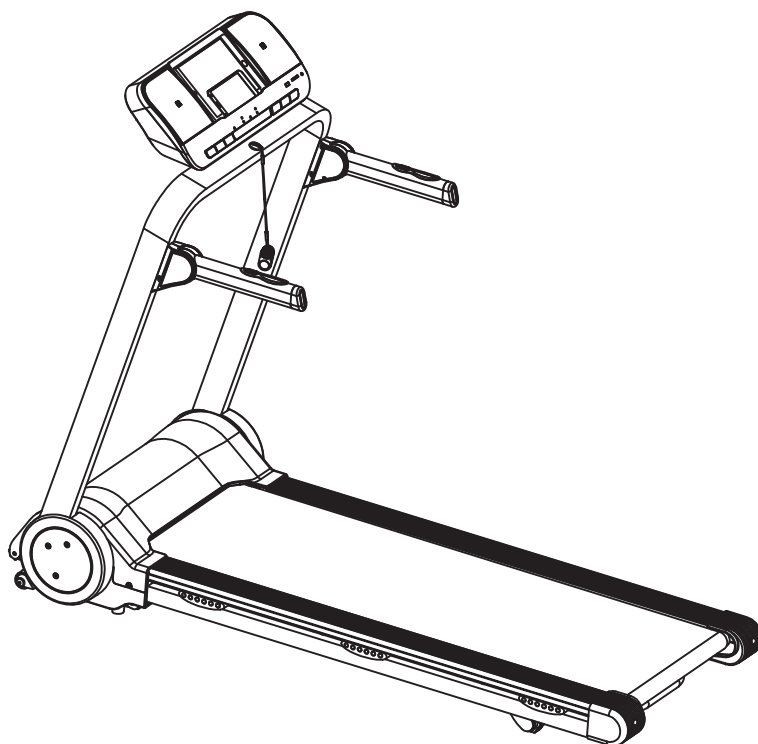


SPOKEY

ELAND 944177

5905339441775



EN Home use treadmill

PL Bieżnia do użytku domowego

www.spokey.com



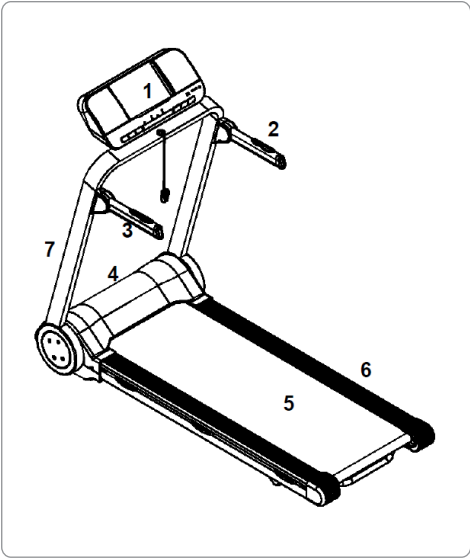
CAUTION: Before starting any exercise program, consult with your physician or other health care professional.
IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for the future reference.

CONTENTS OF THE PACKAGE

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

No	Name	Qty.
A	Treadmill	1
76	Security key	1
108	Console cable cover 80*39*2.0	1
21	Allen key 5mm	1
32	Screw M8*42	2
	Silicone oil	1

PRODUCT DESCRIPTION



- 1. Console
- 2. Pulse sensor
- 3. Handle
- 4. Motor cover
- 5. Running belt
- 6. Side rail
- 7. Treadmill column

INTRODUCTION:

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

IMPORTANT PRECAUTIONS AND RECOMMENDATIONS FOR USE:

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

A. ELECTRICITY POWER SUPPLY



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

B. GROUNDING METHODS

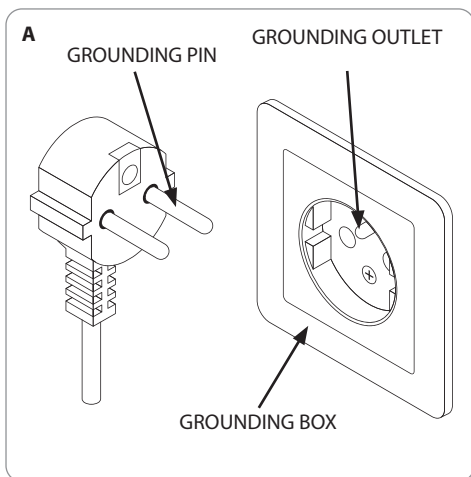
This product must be grounded. In the event of a malfunction or failure, grounding provides the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord that has a grounding wire and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate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



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

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

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



C. USE THE DEVICE SAFELY



1. Place the treadmill on a clean, level surface. The treadmill can only be used when it is placed on a hard and level surface.
2. Do not place the treadmill on thick carpet as this may interfere with proper ventilation or damage the carpet and treadmill motor.
3. Position the treadmill so that the plug is visible and easily accessible.
4. Provide an adequate amount of free space around the treadmill (min. 0,6 m, preferably 1,5 m).
5. The treadmill is equipped with a security key. After removing the safety key, the belt stops immediately and the control panel is turned off (power cut). To turn the display back on, you must reinsert the security key.
6. For safety reasons, attach the plastic safety key clip to your clothing before each exercise. In the event of a fall or if the treadmill suddenly increases speed due to electronic failure or accidental increase in speed, the treadmill will automatically come to a sudden stop when the safety key is removed from the console.
7. Before use, make sure the running belt is properly tensioned.
8. Before starting the treadmill, first step on the side platforms (on the right and left of the running belt),

then start the treadmill and step on the running belt after starting (at minimum speed). This way you will avoid damaging the engine.

9. Change the speed slowly to avoid sudden changes. Changes in treadmill speed will not be visible immediately. Use the buttons to set the desired speed on the display. The device will adapt gradually.

10. Before leaving the treadmill or when changing settings on the console, step onto the side platforms and always hold on to the handrails!

11. Be careful if you do other activities, such as watching TV or reading, while walking on the treadmill. These activities can be distracting, leading to loss of balance and causing falls and injuries.

12. Do not throw any objects into any openings in the device.

13. Do not touch the moving parts of the device.

14. This device is not intended for persons (including children) with reduced physical fitness, physical or mental disabilities, or for persons who do not have experience in exercising on a similar device or do not have sufficient information and have not read the treadmill user manual. These people may only exercise on the device under the strict supervision of an authorized person who is directly responsible for their safety. Under no circumstances should children play with the device.

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

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

17. Measuring your heart rate is not used to assess your health. Heart rate detection can be affected by various factors, including user movement. Heart rate measurement is only an orientation guide during training.

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

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

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

21. When the treadmill is not in use, always remove the safety key, turn all buttons to the OFF position and unplug the power cord from the outlet.
22. Lubricant should be kept out of the reach of children. If the lubricant is accidentally swallowed or gets into your eyes, rinse with water and consult a doctor.
23. Do not use the device if the outer casing is cracked or broken (internal structure exposed) or if welded parts are broken.



NOTE:

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimension	1640 x 730 x 1310 mm	Speed range	1 – 18 km/h
Belt dimension	1300 x 460 mm	Motor (power)	DC 2,5 HP
Power supply	220-240V	Rated frequency	50-60 Hz
Net weight	59 kg	Max. use weight	120 kg
Display	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULS, INCLINE		

ASSEMBLY INSTRUCTION



ATTENTION:

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

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

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

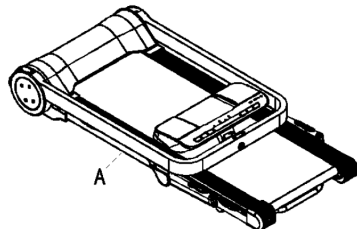
4. Always keep children away from the treadmill.

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

STEP 1

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

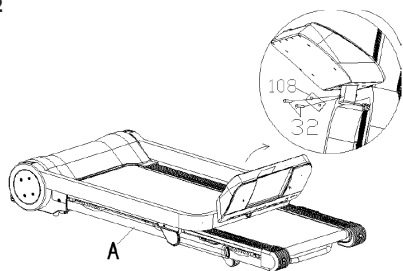
1



STEP 2

Gently pull the console in the direction indicated by the arrow. Ensure that the cables are not pinched. Use screw (32) and allen key (21) to secure the console cable cover (108).

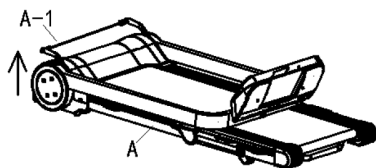
2



STEP 3

Pull part A-1 in the direction indicated by the arrow. Set the main frame (A) in an upright position.

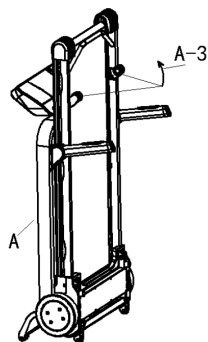
3



STEP 4

Turn part A-3 in the direction of the arrow.

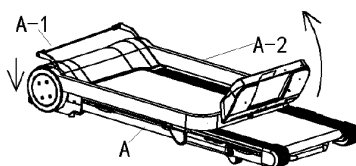
4



STEP 5

Press part A-1 downward, then lift the left and right treadmill columns (A-2) upwards, in the direction indicated by the arrow.

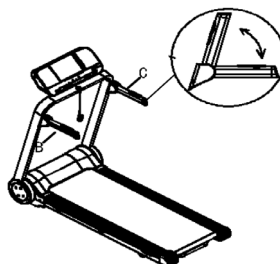
5



STEP 6

1. Turn the handle with the running belt incline angle adjustment buttons (B) clockwise to lock it into the main frame.
2. Repeat the same process with the handle containing the speed adjustment buttons (C).

6



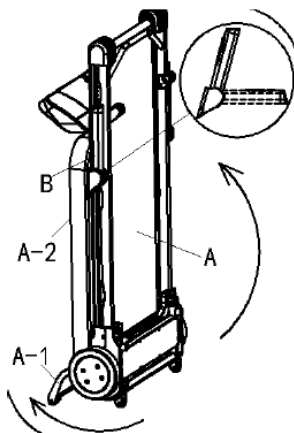
FOLDING AND UNFOLDING THE TREADMILL

To place the treadmill in a vertical position, it is necessary to fold the console handles. Then, ensuring that element A-1 remains in the position as shown in the picture - turn A-2 part towards the main frame (A) until you hear a click. Then raise the running belt in the direction of the arrow to the position shown in the picture.

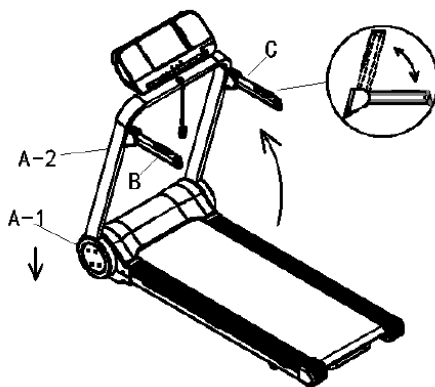


NOTE:

when the product is in a vertical position, keep children and pets away from the device to avoid the risk of the product tipping over!



To unfold the treadmill, place the main frame (A) on the ground and unfold element A-1. Then pull up part A-2 until you hear a click. Turn the console handles (B, C) to the position shown in the picture.



MOVING THE TREADMILL



NOTE:

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



NOTE:

The device should always be carried by two persons.

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

- To move the treadmill, carefully lift it onto the rear transport rollers and, holding both sides, move it to the desired location.

STORAGE

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

OPERATION GUIDE



1. Space for a tablet or smartphone
2. MP3
3. Multimedia buttons
4. Displays
5. Program
6. Mode
7. START/STOP



WARNING:

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

CONSOLE DISPLAY, FEATURES AND FUNCTIONS

The screen shows the following values: SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and INCLINE.

1. **SPEED:** the current speed is displayed in the window.

2. **DIS, TIME, CAL.:** the window displays the value marked with a lit diode: distance traveled, training time, number of calories burned during the current training session.

3. **PULSE, INCLINE:** the value marked with a lit diode is displayed in the window: the angle of inclination of the running belt or the current heart rate level during training.

To obtain the correct measurement, place both hands on the sensors built into the handles. The measurement will appear on the screen after approximately 5 seconds. To check whether the heart rate level is stable, keep your hands on the sensors during the entire training session.

**NOTE:**

The data shown is general and is provided for comparison between different training sessions. They should not be used for medical purposes.

BUTTON FUNCTIONS:

1. **START/STOP:** press to start training. 3 seconds after switching on, the running belt will begin to move at the lowest possible speed or the speed appropriate for the selected program. Press the button to end your workout. The treadmill will slow down to a complete stop.

2. **PROG (P):** press to select automatic program

3. **MODE (M):** when the treadmill is in standby mode, press to select options: manual mode, time countdown, distance countdown, calorie countdown.

4. **SPEED +/-:**

- in sleep mode used to set the value.

- while the treadmill is running, pressing the buttons increases/decreases the speed by 0,1 km/h. Pressing the button for more than 5 seconds will cause the value to increase/decrease continuously.

5. **INCLINE +/-:**

- in sleep mode used to set the value.

- while the treadmill is running, pressing the buttons increases/decreases the inclination angle by 1 level. Pressing the button for more than 5 seconds will cause the value to increase/decrease continuously. The treadmill has 12 levels of inclination angle.

6. **Multimedia buttons:** used to turn on, turn off and scroll through songs in MP3 format that have been connected to the treadmill on an external medium.

SAFETY KEY

The safety key is used to immediately turn off the power to the treadmill in the event of a fall. Functions as an emergency stop. The security key should only be used in emergencies. To stop the treadmill safely and comfortably, use the STOP button until the treadmill comes to a complete stop. After press-

ing STOP, the running belt will slowly reduce its speed. The treadmill will not turn on unless the safety key is properly inserted into the key hole located in the center of the counter console, which further protects the treadmill from being started by third parties. The other end of the key should be attached to your clothes. If you fall, the safety key will fall out of the console and the treadmill will stop. It is recommended that you always wear a safety key when exercising. Please connect and check the operation of the security key before use.

PROGRAMS

The treadmill is equipped with 12 pre-set programs, 3 user programs, 2 HRC programs, manual mode, three countdown modes and BODY FAT.

- The default program duration is: 30 minutes. You can set values between 5 and 99 minutes.
- Speed – value can be set between 0 and 18 km
- Calories – the default calorie burn value is: 50. You can set values between 10 and 999 calories.

CHOOSING A PROGRAM, STARTING AND ENDING TRAINING

To switch to the selected program or mode, press the „P“ button until it appears on the display.

After setting the training mode, press the „START“ button. After three seconds, the treadmill will start, slowly accelerate to the displayed speed, then run smoothly at a constant speed.

a) While running, press „SPEED+“, „SPEED-“ to adjust the speed to suit your needs.

b) Pressing the „STOP“ button will stop the running belt.

QUICK START (MANUAL MODE)

To start training quickly, you do not need to select a program. In manual mode, you set the speed while running by pressing the „SPEED“ speed adjustment buttons. The training starts 3 seconds after pressing the „START“ button and ends after pressing „STOP“.

COUNTDOWN MODES

- To go to the selected program or mode, press the „M“ button until it appears on the display.
- In countdown modes, the user aims to achieve a set goal: training lasting a certain amount of time, covering a set distance or burning a certain number of calories.
- To access them, press the “MODE” button in the treadmill standby mode, selecting the appropriate mode:
 - **time countdown**
(Time: 15:00 will appear on the screen)
 - **distance countdown**
(Dis: the value: 1.00 will appear on the screen)
 - **calorie counting**
(Cal: the value 50.0 will appear on the screen)

- The countdown value is set by pressing the “SPEED/INCLINE” buttons - after setting the desired value and pressing “START/STOP”, the system will count down from it to zero. When the countdown ends, your workout ends and the treadmill will slow down and stop.
- During training, you can change the speed and inclination of the belt by pressing the “SPEED/INCLINE” buttons.

The training starts 3 seconds after pressing the „START“ button and ends after the countdown ends or after pressing the STOP button.

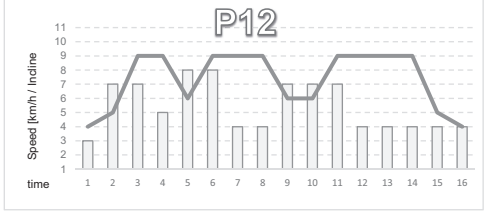
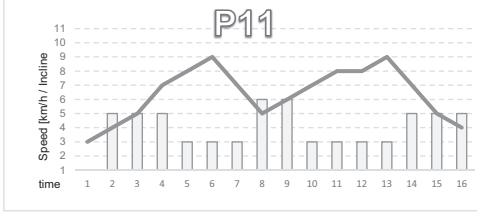
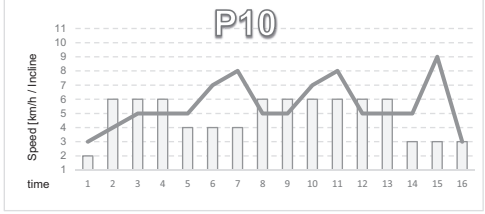
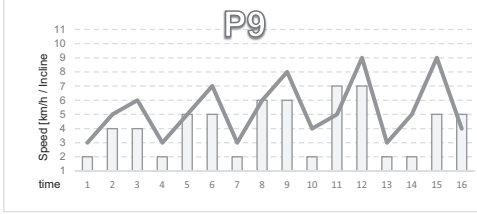
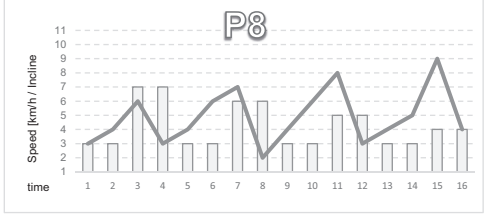
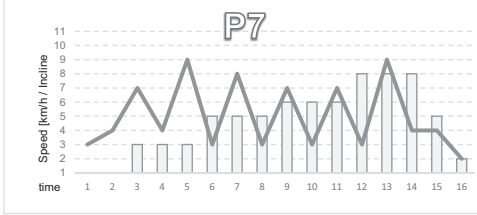
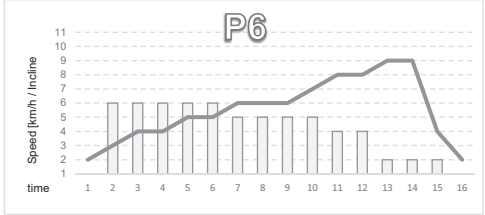
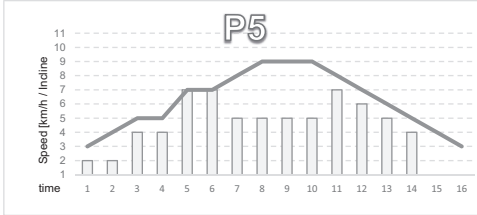
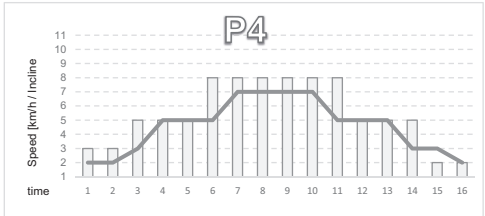
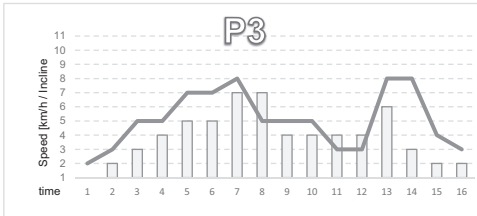
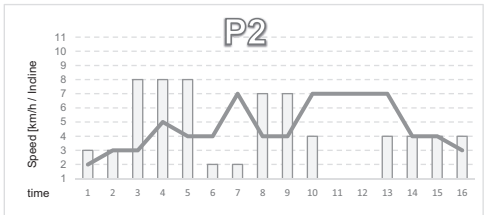
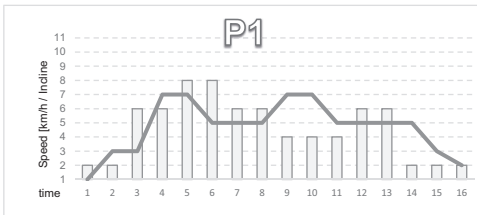
Remember! Before you start running, make sure the safety key is properly attached. It is recommended to start exercising no earlier than 30-60 min. after the meal.

PRE-SET PROGRAMS

Pre-set programs provide interesting, balanced training with varying degrees of difficulty. Among the 12 programs, there are both less strenuous, interval and more intense versions. This allows you to select the program that best suits your needs.

- Select the program by pressing the “PROG” button the appropriate number of times.
- After selecting the program, use the “SPEED” button to set the training time. The system will divide this time into 16 sections, the speed will change automatically when you move to the next section.
- During training, you can change the speed and belt inclination by pressing the “SPEED/INCLINE” buttons.
- Training starts 3 seconds after pressing the „START“ button, ends after reaching the time limit or pressing the „STOP“ button.

Speed Incline



USER PROGRAMS

The user can create 3 own programs, defining the speed of the belt for each time section.

- To define programs, press the „P“ button until the writing U01-U03 appears on the screen.
- Press „M“ to proceed to set the speed and belt incline angle for the first section. After setting the values, confirm them with the „M“ button. Repeat this step for all sections.
- To use the program you have set, go to it by pressing the „P“ button the appropriate number of times, set the training time and press the „START/STOP“ button.
- During training, you can change the movement speed and belt inclination by pressing the „SPEED/INCLINE“ buttons.
- Training starts 3 seconds after pressing the „START“ button, ends after reaching the time limit or pressing the „STOP“ button.

HRC

These are programs focused on heart rate control. To start the workout, press the PROG button so many times that the word HRC appears on the screen. Some default values are set for programs:

- **HRC 1:** maximum speed: 8 km/h, age: 30, target (pulse): 124 beats/min
- **HRC 2:** maximum speed: 9 km/h, age: 30, target (pulse): 143 beats/min
- **HRC 3:** maximum speed: 10 km/h, age: 30, target (pulse): 163 beats/min

- To change parameters, press the MODE button each time, then set the value using the SPEED/INCLINE buttons.

- To select the appropriate parameters, see the attached table (p. 50).

- After setting the values and indicating the training time, press the „START/STOP“ button.

In these programs, the speed is selected automatically, but during training you can change the speed and belt inclination by pressing the „SPEED/INCLINE“ buttons. The training starts 3 seconds after pressing the „START“ button and ends after reaching the time limit or pressing the „STOP“ button.

The first minute of training is a warm-up, the speed will not change. In the following minutes, it will be adjusted to allow the user to achieve the desired heart rate level.

HEART RATE CONTROL PROGRAM

HP1 program				HP2 program				HP3 program			
Age		Target zone (L-H)		Age		Target zone (L-H)		Age		Target zone (L-H)	
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172

24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

(FAT) BODY FAT TEST

In standby mode, press the PROG button continuously to estimate your body fat percentage; „FAT“ will be displayed in the speed window. Press „MODE“ to select parameter:

F1-SEX,

F2-AGE,

F3-HEIGHT,

F4-WEIGHT

press ▲/▼, to adjust the data. After completing the settings, the F5 key will appear in the window. Hold the heart rate sensors with both hands and it will tell you whether your height and weight are appropriate.

The proper FAT content, depending on gender, ranges from 20 to 25. If the body fat content is below 19, it means underweight. If the body fat percentage is between 25 and 29, it means overweight, and above 30 - obesity. This is a reference value, see below. (The data is for informational purposes only and not for medical purposes).

F1	SEX	01 MALE	02 FEMALE
F2	AGE	18 - 99	
F3	HEIGHT	100 - 200	
F4	WEIGHT	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Under weight
	FAT	= (20---25)	Normal weight
	FAT	= (25---29)	Over weight
	FAT	≥30	Obesity

BLUETOOTH, FITSHOW FITSHOW APP

For use with the equipment, Spokey recommends the free FitShow application. Its operating instructions are attached in a separate document. You can also download it by scanning the code next to.

The application can be installed on a device with iOS or Android system and with technical specifications corresponding to the latest version of the application.

Using equipment with FITSHOW

Turn on Bluetooth on your tablet, search for the device and press Connect. Turn on the FitShow application on your tablet, then press the “connect” button to start workout with the tablet.

(Password: 0000).



ATTENTION:

1. When the console is connected to the tablet via Bluetooth, the console will turn off.
2. For iOS, please exit the FitShow application and turn off Bluetooth - the console will turn on again.
3. The system needs 9v,1.3A or higher power supply.

SLEEP MODE

In standby mode, the treadmill goes into sleep mode after 10 minutes if you do not start using the treadmill. During this time, no information appears on the display screen. To exit standby mode, press any button on the screen.



EXERCISE INSTRUCTIONS

WARM-UP BEFORE TRAINING

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

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

1



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

2



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

3



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

4



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

5



WARM UP STAGE:

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

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

EXERCISE STAGE:

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

EXERCISE INTENSITY:

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

BURNING CALORIES – THE MOST EFFECTIVE WAY:

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

EXERCISE FREQUENCY:

Training cycle: 3-5 times/week, 15-60 min/training. Create a professional training plan.

You can control the intensity of your run by adjusting the speed of the treadmill.

Consult your doctor or other health care professional before beginning training. Specialists will help you to create an appropriate exercise schedule, adapted to your age and health condition;

determine the pace of exercise and training intensity. If you feel chest tightness or pain, irregular heartbeat, difficulty breathing, dizziness, or other discomfort during exercise, stop training immediately and consult your doctor or other health care professional.

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

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



NOTE:

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

MAINTENANCE INSTRUCTION



WARNING:

Always unplug the treadmill before cleaning or maintenance.

CLEANING THE TREADMILL

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

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

- **The area under the treadmill motor cover should be cleaned of dust and dirt regularly every month.** If you have pets at home, you should clean it more often.

Instructions for removing dirt from under the engine cover:

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

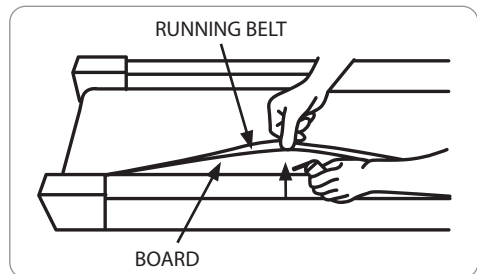
RUNNING BELT AND RUNNING BOARD LUBRICATION

- The walking belt and board are already pre-lubricated. Friction between the belt and the board can play an important role in the operation and life of the treadmill, and regular lubrication is required.
- It is recommended to regularly check the condition of the board.
- If you notice any damage, contact our service.
- **WARNING: All repairs should be carried out by a specialist.**

- Only use grease intended for this purpose! The set includes one bottle of silicone oil.

- If you exercise on a treadmill for at least an hour a day, you should lubricate the treadmill **once a month**, and if you use it less frequently, once every three months is enough. It is best to lubricate the treadmill after every 30 hours of use

Treadmill lubrication instructions:



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

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



WARNING:

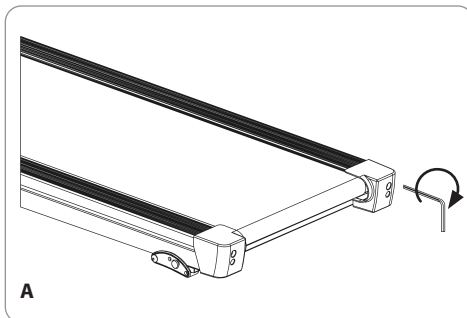
Improper or incomplete maintenance of the cardio fitness device is not covered by the warranty!

BELT ADJUSTMENT

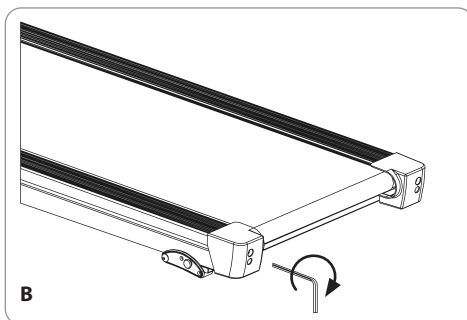
If the belt is too loose, it will slip during use; If the belt is too tight, it will affect the engine performance and increase the abrasion of the roller and belt. The belt can be moved away from the board by approximately 5-6 mm, as long as the tension is appropriate.

CENTERING THE RUNNING BELT

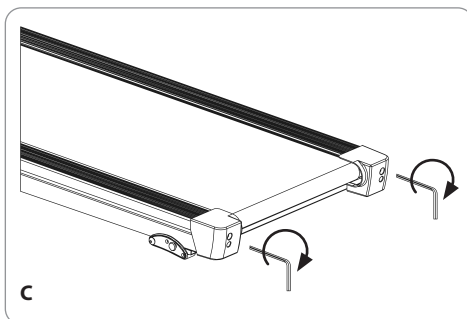
Place the treadmill on a level surface. Run treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition. If the belt has drifted to the right, pull out of the save clock and switch, and turn the right adjusting bolt 1/4 clockwise, then start running to see if centered or not. Keep adjusting until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



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



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



TROUBLESHOOTING GUIDE

ERROR:		PROBLEM DESCRIPTION:	SOLUTION:
The console display is not working		The plug is not connected or there is no power	Connect the power cable or check the power outlet.
		The power switch is not turned on.	Turn on the power switch.
		The controller is not powered or is damaged.	Reset the overload protection or replace the controller.
		Console signal cable failure.	Replace the signal cable and reconnect.
		The console is broken.	Replace the console.
		The backlight (LCD) is not working.	Check the backlight cables or replace the backlight.
The image on the display is incomplete.		Problem with the screen controller contacts.	Check the connections and repair them.
		The conductive strip (liquid crystal display) is not attached properly.	Adjust the conductive strip of the liquid crystal display.
		Problem with display driver	Install a new display controller.
The treadmill is not working properly		There is resistance in the driving part	Adjust the drive parts or add lubricating oil.
		The running belt is too tight or too loose	Tighten the belt.
		The torque is too small or too large.	Adjust the torque potentiometer to the correct position.
Display	---or---(or E00/E07)	The safety key is not inserted correctly.	Reinsert the safety key into the console.
		The magnetic sensor is not working.	Check the position of the sensor.
	E01 - Communication error (controller does not receive the console signal)	Problem with the console signal cable.	Fix the wire connections.
		The console signal cable is damaged or shorted.	Replace the wires.
		Problem with the console signal cable.	Replace the console.
	E13 - Communication error (the console does not receive the controller signal)	Problem with the controller signal cable.	Replace the controller.
	E02 - Burst Clash Protection (explosion protection or engine malfunction)	The motor cable is not connected or the motor is damaged.	Reconnect the motor cable or replace the motor.
		The IGBT controller is damaged.	Replace the controller.
		The AC power supply voltage is too low.	Stop using and call an electrician.
	E03 - Speed sensor problem (sensor controller)	There is a problem with the sensor cables or the sensor is damaged.	Fix the speed sensor wire connections or replace the sensor.
		There is a problem with the sensor controller cables.	Replace the controller.
	E04 - Incorrect incline (incline controller)	The actuator or incline controller cables are not properly connected	Check the wire connections. Fix the wire connections.
		The incline actuator is not working properly.	Replace the actuator.
		Faulty actuator.	Replace the controller.

ERROR:		PROBLEM DESCRIPTION:	SOLUTION:
Display	E05 - Overload protection	Overload	System protection, restart the treadmill.
		The controller drive is jammed or blocked.	Adjust gearbox components or add lubricating oil.
		Internal short circuit of the actuator	Replace the motor.
		Blown controller	Replace the controller.
	E06 - DC motor circuit interruption	The motor cable is improperly connected	Connect the motor cable.
		Internal failure of the motor	Replace the motor.
		The motor is running idle	The current intensity is too low. Restart the device and check if the problem persists.
	E08 - 24C02 memory error (related to the 24C02 controller)	The display controller memory module is inserted incorrectly (power switch problem)	Reconnect to the display controller socket and pay attention to the position of PIN1.
		Display controller memory error or connection problem	Replace the display controller memory or replace the controller.
	E09 - Transducer error (problem with the transducer driver)	The treadmill is elevated or not standing evenly	Adjust the position of the treadmill, set it horizontally
		The converter controller is not functioning properly	Replace the controller.
	E10 - Usually in case of non-standard peak current parameters of the motor, overload protection	The drive torque is too high	Adjust the torque potentiometer to the correct position.
		Internal short circuit of the motor	Replace the motor.
		The drive part is blocked	Adjust gearbox components or add lubricating oil.
	E11 - AC voltage is too high (compared to recommended)	AC power surge: for 220 V power supply - voltage level exceeds 270 V; for 110 V power supply - voltage level exceeds 150 V	Stop using and call an electrician.
	E14 - AC voltage drop (compared to recommended)	AC power drop: for 220 V power supply below 160 V; for 110 V power supply below 70 V	Stop using and call an electrician.



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

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

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

Treadmill for home use - class HC
The manual can be downloaded from
www.spokey.pl



INSTRUKCJA TŁUMACZONA Z ORYGINAŁU



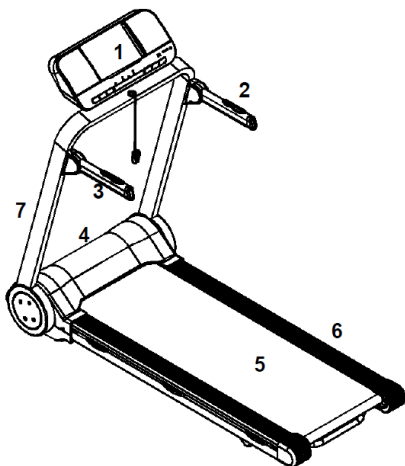
UWAGA: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia
WAŻNE: Przed użyciem tego produktu przeczytaj uważnie wszystkie zalecenia. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości.

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

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

Nr.	Nazwa	szt.
A	Bieżnia	1
76	Klucz bezpieczeństwa	1
108	Pokrywa kabla konsoli 80*39*2.0	1
21	Imbus 5mm	1
32	Śruba M8*42	2
	Buteleczka oleju	1

OPIS PRODUKTU



1. Konsola
2. Czujnik pulsu
3. Uchwyt
4. Osłonka silnika
5. Pas bieżny
6. Szyna boczna
7. Kolumna bieżni

WPROWADZENIE:

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

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I ZALECENIA UŻYTKOWNIA:

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

A. ZASILANIE ENERGIĄ ELEKTRYCZNĄ



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

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

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

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

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

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

B. METODY UZIEMIENIA

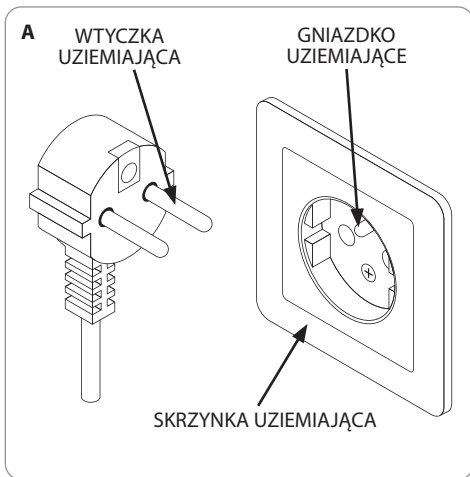
Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód posiadający przewód uziemiający i wtyczkę uziemiającą. Wtyczkę należy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



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

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

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



C. BEZPIECZNE UŻYTKOWANIE URZĄDZENIA



1. Ustaw bieżnię na czystej, poziomej powierzchni. Bieżnię można używać tylko wtedy, gdy jest ustawiona na twardej i równej powierzchni.
2. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, gdyż może to zakłócić prawidłową wentylację lub uszkodzić dywan i silnik bieżni.
3. Ustaw bieżnię tak, aby wtyczka była widoczna i łatwo dostępna.
4. Zapewnij odpowiednią ilość wolnej przestrzeni wokół bieżni (min. 0,6 m, najlepiej 1,5 m).
5. Bieżnia wyposażona jest w klucz zabezpieczający. Po wyjęciu klucza zabezpieczającego pas natychmiast się zatrzymuje i następuje wyłączenie panelu sterującego (odcięcie zasilania). Aby ponownie włączyć wyświetlacz, należy ponownie włożyć klucz zabezpieczający.
6. Ze względów bezpieczeństwa przed każdym ćwiczeniem przymocuj do ubrania plastikowy klips klucza zabezpieczającego. W przypadku upadku lub jeżeli bieżnia nagle zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki lub przypadkowego zwiększenia prędkości, bieżnia automatycznie zatrzyma się gwałtownie po wyjęciu klucza bezpieczeństwa z konsoli.
7. Przed użyciem należy upewnić się, że pas biegowy jest dobrze naciągnięty.
8. Przed uruchomieniem bieżni należy najpierw wejść

na boczne platformy (po prawej i lewej stronie pasa bieżnego), następnie uruchomić bieżnię i wejść na pas bieżny po uruchomieniu (przy minimalnej prędkości). W ten sposób unikniesz uszkodzenie silnika.

9. Zmieniaj prędkość powoli, aby uniknąć nagłych jej skoków. Zmiany prędkości bieżni nie będą widoczne natychmiast. Za pomocą przycisków ustaw żądaną prędkość na wyświetlaczu. Urządzenie dostosuje się stopniowo.

10. Zanim zejdziesz z bieżni lub w przypadku zmiany ustawień na konsoli, wejdź na boczne platformy i zawsze trzymaj się poręczy!

11. Zachowaj ostrożność, jeśli podczas chodzenia po bieżni wykonujesz inne czynności, takie jak oglądanie telewizji lub czytanie. Czynności te mogą rozpraszają, prowadząc do utraty równowagi i powodując upadki i urazy.

12. Nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów w urządzeniu.

13. Nie dotykaj ruchomych części urządzenia.

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

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

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

17. Pomiar tętna nie służy do oceny stanu zdrowia. Na wykrywanie tętna mogą mieć wpływ różne czynniki, w tym ruch użytkownika. Pomiar tętna jest jedynie wskazówką orientacyjną w trakcie treningu.

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

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

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

21. Gdy bieżnia nie jest używana, zawsze należy wyciągnąć klucz bezpieczeństwa, ustawić wszystkie przyciski do pozycji OFF i odłączyć przewód zasilający od gniazdka.

22. Olej silikonowy powinien być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. W przypadku przypadkowego połknięcia lub dostania się oleju do oczu, przepłucz wodą i skonsultuj się lekarzem.

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



UWAGA:

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

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Rozmiar	1640 x 730 x 1310 mm	Zakres prędkości	1 – 18 km/h
Wymiar pasa	1300 x 460 mm	Silnik (moc)	DC 2,5 HP
Zasilanie	220-240V	Częstotliwość znamionowa	50-60 Hz
Waga netto	59 kg	Max. waga użytkownika	120 kg
Wyświetlacz	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULS, INCLINE		

INSTRUKCJA MONTAŻU



UWAGA:

1. NIE PODŁĄCZAJ KABLA ZASILAJĄCEGO PRZED ZAKOŃCZENIEM MONTAŻU URZĄDZENIA.

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

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

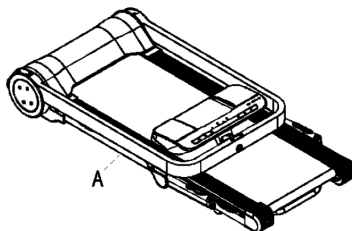
4. Zawsze trzymaj dzieci z dala od bieżni.

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

KROK 1

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

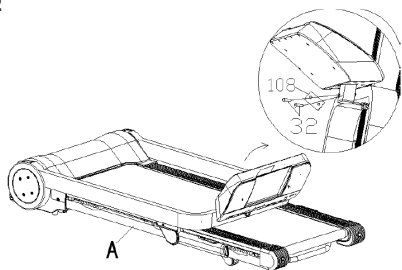
1



KROK 2

Delikatnie pociągnij konsolę w kierunku wskazanym przez strzałkę. Upewnij się, że kable nie są ściśnięte. Użyj śruby (32) oraz imbusa (21), aby zamocować pokrywę kabla konsoli (108).

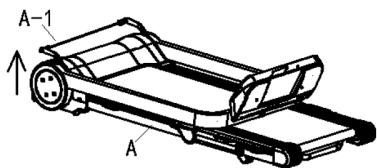
2



KROK 3

Pociągnij część A-1 w kierunku wskazanym przez strzałkę. Postaw ramę główną (A) w pozycji pionowej.

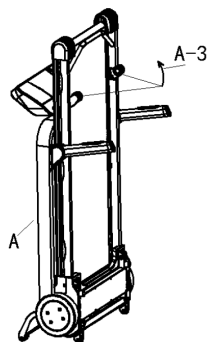
3



KROK 4

Przekręć część A-3 zgodnie z kierunkiem strzałki.

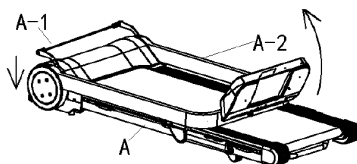
4



KROK 5

Naciśnij część A-1 tak, by skierować ją w dół, następnie podnieś lewą i prawą kolumnę bieżni (A-2) do góry, zgodnie z kierunkiem wskazanym przez strzałkę.

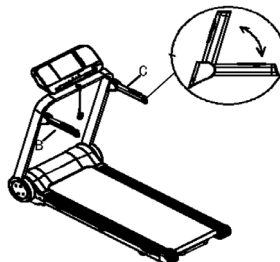
5



KROK 6

1. Przekręć uchwyt z przyciskami regulacji kąta nachylenia pasa bieżnego (B) zgodnie z ruchem wskazówek zegara, aby zablokować go w ramie głównej.
2. Tą samą czynność powtórz z uchwytem, na którym znajdują się przyciski regulacji prędkości (C)

6



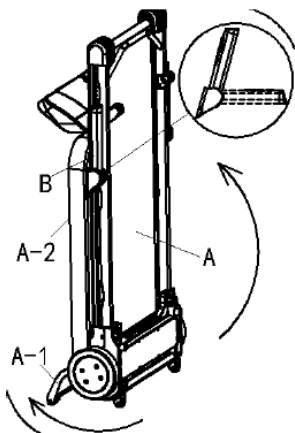
SKŁADANIE I ROZKŁADANIE BIEŻNI

Aby ustawić bieżnię w pozycji pionowej niezbędne jest złożenie uchwytów konsoli. Następnie – pilnując, by element A-1 pozostawał w pozycji jak na obrazku – przekręć część A-2 w kierunku ramy głównej (A) aż do momentu, gdy usłyszysz kliknięcie. Następnie unieś pas bieżni w kierunku wskazanym przez strzałkę – do pozycji wskazanej na rysunku.

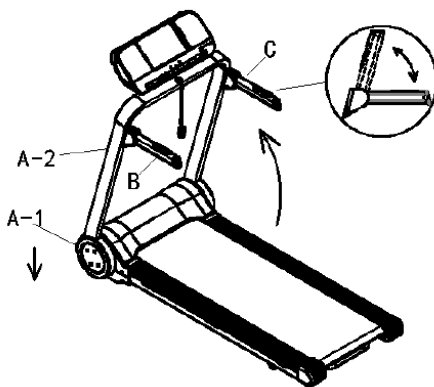


UWAGA:

Kiedy produkt znajduje się w pozycji pionowej, trzymaj dzieci oraz zwierzęta z dala od urządzenia, aby uniknąć ryzyka przewrócenia się produktu!



Aby rozłożyć bieżnię połóż ramę główną (A) na ziemi i rozłóż element A-1. Następnie pociągnij do góry część A-2 aż do momentu, w którym usłyszysz kliknięcie. Przekręć uchwyty konsoli (B, C) do pozycji wskazanej na rysunku.



PRZENOSZENIE BIEŻNI



UWAGA:

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



UWAGA:

Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby.

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

- Aby przenieść bieżnię ostrożnie unieś ją na tylne rolki transportowe i trzymając po obu stronach przenieść ją w wybrane miejsce.

PRZECHOWYWANIE

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

PRZEWODNIK PO FUNKCJACH



1. Miejsce na tablet
2. MP3
3. Przyciski multimedialne
4. Wyświetlacze
5. Program
6. Mode
7. START/STOP



OSTRZEŻENIE:

- Na początku sesji treningowej zaleca się trzymanie niskiej prędkości oraz trzymanie się poręczy, dopóki nie poczujesz się komfortowo i zapoznasz się z obsługą bieżni.
- Zawsze przyczepiaj linkę klucza zabezpieczającego do ubrania.
- Naciśnięcie przycisku STOP lub wyciągnięcie klucza zabezpieczającego spowoduje natychmiastowe zatrzymanie bieżni.

WYŚWIETLACZ KONSOLI, WŁAŚCIWOŚCI I FUNKCJE

Ekran pokazuje następujące wartości: SPEED (PRĘDKOŚĆ), TIME (CZAS), DISTANCE (DYSTANS), CALORIES (KALORIE) oraz PULSE (TĘTNO) i INCLINE (KĄT NACHYLENIA).

1. **SPEED:** w okienku wyświetlana aktualna prędkość.

2. **DIS, TIME, CAL.:** w okienku wyświetlana jest wartość oznaczona świecącą diodą: przebyty dystans, czas treningu, liczbę kalorii spalonych w trakcie aktualnej sesji treningowej.

3. **PULSE, INCLINE:** w okienku wyświetlana jest wartość oznaczona świecącą diodą: kąt nachylenia pasa bieżnego lub aktualny poziom pulsu podczas treningu.

Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy położyć obie dłonie na sensorach wbudowanych w uchwyty. Pomiar pojawi się na ekranie po ok. 5 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.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

1. **START/STOP:** naciśnij, by rozpocząć trening. Po 3 sekundach od włączenia pas bieżni zacznie się przesuwać z najniższą możliwą prędkością lub prędkością odpowiednią dla wybranego programu. Naciśnij przycisk, aby zakończyć trening. Bieżnia będzie zwalniać aż do zupełnego zatrzymania.

2. **PROG (P):** naciśnij, by wybrać program automatyczny.

3. **MODE (M):** gdy bieżnia jest w trybie czuwania, naciśnij, by wybrać opcję: tryb ręczny, odliczanie czasu, odliczanie dystansu, odliczania kalorii.

4. **SPEED +/-:**

- w trybie uśpienia używany do ustawienia wartości.
- w trakcie pracy bieżni przyciśnięcie przycisków zwiększa/zmniejsza prędkość o 0,1 km/h. Przyciśnięcie przycisku przez ponad 5 sekund sprawi, że wartość będzie rosła/malała w trybie ciągłym.

5. **INCLINE +/-:**

- w trybie uśpienia używany do ustawienia wartości.
- w trakcie pracy bieżni przyciśnięcie przycisków zwiększa/zmniejsza kąt nachylenia o 1 poziom. Przyciśnięcie przycisku przez ponad 5 sekund sprawi, że wartość będzie rosła/malała w trybie ciągłym. Bieżnia posiada 12 poziomów kąta nachylenia.

6. **Przyciski multimedialne:** służą do włączania, wyłączenia i przewijania utworów w formacie MP3, które zostały podłączone do bieżni na nośniku zewnętrznym.

KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA

Klucz bezpieczeństwa służy do natychmiastowego wyłączenia zasilania bieżni podczas upadku. Pełni funkcję awaryjnego stopu. Klucza bezpieczeństwa należy używać tylko w nagłych wypadkach. Dla bezpiecznego i komfortowego zatrzymania bieżni używaj przycisku STOP, aż do całkowitego zatrzymania bieżni. Pas bieżny po przyciśnięciu STOP będzie powoli zmniejszał swoją prędkość. Bieżnia nie włączy się, dopóki klucz bezpieczeństwa

nie będzie odpowiednio włożony do otworu klucza, który znajduje się w środkowej części konsoli licznika, co dodatkowo zabezpiecza uruchomienie bieżni przez osoby trzecie. Drugi koniec klucza należy przyczepić do ubrania. Podczas upadku klucz bezpieczeństwa wypadnie z konsoli i bieżnia się zatrzyma. Zalecane jest, aby podczas ćwiczeń zawsze mieć przypięty klucz bezpieczeństwa. Proszę podłączyć i sprawdzić działanie klucza bezpieczeństwa przed rozpoczęciem użytkowania.

PROGRAMY

Bieżnia wyposażona została w 12 wstępnie ustawionych programów, 3 programy użytkownika, 2 programy HRC, tryb manualny, trzy tryby odliczania oraz BODY FAT.

- Czas trwania programu wynosi domyślnie: 30 minut. Istnieje możliwość ustawienia wartości pomiędzy 5 a 99 minut.

- Prędkość – możliwość ustawienia wartości pomiędzy 0 a 18 km

- Kalorie – domyślna wartość spalania kalorii wynosi: 50. Istnieje możliwość ustawienia wartości pomiędzy 10 a 999 kalorii.

WYBÓR PROGRAMU, ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE TRENINGU

Aby przejść do wybranego programu lub trybu naciskaj przycisk "P" tak długo, aż pojawi się on na wyświetlaczu.

Po ustawieniu trybu treningu naciśnij przycisk "START". Po trzech sekundach bieżnia wystartuje, powoli przyspieszy do wyświetlanej wartości, następnie będzie płynnie działać ze stałą prędkością.

a) Podczas biegu, naciskaj "SPEED+ ", "SPEED- " regulując prędkość do własnych potrzeb.

b) Naciśnięcie przycisku "STOP" spowoduje zatrzymanie pasa bieżnego.

SZYBKI START (TRYB MANUALNY)

Aby szybko rozpocząć trening, nie musisz wybierać programu. W trybie manualnym prędkość ustalasz w trakcie biegu, naciskając przyciski regulacji prędkości "SPEED". Trening rozpoczyna się po 3 sekundach od naciśnięcia przycisku "START", kończy się po naciśnięciu "STOP".

TRYBY ODLICZANIA

- Aby przejść do wybranego programu lub trybu naciskaj przycisk "M" tak długo, aż pojawi się on na wyświetlaczu.

- W trybach odliczania użytkownik dąży do zrealizowania założonego celu: odbycia treningu trwającego określoną ilość czasu, przebycia założonego dystansu lub spalenia porządnej liczby kalorii.

- Aby do nich przejść należy w trybie czuwania bieżni nacisnąć przycisk "MODE", wybierając odpowiedni tryb:

- **odliczania czasu**

(Time: na ekranie pojawi się wartość 15:00)

- **odliczania dystansu**

(Dis: na ekranie pojawi się wartość: 1.00)

- **odliczania kalorii**

(Cal: na ekranie pojawi się wartość 50.0)

- Wartość odliczania ustawia się naciskając przyciski "SPEED/INCLINE" - po ustaleniu pożądanej wartości i wciśnięciu "START/STOP" system będzie odliczał od niej do zera. Zakończenie odliczania kończy trening, bieżnia zwolni i zatrzyma się.

- W trakcie treningu można zmieniać prędkość poruszania się oraz nachylenia pasa naciskając przyciski "SPEED/INCLINE".

Trening rozpoczyna się po 3 sekundach od naciśnięcia przycisku "START", kończy po zakończeniu odliczania lub naciśnięciu przycisku STOP.

Pamiętaj! Przed rozpoczęciem biegu upewnij się, że klucz bezpieczeństwa jest odpowiednio podpięty. Zaleca się rozpoczęcie ćwiczeń nie wcześniej niż po 30-60 min od posiłku.

WSTĘPNIE USTAWIONE PROGRAMY

Wstępnie ustawione programy zapewniają ciekawy, zbilansowany trening o różnym stopniu trudności. Wśród 12 programów przygotowane zostały zarówno wersje mniej obciążające, interwałowe, jak i bardziej intensywne. Pozwala to na wybranie programu najlepiej odpowiadającemu potrzebom użytkownika.

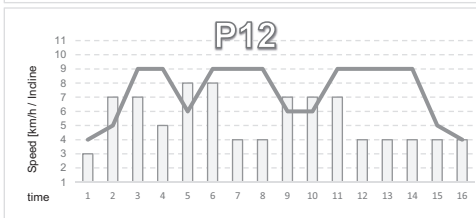
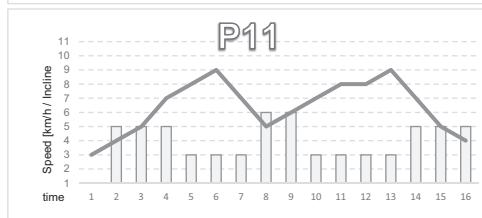
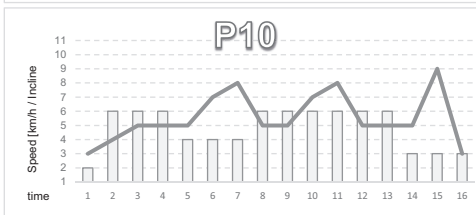
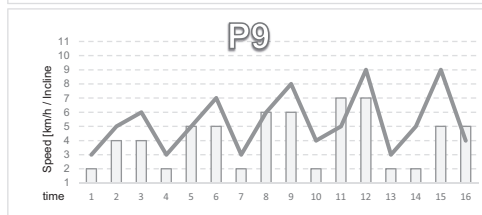
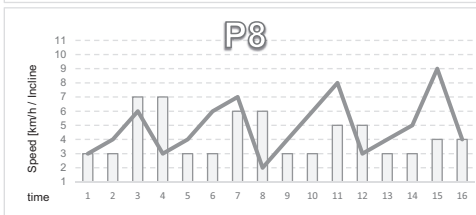
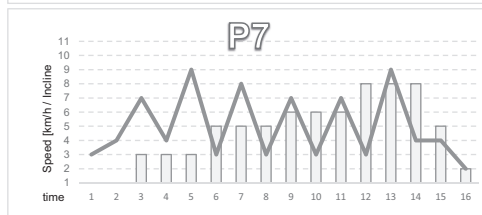
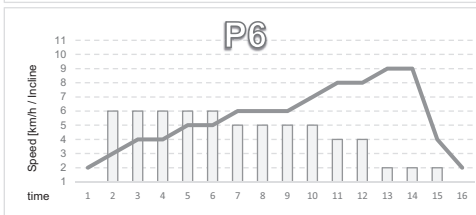
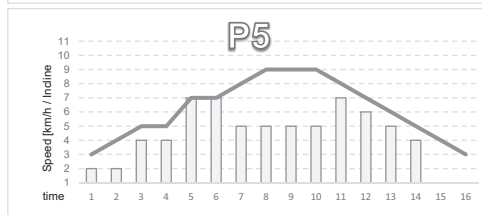
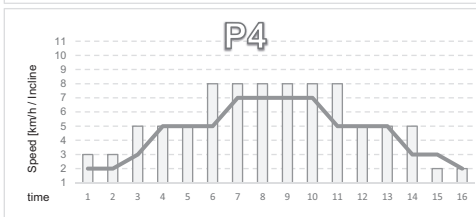
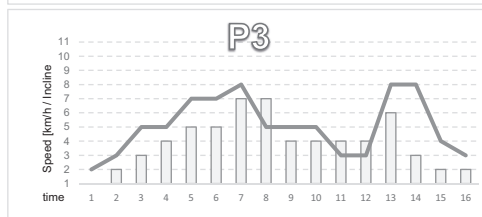
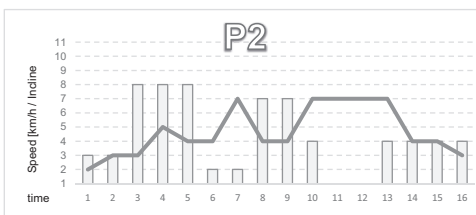
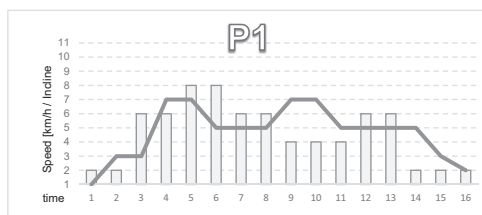
- Wybierz program, naciskając odpowiednią ilość razy przycisk "PROG".

- Po wybraniu programu użyj przycisku "SPEED" by ustawić czas treningu. System podzieli ten czas na 16 sekcji, prędkość będzie się zmieniała automatycznie w momencie przejścia do kolejnej sekcji.

- W trakcie treningu można zmieniać prędkość poruszania się oraz nachylenia pasa naciskając przyciski "SPEED/INCLINE".

- Trening rozpoczyna się po 3 sekundach od naciśnięcia przycisku "START", kończy po osiągnięciu limitu czas lub naciśnięciu przycisku "STOP".

— Speed █ Incline



Legenda: Speed - prędkość | Incline - nachylenie | Time - czas

PROGRAMY UŻYTKOWNIKA

Użytkownik może stworzyć 3 własne programy, definiując prędkość poruszania się pasa dla każdej sekcji czasu.

- Aby zdefiniować programy naciskaj przycisk "P" tak długo, aż na ekranie pojawi się napis U01-U03.
- Naciśnij "M", aby przejść do ustawiania prędkości i kąta nachylenia pasa dla pierwszej sekcji. Po ustawieniu wartości zatwierdź je przyciskiem "M". Czynność tę powtórz dla wszystkich sekcji.
- Aby skorzystać z ustawionego przez siebie programu, przejdź do niego przyciskając odpowiednią ilość razy przycisk "P", ustaw czas treningu i naciśnij przycisk "START/STOP".
- W trakcie treningu można zmieniać prędkość poruszania się oraz nachylenia pasa naciskając przyciski "SPEED/INCLINE".
- Trening rozpoczyna się po 3 sekundach od naciśnięcia przycisku "START", kończy po osiągnięciu limitu czas lub naciśnięciu przycisku "STOP".

HRC

Są to programy skupione na kontroli poziomu pracy serca. Aby rozpocząć trening, naciśnij przycisk PROG tyle razy, by na ekranie pojawił się napis HRC. Dla programów ustawione są pewne wartości domyślne:

- **HRC 1:** maksymalna prędkość: 8 km/h, wiek: 30, cel (puls): 124 uderzenia/min
- **HRC 2:** maksymalna prędkość: 9 km/h, wiek: 30, cel (puls): 143 uderzenia/min
- **HRC 3:** maksymalna prędkość: 10 km/h, wiek: 30, cel (puls): 163 uderzenia/min

- Aby zmienić parametry, każdorazowo naciśnij przycisk MODE, następnie ustaw wartość używając przycisków SPEED/INCLINE.

- Aby dobrać odpowiednie parametry, zajrzyj do załączonej tabeli (Rysunek 2).

- Po ustawieniu wartości i wskazaniu czasu treningu naciśnij przycisk "START/STOP".

W tych programach prędkość dobierana jest automatycznie, jednak w trakcie treningu można zmieniać prędkość poruszania się oraz nachylenia pasa naciskając przyciski "SPEED/INCLINE". Trening rozpoczyna się po 3 sekundach od naciśnięcia przycisku "START", kończy po osiągnięciu limitu czas lub naciśnięciu przycisku "STOP".

Pierwsza minuta treningu jest rozgrzewką, prędkość nie będzie się zmieniała. W kolejnych minutach będzie ona dostosowywana tak, by umożliwić użytkownikowi osiągnięcie zamierzonego poziomu pulsu.

PROGRAM KONTROLI PULSU

HP1 program				HP2 program				HP3 program			
Age		Target zone (L-H)		Age		Target zone (L-H)		Age		Target zone (L-H)	
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172

24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

Legenda: Age - wiek | Target zone - sfreza docelowa tężna | Lowest - najniższe | Default - normalne/optymalne | Highest - najwyższe

POMIAR POZIOMU TŁUSZCZU

W trybie gotowości naciskaj przycisk PROG w sposób ciągły, aby ocenić zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie; w oknie prędkości wyświetli się „FAT” („TŁUSZCZ”). Naciśnij „MODE”, aby wybrać parametr:

F1-SEX (PŁEĆ),

F2-AGE (WIEK),

F3-HEIGHT (WYSOKOŚĆ),

F4-WEIGHT (WAGA),

naciśnij ▲/▼, aby dostosować dane. Po zakończeniu ustawień w oknie pojawi się klawisz F5. Przytrzymaj czujniki pulsu obiema rękami, a pokaże Ci się informacja, czy Twój wzrost i waga są odpowiednie.

Właści zawartość FAT (TŁUSZCZ) w zależności od płci, mieści się w przedziale od 20 do 25. Jeśli zawartość tłuszczu w organizmie wynosi poniżej 19, oznacza to niedowagę. Jeśli zawartość tłuszczu w organizmie wynosi pomiędzy 25 a 29, oznacza to nadwagę, a powyżej 30 - otyłość. Jest to wartość referencyjna, patrz poniżej. (Dane służą wyłącznie celom informacyjnym, a nie medycznym).

F1	PŁEĆ	01 MĘŻCZYNA	02 KOBIETA
F2	WIEK	18 - 99	
F3	WYSOKOŚĆ	100 - 200	
F4	WAGA	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Niedowaga
	FAT	= (20---25)	Waga w normie
	FAT	= (25---29)	Nadwaga
	FAT	≥30	Otyłość

BLUETOOTH, FITSHOW

APLIKACJA FITSHOW

Do użytkowania ze sprzętem firma Spokey poleca darmową aplikację FitShow. Instrukcja jej obsługi została załączona w osobnym dokumencie. Można ją również pobrać skanując dołączony obok kod QR. Aplikacja może być zainstalowana w urządzeniu z systemem iOS lub Android i o specyfikacji technicznej odpowiadającej najnowszej wersji aplikacji.

Użytkowanie sprzętu z FITSHOW

Włącz Bluetooth w tablecie, wyszukaj urządzenie i naciśnij Połącz. Włącz aplikację FitShow na tablecie, a następnie naciśnij przycisk „połącz” aby rozpocząć trening z tabletem.

(Hasło: 0000).



UWAGA:

1. W momencie podłączenia konsoli do tabletu przez Bluetooth, konsola wyłączy się.
2. Dla systemu iOS proszę wyjść z aplikacji FitShow wyłączyć Bluetooth – konsola włączy się na nowo.
3. System potrzebuje zasilania 9V,1.3A lub wyższego.

TRYB UŚPIENIA

W trybie gotowości bieżnia przechodzi w tryb uśpienia po 10 minutach, jeśli nie nastąpi rozpoczęcie użytkowania bieżni. W tym czasie na ekranie wyświetlacza nie pokazują się żadne informacje. Aby wyjść z trybu gotowości, naciśnij dowolny przycisk na ekranie.



WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

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

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

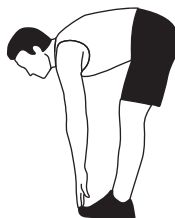
Rozciąganie mięśni trójkłowych łydek: Siedząc na podłodze, wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę zegnij i przyciągnij do wyprostowanej nogi. Spróbuj rękami dotknąć palców u stóp. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz Rysunek 2).

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

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

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

1



2



3



4



5



FAZA ROZGRZEWKI:

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

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

FAZA ĆWICZEŃ:

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

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ:

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

SPALANIE KALORII –**NAJSKUTECZNIEJSZY SPOSÓB:**

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ:

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

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

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

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

**UWAGA:**

Przy chodzeniu najlepiej jest utrzymywać prędkość w granicach ≤ 6 km/h. Przy bieganiu najlepiej jest utrzymywać prędkość w granicach ≥ 8 km/h.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONSERWACJI



OSTRZEŻENIE:

Zawsze odłączaj bieżnię od prądu przed czyszczeniem lub konserwacją.

CZYSZCZENIE BIEŻNI

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

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

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

Instrukcja usuwania zabrudzeń spod pokrywy silnika:

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

SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO I PŁYTY

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

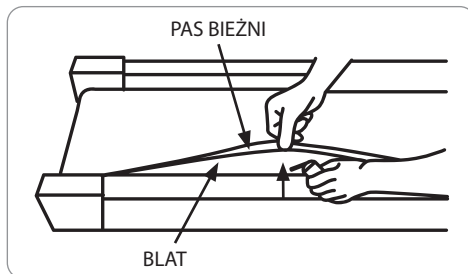
- Zalecane jest regularne sprawdzanie stanu blatu. Jeśli zauważysz jego uszkodzenie, skontaktuj się z naszym serwisem.

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

- Należy używać wyłącznie smaru przeznaczonego do tego celu! W zestawie znajduje się jedna butelka oleju silikonowego.

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

Instrukcja smarowania bieżni:



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

Po nasmarowaniu pasa bieżni jest gotowa do użycia.



OSTRZEŻENIE:

Niewłaściwa lub niepełna konserwacja urządzenia cardio fitness nie podlega gwarancji!

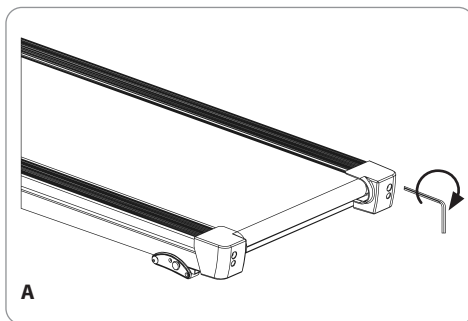
REGULACJA PASA

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

CENTROWANIE PASA DO BIEGANIA

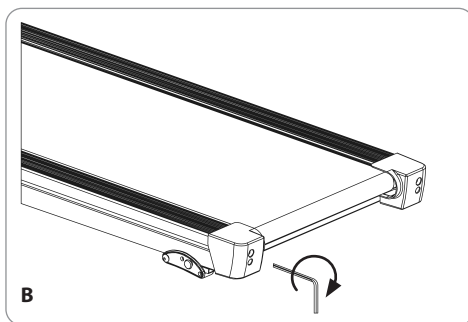
Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni. Uruchom urządzenie z prędkością około 6-8 km/h, obserwując jej pracę. Jeśli pas bieżni przesuwają się w prawo, wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie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

ZDJĘCIE – A



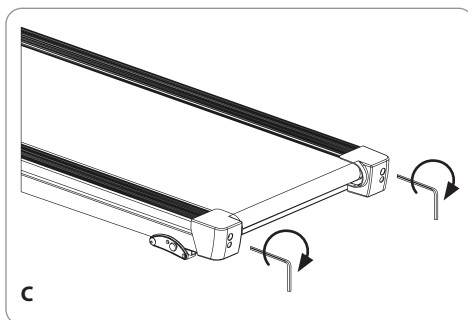
Jeśli pas bieżni przesuwają się w lewo, wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie uruchom bieżnię, aby sprawdzić, czy pas został wycentrowany. Powtarzaj powyższe kroki do momentu wycentrowania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

ZDJĘCIE – B



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

ZDJĘCIE – C



BŁĄD:		OPIS PROBLEMU:	ROZWIĄZANIE:
Wyświetlacz konsoli nie działa		Wtyczka nie podłączona lub brak zasilania.	Podłącz kabel zasilający lub sprawdź gniazdko sieciowe.
		Włącznik zasilania nie jest włączony.	Włącz zasilanie włącznikiem.
		Sterownik nie jest zasilany lub jest uszkodzony.	Przełącz zabezpieczenie przeciwprzeciążeniowe lub wymień sterownik
		Awaria przewodu sygnału konsoli.	Wymień przewód sygnału i podłącz ponownie.
		Konsola jest zepsuta.	Wymień konsolę.
		Podświetlenie (LCD) nie działa.	Sprawdź przewody podświetlenia lub wymień podświetlenie.
Obraz na wyświetlaczu jest niekompletny.		Problem ze stykami układu sterownika ekranu.	Sprawdź styki i napraw połączenia
		Pasek przewodzący (ekranu ciekłokrystalicznego) nie jest prawidłowo zamocowany.	Popraw pasek przewodzący ekranu ciekłokrystalicznego.
		Problem ze sterownikiem wyświetlacza	Zamontuj nowy sterownik wyświetlacza.
Bieżnia działa nieprawidłowo		W części napędowej występuje opór	Wyreguluj części napędowe lub dodaj oleju smarującego.
		Pas bieżni jest zbyt ciasny lub zbyt luźny	Popraw napięcie paska.
		Moment obrotowy jest za mały lub za duży.	Wyreguluj potencjometr momentu obrotowego do właściwego położenia.
Wyświetlacz	---lub---(lub E00/E07)	Klucz bezpieczeństwa nie jest włożony poprawnie.	Ponownie włóż klucz bezpieczeństwa do konsoli.
		Czujnik magnetyczny nie działa.	Sprawdź położenie czujnika
	E01 - Błąd komunikacji (sterownik nie odbiera sygnału konsoli)	Problem z przewodem sygnału konsoli.	Popraw połączenie przewodów.
		Przewód sygnału konsoli jest uszkodzony lub zwarty.	Wymień przewody.
	E13 - błąd komunikacji (konsola nie odbiera sygnału sterownika).	Problem z przewodem sygnału konsoli.	Wymień konsolę.
		Problem z przewodem sygnału sterownika.	Wymień sterownik.
	E02 - Burst Clash Protection (ochrona przeciwwybuchowa lub nieprawidłowe działanie silnika)	Przewód silnika nie jest podłączony lub silnik jest uszkodzony	Popraw połączenie przewodu silnika lub wymień silnik.
		Sterownik IGBT jest uszkodzony.	Wymień sterownik
		Napięcie zasilania prądu przemiennego jest zbyt niskie.	Wstrzymaj użytkowanie i wezwij elektryka.
	E03 - Problem czujnika prędkości (sterownika czujnika)	Występuje problem z przewodami czujnika lub czujnik jest uszkodzony.	Popraw połączenie przewodów czujnika prędkości lub wymień czujnik.
		Występuje problem z przewodami sterownika czujnika	Wymień sterownik
	E04 - Niepoprawne nachylenie (sterownik nachylenia)	Przewody siłownika lub sterownika nachylenia nie są połączone prawidłowo.	Sprawdź połączenie przewodów. Popraw połączenie przewodów
		Siłownik nachylenia nie działa prawidłowo	Wymień siłownik.
		Wadliwy siłownik	Wymień sterownik

BŁĄD:		OPIS PROBLEMU:	ROZWIĄZANIE:
Wyświetlacz	E05 - Zabezpieczenie przed przeciążeniem	Przeciążenie	Zabezpieczenie systemu, uruchom ponownie bieżnię.
		Napęd sterownika zaciął się lub jest zablokowany.	Wyreguluj części przekładni lub dodaj oleju smarującego.
		Wewnętrzne zwarcie silownika	Wymień silnik.
		Przepalony sterownik.	Wymień sterownik.
	E06 - Przerwanie obwód elektrycznego silnika prądu stałego	Przewód silnika jest niewłaściwie podłączony	Podłącz przewód silnikowy.
		Awaria wewnątrz silnika	Wymień silnik.
		Silnik pracuje jałowo.	Natężenie prądu jest za niskie. Uruchom urządzenie ponownie i sprawdź, czy problem nadal występuje
	E08 - błąd pamięci 24C02 (dotyczy sterownika 24C02)	Moduł pamięci sterownika wyświetlacza jest włożony niepoprawnie (problem wyłącznika zasilania)	Ponownie podłącz do gniazda sterownika wyświetlacza i zwróć uwagę na pozycję PIN1.
		Błąd pamięci sterownika wyświetlacza lub problem z połączeniem	Wymień pamięć sterownika wyświetlacza lub wymień sterownik.
	E09 - Błąd przetwornika (problem ze sterownikiem przetwornika)	Bieżnia jest uniesiona lub nie stoi równo.	Dostosuj pozycję bieżni, ustaw ją poziomo.
		Sterownik przetwornika nie działa poprawnie	Wymień sterownik
	E10 - Zwykle w przypadku niestandardowych parametrów prądu szczytowego silnika, zabezpieczenie przeciw przeciążeniowe	Moment napędowy jest zbyt duży.	Wyreguluj potencjometr momentu obrotowego do właściwego położenia.
		Wewnętrzne zwarcie silnika.	Wymień silnik.
		Część napędowa jest zablokowana.	Wyreguluj części przekładni lub dodaj oleju smarującego.
	E11 - Zbyt wysokie napięcie prądu zmiennego (względem zalecanego)	Przepięcie zasilania prądu zmiennego: dla zasilania 220 V -poziom napięcia przekracza 270 V; dla zasilania 110 V poziom napięcia przekracza 150 V	Wstrzymaj użytkowanie i wezwij elektryka.
	E14 - Spadek napięcia prądu zmiennego (względem zalecanego)	Spadek napięcia prądu zmiennego: dla zasilania 220 V poniżej 160V; dla zasilania 110 V poniżej 70 V.	Wstrzymaj użytkowanie i wezwij elektryka.



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

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

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

Bieżnia do użytku domowego - klasa HC

Instrukcję można pobrać ze strony

www.spokey.pl



Poland

Spokey Sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice

tel.: +48 32 317 20 00

www.spokey.pl / www.spokey.com

biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

Distributor:

Czech Republic

Spokey s.r.o.

Sadová 618, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: +420 731 157 912

www.spokey.cz

spokey@spokey.cz