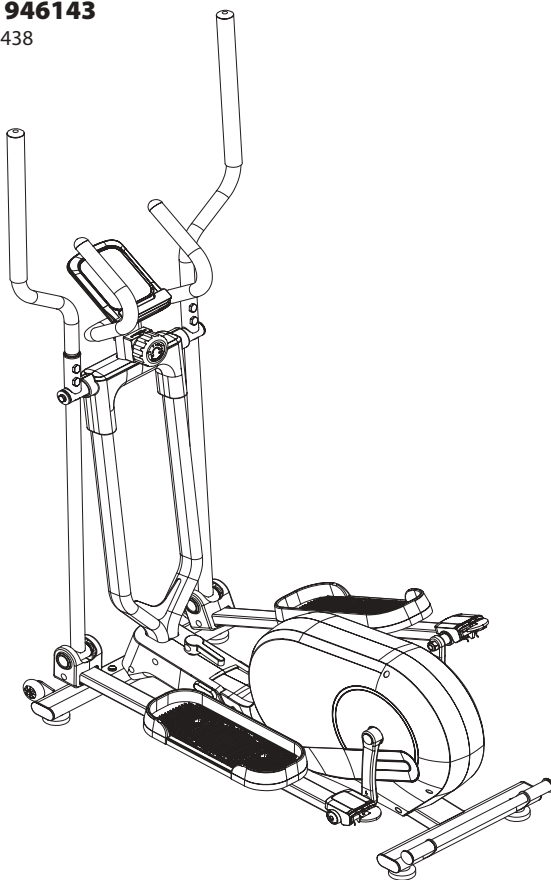


SPOKEY

CRYSTAL 946143

5905339461438



- | | |
|-----------|--|
| EN | Elliptical trainer for home use |
| PL | Trenażer eliptyczny do użytku domowego |
| CZ | Eliptický trenažér pro domácí použití |
| SK | Eliptický trenažér na domáce použitie |
| DE | Ellipsentrainer für den Heimgebrauch |
| FI | Kotiin tarkoitettu crosstrainer |

www.spokey.com



CAUTION: Before starting any exercise program, consult with your physician or other health care professional.

IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for the future reference.

USER MANUAL

INTRODUCTION:

Thank you for purchasing our product. To ensure safety and proper use, read the instructions before using the product for the first time and keep it, as it contains important information.

IMPORTANT PRECAUTIONS AND RECOMMENDATIONS FOR USE

Please read the user manual carefully before use and strictly follow its instructions when using the product. Please keep the user manual as it contains important information.

1. Safe and effective use of the device can only be ensured if it is assembled, maintained and used in the proper manner as described in the instructions.

2. Consult your doctor or other health care professional before beginning any exercise program. It can help you adjust your exercise frequency and intensity (target heart rate) and duration to suit your age and physical condition.

3. ATTENTION! If you experience pain or pressure in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feel weak or uncomfortable during exercise, **STOP TRAINING IMMEDIATELY!** Consult your doctor before proceeding.

4. This device is not intended for persons (including children) with reduced physical fitness, physical or mental disabilities, or for persons who do not have experience in exercising on a similar device or do not have sufficient information and have not read the treadmill user manual. These people may only exercise on the device under the strict supervision of an authorized person who is directly responsible for their safety. Under no circumstances should children play with the device.

5. Keep children and pets away from the equipment while exercising. This device is intended for adults only.

6. Place the equipment on a solid, flat surface, using a special protective mat for this type of equipment. The mat provides additional protection for the floor and the stability of the bike.

7. For safety reasons, the equipment should have at least 2 meters of free space around it.

8. Do not throw any objects into any openings in the device.

9. Do not touch the moving parts of the device.

10. Always use equipment as directed. If you find any defective components when assembling or inspecting the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop exercising and contact your dealer. Do not use the equipment until the problem is resolved!

11. Before using the device, check that nuts and bolts are securely tightened. Some parts such as pedals etc. can come loose easily. Regularly checking the equipment will increase safety of use.

12. Wear appropriate clothing and shoes when exercising. Do not wear long, loose clothing that may get stuck in the device. Remember to adjust the pedal straps.

13. Set a slow pace at first. During the exercise, hold on to the handles and do not get off the saddle.

14. Don't exercise immediately after eating.

15. Repairs should be performed by a qualified service employee.



NOTE:

If the instructions in this manual are not followed, we are not responsible for any problems or injuries.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimension	121 x 61,5 x 157,5 cm	Number of resistance adjustment levels	8, manual
Folded dimensions	54,5 x 61,5 x 158 cm	Batteries	2 x AAA (not included)
Net weight	33 kg	Max. user weight	130 kg
Display	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, KALORIE, PULS, ODO		

ASSEMBLY TOOLS AND PARTS

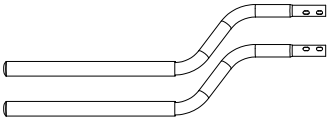
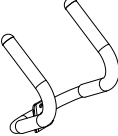
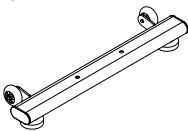
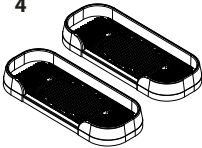
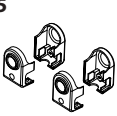
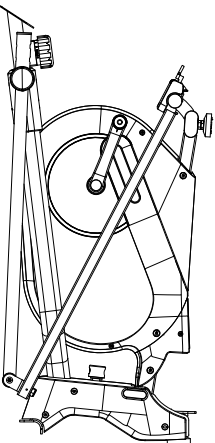
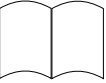
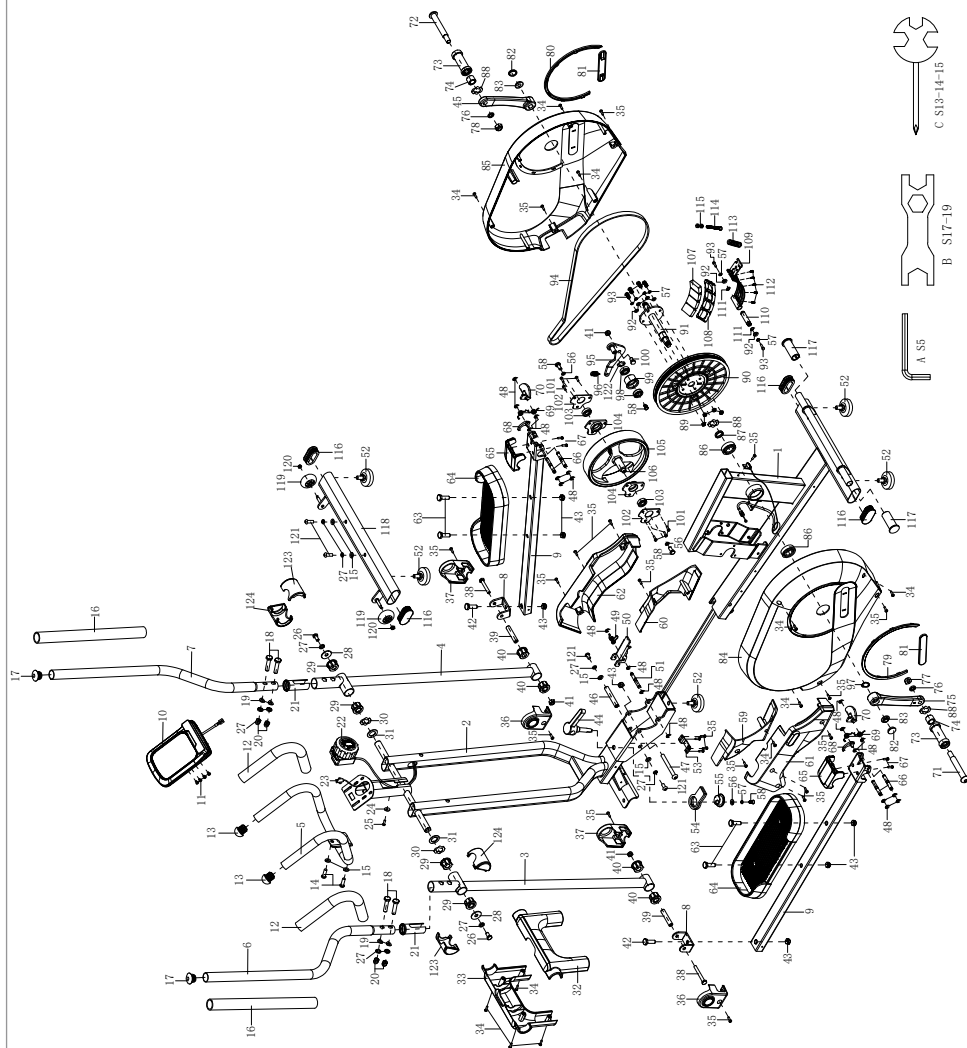
1  2 			No.	Name	Qty
3  4  5 			1.	Hand grips (L/R)	1 + 1
			2.	Central hand grip	1
			3.	Front stabiliser	1
			4.	Pedal	2
6  7  8  9 			5.	Swing arm cover (L/R)	2 + 2
			6.	Accessory pack	1
			7.	User manual	1
			8.	Main frame	1
			9.	Console	1

ILLUSTRATION OF THE ASSEMBLED DEVICE

A



No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
1	Main frame	1	34	ST4.2x19xØ8 screw	11
2	Handlebar post	1	35	ST4.2x16xØ8 screw	19
3	Swing arm (L)	1	36	Swing arm cover (L)	2
4	Swing arm (R)	1	37	Swing arm cover (R)	2
5	Central handlebar	1	38	M8x63x20xS13 screw	2
6	Handlebar (L)	1	39	Spacer bushing Ø14xØ8.3x48	2
7	Handlebar (R)	1	40	Bushing 2	4
8	U-shaped connecting plate	2	41	M8xH7.5xS14 nut	4
9	Crank arm	2	42	M10x40x20xS17 screw	2
10	Console	1	43	M10xH9.5xS17 nut	3
11	M5x10 screw	4	44	L-shaped handle	1
12	Foam grip Ø24xØ30x320	2	45	Crank (R)	1
13	End cap Ø25x16	2	46	Spacer bushing Ø12x78	1
14	M8x15xS5 screw	2	47	M10x90xS5 screw	1
15	Flat washer d8xØ16x1.5	6	48	E D7 circlip	20
16	Foam grip Ø27xØ33x380	2	49	Spring ø1.5xØ12xN3.4x2	1
17	End cap Ø28x20	2	50	Folding pedal	1
18	M8x40x20xS13 screw	4	51	Axle 2 Ø8x79	1
19	Curved washer d8xØ20x2xR16	4	52	Adjustable foot (Ø52xM8x25)	5
20	M8xH15xS13 nut	4	53	Guide base	1
21	Bushing	2	54	Eccentric bracket	1
22	Resistance adjustment knob	1	55	Eccentric block	1
23	Main cable (cable harness)	1	56	Flat washer D6xØ16x1.5	3
24	Flat washer d5xØ20x1.5	1	57	Spring washer D6	7
25	M5x16 screw	1	58	M6x12xS10 screw	2
26	M8x20xS13 screw	2	59	Connecting cover (L)	1
27	Spring washer D8	10	60	Connecting cover (R)	1
28	Flat washer D8xØ32x2.0	2	61	Post cover (L)	1
29	Bushing 1	4	62	Post cover (R)	2
30	Wave washer D19xØ25x0.3	2	63	M10x45x20xS14 screw	4
31	Plastic spacer	2	64	Pedal	2
32	Tube cover (front)	1	65	Crank arm end cap	2
33	Tube cover (rear)	1	66	Axle 1 Ø8x58	4

No.	Name	Qty	No.	Name	Qty
67	M5x10xØ8.5 screw	4	99	Tensioning pulley	1
68	Clamp / Buckle	2	100	M8x12xØ10x5xS12 screw	1
69	Spring Ø1.5xØ12.3xN5.25	4	101	M6x10xØ12 screw	6
70	Locking lever	2	102	Fixed plate t1.5x56x76	2
71	Pedal screw (L) Ø16x89x23x1/2xS8 L	1	103	Bearing 6001-2RS	2
72	Pedal screw (R) Ø16x89x23x1/2xS8 R	1	104	Bearing bracket Ø72x10.5	2
73	Bushing	2	105	Flywheel 4 kg	1
74	Spacer bushing	2	106	Flywheel axle Ø20x103	1
75	Crank (L) 152	1	107	Magnes 40x25x10	4
76	Spring washer 1/2"	1	108	Magnet locator	1
77	Nut (L) 1/2x20xH8xS19	1	109	Magnetic plate	1
78	Nut (R) 1/2x20xH8xS19	1	110	Axle Ø12x61x6.8x47.4xM6	1
79	Decorative ring (L)	1	111	Shaft ring d12	2
80	Decorative ring (R)	1	112	ST3x10xØ5.6 screw	5
81	Decorative strip	2	113	Spring Ø1.2xØ15x54xN10	1
82	Crank cover	2	114	M6x60xS10 screw	1
83	M10x1.25xH7.5xS14 nut	2	115	M6xH5xS10 nut	2
84	Housing (L)	1	116	End cap PT60x30x1.5x18	4
85	Housing (R)	1	117	Bushing	2
86	Bearing 6203-2RS	2	118	Front stabiliser	1
87	Spacer bushing Ø22xØ17.1x5.5	1	119	Transport wheel	2
88	Wave washer D17xØ22x0.3	3	120	M5 nut	2
89	M6xH6xS10 nut	4	121	M8x20xS5 screw	4
90	Belt disc Ø240	1	122	Wave washer d12xØ17.5x0.3	1
91	Axle	1	123	Swing arm cover (front)	2
92	Flat washer D6xØ12x1.2	6	124	Swing arm cover (rear)	2
93	M6x16xS10 screw	6	125	End cap Ø12x11xØ3	1
94	Belt 6PJ370	1	126	Hand pulse sensor	2
95	Tensioning crank arm	1	127	Hand pulse sensor cable	2
96	Spring t1.5xØ15x53xN16	1	A	Allen key S5x30x80	1
97	Shaft ring D17	1	B	Wrench S17-19	1
98	Bearing 6001-2RS	2	C	Wrench S13-14-15	1

ASSEMBLY INSTRUCTION

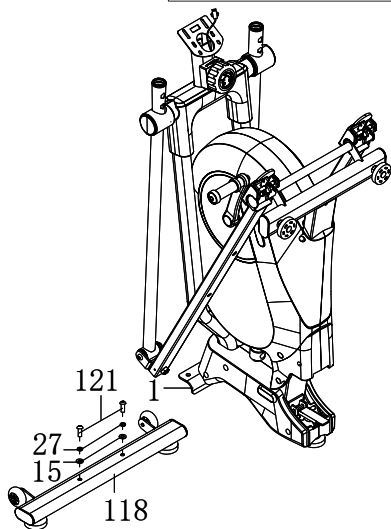
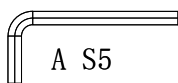
1. Take the device out of the packaging with the help of another person and place it on a flat surface, then arrange the necessary parts next to.
2. To identify the parts used in assembly, please refer to the drawings in the figure.
3. Do not throw away the packaging until assembly is completed. You can use the bottom of the carton when assembling the trainer to avoid damaging the floor.
4. Screws should be partially tightened and only at the last stage they should be tightened firmly.

STEP 1 (see fig. B):

Remove the pre-installed screws (121), spring washers (27), and flat washers (15) from the front stabiliser (118). Next, attach the front stabiliser (118) to the main frame (1) using the above-mentioned screws (121), spring washers (27), and flat washers (15), tightening them with the S5 Allen key (A).

B

	121	M8*20*S5	2PCS
	27	d8	2PCS
	15	d8*Φ 16*1.5	2PCS

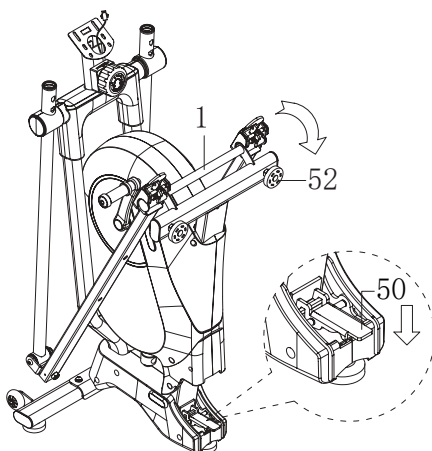


STEP 2 (see fig. C):

Press the pedal (50) with your foot while holding the main frame tube (1).

Press the pedal down to start rotating the main frame of the device. Once the frame begins to rotate, remove your foot from the pedal (50) and continue to lower the frame (1) in a controlled manner until the rear stabiliser (where the feet are located) (52) touches the ground.

C



STEP 3 (see fig. D):

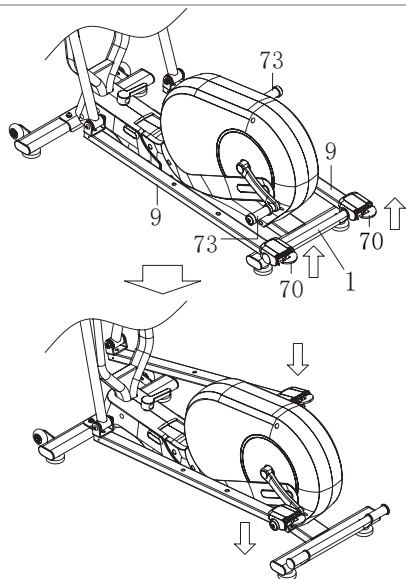
Once the trainer is in a stable position, lift the locking lever (70). This will release the crank arm (9) from its mount on the main frame tube (1). Then, firmly press the crank arm (9) into the centre of the bushing (73). When you hear a "click", this indicates that the part is correctly installed. Repeat this process for the other side of the trainer.



NOTE:

To ensure the crank arm (9) is properly installed, you can hold it by hand and gently shake it up and down. This will help prevent the connection from loosening before final tightening.

D



STEP 4 (see fig. E):

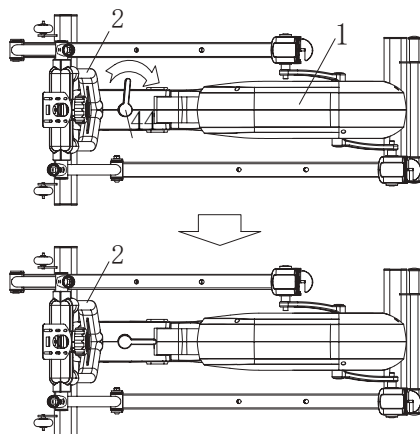
Hold the handlebar post (2) steady with your left hand and tighten the handle (44) clockwise with your right hand.



NOTE:

This step is crucial and must be performed securely. Otherwise, the trainer frame will be unstable or may wobble.

E

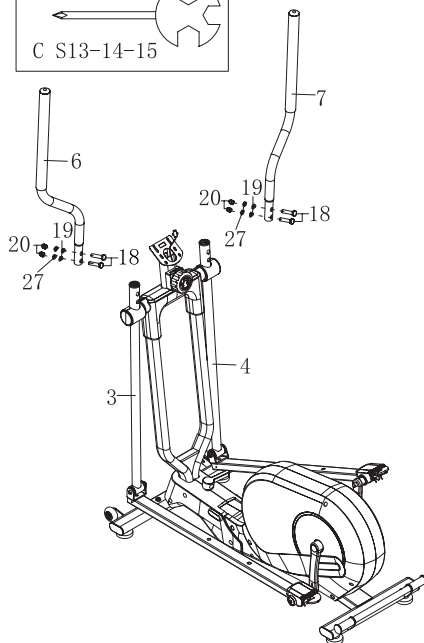
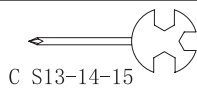


STEP 5 (see fig. F):

Attach the hand grips L/R (6/7) to the corresponding swing arms L/R (3/4). Use screws (18), curved washers (19), spring washers (27), and nuts (20). Tighten everything with the wrench (C).

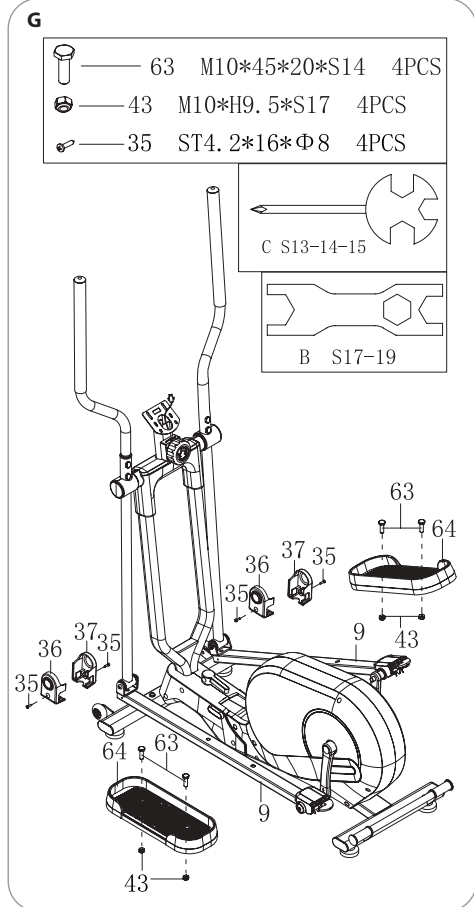
F

	18	M8*40*20*S13	4PCS
	19	d8*Φ20*2*R16	4PCS
	20	M8*H15*S13	4PCS
	27	d8	4PCS



STEP 6 (see fig. G):

Attach the pedals (64) to the crank arms (9) using screws (63) and nuts (43). Tighten with wrench (B). Next, attach the swing arm covers (36/37) to the crank arms (9) using screws (35). Tighten with wrench (C). Remember to perform these steps on both sides of the trainer.

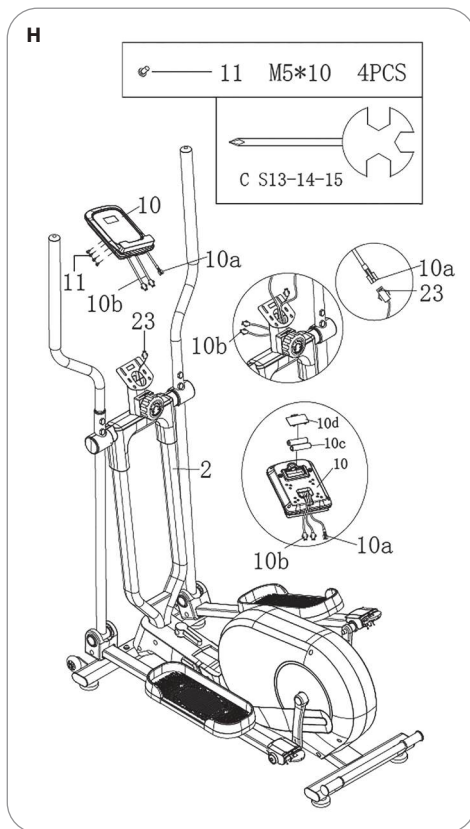


STEP 7 (see fig. H):

• **Console preparation:** Unscrew the screw (11) located at the back of the console (10). Connect the sensor cable (23) to the corresponding console cables (10a). Carefully insert the connected cable into the handlebar post (2).

• **Console installation:** Use the previously removed screw (11) to attach the console (10) to the handlebar post (2). Tighten the screw with wrench (C).

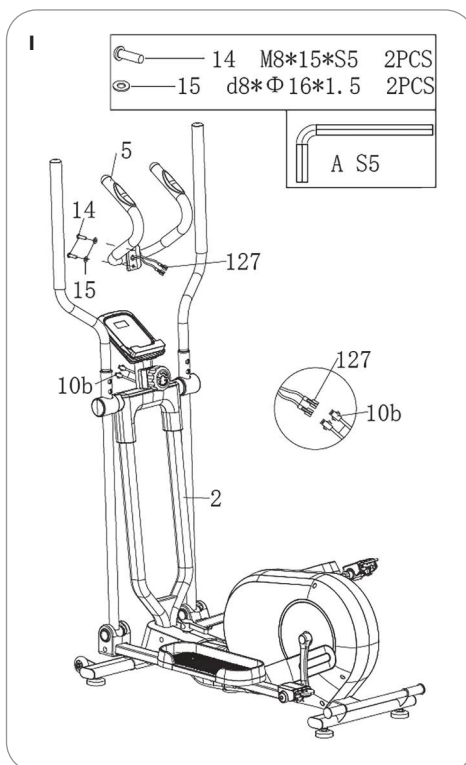
• **Battery installation:** Open the battery cover (10c) at the back of the console (10). Insert 2 batteries (10b) into the console (10), paying close attention to the correct polarity (+ and -). Then, reattach the battery cover (10c) to the console (10).



STEP 8 (see fig. I):

Remove the pre-installed screws (14) and flat washers (15) from the handlebar post (2) using the S5 Allen key (A).

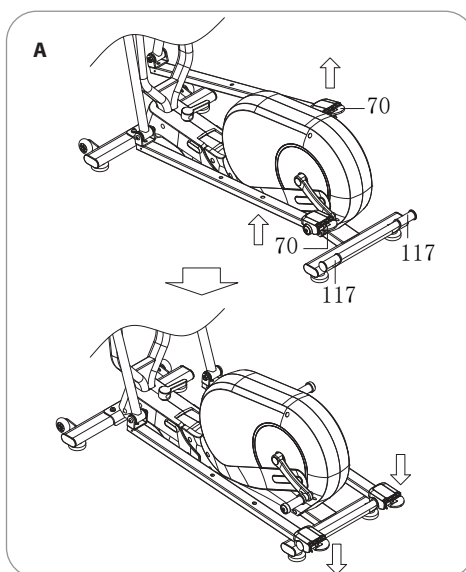
Next, attach the central hand grip (5) to the handlebar post (2) using the removed screws (14) and flat washers (15). Tighten with the S5 Allen key (A).



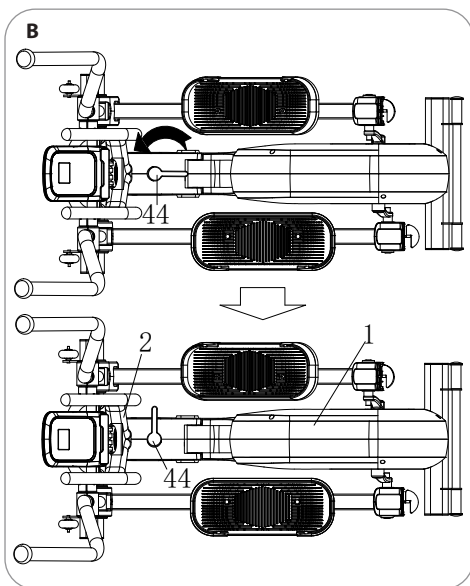
FOLDING AND UNFOLDING THE TRAINER

FOLDING (for storage position):

1. Ensure the trainer is stable. Grasp the locking levers (70) (on both left and right sides) and pull them upwards. This will detach the crank arm (9) from its working bushing (73). Then, attach the crank arm (9) to its mount (117) located on the main frame tube. Press the crank arm by hand until you hear a distinct "click". This way, the crank arm (9) will be securely mounted to (117) of the main frame (as shown in Figure A).

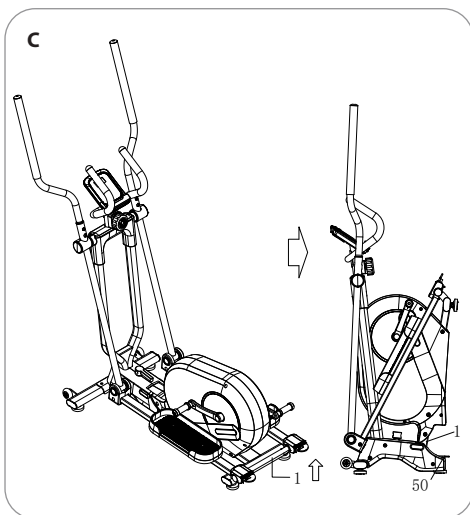


2. Rotate the L-shaped handle (44) counterclockwise by about 90 degrees so that the main frame (1) is separated from the handlebar post (2) (as shown in Figure B).



3. Grasp the main frame tube (1) and lift it upwards until you hear a "click" (as shown in Figure C). The trainer is now folded.

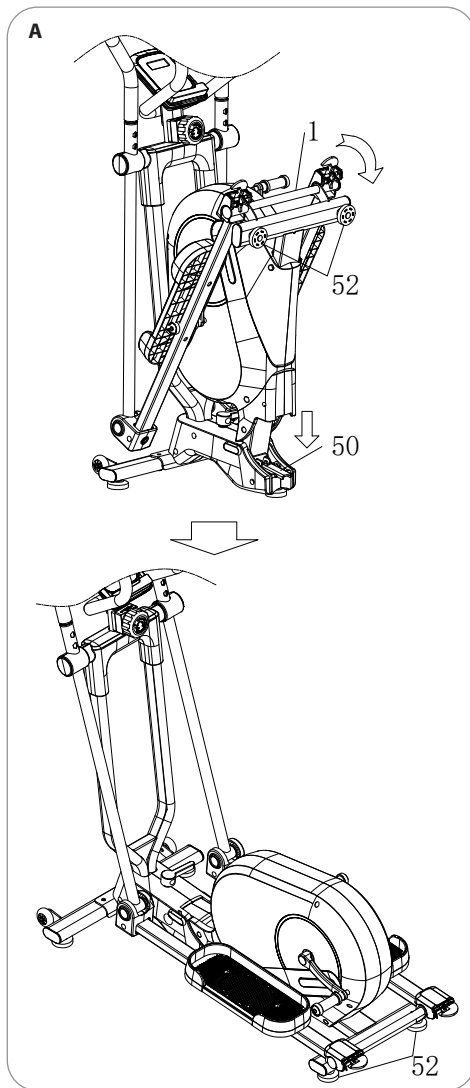
Note: After folding, gently shake the trainer to ensure the main frame is securely locked and will not fall. This confirms correct folding.



UNFOLDING THE DEVICE:

1. Press the pedal (50) with your foot while holding the main frame tube (1).

Push the pedal down to start rotating the main frame of the device. Once the frame begins to rotate, remove your foot from the pedal (50) and continue to lower the frame (1) in a controlled manner until the rear stabiliser (where the feet are located) (52) touches the ground.

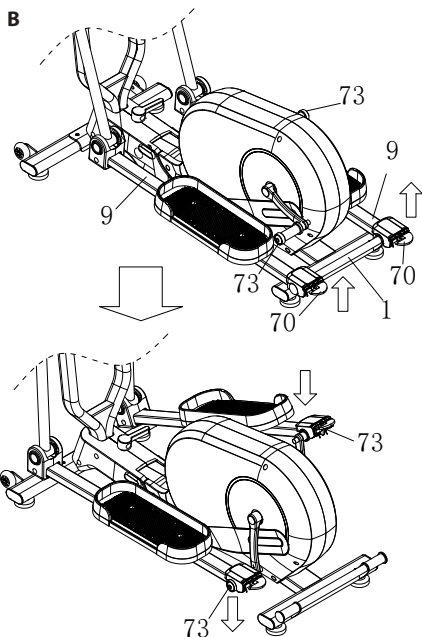


2. Once the trainer is in a stable position, lift the locking lever (70). This will release the crank arm (9) from its mount on the main frame tube (1). Then, firmly press the crank arm (9) into the centre of the bushing (73). When you hear a “click”, this indicates that the part is correctly installed. Repeat this process for the other side of the trainer.



NOTE:

To ensure the crank arm (9) is properly installed, you can hold it by hand and gently shake it up and down. This will help prevent the connection from loosening before final tightening.

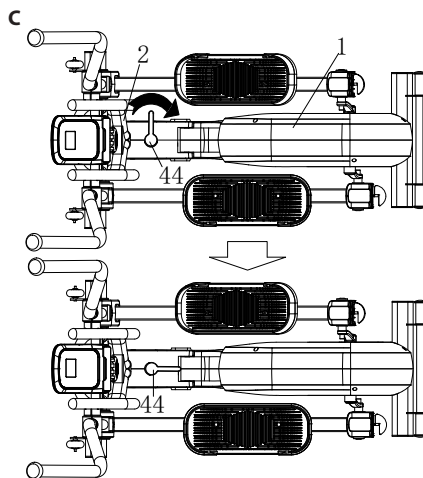


3. Hold the handlebar post (2) steady with your left hand and tighten the L-shaped handle (44) clockwise with your right hand.



NOTE:

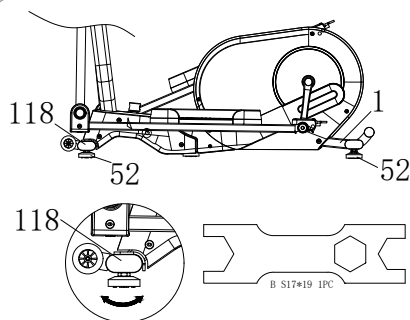
This step is crucial and must be performed securely. Otherwise, the trainer frame will be unstable or may wobble.



BALANCE ADJUSTMENT:

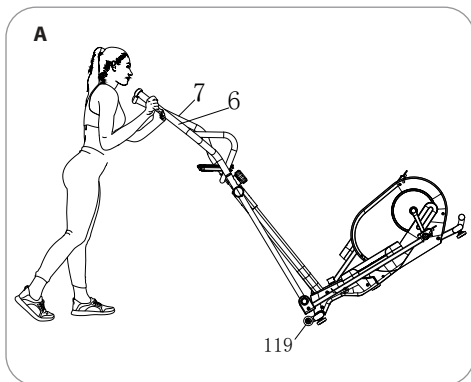
If you find the trainer unstable during use or if the floor is uneven, you can adjust the adjustable feet (52) located on the front stabiliser (118) or on the main frame (1).

As shown in the illustration, each adjustable foot (52) can be rotated clockwise or counterclockwise to stabilise the trainer. After adjustment, tighten the feet firmly with wrench (B).



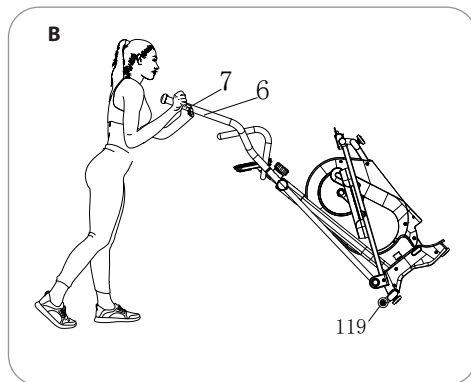
MOVING AND STORING THE TRAINER:

To move the trainer, grasp the hand grips (6/7) and pull them firmly downwards and towards you until the transport wheels (119) are in full contact with the floor. At this point, the trainer body will lift, and the only contact point with the floor will be the transport wheels (119).



Then, move the trainer to the desired location. Once in place, slowly release the pressure so that the trainer returns to a stable position.

(This procedure is the same for both the unfolded and folded trainer, as shown in Figures A and B.)



Take special care when lifting and moving the device.

Never expose the trainer to moisture or rain. The trainer is not intended for outdoor use. Do not use it

near a swimming pool or in any other high-humidity environment. Store the trainer in a clean and dry place.

CONSOLE USER MANUAL



BUTTON FUNCTIONS

MODE button

- Press this button to switch between displayed functions or to select a window for setting.
- In the main display mode, hold this button for 3 seconds to reset all values to zero.

CONSOLE DISPLAY: functions and indicators

- 1. SCAN:** Press the MODE button until "SCAN" appears on the display. The computer will automatically cycle through all 6 functions: time, speed, distance, total distance (ODO), calories, and pulse (if available). Each function will be displayed for about 6 seconds.
- 2. SPEED (SPD):** Displays the current speed.
- 3. TIME (TMR):** After starting exercise, displays the total duration of the workout. Time range: 0:00 - 99:59.
- 4. DISTANCE (DST):** Shows the distance covered

during the workout. Distance range: 0.0 – 9999.

5. CALORIES (CAL): Shows the approximate number of calories burned during the workout. Calorie range: 0.0 - 9999.

6. ODOMETER (ODO): Displays the total distance covered on the device since first use.

7. PULSE (if available): Displays the current heart rate. Heart rate range: 40 – 240 beats per minute. For a more accurate reading, place your hands on the sensors and hold for about 30 seconds.

Note: During heart rate measurement, the value displayed in the first 2–3 seconds may be higher than the actual heart rate, and will then return to normal. The heart rate value is for reference only and must not be used for medical or therapeutic purposes.



WARNING: The heart rate monitoring system may not be accurate. Excessive exercise may result in serious injury or death. **If you feel faint, experience chest pain, or dizziness – stop exercising immediately!**

CONSOLE OPERATION

1. SETTING MODE

The computer has several functions, the values of which will be displayed during use. To display a function, press the MODE button until the desired function appears on the display.

2. AUTOMATIC ON/OFF

The system turns on automatically when any button is pressed or when the speed sensor detects movement.

The system turns off automatically if no speed signal is detected or no button is pressed for 4 minutes.

7. MAINTENANCE INSTRUCTION

1. Before each use of the device, make sure that all screws, nuts and knobs are tightened and secured.

2. Do not use aggressive cleaning agents to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Remove traces of sweat as the acidic reaction may damage the saddle. The meter should only be cleaned with a dry cloth.

3. In case of damage, the device should not be used. Never attempt to repair the device on your own.

3. RESET

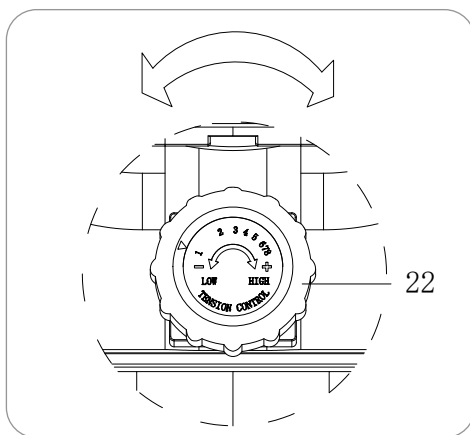
To reset the module, remove and reinsert the battery or hold the MODE button for 3 seconds.

RESISTANCE ADJUSTMENT

Increasing or decreasing resistance allows you to vary your training sessions. There are 8 resistance levels available. Level 1 is the lowest, and level 8 is the highest.

- To increase resistance, turn the resistance adjustment knob (22) clockwise ("+"). When you hear a "click", the resistance has increased by 1 level.

- To decrease resistance, turn the resistance adjustment knob (22) counterclockwise ("-"). When you hear a "click", the resistance has decreased by 1 level.



Repairs should be carried out by a qualified service technician.

4. Do not use paper towels for cleaning - they are abrasive and can damage the surfaces being cleaned.

5. If the device will not be used for an extended period, remove the battery from the console to prevent wearing it.

TROUBLESHOOTING GUIDE

PROBLEM:	SOLUTION:
Display does not work.	1. Unscrew the meter and check that all wires are properly connected. 2. Check that the batteries are inserted correctly. 3. The batteries may be worn out. Try using new batteries.
No resistance adjustment.	Please make sure the upper sensor wire is well connected to the lower wire.
There is a squeaking or creaking noise during exercise.	The screws may be loose. Check all screws carefully and, if necessary, tighten them using the wrenches included in the kit.



The manufacturer is not responsible for improper use of the treadmill, in particular:

- product damage as a result of improper maintenance and improper installation,
- mechanical damage,
- wear of parts during normal use,
- for repairs that were not made by a professional service,
- improper handling or storage, exposure to water.

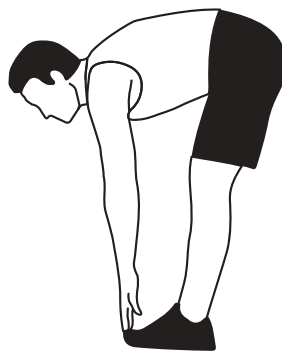
EXERCISE INSTRUCTIONS

WARM-UP BEFORE TRAINING

Before starting exercise, it is worth warming up your muscles. Warm muscles stretch more easily, so spend the first 5 ~ 10 minutes warming up. Then do the stretching exercises shown in the picture - do five repetitions on each leg for 10 seconds or longer.

Forward bends: Slightly bend your knees, slowly bend your torso forward, relax your back and shoulders, try to touch your toes with your hands. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times (see Figure 1).

1



2



Hamstring stretch: Sitting on the floor, straighten one leg. Bend your other leg and pull it towards your straight leg. Try touching your toes with your hands. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on each leg (see Figure 2).

Achilles tendon stretch: Place your hands against a wall, extend one leg back and straighten it. Keep your heels on the floor, pointing towards the wall. Hold the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times for each leg. (see Figure 3).

3



Quadriceps stretch: Lean against the wall with your right hand and catch your left ankle with your left hand. Pull it towards your buttocks until you feel tension in your thigh. Hold the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on each leg (see Figure 4).

4



Sartorius (inner thigh) stretch: Sit with your soles together, knees out. Pull your feet towards your groin. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times (see Figure 5).

5



	This symbol means that the product must not be disposed of with other household waste. Polish law prohibits the mixing of used electrical and electronic equipment with other waste under penalty of a fine. Potential negative effects on the environment and human health that could result from improper waste handling arising from waste electronic equipment can be prevented if the product is disposed of in an appropriate manner.
	The packaging is recyclable. Suitable for segregation.
	The packaging includes an operating manual which should be read before use.
	Do not litter! Throw the packaging into the trash.
	Protect against falling and dropping. Do not throw.
	Fragile - handle with care.
	Protect against moisture and getting wet.
	Do not use a crane.

Elliptical cross trainer for home use – class HC

The manual can be downloaded from

www.spokey.pl

The EU Declaration of Conformity can be found at:

<https://spokey.pl/deklaracje-zgodnosci-ue>





UWAGA: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

WAŻNE: Przed użyciem tego produktu przeczytaj uważnie wszystkie zalecenia. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości.

INSTRUKCJA OBSŁUGI

WPROWADZENIE:

Dziękujemy za zakup naszego produktu. W celu zapewnienia bezpieczeństwa i prawidłowego stosowania, przed pierwszym użyciem produktu zapoznaj się z instrukcją oraz zachowaj ją, gdyż zawiera ważne informacje.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I ZALECENIA UŻYTKOWANIA

Należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi przed rozpoczęciem użytkowania i ściśle przestrzegać zawartych w niej poleceń podczas korzystania z produktu. Proszę zachować instrukcję obsługi, gdyż zawiera ona ważne informacje.

1. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono złożone, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób.

2. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia. Może on pomóc w dostosowaniu częstotliwości i intensywności ćwiczeń (docelowy poziom tętna) oraz czasu odpowiedniego dla Twojego wieku i kondycji fizycznej.

3. UWAGA! Jeśli odczuwasz ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, czujesz się słabo lub odczuwasz dyskomfort podczas ćwiczeń, **NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING!** Przed kontynuowaniem skonsultuj się z lekarzem.

4. To urządzenie nie jest przeznaczone dla osób (w tym dzieci) o obniżonej sprawności fizycznej, z niepełnosprawnością fizyczną lub umysłową, ani dla osób, które nie mają doświadczenia w ćwiczeniach na podobnym urządzeniu lub nie mają wystarczających informacji i nie zapoznały się z instrukcją obsługi urządzenia. Osoby te mogą ćwiczyć na urządzeniu wyłącznie pod ścisłym nadzorem upoważnionej osoby, która jest bezpośrednio odpowiedzialna za ich bezpieczeństwo. W żadnym wypadku nie należy pozwalać dzieciom bawić się urządzeniem.

5. Podczas ćwiczeń trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych.

6. Ustaw sprzęt na solidnej, płaskiej powierzchni, używając specjalnej maty ochronnej dla tego typu urządzeń. Mata stanowi dodatkowe zabezpieczenie dla podłogi oraz stabilności urządzenia.

7. Ze względów bezpieczeństwa sprzęt powinien mieć wokół siebie co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni.

8. Nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów w urządzeniu.

9. Nie dotykaj ruchomych części urządzenia.

10. Zawsze używaj sprzętu zgodnie ze wskazaniem. Jeśli znajdziesz jakieś wadliwe elementy podczas montażu lub kontroli sprzętu lub jeśli usłyszysz nietypowy hałas dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, zaprzestań ćwiczeń i skontaktuj się ze sprzedawcą. Nie używaj sprzętu, dopóki problem nie zostanie rozwiązany!

11. Przed użyciem urządzenia sprawdź, czy nakrętki i śruby są dobrze dokręcone. Niektóre części, takie jak pedały itp. łatwo mogą się poluzować. Regularne sprawdzanie sprzętu, zwiększy bezpieczeństwo użytkowania.

12. Podczas ćwiczeń noś odpowiednią odzież i buty. Nie zakładaj długiej, luźnej odzieży, która może utknąć w urządzeniu.

13. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów.

14. Nie ćwicz bezpośrednio po jedzeniu.

15. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik serwisu.



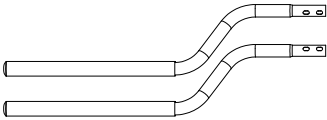
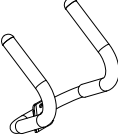
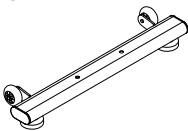
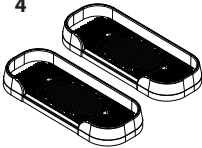
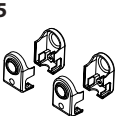
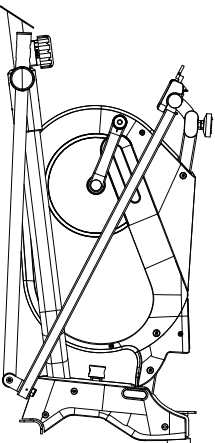
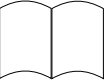
UWAGA:

Jeżeli zalecenia zawarte w niniejszej instrukcji nie będą przestrzegane, nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek problemy lub obrażenia.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

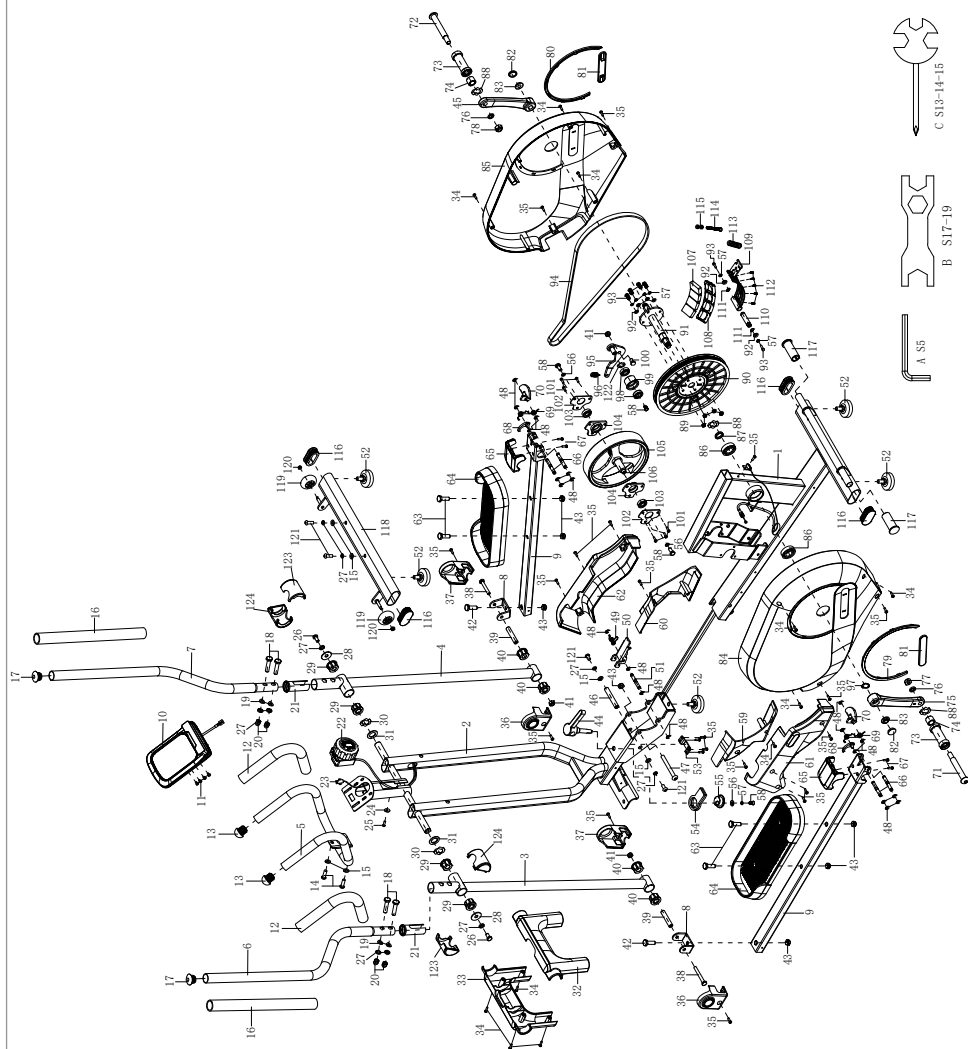
Rozmiar	121 x 61,5 x 157,5 cm	Ilość stopni regulacji oporu:	8, stopniowa, ręczna
Rozmiar po złożeniu	54,5 x 61,5 x 158 cm	Baterie	2x AAA (nie są zawarte w zestawie)
Waga netto	33 kg	Max. waga użytkownika	130 kg
Wyświetlacz	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, KALORIE, PULS, ODO		

NARZĘDZIA I CZĘŚCI MONTAŻOWE

1  2 	nr	Nazwa	szt.
3  4  5 	1.	Uchwyty na ręce (L/P)	1 + 1
	2.	Uchwyt na ręce środkowy	1
	3.	Stabilizator przedni	1
	4.	Pedał	2
6  7 	5.	Osłona drążka wahadłowego (L/P)	2 + 2
8 	6.	Pakiet osprzętu	1
9 	7.	Instrukcja obsługi	1
	8.	Rama główna	1
	9.	Konsola	1

RYСУNEK ROZŁOŻONEGO URZĄDZENIA

A



Nr	Nazwa	szt.	Nr	Nazwa	szt.
1	Rama główna	1	34	Śruba ST4.2x19xΦ8	11
2	Słupek kierownicy	1	35	Śruba ST4.2x16xΦ8	19
3	Drażek wahadłowy (L)	1	36	Ośłona drążka wahadłowego (L)	2
4	Drażek wahadłowy (R)	1	37	Ośłona drążka wahadłowego (R)	2
5	Środkowa kierownica	1	38	Śruba M8x63x20xS13	2
6	Kierownica (L)	1	39	Tuleja dystansowa Φ14xΦ8.3x48	2
7	Kierownica (R)	1	40	Tuleja 2	4
8	Płytką łączącą w kształcie U	2	41	Nakrętka M8xH7.5xS14	4
9	Korbowód	2	42	Śruba M10x40x20xS17	2
10	Konsola	1	43	Nakrętka M10xH9.5xS17	3
11	Śruba M5x10	4	44	Uchwyt w kształcie litery L	1
12	Uchwyt piankowy Φ24xΦ30x320	2	45	Korba (P)	1
13	Zaślepka Φ25x16	2	46	Tuleja dystansowa Φ12x78	1
14	Śruba M8x15xS5	2	47	Śruba M10x90xS5	1
15	Podkładka płaska d8xΦ16x1.5	6	48	Pierścień osadczy sprężysty E D7	20
16	Uchwyt piankowy Φ27xΦ33x380	2	49	Sprężyna φ1.5xΦ12xN3.4x2	1
17	Zaślepka Φ28x20	2	50	Składany pedał	1
18	Śruba M8x40x20xS13	4	51	Oś 2 Φ8x79	1
19	Podkładka łukowa d8xΦ20x2xR16	4	52	Stopka (regulacyjna) Φ52xM8x25	5
20	Nakrętka M8xH15xS13	4	53	Podstawa prowadząca	1
21	Tuleja	2	54	Wspornik mimośrodowy	1
22	Pokrętło regulacji oporu	1	55	Blok mimośrodowy	1
23	Kabel główny (wiązka kabli)	1	56	Podkładka płaska D6xΦ16x1.5	3
24	Podkładka płaska d5xΦ20x1.5	1	57	Podkładka sprężysta D6	7
25	Śruba M5x16	1	58	Śruba M6x12xS10	2
26	Śruba M8x20xS13	2	59	Ośłona łącząca (L)	1
27	Podkładka sprężysta D8	10	60	Ośłona łącząca (R)	1
28	Podkładka płaska D8xΦ32x2.0	2	61	Ośłona słupka (L)	1
29	Tuleja 1	4	62	Ośłona słupka (R)	2
30	Podkładka falista D19xΦ25x0.3	2	63	Śruba M10x45x20xS14	4
31	Dystans plastikowy	2	64	Pedał	2
32	Ośłona rury (przednia)	1	65	Zaślepka korbowodu	2
33	Ośłona rury (tylna)	1	66	Oś 1 Φ8x58	4

Nr	Nazwa	szt.	Nr	Nazwa	szt.
67	Śruba M5x10xØ8.5	4	99	Koło pasowe napinające	1
68	Klamra / Sprzączka	2	100	Śruba M8x12xØ10x5xS12	1
69	Sprężyna Ø1.5xØ12.3xN5.25	4	101	Śruba M6x10xØ12	6
70	Dźwignia blokująca	2	102	Płytką stała t1.5x56x76	2
71	Śruba pedału (L) Ø16x89x23x1/2xS8 L	1	103	Łożysko 6001-2RS	2
72	Śruba pedału (P) Ø16x89x23x1/2xS8 R	1	104	Wspornik łożyska Ø72x10.5	2
73	Tuleja	2	105	Koło zamachowe 4 kg	1
74	Tuleja dystansowa	2	106	Oś koła zamachowego Ø20x103	1
75	Korba (L) 152	1	107	Magnes 40x25x10	4
76	Podkładka sprężysta 1/2"	1	108	Lokalizator magnesu	1
77	Nakrętka (L) 1/2x20xH8xS19	1	109	Płytką magnetyczną	1
78	Nakrętka (P) 1/2x20xH8xS19	1	110	Oś Ø12x61x6.8x47.4xM6	1
79	Pierścień ozdobny (L)	1	111	Pierścień wału d12	2
80	Pierścień ozdobny (P)	1	112	Śruba ST3x10xØ5.6	5
81	Listwa ozdobna	2	113	Sprężyna Ø1.2xØ15x54xN10	1
82	Ośłona korby	2	114	Śruba M6x60xS10	1
83	Nakrętka M10x1.25xH7.5xS14	2	115	Nakrętka M6xH5xS10	2
84	Obudowa (L)	1	116	Zasłepka PT60x30x1.5x18	4
85	Obudowa (P)	1	117	Tuleja	2
86	Łożysko 6203-2RS	2	118	Stabilizator przedni	1
87	Tuleja dystansowa Ø22xØ17.1x5.5	1	119	Koło transportowe	2
88	Podkładka falista D17xØ22x0.3	3	120	Nakrętka M5	2
89	Nakrętka M6xH6xS10	4	121	Śruba M8x20xS5	4
90	Tarcza paska Ø240	1	122	Podkładka falista d12xØ17.5x0.3	1
91	Oś	1	123	Ośłona drążka wahadłowego (przód)	2
92	Podkładka płaska D6xØ12x1.2	6	124	Ośłona drążka wahadłowego (tył)	2
93	Śruba M6x16xS10	6	125	Zasłepka Ø12x11xØ3	1
94	Pasek 6PJ370	1	126	Czujnik pulsu ręcznego	2
95	Korbowód napinający	1	127	Przewód czujnika pulsu ręcznego	2
96	Sprężyna t1.5xØ15x53xN16	1	A	Klucz (imbusowy) S5x30x80	1
97	Pierścień wału D17	1	B	Klucz S17-19	1
98	Łożysko 6001-2RS	2	C	Klucz S13-14-15	1

INSTRUKCJA MONTAŻU

1. Wyciągnij urządzenie z opakowania z pomocą drugiej osoby i ułóż je na płaskiej powierzchni, a następnie ułóż potrzebne części obok.
2. Aby zidentyfikować części użyte w montażu, zapoznaj się z rysunkami na obrazku.
3. Nie wyrzucaj opakowania do czasu zakończenia montażu. Można użyć dna kartonu podczas montażu тренаżera, aby nie uszkodzić podłogi.
4. Śruby należy przykręcać częściowo i dopiero na ostatnim etapie wszystkie mocno dokręcić.

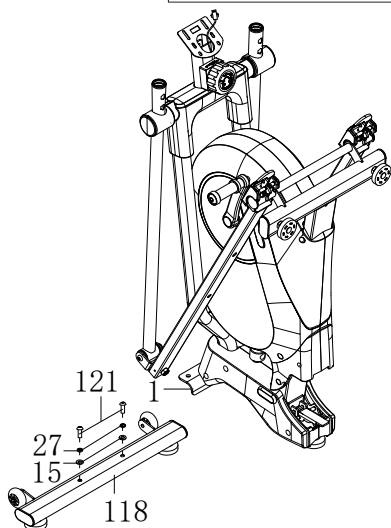
KROK 1 (patrz rys. B):

Wyjmij wstępnie zamontowane śruby (121), podkładki sprężyste (27) i podkładki płaskie (15) z przedniego stabilizatora (118).

Następnie przymocuj przedni stabilizator (118) do ramy głównej (1) za pomocą wyżej wymienionych śrub (121), podkładek sprężystych (27) i podkładek płaskich (15), używając do tego klucza imbusowego S5 (A).

B

	121	M8*20*S5	2PCS
	27	d8	2PCS
	15	d8*Φ 16*1.5	2PCS

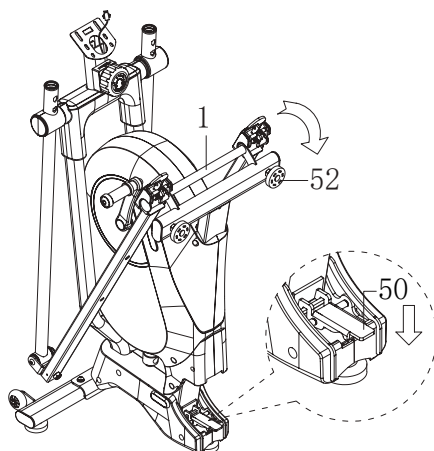


KROK 2 (patrz rys. C):

Naciśnij stopą pedał (50) i jednocześnie chwyć rurę ramy głównej (1).

Naciśnij pedał w dół, aby rozpocząć obracanie głównej ramy urządzenia. Gdy rama zacznie się obracać, zdejmij stopę z pedału (50) i kontynuuj kontrolowane opuszczanie ramy (1) w dół, aż stabilizator tylny (gdzie znajdują się nóżki) (52) dotknie podłoża.

C



KROK 3 (patrz rys. D):

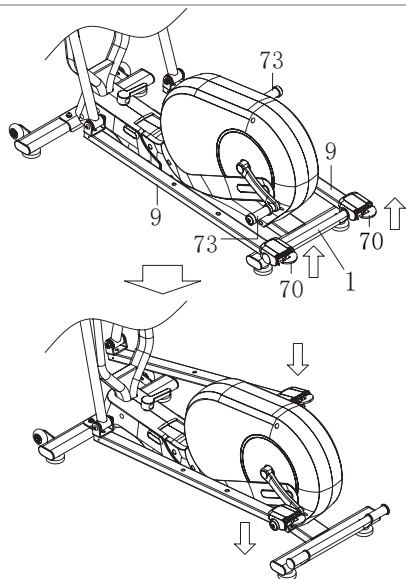
Po ustawieniu тренаżera w stabilnej pozycji, podnieś dźwignię blokującą (70). Spowoduje to zwolnienie korbowodu (9) z jego mocowania na rurze głównej (1). Następnie pewnie wciśnij korbowód (9) na środek tulei (73). Kiedy usłyszysz dźwięk „kliknięcia” będzie to oznaczać, że ta część jest prawidłowo zamontowana. Czynność tę należy powtórzyć dla drugiej strony тренаżera.



UWAGA:

Aby upewnić się, że korbowód (9) jest prawidłowo zainstalowany, możesz przytrzymać go ręką i delikatnie nim potrząsnąć w górę i w dół. Pomoże to zapobiec poluzowaniu połączenia przed jego ostatecznym zamocowaniem.

D



KROK 4 (patrz rys. E):

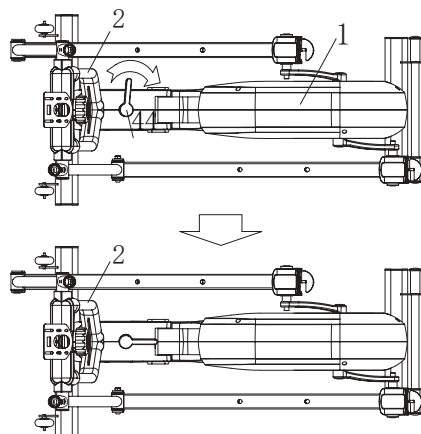
Lewą ręką przytrzymaj stabilnie słupki kierownicy (2) a prawą ręką dokręć uchwyt (44) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



UWAGA:

Ten krok jest kluczowy i musi zostać wykonany solidnie. W przeciwnym razie rama тренаżera będzie niestabilna lub będzie się chwiać.

E

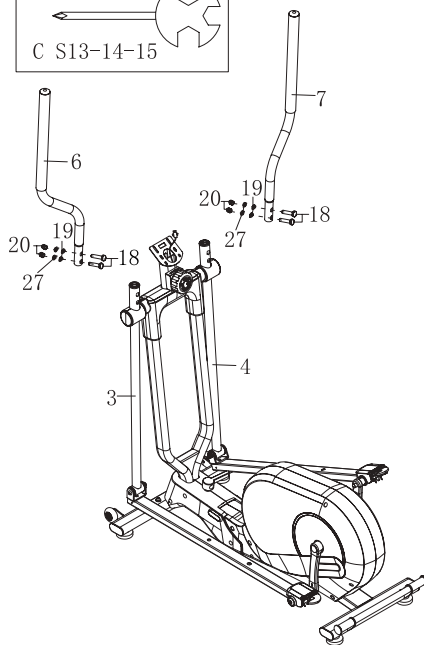
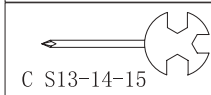


KROK 5 (patrz rys. F):

Przymocuj uchwyty na ręce L/R (6/7) do odpowiednich drążków wahacza L/R (3/4). Użyj do tego śrub (18), podkładek łukowych (19), podkładek sprężystych (27) i nakrętek (20). Całość dokręć za pomocą klucza (C).

F

	18	M8*40*20*S13	4PCS
	19	d8*Φ 20*2*R16	4PCS
	20	M8*H15*S13	4PCS
	27	d8	4PCS



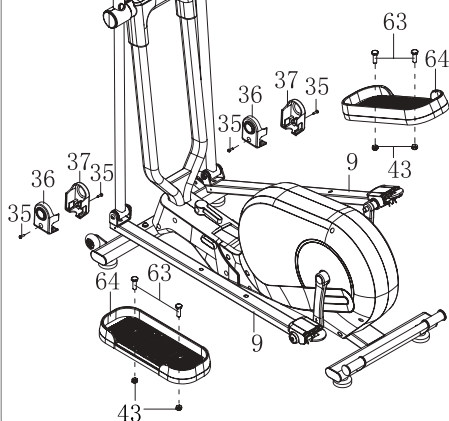
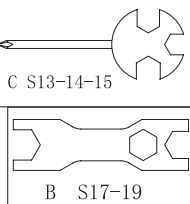
KROK 6 (patrz rys. G):

Przymocuj pedały (64) do korbowodów (9), używając śrub (63) i nakrętek (43). Do dokręcenia użyj klucza (B). Następnie przymocuj osłony drążka wahacza (36/37) do korbowodów (9) za pomocą śrub (35). Dokręć je kluczem (C).

Pamiętaj, aby wykonać te czynności po obu stronach тренаżera.

G

	63	M10*45*20*S14	4PCS
	43	M10*H9.5*S17	4PCS
	35	ST4. 2*16*Φ8	4PCS



KROK 7 (patrz rys. H):

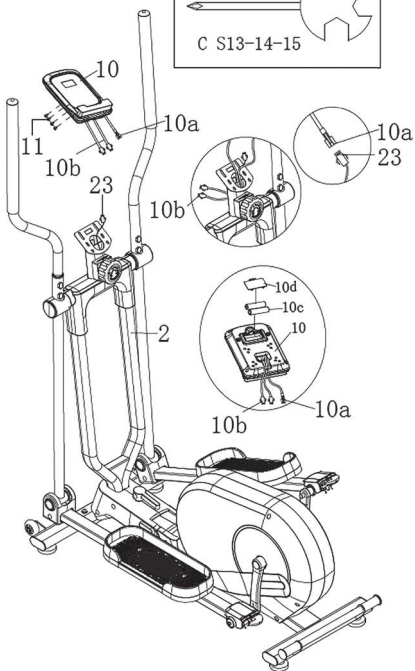
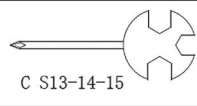
• **Przygotowanie konsoli:** Odkręć śrubę (11) znajdującą się z tyłu konsoli (10). Podłącz przewód czujnika (23) do odpowiednich przewodów konsoli (10a). Ostrożnie włóż podłączony przewód do słupka kierownicy (2).

• **Montaż konsoli:** Użyj wcześniej odkręconej śruby (11), aby przymocować konsolę (10) do słupka kierownicy (2). Dokręć śrubę kluczem (C).

• **Instalacja baterii:** Otwórz pokrywę baterii (10c) znajdującą się z tyłu konsoli (10). Włóż 2 baterie (10b) do konsoli (10), zwracając szczególną uwagę na prawidłowe ułożenie biegunów dodatniego (+) i ujemnego (-). Następnie ponownie załóż pokrywę baterii (10c) na konsolę (10).

H

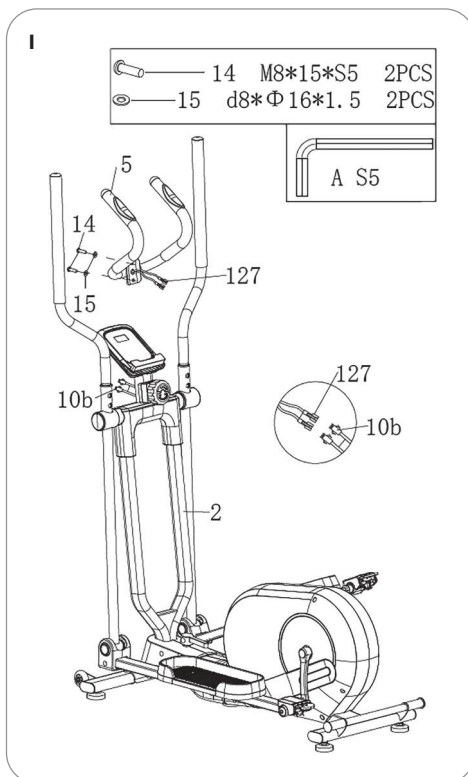
	11	M5*10	4PCS
---	----	-------	------



KROK 8 (patrz rys. I):

Wyjmij wstępnie zamontowane śruby (14) i podkładki płaskie (15) z drążka/słupka kierownicy (2). Użyj do tego klucza imbusowego S5 (A).

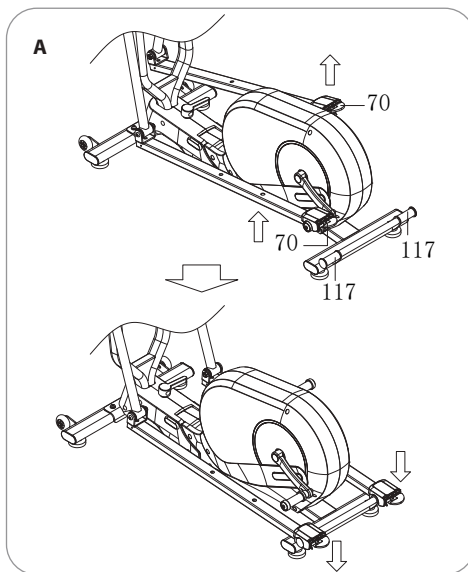
Następnie przymocuj środkowy uchwyt na ręce (5) do drążka/słupka kierownicy (2) za pomocą wyjętych śrub (14) i podkładek płaskich (15). Dokręć je kluczem imbusowym S5 (A).



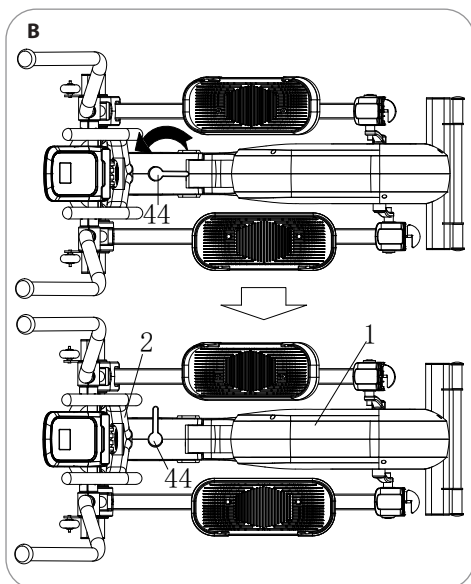
SKŁADANIE I ROZKŁADANIE TRENAŻERA

SKŁADANIE (do pozycji przechowywania)

1. Upewnij się, że trener jest stabilny. Chwyć dźwignie blokujące (70) (po lewej i prawej stronie) i pociągnij je do góry. Spowoduje to odłączenie korbowodu (9) od jego roboczej tulei (73). Następnie przymocuj korbowód (9) do jego mocowania (117), które znajduje się na ramie głównej. Dociśnij korbowód ręką, aż usłyszysz wyraźny dźwięk „kliknięcia”. W ten sposób korbowód (9) zostanie bezpiecznie zamontowany do (117) ramy głównej (jak pokazano na rysunku A).

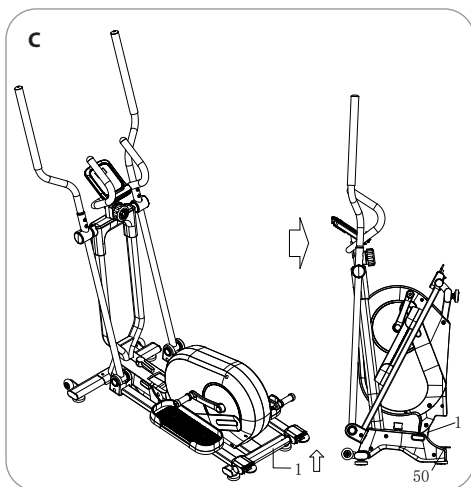


2. Obróć uchwyt w kształcie litery L (44) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara o około 90 stopni, tak aby rama główna (1) została oddzielona od słupka kierownicy (2) (jak pokazano na rysunku B).



3. Chwyc ramię ramy głównej (1) i unieś ją do góry, aż usłyszysz dźwięk „kliknięcia” (jak pokazano na rysunku C). Trenażer jest teraz złożony.

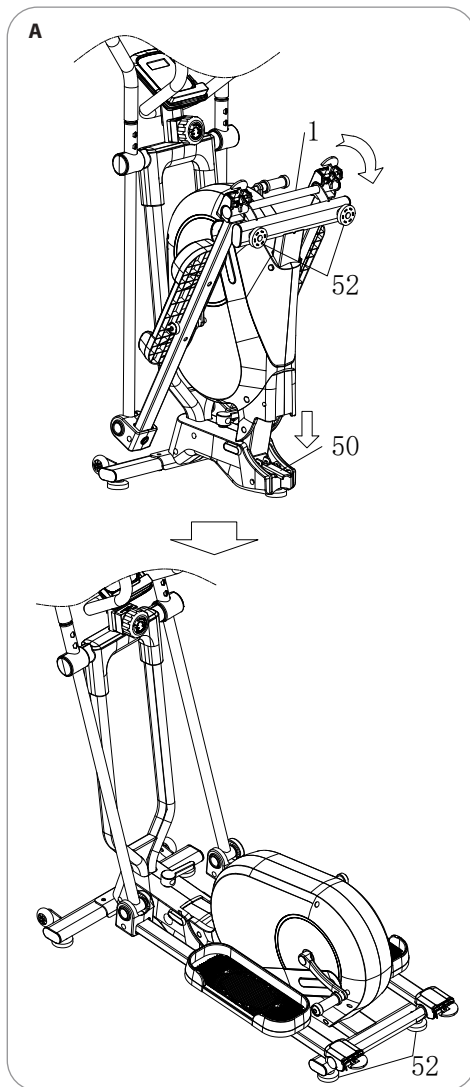
Uwaga: Po złożeniu delikatnie potrząśnij trenażerem, aby upewnić się, że rama główna jest stabilnie zabezpieczona i nie spadnie. Jest to potwierdzenie prawidłowego złożenia.



ROZKŁADANIE URZĄDZENIA

1. Naciśnij stopą pedał (50) i jednocześnie chwyć rurę ramy głównej (1).

Popchnij pedał w dół, aby rozpocząć obracanie głównej ramy urządzenia. Gdy rama zacznie się obracać, zdejmij stopę z pedału (50) i kontynuuj kontrolowane opuszczanie ramy (1) w dół, aż stabilizator tylny (gdzie znajdują się nóżki) (52) dotknie podłoża.



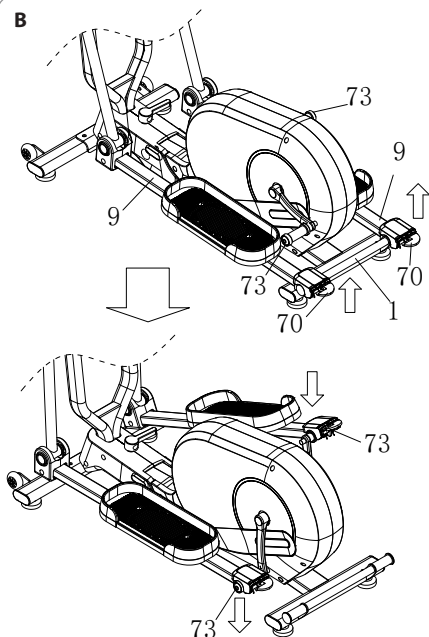
2. Po ustawieniu trenera w stabilnej pozycji, podnieś dźwignię blokującą (70). Spowoduje to zwolnienie korbowodu (9) z jego mocowania na rurze głównej (1). Następnie pewnie wciśnij korbowód (9) na środek tulei (73). Kiedy usłyszysz dźwięk „kliknięcia” będzie to oznaczać, że ta część jest prawidłowo zamontowana. Czynnność tę należy powtórzyć dla drugiej strony trenera.



UWAGA:

Aby upewnić się, że korbowód (9) jest prawidłowo zainstalowany, możesz przytrzymać go ręką i delikatnie nim potrząsnąć w górę i w dół. Pomoże to zapobiec poluzowaniu połączenia przed jego ostatecznym zamocowaniem.

B



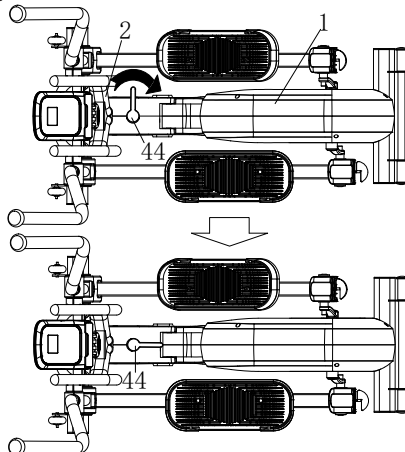
3. Lewą ręką przytrzymaj stabilnie słupek kierownicy (2) a prawą ręką dokręć uchwyt w kształcie litery L (44) zgodnie z ruchem wskazówek zegara.



UWAGA:

Ten krok jest kluczowy i musi zostać wykonany solidnie. W przeciwnym razie rama trenera będzie niestabilna lub będzie się chwiać.

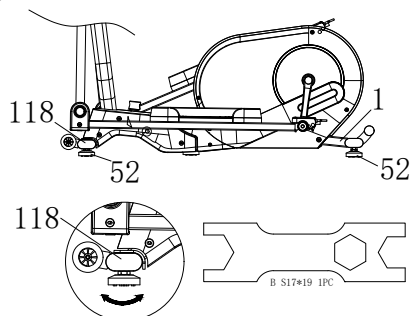
C



REGULACJA RÓWNOWAGI:

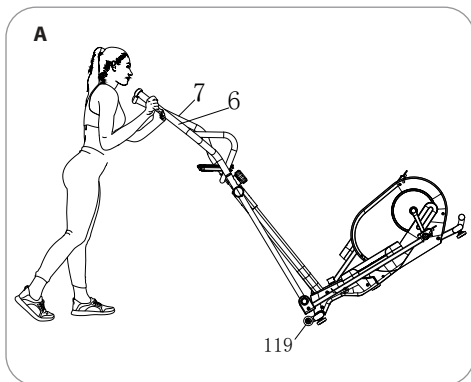
Jeśli podczas użytkowania stwierdzisz, że trener jest niestabilny lub że podłoga jest nierówna, możesz wyregulować nóżki regulacyjne (52) znajdujące się w przednim stabilizatorze (118) lub w ramie głównej (1).

Jak pokazano na rysunku, każdą nóżkę regulacyjną (52) można obracać zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, aby ustabilizować trenera. Po dokonaniu regulacji, dokręć nóżki mocno kluczem (B).



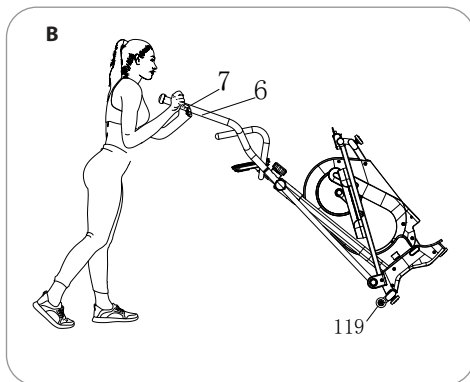
PRZENOSZENIE I PRZECHOWYWANIE TRENAŻERA:

Aby przesunąć trenażer, złap uchwyty na ręce (6/7) i pociągnij je mocno w dół i do siebie, aż kółka transportowe (119) będą w pełnym w kontakcie z podłożem. W tym momencie korpus trenażera uniesie się, a jedynym punktem styku z podłożem będą koła transportowe (119).



Następnie przesun trenażer w wybrane miejsce. Po osiągnięciu celu, powoli zwolnij nacisk, aby trenażer powrócił do stabilnej pozycji.

(Procedura ta jest taka sama zarówno dla trenażera rozłożonego, jak i złożonego, co przedstawiają rysunki A i B.)

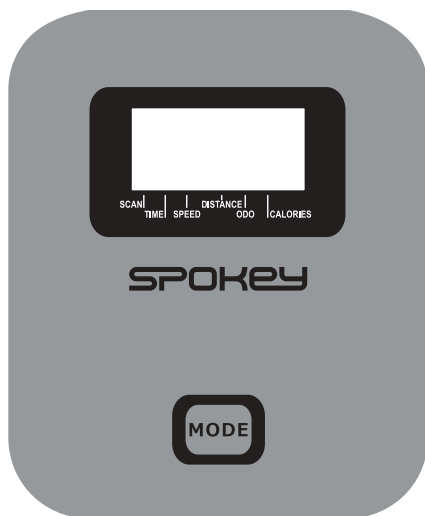


Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia.

Nigdy nie wystawiaj Trenażera na działanie wilgoci lub deszczu. Trenażer nie jest przeznaczony do użytku

na zewnątrz. Nie należy go używać w pobliżu basenu lub innego środowiska o dużej wilgotności powietrza. Trenażer należy przechowywać w czystym i suchym miejscu.

INSTRUKCJA OBSŁUGI KONSOLI



FUNKCJE PRZYCISKÓW

Przycisk MODE

- Naciśnij ten przycisk, aby przełączać się między wyświetlanymi funkcjami lub wybrać okno do ustawienia.
- W trybie głównego wyświetlania przytrzymaj ten przycisk przez 3 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości do zera.

WYŚWIETLACZ KONSOLI: FUNKCJE I WSKAŹNIKI

Wyświetlacz konsoli pokazuje następujące funkcje:

1. SCAN (SKANOWANIE): Naciśnij przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się „SCAN”. Komputer będzie automatycznie przechodził przez wszystkie 6 funkcji: czas, prędkość, dystans, całkowity dystans (ODO), kalorie i tętno (jeśli dostępne). Każda funkcja będzie wyświetlana przez około 6 sekund.

2. PRĘDKOŚĆ (SPEED/SPD): Wyświetla aktualną prędkość w danym momencie.

3. CZAS (TIME/TMR): Po rozpoczęciu ćwiczeń wyświetla całkowity czas trwania treningu. Zakres czasu: 0:00 – 99:59.

4. DYSTANS (DISTANCE/DST): Pokazuje przebyty podczas treningu dystans. Zakres odległości: 0,0 – 9999.

5. KALORIE (CALORIES/CAL): Pokazuje przybliżoną liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Zakres kalorii: 0,0 – 9999.

6. CAŁKOWITY DYSTANS (ODOMETER/ODO): Wyświetla całkowity dystans pokonany na urządzeniu od momentu pierwszego uruchomienia.

7. PULS (PULSE) (jeśli dostępny): Wyświetla aktualne tętno. Zakres tętna: 40 – 240 uderzeń na minutę. Aby uzyskać dokładniejszy odczyt, umieść dłonie na sensorach i trzymaj je przez ok. 30 sekund.

Uwaga: Podczas pomiaru tętna, wartość wyświetlana w ciągu pierwszych 2–3 sekund może być wyższa niż rzeczywiste tętno, a następnie powróci do normalnego poziomu. Otrzymana wartość tętna ma charakter **wyłącznie orientacyjny** i nie może być traktowana jako podstawa do celów medycznych ani leczniczych.



OSTRZEŻENIE: System monitorowania tętna może nie być dokładny. Nadmierny wysiłek podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. **Jeśli poczujesz mdłości, ucisk w klatce piersiowej, zawroty głowy – natychmiast przerwij ćwiczenia!**

OBSŁUGA KONSOLI

1. TRYB USTAWIEŃ

Komputer posiada wiele funkcji, których wartości będą wyświetlane podczas korzystania ze sprzętu. Aby wyświetlić funkcję, naciskaj przycisk MODE, aż na wyświetlaczu pojawi się żądana funkcja.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONSERWACJI

1. Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się, że wszystkie śruby, nakrętki i pokręta są dokręcone i dobrze przymocowane.

2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Licznik należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.

3. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane. Nigdy nie naprawiaj urządzenia na

2. AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE

System włącza się automatycznie po naciśnięciu dowolnego przycisku lub gdy czujnik prędkości wykryje ruch.

System wyłącza się automatycznie, jeśli nie wykryto sygnału prędkości lub nie naciśnięto żadnego przycisku przez 4 minuty.

3. RESETOWANIE

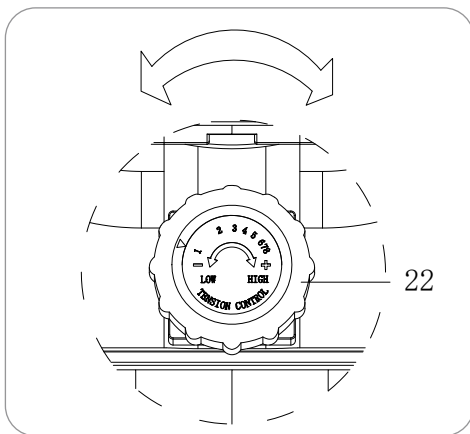
Aby zresetować moduł, wyjmij i ponownie włóż baterię lub przytrzymaj przycisk MODE przez 3 sekundy.

REGULACJA OPORU:

Zwiększanie lub zmniejszanie oporu pozwala na urozmaicenie sesji treningowych. Dostępnych jest 8 poziomów oporu. Poziom 1 jest najniższy, a poziom 8 jest najwyższy.

- Aby zwiększyć opór, obróć pokrętło regulacji oporu (22) zgodnie z ruchem wskazówek zegara („+”). Gdy usłyszysz „klik”, oznacza to, że opór został zwiększony o 1 poziom.

- Aby zmniejszyć opór, obróć pokrętło regulacji oporu (22) przeciwnie do ruchu wskazówek zegara („-”). Gdy usłyszysz „klik”, oznacza to, że opór został zmniejszony o 1 poziom.



własną rękę. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik serwisu.

4. Do czyszczenia **nie używaj ręczników papierowych - są szorstkie i mogą uszkodzić czyszczone powierzchnie.**

5. Jeśli urządzenie nie ma być używane przez dłuższy czas, należy wyjąć baterię z konsoli, aby jej nie zużywać.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

PROBLEM:	ROZWIĄZANIE:
Wyświetlacz nie działa.	1. Odkręć licznik i sprawdź, czy wszystkie przewody są odpowiednio podłączone. 2. Sprawdź, czy baterie zostały prawidłowo włożone. 3. Baterie mogą być zużyte. Spróbuj użyć nowych baterii.
Brak regulacji oporu.	Proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.
Podczas wykonywania ćwiczenia słysząc pisk lub skrzypienie.	Śruby mogą być poluzowane. Sprawdź dokładnie wszystkie śruby oraz, jeśli to konieczne, dokręć je używając kluczy dołączonych do zestawu.



Producent nie ponosi odpowiedzialności za niewłaściwe użytkowanie rowerka, w szczególności:

- uszkodzenia produktu w wyniku niewłaściwej konserwacji i niewłaściwego montażu,
- uszkodzenia mechaniczne,
- zużycie części podczas normalnego użytkowania,
- za naprawy, które nie zostały dokonane przez profesjonalny serwis,
- niewłaściwa obsługa lub niewłaściwe przechowywanie, narażenie na działanie wody.

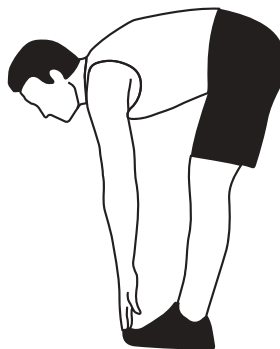
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Przed rozpoczęciem ćwiczeń warto rozgrzać mięśnie. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc pierwsze 5 ~ 10 minut przeznacz na rozgrzewkę. Następnie wykonaj ćwiczenia rozciągające przedstawione na obrazku - wykonaj pięć powtórzeń na każdą nogę po 10 sekund lub dłużej.

Skłony w przód: Lekko ugnij kolana, wykonaj powoli skłon tułowia w przód, rozluźnij plecy i ramiona, spróbuj rękami dotknąć palców u stóp. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy (zobacz Rysunek 1).

1



Rozciąganie mięśni trójkątowych łydek: Siedząc na podłodze, wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę zegnij i przyciągnij do wyprostowanej nogi. Spróbuj rękami dotknąć palców u stóp. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz Rysunek 2).

2



Rozciąganie ścięgna Achillesa: Oprzyj się dłońmi o ścianę, jedną nogę wyciągnij do tyłu i wyprostuj. Pięty na podłodze, skierowane w kierunku ściany. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz Rysunek 3).

3



Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda: Podeprzyj się prawą ręką o ścianę, a lewą ręką złap się za lewą kostkę. Pociągnij ją w kierunku pośladków, aż poczujesz napięcie w udzie. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz Rysunek 4).

4



Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrznych części ud): Usiądź, łącząc stopy podeszwami, kolana na zewnątrz. Pociągnij stopy w kierunku pachwiny. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy (zobacz Rysunek 5).

5



	Ten symbol oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Polskie prawo zabrania pod karą grzywny łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wyniknąć z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego, jeśli produkt zostanie zutylizowany w należyty sposób.
	Opakowanie nadaje się do recyklingu. Nadaje się do segregacji.
	W opakowaniu znajduje się instrukcja obsługi, z którą należy się zapoznać przed rozpoczęciem użytkowania.
	Nie śmieć! Wyrzuć opakowanie do kosza.
	Chronić przed upadkiem i upuszczeniem. Nie rzucać.
	Delikatne — obchodzić się ostrożnie.
	Chronić przed wilgocią i zamoknięciem.
	Nie używać dźwigu.

Trenażer eliptyczny do użytku domowego - klasa HC

Instrukcję można pobrać ze strony

www.spokey.pl

Deklarację zgodności UE

można znaleźć pod adresem:

<https://spokey.pl/deklaracje-zgodnosci-ue>





UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poraďte se svým lékařem nebo jiným zdravotním odborníkem.

DŮLEŽITÉ: Před použitím tohoto výrobku si pečlivě a pozorně přečtěte všechny pokyny. Ušchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití.

NÁVOD K OBSLUZE

ÚVOD

Děkujeme, že jste si zakoupili náš výrobek. Pro zajištění bezpečnosti a správného používání si před prvním použitím výrobku přečtěte návod k obsluze a uschovejte si jej pro pozdější použití, protože obsahuje důležité informace.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY A DOPORUČENÍ PRO POUŽÍVÁNÍ

Před použitím si pečlivě a pozorně přečtěte návod k obsluze a při používání výrobku důsledně dodržujte pokyny v něm uvedené. Návod k použití si uschovejte, protože obsahuje důležité informace.

1. Bezpečné a efektivní používání zařízení lze zajistit pouze tehdy, je-li sestaveno, udržováno a používáno správným způsobem popsaným v návodu.

2. Předtím, než začnete s tréninkem na trenažéru, poraďte se se svým lékařem. Lékař vám pomůže stanovit tepovou frekvenci a intenzitu cvičení, a rovněž dobu tréninku vhodnou pro váš věk a fyzickou kondici.

3. VAROVÁNÍ: Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, dušnost, cítíte se slabí nebo pociťujete nepříjemné pocity, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE CVIČIT!** Před pokračováním se poraďte se svým lékařem.

4. Tento přístroj není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženou fyzickou zdatností, tělesným nebo mentálním postižením, ani pro osoby, které nemají s cvičením na podobném zařízení žádné zkušenosti nebo které nemají dostatek informací a nepřečetly si návod k použití. Tyto osoby mohou na trenažéru cvičit pouze pod přísným dohledem pověřené osoby, která je přímo zodpovědná za jejich bezpečnost. Za žádných okolností by si se zařízením neměly hrát děti.

5. Při cvičení udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Toto zařízení je určeno pouze pro dospělá.

6. Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch a použijte speciální ochrannou podložku pro tento typ zařízení. Podložka poskytuje dodatečnou ochranu podlahy a stabilitu trenažéru.

7. Z bezpečnostních důvodů by kolem zařízení měly být alespoň 2 metry volného prostoru.

8. Nevhazujte do otvorů zařízení žádné předměty.

9. Nedotýkejte se pohyblivých částí zařízení.

10. Zařízení používejte vždy podle pokynů. Pokud při sestavování nebo kontrole zařízení objevíte jakékoli vadné součásti nebo pokud během používání uslyšíte ze zařízení neobvyklý hluk, přestaňte zařízení používat a kontaktujte svého prodejce. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen!

11. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby utaženy. Některé části, jako jsou pedály apod., se mohou snadno uvolnit. Pravidelná kontrola zařízení, zvýší bezpečnost používání.

12. Při cvičení noste vhodné oblečení a obuv. Nenoste dlouhý volný oděv, který by se mohl ve vybavení zaseknout. Nezapomeňte si nastavit popruhy u pedálů.

13. Na začátku nastavte pomalé tempo. Při cvičení se držte rukojeti

14. Necvičte bezprostředně po jídle.

15. Opravy by měl provádět pouze kvalifikovaný servisní technik.



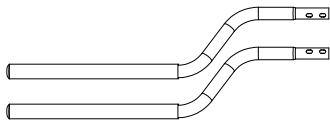
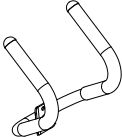
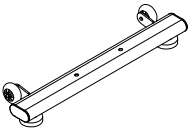
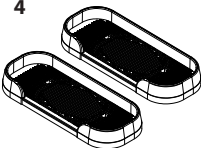
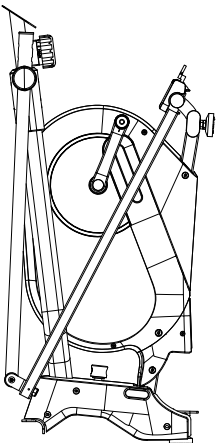
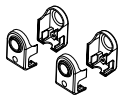
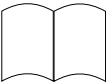
VAROVÁNÍ:

Při nedodržení doporučení uvedených v tomto manuálu neneseme za případné problémy či zranění žádnou odpovědnost.

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

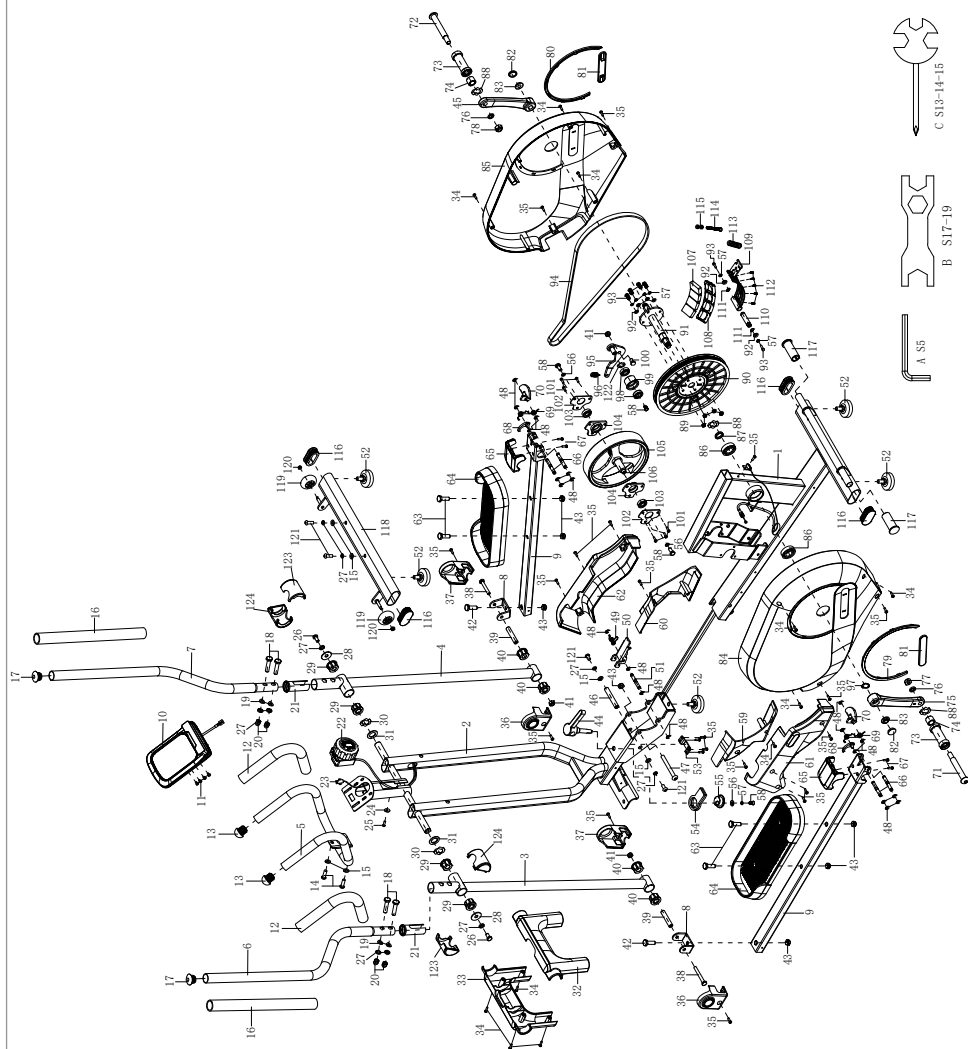
Rozměr	121 x 61,5 x 157,5 cm	Počet stupňů zátěže	8, stupňová, manuální
Rozměry po složení	54,5 x 61,5 x 158 cm	Baterie:	2x AAA (nejsou součástí balení)
Hmotnost netto	33 kg	Max. hmotnost uživatele	130 kg
Displej	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, KALORIE, PULS, ODO		

NÁŘADÍ A MONTÁŽNÍ DÍLY

		č.	Název	ks
	1	1.	Madla (L/P)	1 + 1
		2.	Středové madlo	1
	3.	3.	Přední stabilizátor	1
	4.	4.	Pedál	2
		5.	Kryt pohyblivého ramene (L/P)	2 + 2
		6.	Sada příslušenství	1
		7.	Návod k obsluze	1
		8.	Hlavní rám	1
		9.	Konzola	1

NÁKRES ROZLOŽENÉHO ZAŘÍZENÍ

A



č.	Název	ks	č.	Název	ks
1	Hlavní rám	1	34	Šroub ST4.2x19xΦ8	11
2	Sloupek řídítek	1	35	Šroub ST4.2x16xΦ8	19
3	Pohyblivé rameno (L)	1	36	Kryt pohyblivého ramene (L)	2
4	Pohyblivé rameno (R)	1	37	Kryt pohyblivého ramene (R)	2
5	Střední řídítka	1	38	Šroub M8x63x20xS13	2
6	Řídítka (L)	1	39	Distanční objímka Φ14xΦ8.3x48	2
7	Řídítka (R)	1	40	Pouzdro 2	4
8	Spojovací deska ve tvaru U	2	41	Matice M8xH7.5xS14	4
9	Ojnice	2	42	Šroub M10x40x20xS17	2
10	Konzole	1	43	Matice M10xH9.5xS17	3
11	Šroub M5x10	4	44	Držák ve tvaru L	1
12	Pěnový úchop Φ24xΦ30x320	2	45	Klika (P)	1
13	Zátka Φ25x16	2	46	Distanční objímka Φ12x78	1
14	Šroub M8x15xS5	2	47	Šroub M10x90xS5	1
15	Plochá podložka d8xΦ16x1.5	6	48	Pružný pojistný kroužek E D7	20
16	Pěnový úchop Φ27xΦ33x380	2	49	Pružina φ1.5xΦ12xN3.4x2	1
17	Zátka Φ28x20	2	50	Skládací pedál	1
18	Šroub M8x40x20xS13	4	51	Osa 2 Φ8x79	1
19	Oblouková podložka d8xΦ20x2xR16	4	52	Patka (nastavitelná) Φ52xM8x25	5
20	Matice M8xH15xS13	4	53	Vodicí základna	1
21	Pouzdro	2	54	Excentrický držák	1
22	Knoflík pro nastavení odporu	1	55	Excentrický blok	1
23	Hlavní kabel (kabelový svazek)	1	56	Plochá podložka D6xΦ16x1.5	3
24	Plochá podložka d5xΦ20x1.5	1	57	Pružná podložka D6	7
25	Šroub M5x16	1	58	Šroub M6x12xS10	2
26	Šroub M8x20xS13	2	59	Spojovací kryt (L)	1
27	Pružná podložka D8	10	60	Spojovací kryt (R)	1
28	Plochá podložka D8xΦ32x2.0	2	61	Kryt sloupku (L)	1
29	Pouzdro 1	4	62	Kryt sloupku (R)	2
30	Vlnitá podložka D19xΦ25x0.3	2	63	Šroub M10x45x20xS14	4
31	Plastový distanční prvek	2	64	Pedál	2
32	Kryt předního profilu (přední)	1	65	Zátka ojnice	2
33	Kryt zadního profilu (zadní)	1	66	Osa 1 Φ8x58	4

č.	Název	ks	č.	Název	ks
67	Šroub M5x10xØ8.5	4	99	Napínací kladka	1
68	Svorka / Spona	2	100	Šroub M8x12xØ10x5xS12	1
69	Pružina Ø1.5xØ12.3xN5.25	4	101	Šroub M6x10xØ12	6
70	Blokovací páka	2	102	Pevná deska t1.5x56x76	2
71	Šroub pedálu (L) Ø16x89x23x1/2xS8 L	1	103	Ložisko 6001-2RS	2
72	Šroub pedálu (P) Ø16x89x23x1/2xS8 R	1	104	Držák ložiska Ø72x10.5	2
73	Pouzdro	2	105	Setrvačnick 4 kg	1
74	Distanční objímka	2	106	Osa setrvačnicku Ø20x103	1
75	Klika (L) 152	1	107	Magnet 40x25x10	4
76	Pružná podložka 1/2"	1	108	Držák magnetu	1
77	Matice (L) 1/2x20xH8xS19	1	109	Magnetická deska	1
78	Matice (P) 1/2x20xH8xS19	1	110	Osa Ø12x61x6.8x47.4xM6	1
79	Ozdobný kroužek (L)	1	111	Pojistný kroužek hřídele d12	2
80	Ozdobný kroužek (P)	1	112	Šroub ST3x10xØ5.6	5
81	Ozdobná lišta	2	113	Pružina Ø1.2xØ15x54xN10	1
82	Kryt kliky	2	114	Šroub M6x60xS10	1
83	Matice M10x1.25xH7.5xS14	2	115	Matice M6xH5xS10	2
84	Kryt (L)	1	116	Zátka PT60x30x1.5x18	4
85	Kryt (P)	1	117	Pouzdro	2
86	Ložisko 6203-2RS	2	118	Přední stabilizátor	1
87	Distanční objímka Ø22xØ17.1x5.5	1	119	Transportní kolečko	2
88	Vlnitá podložka D17xØ22x0.3	3	120	Matice M5	2
89	Matice M6xH6xS10	4	121	Šroub M8x20xS5	4
90	Řemenice Ø240	1	122	Vlnitá podložka d12xØ17.5x0.3	1
91	Osa	1	123	Kryt pohyblivého madla (přední)	2
92	Plochá podložka D6xØ12x1.2	6	124	Kryt pohyblivého madla (zadní)	2
93	Šroub M6x16xS10	6	125	Zátka Ø12x11xØ3	1
94	Řemen 6PJ370	1	126	Senzor ručního pulsu	2
95	Napínací ojnice	1	127	Kabel senzoru ručního pulsu	2
96	Pružina t1.5xØ15x53xN16	1	A	Klíč (imbusový) S5x30x80	1
97	Pojistný kroužek hřídele D17	1	B	Klíč S17-19	1
98	Ložisko 6001-2RS	2	C	Klíč S13-14-15	1

MONTÁŽNÍ POKYNY

1. S pomocí další osoby vyjměte zařízení z obalu a položte jej na rovný povrch, poté vedle trenažéru rozmístěte potřebné díly.
2. Pro identifikaci dílů použitých při montáži se řiďte schématy na obrázku.
3. Nevyhazujte obal, dokud není montáž dokončena. Při sestavování trenažéru můžete použít dno kartonové krabice, abyste nepoškodili podlahu.
4. Během montáže neutahujte šrouby příliš silně, dotáhněte je všechny pevně až v poslední fázi.

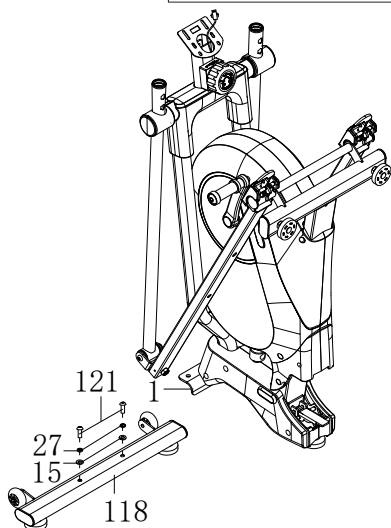
KROK 1 (viz obr. B):

Vyjměte předem namontované šrouby (121), pružné podložky (27) a ploché podložky (15) z předního stabilizátoru (118).

Následně připevňte přední stabilizátor (118) k hlavnímu rámu (1) pomocí výše uvedených šroubů (121), pružných podložek (27) a plochých podložek (15), k tomu použijte imbusový klíč S5 (A).

B

	121	M8*20*S5	2PCS
	27	d8	2PCS
	15	d8*Φ 16*1.5	2PCS

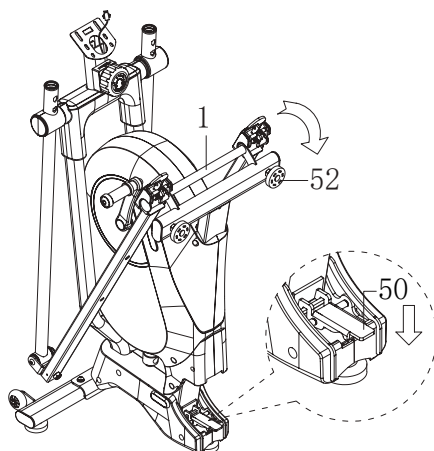


KROK 2 (viz obr. C):

Stiskněte nohou pedál (50) a současně uchopte profil hlavního rámu (1).

Stlačte pedál dolů, abyste začali otáčet hlavním rámem zařízení. Jakmile se rám začne otáčet, sundejte nohu z pedálu (50) a pokračujte v kontrolovaném spuštění rámu (1) dolů, dokud se zadní stabilizátor (kde jsou umístěny patky) (52) nedotkne podlahy.

C



KROK 3 (viz obr. D):

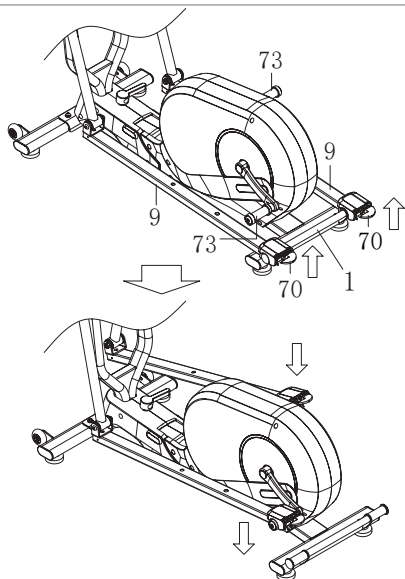
Po nastavení trenažéru do stabilní polohy zvedněte blokovací páku (70). Tím se uvolní ojnice (9) z jejího upevnění na hlavním rámu (1). Následně pevně zatlačte ojnici (9) na střed pouzdra (73). Jakmile uslyšíte „cvaknutí“, znamená to, že tato část je správně namontována. Tuto činnost je nutné zopakovat i pro druhou stranu trenažéru.



UPOZORNĚNÍ:

Abyste se ujistili, že je ojnice (9) správně nainstalována, můžete ji přidržet rukou a jemně s ní zatřást nahoru a dolů. Pomůže to zabránit uvolnění spojení před jeho konečným upevněním.

D



KROK 4 (viz obr. E):

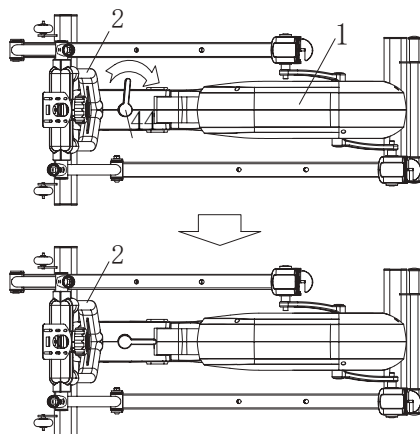
Levou rukou stabilně přidržíte sloupek řídítek (2) a pravou rukou utáhněte držák (44) ve směru hodinových ručiček.



UPOZORNĚNÍ:

Tento krok je klíčový a musí být proveden pevně. V opačném případě bude rám trenažéru nestabilní nebo se bude kývat.

E

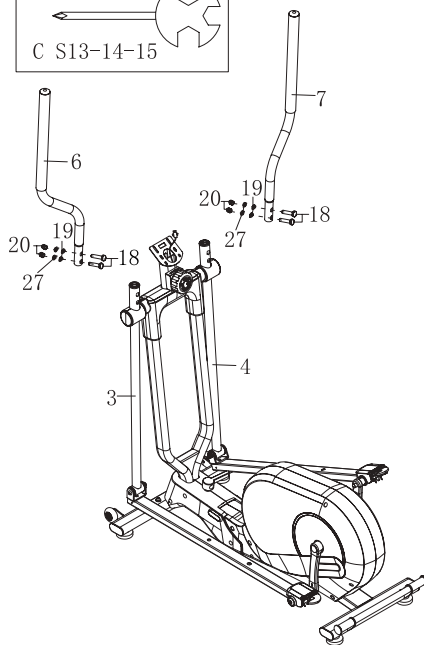
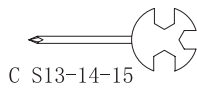


KROK 5 (viz obr. F):

Přípevněte madla (L/R) (6/7) k odpovídajícím pohyblivým ramenům (L/R) (3/4). Použijte k tomu šrouby (18), obloukové podložky (19), pružné podložky (27) a matice (20). Cepek utáhněte pomocí klíče (C).

F

	18	M8*40*20*S13	4PCS
	19	d8*Φ 20*2*R16	4PCS
	20	M8*H15*S13	4PCS
	27	d8	4PCS



KROK 6 (viz obr. G):

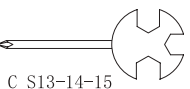
Připevněte pedály (64) k ojnicím (9) pomocí šroubů (63) a matic (43). K utažení použijte klíč (B).

Následně připevněte kryty pohyblivých ramen (36/37) k ojnicím (9) pomocí šroubů (35). Utáhněte je klíčem (C).

Nezapomeňte tyto kroky provést na obou stranách trenažéru.

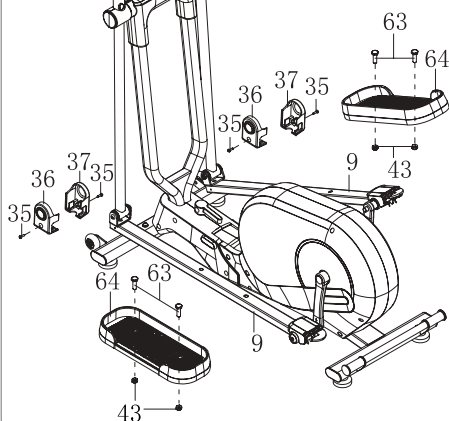
G

	63	M10*45*20*S14	4PCS
	43	M10*H9.5*S17	4PCS
	35	ST4. 2*16*Φ8	4PCS



C S13-14-15

B S17-19



KROK 7 (viz obr. H):

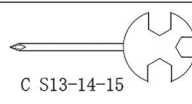
• **Příprava konzoly:** Odšroubujte šroub (11) umístěný na zadní straně konzoly (10). Připojte kabel senzoru (23) k odpovídajícím kabelům konzoly (10a). Opatrně vložte připojený kabel do sloupku řídicího (2).

• **Montáž konzoly:** Použijte dříve odšroubovaný šroub (11) k připevnění konzoly (10) ke sloupku řídicího (2). Utáhněte šroub klíčem (C).

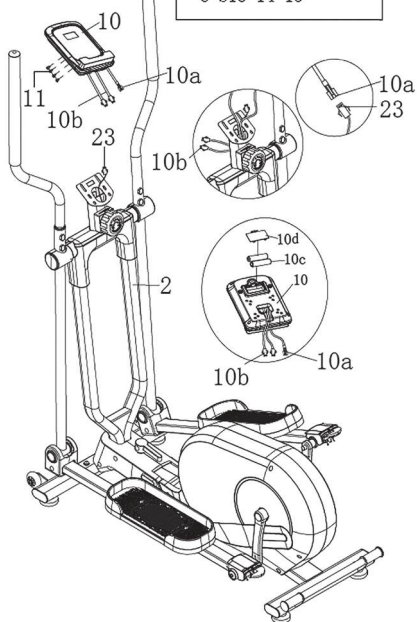
• **Instalace baterií:** Otevřete kryt baterií (10c) umístěný na zadní straně konzoly (10). Vložte 2 baterie (10b) do konzoly (10), přičemž věnujte zvláštní pozornost správné polaritě kladného (+) a záporného (-) pólu. Následně znovu nasadte kryt baterií (10c) na konzolu (10).

H

	11	M5*10	4PCS
---	----	-------	------



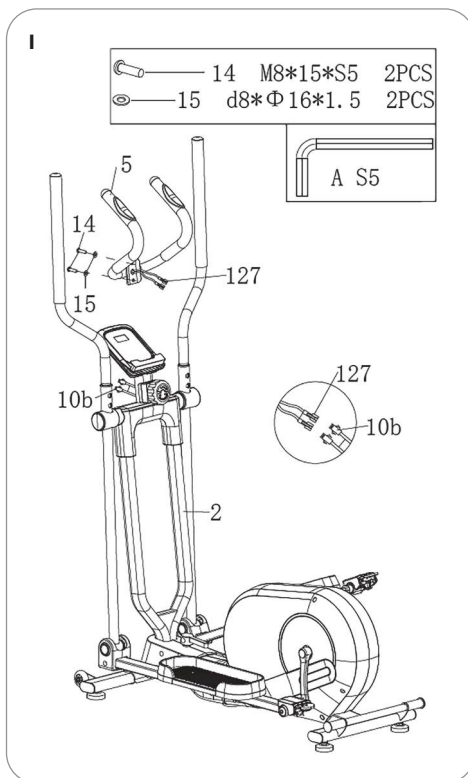
C S13-14-15



KROK 8 (viz obr. I):

Vyjměte předem namontované šrouby (14) a ploché podložky (15) ze sloupku říditek (2). K tomu použijte imbusový klíč S5 (A).

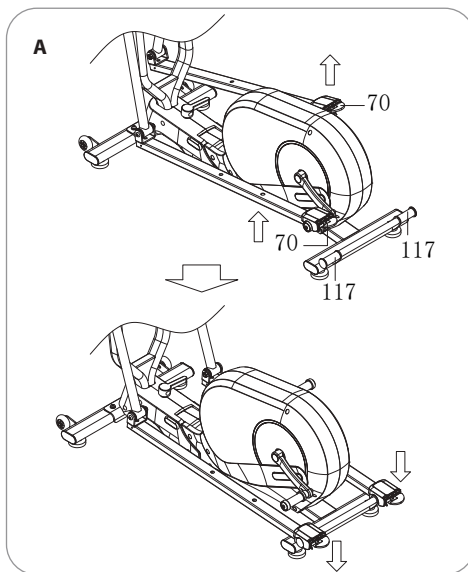
Následně připevněte středové madlo (5) ke sloupku říditek (2) pomocí vyjmutých šroubů (14) a plochých podložek (15). Utáhněte jej imbusovým klíčem S5 (A).



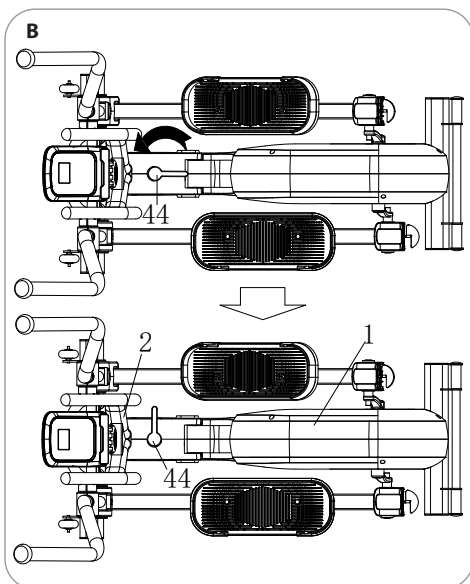
SKLÁDÁNÍ A ROZKLÁDÁNÍ Trenažéru

SKLÁDÁNÍ (do pozice pro uskladnění)

1. Ujistěte se, že je trenažér stabilní. Uchopte blokovací páky (70) (po levé i pravé straně) a zatáhněte je nahoru. Tím se odpojí ojnice (9) z jejího pracovního pouzdra (73). Následně připevněte ojnici (9) k jejímu držáku (117), který se nachází na hlavním rámu. Přitlačte ojnici rukou, dokud neuslyšíte zřetelné "cvaknutí". Tímto způsobem bude ojnice (9) bezpečně namontována k (117) hlavnímu rámu (jak je znázorněno na obrázku A). Tuto činnost je nutné zopakovat i pro druhou stranu trenažéru.

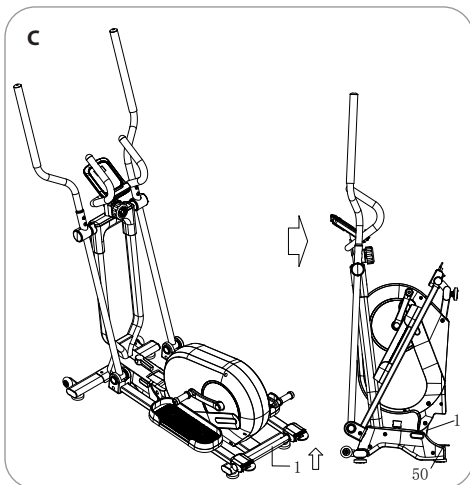


2. Otočte držák ve tvaru L (44) proti směru hodinových ručiček o přibližně 90 stupňů tak, aby se hlavní rám (1) oddělil od sloupku řídicího (2) (jak je znázorněno na obrázku B).



3. Uchopte profil hlavního rámu (1) a zvedněte jej nahoru, dokud neuslyšíte "cvaknutí" (jak je znázorněno na obrázku C). Trenažér je nyní složený.

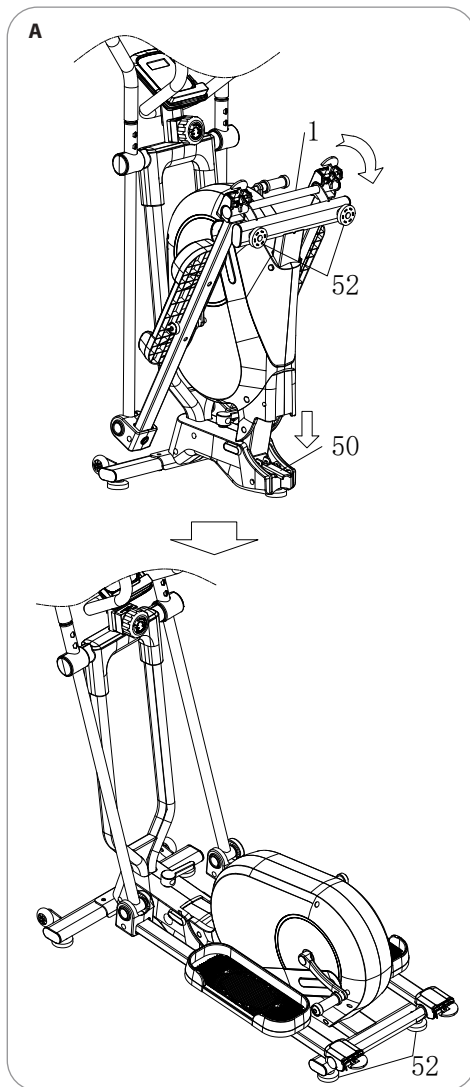
Upozornění: Po složení trenažérem lehce zatřeste, abyste se ujistili, že je hlavní rám stabilně zajištěn a nespadne. Toto je potvrzení správného složení.



ROZKLÁDÁNÍ

1. Stiskněte nohou pedál (50) a současně uchopte profil hlavního rámu (1).

Stlačte pedál dolů, abyste začali otáčet hlavním rámem zařízení. Jakmile se rám začne otáčet, sundejte nohu z pedálu (50) a pokračujte v kontrolovaném spouštění rámu (1) dolů, dokud se zadní stabilizátor (kde jsou umístěny patky) (52) nedotkne podlahy.



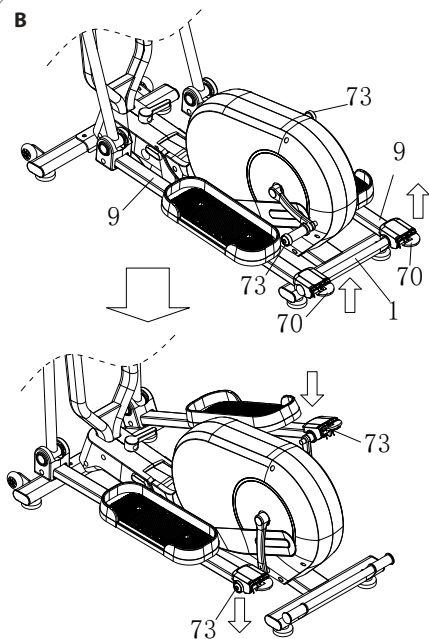
2. Po nastavení trenažéru do stabilní polohy zvedněte blokovací páku (70). Tím se uvolní ojnice (9) z jejího upevnění na hlavním rámu (1). Následně pevně zatlačte ojnici (9) na střed pouzdra (73). Jakmile uslyšíte "cvaknutí", znamená to, že tato část je správně namontována. Tuto činnost je nutné zopakovat i pro druhou stranu trenažéru.



UPOZORNĚNÍ:

Abyste se ujistili, že je ojnice (9) správně nainstalována, můžete ji přidržet rukou a jemně s ní zatřást nahoru a dolů. Pomůže to zabránit uvolnění spojení před jeho konečným upevněním.

B



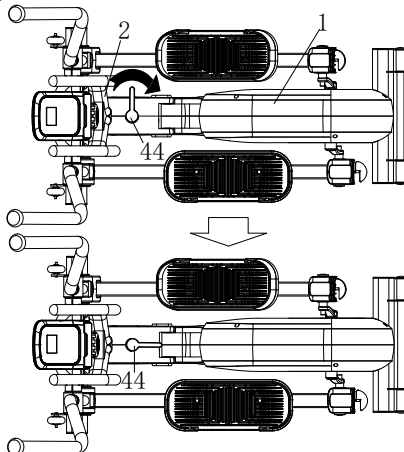
3. Levou rukou stabilně přidržte sloupek řídicí (2) a pravou rukou utáhněte držák ve tvaru L (44) ve směru hodinových ručiček.



UPOZORNĚNÍ:

Tento krok je klíčový a musí být proveden pevně. V opačném případě bude rám trenažéru nestabilní nebo se bude kývat.

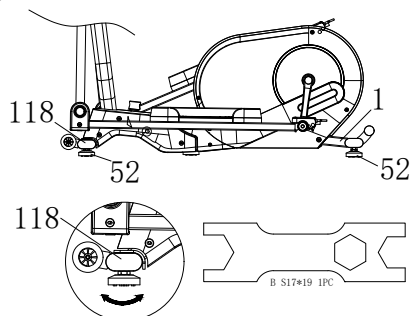
C



NASTAVENÍ ROVNOVÁHY:

Pokud během používání zjistíte, že je trenažér nestabilní nebo že podlaha je nerovná, můžete nastavit nastavitelné patky (52) umístěné na předním stabilizátoru (118) nebo na hlavním rámu (1).

Jak je znázorněno na obrázku, každou nastavitelnou patku (52) lze otáčet ve směru nebo proti směru hodinových ručiček, aby se trenažér stabilizoval. Po provedení nastavení pevně dotáhněte patky klíčem (B).

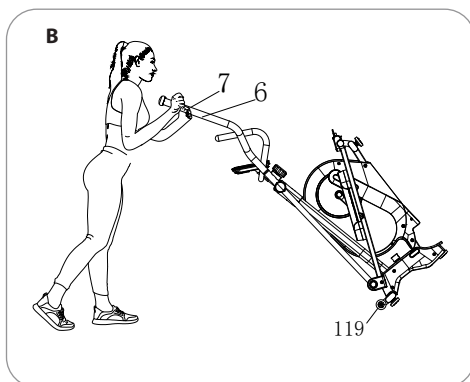
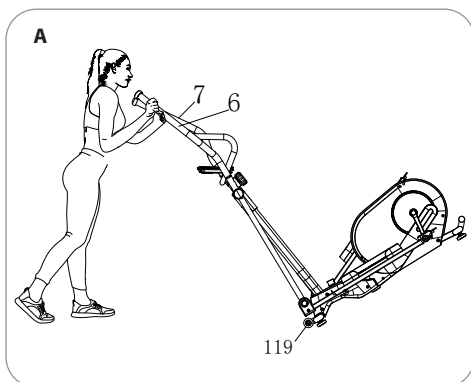


PŘEMISŤOVÁNÍ A USKLADNĚNÍ TRENAŽÉRU:

Pro přesun trenažéru uchopte madla (6/7) a pevně je zatáhněte dolů a k sobě, dokud se transportní kolečka (119) nedostanou do plného kontaktu s podlahou. V tu chvíli se tělo trenažéru nadzvedne a jediným styčným bodem s podlahou budou transportní kolečka (119).

Následně přesuňte trenažér na vybrané místo. Jakmile dosáhnete cíle, pomalu uvolněte tlak, aby se trenažér vrátil do stabilní polohy.

(Tento postup je stejný jak pro rozložený, tak pro složený trenažér, jak ukazují obrázky A a B.)



Během zvedání a přemisťování zařízení je nutné dbát zvýšené opatrnosti.

Nikdy nevystavujte trenažér vlhkosti nebo dešti. Trenažér není určen pro venkovní použití.

Nesmí se používat v blízkosti bazénu nebo v jiném prostředí s vysokou vlhkostí vzduchu. Trenažér skladujte na čistém a suchém místě.

PRŮVODCE FUNKCEMI



FUNKCE TLAČÍTEK

Tlačítko MODE

- Stiskněte toto tlačítko pro přepínání mezi zobrazovanými funkcemi nebo pro výběr okna k nastavení.
- V režimu hlavního zobrazení podržte toto tlačítko po dobu 3 sekund pro vynulování všech hodnot.

DISPLEJ KONZOLY: FUNKCE A UKAZATELE

Displej zobrazuje následující funkce:

1. SCAN (SKENOVÁNÍ): Stiskněte tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí „SCAN“. Počítač bude automaticky procházet všemi 6 funkcemi: čas, rychlost, vzdálenost, celková vzdálenost (ODO), kalorie a tepová frekvence (pokud je u výrobku přítomen). Každá funkce bude zobrazena po dobu přibližně 6 sekund.

2. RYCHLOST (SPEED/SPD): Zobrazuje aktuální rychlost v daném okamžiku.

3. ČAS (TIME/TMR): Po zahájení cvičení zobrazuje celkovou dobu trvání tréninku. Rozsah času: 0:00 - 99:59.

4. VZDÁLENOST (DISTANCE/DST): Zobrazuje ujetou vzdálenost během tréninku. Rozsah vzdálenosti: 0,0 - 9999.

5. KALORIE (CALORIES/CAL): Zobrazuje přibližný počet kalorií spálených během tréninku. Rozsah kalorií: 0,0 - 9999.

6. CELKOVÁ VZDÁLENOST (ODOMETER/ODO): Zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou na zařízení od prvního spuštění.

6. PULS (PULSE) (pokud je u výrobku přítomen): Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci. Rozsah tepové frekvence: 40 – 240 úderů za minutu. Pro přesnější odečet položte dlaně na senzory a držte je přibližně 30 sekund.

Upozornění: Během měření tepové frekvence může být hodnota zobrazená během prvních 2–3 sekund vyšší než skutečná tepová frekvence a poté se vrátí na normální úroveň. Získaná hodnota tepové frekvence je pouze orientační a nesmí být považována za základ pro lékařské nebo léčebné účely.



UPOZORNĚNÍ: Systém monitorování tepové frekvence nemusí být přesný. Nadměrná fyzická aktivita během tréninku může způsobit vážné zranění nebo smrt. **Pokud pocítíte nevolnost, tlak na hrudi, závratě – okamžitě přerušte cvičení!**

OVLÁDÁNÍ KONZOLY

1. REŽIM NASTAVENÍ

Počítač má mnoho funkcí, jejichž hodnoty se budou zobrazovat během používání zařízení. Pro zobrazení funkce stiskněte tlačítko MODE, dokud se na displeji neobjeví požadovaná funkce.

2. AUTOMATICKÉ ZAPÍNÁNÍ/VYPÍNÁNÍ

Systém se automaticky zapne po stisknutí libovolného tlačítka nebo když senzor rychlosti detekuje pohyb.

Systém se automaticky vypne, pokud po dobu 4 minut není detekován signál rychlosti nebo není stisknuto žádné tlačítko.

3. RESETOVÁNÍ

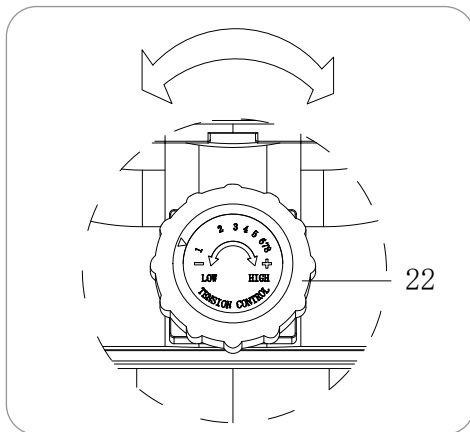
Pro resetování modulu vyjměte a znovu vložte baterii nebo podržte tlačítko MODE po dobu 3 sekund.

REGULACE ODPORU:

Zvyšování nebo snižování odporu umožňuje zpestřit trénink. K dispozici je 8 úrovní odporu. Úroveň 1 je nejnižší a úroveň 8 je nejvyšší.

- Pro zvýšení odporu otočte knoflík pro nastavení odporu (22) ve směru hodinových ručiček („+“). Jakmile uslyšíte „cvaknutí“, znamená to, že odpor byl zvýšen o 1 úroveň.

- Pro snížení odporu otočte knoflík pro nastavení odporu (22) proti směru hodinových ručiček („-“). Jakmile uslyšíte „cvaknutí“, znamená to, že odpor byl snížen o 1 úroveň.



POKYNY PRO ÚDRŽBU

1. Před každým použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice a otočné knoflíky utaženy a bezpečně zajištěny.
2. K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstranění nečistot a prachu použijte měkký, vlhký hadřík. Počítač čistěte pouze suchým hadříkem.
3. Pokud je zařízení poškozeno, nemělo by se použí-

vat. Nikdy neopravujte zařízení sami. Opravy by měl provádět pouze kvalifikovaný servisní technik.

4. K čištění nepoužívejte papírové utěrky - jsou drsné a mohou poškodit čištěné povrchy.
5. Pokud nebudete trenažér delší dobu používat, vyjměte z konzole baterie, abyste předešli jejich předčasnému opotřebení.

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

PROBLÉM	ŘEŠENÍ:
Displej nefunguje.	1. Odšroubujte počítač a zkontrolujte, zda jsou všechny kabely správně připojeny. 2. Zkontrolujte, zda jsou správně vloženy baterie. 3. Baterie mohou být vybité. Zkuste použít nové baterie.
Není možné nastavit odpor.	Zkontrolujte, zda je horní kabel snímače správně připojen ke spodnímu kabelu.
Během jízdy se ozývá vrzání nebo skřípání.	Šrouby mohou být uvolněné. Pečlivě zkontrolujte všechny šrouby a v případě potřeby je dotáhněte pomocí dodaných klíčů.



Výrobce nenese odpovědnost za nesprávné použití rotopedu, a to zejména v případech:

- poškození výrobku v důsledku nesprávné údržby a nesprávné montáže,
- mechanického poškození,
- opotřebení dílů při běžném používání,
- za opravy, které nebyly provedeny odborným servisem,
- nesprávné manipulace nebo nesprávného skladování, vystavení vodě či vlhkosti.

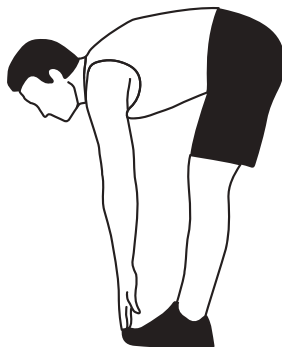
POKYNY KE CVIČENÍ

ZAHŘÍVACÍ FÁZE PŘED TRÉNINKEM

Před zahájením tréninku je důležité svaly zahřát. Tato fáze snižuje riziko křečí a svalového poranění, proto věnujte prvních 5-10 minut zahřátí. Poté proveďte protahovací cviky znázorněné na obrázcích - na každou nohu proveďte pět opakování po dobu 10 sekund nebo déle.

Předklony: Mírně pokrčte kolena, pomalu se předkloňte v pase, uvolněte záda a ramena, snažte se dotknout rukama špiček nohou. V této pozici vydržte 10 - 15 sekund. Cvičení opakujte třikrát (viz obrázek 1).

1



Protažení svalů na zadní straně steh a lýtkových svalů: Vsedě na podlaze narovnejte jednu nohu. Druhou nohu pokrčte a přitáhněte ji k narovnané noze. Pokuste se dotknout rukama špiček nohou. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 2).

2



Protažení Achillovy šlachy: Opřete se dlaněmi o zeď, jednu nohu natáhněte dozadu a narovnejte ji. Paty směřujte ke zdi a držte je na podlaze. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 3).

3



Protažení kvadricepsu: Pravou rukou se opřete o zeď a levou rukou uchopte za levý kotník. Táhněte jej směrem k hýždím, dokud neucítíte napětí ve stehně. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 4).

4



Protažení vnitřní strany steh: Posadte se se spojenými chodidly, kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla k tříslům. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát (viz obrázek 5).

5



	Tento symbol znamená, že výrobek nesmí být likvidován se směsným odpadem ani do kontejnerů na tříděný odpad, ale musí být odevzdán na místa k tomu určená, aby byla zajištěná jejich ekologická recyklace. Potenciálním negativním účinkům na životní prostředí a lidské zdraví, které by mohly být důsledkem nesprávné manipulace s odpadem z použitých elektronických zařízení, lze předejít, pokud je výrobek zlikvidován správným způsobem.
	Obal je recyklovatelný. Vhodný pro třídění.
	Balení obsahuje návod k použití, který je nutno si před použitím přečíst.
	Odhazujte prosím odpadky do koše.
	Zacházejte s výrobkem s opatrností - chraňte před pádem a upuštěním. Neházet!
	Křehké - s tímto výrobkem je nutno zacházet opatrně.
	Chraňte před vlhkostí a mokrem.
	Nepoužívat zvedák.

Eliptický trenažér pro domácí použití - třída HC
Návod k obsluze si můžete stáhnout i z našich stránek
www.spokey.cz

Prohlášení o shodě EU naleznete na adrese:
www.spokey.cz / KE STAŽENÍ / Prohlášení o shodě





UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom alebo iným zdravotným odborníkom.

DÔLEŽITÉ: Pred použitím tohto výrobku si starostlivo a pozorne prečítajte všetky pokyny. Uchovajte si tento návod na obsluhu pre budúce použitie.

NÁVOD NA OBSLUHU

ÚVOD:

Ďakujeme, že ste si zakúpili náš výrobok. Pre zaistenie bezpečnosti a správneho používania si pred prvým použitím výrobku prečítajte návod na obsluhu a uschovajte si ho pre neskoršie použitie, pretože obsahuje dôležité informácie.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY A ODPORÚČANIA NA POUŽÍVANIE

Pred použitím si starostlivo a pozorne prečítajte návod na obsluhu a pri používaní výrobku dôsledne dodržiavajte pokyny v ňom uvedené. Návod na použitie si uschovajte, pretože obsahuje dôležité informácie.

1. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné zaistiť iba vtedy, ak je zostavené, udržiavané a používané správnym spôsobom popísaným v návode.

2. Predtým, než začnete s tréningom na trenažeri, poraďte sa so svojím lekárom. Lekár vám pomôže stanoviť tepovú frekvenciu a intenzitu cvičenia, ako aj dobu tréningu vhodnú pre váš vek a fyzickú kondíciu.

3. VAROVANIE: Ak počas cvičenia pociťte bolesť alebo tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, cítite sa slabí alebo pociťujete nepríjemné pocity, **OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ!** Pred pokračovaním sa poraďte so svojím lekárom.

4. Tento prístroj nie je určený pre osoby (vrátane detí) so zníženou fyzickou zdatnosťou, telesným alebo mentálnym postihnutím, ani pre osoby, ktoré nemajú s cvičením na podobnom zariadení žiadne skúsenosti alebo ktoré nemajú dostatok informácií a neprečítali si návod na použitie. Tieto osoby môžu na trenažeri cvičiť iba pod prísny dohľad poverenej osoby, ktorá je priamo zodpovedná za ich bezpečnosť. Za žiadnych okolností by sa so zariadením nemali hrať deti.

5. Pri cvičení udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Toto zariadenie je určené iba pre dospelých.

6. Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch a použite špeciálnu ochrannú podložku pre tento typ zariadenia. Podložka poskytuje dodatočnú ochranu podlahy a stabilitu trenažera.

7. Z bezpečnostných dôvodov by okolo zariadenia mali byť aspoň 2 metre voľného priestoru.

8. Nevhadzujte do otvorov zariadenia žiadne predmety.

9. Nedotýkajte sa pohyblivých častí zariadenia.

10. Zariadenie používajte vždy podľa pokynov. Ak pri zostavovaní alebo kontrole zariadenia objavíte akékoľvek chybné súčasti alebo ak počas používania budete počuť zo zariadenia neobvyklý hluk, prestaňte zariadenie používať a kontaktujte svojho predajcu. Zariadenie nepoužívajte, kým nebude problém vyriešený!

11. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice a skrutky utiahnuté. Niektoré časti, ako sú pedále a pod., sa môžu ľahko uvoľniť. Pravidelná kontrola zariadenia, zvýši bezpečnosť používania.

12. Pri cvičení noste vhodné oblečenie a obuv. Nenoste dlhý voľný odev, ktorý by sa mohol vo vybavení zaseknúť. Nezabudnite si nastaviť popruhy u pedálov.

13. Na začiatku nastavte pomalé tempo. Pri cvičení sa držte rukoväťou.

14. Necvičte bezprostredne po jedle.

15. Opravy by mal vykonávať iba kvalifikovaný servisný technik.



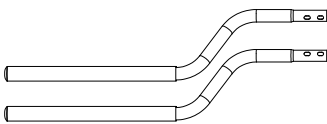
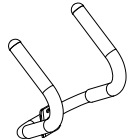
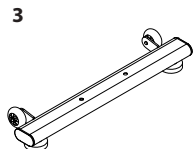
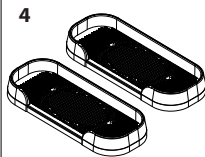
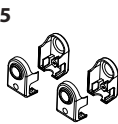
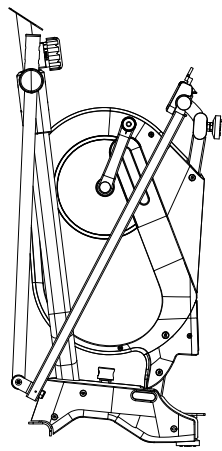
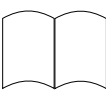
VAROVANIE:

Pri nedodržaní odporúčaní uvedených v tomto manuáli nenesieme za prípadné problémy či zranenia žiadnu zodpovednosť.

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

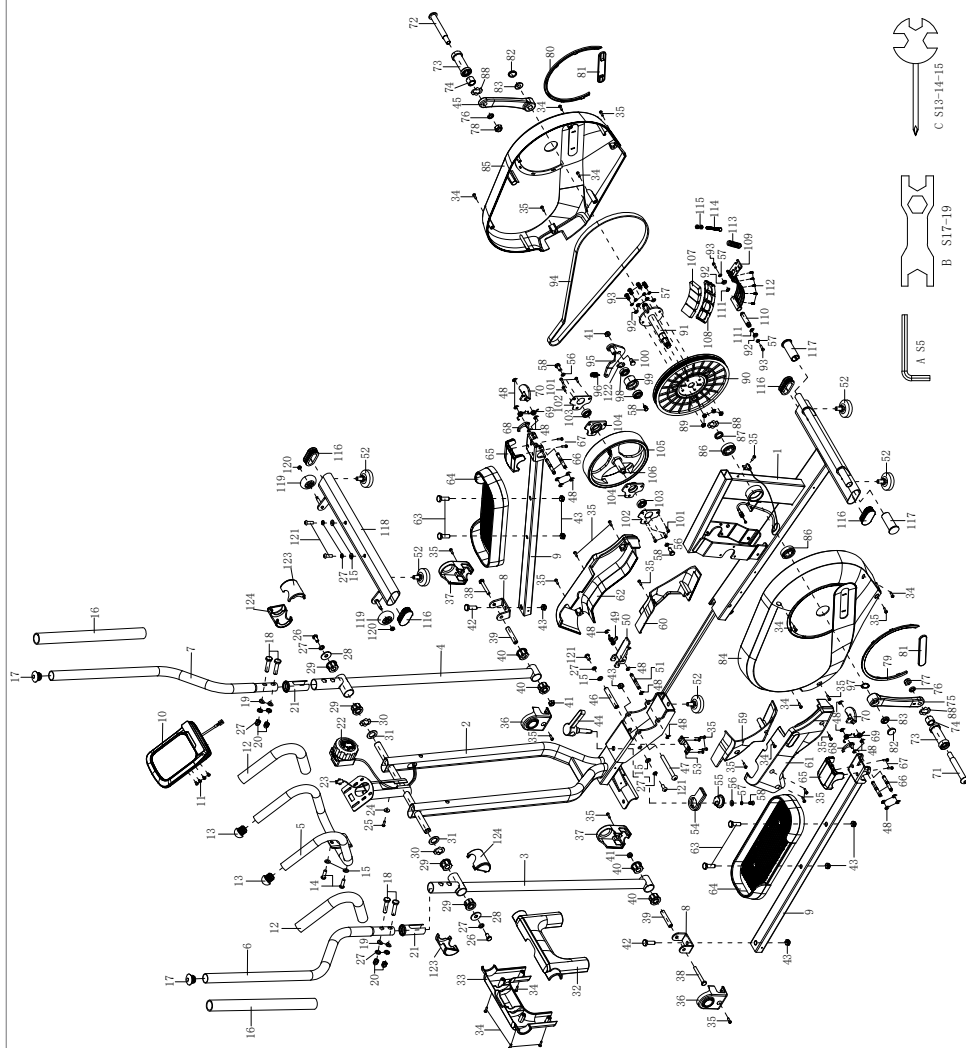
Rozmer	121 x 61,5 x 157,5 cm	Počet stupňov záťaže	8, stupňová, manuálna
Rozmery po zložení	54,5 x 61,5 x 158 cm	Batérie	2x AAA (nie sú súčasťou balenia)
Hmotnosť netto	33 kg	Max. hmotnosť užívateľa	130 kg
Displej	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, KALORIE, PULS, ODO		

NÁRADIE A MONTÁŽNE DIELY

		č.	Názov	ks
	1	1.	Držadlá (L/P)	1 + 1
		2.	Stredové madlo	1
		3.	Predný stabilizátor	1
		4.	Pedál	2
		5.	Kryt pohyblivého ramena (L/P)	2 + 2
		6.	Súprava príslušenstva	1
		7.	Návod na obsluhu	1
		8.	Hlavný rám	1
		9.	Konzola	1

NÁKRES ROZLOŽENÉHO ZARIADENIA

A



č.	Názov	ks	č.	Názov	ks
1	Hlavný rám	1	34	Skrutka ST4.2x19xØ8	11
2	Stĺpik riadidiel	1	35	Skrutka ST4.2x16xØ8	19
3	Pohyblivé rameno (L)	1	36	Kryt pohyblivého ramena (L)	2
4	Pohyblivé rameno (R)	1	37	Kryt pohyblivého ramena (R)	2
5	Stredné riadidlá	1	38	Skrutka M8x63x20xS13	2
6	Riadidlá (L)	1	39	Dištančná objímka Ø14xØ8.3x48	2
7	Riadidlá (R)	1	40	Puzdro 2	4
8	Spojovacia doska v tvare U	2	41	Matica M8xH7.5xS14	4
9	Ojnice	2	42	Skrutka M10x40x20xS17	2
10	Konzola	1	43	Matica M10xH9.5xS17	3
11	Skrutka M5x10	4	44	Držiak v tvare L	1
12	Penový úchop Ø24xØ30x320	2	45	Kľučka (P)	1
13	Zátka Ø25x16	2	46	Dištančná objímka Ø12x78	1
14	Skrutka M8x15xS5	2	47	Skrutka M10x90xS5	1
15	Plochá podložka d8xØ16x1.5	6	48	Pružný poistný krúžok E D7	20
16	Penový úchop Ø27xØ33x380	2	49	Pružina ø1.5xØ12xN3.4x2	1
17	Zátka Ø28x20	2	50	Skladací pedál	1
18	Skrutka M8x40x20xS13	4	51	Os 2 Ø8x79	1
19	Oblúková podložka d8xØ20x2xR16	4	52	Pätka (nastaviteľná) Ø52xM8x25	5
20	Matica M8xH15xS13	4	53	Vodiaca základňa	1
21	Puzdro	2	54	Excentrický držiak	1
22	Gombík na nastavenie odporu	1	55	Excentrický blok	1
23	Hlavný kábel (kábelový zväzok)	1	56	Plochá podložka D6xØ16x1.5	3
24	Plochá podložka d5xØ20x1.5	1	57	Pružná podložka D6	7
25	Skrutka M5x16	1	58	Skrutka M6x12xS10	2
26	Skrutka M8x20xS13	2	59	Spojovací kryt (L)	1
27	Pružná podložka D8	10	60	Spojovací kryt (R)	1
28	Plochá podložka D8xØ32x2.0	2	61	Kryt stĺpika (L)	1
29	Puzdro 1	4	62	Kryt stĺpika (R)	2
30	Vlnitá podložka D19xØ25x0.3	2	63	Skrutka M10x45x20xS14	4
31	Plastový dištančný prvok	2	64	Pedál	2
32	Kryt predného profilu (predný)	1	65	Zátka ojnice	2
33	Kryt zadného profilu (zadný)	1	66	Os 1 Ø8x58	4

č.	Názov	ks	č.	Názov	ks
67	Skrutka M5x10xΦ8.5	4	99	Napínacia kladka	1
68	Svorka / Spona	2	100	Skrutka M8x12xΦ10x5xS12	1
69	Pružina Φ1.5xΦ12.3xN5.25	4	101	Skrutka M6x10xΦ12	6
70	Blokovacia páka	2	102	Pevná doska t1.5x56x76	2
71	Skrutka pedála (L) Φ16x89x23x1/2xS8 L	1	103	Ložisko 6001-2RS	2
72	Skrutka pedála (P) Φ16x89x23x1/2xS8 R	1	104	Držiak ložíská Φ72x10.5	2
73	Puzdro	2	105	Zotrvačník 4 kg	1
74	Dištančná objímka	2	106	Os zotrvačníka Φ20x103	1
75	Kľučka (L) 152	1	107	Magnet 40x25x10	4
76	Pružná podložka 1/2"	1	108	Držiak magnetu	1
77	Matica (L) 1/2x20xH8xS19	1	109	Magnetická doska	1
78	Matica (P) 1/2x20xH8xS19	1	110	Os Φ12x61x6.8x47.4xM6	1
79	Ozdobný krúžok (L)	1	111	Poistný krúžok hriadeľa d12	2
80	Ozdobný krúžok (P)	1	112	Skrutka ST3x10xΦ5.6	5
81	Ozdobná lišta	2	113	Pružina Φ1.2xΦ15x54xN10	1
82	Kryt kľučky	2	114	Skrutka M6x60xS10	1
83	Matica M10x1.25xH7.5xS14	2	115	Matica M6xH5xS10	2
84	Kryt (L)	1	116	Zátka PT60x30x1.5x18	4
85	Kryt (P)	1	117	Puzdro	2
86	Ložisko 6203-2RS	2	118	Predný stabilizátor	1
87	Dištančná objímka Φ22xΦ17.1x5.5	1	119	Transportné koliesko	2
88	Vlnitá podložka D17xΦ22x0.3	3	120	Matica M5	2
89	Matica M6xH6xS10	4	121	Skrutka M8x20xS5	4
90	Remenica Φ240	1	122	Vlnitá podložka d12xΦ17.5x0.3	1
91	Os	1	123	Kryt pohyblivého madla (predný)	2
92	Plochá podložka D6xΦ12x1.2	6	124	Kryt pohyblivého madla (zadný)	2
93	Skrutka M6x16xS10	6	125	Zátka Φ12x11xΦ3	1
94	Remeň 6PJ370	1	126	Senzor ručného pulzu	2
95	Napínacie ojnice	1	127	Kábel senzora ručného pulzu	2
96	Pružina t1.5xΦ15x53xN16	1	A	Kľúč (imbusový) S5x30x80	1
97	Poistný krúžok hriadeľa D17	1	B	Kľúč S17-19	1
98	Ložisko 6001-2RS	2	C	Kľúč S13-14-15	1

MONTÁŽNE POKYNY

1. S pomocou ďalšej osoby vyberte zariadenie z obalu a položte ho na rovný povrch, potom vedľa rotopedu rozmiestnite potrebné diely.
2. Pre identifikáciu dielov použitých pri montáži sa riadte schémami na obrázku.
3. Nevyhadzujte obal, kým nie je montáž dokončená. Pri zostavovaní trenažéra môžete použiť dno kartónovej krabice, aby ste nepoškodili podlahu.
4. Počas montáže neťahajte skrutky príliš silno, dotiahnite ich všetky pevne až v poslednej fáze.

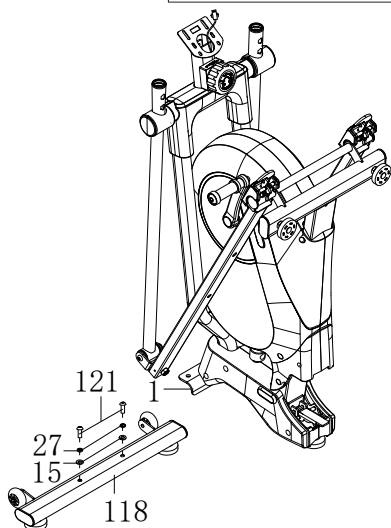
KROK 1 (viď obr. B):

Vyberte vopred namontované skrutky (121), pružné podložky (27) a ploché podložky (15) z predného stabilizátora (118).

Následne pripevnite predný stabilizátor (118) k hlavnému rámu (1) pomocou vyššie uvedených skrutiek (121), pružných podložiek (27) a plochých podložiek (15), na to použite imbusový kľúč S5 (A).

B

	121	M8*20*S5	2PCS
	27	d8	2PCS
	15	d8*Φ 16*1.5	2PCS

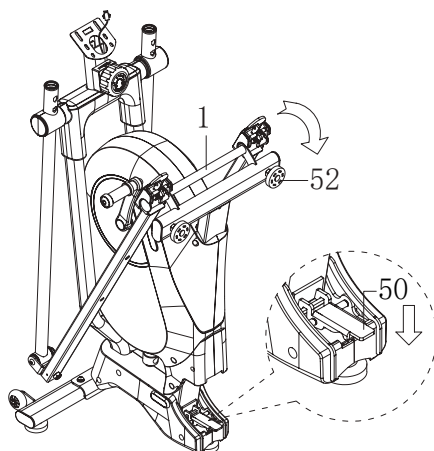


KROK 2 (viď obr. C):

Stlačte nohou pedál (50) a súčasne uchopte profil hlavného rámu (1).

Stlačte pedál nadol, aby ste začali otáčať hlavným rámom zariadenia. Akonáhle sa rám začne otáčať, zložte nohu z pedálu (50) a pokračujte v kontrolovanom spúšťaní rámu (1) dole, kým sa zadný stabilizátor (kde sú umiestnené pätky) (52) nedotkne podlahy.

C



KROK 3 (viď obr. D):

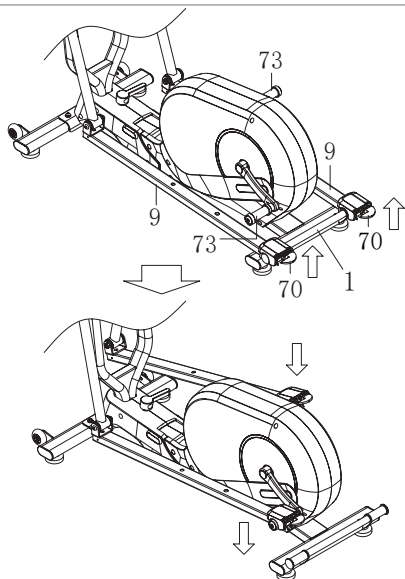
Po nastavení trenažéra do stabilnej polohy zdvihnite blokovaciu páku (70). Tým sa uvoľní ojnica (9) z jej upevnenia na hlavnom ráme (1). Následne pevne zatlačte ojnicu (9) na stred puzdra (73). Akonáhle budete počuť „cvaknutie“, znamená to, že táto časť je správne namontovaná. Túto činnosť je nutné zopakovať aj pre druhú stranu trenažéra.



UPOZORNENIE:

Aby ste sa uistili, že je ojnica (9) správne nainštalovaná, môžete ju pridržať rukou a jemne s ňou zatriať hore a dole. Pomôže to zabrániť uvoľneniu spojenia pred jeho konečným upevnením.

D



KROK 4 (viď obr. E):

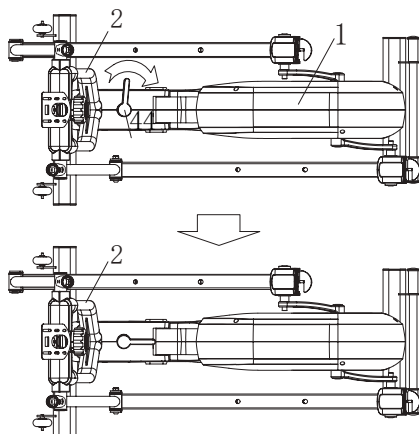
Ľavou rukou stabilne pridríte stĺpik riadiel (2) a pravou rukou utiahnite držiak (44) v smere hodinových ručičiek.



UPOZORNENIE:

Tento krok je kľúčový a musí byť vykonaný pevne. V opačnom prípade bude rám trénera nestabilný alebo sa bude kývať.

E

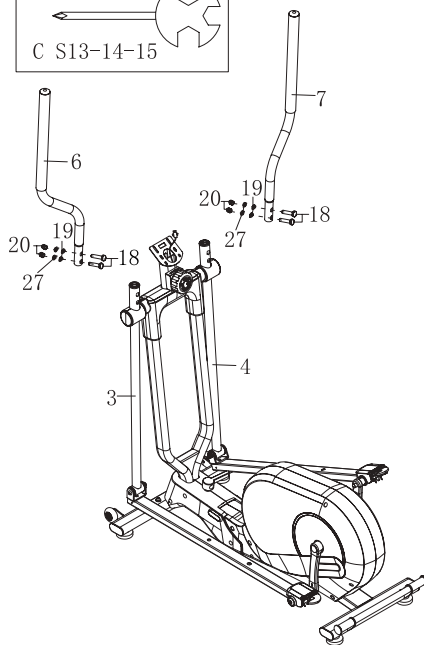
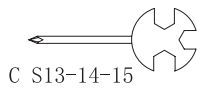


KROK 5 (viď obr. F):

Pripevnite madlá (L/R) (6/7) k zodpovedajúcim pohyblivým ramenám (L/R) (3/4). Použite na to skrutky (18), oblúkové podložky (19), pružné podložky (27) a matice (20). Celok utiahnite pomocou kľúča (C).

F

	18	M8*40*20*S13	4PCS
	19	d8*Φ 20*2*R16	4PCS
	20	M8*H15*S13	4PCS
	27	d8	4PCS



KROK 6 (viď obr. G):

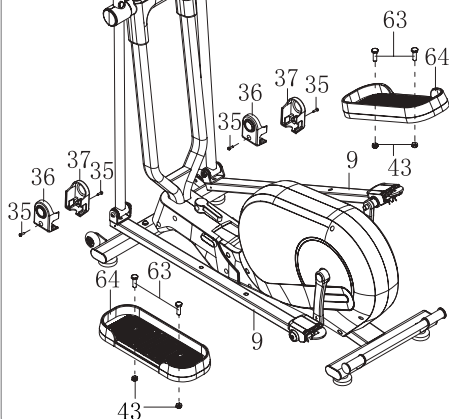
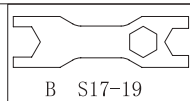
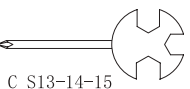
Pripevnite pedále (64) k ojniciam (9) pomocou skrutiek (63) a matic (43). Na utiahnutie použite kľúč (B).

Následne pripevnite kryty pohyblivých ramien (36/37) k ojniciam (9) pomocou skrutiek (35). Uťahnite ich kľúčom (C).

Nezabudnite tieto kroky vykonať na oboch stranách trénažéra.

G

	63	M10*45*20*S14	4PCS
	43	M10*H9.5*S17	4PCS
	35	ST4.2*16*Φ8	4PCS



KROK 7 (viď obr. H):

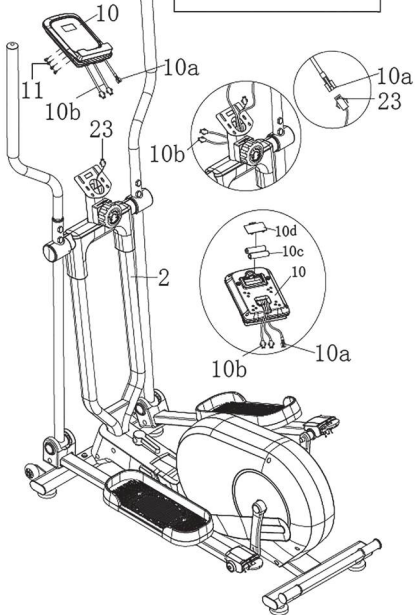
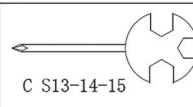
• **Príprava konzoly:** Odskrutkujte skrutku (11) umiestnenú na zadnej strane konzoly (10). Pripojte kábel senzora (23) k zodpovedajúcim káblom konzoly (10a). Opatrne vložte pripojený kábel do stĺpika riadiacich (2).

• **Montáž konzoly:** Použite skôr odskrutkovanú skrutku (11) na pripevnenie konzoly (10) k stĺpiku riadiacich (2). Uťahnite skrutku kľúčom (C).

• **Inštalácia batérií:** Otvorte kryt batérií (10c) umiestnený na zadnej strane konzoly (10). Vložte 2 batérie (10b) do konzoly (10), pričom venujte zvláštnu pozornosť správnej polarite kladného (+) a záporného (-) pólu. Následne znovu nasadte kryt batérií (10c) na konzolu (10).

H

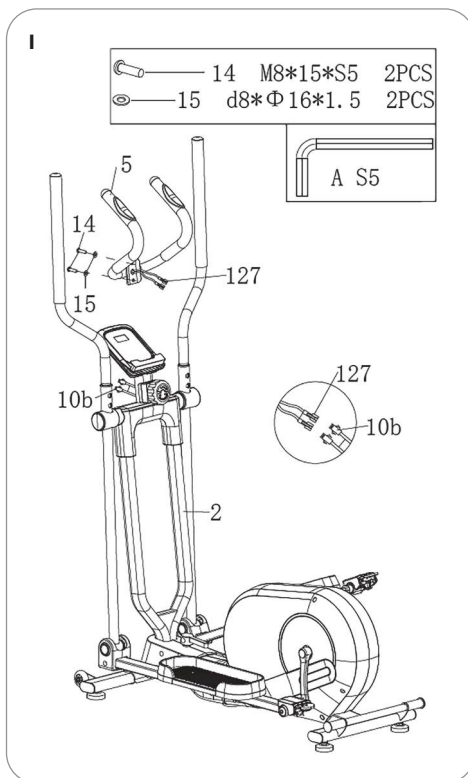
	11	M5*10	4PCS
---	----	-------	------



KROK 8 (viď obr. I):

Vyberte vopred namontované skrutky (14) a ploché podložky (15) zo stĺpika riadidiel (2). Na to použite imbusový kľúč S5 (A).

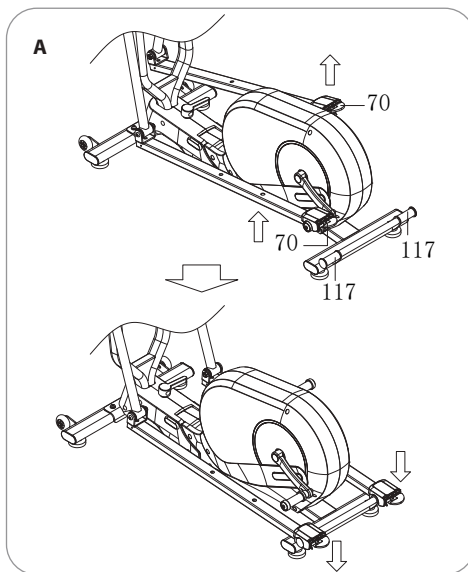
Následne pripevnite stredové madlo (5) k stĺpiku riadidiel (2) pomocou vybraných skrutiek (14) a plochých podložiek (15). Uťahnite ho imbusovým kľúčom S5 (A).



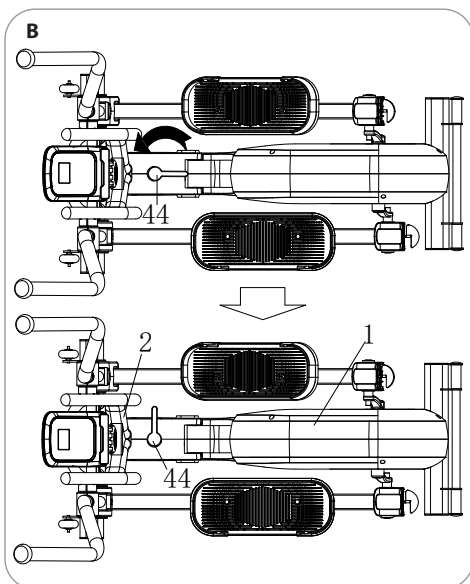
SKLADANIE A ROZKLADANIE TRENAŽÉRA

SKLADANIE (do pozície na uskladnenie)

1. Uistite sa, že je trenažér stabilný. Uchopte blokovacie páky (70) (po ľavej aj pravej strane) a zatiahnite ich hore. Tým sa odpojí ojnica (9) z jej pracovného puzdra (73). Následne pripevnite ojnicu (9) k jej držiaku (117), ktorý sa nachádza na hlavnom ráme. Pritlačte ojnicu rukou, kým nebudete počuť zreteľné "cvaknutie". Týmto spôsobom bude ojnica (9) bezpečne namontovaná k (117) hlavnému rámu (ako je znázornené na obrázku A). Túto činnosť je nutné zopakovať aj pre druhú stranu trenažéra.

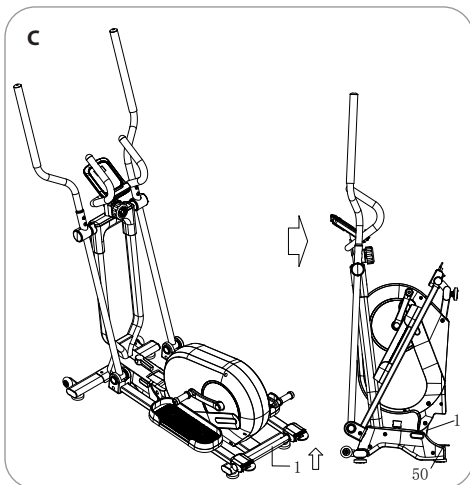


2. Otočte držiak v tvare L (44) proti smeru hodinových ručičiek o približne 90 stupňov tak, aby sa hlavný rám (1) oddelil od stĺpika riadidiel (2) (ako je znázornené na obrázku B).



3. Uchopte profil hlavného rámu (1) a zdvihnite ho hore, kým nebudete počuť "cvaknutie" (ako je znázornené na obrázku C). Trenažér je teraz zložený.

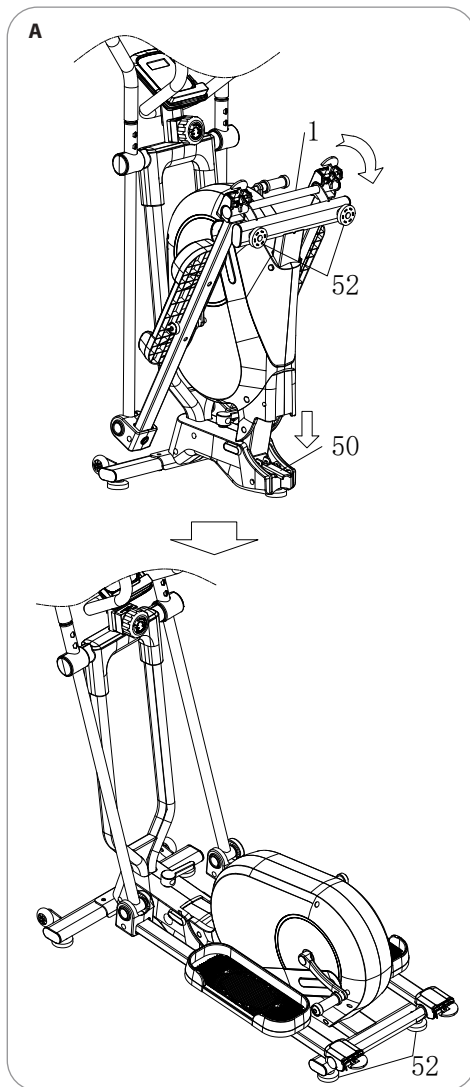
Upozornenie: Po zložení trenažérom ľahko zatraste, aby ste sa uistili, že je hlavný rám stabilne zaistený a nespadne. Toto je potvrdenie správneho zloženia.



ROZKLADANIE

1. Stlačte nohou pedál (50) a súčasne uchopte profil hlavného rámu (1).

Stlačte pedál nadol, aby ste začali otáčať hlavným rámom zariadenia. Akonáhle sa rám začne otáčať, zložte nohu z pedála (50) a pokračujte v kontrolovanom spúšťaní rámu (1) dole, kým sa zadný stabilizátor (kde sú umiestnené pätky (52) nedotkne podlahy.



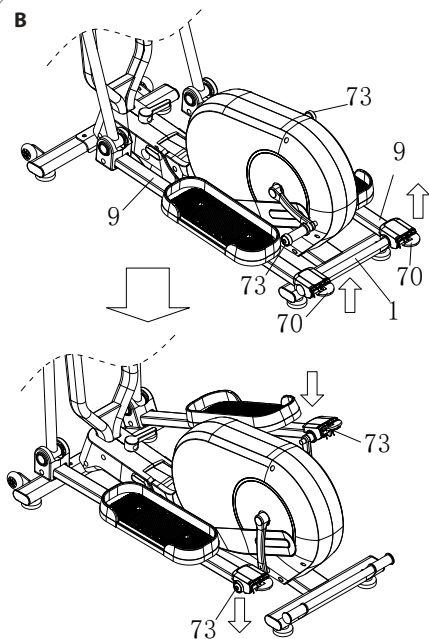
2. Po nastavení trenážera do stabilnej polohy zdvihnete blokovaciu páku (70). Tým sa uvoľní ojnice (9) z jej upevnenia na hlavnom ráme (1). Následne pevne zatlačte ojnicu (9) na stred puzdra (73). Akonáhle budete počuť "cvaknutie", znamená to, že táto časť je správne namontovaná. Túto činnosť je nutné zopakovať aj pre druhú stranu trenážera.



UPOZORNENIE:

Aby ste sa uistili, že je ojnica (9) správne nainštalovaná, môžete ju pridržať rukou a jemne s ňou zatriasť hore a dole. Pomôže to zabrániť uvoľneniu spojenia pred jeho konečným upevnením.

B



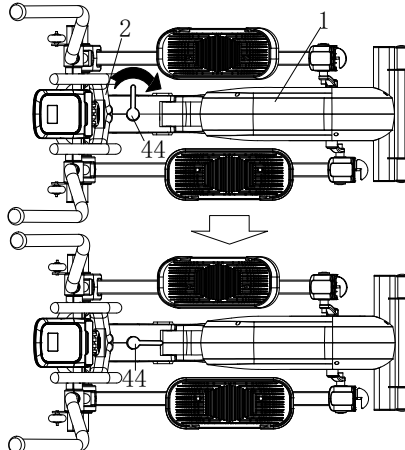
3. Ľavou rukou stabilne pridržiňte stĺpik riadidiel (2) a pravou rukou utiahnite držiak v tvare L (44) v smere hodinových ručičiek.



UPOZORNENIE:

Tento krok je kľúčový a musí byť vykonaný pevne. V opačnom prípade bude rám trenážera nestabilný alebo sa bude kývať.

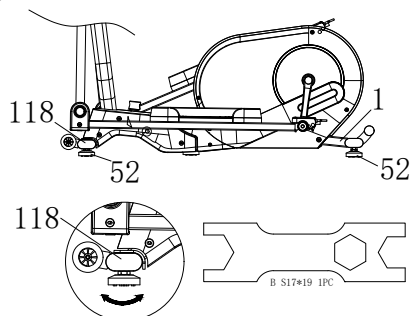
C



NASTAVENIE ROVNOVÁHY:

Ak počas používania zistíte, že je trenážer nestabilný alebo že podlaha je nerovná, môžete nastaviť nastaviteľné pätky (52) umiestnené na prednom stabilizátore (118) alebo na hlavnom ráme (1).

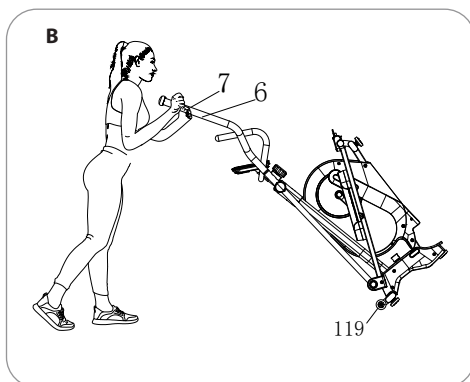
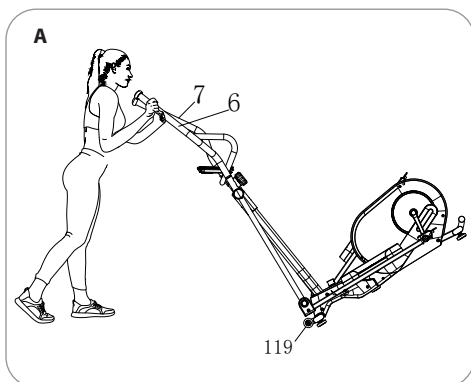
Ako je znázornené na obrázku, každú nastaviteľnú pätku (52) je možné otáčať v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek, aby sa trenážer stabilizoval. Po vykonaní nastavenia pevne dotiahnite pätky kľúčom (B).



PREMIESTŇOVANIE A USKLADNENIE TRENAŽÉRA:

Pre presun trenažéra uchopte madlá (6/7) a pevne ich zatiahnite dolu ak sebe, kým sa transportné kolieska (119) nedostanú do plného kontaktu s podlahou. V tej chvíli sa telo trenažéra nadvihne a jediným styčným bodom s podlahou budú transportné kolieska (119).

Následne presuňte trenažér na vybrané miesto. Hneď ako dosiahnete cieľ, pomaly uvoľnite tlak, aby sa trenažér vrátil do stabilnej polohy. (Tento postup je rovnaký ako pre rozložený, tak aj pre zložený trenažér, ako ukazujú obrázky A a B.)



Počas zdvíhania a premiestňovania zariadenia je nutné dbať na zvýšenú opatrnosť.

Nikdy nevystavujte trenažér vlhkosti alebo dažďu. Trenažér nie je určený na vonkajšie použitie.

Nesmie sa používať v blízkosti bazéna alebo v inom prostredí s vysokou vlhkosťou vzduchu. Trenažér skladujte na čistom a suchom mieste.

SPRIEVODCA FUNKCIAMI



FUNKCIE TLAČÍDIEL

Tlačidlo MODE

- Stlačte toto tlačidlo pre prepínanie medzi zobrazovanými funkciami alebo pre výber okna na nastavenie.
- V režime hlavného zobrazenia podržte toto tlačidlo po dobu 3 sekúnd pre vynulovanie všetkých hodnôt.

DISPLEJ KONZOLY: FUNKCIE A UKAZOVATELE

Displej zobrazuje nasledujúce funkcie:

1. SCAN (SKENOVANIE): Stlačte tlačidlo MODE, kým sa na displeji nezobrazí „SCAN“. Počítač bude automaticky prechádzať všetkými 6 funkciami: čas, rýchlosť, vzdialenosť, celková vzdialenosť (ODO), kalórie a tepová frekvencia (ak je u výrobku prítomný). Každá funkcia bude zobrazená po dobu približne 6 sekúnd.

2. RÝCHLOSŤ (SPEED/SPD): Zobrazuje aktuálnu rýchlosť v danom okamihu.

3. ČAS (TIME/TMR): Po začatí cvičenia zobrazuje celkovú dobu trvania tréningu. Rozsah času: 0:00 – 99:59.

4. VZDIALENOSŤ (DISTANCE/DST): Zobrazuje prejdenu vzdialenosť počas tréningu. Rozsah vzdialenosti: 0,0 – 9999.

5. KALÓRIE (CALORIES/CAL): Zobrazuje približný počet kalórií spaľených počas tréningu. Rozsah kalórií: 0,0 – 9999.

6. CELKOVÁ VZDIALENOSŤ (ODOMETER/ODO): Zobrazuje celkovú vzdialenosť prejdenu na zariadenie od prvého spustenia.

7. PULS (PULSE) (pokiaľ je u výrobku prítomný): Zobrazuje aktuálnu tepovú frekvenciu. Rozsah tepovej frekvencie: 40 – 240 úderov za minútu. Pre presnejší odpočet položte dlane na senzory a držte ich približne 30 sekúnd.

Upozornenie: Počas merania tepovej frekvencie môže byť hodnota zobrazená počas prvých 2–3 sekúnd vyššia ako skutočná tepová frekvencia a potom sa vráti na normálnu úroveň. Získaná hodnota tepovej frekvencie je iba orientačná a nesmie byť považovaná za základ pre lekárske alebo liečebné účely.



UPOZORNENIE: Systém monitorovania tepovej frekvencie nemusí byť presný. Nadmerná fyzická aktivita počas tréningu môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. **Pokiaľ pocítite nevoľnosť, tlak na hrudi, závraty – okamžite prerušte cvičenie!**

OVLÁDANIE KONZOLY

1. REŽIM NASTAVENIA

Počítač má mnoho funkcií, ktorých hodnoty sa budú zobrazovať počas používania zariadenia. Pre zobrazenie funkcie stlačte tlačidlo MODE, kým sa na displeji neobjaví požadovaná funkcia.

2. AUTOMATICKÉ ZAPÍNANIE/VYPÍNANIE

Systém sa automaticky zapne po stlačení ľubovoľného tlačidla alebo keď senzor rýchlosti detekuje pohyb.

Systém sa automaticky vypne, pokiaľ po dobu 4 minút nie je detekovaný signál rýchlosti alebo nie je stlačené žiadne tlačidlo.

3. RESETOVANIE

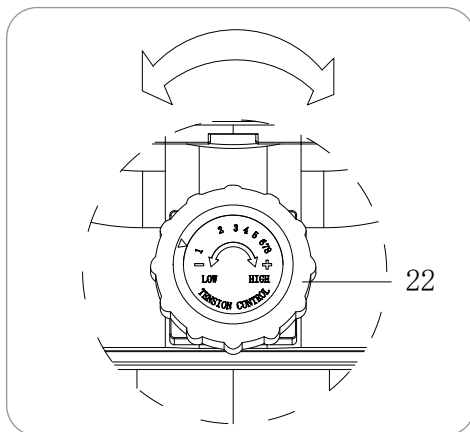
Pre resetovanie modulu vyberte a znovu vložte batériu alebo podržte tlačidlo MODE po dobu 3 sekúnd.

REGULÁCIA ODPORU:

Zvyšovanie alebo znižovanie odporu umožňuje spestriť tréning. K dispozícii je 8 úrovní odporu. Úroveň 1 je najnižšia a úroveň 8 je najvyššia.

- Pre zvýšenie odporu otočte gombík pre nastavenie odporu (22) v smere hodinových ručičiek („+“). Akonáhle budete počuť „cvaknutie“, znamená to, že odpor bol zvýšený o 1 úroveň.

- Pre zníženie odporu otočte gombík pre nastavenie odporu (22) proti smeru hodinových ručičiek („-“). Akonáhle budete počuť „cvaknutie“, znamená to, že odpor bol znížený o 1 úroveň.



POKYNY PRE ÚDRŽBU

1. Pred každým použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky skrutky, matice a otočné gombíky utiahnuté a bezpečne zaistené.

2. Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Na odstránenie nečistôt a prachu použite mäkkú, vlhkú handričku. Odstráňte stopy potu, pretože kyslá reakcia môže poškodiť sedlo. Počítač čistite iba suchou handričkou.

3. Ak je zariadenie poškodené, nemalo by sa používať. Nikdy neopravujte zariadenie sami. Opravy by mal vykonávať iba kvalifikovaný servisný technik.

4. Na čistenie nepoužívajte papierové utierky - sú drsné a môžu poškodiť čistené povrchy.

5. Pokiaľ nebudete trénažér dlhšiu dobu používať, vyberte z konzoly batérie, aby ste predišli ich predčasnému opotrebovaniu.

ODSTRAŇOVANIE PROBLÉMOV

PROBLÉM	RIEŠENIE:
Displej nefunguje.	1. Odskrutkujte počítač a skontrolujte, či sú všetky káble správne pripojené. 2. Skontrolujte, či sú správne vložené batérie. 3. Batérie môžu byť vybité. Skúste použiť nové batérie.
Nie je možné nastaviť odpor.	Skontrolujte, či je horný kábel snímača správne pripojený k spodnému káblu.
Počas cvičenia je počuť vŕzganie alebo škripanie.	Skrutky môžu byť uvoľnené. Starostlivo skontrolujte všetky skrutky a v prípade potreby ich dotiahnite pomocou dodaných kľúčov.



Výrobca nenesie zodpovednosť za nesprávne použitie rotopedu, a to najmä v prípade:

- poškodenia výrobku v dôsledku nesprávnej údržby a nesprávnej montáže, mechanického poškodenia,
- opotrebenie dielov pri bežnom používaní,
- za opravy, ktoré neboli vykonané odborným servisom,
- nesprávne manipulácie alebo nesprávneho skladovania, vystavenie vode či vlhkosti.

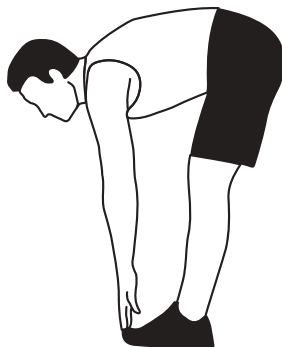
POKYNY NA CVIČENIE

ZAHRIEVACIA FÁZA PRED TRÉNINGOM

Pred začatím tréningu je dôležité svaly zahriať. Táto fáza znižuje riziko kŕčov a svalového poranenia, preto venujte prvých 5-10 minút zahriatiu. Potom vykonajte naťahovacie cviky znázornené na obrázkoch - na každú nohu vykonajte päť opakovaní po dobu 10 sekúnd alebo dlhšie.

Predklony: Mierne pokrčte kolená, pomaly sa predkloňte v páse, uvoľnite chrbát a ramená, snažte sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto pozícii vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvičenie opakujte trikrát (pozri obrázok 1).

1



Pretiahnutie svalov na zadnej strane stehien a lýtkových svalov: V sede na podlahe narovnajte jednu nohu. Druhú nohu pokrčte a pritiahnite ju k narovnanej nohe. Pokúste sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 2).

2



Pretiahnutie Achillovej šľachy: Oprite sa dlaňami o stenu, jednu nohu natiahnite dozadu a narovnajte ju. Päty smerujte k stene a držte ich na podlahe. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 3).

3



Pretiahnutie kvadricepsu: Pravou rukou sa oprite o stenu a ľavou rukou uchopíte za ľavý členok. Ťahajte ho smerom k zadku, kým nepocítite napätie v stehne. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 4).

4



Protažení vnitřní strany stehien: Posadte sa so spojenými chodidlami, kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k trieslam. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát (pozri obrázok 5).

5



	Tento symbol znamená, že výrobok nesmie byť likvidovaný so zmiešaným odpadom ani do kontajnerov na triedený odpad, ale musí byť odovzdaný na miesta na to určené, aby bola zaistená ich ekologická recyklácia. Potenciálnym negatívnym účinkom na životné prostredie a ľudské zdravie, ktoré by mohli byť dôsledkom nesprávnej manipulácie s odpadom z použitých elektronických zariadení, možno predísť, ak je výrobok zlikvidovaný správnym spôsobom.
	Obal je recyklovateľný. Vhodný na triedenie.
	Balenie obsahuje návod na použitie, ktorý je nutné si pred použitím prečítať.
	Odhadzujte prosím odpadky do koša.
	Zaobchádzajte s výrobkom s opatrnosťou - chráňte pred pádom a upustením. Nehádzať!
	Krehké - s týmto výrobkom je nutné zaobchádzať opatrne.
	Chráňte pred vlhkosťou a mokrom.
	Nepoužívať zdvihák.

Eliptický trenažér na domáce použitie - trieda HC

Návod na obsluhu si môžete stiahnuť aj z našich stránok

www.spokey.cz

Vyhlasenie o zhode EÚ nájdete na adrese:

www.spokey.cz / KE STAŽENÍ / Prohlášení o shodě





HINWEIS: Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

WICHTIG: Lesen Sie alle Empfehlungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG

EINLEITUNG

Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gekauft haben. Um die Sicherheit und den korrekten Gebrauch zu gewährleisten, lesen Sie bitte die Einleitung vor der ersten Verwendung des Produkts und bewahren Sie sie auf, da sie wichtige Informationen enthält.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR DIE VERWENDUNG

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Benutzung sorgfältig durch und befolgen Sie die darin enthaltenen Anweisungen bei der Benutzung des Produkts genau. Bitte bewahren Sie die Bedienungsanleitung auf, da sie wichtige Informationen enthält.

1. Die sichere und wirksame Verwendung des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es in der richtigen Weise, wie in der Anleitung beschrieben, montiert, gewartet und verwendet wird.
2. Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Sie können Ihnen dabei helfen, die Häufigkeit und Intensität des Trainings (Zielherzfrequenz) und den Zeitplan an Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung anzupassen.
3. **ACHTUNG!** Wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder ein Engegefühl in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwächegefühl oder Unwohlsein verspüren, **STELLEN SIE SOFORT DAS TRAINING EIN!** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie weitermachen.
4. Dieses Gerät ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit, körperlichen oder geistigen Behinderungen oder für Personen bestimmt, die keine Erfahrung mit dem Training auf ähnlichen Geräten haben oder die unzureichend informiert sind und die Bedienungsanleitung des Geräts nicht gelesen haben. Diese Personen dürfen nur unter enger Aufsicht einer befugten Person, die unmittelbar für ihre Sicherheit verantwortlich ist, auf dem Gerät trainieren. Kinder dürfen unter keinen Umständen mit dem Gerät spielen.

5. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern, wenn Sie trainieren. Dieses Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.

6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen, ebenen Untergrund und verwenden Sie eine spezielle Schutzmatte für diesen Gerätetyp. Die Matte bietet zusätzlichen Schutz für den Boden und die Stabilität des Geräts.

7. Aus Sicherheitsgründen sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 2 Metern vorhanden sein.

8. Lassen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts fallen.

9. Berühren Sie keine beweglichen Teile des Geräts.

10. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Anweisungen. Wenn Sie bei der Installation oder Inspektion des Geräts fehlerhafte Komponenten feststellen oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche hören, unterbrechen Sie das Training und wenden Sie sich an Ihren Händler. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist!

11. Prüfen Sie, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Einige Teile wie Pedale usw. können sich leicht lösen. Eine regelmäßige Überprüfung der Ausrüstung erhöht die Sicherheit bei der Benutzung.

12. Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine langen, weiten Kleidungsstücke, die sich im Gerät verfangen könnten.

13. Legen Sie zu Beginn ein langsames Tempo vor. Halten Sie sich während der Übung an den Griffen fest.

14. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach dem Essen.

15. Reparaturen sollten von einem qualifizierten Servicetechniker durchgeführt werden.



ACHTUNG:

Wenn die Empfehlungen in dieser Bedienungsanleitung nicht befolgt werden, können wir nicht für Probleme oder Verletzungen verantwortlich gemacht werden.

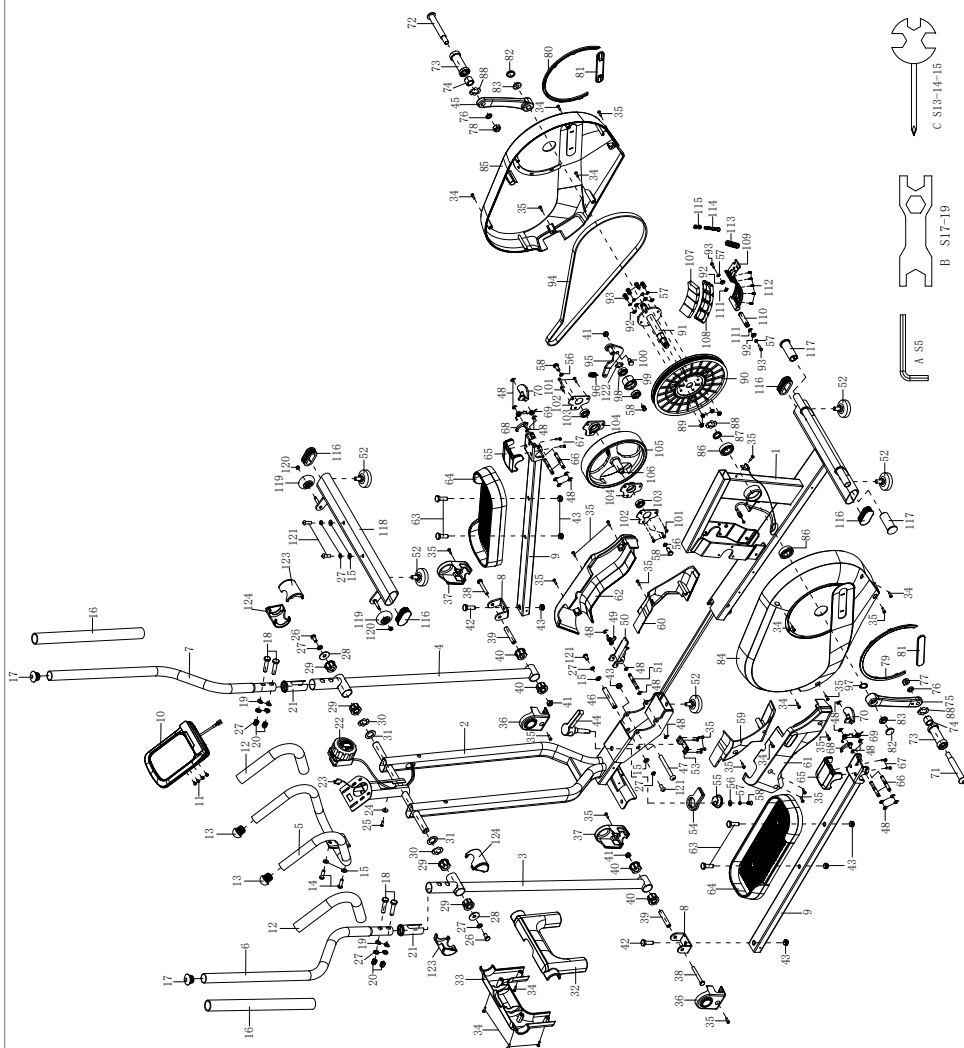
TECHNISCHE DATEN

Größe	121 x 61,5 x 157,5 cm	Anzahl der Stufen der Widerstandseinstellung	8-stufig, manuell
Abmessungen (aufgebaut)	54,5 x 61,5 x 158 cm	Batterie:	2x AAA (nicht im Lieferumfang enthalten)
Nettogewicht	33 kg	Max. Gewicht des Benutzers	130 kg
Display	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, KALORIE, PULS, ODO		

WERKZEUGE UND MONTAGETEILE

nr			Bezeichnung	Stk.
1			Handgriffe (L/R)	1 + 1
2			Mittlerer Handgriff	1
3			Vorderer Stabilisator	1
4			Pedal	2
5			Abdeckung für Schwingstange (L/R)	2 + 2
6			Zubehörpaket	1
7			Bedienungsanleitung	1
8			Haupttrahmen	1
9			Konsole	1

A



nr	Bezeichnung	Stk.	nr	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	34	Schraube ST4.2x19xØ8	11
2	Lenkersäule	1	35	Schraube ST4.2x16xØ8	19
3	Schwingstange (L)	1	36	Abdeckung für Schwingstange (L)	2
4	Schwingstange (R)	1	37	Abdeckung für Schwingstange (R)	2
5	Mittlerer Lenker	1	38	Schraube M8x63x20xS13	2
6	Lenker (L)	1	39	Distanzbuchse Ø14xØ8.3x48	2
7	Lenker (R)	1	40	Buchse 2	4
8	U-förmige Verbindungsplatte	2	41	Mutter M8xH7.5xS14	4
9	Kurbelarm	2	42	Schraube M10x40x20xS17	2
10	Konsole	1	43	Mutter M10xH9.5xS17	3
11	Schraube M5x10	4	44	L-förmiger Griff	1
12	Schaumstoffgriff Ø24xØ30x320	2	45	Kurbel (R)	1
13	Abdeckkappe Ø25x16	2	46	Distanzbuchse Ø12x78	1
14	Schraube M8x15xS5	2	47	Schraube M10x90xS5	1
15	Flache Unterlegscheibe d8xØ16x1.5	6	48	Sicherungsring E D7	20
16	Schaumstoffgriff Ø27xØ33x380	2	49	Feder ø1.5xØ12xN3.4x2	1
17	Abdeckkappe Ø28x20	2	50	Klapp-Pedal	1
18	Schraube M8x40x20xS13	4	51	Achse 2 Ø8x79	1
19	Bogenförmige Unterlegscheibe d8xØ20x2xR16	4	52	Stellfuß (verstellbar) Ø52xM8x25	5
20	Mutter M8xH15xS13	4	53	Führungssockel	1
21	Buchse	2	54	Exzenterhalter	1
22	Widerstandsregler	1	55	Exzenterblock	1
23	Hauptkabel (Kabelbaum)	1	56	Flache Unterlegscheibe D6xØ16x1.5	3
24	Flache Unterlegscheibe d5xØ20x1.5	1	57	Federring D6	7
25	Schraube M5x16	1	58	Schraube M6x12xS10	2
26	Schraube M8x20xS13	2	59	Verbindungsabdeckung (L)	1
27	Federring D8	10	60	Verbindungsabdeckung (R)	1
28	Flache Unterlegscheibe D8xØ32x2.0	2	61	Säulenabdeckung (L)	1
29	Buchse 1	4	62	Säulenabdeckung (R)	2
30	Wellenförmige Unterlegscheibe D19xØ25x0.3	2	63	Schraube M10x45x20xS14	4
31	Kunststoffabstandshalter	2	64	Pedal	2
32	Rohrabdeckung (vorne)	1	65	Kurbelabdeckkappe	2
33	Rohrabdeckung (hinten)	1	66	Achse 1 Ø8x58	4

nr	Bezeichnung	Stk.	nr	Bezeichnung	Stk.
67	Schraube M5x10xØ8.5	4	99	Spannrolle	1
68	Klammer / Schnalle	2	100	Schraube M8x12xØ10x5xS12	1
69	Feder Ø1.5xØ12.3xN5.25	4	101	Schraube M6x10xØ12	6
70	Arretierhebel	2	102	Feste Platte t1.5x56x76	2
71	Pedalschraube (L) Ø16x89x23x1/2xS8 L	1	103	Lager 6001-2RS	2
72	Pedalschraube (R) Ø16x89x23x1/2xS8 R	1	104	Lagerhalter Ø72x10.5	2
73	Buchse	2	105	Schwungrad 4 kg	1
74	Distanzbuchse	2	106	Schwungradachse Ø20x103	1
75	Kurbel (L) 152	1	107	Magnet 40x25x10	4
76	Federring 1/2"	1	108	Magnethalter	1
77	Mutter (L) 1/2x20xH8xS19	1	109	Magnetplatte	1
78	Mutter (R) 1/2x20xH8xS19	1	110	Achse Ø12x61x6.8x47.4xM6	1
79	Zierkappe (L)	1	111	Wellenring d12	2
80	Zierkappe (R)	1	112	Schraube ST3x10xØ5.6	5
81	Zierleiste	2	113	Feder Ø1.2xØ15x54xN10	1
82	Kurbelabdeckung	2	114	Schraube M6x60xS10	1
83	Mutter M10x1.25xH7.5xS14	2	115	Mutter M6xH5xS10	2
84	Gehäuse (L)	1	116	Abdeckkappe PT60x30x1.5x18	4
85	Gehäuse (R)	1	117	Buchse	2
86	Lager 6203-2RS	2	118	Vorderer Stabilisator	1
87	Distanzbuchse Ø22xØ17.1x5.5	1	119	Transportrad	2
88	Wellenförmige Unterlegscheibe D17xØ22x0.3	3	120	Mutter M5	2
89	Mutter M6xH6xS10	4	121	Schraube M8x20xS5	4
90	Riemenscheibe Ø240	1	122	Wellenförmige Unterlegscheibe d12xØ17.5x0.3	1
91	Achse	1	123	Abdeckung Schwingstange (vorne)	2
92	Flache Unterlegscheibe D6xØ12x1.2	6	124	Abdeckung Schwingstange (hinten)	2
93	Schraube M6x16xS10	6	125	Abdeckkappe Ø12x11xØ3	1
94	Riemen 6PJ370	1	126	Handpulssensor	2
95	Spannkurbelarm	1	127	Handpulssensor-Kabel	2
96	Feder t1.5xØ15x53xN16	1	A	Schlüssel (Inbus) S5x30x80	1
97	Wellenring D17	1	B	Schlüssel S17-19	1
98	Lager 6001-2RS	2	C	Schlüssel S13-14-15	1

MONTAGEANLEITUNG

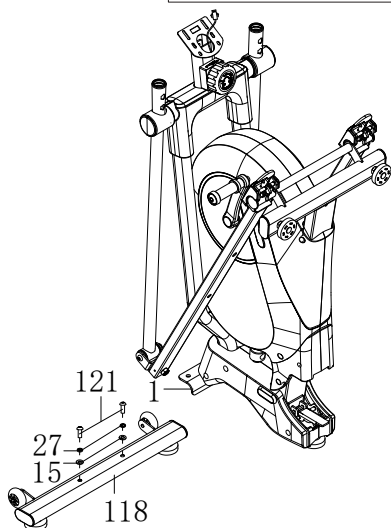
1. Nehmen Sie das Gerät mit Hilfe einer anderen Person aus der Verpackung und legen Sie es auf eine ebene Fläche, dann legen Sie die notwendigen Teile daneben.
2. Zur Identifizierung der Teile, die bei der Montage verwendet werden, siehe die Abbildungen auf dem Bild
3. Werfen Sie die Verpackung nicht weg, bevor die Montage abgeschlossen ist. Sie können beim Zusammenbau des Crosstrainers den Boden eines Kartons verwenden, um den Boden nicht zu beschädigen.
4. Die Schrauben sollten nur teilweise eingedreht und erst zum Schluss alle fest angezogen werden.

SCHRITT 1 (siehe Abb. B):

Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (121), Federringe (27) und flachen Unterlegscheiben (15) vom vorderen Stabilisator (118). Befestigen Sie anschließend den vorderen Stabilisator (118) am Hauptrahmen (1) mit den oben genannten Schrauben (121), Federringen (27) und flachen Unterlegscheiben (15) unter Verwendung des Inbusschlüssels S5 (A).

B

	121	M8*20*S5	2PCS
	27	d8	2PCS
	15	d8*Φ 16*1.5	2PCS

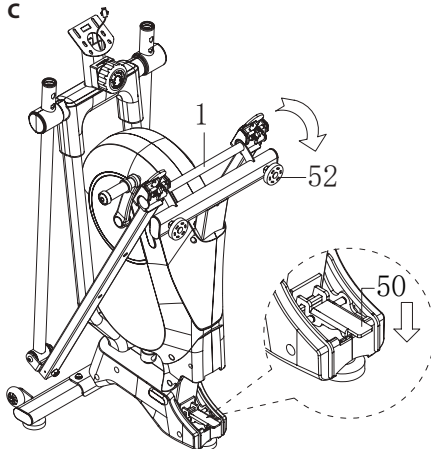


SCHRITT 2 (siehe Abb. C):

Drücken Sie mit dem Fuß auf das Pedal (50) und halten Sie gleichzeitig das Rohr des Hauptrahmens (1) fest.

Drücken Sie das Pedal nach unten, um den Hauptrahmen des Geräts zu drehen. Sobald sich der Rahmen zu drehen beginnt, nehmen Sie den Fuß vom Pedal (50) und senken Sie den Rahmen (1) kontrolliert ab, bis der hintere Stabilisator (mit den Standfüßen) (52) den Boden berührt.

C



SCHRITT 3 (siehe Abb. D):

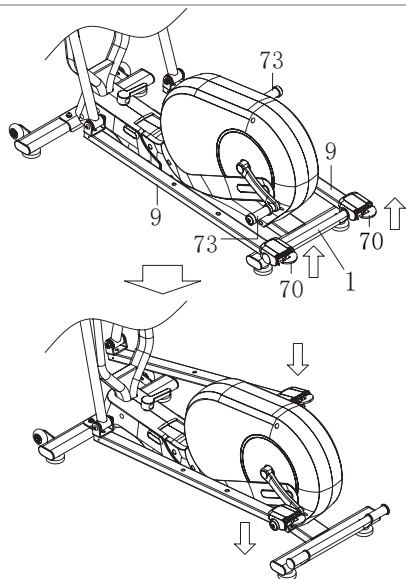
Nachdem der Ellipsentrainer in einer stabilen Position steht, heben Sie den Arretierhebel (70) an. Dadurch wird der Kurbelarm (9) aus seiner Halterung am Hauptrahmen (1) gelöst. Drücken Sie dann den Kurbelarm (9) fest in die Mitte der Buchse (73). Wenn Sie ein „Klick“-Geräusch hören, ist das Teil korrekt montiert. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite des Trainers.



HINWEIS:

Um sicherzustellen, dass der Kurbelarm (9) richtig installiert ist, können Sie ihn mit der Hand halten und leicht auf und ab bewegen. Dies hilft, ein Lösen der Verbindung vor der endgültigen Befestigung zu verhindern.

D



SCHRITT 4 (siehe Abb. E):

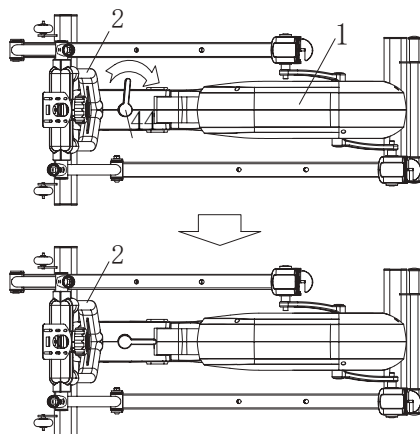
Halten Sie die Lenkersäule (2) mit der linken Hand fest und ziehen Sie mit der rechten Hand den Griff (44) im Uhrzeigersinn fest.



HINWEIS:

Dieser Schritt ist entscheidend und muss sorgfältig ausgeführt werden. Andernfalls ist der Rahmen des Trainers instabil oder wackelt.

E

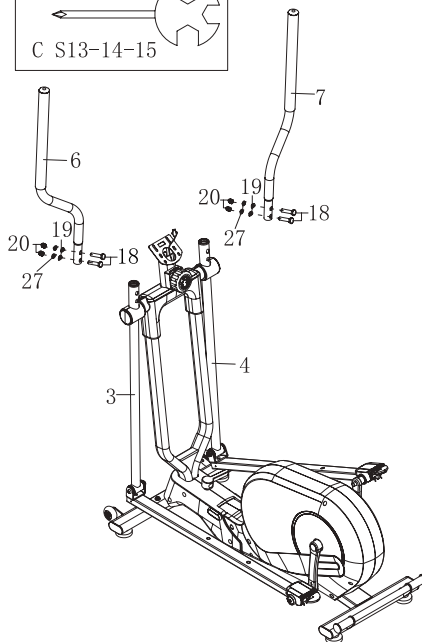
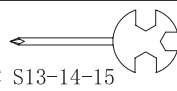


SCHRITT 5 (siehe Abb. F):

Befestigen Sie die Handgriffe L/R (6/7) an den entsprechenden Schwingstangen L/R (3/4). Verwenden Sie dazu die Schrauben (18), bogenförmigen Unterlegscheiben (19), Federringe (27) und Muttern (20). Ziehen Sie alles mit dem Schlüssel (C) fest.

F

	18	M8*40*20*S13	4PCS
	19	d8*Φ20*2*R16	4PCS
	20	M8*H15*S13	4PCS
	27	d8	4PCS



SCHRITT 6 (siehe Abb. G):

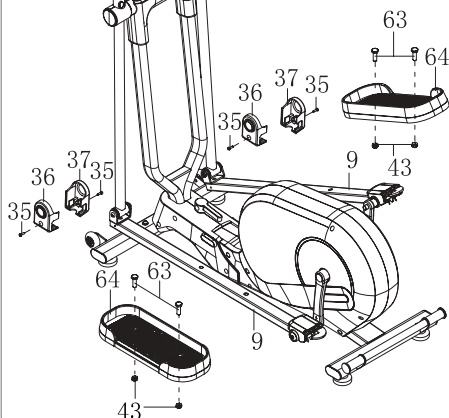
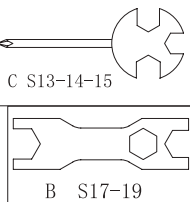
Befestigen Sie die Pedale (64) an den Kurbelarmen (9) mit den Schrauben (63) und Muttern (43). Ziehen Sie sie mit dem Schlüssel (B) fest.

Befestigen Sie anschließend die Abdeckungen der Schwingstange (36/37) an den Kurbelarmen (9) mit den Schrauben (35). Ziehen Sie sie mit dem Schlüssel (C) fest.

Führen Sie diese Schritte auf beiden Seiten des Trainers durch.

G

	63	M10*45*20*S14	4PCS
	43	M10*H9.5*S17	4PCS
	35	ST4.2*16*Φ8	4PCS



SCHRITT 7 (siehe Abb. H):

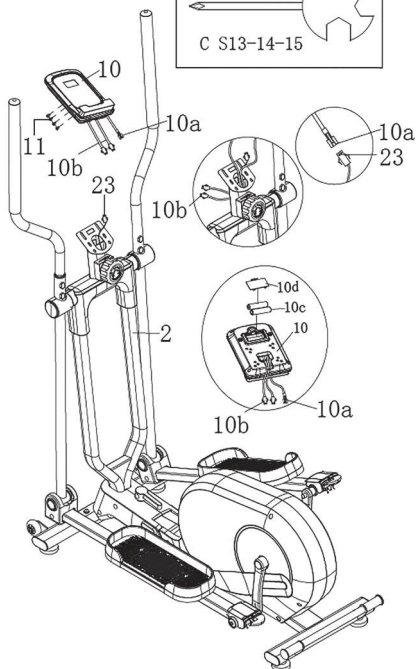
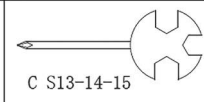
• **Vorbereitung der Konsole:** Lösen Sie die Schraube (11) auf der Rückseite der Konsole (10). Schließen Sie das Sensorkabel (23) an die entsprechenden Kabel der Konsole (10a) an. Führen Sie das angeschlossene Kabel vorsichtig in die Lenkersäule (2) ein.

• **Montage der Konsole:** Verwenden Sie die zuvor entfernte Schraube (11), um die Konsole (10) an der Lenkersäule (2) zu befestigen. Ziehen Sie die Schraube mit dem Schlüssel (C) fest.

• **Batteriemontage:** Öffnen Sie die Batteriefachabdeckung (10c) auf der Rückseite der Konsole (10). Legen Sie 2 Batterien (10b) in die Konsole (10) ein und achten Sie dabei auf die richtige Polarität (+/-). Setzen Sie dann die Batteriefachabdeckung (10c) wieder auf die Konsole (10).

H

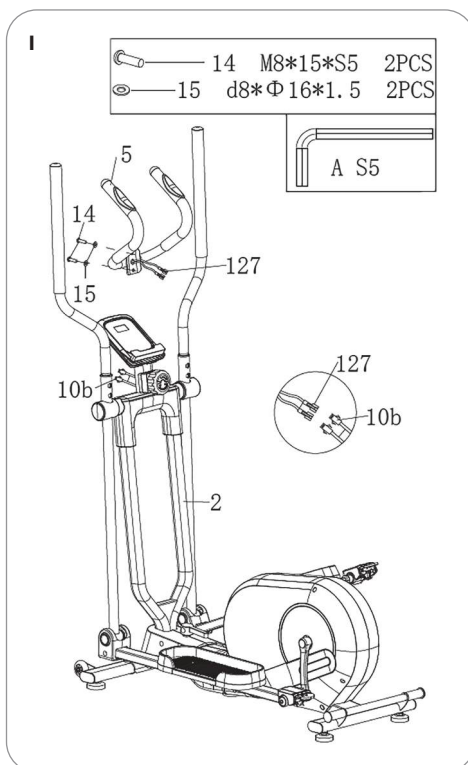
	11	M5*10	4PCS
---	----	-------	------



SCHRITT 8 (siehe Abb. I):

Entfernen Sie die vormontierten Schrauben (14) und flachen Unterlegscheiben (15) von der Lenkersäule (2) mit dem Inbusschlüssel S5 (A).

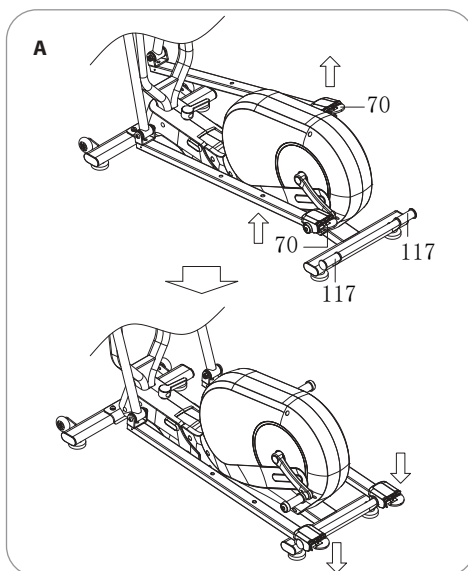
Befestigen Sie anschließend den mittleren Handgriff (5) an der Lenkersäule (2) mit den entfernten Schrauben (14) und flachen Unterlegscheiben (15). Ziehen Sie sie mit dem Inbusschlüssel S5 (A) fest.



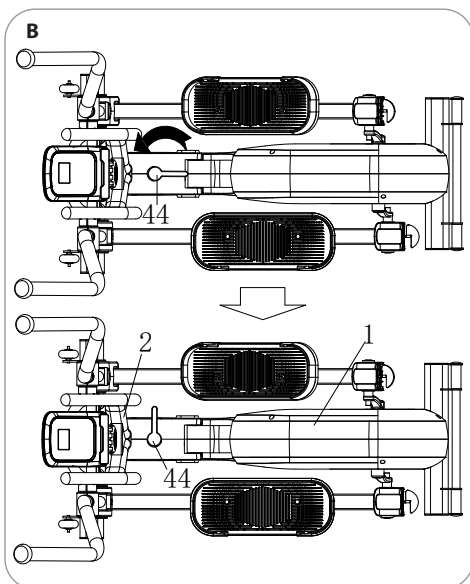
ZUSAMMENKLAPPEN UND AUFKLAPPEN DES TRAINERS

Zusammenklappen (für die Lagerung):

1. Vergewissern Sie sich, dass der Trainer stabil steht. Ziehen Sie die Arretierhebel (70) (links und rechts) nach oben. Dadurch wird der Kurbelarm (9) von seiner Arbeitsbuchse (73) gelöst. Befestigen Sie dann den Kurbelarm (9) an seiner Halterung (117) am Haupttrahmen. Drücken Sie den Kurbelarm mit der Hand, bis Sie ein deutliches „Klick“-Geräusch hören. So ist der Kurbelarm (9) sicher am (117) Haupttrahmen befestigt (siehe Abbildung A).

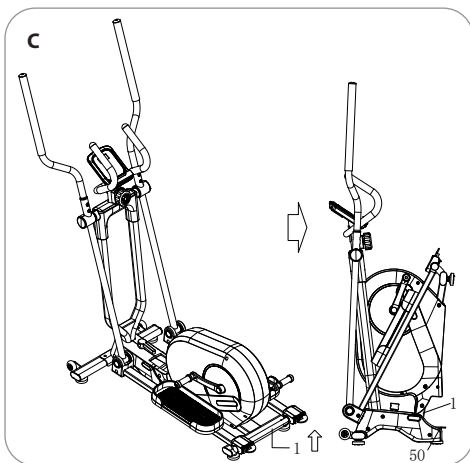


2. Drehen Sie den L-förmigen Griff (44) gegen den Uhrzeigersinn um ca. 90 Grad, sodass der Hauptrahmen (1) von der Lenkersäule (2) getrennt wird (siehe Abbildung B).



3. Greifen Sie das Rohr des Hauptrahmens (1) und heben Sie es an, bis Sie ein „Klick“-Geräusch hören (siehe Abbildung C). Der Trainer ist nun zusammengeklappt.

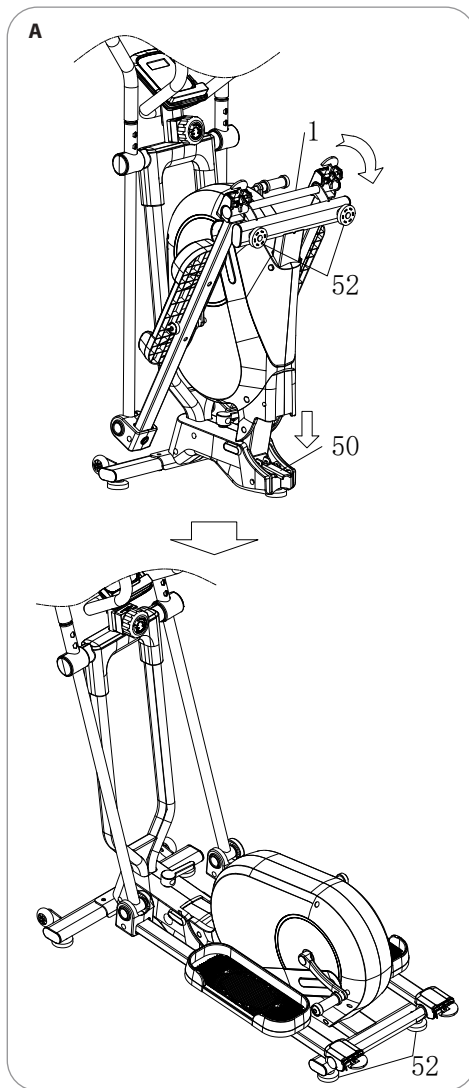
Hinweis: Schütteln Sie den Trainer nach dem Zusammenklappen vorsichtig, um sicherzustellen, dass der Hauptrahmen sicher fixiert ist und nicht herunterfällt. Dies bestätigt die korrekte Montage.



AUFKLAPPEN DES GERÄTS:

1. Drücken Sie mit dem Fuß auf das Pedal (50) und halten Sie gleichzeitig das Rohr des Hauptrahmens (1) fest.

Drücken Sie das Pedal nach unten, um den Hauptrahmen des Geräts zu drehen. Sobald sich der Rahmen zu drehen beginnt, nehmen Sie den Fuß vom Pedal (50) und senken Sie den Rahmen (1) kontrolliert ab, bis der hintere Stabilisator (mit den Standfüßen) (52) den Boden berührt.

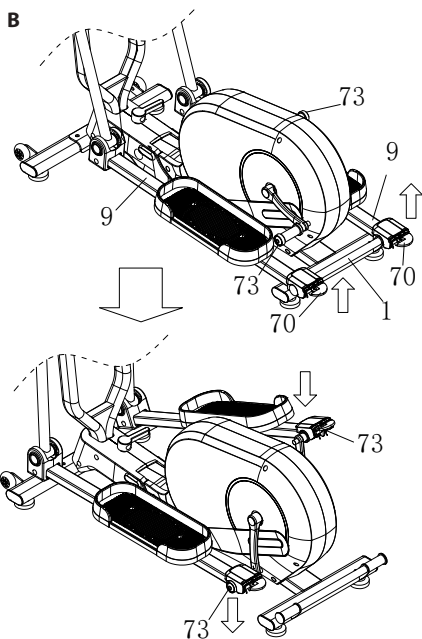


2. Nachdem der Trainer in einer stabilen Position steht, heben Sie den Arretierhebel (70) an. Dadurch wird der Kurbelarm (9) aus seiner Halterung am Hauptrahmen (1) gelöst. Drücken Sie dann den Kurbelarm (9) fest in die Mitte der Buchse (73). Wenn Sie ein „Klick“-Geräusch hören, ist das Teil korrekt montiert. Wiederholen Sie diesen Vorgang auf der anderen Seite des Trainers.



HINWEIS:

Um sicherzustellen, dass der Kurbelarm (9) richtig installiert ist, können Sie ihn mit der Hand halten und leicht auf und ab bewegen. Dies hilft, ein Lösen der Verbindung vor der endgültigen Befestigung zu verhindern.

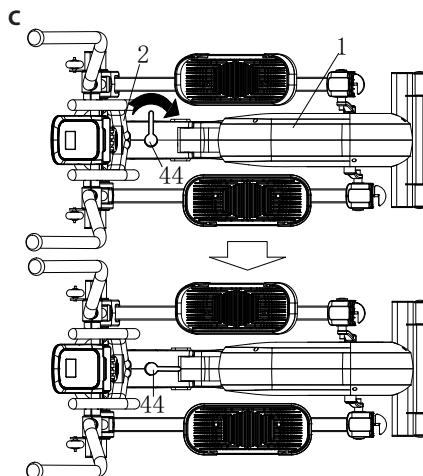


3. Halten Sie die Lenkersäule (2) mit der linken Hand fest und ziehen Sie mit der rechten Hand den L-förmigen Griff (44) im Uhrzeigersinn fest.



HINWEIS:

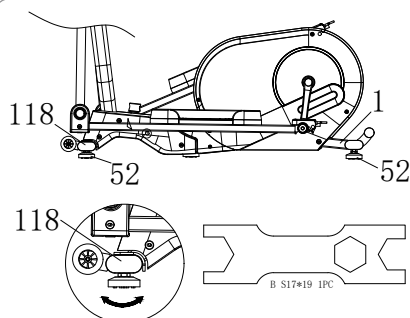
Dieser Schritt ist entscheidend und muss sorgfältig ausgeführt werden. Andernfalls ist der Rahmen des Trainers instabil oder wackelt.



AUSRICHTUNG DER STANDSTABILITÄT

Wenn Sie während der Benutzung feststellen, dass der Trainer instabil ist oder der Boden uneben ist, können Sie die verstellbaren Standfüße (52) am vorderen Stabilisator (118) oder am Hauptrahmen (1) einstellen.

Wie in der Abbildung gezeigt, kann jeder Standfuß (52) im oder gegen den Uhrzeigersinn gedreht werden, um den Trainer zu stabilisieren. Nach der Einstellung ziehen Sie die Standfüße mit dem Schlüssel (B) fest.

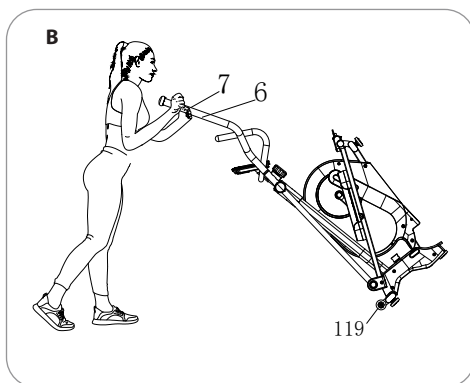
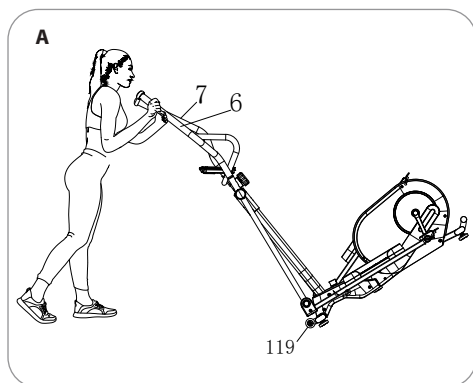


TRANSPORT UND LAGERUNG DES TRAINERS

Um den Trainer zu bewegen, greifen Sie die Handgriffe (6/7) und ziehen Sie sie kräftig nach unten und zu sich, bis die Transporträder (119) vollständig den Boden berühren.

In diesem Moment hebt sich das Gehäuse des Trainers an, und die einzigen Kontaktpunkte mit dem Boden sind die Transporträder (119).

Bewegen Sie dann den Trainer an den gewünschten Ort. Nach Erreichen des Ziels lassen Sie den Druck langsam nach, damit der Trainer wieder in eine stabile Position zurückkehrt. (Dieses Verfahren gilt sowohl für den aufgeklappten als auch für den zusammengeklappten Trainer, wie in den Abbildungen A und B dargestellt.)

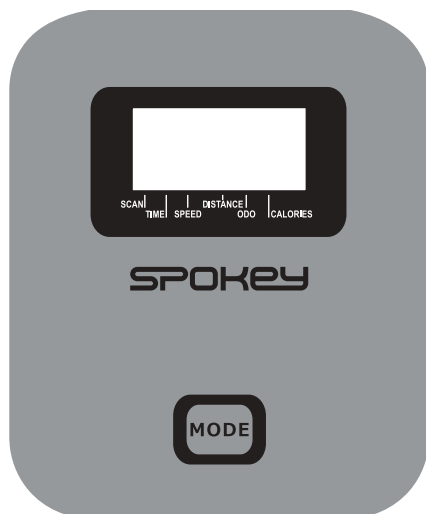


Seien Sie beim Anheben und Transportieren des Geräts besonders vorsichtig.

Setzen Sie den Trainer niemals Feuchtigkeit oder Regen aus. Der Trainer ist nicht für den Außeneinsatz

bestimmt. Verwenden Sie ihn nicht in der Nähe eines Schwimmbeckens oder in anderen feuchten Umgebungen. Lagern Sie den Trainer an einem sauberen und trockenen Ort.

KONSOLEN-BENUTZERHANDBUCH



TASTENFUNKTIONEN

MODE-Taste

- Drücken Sie diese Taste, um zwischen den angezeigten Funktionen zu wechseln oder ein Einstellungsfenster auszuwählen.
- Halten Sie diese Taste im Hauptanzeigemodus 3 Sekunden lang gedrückt, um alle Werte auf Null zurückzusetzen.

KONSOLENANZEIGE: funktionen und anzeigen

Das Konsolendisplay zeigt folgende Funktionen an:

1. SCAN: Drücken Sie die MODE-Taste, bis „SCAN“ auf dem Display erscheint. Der Computer wechselt automatisch zwischen den 6 Funktionen: Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Gesamtdistanz (ODO), Kalorien und Puls (falls verfügbar). Jede Funktion wird ca. 6 Sekunden lang angezeigt.

2. GESCHWINDIGKEIT (SPEED/SPD): Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

3. ZEIT (TIME/TMR): Zeigt nach Trainingsbeginn die gesamte Trainingszeit an. Zeitbereich: 0:00 - 99:59.

4. DISTANZ (DISTANCE/DST): Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Strecke an. Distanzbereich: 0,0 - 9999.

5. KALORIEN (CALORIES/CAL): Zeigt die ungefähre Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an. Kalorienbereich: 0,0 - 9999.

6. GESAMTDISTANZ (ODOMETER/ODO): Zeigt die gesamte auf dem Gerät zurückgelegte Strecke seit der ersten Inbetriebnahme an.

7. PULS (PULSE) (falls verfügbar): Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an. Bereich: 40 - 240 Schläge pro Minute. Für eine genauere Messung legen Sie die Hände auf die Sensoren und halten Sie sie ca. 30 Sekunden lang.

Hinweis: Während der Pulsmessung kann der angezeigte Wert in den ersten 2-3 Sekunden höher als der tatsächliche Puls sein und sich dann normalisieren. Der angezeigte Pulswert dient nur zur Orientierung und darf nicht als Grundlage für medizinische oder therapeutische Zwecke verwendet werden.



WARNUNG: Das Pulsmesssystem ist möglicherweise nicht genau. Übermäßige Anstrengung während des Trainings kann zu schweren Verletzungen oder zum Tod führen. Wenn Sie sich unwohl fühlen, Brustschmerzen oder Schwindel verspüren – brechen Sie das Training sofort ab!

BEDIENUNG DER KONSOLE

1. EINSTELLUNGSMODUS

Der Computer verfügt über mehrere Funktionen, deren Werte während der Nutzung angezeigt werden. Um eine Funktion anzuzeigen, drücken Sie die MODE-Taste, bis die gewünschte Funktion erscheint.

WARTUNGSHINWEISE

1. Vergewissern Sie sich vor jeder Benutzung des Geräts, dass alle Schrauben, Muttern und Knöpfe fest angezogen und sicher befestigt sind.

2. Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Reinigen Sie den Zähler nur mit einem trockenen Tuch.

3. Wenn das Gerät beschädigt ist, darf es nicht verwen-

2. AUTOMATISCHES EIN-/AUSSCHALTEN

Das System schaltet sich automatisch ein, wenn eine Taste gedrückt wird oder der Geschwindigkeitssensor eine Bewegung erkennt.

Das System schaltet sich automatisch aus, wenn 4 Minuten lang kein Geschwindigkeitssignal erkannt oder keine Taste gedrückt wurde.

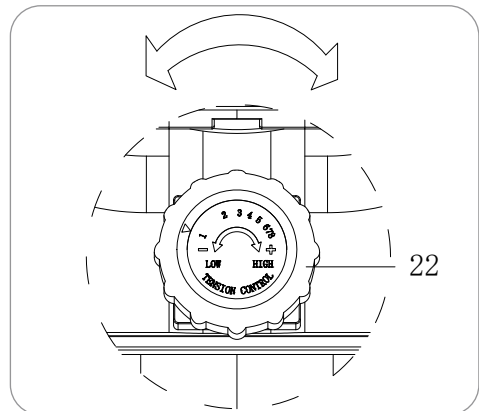
3. RESET

Um das Modul zurückzusetzen, entnehmen Sie die Batterie und setzen Sie sie wieder ein oder halten Sie die MODE-Taste 3 Sekunden lang gedrückt.

WIDERSTANDSREGULIERUNG

Die Erhöhung oder Verringerung des Widerstands ermöglicht abwechslungsreiche Trainingseinheiten. Es stehen 8 Widerstandsstufen zur Verfügung. Stufe 1 ist die niedrigste, Stufe 8 die höchste.

- Um den Widerstand zu erhöhen, drehen Sie den Widerstandsregler (22) im Uhrzeigersinn („+“). Wenn Sie ein „Klick“-Geräusch hören, wurde der Widerstand um eine Stufe erhöht.
- Um den Widerstand zu verringern, drehen Sie den Widerstandsregler (22) gegen den Uhrzeigersinn („-“). Wenn Sie ein „Klick“-Geräusch hören, wurde der Widerstand um eine Stufe verringert.



det werden. Reparieren Sie das Gerät niemals selbst. Reparaturen sollten von einem qualifizierten Servicetechniker durchgeführt werden.

4. Verwenden Sie zur Reinigung keine Papiertücher - sie sind rau und können die zu reinigenden Oberflächen beschädigen.

5. Wenn das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, nehmen Sie die Batterie aus der Konsole heraus, um sie nicht zu verbrauchen.

PROBLEMBEHEBUNG

PROBLEM	LÖSUNG:
Das Display funktioniert nicht.	1. Schrauben Sie den Zähler ab und prüfen Sie, ob alle Drähte richtig angeschlossen sind. 2. Prüfen Sie, ob die Batterien richtig eingelegt sind. 3. Die Batterien sind möglicherweise verbraucht. Versuchen Sie neue Batterien zu verwenden.
Keine Widerstandseinstellung.	Bitte stellen Sie sicher, dass das obere Sensorkabel fest mit dem unteren Kabel verbunden ist.
Bei der Durchführung der Übung ist ein Quietschen oder Knarren zu hören.	Die Schrauben können locker sein. Prüfen Sie alle Schrauben sorgfältig und ziehen Sie sie gegebenenfalls mit den mitgelieferten Schraubenschlüsseln fest.



Der Hersteller haftet nicht für eine unsachgemäße Verwendung des Fahrrads, insbesondere nicht für:

- Schäden am Produkt infolge unsachgemäßer Wartung und Montage,
- mechanische Beschädigungen,
- Verschleiß von Teilen bei normalem Gebrauch,
- Reparaturen, die nicht von einem professionellen Service durchgeführt werden,
- unsachgemäße Bedienung oder unsachgemäße Lagerung, Aussetzung an Wasser

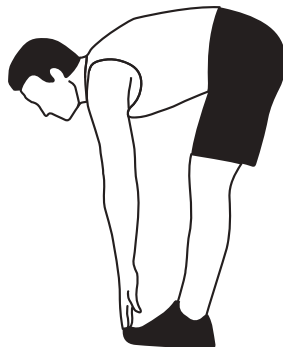
ANLEITUNG ZU ÜBUNGEN

AUFWÄRMEN VOR DEM TRAINING

Es ist eine gute Idee, Ihre Muskeln aufzuwärmen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Aufgewärmte Muskeln lassen sich leichter dehnen, daher sollten Sie die ersten 5 bis 10 Minuten mit Aufwärmen verbringen. Führen Sie dann die in der Abbildung gezeigten Dehnübungen durch - machen Sie fünf Wiederholungen für jedes Bein für 10 Sekunden oder länger.

Vorwärtsbeugen: Beugen Sie die Knie leicht, beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorne, entspannen Sie Rücken und Schultern, versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 1).

1



Dehnung des Waden-Trizeps-Muskels: Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Beugen Sie das andere Bein und ziehen Sie es in Richtung des gestreckten Beins. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).

2



Achillessehnen-Dehnung: Lehnen Sie sich mit den Handflächen an eine Wand, strecken Sie ein Bein nach hinten und halten Sie es gerade. Die Fersen stehen auf dem Boden und sind zur Wand gerichtet. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).

3



Dehnung des Quadrizepsmuskels im Oberschenkel: Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und fassen Sie mit der linken Hand den linken Fußknöchel. Ziehen Sie ihn zum Gesäß, bis Sie eine Spannung im Oberschenkel spüren. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

4



Dehnung des Schneidermuskels (Innenseite der Oberschenkel): Setzen Sie sich mit den Füßen an den Fußsohlen zusammen, die Knie sind nach außen gerichtet. Ziehen Sie die Füße in Richtung Leiste. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 5).

5



	Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt nicht zusammen mit anderem Hausmüll entsorgt werden darf. Nach polnischem Recht ist es unter Androhung einer Geldstrafe verboten, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte mit anderem Abfall zusammenzuwerfen. Mögliche negative Folgen für die Umwelt und die menschliche Gesundheit, die sich aus dem unsachgemäßen Umgang mit dem Abfall gebrauchter elektronischer Geräte ergeben könnten, können vermieden werden, wenn das Produkt ordnungsgemäß entsorgt wird.
	Die Verpackung kann recycelt werden. Geeignet für Mülltrennung.
	Die Verpackung enthält eine Bedienungsanleitung, die vor dem Gebrauch gelesen werden sollte.
	Dieses Symbol bedeutet, dass die verbrauchte Verpackung entsorgt werden muss.
	Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket vor dem Sturz besonders geschützt werden soll.
	Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket zerbrechliche bzw. empfindliche Gegenstände enthält.
	Dieses Symbol bedeutet, dass die Verpackung vor Feuchtigkeit geschützt werden soll.
	Aufzug nicht benutzen.

Crosstrainer für den Heimgebrauch - Klasse HC

Die Bedienungsanleitung kann unter folgender Website heruntergeladen werden

www.spokey.pl

Die EU-Konformitätserklärung finden Sie unter:

<https://spokey.pl/deklaracje-zgodnosci-ue>





HUOMIO: Ennen minkään harjoitusohjelman aloittamista, ota yhteyttä lääkäriin tai muuhun terveydenhuollon ammattilaiseen.

TÄRKEÄÄ: Lue kaikki suositukset huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.

KÄYTTÖOHJEET

JOHDANTO:

Kiitämme sinua tuotteemme ostamisesta. Turvallisuuden ja oikean käytön varmistamiseksi lue käyttöohjeet huolellisesti ennen tuotteen ensimmäistä käyttöä ja säilytä ne, koska ne sisältävät tärkeitä tietoja.

TÄRKEITÄ VAROTOIMENPITEITÄ JA KÄYTTÖSUOSITUKSIA

Lue käyttöohjeet huolellisesti ennen käytön aloittamista ja noudata tarkasti niissä annettuja ohjeita tuotteen käytön aikana. Säilytä käyttöohjeet, koska ne sisältävät tärkeitä tietoja.

1. Laitteen turvallinen ja tehokas käyttö on mahdollista vain, kun se on koottu, huollettu ja käytetty oikein, ohjeiden mukaisesti.
2. Ennen minkään harjoitusohjelman aloittamista ota yhteyttä lääkäriin tai muuhun terveydenhuollon ammattilaiseen. Hän voi auttaa mukauttamaan harjoitusten taajuutta ja intensiteettiä (tavoitesyke) sekä aikaa ikääsi ja fyysiseen kuntoosi sopivaksi.
3. **HUOMIO!** Jos tunnet kipua tai puristusta rinnassa, epäsäännöllistä sydämen sykettä, hengitysvaikeuksia, heikkoutta tai epämukavuutta harjoittelun aikana, **KESKEYTÄ HARJOITTELU HETI!** Ota yhteyttä lääkäriin ennen harjoittelun jatkamista.
4. Tämä laite ei ole tarkoitettu henkilöille (mukaan lukien lapset), joilla on heikentynyt fyysinen kyky, fyysinen tai henkinen vamma, tai henkilöille, joilla ei ole kokemusta tämän tyyppisestä laitteesta tai riittäviä tietoja eivätkä ole lukeneet laitteen käyttöohjeita. Nämä henkilöt voivat harjoitella laitteella vain valtuutetun henkilön tarkassa valvonnassa, joka on suoraan vastuussa heidän turvallisuudestaan. Älä koskaan anna lasten leikkiä laitteella.
5. Harjoittelun aikana pidä lapset ja eläimet poissa laitteen läheisyydestä. Tämä laite on tarkoitettu vain aikuisille.

6. Aseta laite tukevalla, tasaisella alustalla ja käytä laitteen alla erityistä suojamattoa. Matto tarjoaa lisäsuojan lattialle ja parantaa laitteen vakautta.
7. Turvallisuussyistä laitteen ympärillä tulee olla vähintään 2 metriä vapaata tilaa.
8. Älä heitä mitään esineitä laitteen aukkoihin.
9. Älä koske laitteen liikkuviin osiin.
10. Käytä laitetta aina ohjeiden mukaisesti. Jos havaitset laitteessa viallisen osan kokoonpanon tai tarkistuksen aikana tai kuulet epätavallista ääntä laitteen käytön aikana, keskeytä harjoittelu ja ota yhteyttä myyjään. Älä käytä laitetta, ennen kuin ongelma on ratkaistu!
11. Tarkista ennen laitteen käyttöä, että mutterit ja ruuvit ovat kunnolla kiristetty. Jotkin osat, kuten polkimet, voivat helposti löystyä. Laitteen säännöllinen tarkistaminen lisää käyttöturvallisuutta.
12. Käytä harjoittelun aikana sopivia vaatteita ja kenkiä. Älä käytä pitkiä, löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen.
13. Aloita harjoittelu hitaalla tahdilla. Harjoittelun aikana pidä kiinni kahvoista.
14. Älä harjoittele heti syömisen jälkeen.
15. Korjaukset tulee suorittaa pätevän huoltohenkilön toimesta.



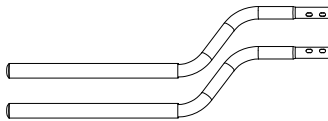
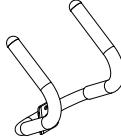
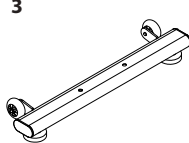
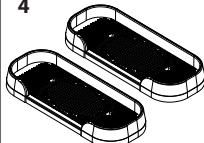
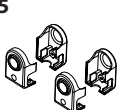
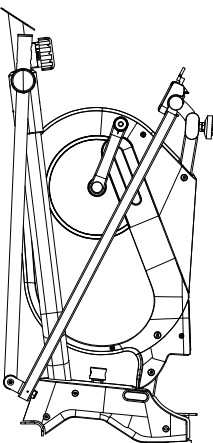
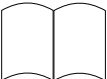
HUOMIO:

Jos näitä ohjeita ei noudateta, emme ole vastuussa mistään ongelmista tai vammoista.

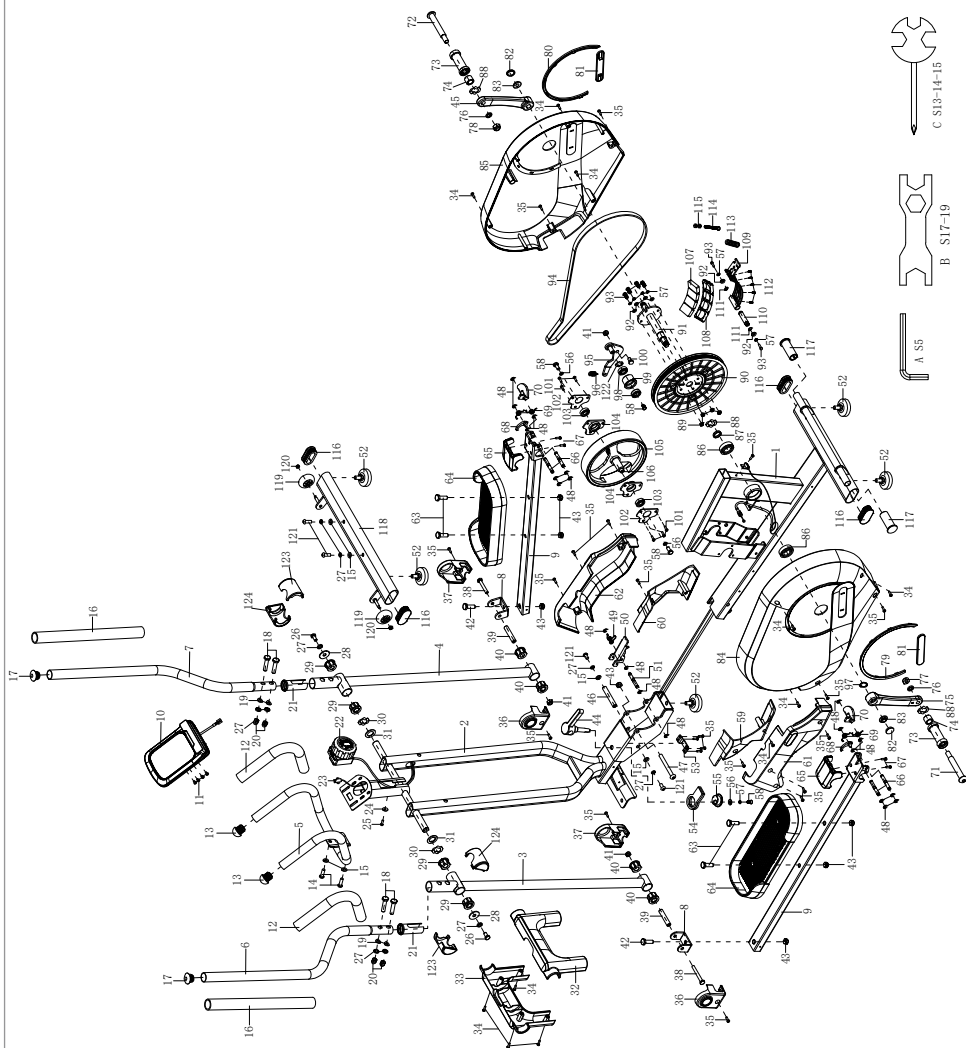
TEKNISET TIEDOT

Koko	121 x 61,5 x 157,5 cm	Vastusasetusten määrä	8, manuaalinen
Koko koottuna	54,5 x 61,5 x 158 cm	Paristot	2x AAA (ei sisälly toimitukseen)
Nettopaino	33 kg	Käyttäjän enimmäispaino	130 kg
Näyttö	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, KALORIE, PULS, ODO		

TYÖKALUT JA KOKOONPANO-OSAT

			Nro	Nimi	kpl
1 	2 		1.	Käsikahvat (V/O)	1 + 1
	3 	4 	5 	2.	Keskikahva
6 	7 		3.	Etutukijalka	1
	8 		4.	Poljin	2
	9 		5.	Heiluritangon suojus (V/O)	2 + 2
			6.	Tarvikesarja	1
			7.	Käyttöohje	1
		8.	Päärunko	1	
		9.	Konsoli	1	

A



Nro	Nimi	kpl	Nro	Nimi	kpl
1	Päärunko	1	34	Ruuvi ST4.2x19xØ8	11
2	Ohjaustangon pylväs	1	35	Ruuvi ST4.2x16xØ8	19
3	Heiluritanko (V)	1	36	Heiluritangon suojus (V)	2
4	Heiluritanko (O)	1	37	Heiluritangon suojus (O)	2
5	Keskiohjaustanko	1	38	Ruuvi M8x63x20xS13	2
6	Ohjaustanko (V)	1	39	Väliholkki Ø14xØ8.3x48	2
7	Ohjaustanko (O)	1	40	Holkki 2	4
8	U-muotoinen liitoslevy	2	41	Mutteri M8xH7.5xS14	4
9	Kampivarsi	2	42	Ruuvi M10x40x20xS17	2
10	Konsoli	1	43	Mutteri M10xH9.5xS17	3
11	Ruuvi M5x10	4	44	L-muotoinen kahva	1
12	Vaahdotettu kahva Ø24xØ30x320	2	45	Kampi (O)	1
13	Päätytulppa Ø25x16	2	46	Väliholkki Ø12x78	1
14	Ruuvi M8x15xS5	2	47	Ruuvi M10x90xS5	1
15	Tasainen aluslevy d8xØ16x1.5	6	48	Jousilukite E D7	20
16	Vaahdotettu kahva Ø27xØ33x380	2	49	Jousi ø1.5xØ12xN3.4x2	1
17	Päätytulppa Ø28x20	2	50	Taitettava poljin	1
18	Ruuvi M8x40x20xS13	4	51	Akseli 2 Ø8x79	1
19	Kaareva aluslevy d8xØ20x2xR16	4	52	Säädettävä jalka Ø52xM8x25	5
20	Mutteri M8xH15xS13	4	53	Ohjausjalusta	1
21	Holkki	2	54	Epäkeskotuki	1
22	Vastuksen säätönuppi	1	55	Epäkeskolohko	1
23	Pääkytkentäkaapeli (johtosarja)	1	56	Tasainen aluslevy D6xØ16x1.5	3
24	Tasainen aluslevy d5xØ20x1.5	1	57	Jousialuslevy D6	7
25	Ruuvi M5x16	1	58	Ruuvi M6x12xS10	2
26	Ruuvi M8x20xS13	2	59	Liitossuojus (V)	1
27	Jousialuslevy D8	10	60	Liitossuojus (O)	1
28	Tasainen aluslevy D8xØ32x2.0	2	61	Pylvään suojus (V)	1
29	Holkki 1	4	62	Pylvään suojus (O)	2
30	Aaltoaluslevy D19xØ25x0.3	2	63	Ruuvi M10x45x20xS14	4
31	Muovinen välikappale	2	64	Poljin	2
32	Putken suojus (etu)	1	65	Kampivarren päätytulppa	2
33	Putken suojus (taka)	1	66	Akseli 1 Ø8x58	4

Nro	Nimi	kpl	Nro	Nimi	kpl
67	Ruuvi M5x10xØ8.5	4	99	Kiristyshihnapyörä	1
68	Kiinnike / Solki	2	100	Ruuvi M8x12xØ10x5xS12	1
69	Jousi Ø1.5xØ12.3xN5.25	4	101	Ruuvi M6x10xØ12	6
70	Lukitusvipu	2	102	Kiinteä levy t1.5x56x76	2
71	Poljinruuvi (V) Ø16x89x23x1/2xS8 V	1	103	Laakeri 6001-2RS	2
72	Poljinruuvi (O) Ø16x89x23x1/2xS8 O	1	104	Laakerituki Ø72x10.5	2
73	Holkki	2	105	Vauhtipyörä 4 kg	1
74	Väliholkki	2	106	Vauhtipyörän akseli Ø20x103	1
75	Kampi (V) 152	1	107	Magneetti 40x25x10	4
76	Jousialuslevy 1/2"	1	108	Magneetin paikannin	1
77	Mutteri (V) 1/2x20xH8xS19	1	109	Magneettilevy	1
78	Mutteri (O) 1/2x20xH8xS19	1	110	Akseli Ø12x61x6.8x47.4xM6	1
79	Koristerengas (V)	1	111	Akselin rengas d12	2
80	Koristerengas (O)	1	112	Ruuvi ST3x10xØ5.6	5
81	Koristereuna	2	113	Jousi Ø1.2xØ15x54xN10	1
82	Kampisuojaus	2	114	Ruuvi M6x60xS10	1
83	Mutteri M10x1.25xH7.5xS14	2	115	Mutteri M6xH5xS10	2
84	Kotelo (V)	1	116	Päätytulppa PT60x30x1.5x18	4
85	Kotelo (O)	1	117	Holkki	2
86	Laakeri 6203-2RS	2	118	Etutukijalka	1
87	Väliholkki Ø22xØ17.1x5.5	1	119	Kuljetuspyörä	2
88	Aaltoaluslevy D17xØ22x0.3	3	120	Mutteri M5	2
89	Mutteri M6xH6xS10	4	121	Ruuvi M8x20xS5	4
90	Hihnapyörä Ø240	1	122	Aaltoaluslevy d12xØ17.5x0.3	1
91	Akseli	1	123	Heiluritangon suojuus (etu)	2
92	Tasainen aluslevy D6xØ12x1.2	6	124	Heiluritangon suojuus (taka)	2
93	Ruuvi M6x16xS10	6	125	Päätytulppa Ø12x11xØ3	1
94	Hihna 6PJ370	1	126	Käsi pulssianturi	2
95	Kiristyskampivarsi	1	127	Käsi pulssianturin johto	2
96	Jousi t1.5xØ15x53xN16	1	A	Avain (kuusiokolo) S5x30x80	1
97	Akselin rengas D17	1	B	Avain S17-19	1
98	Laakeri 6001-2RS	2	C	Avain S13-14-15	1

ASENNUSOHJE

1. Ota laite pakkauksesta toisen henkilön avulla ja aseta se tasaiselle pinnalle, sitten aseta tarvittavat osat viereen.
2. Osien tunnistamiseksi tutustu kuviin piirroksessa.
3. Älä heitä pakkausta pois ennen asennuksen päättymistä. Voit käyttää pakkauksen pohjaa trenaattorin asennuksen aikana, jotta lattia ei vaurioidu.
4. Ruuvit tulee kiristää osittain ja vasta lopussa kaikki kiristää tiukasti.

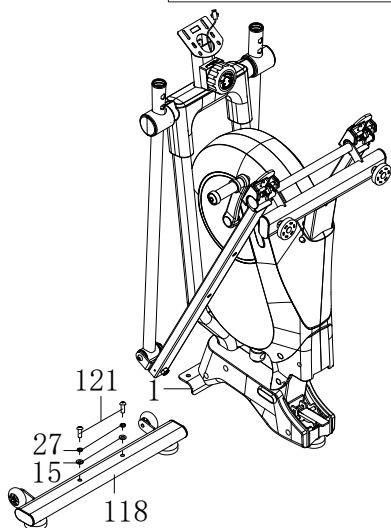
VAIHE 1 (katso kuva B):

Irrota esiasennetut ruuvit (121), jousialuslevyt (27) ja tasaiset aluslevyt (15) etutukijalasta (118).

Kiinnitä sitten etutukijalka (118) päärunkoon (1) edellä mainituilla ruuveilla (121), jousialuslevyillä (27) ja tasaisilla aluslevyillä (15) käyttäen kuusiokoloavainta S5 (A).

B

	121	M8*20*S5	2PCS
	27	d8	2PCS
	15	d8*Φ 16*1.5	2PCS

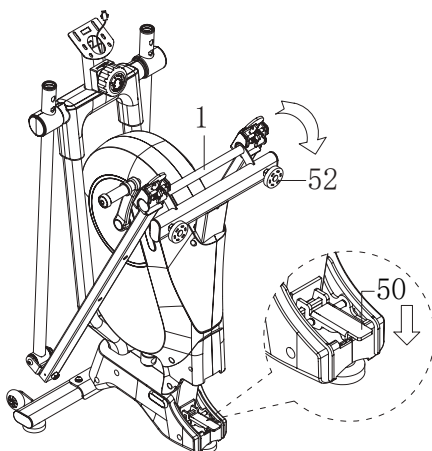


VAIHE 2 (katso kuva C):

Paina poljinta (50) jalalla ja tartu samalla päärunгон (1) putkeen.

Paina poljinta alas aloittaaksesi laitteen päärunгон kääntämisen. Kun runko alkaa kääntyä, irrota jalka polkimelta (50) ja jatka rungon (1) hallittua laskemista alas, kunnes takatukijalka (jossa on jalat) (52) koskettaa lattiaa.

C



VAIHE 3 (katso kuva D):

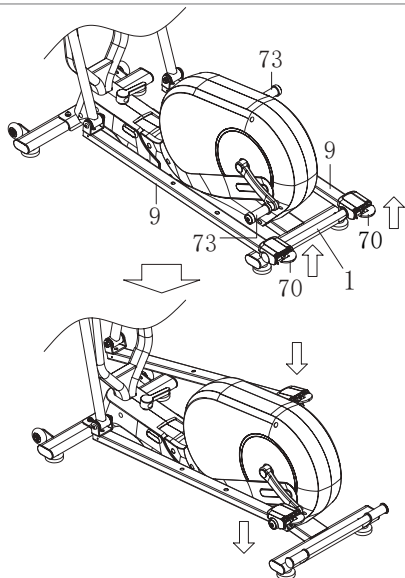
Kun laite on vakaassa asennossa, nosta lukitusvipua (70). Tämä vapauttaa kampivarren (9) sen kiinnityksestä päärunгон (1) putkessa. Paina sitten kampivarsi (9) tukevasti holkin (73) keskelle. Kun kuulet „napsahduksen”, osa on asennettu oikein. Toista tämä toiselle puolelle laitetta.



HUOM:

Varmistaaksesi, että kampivarsi (9) on asennettu oikein, voit pitää siitä kiinni ja heiluttaa sitä varovasti ylös ja alas. Tämä auttaa estämään liitoksen löystymisen ennen lopullista kiinnitystä.

D



VAIHE 4 (katso kuva E):

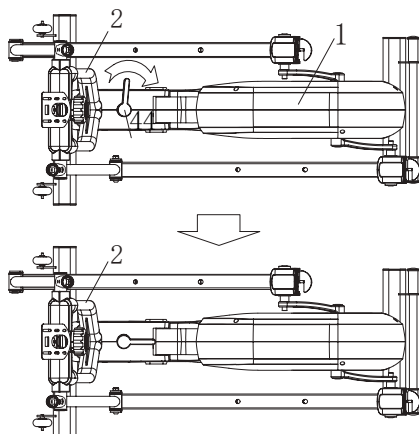
Pidä ohjaustangon pylvästä (2) tukevasti vasemmalla kädellä ja kiristä L-muotoinen kahva (44) oikealla kädellä myötäpäivään.



HUOM:

Tämä vaihe on ratkaiseva ja se on suoritettava huolellisesti. Muutoin laitteen runko voi olla epävaka tai heilua.

E

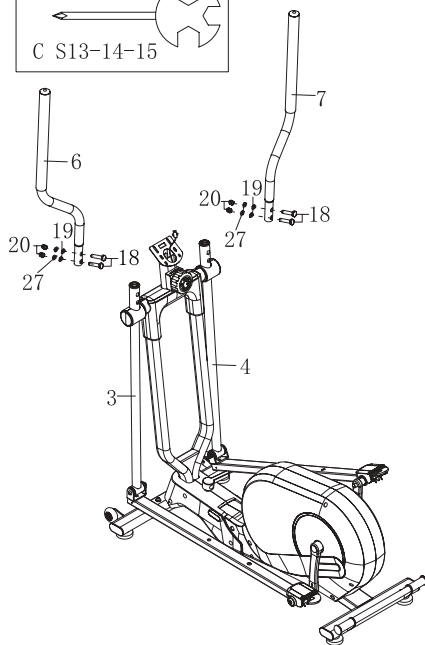
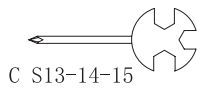


VAIHE 5 (katso kuva F):

Kiinnitä käsikahvat V/O (6/7) vastaaviin heiluritankoihin V/O (3/4). Käytä ruuveja (18), kaarevia aluslevyjä (19), jousialuslevyjä (27) ja muttereita (20). Kiristä kaikki avaimella (C).

F

	18	M8*40*20*S13	4PCS
	19	d8*Φ 20*2*R16	4PCS
	20	M8*H15*S13	4PCS
	27	d8	4PCS

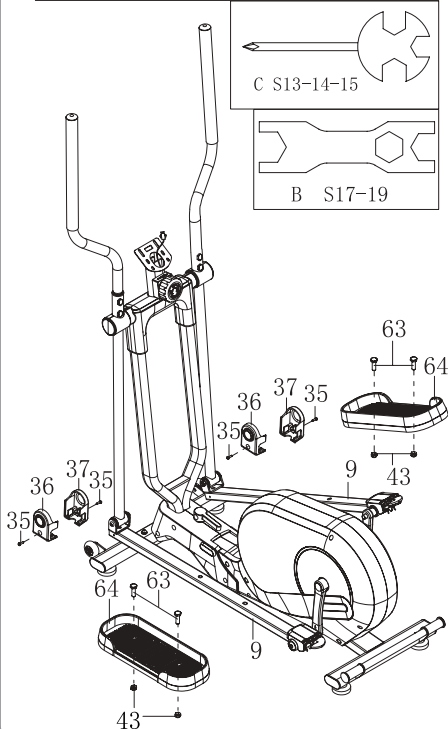


VAIHE 6 (katso kuva G):

Kiinnitä polkimet (64) kampivarsiin (9) käyttäen ruuveja (63) ja muttereita (43). Kiristä avaimella (B). Kiinnitä sitten heiluritangon suojukset (36/37) kampivarsiin (9) ruuveilla (35). Kiristä avaimella (C). Muista suorittaa nämä toimenpiteet molemmilla puolilla laitetta.

G

	63	M10*45*20*S14	4PCS
	43	M10*H9, 5*S17	4PCS
	35	ST4, 2*16*Φ8	4PCS



VAIHE 7 (katso kuva H):

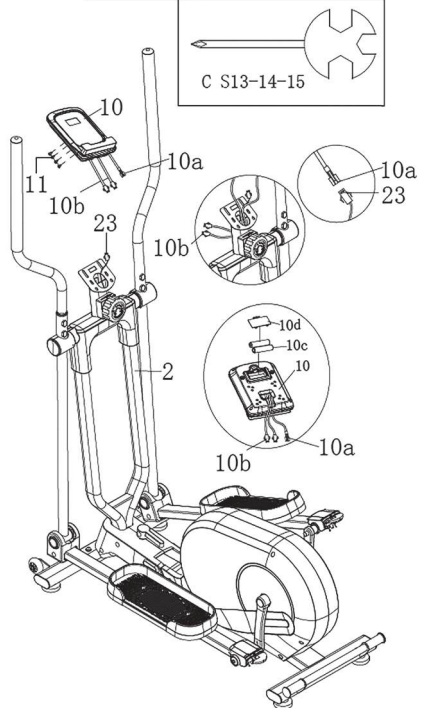
• **Konsolin valmistelu:** Irrota ruuvi (11) konsolin (10) takaa. Liitä anturijohto (23) konsolin (10a) vastaaviin johtoihin. Työnnä liitetty johto varovasti ohjaustangon pylvääseen (2).

• **Konsolin asennus:** Käytä aiemmin irrotettua ruuvia (11) kiinnittääksesi konsolin (10) ohjaustangon pylvääseen (2). Kiristä ruuvi avaimella (C).

• **Paristojen asennus:** Avaa paristokansi (10c) konsolin (10) takaa. Aseta 2 paristoa (10b) konsoliin (10) kiinnittäen erityistä huomiota napojen oikeaan suuntaan (+ ja -). Sulje paristokansi (10c) takaisin konsoliin (10).

H

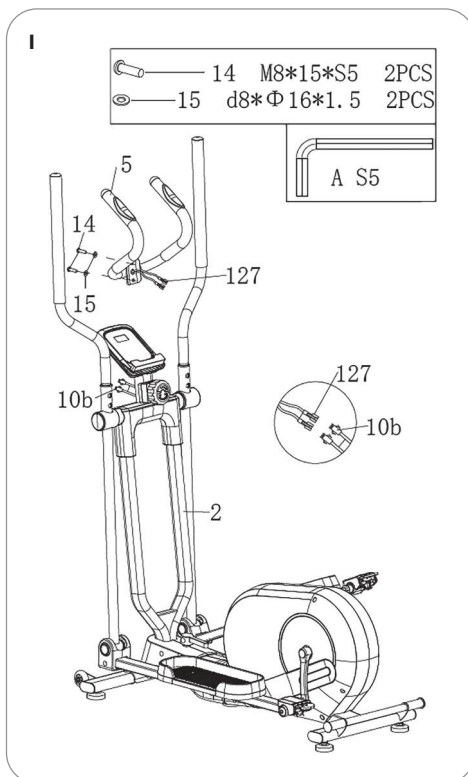
	11	M5*10	4PCS
---	----	-------	------



VAIHE 8 (katso kuva I):

Irrota esiasennetut ruuvit (14) ja tasaiset aluslevyt (15) ohjaustangon pylväästä (2) käyttäen kuusiokoloavainta S5 (A).

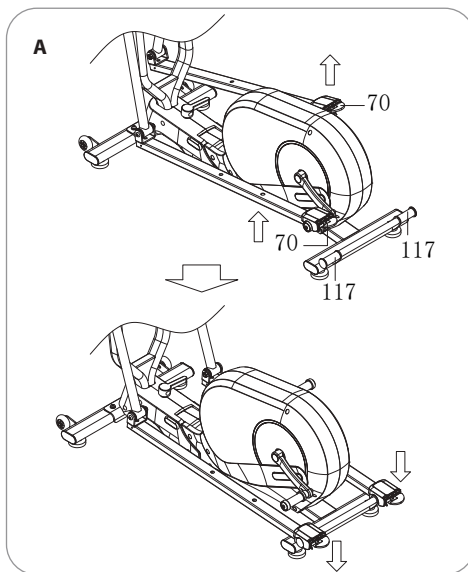
Kiinnitä sitten keskikahva (5) ohjaustangon pylvääseen (2) irrotetuilla ruuveilla (14) ja tasaisilla aluslevyillä (15). Kiristä kuusiokoloavaimella S5 (A).



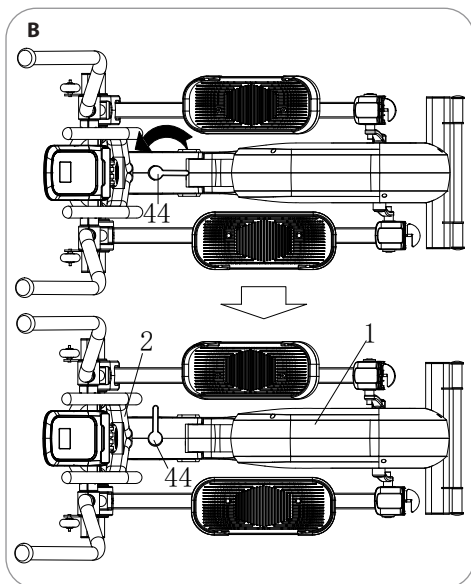
LAITTEEN KOKOAMINEN JA PURKAMINEN

KOKOAMINEN (säilytysasentoon)

1. Varmista, että laite on vakaa. Tartu lukitusvipuihin (70) (vasen ja oikea) ja vedä ne ylös. Tämä irrottaa kampivarren (9) sen työholkista (73). Kiinnitä sitten kampivarsi (9) sen kiinnikkeeseen (117), joka sijaitsee päärungon putkessa. Paina kampivartta käsin, kunnes kuulet selkeän "napsahduksen". Näin kampivarsi (9) on turvallisesti kiinnitetty (117) päärunkoon (kuten kuvassa A).

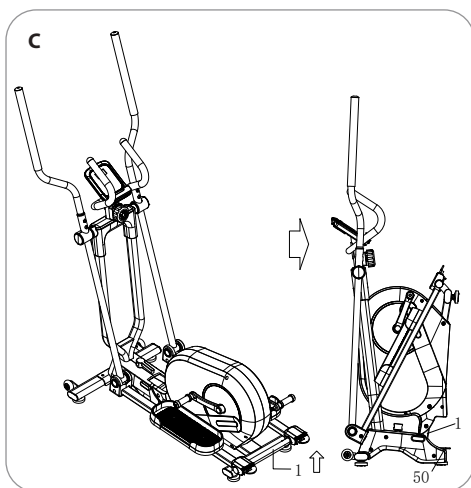


2. Käännä L-muotoista kahvaa (44) vastapäivään noin 90 astetta, jotta päärunko (1) irtoaa ohjaustangon pylväästä (2) (kuten kuvassa B).



3. Tartu päärungon (1) putkeen ja nosta sitä ylös, kunnes kuulet "napsahduksen" (kuten kuvassa C). Laite on nyt koottu.

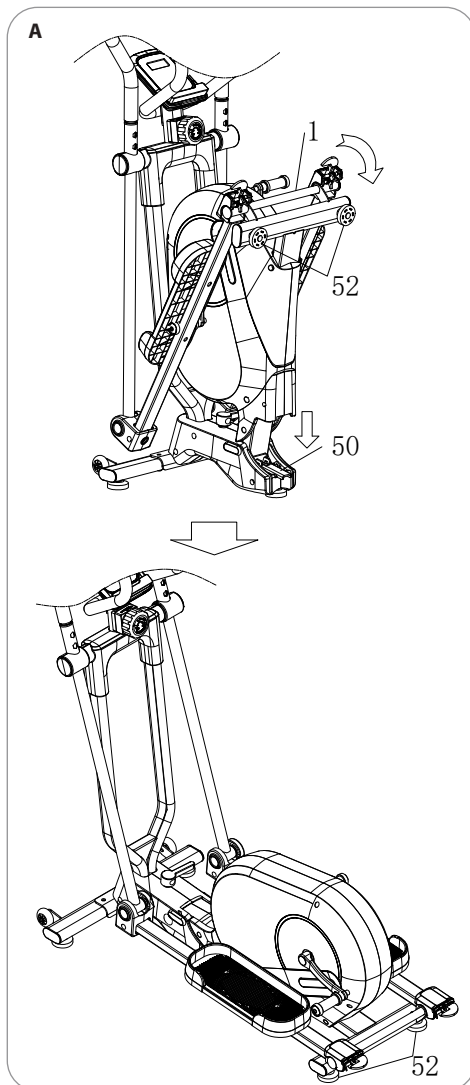
Huom: Kokoamisen jälkeen ravista laitetta varovasti varmistaaksesi, että päärunko on tukevasti kiinnitetty eikä putoa. Tämä vahvistaa oikean kokoamisen.



LAITTEEN PURKAMINEN

1. Paina poljinta (50) jalalla ja tartu samalla päärungon (1) putkeen.

Paina poljinta alas aloittaaksesi laitteen päärungon kääntämisen. Kun runko alkaa kääntyä, irrota jalka polkimelta (50) ja jatka rungon (1) hallittua laskemista alas, kunnes takatukijalka (jossa on jalat) (52) koskettaa lattiaa.



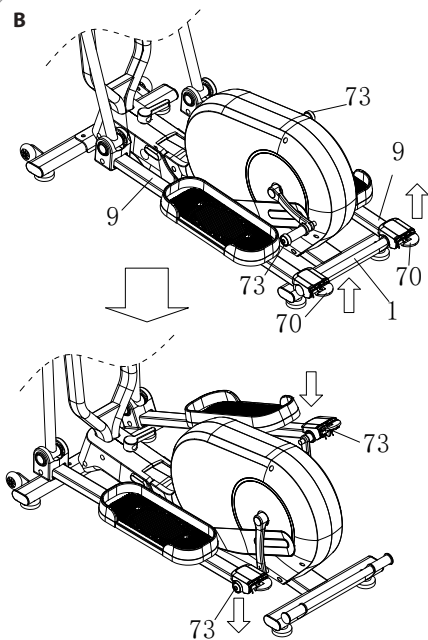
2. Kun laite on vakaassa asennossa, nosta lukitusvipua (70). Tämä vapauttaa kampivarren (9) sen kiinnityksestä päärungon (1) putkessa. Paina sitten kampivarsi (9) tukevasti holkin (73) keskelle. Kun kuulet "napsahduksen", osa on asennettu oikein. Toista tämä toiselle puolelle laitetta.



HUOM:

Varmistaaksesi, että kampivarsi (9) on asennettu oikein, voit pitää siitä kiinni ja heiluttaa sitä varovasti ylös ja alas. Tämä auttaa estämään liitoksen löystymisen ennen lopullista kiinnitystä.

B



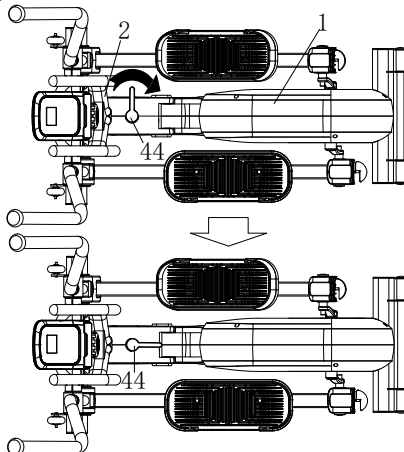
3. Pidä ohjaustangon pylvästä (2) tukevasti vasemmalla kädellä ja kiristä L-muotoinen kahva (44) oikealla kädellä myötäpäivään.



HUOM:

Tämä vaihe on ratkaiseva ja se on suoritettava huolellisesti. Muutoin laitteen runko voi olla epävakaata tai heilua.

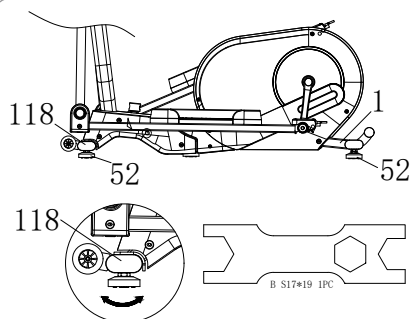
C



TASAPAINON SÄÄTÖ:

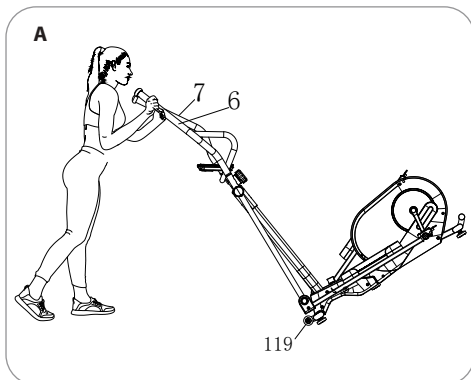
Jos huomaat laitteen olevan epävakaata käytön aikana tai lattia on epätasainen, voit säätää säätöjalkoja (52), jotka sijaitsevat etutukijalassa (118) tai päärungossa (1).

Kuten kuvassa, jokaista säätöjalkaa (52) voidaan kiertää myötä- tai vastapäivään laitteen vakauttamiseksi. Säädön jälkeen kiristä jalat tiukasti avaimella (B).



LAITTEEN SIIRTÄMINEN JA SÄILYTYS:

Siirtääksesi laitetta, tartu käsikahvoihin (6/7) ja vedä niitä voimakkaasti alas ja itseäsi kohti, kunnes kuljetuspyörät (119) ovat täysin kosketuksissa lattiaan. Tällöin laitteen runko nousee ja ainoa kosketuspinta lattiaan ovat kuljetuspyörät (119).

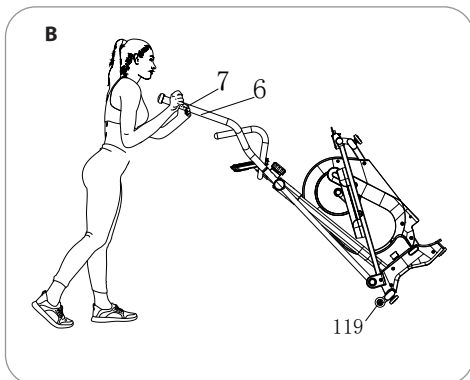


Ole erityisen varovainen nostaessasi ja siirtäessäsi laitetta.

Älä koskaan altista laitetta kosteudelle tai sateelle. Laite ei ole tarkoitettu ulkokäyttöön. Älä käytä sitä

Siirrä laite haluttuun paikkaan. Kun olet perillä, vapauta paine hitaasti, jotta laite palaa vakaaseen asentoon.

(Menettely on sama sekä koottuna että purettuna, kuten kuvissa A ja B.)



uima-altaan läheisyydessä tai muussa ympäristössä, jossa on korkea ilmankosteus. Säilytä laite puhtaassa ja kuivassa paikassa.

KONSOLIN KÄYTTÖOHJEET



PAINIKKEIDEN TOIMINNOT

MODE-painike

- Paina tätä painiketta vaihtaaksesi näytettäviä toimintoja tai valitaksesi asetettavan ikkunan.
- Pidä tätä painiketta painettuna 3 sekuntia päävalikonäytössä nollataksesi kaikki arvot.

KONSOLIN NÄYTTÖ: TOIMINNOT JA ILMAISIMET

Konsolin näyttö näyttää seuraavat toiminnot:

- 1. SCAN (SKANNAUS):** Paina MODE-painiketta, kunnes näytössä näkyy „SCAN“. Tietokone käy automaattisesti läpi kaikki 6 toimintoa: aika, nopeus, matka, kokonaismatka (ODO), kalorit ja syke (jos saatavilla). Kukin toiminto näkyy noin 6 sekuntia.
- 2. NOPEUS (SPEED/SPD):** Näyttää nykyisen nopeuden.
- 3. AIKA (TIME/TMR):** Näyttää harjoituksen kokonaiskeston. Aikaväli: 0:00 - 99:59.

4. MATKA (DISTANCE/DST): Näyttää harjoituksen aikana kuljetun matkan. Matka-alue: 0,0 – 9999.

5. KALORIT (CALORIES/CAL): Näyttää arvioidun poltettujen kalorien määrän harjoituksen aikana. Kaloriaralue: 0,0 – 9999.

6. KOKONAISMATKA (ODOMETER/ODO): Näyttää laitteen kokonaismatkan ensimmäisestä käyttökerrasta alkaen.

7. SYKE (PULSE) (jos saatavilla): Näyttää nykyisen sykkeen. Sykealue: 40 – 240 lyöntiä minuutissa. Tarkeemman mittauksen saamiseksi aseta kädet antureille ja pidä niitä noin 30 sekuntia.

Huom: Sykemittauksen ensimmäisten 2–3 sekunnin aikana näytetty arvo voi olla todellista korkeampi, mutta palautuu pian normaaliksi. Sykearvo on vain suuntaa-antava eikä sitä tule käyttää lääketieteellisiin tarkoituksiin.



VAROITUS:

Sykemittausjärjestelmä ei välttämättä ole tarkka. Liiallinen rasitus harjoituksen aikana voi aiheuttaa vakavia vammoja tai kuoleman. Jos tunnet pahoinvointia, rintakipua tai huimausta – lopeta harjoittelu välittömästi!

KONSOLIN KÄYTTÖ

1. ASETUSTILA

Tietokoneessa on useita toimintoja, joiden arvot näkyvät laitteen käytön aikana. Näytä toiminto painamalla MODE-painiketta, kunnes haluttu toiminto näkyy näytössä.

2. AUTOMAATTINEN KÄYNNISTYS/SAMMUTUS

Järjestelmä käynnistyy automaattisesti, kun mitä tahansa painiketta painetaan tai kun nopeusanturi havaitsee liikettä.

Järjestelmä sammuu automaattisesti, jos nopeus-signaalia ei havaita tai mitään painiketta ei paineta 4 minuuttiin.

3. NOLLAUS

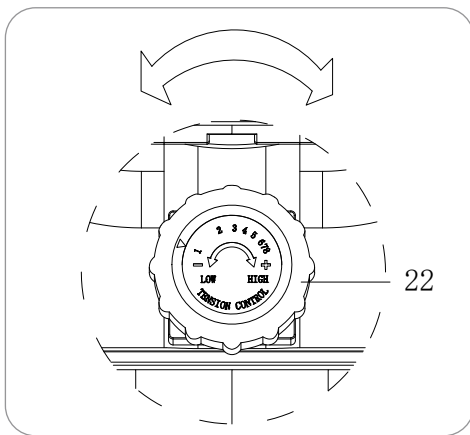
Nollataksesi moduulin, poista ja aseta paristo uudeleen tai pidä MODE-painiketta painettuna 3 sekuntia.

VASTUKSEN SÄÄTÖ

Vastuksen lisääminen tai vähentäminen mahdollistaa harjoitusten monipuolistamisen. Käytettävissä on 8 vastustasoa. Taso 1 on matalin, taso 8 korkein.

- Lisää vastusta kääntämällä vastuksen säätönuppia (22) myötäpäivään („+“). Kun kuulet „napsahduksen“, vastus kasvaa yhdellä tasolla.

- Vähennä vastusta kääntämällä vastuksen säätönuppia (22) vastapäivään („-“). Kun kuulet „napsahduksen“, vastus vähenee yhdellä tasolla.



HUOLTO-OHJEET

1. Ennen laitteen jokaista käyttöä varmista, että kaikki ruuvit, mutterit ja säätönupit ovat tiukasti kiinni ja hyvin kiinnitetty.

2. Älä käytä laitteen puhdistamiseen aggressiivisia puhdistusaineita. Käytä pehmeää, kosteaa liinaa lian ja pölyn poistamiseen. Mittaria tulee puhdistaa vain kuivalla liinalla.

3. Jos laite vaurioituu, sitä ei tule käyttää. Älä koskaan

yrityä korjata laitetta itse. Korjaukset tulee suorittaa pätevän huoltohenkilön toimesta.

4. Älä käytä paperipyyhkeitä puhdistamiseen - ne ovat karheita ja voivat vahingoittaa puhdistettavia pintoja.

5. Jos laitetta ei käytetä pitkään aikaan, poista paristo konsolista sen kulumisen estämiseksi.

ONGELMIEN RATKAISU

ONGELMA:	RATKAISU:
Näyttö ei toimi.	1. Irrota mittari ja tarkista, että kaikki johdot ovat kunnolla kiinni. 2. Tarkista, että paristot on asetettu oikein. 3. Paristot voivat olla kuluneet. Kokeile käyttää uusia paristoja.
Vastusta ei voi säätää.	Varmista, että ylä- ja alapäässä olevat sensorijohdot ovat kunnolla kiinni toisissaan.
Harjoittelun aikana kuuluu vinkumista tai natinää.	Ruuvit voivat olla löysällä. Tarkista kaikki ruuvit huolellisesti ja kiristä ne tarvittaessa mukana toimitetuilla avaimilla.



Valmistaja ei ole vastuussa pyörän virheellisestä käytöstä, erityisesti:

- tuotteen vahingoista johtuen virheellisestä huollosta ja asennuksesta,
- mekaanisista vaurioista,
- osien kulumisesta normaalin käytön aikana,
- korjauksista, joita ei ole suorittanut ammattitaitoinen huolto,
- virheellisestä käsittelystä tai säilytyksestä, altistamisesta vedelle.

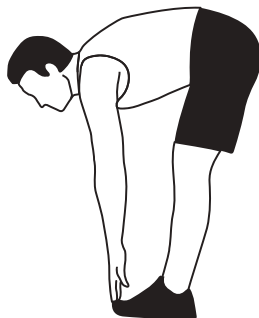
HARJOITTELUOHJEET

LÄMMITTELY ENNEN HARJOITTELUA

On hyvä lämmittää lihakset ennen harjoituksen aloittamista. Lämpimät lihakset venyvät helpommin, joten käytä ensimmäiset 5–10 minuuttia lämmittelyyn. Sen jälkeen tee kuvassa esitetyt venyttelyharjoitukset - suorita viisi toistoa kummallekin jalalle, kymmenen sekuntia tai kauemmin kerrallaan.

Etutaivutus: koukista polvia hieman, tee rauhallinen eteenpäin suuntautuva taivutus ylävartalosta, rentouta selkä ja hartiat, yritä koskettaa käsillä varpaita. Pidä asentoa 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa (katso Kuva 1).

1



Reiden kolmipäisen lihaksen venytys: istu lattialla, suorista toinen jalka. Taivuta toista jalkaa ja vedä se suoristetun jalan luo. Yritä koskettaa käsin varpaita. Pidä asentoa 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa kummallekin jalalle (katso Kuva 2).

2



Akillesjänteen venytys: nojaa molemmin käsin seinään tai puuhun, ojenna toinen jalka taakse. Pidä jalat suorina, kantapää lattiassa tai maassa, suuntaa kohti seinää tai puuta. Pidä asentoa 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa kummallekin jalalle (katso Kuva 3).

3



Reiden nelipäisen lihaksen venytys: nojaa vasemmalla kädellä seinään tai pöytään ja ojenna oikea käsi taakse pitämään nilkasta. Vedä sitä kohti pakaroita, kunnes tunnet kireyttä reidessä. Pidä asentoa 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa kummallekin jalalle (katso Kuva 4).

4



Sisäreiden venytys (sartorius-lihas): istu, yhdistä jalat jalkapohjat vastakkain, polvet ulospäin. Vedä jalkoja kohti nivusta. Pidä asentoa 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa (katso Kuva 5).

5



	Tämä symboli osoittaa, että tuotetta ei saa heittää pois muiden kotitalousjätteiden kanssa. Puolan laki kieltää käytetyn sähkö- ja elektroniikkalaitteiden sekoittamisen muiden jätteiden kanssa sakon uhallä. Voi välttää potentiaaliset negatiiviset vaikutukset ympäristölle ja ihmisten terveydelle, jotka voisivat syntyä käytetyn elektronisen laitteen jätteiden väärinkäsittelystä, jos tuote hävitetään asianmukaisesti.
	Pakkaus on kierrätettävissä. Soveltuu lajitteluun.
	Pakkauksessa on käyttöohjeet, jotka tulee lukea ennen käyttöönottoa.
	Symboli tarkoittaa, että käytetyn pakkauksen hävittämisestä roskiin tulee muistaa.
	Symboli tarkoittaa, että tämä paketti on suojattava erityisen hyvin putoamiselta.
	Symboli tarkoittaa, että paketti sisältää särkyviä tai herkkiä osia.
	Symboli tarkoittaa, että pakkaus on suojattava kosteudelta.
	Älä käytä nosturia

Kotiharjoittelulaite kotikäyttöön - luokka HC

Ohjeet voi ladata osoitteesta

www.spokey.pl

EU-vaatimustenmukaisuusvakuutus löytyy osoitteesta:

<https://spokey.pl/deklaracje-zgodnosc-ue>



Poland

Spokey Sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice

tel.: +48 32 317 20 00

www.spokey.pl / www.spokey.com

biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

Distributor:

Czech Republic

Spokey s.r.o.

Sadová 618, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: +420 731 157 912

www.spokey.cz

spokey@spokey.cz