
| 35 | zaślepka | 2 |
| 36 | zaślepka | 1 |
| 37 | przewód czujnika pulsu | 2 |
| 38 | przewód czujnika obrotu | 1 |

MONTAŻ

Przygotowanie do montażu

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

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. 34-36)

Uwaga: Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami montażu

KROK 1 Przymocuj przedni stabilizator (4) do ramy głównej (1) przy pomocy śrub (3), podkładek łukowych (11) oraz nakrętek (10). Powtórz te same czynności z tylnym stabilizatorem.

KROK 2 Połącz przewody regulacji oporu (13, 14) oraz czujnika obrotów (15, 16) wychodzące z kolumny oraz ramy głównej w sposób, jaki przedstawiony został na obrazku.

Nałóż kolumnę kierownicy (12) na odpowiedni element ramy głównej, skręć oba elementy używając podkładek łukowych (11) oraz śrub imbusowych (17)

KROK 3 Przykręć kierownicę (32) do kolumny używając podkładki (25) oraz pokrętła (M8).

KROK 4 Przelóż przewody czujników pulsu (29) przez kolumnę kierownicy (12) i podstawę licznika (30). Połącz przewody czujnika pulsu (29) oraz obrotów (15) wychodzące z kolumny kierownicy z ich odpowiednikami

wychodzącymi z licznika (37, 38). Zamontuj licznik (31) na podstawie (30). Przykręć licznik do podstawy wkrętami (28). Włóż zaślepkę (36) w kolumnę kierownicy.

KROK 5 Używając podkładek (22) oraz nakrętek mocujących (21) zamocuj siodelko (19) na szczycie kolumny siodelka (20). Następnie włóż kolumnę wraz w odpowiedni element ramy głównej (1). Kolumnę zamocuj przykręcając pokrętło (23).

Po wykonaniu tych czynności, zamocuj pedały (26, 27) na korbie. Prawy pedał przykręć zgodnie z ruchem wskazówek zegara, lewy – w kierunku odwrotnym.

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

Zwróć uwagę: Zaślepki tylnego stabilizatora służą wypoziomowaniu roweru.

USTAWIANIE

Poziomowanie i przenoszenie urządzenia (Rysunki – str.37)

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia. Proszę wypoziomować urządzenie za pomocą tylnego stabilizatora.

Aby przenieść urządzenie ostrożnie unieś go i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

Regulacja wysokości siodelka (Rysunek – str. 38)

Wysokość siodelka można regulować poprzez usunięcie pokrętła i ustawienie trzonu siodelka na odpowiedniej wysokości.

Trzon siodelka posiada kilka otworów, czyli kilka możliwych regulacji wysokości.

- W celu regulacji wysokości siodelka należy poluzować śrubę mocującą trzon siodelka w ramie.

- Następnie przesuwając trzon siodelka w górę lub w dół można wybrać odpowiednią wysokość siodelka do wzrostu użytkownika.
- Po wybraniu danej wysokości należy dokręcić pokrętło tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu siodelka.

Uwaga: Nie można wyciągać trzonu siodelka powyżej minimalnego lub maksymalnego oznaczenia zaznaczonego na trzonie siodelka.

Regulacja oporu

Funkcja regulacji natężenia pozwala na zmianę oporu na pedalach. Wysoki opór wymaga większego wysiłku przy pedalowaniu, a niski zmniejsza go. Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na kolumnie

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

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu

KONSERWACJA

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

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

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

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

ZASILANIE

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

Instalacja baterii:

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

4. Po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną wyzerowane.



LICZNIK

Pierwsze uruchomienie

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

Resetowanie

W celu wyzerowania wszystkich wartości proszę przytrzymać przycisk przez 2 sekundy. Uwaga: Wartości wyzerują się również w przypadku wyjęcia baterii z licznika.

Przycisk

Licznik wyposażony jest w uniwersalny przycisk służący do wyboru poszczególnych funkcji (MODE). Naciskaj przycisk MODE aby przejść do

Automatyczne włączanie/wyłączanie (auto on/off)

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

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

Błąd urządzenia

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

wybranej funkcji. Naciśnij i przytrzymaj przycisk MODE przez 2 sekundy aby zresetować wskazania licznika

FUNKCJE

SCAN - na monitorze będą naprzemiennie wyświetlane efekty treningu: czas, prędkość, dystans, liczba spalonych kalorii, oraz wartość pulsu. Każdy parameter wyświetlany będzie przez 6 sekund. Wciśnij przycisk MODE podczas prezentacji danej funkcji aby zatrzymać ją na wyświetlaczu (funkcja SCAN zostanie wyłączona).

TIME (czas) - Wyświetla czas treningu. Czas będzie upływał aż do maksymalnego poziomu 99:59 (minuty:sekundy).

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

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

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

PULSE (PULS) - Wyświetla aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy na min. 5 sekund położyć obie dłonie na sensorach wbudowanych w kierownicę. Aktualna wartość tętna pojawi się na wyświetlaczu. Jeśli czujnik nie wykryje tętna, na wyświetlaczu pojawi się symbol „P”. Aby sprawdzić czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać dłonie na sensorach podczas całej sesji treningowej. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych

ZAKRES POMIARU

TIMER - CZAS 0:00-99:00 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - PRĘDKOŚĆ 0.0-999.9 KM/H (km/godz.)

DISTANCE – DYSTANS 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIE 0.0-999.9 KCAL

PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (ilość uderzeń/min) (BPM)

UŻYTKOWANIE I TRENING

Pozycja



Usiądź na siodełku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

Rzeźbienie mięśni

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

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

Utrata wagi

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym. Obliczanie wydajności treningu jest oparte na szybkości rotacji i momencie obrotowym.

INSTRUKCJA TRENINGU

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

Faza rozgrzewki

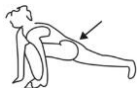
Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda pozycja powinna być utrzymana przez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



Zobacz film:

Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.

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



Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



Rozciąganie mięśni ud

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



Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



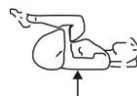
Rozciąganie górnych partii ciała

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



Rozciąganie mięśni łydek

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



Rozciąganie mięśni nóg

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

Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym,

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

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



Dotyczy licznika

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

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

EQUIPMENT SPECIFICATION

STATIONARY BICYCLE - EXERCISE RESULTS

- Stationary bicycles belong to the group of training equipment perfect for those who want to strengthen lower parts of the body and for the enthusiasts of all year round cycling. Exercising involves chiefly calf muscles, thighs and buttocks.
- Training on a bicycle is recommended for those who want to keep fit regardless of the season. A well-planned training will not only

strengthen your muscles and shape your body, but will also keep you healthy and fit.

- Resistance control allows users to adjust the parameters to their abilities. Adjustable saddle height makes it possible to set the equipment so that the users can assume a comfortable position, adequate to their height.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 17 kg, Flywheel – 3 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 87 x 50 x 116cm

Maximum weight of the user – 100 kg

The equipment is designed for full body exercise

SAFETY REMARKS

- Prior to the assembly of the device and training, read carefully this instruction manual. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used appropriately, in a manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible hazards and precautions.
- Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical conditions that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an inappropriate use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that would have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
- Pay attention to your body signals. Inappropriate or excessive training may have a negative influence on your health. Immediately stop exercising if any of the following symptoms occurs: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occurs, contact your doctor immediately and give up training until then.
- Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
- The device should be placed on a straight, stable and tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 2 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitted. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
- An appropriate safety level of this device may be guaranteed only if it is subject to regular service and inspection.
- The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty

or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced . You must not use a damaged device.

- During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even make movement impossible. It is also advised to exercise in appropriate sport shoes. At the beginning, set a slow pace. During exercises, hold handgrips and do not leave the saddle.
- The bicycle is intended for home use. Maximum allowed user's body weight amounts to 100 kg.
- Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
- The equipment was counted among class H and C and is intended for home use exclusively. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
- While assembling the device, strictly follow the enclosed instruction and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
- It is advised against leaving control devices, which could restrict movement, in such a position that any of the elements sticks out.

Warning: prior to starting a training on this device, read the instruction manual carefully. we do not hold responsibility for injuries or damages to objects caused by an inappropriate use of this product. Body injuries may happen due to an inappropriate or too intensive training.

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

SPOKEY HOMEFITTING APP

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

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

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

Download the app and start training today



ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

LIST OF PARTS - DIAGRAM – P. 33

| No. | description | psc | No. | description | psc | No. | description | psc |
|-----|----------------------------|-----|-----|------------------------------------|-----|-----|----------------------|-----|
| 1 | main frame | 1 | 14 | resistance regulation wire grapple | 1 | 27 | right pedal | 1 |
| 2 | front stabilizer | 1 | 15 | rotation sensor wire | 1 | 28 | screw | 2 |
| 3 | screw | 4 | 16 | rotation sensor wire | 1 | 29 | pulse sensor wire | 2 |
| 4 | front stabilizer plug | 2 | 17 | allen screw (M8×15) | 4 | 30 | gauge base | 1 |
| 5 | rear stabilizer | 1 | 18 | resistance regulation knob | 1 | 31 | gauge | 1 |
| 6 | rear stabilizer plug | 2 | 19 | saddle | 1 | 32 | handle bars | 1 |
| 7 | winch | 1 | 20 | saddle column | 1 | 33 | pulse sensor | 2 |
| 8 | right cover | 1 | 21 | strapped cap (M8) | 3 | 34 | Foam grip | 2 |
| 9 | left cover | 1 | 22 | pad | 3 | 35 | plug | 2 |
| 10 | cap | 4 | 23 | saddle column knob | 1 | 36 | plug | 1 |
| 11 | arched pad | 8 | 24 | handle bars knob (M8) | 1 | 37 | pulse sensor wire | 2 |
| 12 | handle bars | 1 | 25 | pad | 1 | 38 | rotation sensor wire | 1 |
| 13 | resistance regulation wire | 1 | 26 | left pedal | 1 | | | |

PREPARATIONS

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

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. 34-36)

Note: Follow the assembly instructions below:

STEP 1 Fix the front stabilizer (4) to the main frame (1) using screws (3) arched pads (11) and caps (10). Repeat the same action with the rear stabilizer.

STEP 2 Connect the resistance regulation wires (13,14) and rotation sensor wires (15,16) coming out from the column and the main frame in a way presented at the picture. Place the handle bars column (12) on a appropriate element of the main frame, screw both parts using arched pads (11) and wrench screws (17)

STEP 3 Screw the handle bars (32) to the column using a pad (25) and a knob (M8)

STEP 4 Place the puls sensors wires (29) through the handle bars column (12) and the gauge base (30). Connect the puls sensor wires (29) and

rotation sensor wires (15) coming out from the handle bars with their equivalents from the gauge (37,38) Fit a gauge on the base (30) Screw the gauge to the base using screws (28). Put a closer (36) into the handle bars.

STEP 5 Using pads (22) and strapped pads (21) strap the saddle (19) on the top of the saddle column (20). Next insert the column into the right main frame element (1). Fit the column screwing the knob (23). After it is done fit the pedals (26,27) on the winch. Right pedal should be fitted according to the clock's movement, left one conversely.

NOTE: before you start the training, make sure that all the bolts and nuts are securely tightened.

The blinds of the back stabilizer are used to level the bicycle.

Levelling and Moving the device (pictures p. 37)

Before you start exercising, it is recommended to verify whether the bike is positioned correctly. Please level the equipment by means of the stabilizer knobs

To transport the device, raise it carefully and move to another place, holding it on both sides.

Height adjustment of the bike saddle (drawing – p.38)

Bike saddle height can be adjusted by removing the handwheel and setting the saddle shank at the correct height.

The shank of the bike saddle has a few holes, i.e. a few possible ways to get the right seat height.

- To adjust the saddle height, loosen the bolt clamping the seat shank in a bike frame.

- Then select the appropriate seat height for a user by moving the saddle shank up or down.
- After selecting a given height, tighten the handwheel so that it is not possible to change the position of the saddle shank.

Note: Do not remove the seat shank above the minimum or maximum signs marked on the shaft of the bike saddle.

Resistance adjustment

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

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

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

MAINTENANCE

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

batteries immediately.

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

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

HOW TO OPERATE THE BIKE METER

POWER SUPPLY

Batteries: 1.5V AA (2 pieces), not supplied with the bicycle

Inserting batteries

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

the batteries and re-insert them.

4. After removing the batteries, all function values will be reset.



COUNTER

First start-up

Before the first start-up, make sure that all the cables have been connected correctly and that the batteries have been inserted correctly.

The display will turn on once you press the button or when you start pedaling.

Resetting

To reset all values, keep the MODE button pressed for two seconds. Note: Values will also be reset when the battery is removed from the gauge.

Button

The gauge is equipped with a universal button for selecting individual functions (MODE).

Auto on-off

After 4 minutes, the meter enters the energy saving mode. All settings and data are kept until restarting the meter.

In case the screen does not start, disconnect power supply and wait for 15 seconds.

Device error

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

Functions

SCAN: the training effects will be alternately displayed on the monitor: time, speed, distance, number of calories burned, and heart rate. Each parameter will be displayed for 6 seconds. Press the MODE button during the presentation of a given function to stop it on the display (the SCAN function will be deactivated).

TIME: It shows your exercising duration. It starts from 00:00 to 99:59min

SPEED: It shows your pedaling speed on the machine. It starts from 0.00 to 99.9km/h.

DISTANCE: It shows how many Kilometer or Miles you have worked on the machine. It starts from 0.00 to 999.9km.

CALORIES : it shows how many calories you have burned. It starts from 0.00 to 999.9kcal. The data shown is generic, given for comparing different training sessions. They should not be used for medical purposes.

PULSE: Displays the current pulse level during training. To obtain the correct measurement, it is necessary to put both hands on the sensors built into the handle bars for min. 5 seconds. The current heart rate value will appear on the display. If the sensor does not detect a heart rate, the "P" symbol will show up on the display. To check if the pulse rate is stable, keep your hands on the sensors during the entire training session: The data shown is generic, given for comparing different training sessions. They should not be used for medical purposes.

THE SCOPE OF MEASUREMENT

TIMER - TIME 0: 00-99: 00 MIN: SEC (min: sec)

SPEED - 0.0-999.9 KM / H (km / h)

DISTANCE - 0.0-999.9 KM

CALORIES - 0.0-999.9 KCAL

PULSE - 40-240 BEATS / MIN (strokes / min) (BPM)

USAGE AND TRAINING

Your body position



Sit on the saddle, put your feet in the pedals so that they are blocked between the pedal base and the protective belt, put your hands on the handlebar. During exercises, keep your back straight (see the drawing).

Exercises with the use of stationary bicycle can replace exercises done with the use of an ordinary bicycle.

Shaping your muscles

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

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

Weight loss

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

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

TRAINING MANUAL

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

Warm-up stage

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

Repeat every exercise several times.



Stretching the muscles of your thighs and buttock

Do the exercise as shown in the figure.



Stretching the muscles of your thighs and knees

Sit on the floor. Pull the legs forward.

Then bend forward to touch the feet with your hands.



Stretching the muscles of your calves

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



Watch the movie:

A warm-up with Rafał Wieczorowski.

Scan the presented code

or type the address into your web browser:

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



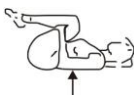
Stretching the muscles of your thighs

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



Stretching the muscles of your upper body

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



Stretching the muscles of your legs

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

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

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

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

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

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



Refers to the meter

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

ВНИМАНИЕ

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

СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

СТАЦИОНАРНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР – ЭФФЕКТ ТРЕНИРОВОК

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

выбранная тренировка не только укрепляет партии мышц и совершенствует фигуру, но и помогает поддерживать здоровье и хорошую физическую форму.

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

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 17 кг, Маховое колесо – 3 кг

Размер после сборки – 87 x 50 x 116см

Максимальный вес тренирующегося - 100 кг

Тренажер для тренировки всего тела

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

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

отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.

- Во время тренировок следует одевать соответствующий спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения. Также рекомендуется заниматься в соответствующей спортивной обуви. В начале упражнений темп должен быть спокойным. Во время тренировки следует держаться за ручки и не сходить с сиденья.
- Продукт предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 100 кг.
- Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
- Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
- В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
- Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю. Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство. Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения. Предостережение. Системы наблюдения пульса могут быть неточными. Слишком большое число тренировок может привести к серьезным контузиям и смерти. Если вы чувствуете себя плохо, прервите упражнения немедленно. Травмы и ухудшение здоровья может быть вызвано неправильным или чрезмерным напряжением организма

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 33

| № | описание | шт. | № | описание | шт. | № | описание | шт. |
|----|------------------------------------|-----|----|---|-----|----|-------------------------|-----|
| 1 | главная рама | 1 | 14 | зацепка провода регулирования сопротивления | 1 | 27 | правая педаль | 1 |
| 2 | передний стабилизатор | 1 | 15 | провод датчика вращений | 1 | 28 | винт | 2 |
| 3 | болт | 4 | 16 | провод датчика вращений | 1 | 29 | провод датчика пульса | 2 |
| 4 | заглушка переднего стабилизатора | 2 | 17 | имбусовый болт (M8×15) | 4 | 30 | основание счетчика | 1 |
| 5 | задний стабилизатор | 1 | 18 | ручка регулирования сопротивления | 1 | 31 | счетчик | 1 |
| 6 | заглушка заднего стабилизатора | 2 | 19 | седло | 1 | 32 | руль | 1 |
| 7 | кривошип | 1 | 20 | колонна седла | 1 | 33 | датчик пульса | 2 |
| 8 | правое прикрытие | 1 | 21 | закрепительная гайка (M8) | 3 | 34 | пенная ручка | 2 |
| 9 | левое прикрытие | 1 | 22 | подкладка | 3 | 35 | заглушка | 2 |
| 10 | гайка | 4 | 23 | ручка колонны седла | 1 | 36 | заглушка | 1 |
| 11 | дугообразная подкладка | 8 | 24 | ручка руля (M8) | 1 | 37 | провод датчика пульса | 2 |
| 12 | колонна руля | 1 | 25 | подкладка | 1 | 38 | провод датчика вращения | 1 |
| 13 | провод регулирования сопротивления | 1 | 26 | левая педаль | 1 | | | |

ПОДГОТОВКА

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

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

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (Рисунки – с. 34-36)

Примечание: Следуйте пошаговой инструкции по сборке

ШАГ 1 Прикрепить передний стабилизатор (4) к главной раме (1) с помощью болтов (3), дугообразных подкладок (11) и гаек (10). Повторить эти же действия с задним стабилизатором.

ШАГ 2 Соединить провода регулирования сопротивления (13, 14) и датчика вращений (15, 16), которые выходят из колонны и главной рамы, способом, представленным на картинке.

Наложить колонну руля (12) на соответствующий элемент главной рамы, соединить оба элемента, используя дугообразные подкладки (11) и имбусовые болты (17)

ШАГ 3 Прикрепить руль (32) к колонне, используя подкладку (25) и ручки (M8).

ШАГ 4 Проложить провода датчиков пульса (29) через колонну руля (12) и основание счетчика (30). Соединить провода датчика пульса

(29) и вращений (15), которые выходят из колонны руля, с их соответствиями, которые выходят из счетчика (37, 38). Установить счетчик (31) на основании (30). Прикрепить счетчик к основанию винтами (28). Поставить заглушку (36) в колонну руля.

ШАГ 5 Используя подкладки (22) и крепежные гайки (21), прикрепить седло (19) на вершину колонны седла (20). Далее вложить колонну в соответствующий элемент главной рамы (1). Колонну закрепить, прикручивая ручку (23).

После выполнения этой деятельности прикрепить педали (26, 27) на кривошипе. Правую педаль прикрепить по часовой стрелке, а левую - в обратном направлении. Обратите внимание: Заглушки заднего стабилизатора служат для выравнивания велотренажера.

Горизонтальное размещение устройства , Перенос устройства (рисунок – с.37)

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

Чтобы переместить тренажер, осторожно приподнимите и придерживая его с обеих сторон, переместите в выбранное место

Регулировка высоты седла (рисунок – с.38)

Высоту седла можно регулировать при помощи удаления фиксирующей рукоятки и установки стержня седла на соответствующей высоте.

Стержень седла имеет несколько отверстий и несколько возможных уровней регулировки высоты.

- Для регулировки высоты седла следует ослабить винт, укрепляющий стержень седла в раме.

- Далее, передвигая стойку седла вверх или вниз можно выбрать нужную высоту, в зависимости от роста пользователя.
- После выбора соответствующей высоты, следует закрутить рукоятку таким образом, чтобы нельзя было изменить положение стержня седла.

Внимание: Стержень седла должен находиться между определенными уровнями минимума и максимума.

Регуляция силы

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

поверните ручку в направлении «1», чтобы увеличить – в направлении «8». Для достижения удовлетворительного результата силу необходимо определять во время тренировки.

КОНСЕРВАЦИЯ

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

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

В связи с защитой натуральной среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованных батареек, питателей, двигателей и др. И использованные батарейки, питатели и аккумуляторы следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей

утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды.

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

Питание

Батареи: 1.5v AA (2 шт.) к велотренажеру не прилагаются.

Установка батареек:

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

СЧЕТЧИК

Первое включение

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

Возврат в исходное положение

Для обнуления всех показателей нужно придержать кнопку MODE в течение двух секунд. Внимание: Показатели также обнулятся в случае вынимания батареи из счетчика

Кнопка

Счетчик оснащен универсальной кнопкой, которая служит для выбора отдельных функций (MODE). Нажимайте кнопку MODE, чтобы перейти

Функции

SCAN – на мониторе будут по очереди отображаться результаты тренировки: время, скорость, дистанция, количество сожженных калорий, а также показатель пульса. Каждый параметр будет отображаться в течение 6 секунд. Нажать кнопку MODE во время презентации данной функции, чтобы остановить ее на дисплее (функция SCAN будет выключена).

TIME (время) – Отображается время тренировки. Время будет отсчитываться до максимального значения 99:59 (минуты:секунды).

SPEED (скорость) – Отображается текущая скорость, с которой выполняются упражнения.

DISTANCE (расстояние) – отображается расстояние, преодоленное во время выполнения упражнения.

CALORIE (калории) – Отображаются калории, сжигаемые во время выполнения упражнения. Примечание: отображаемые данные

4. После извлечения батареек все значения функций обнулятся.



Автоматическое включение/отключение (auto on/off)

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

Дисплей отключится автоматически, если Вы остановите тренировку дольше, чем на 4 минуты. Все результаты будут сохранены.

Ошибка тренажера

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

к выбранной функции. Нажмите и придержите кнопку MODE в течение 2-х секунд, чтобы сбросить показатели счетчика

являются общими, указываются для сравнения различных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.

PULSE (пульс) – Отображает актуальный уровень пульса во время тренировки. Чтобы получить правильное измерение, нужно минимально на 5 секунд положить обе руки на датчики, встроенных в руль. Актуальный показатель пульса появится на дисплее. Если датчик не обнаружит пульса, на дисплее появится символ "P". Чтобы проверить, является ли уровень пульса стабильным, следует держать руки на датчиках во время всей тренировочной сессии. Внимание: Показываемые данные являются общими и подаются для сравнения разных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.

Диапазон измерений

TIMER - ВРЕМЯ 0:00-99:00 MIN: SEC (мин:сек)

SPEED - СКОРОСТЬ 0.0-999.9 KM/H (км/ч)

DISTANCE - ДИСТАНЦИЯ 0.0-999.9 KM

CALORIES - КАЛОРИИ 0.0-999.9 KCAL

PULSE - ПУЛЬС 40-240 BEATS/МИН (количество ударов/мин) (BPM)

УХОД, ТРЕНИРОВКА

Положение



Сядьте в седло, ступни проденьте в педали таким образом, чтобы они были заблокированы между основанием педали и страховочным ремнем, ладони опирайте на руль. Во время упражнений следует выпрямить спину (рисунок снизу). Упражнения на велотренажере заменяют езду обычным велосипедом.

Формирование мышц

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

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

Потеря веса

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

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

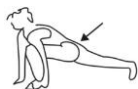
Разминка

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

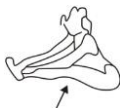


Смотреть фильм:

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



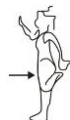
Растягивание мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.



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



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



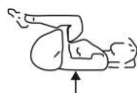
Растягивание четырехглавых мышц

Положите правую ладонь на стене. Левоу рукой возьмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.



Растягивание мышц верхней части тела

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



Растягивание мышц ног

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

Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

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

том, чтобы не утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

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

Касается счетчика

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



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

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

ROTOPÉD- VÝSLEDKY CVIČENÍ

- Rotopédy patří k těm nářadím, která dokonale vyhovují osobám chtějícím posílit dolní části svalstva a fanouškům celoroční cyklistiky. Během tréninku jsou zapojeny především svaly lýtek, stehen a hýždí.
- Cvičení na rotopédu jsou vhodná pro osoby chtějící udržet dobrou kondici po celý rok. Správně zvolený trénink nejenom posiluje svalstvo,

- tvaruje postavu, ale také napomáhá k udržení zdraví a dobré formy.
- Díky možnosti volby nastavení zátěže si uživatel může vybrat parametry přizpůsobené svým potřebám. Možnost nastavení výšky sedla nastavit zařízení takovým způsobem, aby zaujatá pozice byla pohodlná pro cvičícího a zohledňovala jeho výšku.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 17 kg, Setrvačnick: 3 kg

Rozměry po rozložení: 87 x 50 x 116cm

Maximální hmotnost uživatele: 100 kg

Zařízení slouží k tréninku celého těla

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme zařízení sestavovat a nežli začneme trénovat je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je možné pouze tehdy, pokud bude sestaveno, udržováno a používáno dle zde popsaného návodu. Jestliže sám nejsi uživatelem, prosím předej tyto informace všem uživatelům a informuj je o všech možných ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
- Před začátkem cvičení konzultuj svůj zdravotní stav s lékařem aby bylo známo, zda se nevyskytují žádné jiné psychické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konsultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo přílišné cvičení může negativním způsobem ovlivnit Tvé zdraví. Proto je nutné okamžitě přerušit cvičení jestliže se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak v hrudním kuši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, omdlení, točí se v hlavě, nevolnost. Pokud se kterýkoliv z výše uvedených příznaků projeví, okamžitě kontaktuj svého lékaře a do té doby přeruš cvičení.
- Od zařízení držíme daleko děti a zvířata. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
- Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
- Před začátkem cvičení je třeba se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou důkladně přišroubované.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li toto pravidelně udržováno a kontrolováno.
- Zařízení se smí používat pouze v souladu s jeho určením. Pakliže během montáže anebo používání vyjde najevo, že některá část je vadná anebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit cvičení a zařízení dát do servisu. Nesmí se používat poškozené zařízení.
- Během tréninku je nutné používat odpovídající oděv. Neoblekat volné oblečení, které by se mohlo přichytit částí zařízení anebo takové, které by mohlo omezovat nebo znemožňovat pohyby. Doporučuje se cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení je nutné držet se rukojetí a nesesedávat ze sedla.
- Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 100 kg.
- Zařízení se řadí do třídy H a C a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Zařízení není určeno pro rehabilitační účely.
- Dodržovat zvláštní ostražitost během přenášení a zvedání zařízení. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby.
- Během zvedání anebo přenášení zařízení dodržovat správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
- Při montáži zařízení nutno přesně dodržovat návod a používat pouze části připojené k tomuto setu. Před zahájením montáže zkontrolovat, zda jsou všechny části, jak je to uvedeno na připojeném seznamu.

VAROVÁNÍ!! Před použitím je třeba si přečíst návod k použití. Za případná zranění nebo poškození předmětů, ke kterým došlo v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku neodpovídáme.

Ke zdravotním úrazům může docházet v důsledku nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

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.

SPOKEY HOMEFITTING APP

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

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

Stáhní si aplikaci a začni trénovat ještě dnes!



MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 33

| č. | popis | ks |
|----|---------------------------------|----|
| 1 | hlavní rámeček | 1 |
| 2 | přední stabilizátor | 1 |
| 3 | šroub | 4 |
| 4 | záslepka předního stabilizátoru | 2 |
| 5 | zadní stabilizátor | 1 |
| 6 | záslepka zadního stabilizátoru | 2 |
| 7 | klika | 1 |
| 8 | pravý kryt | 1 |
| 9 | levý kryt | 1 |
| 10 | matice | 4 |
| 11 | oblouková podložka | 8 |
| 12 | sloup volantu | 1 |
| 13 | kabel regulace odporu | 1 |

| č. | popis | ks |
|----|------------------------------|----|
| 14 | háček kabelu regulace odporu | 1 |
| 15 | kabel snímače otáček | 1 |
| 16 | kabel snímače otáček | 1 |
| 17 | imbusový šroub (M8x15) | 4 |
| 18 | knoflík regulace odporu | 1 |
| 19 | sedlo | 1 |
| 20 | sloup sedla | 1 |
| 21 | upevňovací matice | 3 |
| 22 | podložka | 3 |
| 23 | knoflík sloupu sedla | 1 |
| 24 | knoflík volantu (M8) | 1 |
| 25 | podložka | 1 |
| 26 | levý pedál | 1 |

| č. | popis | ks |
|----|-----------------------|----|
| 27 | pravý kryt | 1 |
| 28 | šroub | 2 |
| 29 | kabel snímače pulsu | 2 |
| 30 | základ počítadla | 1 |
| 31 | počítadlo | 1 |
| 32 | volant | 1 |
| 33 | snímač pulsu | 2 |
| 34 | pěnový držák | 2 |
| 35 | záslepka | 2 |
| 36 | záslepka | 1 |
| 37 | kabel snímače pulsu | 2 |
| 38 | kabel snímače otáčení | 1 |

PŘÍPRAVA

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

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

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

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 34-36)

Upozornění: Dodržuj níže uvedený návod na montáž

KROK 1 Připojte přední stabilizátor (4) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubů (3), obloukových podložek (11) a matice (10). Opakujte tyto činnosti se zadním stabilizátorem.

KROK 2 Připojte kabely regulace odporu (13, 14) a snímač otáček (15, 16) vycházející ze sloupce a hlavního rámu takovým způsobem, jak bylo prezentováno bylo na obrázku.

Dejte sloup volantu (12) na vhodný prvek hlavního rámu našroubujte oba prvky použitím obloukových podložek (11) a imbusových šroubů (17) **KROK 3** Přišroubujte volant (32) ke sloupku použitím podložky (25) a knoflíku (M8).

KROK 4 Přeložte kabely snímačů pulsu (29) přes sloup volantu (12) a základ počítadla (30). Připojte kabely snímače pulsu (29) a otáček (15)

vycházející ze sloupu volantu s jejich ekvivalenty vycházejícími z počítadla (37, 38). Nainstalujte počítadlo (31) na základ (30). Přišroubujte počítadlo k základu pomocí upevňovacích šroubů (28). Vložte záslepku (36) v sloup volantu.

KROK 5 Použitím podložky (22) a upevňovacích prvků (21) připevněte sedlo (19) na vrchol sloupu sedla (20). Potom vložte sloup spolu s příslušným prvkem hlavního rámu (1). Sloup připevněte přišroubováním knoflíku (23).

Po provedení těchto aktivit, připevněte pedály (26, 27) na klice. Přišroubujte pravý pedál podle směru hodinových ručiček, levý - v opačném směru. **POZOR:** před zahájením cvičení je nutné se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou správně dotažené.

Všimnout si: Krytky zadního stabilizéru slouží nivelaci ortopedu.

Kalibrace zařízení, přenášení zařízení (obrázky – s. 37)

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

Pro jakékoliv přenesení zařízení opatrně ho a držic po obou stranách přetáhněte na požadované místo.

Nastavení výšky sedla (obrázek – s.38)

Výšku sedla lze nastavit tak, že vytáhneme šroub a základ sedla přesuneme do požadované výšky.

- Za účelem nastavení výšky sedla je nutné uvolnit šroub základu sedla v rámu.
- Pak posouvat základ sedla nahoru nebo dolů a nastavit požadovanou

- výšku přizpůsobenou výšce uživatele.
- Po nastavení utáhnout otočný šroub tak, aby již nešlo změnit polohu sedla.

Pozor: Nelze nastavovat základ sedla nad značkou minimální anebo minimální polohy

Nastavení zátěže

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

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

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

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

ÚDRŽBA

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

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

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

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájení

Baterie: 1.5v AA (2 ks). Není připojeno ke kole.

Instalace baterií:

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

baterie a znovu je vložte.

4. Po vyjmutí baterií se všechny hodnoty vynulují.



POČÍTADLO

První spuštění

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

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

Automatické zapnutí / vypnutí (auto on / off)

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

Displej se automaticky vypne, pokud přestaneme cvičit na více než 4 minuty. Všechny výsledky se zachovají..

Resetování

Za účelem vynulovat všechny hodnoty podržte knoflík MODE po dobu dvou sekund. Poznámka: Hodnoty se vynulují i v případě odstranění baterie z počítadla

Chyba zařízení

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

Tlačítko

Počítadlo je vybaveno univerzálním knoflíkem sloužícím na výběr jednotlivých funkcí (MODE). Stiskněte tlačítko MODE aby přešel do zvolené

funkci. Stiskněte a podržte tlačítko MODE po dobu 2 sekund aby vynulovat počítadlo.

Funkce

SCAN - monitor střídavě zobrazuje účinky tréninku: čas, rychlost, vzdálenost, číslo spálených kalorií a hodnotu pulsu. Zobrazí se každý parametr po dobu 6 sekund. Stiskněte tlačítko MODE během režimu představení určité funkce aby ji zastavil ji na displeji (funkce SCAN bude vypnuta).

TIME (čas) - Zobrazuje dobu tréninku. Čas bude běžet až do maximální hodnoty 99:59 (minuty: sekundy).

SPEED (rychlost) - Zobrazuje aktuální rychlost, se kterou se provádí cvičení

DISTANCE (vzdálenost) - Zobrazuje vzdálenost ujetou během cvičení.

CALORIE (kalorie) - Zobrazuje kalorie spálené během cvičení.

Upozornění: Zobrazované údaje jsou obecně, uvádějí se vzhledem ke srovnání různých tréninkových lekcí. Neměly by být používány pro lékařské účely.

PULSE (puls) - Zobrazuje aktuální úroveň pulsu během tréninku. Chcete-li získat normální měření, dejte na min. 5 sekund obě ruce na snímače zabudované do volantu. Aktuální hodnota pulsu se objeví na displeji. Pokud snímač nedetekuje srdeční frekvenci, na displeji na objeví symbol "P". Chcete-li zkontrolovat zda je hladina pulsu stabilní mělo by se držet ruce na snímačích během celého tréninku. Poznámka: Zobrazované data jsou všeobecné, uvedeny pro srovnání různých tréninku. Neměly by být používány na zdravotnické účely

Oblast měření

TIMER - čas 0: 00-99: 00 MIN: SEC (min: sec)

SPEED - rychlost 0.0-999.9 KM / H (km / hod.)

DISTANCE - vzdálenost 0.0-999.9 KM

CALORIES - kalorie 0.0-999.9 KCAL

PULSE - puls 40-240 BEATS / MIN (počet úderů / min) (BPM)

POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK

Poloha



Sedni si na sedlo, nohy vlož do pedálů tak aby byly zablockované mezi základem pedálu a jisticím pásem, dlaně opři na řídkách. Při cvičení záda mají být narovnaná (viz obrázek).

Cvičení na trenažéru nahradí cvičení prováděná na obvyklém kole.

Tvarování svalstva

K tomu, abychom utvářeli svalstvo tréninkem je nutné značně zvětšit zátěž. To způsobí větší napětí svalů a může to znamenat, že nebudeš moci trénovat tak dlouho, jak by jsi chtěl. Pokud chceš provozovat rovněž

kondiční trénink, musíš měnit program tréninku. Nutno tedy provést fázi rozcvičky, tréninku i odpočinku, ale ke konci fáze tréninku nutno zvětšit zátěž tak, aby se posílila práce nohou. Je třeba tudíž omezit rychlost, tak aby tep byl ve vymezené úrovni.

Hubnutí, tréninky

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

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

JAK TRÉNOVAT

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

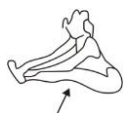
Fáze rozcvičky

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



Protahování svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



Protahování svalstva stehenních a kolen

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



Protahování lýtkového svalstva

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



Podívej se na film:

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



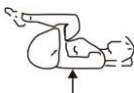
Protahování stehien

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



Protahování horních částí těla

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



Protahování svalstva nohou

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

Fáze tréninku, způsob brždění způsob ukončení tréninku

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

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

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

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



Týká se počítačů

Označení 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!

CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

ROTOPÉD – PRÍNOSY CVIČENIA

- Rotopédy sú zariadenia vhodné pre osoby, ktoré chcú posilniť dolné svalstvo a fanúšikov celoročného bicyklovania. Počas tréningu pracujú predovšetkým svaly lýtok, stehien a zadku.
- Cvičenie na rotopéde sa odporúča všetkým, ktorí chcú udržať dobrú formu po celý rok. Vhodne zostavený tréning nielen posilňuje svaly a tvaruje siluetu, ale tiež pomáha zachovať zdravie a dobrú kondíciu. Vďaka možnosti regulácie zaťaženia si používateľ sám zvolí parametre prispôbené vlastným schopnostiam.
- Možnosť nastavenia výšky sedla pomáha pripraviť zariadenie tak, aby sa trénujúcej osobe zabezpečilo pohodlie, s prihliadnutím na jej výšku.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 17 kg, Zotrvačnik – 3 kg
Rozmer po rozložení – 87 x 50 x 116 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 100 kg
Zariadenie sa používa na tréning celého tela

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
 - Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
 - Všímajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplyvať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesti, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
 - Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
 - Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane bicykla zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
 - Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
 - Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
 - Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
 - Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhnajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rukovätí a neschádzajte zo sedla.
 - Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
 - Maximálna hmotnosť užívateľa je 100 kg.
 - Zariadenie je klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely.
 - Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiavajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
 - Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
 - Neodporúča sa nechať regulačné zariadenie, ktoré by by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.
- Upozornenie: pred použitím statického bicykla si pozorne prečítajte návod na obsluhu.
- Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.
- Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.
- 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.

Homefitting je spôsob cvičenia, ktorý vám umožňuje starať sa o vašu postavu a zdravie bez nutnosti pravidelnej dochádzky do posilovne a veľkých výdavkov na osobného trénera. Spokey je tvorcom myšlienky homefittingu a prvou značkou, ktorá túto terminológiu používa! AKO ZAČAŤ? Je to jednoduché. V prvom rade sa zoznámte s homefittingovým cvičením. Nejjednoduchší spôsob, ako to urobiť, je použitie bezplatnej aplikácie, ktorá vám jasne ukáže, ako vykonávať jednotlivé cviky. V aplikácii môžete taktiež kontrolovať svoje tréningy a zapisovať svoje pokroky.

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



MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

ZOZNAM SÚČASTÍ

Schéma – s. 33

| č. | opis | ks |
|----|---------------------------------|----|
| 1 | hlavný rámec | 1 |
| 2 | predný stabilizátor | 1 |
| 3 | skrutka | 4 |
| 4 | záslepka predného stabilizátora | 2 |
| 5 | zadný stabilizátor | 1 |
| 6 | záslepka zadného stabilizátora | 2 |
| 7 | kľučka | 1 |
| 8 | pravý kryt | 1 |
| 9 | ľavý kryt | 1 |
| 10 | matica | 4 |
| 11 | oblúková podložka | 8 |
| 12 | stĺp volantu | 1 |
| 13 | kábel regulácie odporu | 1 |

| č. | opis | ks |
|----|------------------------------|----|
| 14 | háčik kábla regulácie odporu | 1 |
| 15 | kábel snímača otáčok | 1 |
| 16 | kábel snímača otáčok | 1 |
| 17 | imbusová skrutka (M8x15) | 4 |
| 18 | gombík regulácie odporu | 1 |
| 19 | sedlo | 1 |
| 20 | stĺp sedla | 1 |
| 21 | upevňovacia matica | 3 |
| 22 | podložka | 3 |
| 23 | gombík stĺpa sedla | 1 |
| 24 | gombík volantu (M8) | 1 |
| 25 | podložka | 1 |
| 26 | ľavý pedál | 1 |

| č. | opis | ks |
|----|------------------------|----|
| 27 | pravý kryt | 1 |
| 28 | skrutka | 2 |
| 29 | kábel snímača pulzu | 2 |
| 30 | základ počítadla | 1 |
| 31 | počítadlo | 1 |
| 32 | volant | 1 |
| 33 | snímač pulzu | 2 |
| 34 | penový držiak | 2 |
| 35 | záslepka | 2 |
| 36 | záslepka | 1 |
| 37 | kábel snímača pulzu | 2 |
| 38 | kábel snímača otáčania | 1 |

PRÍPRAVA

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

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

NÁVOD NA MONTÁŽ (Obrázky – s. 34-36)

Upozornenie: Postupujte v súlade s uvedeným návodom na montáž.

KROK 1 Pripojte predný stabilizátor (4) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutiek (3), oblúkových podložiek (11) a matice (10). Zopakujte tieto činnosti so zadným stabilizátorom.

KROK 2 Pripojte káble regulácie odporu (13, 14) a snímač otáčok (15, 16) vychádzajúci zo stĺpca a hlavného rámu takým spôsobom, ako bolo prezentované bolo na obrázku.

Dajte stĺp volantu (12) na vhodný prvok hlavného rámu, zaskrutkujte oba prvky použitím oblúkových podložiek (11) a imbusových skrutiek (17)

KROK 3 Priskrutkujte volant (32) ku stĺpiku použitím podložky (25) a gombíka (M8).

KROK 4 Preložte káble snímačov pulzu (29) cez stĺp volantu (12) a základ počítadla (30). Pripojte káble snímača pulzu (29) a otáčok (15) vychádzajúce zo stĺpa volantu s ich ekvivalentmi vychádzajúcimi z

počítadla (37, 38). Nainštalujte počítadlo (31) na základ (30). Priskrutkujte počítadlo k základu pomocou skrutiek (28). Vložte záslepku (36) v stĺp volantu.

KROK 5 Použitím podložky (22) a upevňovacích prvkov (21) pripevnite sedlo (19) na vrchol stĺpa sedla (20). Potom vložte stĺp spolu s príslušným prvkom hlavného rámu (1). Stĺp pripevnite priskrutkovaním gombíka (23). Po vykonaní týchto aktivít, pripevnite pedále (26, 27) na kľučku. Priskrutkujte pravý pedál podľa smeru hodinových ručičiek, ľavý - v opačnom smere.

UPOZORNENIE: prd začatím tréningu uistite sa, že sú všetky skrutky a matice riadne prikrútené.

Záslepky zadného stabilizátora sa používajú na vyrovnanie polohy zariadenia.

Vodorovná poloha zariadenia, prenášanie zariadenia (obrázok – s. 37)

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

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

Nastavenie výšky sedadla (obrázok – s.38)

Výšku sedadla je možné nastavovať prostredníctvom odskrutkovania otáčacieho gombíka a ponechanie driek sedadla na vhodnej výške.

Driek sedadla má niekoľko otvorov, čiže niekoľko možných nastavení výšky.

- Následne posunutím drieku sedadla smerom hore alebo dole nastav príslušnú výšku sedadla k výške užívateľa.
- Po zvolení danej výšky je treba otáčací gombík dotiahnuť tak, aby nebolo možné zmeniť polohu drieku sedadla.

Pozor: Zakazuje sa vyťahovanie drieku sedadla nad minimálne alebo maximálne označenie označeného na drieku sedadla.

Nastavenie oporu

Funkcia nastavenia intenzity umožňuje zmeniť odpor na pedáloch. Vysoký odpor si vyžaduje väčšie úsilie pri pedálovaní, nízky odpor ho znižuje. Sila odporu sa reguluje pomocou gombíka umiestneného na tyči riadítok. Aby bol odpor menší, je treba otočiť gombík regulácie

smerom k číslici „1“ aby sa zväčšil otočiť gombíkom smerom k číslici „8“. Pre dosiahnutie uspokojivého výsledku musí byť intenzita nastavená behom tréningu

ÚDRŽBA

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

kábel senzora dobre spojený z dolným.

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

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

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájanie

Batérie: 1.5v AA (2 ks). Nepripojené k bicykli

Inštalácia batérií:

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

batérie a znova ich vložte.

4. Po vybratí batérií sa všetky hodnoty vynulujú.



PRVÉ POUŽITIE

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

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

Automatické zapnutie/vypnutie (auto on/off)

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

Displej sa automaticky vypne, ak prestaňte cvičiť na viac ako 4 minúty. Všetky výsledky sa zachovávajú.

Resetovanie

Za účelom vynulovať všetky hodnoty podržte gombík MODE po dobu dvoch sekúnd. Poznámka: Hodnoty sa vynulujú aj v prípade odstránenia batérie z počítadla

Chyba zariadenia

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

POČÍTADLO

Tlačidlo

Počítadlo je vybavené univerzálnym gombíkom slúžiacim na výber jednotlivých funkcií (MODE). Stlačte tlačidlo MODE aby prešiel do zvolenej

funkcii. Stlačte tlačidlo a podržte tlačidlo MODE po dobu 2 sekúnd aby vynulovať počítadlo

Funkcie

SCAN - monitor vôľa striedavo zobrazí účinky tréningu: čas, rýchlosť, vzdialenosť, číslo spálených kalórií a hodnotu pulzu. Zobrazí sa každý parameter po dobu 6 sekúnd. Stlačte tlačidlo MODE počas režimu predstavenie určitej funkcie aby ju zastavil ju na displeji (funkcia SCAN bude vypnutá).

TIME (čas) - Zobrazuje dobu tréningu. Čas bude plynúť až do maximálnej hodnoty 99:59 (minúty: sekundy).

SPEED (rýchlosť) - Zobrazuje aktuálnu rýchlosť, s ktorou sa vykonáva cvičenie

DISTANCE (vzdialenosť) - Zobrazuje vzdialenosť prejdenu počas cvičenia.

CALORIE (kalórie) - Zobrazuje kalórie spálené počas cvičenia.

Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecné, uvádzajú sa vzhľadom k porovnaniu rôznych tréningových lekcí. Nemali by byť používané na lekárske účely.

PULSE (pulz) - Zobrazuje aktuálnu úroveň pulzu počas tréningu. Ak chcete získať normálne meranie, dajte na min. 5 sekúnd obe ruky na snímače zabudované do volantu. Aktuálna hodnota pulzu sa objaví na displeji Ak snímač nedetekuje srdcovú frekvenciu, na displeji na objaví symbol "P". Ak chcete skontrolovať či je hladina pulzu stabilná malo by sa držať ruky na snímačoch počas celého tréningu. Poznámka: Zobrazované dáta sú všeobecné, uvedené pre porovnanie rôznych sesii tréningu. Nemali by byť používané na zdravotnícke účely

Rozsah merania

TIMER - čas 0:00-99:00 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - rýchlosť 0.0-999.9 KM/H (km/godz.)

DISTANCE – vzdialenosť 0.0-999.9 KM

CALORIES - kalórie 0.0-999.9 KCAL

PULSE – pulz 40-240 BEATS/MIN (počet úderov/min) (BPM)

POUŽÍVANIE, TRÉNING



Poloha

Posaďte sa na sedle, chodidlá vložte do pedálov tak, aby boli zablokované medzi základňou pedálu a ochranným pásom, dlane oprite o rukoväť riadiel. Chrbát majte počas cvičenia stále vystretý (obrázok). Cvičenie na stacionárnom bicykli nahradzuje telesnú aktivitu vykonávanú na normálnom bicykli.

Tvarovanie svalov

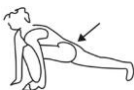
Za účelom formovania svalov počas tréningu je treba značne zvýšiť odpor. Spôsobuje to väčšie napätie svalov a môže znamenať, že nebudete môcť

NÁVOD NA TRÉNING

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

Rozcvičková fáza

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



Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov

Vykonať cvičenie ako obr.



Rozťahovanie stehenných svalov a kolien

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



Rozťahovanie lýtkových svalov

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



Pozrite film:

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



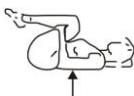
Rozťahovanie stehenných svalov

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



Rozťahovanie horných častí tela

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



Rozťahovanie nožných svalov

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

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

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

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

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

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



Vzťahuje sa na počítač

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

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

ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

STACIONARUS DVIRATIS - PRATIMŲ REZULTATAI

- Stacionarus dviračiai tai įrenginiai, kurie puikiai tinka žmonėms, norintiems sustiprinti apatines raumenų grupes ir dviračių mėgėjams. Treniruotės metu daugiausia mankštinami blauzdų, šlaunų ir sėdmenų raumenys.
- Pratimai dviračiu rekomenduojami žmonėms, norintiems išlaikyti gerą fizinę formą ištisus metus. Tinkamai pasirinkta treniruotė ne tik stiprina raumenis, formuoja siluetą, bet ir padeda išlaikyti sveikatą ir gerą fizinę būklę.
- Dėl apkrovos reguliavimo naudotojas pasirenka parametrus pagal savo galimybes. Sėdynės aukščio reguliavimo galimybė leidžia įrangą nustatyti taip, kad naudotojui būtų patogiu mankštintis, nepriklausomai nuo ūgio.

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 17 kg, Smagratis – 3 kg

Matmenys atskleidus – 87 x 50 x 116cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 100 kg

Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
 - Prieš pradėdami pratybas, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
 - Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytoju.
 - Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
 - Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
 - Prieš pradėdami pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigčiai ir veržlės yra gerai užsukti.
 - Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
 - Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.
 - Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsisukti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
 - Įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
 - Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Maksimalus vartotojo svoris yra 100 kg.
 - Pakeliant ir pernešant įrenginį iš vietos į vietą, būkite ypatingai atsargūs. Įrenginį turi pernešti du žmonės. Pakeliant ir pernešant įrenginį būtina atsiminti apie teisingą kūno pozą, kuri apsaugos nuo stuburo pažeidimo.
 - Įrenginio montavimo metu būtina laikytis šios instrukcijos nurodymų ir naudoti tik dalis, įeinančias į komplektą. Prieš pradėdami montavimą, būtina patikrinti sąraše nurodytų dalių komplektaciją.
 - Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.
- ĮSPĖJIMAS!!** Prieš naudojant įrenginį būtina perskaityti instrukciją. Gamintojas neatsako už galimas kontuzijas arba daiktų sugadinimą, kurie įvyko neteisingai naudojant įrenginį.
- Sveikatos sutrikimai gali atsirasti dėl neteisingo arba pernelyg intensyvaus treningo.
- 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 traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. 33

| nr | aprašymas | vnt. |
|----|---------------------------------|------|
| 1 | Pagrindinis rėmas | 1 |
| 2 | Priekinis stabilizatorius | 1 |
| 3 | Varžtas | 4 |
| 4 | Priekinio stabilizatoriaus aklė | 2 |
| 5 | Galinis stabilizatorius | 1 |
| 6 | Galinio stabilizatoriaus aklė | 2 |
| 7 | švaistiklis | 1 |
| 8 | Dešinė apsauga | 1 |
| 9 | Kairė apsauga | 1 |
| 10 | Veržlė | 4 |
| 11 | Reguliavimo tarpinė | 8 |
| 12 | Vairo kolonėlė | 1 |
| 13 | Pasipriešinimo valdymo laidas | 1 |

| nr | aprašymas | vnt. |
|----|---|------|
| 14 | pasipriešinimo valdymo laido kablys | 1 |
| 15 | Greičio jutiklio laidas | 1 |
| 16 | Greičio jutiklio laidas | 1 |
| 17 | Kištukinis varžtas su galvute (M8 x 15) | 4 |
| 18 | Pasipriešinimo reguliavimo ratukas | 1 |
| 19 | Balnas | 1 |
| 20 | Balno kolonėlė | 1 |
| 21 | Tvirtinimo veržlė(M8) | 3 |
| 22 | Poveržlė | 3 |
| 23 | Balno kolonėlės veržlė | 1 |
| 24 | Vairo veržlė-rankenėlė (M8) | 1 |
| 25 | Poveržlė | 1 |
| 26 | Kairysis pedalas | 1 |

| nr | aprašymas | vnt. |
|----|------------------------|------|
| 27 | Dešinysis pedalas | 1 |
| 28 | Veržlė | 2 |
| 29 | Pulso jutiklio laidas | 2 |
| 30 | Skaitliuko atrama | 1 |
| 31 | Matuoklis | 1 |
| 32 | Vairas | 1 |
| 33 | Pulso jutiklis | 2 |
| 34 | Rankena | 2 |
| 35 | Aklė | 2 |
| 36 | Aklė | 1 |
| 37 | Pulso jutiklio laidas | 2 |
| 38 | Apsukų jutiklio laidas | 1 |

PARUOŠIMAS

1. Prieš montavimą įsitikinkite, kad turite pakankamas vietas.
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. 34-36)

1 ŽINGSNIS Priekinį stabilizatorių (4) pritvirtinkite prie pagrindinio rėmo (1) naudojant varžtus (3), reguliuojamas tarpines (11) ir veržles (10). Kartoti tokius pačius veiksmus su galiniu stabilizatoriumi.

2 ŽINGSNIS Prijunkite pasipriešinimo valdymo kabelius (13, 14) ir apskukų jutiklius (15, 16), išeinančius iš kolonėlės ir pagrindinio rėmo taip, kaip parodyta paveikslėlyje.

Vairo kolonėlę (12) uždėkite ant pagrindinio rėmo atitinkamo elemento, sujunkite abu elementus naudojant (11) poveržles ir varžtus (17)

3 ŽINGSNIS Prisukite vairą (32) prie kolonėlės naudodami poveržles (25) ir vairo veržlę-rankenėlę (M8).

4 ŽINGSNIS Padėkite pulso jutiklių laidas (29) per kolonėlę (12) ir skaitliuko atramą (30). Prijunkite pulso jutiklių (29) ir apskukų jutiklio (15) laidas išeinančius iš vairo kolonėlės su atitinkančiais laidais išeinančiais iš

skaitliuko (37, 38). Prisukite matuoklį (31) prie jo atramos (30) varžtais (28). Įdėkite aklę (36) į vairo kolonėlę.

5 ŽINGSNIS Naudojant poveržles (22) ir tvirtinimo veržles (21) pritvirtinkite balną (19) balno kolonėlės viršuje (20). Po to sujunkite kolonėlę su pagrindinio rėmo (1) atitinkamu elementu. Kolonėlę sutvirtinkite įsukant varžtą-rankenėlę (23).

Po to, kai atliksite šiuos veiksmus, pritvirtinkite pedalus (26, 27) prie švaistiklio. Dešinį pedalą sukite pagal laikrodžio rodyklę, kairįjį į priešingą pusę. PASTABA: prieš pradėdami treniruotę, įsitikinkite, kad visi varžtais ir veržlės tinkamai priveržtos.

Galinio stabilizatoriaus dangteliai yra naudojami dviračiui išlyginti.

Prietaiso horizontalumo nustatymas, įrenginio perkėlimas į kitą vietą (brėžinys p. 37)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Nustatykite įrenginio horizontalumą naudodami užpakalinio stabilizatoriaus rankenėles

Norėdami pernešti prietaisą, atsargiai jį pakelkite ir laikydami iš abiejų pusių perkelkite į norimą vietą.

Sėdynės aukščio reguliavimas (brėžinys p.38)

Sėdynės aukštį galima reguliuoti išėmus rankenėlę ir nustatydami sėdynės kotą tinkamu aukščiu.

Sėdynės kotas turi keletą skylių, vadinasi keletą galimų aukščio nustatymų.

- Norėdami nustatyti sėdynės aukštį, atleiskite varžtą, kuris stiprina sėdynės kotą rėme.

- Po to, persukant sėdynės kotą į viršų arba apačią, galima pasirinkti sėdynės aukštį atitinkamai pagal vartotojo ūgį.

- Pasirinkus tinkamą aukštį reikia prisukti rankenėlę taip, kad negalima būtų keisti sėdynės koto padėties.

Dėmesio: Negalima ištraukti sėdynės koto virš minimalumo arba maksimalumo apžymėjimo ant sėdynės koto.

Pasipriešinimo reguliavimas

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

pasipriešinimą pasukite reguliavimo rankutę "1" skaičiaus kryptimi, kad padidintų pasipriešinimą pasukite rankutę "8" skaičiaus kryptimi.

Siekiant gauti patikimesnius rezultatus, intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu.

KONSERVAVIMAS

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

kištukas nėra sugadintas.

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

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Maitinimo šaltinis

Baterijos: 1.5v AA (2 vnt.) neįeina į komplektą.

Baterijų įrengimas:

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

4. Išėmus baterijas, visos funkcijų vertės bus panaikintos.



Pirmasis paleidimas

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

Displėjus įsijungs paspaudus mygtuką arba pradėdamint minti pedalus.

Automatiškas įjungimas/išjungimas (auto on/off)

Displėjus įsijungs automatiškai pradėjus važinėti, arba nuspaudus koją nors mygtuką. Ekranas išsijungs automatiškai sustabdydami treniruotę ilgiau nei 4 minutes. Visi rezultatai bus išsaugoti..

ATSTATYMAS

Norėdami iš naujo nustatyti visas reikšmes prašome laikyti nuspaudę MODE mygtuką dvi sekundes. Pastaba: Parodymai taip pat išnyksta pašalinus baterijas matuoklyje.

ĮRENGINIO KLAIDA

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

SKAITIKLIS

Mygtukai

Matuoklis turi mygtuką, kuris yra naudojamas pasirinkti atskiras funkcijas (režimas).

Spauskite mygtuką MODE tam, kad pereitumėte prie tam tikros funkcijos.

Funkcijos

SCAN - ekrane bus paeiliui rodomi treniruotės efektai: laikas, greitis, atstumas, sudegintų kalorijų kiekis ir širdies ritmo reikšmė. Kiekvienas parametras bus rodomas 6 sekundes. Paspauskite mygtuką MODE funkcija sustos (SCAN funkcija bus išjungta).

TIME (laikas) - Rodo treniruotės laiką. Laikas bėga iki maksimalios vertės 99:59 (minutės: sekundės).

SPEED (greitis) - Rodo esamą pratybų atlikimo greitį

DISTANCE (atstumas) - Rodo treniruotės metu įveiktą atstumą.

CALORIE (kalorijos) - Rodo treniruotės metu deginamas kalorijas
Įspėjimas: Rodomi duomenys yra apytiksliai, leidžia tik palyginti įvairias treniruotės sesijas. Negalima jais vadovautis medicinos tikslais.

PULSE (pulsas) - parodo esamą širdies ritmą lygi treniruotės metu. Norėdami gauti tinkamus matavimus, turi būti ne mažiau kaip 5 sekundes abi rankos padėtos ant vairaračio įtaisyto jutiklio. Esama širdies ritmo reikšmė bus rodoma ekrane. Jeigu jutiklis neaptinka širdies plakimo, ekrane pasirodys "P" simbolis. Tam, kad patikrintumėte impulso lygį, ar jis yra stabilus, laikykite rankas ant jutiklių visos treniruotės metu. Pastaba: rodomi duomenys yra bendro pobūdžio ir tarnauja įvairių treniruočių sesijų palyginimui. Neturi būti naudojami medicinos paskirties tikslams.

Matavimo diapazonas

TIMER –LAIKAS 0:00-99:00 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - GREITIS 0.0-999.9 KM/H (km/val.)

DISTANCE –ATSTUMAS 0.0-999.9 KM

CALORIES –KALORIJOS 0.0-999.9 KCAL

PULSE – PULSAS 40-240 BEATS/MIN (plakimo skaičius/min) (BPM)

NAUDOJIMAS



Poilsis

Atsisėskite ant sėdynės, kojas įkiškite į pedalus taip, kad pedalus dirželiai tvirtai jas laikytų, rankas padėkite ant vairo. Pratimų metu nugara turi būti tiesi (žr. pav.).

Pratimai ant stacionarinio dviračio yra tokie pat efektyvūs kaip ir ant įprasto dviračio.

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

Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

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

Pratimus rekomenduojama atlikti 3-4 kartus per savaitę - apie: 30min.

Intensyvi, svorį mažinanti treniruotė turi būti atliekama dažniau, ne mažiau kaip apie: 45-50 min

Raumenų formavimas

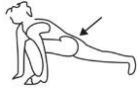
Norėdami suformuoti raumenis, treniravimo metu žymiai padidinkite pasipriešinimą Raumenys bus labiau įtempti ir galbūt jūs negalėsite treniruotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniruotę reikia pradėti nuo apšilimo

Treniravimo instrukcija

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

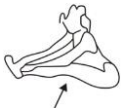
Apšilimo fazė

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 taisyti raumenų. Jeigu pajusite kokį nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.



Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.

Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



Blauzdų raumenų ištempimas

Atsistokite žėrgtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną.

Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



Žiūrėkite filmą:

Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.

Nuskenuokite šalia esantį kodą

arba naršyklėje įrašykite

adresą: <http://bit.ly/spokey-WARMUP>



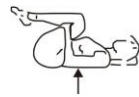
Šlaunų raumenų ištempimas

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



Viršutinių kūno dalių ištempimas

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



Kojų raumenų ištempimas

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

Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

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

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

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

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



Taikoma skaitikliui

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

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

IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

STACIONĀRAIS VELOSIPĒDS - VINGRINĀJUMU REZULTĀTI

- Stacionārie velosipēdi ir ideāli piemēroti cilvēkiem, kas vēlas pastiprināt apakšējās muskuļu grupas un velosipēdu mīļotājiem. Treniņa laikā galvenokārt tiek nodarbināti lieli, augšstilbi un gūžu muskuļi.
- Vingrinājumi ar velosipēdu ir ieteicami cilvēkiem, kas vēlas uzturēt labu fizisko formu visu gadu. Pareizi izvēlētais treniņš ne tikai stiprina

muskuļus un veido siluetu, bet arī palīdz saglabāt veselību un labu fizisko formu.

- Pateicoties slodzes regulēšanai lietotājs izvēlas parametrus atbilstoši savām iespējām. Sēdekļa augstuma regulēšanas iespēja ļauj iestatīt iekārtu atbilstoši lietotāja augumam, lai nodrošinātu ērtu pozīciju.

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 17 kg, Spara rats – 3 kg

Izmērs pēc montāžas – 87 x 50 x 116cm

Maksimāls produkta noslogojums - 100 kg

Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
- Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārlicinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
- Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
- Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.

- Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamās. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.

- Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.

- Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 100 kg

- Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.

- Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.

- Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.

Brīdinājums: pirms treniņa sākšanas uz ierīces jāizlasa instrukcija.

Par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi.

Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

Brīdinājums. Pulsa mērīšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārāk daudz vingrinājumu var izraisīt nopietnus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtaties slikti, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Mēs neesam atbildīgi par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas ir iznākuši šī produkta nepareizas lietošanas dēļ. Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SASTĀVDAĻU SARAKSTS - Shēma – I. 33

| Nr. | apraksts | gab. |
|-----|--------------------------------|------|
| 1 | galvenais rāmis | 1 |
| 2 | priekšējais stabilizators | 1 |
| 3 | skrūve | 4 |
| 4 | priekšēja stabilizatora tapa | 2 |
| 5 | aizmugurējais stabilizators | 1 |
| 6 | aizmugurējā stabilizatora tapa | 2 |
| 7 | zobrats | 1 |
| 8 | labais aizsargs | 1 |
| 9 | kreisais aizsargs | 1 |
| 10 | uzgrieznis | 4 |
| 11 | loka paliktnis | 8 |
| 12 | stūres statnis | 1 |
| 13 | pretestības regulatora vads | 1 |

| Nr. | apraksts | gab. |
|-----|--|------|
| 14 | stiprinājums pretestības regulācijas vadam | 1 |
| 15 | apgriezienu mērītāja sensora vads | 1 |
| 16 | apgriezienu mērītāja sensora vads | 1 |
| 17 | skrūve ar iekšējo seškanti (M8x15) | 4 |
| 18 | pretestības regulators | 1 |
| 19 | sēdekļis | 1 |
| 20 | sēdekļa pamatne | 1 |
| 21 | stiprinājuma uzgrieznis (M8) | 3 |
| 22 | paliktnis | 3 |
| 23 | sēdekļa balsta regulators | 1 |
| 24 | stūres kloķis (M8) | 1 |
| 25 | paliktnis | 1 |
| 26 | kreisais pedālis | 1 |

| Nr. | apraksts | gab. |
|-----|------------------------------|------|
| 27 | labais pedālis | 1 |
| 28 | skrūve | 2 |
| 29 | pulsa mērītāja vads | 2 |
| 30 | skaitītāja pamatne | 1 |
| 31 | SKAITĪTĀJS | 1 |
| 32 | stūre | 1 |
| 33 | pulsa sensors | 2 |
| 34 | putupolistirola rokturis | 2 |
| 35 | tapa | 2 |
| 36 | tapa | 1 |
| 37 | pulsa mērītāja vads | 2 |
| 38 | apgriezienu mērītāja sensors | 1 |

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. 34-36)

Piezīme: Sekojiet turpmāk sniegtajām uzstādīšanas instrukcijām SOLIS 1 Piestiprini priekšējo stabilizatoru (4) pie galvenā rāmja (1) ar skrūvēm (3), loka paliktņiem (11) un uzgriežņiem (10). Atkārti tās pašas darbības ar aizmugurējo stabilizatoru.

Solis 2 Savieno pretestības regulatora vadu (13, 14) un apgriezienu sensoru (15, 16), kuri iziet no galvenās pamatnes un galvenā rāmja, tā kā parādīts attēlā.

Uzliec stūres pamatni (12) uz atbilstošu elementu galvenajā rāmī, saskrūvē abus elementus izmantojot lokveida paliktņus (11) un skrūves ar iekšējo seškanti (17)

SOLIS 3 Pieskrūvē stūri (32) pie pamatnes izmantojot paliktņus (25) un kloķus (M8).

SOLIS 4 Izvelciet pulsa sensora vadus (29) caur stūres pamatni (12) un skaitītāja pamatni (30). Savienojiet pulsa sensora(29) un apgrieziena

sensora(15) vadus, kas iziet no stūres pamatnes ar tiem analogiem, kas iziet no skaitītāja (37, 38). Nostiprini skaitītāju (31) uz pamatnes (30). Pieskrūvē skaitītāju pie pamatnes ar skrūvēm (28). Ieliec tapi (36) stūres pamatnē.

SOLIS 5 izmantojot paliktņus (22) un stiprinājuma uzgriežņus (21) nostiprini sēdekli (19) sēdekļa pamatnes augšdaļā (20). Pēc tam ieliec pamati attiecīgajā galvenā rāmja elementā (1). Pamatni nostiprini pieskrūvējot regulatoru (23).

Pēc šīm darbībām, piestiprini pedāļus (26, 27) pie zobrata. Labo pedāli piestiprini pulksteņrādītāja virzienā, kreiso - pretējā virzienā.

BRĪDINĀJUMS: pirms treniņa uzsākšanas, pārlicinieties, ka visas skrūves un uzgriežņi ir pareizi pieskrūvēti.

Aizmugurējā stabilizatora vāciņi ir paredzēti, lai nolīdzinātu velosipēdu.

Ierīces horizontāla novietošana , pārvietošana (attēls– I. 37)

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

Lai pārvietotu ierīci, uzmanīgi to paceliet un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

Sēdekļa augstuma regulēšana (attēls– I.38)

Sēdekļa augstumu var regulēt izņemot regulatoru un uzstādot sēdekļa korpusu piemērotā augstumā.

Sēdekļa korpusam ir dažas atveres, jeb dažas augstuma regulēšanas iespējas.

- Lai noregulētu sēdekļa augstumu jāatbrīvo skrūve, kas piestiprina sēdekļa korpusu rāmī.

- Pēc tam, pārbrīdot sēdekļa korpusu uz virsu vai leju noregulējiet sēdekļa augstumu attiecībā uz lietotāja augumu.
- Pēc attiecīgas augstuma izvēlēšanas jāpieskrūvē regulators tā, lai nebūtu iespējas mainīt sēdekļa korpusa pozīciju.

Uzmanību: Nedrīkst izņemt sēdekļa korpusu virs minimālā vai maksimālā apzīmējuma uz sēdekļa korpusa.

Pretestības regulēšana

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

pretestību, rotējiet kloķi „8” virzienā.

Lai sasniegt apmierinošu rezultātu, pretestību uzstādiet vingrināšanas laikā.

KONSERVĀCIJA

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

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

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

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

SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

Strāvas padeve

Baterijas: 1.5v AA (2 gab.) neietilpst komplektā.

Bateriju uzstādīšana:

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

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



MĒRĪTĀJS

Pirmā iedarbināšana

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

Displejs ieslēgsies nospiežot pogu vai sākot mīt pedāļus.

Automātiskā ieslēgšana/izslēgšana (auto on/off)

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

Ekrāns automātiski izslēgsies, ja pārtrauksi treniņu vairāk nekā uz 4 minūtēm. Visi rezultāti tiks saglabāti..

Atiestate

Lai atiestatītu visas vērtības, nepieciešams turēt pogu MODE divas sekundes. Svarīgi: Vērtības tiks atiestatītas, ja izņemti akumulatori no skaitītāja.

Poga

Skaitītājs ir aprīkots ar universālu pogu, lai izvēlētos noteiktas funkcijas (MODE). Spiediet MODE pogu, lai izvēlētos vēlamo funkciju.

Nospied un turi MODE pogu 2 sekundes, lai atiestatītu skaitītāja vērtības

Funkcijas

SCAN - ekrānā pārmaiņus būs redzami treniņa rezultāti: lāks, ātrums, attālums, nodedzināto kaloriju skaits, kā arī pulss. Katrs parametrs tiks attēlots 6 sekundes. Nospied MODE pogu šīs funkcijas darbības laikā, lai apturētu to uz ekrāna (SCAN funkcija tiks izslēgta).

TIME (laiks) - Rāda treniņa laiku. Laiks tiek skaitīts līdz maksimālajai vērtībai 99:59 (minūtes:sekundes).

SPEED (ātrums) - Rāda pašreizējo vingrinājumu veikšanas ātrumu.

DISTANCE (distance) - Rāda treniņa laikā veikto attālumu.

CALORIE (kalorijas) - Rāda treniņa laikā dedzinātas kalorijas Brīdinājums: Sniegtajiem datiem ir informatīvs raksturs - ļauj tikai saīdināt dažādas treniņa sesijas. Tie nav jālieto medicīniskiem mērķiem.

PULSE (pulss) - Parāda pašreizējo pulsa līmeni treniņa laikā. Lai iegūtu pareizu rezultātu, nepieciešams vismaz uz 5 sekundēm uzlikt abas plaukstas uz stūrē iebūvētajiem sensoriem. Pašreizējā pulsa vērtība parādīsies uz ekrāna. Ja sensors neuztvers pulsu, ekrānā parādīsies simbols „P”. Lai pārbaudītu vai pulsa līmenis ir stabils, nepieciešams turēt plaukstas uz sensoriem visa treniņa laikā. Svarīgi: Atainotie dati ir vispārējie, tie sniegti, lai salīdzinātu dažādus treniņus. Tos nedrīkst izmantot medicīniskajos nolūkos

Mērījumu diapazons

TIMER - LAIKS 0:00-99:00 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - ĀTRUMS 0.0-999.9 KM/H (km/st.)

DISTANCE – ATTĀLUMS 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIJAS 0.0-999.9 KCAL

PULSE – PULSS 40-240 BEATS/MIN (sitieni/min) (BPM)

LIETOŠANA



Pozīcija

Apsēdieties uz sēdekļa, ievielci pēdas pedāļos, lai tās būtu aizbloķētas starp pedāļa pamata un drošības jostas, plaukstas novietojiet uz stūres. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums). Vingrinājumi stacionārā treniņierīcē aizstāj vingrinājumus veicamus parastā velosipēdā.

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

Svara zaudēšana

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

Muskuļu veidošana

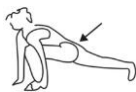
Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka nevarēsiet trenēt tik

TRENIŅA INSTRUKCIJA

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

Iesildīšanās fāze

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



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi. Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.



Lielu muskuļu izstiepšana

Stāviet pie sienas ar plaši izplēstām kājām. Atbalstiet plaukstu pret sienu. Mainīgi izvelciet kājas uz muguru, lai izstieptu kāju muskuļus.



Skatiet filmu:

Iesildīšanās ar Rafaēlu Večorkovski.
Noskenējiet blakus esošo kodu
vai pārlūkprogrammā ierakstiet adresi:
<http://bit.ly/spokey-WARMUP>



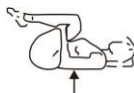
Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

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



Kāju muskuļu izstiepšana

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

Treņņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremsēšana

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

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

izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nespirdzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā. Lai apturēt velotrenažieri, pietiek beigt spiest uz pedāļiem. Trenažierim nav blokādes sistēmas un drošības bremzes. Slodzes sistēma ir neatkarīga no ātruma



Attiecās uz skaitītāju

Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka noliektas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par noliektu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot noliektās elektriskās un elektroniskās ierīces noliektoto ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

BEMERKUNG Vorliegende Bedienungsanleitung auf später aufbewahren. Produkt Geeignet ausschliesslich für Hausgebrauch.

TECHNISCHE DATEN DER AUSRÜSTUNG

HOMETRAINER – TRAININGS-ERGEBNISSE

- Hometrainer sind eine Gruppe von Geräten, die hervorragend für Personen geeignet sind, die die unteren Muskelpartien stärken möchten, sowie für Fans von ganzjährigem Cycling. Während des Trainings werden vor allem die Muskeln der Unterschenkel, Oberschenkel und des Pos beansprucht.
- Hometrainer-Übungen werden vor allem Personen empfohlen, die das ganze Jahr über eine gute Form beibehalten möchten. Ein entsprechend angepasstes Training stärkt nicht nur die Muskelpartien

und formt den Körper, sondern hilft auch dabei, Gesundheit und eine gute Kondition zu behalten.

- Dank der einstellbaren Belastung wählt der Benutzer die Parameter seinen Möglichkeiten entsprechend. Die Möglichkeit der Regulierung der Sattelhöhe erlaubt die Einstellung der Ausrüstung so, dass die angenommene Position angenehm für die trainierende Person ist, unter Berücksichtigung ihrer Größe.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 17 kg, Schwungrad – 3 kg
Abmessungen nach dem Aufbau: – 87 x 50 x 116cm

Höchstbelastung - 100 kg
Gerät zum Ganzkörpertraining

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimittel, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
- Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
- Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
- Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
- Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
- Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte
- sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben,

ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.

- Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übung sich an die Griffe halten und den Sattel nicht verlassen.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 100 kg.
- Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
- Das Gerät ist der Klasse H und C und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehazwecke benutzt werden.
- Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
- Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.

Warnung: Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung.

Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

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.

SPOKEY HOMEFITTING APP

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

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

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

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

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



MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.33

| Nr | Beschreibung | St. | Nr | Beschreibung | St. | Nr | Beschreibung | St. |
|----|------------------------------|-----|----|------------------------------|-----|----|----------------------|-----|
| 1 | Hauptrahmen | 1 | 14 | Widerstandsregeldrahtgreifer | 1 | 27 | rechtes Pedal | 1 |
| 2 | Frontstabilisator | 1 | 15 | Rotationssensorkabel | 1 | 28 | Schraube | 2 |
| 3 | Schraube | 4 | 16 | Drehensorkabel | 1 | 29 | Puls Sensordraht | 2 |
| 4 | vorderer Stabilisators Kappe | 2 | 17 | Inbusschraube (M8 × 15) | 4 | 30 | Zählerbasis | 1 |
| 5 | hinterer Stabilisator | 1 | 18 | Widerstandsknopf | 1 | 31 | Zähler | 1 |
| 6 | hinterer Stabilisators Kappe | 2 | 19 | Sattel | 1 | 32 | Lenker | 1 |
| 7 | Winde | 1 | 21 | geschnallte Kappe (M8) | 3 | 33 | Pulssensor | 2 |
| 8 | rechte Abdeckung | 1 | 22 | Pad | 3 | 34 | Schaumstoffgriff | 2 |
| 9 | linke Abdeckung | 1 | 23 | Sattelknopf | 1 | 35 | Stecker | 2 |
| 10 | Deckel | 4 | 24 | Drehknopf (M8) | 1 | 36 | Stecker | 1 |
| 11 | gewölbte Auflage | 8 | 25 | Pad | 1 | 37 | Puls Sensordraht | 2 |
| 12 | Lenker | 1 | 26 | linkes Pedal | 1 | 38 | Rotationssensorkabel | 1 |
| 13 | Widerstandsregulierungsdraht | 1 | 21 | geschnallte Kappe (M8) | 3 | | | |

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 34-36)

Achtung: Gehen Sie gemäß den nachstehenden Montageanweisungen vor
SCHRITT 1 Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (4) mit Schrauben (3), gewölbten Pads (11) und Kappen (10) am Hauptrahmen (1). Wiederholen Sie die gleiche Aktion mit dem hinteren Stabilisator.

SCHRITT 2 Verbinden Sie die Kabel der Widerstandsregulierung (13,14) und der Rotationssensoren (15,16), die aus der Säule und dem Hauptrahmen kommen, wie auf dem Bild dargestellt. Setzen Sie die Lenkersäule (12) auf ein geeignetes Element des Hauptrahmens, schrauben Sie beide Teile mit gewölbten Pads (11) und Inbusschrauben (17) fest.

SCHRITT 3 Schrauben Sie den Lenker (32) an die Säule. Mit einem Polster (25) und einem Knopf (M8).

SCHRITT 4 Die Kabel der Pulssensoren (29) durch die Lenkersäule (12) und den Zähler (30) führen. Die Pulssensorenkabel (29) und die

Drehensorenkabel (15), die aus dem Lenker herauskommen, mit ihren Äquivalenten vom Zähler (37,38) verbinden. Montieren Sie den Zähler an der Basis (30) mit Schrauben (28). Setzen Sie eine Blende (36) in den Lenker.

SCHRITT 5 Unter Verwendung von Unterlegsscheiben (22) und gesschnallten Kappen (21) wird der Sattel (19) an der Oberseite der Sattelsäule (20) befestigt. Als nächstes setze Sie die Säule in das korrekte Hauptrahmenelement (1) ein. Montieren Sie die Säule mit dem Knopf (23). Danach befestigen Sie die Pedale (26,27) an der Winde. Das rechte Pedal sollte entsprechend der Bewegung der Uhr angebracht werden, das linke umgekehrt.

ACHTUNG: bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern gut festgezogen wurden.

Die Blenden des hinteren Stabilisators dienen der Nivellierung des Rads.

Nivellierung und Verlegung des Gerätes (Bild - S.37)

Vor dem Beginn des Trainings ist die angemessene Einstellung des Gerätes zu überprüfen. Nivellieren sie das Gerät mittels Knebelgriffen des hinteren Stabilisators.

Das Gerät vorsichtig heben und es auf beliebigen Ort verlegen, indem man es auf beiden Seiten hält.

Höheneinstellung Sattel (Bild – S.38)

Die Höhe des Sattels kann durch Beseitigen des Drehknopfs und Einstellung der Sattelschaft auf entsprechender Höhe eingestellt werden. In der Sattelschaft gibt es einige Öffnungen für einige mögliche Höheneinstellungen.

- Zwecks Höheneinstellung die Schraube, die Sattelschaft im Rahmen befestigt, lockern.
- Anschließend die Sattelschaft nach oben oder nach unten

- verschieben und entsprechende an den Benutzer angepasste Höhe auswählen.
- Nach der Auswahl der entsprechenden Höhe den Drehknopf so festschrauben, damit die Einstellung nicht mehr geändert werden kann.

Achtung: Man darf die Sattelschaft oberhalb der auf der Schaft markierten Höchst- bzw. Mindesteinstellung nicht herausziehen.

Widerstandseinstellung

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

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

WARTUNG

- Vor jeder Benutzung des Gerätes vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Mutter und Knebelgriffe richtig festgezogen wurden.
- Zur Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven Reinigungsmittel benutzt werden. Benutzen Sie einen weichen, feuchten Lappen zur Beseitigung von Schmutz und Staub. Entfernen Sie Schweißspuren, da die saure Reaktion die Polster Teile beschädigen kann. Das Zählwerk ist ausschließlich mit trockenem Lappen zu reinigen.
- Das Gerät ist in den trockenen Räumen zum Schutz vor Feuchte und Korrosion aufzubewahren.
- Sollte das Zählwerk nicht richtig funktionieren, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Kabel gut verbunden sind, insbesondere das obere Kabel mit dem Zählwerk. Sollte das Zählwerk nach wie vor nicht richtig

funktionieren, überprüfen Sie, ob die Speiseleitung bzw. der Stecker nicht beschädigt sind.

- Bei fehlender Widerstandseinstellung sich vergewissern, ob die obere Sensorleitung mit der unteren Leitung richtig verbunden ist.

ACHTUNG: Aus Umweltschutzgründen sind die verbrauchten Batterien, Speiseleitungen, Motoren u.s.w. nicht in Haushaltsmüll zu werfen. Leere Batterien, Speiseleitungen, Akkus, sind an die Stellen zu bringen, die Entsorgung gemäß geltenden Bestimmungen des Umweltschutzrechtes durchführt. Empfohlen ist die systematische Prüfung der elektrischen Leitung und des Steckers. Nie am Kabel ziehen. Bei Beschädigung ist das Gerät nicht zu benutzen. Das Gerät ist nie auf eigene Hand zu reparieren. Die Reparatur ist durch einen qualifizierten Mitarbeiter der Firma SPOKEY durchzuführen.

BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

Stromversorgung

Batterien: 1.5v AA (2 Stk.) nicht im Lieferumfang enthalten

Installation der batterie:

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

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



ZÄHLER

Erste inbetriebnahme

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

Zurücksetzen

Um alle Werte zurückzusetzen, halten Sie die MODE-Taste zwei Sekunden lang gedrückt. Hinweis: Die Werte werden auch zurückgesetzt, wenn die Batterie vom Messgerät genommen wird.

Taste

Das Messgerät ist mit einer Universaltaste zur Auswahl einzelner Funktionen (MODE) ausgestattet. Drücken Sie die MODE-Taste, um zur

Automatisches ein-/ausschalten (auto on/off)

Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie beginnen, die Pedale zu bewegen, oder eine beliebige Taste drücken.

Das Display schaltet sich automatisch aus, wenn Sie länger als 4 Minuten mit dem Training aufhören. Alle Ergebnisse werden gespeichert.

Fehler des geräts

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

ausgewählten Funktion zu gelangen. Halten Sie die MODE-Taste 2 Sekunden lang gedrückt, um sie zurückzusetzen

Funktionen

SCAN – Die Trainingseffekte werden abwechselnd auf dem Monitor angezeigt: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Anzahl der verbrannten Kalorien und Herzfrequenz. Jeder Parameter wird für 6 Sekunden angezeigt. Drücken Sie die MODE-Taste während der Präsentation einer bestimmten Funktion, um sie auf dem Display zu stoppen (die SCAN-Funktion wird deaktiviert).

TIME (Zeit) – Zeigt die Trainingsdauer an. Die Zeit läuft maximal bis zum Punkt 99:59 (Minuten: Sekunden).

SPEED (Geschwindigkeit) – Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an, mit der das Training durchgeführt wird.

DISTANCE (Distanz) – Zeigt die während des Trainings bewältigte Distanz an.

CALORIE (Kalorien) – Zeigt die während dieses Trainings verbrannten

Kalorien an. Achtung: Es werden allgemeine Daten angezeigt, die zum Vergleich verschiedener Trainingssitzungen dienen. Diese Daten sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

PULSE (Puls) – Zeigt den aktuellen Puls während des Trainings an. Um die richtige Messung zu erhalten, müssen beide Hände auf die in den Griffstangen eingebauten Sensoren für min. 5 Sekunden platziert werden. Der aktuelle Herzfrequenzwert wird auf dem Display angezeigt. Wenn der Sensor keine Herzfrequenz erkennt, erscheint das Symbol "P" auf dem Display. Um zu überprüfen, ob die Pulsfrequenz stabil ist, sollten Sie Ihre Hände während des ganzen Trainings auf den Sensoren halten. Hinweis: Die angezeigten Daten sind generisch und dienen zum Vergleich verschiedener Trainingseinheiten. Sie sollten nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

DER UMFANG DER MESSUNG

TIMER - ZEIT 0: 00-99: 00 MIN: SEC (min: sek)

GESCHWINDIGKEIT 0,0-999,9 km / h (km / h)

ENTFERNUNG - 0,0-999,9 km

KALORIEN - 0,0-999,9 KCAL

PULS - 40-240 BEATS / MIN (Hübe / Min.) (B

BEDIENUNG, TRAINING



Position

Sich auf dem Sattel hinsetzen, Füße in Pedale auf diese Weise stellen, damit sie zwischen dem Pedalgestell und dem Riemen gesperrt bleiben, Hände gegen den Lenker stützen. Während des Trainings immer auf die gerade Haltung

denken. Das Training auf dem Hometrainer ersetzt das Training auf dem üblichen Fahrrad.

Muskelgestaltung

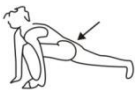
Zwecks Muskelgestaltung ist während des Trainings der Widerstand bedeutend zu erhöhen. Dies führt zur größeren Spannung der Muskel und kann bedeuten, dass das Training nicht so lang wie gewünscht dauern kann. Sollte die Kondition trainiert werden, ist das Trainingsprogramm zu ändern. Trainieren wie üblich über die Aufwärmphase, Training und Erholung, zum Schluss des Trainings ist der Widerstand zu steigern, damit die Beinarbeit erhöht wird. Die Geschwindigkeit ist zu begrenzen, damit der Puls auf festgelegtem Niveau bleibt.

TRAININGSANLEITUNG

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

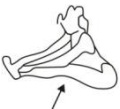
Aufwärmphase

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.



Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



Dehnübungen Oberschenkel und Knie

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



Dehnübungen Waden

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

Gewichtabbau

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

Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.



Film ansehen:

Aufwärmen mit Rafał Wieczorowski.

Scannen Sie den Code auf der Seite ein oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:

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



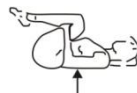
Dehnübungen Oberschenkel

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



Dehnübungen Oberkörper

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



Dehnübungen Beine

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

Trainingsphase, Erholung, Beendigung des Trainings und Bremsen

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

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

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

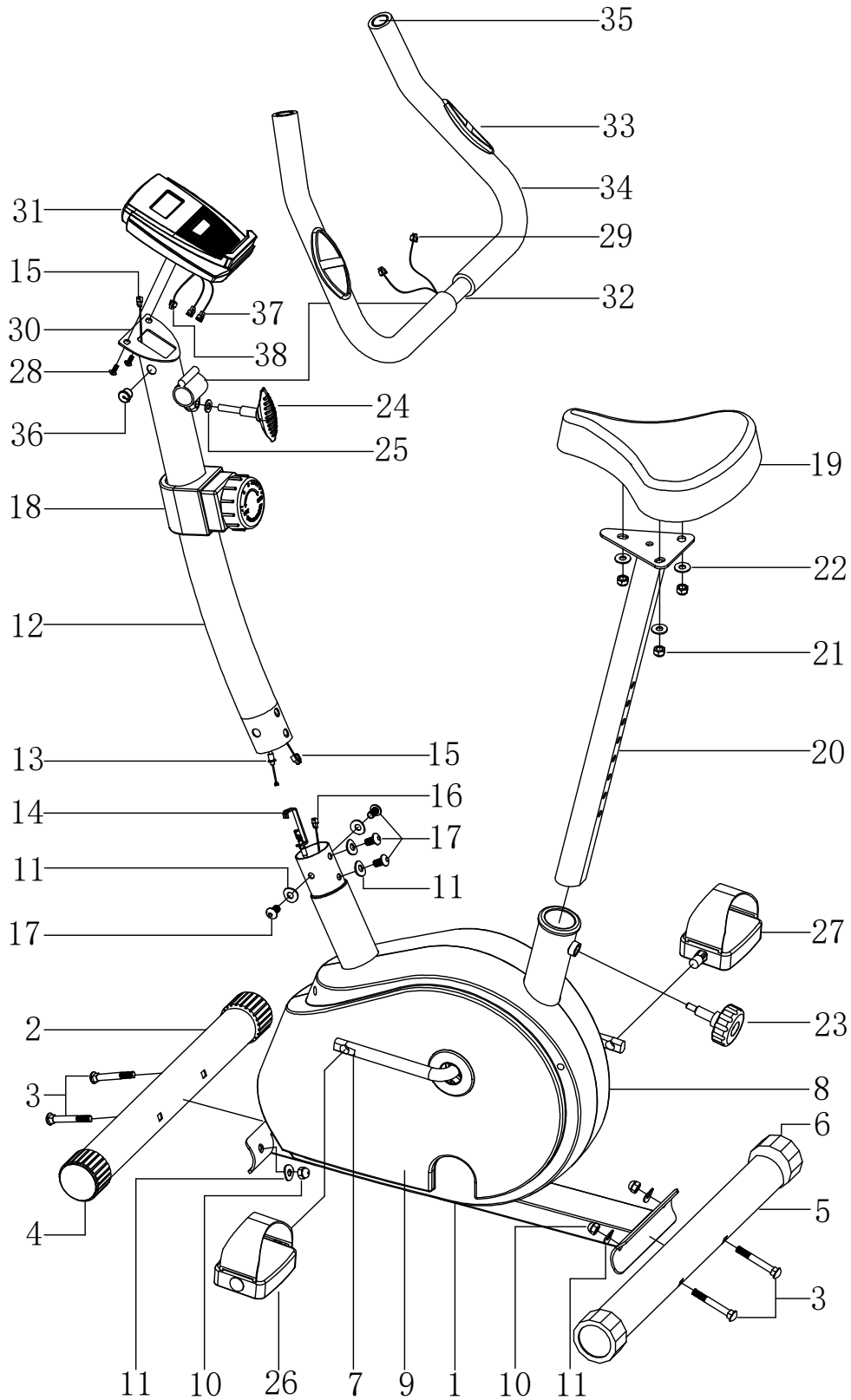
Zwecks das Gerät zum Stillstand zu bringen, ist dem Betätigen der Pedale aufzuhören. Das Fahrrad besitzt kein Sperrsystem und keine Sicherheitsbremse. Das Bremssystem ist nicht einstellbar. Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.

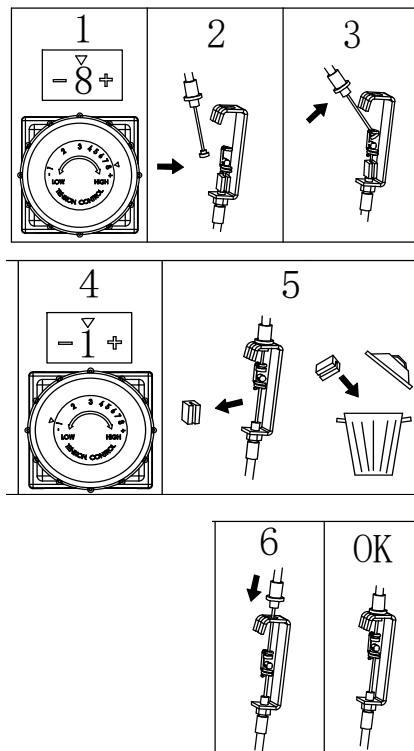
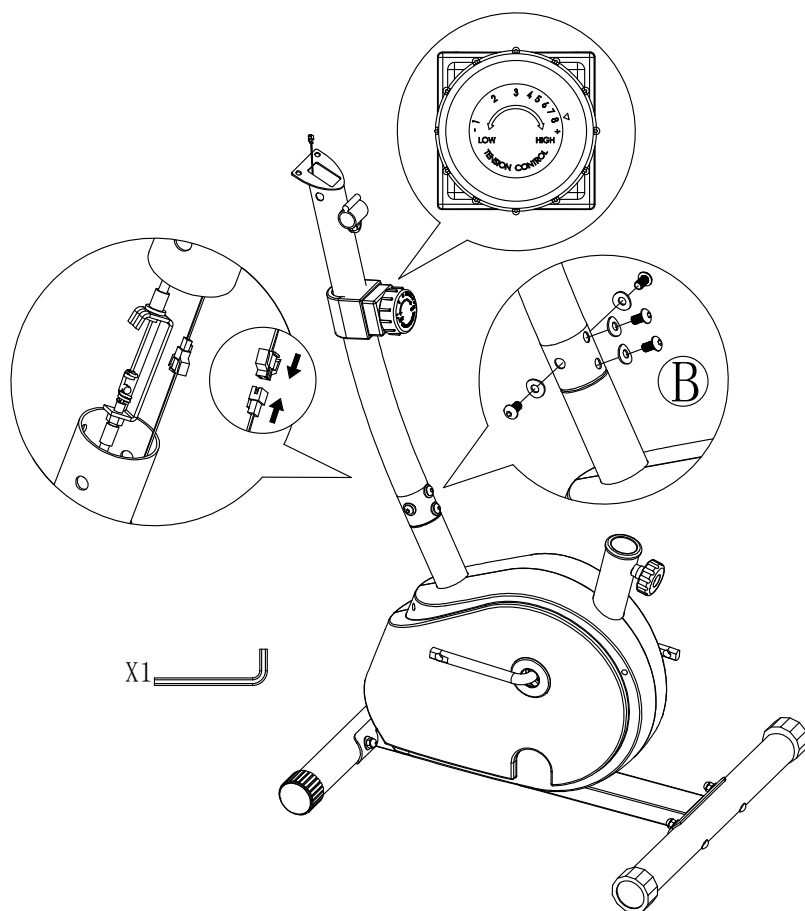
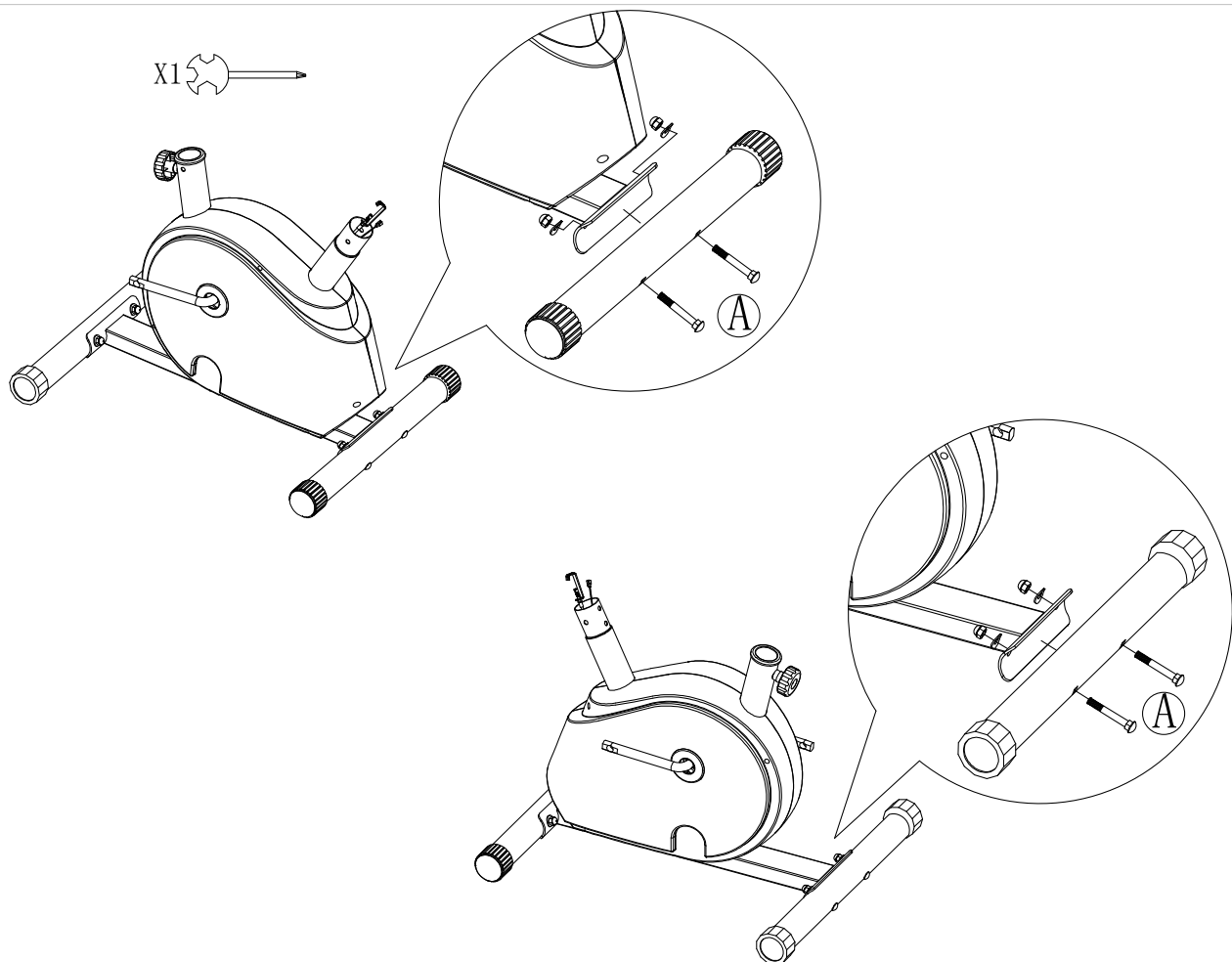


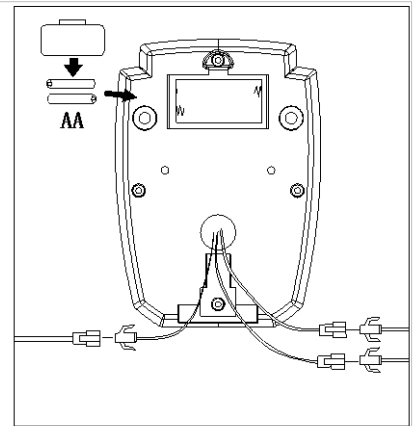
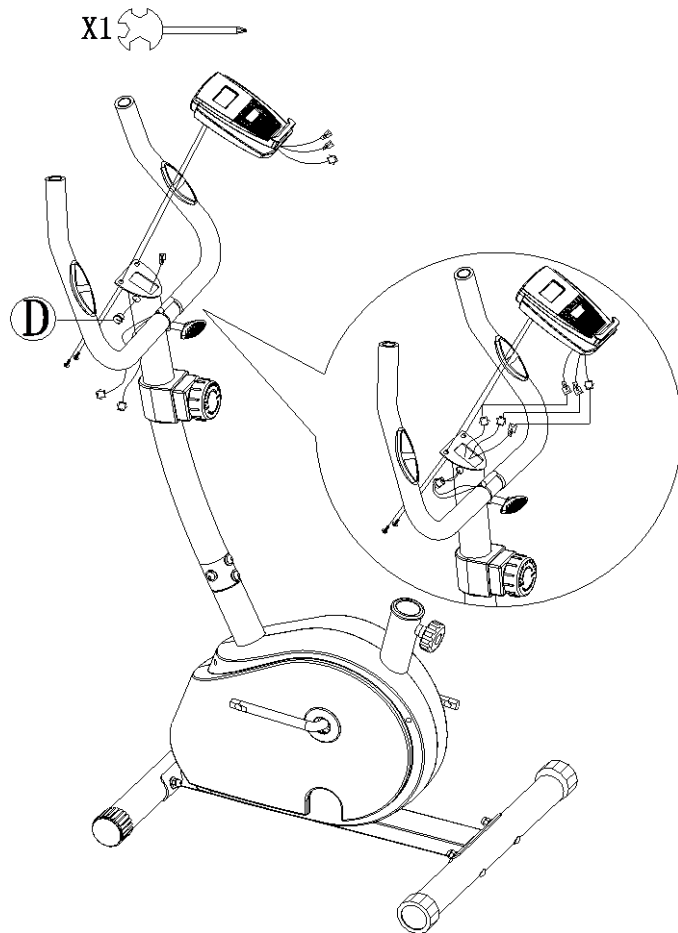
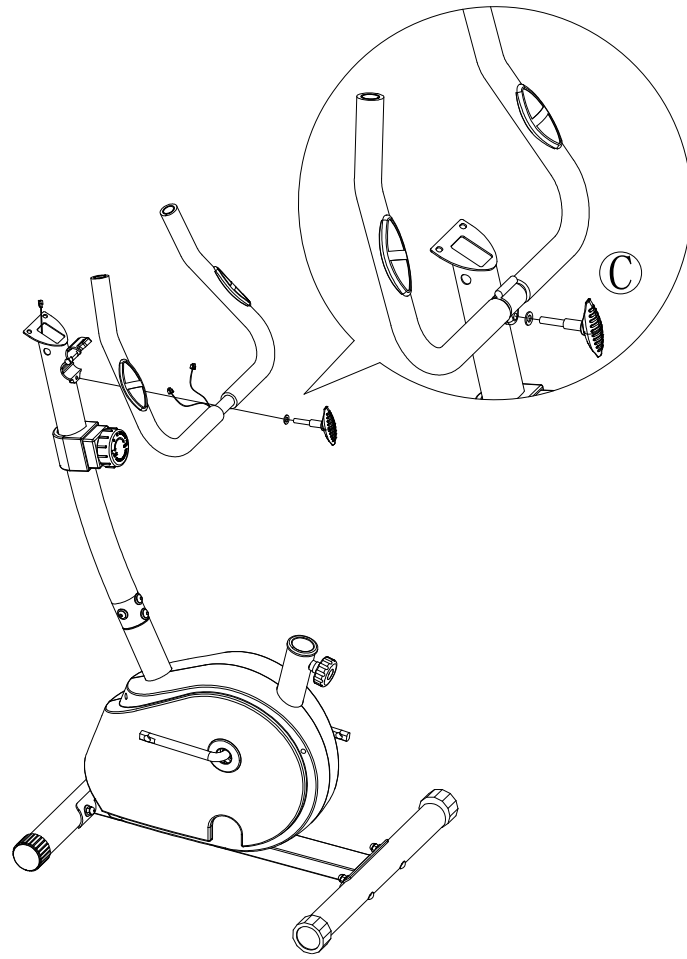
Betrifft Zählwerk

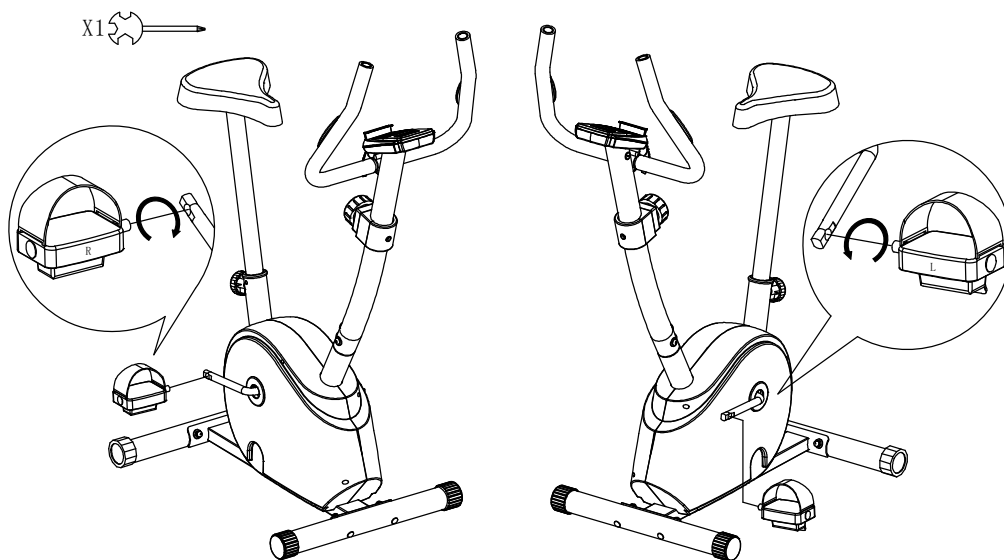
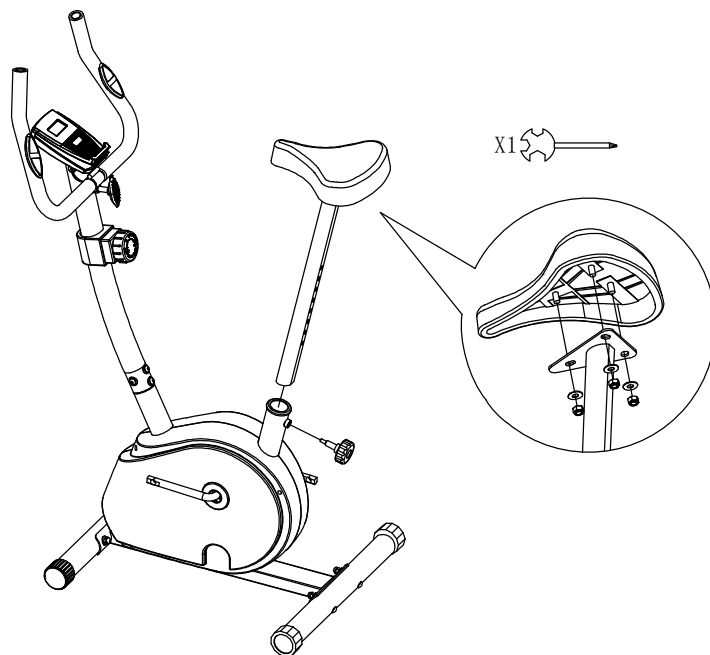
Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhalte der Elektronikgeräte können lang anhaltende ungünstige Änderungen in natürlicher Umgebung verursachen, wie auch die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen.

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 parodytu, arba pasikeisti. / Št produkta specifikācijas var mazliet atšķirties no šeit parādītajām, vai mainīties. / Die Eigenschaften des Produkts können von den Abbildungen abweichen oder einer Änderung unterliegen.

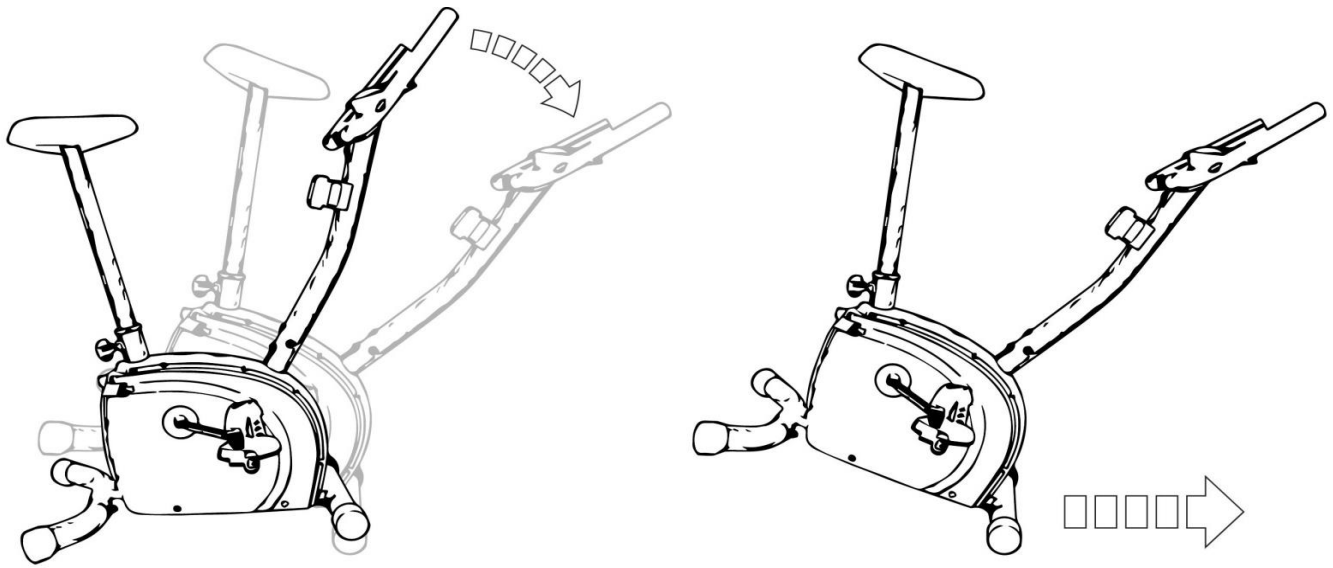




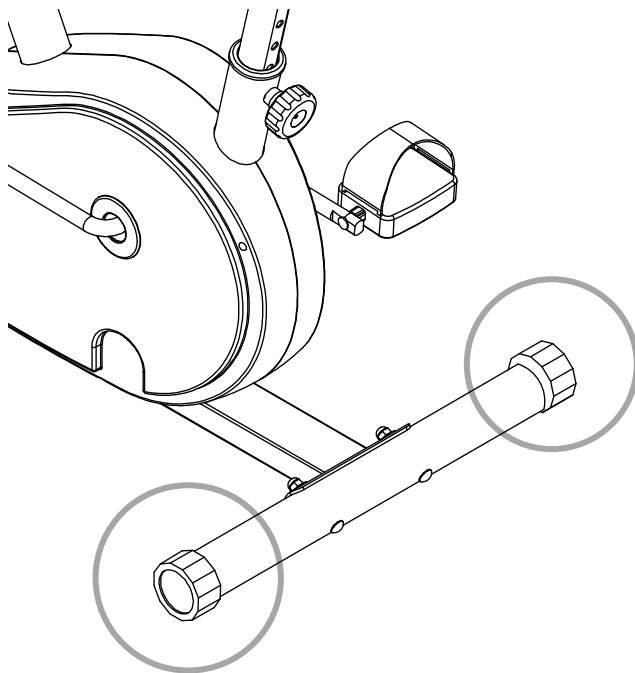




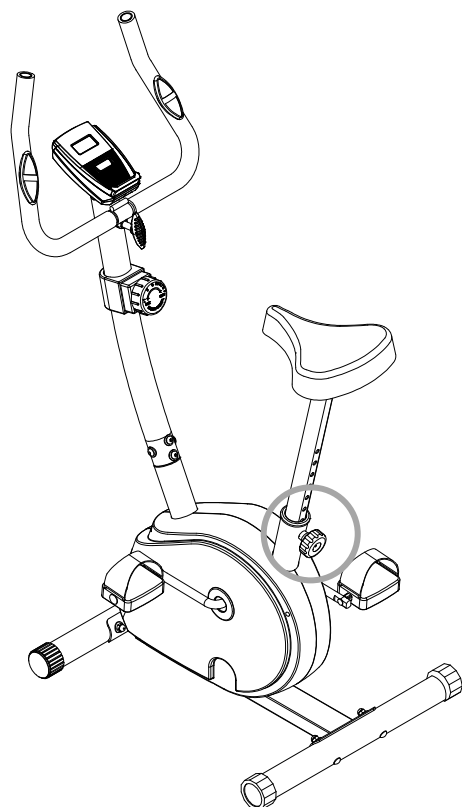
PRZENOSZENIE URZĄDZENIA | MOVING THE DEVICE | ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА |
 PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ | PRENÁŠANIE ZARIADENIA | ĮRENGINIO PERKĖLIMAS | KITA VIETA | IERĪCES PĀRVIETOŠANA |
 TRANSPORT



POZIOMOWANIE URZĄDZENIA | LEVELLING | ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА | KALIBRACE ZAŘÍZENÍ |
 VODOROVNÁ POLOHA ZARIADENIA | PRIETAISO HORIZONTALUMO NUSTATYMAS | IERĪCES HORIZONTĀLA NOVĪETOŠANA |
 NIVELLIERUNG DES GERÄTES



- (PL) Záslepki tylnego stabilizatora
- (EN) Rear Stabilizer End Cap
- (RU) Заглушки заднего стабилизатора
- (CZ) Záslepky zadního stabilizátoru
- (SK) Záslepky zadného stabilizátora
- (LT) Užpakalinio stabilizatoriaus aklės
- (LV) Pakājējā stabilizatora tapas
- (DE) Endkappen am hinteren Stabilisator



- (PL) Gałka do regulacji
- (EN) Knob
- (RU) Ручка для регулировки
- (CZ) Knoflík pro regulace
- (SK) Kľuka na regulovanie
- (LT) Reguliavimo rankutė
- (LV) Regulēšanas rokturis
- (DE) Drehknopf zur Einstellung

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