

SPOKEY®

FIT Line



BIEŻNIA ELEKTRYCZNA

ARIZONA

Model: 84712



INSTRUKCJA OBSŁUGI

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

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

1. Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
2. Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
3. Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości itp. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
4. Dzieci, nie będące pod nadzorem, należy utrzymać z dala od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
7. Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
8. Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
9. Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Podczas ćwiczenia należy mieć przypięty do ubrania klucz bezpieczeństwa i trzymać się uchwytów. Podczas działania bieżni proszę nie dotykać elementów ruchomych bieżni.
10. Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
11. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
12. Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
13. Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
14. Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

OSTRZEŻENIE: PRZED ROZPOCZĘCIEM TRENINGU NA URZĄDZENIU NALEŻY PRZECZYTAĆ INSTRUKCJĘ.

ZA EWENTUALNE KONTUZJE LUB USZKODZENIA PRZEDMIOTÓW, KTÓRE ZOSTAŁY SPOWODOWANE NIEWŁAŚCIWYM UŻYTKOWANIEM TEGO PRODUKTU NIE PONOSIMY ODPOWIEDZIALNOŚCI.

URAZY DLA ZDROWIA MOGĄ WYNIKAĆ Z NIEPRAWIDŁOWEGO LUB ZBYT INTENSYWNEGO TRENINGU.

DANE TECHNICZNE

Rozmiar po rozłożeniu (dł. x szer. x wys.): 183 x 80 x 132 cm

Pas bieżny – 45 x 282 cm

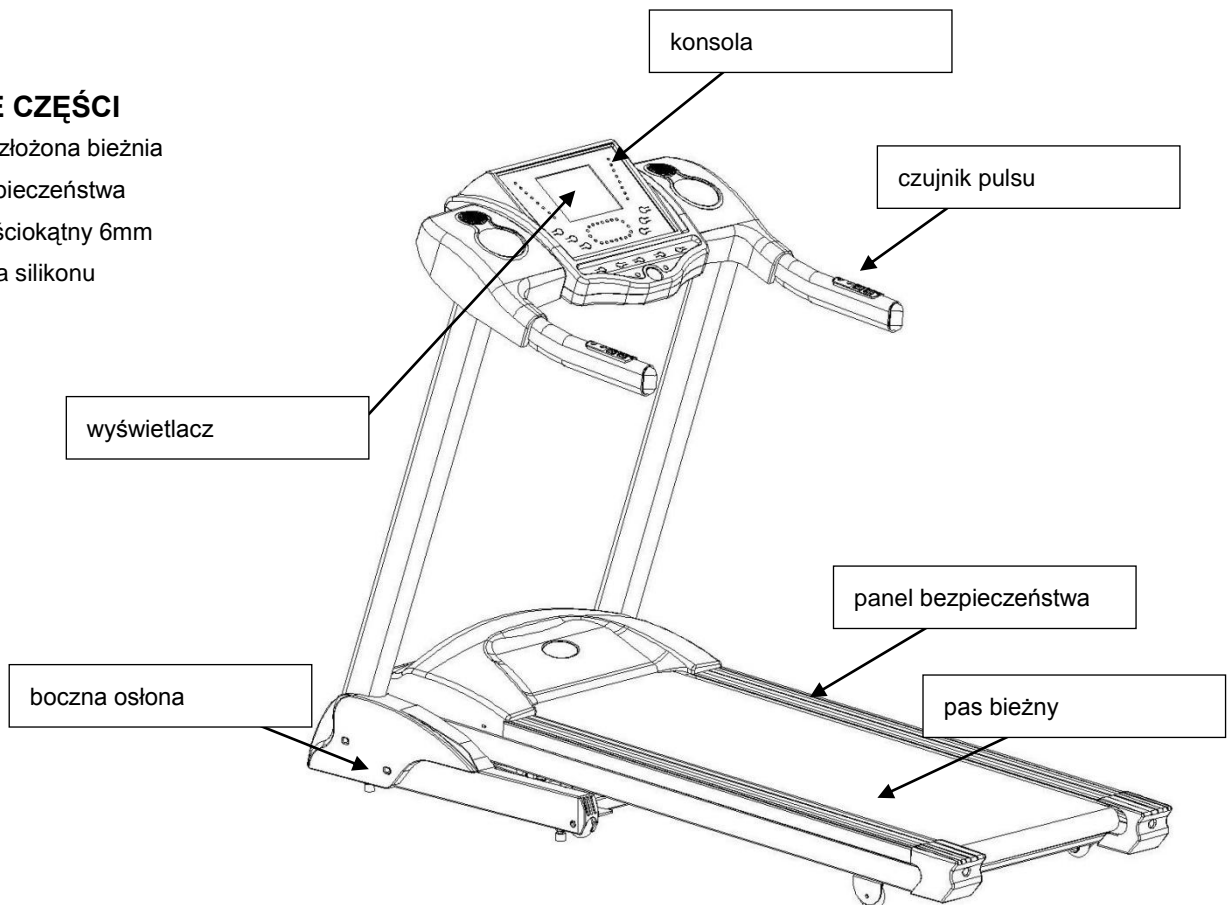
Powierzchnia do biegania: 50 x 134 cm

Maksymalna waga użytkownika - 150 kg

Napięcie: ~ 220-240 V (50/60Hz)

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

- (x1) w całości złożona bieżnia
- (x1) klucz bezpieczeństwa
- (1x) klucz sześciokątny 6mm
- (x1) buteleczka silikonu
- (x1) instrukcja



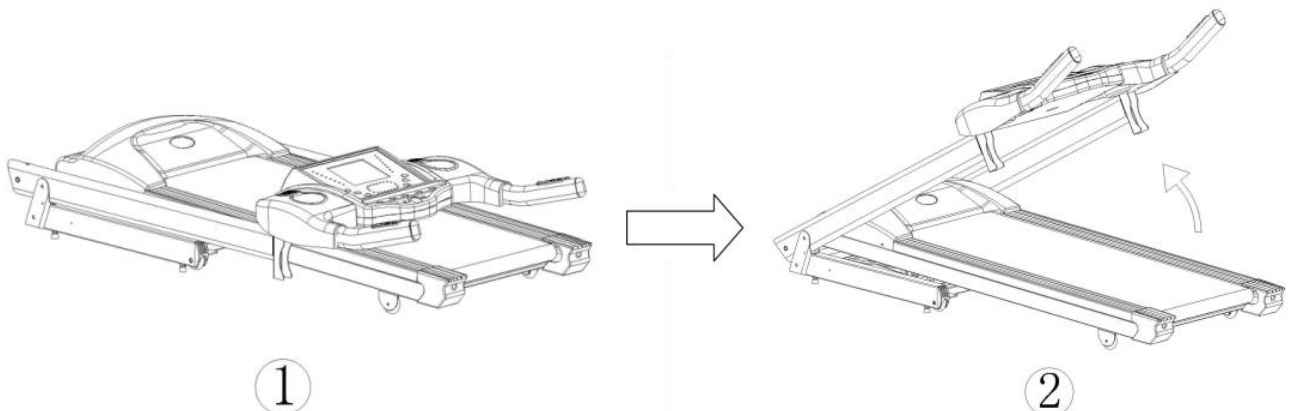
MONTAŻ BIEŻNI

KROK 1

Wymij wszystkie części z kartonu. Następnie proszę postępować zgodnie z załączonymi rysunkami.

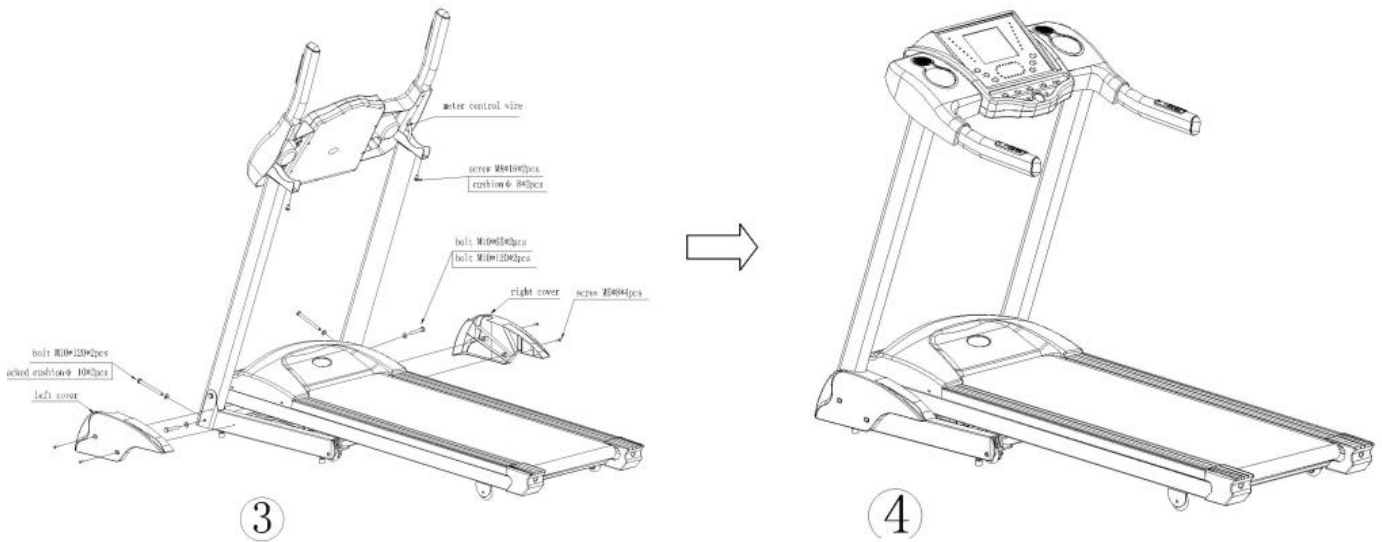
KROK 2

Należy podnieść przedni pomost (z wyświetlaczem) do góry.



KROK 3

Ostatnim krokiem jest przykręcenie bocznych osłon zgodnie z rysunkiem poniżej. Proszę to zrobić uważnie i dokładnie w celu zapewnienia odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa.

**SKŁADANIE/ROZKŁADANIE BIEŻNI**

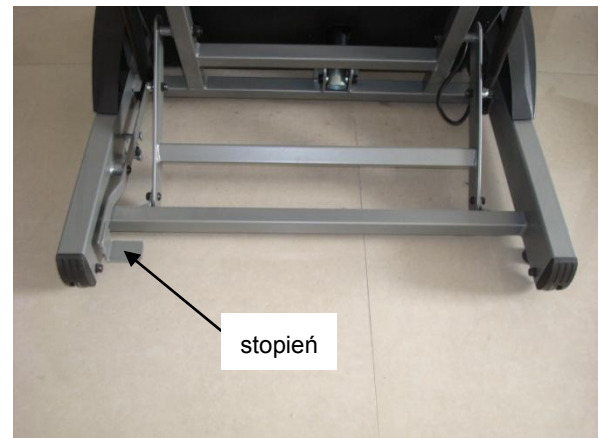
Nie próbuj ruszać bieżnią, jeśli nie jest w złożonej i zablokowanej pozycji.

Upewnij się, że wtyczka jest odłączona od źródła zasilania.

W celu złożenia bieżni należy podnieść obiema rękami powierzchnię do biegania aż do momentu usłyszenia delikatnego sygnału, który informuje o prawidłowym zablokowaniu bieżni w pozycji pionowej.

Natomiast w celu rozłożenia bieżni należy nacisnąć stopień w celu zwolnienia blokady. Następnie proszę stanąć w odległości 2 metrów od bieżni gdyż urządzenie rozłoży się automatycznie.

Prosimy zapoznać się z rysunkiem obok.

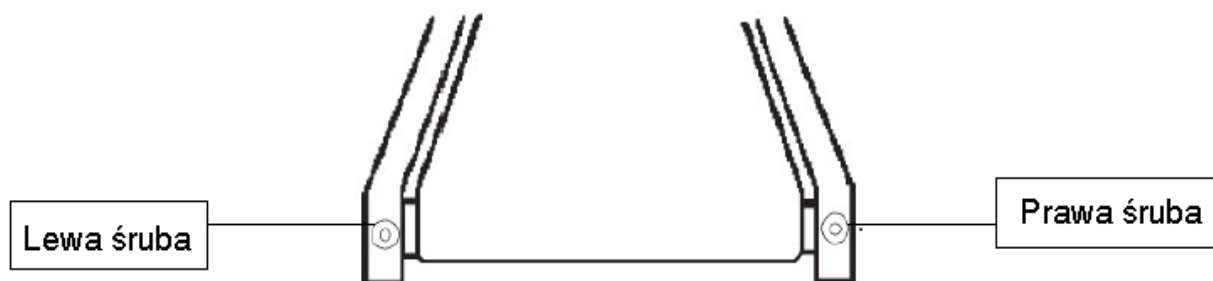
**PRZENOSZENIE BIEŻNI**

Ostrożnie unieś bieżnię na tylne rolki transportowe i trzymając po obu stronach przemieść ją w wybrane miejsce.

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

REGULACJA PASA BIEŻNEGO

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



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

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

WYŚRODKOWANIE PASA BIEŻNEGO

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

- ustaw najmniejszą prędkość
- sprawdź, po której stronie prowadnicy porusza się pas (blisko której krawędzi).

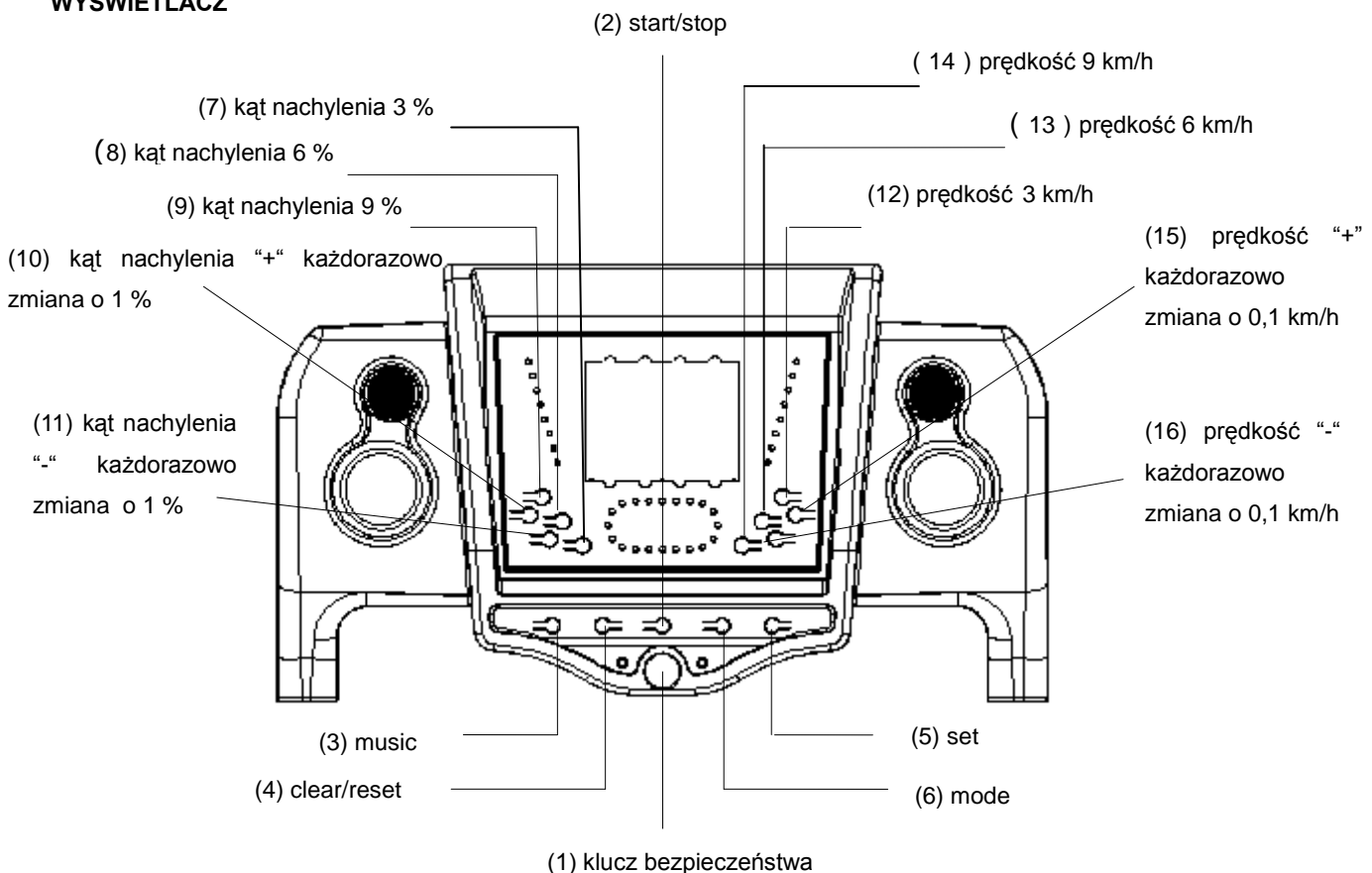
Jeśli pas porusza się przy prawej krawędzi, dokręć prawą śrubę i poluzuj lewą za pomocą 6 mm klucza aż do momentu, kiedy pas się wycentruje. Jeśli pas porusza się przy lewej krawędzi, dokręć lewą śrubę i poluzuj prawą aż do momentu, kiedy pas się wycentruje.

REGULACJA KĄTA NACHYLENIA PASA BIEŻNEGO

- Kąt nachylenia bieżni może być zmieniany po uruchomieniu pasa bieżnego.
- Kąt nachylenia może wynosić od 0 do 20 stopni.
- Naciśnij przycisk UP lub DOWN aby zmienić kąt nachylenia pasa bieżni lub poprzez naciśnięcie przycisku 3, 6, 9.
- Możesz zmieniać kąt nachylenia również za pomocą klawiszy „+” lub „-”, znajdujących się na wyświetlaczu.
- Na wyświetlaczu pojawi się informacja o bieżącym kącie nachylenia.
- Kąt nachylenia pozostaje w ustawionej pozycji, gdy wyświetlacz jest wyłączony.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

WYŚWIETLACZ



Przycisk (4) "reset" – po naciśnięciu wszystkie dane wyzerują się.

Przycisk (3) "music" – po naciśnięciu z głośników popłynie muzyka o ile urządzenie MP3 jest właściwie podłączone i kompatybilne z bieżnią. Po ponownym przyciśnięciu „music” zatrzymamy funkcję odtwarzania.

Przycisk (5) "set" – po naciśnięciu zainicjalizuje się wybrana funkcja tj.: czas, dystans, kalorie.

- Stały czas pracy bieżni: mniej niż 1 godzina
- Funkcje licznika: prędkość, czas, kąt nachylenia pasa bieżnego, dystans, puls, kalorie,
- Stymulator 400- metrowej bieżni na panelu sterowania
- Zakres łącznego czasu pracy bieżni: 0:00 - 99:59 (minuty: sekundy)
- Zakres przebytego łącznie dystansu: 0.00~99.9 km
- Zakres spalonych łącznie kalorii: 0 - 9999 calorie

WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE LICZNIKA

Podłącz wtyczkę do gniazdka (właściwego typu), włącz przycisk włączający znajdujący się z przodu bieżni, obok osłony silnika. Upewnij się, czy klucz bezpieczeństwa jest zainstalowany, gdyż bez niego nie można uruchomić bieżni.

UWAGA: Przed rozpoczęciem ćwiczeń, należy zawsze przypiąć klucz bezpieczeństwa do ubrania.

Po włączeniu zasilania, wyświetlacz na chwilę się zapali.

SPRAWDZANIE BEZPIECZEŃSTWA

Gdy używasz bieżni po raz pierwszy, zalecane jest sprawdzenie jej bezpieczeństwa.

Usuń klucz bezpieczeństwa, naciśnij przycisk MODE i przytrzymaj, wprowadź klucz bezpieczeństwa ponownie do konsoli – komputer rozpocznie samosprawdzanie. Gdy podczas wykonywania samosprawdzania naciśniesz przycisk START/STOP, proces samosprawdzania zostanie zakończony.

SZYBKI START

- a) Zainstalowanie klucza bezpieczeństwa uaktywni wyświetlacz.
- b) Naciśnij START/STOP aby bieżnia zaczęła się przesuwać z prędkością 1km/h. Naciśnięcie przycisku „+” lub „-” spowoduje regulację prędkości. Do regulowania prędkości można również używać przycisków: 3, 6, 9. Zakres prędkości bieżni to od 1km/h do 22 km/h.
- c) Aby zwolnić prędkość przyciśnij klawisz „-”, możesz też nacisnąć klawisze regulacji: 3, 6, 9.
- d) Jeśli naciśniesz klawisz START/STOP w czasie pracy urządzenia:
 - pas bieżny zwolni, gdy prędkość będzie większa niż 3,6 km/h
 - pas bieżny zatrzyma się całkowicie, gdy prędkość będzie niższa niż 3,6 km/h.
- e) Jeśli naciśniesz klawisz CLEAR podczas pracy urządzenia, wyzerujesz wszystkie wartości oprócz prędkości. Wówczas można wejść w ręczny tryb sterowania.
- f) Aby zatrzymać bieżnię, naciśnij START/STOP.

Uwaga: Boczna poręcz przeznaczona jest wyłącznie do pomiaru pulsu przez dłonie i nie spełnia funkcji bezpieczeństwa.

WYBÓR PROGRAMU

Bieżnia posiada 25 podstawowych programów. Po wybraniu danego programu na monitorze ukaże się maksymalna prędkość dla danego programu. Osiągnięta prędkość zostanie pokazana w polu SPEED na wyświetlaczu.

Każdy program posiada możliwość zmiany prędkości.

- a) Gdy bieżnia jest w trybie zatrzymania, naciśnij przycisk CLEAR/RESET aby wejść w stan resetowania. Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać żądany program (odpowiednio 1,2,3,...,25), po czym naciśnij START/STOP aby rozpocząć program z zerowymi wartościami.
- b) Okienko prędkości będzie teraz pokazywać prędkość wybraną dla danego programu.
- c) Czas trwania każdego programu to 10 minut. Po każdej minucie zarówno program jak i prędkość mogą być zmieniane

ręcznie lub automatycznie. Trzy sekundy przed zakończeniem programu usłyszysz trzykrotny sygnał, po czym pas bieżny zatrzyma się.

FUNKCJE

POMIAR PULSU

Pole pulsomierza (na wyświetlaczu) pokazuje Twój bieżący puls podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy dotykać obydwa czujników pulsu jednocześnie. Puls będzie pokazany na monitorze zawsze, gdy komputer będzie otrzymywał sygnały z czujnika.

POMIAR KALORII

Na wyświetlaczu pojawia się informacja o ilości spalonych kalorii w danym czasie twojego treningu.

UWAGA: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

STYMULATOR 400-METROWEJ BIEŻNI NA PANELU STEROWANIA

Na wyświetlaczu pojawia się symulator 400-metrowej bieżni, który obrazuje przybliżone postępy w biegu. Po przebiegnięciu dystansu 400-metrów, specyficzny sygnał dźwiękowy zabrzmie trzy razy, następnie cały proces symulacji rozpocznie się od początku.

MOŻLIWOŚĆ PROGRAMOWANIA

Bieżnia posiada 3 programy manualne.

- a) W stanie resetowania naciśnij przycisk MODE i wybierz program: 1,2 lub 3. Następnie należy nacisnąć CLEAR/RESET - wyświetlacze TIME i SPEED zaczną migać w tym samym czasie.

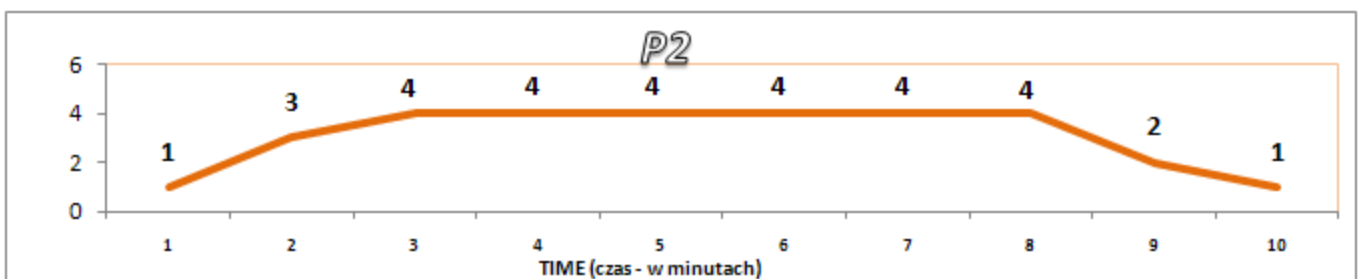
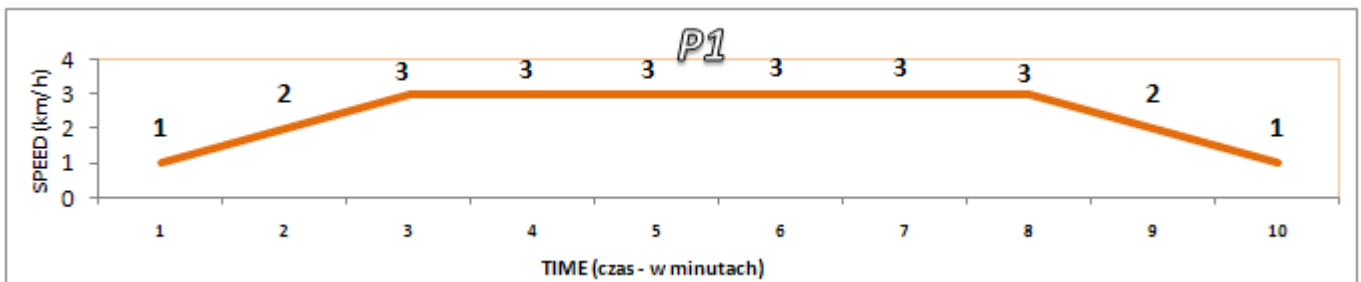
Kolejnym krokiem, jest naciśnięcie przycisku MODE w celu dostosowania czasu trwania programu do swoich potrzeb (standardowy czas trwania programu: 10 minut, czas będzie się zmieniać co dwie minuty).

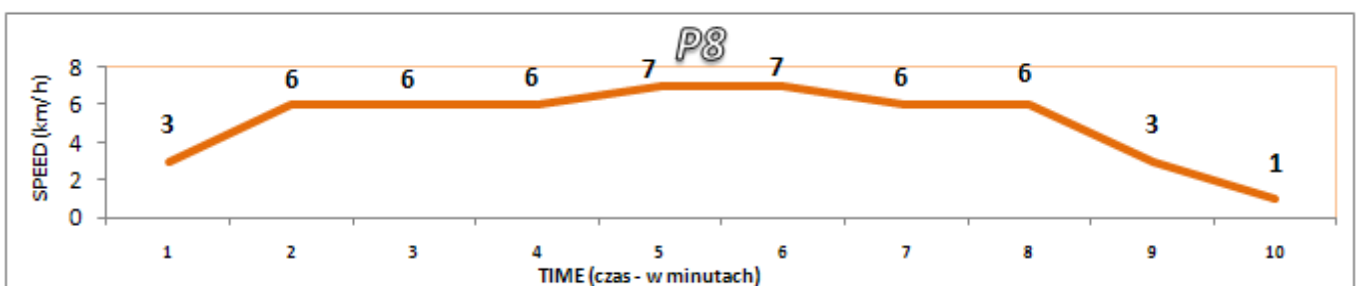
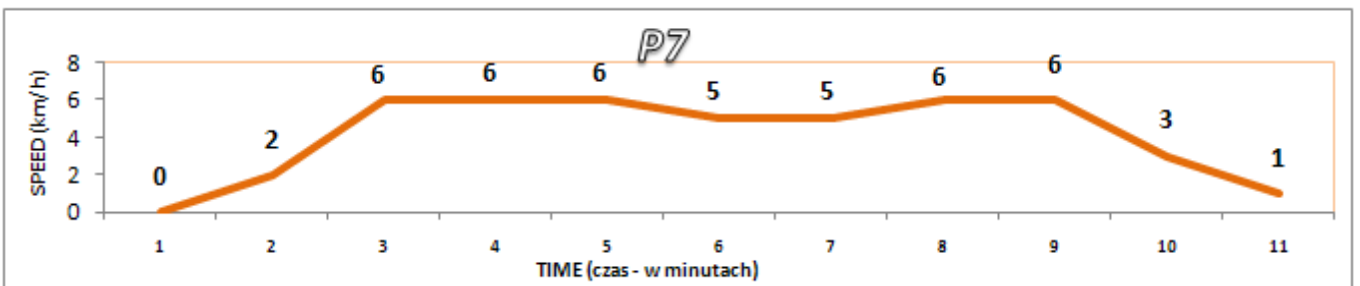
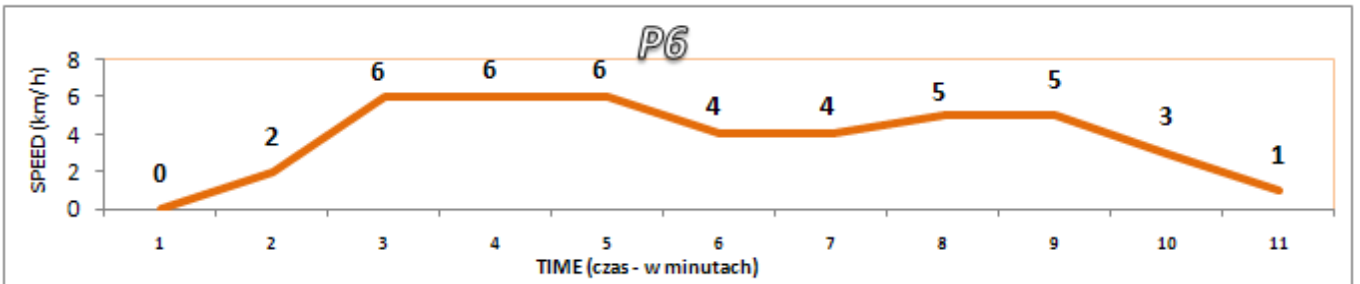
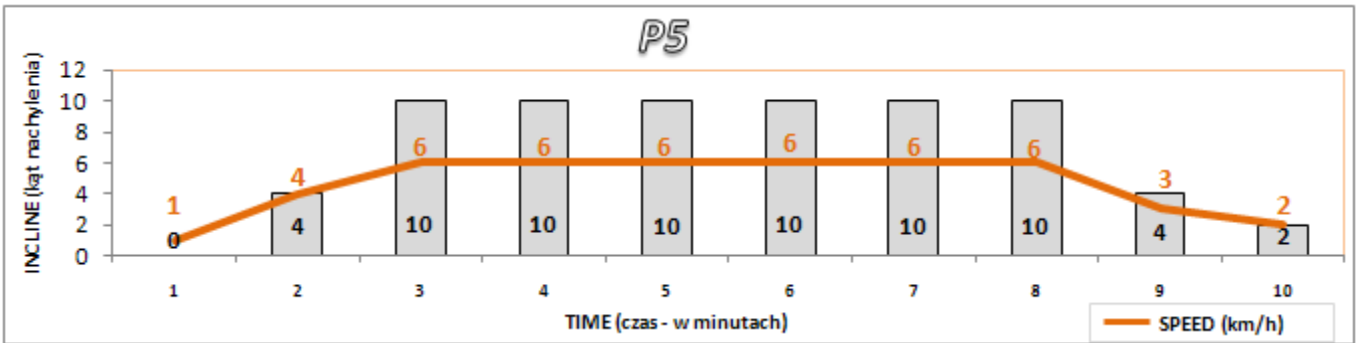
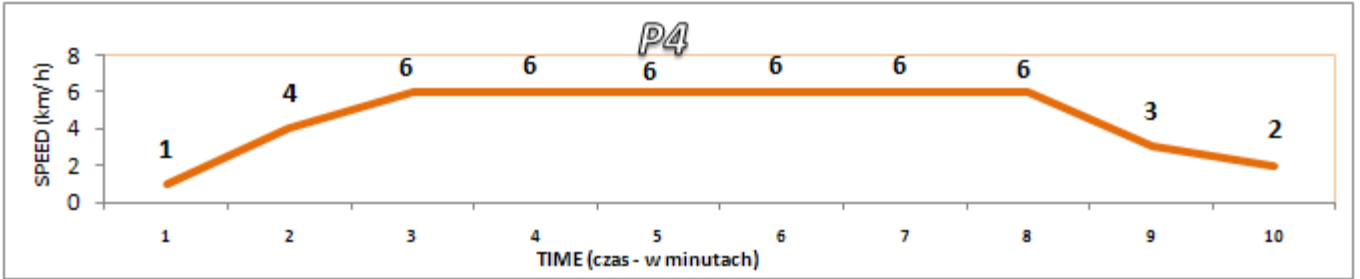
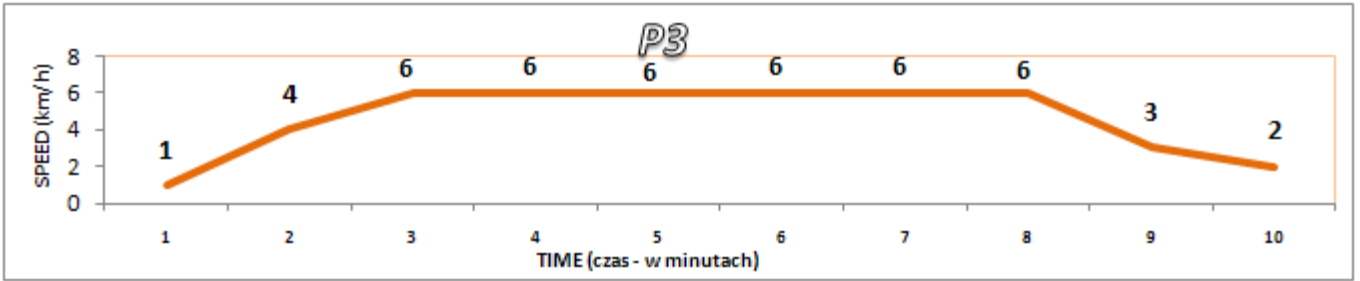
Naciśnij „+” lub „-” aby dostosować prędkość. Proszę powtórzyć powyższą procedurę w celu zaprogramowania pozostałych parametrów.

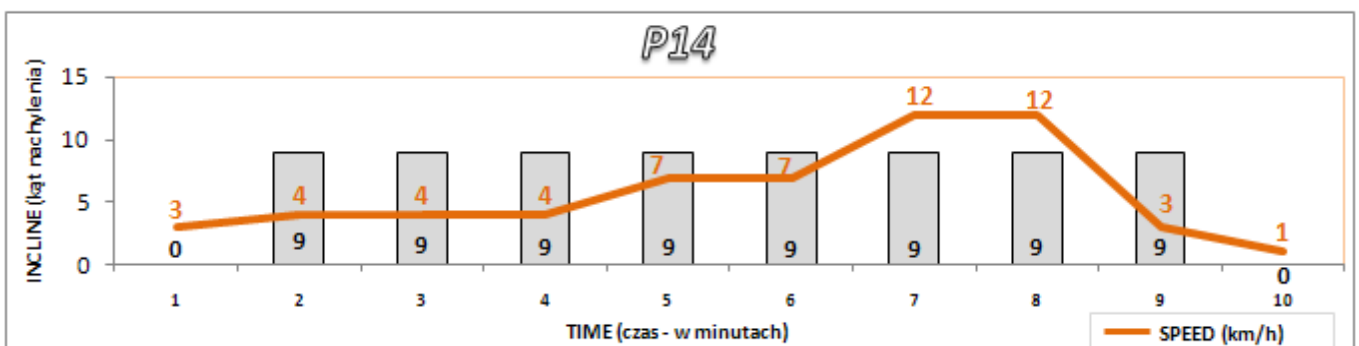
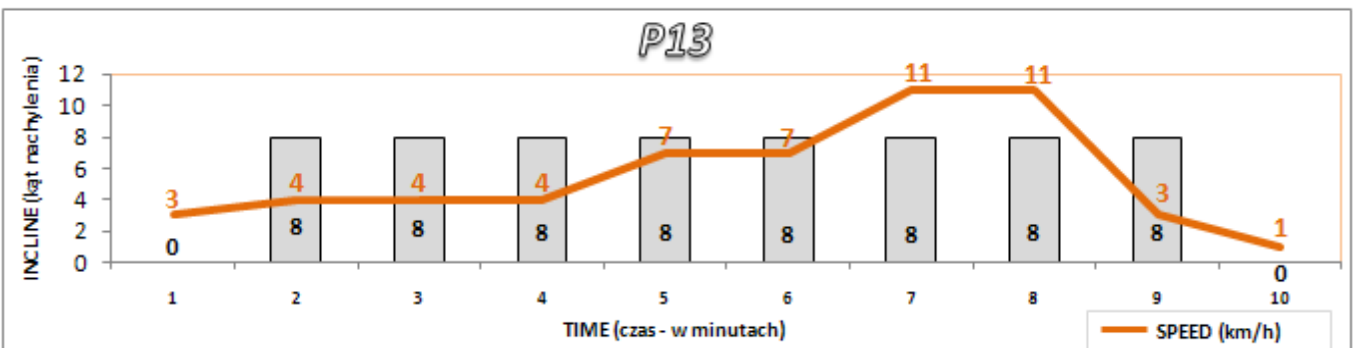
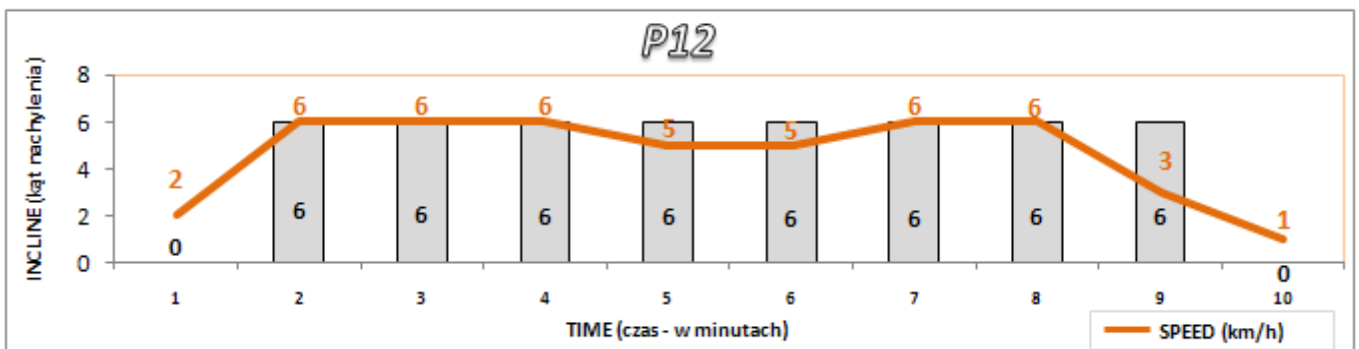
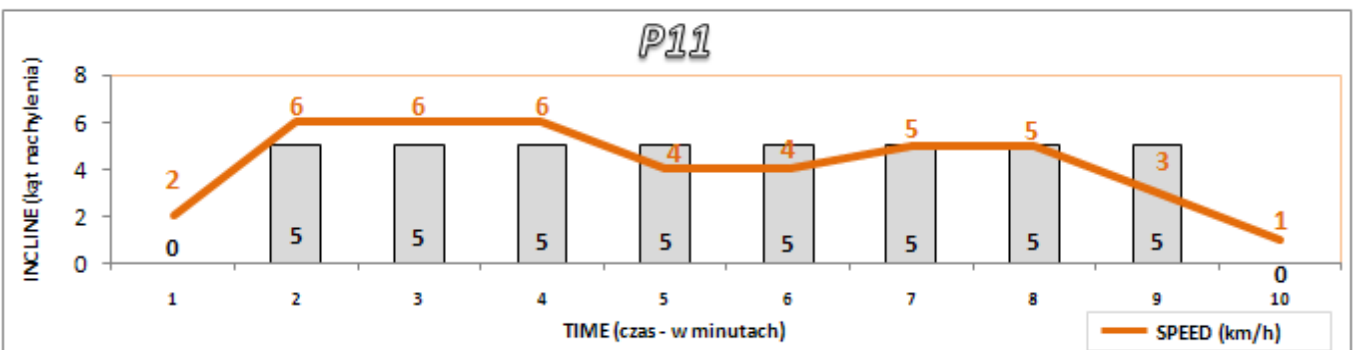
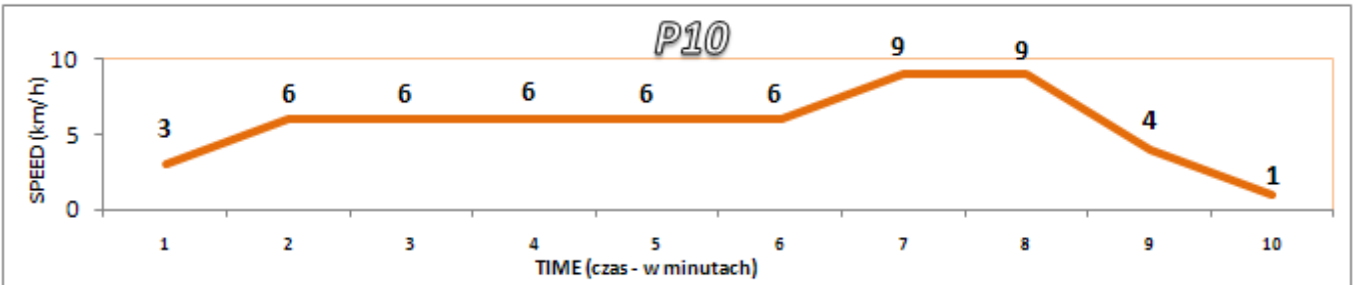
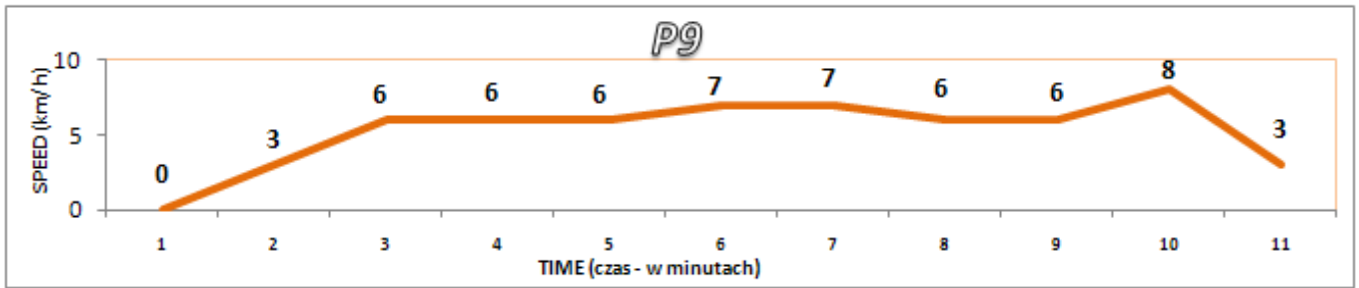
Aby rozpocząć program, naciśnij START/STOP. Następnie pas bieżny zacznie się poruszać zgodnie z zaprogramowanymi wartościami poszczególnych funkcji. Wybrane wartości będą się zmniejszać.

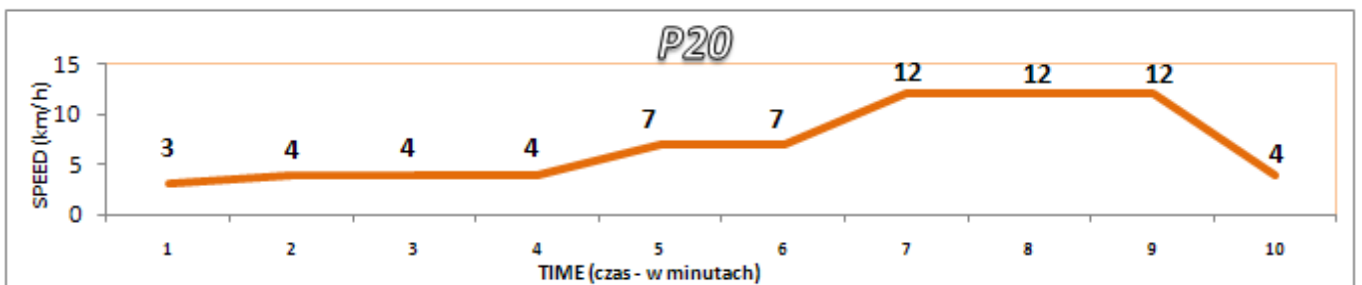
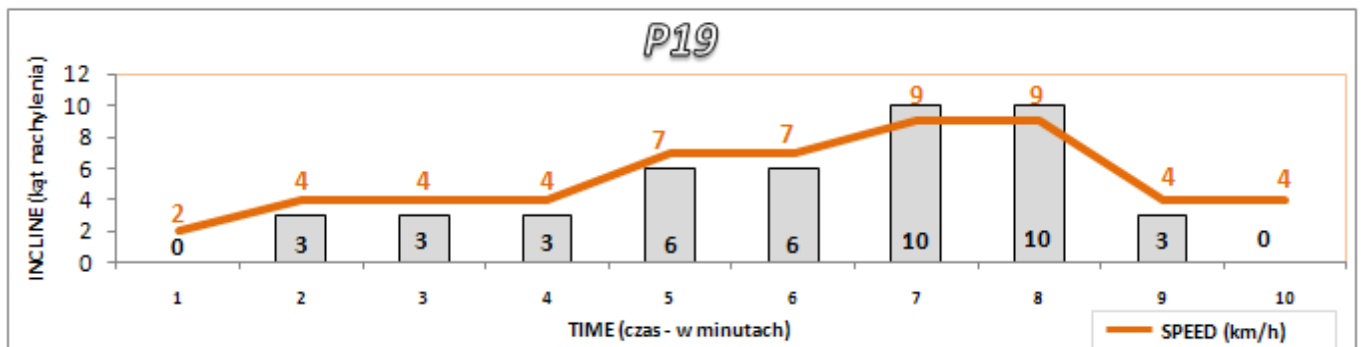
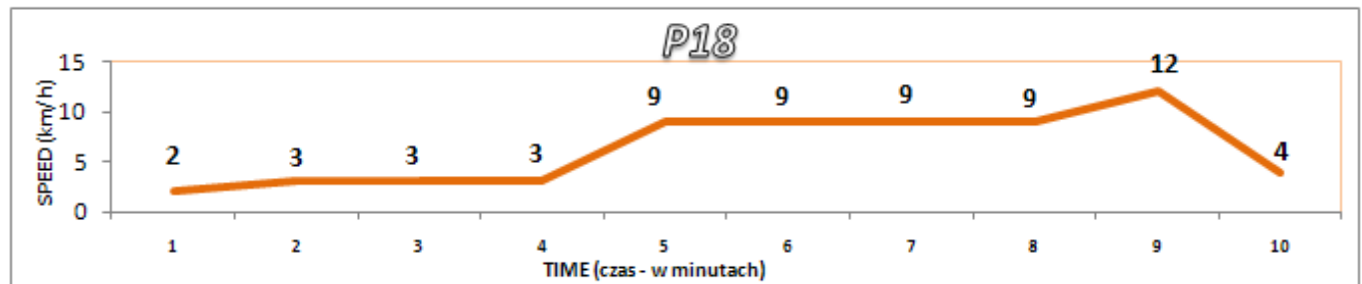
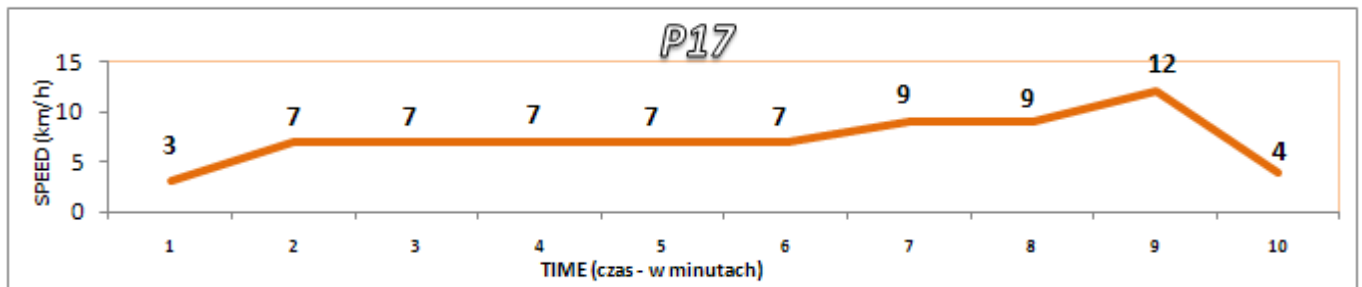
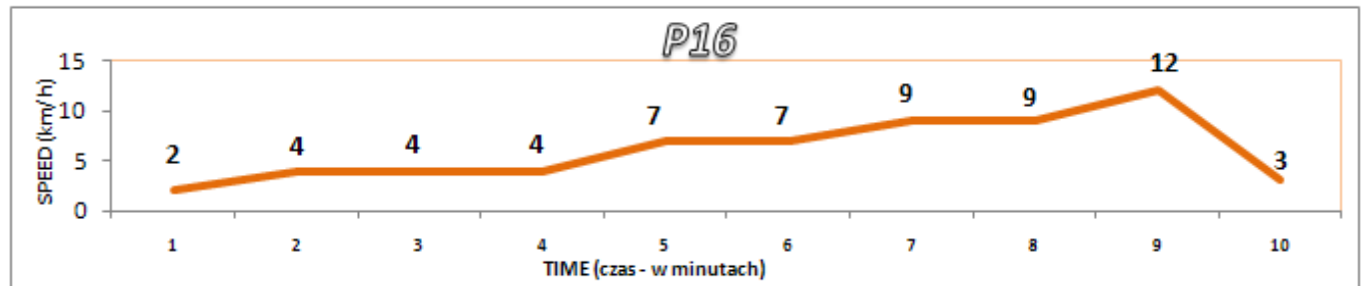
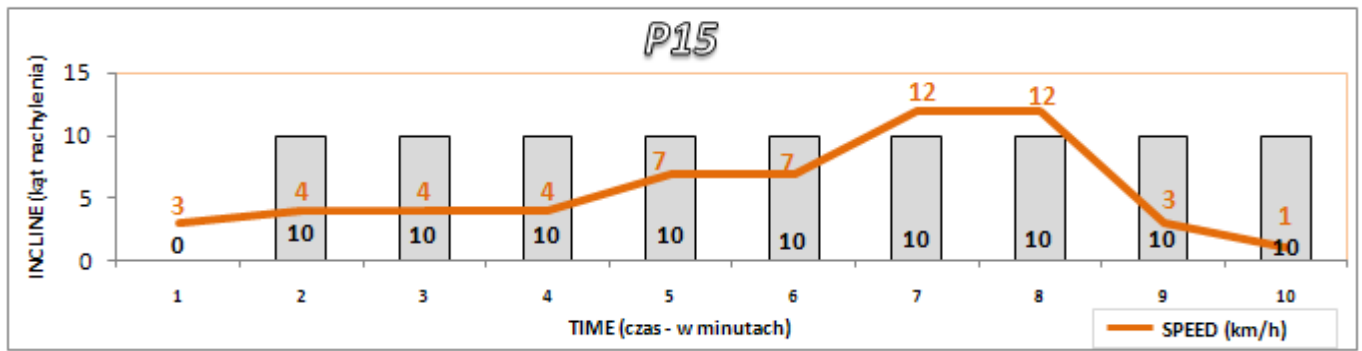
Zaprogramowany program (1,2 lub 3) będzie zachowany w pamięci komputera na zawsze.

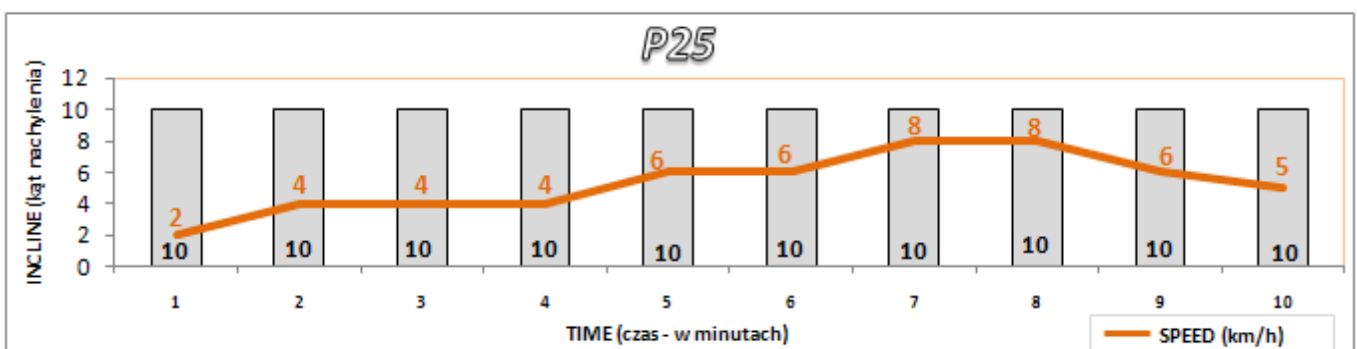
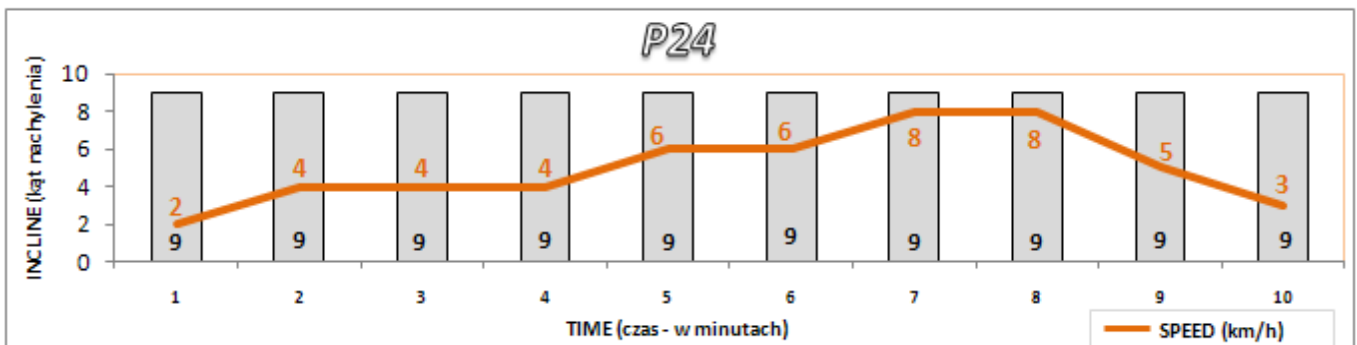
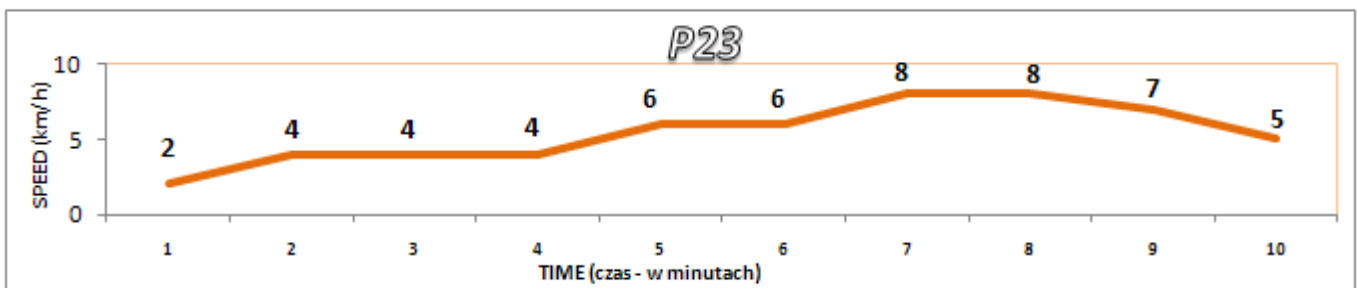
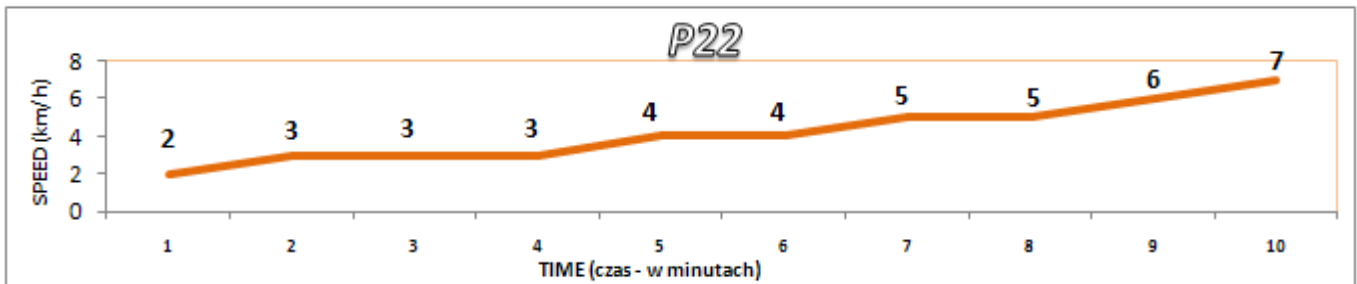
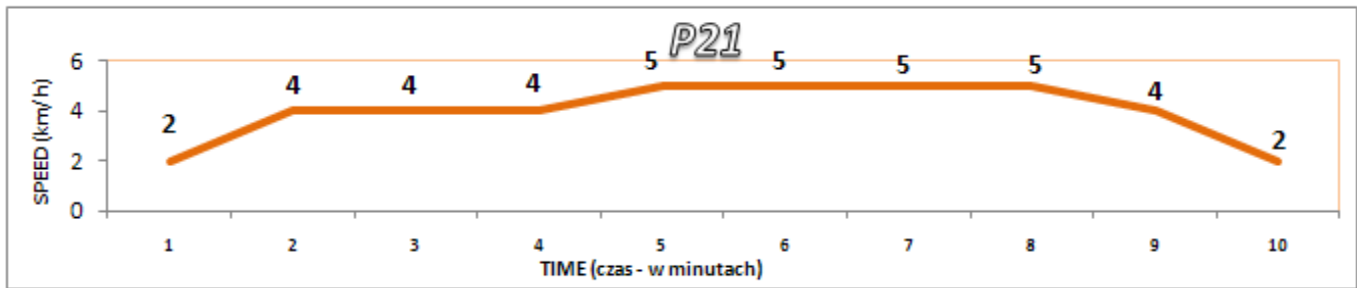
PODSTAWOWE PROGRAMY











SYGNAŁY ALARMOWE

- E1: brak sygnału prędkościomierza
- E2: problem z napędem
- E3: Nadmierna prędkość
- E4: problem z regulacją kąta nachylenia

Kiedy pojawi się sygnał alarmu, naciśnij przycisk CLEAR/RESET jeden raz, aby zresetować wyświetlacz.

W przypadku gdy bieżnia będzie działać nieregularnie, proszę wyłączyć bieżnię i odłączyć od źródła zasilania. Następnie proszę odczekać minutę i włączyć ponownie bieżnię.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

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

Dla bezpiecznego i komfortowego zatrzymania, unieruchamiania używaj przycisku START/STOP, aż do całkowitego zatrzymania bieżni. Pas bieżni po przyciśnięciu START/STOP będzie powoli zmniejszał swoją prędkość.

Bieżnia nie włączy się dopóki klucz bezpieczeństwa nie będzie odpowiednio włożony do otworu klucza znajdującego się w środkowej części konsoli licznika co dodatkowo zabezpiecza uruchomienie bieżni przez osoby trzecie. Drugi koniec klucza należy przyczepić do ubrania. Podczas upadku klucz bezpieczeństwa wypadnie z konsoli i bieżnia się zatrzyma. Zalecane jest, aby podczas ćwiczeń zawsze mieć przypięty klucz bezpieczeństwa.

UŻYTKOWANIE

USTAWIENIE BIEŻNI

- Bieżnie należy ustawić w miejscu suchym, nie narażonym na strumień wody i wilgoć.
- Bieżnie należy umieścić na czystej i płaskiej powierzchni. Ustawienie bieżni na nierównym podłożu może spowodować uszkodzenie jej sytemu. Nie można postawić bieżni na dywanie bądź wykładzinie dywanowej.
- Bieżnia jest przeznaczona wyłącznie do użytku wewnątrz budynków.
- Urządzenie nie może być narażone na spray w aerozolu jak również oxygen. Nie może być również postawione w pomieszczeniach w których używa się gazu ze względu na ewentualne iskry wydobywające się z silnika.
- Bieżnie należy umieścić w odległości ok. 2 m od ściany i przedmiotów stanowiących jakiegokolwiek zagrożenie dla użytkownika.
- Za urządzeniem należy zostawić obszar bezpieczeństwa: 2 x 1 m.

ZAKRES STOSOWANIA

Ćwiczenia na bieżni zastępują spacer lub bieg. Bieżnia jest przeznaczona do użytku domowego i nie jest urządzeniem przeznaczonym do celów terapii i rehabilitacji.

Urządzenie nie jest przeznaczone do długotrwałego działania jak również komercyjnego działania.

POZYCJA

Wejdz na pas bieżni, dłonie możesz oprzeć na poręczach. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Na bieżni możesz wykonywać ćwiczenia zastępujące spacer lub bieg (patrz rysunek obok).

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

UWAGA: Należy trzymać dłonie z dala od ruszających się elementów.



RZEŻBIENIE MIĘŚNI

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu. Należy trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, tak aby puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

UTRATA WAGI

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

SESJE TRENINGOWE

Zalecane jest wykonywanie ćwiczeń 3-4 razy w tygodniu - ok.: 30 min.

Intensywny trening pomagający w zrzuceniu wagi powinien być wykonywany częściej, co najmniej ok.: 45-50 min.

INSTRUKCJA TRENINGU

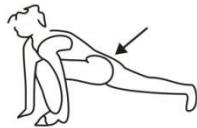
Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

FAZA ROZGRZEWKI

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

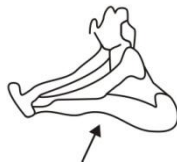
a) Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.
Powtórz ćwiczenie parę razy.



b) Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



c) Rozciąganie mięśni łydek

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



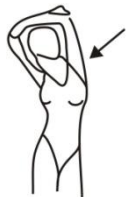
d) Rozciąganie mięśni ud

Położ prawą dłoń na ścianie. Lewą ręką chwyć lewą stopę. Następnie prawą ręką chwyć prawą stopę.
Powtórz ćwiczenie parę razy.



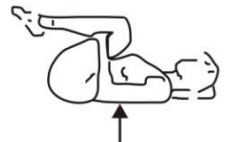
e) Rozciąganie górnych partii ciała

Stań na podłodze w lekkim rozkroku, umieść obie ręce nad głową (tak jak na rys.), a następnie rościągnij mięśnie ramion.
Powtórz ćwiczenie parę razy.



f) Rozciąganie mięśni nóg

Położ się na ziemi. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij je do klatki piersiowej.
Powtórz ćwiczenie parę razy.



FAZA TRENINGU

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

ODPOCZYNEK

Etap ten pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

ZEJŚCIE Z BIEŻNI

a) zejście podstawowe

Naciśnij przycisk STOP, odepnij klucz bezpieczeństwa, a następnie odłącz bieżnię od źródła zasilania (wyjmij wtyczkę z kontaktu).

b) zejście awaryjne

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

UWAGA: Zawsze po skończonej sesji ćwiczeń odłącz bieżnię od źródła zasilania.

KONSERWACJA

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

Monitor (kopułę zasilającą) należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.

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

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

UWAGA: Zanim zaczniesz znów używać bieżni, poczekaj aż urządzenie wyschnie.

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

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

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

Elementy łączące są najbardziej narażone na zużycie.

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

SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO, PODSTAWY, ROLEK

Silikon jest dołączony do urządzenia. Należy smarować urządzenie po pierwszych 30 godzinach użytkowania w następujący sposób:

1. Używaj miękkiej, suchej ściereczki do przecierania przestrzeni między pasem i podstawą.
2. W czasie gdy urządzenie jest wyłączone, rozprowadź równomiernie silikon po wewnętrznej powierzchni pasa i podstawy.
3. Od czasu do czasu smaruj przednie i tylne rolki, aby działały w najlepszy możliwy sposób.

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

INSTRUKCJA SMAROWANIA PASA BIEŻNEGO

1. Odłączyć bieżnię od źródła zasilania.
2. Złożyć bieżnię.
3. Sprawdzić tylną stronę pasa bieżnego. Gdy powierzchnia jest sucha należy ją nasmarować. Natomiast gdy powierzchnia jest mokra lub wilgotna to nie trzeba jej smarować.

Urządzenie jest wyposażone w zasilacz. Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie, zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego.

Zaleca się okresowe sprawdzanie przewodu elektrycznego i wtyczki. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane. Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę! Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY. Nigdy nie ciągnij za kabel.

DOKUMENT GWARANCYJNY:

1. Producent (Gwarant) :
Spokey sp z o.o. z siedzibą w Katowicach
ul. Ks. Mjra Karola Woźniaka 5
tel. 32 317 20 00
NIP 731 11 59 686
REGON 471323630
2. Przedmiot sprzedaży:

BIEŻNIA ELEKTRYCZNA ARIZONA (84712)**WARUNKI GWARANCJI JAKOŚCI :**

1. Gwarant udziela gwarancji jakości na zakupiony przedmiot sprzedaży przez okres 24 miesięcy od daty sprzedaży na elementy mechaniczne oraz przez okres 5 lat od daty sprzedaży na stelaż.
2. Gwarant zobowiązuje się do bezpłatnego usunięcia wad fizycznych przedmiotu sprzedaży, jeżeli wady ujawnią się w elementach mechanicznych w okresie 24 miesięcy od daty sprzedaży oraz w ramie w okresie 5 lat od daty sprzedaży. Okres gwarancji ulega zawieszeniu na czas od daty zgłoszenia wad Gwarantowi do czasu umożliwienia odebrania przedmiotu gwarancji przez Nabywcę.
3. Nabywcy przysługuje żądanie dostarczenia przedmiotu sprzedaży wolnego od wad, jeżeli w terminie gwarancji dokonane zostały co najmniej 4 jego naprawy, a przedmiot sprzedaży jest nadal wadliwy.
4. Odpowiedzialność z tytułu gwarancji obejmuje tylko wady fizyczne ukryte, tkwiące w przedmiocie sprzedaży.
5. W razie ujawnienia wad, nabywca wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie nie pogłębiającym ujawnionych wad czy uszkodzeń, przedstawicielowi Gwaranta, po uzgodnieniu z Gwarantem, telefonicznie pod numerem serwisu 32 317 20 34 lub 32 317 20 33 trybu i terminu odbioru towaru. Gwarant ma prawo nie przyjąć przedmiotu sprzedaży, który nie spełnia powyższych wymogów.
6. Nabywca może dostarczyć do siedziby Gwaranta wadliwy przedmiot sprzedaży osobiście lub za pośrednictwem osoby trzeciej. Koszt przesyłki nie podlega zwrotowi. Gwarant nie przyjmuje przesyłek za pobraniem lub wysłanych na koszt Gwaranta.
7. Karta gwarancyjna jest ważna z dowodem zakupu (paragonem, fakturą) zawierającym datę sprzedaży.
8. Gwarant zobowiązuje się odebrać przedmiot gwarancji w terminie 3 dni roboczych od zgłoszenia, oraz wykonać obowiązki wynikające z niniejszej gwarancji w terminie kolejnych 7 dni. W przypadku uznania reklamacji, naprawiony przedmiot gwarancji zostanie dostarczony Nabywcy na koszt własny Gwaranta, zaś w przypadku nie uznania reklamacji, Nabywca będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić jego wysyłkę na własny koszt. Proces przebiegu reklamacji nie powinien przekraczać 14 dni.
9. Gwarancją nie są objęte:
 - skutki mechanicznych uszkodzeń spowodowanych sposobem użytkowania – obicia, pęknięcia, otarcia;
 - mechaniczne oderwania ozdób, naklejek;
 - drobne powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej;
 - uszkodzenia powstałe na skutek używania i przechowywania przedmiotu sprzedaży niezgodnie z instrukcją obsługi;
 - przedmioty sprzedaży w zakresie wad jawnych, o których Nabywca wiedział w dniu zakupu;
 - skutki napraw podjętych przez Nabywcę we własnym zakresie.

UŻYTKOWANIE PRZEDMIOTU SPRZEDAŻY NIEZGODNIE Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI I WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.