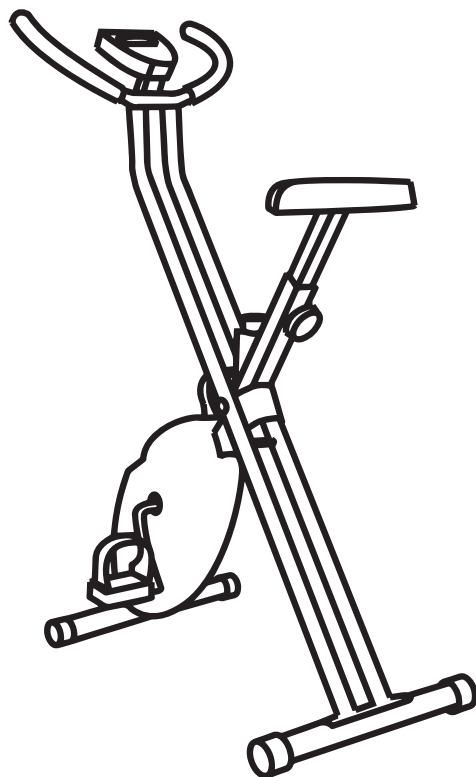


SPOKEY

XFIT 944474

5905339444745



EN Mechanical exercise bike for home use

PL Rower mechaniczny do użytku domowego

CZ Mechanický rotoped pro domácí použití

SK Mechanický rotoped pre domáce použitie

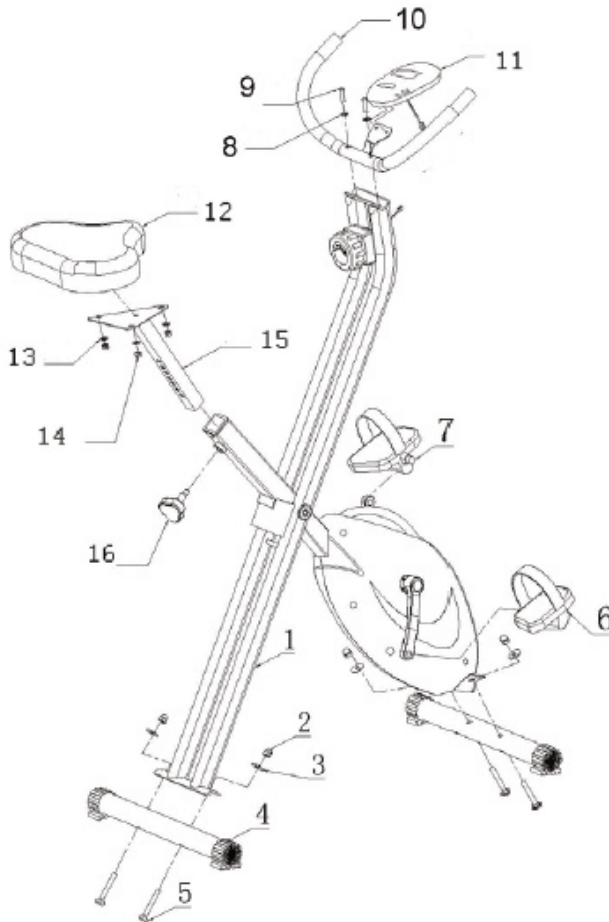
www.spokey.com



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.

BIKE DRAWING











PARTS LIST

No.	NAME	qty.
1	Main frame	1
2	M8 Lock nut	4
3	M8 Curved washer	4
4	Stabilizers	2
5	M8x40 Ball head screws	4
6	Right pedal	1
7	Left pedal	1
8	Sprong washer	2
9	M8x30 Bolt	2
10	Handlebar	1
11	Monitor	1
12	Saddle	1
13	M8 Flat washer	3
14	M8 Lock nut	3
15	Tube under the saddle	1
16	Knob	1

CONTENTS OF THE PACKAGE

Before starting to use, check whether all the listed elements are included in the packaging

1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	

No. DESCRIPTION

1	M8x40 Ball head bolt
2	M8 Lock nut
3	M8 Curved washer
4	M8x30 Bolt
5	Spring washer
6	Knob
7	M8 Lock nut
8	Flat washer

INTRODUCTION

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

IMPORTANT PRECAUTIONS AND RECOMMENDATIONS FOR USE

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

1. Safe and effective use of the device can only be ensured if it is assembled, maintained and used in the proper manner as described in the instructions.
2. Consult your doctor or other health care professional before beginning any exercise program. It can help you adjust your exercise frequency and intensity (target heart rate) and duration to suit your age and physical condition.
3. **ATTENTION!** If you experience pain or pressure in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feel weak or uncomfortable during exercise, **STOP TRAINING IMMEDIATELY!** Consult your doctor before proceeding.
4. This device is not intended for persons (including children) with reduced physical fitness, physical or mental disabilities, or for persons who do not have experience in exercising on a similar device or do not have sufficient information and have not read the treadmill user manual. These people may only exercise on the device under the strict supervision of an authorized person who is directly responsible for their safety. Under no circumstances should children play with the device.
5. Keep children and pets away from the equipment while exercising. This device is intended for adults only.
6. Place the equipment on a solid, flat surface, using a special protective mat for this type of equipment. The mat provides additional protection for the floor and the stability of the bike.
7. For safety reasons, the equipment should have at least 2 meters of free space around it.
8. Do not throw any objects into any openings in the device.

9. Do not touch the moving parts of the device.
10. Always use equipment as directed. If you find any defective components when assembling or inspecting the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop exercising and contact your dealer. Do not use the equipment until the problem is resolved!
11. Before using the device, check that nuts and bolts are securely tightened. Some parts such as pedals etc. can come loose easily. Regularly checking the equipment will increase safety of use.
12. Wear appropriate clothing and shoes when exercising. Do not wear long, loose clothing that may get stuck in the device. Remember to adjust the pedal straps.
13. Set a slow pace at first. During the exercise, hold on to the handles and do not get off the saddle.
14. Don't exercise immediately after eating.
15. Repairs should be performed by a qualified service employee.



NOTE:

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

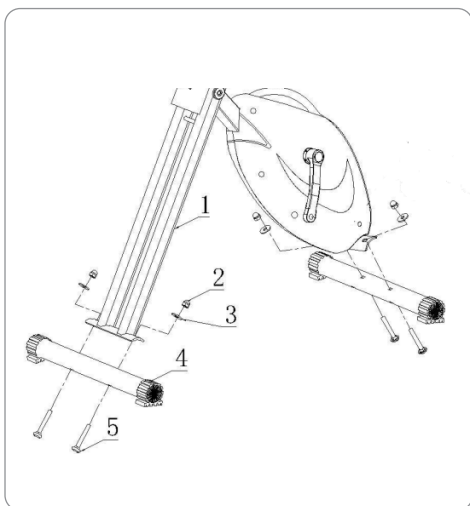
Dimension	76 x 40 x 112 cm	Number of resistance adjustment levels	8, manual adjustment
Batteries	2x AA		
Net weight	9,5 kg	Max. user weight	100 kg
Display	scan, time, speed, calories, distance		

ASSEMBLY INSTRUCTION

- 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.

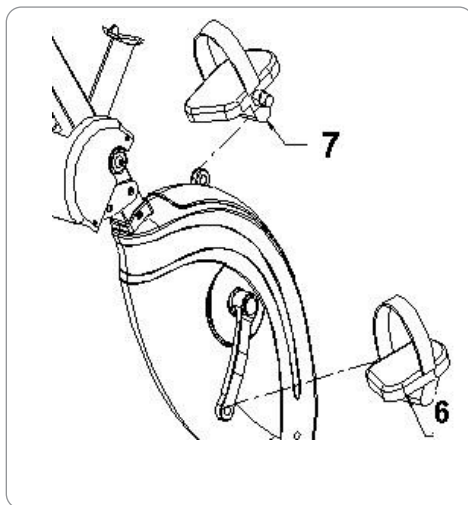
STEP 1

Attach the two stabilizers (4) to the main frame (1) using four nuts (2), curved washers (3) and ball head screws (5).



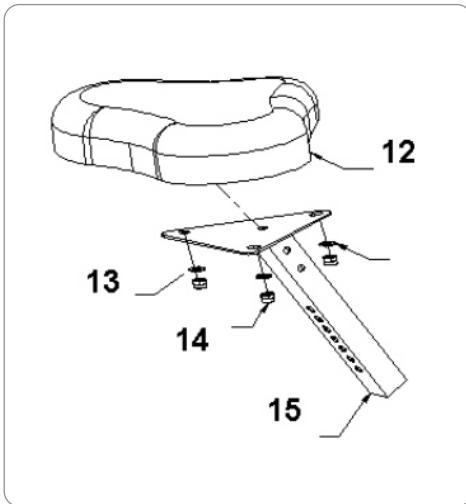
STEP 2

The marking „L” is the left pedal, „R” is the right pedal. Connect them to the appropriate crank arms. Please note that the right pedal should be wound clockwise and the left pedal should be wound counterclockwise.



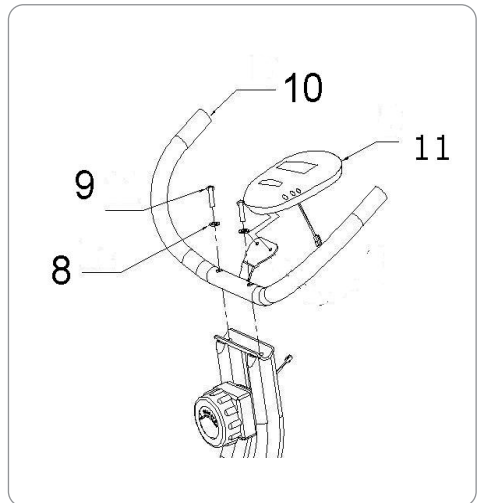
STEP 3

Use flat washers (13) and lock nuts (14) to connect the saddle (12) and the tube (15).



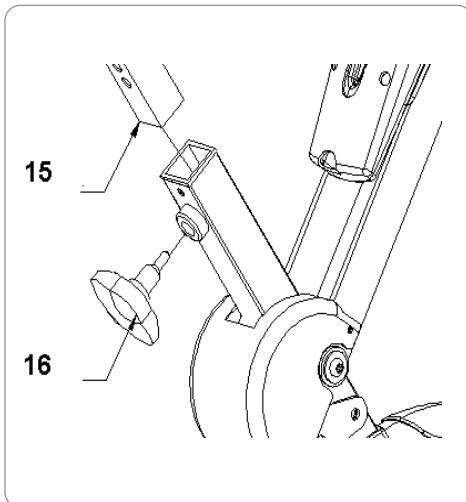
STEP 5

Use spring washers (8) and lock nuts (9) to connect the handle (10). Insert 2 pieces of 1.5V „AA” batteries into the monitor (11), then hang it on the bracket. Finally, connect the computer wires.

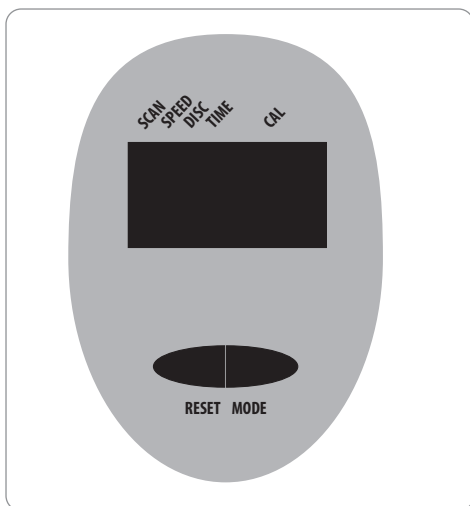


STEP 4

Use flat washers (13) and lock nuts (14) to connect the saddle (12) and the tube (15).



CONSOLE USER MANUAL



SPECIFICATIONS:

- TIME (TMR) _____ 00:00-99:59
- SPEED (SPD) _____ 0.0-99.9 KM/H
- DISTANCE (DIST) _____ 0.00-99.99 KM
- CALORIES (CAL) _____ 0-999.9 KCAL

BUTTON FUNCTIONS:

1. **MODE:** This key allows you to select and lock the desired function.
2. **RESET:** A key to reset the value to zero by pressing it.

FUNCTIONS DISPLAYING:

1. **SCAN:** Automatically displays the following functions in the order shown: TIME-SPEED-DISTANCE-PULSE-CALORIES
2. **DIST:** Press the MODE button until the indicator displays DIST. The distance of each training session will be shown.
3. **SPEED:** Press the MODE button until the indicator displays SPEED. The current speed will be shown.
4. **TIME:** Press the MODE button until the indicator displays TIME. The total running time will be shown at the beginning of the exercise.
5. **CAL:** Press the MODE button until the indicator displays CAL. The calories burned will be displayed once you start exercising.

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.

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	<ol style="list-style-type: none">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.



The manufacturer is not responsible for improper use of the exercise bike, 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.

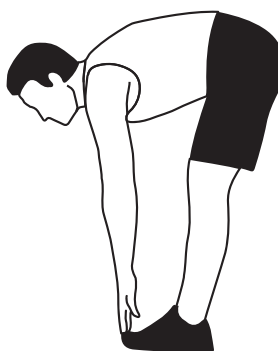
EXERCISE INSTRUCTIONS

WARM-UP BEFORE TRAINING

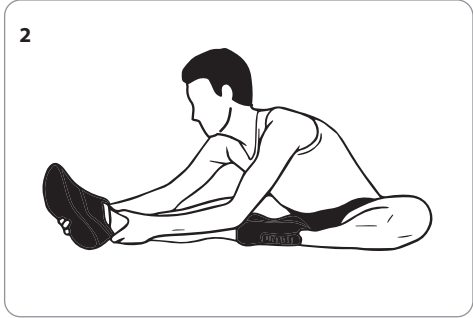
Before starting exercise, it is worth warming up your muscles. Warm muscles stretch more easily, so spend the first 5 ~ 10 minutes warming up. Then do the stretching exercises shown in the picture - do five repetitions on each leg for 10 seconds or longer.

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).

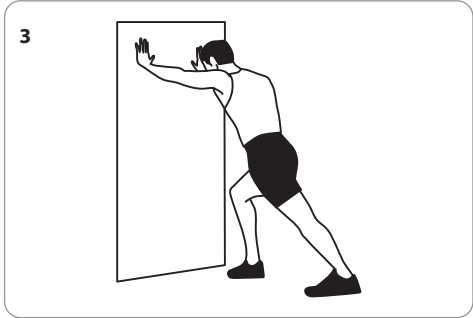
1



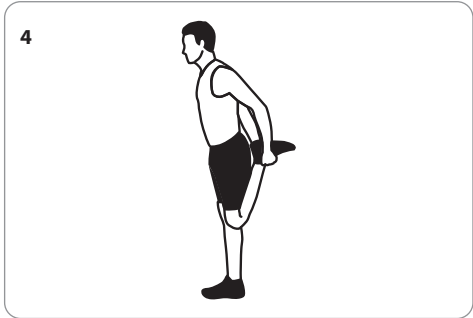
Hamstring stretch: Sitting on the floor, straighten one leg. Bend your other leg and pull it towards your straight leg. Try touching your toes with your hands. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on each leg (see Figure 2).



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).











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).



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).



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

Exercise bike for home use – class HC
The manual can be downloaded from
www.spokey.pl

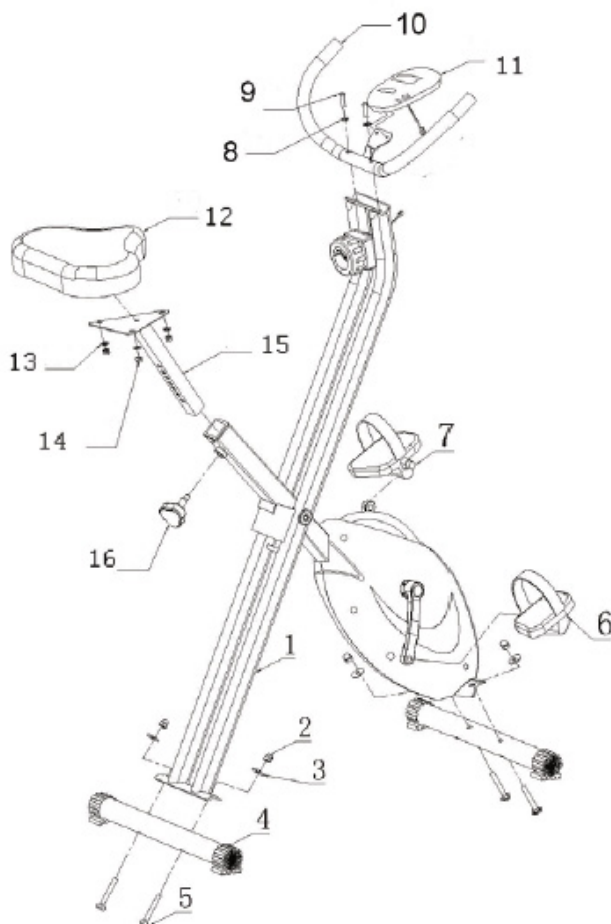




UWAGA: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

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

RYSUNEK ROWERKA











LISTA CZĘŚCI

Nr.	NAZWA	szt.
1	Rama główna	1
2	M8 Nakrętka kontrująca	4
3	M8 Zakrzywiona podkładka	4
4	Stabilizatory	2
5	M8x40 Śruba z łbem kulistym	4
6	Prawy pedał	1
7	Lewy pedał	1
8	Podkładka sprężysta	2
9	M8x30 Śruba	2
10	Kierownica	1
11	Monitor	1
12	Siodelko	1
13	M8 Podkładka płaska	3
14	M8 Nakrętka kontrująca	3
15	Rura pod siodelkiem	1
16	Gałka	1

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

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

Nr. OPIS

1		2		3	
4		5		6	
7		8			

- 1 M8x40 Śruba z łbem kluczowym
- 2 M8 Nakrętka kontrująca
- 3 M8 Zakrzywiona podkładka
- 4 M8x30 Śruba
- 5 Podkładka sprężysta
- 6 Gałka
- 7 M8 Nakrętka kontrująca
- 8 Podkładka płaska

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. Nie ćwicz bezpośrednio po jedzeniu.

15. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik serwisu.



UWAGA:

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

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

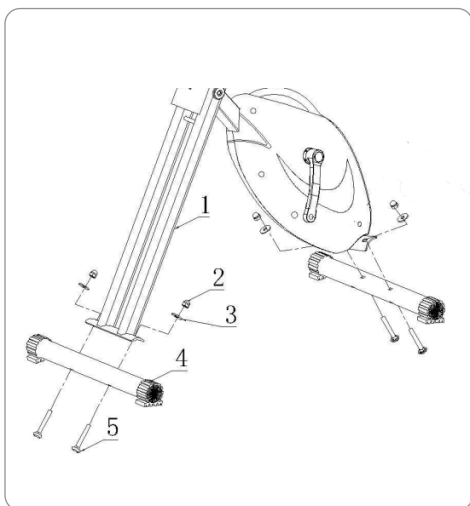
Rozmiar	76 x 40 x 112 cm	Ilość stopni regulacji oporu	8, regulacja ręczna
Baterie	2x AA		
Waga netto	9,5 kg	Max. waga użytkownika	100 kg
Wyświetlacz	scan, czas, prędkość, kalorie, dystans		

INSTRUKCJA MONTAŻU

- 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.

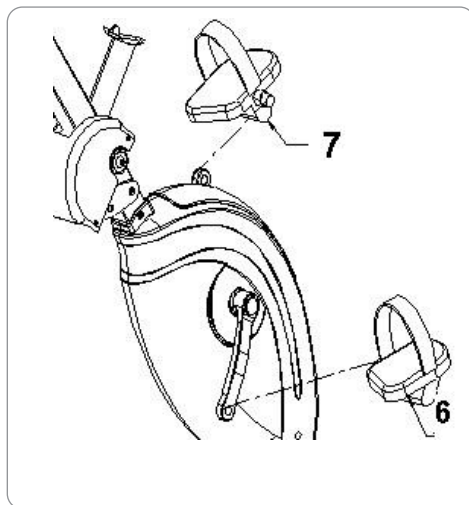
KROK 1

Przymocuj dwa stabilizatory (4) do ramy głównej (1). Za pomocą czterech nakrętek (2), podkładek zakrzywionych (3) i śrub z łbem kulistym (5).



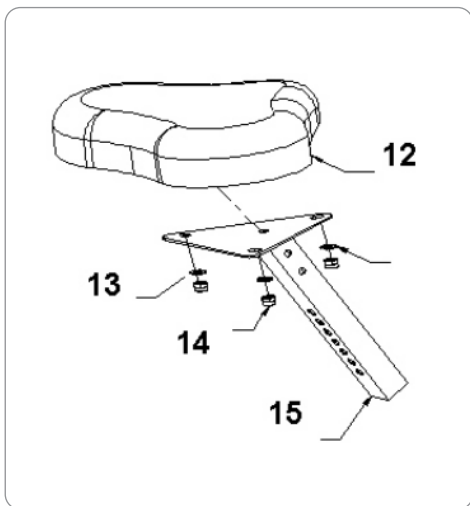
KROK 2

Oznaczenie „L” to lewy pedał, „R” to prawy pedał. Połącz je z odpowiednimi ramionami mechanizmu korbowego. Zwróć uwagę, że prawy pedał powinien być nakręcony zgodnie z ruchem wskazówek zegara, a lewy pedał w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara.



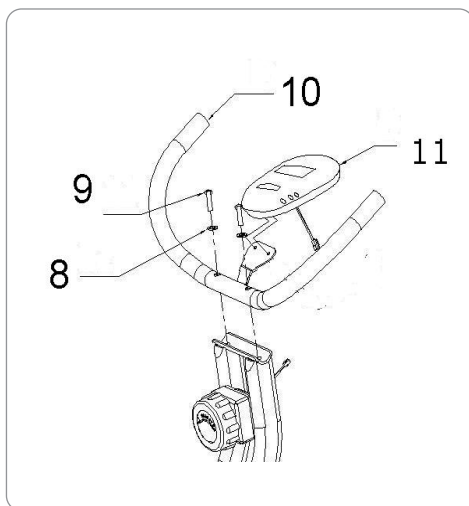
KROK 3

Użyj podkładki płaskie (13) oraz nakrętki kontrujące (14) aby połączyć siodełko (12) i rurę (15).



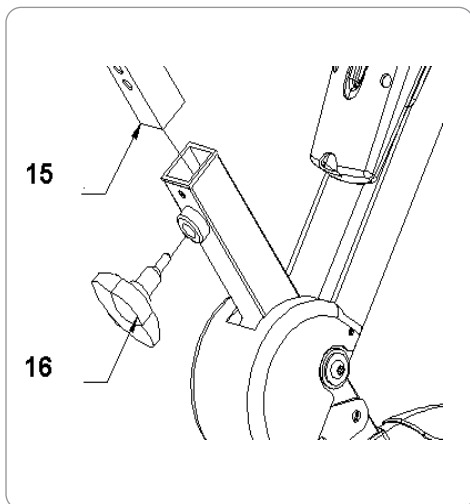
KROK 5

Użyj podkładek sprężystych (8) i nakrętek kontrujących (9), aby podłączyć uchwyt (10). Włóż 2 sztuki 1,5 V baterii „AA” do monitora (11), a następnie zawieś go na uchwycie. Na końcu podłącz przewody komputera.

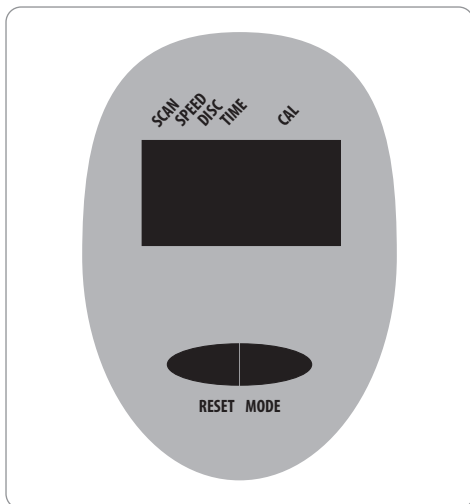


KROK 4

Włóż rurkę (15) do głównego korpusu i dokręć ją gałką (16).



INSTRUKCJA OBSŁUGI KONSOLI



SPECYFIKACJE:

- CZAS (TMR) _____ 00:00-99:59
- PRĘDKOŚĆ (SPD) _____ 0.0-99.9 KM/H
- DYSTANS (DIST) _____ 0.00-99.99 KM
- KALORIE (CAL) _____ 0-999.9 KCAL

FUNKCJE PRZYCISKÓW:

1. **MODE:** Ten klawisz pozwala wybrać i zablokować określoną funkcję, którą chcesz.
2. **RESET:** Klawisz do resetowania wartości do zera przez naciśnięcie go.

WYŚWIETLANIE FUNKCJI:

1. **SCAN:** Automatyczne wyświetlanie następujących funkcji w pokazanej kolejności: TIME-SPEED-DISTANCE-PULSE-CALORIES.
2. **DIST (DYSTANS):** Wciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik wyświetli DIST (dystans). Wyświetli się dystans każdego treningu.
3. **SPEED (PRĘDKOŚĆ):** Wciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik wyświetli SPEED (prędkość). Obecna prędkość zostanie pokazana.
4. **TIME (CZAS):** Naciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik wyświetli TIME. Całkowity czas pracy zostanie pokazany na początku ćwiczeń.
5. **CAL (KALORIE):** Wciskaj przycisk MODE, aż wskaźnik wyświetli CAL. Spalone kalorie zostaną wyświetlone po rozpoczęciu ćwiczeń.

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 pokręta są dokręcone i dobrze przymocowane.

2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwaj 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.	<ol style="list-style-type: none">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



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

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

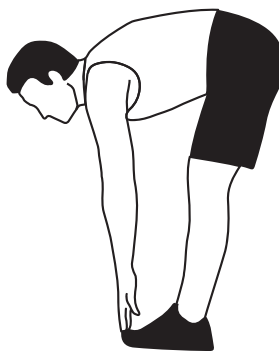
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

ROZGRZEWKĄ PRZED TRENINGIEM

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

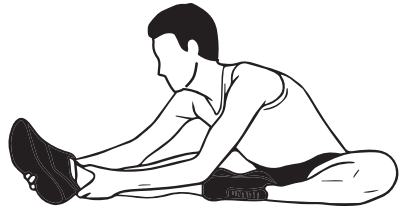
Skłony w przód: Lekko ugnij kolana, wykonaj powoli skłon tułowia w przód, rozluźnij plecy i ramiona, spróbuj rękami dotknąć palców u stóp. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy (zobacz Rysunek 1).

1



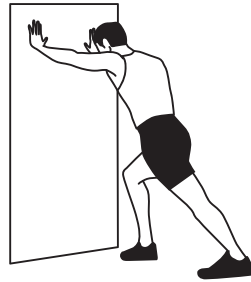
Rozciąganie mięśni trójkątowych łydek: Siedząc na podłodze, wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę zegnij i przyciągnij do wyprostowanej nogi. Spróbuj rękami dotknąć palców u stóp. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz Rysunek 2).

2



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

3



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









4



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

5



	<p>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.</p> <p>Można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wyniknąć z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego, jeśli produkt zostanie zutyliczowany w należyty sposób.</p>
	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



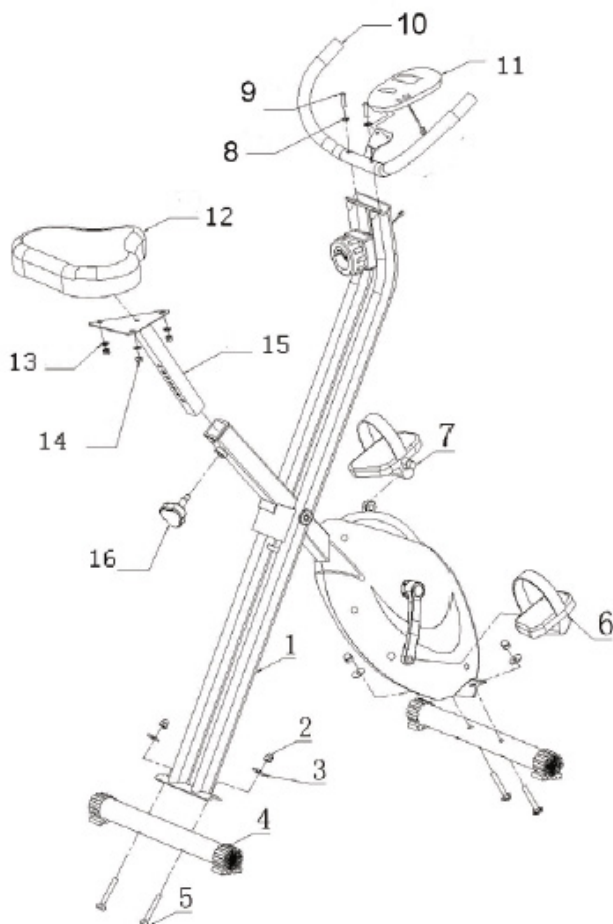
NÁVOD K POUŽITÍ PŘELOŽEN Z ORIGINÁLU



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

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

NÁKRES ROTOPEDU











SEZNAM DÍLŮ

č.	NÁZEV	ks
1	Hlavní rám	1
2	Pojistná matice M8	4
3	Zakřivená podložka M8	4
4	Stabilizátory	2
5	Šroub se zápustnou kulatou hlavou M8x40	4
6	Pravý pedál	1
7	Levý pedál	1
8	Pružná podložka	2
9	Šroub M8x30	2
10	Řídítka	1
11	Počítač	1
12	Sedlo	1
13	Plochá podložka M8	3
14	Pojistná matice M8	3
15	Sedlovka	1
16	Regulační kolečko	1

OBSAH BALENÍ

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

1		2		3	
4		5		6	
7		8			

č. POPIS

- 1 M8 Pojistná matice
- 2 Plochá podložka
- 3 M8x40 Šroub se šestihrannou hlavou
- 4 M8 Pojistná matice
- 5 M8 Zakřivená podložka
- 6 M8x30 Šroub
- 7 Pružná podložka
- 8 Regulační kolečko

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. important information.

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, poraďte se se svým lékařem. Lékař vám pomůže stanovit tepovou frekvenci a intenzitu cvičení, a rovněž dobu tréninku vhodnou pro váš věk a fyzickou kondici.

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

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

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

14. Necvičte bezprostředně po jídle.

15. Opravy by měl provádět pouze kvalifikovaný servisní technik.



VAROVÁNÍ:

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

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

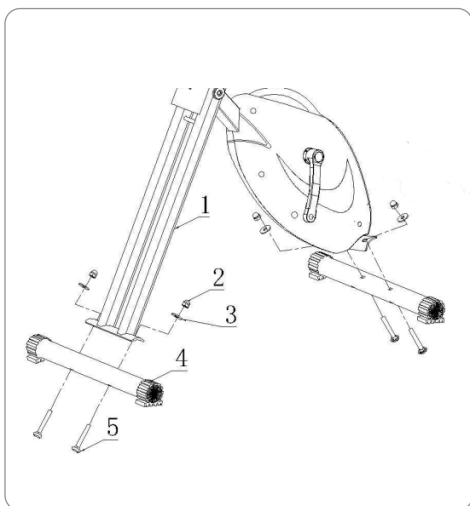
Rozměr	76 x 40 x 112 cm	Počet stupňů zátěže	8, manuální regulace
Baterie	2x AA		
Hmotnost netto	9,5 kg	Max. hmotnost uživatele	100 kg
Displej	scan, čas, rychlost, vzdálenost a kalorie		

MONTÁŽNÍ POKYNY

- 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.

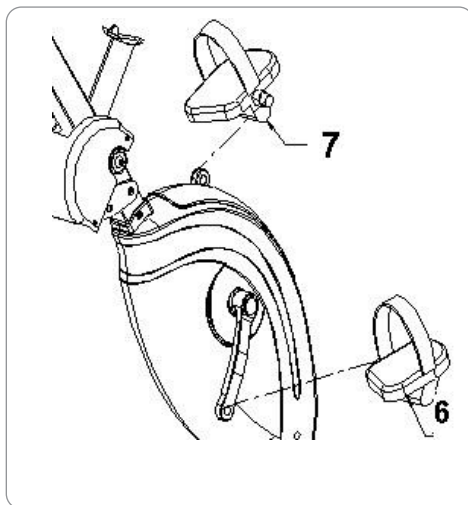
KROK 1

Připevněte oba stabilizátory (4) k hlavnímu rámu (1). Použijte k tomu čtyři matice (2), prohnuté podložky (3) a šrouby s kulovou hlavou (5).



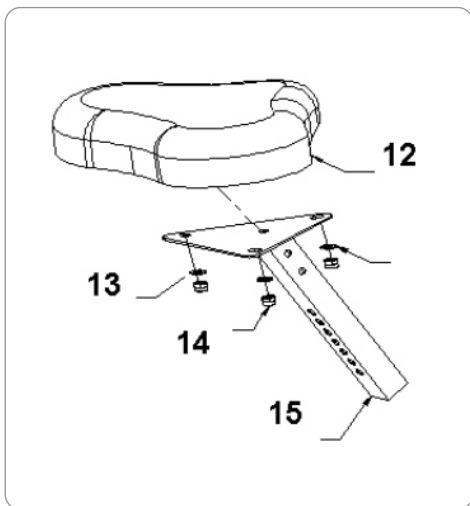
KROK 2

Označení "L" označuje levý pedál, "R" pravý pedál. Připojte je k odpovídajícím ramenům klikového mechanismu. Upozorňujeme, že pravý pedál by měl být našroubován ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.



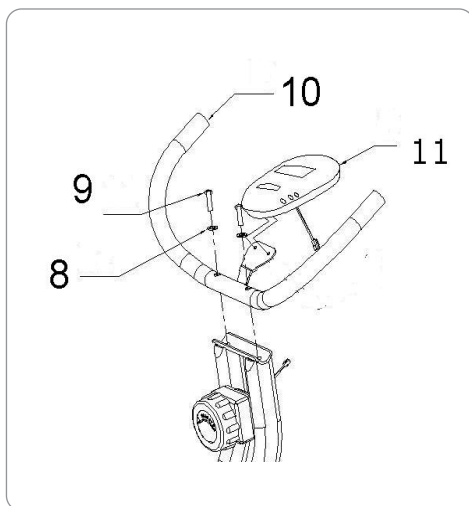
KROK 3

Pomocí plochých podložek (13) a pojistných matic (14) spojte sedlo (12) se sedlovkou (15).



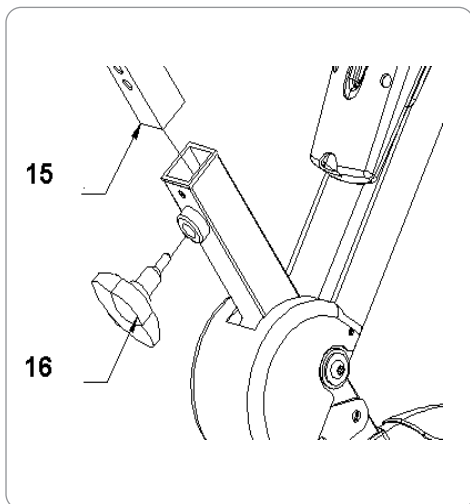
KROK 5

Pomocí pružných podložek (8) a pojistných matic (9) připojte říditka (10). Do počítače (11) vložte dvě 1,5 V baterie "AA" a poté jej připevňte k držáku. Nakonec připojte kabely počítače.

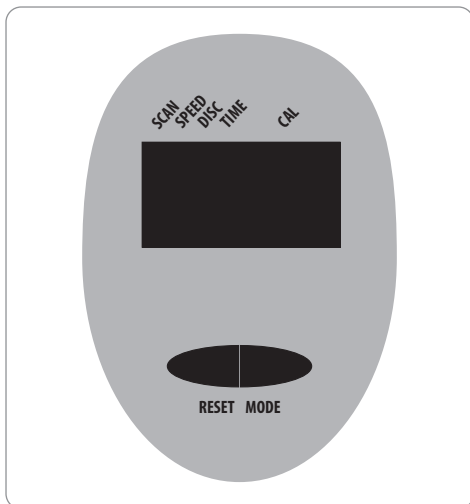


KROK 4

Vložte sedlovku (15) do hlavního korpusu a utáhněte ji regulačním kolečkem (16).



PRŮVODCE FUNKCEMI



SPECIFIKACE:

- ČAS (TMR) _____ 00:00-99:59
- RYCHLOST (SPD) _____ 0.0-99.9 KM/H
- VZDÁLENOST (DIST) _____ 0.00-99.99 KM
- KALORIE (CAL) _____ 0-999.9 KCAL

FUNKCE TLAČÍTEK:

1. **MODE:** Toto tlačítko umožňuje vybrat a uzamknout konkrétní požadovanou funkci.
2. **RESET:** Tlačítko, jehož stisknutím vynulujete hodnotu.

ZOBRAZOVÁNÍ FUNKCÍ:

1. **SCAN:** Automatické zobrazení následujících funkcí v uvedeném pořadí: ČAS-RYCHLOST-VZDÁLENOST-PULS-KALORIE
2. **DIST (VZDÁLENOST):** Mačkejte tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí DIST (vzdálenost). Na displeji se zobrazí vzdálenost každého tréninku.
3. **SPEED (RYCHLOST):** Mačkejte tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí SPEED (vzdálenost). Na displeji se zobrazí aktuální rychlost.
4. **TIME (ČAS):** Mačkejte tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí TIME. Na začátku cvičení se zobrazí celkový čas běhu.
5. **CAL (KALORIE):** Mačkejte tlačítko MODE, dokud se na displeji nezobrazí CAL. Po zahájení cvičení se zobrazí počet spálených kalorií.

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 čištěné povrchy.**
5. Pokud nebudete rotoped delší dobu používat, vyjměte z konzole baterie, abyste předešli jejich předčasnému opotřebení.

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

PROBLEM:	ŘEŠENÍ:
Displej nefunguje.	<ol style="list-style-type: none">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.



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

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

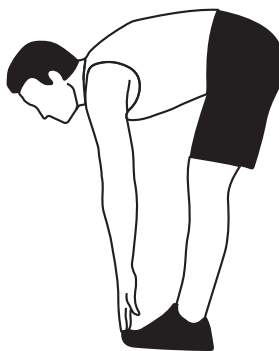
POKyny KE CVIČENÍ

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 předkloněte 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



Protážení 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



Protážení 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



Protážení 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



Protážení 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



	<p>Tento symbol znamená, že výrobek nesmí být likvidován se smíšeným odpadem ani do kontejnerů na tříděný odpad, ale musí být odevzdán na místa k tomu určená, aby byla zajištěna jejich ekologická recyklace.</p> <p>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.</p>
	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



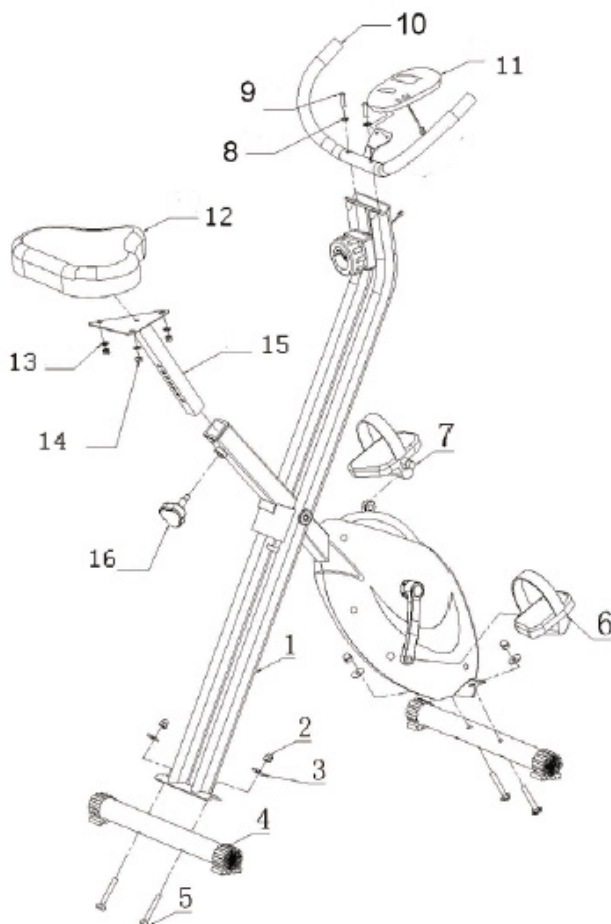
NÁVOD NA POUŽITIE PRELOŽENÝ Z ORIGINÁLU



UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojim 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.

NÁKRES ROTOPEDU



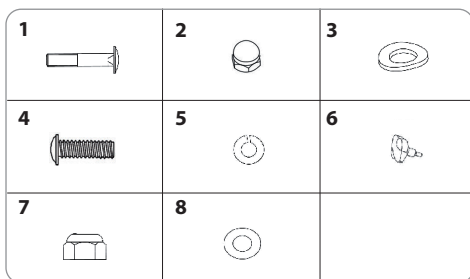
ZOZNAM DIELOV

č.	NÁZOV	ks
1	Hlavný rám	1
2	Poistná matica M8	4
3	Zakrivená podložka M8	4
4	Stabilizátory	2
5	Skrutka so zápuštnou guľatou hlavou M8x40	4
6	Pravý pedál	1
7	Ľavý pedál	1
8	Pružná podložka	2
9	Skrutka M8x30	2
10	Riadidlá	1
11	Počítač	1
12	Sedlo	1
13	Plochá podložka M8	3
14	Poistná matica M8	3
15	Sedlovka	1
16	Regulačné koliesko	1

OBSAH BALENIA

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

č. POPIS



- 1 M8x40 Skrutka so šesťhrannou hlavou
- 2 M8 Pojistná matica
- 3 M8 Zakrivená podložka
- 4 M8x30 Skrutka
- 5 Pružná podložka
- 6 Regulačné koliesko
- 7 M8 Poistná matica
- 8 Plochá podložka

ÚVOD

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

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY A ODPORÚČANIA NA POUŽÍVANIE

Pred použitím si starostlivo a pozorne prečítajte návod na obsluhu a pri používaní výrobku dôsledne dodržujte 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 svojim 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 svojim 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 trenažéri cvičiť iba pod prísny dohľad poverenej osoby, ktorá je priamo zodpovedná za ich bezpečnosť. Za žiadnych okolností by sa so zariadením nemali hrať deti.
5. Pri cvičení udržiajte 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 s časti 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. Necvičte bezprostredne po jedle.

15. Opravy by mal vykonávať iba kvalifikovaný servisný technik.



VAROVANIE:

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

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

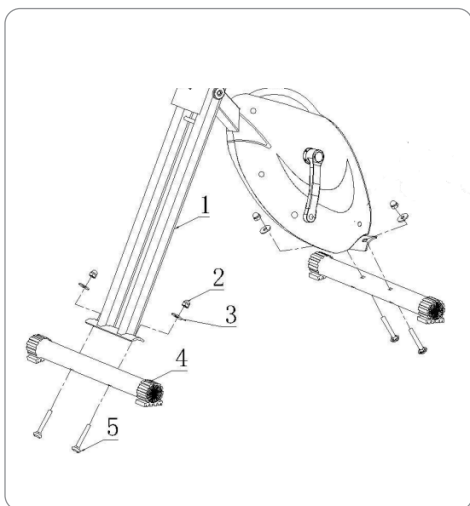
Rozmer	76 x 40 x 112 cm	Počet stupňov záťaže	8, manuálna regulácia
Batérie	2x AA		
Hmotnosť netto	9,5 kg	Max. hmotnosť užívateľa	100 kg
Displej	scan, čas, rýchlosť, vzdialenosť a kalórie		

MONTÁŽNE POKYNY

- 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.

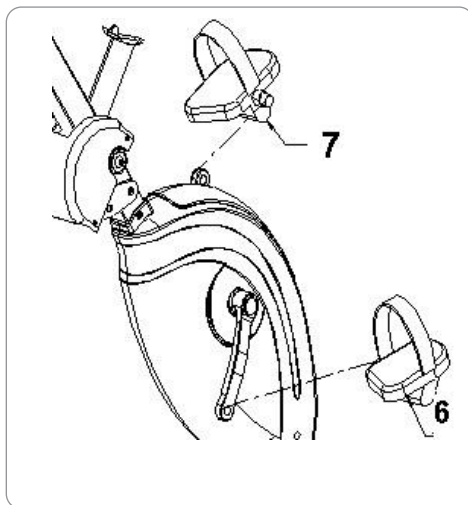
KROK 1

Pripevnite oba stabilizátory (4) k hlavnému rámu (1). Použite na to štyri matice (2), prehnuté podložky (3) a skrutky s guľovou hlavou (5).



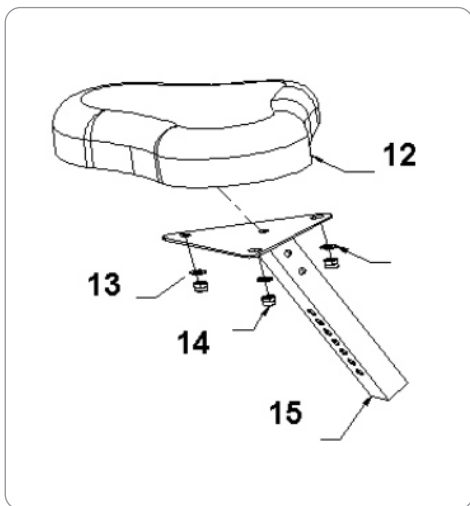
KROK 2

Označenie "L" označuje ľavý pedál, "R" pravý pedál. Pripojte ich k zodpovedajúcim ramenám kľukového mechanizmu. Upozorňujeme, že pravý pedál by mal byť naskrutkovaný v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.



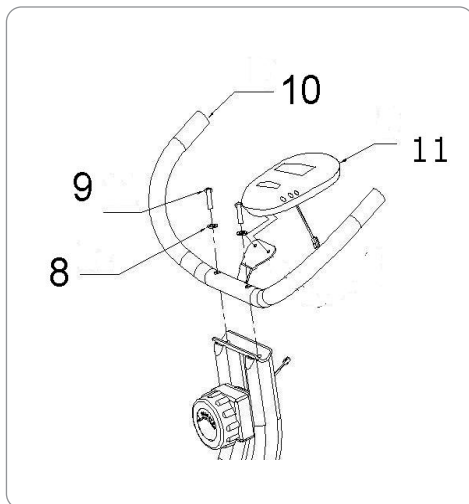
KROK 3

Pomocou plochých podložiek (13) a poistných matíc (14) spojte sedlo (12) so sedlovkou (15).



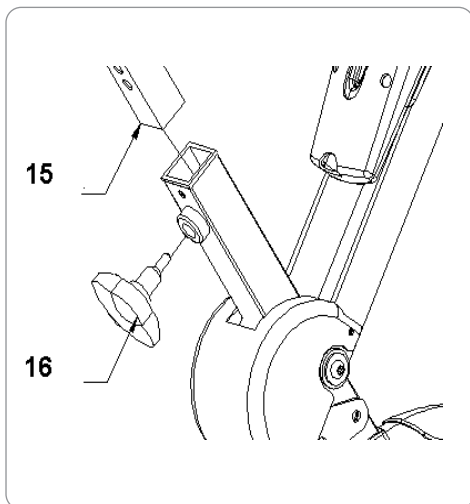
KROK 5

Pomocou pružných podložiek (8) a poistných matíc (9) pripojte riadidlá (10). Do počítača (11) vložte dve 1,5 V batérie "AA" a potom ho pripievňte k držiaku. Nakoniec pripojte káble počítača.

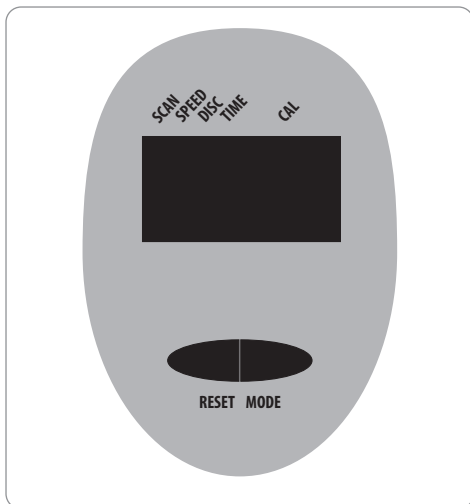


KROK 4

Vložte sedlovku (15) do hlavného korpusu a utiahnite ju regulačným kolieskom (16).



SPRIEVODCA FUNKCIAMI



ŠPECIFIKÁCIA:

- ČAS (TMR) _____ 00:00-99:59
- RÝCHLOSŤ (SPD) _____ 0.0-99.9 KM/H
- VZDIALENOSŤ (DIST) _____ 0.00-99.99 KM
- KALÓRIE (CAL) _____ 0-999.9 KCAL

FUNKCIE TLAČIDIEL:

1. **MODE:** Toto tlačidlo umožňuje vybrať a uzamknúť konkrétnu požadovanú funkciu.
2. **RESET:** Tlačidlo, ktorého stlačením vynulujete hodnotu.

ZOBRAZOVANIE FUNKCIÍ:

1. **SCAN:** Automatické zobrazenie nasledujúcich funkcií v uvedenom poradí:
ČAS-RÝCHLOSŤ-VZDIALENOSŤ-PULS-KALÓRIE
2. **DIST (VZDIALENOSŤ):** Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa na displeji nezobrazí DIST (vzdialenosť). Na displeji sa zobrazí vzdialenosť každého tréningu.
3. **SPEED (RÝCHLOSŤ):** Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa na displeji nezobrazí SPEED (vzdialenosť). Na displeji sa zobrazí aktuálna rýchlosť.
4. **TIME (ČAS):** Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa na displeji nezobrazí TIME. Na začiatku cvičenia sa zobrazí celkový čas behu.
5. **CAL (KALÓRIA):** Stláčajte tlačidlo MODE, kým sa na displeji nezobrazí CAL. Po začatí cvičenia sa zobrazí počet spálených kalórií.

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 PRE ÚDRŽBU

1. Pred každým použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky skrutky, matice a otočné gombíky utiahnuté a bezpečne zaistené.
2. Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Na odstránenie nečistôt a prachu použite mäkkú, vlhkú handričku. Odstráňte stopy potu, pretože kyslá reakcia môže poškodiť sedlo. Počítač čistite iba suchou handričkou.
3. Ak je zariadenie poškodené, nemalo by sa používať. Nikdy neopravujte zariadenie sami. Opravy by mal vykonávať iba kvalifikovaný servisný technik.

4. Na čistenie **nepoužívajte papierové utierky - sú drsné a môžu poškodiť čistené povrchy.**
5. Pokiaľ nebudete rotoped dlhšiu dobu používať, vyberte z konzoly batérie, aby ste predišli ich predčasnému opotrebovaniu.

ODSTRAŇOVANIE PROBLÉMOV

PROBLÉM:	RIEŠENIE:
Displej nefunguje.	<ol style="list-style-type: none">1. Odstrutkujte 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.



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.

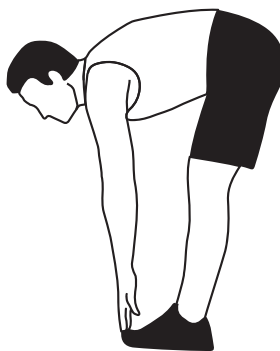
POKYNY NA CVIČENIE

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 narovnajzte 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 dlanami o stenu, jednu nohu natiahnite dozadu a narovnajzte 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



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

5



	<p>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.</p> <p>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.</p>
	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. Nehádzajte!
	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



Poland

Spokey Sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice

tel.: +48 32 317 20 00

www.spokey.pl / www.spokey.com

biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

Distributor:

Czech Republic

Spokey s.r.o.

Sadová 618, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: +420 731 157 912

www.spokey.cz

spokey@spokey.cz