

SPOKEY®

FIT Line 

BIEŻNIA ELEKTRYCZNA

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Model: 84686



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 **105 kg** zgodnie z certyfikatem EN957.
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 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:	76x165x125 cm
Waga netto:	64 kg
Maksymalna waga użytkownika:	105 kg
Pas bieżny:	42x133,5 cm
Napięcie:	~220-240 V (50/60 Hz)

LISTA CZĘŚCI

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

INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 1

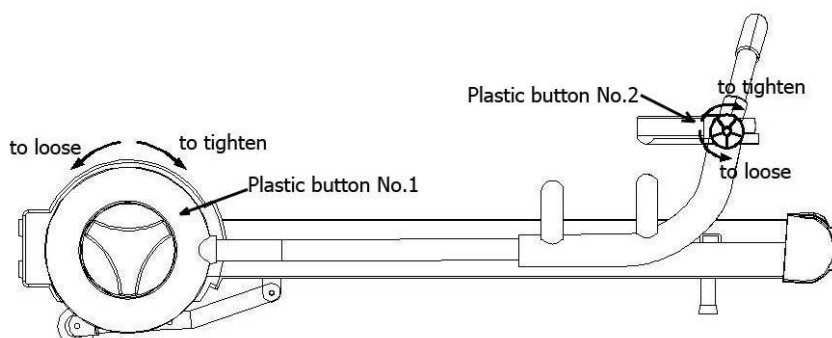
Wyjmij wszystkie części z kartonu.

KROK 2

Proszę poluzować (odkręcić) oba pokręta nr 1, następnie poluzować oba pokręta nr 2.

KROK 3

Należy podnieść przedni pomost (z wyświetlaczem) do góry.

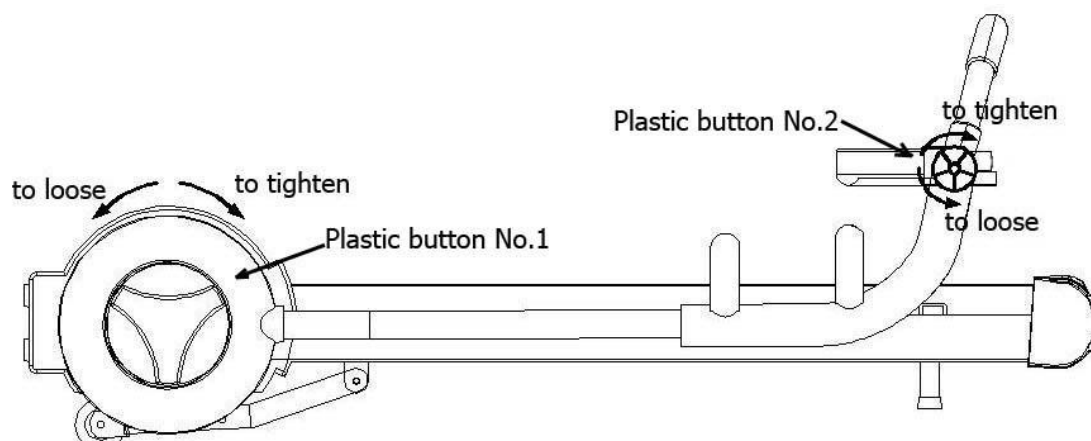
**KROK 4**

Ostatnim krokiem jest dokręcenie wszystkich pokręteł nr 1 i 2. Proszę to zrobić uważnie i dokładnie w celu zapewnienia odpowiedniego poziomu bezpieczeństwa.

SKŁADANIE I ROZKŁADANIE BIEŻNI

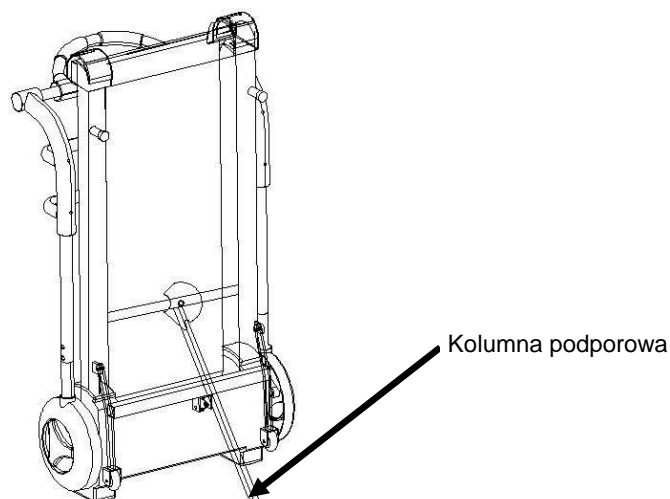
1. Nie próbuj ruszać bieżnią, jeśli nie jest w złożonej i zablokowanej pozycji. Upewnij się, że wtyczka zasilacza jest odłączona aby zapobiec uszkodzeniu.
2. W celu złożenia bieżni należy poluzować plastikowe pokręta (nr 1 i nr 2).
3. Natomiast w celu rozłożenia bieżni należy oba pokręta (nr 1 i nr 2) dokręcić aby zapewnić odpowiedni poziom bezpieczeństwa podczas ćwiczeń.
4. Prosimy zapoznać się z rysunkiem poniżej.

Opis w j. angielskim	Opis w języku polskim
Plastic button no. 1	Plastikowe pokrętło nr 1
Plastic button no. 2	Plastikowe pokrętło nr 2
To loose	Odkręcić, poluzować
To tighten	Dokręcić



Następnie można podnieść bieżnię do góry w celu zachowania wolnej przestrzeni (rys. poniżej).

Należy upewnić się, że bieżnia stoi blisko ściany. Kolejnym krokiem jest opuszczenie w dół kolumny podporowej.



PRZENOSZENIE URZĄDZENIA

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

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 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.

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 bieżny 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 z bieżnia się zatrzyma. Zalecane jest, aby podczas ćwiczeń zawsze mieć przypięty klucz bezpieczeństwa.

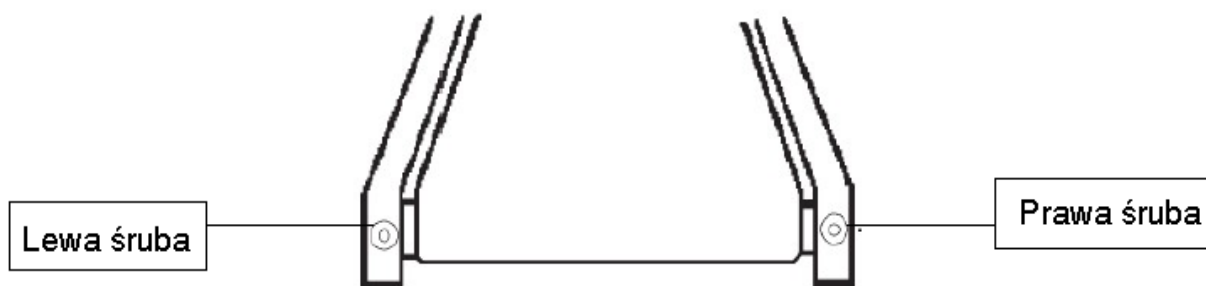
REGULACJA PASA BIEŻNEGO

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

- 1. 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 nimbusowego dołączonego do bieżni. Śruby do regulacji są umieszczone z tyłu bocznych szyn. Śruby które służą do regulacji znajdują się wewnątrz otworu każdej z zaślepek.

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. Jeśli pas nadal się ślizga powtórz powyższą czynność. Po każdej regulacji napięcia pasa bieżnego należy wyśrodkować go zgodnie z poniższą instrukcją.



2. Wyśrodkowanie pasa bieżnego

Bieżnia jest skonstruowana w taki sposób, aby pas bieżny był maksymalnie wyśrodkowany 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, szyny)

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

3. Regulacja kąta nachylenia pasa bieżnego

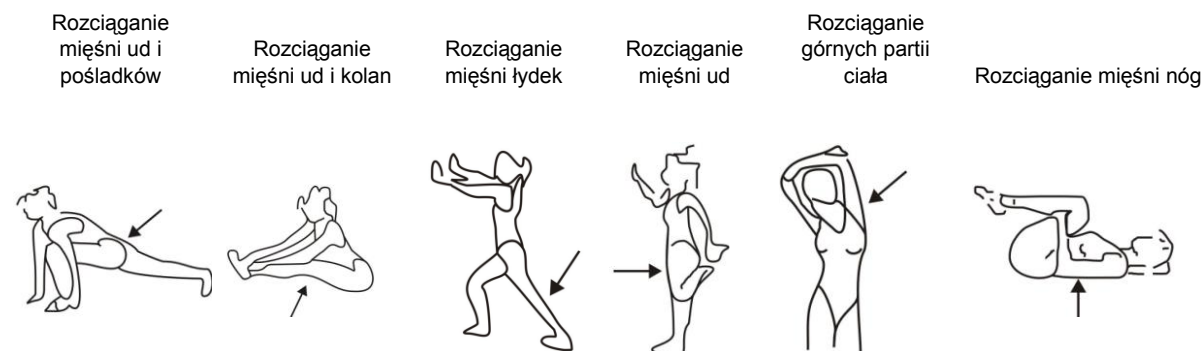
- a. Kąt nachylenia bieżni może być zmieniany po uruchomieniu pasa bieżnego.
- b. Kąt nachylenia może wynosić od 0 do 15 stopni.
- c. Naciśnij przycisk UP lub DOWN aby zmienić kąt nachylenia pasa bieżni.
- d. Możesz zmieniać kąt nachylenia za pomocą klawiszy „+” lub „-”, znajdujących się na poręczy.
- e. Na wyświetlaczu pojawi się informacja o bieżącym kącie nachylenia.
- f. Kąt nachylenia pozostaje w ustawionej pozycji, gdy wyświetlacz jest wyłączony.

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.

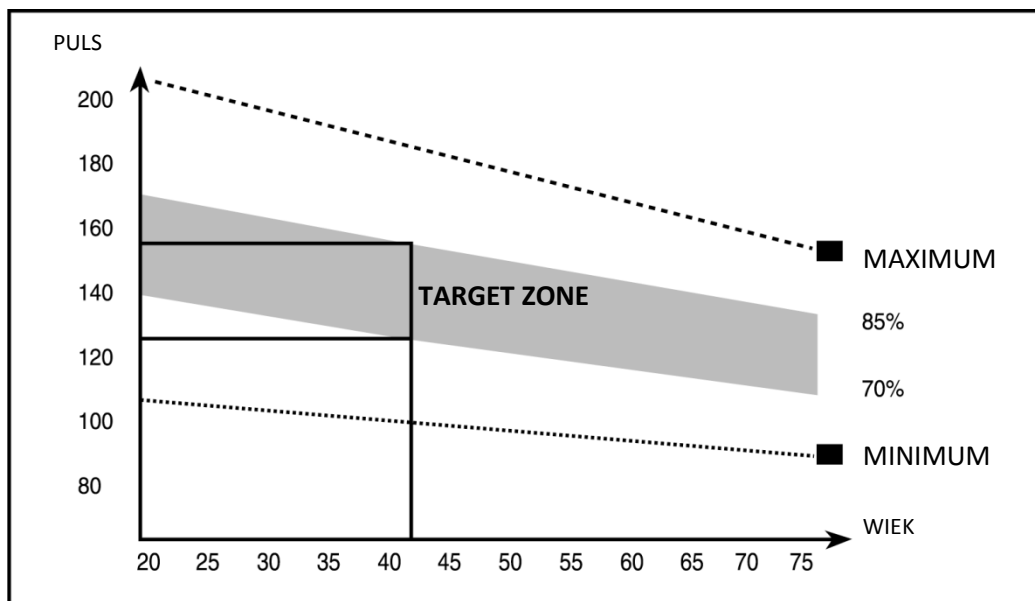
FAZA ROZGRZEWKI

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

Wejść 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 nadwyrężyć 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**WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE LICZNIKA**

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

Po włączeniu zasilania, wszystkie lampki na chwilę się zapalą.

SPRAWDZANIE BEZPIECZEŃSTWA

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

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

SZYBKI START

- a) Naciśnij START/STOP, aby uaktywnić wyświetlacz (jeśli nie jest włączony).
UWAGA: Zainstalowanie klucza bezpieczeństwa również 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 prędkości (3,6,9). Zakres prędkości biegni to od 1km/h do 16 km/h.
- c) Aby zwolnić prędkość przyciśnij klawisz „-”, możesz też nacisnąć klawisze regulacji prędkości: 3,6,9.
- d) Jeśli naciśniesz klawisz START/STOP w czasie pracy urządzenia:
 - pas bieżny zwolni, gdy prędkość będzie większa niż 3 km/h
 - pas bieżny zatrzyma się całkowicie, gdy prędkość będzie niższa niż 3 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

- a) Gdy bieżnia jest w trybie zatrzymania, naciśnij przycisk CLEAR aby wejść w stan resetowania. Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać żądany program (odpowiednio 1,2,3,...,15), 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 30 minut. Po każdej minucie zarówno program jak i prędkość mogą być zmieniane ręcznie lub automatycznie. 3 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 obydwu 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.

MOŻLIWOŚĆ PROGRAMOWANIA

1. Bieżnia posiada 3 programy użytkownika (1,2,3) i 12 podstawowych programów (4,5,6, ...,15).
2. Pierwszych 8 podstawowych programów (od 4 do 11) dotyczy prędkości, kolejnych 4 (od 12 do 15) – prędkości i kąta nachylenia pasa bieżnego. Proszę zachować ostrożność podczas korzystania z bieżni w trybie któregoś z ostatnich 4 programów.
3. Po wybraniu danego programu na monitorze ukaże się maksymalna prędkość dla danego programu. Osiągnięta prędkość zostanie pokazana w polu SPEED na wyświetlaczu.
4. Każdy program posiada możliwość zmiany prędkości.
W stanie resetowania naciśnij przycisk MODE i wybierz program: 1,2 lub 3. Następnie należy nacisnąć SET/CLEAR - wyświetlacze TIME i SPEED zaczną migać w tym samym czasie.
5. Kolejnym krokiem, jest naciśnięcie przycisku MODE w celu dostosowania czasu trwania programu do swoich potrzeb (standardowy czas trwania programu: 30 minut, czas będzie się zmieniać co dwie minuty).
6. Naciśnij „+” lub „-” aby dostosować prędkość. Proszę powtórzyć powyższą procedurę w celu zaprogramowania pozostałych parametrów.
7. Aby rozpocząć program, naciśnij START/STOP. Następnie pas bieżny zacznie się poruszać zgodnie z zaprogramowanymi wartościami poszczególnych funkcji. Wybrane wartości będą się zmniejszać.
8. Zaprogramowany program (1,2 lub 3) będzie zachowany w pamięci komputera na zawsze.

PODSTAWOWE PROGRAMY

4

Time																															
(min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
Speed																															
(Km/h)	1	2	5	6	7	8	6	5	4	2	1	2	5	6	7	8	6	5	4	2	1	2	5	6	7	8	6	5	4	2	

5

Time																														
(min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Speed																														
(Km/h)	1	4	6	8	10	12	9	6	4	2	1	4	6	8	10	12	9	6	4	2	1	4	6	8	10	12	9	6	4	2

6

Time																														
(min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Speed																														
(Km/h)	1	6	8	11	10	9	12	8	5	3	1	6	8	11	10	9	12	8	5	3	1	6	8	11	10	9	12	8	5	3

7

Time																														
(min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Speed																														
(Km/h)	1	3	3	6	7	8	6	5	4	2	1	3	3	6	7	8	6	5	4	2	1	3	3	6	7	8	6	5	4	2

8

Time																																			
(min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Speed																																			
(Km/h)	1	3	6	8	10	12	9	6	4	2	1	3	6	8	10	12	9	6	4	2	1	3	6	8	10	12	9	6	4	2					

9

Time																																			
(min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Speed																																			
(Km/h)	1	5	8	11	10	9	12	8	5	3	1	5	8	11	10	9	12	8	5	3	1	5	8	11	10	9	12	8	5	3					

10

Time																																			
(min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Speed																																			
(Km/h)	1	2	4	6	7	8	6	5	4	2	1	2	4	6	7	8	6	5	4	2	1	2	4	6	7	8	6	5	4	2					

11

Time																																			
(min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Speed																																			
(Km/h)	1	3	5	8	10	12	9	6	4	2	1	3	5	8	10	12	9	6	4	2	1	3	5	8	10	12	9	6	4	2					

12

Time																																			
(min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Speed																																			
(Km/h)	1	5	9	11	10	9	12	8	5	3	1	5	9	11	10	9	12	8	5	3	1	5	9	11	10	9	12	8	5	3					
Incline	1	2	1	2	1	2	1	1	2	0	1	2	1	2	1	2	1	1	2	0	1	2	1	2	1	2	1	1	2	0					

13

Time																																			
(min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Speed																																			
(Km/h)	1	2	3	6	7	8	6	5	4	2	1	2	3	6	7	8	6	5	4	2	1	2	3	6	7	8	6	5	4	2					
Incline	2	3	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5	2	3	4	5	4	3					

14

Time																																			
(min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Speed																																			
(Km/h)	2	4	6	8	10	12	9	6	4	2	2	4	6	8	10	12	9	6	4	2	2	4	6	8	10	12	9	6	4	2					
Incline	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1	3	5	7	9	11	9	7	5	3	1				

15

Time																																			
(min)	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30					
Speed																																			
(Km/h)	2	6	8	11	10	9	12	8	5	3	2	6	8	11	10	9	12	8	5	3	2	6	8	11	10	9	12	8	5	3					

SYGNAŁY ALARMOWE

- E1: brak sygnału prędkościomierza
- E2: problem z napędem
- E3: ochrona przed nadmierną prędkością
- E4: problem z regulacją kąta nachylenia

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

KONSERWACJA

UWAGA: PRZED CZYSZCZENIEM/SMAROWANIEM NALEŻY WYŁĄCZYĆ WTYCZKĘ Z GNIAZDKA.

1. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu.
2. Monitor (kopułę zasilającą) należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.
3. Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
4. 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 szczoteczką i wodą z mydłem raz na miesiąc.

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

5. Odkurzaj pod urządzeniem co najmniej raz w miesiącu aby zapobiec gromadzeniu się kurzu.
6. 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.

SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO, PODSTAWY, ROLEK

1. Smar jest dołączony do urządzenia. Należy smarować urządzenie po pierwszych 50 godzinach użytkowania w następujący sposób:
2. Używaj miękkiej, suchej ściereczki do przecierania przestrzeni między pasem i podstawą.
3. W czasie gdy urządzenie jest wyłączone, rozprowadź równomiernie smar po wewnętrznej powierzchni pasa i podstawy.

UWAGA: Upewnij się, że środek ten nie zawiera benzyny lub nafty. Nadmiar środka należy usunąć.

4. Od czasu do czasu smaruj przednie i tylne rolki, aby działały w najlepszy możliwy sposób.
5. Jeśli pas/podstawa/rolki będą utrzymywane w należytej czystości, następnego smarowania można dokonać po około 120 godzinach użytkowania.

UWAGA: Nie należy nakładać środka zwilżającego na stronę pasa bieżnego po której się biega.

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.

UWAGA: Poziom bezpieczeństwa użytkownika sprzętu można utrzymać tylko dzięki regularnej kontroli dotyczącej uszkodzenia i zużycia. Elementy łączące są najbardziej narażone na zużycie.

INFORMACJA DOTYCZĄCA ZASILACZA

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. Nigdy nie ciągnij za kabel.

Spokey sp. z o.o.
ul. Woźniaka 5
40-389 Katowice