

SPOKEY®

FIT Line 

BIEŻNIA MAGNETYCZNA

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Model: 84687



INSTRUKCJA OBSŁUGI

UWAGI

- ✓ **Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia i zachowaj ją do późniejszego wykorzystania!!!**
- ✓ **Produkt przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego!**

INFORMACJE 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. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
4. Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
5. Urządzenie należy ustawić na prostej, twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około ławki należy zostawić po 0,5m przestrzeni z każdej strony.
6. Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone.
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.
10. Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN957. Nie może być używany do celów terapii lub rehabilitacji. Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego.
11. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi **100 kg** zgodnie z certyfikatem EN957.
12. Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenoszenie urządzenia 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 użyciem sprzętu 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.

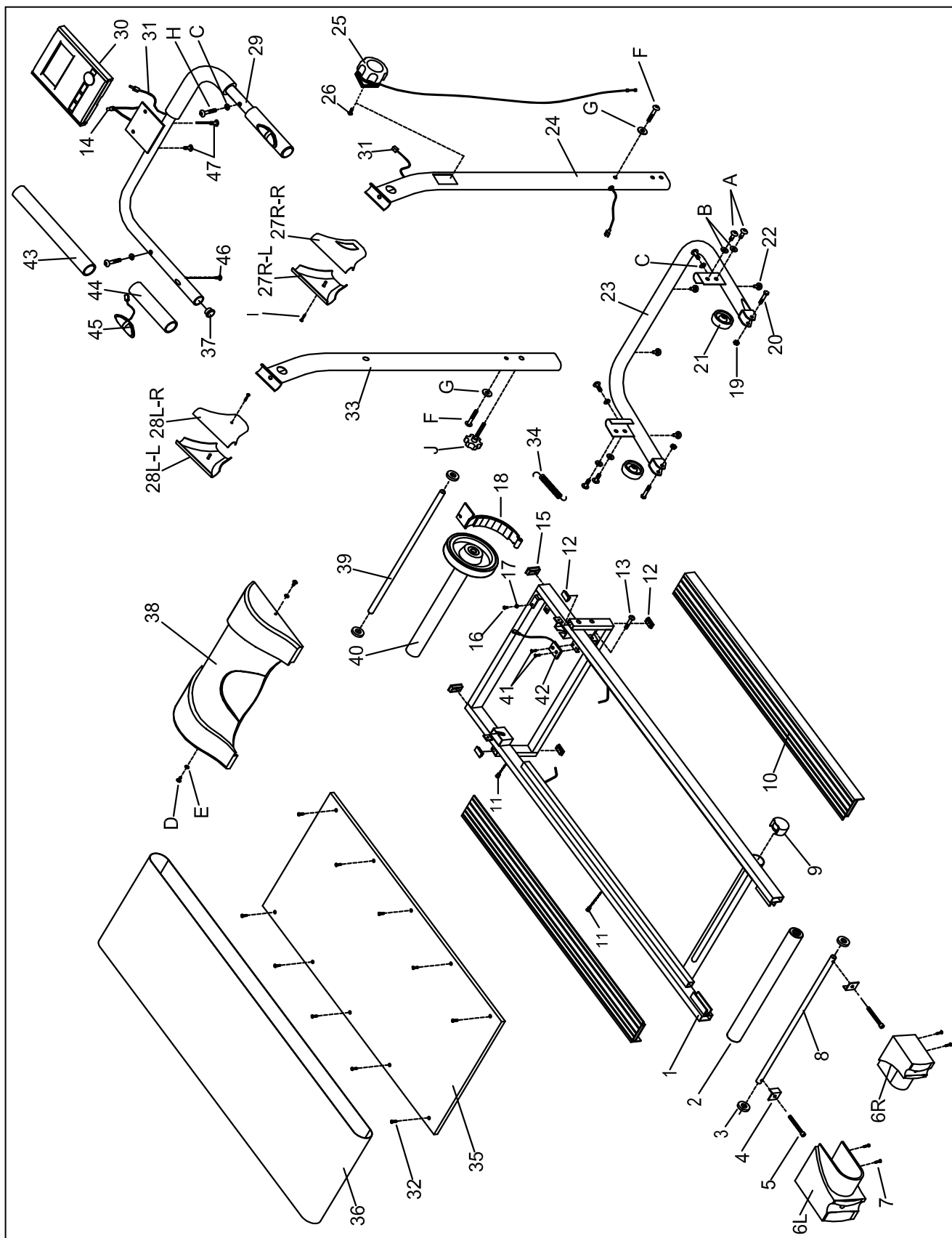
DANE TECHNICZNE

Wymiary po rozłożeniu:	130x135x66 cm
Waga netto:	28,7 kg
Maksymalna waga użytkownika:	100 kg
Pas bieżny:	33x260 cm
Napięcie:	~220-240 V (50/60 Hz)

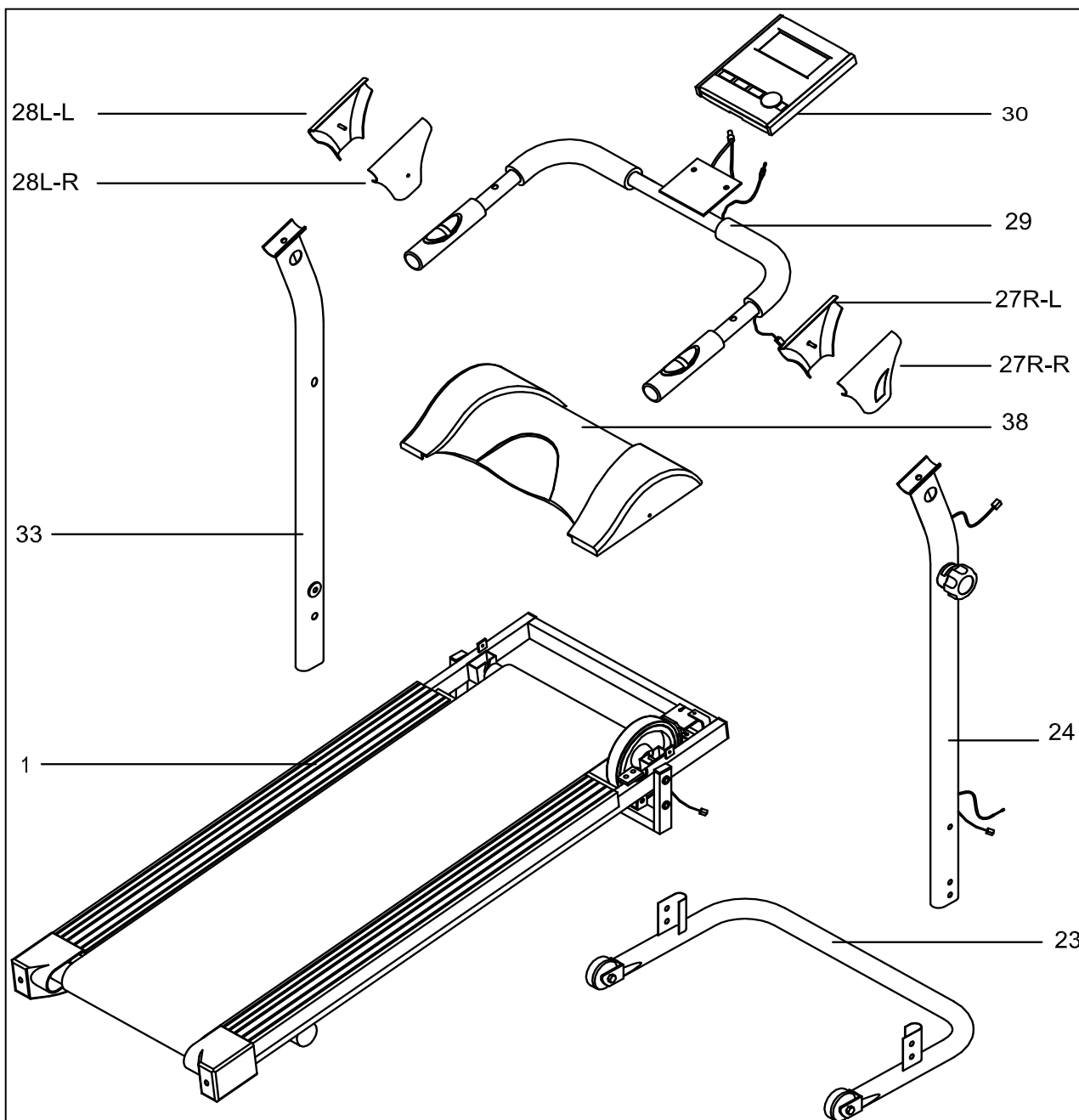
LISTA CZĘŚCI

Numer	Opis	Ilość
A	Śruba M8X15	6
B	Podkładka ID8.2*OD16.2	4
C	Podkładka ID8.2*OD22.2	4
D	Śruba M6*10	2
E	Podkładka ID6.2	2
F	Śruba M8X50	2
G	Podkładka ID8.2*OD22.2	2
H	Śruba M8X45	2
I	Wkręt M4*15	2
J	Gałka M8*60	1
K	Narzędzie - klucz S6	1
L	Narzędzie - klucz S5	1
1	Rama główna	1
2	Tylna rolka	1
3	Ostona	4
4	Stalowa zaślepka	2

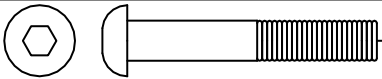
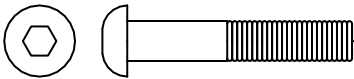
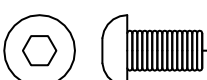
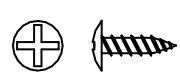
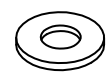



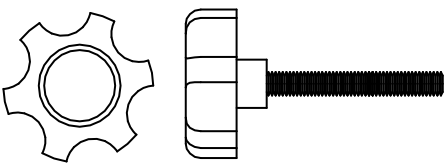
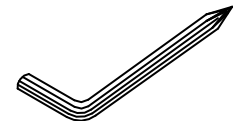

5	Śruba M6X75	2
6R	Tyłna zaślepka prawa (R)	1
6L	Tyłna zaślepka lewa (L)	1
7	Wkręt M4*20	4
8	Tyłna oś	1
9	Zaślepka	2
10	Boczny panel	2
11	Nakrętka M8	2
12	Plastikowa zaślepka	4
13	Śruba M8x45	1
14	Przewód czujnika	1
15	Plastikowa zaślepka	2
16	Śruba M6*20	1
17	Nakrętka M6	1
18	Podstawa magnesu	1
19	Nakrętka M8	2
20	Śruba M8x40	2



Numer	Opis	Ilość
21	Plastikowe kółko	2
22	Gumowe oparcie	4
23	Spód ramy	1
24	Prawa część kolumny poręczy	1
25	Regulator oporu	1
26	Śruba M5X20	1
27R-R&L	Ośłona kolumny poręczy (P)	2
28L- S&D	Ośłona kolumny poręczy (L)	2
29	Poręcz	1
30	Licznik	1
31	Przewód czujnika	1set
32	Wkręt M5*25L	10
33	Lewa część kolumny poręczy	1
34	Sprężyna	1
35	Płyta bieżna	1
36	Pas bieżny	1
37	Zaślepka	2
38	Pokrywa	1
39	Przednia oś	1
40	Przednia rolka	1
41	Wkręt M3	2
42	Czujnik	1
43	Uchwyt poręczy	2
44	Uchwyt poręczy	2
45	Czujnik pulsu	2
46	Wkręt M4*20	2
47	Wkręt M5*10	2

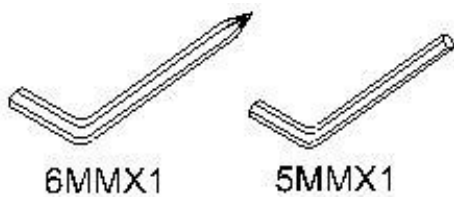


Numer	Opis	Ilość	Numer	Opis
1	Rama główna	1	29	Poręcz
23	Spód ramy	1	30	Licznik
24	Prawa strona poręczy	1	33	Lewa strona poręczy
27P-P&L	Oslona poręczy (P)	2	38	Pokrywa
28L-L&P	Oslona poręczy (L)	2		

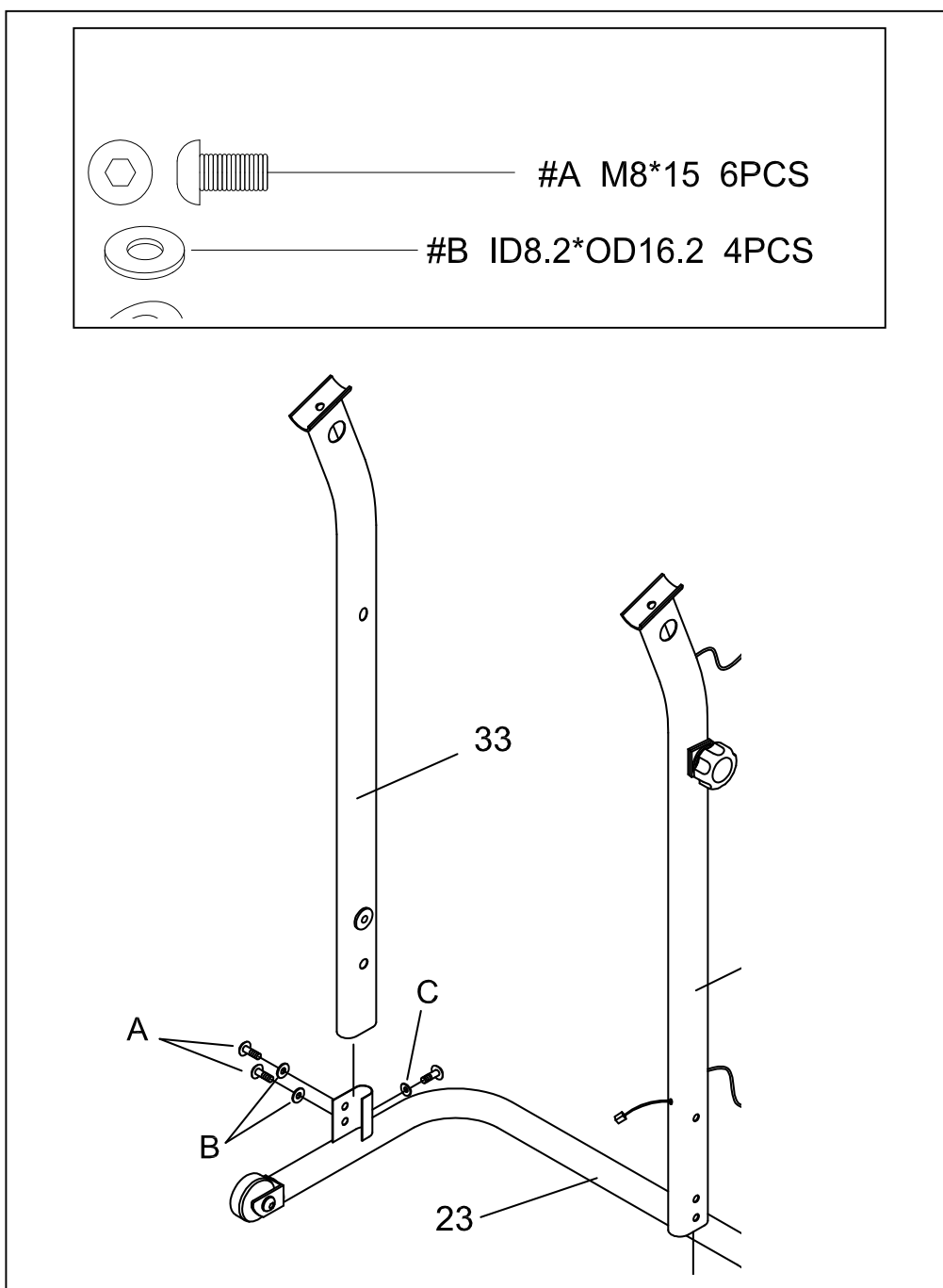
	#F M8*50 2PCS
	#H M8*45 2PCS
	#A M8*15 6PCS
	#I M4*15 2PCS
	#B ID8.2*OD16.2 4PCS
	#G ID8.2*OD22.2 2PCS
	#E Ø6.2 2PCS
	#C ID8.2*OD22.2 4PCS
	#J M8*60 1PC
	#K S6 1PC
	#L S5 1PC

INSTRUKCJA MONTAŻU

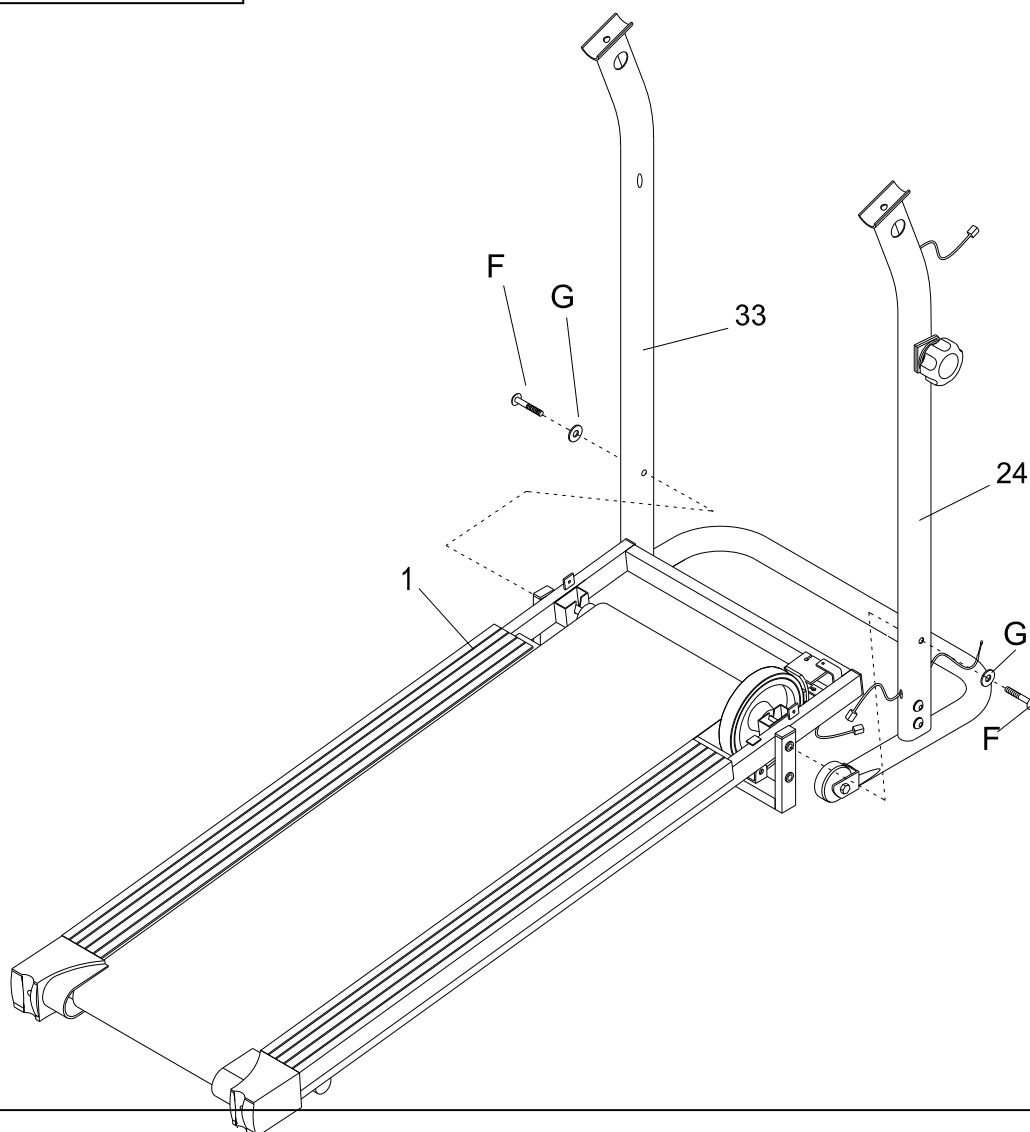
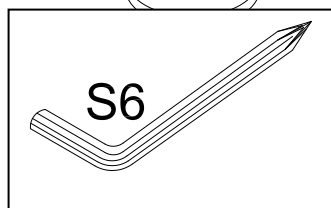
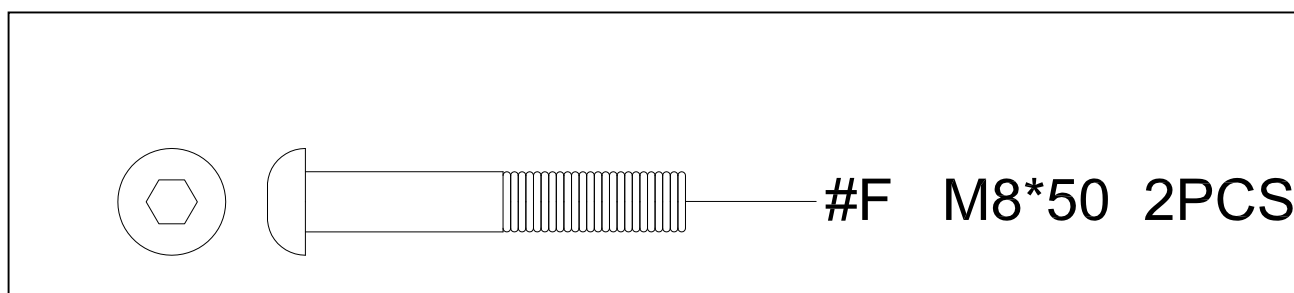
Do montażu bieżni należy użyć następujących narzędzi:



KROK 1

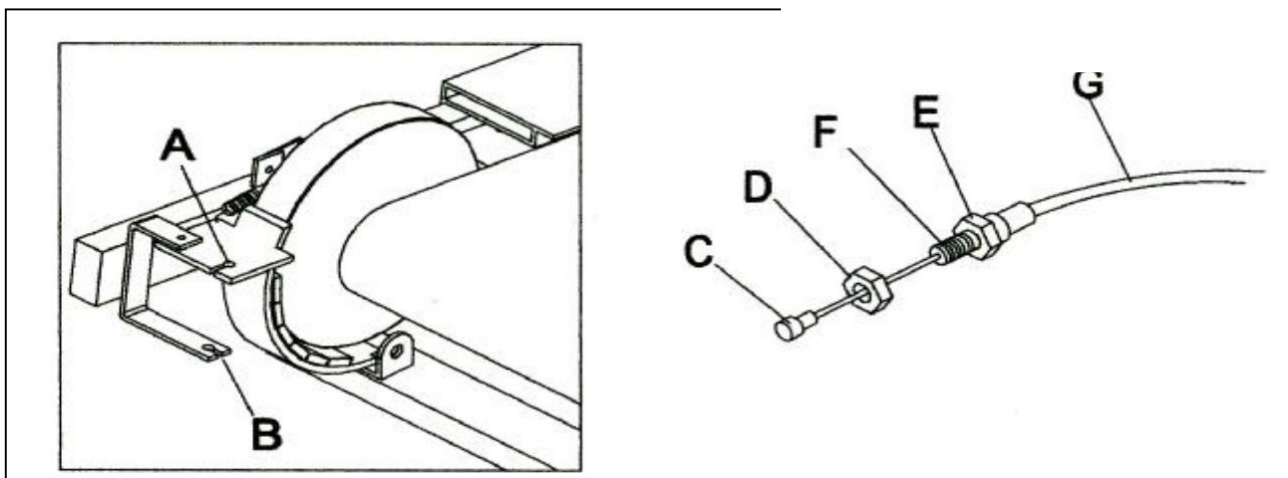
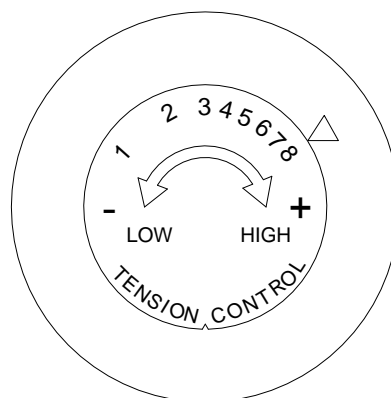


KROK 2



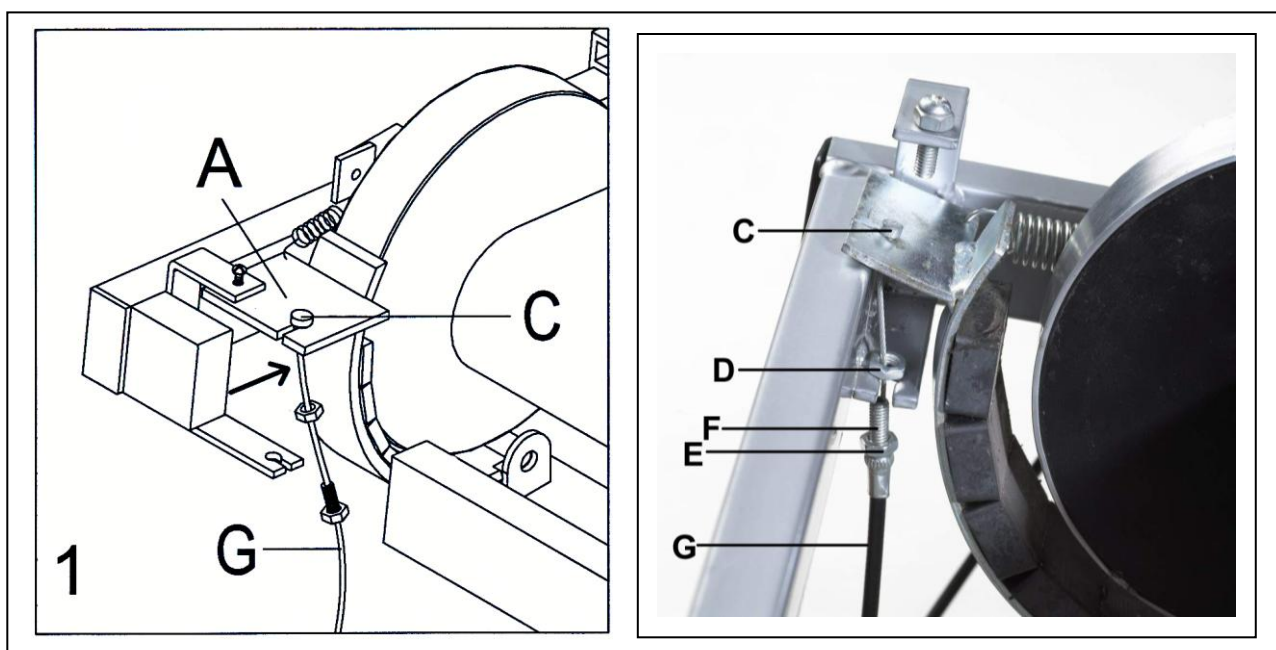
KROK 3

Przed zamontowaniem przewodu czujnika, należy upewnić się że pokrętko do regulacji oporu jest ustawione na pozycji 8.

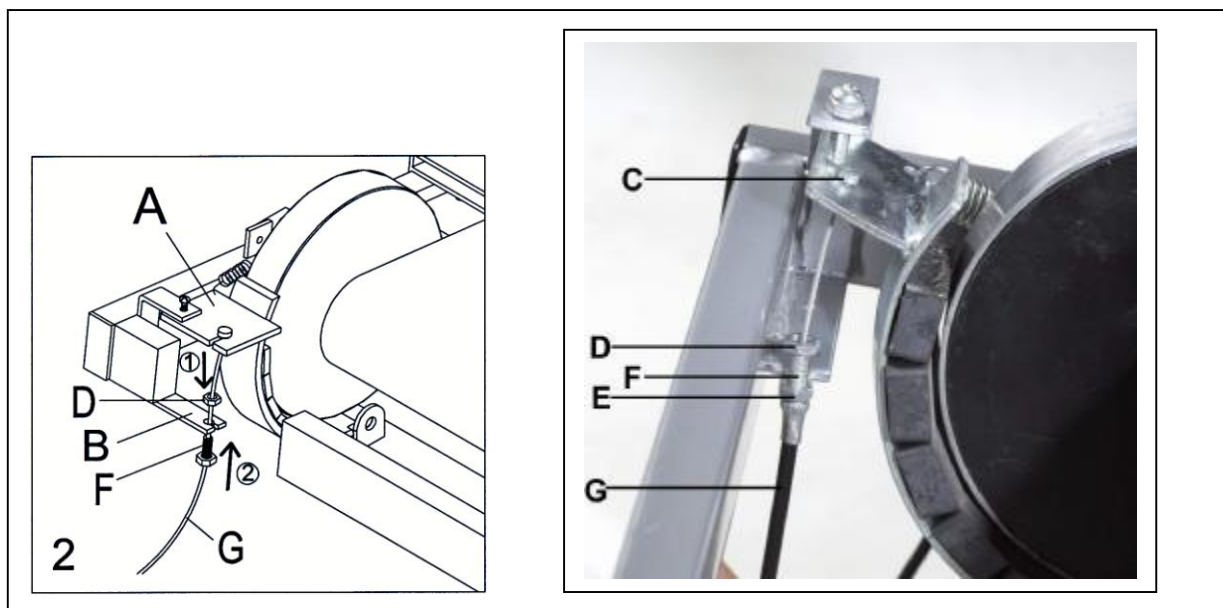


W CELU ZAMONTOWANIA REGULACJI OPORU POSTĘPUJ Z PONIŻSZYMI KROKAMI:

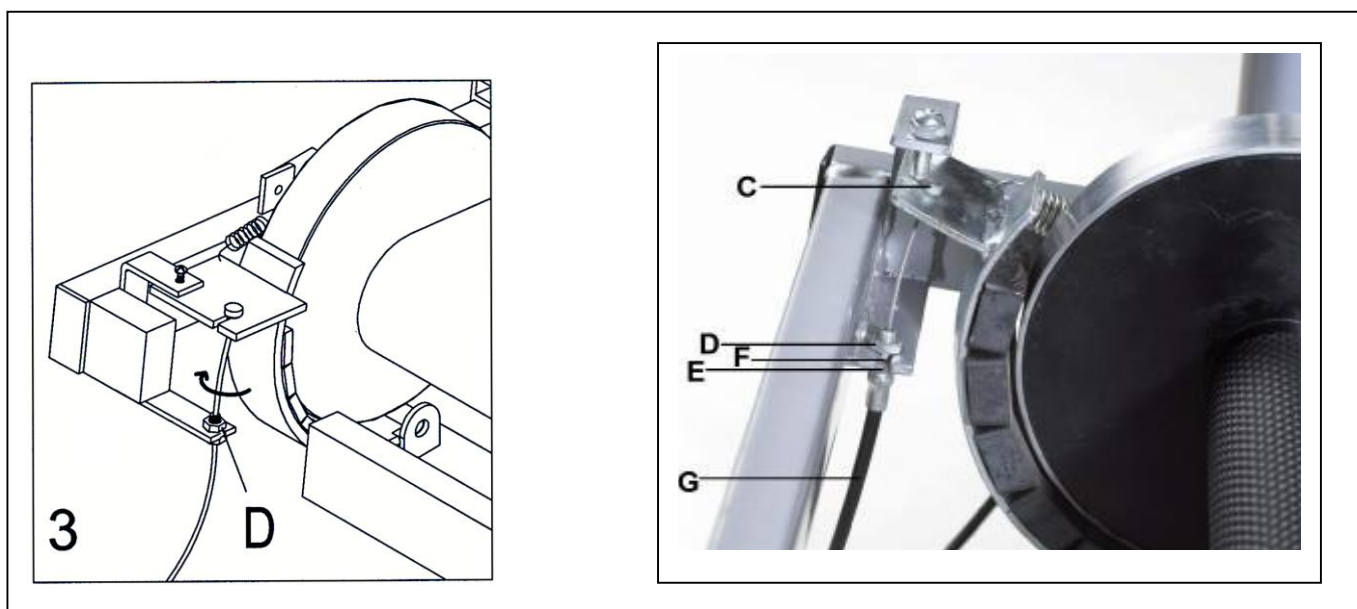
1. Włóż część C do części A. (Uwaga: Część G powinna znajdować się pod ramą główną)



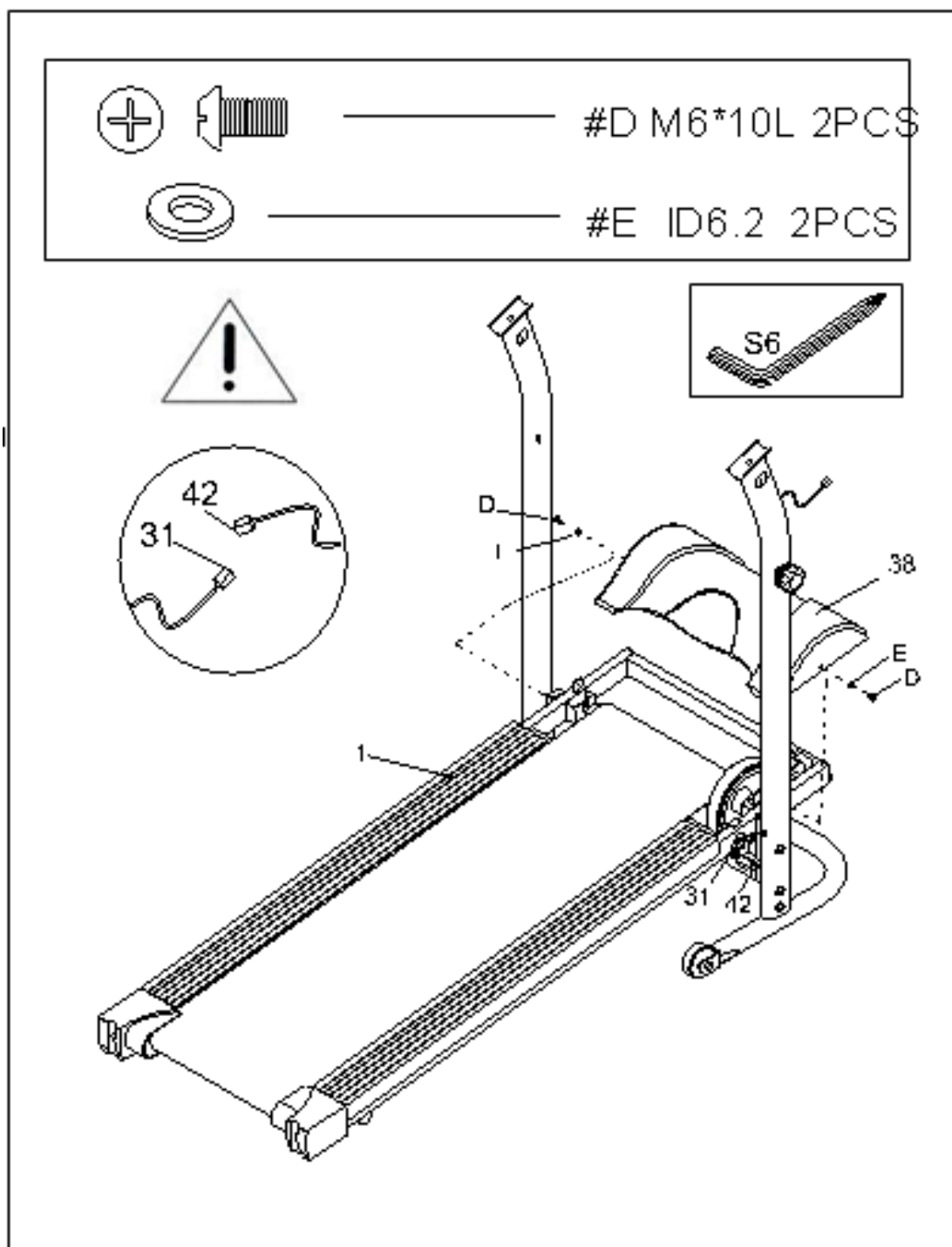
2. - Przeciągnij część G od dołu w celu doprowadzenia części A jak najbliżej B.
- Włóż część F do części B.



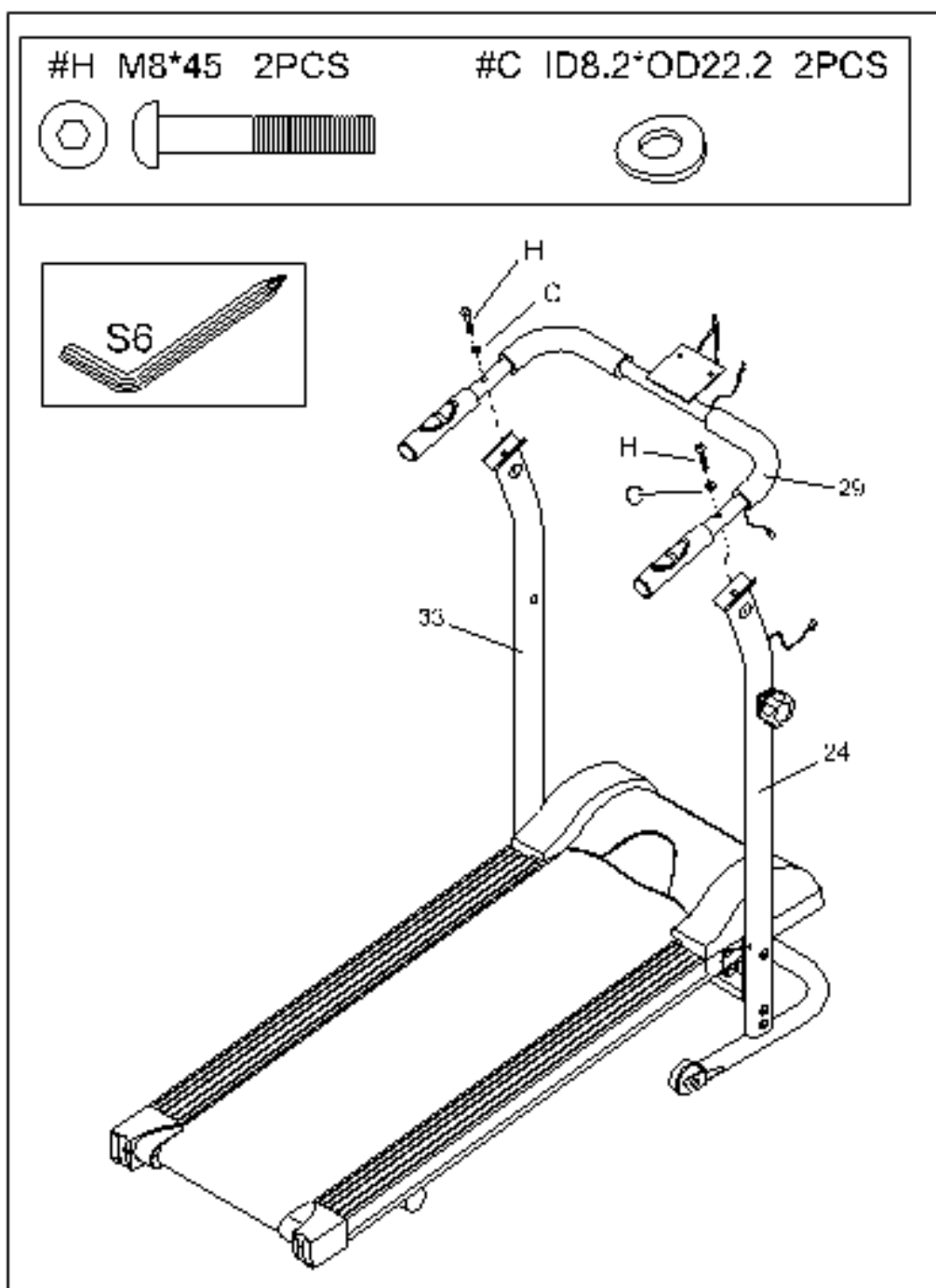
3. Obróć część D (zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara) tak jak na rysunku poniżej w celu prawidłowego dokręcenia.



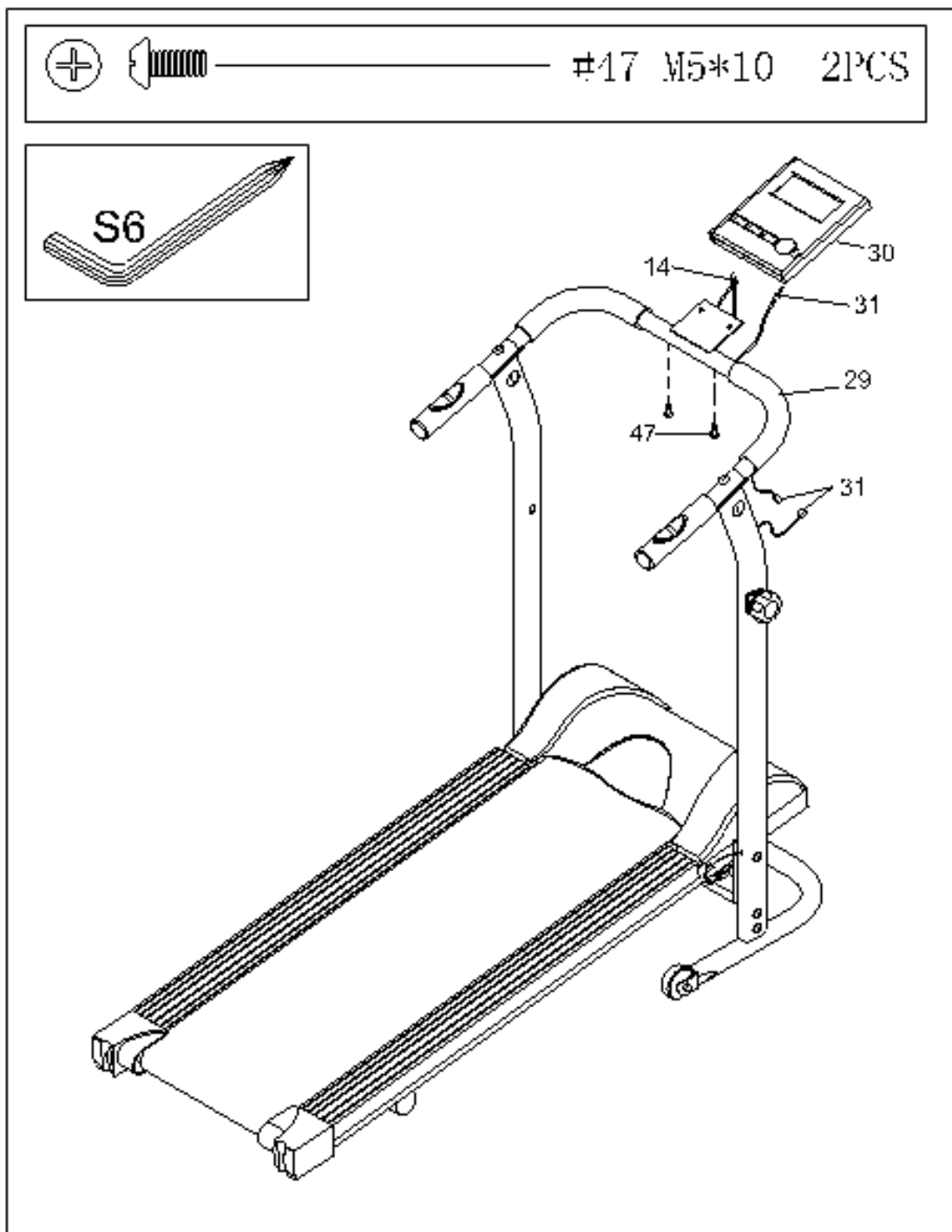
KROK 4



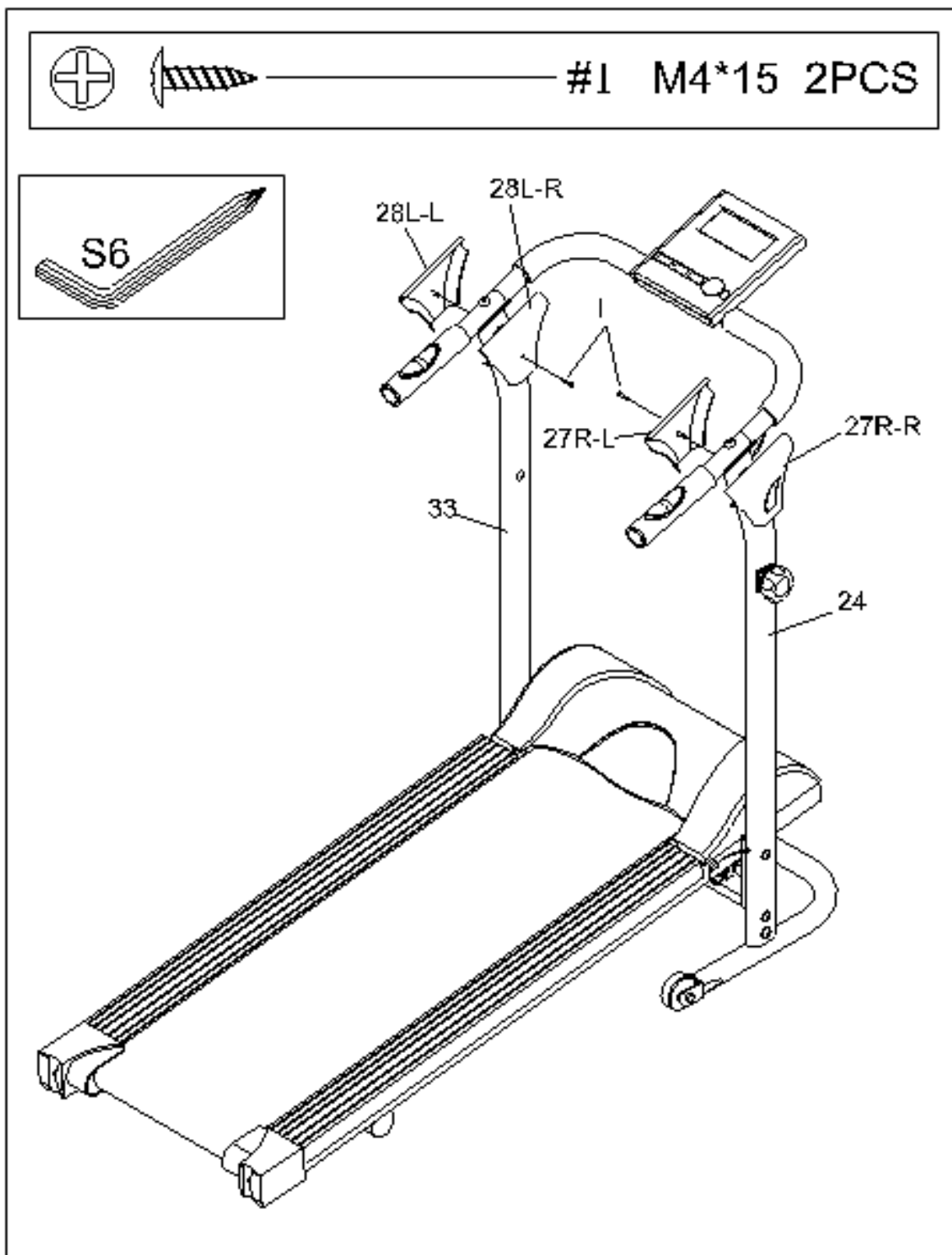
KROK 5



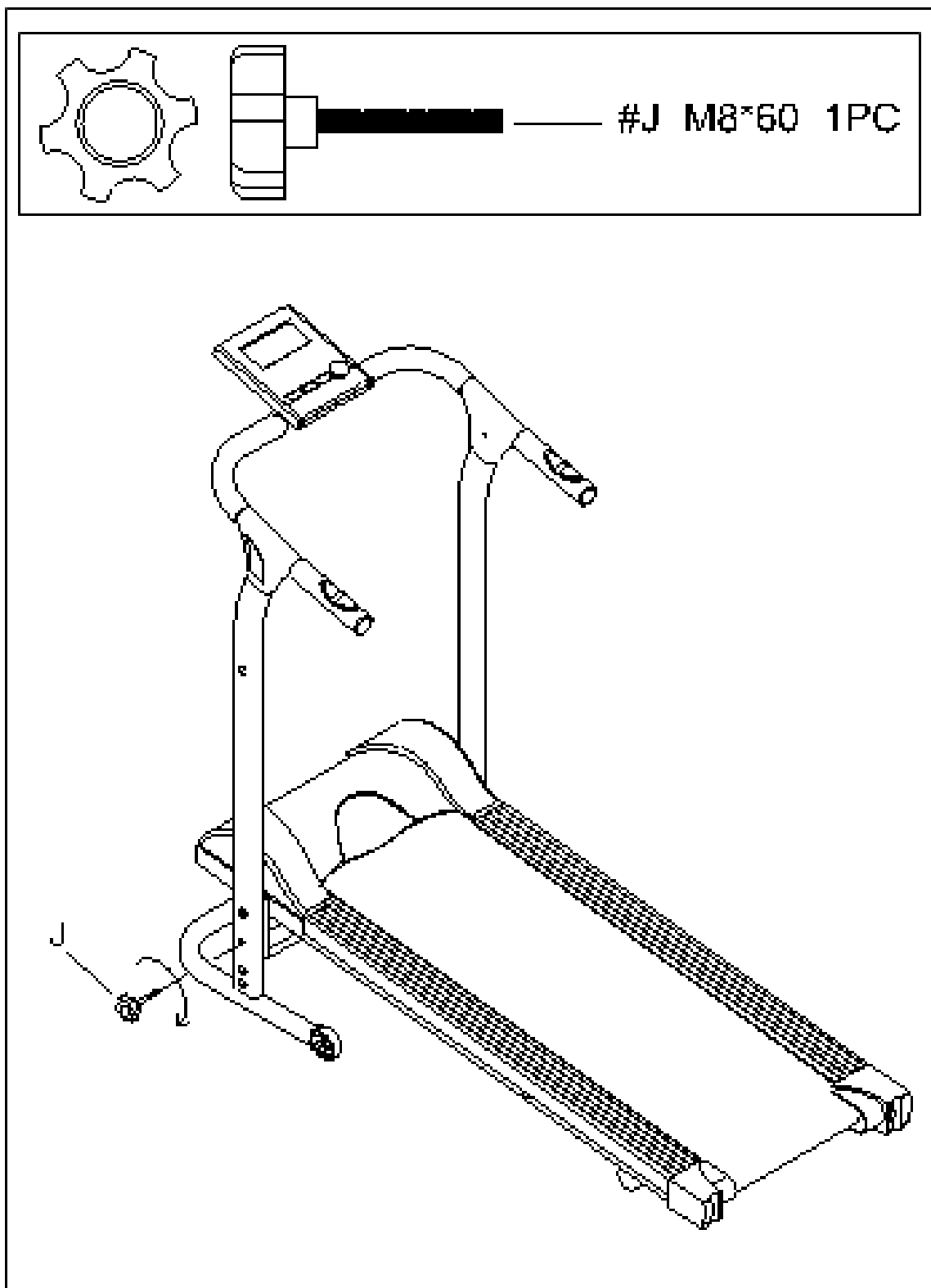
KROK 6



KROK 7



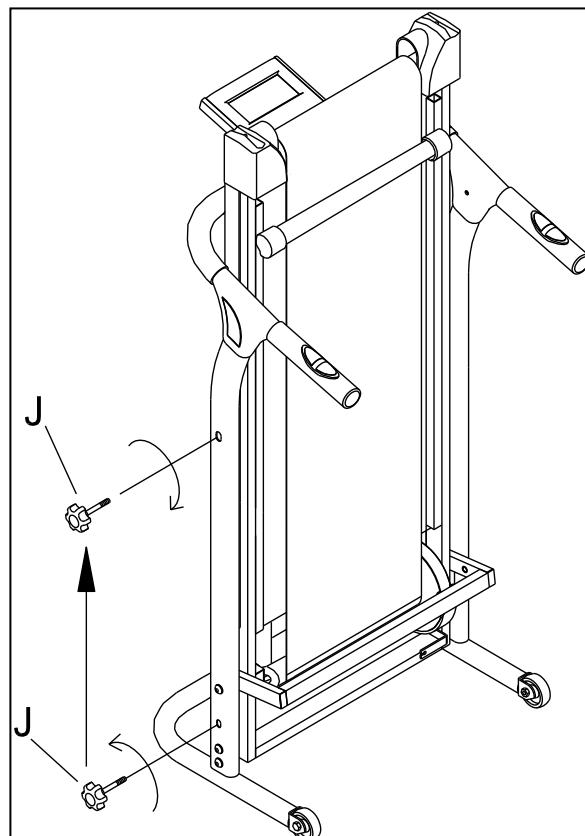
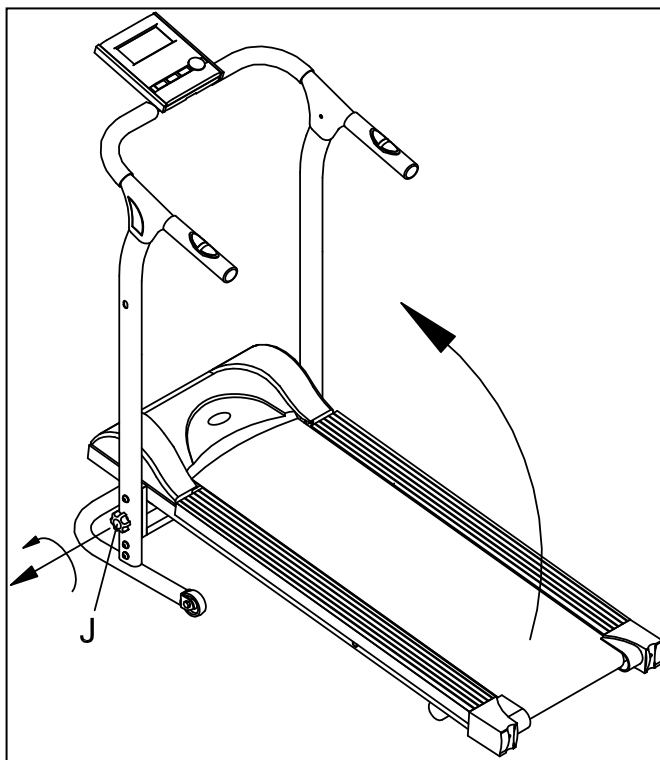
KROK 8



SKŁADANIE BIEŻNI

Poluzuj całkowicie gałkę (część J) przed złożeniem bieżni. Następnie podnieś część bieżną do góry (zgodnie z rysunkiem nr 1).

Gdy część bieżna jest w pozycji pionowej (rys. nr 2) użyj gałkę (część J) w celu mocnego przymocowania dwóch części bieżni ze sobą.



PRZENOSZENIE URZĄDZENIA

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

UŻYTKOWANIE

USTAWIENIE BIEŻNI

- Bieżnię należy ustawić w miejscu suchym, nie narażonym na strumień wody i wilgoć.
- Bieżnię należy umieścić na czystej i płaskiej powierzchni. Ustawienie bieżni na nierównym podłożu może spowodować uszkodzenie jej systemu. 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.

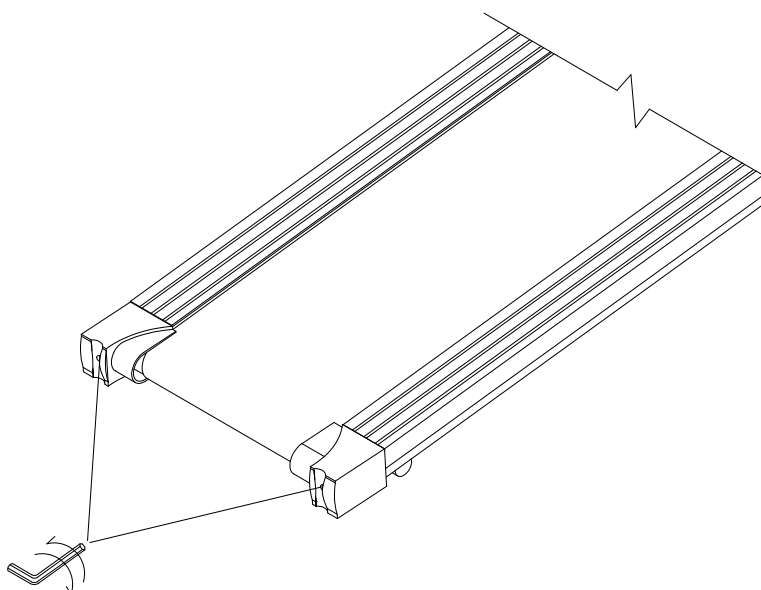
Urządzenie nie jest przeznaczone do długotrwałego działania jak również komercyjnego działania.

REGULACJA PASA BIEŻNEGO

W przypadku gdy pas bieżny będzie źle dopasowany, prawidłowe działanie bieżni będzie zakłócone i może być głośniejsze niż zwykle.

Jeżeli pas bieżny nie znajduje się w prawidłowym położeniu (centralnie), jest zbyt luźny lub dopasowany użyj narzędzia S5 (5 mm) w celu dopasowania pasa.

1. Jeśli pas bieżny przesuwa się w prawą stronę, proszę przekręcić prawą śrubę o jeden lub dwa obroty zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli pas nadal nie przesuwa się centralnie powtórz powyższą czynność.
2. Jeśli pas bieżny przesuwa się w lewą stronę, proszę przekręcić lewą śrubę o jeden lub dwa obroty zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Jeśli pas nadal nie przesuwa się centralnie powtórz powyższą czynność.
3. Jeżeli pas bieżny jest zbyt dopasowany, proszę przekręcić lewą i prawą śrubę o jeden lub dwa obroty przeciwnie do ruchu wskazówek zegara.
4. Jeżeli pas bieżny jest zbyt luźny, proszę przekręcić lewą i prawą śrubę o jeden lub dwa obroty zgodnie z ruchem wskazówek zegara. Biegnij krótko na bieżni. Jeśli pas nadal się ślizga powtórz powyższą czynność.

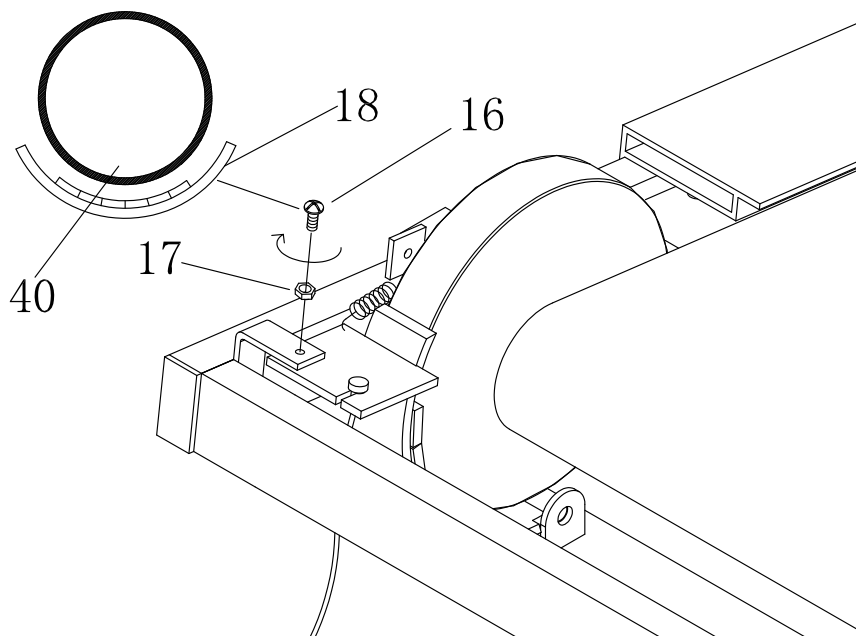


REGULACJA OPORU

Pokrętko regulacji napięcia pozwala na zmianę oporu pasa bieżnego. Wysoki opór wymaga większego wysiłku przy bieganiu, a niski zmniejsza go.

Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na przedniej kolumnie. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku cyfry „1”, aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku cyfry „8”.

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu napięcie powinno być ustawiane podczas treningu.



Poziom oporu można również ustawić ręcznie za pomocą śruby.

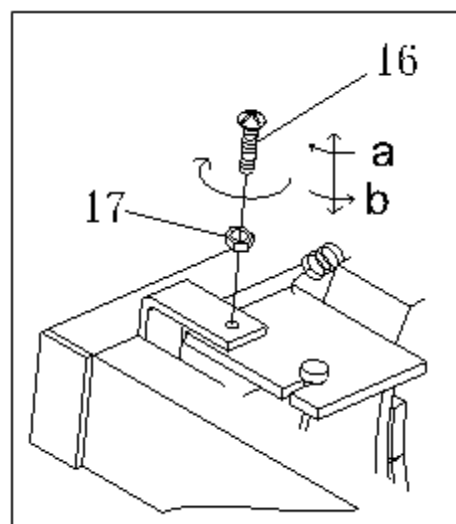
Jeżeli śruba (nr 16) będzie poluzowana siła oporu będzie mniejsza.

Jeżeli śruba (nr 16) będzie mocniej dokręcona to opór będzie silniejszy.

Po wykonaniu regulacji siły oporu przy użyciu śruby (nr 16) należy sprawdzić czy przewód oporu nie jest zbyt luźny. Jeżeli tak należy użyć części D i E do naciągnięcia przewodu.

a wskazówka-----poluzowanie

b wskazówka -----dokręcenie

**BŁĄD URZĄDZENIA**

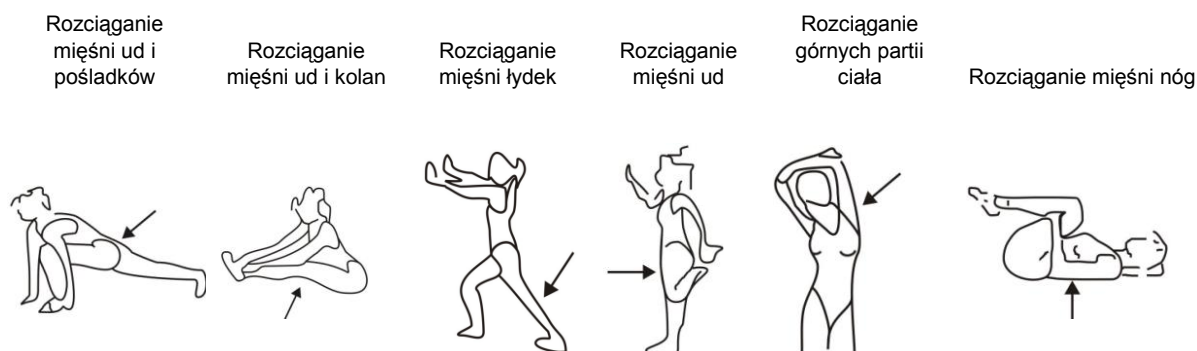
1. Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone, w szczególności górny przewód z licznikiem. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy baterie są dobrze włożone i czy nie są wyładowane. Jeżeli odczyt na wyświetlaczu jest nieczytelny lub niektóre elementy są niewidoczne należy wymienić baterie.
2. W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.

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.

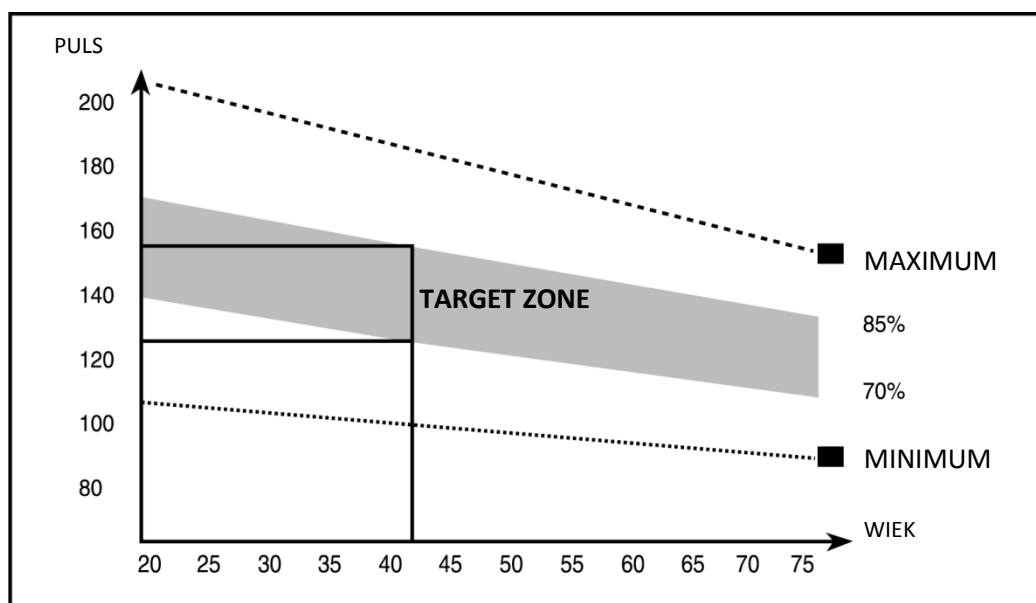
FAZA ROZGRZEWKI

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.



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. Podczas ćwiczenia puls powinien utrzymywać się w obrębie wyznaczonej strefy.



Etap ten powinien trwać przynajmniej 12 minut, ale dla większości osób może on trwać pomiędzy 15-20 minut.

POZYCJA

Wejdź na pas bieżny, dłonie możesz oprzeć na poręczach. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Na bieżni możesz wykonywać ćwiczenia zastępujące spacer lub bieg (patrz rysunki poniżej). Proszę pamiętać o przypięciu klipsu bezpieczeństwa tzw. klucza do ubrania.

**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

1. Zejście podstawowe

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

2. 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 bieżny zatrzyma się. Można również skorzystać z klucza bezpieczeństwa.

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

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, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

UTRATA WAGI

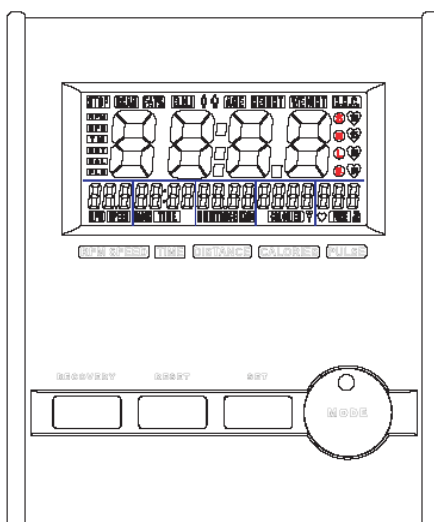
Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym.

SESJE TRENINGOWE

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

Intensywny trening pomagający w zrzuceniu wagi powinien być wykonywany częściej i trwać co najmniej 45-50 min.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA



FUNKCJE

1. Speed (prędkość) - Wyświetla aktualną prędkość, z jaką są wykonywane ćwiczenia
2. Time (czas) - Wyświetla czas treningu
3. Calorie (kalorie) - Wyświetla spalane kalorie w czasie wykonywania ćwiczenia
4. Pulse (puls) - Wyświetla aktualny poziom pulsu.
5. Distance (dystans) - Wyświetla pokonany dystans w czasie wykonywania ćwiczenia
6. Scan (scan) - Automatyczne wyświetlanie przez 6 sekund funkcji po kolei.

SPECYFIKACJA

CZAS (TMR)	00:00-99:59MIN
PRĘDKOŚĆ (SPD)	0.0-99.9KM/H
DYSTANS (DST)	0.00-99.9KM
KALORIE (CAL)	0.00-999.9KCAL
PULS	P -3-240

WSKAŹNIKI NA WYŚWIETLACZU

1. Temperatura: 0-60°C
2. Kalendarz: 1900/1/1~2006/1/1~2099/12/31
3. Zegar: 24 godziny / 0:00~23:59

DOSTĘPNE PRZYCISKI:

1. **MODE** – wybór odpowiedniej funkcji
2. **SET** – wyświetlanie poszczególnych, uzyskanych wartości - CZAS – PRĘDKOŚĆ - DYSTANS – KALORIE - PULS
3. **RESET** – wyzerowanie wszystkich wartości do 0.
4. **RECOVERY** – sprawdzenie uzyskanego poziomu kondycyjnego.

PRZYCISK „MODE”:

1. Naciśnij przycisk **MODE** w celu wybrania:
SCAN – CZAS – PRĘKOŚĆ - DYSTANS – KALORIE - PULS
2. Przytrzymaj przez cztery sekundy w celu wyzerowania wszystkich ustawień.

PRZYCISK „RECOVERY”:

Przycisk RECOVERY określa Twój poziom kondycyjny. Po zakończeniu ćwiczeń w celu sprawdzenia swojej kondycji należy nacisnąć w/w przycisk. Następnie należy odczekać 1 minutę. Po tym czasie, na wyświetlaczu pojawi się Twój poziom kondycyjny.

Uwaga: Podczas użycia przycisku RECOVERY żadne inne funkcje nie będą działać.

Poziom	Kondycja	Puls
F1	Znakomita	75 - 80
F2	Dobra	85 - 90
F3	Średnia	95 - 115
F4	Umiarkowana	120 - 125
F5	Słaba	130 - 135
F6	Bardzo słaba	135+

WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE LICZNIKA:

1. W celu włączenia licznika należy nacisnąć dowolny przycisk.
2. Monitor wyłączy się automatycznie, jeśli przez około 4 minuty licznik nie otrzyma żadnego sygnału (bieżnia nie jest używana i żaden przycisk nie został naciśnięty).
3. Przez naciśnięcie jednoczesne MODE i SET licznik wyłączy się natychmiast.

UWAGA: Jeśli wyświetlane cyfry są niewyraźne sprawdź, czy nie trzeba wymienić baterii.

BATERIE**Baterie: 1.5V AA/UM-3 (2 sztuki)**

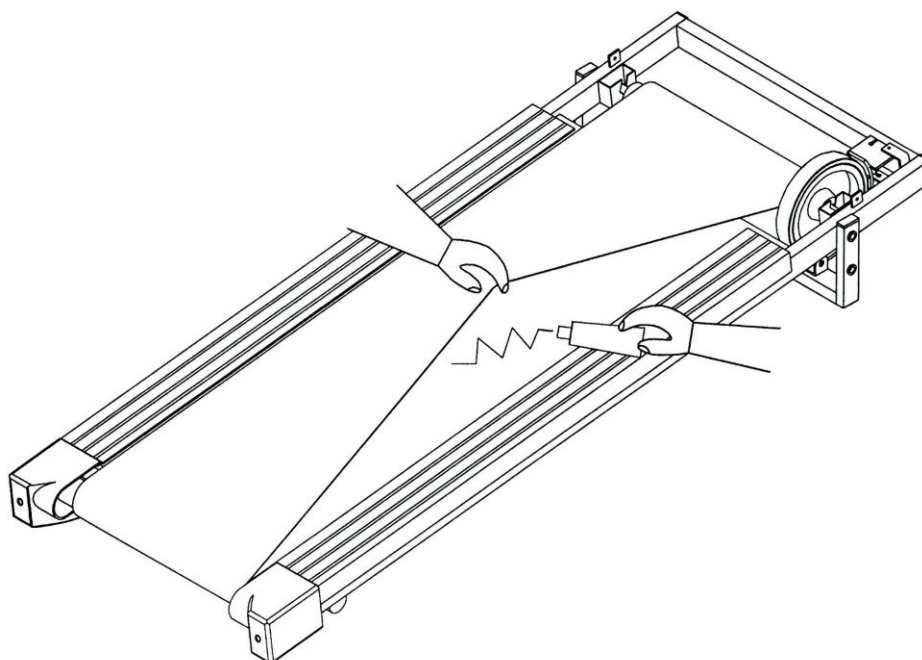
1. W celu wymiany baterii w liczniku, należy zdjąć licznik z mocowania, a następnie usunąć osłonę baterii znajdującą się z tyłu licznika.
2. Włóż dwie baterie z tyłu licznika.
3. Upewnij się, że baterie dobrze przylegają i kontaktują z uchwyty.
4. Zamknij pokrywę i umieść licznik w mocowaniu.
5. Przy każdej wymianie baterii wszystkie ustawienia będą kasowane.
6. Zużyte baterie należy wyrzucić do specjalnych pojemników przeznaczonych do tego celu.
7. Nigdy nie wyrzucaj baterii do kosza.
8. Trzymaj licznik z dala od miejsc wilgotnych.

KONSERWACJA

1. Aby pas przesuwiał się gładko i nie występowało zbyt duże tarcie między pasem a płytą, co jakiś czas należy nakładać pod pas bieżny środek zwilżający na bazie silikonu lub smaru.

UWAGA: Upewnij się, że środek ten nie zawiera benzyny lub nafty. Nie używaj WD-40.

2. Środek zwilżający należy nakładać tylko w przypadku gdy lewa strona pasa bieżnego jest sucha.
3. Przyjmuje się, że po każdych 50 godzinach użycia bieżni należy zastosować środek zwilżający.
4. Czas aplikacji środka zwilżającego zależy od stopnia eksploatacji bieżni.
5. Po zastosowaniu takiego środka, należy przez 3-4 minuty korzystać z bieżni przy bardzo małej prędkości.
UWAGA: Nie należy nakładać środka zwilżającego na stronę pasa bieżnego po której się biega.
6. Nadmiar środka należy usunąć.



7. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do wycierania krawędzi pasa i przestrzeni między pasem a krawędzią ramy. Czyść również krawędź pasa z jego spodniej strony. Czyść górną część pasa szczotką i wodą z mydłem lub łagodnym detergentem raz na miesiąc.
8. Zanim zaczniesz znów używać bieżni, poczekaj aż urządzenie wyschnie.
9. Odkurzaj pod urządzeniem co najmniej raz w miesiącu aby zapobiec gromadzeniu się kurzu. 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.
10. Elementy łączące są najbardziej narażone na zużycie.

Spokey sp. z o.o.

ul. Woźniaka 5

40-389 Katowice