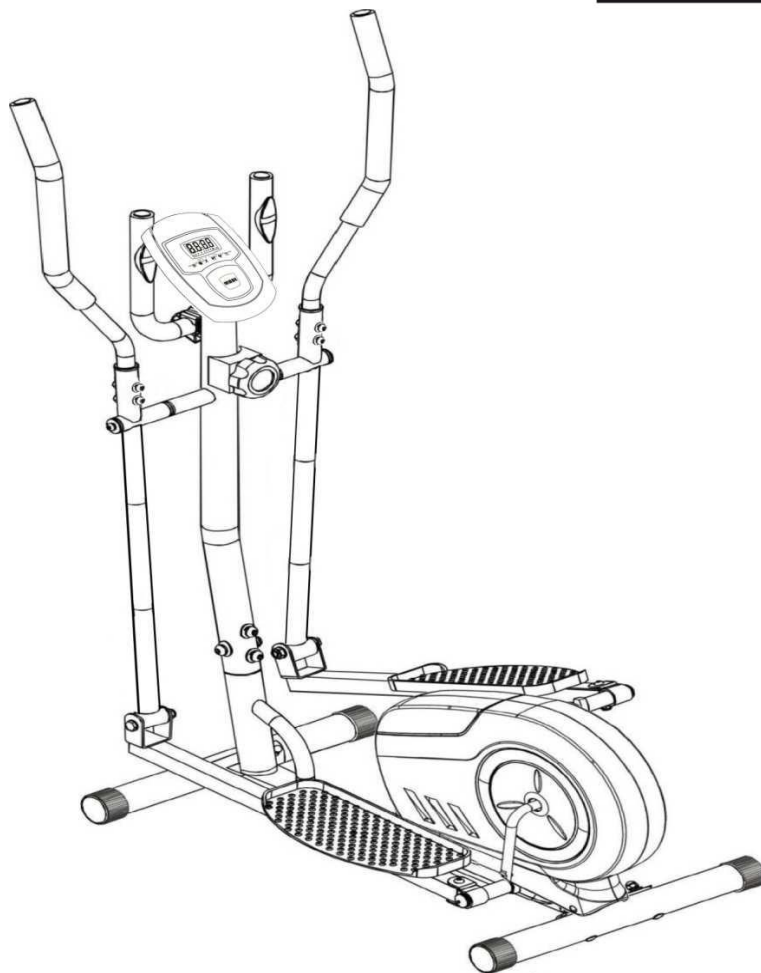


# SPOKEY

[www.spokey.eu](http://www.spokey.eu)

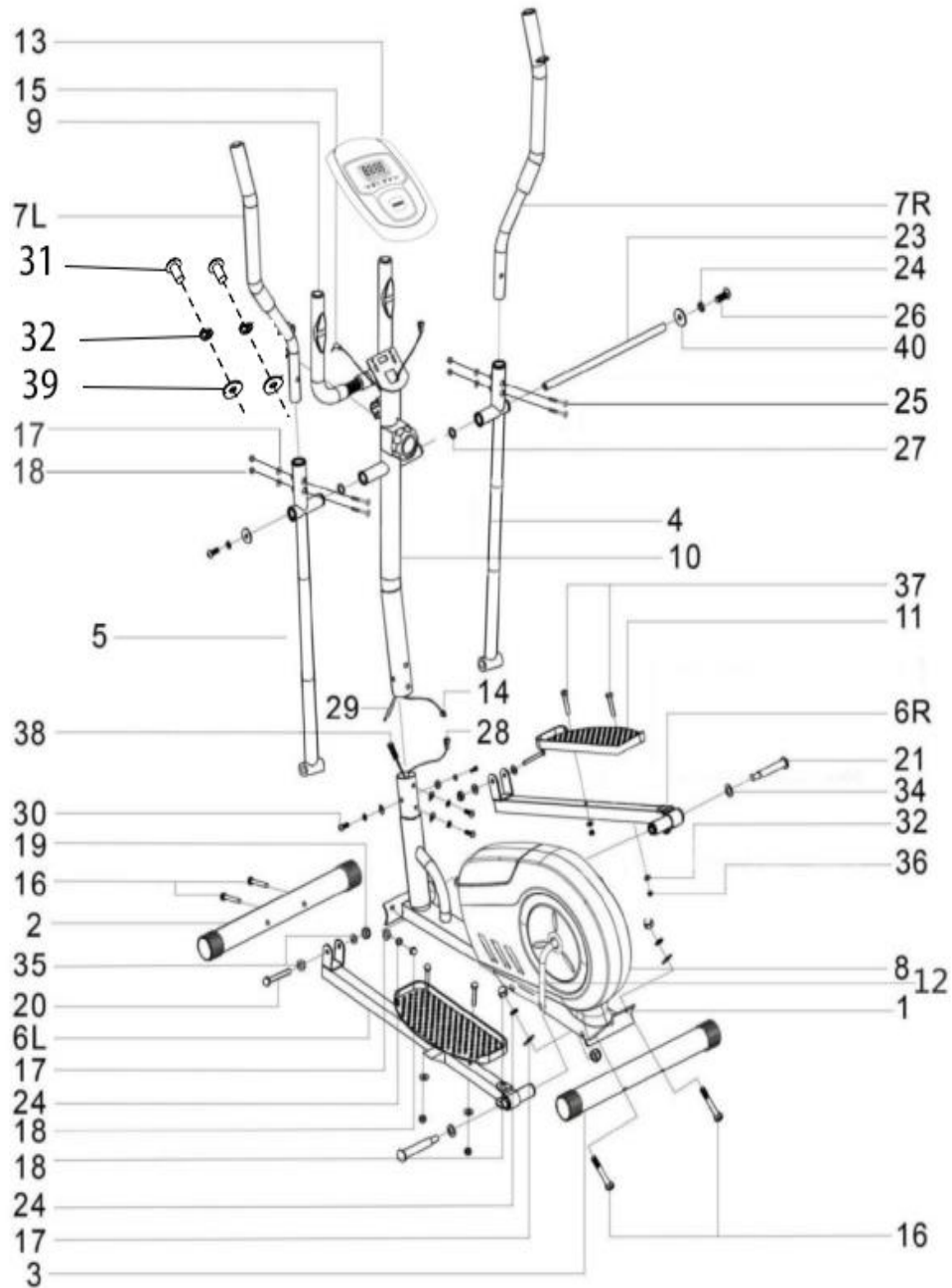


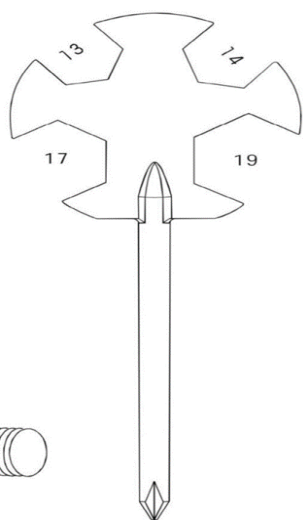
**MODEL: PLANET 926203**  
**BOOGIE 1 926204**  
**BOOGIE 2 926205**  
**BOOGIE 3 926206**

|   |    |
|---|----|
| SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHĚMA | 1  |
| (PL) TRENAŻER ELIPTYCZNY                            | 11 |
| (EN) ELLIPTICAL TRAINER                             | 14 |
| (RU) ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР                         | 17 |
| (CZ) MAGNETICKÝ TRENAŽÉR                            | 20 |
| (SK) ELIPTICKÝ TRENAŽÉR                             | 23 |
| (LT) ELIPSINIS TRENIRUOKLIS                         | 26 |
| (LV) ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS                        | 29 |
| (DE) CROSSTRAINER                                   | 32 |

Specyfikacje tego produktu mogą się nieco różnić od ilustracji, bądź ulec zmianie. / The specifications of this product may slightly differ from the illustrations or may be modified. / Спецификации данного изделия могут несколько отличаться от иллюстраций или в них могут быть внесены изменения. / Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od ilustrace nebo mohou být změněny. / Špecifikácia tohto produktu sa môže minimálne líšiť od uvedenej na obrázku alebo podľahnúť úpravám / Šio produkto specifikacijos gali šiek tiek skirtis nuo parodytų, arba pasikeisti. / Šī produkta specifikācijas var mazliet atšķirties no šeit parādītajām, vai mainīties. / Die Eigenschaften des Produkts können von den Abbildungen abweichen oder einer Änderung unterliegen.

SCHEMAT | DIAGRAM | CXEMA | SCHEMA | SCHEMA | SHÉMA | SCHEMA | SCHEMA





**Cross Wrench Qty 2**



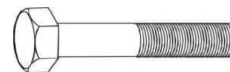
**No.24 Qty 8**



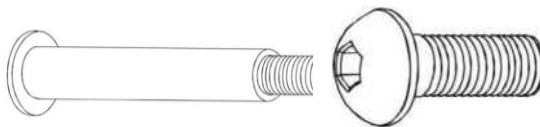
**No.19 Qty 2**



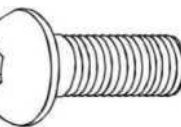
**No.27 Qty 2**



**No.37 Qty 4**



**No.21 Qty 2**



**No.30 Qty 4**



**Allen Wrench Qty 2**



**No.16 Qty 4**



**No.20 Qty 2**



**No.36 Qty 4**



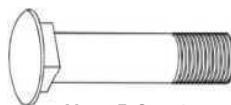
**No.32 Qty 7**



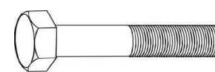
**No.18 Qty 8**



**No.17 Qty 12**



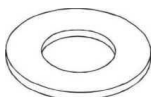
**No. 25 Qty 4**



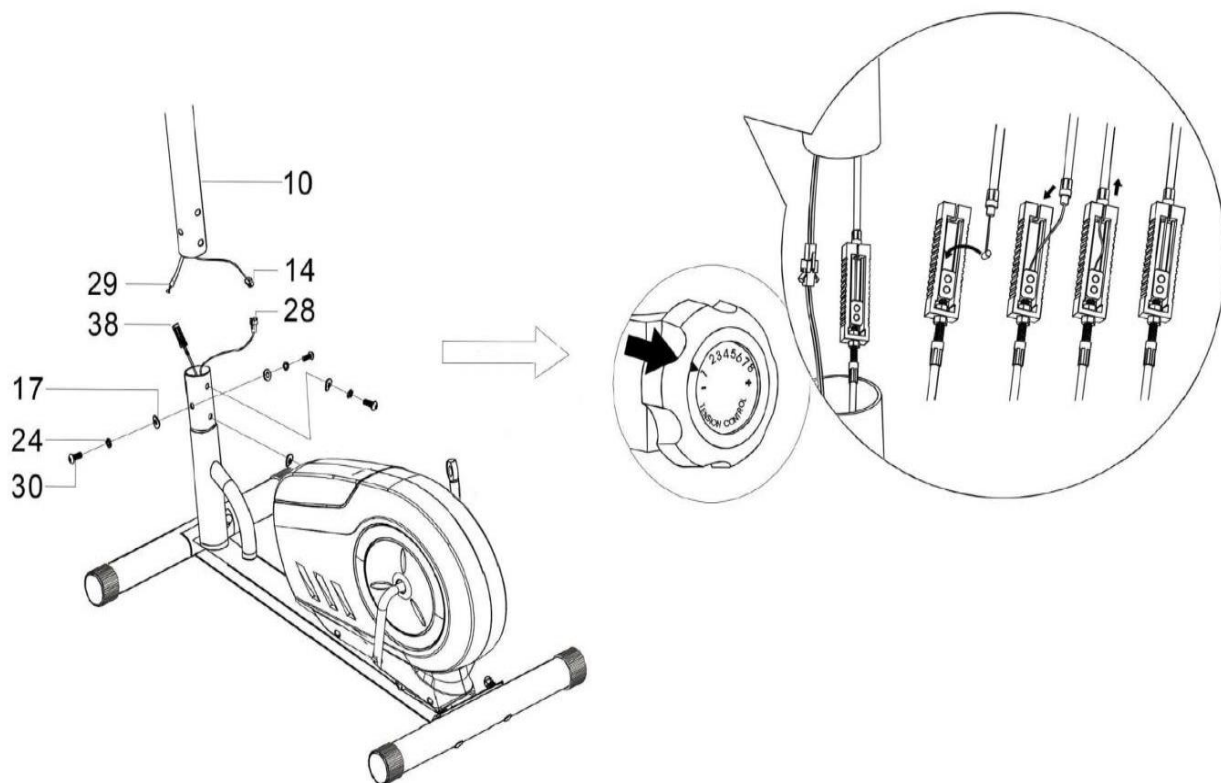
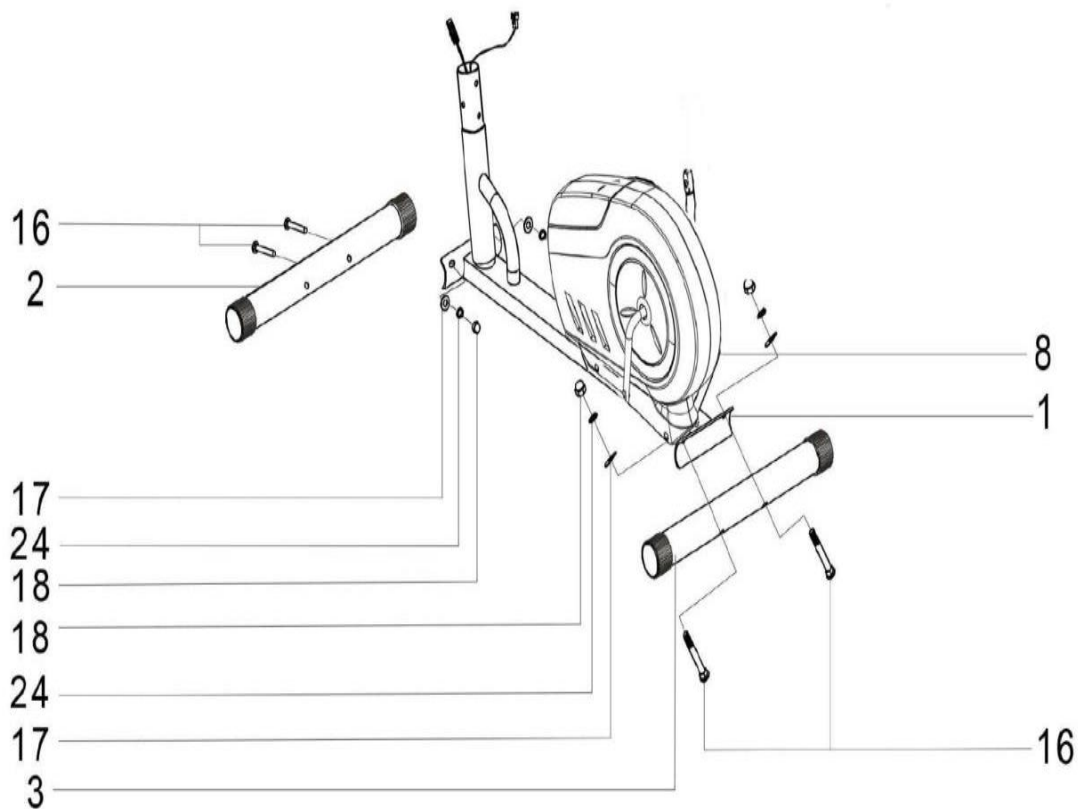
**No.37 Qty 4**



**No.35 Qty 4**

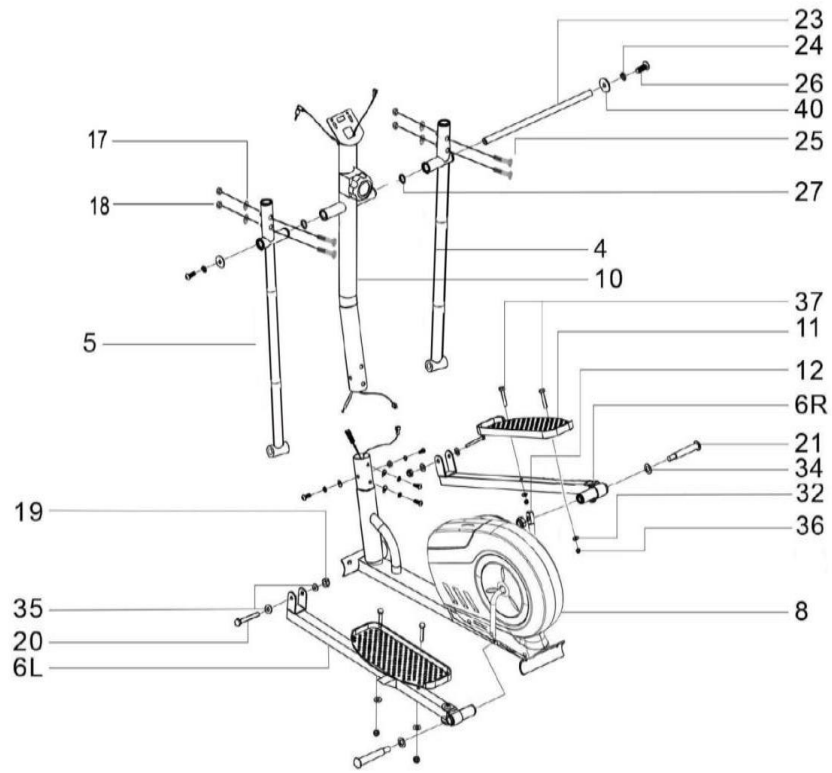


**No.34 Qty 2**



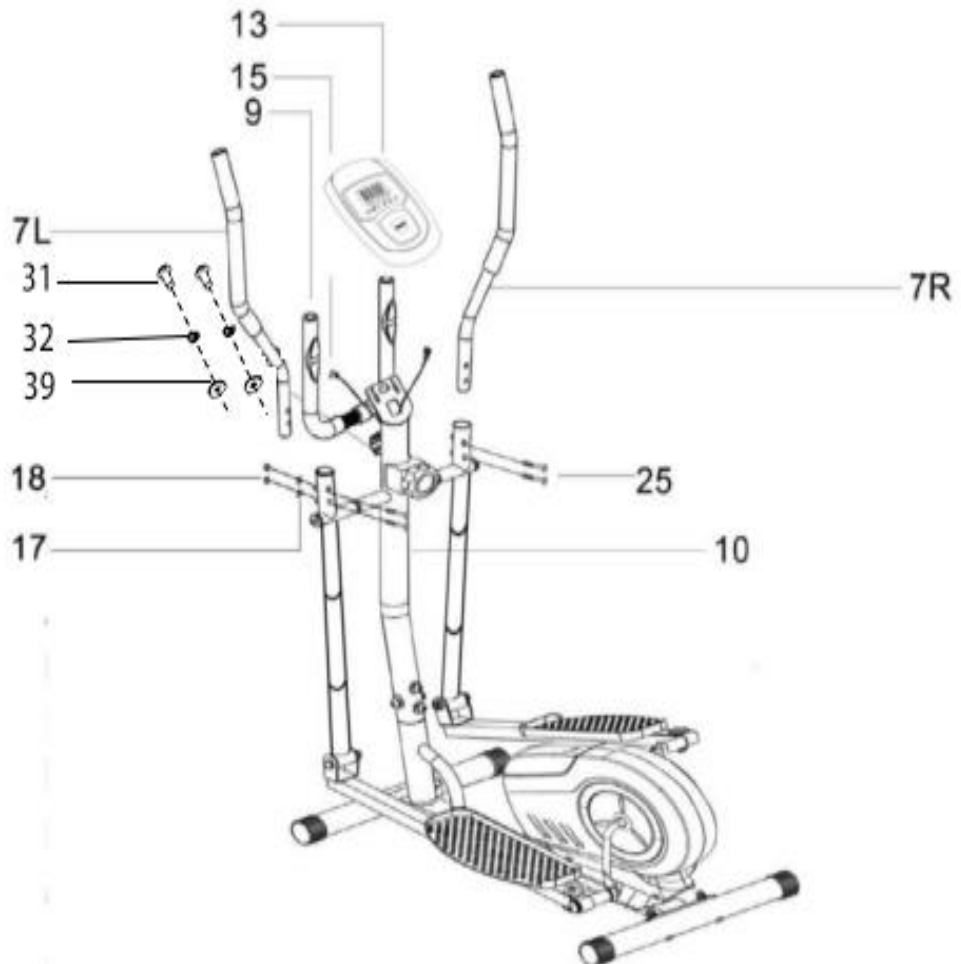
3

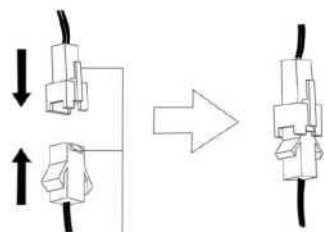
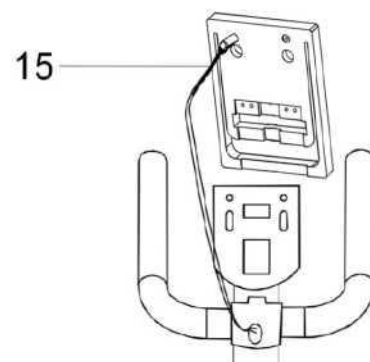
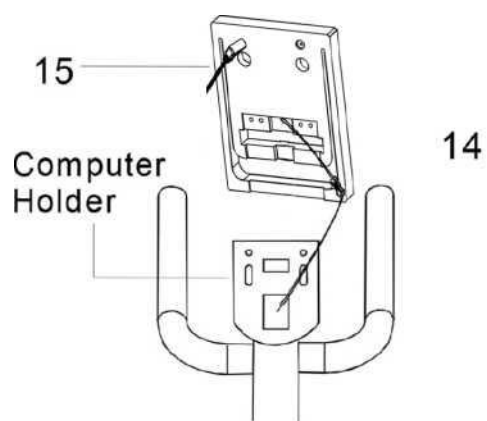
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



4

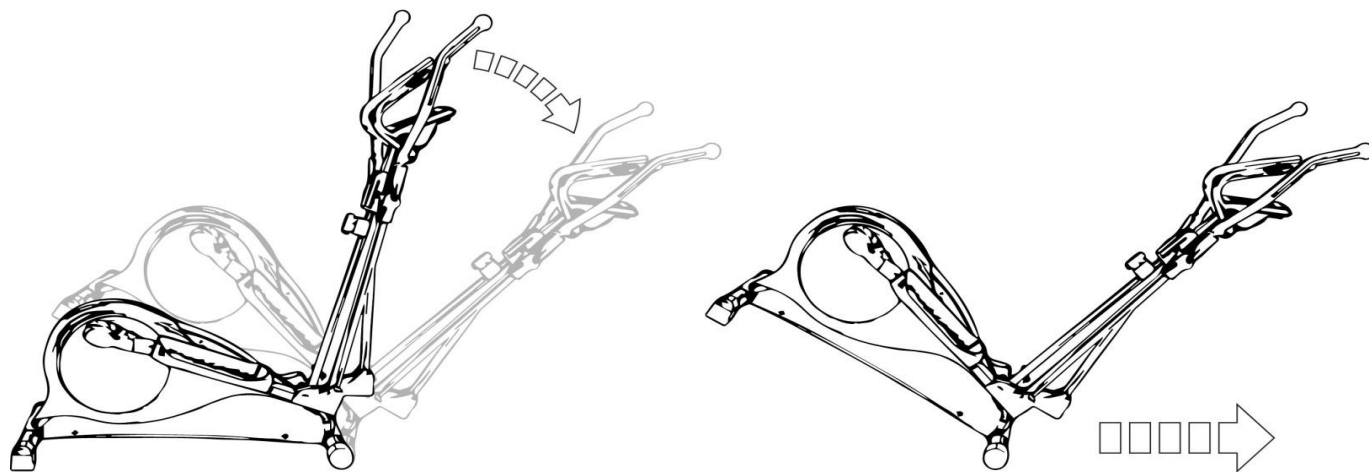
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



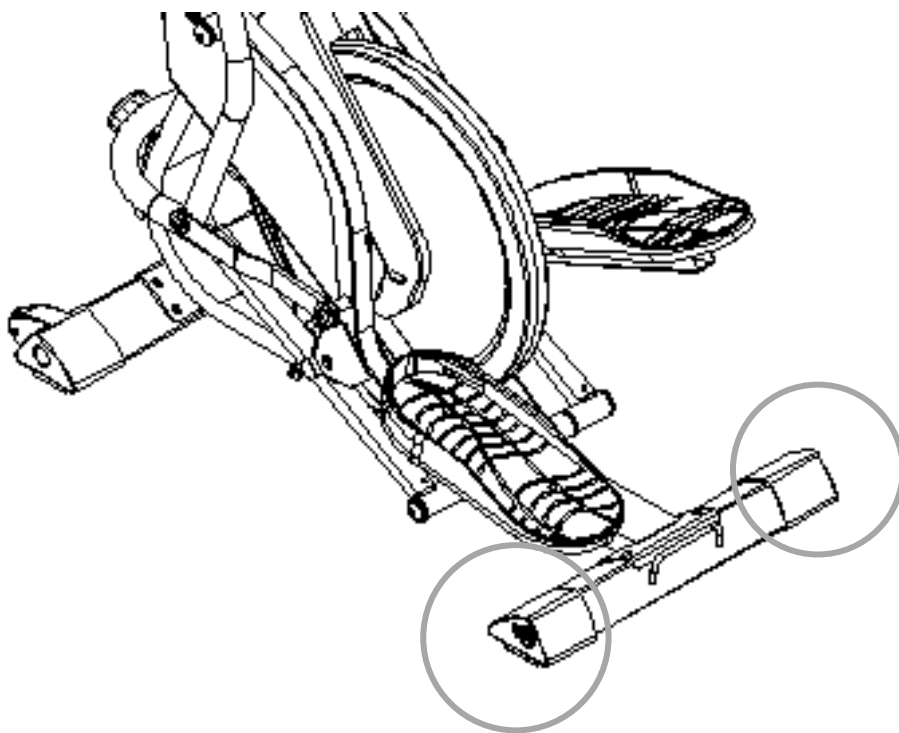


These two parts need to be in the same side when connect.

PRZENOSZENIE URZĄDZENIA | MOVING THE DEVICE | ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА |  
 PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ | PRENÁŠANIE ZARIADENIA | ĮRENGINIO PERKĖLIMAS Į KITĄ VIETĄ | IERĪCES PĀRVIETOŠANA |  
 TRANSPORT



POZIOMOWANIE URZĄDZENIA | LEVELLING | ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА | KALIBRACE ZAŘÍZENÍ |  
 VODOROVNÁ POLOHA ZARIADENIA | PRIETAISO HORIZONTALUMO NUSTATYMAS | IERĪCES HORIZONTĀLA NOVĪETOŠANA |  
 NIVELLIERUNG DES GERÄTES



- (PL) Záslepki tylnego stabilizatora
- (EN) Rear Stabilizer End Cap
- (RU) Заглушки заднего стабилизатора
- (CZ) Záslepky zadního stabilizátoru
- (SK) Záslepky zadného stabilizátora
- (LT) Užpakalinio stabilizatoriaus aklės
- (LV) Pakājējā stabilizatora tapas
- (DE) Endkappen am hinteren Stabilisator

**PL | ZESTAWIENIE CZĘŚCI**

| No. | Description              | QTY | No. | Description                           | QTY |
|-----|--------------------------|-----|-----|---------------------------------------|-----|
| 01  | Podstawa ramy głównej    | 1   | 20  | Zewnętrzna śruba imbusowa (M10*60)    | 2   |
| 02  | Podpora przednia         | 1   | 21  | Śruby pedałów (L&P)                   | 2   |
| 03  | Podpora tylnia           | 1   | 23  | Oś                                    | 1   |
| 04  | Dolna część ramienia (P) | 1   | 24  | Podkładka sprężynowa( Φ8)             | 14  |
| 05  | Dolna część ramienia (L) | 1   | 25  | Śruby do podpór (M8x40)               | 4   |
| 06R | Rura pedału              | 1   | 26  | Wewnętrzne śruby imbusowe (M8*20)     | 2   |
| 06L | Rura pedału              | 1   | 27  | Podkładka falowana                    | 2   |
| 07R | Górny uchwyt (P)         | 1   | 28  | Przewód dolnego czujnika              | 2   |
| 07L | Górny uchwyt (L)         | 1   | 29  | Górny przewód czujnika                | 1   |
| 08  | Pokrywa korby            | 1   | 30  | Wewnętrzne śruby imbusowe (M8x15)     | 4   |
| 09  | Kierownica               | 1   | 31  | Pokrętło                              | 1   |
| 10  | Podpora górna            | 1   | 32  | Podkładka ( Φ8)                       | 9   |
| 11  | Pedał (P+L)              | 2   | 33  | Ostonka plastikowa                    | 1   |
| 12  | Korba                    | 1   | 34  | Podkładka (( Φ17)                     | 2   |
| 13  | Wyświetlacz              | 1   | 35  | Podkładka ( Φ10)                      | 4   |
| 14  | Przewód górnego czujnika | 1   | 36  | Nakrętka (M8)                         | 4   |
| •15 | Przewód do pomiaru pulsu | 1   | 37  | Śruby imbusowe (M8x45)                | 4   |
| 16  | Śruby do podpór(M8x60)   | 4   | 38  | Dolny przewód czujnika z zamocowaniem | 1   |
| 17  | Podkładka falowana       | 12  | 39  | Tuleja                                | 1   |
| 18  | Wypukłe nakrętki (M8)    | 8   | 40  | Podkładka ( Φ8x Φ28x2)                | 2   |
| 19  | Nakrętka (M10)           | 2   |     | Śruby do podpór (M8x40)               |     |

**EN | LIST OF PARTS**

| No. | Description                    | QTY | No. | Description                   | QTY |
|-----|--------------------------------|-----|-----|-------------------------------|-----|
| 01  | Main Frame Base                | 1   | 20  | Outer Hex Bolt(M10*60)        | 2   |
| 02  | Front Stabilizer               | 1   | 21  | Pedal Bolts(L&R)              | 2   |
| 03  | Rear Stabilizer                | 1   | 23  | Axle                          | 1   |
| 04  | Lower Swing bar(R)             | 1   | 24  | Spring washer( Φ8)            | 14  |
| 05  | Lower Swing bar(L)             | 1   | 25  | Carriage Bolt (M8x40)         | 4   |
| 06R | Pedal Tube                     | 1   | 26  | Inner Hex Bolt(M8*20)         | 2   |
| 06L | Pedal Tube                     | 1   | 27  | Wave Washer                   | 2   |
| 07R | Upper Connecting Handle Bar(R) | 1   | 28  | Lower Sensor Wire             | 2   |
| 07L | Upper Connecting Handle Bar(L) | 1   | 29  | Upper Tension Cable           | 1   |
| 08  | Crank Cover                    | 1   | 30  | Inner Hex Bolt(M8x15)         | 4   |
| 09  | Fixed Handlebar                | 1   | 31  | Knob                          | 1   |
| 10  | Washer( Φ8)                    | 1   | 32  |                               | 9   |
| 11  | Pedal(L)(R)                    | 2   | 33  | Plastic Cover                 | 1   |
| 12  | Crank                          | 1   | 34  | Washer(( Φ17)                 | 2   |
| 13  | Computer                       | 1   | 35  | Washer( Φ10)                  | 4   |
| 14  | Upper Sensor Wire              | 1   | 36  | Nut(M8)                       | 4   |
| •15 | Hand Pulse Wire                | 1   | 37  | Outer Hex Bolt(M8x45)         | 4   |
| 16  | Carriage Bolt(M8x60)           | 4   | 38  | Lower tension Cable With Hook | 1   |
| 17  | Curved Washer                  | 12  | 39  | Bushing                       | 1   |
| 18  | Domed Nuts(M8)                 | 8   | 40  | Washer( Φ8x Φ28x2)            | 2   |
| 19  | Nut(M10)                       | 2   |     |                               |     |



**RU | ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ**

| No. | Description                   | QTY | No. | Description   | QTY |
|-----|-------------------------------|-----|-----|---|-----|
| 01  | База основной рамы            | 1   | 20  | Внешний винт с внутренним шестигранником (M10 * 60) | 2   |
| 02  | Передняя опора                | 1   | 21  | Винты для педалей (L & P)                           | 2   |
| 03  | Задняя опора                  | 1   | 23  | Ось   | 1   |
| 04  | Нижняя часть крыла (P)        | 1   | 24  | Пружинная шайба (Ф8)                                | 14  |
| 05  | Нижняя часть крыла (P)        | 1   | 25  | Болты для опор (M8x40)                              | 4   |
| 06R | Трубка педали                 | 1   | 26  | Внутренние шестигранные винты (M8 * 20)             | 2   |
| 06L | Трубка педали                 | 1   | 27  | Волнистая шайба                                     | 2   |
| 07R | Верхняя ручка (P)             | 1   | 28  | Провод нижнего датчика                              | 2   |
| 07L | Верхняя ручка (L)             | 1   | 29  | Провод верхний датчика                              | 1   |
| 08  | Крышка кривошипа              | 1   | 30  | Внутренние шестигранные винты (M8x15)               | 4   |
| 09  | Руль                          | 1   | 31  | Ручка   | 1   |
| 10  | Верхняя опора                 | 1   | 32  | Шайба (Ф8)  | 9   |
| 11  | Педаль (P + L)                | 2   | 33  | Пластиковый корпус                                  | 1   |
| 12  | Кривошип                      | 1   | 34  | Шайба ((Ф17)  | 2   |
| 13  | Дисплей                       | 1   | 35  | Шайба (Ф10)   | 4   |
| 14  | Кабель верхнего датчика       | 1   | 36  | Гайка (M8)  | 4   |
| *15 | Провод для измерения импульса | 1   | 37  | Винты шестигранные (M8x45)                          | 4   |
| 16  | Болты для опор (M8x60)        | 4   | 38  | Нижний кабель датчика с креплением                  | 1   |
| 17  | Волнистая шайба               | 12  | 39  | Втулка  | 1   |
| 18  | Выпуклые гайки (M8)           | 8   | 40  | Шайба (Ф8x Ф28x2)                                   | 2   |
| 19  | Гайка (M10)                   | 2   |     | Болты для опор (M8x40)                              |     |

**CZ | SEZNAM DÍLŮ**

| č.  | Popis                         | ks | č. | Popis                           | ks |
|-----|-------------------------------|----|----|---------------------------------|----|
| 01  | Základna hlavního rámu        | 1  | 20 | Vnější imbusový šroub (M10*60)  | 2  |
| 02  | Přední podpěra                | 1  | 21 | Šrouby pro pedály (L&P)         | 2  |
| 03  | Zadní podpěra                 | 1  | 23 | Hřídel                          | 1  |
| 04  | Spodní část ramene (P)        | 1  | 24 | Pérová podložka (Ф8)            | 14 |
| 05  | Spodní část ramene (L)        | 1  | 25 | Šrouby pro podpěry M8x40        | 4  |
| 06R | Pedálová trubka               | 1  | 26 | Vnitřní imbusové šrouby (M8*20) | 2  |
| 06L | Pedálová trubka               | 1  | 27 | Vlnitá podložka                 | 2  |
| 07R | Horní rukojeť (P)             | 1  | 28 | Spodní kabel čidla              | 2  |
| 07L | Horní rukojeť (L)             | 1  | 29 | Horní kabel čidla               | 1  |
| 08  | Kryt kliky                    | 1  | 30 | Vnitřní imbusové šrouby (M8x15) | 4  |
| 09  | Řídítka                       | 1  | 31 | Regulační kolečko               | 1  |
| 10  | Horní podpěra                 | 1  | 32 | Podložka (Ф8)                   | 9  |
| 11  | Pedál (P+L)                   | 2  | 33 | Plastový kryt                   | 1  |
| 12  | Klika                         | 1  | 34 | Podložka (Ф17)                  | 2  |
| 13  | Displej                       | 1  | 35 | Podložka (Ф10)                  | 4  |
| 14  | Horní kabel čidla             | 1  | 36 | Maticе (M8)                     | 4  |
| *15 | Kabel čidla pulsu             | 1  | 37 | Imbusové šrouby (M8x45)         | 4  |
| 16  | Šrouby pro podpěry M8*60      | 4  | 38 | Spodní kabel čidla s upevněním  | 1  |
| 17  | Vlnitá podložka               | 12 | 39 | Vložka                          | 1  |
| 18  | Maticе s půlkulatou hlavou M8 | 8  | 40 | Podložka (Ф8x Ф28x2)            | 2  |
| 19  | Maticе (M10)                  | 2  |    | Šrouby pro podpěry (M8x40)      |    |

## SK | ZOZNAM SÚČASTÍ

| č.  | Popis                          | ks | č. | Popis                              | ks |
|-----|--------------------------------|----|----|------------------------------------|----|
| 01  | Základňa hlavného rámu         | 1  | 20 | Vonkajší imbusová skrutka (M10*60) | 2  |
| 02  | Predná podpera                 | 1  | 21 | Skrutky pre pedále (L&P)           | 2  |
| 03  | Zadná podpera                  | 1  | 23 | Hriadeľ                            | 1  |
| 04  | Spodná časť ramena (P)         | 1  | 24 | Pérová podložka (Φ8)               | 14 |
| 05  | Spodná časť ramena (L)         | 1  | 25 | Skrutky pre podpery M8x40          | 4  |
| 06R | Pedálová rúrka                 | 1  | 26 | Vnútorne imbusové skrutky (M8*20)  | 2  |
| 06L | Pedálová rúrka                 | 1  | 27 | Vlnitá podložka                    | 2  |
| 07R | Horná rukoväť (P)              | 1  | 28 | Spodný kábel čidla                 | 2  |
| 07L | Horná rukoväť (L)              | 1  | 29 | Horný kábel čidla                  | 1  |
| 08  | Kryt kľučky                    | 1  | 30 | Vnútorne imbusové skrutky (M8x15)  | 4  |
| 09  | Riadidlá                       | 1  | 31 | Regulačné koliesko                 | 1  |
| 10  | Horná podpera                  | 1  | 32 | Podložka (Φ8)                      | 9  |
| 11  | Pedál (P+L)                    | 2  | 33 | Plastový kryt                      | 1  |
| 12  | Kľučka                         | 1  | 34 | Podložka (Φ17)                     | 2  |
| 13  | Displej                        | 1  | 35 | Podložka (Φ10)                     | 4  |
| 14  | Horný kábel čidla              | 1  | 36 | Matica (M8)                        | 4  |
| •15 | Kábel snímača pulzu            | 1  | 37 | Imbusové skrutky (M8x45)           | 4  |
| 16  | Skrutky pre podpery M8*60      | 4  | 38 | Spodný kábel snímača s upevnením   | 1  |
| 17  | Vlnitá podložka                | 12 | 39 | Vložka                             | 1  |
| 18  | Matica s pologuľatou hlavou M8 | 8  | 40 | Podložka (Φ8x Φ28x2)               | 2  |
| 19  | Matica (M10)                   | 2  |    | Skrutky pre podpery (M8x40)        |    |

## LT | KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

| Nr. | Description                | QTY | Nr. | Description                             | QTY |
|-----|----------------------------|-----|-----|---|-----|
| 01  | Pagrindinio rėmo pagrindas | 1   | 20  | Išorinis šešiabriaunis varžtas (M10*60) | 2   |
| 02  | Priekinė atrama            | 1   | 21  | Pedalų varžtai (K ir D)                 | 2   |
| 03  | Galinė padanga             | 1   | 23  | Ašis                                    | 1   |
| 04  | Apatinė strėlės dalis (D)  | 1   | 24  | Spyruoklinė poveržlė ( Φ8)              | 14  |
| 05  | Apatinė strėlės dalis (K)  | 1   | 25  | Atramų varžtai (M8x40)                  | 4   |
| 06R | Pedalo vamzdis             | 1   | 26  | Vidiniai šešiabriauniai varžtai (M8*20) | 2   |
| 06L | Pedalo vamzdis             | 1   | 27  | Banguota poveržlė                       | 2   |
| 07R | Viršutinis laikiklis (D)   | 1   | 28  | Apatinio jutiklio laidas                | 2   |
| 07L | Viršutinis laikiklis (K)   | 1   | 29  | Viršutinis jutiklio laidas              | 1   |
| 08  | Rankenos dangtis           | 1   | 30  | Vidiniai šešiabriauniai varžtai (M8x15) | 4   |
| 09  | Vairas                     | 1   | 31  | Pasukama rankena                        | 1   |
| 10  | Viršutinė atrama           | 1   | 32  | Poveržlė ( Φ8)                          | 9   |
| 11  | Pedalas (D+K)              | 2   | 33  | Plastiko dangtis                        | 1   |
| 12  | Rankena                    | 1   | 34  | Poveržlė (( Φ17)                        | 2   |
| 13  | Displėjus                  | 1   | 35  | Poveržlė (Φ10)                          | 4   |
| 14  | Viršutinio jutiklio laidas | 1   | 36  | Veržlė (M8)                             | 4   |
| •15 | Pulso matavimo laidas      | 1   | 37  | Šešiabriauniai varžtai (M8x45)          | 4   |
| 16  | Atramų varžtai (M8x60)     | 4   | 38  | Apatinis jutiklio laidas su tvirtinimu  | 1   |
| 17  | Banguota poveržlė          | 12  | 39  | Įvorė                                   | 1   |
| 18  | Išgaubtos veržlės (M8)     | 8   | 40  | Poveržlė ( Φ8x Φ28x2)                   | 2   |
| 19  | Veržlė (M10)               | 2   |     | Atramų varžtai (M8x40)                  |     |

**LV | SASTĀVDAĻU SARAKSTS**

| Nr. | Apraksts                   | Daudzums | Nr. | Apraksts                                | Daudzums |
|-----|----------------------------|----------|-----|---|----------|
| 01  | Galvenā rāmja pamats       | 1        | 20  | Ārējā seškanšu skrūve (M10 x 60)        | 2        |
| 02  | Priekšējais balsts         | 1        | 21  | Pedāļu skrūves (K un L)                 | 2        |
| 03  | Aizmugurējais balsts       | 1        | 23  | Ass                                     | 1        |
| 04  | Pleca apakšējā daļa (L)    | 1        | 24  | Atsperpaplāksne (Ø 8)                   | 14       |
| 05  | Pleca apakšējā daļa (K)    | 1        | 25  | Skrūves balstiem (M8 x 40)              | 4        |
| 06R | Pedāļa caurule             | 1        | 26  | Iekšējās seškanšu skrūves (M8 x 20)     | 2        |
| 06L | Pedāļa caurule             | 1        | 27  | Viļņotā paplāksne                       | 2        |
| 07R | Augšējais rokturis (L)     | 1        | 28  | Apakšējā sensora vads                   | 2        |
| 07L | Augšējais rokturis (K)     | 1        | 29  | Augšējais sensora vads                  | 1        |
| 08  | Kloķa vāks                 | 1        | 30  | Iekšējās seškanšu skrūves (M8 x 15)     | 4        |
| 09  | Stūre                      | 1        | 31  | Grozāmā poga                            | 1        |
| 10  | Augšējais balsts           | 1        | 32  | Paplāksne (Ø 8)                         | 9        |
| 11  | Pedālis (L + K)            | 2        | 33  | Plastmasas apvalks                      | 1        |
| 12  | Kloķis                     | 1        | 34  | Paplāksne (Ø 17)                        | 2        |
| 13  | Displejs                   | 1        | 35  | Paplāksne (Ø 10)                        | 4        |
| 14  | Augšējā sensora vads       | 1        | 36  | Uzgrieznis (M8)                         | 4        |
| •15 | Pulsa mērīšanas vads       | 1        | 37  | Seškanšu skrūves (M8 x 45)              | 4        |
| 16  | Skrūves balstiem (M8 x 60) | 4        | 38  | Apakšējais sensora vads ar stiprinājumu | 1        |
| 17  | Viļņotā paplāksne          | 12       | 39  | Uzmava                                  | 1        |
| 18  | Izliektie uzgriežņi (M8)   | 8        | 40  | Paplāksne (Ø 8 x Ø 28 x 2)              | 2        |
| 19  | Uzgrieznis (M10)           | 2        |     | Skrūves balstiem (M8 x 40)              |          |

**DE | ÜBERSICHT DER TEILE**

| Nr. | Beschreibung              | Menge | Nr. | Beschreibung                       | Menge |
|-----|---------------------------|-------|-----|------------------------------------|-------|
| 01  | Hauptrahmen               | 1     | 20  | Äußere Einsteckbolzen (M10*60)     | 2     |
| 02  | Vordere Stütze            | 1     | 21  | Pedalschrauben (L&R)               | 2     |
| 03  | Hintere Stütze            | 1     | 23  | Achse                              | 1     |
| 04  | Armhebel (R)              | 1     | 24  | Federscheibe ( Ø8)                 | 14    |
| 05  | Armhebel (L)              | 1     | 25  | Schlittenschraube (M8x40)          | 4     |
| 06R | Pedalrohr                 | 1     | 26  | Einsteckbolzen (M8*20)             | 2     |
| 06L | Pedalrohr                 | 1     | 27  | Riemenscheibe                      | 2     |
| 07R | Oberer Griff (R)          | 1     | 28  | Unterer Sensorkabel                | 2     |
| 07L | Oberer Griff (L)          | 1     | 29  | Oberer Widerstandskabel            | 1     |
| 08  | Kurbelabdeckung           | 1     | 30  | Einsteckbolzen (M8x15)             | 4     |
| 09  | Lenker                    | 1     | 31  | Widerstandskontrolle/-knopf        | 1     |
| 10  | obere Unterstützung       | 1     | 32  | Unterlegscheibe ( Ø8)              | 9     |
| 11  | Pedal(L)(R)               | 2     | 33  | Plastikabdeckung                   | 1     |
| 12  | Kurbel                    | 1     | 34  | Unterlegscheibe (( Ø17)            | 2     |
| 13  | Computer/Bildschirm       | 1     | 35  | Unterlegscheibe ( Ø10)             | 4     |
| 14  | Oberer Sensorkabel        | 1     | 36  | Kappe(M8)                          | 4     |
| •15 | Handpulsdraht             | 1     | 37  | äußere Einsteckbolzen (M8x45)      | 4     |
| 16  | Schlittenschraube (M8x60) | 4     | 38  | Unterer Widerstandskabel mit Haken | 1     |
| 17  | Gebogene Unterscheibe     | 12    | 39  | Buchse                             | 1     |
| 18  | Gewölbte Kappen (M8)      | 8     | 40  | Unterlegscheibe ( Ø8x Ø28x2)       | 2     |
| 19  | Kappe (M10)               | 2     |     |                                    |       |

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

## TRENAŻER ELIPTYCZNY – SPECYFIKACJA

### DANE TECHNICZNE

Waga netto – 25 kg, Koło zamachowe – 5 kg  
Rozmiar po rozłożeniu – 116.5 x 50 x 161 cm

Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg  
Urządzenie służy do treningu całego ciała

### UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformować o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
- Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
- Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
- Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
- Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
- Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów
- Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
- Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
- Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakiegokolwiek ich element.

Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

**OSTRZEŻENIE.** Systemy monitorowania tętna mogą być niedokładne. Nadmiar ćwiczeń może doprowadzić do poważnych obrażeń lub śmierci. Jeśli czujesz się słabo, natychmiast przerwij ćwiczenia. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu

## MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

### ZESTAWIENIE CZĘŚCI WYMAGAJĄCYCH MONTAŻU (SCHEMAT – STR. 1)

Pełne zestawienie części – str. 2

### MONTAŻ

#### Przygotowanie do montażu

1. Przed montażem upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca
2. Użyj zaprezentowanych narzędzi do montażu
3. Przed montażem sprawdź czy w pudełku znajdują się wszystkie części.

Zaleca się, aby produkt był montowany przez co najmniej dwie osoby, aby uniknąć ewentualnego zranienia

### INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 3-5)

**KROK 1.** Przymocuj tylną podporę (3) do ramy (1) za pomocą dwóch śrub (16), dwóch podkładek falistych (17) i dwóch podkładek sprężystych (24) oraz dwóch wypukłych nakrętek (18); zamocuj dwie śruby zamkowe, a następnie dokręć nakrętki kopułkowe. Przednią podporę (2) instaluje się w taki sam sposób jak tylną podporę (3).

#### KROK 2:

Podczas gdy druga osoba trzyma kolumnę (2) blisko ramy (1), ustaw opór do wartości maksymalnej (poziom 8), połącz górny przewód czujnika (14) z dolnym przewodem czujnika (28). Następnie połącz górny kabel oporu (29) z dolnym kablem oporu z hakiem (38) w następujący sposób: Patrz rysunek A. Pociągnij w górę metalowy wspornik (A) na dolnym kablu oporu

z haczykiem (38) i włóż końcówkę górnego kabla oporu (29) do zacisku na metalowym wsporniku. Patrz rysunek B. Mocno pociągnij górny kabel oporu (29) do góry i wsuń go na górę metalowego wspornika (A). Patrz rysunek C. Za pomocą szczypców ściśnij zęby na górnym końcu metalowego wspornika (A) włóż jednocześnie nadmiar drutu i kabla do ramy (Uwaga: Unikaj przytrzaśnięcia przewodów i kabli).

#### KROK 3:

Przymocuj prawy wspornik pedału (06P) i lewy wspornik (06L) do korby (12), używając dwóch zestawów śrub (21) (L&P) podkładek (34) i nakrętek (36). Dokręć mocno kluczem imbusowym. Przymocuj prawy wspornik pedału (06P) i lewy (06L) do drążków wahadłowych (4 i 5) za pomocą

dwóch zestawów śrub (20), nakrętek (19) i 4 sztuk podkładek (35). Dokręć mocno kluczem krzyżowym. Jeśli śruba (20) nie można wkręcić do otworu w prawym wsporniku pedału (06P) i lewym wsporniku pedału (06L), należy wyregulować otwory korbą (12). Przymocuj pedały (L&P) (11) na wspornikach pedałów (L&P) (6P i 6L) za pomocą czterech zewnętrznych śrub sześciokątnych (37), podkładek (32) i nakrętek (36). Aby je zamocować użyj klucza.

#### **KROK 4:**

Połącz drążek wahadłowy (P & L) (4 i 5) z osią (23) za pomocą dwóch zestawów śrub (26), podkładki sprężystej (24), podkładki (40) i podkładki falistej (27).

Przymocuj dolny drążek wahadłowy (4 i 5) (L&R) do górnego drążka łączącego się z kierownicą (7) (L&R)

za pomocą czterech śrub zamkowych (25), czterech falistych podkładek (17), czterech nakrętek wypukłych (18).

#### **Poziomowanie i przenoszenie urządzenia**

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Należy wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł stabilizatora

#### **Regulacja oporu**

Funkcja regulacji natężenia pozwala na zmianę oporu na pedałach. Wysoki opór wymaga większego wysiłku przy pedałowaniu, a niski zmniejsza go. Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na kolumnie

Przymocuj zmontowaną już kierownicę (9) do górnego wspornika (10) za pomocą dwóch śrub (31), dwóch dzielonych podkładek (32) i dwóch falistych podkładek (39); wkręć mocno dwie śruby.

UWAGA: Unikaj przytrzaśnięcia drutu.

#### **KROK 5:**

Włóż do komputera 1 lub 2 baterie 1,5V „AAA”. Następnie zobacz czy wyświetlacz LCD na komputerze działa. Użyj klucza krzyżowego do demontażu 2 sztuk śrub i podkładek z ramy komputera. Połącz przewód czujnika (sensor) (14) z ramy komputera z przewodem czujnika (14) z komputera. Wsuń komputer do ramy komputera (15). Użyj klucza krzyżowego do zamocowania komputera za pomocą 2 sztuk wcześniej zdemontowanych śrub i podkładek. Połącz 2 przewody pomiaru pulsu (15) z tyłu górnej podpory (10) z 2 przewodami z komputera

Aby przenieść urządzenie ostrożnie unieś trenażer na przednie rolki transportowe (Rysunek– str.46) i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

#### **KONSERWACJA**

- Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokręta są dokręcone.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuń ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić siodełko. Licznik należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
- Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone, w szczególności górny przewód z licznikiem. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy przewód zasilacza lub wtyczka nie jest uszkodzony.

kierownicy. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku liczby „1”, aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku liczby „8”.

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu

- W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.

UWAGA: Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie, zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego. Zaleca się okresowe sprawdzanie przewodu elektrycznego i wtyczki. Nigdy nie ciągnij za kabel. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane. Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY.

## **INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA**

#### **ZASILANIE**

Baterie: 1.5v AAA (2 szt). nie dołączone do urządzenia.

#### **Instalacja baterii:**

1. Umieść baterie z tyłu licznika.
2. Upewnij się, że baterie są prawidłowo umieszczone.
3. Jeśli wyświetlacz jest nieczytelny lub widoczne są tylko częściowe segmenty, wyjmij baterie i włóż je ponownie.
4. Po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną wyzerowane.

#### **LICZNIK**

##### **Pierwsze uruchomienie**

Przed pierwszym uruchomieniem należy upewnić się, że wszystkie kable zostały odpowiednio podłączone, a baterie prawidłowo zamontowane. Wyświetlacz włączy się po naciśnięciu przycisku lub w momencie, gdy zaczniesz pedałować.

##### **Resetowanie**

W celu wyzerowania wszystkich wartości proszę przytrzymać przycisk przez trzy sekundy. Uwaga: Wartości wyzerują się również w przypadku wyjęcia baterii z licznika.

##### **Automatyczne włączanie/wyłączanie (auto on/off)**

Wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli zaczniesz ruszać pedałami, lub naciśniesz dowolny klawisz.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestasz treningu na dłużej niż 4 minuty. Wszystkie wyniki zostaną zachowane.

##### **BŁĄD URZĄDZENIA**

Jeżeli licznik nie wskazuje pomiarów, sprawdź czy przewody zostały odpowiednio połączone oraz czy nie należy wymienić baterii.

## PRZYSICKI

**MODE** wybór funkcji licznika

**SET** ustawianie czasu, dystansu, liczby kalorii oraz pulsu, gdy licznik nie znajduje się w trybie SCAN

## FUNKCJE

**TIME(TMR):** zlicza czas ćwiczeń aktualnej sesji treningowej.

**SPEED(SPD):** wyświetla aktualną prędkość.

**DISTANCE(DST):** zlicza dystans pokonany w trakcie aktualnej sesji treningowej.

**TOTAL DISTANCE(ODO):** zlicza całkowity dystans przebyty od momentu zainstalowania baterii licznika

**CALORIES(CAL):** zlicza liczbę kalorii spalonych w trakcie aktualnej sesji treningowej.

**SCAN** - na monitorze będą naprzemiennie wyświetlane efekty treningu: czas, prędkość, dystans, liczba spalonych kalorii, oraz wartość pulsu.

**RESET** zerowanie czasu, dystansu, liczby kalorii oraz pulsu. Aby wyzerować wartości należy przycisnąć przycisk przez 3 sekundy

Każdy parameter wyświetlany będzie przez 6 sekund. Wciśnij przycisk MODE podczas prezentacji danej funkcji aby zatrzymać ją na wyświetlaczu (funkcja SCAN zostanie wyłączona).

**PULSE RATE (♥):** wyświetla aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy położyć obie dłonie na sensorach wbudowanych w kierownicę. Pomiar pojawi się na ekranie po ok. 4 sekundach. Aby sprawdzić czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać dłonie na sensorach podczas całej sesji treningowej. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych

## ZAKRES POMIARU

TIMER - CZAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - PRĘDKOŚĆ 0.0-999.9 KM/H (km/godz.)

DISTANCE – DYSTANS 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIE 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (ilość uderzeń/min) (BPM)

## UŻYTKOWANIE I TRENING

### Pozycja



Stać na pedałach, dłońmi chwycić uchwyty. Ćwicząc wykonując ruchy naprzemiennie nogami i rękami. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy (rysunek). Ćwiczenia na orbitreku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze. Urządzenie służy do treningu całego ciała

### Rzeźbienie mięśni

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu.

Należy trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

### Utrata wagi

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu kondycyjnym. Obliczanie wydajności treningu jest oparte na szybkości rotacji i momencie obrotowym.

## INSTRUKCJA TRENINGU

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

### Faza rozgrzewki

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej.

Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 10-15 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakiegokolwiek ból należy natychmiast przestać. Każde ćwiczenie powtórz parę razy.

### Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym,

żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rower nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa. System hamowania jest nieregulowany. Układ hamujący niezależny od prędkości.

### Dotyczy licznika



Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji. Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

NOTES Please keep this operation manual for future use. This exercise machine is intended for home use only.

## EQUIPMENT SPECIFICATION

### TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 25 kg, Flywheel – 5 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 116.5 x 50 x 161 cm

Maximum weight of the user – 120 kg

The equipment is designed for full body exercise

### SAFETY REMARKS

- Prior to the assembly of the device and training, read carefully this instruction manual. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used appropriately, in a manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible hazards and precautions.
  - Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical conditions that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an inappropriate use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that would have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
  - Pay attention to your body signals. Inappropriate or excessive training may have a negative influence on your health. Immediately stop exercising if any of the following symptoms occurs: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occurs, contact your doctor immediately and give up training until then.
  - Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
  - The device should be placed on a straight, stable and tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 2 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitted. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
  - An appropriate safety level of this device may be guaranteed only if it is subject to regular service and inspection.
  - The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced. You must not use a damaged device.
  - During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even make movement impossible. It is also advised to exercise in appropriate sport shoes. At the beginning, set a slow pace. During exercises, hold handgrips and do not leave the saddle.
  - The bicycle is intended for home use. Maximum allowed user's body weight amounts to 120 kg.
  - Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
  - The equipment was counted among class H and C and is intended for home use exclusively. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
  - While assembling the device, strictly follow the enclosed instruction and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
  - It is advised against leaving control devices, which could restrict movement, in such a position that any of the elements sticks out.
- Warning: prior to starting a training on this device, read the instruction manual carefully. we do not hold responsibility for injuries or damages to objects caused by an inappropriate use of this product. Body injuries may happen due to an inappropriate or too intensive training
- WARNING!** Heart rate monitoring system May be inaccurate. Over exercising May result In serious injury Or death.. If you feel faint stop exercising immediately. Health injury may result from the incorrect or too intensive training.

## ASSEMBLY, SETUP AND MAINTENANCE

### PARTS OF THE TRAINER THAT REQUIRE INSTALLATION (DIAGRAM – P. 1), FULL LIST OF PARTS P. 7-10

#### PREPARATIONS

1. Before assembly make sure there is enough space.
2. Use the recommended tools.
3. Before assembly check if there are all the parts in the box.

It is recommended that product should be assembled by at least two people to avoid injuries.

#### ASSEMBLY INSTRUCTIONS (Drawings – p. 3-5)

**STEP1:** Attach the Rear Stabilizer (3) to the Frame (1) with two Carriage Bolts (16), two Curved Washers (17), and two Spring Washer(24), and two Domed Nuts(18); start both Carriage Bolts, and then tighten the Domed Nuts. The front Stabilizer (2) is installed in the same way as the Rear Stabilizer (3).

**STEP2:** While a second person holds the Upright (2) near the Frame (1), turn the tension to the maximum section (level-8), connect the Upright Sensor Wire (14) to the Lower Sensor Wire (28). Next, connect the Upper Tension Cable (29) to the Lower Tension Cable With Hook (38) in the following way: See drawing A. Pull upward on the metal bracket (A) on the Lower Tension Cable With Hook (38), and insert the tip of the Upper Tension Cable (29) into the wire clip inside the metal bracket. See drawing B. Firmly pull the Upper Tension Cable (29) upward and slide it into the top

of the metal bracket (A). See drawing C. Using pliers, squeeze the prongs on the upper end of the metal bracket (A) together. Insert the excess wire and cable into the Frame (1). Tip: Avoid pinching the wires and the cables. Slide the Front Stabilizer (2) onto the Frame (1). Attach the Front Stabilizer (2) with four Curved Washer (17), four Spring Washers (24), and four Inner Hex Bolt (30); start all the Screws, but do not fully tighten them yet.

#### STEP3:

Attach the right pedal tube (06R) and left tube (06L) to the crank (12), using two sets of pedal bolts (21) (L&R) washers(34) and Nuts (36). Please use Allen Wrench to make it very tight.

Attach the right pedal tube (06R) and left tube (06L) to the swing bar (4 & 5) using two sets of bolts (20), nuts (19) and 4pcs of washers (35). Please

use cross wrench to make them very tight. If the bolts (20) cannot be threaded to the hole on the right pedal tube (06R) and left tube (06L), please adjust the crank angle. Fix pedals(L&R)(11) on the pedal tube (L&R) (6R&6L) using four outer hex bolts washers(32) and nuts (36). Please use wrench to fix them.

**STEP 4:**

Connect swing bar (R & L) (4&5) to axle (23) and two sets of bolts (26), spring washer (24), washers (40) and wave washers (27).Please use allen wrench to fix them.

Attach lower swing bar (4&5) (L&R) to the upper connecting handle bar (7) (L&R) using four Carriage Bolt(25),four Curved Washer (17),four Domed Nuts (18).

Attach the Fixed Handlebar (9) to the Upper Support (10) with two Screws (31), two Split Washers (32), and two Curved Washers (39); start both Screws, and then tighten them.Tip: Avoid pinching the wire.

**STEP 5:**

Put 1pc or 2pcs of 1.5“AAA”size batteries into the computer. Then see the computer display numbers on LCD or not. Use cross wrench to demount 2pcs of bolts and washers from the computer. Link the sensor wire (14) from the computer holder to the sensor wire (14) from the computer together. Slide the computer into the computer’s(15) holder. Use cross wrench to fasten computer with2pcs of demounted bolts and washers. Link the 2pcs of handpulse wires (15)from the back of the upper support (10) to the 2pcs of handpulse wires from the computer together.

**Levelling, moving the device**

Before you start exercising, it is recommended to verify whether the bike is positioned correctly. Level the equipment with the knobs of the front

stabilizer. To transport the device, raise it carefully on its front wheels (Figure – p. 46) and move to another place, holding it on both sides.

**Resistance adjustment**

The Resistance adjustment function allows to change resistance on the pedals. High resistance requires larger effort while pedalling, whereas the low one decreases the effort. Force of resistance is regulated by a knob placed on the handlebar post. In order to decrease resistance, adjustment

knob should be turned towards the “1” number whereas so as to increase resistance, the knob should be turned towards the “8” number.

In order to achieve a satisfying effect, resistance level should be set during a training.

**MAINTENANCE**

- Prior to each use of the bicycle, make sure that all the bolts, nuts and knobs are tightly fitting.
- Aggressive cleaning products must not be used to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Clean sweat traces since acidic pH may damage the upholstery.
- The device should be kept in a dry place in order to protect it against dampness and corrosion.
- Should the computer work incorrectly, make sure that all the cables are connected appropriately, especially the upper cable with the computer. If the computer still does not work, make sure that batteries have been put in appropriately and that they are not worn-out. If the readout on the display screen is not legible or some elements are invisible, replace

batteries immediately.

- In case of no resistance adjustment, make sure that the upper sensor cable is well connected with the lower cable.

**CAUTION:** Due to the protection of the natural environment, worn-out batteries, power adapters, motors etc. should not be disposed with household wastes. Worn-out batteries, power adapters, motors etc. should be taken to a point that will utilise them in agreement with the enforceable law on environmental protection. It is recommended to check the power cord and the plug periodically. Never pull the cord. In case of damage, the device should not be used. Never repair the device on your own. Repairs should be made by a qualified SPOKEY’s company employee.

**HOW TO OPERATE THE BIKE METER**

**POWER SUPPLY**

Batteries: 1.5V AAA (2 pieces), not supplied with the device

**Inserting batteries**

1. Insert batteries at the back of the counter.
2. Make sure that the batteries are correctly positioned.
3. If the display is unreadable or only some segments are visible, remove

the batteries and re-insert them.

4. After removing the batteries, all function values will be reset.

**COUNTER**

**First start-up**

Before the first start-up, make sure that all the cables have been connected correctly and that the batteries have been inserted correctly.

The display will turn on once you press the button or when you start pedaling.

**Auto on-off**

After 4 minutes, the meter enters the energy saving mode. All settings and data are kept until restarting the meter.

In case the screen does not start, disconnect power supply and wait for 15 seconds.

**Device error**

If an incorrect reading appears on the counter, remove the batteries and reinsert them.

**Buttons**

**MODE** selecting the counter functions

**SET** setting time, distance, calories, and pulse, when the counter is not in the SCAN mode.

**RESET** resetting time, distance, calories, and pulse. To reset the values, press the button for 3 seconds.



## Functions

**TIME(TMR):** counts the time of the current training session.

**SPEED(SPD):** displays the current speed.

**DISTANCE(DST):** counts the distance of the current training session.

**CALORIES(CAL):** counts the calories burnt during the current training session.

**TOTAL DISTANCE(ODO):** counts total distance covered starting from the counter battery assembly

**PULSE RATE (♥):** displays the current pulse level during training. For a proper measurement place both hands on the sensors incorporated in the handlebar. The measurement will show up on the screen after about 4

seconds. To check if the pulse is stable, keep both hands on the sensors during the whole training session. Note: The data shown is general and is given in order to compare different training sessions. It should not be used for medical purposes.

**SCAN:** the training effects will be alternately displayed on the monitor: time, speed, distance, number of calories burned, and heart rate. Each parameter will be displayed for 6 seconds. Press the MODE button during the presentation of a given function to stop it on the display (the SCAN function will be deactivated).

## MEASUREMENT RANGE

TIMER - 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - 0.0-999.9 KM/H (km/hour)

DISTANCE -0.0-999.9 KM

CALORIES - 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE -40-240 BEATS/MIN (BPM)

## USAGE AND TRAINING

### Your body position



Place your feet on the pedals and grasp the handles with your hands. Exercise by moving your feet and hands alternately. You should have your back straight while exercising.

Exercising on a fitness trainer is a great alternative to exercises performed on a traditional trainer.

### Shaping your muscles

To shape your muscles during exercises, you should increase the resistance substantially. This will bring about the increased muscle tension and it may mean that you will not be able to train for as long as you want. If you would also like to exercise your fitness, you should change your

training programme. You should exercise practising the following stages: warm-up stage, proper training stage and relaxation stage. However, at the end of your training, you should increase the resistance, so that you can enhance the workout of your leg muscles. You should also reduce your speed, so that the pulse remains at the indicated level.

### Weight loss

An important factor here is the effort you put into your exercises. The longer and harder you train, the more calories you will burn. It will be a success to obtain the same efficiency as for fitness training.

Intensive training, which helps you to lose your weight, should be carried out more frequently, for at least approx.: 45-50 minutes

## TRAINING MANUAL

Adherence to the following TRAINING CYCLE will bring many benefits to your health, such as physical fitness, muscle development and weight loss - in conjunction with the calorie intake control.

### Warm-up stage

This step guarantees a proper flow of blood through the body systems, as well as it ensures the correct work of your muscles. Warming up reduces the risk of contraction and muscle damage. It is recommended to do a few stretching exercises as set out in the figures set out below. Each position

should be maintained for about 10-15 seconds. Do not strain or pull muscles during your exercises. If you happen to experience any pain, you should stop immediately.

Repeat every exercise several times.

### Training stage, relaxation, manner of finishing training session and braking

This stage requires your effort. In time, with regular training, your leg muscles become more flexible. You should exercise at your own pace, but it is important to constantly keep the same speed.

Relaxation allows you to restore a normal heartbeat and "cool down" your muscles. This stage is a repetition of the warm-up and it should be

continued for about 5 minutes. Please repeat the stretching exercises, remembering not to strain your muscles. It is recommended to train at least three times a week. In order to stop the exerciser, stop pedalling. The bicycle is not equipped with a blocking system and a safety brake. Braking system is not adjustable and independent of speed.

### Refers to the meter



The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

**ВНИМАНИЕ** Сохраните, пожалуйста, данную инструкцию для дальнейшего использования.  
Изделия предназначены для использования в домашних условиях.

## СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 25 кг, Маховое колесо – 5 кг  
Размер после сборки – 116.5 x 50 x 161 см

Максимальный вес тренирующегося - 120 кг  
Тренажер для тренировки всего тела

### ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может гарантироваться лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
  - Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом также может уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
  - Прислушивайтесь к сигналам Вашего тела. Несоответствующее или чрезмерно тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком короткое дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно свяжитесь со своим врачом и до этого момента прекратите любые упражнения.
  - Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
  - Снаряд следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метра свободного пространства.
  - Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
  - Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.
  - Устройство всегда следует использовать согласно его назначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
  - Во время тренировок следует одевать соответствующий спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения. Также рекомендуется заниматься в соответствующей спортивной обуви. В начале упражнений темп должен быть спокойным. Во время тренировки следует держаться за ручки и не сходить с сиденья.
  - Продукт предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 120 кг.
  - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
  - Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
  - В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
  - Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю.
- Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство. Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения. Предостережение. Системы наблюдения пульса могут быть неточными. Слишком большое число тренировок, может привести к серьезным контузиям и смерти. Если вы чувствуете себя плохо, прервите упражнения немедленно. Травмы и ухудшение здоровья может быть вызвано неправильным или чрезмерным напряжением организма

## СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

### ЧАСТИ ТРЕНАЖОРА ТРЕБУЮЩИЕ МОНТАЖА (СХЕМА – С. 1), ПОЛНЫЙ СПИСОК ЧАСТЕЙ С. 7-10

#### ПОДГОТОВКА

1. Прежде чем приступите к сборке, убедитесь, что располагаете достаточным местом.
2. Используйте указанные инструменты для сборки.

3. Перед началом сборки проверьте, все ли детали находятся в коробке.  
Рекомендуется выполнять сборку силами двух и более людей во избежание травм.

#### ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (Рисунки – с. 3-5)

- ШАГ 1.**  
Прикрепите заднюю опору (3) к раме (1) с помощью двух винтов (16), двух гофрированных шайб (17) и двух пружинных шайб (24) и двух выпуклых гаек (18); закрепите два стопорных винта, а затем затяните гайки. Передняя опора (2) устанавливается так же, как задняя опора (3).
- ШАГ 2:**  
Когда другой человек удерживает колонку (2) рядом с рамой (1), установите максимальное значение сопротивления (уровень 8), подключите верхний провод датчика (14) к нижнему проводу датчика (28). Затем соедините верхний резистивный кабель (29) с нижним резистивным кабелем с крючком (38) следующим образом: См. Рисунок А. Потяните металлический кронштейн (А) на нижнем резистивном кабеле с помощью крючка (38) и вставьте конец верхнего резистивного кабеля (29) в зажим на металлическом кронштейне. См. Рисунок В. Сильно потяните верхний резистивный кабель (29) и сдвиньте его к верхней части металлического кронштейна (А). См. Рисунок С. С помощью плоскогубцев сожмите зубья на верхнем конце

металлического кронштейна (А) и одновременно вставьте лишний провод и кабель в раму (Примечание: Избегайте заземления проводов и кабелей).

### ШАГ 3:

Прикрепите правый кронштейн педали (06P) и левый кронштейн (06L) к рукоятке (12) с помощью двух комплектов болтов (21) (L & P), шайб (34) и гаек (36). Сильно затяните шестигранным ключом. Прикрепите правый кронштейн педали (06P) и левый (06L) к тяге челнока (4 и 5) с помощью двух комплектов винтов (20), гаек (19) и 4 шайб (35). Сильно затяните крестовым ключом. Если винты (20) нельзя вкрутить в отверстие в правом кронштейне педали (06P) и левом кронштейне педали (06L), отрегулируйте отверстия с помощью кривошипа (12). Закрепите педали (L & P) (11) на опорах педалей (L & P) (6P и 6L), используя четыре внешних болта с шестигранной головкой (37), шайбы (32) и гайки (36). Чтобы прикрепить их, используйте ключ.

### ШАГ 4

Подсоедините поворотную штангу (P & L) (4 и 5) к оси (23) с помощью двух комплектов винтов (26), пружинных шайб (24), шайб (40) и гофрированных шайб (27).

Прикрепите нижний маятниковый шток (4 и 5) (L & R) к верхнему звену, соединяющемуся с рулевым колесом (7) (L & R)

с помощью четырех стопорных винтов (25), четырех гофрированных шайб (17), четырех выпуклых гаек (18).

Присоедините уже установленное рулевое колесо (9) к верхнему кронштейну (10) с помощью двух винтов (31), двух разрезных шайб (32) и двух гофрированных шайб (39); крепко вкрутите два винта.

ВНИМАНИЕ: Избегайте заземления провода.

### ШАГ 5.

Вставьте 2 1,5 "AAA" батареи в компьютер. Затем посмотрите, работает ли ЖК-дисплей на компьютере. С помощью гаечного ключа отсоедините 2 винта и шайбы от корпуса компьютера. Подсоедините кабель датчика (датчик) (14) от корпуса компьютера к кабелю датчика (14) от компьютера. Вставьте компьютер в корпус компьютера (15). С помощью крестообразного ключа закрепите компьютер с помощью 2 ранее снятых винтов и шайб. Подсоедините 2 провода измерения пульса (15) к задней части верхней опоры (10) с 2 проводами от компьютера

## Горизонтальное размещение, Перенос устройства, (рисунок – с.11)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства.

Выверните тренажер с помощью ручек переднего стабилизатора.

Чтобы переместить тренажер, осторожно приподнимите его на задние транспортировочные ролики и, придерживая его с обеих сторон, переместите в выбранное место.

## Регуляция силы

Функция регуляции силы позволяет изменять сопротивление на педалях. Высокое сопротивление требует большего усилия, низкое – меньшего. Силу сопротивления можно регулировать с помощью рукоятки на колонне руля. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку в направлении

«1», чтобы увеличить – в направлении «8».

Для достижения удовлетворительного результата силу необходимо определять во время тренировки.

## КОНСЕРВАЦИЯ

- Перед каждым применением велосипеда убедитесь, что все винты, гайки и ручки закреплены.
- Для чистки устройства не применяйте агрессивные чистящие средства. Используйте мягкую, влажную тряпочку для удаления грязи и пыли. Удаляйте следы пота, т.к. кислотная реакция может повредить покрытие.
- Устройство храните в сухих местах, во избежание воздействия влаги и коррозии.
- Если счетчик не работает правильно, убедитесь, что все провода подключены правильно, в частности верхний провод со счетчиком. Если счетчик по-прежнему не работает, проверьте, правильно ли установлены батарейки и что они в рабочем состоянии. Если показания на дисплее неразборчивы или некоторые элементы не видны, замените батарейки.

- В случае отсутствия регуляции силы убедитесь, что верхний провод датчика хорошо подключен к нижнему проводу.

В связи с защитой натуральной среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованных батареек, питателей, двигателей и др. Использованные батарейки, питатели и аккумуляторы следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей

утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды.

Рекомендуется периодически проверять электрические провода и штепсельные вилки. В случае повреждения, тренажер нельзя использовать. Никогда не пробуйте собственноручно ремонтировать беговую дорожку. Ремонт и починкой должен заняться квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

### Питание

Батареи: 1.5v AAA (2 шт.) к велотренажеру не прилагаются.

### Установка батареек:

1. Вставьте батарейки в отсек сзади счетчика.
2. Убедитесь, что батарейки установлены правильно.
3. Если дисплей нечитабелен или отображаются только частичные

сегменты, извлеките батарейки и вставьте их снова.

4. После извлечения батареек все значения функций обнулятся.

## СЧЕТЧИК

### Первое включение

Перед первым включением необходимо убедиться, что все кабели надлежащим образом подключены, а батарейки правильно установлены. Дисплей включится после нажатия кнопки или когда Вы начнете крутить педали.

### Автоматическое включение/отключение (auto on/off)

Дисплей включится автоматически, если Вы начнете крутить педали или нажмете на произвольную кнопку.

Дисплей выключится автоматически, если Вы прервете тренировку дольше, чем на 4 минуты.

### Возврат в исходное положение

Нажатие кнопки дольше 3 секунд приведет к обнулению всех значений функций

### Ошибка тренажера

Если на счетчике отображается неправильное значение, извлеките батарейки и вставьте их снова.

## КНОПКИ

**MODE** – выбор функций счетчика

**SET** – настройка времени, дистанции, количества калорий и пульса, когда счетчик находится в режиме «SCAN».

**RESET** – обнуление времени, дистанции, количества калорий и пульса. Чтобы обнулить значения, необходимо нажимать кнопку в течение 3 секунд

## ФУНКЦИИ

**TIME(TMR)**: отсчитывает время тренировки текущей тренировочной сессии.

**SPEED(SPD)**: отображает текущую скорость.

**DISTANCE(DST)**: подсчитывает дистанцию, преодоленную во время текущей тренировочной сессии.

**CALORIES(CAL)**: подсчитывает количество калорий, сожженных во время текущей тренировочной сессии.

**TOTAL DISTANCE(ODO)**: подсчитывает общую дистанцию, преодоленную с момента установки батарейки в счетчике.

**SCAN** – на мониторе будут по очереди отображаться результаты тренировок: время, скорость, дистанция, количество сожженных калорий, а также показатель пульса. Каждый параметр будет

отображаться в течение 6 секунд. Нажать кнопку MODE во время презентации данной функции, чтобы остановить ее на дисплее (функция SCAN будет выключена).

**PULSE RATE (♥)**: отображает текущий пульс во время тренировки. Чтобы обеспечить правильное измерение, необходимо положить обе ладони на датчиках, встроенных в руль. Измеренное значение появится на экране через 4 секунды. Чтобы проверить, стабилен ли пульс, ладони необходимо держать на датчиках в течение всей тренировочной сессии. Примечание: отображаемые данные являются общими и указываются для сравнения различных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.

## ДИАПАЗОН ИЗМЕРЕНИЙ

TIMER – ВРЕМЯ 0:00-99:59 MIN: SEC (мин:сек)

SPEED – СКОРОСТЬ 0.0-999.9 KM/H (км/ч)

DISTANCE – ДИСТАНЦИЯ 0.0-999.9 KM (км)

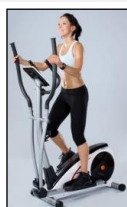
CALORIES – КАЛОРИИ 0.0-9999 KCAL (ккал)

ODO (ОДОМЕТР) – 0.0-999.9 KM (км)

PULSE – ПУЛЬС 40-240 BEATS/MIN

## УХОД, ТРЕНИРОВКА

### Положение



Станьте на педали, ладонями возьмитесь за ручки. Упражняйтесь, выполняя попеременные движения ногами и руками. Во время упражнений следует распрямить спину. Тренировка на стационарном орбитреке заменяют упражнения на обыкновенном орбитреке.

### Формирование мышц

Чтобы сформировать мышцы во время тренировки следует значительно усилить сопротивление. Это приведет к усилению напряжению мышц и Вы не будете тренироваться так долго, сколько захотите. Если хотите укрепить выносливость своего организма, следует изменить программу тренировки. Тренировку следует начать

обычной разминкой, во время тренировки делать перерывы для отдыха, а в конце тренировки следует усилить сопротивление таким образом, чтобы укрепить мышцы ног. Стоит ограничивать скорость для того, чтобы пульс удерживался на одном установленном уровне.

### Потеря веса

Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы сжигаете. Успех состоит в том, что эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления выносливости.

## УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость,

формирует мышцы, а также при соблюдении правильного уровня калорийности питания, приводит к потере веса.

### Разминка

тап разминки гарантирует правильное кровообращение во всем теле и обеспечивает хорошую работу мышц. Разминка редуцирует судорожное состояние и повреждение мышц. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений для разминки, согласно

представленным ниже рисункам. Каждую позицию следует удерживать на 10-15 секнд, нельзя переутомлять мышцы во время тренировки. Если Вы почувствуете боль, прервите тренировку. Сделайте упражнения несколько раз.

## Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

Данный этап тренировки требует усилий. Со временем, при регулярных тренировках, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Упражняйтесь в собственном равномерном темпе.

Отдых дает возможность привести в норму пульс и охладить мышцы. Отдых – это повторная разминка, которую следует продолжать 5 минут. Стоит повторить растягивающие упражнения, не забывая о

том, чтобы не утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

Чтобы остановить тренировочное устройство, необходимо перестать нажимать на педали. Велосипед не имеет системы блокировки и тормоза безопасности. Система торможения не регулируется. Тормозящая система не зависит от скорости.

### Касается счетчика



Обозначение тренажера символом перечеркнутого контейнера для мусора сообщает о запрете размещения использованного электрооборудования и электротехники вместе с другим бытовым мусором. Согласно Директиве WEEE о способе распоряжения использованного электрооборудования и электротехники, для данных предметов следует применять отдельные способы утилизации. Потребитель, который намерен избавиться от изделия, обязан отдать его в пункт сбора использованного электрооборудования и электротехники, и таким образом, обеспечивает повторное употребление, рециклинг, тем самым, защищает окружающую среду. Для этого следует связаться с пунктом, в котором данное оборудование было куплено или с представителями локальных властей. Опасные элементы, сосредоточенные в электрооборудовании могут привести к продолжительным и неблагоприятным изменениям натуральной среды, а также, отрицательным образом воздействовать на здоровье людей.

**POZNÁMKY** Ponechte si prosím tento návod k pozdějšímu použití.  
Produkt je určen výhradně pro domácí použití.

## TECHNICKÁ SPECIFIKACE

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 25 kg, Setrvačnick: 5 kg  
Rozměry po rozložení: 116.5 x 50 x 161 cm

Maximální hmotnost uživatele: 120 kg  
Zařízení slouží k tréninku celého těla

### BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme zařízení sestavovat a nežli začneme trénovat je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je možné pouze tehdy, pokud bude sestaveno, udržováno a používáno dle zde popsaného návodu. Jestliže sám nejsi uživatelem, prosím předej tyto informace všem uživatelům a informuj je o všech možných ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
  - Před začátkem cvičení konzultuj svůj zdravotní stav s lékařem aby bylo známo, zda se nevyskytují žádné jiné psychické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konsultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
  - Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo přílišné cvičení může negativním způsobem ovlivnit Tvé zdraví. Proto je nutné okamžitě přerušit cvičení jestliže se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak v hrudním kuši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, omdlení, točí se v hlavě, nevolnost. Pokud se kterýkoliv z výše uvedených příznaků projeví, okamžitě kontaktuj svého lékaře a do té doby přeruš cvičení.
  - Od zařízení držíme daleko děti a zvířata. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
  - Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
  - Před začátkem cvičení je třeba se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou důkladně přišroubované.
  - Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li toto pravidelně udržováno a kontrolováno.
  - Zařízení se smí používat pouze v souladu s jeho určením. Pakliže během montáže anebo používání vyjde najevo, že některá část je vadná anebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit cvičení a zařízení dát do servisu. Nesmí se používat poškozené zařízení.
  - Během tréninku je nutné používat odpovídající oděv. Neoblekat volné oblečení, které by se mohlo přichytit částí zařízení anebo takové, které by mohlo omezovat nebo znemožňovat pohyby. Doporučuje se cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení je nutné držet se rukojetí a nesesedávat ze sedla.
  - Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 120 kg.
  - Zařízení se řadí do třídy H a C a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Zařízení není určeno pro rehabilitační účely.
  - Dodržovat zvláštní ostražitost během přenášení a zvedání zařízení. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby.
  - Během zvedání anebo přenášení zařízení dodržovat správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
  - Při montáži zařízení nutno přesně dodržovat návod a používat pouze části připojené k tomuto setu. Před zahájením montáže zkontrolovat, zda jsou všechny části, jak je to uvedeno na připojeném seznamu.
- VAROVÁNÍ!!** Před použitím je třeba si přečíst návod k použití. Za případná zranění nebo poškození předmětů, ke kterým došlo v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku neodpovídáme. Ke zdravotním úrazům může docházet v důsledku nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku. Varování. Systémy monitorující puls nemusejí být přesné. Přemíra cvičení může způsobit vážná zranění nebo smrt. Pokud se necítíš dobře, okamžitě přeruš cvičení zdravotní úrazy mohou vyplývat z nesprávného anebo příliš intenzivního tréninku.

## MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

### SOUČÁSTÍ TRENAŽÉRU VYŽADUJÍCÍ MONTÁŽ (SCHÉMA – S. 1), PLNÝ SEZNAM DÍLŮ S. 7-10

#### PŘÍPRAVA

1. Před montáží se ujisti, že máš dostatečně hodně místa pro práci
2. Použij připravené nářadí, jak je zmíněno v návodu
3. Před montáží ověřit, zda jsou v balení všechny díly.

Doporučuje se, aby produkt sestavovaly alespoň dvě osoby, tím se vyhneme případným zraněním.

#### NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY S. 3-5)

- 1. KROK** Připevňte zadní podpěru (3) k rámu (1) pomocí dvou šroubů (16), dvou vlnitých podložek (17) a dvou pružných podložek (24) a dvou matic s půlkulatou hlavou (18); připevňte dva pojistné šrouby a utáhněte kloboukové matice. Montáž přední podpěry (2) je stejná jako u zadní podpěry (3).
- 2. KROK** Zatímco druhá osoba drží řídicí tyč (2) v blízkosti rámu (1), nastavte odpor na maximální hodnotu (úroveň 8), připojte horní kabel čidla (14) ke spodnímu kabelu čidla (28). Poté spojte horní odporový kabel (29) s dolním odporovým kabelem s háčkem (38) následujícím způsobem: podívejte se na obr. A. Vytáhněte kovový držák (A) na spodním odporovém kabelu s háčkem (38) a zasuňte koncovku horního odporového kabelu (29) do svorky na kovovém držáku. Nyní se podívejte na obrázek B. Pevně

vytáhněte horní odporový kabel (29) a vysuňte jej nahoru k horní části kovového držáku. (A). Nyní podle obrázku C. pomocí kleští zatlačte zuby na horním konci kovového držáku (A) a současně vložte přebytečné kabely do rámu. (Upozornění: Zbraňte přiskřípnutí kabelů).

**3. KROK** 1 Pomocí dvou sad šroubů (21) (L&P), podložek (34) a matic (36) připevňte podpěru pravého pedálu (06P) a podpěru levého pedálu (06L) ke klíce (12). Pořádně utáhněte imbusovým klíčem. Připevňte pravou podpěru pedálu (06P) a levou podpěru pedálu (06L) do spodních částí ramen (4 i 5) pomocí dvou sad šroubů (20), matic (19) a 4 podložek (35). Pevně dotáhněte křížovým klíčem. Pokud nelze šrouby (20) přišroubovat do otvoru v pravé podpěře pedálu (06P) a v levé podpěře pedálu (06L), nastavte otvory pomocí kliky (12). Pedály (L&P) (11)

upevněte na podpěry pedálu (L&P) (06P a 06L) pomocí čtyř vnějších šestihranných šroubů (37), podložek (32) a matic (36). Pro dotažení použijte klíč.

**4. KROK** Spodní části ramen (P & L) (4 i 5) připojte k ose (23) pomocí dvou sad šroubů (26), pružných podložek (24), podložek (40) a vlnitých podložek (27). Připevněte spodní části ramen (4 a 5) (L&R) k horním částem rukojetí (7) (L & R) pomocí čtyř pojistných šroubů (25), čtyř vlnitými podložkami (17), čtyřmi maticemi s půlkulatou hlavou (18).

Připevněte již smontované řídítka (9) k horní řídicí tyči (10) pomocí dvou šroubů (31), dvou dělených podložek (32) a dvou vlnitých podložek (39); šrouby pořádně dotáhněte. (Upozornění: Zbraňte přiskřípnutí kabelů)

**5. KROK** Do počítače vložte 2 baterie 1,5 „AAA“ a zkontrolujte zda LCD displej počítače funguje. Pomocí klíče odšroubujte šrouby a podložky z rámu počítače. Připojte kabel čidla (14) z rámu počítače ke kabelu čidla (14) z počítače. Zasuňte počítač do rámu počítače (15). Pomocí křížového klíče zajistíte počítač dříve vyjmutými šrouby a podložkami. Ze zadní strany řídicí tyče (10) připojte 2 kabely čidla (15) s dvěma kabely z počítače.

### Kalibrace , přenášení zařízení

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení. Vyrovnajte přístroj pomocí otočných knoflíků předního stabilizátoru

Pro jakékoliv přenesení zařízení opatrně ho zvedněte na přední transportní válečky (Obrázek - s. 11) a držíc po obou stranách přetáhněte na požadované místo.

### Nastavení zátěže

Otočný šroub nastavení zátěže umožňuje změnit zátěž na pedálech. Vysoká zátěž znamená větší námahu při cvičení, nižší zátěž znamená menší námahu.

Zátěž nastavujeme pomocí otočného šroubu, který se nachází na přední tyči pod řídítky. Zmenšení zátěže nastavíme tak, že otočíme šroub směrem

ke značce „1“, zvětšení zátěže provedeme otočením šroubu směrem ke značce „8“.

Abychom dosáhli optimálních výsledků, je vhodné zátěž nastavovat během tréninku.

### ÚDRŽBA

- Před každým použitím rotopedu je třeba se ujistit, zda jsou všechny šrouby, matice a jiné prvky správně dotažené.
- K čištění zařízení nepoužívat agresivní čisticí prostředky. Používejte měkkou, vlhkou utěrku k odstraňování nečistot a prachu. Odstraňují stopy potu, protože to může vést k poškození čalounění.
- Zařízení je nutné skladovat na suchých místech, aby bylo chráněno před vlhkem a korozi.
- Pokud počítadlo nefunguje správně, je třeba se ujistit, zda jsou dobře spojené všechny kabely, zvláště pak horní kabel s počítadlem. Nefunguje-li počítadlo i nadále, je nutné ověřit zda jsou správně vloženy baterie a zda nejsou vybité. Pokud je zobrazení na displeji nečitelné

anebo některé hodnoty jsou neviditelné, je nutné vyměnit baterie.

- Pokud nefunguje nastavení zátěže, ujistit se zda horní kabel senzoru je dobře spojený s kabelem dolním.

Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorčky apod. nevyhazovat spolu s domácími odpady. Opatřované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je nutné předat odběrateli, který tento druh využívá způsobem odpovídajícím právním předpisům.

Je doporučeno pravidelně kontrolovat stav kabeláže a zástrčky. Dojde-li k poškození, zařízení se nesmí používat. Nikdy neopravuj zařízení sám. Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

## NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

### Napájení

Baterie: 1.5v AAA (2 ks). Nemí připojeno ke kole

### Instalace baterií:

1. Vložte baterie na zadní straně počítačidla.
2. Zkontrolujte, zda jsou baterie ve správné poloze.
3. Pokud je displej nečitelný nebo jsou vidět pouze dílčí segmenty, vyjměte

baterie a znovu je vložte.

4. Po vyjmutí baterií se všechny hodnoty vynulují.

### POČÍTADLO

#### První spuštění

Před prvním spuštěním je nutné se ujistit, že všechny kabely byly správně připojeny a baterie správně namontovány.

Displej se zapne po stisknutí tlačítka anebo ve chvíli, kdy začneš šlapat do pedálů.

#### Automatické zapnutí / vypnutí (auto on / off)

Displej se automaticky zapne, když začnete pohybovat pedály, nebo po stisknutí libovolného tlačítka.

Displej se automaticky vypne, pokud přestanete cvičit na více než 4 minuty.

#### Resetování

Stisknutí tlačítka po dobu delší než 3 sekundy způsobí vynulování všech hodnot funkcí na nulu,

#### Chyba zařízení

V případě, že se na počítačle zobrazí nesprávné údaje, vyjměte baterie a znovu je vložte.

#### Tlačítka

**MODE** volba funkce počítačidla

**SET** nastavení času, vzdálenosti, množství kalorií a tepu, je-li počítačlo v režimu SCAN

**RESET** vynulování času, vzdálenosti, kalorií a tepu. Vynulování hodnot provedeš přidržením tlačítka na dobu 3 vteř

## FUNKCE

**DISTANCE (DIST):** zobrazuje vzdálenost ujetou během aktuálního cvičení.

**CALORIES (CAL):** Zobrazuje množství kalorií spálených během aktuálního cvičení. Poznámka: zobrazovaná data jsou obecná, slouží ke srovnání výsledků během různých cvičení. Nelze je využívat pro lékařské účely

**SCAN** - monitor střídavě zobrazuje účinky tréninku: čas, rychlost, vzdálenost, číslo spálených kalorií a hodnotu pulsu. Zobrazí se každý

parametr po dobu 6 sekund. Stiskněte tlačítko MODE během režimu představení určité funkce aby ji zastavil ji na displeji (funkce SCAN bude vypnuta).

**TOTAL DISTANCE (ODO):** zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou od chvíle nainstalování baterie do počítadla.

**TIME:** zobrazuje uplynulý čas cvičení.

**SPEED:** zobrazuje aktuální rychlost.

## MĚŘENÉ HODNOTY

TIMER - ČAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - RYCHLOST 0.0-999.9 KM/H (km/hod.)

DISTANCE – VZDÁLENOST 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIE 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN

## POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK

### Poloha



Stoupni si na pedály, rukama se chyt' rukojetí. Cvič tak, že provádíš pohyby jednou rukama podruhé nohami. Během cvičení je třeba mít narovnaná záda (viz obrázek). Cvičení na orbitreku plně nahrazují cvičení prováděná na obyčejném kole.

### Tvarování svalstva

K tomu, abychom utvářeli svalstvo tréninkem je nutné značně zvětšit zátěž. To způsobí větší napětí svalů a může to znamenat, že nebudeš moci trénovat tak dlouho, jak by jsi chtěl. Pokud chceš provozovat rovněž kondiční trénink, musíš měnit program

tréninku. Nutno tedy provést fázi rozcvičky, tréninku i odpočinku, ale ke konci fáze tréninku nutno zvětšit zátěž tak, aby se posílila práce nohou. Je třeba tudíž omezit rychlost, tak aby tep byl ve vymezené úrovni.

### Hubnutí, tréninky

Zde je důležitým faktorem námaha, kterou cvičení vyžaduje. Čím déle a čím více trénuješ, tím více kalorií spaluješ. Úspěchem bude dosažení identické efektivity jako v rámci kondičního tréninku.

Doporučuje se provádět cvičení 3-4 krát v týdnu po cca.: 30min. Intenzivní trénink napomáhající hubnutí by měl být provozován častěji, alespoň cca.: 45-50 min

## JAK TRÉNOVAT

Dodržování tréninkového cyklu přináší pozitivní efekty pro: fyzickou kondici, utváření svalstva a spolu s kontrolou spalovaných kalorií - hubnutí.

### Fáze rozcvičky

Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vzniku křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V

každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme přetěžovat trhat svaly během cvičení. Pocítíš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.

### Fáze tréninku, způsob brždění způsob ukončení tréninku

Tato etapa nevyžaduje námahy. Postupně, s pravidelností tréninku, se svaly Tvých nohou stanou pružnější. Cvičit je třeba ve vlastním tempu, ale je důležité to, aby neustále bylo udržováno totéž tempo.

Odpočinek umožňuje návrat normálního tepu a ochlazení svalů. Je to opakování rozcvičky a musí trvat zhruba 5 minut. Nutno zopakovat

protahovací cviky, máje na paměti to, že nepřetěžujeme svaly. Je doporučeno trénovat alespoň třikrát v týdnu.

Abychom zastavili trenažér je nutné přestat šlapat. Trenažér nemá blokační systém a bezpečnostní brzdu. Systém brzdění nie je regulovaný a nezávisí od rychlosti.



### Týká se počítadla

Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umístování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utilitaci. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů. Nebezpečné složky v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.

**POZOR** Tento návod na obsluhu dobre uschovajte pre prípad jeho použitia v budúcnosti.  
Tento produkt je určený výlučne pre domáce použitie!

## CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 25 kg, Zotrvačník – 5 kg  
Rozmer po rozložení – 116.5 x 50 x 161 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 120 kg  
Zariadenie sa používa na tréningovanie celého tela

### POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
  - Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplývať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
  - Všímajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplývať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesti, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
  - Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
  - Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane bicykla zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
  - Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
  - Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
  - Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
  - Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhýbajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rúkoviť a neschádzajte zo sedla.
  - Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
  - Maximálna hmotnosť užívateľa je 120 kg.
  - Zariadenie je klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely.
  - Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiavajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
  - Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
  - Neodporúča sa nechať regulačné zariadenie, ktoré by by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.
- Upozornenie: pred použitím statického bicykla si pozorne prečítajte návod na obsluhu.
- Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.
- Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu
- Varovanie. Systémy sledovania tepu môžu byť nepresné. Príliš veľa cvičení môže viesť k vážnym úrazom a smrti. Ak sa cítite slabé, okamžite cvičenie prerušte. Za prípadné úrazy alebo poškodenia predmetov, ktoré boli spôsobené nesprávnym používaním tohto výrobku nenesieme zodpovednosť. Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

### MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

#### SÚČASŤÍ TRENAŽÉRA VYŽADUJÚCE MONTÁŽ (SCHEMA, S. 1), PLNÝ ZOZNAM SÚČASŤÍ, S. 7-10

#### PRÍPRAVA

1. Pred montážou uistite sa, že máte k dispozícii postačujúci voľný priestor.
2. Použite odporúčané montážne náradie.
3. Pred montážou skontrolujte, či sa v obale nachádzajú všetky súčiastky.

Odporúčame, aby výrobok montovali minimálne dve osoby, aby sa tým predišlo prípadnému zraneniu.

#### MONTÁŽNY NÁVOD (VÝKRESY – STR. 3-5)

**Krok 1.** Pripevnite zadnú podperu (3) k rámu (1) pomocou dvoch skrutiek (16), dvoch vlnitých podložiek (17) a dvoch pružných podložiek (24) a dvoch matíc s pologuľatou hlavou (18); pripevnite dva poistné skrutky a utiahnite klobúkové matice. Montáž prednej podpery (2) je rovnaká ako pri zadnej podpere (3)..

**2. KROK :** Zatiaľ čo druhá osoba drží riadiacu tyč (2) v blízkosti rámu (1), nastavte odpor na maximálnu hodnotu (úroveň 2), pripojte horný kábel snímača (14) k spodnému káblu snímača (28). Potom spojte horný odporový kábel (29) s dolným odporovým káblom s háčikom (38) nasledovne: pozrite sa na obr. A. Vytiahnite kovový držiak (A) na spodnom

odporovom káblu s háčikom (38) a zasuňte koncovku horného odporového kábla (29) do svorky na kovovom držiaku. Teraz sa pozrite na obrázok B. Pevne vytiahnite hornú odporový kábel (29) a vysuňte ho nahoru k hornej časti kovového držiaku. (A). Teraz podľa obrázku C. pomocou klieští zatlačte zuby na hornom konci kovového držiaku (A) a súčasne vložte prebytočné káble do rámu. (Upozornenie: zbrane privretiu káblov).

**3. KROK** Pomocou dvoch sad skrutiek (21) (L & P), podložiek (34) a matíc (36) pripevnite podperu pravého pedála (06P) a podperu ľavého pedálu (06L) ku kľučke (12). Poriadne utiahnite imbusovým kľúčom. Pripevnite pravú podperu pedálu (06P) a ľavú podperu pedálu (06L) do spodných



časť ramien (4 i 5) pomocou dvoch sad skrutiek (20), matic (19) a 4 podložiek (35). Pevne dotiahnite krížovým kľúčom. Ak nie je možné skrutky (20) priskrutkovať do otvoru v pravej podpere pedálu (06P) a v ľavej podpere pedálu (06L), nastavte otvory pomocou kľuky (12). Pedále (L & P) (11) upevnite na podpery pedálu (L & P) (06P a 06L) pomocou štyroch vonkajších šesťhranných skrutiek (37), podložiek (32) a matic (36). Pre dotiahnutie použite kľúč.

Spôsob montáže stupňov je znázornený na obrázku 3.

**4. KROK** Spodné časti ramien (P & L) (4 i 5) pripojte k osi (23) pomocou dvoch sad skrutiek (26), pružných podložiek (24), podložiek (40) a vlnitých podložiek (27). Pripievajte spodné časti ramien (4 a 5) (L & R) k horným častiam rukoväťou (7) (L & R) pomocou štyroch poistných skrutiek (25), štyroch vlnitých podložiek (17), štyroch matic s pologufatou hlavou (18).

#### Vodorovná poloha zariadenia, prenášanie zariadenia (obrázok – s. 11)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia. Vyrovnajte prístroj pomocou otočných gombíkov predného stabilizátora.

Pripievajte už zmontované riadidlá (9) k hornej riadiacej tyči (10) pomocou dvoch skrutiek (31), dvoch delených podložiek (32) a dvoch vlnitých podložiek (39); skrutky poriadne dotiahnite.

(Upozornenie: zbrane privretiu káblov)

**5. KROK** Do počítača vložte 1 alebo 2 batérie 1,5 "AA" alebo "AAA" a skontrolujte či LCD displej počítača funguje. Pomocou kľúča odskrutkujte skrutky a podložky z rámu počítača. Pripojte kábel snímača (14) z rámu počítača ku káblu snímača (14) z počítača. Zasuňte počítač do rámu počítača (15). Pomocou krížového kľúča zaistíte počítač skôr odstránenými skrutkami a podložkami. Zo zadnej strany riadiace tyče (10) pripojte 2 káble snímača (15) s dvoma káblami z počítača.

#### Nastavenie oporu

Funkcia nastavenia intenzity umožňuje zmeniť odpor na pedáloch. Vysoký odpor si vyžaduje väčšie úsilie pri pedálovaní, nízky odpor ho znižuje. Sila odporu sa reguluje pomocou gombíka umiestneného na tyči riadítkov.

Pre akékoľvek prenesenie zariadenia opatrne ho zdvihnite na predné transportné valčeky a držiac po oboch stranách presuňte na požadované miesto

Aby bol odpor menší, je treba otočiť gombík regulácie smerom k číslici „1“ aby sa zväčšil otočiť gombíkom smerom k číslici „8“. Pre dosiahnutie uspokojivého výsledku musí byť intenzita nastavená behom tréningu

#### ÚDRŽBA

- Pred každým použitím zariadenia sa najskôr presvedčte, či sú všetky skrutky, matice a otočné matice dobre dotiahnuté.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Špinu a prach odstraňujte výlučne mäkkou a vlhkou utierkou. Zo zariadenia odstraňujte stopy potu, nakoľko kyslé pH potu môže poškodiť jeho povrch.
- Zariadenie skladujte v suchom mieste, čím zaistíte jeho ochranu pred vlhkom a koróziou.
- Ak počítač nepracuje správne, presvedčte sa, prosím, či sú všetky káble dobre zapojené, a hlavne či je horný kábel dobre zapojený do počítača.
- Ak nie je možné regulovať odpor zariadenia, skontrolujte, či je horný

kábel senzora dobre spojený z dolným.

Z dôvodu ochrany životného prostredia, vybité batérie, napájacie zdroje, motorčeky a pod. sa zakazuje vyhadzovať z odpadom z domácností. Vybité batérie, napájacie zdroje, akumulátory a pod. je treba odovzdať v mieste, ktoré vykoná likvidáciu spôsobom zhodným s platnou legislatívou o ochrane životného prostredia.

Odporúča sa periodická kontrola elektrického vedenia a zástrčky. V prípade poškodenia zariadenie nesmie byť používané. Nikdy neopravujte zariadenie na vlastnú päsť. Opravu musí vykonať kvalifikovaný zamestnanec firmy SPOKEY. Nikdy neťahajte kábel

## NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

### Napájanie

Batérie: 1.5v AAA (2 ks). Nepripojené k bicykli

### Inštalácia batérií:

1. Vložte batérie na zadnej strane počítadla.
2. Skontrolujte, či sú batérie v správnej polohe.
3. Ak je displej nečitateľný, alebo sú vidieť len čiastkové segmenty, vyberte

batérie a znova ich vložte.

4. Po vybratí batérií sa všetky hodnoty vynulujú.

### PRVÉ POUŽITIE

Pred prvým použitím sa uistite, že všetky káble boli riadne napojené, a batérie správne vložené.

Displej sa zapne po stlačení tlačidla alebo ak začnete krútiť pedálmi.

### Automatické zapnutie/vypnutie (auto on/off)

Displej sa automaticky zapne, keď začnete pohybovať pedálmi, alebo po stlačení ľubovoľného tlačidla.

Displej sa automaticky vypne, ak prestanete cvičiť na viac ako 4 minúty.

### Resetovanie

Stlačenie tlačidla po dobu dlhšiu ako 3 sekundy spôsobí vynulovanie všetkých hodnôt funkcií na nulu,

### Chyba zariadenia

V prípade, že sa na počítadle zobrazia nesprávne údaje, vyberte batérie a znova ich vložte.

### POČÍTADLO

#### Tlačidlá

**MODE** voľba funkcií počítadla

**SET** nastavenie času, vzdialenosti, počtu kalórií a pulzu, ak sa počítadlo nachádza v režime SCAN

**RESET** nulovanie času, vzdialenosti, počtu kalórií a pulzu. Pre vynulovanie hodnôt stlačte tlačidlo a držte stlačené 3 sekundy.

## Funkcie

**DISTANCE (DST):** počíta vzdialenosť prekonanú počas aktuálnej tréningovej jednotky.

**CALORIES (CAL):** počíta počet kalórií spálených počas aktuálnej tréningovej jednotky. Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecného charakteru, a uvádzajú sa len pre porovnanie jednotlivých tréningových jednotiek. Nesmú sa používať na zdravotné účely

**TOTAL DISTANCE (ODO):** počíta celkovú vzdialenosť prekonanú od momentu montáže počítadla.

**TIME:** počíta čas cvičenia počas aktuálnej tréningovej jednotky.

**SCAN** - monitor vôľa striedavo zobrazí účinky tréningu: čas, rýchlosť, vzdialenosť, číslo spálených kalórií a hodnotu pulzu. Zobrazí sa každý parameter po dobu 6 sekúnd. Stlačte tlačidlo MODE počas režimu predstavenie určitej funkcie aby ju zastaviť ju na displeji (funkcia SCAN bude vypnutá).

**SPEED:** zobrazuje momentálnu rýchlosť.

## ROZSAH MERANIA

TIMER - ČAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - RÝCHLOSŤ 0.0-999.9 KM/H (km/h)

DISTANCE – VZDIALENOSŤ 0.0-999.9 KM

CALORIES – KALÓRIE 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULZ 40-240 BEATS/MIN

## POUŽÍVANIE, TRÉNING

### Poloha



Postavte sa na pedále, dlaňmi chyťte držadlá. Cvičte vykonávajúc striedavé pohyby nohami a rukami. Počas cvičení držte chrbát vzpriamený (obrázok). Cvičenia na stacionárnom orbitreku nahrádzujú cvičenia vykonávané na obyčajnom bicykli.

### Tvarovanie svalov

Za účelom formovania svalov počas tréningu je treba značne zvýšiť odpor. Spôsobuje to väčšie napätie svalov a môže znamenať, že nebudete môcť

trénovať tak dlho, akoby ste chceli. Pokiaľ chcete trénovať svoju kondíciu, je treba zmeniť tréningový program. Treba trénovať ako obvykle cez fázu rozcvičky, tréningu a oddychu, ale na koniec tréningovej fázy je treba zvýšiť odpor, tak aby bola zosilnená práca nôh. Treba obmedziť rýchlosť, tak aby sa tep udržiaval na označenej úrovni.

### Strata hmotnosti

Dôležitým činiteľom na tomto mieste je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spálite. Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

## NÁVOD NA TRÉNING

Dodržiavanie TRÉNINGOVÉHO CYKLU prináša veľa zdravotných výhod, takých akými sú: fyzická kondícia, tvarovanie svalov a v spojení s kontrolou konzumovaných kalórií – stratu hmotnosti.

### Rozcvičková fáza

Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalov. Odporúča sa vykonať niekoľko rozťahujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi

10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pociťujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.

### Tréningová fáza, oddych zo, spôsob ukončenia tréningovej lekcie a brzdenia

Táto etapa si vyžaduje úsilie. Postupne počas pravidelného tréningu sa svaly Tvojich nôh stanú viac pružnejšie. Treba cvičiť svojím vlastným tempom, ale dôležité je, aby bolo stále udržiavané rovnaké tempo.

Oddych dovoľuje na navrátiť normálny tep a ochladiť svaly. Táto etapa je zopakovaním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba

zopakovať rozťahovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že nesmieme presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne.

Aby zastaviť zariadenie prestaňte krútiť pedálmi. Bicykel nie je vybavený blokujúcim systémom, ani bezpečnostnou brzdou. Systém brzdenia nie je regulovaný a nezávisí od rýchlosti.

### Vzťahuje sa na počítadlo

Označenie zariadenia symbolom s prečiarknutým kontajnerom na odpad informuje o tom, že sa opotrebené elektrické a elektronické zariadenie nesmie vyhodit' s komunálnym odpadom. V súlade so Smernicou OEEZ o odpade z elektrických a elektronických zariadení tento druh odpadu je potrebné odstraňovať iným spôsobom. Používateľ, ktorý sa chce zbaviť tento produkt, je povinný odovzdať ho na mieste zberky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opätovne využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobil, kontaktujte podnik, v ktorom ste kúpili zariadenie alebo zástupcov miestnej vlády. Nebezpečné látky, ktoré obsahujú elektronické zariadenia, môžu byť zapríčiniť nepožadované zmeny v životnom prostredí a aj škodiť ľudskému zdraviu.

**PASTABOS** Palaikykite šią instrukciją vėlesniam naudojimui.  
Produktas skirtas tik naminiam naudojimui.

## ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

### TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 25 kg, Smagratis – 5 kg  
Matmenys atskleidus – 116.5 x 50 x 161 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 120 kg  
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

### PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
- Prieš pradėdant pratimus, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujui spaudimui ar cholesterolio lygiui.
- Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytoju.
- Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
- Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
- Prieš pradėdant pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigčiai ir veržlės yra gerai užsukti.
- Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį
- būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
- Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys

skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.

- Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsisukti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
- Įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
- Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Maksimalus vartotojo svoris yra 120 kg.
- Pakeliant ir pernešant įrenginį iš vietos į vietą, būkite ypatingai atsargūs. Įrenginį turi pernešti du žmonės. Pakeliant ir pernešant įrenginį būtina atsiminti apie teisingą kūno pozą, kuri apsaugos nuo stuburo pažeidimo.
- Įrenginio montavimo metu būtina laikytis šios instrukcijos nurodymų ir naudoti tik dalis, įeinančias į komplektą. Prieš pradėdant montavimą, būtina patikrinti sąraše nurodytų dalių komplektaciją.
- Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.

**ĮSPĖJIMAS!!** Prieš naudojant įrenginį būtina perskaityti instrukciją. Gamintojas neatsako už galimas kontuzijas arba daiktų sugadinimą, kurie įvyko neteisingai naudojant įrenginį.

Sveikatos sutrikimai gali atsirasti dėl neteisingo arba pernelyg intensyvaus treningo

Įspėjimas. Pulso matavimo sistemos gali būti netikslios. Per daug mankštos gali sukelti rimtus sužalojimus ar net mirtį. Jei jaučiatės blogai, nedelsdami nutraukite mankštąmes neesame atsakingi už sužeidimus ar daiktų defektus, atsiradusius dėl netinkamo naudojimo.

Sveikatos traumos gali kilti iš netinkamos arba per intensyvios treniruotės.

## MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

### MONTAVIMO REIKALAUJANČIOS TRENIRUOKLIO DALYS (SCHEMA – P. 1), PILNAS DALIŲ SĄRAŠAS P. 7-10

#### PARUOŠIMAS

1. Prieš montavimą įsitikinkite, kad turite pakankamos vietos.
2. Naudokite pavaizduotus montavimo įrankius.

3. Prieš montavimą patikrinkite, ar pakuotėje yra visos detalės. Siekiant išvengti sužalojimo, produktą turėtų montuoti bent du asmenys..

#### MONTAVIMO INSTRUKCIJA (PAVEIKSLĖLIAI – 3-5 PSL.)

##### 1 ETAPAS.

Pritvirtinkite galinę atramą (3) prie rėmo (1) su dviem varžtais (16), dviem banguotomis poveržlėmis (17) ir dviem spyruoklinėmis poveržlėmis (24) bei dviem išgaubtomis veržlėmis (18); pritvirtinkite du apvalius varžtus su keturkampiu ir tada priveržkite kupolines veržles. Priekinę atramą (2) įdiegiate tokiu pat būdu kaip galinę atramą (3).

##### 2 ETAPAS:

Kol kitas asmuo laiko koloną (2) netoli rėmo (1), nustatykite didžiausią vertę (8 lygis), prijunkite viršutinį jutiklio laidą (14) prie apatinio jutiklio laido (28). Tada sujunkite viršutinį varžos kabelį (29) su apatiniu varžos kabeliu su kabliu (38) taip: Žiūrėkite A brėžinį. Patraukite metalinę atramą (A) apatiniame varžos kabelyje su kabliu (38) ir įkiškite viršutinio varžos kabelio

(29) galą į metalinės atramos gnybtą. Žiūrėkite B brėžinį. Patraukite viršutinį varžą kabelį (29) aukštyn ir įstumkite jį į metalinės atramos (A) viršų. Žiūrėkite C brėžinį. Naudodami reples suspauskite dantis viršutiniame metalinės atramos (A) gale ir tuo pačiu metu įkiškite vielos ir kabelio perteklių į rėmą (Dėmesio: Venkite laidų ir kabelių prispaudimo).

##### 3 ETAPAS:

Pritvirtinkite dešinįjį pedalo laikiklį (06P) ir kairįjį laikiklį (06L) prie alkūninės rankenos (12), naudodami du varžtų (21) (L & P) poveržlių (34) ir veržlių (36) rinkinius. Stipriai prisukite šešiakampiu raktu. Pritvirtinkite dešinįjį pedalo laikiklį (06P) ir kairįjį laikiklį (06L) prie svirties (4 ir 5), naudodami du varžtų (20) poveržlių (19) ir 4 vnt. veržlių (35) rinkinius. Stipriai prisukite kryžminiu raktu. Jei varžtų (20) neįmanoma įsukti į skylę dešiniame pedalo

laikikyje (06P) ir kairiame pedalo laikikyje (06L), reguliuokite skyles su alkūnine rankena (12). Pritvirtinkite pedalus (L & P) (11) ant pedalo atramų (L & P) (6P ir 6L) naudodami keturis išorinius šešiakampius varžtus (37), poveržles (32) ir veržles (36). Tvirtinimui panaudoti raktą.

#### 4 ETAPAS:

Sujunkite svirtį (P & L) (4 ir 5) su ašimi (23), naudodami du varžtų (26), spyruoklių poveržlių (24), poveržlių (40) ir banguotų poveržlių (27) rinkinius. Pritvirtinkite apatinę svirtį (4 ir 5) (L & R) prie viršutinės svirties jungiančios su vairu (7) (L & R)

naudodami keturis apvalius varžtus su keturkampiu (25) keturias banguotas poveržles (17), keturias išgaubtas veržles (18). Pritvirtinkite jau sumontuotą vairą (9) prie viršutinės atramos (10) dviem varžtais (31),

dviem skirtomis poveržlėmis (32) ir dviem banguotomis poveržlėmis (39); tvirtai įsukite du varžtus.

DĖMESIO: Venkite vielos suspaudimo.

#### 5 ETAPAS:

Įdėkite į kompiuterį 1 „AAA“ baterijas. Tada pažiūrėkite, ar kompiuterio LCD ekranas veikia. Naudodami kryžminį raktą iš kompiuterio rėmo išmontuokite 2 varžtus ir poveržles. Sujunkite kabelį (14) nuo kompiuterio rėmo su jutiklio kabeliu (14) iš kompiuterio. Įstumkite kompiuterį į kompiuterio rėmą (15). Naudodami kryžminį raktą kompiuteriui pritvirtinti su dviem anksčiau išmontuotais varžtais ir poveržlėmis. Sujunkite 2 pulso matavimo laidus (15) prie viršutinio atramos (10) galo su 2 laidais iš kompiuterio

### Horizontalumo nustatymas įrenginio perkėlimas į kitą vietą (brėžinys p.7)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Išlyginkite įrenginį, naudodami priekinio stabilizatoriaus rankenėles

Norėdami pernešti prietaisą, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų ir laikydami iš abiejų pusių perkelkite į norimą vietą.

### Pasipriešinimo reguliavimas

Intensyvumo reguliavimo funkcija leidžia keisti pedalo pasipriešinimą. Didelis pasipriešinimas reikalauja daugiau pastangų važinėjant, tačiau mažas reikalauja mažiau pastangų. Pasipriešinimo intensyvumas reguliuojamas rankute lokalizuota ant vairo kolonos. Norėdami sumažinti

#### KONSERVAVIMAS

- Kiekvieną kartą prieš naudojant prietaisą, reikia patikrinti, ar visi varžtai, veržlės ir rankenėlės prisukti.
- Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Šalininkite prakaito dėmes, nes rūgšti reakcija gali pažeisti apmušimą.
- Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, norint jį apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos.
- Jeigu spidometras neveikia taisyklingai prašome patikrinti ar visi laidai gerai prijungti, ypač viršutinis laidas su spidometru. Jeigu spidometras dar neveikia taisyklingai, reikia patikrinti ar maitintuvo laidas arba Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negaliama išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumulatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos. Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo

pasipriešinimą pasukite reguliavimo rankutę "1" skaičiaus kryptimi, kad padidintų pasipriešinimą pasukite rankutę "8" skaičiaus kryptimi. Siekiant gauti patikimesnius rezultatus, intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu.

kištukas nėra sugadintas.

- Jeigu pasipriešinimas neišreguluotas, patikrinkite ar viršutinis daviklio laidas tinkamai sujungtas su apatiniu laidu
- Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negaliama išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumulatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos. Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio. atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

### SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

#### Maitinimo šaltinis

Baterijos: 1.5v AAA (2 vnt.). neįeina į komplektą.

#### Baterijų įrengimas:

1. Įdėkite baterijas skaitiklio galinėje dalyje.
2. Įsitikinkite, kad baterijos tinkamai įrengtos.

3. Jei ekranas neįskaitomas arba matomi tik daliniai segmentai, išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.
4. Išėmus baterijas, visos funkcijų vertės bus panaikintos.

#### Pirmasis paleidimas

Prieš pirmąjį paleidimą įsitikinkite, kad visi kabeliai tinkamai prijungti, o baterijos tinkamai įrengtos. Displėjus įsijungs paspaudus mygtuką arba pradėdamint minti pedalus.

#### Automatiškas įjungimas/išjungimas (auto on/off)

Displėjus įsijungs automatiškai pradėjus važinėti, arba nuspaudus koją nors mygtuką. Displėjus išsijungs automatiškai nutraukus treniruotę ilgiau nei 4 minutėms.

#### ATSTATYMAS

Palaikykite mygtuką ilgiau nei 3 sekundes, kad atstatytumėte visas funkcijas

#### SKAITIKLIS

##### Mygtukai

**MODE** volba funkcijų požitadla

**SET** nastavenie času, vzdialenosti, počtu kalórií a pulzu, ak sa počítadla nachádza v režime SCAN

#### ĮRENGINIO KLAIDA

Jei skaitiklio rodmuo yra neteisingas, išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.

**RESET** nulovanie času, vzdialenosti, počtu kalórií a pulzu. Pre vynulovanie hodnôt stlače tlačidlo a držte stlačené 3 sekundy.

## Funkcijos

**DISTANCE (DIST):** sumuoja įveiktą atstumą aktualios treniruotės sesijos metu.

**CALORIES (CAL):** sumuoja sudegintų kalorijų skaičių aktualios treniruotės sesijos metu. Dėmesio: Rodomi duomenys yra bendri, pateikiami įvairių treniruočių sesijų palyginimui. Jie neturi būti naudojami medicinos tikslams

**TOTAL DISTANCE (ODO):** Sumuoja visą įveiktą atstumą nuo baterijos užinstaliavimo skaitiklyje momento.

**TIME:** Sumuoja duotosios treniruotės sesijos pratimų laiką.

**SCAN** - ekrane bus paeilui rodomi treniruotės efektai: laikas, greitis, atstumas, sudegintų kalorijų kiekis ir širdies ritmo reikšmė. Kiekvienas parametras bus rodomas 6 sekundes. Paspauskite mygtuką MODE funkcija sustos (SCAN funkcija bus išjungta).

**SPEED:** rodo aktualų greitį.

## MATAVIMO DIAPAZONAS

TIMER - LAIKAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sek)

SPEED - GREITIS 0.0-999.9 KM/H (km/val.)

DISTANCE – ATSTUMAS 0.0-999.9 KM

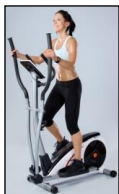
CALORIES - KALORIJOS 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN

## NAUDOJIMAS

### Poilsis



Atsistokite ant pedaly, rankomis laikykites rankenų. Darykite judesius rankomis ir kojomis. Pratimų metu nugara turi būti tiesi (žr. pav. žemiau).

Pratimai ant elipsinio treniruoklio yra tokie pat efektyvūs kaip ir ant įprasto dviračio.

### Raumenų formavimas

Norėdami suformuoti raumenis, treniravimo metu žymiai padidinkite pasipriešinimą Raumenys bus labiau įtempti ir galbūt jūs negalėsite treniruotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniruotę reikia pradėti nuo

apšilimo fazės, per treniravimo fazę iki poilsio fazės, bet treniravimo fazės pabaigoje reikia padidinti pasipriešinimą, kad pastiprintų kojų darbą. Reikia apriboti greitį taip, kad išlaikytų pulsą apžymėtu lygiu.

### Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniruojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniruotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniruotė.

Pratimus rekomenduojama atlikti 3-4 kartus per savaitę - apie: 30min.

Intensyvi, svorį mažinanti treniruotė turi būti atliekama dažniau, ne mažiau kaip apie: 45-50 min

## TRENIRAVIMO INSTRUKCIJA

TRENIRAVIMO CIKLO laikymasis duoda daug naudos sveikatai, pavyzdžiui: fizinė forma, raumenų formavimas ir kartu su suvartotų kalorijų kontrole - svorio sumažinimas.

### Apšilimo fazė

Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimų ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15

sekundžių, treniruojant negalima pervargti ar tampyti raumenų. Jeigu pajusite kojų nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.

### Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

Šis etapas reikalauja pastangų. Su laiku, reguliariai treniruojant, Tavo kojų raumenys taps labiau elastingi. Reikia mankštintis pagal savo tempą, bet svarbu kad pastoviai palaikytų tą patį tempą.

Poilsis leidžia atgauti normalų pulsą ir atvėsinti raumenis. Šis etapas yra pakartotinis apšilimas ir jis privalo trukti per maždaug 5 minutes. Reikia

pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raumenų. Rekomenduojama treniruotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę.

Siekiant sustabdyti treniravimo įrenginį, reikia nutraukti važinėti. Dviratis neturi blokavimo sistemos ir apsauginio stabdžio. Stabdymo sistema nėra reguliuojama.



### Taikoma skaitikliui

Perbrauktos šiukšliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiama išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su EEE direktyva dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų tvarkymo, šiai įrangai taikomi atskiri šalinimo metodai. Vartotojas, kuris ketina pašalinti šį produktą, įpareigotas jį atiduoti į elektros ir elektroninės įrangos atliekų surinkimo aikštelę, paskatindamas pakartotinį naudojimą, perdirbimą, ir natūralios aplinkos apsaugą. Šiuo tikslu, susisiekite su produkto pardavėju, arba vietinių valdžių atstovu. Pavojingos elektroninės įrangos sudedamosios dalys gali sukelti nepalankius ilgalaikius aplinkos pakitimus, ir kenkti žmonių sveikatai.

**PIEZĪMES** Saglabājiet šo instrukciju, lai varētu ieskatīties tajā arī turpmāk  
Šis produkts paredzēts tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos.

## IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

### TEHNISKIE DATI

Svars neto – 25 kg, Spara rats – 5 kg  
Izmērs pēc montāžas – 116.5 x 50 x 161 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 120 kg  
Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

### DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
  - Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
  - Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
  - Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
  - Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
  - Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārlicinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
  - Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
  - Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
  - Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamās. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.
  - Jāsaglabā tīrā drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
  - Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 120 kg
  - Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.
  - Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.
  - Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.
- Brīdinājums: pirms treniņa sākšanas uz ierīces jāizlasa instrukcija.  
Par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi.  
Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.  
Brīdinājums: Pulsa mērīšanas sistēmas var būt neprecīzas. Pārāk daudz vingrinājumu var izraisīt nopietnus ievainojumus vai pat nāvi. Ja jūtaties slikti, nekavējoties pārtrauciet vingrošanu. Mēs neesam atbildīgi par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas ir iznākuši šī produkta nepareizas lietošanas dēļ.  
Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

## UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

### TRENAŽIERA DETAĻAS, KURĀM NEPIECIEŠAMA MONTĀŽA (Shēma – I. 1), PILNS DETAĻU SARAKSTS L. 7-10

#### SAGATAVOŠANA

1. Pirms uzstādīšanas pārliecinieties, ka jums ir pietiekami daudz vietas.
2. Izmantojiet attēlotos montāžas instrumentus.
3. Pirms uzstādīšanas pārbaudiet, vai iepakojumā atrodas visas daļas.

Lai izvairītos no savainojumiem, produkts jāuzstāda vismaz divām personām.

#### MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLI – 3-5 LPP.)

**SOLIS 1** Aizmugurējo balstu (3) pievienojiet rāmim (1), izmantojot divas skrūves (16), divas gofrētas paplāksnes (17) un divas atsperu paplāksnes (24), kā arī divus izliektus uzgriežņus (18); piestipriniet divas slēdziena skrūves un pēc tam pievelciet kupola uzgriežņus. Priekšējais balsts (2) ir uzstādāms tāpat kā aizmugurējais balsts (3).

**SOLIS 2** Kamēr otra persona tur kolonnu (2) tuvu rāmim (1), iestatiet pretestību līdz maksimālajai vērtībai (8. līmenis), savienojiet sensora augšējo vadu (14) ar sensora apakšējo vadu (28). Pēc tam pievienojiet pretestības augšējo kabeli (29) ar pretestības apakšējo kabeli ar āķi (38) šādi: Skatiet zīmējumu A. Pavelciet uz augšu metāla kronšteinu (A) uz pretestības apakšējā kabeļa ar āķi (38) un ievietojiet augšējā pretestības kabeļa (29) galu metāla stiprinājuma skavās. Skatiet attēlu B. Pavelciet augšējo pretestības kabeli (29) stipri uz augšu un iebīdīet to līdz metāla

kronšteina (A) augšdaļai. Skatiet attēlu C. Izmantojot knaibles, izspiediet zobus metāla kronšteina (A) augšējā galā un ievietojiet lieko vadu un kabeli vienlaicīgi rāmī (Piezīme: Izvairieties no vada un kabeļu saspiešanas).

**SOLIS 3** 1 Piestipriniet labo pedāļa kronšteinu (06P) un kreiso kronšteinu (06L) pie kļoķa (12), izmantojot divas bultskrūves (21) (L&P), paplāksnes (34) un uzgriežņus (36). Cieši pievelciet ar sešskaldņu atslēgu. Piestipriniet labo pedāļa kronšteinu (06P) un kreiso pedāļa kronšteinu (06L) uz svārsta stieņiem (4 un 5), izmantojot divas skrūves (20), uzgriežņus (19) un 4 paplāksnes (35). Stingri pievelciet ar krustveida atslēgu. Ja skrūves (20) nevar būt ieskrūvētas caurumā labajā pedāļa kronšteinā (06P) un kreisajā pedāļa kronšteinā (06L), noregulējiet caurumus ar kļoķi (12). Piestipriniet pedāļus (L&P) (11) uz pedāļu balstiem (L&P) (6P un 6L), izmantojot četras

ārējās sešstūru skrūves (37), paplāksnes (32) un uzgriežņus (36).  
Piestiprināšanai izmantojiet atslēgu.

**SOLIS 4** Savienojiet svārsta stieņus (P&L) (4 un 5) ar asi (23), izmantojot divas skrūves (26), atspēru paplāksni (24), paplāksnes (40) un gofrētās paplāksnes (27). Piestipriniet apakšējo svārsta stieni (4 un 5) (L & R) augšējām savienošanas stienim, kas savienots ar stūres ratu (7) (L&R) izmantojot četras slēdziena skrūves (25), četras gofrētās paplāksnes (17), četras izliektus uzgriežņus (18). Pievienojiet jau samontētu stūres ratu (9) augšējam kronšteinam (10), izmantojot divas skrūves (31), divas sadalītas paplāksnes (32) un divas gofrētās paplāksnes (39); cieši pieskrūvējiet divas skrūves.

#### Ierīces horizontāla novietošana, ierīces pārvietošana, (attēls– I. 11)

Pirms treniņa sākšanas ieteicams pārbaudīt, vai ierīce ir piemēroti novietota. Nolieciet ierīci, izmantojot priekšējā stabilizatora regulatorus.

**UZMANĪBU:** Izvairieties no stieplu saspiešanas

**SOLIS 5** 1. Ievietojiet datorā 2 1,5 "AAA" baterijas. Pēc tam skatiet, vai datora LCD displejs darbojas. Izmantojiet krustveida atslēgu, lai no datora rāmja izjauktu 2 skrūves un paplāksnes. Pievienojiet sensora kabeli (sensoru) (14) no datora rāmja līdz datora sensora kabelim (14). Iebīdīt datoru datora rāmī (15). Lai nostiprinātu datoru ar divām iepriekš izņemtām skrūvēm un paplāksnēm, izmantojiet krustveida atslēgu. Pievienojiet 2 impulsu mērīšanas vadus (15) augšējā balsta (10) aizmugurē ar 2 vadiem no datora

Lai pārvietotu ierīci, uzmanīgi to paceliet un novietojiet uz priekšējiem transportēšanas ratiņiem, un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

#### Pretestības regulēšana

Pretestības regulēšanas funkcija atļauj mainīt pretestību uz pedāļiem. Augstākai pretestībai ir vajadzīga lielāka piepūle, zemākai - zemāku. Pretestības spēks ir kontrolēts ar kloķi uz stūres kolonnas. Lai samazināt pretestību, rotējiet regulācijas kloķi „1” numura virzienā, lai paaugstināt

pretestību, rotējiet kloķi „8” virzienā.

Lai sasniegt apmierinošu rezultātu, pretestību uzstādiat vingrināšanas laikā.

#### KONSERVĀCIJA

- Pirms katras ierīces lietošanas, jāpārlicinās, ka visas skrūves, uzgriežņi un regulatori ir pieskrūvēti.
- Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lietojiet mīkstu, mitru drānu neīrūmu un putekļu novēršanai. Novērsiet svišanas traipus jo skābā reakcija var sabojāt polsterējumu.
- Ierīce jāsauglabā sausās vietās, lai apdraudētu to no mitruma un korozijas.
- Ja spidometrs nepareizi darbojas, lūdzam pārbaudīt, vai visi vadi ir pareizi pievienoti, īpaši augšējais vads ar spidometru. Gadījumā kad spidometrs vēl nedarbojas, jāpārbauda vai piegādātāja vads vai dakša nav sabojāta.

Gadījumā kad nav pretestības regulācijas, lūdzam pārbaudīt, vai augšējais sensora vads ir pareizi savienots ar apakšējo vadu.

Nemot vērā vides aizsardzību, nolietotas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar māsaimniecības atkritumiem. Noliektas baterijas, barošanas ierīces, akumulatori utt. jāpārdod par atkritumu savākšanu atbildīgai iestādei, pēc spēkā esošā likuma par vides aizsardzību.

Ieteicams periodiski pārbaudīt elektrības vadu un kontaktdakšu. Bojājumu gadījumā, ierīci nedrīkst lietot. Nekad neremontējiet ierīci pašrocīgi. Remonti jāveic kvalificētam SPOKEY uzņēmuma darbiniekam. Nekad nevelciet aiz vada

### SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

#### Strāvas padeve

Baterijas: 1.5v AAA (2 gab). neietilpst komplektā.

#### Bateriju uzstādīšana:

1. Ievietojiet baterijas skaitītāja mugurpusē.
2. Pārlicinieties, ka baterijas ir pareizi uzstādītas.

3. Ja ekrāns ir nesalasāms vai ir redzami tikai daļēji segmenti, izņemiet baterijas un ievietojiet tās atpakaļ.

4. Pēc bateriju izņemšanas, vi sas funkciju vērtības tiks izdzēstas.

#### MĒRĪTĀJS

##### Pirmā iedarbināšana

Pirms pirmās iedarbināšanas pārlicinieties, ka visi kabeli ir pareizi pievienoti, un baterijas ir pareizi uzstādītas.

Displejs ieslēgsies nospiežot pogu vai sākot mīt pedāļus.

##### Automātiskā ieslēgšana/izslēgšana (auto on/off)

Displejs ieslēgsies automātiski sākot kustināt pedāļus, vai nospiežot kādu pogu.

Displejs izslēgsies automātiski ja vingrošana ir apturēta vairāk nekā 4 minūtēm.

#### Atiestate

Turiet pogu nospieztu ilgāk nekā 3 sekundes, lai atiestatītu visas funkcijas, ierīces kļūda

#### Pogas

**MODE** – mērītāja funkciju izvēle.

**SET** – laika, distances, kaloriju daudzuma un pulsa vērtību iestatījumi, kad mērītājs neatrodas SCAN režīmā.

Ja skaitītāja rādījums ir nepareizs, izņemiet baterijas un ievietojiet tās atpakaļ.

**RESET** – laika, distances, kaloriju daudzuma un pulsa vērtību atiestatīšana. Lai atiestatītu vērtības, nospiež un turēt pogu 3 sekundes

#### Funkcijas

**DISTANCE (DIST):** mēra veikto distanci treniņa aktuālās sesijas laikā.

**CALORIES (CAL):** mēra kaloriju daudzumu, kas ir sadedzinātas treniņa aktuālās sesijas laikā. Piezīme: uzrādāmie dati ir vispārīgi un paredzēti dažādu treniņa sesiju salīdzināšanai. Tie nevar tikt izmantoti ārstniecības mērķiem

**TOTAL DISTANCE (ODO):** mēra kopējo distanci, sākot no mērītāja bateriju uzlikšanas.

**TIME:** mēra treniņa aktuālās sesijas vingrinājumu laiku.

**SCAN** - ekrānā pārmaiņus būs redzami treniņa rezultāti: lāks, ātrums, attālums, nodedzināto kaloriju skaits, kā arī pulss. Katrs parametrs tiks attēlots 6 sekundes. Nospiežot MODE pogu šīs funkcijas darbības laikā, lai apturētu to uz ekrāna (SCAN funkcija tiks izslēgta).SPEED: uzrāda aktuālo ātrumu.

## MĒRĪŠANAS DIAPAZONS

TIMER - LAIKS 0:00-99:59 MIN: SEC (min.:sek.)

SPEED - ĀTRUMS 0.0-999.9 KM/H (km/st.)

DISTANCE – DISTANCE 0.0-999.9 KM

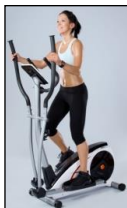
CALORIES - KALORIJAS 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETERS) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULSS 40-240 BEATS/MIN

## LIETOŠANA

### Pozīcija



Uzstādiet uz pedāļiem, ar rokām satveriet roku balstus. Vingriniet veicot mainīgas kustības ar kājām un rokām. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums zemāk). Vingrinājumi stacionārā trenažierī aizstāj vingrinājumus veicamus parastā velosipēdā.

### Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka

nevarēsiet trenēt tik ilgi, cik jūs gribēsiet. Ja arī gribat trenēt savu fizisko formu jāmaina treniņa programma. Jātrenē kā parasti no iesildīšanās fāzes, treniņa un atpūtas, taču treniņa fāzes beidzās jāpalielina pretestība, lai pastiprinātu kāju darbību. Jāprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.

### Svara zaudēšana

Šeit svarīgs faktors ir piepūle, kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsiet. Panākumi būs tad, kad sasniegsit tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.

## TRENIŅA INSTRUKCIJA

TRENIŅA CIKLA ievērošana dod daudz labumu veselībai, kā piem.: fiziskā forma, muskuļu veidošana un kopā ar patērētu kaloriju kontroli - svara krišanās.

### Iesildīšanās fāze

Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus kā

attēlots zemāk. Katra pozīcija jā saglabā ap. 10-15 sekundes, nav jāsasprindzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsiet kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.

### Treniņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremsēšana

Šis etaps pieprasa pūles. Ar laiku, trenējot regulāri Jūsu kāju muskuļi kļūs elastīgāki. Jāvingrina savā tempā, bet ir svarīgi, lai pastāvīgi saglabātu tādu pašu tempu.

Atpūta ļauj atjaunot normālu pulsu un atdzist muskuļus. Šis etaps ir iesildīšanās atkārtošana un tas jāturpina apmēram 5 minūtes. Jāatkārto

izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā. Lai apturēt velotrenažieri, pietiek beigt spiest uz pedāļiem. Trenažierim nav blokādes sistēmas un drošības bremzes. Slodzes sistēma ir neatkarīga no ātruma

### Attiecās uz skaitītāju

Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka noliektas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par noliektu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot noliektās elektriskās un elektroniskās ierīces noliektu ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsaazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.





## TECHNISCHE DATEN DER AUSTRÜSTUNG

### TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 25 kg, Schwungrad – 5 kg

Abmessungen nach dem Aufbau: – 116.5 x 50 x 161 cm

Höchstbelastung - 120 kg

Gerät zum Ganzkörpertraining

### SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
  - Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimittel, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
  - Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
  - Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
  - Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
  - Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
  - Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
  - Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.
  - Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übungen sich an die Griffe halten.
  - Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 120 kg.
  - Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
  - Das Gerät ist der Klasse H und C angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehazwecke benutzt werden.
  - Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
  - Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.
- Warnung: Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

## MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

### MONTAGETEILE DES HEIMTRAINERS (SCHEMA – S.1), MONTAGETEILE DES HEIMTRAINERS - S. 7-10

#### VORBEREITUNG

1. Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass Sie ausreichend viel Platz haben
2. Verwenden Sie die dargestellten Werkzeuge für die Montage

3. Prüfen Sie vor der Montage, ob sich alle Teile in der Schachtel befinden. Es wird empfohlen, dass das Produkt von mindestens zwei Personen montiert werden sollte, um eventuelle Verletzungen zu vermeiden.

#### MONTAGEANLEITUNG (ABBILDUNGEN – S. 3-5)

**SCHRITT 1** Befestigen Sie die hintere Stütze (3) mit zwei Gegenmutter (16), gebogenen Unterlegscheiben (17) und Wagenschrauben (24) am Hauptrahmen (1). Befestigen Sie die andere Stütze (nicht gezeigt) vorne am Rahmen (1) auf die gleiche Weise.

**SCHRITT 2** Wenn eine andere Person den Vorderpfosten an den Rahmen (1) festhält, Stellen Sie den Widerstand auf einen Maximalwert (Stufe 1). Verbinden Sie die obere Sensorleitung (14) mit der unteren Sensorleitung (28). Verbinden Sie dann das obere Widerstandskabel (29) mit dem Haken (38) mit dem unteren Widerstandskabel, siehe Abbildung A. Ziehen Sie die Metallklammer (A) am unteren Widerstandskabel mit dem Haken (38) nach oben und stecken Sie das Ende des oberen Widerstandskabels (29) in die Klemme an der Metallklammer. Siehe Abbildung B. Ziehen Sie das obere Widerstandskabel (29) fest nach oben und schieben Sie es oben auf die

Metallklammer (A). Siehe Abbildung C. Drücken Sie mit einer Zange die Zähne am oberen Ende der Metallklammer (A) zusammen und führen Sie den überschüssigen Draht und das Kabel gleichzeitig in den Rahmen ein (Hinweis: Vermeiden Sie das Einklemmen von Drähten und Kabeln).

**SCHRITT 3** 1 Befestigen Sie die rechte Pedalhalterung (06P) und die linke Halterung (06L) mit den beiden Unterlegscheiben (34) und Muttern (36) der Schrauben (21) (L & P) an der Kurbel (12). Ziehen Sie den Inbusschlüssel fest an. Befestigen Sie die rechte Pedalhalterung (06P) und die linke (06L) mit zwei Sätzen Schrauben (20), Muttern (19) und 4 Unterlegscheiben (35) an den Pendelstangen (4 und 5). Ziehen Sie den Kreuzschlüssel fest an. Wenn sich die Schrauben (20) nicht in das Loch in der rechten Pedalhalterung (06P) und der linken Pedalhalterung (06L) eindrehen lassen, stellen Sie die Löcher mit der Kurbel (12) ein. Befestigen Sie die

Pedale (L & P) (11) mit vier Außeneinsetzbolzen (37), Unterlegscheiben (32) und Muttern (36) an den Pedalträgern (L & P) (6P und 6L). Verwenden Sie den Schlüssel, um sie zu beheben.

**SCHRITT 4** 1. Verbinden Sie die Pendelstange (P & L) (4 und 5) mit der Achse (23) mit zwei Sätzen von Schrauben (26), die Federscheibe (24), Unterlegscheiben (40) und Wellenscheiben (27).

Befestigen Sie die untere Pendelstange (4 und 5) (L & P) am Oberlenker, der mit dem Lenkrad (7) (L & P) verbunden ist.

Mit vier Schlittenchrauben (25), vier Wellscheiben (17) und vier konvexen Muttern (18). Befestigen bereits montiertes Lenkrad (9) an die obere Halterung (10) mit zwei Schrauben (31), zwei Federringen (32) und zwei gerippten Scheiben (39); Zwei Schrauben fest eindrehen.

HINWEIS: Vermeiden Sie es, den Draht einzuklemmen.

**SCHRITT 5** 1 Legen Sie 2 1,5 "AAA" -Batterien in den Computer ein. Überprüfen Sie dann, ob die LCD-Anzeige am Computer funktioniert. Entfernen Sie mit einem Schraubenschlüssel 2 Schrauben und Unterlegscheiben vom Computerrahmen. Schließen Sie das Sensorkabel (Sensor) (14) vom Computerrahmen an das Sensorkabel (14) vom Computer an. Schieben Sie den Computer in den Computerrahmen (15). Verwenden Sie einen Kreuzschlüssel, um den Computer mit zwei zuvor entfernten Schrauben und Unterlegscheiben zu sichern. Verbinden Sie die 2 Pulsmesskabel (15) mit 2 Kabeln vom Computer mit der Rückseite der oberen Halterung (10)

#### Nivellierung des Gerätes, Verlegung des Gerätes (Bild - S.11)

Vor dem Beginn des Trainings ist die angemessene Einstellung des Gerätes zu überprüfen.

Das Gerät mit den Drehknöpfen des vorderen Stabilisators nivellieren.

Um das Gerät zu transportieren, heben Sie es vorsichtig auf die vorderen Transporträder und transportieren Sie es, an beiden Seiten haltend, an den ausgewählten Ort.

#### Widerstandseinstellung

Die Funktion der Widerstandseinstellung ermöglicht, die Intensität des Widerstands der Pedale zu verändern. Ein hoher Widerstand erfordert größeren Krafteinsatz beim Treten in die Pedale dementsprechend erfordert ein niedriger Widerstand niedrigeren Krafteinsatz. Der Widerstand wird mit dem Drehknopf an der Lenkersäule eingestellt.

Zwecks Herabsetzen des Widerstands den Drehknopf in Richtung „1“, zwecks Erhöhung des Widerstands den Drehknopf in Richtung „8“ drehen. Um einen individuell passenden Widerstand zu erlangen, sollte die Intensität des Widerstands während des Trainings eingestellt werden.

## BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

### Stromversorgung

Batterien: 1.5v AAA (2 Stk.) nicht im Lieferumfang enthalten

### Installation der batterie:

1. Legen Sie Batterien an der Rückseite des Zählers ein.
2. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien korrekt eingelegt sind.
3. Wenn das Display unleserlich ist oder Segmente nur teilweise sichtbar

sind, nehmen Sie die Batterien heraus und legen Sie diese erneut ein.

4. Nach Herausnahme der Batterien werden alle Funktionswerte auf Null zurückgesetzt.

## ZÄHLER

### Erste inbetriebnahme

Vor der ersten Inbetriebnahme ist sicherzustellen, dass alle Kabel entsprechend angeschlossen wurden, und die Batterien korrekt montiert. Das Display schaltet sich nach dem Einschalten des Knopfes oder in dem Moment ein, wenn Sie zu treten beginnen.

### Automatisches ein-/ausschalten (auto on/off)

Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie beginnen, die Pedale zu bewegen, oder eine beliebige Taste drücken.

Das Display schaltet sich automatisch ab, wenn Sie das Training für mehr als 4 Minuten unterbrechen.

### Zurücksetzen

Das Drücken dieser Taste für mehr als 3 Sekunden lang, führt zur Zurücksetzung aller Funktionswerte auf Null,

### Fehler des geräts

Wenn auf dem Zähler eine falsche Anzeige erscheint, nehmen Sie die Batterie heraus und legen Sie diese erneut ein.

## Tasten

**MODE** Auswahl der Zählerfunktion

**SET** Einstellung der Zeit, Distanz, Kalorienzahl sowie Puls, wenn der Zähler sich nicht im SCAN Modus befindet

**RESET** Zurücksetzen auf Null von Zeit, Distanz, Kalorienzahl sowie Puls. Um die Werte auf Null zurückzusetzen, ist die Taste 3 Sekunden lang gedrückt zu halten

## Funktionen

**DISTANCE (DIST):** zählt die im Laufe der aktuellen Trainingssitzung bewältigte Distanz.

**CALORIES (CAL):** zählt die Zahl der im Laufe der aktuellen Trainingssitzung verbrannten Kalorien. Achtung: Die angezeigten Daten sind allgemein, und werden für den Vergleich verschiedener Trainingssitzungen angegeben. Sie sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden

**TOTAL DISTANCE (ODO):** zählt die vom Moment der Installation der Zählerbatterie an bewältigte Gesamtdistanz

**TIME:** zählt die Trainingszeit der aktuellen Trainingssitzung.

**SCAN** – Die Trainingseffekte werden abwechselnd auf dem Monitor angezeigt: Zeit, Geschwindigkeit, Entfernung, Anzahl der verbrannten Kalorien und Herzfrequenz. Jeder Parameter wird für 6 Sekunden angezeigt. Drücken Sie die MODE-Taste während der Präsentation einer bestimmten Funktion, um sie auf dem Display zu stoppen (die SCAN-Funktion wird deaktiviert).

**SPEED:** zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an.

## MESSBEREICH

TIMER - ZEIT 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)

SPEED - GESCHWINDIGKEIT 0.0-999.9 KM/H (km/Std.)

DISTANCE – DISTANZ 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIEN 0.0-9999 KCAL

ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM

PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN

## BEDIENUNG, TRAINING

### Position



Auf den Pedalen stehen, mit den Händen die Griffe halten. Abwechselnde Bewegungen mit den Beinen und Händen ausführen.

Während der Übungen halten Sie den Rücken gerade (Abbildung). Die Übungen auf dem stationären Orbitrek ersetzen Übungen auf dem Fahrrad. Das Gerät ist für das Training des gesamten Körpers.

### Muskelgestaltung

Zwecks Muskelgestaltung ist während des Trainings der Widerstand bedeutend zu erhöhen. Dies führt zur größeren Spannung der Muskel und

kann bedeuten, dass das Training nicht so lang wie gewünscht dauern kann. Sollte die Kondition trainiert werden, ist das Trainingsprogramm zu ändern. Trainieren wie üblich über die Aufwärmphase, Training und Erholung, zum Schluss des Trainings ist der Widerstand zu steigern, damit die Beinarbeit erhöht wird. Die Geschwindigkeit ist zu begrenzen, damit der Puls auf festgelegtem Niveau bleibt.

### Gewichtabbau

Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei, wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem Konditionstraining erreichen.

Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

### TRAININGSANLEITUNG

Befolgung des TRAININGSZYKLUS hat viele Vorteile für die Gesundheit: physische Kondition, Muskelgestaltung und in Verbindung mit der Kontrolle der konsumierten Kalorien – Gewichtabbau.

### Aufwärmphase

Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede

Stellung soll ca. 10-15 Sekunden lang gehalten werden, die Muskel sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerrt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören.

Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.

### Trainingsphase, Erholung, Beendigung des Trainings und Bremsen

Diese Phase erfordert Krafteinsatz. Mit der Zeit wird bei systematischem Training die Beinmuskulatur elastischer. Im eigenen, immer gleichen Tempo trainieren.

Die Erholung ermöglicht, den normalen Pulsschlag wiederherzustellen und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die

Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

Zwecks das Gerät zum Stillstand zu bringen, ist dem Betätigen der Pedale aufzuhören. Das Fahrrad besitzt kein Sperrsystem und keine Sicherheitsbremse. Das Bremssystem ist nicht einstellbar. Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.



### Betrifft Zählwerk

Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen. Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhalte der Elektronikgeräte können lang anhaltende ungünstige Änderungen in natürlicher Umgebung verursachen, wie auch die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen.

# SPOKEY

**Spokey sp. z o.o.**

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice  
tel: +48 32 317 20 00,  
www.spokey.pl / www.spokey.eu  
e-mail: biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

**DISTRIBUTOR:**

Spokey s.r.o., Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek  
Česká republika, www.spokey.cz  
Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín,  
Slovensko, www.spokey.eu