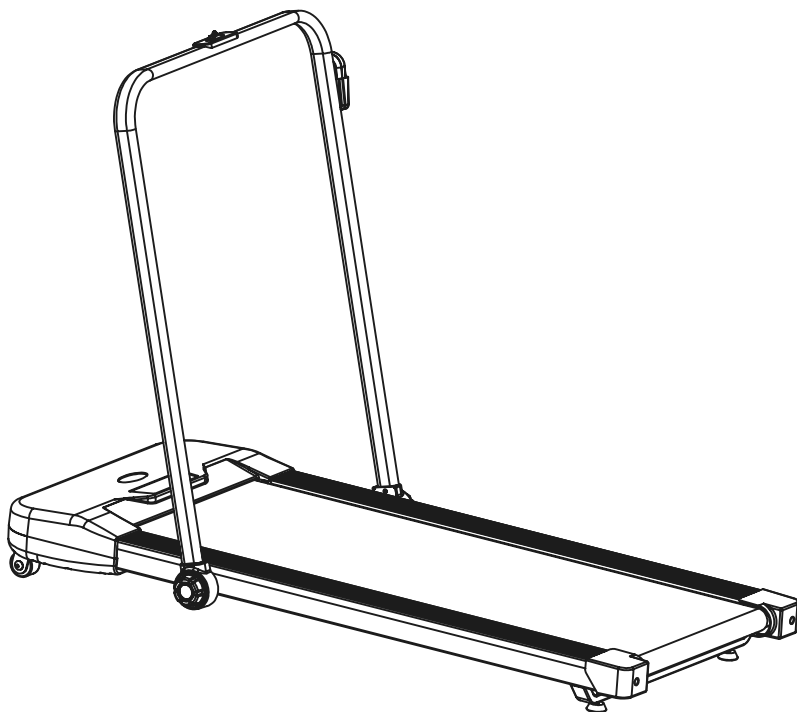


# SPOKEY

**ERIN 944169**

5905339441690



**EN** Home use treadmill

**PL** Bieżnia do użytku domowego

**CZ** Běžecký pás pro domácí použití

**SK** Bežecový pás na domáce použitie

**DE** Laufband für den Heimgebrauch

**LT** Bėgimo takelis namų naudojimui

**LV** Skrejcelis mājas lietošanai

**EE** Kodumajapidamise jooksulint

**RO** Bandă de alergat pentru uz casnic

**HU** Otthoni futópad

**GR** Διαδρομος οικιακης χρησης

**HR** Kućna traka za trčanje

**ES** Cinta de correr para uso doméstico

**PT** Passadeira para uso doméstico

**FI** Juoksumatto kotikäyttöön

**BG** Домашна бягаща пътека

**UA** Бігова доріжка для

домашнього використання

## MANUAL TRANSLATED FROM THE ORIGINAL

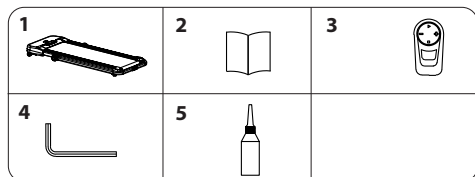


**CAUTION:** Before starting any exercise program, consult with your physician or other health care professional.

**IMPORTANT:** Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for the future reference.

## CONTENTS OF THE PACKAGE

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



No.	Name	Qty.
1.	Treadmill	1
2.	User manual	1
3.	Remote control	1
4.	Allen key S5	1
5.	Silicone oil, 20 ml	1

## INTRODUCTION:

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

## IMPORTANT PRECAUTIONS AND RECOMMENDATIONS FOR USE:

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

### A. ELECTRICITY POWER SUPPLY



**Do not use extension cords or attempt to modify the supplied power cord in any way. This may cause a risk of fire or electric shock, or damage to your computer. The appliance must be properly grounded.**

**1. Connect the power cable into the socket only after successful assembly and installation of the motor cover!**

2. Place the device on a flat surface near a grounded electrical outlet with the appropriate voltage and frequency.

3. It is recommended to place the treadmill on a special mat dedicated to fitness equipment.

4. Connect the power cord to a surge protector (not included), and then connect the surge protector to a grounded circuit. No other devices should be on the same circuit.

5. The power cord must not be exposed to high temperatures.

6. The power cord must not be located near moving parts of the treadmill, lifting mechanism or transport wheels.

7. Do not use flammable sprays near the device. Sparks in the engine area can cause a fire in a flammable environment.

8. The power cord and plug must always be in perfect condition. If you notice any damage, do not attempt to repair it yourself and do not use the treadmill! Servicing other than the procedures described in this manual should only be performed by an authorized service center.

9. Always unplug the power cord before removing any part of the treadmill cover.

10. **DANGER** - Unplug the treadmill when cleaning or maintaining it. This will prevent the risk of electric shock

11. Never expose the treadmill to moisture or rain. The treadmill is not intended for outdoor use. It should not be used near a swimming pool or other high humidity environment.

### B. GROUNDING METHODS

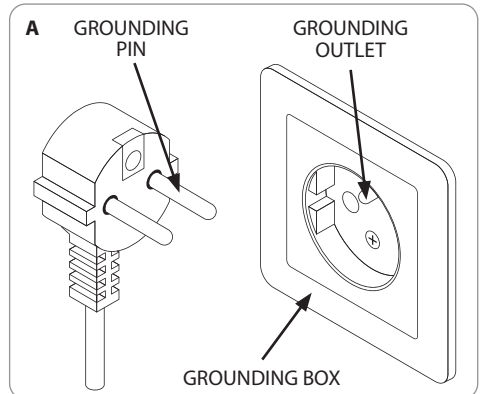
This product must be grounded. In the event of a malfunction or failure, grounding provides the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord that has a grounding wire and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.



**DANGER – Improper connection of the unit's grounding conductor may result in the risk of electric shock. If you are unsure whether the product is properly grounded, contact a qualified electrician or service technician. Do not modify the plug supplied with the product - if it will not fit the socket, an appropriate socket should be installed by a qualified electrician.**

This product is designed for use on a 220V rated circuit and has a grounding plug that looks like the plug shown in sketch A in the figure below.

Make sure the product is plugged into an outlet with the same configuration as the plug. Do not use an adapter.



### C. USE THE DEVICE SAFELY



1. Place the treadmill on a clean, level surface. The treadmill can only be used when it is placed on a hard and level surface.
2. Do not place the treadmill on thick carpet as this may interfere with proper ventilation or damage the carpet and treadmill motor.
3. Position the treadmill so that the plug is visible and easily accessible.
4. Provide an adequate amount of free space around the treadmill (min. 0,6 m, preferably 1,5 m).
5. Before use, make sure the running belt is properly tensioned.
6. Before starting the treadmill, first step on the side platforms (on the right and left of the running belt), then start the treadmill and step on the running belt after starting (at minimum speed). This way you will avoid damaging the engine.
7. Change the speed slowly to avoid sudden changes. Changes in treadmill speed will not be visible immediately. Use the buttons on the remote control to set the desired speed on the display. The device will adapt gradually.
8. Before leaving the treadmill or when changing settings on the console, step onto the side platforms and always hold on to the handrails!
9. Be careful if you do other activities, such as watching TV or reading, while walking on the treadmill. These activities can be distracting, leading to loss of balance and causing falls and injuries.
10. Do not throw any objects into any openings in the device.
11. Do not touch the moving parts of the device.
12. This device is not intended for persons (including children) with reduced physical fitness, physical or mental disabilities, or for persons who do not have

experience in exercising on a similar device or do not have sufficient information and have not read the treadmill user manual. These people may only exercise on the device under the strict supervision of an authorized person who is directly responsible for their safety. Under no circumstances should children play with the device.

13. Consult your doctor or other health care professional before beginning any exercise program. It can help you adjust your exercise frequency and intensity (target heart rate) and duration to suit your age and physical condition.

14. **ATTENTION!** If you experience pain or pressure in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feel weak or uncomfortable during exercise, STOP TRAINING IMMEDIATELY! Consult your doctor before proceeding.

15. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose clothes that could get stuck in the device. Always wear running or aerobic shoes with a rubber sole. Never use the treadmill while barefoot or wearing only socks or sandals.

16. The treadmill is intended for home use only and is not intended for long-term use.

17. It is recommended to disconnect the power supply for 10 minutes after 1 hour of running in order to prevent excessive use of the equipment and possible resulting faults.

18. When the treadmill is not in use, always remove the safety key, turn all buttons to the OFF position and unplug the power cord from the outlet.

19. Lubricant should be kept out of the reach of children. If the lubricant is accidentally swallowed or gets into your eyes, rinse with water and consult a doctor.

20. Do not use the device if the outer casing is cracked or broken (internal structure exposed) or if welded parts are broken.



#### NOTE

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

## TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimensions of the folded device	1440 x 700 x 1095 mm	Speed range	0,8 - 12 km/h
Belt dimension	1050 x 420 mm	Motor (power)	DC 1.25 HP
Power supply	220 V	Rated frequency	50-60 Hz
Net weight	27,4 kg	Max. user weight	100 kg
LED display	SPEED, DISTANCE, TIME, NUMBER OF STEPS, CALORIES BURNED		

## ASSEMBLY INSTRUCTION



### ATTENTION:

**1. DO NOT CONNECT THE POWER CABLE BEFORE COMPLETING THE INSTALLATION OF THE DEVICE.**

2. Do not attempt to assemble the treadmill before reading the assembly instructions. Failure to follow the instructions may result in damage to the device.

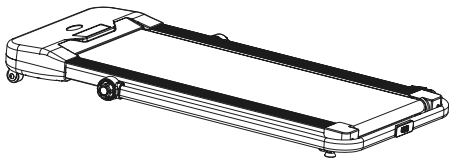
3. Due to the weight of the treadmill, appropriate precautions should be taken when operating it.

4. Always keep children away from the treadmill.

5. **WARNING:** Be careful not to damage the cables during installation.

### STEP 1

1

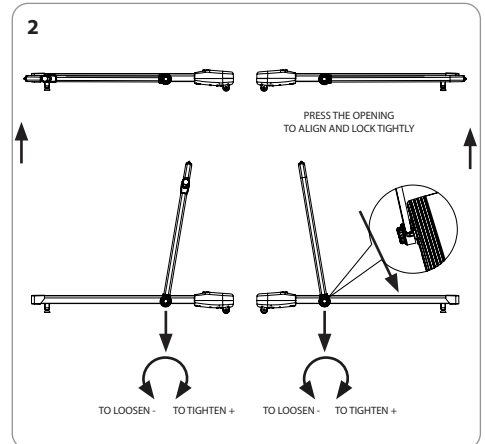


- Take the device out of the packaging with the help of another person and place it on a flat surface, then arrange the necessary parts next to the treadmill (fig. 1)

- Do not throw away the packaging until installation is complete. Don't throw away the user manual.

### STEP 2

- Raise the handrail according to the diagram, look at the inside of the side cover, adjust it to the appropriate position; tighten the handrail with the knob in a clockwise direction; attach the knob on the other side in the same way. Before using the treadmill, make sure the handrail is not wobbly. (fig. 2)
- Plug the power cord into the power socket.



## MOVING THE TREADMILL



### NOTE:

Before moving the treadmill, make sure the power switch is in the OFF position and the power cord is unplugged from the electrical outlet. Do not attempt to move the treadmill unless it is folded and in the locked position.

TO PREVENT ANY INJURY WHEN LIFTING OR ADJUSTING THE TREADMILL, MAKE SURE YOUR GRIP IS FIRM AND STABLE.

## STORAGE

The treadmill should be stored in a clean and dry place. Make sure the main switch is turned off and the device is not connected to the power supply.

## OPERATION GUIDE



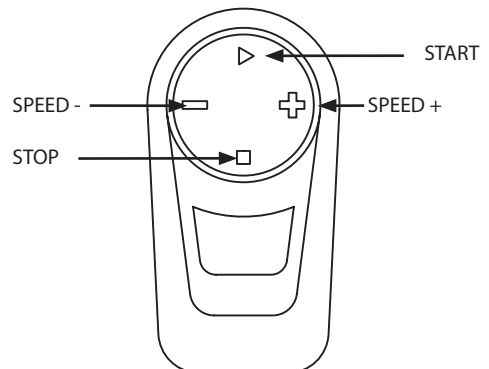
### CONSOLE DISPLAY, FEATURES AND FUNCTIONS

The LED window shows: SPEED, DISTANCE, TIME, STEP and CALORIES.

1. Speed range of folded handrail: 0,8~6,0 km/h
2. Speed range of stand handrail: 0,8~12,0 km/h
3. Time range: 0:00 – 99:59
4. Distance range: 0,00 – 99,9
5. Step range: 0000 – 9999
6. Calories range: 0.00 – 999

### REMOTE CONTROL OPERATION

The button function of the remote control is as shown below:



**1. START:** Press the START button to start the treadmill. In standby mode, the treadmill will start moving at minimum speed. TIME, SPEED, DISTANCE and STEP will start to count.

**2. STOP:** Press the STOP button to stop the treadmill. In running mode, the treadmill will stop gradually.

**3. SPEED (+) or (-):**

a. Press the SPEED button until the desired speed appears on the display.

b. Increase or decrease your speed while running by pressing the Speed (+) or (-) button. The speed will increase or decrease in 0,1 km/h increments.

## OPERATING MODE

When the console displays the entire image, it enters standby mode. Press the „START“ button to switch to manual mode.

The treadmill will start running at a speed of 0,8 km/h.

TIME and DISTANCE will count from 0.

Press the Speed (+) or (-) button to adjust the speed.



### WARNING:

- At the beginning of your training session, it is recommended to keep your speed low and hold on to the handrails until you feel comfortable and familiar with the treadmill's operation.
- Pressing the STOP button will stop the treadmill.

## SLEEP MODE

When the treadmill stops and there is no activity for more than 10 minutes, the device will enter sleep mode. All window LED will turn off and the display will no longer show any data.

Press the START button to turn on the computer. Once the image is fully displayed, the device will return to the initial standby mode.



### Note:

If several remote controls are intended to control several treadmills and are being used for the first time, please match the codes of the remote controls and treadmills before use. Once the codes have been successfully matched, there is no need to repeat this step again.

How the code works: Before turning on the treadmill, press and hold the START button on the remote control. Then turn on the power to the treadmill. When it beeps several times, the code has been checked successfully. Finally, release the START button.

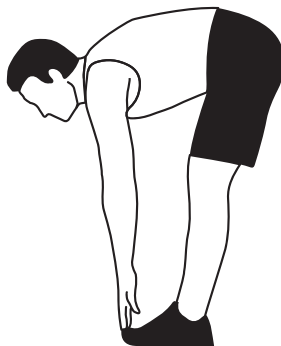
## EXERCISE INSTRUCTIONS

### WARM-UP BEFORE TRAINING

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

**Forward bends:** slightly bend your knees, slowly bend your torso forward, relax your back and shoulders, try to touch your toes with your hands. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times (see Figure 1).

1



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

2



**Achilles tendon stretch:** lean against a wall with both hands and stretch one leg behind you. Legs straight, heel on the floor, pointing towards a wall. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on each leg (see Figure 3).

3



**Quadriceps stretch:** lean against the wall with your right hand and catch your left ankle with your left hand. Pull it towards your buttocks until you feel tension in your thigh. Hold the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on each leg (see Figure 4).

4



**Sartorius (inner thigh) stretch:** sit with your soles together, knees out. Pull your feet towards your groin. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times (see Figure 5).

5





**WARM UP STAGE:**

If you are over 35 years old or not in excellent health and this is your first physical activity, consult your doctor or specialist.

Before you start using the treadmill, learn how to operate it, start, stop, adjust speed, etc.; then do not stand on the device. Then you can start using your device. Stand on the non-slip side rails and hold the handrail with both hands. Keep the speed low around 1,0-2,0 km/h, once you get used to the speed, you can start running and increase the speed to 3 km/h. Maintain the speed for about 10 minutes and then stop the device.

**EXERCISE STAGE:**

Before you start using your device, learn how to adjust the speed. Walk about 1 km at a constant speed and record the time, it will take you about 15-25 minutes. If you walk at a speed of 3 km/h, it will take you about 12 minutes to cover 1 km. If you feel comfortable with a constant speed, you can increase it and after 30 minutes you will be able to exercise well. Do not increase speed rapidly at this stage.

**EXERCISE INTENSITY:**

Warm up at a speed of 1,0-2,0 km/h for 2 minutes, then increase the speed to 3,0 km/h, walk for 2 minutes, then increase the speed to 4,0 km/h and walk another 2 minutes. Then increase the speed by 0,5 km/h after every additional 2 minutes. Train with your well-being in mind.

**BURNING CALORIES – THE MOST EFFECTIVE WAY:**

Warm up for 5 minutes at a speed of: 3,0 km/h, then slowly increase the speed by 0.5 km/h for every 2 minutes until you reach a constant speed that feels comfortable for you for 45 minutes. Finally, you should gradually reduce the speed over 4 minutes.

**EXERCISE FREQUENCY:**

Training cycle: 3-5 times/week, 15-60 min/training. Create a professional training plan. You can control the intensity of your run by adjusting the speed of the treadmill.

**Consult your doctor or other health care professional before beginning training. Specialists will help you to create an appropriate exercise schedule, adapted to your age and health condition; determine the pace of exercise and training intensity. If you feel chest tightness or pain, irregular heartbeat, difficulty breathing, dizziness, or other discomfort during exercise, stop training immediately and consult your doctor or other health care professional.**

**You can choose standard walking speed or jogging speed if you exercise on a treadmill. If you do not have enough experience or are unable to select the appropriate speed, please follow the instructions below:**

SPEED:	LEVEL:
1,0-3,0 km/h	for beginners
3,0-4,5 km/h	calm, non-intense training
4,5-6,0 km/h	standard walking
6,0-7,5 km/h	fast walking
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	average running speed



**NOTE:**

When walking, it is best to keep your speed at ≤6 km/h. When running, it is best to keep your speed at ≥8 km/h

## MAINTENANCE INSTRUCTION



### WARNING:

Always unplug the treadmill before cleaning or maintenance.

### CLEANING THE TREADMILL

Do not neglect regular maintenance, it will extend the life of the device. **Damage caused by insufficient care of the device is not covered by the warranty!** Keep your treadmill clean by vacuuming it regularly. Be sure to clean the exposed parts of the deck on both sides of the walking belt, as well as the side platforms. Keep your running shoes clean to prevent foreign objects from accumulating under the running belt.

- Clean the treadmill, console frame and running surface once a week with a damp, soft cloth. Also remember to remove dust from under the treadmill. **Do not use paper towels - they are rough and may damage the surfaces being cleaned.**

- The area under the treadmill motor cover should be cleaned of dust and dirt regularly every month. The area under the treadmill motor cover should be cleaned of dust and dirt regularly every month.

### Instructions for removing dirt from under the engine cover:

1. Turn off the treadmill and unplug it from the power source.
2. Unscrew the engine cover on all sides.
3. Use compressed air or a soft bristle brush to remove dust and other debris.
4. Then vacuum the dirt very carefully with a vacuum cleaner.
5. After cleaning the device in the engine compartment, screw the engine cover back on.

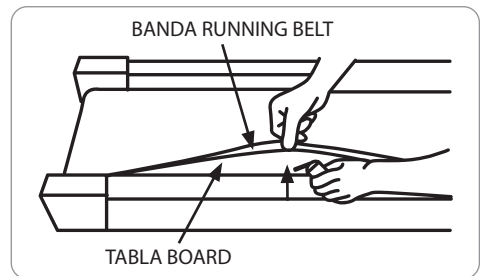
### RUNNING BELT

#### AND RUNNING BOARD LUBRICATION

- The walking belt and board are already pre-lubricated. Friction between the belt and the board can play an important role in the operation and life of the treadmill, and regular lubrication is required.
- It is recommended to regularly check the condition of the board.

- If you notice any damage, contact our service.
- **WARNING: All repairs should be carried out by a specialist.**
- Only use grease intended for this purpose! The set includes one bottle of silicone oil.
- If you exercise on a treadmill for at least an hour a day, you should lubricate the treadmill **once a month**, and if you use it less frequently, once every three months is enough. It is best to lubricate the treadmill after every 30 hours of use.

### Treadmill lubrication instructions:



1. Turn off the treadmill and unplug it from the power source.
2. Loosen the walking belt itself so that you have easy access to the rear rollers (it is important to remember how many turns of the wrench were made when loosening the running belt).
3. Use a small amount of lubricant (max 5 ml) or spray gel to avoid damaging the treadmill mechanism. Too much will cause excessive belt slippage and grease may settle on the engine, causing it to overheat. **Flooding of the belt, countertop, engine or electronics is not subject to complaint.**
4. Re-tighten the belt (turn the key in the opposite direction exactly the number of times you did when loosening the belt - center the belt if necessary).
5. After lubricating, do not use the treadmill and first run it at a low speed (about 2-3 km/h) for a few minutes to spread the lubricant over the entire length of the belt.

Once the belt is lubricated, the treadmill is ready for use.



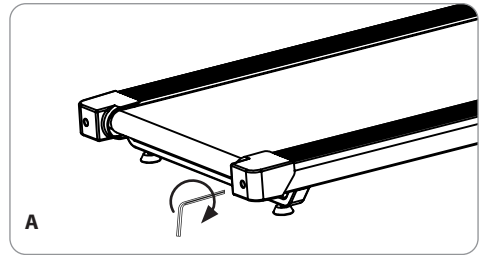
**WARNING:** Improper or incomplete maintenance of the cardio fitness device is not covered by the warranty!

## BELT ADJUSTMENT

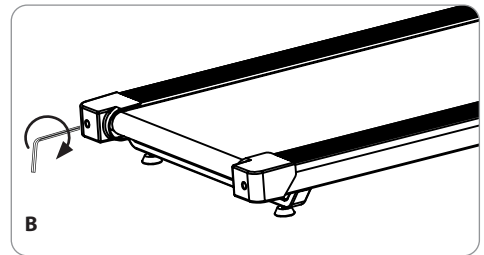
If the belt is too loose, it will slip during use; If the belt is too tight, it will affect the engine performance and increase the abrasion of the roller and belt. The belt can be moved away from the board by approximately 5-6 mm, as long as the tension is appropriate.

### CENTERING THE RUNNING BELT

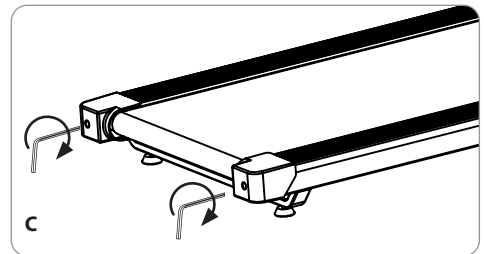
Place the treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition. If the belt has drifted to the right, pull out of the safety clock and switch, and turn the right adjusting bolt 1/4 clockwise, then start running to see if centered or not. Keep adjusting until centering the belt. PICTURE – A



If the belt has drifted to the left, pull out of the safety clock and switch, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running to see if centered or not. Keep adjusting until centering the belt. PICTURE – B



Adjust the belt after a period of using time. Pull out of the safety clock and switch, turn the left and right adjusting bolt 1/4 clockwise, then re-start running to check the belt-tightness until the belt is in right tightness. PICTURE – C



## TROUBLESHOOTING GUIDE

ERROR	DESCRIPTION	POSSIBLE CAUSE	SOLUTION METHOD
E01	Abnormal communication between lower controller and console after power on.	1. Console cables are not connected properly.	Connect the console cables properly
		2. No signal output from the console.	Replace the console
		3. No signal output from the lower controller.	Replace the lower controller
E02	Lower controller does not detect motor voltage	1. Motor cables are connected in an inappropriate way.	Connect the motor cables properly
		2. No output voltage or incorrect output voltage from the lower controller to the motor.	Replace the lower controller
		3. The engine does not run.	Replace motor
E03	The lower controller does not detect the speed signal	Lower control PWM drive circuit failure.	Replace the lower controller
E04	Overvoltage protection	1. The load on the treadmill exceeds the rated operating voltage.	The load on the treadmill must be within the rated operating voltage
		2. The treadmill motor is not working properly.	Replace motor
		3. Fault detection from lower driver to motor overvoltage.	Replace the lower controller
E05	Overcurrent protection	1. The load on the treadmill exceeds the rated motor current.	The load on the treadmill must be within the rated operating current
		2. Improper motor installation causes resistance or blocking of the motor.	Check that the engine has been installed correctly
		3. Failure of the lower control current limiting system.	Replace the lower controller
E06	Too low voltage	1. The output voltage is too low.	Check that the power line is intact
		2. The lower controller cannot detect the circuit signal.	Replace the lower controller



**The manufacturer is not responsible for improper use of the treadmill, in particular:**

- product damage as a result of improper maintenance and improper installation,
- mechanical damage,
- wear of parts during normal use,
- for repairs that were not made by a professional service,
- improper handling or storage, exposure to water.

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

Treadmill for home use, class HC

The manual can be downloaded from [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)



## INSTRUKCJA TŁUMACZONA Z ORYGINAŁU

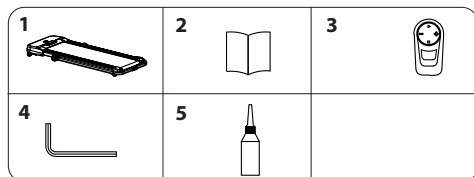


**UWAGA:** Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

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

## ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

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



Nr.	Nazwa	szt.
1.	Bieżnia	1
2.	Instrukcja obsługi	1
3.	Pilot zdalnego sterowania	1
4.	Klucz imbusowy S5	1
5.	Olej silikonowy, 20 ml	1

## INSTRUKCJA OBSŁUGI

### WPROWADZENIE:

Dziękujemy za zakup naszego produktu. W celu zapewnienia bezpieczeństwa i prawidłowego stosowania, przed pierwszym użyciem produktu zapoznaj się z instrukcją oraz zachowaj ją, gdyż zawiera ważne informacje.

### WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I ZALECENIA UŻYTKOWANIA:

Należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi przed rozpoczęciem użytkowania i ściśle przestrzegać zawartych w niej poleceń podczas korzystania z produktu. Proszę zachować instrukcję obsługi, gdyż zawiera ona ważne informacje.

#### A. ZASILANIE ENERGIĄ ELEKTRYCZNĄ



**Nie używaj przedłużaczy ani nie próbuj w żaden sposób modyfikować dostarczonego przewodu zasilającego. Może to spowodować ryzyko pożaru lub porażenia prądem, a także uszkodzenie komputera. Urządzenie musi być prawidłowo uziemione.**

#### 1. Przewód zasilający do sieci można podłączyć dopiero po pomyślnym zakończeniu montażu i założeniu osłony na silnik!

- Umieść urządzenie na płaskiej powierzchni w pobliżu uziemionego gniazdka elektrycznego o odpowiednim napięciu i częstotliwości prądu.
- Zaleca się ustawienie bieżni na specjalnej macie dedykowanej dla sprzętu fitness.
- Podłącz przewód zasilający do listwy przeciwprzepięciowej (nie wchodzi w skład zestawu), a następnie podłącz listwę przeciwprzepięciową do obwodu z uziemieniem. Żadne inne urządzenia nie powinny znajdować się w tym samym obwodzie.
- Przewód zasilający nie może być narażony na działanie wysokich temperatur.
- Przewód zasilający nie może znajdować się w pobliżu ruchomych części bieżni, mechanizmu podnoszącego i kół transportowych.
- Nie używaj łatwopalnych sprayów w pobliżu urządzenia. Iskry w obszarze silnika mogą spowodować pożar w środowisku łatwopalnym.
- Przewód zasilający i wtyczka muszą być zawsze w idealnym stanie. W przypadku zauważenia uszkodzeń, nie podejmuj prób samodzielnej naprawy i nie

korzystaj z bieżni! Serwisowanie inne niż procedury opisane w tej instrukcji powinno być wykonywane wyłącznie przez autoryzowany serwis.

9. Zawsze odłączaj przewód zasilający przed zdjęciem jakiegokolwiek części osłony bieżni.

10. **NIEBEZPIECZEŃSTWO** - Należy odłączyć bieżnię od zasilania na czas czyszczenia lub konserwacji. Zapobiegnie to ryzyku porażenia prądem.

11. Nigdy nie wystawiaj bieżni na działanie wilgoci lub deszczu. Bieżnia nie jest przeznaczona do użytku na zewnątrz. Nie należy jej używać w pobliżu basenu lub innego środowiska o dużej wilgotności powietrza.

#### B. METODY UZIEMIENIA

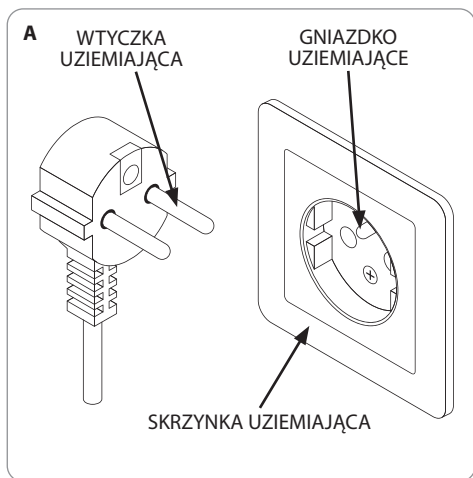
Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód posiadający przewód uziemiający i wtyczkę uziemiającą. Wtyczkę należy podłączyć do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione, zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.



**NIEBEZPIECZEŃSTWO – Niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenia może spowodować ryzyko porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości, czy produkt jest prawidłowo uziemiony, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie modyfikuj wtyczki dołączonej do produktu - jeśli nie będzie pasować do gniazdka, właściwe gniazdko powinno zostać zainstalowane przez wykwalifikowanego elektryka.**

Ten produkt jest przeznaczony do stosowania w obwodzie napięcia znamionowego 220 V i posiada wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka pokazana na rysunku A.

Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Nie używaj adaptera.



### C. BEZPIECZNE UŻYTKOWANIE URZĄDZENIA



1. Ustaw bieżnię na czystej, poziomej powierzchni. Bieżnię można używać tylko wtedy, gdy jest ustawiona na twardej i równej powierzchni.
2. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, gdyż może to zakłócić prawidłową wentylację lub uszkodzić dywan i silnik bieżni.
3. Ustaw bieżnię tak, aby wtyczka była widoczna i łatwo dostępna.
4. Zapewnij odpowiednią ilość wolnej przestrzeni wokół bieżni (min. 0,6 m, najlepiej 1,5 m).
5. Przed użyciem należy upewnić się, że pas biegowy jest dobrze naciągnięty.
6. Przed uruchomieniem bieżni należy najpierw wejść na boczne platformy (po prawej i lewej stronie pasa bieżniowego), następnie uruchomić bieżnię i wejść na pas bieżni (przy minimalnej prędkości). W ten sposób unikniesz uszkodzenia silnika.
7. Zmieniaj prędkość powoli, aby uniknąć nagłych jej skoków. Zmiany prędkości bieżni nie będą widoczne natychmiast. Za pomocą przycisków na pilocie ustaw żądaną prędkość na wyświetlaczu. Urządzenie dostosuje się stopniowo.
8. Zanim zejdziesz z bieżni lub w przypadku zmiany ustawień na konsoli, wejdź na boczne platformy i zawsze trzymaj się poręczy!
9. Zachowaj ostrożność, jeśli podczas chodzenia

po bieżni wykonujesz inne czynności, takie jak oglądanie telewizji lub czytanie. Czynności te mogą rozpraszać, prowadząc do utraty równowagi i powodując upadki i urazy.

10. Nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów w urządzeniu.

11. Nie dotykaj ruchomych części urządzenia.

12. To urządzenie nie jest przeznaczone dla osób (w tym dzieci) o obniżonej sprawności fizycznej, z niepełnosprawnością fizyczną lub umysłową, ani dla osób, które nie mają doświadczenia w ćwiczeniach na podobnym urządzeniu lub nie mają wystarczających informacji i nie zapoznały się z instrukcją obsługi bieżni. Osoby te mogą ćwiczyć na urządzeniu wyłącznie pod ścisłym nadzorem upoważnionej osoby, która jest bezpośrednio odpowiedzialna za ich bezpieczeństwo. W żadnym wypadku nie należy pozwalać dzieciom bawić się urządzeniem.

13. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia. Może on pomóc w dostosowaniu częstotliwości i intensywności ćwiczeń (docelowy poziom tętna) oraz czasu odpowiedniego dla Twojego wieku i kondycji fizycznej.

14. **UWAGA!** Jeśli odczuwasz ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, czujesz się słabo lub odczuwasz dyskomfort podczas ćwiczeń, **NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING!** Przed kontynuowaniem skonsultuj się z lekarzem.

15. Podczas ćwiczeń na bieżni noś odpowiednią odzież. Nie noś długich, luźnych ubrań, które mogłyby utknąć w urządzeniu. Zawsze noś buty do biegania lub aerobiku z gumową podeszwą. Nigdy nie korzystaj z bieżni będąc boso lub mając na sobie jedynie skarpetki lub sandały.

16. Bieżnia przeznaczona jest wyłącznie do użytku domowego i nie jest przeznaczona do długotrwałego użytkowania.

17. Zaleca się odłączenie zasilania na 10 minut po 1 godzinie biegania w celu zapobieżenia nadmiernej eksploatacji sprzętu oraz ewentualnym usterkom wynikającym z tego tytułu.

18. Gdy bieżnia nie jest używana, zawsze należy ustawić wszystkie przyciski do pozycji OFF i odłączyć przewód zasilający z prądu.

19. Smar powinien być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. W przypadku przypadkowego połknięcia lub dostania się smaru do oczu, przepłucz wodą i skonsultuj się z lekarzem.

20. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli zewnętrzna obudowa jest pęknięta lub połamana (odsłonięta konstrukcja wewnętrzna) lub jeśli pęknięte są zespawane elementy.



**UWAGA:**

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

**SPECYFIKACJA TECHNICZNA**

Wymiary złożonego urządzenia	1440 x 700 x 1095 mm	Zakres prędkości	0,8 - 12 km/h
Wymiar pasa	1050 x 420 mm	Silnik (moc)	DC 1.25 HP
Zasilanie	220 V	Częstotliwość znamionowa	50-60 Hz
Waga netto	27,4 kg	Max. waga użytkownika	100 kg
Wyświetlacz LED	PRĘDKOŚĆ, DYSTANS, CZAS, LICZBA KROKÓW, SPALONE KALORIE		

**INSTRUKCJA MONTAŻU****UWAGA:**

**1. NIE PODŁĄCZAJ KABLA ZASILAJĄCEGO PRZED ZAKOŃCZENIEM MONTAŻU URZĄDZENIA.**

2. Nie przystępuj do montażu bieżni przed zapoznaniem się z instrukcją montażu. Nieprzestrzeżenie wskazówek może skutkować uszkodzeniem urządzenia.

3. Ze względu na ciężar bieżni, należy zachować odpowiednie środki ostrożności podczas jej obsługi.

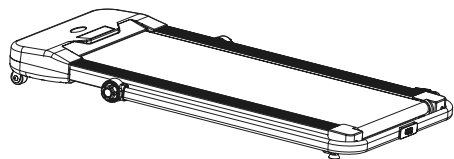
4. Zawsze trzymaj dzieci z dala od bieżni.

5. **OSTRZEŻENIE:** Uważaj, aby nie uszkodzić przewodów podczas montażu.

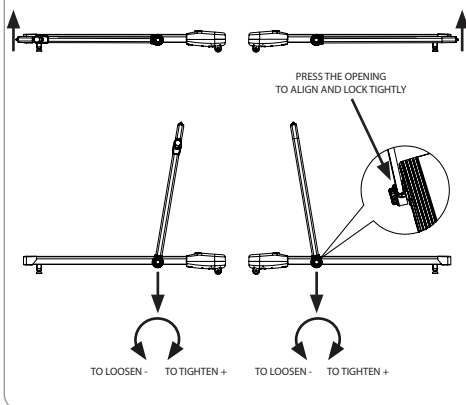
- Nie wyrzucaj opakowania do czasu zakończenia montażu. Nie wyrzucaj instrukcji obsługi.

**KROK 2**

- Podnieś poręcz zgodnie ze schematem, spójrz na wewnętrzną część pokrywy bocznej, ustaw ją w odpowiedniej pozycji; dokręć poręcz za pomocą pokrętła w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara; przymocuj pokrętło z drugiej strony w ten sam sposób. Przed użyciem bieżni upewnij się, że poręcz nie chwieje się. (rys. 2)
- Podłącz przewód zasilający do gniazda zasilania.

**KROK 1****1**

- Wyciągnij urządzenie z opakowania z pomocą drugiej osoby i ułóż je na płaskiej powierzchni, a następnie ułóż potrzebne części obok bieżni (rys.1).

**2**

## PRZENOSZENIE BIEŻNI



### UWAGA:

Przed przeniesieniem bieżni, upewnij się, że przełącznik zasilania znajduje się w pozycji OFF, a przewód zasilający jest odłączony od gniazda elektrycznego. Nie próbuj przenosić bieżni, jeśli nie jest złożona i w zablokowanej pozycji.

ABY ZAPOBIEC JAKIKOLWIEK OBRAŻENIOM W CZASIE PODNOSZENIA CZY USTAWIANIA BIEŻNI, UPEWNIJ SIĘ ŻE TWÓJ CHWYT JEST PEWNY I STABILNY.

## PRZECHOWYWANIE

Bieżnię należy przechowywać w czystym i suchym miejscu. Upewnij się, że główny wyłącznik jest wyłączony, a urządzenie nie jest podłączone do zasilania.

## PRZEWODNIK PO FUNKCJACH



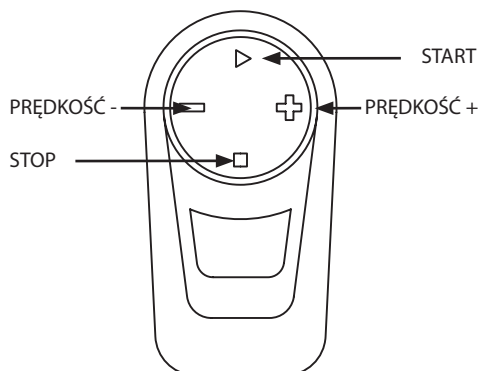
### WYŚWIETLACZ KONSOLI, WŁAŚCIWOŚCI I FUNKCJE

Okno LED pokazuje: SPEED (PRĘDKOŚĆ), DISTANCE (DYSTANS), TIME (CZAS), STEP (LICZBĘ KROKÓW) oraz CALORIES (SPALONE KALORIE).

1. Zakres prędkości (złożona poręcz): 0,8 – 6,0 km/h
2. Zakres prędkości (rozłożona poręcz):  
0,8 – 12,0 km/h
3. Zakres czasu: 0:00 – 99:59
4. Zakres odległości: 0,00 – 99,9
5. Zakres kroków: 0000 – 9999
6. Zakres kalorii: 0.00 – 999

### FUNKCJE PILOTA ZDALNEGO STEROWANIA

Funkcje przycisków pilota zdalnego sterowania pokazane są poniżej:



**1. START:** Wciśnij przycisk START, aby uruchomić bieżnię. W trybie gotowości bieżnia zacznie poruszać się z minimalną prędkością. CZAS (TIME), PRĘDKOŚĆ (SPEED), DYSTANS (DISTANCE) oraz KROKI (STEP) zaczną się naliczać.

**2. STOP:** Wciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać bieżnię. W trybie pracy bieżnia będzie zatrzymywać się stopniowo.

**3. SPEED (PRĘDKOŚĆ) (+) lub (-):**

a. Naciskaj przycisk SPEED (prędkość) do momentu, aż na wyświetlaczu pojawi się żądana prędkość.

b. Zwiększaj lub zmniejszaj prędkość podczas biegu, naciskając przycisk Speed (+) lub (-). Prędkość będzie zwiększana lub zmniejszana co 0,1 km/h.

## TRYB PRACY

Kiedy konsola wyświetli cały obraz, przechodzi w tryb gotowości. Wciśnij przycisk „START”, aby przejść do trybu ręcznego.

Bieżnia rozpocznie pracę od prędkości 0,8 km/h.

TIME (czas) i DISTANCE ( dystans) będą naliczać się od 0.

Naciśnięcie przycisku Speed (+) lub (-) umożliwi dostosowanie prędkości.



### OSTRZEŻENIE:

- Na początku sesji treningowej zaleca się trzymanie niskiej prędkości oraz trzymanie się poręczy, dopóki nie poczujesz się komfortowo i nie zapoznasz się z obsługą bieżni.
- Naciśnięcie przycisku STOP spowoduje zatrzymanie bieżni.

## TRYB UŚPIENIA

Kiedy bieżnia się zatrzyma i żadna czynność nie będzie wykonywana przez ponad 10 minut, urządzenie przejdzie w tryb uśpienia. Diody wszystkich okien LED zgasną i wyświetlacz nie będzie już pokazywał żadnych danych.

Wciśnij przycisk START, aby włączyć komputer. Po pełnym wyświetleniu obrazu urządzenie ponownie przejdzie w początkowy tryb gotowości.



### Uwaga:

Jeśli kilka pilotów przeznaczonych jest do sterowania kilkoma bieżniami i są one używane po raz pierwszy, przed użyciem należy dopasować kody pilotów i bieżni. Po pomyślnym dopasowaniu kodów nie ma potrzeby ponownego powtórzenia tego kroku.

Proces działania kodu: Przed włączeniem bieżni naciśnij i trzymaj przycisk START na pilocie. Następnie włącz zasilanie bieżni. Kilkakrotnie wyemitowanie sygnału dźwiękowego oznacza pomyślne sprawdzenie kodu. Na koniec zwolnij przycisk START.

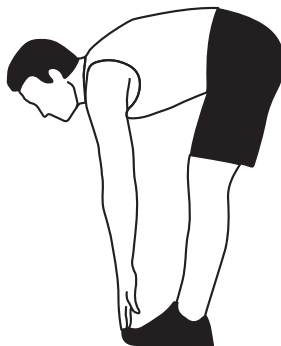
## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

### ROZGRZEWKĄ PRZED TRENINGIEM

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

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

1



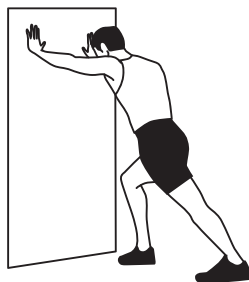
**Rozciąganie mięśni trójgłowych łydek:** siedząc na podłodze, wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę zegnij i przyciągnij do wyprostowanej nogi. Spróbuj rękami dotknąć palców u stóp. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz rysunek 2).

2



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

3



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

4



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

5



### FAZA ROZGRZEWKI:

Jeśli masz więcej niż 35 lat lub nie cieszysz się doskonałym zdrowiem i jest to Twoja pierwsza aktywność fizyczna, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub specjalistą.

Zanim zaczniesz korzystać z bieżni, naucz się jak ją obsługiwać, uruchamiać, zatrzymywać, regulować prędkość itp.; nie stój wtedy na urządzeniu. Następnie możesz rozpocząć korzystanie z urządzenia. Stań na antypoślizgowych szynach bocznych i chwyć poręcz obiema rękami. Utrzymuj niską prędkość około 1,0-2,0 km/h, po przyzwyczajeniu się do prędkości, możesz rozpocząć bieg i zwiększyć prędkość do 3 km/h. Utrzymuj prędkość przez około 10 minut, a następnie zatrzymaj urządzenie.

### FAZA ĆWICZEŃ:

Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, dowiedz się, w jaki sposób dostosować prędkość. Przejdź około 1 km ze stałą prędkością i zapisz czas, zajmie Ci to około 15-25 minut. Jeśli maszerujesz z prędkością 3 km/h, pokonanie 1 km zajmie Ci około 12 minut. Jeśli czujesz się komfortowo przy stałej prędkości, możesz ją zwiększyć, a po 30 minutach będziesz mógł wykonywać bardziej intensywny trening. Na tym etapie nie należy gwałtownie zwiększać prędkości.

### INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ:

Rozgrzewka przy prędkości 1,0-2,0 km/h przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 3,0 km/h, maszeruj przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 4,0 km/h i maszeruj kolejne 2 minuty. Następnie zwiększaj prędkość o 0,5 km/h po każdym kolejnych 2 minutach. Trenuj mając na uwadze swoje samopoczucie.

### SPALANIE KALORII –

#### NAJSKUTECZNIEJSZY SPOSÓB:

Rozgrzewka przez 5 minut przy prędkości: 3,0 km/h., następnie powoli zwiększaj prędkość o 0,5 km/h na każde 2 minuty, aż do stałej prędkości, która będzie dla Ciebie odpowiednia przez 45 minut. Na koniec powinieneś stopniowo zmniejszać prędkość przez 4 minuty.

### CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ:

Cykl treningowy: 3-5 razy/tydzień, 15-60 min/trening. Ułóż profesjonalny plan treningowy. Intensywność biegu możesz kontrolować regulując prędkość bieżni.

**Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia. Specjaliści pomogą Ci ułożyć odpowiedni harmonogram ćwiczeń, dostosowany do Twojego wieku i stanu zdrowia; określić tempo ćwiczeń, intensywność treningu. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.**

**Możesz wybrać standardową prędkość chodu lub prędkość joggingu, jeśli ćwiczysz na bieżni. Jeśli nie masz wystarczającego doświadczenia lub nie jesteś w stanie wybrać odpowiedniej prędkości, postępuj zgodnie z poniższą instrukcją:**

PRĘDKOŚĆ:	POZIOM:
1,0-3,0 km/h	dla osób początkujących
3,0-4,5 km/h	spokojny, nie intensywny trening
4,5-6,0 km/h	standardowy chód
6,0-7,5 km/h	szybki chód
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	średnia prędkość biegu



#### UWAGA:

Przy chodzeniu najlepiej jest utrzymywać prędkość w granicach  $\leq 6$  km/h. Przy bieganiu najlepiej jest utrzymywać prędkość w granicach  $\geq 8$  km/h.

## WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONSERWACJI



### OSTRZEŻENIE:

Zawsze odłączaj bieżnię od prądu przed czyszczeniem lub konserwacją.

### CZYSZCZENIE BIEŻNI

Nie zaniechuj regularnej konserwacji, wydłuży to żywotność urządzenia. **Uszkodzenia spowodowane niewystarczającą dbałością o urządzenie nie podlegają gwarancji!** Utrzymuj bieżnię w czystości poprzez regularne jej odkurzanie. Pamiętaj, aby wyczyścić odsłonięte części blatu po obu stronach pasa bieżni, a także boczne platformy. Utrzymuj buty do biegania w czystości, aby uniknąć gromadzenia się ciał obcych pod pasem bieżni.

• **Bieżnię, ramę konsoli i powierzchnię bieżni** należy czyścić raz w tygodniu wilgotną i miękką szmatką. Pamiętaj również o usunięciu kurzu spod bieżni. **Nie używaj ręczników papierowych - są szorstkie i mogą uszkodzić czyszczone powierzchnie.**

• **Regularnie co miesiąc** należy czyścić z kurzu i brudu miejsce pod pokrywą silnika bieżni. Jeśli masz w domu zwierzęta, należy czyścić ją częściej.

### Instrukcja usuwania zabrudzeń spod pokrywy silnika:

1. Wyłącz bieżnię i odłącz ją od źródła zasilania.
2. Odkręć pokrywę silnika ze wszystkich stron.
3. Użyj sprężonego powietrza lub szczotki z miękkim włosiem, aby zebrać kurz i inne zanieczyszczenia.
4. Następnie bardzo ostrożnie odkurz zanieczyszczenia za pomocą odkurzacza.
5. Po wyczyszczeniu urządzenia w przestrzeni silnika, przykręć z powrotem pokrywę silnika.

### SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO I PŁYTY

• Pas bieżni i blat są już wstępnie nasmarowane. Tarcie pomiędzy pasem a platformą może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, wymagane jest regularne smarowanie urządzenia.

• Zalecane jest regularne sprawdzanie stanu blatu. • Jeśli zauważysz jego uszkodzenie, skontaktuj się z naszym serwisem.

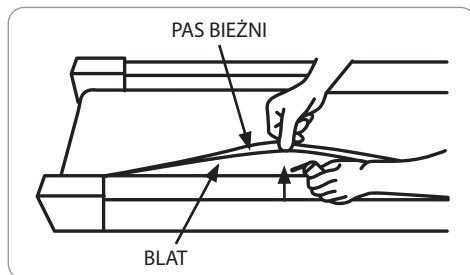
• **OSTRZEŻENIE: Każda naprawa powinna być przeprowadzona przez specjalistę.**

• Należy używać wyłącznie smaru przeznaczonego

do tego celu! W zestawie znajduje się jedna butelka smaru.

• Jeśli ćwiczysz na bieżni co najmniej godzinę dziennie, należy smarować bieżnię **jeden raz w miesiącu**, a jeśli używasz jej rzadziej, wystarczy to zrobić raz na trzy miesiące. Najlepiej smarować bieżnię po każdym 30 godzinach użytkowania.

### Instrukcja smarowania bieżni:



1. Wyłącz bieżnię i odłącz ją od źródła zasilania.
2. Poluzuj sam pas bieżni, aby mieć łatwy dostęp do tylnych wałków (ważne jest, aby pamiętać, ile obrotów klucza zostało wykonanych podczas poluzowywania pasa bieżni).
3. Użyj niewielkiej ilości smaru (**max 5 ml**) lub żelu w sprayu, aby uniknąć uszkodzenia mechanizmu bieżni. Zbyt duża ilość spowoduje nadmierny poślizg pasa, a smar może osadzić się na silniku, powodując jego przegrzanie. **Zalanie pasa, blatu, silnika lub elektroniki nie podlega reklamacji.**
4. Ponownie napnij pas (obróć klucz w przeciwnym kierunku dokładnie tyle razy, ile zostało to zrobione podczas luzowania pasa - w razie potrzeby wyśrodkuj pas).
5. Po nasmarowaniu nie używaj bieżni i najpierw pozwól jej pracować z niską prędkością (około 2-3 km/h) przez kilka minut, aby rozprowadzić smar na całą długość pasa.

Po nasmarowaniu pasa bieżni jest gotowa do użycia.



### OSTRZEŻENIE:

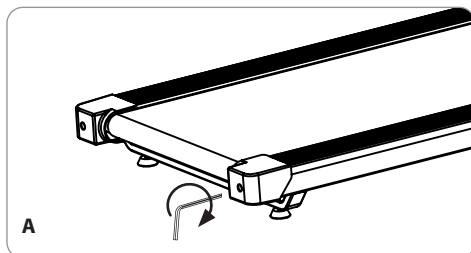
Niewłaściwa lub niepełna konserwacja urządzenia cardio fitness nie podlega gwarancji!

## REGULACJA PASA

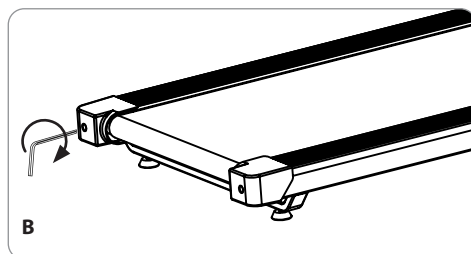
Jeśli pas będzie zbyt luźny, podczas użytkowania będzie się ślizgał; jeśli pas będzie zbyt napięty, wpłynie to na wydajność silnika i zwiększy ścieranie rolki oraz pasa. Pas można odsunąć od blatu na około 5-6 mm, o ile stopień naciągnięcia jest odpowiedni.

### CENTROWANIE PASA DO BIEGANIA

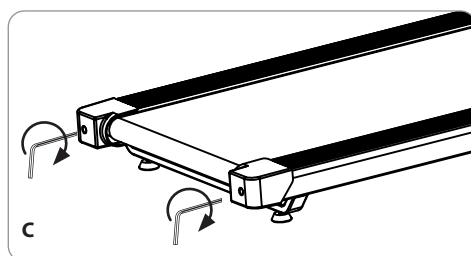
Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni. Uruchom urządzenie z prędkością około 6-8 km/h, obserwuj jego pracę. Jeśli pas bieżni przesuwa się w prawo, wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie uruchom bieżnię aby sprawdzić, czy pas został wycentrowany. Powtarzaj powyższe kroki do momentu wycentrowania pasa bieżni. ZDJĘCIE – A



Jeśli pas bieżni przesuwa się w lewo, wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie uruchom bieżnię, aby sprawdzić, czy pas został wycentrowany. Powtarzaj powyższe kroki do momentu wycentrowania pasa bieżni. ZDJĘCIE – B



Po dłuższym okresie użytkowania pas może się poluzować i należy go wyregulować. Wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć lewą i prawą śrubę o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie uruchom bieżnię, aby sprawdzić, czy pas został wycentrowany. Powtarzaj powyższe kroki do momentu wycentrowania pasa bieżni. ZDJĘCIE – C



## WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

BŁĄD	OPIS	MOŻLIWA PRZYCZYNA	METODA ROZWIĄZANIA
E01	Nieprawidłowa komunikacja między dolnym kontrolerem a konsolą po włączeniu zasilania.	1. Przewody konsoli nie są podłączone prawidłowo.	Podłącz przewody konsoli w odpowiedni sposób.
		2. Brak sygnału wyjściowego z konsoli.	Wymień konsolę.
		3. Brak sygnału wyjściowego.	Wymień dolny sterownik.
E02	Dolny sterownik nie wykrywa napięcia silnika	1. Przewody silnika są podłączone w nieodpowiedni sposób.	Podłącz przewody silnika w odpowiedni sposób.
		2. Brak napięcia wyjściowego lub nieprawidłowe napięcie wyjściowe z dolnego sterownika do silnika.	Wymień dolny sterownik.
		3. Silnik nie działa.	Wymień silnik
E03	Dolny sterownik nie wykrywa sygnału prędkości	Awaria obwodu napędu PWM dolnego sterowania.	Wymień dolny sterownik
E04	Zabezpieczenie przed przepięciem	1. Obciążenie bieżni przekracza znamionowe napięcie robocze silnika.	Obciążenie bieżni musi mieścić się w zakresie znamionowego napięcia roboczego.
		2. Silnik bieżni działa nieprawidłowo.	Wymień silnik.
		3. Wykrywanie awarii od dolnego sterownika do przepięcia silnika.	Wymień dolny sterownik.
E05	Zabezpieczenie nadprądowe	1. Obciążenie bieżni przekracza znamionowy prąd silnika.	Obciążenie bieżni musi mieścić się w zakresie znamionowego prądu roboczego.
		2. Nieprawidłowy montaż silnika powoduje opór lub blokowanie silnika.	Sprawdź, czy silnik został zamontowany w odpowiedni sposób.
		3. Awaria dolnego układu ograniczającego prąd sterujący.	Wymień dolny sterownik.
E06	Zbyt niskie napięcie	1. Napięcie wyjściowe jest zbyt niskie.	Sprawdź, czy linia zasilania jest nienaruszona.
		2. Dolny sterownik nie może wykryć sygnału obwodu.	Wymień dolny sterownik.





**Producent nie ponosi odpowiedzialności za niewłaściwe użytkowanie bieżni, w szczególności:**

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

	Ten symbol oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Polskie prawo zabrania pod karą grzywny łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wyniknąć z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego, jeśli produkt zostanie zutyilizowany w należyty sposób.
	Opakowanie nadaje się do recyklingu. Nadaje się do segregacji.
	W opakowaniu znajduje się instrukcja obsługi, z którą należy się zapoznać przed rozpoczęciem użytkowania.
	Nie śmieć! Wyrzuć opakowanie do kosza.
	Chronić przed upadkiem i upuszczeniem. Nie rzucać.
	Delikatne - obchodzić się ostrożnie.
	Chronić przed wilgocią i zamoknięciem.
	Nie używać dźwigu.

Bieżnia do użytku domowego - klasa HC

Instrukcję można pobrać ze strony [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)



## NÁVOD K POUŽITÍ PŘELOŽEN Z ORIGINÁLU.

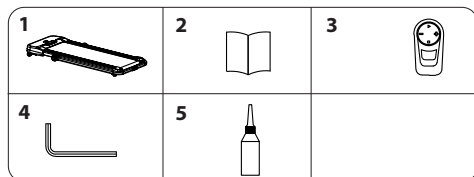


**UPOZORNĚNÍ:** Před začatím akéhokoliv cvičebného programu sa poradte so svojím lekárom alebo iným zdravotným odborníkom.

**DŮLEŽITÉ:** Před použitím tohoto výrobku si starostlivo a pozorně přečítajte všetky pokyny. Uschovajte si tento návod na obsluhu pre budúce použitie.

## OBSAH BALENÍ

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



č.	Název	ks
1.	Běžecský pás	1
2.	Návod k použití	1
3.	Dálkové ovládání	1
4.	Imbusový klíč S5	1
5.	Silikonový olej, 20 ml	1

## NÁVOD K OBSLUZE

### ÚVOD:

Děkujeme, že jste si zakoupili náš výrobek. Pro zajištění bezpečnosti a správného používání si před prvním použitím výrobku přečtěte návod k obsluze a uschovejte si jej pro pozdější použití, protože obsahuje důležité informace.

### DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

#### A DOPORUČENÍ PRO POUŽÍVÁNÍ:

Před použitím si pečlivě a pozorně přečtěte návod k obsluze a při používání výrobku důsledně dodržujte pokyny v něm uvedené. Návod k použití si uschovejte, protože obsahuje důležité informace.

#### A. NAPÁJENÍ ELEKTRICKOU ENERGIÍ



**Nepoužívejte prodlužovací kabely ani se nepokoušejte jakkoli upravit dodaný napájecí kabel. Může to způsobit riziko požáru nebo úrazu elektrickým proudem a poškození přístroje. Přístroj musí být řádně uzemněn.**

#### 1. Napájecí kabel připojte k síti až po úspěšné instalaci a nasazení krytu motoru!

2. Přístroj umístěte na rovný povrch v blízkosti uzemněné elektrické zásuvky s odpovídajícím napětím a frekvencí proudu.

3. Doporučujeme umístit běžecký pás na speciální podložku určenou pro fitness stroje.

4. Připojte napájecí kabel k liště s přepětovou ochranou (není součástí dodávky) a poté připojte lištu s přepětovou ochranou k uzemněnému obvodu. Na stejném obvodu by nemělo být žádné jiné zařízení.

5. Napájecí kabel nesmí být vystaven vysokým teplotám.

6. Napájecí kabel se nesmí nacházet v blízkosti pohyblivých částí běžeckého pásu, zvedacího mechanismu a transportních koleček.

7. V blízkosti stroje nepoužívejte hořlavé spreje. Jiskry v oblasti motoru mohou v hořlavém prostředí způsobit požár.

8. Napájecí kabel a zástrčka musí být vždy v perfektním stavu. Pokud zjistíte poškození, nepokoušejte se je sami opravit a běžecký pás nepoužívejte! Jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu, smí provádět pouze autorizované servisní středisko.

9. Před sejmutím jakékoli části krytu běžeckého pásu vždy odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

10. **NEBEZPEČÍ** - Před čištěním nebo při údržbě běžecký pás vždy odpojte ze zásuvky! Předejdete tak riziku úrazu elektrickým proudem!

11. Nikdy nevystavujte běžecký pás vlhkosti nebo dešti. Běžecký pás není určen pro venkovní použití. Nepoužívejte jej v blízkosti bazénu nebo jiného prostředí s vysokou vlhkostí.

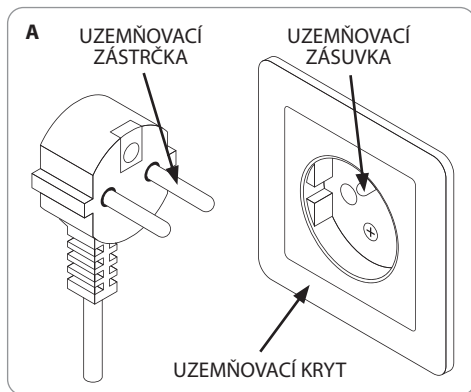
#### B. ZÁSADY UZEMNĚNÍ

Tento výrobek musí být uzemněn. Uzemnění sníží riziko úrazu elektrickým proudem v případě poruchy nebo nesprávné činnosti. Toto zařízení obsahuje přívodní šňůru, která obsahuje uzemňovací připojení. Zástrčku zapojte do správné elektrické zásuvky, která je správně zapojena a uzemněna v souladu s místními předpisy.



**NEBEZPEČÍ** – Nesprávné zapojení přístroje a jeho uzemnění může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je výrobek správně uzemněn, konzultujte vše s odborníkem. Neupravujte zástrčku dodávanou s výrobkem – pokud zjistíte, že zástrčka není vhodná pro vaše zásuvky, opět se poraďte s odborným elektrikářem. Příspěšování zástrčky je nebezpečné.

Tento výrobek je určen pro použití v obvodu se jmenovitým napětím 220 V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka zobrazená na obrázku A. Ujistěte se, že je výrobek zapojen do zásuvky se stejnou konfigurací jako zástrčka. Nepoužívejte adaptér.



## C. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ



1. Umístěte běžecký pás na čistý a rovný povrch. Běžecký pás používejte pouze tehdy, je-li umístěn na pevném a plochém povrchu.
2. Neumísťujte běžecký pás na vysoký koberec, protože by to mohlo narušit správnou ventilaci nebo poškodit koberec a motor běžeckého pásu.
3. Běžecký pás umístěte tak, aby byla zástrčka viditelná a snadno přístupná.
4. Zajistěte dostatečný volný prostor kolem běžeckého pásu (min. 0,6 m, nejlépe 1,5 m).
5. Před použitím se ujistěte, že je běžecký pás dobře napnutý.
6. Před uvedením pásu do pohybu nejdříve nastupte na boční lišty (vpravo a vlevo od běžeckého pásu), poté uveďte pás do pohybu a nastupte na něj ihned, až se rozjede (při minimální rychlosti). Předejte tak poškození motoru.
7. Rychlost měňte pomalu, abyste se vyhnuli náhlým změnám rychlosti. Změny rychlosti běžeckého pásu se neprojeví okamžitě. Pomocí tlačítek na dálkovém ovládní nastavte požadovanou rychlost na displeji. Zařízení se bude přizpůsobovat postupně.
8. Než sestoupíte z běžeckého pásu nebo pokud měníte nastavení na ovládacím panelu, stoupněte si na boční lišty a přidržte se madel!
9. Buďte opatrní, pokud se během chůze na běžeckém pásu věnujete jiným činnostem, například sledování televize nebo čtení. Tyto činnosti mohou odvádět pozornost, vést ke ztrátě rovnováhy a způsobit pády a zranění.
10. Nevhazujte do otvorů zařízení žádné předměty.
11. Nedotýkejte se pohyblivých částí zařízení.
12. Tento přístroj není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženou fyzickou zdatností, tělesným nebo mentálním postižením, ani pro osoby, které nemají s cvičením na podobném zařízení žádné zkušenosti nebo které nemají dostatek informací a nepřečetly si návod k použití běžeckého pásu. Tyto osoby mohou na trenažéru cvičit pouze pod přísným dohledem pověřené osoby, která je přímo zodpovědná za jejich bezpečnost. Za žádných okolností by si se zařízením neměly hrát děti.
13. Předtím, než začnete s tréninkem na běžeckém pásu, poraďte se se svým lékařem. Lékař vám pomůže

stanovit tepovou frekvenci a intenzitu cvičení, a rovněž dobu tréninku vhodnou pro váš věk a fyzickou kondici.

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

15. Při cvičení na běžeckém pásu noste vhodné oblečení. Nenoste dlouhé volné oblečení, které by se mohlo v / o zařízení zachytit. Vždy noste běžeckou nebo sportovní obuv s gumovou podrážkou. Nikdy nepoužívejte běžecký pás naboso nebo pouze v ponožkách či sandálech.

16. Běžecký pás je určen pouze pro domácí použití a není určen k dlouhodobému používání.

17. Doporučujeme po 1 hodině běhu odpojit na 10 minut napájení, abyste zabránili nadměrnému používání zařízení a případným následným poruchám.

18. Pokud běžecký pás nepoužíváte, vždy přepněte všechna tlačítka do polohy OFF a odpojte ze zásuvky napájecí kabel.

19. Mazivo by mělo být uchováváno mimo dosah dětí. Pokud dojde k náhodnému požití maziva nebo se dostane do očí, vypláchněte jej vodou a vyhledejte lékaře.

20. Přístroj nepoužívejte, pokud je vnější kryt prasklý nebo zlomený (odkrytá vnitřní struktura) nebo pokud jsou svařované součásti poškozené.



### VAROVÁNÍ:

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

## TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Rozměr	1440 x 700 x 1095 mm	Rozsah rychlosti	0,8 - 12 km/h
Rozměr pásu	1050 x 420 mm	Výkon motoru	DC 1.25 HP
Napájení	220 V	Jmenovitá frekvence	50-60 Hz
Hmotnost netto	27,4 kg	Max. hmotnost uživatele	100 kg
Displej LED	RYCHLOST, VZDÁLENOST, ČAS, POČET KROKŮ, SPÁLENÉ KALORIE		

## MONTÁŽNÍ POKYNY



### VAROVÁNÍ:

#### 1. NEZAPOJUJTE SÍŤOVÝ KABEL PŘED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

2. Nepokoušejte se sestavit běžecký pás, dokud si nepřčtete montážní pokyny. Nedodržení pokynů může vést k poškození zařízení.

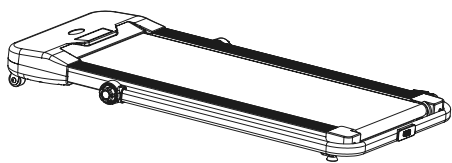
3. **Vzhledem k hmotnosti běžeckého pásu dodržujte při jeho manipulaci příslušná bezpečnostní opatření.**

4. Vždy udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od běžeckého pásu.

5. **UPOZORNĚNÍ:** Dávejte pozor, abyste při instalaci nepoškodili kabely.

### KROK 1

1



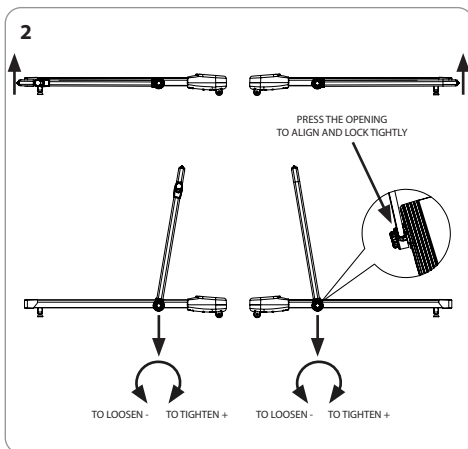
• S pomocí další osoby vyjměte zařízení z obalu a položte jej na rovný povrch, poté vedle běžeckého pásu rozmístěte potřebné díly. (obr. 1).

• Nevyhazujte obal, dokud není montáž dokončena. Nevyhazujte návod k použití.

### KROK 2

• Zvedněte madlo podle obrázku, podívejte se na vnitřní stranu bočního krytu, posuňte jej do správné polohy; utáhněte madlo otočným kolečkem ve směru hodinových ručiček; stejným způsobem upevněte kolečko i na druhé straně. Před použitím běžeckého pásu se ujistěte, že se madlo neviklá. (obr. 2)

• Zapojte napájecí kabel do elektrické zásuvky.



## PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU



### UPOZORNĚNÍ:

Před přemístěním běžeckého pásu se ujistěte, že je vypínač v poloze OFF a napájecí kabel je odpojen od elektrické zásuvky. Nepokoušejte se běžecký pás přemístit, pokud není složený a v zajištěné poloze.

ABYSTE PŘEDEŠLI JAKÉMUKOLI ZRANĚNÍ PŘI ZVEDÁNÍ NEBO UMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU, UJISTĚTE SE, ŽE VÁŠ ÚCHOP JE PEVNÝ A STABILNÍ.

## SKLADOVÁNÍ

Běžecký pás uchovávejte na čistém a suchém místě. Ujistěte se, že je hlavní vypínač vypnutý a přístroj není zapojen do sítě.

## PRŮVODCE FUNKCEMI



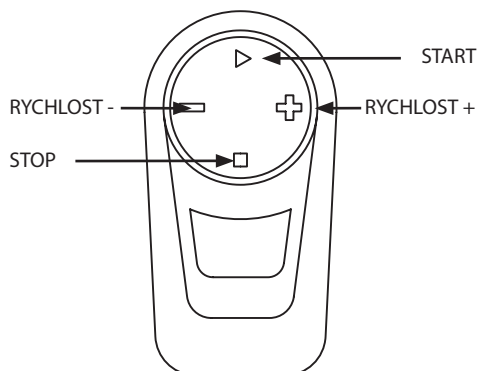
### DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCE OVLÁDACÍHO PANELU

Displej LED zobrazuje následující hodnoty: SPEED (RYCHLOST), DISTANCE (VZDÁLENOST), TIME (ČAS), STEPS (POČET KROKŮ) a CALORIES (KALORIE).

1. Rozsah rychlosti (sklopené madlo):  
0,8 – 6,0 km/h
2. Rozsah rychlosti (rozložené madlo):  
0,8 – 12,0 km/h
3. Časový rozsah: 0:00 – 99:59
4. Rozsah vzdálenosti: 0,00 – 99,9
5. Rozsah kroků: 0000 – 9999
6. Rozsah kalorií: 0.00 – 999

### FUNKCE DÁLKOVÉHO OVLÁDÁNÍ

Funkce tlačítek dálkového ovládání jsou uvedeny níže:



**1. START:** Stisknutím tlačítka START spustíte běžecký pás. V pohotovostním režimu se běžecký pás začne pohybovat minimální rychlostí. Začnou se počítat hodnoty TIME (ČAS), SPEED (RYCHLOST), DISTANCE (VZDÁLENOST) a STEPS (KROKY).

**2. STOP:** Stisknutím tlačítka STOP běžecký pás zastavíte. V provozním režimu se běžecký pás postupně zastaví.

**3. SPEED (rychlost) (+) nebo (-):**

a. Mačkejte tlačítko SPEED, dokud se na displeji nezobrazí požadovaná rychlost.

b. Během běhu zvyšujte nebo snižujte rychlost stisknutím tlačítka Speed (+) nebo (-). Rychlost se bude zvyšovat nebo snižovat v krocích po 0,1 km/h.

## PROVOZNÍ REŽIM

Když konzole zobrazí celý obraz, přejde do pohotovostního režimu. Stisknutím tlačítka „START“ přejdete do manuálního režimu.

Běžecký pás se rozjede rychlostí 0,8 km/h.

TIME (čas) a DISTANCE (vzdálenost) se budou počítat od 0.

Stisknutím tlačítka Speed (+) nebo (-) upravíte rychlost.



### UPOZORNĚNÍ:

• Na začátku tréninku udržujte nízkou rychlost a držte se madel, dokud se nebudete cítit pohodlně a neseznámíte se s ovládním běžeckého pásu.

• Stisknutím tlačítka STOP se běžecký pás zastaví.

## REŽIM ECO

Když se běžecký pás zastaví a po dobu delší než 10 minut nebyla prováděna žádná aktivita, zařízení přejde do režimu spánku. Kontrolky všech okének LED zhasnou a na displeji se již nebudou zobrazovat žádné údaje.

Stisknutím tlačítka START displej zapnete. Po úplném zobrazení displeje přejde zařízení opět do počátečního pohotovostního režimu.



### Upozornění:

Pokud je několik dálkových ovladačů určeno k ovládní několika běžeckých pásů a jsou používány poprvé, je třeba před použitím sladit kódy dálkových ovladačů a běžeckých pásů. Jakmile jsou kódy úspěšně spárovány, není nutné tento krok opakovat.

**Postup práce s kódem:** Před zapnutím běžeckého pásu stiskněte a podržte tlačítko START na dálkovém ovladači. Poté zapnete napájení běžeckého pásu. Několikanásobné pípnutí signalizuje úspěšnou kontrolu kódu. Nakonec pusťte tlačítko START.

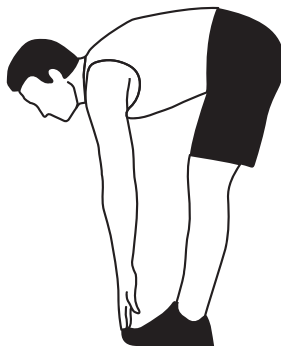
## POKYNY KE CVIČENÍ

### ZAHŘÍVACÍ FÁZE PŘED TRÉNINKEM

Před zahájením tréninku je důležité svaly zahřát. Tato fáze snižuje riziko křečí a svalového poranění, proto věnujte prvních 5-10 minut zahřátí. Poté proveďte protahovací cviky znázorněné na obrázcích - na každou nohu proveďte pět opakování po dobu 10 sekund nebo déle.

**Předklony:** mírně pokrčte kolena, pomalu se předkloňte v pase, uvolněte záda a ramena, snažte se dotknout rukama špiček nohou. V této pozici vydržte 10 - 15 sekund. Cvičení opakujte třikrát (viz obrázek 1).

1



**Protažení svalů na zadní straně steh a lýtkových svalů:** Vsedě na podlaze narovnejte jednu nohu. Druhou nohu pokrčte a přitáhněte ji k narovnané noze. Pokuste se dotknout rukama špiček nohou. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 2).

2



**Protažení Achillovy šlachy:** Opřete se dlaněmi o zeď, jednu nohu natáhněte dozadu a narovnejte ji. Paty směřujte ke zdi a držte je na podlaze. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 3).

3



**Protažení kvadricepsu:** Pravou rukou se opřete o zeď a levou rukou uchopte za levý kotník. Táhněte jej směrem k hýždím, dokud neucítíte napětí ve stehně. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 4).

4



**Protažení vnitřní strany steh:** Posadte se se spojenými chodidly, kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla k tříslům. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát (viz obrázek 5).

5





**ZAHŘÍVACÍ FÁZE:**

Pokud je vám více než 35 let nebo nejste ve výborném zdravotním stavu a jedná se o vaši první fyzickou aktivitu, poraďte se s lékařem nebo odborníkem.

Než začnete běžecký pás používat, naučte se ho ovládat, spouštět, zastavovat, upravovat rychlost apod. - nestůjte při tom na zařízení. Po seznámení se s běžeckým pásem jej můžete začít používat. Postavte se na protiskluzové boční lišty a oběma rukama se držte madel. Udržujte nízkou rychlost přibližně 1,0-2,0 km/h. Jakmile si na rychlost zvyknete, můžete zvýšit rychlost na 3 km/h. Rychlost udržujte přibližně 10 minut a poté zařízení zastavte.

**FÁZE CVIČENÍ:**

Než začnete zařízení používat, naučte se nastavovat a upravovat rychlost. Ujděte asi 1 km konstantní rychlostí a zaznamenávejte čas. Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut. Průměr je 15-20 min. Pokud půjdete rychlostí 3 km/h, urazíte 1 km za přibližně 12 minut. Pokud vám konstantní rychlost vyhovuje, můžete ji zvýšit. V této fázi nezvyšujte rychlost prudce.

**INTENZITA CVIČENÍ:**

Rozcvičte se rychlostí 1,0-2,0 km/h po dobu 2 minut, poté zvýšte rychlost na 3,0 km/h, jděte 2 minuty, následně zvýšte rychlost na 4,0 km/h a jděte další 2 minuty. Po každých dalších 2 minutách zvyšujte rychlost o 0,5 km/h. Trénujte s ohledem na svou pohodu a kondici.

**SPALOVÁNÍ KALORIÍ – NEJÚČINNĚJŠÍ ZPŮSOB:**

Rozcvičte se po dobu 5 minut při rychlosti: 3,0 km/h. Pak pomalu zvyšujte rychlost o 0,5 km/h každé 2 minuty, dokud nedosáhnete stálé rychlosti, která vám bude vyhovovat a tepová frekvence se bude pohybovat v cílové zóně po dobu 45 minut. Nakonec byste měli postupně snižovat rychlost po dobu 4 minut.

**FREKVENCE CVIČENÍ:**

Tréninkový cyklus: 3-5krát týdně, 15-60 min/trénink. Sestavte si profesionální tréninkový plán. Intenzitu běhu můžete regulovat nastavením rychlosti běžeckého pásu.

**Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem nebo jiným zdravotnickým odborníkem. Tito specialisté vám pomohou sestavit vhodný cvičební plán přizpůsobený vašemu věku a zdravotnímu stavu, určí tempo cvičení a intenzitu tréninku. Pokud během cvičení pocítíte tlak nebo bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepříjemné pocity, okamžitě přerušete trénink a poraďte se se svým lékařem.**

**Pokud cvičíte na běžeckém pásu, můžete zvolit standardní rychlost chůze nebo běhu. Pokud nemáte zkušenosti nebo nejste schopni zvolit vhodnou rychlost, postupujte podle níže uvedených pokynů:**

RYCHLOST:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	pro začátečníky
3,0-4,5 km/h	klidný, neintenzivní trénink
4,5-6,0 km/h	standardní chůze
6,0-7,5 km/h	rychlá chůze
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	průměrná rychlost běhu

**POZNÁMKA:**

Při chůzi je nejlepší udržovat rychlost ≤6 km/h. Při běhu je nejlepší udržovat rychlost ≥8 km/h.



### VAROVÁNÍ:

Před čištěním nebo údržbou běžecký pás vždy odpojte ze sítě.

### ČIŠTĚNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Nezanedbávejte pravidelnou údržbu, prodloužíte tím životnost zařízení. **Na poškození způsobené nedostatečnou péčí o přístroj se nevztahuje záruka!** Udržujte běžecký pás v čistotě pravidelným vysáváním. Nezapomeňte čistit rovněž horní část zařízení a také boční lišty na běžecké desce. Udržujte své běžecké boty čisté, aby se pod běžeckým pásem nehromadily nečistoty.

• **Běžecký pás, rám konzole i jeho běžeckou plochu** očistěte jednou týdně vlhkým a měkkým hadrem. Nezapomeňte rovněž uklidit prach zpod běžeckého pásu. **Nepoužívejte papírové utěrky - jsou drsné a mohou poškodit čištěné povrchy.**

• Uklid prachu a nečistot pod krytem motoru běžeckého pásu provádějte pravidelně jednou za měsíc. Pokud máte doma chlupaté domácí mazlíčky, provádějte tento úklid častěji.

#### Postup odstranění nečistot pod krytem motoru:

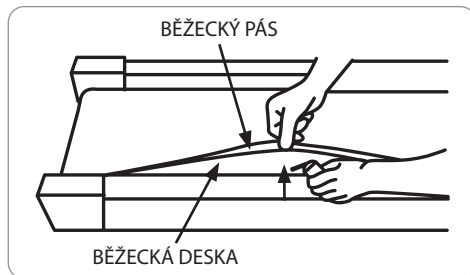
1. Vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje napájení.
2. Odšroubujte ze všech stran kryt motoru.
3. Pomocí stlačeného vzduchu nebo kartáče s měkkými štětinami sesbírejte prach a další nečistoty na jedno místo.
4. Nečistoty poté velmi opatrně vysajte vysavačem.
5. Po vyčištění stroje v motorového prostoru našroubujte zpět kryt motoru.

### SPRÁVNÉ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU A DESKY

- Běžecký pás a deska jsou již předem namazány. Tření mezi pásem a deskou může hrát důležitou roli při funkci a životnosti běžeckého pásu, proto je nutné stroj pravidelně mazat.
- Doporučujeme pravidelně kontrolovat stav desky.
- Pokud zjistíte jakékoliv poškození, obraťte se na naše servisní oddělení.
- **UPOZORNĚNÍ: Veškeré opravy by měl provádět specializovaný servisní pracovník**
- Používejte pouze mazivo určené k tomuto účelu! Součástí dodávky je jedna lahvička maziva.

- Pokud na běžeckém pásu cvičíte alespoň jednu hodinu denně, měli byste pás i desku promazávat jednou za měsíc, pokud jej používáte méně často, stačí tak učinit jednou za tři měsíce. Nejlepší je běžecký pás promazat po každých 30 hodinách používání.

### Postup mazání běžeckého pásu:



1. Vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje napájení.
2. Povolte samotný pás tak, abyste měli snadný přístup k zadním válečkům (je důležité si zapamatovat, kolik otáček klíče jste při povolování pásu provedli).
3. Použijte malé množství maziva (max 5 ml) ve spreji nebo gelu, aby nedošlo k poškození mechanismu běžeckého pásu. Příliš velké množství způsobí nadměrné prokluzování pásu a mazivo se může usazovat na motoru, což může vést k jeho přehřátí. **Zalití pásu, desky, motoru nebo elektroniky není možné reklamovat.**
4. Znovu utáhněte pás (otočte klíčem v opačném směru přesně tolikrát, kolikrát jste jim otočili při povolování pásu - v případě potřeby pás seřídte - vycentrujte).
5. Po promazání běžecký pás nepoužívejte a nejdříve jej nechte několik minut běžet nízkou rychlostí (přibližně 2-3 km/h), aby se mazivo rozprostřelo po celé délce pásu.



### UPOZORNĚNÍ:

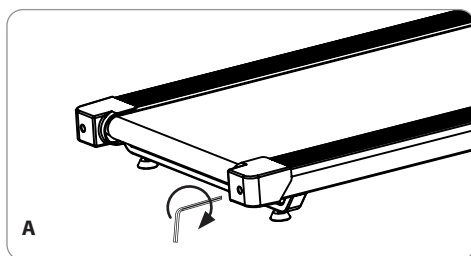
Na nesprávnou či nedostatečnou údržbu o cardio fitness stroje se nevztahuje reklamací!

## NASTAVENÍ PÁSU

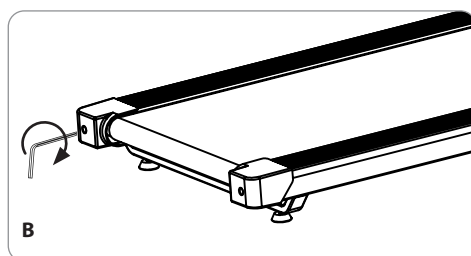
Pokud je pás příliš volný, bude při používání prokluzovat. Pokud je pás naopak příliš utažený, bude to mít vliv na výkon motoru a zvýší se opotřebení válce a pásu. Správné utážení otestujete tak, že se budete snažit pás odtáhnout od běžecké desky směrem vzhůru. Ideální vzdálenost mezi nataženým pásem a běžeckou deskou je 5-6 mm.

### CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

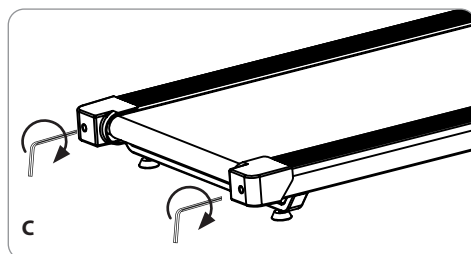
Umístěte běžecký pás na rovný povrch. Spusťte zařízení rychlostí přibližně 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokud se běžecký pás vychyluje doprava, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a levý seřizovací šroub pootočte o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček. Poté běžecký pás spusťte, abyste zkontrolovali, zda je pás vycentrovaný. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás vycentrovaný. **OBRÁZEK - A**



Pokud se pás běžeckého pásu vychyluje doleva, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte levým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub pootočte o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček. Poté běžecký pás spusťte, abyste zkontrolovali, zda je pás vycentrovaný. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás vycentrovaný. **OBRÁZEK - B**



Po delším používání může dojít k uvolnění pásu a je třeba jej seřídit. Vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte oběma seřizovacími šrouby o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček, poté běžecký pás spusťte a zkontrolujte, zda je pás vycentrovaný a správně utažený. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás správně seřízený. Dávejte si pozor, abyste oba šrouby utáhli stejnou mírou. **OBRÁZEK - C**



## ZJIŠTĚNÍ A ODSTRANĚNÍ CHYB

CHYBA	POPIS PROBLÉMU	MOŽNÉ PŘÍČINY	ŘEŠENÍ
E01	Nesprávná komunikace mezi spodním řídicí jednotkou a konzolí po zapnutí	1. Kabely konzole nejsou správně připojeny.	Připojte kabely konzole správným způsobem
		2. Z konzole nevychází žádný výstupní signál.	Vyměňte konzoli
		3. Žádný výstupní signál z dolní řídicí jednotky.	Vyměňte spodní řídicí jednotku
E02	Řídicí jednotka nedetekovala napětí na motoru	1. Přívody motoru jsou připojeny nesprávným způsobem.	Připojte kabely motoru správným způsobem
		2. Žádné výstupní napětí nebo nesprávné výstupní napětí z dolní řídicí jednotky do motoru.	Vyměňte spodní řídicí jednotku
		3. Motor neběží.	Vyměňte motor
E03	Spodní řídicí jednotka nedetekuje signál rychlosti	Porucha řídicího obvodu PWM spodní řídicí jednotky.	Vyměňte spodní řídicí jednotku
E04	Ochrana proti přepětí	1. Napětí běžecského pásu překračuje jmenovité provozní napětí motoru.	Napájecí napětí běžecského pásu musí být v rámci jmenovitého provozního napětí
		2. Motor běžecského pásu nepracuje správně.	Vyměňte motor
		3. Detekce poruchy od spodní řídicí jednotky k přepětí motoru.	Vyměňte spodní řídicí jednotku
E05	Nadproudová ochrana	1. Napětí běžecského pásu překračuje jmenovité provozní napětí motoru.	Napájecí napětí běžecského pásu musí být v rámci jmenovitého provozního napětí
		2. Nesprávná montáž motoru způsobuje odpor nebo blokování motoru.	Zkontrolujte, zda byl motor správně nainstalován
		3. Selhání systému omezení spodního regulačního proudu.	Vyměňte spodní řídicí jednotku
E06	Příliš nízké napětí	1. Výstupní napětí je příliš nízké.	Zkontrolujte, zda je napájecí přívod neporušený
		2. Spodní řídicí jednotka nemůže detekovat signál obvodu.	Vyměňte spodní řídicí jednotku



**Výrobce nenese odpovědnost za nesprávné použití běžeckého pásu, a to zejména v případě:**

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

	<p>Tento symbol znamená, že výrobek nesmí být likvidován se směsným odpadem ani do kontejnerů na tříděný odpad, ale musí být odevzdán na místa k tomu určená, aby byla zajištěna jejich ekologická recyklace.</p> <p>Potenciálním negativním účinkům na životní prostředí a lidské zdraví, které by mohly být důsledkem nesprávné manipulace s odpadem z použitých elektronických zařízení, lze předějit, pokud je výrobek zlikvidován správným způsobem.</p>
	<p>Obal je recyklovatelný. Vhodný pro třídění.</p>
	<p>Balení obsahuje návod k použití, který je nutno si před použitím přečíst.</p>
	<p>Odhazujte prosím odpadky do koše.</p>
	<p>Zacházejte s výrobkem s opatrností - chraňte před pádem a upuštěním. Neházet!</p>
	<p>Křehké - s tímto výrobkem je nutno zacházet opatrně.</p>
	<p>Chraňte před vlhkostí a mokrem.</p>
	<p>Nepoužívat zvedák.</p>

Běžecký pás pro domácí použití - třída HC

Návod k obsluze si můžete stáhnout i z našich stránek [www.spokey.cz](http://www.spokey.cz)



## NÁVOD NA POUŽITIE PRELOŽENÝ Z ORIGINÁLU.

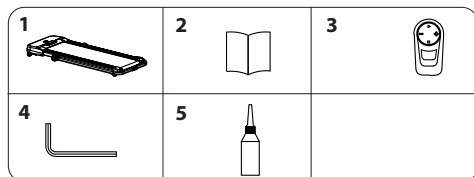


**UPOZORNENIE:** : Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom alebo iným zdravotným odborníkom

**DÔLEŽITÉ:** Pred použitím tohto výrobku si starostlivo a pozorne prečítajte všetky pokyny. Ušchovajte si tento návod na obsluhu pre budúce použitie.

## OBSAH BALENIA

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



č.	Název	ks.
1.	Bežecký pás	1
2.	Návod na použitie	1
3.	Dialkové ovládanie	1
4.	Imbusový kľúč S5	1
5.	Silikónový olej, 20 ml	1

## NÁVOD NA OBSLUHU

### ÚVOD:

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

### DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY A ODPORÚČANIA NA POUŽÍVANIE

Pred použitím si starostlivo a pozorne prečítajte návod na obsluhu a pri používaní výrobku dôsledne dodržujte pokyny v ňom uvedené. Návod na použitie si uschovajte, pretože obsahuje dôležité informácie.

#### A. NAPÁJANIE ELEKTRICKOU ENERGIOU



**NEPOUŽÍVAJTE - PREDLŽOVACIE KÁBLE ANI SA NEPOKÚŠAJTE AKKOLIEK UPRAVOVAŤ DODANÝ NAPÁJACÍ KÁBEL.**

**MÔŽE TO SPÔSOBIŤ RIZIKO POŽIARU ALEBO ÚRAZU ELEKTRICKÝM PRÚDOM A POŠKODENIA PRÍSTROJA. PRÍSTROJ MUSÍ BYŤ RIADNE UZEMNENÝ.**

#### 1. Napájací kábel pripojte k sieti až po úspešnej inštalácii a nasadení krytu motora!

2. Prístroj umiestnite na rovný povrch v blízkosti uzemnenej elektrickej zásuvky so zodpovedajúcim napätím a frekvenciou prúdu.

3. Odporúčame umiestniť bežecký pás na špeciálnu podložku určenú pre fitness stroje.

4. Pripojte napájací kábel k lište s prepäťovou ochranou (nie je súčasťou dodávky) a potom pripojte lištu s prepäťovou ochranou k uzemnenému obvodu. Na rovnakom obvode by nemalo byť žiadne iné zariadenie.

5. Napájací kábel nesmie byť vystavený vysokým teplotám.

6. Napájací kábel sa nesmie nachádzať v blízkosti pohyblivých častí bežeckého pásu, zdvíhacieho mechanizmu a transportných koliesok.

7. V blízkosti stroja nepoužívajte horľavé spreje. Iskry v oblasti motora môžu v horľavom prostredí spôsobiť požiar.

8. Napájací kábel a zástrčka musia byť vždy v perfektnom stave. Ak zistíte poškodenie, nepokúšajte sa ich sami opraviť a bežecký pás nepoužívajte! Iné servis-

né úkony ako tie, ktoré sú popísané v tomto návode, smie vykonávať iba autorizované servisné stredisko.

9. Pred sňatím akejkoľvek časti krytu bežeckého pásu vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.

10. **NEBEZPEČENSTVO** – Pred čistením alebo pri údržbe bežecký pás vždy odpojte zo zásuvky! Predídete tak riziku úrazu elektrickým prúdom!

11. Nikdy nevystavujte bežecký pás vlhkosti alebo dažďu. Bežecký pás nie je určený na vonkajšie použitie. Nepoužívajte ho v blízkosti bazéna alebo iného prostredia s vysokou vlhkosťou.

#### B. ZÁSADY UZEMNENIA

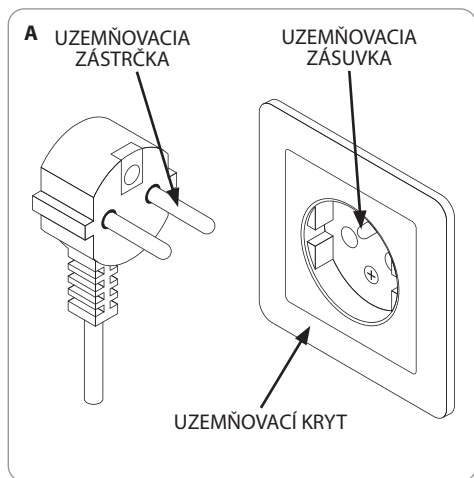
Tento výrobok musí byť uzemnený. Uzemnenie zníži riziko úrazu elektrickým prúdom v prípade poruchy alebo nesprávnej činnosti. Toto zariadenie obsahuje prívodnú šnúru, ktorá obsahuje uzemňovacie pripojenie. Zástrčku zapojte do správnej elektrickej zásuvky, ktorá je správne zapojená a uzemnená v súlade s miestnymi predpismi.



**NEBEZPEČENSTVO** – Nesprávne zapojenie prístroja a jeho uzemnenie môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Pokiaľ si nie ste istí, či je výrobok správne uzemnený, konzultujte všetko s odborníkom. Neupravujte zástrčku dodávanú s výrobkom – pokiaľ zistíte, že zástrčka nie je vhodná pre vaše zásuvky, opäť sa poraďte s odborným elektrikárom. Prispôsobovanie zástrčky je nebezpečné.

Tento výrobok je určený na použitie v obvode s menovitým napätím 220 V a má uzemňovaciu zástrčku, ktorá vyzerá ako zástrčka zobrazená na obrázku A.

Uistite sa, že je výrobok zapojený do zásuvky s rovnakou konfiguráciou ako zástrčka. Nepoužívajte adaptér.



### C. BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE ZARIADENIA



1. Umiestnite bežecký pás na čistý a rovný povrch. Bežecký pás používajte iba vtedy, ak je umiestnený na pevnom a plochom povrchu.

2. Neumiestňujte bežecký pás na vysoký koberec, pretože by to mohlo narušiť správnu ventiláciu alebo poškodiť koberec a motor bežeckého pásu.

3. Bežecký pás umiestnite tak, aby bola zástrčka viditeľná a ľahko prístupná.

4. Zaisťte dostatočný voľný priestor okolo bežeckého pásu (min. 0,6 m, najlepšie 1,5 m).

5. Pred použitím sa uistite, že je bežecký pás dobre napnutý.

6. Pred uvedením pásu do pohybu najskôr nastúpte na bočné lišty (vpravo a vľavo od bežeckého pásu), potom uveďte pás do pohybu a nastúpte naň ihneď, až sa rozbehne (pri minimálnej rýchlosti). Prídete tak poškodeniu motora.

7. Rýchlosť meňte pomaly, aby ste sa vyhli náhlym zmenám rýchlosti. Zmeny rýchlosti bežeckého pásu sa neprejavia okamžite. Pomocou tlačidiel na diaľkovom ovládaní nastavte požadovanú rýchlosť na displeji. Zariadenie sa bude prispôbovať postupne.

8. Skôr ako zostúpite z bežeckého pásu alebo pokiaľ meníte nastavenie na ovládacom paneli, stúpnite si na bočné lišty a pridržujte sa madiel!

9. Skôr ako zostúpite z bežeckého pásu alebo pokiaľ

meníte nastavenie na ovládacom paneli, stúpnite si na bočné lišty.

10. Budte opatrní, ak sa počas chôdze na bežeckom pásu venujete iným činnostiam, napríklad sledovaniu televízie alebo čítaniu. Tieto činnosti môžu odvrátať pozornosť, viesť k strate rovnováhy a spôsobiť pády a zranenia.

11. Nevhadzujte do otvorov zariadenia žiadne predmety.

12. Nedotýkajte sa pohyblivých častí zariadenia.

13. Tento prístroj nie je určený pre osoby (vrátane detí) so zníženou fyzickou zdatnosťou, telesným alebo mentálnym postihnutím, ani pre osoby, ktoré nemajú s cvičením na podobnom zariadení žiadne skúsenosti alebo ktoré nemajú dostatok informácií a neprečítali si návod na použitie bežeckého pásu. Tieto osoby môžu na trénažeri cvičiť iba pod príslym dohľadom poverenej osoby, ktorá je priamo zodpovedná za ich bezpečnosť. Za žiadnych okolností by sa so zariadením nemali hrať deti.

14. Predtým, než začnete s tréningom na bežeckom pásu, poraďte sa so svojim lekárom. Lekár vám pomôže stanoviť tepovú frekvenciu a intenzitu cvičenia, ako aj dobu tréningu vhodnú pre váš vek a fyzickú kondíciu.

15. **VAROVANIE:** Ak počas cvičenia pociťte bolesť alebo tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, cítite sa slabí alebo pociťujete nepríjemné pocity, **OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ!** Pred pokračovaním sa poraďte so svojim lekárom.

16. Pri cvičení na bežeckom pásu noste vhodné oblečenie. Nenoste dlhé voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo v/o zariadení zachytiť. Vždy noste bežeckú alebo športovú obuv s gumovou podrážkou. Nikdy nepoužívajte bežecký pás naboso alebo iba v ponožkách či sandáloch.

17. Bežecký pás je určený len na domáce použitie a nie je určený na dlhodobé používanie.

18. Odporúčame po 1 hodine behu odpojiť na 10 minút napájanie, aby ste zabránili nadmernému používaniu zariadenia a prípadným následným poruchám.

19. Ak bežecký pás nepoužívate, vždy prepnite všetky tlačidlá do polohy OFF a odpojte zo zásuvky napájací kábel.

20. Mazivo by sa malo uchovávať mimo dosahu detí. Pokiaľ dôjde k náhodnému požitiu maziva alebo sa dostane do očí, vypláchnite ho vodou a vyhľadajte lekára.

21. Prístroj nepoužívajte, ak je vonkajší kryt prasknutý alebo zlomený (odkrytá vnútorná štruktúra) alebo ak sú zvarované súčasti poškodené.



**VAROVANIE:**

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

**TECHNICKÉ SPECIFIKACE**

Rozmer	1440 x 700 x 1095 mm	Rozsah rýchlosti	0,8 - 12 km/h
Rozmer pásu	1050 x 420 mm	Výkon motora	DC 1.25 HP
Napájanie	220 V	Menovitá frekvencia	50-60 Hz
Hmotnosť netto	27,4 kg	Max. hmotnosť užívateľa	100 kg
Displej LED	RÝCHLOSŤ, VZDIALENOSŤ, ČAS, POČET KROKOV, SPÁLENÉ KALÓRIE		

**MONTÁŽNE POKYNY****VAROVANIE:****1. NEZAPOJUJTE SIEŤOVÝ KÁBEL PRED DOKONČENÍM MONTÁŽE!**

2. Nepokúšajte sa zostaviť bežecký pás, kým si neprečítate montážne pokyny. Nedodržanie pokynov môže viesť k poškodeniu zariadenia.

3. **Vzhľadom na hmotnosť bežeckého pásu dodržujte pri jeho manipulácii príslušné bezpečnostné opatrenia.**

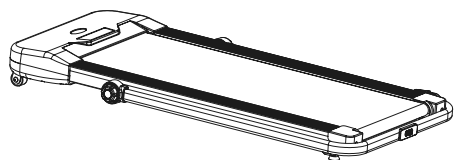
4. Vždy udržiavajte deti v bezpečnej vzdialenosti od bežeckého pásu.

5. **UPOZORNENIE: Dávajte pozor, abyste pri inštalácii nepoškodili káble.**

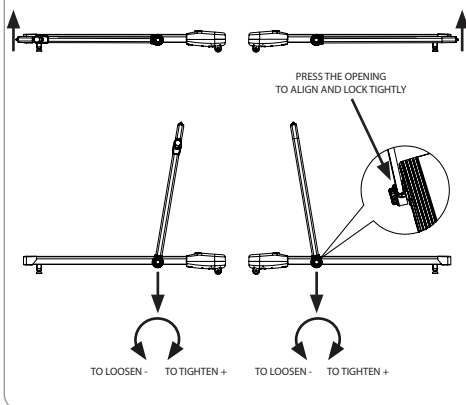
- Nevyhadzujte obal, kým nie je montáž dokončená. Nevyhadzujte návod na použitie.

**KROK 2**

- Zdvihnite madlo podľa obrázku, pozrite sa na vnútornú stranu bočného krytu, posuňte ho do správnej polohy; utiahnite madlo otočným kolieskom v smere hodinových ručičiek; rovnakým spôsobom upevnite koliesko aj na druhej strane. Pred použitím bežeckého pásu sa uistite, že sa madlo nekýve. (obr. 2)
- Zapojte napájací kábel do elektrickej zásuvky.

**KROK 1****1**

- S pomocou ďalšej osoby vyberte zariadenie z obalu a položte ho na rovny povrch, potom vedľa bežeckého pásu rozmiestnite potrebné diely. (obr. 1).

**2**

## PREMIESTŇOVANIE BEŽECKÉHO PÁSU



### UPOZORNENIE:

Pred premiestnením bežeckého pásu sa uistite, že je vypínač v polohe OFF a napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky. Nepokúšajte sa bežecký pás premiestniť, pokiaľ nie je zložený a v zaistenej polohe.

ABY STE PREDŠLI AKÉMUKOLÍVEK ZRANENIU PRI ZDVÍHANÍ ALEBO UMIESTŇOVANÍ BEŽECKÉHO PÁSU, UISTITE SA, ŽE VÁŠ ÚCHOP JE PEVNÝ A STABILNÝ.

## SKLADOVANIE

Bežecký pás uchovávajte na čistom a suchom mieste. Uistite sa, že je hlavný vypínač vypnutý a prístroj nie je zapojený do siete.

## SPRIEVODCA FUNKCIAMI



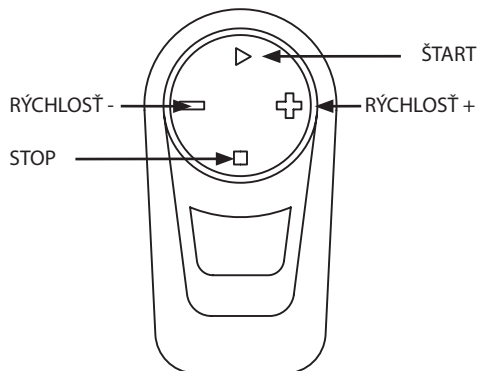
### DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELU

Displej LED zobrazuje nasledujúce hodnoty: SPEED (RÝCHLOSŤ), DISTANCE (VZDIALENOSŤ), TIME (ČAS), STEPS (POČET KROKOV) a CALORIES (KALÓRIE).

1. Rozsah rýchlosti (sklopené madlo):  
0,8 – 6,0 km/h
2. Rozsah rýchlosti (rozložené madlo):  
0,8 – 12,0 km/h
3. Časový rozsah: 0:00 – 99:59
4. Rozsah vzdialenosti: 0,00 – 99,9
5. Rozsah krokov: 0000 – 9999
6. Rozsah kalórií: 0.00 – 999

### FUNKCIE DIAĽKOVÉHO OVLÁDANIA

Funkcie tlačidiel diaľkového ovládania sú uvedené nižšie:



**1. START:** Stlačením tlačidla ŠTART spustíte bežec-ký pás. V pohotovostnom režime sa bežec-ký pás začne pohybovať minimálnou rýchlosťou. Začnú sa počítať hodnoty TIME (ČAS), SPEED (RÝCHLOSŤ), DISTANCE (VZDIALENOSŤ) a STEPS (KROKY).

**2. STOP:** Stlačením tlačidla STOP bežec-ký pás zasta-ví. V prevádzkovom režime sa bežec-ký pás postup-ne zastaví.

**3. SPEED (rýchlosť) (+) alebo (-):**

a. Stláčajte tlačidlo SPEED, kým sa na displeji ne-zobrazí požadovaná rýchlosť.

b. Počas behu zvyšujte alebo znižujte rýchlosť stla-čením tlačidla Speed (+) alebo (-). Rýchlosť sa bude zvyšovať alebo znižovať v krokoch po 0,1 km/h.

## PREVÁDZKOVÝ REŽIM

Keď konzola zobrazí celý obraz, prejde do pohotovost-ného režimu. Stlačením tlačidla „START“ prejdete do ma-nuálneho režimu.

Bežec-ký pás sa rozbehne rýchlosťou 0,8 km/h.

TIME (čas) a DISTANCE (vzdialenosť) sa budú počítať od 0. Stlačením tlačidla Speed (+) alebo (-) upravíte rýchlosť.



### UPOZORNENIE:

- Na začiatku tréningu udržiavajte nízku rýchlosť a držte sa madiel, kým sa nebudete cítiť pohodlne a neoznámite sa s ovládaním bežec-kého pásu.
- Stlačením tlačidla STOP sa bežec-ký pás zastaví.

## REŽIM ECO

Keď sa bežec-ký pás zastaví a po dobu dlhšiu ako 10 minút nebola vykonávaná žiadna aktivita, zariadenie prejde do režimu spánku. Kontrolky všetkých okienok LED zhasnú a na displeji sa už nebudú zobrazovať žiadne údaje.

Stlačením tlačidla START displej zapnete. Po úplnom zobrazení displeja prejde zariadenie opäť do počiatočného pohotovostného režimu.



### Upozornenie:

Pokiaľ je niekoľko diaľkových ovládačov určených na ovládanie niekoľkých bežec-kých pásov a sú používané prvýkrát, je potrebné pred použitím zladit' kódy diaľkových ovládačov a bežec-kých pásov. Akonáhle sú kódy úspešne spárované, nie je nutné tento krok opakovať.

**Postup práce s kódom:** Pred zapnutím bežec-kého pásu stlačte a podržte tlačidlo START na diaľ-kovom ovládači. Potom zapnite napájanie bežec-kého pásu. Niekoľkonásobné pípnutie signalizuje úspešnú kontrolu kódu. Nakoniec pustite tlačidlo START.

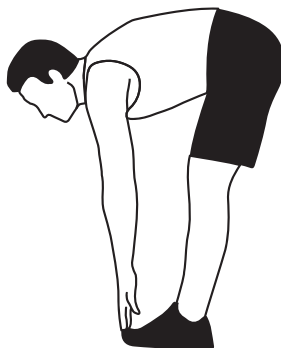
## POKYNY NA CVIČENIE

### ZAHRIEVACIA FÁZA PRED TRÉNINGOM

Pred začatím tréningu je dôležité svaly zahriať. Táto fáza znižuje riziko kŕčov a svalového poranenia, preto venujte prvých 5-10 minút zahriatiu. Potom vykonajte natáhovacie cviky znázornené na obrázkoch - na kaž-dú nohu vykonajte päť opakovaní po dobu 10 sekúnd alebo dlhšie.

**Predklony:** mierne pokrčte kolená, pomaly sa pred-kloňte v páse, uvoľnite chrbát a ramená, snažte sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto pozícii vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvičenie opakujte trikrát (pozri obrá-zok 1).

1



### **Pretiahnutie svalov na zadnej strane stehien**

**a lýtkových svalov:** V sede na podlahe narovnajte jednu nohu. Druhú nohu pokrčte a pritiahnite ju k narovnanej nohe. Pokúste sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 2).

2



**Pretiahnutie Achillovej šľachy:** Oprite sa dlaňami o stenu, jednu nohu natiahnite dozadu a narovnajte ju. Päty smerujte k stene a držte ich na podlahe. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 3).

3



**Pretiahnutie kvadricepsu:** Pravou rukou sa oprite o stenu a ľavou rukou uchopíte za ľavý členok. Ťahajte ho smerom k zadku, kým nepocítite napätie v stehne. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 4).

4



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

5



## TRÉNING NA BEŽECKOM PÁSE

### ZAHRIEVACIA FÁZA:

Ak máte viac ako 35 rokov alebo nie ste vo výbornom zdravotnom stave a jedná sa o vašu prvú fyzickú aktivitu, poraďte sa s lekárom alebo odborníkom.

Než začnete bežecký pás používať, naučte sa ho ovládať, spúšťať, zastavovať, upravovať rýchlosť a pod - nestojte pri tom na zariadení. Po zoznámení sa s bežeckým pásom ho môžete začať používať. Postavte sa na protišmykové bočné lišty a oboma rukami sa držte madiel. Udržujte nízku rýchlosť približne 1,0-2,0 km/h. Akonáhle si na rýchlosť zvyknete, môžete zvýšiť rýchlosť na 3 km/h. Rýchlosť udržiajte približne 10 minút a potom zariadenie zastavte.

### FÁZA CVIČENIA:

Než začnete zariadenie používať, naučte sa nastavovať a upravovať rýchlosť. Prejdite asi 1 km konštantnou rýchlosťou a zaznamenávajte čas. Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút. Priemer je 15-20 min. Pokiaľ pôjdete rýchlosťou 3 km/h, prejdete 1 km za približne 12 minút. Pokiaľ vám konštantná rýchlosť vyhovuje, môžete ju zvýšiť. V tejto fáze nezvyšujte rýchlosť prudko.

### INTENZITA CVIČENIA:

Rozcvičte sa rýchlosťou 1,0-2,0 km/h po dobu 2 minút, potom zvýšte rýchlosť na 3,0 km/h, choďte 2 minúty, následne zvýšte rýchlosť na 4,0 km/h a choďte ďalšie 2 minúty. Po každých ďalších 2 minútach zvyšujte rýchlosť o 0,5 km/h. Trénujte s ohľadom na svoju pohodu a kondíciu.

### SPALOVANIE KALÓRIÍ - NAJÚČINNEJŠÍ SPÔSOB:

Rozcvičte sa po dobu 5 minút pri rýchlosti: 3,0 km/h. Potom pomaly zvyšujte rýchlosť o 0,5 km/h každé 2 minúty, kým nedosiahnete stálu rýchlosť, ktorá vám bude vyhovovať a tepová frekvencia sa bude pohybovať v cieľovej zóne po dobu 45 minút. Nakoniec by ste mali postupne znižovať rýchlosť po dobu 4 minút.

### FREKVENCIA CVIČENIA:

Tréningový cyklus: 3-5krát týždenne, 15-60 min/tréning. Zostavte si profesionálny tréningový plán. Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti bežeckého pásu.

**Pred začatím tréningu sa poraďte so svojim lekárom alebo iným zdravotníckym odborníkom. Títo špecialisti vám pomôžu zostaviť vhodný cvičebný plán prispôsobený vášmu veku a zdravotnému stavu, určia tempo cvičenia a intenzitu tréningu. Ak počas cvičenia pociťte tlak alebo bolesť na hrudi, nepravidelný srdcový tep, problémy s dýchaním, závraty alebo iné nepríjemné pocity, okamžite prerušte tréning a poraďte sa so svojim lekárom.**

**Pokiaľ cvičíte na bežeckom páse, môžete zvoliť štandardnú rýchlosť chôdze alebo behu. Pokiaľ nemáte skúsenosti alebo nie ste schopní zvoliť vhodnú rýchlosť, postupujte podľa nižšie uvedených pokynov:**

RÝCHLOSŤ:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	pre začiatočníkov
3,0-4,5 km/h	pokojný, neintenzívny tréning
4,5-6,0 km/h	štandardná chôdza
6,0-7,5 km/h	rýchla chôdza
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	priemerná rýchlosť behu



#### Poznámka:

Pri chôdzi je najlepšie udržiavať rýchlosť  $\leq 6$  km/h. Pri behu je najlepšie udržiavať rýchlosť  $\geq 8$  km/h.



### VAROVANIE:

Pred čistením alebo údržbou bežecký pás vždy odpojte zo siete.

### ČISTENIE BEŽECKÉHO PÁSU

Nezanedbávajte pravidelnú údržbu, predĺžite tým životnosť zariadenia. Na poškodenie spôsobené nedostatočnou starostlivosťou o prístroj sa nevzťahuje záruka! Udržujte bežecký pás v čistote pravidelným vysávaním. Nezabudnite čistiť aj hornú časť zariadenia a tiež bočné lišty na bežeckej doske. Udržujte svoje bežecké topánky čisté, aby sa pod bežeckým pásom nehromadili nečistoty.

• **Bežecký pás, rám konzoly aj jeho bežeckú plochu** očistíte raz týždenne vlhkou a mäkkou handrou. Nezabudnite tiež upratať prach spod bežeckého pásu. **Nepoužívajte papierové utierky - sú drsné a môžu poškodiť čistené povrchy.**

• Upratovanie prachu a nečistôt pod krytom motora bežeckého pásu vykonávajte pravidelne raz za mesiac. Ak máte doma chlpatých domácich miláčikov, vykonávajte toto upratovanie častejšie.

### Postup odstránenia nečistôt pod krytom motora:

1. Vypnite bežecký pás a odpojte ho od zdroja napájania.
2. Odskrutkujte vo všetkých stranách kryt motora.
3. Pomocou stlačeného vzduchu alebo kefy s mäkkými štetinami zozbierajte prach a ďalšie nečistoty na jedno miesto.
4. Nečistoty potom veľmi opatrne vysajte vysávačom.
5. Po vyčistení stroja v motorovom priestore naskrutkujte späť kryt motora.

### SPRÁVNE MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU A DOSKY

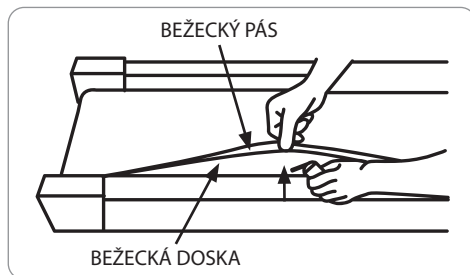
• Bežecký pás a doska sú už vopred namazané. Trenie medzi pásom a doskou môže hrať dôležitú úlohu pri funkcii a životnosti bežeckého pásu, preto je nutný stroj pravidelne mazať.

- Odporúčame pravidelne kontrolovať stav dosky.
- Ak zistíte akékoľvek poškodenie, obráťte sa na naše servisné oddelenie.
- **UPOZORNENIE: Všetky opravy by mal vykonávať špecializovaný servisný pracovník.**

• Používajte iba mazivo určené na tento účel! Súčasťou dodávky je jedna flaštička maziva.

• Pokiaľ na bežeckom páse cvičíte aspoň jednu hodinu denne, mali by ste pás aj dosku premazávať raz za mesiac, pokiaľ ho používate menej často, stačí tak urobiť raz za tri mesiace. Najlepšie je bežecký pás premazať po každých 30 hodinách používania.

### Postup mazania bežeckého pásu:



1. Vypnite bežecký pás a odpojte ho od zdroja napájania.

2. Povoľte samotný pás tak, aby ste mali ľahký prístup k zadným valčekom (je dôležité si zapamätať, koľko otáčok kľúča ste pri povoľovaní pásu vykonali).

3. Použite malé množstvo maziva (max 5 ml) v spreji alebo géle, aby nedošlo k poškodeniu mechanizmu bežeckého pásu. Príliš veľké množstvo spôsobí nadmerné preklzavanie pásu a mazivo sa môže usadzovať na motore, čo môže viesť k jeho prehriatiu. **Zaliate pásu, dosky, motora alebo elektroniky nie je možné reklamovať.**

4. Znovu utiahnite pás (otočte kľúčom v opačnom smere presne toľkokrát, kolkokrát ste im otočili pri povoľovaní pásu - v prípade potreby pás nastavte - vycentrujte).

5. Po premazaní bežecký pás nepoužívajte a najskôr ho nechajte niekoľko minút bežať nízkou rýchlosťou (približne 2-3 km/h), aby sa mazivo rozprestrela po celej dĺžke pásu.

Po namazaní pásu týmto spôsobom je bežecký pás pripravený na použitie.



### UPOZORNENIE:

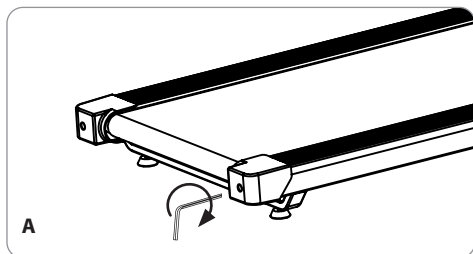
Na nesprávnu či nedostatočnú údržbu o cardio fitness stroje sa nevzťahuje reklamácia!

## NASTAVENIE PÁSU

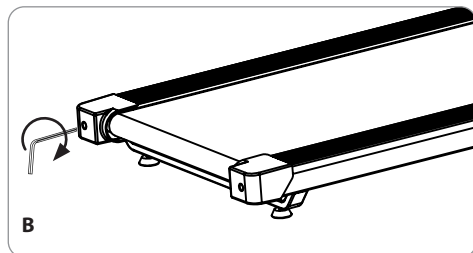
Pokiaľ je pás príliš voľný, bude pri používaní preklzovať. Pokiaľ je pás naopak príliš utiahnutý, bude to mať vplyv na výkon motora a zvýši sa opotrebenie valca a pásu. Správne utiahnutie otestujete tak, že sa budete snažiť pás odtiahnuť od bežeckej dosky smerom nahor. Ideálna vzdialenosť medzi natiahnutým pásom a bežeckou doskou je 5-6 mm.

### CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

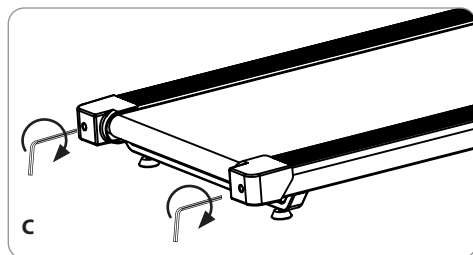
Umiestnite bežecký pás na rovný povrch. Spustite zariadenie rýchlosťou približne 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokiaľ sa bežecký pás vychýľuje doprava, vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte pravou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a ľavú nastavovaciu skrutku pootočte o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Potom bežecký pás spustite, aby ste skontrolovali, či je pás vycentrovaný. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás vycentrovaný. **OBRÁZOK - A**



Pokiaľ sa pás bežeckého pásu vychýľuje doľava, vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte ľavou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku pootočte o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Potom bežecký pás spustite, aby ste skontrolovali, či je pás vycentrovaný. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás vycentrovaný. **OBRÁZOK - B**



Po dlhšom používaní môže dôjsť k uvoľneniu pásu a je potrebné ho nastaviť. Vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte oboma nastavovacími skrutkami o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom bežecký pás spustite a skontrolujte, či je pás vycentrovaný a správne utiahnutý. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecký pás správne nastavený. Dávajte si pozor, aby ste obe skrutky utiahli rovnakou mierou. **OBRÁZOK - C**



## ZISTENIE A ODSTRÁNENIE CHYB

CHYBA	POPIS PROBLÉMU	MOŽNÉ PRÍČINY	RIEŠENIE
E01	Nesprávna komunikácia medzi spodnou riadiacou jednotkou a konzolou po zapnutí	1. Káble konzoly nie sú správne pripojené.	Pripojte káble konzoly správnym spôsobom
		2. Z konzoly nevychádza žiadny výstupný signál.	Vymeňte konzolu
		3. Žiadny výstupný signál z dolnej riadiacej jednotky.	Vymeňte spodnú riadiacu jednotku
E02	Riadiaca jednotka nedetekovala napätie na motore	1. Prívody motora sú pripojené nesprávnym spôsobom.	Pripojte káble motora správnym spôsobom
		2. Žiadne výstupné napätie alebo nesprávne výstupné napätie z dolnej riadiacej jednotky do motora.	Vymeňte spodnú riadiacu jednotku
		3. Motor nebeží.	Vymeňte motor
E03	Spodná riadiaca jednotka nedetektuje signál rýchlosti	Porucha riadiaceho obvodu PWM spodnej riadiacej jednotky.	Vymeňte spodnú riadiacu jednotku
E04	Ochrana proti prepätiu	1. Napätie bežeckého pásu prekračuje menovité prevádzkové napätie motora.	Napájacie napätie bežeckého pásu musí byť v rámci menovitého prevádzkového napätia
		2. Motor bežeckého pásu nepracuje správne.	Vymeňte motor
		3. Detekcia poruchy od spodnej riadiacej jednotky k prepätiu motora.	Vymeňte spodnú riadiacu jednotku
E05	Nadprúdová ochrana	1. Napätie bežeckého pásu prekračuje menovité prevádzkové napätie motora.	Napájacie napätie bežeckého pásu musí byť v rámci menovitého prevádzkového napätia
		2. Nesprávna montáž motora spôsobuje odpor alebo blokovanie motora.	Skontrolujte, či bol motor správne nainštalovaný
		3. Zlyhanie systému obmedzenia spodného regulačného prúdu.	Vymeňte spodnú riadiacu jednotku
E06	Príliš nízke napätie	1. Výstupné napätie je príliš nízke.	Skontrolujte, či je napájací prívod neporušený
		2. Spodná riadiaca jednotka nemôže detekovať signál obvodu.	Vymeňte spodnú riadiacu jednotku





**Výrobca nenesie zodpovednosť za nesprávne použitie bežeckého pásu, a to najmä v prípade:**

- poškodenia výrobku v dôsledku nesprávnej údržby a nesprávnej montáže,
- mechanického poškodenia,
- opotrebenie dielov pri bežnom používaní,
- za opravy, ktoré neboli vykonané odborným servisom,
- nesprávne manipulácie alebo nesprávneho skladovania, vystavenie vode či vlhkosti.

	<p>Tento symbol znamená, že výrobok nesmie byť likvidovaný so zmiešaným odpadom ani do kontajnerov na triedený odpad, ale musí byť odovzdaný na miesta na to určené, aby bola zaistená ich ekologická recyklácia.</p> <p>Potenciálnym negatívnym účinkom na životné prostredie a ľudské zdravie, ktoré by mohli byť dôsledkom nesprávnej manipulácie s odpadom z použitých elektronických zariadení, možno predísť, ak je výrobok zlikvidovaný správnym spôsobom.</p>
	<p>Obal je recyklovateľný. Vhodný na triedenie.</p>
	<p>Balenie obsahuje návod na použitie, ktorý je nutné si pred použitím prečítať.</p>
	<p>Odhadzujte prosím odpadky do koša.</p>
	<p>Zaobchádzajte s výrobkom s opatrnosťou - chráňte pred pádom a upustením. Nehádzať!</p>
	<p>Krehké - s týmto výrobkom je nutné zaobchádzať opatrne.</p>
	<p>Chráňte pred vlhkosťou a mokrom.</p>
	<p>Nepoužívať zdvihák.</p>

Bežecký pás na domáce použitie - trieda HC

Návod na obsluhu si môžete stiahnuť aj z našich stránok [www.spokey.cz](http://www.spokey.cz)



## AUS DEM ORIGINAL ÜBERSETZTE ANLEITUNG.

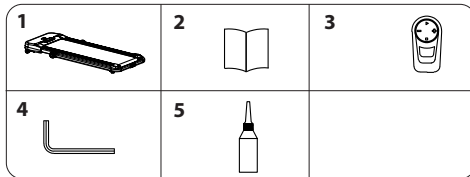


**HINWEIS:** Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

**WICHTIG:** Lesen Sie alle Empfehlungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf.

## INHALT DES PAKETS

Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass alle folgenden Teile in der Verpackung enthalten sind.



Nr.	Bezeichnung	Stück.
1.	Laufband	1
2.	Bedienungsanleitung	1
3.	Fernsteuerung	1
4.	Inbusschlüssel S5	1
5.	Silikonöl, 20 ml	1

## EINLEITUNG:

Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gekauft haben. Um die Sicherheit und den korrekten Gebrauch zu gewährleisten, lesen Sie bitte die Anleitung vor der ersten Verwendung des Produkts und bewahren Sie sie auf, da sie wichtige Informationen enthält.

## WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR DIE VERWENDUNG:

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Benutzung sorgfältig durch und befolgen Sie die darin enthaltenen Anweisungen bei der Benutzung des Produkts genau. Bitte bewahren Sie die Bedienungsanleitung auf, da sie wichtige Informationen enthält.

### A. STROMVERSORGUNG



**VERWENDEN SIE KEINE VERLÄNGERUNGSKABEL UND VERSUCHEN SIE NICHT, DAS MITGELIEFERTE NETZKABEL IN IRGENDWEISER WEISE ZU VERÄNDERN. DIES KANN ZU FEUER- ODER STROMSCHLAGEFAHR SOWIE ZU SCHÄDEN AM COMPUTER FÜHREN. DAS GERÄT MUSS ORDNUNGSGEMÄSS GEERDET SEIN.**

**1. Das Netzkabel darf erst dann an das Stromnetz angeschlossen werden, wenn die Montage erfolgreich abgeschlossen und die Motorabdeckung angebracht wurde!**

2. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche in der Nähe einer geerdeten Steckdose mit der entsprechenden Spannung und Frequenz.

3. Es wird empfohlen, das Laufband auf eine spezielle Matte für Fitnessgeräte zu stellen.

4. Schließen Sie das Netzkabel an die Überspannungsschutzleiste an (nicht im Lieferumfang enthalten) und verbinden Sie die Überspannungsschutzleiste mit einem geerdeten Stromkreis. Es sollten keine anderen Geräte an denselben Stromkreis angeschlossen sein.

5. Das Versorgungskabel darf keinen hohen Temperaturen ausgesetzt werden.

6. Das Netzkabel darf sich nicht in der Nähe von beweglichen Teilen des Laufbandes und der Transportrollen befinden.

7. Verwenden Sie keine brennbaren Sprays in der Nähe des Geräts. Funken im Motorbereich können in

einer brennbaren Umgebung einen Brand verursachen.

8. Das Netzkabel und der Netzstecker müssen immer in einwandfreiem Zustand sein. Wenn Sie einen Schaden feststellen, versuchen Sie nicht, ihn selbst zu reparieren und benutzen Sie das Laufband nicht! Wartungsarbeiten, die nicht in dieser Anleitung beschrieben sind, sollten nur von einem autorisierten Servicecenter durchgeführt werden.

9. Ziehen Sie immer den Netzstecker, bevor Sie ein Teil der Laufbandabdeckung entfernen.

10. **GEFAHR** - Trennen Sie das Laufband während der Reinigung oder Wartung vom Stromnetz. So vermeiden Sie die Gefahr eines Stromschlags.

11. Setzen Sie das Laufband niemals Feuchtigkeit oder Regen aus. Das Laufband ist nicht für den Einsatz im Freien geeignet. Benutzen Sie es nicht in der Nähe eines Schwimmbads oder einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit.

### B. ERDUNGSMETHODEN

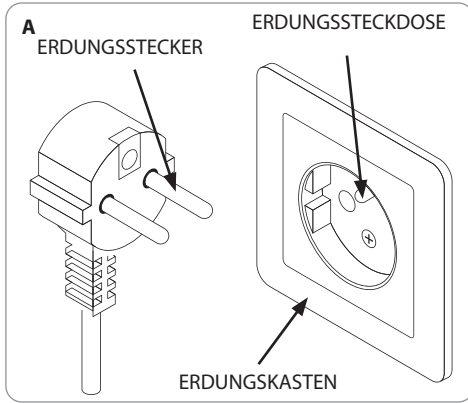
Dieses Produkt muss geerdet werden. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls bietet die Erdung den Weg des geringsten Widerstands für den elektrischen Strom, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Erdungsdraht und einem Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss an eine geeignete, ordnungsgemäß installierte und geerdete Steckdose angeschlossen werden, die allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen entspricht.



**GEFAHR – Ein falscher Anschluss des Erdungskabels des Geräts kann zu einem Stromschlag führen. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob das Gerät richtig geerdet ist, wenden Sie sich an einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker. Ändern Sie den mit dem Gerät gelieferten Stecker nicht - wenn er nicht in eine Steckdose passt, muss ein qualifizierter Elektriker die richtige Steckdose installieren.**

Dieses Produkt ist für den Betrieb an einem 220-V-Stromkreis ausgelegt und verfügt über einen geerdeten Stecker, der wie der in Abbildung A dargestellte Stecker aussieht.

Vergewissern Sie sich, dass das Gerät an eine Steckdose angeschlossen ist, deren Konfiguration mit der des Steckers übereinstimmt. Verwenden Sie keinen Adapter.



### C. SICHERE VERWENDUNG DES GERÄTS



1. Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche. Benutzen Sie das Laufband nur, wenn es auf einem festen und ebenen Untergrund aufgestellt ist.
2. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppich, da dies die Belüftung beeinträchtigen oder den Teppich und den Motor des Laufbandes beschädigen kann.
3. Stellen Sie das Laufband so auf, dass der Stecker sichtbar und leicht zugänglich ist.
4. Sorgen Sie für einen ausreichenden Abstand um das Laufband herum (mindestens 0,6 m, besser 1,5 m).
5. Vergewissern Sie sich vor der Benutzung, dass der Laufriemen gut gespannt ist.
6. Bevor Sie das Laufband starten, stellen Sie sich zuerst auf die seitlichen Plattformen (rechts und links des Laufbandes), starten Sie dann das Laufband und treten Sie auf den Laufriemen (bei minimaler Geschwindigkeit). Auf diese Weise vermeiden Sie eine Beschädigung des Motors.
7. Ändern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche Geschwindigkeitssprünge zu vermeiden. Änderungen der Laufbandgeschwindigkeit sind nicht sofort sichtbar. Stellen Sie mit den Tasten auf der Fernbedienung die gewünschte Geschwindigkeit

auf dem Display ein. Das Gerät passt sich langsam an.  
8. Bevor Sie vom Laufband absteigen oder wenn Sie Einstellungen an der Konsole ändern, steigen Sie auf die seitlichen Plattformen und halten Sie sich immer an den Handläufen fest!

9. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie während des Laufens auf dem Laufband anderen Tätigkeiten nachgehen, wie z. B. Fernsehen oder Lesen. Diese Aktivitäten können ablenkend wirken, zu Gleichgewichtsverlust führen und Stürze und Verletzungen verursachen.

10. Lassen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts fallen.

11. Berühren Sie keine beweglichen Teile des Geräts.

12. Dieses Gerät ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit, körperlichen oder geistigen Behinderungen oder für Personen bestimmt, die keine Erfahrung mit dem Training auf ähnlichen Geräten haben oder die unzureichend informiert sind und die Bedienungsanleitung des Laufbands nicht gelesen haben. Diese Personen dürfen nur unter enger Aufsicht einer befugten Person, die unmittelbar für ihre Sicherheit verantwortlich ist, auf dem Gerät trainieren. Kinder dürfen unter keinen Umständen mit dem Gerät spielen.

13. Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Sie können Ihnen dabei helfen, die Häufigkeit und Intensität des Trainings (Zielherzfrequenz) und den Zeitplan an Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung anzupassen.

14. **ACHTUNG!** Wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder ein Engegefühl in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwächegefühl oder Unwohlsein verspüren, **STELLEN SIE SOFORT DAS TRAINING EIN!** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie weitermachen.

15. Tragen Sie angemessene Kleidung, wenn Sie auf einem Laufband trainieren. Tragen Sie keine langen, weiten Kleidungsstücke, die sich im Gerät verfangen könnten. Tragen Sie immer Lauf- oder Aerobic-Schuhe mit einer Gummisohle. Benutzen Sie ein Laufband niemals barfuß oder nur mit Socken oder Sandalen.

16. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch und nicht für den Dauereinsatz bestimmt.

17. Es ist ratsam, die Stromversorgung nach 1 Stunde Laufzeit für 10 Minuten zu unterbrechen, um eine Überbeanspruchung des Geräts und daraus resultierende Fehlfunktionen zu vermeiden.

18. Wenn das Laufband nicht benutzt wird, stellen Sie immer alle Tasten auf OFF und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

19. Das Schmiermittel sollte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Bei versehent-

lichem Verschlucken oder wenn Fett in die Augen gelangt, mit Wasser ausspülen und einen Arzt aufsuchen.

20. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das äußere Gehäuse Risse oder Brüche aufweist (freiliegende innere Struktur) oder wenn geschweißte Teile gebrochen sind.



**HINWEIS:**

Wenn die Empfehlungen in dieser Bedienungsanleitung nicht befolgt werden, können wir nicht für Probleme oder Verletzungen verantwortlich gemacht werden.

**TECHNISCHE DATEN**

Abmessungen des zusammengebauten Geräts	1440 x 700 x 1095 mm	Geschwindigkeitsbereich	0,8 - 12 km/h
Abmessungen des Riemens	1050 x 420 mm	Motor (Leistung)	DC 1.25 HP
Stromversorgung	220 V	Nennfrequenz	50-60 Hz
Nettogewicht	27,4 kg	Max. Gewicht bei Verwendung	100 kg
LED-Anzeige	GESCHWINDIGKEIT, ENTFERNUNG, ZEIT, ANZAHL DER SCHRITTE, KALORIENVERBRAUCH		

**MONTAGEANLEITUNG**



**HINWEIS:**

**1. SCHLIESSEN SIE DAS NETZKABEL NICHT AN, BEVOR DIE MONTAGE DES GERÄTS ABGESCHLOSSEN IST.**

2. Beginnen Sie nicht mit dem Aufbau des Laufbandes, bevor Sie die Montageanleitung gelesen haben. Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu einer Beschädigung des Geräts führen.

3. Aufgrund des Gewichts des Laufbands müssen beim Umgang mit dem Gerät entsprechende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden.

4. Halten Sie Kinder immer vom Laufband fern.

5. **WARNUNG:** Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht beschädigt werden.

ebene Fläche und legen Sie die benötigten Teile neben das Laufband (Abb. 1).

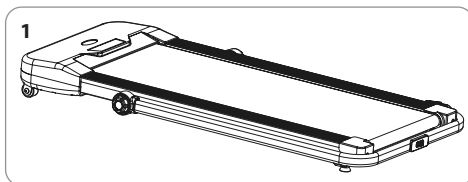
• Werfen Sie die Verpackung nicht weg, bevor die Montage abgeschlossen ist. Werfen Sie die Bedienungsanleitung nicht weg.

**SCHRITT 2**

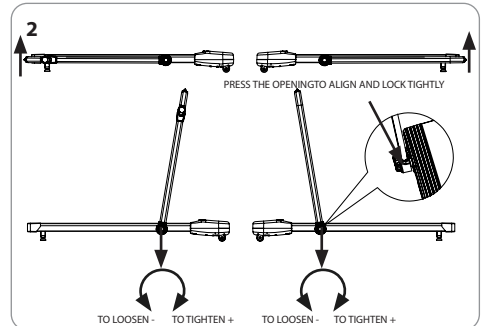
• Heben Sie den Handlauf wie in der Abbildung gezeigt an, schauen Sie auf die Innenseite der Seitenabdeckung, bringen Sie diese in die richtige Position; ziehen Sie den Handlauf mit dem Knopf im Uhrzeigersinn fest; befestigen Sie den Knopf auf der anderen Seite auf die gleiche Weise. Stellen Sie sicher, dass der Handlauf nicht wackelt, bevor Sie das Laufband benutzen. (Abb. 2)

• Schließen Sie das Netzkabel an die Steckdose an.

**SCHRITT 1**



• Nehmen Sie das Gerät mit Hilfe einer anderen Person aus der Verpackung, legen Sie es auf eine



## BEWEGEN DES LAUFBANDES



### ACHTUNG:

Vergewissern Sie sich vor dem Bewegen des Laufbandes, dass der Netzschalter auf OFF gestellt und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, es sei denn, es ist zusammengeklappt und in der verriegelten Position.

UM VERLETZUNGEN BEIM ANHEBEN ODER AUFSTELLEN DES LAUFBANDES ZU VERMEIDEN, ACHTEN SIE AUF EINEN FESTEN UND STABILEN GRIFF.

## LAGERUNG

Lagern Sie das Laufband an einem sauberen und trockenen Ort. Vergewissern Sie sich, dass der Hauptschalter ausgeschaltet ist und das Gerät nicht am Stromnetz angeschlossen ist.

## FUNKTIONSLEITFADEN



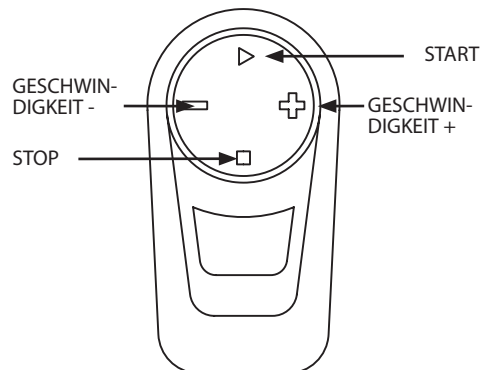
### KONSOLENDISPLAY, MERKMALE UND FUNKTIONEN

Das LED-Fenster zeigt an: SPEED (GESCHWINDIGKEIT), DISTANCE (STRECKE), TIME (ZEIT), STEP (SCHRITZAHL) und CALORIES (VERBRANNT KALORIEN).

1. Geschwindigkeitsbereich  
(Handlauf eingeklappt): 0,8 - 6,0 km/h
2. Geschwindigkeitsbereich  
(Handlauf ausgeklappt): 0,8 - 12,0 km/h
3. Zeitbereich: 0.00 - 99.59
4. Streckenbereich: 0,00 - 99,9
5. Schrittweite: 0000 - 9999
6. Kalorienbereich: 0,00 - 999

### FUNKTIONEN DER FERNBEDIENUNG

Die Funktionen der Tasten auf der Fernbedienung sind im Folgenden dargestellt:



**1. START:** Drücken Sie die START-Taste, um das Laufband zu starten. Im Standby-Modus beginnt das Laufband mit minimaler Geschwindigkeit zu laufen. ZEIT (TIME), GESCHWINDIGKEIT (SPEED), STRECKE (DISTANCE) und SCHRITTE ( STEP ) beginnen sich zu registrieren.

**2. STOP:** Drücken Sie die STOP-Taste, um das Laufband anzuhalten. Im Laufmodus wird das Laufband allmählich gestoppt.

**3. SPEED (GESCHWINDIGKEIT) (+) oder (-):**

a. Drücken Sie die SPEED-Taste, bis die gewünschte Geschwindigkeit auf dem Display erscheint.

b. Erhöhen oder verringern Sie Ihre Geschwindigkeit während des Laufens, indem Sie die Taste Speed (+) oder (-) drücken. Die Geschwindigkeit wird in 0,1 km/h-Schritten erhöht oder verringert.

## BETRIEBSMODUS

Wenn die Konsole das gesamte Bild anzeigt, schaltet sie in den Standby-Modus. Drücken Sie die Taste „START“, um in den manuellen Modus zu gelangen.

Das Laufband startet mit einer Geschwindigkeit von 0,8 km/h. TIME (Zeit) und DISTANCE (Strecke) werden von 0 an aufgelaufen. Drücken Sie die Taste Speed (+) oder (-), um die Geschwindigkeit anzupassen.



### WARNUNG:

• Zu Beginn einer Trainingseinheit sollten Sie die Geschwindigkeit niedrig halten und sich an den Handläufen festhalten, bis Sie sich komfortabel fühlen

und mit der Bedienung des Laufbandes vertraut sind.

• Durch Drücken der STOP-Taste wird das Laufband angehalten.

## SCHLAFMODUS

Wenn das Laufband anhält und länger als 10 Minuten keine Aktivität durchgeführt wurde, gelangt das Gerät in den Schlafmodus. Die LEDs aller LED-Fenster erlöschen und das Display zeigt keine Daten mehr an.

Drücken Sie die START-Taste, um den Computer einzuschalten. Wenn das Bild vollständig angezeigt wird, wechselt das Gerät wieder in den anfänglichen Standby-Modus.



### Achtung:

Wenn mehrere Fernbedienungen mehrere Laufbänder steuern sollen und zum ersten Mal benutzt werden, müssen die Codes der Fernbedienungen und der Laufbänder vor der Benutzung abgeglichen werden. Sobald die Codes erfolgreich zugeordnet worden sind, muss dieser Schritt nicht mehr wiederholt werden.

Vorgang der Codeeingabe: Bevor Sie das Laufband einschalten, halten Sie die START-Taste auf der Fernbedienung gedrückt. Schalten Sie dann die Stromversorgung des Laufbandes ein. Ein mehrmaliger Piepton zeigt an, dass die Codeüberprüfung erfolgreich war. Lassen Sie schließlich die START-Taste los.

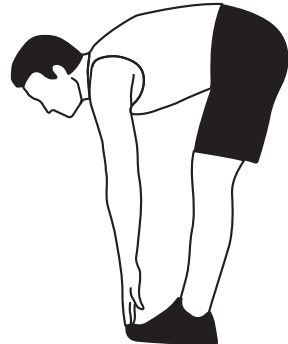
## ANLEITUNG ZU ÜBUNGEN

### AUFWÄRMEN VOR DEM TRAINING

Es ist eine gute Idee, Ihre Muskeln aufzuwärmen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Aufgewärmte Muskeln lassen sich leichter dehnen, daher sollten Sie die ersten 5 bis 10 Minuten mit Aufwärmen verbringen. Führen Sie dann die in der Abbildung gezeigten Dehnübungen durch - machen Sie fünf Wiederholungen für jedes Bein für 10 Sekunden oder länger.

**Vorwärtsbeugen:** Beugen Sie die Knie leicht, beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorne, entspannen Sie Rücken und Schultern, versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 1).

1



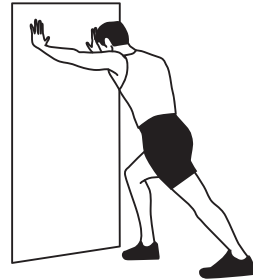
**Dehnung des Waden-Trizeps-Muskels:** Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Beugen Sie das andere Bein und ziehen Sie es in Richtung des gestreckten Beins. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).

2



**Achillessehnen-Dehnung:** Lehnen Sie sich mit den Handflächen an eine Wand, strecken Sie ein Bein nach hinten und halten Sie es gerade. Die Fersen stehen auf dem Boden und sind zur Wand gerichtet. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).

3



**Dehnung des Quadrizepsmuskels im Oberschenkel:** Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und fassen Sie mit der linken Hand den linken Fußknöchel. Ziehen Sie ihn zum Gesäß, bis Sie eine Spannung im Oberschenkel spüren. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

4



**Dehnung des Schneidermuskels (Innenseite der Oberschenkel):** Setzen Sie sich mit den Füßen an den Fußsohlen zusammen, die Knie sind nach außen gerichtet. Ziehen Sie die Füße in Richtung Leiste. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 5).

5





**AUFWÄRMPHASE:**

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder sich nicht in bester gesundheitlicher Verfassung befinden und dies Ihre erste körperliche Betätigung ist, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Spezialisten.

Bevor Sie das Laufband benutzen, sollten Sie lernen, wie man es bedient, wie man es startet, wie man es anhält, wie man die Geschwindigkeit einstellt usw.; stellen Sie sich dann nicht auf das Gerät. Danach können Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Stellen Sie sich auf die rutschfesten Seitenplattformen und halten Sie sich mit beiden Händen am Handlauf fest. Behalten Sie eine niedrige Geschwindigkeit von etwa 1,0-2,0 km/h bei; wenn Sie sich an die Geschwindigkeit gewöhnt haben, können Sie anfangen zu laufen und die Geschwindigkeit auf 3 km/h erhöhen. Behalten Sie die Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang bei und halten Sie dann das Gerät an.

**ÜBUNGSPHASE:**

Bevor Sie das Gerät benutzen, sollten Sie erfahren, wie Sie Ihre Geschwindigkeit einstellen können. Gehen Sie etwa 1 km mit gleichbleibender Geschwindigkeit und notieren Sie die Zeit, die Sie dafür benötigen, etwa 15-25 Minuten. Wenn Sie mit 3 km/h laufen, brauchen Sie für 1 km etwa 12 Minuten. Wenn Sie sich mit einer konstanten Geschwindigkeit wohlfühlen, können Sie diese erhöhen. Erhöhen Sie Ihr Tempo in dieser Phase nicht zu schnell.

**INTENSITÄT DER ÜBUNG:**

Wärmen Sie sich 2 Minuten lang mit 1,0-2,0 km/h auf, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 3,0 km/h, marschieren Sie 2 Minuten lang, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 4,0 km/h und marschieren Sie weitere 2 Minuten. Erhöhen Sie dann Ihre Geschwindigkeit nach jeweils 2 Minuten um 0,5 km/h. Trainieren Sie mit Blick auf Ihr Wohlbefinden.

**KALORIENVERBRENNUNG - DIE EFFEKTIVSTE ART:**

Aufwärmen für 5 Minuten bei einer Geschwindigkeit: 3,0 km/h, dann erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit langsam alle 2 Minuten um 0,5 km/h, bis Sie eine konstante Geschwindigkeit erreicht haben, die Ihnen 45 Minuten lang zusagt. Zum Schluss sollten Sie Ihre Geschwindigkeit über 4 Minuten langsam reduzieren.

**HÄUFIGKEIT DER ÜBUNGEN:**

Trainingszyklus: 3-5 Mal/Woche, 15-60 Minuten/Training. Stellen Sie einen professionellen Trainingsplan auf.

Sie können die Intensität des Laufens steuern, indem Sie die Geschwindigkeit des Laufbands anpassen.

**Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit dem Training beginnen. Diese Fachleute werden Ihnen helfen, einen geeigneten Trainingsplan zu erstellen, der Ihrem Alter und Ihrem Gesundheitszustand angemessen ist, und das Tempo und die Intensität Ihres Trainings zu bestimmen. Wenn Sie während des Trainings ein Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren, brechen Sie Ihr Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft.**

**Wenn Sie auf einem Laufband trainieren, können Sie eine Standardgeschwindigkeit oder eine Jogginggeschwindigkeit wählen. Wenn Sie unerfahren oder nicht in der Lage sind, eine geeignete Geschwindigkeit zu wählen, befolgen Sie die folgenden Anweisungen:**

GESCHWINDIGKEIT:	STUFE:
1,0-3,0 km/h	für Anfänger
3,0-4,5 km/h	ruhiges, nicht intensives Training
4,5-6,0 km/h	Standard-Gangart
6,0-7,5 km/h	schnelles Gehen
7,5-9,0 km/h	Joggen
9,0-12,0 km/h	durchschnittliche Laufgeschwindigkeit



**ACHTUNG:**

Beim Gehen ist es am besten, eine Geschwindigkeit von  $\leq 6$  km/h beizubehalten. Beim Laufen sollten Sie eine Geschwindigkeit von  $\geq 8$  km/h einhalten.



### WARNUNG:

Schalten Sie das Laufband vor der Reinigung oder Wartung immer vom Stromnetz ab.

### REINIGUNG DES LAUFBANDES

Vernachlässigen Sie nicht die regelmäßige Wartung, um die Lebensdauer des Geräts zu verlängern. **Schäden, die durch unzureichende Pflege des Geräts verursacht werden, fallen nicht unter die Garantie!** Halten Sie das Laufband sauber, indem Sie es regelmäßig absaugen. Denken Sie daran, die freiliegenden Teile der Oberseite auf beiden Seiten des Laufbandes sowie die seitlichen Plattformen zu reinigen. Halten Sie Ihre Laufschuhe sauber, um die Ansammlung von Fremdkörpern unter dem Laufband zu vermeiden.

Reinigen Sie **das Laufband, den Konsolenrahmen und die Laufbandoberfläche** einmal pro Woche mit einem feuchten, weichen Tuch. Denken Sie auch daran, Staub von der Unterseite des Laufbands zu entfernen. **Verwenden Sie keine Papiertücher - sie sind rau und können die zu reinigenden Oberflächen beschädigen.**

Reinigen Sie **den Bereich unter der Motorabdeckung des Laufbandes regelmäßig einmal im Monat von Staub und Schmutz.** Wenn Sie Haustiere zu Hause haben, sollte er häufiger gereinigt werden.

### Anweisungen zum Entfernen von Schmutz unter der Motorabdeckung:

1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Schrauben Sie die Motorabdeckung von allen Seiten ab.
3. Verwenden Sie Druckluft oder eine Bürste mit weichen Borsten, um Staub und andere Verunreinigungen aufzunehmen.
4. Saugen Sie dann den Schmutz sehr vorsichtig mit einem Staubsauger auf.
5. Nach der Reinigung des Geräts im Motorraum schrauben Sie die Motorabdeckung wieder an.

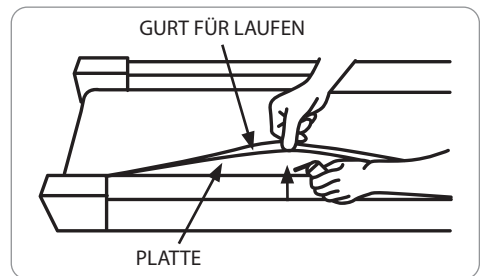
### SCHMIERUNG DES LAUFRIEMENS UND DER PLATTE

• Der Laufriemen und die Platte des Laufbandes sind bereits vorgeschmiert. Die Reibung zwischen dem Laufband und der Plattform kann eine wichtige Rolle für die Funktion und Lebensdauer des Laufbandes

spielen, daher ist eine regelmäßige Schmierung des Gerätes erforderlich.

- Es ist ratsam, den Zustand der Platte regelmäßig zu überprüfen.
- Wenn Sie eine Beschädigung feststellen, wenden Sie sich an unseren Service.
- **WARNUNG: Jede Reparatur sollte von einer Fachkraft durchgeführt werden.**
- Verwenden Sie nur das für diesen Zweck vorgesehene Schmiermittel! Das Paket enthält eine Flasche mit Silikonöl.
- Wenn Sie mindestens eine Stunde pro Tag auf dem Laufband trainieren, sollten Sie das Laufband **einmal im Monat schmieren**; wenn Sie es weniger häufig benutzen, müssen Sie dies nur einmal alle drei Monate tun. Am besten schmieren Sie das Laufband nach jeweils 30 Betriebsstunden.

### Anweisungen zur Schmierung des Laufbandes:



1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Lösen Sie den Laufriemen selbst, so dass Sie leichten Zugang zu den hinteren Rollen haben (es ist wichtig, sich zu merken, wie viele Umdrehungen des Schraubenschlüssels beim Lösen des Laufriemens gemacht wurden).
3. Verwenden Sie eine kleine Menge Schmiermittel (**max. 5 ml**) oder Gelspray, um Schäden am Mechanismus des Laufbandes zu vermeiden. Eine zu große Menge führt dazu, dass das Band übermäßig rutscht, und das Fett kann sich auf dem Motor ablagern, wodurch dieser überhitzt wird. **Eine Überflutung des Bandes, des Oberteils, des Motors oder der Elektronik unterliegt nicht der Reklamation.**
4. Spannen Sie den Riemen nach (drehen Sie den Schlüssel genau so viele Male in die entgegengesetzte Richtung wie beim Lösen des Riemens - zentrieren Sie den Riemen, falls erforderlich).
5. Benutzen Sie das Laufband nach dem Schmieren

nicht und lassen Sie es zunächst einige Minuten bei niedriger Geschwindigkeit (ca. 2-3 km/h) laufen, damit sich das Schmiermittel über die gesamte Länge des Bandes verteilt.

Nach dem Schmieren des Bandes ist das Laufband einsatzbereit.



#### WARNUNG:

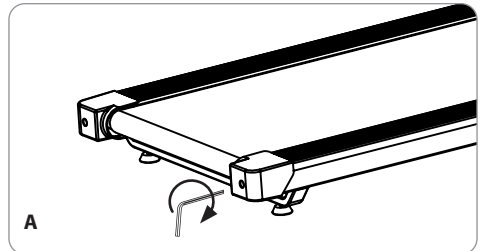
Unsachgemäße oder unvollständige Wartung des Cardio-Fitnessgeräts unterliegt nicht der Garantie.

## EINSTELLUNG DES BANDES

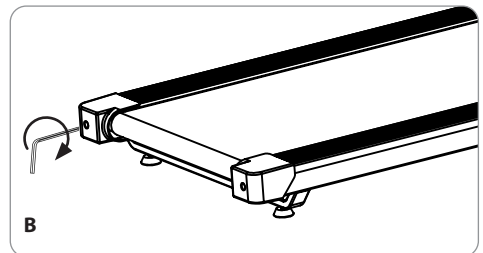
Ist das Band zu locker, rutscht es während des Gebrauchs; ist es zu straff, beeinträchtigt es die Leistung des Motors und erhöht den Verschleiß von Rolle und Band. Das Band kann um etwa 5-6 mm von der Platte wegbewegt werden, vorausgesetzt, der Spannungsgrad ist angemessen.

### ZENTRIEREN DES LAUFGURTES

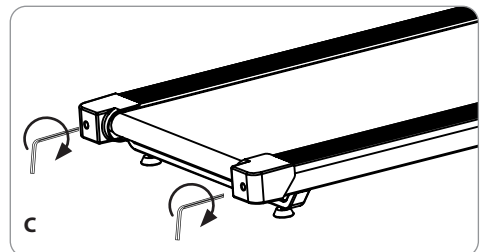
Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Starten Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von etwa 6-8 km/h und beobachten Sie den Betrieb. Wenn sich das Laufband nach rechts bewegt, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel, drehen Sie die rechte Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband, um zu prüfen, ob das Band zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. **FOTO - A**



Wenn sich das Band des Laufbands nach links bewegt, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel ab, drehen Sie die linke Einstellschraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband, um zu prüfen, ob das Band zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Band des Laufbandes zentriert ist. **FOTO - B**



Nach längerem Gebrauch kann sich das Band lockern und sollte eingestellt werden. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel, drehen Sie die linke und rechte Schraube 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband, um zu prüfen, ob das Band zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. **FOTO - C**



## FEHLERERKENNUNG UND -BEHEBUNG

FEHLER	BESCHREIBUNG	MÖGLICHE URSACHE	LÖSUNGSVERFAHREN
E01	Fehlerhafte Kommunikation zwischen dem unteren Controller und der Konsole nach dem Einschalten der Stromversorgung.	1. Die Konsolenkabel sind nicht richtig angeschlossen.	Schließen Sie die Konsolenkabel richtig an.
		2. Kein Ausgangssignal von der Konsole.	Ersetzen Sie die Konsole.
		3. Kein Ausgangssignal vom unteren Steuergerät.	Ersetzen Sie das untere Steuergerät.
E02	Das untere Steuergerät erkennt die Motorspannung nicht	1. Motorkabel sind nicht korrekt angeschlossen.	Schließen Sie die Motorkabel richtig an.
		2. Keine Ausgangsspannung oder fehlerhafte Ausgangsspannung vom unteren Steuergerät zum Motor.	Ersetzen Sie das untere Steuergerät.
		3. Der Motor funktioniert nicht.	Ersetzen Sie den Motor.
E03	Unteres Steuergerät erkennt kein Geschwindigkeitssignal	Fehler im PWM-Antriebskreis der unteren Steuerung.	Ersetzen Sie das untere Steuergerät.
E04	Unteres Steuergerät erkennt kein Geschwindigkeitssignal	1. Die Belastung des Laufbands übersteigt die Nennbetriebsspannung des Motors.	Die Belastung des Laufbandes muss innerhalb des Nennbetriebsspannungsbereichs liegen.
		2. Der Motor des Laufbands funktioniert nicht richtig.	Ersetzen Sie den Motor.
		3. Fehlererkennung vom unteren Steuergerät bis zur Motorüberspannung.	Ersetzen Sie das untere Steuergerät.
E05	Überstromschutz	1. Die Belastung des Laufbands übersteigt den Motornennstrom.	Die Belastung des Laufbandes muss innerhalb des Nennbetriebsstroms liegen.
		2. Eine unsachgemäße Montage des Motors führt zu Widerstand oder Blockierung des Motors.	Prüfen Sie, ob der Motor richtig montiert wurde.
		3. Ausfall der unteren Strombegrenzungseinrichtung.	Ersetzen Sie das untere Steuergerät.
E06	Spannung zu niedrig	1. Ausgangsspannung ist zu niedrig.	Prüfen Sie, ob die Stromleitung intakt ist.
		2. Unteres Steuergerät kann das Schaltsignal nicht erkennen.	Ersetzen Sie das untere Steuergerät.



**Der Hersteller haftet nicht für unsachgemäßen Gebrauch des Laufbandes, insbesondere nicht für:**

- Schäden am Produkt infolge unsachgemäßer Wartung und Montage,
- mechanische Beschädigungen,
- Verschleiß von Teilen bei normalem Gebrauch,
- Reparaturen, die nicht von einem professionellen Service durchgeführt werden,
- unsachgemäße Bedienung oder unsachgemäße Lagerung, Aussetzung an Wasser.

	Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt nicht zusammen mit anderem Hausmüll entsorgt werden darf. Nach polnischem Recht ist es unter Androhung einer Geldstrafe verboten, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte mit anderem Abfall zusammenzuwerfen. Mögliche negative Folgen für die Umwelt und die menschliche Gesundheit, die sich aus dem unsachgemäßen Umgang mit dem Abfall gebrauchter elektronischer Geräte ergeben könnten, können vermieden werden, wenn das Produkt ordnungsgemäß entsorgt wird.
	Die Verpackung kann recycelt werden. Geeignet für Mülltrennung.
	Die Verpackung enthält eine Bedienungsanleitung, die vor dem Gebrauch gelesen werden sollte.
	Dieses Symbol bedeutet, dass die verbrauchte Verpackung entsorgt werden muss.
	Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket vor dem Sturz besonders geschützt werden soll.
	Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket zerbrechliche bzw. empfindliche Gegenstände enthält.
	Dieses Symbol bedeutet, dass die Verpackung vor Feuchtigkeit geschützt werden soll.
	Aufzug nicht benutzen.

Laufband für den Heimgebrauch HC-Klasse

Die Bedienungsanleitung kann unter [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl) heruntergeladen werden



## INSTRUKCIJA VERSTA IŠ ORIGINAL.

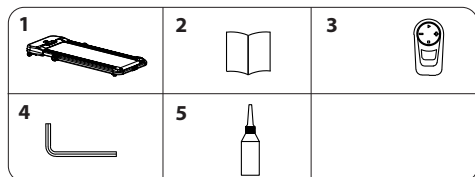


**DĖMESIO:** Prieš pradėdami bet kokią treniruočių programą, pasitarkite su gydytoju ar kita sveikatos priežiūros paslaugų teikėju.

**SVARBU:** Prieš naudodamiesi šiuo produktu atidžiai perskaitykite visas rekomendacijas. Šią naudojimo instrukciją išsaugokite būsimam naudojimui.

## PAKUOTĖS TURINYS

Prieš pradėdami naudoti, patikrinkite, ar pakuotėje yra visi išvardyti elementai.



Nr.	Pavadinimas	vnt.
1.	Bėgimo takelis	1
2.	Naudojimo instrukcija	1
3.	Nuotolinio valdymo pultas	1
4.	Imbuso raktas S5	1
5.	Silikoninis aliejus, 20 ml	1

## NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

### ĮŽANGA:

Dėkojame, kad įsigijote mūsų produktą. Norėdami užtikrinti saugumą ir tinkamą naudojimąsi, prieš pirmą kartą naudodamiesi produktu atidžiai perskaitykite instrukcijas ir jas išsaugokite, nes jose pateikiama svarbi informacija.

### SVARBŪS ATSAARGUMO PRIEMONĖS IR NAUDOJIMO REKOMENDACIJOS:

Prieš pradėdant naudoti būtina kruopščiai perskaityti naudojimo instrukciją ir griežtai laikytis joje pateiktų nurodymų. Prašome išsaugoti naudojimo instrukciją, nes ji yra svarbus informacijos šaltinis.

#### A. ELEKTROS ENERGIJOS TIEKIMAS



**NEAUDOKITE PRATĖSIMO LAIDŲ AR KITAIP NEKEISKITE PRIDEDAMO MAITINIMO LAIDO. TAI GALI SUKELTI GAISRĄ ARBA ELEKTROS SMŪGĮ, TAIP PAT SUGADINTI KOMPIUTERĮ. ĮRENGINYS TURI BŪTI TEISINGAI SUŽEMINTAS.**

1. Maitinimo laidas gali būti prijungtas prie tinklo tik sėkmingai užbaigus montavimą ir uždėjus variklio apsauginę dangą!
2. Įrenginį reikia statyti ant lygaus paviršiaus, netoli teisingai sužeminto elektros lizdo, kuris atitinka reikiamą įtampos ir srovės dažnumą.
3. Rekomenduojama bėgimo takelį dėti ant specialios kilimėlio, skirtos sporto įrangai.
4. Prijunkite maitinimo laidą prie apsaugos nuo įtampos šuolių juostos (neįeina į komplektą), o tada šią juostą prijunkite prie sužeminto elektros tinklo. Jokie kiti prietaisai neturėtų būti prijungti prie to paties tinklo.
5. Maitinimo laidas neturi būti veikiamas aukštų temperatūrų.
6. Maitinimo laidas neturi būti arti bėgimo takelio judančių dalių ir transportavimo ratų.
7. Nenaudokite degių purškiamųjų produktų šalia įrenginio. Kibirkštys variklio srityje gali sukelti gaisrą degioje aplinkoje.
8. Maitinimo laidas ir kištukas visada turi būti idealios būklės. Pastebėjus pažeidimus, nešiimkite savarankiškai remonto ir nenaudokite bėgimo takelio! Remontą, nenurodytą šioje instrukcijoje, turėtų atlikti tik autorizuotas techninis aptarnavimas.
9. Visada atjunkite maitinimo laidą prieš nuimant bet

kurią bėgimo takelio apsauginę dalį.

10. **PAVOJUS** - Bėgimo takelį reikia atjungti nuo maitinimo valant arba prižiūrint. Tai padės išvengti elektros smūgio pavojaus.

11. Niekada neleiskite bėgimo takeliui veikti drėgmei ar lietu. Bėgimo takelis nėra skirtas naudojimui lauke. Jis neturėtų būti naudojamas šalia baseino ar kitos aukštos drėgmės aplinkos.

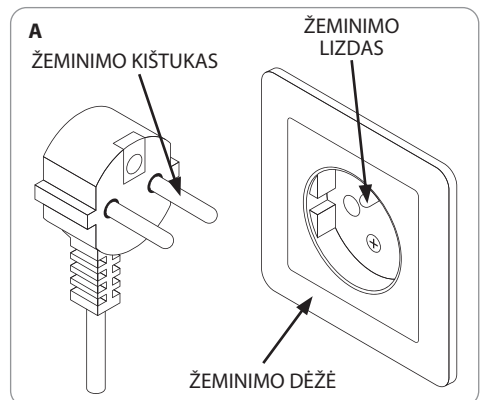
#### B.ŽEMINIMO METODAI

Šis produktas turi būti sužemintas. Netinkamo veikimo ar gedimo atveju žeminimas užtikrina mažiausio pasipriešinimo kelią elektrinei srovei, kad sumažėtų elektros smūgio rizika. Šis produktas yra aprūpintas žeminimo laidu ir žeminimo kištuku. Kištuką reikia prijungti prie tinkamai įrengto ir sužeminto lizdo, laikantis visų vietinių taisyklių ir reglamentų.



**PAVOJUS** – Netinkamas žeminimo laido prijungimas gali sukelti elektros smūgio riziką. Jei abejojate, ar produktas tinkamai sužemintas, kreipkitės į kvalifikuotą elektros inžinierių ar techniką. Nekeiskite pridėtos kištuką - jei ji netinka į lizdą, reikalingą lizdą turėtų įrengti kvalifikuotas elektros inžinierius.

Šis produktas yra skirtas naudoti 220 V įtampos tinkle ir turi žeminimo kištuką, atrodantį kaip kištukas, parodytas A brėžinyje. Įsitikinkite, kad produktas prijungtas prie lizdo, turinčio tą pačią konfigūraciją kaip ir kištukas. Nenaudokite adapterio.



## C. SAUGUS ĮRENGINIO NAUDOJIMAS



1. Pastatykite bėgimo takelį ant švaraus, lygaus paviršiaus. Bėgimo takelį galima naudoti tik tada, kai jis yra pastatytas ant kieto ir lygaus paviršiaus.
2. Nebėgimo takelio ant storos kiliminės dangos, nes tai gali sutrikdyti tinkamą ventilaciją arba sugadinti kilimą ir bėgimo takelio variklį.
3. Pastatykite bėgimo takelį taip, kad kištukas būtų matomas ir lengvai pasiekiamas.
4. Užtikrinkite pakankamai laisvos erdvės aplink bėgimo takelį (mažiausiai 0,6 m, geriausia – 1,5 m).
5. Prieš naudojimąsi įsitikinkite, kad bėgimo juosta yra gerai įtempta.
6. Prieš įjungiant bėgimo takelį, pirmiausia užlipkite ant šoninių platformų (dešinėje ir kairėje pusėje bėgimo juostos), tada įjunkite bėgimo takelį ir užlipkite ant bėgimo juostos (minimaliu greičiu). Tai padės išvengti variklio sugadinimo.
7. Greitį keiskite palaipsniui, kad išvengtumėte staigių šuolių. Bėgimo takelio greičio pokyčiai nedelsiant nebūs matomi. Pasirinktą greitį nustatykite naudodamiesi mygtukais ant nuotolinio valdymo pulto.
8. Prieš išlipant iš bėgimo takelio arba keičiant nustatymus konsolėje, visada užlipkite ant šoninių platformų ir laikykites už turėklų!
9. Būkite atsargūs, jei bėgimo takelio naudojimo metu atliekate kitas veiklas, pvz., žiūrite televizorių ar skaitote. Tokios veiklos gali blaškyti, sukelti pusiausvyros praradimą ir padaryti nukritimus bei sužeidimus.
10. Neįmeskite jokių daiktų į įrenginio angas.
11. Nelieskite judančių įrenginio dalių.
12. Šis įrenginys nėra skirtas asmenims (įskaitant vaikus), turintiems sumažėjusį fizinį pajėgumą, fizinę ar protinę negalią, taip pat asmenims, neturintiems patirties naudojantis panašiu įrenginiu ar nesusipažinusiems su bėgimo takelio naudojimo instrukcija. Tokiems asmenims leidžiama naudotis įrenginiu tik griežtai prižiūrint atsakingam asmeniui, kuris tiesiogiai atsako už jų saugumą. Vaikams draudžiama žaisti su įrenginiu.
13. Prieš pradėdamas bet kokią treniruočių programą, pasitarkite su savo gydytoju ar kita sveikatos priežiūros paslaugų teikėju. Jis gali padėti pritaikyti treniruočių dažnį ir intensyvumą (tikslinį širdies ritmą) bei laiką, atitinkantį jūsų amžių ir fizinę būklę.

14. **DĖMESIO!** Jei jaučiate krūtinės skausmą ar spaudimą, nereguliarų širdies ritmą, dusulį, silpnumą ar diskomfortą treniruotės metu, **NEDĖLSKITE TRENIUOTĖS!** Prieš tęsdami pasitarkite su gydytoju.

15. Treniruojantis ant bėgimo takelio dėvėkite tinkamą aprangą. Nedėvėkite ilgų, laisvų drabužių, kurie gali įstrigti įrenginyje. Visada dėvėkite bėgimo ar aerobikos batelius su guminiiais padais. Nenaudokite bėgimo takelio basomis kojomis, tik su kojinių ar šlepetėmis.

16. Bėgimo takelis skirtas tik namų naudojimui ir nėra skirtas ilgalaikiam naudojimui.

17. Rekomenduojama atjungti maitinimą 10 minučių po 1 valandos bėgimo, kad būtų išvengta įrangos perdegimo ir galimų dėl to atsirandančių gedimų.

18. Kai bėgimo takelis nenaudojamas, visada visus mygtukus nustatykite į OFF padėtį ir atjunkite maitinimo laidą nuo lizdo.

19. Tepalas turėtų būti laikomas vaikams nepasiekiamoje vietoje. Jei tepalas atsitiktinai būtų prarijamas ar patektų į akis, nuplaukite vandeniu ir nedelsdami kreipkitės į gydytoją.

20. Nenaudokite įrenginio, jei jo išorinė danga yra įskilusi ar sulaužyta (atsidengusi vidinė konstrukcija) arba jei sulūžę suvirinti elementai.



### DĖMESIO:

Jei nesilaikysite šiose instrukcijose pateiktų rekomendacijų, neatsakome už jokiais atsiradusias problemas ar sužeidimus.



## TECHNINĖ SPECIFIKACIJA

Sulankstyto įrenginio matmenys	1440 x 700 x 1095 mm	Greičio diapazonas	0,8 - 12 km/h
Bėgimo juostos matmenys	1050 x 420 mm	Variklis (galia)	DC 1.25 HP
Maitinimas	220 V	Nominali dažnis	50-60 Hz
Neto svoris	27,4 kg	Maks. naudotojo svoris	100 kg
LED ekranas	GREITIS, ATSTUMAS, LAIKAS, ŽINGSNIŲ SKAIČIUS, SUDĖGINAMOS KALORIJOS		

## MONTAVIMO INSTRUKCIJA



### DĖMESIO:

#### 1. NEPRIJUNKITE MAITINIMO LAIDO PRIEŠ BAIGDAMI ĮRENGINIO MONTAVIMĄ.

2. Neprikimkite montuoti bėgimo takelio prieš perskaitę montavimo instrukciją. Instrukcijų nesilaikymas gali sukelti įrenginio sugadinimą.

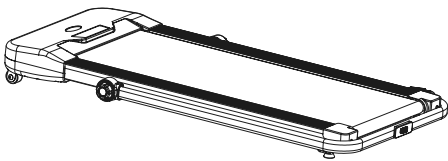
3. Dėl bėgimo takelio svorio būtina laikytis atitinkamų saugos priemonių jo tvarkant.

4. Visada laikykite vaikus atokiau nuo bėgimo takelio.

5. ĮSPĖJIMAS: Atsargiai, kad montavimo metu nepažeistumėte laidų.

### ŽINGSNIS 1

1



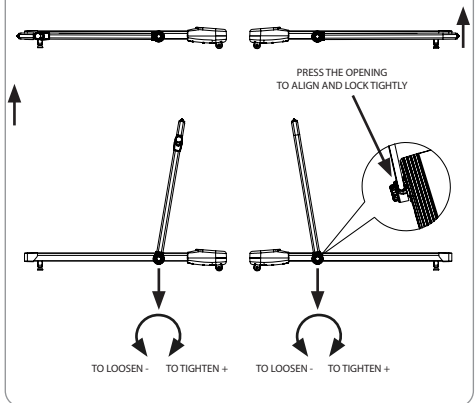
• Išpakavę įrenginį su kitu asmeniu, padėkite jį ant lygaus paviršiaus ir sudėkite reikalingas dalis šalia bėgimo takelio (žr. 1 pav.).

• Neišmeskite pakuotės iki montavimo pabaigos. Neišmeskite naudojimo instrukcijos.

### ŽINGSNIS 2

- Pakelkite porankę pagal schemą, pažiūrėkite į šoninio dangčio vidinę pusę, nustatykite ją tinkamoje padėtyje; suveržkite porankę naudodami rankenėlę pagal laikrodžio rodyklę; tvirtinkite rankenėlę iš kitos pusės tokiu pačiu būdu. Prieš naudodamiesi bėgimo takeliu, įsitinkinkite, kad porankė nesvyruoja. (žr. 2 pav.)
- Prijunkite maitinimo laidą prie maitinimo lizdo.

2



## BĖGIMO TAKELO PERKĖLIMAS



### DĖMESIO:

Prieš perkeldami bėgimo takelį, įsitikinkite, kad maitinimo jungiklis yra išjungtas (OFF pozicijoje) ir maitinimo laidas atjungtas nuo elektros lizdo. Nebandykite perkelti bėgimo takelio, jei jis nėra sulankstytas ir užfiksuotas.

NORĖDAMI IŠVENGTI BET KOKIŲ SUŽEIDIMŲ KELIANT AR NUSTATANT BĖGIMO TAKELO VIETĄ, ĮSITIKINKITE, KAD JŪSŲ LAIKYMASIS YRA TVIRTAS IR STABILUS.

## SAUGOJIMAS

Bėgimo takelį reikia saugoti švarioje ir sausoje vietoje. Įsitikinkite, kad pagrindinis išjungiklis yra išjungtas ir įrenginys nėra prijungtas prie maitinimo.

## FUNKCIJŲ VADOVAS



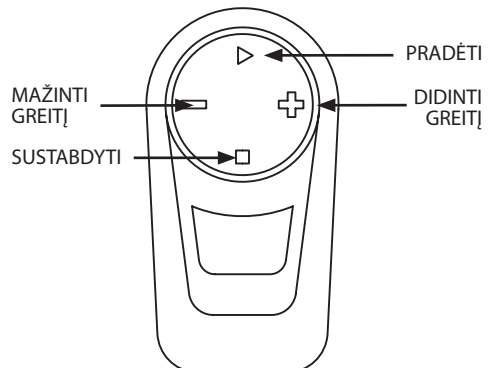
### KONSOLĖS EKRANAS, SAVYBĖS IR FUNKCIJOS

LED langas rodo: SPEED (GREITIS), DISTANCE (ATSTUMAS), TIME (LAIKAS), STEP (ŽINGSNIŲ SKAIČIUS) ir CALORIES (SUDĖGINAMOS KALORIJOS).

1. Greičio diapazonas (sulankstyta porankė):  
0,8 – 6,0 km/h
2. Greičio diapazonas (išskleista porankė):  
0,8 – 12,0 km/h
3. Laiko diapazonas: 0:00 – 99:59
4. Atstumo diapazonas: 0,00 – 99,9
5. Žingsnių diapazonas: 0000 – 9999
6. Kalorijų diapazonas: 0.00 – 999

### NUOTOLINIO VALDYMO PILOTO FUNKCIJOS

Nuotolinio valdymo pulto mygtukų funkcijos yra nurodytos žemiau:



**1. START:** Paspauskite START mygtuką, kad įjungtumėte bėgimo takelį. Budėjimo režimu bėgimo takelis pradės judėti minimaliu greičiu. LAIKAS (TIME), GREITIS (SPEED), ATSTUMAS (DISTANCE) ir ŽINGSNIAI (STEP) pradės skaičiuotis.

**2. STOP:** Paspauskite STOP mygtuką, kad sustabdytumėte bėgimo takelį. Darbo režimu bėgimo takelis sustos palaiapsniui.

**3. GREITIS (SPEED) (+) arba (-)**

a. Spauskite SPEED (greitis) mygtuką, kol displėjuje pasirodys norimas greitis.

b. Didinkite arba mažinkite greitį bėgimo metu spausdami SPEED (+) arba (-) mygtukus. Greitis bus didinamas arba mažinamas po 0,1 km/h.

## DARBO REŽIMAS

Kai konsolė parodys visą vaizdą, ji pereis į budėjimo režimą. Paspauskite „START“ mygtuką, kad pereitumėte į rankinį režimą.

Bėgimo takelis pradės veikti nuo 0,8 km/h greičio.

TIME (laikas) ir DISTANCE (atstumas) pradės skaičiuotis nuo 0.

Paspaudus SPEED (+) arba (-) mygtukus galima reguliuoti greitį.



### ĮSPĖJIMAS:

- Treniruotės pradžioje rekomenduojama laikytis žemo greičio ir laikytis porankių, kol pajusite komfortą ir įpratę prie bėgimo takelio valdymo.
- Paspaudus STOP mygtuką, bėgimo takelis sustos.

## MIEGO REŽIMAS

Kai bėgimo takelis sustos ir jokios veiklos nebus atliekama daugiau nei 10 minučių, įrenginys pereis į miego režimą. Visų LED langelių šviesos išsijungs, o displėjus neberodys jokių duomenų.

Paspauskite START mygtuką, kad įjungtumėte kompiuterį. Po to, kai bus pilnai atkurtas vaizdas, įrenginys vėl pereis į pradinį budėjimo režimą.



### Pastaba:

Jei keli pulteliai skirti valdyti kelis bėgimo takelius ir jie naudojami pirmą kartą, prieš naudojimą reikia suderinti pultelių ir bėgimo takelių kodus. Sėkmingai suderinus kodus, nereikia kartoti šio žingsnio.

Kodo veikimo procesas: Prieš įjungiant bėgimo takelį, paspauskite ir palaikykite START mygtuką ant pultelio. Tada įjunkite bėgimo takelio maitinimą. Kelis kartus pasigirdęs garso signalas reiškia, kad kodas patikrintas sėkmingai. Galiausiai paleiskite START mygtuką.

## PRATIMŲ PATARIMAI

### TRENIRUOTĖS ĮKAITIMAS

Prieš pradėdami pratimus, verta pašildyti raumenis. Pašildyti raumenys lengviau tempiasi, todėl pirmąsias 5 ~ 10 minučių skirkite įšilimui. Tada atlikite paveikslėlyje pateiktus tempimo pratimus - atlikite penkis kartus kiekvienai koja po 10 sekundžių ar ilgiau.

**Pasilenkimai į priekį:** lengvai sulenkite kelius, lėtai pasilenkite į priekį, atsipalaiduokite nugarą ir pečius, mėginkite rankomis paliesti pėdų pirštus. Išlaikykite poziciją 10 - 15 sekundžių. Pakartokite pratimą tris kartus (žr. Piešinį 1).

1



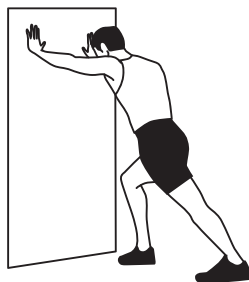
**Blauzdos trijų galų raumenų tempimas:** sėdėdami ant grindų, ištieskite vieną koją. Kitą koją sulenkite ir patraukite link ištiestos kojos. Mėginkite rankomis paliesti pėdų pirštus. Išlaikykite poziciją 10 - 15 sekundžių. Pakartokite pratimą tris kartus kiekvienai kojai (žr. Piešinį 2).

2



**Achilo sausgyslės tempimas:** atsiremkite rankomis į sieną, vieną koją ištieskite atgal ir ištieskite. Kulniukai ant grindų, nukreipti į sieną. Išlaikykite poziciją 10 - 15 sekundžių. Pakartokite pratimą tris kartus kiekvienai kojai (žr. Piešinį 3).

3



**Šlaunies keturgalvio raumens tempimas:** remkitės dešine ranka į sieną, o kaire ranka pagaukite kairę blauzdą. Patraukite ją link sėdmens, kol jausite įtampą šlaunyje. Išlaikykite poziciją 10 - 15 sekundžių. Pakartokite pratimą tris kartus kiekvienai kojai (žr. Piešinį 4).

4



**Siuvėjo raumens (vidinių šlaunų) tempimas:** atsėskite, sujunkite pėdas pėdomis, keliai į šonus. Patraukite pėdas link kirkšnių. Išlaikykite poziciją 10 - 15 sekundžių. Pakartokite pratimą tris kartus (žr. Piešinį 5).

5



**ĮKAITIMO ETAPAS:**

Jei jums daugiau nei 35 metų arba jūsų sveikata nėra puiki ir tai jūsų pirmoji fizinė veikla, pasitarkite su savo gydytoju ar specialistu.

Prieš pradėdami naudotis bėgimo takeliu, išmokite, kaip jį valdyti, įjungti, sustabdyti, reguliuoti greitį ir pan.; nesistokite ant įrenginio. Tada galite pradėti naudotis įrenginiu. Atsistokite ant neslystančių šoninių platformų ir laikykitės abiem rankomis už turėklų. Išlaikykite žemą greitį apie 1,0-2,0 km/val., pripratus prie greičio, galite pradėti bėgti ir padidinti greitį iki 3 km/val. Išlaikykite greitį apie 10 minučių, tada sustabdykite įrenginį.

**PRATIMŲ ETAPAS:**

Prieš pradėdami naudotis įrenginiu, sužinokite, kaip reguliuoti greitį. Nueikite apie 1 km pastoviu greičiu ir užfiksuokite laiką, tai užtruks apie 15-25 minutes. Jei einate 3 km/val. greičiu, 1 km įveiksite per apie 12 minučių. Jei jaučiatės patogiai esant pastoviam greičiui, galite jį padidinti. Šiame etape neturėtumėte staiga didinti greičio.

**PRATIMŲ INTENSYVUMAS:**

Įkaitimas 1,0-2,0 km/val. greičiu 2 minutes, tada padidinkite greitį iki 3,0 km/val. ir eikite 2 minutes, tada padidinkite greitį iki 4,0 km/val. ir eikite dar 2 minutes. Toliau kas 2 minutes didinkite greitį po 0,5 km/val. Treniruokitės, atsižvelgdami į savo savijautą.

**KALORIJŲ DEGINIMAS – EFEKTYVIAUSIAS BŪDAS:**

Įkaitimas 5 minutes 3,0 km/val. greičiu, tada palaipsniui kas 2 minutes didinkite greitį po 0,5 km/val., kol pasieksite pastovų greitį, tinkantį jums 45 minutes. Pabaigoje turėtumėte palaipsniui mažinti greitį per 4 minutes.

**PRATIMŲ DAŽNUMAS:**

Treniruočių ciklas: 3-5 kartus/savaitę, 15-60 min/treniruotę. Sudarykite profesionalų treniruočių planą. Bėgimo intensyvumą galite kontroliuoti reguliuodami bėgimo takelio greitį.

**Prieš pradėdami treniruotę pasitarkite su gydytoju ar kita sveikatos priežiūros paslaugų teikėju. Specialistai padės jums sudaryti tinkamą mankštos grafiką, atsižvelgiant į jūsų amžių ir sveikatos būklę, nustatyti pratimų tempą, treniruočių intensyvumą. Jei treniruočių metu pajusite spaudimą ar skausmą krūtinėje, netaisyklingą širdies plakimą, kvėpavimo sunkumus, galvos svaigimą ar kitą diskomfortą, nedelsdami nutraukite mankštą ir pasitarkite su gydytoju ar kita sveikatos priežiūros paslaugų teikėju.**

**Galite pasirinkti standartinį ėjimo ar bėgimo greitį, jei mankštinatės ant bėgimo takelio. Jei neturite pakankamai patirties ar negalite pasirinkti tinkamo greičio, vadovaukitės pateikta instrukcija:**

GREITIS:	LYGIS:
1,0-3,0 km/h	pradedantiesiems
3,0-4,5 km/h	ramus, neintensyvus treniruotės
4,5-6,0 km/h	standartinis ėjimas
6,0-7,5 km/h	greitas ėjimas
7,5-9,0 km/h	džogingas
9,0-12,0 km/h	vidutinis bėgimo greitis

**Dėmesio:**

Vaikstant geriausia išlaikyti greitį ne didesnį kaip  $\leq 6$  km/val. Bėgant geriausia išlaikyti greitį ne mažesnį kaip  $\geq 8$  km/val.

## PRIEŽIŪROS PATARIMAI



### ĮSPĖJIMAS:

Prieš valydami ar prižiūredami bėgimo takelį visada atjunkite jį nuo elektros!

### BĖGIMO TAKELIO VALYMAS

Nepalikite reguliarios priežiūros, tai padės prailginti įrenginio tarnavimo laiką. **Dėl nepakankamos priežiūros atsiradę gedimai nėra garantijos dengiami!** Laikykite bėgimo takelį švarų reguliariai jį dulkindami. Nepamirškite išvalyti atvirųjų takelio paviršiaus šonų dalių bei šoninių platformų. Laikykite bėgimo batus švarius, kad po takelio paviršiumi nesusikaupinėtų svetimkūniai.

• **Bėgimo takelį, konsolės rėmą ir paviršių reikia** valyti kartą per savaitę drėgna ir minkšta šluoste. Taip pat reguliariai pašalinkite dulkes po bėgimo takeliu. **Nenaudokite popierinių rankšluosčių - jos yra šiurkščios ir gali sugadinti valomas paviršius.**

• **Reguliariai, kas mėnesį,** reikėtų valyti dulkes **ir purvą po variklio dangą.** Jei turite namuose gyvūnų, tai turėtų būti daroma dažniau.

### Variklio dangos valymo instrukcija:

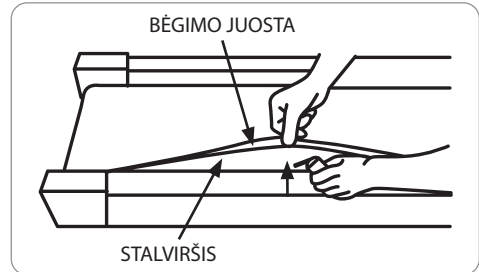
1. Išjunkite bėgimo takelį ir atjunkite jį nuo maitinimo šaltinio.
2. Atverkite variklio dangą iš visų pusių.
3. Naudokite suspaustą orą arba minkštų šerių šepetį, kad surinktumėte dulkes ir kitas nešvarumus.
4. Tada atsargiai išsiurbkite nešvarumus.
5. Po valymo variklio erdvėje, vėl prisukite variklio dangą.

### BĖGIMO TAKELIO IR PAVIRŠIAUS TEPIMAS

- Bėgimo takelio diržas ir paviršius jau yra išankstinai sutepti. Trintis tarp diržo ir platformos gali turėti svarbų vaidmenį įrenginio veikime ir ilgaamžiškume, todėl reikia reguliariai tepti įrenginį.
- Rekomenduojama reguliariai tikrinti paviršiaus būklę.
- Jei pastebėsite jo pažeidimą, susisiekite su mūsų aptarnavimo centru.
- **SPĖJIMAS:Każda naprawa powinna być przeprowadzona przez specjalistę.**
- Naudokite tik tam skirtą tepalą! Komplekte yra viena buteliukas silikoninio aliejaus.

- Jei naudojate bėgimo takelį bent valandą per dieną, reikėtų jį tepti kartą **per mėnesį**, o jei naudojate retai, pakanka tą padaryti kartą per tris mėnesius. Geriausia tepti bėgimo takelį po kiekvienų 30 valandų naudojimo.

### Bėgimo takelio tepimo instrukcija:



1. Išjunkite bėgimo takelį ir atjunkite jį nuo maitinimo šaltinio.
2. Atlaisvinkite patį diržą, kad lengviau prieitumėte prie galinių volų (svarbu prisiminti, kiek sukimo buvo atlikta atlaisvinant diržą).
3. Naudokite nedidelį tepalo kiekį (**maks. 5 ml**) arba purškiamą gelį, kad išvengtumėte mechanizmo sugadinimo. Per didelis kiekis gali sukelti diržo slydimą, o tepalas gali patekti ant variklio ir sukelti jo perkaitimą. **Per didelis tepimo medžiagų kiekis, jei jis pateks ant diržo, paviršiaus, variklio ar elektronikos, nėra garantinis atvejis.**
4. Vėl įtempkite diržą (sukite raktą priešinga kryptimi tiek pat kartų, kiek buvo atpalaiduota - jei reikia, centruokite diržą)
5. Po tepimo nepalikite bėgimo takelio dirbti ir leiskite jam veikti žemu greičiu (apie 2-3 km/val.) kelias minutes, kad tepalas pasiskirstytų visame diržo ilgyje. Po tepimo bėgimo takelis paruoštas naudojimui.



### ĮSPĖJIMAS:

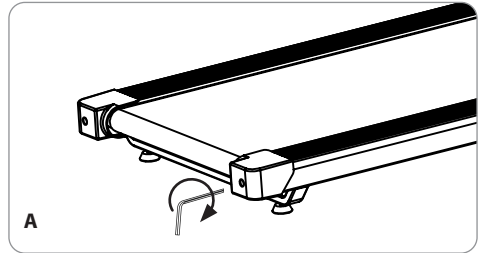
Netinkama ar nepakankama kardo įrenginio priežiūra negarantuojama!

## DIRŽO REGULIAVIMAS

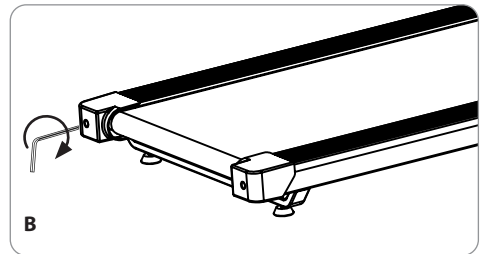
Jei diržas bus per laisvas, jo naudojimo metu jis slinks; jei diržas bus per įtemptas, tai paveiks variklio efektyvumą ir padidins volų bei diržo nusidėvėjimą. Diržą galima atitraukti nuo paviršiaus maždaug 5-6 mm, jei įtempimo laipsnis yra tinkamas.

### BĖGIMO DIRŽO CENTRUOTĖ

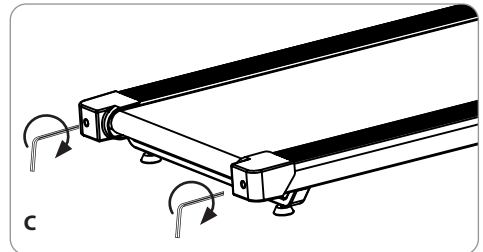
Patalpinkite bėgimo takelį ant lygaus paviršiaus. Įjunkite įrenginį maždaug 6-8 km/h greičiu ir stebėkite jo veikimą. Jei takelio juosta pasislinka į dešinę, ištraukite saugos raktą ir maitinimo laidą, pasukite dešinį reguliavimo varžtą 1/4 apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę ir vėl įjunkite bėgimo takelį, kad patikrintumėte, ar juosta yra centruota. Kartokite šiuos veiksmus, kol juosta bus centruota. NUOTRAUKA – A



Jeigu takelio juosta pasislinka į kairę, ištraukite saugos raktą ir maitinimo laidą, pasukite kairinį reguliavimo varžtą 1/4 apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę ir vėl įjunkite bėgimo takelį, kad patikrintumėte, ar juosta yra centruota. Kartokite šiuos veiksmus, kol juosta bus centruota. NUOTRAUKA – B



Po ilgesnio naudojimo juosta gali atsipalaiduoti ir ją reikės sureguliuoti. Ištraukite saugos raktą ir maitinimo laidą, pasukite kairinį ir dešinį reguliavimo varžtus 1/4 apsisukimo pagal laikrodžio rodyklę ir vėl įjunkite bėgimo takelį, kad patikrintumėte, ar juosta yra centruota. Kartokite šiuos veiksmus, kol juosta bus centruota. NUOTRAUKA – C



## APTINKIMAS IR GEDIMŲ ŠALINIMAS

KLAIDA	APRAŠYMAS	ĮMANOMA PRIEŽASTIS	SPRENDIMO BŪDAS
E01	Netinkamas ryšys tarp apatinio valdiklio ir konsolės įjungus maitinimą.	1. Konsolės laidai nėra tinkamai prijungti	Prijunkite konsolės laidus tinkamai.
		2. Nėra išėjimo signalo iš konsolės	Pakeiskite konsolę.
		3. Nėra išėjimo signalo iš apatinio valdiklio.	Pakeiskite apatinį valdiklį.
E02	Apatinis valdiklis neaptinka variklio įtampos.	1. Variklio laidai prijungti netinkamai	Prijunkite variklio laidus tinkamai.
		2. Nėra išėjimo įtampos arba netinkama išėjimo įtampa iš apatinio valdiklio į variklį	Pakeiskite apatinį valdiklį.
		3. Variklis neveikia	Pakeiskite variklį.
E03	Apatinis valdiklis neaptinka greičio signalo.	Apatinio valdiklio PWM variklio valdymo grandinės gedimas	Pakeiskite apatinį valdiklį.
E04	Perkrovos apsauga.	1. Bėgimo takelio apkrova viršija variklio nominalią darbinę įtampą	Bėgimo takelio apkrova turi būti ribose, nurodytose kaip variklio nominali darbinė įtampa.
		2. Bėgimo takelio variklis veikia netinkamai	Pakeiskite variklį.
		3. Nustatytas gedimas dėl apatinio valdiklio per didelio variklio įtampos	Pakeiskite apatinį valdiklį.
E05	Per srovės apsauga.	1. Bėgimo takelio apkrova viršija variklio nominalią srovę	Bėgimo takelio apkrova turi būti ribose, nurodytose kaip variklio nominali darbinė srovė.
		2. Netinkamas variklio montavimas sukelia pasipriešinimą arba variklio užblokavimą	Patikrinkite, ar variklis įmontuotas tinkamai.
		3. Apatinio valdiklio srovės ribojimo grandinės gedimas	Pakeiskite apatinį valdiklį.
E06	Per žema įtampa.	Išėjimo įtampa per žema	Patikrinkite, ar maitinimo linija nėra pažeista.
		Apatinis valdiklis negali aptikti grandinės signalo	Pakeiskite apatinį valdiklį.





**Gamintojas neprisiima atsakomybės už netinkamą bėgimo takelio naudojimą, ypač dėl:**

- produkto pažeidimų, atsiradusių dėl netinkamos priežiūros ir netinkamo montavimo,
- mechaninių pažeidimų,
- dalių dėvėjimosi įprasto naudojimo metu,
- remontų, kuriuos atliko ne profesionalus aptarnavimas,
- netinkamo naudojimo ar netinkamo laikymo, vandens poveikio.

	<p>Šis simbolis reiškia, kad produkto negalima išmesti kartu su kitomis namų ūkio atliekomis. Lenkijos įstatymai draudžia baudžiamojo poveikio grėsmės pagrindu sujungti panaudotą elektronikos ir elektronikos įrangą su kitomis atliekomis. Galima išvengti galimai neigiamų pasekmių aplinkai ir žmonių sveikatai, kurios gali kilti dėl netinkamo elgesio su atliekomis, susidariusiomis iš panaudotos elektroninės įrangos, jei produktas bus tinkamai utilizuotas.</p>
	<p>Pakuotė tinkama perdirbimui. Tinka atskirti.</p>
	<p>Pakuotėje yra naudojimo instrukcija, su kuria būtina susipažinti prieš pradėdant naudoti</p>
	<p>Simbolis reiškia, kad reikia atsiminti išmesti naudotą pakuotę į šiukšles.</p>
	<p>Simbolis reiškia, kad siuntinys turi būti ypač apsaugotas nuo kritimo.</p>
	<p>Simbolis reiškia, kad siuntinyje yra trapūs arba švelnūs elementai.</p>
	<p>Simbolis reiškia, kad reikia apsaugoti pakuotę nuo drėgmės.</p>
	<p>Nenaudokite kraną.</p>

Bėgimo takelis namų naudojimui, HC klasė.

Instrukcijas galima atsisiųsti iš svetainės [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)



## INSTRUKCJA TULKOTA NO ORIGINĀLA.

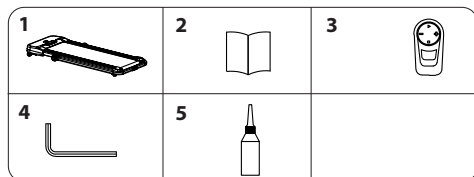


**UZMANĪBU:** Pirms sākat jebkuru vingrošanas programmu, konsultējieties ar savu ārstu vai citu veselības aprūpes darbinieku.

**SVARĪGI:** Pirms šī produkta lietošanas rūpīgi izlasiet visas norādes. Saglabājiet šo lietošanas instrukciju nākotnes vajadzībām.

## IĒPAKOJUMA SATURS

Pirms sākat lietot, pārbaudiet, vai iepakojumā ir visi norādītie elementi.



No.	Nosaukums	Gab.
1.	Skrejcelis	1
2.	Lietošanas instrukcija	1
3.	Tālvadības pults	1
4.	Imbusa atslēga S5	1
5.	Silikona eļļa, 20 ml	1

### IEVADS:

Paldies par mūsu produkta iegādi. Lai nodrošinātu drošību un pareizu lietošanu, pirms produkta pirmreizējas lietošanas iepazīstieties ar instrukciju un saglabājiet to, jo tā satur svarīgu informāciju.

### SVARĪGI DROŠĪBAS PASĀKUMI UN LIETOŠANAS IETEIKUMI:

Pirms lietošanas uzsākšanas rūpīgi izlasiet lietošanas instrukciju un stingri ievērojiet tajā sniegtos norādījumus. Lūdzu, saglabājiet lietošanas instrukciju, jo tā satur svarīgu informāciju.

#### A. ELEKTRISKĀ ENERĢIJAS PIEGĀDE



**NELIETOJIET PAGARINĀTĀJUS UN NEMĒĢINIET NEKĀDĀ VEIDĀ MODIFICĒT PIEGĀDĀTO VADU. TAS VAR IZRAISĪT UGUNSGRĒKU VAI ELEKTRISKĀS STRĀVAS TRIECIENA RISKU, KĀ ARĪ DATORA BOJĀJUMUS. IEKĀRTAI JĀBŪT PAREIZI IEGROUNDĒTAI.**

1. **Elektrotikla barošanas vadu var pievienot tikai pēc veiksmīga montāžas noslēguma un dzinēja aizsargapvalka uzlikšanas!**

2. Ierīci novietojiet uz līdzenas virsmas tuvu atbilstoša sprieguma un frekvences uzzemotam elektrokontaktligzdai.

3. Ieteicams izvietot skrejceļiņu uz speciālas fitnesa aprīkojumam paredzētas paklājiņa.

4. Pievienojiet barošanas vadu pārsprieguma aizsargjoslai (nav iekļauta komplektā), un tad pievienojiet pārsprieguma aizsargjoslu pie zemes vada. Citas ierīces nedrīkst būt pievienotas šajā pašā elektriskajā ķēdē.

5. Barošanas vadu nedrīkst pakļaut augstām temperatūrām.

6. Barošanas vadu nedrīkst novietot tuvu skrejceļiņa kustīgajām daļām un transporta riteņiem.

7. Ierīces tuvumā nelietojiet ugunsbīstamus aerosolus. Dzirksteles motoru zonā var izraisīt ugunsgrēku ugunsbīstamā vidē.

8. Barošanas vadu un spraudni vienmēr jātur ideālā stāvoklī. Ja pamanāt bojājumus, nemēģiniet veikt remontu paši un nelietojiet skrejceļiņu! Remontu, kas nav aprakstīts šajā instrukcijā, drīkst veikt tikai autorizēts serviss.

9. Vienmēr atvienojiet barošanas vadu pirms jebkuras aizsargapvalka daļas noņemšanas.

10. **BĪSTAMĪBA** - Skrejceļiņu jāatvieno no barošanas tīkla tīrīšanas vai apkopes laikā. Tas novērsīs elektriskās strāvas trieciena risku.

11. Nekad neizstādiēt skrejceļiņu mitrumam vai liettam. Skrejceļiņš nav paredzēts lietošanai ārtelpās. To nedrīkst lietot tuvu baseinam vai citai augstas gaisa mitruma videi.

#### B.ZEMES SAVIENOTĀJU METODES

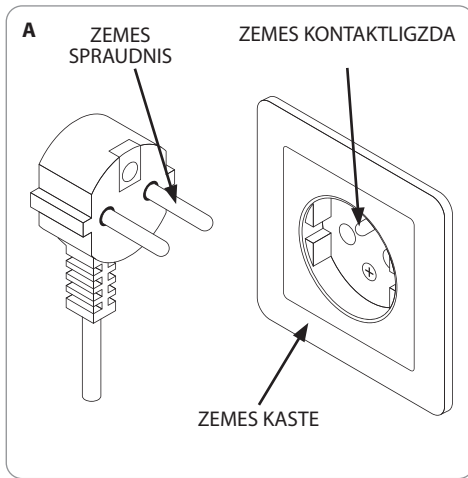
Šim produktam jābūt uzzemotam. Nepareizas darbības vai bojājuma gadījumā zeme nodrošina mazākās pretestības ceļu elektriskajai strāvai, lai samazinātu elektrošoka risku. Šim produktam ir zemes vads un uzzemotāja spraudnis. Spraudni jāpievieno atbilstoši kontaktligzdai, kas ir pareizi uzstādīta un uzzemota, saskaņā ar visiem vietējiem noteikumiem un regulām.



**BĪSTAMĪBA** - Nepareiza zemes vada savienošana var izraisīt elektrošoka risku. Ja ir šaubas par produkta pareizu uzzemotību, sazinieties ar kvalificētu elektriķi vai servisa tehniķi. **Nemodificējiet produktam pievienoto spraudni - ja tā nederēs kontaktligzdai, pareizo kontaktligzdu vajadzētu uzstādīt kvalificētam elektriķim.**

Šis produkts ir paredzēts lietošanai ar nominālo spriegumu 220 V, un tam ir uzzemotāja spraudnis, kas izskatās tāpat kā attēlā A parādītais spraudnis.

Pārliecinieties, ka produkts tiek pievienots kontaktligzdai ar tādu pašu konfigurāciju kā spraudnis. Neizmantojiet adapteri.



### C. DROŠA IEKĀRTAS LIETOŠANA



1. Iestatiet skrejceļiņu uz tīru, līdzenas virsmas. Skrejceļiņu drīkst izmantot tikai tad, ja tā ir izvietota uz cietā un vienmērīga pamata.
2. Nelieciet skrejceļiņu uz bieza paklāja, jo tas var traucēt pareizu ventilāciju vai bojāt paklāju un skrejceļiņa motoru.
3. Iestatiet skrejceļiņu tā, lai spraudnis būtu redzams un viegli pieejams.
4. Nodrošiniet pietiekamu brīvu telpu apkārt skrejceļiņam (minimāli 0,6 m, ideāli — 1,5 m).
5. Pirms lietošanas pārliedzieties, ka skrejceļiņa josta ir pareizi nostiepta.
6. Pirms skrejceļiņa ieslēgšanas vispirms stājieties uz blakus platformām (pa labi un pa kreisi no skrejceļiņa jostas), tad ieslēdziet skrejceļiņu un kāpiet uz skrejceļiņa jostas (ar minimālo ātrumu). Tas novērsīs motoru bojājumus.
7. Ātrumu mainiet pakāpeniski, lai izvairītos no tā pēkšņām izmaiņām. Ātruma izmaiņas skrejceļiņā nebūs redzamas nekavējoties. Izmantojiet tālvadības pults pogas, lai iestatītu vēlamo ātrumu displejā. Ierīce pielāgosies pakāpeniski.
8. Pirms no skrejceļiņa kāpšanas nost vai iestatījumu maiņas uz konsoles, stājieties uz blakus platformām un vienmēr turieties par rokturiem!

9. Esī uzmanīgs, ja, ejot pa skrejceļiņu, vienlaikus veic citas darbības, piemēram, skaties televīziju vai lasi. Šādas darbības var novērst uzmanību, izraisot līdzsvara zudumu un ievainojumus.

10. Nelieciet nekādus priekšmetus ierīces atverēs.

11. Neskarieties pie ierīces kustīgajām daļām.

12. Šī ierīce nav paredzēta cilvēkiem (ieskaitot bērnus) ar samazinātu fizisko spēju, ar fizisku vai garīgu invaliditāti, vai cilvēkiem, kuriem nav pieredzes vai pietiekamas informācijas par vingrošanu uz līdzīgām ierīcēm un kuri nav iepazinušies ar skrejceļiņa lietošanas instrukciju. Šādi cilvēki drīkst izmantot ierīci tikai stingri uzraudzībā, un tikai persona, kas ir tieši atbildīga par viņu drošību, to var uzraudzīt. Bērniem nekad nedrīkst ļaut spēlēties ar ierīci.

13. Pirms jebkuras vingrošanas programmas sākšanas konsultējieties ar savu ārstu vai citu veselības aprūpes darbinieku. Tas var palīdzēt pielāgot vingrošanas biežumu un intensitāti (mērķa sirds ritmu) un laiku atbilstoši jūsu vecumam un fiziskajai kondīcijai.

14. **UZMANĪBU!** Ja jūtat sāpes vai diskomfortu krūtīs, neregulāru sirdsdarbību, elpas trūkumu, vājumu vai jebkādu diskomfortu vingrojot, **NEKAVĒJOTIES PĀRTRAUCIET TREIŅIŅU!** Pirms turpināšanas konsultējieties ar ārstu.

15. Vingrojot uz skrejceļiņa, nēsājiet atbilstošu apģērbu. Nevelciet garus, brīvus drēbes, kas varētu iestrēgt ierīcē. Vienmēr valkājiet skriešanas vai aerobikas apavus ar gumijas zoli. Nekad nelietojiet skrejceļiņu basām kājām vai tikai zeķēs vai sandalēs.

16. Skrejceļiņš ir paredzēts tikai mājas lietošanai un nav paredzēts ilgstošai lietošanai.

17. Ieteicams atslēgt barošanu uz 10 minūtēm pēc 1 stundas skriešanas, lai novērstu pārmērīgu iekārtas izmantošanu un iespējamās ar to saistītās kļūmes.

18. Kad skrejceļiņš netiek izmantots, vienmēr iestatiet visas pogas uz pozīciju OFF un atvienojiet barošanas vadu no kontaktligzdas.

19. Smērvielu jāuzglabā vietā, kas nav pieejama bērniem. Gadījumā, ja smērviela tiek norīta vai nonāk acīs, skalojiet ar ūdeni un konsultējieties ar ārstu.

20. Nelietojiet ierīci, ja tās ārējais apvalks ir saplaisājis vai salauzts (atskārtas iekšējās konstrukcijas) vai ja ir plisušas metinātas detaļas.

**UZMANĪBU:**

Ja netīks ievēroti šīs instrukcijas ieteikumi, mēs neuzņemamies atbildību par jebkādām problēmām vai ievainojumiem.

**TEHNISKĀ SPECIFIKĀCIJA**

Saliktās ierīces izmēri	1440 x 700 x 1095 mm	Ātruma diapazons	0,8 - 12 km/h
Skrejceļiņa izmērs	1050 x 420 mm	Motors (jauda)	DC 1.25 HP
Barošana	220 V	Nominālā frekvence	50-60 Hz
Neto svars	27,4 kg	Maks. lietotāja svars	100 kg
LED displejs	ĀTRUMS, DISTANCE, LAIKS, SOLU SKAITS, DEGTO KALORIJU DAUDZUMS		

**MONTĀŽAS INSTRUKCIJA****UZMANĪBU:****1. NEPIEVENOJIET BAROŠANAS VADU, KAMĒR NAV PABEIGTA IEKĀRTAS MONTĀŽA.**

2. Nesāciet montāžu, pirms neesat iepazinies ar montāžas instrukciju. Instrukciju neievērošana var izraisīt ierīces bojājumus.

3. Ņemot vērā skrejceļiņa smagumu, montāžas laikā jāievēro attiecīgi drošības pasākumi.

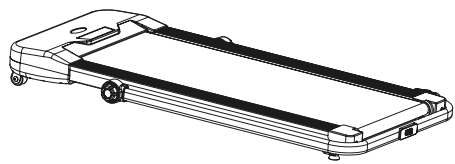
4. Vienmēr turiet bērnus prom no skrejceļiņa.

5. **BRĪDINĀJUMS:** Uzmanieties, lai montāžas laikā nebojātu vadus.

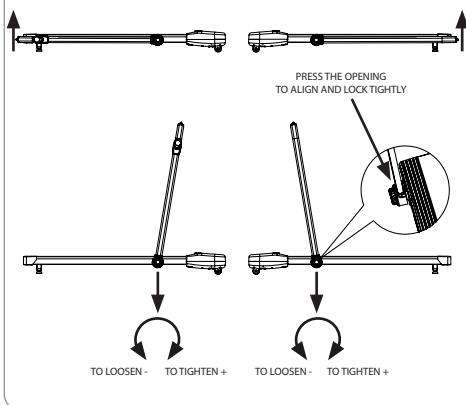
- Nemetiet iepakojumu prom līdz montāžas beigām. Nesakiet instrukciju arī.

**SOLIS 2**

- Paceliet rokturi saskaņā ar shēmu, aplūkojiet sānu vāka iekšējo daļu, iestatiet to pareizajā pozīcijā; pievelciet rokturi, griežot pogu pulksteņrādītāja kustības virzienā; nostipriniet pogu arī no otras puses tādā pašā veidā. Pirms skrejceļiņa lietošanas pārļiecinieties, ka rokturis nav šūpojošs. (att. 2)
- Pievienojiet barošanas vadu pie barošanas kontaktligzdas.

**SOLIS 1****1**

- Izņemiet ierīci no iepakojuma ar citas personas palīdzību un novietojiet to uz līdzenas virsmas, tad sakārtojiet nepieciešamās daļas blakus skrejceļiņam (att.1).

**2**

## SKREJCELIŅA PĀRVIETĒŠANA



### UZMANĪBU:

Pirms skrejceliņa pārvietošanas pārliedzieties, ka barošanas slēdzis ir izslēgts OFF pozīcijā, un barošanas vads ir atvienots no elektrotīkla kontaktligzdas. Nemēģiniet pārvietot skrejceliņu, ja tas nav salocīts un droši fiksēts.

LAI DZĒTU TRAUMU IZVĒRŠANAS RISKA SAMAZINĀŠANAI CEĻOT VAI NOVĪTOT SKREJCELIŅU, PĀRLIECINĪES, KA TAVS TURĒJUMS IR CIEŠS UN STABILS.

## UZGLABĀŠANA

Skrejceliņu jāuzglabā tīrā un sausā vietā. Pārliedzieties, ka galvenais slēdzis ir izslēgts, un ierīce nav pievienota elektrotīklam.

## FUNKCIJU VADLĪNIJAS



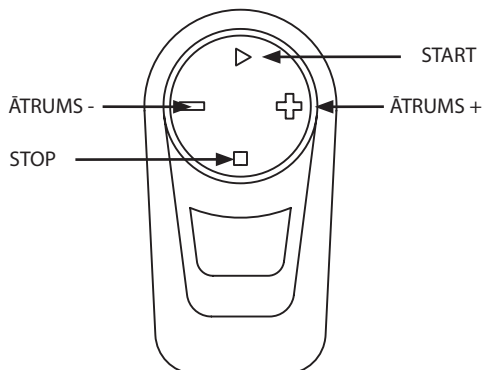
### KONSOLES DISPLEJS, ĪPAŠĪBAS UN FUNKCIJAS

LED logs rāda: SPEED (ĀTRUMS), DISTANCE (ATTĀLUMS), TIME (LAIKS), STEP (SOLI) un CALORIES (DEGTO KALORIJU SKAITS).

1. Ātruma diapazons (salocīta roktura):  
0,8 – 6,0 km/h
2. Ātruma diapazons (izvērstā roktura):  
0,8 – 12,0 km/h
3. Laika diapazons: 0:00 – 99:59
4. Attāluma diapazons: 0,00 – 99,9
5. Solu skaits: 0000 – 9999
6. 7. Kaloriju diapazons: 0.00 – 999

### TĀLVADĪBAS PULTS FUNKCIJAS

Tālvadības pults pogu funkcijas ir parādītas zemāk:



**1. SĀKUMS:** Nospiediet START pogu, lai ieslēgtu skrejceļiņu. Gaidīšanas režīmā skrejceļiņš sāks kustēties ar minimālo ātrumu. LAIKS (TIME), ĀTRUMS (SPEED), ATTĀLUMS (DISTANCE) un SOLI (STEP) sāks uzskaitīt.

**2. STOP:** Nospiediet STOP pogu, lai apstādīnātu skrejceļiņu. Darbības režīmā skrejceļiņš apstāsies pakāpeniski

**3. ĀTRUMS (SPEED) (+) vai (-)**

a. Spiediet ĀTRUMA (SPEED) pogu līdz brīdim, kad displejā parādīsies vēlamais ātrums.

b. Palieliniet vai samaziniet ātrumu braukšanas laikā, nospiežot Ātruma (+) vai (-) pogu. Ātrums tiks palielināts vai samazināts pa 0,1 km/h.

## DARBA REŽĪMS

Kad konsole parādīs pilnu attēlu, tā pāries gaidīšanas režīmā. Nospiediet "START" pogu, lai pārietu uz manuālo režīmu.

Skrejceļiņš sāks darbu no 0,8 km/h ātruma.

LAIKS (TIME) un ATTĀLUMS (DISTANCE) sāks uzskaitīt no 0.

Nospiežot Ātruma (+) vai (-) pogu, varēsiet pielāgot ātrumu.



### BRĪDINĀJUMS:

- Treniņa sākumā ieteicams noturēt zemu ātrumu un turēties par rokturiem, līdz jūtaties ērti un esat iepazinies ar skrejceļiņa darbību.
- Nospiežot STOP pogu, skrejceļiņš apstāsies.

## MIEGA REŽĪMS

Kad skrejceļiņš apstāsies un nekāda darbība netiks veikta vairāk nekā 10 minūtes, ierīce iegrimst miega režīmā. Visu LED logu gaismas izdzies, un displejs vairs nerādīs nekādus datus.

Lai ieslēgtu datoru, nospiediet START pogu. Pēc pilnīga attēla parādīšanās ierīce atkal pāries uz sākotnējo gaidīšanas režīmu.



### Piezīme:

Ja vairāki tālvadības pultī ir paredzētas vairāku skrejceļiņu vadībai un tās tiek izmantotas pirmo reizi, pirms lietošanas jāsaskaņo pilotu un skrejceļiņu kodi. Pēc veiksmīgas kodu saskaņošanas nav nepieciešams šo soli atkārtot.

Koda darbības process: Pirms skrejceļiņa ieslēgšanas nospiediet un turiet START pogu uz tālvadības pults. Tad ieslēdziet skrejceļiņa barošanu. Vairākas skaņas signāla izsaukšanas norāda veiksmīgu koda pārbaudi. Beigās atbrīvojiet START pogu.

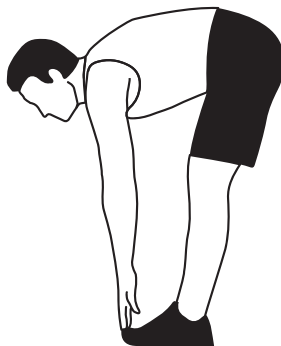
## VEICINĀŠANAS NORĀDĪJUMI

### IESILDĪŠANĀS PIRMS TRENIŅA

Pirms treniņa sākuma ir svarīgi izsildīties, lai sagatavotu muskuļus. Iesildītie muskuļi vieglāk izstiepjas, tāpēc pirmās 5 līdz 10 minūtes veltiet iesildīšanās vingrinājumiem. Pēc tam veiciet attēlā parādītos izstiepšanas vingrinājumus — veiciet piecas atkārtojumus katrā kājā pa 10 sekundēm vai ilgāk.

**Noliecieni uz priekšu:** nedaudz salieciet ceļus, lēnām nolieciet ķermeni uz priekšu, atslābiniet muguru un plecus, mēģiniet ar rokām sasniegt pēdu pirkstus. Noturiet pozīciju 10 līdz 15 sekundes. Atkārtojiet vingrinājumu trīs reizes (skatīt Zīmējumu 1).

1



**Liesas izstiepšana:** sēžot uz grīdas, iztaisnojiet vienu kāju. Salieciet otru kāju un pielieciet to pie iztaisnotās kājas. Mēģiniet ar rokām sasniegt pēdu pirkstus. Noturiet pozīciju 10 līdz 15 sekundes. Atkārtojiet vingrinājumu trīs reizes katrā kājā (skatīt Zīmējumu 2).

2



**Ahiņa cīpslas izstiepšana:** atspiedieties ar rokām pret sienu, vienu kāju izstiepiet atpakaļ un iztaisnojiet. Pēdas novietojiet uz grīdas virzienā uz sienas. Noturiet pozīciju 10 līdz 15 sekundes. Atkārtojiet vingrinājumu trīs reizes katrā kājā (skatīt Zīmējumu 3).

3



**Ceturgalvu muskuļa izstiepšana:** atspiedieties ar labo roku pret sienu, un ar kreiso roku satveriet kreiso potīti. Vilciet to virzienā uz sēžamvietu, līdz jūtat sasprindzinājumu augšstilbā. Noturiet pozīciju 10 līdz 15 sekundes. Atkārtojiet vingrinājumu trīs reizes katrā kājā (skatīt Zīmējumu 4).

4



**Iekšējo augšstilbu muskuļa izstiepšana (šuvēja muskulis):** sēdiet, saliekot kājas pie pēdām un atverot ceļus uz āru. Velciet pēdas virzienā uz cirkšņiem. Noturiet pozīciju 10 līdz 15 sekundes. Atkārtojiet vingrinājumu trīs reizes (skatīt Zīmējumu 5).

5





**IESILDĪŠANĀS FĀZE:**

Ja jums ir vairāk nekā 35 gadi vai jums nav lieliska veselība un tas ir jūsu pirmais fiziskais treniņš, konsultējieties ar savu ārstu vai speciālistu.

Pirms sākat izmantot skrejceļiņu, iemācieties to kontrolēt, ieslēgt, izslēgt, regulēt ātrumu utt.; šajā laikā nestāviet uz pretslīdēšanas sānu platformām un turieties abām rokām pie roktura. Uzturiet zemu ātrumu apmēram 1,0-2,0 km/h, pierodot pie ātruma, varat sākt skriet un palielināt ātrumu līdz 3 km/h. Uzturiet šo ātrumu apmēram 10 minūtes, pēc tam apstādiet ierīci.

**TRENIŅA FĀZE:**

Pirms sākat izmantot ierīci, uzziniet, kā pielāgot ātrumu. Ejiet aptuveni 1 km ar pastāvīgu ātrumu un reģistrējiet laiku, tas aizņems aptuveni 15-25 minūtes. Ja staigājat ar 3 km/h ātrumu, 1 km nogājiens aizņems apmēram 12 minūtes. Ja jūtaties ērti pie pastāvīga ātruma, varat to palielināt, šajā posmā ātrumu nevaadzētu strauji palielināt.

**VINGRINĀJUMU INTENSITĀTE:**

Iesildieties ar 1,0-2,0 km/h ātrumu 2 minūtes, pēc tam palieliniet ātrumu līdz 3,0 km/h un staigājiet 2 minūtes, pēc tam palieliniet ātrumu līdz 4,0 km/h un staigājiet vēl 2 minūtes. Tad palieliniet ātrumu par 0,5 km/h katrās nākamajās 2 minūtes. Trenējieties, ņemot vērā savas pašsajūtas.

**KALORIJU DEDZINĀŠANA –  
EFEKTĪVĀKAIS VEIDS:**

Iesildieties 5 minūtes ar 3,0 km/h ātrumu, tad pakāpeniski palieliniet ātrumu par 0,5 km/h ik pēc 2 minūtēm līdz pastāvīgam ātrumam, kas jums ir piemērots 45 minūtes. Beigās jums vajadzētu pakāpeniski samazināt ātrumu 4 minūšu laikā.

**TRENIŅU BIEŽUMS:**

Treniņu cikls: 3-5 reizes nedēļā, 15-60 minūtes treniņā. Izstrādājiet profesionālu treniņu plānu.

Skriešanas intensitāti varat kontrolēt, regulējot skrejceļiņa ātrumu.

Pirms treniņa sākuma konsultējieties ar savu ārstu vai citu veselības aprūpes darbinieku.

**Speciālisti palīdzēs jums izstrādāt atbilstošu treniņu grafiku, atbilstoši jūsu vecumam un veselības stāvoklim, noteiks vingrinājumu tempu un treniņa intensitāti. Ja treniņa laikā jūtat saspīndzinājumu vai sāpes krūtīs, neregulāru sirdsdarbību, elpošanas grūtības, reiboni vai citu diskomfortu, nekavējoties pārtrauciet treniņu un konsultējieties ar ārstu vai citu veselības aprūpes darbinieku.**

**Jūs varat izvēlēties standarta staigāšanas ātrumu vai skriešanas ātrumu, ja vingrojat uz skrejceļiņa. Ja jums nav pietiekamas pieredzes vai nevarat izvēlēties piemērotu ātrumu, ievērojiet šādas norādes:**

ĀTRUMS:	LĪMENIS:
1,0-3,0 km/h	iesācējiem
3,0-4,5 km/h	mierīgs, neintensīvs treniņš
4,5-6,0 km/h	standarta staigāšana
6,0-7,5 km/h	ātra staigāšana
7,5-9,0 km/h	skriešana
9,0-12,0 km/h	vidējais skriešanas ātrums

**UZMANĪBU:**

Staigājot, labāk ir uzturēt ātrumu līdz 6 km/h. Skrienot, labāk ir uzturēt ātrumu no 8 km/h un augstāk.

## KONSERVĀCIJAS NORĀDĪJUMI



### BRĪDINĀJUMS:

Vienmēr atvienojiet skrejceļiņu no elektības pirms tīrīšanas vai uzturēšanas.

### SKREJCEĻIŅA TĪRĪŠANA

Nenovērtējiet par zemu regulāras apkopes nozīmi, tā var pagarināt ierīces kalpošanas laiku. **Bojājumi, kas radušies nepietiekamas aprūpes dēļ, nav garantijas apjoma ietvaros!** Uzturiet skrejceļiņu tīru, regulāri to nosūcot. Atcerieties tīrīt atklātās virsmas uz skrejceļiņa jostas abām pusēm, kā arī sānu platformas. Turiet skriešanas apavus tīrus, lai izvairītos no svešķermeņu uzkrāšanās zem skrejceļiņa jostas.

• **Skrejceļiņu, konsoles rāmi un skrejceļiņa virsmu vajadzētu tīrīt reizi nedēļā ar mitru un mīkstu drānu.** Tāpat regulāri notīriet putekļus zem skrejceļiņa. **Neizmantojiet papīra dvieļiņus — tie ir rupji un var sabojāt tīrāmās virsmas.**

• **Reizi mēnesī jānotīra putekļi un netīrumi zem skrejceļiņa motoru pārsega.** Ja mājās ir mājdzīvnieki, šo darbību vajadzētu veikt biežāk.

### Instrukcija netīrumu noņemšanai no motoru pārsega:

1. Izslēdziet skrejceļiņu un atvienojiet to no elektrotīkla.
2. Atskrūvējiet motoru pārsegu no visām pusēm.
3. Izmantojiet saspiestu gaisu vai mīkstu sariem birsti, lai savāktu putekļus un citus netīrumus.
4. Tad ļoti uzmanīgi nosūciet netīrumus ar putekļsūcēju.
5. Pēc motoru telpas notīrīšanas atskrūvējiet motoru pārsegu atpakaļ.

### SKREJCEĻIŅA JOSTAS UN PLATENE SMEAROŠANA

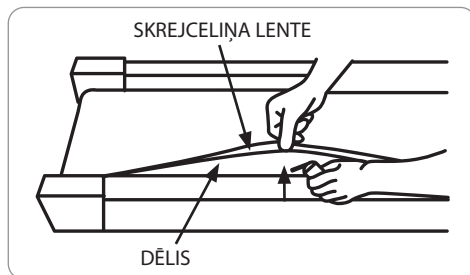
• Skrejceļiņa josta un platene jau ir iepriekš nosmērētas. Berze starp jostu un plateni var būt svarīga skrejceļiņa darbībai un kalpošanas laikam, tāpēc ierīce regulāri jāsmērē.

- Ieteicams regulāri pārbaudīt platiņa stāvokli.
- Ja pamanāt tā bojājumus, sazinieties ar mūsu servisu.
- **BRĪDINĀJUMS: Jāveic remonts tikai specializēta servisa darbiniekiem.**

• Jāizmanto tikai speciālais smērviela! Komplektā ir iekļauta viena pudele silikona eļļas.

• Ja izmantojat skrejceļiņu vismaz vienu stundu dienā, jāsmērē reizi mēnesī; ja izmantojat retāk, pietiek to darīt reizi trīs mēnešos. Vislabāk smērēt pēc katrām 30 lietošanas stundām.

### Instrukcija skrejceļiņa smērēšanai:



1. Izslēdziet skrejceļiņu un atvienojiet to no elektrotīkla.

2. Atlaidiet pašu skrejceļiņa jostu, lai viegli piekļūtu aizmugurējiem vāļiņiem (svarīgi atcerēties, cik griešanas reizes bija, kad jostu atlaidāt).

3. Zmantojiet nelielu smērvielas daudzumu (**maksimāli 5 ml**) vai aerosola želeju, lai izvairītos no ierīces bojāšanas. Pārlietu liels daudzums var izraisīt jostas pārmērīgu slidēšanu, un smērviela var nonākt uz motoru, izraisot tā pārkaršanu. **Josta, platene, motors vai elektronika, kas bojāta šļakatu dēļ, nav garantijas apjoma ietvaros.**

4. Josta, platene, motors vai elektronika, kas bojāta šļakatu dēļ, nav garantijas apjoma ietvaros.

5. Pēc smērēšanas nelieiet skrejceļiņu un vispirms ļaujiet tam darboties ar zemu ātrumu (apmēram 2-3 km/h) dažas minūtes, lai smērviela izplatītos pa visu jostas garumu.

Pēc jostas nosmērēšanas skrejceļiņš ir gatavs lietošanai.



### BRĪDINĀJUMS:

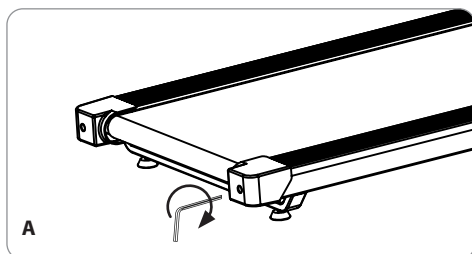
Nepareiza vai nepilnīga kardio fitnesa ierīces apkope nav garantijas apjoma ietvaros!

## JOSTAS REGULĒŠANA

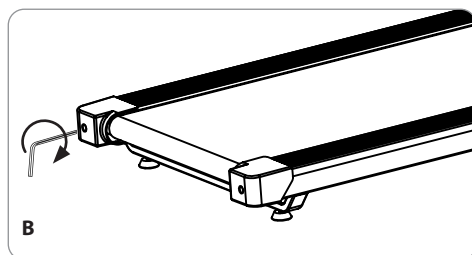
Ja josta būs pārāk vaļīga, tās lietošanas laikā slīdēs; ja josta būs pārāk saspringta, tas ietekmēs dzinēja efektivitāti un palielinās rulliņa un jostas nodilumu. Jostu var atstāt no galda aptuveni 5-6 mm at-tālumā, ja spriegojums ir atbilstošs.

### SKREJOSTAS CENTRĒŠANA

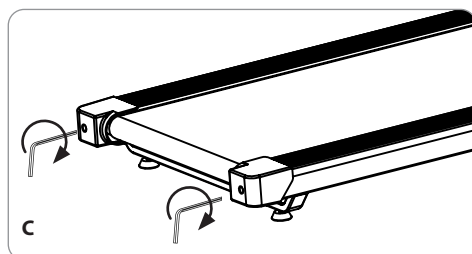
Ievietojiet skrejceļu uz plakana virsmas. Iedarbiniet ierīci ar ātrumu aptuveni 6-8 km/h, vērojot tās darbību. Ja skrejceļa josta pārvietojas uz labo pusi, izņemiet drošības atslēgu un barošanas vadu, pagrieziet labo regulēšanas skrūvi par 1/4 apgrieziena pulksteņrādītāja virzienā, pēc tam ieslēdziet skrejceļu, lai pārbaudītu, vai josta ir izcentrēta. Atkārtojiet iepriekš minētās darbības, līdz josta ir izcentrēta. ATTĒLS – A



Ja skrejceļa josta pārvietojas uz kreiso pusi, izņemiet drošības atslēgu un barošanas vadu, pagrieziet kreiso regulēšanas skrūvi par 1/4 apgrieziena pulksteņrādītāja virzienā, pēc tam ieslēdziet skrejceļu, lai pārbaudītu, vai josta ir izcentrēta. Atkārtojiet iepriekš minētās darbības, līdz josta ir izcentrēta. ATTĒLS – B



Pēc ilgāka laika lietošanas josta var atslābināties un to var būt nepieciešams regulēt. Izņemiet drošības atslēgu un barošanas vadu, pagrieziet kreiso un labo skrūvi par 1/4 apgrieziena pulksteņrādītāja virzienā, pēc tam ieslēdziet skrejceļu, lai pārbaudītu, vai josta ir izcentrēta. Atkārtojiet iepriekš minētās darbības, līdz josta ir izcentrēta. ATTĒLS – C



## NOTEIKŠANA UN NOVĒRŠANA

KĻŪDA	APRAKSTS	IESPĒJAMA CĒLONIS	RISINĀJUMA METODE
E01	Nepareiza komunikācija starp apakšējo kontrolieri un konsole pēc barošanas ieslēgšanas.	1. Konsoles vadu savienojumi nav pareizi izveidoti.	Pieslēdziet konsoles vadus atbilstoši.
		2. Nav izejas signāla no konsoles.	Nomainiet konsoles.
		3. Nav izejas signāla no apakšējā kontroliera.	Nomainiet apakšējo kontrolieri.
E02	Apakšējais kontrolieris nekonstatē motoru strāvu.	1. Motoru vadi ir savienoti nepareizi.	Pareizi pieslēdziet motoru vadus.
		2. Nav izejas sprieguma vai nepareizs izejas spriegums no apakšējā kontroliera uz motoru.	Nomainiet apakšējo kontrolieri.
		3. Motors nedarbojas.	Nomainiet motoru.
E03	Apakšējais kontrolieris nekonstatē ātruma signālu.	PWM vadības apakšējās daļas diskontēšanas kļūda.	Nomainiet apakšējo kontrolieri.
E04	Pārsprieguma aizsardzība.	1. Skrejceliņa slodze pārsniedz motoru nominālo darba spriegumu	Skrejceliņa slodzei jābūt nominālā darba sprieguma robežās.
		2. Skrejceliņa motors darbojas nepareizi	Nomainiet motoru.
		3. Kļūdas noteikšana no apakšējā kontroliera līdz motoru pārspriegumam	Nomainiet apakšējo kontrolieri.
E05	Pārslodzes aizsardzība.	1. Skrejceliņa slodze pārsniedz motoru nominālo strāvu	Skrejceliņa slodzei jābūt nominālā strāvas robežās.
		2. Nepareiza motoru montāža izraisa pretestību vai motoru bloķēšanu	Pārbaudiet, vai motors ir pareizi uzstādīts.
		3. Apakšējās strāvas ierobežošanas kontroles sistēmas kļūme	Nomainiet apakšējo kontrolieri.
E06	Pārāk zems spriegums.	Izejas spriegums ir pārāk zems	Pārbaudiet, vai barošanas līnija nav bojāta.
		Apakšējais kontrolieris nevar noteikt signālu no ķēdes	Nomainiet apakšējo kontrolieri.



### Ražotājs neuzņemas atbildību par skrejceļa nepareizu izmantošanu, it īpaši:

- produkta bojājumi, kas radušies nepareizas apkopes un montāžas dēļ,
- mehāniski bojājumi,
- detaļu nolietojums normālas lietošanas laikā,
- remonts, kas nav veikti profesionālā servisā,
- nepareiza apstrāde vai noliktavāšana, pakļaušana ūdens iedarbībai.

	Šis simbols nozīmē, ka produktu nedrīkst izmest kopā ar citiem mājāsaimniecības atkritumiem. Polijas likumi sodīšanas kārtībā aizliedz izlietotu elektrotehnikas un elektronikas iekārtu apvienošanu ar citiem atkritumiem. Var novērst iespējamās negatīvas ietekmes uz vidi un cilvēku veselību, kas varētu rasties, ja izlietotā elektronikas iekārta netiktu pienācīgi iznīcināta.
	Iepakojums ir atkārtoti pārstrādājams. Piemērots šķirošanai.
	Iepakojumā ir lietošanas instrukcija, ar kuru jāiepazīstas pirms lietošanas uzsākšanas.
	Simbols nozīmē, ka jāatceras izmest izlietoto iepakojumu atkritumos.
	Simbols nozīmē, ka šai pakai īpaši jāaizsargā pret krišanu.
	Simbols norāda, ka pakā ir trauslas vai delikātas detaļas.
	Simbols nozīmē, ka jāaizsargā iepakojums no mitruma.
	Nelietojiet krānu.

Skrejcelis mājas lietošanai klase HC

Instrukcijas var lejupielādēt no mājaslapas [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)



## JUHEND ON TÕLGITUD ORIGINALIST.

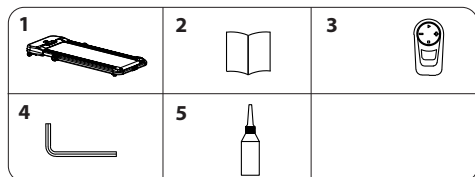


**TÄHELEPANU:** Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist konsulteerige oma arsti või muu tervishoiutöötajaga.

**OLULINE:** Enne selle toote kasutamist lugege hoolikalt läbi kõik juhised. Säilitage käesolev kasutusjuhend tuleviku tarbeks.

## PAKENDI SISU

Enne kasutamist kontrollige, kas pakendis on kõik loetletud osad.



Nr.	Nimetus	tk.
1.	Jooksulint	1
2.	Kasutusjuhend	1
3.	Puldiga juhtimine	1
4.	Kuuskantvõti S5	1
5.	Silikoonõli, 20 ml	1

### SISSEJUHATUS:

Täname teid meie toote ostmise eest. Ohutuse ja korrektse kasutamise tagamiseks tutvuge enne toote esmakordset kasutamist juhendiga ja säilitage see, kuna see sisaldab olulist teavet.

### OLULISED ETTEVAATUSABINÕUD JA KASUTUSJUHISED:

Lugege enne toote kasutamist hoolikalt läbi kasutusjuhend ja järgige rangelt selles sisalduvaid juhiseid. Palun säilitage kasutusjuhend, kuna see sisaldab olulist teavet.

#### A. ELEKTRILINE TOIDE



**ÄRGE KASUTAGE PIKENDUSJUHTMEID EGA ÜRITAGE KUIDAGI MUUTA KAA-SAANTUD TOITEKAABLIT. SEE VÕIB PÕHJUSTADA TULEOHTU VÕI ELEKTRILÖÖGI OHTU NING SAMUTI ARVUTI KAHJUSTAMIST. SEADE PEAB OLEMA KORRALIKULT MAANDATUD.**

- 1. Toitekaabel võib ühendada võrku alles pärast edukat montaaži ja mootori katte paigaldamist!**
- Asetage seade tasasele pinnale lähedal asuva maandatud elektripistikupesa juurde, mis on sobiva pingega ja sagedusega.
- On soovitatav paigutada jooksulint spetsiaalsele matile, mis on mõeldud treeningseadmetele.
- Ühendage toitekaabel ülepingekaitsega varustatud pistikupessa (ei kuulu komplekti), seejärel ühendage pistikupesa maandatud ahelasse. Ühtegi teist seadet ei tohi samas ahelas olla.
- Toitekaabel ei tohi olla kõrge temperatuuri mõju all.
- Toitekaabel ei tohi asuda liikuvate jooksulindi osade ja transpordirataste läheduses.
- Ärge kasutage seadme läheduses tuleohtlikke pihusteid. Mootoripiirkonna sädemete korral võib tuleohtlikus keskkonnas tekkida tulekahju.
- Toitekaabel ja pistik peavad alati olema ideaalses seisukorras. Kui märkate kahjustusi, ärge üritage seda ise parandada ja ärge kasutage jooksulinti! Hooldustöid, mis ei ole selles juhendis kirjeldatud, tohiks teostada ainult autoriseeritud teenindus.
- Alati eemaldage toitekaabel enne mis tahes jooksulindi katte osa eemaldamist.

10. **OHT** - Biežnia tuleb toitest lahti ühendada puhastamise või hoolduse ajaks. See väldib elektrilöögi ohtu.

11. Ärge kunagi asetage jooksulinti niiskuse või vihma kätte. Jooksulint ei ole mõeldud välitingimustes kasutamiseks. Ärge kasutage seda basseini lähedal või muus kõrge õhuniiskusega keskkonnas.

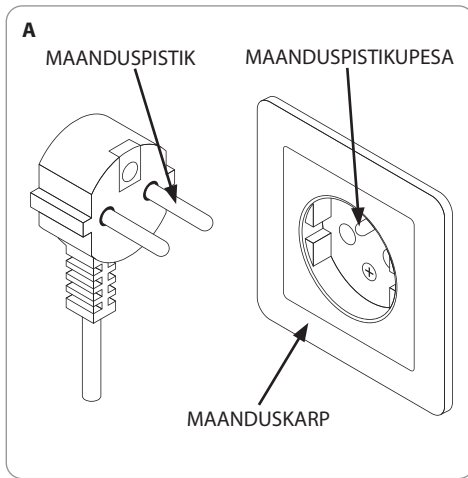
#### B. MAANDAMISE MEETODID

See toode peab olema maandatud. Vale toimimine või rikke korral tagab korrektne maandus elektrivoolule madalaima takistuse teekonna, vähendades seeläbi elektrilöögi ohtu. Toode on varustatud maandusjuhtme ja maanduspistikuga. Pistik tuleb ühendada sobivasse pistikupessa, mis on korrektelt paigaldatud ja maandatud vastavalt kõikidele kohalikele eeskirjadele ja määrustele.



**OHT – Maandusjuhtme vale ühendamise võib põhjustada elektrilöögi ohtu. Kui te pole kindel, kas toode on korrektelt maandatud, pöörduge kvalifitseeritud elektrikü või tehniku poole. Ärge muutke tootega kaasas olevat pistikut - kui see ei sobi pistikupessa, peab sobiva pistikupesa paigaldama kvalifitseeritud elektrik.**

See toode on ette nähtud kasutamiseks nimipingega 220 V ahelas ja on varustatud maanduspistikuga, mis näeb välja nagu joonisel A näidatud pistik. Veenduge, et toode on ühendatud pistikupesaga, mis vastab pistiku konfiguratsioonile. Ärge kasutage adapterit.



### C. OHUTU SEADME KASUTAMINE



1. Paiguta jooksulint puhtale, horisontaalsele pinnale. Jooksulinti võib kasutada ainult kõval ja tasasel pinnal.
2. Ära aseta jooksulinti paksule vaibale, kuna see võib segada õiget ventilatsiooni või kahjustada vaipa ja jooksulindi mootorit.
3. Aseta jooksulint nii, et pistik oleks nähtav ja hõlpsasti ligipääsetav.
4. Jäta jooksulindi ümber piisavalt vaba ruumi (vähemalt 0,6 m, ideaalis 1,5 m).
5. Enne kasutamist veendu, et jooksurada oleks korralikult pingul.
6. Enne jooksulindi käivitamist astu kõigepealt küljeplatvormidele (paremal ja vasakul pool jooksurada), seejärel käivita jooksulint ja astu jooksurajale (minimaalse kiiruse juures). Nii väldid mootori kahjustamist.
7. Muuda kiirust järk-järgult, et vältida selle järsku muutumist. Jooksulindi kiiruse muutused ei pruugi olla kohe märgatavad. Kasuta pulti soovitud kiiruse seadmiseks ekraanil. Seade kohandub järk-järgult.
8. Enne jooksulindilt maha astumist või konsolil seadete muutmist astu kõigepealt küljeplatvormidele ja hoi a alati kinni käepidemetest!
9. Ole ettevaatlik, kui tegeled jooksulindil kõndides muude tegevustega, nagu televiisori vaatamine või

lugemine. Need tegevused võivad häirida, põhjustades tasakaalu kaotust ja viies kukkumiste ning vigastusteni.

10. Ära viska esemeid seadme avadesse.

11. Ära puuduta seadme liikuvaid osi.

12. See seade ei ole mõeldud kasutamiseks isikutele (kaasa arvatud lapsed), kellel on vähendatud füüsilise võimekus, füüsilise või vaimne puue või kes ei ole harjunud harjutama sarnasel seadmel või kellel puudub piisav teave ega ole tutvunud jooksulindi kasutusjuhendiga. Sellised isikud võivad seadet kasutada ainult volitatud isiku range järelevalve all, kes on otseselt vastutav nende ohutuse eest. Mingil juhul ei tohi lasta lastel seadmega mängida.

13. Enne mis tahes treeningprogrammi alustamist konsulteerige oma arsti või muu tervishoiutöötajaga. Ta aitab kohandada treeningu sagedust ja intensiivsust (sihtpulss) ning aega, mis on sobiv sinu vanusele ja füüsilisele seisundile.

14. **TÄHELEPANU!** Kui tunned valu või survet rinnus, ebaregulaarset südamelööki, õhupuudust, nõrkust või ebamugavustunnet treeningu ajal, **KATKESTA TREENING KOHE!** Enne jätkamist konsulteerige arstiga.

15. Kanna jooksulindil treenides sobivat riietust. Ära kanna pikki, laiu rõivaid, mis võivad seadmesse kinni jääda. Kanna alati jooksmiseks või aeroobikaks mõeldud kummist tallaga jalanõusid. Ära kasuta jooksulinti paljajalu, ainult sokkides või sandaalides.

16. Jooksulint on mõeldud ainult koduseks kasutamiseks ja see ei ole ette nähtud pikaajaliseks kasutamiseks.

17. Soovitav on lülitada toide välja 10 minutiks pärast iga tunni jooksulindi kasutamist, et vältida seadme liigset kulumist ja võimalikke rikkeid.

18. Kui jooksulinti ei kasutata, tuleb alati seada kõik nupud asendisse OFF ja ühendada toitejuhe pistikupesast lahti.

19. Määrdeaine tuleb hoida lastele kättesaamatus kohas. Juhusliku allaneelamise või silma sattumise korral loputa veega ja pöördu arsti poole.

20. Ära kasuta seadet, kui selle väline korpus on pragenenud või katki (avatud sisestruktuur) või kui keevitatud elemendid on katki.



#### TÄHELEPANU:

Kui ei järgita käesolevas juhendis toodud juhiseid, ei võta me vastutust mis tahes probleemide või vigastuste eest.



## TEHNILINE SPETSIFIKATSIOON

Kokkupandud seadme mõõtmed	1440 x 700 x 1095 mm	Kiiruse vahemik	0,8 - 12 km/h
Jooksuraja mõõtmed	1050 x 420 mm	Mootor (võimsus)	DC 1.25 HP
Toide	220 V	Nimisagedus	50-60 Hz
Netokaal	27,4 kg	Max kasutaja kaal	100 kg
LED-ekraan	KIIRUS, DISTANTS, AEG, SAMMUDE ARV, PÕLETATUD KALORID		

## PAIGALDUSJUHEND

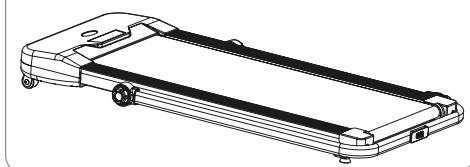


### TÄHELEPANU:

1. **ÄRGE ÜHENDAGE TOITEKAABLIT ENNE SEADME PAIGALDAMISE LÕPETAMIST.**
2. Ärge alustage jooksulindi paigaldamist enne paigaldusjuhendi lugemist. Juhiste eiramisel võib seade kahjustada saada.
3. Jooksulindi raskuse tõttu tuleb selle käsitsemisel rakendada asjakohaseid ettevaatusabinõusid.
4. Hoidke lapsed alati jooksulindist eemal.
5. **HOIATUS:** Olge ettevaatlik, et monteerimise ajal juhtmeid mitte kahjustada.

### SAMM 1

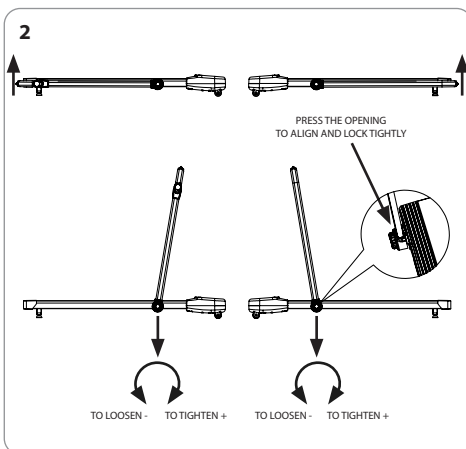
1



- Võtke seade koos teise isikuga pakendist välja ja asetage see tasasele pinnale, seejärel asetage vajalikud osad jooksulindi kõrvale (vt joonis 1).
- Ärge visake pakendit enne paigaldamise lõpetamist minema. Ärge visake kasutusjuhendit minema.

### SAMM 2

- Tõstke käepide vastavalt skeemile üles, vaadake jooksulindi küljekatte sisemist osa, seadke see õigeste asendisse; keerake käepidet päripäeva kasutades kruvikinnitus; kinnitage teiselt poolt nupp samal viisil. Enne jooksulindi kasutamist veenduge, et käepide ei loksuks. (vt joonis 2)
- Ühendage toitekaabel toitepessa.



## JOOKSULINDI TEISALDAMINE



### TÄHELEPANU:

Enne jooksulindi teisaldamist veenduge, et toitelüliti on asendis OFF ja toitekaabel on elektripistikust lahti ühendatud. Ärge proovige jooksulinti teisaldada, kui see ei ole kokku pandud ja lukustatud asendis.

ET VÄLTIDA VIGASTUSI JOOKSULINDI TÖSTMISEL VÕI SEADMISEL, VEENDUGE, ET TEIE HAARE ON KINDLAL JA STABIILNE.

## HOIUSTAMINE

Jooksulint tuleb hoida puhtas ja kuivas kohas. Veenduge, et pealüliti on välja lülitatud ja seade ei ole elektrivõrguga ühendatud.

## FUNKTSIOONIDE JUHEND



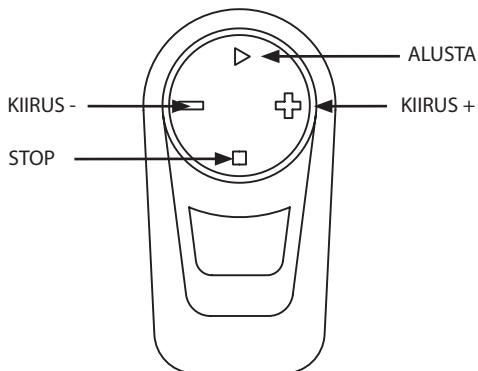
### KONSOOLI EKRAAN, OMADUSED JA FUNKTSIOONID

LED-aken näitab: KIIRUS (SPEED), DISTANTS (DISTANCE), AEG (TIME), SAMMUD (STEP) ning KALORID (CALORIES).

1. Kiiruse vahemik (kokkupandud käepidemetega):  
0,8 – 6,0 km/h
2. Kiiruse vahemik (lahtikäiva käepidemetega):  
0,8 – 12,0 km/h
3. Aja vahemik: 0:00 – 99:59
4. Distantis vahemik: 0,00 – 99,9
5. Sammude vahemik: 0000 – 9999
6. Kalorite vahemik: 0.00 – 999

### PULDI FUNKTSIOONID

Puldi nuppude funktsioonid on allpool näidatud:



## 1. ALUSTA:

Vajutage nuppu START, et jooksulint käivitada. Ooteolekus hakkab jooksulint liikuma minimaalse kiirusega. AEG (TIME), KIIRUS (SPEED), DISTANTS (DISTANCE) ja SAMMUD (STEP) hakkavad kogunema.

## 2. STOP:

Vajutage nuppu STOP, et jooksulint peatada. Töörežiimis peatub jooksulint järk-järgult.

## 3. KIIRUS (SPEED) (+) või (-):

a. Vajutage nuppu SPEED (kiirus), kuni ekraanil kuvatakse soovitud kiirus.

b. Suurendage või vähendage jooksmise ajal kiirust, vajutades nuppu Speed (+) või (-). Kiirust suurendatakse või vähendatakse 0,1 km/h kaupa.

## TÖÖREŽIIM

Kui konsool kuvab kogu pildi, läheb see ooteolekusse. Vajutage nuppu „START”, et minna käsirežiimi.

Jooksulint alustab tööd kiirusega 0,8 km/h.

AEG (TIME) ja DISTANTS (DISTANCE) hakkavad nullist kogunema.

Kiiruse reguleerimiseks vajutage nuppu Speed (+) või (-).



### HOIATUS:

- Treeningseansi alguses soovitatakse hoida madalat kiirust ja kinni hoida käepidemetest, kuni tunnete end mugavalt ja olete jooksulindiga tutvunud.
- Nupu STOP vajutamine peatab jooksulindi.

## UNEREŽIIM

Kui jooksulint peatub ja ühtegi toimingut ei tehta rohkem kui 10 minutit, läheb seade unerežiimi. Kõigi LED-akende tuled kustuvad ja ekraan ei kuvata enam andmeid.

Vajutage nuppu START, et arvuti sisse lülitada. Pärast pildi täielikku kuvamist läheb seade tagasi algele ooteolekule.



### Märkus :

Kui mitu pulti on mõeldud mitme jooksulindi juhtimiseks ja neid kasutatakse esmakordselt, tuleb enne kasutamist sobitada puldikoodid jooksulintidega. Koodide eduka sobitamise järel ei ole vaja seda sammu korrata.

Koodi toimimise protsess: Enne jooksulindi sisselülitamist vajutage ja hoidke puldil nuppu START all. Seejärel lülitage jooksulindi toide sisse. Mismekordne helisignaal näitab koodi edukat kontrollimist. Lõpuks vabastage nupp START.

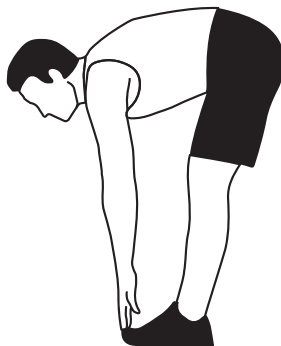
## JUHISED TREENINGUTE KOHTA

### SOOJENDUS ENNE TREENINGUT

Enne harjutuste alustamist on oluline lihaseid soojendada. Soojad lihased venivad kergemini, seega veeda esimesed 5–10 minut soojendusele. Seejärel tee pildil kujutatud venitusharjutused – tee igale jalale viis kordust 10 sekundit või kauem.

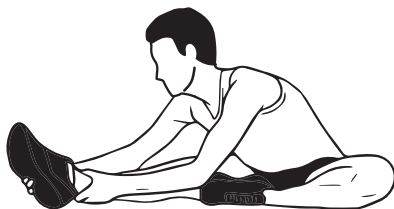
**Ettekallutused:** painuta põlvi kergelt, tee aeglaselt ettekallutus, lödvesta selg ja õlad, proovi kätega varbaid puudutada. Hoida asendit 10–15 sekundit. Korda harjutust kolm korda (vaata Joonis 1).

1



**Sääre kolmpealihase venitus:** istudes põrandal, siruta üks jalg välja. Painuta teine jalg ja tõmba see sirutatud jala poole. Proovi kätega varbaid puudutada. Hoida asendit 10–15 sekundit. Korda harjutust kolm korda igale jalale (vaata Joonis 2).

2



**Achilleuse kõõluse venitus:** toetu kätega seina vastu, siruta üks jalg tagasi ja siruta see välja. Kannad põrandal, suunatud seina poole. Hoida asendit 10–15 sekundit. Korda harjutust kolm korda igale jalale (vaata Joonis 3).

3



**Reie nelipealihase venitus:** toetu parema käega seinale vastu ja haara vasaku käega vasakust pahklust. Tõmba see tuharate suunas, kuni tunned pinget reies. Hoida asendit 10–15 sekundit. Korda harjutust kolm korda igale jalale (vaata Joonis 4).

4



**Sisekülje (küürlihase) venitus:** istu, ühenda jalatallad omavahel, põlved väljapoole. Tõmba jalgu kubeme suunas. Hoida asendit 10–15 sekundit. Korda harjutust kolm korda (vaata Joonis 5).

5



### SOOJENDUSFAAS:

Kui oled vanem kui 35 aastat või Sinu tervis pole ideaalne ja see on Sinu esimene füüsiline tegevus, konsulteerige enne alustamist oma arsti või spetsialistiga. Enne jooksulindi kasutamist õpi, kuidas seda käivitada, peatada, kiirust reguleerida jne; ära seisa seadmel seda tehes. Seejärel võid alustada seadme kasutamist. Seisa libisemisvastastel küljepaneelidel ja haara mõlema käega käepidemest. Hoiu madalat kiirust umbes 1,0-2,0 km/h, harju kiirusega, seejärel alusta jooksu ja suurenda kiirust kuni 3 km/h. Hoiu kiirust umbes 10 minutit ja seejärel peata seade.

### HARJUTUSTE FAAS:

Enne seadme kasutamist õpi, kuidas kiirust kohandada. Kõnni umbes 1 km püsiva kiirusega ja mõõda aeg, see võtab umbes 15-25 minutit. Kui kõnnid kiirusega 3 km/h, võtab 1 km läbimine aega umbes 12 minutit. Kui tunned end mugavalt püsival kiirusel, võid seda suurendada, kuid selles etapis ei tohiks kiirust järsult tõsta.

### TREENINGU INTENSIIVSUS:

Soojenda kiirusega 1,0-2,0 km/h 2 minutit, seejärel suurenda kiirust 3,0 km/h, kõnni 2 minutit, seejärel suurenda kiirust 4,0 km/h ja kõnni järgmised 2 minutit. Seejärel suurenda kiirust 0,5 km/h iga järgneva 2 minuti järel. Treeni, arvestades oma enesetunnet.

### KALORITE PÕLETAMINE – KÕIGE TÕHUSAM VIIS

Soojenda 5 minutit kiirusega 3,0 km/h, seejärel suurenda kiirust 0,5 km/h iga 2 minuti järel, kuni jõuad sobiva püsiva kiiruseni 45 minutiks. Lõpuks vähenda kiirust järk-järgult 4 minuti jooksul.

### HARJUTUSTE SAGEDUS:

Treeningutsükkel: 3-5 korda nädalas, 15-60 minutit treeningu kohta. Koosta professionaalne treeninguplaan.

Jooksukiirust saad kontrollida jooksulindi kiirust reguleerides.

**Enne treeningu alustamist konsulteerige oma arsti või muu tervishoiutöötajaga. Spetsialistid aitavad Sul koostada sobiva treeningkava, mis on kohandatud Sinu vanusele ja tervises seisundile, määrata harjutuste tempo ja treeningu intensiivsuse. Kui tunned treeningu ajal rinnus survet valu, ebaühtlast südamelööki, hingamisraskusi, pearinglust või muud ebamugavust, katkesta treening kohe ja konsulteerige arsti või muu tervishoiutöötajaga.**

**Sa võid valida standardse kõndimiskiiruse või jooksukiiruse, kui harjutad jooksulindil. Kui Sul pole piisavalt kogemusi või ei suuda sobivat kiirust valida, järgi ülalloodud juhiseid.**

KIIRUS:	TASE:
1,0-3,0 km/h	Algajatele
3,0-4,5 km/h	Rahulik, mitte intensiivne treening
4,5-6,0 km/h	Standardne kõnd
6,0-7,5 km/h	Kiire kõnd
7,5-9,0 km/h	Jooksmine
9,0-12,0 km/h	Keskmine jooksukiirus



**Tähelepanu:** Kõndimisel on parim kiirus hoida  $\leq 6$  km/h piires. Jooksmisel on parim kiirus hoida  $\geq 8$  km/h piires.



### HOIATUS:

Enne jooksulindi puhastamist või hooldamist lülitage see alati vooluvõrgust välja.

### JOOKSULINDI PUHASTAMINE

Ärge hooletusse jätke regulaarset hooldust, see pikendab seadme eluiga. **Puudulikust hooldusest põhjustatud kahjustused ei kuulu garantii alla!** Hoidke jooksulint puhtana, puhastades seda regulaarselt tolmuimejaga. Veenduge, et puhastaksite jooksulindi mati mõlemal küljel olevad avatud osad ning küljelauad. Hoidke jooksujalatsid puhtana, et vältida võõrkehade kogunemist lindi alla.

• **Jooksulinti, konsooli raami ja lindi pinda** tuleb nädalas korra puhastada niiske ja pehme lapiga. Ärge unustage eemaldada tolmu ka jooksulindi alt. **Ärge kasutage paberrätikuid - need on karedad ja võivad puhastatavaid pindu kahjustada.**

• **Kord kuus tuleb tolmu ja mustuse eemaldamiseks puhastada jooksulindi mootori katte all olevat ala.** Kui teil on kodus lemmikloomad, puhastage seda sagedamini.

**Mootori katte all oleva mustuse eemaldamise juhend:**

1. Lülitage jooksulint välja ja ühendage see vooluvõrgust lahti.
2. Keerake mootori kate kõikidelt külgedelt lahti.
3. Kasutage õhupuhastit või pehmete harjastega harja, et koguda tolmu ja muid saasteaineid.
4. Seejärel puhastage ettevaatlikult tolmuimejaga.
5. Pärast mootoriruumi puhastamist kinnitage mootori kate tagasi.

### JOOKSULINDI LINDI JA PLAADI MÄÄRIMINE

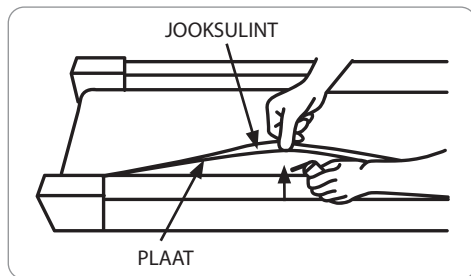
• Jooksulindi lint ja plaat on juba eelnevalt määritud. Hõõrdumine lindi ja platvormi vahel mängib olulist rolli seadme toimimises ja elueas, seetõttu on vajalik regulaarne määrimine.

- Soovitatav on regulaarselt kontrollida plaadi seisukorda.
- Kui märkate kahjustusi, võtke ühendust meie teenindusega.
- **HOIATUS: Iga parandus peaks toimuma spetsialis-**

### ti poolt.

- Kasutage ainult selleks ette nähtud määrdeainet! Komplektis on üks pudel silikoonõli.
- Kui te treenite jooksulindil vähemalt ühe tunni päevas, tuleks seda määrida kord kuus; kui kasutate seda harvemini, piisab kolmest kuust. Parim on määrida jooksulinti iga 30 kasutustunni järel.

### Jooksulindi määrimisjuhend:



1. Lülitage jooksulint välja ja ühendage see vooluvõrgust lahti.
2. Lõdvendage linti, et pääseda ligi tagumistele rullidele (oluline on meeles pidada, mitu võtmepööret tehti lindi lõdvendamisel).
3. Kasutage väikest kogust määret (**maksimaalselt 5 ml**) või geeli, et vältida jooksulindi mehhanismi kahjustamist. Liigne kogus võib põhjustada lindi libisemist ja määre sattumist mootorisse, mis võib põhjustada selle ülekuumenemise. **Linti, plaati, mootorit ega elektroonikat kahjustav määrimine ei kuulu garantii alla.**
4. Pingutage lint uuesti (keerake võ tit vastassuunas täpselt nii palju kordi, kui seda tehti lindi lõdvendamisel - vajadusel tsentreerige lint).
5. Pärast määrimist ärge kasutage jooksulinti ning laske tal madala kiirusega (umbes 2-3 km/h) mõned minutid töötada, et määre jaotuks ühtlaselt üle kogu lindi pikkuse.

Pärast linti määrimist on jooksulint kasutusvalmis



### HOIATUS:

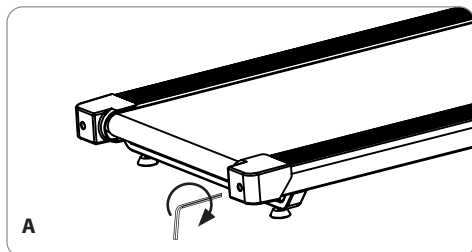
Sobimatu või puudulik kardiotreeningu seadme hooldus ei kuulu garantii alla!

## JOOKSULINDI REGULEERIMINE

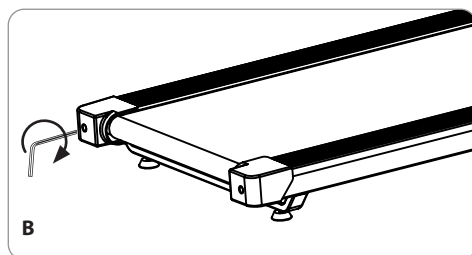
Kui lint on liiga lõtv, libiseb see kasutamise ajal; kui lint on liiga pingul, mõjutab see mootori efektiivsust ja suurendab rullide ning lindi kulumist. Linti saab plaadist eemale tõmmata umbes 5-6 mm, kui pingutusaste on sobiv.

### JOOKSULINDI TSENTEERIMINE

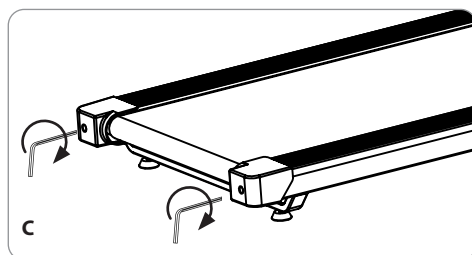
Paigutage jooksulint tasasele pinnale. Käivitage seade umbes 6-8 km/h kiirusel, jälgides selle tööd. Kui jooksulint kaldub paremale, eemaldage ohutusvöti ja toitejuhe, keerake parempoolset reguleerimiskruvi 1/4 pööret päripäeva ning seejärel käivitage jooksulint, et kontrollida, kas lint on tsentreeritud. Korrake neid samme seni, kuni lint on tsentreeritud. PILT – A



Kui jooksulint kaldub vasakule, eemaldage ohutusvöti ja toitejuhe, keerake vasakpoolset reguleerimiskruvi 1/4 pööret päripäeva ning seejärel käivitage jooksulint, et kontrollida, kas lint on tsentreeritud. Korrake neid samme seni, kuni lint on tsentreeritud. PILT – B



Pikaajalisel kasutamisel võib lint lõtvuda ja vajab reguleerimist. Eemaldage ohutusvöti ja toitejuhe, keerake nii vasak- kui parempoolset kruvi 1/4 pööret päripäeva ning seejärel käivitage jooksulint, et kontrollida, kas lint on tsentreeritud. Korrake neid samme seni, kuni lint on tsentreeritud. PILT – C



## TUVASTAMINE JA VIGADE KÕRVALDAMINE

VIGA	KIRJELDUS	VÕIMALIK PÕHJUS	LAHENDUSE MEETOD
E01	Ebaõige suhtlus alamkontrolleri ja konsooli vahel pärast toite sisselülitamist.	1. Konsooli juhtmed ei ole õigesti ühendatud	Ühendage konsooli juhtmed korrektselt
		2. Konsoolist väljundsignaali puudumine	Vahetage konsool välja.
		3. Alamjuhtimisest väljundsignaali puudumine	Vahetage alamjuhtimine välja
E02	Alamkontroller ei tuvasta mootori pinget	1. Mootori juhtmed on ühendatud valesti	Ühendage mootori juhtmed korrektselt
		2. Alamjuhtimiselt mootorile väljundpinge puudumine või vale väljundpinge	Vahetage alamjuhtimine välja
		3. Mootor ei tööta	Vahetage mootor välja
E03	Alamkontroller ei tuvasta kiiruse signaali	Alamjuhtimise PWM ajamiraja rike	Vahetage alamjuhtimine välja
E04	Ülepingekaitse	1. Jooksulindi koormus ületab mootori nimipinge	Jooksulindi koormus peab jääma mootori nimipinge töövahemikku.
		2. Jooksulindi mootor töötab valesti	Vahetage mootor välja.
		3. Alamjuhtimiselt mootori ülepinge tuvastamine	Vahetage alamjuhtimine välja
E05	Ülekoormuskaitse	1. Jooksulindi koormus ületab mootori nimivoolu	Jooksulindi koormus peab jääma mootori nimivoolu töövahemikku.
		2. Mootori vale paigaldamine põhjustab mootori vastupanu või blokeerumist	Kontrollige, kas mootor on korrektselt paigaldatud
		3. Alamjuhtimise voolupiirava ahela rike	Vahetage alamjuhtimine välja
E06	Liiga madal pinge	Väljundpinge on liiga madal	Kontrollige, kas toiteliin on kahjustamata
		Alamjuht ei suuda tuvastada ahela signaali	Vahetage alamjuhtimine välja





### Tootja ei vastuta jooksulindi väärkasutuse eest, sealhulgas:

- toote kahjustused vale hoolduse ja paigalduse tõttu,
- mehaanilised kahjustused,
- osade kulumine tavalise kasutamise käigus,
- parandused, mida pole teostanud professionaalne teenindus,
- ebaõige käsitlemine või vale ladustamine, kokkupuude veega.

	See sümbol tähendab, et toodet ei tohi koos teiste kodumajapidamiste jäätmetega ära visata. Poola seadus keelab trahvi ähvardusel elektroonika- ja elektroonikaseadmete jäätmete segamise teiste jäätmetega. Potentsiaalselt negatiivsete mõjude vältimiseks looduskeskkonnale ja inimeste tervisele, mis võivad tuleneda elektroonikaseadmete jäätmete väärkäitlusest, tuleks toode korrektselt utiliseerida.
	Pakend sobib taaskasutamiseks. Sobib sorteerimiseks
	Pakendis sisaldab kasutusjuhendit, millega tuleb enne kasutamist tutvuda
	Sümbol tähendab, et tuleb meeles pidada kasutatud pakendi prügisse viskamist.
	Sümbol tähendab, et antud pakend tuleb eriti kaitsta kukkumise eest.
	Sümbol tähendab, et pakend sisaldab hapraid või õrnu elemente.
	Sümbol tähendab, et pakendit tuleb kaitsta niiskuse eest.
	Ärge kasutage kraanat.

Kodumajapidamise jooksulint klass HC

Juhised saab alla laadida veebilehelt [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)



## INSTRUCȚIUNI TRADUSE DIN ORIGINAL.

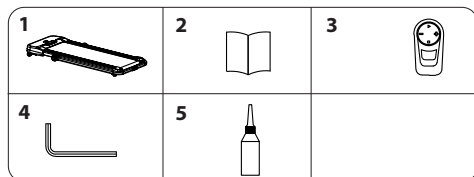


**NOTĂ:** Consultați medicul sau alt profesionist din domeniul sănătății înainte de a începe orice program de exerciții fizice.

**IMPORTANT:** Citiți cu atenție toate instrucțiunile înainte de a utiliza acest produs. Păstrați acest manual de utilizare pentru referințe viitoare.

## CONȚINUTUL AMBALAJULUI

Înainte de utilizare, verificați dacă toate elementele enumerate sunt incluse în pachet.



Nu.	Nume	buc.
1.	Banda de alergare	1
2.	Manual de utilizare	1
3.	Telecomandă	1
4.	S5 cheie hexagonală	1
5.	Ulei de silicon, 20 ml	1

## INTRODUCERE:

Mulțumim că ați achiziționat produsul nostru. Pentru a asigura siguranța și utilizarea corespunzătoare, citiți instrucțiunile înainte de a utiliza produsul pentru prima dată și păstrați-l, deoarece conține informații importante.

## PRECAUȚII IMPORTANTE ȘI RECOMANDĂRI DE UTILIZARE:

Vă rugăm să citiți cu atenție manualul înainte de utilizare și să urmați cu strictețe instrucțiunile acestuia atunci când utilizați produsul. Vă rugăm să păstrați manualul de utilizare deoarece conține informații importante.

### A. ALIMENTARE CU CURENT ELECTRIC



**NU UTILIZAȚI PRELUNGITOARE ȘI NU ÎNCERCAȚI SĂ MODIFICAȚI ÎN NICIUN MOD CABLUL DE ALIMENTARE FURNIZAT. ACEASTA POATE CAUZA INCENDIU SAU ELECTROCUTARE SAU DETERIORAREA CALCULATORULUI. DISPOZITIVUL TREBUIE SĂ FIE ÎMPĂMÂNTAT CORECT.**

#### 1. Cablul de alimentare poate fi conectat la rețea numai instalarea cu succes a protecției motorului!

2. Așezați dispozitivul pe o suprafață plană în apropierea unei prize electrice cu împământare, cu tensiunea și frecvența corespunzătoare.

3. Este recomandat să așezați banda de alergat pe un covoraș special dedicat echipamentelor de fitness.

4. Conectați cablul de alimentare la plinta de protecție la supratensiune (nu este inclus), apoi conectați dispozitivul de protecție la supratensiune la un circuit împământat. Niciun alt dispozitiv nu ar trebui să fie pe același circuit.

5. Cablul de alimentare nu trebuie expus la temperaturi ridicate.

6. Cablul de alimentare nu trebuie să fie amplasat lângă părțile mobile ale benzii de alergare sau roțile transportatoare.

7. Nu utilizați spray-uri inflamabile în apropierea dispozitivului. Scânteile din zona motorului pot provoca incendiu într-un mediu inflamabil.

8. Cablul de alimentare și ștecherul trebuie să fie întotdeauna în stare perfectă. Dacă observați vreo deteriorare, nu încercați să o reparați și nu folosiți banda

de alergare! Serviciile de întreținere, altele decât procedurile descrise în acest manual, trebuie efectuate numai de un centru de service autorizat.

9. Deconectați întotdeauna cablul de alimentare înainte de a îndepărta orice parte a protecției benzii de alergare.

10. **PERICOL** - Deconectați banda de alergare când o curățați sau o întrețineți. Acest lucru va preveni riscul de electrocutare.

11. Nu expuneți niciodată banda de alergare la umiditate sau ploaie. Banda de alergare nu este destinată utilizării în aer liber. Nu trebuie utilizat în apropierea unei piscine sau a unui alt mediu cu umiditate ridicată.

### B. METODE DE ÎMPĂMÂNTARE

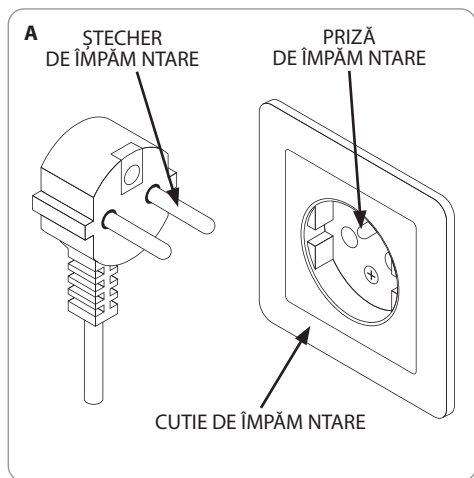
Acest produs trebuie să fie împământat. În cazul unei defecțiuni sau defecțiuni, împământarea oferă calea cu cea mai mică rezistență pentru curentul electric pentru a reduce riscul de șoc electric. Acest produs este echipat cu un cablu de împământare și un ștecher de împământare. Ștecherul trebuie conectat la o priză adecvată, care este instalată și împământată corespunzător, în conformitate cu toate codurile și reglementările locale



**PERICOL** - Conectarea necorespunzătoare a cablului de împământare al dispozitivului poate duce la electrocutare. Dacă nu sunteți sigur dacă produsul este împământat corespunzător, contactați un electrician calificat sau un tehnician de service. Nu modificați ștecherul furnizat împreună cu produsul - dacă nu se potrivește în priză, o priză adecvată trebuie instalată de către un electrician calificat.

Acest produs este proiectat pentru utilizare pe un circuit de 220 V și are un ștecher de împământare care arată ca ștecherul prezentat în Figura A.

Asigurați-vă că produsul este conectat la o priză cu aceeași configurație ca și ștecherul. Nu utilizați un adaptor.



### C. UTILIZAREA DISPOZITIVULUI ÎN SIGURANȚĂ



1. Așezați banda de alergare pe o suprafață curată și plană. Banda de alergare poate fi folosită numai atunci când este așezată pe o suprafață tare și plană.
2. Nu așezați banda de alergare pe covor gros, deoarece aceasta poate interfera cu ventilația corespunzătoare sau poate deteriora covorul și motorul benzii de alergare.
3. Poziționați banda de alergare astfel încât mufa să fie vizibilă și ușor accesibilă.
4. Asigurați spațiu adecvat în jurul benzii de alergare (min. 0,6 m, de preferință 1,5 m).
5. Înainte de utilizare, asigurați-vă că centura de rulare este tensionată corespunzător.
6. Înainte de a porni banda de alergare, pășiți mai întâi pe platformele laterale (pe dreapta și stânga benzii de alergare), apoi porniți banda de alergare și pășiți pe centura de alergare (la viteză minimă). Astfel vei evita deteriorarea motorului.
7. Schimbați încet viteza pentru a evita schimbările bruște. Modificările vitezei benzii de alergare nu vor fi vizibile imediat. Folosind butoanele de pe telecomandă setați viteza dorită pe afișaj. Dispozitivul se va adapta treptat.
8. Înainte de a părăsi banda de alergare sau când schimbați setările de pe consolă, pășiți pe platformele laterale și țineți întotdeauna de balustrade!

9. Fiți atenți dacă faceți alte activități, cum ar fi vizionarea TV sau citire, în timp ce mergeți pe banda de alergare. Aceste activități pot distrage atenția, ducând la pierderea echilibrului și provocând căderi și răni.

10. Nu aruncați obiecte în niciun orificiu al dispozitivului.

11. Nu atingeți părțile mobile ale dispozitivului.

12. Acest dispozitiv nu este destinat persoanelor (inclusiv copiilor) cu condiție fizică redusă, dizabilități fizice sau mentale sau persoanelor care nu au experiență în exercitarea pe un dispozitiv similar sau care nu au suficiente informații și nu au citit manualul de utilizare al benzii de alergare. Aceste persoane se pot exercita pe dispozitiv numai sub supravegherea strictă a unei persoane autorizate care este direct responsabilă pentru siguranța lor. În niciun caz copiii nu trebuie să se joace cu dispozitivul.

13. Înainte de a începe orice program de exerciții, consultați medicul sau alt profesionist din domeniul sănătății. Vă poate ajuta să vă ajustați frecvența și intensitatea exercițiilor (ritmul cardiac țintă) și durata pentru a se potrivi vârstei și condiției dumneavoastră fizice.

14. **ATENȚIE!** Dacă simțiți durere sau presiune în piept, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, vă simțiți slăbit sau inconfortabil în timpul exercițiilor fizice, **OPRIȚI ANTRENAMENTUL Imediat!** Consultați medicul înainte de a continua.

15. Purtați îmbrăcăminte adecvată când faceți exerciții pe banda de alergare. Nu purtați haine lungi și largi care s-ar putea bloca în dispozitiv. Purtați întotdeauna pantofi de alergare sau aerobic cu talpă de cauciuc. Nu folosiți niciodată banda de alergare în timp ce sunteți desculți sau purtați doar șosete sau sandale.

16. Banda de alergare este destinată numai pentru uz casnic și nu este destinată utilizării pe termen lung.

17. Se recomandă deconectarea sursei de alimentare timp de 10 minute după 1 oră de funcționare pentru a preveni utilizarea excesivă a echipamentului și eventualele defecțiuni rezultate.

18. Când banda de alergare nu este utilizată, rotiți întotdeauna toate butoanele în poziția OFF și deconectați cablul de alimentare de la priză.

19. Lubrifianțul nu trebuie ținut la îndemâna copiilor. Dacă lubrifianțul este înghițit accidental sau intră în ochi, clătiți cu apă și consultați medicul.

20. Nu utilizați dispozitivul dacă carcasa exterioară este fisurată sau ruptă (structura internă expusă) sau dacă piesele sudate sunt crăpate.

**NOTĂ:**

Dacă instrucțiunile din acest manual nu sunt urmate, nu suntem responsabili pentru nicio problemă sau vătămare.

**SPECIFICAȚII TEHNICE**

Dimensiunile dispozitivului asamblat	1440 x 700 x 1095 mm	Intervalul de viteză	0,8 - 12 km/h
Dimensiunea centurii	1050 x 420 mm	Puterea motorului	DC 1.25 HP
Alimentare electrică	220 V	Frecvența nominală	50-60 Hz
Greutate netă	27,4 kg	Max. Greutate utilizare	100 kg
Afișaj LED	VITEZA, DISTANTA, TIMPUL, NUMARUL DE PASI, CALORII ARSE		

**INSTRUCȚIUNI DE INSTALARE****NOTĂ:**

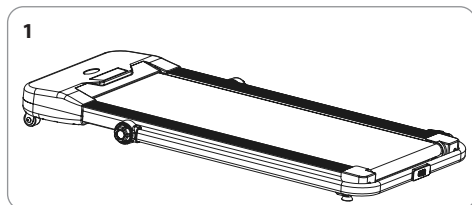
**1. NU CONECTAȚI CABLUL DE ALIMENTARE ÎNAINTE DE FINALIZAREA INSTALĂRII DISPOZITIVULUI.**

2. Nu încercați să asamblați banda de alergare înainte de a citi instrucțiunile de asamblare. Nerespectarea instrucțiunilor poate duce la deteriorarea dispozitivului.

3. Datorită greutății benzii de alergare, trebuie luate măsuri de precauție corespunzătoare atunci când o utilizați.

4. Țineți întotdeauna copiii departe de banda de alergare.

5. **AVERTISMENT:** Aveți grijă să nu deteriorați cablurile în timpul instalării.

**PASUL 1****1**

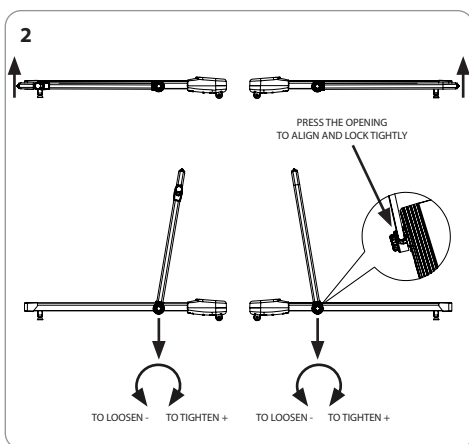
• Scoateți aparatul din ambalaj cu ajutorul unei alte persoane și așezați-l pe o suprafață plană, apoi aranjați piesele necesare lângă banda de alergare (fig. 1).

• Nu aruncați ambalajul până la finalizarea instalării. Nu aruncați manualul de utilizare.

**PASUL 2**

• Ridicați balustrada conform diagramei, priviți interiorul capacului lateral, reglați-l în poziția corespunzătoare; strângeți balustrada cu ajutorul butonului, în sensul acelor de ceasornic; atașați butonul pe cealaltă parte în același mod. Înainte de a utiliza banda de alergare, asigurați-vă că balustrada nu se va clătina. (fig. 2)

• Conectați cablul de alimentare la priză.



## MUTAREA BANDEI DE ALERGARE



### NOTĂ:

Înainte de a muta banda de alergare, asigurați-vă că, comutatorul de alimentare este în poziția OFF și că cablul de alimentare este deconectat de la priza electrică. Nu încercați să mutați banda de alergare decât dacă este pliată și în poziția blocată.

PENTRU A PREVENI ORICE RĂNIRE CÂND RIDICAȚI SAU REGLAȚI BANDA DE ALERGARE, ASIGURAȚI-VĂ CĂ PRINDERES ESTE SIGURĂ ȘI STABILĂ.

## DEPOZITARE

Banda de alergare trebuie depozitată într-un loc curat și uscat. Asigurați-vă că întrerupătorul principal este oprit și că dispozitivul nu este conectat la sursa de alimentare.

## GHID DE CARACTERISTICI



### AFIȘAJUL CONSOLEI, CARACTERISTICI ȘI FUNCȚII

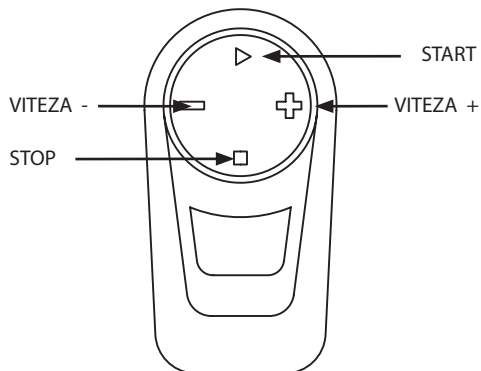
Fereastra LED arată:

SPEED (VITEZA), DISTANCE (Distanța), TIME (TIMP), STEP (NUMĂRUL DE PAȘI) ȘI CALORIES (CALORII ARSE).

1. Interval de viteze (balustradă pliată):  
0,8 – 6,0 km/h
2. Interval de viteze (balustrada extinsă):  
0,8 – 12,0 km/h
3. Interval de timp: 0:00 – 99:59
4. Interval de distanță: 0,00 – 99,9
5. Interval număr de pași: 0000 – 9999
6. Interval de calorii: 0,00 – 999

### FUNCȚII DE CONTROL DE LA DISTANȚĂ

Funcțiile butoanelor telecomenzii sunt prezentate mai jos:



**1. START:** Apăsați butonul START pentru a porni banda de alergare. În modul de așteptare, banda de alergare va începe să se miște la viteză minimă. SPEED (VITEZA), DISTANCE (DISTANȚA), TIME (TIMP), STEP (NUMĂRUL DE PAȘI) ȘI CALORIES (CALORII ARSE) vor începe să fie socotite.

**2. STOP:** Apăsați butonul STOP pentru a opri banda de alergare. În modul de alergare, banda de alergare se va opri treptat.

**3. SPEED (+) sau (-)**

a. Apăsați butonul SPEED până când pe afișaj apare viteza dorită.

b. Măriți sau micșorați viteza în timpul mersului apăăsând butonul Viteză (+) sau (-). Viteza va crește sau scade în trepte de 0,1 km/h.

## MOD DE OPERARE

Când consola afișează întreaga imagine, intră în modul de așteptare. Apăsați butonul „START” pentru a comuta în modul manual. Banda de alergare va începe să ruleze cu o viteză de 0,8 km/h. TIME (timpul) și DISTANCE (distanța) vor începe de la 0. Apăsarea butonului Viteză (+) sau (-) vă permite să reglați viteza.



### AVERTIZARE:

- La începutul sesiunii de antrenament, este recomandat să mențineți viteza scăzută și să vă țineți de balustrade până vă simțiți confortabil și familiarizat cu funcționarea benzii de alergare.
- Apăsarea butonului STOP va opri banda de alergare.

## MODUL REPAUS

Când banda de alergare se oprește și nu există activitate mai mult de 10 minute, dispozitivul va intra în modul de repaus. Toate LED-urile ferestrelor se vor stinge și afișajul nu va mai afișa date.

Apăsați butonul START pentru a porni computerul. Odată ce imaginea este complet afișată, dispozitivul va reveni la modul de așteptare inițial.



### Notă:

Dacă mai multe telecomenzi sunt destinate să controleze mai multe benzi de alergare și sunt utilizate pentru prima dată, vă rugăm să potriviți codurile telecomenzilor și ale benzii de alergare înainte de utilizare. Odată ce codurile au fost potrivite cu succes, nu este nevoie să repetați acest pas din nou.

Cum funcționează codul: Înainte de a porni banda de alergare, țineți apăsat butonul START de pe telecomandă. Apoi porniți curentul pentru banda de alergare. Când auziți semnalul sonor de mai multe ori, codul a fost verificat cu succes. Puteți elibera butonul START.

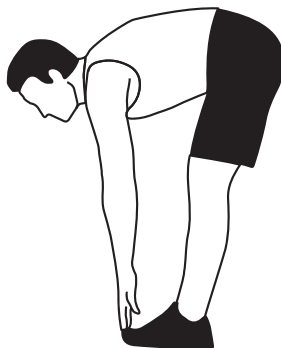
## SFATURI DE EXERCIȚII

### ÎNCĂLZIRE ÎNAINTE DE ANTRENAMENT

Înainte de a începe exercițiile, merită să vă încălziți mușchii. Mușchii calzi se întind mai ușor, așa că petreceți primele 5 ~ 10 minute încălzindu-vă. Apoi faceți exercițiile de întindere prezentate în imagine - faceți cinci repetări pe fiecare picior timp de 10 secunde sau mai mult.

**Aplecări înainte:** îndoii ușor genunchii, îndoii încet trunchiul înainte, relaxați-vă spatele și umerii, încercați să vă atingeți degetele de la picioare cu mâinile. Mențineți poziția timp de 10 - 15 secunde. Repetați exercițiul de trei ori (vezi Figura 1).

1



**Întinderea tricepsului gambei:** stând pe podea, îndreptați un picior. Îndoțiți celălalt picior și trageți-l spre piciorul drept. Încercați să vă atingeți degetele de la picioare cu mâinile. Mențineți poziția timp de 10 - 15 secunde. Repetați exercițiul de trei ori pe fiecare picior (vezi Figura 2).

2



**Întinderea tendonului lui Ahile:** puneți mâinile pe un perete, întindeți un picior înapoi și îndreptați-l. Tocuri pe podea, îndreptate spre perete. Mențineți poziția timp de 10 - 15 secunde. Repetați exercițiul de trei ori pe fiecare picior (vezi Figura 3)

3



**Întinderea mușchiului cvadriceps:** sprijiniți-vă de perete cu mâna dreaptă și apucați glezna stângă cu mâna stângă. Trageți-l spre fese până când simțiți tensiune în coapsă. Mențineți poziția timp de 10 - 15 secunde. Repetați exercițiul de trei ori pe fiecare picior (vezi Figura 4)

4



**Întinderea mușchiului croitor (interiorul pulpei piciorului) întindere:** Stați cu tălpile împreună, genunchii în afară. Trageți-vă picioarele spre vintre. Mențineți poziția timp de 10 - 15 secunde. Repetați exercițiul de trei ori (vezi Figura 5).

5





**FAZA DE ÎNCĂLZIRE:**

Dacă aveți peste 35 de ani sau nu aveți o sănătate excelentă și aceasta este prima dvs. activitate fizică, consultați medicul sau specialistul.

Înainte de a începe să utilizați banda de alergare, aflați cum să o operați, să porniți, să opriți, să reglați viteza etc.; nu stați atunci pe dispozitiv. Apoi puteți începe să utilizați dispozitivul. Stați pe platformele laterale antiderapante și țineți balustrada cu ambele mâini. Păstrați viteza scăzută în jur de 1,0-2,0 km/h, odată ce vă obișnuiți cu viteza, puteți începe să alergați și să măriți viteza la 3 km/h. Mențineți viteza timp de aproximativ 10 minute și apoi opriți dispozitivul.

**FAZA DE EXERCIȚIU:**

Înainte de a începe să utilizați dispozitivul, aflați cum să reglați viteza. Mergeți aproximativ 1 km cu viteză constantă și înregistrați timpul, acest lucru va dura aproximativ 15-25 de minute. Dacă mergeți cu o viteză de 3 km/h, parcurgerea 1 km va dura aproximativ 12 minute. Dacă vă simțiți confortabil cu o viteză constantă, o puteți mări, nu măriți viteza rapid în această etapă.

**INTENSITATEA EXERCIȚIULUI:**

Încălzire trebuie făcută la o viteză de 1,0-2,0 km/h timp de 2 minute, apoi măriți viteza la 3,0 km/h, mergeți 2 minute, apoi măriți viteza la 4,0 km/h și mergeți încă 2 minute. Apoi măriți viteza cu 0,5 km/h după fiecare 2 minute suplimentare. Antrenamentul trebuie să fie realizat în raport cu bunăstarea dvs.

**ARDEREA CALORIILOR –  
CEL MAI EFICIENT MOD**

Încălzirea trebuie făcută timp de 5 minute la o viteză de: 3,0 km/h, apoi măriți încet viteza cu 0,5 km/h la fiecare 2 minute până când atingeți o viteză constantă la care vă simțiți confortabil timp de 45 de minute. În cele din urmă, ar trebui să reduceți treptat viteza timp de 4 minute.

**FRECVENȚA EXERCIȚIILOR:**

Ciclu de antrenament: 3-5 ori/săptămâna, 15-60 min/antrenament. Creați un plan de pregătire profesională.

Puteți controla intensitatea alergării ajustând viteza benzii de alergare.

**Consultați medicul sau alt profesionist din domeniul sănătății înainte de a începe antrenamentul. Specialiștii vă vor ajuta să creați un program de exerciții adecvat, adaptat vârstei și sănătății tale, și să stabiliți ritmul exercițiului și intensitatea antrenamentului. Dacă simțiți senzație de apăsare în piept sau durere, bătăi neregulate ale inimii, dificultăți de respirație, amețeli sau alte disconfort în timpul exercițiilor fizice, opriți imediat antrenamentul și consultați-vă medicul sau alt profesionist din domeniul sănătății.**

**Puteți alege viteza standard de mers pe jos sau viteza de jogging dacă faceți exerciții pe o bandă de alergare. Dacă nu aveți suficientă experiență sau nu puteți selecta viteza core-spunzătoare, urmați instrucțiunile de mai jos:**

VITEZĂ:	NIVEL:
1,0-3,0 km/h	pentru începători
3,0-4,5 km/h	antrenament calm, non-intens
4,5-6,0 km/h	mers standard
6,0-7,5 km/h	mers rapid
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	viteza medie de rulare

**Notă:**

Când mergeți, cel mai bine este să mențineți viteza la  $\leq 6$  km/h. Când alergați, cel mai bine este să mențineți viteza la  $\geq 8$  km/h.

## SFATURI DE ÎNTREȚINERE



### AVERTISMENT:

Deconectați întotdeauna banda de alergare înainte de curățare sau de întreținere.

### CURĂȚAREA BANDEI DE ALERGARE

Nu neglijați întreținerea regulată, aceasta va prelungi durata de viață a dispozitivului. **Daunele cauzate de îngrijirea insuficientă a dispozitivului nu sunt acoperite de garanție!** Păstrați-vă banda de alergare curată, aspirând-o în mod regulat. Asigurați-vă că curățați părțile expuse ale punții de pe ambele părți ale benzii mobile, precum și platformele laterale. Păstrați pantofii de alergare curați pentru a preveni acumularea de obiecte străine sub centura de alergare.

• **Banda de alergare, cadrul consolei și suprafața benzii de alergare** trebuie curățate o dată pe săptămână cu o cârpă moale și umedă. De asemenea, amintiți-vă să îndepărtați praful de sub banda de alergare. **Nu folosiți prosoape de hârtie - acestea sunt aspre și pot deteriora suprafețele care sunt curățate.**

• trebuie curățată **de praf și murdărie în mod regulat în fiecare lună**. Dacă aveți animale de companie acasă, ar trebui să le curățați mai des.

### Instrucțiuni pentru îndepărtarea murdăriei de sub capacul motorului:

1. Opriti banda de alergare și deconectați-o de la sursa de alimentare.
2. Deșurubați capacul motorului din toate părțile.
3. Utilizați aer comprimat sau o perie cu peri moi pentru a îndepărta praful și alte resturi.
4. Apoi aspirați murdăria foarte atent cu un aspirator.
5. După curățarea dispozitivului din compartimentul motor, înșurubați la loc capacul motorului.

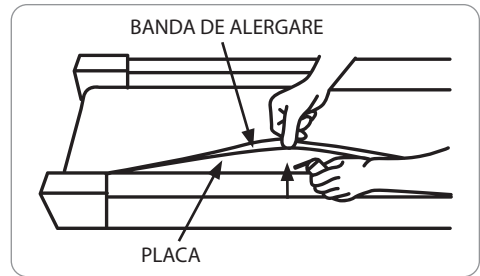
### LUBRIFICAREA BANDEI ȘI A PLĂCII

- Banda și puntea sunt deja lubrifiate în prealabil. Frecarea dintre centură și platformă poate juca un rol important în funcționarea și durata de viață a benzii de alergare și este necesară o lubrifiere regulată.
- Este recomandat să verificați în mod regulat starea blatului.
- Dacă observați orice daune, vă rugăm să contactați serviciul nostru.

• **AVERTISMENT: Toate reparațiile trebuie efectuate de un specialist.**

- Folosiți numai unsoare destinată acestui scop! Setul include o sticlă de ulei de silicon.
- Dacă faceți exerciții pe o bandă de alergare cel puțin o oră pe zi, ar trebui să o lubrifiați pe banda **de alergare o dată pe lună**, iar dacă îl folosești mai rar, este suficient să o faci o dată la trei luni. Cel mai bine este să lubrifiați banda de alergare după fiecare 30 de ore de utilizare.

### Instrucțiuni de lubrifiere a benzii de alergare:



1. Opriti banda de alergare și deconectați-o de la sursa de alimentare.
  2. Slăbiți cureaua de rulare în sine, astfel încât să aveți acces ușor la rolele din spate (este important să vă amintiți câte rotații au fost făcute cheia la slăbirea benzii de rulare).
  3. Utilizați o cantitate mică de lubrifiant (**maximum 5 ml**) sau gel pulverizat pentru a evita deteriorarea mecanismului benzii de alergare. Prea mult va cauza alunecarea excesivă a curelei și grăsimea se poate depune pe motor, cauzând supraîncălzirea acestuia. **Udarea curelei, blatului, motorului sau electronicilor nu face obiectul plângerii.**
  4. Strângeți din nou cureaua (roțiți cheia în direcția opusă exact de câte ori ați făcut când ați slăbit cureaua - centrați cureaua dacă este necesar)
  5. Odată lubrifiată, nu folosiți banda de alergare și mai întâi rulați-o la o viteză mică (aproximativ 2-3 km/h) timp de câteva minute pentru a răspândi lubrifiantul pe toată lungimea curelei.
- Odată ce cureaua este lubrifiată, banda de alergare este gata de utilizare.



### AVERTISMENT:

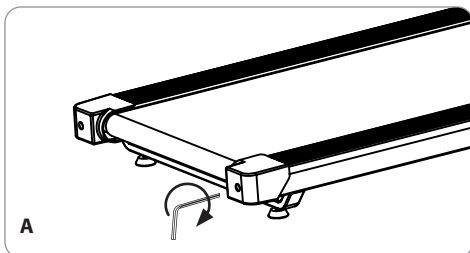
Întreținerea necorespunzătoare sau incompletă a aparatului cardio fitness nu este acoperită de garanție!

## REGLAREA CURELEI

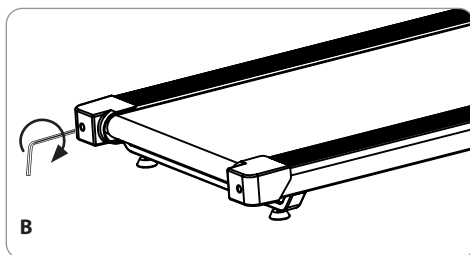
Dacă cureaua este prea slăbită, va aluneca în timpul utilizării; Dacă cureaua este prea strânsă, aceasta va afecta performanța motorului și va crește abraziunea rolei și a curelei. Cureaua poate fi îndepărtată de blat cu aproximativ 5-6 mm, atâta timp cât tensiunea este adecvată.

### CENTRAREA CURELEI DE RULARE

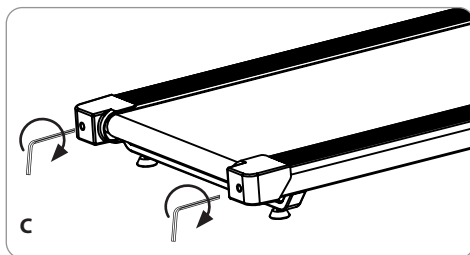
Așezați banda de alergare pe o suprafață plană. Rulați dispozitivul cu o viteză de aproximativ 6-8 km/h și observați funcționarea acestuia. Dacă banda rulantă se mișcă spre dreapta, scoateți cheia de siguranță și cablul de alimentare, rotiți șurubul de reglare din dreapta cu 1/4 de tură în sensul acelor de ceasornic și apoi porniți banda de alergare pentru a verifica dacă centura este centrată. Repetați pașii de mai sus până când banda rulantă este centrată. FOTO – A



Dacă banda rulantă se mișcă spre stânga, scoateți cheia de siguranță și cablul de alimentare, rotiți șurubul de reglare din stânga cu 1/4 de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi porniți banda de alergare pentru a verifica dacă centura este centrată. Repetați pașii de mai sus până când banda rulantă este centrată. FOTO – B



După o utilizare prelungită, centura se poate slăbi și trebuie ajustată. Scoateți cheia de siguranță și cablul de alimentare, rotiți șuruburile din stânga și din dreapta cu 1/4 de tură în sensul acelor de ceasornic, apoi porniți banda de alergare pentru a verifica dacă centura este centrată. Repetați pașii de mai sus până când banda rulantă este centrată. IMAGINEA – C











## DEPANARE ÎNDEPĂRTAREA DEFECTELOR

EROARE	DESCRIERE	CAUZA POSIBILA	METODA DE SOLUȚIONARE
E01	Comunicare anormală între controlerul inferior și consola după pornire.	1. Cablurile consolei nu sunt conectate corect.	Conectați corect cablurile consolei.
		2. Nicio ieșire de semnal de la consolă.	Înlocuiți consola.
		3. Nicio ieșire de semnal de la controlerul inferior.	Înlocuiți driverul inferior.
E02	Controlerul inferior nu detectează tensiunea motorului.	1. Cablurile motorului sunt conectate incorect.	Conectați corect cablurile motorului
		2. Tensiune de ieșire lipsă sau incorectă de la controlerul inferior la motor.	Înlocuiți driverul inferior
		3. Motorul nu funcționează.	Înlocuiți motorul
E03	Controlerul inferior nu detectează semnalul de viteză	Defecțiunea circuitului de comandă PWM de control inferior.	Înlocuiți driverul inferior
E04	Cu protecție la supratensiune	1. Sarcina pe banda de alergare depășește tensiunea nominală de funcționare a motorului.	Sarcina pe banda de alergare trebuie să se încadreze în tensiunea nominală de funcționare.
		2. Motorul benzii de alergare nu funcționează corect.	Înlocuiți motorul.
		3. Detectarea defecțiunilor de la supratensiune de la driver inferior la motor.	Înlocuiți driverul inferior.
E05	Zabezpieczenie nadprądowe	1. Sarcina pe banda de alergare depășește curentul nominal al motorului.	Sarcina pe banda de alergare trebuie să fie în limitele curentului nominal de funcționare.
		2. Necorespunzătoare a motorului cauzează rezistență sau blocarea motorului.	Verificați dacă motorul a fost instalat corect.
		3. Detectarea defecțiunilor de la supratensiune de la driver inferior la motor.	Defecțiunea sistemului de limitare a curentului de control scăzut.
E06	Tensiune prea scăzută	1. Tensiunea de ieșire este prea mică.	Verificați dacă linia de alimentare este intactă.
		2. Controlerul inferior nu poate detecta semnalul circuitului.	Înlocuiți șoferul inferior.



**Producătorul nu este responsabil pentru utilizarea necorespunzătoare a benzii de alergare, în special:**

- deteriorarea produsului ca urmare a întreținerii necorespunzătoare și a instalării necorespunzătoare,
- deteriorări mecanice,
- uzura pieselor în timpul utilizării normale,
- pentru reparații care nu au fost efectuate de un service profesionist,
- manipulare sau depozitare necorespunzătoare, expunere la apă.

	Acest simbol înseamnă că produsul nu trebuie aruncat împreună cu alte deșeuri menajere. Legea poloneză interzice amestecarea echipamentelor electrice și electronice uzate cu alte deșeuri, sub sancțiunea unei amenzi. Potențialele efecte negative asupra mediului pot fi prevenite și sănătatea umană care ar putea rezulta din manipularea necorespunzătoare a deșeurilor provenite din deșeurile de echipamente electronice în cazul în care produsul este aruncat într-o manieră adecvată.
	Ambalajul este reciclabil. Potrivit pentru segregare.
	Ambalajul include un manual de utilizare care trebuie citit înainte de utilizare.
	Simbolul înseamnă că trebuie să țineți minte să aruncați ambalajul uzat la gunoi.
	Simbolul înseamnă că un anumit colet trebuie protejat în mod special împotriva căderii.
	Simbolul înseamnă că acest colet conține elemente fragile sau delicate
	Simbolul înseamnă că ambalajul trebuie protejat de umiditate
	Nu folosiți macara.

Banda de alergare pentru uz casnic, clasa HC

Instrucțiunile pot fi descărcate de pe [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)



## EREDETI UTASÍTÁSOK FORDÍTÁSA.

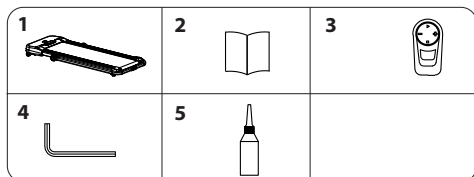


**FIGYELEM:** Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultálj orvosoddal vagy egyéb egészségügyi szakemberrel.

**FONTOS:** Mielőtt használnád ezt a terméket, alaposan olvasd el az összes utasítást. Őrizd meg ezt a használati utasítást későbbi felhasználásra.

## A CSOMAG TARTALMA

Mielőtt elkezdene használni, ellenőrizd, hogy a csomagolás tartalmazza-e az összes felsorolt elemet.



Nr.	Név	db.
1.	Futópad	1
2.	Használati utasítás	1
3.	Távírányító	1
4.	S5 imbuszkulcs	1
5.	Szilikonolaj, 20 ml	1

### BEVEZETÉS:

Köszönjük, hogy megvásárolta termékünket. Biztonságos és helyes használat érdekében kérjük, hogy az első használat előtt olvassa el alaposan a kézikönyvet, és őrizze meg, mivel fontos információkat tartalmaz.

### FONTOS BIZTONSÁGI ÓVINTÉZKEDÉSEK ÉS HASZNÁLATI UTASÍTÁSOK:

Alaposan olvassa el a használati utasítást a használat megkezdése előtt, és kövesse szigorúan a benne foglalt utasításokat a termék használata során. Kérjük, őrizze meg a használati utasítást, mivel fontos információkat tartalmaz.

#### A. ELEKTROMOS ENERGIAELLÁTÁS



**NE HASZNÁLJON HOSSZABBÍTÓT, ÉS NE PRÓBÁLJA MÓDOSÍTANI A MELLEKELT TÁPKÁBELT SEMMILYEN MÓDON. EZ TÜZVESZÉLYT VAGY ÁRAMÜTÉS VESZÉLYÉT, VALAMINT A SZÁMÍTÓGÉP KÁROSODÁSÁT OKOZHATJA. A KÉSZÜLÉKET MEGFELELŐEN KELL FÖLDEZNI.**

#### 1. A hálózati tápkábelt csak a szerelés sikeres befejezése és a motorvédő burkolat felhelyezése után szabad csatlakoztatni!

- Helyezze a készüléket egy sík felületre, egy megfelelő feszültségű és frekvenciájú, földelt elektromos aljzat közelében.
- A futópádot javasolt egy speciális, fitness berendezésekhez készült szőnyegen elhelyezni.
- Csatlakoztassa a tápkábelt egy túlfeszültség ellen védett elosztóhoz (nem része a készletnek), majd csatlakoztassa az elosztót egy földelt áramkörhöz. Semmilyen más eszköz nem lehet ugyanabban az áramkörben.
- A tápkábel nem lehet kiemelt hőhatásnak kitett helyen.
- A tápkábel nem helyezkedhet el a futópádot mozgó alkatrészei és a szállítókerekek közelében.
- Nem szabad gyúlékony spray-eket használni a készülék közelében. Az elektromos motor területén keletkező szikrák tűzveszélyt okozhatnak gyúlékony környezetben.
- A tápkábel és a dugó mindig tökéletes állapotban kell, hogy legyenek. Amennyiben károsodást észlel, ne próbálja meg önállóan javítani, és ne használja

a futópádot! A kézikönyvben leírt eljárásokon kívüli szervizelést kizárólag hivatalos szervíz végezheti.

9. Mindig húzza ki a tápkábelt, mielőtt bármelyik burkolati elemet leszerelné a futópádról.

10. **VESZÉLY** - Áramtalanítsa a futópádot tisztítás vagy karbantartás idejére. Ez megakadályozza az áramütés veszélyét.

11. So sem tegye ki a futópádot nedvességnek vagy esőnek. A futópádot nem kültéri használatra készült. Ne használja medence közelében vagy magas páratartalmú környezetben.

#### B. FÖLDEZÉSI MÓDSZEREK

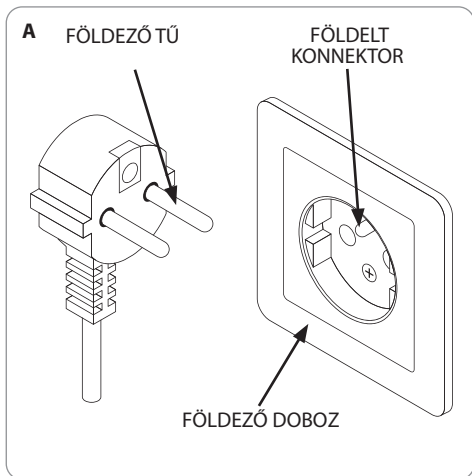
Ez a termék földelést igényel. Helytelen működés vagy hiba esetén a földelés biztosítja az elektromos áram számára az ellenállás legkisebb útvonalatát, csökkentve ezzel az áramütés veszélyét. Ez a termék földelővezetékekkel és földelt dugóval rendelkezik. A dugót egy megfelelően telepített és földelt aljzatba kell csatlakoztatni, minden helyi szabálynak és előírásnak megfelelően.



**VESZÉLY** – A földelővezeték helytelen csatlakoztatása áramütés veszélyét okozhatja. Ha kétségei vannak a termék helyes földelésével kapcsolatban, forduljon szakképzett villanyszerelőhöz vagy szerviztechnikushoz. **Ne módosítsa a termékhez mellékelt dugót - ha nem illeszkedik az aljzatba, megfelelő aljzatot kell telepítenie egy képzett villanyszerelőnek.**

Ez a termék 220 V névleges feszültségű áramkörben használható, és földelt dugóval rendelkezik, amely úgy néz ki, mint az A ábrán látható dugó.

Győződjön meg róla, hogy a termék olyan aljzatba van csatlakoztatva, amelynek konfigurációja megegyezik a dugóval. Ne használjon adaptert.



### C. BIZTONSÁGOS HASZNÁLAT



1. Helyezze a futópadot tiszta, sík felületre. A futópad csak kemény, egyenes felületen használható.
2. Ne helyezze a futópadot vastag szőnyegre, mert ez zavarhatja a megfelelő szellőzést vagy károsíthatja a szőnyeget és a futópad motorját.
3. Helyezze úgy a futópadot, hogy a dugó látható és könnyen hozzáférhető legyen.
4. Biztosítson elegendő szabad területet a futópad körül (min. 0,6 m, de inkább 1,5 m).
5. Használat előtt győződjön meg róla, hogy a futószalag megfelelően feszített.
6. A futópad bekapcsolása előtt lépjen a mellette lévő platformokra (jobb és bal oldalon), majd kapcsolja be a futópadot és lépjen a futószalagra (minimális sebességnél). Így elkerülheti a motor károsodását.
7. A sebességet fokozatosan változtassa, hogy elkerülje a hirtelen ugrásokat. A sebességváltozások nem lesznek azonnal érzékelhetők. A távirányítón lévő gombokkal állítsa be a kívánt sebességet a kijelzőn. A készülék fokozatosan igazodik hozzá.
8. Miután leáll a futópadról vagy a konzolon beállításokat módosít, lépjen a mellette lévő platformokra és mindig kapaszkodjon a korlátba!
9. Legyen óvatos, ha a futópad használata közben más tevékenységet végez, mint például tévénézés vagy olvasás. Ezek a tevékenységek elvonhatják a figyel-

met, ami egyensúlyvesztéshez, esésekhez és sérülésekhez vezethet.

10. Ne tegyen tárgyakat a készülék nyílásaihoz.

11. Ne érjen a készülék mozgó részeihez.

12. Ez a berendezés nem alkalmas olyan személyek számára (beleértve a gyerekeket is), akiknek csökkent fizikai képességük van, fogyatékkal élnek, vagy akik nem rendelkeznek tapasztalattal hasonló berendezés használatában, és nem ismerik a futópád kezelési utasításait. Ezek a személyek csak felügyelet mellett gyakorolhatnak a berendezésen, amelyet az ő biztonságukért felelős személy folyamatosan felügyel. Gyermekeknek semmiképpen sem szabad játszani a készülékkel.

13. Mielőtt bármilyen edzésprogramot elkezdene, konzultáljon orvosával vagy más egészségügyi szakemberrel. Ő segíthet az edzések gyakoriságának és intenzitásának (cél pulzusszám) beállításában, valamint az Ön korának és fizikai állapotának megfelelő időtartam kiválasztásában.

14. **FIGYELEM!** Ha mellkasi fájdalmat vagy szorítást, szabálytalan szívverést, légszomjat érez, gyengének érzi magát vagy kellemetlen érzést tapasztal edzés közben, **AZONNAL ÁLLJON LE AZ EDZÉSESEL!** A folytatás előtt konzultáljon orvosával.

15. Futópadon történő gyakorlás során viseljen megfelelő ruházatot. Ne viseljen hosszú, bő ruhákat, amelyek beakadhatnak a készülékbe. Mindig viseljen futócipőt vagy aerobik cipőt gumitalppal. Soha ne használja a futópadot mezítláb, csak zokniban vagy szandálban.

16. A futópad kizárólag otthoni használatra készült, nem alkalmas hosszantartó használatra.

17. Ajánlott a készüléket 10 percig kikapcsolni egy óra futás után, hogy elkerülje a túlzott használatból eredő meghibásodásokat és egyéb problémákat.

18. Ha a futópad nincs használatban, mindig állítsa az összes gombot OFF pozícióba, és húzza ki a tápkábelt a konnektorból.

19. A kenőanyagot gyerekek elől elzárva kell tartani. Ha véletlenül lenyeli vagy szembe kerül, öblítse ki vízzel és forduljon orvoshoz.

20. Ne használja a készüléket, ha a külső burkolat repedt vagy törött (kitett belső szerkezet) vagy ha a hegesztett elemek törtek.



**FIGYELEM:**

Ha az itt leírt ajánlásokat nem tartják be, felelősséget nem vállalunk semmilyen problémáért vagy sérülésért.

**MŰSZAKI SPECIFIKÁCIÓ**

Összcukott készülék méretei	1440 x 700 x 1095 mm	Sebességtartomány	0,8 - 12 km/h
Futószalag mérete	1050 x 420 mm	Motor (teljesítmény)	DC 1.25 HP
Áramellátás	220 V	Névleges frekvencia	50-60 Hz
Nettó tömeg	27,4 kg	Max. felhasználói súly	100 kg
LED kijelző	SEBESSÉG, TÁVOLSÁG, IDŐ, LÉPÉSSZÁM, ELÉGETETT KALÓRIÁK		

**ÖSSZESZERELÉSI ÚTMUTATÓ****FIGYELMEZTETÉS:**

**1. NE CSATLAKOZTASSA AZ ÁRAMKÁBELT AZ ESZKÖZ ÖSSZESZERELÉSE ELŐTT.**

2. Ne kezdjen el futópadot összeszerelni az összeszerelési útmutató átolvasása nélkül. Az utasítások be nem tartása károsíthatja a készüléket.

3. A futópad súlya miatt megfelelő óvintézkedéseket kell tenni annak kezelése során.

4. Mindíg tartsa távol a gyerekeket a futópadtól.

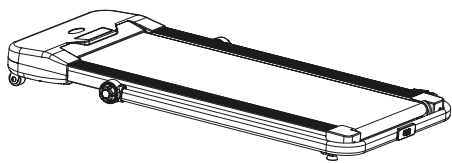
5. **FIGYELMEZTETÉS:** Ügyeljen arra, hogy az összeszerelés során ne sérüljenek meg a kábelek.

• Ne dobja ki a csomagolást az összeszerelés befejezéséig. Ne dobja ki a használati utasítást.

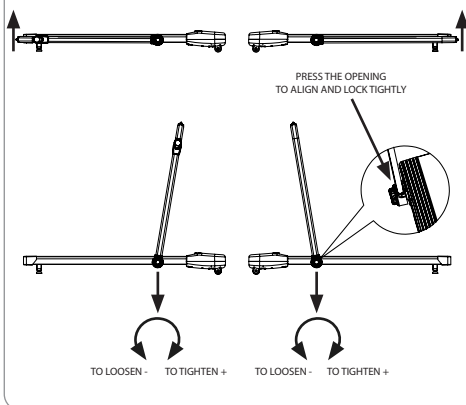
**LÉPÉS 2**

• Emelje fel a korlátot a rajz szerint, nézzen a külső borítás belső részére, helyezze a megfelelő pozícióba; húzza meg a korlátot az óramutató járásával megegyező irányban elhelyezett gombbal; a másik oldalon ugyanígy rögzítse a gombot. A futópad használata előtt győződjön meg róla, hogy a korlát stabilan áll. (lásd 2. ábra)

• csatlakoztassa az áramkábelt a tápcsatlakozóba.

**LÉPÉS 1****1**

• Emelje ki a készüléket a csomagolásból egy másik személy segítségével, és helyezze azt egy sík felületre, majd rendezze el a szükséges alkatrészeket a futópad mellett (lásd 1. ábra).

**2**

## FUTÓPAD SZÁLLÍTÁSA



### FIGYELEM:

A futópad szállítása előtt győződjön meg róla, hogy a tápkapcsoló OFF állásban van, és az áramkabel nincs csatlakoztatva az elektromos aljzathoz. Ne próbálja meg mozgatni a futópadot, ha az nincs összecsuksva és rögzített pozícióban.

MEGSÉRÜLÉSEK ELKERÜLÉSE ÉRDEKÉBEN A FUTÓPAD EMELÉSE VAGY ÁLÍTÁSA SORÁN BIZONYOSODJON MEG RÓLA, HOGY BIZTOS ÉS STABIL A FOGLÁSA.

## TÁROLÁS

A futópadot tiszta és száraz helyen kell tárolni. Győződjön meg róla, hogy a főkapcsoló ki van kapcsolva, és a készülék nincs csatlakoztatva az áramforráshoz.

## FUNKCIÓK ÚTMUTATÓJA



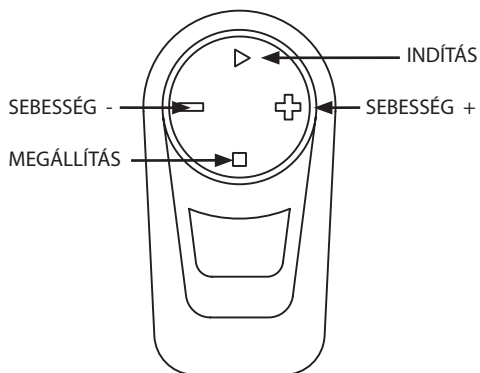
### KONZOL KIJELZŐ, JELLEMZŐK ÉS FUNKCIÓK

Az LED ablak a következőket mutatja: SEBESSÉG (SPEED), TÁVOLSÁG (DISTANCE), IDŐ (TIME), LÉPÉSSZÁM (STEP) és ELÉGETETT KALÓRIÁK (CALORIES).

1. Sebességtartomány (összecsuksott karfával):  
0,8 – 6,0 km/h
2. Sebességtartomány (kinyitott karfával):  
0,8 – 12,0 km/h
3. Időtartomány: 0:00 – 99:59
4. Távolságtartomány: 0,00 – 99,9
5. Lépésszámtartomány: 0000 – 9999
6. Kalóriatartomány: 0.00 – 999

### TÁVIRÁNYÍTÓ FUNKCIÓI

A távirányító gombjainak funkciói az alábbiakban láthatóak:



**1. START:** Nyomja meg a START gombot a futópád elindításához. Készenléti módban a futópád a minimális sebességgel indul. Az IDŐ (TIME), SEBESSÉG (SPEED), TÁVOLSÁG (DISTANCE) és LÉPÉSSZÁM (STEP) elkezdődik számolni.

**2. STOP:** Nyomja meg a STOP gombot a futópád megállításához. Működés közben a futópád fokozatosan áll meg.

**3. SEBESSÉG (SPEED) (+) vagy (-):**

a. Nyomja meg a SEBESSÉG (SPEED) gombot addig, amíg a kívánt sebesség meg nem jelenik a kijelzőn.

b. A futás során növelje vagy csökkentse a sebességet a SPEED (+) vagy (-) gombok megnyomásával. A sebesség 0,1 km/h-s lépésekben változik.

## MŰKÖDÉSI MÓD

Amikor a konzol teljes képet jelenít meg, készenléti módba lép. Nyomja meg a „START” gombot a kézi módba lépéshez.

A futópád 0,8 km/h sebességgel kezd működni.

Az IDŐ (TIME) és TÁVOLSÁG (DISTANCE) 0-ról kezd számolni. A Speed (+) vagy (-) gombok megnyomásával állítható a sebesség.



### FIGYELMEZTETÉS:

• Az edzés kezdetén ajánlott alacsony sebességen kezdeni és a korlátokba kapaszkodni, amíg nem érzi magát kényelmesen és meg nem ismerkedik a futópád kezelésével.

• A STOP gomb megnyomása megállítja a futópádot.

## ALVÓMÓD

Amikor a futópád leáll és több mint 10 percig nem történik művelet, az eszköz alvó módba lép. Az összes LED dióda kialszik, és a kijelző nem mutat adatokat.

Nyomja meg a START gombot a számítógép bekapcsolásához. Miután a kép teljesen megjelent, az eszköz visszatér a kezdeti készenléti módba.



### Megjegyzés:

Ha több távirányító van, amelyeket több futópádhhoz használnak és először használják őket, használat előtt össze kell hangolni a távirányítók és futópádok kódjait. Sikeres kódolás után nincs szükség a folyamat megismétlésére.

Kódolási folyamat: A futópád bekapcsolása előtt nyomja meg és tartsa lenyomva a START gombot a távirányítón. Ezután kapcsolja be a futópád áramellátását. A többszöri hangjelzés sikeres kódellenőrzést jelent. Végül engedje el a START gombot.

## EDZÉSI ÚTMUTATÓK

### BEMELEGÍTÉS AZ EDZÉS ELŐTT

Mielőtt elkezdené az edzést, érdemes bemelegíteni az izmokat. A felmelegedett izmok könnyebben nyújthatók, ezért szánjon az első 5-10 percre bemelegítésre. Ezután végezzen a képen bemutatott nyújtógyakorlatokat - minden lábhoz öt ismétlést, minden egyes ismétlést tartsa 10 másodpercig vagy tovább.

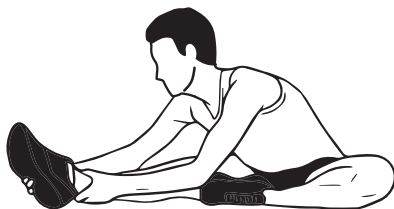
**Előrehajlás:** enyhén hajlítsa be a térdét, lassan hajoljon előre a törzsével, lazítsa el a hátat és a vállakat, próbálja meg a kezével megérinteni a lábujjakat. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismétlje meg a gyakorlatot háromszor (lásd Ábra 1)

1



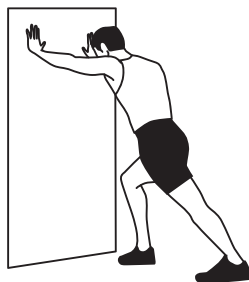
**Vádli nyújtása:** üljön a padlón, egyik lábát nyújtsa ki. A másik lábát hajlítsa be és húzza a kinyújtott lábhoz. Próbálja meg a kezével megérinteni a lábujjakat. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismételje meg a gyakorlatot minden lábon háromszor (lásd Ábra 2).

2



**Achilles-ín nyújtása:** támaszkodjon a kezével a falra, egyik lábát nyújtsa ki hátra és egyenesítse ki. A sarkak a padlón, a fal felé nézzenek. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismételje meg a gyakorlatot minden lábon háromszor (lásd Ábra 3)

3



**Comb nyújtása:** támaszkodjon a jobb kezével a falra, a bal kezével fogja meg a bal bokáját. Húzza azt a fenék felé, amíg feszülést érez a combjában. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismételje meg a gyakorlatot minden lábon háromszor (lásd Ábra 4)

4



**Adduktor nyújtása (a comb belső része):** üljön le úgy, hogy a talpakat összeérinti, a térdeket kifelé engedí. Húzza a talpakat a lágyék felé. Tartsa a pozíciót 10-15 másodpercig. Ismételje meg a gyakorlatot háromszor (lásd Ábra 5).

5



**BEMELEGÍTÉSI SZAKASZ:**

Ha Ön 35 évnél idősebb, vagy egészségi állapota nem tökéletes, és ez az első fizikai aktivitása, konzultáljon orvosával vagy szakemberrel.

Mielőtt elkezd használni a futópaddockot, tanulja meg, hogyan kell kezelni, bekapcsolni, megállítani, sebességet állítani stb.; ne álljon a készüléken ekkor. Ezután kezdje el használni a készüléket. Álljon a csúszásgátló oldalsó platformokra, és mindkét kézzel fogja meg a korlátot.

Tartsa az alacsony sebességet, körülbelül 1,0-2,0 km/h, miután hozzászokott a sebességhez, kezdhet futni, és növelheti a sebességet 3 km/h-ra. Tartsa ezt a sebességet körülbelül 10 percig, majd állítsa le a készüléket.

**EDZÉSI FÁZIS:**

Mielőtt elkezdené használni a készüléket, tudja meg, hogyan állíthatja be a sebességet. Sétáljon körülbelül 1 km-t állandó sebességgel, ez körülbelül 15-25 percet vesz igénybe. Ha 3 km/h sebességgel sétál, 1 km megtétele körülbelül 12 percig tart.

Ha kényelmesen érzi magát az állandó sebességnél, akkor növelheti azt. Ebben a szakaszban ne növelje hirtelen a sebességet.

**EDZÉS INTENZITÁSA:**

Bemelegítés 1,0-2,0 km/h sebességgel 2 percig, majd növelje a sebességet 3,0 km/h-ra, sétáljon 2 percig, ezután növelje a sebességet 4,0 km/h-ra és sétáljon további 2 percig.

Ezután minden további 2 perc után növelje a sebességet 0,5 km/h-val. Az edzést az Ön közérzetét figyelembe véve végezze.

**KALÓRIAÉGETÉS –****A LEGHATÉKONYABB MÓDSZER**

Bemelegítés 5 percig 3,0 km/h sebességgel, majd fokozatosan növelje a sebességet 0,5 km/h-ként minden 2 perc után, amíg eléri az Ön számára megfelelő állandó sebességet, amit 45 percig tartson. Végül fokozatosan csökkentse a sebességet 4 percig.

**EDZÉS GYAKORISÁGA:**

Edzési ciklus: 3-5 alkalom/hét, 15-60 perc/edzés. Állítsa össze a szakmai edzési tervet. A futás intenzitását a futópaddock sebességének szabályozásával ellenőrizheti.

**Mielőtt elkezdené az edzést, konzultáljon orvosával vagy más egészségügyi szakemberrel. A szakértők segítenek megfelelő edzési programot összeállítani az Ön életkora és egészségi állapota figyelembevételével, meghatározni az edzések tempóját, az edzés intenzitását. Ha az edzés során mellkasi nyomást vagy fájdalmat, szabálytalan szívverést, légszomjat, szédülést vagy más kellemetlenséget érez, azonnal hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz vagy más egészségügyi szakemberhez.**

**Választhat a standard sétáló sebesség és a kocogó sebesség között, ha a futópaddockon edz. Ha nincs elegendő tapasztalata vagy nem tudja megfelelően beállítani a sebességet, kövesse az alábbi utasításokat:**

SEBESSÉG:	SZINT:
1,0-3,0 km/h	kezdők számára
3,0-4,5 km/h	nyugodt, nem intenzív edzés
4,5-6,0 km/h	standard séta
6,0-7,5 km/h	gyors séta
7,5-9,0 km/h	kocogás
9,0-12,0 km/h	futás közepes sebessége

**FIGYELEM:**

Sétálás közben a sebességet legjobb  $\leq 6$  km/h tartományban tartani. Futás közben a sebességet legjobb  $\geq 8$  km/h tartományban tartani.



### FIGYELMEZTETÉS:

Mindig húzza ki a futópadoat a konnek-torból tisztítás vagy karbantartás előtt.

### FUTÓPAD TISZTÍTÁSA

Ne hanyagolja el a rendszeres karbantartást, ez meg-hosszabbítja a készülék élettartamát. **A nem megfe-lelő karbantartásból eredő károk nem tartoznak a garancia köré! Tartsa tisztán a futópadoat rendsze-res porszívózásával.**

Ügyeljen arra, hogy a futószalag mindkét olda-lán lévő látható részeket, valamint az oldalsó platformokat is tisztítsa meg. Tartsa tisztán a futócipőjét, hogy elkerülje az idegen tárgyak felhalmozódását a futószalag alatt.

- A futópadoat, a konzol keretét és a futószalag felü-letét hetente egyszer törölje át nedves, puha ruhá-val. Ügyeljen arra is, hogy eltávolítsa a port a futó-pad alól. Ne használjon papírtörölt – azok durvák és károsíthatják a tisztított felületeket.
- A Havonta egyszer tisztítsa meg a por és a szeny-nyeződések a motorfedél alatti területet. Ha háziál-lata van, gyakrabban kell tisztítania.

### A motorfedél alatti szennyeződések eltávolításá-nak útmutatója:

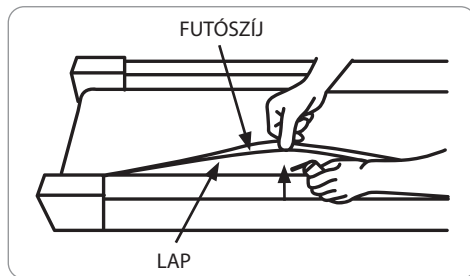
1. Kapcsolja ki a futópadoat és húzza ki az áramforrásból
2. Csavarja le a motorfedél összes csavarját.
3. Használjon sűrített levegőt vagy puha sörtéjű kefé-t a por és egyéb szennyeződések összegyűjtésére.
4. Ezután óvatosan porszívózza ki a szennyeződéseket.
5. Miután megtisztította a motor területét, csavarja visz-sza a motorfedél csavarjait.

### FUTÓSZALAG ÉS ALÁTÉT KENÉSE

- A futószalag és az alátét már előre be van kenve. A futószalag és az alátét közötti súrlódás fontos szerepet játszik a futópado működésében és élettar-tamában, így rendszeres kenés szükséges.
- Javasolt rendszeresen ellenőrizni az alátét állapotát.
- Ha károsodást észlel, forduljon szervizünkhöz.
- **FIGYELMEZTETÉS: Minden javítást szakembernek kell elvégeznie.**
- Kizárólag a kijelölt kenőanyag használata engedély-

ezett! A csomag tartalmaz egy üveg szilikonolajat. Ha napi egy óránál többet használja a futópadoat, havonta egyszer kell kenne, ha ritkábban használja, elegendő háromhavonta egyszer. A legjobb, ha min-den 30 használati óra után kenje meg.

### A futószalag kenésének útmutatója:



1. Kapcsolja ki a futópadoat és húzza ki az áramforrás-ból.
  2. Lazítsa meg a futószalagot, hogy hozzáférjen a hátsó hengerekhez (fontos, hogy jegyezze meg, hány fordulatot csinált a kulccsal a futószalag lazításakor).
  3. Használjon kis mennyiségű kenőanyagot (**max 5 ml**) Ivagy spray zselét, hogy elkerülje a fu-tópado mechanizmusának károsodását. Túl sok ke-nőanyag túlzott csúszást eredményezhet, és az olaj a motorra kerülhet, ami túlmelegedést okozhat. **Az olaj, az alátét, a motor vagy az elektronika túlzott bevonása nem jogosít fel garanciális igényre.**
  4. Húzza meg újra a szalagot (fordítsa el a kulcsot az ellenkező irányba pontosan annyiszor, ahányszor lazít-totta – szükség esetén középre állítsa a szalagot)
  5. Kenés után ne használja a futópadoat, hanem hagy-ja alacsony sebességen (kb. 2-3 km/h) futni néhány percig, hogy a kenőanyag egyenletesen eloszlassa a szalag teljes hosszában.
- A futószalag kenése után a futópado használatra kész.



### FIGYELMEZTETÉS:

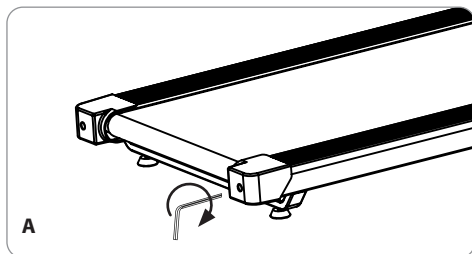
A cardio fitness berendezés helytelen vagy hiányos karbantartása nem jogosít fel ga-ranciális igényre!

## SZALAG ÁLLÍTÁSA

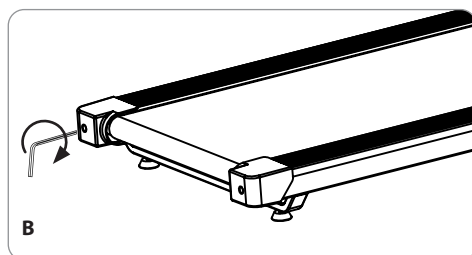
Ha a futószalag túl lazán van beállítva, használat közben csúszni fog; ha túl szorosan van feszítve, az befolyásolhatja a motor teljesítményét és növelheti a görgők és a szalag kopását. A szalagot úgy lehet eltávolítani az alátétől, hogy körülbelül 5-6 mm-rel elmozdítható legyen, ha a feszültsége megfelelő.

### CENTRAREA CURELEI DE RULARE

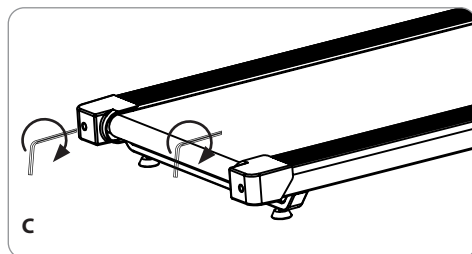
Helyezze a futópadozt egy sík felületre. Indítsa el a készüléket körülbelül 6-8 km/h sebességgel, figyelve a működését. Ha a futószalag jobbra mozdul, húzza ki a biztonsági kulcsot és a tápkábelt, forgassa el a jobb oldali állítócsavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd indítsa el újra a futópadozt, hogy ellenőrizze, a szalag középre állt-e. Ismétlje meg a fenti lépéseket addig, amíg a futószalag középre áll. KÉP – A



Ha a futószalag balra mozdul, húzza ki a biztonsági kulcsot és a tápkábelt, forgassa el a bal oldali állítócsavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd indítsa el újra a futópadozt, hogy ellenőrizze, a szalag középre állt-e. Ismétlje meg a fenti lépéseket addig, amíg a futószalag középre áll. KÉP – B



Hosszabb használat után a futószalag meglazulhat és szükség lehet az újraállítására. Húzza ki a biztonsági kulcsot és a tápkábelt, forgassa el a bal és jobb oldali csavart 1/4 fordulattal az óramutató járásával megegyező irányba, majd indítsa el újra a futópadozt, hogy ellenőrizze, a szalag középre állt-e. Ismétlje meg a fenti lépéseket addig, amíg a futószalag középre áll. KÉP – C



## Hibák észlelése és elhárítása

HIBA	LEÍRÁS	LEHETSÉGES OK	MEGOLDÁSI MÓDSZER
E01	Helytelen kommunikáció az alsó vezérlő és a konzol között a tápellátás bekapcsolása után.	1. A konzol kábelei nem megfelelően csatlakoztatva	Csatlakoztasd a konzol kábeleit megfelelő módon
		2. Nincs kimeneti jel a konzolból	Cseréld ki a konzolt
		3. Nincs kimeneti jel az alsó vezérlőből	Cseréld ki az alsó vezérlőt
E02	Az alsó vezérlő nem érzékeli a motorfeszültséget	1. A motorvezetékek nem megfelelő módon vannak csatlakoztatva	Csatlakoztasd a motorvezetékeket megfelelő módon
		2. Nincs kimeneti feszültség vagy helytelen kimeneti feszültség az alsó vezérlőből a motorhoz	Cseréld ki az alsó vezérlőt
		3. A motor nem működik	Cseréld ki a motort
E03	Az alsó vezérlő nem érzékeli a sebességjelzést	Az alsó vezérlésű PWM meghajtóáramkör hibája	Cseréld ki az alsó vezérlőt
E04	Túlfeszültség védelem	1. A futópad terhelése meghaladja a motor névleges működési feszültségét	A futópad terhelésének a motor névleges működési feszültségének határértékei belül kell maradnia
		2. A futópad motorja helytelenül működik	Cseréld ki a motort
		3. Hiba észlelése az alsó vezérlőtől a motor túlfeszültségéig	Cseréld ki az alsó vezérlőt
E05	Túláram védelem	1. A futópad terhelése meghaladja a motor névleges áramát	A futópad terhelésének a motor névleges munkaáramának határértékei belül kell maradnia
		2. A motor helytelen szerelése ellenállást vagy motorblokkolást okoz	Ellenőrizd, hogy a motor megfelelően van-e felszerelve
		3. Az alsó vezérlő áramkorlátozó rendszerének meghibásodása	Cseréld ki az alsó vezérlőt
E06	Túl alacsony feszültség	1. A kimeneti feszültség túl alacsony	Ellenőrizd, hogy az energiaellátási vonal épségben van-e
		2. Az alsó vezérlő nem tudja észlelni az áramkör jelét	Cseréld ki az alsó vezérlőt





**A gyártó nem vállal felelősséget a futópad helytelen használatáért, különösen nem:**

- a termék sérülése helytelen karbantartás és helytelen összeszerelés miatt,
- mechanikai sérülések,
- alkatrészek kopása normál használat során,
- olyan javításokért, amelyeket nem szakmai szerviz végez,
- helytelen kezelés vagy helytelen tárolás, víz hatásának kitétség miatt.

	Ez a szimbólum azt jelzi, hogy a terméket nem szabad más háztartási hulladékokkal együtt kidobni. A lengyel jogszabályok bírsággal büntetik az elektromos és elektronikai eszközök egyéb hulladékokkal való összekeverését. Megelőzhető a környezetre és az emberi egészségre potenciálisan negatív hatások, amelyek az elektronikai hulladékok helytelen kezeléséből eredhetnek, ha a terméket megfelelő módon hasznosítják.
	A csomagolás újrahasznosítható. Alkalmas a szétválogatásra.
	A csomagolás tartalmaz használati utasítást, amelyet a használat megkezdése előtt meg kell ismerni.
	A szimbólum azt jelenti, hogy ne feledkezzünk meg a használt csomagolás szemetbe dobásáról.
	A szimbólum azt jelenti, hogy az adott csomagot különösen óvni kell az eséstől.
	A szimbólum azt jelenti, hogy a csomag törékeny vagy finom elemeket tartalmaz.
	A szimbólum azt jelenti, hogy a csomagolást védjük a nedvességtől.
	Ne használja a darut.

A házi használatra szánt futópad HC osztály

Az utasítások letölthetők a gyártó weboldaláról [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)



## ΟΔΗΓΙΕΣ ΜΕΤΑΦΡΑΣΜΕΝΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ.

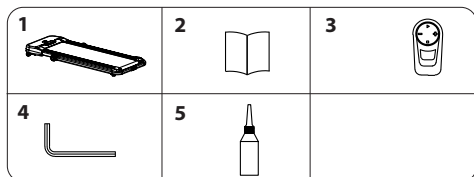


**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Πριν ξεκινήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας.

**ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ:** Πριν χρησιμοποιήσετε αυτό το προϊόν, διαβάστε προσεκτικά όλες τις οδηγίες. Διατηρήστε τις οδηγίες αυτές για μελλοντική χρήση.

## ΠΕΡΙΧΟΜΕΝΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

Πριν ξεκινήσετε τη χρήση, ελέγξτε αν όλα τα παρακάτω στοιχεία βρίσκονται μέσα στη συσκευασία.



Αρ.	Ονομασία	τεμ.
1.	Διάδρομος	1
2.	Εγχειρίδιο Χρήσης	1
3.	Τηλεχειριστήριο	1
4.	Άλλεν κλειδί S5	1
5.	Σιλικόνη λάδι, 20 ml	1

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ:

Ευχαριστούμε που αγοράσατε το προϊόν μας. Για να εξασφαλίσετε την ασφάλεια και τη σωστή χρήση, πριν από την πρώτη χρήση του προϊόντος διαβάστε τις οδηγίες και φυλάξτε τις, καθώς περιέχουν σημαντικές πληροφορίες.

### ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΜΕΤΡΑ ΠΡΟΦΥΛΑΞΗΣ ΚΑΙ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ:

Πρέπει να διαβάσετε προσεκτικά το εγχειρίδιο πριν από τη χρήση και να ακολουθείτε αυστηρά τις οδηγίες κατά τη διάρκεια της χρήσης του προϊόντος. Παρακαλούμε διατηρήστε το εγχειρίδιο καθώς περιέχει σημαντικές πληροφορίες.

#### A. ΗΛΕΚΤΡΙΚΗ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑ



**ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΕΙΤΕ ΠΡΟΕΚΤΑΣΕΙΣ Ή ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΤΕ ΝΑ ΤΡΟΠΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΤΟ ΠΑΡΕΧΟΜΕΝΟ ΚΑΛΩΔΙΟ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΜΕ ΚΑΝΕΝΑΝ ΤΡΟΠΟ. ΑΥΤΟ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΟΔΗΓΗΣΕΙ ΣΕ ΚΙΝΔΥΝΟ ΠΥΡΚΑΓΙΑΣ Ή ΗΛΕΚΤΡΟΠΛΗΞΙΑΣ, ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ ΣΕ ΒΛΑΒΗ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ. Η ΣΥΣΚΕΥΗ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΑ ΓΕΙΩΜΕΝΗ.**

1. Το καλώδιο τροφοδοσίας πρέπει να συνδεθεί στο δίκτυο μόνο μετά από την επιτυχή ολοκλήρωση της συναρμολόγησης και την τοποθέτηση του καλύμματος του κινητήρα!

2. Τοποθετήστε τη συσκευή σε μια επίπεδη επιφάνεια κοντά σε ένα γειωμένο ηλεκτρικό πρίζα με κατάλληλη τάση και συχνότητα ρεύματος.

3. Συνιστάται η τοποθέτηση του διαδρόμου σε ειδικό χαλάκι που προορίζεται για γυμναστική εξοπλισμό.

4. Συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας σε μια λωρίδα προστασίας από υπερτάσεις (δεν περιλαμβάνεται στο σετ), και στη συνέχεια συνδέστε τη λωρίδα σε ένα κύκλωμα με γείωση. Κανένα άλλο συσκευή δεν πρέπει να βρίσκεται στο ίδιο κύκλωμα.

5. Το καλώδιο τροφοδοσίας δεν πρέπει να εκτίθεται σε υψηλές θερμοκρασίες.

6. Το καλώδιο τροφοδοσίας δεν πρέπει να βρίσκεται κοντά σε κινούμενα μέρη του διαδρόμου και τροχούς μεταφοράς.

7. Μην χρησιμοποιείτε εύφλεκτα σπρέι κοντά στη συσκευή. Οι σπινθήρες στην περιοχή του κινητήρα μπορούν να προκαλέσουν πυρκαγιά σε εύφλεκτο περιβάλλον.

8. Το καλώδιο τροφοδοσίας και η υποδοχή πρέπει πάντα να βρίσκονται σε άριστη κατάσταση. Εάν παρατηρήσετε ζημιές, μην προσπαθήσετε να τις επιδιορθώσετε μόνοι σας και μην χρησιμοποιείτε τον διάδρομο! Το σέρβις πέραν των διαδικασιών που περιγράφονται σε αυτό το εγχειρίδιο πρέπει να εκτελείται μόνο από εξουσιοδοτημένο σέρβις.

9. Αποσυνδέστε πάντα το καλώδιο τροφοδοσίας πριν αποσυναρμολογήσετε οποιοδήποτε μέρος του καλύμματος του διαδρόμου.

10. **ΚΙΝΔΥΝΟΣ** - Αποσυνδέστε τον διάδρομο από το ρεύμα κατά τη διάρκεια καθαρισμού ή συντήρησης. Αυτό θα αποτρέψει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας.

11. Ποτέ μην εκθέτετε τον διάδρομο σε υγρασία ή βροχή. Ο διάδρομος δεν είναι κατάλληλος για χρήση στο εξωτερικό. Μην τον χρησιμοποιείτε κοντά σε πισίνα ή άλλο περιβάλλον με υψηλή υγρασία.

#### B. ΜΕΘΟΔΟΙ ΓΕΙΩΣΗΣ

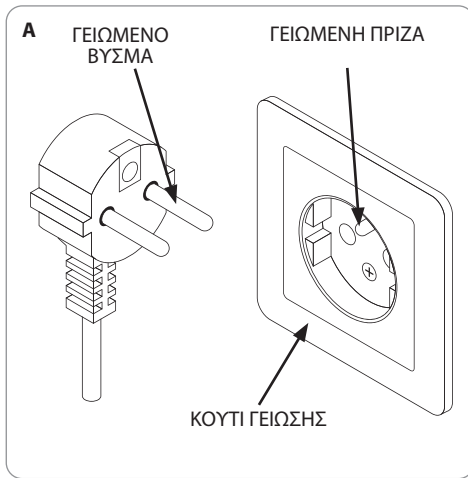
Αυτό το προϊόν πρέπει να γειωθεί. Σε περίπτωση ακατάλληλης λειτουργίας ή βλάβης, η γείωση παρέχει την πορεία της ελάχιστης αντίστασης για το ηλεκτρικό ρεύμα, προκειμένου να μειώσει τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Αυτό το προϊόν είναι εξοπλισμένο με καλώδιο γείωσης και μια βύσμα γείωσης. Το βύσμα πρέπει να συνδεθεί σε κατάλληλη πρίζα που είναι σωστά εγκατεστημένη και γειωμένη, σύμφωνα με όλους τους τοπικούς κανονισμούς και τις ρυθμίσεις.



**ΚΙΝΔΥΝΟΣ** - Η ακατάλληλη σύνδεση του καλωδίου γείωσης της συσκευής μπορεί να προκαλέσει κίνδυνο ηλεκτροπληξίας. Αν έχετε αμφιβολίες αν το προϊόν είναι σωστά γειωμένο, επικοινωνήστε με έναν ειδικευμένο ηλεκτρολόγο ή τεχνικό. Μην τροποποιείτε το βύσμα που παρέχεται με το προϊόν - αν δεν ταιριάζει στην πρίζα, μια κατάλληλη πρίζα πρέπει να εγκατασταθεί από έναν ειδικευμένο ηλεκτρολόγο.

Αυτό το προϊόν είναι προορισμένο για χρήση σε κύκλωμα ονομαστικής τάσης 220 V και διαθέτει ένα βύσμα γείωσης, το οποίο μοιάζει με το βύσμα που φαίνεται στο σχέδιο A.

Βεβαιωθείτε ότι το προϊόν συνδέεται σε πρίζα με την ίδια διαμόρφωση με το βύσμα. Μην χρησιμοποιείτε προσαρμογέα.



### C. ΑΣΦΑΛΗΣ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ



1. Τοποθετήστε τον διάδρομο σε μια καθαρή, επίπεδη επιφάνεια. Ο διάδρομος πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο όταν τοποθετηθεί σε σκληρή και επίπεδη επιφάνεια.
2. Μην τοποθετείτε τον διάδρομο πάνω σε παχύ χαλί, καθώς αυτό μπορεί να εμποδίσει τη σωστή αερισμό ή να βλάψει το χαλί και τον κινητήρα του διαδρόμου.
3. Τοποθετήστε τον διάδρομο έτσι ώστε η πρίζα να είναι ορατή και εύκολα προσβάσιμη.
4. Παρέχετε επαρκή ποσότητα ελεύθερου χώρου γύρω από τον διάδρομο (τουλάχιστον 0,6 μ., ιδανικά 1,5 μ.).
5. Πριν από τη χρήση, βεβαιωθείτε ότι ο μίαντας του διαδρόμου είναι καλά τεκτονωμένος.
6. Πριν ενεργοποιήσετε τον διάδρομο, πρέπει πρώτα να σταθείτε στις πλαϊνές πλατφόρμες (δεξιά και αριστερά του μίαντα), στη συνέχεια να ενεργοποιήσετε τον διάδρομο και να ανεβείτε στον μίαντα (στην ελάχιστη ταχύτητα). Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγετε τη βλάβη του κινητήρα.
7. Αλλάξτε την ταχύτητα σταδιακά, για να αποφύγετε απότομες αλλαγές. Οι αλλαγές ταχύτητας του διαδρόμου δεν θα είναι άμεσα ορατές. Χρησιμοποιήστε τα κουμπιά στο τηλεχειριστήριο για να ορίσετε την επιθυμητή ταχύτητα στην οθόνη. Η συσκευή θα προσαρμοστεί σταδιακά.
8. Πριν κατέβετε από τον διάδρομο ή σε περίπτωση αλλαγής ρυθμίσεων στην κονσόλα, ανέβείτε στις πλα-

ίνες πλατφόρμες και κρατηθείτε πάντα από τις μπάρες ασφαλείας!

9. Να είστε προσεκτικοί αν κάνετε άλλες δραστηριότητες ενώ περπατάτε στον διάδρομο, όπως να παρακολουθείτε τηλεόραση ή να διαβάζετε. Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να σας αποσπάσουν, οδηγώντας σε απώλεια ισορροπίας και προκαλώντας πτώσεις και τραυματισμούς.

10. Μην ριχνετε κανένα αντικείμενο στις οπές της συσκευής.

11. Μην αγγίζετε τα κινούμενα μέρη της συσκευής.

12. Αυτή η συσκευή δεν είναι κατάλληλη για άτομα (συμπεριλαμβανομένων των παιδιών) με μειωμένη φυσική ικανότητα, με φυσική ή νοητική αναπηρία, ή για άτομα που δεν έχουν εμπειρία σε ασκήσεις σε παρόμοια συσκευή ή δεν έχουν επαρκείς πληροφορίες και δεν έχουν διαβάσει το εγχειρίδιο χρήσης του διαδρόμου. Τα άτομα αυτά μπορούν να ασκούνται στη συσκευή μόνο υπό την αυστηρή επίβλεψη εξουσιοδοτημένου προσώπου, το οποίο είναι άμεσα υπεύθυνο για την ασφάλειά τους. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να επιτρέπεται στα παιδιά να παίζουν με τη συσκευή.

13. Πριν από την έναρξη οποιουδήποτε προγράμματος άσκησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ή άλλο επαγγελματία υγείας. Μπορεί να σας βοηθήσει να προσαρμόσετε τη συχνότητα και την ένταση των ασκήσεων (στόχος επίπεδο καρδιακού ρυθμού) καθώς και τον κατάλληλο χρόνο ανάλογα με την ηλικία και τη φυσική σας κατάσταση.

14. ΠΡΟΣΟΧΗ! Αν αισθανθείτε πόνο ή πίεση στο στήθος, ανώμαλο καρδιακό ρυθμό, δυσπνοία, αδυναμία ή δυσφορία κατά τη διάρκεια της άσκησης, ΔΙΑΚΟΠΤΕΤΕ ΑΜΕΣΑ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ! Πριν συνεχίσετε, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

15. Κατά τη διάρκεια της άσκησης στον διάδρομο φοράτε κατάλληλα ρούχα. Μη φοράτε μακριά, χαλαρά ρούχα που μπορεί να κολλήσουν στη συσκευή. Φοράτε πάντα αθλητικά παπούτσια ή αεροβικής με καουτσούκ σόλα. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε τον διάδρομο γυμνοπόδαρος ή φορώντας μόνο κάλτσες ή σανδάλια.

16. Ο διάδρομος προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση και δεν προορίζεται για μακροχρόνια χρήση.

17. Συνιστάται το αποσύνδεση της τροφοδοσίας για 10 λεπτά μετά από 1 ώρα τρεξιματος για να αποφευχθεί η υπερβολική φθορά του εξοπλισμού και τυχόν βλάβες από αυτό.

18. Όταν ο διάδρομος δεν χρησιμοποιείται, πάντα να ρυθμίζετε όλα τα κουμπιά στη θέση OFF και να αποσυνδέετε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα.

19. Το λάδι πρέπει να φυλάσσεται σε μέρος που δεν είναι προσβάσιμο στα παιδιά. Σε περίπτωση κατά λάθος κατάποσης ή επαφής του λαδιού με τα μάτια, ξεπλύνετε με νερό και συμβουλευτείτε έναν γιατρό.

20. Μη χρησιμοποιείτε τη συσκευή, εάν η εξωτερική θήκη είναι ραγισμένη ή σπασμένη (εκτεθειμένη η εσωτερική δομή) ή εάν έχουν ραγίσει τα συγκολλημένα στοιχεία.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:**

Εάν δεν τηρηθούν οι οδηγίες αυτού του εγχειριδίου, δεν φέρουμε ευθύνη για οποιοδήποτε προβλήματα ή τραυματισμούς.

**ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ**

Διαστάσεις συσκευασμένης συσκευής	1440 x 700 x 1095 mm	Εύρος ταχυτήτων	0,8 - 12 km/h
Διάσταση μιάντα	1050 x 420 mm	Κινητήρας (ισχύς)	DC 1.25 HP
Τροφοδοσία	220 V	Ονομαστική συχνότητα	50-60 Hz
Καθαρό βάρος	27,4 kg	Μέγ. βάρος χρήστη	100 kg
Οθόνη LED	ΤΑΧΥΤΗΤΑ, ΑΠΟΣΤΑΣΗ, ΧΡΟΝΟΣ, ΑΡΙΘΜΟΣ ΒΗΜΑΤΩΝ, ΚΑΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ		

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ****UWAGA:**

**1. ΜΗΝ ΣΥΝΔΕΞΕΤΕ ΤΟ ΚΑΛΩΔΙΟ ΤΡΟΦΟΔΟΣΙΑΣ ΠΡΙΝ ΟΛΟΚΛΗΡΩΘΕΙ Η ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΥΣΚΕΥΗΣ.**

2. Μην προχωρήσετε στη συναρμολόγηση της διάδρομου πριν διαβάσετε τις οδηγίες συναρμολόγησης. Η μη τήρηση των οδηγιών μπορεί να οδηγήσει σε βλάβη της συσκευής.

3. Λόγω του βάρους της διάδρομου, πρέπει να ληφθούν κατάλληλα μέτρα προφύλαξης κατά τη διαχείρισή της.

4. Κρατήστε πάντα τα παιδιά μακριά από τη διάδρομο.

5. **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΪΣΗ:** Προσέξτε να μην καταστρέψετε τα καλώδια κατά τη συναρμολόγηση.

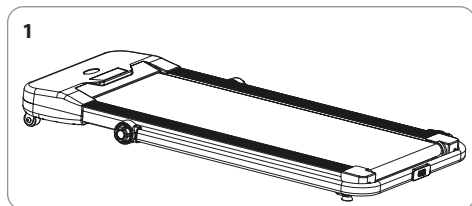
επιφάνεια, στη συνέχεια τοποθετήστε τα απαραίτητα εξαρτήματα δίπλα στη διάδρομο (σχ.1).

• Μην πετάξετε τη συσκευασία μέχρι να ολοκληρωθεί η συναρμολόγηση. Μην πετάξετε τις οδηγίες χρήσης.

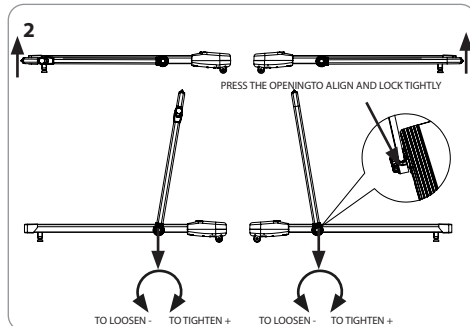
**ΒΗΜΑ 2**

• Σηκώστε τη χειρολαβή σύμφωνα με το σχέδιο, εξετάστε το εσωτερικό μέρος του πλαϊνού καλύμματος, τοποθετήστε το στη σωστή θέση· σφίξτε τη χειρολαβή χρησιμοποιώντας τον διακόπτη κινούμενος προς την κατεύθυνση των δεικτών του ρολογιού· στερεώστε τον διακόπτη από την άλλη πλευρά με τον ίδιο τρόπο. Πριν χρησιμοποιήσετε τη διάδρομο, βεβαιωθείτε ότι η χειρολαβή δεν κουνιέται. (σχ. 2)

• συνδέστε το καλώδιο τροφοδοσίας στην πρίζα τροφοδοσίας

**ΒΗΜΑ 1****1**

• Βγάλτε τη συσκευή από τη συσκευασία με τη βοήθεια ενός άλλου ατόμου και τοποθετήστε τη σε μια επίπεδη



## ΜΕΤΑΦΟΡΑ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ



### ΠΡΟΣΟΧΗ:

Πριν από τη μεταφορά του διαδρόμου, βεβαιωθείτε ότι ο διακόπτης τροφοδοσίας βρίσκεται στη θέση OFF και ότι το καλώδιο τροφοδοσίας είναι αποσυνδεδεμένο από την πρίζα. Μην προσπαθήσετε να μεταφέρετε τον διάδρομο εάν δεν είναι διπλωμένος και σε κλειδωμένη θέση.

ΓΙΑ ΝΑ ΑΠΟΦΥΓΕΤΕ ΟΠΟΙΟΔΗΠΟΤΕ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΑΝΎΨΩΣΗΣ Ή ΤΟΠΟΘΕΤΗΣΗΣ ΤΟΥ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ, ΒΕΒΑΙΩΘΕΙΤΕ ΌΤΙ Η ΛΑΒΉ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΣΤΑΘΕΡΉ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΉΣ.

## ΑΠΟΉΚΕΥΣΗ

Ο διάδρομος πρέπει να αποθηκεύεται σε καθαρό και ξηρό χώρο. Βεβαιωθείτε ότι ο κύριος διακόπτης είναι απενεργοποιημένος και ότι η συσκευή δεν είναι συνδεδεμένη στο ρεύμα.

## ΟΔΗΓΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΩΝ



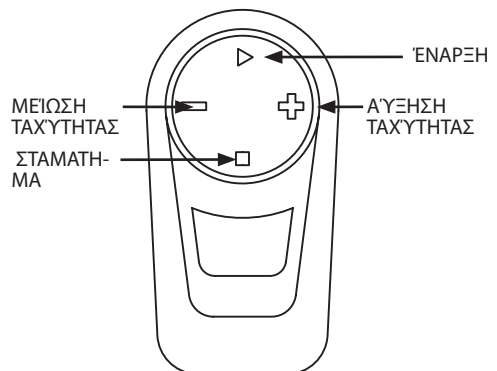
### ΟΘΟΝΗ ΚΟΝΣΟΛΑΣ, ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ

Το παράθυρο LED εμφανίζει: SPEED (ΤΑΧΥΤΗΤΑ), DISTANCE (ΑΠΟΣΤΑΣΗ), TIME (ΧΡΟΝΟΣ), STEP (ΑΡΙΘΜΟΣ ΒΗΜΑΤΩΝ) και CALORIES (ΚΑΜΕΝΕΣ ΘΕΡΜΙΔΕΣ).

1. Εύρος ταχυτήτων (με διπλωμένη χειρολαβή): 0,8 – 6,0 χλμ/ώρα
2. Εύρος ταχυτήτων (με αναπτυσγμένη χειρολαβή): 0,8 – 12,0 χλμ/ώρα
3. Εύρος χρόνου: 0:00 – 99:59
4. Εύρος αποστάσεων: 0,00 – 99,9
5. Εύρος βημάτων: 0000 – 9999
6. Εύρος θερμίδων: 0.00 – 999

### ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΛΕΧΕΙΡΙΣΤΗΡΙΟΥ

Οι λειτουργίες των κουμπιών του τηλεχειριστηρίου παρουσιάζονται παρακάτω:



**1. ΕΚΚΙΝΗΣΗ:** Πατήστε το κουμπί START για να ενεργοποιήσετε τον διάδρομο. Σε κατάσταση αναμονής, ο διάδρομος θα ξεκινήσει να κινείται με την ελάχιστη ταχύτητα. Ο χρόνος (TIME), η ταχύτητα (SPEED), η απόσταση (DISTANCE) και οι βήματα (STEP) θα αρχίσουν να καταγράφονται.

**2. ΔΙΑΚΟΠΗ:** Πατήστε το κουμπί STOP για να σταματήσετε τον διάδρομο. Σε κατάσταση λειτουργίας, ο διάδρομος θα σταματήσει σταδιακά.

**3.ΤΑΧΥΤΗΤΑ (SPEED) (+) ή (-)**

α. Πατήστε το κουμπί SPEED (ταχύτητα) μέχρι να εμφανιστεί η επιθυμητή ταχύτητα στην οθόνη.

β. Αυξήστε ή μειώστε την ταχύτητα κατά τη διάρκεια της άσκησης πατώντας το κουμπί Speed (+) ή (-). Η ταχύτητα θα αυξάνεται ή θα μειώνεται κατά 0,1 χλμ/ώρα.

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Όταν η κονσόλα εμφανίσει την πλήρη εικόνα, μεταβαίνει σε κατάσταση αναμονής. Πατήστε το κουμπί «START» για να περάσετε σε χειροκίνητη λειτουργία.

Ο διάδρομος θα ξεκινήσει τη λειτουργία από ταχύτητα 0,8 χλμ/ώρα.

Ο χρόνος (TIME) και η απόσταση (DISTANCE) θα αρχίσουν να καταγράφονται από το μηδέν.

Πατώντας τα κουμπιά Speed (+) ή (-) επιτρέπεται η προσαρμογή της ταχύτητας.



**ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:**

• Στην αρχή της συνεδρίας εκγύμνασης, συνιστάται να διατηρήσετε χαμηλή ταχύτητα και να κρατηθείτε από τις χειρολαβές, μέχρι να αισθανθείτε άνετα και να

εξοικειωθείτε με τη λειτουργία του διαδρόμου.

• Πατώντας το κουμπί STOP θα προκαλέσετε τη διακοπή λειτουργίας του διαδρόμου.

**ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ ΑΝΑΜΟΝΗΣ**

Όταν ο διάδρομος σταματήσει και δεν πραγματοποιηθεί καμία δραστηριότητα για περισσότερο από 10 λεπτά, η συσκευή θα μεταβεί σε λειτουργία αναμονής. Τα LED όλων των παραθύρων θα σβήσουν και η οθόνη δεν θα εμφανίζει πλέον δεδομένα.

Πατήστε το κουμπί START για να ενεργοποιήσετε τον υπολογιστή. Μετά την πλήρη εμφάνιση της εικόνας, η συσκευή θα επιστρέφει ξανά στην αρχική κατάσταση αναμονής.



**Σημείωση:**

Εάν χρησιμοποιούνται πολλά τηλεχειριστήρια για τον έλεγχο πολλαπλών διαδρόμων και χρησιμοποιούνται για πρώτη φορά, πρέπει να προσαρμοστούν τα κωδικόι των τηλεχειριστηρίων και των διαδρόμων πριν από τη χρήση. Μετά την επιτυχή προσαρμογή των κωδικών, δεν υπάρχει ανάγκη για επανάληψη αυτού του βήματος. Διαδικασία λειτουργίας κωδικού: Πριν από την ενεργοποίηση του διαδρόμου πατήστε και κρατήστε πατημένο το κουμπί START στο τηλεχειριστήριο. Στη συνέχεια, ενεργοποιήστε την τροφοδοσία του διαδρόμου. Η επαναλαμβανόμενη εκπομπή ηχητικού σήματος σημαίνει την επιτυχή επαλήθευση του κωδικού. Τέλος, αφήστε το κουμπί START.

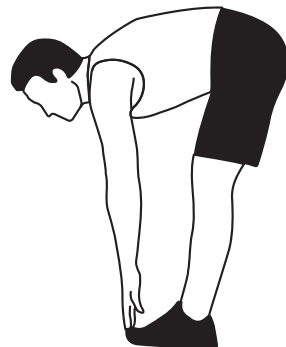
**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΆΣΚΗΣΗ**

**ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗ ΠΡΙΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗ**

Πριν ξεκινήσετε την άσκηση, είναι σημαντικό να ζεστάνετε τους μύες σας. Οι ζεστοί μύες είναι πιο ευέλικτοι, οπότε αφιερώστε τα πρώτα 5 έως 10 λεπτά σε προθέρμανση. Στη συνέχεια, εκτελέστε τις διατάξεις που παρουσιάζονται στην εικόνα - κάνετε πέντε επαναλήψεις για κάθε πόδι, διαρκούν 10 δευτερόλεπτα ή περισσότερο.

**Κλίσεις προς τα εμπρός:** λυγίστε ελαφρώς τα γόνατα, κάνετε αργά μια κλίση του κορμού προς τα εμπρός, χαλαρώστε την πλάτη και τους ώμους, προσπαθήστε να αγγίξετε με τα χέρια τα δάχτυλα των ποδιών. Διατηρήστε τη θέση για 10 - 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την άσκηση τρεις φορές (δείτε Εικόνα 1).

1



### **Διάταση των τρικεφάλων των γαστροκνημίων:**

**καθίστε** στο πάτωμα, εκτείνετε ένα πόδι. Λυγίστε το άλλο πόδι και τραβήξτε το προς το εκτεταμένο πόδι. Προσπαθήστε να αγγίξετε τα δάχτυλα του ποδιού με τα χέρια. Διατηρήστε τη θέση για 10 - 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την άσκηση τρεις φορές για κάθε πόδι (δείτε Εικόνα 2).

2



**Διάταση του τένοντα του Αχιλλέα:** στηριχτείτε στα χέρια σας σε έναν τοίχο, τεντώστε ένα πόδι προς τα πίσω και εκτείνετε το. Τα πέλματα στο πάτωμα, στραμμένα προς τον τοίχο. Διατηρήστε τη θέση για 10 - 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την άσκηση τρεις φορές για κάθε πόδι (δείτε Εικόνα 3).

3



**Διάταση του τετρακέφαλου μύος του μηρού:** Στήριχτείτε με το δεξιό σας χέρι στον τοίχο και με το αριστερό χέρι πιάστε τον αριστερό αστράγαλο. Τραβήξτε τον προς τα γλουτούς μέχρι να αισθανθείτε ένταση στο μηρό. Διατηρήστε τη θέση για 10 - 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την άσκηση τρεις φορές για κάθε πόδι (δείτε Εικόνα 4).

4



**Διάταση του μύος sartorius (εσωτερικών μερών των μηρών):** καθίστε, ενώνοντας τις πατούσες των ποδιών σας, με τα γόνατα προς τα έξω. Τραβήξτε τα πόδια προς τη βουβωνική χώρα. Διατηρήστε τη θέση για 10 - 15 δευτερόλεπτα. Επαναλάβετε την άσκηση τρεις φορές (δείτε Εικόνα 5).

5





## ΦΑΣΗ ΠΡΟΘΕΡΜΑΝΣΗΣ:

### FAZA ROZGRZEWKI:

Εάν είστε άνω των 35 ετών ή δεν έχετε άριστη υγεία και αυτή είναι η πρώτη σας φυσική δραστηριότητα, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή ειδικό σας.

Πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τον διάδρομο, μάθετε πώς να τον χειρίζεστε, να τον εκκινείτε, να τον σταματάτε, να ρυθμίζετε την ταχύτητα κτλ. μην στέκεστε πάνω του τότε. Στη συνέχεια, μπορείτε να αρχίσετε να τον χρησιμοποιείτε. Σταθείτε στις αντιολισθητικές πλατφόρμες πλευρικά και κρατηθείτε από τη χειρολαβή με και τα δύο χέρια. Διατηρήστε χαμηλή ταχύτητα περίπου 1,0-2,0 χλμ/ώρα, και αφού συνηθίσετε την ταχύτητα, μπορείτε να αρχίσετε να τρέχετε και να αυξήσετε την ταχύτητα στα 3 χλμ/ώρα. Διατηρήστε την ταχύτητα για περίπου 10 λεπτά, και στη συνέχεια σταματήστε τη συσκευή.

### ΦΑΣΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ:

Πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε τη συσκευή, μάθετε πώς να προσαρμόζετε την ταχύτητα. Περπατήστε περίπου 1 χλμ σταθερή ταχύτητα και καταγράψτε τον χρόνο, θα σας πάρει περίπου 15-25 λεπτά. Εάν περπατάτε με ταχύτητα 3 χλμ/ώρα, θα σας πάρει περίπου 12 λεπτά για να διανύσετε 1 χλμ. Εάν νιώθετε άνετα με μια σταθερή ταχύτητα, μπορείτε να την αυξήσετε. Σε αυτό το στάδιο, δεν πρέπει να αυξήσετε απότομα την ταχύτητα.

### ΕΝΤΑΣΗ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

Προθέρμανση με ταχύτητα 1,0-2,0 χλμ/ώρα για 2 λεπτά, στη συνέχεια αυξήστε την ταχύτητα στα 3,0 χλμ/ώρα, περπατήστε για 2 λεπτά, μετά αυξήστε την ταχύτητα στα 4,0 χλμ/ώρα και περπατήστε άλλα 2 λεπτά. Στη συνέχεια αυξήστε την ταχύτητα κατά 0,5 χλμ/ώρα κάθε επόμενο 2 λεπτά. Ασκηθείτε με βάση την προσωπική σας αίσθηση.

### ΚΑΥΣΗ ΘΕΡΜΙΔΩΝ –

#### Η ΠΙΟ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ

Προθερμάνετε για 5 λεπτά με ταχύτητα 3,0 χλμ/ώρα, στη συνέχεια αυξήστε σταθερά την ταχύτητα κατά 0,5 χλμ/ώρα κάθε 2 λεπτά, μέχρι να φτάσετε σε μια σταθερή ταχύτητα που είναι κατάλληλη για εσάς για 45 λεπτά. Στο τέλος, θα πρέπει να μειώσετε σταδιακά την ταχύτητα για 4 λεπτά.

### ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ:

Κύκλος εκγύμνασης: 3-5 φορές/εβδομάδα, 15-60 λεπτά/προπόνηση. Σχεδιάστε ένα επαγγελματικό πρόγραμμα προπόνησης.

Μπορείτε να ελέγξετε την ένταση του τρεξίματος ρυθμίζοντας την ταχύτητα του διαδρόμου. *prędkość bieżni.*

**Πριν από την έναρξη της προπόνησης, συμβουλευτείτε τον γιατρό ή άλλον επαγγελματία υγείας. Οι ειδικοί θα σας βοηθήσουν να δημιουργήσετε ένα κατάλληλο πρόγραμμα ασκήσεων, προσαρμοσμένο στην ηλικία και την κατάσταση της υγείας σας, να καθορίσετε τον ρυθμό των ασκήσεων, την ένταση της προπόνησης. Εάν κατά τη διάρκεια της άσκησης αισθανθείτε πίεση ή πόνο στο στήθος, ακανόνιστους καρδιακούς ρυθμούς, δυσκολία στην αναπνοή, ζαλάδα ή άλλη δυσφορία, διακόψτε αμέσως την άσκηση και συμβουλευτείτε έναν γιατρό ή άλλον επαγγελματία υγείας.**

**Μπορείτε να επιλέξετε την τυπική ταχύτητα περπατήματος ή τρεξίματος, αν ασκείστε σε διάδρομο. Εάν δεν έχετε αρκετή εμπειρία ή δεν είστε σίγουροι για την κατάλληλη ταχύτητα, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:**

ΤΑΧΥΤΗΤΑ:	ΕΠΙΠΕΔΟ:
1,0-3,0 km/h	για αρχάριους
3,0-4,5 km/h	ήρεμη, όχι έντονη προπόνηση
4,5-6,0 km/h	κανονικό βάδισμα
6,0-7,5 km/h	γρήγορο βάδισμα
7,5-9,0 km/h	τζόκινγκ
9,0-12,0 km/h	μέση ταχύτητα τρεξίματος



#### ΠΡΟΣΟΧΗ:

Κατά τη διάρκεια του περπατήματος, είναι καλύτερο να διατηρείτε την ταχύτητα εντός των  $\leq 6$  χλμ/ώρα. Κατά το τρέξιμο, είναι καλύτερο να διατηρείτε την ταχύτητα εντός των  $\geq 8$  χλμ/ώρα.



### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΪΣΗ:

Πάντα αποσυνδέετε τον διάδρομο από το ρεύμα πριν από τον καθαρισμό ή τη συντήρηση.

### ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΔΙΑΔΡΟΜΟΥ

Μην παραλείπετε την τακτική συντήρηση, καθώς θα παρατείνει τη διάρκεια ζωής της συσκευής. **Οι βλάβες που προκαλούνται από ανεπαρκή φροντίδα της συσκευής δεν καλύπτονται από την εγγύηση!** Διατηρείτε τον διάδρομο καθαρό με τακτικό καθαρισμό. Φροντίστε να καθαρίζετε τα εκτεθειμένα μέρη της επιφάνειας εργασίας και τις πλευρικές πλατφόρμες. Διατηρείτε τα παπούτσια σας καθαρά για να αποφεύγετε τη συσσώρευση ξένων σωμάτων κάτω από τη ζώνη του διαδρόμου.

• **Ο διάδρομος, το πλαίσιο της κονσόλας και η επιφάνεια του διαδρόμου** πρέπει να καθαρίζονται μία φορά την εβδομάδα με ένα υγρό και μαλακό πανί. Μην ξεχνάτε να αφαιρείτε τη σκόνη από κάτω από τον διάδρομο. **Μη χρησιμοποιείτε χαρποπετσέτες - είναι τραχιές και μπορεί να βλάψουν τις καθαριζόμενες επιφάνειες.**

• Καθαρίζετε τακτικά κάθε μήνα το χώρο κάτω από την κάλυψη του κινητήρα από σκόνη και βρωμιά. Εάν έχετε κατοικίδια στο σπίτι, μπορεί να χρειάζεται να το κάνετε πιο συχνά.

**Οδηγίες για την αφαίρεση των ρύπων κάτω από την κάλυψη του κινητήρα:**

1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο και αποσυνδέστε τον από την πηγή τροφοδοσίας.
2. Αφαιρέστε την κάλυψη του κινητήρα από όλες τις πλευρές.
3. Χρησιμοποιήστε συμπιεσμένο αέρα ή μια βούρτσα με μαλακές τρίχες για να συλλέξετε τη σκόνη και άλλους ρύπους.
4. Στη συνέχεια, καθαρίστε προσεκτικά τους ρύπους με έναν ηλεκτρικό σκούπα.
5. Αφού καθαρίσετε τον χώρο του κινητήρα, βιδώστε ξανά την κάλυψη του κινητήρα

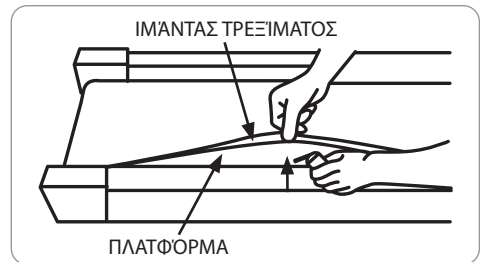
### ΛΙΠΑΝΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑΣ

- Η ζώνη του διαδρόμου και η πλατφόρμα είναι ήδη προ-λιπανθεί. Η τριβή μεταξύ της ζώνης και της πλατφόρμας μπορεί να παίξει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία και τη διάρκεια ζωής του διαδρόμου, και απαιτείται τακτική λίπανση.
- Συνιστάται τακτικός έλεγχος της κατάστασης της πλατφόρμας.
- Εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε βλάβη, επικοινωνή-

στε με την τεχνική υποστήριξη.

- **ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΪΣΗ:** Οποιαδήποτε επισκευή πρέπει να γίνεται από ειδικό.
- Χρησιμοποιείτε μόνο το ειδικό λιπαντικό! Στο σετ περιλαμβάνεται ένα μπουκάλι σιλικόνης.
- Εάν ασκείτε στον διάδρομο τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα, πρέπει να λιπαίνετε τον διάδρομο μία φορά το μήνα, ενώ αν τον χρησιμοποιείτε λιγότερο συχνά, αρκεί μία φορά κάθε τρεις μήνες. Καλύτερα να λιπαίνετε τον διάδρομο κάθε 30 ώρες χρήσης.

### Οδηγίες λίπανσης διαδρόμου:



1. Απενεργοποιήστε τον διάδρομο και αποσυνδέστε τον από την πηγή τροφοδοσίας.
2. Χαλαρώστε τη ζώνη του διαδρόμου για να έχετε εύκολη πρόσβαση στους πίσω τροχούς (σημαντικό να θυμάστε πόσες στροφές του κλειδιού έχετε κάνει κατά τη χαλάρωση της ζώνης).
3. Χρησιμοποιήστε μικρή ποσότητα λιπαντικού (**μέγιστο 5 ml**) ή σπρέι, για να αποφύγετε βλάβες στον μηχανισμό του διαδρόμου. Μεγάλη ποσότητα μπορεί να προκαλέσει υπερβολικό ολίσθηση της ζώνης, και το λιπαντικό μπορεί να συσσωρευτεί στον κινητήρα, προκαλώντας υπερθέρμανση. **Το πλημμύρισμα της ζώνης, της πλατφόρμας, του κινητήρα ή της ηλεκτρονικής δεν καλύπτεται από την εγγύηση.**
4. Τεντώστε ξανά τη ζώνη (περιστρέψτε το κλειδί στην αντίθετη κατεύθυνση ακριβώς όσες φορές έχετε κάνει κατά τη χαλάρωση της ζώνης - εάν χρειάζεται, ευθυγραμμίστε τη ζώνη)
5. Μετά τη λίπανση, μην χρησιμοποιήσετε τον διάδρομο και αφήστε τον να λειτουργεί με χαμηλή ταχύτητα (περίπου 2-3 χλμ/ώρα) για λίγα λεπτά, ώστε το λιπαντικό να κατανεμηθεί σε όλο το μήκος της ζώνης. Μετά τη λίπανση, ο διάδρομος είναι έτοιμος για χρήση.



### ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΪΣΗ:

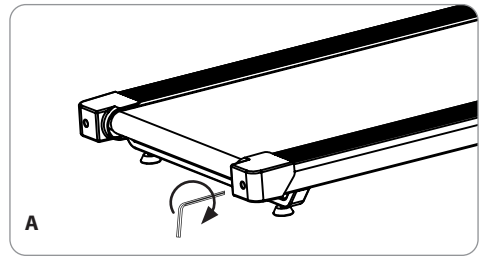
Η ακατάλληλη ή ανεπαρκής συντήρηση του καρδιαγγειακού εξοπλισμού δεν καλύπτεται από την εγγύηση!

## ΡΥΘΜΙΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ

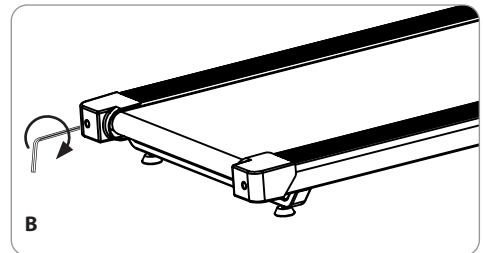
Εάν η ζώνη είναι υπερβολικά χαλαρή, θα γλιστρά κατά τη χρήση. Αν είναι υπερβολικά σφιχτή, θα επηρεάσει την απόδοση του κινητήρα και θα αυξήσει τη φθορά τόσο της ίδιας της ζώνης όσο και των τροχών. Η ζώνη πρέπει να μπορεί να απομακρύνεται από την επιφάνεια της πλατφόρμας κατά περίπου 5-6 mm, αν η έντασή της είναι σωστά ρυθμισμένη.

### ΕΥΘΥΓΡΑΜΜΙΣΗ ΤΗΣ ΖΩΝΗΣ ΤΡΕΞΙΜΑΤΟΣ

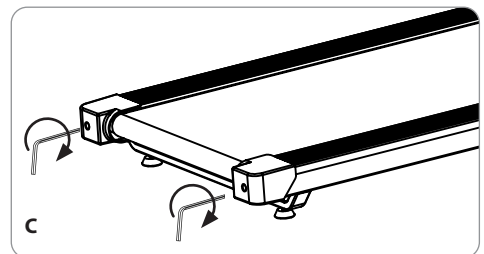
Τοποθετήστε τον διάδρομο σε μια επίπεδη επιφάνεια. Ενεργοποιήστε τη συσκευή με ταχύτητα περίπου 6-8 χλμ/ώρα, παρατηρώντας τη λειτουργία του. Εάν η ζώνη του διαδρόμου μετακινείται προς τα δεξιά, αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και το καλώδιο τροφοδοσίας, στρίψτε το δεξιό ρυθμιστικό βίδα κατά 1/4 του γύρου προς την κατεύθυνση των δεικτών του ρολογιού, και στη συνέχεια ενεργοποιήστε ξανά τον διάδρομο για να ελέγξετε αν η ζώνη έχει ευθυγραμμιστεί. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι να ευθυγραμμιστεί η ζώνη του διαδρόμου. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ – Α



Εάν η ζώνη του διαδρόμου μετακινείται προς τα αριστερά, αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και το καλώδιο τροφοδοσίας, στρίψτε την αριστερή ρυθμιστική βίδα κατά 1/4 του γύρου προς την κατεύθυνση των δεικτών του ρολογιού, και στη συνέχεια ενεργοποιήστε ξανά τον διάδρομο για να ελέγξετε αν η ζώνη έχει ευθυγραμμιστεί. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι να ευθυγραμμιστεί η ζώνη του διαδρόμου. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ – Β



Μετά από μακροχρόνια χρήση, η ζώνη μπορεί να χαλαρώσει και να χρειαστεί ρύθμιση. Αφαιρέστε το κλειδί ασφαλείας και το καλώδιο τροφοδοσίας, στρίψτε και τις δύο ρυθμιστικές βίδες κατά 1/4 του γύρου προς την κατεύθυνση των δεικτών του ρολογιού, και στη συνέχεια ενεργοποιήστε ξανά τον διάδρομο για να ελέγξετε αν η ζώνη έχει ευθυγραμμιστεί. Επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα μέχρι να ευθυγραμμιστεί η ζώνη του διαδρόμου. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ – C



## ΕΝΤΟΠΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΠΟΜΑΚΡΥΝΣΗ ΒΛΑΒΩΝ

ΣΦΑΛΜΑ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΠΙΘΑΝΗ ΑΙΤΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ ΕΠΙΛΥΣΗΣ
E01	Λανθασμένη επικοινωνία μεταξύ του κάτω ελεγκτή και της κονσόλας μετά την ενεργοποίηση της τροφοδοσίας.	1. Οι καλώδια της κονσόλας δεν είναι συνδεδεμένα σωστά.	Συνδέστε τα καλώδια της κονσόλας με τον κατάλληλο τρόπο.
		2. Έλλειψη εξερχόμενου σήματος από την κονσόλα.	Αντικαταστήστε την κονσόλα.
		3. Έλλειψη εξερχόμενου σήματος από τον κάτω ελεγκτή.	Αντικαταστήστε τον κάτω ελεγκτή.
E02	Ο κάτω ελεγκτής δεν ανιχνεύει τάση στον κινητήρα	1. Τα καλώδια του κινητήρα είναι συνδεδεμένα με ακατάλληλο τρόπο.	Συνδέστε τα καλώδια του κινητήρα με τον κατάλληλο τρόπο.
		2. Έλλειψη ή λανθασμένη εξερχόμενη τάση από τον κάτω ελεγκτή προς τον κινητήρα.	Αντικαταστήστε τον κάτω ελεγκτή.
		3. Ο κινητήρας δεν λειτουργεί.	Αντικαταστήστε τον κινητήρα.
E03	Ο κάτω ελεγκτής δεν ανιχνεύει σήμα ταχύτητας.	Αποτυχία του κυκλώματος προστασίας PWM του κάτω ελεγκτή.	Αντικαταστήστε τον κάτω ελεγκτή.
E04	Προστασία από υπερτάση.	1. Το φορτίο της διάδρομου υπερβαίνει την ονομαστική λειτουργική τάση του κινητήρα.	Το φορτίο της διάδρομου πρέπει να βρίσκεται εντός των ορίων της ονομαστικής τάσης λειτουργίας.
		2. Ο κινητήρας της διάδρομου λειτουργεί λανθασμένα.	Αντικαταστήστε τον κινητήρα.
		3. Εντοπισμός αποτυχίας από τον κάτω ελεγκτή για υπερτάση του κινητήρα.	Αντικαταστήστε τον κάτω ελεγκτή.
E05	Προστασία από υπερρεύματα.	1. Το φορτίο της διάδρομου υπερβαίνει το ονομαστικό ρεύμα του κινητήρα.	Το φορτίο της διάδρομου πρέπει να βρίσκεται εντός των ορίων του ονομαστικού ρεύματος λειτουργίας.
		2. Η λανθασμένη τοποθέτηση του κινητήρα προκαλεί αντίσταση ή μπλοκάρισμα του κινητήρα.	Ελέγξτε αν ο κινητήρας έχει τοποθετηθεί με τον κατάλληλο τρόπο.
		3. Αποτυχία του κάτω συστήματος περιορισμού του ρεύματος ελέγχου.	Αντικαταστήστε τον κάτω ελεγκτή.
E06	Πολύ χαμηλή τάση.	1. Η εξερχόμενη τάση είναι πολύ χαμηλή.	Ελέγξτε αν η γραμμή τροφοδοσίας είναι ανέπαφη.
		2. Ο κάτω ελεγκτής δεν μπορεί να ανιχνεύσει σήμα κυκλώματος.	Αντικαταστήστε τον κάτω ελεγκτή.



**Ο παραγωγός δεν φέρει ευθύνη για την ακατάλληλη χρήση της διάδρομου, ειδικότερα:**

- ζημιές του προϊόντος λόγω ακατάλληλης συντήρησης και εγκατάστασης,
- μηχανικές ζημιές,
- φθορά μερών κατά την κανονική χρήση,
- για επισκευές που δεν έχουν γίνει από επαγγελματικό σέρβις,
- ακατάλληλη λειτουργία ή αποθήκευση, έκθεση στο νερό.

	Αυτό το σύμβολο σημαίνει ότι το προϊόν δεν πρέπει να απορρίπτεται μαζί με άλλα οικιακά απορρίμματα. Η πολωνική νομοθεσία απαγορεύει υπό πρόστιμο τη συγχώνευση του παλαιού ηλεκτρικού και ηλεκτρονικού εξοπλισμού με άλλα απορρίμματα. Μπορεί να αποτραπούν τα πιθανά αρνητικά αποτελέσματα για το φυσικό περιβάλλον και την ανθρώπινη υγεία, που θα μπορούσαν να προκληθούν από την ακατάλληλη διαχείριση των αποβλήτων από τον παλιό ηλεκτρονικό εξοπλισμό, αν το προϊόν απορριφθεί με τον κατάλληλο τρόπο.
	Η συσκευασία είναι κατάλληλη για ανακύκλωση. Κατάλληλη για διαλογή.
	Η συσκευασία περιέχει οδηγίες χρήσης, τις οποίες πρέπει να μελετήσετε πριν από τη χρήση.
	Το σύμβολο σημαίνει ότι πρέπει να θυμάστε να πετάξετε την χρησιμοποιημένη συσκευασία στα σκουπίδια.
	Το σύμβολο σημαίνει ότι το συγκεκριμένο δέμα πρέπει να προστατεύεται ιδιαίτερα από πτώσεις.
	Το σύμβολο σημαίνει ότι το δέμα περιέχει εύθραυστα ή λεπτά στοιχεία.
	Το σύμβολο σημαίνει ότι πρέπει να προστατεύσετε τη συσκευασία από την υγρασία.
	Μη χρησιμοποιείτε τον γερανό.

Διάδρομος για οικιακή χρήση κλάσης HC

Οι οδηγίες μπορούν να ληφθούν από την ιστοσελίδα [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)



## UPUTE PREVEDENE S IZVORNIKA.

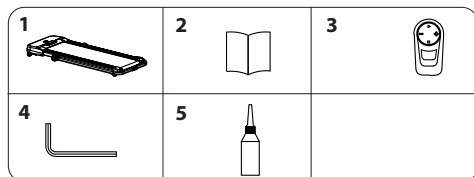


**UPOZORENJE:** Prije početka bilo kojeg programa vježbanja posavjetujte se s vašim liječnikom ili drugim zdravstvenim radnikom.

**VAŽNO:** Prije upotrebe ovog proizvoda pažljivo pročitajte sve upute. Sačuvajte ovaj priručnik za buduću upotrebu

## SADRŽAJ PAKIRANJA

Prije početka upotrebe provjerite nalaze li se svi navedeni dijelovi u pakiranju.



Br.	Naziv	Kom.
1.	Traka za trčanje	1
2.	Upute za uporabu	1
3.	Daljinski upravljač	1
4.	Imbus ključ S5	1
5.	Silikonsko ulje, 20 ml	1

## UPUTE ZA UPORABU

### UVOD:

Zahvaljujemo na kupnji našeg proizvoda. Za vašu sigurnost i pravilnu uporabu, prije prvog korištenja proizvoda upoznajte se s uputama i sačuvajte ih jer sadrže važne informacije.

### VAŽNE MJERE OPREZA I UPUTE ZA UPORABU:

Molimo da pažljivo pročitate upute za uporabu prije početka korištenja i da strogo slijedite upute tijekom korištenja proizvoda. Molimo sačuvajte upute jer sadrže važne informacije.

#### A. NAPAJANJE ELEKTRIČNOM ENERGIJOM



**NE KORISTITE PRODUŽNE KABLOVE NI NA KOJI NAČIN NE MODIFICIRAJTE DOSTAVLJENI NAPAJAČKI KABEL. TO MOŽE UZROKOVATI RIZIK OD POŽARA ILI UDARA STRUJOM, KAO I OŠTEĆENJE RAČUNALA. UREĐAJ MORA BITI ISPRAVNO UZEMLJEN.**

**1. Napajajući kabel može se priključiti na mrežu tek nakon uspješnog završetka montaže i postavljanja zaštitne maske na motor!**

2. Postavite uređaj na ravnu površinu u blizini uzemljenog električnog utičnice s odgovarajućim naponom i frekvencijom struje.

3. Preporučuje se postavljanje trake za trčanje na posebnu podlogu namijenjenu za fitness opremu.

4. Priključite napajajući kabel na zaštitnu traku protiv prenapona (nije uključeno u paket), a zatim priključite traku protiv prenapona na strujni krug s uzemljenjem. Nijedan drugi uređaj ne smije biti u istom krugu.

5. Napajajući kabel ne smije biti izložen visokim temperaturama.

6. Napajajući kabel ne smije biti blizu pokretnih dijelova trake za trčanje i transportnih kotača.

7. Ne koristite zapaljive sprejeve u blizini uređaja. Iskre u području motora mogu uzrokovati požar u zapaljivom okruženju.

8. Napajajući kabel i utikač moraju uvijek biti u savršenom stanju. U slučaju primijećenih oštećenja, nemojte pokušavati samostalno popravljati i ne koristite traku za trčanje! Servisiranje koje nije opisano u ovim uputama treba obavljati isključivo ovlašteni servis.

9. Uvijek isključite napajajući kabel prije uklanjanja bilo kojeg dijela zaštitne maske trake za trčanje.

10. **OPASNOST** - Traku za trčanje treba isključiti iz stru-

je tijekom čišćenja ili održavanja. To će spriječiti rizik od udara strujom.

11. Nikada ne izlažite traku za trčanje vlazi ili kiši. Traka za trčanje nije namijenjena za upotrebu na otvorenom. Ne koristite je blizu bazena ili u drugim okruženjima s visokom vlažnošću zraka.

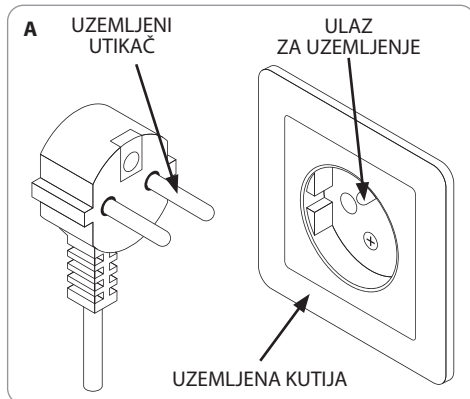
#### B. METODE UZEMLJENJA

Ovaj proizvod mora biti uzemljen. U slučaju neispravnog rada ili kvara, uzemljenje osigurava put najmanjeg otpora za električnu struju kako bi se smanjio rizik od električnog udara. Ovaj proizvod je opremljen uzemljenim kabelom i uzemljenom utičnicom. Utičnica se mora priključiti na odgovarajuće utično mjesto koje je pravilno instalirano i uzemljeno u skladu sa svim lokalnim propisima i pravilnicima.



**OPASNOST** – Nepravilno povezivanje uzemljenog kabela uređaja može uzrokovati rizik od električnog udara. Ako niste sigurni je li proizvod pravilno uzemljen, kontaktirajte kvalificiranog električara ili servisera. Ne mijenjajte utičnicu koja dolazi s proizvodom - ako ne odgovara vašem utičnom mjestu, odgovarajuće utično mjesto treba instalirati kvalificirani električar.

Ovaj proizvod je namijenjen za uporabu u strujnom krugu s nazivnim naponom od 220 V i ima uzemljenu utičnicu koja izgleda kao utičnica prikazana na crtežu A. Provjerite da je proizvod priključen u utičnicu iste konfiguracije kao utičnica. Ne koristite adapter.



### C. SIGURNO KORIŠTENJE UREĐAJA



1. Postavite traku za trčanje na čistu, ravnu površinu. Traku za trčanje treba koristiti samo kada je postavljena na čvrstoj i ravnoj površini.
2. Ne postavljajte traku za trčanje na debeli tepih, jer to može ometati pravilno hlađenje ili oštetiti tepih i motor trake za trčanje.
3. Postavite traku za trčanje tako da je utikač vidljiv i lako dostupan.
4. Osigurajte dovoljno slobodnog prostora oko trake za trčanje (min. 0,6 m, idealno 1,5 m).
5. Prije upotrebe provjerite je li traka trake za trčanje dobro zategnuta.
6. Prije pokretanja trake za trčanje prvo stanite na bočne platforme (s desne i lijeve strane trake), zatim pokrenite traku za trčanje i zakoračite na traku (pri minimalnoj brzini). Na ovaj način izbjegavate oštećenje motora.
7. Mijenjajte brzinu postupno kako biste izbjegli iznenadne promjene. Promjene brzine trake za trčanje neće biti odmah vidljive. Koristite tipke na daljinskom upravljaču kako biste postavili željenu brzinu na zaslonu. Uređaj će se postupno prilagoditi.
8. Prije silaska s trake za trčanje ili pri promjeni postavki na konzoli, stanite na bočne platforme i uvijek se držite za rukohvate!
9. Budite oprezni ako tijekom hodanja po traci obavljate druge aktivnosti, kao što su gledanje televizije ili čitanje. Te aktivnosti mogu odvrćati pažnju, što može dovesti do gubitka ravnoteže i uzrokovati padove i ozljede.
10. Ne ubacujte nikakve predmete u otvore na uređaju.
11. Ne dirajte pokretne dijelove uređaja.
12. Ovaj uređaj nije namijenjen osobama (uključujući djecu) smanjene fizičke sposobnosti, s fizičkim ili mentalnim invaliditetom, niti osobama koje nemaju iskustva s vježbanjem na sličnom uređaju ili nemaju dovoljno informacija i nisu upoznate s uputama za uporabu trake za trčanje. Takve osobe mogu koristiti uređaj samo pod strogim nadzorom ovlaštene osobe koja je izravno odgovorna za njihovu sigurnost. Djeci u nikakvom slučaju ne smije biti dopušteno igranje s uređajem.

13. Prije početka bilo kojeg programa vježbanja posavjetujte se s vašim liječnikom ili drugim zdravstvenim radnikom. Oni mogu pomoći u prilagodbi učestalosti i intenziteta vježbanja (ciljana razina otkucaja srca) te trajanja koje je primjereno vašoj dobi i fizičkoj kondiciji.

14. **UPOZORENJE!** Ako osjećate bol ili pritisak u prsima, nepravilno otkucaje srca, otežano disanje, osjećate slabost ili nelagodu tijekom vježbanja, **ODMAH PREKINITE VJEŽBANJE!** Prije nastavka konzultirajte se s liječnikom.

15. Tijekom vježbanja na traci za trčanje nosite odgovarajuću odjeću. Ne nosite duge, široke odjevne predmete koji bi mogli zapeti za uređaj. Uvijek nosite tenisice ili cipele za aerobik s gumiranim potplatima. Nikada ne koristite traku za trčanje bosu ili samo u čarapama ili sandalama.

16. Traka za trčanje namijenjena je isključivo za kućnu upotrebu i nije namijenjena za dugotrajnu uporabu.

17. Preporučuje se isključivanje napajanja na 10 minuta nakon 1 sata trčanja kako bi se spriječilo pretjerano trošenje opreme i mogući kvarovi koji iz toga proizlaze.

18. Kada traka za trčanje nije u upotrebi, uvijek postavite sve prekidače u položaj OFF i isključite napajajući kabel iz utičnice.

19. Masti treba čuvati na mjestu nedostupnom djeci. U slučaju slučajnog gutanja ili ako mast dođe u oči, isperite vodom i odmah se posavjetujte s liječnikom.

20. Ne koristite uređaj ako je vanjsko kućište puknuto ili slomljeno (otkrivena unutarnja konstrukcija) ili ako su zavareni dijelovi puknuli.



#### UPOZORENJE:

Ako se preporuke navedene u ovim uputama ne slijede, ne preuzimamo odgovornost za bilo kakve probleme ili ozljede.



## TEHNIČKE SPECIFIKACIJE

Dimenzije složenog uređaja	1440 x 700 x 1095 mm	Raspon brzina	0,8 - 12 km/h
Dimenzija trake	1050 x 420 mm	Motor (snaga)	DC 1.25 HP
Napajanje	220 V	Nazivna frekvencija	50-60 Hz
Neto težina	27,4 kg	Maks. težina korisnika	100 kg
LED zaslon	BRZINA, UDALJENOST, VRIJEME, BROJ KORAKA, SPALJENE KALORIJE		

## UPUTE ZA MONTAŽU



### UPOZORENJE:

**1. NE PRIKLJUČUJTE NAPAJAJUĆI KABEL PRIJE ZAVRŠETKA MONTAŽE UREĐAJA.**

2. Ne započinjite s montažom trake za trčanje prije nego što se upoznate s uputama za montažu. Nepoštivanje uputa može dovesti do oštećenja uređaja.

3. Zbog težine trake za trčanje potrebno je poduzeti odgovarajuće mjere opreza pri njezinom rukovanju.

4. Uvijek držite djecu dalje od trake za trčanje.

**5. UPOZORENJE:** Pazite da ne oštetite kabele tijekom montaže.

• Ne bacajte ambalažu dok montaža nije završena. Ne bacajte upute za uporabu.

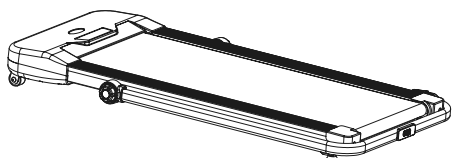
### KORAK 2

• Podignite ručku prema shemi, pogledajte unutarnji dio bočnog poklopca, postavite ga u odgovarajući položaj; zategnite ručku pomoću gumba u smjeru kazaljke na satu; pričvrstite gumb s druge strane na isti način. Prije upotrebe trake za trčanje provjerite da se ručka ne ljulja. (vidi Slika 2)

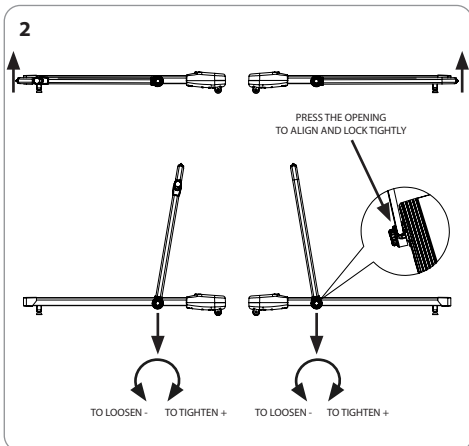
• Priključite napajajući kabel u utičnicu za napajanje.

### KORAK 1

1



• Izvadite uređaj iz pakiranja uz pomoć druge osobe i položite ga na ravnu površinu, zatim poradajte potrebne dijelove pored trake za trčanje (vidi Slika 1).



## PRIENOS TRAKE ZA TRČANJE



### UPOZORENJE:

Prije premještanja trake za trčanje, provjerite je li prekidač napajanja u položaju OFF i da je napajajući kabel isključen iz električne utičnice. Ne pokušavajte premjestiti traku za trčanje ako nije složena i zaključana.

DA BISTE IZBJEGLI BILO KAKVE OZLJEDE TIJEKOM PODIZANJA ILI POSTAVLJANJA TRAKE ZA TRČANJE, PROVJERITE DA JE VAŠ HVAT ČVRST I STABILAN.

## POHRAŃIVANJE

Traku za trčanje treba čuvati na čistom i suhom mjestu. Provjerite da je glavni prekidač isključen i da uređaj nije priključen na napajanje.

## VODIČ KROZ FUNKCIJE



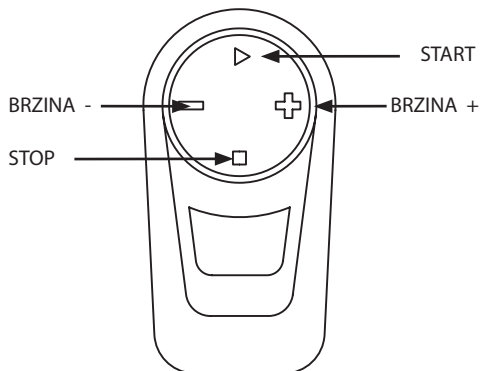
### ZASLON KONZOLE, ZNAČAJKE I FUNKCIJE

LED zaslon prikazuje: SPEED (BRZINA), DISTANCE (UDALJENOST), TIME (VRIJEME), STEP (BROJ KORAKA) i CALORIES (SPALJENE KALORIJE).

1. Raspon brzina (sklopljena ručka): 0,8 – 6,0 km/h
2. Raspon brzina (raširena ručka): 0,8 – 12,0 km/h
3. Raspon vremena: 0:00 – 99:59
4. Raspon udaljenosti: 0,00 – 99,9
5. Raspon koraka: 0000 – 9999
6. Raspon kalorija: 0.00 – 999

### FUNKCIJE DALJINSKOG UPRAVLJAČA

Funkcije tipki na daljinskom upravljaču prikazane su ispod:



**1. START:** Pritisnite gumb START kako biste pokrenuli traku za trčanje. U stanju pripravnosti, traka će početi kretati minimalnom brzinom. VRIJEME (TIME), BRZINA (SPEED), UDALJENOST (DISTANCE) i KORACI (STEP) će početi brojati.

**2. STOP:** Pritisnite gumb STOP kako biste zaustavili traku za trčanje. U radnom modu traka će se postupno zaustavljati.

**3. BRZINA (SPEED) (+) ili (-)**

a. Pritisnite gumb SPEED dok se na zaslonu ne prikaže željena brzina.

b. Povećavajte ili smanjujte brzinu tijekom trčanja pritiskom na gumb Speed (+) ili (-). Brzina će se povećavati ili smanjivati za 0,1 km/h.

## RADNI MOD

Kada konzola prikaže cijelu sliku, prelazi u mod pripravnosti. Pritisnite gumb „START“ da biste prešli na ručni mod.

Traka za trčanje će započeti rad s brzinom od 0,8 km/h. VRIJEME (TIME) i UDALJENOST (DISTANCE) će se brojati od 0. Pritiskom na gumb Speed (+) ili (-) možete prilagoditi brzinu.



### UPOZORENJE:

- Na početku treninga preporuča se držati nisku brzinu i držati se za ručke dok se ne osjećate ugodno i upoznate s upravljanjem trake za trčanje.
- Pritiskom na gumb STOP zaustavit će se traka za trčanje.

## MOD SPAVANJA

Kada se traka za trčanje zaustavi i ako se ništa ne izvodi više od 10 minuta, uređaj će preći u mod spavanja. Sve LED diode će se ugasiti i zaslon više neće prikazivati podatke.

Pritisnite gumb START kako biste uključili računalo. Nakon što se slika potpuno prikaže, uređaj će ponovno preći u početni mod pripravnosti.



### Napomena:

Ako se nekoliko daljinskih upravljača koristi za upravljanje nekoliko traka za trčanje i koriste se prvi put, prije uporabe potrebno je uskladiti kodove daljinskih upravljača i trake za trčanje. Nakon uspješnog usklađivanja kodova, nema potrebe ponavljati ovaj korak.

Proces kodiranja: Prije uključivanja trake za trčanje pritisnite i držite gumb START na daljinskom upravljaču. Zatim uključite napajanje trake za trčanje. Višestruko zvučno signaliziranje označava uspješnu provjeru koda. Na kraju otpustite gumb START.

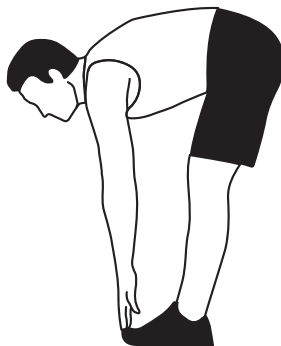
## UPUTE ZA VJEŽBANJE

### ZAGRIJAVANJE PRIJE TRENINGA

Prije početka vježbanja vrijedi zagrijati mišiće. Zagrijani mišići se lakše istežu, stoga prvih 5 ~ 10 minuta posvetite zagrijavanju. Zatim izvedite istezanja prikazana na slici - izvedite pet ponavljanja na svaku nogu po 10 sekundi ili dulje.

**Nagnite se prema naprijed:** blago savijte koljena, polako se nagnite trupom prema naprijed, opustite leđa i ramena, pokušajte rukama dotaknuti prste na nogama. Održavajte položaj 10 - 15 sekundi. Ponovite vježbu tri puta (vidi Slika 1).

1



**Istezanje troglavog mišića potkoljenice:** sjedeći na podu, ispružite jednu nogu. Drugu nogu savijte i privucite prema ispruženoj nozi. Pokušajte rukama dotaknuti prste na nogama. Održavajte položaj 10 - 15 sekundi. Ponovite vježbu tri puta na svaku nogu (vidi Slika 2).

2



**Istezanje Ahilove tetive:** oslonite se dlanovima o zid, jednu nogu izbacite unatrag i ispružite. Pete na podu, usmjerene prema zidu. Održavajte položaj 10 - 15 sekundi. Ponovite vježbu tri puta na svaku nogu (vidi Slika 3).

3



**Istezanje četveroglave mišića bedra:** oslonite se desnom rukom o zid, a lijevom rukom uhvatite se za lijevi gležanj. Povucite ga prema stražnjici dok ne osjetite napetost u bedru. Održavajte položaj 10 - 15 sekundi. Ponovite vježbu tri puta na svaku nogu (vidi Slika 4).

4



**Istezanje sartorius mišića (unutarnjih dijelova bedra):** sjednite, spojite stopala potplatima, koljena prema van. Povucite stopala prema preponama. Održavajte položaj 10 - 15 sekundi. Ponovite vježbu tri puta (vidi Slika 5).

5



### FAZA ZAGRIJAVANJA:

Ako imate više od 35 godina ili niste u savršenom zdravstvenom stanju i ovo vam je prva fizička aktivnost, posavjetujte se sa svojim liječnikom ili stručnjakom.

Prije nego počnete koristiti traku za trčanje, naučite kako je upravljati, pokretati, zaustavljati, prilagođavati brzinu itd.; ne stojite tada na uređaju. Zatim možete početi koristiti uređaj. Stanite na protuklizne bočne platforme i uhvatite se za ogradu obema rukama. Držite nisku brzinu oko 1,0-2,0 km/h, nakon što se naviknete na brzinu, možete početi trčati i povećati brzinu na 3 km/h. Održavajte brzinu oko 10 minuta, a zatim zaustavite uređaj.

### FAZA VJEŽBANJA:

Prije početka korištenja uređaja, saznajte kako prilagoditi brzinu. Prijeđite oko 1 km konstantnom brzinom i zabilježite vrijeme, trebat će vam oko 15-25 minuta. Ako hodate brzinom od 3 km/h, prelazak 1 km trajat će vam oko 12 minuta. Ako se osjećate ugodno pri konstantnoj brzini, možete je povećati, ali u ovoj fazi ne bi trebali naglo povećavati brzinu.

### INTENZITET VJEŽBANJA:

Zagrijevanje na brzini 1,0-2,0 km/h tijekom 2 minute, zatim povećajte brzinu na 3,0 km/h, hodajte 2 minute, zatim povećajte brzinu na 4,0 km/h i hodajte još 2 minute. Zatim povećajte brzinu za 0,5 km/h nakon svake sljedeće 2 minute. Trenirajte uzimajući u obzir svoje osjećaje.

### SPALJIVANJE KALORIJA – NAJUČINKOVITIJI NAČIN:

Zagrije se 5 minuta na brzini 3,0 km/h, zatim postepeno povećavajte brzinu za 0,5 km/h svake 2 minute dok ne postignete stalnu brzinu koja će vam biti prikladna za 45 minuta. Na kraju bi trebali postepeno smanjivati brzinu tijekom 4 minute.

### UČESTALOST VJEŽBANJA:

Ciklus treninga: 3-5 puta/tjedno, 15-60 min/trening. Izradite profesionalni plan treninga. Intenzitet trčanja možete kontrolirati reguliranjem brzine trake.

**Prije početka treninga posavjetujte se sa svojim liječnikom ili drugim zdravstvenim djelatnikom.** Stručnjaci će vam pomoći sastaviti odgovarajući raspored vježbanja, prilagođen vašoj dobi i zdravstvenom stanju, odrediti tempo vježbanja, intenzitet treninga. **Ako tijekom vježbanja osjetite pritisak ili bol u prsima, nepravilan rad srca, teškoće s disanjem, vrtoglavicu ili drugu nelagodu, odmah prekinite trening i posavjetujte se sa liječnikom ili drugim zdravstvenim djelatnikom.**

**Možete odabrati standardnu brzinu hodanja ili brzinu trčanja ako vježbate na traci. Ako nemate dovoljno iskustva ili niste u mogućnosti odabrati odgovarajuću brzinu, postupajte prema sljedećoj uputi:**

BRZINA:	RAZINA:
1,0-3,0 km/h	za početnike
3,0-4,5 km/h	miran, ne intenzivan trening
4,5-6,0 km/h	standardno hodanje
6,0-7,5 km/h	brzo hodanje
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	prosječna brzina trčanja



#### PAŽNJA:

Pri hodaњу je najbolje održavati brzinu unutar  $\leq 6$  km/h. Pri trčanju je najbolje održavati brzinu unutar  $\geq 8$  km/h.

## UPUTE ZA ODRŽAVANJE



### UPOZORENJE:

Uvijek isključite traku za trčanje iz struje prije čišćenja ili održavanja.

### ČIŠĆENJE TRAKE ZA TRČANJE

Ne zanemarujte redovito održavanje, što će produžiti životni vijek uređaja. **Oštećenja uzrokovana nedovoljnom brigom o uređaju nisu pokrivena jamstvom!** Održavajte traku za trčanje čistom redovitim usisavanjem. Ne zaboravite očistiti izložene dijelove površine sa obje strane trake trkače, kao i bočne platforme. Držite tenisice čistima kako biste izbjegli nakupljanje stranih tijela ispod trake trkače.

• **Traku za trčanje, okvir konzole i površinu trake** treba čistiti jednom tjedno vlažnom i mekom krpom. Također pripazite na uklanjanje prašine ispod trake. **Ne koristite papirnate ručnike - oni su grubi i mogu oštetiti čišćene površine.**

• **Redovito svaki mjesec** čistite prašinu i prljavštinu s područja ispod poklopca motora trake za trčanje. Ako imate kućne ljubimce, potrebno je češće čišćenje.

### Upute za uklanjanje nečistoća ispod poklopca motora:

1. Isključite traku za trčanje i odspojite je od izvora napajanja.
2. Odvijte poklopac motora sa svih strana.
3. Koristite komprimirani zrak ili četku s mekim vlaknima za sakupljanje prašine i drugih nečistoća.
4. Zatim vrlo pažljivo usisajte nečistoće usisavačem.
5. Nakon čišćenja prostora motora, ponovno pričvrstite poklopac motora.

### MAZANJE TRAKE TRKAČE I PODLOGE

• Traka i podloga su već prethodno namazane. Trenje između trake i platforme može igrati važnu ulogu u radu i dugovječnosti trake za trčanje, potrebno je redovito mazanje uređaja.

• Preporuča se redovito provjeravati stanje podloge.

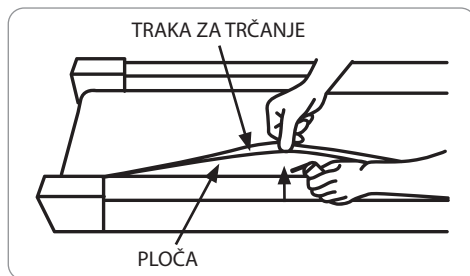
• Ako primijetite oštećenje, obratite se našem servisu.

• **UPOZORENJE: Svaki popravak treba obaviti stručnjak.**

• Treba koristiti samo mazivo namijenjeno za tu svrhu! U kompletu se nalazi jedna bočica silikonskog ulja.

• Ako vježbate na traci za trčanje barem sat vremena dnevno, trebate mazati traku **jednom mjesečno**, a ako je koristite rjeđe, dovoljno je to učiniti jednom svaka tri mjeseca. Najbolje je mazati traku nakon svih 30 sati korištenja.

### Upute za mazanje trake za trčanje:



1. Isključite traku za trčanje i odspojite je od izvora napajanja.

2. Opuštite samu traku za lakši pristup stražnjim valjcima (važno je zapamtiti koliko je okretaja ključa izvršeno tijekom opuštanja trake).

3. Koristite malu količinu mazivaž (**maksimalno 5 ml**) lili gel u spreju kako biste izbjegli oštećenje mehanizma trake. Prevelika količina uzrokovat će prekomjerno klizanje trake, a mazivo se može nakupiti na motoru, uzrokujući njegovo pregrijavanje. **Preljev maziva na traku, podlogu, motor ili elektroniku nije pokriven jamstvom.**

4. Ponovno zategnite traku (okrenite ključ u suprotnom smjeru točno onoliko puta koliko je to učinjeno tijekom opuštanja trake - po potrebi centrirajte traku)

5. Nakon mazanja ne koristite traku i prvo dopustite da radi na niskoj brzini (oko 2-3 km/h) nekoliko minuta kako bi se mazivo ravnomjerno rasporedilo duž trake.

Nakon mazanja traka za trčanje je spremna za upotrebu.



### UPOZORENJE:

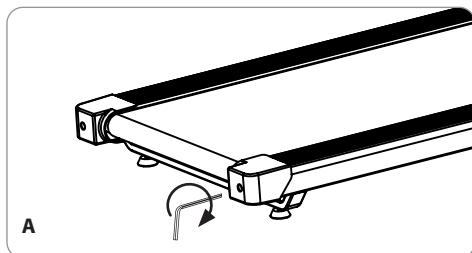
Neadekvatno ili nepotpuno održavanje kardio fitness uređaja nije pokriveno jamstvom!

## PRILAGODBA TRAKE

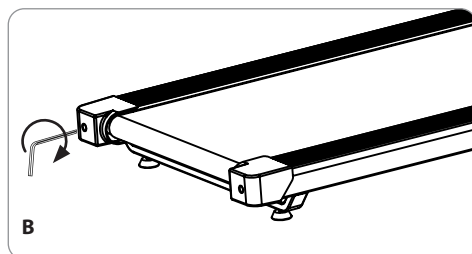
Ako je traka previše labava, tijekom korištenja će kliziti; ako je traka previše zategnuta, to će utjecati na učinkovitost motora i povećati trošenje valjka i trake. Traku je moguće odmaknuti od podloge za otprilike 5-6 mm, ukoliko je stupanj zatezanja odgovarajući.

### CENTRIRANJE TRAKE ZA TRČANJE

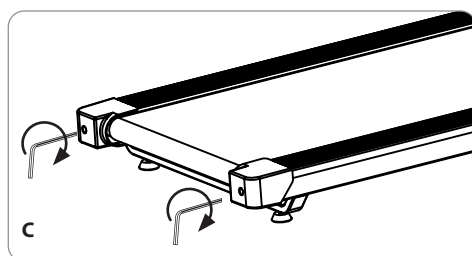
Postavite traku za trčanje na ravnu površinu. Pokrenite uređaj na brzini od oko 6-8 km/h, promatrajući njezin rad. Ako se traka za trčanje pomiče udesno, izvucite ključ za sigurnost i strujni kabel, zatim okrenite desni regulatorni vijak za 1/4 okreta u smjeru kazaljke na satu, a zatim ponovno pokrenite traku kako biste provjerili je li traka centrirana. Ponavljajte gore navedene korake dok traka za trčanje ne bude centrirana. SLIKA – A



Ako se traka za trčanje pomiče ulijevo, izvucite ključ za sigurnost i strujni kabel, okrenite lijevi regulatorni vijak za 1/4 okreta u smjeru kazaljke na satu, a zatim ponovno pokrenite traku kako biste provjerili je li traka centrirana. Ponavljajte gore navedene korake dok traka za trčanje ne bude centrirana. SLIKA – B



Nakon dužeg razdoblja korištenja, traka se može olabaviti i može biti potrebno podesiti je. Izvucite ključ za sigurnost i strujni kabel, okrenite lijevi i desni vijak za 1/4 okreta u smjeru kazaljke na satu, a zatim ponovno pokrenite traku kako biste provjerili je li traka centrirana. Ponavljajte gore navedene korake dok traka za trčanje ne bude centrirana. SLIKA – C



## OTKRIVANJE I UKLANJANJE POREMEĆAJA









GREŠKA	OPIS	MOGUĆI UZROK	METODA RJEŠAVANJA
E01	Nepropisna komunikacija između donjeg kontrolera i konzole nakon uključivanja napajanja.	1. Kablovi konzole nisu ispravno povezani.	Povežite kabele konzole na odgovarajući način.
		2. Nema izlaznog signala s konzole.	Zamijenite konzolu.
		3. Nema izlaznog signala s donjeg upravljača.	Zamijenite donji upravljač.
E02	Donji kontroler ne detektira napon motora.	1. Kablovi motora su povezani na neodgovarajući način.	Povežite kabele motora na odgovarajući način.
		2. Nema izlaznog napona ili je izlazni napon s donjeg upravljača do motora neispravan.	Zamijenite donji upravljač.
		3. Motor ne radi.	Zamijenite motor.
E03	Donji kontroler ne detektira signal brzine.	Kvar na PWM pogonskom krugu donjeg upravljača.	Zamijenite donji upravljač.
E04	Zaštita od prenapona.	1. Opterećenje trake premašuje nominalni radni napon motora.	Opterećenje trake mora biti unutar nominalnog radnog napona.
		2. Motor trake za trčanje radi neispravno.	Zamijenite motor.
		3. Detekcija kvara s donjeg upravljača do prenapona motora.	Zamijenite donji upravljač.
E05	Zaštita od prekomjerne struje.	1. Opterećenje trake premašuje nominalnu struju motora.	Opterećenje trake mora biti unutar nominalne radne struje.
		2. Nepravilna montaža motora uzrokuje otpor ili blokadu motora.	Provjerite je li motor ispravno montiran.
		3. Kvar na donjem strujnom ograničavajućem krugu upravljača.	Zamijenite donji upravljač.
E06	Pre nizak napon.	Izlazni napon je prenizak.	Provjerite je li napajanje neometano.
		Donji upravljač ne može detektirati signal kruga.	Zamijenite donji upravljač.





**Proizvođač ne preuzima odgovornost za nepravilno korištenje trake za trčanje, osobito:**

- oštećenja proizvoda zbog nepravilnog održavanja i neispravne montaže,
- mehanička oštećenja,
- trošenje dijelova tijekom normalne upotrebe,
- za popravke koje nisu obavljene od strane profesionalne usluge,
- nepravilno rukovanje ili nepravilno skladištenje, izloženost vodi.

	<p>Ovaj simbol označava da proizvod ne smije biti odbačen zajedno s ostalim kućnim otpadom. Poljski zakon zabranjuje pod kaznom novčane kazne miješanje odbačene električne i električne opreme s ostalim otpadom. Može se spriječiti potencijalno negativne posljedice za prirodno okruženje i zdravlje ljudi, koje bi mogle proizaći iz nepravilnog postupanja s otpadom nastalim iz korištene električne opreme, ako se proizvod pravilno zbrine.</p>
	<p>Pakiranje je pogodno za recikliranje. Pogodno za sortiranje</p>
	<p>U pakiranju se nalazi uputstvo za uporabu koje je potrebno proučiti prije početka upotrebe</p>
	<p>Simbol označava da se mora zapamtiti odbacivanje potrošenog pakiranja u smeće.</p>
	<p>Simbol označava da se dani paket mora posebno zaštititi od pada.</p>
	<p>Simbol označava da paket sadrži krhke ili osjetljive elemente</p>
	<p>Simbol označava da treba zaštititi pakiranje od vlage</p>
	<p>Ne koristite dizalicu</p>

Traka za trčanje za kućnu upotrebu klasa HC

Upute možete preuzeti sa stranice [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)



## MANUAL TRADUCIDO DEL ORIGINAL

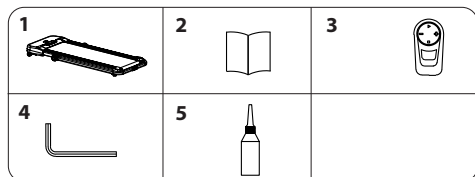


**ATENCIÓN:** Consulte a su médico u otro profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento.

**IMPORTANCIA:** Lea atentamente todas las recomendaciones antes de utilizar este producto. Conserve este manual de instrucciones para futuras consultas.

## CONTENIDO DEL EMBALAJE

Antes de utilizarlo, compruebe que todos los elementos enumerados están incluidos en el embalaje.



Nº	Nombre	piezas
1.	Cinta de correr	1
2.	Instrucciones de uso	1
3.	Mando a distancia	1
4.	Llave Allen S5	1
5.	Aceite de silicona, 20 ml	1

## INTRODUCCIÓN:

Gracias por haber comprado nuestro producto. Para garantizar la seguridad y el uso correcto, lea las instrucciones antes de utilizar el producto por primera vez y consérvelas, ya que contienen información importante.

## IMPORTANTE PRECAUCIONES Y RECOMENDACIONES DE USO

Lea atentamente el manual de instrucciones antes de utilizar el producto y siga estrictamente las instrucciones que contiene cuando lo utilice. Conserve el manual de instrucciones, ya que contiene información importante.

### A. ALIMENTACIÓN



**NO UTILICE ALARGADORES NI INTENTE MODIFICAR EN MODO ALGUNO EL CABLE DE ALIMENTACIÓN SUMINISTRADO. ESTO PUEDE PROVOCAR UN RIESGO DE INCENDIO O DESCARGA ELÉCTRICA Y DAÑAR EL ORDENADOR. EL DISPOSITIVO DEBE ESTAR CORRECTAMENTE CONECTADO A TIERRA.**

#### 1. No conecte el cable de alimentación a la red hasta que el montaje se haya completado con éxito y la cubierta del motor esté colocada

- Coloque el dispositivo sobre una superficie plana cerca de una toma de corriente con conexión a tierra con el voltaje y la frecuencia de corriente correctos.
- Se recomienda colocar la cinta de correr sobre una alfombrilla especial para aparatos de gimnasia.
- Conecte el cable de alimentación a la regleta (no incluida) y, a continuación, conecte la regleta a un circuito con toma de tierra. No debe haber ningún otro equipo en el mismo circuito.
- El cable de alimentación no debe exponerse a altas temperaturas.
- El cable de alimentación no debe estar cerca de las piezas móviles de la cinta rodante ni de las ruedas de transporte.
- No utilice aerosoles inflamables cerca del aparato. Las chispas en la zona del motor pueden provocar un incendio en un entorno inflamable.
- El cable de alimentación y el enchufe deben estar siempre en perfecto estado. Si observa algún daño, no intente repararlo usted mismo y no utilice la cinta de

correr. Las operaciones de mantenimiento distintas de las descritas en este manual sólo deben ser realizadas por un centro de servicio autorizado.

9. Desconecte siempre el cable de alimentación antes de retirar cualquier pieza de la cubierta de la cinta de correr.

10. **PELIGRO** - Desenchufe la cinta de correr para su limpieza o mantenimiento. Esto evitará el riesgo de electrocución.

11. No exponga nunca la cinta de correr a la humedad ni a la lluvia. La cinta de correr no está diseñada para su uso en exteriores. No debe utilizarse cerca de una piscina u otro entorno con mucha humedad.

### B. MÉTODOS DE PUESTA A TIERRA

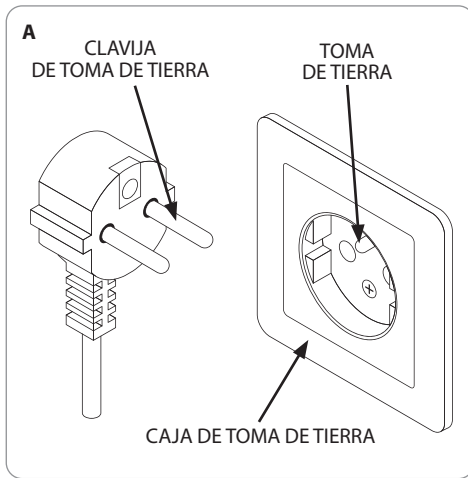
Este producto debe conectarse a tierra. En caso de mal funcionamiento o avería, la toma de tierra proporciona el camino de menor resistencia a la corriente eléctrica para reducir el riesgo de descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable de toma de tierra y un enchufe de toma de tierra. El enchufe debe conectarse a una toma de corriente adecuada que esté correctamente instalada y conectada a tierra, de acuerdo con todas las leyes y ordenanzas locales.



**PELIGRO** - La conexión incorrecta del cable de toma de tierra del aparato puede provocar riesgo de descarga eléctrica. Si tiene dudas sobre si el producto está correctamente conectado a tierra, póngase en contacto con un electricista o técnico de servicio cualificado. No modifique el enchufe suministrado con el producto; si no encaja en la toma de corriente, un electricista cualificado debe instalar la toma de corriente correcta.

Este producto está diseñado para su uso en un circuito nominal de 220 V y tiene un enchufe con toma de tierra que se parece al enchufe que se muestra en la figura A.

Asegúrese de que el producto está enchufado a una toma de corriente con la misma configuración que el enchufe. No utilice el adaptador.



### C. SEGURO USO DEL DISPOSITIVO



1. Coloque la cinta de correr sobre una superficie limpia y horizontal. La cinta de correr sólo puede utilizarse si está colocada sobre una superficie dura y nivelada.
2. No coloque la cinta de correr sobre una alfombra gruesa, ya que podría interferir con la ventilación adecuada o dañar la alfombra y el motor de la cinta.
3. Coloque la cinta de correr de forma que el enchufe sea visible y fácilmente accesible.
4. Asegúrese de que hay suficiente espacio libre alrededor de la cinta de correr (mín. 0,6 m, preferiblemente 1,5 m).
5. Asegúrese de que la banda de rodadura esté bien tensada antes de usarla.
6. Antes de poner en marcha la banda de rodadura, pise primero las plataformas laterales (a derecha e izquierda de la banda de rodadura), luego ponga en marcha la cinta y pise la banda de rodadura después de arrancar (a velocidad mínima). Esto evitará daños en el motor.
7. Cambie de velocidad lentamente para evitar saltos bruscos de velocidad. Los cambios en la velocidad de la cinta de correr no se apreciarán inmediatamente. Utilice los botones del mando a distancia para ajustar la velocidad deseada en la pantalla. El aparato se ajustará gradualmente.
8. Antes de bajarse de la cinta o al cambiar los ajustes

de la consola, suba a las plataformas laterales y sujétese siempre a las barandillas.

9. Tenga cuidado si está realizando otras actividades como ver la televisión o leer mientras camina en la cinta. Estas actividades pueden distraer la atención, hacer perder el equilibrio y provocar caídas y lesiones.

10. No deje caer ningún objeto en las aberturas del dispositivo.

11. No toque las partes móviles de seguridad.

12. Este equipo no está destinado a personas (incluidos niños) con una forma física disminuida, con discapacidades físicas o mentales, o a personas que no tengan experiencia en entrenar con equipos similares o que no dispongan de información suficiente y no hayan leído el manual de instrucciones de la cinta de correr. Estas personas sólo podrán entrenar en el equipo bajo la estrecha supervisión de una persona autorizada que sea directamente responsable de su seguridad. No permita en ningún caso que los niños jueguen con el aparato.

13. Consulte a su médico u otro profesional sanitario antes de iniciar cualquier programa de entrenamiento. Puede ayudarle a ajustar la frecuencia y la intensidad del entrenamiento (frecuencia cardíaca objetivo) y el ritmo adecuado a su edad y nivel de forma física.

14. **ATENCIÓN:** Si siente dolor u opresión en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, sensación de debilidad o malestar durante el entrenamiento, **¡DEJE INMEDIATAMENTE DE ENTRENAR!** Consulte a su médico antes de continuar.

15. Lleve ropa adecuada cuando entrene en una cinta de correr. No lleve ropa larga y holgada que pueda atascarse en la máquina. Lleve siempre zapatillas de correr o de aeróbic con suela de goma. No utilice nunca una cinta de correr descalzo o llevando sólo calcetines o sandalias.

16. La cinta de correr está diseñada únicamente para uso doméstico y no está pensada para un uso prolongado.

17. Se recomienda desconectar la alimentación durante 10 minutos después de 1 hora de funcionamiento para evitar el uso excesivo del equipo y los fallos resultantes.

18. Cuando no utilice la cinta de correr, coloque siempre todos los botones en la posición OFF y desenchufe el cable de alimentación de la toma de corriente.

19. El lubricante debe mantenerse fuera del alcance de los niños. En caso de ingestión accidental de grasa o de contacto con los ojos, aclarar con agua y consultar a un médico.

20. No utilice la unidad si la carcasa exterior está agrietada o rota (estructura interna expuesta) o si los componentes soldados están rotos.

**ATENCIÓN:**

Si no se siguen las recomendaciones de este manual, no nos hacemos responsables de problemas o lesiones.

**ESPECIFICACIONES TÉCNICAS**

Dimensiones del dispositivo montado	1440 x 700 x 1095 mm	Velocidad	0,8 - 12 km/h
Dimensión de la banda de rodadura	1050 x 420 mm	Motor (potencia)	DC 1.25 HP
Alimentación	220 V	Frecuencia nominal	50-60 Hz
Peso neto	27,4 kg	Peso máximo en uso	100 kg
Pantalla LED	VELOCIDAD, DISTANCIA, TIEMPO, NÚMERO DE PASOS, CALORÍAS QUEMADAS		

**INSTRUCCIONES DE MONTAJE****ATENCIÓN:**

**1. NO CONECTE EL CABLE DE ALIMENTACIÓN ANTES DE QUE EL APARATO ESTÉ COMPLETO**

2. No proceda al montaje de la cinta de correr antes de leer las instrucciones de montaje. El incumplimiento de las instrucciones puede provocar daños en el aparato.

3. Debido al peso de la cinta de correr, deben tomarse las precauciones adecuadas al manipularla.

4. Mantenga siempre a los niños alejados de la cinta de correr.

5. **ADVERTENCIA:** Tenga cuidado de no dañar los cables durante la instalación.

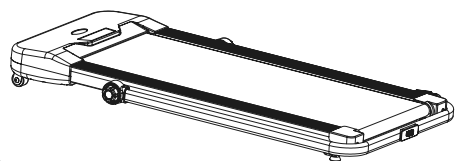
nuación, disponga las piezas necesarias junto a la cinta de correr(rys.1).

• No tire el embalaje hasta que haya finalizado la instalación. No tire el manual de usuario.

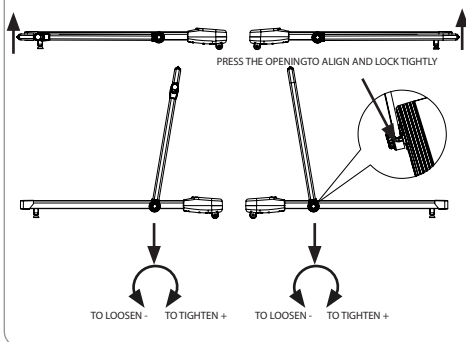
**PASO 2**

• Levante el pasamanos como se muestra en el diagrama, mire el interior de la cubierta lateral, colóquelo en su posición; apriete el pasamanos con la perilla en el sentido de las agujas del reloj; fije la perilla del otro lado de la misma manera. Asegúrese de que el pasamanos no se tambalea antes de utilizar la cinta de correr. (Fig. 2)

• Enchufe el cable de alimentación a una toma de corriente.

**PASO 1****1**

• Saque el dispositivo del embalaje con la ayuda de otra persona y colóquelo sobre una superficie plana; a conti-

**2**

## DESPLAZAR DE LA CINTA DE CORRER



### NOTAS:

Antes de desplazar la cinta de correr, asegúrese de que el interruptor de alimentación está en la posición OFF y de que el cable de alimentación está desenchufado de la toma de corriente. No intente desplazar la cinta de correr a menos que esté plegada y en posición de bloqueo.

PARA EVITAR CUALQUIER LESIÓN AL LEVANTAR O COLOCAR LA CINTA DE CORRER, ASEGÚRESE DE QUE SU AGARRE ES FIRME Y ESTABLE.

## ALMACENAMIENTO

Guarde la cinta de correr en un lugar limpio y seco. Asegúrese de que el interruptor principal está apagado y de que la unidad no está conectada a la red eléctrica.

## GUÍA DE FUNCIONES



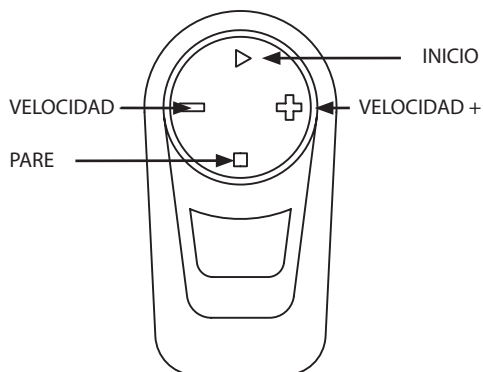
### PANTALLA, CARACTERÍSTICAS Y FUNCIONES DE LA CONSOLA

La ventana LED muestra: SPEED (VELOCIDAD), DISTANCE (DISTANCIA), TIME (TIEMPO), STEP (NÚMERO DE PASOS) oraz CALORIES (CALORÍAS QUEMADAS).

1. Rango de velocidad (pasamanos plegado):  
0,8– 6,0 km/h.
2. Rango de velocidad (pasamanos desplegado):  
0,8– 12,0 km/h.
3. Rango de tiempo: 0:00– 99:59
4. Rango de distancia : 0.00 – 99.9
5. Rango de pasos: 0000 – 9999
6. Rango de calorías: 0.00 – 999

### FUNCIONES DEL MANDO A DISTANCIA

A continuación se indican las funciones de los botones del mando a distancia:



**1. START:** Pulse el botón START para poner en marcha la cinta. En el modo de espera, la cinta comenzará a moverse a la velocidad mínima. El TIEMPO (TIME), la VELOCIDAD (SPEED), la DISTANCIA (DISTANCE) y el NÚMERO DE PASOS (STEP) comenzarán a acumularse.

**2. STOP:** Pulse el botón STOP para detener la cinta. En el modo de carrera, la cinta se detendrá gradualmente.

**3. VELOCIDAD (+) o (-)**

a. Pulse el botón SPEED hasta que la pantalla muestre la velocidad deseada.

b. Aumente o disminuya la velocidad mientras corre pulsando el botón SPEED (+) o (-). La velocidad aumentará o disminuirá en incrementos de 0,1 km/h.

### MODO DE FUNCIONAMIENTO

Cuando la consola muestra la imagen completa, pasa al modo de espera. Pulse el botón „START“ para acceder al modo manual.

La cinta arrancará a una velocidad de 0,8 km/h. TIME (TIEMPO) y DISTANCE (DISTANCIA) contarán desde 0.

Pulse el botón SPEED (+) o (-) para ajustar la velocidad.



**ADVERTENCIA:**

- Al principio de una sesión de entrenamiento, es aconsejable mantener una velocidad baja y agarrarse a las barandillas hasta que se sienta cómodo y familiarizado con el funcionamiento de la cinta.
- Si pulsa el botón STOP, la cinta se detendrá.

### MODO REPOSO

Cuando la cinta de correr se detenga y no se haya realizado ninguna actividad durante más de 10 minutos, el aparato entrará en modo de reposo. Los LED de todas las ventanas LED se apagarán y la pantalla dejará de mostrar datos.

Pulse el botón START para encender el ordenador. Una vez que la imagen se muestre por completo, el dispositivo volverá al modo de espera inicial.



**Nota:**

Si varios mandos a distancia están destinados a controlar varias cintas de correr y se utilizan por primera vez, los códigos del mando a distancia y de la cinta de correr deben coincidir antes de su utilización. Una vez que los códigos se han emparejado correctamente, no es necesario repetir este paso de nuevo.

El proceso de funcionamiento del código: Mantenga pulsado el botón START del mando a distancia antes de encender la cinta. A continuación, enciende la cinta. Varios pitidos indican que la comprobación del código se ha realizado correctamente. Por último, suelte el botón START.

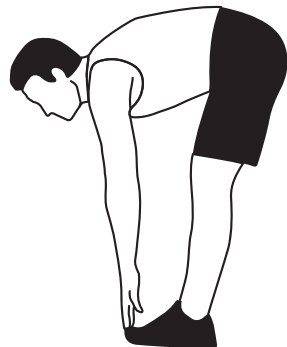
## GUÍA DE ENTRENAMIENTO

### CALENTAMIENTO ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Es una buena idea calentar los músculos antes de empezar a entrenar. Los músculos calentados se estiran más fácilmente, así que dedique los primeros 5 ~ 10 minutos a calentar. A continuación, realice los ejercicios de estiramiento que aparecen en la imagen: haga cinco repeticiones con cada pierna durante 10 segundos o más.

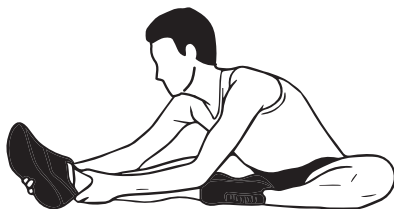
**Flexiones hacia delante:** flexione ligeramente las rodillas, doble lentamente el torso hacia delante, relaje la espalda y los hombros, intente tocarse los dedos de los pies con las manos. Mantenga la posición durante 10 - 15 segundos. Repite el ejercicio tres veces (véase la figura 1).

1



**Estiramiento del músculo tríceps de la pantorrilla:** sentado en el suelo, estire una pierna. Doble la otra pierna y acérquela a la pierna estirada. Intente tocarse los dedos de los pies con las manos. Mantenga la posición durante 10 - 15 segundos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna (véase la figura 2).

2



**Estiramiento del tendón de Aquiles:** apoye las palmas de las manos contra una pared, extienda una pierna hacia atrás y enderécela. Talones en el suelo, de cara a la pared. Mantenga la posición durante 10 - 15 segundos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna (véase la figura 3).

3



**Estiramiento del músculo cuádriceps del muslo:** Apóyese contra una pared con la mano derecha y agárrese el tobillo izquierdo con la mano izquierda. Tire de él hacia las nalgas hasta que sienta tensión en el muslo. Mantenga la posición durante 10 - 15 segundos. Repite el ejercicio tres veces con cada pierna (véase la figura 4).

4



**Estiramiento del músculo sartorio (cara interna de los muslos):** siéntese con los pies unidos por las plantas, las rodillas hacia fuera. Tire los pies hacia la ingle. Mantenga la posición durante 10 - 15 segundos. Repite el ejercicio tres veces (véase la figura 5).

5





**FASE DE CALENTAMIENTO:**

Si tiene más de 35 años o no goza de excelente salud y ésta es su primera actividad física, consulte a su médico o especialista.

Antes de utilizar la cinta de correr, aprenda a manejarla, a ponerla en marcha, a pararla, a ajustar la velocidad, etc.; no se ponga luego de pie sobre la máquina. Ahora puede empezar a utilizar el dispositivo. Colóquese sobre las plataformas laterales antideslizantes y agárrese al pasamanos con ambas manos. Mantenga una velocidad baja de alrededor de 1,0-2,0 km/h, una vez que se acostumbre a la velocidad, puede empezar a correr y aumentar la velocidad a 3 km/h. Mantenga la velocidad durante unos 10 minutos y, a continuación, detenga la máquina.

**FASE DE ENTRENAMIENTO:**

Averigue cómo ajustar la velocidad antes de utilizar el aparato. Camine aproximadamente 1 km a una velocidad constante y registra el tiempo, le llevará unos 15-25 minutos. Si marcha a 3 km/h, tardará unos 12 minutos en recorrer 1 km. Si se siente cómodo a una velocidad constante, puede aumentarla. En esta fase no debe aumentar la velocidad rápidamente.

**INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO:**

Caliente su cuerpo a 1,0-2,0 km/h durante 2 minutos, luego aumente la velocidad a 3,0 km/h, marche durante 2 minutos, luego aumente la velocidad a 4,0 km/h y marche otros 2 minutos. A continuación, aumente la velocidad en 0,5 km/h cada 2 minutos adicionales. Entrene pensando en su bienestar.

**QUEME CALORÍAS: LA FORMA MÁS EFICAZ:**

Calentamiento durante 5 minutos a velocidad de 3,0 km/h., luego aumente lentamente la velocidad en 0,5 km/h cada 2 minutos hasta que consiga una velocidad constante que le quede bien durante 45 minutos. Por último, reduzca gradualmente la velocidad a lo largo de 4 minutos.

**FRECUENCIA DEL ENTRENAMIENTO:**

Ciclo de entrenamiento: 3-5 veces/semana, 15-60 min/entrenamiento. Organice un plan de entrenamiento profesional. Puede controlar la intensidad de su carrera ajustando la velocidad de la cinta.

**Consulte a su médico u otro profesional sanitario antes de empezar a entrenar. Los especialistas le ayudarán a organizar un programa de entrenamiento adecuado, adaptado a su edad y estado de salud, determinarán el ritmo y la intensidad del entrenamiento. Si siente opresión o dolor en el pecho, latidos cardíacos irregulares, dificultad para respirar, mareos u otras molestias mientras entrene, interrumpa inmediatamente su entrenamiento y consulte a su médico u otro profesional sanitario.**

**En la cinta puede elegir una velocidad estándar para caminar o para jogging. Si no tiene experiencia o no puede seleccionar la velocidad correcta, siga las instrucciones que se indican a continuación:**

VELOCIDAD:	NIVEL:
1,0-3,0 km/h	para principiantes
3,0-4,5 km/h	entrenamiento tranquilo y no intensivo
4,5-6,0 km/h	marcha estándar
6,0-7,5 km/h	caminata rápida
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	velocidad media de carrera



**Atención:**

Al caminar, lo mejor es mantener una velocidad de ≤6 km/h. Al correr, lo mejor es mantener una velocidad de ≥8 km/h.

## INSTRUCCIONES DE MANTENIMIENTO



### ADVERTENCIA:

Desenchufe siempre la cinta de correr antes de proceder a su limpieza o mantenimiento.

### LIMPIEZA DE LA CINTA DE CORRER

No descuide el mantenimiento periódico, prolongará la vida útil de la unidad. **La garantía no cubre los daños causados por un cuidado insuficiente del aparato!** Mantenga limpia la cinta de correr aspirándola con regularidad. Recuerde limpiar las partes expuestas de la plataforma a ambos lados de la banda de rodadura, así como las plataformas laterales. Mantenga limpias sus zapatillas de correr para evitar la acumulación de cuerpos extraños bajo la banda de rodadura.

• **La cinta de correr, el marco de la consola y la superficie de la cinta de correr** deben limpiarse una vez a la semana con un paño húmedo y suave. Acuérdesse también de quitar el polvo de debajo de la cinta de correr. **No utilice toallitas de papel, ya que son ásperas y pueden dañar las superficies que se limpian.**

• La zona situada bajo la cubierta del motor de la cinta de correr debe limpiarse de polvo y suciedad al menos una vez **cada mes**. Si tiene animales domésticos en casa, deberá limpiarla con más frecuencia.

**Instrucciones para eliminar la suciedad de debajo de la cubierta del motor:**

1. Apague la cinta de correr y desconéctela de la fuente de alimentación.
2. Desatornille la cubierta del motor por todos los lados.
3. Utilice aire comprimido o un cepillo de cerdas suaves para recoger el polvo y otros residuos.
4. A continuación, aspire con mucho cuidado la suciedad con una aspiradora.
5. Después de limpiar la unidad en el compartimento del motor, vuelva a atornillar la cubierta del motor.

### LUBRICACIÓN DE LA BANDA DE RODADURA Y DEL TAPIZ

- La banda de rodadura y la plataforma ya están pre-lubricadas. La fricción entre la banda de rodadura y la plataforma puede desempeñar un papel importante en el funcionamiento y la vida útil de la cinta de correr, por lo que es necesario lubricar regularmente la máquina.
- Es aconsejable comprobar periódicamente el estado de la plataforma.
- Si observa algún daño, póngase en contacto con

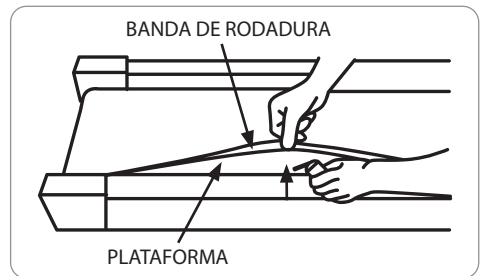
nuestro servicio técnico.

• **ADVERTENCIA: Cualquier reparación debe ser realizada por un especialista.**

• ¡Utilice únicamente grasa diseñada para este fin! Se incluye una botella de aceite de silicona.

• Si entrena en la cinta al menos una hora al día, debes lubricarla **una vez al mes**, y si la utiliza con menos frecuencia, sólo tendrá que hacerlo una vez cada tres meses. Lo mejor es lubricar la cinta de correr cada 30 horas de uso.

**Instrucciones de lubricación de la cinta de correr:**



1. Apague la cinta de correr y desconéctela de la fuente de alimentación.
  2. Afloje la banda de rodadura para poder acceder fácilmente a los rodillos traseros (es importante recordar cuántas vueltas de llave se han dado al aflojar la banda de rodadura).
  3. Utilice una pequeña cantidad de grasa (**máx. 5 ml**) o gel en aerosol para evitar dañar el mecanismo de la cinta de correr. Una cantidad excesiva hará que la banda se mueva en exceso y que la grasa se deposite en el motor, provocando su sobrecalentamiento. **La inundación de la banda de rodadura, de la plataforma, del motor o del sistema electrónico no es objeto de reclamación.**
  4. Vuelva a apretar la banda de rodadura (gire la llave en sentido contrario exactamente tantas veces como se hizo al aflojar la banda de rodadura - centre la banda de rodadura si es necesario).
  5. Una vez lubricada, no utilice la cinta y déjela funcionar primero a baja velocidad (unos 2-3 km/h) durante unos minutos para distribuir el lubricante por toda la longitud de la banda de rodadura.
- Una vez lubricada la banda de rodadura, la cinta de correr está lista para su uso.



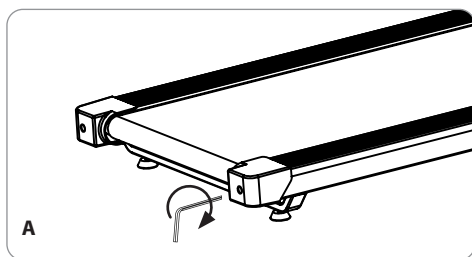
**ADVERTENCIA:** La garantía no cubre el mantenimiento incorrecto o incompleto de la máquina de cardio fitness.

## AJUSTE DE LA BANDA

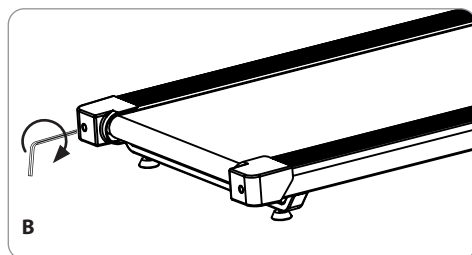
Si la banda de rodadura está demasiado floja, resbalará durante el uso; si está demasiado apretada, afectará al rendimiento del motor y aumentará el desgaste de la polea y la banda de rodadura. La banda de rodadura puede alejarse de la plataforma unos 5-6 mm, siempre que el grado de tensión sea el adecuado.

### CENTRADO DE LA BANDA DE RODADURA

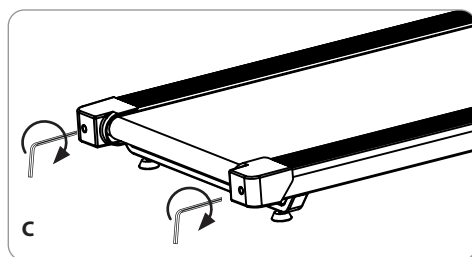
Coloque la cinta de correr sobre una superficie plana. Haga funcionar la unidad a una velocidad de unos 6-8 km/h, observando el funcionamiento. Si la banda de rodadura se desplaza hacia la derecha, retire la llave de seguridad y el cable de alimentación, gire el tornillo de ajuste derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, a continuación, ponga en marcha la cinta de correr para comprobar que está centrada. Repita los pasos anteriores hasta que la banda de rodadura esté centrada. FOTO - A



Si la banda de rodadura se desplaza hacia la izquierda, retire la llave de seguridad y el cable de alimentación, gire el tornillo de ajuste izquierdo 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, a continuación, ponga en marcha la cinta para comprobar que la cinta está centrada. Repita los pasos anteriores hasta que la banda de rodadura esté centrada. FOTO - B



Tras un uso prolongado, la banda de rodadura puede aflojarse y debe ajustarse. Retire la llave de seguridad y el cable de alimentación, gire los tornillos izquierdo y derecho 1/4 de vuelta en el sentido de las agujas del reloj, a continuación, ponga en marcha la cinta para comprobar que la banda de rodadura está centrada. Repita los pasos anteriores hasta que la banda de rodadura esté centrada. FOTO - C



## DETECCIÓN Y RECTIFICACIÓN DE AVERÍAS

AVERÍA	DESCRIPCIÓN	CAUSA POTENCIAL	SOLUCIÓN
E01	Comunicación incorrecta entre el controlador inferior y la consola tras el encendido.	1. Los cables de la consola no están conectados correctamente.	Conecte los cables de la consola de forma correcta
		2. No hay señal de salida de la consola.	Vuelva a colocar la consola.
		3. No hay señal de salida del controlador inferior.	Sustituya el controlador inferior
E02	El controlador inferior no detecta la tensión del motor	1. Cables del motor mal conectados.	Conecte correctamente los cables del motor
		2. No hay tensión de salida o la tensión de salida del controlador inferior al motor es incorrecta	Sustituya el controlador inferior
		3. El motor no funciona	Sustituya el motor
E03	El regulador inferior no detecta la señal de velocidad	Fallo del circuito de accionamiento PWM del control inferior.	Sustituya el controlador inferior
E04	Protección contra sobretensiones	1. La carga en la pista de rodadura supera la tensión nominal de funcionamiento del motor.	La carga de la cinta de correr debe estar dentro de la tensión nominal de funcionamiento.
		2. Mal funcionamiento del motor de la cinta de correr.	Sustituya el motor
		3. Detección de fallos del controlador inferior a la sobretensión del motor.	Sustituya el controlador inferior
E05	Protección contra sobrecorriente	1. La carga en la pista de rodadura supera la corriente nominal del motor.	La carga de la cinta de correr debe estar dentro de la corriente nominal de funcionamiento.
		2. Instalación incorrecta del motor provoca resistencia o bloqueo del motor.	Compruebe que el motor se ha instalado correctamente.
		3. Fallo del sistema de limitación de corriente de control inferior	Sustituya el controlador inferior
E06	Tensión demasiado baja	1. Tensión de salida demasiado baja.	Compruebe que la línea eléctrica está intacta
		2. El controlador inferior no puede detectar la señal del circuito.	Sustituya el controlador inferior



**El fabricante no se hace responsable del uso inadecuado de la cinta de correr, en particular:**

- daños al producto como resultado de un mantenimiento e instalación inadecuados,
- daños mecánicos,
- desgaste de las piezas durante el uso normal,
- por reparaciones no efectuadas por un servicio profesional,
- manipulación o almacenamiento inadecuados, exposición al agua.

	<p>Este símbolo indica que el producto no debe desecharse con otros residuos domésticos. La legislación polaca prohíbe, bajo pena de multa, mezclar residuos de aparatos eléctricos y electrónicos con otros residuos.</p> <p>Los posibles efectos negativos sobre el medio ambiente y la salud humana que podrían derivarse de una manipulación inadecuada de los residuos de aparatos electrónicos de desecho pueden evitarse si el producto se elimina correctamente.</p>
	<p>Envase reciclable. Se debe segregar antes de eliminar.</p>
	<p>El envase incluye un manual de instrucciones que conviene leer antes de utilizar el producto.</p>
	<p>El símbolo indica una obligación de tirar los envases usados a la basura.</p>
	<p>El símbolo indica que el paquete correspondiente debe protegerse especialmente contra las caídas.</p>
	<p>El símbolo indica que el paquete contiene objetos frágiles o delicados</p>
	<p>El símbolo indica que el paquete debe protegerse de la humedad</p>
	<p>No utilizar grúa</p>

Cinta de correr para uso doméstico clase HC

Las instrucciones pueden descargarse de [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)



## INSTRUÇÕES TRADUZIDAS DO ORIGINAL.

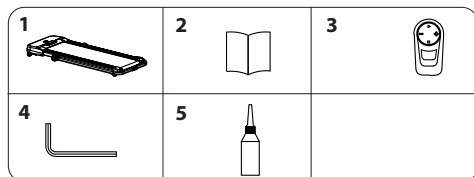


**NOTA:** Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico ou outro profissional de saúde.

**IMPORTANTE:** Leia atentamente todas as recomendações antes de utilizar este produto. Guarde estas instruções para referência futura.

## CONTEÚDO DA EMBALAGEM

Antes de utilizar, verifique se todos os itens listados estão incluídos na embalagem.



No.	Nome	peças
1.	Passadeira de corrida	1
2.	Manual de instruções	1
3.	Controlo remoto	1
4.	Chave Allen S5	1
5.	Óleo de silicone , 20 ml	1

## INTRODUÇÃO:

Agradecemos o seu interesse em adquirir o nosso produto. Para sua segurança e utilização correcta, leia e guarde este manual antes de utilizar o produto pela primeira vez, pois contém informações importantes.

## PRECAUÇÕES IMPORTANTES E RECOMENDAÇÕES DE USO

Leia atentamente o manual de instruções antes de utilizar o produto e cumpra rigorosamente as instruções nele contidas quando o utilizar. Guarde o manual de instruções, pois contém informações importantes.

### A. FORNECIMENTO DE ELECTRICIDADE



**NÃO UTILIZE CABOS DE EXTENSÃO NEM TENTE MODIFICAR DE FORMA ALGUMA O CABO DE ALIMENTAÇÃO FORNECIDO. SE O FIZER, PODE RESULTAR EM RISCO DE INCÊNDIO OU CHOQUE ELÉCTRICO, BEM COMO EM DANOS NO COMPUTADOR. A UNIDADE DEVE ESTAR CORRECTAMENTE LIGADA À TERRA.**

#### 1. Não ligar o cabo de alimentação à rede eléctrica enquanto a montagem não estiver concluída com êxito e a tampa do motor não estiver colocada!

- Coloque a unidade numa superfície plana perto de uma tomada eléctrica ligada à terra com a tensão e a frequência de corrente correctas.
- Recomenda-se que a passadeira seja colocada sobre um tapete especial dedicado ao equipamento de fitness.
- Ligue o cabo de alimentação a uma régua de protecção contra sobretensões (não incluída) e, em seguida, ligue a régua de protecção contra sobretensões a um circuito com ligação à terra. Nenhum outro equipamento deve estar no mesmo circuito.
- O cabo de alimentação não deve ser exposto a temperaturas elevadas.
- O cabo de alimentação não deve estar próximo das partes móveis da passadeira e das rodas de transporte.
- Não utilize pulverizadores inflamáveis perto da unidade. As faíscas na área do motor podem provocar um incêndio num ambiente inflamável.
- O cabo de alimentação e a ficha devem estar sempre em perfeitas condições. Se detetar danos, não tente

repará-los e não utilize a passadeira! Os trabalhos de manutenção que não sejam os descritos neste manual só devem ser efectuados por um centro de assistência autorizado.

9. Desligue sempre o cabo de alimentação antes de remover qualquer parte da cobertura da passadeira.

10. **PERIGO** - Desligue a passadeira da alimentação eléctrica durante a limpeza ou manutenção. Desta forma, evita-se o risco de choque eléctrico.

11. Nunca exponha a passadeira à humidade ou à chuva. A passadeira não foi concebida para ser utilizada no exterior. Não a utilize perto de uma piscina ou de outro ambiente com elevada humidade.

### B. MÉTODOS DE LIGAÇÃO À TERRA

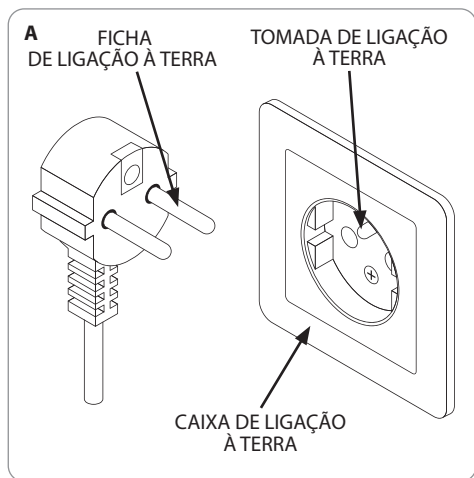
Este produto deve ser ligado à terra. Em caso de mau funcionamento ou avaria, a ligação à terra proporciona o caminho de menor resistência à corrente eléctrica para reduzir o risco de choque eléctrico. Este produto está equipado com um fio de ligação à terra e uma ficha de ligação à terra. A ficha deve ser ligada a uma tomada adequada, devidamente instalada e ligada à terra, de acordo com todos os códigos e regulamentos locais.



**PERIGO** - Uma ligação incorrecta do cabo de ligação à terra do aparelho pode provocar um risco de choque eléctrico. Se tiver dúvidas quanto à ligação correcta do produto à terra, contacte um electricista ou um técnico de assistência qualificado. Não modifique a ficha fornecida com o produto - se esta não encaixar numa tomada, deve ser instalada a tomada correcta por um electricista qualificado.

Este produto foi concebido para ser utilizado num circuito de 220 V e tem uma ficha de ligação à terra com o aspeto da ficha apresentada na figura A.

Certifique-se de que o produto está ligado a uma tomada com a mesma configuração que a ficha. Não utilizar um adaptador.



### C. UTILIZAÇÃO SEGURA DO APARELHO



1. Coloque a passadeira sobre uma superfície limpa e plana. A passadeira só pode ser utilizada se estiver colocada numa superfície firme e nivelada.
2. Não coloque a passadeira sobre um tapete espesso, pois isso pode interferir com a ventilação adequada ou danificar o tapete e o motor da passadeira.
3. Posicione a passadeira de modo a que a ficha fique visível e facilmente acessível.
4. Certifique-se de que existe espaço suficiente à volta da passadeira (mín. 0,6 m, de preferência 1,5 m).
5. Certifique-se de que a correia de transmissão está bem esticada antes de a utilizar.
6. Antes de colocar a passadeira em funcionamento, coloque-se primeiro nas plataformas laterais (do lado direito e esquerdo do tapete da passadeira), depois ligue a passadeira e coloque-se no tapete da passadeira (à velocidade mínima). Deste modo, evita-se danificar o motor.
7. Altere a velocidade lentamente para evitar saltos bruscos na velocidade. As alterações na velocidade da passadeira não são imediatamente visíveis. Utilize os botões de controlo remoto para definir a velocidade pretendida no visor. O aparelho ajusta-se gradualmente.
8. Antes de sair da passadeira ou ao alterar as definições na consola, suba para as plataformas laterais e

segure-se sempre nos corrimões!

9. Tenha cuidado se estiver a realizar outras actividades, como ver televisão ou ler, enquanto caminha na passadeira. Estas actividades podem distrair, levando à perda de equilíbrio e provocando quedas e lesões.
10. Não deixar cair objectos nas aberturas do aparelho.
11. Não tocar nas peças móveis da unidade.
12. Este equipamento não se destina a pessoas (incluindo crianças) com uma aptidão física reduzida, com deficiências físicas ou mentais, ou a pessoas que não tenham experiência de exercício num equipamento semelhante ou que não disponham de informações suficientes e não tenham lido o manual de instruções da passadeira. Estas pessoas só podem fazer exercício na máquina sob a vigilância de uma pessoa autorizada e diretamente responsável pela sua segurança. As crianças não devem, em caso algum, brincar com o aparelho.
13. Antes de iniciar qualquer programa de exercício, consulte o seu médico ou outro profissional de saúde. Este poderá ajudá-lo a ajustar a frequência e a intensidade do exercício (frequência cardíaca alvo) e o tempo adequado à sua idade e condição física.
14. **NOTA!** Se sentir dor ou aperto no peito, batimentos cardíacos irregulares, falta de ar, sentir-se fraco ou desconfortável durante o exercício, **PARE IMEDIATAMENTE O TREINO!** Consulte o seu médico antes de continuar.
15. Ao fazer exercício numa passadeira use roupa adequada. Não use roupas compridas e largas que possam ficar presas na máquina. Utilize sempre sapatos de corrida ou aeróbicos com sola de borracha. Nunca utilize a passadeira descalça ou apenas com meias ou sandálias.
16. A passadeira foi concebida apenas para uso doméstico e não se destina a uma utilização prolongada.
17. Recomenda-se que a alimentação seja desligada durante 10 minutos após 1 hora de funcionamento para evitar uma utilização excessiva do equipamento e eventuais avarias.
18. Se a passadeira não estiver a ser utilizada, coloque sempre todos os botões na posição OFF e desligue o cabo de alimentação da tomada.
19. O lubrificante deve ser mantido fora do alcance das crianças. Se a massa lubrificante for acidentalmente ingerida ou entrar em contacto com os olhos, lavar com água e consultar um médico.
20. Não utilizar o aparelho se o invólucro exterior estiver rachado ou partido (estrutura interna exposta) ou se os componentes soldados estiverem partidos.



**NOTA:**

Caso as recomendações deste manual não sejam seguidas, não podemos ser responsabilizados por quaisquer problemas ou lesões.

**ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS**

Dimensões da unidade montada	1440 x 700 x 1095 mm	Gama de velocidades	0,8 - 12 km/h
Dimensão da correia	1050 x 420 mm	Motor (potência)	DC 1.25 HP
Fonte de alimentação	220 V	Frequência nominal	50-60 Hz
Peso líquido	27,4 kg	Peso máximo de utilização	100 kg
Visor LED	VELOCIDADE, DISTÂNCIA, TEMPO, NÚMERO DE PASSOS, CALORIAS QUEIMADAS		

**INSTRUÇÕES DE MONTAGEM****NOTA:**

**1. NÃO LIGUE O CABO DE ALIMENTAÇÃO ANTES DE A MONTAGEM DO APARELHO ESTAR CONCLUÍDA.**

2. Não proceder à montagem da passadeira antes de ler as instruções de montagem. O não cumprimento das instruções pode provocar danos na unidade.

3. Devido ao peso da passadeira, devem ser tomadas as devidas precauções no seu manuseamento.

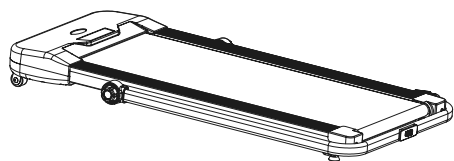
4. Manter sempre as crianças longe da passadeira.

5. **AVISO:** Tenha cuidado para não danificar os cabos durante a instalação.

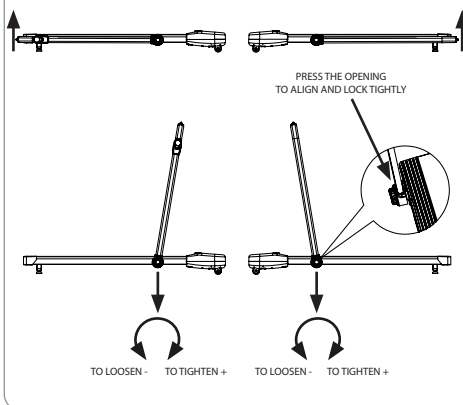
- Não deitar fora a embalagem até a montagem estar concluída. Não deitar fora o manual de instruções.

**PASSO 2**

- Levante a barra de suporte de acordo com o desenho, olhe para a parte interior da tampa lateral, coloque-a na posição; aperte a barra de suporte com o botão no sentido dos ponteiros do relógio; fixe o botão do outro lado da mesma forma. Przed użyciem bieżni upewnij się, że barra de suporte nie chwieje się (fig. 2).
- Ligue o cabo de alimentação a uma tomada eléctrica.

**PASSO 1****1**

- Retirar o aparelho da embalagem com a ajuda de outra pessoa e colocá-lo sobre uma superfície plana. Em seguida, arrumar as peças necessárias ao lado da passadeira (fig.1).

**2**

## DESLOCAR A PASSADEIRA



### NOTA:

Antes de deslocar a passadeira, certifique-se de que o interruptor de alimentação está na posição OFF (desligado) e que o cabo de alimentação está desligado da tomada eléctrica. Não tente deslocar a passadeira se esta não estiver dobrada e na posição de bloqueio.

PARA EVITAR QUALQUER LESÃO AO LEVANTAR OU MONTAR A PASSADEIRA, CERTIFIQUE-SE DE QUE A AGARRA COM FIRMEZA E ESTABILIDADE.

## ARMAZENAMENTO

Guarde a passadeira num local limpo e seco. Certifique-se de que o interruptor principal está desligado e que a unidade não está ligada à corrente.

## GUIA DAS FUNÇÕES



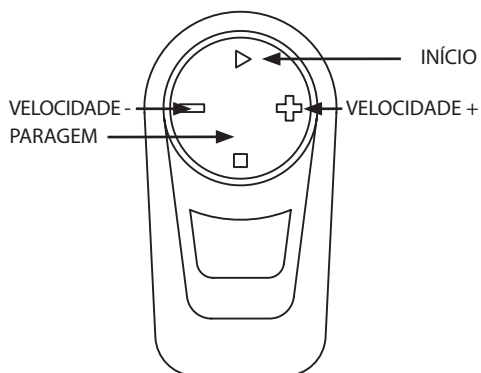
### VISOR, CARACTERÍSTICAS E FUNÇÕES DA CONSOLA

A janela LED mostra: SPEED (VELOCIDADE), DISTANCIA (DISTANCIA), TIME (TEMPO), STEP (NÚMERO DE PASSOS) e CALORIES (CALORIAS GASTAS).

1. Intervalo de velocidades (barra de suporte dobrada): 0,8 – 6,0 km/h
2. Intervalo de velocidades (barra de suporte desdobrada): 0,8 – 12,0 km/h
3. Intervalo de tempo: 0:00 - 99:59
4. Intervalo de distância: 0,00 – 99,9
5. Intervalo de passos: 0000 – 9999
6. Intervalo de calorias: 0.00 – 999ii: 0.00 – 999

### FUNÇÕES DO CONTROLO REMOTO

As funções dos botões do controlo remoto são apresentadas em seguida:



**1. START:** Pressione o botão START para iniciar a passadeira. No modo de espera, a passadeira começa a mover-se à velocidade mínima. TEMPO (TIME), VELOCIDADE (SPEED), DISTANCIA (DISTANCE) e PASSOS (STEP) começarão a contar.

**2. STOP:** Pressione o botão STOP para parar a passadeira. No modo de corrida, a passadeira pára gradualmente.

**3. SPEED (VELOCIDADE) (+) ou (-)**

a. Pressione o botão SPEED (velocidade) até que o visor mostre a velocidade desejada.

b. Aumente ou diminua a velocidade enquanto corre, premindo o botão Speed (+) ou (-). A velocidade será aumentada ou diminuída em incrementos de 0,1 km/h.

## MODO DE OPERAÇÃO

Quando a consola apresenta a imagem completa, entra no modo de espera. Pressionar o botão „START” para entrar no modo manual.

A passadeira arranca a uma velocidade de 0,8 km/h. TIME (tempo) e DISTANCE (distância) será calculado a partir de 0. Pressione o botão Speed (+) ou (-) para ajustar a velocidade.



### AVISO:

- No início de uma sessão de treino, é aconselhável manter uma velocidade baixa e limitar-se à barra de suporte até se sentir confortável e familiarizado com o funcionamento da passadeira.
- Ao pressionar o botão STOP, a passadeira pára.

## MODO DE REPOUSO

Quando a passadeira pára e não foi realizada nenhuma atividade durante mais de 10 minutos, o aparelho entra no modo de repouso. Os LEDs de todas as janelas de LEDs desligam-se e o ecrã deixa de apresentar dados.

Pressione o botão START para ligar o computador. Quando a imagem for apresentada na totalidade, o dispositivo entrará novamente no modo de espera inicial.



### Nota:

Se vários telecomandos se destinarem a controlar várias passadeiras e estiverem a ser utilizados pela primeira vez, os códigos do telecomando e da passadeira devem ser combinados antes da utilização. Uma vez efectuada a correspondência dos códigos, não é necessário repetir este passo.

Processo de operação do código: Antes de ligar a passadeira, prima e mantenha premido o botão START no controlo remoto. De seguida, ligue a alimentação da passadeira. Um sinal sonoro emitido várias vezes indica que a verificação do código foi bem sucedida. Por fim, solte o botão START.

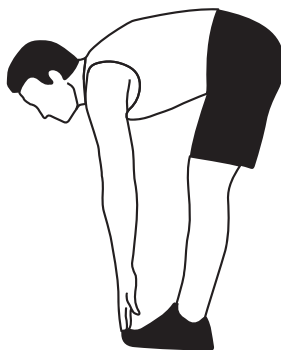
## ORIENTAÇÃO PARA EXERCÍCIOS

### AQUECIMENTO ANTES DO TREINO

É uma boa ideia aquecer os músculos antes de começar a fazer exercício. Os músculos aquecidos alongam-se mais facilmente, por isso passe os primeiros 5 ~ 10 minutos a aquecer. Depois, faça os exercícios de alongamento apresentados na imagem - faça cinco repetições para cada perna durante 10 segundos ou mais.

**Flexões para a frente:** Dobre ligeiramente os joelhos, dobre lentamente o tronco para a frente, relaxe as costas e os ombros, tente tocar nos dedos dos pés com as mãos. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos. Repita o exercício três vezes (ver Figura 1).

1



**Alongamento dos tríceps da barriga da perna:**

Sentado no chão, estique uma perna. Dobre a outra perna e puxe-a na direção da perna esticada. Tente tocar nos dedos dos pés com as mãos. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos. Repita três vezes para cada perna (ver Figura 2).

2



**Alongamento do tendão de Aquiles:**

Apoiar-se com as palmas das mãos contra uma parede, com uma perna esticada para trás e direita. Calcanhares no chão, virados para a parede. Manter a posição durante 10 a 15 segundos. Repetir o exercício três vezes para cada perna (ver Figura 3).

3



**Alongamento do músculo quadríceps da coxa:**

Apoiar-se contra uma parede com a mão direita e agarrar o tornozelo esquerdo com a mão esquerda. Puxe-a em direção às nádegas até sentir tensão na coxa. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos. Repita o exercício três vezes para cada perna (ver Figura 4).

4



**Alongamento do músculo isquiotibial (parte interna das coxas):**

Sente-se com as plantas dos pés juntas e os joelhos virados para fora. Puxe os pés na direção da virilha. Mantenha a posição durante 10 a 15 segundos. Repita o exercício três vezes (ver Figura 5).

5



**FASE DE AQUECIMENTO:**

Se tem mais de 35 anos ou não goza de excelente saúde e esta é a sua primeira atividade física, consulte o seu médico ou especialista.

Antes de começar a utilizar a passadeira, aprenda a utilizá-la, a arrancar, a parar, a regular a velocidade, etc.; não se coloque depois em cima da máquina. Em seguida, pode começar a utilizar a máquina. Coloque-se sobre as plataformas laterais antiderrapantes e agarre a barra de suporte com as duas mãos. Mantenha uma velocidade baixa de cerca de 1,0-2,0 km/h. Quando se tiver habituado à velocidade, pode começar a correr e aumentar a velocidade para 3 km/h. Mantenha a velocidade durante cerca de 10 minutos e depois pare a máquina.

**FASE DE EXERCÍCIOS:**

Antes de começar a utilizar o aparelho, descubra como ajustar a sua velocidade. Caminhe cerca de 1 km a uma velocidade constante e registre o tempo, que demorará cerca de 15-25 minutos. Se marchar a 3 km/h, demorará cerca de 12 minutos a percorrer 1 km. Se se sentir confortável a uma velocidade constante, pode aumentá-la. Nesta fase, não aumente a sua velocidade rapidamente.

**INTENSIDADE DO EXERCÍCIO:**

Faça um aquecimento a 1,0-2,0 km/h durante 2 minutos, depois aumente a velocidade para 3,0 km/h, marche durante 2 minutos, depois aumente a velocidade para 4,0 km/h e marche mais 2 minutos. Depois, aumente a velocidade em 0,5 km/h por cada 2 minutos adicionais. Treine tendo em conta o seu bem-estar.

**QUEIMAR CALORIAS - A MANEIRA MAIS EFICAZ:**

Aquecimento durante 5 minutos à velocidade de 3,0 km/h: 3,0 km/h., depois aumente lentamente a velocidade em 0,5 km/h por cada 2 minutos até obter uma velocidade constante que funcione para si durante 45 minutos. Por fim, deve reduzir gradualmente a velocidade ao longo de 4 minutos.

**FREQUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS:**

Ciclo de treino: 3 a 5 vezes por semana, 15 a 60 minutos por treino. Elaborar um plano de treino profissional.

Pode controlar a intensidade da sua corrida ajustando a velocidade da passadeira.

**Consulte o seu médico ou outro profissional de saúde antes de começar a treinar. Estes profissionais ajudá-lo-ão a organizar um programa de exercício adequado à sua idade e saúde, a determinar o ritmo do seu exercício e a intensidade do seu treino. Se sentir aperto ou dor no peito, batimento cardíaco irregular, dificuldade em respirar, tonturas ou outro desconforto durante o exercício, pare imediatamente o treino e consulte o seu médico ou outro profissional de saúde.**

**Se estiver a fazer exercício numa passadeira, pode escolher uma velocidade de marcha normal ou uma velocidade de corrida. Se não tiver experiência ou não conseguir selecionar uma velocidade adequada, siga as instruções abaixo:**

VELOCIDADE:	NÍVEL:
1,0-3,0 km/h	para os iniciantes
3,0-4,5 km/h	treino calmo e não intensivo
4,5-6,0 km/h	marcha normal
6,0-7,5 km/h	marcha rápida
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	velocidade média de corrida

**NOTA:**

PAo caminhar, é preferível manter uma velocidade de  $\leq 6$  km/h. Ao correr, é melhor manter uma velocidade de  $\geq 8$  km/h.

## INSTRUÇÕES DE MANUTENÇÃO



### AVISO:

Desligue sempre a passadeira da corrente antes de proceder à limpeza ou manutenção.

### LIMPAR A PASSADEIRA

Não descuide a manutenção regular, pois esta prolongará a vida útil da unidade. **Os danos causados por uma manutenção insuficiente do aparelho não são cobertos pela garantia!** Mantenha a passadeira limpa, aspirando-a regularmente. Não se esqueça de limpar as partes expostas da parte superior de ambos os lados do tapete da passadeira, bem como as plataformas laterais. Mantenha os seus sapatos de corrida limpos para evitar a acumulação de objectos estranhos sob o tapete da passadeira.

• **Blimpe a passadeira, a estrutura da consola e a superfície da passadeira** uma vez por semana com um pano húmido e macio. Lembre-se também de remover o pó que se encontra debaixo da passadeira. **Não utilize toalhas de papel - são ásperas e podem danificar as superfícies a limpar.**

• **Limpar mensalmente a área sob a cobertura do motor da passadeira de pó e sujidade.** Se tiver animais de estimação em casa, a limpeza deve ser efectuada com maior frequência.

**As instruções para remover a sujidade debaixo da tampa do motor:**

1. Desligue a passadeira e desligue-a da fonte de alimentação.
2. Desaparafusar a tampa do motor de todos os lados.
3. Utilizar ar comprimido ou uma escova de cerdas macias para apanhar o pó e outros detritos.
4. Em seguida, aspirar cuidadosamente a sujidade com um aspirador.
5. Depois de limpar a unidade no compartimento do motor, voltar a apertar a tampa do motor.

### LUBRIFICAÇÃO DA CORREIA DE TRANSMISSÃO E DA PLACA

- A correia da passadeira e o tampo da mesa já estão pré-lubrificadas. O atrito entre a correia e a plataforma pode desempenhar um papel importante no funcionamento e na vida útil da passadeira, pelo que é necessária uma lubrificação regular da unidade.
- Recomenda-se que verifique regularmente o estado da placa.

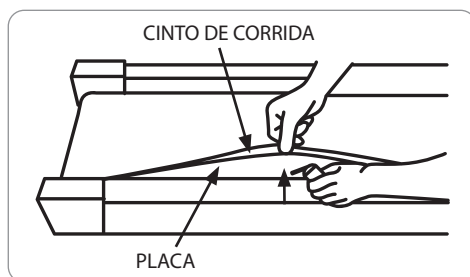
• Se notar danos, contacte o nosso departamento de assistência técnica.

• **AVISO: Qualquer reparação deve ser efectuada por um especialista.**

• Utilizar apenas o lubrificante previsto para o efeito! O kit contém um frasco de óleo de silicone.

• Se fizer exercício na passadeira durante pelo menos uma hora por dia, deve lubrificar a passadeira **uma vez por mês** e, se a utilizar com menos frequência, só precisa de o fazer uma vez de três em três meses. É preferível lubrificar a passadeira após cada 30 horas de utilização.

### Instruções de lubrificação da passadeira:



1. Desligue a passadeira e desligue-a da fonte de alimentação.
2. Desapertar a correia do pedal de modo a ter acesso fácil aos rolos traseiros (é importante lembrar quantas voltas da chave foram dadas ao desapertar a correia do pedal).
3. Utilize uma pequena quantidade de massa lubrificante (máx. 5 ml) ou de gel em spray para evitar danificar o mecanismo da passadeira. Uma quantidade excessiva fará com que a correia deslize excessivamente e a massa lubrificante pode depositar-se no motor, provocando o seu sobreaquecimento. A inundação da correia, da parte superior, do motor ou dos componentes electrónicos não é objeto de reclamação.
4. Voltar a apertar a correia (rodar a chave na direcção oposta exactamente o mesmo número de vezes que foi feito ao desapertar a correia - centrar a correia, se necessário).
5. Após a lubrificação, não utilize a passadeira e deixe-a funcionar a baixa velocidade (cerca de 2-3 km/h) durante alguns minutos para distribuir o lubrificante ao longo de todo o comprimento da correia. Uma vez lubrificada a correia, a passadeira está pronta a ser utilizada.



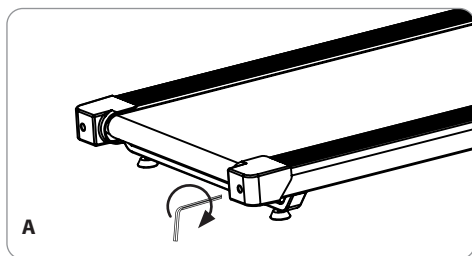
**AVISO:** A manutenção incorrecta ou incompleta do aparelho de cardio-fitness não é abrangida pela garantia!

## AJUSTE DA CORREIA

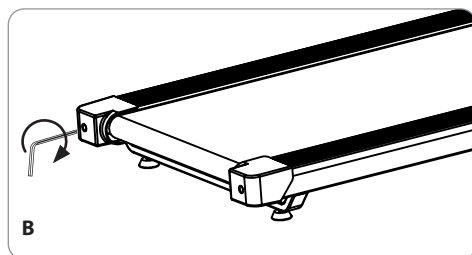
Se a correia estiver demasiado solta, escorregará durante a utilização; se a correia estiver demasiado apertada, afectará o desempenho do motor e aumentará o desgaste da polia e da correia. A correia pode ser afastada do tampo da mesa em cerca de 5-6 mm, desde que o grau de tensão seja adequado.

### CENTRAR A CORREIA DE TRANSMISSÃO

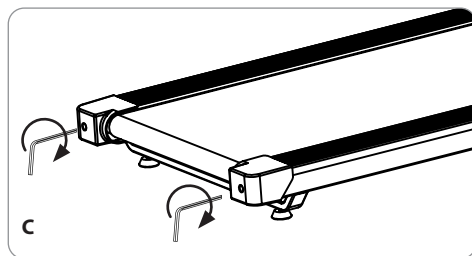
Colocar a passadeira sobre uma superfície plana. Ponha a máquina a funcionar a uma velocidade de cerca de 6-8km/h, observando o seu funcionamento. Se a correia da passadeira se deslocar para a direita, retire a chave de segurança e o cabo de alimentação, rode o parafuso de ajuste direito 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio e, em seguida, ligue a passadeira para verificar se a correia está centrada. Repita os passos anteriores até a correia da passadeira estar centrada. FIGURA – A



Se a correia da passadeira se deslocar para a esquerda, retire a chave de segurança e o cabo de alimentação, rode o parafuso de ajuste esquerdo 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio e, em seguida, ligue a passadeira para verificar se a correia está centrada. Repita os passos anteriores até a correia da passadeira estar centrada. FIGURA – B



Após uma utilização prolongada, o cinto pode ficar solto e deve ser ajustado. Retire a chave de segurança e o cabo de alimentação, rode os parafusos esquerdo e direito 1/4 de volta no sentido dos ponteiros do relógio e, em seguida, ligue a passadeira para verificar se a correia está centrada. Repita os passos acima até a correia da passadeira estar centrada. FIGURA – C



## DETECÇÃO E ELIMINAÇÃO DE AVARIAS

ERRO	DESCRIÇÃO	CAUSA POSSÍVEL	MÉTODO DE SOLUÇÃO
E01	Comunicação incorrec- ta entre o controlador inferior e a consola após o arranque.	1. Os cabos da consola não estão ligados corretamente.	Ligar os cabos da consola da forma correcta
		2. Sem sinal de saída da consola.	Substituir a consola.
		3. Sem sinal de saída do controlador inferior.	Substituir o controlador inferior
E02	O controlador inferior não detecta a tensão do motor	1. Cabos do motor ligados incorretamente.	Ligar os cabos do motor da forma correcta
		2. Sem tensão de saída ou tensão de saída incorrecta do controlador inferior para o motor.	Substituir o controlador inferior
		3. Motor não funciona.	Substituir o motor
E03	O controlador inferior não detecta o sinal de velocidade	Falha no circuito de acionamento PWM do controlo inferior.	Substituir o controlador inferior
E04	Proteção contra sobre- tensões	1. A carga na calha excede a tensão nominal de funciona- mento do motor.	A carga da passadeira deve estar dentro da gama de tensão de funcionamento nominal.
		2. Mau funcionamento do motor da passadeira.	Substituir o motor.
		3. Detecção de falhas do controlador inferior para sobretensão do motor.	Substituir o controlador inferior
E05	Proteção contra sobrein- tensidades	1. A carga da passadeira excede a corrente nominal do motor.	A carga da passadeira deve es- tar dentro da corrente nominal de funcionamento.
		2. Uma instalação incorrecta do motor provoca uma resistência ou um bloqueio do motor.	Verificar se o motor está corre- tamente montado
		3. Avaria do sistema de limitação da corrente de controlo inferior.	Substituir o controlador inferior
E06	Tensão demasiado baixa	1. A tensão de saída é demasiado baixa.	Verificar se o cabo elétrico está intacto
		2. O controlador inferior não consegue detetar o sinal do circuito	Substituir o controlador inferior





**O fabricante não assume nenhuma responsabilidade pela utilização incorrecta da passadeira, em particular:**

- danos no produto resultantes de uma manutenção e instalação incorrectas,
- danos mecânicos,
- desgaste das peças durante a utilização normal,
- de reparações não efectuadas por um serviço profissional,
- manuseamento ou armazenamento incorrectos, exposição à água.

	<p>Este símbolo indica que o produto não deve ser eliminado juntamente com outros resíduos domésticos. A legislação polaca proíbe, sob pena de multa, a mistura de equipamentos eléctricos e electrónicos usados com outros resíduos.</p> <p>Os potenciais efeitos negativos para o ambiente e a saúde humana que podem resultar do manuseamento inadequado dos resíduos de equipamentos electrónicos podem ser evitados se o produto for eliminado de forma adequada.</p>
	<p>A embalagem é reciclável. Adequado para segregação</p>
	<p>A embalagem inclui um manual de instruções, que deve ser lido antes da utilização.</p>
	<p>O símbolo significa que não se deve esquecer de deitar as embalagens usadas no lixo.</p>
	<p>O símbolo indica que a embalagem em questão deve ser particularmente protegida contra quedas.</p>
	<p>O símbolo indica que a embalagem contém artigos frágeis ou delicados.</p>
	<p>O símbolo indica que a embalagem deve ser protegida da humidade.</p>
	<p>Não utilizar grua.</p>

Passadeira de corrida para uso doméstico classe HC

As instruções podem ser descarregadas da página [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)



## OHJEET KÄÄNNETTY ALKUPERÄISESTÄ

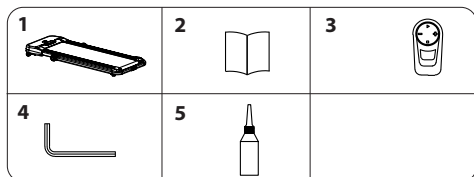


**HUOMIO:** Ennen minkään harjoitusohjelman aloittamista, keskustele lääkärisi tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

**TÄRKEÄÄ:** Lue kaikki ohjeet huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten

## PAKKAUKSEN SISÄLTÖ

Ennen käyttöönottoa tarkista, että kaikki luetellut osat ovat pakkauksessa.



Nr.	Nimi	kpl.
1.	Juoksumatto	1
2.	Käyttöohje	1
3.	Kaukosäädin	1
4.	Kuusiokoloavain S5	1
5.	Silikoniöljy, 20 ml	1

# KÄYTTÖOHJEET

## JOHDANTO:

Kiitos tuotteemme hankinnasta. Turvallisuuden ja oikean käytön varmistamiseksi tutustu käyttöohjeisiin ennen tuotteen ensimmäistä käyttöä ja säilytä ne, sillä ne sisältävät tärkeitä tietoja.

## TÄRKEITÄ VAROTOIMIA JA KÄYTTÖOHJEITA:

Lue käyttöohje huolellisesti ennen käyttöönottoa ja noudata tarkasti siinä annettuja ohjeita tuotteen käytön aikana. Säilytä käyttöohje, sillä se sisältää tärkeitä tietoja.

### A. SÄHKÖN KÄYTTÖ



**ÄLÄ KÄYTÄ JATKOJOHTOJA ÄLÄKÄ YRITÄ MUOKATA TOIMITETTUA VIRTAKAAPELIA MILLÄÄN TAVALLA. TÄMÄ VOI AIHEUTTAA PALO- TAI SÄHKÖISKUVAARAN SEKÄ TIETOKONEEN VAURIOITUMISEN. LAITTEEN TULEE OLLA ASIANMUKAISESTI MAADOITETTU.**

1. **Verkkovirtajohto voidaan kytkeä vain onnistuneen asennuksen jälkeen ja moottorin suojakotelon asentamisen jälkeen!**

2. Aseta laite tasaiselle pinnalle lähelle asianmukaisen jännitteen ja taajuuden omaavaa maadoitettua sähköpistoketta.

3. On suositeltavaa asettaa juoksumatto erityiselle fitness-laitteille tarkoitetulle matolle.

4. Liitä virtajohto ylijännitesuojaan (ei sisälly pakettiin), ja liitä ylijännitesuoja maadoitettuun piiriin. Muiden laitteiden ei tulisi olla samassa piirissä.

5. Virtajohto ei saa altistua korkeille lämpötiloille.

6. Virtajohto ei saa olla lähellä juoksumaton liikkuvia osia ja kuljetuspyöriä.

7. Älä käytä helposti syttyviä suihkeita laitteen lähellä. Kipinät moottorin alueella voivat aiheuttaa tulipalon helposti syttyvässä ympäristössä.

8. Virtajohdon ja pistokkeen tulee aina olla moitteettomassa kunnossa. Havaitessasi vaurioita, älä yritä korjata niitä itse äläkä käytä juoksumattoa! Huolto, joka ei ole tämän ohjeen mukaisia toimenpiteitä, tulisi suorittaa vain valtuutetussa huollossa.

9. Irrota aina virtajohto ennen minkään juoksumaton suojakotelon osan irrottamista.

10. **VAARA** - Juoksumaton tulee irrottaa sähköverkosta puhdistuksen tai huollon ajaksi. Tämä ehkäisee sähköiskun vaaran.

11. Älä altista juoksumattoa kosteudelle tai sateelle. Juoksumatto ei ole tarkoitettu ulkokäyttöön. Sitä ei tule käyttää uima-altaan tai muun korkean ilmastosteuden ympäristön lähellä.

### B. MAADOITUSMENETELMÄT

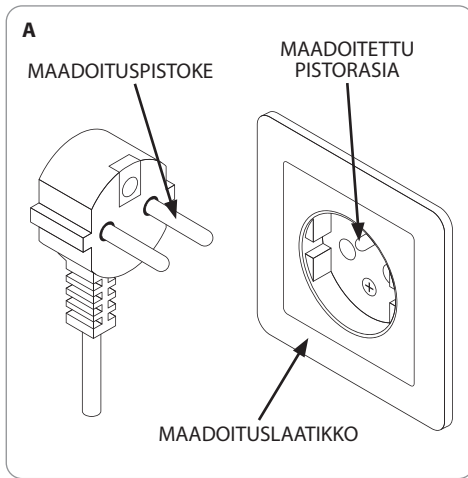
Tämän tuotteen on oltava maadoitettu. Virheellisen toiminnan tai vian sattuessa maadoitus tarjoaa pienemmän vastuksen reitin sähkövirralle, mikä vähentää sähköiskun riskiä. Tämä tuote on varustettu maadoitusjohdolla ja maadoitetulla pistokkeella. Pistoke tulee kytkeä asianmukaisesti asennettuun ja maadoitettuun pistorasiaan, kaikkien paikallisten määräysten ja säädösten mukaisesti.



**VAARA** - Maadoitusjohdon väärä kytkeminen voi aiheuttaa sähköiskun vaaran. Jos olet epävarma tuotteen oikeasta maadoituksesta, ota yhteyttä pätevään sähköasentajaan tai huoltoteknikkoon. Älä muokkaa tuotteen mukana toimitettua pistoketta - jos se ei sovi pistorasiaan, pätevän sähköasentajan tulee asentaa sopiva pistorasia.

Tämä tuote on tarkoitettu käytettäväksi 220 V nimellijännitteen piirissä ja siinä on maadoituspistoke, joka näyttää samalta kuin piirroksessa A esitetty pistoke.

Varmista, että tuote on kytketty pistorasiaan, jossa on sama konfiguraatio kuin pistokkeessa. Älä käytä sovitinta.



### C. TURVALLINEN LAITTEEN KÄYTTÖ



1. Aseta juoksumatto puhtaalle, tasaiselle pinnalle. Juoksumattoa tulee käyttää vain, kun se on asetettu kovalle ja tasaiselle pinnalle.
2. Älä aseta juoksumattoa paksulle matolle, sillä se voi häiritä asianmukaista ilmanvaihtoa tai vahingoittaa mattoa ja juoksumaton moottoria.
3. Aseta juoksumatto siten, että pistoke on näkyvässä ja helposti saavutettavissa.
4. Varmista, että juoksumaton ympärillä on riittävästi vapaata tilaa (vähintään 0,6 m, mieluiten 1,5 m).
5. Varmista ennen käyttöä, että juoksumaton hihna on kunnolla kiristetty.
6. Ennen juoksumaton käynnistämistä, astu ensin sivualustoille (oikealla ja vasemmalla puolella juoksumattoa), käynnistä juoksumatto ja astu juoksumatolle (minimaalisella nopeudella). Näin vältät moottorin vahingoittumisen.
7. Säädä nopeutta hitaasti välttääksesi äkillisiä muutoksia. Juoksumaton nopeuden muutokset eivät ole välittömästi havaittavissa. Käytä kaukosäätimen painikkeita asettaaksesi halutun nopeuden näytölle. Laitte sopeutuu vähitellen.

8. Ennen kuin poistut juoksumatolta tai vaihdat asetuksia konsolissa, astu sivualustoille ja pidä aina kiinni kaiteista!

9. Ole varovainen, jos teet muita toimintoja juoksumatolla kävellessäsi, kuten katsot televisiota tai luet. Nämä toiminnot voivat häiritä ja johtaa tasapainon menettämiseen sekä kaatumisiin ja vammoihin.

10. Älä heitä esineitä laitteen aukkoihin.

11. Älä koske laitteen liikkuviin osiin.

12. Tätä laitetta ei ole tarkoitettu henkilöille (mukaan lukien lapset), joilla on heikentynyt fyysinen kyky, fyysinen tai henkinen vamma, tai henkilöille, jotka eivät ole kokeneita vastaavanlaisten laitteiden käytössä tai jotka eivät ole riittävästi perehtyneet juoksumaton käyttöohjeisiin. Nämä henkilöt voivat käyttää laitetta vain valtuutetun henkilön tiukan valvonnan alaisina, joka on suoraan vastuussa heidän turvallisuudestaan. Älä missään tapauksessa salli lasten leikkiä laitteella.

13. Ennen minkään harjoitusohjelman aloittamista, keskustele lääkärisi tai muun terveydenhuollon ammattilaisen kanssa. Hän voi auttaa sopeuttamaan harjoittelun taajuutta ja intensiteettiä (kohdennettu syke) sekä aikaa ikäsi ja fyysisen kuntoni mukaan sopivaksi.

14. **HUOMIO!** Jos tunnet kipua tai puristusta rintakehässä, epäsäännöllistä sydämen sykettä, hengenahdistusta, heikkoutta tai epämukavuutta harjoittelun aikana, **KESKEYTÄ HARJOITTELU HETI!** Konsultoi lääkäriä ennen harjoittelun jatkamista.

15. Käytä juoksumatolla harjoitellessasi asianmukaisia vaateita. Älä käytä pitkiä, löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä laitteen osiin kiinni. Käytä aina juoksumatolla tai aerobic-kenkiä, joissa on kumipohja. Älä koskaan käytä juoksumattoa paljain jaloin tai käyttämällä vain sukkia tai sandaaleja.

16. Juoksumatto on tarkoitettu vain kotikäyttöön eikä sitä ole suunniteltu pitkäaikaiseen käyttöön.

17. Suositellaan katkaisemaan virta 10 minuutiksi tunnin juoksun jälkeen estääksesi laitteiston liiallisen kulutuksen ja mahdolliset siitä johtuvat viat.

18. Kun juoksumatto ei ole käytössä, aseta kaikki kytkimet OFF-asentoon ja irrota virtajohto pistorasiasta.

19. Säilytä öljy lasten ulottumattomissa. Jos öljyä pääsee vahingossa nieltäväksi tai silmiin, huuhtelee vedellä ja konsultoi lääkäriä.

20. Älä käytä laitetta, jos ulkokuori on haljennut tai rikkoutunut (paljastettu sisäinen rakenne) tai jos hitsatut osat ovat rikkoutuneet.

**HUOMIO:**

Jos näitä ohjeita ei noudateta, emme ota vastuuta mahdollisista ongelmista tai vammoista.

**TEKNISET TIEDOT**

Laitteen mitat taitettuna	1440 x 700 x 1095 mm	Nopeusalue	0,8 - 12 km/h
Juoksumaton mitat	1050 x 420 mm	Moottori (teho)	DC 1.25 HP
Virransyöttö	220 V	Nimellistaajuus	50-60 Hz
Nettopaino	27,4 kg	Maks. käyttäjän paino	100 kg
LED-näyttö	NOPEUS, MATKA, AIKA, ASKELMÄÄRÄ, KULUTETUT KALORIT		

**ASENNUSOHJEET****HUOMIO:**

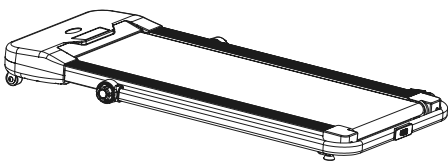
**1. ÄLÄ KYTKE VIRTAKAAPELIA ENNEN LAITTEEN KOKOONPANON VALMISTUMISTA.**

2. Älä ryhdy kokoamaan juoksumattoa ennen kuin olet tutustunut asennusohjeisiin. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi vahingoittaa laitetta.

3. Juoksumaton painon vuoksi on noudatettava asianmukaisia varotoimenpiteitä sen käsitellessä.

4. Pidä lapset aina poissa juoksumaton läheisyydestä.

5. **VAROITUS:** Varo vahingoittamasta johtoja asennuksen aikana.

**VAIHE 1****1**

• Ota laite pois pakkauksesta toisen henkilön avustuksella ja aseta se tasaiselle pinnalle. Aseta tarvittavat

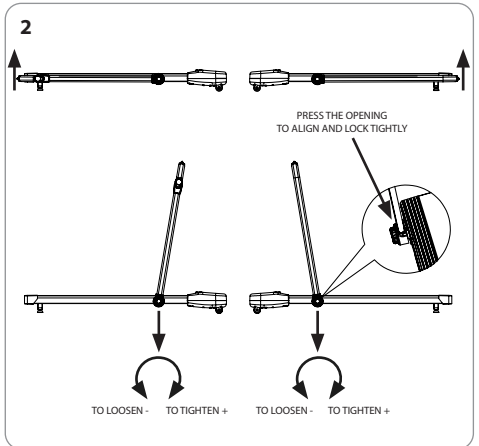
osat juoksumaton viereen (kuva 1)

• Älä heitä pakkausta pois ennen asennuksen päättämistä. Älä heitä pois käyttöohjetta.

**VAIHE 2**

• Nosta käsinojaa kaavion mukaisesti, tarkastele juoksumaton sivukannen sisäpuolta ja aseta se oikeaan asentoon; kiristä käsinojaa myötäpäivään kääntyvällä nupilla; kiinnitä nuppi toiselta puolelta samalla tavalla. Varmista ennen juoksumaton käyttöä, että käsinoja ei heilu. (kuva 2)

• liitä virtajohto virtalähteeseen.



## JUOKSUMATON SIIRTÄMINEN



### HUOMIO:

Varmista ennen juoksumaton siirtämistä, että virtakytkin on OFF-asennossa ja virtajohto on irrotettu sähköpistorasiasta. Älä yritä siirtää juoksumattoa, ellei se ole taitettuna ja lukittuna.

VARMISTA, ETTÄ VÄLTÄÄKSESI LOUKKAANTUMISET JUOKSUMATTOA NOSTETTAESSA TAI SIIRRETTÄESSÄ, OTTEESI ON TUKEVA JA VAKAA.

## SÄILYTYS

Juoksumatto tulee säilyttää puhtaassa ja kuivassa paikassa. Varmista, että pääkytkin on pois päältä ja laite ei ole kytketty virtalähteeseen.

## TOIMINTOJEN OPAS



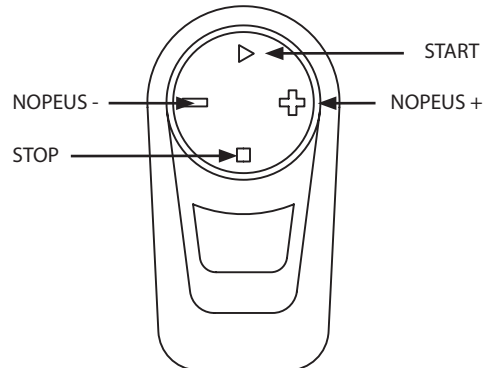
### NÄYTÖN KONSOLI, OMINAISUUDET JA TOIMINNOT

LED-ikkuna näyttää: NOPEUS (SPEED), MATKA (DISTANCE), AIKA (TIME), ASKELTEN MÄÄRÄ (STEP) ja KULUTETUT KALORIT (CALORIES).

1. Nopeusalue (käsituet taitettuna): 0,8 – 6,0 km/h
2. Nopeusalue (käsituet levitettyinä): 0,8 – 12,0 km/h
3. Aikaväli: 0:00 – 99:59
4. Matkaväli: 0,00 – 99,9 km
5. Askelten määrän väli: 0000 – 9999
6. Kalorien väli: 0,00 – 999

### KAUKOSÄÄTIMEN TOIMINNOT

Alla on esitetty kaukosäätimen painikkeiden toiminnot:



**1. START:** Paina START-painiketta käynnistääksesi juoksumaton. Valmiustilassa juoksumatto alkaa liikkua miniminopeudella. AIKA (TIME), NOPEUS (SPEED), MATKA (DISTANCE) ja ASKELMÄÄRÄ (STEP) alkavat kertyä.

**2. STOP:** Paina STOP-painiketta pysäyttääksesi juoksumaton. Käytössä juoksumatto pysähtyy asteittain.

**3. NOPEUS (SPEED) (+) tai (-)**

a. Paina SPEED-painiketta kunnes näyttöön ilmestyy haluamasi nopeus.

b. Säädä nopeutta juostessasi painamalla Speed (+) tai (-) -painikkeita. Nopeutta voidaan lisätä tai vähentää 0,1 km/h välein.

**TOIMINTATILA**

Kun konsoli näyttää koko kuvan, se siirtyy valmiustilaan. Paina "START"-painiketta siirtyäksesi manuaaliin tilaan.

Juoksumatto alkaa toimia 0,8 km/h nopeudella. AIKA (TIME) ja MATKA (DISTANCE) alkavat kertyä nolasta.

Painamalla Speed (+) tai (-) -painikkeita voit säätää nopeutta.



**VAROITUS:**

- Harjoituksen alussa on suositeltavaa pitää nopeus matalana ja pitää kiinni käsinojista, kunnes tunnet olosi mukavaksi ja olet tottunut juoksumaton käyttöön.
- STOP-painikkeen painaminen pysäyttää juoksumaton.

**LEPOTILA**

Kun juoksumatto pysähtyy ja mitään toimintoa ei suoriteta yli 10 minuutin ajan, laite siirtyy lepotilaan. Kaikkien LED-ikkunoiden valot sammuvat ja näyttö ei enää näytä tietoja.

Paina START-painiketta käynnistääksesi tietokoneen. Kun kuva on täysin näytössä, laite siirtyy takaisin alkuperäiseen valmiustilaan.



**Huomautus:**

Jos useampi kaukosäädin on tarkoitettu ohjaamaan useita juoksumattoja ja ne käytetään ensimmäistä kertaa, ennen käyttöä on sovitettava kaukosäätimien ja juoksumattojen koodit. Onnistuneen koodin määrittämisen jälkeen tätä toimenpidettä ei tarvitse toistaa.

Kooditoiminnan prosessi: Ennen juoksumaton käynnistämistä paina ja pidä START-painiketta kaukosäätimessä. Kytke sitten juoksumaton virta päälle. Useita äänimerkkejä tarkoittaa, että koodi on onnistuneesti tarkistettu. Vapauta lopuksi START-painike.

**OHJEET HARJOITTELULLE**

**ALKULÄMMITTELY ENNEN HARJOITUSTA**

Ennen harjoitusten aloittamista on hyvä lämmittää lihakset. Lämmitetyt lihakset venyvät helpommin, joten käytä ensimmäiset 5–10 minuuttia lämmittelyyn. Sen jälkeen suorita kuvassa esitetyt venyttelyharjoitukset - tee viisi toistoa kummallekin jalalle, 10 sekuntia tai kauemmin.

**Etukumarrukset:** kumarru hieman polvista, taivuta vartaloasi hitaasti eteenpäin, rentouta selkä ja hartiat, yritä koskettaa käsin varpaita. Pidä asento 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa (katso Kuva 1).

1



**Pohkeiden venytys:** istu lattialla, suorista toinen jalka. Taivuta toista jalkaa ja vedä se suoristettua jalkaa kohti. Yritä koskettaa käsin varpaita. Pidä asento 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa kummallekin jalalle (katso Kuva 2).

2



**Achilles-jänteen venytys:** nojaa käsin seinään, työnnä toinen jalka taakse ja suorista se. Pidä kantapäät lattiassa, suuntaa ne seinää kohti. Pidä asento 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa kummallekin jalalle (katso Kuva 3).

3



**Reiden nelipäisen lihaksen venytys:** nojaa oikealla kädellä seinään ja tartu vasemmalla kädellä vasempaan nilkkaan. Vedä nilkkaa kohti pakaroihin, kunnes tunnet kireyttä reidessä. Pidä asento 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa kummallekin jalalle (katso Kuva 4).

4



**Sisäreiden lihasten venytys (adduktorit):** istu alas, tuo jalkapohjat yhteen, polvet ulospäin. Vedä jalkapohjia kohti nivusta. Pidä asento 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa (katso Kuva 5).

5





**LÄMMITTELYVAIHE:**

Jos olet yli 35-vuotias tai terveydentilasi ei ole erinomainen ja tämä on ensimmäinen fyysinen aktiivisuutesi, konsultoi lääkäriäsi tai asiantuntijaa ennen aloittamista.

Ennen juoksumaton käyttöä, opettele sen käyttö; miten käynnistetään, pysäytetään ja säädetään nopeutta jne.; älä seiso laitteella tätä tehdessäsi. Sen jälkeen voit aloittaa laitteen käytön. Seiso liukastumattomilla sivualustoilla ja pidä käsikaiteista kiinni molemmin käsin. Pidä nopeus alhaisena, noin 1,0-2,0 km/h, ja totuteltuasi nopeuteen, voit aloittaa juoksun ja nostaa nopeuden 3 km/h. Ylläpidä tätä nopeutta noin 10 minuuttia ja pysäytä sitten laite.

**HARJOITUSVAIHE:**

Ennen laitteen käyttöä, opettele miten nopeutta säädetään. Kävele noin 1 km tasaisella nopeudella ja kirjaa aika; se vie sinulta noin 15-25 minuuttia. Jos kävelet 3 km/h nopeudella, 1 km kävely kestää noin 12 minuuttia. Jos tunnet olosi mukavaksi jatkuvalla nopeudella, voit lisätä sitä. Tässä vaiheessa nopeutta ei tulisi lisätä äkillisesti.

**HARJOITTELUN INTENSITEETTI:**

Lämmittely nopeudella 1,0-2,0 km/h 2 minuutin ajan, jonka jälkeen lisää nopeus 3,0 km/h, kävele 2 minuuttia, lisää sitten nopeutta 4,0 km/h ja kävele seuraavat 2 minuuttia. Sen jälkeen lisää nopeutta 0,5 km/h joka toisen minuutin jälkeen. Harjoittele kuunnellen kehoasi tuntemuk

**KALORIEN PALAMINEN –  
TEHOKKAIN TAPA:**

Lämmittely 5 minuuttia nopeudella: 3,0 km/h, sen jälkeen lisää nopeutta hitaasti 0,5 km/h joka toinen minuutti, kunnes pääset tasaiseen nopeuteen, joka on sinulle sopiva 45 minuutin ajan. Lopuksi sinun tulisi vähentää nopeutta vähitellen 4 minuutin ajan.

**HARJOITUSTEN TIHEYS:**

Harjoittelujakso: 3-5 kertaa viikossa, 15-60 minuuttia harjoitusta kohti. Laadi ammattimainen harjoitusohjelma.

Voit säätää juoksun intensiteettiä säätämällä juoksumaton nopeutta.

**Ennen harjoittelun aloittamista konsultoi lääkäriäsi tai muuta terveydenhuollon ammatti-laista. Asiantuntijat voivat auttaa sinua laittamaan sinulle sopivan harjoitusohjelman iän ja terveydentilan mukaan, määrittämään harjoituksen tahdin ja intensiteetin. Jos tunnet harjoittelun aikana puristusta tai kipua rintakehässä, epäsäännöllistä sydämen sykettä, hengitysvaikeuksia, huimausta tai muuta epä-mukavuutta, keskeytä harjoittelu välittömästi ja konsultoi lääkäriä tai muuta terveydenhuollon ammattilaista.**

**Voit valita vakionopeuden kävelyn tai juoksunopeuden, jos harjoittelet juoksumatolla. Jos sinulla ei ole riittävästi kokemusta tai et pysty valitsemaan sopivaa nopeutta, noudata yllä olevia ohjeita.**

NOPEUS:	TASOT:
1,0-3,0 km/h	aloittelijoille
3,0-4,5 km/h	rauhallinen, ei intensiivinen harjoitus
4,5-6,0 km/h	tavallinen kävely
6,0-7,5 km/h	nopea kävely
7,5-9,0 km/h	juoksu
9,0-12,0 km/h	juoksun keskinopeus

**HUOMIO:**

Kävellessä on parasta pitää nopeus ≤6 km/h. Juostessa on parasta pitää nopeus ≥8 km/h.



### VAROITUS:

Katkaise aina juoksumaton virta ennen sen puhdistamista tai huoltoa.

### JUOKSUMATON PUHDISTUS

Älä laiminlyö säännöllistä huoltoa, se pidentää laitteen käyttöikää. **Takuu ei kata vaurioita, jotka johtuvat laitteen huollon laiminlyönnistä!** Pidä juoksumatto puhtaana säännöllisesti imuroimalla. Muista puhdistaa juoksumaton maton molemmat paljastetut sivut sekä sivualustat. Pidä juoksukenkäsi puhtaina välttääksesi vieraiden esineiden kertymistä maton alle.

- Puhdista juoksumaton konsoleita ja maton pintaa kerran viikossa kostealla ja pehmeällä liinalla. Muista myös poistaa pöly juoksumaton alta. Älä käytä paperipyyhkeitä – ne ovat karkeita ja voivat vahingoittaa puhdistettavia pintoja.
- Puhdista kuukausittain juoksumaton moottorikotelon alue pölystä ja liasta. Jos sinulla on kotona lemmikkejä, puhdista se useammin.

### Moottorikotelon puhdistusohjeet:

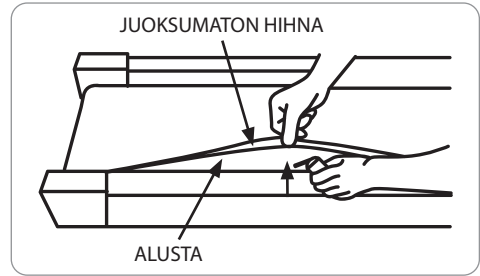
1. Katkaise juoksumaton virta ja irrota se virtalähteestä.
2. Ruuvaa moottorikotelo auki kaikilta puolilta.
3. Käytä paineilmaa tai pehmeäharjaista harjaa keräämään pölyä ja muut epäpuhtaudet.
4. Imuroi varovasti epäpuhtaudet pois.
5. Kun olet puhdistanut moottoritilan, ruuvaa moottorikotelo takaisin kiinni.

### JUOKSUMATON JA ALUSTAN VOITELU

- Juoksumaton matto ja alusta ovat esivoiteluja. Hihnan ja alustan välinen kitka voi olla tärkeässä roolissa juoksumaton toiminnassa ja käyttäisissä, ja laitteen säännöllinen voitelu on tarpeen.
- On suositeltavaa tarkistaa alustan kunto säännöllisesti.
- Jos huomaat sen vahingoittuneen, ota yhteyttä huoltomme.
- **VAROITUS: Kaikki korjaukset tulisi suorittaa asiantuntijan toimesta.**
- Käytä vain tähän tarkoitukseen suunniteltua voiteluainetta! Pakkaukseen sisältyy yksi pullo silikoniöljyä.

- Jos käytät juoksumattoa vähintään tunnin päivässä, voitele se kerran kuukaudessa, ja jos käytät sitä harvemmin, riittää kolmen kuukauden välein. Paras voitelu tehdään joka 30 käyttötunnin jälkeen.

### Juoksumaton voiteluohjeet:



1. Katkaise juoksumaton virta ja irrota se virtalähteestä.
2. Irrota juoksumaton hihnaa, jotta pääset käsiksi takarulliin (on tärkeää muistaa, kuinka monta avainkierrosta tehtiin hihnan löysäämiseksi).
3. Käytä pientä määrää voiteluainetta (enintään 5 ml) tai suihkutettavaa geeliä välttääksesi juoksumaton mekanismin vaurioitumisen. Liiallinen määrä voi aiheuttaa hihnan liukastumista, ja voiteluaine voi kerääntyä moottoriin, aiheuttaen sen ylikuumenemisen. Hihnan, alustan, moottorin tai elektroniikan kastelu ei kuulu takuun piiriin.
4. Kiristä hihna uudelleen (käännä avainta vastakkaiseen suuntaan yhtä monta kertaa kuin se löysättiin – keskitä hihna tarvittaessa)
5. Voitelemisen jälkeen älä käytä juoksumattoa heti, vaan anna sen toimia matalalla nopeudella (noin 2-3 km/h) muutaman minuutin ajan, jotta voiteluaine leviää tasaisesti koko hihnan pituudelle.

Juoksumaton hihnan voitelun jälkeen laite on valmis käytettäväksi.



### VAROITUS:

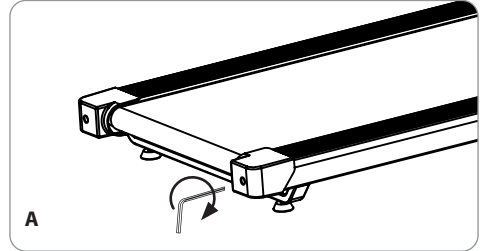
Virheellinen tai puutteellinen cardio fitness-laitteen huolto ei kuulu takuun piiriin!

## HIHNaN SÄÄTÄMINEN

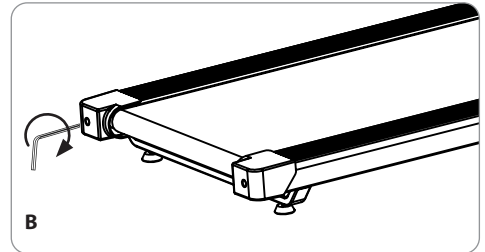
Jos hihna on liian löysä, se liukuu käytön aikana; jos hihna on liian tiukka, se vaikuttaa moottorin tehokkuuteen ja lisää rullan ja hihnan kulumista. Hihnaa voi säätää niin, että sen ja alustan väliin jää noin 5-6 mm, jos sen kireys on sopiva.

### JUOKSUMATON HIHNaN KESKITÄMINEN

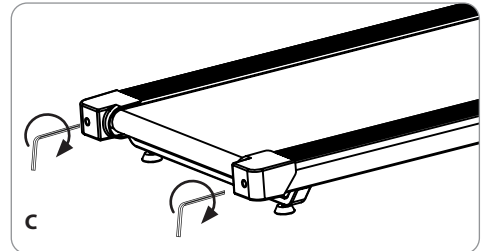
Aseta juoksumatto tasaiselle alustalle. Käynnistä laite nopeudella noin 6-8 km/h ja tarkkaile sen toimintaa. Jos juoksumaton hihna liikkuu oikealle, irrota turva-avain ja virtajohto, käännä oikeaa säätöruuvia 1/4 kierrosta myötäpäivään, ja käynnistä sitten juoksumatto uudelleen tarkistaaksesi, onko hihna keskitetty. Toista nämä vaiheet, kunnes hihna on keskitetty. KUVA – A



Jos juoksumaton hihna liikkuu vasemmalle, irrota turva-avain ja virtajohto, käännä vasenta säätöruuvia 1/4 kierrosta myötäpäivään, ja käynnistä sitten juoksumatto uudelleen tarkistaaksesi, onko hihna keskitetty. Toista nämä vaiheet, kunnes hihna on keskitetty. KUVA – B



Pitkäaikaisen käytön jälkeen hihna voi löystyä ja se tulee säätää. Irrota turva-avain ja virtajohto, käännä vasenta ja oikeaa säätöruuvia 1/4 kierrosta myötäpäivään, ja käynnistä sitten juoksumatto uudelleen tarkistaaksesi, onko hihna keskitetty. Toista nämä vaiheet, kunnes hihna on keskitetty. KUVA – C



## HAVAITSEMINEN JA VIRHEIDEN KORJAAMINEN

VIRHE	SELITYS	MAHDOLLINEN SYY	RATKAISUMETODI
E01	Epäsopiva viestintä alata-son ohjaimen ja konsolin välillä virran kytkemisen jälkeen.	1. Konsolin johdot eivät ole kunnolla kytketty.	Kytetään konsolin johdot oikein
		2. Ei lähtösignaalia konsolista.	Vaihda konsoli
		3. Ei lähtösignaalia alaohjaimesta.	Vaihda alaohjain
E02	Alata-son ohjain ei havaitse moottorin jännitettä	1. Moottorin johdot on kytketty väärin.	Kytetään moottorin johdot oikein
		2. Ei lähtöjännitettä tai virheellinen lähtöjännite alaohjaimesta moottoriin.	Vaihda alaohjain
		3. Moottori ei toimi.	Vaihda moottori
E03	Alata-son ohjain ei havaitse nopeussignaalia	Alaohjaimen PWM-ajopiirin vika.	Vaihda alaohjain
E04	Ylijännitesuoja	1. Juoksumaton kuormitus ylittää moottorin nimellisen käyttöjännitteen.	Juoksumaton kuormituksen on oltava nimellisen käyttöjännitteen rajoissa
		2. Juoksumaton moottori toimii virheellisesti	Vaihda moottori
		3. Havaittu vika alaohjaimesta moottorin ylijännitteeseen.	Vaihda alaohjain
E05	Ylikuormitussuoja	1. Juoksumaton kuormitus ylittää moottorin nimellisvirran.	Juoksumaton kuormituksen on oltava nimellisvirran rajoissa
		2. Moottorin virheellinen asennus aiheuttaa vastusta tai moottorin tukkeutumista.	Tarkista, onko moottori asennettu oikein
		3. Alaohjaimen virranrajoituspiirin vika	Vaihda alaohjain
E06	Liaan matala jännite	1. Lähtöjännite on liian matala	Tarkista, onko syöttölinja ehjä
		2. Alaohjain ei voi havaita piirin signaalia	Vaihda alaohjain



**Valmistaja ei ole vastuussa juoksumaton väärinkäytöstä, erityisesti:**

- tuotteen vahingoittuminen virheellisen huollon ja asennuksen seurauksena,
- mekaaniset vauriot,
- osien kulumineen normaalissa käytössä,
- korjaukset, joita ei ole suoritettu ammattimaisen huollon toimesta,
- väärinkäyttö tai väärä säilytys, veden vaikutuksen altistaminen.

	<p>Tämä symboli osoittaa, että tuotetta ei saa heittää pois muiden kotitalousjätteiden kanssa. Puolan laki kieltää käytetyn sähkö- ja elektroniikkalaitteiden sekoittamisen muiden jätteiden kanssa sakon uhalla.</p> <p>Voi välttää potentiaaliset negatiiviset vaikutukset ympäristölle ja ihmisten terveydelle, jotka voisivat syntyä käytetyn elektronisen laitteen jätteiden väärinkäsittelystä, jos tuote hävitetään asianmukaisesti.</p>
	<p>Pakkaus on kierrätettävissä. Soveltuu lajitteluun.</p>
	<p>Pakkauksessa on käyttöohjeet, jotka tulee lukea ennen käyttöönottoa.</p>
	<p>Symboli tarkoittaa, että käytetyn pakkauksen hävittämisestä roskiin tulee muistaa.</p>
	<p>Symboli tarkoittaa, että tämä paketti on suojattava erityisen hyvin putoamiselta.</p>
	<p>Symboli tarkoittaa, että tämä paketti on suojattava erityisen hyvin putoamiselta.</p>
	<p>Symboli tarkoittaa, että paketti sisältää särkyviä tai herkkiä osia.</p>
	<p>Älä käytä nosturia</p>

Kotikäyttöön tarkoitettu juoksumatto, luokka HC

Ohjeet voi ladata osoitteesta [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)



## ИНСТРУКЦИЯ ПРЕВЕДЕНА ОТ ОРИГИНАЛА

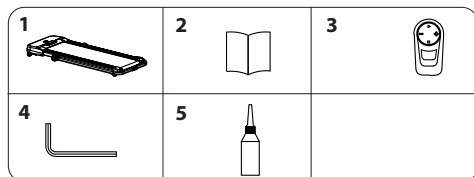


**ВНИМАНИЕ:** Преди да започнете каквато и да е програма за упражнения, консултирайте се с вашия лекар или друг медицински специалист.

**ВАЖНО:** Преди да използвате този продукт, прочетете внимателно всички инструкции. Съхранявайте това ръководство за бъдеща употреба.

## СЪДЪРЖАНИЕ НА ОПАКОВКАТА

Преди да започнете да използвате, проверете дали всички изброени елементи се намират опаковката.



№	Име	бр.
1.	Бегова пътека	1
2.	Ръководство за употреба	1
3.	Дистанционно управление	1
4.	Имбусов ключ S5	1
5.	Силиконово масло, 20 мл	1

## РЪКОВОДСТВО ЗА УПОТРЕБА

### ВЪВЕДЕНИЕ:

Благодарим ви за закупуването на нашия продукт. За да осигурите безопасност и правилно използване, преди първата употреба на продукта, моля запознайте се с инструкциите и ги съхранявайте, тъй като те съдържат важна информация.

### ВАЖНИ МЕРКИ ЗА ПРЕДПАЗЛИВОСТ И ПРЕПОРЪКИ ЗА УПОТРЕБА:

Трябва внимателно да прочетете ръководството за употреба преди да започнете да използвате и стриктно да следвате инструкциите по време на употреба на продукта. Моля, съхранявайте ръководството, тъй като то съдържа важна информация.

#### A. ЕЛЕКТРОЗАХРАНВАНЕ



**НЕ ИЗПОЛЗВАЙТЕ УДЪЛЖИТЕЛИ И НЕ ОПИТВАЙТЕ ПО НИКАКЪВ НАЧИН ДА МОДИФИЦИРАТЕ ПОДАВАЩИЯ КАБЕЛ. ТОВА МОЖЕ ДА ДОВЕДЕ ДО РИСК ОТ ПОЖАР ИЛИ ЕЛЕКТРИЧЕСКИ УДАР, КАКТО И ДО ПОВРЕДА НА КОМПЮТЪРА. УРЕДЪТ ТРЯБВА ДА БЪДЕ ПРАВИЛНО ЗАЗЕМЕН.**

1. Кабелът за захранване може да бъде свързан към мрежата само след успешно завършване на монтажа и монтиране на защитата на двигателя!
2. Поставете устройството на равна повърхност близо до заземен електрически контакт с подходящо напрежение и честота на тока.
3. Препоръчва се поставянето на беговата пътека върху специален килим, предназначен за фитнес оборудване.
4. Свържете захранващия кабел към противопрепятствена лента (не е включена в комплекта), след което свържете лентата към заземяния обиколок. Никакви други устройства не трябва да бъдат свързани към същия обиколок.
5. Захранващият кабел не трябва да бъде изложен на високи температури.
6. Захранващият кабел не трябва да се намира близо до движещи се части на беговата пътека и транспортни колела.
7. Не използвайте запалими спрейове в близост до устройството. Искрите в областта на двигателя могат да причинят пожар в запалима среда.
8. Захранващият кабел и щепселът трябва да бъ-

дат винаги в идеално състояние. Ако забележите повреда, не опитвайте да ги ремонтирате сами и не използвайте беговата пътека! Сервизните дейности, различни от описаните в това ръководство, трябва да се извършват само от официален сервиз.

9. Винаги изключвайте захранващия кабел преди да свалите каквато и да е част от защитата на беговата пътека.

10. **ОПАСНОСТ** - Трябва да изключите беговата пътека от захранването по време на почистване или поддръжка. Това ще предотврати риск от електрически удар.

11. Никога не излагайте беговата пътека на влага или дъжд. Беговата пътека не е предназначена за употреба на открито. Не я използвайте близо до басейн или в друга среда с висока влажност.

#### B. МЕТОДИ ЗА ЗАЗЕМЯВАНЕ

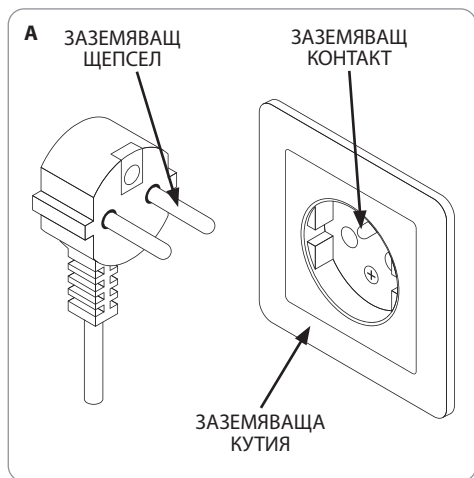
Този продукт трябва да бъде заземен. В случай на неправилна работа или повреда, заземяването осигурява път с най-малко съпротивление за електрическия ток, за да намали риска от електрически удар. Този продукт е оборудван с заземяващ кабел и заземяващ щепсел. Щепселът трябва да бъде включен в подходящ контакт, който е правилно инсталиран и заземен в съответствие с всички местни правила и разпоредби.



**ОПАСНОСТ – Неправилното свързване на заземяващия проводник на устройството може да доведе до риск от електрически удар. Ако имате съмнения относно правилното заземяване на продукта, свържете се с квалифициран електротехник или сервизен техник. Не модифицирайте щепсела, приложен към продукта - ако не пасва на контакта, трябва да бъде инсталиран подходящ контакт от квалифициран електротехник.**

Този продукт е предназначен за употреба във верига с номинално напрежение 220 V и разполага с заземяващ щепсел, който изглежда като щепсела, показан на рисунка А.

Уверете се, че продуктът е свързан към контакт със същата конфигурация като щепсела. Не използвайте адаптер.



### С. БЕЗОПАСНО ИЗПОЛЗВАНЕ НА УСТРОЙСТВОТО



1. Поставете бягащата пътека върху чиста, хоризонтална повърхност. Бягащите пътеки могат да се използват само когато са поставени на твърда и равна повърхност.
2. Не поставяйте бягащата пътека върху дебел килим, тъй като това може да наруши правилната вентилация или да повреди килима и мотора на пътеката.
3. Поставете бягащата пътека така, че щепселът да е видим и лесно достъпен.
4. Осигурете достатъчно свободно пространство около бягащата пътека (мин. 0,6 м, идеално 1,5 м).
5. Преди употреба се уверете, че беговият колан е добре натегнат.
6. Преди да стартирате бягащата пътека, първо стъпете на страничните платформи (отдясно и отляво на беговия колан), след това пуснете пътеката и стъпете върху колана (на минимална скорост). По този начин ще избегнете повреда на мотора.
7. Променяйте скоростта постепенно, за да избегнете резки скокове. Промените в скоростта на бягащата пътека няма да са видими веднага. Използвайте бутоните на дистанционното за настройка на желаната скорост на дисплея. Уредът ще се адаптира постепенно.
8. Преди да слизате от бягащата пътека или при промяна на настройките на конзолата, стъпете на страничните платформи и винаги дръжте релсите!

9. Бъдете внимателни, ако извършвате други дейности, докато ходите по бягащата пътека, като гледане на телевизия или четене. Тези дейности могат да ви разсейват, което да доведе до загуба на баланс и да причини падания и наранявания.

10. Не поставяйте предмети в отворите на устройството.

11. Не докосвайте движещите се части на устройството.

12. Това устройство не е предназначено за лица (включително деца) с намалена физическа способност, с физически или умствени увреждания, както и за лица, които нямат опит с упражнения на подобно устройство или нямат достатъчно информация и не са се запознали с ръководството за употреба на бягащата пътека. Такива лица могат да упражняват на устройството само под строг надзор на упълномощено лице, което е пряко отговорно за тяхната безопасност. Никога не позволявайте на деца да играят с устройството.

13. Преди да започнете каквато и да е програма за упражнения, консултирайте се с Вашия лекар или друг медицински специалист. Той може да помогне за адаптиране на честотата и интензивността на упражненията (целеве пулсови нива) и времето, подходящо за Вашата възраст и физическа кондиция.

14. **ВНИМАНИЕ!** Ако усетите болка или натиск в гърдите, нередовен сърдечен ритъм, затруднено дишане, чувство на слабост или дискомфорт по време на упражнения, **НЕЗАБАВНО ПРЕКРАТЕТЕ ТРЕНИРОВКАТА!** Преди да продължите, консултирайте се с лекар.

15. По време на упражнения на бягащата пътека носете подходящо облекло. Не носете дълги, широки дрехи, които могат да се закачат за устройството. Винаги носете обувки за бягане или аеробика с гумена подметка. Никога не използвайте бягащата пътека бос или само с чорапи или сандали.

16. Бягащата пътека е предназначена изключително за домашна употреба и не е предназначена за продължително използване.

17. Препоръчва се изключване на захранването за 10 минути след 1 час бягане, за да се предотврати прекомерно износване на оборудването и възможни неизправности в резултат на това.

18. Когато бягащата пътека не се използва, винаги поставете всички бутони в позиция OFF и изключете захранващия кабел от контакта.

19. Смазочният материал трябва да се съхранява на място, недостъпно за деца. В случай на случайно поглъщане или попадане в очите, изплакнете с вода и се консултирайте с лекар.

20. Не използвайте устройството, ако външният кожух е напукан или счупен (открита вътрешна конструкция) или ако сварените елементи са напукани.



**ВНИМАНИЕ:**

Ако препоръките, изложени в това ръководство, не се спазват, не носим отговорност за каквито и да било проблеми или наранявания.

**ТЕХНИЧЕСКА СПЕЦИФИКАЦИЯ**

Размери на сгнатото устройство	1440 x 700 x 1095 mm	Диапазон на скоростта	0,8 - 12 km/h
Размер на колана	1050 x 420 mm	Мотор (мощност)	DC 1.25 HP
Захранване	220 V	Номинална честота	50-60 Hz
Нетно тегло	27,4 kg	Макс. тегло на потребителя	100 kg
LED дисплей	СКОРОСТ, РАЗСТОЯНИЕ, ВРЕМЕ, БРОЙ СЪТЪПКИ, ИЗГОРЕНИ КАЛОРИИ		

**ИНСТРУКЦИЯ ЗА МОНТАЖ****ВНИМАНИЕ:**

**1. НЕ СВЪРЗВАЙТЕ ЗАХРАНВАЩИЯ КАБЕЛ ПРЕДИ ЗАВЪРШВАНЕ НА МОНТАЖА НА УСТРОЙСТВОТО.**

2. Не пристъпвайте към монтаж на бягащата пътека, преди да сте се запознали с инструкциите за монтаж. Неспазването на указанията може да доведе до повреда на устройството.

3. Поради тежестта на бягащата пътека, трябва да се вземат подходящи предпазни мерки при обработката ѝ.

4. Винаги дръжте децата далеч от бягащата пътека.

5. **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Внимавайте да не повредите кабелите по време на монтажа.

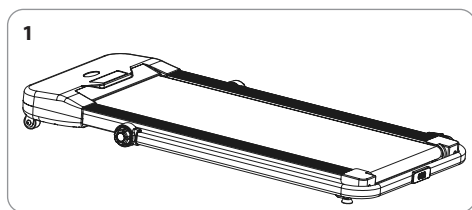
върхност, след което подредете необходимите части до бягащата пътека (фиг.1).

- Не изхвърляйте опаковката, докато монтажът не приключи. Не изхвърляйте ръководството за употреба.

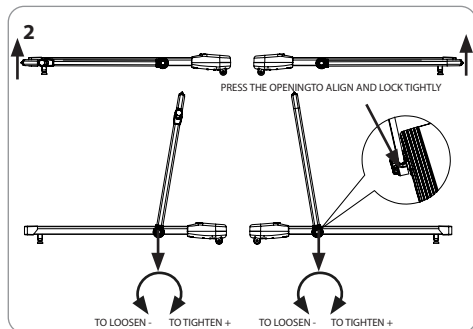
**СТЪПКА 2**

- Вдигнете поръчката според схемата, погледнете вътрешната част на страничния капак, поставете я в подходяща позиция; затегнете поръчката, като завъртите копчето в посока на часовниковата стрелка; закрепете копчето от другата страна по същия начин. Преди да използвате бягащата пътека, уверете се, че поръчката не се люлее. (фиг. 2)

- Свържете захранващия кабел към захранващия контакт.

**СТЪПКА 1**

- Извадете устройството от опаковката с помощта на друг човек и го поставете на равна по-



## ПРЕМЕСТВАНЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА



**ВНИМАНИЕ:** Преди да преместите бягащата пътека, уверете се, че ключът за захранване е в позиция OFF и захранващият кабел е изключен от електрическия контакт. Не опитвайте да преместите бягащата пътека, ако тя не е сгъната и заключена в затворена позиция.

ЗА ДА ПРЕДТВРАТИТЕ ВСЯКАКВИ НАРАНЯВАНИЯ ПО ВРЕМЕ НА ПОВДИГАНЕ ИЛИ ПОЗИЦИОНИРАНЕ НА БЯГАЩАТА ПЪТЕКА, УВЕРЕТЕ СЕ, ЧЕ ХВАТКАТА ВИ Е ТЪВЪРДА И СТАБИЛНА.

## СЪХРАНЕНИЕ

Бягащата пътека трябва да се съхранява на чисто и сухо място. Уверете се, че основният изключвател е изключен и уредът не е свързан към захранването.

## РЪКОВОДСТВО ЗА ФУНКЦИИ



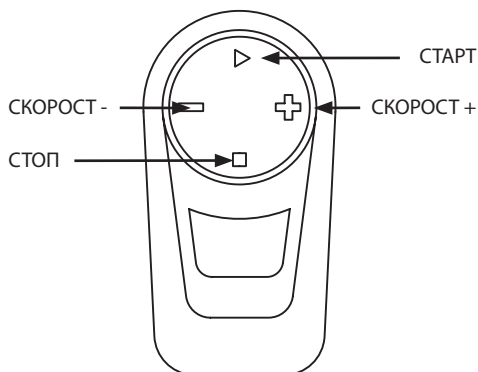
### ДИСПЛЕЙ НА КОНЗОЛАТА, ХАРАКТЕРИСТИКИ И ФУНКЦИИ

LED прозорецът показва: SPEED (СКОРОСТ), DISTANCE (РАЗСТОЯНИЕ), TIME (ВРЕМЕ), STEP (БРОЙ СТЪПКИ) и CALORIES (ИЗГОРЕНИ КАЛОРИИ).

1. Диапазон на скоростта (сгъната поръчка): 0,8 – 6,0 км/ч
2. Диапазон на скоростта (разгъната поръчка): 0,8 – 12,0 км/ч
3. Диапазон на времето: 0:00 – 99:59
4. Диапазон на разстоянието: 0,00 – 99,9 км
5. Диапазон на стъпките: 0000 – 9999
6. Диапазон на калориите: 0.00 – 999 калории

### ФУНКЦИИ НА ДИСТАНЦИОННОТО УПРАВЛЕНИЕ

Функциите на бутоните на дистанционното управление са показани по-долу:



**1. START:** Натиснете бутона START, за да стартирате бягащата пътека. В режим на готовност, пътеката ще започне да се движи с минимална скорост. Времето (TIME), скоростта (SPEED), разстоянието (DISTANCE) и стъпките (STEP) ще започнат да се изчисляват.

**2. STOP:** Натиснете бутона STOP, за да спрете бягащата пътека. В работен режим, пътеката ще спира постепенно.

**3. SPEED (СКОРОСТ) (+) или (-)**

а. Натискайте бутона SPEED (скорост), докато на дисплея се покаже желаната скорост.

б. Увеличавайте или намалявайте скоростта по време на бягане, като натискате бутона SPEED (+) или (-). Скоростта ще се увеличава или намалява на стъпки от 0,1 км/ч.

#### РАБОТЕН РЕЖИМ

Когато конзолата покаже пълния изображение, тя преминава в режим на готовност. Натиснете бутона „START“, за да преминете в ръчен режим.

Бягащата пътека ще започне работа от скорост 0,8 км/ч.

Времето (TIME) и разстоянието (DISTANCE) ще започнат да се изчисляват от 0. Натискането на бутона SPEED (+) или (-) позволява регулиране на скоростта.



#### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

• В началото на тренировъчната сесия се препоръчва да се държите на ниска скорост и да се държите за поръчките, докато не се

почувствате комфортно и да се запознаете с управлението на бягащата пътека.

• Натискането на бутона STOP ще спре бягащата пътека.

#### РЕЖИМ НА СЪН

Когато бягащата пътека спре и няма активност за повече от 10 минути, устройството ще влезе в режим на сън. LED диодите на всички прозорци ще изгаснат и дисплеят вече няма да показва никакви данни.

Натиснете бутона START, за да активирате компютъра. След като се покаже пълното изображение, устройството отново ще влезе в начален режим на готовност.



#### Забележка:

Ако няколко дистанционни управления са предназначени за управление на няколко бягащи пътеки и се използват за първи път, преди употреба трябва да се съгласуват кодовете на дистанционните управления и пътеките. След успешното съгласуване на кодовете няма нужда от повторение на тази стъпка.

Процес на кодиране: Преди в ключването на бягащата пътека, натиснете и задръжте бутона START на дистанционното. След това включете захранването на бягащата пътека. Няколкократното издаване на звуков сигнал означава успешно проверка на кода. Накрая освободете бутона START.

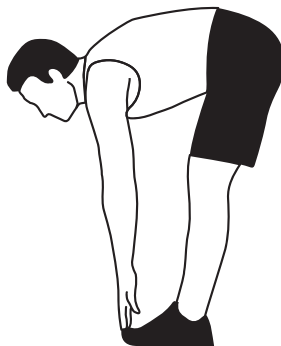
## СЪВЕТИ ЗА УПРАЖНЕНИЯ

#### РАЗГРЯВКА ПРЕДИ ТРЕНИРОВКА

Преди да започнете упражненията, е важно да направите разгривка, за да подготвите мускулите. Разгрятите мускули се разтягат по-лесно, така че отделете първите 5 до 10 минути за разгривка. След това изпълнете разтягащите упражнения, показани на изображенията - направете пет повторения на всяко упражнение за всяка крака, всяко по 10 секунди или повече.

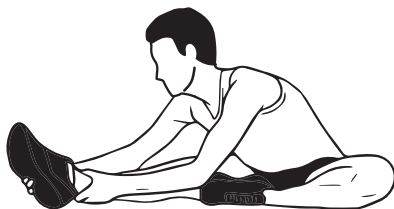
**Наведете напред:** леко огънете коленете, извършете бавен наклон на торса напред, отпуснете гърба и раменете, опитайте се да докоснете с ръце пръстите на краката. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете упражнението три пъти (виж Фигура 1)

1



**Разтягане на мускулите на прасците:** седнете на пода, изпънете единия крак. Свийте другия крак и го дръпнете към изпънатия крак. Опитайте се да докоснете с ръце пръстите на краката. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете упражнението три пъти за всяка крак (виж Фигура 2).

2



**Разтягане на ахилесовото сухожилие:** опрете се на стената с ръце, изпънете единия крак назад и го изправете. Петите на пода, обърнати към стената. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете упражнението три пъти за всяка крак (виж Фигура 3).

3



**Разтягане на четириглавия бедрен мускул:** опрете се с дясната ръка върху стената, а с лявата хванете левия си глезен. Издърпайте го към седалището, докато усетите напрежение в бедрото. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете упражнението три пъти за всяка крак (виж Фигура 4).

4



**Разтягане на вътрешната част на бедрата (мускулът кроител):** седнете, като свържете стъпалата си с подметки, коленете навън. Дръпнете стъпалата към слабините. Задръжте позицията за 10-15 секунди. Повторете упражнението три пъти (виж Фигура 5).

5



**ФАЗА НА ЗАГРЯВКА:**

Ако сте на възраст над 35 години или не се радвате на отлично здраве и това е вашата първа физическа активност, консултирайте се с вашия лекар или специалист.

Преди да започнете да използвате беговата пътека, научете се как да я управлявате, стартирайте, спирате, регулирате скоростта и т.н.; не стойте на уреда по това време. След това може да започнете да използвате уреда. Започнете от антиплъзгащите странични платформи и хванете поръчките с две ръце. Поддържайте ниска скорост около 1,0-2,0 км/ч, докато свикнете със скоростта, след което може да започнете да бягате и увеличите скоростта до 3 км/ч. Поддържайте тази скорост за около 10 минути, след което спрете устройството.

**ФАЗА НА УПРАЖНЕНИЯ:**

Преди да започнете да използвате устройството, научете как да регулирате скоростта. Изминете около 1 км с постоянна скорост и отбележете времето, което ще ви отнеме около 15-25 минути. Ако ходите със скорост 3 км/ч, ще отнеме около 12 минути да изминете 1 км. Ако се чувствате комфортно с постоянната скорост, можете да я увеличите, на този етап не трябва рязко да увеличавате скоростта.

**ИНТЕНЗИВНОСТ НА УПРАЖНЕНИЯТА:**

Загрявка със скорост 1,0-2,0 км/ч за 2 минути, след което увеличете скоростта до 3,0 км/ч, ходете за 2 минути, след което увеличете скоростта до 4,0 км/ч и ходете още 2 минути. След това увеличете скоростта с 0,5 км/ч на всеки следващи 2 минути. Тренирайте, като се съобразявате със собственото си самочувствие.

**ИЗГАРЯНЕ НА КАЛОРИИ – НАЙ-ЕФЕКТИВНИЯТ НАЧИН**

Загрейте се за 5 минути със скорост: 3,0 км/ч, след което бавно увеличете скоростта с 0,5 км/ч на всеки 2 минути, докато достигнете постоянна скорост, която е подходяща за вас, за 45 минути. В края на тренировката трябва постепенно да намалите скоростта за 4 минути.

**ЧЕСТОТА НА УПРАЖНЕНИЯТА:**

Тренировъчен цикъл: 3-5 пъти/седмица, 15-60 мин/тренировка. Изгответе професионален тренировъчен план.

Интензивността на бягането можете да контролирате, като регулирате скоростта на беговата пътека.

Преди да започнете тренировка, консултирайте се с вашия лекар или друг медицински специалист. Специалистите ще ви помогнат да изготвите подходящ график за упражнения, съобразен с вашата възраст и здравословно състояние, да определите темпото на упражненията, интензивността на тренировката. Ако по време на упражненията усетите натиск или болка в гръдния кош, нередовен сърдечен ритъм, затруднено дишане, замаяност или друг дискомфорт, незабавно прекратете тренировката и се консултирайте с лекар или друг медицински специалист.

Можете да изберете стандартна скорост за ходене или скорост за джогинг, ако тренирате на бегова пътека. Ако нямате достатъчно опит или не сте в състояние да изберете подходяща скорост, следвайте горепосочените инструкции.

СКОРОСТ:	НИВО:
1,0-3,0 км/ч	за начинаещи
3,0-4,5 км/ч	спокойна, неинтензивна тренировка
4,5-6,0 км/ч	стандартно ходене
6,0-7,5 км/ч	бързо ходене
7,5-9,0 км/ч	джогинг
9,0-12,0 км/ч	средна скорост на бягане

**ВНИМАНИЕ:**

При ходене е най-добре да поддържате скорост в рамките на  $\leq 6$  км/ч. При бягане е най-добре да поддържате скорост в рамките на  $\geq 8$  км/ч.

## СЪВЕТИ ЗА ПОДДРЪЖКА



### ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

Винаги изключвайте беговата пътека от тока преди почистване или поддръжка.

### ПОЧИСТВАНЕ НА БЕГОВАТА ПЪТЕКА

Не пренебрегвайте редовната поддръжка, това ще удължи живота на устройството. Повредите, причинени от недостатъчна грижа за устройството, не са покрити от гаранцията! Поддържайте беговата пътека чиста чрез редовно почистване с прахосмукачка. Не забравяйте да почистите откритите части на повърхността от двете страни на транспортьорната лента, както и страничните платформи. Поддържайте обувките си чисти, за да избегнете натрупването на чужди тела под транспортьорната лента.

- Беговата пътека, конзолната рамка и повърхността на пътеката трябва да се почистват веднъж седмично с влажна и мека кърпа. Също така не забравяйте да премахнете праха отдолу на пътеката. Не използвайте хартиени кърпи - те са груби и могат да увредят почистваните повърхности.

- Редовно веднъж месечно почиствайте от прах и мръсотия мястото под капака на двигателя на пътеката. Ако имате домашни любимци у дома, почиствайте по-често.

### Инструкции за почистване под капака на двигателя:

1. Изключете пътеката и я откачете от захранването.
2. Отвийте капака на двигателя от всички страни.
3. Използвайте компресиран въздух или четка с меки власинки, за да съберете праха и другите замърсители.
4. След това много внимателно изсмукайте замърсителите с прахосмукачка.
5. След като почистите устройството в пространството на двигателя, прикрепете отново капака на двигателя.

### СМАЗВАНЕ НА ТРАНСПОРТЪОРНАТА ЛЕНТА И ПЛАТФОРМАТА

- Транспортьорната лента и платформата са вече предварително смазани. Триенето между лентата и платформата може да играе важна роля в функционирането и живота на пътеката, необходимо е редовно смазване на устройството.

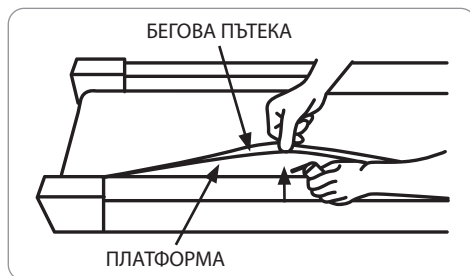
- Препоръчително е редовно да проверявате състоянието на платформата.
- Ако забележите нейното увреждане, свържете се с нашия сервиз.

- **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: Всяка ремонтна дейност трябва да бъде извършена от специалист.**

- Използвайте само смазочни материали, предназначени за тази цел! В комплекта е включена една бутилка силиконово масло.

- Ако тренирате на пътеката поне един час на ден, трябва да смазвате пътеката веднъж месечно, ако я използвате по-рядко, достатъчно е веднъж на три месеца. Най-добре е да смазвате пътеката след всеки 30 часа употреба.

### Инструкции за смазване на пътеката:



1. Изключете пътеката и я откачете от захранването.
  2. Отпуснете самата транспортьорна лента, за да имате лесен достъп до задните валове (важно е да запомните колко оборота на ключа са направени при отпускането на лентата).
  3. Използвайте малко количество смазочен материал (максимум 5 мл) или гел в спрей, за да избегнете увреждане на механизма на пътеката. Прекалено голямото количество ще причини прекомерно плъзгане на лентата, а смазочният материал може да се натрупа върху двигателя, което води до неговото прегряване. Залагането на лентата, платформата, двигателя или електрониката не подлежи на рекламация.
  4. Отново затегнете лентата (завъртете ключа в обратна посока точно толкова пъти, колкото е било направено при отпускането на лентата - при необходимост центрирайте лентата)
  5. След смазването не използвайте пътеката и първо я оставете да работи с ниска скорост (около 2-3 км/ч) за няколко минути, за да разпредели смазочния материал по цялата дължина на лентата.
- След смазването на транспортьорната лента, беговата пътека е готова за употреба.



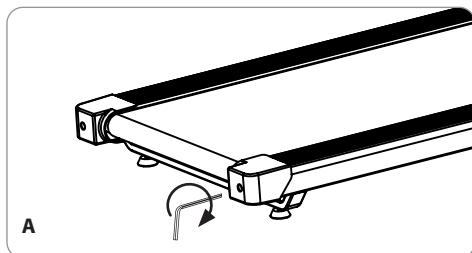
**ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:** Неправилната или непълна поддръжка на кардио фитнес уредите не подлежи на гаранция!

## РЕГУЛИРАНЕ НА ТРАНСПОРТЪОРНАТА ЛЕНТА

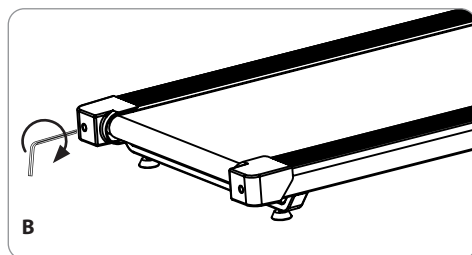
Ако лентата е твърде свободна, по време на употреба ще се плъзга; ако лентата е твърде стегната, това ще повлияе на ефективността на двигателя и ще увеличи износването на ролките и самата лента. Лентата може да се отдалечи от платформата с около 5-6 мм, ако степента на опън е подходяща.

### ЦЕНТРИРАНЕ НА БЕГОВАТА ЛЕНТА:

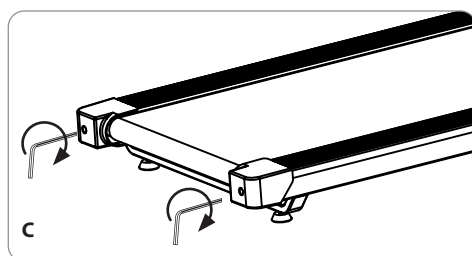
Поставете беговата пътека на равна повърхност. Пуснете устройството със скорост около 6-8 км/ч и наблюдавайте неговата работа. Ако лентата се мести надясно, извадете ключа за сигурност и захранващия кабел, завъртете дясната регулираща винтовка с 1/4 оборота по часовниковата стрелка, след което пуснете пътеката, за да проверите дали лентата е центрирана. Повтаряйте стъпките, докато лентата не се центрира. СНИМКА – А



Ако лентата се мести наляво, извадете ключа за сигурност и захранващия кабел, завъртете лявата регулираща винтовка с 1/4 оборота по часовниковата стрелка, след това пуснете пътеката, за да проверите дали лентата е центрирана. Повтаряйте стъпките, докато лентата не се центрира. СНИМКА – В



След продължителна употреба лентата може да се отпусне и може да се наложи да се регулира. Извадете ключа за сигурност и захранващия кабел, завъртете лявата и дясната регулиращи винтовки с 1/4 оборота по часовниковата стрелка, след това пуснете пътеката, за да проверите дали лентата е центрирана. Повтаряйте стъпките, докато лентата не се центрира. СНИМКА – С



## ОТКРИВАНЕ И ОТСТРАНЯВАНЕ НА НЕИЗПРАВНОСТИ

ГРЕШКА	ОПИСАНИЕ	ВЪЗМОЖНА ПРИЧИНА	МЕТОД НА РЕШАВАНЕ
E01	Неправилна комуникация между долния контролер и конзолата след включване на захранването.	1. Кабелите на конзолата не са свързани правилно.	Свържете кабелите на конзолата по правилен начин.
		2. Липса на изходящ сигнал от конзолата.	Сменете конзолата.
		3. Липса на изходящ сигнал от долния контролер.	Сменете долния контролер.
E02	Долният контролер не открива напрежението на двигателя.	1. Кабелите на двигателя са свързани по неправилен начин.	Свържете кабелите на двигателя по правилен начин.
		2. Липса на изходящо напрежение или неправилно изходящо напрежение от долния контролер към двигателя.	Сменете долния контролер.
		3. Двигателят не работи.	Сменете двигателя.
E03	Долният контролер не открива сигнал за скорост.	Повреда в PWM задвижващата схема на долния контролер.	Сменете долния контролер.
E04	Защита от пренапрежение.	1. Натоварването на пътеката надвишава номиналното работно напрежение на двигателя.	Натоварването на пътеката трябва да се побира в диапазона на номиналното работно напрежение.
		2. Двигателят на пътеката работи неправилно.	Сменете двигателя.
		3. Откриване на повреда от долния контролер до пренапрежение на двигателя.	Сменете долния контролер.
E05	Защита от претоварване.	1. Натоварването на пътеката надвишава номиналния ток на двигателя.	Натоварването на пътеката трябва да се побира в диапазона на номиналния работен ток.
		2. Неправилният монтаж на двигателя причинява съпротивление или блокиране на двигателя.	Проверете дали двигателят е монтиран по правилен начин.
		3. Повреда в долния ограничителен токов контролен кръг.	Сменете долния контролер.
E06	Твърде ниско напрежение.	1. Изходящото напрежение е твърде ниско.	Проверете дали ахранващата линия е непокътната.
		2. Долният контролер не може да открие сигнал от обвързващия кръг.	Сменете долния контролер.





**Производителят не носи отговорност за неправилно използване на бягащата пътека, по-специално:**

- повреди на продукта в резултат на неправилна поддръжка и монтаж,
- механични повреди,
- износване на части при нормална употреба,
- за ремонти, които не са извършени от професионален сервиз,
- неправилна употреба или съхранение, излагане на вода.

	Този символ означава, че продуктът не трябва да се изхвърля заедно с други домакински отпадъци. Полското законодателство забранява под наказание глоба комбинирането на използвана електрическа и електронна техника с други отпадъци. Може да се предотвратят потенциални отрицателни последици за природната среда и здравето на човека, които могат да възникнат от неправилно боравене с отпадъци, възникнали от използвана електроника, ако продуктът бъде утилизиран по подходящ начин.
	Опаковката е подходяща за рециклиране. Подходяща е за сортиране.”
	В опаковката има инструкции за употреба, с които трябва да се запознаете преди употреба.
	Символът означава, че трябва да се помни за изхвърлянето на използваната опаковка в боклука.
	Символът означава, че даденият пакет трябва да бъде особено защитен от падане.
	Символът означава, че пакетът съдържа чупливи или деликатни елементи.
	Символът означава, че опаковката трябва да бъде защитена от влага.
	не използвайте крана.

Бегова пътека за домашна употреба клас HC

Инструкциите могат да бъдат изтеглени от уебсайта [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)



## ПОСІБНИК ПЕРЕКЛАДЕНИЙ З ОРИГІНАЛУ

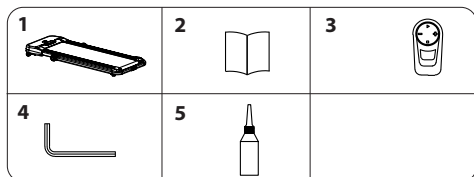


**ПРИМІТКА:** Перед початком будь-якої програми вправ проконсультуйтеся з лікарем або іншим медичним працівником.

**ВАЖЛИВО:** Уважно прочитайте всі інструкції перед використанням цього продукту. Збережіть цей посібник користувача для подальшого використання.

## ВМІСТ ПАКЕТУ

Перед початком використання перевірте, чи всі перераховані елементи містяться в упаковці.



№	Назва	шт.
1.	Бігова доріжка	1
2.	Посібник користувача	1
3.	Пульт дистанційного керування	1
4.	Шестигранний ключ S5	1
5.	Силіконова олія, 20 мл	1

### ВВЕДЕННЯ:

Дякуємо, що придбали наш продукт. Для забезпечення безпеки та належного використання прочитайте інструкцію перед першим використанням продукту та збережіть її, оскільки вона містить важливу інформацію.

### ВАЖЛИВІ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ ТА РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ:

Будь ласка, уважно прочитайте посібник користувача перед використанням і суворо дотримуйтесь його інструкцій під час використання продукту. Зберігайте посібник користувача, оскільки він містить важливу інформацію.

#### А. ЕЛЕКТРОЖИВЛЕННЯ



**НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ПОДОВЖУВАЧІ ТА НЕ НАМАГАЙТЕСЯ ЖОДНИМ СПОСОБОМ МОДИФІКУВАТИ ШНУР ЖИВЛЕННЯ. ЦЕ МОЖЕ СПРИЧИНИТИ РИЗИК ПОЖЕЖІ АБО УРАЖЕННЯ ЕЛЕКТРИЧНИМ СТРУМОМ АБО ПОШКОДЖЕННЯ ВАШОГО КОМП'ЮТЕРА. ПРИЛАД ПОВИНЕН БУТИ ЗАЗЕМЛЕНИЙ НАЛЕЖНИМ ЧИНОМ.**

#### 1. Підключайте кабель живлення до мережі тільки після успішного монтажу та встановлення кришки двигуна!

2. Розмістіть пристрій на рівній поверхні поблизу заземленої електричної розетки з відповідною напругою та частотою.

3. Рекомендується розміщувати бігову доріжку на спеціальному килимку, призначеному для тренажерів.

4. Під'єднайте шнур живлення до пристрою захисту від перенапруг (не входить у комплект), а потім під'єднайте фільтр до заземленої мережі. Ніякі інші пристрої не повинні бути підключені до тієї самої мережі.

5. Шнур живлення не можна піддавати дії високих температур.

6. Шнур живлення не можна розташовувати поблизу рухомих частин бігової доріжки, підйомного механізму або транспортних коліс.

7. Не використовуйте легкозаймисті спреї поблизу пристрою. Іскри в зоні двигуна можуть спричинити пожежу у горючому середовищі.

8. Шнур живлення та вилка завжди повинні бути

в ідеальному стані. Якщо ви помітили будь-які пошкодження, не намагайтеся відремонтувати їх самостійно та не використовуйте бігову доріжку! Обслуговування, відмінне від процедур, описаних у цьому посібнику, має виконувати лише авторизований сервісний центр

9. Завжди від'єднуйте шнур живлення перед тим, як знімати будь-яку частину кришки бігової доріжки.

10. **НЕБЕЗПЕКА.** Від'єднуйте бігову доріжку від мережі під час чищення або обслуговування. Це запобіжить ризику ураження електричним струмом.

11. Ніколи не піддавайте бігову доріжку впливу вологи чи дощу. Бігова доріжка не призначена для використання на вулиці. Його не слід використовувати поблизу басейну або іншого середовища з високою вологістю.

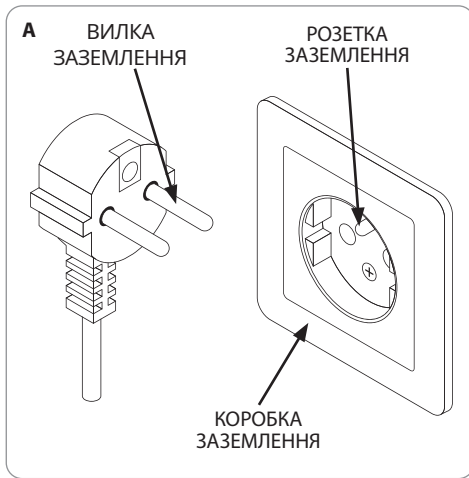
#### В. МЕТОДИ ЗАЗЕМЛЕННЯ

Цей виріб необхідно заземлити. У разі несправності або збою заземлення забезпечує шлях найменшого опору для електричного струму, щоб зменшити ризик ураження електричним струмом. Цей виріб оснащено шнуром із заземлюючим дротом і заземлюючою вилкою. Вилка має бути вставлена у відповідну розетку, яка встановлена належним чином і заземлена відповідно до всіх місцевих норм і розпоряджень.



**НЕБЕЗПЕКА – Неправильне підключення заземлюючого проводника пристрою може призвести до ризику ураження електричним струмом. Якщо ви не впевнені, чи правильно заземлено продукт, зверніться до кваліфікованого електрика або техника з обслуговування. Не модифікуйте штепсельну вилку, що постачається з продуктом - якщо вона не підходить до розетки, відповідну розетку повинен встановити кваліфікований електрик.**

Цей виріб розроблено для використання в ланцюзі з номінальною напругою 220 В і має вилку із заземленням, схожу на вилку, показану на рисунку А. Переконайтеся, що виріб підключено до розетки з тією ж конфігурацією, що й вилка. Не використовуйте адаптер.



### С. БЕЗПЕЧНЕ ВИКОРИСТАННЯ ПРИСТРОЮ



1. Поставте бігову доріжку на чисту рівну поверхню. Бігову доріжку можна використовувати лише тоді, коли вона розміщена на твердій і рівній поверхні.
2. Не ставте бігову доріжку на товстий килим, оскільки це може перешкодити належній вентиляції або пошкодити килим і двигун бігової доріжки.
3. Розташуйте бігову доріжку так, щоб вилка була видима і легко доступна.
4. Забезпечте достатньо вільного простору навколо бігової доріжки (мінімум 0,6 м, бажано 1,5 м).
5. Перед використанням переконайтеся, що бігове полотно правильно натягнуто.
6. Перед тим, як запустити бігову доріжку, спочатку ступіть на бічні платформи (праворуч і ліворуч від бігової доріжки), потім запустіть бігову доріжку та наступіть на бігове полотно після старту (на мінімальній швидкості). Таким чином ви уникнете пошкодження двигуна.
7. Змінійте швидкість повільно, щоб уникнути різких змін. Зміни швидкості бігової доріжки не будуть помітні відразу. За допомогою кнопок на пульті установіть бажану швидкість на дисплеї. Пристрій адаптується поступово.
8. Перед тим, як залишити бігову доріжку або змінити налаштування на консолі, встаньте на бічні

- платформи та завжди тримайтеся за поручні!
9. Будьте обережні, якщо під час ходьби на біговій доріжці ви займаєтеся іншими видами діяльності, такими як перегляд телевізора або читання. Ці дії можуть відволікати, призводять до втрати рівноваги та спричинити падіння та травми.
  10. Не кидайте предмети в отвори пристрою.
  11. Не торкайтеся рухомих частин пристрою.
  12. Цей пристрій не призначений для осіб (включаючи дітей) із зниженою фізичною підготовленістю, фізичними чи розумовими вадами, або для осіб, які не мають досвіду тренувань на подібному пристрої або не мають достатньої інформації та не читали посібник користувача бігової доріжки. Ці люди можуть займатися на пристрої лише під суворим наглядом уповноваженої особи, яка безпосередньо відповідає за їх безпеку. Ні в якому разі не можна дітям гратися з пристроєм
  13. Проконсультуйтеся з лікарем або іншим медичним працівником перед початком будь-якої програми вправ. Це може допомогти вам налаштувати частоту та інтенсивність вправ (цільовий пульс) і тривалість відповідно до вашого віку та фізичного стану.
  14. **УВАГА!** Якщо ви відчуваєте біль або тиск у грудях, нерегулярне серцебиття, задишку, відчуваєте слабкість або дискомфорт під час вправи, **НЕГАЙНО ПРИПИНІТЬ ТРЕНУВАННЯ!** Перш ніж продовжити, проконсультуйтеся з лікарем.
  15. Виконуючи вправи на біговій доріжці, одягайте відповідний одяг. Не носіть довгий, вільний одяг, який може застрягти в пристрої. Завжди носіть кросівки для бігу або аеробіки на гумовій підшві. Ніколи не використовуйте бігову доріжку босоніж або в шкарпетках чи сандаліях.
  16. Бігова доріжка призначена лише для домашнього використання і не призначена для тривалого використання.
  17. Рекомендується вимкнути джерело живлення на 10 хвилин після 1 години роботи, щоб запобігти надмірному використанню обладнання та можливим несправностям, що впливають з цього.
  18. Коли бігова доріжка не використовується, завжди виймайте запобіжний ключ, повертайте всі кнопки в положення OFF (ВИМК). і вийміть ь шнур живлення з розетки.
  19. Мاستило слід зберігати в недоступному для дітей місці. Якщо мастило випадково проковтнуто або потрапило в очі, промийте їх водою та зверніться до лікаря.
  20. Не використовуйте пристрій, якщо зовнішня оболонка тріснута або зламана (відкрита внутрішня структура) або якщо зварні частини зламані.

**УВАГА:**

Якщо інструкції в цьому посібнику не дотримуються, ми не несемо відповідальності за будь-які проблеми чи травми.

**ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ**

Розміри в складеному стані	1440 x 700 x 1095 mm	Діапазон швидкості	0,8 - 12 km/h
Розмір бігового полотна	1050 x 420 mm	Двигун (потужність)	DC 1.25 HP
Блок живлення	220 V	Номінальна частота	50-60 Hz
Вага нетто	27,4 kg	Макс. вага користувача	100 kg
LED-екран	SPEED (ШВИДКІСТЬ), DISTANCE (ВІДСТАНЬ), TIME (ЧАС), NUMBER OF STEPS (КІЛЬКІСТЬ КРОКІВ), CALORIES BURNED (СПАЛЕНІ КАЛОРІЇ)		

**ІНСТРУКЦІЯ З МОНТАЖУ****УВАГА:**

**1. НЕ ПІДКЛЮЧАЙТЕ КАБЕЛЬ ЖИВЛЕННЯ ДО ЗАВЕРШЕННЯ ВСТАНОВЛЕННЯ ПРИСТРОЮ.**

2. Не намагайтеся зібрати бігову доріжку, перш ніж прочитати інструкції зі збирання. Недотримання інструкцій може призвести до пошкодження пристрою.

3. **Через вагу бігової доріжки слід вживати відповідних запобіжних заходів під час експлуатації.**

4. Завжди тримайте дітей подалі від бігової доріжки.

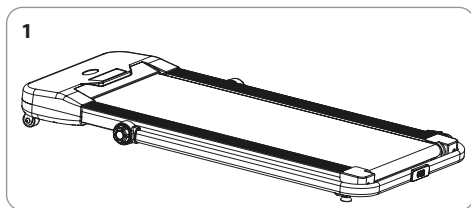
5. **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** будьте обережні, щоб не пошкодити кабелі під час монтажу.

ню, а потім розмістіть необхідні частини поруч із біговою доріжкою (рис. 1).

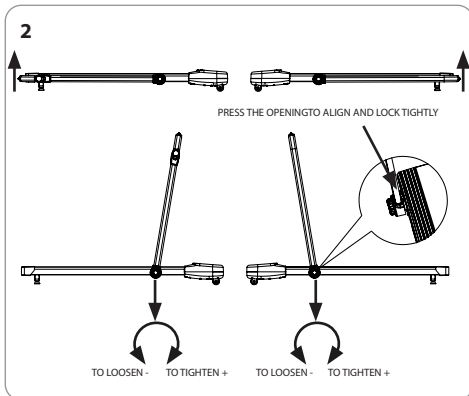
Не викидайте упаковку до завершення встановлення. Не викидайте посібник користувача.

**КРОК 2**

- Підніміть поручень згідно зі схемою, подивіться на внутрішню сторону бічної кришки, відрегулюйте її у відповідне положення; затягніть поручень ручкою за годинниковою стрілкою; таким же чином прикріпіть ручку з іншого боку. Перед використанням бігової доріжки переконайтеся, що поручень не хитається. (рис. 2)
- Вставте шнур живлення в розетку.

**КРОК 1****1**

- Вийміть пристрій з упаковки за допомогою іншої людини та покладіть його на рівну поверх-



## ПЕРЕМІЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ



**УВАГА:** перш ніж переміщати бігову доріжку, переконайтеся, що вимикач живлення знаходиться в положенні OFF (ВИМКНЕНО), а шнур живлення вимкнено з електричної розетки. Не намагайтеся переміщати бігову доріжку, якщо вона не складена та не заблокована.

ЩОБ ЗАПОБІГТИ БУДЬ-ЯКИМ ТРАВМАМ, ПІД ЧАС ПІДНІМАННЯ АБО РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ, ПЕРЕКОНАЙТЕСЯ, ЧИ ВАША ХВАТКА НАДІЙНА ТА СТІЙКА.

## ЗБЕРІГАННЯ

Бігову доріжку слід зберігати в чистому та сухому місці. Переконайтеся, що головний вимикач вимкнено, а пристрій не підключено до джерела живлення.

## ПОСІБНИК ПО ФУНКЦІЯХ



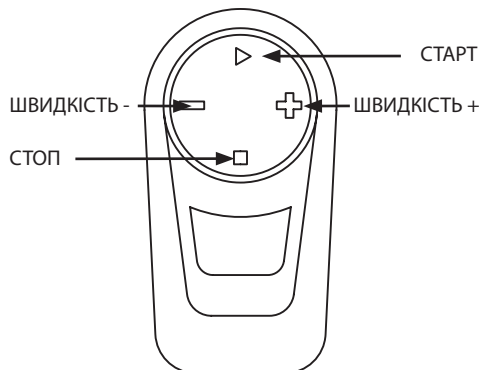
### ДИСПЛЕЙ КОНСОЛІ, ОСОБЛИВОСТІ ТА ФУНКЦІЇ

Вікно LED показує: SPEED (ШВИДКІСТЬ), DISTANCE (ВІДСТАНЬ), TIME (ЧАС), STEP (КРОК) і CALORIES (КАЛОРІЇ).

1. Діапазон швидкості (поручень складений): 0,8 – 6,0 км/год
2. Діапазон швидкості (поручень висунутий): 0,8 – 12,0 км/год
3. Діапазон часу: 0:00 – 99:59
4. Діапазон відстаней: 0,00 – 99,9
5. Діапазон кроків: 0000 – 9999
6. Діапазон калорій: 0,00 – 999

### ФУНКЦІЇ ПУЛЬТА ДИСТАНЦІЙНОГО КЕРУВАННЯ

Функції кнопок пульта дистанційного керування показані нижче:



**1. START (СТАРТ):** Натисніть кнопку START (СТАРТ,) щоб запустити бігову доріжку. У режимі очікування бігова доріжка почне рухатися з мінімальною швидкістю. Почнеться відлік ЧАСУ, (TIME) ШВИДКОСТІ (SPEED), ВІДСТАНІ (DISTANCE) і КРОКІВ (STEP).

**2. STOP (СТОП):** Натисніть кнопку STOP (СТОП), щоб зупинити бігову доріжку. У режимі бігу бігова доріжка поступово зупиниться

**3. SPEED (ШВИДКІСТЬ) (+) або (-)**

a. Натискайте кнопку SPEED (ШВИДКІСТЬ), доки на дисплеї не з'явиться потрібна швидкість.

b. Збільшуйте або зменшуйте свою швидкість під час бігу, натискаючи кнопку SPEED (ШВИДКІСТЬ) (+) або (-). Швидкість буде збільшуватися або зменшуватися з кроком 0,1 км/год.

## РЕЖИМ РОБОТИ

Коли консоль відображає все зображення, вона переходить у режим очікування. Натисніть кнопку „START“ («СТАРТ»), щоб перейти в ручний режим.

Бігова доріжка почне працювати зі швидкістю 0,8 км/год.

TIME (ЧАС) і DISTANCE (ВІДСТАНЬ) рахуватимуться від 0.

Натисніть кнопку Speed (Швидкість) (+) або (-), щоб відрегулювати швидкість.



### УВАГА:

• На початку тренування рекомендується триматися на низькій швидкості та триматися за поручні, поки ви не відчуєте

себе комфортно та не ознайомитеся з роботою бігової доріжки.

Натискання кнопки STOP (СТОП) зупинить бігову доріжку.

## РЕЖИМ СНУ

Коли бігова доріжка зупиняється та не виконується жодної активності більше 10 хвилин, пристрій перейде в режим сну. Усі вікон LED згаснуть, і на дисплеї більше не відобразатимуться дані.

Натисніть кнопку START (СТАРТ), щоб увімкнути комп'ютер. Після повного відображення зображення пристрій повернеться в початковий режим очікування.



### ПРИМІТКА:

Якщо кілька пультів дистанційного керування призначені для керування декількома біговими доріжками та використовуються вперше, перед використанням збігайте коди пультів дистанційного керування та бігової доріжки. Після успішного зіставлення кодів немає необхідності повторювати цей крок знову. Як працює код: перед увімкненням бігової доріжки натисніть і утримуйте кнопку START (СТАРТ) на пульті дистанційного керування. Потім увімкніть живлення бігової доріжки. Коли код пролунає кілька звукових сигналів, код успішно перевірено. Нарешті відпустіть кнопку START (СТАРТ.)

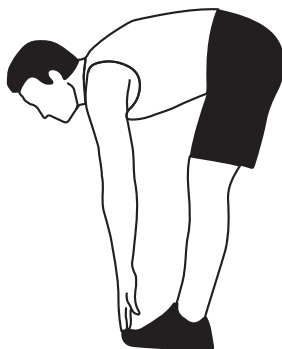
## ПОРАДИ ВИКОНАВАННЯ ВПРАВ

### РОЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНУВАННЯМ

Перед початком вправ варто розігріти м'язи. Розігріті м'язи легше розтягуються, тому приділіть перші 5-10 хвилин розминці. Потім виконайте вправи на розтяжку, показані на зображенні: виконайте п'ять повторів кожною ногою протягом 10 секунд або довше.

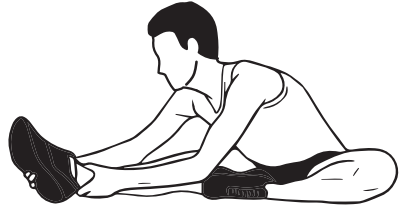
**Нахили вперед:** злегка зігніть коліна, повільно нахиліть тулуб вперед, спину і плечі розслабте, руками намагайтеся торкнутися пальців ніг. Утримуйте положення 10-15 секунд. Повторіть вправу три рази (див. малюнок 1).

1



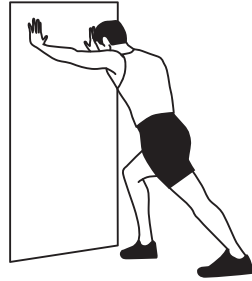
**Розтягування триголового м'яза стегна:** сидячи на підлозі, випрямити одну ногу. Зігніть іншу ногу і потягніть її до прямої ноги. Спробуйте торкнутися руками пальців ніг. Утримуйте положення 10-15 секунд. Повторіть вправу три рази для кожної ноги (див. малюнок 2).

2



**Розтягування ахіллового сухожилля:** зіпріть-ся обома руками об стіну і витягніть одну ногу позаду. Ноги прямі, п'яти на підлозі, спрямовані до стіни. Утримуйте положення 10-15 секунд. Повторіть вправу три рази для кожної ноги (див. Малюнок 3).

3



**Розтягування чотириголового м'яза:** зіпріть-ся правою рукою об стіну, а лівою рукою візьміть ліву щиколотку. Потягніть його до сидниці, поки не відчуєте напругу в стегні. Утримуйте положення 10-15 секунд. Повторіть вправу три рази для кожної ноги (див. Малюнок 4).

4



**Розтягування кравецького м'яза (внутрішня частина стегна):** сядьте, з'єднавши підшви, витягнувши коліна. Підтягніть стопи до паху. Утримуйте положення 10-15 секунд. Повторіть вправу три рази (див. малюнок 5).

5





**ФАЗА РОЗМИНКИ:**

Якщо вам більше 35 років або ви не маєте відмінного здоров'я, і це ваша перша фізична активність, проконсультуйтеся з лікарем або спеціалістом.

Перш ніж почати користуватися біговою доріжкою, навчіться керувати нею, запускати, зупиняти, регулювати швидкість тощо; тоді не стійте на пристрій. Потім ви можете почати використовувати свій пристрій. Встаньте на нековзні бічні поручні та візьміться за поручень обома руками. Зберігайте швидкість близько 1,0-2,0 км/год, як тільки ви звикнете до швидкості, ви можете почати бігати і збільшити швидкість до 3 км/год. Підтримуйте швидкість приблизно 10 хвилин, а потім зупиніть пристрій.

**ФАЗА ВПРАВИ:**

Перш ніж використовувати пристрій, дізнайтеся, як регулювати швидкість. Пройдіть близько 1 км з постійною швидкістю і запишіть час, це займе приблизно 15-25 хвилин. Якщо ви йдете зі швидкістю 3 км/год, то на подолання 1 км вам знадобиться приблизно 12 хвилин. Якщо вам комфортно з постійною швидкістю, ви можете збільшити її, і через 30 хвилин ви зможете добре виконувати вправи. На цьому етапі не збільшуйте швидкість різко.

**ІНТЕНСИВНІСТЬ ВПРАВ:**

Розігрійтеся зі швидкістю 1,0-2,0 км/год протягом 2 хвилин, потім збільште швидкість до 3,0 км/год, пройдіть 2 хвилини, потім збільште швидкість до 4,0 км/год і ще 2 хвилини пройдіть. Потім кожні 2 хвилини збільшуйте швидкість на 0,5 км/год. Тренуйтеся з думкою про своє благополуччя.

**Спалювання калорій –  
найефективніший спосіб:**

Розігривайте протягом 5 хвилин зі швидкістю: 3,0 км/год, потім повільно збільшуйте швидкість на 0,5 км/год кожні 2 хвилини, доки не досягнете постійної швидкості, яка буде комфортною для вас протягом 45 хвилин. Нарешті, ви повинні поступово зменшити швидкість протягом 4 хвилин.

**ЧАСТОТА ВПРАВ:**

Цикл тренувань: 3-5 разів/тиждень, 15-60 хв/тренування. Скласти план професійної підготовки. Ви можете контролювати інтенсивність бігу, регулюючи швидкість бігової доріжки.

Перед початком тренувань проконсультуйтеся з лікарем або іншим медичним працівником. Фахівці допоможуть скласти відповідний графік тренувань, адаптований до вашого віку та стану здоров'я; визначити темп виконання вправ та інтенсивність тренувань. Якщо ви відчуваєте стиснення або біль у грудях, нерегулярне серцебиття, утруднене дихання, запаморочення або інший дискомфорт під час тренування, негайно припиніть тренування та зверніться до свого лікаря або іншого медичного працівника.

Ви можете вибрати стандартну швидкість ходьби або швидкість бігу, якщо тренуєтесь на біговій доріжці. Якщо у вас недостатньо досвіду або ви не можете вибрати відповідну

ШВИДКІСТЬ:	РІВЕНЬ:
1,0-3,0 км/х	для початківців
3,0-4,5 км/х	спокійні, неінтенсивні тренування
4,5-6,0 км/х	стандартна хода
6,0-7,5 км/х	швидка ходьба
7,5-9,0 км/х	біг підтюпцем
9,0-12,0 км/х	середня швидкість бігу

**ПРИМІТКА:**

Під час ходьби найкраще підтримувати швидкість  $\leq 6$  км/год. Під час бігу найкраще підтримувати швидкість  $\geq 8$  км/год.



**ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** Завжди вимикайте бігову доріжку з розетки перед чищенням або обслуговуванням.

### ЧИЩЕННЯ БІГОВОЇ ДОРІЖКИ

Не нехуйте регулярним обслуговуванням, це продовжить термін служби пристрою. **На пошкодження, спричинені недостатнім доглядом за пристроєм, гарантія не поширюється!** Тримайте свою бігову доріжку в чистоті, регулярно очищаючи її пилососом. Обов'язково очистіть відкриті частини настилу з обох боків бігового полотна, а також бічні платформи. Тримайте кросівки в чистоті, щоб запобігти накопиченню сторонніх предметів під біговим полотном.

• Бігову доріжку, раму консолі та бігову поверхню слід чистити раз на тиждень вологою м'якою тканиною. Також не забудьте видалити пил з-під бігової доріжки. **Не використовуйте паперові рушники - вони шорсткі і можуть пошкодити поверхні, що очищаються.**

• Місце під кришкою двигуна бігової доріжки слід регулярно кожного місяця очищати від пилу та бруду. Якщо у вас вдома є домашні тварини, прибирайте його частіше.

### Інструкція по видаленню бруду з-під кришки двигуна:

1. Вимкніть бігову доріжку та від'єднайте її від джерела живлення.
2. Відкрутіть кришку двигуна з усіх боків.
3. Використовуйте стиснене повітря або щітку з м'якою щетиною, щоб видалити пил та інше сміття.
4. Потім дуже обережно пропилососьте бруд за допомогою пилососа.
5. Після очищення пристрою в моторному відсіку знову закрутіть кришку двигуна.

### ЗМАЩУВАННЯ БІГОВОГО ПОЯСА І ПЛАСТИНИ

- Бігове полотно та пластина вже попередньо змащені. Тертя між поясом і платформою може відігравати важливу роль у функціонуванні та терміні служби бігової доріжки, тому потрібне регулярне змащення
- Рекомендовано регулярно перевіряти стан пластини бігової доріжки

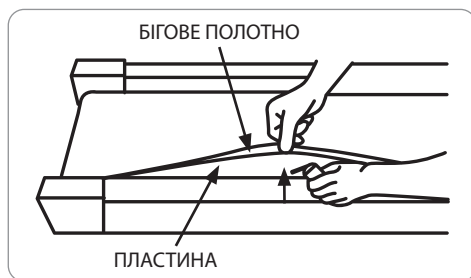
• Якщо ви помітили пошкодження, зверніться до нашого сервісу.

• **ПОПЕРЕДЖЕННЯ:** усі ремонтні роботи повинні виконуватися спеціалістом.

• Використовуйте лише призначене для цієї мети мастило! У набір входить один флакон силіконового масла.

• Якщо ви тренуєтеся на біговій доріжці принаймні одну годину на день, вам слід змащувати бігову доріжку раз на місяць, а якщо ви використовуєте її рідше, достатньо раз на три місяці. Найкраще змащувати бігову доріжку кожні 30 годин.

### Інструкції щодо змащування бігової доріжки:



1. Вимкніть бігову доріжку та від'єднайте її від джерела живлення.
2. Послабте бігове полотно, щоб мати легкий доступ до задніх роликів (важливо пам'ятати, скільки обертів гайкового ключа було зроблено під час послаблення бігового полотна).
3. Щоб не пошкодити механізм бігової доріжки, використовуйте невелику кількість лубриканту (**максимум 5 мл**) або гелю-спрей. Занадто багато призведе до надмірного прослизання ремня, і мастило може осідати на двигуни, спричиняючи його перегрів. **Залиття пояса, бігового полотна, двигуна чи електроніки не є предметом реклаमाції.**
4. Знову затягніть пояс (поверніть ключ у протилежному напрямку рівно стільки разів, скільки ви робили під час послаблення ремня - відцентруйте ремінь, якщо необхідно)
5. Після змащування не використовуйте бігову доріжку, спочатку запустіть її на низькій швидкості (приблизно 2-3 км/год) на кілька хвилин, щоб мастило розподілилося по всій довжині бігового полотна.

Коли бігове полотно буде змащено, бігова доріжка готова до використання.



### ПОПЕРЕДЖЕННЯ:

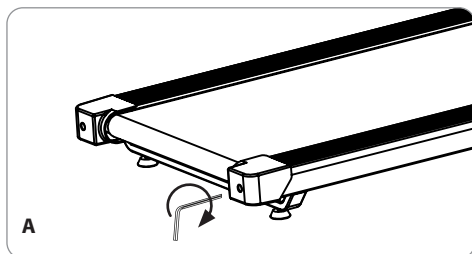
Неналежне або неповне технічне обслуговування кардіотренажера не поширюється на гарантію!

## РЕГУЛЮВАННЯ БІГОВОГО ПОЛОТНА

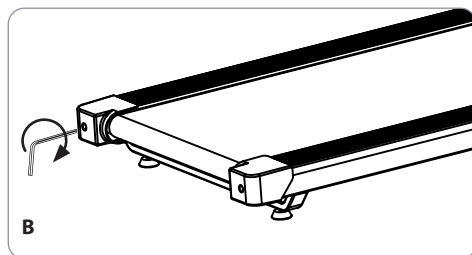
Якщо бігове полотно занадто вільне, воно зісковзне під час використання; Якщо бігове полотно надто туге, це вплине на роботу двигуна та збільшить стирання ролика та полотна. Бігове полотно можна відсунути від пластини приблизно на 5-6 мм, за умови відповідного натягу.

### Центрування бігового полотна

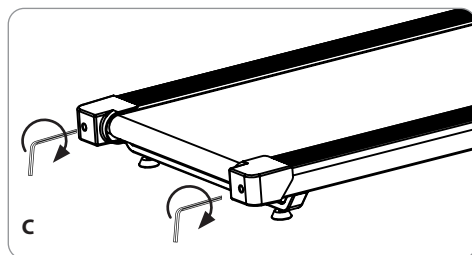
Поставте бігову доріжку на рівну поверхню. Запустіть пристрій на швидкості приблизно 6-8 км/год і спостерігайте за його роботою. Якщо бігове полотно рухається вправо, вийміть ключ безпеки та шнур живлення, поверніть правий регулювальний гвинт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а потім запустіть бігову доріжку, щоб перевірити, чи полотно розташовано по центру. Повторюйте описані вище дії, доки бігове полотно не буде відцентровано. ФОТО – А



Якщо бігове полотно рухається вліво, вийміть ключ безпеки та шнур живлення, поверніть лівий регулювальний гвинт на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а потім запустіть бігову доріжку, щоб перевірити, чи полотно розташовано по центру. Повторюйте описані вище дії, доки бігове полотно не буде відцентровано. ФОТО – В



Після тривалого використання бігове полотно може ослабнути, тому його слід відрегулювати. Вийміть ключ безпеки та шнур живлення, поверніть лівий і правий гвинти на 1/4 оберту за годинниковою стрілкою, а потім запустіть бігову доріжку, щоб перевірити, чи бігове полотно відцентровано. Повторюйте описані вище дії, доки бігове полотно не буде відцентровано. ФОТО – С











## ВИЯВЛЕННЯ ТА УСУНЕННЯ НЕСПРАВНОСТЕЙ

ПОМИЛКА	ОПИС	МОЖЛИВА ПРИЧИНА	РІШЕННЯ
E01	Ненормальний зв'язок між нижнім контролером і консоллю після ввімкнення	1. Кабелі консолі підключено неправильно.	Правильно підключіть кабелі консолі
		2. Немає вихідного сигналу з консолі.	Замініть консоль
		3. Немає вихідного сигналу від нижнього контролера.	Замінити нижній контролер
E02	Нижній контролер не визначає напругу двигуна	1. Кабелі двигуна підключені неналежним чином.	Правильно підключіть кабелі двигуна
		2. Відсутня вихідна напруга або неправильна вихідна напруга від нижнього контролера до двигуна.	Замінити нижній контролер
		3. Двигун не працює.	Замінити двигун
E03	Нижній контролер не виявляє сигнал швидкості	Несправність ланцюга PWM (ШИМ) нижнього керування	Замінити нижній контролер
E04	Захист від перенапруги	1. Навантаження на бігову доріжку перевищує номінальну робочу напругу двигуна.	Навантаження на бігову доріжку має бути в межах номінальної робочої напруги.
		2. Двигун бігової доріжки не працює належним чином.	Замінити двигун
		3. Виявлення несправності від нижнього контролера до перенапруги двигуна.	Замінити нижній контролер
E05	Захист від перевантаження по струму	1. Навантаження на бігову доріжку перевищує номінальний струм двигуна.	Навантаження на бігову доріжку має бути в межах номінального робочого струму.
		2. Неправильне встановлення двигуна спричиняє опір або блокування двигуна.	Перевірте, чи правильно встановлено двигун
		3. Відмова нижньої системи обмеження струму керування.	Замінити нижній контролер
E06	Занадто низька напруга	1. Вихідна напруга занадто низька.	Перевірте, чи не пошкоджена лінія живлення
		2. Нижній контролер не може визначити сигнал схеми.	Замінити нижній контролер



**Виробник не несе відповідальності за неналежне використання бігової доріжки, зокрема:**

- пошкодження виробу в результаті неналежного обслуговування та неправильної установки,
- механічні пошкодження,
- знос деталей під час нормального використання,
- за ремонт, який виконував не професійний сервіс,
- неправильне поводження або зберігання, вплив води.

	<p>Цей символ означає, що виріб не можна викидати разом з іншими побутовими відходами. Польське законодавство забороняє змішувати використане електричне та електронне обладнання з іншими відходами під загрозою штрафу. Можна запобігти потенційний негативний вплив на навколишнє середовище і здоров'я людини, що може виникнути внаслідок неправильного поводження з відходами, у результаті утилізації відходів електронного обладнання відповідним чином.</p>
	<p>Упаковка підлягає переробці. Підходить для сегрегації.</p>
	<p>Упаковка містить інструкцію з експлуатації, яку слід прочитати перед використанням.</p>
	<p>Не смітити! Викиньте упаковку у смітник.</p>
	<p>Захищати від падіння. Не кидати.</p>
	<p>Delikatne - obchodzić się ostrożnie.</p>
	<p>Тендітний - поводьтеся обережно.</p>
	<p>Не використовуйте кран.</p>

Бігова доріжка для домашнього використання класу HC

Інструкції можна завантажити на сайті [www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)







**Poland**

Spokey Sp. z o.o.  
al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice  
tel.: +48 32 317 20 00  
[www.spokey.pl](http://www.spokey.pl) / [www.spokey.com](http://www.spokey.com)  
[biuro@spokey.pl](mailto:biuro@spokey.pl) / [office@spokey.eu](mailto:office@spokey.eu)

Distributor:

**Czech Republic**

Spokey s.r.o.  
Sadová 618, 738 01 Frýdek-Místek  
tel.: +420 731 157 912  
[www.spokey.cz](http://www.spokey.cz)  
[spokey@spokey.cz](mailto:spokey@spokey.cz)