

SPOKEY®

FIT Line



TRENER MIĘŚNI NÓG

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

Model: 81348



INSTRUKCJA OBSŁUGI

UWAGI

- ✓ **Przeczytaj uważnie niniejszą instrukcję przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia i zachowaj ją do późniejszego wykorzystania!!!**

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. Nie może być używany do celów terapii lub rehabilitacji.
11. Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi **110 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.

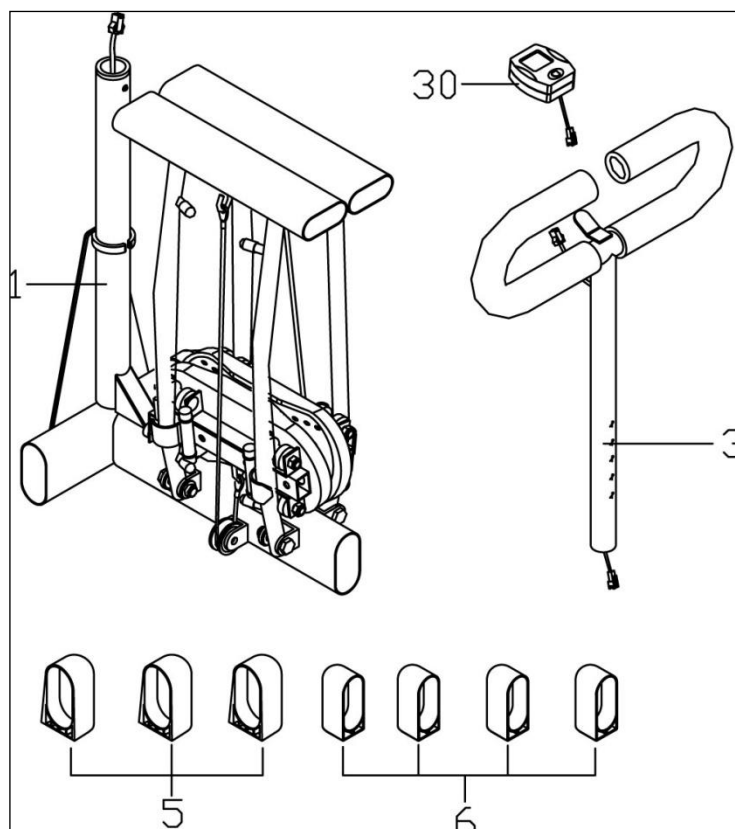
14. Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

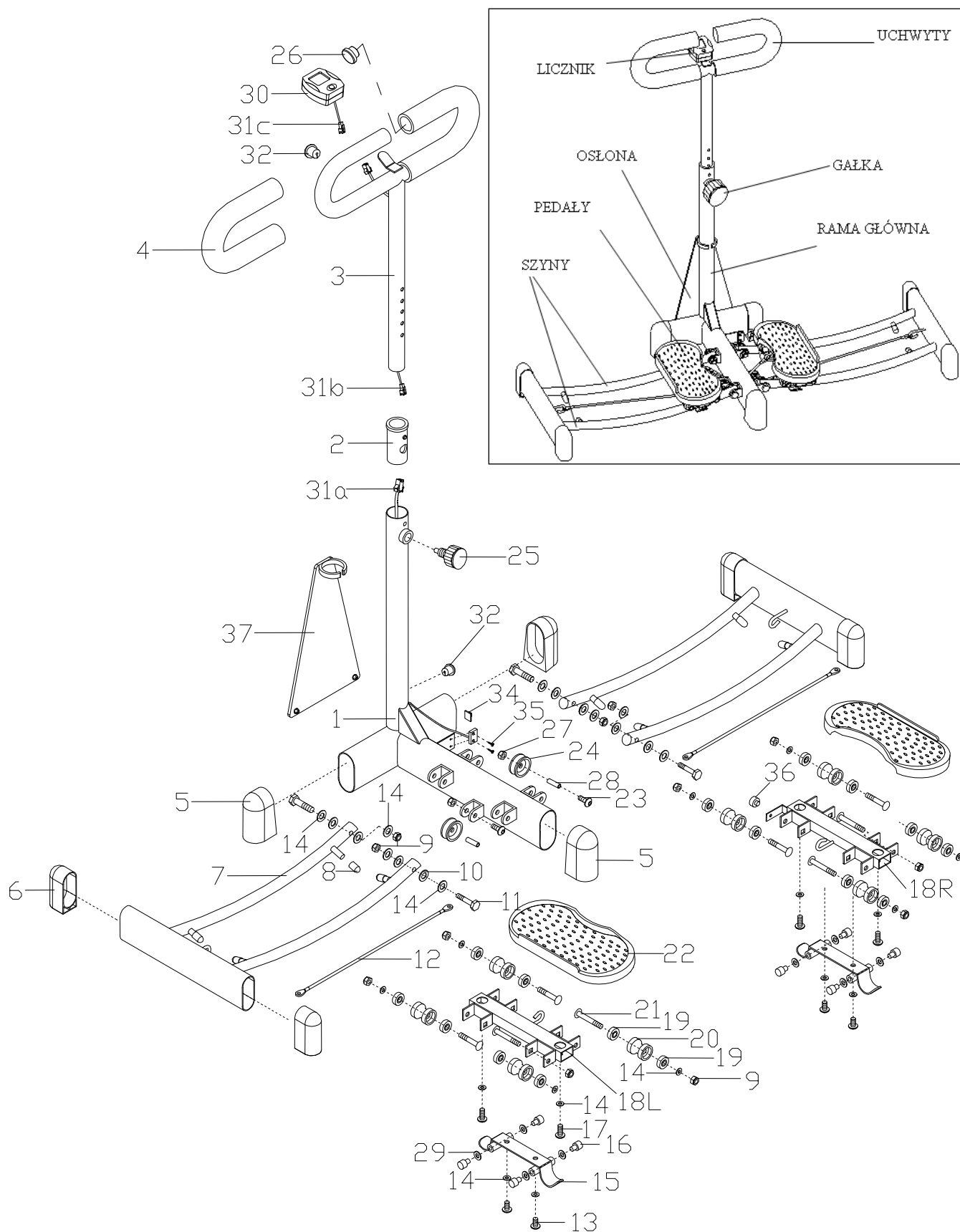
OSTRZEŻENIE!! Przed użyciem sprzętu należy przeczytać instrukcję. Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności.

DANE TECHNICZNE

Wymiary po rozłożeniu:	106,5x45,5x97 cm
Waga netto:	7,2 kg
Maksymalna waga użytkownika :	110 kg

LISTA CZĘŚCI



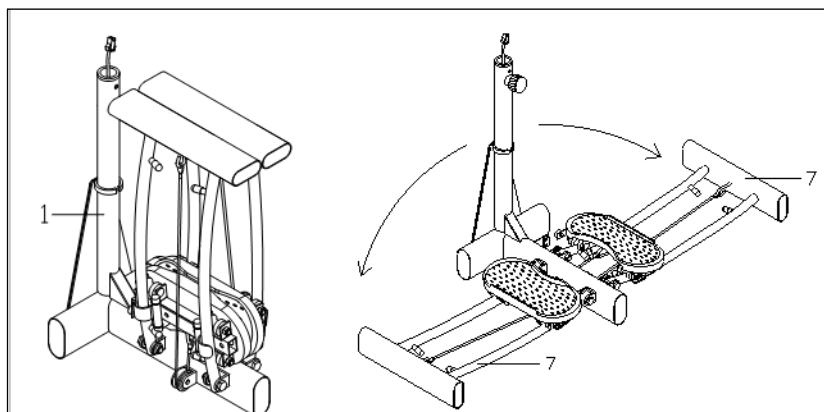


L.p.	Część	Ilość
1	Rama główna	1
2	Tulejka	1
3	Kolumna kierownicy	1
4	Uchwyty piankowe	2
5	Plastikowe końcówki	3
6	Plastikowe końcówki	4
7	Szyny	2
8	Zaślepki	8
9	Nakrętki M8	12
10	Podkładki	8
11	Śruba M8*42	4
12	Elastyczna linka	2
13	Śruba M8*12	4
14	Podkładka ID 8.2	24
15	Łącznik	2
16	Gumowa podkładka	8
17	Śruba M8*20	4
18R, L	Łącznik	2
19	Krażek	16
20	Rolka	8
21	Śruba M8*55	8
22	Pedał	2
23	Śruba M6*30	2
24	Rolka	2
25	Gałka	1
26	Zaślepka	2
27	Nakrętka M6	2
28	Tulejka	2
29	Podkładka ID10.2*OD16	8
30	Licznik	1
31a,b,c	Przewód	1SET
32	Złączka	2
34	Złączka	1
35	Wkręt	2
36	Magnes	1
37	Ośłona	1

INSTRUKCJA MONTAŻU

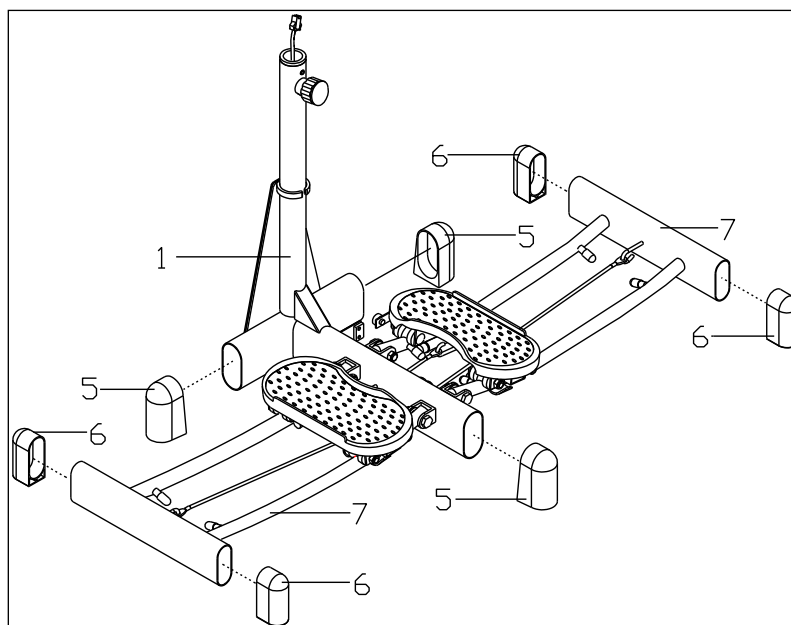
KROK 1.

Proszę rozłożyć obie części boczne zgodnie z rysunkiem poniżej.



KROK 2.

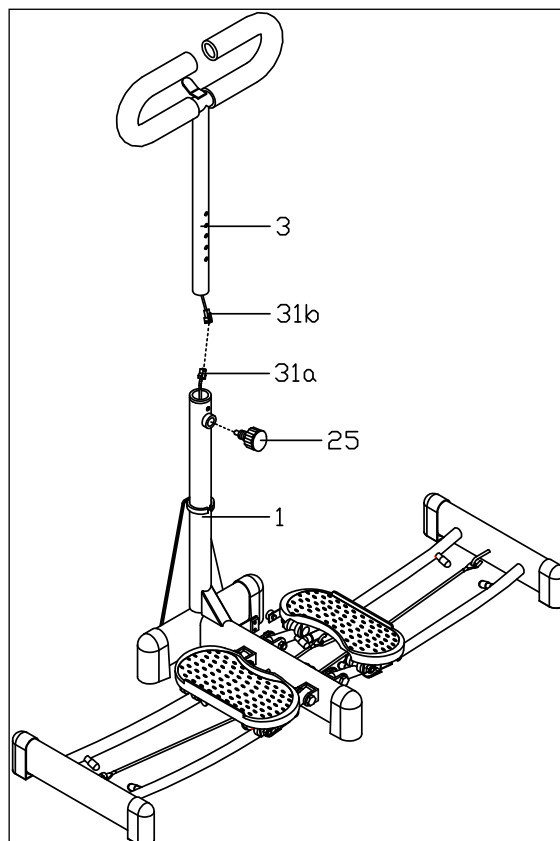
Proszę połączyć plastikowe końcówki (5) z ramą główną (1). Następnie proszę zamontować cztery kolejne końcówki (6) na końcach bocznych szyn (7).



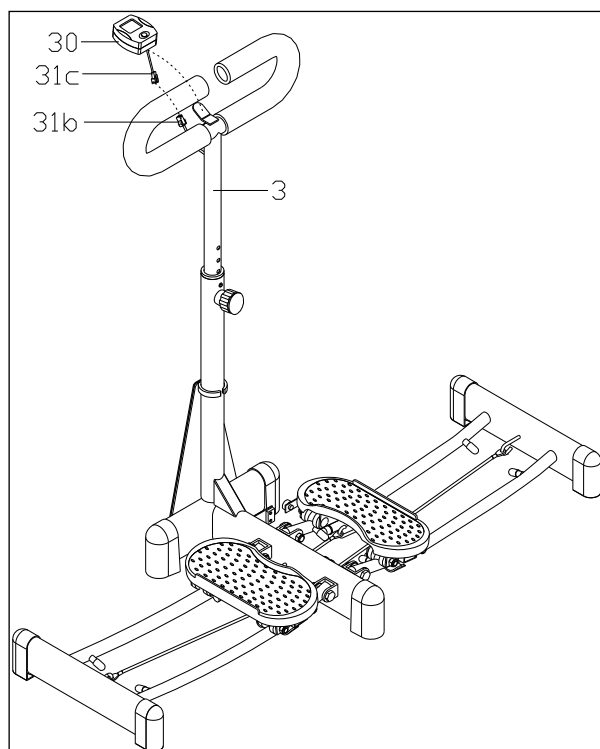
KROK 3.

Proszę połączyć dolny (31a) przewód czujnika z górnym (31b). Kolejnym etapem jest włożenie kolumny kierownicy (3) do ramy głównej (1) oraz przykręcenie gałki (25).

UWAGA: Gałka (25) służy do zabezpieczenia odpowiedniej wysokości kolumny kierownicy. Proszę za każdym razem sprawdzić czy jest dobrze dokręcona.

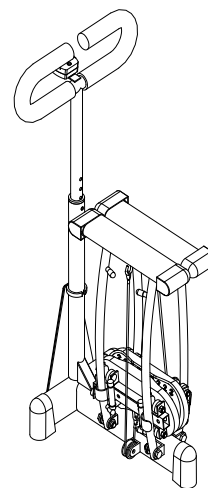
**KROK 4.**

Proszę połączyć górny przewód czujnika (31b) z przewodami wystającymi z licznika (31c). Ostatnim etapem jest zamontowanie licznika (30) na szczycie kolumny kierownicy (3).



PRZENOSZENIE URZĄDZENIA

W celu przeniesienia urządzenia proszę złożyć boczne panele zgodnie z rysunkiem obok. Proszę je zabezpieczyć przed niespodziewanym, samoistnym rozłożeniem np. poprzez przywiązanie obu złożonych paneli do kolumny kierownicy. Następnie ostrożnie unieść urządzenie i trzymając po obu stronach przenieść je w żądane miejsce.



INSTRUKCJA TRENINGU

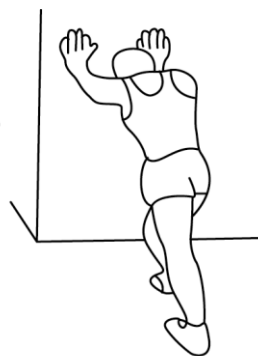
Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanego kalorii – utratę wagi.

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 30 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać.



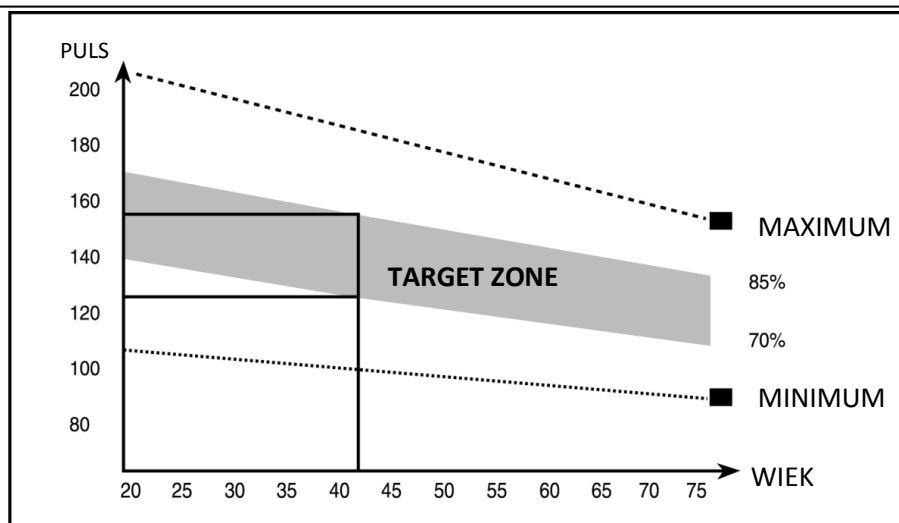
SKŁON BOCZNY

SKŁON
DO PRZODUZEWNĘTRZNE
MIĘŚNIE UDWEWNĘTRZNE
MIĘŚNIE UD

ŁYDKA / ACHILLES

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.



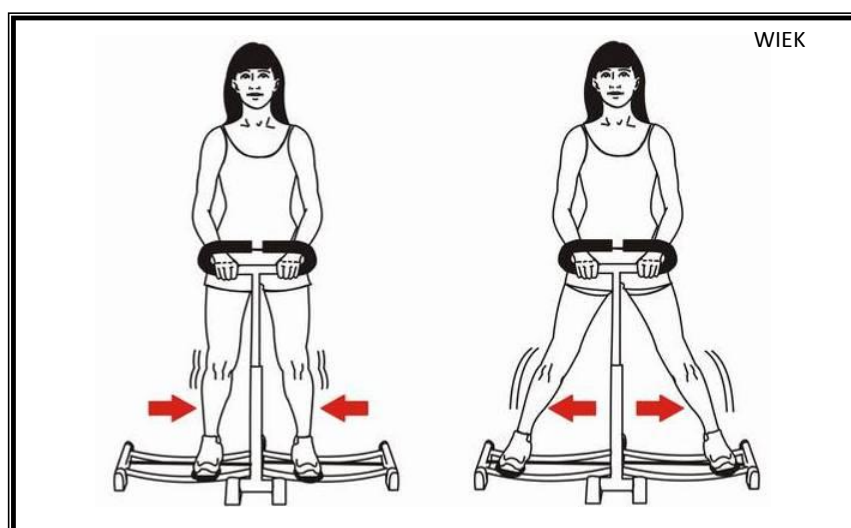
Etap ten powinien trwać przynajmniej 12 minut, ale dla większości osób może on trwać pomiędzy 15-20 minut.

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.

POZYCJA

W celu rozpoczęcia ćwiczeń na urządzeniu należy stanąć obiema stopami na plastikowych pedałach oraz obiema rękami chwycić uchwyty. Następnie proszę rozsuwać plastikowe stopnie przy użyciu mięśni nóg zgodnie z rysunkiem poniżej. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.



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.

INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA

REGULACJA ODPOWIEDNIEJ WYSOKOŚCI KIEROWNICY

Odpowiednią wysokość kolumny kierownicy można regulować poprzez usunięcie pokrętła i ustawienie wysokości kolumny kierownicy odpowiadającej wzrostowi użytkownika.

Kolumna posiada kilka otworów, czyli kilka możliwych regulacji wysokości.

Uwaga: Nie można wyciągać kolumny kierownicy powyżej lub poniżej wyznaczonych otworów.

SPOSÓB ZAKOŃCZENIA SESJI TRENINGOWEJ

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać ćwiczyć. Urządzenie nie posiada systemu blokującego oraz hamulca.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

PRZYCISK „MODE”

- Naciśnij przycisk **MODE** w celu wybrania porządanej funkcji:
SCAN - TIME - STRIDES/MIN - COUNT - CALORIES
- Zatwierdź wyświetlaną wartość poprzez naciśnięcie MODE.
- Bez wskazania wybranej wartości do wyświetlania, licznik będzie skanował wszystkie funkcje po kolei.
- Przytrzymaj przycisk przez 3-4 sekundy, aby zresetować wszystkie wartości.



AUTOMATYCZNE WŁĄCZANIE/WYŁĄCZANIE

- Wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli zaczniesz ćwiczyć, lub naciśniesz klawisz MODE.
- Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 4 minuty.

FUNKCJE

- Count (ilość powtórzeń) - Wyświetla ilość powtórzeń w trakcie danej sesji treningowej (zakres: 0 – 9999).
- Time (czas) - Wyświetla czas treningu (zakres: od 00:00 do 59:59)
- Calorie (kalorie) - Wyświetla spalane kalorie w czasie wykonywania ćwiczenia (zakres: 0.00 – 99.9).
- Scan - Automatyczne skanowanie wszystkich funkcji.
- Strides/min – ilość powtórzeń wykonywanych w ciągu minuty.

INSTRUKCJA WYMIANY BATERII

- W celu wymiany baterii w liczniku, należy zdjąć licznik z mocowania.
- Włóż jedną baterię z tyłu licznika.
- W przypadku gdy monitor nie włącza się, należy wyjąć baterie i odczekać 15 sekund.
- Upewnij się, że bateria dobrze przylega i kontaktuje z uchwyty.
- Umieść licznik w mocowaniu.
- Przy każdej wymianie baterii wszystkie ustawienia będą kasowane.
- Zużyte baterie należy wyrzucić do specjalnych pojemników przeznaczonych do przechowywania baterii.

- Nigdy nie wyrzucaj baterii do kosza.
8. Proszę nie zwierać styków zasilania.



Krok 1



Krok 2



Krok 3

KONSERWACJA

1. Przed każdym użyciem urządzenia należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu.
3. Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
4. Jeżeli licznik nadal nie działa proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy baterie są dobrze włożone i czy nie są wyladowane. Jeżeli odczyt na wyświetlaczu jest nieczytelny lub niektóre elementy są niewidoczne należy wymienić baterie.

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