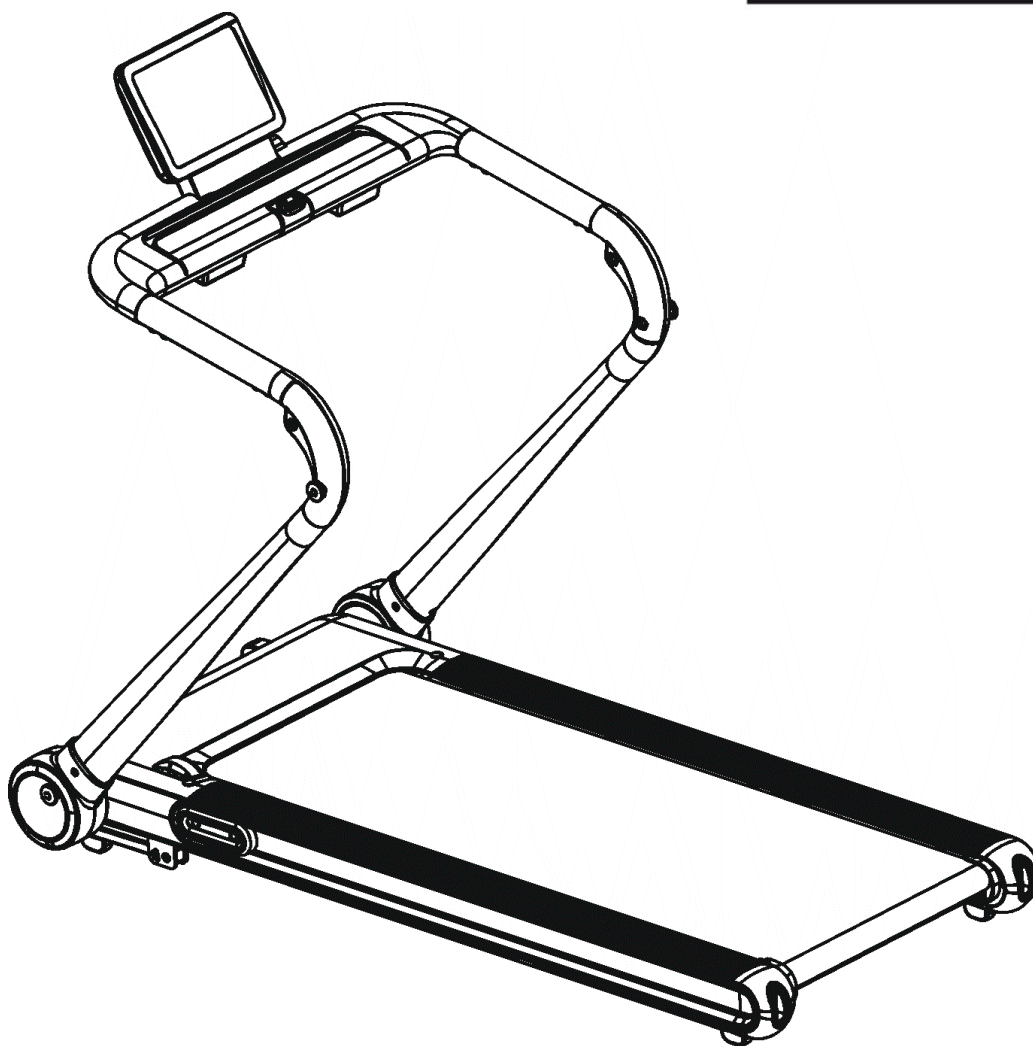


SPOKEY

www.spokey.eu

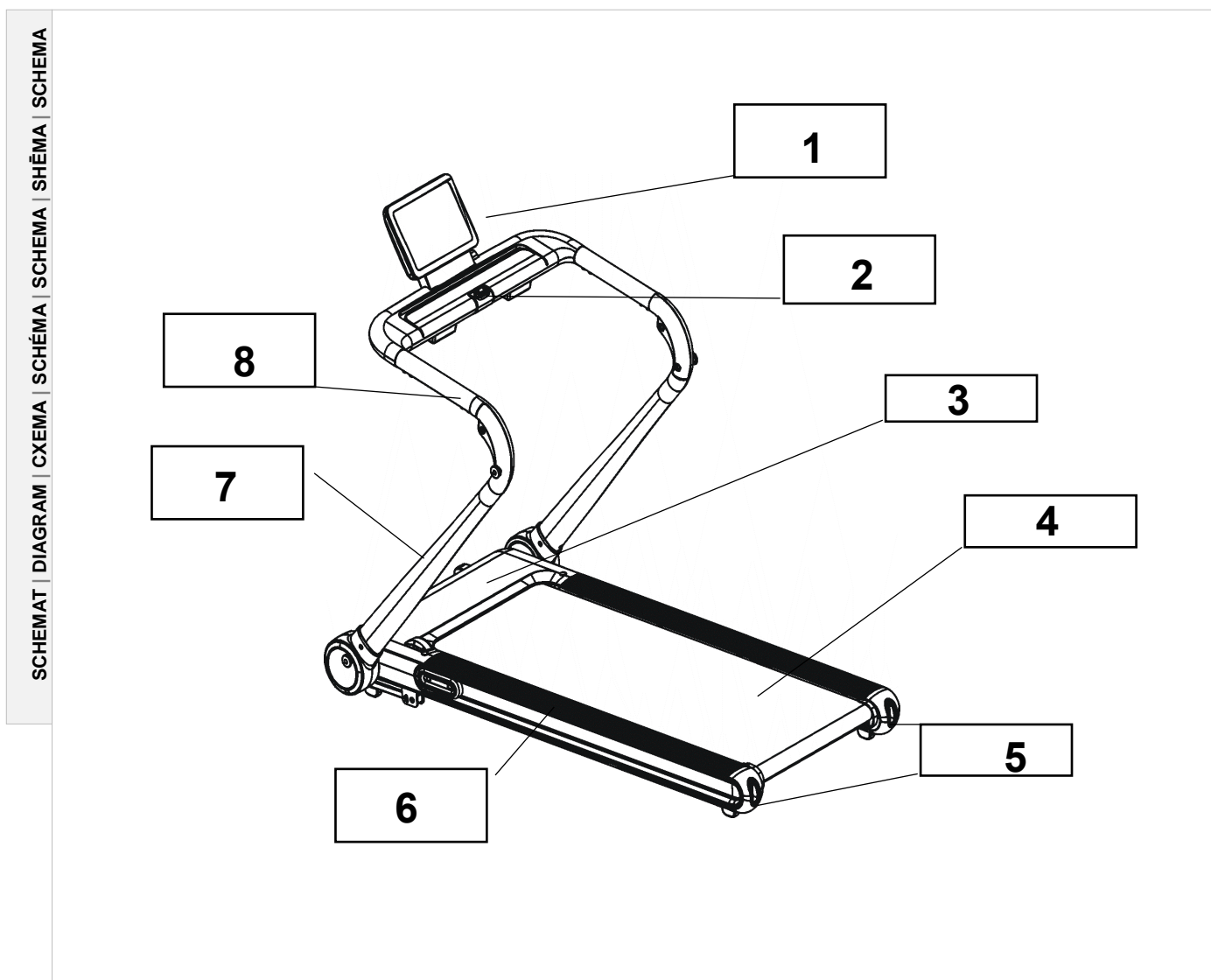


926731

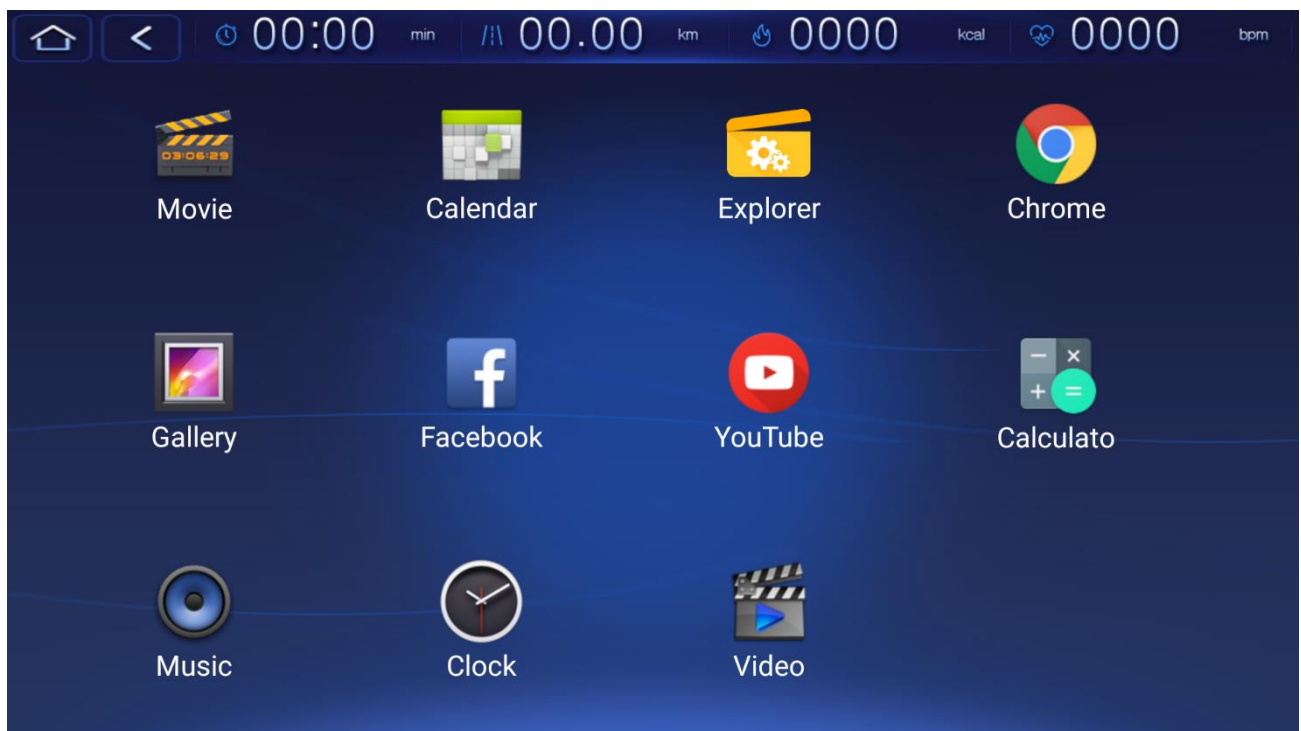
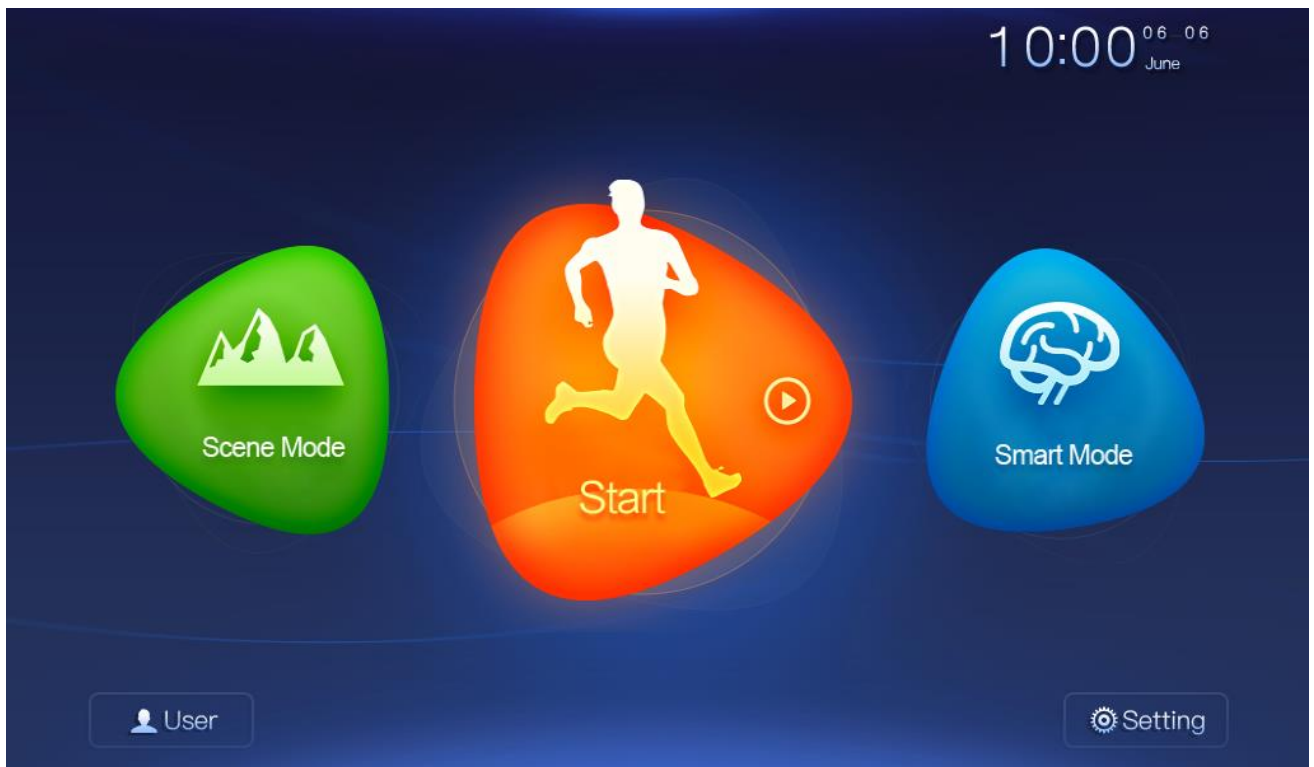
MODEL: **FORRO**

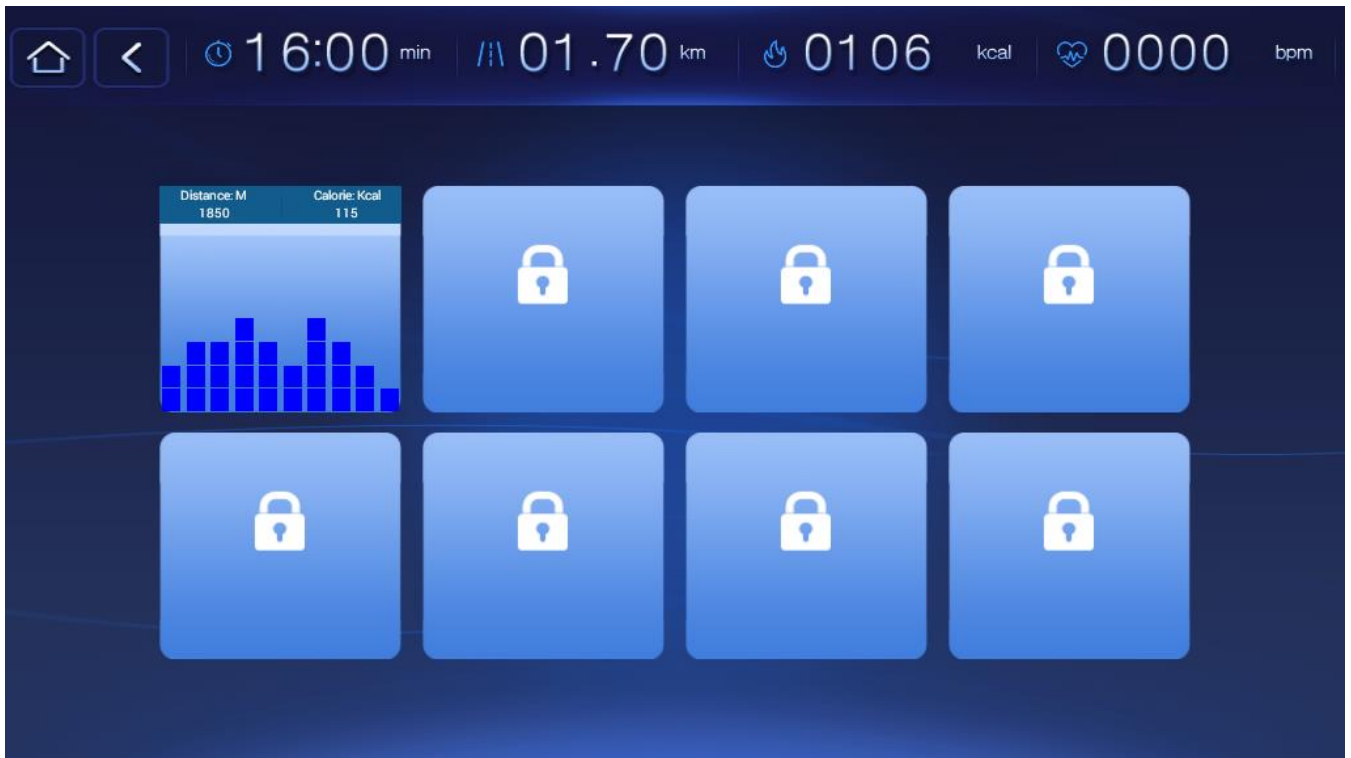
SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHÉMA	/ 2
(PL) BIEŻNIA ELEKTRYCZNA	/ 13
(EN) ELECTRIC TREADMILL	/ 18
(RU) ЭЛЕКТРИЧЕСКАЯ БЕГОВАЯ ДОРОЖКА	/ 23
(CZ) ELEKTRICKÝ BĚŽECKÝ PÁS	/ 28
(SK) ELEKTRICKÝ BEŽECKÝ TRENAŽÉR	/ 33
(LT) ELEKTRINIS BĖGIMO TAKELIS	/ 38
(LV) ELEKTRISKS SKREJCEĻŠ	/ 43
(DE) ELEKTRISCHES LAUFBAND	/ 48

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 podľa úprav / Šio produkto specifikacijos gali šiek tiek skirtis nuo parodytų, arba pasikeisti. / Šī produkta specifikācijas var mazliet atšķirties no šeit parādītajām, vai mainīties. / Die Eigenschaften des Produkts können von den Abbildungen abweichen oder einer Änderung unterliegen.



	PL	EN	RU	CZ	SK	LT	LV	DE
1	Ekran dotykowy	Touch screen	Сенсорный экран	Dotykový displej	Dotykový displej	Jutiklinis ekranas	Skārienjutīgais ekrāns	Touchscreen
2	Klucz bezpieczeństwa	Security key	Ключ безопасности	Bezpečnostní klíč	Bezpečnostný kľúč	Apsaugos raktas	Drošības atslēga	Sicherheitsschlüssel
3	Pokrywa silnika	Motor cover	Крышка двигателя	Kryt motoru	Kryt motora	Variklio dangtis	Dzinēja vāks	Motorhaube
4	Pas bieżny	Running belt	Участвья в гонке пояс	Pás	Pás	Bėgimo takelis	Skriešanas josla	Laufgürtel
5	Zaślepka	End cap	Заглушка	Zátka	Zátka	Aklidangtis	Aizsargvāciņš	Stecker
6	Szyna boczna	Side rail	Боковая рейка	Bočnice	Bočnica	Šoninis užtvaras	Sānu sliede	Seitenschiene
7	Rama bieźni	Upright tube	Вертикальная трубка	Rám běžeckého pásu	Rám bežeckého pásu	Vertikalus vamzdinis rėmas	Vertikālā caurule	Vertikales Rohr
8	Poręcz	Handrail	Перила	Madlo	Držadlo	Turėklas	Margas	Geländer

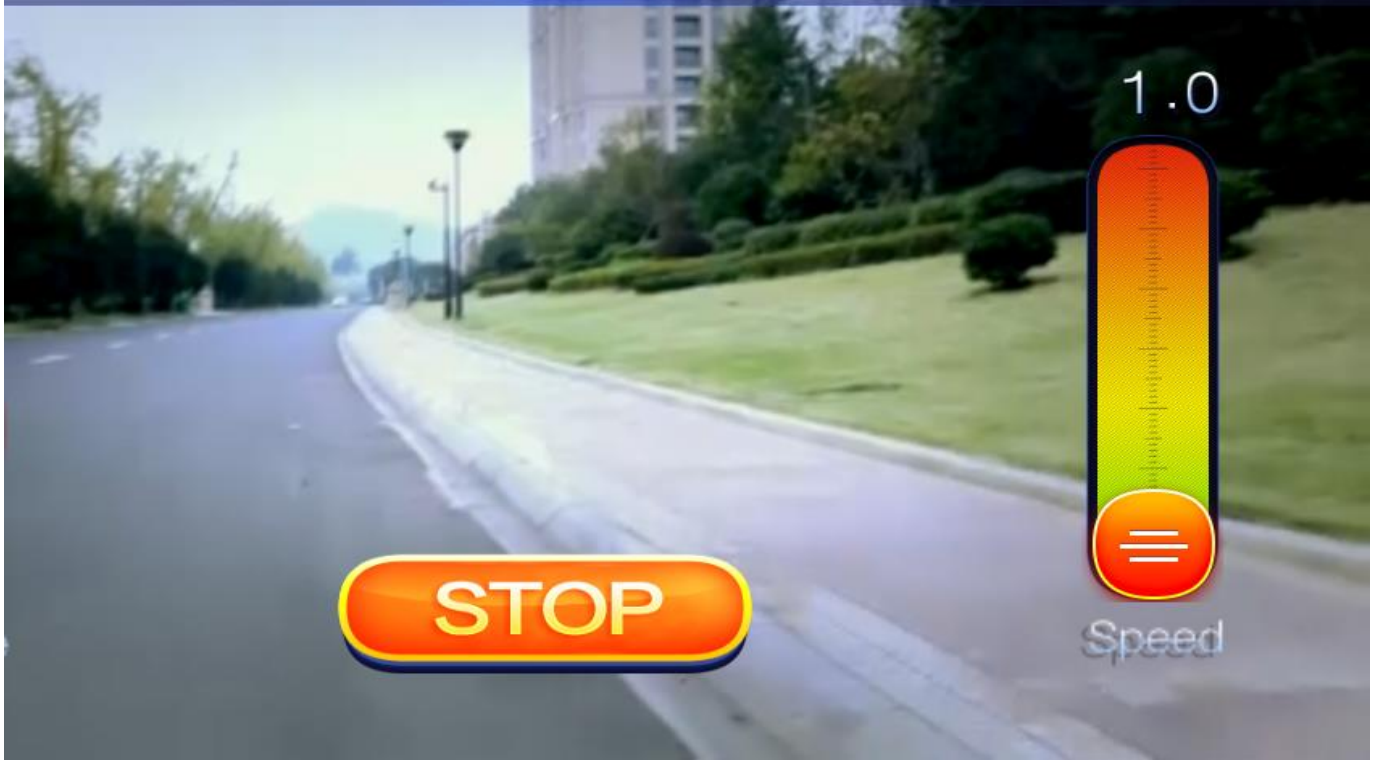




🏠 < 00:00 min 00.00 km 🔥 0000 kcal ❤️ 0000 bpm



00:07 min 00.00 km 🔥 0000 kcal ❤️ 0000 bpm



Home < 00:00 min 00.00 km 0000 kcal 0000 bpm

Profile + Add User

guest

Total Time: 00:00:00
Total Distance: 0.0 kilometer
Total Calorie: 0 KCal

User Edit

Home < 00:00 min 00.00 km 0000 kcal 0000 bpm

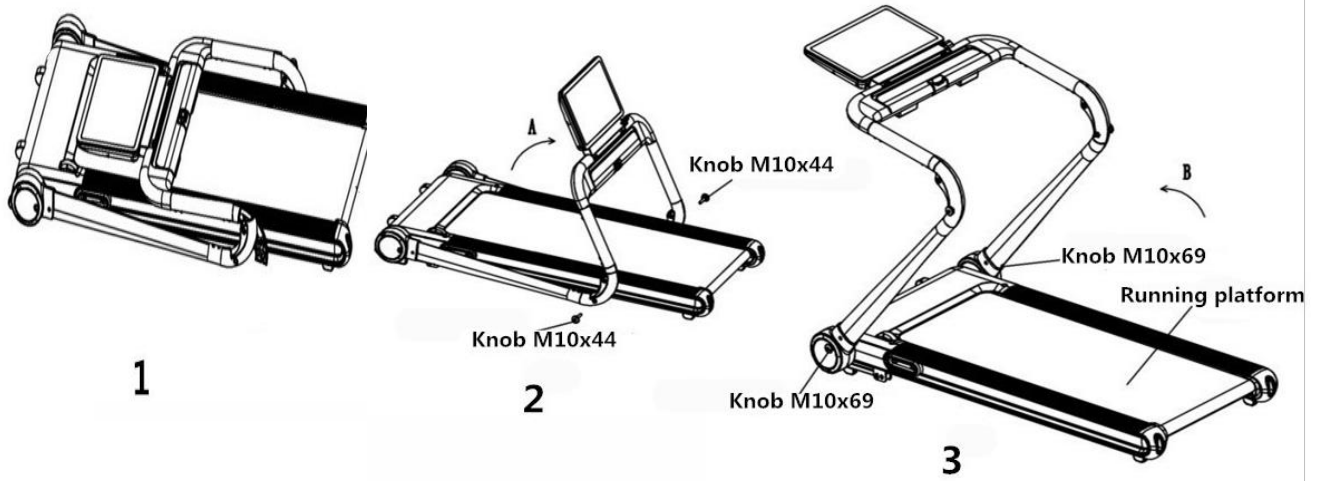
Profile

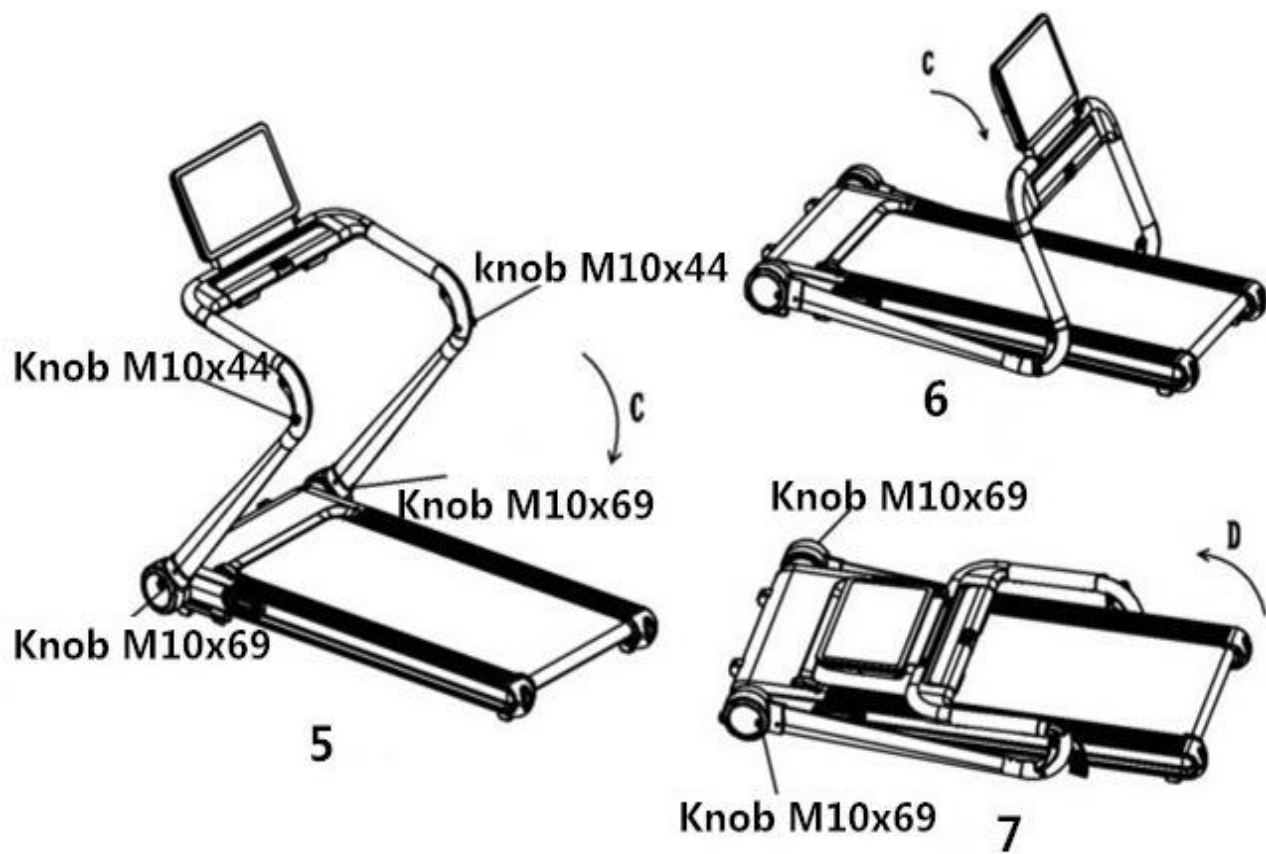
guest 19700102

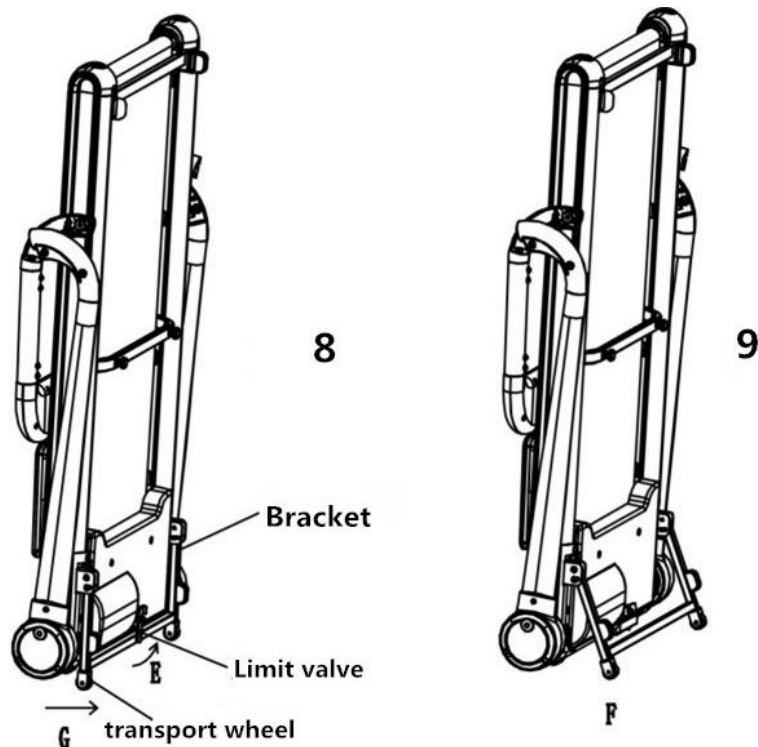
Password Male Female

180 50

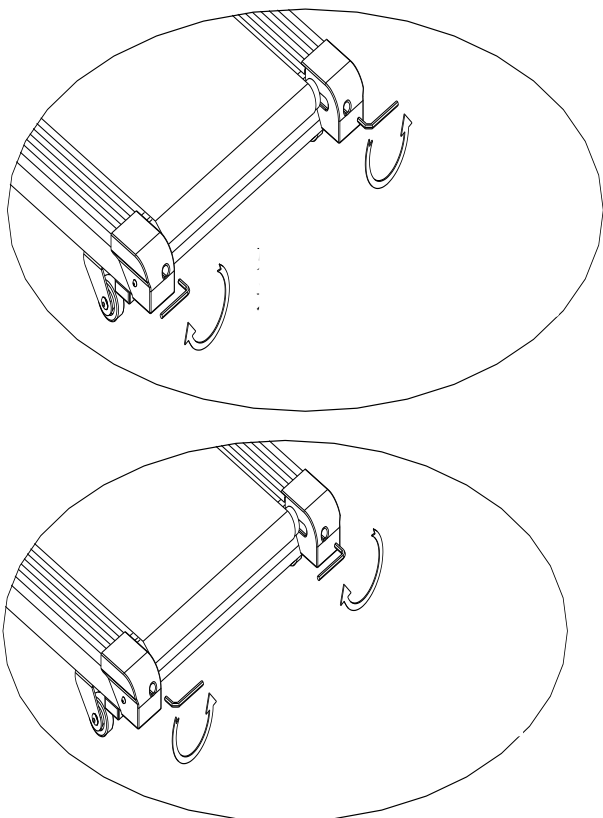
Save Cancel



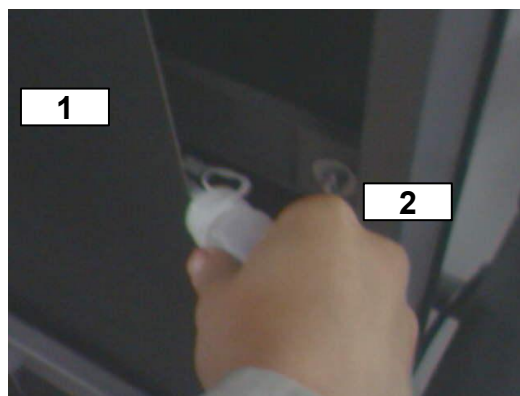




REGULACJA PASA BIEŻNEGO/ ADJUSTMENT OF THE TREADMILL BELT/ РЕГУЛИРОВКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА/ NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU/ NASTAVENIE BEŽECKÉHO PÁSU/ BĒGIMO JUOSTOS REGULIAVIMAS/ SKREJCEĻA JOSLAS REGULĒŠANA / EINSTELLUNG DER LAUFMATTE











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











1
 (PL) Pas bieżny / (EN) Running belt / (RU) Беговое полотно / (CZ) Běžecký pás / (SK) Bežiaci pás / (LT) Bėgimo juosta / (LV) Skrejceļa josla / (DE) Laufmatte

2
 (PL) Podstawa / (EN) running board / (RU) Основание бегового полотна / (CZ) Základ běžícího pásu / (SK) Podstavec bežeckého pásu / (LT) Bėgimo juostos pamatas / (LV) Skrejceļa joslas pamats / (DE) Gestell

ZESTAWIENIE CZĘŚCI,

Część główna		Nazwa		Ilość	
		1. Rama główna		1 zestaw	
Lp.	Elementy	Ilość	Lp.	Elementy	Ilość
①	M10x44 	2	⑤	Klucz nastawny 	1
②	M10x69 	2	⑥	Olej silikonowy 	1
③	Klucz 5mm 	1	⑦	Podręcznik użytkownika 	1
④	Klucz 6 mm 	1	⑧	Klucz bezpieczeństwa 	1

LIST OF PARTS - DIAGRAM -

Main part		Name		Q'ty	
		1.Main frame		1set	
No.	Fittings	Qnty	No.	Fittings	Qnty
①	M10x44 	2	⑤	Multi Wrench 	1
②	M10x69 	2	⑥	Silicone oil 	1
③	5mmWrench 	1	⑦	User's Manual 	1
④	6mm Wrench 	1	⑧	Security Key 	1

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ -

Главная часть		Название		Количество	
		1. Главная рама		1 набор	
№	Элементы	Количество	№	Элементы	Количество
①	M10x44 	2	⑤	Разводной ключ 	1
②	M10x69 	2	⑥	Силиконовое масло 	1
③	Ключ 5мм 	1	⑦	Книга пользователя 	1
④	Ключ 6 мм 	1	⑧	Ключ безопасности 	1

SEZNAM DÍLŮ

Hlavní část	Název		počet		
	1 hlavní rám		1 sada		
Lp.	Komponenty	počet	Lp.	Komponenty	počet
①	Kolečko M10x44 	2	⑤	Nastavitelný klíč 	1
②	Kolečko M10x69 	2	⑥	Silikonový olej 	1
③	Klíč 5 mm 	1	⑦	Uživatelská příručka 	1
④	Klíč 6 mm 	1	⑧	Bezpečnostní klíč 	1

ZOZNAM SÚČASTÍ

Hlavná časť	Názov		Počet		
	1 hlavný rám		1 sada		
Lp.	Komponenty	počet	Lp.	Komponenty	počet
①	Koliesko M10x44 	2	⑤	Nastaviteľný kľúč 	1
②	Koliesko M10x69 	2	⑥	Silikonový olej 	1
③	Kľúč 5 mm 	1	⑦	Užívateľská príručka 	1
④	Klucz 6 mm 	1	⑧	Bezpečnostný kľúč 	1

KOMPONENTŲ SAŲAŠAS

Pagrindinė dalis	Pavadinimas		Kiekis		
	1. Pagrindinis rėmas		1 komplektas		
E/Nr.	Elementai	Kiekis	E/Nr.	Elementai	Kiekis
①	M10x44 	2	⑤	Reguliavimo raktas 	1
②	M10x69 	2	⑥	Silikoninė alyva 	1
③	Raktas 5mm 	1	⑦	Naudotojo vadovėlis 	1
④	Raktas 6 mm 	1	⑧	Apsaugos raktas 	1

SASTĀVDAĻU SARAKSTS -

Galvenā daļa		Nosaukums	Daudzums			
		1. Galvenais rāmis	1 komplekts			
Nr. p. k.	Elementi	Daudzums	Nr. p. k.	Elementi	Daudzums	
①	M10 x 44 	2	⑤	Regulējamā atslēga 	1	
②	M10 x 69 	2	⑥	Silikona eļļa 	1	
③	Atslēga 5 mm 	1	⑦	Lietotāja rokasgrāmata 	1	
④	Atslēga 6 mm 	1	⑧	Drošības atslēga 	1	

ÜBERSICHT DER TEILE

Haupt Teil		Name	Menge			
		1. Hauptrahmen	1 Setz			
Nr.	Element	Menge	Nr.	Element	Menge	
①	M10x44 	2	⑤	Einstellbarer Schraubenschlüssel 	1	
②	M10x69 	2	⑥	Silikonöl 	1	
③	Schlüssel 5mm 	1	⑦	Benutzerhandbuch 	1	
④	Schlüsse 6 mm 	1	⑧	Sicherheitsschlüssel 	1	

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

BIEŻNIA SPOKEY FORRO – SPECYFIKACJA

DANE TECHNICZNE

Rozmiar po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.): 155 x 83 x 135 cm
Powierzchnia do biegania: 121,5 x 48 cm

Maksymalna waga użytkownika - 100 kg
Napięcie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

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

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

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

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

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

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

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

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

Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Podczas ćwiczenia należy mieć przypięty do ubrania klucz bezpieczeństwa i trzymać się uchwytów. Podczas działania bieżni proszę nie dotykać elementów ruchomych bieżni. Sprzęt zaliczony został do klasy H i C i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny. Sprzęt nie jest odpowiedni do celów terapeutycznych.

Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 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.

Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.

Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

OSTRZEŻENIE: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

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

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

MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

PRZYGOTOWANIE DO MONTAŻU

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

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

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

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 7-8)

UWAGA! Nie podłączaj zasilania przed ukończeniem montażu.

KROK 1 Wyjmij maszynę z opakowania, korzystając z pomocy drugiej osoby i ostrożnie ułóż ją na płaskiej powierzchni. Wyjmij pozostałe elementy.

Podnieś ekran zgodnie z kierunkiem strzałki A, do pozycji pokazanej na Rys. 2. Zamocuj ekran i ramę bieżni za pomocą 2 pokręteł M10x44.

Jedna osoba stoi na platformie bieżni i przytrzymuje ekran i ramę bieżni pod kątem zgodnym ze strzałką B (jak na Rys. 3), druga mocuje ramę za pomocą pokręteł M10x69.

KROK 2 Włóż klucz bezpieczeństwa do gniazda w konsoli, włącz przełącznik zasilania, naciśnij przycisk startu.

KROK 3 Po zakończeniu użytkowania złóż bieżnię, żeby zaoszczędzić miejsce: wykręć 2x pokrętła M10x69, następnie umieść ekran i ramę bieżni pod kątem (jak na Rys. 5) zgodnie z kierunkiem strzałki C, następnie wykręć 2x pokrętła M10x44 i złóż je (jak na Rys. 6); zamocuj ponownie 2x pokrętła M10x69, następnie podnieś bieżnię do pionu zgodnie z kierunkiem strzałki D.

SKŁADANIE BIEŻNI, PRZENOSZENIE BIEŻNI

Nie próbuj przenosić bieżni, jeśli nie jest w złożonej i zablokowanej pozycji. Upewnij się, że przełącznik zasilania znajduje się w pozycji OFF, a przewód zasilający jest odłączony od gniazda elektrycznego.

Gdy bieżnia jest w pionie, kopnąć granicznik zgodnie z kierunkiem strzałki E tak, by odcepił się od wspornika, następnie przesunąć kółka z pozycji przy strzałce G do pozycji F. Następnie można złożyć bieżnię do przechowania (Rys. 8, 9). Jeśli bieżnia ma być użytkowana, należy zamocować wspornik do ogranicznika jak na Rys. 8 i zamontować zgodnie z Rys. 1-4.

KONSERWACJA

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

Monitor należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.

Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do wycierania krawędzi pasa i przestrzeni między pasem a krawędzią ramy. Czyść również krawędź pasa z jego spodniej strony. Górną część pasa zaleca się myć szczoteczką i wodą z mydłem raz na miesiąc.

UWAGA: Zanim zaczniesz znów używać bieżnię, poczekaj aż urządzenie

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

UWAGA: Złożona bieżnia nie może być obsługiwana i użytkowana. Proszę całkowicie zatrzymać ruchomy pas bieżny przed złożeniem urządzenia. Złożona bieżnia powinna być odłączona od źródła zasilania. Nie wolno włączać złożonej bieżni.

wyschnie.

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

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

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

Elementy łączące są najbardziej narażone na zużycie.

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

PAS BIEŻNY

REGULACJA NAPIĘCIA PASA

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

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

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

WYŚRODKOWANIE PASA BIEŻNEGO (RYSUNEK, STR. 9)

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

ustaw najmniejszą prędkość i sprawdź, po której stronie prowadnicy porusza się pas.

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

INSTRUKCJA SMAROWANIA PASA BIEŻNEGO (RYSUNEK – STR. 9)

Odłącz bieżnię od źródła zasilania. Złóż bieżnię.

Sprawdź tylną stronę pasa bieżnego. Gdy powierzchnia jest sucha należy ją nasmarować. Natomiast gdy powierzchnia jest mokra lub wilgotna, nie ma potrzeby jej smarować.

Urządzenie jest wyposażone w zasilacz. 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. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane. Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę! Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY. Nigdy nie ciągnij za kabel.

SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO, PODSTAWY, ROLEK

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

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

W czasie gdy urządzenie jest wyłączone, rozprowadź równomiernie silikon po wewnętrznej powierzchni pasa i podstawy. (rysunek, str. 9)

Od czasu do czasu smaruj przednie i tylne rolki, aby działały w najlepszy możliwy sposób.

Jeśli pas/podstawa/rolki będą utrzymywane w należytej czystości, następnego smarowania można dokonać po około 120 godzinach użytkowania. Proszę skontaktować się z serwisem firmy SPOKEY w przypadku jakichkolwiek wątpliwości.

WYŚWIETLACZ MULTIMEDIALNY

STRONA POCZĄTKOWA (STR 3)

Ekran dotykowy wyświetla poniższe funkcje:

A) Scene mode: otwiera tryb scenarii.

B) Smart mode: otwiera tryb Smart.

C) Start: uruchamia bieżnię; następnie można dostosować prędkość.

DRUGA STRONA (STR 3)

Zawiera aplikacje konfiguracyjne, ale ich samodzielna instalacja jest niemożliwa ze względu na ograniczoną ilość miejsca.

Kliknięcie w lewym górnym rogu powoduje powrót do strony początkowej. A) Dane

Otwiera się przyciskiem „Data”. Ten interfejs zawiera bieżące informacje o użytkowaniu bieżni lub informacje z danego miesiąca.



Uwaga: czas systemowy bieżni jest korelowany z czasem systemowym serwera. Aby dane były wyświetlane prawidłowo, przed użytkowaniem należy podłączyć bieżnię do sieci WiFi.

B) Ustawienia

Łączność WiFi otwiera się przyciskiem „Settings”. Po wybraniu ustawień systemowych pojawi się menu konfiguracyjne WiFi, po czym kliknięciem można podłączyć urządzenie do sieci.

URUCHAMIANIE I ZATRZYMYWANIE BIEŻNI

1) Uruchamianie

Na pierwszej stronie kliknięcie „Start” otwiera interfejs biegania.

2) Zatrzymywanie

Kliknąć „Stop”.

Kliknięcie ikony w lewym górnym rogu powoduje powrót do strony



początkowej. Na stronie początkowej napis „Start” jest zastąpiony przez „Running”.

USTAWIANIE PRĘDKOŚCI (STR 4)

Podczas biegania można dostosowywać prędkość przesuając regulator na monitorze.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

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

Dla bezpiecznego i komfortowego zatrzymania pasa bieżnego używaj przycisku STOP, aż do całkowitego zatrzymania bieżni. Pas bieżny po wciśnięciu STOP będzie powoli zmniejszał swoją prędkość. Bieżnia nie włączy się dopóki klucz bezpieczeństwa nie będzie odpowiednio włożony

do otworu klucza znajdującego się w środkowej części konsoli, co dodatkowo zabezpiecza przed przypadkowym uruchomieniem bieżni. Drugi koniec klucza należy przyczepić do ubrania. Podczas upadku klucz bezpieczeństwa wypadnie z konsoli i bieżnia się zatrzyma. Zalecane jest, aby podczas ćwiczeń zawsze mieć przypięty klucz bezpieczeństwa. Podłącz i sprawdź działanie klucza bezpieczeństwa przed rozpoczęciem użytkowania.

WŁĄCZANIE

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

STAN UŚPIENIA

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

PRZYCISKI

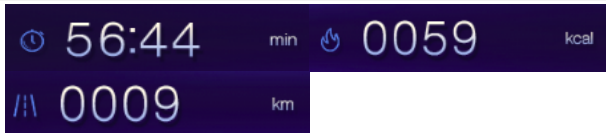
START/STOP naciśnij, by rozpocząć trening. Po 3 sekundach od włączenia pas bieżni zacznie się przesuwać z najniższą możliwą prędkością lub prędkością odpowiednią dla wybranego programu. Naciśnij,

by zakończyć trening. Bieżnia będzie zwalniać aż do zupełnego zatrzymania.

INNE DANE NA INTERFEJSIE:

SPEED: aktualna prędkość.

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



SZYBKI START (TRYB MANUALNY)

Aby szybko rozpocząć trening, nie musisz wybierać programu. W trybie manualnym prędkość ustalasz w trakcie biegu używając ekranu.

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

TRYB SMART (STR 4)

1) Tryb poziomów

8 poziomów o zwiększającej się skali trudności: użytkownik musi zaliczyć każdy poziom, aby przejść do kolejnego.

2) Aerobic running

„Aerobic running” to bieganie na niskiej intensywności; 8 rodzajów programów.

Kliknięcie otwiera program. Histogram przedstawia różne prędkości, biały przedstawia ukończony segment biegu, czerwony bieżący segment, a niebieski segment nieukończony. Domyślna wartość to 3 minuty na segment, użytkownik może regulować prędkość podczas biegania.

3) Slim running

„Slim running” to bieganie na średniej intensywności, 12 rodzajów programów.

4) High strength running

„High strength running” wymaga od użytkowników pewnej prędkości i umiejętności; nie jest odpowiedni dla początkujących. 12 rodzajów programów.

5) Customized mode (tryb swobodny)

Użytkownik sam ustala czas i prędkość biegu według preferencji. Program może składać się z kilku segmentów.

6) Target setting mode (tryb celów)

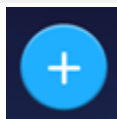
Użytkownik może ustawić docelowy czas, dystans, liczbę kalorii. Po kliknięciu „Start” rozpoczyna bieg, bieżnia zatrzymuje się po osiągnięciu wartości docelowej.

TRYB SCENE (STR 5)

Użytkownik wybiera dowolną scenę biegu.

UŻYTKOWNIK (STR 6)

Kliknięcie „User” otwiera interfejs użytkownika. System ma domyślną funkcję „Guest” (gość); można modyfikować informacje domyślne lub dodać konto osobiste.



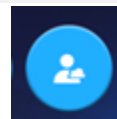
A) Edytowanie informacji o użytkowniku.

W celu edycji informacji o użytkowniku należy kliknąć „User Edit”

Dodawanie użytkownika: Kliknięcie pozwala dodać nowego użytkownika i edytować informacje o nim.

B) Logowanie

Kliknięcie otwiera okno logowania. Po wybraniu logowania automatycznego następnym razem system automatycznie zaloguje to konto. Można również wybrać opcję zapamiętania hasła, aby nie wpisywać go za każdym razem.



ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

Opis awarii	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
-------------	-------------------	-------------

Brak informacji na ekranie	1. nieprawidłowo podłączony lub uszkodzony przewód sygnałowy 2. nieprawidłowo podłączona lub uszkodzona wtyczka 3. zabezpieczenie przeciążeniowe działa 4. przepalony transformator	1. podłączyć poprawnie przewód sygnałowy lub wymienić na nowy 2. podłączyć wtyczkę 3. zresetować zabezpieczenie przeciążeniowe 4. wymienić transformator na nowy
Silnik nie działa	1. klucz bezpieczeństwa nie jest włożony 2. przewód zasilający niepodłączony 3. przewód sygnałowy płyty drukowanej podłączony nieprawidłowo 4. uszkodzona płyta drukowana 5. uszkodzony silnik	1. włożyć klucz bezpieczeństwa 2. podłączyć wtyczkę przewodu zasilającego 3. podłączyć przewód sygnałowy 4. wymienić płytę na nową 5. wymienić silnik na nowy
Błąd E01	1. przewód sygnałowy podłączony nieprawidłowo 2. uszkodzony przewód sygnałowy	1. podłączyć przewód sygnałowy 2. wymienić przewód na nowy
Błąd E02	1. Zabezpieczenie przeciwybuchowe 2. Przepalona płyta drukowana 3. Przewód silnika podłączony nieprawidłowo	1. Sprawdzić napięcie zasilające 2. Wymienić płytę na nową 3. Podłączyć poprawnie przewód silnika
Błąd E03	1. Czujnik prędkości podłączony nieprawidłowo lub uszkodzony. 2. Przewód silnika podłączony nieprawidłowo lub silnik uszkodzony.	1. podłączyć poprawnie przewód czujnika lub wymienić na nowy 2. wymienić silnik na nowy lub podłączyć przewód prawidłowo
Błąd E04	Awaria czujnika nachylenia	Podłączyć ponownie przewód nachylenia i sprawdzić program.
Błąd E05	1. Zabezpieczenie nadprądowe 2. Przepalony silnik 3. Przepalona płyta drukowana 4. Napięcie zasilające zbyt niskie	1. Wyłączyć i zrestartować urządzenie 2. Wymienić silnik na nowy 3. Wymienić płytę na nową 4. Sprawdzić napięcie zasilające
Błąd E08	1. Uszkodzona płyta drukowana 2. Uszkodzony bezpiecznik lub IGBT 3. Przewód silnika podłączony nieprawidłowo	1. wymienić płytę na nową 2. wymienić bezpiecznik lub IGBT na nowy 3. podłączyć poprawnie przewód silnika
Błąd E0a	Bieżnia nie pracuje prawidłowo	Zrestartować bieżnię

UŻYTKOWANIE

USTAWIENIE BIEŻNI, ZAKRES ZASTOSOWANIA

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

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

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

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

Ćwiczenia na bieżni zastępują spacer lub bieg. Bieżnia elektryczna jest przeznaczona do użytku domowego i nie jest urządzeniem przeznaczonym do terapii i rehabilitacji. Urządzenie nie jest przeznaczone do długotrwałego działania ani do celów komercyjnych.

POZYCJA

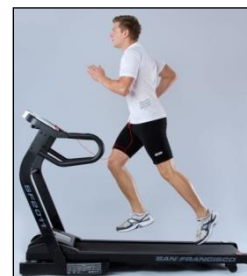
Wejść na pas bieżny, dłonie możesz oprzeć na poręczach. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Na bieżni możesz wykonywać ćwiczenia zastępujące spacer lub bieg.

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

ROZPOCZĘCIE ĆWICZEŃ

Wejść na szyny boczne. Ustaw prędkość na najniższy poziom.

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



ZEJŚCIE Z BIEŻNI

a) Zejście podstawowe.

Naciśnij przycisk STOP. Uwaga: Należy poczekać aż pas bieżny całkowicie zatrzyma się. Następnie należy odpiąć klucz bezpieczeństwa i wyłączyć urządzenie głównym wyłącznikiem.

b) Zejście awaryjne.

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

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

BLUETOOTH

APLIKACJA GFIT

Bluetooth

Aby połączyć telefon / tablet z aplikacją GFIT:

- Zeskanuj kod QR lub wyszukaj aplikację „Gfit” w Google Play, Apple store lub Android store.
- Uruchom Bluetooth w telefonie lub tablecie, otwórz “Gfit” i zaloguj się, ale najpierw zarejestruj Twój adres e-mail.
- Naciśnij “Paruj/Połącz” aby sparować bieżnię.
- Ustaw cykl biegu wg Twojego wieku, wzrostu, płci, itp., lub:
- Ustaw dowolny dystans w opcji Free Run.

Po ustawieniu wszystkich parametrów możesz rozpocząć bieg, wybierz cykl w programie treningowym lub rozpocznij samodzielny bieg.



INSTRUKCJA TRENINGU

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

FAZA TRENINGU, ODPOCZYNEK

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

Dotyczy licznika

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

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

TREADMILL SPOKEY FORRO – SPECIFICATION

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimensions of the assembled exercise machine: 155 x 83 x 135 cm
Running belt: 121,5 x 48 cm

Maximum weight of the user - 100 kg
Voltage: ~ 220-240 V (50/60Hz)

SAFETY NOTES

Prior to assembling this exercise machine and before the start of the training, you should read carefully the following instructions. Safe and effective use of the equipment can be ensured only if it is put together, maintained, and used properly, as described herein. If you are not the user yourself, please pass this operation manual to all users and inform them about all the hazards and precautions.

Before beginning an exercise program, consult with your doctor to determine whether there are any mental or physical conditions which could pose a risk to your health and safety. Talking with your doctor can also protect you against the improper use of the equipment. Your doctor will determine whether it is suitable to use medications that affect the heart rate, blood pressure or cholesterol.

Pay attention to your body's signals. Improper or excessive exercises can negatively affect your health. An exercise should be discontinued immediately if you experience any of the following symptoms: pain, tightness in the chest, irregular pulse, particularly shortness of breath, fainting, dizziness, nausea. If any of these symptoms occur, you should contact your doctor immediately and stop training theretofore.

Children and pets should be kept away from the equipment. The exercise machine is intended only for adults.

The equipment must be placed on a smooth, solid and hard surface, which is secured by a mat or carpet. The exercise machine is intended for internal use only.

Before beginning an exercise program, make sure that all bolts and nuts are thoroughly tightened up. Please pay special attention to the parts that are most exposed to wear.

Safety of the equipment can be guaranteed only if it is maintained and inspected on a regular basis.

You should always use the equipment for its intended purpose. If during its installation or use whichever part proves to be defective, or it produces disturbing sounds, you should stop using the equipment and return it to the

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

During your training, you should wear proper exercise outfits. Avoid loose clothing that could catch on equipment and cause an injury or clothes that could restrict or prevent your movements. Make sure to remove any jewellery during your workout.

When running, make sure the plastic clip is fastened on your clothing. It is for your safety, should you fall or move too far back on the treadmill. Keep hands away from all moving parts

the equipment has been categorized as H operational use class and C accuracy class, and it is designed exclusively for home use. It cannot be used as therapeutic or rehabilitation equipment. The equipment is not suitable for therapeutic purposes.

The maximum permissible weight of the user is 100 kg's.

When lifting or moving the equipment, you should maintain a proper posture to prevent any damage to the spine.

During installation of the equipment, you must strictly adhere to the enclosed instructions and make use of the supplied parts only. Before installation, check whether all the parts that are contained on the attached list, are included.

It's not recommended to leave any adjustment device, which could interfere with the user's movements, in such a position that protrude any part thereof
WARNING: Before using the magnetic treadmill, please read these instructions. We do not accept any liability arising from any injury or damage to any items that have been caused by misuse of this product.

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

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

ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

ASSEMBLY

PREPARATIONS

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

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

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

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

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (DRAWINGS – P. 7-8)

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

STEP 1 Carry out the machine from the package by two persons and place it lightly on flat floor, and put other fittings beside the machine.

Lift the display in the direction of arrow A to the position shown in Figure 2. Use 2 knobs M10x44 to fix the display and upright tube.

One person standing on the running platform and pushing the display and upright tube to the angle of the arrow B (as shown in Figure 3), use two M10X69 knobs to fix the upright tube and running platform.

STEP 2 Put on safety key ,turn on power switch,then press start key to use

STEP 3 When finish using,,fold the the treadmill to save space:

first remove 2pcs knob M10X69 , then put the display and the upright tube into the angle (as shown in Figure 5) according to the direction of arrow C, then remove 2pcs knob M10x44 and fold them (as shown in Figure 6); Fix 2pcs knob M10x69 again, then lift the treadmill in the direction of arrow D to make treadmill in a vertical position.

..

FOLDING AND TRANSPORT OF THE TREADMILL

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

To set the treadmill in the vertical position it is necessary to fold the console handles. After the treadmill in vertical position,kick the limit valve to the direction of the arrow E until it is separated from the bracket, then move the wheel to the position of the G arrow to the F position, storage (Figure 8, 9) . When the treadmill is needed, the treadmill bracket must be fixed to the

limit valve as shown in Figure 8, and then installed according to Figure 1 to Figure 4. **ATTENTION:** Folded treadmill cannot be operated and utilized. Stop the treadmill belt before folding the equipment. Folded treadmill should be disconnected from power supply. Don't start the treadmill when it's folded.

To move the treadmill, raise it gently onto the rear transport rolls and move it to the desired location, holding on both sides.

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

MAINTANCE

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

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

The monitor should be cleaned only with a dry cloth.

The equipment should be stored in dry places in order to protect it from any moisture and corrosion.

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

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

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

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

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

Connecting elements are the most vulnerable to any wear..

TREADMILL BELT

BELT TENSION ADJUSTMENT

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

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

Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller.

Turn both the right and left bolt clockwise reasonably and inspect for proper tension. When an adjustment is made to the belt tension, you must also make a tracking adjustment to compensate for the change in belt tension.

DO NOT OVERTIGHTEN - Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure.

BELT TRACKING ADJUSTMENT (PICTURE, P. 9)

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

▲ First set speed at lowest position.

▲ Second check the belt shifts to which side.

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

HOW TO CHECK THE RUNNING MAT FOR PROPER LUBRICATION (PICTURE, P. 9)

Disconnect the main power supply.

Fold the treadmill up into the storage position.

Feel the back surface of the running mat.

BELT/DECK/ROLLER LUBRICATION

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

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

See below procedures for lubricating:

Use a soft, dry cloth to wipe the area between the belt and deck.

Spread lubricant onto the inside surface of belt and deck evenly (make sure the machine is turned off and power is disconnected).

Periodically lubricate the front and rear rollers to keep them at their peak performance.

If the treadmill belt/deck/roller is kept reasonably clean it is possible to expect over 100 hours before additional re-lubing is necessary

MULTIMEDIA DISPLAY BASIC INFORMATION

HOME PAGE (P.3)

displays the following features:

A) Scene mode: click to enter the scene mode

B) Smart model: click to enter the smart mode

C) Start: click to start treadmill, you can adjust speed according to your hobby.

SECOND PAGE (P.3)

It has many pre-setting Apps, but can't install App by yourself because the system space is limited.

Click on the upper left corner, you can return to the home page.

A) Data

Click "Data" to enter ,this interface can show daily running data, or the daily running data in each month.



Noted: due to the treadmill system time from the network server time. In order to accurately display the data , please connect Wifi before running.

B) Setting

WIFI connecting

Click "Settings" to enter interface, select system setting, will appear Wifi signal, click it and connect Wifi.

STARTING AND ENDING WORKOUT

1) Start treadmill

From the first page of the home page, click "START" button to enter the running interface.

2) Stop treadmill

click "STOP" button



Click on the upper left corner , you can return to home page. At the home page, the original "start" will be displayed as "Running".



SETTING THE SPEED

When running on the treadmill, the speed can be adjusted by moving at sliding block..

Speed adjustment range: 0-15km/h

SAFETY KEY

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

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

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

ACTIVATION

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

SLEEP MODE

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

BUTTON FUNCTIONS

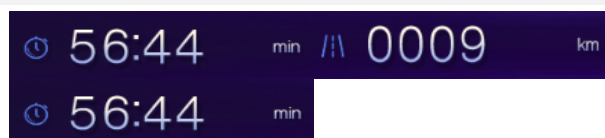
START/STOP press to start the training or a chosen programme. 3 seconds after the start, the running belt will start moving at the lowest possible speed or at the speed corresponding to a chosen programme.

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

DISPLAY INFORMATION

SPEED: current speed.

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



SMART MODE (P. 4)

1) Level mode

Total 8 levels, they are more and more difficult, users need to pass the previous level, then can enter the next level.

2) Aerobic running

"Aerobic running "is a kind of low intensity running style, total 8 kinds of programs.

Click to enter one program, the histogram means different speed, white histogram represents finished running segment, the red histogram represents current running segment, the blue histogram represents not finished segments. The system defaults to 3 minutes for a segment, the user can adjust speed during the running.

3) Slim running

"Slim running" is a kind of medium intensity running style, total 12 kinds of programs.

4) High strength running

"High strength running" requires users to have a certain running speed and skills, not suitable for beginners. Total 12 kinds of programs.

5) Customized mode

The user can set the running time, speed, according to the personal hobby, the program can be included several segments.

6) Target setting mode

The user can set target time, distance and calorie, then click "START" to run, after target finished, the treadmill automatically stops.

SCENE MODE (P. 5)

The user can choose any scene they like, then click "START",feeling like running in that scene.

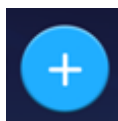
USER (P. 6)

1. Press the "User" button at home page to enter the user's interface. The system has a default "guest" , you can modify the default information and can also add personal account.

A) Edit user information

Click "User Edit" to modify current user information

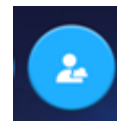
Add new user



Click the button to add new user and edit the new user information.

B) User login

Click the button to enter the user login interface. Select the automatic login, then next time will automatically login on the account. Or select "remember password", no need to enter the password again.



TROUBLESHOOTING

Failure phenomenon	Possible Cause	Approach
Electronic Table no display	1, the signal wire connection is poor or broken 2, not plug well 3, overload protection action 4, the transformer burned	1, re-connect signal wire or change new wire 2, re-plugged the power cord 3, reset overload protection 4, change new transformer
Motor does not run	1, the safety key not put on 2, the electrical power cord is not connected 3, the PCB signal wire is not well connected 4, PCB damage 5, motor damage	1, put on the safety lock 2, re-plugged the power cord 3, re-connect signal line 4, change new PCB 5, change new motor
Show E01	1, the signal cable is not well connected 2, the signal wire damage	1, re-connect signal wire 2,change new signal wire
Show E02	1, Explosion-proof protection 2, PCB burnt 3, Motor wire not well connected	1,Check input voltage 2,Chang new PCB 3,Re-connect motor wire

Show E03	1, the speed sensor is not well connected or speed sensor is damaged 2,motor wire is not well connected or motor damage	1, re-connect speed sensor wire or change new one 2, re-connect motor wire or change new motor
Show E04	Incline study failure	Re-connect incline motor wire, and re-study program.
Show E05	1,Over current protection 2,Motor burnt 3,PCB burnt 4,Input voltage too low	1,Turn off machine and restart 2,Change new motor 3,Chang new PCB 4,Check input voltage
Show E08	1,PCB damage 2,fuse tube or IGBT damage 3,motor wire not well connected	1,change new PCB 2, change new fuse tube or IGBT 3, re-connect motor wire
Show E0a	Treadmill working not normal	Re-start treadmill

BLUETOOTH

GFIT APP

How to connect with mobile or pad:

How to connect with mobile or pad:

- Scan the QR code or download GFit app in Google Play, Apple Store or Android store.
- Open bluetooth menu in your mobile phone or tablet, open "Gfit" and register your email address, then log in.
- Press "Connect" to pair the treadmill.
- Make a running course according to your age, height, gender ect., or:
- Set the distance in the Free Run mode..

After setting all of these, then you can start to run, choose your own course or choose free run.



USAGE

PLACING THE TREADMILL, SCOPE OF USAGE

The treadmill should be placed in a dry place, and not exposed to the stream of water and moisture. The treadmill should be placed on a clean and flat surface. Placing the treadmill on an uneven surface can cause damage to its system. You cannot place the treadmill on a carpeted or floor covering.

THE TREADMILL IS INTENDED FOR INDOOR USE ONLY.

This equipment may not be exposed to an aerosol spray or oxygen. Moreover, it may not be placed in areas where gas is used due to possible sparks coming out of the engine.

The treadmill should be placed at a distance of about 2 m from walls and objects that may be dangerous to the user.

The security area of 2 x 1 m must be left behind the exercise machine. Treadmill exercises replace walks and jogging. The treadmill is intended for home use only and it is not designed for any therapeutic or rehabilitation purposes.

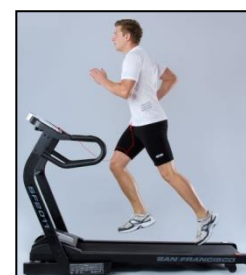
The device is not designed for a long-term operation or any commercial activities.

YOUR BODY POSITION

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

Any injuries may result from incorrect or intensive training.

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



TRAINING MANUAL

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

WARM-UP STAGE

This step guarantees a proper flow of blood through the body systems, as well as it ensures the correct work of your muscles. Warming up reduces the risk of contraction and muscle damage. It is recommended to do a few stretching exercises as set out in the figures set out below. Each position

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.

STARTING THE EXERCISE

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

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

TRAINING STAGE, RELAXATION

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

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

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

HOW TO GET OFF THE TREADMILL

a) standard stopping procedure

Press the STOP button.

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

b) emergency method

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

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



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

ВНИМАНИЕ Сохраните, пожалуйста, данную инструкцию для дальнейшего использования.

Изделия предназначены для использования в домашних условиях.

БЕГОВАЯ ДОРОЖКА SPOKEY FORRO – СПЕЦИФИКАЦИЯ

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Размер после сборки: 155 x 83 x 135 см

Размер бегового полотна: 121,5 x 48 см

Максимальный вес тренирующегося - 100 кг

Напряжение: ~ 220-240 V (50/60Hz)

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

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

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

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

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

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

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

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

Употреблять тренажер следует только согласно его назначению.

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

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

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

Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 100 кг.

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

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

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

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

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

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

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПОДГОТОВКА

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

2. Используйте указанные инструменты для сборки.

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

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

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (РИСУНКИ – С. 7-8)

ВНИМАНИЕ! Не подключайте питание до завершения сборки.

ШАГ 1 Выньте машину из упаковки с помощью другого человека, и аккуратно поставте на ровный полу. Извлеките оставшиеся элементы. Поднять экран в направлении, указанном стрелкой А, в положение, показанное на Рис. 2. Закрепить экран и вертикальную трубку с помощью 2 ручек М10х44.

Один человек стоит на беговой платформе и прижимает экран и вертикальную трубку под углом по стрелке В (как на рис. 3), затем используйте ручки М10х69 для крепления трубки и беговой платформы.

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.

ШАГ 2 Вставить ключ безопасности, включить переключатель, нажать кнопку "старт".

ШАГ 3 После использования сложить беговую дорожку, чтобы сэкономить место:

сначала выкрутить 2 ручки М10х69, затем установить экран и вертикальную трубку под углом (как на Рис. 5) в направлении стрелки С, затем выкрутить 2 ручки М10х44 и сложить их (как на Рис. 6); закрепить снова 2 ручки М10х69, затем поднять беговую дорожку в вертикальное положение в направлении, указанном стрелкой D.

СБОРКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ (РИСУНКИ – С. 9)

Удостоверьтесь, что штепсель отключен от источника питания. Чтобы установить беговую дорожку в вертикальном положении, необходимо свернуть ручки консоли. Когда беговая дорожка находится в вертикальном положении, разместить фиксатор в направлении, указанном стрелкой E так, чтобы он отцепился от кронштейна, затем переместить колесо из положения на стрелке G в положение F. Затем вы можете сложить беговую дорожку на хранение (Рис. 8, 9). Если беговая дорожка будет использоваться, необходимо закрепить кронштейн до упора, как на Рис. 8 и установите в соответствии с Рис. 1-4.

УХОД

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

Консоль следует чистить только сухой тряпочкой.

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

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

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

Пылесосить тренажер следует минимум один раз в месяц, чтобы не

Просим полностью остановить подвижное полотно беговой дорожки перед складыванием устройства. Сложенная беговая дорожка должна быть отключена от источника питания. Нельзя включать сложенную беговую дорожку.

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

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

допустить нагромождения пыли.

Рекомендуется раз в год убрать пыль с двигателя.

ВНИМАНИЕ: Уровень безопасности тренажера можно удержать только благодаря регулярному уходу и контролю состоянию беговой дорожки.

Соединяющие элементы более всего подвергнуты риску поломки.

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

БЕГОВОЕ ПОЛОТНО

РЕГУЛИРОВКА НАПРЯЖЕНИЯ ПОЛОТНА (РИСУНКИ – С. 9)

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

Докрутите заднее колесо таким образом, чтобы полотно не скользило

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

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

ЦЕНТРИРОВАНИЕ БЕГОВОГО ПОЛОТНА

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

Установите самую малую скорость

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

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

ИНСТРУКЦИЯ СМАЗКИ БЕГОВОГО ПОЛОТНА (РИСУНКИ – С. 9)

Выключить источник питания дорожки.

Сложить дорожку.

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

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

СМАЗКА БЕГОВОГО ПОЛОТНА, ОСНОВАНИЯ, КОЛЕС

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

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

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

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

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

МУЛЬТИМЕДИЙНЫЙ ДИСПЛЕЙ ОСНОВНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

НАЧАЛЬНАЯ СТРАНИЦА (РИСУНКИ – С. 3)

дисплей отображает следующие функции:

A) Scene mode: включает режим Scene

B) Smart mode: включает режим Smart

C) Start: запускает беговую дорожку; затем вы можете отрегулировать скорость .

ДРУГАЯ СТОРОНА (РИСУНКИ – С. 3)

Содержит приложения, настройки, но их самостоятельная установка невозможна из-за ограниченного количества места.



А) Кнопка в левом верхнем углу для возврата к начальной странице. Данные Открывается кнопкой „Data”. Этот интерфейс содержит текущую информацию об использовании беговой дорожки или информацию за месяц.

Системное время беговой дорожки коррелирует с системным временем сервера. Чтобы данные отображались правильно, перед использованием необходимо подключить беговую дорожку к Wi-Fi.

В) Настройки

Подключение к Wi-Fi Открывается кнопкой „Settings”. После выбора системных настроек появится сигнал Wi-Fi, после чего можно подключить устройство к сети.

НАЧАЛО ТРЕНИРОВКИ, ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Запуск

На первой странице щелчок " START " открывает интерфейс бега.

Примечание: некоторые модели не имеют функции; тогда она не присутствует на экране.

Остановка Нажать „Stop”.

Кнопка в левом верхнем углу возвращает к начальной странице. На стартовой странице надпись „start” заменяется на „Running”.



НАСТРОЙКА СКОРОСТИ / УГЛА НАКЛОНА

Во время бега по беговой дорожке вы можете регулировать скорость, перемещая регулятор.

Диапазон регулировки скорости: 0-15 км/ч.

ИЗМЕРЕНИЕ ПУЛЬСА

Беговая дорожка оснащена датчиками, которые позволяют измерять пульс через ладони. Для того чтобы измерить пульс необходимо положить обе руки на держатели. Результат появится на экране по истечении 5 секунд.

Для того чтобы измерение пульса было правильным, необходимо проводить его в момент, когда беговая дорожка остановлена, держа руки на датчиках в течение минимум 30 секунд.

Примечание: Отображаемые данные имеют общий характер, указываются для сравнения разных тренировок. Они не должны использоваться для медицинских целей.

КЛЮЧ БЕЗОПАСНОСТИ

Ключ безопасности служит для мгновенного выключения питания беговой дорожки. Исполняет функцию аварийной остановки. Ключ безопасности следует вынимать только в исключительных случаях.

Для безопасной и комфортной остановки, обездвиживания, следует нажать кнопку START/STOP, вплоть до окончательной остановки дорожки. Беговое полотно после нажатия кнопки START/STOP будет постепенно уменьшать скорость до полной остановки.

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

ВКЛЮЧЕНИЕ

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

РЕЖИМ ОЖИДАНИЯ

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

ФУНКЦИИ КНОПОК

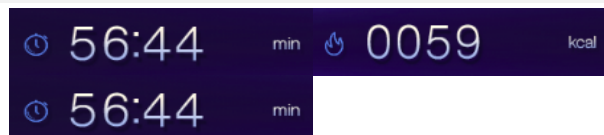
START/STOP нажмите, чтобы начать тренировку. Через 3 секунды после включения беговое полотно придет в движение с наименьшей возможной скоростью либо со скоростью, соответствующей

выбранной тренировочной программе. Чтобы закончить тренировку. Дорожка начнет замедляться до полной остановки.

ИНФОРМАЦИЯ НА ДИСПЛЕЕ

SPEED: текущая скорость.

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



РЕЖИМ SMART (РИСУНКИ – С. 4)

1) Режим уровней

8 уровней, с увеличивающейся сложностью, вы должны пройти один, чтобы перейти на следующий.

2) Aerobic running

„Aerobic running” это бег на низкой интенсивности; 8 типов программ. Нажатие открывает программу. Гистограмма представляет различные скорости, белый представляет завершенный сегмент ходу, красный-текущий сегмент, а синий - незаконченные сегменты. Значение по умолчанию-3 минуты на сегмент, пользователь может регулировать время бега, скорость.

3) Slim running

„Slim running” это бег на средней интенсивности, 12 видов программы.

4) High strength running

„High strength running” требует от пользователей определенной скорости и навыков; не подходит для новичков. 12 видов программы.

4. Customized mode (свободный режим)

Пользователь сам определяет время, скорость хода в соответствии с предпочтениями. Программа может состоять из нескольких фрагментов.

6) Target setting mode (режим целей)

Пользователь может задать целевое время, расстояние, количество калорий. После нажатия кнопки „START” начинается забег, беговая дорожка останавливается при достижении целевого значения.

РЕЖИМ SCENE (РИСУНКИ – С. 5)

Пользователь выбирает любой сценарий бега.

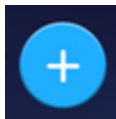
ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (РИСУНКИ – С. 6)

Кнопка „User” открывает пользовательский интерфейс. Система имеет функцию „guest” (гость) по умолчанию; вы можете изменить информацию по умолчанию или добавить личный счет.

А) Редактирование информации о пользователе

Для редактирования информации о пользователе необходимо нажать „User Edit”

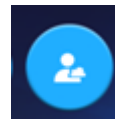
В)Добавление пользователя



Кнопка позволяет добавить нового пользователя и отредактировать информацию о нем.

С) Вход

Кнопка открывает окно входа в систему. При выборе автоматического входа в систему в следующий раз система автоматически войдет в эту учетную запись. Вы также можете выбрать опцию запоминания пароля, чтобы не вводить каждый раз пароль.



УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

Описание аварии	Возможная причина	Решение
Отсутствие информации на экране	1. неправильно подключен или неисправен кабель монитора 2. неправильно подключен или неисправен модуль 3. защита от перегрузки работает 4. перегоревший трансформатор	1. правильно подсоедините сигнальный провод или замените на новый 2. подключите разъем 3. сброс защиты от перегрузки 4. заменить трансформатор на новый
Двигатель не работает	1. ключ безопасности не вставлен 2. кабель питания не подключен 3. сигнальный кабель печатной платы подключен неправильно 4. поврежденная печатная плата 5. неисправный двигатель	1. вставьте ключ безопасности 2. подключите вилку шнура питания 3. подключите сигнальный провод 4. заменить пластину на новую 5. заменить двигатель на новый
Ошибка E01	1. сигнальный провод подключен неправильно 2. неисправный сигнальный провод	1. подключите сигнальный провод 2. замените шнур на новый
Ошибка E02	1. Взрывозащита 2. Перегоревшая печатная плата 3. Кабель двигателя подключен неправильно	1. Проверить напряжение питания 2. Заменить диск на новый 3. Правильно подключите провод двигателя
Ошибка E03	1. датчик скорости подключен неправильно или поврежден 2. кабель двигателя подключен неправильно или поврежден двигатель	1. правильно подключите кабель датчика или замените на новый 2. заменить двигатель на новый или подключить кабель неправильно
Ошибка E05	1. Защита от перегрузки по току 2. Перегоревший двигатель 3. Перегоревшая печатная плата 4. Напряжение питания слишком низкое	1. Выключите и перезагрузите устройство 2. Заменить двигатель на новый 3. Заменить диск на новый 4. Проверить напряжение питания
Ошибка E08	1. поврежденная печатная плата 2. неисправен предохранитель или IGBT 3. провод двигателя подключен неправильно	1. заменить пластину на новую 2. заменить предохранитель или IGBT на новый 3. правильно подключите провод двигателя
Ошибка E0a	Беговая дорожка не работает неправильно	Перезагрузить беговую дорожку

BLUETOOTH

ПРИЛОЖЕНИЕ GFIT

Как подключить телефон / планшет?

a. Сканируйте код QR или выполните поиск «Gfit» в Google Play, Apple store или Android store.

b. Запустить Bluetooth на телефоне или планшетеОткройте «Gfit» и войдите в систему, но сначала проверьте свой адрес электронной почты.

c. Нажмите «ДА», чтобы подключить беговую дорожку через Bluetooth

d. Установите цикл в соответствии с вашим возрастом, ростом, полом и т. Д.

e, Установите расстояние в Free Run.

После настройки всех параметров, вы можете запустить цикл, выбрать цикл в программе тренировки или запустить отдельный цикл.



УХОД

УСТАНОВКА БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ, СФЕРА ПРИМЕНЕНИЯ

Беговую дорожку следует установить в сухом помещении без доступа влаги.

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

Беговая дорожка предназначена исключительно для использования внутри помещений.

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

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

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

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

Тренировка на беговой дорожке заменяет прогулку или пробежку.

Беговая дорожка предназначена для использования в домашних условиях и не предназначена для терапевтических и реабилитационных целей.

Тренажер не предназначен для длительной работы и коммерческих действий.

ПОЗИЦИЯ

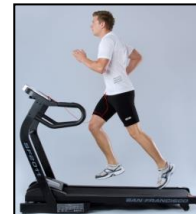
Займите положение на беговой дорожке, ладонями можете опираться на ручки. Во время тренировки плечи должны быть выпрямлены. На беговой дорожке Вы можете выполнять такие упражнения, как ходьба и бег (смотрите на рисунок).

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

Травмы являются причиной неправильной или непосильной тренировки.

ВНИМАНИЕ: Руки следует держать вдали от движущихся элементов.



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

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

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

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

РАЗМИНКА

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

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

НАЧАЛО УПРАЖНЕНИЯ

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

ТРЕНИРОВКА, ОТДЫХ

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

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

ВЫХОД ИЗ БЕГОВОЙ ДОРОЖКИ

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

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



Обозначение тренажера символом 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.

SPOKEY FORRO BĚŽECKÝ PÁS - SPECIFIKACE

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozměry po rozložení: 155 x 83 x 135 cm
Běžecská plocha: 121,5 x 48 cm

Maximální hmotnost uživatele - 100 kg
Napětí: ~ 220-240 V (50/60Hz)

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

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

Před zahájením cvičení se porad se svým lékařem, zda neexistují žádné psychické a fyzické okolnosti, které by mohly být nebezpečné pro zdraví a bezpečnost. Lékařská porada může chránit také před nesprávným použitím zařízení. Lékař určí, zda je opodstatněné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.

Všímej si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo příliš namáhavé cvičení může negativně ovlivnit Tvé zdraví. Pokud se vyskytne kterýkoliv z dále uvedených příznaků, tj.: bolest, tlak v hrudi, nepravidelný tep, příliš zkrácené dýchání, omdlení, závratě, nevolnost, je nutné okamžitě přerušit cvičení. Pokud některý z výše uvedených příznaků nastane, musíš se okamžitě setkat se svým lékařem a do té doby přerušit cvičení.

Děti a zvířata se musí zdržovat daleko od tohoto zařízení. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.

Přístroj je nutné umístit na rovné, tvrdé ploše zajištěné žíněnkou nebo kobercem. Zařízení je určeno výhradně pro vnitřní použití. Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.

Před zahájením cvičení je nutné se ujistit, zda všechny šrouby a matice jsou dobře dotažené. Zvláště si všimnout těch dílů, které se nejvíce opotřebovávají.

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

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

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

Na trénink používat vhodné oblečení. Vyhýbat se volnému oblečení, které by mohlo zavazdit o zařízení a omezovat takto anebo znemožňovat pohyby. Na čas cvičení je nutné sundat veškerou bižuterii. Je doporučeno, aby během cvičení byl bezpečnostní klíč vždy připnutý. Během provozu běžícího pásu, prosím, nedotýkejte se pohyblivých běžícího pásu. Zařízení je klasifikováno do uživatelské třídy H a třídy přesnosti C a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické a rehabilitační zařízení. Zařízení není vhodné pro terapeutické účely.

Běžecský pás je určen pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 100 kg.

Během zvedání a přenášení zařízení je nutné dbát na správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.

Při montáži zařízení je nutné přesně dodržovat pokyny z příloženého návodu a používat jen díly nacházející se v balení. Před zahájením skládání ověřit, zda všechny díly uvedené na příloženém seznamu jsou v balení.

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

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

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

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

PŘÍPRAVA

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

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

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

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 7-8)

POZOR! Nepřipojujte k elektrickému proudu dříve než ukončíte montáž.

1. **KROK** Společně s druhou osobou vyjměte stroj z obalu a opatrně jej položte na rovnou podlahu. Vyjměte i ostatní komponenty. Zvedněte displej ve směru šipky A do polohy znázorněné na obrázku č. Připevněte displej a rám běžecského pásu pomocí dvou koleček M10x44. Stoupněte si na plošinu a zatlačte rám a displej ve směru B do polohy, která je znázorněná na obrázku 3. Následně rám připevněte pomocí koleček M10x69.

2. **KROK** Vložte bezpečnostní klíč, zapněte spínač a stiskněte tlačítko start.

3. **KROK** Po skončení tréninku můžete běžecský pás složit, abyste ušetřili místo: Nejdříve odšroubujte obě kolečka M10x69 a složte rám s displejem ve směru šipky C znázorněné na obrázku 5. Následně odšroubujte obě kolečka M10x44 a rám složte do polohy znázorněné na obrázku 6 a zabezpečte jej dvěma kolečky M10x69. Poté zvedněte běžecský pás do svislé polohy ve směru šipky D znázorněné na obrázku 7

SKLÁDÁNÍ/ROZKLÁDÁNÍ PÁSU, PŘENÁŠENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

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

Pro postavení běžecského pásu do svislé polohy je nutné sklopit madla konzoly Když je běžecský pás ve svislé poloze, vyklopte oddělovač ve směru šipky E, tak aby se oddělil od držáku a poté vysuňte kolečka ve

směru šipky G (obrázek 8) do polohy F, znázorněné na obrázku 9. Následně můžete běžecský pás uchovat.

Pokud chcete běžecský pás opět použít, musí být oddělovač opět připevněn k držáku, jak je znázorněno na obrázku 8 a následnou montáž proveďte dle výše uvedených kroků. POZOR: Na složeném běžecském pásu se nesmí provádět úkony obsluhy ani jej používat.

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

Za účelem přemístění běžeckého trenážeru opatrně tento nadzvedněte nazadní transportní kolečka a držíc za oba boky přesuňte jej na zvolené místo.

ÚDRŽBA

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

Monitor čistit výhradně suchým hadříkem.

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

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

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

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

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

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

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

Spojovací prvky jsou nejvíce vystaveny opotřebení.

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

BĚŽECKÝ PÁS

NASTAVENÍ NAPnutí PÁSU

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

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

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

CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU (OBRÁZEK – S.9)

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

•Nastav nejmenší rychlost

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

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

NÁVOD K MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU (OBRÁZEK – S. 9)

Odpojit pás od zdroje napájení.

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

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

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

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

MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU, ZÁKLADU, VÁLEČKŮ

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

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

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

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

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

MULTIMEDIÁLNÍ DISPLEJZÁKLADNÍ INFORMACE

ÚVODNÍ STRANA (OBRÁZEK – S. 3)

Displej zobrazuje následující funkce:

A) Scene mode: stiskněte pro vstup do režimu Scene


B) Smart mode: stiskněte pro vstup do režimu Smart

C) Start: spustí běžecký pás, následně můžete nastavit rychlost.

DRUHÁ STRANA (OBRÁZEK – S. 3)

Druhá strana

Obsahuje konfigurační aplikace, ale jejich vlastní instalace není možná, kvůli omezenému prostoru.

Kliknutím na  v levém horním rohu se vrátíte na úvodní stránku.

A) Údaje

Otevřou se kliknutím na tlačítko „Data“. Toto rozhraní obsahuje aktuální informace o používání běžeckého pásu nebo informace z daného měsíce.

Upozornění: Systémový čas běžeckého pásu je korelován se systémovým časem serveru. Aby se data zobrazovala správně, musí být běžecký pás před použitím připojen k WiFi.

B) Nastavení WiFi připojení:

Stiskněte tlačítko „Settings“. Po výběru nastavení systému se zobrazí signál WiFi. Poté vyberte síť a potvrďte.

ZAČATÍ TRÉNINKU, UKONČENÍ TRÉNINKU

Spuštění Kliknutím na tlačítko „Start“ se otevře rozhraní běhu. Poznámka: některé modely nemají funkci náklonu pásu; tato funkce pak není na displeji zobrazována. Zastavení klikněte na tlačítko „stop“.



Kliknutím na v levém horním rohu se vrátíte na úvodní stránku. Na úvodní stránce je slovo „Start“ nahrazeno slovem „Running“.



NASTAVENÍ RYCHLOSTI

Běhu lze na běžecím pásu nastavit rychlost posunováním regulátoru

Rozsah nastavení rychlosti: 0-15 km / h

BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

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

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

Pás se nezapne dokud nebude bezpečnostní klíč správně vložený do otvoru na klíč nacházejícího se ve střední části konzoly počítačů, to je pojistkou navíc, která chrání přes uvedení do pohybu třetími osobami. Druhý konec klíče je třeba připevnit k oblečení. Při pádu bezpečnostní klíč totiž vypadne z konzoly a pás se zastaví. Je proto doporučeno, aby během cvičení byl bezpečnostní klíč vždy připnutý.

ZAPNUTÍ

Připojte zástrčku ke zástavce, zapne se obrazovka počítačů, běžecí pás vstoupí do pohotovostního režimu.

KONTINUÁLNÍ PODMÍNKY

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

FUNKCE TLAČÍTEK

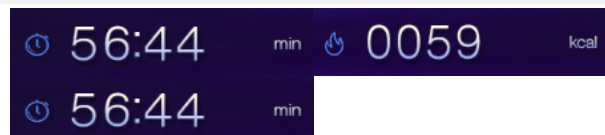
START stisknutím zahájíte trénink. Po třech vteřinách od zapnutí se začne běžecí pás pohybovat s nejnižší možnou rychlostí nebo rychlostí

odpovídající zvolenému programu. Stiskněte pro ukončení tréninku. Běžecí pás se bude zpomalovat až do úplného zastavení.

INFORMACE NA DISPLEJI

SPEED: aktuální rychlost

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



REŽIM SMART (OBRÁZEK – S. 4)

1) Režim úrovní

8 úrovní s rostoucími obtížemi, uživatel musí nejprve splnit první úroveň, aby mohl postoupit dále.

2) Aerobic running

„Aerobic running“ je běh s nízkou intenzitou; 8 druhů programů.

Režim otevřete kliknutím na tlačítko.

Histogram zobrazuje různé rychlosti, bílý zobrazuje dokončený segment běhu, červený aktuální segment běhu a modrý segment je nedokončený. Výchozí hodnota jsou 3 minuty na segment. V tomto režimu si může uživatel nastavit rychlost.

3) Slim running

„Slim running“ je běh se střední intenzitou; 12 druhů programů.

4) High strength running

„High strength running“ je určený pro pokročilé uživatele. Tento režim není vhodný pro začátečníky; 12 druhů programů.

5) Customized mode (volný režim)

Uživatel si nastavuje čas, rychlost dle svých potřeb. Program se může skládat z několika částí.

6) Target setting mode (režim cílů)

Uživatel si nastavuje cílový čas, vzdálenost a počet kalorií. Po kliknutí na „Start“ se běh spustí a po dosažení cílových hodnot se běžecí pás zastaví.

REŽIM SCENE (OBRÁZEK – S. 5)

Uživatel si může vybrat prostředí běhu, které se mu líbí.

UŽIVATEL (OBRÁZEK – S. 6)

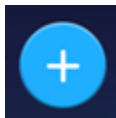
Kliknutím na „User“ se otevře uživatelské rozhraní. Systém má výchozí funkci „Guest“ (host); můžete měnit výchozí informace nebo přidat osobní účet.

A) Úprava informací o uživateli

Chcete-li upravit informace, klikněte na tlačítko „User Edit“.

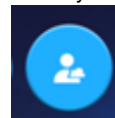
B) Přidání uživatele

Kliknutí na vám umožní přidat nového uživatele a upravovat jeho informace.



C) Přihlášení

Kliknutím na se otevře okno přihlášení. Zvolíte-li automatické přihlášení, systém se automaticky přihlásí k vašemu účtu. Můžete si také vybrat možnost zapamatování hesla, abyste nemuseli pokaždé heslo zadávat.



ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ

Popis poruchy	Možná příčina	Řešení
Na obrazovce se nezobrazují žádné informace	1. nesprávně připojený nebo poškozený signální kabel 2. nesprávně připojený nebo vadný konektor 3. Spuštěná ochrana proti přetížení 4. Spálený transformátor	1. připojte správně signální kabel nebo jej nahraďte novým 2. zkontrolujte konektor, zda je správně zapojený 3. resetujte ochranu proti přetížení 4. vyměňte transformátor za nový

Motor nefunguje	1. bezpečnostní klíč není vložen 2. napájecí kabel není připojen 3. signální kabel obvodové desky je nesprávně připojen 4. poškozená obvodová deska 5. rozbitý motor	1. vložte bezpečnostní klíč 2. připojte napájecí kabel 3. připojte signální kabel 4. vyměňte desku za novou 5. vyměňte motor za nový
Chyba E01	1. nesprávně připojený signální kabel 2. poškozený signální kabel	1. připojte signální kabel 2. vyměňte kabel za nový
Chyba E02	1. ochrana proti výbuchu 2. spálená obvodová deska 3. nesprávně připojený kabel motoru	1. zkontrolujte napájecí napětí 2. vyměňte desku za novou 3. správně připojte kabel motoru
Chyba E03	1. nesprávně připojený nebo poškozený snímač rychlosti 2. nesprávně připojený kabel motoru nebo vadný motor	1. zapojte správně kabel snímače nebo jej vyměňte za nový 2. vyměňte motor za nový nebo správně připojte kabel
Chyba E05	1. nadproudová ochrana 2. spálený motor 3. spálená obvodová deska 4. příliš nízké napájecí napětí	1. vypněte a restartujte zařízení 2. vyměňte motor za nový 3. vyměňte desku za novou 4. zkontrolujte napájecí napětí
Chyba E08	1. poškozená obvodová deska 2. poškozená pojistka nebo IGBT 3. nesprávně připojený kabel motoru	1. vyměňte desku za novou 2. vyměňte pojistku nebo IGBT za novou 3. připojte správně kabel motoru
Chyba E0a	běžecský pás nefunguje správně	restartujte běžecský pás

BLUETOOTH

APLIKACE GFIT

Jak připojit telefon / tablet?

- Naskenujte QR kód nebo vyhledejte aplikaci "Gfit" v obchodě Google Play, Apple store nebo v Android store.
- Spustíte Bluetooth v telefonu nebo tabletu, otevřete aplikaci "Gfit" a zaregistrujte se.
- Stisknutím na "ANO" spárujete běžecský pás přes Bluetooth
- Nastavte si cyklus běhání podle věku, výšky, pohlaví atd.
- Nastavte vzdálenost ve Free run.

Po nastavení všech parametrů můžete začít běhat, vyberte si cyklus běhu v tréninkovém programu nebo začnete běhat podle sebe.



POUŽÍVÁNÍ

NASTAVENÍ BĚŽECKÉHO PÁSU, ROZSAH POUŽITÍ

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

Běžecský pás umístit na suchém a plochém povrchu. Umístění běžecského pásu na nerovném povrchu může způsobit poškození systému pásu.

Běžecský pás nesmí být umístěn na koberci anebo podlahové krytině.

Běžecský pás je určen výhradně k použití uvnitř budov.

Zařízení nesmí být vystaveno působení spreje v aerosolu jakož i oxygenu.

Nesmí být rovněž v místnostech, kde se používá plyn a to kvůli jiskrám vycházejícím z motoru.

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

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

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

Zařízení nemůže fungovat dlouhodobě a není určeno pro komerční účely.

POLOHA

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

intenzivního tréninku.

POZOR: Ruce držíme daleko od pohyblivých elementů.



JAK TRÉNOVAT

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

FÁZE ROZCVIČKY

Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vzniku křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme

přetěžovat trhat svaly během cvičení. Pocítíš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.

ZAHÁJENÍ CVIČENÍ

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

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

FÁZE TRÉNINKU, ODPOČINEK

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

Odpočinek umožňuje návrat normálního tepu a ochlazení svalů. Je to opakování rozcvičky a musí trvat zhruba 5 minut. Nutno zopakovat protahovací cviky, máje na paměti to, že nepřetěžujeme svaly. Je doporučeno trénovat alespoň třikrát v týdnu.

SESTUP Z BĚŽECKÉHO PÁSU

a) základní sestup

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

b) havarijní sestup

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

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



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

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

Tento produkt je určený výlučne pre domáce použitie!

BEŽECKÝ PÁS SPOKEY FORRO - ŠPECIFIKÁCIA

TECHNICKÉ ÚDAJE

Rozmery po rozložení: 155 x 83 x 135 cm
bežecká plocha: 121,5 x 48 cm

Maximálna hmotnosť užívateľa: 100 kg
Napätie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

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

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

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

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

Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane prístroja zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.

Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.

Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.

Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná,

prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestante zariadenie používať a odovzdajte ho na prehladku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.

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

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

Maximálna hmotnosť užívateľa je 100 kg.

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

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

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

UPOZORNENIE: pred použitím magnetického bežacieho trenažéra si prečítajte návod.

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

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

PRÍPRAVA

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

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

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

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 7-8)

UPOZORNENIE! Nenapájajte zariadenie na elektrinu pred ukončením montáže.

1. KROK Spoločne s druhou osobou vyberte stroj z obalu a opatrne ho položte na rovnú podlahu. Odstráňte aj ostatné komponenty.

Zdvihnite displej v smere šípky A do polohy znázornenej na obrázku č. 2. Pripevnite displej a rám bežacieho pásu pomocou dvoch koliesok M10x44. Postavte sa na plošinu a zatlačte rám a displej v smere B do polohy, ktorá je znázornená na obrázku 3. Následne rám pripevnite pomocou koliesok M10x69.

2. KROK Vložte bezpečnostný kľúč, zapnite spínač a stlačte tlačidlo štart.

Nastavte si držiak podľa vašich potrieb a vložte bezpečnostný kľúč na konzolu. Bežecský pás je pripravený na použitie.

3. KROK Po skončení tréningu môžete bežecský pás zložiť, aby ste ušetrili miesto:

Najskôr odskrutkujte obe kolieska M10x69 a zložte rám s displejom v smere šípky C znázornenej na obrázku 5. Následne odskrutkujte obe kolieska M10x44 a rám zložte do polohy znázornenej na obrázku 6 a zabezpečte ho dvoma kolieskami M10x69. Potom zdvihnite bežecský pás do zvislej polohy v smere šípky D znázornenej na obrázku 7

SKLADANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA, PRENÁŠANIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA

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

Pre postavenie bežecského pásu do zvislej polohy je nutné sklopiť madla konzoly. Keď je bežecský pás vo zvislej polohe, vyklopte oddeľovač v smere šípky E, tak aby sa oddelil od držiaka a potom vysuňte kolieska v smere

šípky G (obrázok 8) do polohy F, znázornenej na obrázku 9. Následne môžete bežecký pás uchovať.

Pokiaľ chcete bežecký pás opäť použiť, musí byť oddeľovač opäť pripevnený k držiaku, ako je znázornené na obrázku 8 a následnú montáž vykonajte podľa vyššie uvedených krokov

UPOZORNENIE: Nezložený bežecký pás nesmiete obsluhovať ani používať.

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

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

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

ÚDRŽBA

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

Displej je treba čistiť výlučne suchou handričkou.

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

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

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

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

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

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

Spájacie elementy sú najviac vystavené opotrebovaniu.

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

BEŽECKÝ PÁS

REGULÁCIA NAPNUTIA PÁSU (OBRÁZOK – S. 9)

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

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

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

VYCENTROVANIE BEŽIACEHO PÁSU

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

Nastavte najnižšiu rýchlosť

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

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

NÁVOD NA MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSA (OBRÁZOK – S. 9)

Bežecký trenažér odpojte z napájacieho zdroja.

Poskladajte bežecký trenažér.

Skontrolujte zadnú stranu bežeckého pásu. Keď je povrch suchý treba ho namazať. Naproti tomu, keď je povrch mokrý alebo vlhký, vtedy ho netreba namazať.

Zariadenie je vybavené napájacím zdrojom. Z dôvodu ochrany životného prostredia, vybité batérie, napájacie zdroje, motorčeky a pod. sa zakazuje

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

MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU, PODSTAVCA, VALČEKOV

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

Používajte mäkkú, suchú handričku na utieranie priestoru medzi pásom a podstavcom.

V čase, keď je zariadenie vypnuté rovnomerne naneste silikón na vnútornom povrchu pásu a podstavca.

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

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

MULTIMEDIÁLNY DISPLEJ

ÚVODNÁ STRANA (OBRÁZOK – S. 3)

Displej zobrazuje nasledujúce funkcie:

A) Scene mode: stlačte pre vstup do režimu Scene

B) Smart mode: stlačte pre vstup do režimu Smart

C) Start: spustí bežecký pás, následne môžete nastaviť rýchlosť.

DRUHÁ STRANA (OBRÁZOK – S. 3)

Obsahuje konfiguračné aplikácie, ale ich vlastná inštalácia nie je možná, kvôli obmedzenému priestoru.

Kliknutím na v ľavom hornom rohu sa vrátite na úvodnú stránku.

A) Údaje

Otvoria sa kliknutím na tlačidlo "Data". Toto rozhranie obsahuje aktuálne informácie o používaní bežeckého pásu alebo informácie z daného mesiaca.

Upozornenie: Systémový čas bežeckého pásu je korelovaný so systémovým časom servera. Aby sa dáta zobrazovala správne, musí byť bežecký pás pred použitím pripojený k WiFi.

B) Nastavenie WiFi pripojenie:

Stlačte tlačidlo "Settings". Po výbere nastavení systému sa zobrazí signál WiFi. Potom vyberte sieť a potvrdte.

ZAČATIE TRÉNINGU, UKONČENIE TRÉNINGU

1) Spustenie

Kliknutím na tlačidlo "Start" sa otvorí rozhranie behu.

Poznámka: niektoré modely nemajú funkciu náklonu pásu; táto funkcia potom nie je na displeji zobrazovaná.



2) Zastavenie kliknite na tlačidlo "stop". Kliknutím na alebo v ľavom hornom rohu sa vrátite na úvodnú stránku. Na úvodnej stránke je slovo "Start" nahradené slovom "Running".



NASTAVENIE RÝCHLOSTI

Behu je možné na bežeckom pásu nastaviť rýchlosť posúvaním regulátora.

Rozsah nastavenia rýchlosti: 0-15 km/h

BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

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

Pre bezpečné a komfortné zastavenie, znehybnenie používajte tlačidlo START/STOP, až kým sa bežecký tréner úplne nezastaví. Bežecký pás po stlačení tlačidla START/STOP bude pomaly znižovať svoju rýchlosť.

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

SPÍNACIE

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

POHOTOVOSTNÝ STAV

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

FUNKCIE TLAČIDIEL

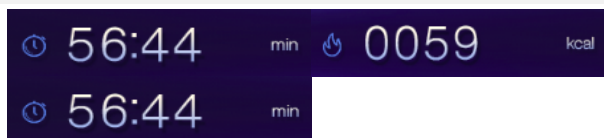
START stlačte a začnite tréning. Po 3 sekundách od zapnutia sa začne bežecký pás posúvať s možne najnižšou rýchlosťou alebo s rýchlosťou

vhodnou pre zvolený program. Stlačte a ukončte tréning. Bežecký pás spomalí, až sa úplne zastaví.

ÚDAJE NA OBRAZOVKE

SPEED: momentálna rýchlosť.

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



REŽIM SMART (OBRÁZOK – S. 4)

1) Režim úrovni

8 úrovni s rastúcimi ťažkosťami, užívateľ musí najprv splniť prvú úroveň, aby mohol postúpiť ďalej.

2) Aerobic running

"Aerobic running" je beh s nízkou intenzitou; 8 druhov programov.

Režim otvoríte kliknutím na tlačidlo.

Histogram zobrazuje rôzne rýchlosti, biely zobrazuje dokončený segment behu, červený aktuálne segment behu a modrý segment je nedokončený. Predvolená hodnota je 3 minúty na segment. V tomto režime si môže užívateľ nastaviť rýchlosť.

3) Slim running

"Slim running" je beh so strednou intenzitou; 12 druhov programov.

4) High strength running

"High strength running" je určený pre pokročilých používateľov. Tento režim nie je vhodný pre začiatočníkov; 12 druhov programov.

5) Customized mode (voľný režim)

Užívateľ si nastavuje čas, rýchlosť podľa svojich potrieb. Program sa môže skladať z niekoľkých častí.

6) Target setting mode (režim cieľov)

Užívateľ si nastavuje cieľový čas, vzdialenosť a počet kalórií. Po kliknutí na "Start" sa beh spustí a po dosiahnutí cieľových hodnôt sa bežecký pás zastaví.

REŽIM SCENE (OBRÁZOK – S. 5)

Užívateľ si môže vybrať prostredie behu, ktoré sa mu páči.

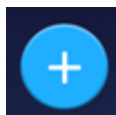
UŽÍVATEĽ (OBRÁZOK – S. 6)

Kliknutím na "User" sa otvorí užívateľské rozhranie. Systém má predvolenú funkciu "Guest" (host); môžete meniť východiskové informácie alebo pridať osobné konto.

A) Úprava informácií o užívateľovi

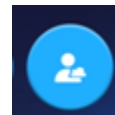
Ak chcete upraviť informácie, kliknite na tlačidlo "User Edit".

B) Pridanie užívateľa Kliknutím na vám umožní pridať nového užívateľa a upravovať jeho informácie.



C) Prihlásenie

Kliknutím na sa otvorí okno prihlásenia. Ak zvolíte automatické prihlásenie, systém sa automaticky prihlási k vášmu účtu. Môžete si tiež vybrať možnosť zapamätanie hesla, aby ste nemuseli zakaždým heslo zadávať.



RIEŠENIE PROBLÉMOV

Popis poruchy	Možná príčina	Riešenie
Na obrazovke sa nezobrazujú žiadne informácie	1. nesprávne pripojený alebo poškodený signálny kábel 2. nesprávne pripojený alebo chybný konektor 3. spustená ochrana proti preťaženiu 4. spálený transformátor	1. pripojte správne signálny kábel alebo ho nahradte novým 2. skontrolujte konektor, či je správne zapojený 3. resetujte ochranu proti preťaženiu 4. vymeňte transformátor za nový

Motor nefunguje	1. bezpečnostný kľúč nie je vložený 2. napájací kábel nie je pripojený 3. signálny kábel obvodovej dosky je si nesprávne pripojený 4. poškodená obvodová doska 5. rozbitý motor	1. vložte bezpečnostný kľúč 2. pripojte napájací kábel 3. pripojte signálny kábel 4. vymeňte dosku za novú 5. vymeňte motor za nový
Chyba E01	1. nesprávne pripojený signálny kábel 2. poškodený signálny kábel	1. pripojte signálny kábel 2. vymeňte kábel za nový
Chyba E02	1. ochrana pred výbuchom 2. spálená obvodová doska 3. nesprávne pripojený kábel motora	1. skontrolujte napájacie napätie 2. vymeňte dosku za novú 3. správne pripojte kábel motora
Chyba E03	1. nesprávne pripojený alebo poškodený snímač rýchlosti 2. nesprávne pripojený kábel motora alebo chybný motor	1. zapojte správne kábel snímača alebo ho vymeňte za nový 2. vymeňte motor za nový alebo správne pripojte kábel
Chyba E05	1. nadprúdová ochrana 2. spálený motor 3. spálená obvodová doska 4. príliš nízke napájacie napätie	1. vypnite a reštartujte zariadenie 2. vymeňte motor za nový 3. vymeňte dosku za novú 4. skontrolujte napájacie napätie
Chyba E08	1. poškodená obvodová doska 2. poškodená poistka alebo IGBT 3. nesprávne pripojený kábel motora	1. vymeňte dosku za novú 2. vymeňte poistku alebo IGBT za novú 3. pripojte správne kábel motora
Chyba E0a	bežecký pás nefunguje správne	reštartujte bežecký pás

BLUETOOTH

APLIKÁCIA GFIT

Ako pripojiť telefón / tablet?

- Naskenujte QR kód alebo vyhľadajte aplikáciu "Gfit" v obchode Google Play, Apple store alebo v Android store.
- Spustíte Bluetooth v telefóne alebo tablete, otvorte aplikáciu "Gfit" a zaregistrujte sa.
- Stlačením na " ÁNO " spárujete bežecký pás cez Bluetooth
- Nastavte si cyklus behanie podľa veku, výšky, pohlavia atď.
- Nastavte vzdialenosť vo Free run.

Po nastavení všetkých parametrov môžete začať behať, vyberte si cyklus behu v tréningovom programe alebo začnete behať podľa seba



POUŽÍVANIE

NASTAVENIE BEŽECKÉHO TRENAŽÉRA, ROZSAH POUŽITIA

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

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

Bežecký trénažer je určený výlučne na používanie v interiéroch budov. Zariadenie nesmie byť vystavené na účinkom aerosólového spreja, ako ak oxygénu. Taktiež nemôže byť postavené v miestnostiach, v ktorých sa používa plyn z dôvodu náhodných iskier, ktoré vychádzajú z motora.

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

Za zariadením je treba ponechať bezpečnostnú plochu: 2 x 1 m. Cvičenia na bežeckom trénažeri nahrádzajú prechádzku alebo beh. Bežecký trénažer je určený na domáce použitie a nie je zariadením určeným na terapeutické a rehabilitačné účely. Zariadenie nie je určené do dlhodobé využitie, ako aj pre komerčné využitie.

POLOHA

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

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

POZOR: Dlance držte ďaleko od pohybujúcich sa súčastí.

NÁVOD NA TRÉNING

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

ROZCVIČKOVÁ FÁZA

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalov. Odporúča sa vykonať niekoľko roztahujúcich cvikov zhodne s dole

znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi 10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pociťujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť.

Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.

ZAČATIE CVIČENÍ

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

Ďalej nastúpte na bežecký pás a nastavte požadovanú rýchlosť.

TRÉNINGOVÁ FÁZA, ODDYCH

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

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

ZOSTUPOVANIE Z BEŽECKÉHO PÁSA

a) základne zostupovanie

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

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



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

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

SPOKEY FORRO BĖGIMO TAKELIS– SPECIFIKACIJA

TECHNINIAI DUOMENYS

Matmenys išskleidus: 155 x 83 x 135 cm
didelis bėgimo tako paviršius: 121,5 x 48 cm

Maksimalus vartotojo svoris - 100 kg
Įtampa: ~ 220-240 V (50/60Hz)

PASTABOS DĖL SAUGUMO

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

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

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

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

Prieš pradėdant mankštintis reikia įsitikinti, ar visi varžtai ir veržlės tiksliai prisukti. Atkreipkite ypatingą dėmesį į greičiausiai susidėvinčius elementus. Įrangos saugumas gali būti užtikrintas tik jeigu ji bus reguliariai tikrinama ir prižiūrima.

Įrangą privaloma naudoti visada pagal jos paskirtį. Jeigu montuodami arba naudodami įrenginį kokia nors dalis sugadinta, arba išduoda nerimą

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

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

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

Maksimalus leistinas apkrovimas yra 100 kg

Visada privaloma būti labai atsargiam pakeliant ir pernešiant įrenginį. Įrenginį visada reikia pernešti dviese. Pakeliant ir pernešiant prietaisą privaloma išlaikyti tinkamą poziciją, kad nepažeistų stuburo.

Montuojant įrenginį privaloma tiksliai laikytis pridėtos instrukcijos ir naudoti tik rinkinyje esančias dalis. Prieš pradėdant montuoti, reikia patikrinti ar visos dalys, kurios nurodytos pridėtame sąraše, yra rinkinyje.

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

Įspėjimas: prieš naudodami magnetinį bėgimo takelį perskaitykite instrukcijas.

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

Sveikatos traumas gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

PARUOŠIMAS

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

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

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 7-8)

DĖMESIO! Nejunkite maitinimo šaltinio kol įrenginys visiškai nesurinktas.

1 ŽINGSNIS. Išimti mašiną iš pakuotės, pasitelkiant kitą asmenį, ir atsargiai pastatyti ant plokščių grindų. Išimti likusius elementus. Pakelti ekraną rodyklės A kryptimi, iki 2 paveiksle parodytos pozicijos. Pritvirtinti ekraną ir vertikalų vamzdinį rėmą 2 varžtų M10x44 su rankenėlėmis pagalba.

Vienam asmeniui atsistojus ant bėgimo takelio platformos prispausti ekraną bei vertikalų vamzdinį rėmą rodyklės B rodomu kampu (žr. 3 paveikslą), po to 2 varžtais M10x69 su rankenėlėmis pritvirtinti vertikalų vamzdinį rėmą ir bėgimo takelio platformą.

BĖGIMO TAKELIO SURINKIMAS, PERKĖLIMAS

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

Tam, kad nustatyti bėgimo takelį vertikalioje pozicijoje būtinas yra konsolės laikiklių sudėjimas. Kai bėgimo takelis stovi vertikalioje padėtyje, pasvirti ribojimo vožtuvą E rodyklės rodoma kryptimi taip, kad atsikabintų nuo

2 ŽINGSNIS. Įstatyti apsauginį raktą, įjungti galios jungiklį, po to nuspausti paleidimo mygtuką.

3 ŽINGSNIS. Nustojus bėgimo takelį naudoti, sulankstyti jį vietos sutaupymo tikslu:

Pirmiausiai išsukti 2 varžtus M10x69 su rankenėlėmis, po to nukreipti ekraną ir vertikalų vamzdinį rėmą atitinkamu kampu (kaip parodyta 5 paveiksle) C rodyklės rodoma kryptimi ir po to išsukti 2 varžtus M10x44 su rankenėlėmis bei sudėti ekraną ir vertikalų vamzdinį rėmą (žr. 6 paveikslą); po to vėl įsukti 2 varžtus M10x69 su rankenėlėmis ir pakelti bėgimo takelį į vertikalų poziciją rodyklės D rodoma kryptimi.

atramėlių, po to perstumti ratą iš pozicijos prie G rodyklės į F poziciją sandėliavimo tikslu (žiūr. 8, 9 pav.). Jeigu bėgimo takelis vėl turi būti naudojamas, reikia pritvirtinti atramėles prie ribojimo vožtuvo, kaip parodyta 8 paveiksle ir sumontuoti kaip parodyta 1-4 paveiksluose.

ĮSPĖJIMAS: Takelio negalima naudoti sulankstytoje padėtyje.

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

Norėdami takelį pernešti, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų ir laikydami iš abiejų pusių perkeltkite į norimą vietą. ĮSPĖJIMAS: Prieš pakeldami takelį, įsitinkite, kad jis atjungtas nuo elektros tinklo. Įrenginį galima pernešti tik su kito asmens pagalba..

PRIEŽIŪRA

Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Monitorių galima valyti tik sausu skudurėliu.

Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, siekiant jį apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos.

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

DĖMESIO: Prieš pradėdami naudoti takelį iš naujo, palaukite kol įrenginys bus sausas.

Pašalinkite dulkes iš po įrenginio vieną kartą per mėnesį, kad išvengtų dulkių kaupimosi ir patikrinkite visus sujungimus, taip pat ar varžtai gerai prisukti.

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

DĖMESIO: Įrenginio saugos lygį galima išlaikyti tik reguliariai tikrinant, ar nėra gedimų bei susidėvėjusių dalių.

Jungiamieji elementai greičiausiai susidėvi.

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

BĖGIMO JUOSTA

BĖGIMO JUOSTOS REGULIAVIMAS (BRĖŽINYS P. 9)

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

Prisukite apatinį ritinį taip, kad juosta neslystų ant priekinio ritinio. Atidžiai išreguliuokite abu varžtus (dešinę ir kairę) pagal laikrodžio rodyklių kryptį ir tikrinkite tinkamą juostos įtempimą.

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

BĖGIMO JUOSTOS CENTRAVIMAS

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

Nustatykite mažiausią greitį

Patikrinkite, iš kurios kreipiamosios pusės juosta juda (šalia kurio krašto, bėgio)

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

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

BĖGIMO JUOSTOS TĖPIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINYS P. 9)

Atjunkite takelį nuo elektros tinklo.

Sulankstykite takelį.

Patikrinkite užpakalinę bėgimo takelio pusę. Užtepkite paviršių jeigu jis sausas. Tačiau, kai paviršius šlapias ar drėgnas, nereikia tepti.

Įrenginys aprūpintas tiekikliu. Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negalima išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumuliatorius ir t.t. reikia

BĖGIMO TAKELIO, PAMATO, RITINIŲ TĖPIMAS

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

Naudokite minkštą, sausą skudurėlį, kad peršluostytų vietas tarp juostos ir pamato.

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

perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos.

Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

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

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

MULTIMEDIJOS DISPLĖJUS

PRADINIS PUSLAPIS (BRĖŽINYS P. 3)

ekranas parodo šias funkcijas:

A) Scene mode: bakstelėti „Scene“ šiam režimui įjungti.

B) Smart mode: bakstelėti „Smart“ išmaniam režimui įjungti.

ANTRAS PUSLAPIS (BRĖŽINYS P. 3)

Antras puslapis

Šiame puslapyje yra didelis konfigūruotų prietaikų, pasirinkimas, tačiau jų savarankiškas užinstaliavimas yra neįmanomas dėl sistemos erdmės apribojimo. Bakstelėjus viršutiniame kairiajame ekrano kampe sukelia sugrįžimą į pradinį puslapį.

A) Duomenys

Piktogramos „Data“ bakstelėjimas atidaro sąsają, kuri gali parodyti aktualius bėgimo takelio naudojimo duotąją dieną duomenis arba kiekvieno mėnesio surinktus duomenis.

C) Start: bakstelėti šią piktogramą bėgimo takeliui paleisti; po to galima pasirinkti takelio greitį .

Pastaba: sisteminis bėgimo takelio laikas yra susietas su sisteminiu serverio laiku. Teisingam duomenų atvaizdavimui ekrane užtikrinti, prieš bėgimo takelio panaudojimą reikia jį sujungti su WiFi.

B) Nustatymai

Sujungimas su WiFi

Sąsajos aktyvavimo tikslu bakstelėti piktogramą „Settings“. Pasirinkus sisteminis nustatymus pasirodys WiFi signalas, jį bakstelėjus galima prijungti įrenginį prie tinklo.



PAGRINDINĖ INFORMACIJA

1) Bėgimo takelio paleidimas
„Start“ piktogramos pirmame puslapyje bakstelėjimas atidaro bėgimo sąsają.
Pastaba: kai kurie modeliai neturi takelio. Tokiu atveju jos nėra ekrane.



2) Bėgimo takelio sustabdymas Bakstelėti piktogramą „Stop“. Bakstelėjimas į viršutiniame kairiajame ekrano kampe sukelia sugrįžimą į pradinį puslapį. Pradiniame puslapyje pradinis užrašas „Start“ yra pakeičiamas užrašu „Running“.



GREIČIO / NUOLYDŽIO KAMPO NUSTATYMAS

Bėgant takeliu, takelio greitį galima reguliuoti atitinkamai pastumiant reguliatoriaus slankiklį.

Greičio reguliavimo ribos: 0-15 km/h

SAUGOS RAKTAS

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

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

Norėdami saugiai ir tinkamai sustabdyti įrenginį, naudokite mygtuką START/STOP, kol takelis visiškai sustos. Nuspaudus START/STOP mygtuką, bėgimo juosta lėtai mažins savo greitį.

ĮJUNGIMAS

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

BUDĖJIMO REŽIMAS

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

MYGTUKŲ FUNKCIJOS

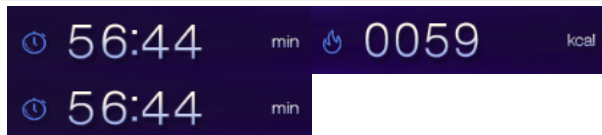
START/STOP paspauskite, kad pradėtumėte treniruotę Po 3 sekundžių nuo įjungimo, takelio juosta ims judėti minimaliu greičiu arba programoje

nustatytu greičiu. Paspauskite, kad baigtumėte treniruotę Takelis ims lėtėti kol visiškai apsisos.

INFORMACIJA APIE DISPLEJŲ

SPEED: dabartinis greitis.

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



SMART (IŠMANUSIS) REŽIMAS (BRĖŽINYS P. 4)

1) Įvairių lygių režimas

Yra 8 laipsniškai augančio sunkumo lygiai ir naudotojas privalo užskaityti vieną, kad galėtų pereiti į sekantį.

2) Aerobic running

„Aerobic running“ tai bėgimas mažu intensyvumu pagal 8 rūšių programas. Bakstelėjimas inicijuoja vieną programą. Histogramos parodo įvairius greičius, balta histograma parodo užbaigtą bėgimo segmentą, raudona histograma parodo aktualų segmentą, o mėlyna histograma – neužbaigtus segmentus. Numatytoji vertė, tai 3 minutės vienam segmentui. Bėgimo metu naudotojas gali reguliuoti bėgimo greitį ir takelio.

3) Slim running

„Slim running“ tai vidutinio intensyvumo bėgimas apimantis 12 skirtingų programų.

4) High strength running

„High strength running“ (intensyvus bėgimas) reikalauja apibrėžto greičio ir sugebėjimų; jis nėra tinkamas pradedantiesiems. Apima 12 įvairių programų.

5) Customized mode (individualus režimas)

Naudotojas pats nustato laiką, greitį ir takelio pagal pageidavimą. Programa gali būti sudaryta iš kelių segmentų.

6) Target setting mode (tikslų nustatymo režimas)

Naudotojas gali nustatyti tikslinį laiką, nuotolį, kalorijų skaičių. Bėgimui pradėti reikia bakstelėti piktogramą „Start“. Pasiekus tikslinę vertę bėgimo takelis sustoja.

SCENE REŽIMAS (BRĖŽINYS P. 5)

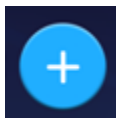
Naudotojas pasirenka bet kokį jo pageidaujamą bėgimo scenarijų, o po to baksteli piktogramą „START“, kad numatytą scenarijų realizuoti

NAUDOTOJAS (BRĖŽINYS P. 6)

Bakstelėjimas pradiniame puslapyje į „User“ atidaro naudotojo sąsają. Sistema turi numatomą funkciją „Guest“ (svečias), kuri leidžia modifikuoti numatomą informaciją ir taip pat pridėti asmens paskyrą.

A) Informacijos apie naudotoją redagavimas

Informacijai apie naudotoją redaguoti, reikia bakstelėti į „User Edit“.

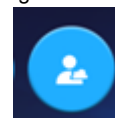


B) Naujo naudotojo pridėjimas

Bakstelėjimas į leidžia pridėti naują naudotoją ir redaguoti informaciją apie jį.

C) Naudotojo prisijungimas

Bakstelėjimas į „“ atidaro užsiregistravimo sąsają. Reikia pasirinkti automatišką užsiregistravimą. To pasekmėje sekantį kartą užregistravimas į paskyrą įvyks automatiškai. Galima taip pat pasirinkti „remember password“ slaptažodžiui įsiminti, kad nereikėtų kiekvieną kartą įvesti slaptažodį.



PROBLEMŲ SPRENDIMAS

Avarijos aprašymas	Galima priežastis	Susidorojimo būdas
Ekrane nėra jokios informacijos	1. Signalinis laidas yra klaidingai prijungtas arba yra pažeistas. 2. Kištukas prijungtas klaidingai arba yra pažeistas. 3. Perkrovos saugiklis funkcionuoja.	1. Signalinį laidą prijungti teisingu būdu arba pakeisti nauju. 2. Kištuką prijungti taisyklingai. 3. Perkrovos apsaugą sugrąžinti į pradinę padėtį. 4. Sudegusį transformatorių pakeisti nauju.

	4. Sudegęs transformatorius.	
Variklis neveikia	1. Neįstatytas apsaugos raktas. 2. Neprijungtas maitinimo laidas. 3. Spausdintinės plokštės signalinis laidas prijungtas netaisyklingai. 4. Pažeista spausdintinė plokštė. 5. Pažeistas variklis.	1. Įstatyti apsaugos raktą. 2. Prijungti maitinimo laido kištuką. 3. Prijungti signalinį laidą teisingai 4. Pakeisti spausdintinę plokštę nauja. 5. Pakeisti pažeistą variklį nauju.
Klaida E01	1. Signalinis laidas prijungtas neteisingai. 2. Signalinis laidas pažeistas	1. Signalinį laidą prijungti teisingai. 2. Signalinį laidą pakeisti nauju.
Klaida E02	1. Apsauga nuo sprogo. 2. Perdegusi spausdintinė plokštė. 3. Variklio laidas prijungtas neteisingai.	1. Patikrinti maitinimo įtampą. 2. Perdegusią spausdintinę plokštę pakeisti nauja. 3. Variklio laidą prijungti teisingai.
Klaida E03	1. Greičio jutiklis prijungtas neteisingai arba pažeistas. 2. Variklio laidas prijungtas neteisingai arba pažeistas variklis.	1. Jutiklio laidą prijungti teisingai arba pakeisti nauju. 2. Prijungti laidą teisingai arba variklį pakeisti nauju.
Klaida E05	1. Apsauga nuo per didelės srovės. 2. Variklis sudegė. 3. Spausdintinė plokštė perdegė. 4. Maitinimo įtampa pernelyg žema.	1. Įrenginį išjungti ir grąžinti į pradinę padėtį. 2. Sudegusį variklį pakeisti nauju. 3. Sudegusią plokštę pakeisti nauja. 4. Patikrinti maitinimo įtampą.
Klaida E08	1. Pažeista spausdintinė plokštė. 2. Pažeistas saugiklis arba IGBT. 3. Variklio laidas prijungtas neteisingai.	1. Pažeistą spausdintinę plokštę pakeisti nauja. 2. Pakeisti saugiklį arba IGBT nauju. 3. Variklio laidą prijungti teisingai.
Klaida E0a	Bėgimo takelis funkcionuoja neteisingai.	Bėgimo takelį išjungti ir vėl paleisti

BLUETOOTH

GFIT PROGRAMĖLĖ

Bluetooth kaip prijungti telefoną / planšetinį kompiuterį?

- Nuskaitykite QR kodą arba suraskite „Gfit“ takomąją programą „Google Play“, „Apple store“ ar „Android store“ parduotuvėje.
- Paleiskite Bluetooth telefone / planšetiniame kompiuteryje atidarykite „Gfit“ ir prisijunkite, bet pirmiausia priregistruokite savo el. pašto adresą.
- Paspauskite „TAIP“ norint sujungti bėgtakį per „Bluetooth“
- Nustatykite bėgimo ciklą pagal savo amžių, aukštį, lytį ir pan.
- Nustatykite atstumą „Free Run“ pasirinktyje.

Nustatę visus parametrus, galite paleisti bėgtakį, pasirinkti treniruočių programos ciklą arba paleisti savarankišką bėgimą.



NAUDOJIMAS

TAKELIO NUSTATYMAS, TAIKYMO APIMTIS

Takelį nustatykite sausoje vietoje, kur nėra vandens ir drėgmės poveikio. Takelį padėkite ant švaraus ir plokščio paviršiaus. Takelio nustatymas ant nelygaus paviršiaus gali sukelti jo sistemos gedimą. Takelio negalima pastatyti ant kilimo arba kiliminės dangos. Takelis skirtas naudojimui tik patalpose. Įrenginys negali būti veikiamas purškiamų valymo priemonių ir oxygen. Negalima jo pastatyti patalpose, kur naudojamos dujos, dėl to kad iš variklio gali išeiti kibirkščiai.

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

Už įrenginio išlaikykite saugumo zoną: 2 x 1 m.

Pratimai ant bėgimo takelio užstoja vaikščiojimą arba bėgimą. Takelis skirtas naminiam naudojimui ir nėra skirtas terapeutiniams ir reabilitacijos tikslams.

Įrenginys nėra skirtas ilgalaikiam veikimui bei komerciniam naudojimui.

RAUMENŲ FORMAVIMAS

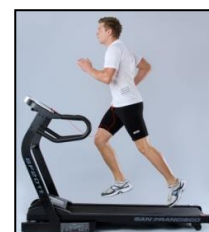
Norėdami suformuoti raumenis, treniravimo metu žymiai padidinkite pasipriešinimą. Raumenys bus labiau įtempti ir galbūt jūs negalėsite treniuotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniuotę reikia pradėti nuo apšilimo

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

POZICIJA

Užlipkite ant bėgimo juostos, rankas galite padėti ant turėklų. Mankštinantis, nugara turi būti tiesi. Ant bėgimo takelio galite atlikti pratimus, kurie užstoja vaikščiojimą ar bėgimą (žiūrėk priešinius žemiau). Sveikatos traumas gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniuotės.

DĖMESIO: Delnus laikykite toli nuo judančių elementų



TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

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

APŠILIMO FAZĖ

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

sekundžių, treniruojant negalima pervargti ar taisyti raumenų. Jeigu pajusite kokį nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.

PRATIMŲ PRADŽIA

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

TRENIRAVIMO FAZĖ POILSIS, AVARINIS NULIPIMAS

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

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

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

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

NULIPIMAS NUO BĖGIMO TAKELIO

a). pagrindinis nulipimas

Nuspauskite STOP mygtuką.

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

b). avarinis nulipimas

Norėdami nultipti nuo takelio dėl pvz. netinkamo įrenginio funkcionavimo arba sveikatos problemų, laipsniškai mažinkite bėgimo greitį. Nuo takelio galima nultipti, bėgimo juostai apsistojus. Galima taip pat pasinaudoti saugos raktu.

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



Perbrauktos šiukšliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiama išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su EEJ direktyva dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų tvarkymo, šiai įrangai taikomi atskiri šalinimo metodai. Vartotojas, kuris ketina pašalinti šį produktą, 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.

SKREJCELIŅŠ SPOKEY FORRO – SPECIFIKĀCIJA

TEHNISKIE DATI

Izmērs pēc atvēršanas 155 x 83 x 135 cm

Skriešanas virsmas izmērs: 121,5 x 48 cm

Maksimālais lietotāja svars - 100 kg

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

DROŠĪBAS PIEZĪMES

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Maksimālais pieļaujamais lietotāja svars - 100 kg.

Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāsauglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.

Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistītā instrukcija un jālieto tikai komplektā esošas sastāvdaļas. Pirms montāžas jāpārbauda vai komplektā ir visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā.

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

Brīdinājums: pirms magnētiskā skrejceļa lietošanas jāizlasa instrukcija

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

Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SAGATAVOŠANA

1. Pirms uzstādīšanas pārliecinieties, ka jums ir pietiekami daudz vietas.

2. Izmantojiet attēlotos montāžas instrumentus.

3. Pirms uzstādīšanas pārbaudiet, vai iepakojumā atrodas visas daļas.

Lai izvairītos no savainojumiem, produkts jāuzstāda vismaz divām personām.

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. 7-8)

UZMANĪBU! Nepievienojiet barošanas avotu kamēr ierīce nav pilnībā samontēta.

SOLIS 1 Izņemiet ierīci no iepakojuma ar otras personas palīdzību un piesardzīgi uzstādiet to uz plakanas grīdas. Izņemiet pārējos elementus.

Paceliet ekrānu A bultiņas virzienā līdz pozīcijas, kas parādīta 2. att. Nostipriniet ekrānu un vertikālo cauruli ar divām skrūvēm M10 x 44.

Viena persona stāv uz skriešanas platformas un piespiež ekrānu un vertikālo cauruli leņķī, kas atbilst B bultiņas virzienam (kā 3. att.). Pēc tam izmantojiet skrūves M10 x 69, lai nostiprinātu cauruli un skriešanas platformu.

SOLIS 2 Ievadiet drošības atslēgu, ieslēdziet pārslēgu un nospiediet starta pogu.

SOLIS 3 Pēc lietošanas pabeigšanas salieciet skrejceļņu, lai ietaupītu vietu.

Vispirms izskrūvējiet divas skrūves M10 x 69, novietojiet ekrānu un vertikālo cauruli leņķī (kā 5. att.), kas atbilst C bultiņas virzienam, pēc tam izskrūvējiet divas skrūves M10 x 44 un salieciet tos (kā 6. att.); atkārtoti nostipriniet divas skrūves M10 x 69, pēc tam paceliet skrejceļņu līdz vertikālajai pozīcijai D bultiņas virzienā.

SKREJCEĻA SALIKŠANA, SKREJCEĻA PĀRVIETOŠANA

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

Lai novietotu skrejceļņu vertikālā pozīcijā, nepieciešams salikt konsoles rokturus. Kad skrejceļņš ir vertikālajā pozīcijā, pastumiet ierobežotāju ar kāju E bultiņas virzienā tā, lai tas atāķētos no balsta, un pārbīdriet riteni no

pozīcijas pie G bultiņas līdz F pozīcijai. Pēc tam var salikt skrejceļņu uzglabāšanai (8., 9. att.). Ja skrejceļņš tiks lietots, nostipriniet balstu pie ierobežotāja, kā parādīts 8. att., un uzstādiet to, kā parādīts 1.–4. att.

BRĪDINĀJUMS: Skrejceļu nedrīkst lietot saliktā stāvoklī.

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

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

KONSERVĀCIJA

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

Monitors jāmazgā tikai ar sausu drānu.

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

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

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

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

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

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

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

Savienošanas elementi visātrāk nolietojas.

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

SKREJCEĻA JOSLA

SKRIEŠANAS VIRSMAS REGULĒŠANA

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

Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz

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

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

SKRIEŠANAS VIRSMAS CENTRĒŠANA (ATTĒLI - P. 9)

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

Pieskrūvēt mugurpuses rulli tik stipri, lai josla nevarētu slīdēt uz

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

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

SKREJCEĻA JOSLAS EĻĻOŠANAS INSTRUKCIJA

Atvienojiet skrejceļu no sprieguma avota.

Salieciet skrejceļu.

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

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

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

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

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

SKREJCEĻA, PAMATA, RULLĪŠU EĻĻOŠANA

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

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

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

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

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

MULTIMEDIJU DISPLEJ

PRADINIS PUSLAPIS (ATTĒLI - P. 3)

Ekranas parāda šīs funkcijas:

A) Scene mode: bakstelēti „Scene” šiam režīmui ijjungti.

B) Smart mode: bakstelēti „Smart” išmaniam režīmui ijjungti.

ANTRAS PUSLAPIS (ATTĒLI - P. 3)

Šīme puslapje yra didelis konfigūruotų prietaikų, pasirinkimas, tačiau ju savarankiškas užinstaliavimas yra neįmanomas dėl sistemos ertmės apribojimo.

Bakstelėjus viršutiniame kairiajame ekrano kampe sukelia sugrįžimą į pradinį puslapį.

A) Duomenys

Piktogramos „Data” bakstelėjimas atidaro sąsają, kuri gali parodyti aktualius bėgimo takelio naudojimo duotąją dieną duomenis arba kiekvieno mėnesio surinktus duomenis.

C) Start: bakstelėti šią piktogramą bėgimo takeliui paleisti; po to galima pasirinkti takelio greitį .

Pastaba: sisteminis bėgimo takelio laikas yra susietas su sisteminiu serverio laiku. Teisingam duomenų atvaizdavimui ekrane užtikrinti, prieš bėgimo takelio panaudojimą reikia jį sujungti su WiFi.

B) Nustatymai

Sujungimas su WiFi Sąsajos aktyvavimo tikslu bakstelėti piktogramą „Settings”. Pasirinkus sisteminius nustatymus pasirodys WiFi signalas, jį bakstelėjus galima prijungti įrenginį prie tinklo.

SPAMATA INFORMĀCIJA

Treniņa uzsākšana, treniņa pabeigšana „Start” piktogramos pirmame puslapyje bakstelējimas atidaro bēgimo sāšajā.

Pastaba: kai kurie modeliai neturi takelio. Tokiu atveju jos nėra ekrane.

ĀTRUMA

Bēgant takeliu, takelio greitį galima reguliuoti atitinkamai pastumiant regulatoriaus slankiklį.



Bēgimo takelio sustabdymas Bakstelėti piktogramą „Stop”. Bakstelėjimas į viršutiniame kairiajame ekrano kampe sukelia sugrįžimą į pradinį puslapį. Pradiniame puslapyje pradinis užrašas „Start” yra pakeičiamas užrašu „Running”



Ātruma regulācijas diapazons: 0-15 km/h

DROŠĪBAS ATSLĒGA

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

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

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

IESLĒGŠANA

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

GAIDĪŠANAS REŽĪMS

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

POGU FUNKCIJAS

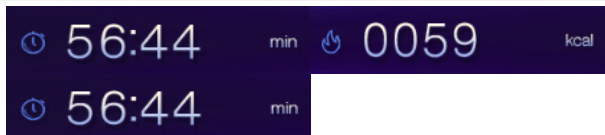
START nospiediet, lai uzsāktu treniņu. Pēc 3 sekundēm no ieslēgšanas, skrejceļa lenta sāk kustēties ar minimālo ātrumu vai programmā iestatīto

ātrumu. Nospiediet, lai pabeigtu treniņu. Skrejceļš sāk palēnināt savu gaitu kamēr pilnīgi apstājas.

DISPLEJĀ REDZAMA INFORMĀCIJA

SPEED: pašreizējais ātrums.

DIS, TIME, CAL.: ekrāna lodziņā parādās ar gaismas diodi izgaismotas vērtības: pašreizējā treniņa attālums, treniņa ilgums, sadedzināto kaloriju skaits.



SMART (IŠMANUSIS) REŽĪMAS (ATTĒLI - P. 4)

1) Įvairių lygių režimas

Yra 8 laipsniškai augančio sunkumo lygiai ir naudotojas privalo užskaityti vieną, kad galėtų pereiti į sekantį.

2) Aerobic running

„Aerobic running” tai bėgimas mažu intensyvumu pagal 8 rūšių programas. Bakstelėjimas iniciuoja vieną programą. Histogramos parodo įvairius greičius, balta histograma parodo užbaigtą bėgimo segmentą, raudona histograma parodo aktualų segmentą, o mėlyna histograma – neužbaigtus segmentus. Numatytoji vertė, tai 3 minutės vienam segmentui. Bėgimo metu naudotojas gali reguliuoti bėgimo greitį ir takelio.

3) Slim running

„Slim running” tai vidutinio intensyvumo bėgimas apimantis 12 skirtingų programų.

SCENE REŽĪMAS (ATTĒLI - P. 5)

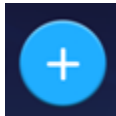
Naudotojas pasirenka bet kokį jo pageidaujamą bėgimo scenarijų, o po to bakstelė piktogramą „START”, kad numatytą scenarijų realizuoti.

NAUDOTOJAS (ATTĒLI - P. 6)

Bakstelėjimas pradiniame puslapyje į „User” atidaro naudotojo sąšajā. Sistema turi numatomą funkciją „Guest” (svečias), kuri leidžia modifikuoti numatomą informaciją ir taip pat pridėti asmens paskyrą.

A) Informacijos apie naudotoją redagavimas

Informacijai apie naudotoją redaguoti, reikia bakstelėti į „User Edit”.



B) Naujo naudotojo pridėjimas

4) High strength running

„High strength running” (intensyvus bėgimas) reikalauja apibrėžto greičio ir sugebėjimų; jis nėra tinkamas pradedantiesiems. Apima 12 įvairių programų.

5) Customized mode (individualus režimas)

Naudotojas pats nustato laiką, greitį ir takelio pagal pageidavimą. Programa gali būti sudaryta iš kelių segmentų.

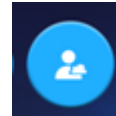
6) Target setting mode (tikslų nustatymo režimas)

Naudotojas gali nustatyti tikslinį laiką, nuotolį, kalorijų skaičių. Bėgimui pradėti reikia bakstelėti piktogramą „Start”. Pasiekus tikslinę vertę bėgimo takelis sustoja.

Bakstelėjimas į leidžia pridėti naują naudotoją ir redaguoti informaciją apie jį.

C) Naudotojo prisijungimas

Bakstelėjimas į „” atidaro užsiregistravimo sąšajā. Reikia pasirinkti automatišką užsiregistravimą. To pasekmėje sekantį kartą užregistravimas į paskyrą įvyks automatiškai. Galima taip pat pasirinkti „remember password” slaptažodžių įsiminti, kad nereikėtų kiekvieną kartą įvesti slaptažodį.



PROBLĒMU RISINĀJUMI

Avārijas apraksts	Iespējams iemesls	Risinājums
Nav informācijas uz ekrāna	1. Nepareizi pieslēgts vai bojāts signālvads. 2. Nepareizi pieslēgts vai bojāts spraudnis. 3. Pārslodzes aizsardzība nedarbojas. 4. Sadedzis transformators.	1. Pieslēdziet signālvadu pareizi vai nomainiet to pret jaunu. 2. Pieslēdziet spraudni. 3. Atiestatiet pārslodzes aizsardzību. 4. Nomainiet transformatoru pret jaunu.

Dzinējs nedarbojas.	1. Drošības atslēga nav ievadīta. 2. Barošanas kabelis nav pieslēgts. 3. Nepareizi pieslēgts drukātās plates signālvads. 4. Bojāta drukātā plate. 5. Bojāts dzinējs.	1. Ievadiet drošības atslēgu. 2. Pieslēdziet barošanas vada kontaktdakšu. 3. Pieslēdziet signālvadu. 4. Nomainiet plati pret jaunu. 5. Nomainiet dzinēju pret jaunu.
Kļūme E01	1. Nepareizi pieslēgts signālvads. 2. Bojāts signālvads.	1. Pieslēdziet signālvadu. 2. Nomainiet signālvadu pret jaunu.
Kļūme E02	1. Sprādzienaizsardzība 2. Sadegusi drukātā plate. 3. Nepareizi pieslēgts dzinēja vads.	1. Pārbaudiet barošanas spriegumu. 2. Nomainiet plati pret jaunu. 3. Pieslēdziet dzinēja vadu pareizi.
Kļūme E03	1. Ātruma sensors pieslēgts nepareizi vai bojāts. 2. Dzinēja vads pieslēgts nepareizi vai dzinējs bojāts.	1. Pieslēdziet sensora vadu pareizi vai nomainiet to pret jaunu. 2. Nomainiet dzinēju pret jaunu vai pieslēdziet vadu pareizi.
Kļūme E05	1. Pārstrāvas aizsardzība 2. Sadedzis dzinējs. 3. Sadegusi drukātā plate. 4. Pārāk zems barošanas spriegums.	1. Izslēdziet un atiestatiet ierīci. 2. Nomainiet dzinēju pret jaunu. 3. Nomainiet plati pret jaunu. 4. Pārbaudiet barošanas spriegumu.
Kļūme E08	1. Bojāta drukātā plate. 2. Bojāts drošinātājs vai IGBT. 3. Nepareizi pieslēgts dzinēja vads.	1. Nomainiet plati pret jaunu. 2. Nomainiet drošinātāju vai IGBT pareizi. 3. Pieslēdziet dzinēja vadu pareizi.
Kļūme E0a	Skrejceļiņš nedarbojas pareizi.	Restartējiet skrejceļiņu.

BLUETOOTH

GFIT LIETOTNE

Bluetooth Kā savienot tālruni/planšetdatoru?

- Ieskenējiet QR kodu vai sameklējiet aplikāciju "Gfit" Google Play, Apple store vai Android store.
- Iedarbiniet tālrunī vai planšetdatorā, atveriet "Gfit" un autorizējieties, bet vispirms reģistrējiet savu e-pasta adresi.
- Nospiediet "JĀ", lai sapārotu skrejceļiņu, izmantojot Bluetooth.
- Iestatiet skrējiena ciklu atbilstoši savam vecumam, augumam, dzimumam u. tml.
- Iestatiet attālumu Free Run.

Pēc visu parametru iestatīšanas var uzsākt skrējienu. Izvēlieties ciklu treniņu programmā vai uzsāciet patstāvīgu skrējienu.



LIETOŠANA

SKREJCEĻA UZSTĀDĪŠANA, LIETOŠANAS APJOMS

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

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

Aiz ierīces jāsiglabā drošības zona. 2 x 1 m.

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

Ierīce nav paredzēta ilgtermiņa veikšanai kā arī komerciālai izmantošanai.

POZĪCIJA

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

Ievainojumi veselībai var iznākt nepareizas vai pārāk intensīvas vingrošanas dēļ.

UZMANĪBU: Turiet plaukstas tālu no kustošiem elementiem.



TRENIŅA INSTRUKCIJA

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

IESILDĪŠANĀS FĀZE

Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus kā

attēlots zemāk. Katra pozīcija jāsiglabā ap. 10-15 sekundes, nav jāspirdzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsiet kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.

VINGROJUMU SĀKŠANA

Uzkāpiet uz sānu drošības paneļiem. Uzstādiet ātrumu zemākajā līmenī.

Uzkāpiet uz skrejceļa joslas un uzstādiet vēlamo ātrumu.

TREIŅA FĀZE, ATPŪTA, AVĀRIJAS IZKĀPŠANA

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

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

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

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

IZKĀPŠANA NO SKREJCEĻA

a) pamata izkāpšana

Nospiediet STOP pogu.

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

b) avārijas izkāpšana

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

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



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

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

LAUFBAND SPOKEY FORRO – SPEZIFIZIERUNG

TECHNISCHE DATEN

Abmessungen nach dem Aufbau: (Länge x Breite x Höhe):
155 x 83 x 135 cm
Lauffläche: 121,5 x 48 cm

Höchstbelastung - 100 kg
Spannung: ~ 220-240 V (50/60Hz)

SICHERHEITSHINWEISE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Das erlaubte Höchstgewicht des Benutzers beträgt 100 kg.

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

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

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

WARNUNG!! Vor der Benutzung des Gerätes Bedienungsanleitung durchlesen.

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

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

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

VORBEREITUNG

1. Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass Sie ausreichend viel Platz haben
2. Verwenden Sie die dargestellten Werkzeuge für die Montage
3. Prüfen Sie vor der Montage, ob sich alle Teile in der Schachtel befinden. Es wird empfohlen, dass das Produkt von mindestens zwei Personen montiert werden sollte, um eventuelle Verletzungen zu vermeiden.

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

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

MONTAGEANLEITUNG (BILDER – SEITEN 7-8)

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

SCHRITT 1 Nehmen Sie die Maschine mit Hilfe einer zweiten Person aus der Verpackung und legen Sie sie vorsichtig auf einen ebenen Boden. Nehmen Sie die restlichen Elemente heraus.

2. Heben Sie den Bildschirm in A Pfeilrichtung an die in zweite Abb. gezeigte Position. Befestigen Sie den Bildschirm und das vertikale Rohr mit den 2 Knöpfen M10x44.

3. Eine Person steht auf der Plattform und drückt den Bildschirm und das vertikale Rohr in einem Winkel gemäß Pfeil B (wie in Abbildung 3

dargestellt). Befestigen Sie dann das Rohr und die Plattform mit den M10x69-Knöpfen.

SCHRITT 2 Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel ein, schalten Sie den Schalter ein und drücken Sie die Starttaste.

SCHRITT 3 Klappen Sie das Laufband nach Gebrauch platzsparend zusammen:

zuerst 2x M10x69-Knöpfe abschrauben, dann den Bildschirm und das vertikale Rohr in einem Winkel (wie in Abb. 5) in Pfeilrichtung C positionieren, dann 2x M10x44-Knöpfe abschrauben und zusammenklappen (wie in Abb. 6); befestigen Sie die 2x Knöpfe M10x69 und heben Sie das Laufband in Pfeilrichtung D in die senkrechte Position.

ZUSAMMENKLAPPEN, TRANSPORTIEREN

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

Wenn das Laufband senkrecht steht, treten Sie den Stopper in Pfeilrichtung E, sodass er sich von der Halterung löst. Bewegen Sie dann das Rad von der Position mit dem Pfeil G in die Position F. Anschließend können Sie das Laufband zur Aufbewahrung zusammenklappen (Abb. 8, 9). Wenn das Laufband verwendet werden soll, muss die Halterung wie in Abb. 8 und gemäß Fig. 1-4 montiert werden. ACHTUNG: Das zusammengelegte Laufband darf weder bedient noch verwendet werden.

PFLEGE UND WARTUNG

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

Der Bildschirm ist ausschließlich mit einem trockenen Tuch zu reinigen.

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

Benutzen Sie ein weiches, feuchtes Tuch zum Reinigen der Kante der Laufmatte und der Fläche zwischen der Laufmatte und der Rahmenkante. Reinigen Sie ebenfalls die Kante der Laufmatte von unten. Das Laufband von oben mit Bürste und Seifenwasser einmal monatlich abwischen.

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

Saugen Sie mindestens einmal monatlich den Staub, welcher sich

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

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

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

möglicherweise unter dem Laufband angesammelt hat, ab und überprüfen Sie alle Verbindungen, als auch Schrauben auf ihr Festsitzen hin.

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

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

Verbindungselemente sind Verschleißteile.

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

LAUFMATTE

SPANNEN DER LAUFMATTE

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

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

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

ZENTRIERUNG DER LAUFMATTE (ABBILDUNG, S. 9)

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

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

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

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

SCHMIERUNG DER LAUFMATTE (ABBILDUNG– SEITE 9)

Das Laufband von der Stromversorgung abnehmen.

Das Laufband zusammen klappen.

Überprüfen Sie die hintere Seite der Laufmatte. Wenn die Oberfläche trocken ist, ist sie zu schmieren. Wenn sie dagegen nass oder feucht ist, entfällt das Schmieren.

Die Anlage wird an die Stromversorgung angeschlossen. Aus Umweltschutzgründen sind leere Batterien, alte Spannungsversorgungen, Motoren usw. nicht in den Haushaltsmüll zu werfen.

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

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

SCHMIERUNG LAUFMATTE, GESTELL, ROLLEN

Die Anlage ist nach den ersten 30 Nutzungsstunden wie folgt zu schmieren: Benutzen Sie ein weiches, trockenes Tuch zum Abwischen der Fläche zwischen Laufmatte und Gestell.

Wenn die Anlage ausgeschaltet ist, verteilen Sie gleichmäßig Silikon auf der inneren Oberfläche der Laufmatte und des Gestells. (Abbildung, S. 9)

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

MULTIMEDIA-DISPLAY

STARTSEITE (BILDER – SEITEN 3)

Der -Bildschirm zeigt die folgenden Funktionen an:

A) Szenenmodus: Öffnet den Szenenmodus

B) Smart-Modus: Öffnet den Smart-Modus

C) Start: Startet das Laufband. dann können Sie die Geschwindigkeit einstellen

DIE ANDERE SEITE (BILDER – SEITEN 3)

Die andere Seite Es enthält Konfigurationsanwendungen, deren Selbstinstallation jedoch aufgrund des begrenzten Speicherplatzes nicht möglich ist.

Durch Klicken in die linke obere Ecke kehren Sie zur Startseite zurück.



A) Daten

Es öffnet sich mit der Schaltfläche "Daten". Diese Schnittstelle enthält aktuelle Informationen zur Verwendung des Laufbandes oder Informationen aus einem bestimmten Monat.

Hinweis: Die Systemzeit des Laufbands ist mit der Systemzeit des Servers korreliert. Damit die Daten korrekt angezeigt werden, muss das Laufband vor der Verwendung mit WiFi verbunden sein.
B) Einstellungen

WiFi-Konnektivität

Es öffnet sich mit der Schaltfläche "Einstellungen". Nach Auswahl der Systemeinstellungen wird ein WLAN-Signal angezeigt. Anschließend können Sie das Gerät durch Klicken auf mit dem Netzwerk verbinden.

BEGINN UND ENDE DES TRAININGS

1) Starten Klicken Sie auf der ersten Seite auf "Start", um die aktuelle Oberfläche zu öffnen. Hinweis: Einige Modelle verfügen nicht über eine. dann ist es nicht auf dem Bildschirm vorhanden.



2) Anhalten Klicken Sie auf "Stop". Durch Klicken in der oberen linken Ecke kehren Sie zur Startseite zurück. Auf der Startseite wird "Start" durch "Running" ersetzt.



EINSTELLUNG DER GESCHWINDIGKEIT

Laufband laufen, können Sie die Geschwindigkeit und die durch Bewegungen einstellen Controller regulieren.

.Einstellbereich der Geschwindigkeit: 0-15 km/h

SICHERHEITSSCHLÜSSEL

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

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

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

EINSCHALTEN

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

STAND-BY-MODUS (RUHEZUSTAND)

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

TASTEN-FUNKTIONEN

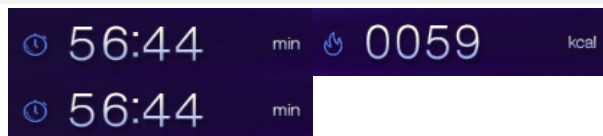
START/STOP drücken, um mit dem Training zu beginnen. 3 Sekunden nach dem Einschalten beginnt das Laufband, sich zu bewegen, mit der niedrigsten Geschwindigkeit bzw. der für das jeweilige Programm

eingestellten Geschwindigkeit. Drücken, um das Training zu beenden. Das Laufband wird immer langsamer, bis es vollständig zum Halt kommt.

INFORMATIONEN AM DISPLAY

SPEED: aktuelle Geschwindigkeit.

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



SMART-MODUS (BILDER – SEITEN 4)

1) Level-Modus

In 8 Levels mit zunehmendem Schwierigkeitsgrad. Der Benutzer muss einen bestehen, um den nächsten zu betreten.

2) Aerobes Laufen

"Aerobic running" hat eine geringe Intensität. 8 Arten von Programmen.

Durch Klicken auf wird das Programm geöffnet. Das Histogramm zeigt die verschiedenen Geschwindigkeiten, das weiße zeigt das fertige Zahnradsegment, das rote aktuelle Segment und das blaue Segment, das noch nicht fertig ist. Der Standardwert ist 3 Minuten pro Segment. Der Benutzer kann die Geschwindigkeit während des Laufens anpassen.

3) Schlank laufen

"Slim running" läuft mit mittlerer Intensität, 12 Arten von Programmen.

4) Hochfester Lauf

"High Strength Running" erfordert eine gewisse Geschwindigkeit und Geschicklichkeit. Es ist nicht für Anfänger geeignet. Es gibt 12 Arten von Programmen.

5) Kundengebundener Modus (freier Modus)

Der Benutzer stellt die Zeit, die Geschwindigkeit des Gangs gemäß den Vorlieben ein. Das Programm kann aus mehreren Fragmenten bestehen.

6) Zieleinstellungsmodus (Objektivmodus)

Der Benutzer kann die Zielzeit, die Entfernung und die Anzahl der Kalorien einstellen. Nach Anklicken von "Start" startet der Lauf, das Laufband stoppt nach Erreichen des Sollwertes.

SZENENMODUS (BILDER – SEITEN 5)

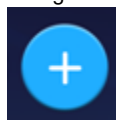
Der Benutzer wählt ein beliebiges Ausführungsszenario

BENUTZER (BILDER – SEITEN 6)

Ein Klick auf "Benutzer" öffnet die Benutzeroberfläche. Das System verfügt eine voreingestellte die Funktion "Gast". Sie können die Standardinformationen ändern oder ein persönliches Konto hinzufügen.

A) Benutzerinformationen bearbeiten

Um Benutzerinformationen zu bearbeiten, klicken Sie auf "Benutzer bearbeiten".

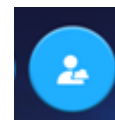


B) Benutzer hinzufügen

Durch Klicken auf können Sie einen neuen Benutzer hinzufügen und die Informationen über ihn bearbeiten

C) Einloggen

Durch Klicken auf wird das Anmeldefenster geöffnet. Nach Auswahl der automatischen Anmeldung meldet sich das System das nächste Mal automatisch bei diesem Konto an. Sie können sich auch Ihr Passwort merken, damit Sie es nicht jedes Mal eingeben müssen.



SCHNELLER START (MANUELLER MODUS)

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

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

PROBLEMLÖSUNG

2. Fehlercode	Mögliche Ursache	Lösung
Keine Informationen auf dem Bildschirm	<ol style="list-style-type: none"> 1. ein falsch angeschlossenes oder beschädigtes Signalkabel 2. Falsch angeschlossener oder beschädigter Stecker 3. Überlastschutz funktioniert 4. Transformator durchgebrannt 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schließen Sie das Signalkabel richtig an oder ersetzen Sie es durch ein neues 2. Schließen Sie den Stecker an 3. Setzen Sie den Überlastschutz zurück 4. Den Transformator durch einen neuen ersetzen
Der Motor läuft nicht	<ol style="list-style-type: none"> 1. Der Sicherheitsschlüssel ist nicht eingesteckt 2. Netzkabel nicht angeschlossen 3. Signalleitung der Leiterplatte falsch angeschlossen 4. beschädigte Leiterplatte 5. Motor defekt 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Setzen Sie den Sicherheitsschlüssel ein 2. Schließen Sie das Netzkabel an 3. Schließen Sie das Signalkabel an 4. Tauschen Sie die Platine gegen eine neue aus 5. Tauschen Sie den Motor gegen einen neuen aus
E01	<ol style="list-style-type: none"> 1. Signalkabel falsch angeschlossen 2. beschädigtes Signalkabel 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schließen Sie das Signalkabel an 2. Ersetzen Sie das Kabel durch ein neues
E02	<ol style="list-style-type: none"> 1. Explosionsschutz 2. Eine gebrannte Leiterplatte 3. Motorkabel falsch angeschlossen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überprüfen Sie die Versorgungsspannung 2. Ersetzen Sie die Disc durch eine neue 3. Schließen Sie das Motorkabel richtig an
E03	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ein Geschwindigkeitssensor ist falsch angeschlossen oder beschädigt 2. Motorkabel falsch angeschlossen oder Motor defekt 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schließen Sie das Sensorkabel richtig an oder ersetzen Sie es durch ein neues 2. Ersetzen Sie den Motor durch einen neuen oder schließen Sie das Kabel richtig an
E04	Neigungssensor defekt	Schließen Sie das Neigungssensor wieder an und überprüfen Sie das Programm.
E05	<ol style="list-style-type: none"> 1. Überstromschutz 2. Motor durchgebrannt 3. Gebrannte Leiterplatte 4. Versorgungsspannung zu niedrig 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Schalten Sie das Gerät aus und starten Sie es neu 2. Ersetzen Sie den Motor durch einen neuen 3. Ersetzen Sie die Leiterplatte durch eine neue 4. Überprüfen Sie die Versorgungsspannung
E08	<ol style="list-style-type: none"> 1. beschädigte Leiterplatte 2. beschädigte Sicherung oder IGBT 3. Motorkabel falsch angeschlossen 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ersetzen Sie die Platte durch eine neue 2. Ersetzen Sie die Sicherung oder den IGBT durch einen neuen 3. Schließen Sie das Motorkabel richtig an
E0a	Das Laufband funktioniert nicht richtig	Starten Sie das Laufband neu

BLUETOOTH

GFIT APP

Wie verbinde ich mein Handy / Tablett?

- Scannen Sie den QR-Code oder suchen Sie nach der App „Gfit“ in Google Play, Apple Store oder Android Store.
- Starten Sie Bluetooth auf Ihrem Handy oder Tablett, Öffnen Sie „Gfit“ und loggen Sie sich ein, aber registrieren Sie zuerst Ihre E-Mail-Adresse.
- Drücken Sie „ja“ um das Laufband über Bluetooth zu verbinden.
- Stellen Sie den Laufzyklus entsprechend Ihrem Alter, Ihrer Größe, Ihrem Geschlecht usw. ein.
- Stellen Sie die Distanz im Free Run ein.

Sind alle Parameter eingestellt, können Sie das Laufen starten, einen Zyklus aus dem Trainingsprogramm auswählen oder das Laufen selbst starten.



BEDIENUNG

AUFSTELLUNG DES LAUFBANDES, ANWENDUNGSBEREICH

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

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

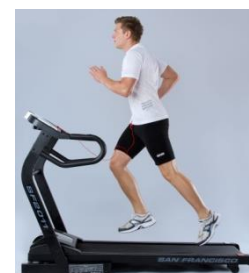
Stellen Sie das Laufband 2 m von der Wand entfernt auf. Halten Sie diesen Sicherheitsabstand auch bei Gegenständen ein, die für den Benutzer eine Gefahr darstellen können.

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

POSITION

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

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



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

Zu intensives oder nicht richtiges Training kann zu Verletzungen führen.

TRAININGSANLEITUNG

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

AUFWÄRMPHASE

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

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

ÜBUNGEN STARTEN

Zum ersten stehen Sie auf den Sicherheitsseitentile. Dann sollten Sie die Geschwindigkeit auf die niedrigste Stufe gestellt

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

TRAININGSPHASE, ERHOLUNG

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

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

TRAINING BEENDEN

a) Basis-Beendigung

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

b) Notausschalten

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

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

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



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

SPOKEY

Spokey sp. z o.o.

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

DISTRIBUTOR:

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