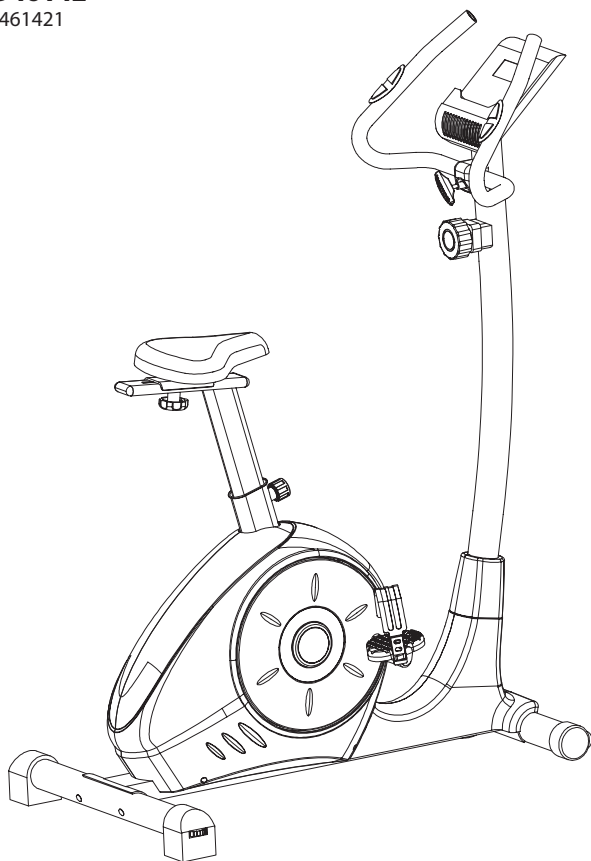


SPOKEY

DUST 946142

5905339461421



- | | |
|-----------|--|
| EN | Magnetic exercise bike for home use |
| PL | Rower magnetyczny do użytku domowego |
| CZ | Magnetický rotopéd pro domácí použití |
| DE | Magnetisches Heimfahrrad |
| SK | Magnetický rotopéd pre domáce použitie |
| FI | Magneettinen kuntopyörä kotikäyttöön |

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. Heart rate measurement is not used to assess your health. Heart rate detection can be affected by various factors, including user movement. Heart rate measurement is only an orientation guide during training.
15. Don't exercise immediately after eating.
16. 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.

PRODUCT DESCRIPTION

[illegible]

PARTS LIST

Before starting use, check whether all the listed components are included in the package.

No.	Name	Qty.	No.	Name	Qty.
1	Main frame	1	23	Sensor connection cable	1
2	Front stabilizer	1	24	Cross-head screw	1
3	Rear stabilizer	1	25	Curved washer	1
4	Handlebar post	1	26	Resistance adjuster	1
5	Handlebar	1	27	Pulse sensor	2
6	Saddle post	1	28	Flat washer	1
7	Saddle	1	29	Screw	1
8	Display	1	30	Handlebar cover	1
9L/R	Pedal	1 pr.	31	Bushing	1
10L/R	Crank	1 pr.	32	Foam grip	2
11	Front end cap	2	33	Round cap	2
12	Rear end cap	2	34	Spring knob	1
13	Screw	2	35	Plastic bushing	1
14	Curved washer	2	36	Knob nut	1
15	Cap nut	2	37	Flat washer	1
16	Curved washer	8	38	End cap	2
17	Hex screw	2	39	Horizontal seat post	1
18	Self-tapping screw	4	40	Round end cap	1
19	Allen bolt	6	41	Countersunk head screw	4
20	Lower resistance control cable	1	42	Adjustable device	1
21	Sensor cable	1	43	Flat washer	3
22	Front cover	1	44	Nylon nut	3

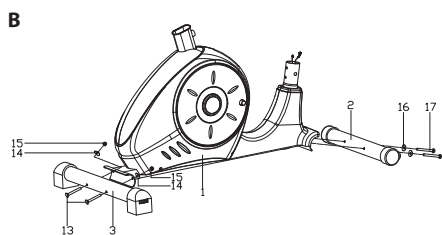
TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimension	105 x 52 x 145 cm	Number of resistance adjustment levels	8
Batteries	2x AAA (not included in the package)	Adjustment	manual
Net weight	32 kg	Max. user weight	100 kg
Display	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, ODO		

ASSEMBLY INSTRUCTION

STEP 1 (see fig. B):

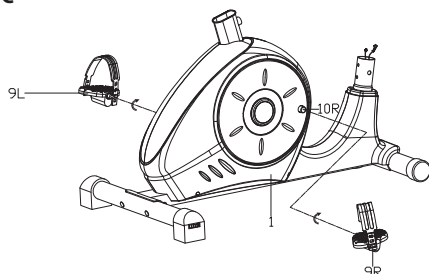
- Take the device out of the packaging with the help of another person and place it on a flat surface, then arrange the necessary parts next to the bike.
- To identify the parts used in assembly, please refer to the drawings in the figure.
- Do not throw away the packaging until assembly is completed.
- Attach the front stabilizer (2) to the main frame (1) using hex bolt (17) and washers (16). Then attach the rear stabilizer (3) to the main frame (1) using bolt (13), washers (14), and cap nut (15), as shown in the illustration.



STEP 2 (see fig. C):

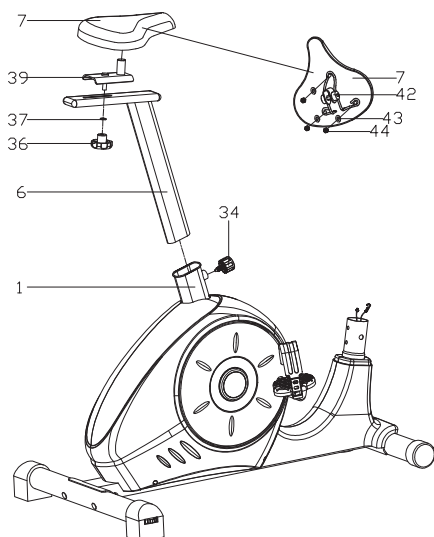
- Attach the pedals (9L/R) to the crank arms (10L/R) accordingly. **Always make sure the pedals are securely tightened before each workout.**
- **NOTE:** Both pedals are marked with the letters L (left) and R (right).
- Tighten the left pedal COUNTERCLOCKWISE and the right pedal CLOCKWISE.

C



STEP 3 (see fig. D):

D



- Attach the adjustable adapter/holder (42) to the saddle (7) using the nylon nut (44) and flat washer (43). Then attach the saddle (7) to the horizontal saddle post (39), tightening the screws with a wrench.
- Mount the horizontal saddle post (39) to the vertical saddle post (6), securing it with the flat washer (37) and knob nut (36), as shown in the illustration.
- Insert the saddle post (6) into the main frame (1) and secure it at the desired height with the spring knob (34), as shown in the illustration.

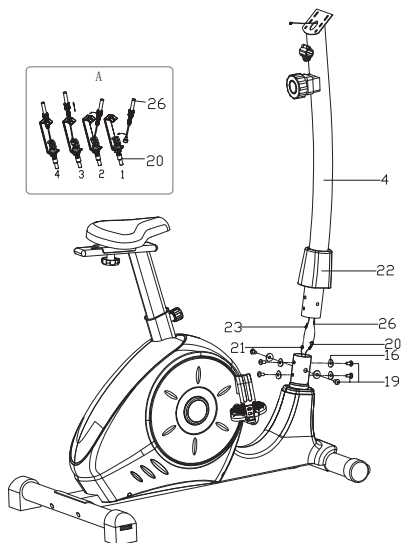
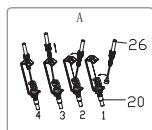


WARNING: Before each workout, make sure the saddle (7) is firmly attached to the horizontal saddle post (39).

STEP 4 (see fig. E):

- Slide the front cover (22) onto the handlebar post (4).
- Connect the sensor cables (21 and 23), then attach the lower tension control cable (20) to the tension regulator (26), as shown in the illustration.
- Secure the handlebar post (4) to the main frame (1) using the hex screw (19) and washer (16), as shown in the illustration.
- Slide the front cover (22) on and fix it in place.

E



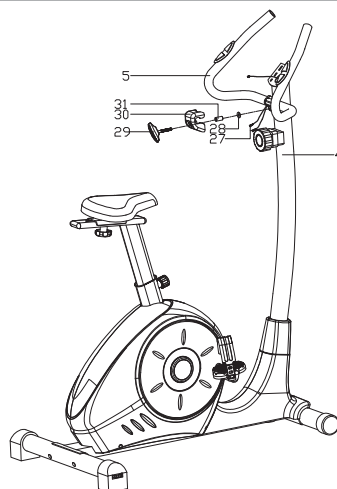
STEP 5 (see fig. F):

- Thread the heart rate sensor cable (27) from the han-

dlebar column (4) through the hole/mount on top of the console.

- Attach the handlebar (5) to the handlebar column (4) using the screw (29), handlebar cover (30), sleeve (31), and flat washer (28), as shown in the illustration.

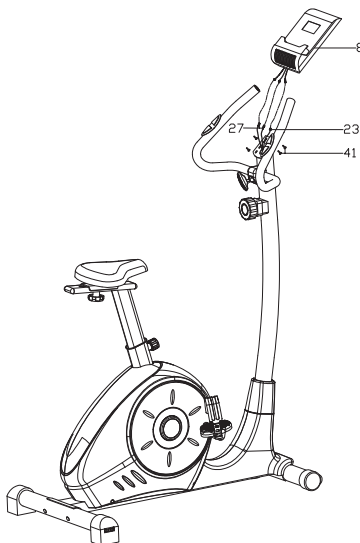
F



STEP 6 (see fig. G):

Connect the wires (23 and 27) to the display (8), then mount the display (8) onto the bracket on the handlebar post (4), securing it with screw (41), as shown in the illustration.

G



FUNCTIONS GUIDE



BUTTON FUNCTIONS

- **MODE** – Allows selection of the desired display function.
- **SET** – Used to set the values for TIME, DISTANCE, CALORIE, and PULSE.
- **RESET** – Resets all values.

CONSOLE DISPLAY – FUNCTIONS AND INDICATORS

- **TIME:** Press the MODE button until the cursor points to TIME. Once you start exercising, the total workout time will be displayed.
- **SPEED:** Shows the current speed of the treadmill.

- **DIST:** Displays the distance traveled.
- **CAL:** Displays an approximate number of calories burned.
- **ODO** (Odometer, if available): Displays the total accumulated distance since first use.
- **PULSE** (if available): Displays the user's heart rate (in beats per minute). For a more accurate reading, place your hands on the sensors and hold **for about 30 seconds**.
- **SCAN:** Automatically cycles through each value every 4 seconds.

CONSOLE OPERATION

1. SETTING MODE

Press the MODE button until the cursor next to a function begins flashing. A flashing cursor means the function is active and ready to be set. Press SET to adjust the value. Each press increases the value step by step until the desired setting is reached.

2. AUTOMATIC POWER ON/OFF

The system turns on automatically when any button is pressed or when the speed sensor detects motion. It powers off automatically if no speed signal is detected and no button is pressed for 4 minutes.

3. RESETTING

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

MOVING AND STORING THE BIKE

Be especially careful when lifting and moving the device.

Never expose the bike to moisture or rain. The bike is not intended for outdoor use. It should not be

used near a swimming pool or other high humidity environment. The bike should be stored in a clean and dry place.

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.

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 bike will not be used for an extended period, remove the battery from the console to prevent premature wear.

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.

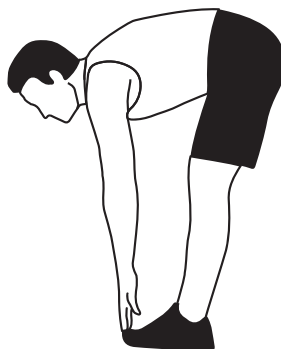
EXERCISE INSTRUCTIONS

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



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).

2



Achilles tendon stretch: lean against a wall with both hands and stretch one leg behind you. Legs straight, heel on the floor, pointing towards a wall. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on 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



	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.

Exercise bike 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 rowerka. 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 rowerka.

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 wskazaniami. 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. Pamiętaj o dopasowaniu pasków przy pedałach.

13. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów i nie schodzić z siodełka.

14. Pomiar tętna nie służy do oceny stanu zdrowia. Na wykrywanie tętna mogą mieć wpływ różne czynniki, w tym ruch użytkownika. Pomiar tętna jest jedynie wskazówką orientacyjną w trakcie treningu.

15. Nie ćwicz bezpośrednio po jedzeniu.

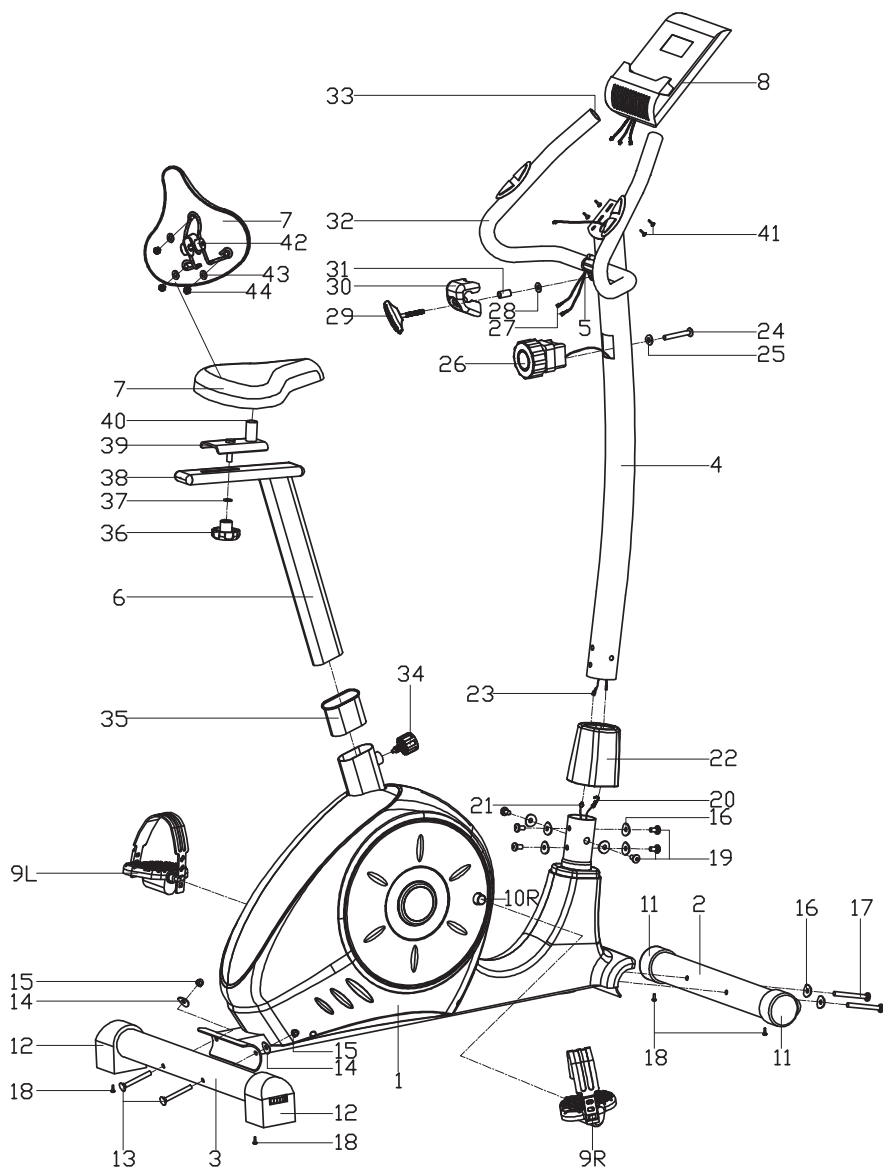
16. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik serwisu.



UWAGA:

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

A



LISTA CZĘŚCI

Przed rozpoczęciem użytkowania, sprawdź czy wszystkie wymienione elementy znajdują się w opakowaniu.

Nr	Nazwa	szt.	Nr	Nazwa	szt.
1	Rama główna	1	23	Przewód łączący czujnik	1
2	Stabilizator przedni	1	24	Śruba krzyżakowa	1
3	Stabilizator tylny	1	25	Podkładka łukowa	1
4	Słupek kierownicy	1	26	Regulator oporu	1
5	Kierownica	1	27	Czujnik tętna	2
6	Szytca siodełka	1	28	Podkładka płaska	1
7	Siodełko	1	29	Śruba	1
8	Wyświetlacz	1	30	Ośłona kierownicy	1
9L/R	Pedał	1 pr.	31	Tuleja	1
10L/R	Korba	1 pr.	32	Uchwyt piankowy	2
11	Zaślepka przednia	2	33	Zaślepka okrągła	2
12	Zaślepka tylna	2	34	Gałka sprężynująca	1
13	Śruba	2	35	Tuleja plastikowa	1
14	Podkładka łukowa	2	36	Nakrętka pokrętła	1
15	Nakrętka kołpakowa	2	37	Płaska podkładka	1
16	Podkładka łukowa	8	38	Zaślepka	2
17	Śruba sześciokątna	2	39	Pozioma szytca siodełka	1
18	Wkręt samogwintujący	4	40	Zaślepka okrągła	1
19	Śruba imbusowa	6	41	Śruba z łbem stożkowym	4
20	Dolny przewód regulacji oporu	1	42	Regulowane urządzenie	1
21	Przewód czujnika	1	43	Podkładka płaska	3
22	Ośłona przednia	1	44	Nakrętka nylonowa	3

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

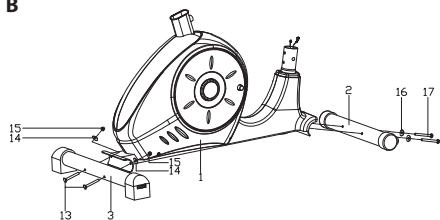
Rozmiar	105 x 52 x 145 cm	Ilość stopni regulacji oporu:	8
Baterie	2x AAA (nie są zawarte w zestawie)	Rodzaj regulacji:	manualna
Waga netto	32 kg	Max. waga użytkownika	100 kg
Wyświetlacz	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, ODO		

INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 1 (patrz rys. B):

- Wyciągnij urządzenie z opakowania z pomocą drugiej osoby i ułóż je na płaskiej powierzchni, a następnie ułóż potrzebne części obok rowerka.
- Aby zidentyfikować części użyte w montażu, zapoznaj się z rysunkami na obrazku.
- Nie wyrzucaj opakowania do czasu zakończenia montażu.
- Przymocuj przedni stabilizator (2) do ramy głównej (1) za pomocą śruby sześciokątnej (17) i podkładek (16). Następnie przymocuj tylny stabilizator (3) do ramy głównej (1) za pomocą śruby (13), podkładek (14) i nakrętki kołpakowej (15), jak pokazano na rysunku.

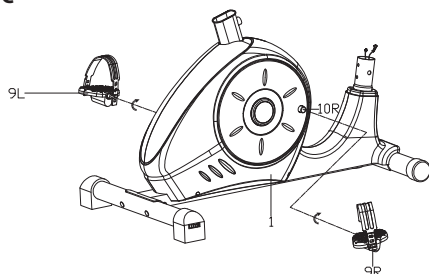
B



KROK 2 (patrz rys. C):

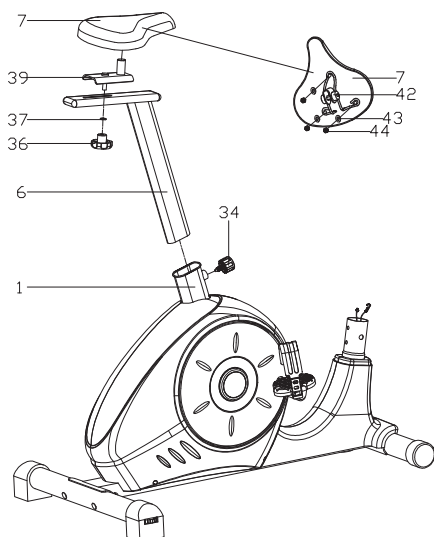
- Przymocuj pedały (9L/R) odpowiednio do korby (10L/R). **Zawsze upewnij się, że pedały są solidnie dokręcone przed każdym ćwiczeniem.**
- **UWAGA:** Oba pedały są oznaczone literą L (lewy) i R (prawy).
- Lewy pedał dokręć w kierunku PRZECIWNYM DO RUCHU WSKAZÓWEK ZEGARA, a prawy pedał w kierunku ZGODNYM Z RUCHEM WSKAZÓWEK ZEGARA.

C



KROK 3 (patrz rys. D):

D



- Przymocuj regulowany adapter/uchwyt (42) do siodełka (7) za pomocą nakrętki nylonowej (44) i podkładki płaskiej (43). Następnie przymocuj siodełko (7) do poziomej sztycy siodełka (39), dokręcając śruby kluczem.
- Zamontuj poziomą sztycę siodełka (39) do pionowej sztycy siodełka(6), zabezpieczając ją płaską podkładką (37) i nakrętką pokrętła (36), jak pokazano na rysunku.
- Włóż sztycę siodełka (6) do ramy głównej (1) i zabezpiecz ją pokrętłem sprężynowym (34) na odpowiedniej wysokości, jak pokazano na rysunku.

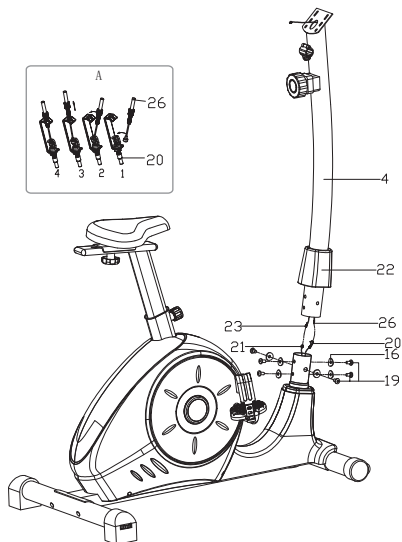


UWAGA: Przed każdym ćwiczeniem upewnij się, że siodełko (7) jest mocno zamocowane na poziomej sztycy siodełka (39).

KROK 4 (patrz rys. E):

- Nasuń przednią osłonę (22) na słupkę kierownicy (4).
- Połącz przewody czujnika (21 z 23), a następnie zamontuj dolny kabel sterujący naciąganiem (20) do regulatora naciągu (26), jak pokazano na rysunku.
- Zamocuj słupkę kierownicy (4) na ramie głównej (1), używając śruby imbusowej (19) i podkładki (16), jak pokazano na rysunku.
- Nasuń przednią osłonę (22) i zamontuj ją na miejscu.

E



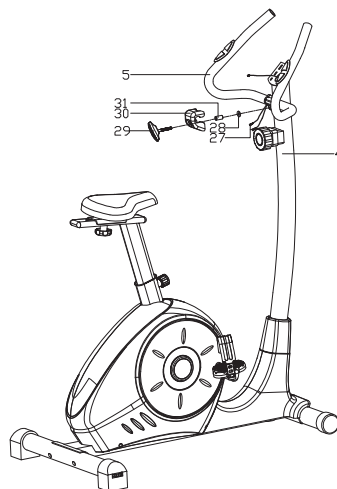
KROK 5 (patrz rys. F):

- Przeprowadź przewód czujnika tętna (27) z kolumny

kierownicy (4) przez otwór/mocowanie komputera na górze.

- Przymocuj kierownicę (5) do kolumny kierownicy (4) za pomocą śruby (29), osłony kierownicy (30), tulei (31) i podkładki płaskiej (28), jak pokazano na rysunku.

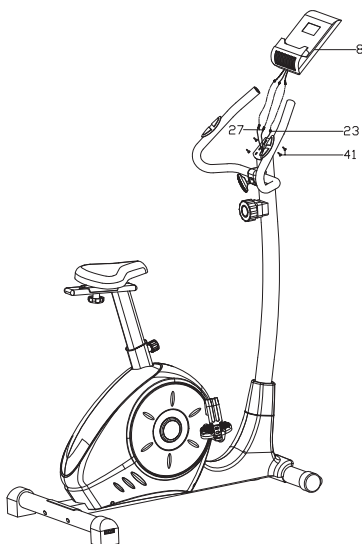
F



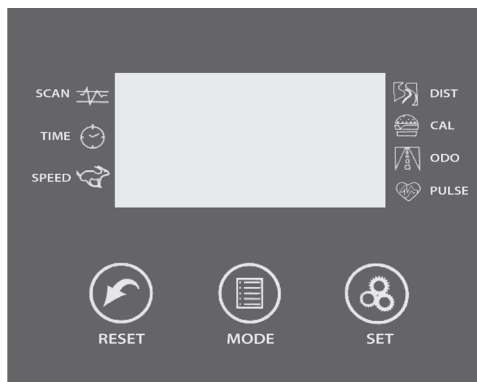
KROK 6 (patrz rys. G):

Podłącz przewody (23 i 27) do wyświetlacza (8), a następnie zamontuj wyświetlacz (8) na uchwycie na słupku kierownicy (4), zabezpieczając go śrubą (41), jak pokazano na rysunku.

G



PRZEWODNIK PO FUNKCJACH



FUNKCJE PRZYCISKÓW:

- **MODE:** umożliwia wybór żądanej funkcji wyświetlacza.
- **SET:** służy do ustawiania wartości: TIME (czas), DISTANCE (dystans), CALORIE (kalorie) oraz PULSE (puls).
- **RESET:** zeruje wszystkie wartości.

WYŚWIETLACZ KONSOLI: FUNKCJE I WSKAŹNIKI

- **TIME (Czas):** Naciskaj przycisk MODE, aż kursor wskaże TIME. Po rozpoczęciu ćwiczeń będzie wyświetlany całkowity czas trwania treningu.
- **SPEED (Prędkość):** Pokazuje aktualną prędkość biegni.

- **DIST (Dystans):** Pokazuje przebyty dystans.
- **CAL (Kalorie):** Pokazuje przybliżoną liczbę spalonych kalorii.
- **ODO (Drogomierz)** (jeśli dostępny): Wyświetla całkowity dystans pokonany na urządzeniu od momentu pierwszego uruchomienia.
- **PULSE (Puls)** (jeśli dostępny): Pokazuje tętno użytkownika (w uderzeniach na minutę). Aby uzyskać dokładniejszy odczyt, umieść dłoń na sensorach i trzymaj je przez ok. 30 sekund.
- **SCAN (Skan):** Automatycznie wyświetla kolejne wartości w odstępach co 4 sekundy.

OBSŁUGA KONSOLI:

1. TRYB USTAWIEŃ

Aby wybrać funkcję do edycji, naciśnij MODE, aż kursor obok niego zacznie migać. Migający kursor oznacza, że funkcja jest aktywna i gotowa do ustawienia. Wciśnij SET, aby zmienić wartość. Każde naciśnięcie przycisku zwiększy krokowo wartość funkcji, aż do osiągnięcia żądanego stanu.

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.

PRZENOSZENIE I PRZECHOWYWANIE ROWERKA

Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia.

Nigdy nie wystawiaj rowerka na działanie wilgoci lub deszczu. Rowerek nie jest przeznaczony do

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

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONSERWACJI

1. Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone i dobrze przymocowane.
2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić siodełko. Licznik należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.
3. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno

być używane. Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik serwisu.

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

5. Jeśli rower nie będzie używany przez dłuższy czas, należy wyjąć baterię z konsoli, aby zapobiec jej przedwczesnemu zużyciu.

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,
- niewłaściwą obsługę lub niewłaściwe przechowywanie, narażenie na działanie wody.

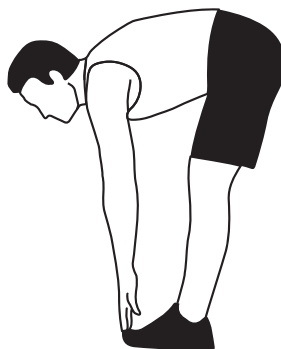
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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 trójąłowych 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 o ścianę, jedna 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, lewą ręką przytrzymaj lewą nogę jak najbliżej pośladka, trzymając się za 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 wynikać 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.

Rowerek 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 poradte se svým lékařem nebo jiným zdravotním odborníkem.

DŮLEŽITÉ: Před použitím tohoto výrobku si pečlivě a pozorně přečtěte všechny pokyny. Uschovejte 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 popsáním v návodu.

2. Předtím, než začnete s tréninkem na rotopedu, poradte 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 poradte 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 dospělé.

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

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 rukojetí a nesedějte ze sedla.

14. Snímače tepové frekvence neslouží k vyhodnocování zdravotního stavu. Snímání tepové frekvence může být ovlivněno různými faktory, včetně pohybu uživatele. Měření tepové frekvence je pouze orientačním pomocníkem při tréninku.

15. Necvičte bezprostředně po jídle.

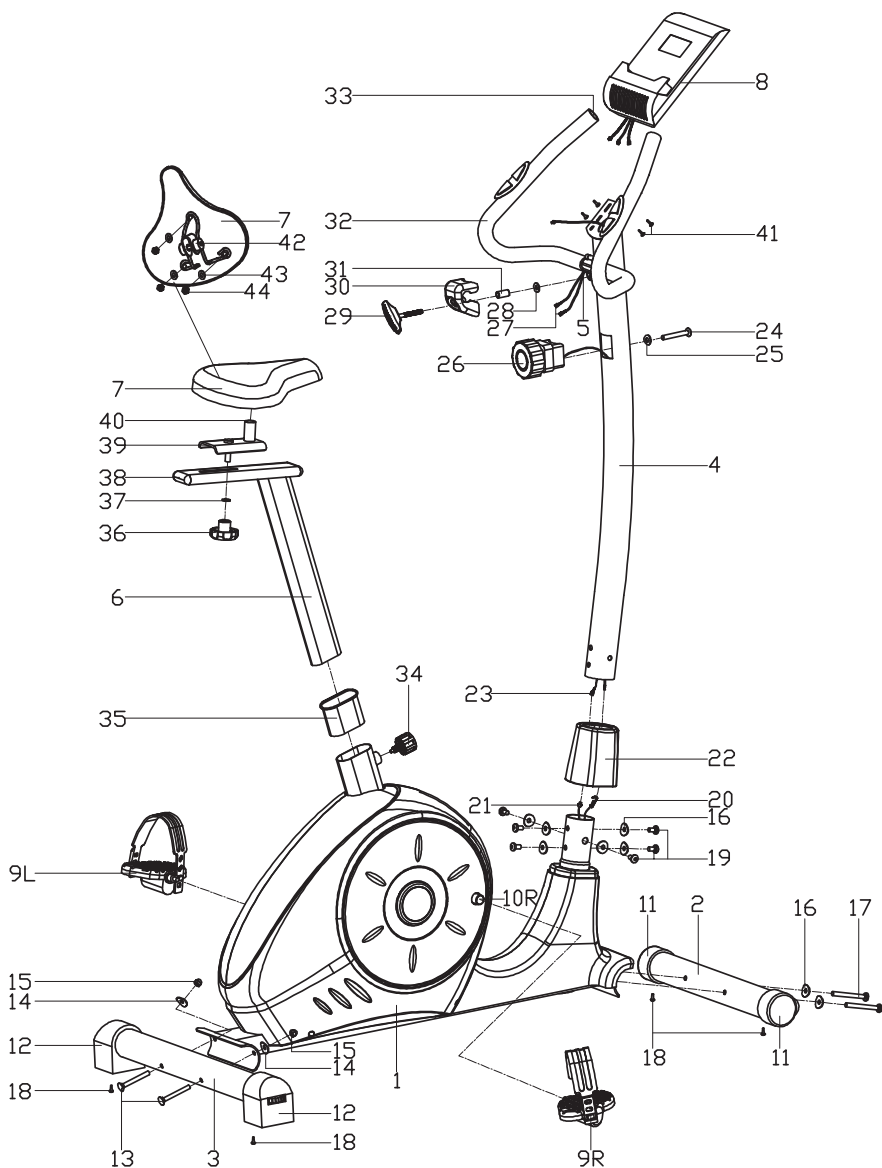
16. Opravy by měl provádět pouze kvalifikovaný servisní technik.



VAROVÁNÍ:

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

A



SEZNAM DÍLŮ

Před zahájením používání zkontrolujte, zda jsou všechny uvedené položky součástí balení.

č.	Název	ks	č.	Název	ks
1	Hlavní rám	1	23	Propojovací kabel senzoru	1
2	Přední stabilizátor	1	24	Křížový šroub	1
3	Zadní stabilizátor	1	25	Oblouková podložka	1
4	Sloupek řídítek	1	26	Regulátor odporu	1
5	Řídítka	1	27	Senzor tepové frekvence	2
6	Sedlovka	1	28	Plochá podložka	1
7	Sedátko	1	29	Šroub	1
8	Displej	1	30	Kryt řídítek	1
9L/R	Pedál	1 pár	31	Objímka	1
10L/R	Klika	1 pár	32	Pěnová rukojeť	2
11	Přední krytka	2	33	Kulatá krytka	2
12	Zadní krytka	2	34	Nastavovací knoflík s pružinou	1
13	Šroub	2	35	Plastová objímka	1
14	Oblouková podložka	2	36	Matice knoflíku	1
15	Krycí matice	2	37	Plochá podložka	1
16	Oblouková podložka	8	38	Záslepka	2
17	Šestihranný šroub	2	39	Horizontální sedlovka	1
18	Samorezný šroub	4	40	Kulatá záslepka	1
19	Imbusový šroub	6	41	Šroub se zápustnou hlavou	4
20	Spodní lanko regulace odporu	1	42	Nastavitelný adaptér/úchyt	1
21	Kabel senzoru	1	43	Plochá podložka	3
22	Přední kryt	1	44	Nylonová matice	3

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

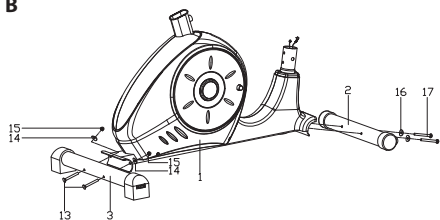
Rozměr	105 x 52 x 145 cm	Počet stupňů zátěže	8
Baterie:	2x AAA (nejsou součástí balení)	Regulace	manuální
Hmotnost netto	32 kg	Max. hmotnost uživatele	100 kg
Displej	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, ODO		

MONTÁŽNÍ POKYNY

KROK 1 (viz obr. B):

- S pomocí další osoby vyjměte zařízení z obalu a položte jej na rovný povrch, poté vedle rotopedu rozmístěte potřebné díly.
- Pro identifikaci dílů použitých při montáži se řiďte schématy na obrázku.
- Nevyhazujte obal, dokud není montáž dokončena.
- Připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) pomocí šestihranného šroubu (17) a podložek (16). Následně připevněte zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu (13), podložek (14) a krycí matice (15), jak je znázorněno na obrázku.

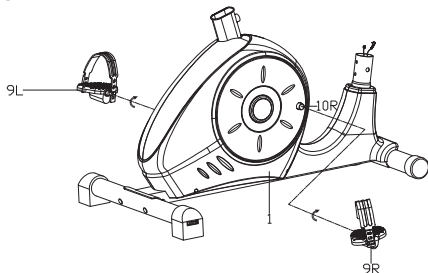
B



KROK 2 (viz obr. C):

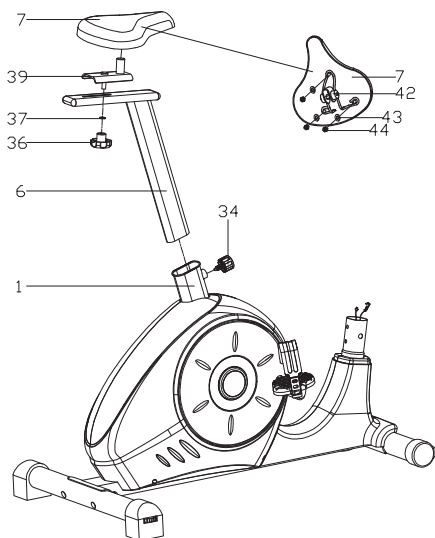
- Připevněte pedály (9L/R) příslušně ke klikám (10L/R). **Před každým cvičením se vždy ujistěte, že jsou pedály pevně dotaženy.**
- **UPOZORNĚNÍ:** Oba pedály jsou označeny písmeny L (levý) a R (pravý).
- Levý pedál utáhněte PROTI SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK a pravý pedál VE SMĚRU HODINOVÝCH RUČÍČEK.

C



KROK 3 (viz obr. D):

D



- Připevněte nastavitelný adaptér/držák (42) k sedátku (7) pomocí nylonové matice (44) a ploché podložky (43). Poté připevněte sedátko (7) k horizontální sedlovce (39) utažením šroubů klíčem.
- Namontujte horizontální sedlovku (39) na vertikální sedlovku (6) a zajistěte ji plochou podložkou (37) a knoflíkovou maticí (36), jak je znázorněno na obrázku.
- Vložte sedlovku (6) do hlavního rámu (1) a zajistěte ji nastavovacím knoflíkem s pružinou (34) v příslušné výšce, jak je znázorněno na obrázku.

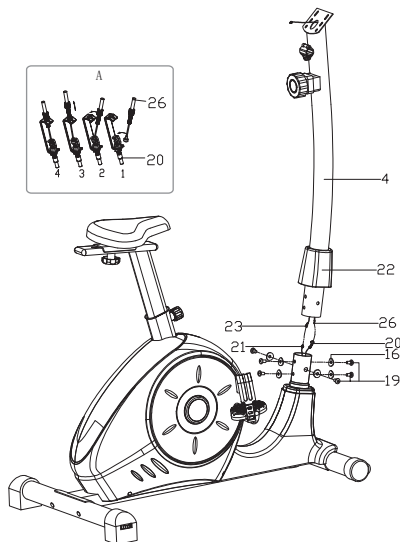


UPOZORNĚNÍ: Před každým cvičením se ujistěte, že je sedátko (7) pevně upevněno na horizontální sedlovce (39).

KROK 4 (viz obr. E):

- Nasuňte přední kryt (22) na sloupek řídicíků (4).
- Propojte kabely senzoru (21 a 23) a poté namontujte spodní lanko regulace odporu (20) k regulátoru odporu (26), jak je znázorněno na obrázku.
- Upevněte sloupek řídicíků (4) na hlavní rám (1) pomocí imbusové šrouby (19) a podložky (16), jak je znázorněno na obrázku.
- Nasuňte přední kryt (22) a nasadte jej na místo.

E

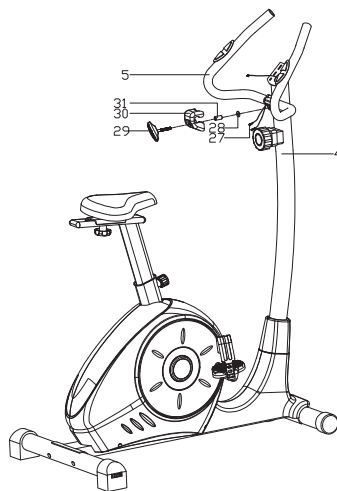


KROK 5 (viz obr. F):

- Protáhněte kabel senzoru tepové frekvence (27) ze

- sloupku řídicíků (4) otvorem/úchytem počítače nahoře.
- Připevněte řídítka (5) ke sloupku řídicíků (4) pomocí šrouby (29), krytu řídicíků (30), objímky (31) a ploché podložky (28), jak je znázorněno na obrázku.

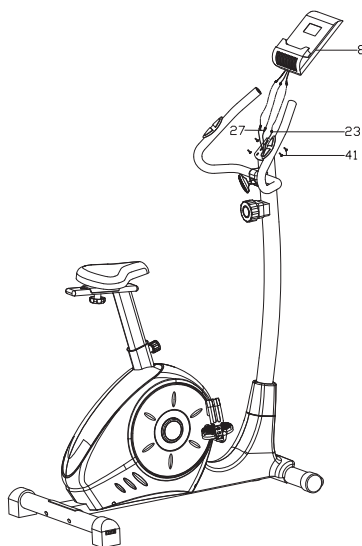
F



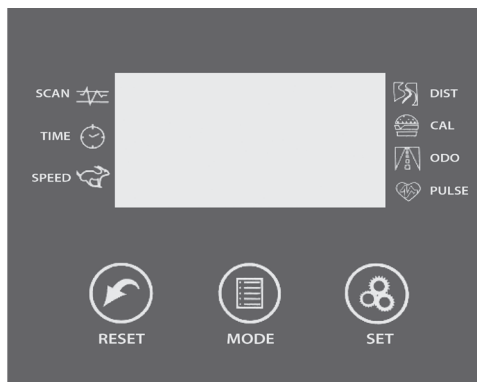
KROK 6 (viz obr. G):

- Připojte kabely (23 a 27) k displeji (8) a poté namontujte displej (8) na držák na sloupku řídicíků (4) a zajistěte jej šroubem (41), jak je znázorněno na obrázku.

G



PŘÍRUKA K POUŽITÍ



FUNKCE TLAČÍTEK:

- **MODE** – umožňuje výběr požadované funkce displeje.
- **SET** – slouží k nastavení hodnot: TIME (čas), DISTANCE (vzdálenost), CALORIE (kalorie) a PULSE (puls).
- **RESET** – slouží k vynulování všech hodnot.

DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCE OVLÁDACÍHO PANELU

- **TIME (Čas):** Tiskněte tlačítko MODE, dokud se kurzor neukáže u TIME. Po zahájení cvičení se zobrazí celková doba trvání tréninku.
- **SPEED (Rychlost):** Zobrazuje aktuální rychlost jízdy.
- **DIST (Vzdálenost):** Zobrazuje ujetou vzdálenost.
- **CAL (Kalorie):** Zobrazuje přibližný počet spálených

kalorií.

• **ODO (Odometr)** (pokud je u výrobku přítomen): Zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou na zařízení od prvního spuštění.

• **PULSE (Puls)** (pokud je u výrobku přítomen): Zobrazuje srdeční tep uživatele (v úderech za minutu). Pro přesnější odečet položte dlaně na senzory a držte je po dobu cca 30 sekund.

• **SCAN (Skenování):** Automaticky zobrazuje postupně všechny hodnoty v intervalech po 4 sekundách.

OVLÁDÁNÍ KONZOLE:

1. REŽIM NASTAVENÍ

Pro výběr funkce k úpravě stiskněte MODE, dokud kurzor vedle ní nezačne blikat. Blikající kurzor znamená, že funkce je aktivní a připravená k nastavení. Stiskněte SET pro změnu hodnoty. Každé stisknutí tlačítka postupně zvýší hodnotu funkce, dokud nedosáhnete požadovaného stavu.

2. AUTOMATICKÉ ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ

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

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

3. RESETOVÁNÍ

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

PŘENÁŠENÍ A SKLADOVÁNÍ ROTOPEDU

Při zvedání a přenášení přístroje dbejte zvýšené opatrnosti.

Nikdy nevystavujte rotoped vlhkosti nebo dešti. Rotoped není určen pro venkovní použití.

Nepoužívejte jej v blízkosti bazénu nebo jiného prostředí s vysokou vlhkostí. Rotoped skladujte na čistém a suchém místě.

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. Odstraňte stopy potu, protože kyselá reakce může poškodit sedlo. Počítač čistěte pouze suchým hadříkem.

3. Pokud je zařízení poškozeno, nemělo by se používat. Nikdy neopravujte zařízení sami. Opravy by měl provádět pouze kvalifikovaný servisní technik.

4. K čištění nepoužívejte papírové utěrky - jsou drsné a mohou poškodit čištené povrchy.

5. Pokud nebudete rotoped 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 případě:

- 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.

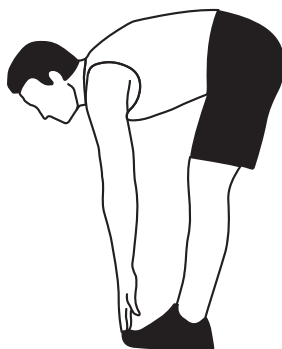
POKYNY KE CVIČENÍ

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 zajištěna 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.

Rotoped 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





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 Laufbands 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 Fahrrads.

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. Denken Sie daran, die Riemen an den Pedalen einzustellen.

13. Legen Sie zu Beginn ein langsames Tempo vor. Halten Sie sich während der Übung an den Griffen fest und steigen Sie nicht aus dem Sattel.

14. Die Messung der Herzfrequenz wird nicht zur Beurteilung des Gesundheitszustands verwendet. Die Erkennung der Herzfrequenz kann durch verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, beeinflusst werden. Die Herzfrequenzmessung ist nur ein Richtwert für das Training.

15. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach dem Essen.

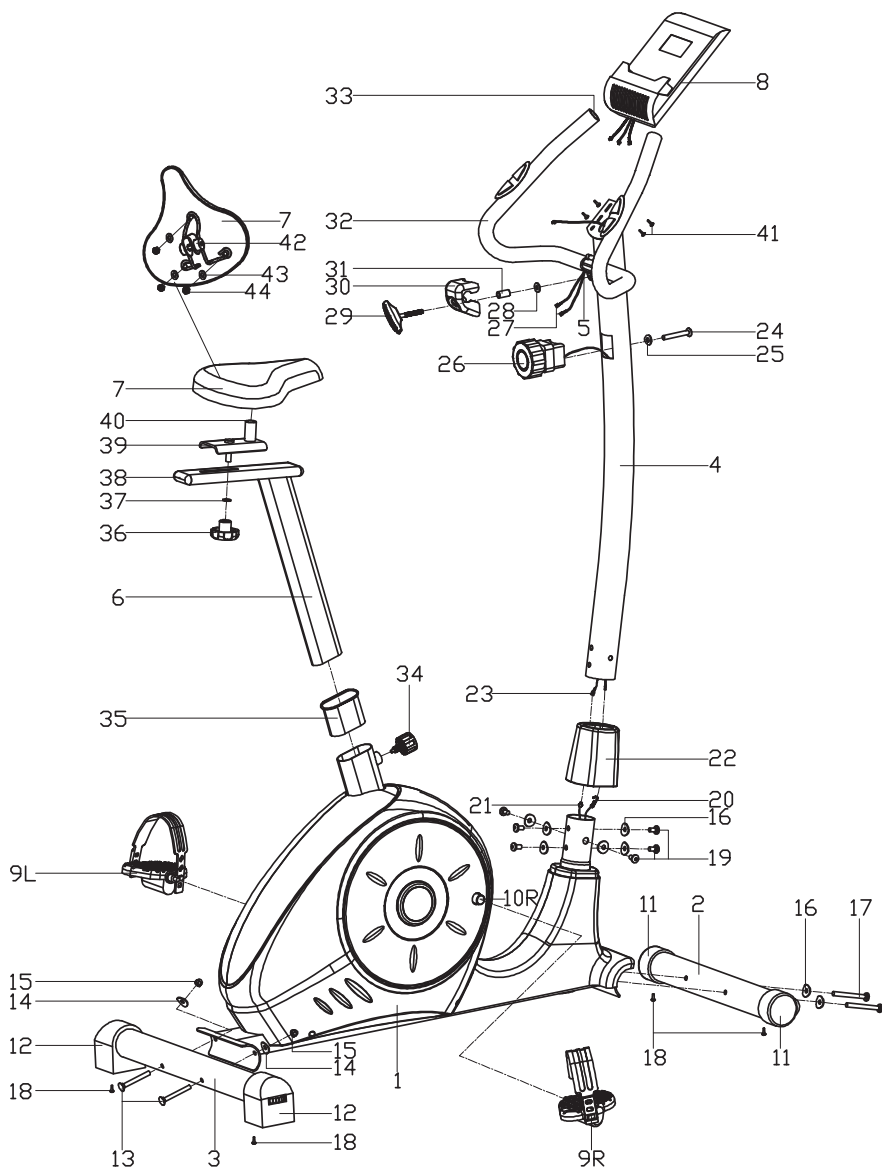
16. Reparaturen sollten von einem qualifizierten Servicetechniker durchgeführt werden.



ACHTUNG:

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

A



TEILELISTE

Überprüfen Sie vor der Inbetriebnahme, ob alle aufgeführten Komponenten im Lieferumfang enthalten sind.

Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	23	Sensor-Verbindungskabel	1
2	Vorderer Stabilisator	1	24	Kreuzschlitzschraube	1
3	Hinterer Stabilisator	1	25	Bogen-Unterlegscheibe	1
4	Lenkersäule	1	26	Widerstandsregler	1
5	Lenker	1	27	Pulssensor	2
6	Sattelstütze	1	28	Flache Unterlegscheibe	1
7	Sattel	1	29	Schraube	1
8	Display	1	30	Lenkerabdeckung	1
9L/R	Pedal	1 pr.	31	Buchse	1
10L/R	Kurbel	1 pr.	32	Schaumstoffgriff	2
11	Vordere Abdeckung	2	33	Runde Abdeckung	2
12	Hintere Abdeckung	2	34	Federknopf	1
13	Schraube	2	35	Kunststoffbuchse	1
14	Bogen-Unterlegscheibe	2	36	Drehknopf-Mutter	1
15	Hutmuttern	2	37	Flache Unterlegscheibe	1
16	Bogen-Unterlegscheibe	8	38	Kappe	2
17	Sechskantschraube	2	39	Horizontale Sattelstütze	1
18	Selbstschneidende Schraube	4	40	Runde Abdeckung	1
19	Inbusschraube	6	41	Senkkopfschraube	4
20	Untere Widerstandsregulierungsleitung	1	42	Verstellgerät	1
21	Sensorschnur	1	43	Flache Unterlegscheibe	3
22	Vordere Abdeckung	1	44	Nylonmutter	3

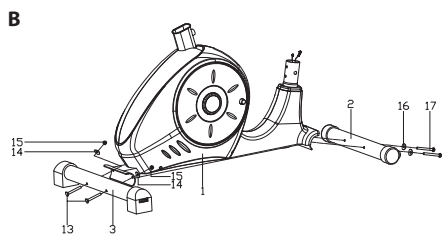
TECHNISCHE DATEN

Größe	105 x 52 x 145 cm	Anzahl der Stufen der Widerstandseinstellung	8
Batterie	2x AAA (nicht im Lieferumfang enthalten)	Einstellung	manuelle
Nettogewicht	32 kg	Max. Gewicht des Benutzers	100 kg
Display	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, ODO		

MONTAGEANLEITUNG

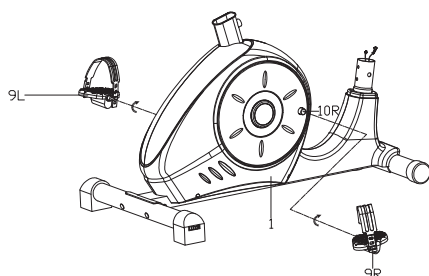
SCHRITT 1 (siehe Abb. B):

- 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 neben das Fahrrad.
- Zur Identifizierung der Teile, die bei der Montage verwendet werden, siehe die Abbildungen auf dem Bild.
- Werfen Sie die Verpackung nicht weg, bevor die Montage abgeschlossen ist.
- Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1) mit der Sechskantschraube (17) und den Unterlegscheiben (16). Anschließend befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) mit der Schraube (13), den Unterlegscheiben (14) und der Muttermutter (15), wie in der Abbildung gezeigt.

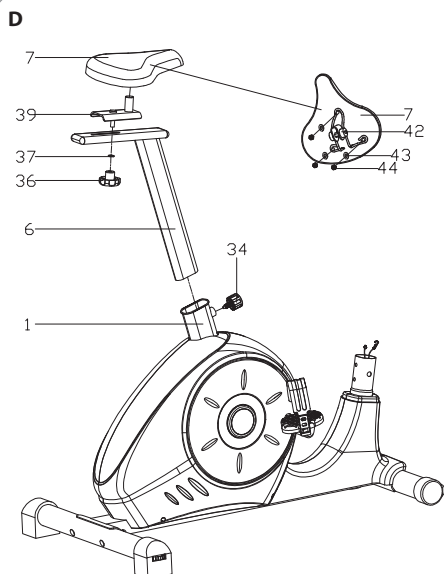


SCHRITT 2 (siehe Abb. C):

- Befestigen Sie die Pedale (9L/R) jeweils an der Kurbel (10L/R). **Achten Sie vor jedem Training darauf, dass die Pedale fest angezogen sind.**
- **HINWEIS:** Beide Pedale sind mit L (links) und R (rechts) gekennzeichnet.
- Das linke Pedal wird GEGEN den Uhrzeigersinn angezogen, das rechte Pedal MIT dem Uhrzeigersinn angezogen.



SCHRITT 3 (siehe Abb. D):



- Befestigen Sie den verstellbaren Adapter/Halter (42) am Sattel (7) mit der Nylonmutter (44) und einer flachen Unterlegscheibe (43). Danach befestigen Sie den Sattel (7) an der horizontalen Sattelstütze (39) mit Schrauben.
- Bringen Sie die horizontale Sattelstütze (39) an der vertikalen Sattelstütze (6) an und sichern Sie sie mit der flachen Unterlegscheibe (37) und der Drehknopf-Mutter (36), wie abgebildet.
- Führen Sie die Sattelstütze (6) in den Hauptrahmen (1) ein und sichern Sie sie mit dem Federknopf (34) auf der gewünschten Höhe, wie abgebildet.

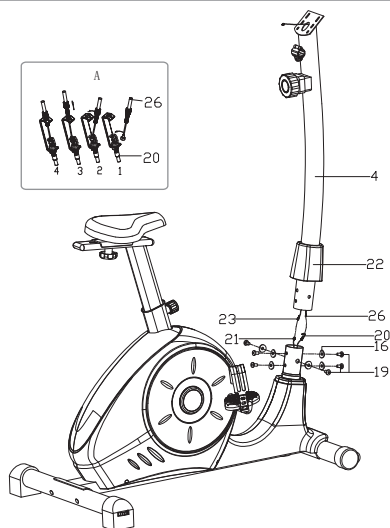
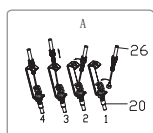


HINWEIS: Vergewissern Sie sich vor jedem Training, dass der Sattel (7) fest an der horizontalen Sattelstütze (39) montiert ist.

SCHRITT 4 (siehe Abb. E):

- Schieben Sie die vordere Abdeckung (22) auf die Lenkersäule (4).
- Verbinden Sie die Sensorkabel (21 und 23) und montieren Sie das untere Zugkabel (20) an den Zugregler (26), wie abgebildet.
- Montieren Sie die Lenkersäule (4) am Hauptrahmen (1) mit der Inbusschraube (19) und der Unterlegscheibe (16), wie gezeigt.
- Bringen Sie die vordere Abdeckung (22) an und befestigen Sie diese.

E



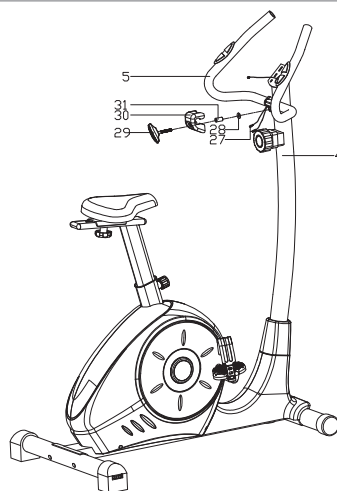
SCHRITT 5 (siehe Abb. F):

- Führen Sie das Pulssensorkabel (27) von der Lenker-

säule (4) durch die Öffnung/Halterung des Computers oben.

- Befestigen Sie den Lenker (5) an der Lenkersäule (4) mit der Schraube (29), der Lenkerabdeckung (30), der Buchse (31) und der flachen Unterlegscheibe (28), wie abgebildet.

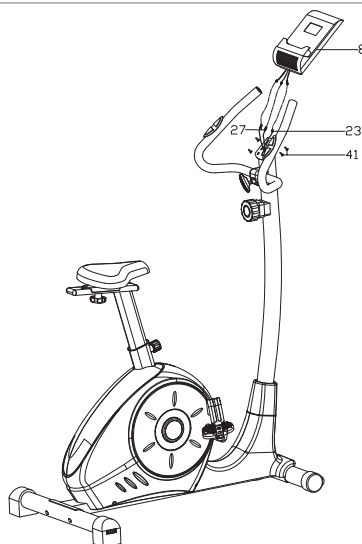
F



SCHRITT 6 (siehe Abb. G):

Schließen Sie die Kabel (23 und 27) an das Display (8) an. Danach montieren Sie das Display (8) an der Halterung an der Lenkersäule (4) und sichern es mit der Schraube (41), wie abgebildet.

G



FUNKTIONSÜBERSICHT



TASTENFUNKTIONEN

- **MODE** – wählt die gewünschte Anzeige-Funktion aus.
- **SET** – Zur Eingabe der Werte: TIME (Zeit), DISTANCE (Distanz), CALORIE (Kalorien) und PULSE (Puls).
- **RESET** – Setzt alle Werte zurück.

KONSOLEN-ANZEIGE – FUNKTIONEN UND INDIKATOREN

- **TIME (Zeit):** Drücken Sie die Taste MODE, bis der Cursor auf TIME zeigt. Nach Trainingsbeginn wird die gesamte Trainingsdauer angezeigt.
- **SPEED (Geschwindigkeit):** Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

- **DIST (Distanz):** Zeigt die zurückgelegte Strecke an.
- **CAL (Kalorien):** Zeigt die ungefähre Anzahl der verbrannten Kalorien an.
- **ODO (Kilometerzähler)** (falls vorhanden): Gibt die Gesamtdistanz seit Inbetriebnahme an.
- **PULSE (Puls)** (falls vorhanden): Zeigt die Herzfrequenz des Benutzers an (in Schlägen pro Minute). Für genauere Messung beide Hände ca. 30 Sekunden auf die Sensoren legen.
- **SCAN:** Zeigt automatisch nacheinander die einzelnen Werte im 4-Sekunden-Takt an.

BEDIENUNG DER KONSOLE

1. EINSTELLUNGSMODUS

Drücken Sie MODE, bis der Cursor neben der gewünschten Funktion blinkt. Ein blinkender Cursor bedeutet, dass die Funktion zur Einstellung bereit ist. Drücken Sie SET, um den Wert zu ändern. Jeder Tastendruck erhöht den Wert schrittweise, bis der gewünschte Wert erreicht ist.

2. AUTOMATISCHE EIN-/AUSSCHALTUNG

Das System schaltet sich automatisch ein, wenn eine beliebige Taste gedrückt oder eine Bewegung erkannt wird.

Das System schaltet sich automatisch aus, wenn innerhalb von 4 Minuten keine Geschwindigkeit erkannt oder keine Taste gedrückt wird.

3. RESET

Zum Zurücksetzen das Batteriefach öffnen und Batterie erneut einlegen oder MODE-Taste 3 Sekunden gedrückt halten.

BEWEGEN UND LAGERUNG DES FAHRRADS

Beim Anheben und Tragen des Geräts ist besondere Vorsicht geboten.

Setzen Sie das Fahrrad niemals Feuchtigkeit oder Regen aus. Das Fahrrad ist nicht für den Gebrauch im

Freien bestimmt. Benutzen Sie es nicht in der Nähe eines Schwimmbads oder einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit. Lagern Sie das Fahrrad an einem sauberen und trockenen Ort.

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. Entfernen Sie Spuren von Schweiß, da die säurehaltige Reaktion den Sattel beschädigen kann. Reinigen Sie den Zähler nur mit einem trockenen Tuch.
3. Wenn das Gerät beschädigt ist, darf es nicht

verwendet 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 Fahrrad über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, nehmen Sie die Batterie aus der Konsole heraus, um eine vorzeitige Abnutzung der Batterie zu vermeiden.

FEHLERBEHEBUNG

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

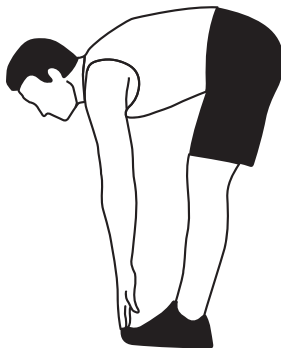
ANLEITUNG ZU ÜBUNGEN

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.

Fahrrad für den Hausgebrauch - 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>





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 pozorne 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 rotopede, 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 pocítite 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 tréningu cvičiť iba pod prísny dohľadom 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 rotopedu.

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 a nezosedajte zo sedla.

14. Snímače tepovej frekvencie neslúžia na vyhodnocovanie zdravotného stavu. Snímanie tepovej frekvencie môže byť ovplyvnené rôznymi faktormi, vrátane pohybu užívateľa. Meranie tepovej frekvencie je iba orientačným pomocníkom pri tréningu.

15. Necvičte bezprostredne po jedle.

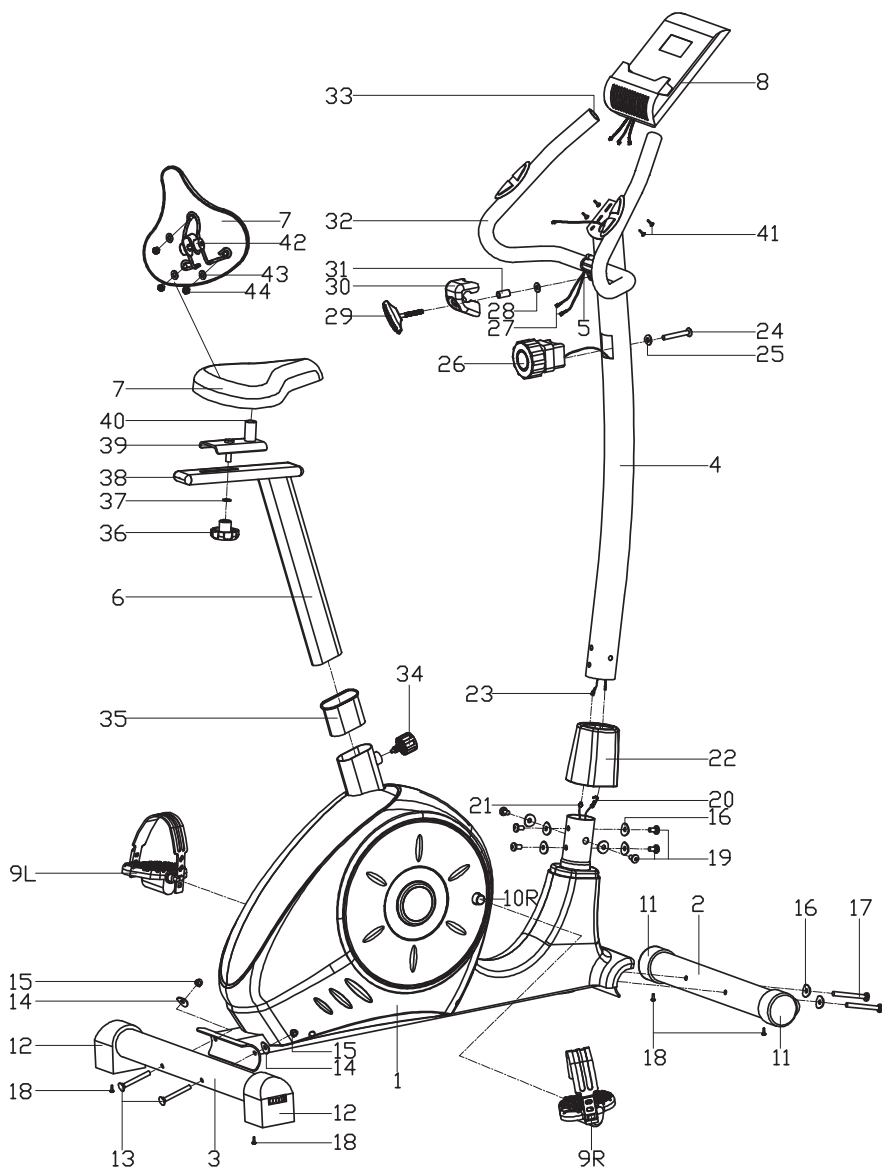
16. Opravy by mal vykonávať iba kvalifikovaný servisný technik.



VAROVANIE:

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

A



ZOZNAM DIELOV

Pred začatím používania skontrolujte, či sú všetky uvedené položky súčasťou balenia.

č.	Názov	ks	č.	Názov	ks
1	Hlavný rám	1	23	Prepojovací kábel snímača	1
2	Predný stabilizátor	1	24	Krížová skrutka	1
3	Zadný stabilizátor	1	25	Oblúková podložka	1
4	Stĺpik riadidiel	1	26	Regulátor odporu	1
5	Riadidlá	1	27	Snímač tepovej frekvencie	2
6	Sedlovka	1	28	Plochá podložka	1
7	Sedlo	1	29	Skrutka	1
8	Displej	1	30	Kryt riadidiel	1
9L/R	Pedál	1 pár	31	Objímka	1
10L/R	Kľuka	1 pár	32	Penová rukoväť	2
11	Predná krytka	2	33	Okrúhla krytka	2
12	Zadná krytka	2	34	Nastavovací gombík s pružinou	1
13	Skrutka	2	35	Plastová objímka	1
14	Oblúková podložka	2	36	Matica gombíka	1
15	Krycia matica	2	37	Plochá podložka	1
16	Oblúková podložka	8	38	Záslepka	2
17	Šesťhranná skrutka	2	39	Horizontálna sedlovka	1
18	Samorezná skrutka	4	40	Okrúhla záslepka	1
19	Imbusová skrutka	6	41	Skrutka so zápusťou hlavou	4
20	Spodné lanko regulácie odporu	1	42	Nastaviteľný adaptér/úchyt	1
21	Kábel snímača	1	43	Plochá podložka	3
22	Predný kryt	1	44	Nylonová matica	3

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

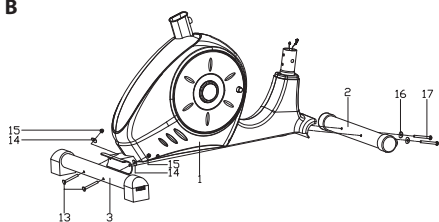
Rozmer	105 x 52 x 145 cm	Počet stupňov záťaže	8
Batérie	2x AAA (nie sú súčasťou balenia)	Regulácia	manuálna
Hmotnosť netto	32 kg	Max. hmotnosť užívateľa	100 kg
Displej	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, ODO		

MONTÁŽNE POKYNY

KROK 1 (viď obr. B):

- S pomocou ďalšej osoby vyberte zariadenie z obalu a položte ho na rovný povrch, potom vedľa rotopedu rozmiestnite potrebné diely.
- Pre identifikáciu dielov použitých pri montáži sa riadte schémami na obrázku.
- Nevyhadzujte obal, kým nie je montáž dokončená.
- Pripevnite predný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) pomocou šesťhrannej skrutky (17) a podložiek (16). Následne pripevnite zadný stabilizátor (3) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutky (13), podložiek (14) a krycej matice (15), ako je znázornené na obrázku.

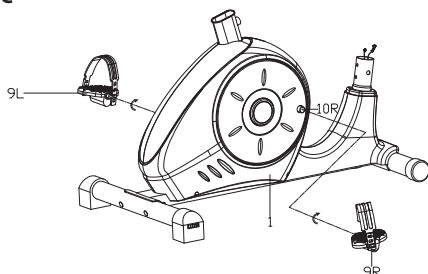
B



KROK 2 (viď obr. C):

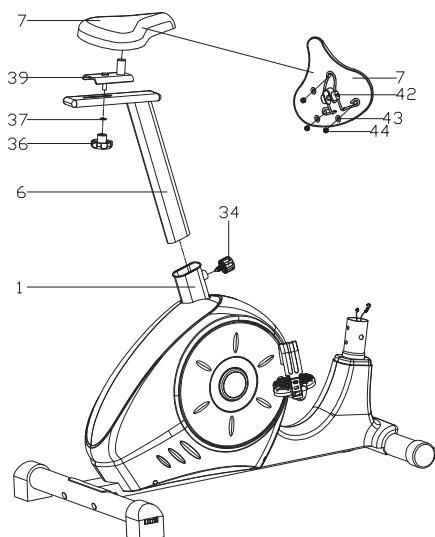
- Pripevnite pedále (9L/R) príslušne ku kľukám (10L/R). **Pred každým cvičením sa vždy uistite, že sú pedále pevne dotiahnuté.**
- **UPOZORNENIE:** Oba pedále sú označené písmenami L (ľavý) a R (pravý).
- Ľavý pedál dotiahnite PROTI SMERU HODINOVÝCH RUČÍČIEK a pravý pedál V SMERE HODINOVÝCH RUČÍČIEK.

C



KROK 3 (viď obr. D):

D



- Pripevnite nastaviteľný adaptér/držiak (42) k sedlu (7) pomocou nylonovej matice (44) a plochej podložky (43). Potom pripevnite sedlo (7) k horizontálnej sedlovke (39) dotiahnutím skrutiek kľúčom.
- Namontujte horizontálnu sedlovku (39) na vertikálnu sedlovku (6) a zaistite ju plochou podložkou (37) a gombíkovou maticou (36), ako je znázornené na obrázku.
- Vložte sedlovku (6) do hlavného rámu (1) a zaistite ju nastavovacím gombíkom s pružinou (34) v príslušnej výške, ako je znázornené na obrázku.

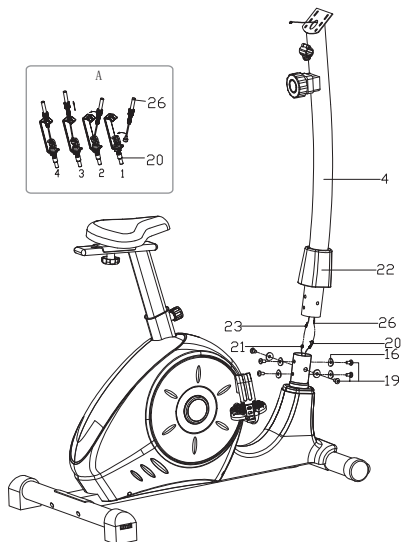


UPOZORNENIE: Pred každým cvičením sa uistite, že je sedlo (7) pevne upevnené na horizontálnej sedlovke (39).

KROK 4 (viď obr. E):

- Nasuňte predný kryt (22) na stĺpik riadiel (4).
- Prepojte káble snímača (21 a 23) a potom namontujte spodné lanko regulácie odporu (20) k regulátoru odporu (26), ako je znázornené na obrázku.
- Upevnite stĺpik riadiel (4) na hlavný rám (1) pomocou imbusovej skrutky (19) a podložky (16), ako je znázornené na obrázku.
- Nasuňte predný kryt (22) a nasadte ho na miesto.

E



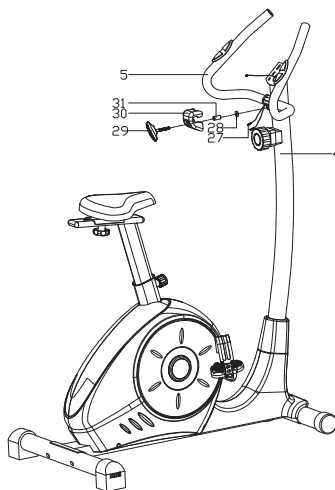
KROK 5 (viď obr. F):

- Pretiahnite kábel snímača tepovej frekvencie (27) zo

stĺpika riadiel (4) cez otvor/úchyt počítača hore.

- Pripevnite riadidlá (5) k stĺpiku riadiel (4) pomocou skrutky (29), krytu riadiel (30), objímky (31) a plochej podložky (28), ako je znázornené na obrázku.

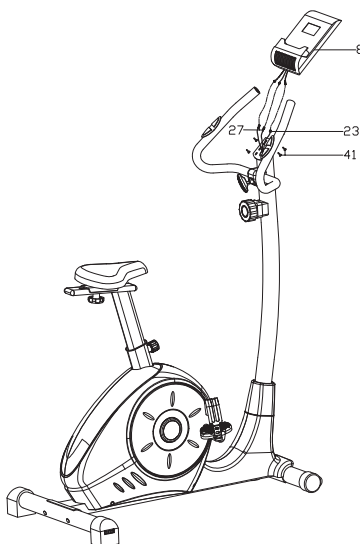
F



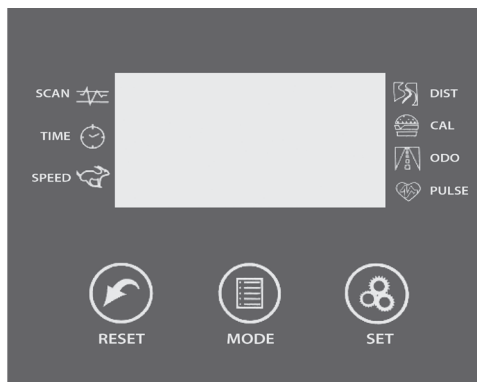
KROK 6 (viď obr. G):

Pripojte káble (23 a 27) k displeju (8) a potom namontujte displej (8) na držiak na stĺpiku riadiel (4) a zaistite ho skrutkou (41), ako je znázornené na obrázku.

G



SPRIEVODCA FUNKCIAMI



FUNKCIE TLAČIDIEL

- **MODE** – umožňuje výber požadovanej funkcie displeja.
- **SET** – slúži na nastavenie hodnôt: TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIE (kalórie) a PULSE (pulz).
- **RESET** – slúži na vynulovanie všetkých hodnôt

DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELU

- **TIME (Čas):** Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa kurzor neukáže pri TIME. Po začatí cvičenia sa zobrazí celková doba trvania tréningu.
- **SPEED (Rýchlosť):** Zobrazuje aktuálnu rýchlosť jazdy.
- **DIST (Vzdialenosť):** Zobrazuje prejdenu vzdialenosť.
- **CAL (Kalórie):** Zobrazuje približný počet spaľených

kalórií.

• **ODO (Odometer)** (ak je pri výrobku prítomný): Zobrazuje celkovú vzdialenosť prejdenu na zariadení od prvého spustenia.

• **PULSE (Pulz)** (ak je pri výrobku prítomný): Zobrazuje srdcovú frekvenciu používateľa (v úderoch za minútu). Pre presnejšie odčítanie položte dlane na senzory a držte ich po dobu cca 30 sekúnd.

• **SCAN** (Skenovanie): Automaticky zobrazuje postupne všetky hodnoty v intervaloch po 4 sekundách.

OVLÁDANIE KONZOLY

1. REŽIM NASTAVENIA

Pre výber funkcie na úpravu stláčajte MODE, kým kurzor vedľa nej nezačne blikáť. Blikajúci kurzor znamená, že funkcia je aktívna a pripravená na nastavenie. Stlačte SET pre zmenu hodnoty. Každé stlačenie tlačidla postupne zvýši hodnotu funkcie, kým nedosiahnete požadovaný stav.

2. AUTOMATICKÉ ZAPNUTIE/VYPNUTIE

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

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

3. RESETOVANIE

Pre resetovanie modulu vyberte a znova vložte batérie alebo podržte tlačidlo MODE po dobu 3 sekúnd.

PRENÁŠANIE A SKLADOVANIE ROTOPEDU

Pri zdvíhaní a prenášaní prístroja dbajte na zvýšenú opatrnosť.

Nikdy nevystavujte rotoped vlhkosti alebo dažďu. Rotoped nie je určený na vonkajšie použitie.

Nepoužívajte ho v blízkosti bazéna alebo iného prostredia s vysokou vlhkosťou. Rotoped skladujte na čistom a suchom mieste.

POKyny PRO 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 rotoped 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.

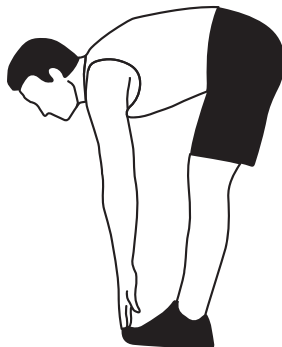
POKyny NA CVIČENIE

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 natáhovacie 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 nepocítate 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 slabinám. 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.

Rotoped na domáce použitie - trieda HC
Návod na obsluhu si môžete stiahnuť aj z našich stránok
www.spokey.cz

Vyhlásenie o zhode EÚ nájdete na adrese:
www.spokey.cz / KE STAŽENÍ / Prohlášení o shodě





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

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

KÄYTTÖOHJEET

JOHDANTO:

Kiitos, että ostit tuotteemme. Turvallisuuden ja oikean käytön varmistamiseksi, lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen ensimmäistä käyttökertaa ja säilytä se, sillä se sisältää tärkeitä tietoja.

TÄRKEÄT TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTTÖSUOSITUKSET

Lue käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä ja noudata tarkasti sen ohjeita käytön aikana. Säilytä käyttöohje, sillä se sisältää tärkeitä tietoja.

1. Laitteen turvallinen ja tehokas käyttö voidaan varmistaa vain, jos se on koottu, huollettu ja käytetty asianmukaisesti ohjeiden mukaisesti.
2. Ennen minkään liikuntaohjelman aloittamista, ota yhteyttä lääkäriin tai muuhun terveydenhuollon ammattilaiseen. Hän voi auttaa määrittämään harjoittelun tiheyden ja intensiteetin (tavoitesyke) sekä ajan, joka sopii ikääsi ja fyysiseen kuntoosi.
3. **HUOMIO!** Jos tunnet kipua tai painetta rinnassa, epäsäännöllistä sydämen sykettä, hengitysvaikeuksia, heikotusta tai epämukavuutta harjoittelun aikana, **LOPETA HARJOITTELU VÄLITTÖMÄSTI!** Ota yhteyttä lääkäriin ennen kuin jatkat.
4. Tämä laite ei ole tarkoitettu henkilöille (mukaan lukien lapset), joilla on heikentynyt fyysinen, henkinen tai motorinen toimintakyky, tai henkilöille, joilla ei ole kokemusta vastaavista laitteista tai jotka eivät ole perehtyneet tämän laitteen käyttöohjeisiin. Nämä henkilöt voivat käyttää laitetta vain pätevän henkilön valvonnassa, joka vastaa heidän turvallisuudestaan. Älä koskaan anna lasten leikkiä laitteella.
5. Pidä lapset ja eläimet poissa laitteen läheisyydestä harjoittelun aikana. Tämä laite on tarkoitettu vain aikuisille.

6. Aseta laite tukevalla, tasaisella pinnalla käyttäen erityistä suojamattoa, joka on tarkoitettu tällaisille laitteille. Matto suojaa lattiaa ja parantaa laitteen vakautta.

7. Turvallisuussyistä laitteen ympärillä tulisi olla vähintään 2 metriä vapaata tilaa.

8. Älä työnnä mitään esineitä laitteen aukkoihin.

9. Älä koske laitteen liikkuviin osiin.

10. Käytä laitetta aina ohjeiden mukaisesti. Jos löydät viallisen osan kokoonpanon tai tarkistuksen aikana tai jos kuulet epätavallista ääntä laitteen käytön aikana, lopeta harjoittelu ja ota yhteyttä myyjään. Älä käytä laitetta ennen kuin ongelma on ratkaistu!

11. Tarkista ennen laitteen käyttöä, että mutterit ja pultit ovat tiukasti kiinni. Jotkut osat, kuten polkimet, voivat löystyä helposti. Säännöllinen laitteen tarkistus lisää turvallisuutta.

12. Käytä harjoittelun aikana sopivia vaatteita ja kenkiä. Älä käytä pitkiä, löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen. Muista säätää polkimien hihnat.

13. Aloita hitaalla tahdilla. Pidä kiinni kahvoista harjoittelun aikana ja pysy satulassa.

14. Syke ei ole terveydentilan arviointiin tarkoitettu. Sykeen mittaukseen voivat vaikuttaa eri tekijät, mukaan lukien käyttäjän liikkeet. Syke on vain ohjeellinen harjoittelun aikana.

15. Älä harjoittele heti ruokailun jälkeen.

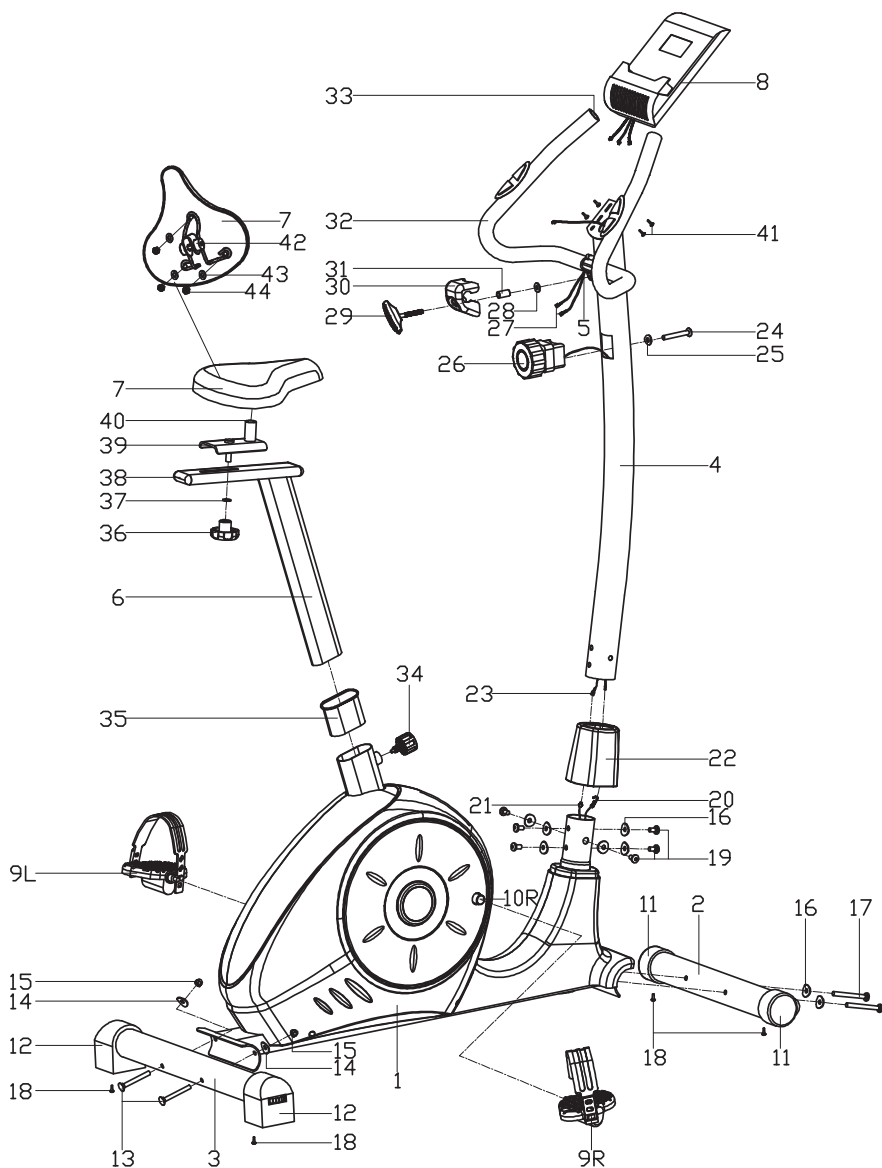
16. Korjaukset tulee suorittaa pätevän huoltohenkilöstön toimesta.



HUOMIO:

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

A



OSALUETTELO

Ennen käyttöönottoa, tarkista, että kaikki luetellut osat ovat mukana pakkauksessa.

Nr.	Nimi	kpl	Nr.	Nimi	kpl
1	Päärunko	1	23	Anturin liitäntäkaapeli	1
2	Etutuki	1	24	Ristipääruuvi	1
3	Takapalkki	1	25	Kaareva aluslevy	1
4	Ohjaustangon pylväs	1	26	Vastuksen säätö	1
5	Ohjaustanko	1	27	Sykeanturi	2
6	Satulatolppa	1	28	Tasainen aluslevy	1
7	Satula	1	29	Ruuvi	1
8	Näyttö	1	30	Ohjaustangon suojus	1
9L/R	Poljin	1 pr.	31	Holkki	1
10L/R	Kampi	1 pr.	32	Vaahterasormiote	2
11	Etupeite	2	33	Pyöreä peite	2
12	Takapeite	2	34	Jousinuppi	1
13	Ruuvi	2	35	Muoviholkki	1
14	Kaareva aluslevy	2	36	Säätönuppi	1
15	Kupumutteri	2	37	Tasainen aluslevy	1
16	Kaareva aluslevy	8	38	Peite	2
17	Kuusioruuvi	2	39	Vaakasuora satulatolppa	1
18	Itsekierteittävä ruuvi	4	40	Pyöreä peite	1
19	Kuusiokoloruuvi	6	41	Upotettu ruuvi	4
20	Vastuksen säädön alempi kaapeli	1	42	Säädettävä laite	1
21	Anturin kaapeli	1	43	Tasainen aluslevy	3
22	Etusuojus	1	44	Nylonmutteri	3

TEKNISEET TIEDOT

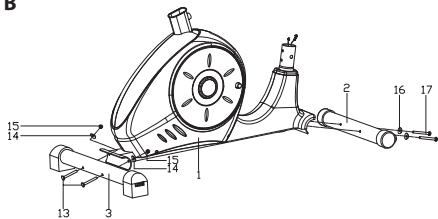
Koko	105 x 52 x 145 cm	Vastuksen säätöasteiden määrä:	8
Paristot	2x AAA (ei sisälly pakkaukseen)	Säätö	manuaalinen
Nettopaino	32 kg	Käyttäjän enimmäispaino	100 kg
Näyttö	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, ODO		

ASENNUSOHJEET

VAIHE 1 (katso kuva B):

- Ota laite ulos pakkauksesta toisen henkilön avustuksella ja aseta se tasaiselle pinnalle, aseta tarvittavat osat laitteen viereen.
- Osien tunnistamiseksi tutustu kuviin.
- Älä heitä pakkausta pois ennen kuin asennus on valmis.
- Kiinnitä etutuki (2) päärunkoon (1) kuusioruuvilla (17) ja aluslevyillä (16). Kiinnitä sitten takapalkki (3) päärunkoon (1) ruuvilla (13), aluslevyillä (14) ja kupumutterilla (15), kuten kuvassa.

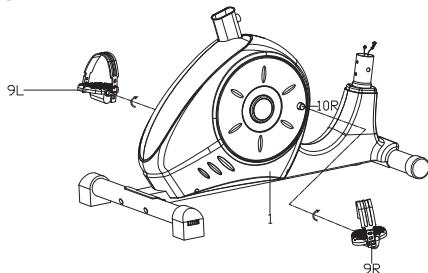
B



VAIHE 2 (katso kuva C):

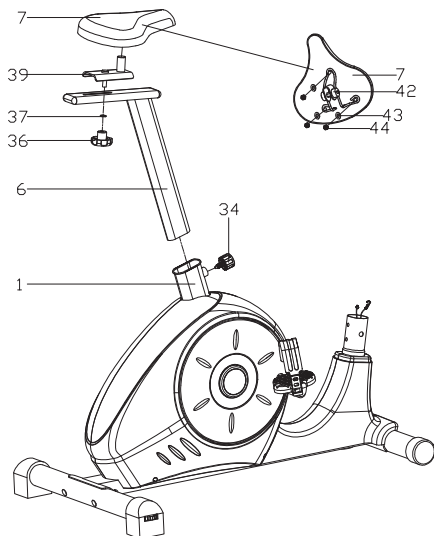
- Kiinnitä polkimet (9L/R) vastaaviin kampiin (10L/R).
- **Varmista aina ennen harjoittelua, että polkimet ovat kunnolla kiristetty.**
- **HUOMIO:** Molemmat polkimet on merkitty L (vasen) ja R (oikea).
- Kiristä vasen poljin VASTAPÄIVÄÄN ja oikea poljin MYÖTÄPÄIVÄÄN.

C



VAIHE 3 (katso kuva D):

D



- Kiinnitä säädettävä adapteri/teline (42) satulaan (7) nailonmutterilla (44) ja tasaisella aluslevyllä (43). Kiinnitä sitten satula (7) vaakasuoraan satulatolppaan (39) kirstimällä ruuvit avaimella.
- Asenna vaakasuora satulatolppa (39) pystysuoraan satulatolppaan (6), kiinnittämällä se tasaisella aluslevyllä (37) ja säätönupin mutterilla (36), kuten kuvassa.
- Työnnä satulatolppa (6) päärunkoon (1) ja kiinnitä se jousinupilla (34) halutulle korkeudelle, kuten kuvassa.

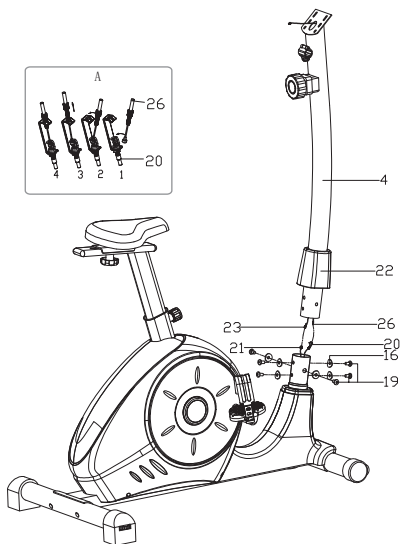
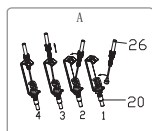


HUOMIO: Varmista ennen jokaista harjoitusta, että satula (7) on kunnolla kiinnitetty vaakasuoraan satulatolppaan (39).

VAIHE 4 (katso kuva E):

- Laita etusuojus (22) ohjaustangon pylvään (4) päälle.
- Yhdistä anturikaapelit (21 ja 23), ja asenna alempi vastuskaapeli (20) vastussäätimeen (26), kuten kuvassa.
- Kiinnitä ohjaustangon pylväs (4) päärunkoon (1) kuusiokoloruuvilla (19) ja aluslevyllä (16), kuten kuvassa.
- Laita etusuojus (22) paikoilleen ja kiinnitä se.

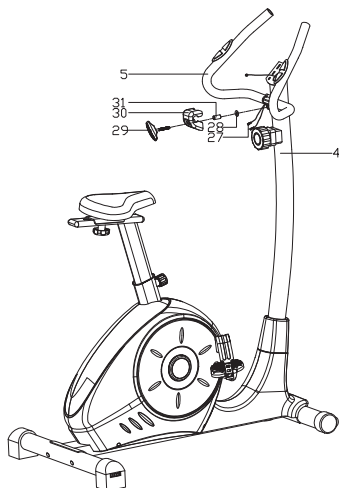
E



VAIHE 5 (katso kuva F):

- Vedä sykeanturin kaapeli (27) ohjaustangon pilarista (4) tietokoneen aukon/kiinnikkeen läpi yläosassa.
- Kiinnitä ohjaustanko (5) ohjaustangon pylvääseen (4) ruuvilla (29), ohjaustangon suojalla (30), holkillilla (31) ja tasaisella aluslevyllä (28), kuten kuvassa.

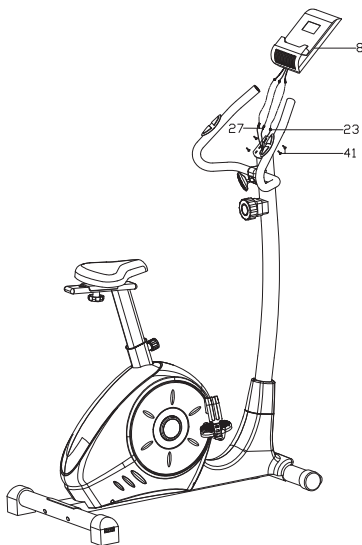
F



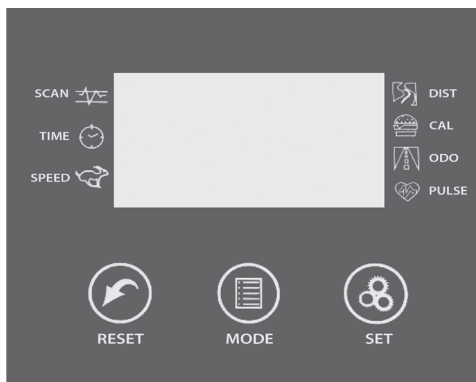
VAIHE 6 (katso kuva G):

Liitä kaapelit (23 ja 27) näyttöön (8) ja kiinnitä näyttö (8) ohjaustangon pylvään (4) pidikkeeseen ruuvilla (41), kuten kuvassa.

G



NÄPPÄIMIEN TOIMINNOT



FUNKCJE PRZYCISKÓW:

- **MODE** – mahdollistaa halutun toiminnon valitsemisen näytöltä.
- **SET** – käytetään arvojen asettamiseen: TIME (aika), DISTANCE (matka), CALORIE (kalorit) sekä PULSE (syke).
- **RESET** – nollaa kaikki arvot.

NÄYTÖN TOIMINNOT JA MERKINNÄT

- **TIME (Aika):** Paina MODE-painiketta, kunnes osoitin näyttää TIME. Harjoittelun alkaessa näytetään koko harjoituksen kesto.
- **SPEED (Nopeus):** Näyttää käynnissä olevan nopeuden.

- **DIST (Matka):** Näyttää kuljetun matkan.
- **CAL (Kalorit):** Näyttää arvioitun poltettujen kalorien määrän.
- **ODO (Mittari)** (jos saatavilla): Näyttää laitteen koko historian aikana kuljetun matkan.
- **PULSE (Syke)** (jos saatavilla): Näyttää käyttäjän sykkeen (lyöntiä minuutissa). Tarkimman tuloksen saat pitämällä kädet antureilla noin 30 sekuntia.
- **SCAN:** Arvot vaihtuvat automaattisesti 4 sekunnin välein.

KONSOLIN KÄYTTÖ:

1. ASETUSTILA

Valitse muokattava toiminto painamalla MODE, kunnes kursori vilkkuu toiminnon vieressä. Vilkkuva kursori osoittaa, että toiminto on aktiivinen ja valmis asetettavaksi. Paina SET muuttaa arvoa. Jokainen painallus lisää/arvoa askelittain, kunnes haluttu arvo saavutetaan.

2. AUTOMAATTINEN KÄYNNISTYS/SAMMUTUS

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

Järjestelmä sammuu automaattisesti, jos nopeusanturi ei havaitse liikettä tai painikkeita ei paineta 4 minuuttiin.

3. NOLLAUS

Nollaa moduuli poistamalla paristo ja asettamalla se uudelleen paikalleen tai pidä MODE-painiketta painettuna 3 sekuntia.

PYÖRÄN SIIRTÄMINEN JA SÄILYTYS

Ole erityisen varovainen nostaessasi ja siirtäessäsi laitetta.

Älä koskaan altista pyörää kosteudelle tai sateelle.

Pyörä ei ole tarkoitettu ulkokäyttöön. Älä käytä sitä uima-altaan lähellä tai muissa kosteissa olosuhteissa. Pyörä tulee säilyttää puhtaassa ja kuivassa paikassa.

HUOLTO-OHJEET

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

2. Älä käytä laitteen puhdistamiseen voimakkaita puhdistusaineita. Käytä pehmeää, kosteaa liinaa lika- ja pölyjäämien poistamiseen. Pyyhi hiki pois, sillä hapan hiki voi vahingoittaa satulaa. Mittari tulee puhdistaa vain kuivalla liinalla.

3. Jos laite vahingoittuu, sitä ei tule käyttää. Älä koskaan korjaa laitetta itse. Korjaukset tulee tehdä pätevän huoltotyöntekijän toimesta.

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

5. Jos pyörää ei käytetä pitkään aikaan, poista paristo konsolista, jotta se ei kulu ennenaikaisesti.

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.

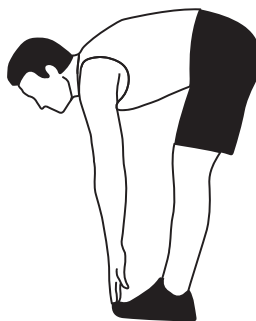
HARJOITTELUOHJEET

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 uhalla. 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 roskeen tuottoon 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

Juoksumatto kotikäyttöön - luokka HC
Ohjeet voi ladata osoitteesta **www.spokey.pl**.

EU-vaatimustenmukaisuusvakuutus
löytyy osoitteesta:
<https://spokey.pl/deklaracje-zgodnosci-ue>



Poland

Spokey Sp. z o.o.
al. Różdzieńskiego 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