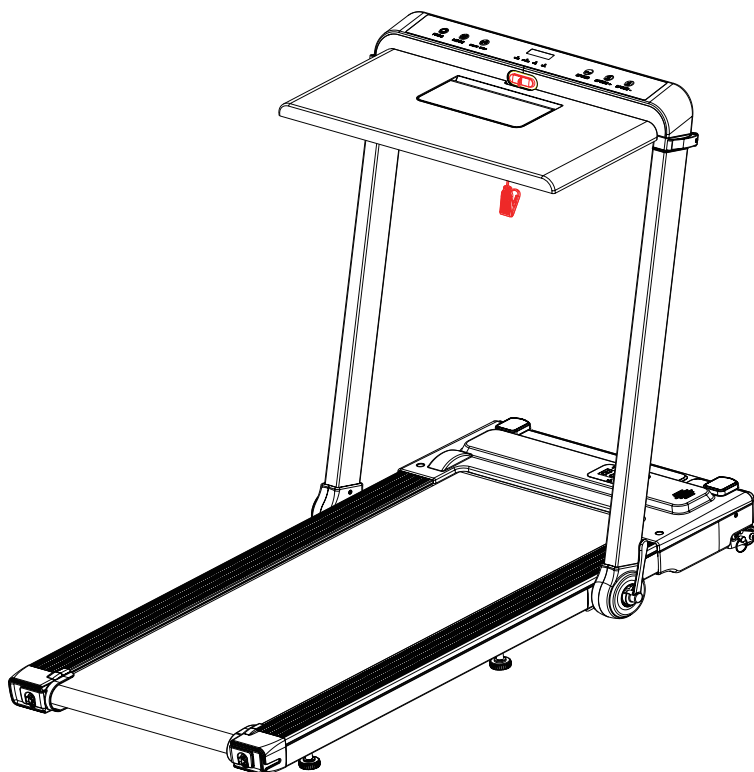


SPOKEY

EZRA 944171

5905339441713



EN Home use treadmill

PL Bieżnia do użytku domowego

www.spokey.com

MANUAL TRANSLATED FROM THE ORIGINAL



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

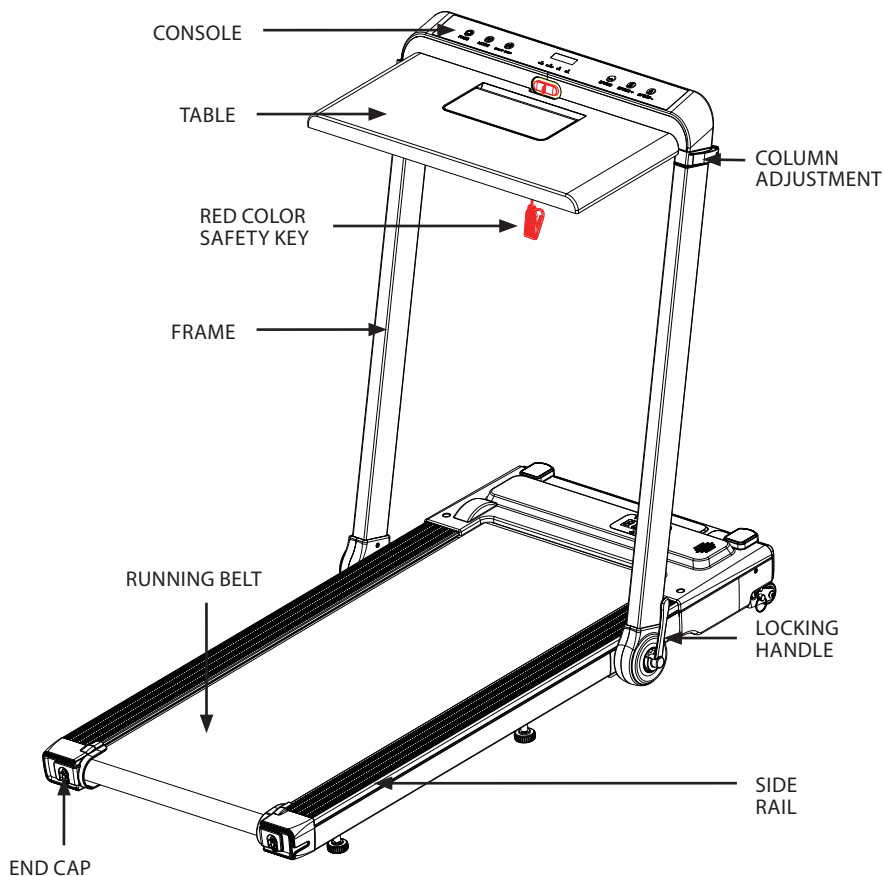
CONTENTS OF THE PACKAGE

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

1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	

No.	Name	Qty.
1.	Treadmill	1
2.	Table	1
Accessory bag:		
3.	Remote control	1
4.	Oil	1
5.	Socket spanner	1
6.	Safety key	1
7.	6mm Allen wrench	1
8.	User manual	1

PRODUCT DESCRIPTION



Key point: Please find the red color safety key in the accessory bag which has instruction manual inside. The red color device with magnet and red rope is the safety key and should be put on the yellow area of the console. If you pull the safety key, the treadmill will suddenly slow down and then stop.

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.

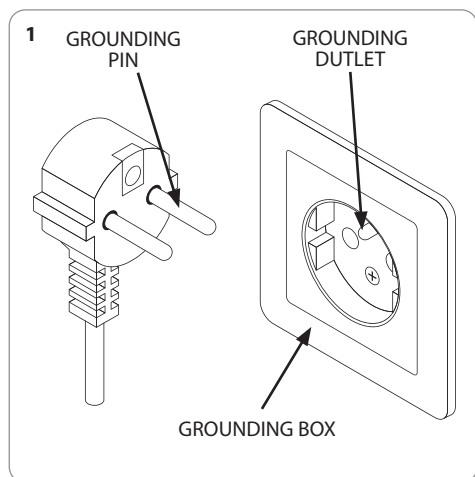
B. GROUNDING METHODS

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. ATTENTION! The option with the folded table can only be used for walking - up to a maximum of 6 km/h! In case of running, the table must be dismantled.

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

12. 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.

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

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

15. 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.

16. 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.

17. 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.

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

Size	1438 x 690 x 1171 mm	Speed range	0,8 - 14 km/h
Belt dimension	1200 x 420 mm	Motor (power)	DC 1.5 HP
Power supply	200-220 V	Rated frequency	50-60 Hz
Net weight	36,8 kg	Max. use weight	100 kg
Display	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE		

ASSEMBLY INSTRUCTION



CAUTION:

1. DO NOT PLUG IN THE POWER CORD UNTIL FINAL ASSEMBLY HAS BEEN COMPLETED.

2. Do not attempt to assemble the treadmill until the assembly instructions are read. Failure to follow can result in damage to the treadmill.

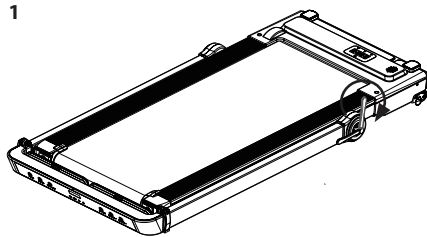
3. Due to the heaviness of the treadmill, make sure to take the appropriate precautions when handling it.

4. Always keep children away from the treadmill.

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

STEP 1

1



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

- Then unlock the locking handle below. (Figure 1)

**Note:**

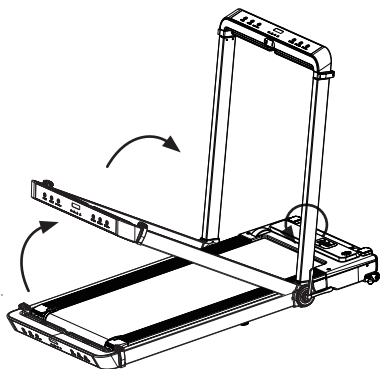
If the treadmill needs to be folded or moved, ensure that the lock handle on the right side of the column is fixed and locked. Otherwise there is a danger of clamping your hand!



Locking handle clockwise is loose:



Locking handle counterclockwise is tight:

2

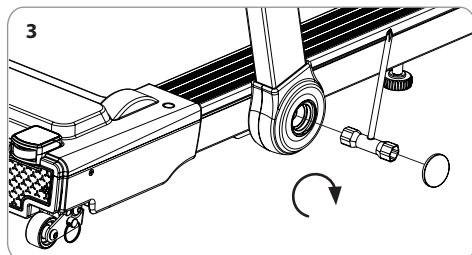
- Raise the column to the upper limit and tighten the locking handle. (Figure 2)



Lift the column up. Tighten the handle counterclockwise.

LOCKING HANDLE ADJUSTMENT

The locking handle has been set in the correct position. The user can adjust the locking handle according to the vibration of the column to strengthen the column. The specific steps are shown in the figure:

3

1. Pull out the soft round plug at the bottom end of the left column.
2. Insert the hex end of the socket wrench (in the accessory bag) into the hole in the left column to secure the hex nut. Turn clockwise to tighten, turn counterclockwise to loosen.
3. Then secure with a soft cap.

**NOTE:**

There are 2 adjustable pads at the bottom of the device that can be adjusted depending on the flatness of the floor. **Make sure all pads are on the ground, otherwise unusual sounds may occur during movement or the user may be injured!**

STEP 2

Place the safety key in the position shown in the picture and press the Start button before turning on the device!

**Note:**

The treadmill can only be started properly when the safety key is placed in the yellow section under the meter.

4

Key point: The color of the safety key is red. Find the red safety key in the accessories bag, place the magnet end on the yellow label of the instrument, and press the Start button to start the machine!

NOTE: After verifying that the installation has been carried out according to the above instructions, tighten all screws equally tight. **The power can only be turned on after making sure that no operation has been omitted.**

STEP 3

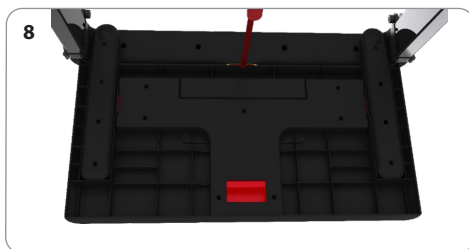
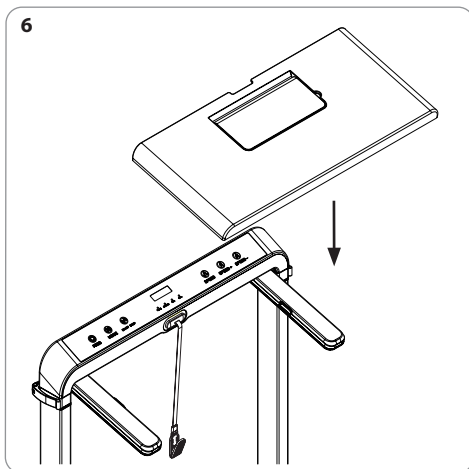
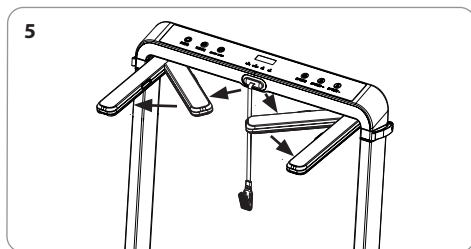
If you only use the **running or walking** function, you can use the device normally after following the above steps.

If you want to use the „office“ function:



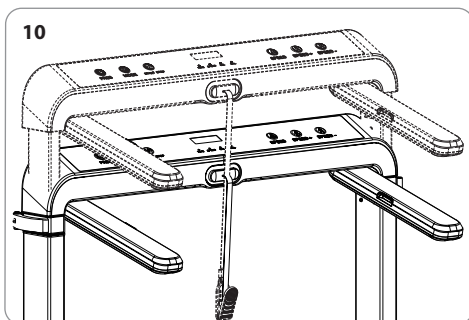
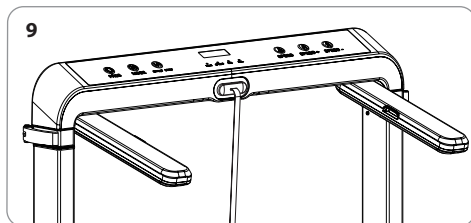
NOTE - the option with the folded table can only be used for walking - up to a maximum of 6 km/h! In case of running, the table must be dismantled.

1. Slide out and unfold the small foldable handrails located under the meter on the left and right sides of the meter.
2. Then pull out the table and slide it into the handrails until you hear the table lock sound „click“.
3. When you are finished using it, slide it back out by releasing the red lock located under the table. (Fig. 5 - 8).



COLUMN ADJUSTMENT

The factory column height of the device is set to the lowest height. The adjustment is divided into 4 stages (See Figure 9, Figure 10).



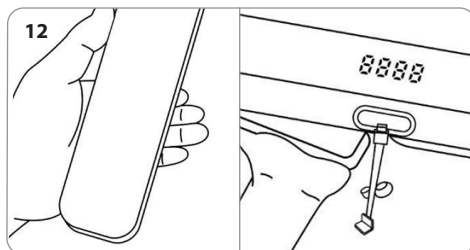
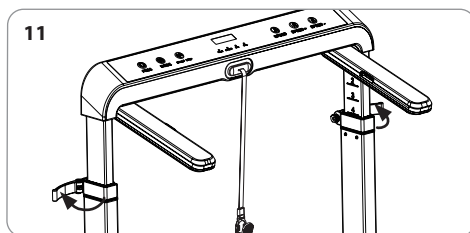
1. When adjusting the height, first open the adjustment handle of the left and right columns.
2. Place your hand where the handrail connects to the bottom of the electronic meter.
3. Gently extend the right and left posts, adjust the height, and then return the adjustment handle to its original position. (When not in use, small handrails should be retracted.)



NOTE:

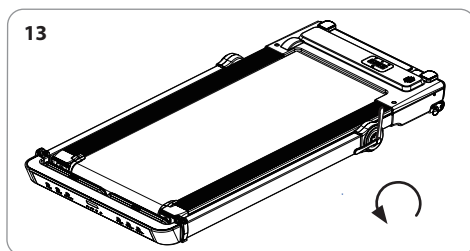
If beginners need to use them, be careful not to allow the handrails to fold inwards as this may cause injuries).

4. The handrails should be moved gently with the palm of your hand, without pressing too hard, so as not to damage them. (See Fig. 11, Fig. 12).



WALKING MODE

If you want to use the walking mode, first turn off the power, remove the table and fold the left and right small rails under the meter. Then fold the column and tighten the handle (as shown in Figure 13); Turn on the power, the engine cover panel will light up, use the remote control to enable walking mode.



Lock the handrail by moving the handle.

PAIRING THE REMOTE CONTROL

If you want to pair the treadmill, please do it as follows: after turning on the power, before starting the treadmill, hold down the Start button, use the remote control (within 10 cm from the treadmill screen), you will hear a 5-times beep and the treadmill will enter standby state.

This will mean that the pairing was successful; Release the button and start using the device. If there is no beep, it means that the pairing has failed after the treadmill goes into standby mode. In this case, repeat the above-mentioned steps.

INCLINE ADJUSTMENT

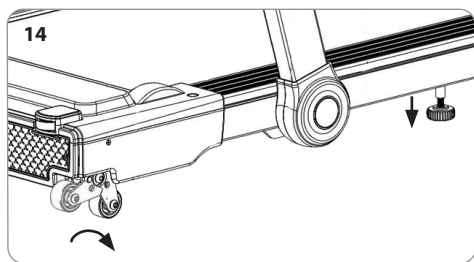
If you want to increase the exercise intensity while using the device, you can train "uphill".

The treadmill is in walking mode. If you want to adjust the incline angle of the treadmill:

1. Rotate the treadmill and manually adjust the inclination of the running platform (the left and right moving

wheels should rotate synchronously).

2. After adjusting the wheels, rotate the pads in the middle of the running platform according to the flatness of the ground to ensure that all the pads are positioned flush with the ground. Otherwise, it may cause unusual noise and expose the user to injury (as shown in Figure 14).



MOVING THE TREADMILL



NOTE:

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

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

STORAGE

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

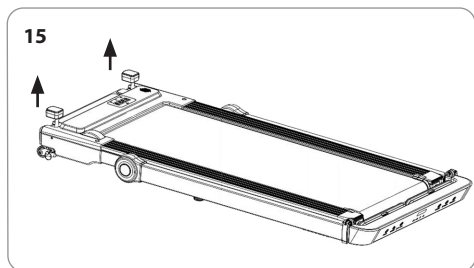
sition, thanks to the additional wheels, you can move the treadmill to the right and left without lifting it.

VERTICAL POSITIONING AGAINST THE WALL

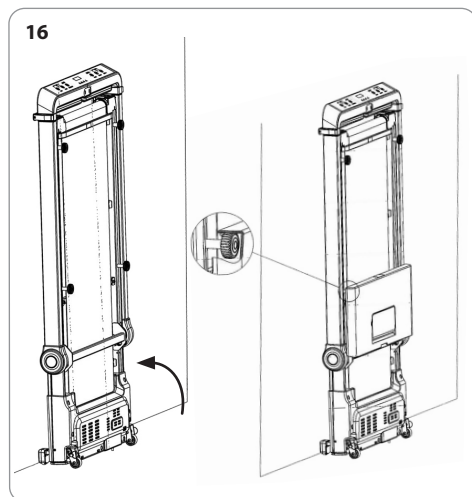
This product has a vertical positioning function; If the device is not in use for a long time or if you feel that you do not have enough space to store the treadmill, lay the product flat and then gently pull up the left and right frame elements at the front (as shown in Figure 15).



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



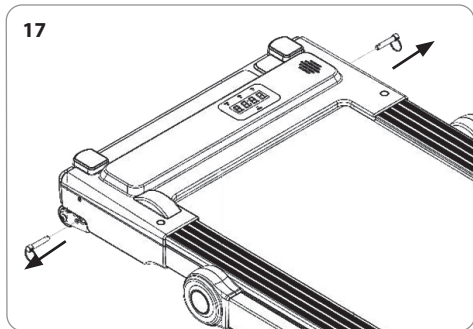
Lift the treadmill and place it vertically against the wall (as shown in Figure 16). In this po-



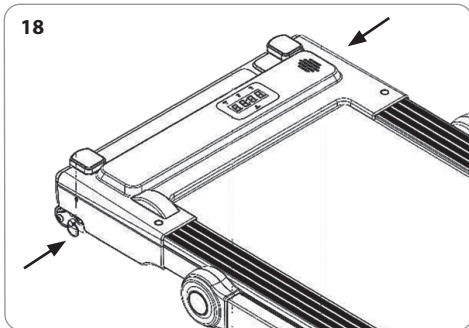


NOTE: When storing the treadmill in a vertical position, place the wheel securing bolts - see Fig. 17. If you want to use the treadmill again, place it in a horizontal position and then remove the securing bolts - see Fig. 18.

17



18



FEATURE GUIDE



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 clothes.

Pressing the STOP button or removing the safety key will stop the treadmill.

OVERLOAD PROTECTOR INTRODUCTION

When the current is greater than the current used in the treadmill configuration, the overload protector will start the self-protection, and the product will stop running (this stage of the product belongs to the self-protection stage, and any function of the operation product will not respond, and it is not the product fault that causes it to be unable to use); When the current is normal, press the front button of the overload protector, and the product will stop self-protection and run normally. During normal operation of the device, the button should be constantly on (fig. 19)

19



USE THE TREADMILL

Plug in the power, turn on the switch (red) (1), the button will light up, then you will hear a „beep“, the screen lights up (fig. 20)

20



After connecting the power, press the START button to start the device. To stop the device – press the STOP button. In the running state of the machine, press the + button to increase running speed; speed can be increased in steps of 0.1 km/h; Press the - button to reduce speed, the value can be reduced in 0.1 km/h steps.

BUTTON FUNCTIONS

1. START/STOP: Press the Start/Stop button and the device will start. While the treadmill is running, press the Start/Stop button, the machine will stop and all data will be reset.

2. PROGRAM: In standby mode, press the button to select the cycle from manual mode to automatic program; manual mode is the default mode.

3. MODE: In standby status, press this button to switch between 4 different modes:

Mode 1: indicates the speed mode

Mode 2: time countdown mode

Mode 3: distance countdown mode

Mode 4: calorie counting mode

4. SPEED SHORTCUT (speed regulation) 3, 6, 9: These buttons are used to quickly select automatic speed.

5. SPEED (+) or (-) After starting the treadmill, press this button to adjust the speed; press „+“ button to speed up, press „-“ button to slow down.

DISPLAY FUNCTIONS

1. TIME: When the time indicator light is on, the display shows the running time in manual mode or the running time countdown in mode and program.

2. SPEED: When the speed indicator light is on, display shows the current running speed value.

3. DISTANCE: When the distance indicator light is on, the display shows the accumulated distance in manual and program mode or the distance in program mode.

4. CALORIES: When the calories indicator light is on, the display shows the calorie value in manual and program mode or the value while in program mode.

PROGRAM

TIME PROGRAM		SETTING / 10 = RUNNING TIME OF EACH CYCLE									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3

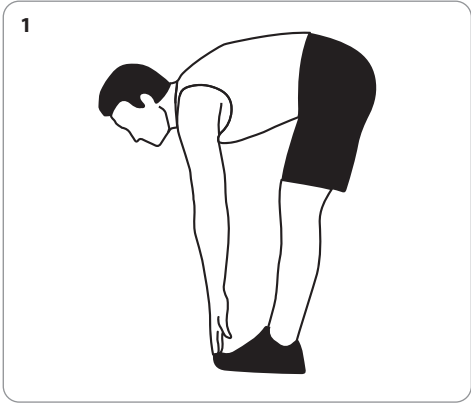
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

EXERCISE INSTRUCTIONS

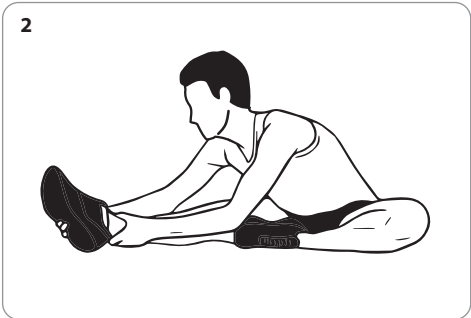
WARM-UP BEFORE TRAINING

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.

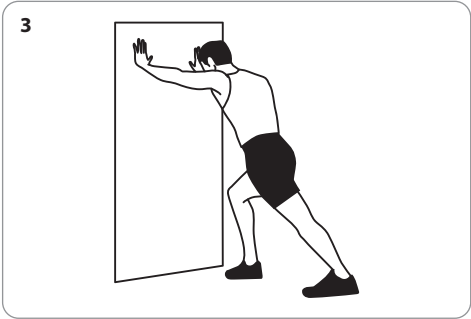
Forward bends: slightly bend your knees, slowly bend your torso forward, relax your back and shoulders, try to touch your toes with your hands. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times (see Figure 1).



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).



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)



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



TRAINING ON THE TREADMILL

WARM UP STAGE:

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

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

EXERCISE STAGE:

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

EXERCISE INTENSITY:

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

BURNING CALORIES – THE MOST EFFECTIVE WAY

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

Exercise frequency:

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

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

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

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

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



Note:

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

MAINTENANCE INSTRUCTION



WARNING:

Always unplug the treadmill before cleaning or maintenance.

CLEANING THE TREADMILL

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

- **Clean the treadmill, console frame and running surface** once a week with a damp, soft cloth. Also remember to remove dust from under the treadmill. **Do not use paper towels - they are rough and may damage the surfaces being cleaned.**
- **The area under the treadmill motor cover should be cleaned of dust and dirt regularly every month.** If you have pets at home, you should clean it more often.

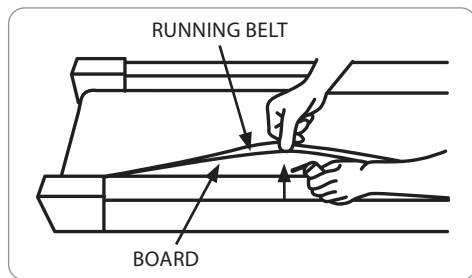
Instructions for removing dirt from under the engine cover:

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

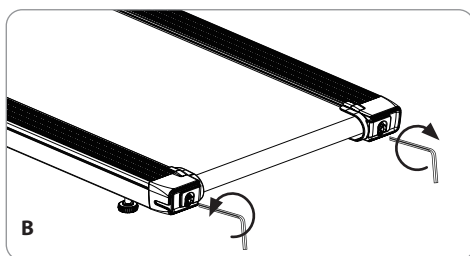
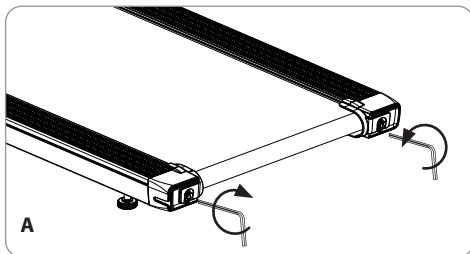
When the treadmill is used for an extended period of time, the running belt or multiple wedge belt may become loose due to wear or deformation. Therefore, to ensure safe use of the device, the belt must be adjusted.

Checking the belt tension: If your foot falls on the running board during your workout and you feel like you are running with occasional pauses, it means that the running belt or multi-wedge belt is somewhat loose, and needs to be adjusted.

Place the treadmill on a flat surface. Run the device at a speed of approximately 6-8 km/h.

If the running belt is closer to the left, rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture A)

If the running belt is closer to the right, rotate the right adjusting bolt with 1/2 turn clockwise, then rotate the left adjusting bolt with 1/2 turn counter-clockwise. (Picture B)



TROUBLESHOOTING GUIDE

ERROR:	PROBLEM DESCRIPTION:	SOLUTION
E1	Communication Abnormal: when the power is on, the connection between lower controller and the console is abnormal	Possible reasons: the communication between the electronic control and the electronic watch is blocked, check the connection of each section of the electronic watch to the lower control communication line to ensure that each core is completely inserted. Check whether the cable between the electronic meter and the controller is broken and replace the cable.
E2	No signal from the motor	Possible reasons: Check the motor cable to see whether it is connected well or not, if not, connect the motor wire again. Check the motor cable to see whether it is damaged or has a burnt smell, if yes, replace the motor. Check the speed sensor to see whether it is correctly installed or damaged.
E5	Over-current protection	Possible reasons: exceeding the rated load, the current is too large, the system self-protection, or a part of the treadmill is stuck, resulting in the motor can not turn, the load is too heavy, the current is too large, the system self-protection; adjust the treadmill to restart and run. Also, check whether the motor has a flow sound or burnt odor, replace the motor, or replace the controller, or check whether the power supply voltage specification is inconsistent or low, and retest with the correct voltage specification.
E6	Explosion protection	Possible reasons: check whether the power supply voltage is lower than 50% of the normal voltage, please retest with the correct voltage specification; check the controller for peculiar smell and replace the controller; check whether the motor line is well connected and reconnect the motor line.
E7	No safety key	Put the safety key on the right place.



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

Home use treadmill - 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.

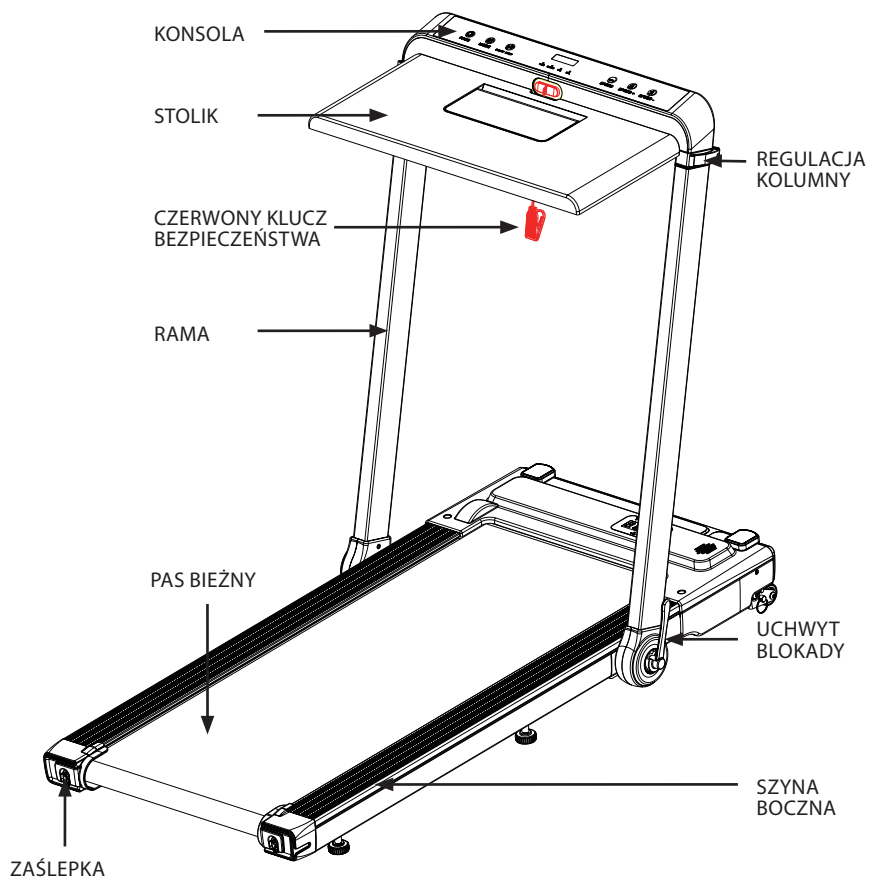
ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

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

1 	2 	3 
4 	5 	6 
7 	8 	

Nr.	Nazwa	szt.
1.	Bieżnia	1
2.	Stolik	1
Torba z akcesoriami:		
3.	Pilot zdalnego sterowania	1
4.	Smar	1
5.	Klucz nasadowy	1
6.	Klucz bezpieczeństwa	1
7.	6 mm klucz imbusowy	1
8.	Instrukcja obsługi	1

OPIS PRODUKTU



Ważne: czerwony klucz bezpieczeństwa znajduje się w torbie z akcesoriami, która zawiera również instrukcję obsługi. Urządzenie koloru czerwonego z magnesem i czerwoną linką jest kluczem zabezpieczającym i należy go umieścić w żółtym obszarze konsoli. W przypadku pociągnięcia za klucz bezpieczeństwa nastąpi gwałtowne zwolnienie pracy bieżni, a następnie dojdzie do jej zatrzymania.

WPROWADZENIE:

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

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I ZALECENIA UŻYTKOWANIA:

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

A. ZASILANIE ENERGIĄ ELEKTRYCZNĄ



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

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

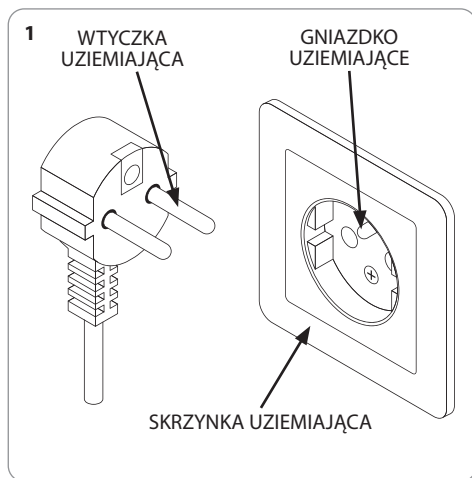
Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód posiadający przewód uziemiający i wtyczkę uziemiającą. Wtyczkę należy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



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

Ten produkt jest przeznaczony do stosowania w obwodzie napięcia znamionowego 220 V i posiada wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka pokazana na rysunku 1.

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. UWAGA! opcja z rozłożonym stolikiem może być stosowana tylko do marszu – maksymalnie do 6 km/h! W przypadku biegu należy zdemonstrować stolik.

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

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

13. Nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów w urządzeniu.

14. Nie dotykaj ruchomych części urządzenia.

15. 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.

16. 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.

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

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 z prądu.

22. Smar powinien być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. W przypadku przypad-

kowego poślknięcia lub dostania się smaru do oczu, przepłucz je wodą i skonsultuj się lekarzem.

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



UWAGA:

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

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Rozmiar	1438 x 690 x 1171 mm	Zakres prędkości	0,8 - 14 km/h
Wymiar pasa	1200 x 420 mm	Silnik (moc)	DC 1.5 HP
Zasilanie	200-220 V	Częstotliwość znamionowa	50-60 Hz
Waga netto	36,8 kg	Max. waga użytkownika	100 kg
Wyświetlacz	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE		

INSTRUKCJA MONTAŻU



UWAGA:

1. NIE PODŁĄCZAJ KABLA ZASILAJĄCEGO PRZED ZAKOŃCZENIEM MONTAŻU URZĄDZENIA.

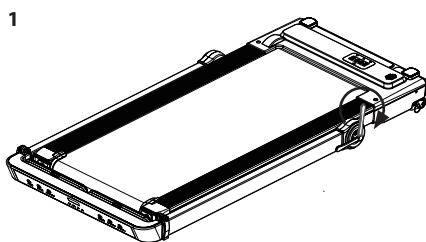
2. Nie przystępuj do montażu bieżni przed zapoznaniem się z instrukcją montażu. Nieprzestrzeganie wskazówek może skutkować uszkodzeniem urządzenia.

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.

• Następnie odblokuj uchwyt blokujący znajdujący się poniżej. (rysunek 1)

**UWAGA:**

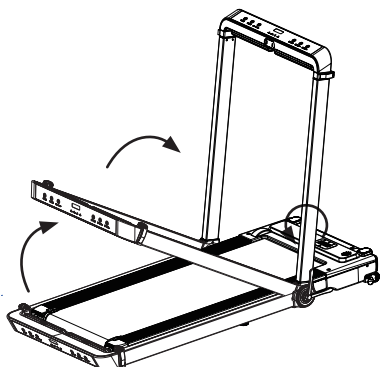
Jeśli bieżnia wymaga złożenia lub przeniesienia, upewnij się, że uchwyt blokujący po prawej stronie kolumny jest zamocowany i zablokowany. W przeciwnym razie istnieje niebezpieczeństwo przytrzaśnięcia dłoni!



Uchwyt blokady zgodnie z ruchem wskazówek zegara jest poluzowany.



Uchwyt blokady w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara jest dokręcony.

2

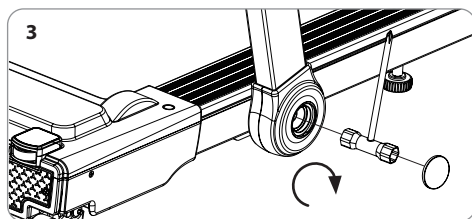
• Podnieś kolumnę do górnej granicy i dokręć uchwyt blokujący. (rysunek 2)



Dokręć uchwyt w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara

REGULACJA UCHWYTU BLOKUJĄCEGO

Uchwyt blokujący został ustawiony w odpowiedniej pozycji. Użytkownik może odpowiednio wyregulować uchwyt blokujący w zależności od drgań kolumny, aby wzmocnić kolumnę. Konkretnie kroki pokazano na rysunku 3:

3

1. Wyciągnij miękką okrągłą zatyczkę na dolnym końcu lewej kolumny.

2. Włóż sześciokątny koniec klucza nasadowego z (w torbie z akcesoriami) do otworu lewej kolumny, aby zamocować nakrętkę sześciokątną. Obróć w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, aby dokręcić, obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara, aby poluzować.

3. Następnie zabezpiecz miękką zatyczką.

**UWAGA:**

W dolnej części urządzenia znajdują się 2 regulowane podkładki, które można dostosowywać w zależności od płaskości podłoża. Upewnij się, że wszystkie podkładki znajdują się na podłożu, w przeciwnym razie podczas ruchu mogą wystąpić nietypowe dźwięki lub użytkownik może zostać narażony na obrażenia!

KROK 2

Umieść klucz zabezpieczający w pozycji pokazanej na rysunku 4 i wciśnij przycisk Start przed uruchomieniem urządzenia!

**UWAGA:**

Bieżnia może zostać uruchomiona prawidłowo tylko wtedy, gdy w żółtej części pod licznikiem zostanie umieszczony klucz bezpieczeństwa.

4

Ważne: Klucz bezpieczeństwa jest czerwony. Znajdź czerwony klucz bezpieczeństwa w torbie z akcesoriami, umieść koniec magnesu na żółtej części urządzenia i wciśnij przycisk Start, aby uruchomić urządzenie!

UWAGA: Po sprawdzeniu, że montaż został wykonany zgodnie z powyższymi instrukcjami, należy dokręcić wszystkie śruby jednakowo mocno. **Zasilanie może zostać włączone dopiero po upewnieniu się, że żadna czynność nie została pominięta.**

KROK 3

Jeżeli korzystasz wyłącznie z funkcji **biegania lub chodzenia**, po wykonaniu powyższych czynności możesz normalnie korzystać z urządzenia.

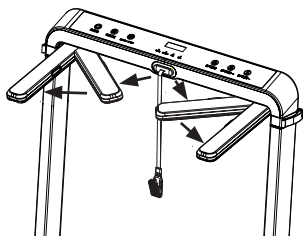
Jeśli chcesz skorzystać z funkcji „biurowej”:



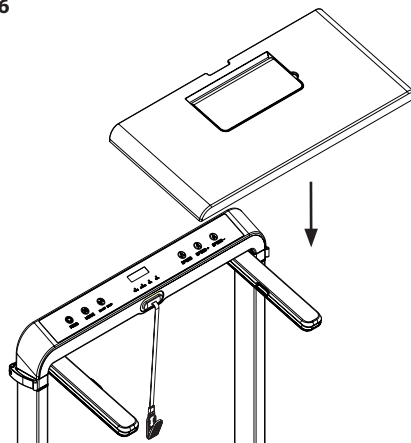
UWAGA - opcja z rozłożonym stolikiem może być stosowana tylko do marszu – maksymalnie do 6 km/h! W przypadku biegu należy zdemonować stolik.

1. Wsuń i rozłóż małe składane poręcze znajdujące się pod licznikiem po jego lewej i prawej stronie.
2. Następnie wyciągnij stolik, wsuń go w poręcze do momentu kiedy usłyszysz dźwięk blokady stolika „klik”
3. Po zakończeniu użytkowania wysuń go z powrotem, zwalniając czerwoną blokadę, która znajduje się pod stolikiem. (rys. 5- 8).

5



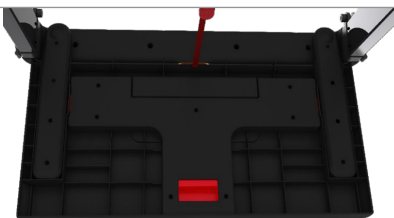
6



7



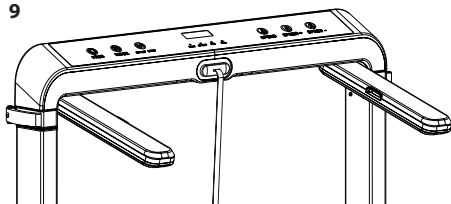
8



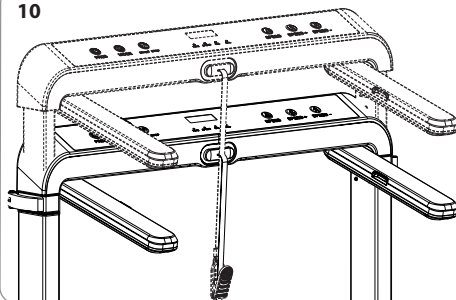
REGULOWANIE KOLUMNY

Fabryczna wysokość kolumny urządzenia ustawiona jest na najniższą wysokość. Regulacja podzielona jest na 4 stopnie (zobacz rysunek 9, rysunek 10).

9



10

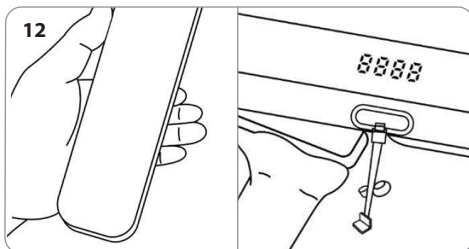
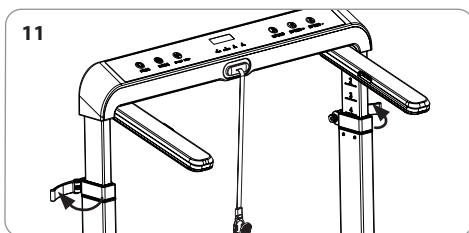


1. Podczas regulacji wysokości najpierw otwórz uchwyt regulujący lewej i prawej kolumny.
2. Połóż dłonie w miejscu połączenia poręczy z dolną częścią licznika elektronicznego.
3. Delikatnie wysuwaj słupki po prawej i lewej stronie, dostosuj wysokość, a następnie ustaw uchwyt regulujący w pierwotnej pozycji. (Kiedy małe poręcze nie są używane, powinny być schowane).



UWAGA: Jeśli osoby początkujące potrzebują ich używać, należy uważać, aby nie dopuścić do złożenia się poręczy się do wewnątrz, ponieważ może to spowodować urazy).

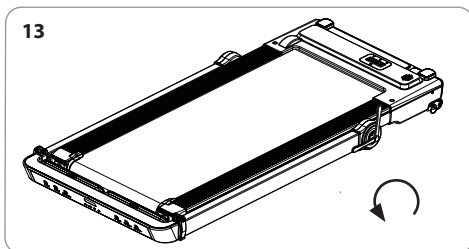
4. Poręcze należy przesuwając wewnętrzną stroną dłoni delikatnie, nie dociskając zbyt mocno, aby ich nie uszkodzić. (zobacz rys. 11, rys. 12).



TRYB CHODU

Jeśli chcesz skorzystać z trybu chodu, najpierw wyłącz zasilanie, usuń stolik i złoż lewą i prawą małą poręcz pod licznikiem. Następnie złoż kolumnę i dokręć uchwyt (jak pokazano na rysunku 13). Włącz zasilanie, panel pokrywy silnika zaświeci się, użyj pilota włączając tryb chodu.

Zablokuj poręcz przysuwając uchwyt.



PAROWANIE PILOTA

Jeśli chcesz sparować bieżnię, zrób to w następujący sposób: po włączeniu zasilania, przed uruchomieniem bieżni, przytrzymaj przycisk Start, użyj pilota (w odległości 10 cm od ekranu bieżni), usłyszysz 5-krotny sygnał dźwiękowy, a bieżnia przejdzie w stan gotowości. Będzie to oznaczać, że parowanie powiodło się; zwolnij

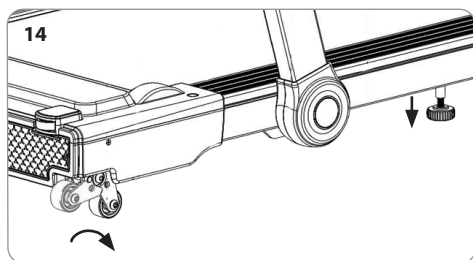
przycisk i rozpocznij korzystanie z urządzenia. Jeśli nie będzie sygnału dźwiękowego, oznacza to, że parowanie po przejściu bieżni w tryb gotowości nie powiodło się. W takim wypadku należy powtórzyć wyżej wymienione czynności.

REGULACJA NACHYLENIA

Jeśli podczas użytkowania urządzenia chcesz zwiększyć intensywność ćwiczeń, możesz trenować „pod górę”. Bieżnia znajduje się w trybie chodu. Jeśli chcesz ustawić kąt nachylenia bieżni:

1. Obróć bieżnię i ręcznie wyreguluj nachylenie platformy biegowej (lewe i prawe ruchome koła powinny obracać się synchronicznie).

2. Po wyregulowaniu kółek obróć podkładki regulacyjne na środku platformy biegowej zgodnie z płaskością podłoża, aby upewnić się, że wszystkie podkładki są umieszczone równo w stosunku do podłoża. W przeciwnym razie może to spowodować nietypowy hałas i narazić użytkownika na urazy (jak pokazano na rysunku 14).



PRZENOSZENIE BIEŻNI



UWAGA:

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

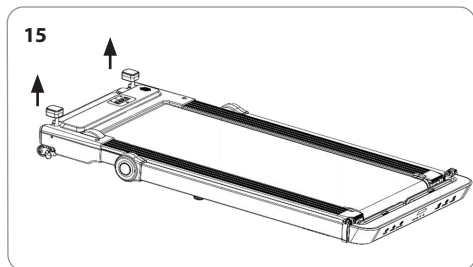
ABY ZAPOBIEC JAKIMKOLWIEK OBRAŻENIOM W CZASIE PODNOSZENIA CZY USTAWIANIA BIEŻNI, UPEWNIJ SIĘ ŻE TWÓJ CHWYT JEST PEWNY I STABILNY.

PRZECHOWYWANIE

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

USTAWIENIE PIONOWO PRZY ŚCIANIE

Niniejszy produkt posiada funkcję ustawiania w pozycji pionowej; jeśli urządzenie nie jest używane przez dłuższy czas lub jeśli uznasz, że brakuje Ci przestrzeni do przechowywania bieżni, ułóż produkt na płasko, a następnie delikatnie podciągnij z przodu lewy i prawy element ramy (jak pokazano na rysunku 15).



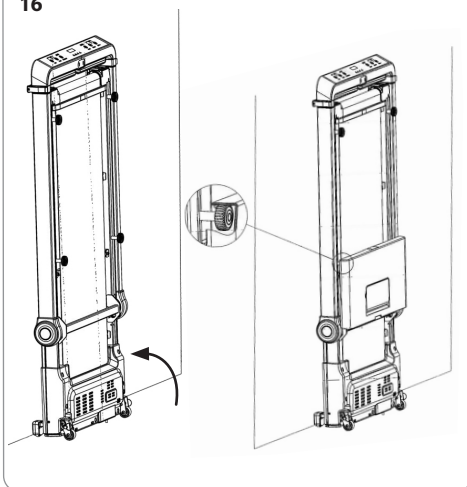
Podnieś bieżnię, ustaw ją w pionie przy ścianie (jak pokazano na rysunku 16). W takiej pozycji mo-

żesz dzięki dodatkowym kółkom przesunąć bieżnię w prawo i lewo bez dźwigania.



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

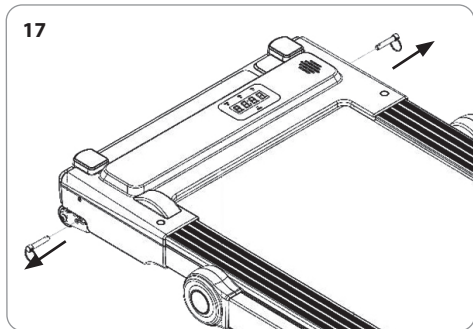
16



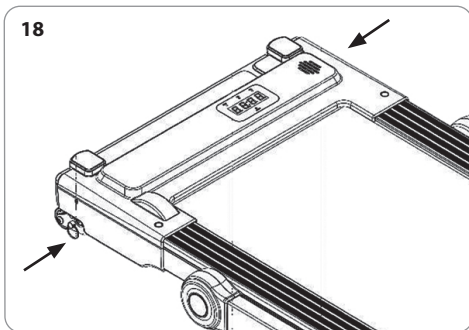


UWAGA: W czasie przechowywania bieżni w pozycji pionowej należy umieścić śruby zabezpieczające kółka – patrz rys. 17. Jeśli chcesz ponownie używać bieżni, umieść ją w pozycji poziomej, a następnie wyjmij śruby zabezpieczające – patrz rys. 18.

17



18



PRZEWODNIK PO FUNKCJACH



OSTRZEŻENIE:

Na początku sesji treningowej zaleca się trzymanie niskiej prędkości oraz trzymanie się poręczy, dopóki nie poczujesz się komfortowo i nie zapoznasz się z obsługą bieżni. Zawsze przyczepiaj linkę klucza zabezpieczającego do ubrania.

Naciśnięcie przycisku STOP lub wyciągnięcie klucza zabezpieczającego spowoduje zatrzymanie bieżni.

WPROWADZENIE ZABEZPIECZENIA PRZED PRZECIĄŻENIEM

Gdy napięcie prądu jest większe niż wymagane w ustawieniach bieżni, uruchomi się zabezpieczenie przed przeciążeniem, a urządzenie zatrzyma się (jest to faza ochrony, żadne funkcje produktu nie będą reagować - nie jest to wada ani awaria produktu powodująca niemożność jego użytkowania); Gdy prąd jest odpowiedni, naciśnij przedni przycisk zabezpieczenia przed przeciążeniem, a zabezpieczenie zostanie wyłączone i urządzenie będzie działać w normalny sposób. W czasie normalnej pracy urządzenia, przycisk powinien być stale włączony (rys.19).

19



ZABEZPIECZENIE PRZED PRZECIĄŻENIEM – PRZCISK W TEJ POZYCJI

UŻYCIE BIEŻNI

Włącz zasilanie, przełącz przycisk (czerwony) (1), przycisk zaświeci się. Potem usłyszysz sygnał dźwiękowy, a zaświeci się ekran (rys. 20).

20



Po podłączeniu zasilania wciśnij przycisk START, aby uruchomić urządzenie. Aby zatrzymać urządzenie – wciśnij przycisk STOP. W trybie pracy bieżni wciśnij przycisk +, aby zwiększyć prędkość biegu; prędkość można zwiększać co 0,1 km na godzinę; Naciśnij przycisk -, aby zmniejszyć prędkość, wartość może zostać zmniejszona co 0,1 km na godzinę.

FUNKCJE PRZYCISKÓW

1. START/STOP: Wciśnij przycisk Start / Stop, a urządzenie się uruchomi. W czasie pracy biegni, wciśnij przycisk Start / Stop, a urządzenie zatrzyma się i wszystkie dane zostaną zresetowane.

2. PROGRAM: W trybie gotowości, naciśnij przycisk, aby wybrać cykl z trybu ręcznego do programu automatycznego; tryb ręczny jest trybem domyślnym.

3. MODE (Tryb): W stanie gotowości naciśnij ten przycisk, aby przełączać się pomiędzy 4 różnymi trybami:

Mode 1: wskazuje tryb prędkości

Mode 2: tryb odliczania czasu

Mode 3: tryb odliczania dystansu

Mode 4: tryb odliczania kalorii

4. SPEED SHORTCUT (Regulacja prędkości) 3, 6, 9:

Przyciski te służą do szybkiego wyboru automatycznej prędkości.

5. SPEED (PRĘDKOŚĆ) (+) lub (-) Po uruchomieniu biegni wciśnij ten przycisk, aby dostosować prędkość; wciśnij przycisk „+”, aby przyspieszyć, naciśnij przycisk „-”, aby zwolnić.

FUNKCJE WYŚWIETLACZA

1. TIME (CZAS): Gdy świeci się dioda czasu, wyświetlacz pokazuje czas biegu w trybie ręcznym lub odliczanie czasu biegu w trybie i programie.

2. SPEED (PRĘDKOŚĆ): Gdy świeci się dioda prędkości, wyświetlacz pokazuje aktualną wartość prędkości biegu.

3. DISTANS (DISTANCE): Gdy świeci się dioda dy-

stansu, wyświetlacz pokazuje łączny dystans w trybie ręcznym i programu lub dystans w trybie programu.

4. CALORIES (KALORIE): Gdy świeci się dioda kalorii, wyświetlacz pokazuje wartość kalorii w trybie ręcznym i programu, lub wartości podczas działania w trybie programu.

PROGRAMY

TIME (CZAS) PROG		INTERVAL (KILOMETERS)/INTERWAŁ (KILOMETRY)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	3	3	5	6	7	6	5	4	3	3
P5	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3

P11	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

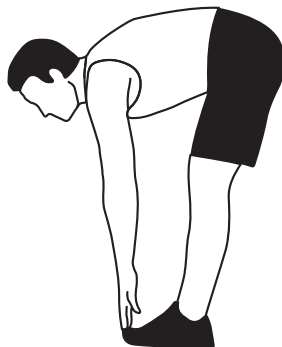
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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).

1



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

2



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

3



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

4



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

5



TRENING NA BIEŻNI

FAZA ROZGRZEWKI:

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

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

FAZA ĆWICZEŃ:

Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, dowiedz się, w jaki sposób dostosować prędkość. Przejdź około 1 km ze stałą prędkością i zapisz czas, zajmie Ci to około 15-25 minut. Jeśli maszerujesz z prędkością 3 km/h, pokonanie 1 km zajmie Ci około 12 minut. Jeśli czujesz się komfortowo przy stałej prędkości, możesz ją zwiększyć, a po 30 minutach

będziesz mógł wykonywać bardziej intensywny trening. Na tym etapie nie należy gwałtownie zwiększać prędkości.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ:

Rozgrzewka przy prędkości 1,0-2,0 km/h przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 3,0 km/h, maszeruj przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 4,0 km/h i maszeruj kolejne 2 minuty. Następnie zwiększaj prędkość o 0,5 km/h po 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, nie intensywny trening
4,5-6,0 km/h	standardowy chód
6,0-7,5 km/h	szybki chód
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	średnia prędkość biegu



UWAGA:

Przy chodzeniu najlepiej jest utrzymywać prędkość w granicach ≤ 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.

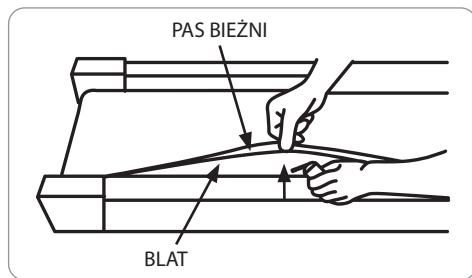
• Jeśli zauważysz jego uszkodzenie, skontaktuj się z naszym serwisem.

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

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

• Jeśli ćwiczysz na bieżni co najmniej godzinę dziennie, należy smarować bieżnię **jeden raz w miesiącu**, a jeśli używasz jej rzadziej, wystarczy to zrobić raz na trzy miesiące. Najlepiej smarować bieżnię po 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 poluzowywania pasa bieżni).
3. Użyj niewielkiej ilości smaru (**max 5 ml**) lub żelu w sprayu, aby uniknąć uszkodzenia mechanizmu

bieżni. Zbyt duża ilość spowoduje nadmierny poślizg pasa, a smar może osadzić się na silniku, powodując jego przegrzanie. **Zalanie pasa, blatu, silnika lub elektroniki nie podlega reklamacji.**

4. Ponownie napnij pas (obróć klucz w przeciwnym kierunku dokładnie tyle razy, ile zostało to zrobione podczas luzowania pasa - w razie potrzeby wyśrodkuj pas).

5. Po nasmarowaniu nie używaj bieżni i najpierw pozwól jej pracować z niską prędkością (około 2-3 km/h) przez kilka minut, aby rozprowadzić smar na całą długość pasa.

Po nasmarowaniu pasa bieżni jest gotowa do użycia.



OSTRZEŻENIE:

Niewłaściwa lub niepełna konserwacja urządzenia cardio fitness nie podlega gwarancji!

REGULACJA PASA

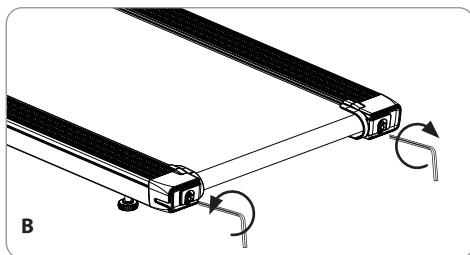
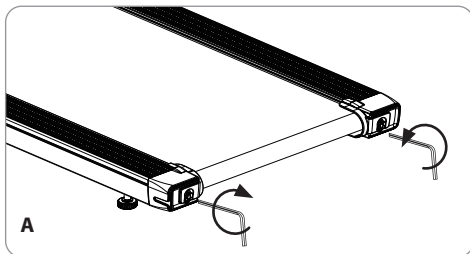
Kiedy bieżnia użytkowana jest przez dłuższy czas, pas bieżni lub pasek klinowy mogą się poluzować z powodu zużycia lub odkształcenia. Dlatego, aby zapewnić bezpieczne użytkowanie urządzenia, należy wyregulować pas.

Sprawdzanie napięcia pasa: Jeśli podczas treningu Twoja stopa opada na blat i czujesz, że biegasz z okazjonalnymi przerwami, oznacza to, że pas bieżni lub pasek klinowy poluzował się i należy go wyregulować.

Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni. Uruchom urządzenie z prędkością około 6-8 km/h.

Jeżeli pas bieżni znajduje się bliżej lewej strony, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (zdjęcie A)

Jeśli pas bieżni znajduje się bliżej prawej strony, obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/2 obrotu w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara. (zdjęcie B)



BŁĄD:	OPIS PROBLEMU:	ROZWIĄZANIE
E1	Nieprawidłowa komunikacja: gdy zasilanie jest włączone, połączenie między dolnym sterownikiem a konsolą jest nieprawidłowe.	Możliwe przyczyny: komunikacja między sterowaniem elektronicznym a licznikiem elektronicznym jest zablokowana. Sprawdź połączenie każdego odcinka licznika elektronicznego z przewodem komunikacyjnym dolnego sterownika, aby upewnić się, że każdy rdzeń jest całkowicie włożony. Sprawdź, czy przewód pomiędzy licznikiem elektronicznym a sterownikiem nie jest przerwany; wymień kabel.
E2	Brak sygnału z silnika.	Możliwe przyczyny: sprawdź, czy przewód silnika jest podłączony w odpowiedni sposób, jeśli nie, podłącz ponownie przewód silnika. Sprawdź, czy przewód silnika nie jest uszkodzony lub czy nie wydziela zapachu spalin, jeśli tak, wymień silnik. Sprawdź, czy czujnik prędkości jest prawidłowo podłączony lub czy nie jest uszkodzony.
E5	Zabezpieczenie nadprądowe	Możliwe przyczyny: przekroczenie obciążenia znamionowego, prąd jest zbyt duży, działa system samozabezpieczenia, zbyt duże obciążenie urządzenia lub część bieźni została zablokowana, co powoduje, że silnik nie może się obracać; dostosuj bieżnię do ponownego uruchomienia i pracy. Sprawdź również, czy w silniku nie słychać niecodziennych dźwięków lub czy nie czuć zapachu spalin; wymień silnik, wymień sterownik lub sprawdź, czy specyfikacja napięcia zasilania nie jest niespójna lub zbyt niska, a następnie przetestuj ponownie, stosując prawidłową specyfikację napięcia.
E6	Ochrona przed wybuchem	Możliwe przyczyny: sprawdź, czy napięcie zasilania nie jest niższe niż 50% normalnego napięcia, przeprowadź ponowny test z prawidłową specyfikacją napięcia; sprawdź sterownik pod kątem wydzielania specyficznego zapachu, wymień sterownik; sprawdź, czy przewód silnika jest podłączony w odpowiedni sposób, podłącz ponownie przewód silnika.
E7	Brak klucza bezpieczeństwa	Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu.



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 wynikać 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! Wyrzucić 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. Różdzieńskiego 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