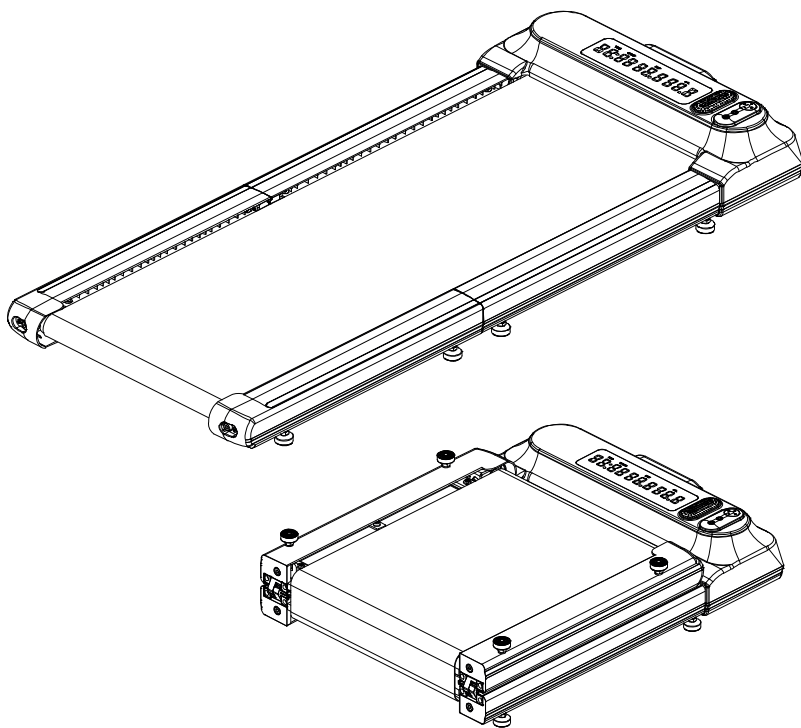


SPOKEY

DASH 946152

5905339461520



EN Electric walking pad for home use

PL Bieżnia elektryczna do chodzenia - do użytku domowego

www.spokey.com

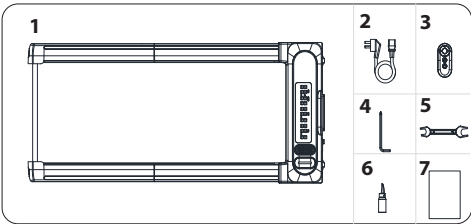


CAUTION: Before starting any exercise program, consult with your physician or other health care professional

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

CONTENTS OF THE PACKAGE

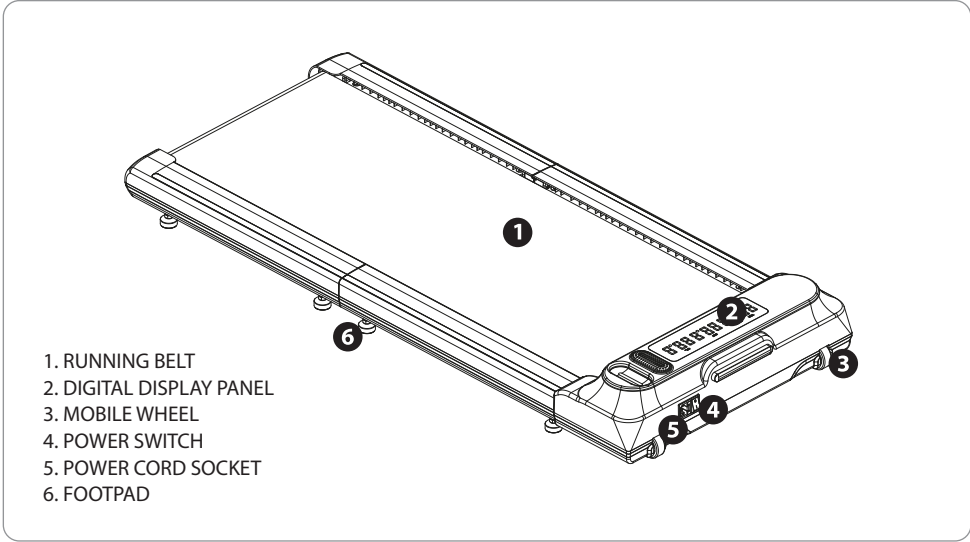
Before starting to use, check whether all the listed elements are included in the packaging



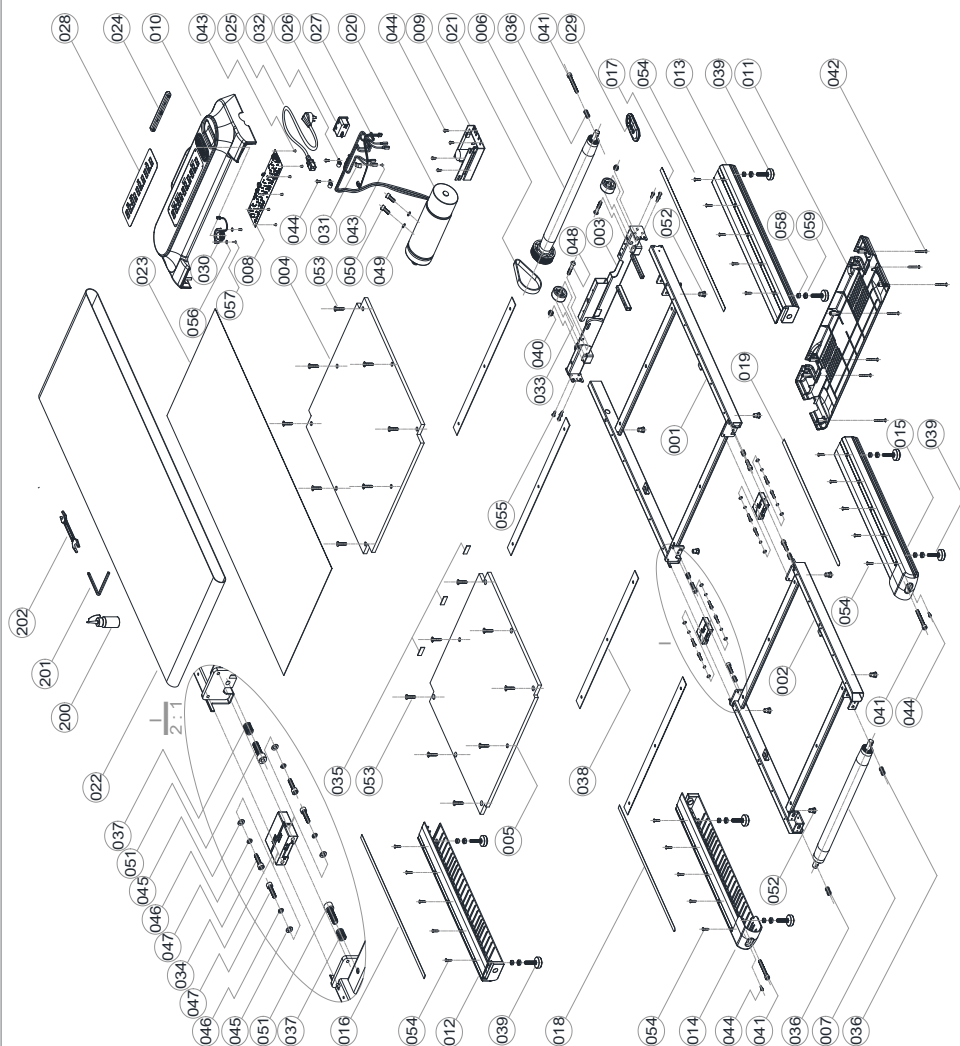
No.	Name	Qty.
1.	Treadmill	1
2.	Power cord	1
3.	Remote control*	1
4.	Key	1
5.	Double-ended wrench	1
6.	Silicone oil	1
7.	User manual	1

*The remote requires 1 x CR2025 3V battery (not included).

PRODUCT DESCRIPTION



DRAWING OF THE EXPLODED DEVICE



PARTS LIST

No	Parts	Qty.	No	Parts	Qty.
001	Front main frame	1	035	Intermediate running board spacer	3
002	Rear main frame	1	036	Compression spring 01	3
003	Motor frame	1	037	Compression spring 02	4
004	Front running board	1	038	Running board shock absorber	4
005	Rear running board	1	039	Washer	8
006	Front roller	1	040	Self-locking hex nut M8	5
007	Rear roller	1	041	Hex socket head screw M8x55	3
008	Upper motor controller	1	042	Countersunk self-tapping screw ST4.2x40	7
009	Lower motor controller	1	043	Pan head self-tapping screw with cross slot ST2.9x6.5	7
010	Motor cover	1	044	Pan head self-tapping screw with cross slot ST4.2x13	8
011	Lower motor cover	1	045	Flat washer D5	4
012	Left front side cover	1	046	Spring washer D5	4
013	Right front side cover	1	047	Hex socket screw M5x20	4
014	Left rear cover	1	048	Flat head screw M8x40 (hex socket)	2
015	Right rear cover	1	049	Spring washer D8	2
016	Left front cover hole sticker	1	050	Hex socket screw M8x12	2
017	Right front cover hole sticker	1	051	Hex socket screw M8x25	4
018	Left rear cover hole sticker	1	052	Hex rivet nut M8x16.5 (flat head)	8
019	Right rear cover hole sticker	1	053	Countersunk hex socket screw M6x25	16
020	Motor	1	054	Countersunk self-tapping screw ST4.2x22	20
021	Drive belt	1	055	Round head self-tapping screw ST4.8x13	6
022	Running belt	1	056	Flat washer D3	2
023	Running belt cushion	1	057	Round head self-tapping screw ST2.9x9.5	2
024	Shock absorbing pad	1	058	Bushing	8
025	Power cord	1	059	Fine-thread hex nut M8	8
026	Power switch	1	200	Silicone oil	1
027	Wire harness assembly	1	201	Cross hex key D6	1
028	Digital display panel	1	202	Double-ended wrench 14x17	1
029	Remote control	1			
030	Speaker	2			
031	Cable holder 01	2			
032	Cable holder 02	2			
033	Transport wheels	2			
034	Hinge	2			

INTRODUCTION:

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

IMPORTANT PRECAUTIONS AND RECOMMENDATIONS FOR USE:

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

A. ELECTRICITY POWER SUPPLY



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

1. Connect the power cable into the socket only after successful assembly and installation of the motor cover!
2. Place the device on a flat surface near a grounded electrical outlet with the appropriate voltage and frequency.
3. It is recommended to place the treadmill on a special mat dedicated to fitness equipment.
4. Connect the power cord to a surge protector (not included), and then connect the surge protector to a grounded circuit. No other devices should be on the same circuit.
5. The power cord must not be exposed to high temperatures.
6. The power cord must not be located near moving parts of the treadmill, lifting mechanism or transport wheels.
7. Do not use flammable sprays near the device. Sparks in the engine area can cause a fire in a flammable environment.
8. The power cord and plug must always be in perfect condition. If you notice any damage, do not attempt to repair it yourself and do not use the treadmill! Servicing other than the procedures described in this manual should only be performed by an authorized service center.

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

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

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

B. GROUNDING METHODS

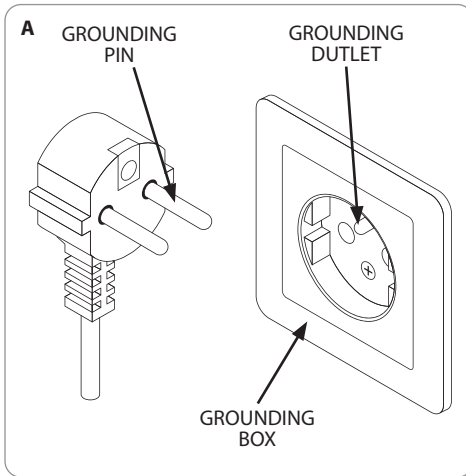
This product must be grounded. In the event of a malfunction or failure, grounding provides the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord that has a grounding wire and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate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



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

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

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



C. USE THE DEVICE SAFELY



1. Place the treadmill on a clean, level surface. The treadmill can only be used when it is placed on a hard and level surface.
2. Do not place the treadmill on thick carpet as this may interfere with proper ventilation or damage the carpet and treadmill motor.
3. Position the treadmill so that the plug is visible and easily accessible.
4. Provide an adequate amount of free space around the treadmill (min. 0,6 m, preferably 1,5 m).
5. Before use, make sure the running belt is properly tensioned.
6. Before starting the treadmill, first step on the side platforms (on the right and left of the running belt), then start the treadmill and step on the running belt after starting (at minimum speed). This way you will avoid damaging the engine.
7. Change the speed slowly to avoid sudden changes. Changes in treadmill speed will not be visible immediately. Use the buttons on the remote control to set the desired speed on the display. The device will adapt gradually.
8. Before leaving the treadmill or when changing settings on the console, step onto the side platforms!
9. Be careful if you do other activities, such as watching TV or reading, while walking on the treadmill.

These activities can be distracting, leading to loss of balance and causing falls and injuries.

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

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

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

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

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

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

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

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

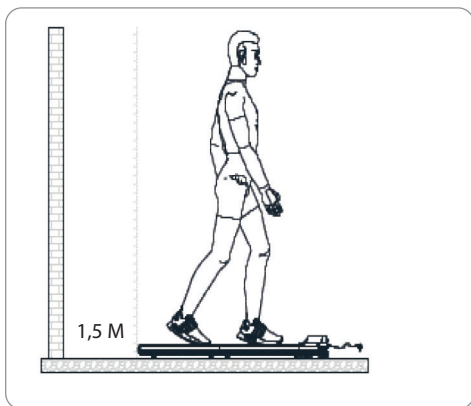
18. When the treadmill is not in use, always turn all buttons to the OFF position and unplug the power cord from the outlet.

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

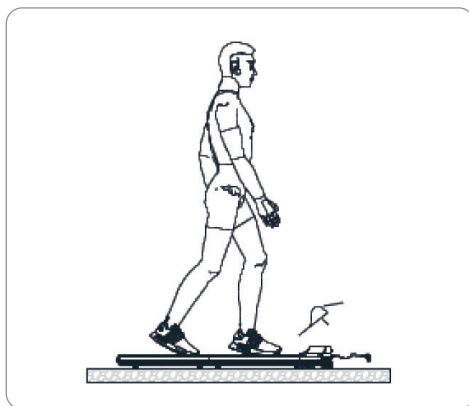
20. Do not use the device if the outer casing is cracked or broken (internal structure exposed) or if welded parts are broken.

**NOTE:**

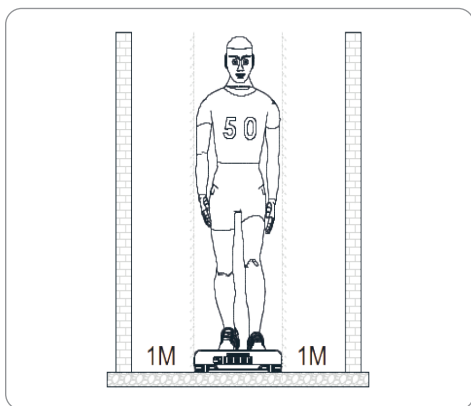
If the instructions in this manual are not followed, we are not responsible for any problems or injuries.



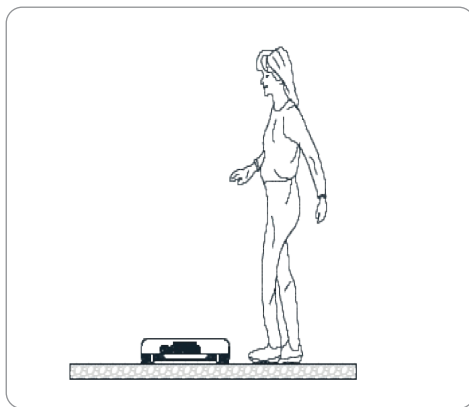
A safety zone of at least 1,5 meters should be reserved behind the walking machine. In case of emergency, you can jump off the treadmill faster.



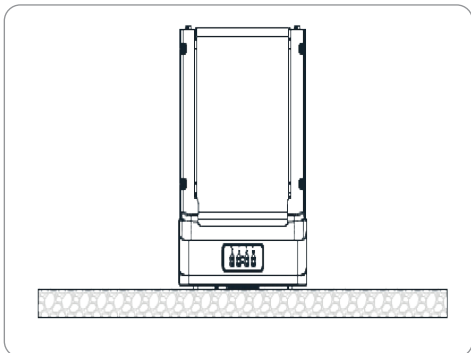
Please wear sports shoes and clothing, exercise in moderation according to your own situation. If there is any discomfort during exercise, please stop exercising immediately and consult a doctor, otherwise there may be a risk of injury.



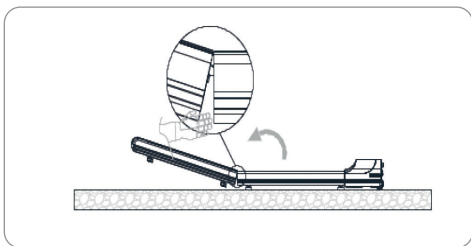
A safety zone of at least 1 meter should be reserved on both sides of the walking machine. In case of emergency, you can jump off the treadmill faster.



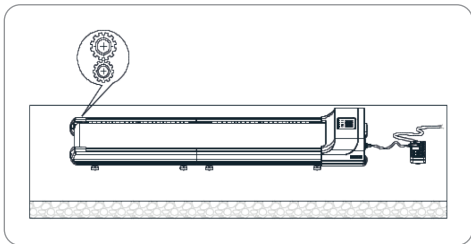
Elderly, children, and pregnant women should use with caution.



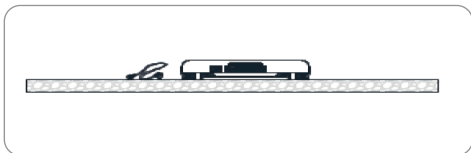
When storing the walking machine upright, try to place it in a space with support points on both sides and keep it away from children.



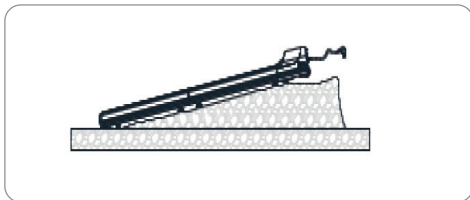
Be careful when pinching your hands.



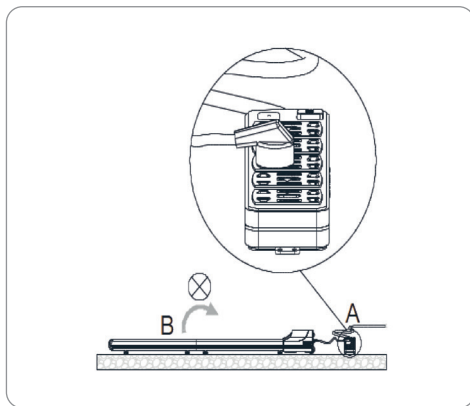
Be careful not to get caught in personal belongings.



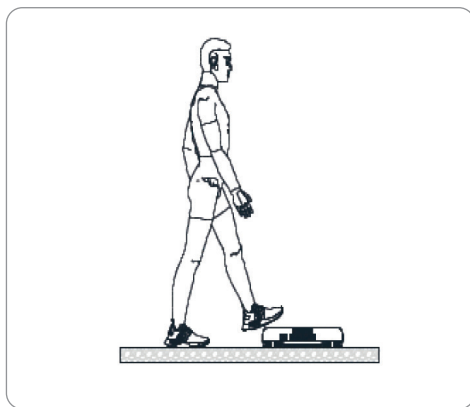
Please unplug the power cord when the walking machine is not in use.



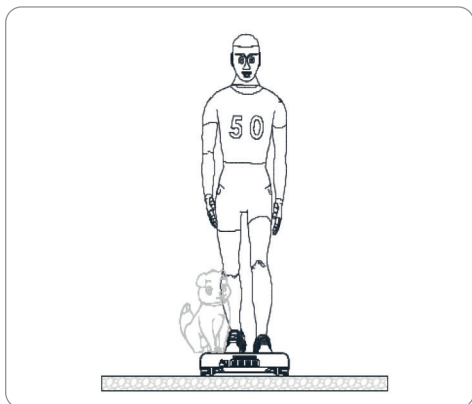
It is strictly prohibited to use on uneven ground.



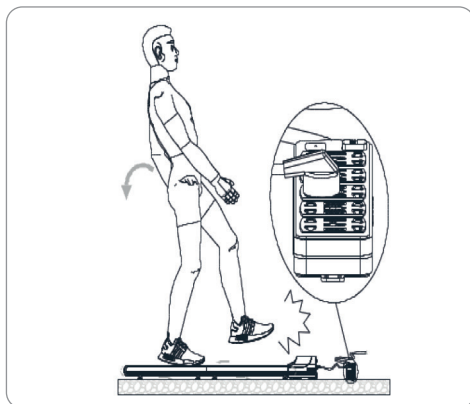
It is strictly prohibited to fold when the power is not turned off.



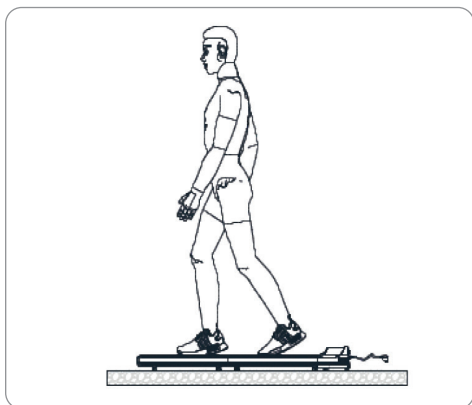
It is strictly prohibited to step on the walking machine.



It is strictly prohibited to carry pets for use.



Running on or off the treadmill during operation is strictly prohibited.



It is strictly prohibited to use the walking machine upside down or sideways.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Size	128 x 67,5 x 16 cm	Speed range	1,0 - 6,0 km/h
Belt dimension	105 x 40 cm	Motor (power)	1,25 HP
Power supply	220 V	Rated frequency	50 Hz
Net weight	23 kg	Max. user weight	110 kg
Dimensions after folding	76 x 67,5 x 16 cm	Sports mode	for walking
Display	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE		

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.

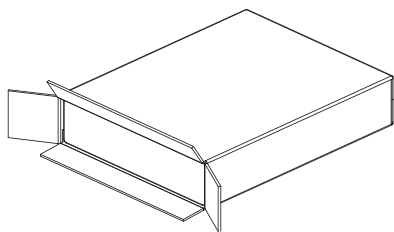
4. Always keep children away from the treadmill.

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

You can start using the treadmill after removing the device from the box and connecting it to the power supply, as shown in the figure below:

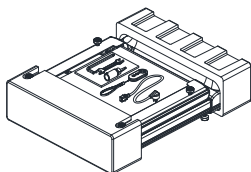
STEP 1

Remove the device from the packaging with the help of another person and place it on a flat surface.



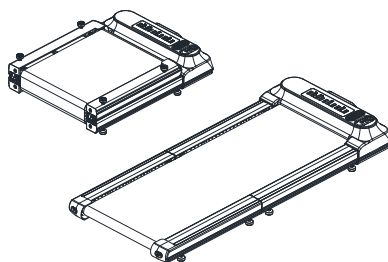
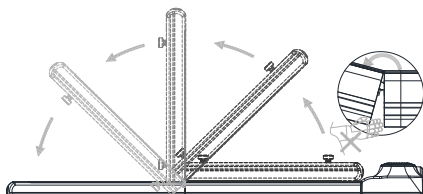
STEP 2

Remove expanded polystyrene and arrange the necessary parts next to the treadmill.



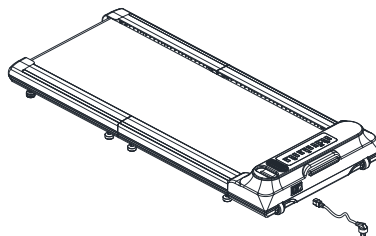
STEP 3

Unfold the product, being careful not to pinch your fingers at the junction of the two parts of the treadmill!



STEP 4

Insert the power cord and plug it in and press the power button. Insert the power cord and plug it in and press the power button.



After unfolding the product in accordance with the user manual, check whether the treadmill is stable and even. If not, adjust the stands.

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 if it is not folded.

TREADMILL FOLDING INSTRUCTIONS:

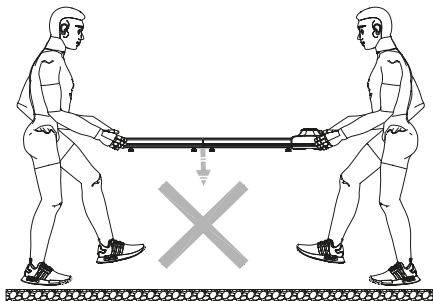
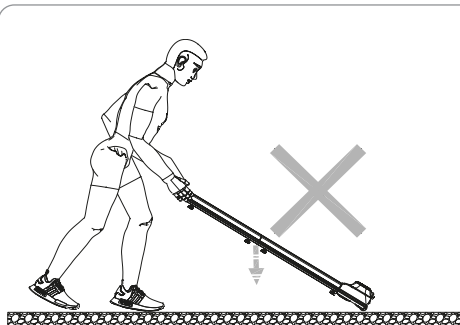
1. Stand behind the treadmill and grasp the rear part of the frame with both hands.
2. Carefully lift it upward until it locks into the upright position.
3. Before folding, make sure the running belt is centered and not under tension.
4. The lower part of the treadmill should fit snugly against the upper frame, forming a compact unit.

CAUTION: Be careful not to pinch your fingers at the junction of the two parts of the treadmill!

To start moving the treadmill after folding it, lift the back of the treadmill and push it using the wheels - as shown in Fig.1.

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

1

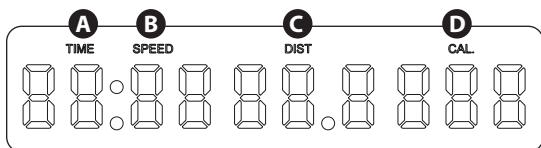


STORAGE

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. In walking mode, the maximum speed is 6 km/h.
2. If the device is constantly turned on, the product will stop automatically after 99 minutes and 59 seconds. If you want to continue, press the button on the remote control to turn on the device.



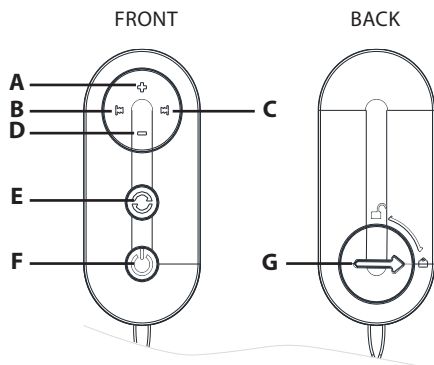
- A. TIME
- B. SPEED
- C. DISTANCE
- D. CALORIE

CONSOLE DISPLAY, FEATURES AND FUNCTIONS

The display shows the following values: TIME, SPEED, DIST, CAL.

1. **SPEED:** Displays the current speed. Speed range: 1 - 6 km/h.
2. **TIME:** Displays the training time. Time range: 00:00-99:59 min. When the time reaches 99:59, the time counting starts again.
3. **DIST:** displays the distance. Distance range: 0.0-99.0 km. When the distance reaches 99.9, the counting starts again.
4. **CAL:** Displays the total number of calories burned during exercise. Calorie range: 0.0-990 C. The standard calorie value is 30 kcal/kilometer. When the number of calories burned reaches 990, counting will start again.

REMOTE CONTROL FUNCTIONS



- A. TIME +
B. PREVIOUS TRACK
C. NEXT TRACK
D. SPEED -
E. MODE/PAUSE BUTTON
F. ON/OFF / START/STOP BUTTON
(START/STOP function equivalent)
G. BATTERY COVER

ON/OFF / START/STOP BUTTON

- To start the treadmill, press the ON/OFF button.
- To stop the treadmill completely and reset all data, press and hold the ON/OFF button.

MODE/PAUSE BUTTON

- Press this button to select one of the available workout programs.
- During a workout, pressing the MODE/PAUSE button will pause the treadmill — the operation will stop, but all data will remain unchanged.

SPEED +/- BUTTONS:

- To increase or decrease the speed, press the SPEED (+) or (-) button. The speed will change in increments of 0,5 km/h.
- Holding the SPEED (+) or (-) button for 2 seconds will cause the speed to increase or decrease rapidly.

"TRACK NAVIGATION" BUTTONS:

When an external device is connected via Bluetooth and music is playing, use the following buttons:

- **"PREVIOUS TRACK" BUTTON:** Pressing the left arrow will go to the previous track.
- **"NEXT TRACK" BUTTON:** Pressing the right arrow will skip to the next track.

MANUAL MODE:

1. Quick Start:

- After powering on, press the ON/OFF button. The system will count down 3 seconds, then emit a beep and the treadmill will start at the lowest speed.
- During your workout, you can adjust the speed by pressing the SPEED (+) or (-) buttons.

2. Start with target setting (time, distance, or calories):

After powering on, press the MODE/PAUSE button. Press MODE/PAUSE repeatedly to cycle through the target setting modes:

- **Time:** The TIME window will display a flashing default value of "30:00" (setting range: 5:00 to 99:00). Press (+) or (-) to set the desired time.
- **Distance:** The DIST window will display a flashing default value of "1,0" (setting range: 1.0 to 99.9 km). Press (+) or (-) to set the desired distance.
- **Calories:** The CAL window will display a flashing default value of "50.0" (setting range: 50.0 to 990 kcal). Press (+) or (-) to set the desired value.

After setting your target, press the ON/OFF button. The treadmill will start after a 3-second countdown. During the workout, you can adjust the speed by pressing the SPEED (+) or (-) buttons.

3. Auto Stop:

When the set target (e.g., time, distance, or calories) reaches 0, the treadmill will gradually slow down and come to a stop.

4. Stopping the Treadmill:

- You can press the MODE/PAUSE button at any time — the treadmill will gradually slow down and stop. It will enter pause mode, and the workout data will be saved.
- Pressing the ON/OFF button during a workout or while paused will return the treadmill to standby mode.

PROGRAMS

Press the MODE/PAUSE button to select a program from P1 to P12. Once a program is selected, press the ON/OFF button to confirm. Then use the (+) or (-) buttons to set the program duration (default is 30 minutes). Press the ON/OFF button again to confirm and start the treadmill.

Each program runs in 20 segments, and the speed changes automatically. While using the built-in workout programs, manual speed adjustment is disabled.

PROGRAM	PROGRAM DIVIDED INTO 20 SECTIONS																			
	SPEED	SECTION																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
P1	1	2	3	5	3	2	4	5	7	8	7	4	6	3	7	6	5	6	5	1
P2	1	2	3	7	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3	1	2	3	6	4	6	8	8	8	5	8	5	8	8	8	8	8	4	3	1
P4	1	3	5	5	5	6	7	7	8	7	8	7	4	6	8	8	8	5	4	1
P5	1	2	3	5	7	5	4	5	7	7	7	7	8	8	7	8	8	7	5	1
P6	1	3	3	6	6	6	8	8	8	8	8	7	7	6	7	6	5	4	3	1
P7	1	4	4	4	5	3	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	6	4	3	1
P8	1	3	5	5	5	3	2	4	7	8	8	7	5	6	6	5	5	4	3	1
P9	1	4	4	4	6	4	3	5	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	4	1
P10	1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	8	8	8	8	7	6	4	3	1
P11	1	4	5	6	5	6	5	5	6	7	7	8	8	8	8	7	5	4	2	1
P12	1	3	5	7	8	7	6	6	6	7	8	8	7	5	4	3	3	4	2	1

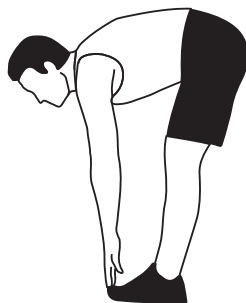
EXERCISE INSTRUCTIONS

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

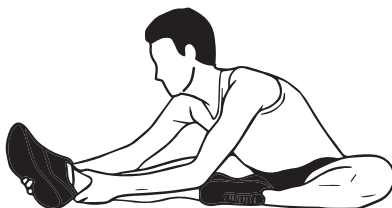
Forward bends: slightly bend your knees, slowly bend your torso forward, relax your back and shoulders, try to touch your toes with your hands. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times (see Figure 1).

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



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 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	very slow walk
3,0-4,5 km/h	calm, non-intense training
4,5-6,0 km/h	standard walking

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

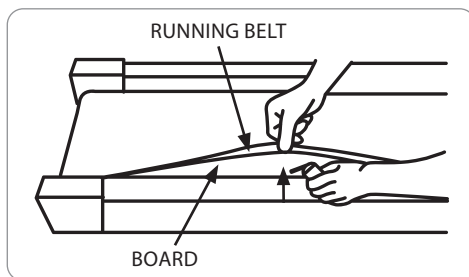
- The walking belt and board are already pre-lubricated. Friction between the belt and the board can play an important role in the operation and life of the treadmill, and regular lubrication is required.
- It is recommended to regularly check the condition of the board.
- If you notice any damage, contact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

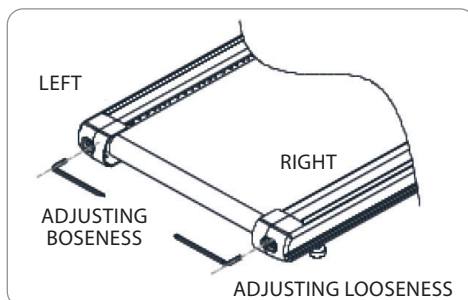
The running belts on all machines were adjusted before leaving the factory, but after some use the running belt may become loose. The specific symptom is: intermittent running and slipping during normal use. In this case, turn the running belt adjustment screw to the right half a turn clockwise and synchronize the left and right sides.

This may be due to:

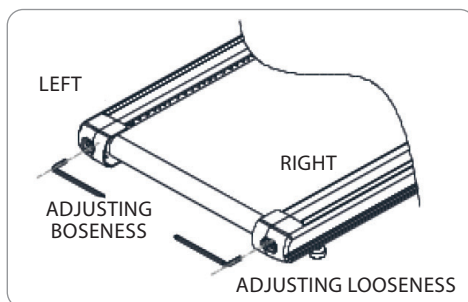
1. The device is placed on an uneven surface.
2. During exercise, the user's feet are not in the center of the running belt.
3. The user's feet exert uneven pressure on the running belt.

If deviations are due to human factors, the running belt will automatically return to the correct alignment after a few minutes of unloaded operation. In case of other deviations, the correct settings will not be restored automatically. Then the running belt should be adjusted manually - the running belt adjustment screw should be turned by half a turn. The image below shows how to do this:

RUN WITH LEFT DEVIATION



RUN WITH RIGHT DEVIATION



Note: The deflection of the running belt is not covered by warranty and should be adjusted by the user in accordance with these instructions. Incorrect positioning of the running belt may cause serious damage to it and negatively affect its service life. If you notice any deviations in the belt, it should be adjusted immediately.

TROUBLESHOOTING GUIDE

ERROR:	DESCRIPTION:	SOLUTION METHOD:
U5	Overcurrent protection	The treadmill load current is too high. The solution is regular maintenance and lubrication of the treadmill to reduce friction. If the problem persists, replace the motor or the lower control module.
U6	MOSFET Protection	Replace the control module or the motor.
U7	Communication error	Check if the 4-wire connecting cable is properly connected and if the contact is secure. If necessary, replace the lower or upper control module.
U8	Overvoltage protection	Check if the motor wires are loose, or replace the motor.



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 - HC class
The manual can be downloaded from
www.spokey.pl

The EU declaration of conformity can be found at:
<https://spokey.pl/deklaracje-zgodnosci-ue>



INSTRUKCJA TŁUMACZONA Z ORYGINAŁU

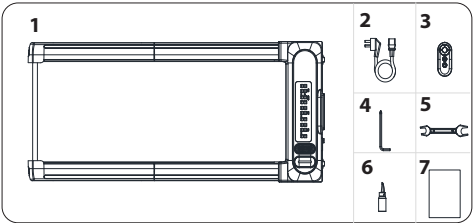


UWAGA: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

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

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

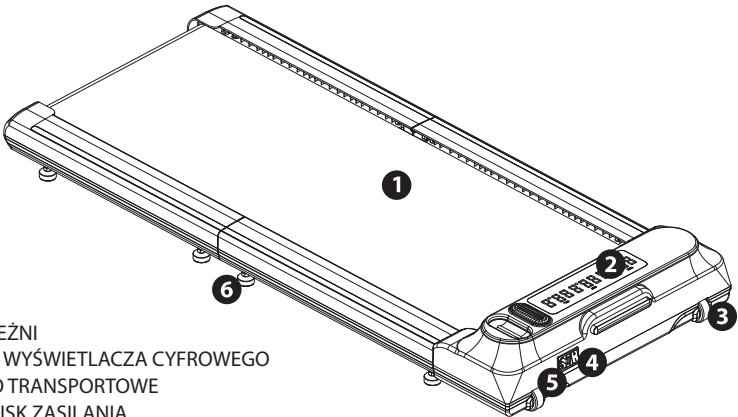
Przed rozpoczęciem użytkowania, sprawdź czy wszystkie wymienione elementy znajdują się w opakowaniu.



Nr.	Nazwa	szt.
1.	Bieżnia	1
2.	Przewód zasilający	1
3.	Pilot zdalnego sterowania *	1
4.	Klucz	1
5.	Klucz dwustronny	1
6.	Olej silikonowy	1
7.	Instrukcja obsługi	1

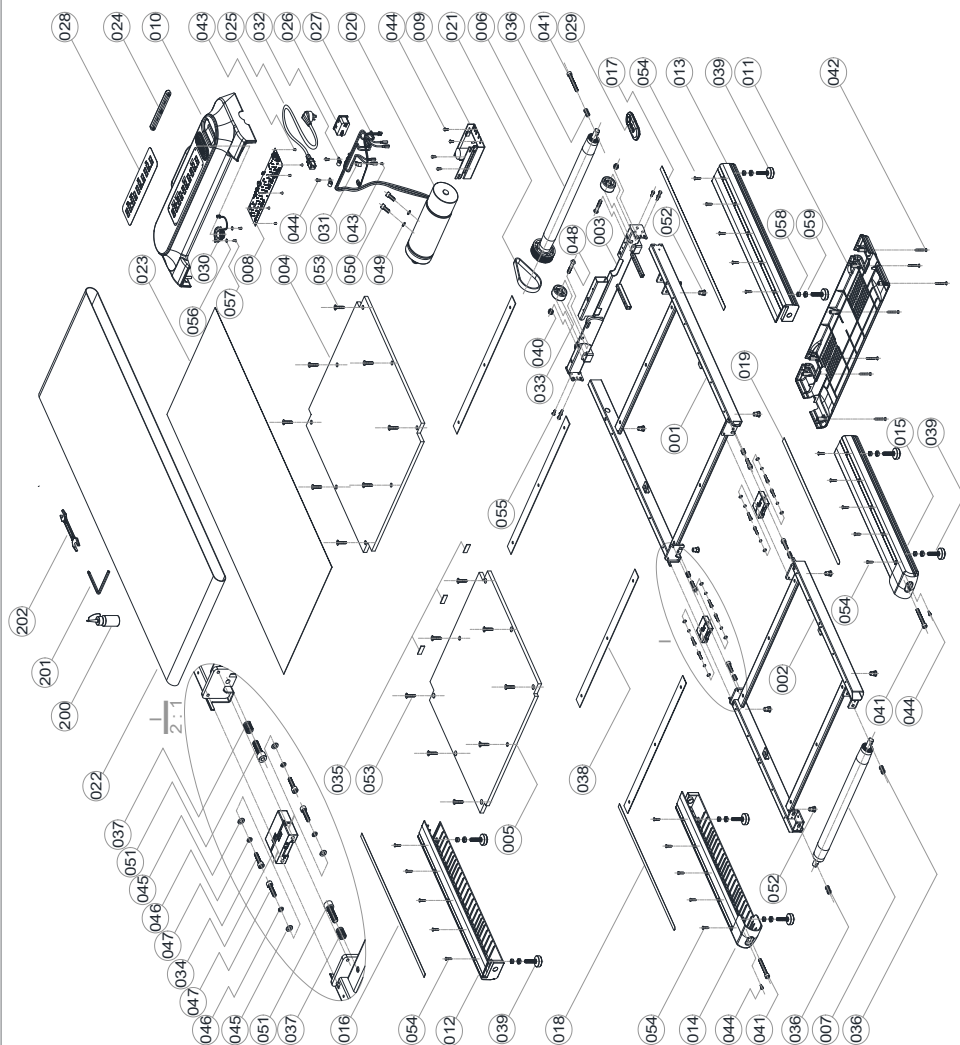
*Pilot wymaga 1 x baterii CR2025, 3V
(nie jest zawarta w zestawie)

OPIS PRODUKTU



- 1. PAS BIEŻNI
- 2. PANEL WYŚWIETLACZA CYFROWEGO
- 3. KÓŁKO TRANSPORTOWE
- 4. PRZYCIŚK ZASILANIA
- 5. GNIAZDO PRZEWODU ZASILAJĄCEGO
- 6. NÓŻKA

RYSUNEK ROZŁOŻONEGO URZĄDZENIA



LISTA CZĘŚCI

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

Nr	Nazwa	szt.	Nr	Nazwa	szt.
001	Rama główna przednia	1	035	Przekładka pośrednia deski biegowej	3
002	Rama główna tylna	1	036	Sprężyna ściskająca 01	3
003	Rama silnika	1	037	Sprężyna ściskająca 02	4
004	Przednia deska biegowa	1	038	Amortyzator deski biegowej	4
005	Tylna deska biegowa	1	039	Podkładka	8
006	Przedni walek	1	040	Nakrętka sześciokątna z samohamowną M8	5
007	Tylny walek	1	041	Śruba z łbem walcowym M8x55 (imbusowa)	3
008	Górny sterownik silnika	1	042	Wkręt samogwintujący z łbem stożkowym ST4.2x40	7
009	Dolny sterownik silnika	1	043	Samogwintujący wkręt z łbem soczewkowym i rowkiem krzyżowym ST2.9x6.5	7
010	Ośłona silnika	1	044	Samogwintujący wkręt z łbem soczewkowym i rowkiem krzyżowym ST4.2x13	8
011	Dolna osłona silnika	1	045	Podkładka płaska D5	4
012	Lewa przednia osłona boczna	1	046	Podkładka sprężysta D5	4
013	Prawa przednia osłona boczna	1	047	Śruba imbusowa M5x20	4
014	Tylna osłona lewa	1	048	Śruba z łbem płaskim M8x40 (imbusowa)	2
015	Tylna osłona prawa	1	049	Podkładka sprężysta D8	2
016	Naklejka otworu lewej przedniej osłony	1	050	Śruba imbusowa M8x12	2
017	Naklejka otworu prawej przedniej osłony	1	051	Śruba imbusowa M8x25	4
018	Naklejka otworu lewej tylnej osłony	1	052	Nakrętka nitowana sześciokątna M8x16.5 (płaska główka)	8
019	Naklejka otworu prawej tylnej osłony	1	053	Śruba imbusowa z łbem stożkowym M6x25	16
020	Silnik	1	054	Wkręt samogwintujący z łbem stożkowym ST4.2x22	20
021	Pasek napędowy	1	055	Wkręt samogwintujący z łbem walcowym ST4.8x13	6
022	Pas biegowy	1	056	Podkładka płaska D3	2
023	Poduszka pasa biegowego	1	057	Wkręt samogwintujący z łbem walcowym ST2.9x9,5	2
024	Podkładka amortyzująca	1	058	Tuleja	8
025	Przewód zasilający	1	059	Nakrętka sześciokątna drobnorozmiarowa M8	8
026	Włącznik zasilania	1	200	Olej silikonowy	1
027	Zespół wiązki przewodów	1	201	Klucz imbusowy krzyżowy D6	1
028	Panel wyświetlacza cyfrowego	1	202	Klucz dwustronny 14x17	1
029	Pilot zdalnego sterowania	1			
030	Głośnik	2			
031	Uchwyt przewodu 01	2			
032	Uchwyt przewodu 02	2			
033	Kółka transportowe	2			
034	Zawias	2			

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 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 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

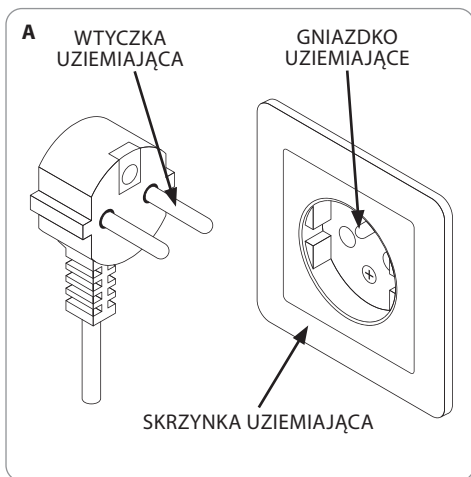
Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód uziemiający i wtyczkę uziemiającą. Wtyczkę należy podłączyć do odpowiedniego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



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

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

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



C. BEZPIECZNE UŻYTKOWANIE URZĄDZENIA



1. Ustaw bieżnię na czystej, poziomej powierzchni. Bieżnię można używać tylko wtedy, gdy jest ustawiona na twardej i równej powierzchni.

2. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, gdyż może to zakłócić prawidłową wentylację lub uszkodzić dywan i silnik bieżni.

3. Ustaw bieżnię tak, aby wtyczka była widoczna i łatwo dostępna.

4. Zapewnij odpowiednią ilość wolnej przestrzeni wokół bieżni (min. 0,6 m, najlepiej 1,5 m).

5. Przed użyciem należy upewnić się, że pas biegowy jest dobrze naciągnięty.

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

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

8. Zanim zejdziesz z bieżni lub w przypadku zmiany ustawień na konsoli, wejdź na boczne platformy.

9. Zachowaj ostrożność, jeśli podczas chodzenia po bieżni wykonujesz inne czynności, takie jak oglą-

danie telewizji lub czytanie. Czynności te mogą rozpraszać, prowadząc do utraty równowagi i powodując upadki i urazy.

10. Nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów w urządzeniu.

11. Nie dotykaj ruchomych części urządzenia.

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

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

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

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

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

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

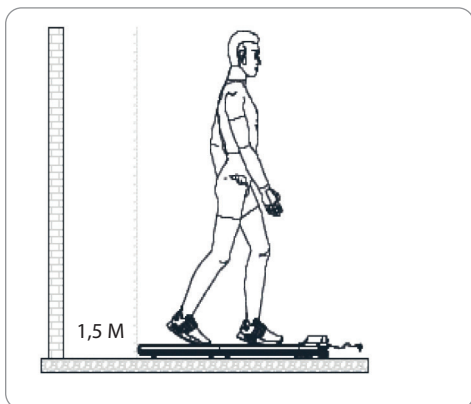
18. Gdy bieżnia nie jest używana, zawsze należy ustawić wszystkie przyciski do pozycji OFF i odłączyć przewód zasilający od gniazdka.

19. 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.

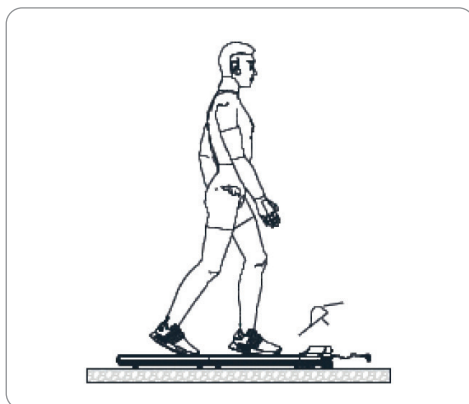
20. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli zewnętrzna obudowa jest pęknięta lub połamana (odsłonięta konstrukcja wewnętrzna) lub jeśli pęknięte są zespane elementy.

**UWAGA:**

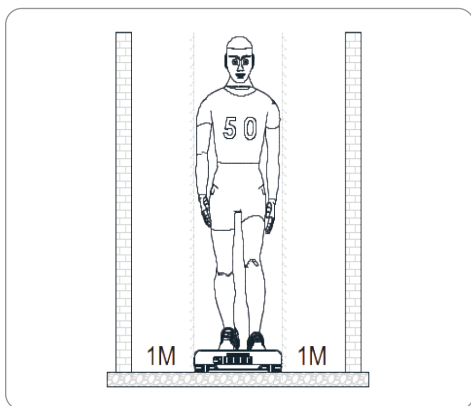
Jeżeli zalecenia zawarte w niniejszej instrukcji nie będą przestrzegane, nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek problemy lub obrażenia.



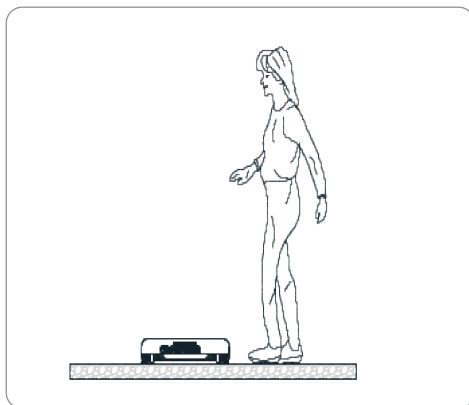
Odległość za bieżnią powinna wynosić co najmniej 1,5 m. W sytuacji awaryjnej będziesz w stanie szybciej zeskoczyć z bieżni.



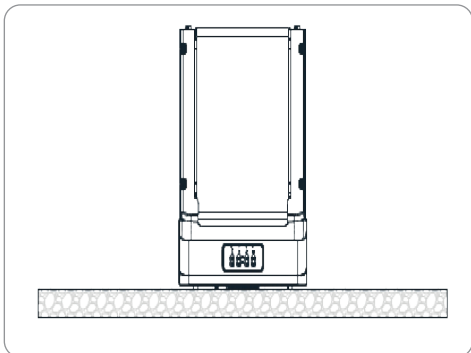
Podczas treningu należy nosić obuwie i odzież sportową, ćwiczyć z umiarem, w zależności od kondycji i wytrzymałości organizmu. W przypadku odczuwania dyskomfortu podczas ćwiczeń należy natychmiast przerwać trening i skonsultować się z lekarzem, w przeciwnym razie istnieje ryzyko kontuzji/narażenia swojego zdrowia na niebezpieczeństwo.



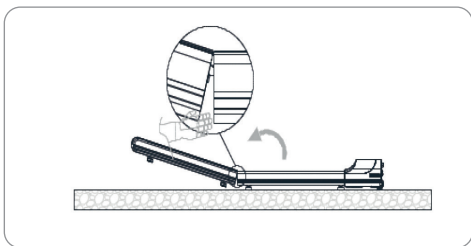
Odległość po obu stronach urządzenia powinna wynosić co najmniej 1 metr. W sytuacji awaryjnej będziesz w stanie szybciej zeskoczyć z bieżni.



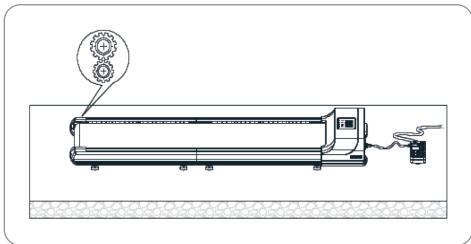
Osoby starsze, dzieci oraz kobiety w ciąży powinny ostrożnie korzystać z urządzenia.



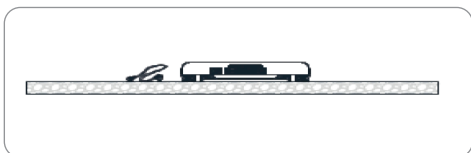
Przechowując bieżnię w pozycji pionowej, staraj się umieścić ją w miejscu z punktami podparcia po obu stronach i trzymaj urządzenie z dala od dzieci.



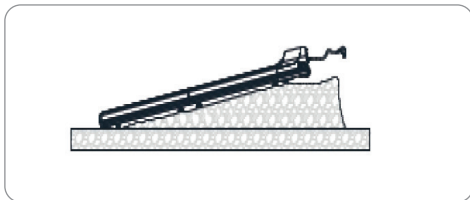
Uważaj, aby nie przytrzasnąć sobie dłoni.



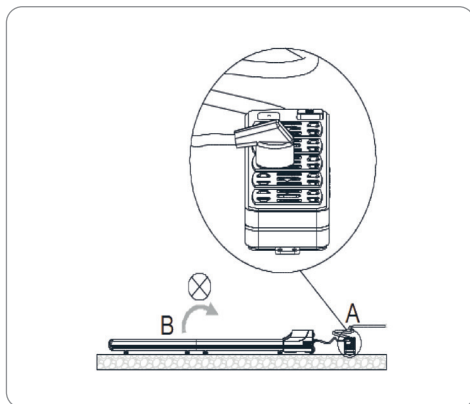
Należy uważać, aby rzeczy osobiste nie utknęły w urządzeniu.



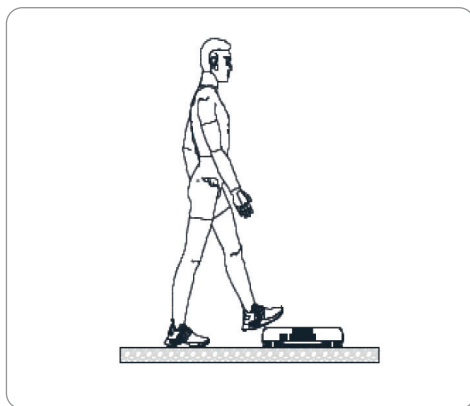
Kiedy bieżnia nie jest używana, należy odłączyć przewód zasilający.



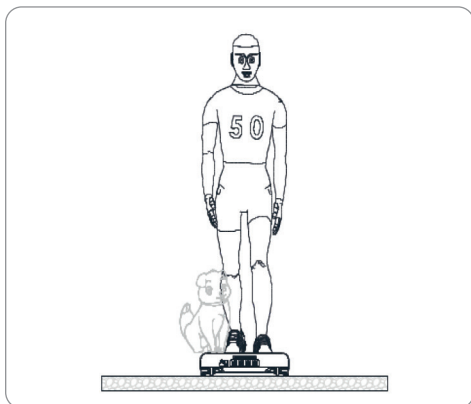
Nie wolno używać urządzenia na nierównej powierzchni.



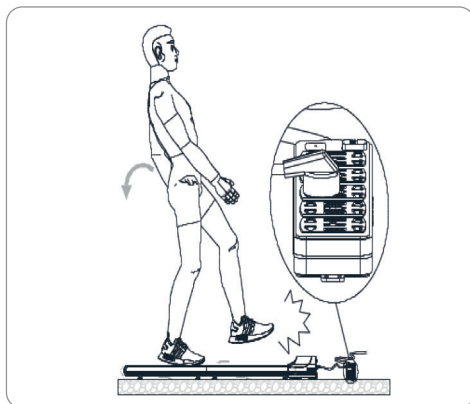
Nie wolno składać urządzenia, kiedy jest ono podłączone do prądu.



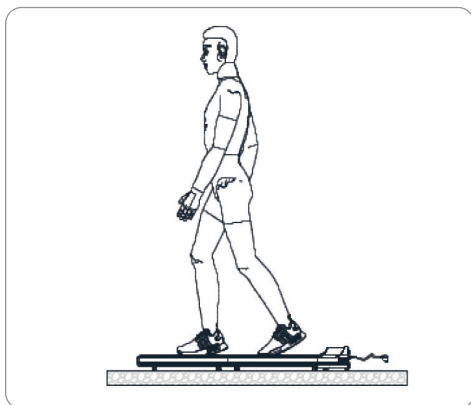
Nie wolno deptać po urządzeniu.



Zabrania się użytkowania urządzenia przez zwierzęta.



Nie wolno wchodzić na bieżnię ani z niej schodzić, kiedy urządzenie jest włączone.



Nie wolno używać urządzenia w nieodpowiedniej pozycji.

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Rozmiar	128 x 67,5 x 16 cm	Zakres prędkości	1,0 - 6,0 km/h
Wymiar pasa	105 x 40 cm	Silnik (moc)	1,25 HP
Zasilanie	220 V	Częstotliwość znamionowa	50 Hz
Waga netto	23 kg	Max. waga użytkownika	110 kg
Wymiary po złożeniu	76 x 67,5 x 16 cm	Tryb sportowy	do chodzenia
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.

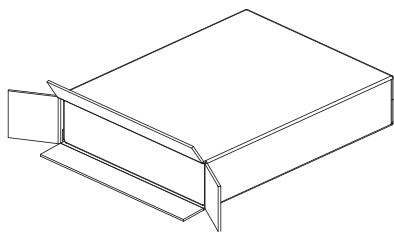
4. Zawsze trzymaj dzieci z dala od bieżni.

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

Rozpoczęcie użytkowania możliwe jest po wyciągnięciu urządzenia z kartonu i podłączeniu go do prądu, jak pokazano na poniższym rysunku:

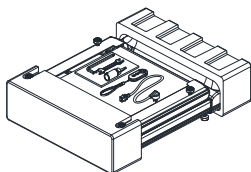
KROK 1

Wyciągnij urządzenie z opakowania z pomocą drugiej osoby i ułóż je na płaskiej powierzchni.



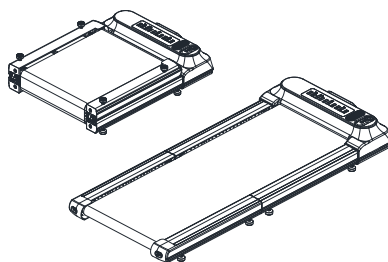
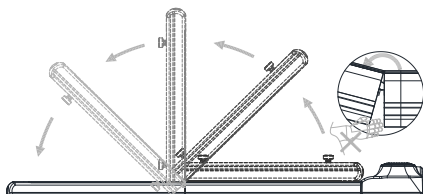
KROK 2

Usuń styropian i ułóż potrzebne części obok bieżni.



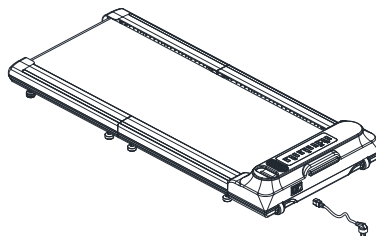
KROK 3

Rozłóż produkt, uważając, żeby nie przytrzasnąć sobie palców w punkcie łączenia dwóch części bieżni!



KROK 4

Włóż przewód zasilający i podłącz do prądu i wciśnij przycisk zasilania



Po rozłożeniu produktu zgodnie z instrukcją obsługi sprawdź czy bieżnia stoi stabilnie i równo. Jeśli nie, należy wyregulować nóżki.

PRZENOSZENIE I ZŁOŻENIE 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

Aby rozpocząć przenoszenie bieżni po jej złożeniu, podnieś tylną część bieżni i popchnij ją przesuwając za pomocą kółek - jak widać na rysunku 1.

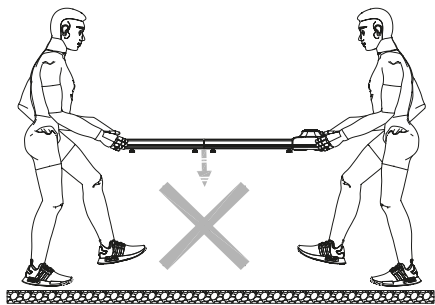
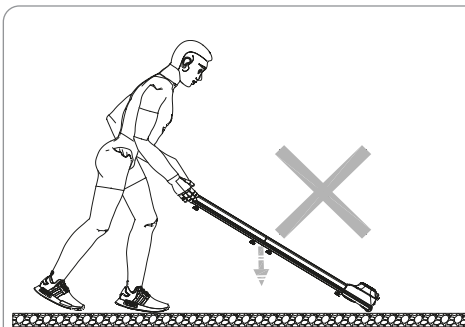
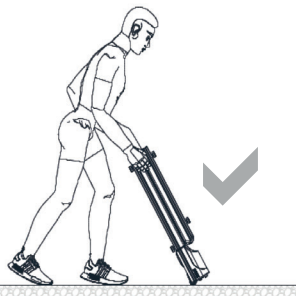
ABY ZAPOBIEC JAKIMKOLWIEK OBRAŻENIOM W CZASIE PODNOSZENIA CZY USTAWIANIA BIEŻNI, UPEWNIJ SIĘ ŻE TWÓJ CHWYT JEST PEWNY I STABILNY.

SKŁADANIE BIEŻNI:

1. Stań za bieżnią i chwyć tylną część ramy oburącz.
2. Unieś ją ostrożnie do góry, aż zablokuje się w pozycji pionowej.
3. Przed złożeniem upewnij się, że pas bieżni jest wyśrodkowany i nie jest napięty.
4. Dolna część bieżni powinna przylegać do górnej ramy, tworząc zwartą całość.

UWAGA: Uważaj, aby nie przytrzasnąć sobie palców w punkcie łączenia dwóch części bieżni!

1

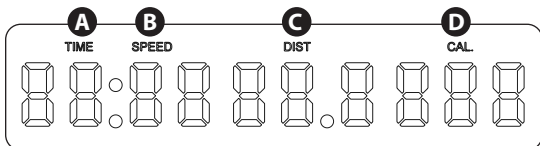


PRZECZYSZCZANIE

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. W trybie chodzenia, maksymalna prędkość wynosi 6 km/h.
2. Jeśli urządzenie jest stale włączone, produkt zatrzyma się automatycznie po 99 minutach i 59 sekundach. Jeśli chcesz kontynuować, naciśnij przycisk na pilocie, aby włączyć urządzenie.



- A. CZAS
- B. PRĘDKOŚĆ
- C. DYSTANS
- D. KALORIE

WYŚWIETLACZ KONSOLI: WŁAŚCIWOŚCI I FUNKCJE

Wyświetlacz pokazuje następujące wartości: TIME (CZAS), SPEED (Prędkość), DIST (DYSTANS), CAL. (KALORIE).

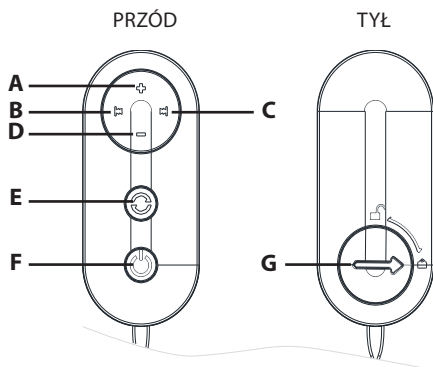
1. SPEED (PRĘDKOŚĆ): Wyświetla aktualną prędkość. Zakres prędkości: 1 - 6 km/h.

2. TIME (CZAS): Wyświetla czas treningu. Zakres czasu: 00:00-99:59 min. Kiedy czas osiągnie 99:59, naliczanie czasu rozpoczyna się od nowa.

3. DIST (DYSTANS): wyświetla odległość. Zakres odległości: 0.0-99.0 km. Kiedy dystans osiągnie 99,9, naliczanie rozpoczyna się od nowa.

4. CAL. (KALORIE): Wyświetla łączną liczbę spalonych kalorii podczas ćwiczeń. Zakres kalorii: 0.0-990 C. Standardowa wartość kalorii wynosi 30 kcal/kiłometr. Kiedy liczba spalonych kalorii osiągnie 990, naliczanie zacznie się od nowa.

FUNKCJE PILOTA ZDALNEGO STEROWANIA



- A. PRĘDKOŚĆ +
- B. POPRZEDNI UTWÓR
- C. NASTĘPNY UTWÓR
- D. PRĘDKOŚĆ -
- E. PRZycisk TRYB / PAUZA
- F. PRZycisk WŁĄCZ / WYŁĄCZ
(odpowiednik funkcji START / STOP)
- G. POKRYWA BATERII

PRZycisk WŁĄCZ/WYŁĄCZ / START/STOP:

- Aby uruchomić bieżnię, naciśnij przycisk WŁĄCZ/WYŁĄCZ.
- Aby zatrzymać bieżnię całkowicie i zresetować wszystkie dane, naciśnij i przytrzymaj przycisk WŁĄCZ/WYŁĄCZ.

PRZycisk TRYB/PAUZA:

- Naciśnij ten przycisk, aby wybrać jeden z dostępnych programów treningowych.
- W trakcie ćwiczeń naciśnięcie przycisku TRYB/PAUZA działa jak PAUZA - działanie bieżni zostaje wstrzymane, a dane pozostaną niezmienione.

PRZyciski PRĘDKOŚĆ +/-:

- Aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość, naciskaj przycisk PRĘDKOŚĆ (+) lub (-). Prędkość będzie zwiększana lub zmniejszana o 0,5 km/h.
- Przytrzymując przycisk SPEED (PRĘDKOŚĆ) (+) lub (-) przez 2 sekundy, prędkość gwałtownie wzrośnie lub zmaleje.

PRZyciski "NAWIGACJI UTWORÓW":

Po podłączeniu urządzenia zewnętrznego do bieżni przez Bluetooth i uruchomieniu odtwarzania muzyki, użyj następujących przycisków:

- **PRZycisk "POPZEDNI UTWÓR":** Naciśnięcie strzałki w lewo, powoduje przejście do poprzedniego utworu.
- **PRZycisk "NASTĘPNY UTWÓR":** Naciśnięcie strzałki w prawo, powoduje przejście do kolejnego utworu.

TRYB MANUALNY:

1. Szybki start:

- Po włączeniu zasilania naciśnij przycisk WŁĄCZ/WYŁĄCZ. System odliczy 3 sekundy, po czym rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a bieżnia rozpocznie pracę od najniższej prędkości.
- Podczas treningu możesz dostosować prędkość, naciskając przyciski PRĘDKOŚĆ (+) lub (-).

2. Start z ustawieniem celu (czas, dystans lub kalorie):

Po włączeniu zasilania naciśnij przycisk TRYB/PAUZA. Naciskaj przycisk TRYB/PAUZA, aby przełączać się między trybami ustawiania celu:

- **Czas:** W oknie TIME wyświetli się migająca domyślna wartość „30:00” (zakres ustawienia: od 5:00 do 99:00). Naciśnij (+) lub (-), aby ustawić żadaną wartość.
- **Dystans:** W oknie DIST wyświetli się migająca domyślna wartość „1.0” (zakres ustawienia: od 1.0 do 99.9 km). Naciśnij (+) lub (-), aby ustawić żadaną wartość.

• **Kalorie:** W oknie CAL wyświetli się migająca domyślna wartość „50.0” (zakres ustawienia: od 50.0 do 990 kcal). Naciśnij (+) lub (-), aby ustawić żadaną wartość.

Po zakończeniu ustawień naciśnij przycisk WŁĄCZ/WYŁĄCZ. Bieżnia uruchomi się po 3 sekundach. Podczas treningu możesz dostosować prędkość, naciśkając przyciski PRĘDKOŚĆ (+) lub (-).

3. Automatyczne zatrzymanie:

Gdy ustawiona wartość celu (np. czasu, dystansu lub

kalorii) spadnie do 0, bieżnia powoli zwolni i zatrzyma się.

4. Zatrzymywanie bieżni:

• Możesz w dowolnym momencie nacisnąć przycisk TRYB/PAUZA - bieżnia stopniowo zwolni i zatrzyma się. Przejdzie w tryb pauzy, a dane treningowe zostaną zachowane.

• Naciśnięcie przycisku WŁĄCZ/WYŁĄCZ podczas ćwiczeń lub w trybie pauzy spowoduje powrót bieżni do stanu gotowości.

PROGRAMY

Naciśnij przycisk TRYB/PAUZA, aby wybrać program od P1 do P12. Po wybraniu programu naciśnij przycisk WŁĄCZ/WYŁĄCZ, aby potwierdzić wybór. Następnie użyj przycisków (+) lub (-), aby ustawić czas trwania programu (domyślnie ustawienie to 30 minut). Po ustawieniu czasu naciśnij przycisk WŁĄCZ/WYŁĄCZ, aby potwierdzić wybór i uruchomić bieżnię. Podczas trwania programu bieżnia działa w 20 interwałach, a prędkość zmienia się automatycznie. Podczas korzystania z wbudowanych programów treningowych nie ma możliwości ręcznej regulacji prędkości.

PROGRAM	SEKCJA PRĘDKOŚĆ	PROGRAM PODZIELONY NA 20 SEKCJI																			
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1		1	2	3	5	3	2	4	5	7	8	7	4	6	3	7	6	5	6	5	1
P2		1	2	3	7	3	3	2	3	5	4	6	3	2	6	6	5	5	4	2	1
P3		1	2	3	6	4	6	8	8	8	5	8	5	8	8	8	8	8	4	3	1
P4		1	3	5	5	5	6	7	7	8	7	8	7	4	6	8	8	8	5	4	1
P5		1	2	3	5	7	5	4	5	7	7	7	7	8	8	7	8	8	7	5	1
P6		1	3	3	6	6	6	8	8	8	8	8	7	7	6	7	6	5	4	3	1
P7		1	4	4	4	5	3	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	6	4	3	1
P8		1	3	5	5	5	3	2	4	7	8	8	7	5	6	6	5	5	4	3	1
P9		1	4	4	4	6	4	3	5	7	8	8	8	8	8	8	8	8	7	4	1
P10		1	2	4	5	5	5	4	4	5	5	6	8	8	8	8	7	6	4	3	1
P11		1	4	5	6	5	6	5	5	6	7	7	8	8	8	8	7	5	4	2	1
P12		1	3	5	7	8	7	6	6	6	7	8	8	7	5	4	3	3	4	2	1

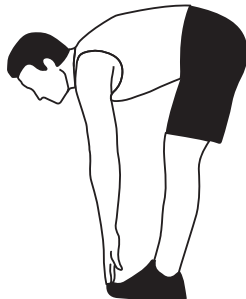
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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 platformach bocznych i chwyć poręcz oboma rękami. Utrzymuj małą 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 zwiększ prędkość o 0,5 km/h po każdym kolejnych 2 minutach. Trenuj mając na uwadze swoje samopoczucie.

SPALANIE KALORII –

NAJSKUTECZNIEJSZY SPOSÓB:

Rozgrzewka przez 5 minut przy prędkości: 3,0 km/h., następnie powoli zwiększ 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	bardzo powolny chód
3,0-4,5 km/h	spokojny, nie intensywny trening
4,5-6,0 km/h	standardowy chód

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 biału 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 z każdej strony.
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

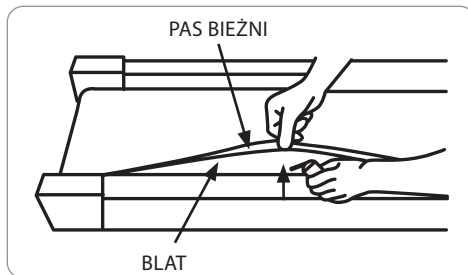
- Pas bieżni i blat są już wstępnie nasmarowane. Tarcie pomiędzy pasem a platformą może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, wymagane jest regularne smarowanie urządzenia.
- Zalecane jest regularne sprawdzanie stanu biału.
- Jeśli zauważysz jego uszkodzenie, skontaktuj się z naszym serwisem.

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

- Należy używać wyłącznie smaru przeznaczonego do tego celu! W zestawie znajduje się jedna butelka olejku 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 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 małą prędkością (około 2-3 km/h) przez kilka minut, aby rozprowadzić smar na całej długości pasa.

Po nasmarowaniu pasa bieżnia jest gotowa do użycia.

REGULACJA PASA

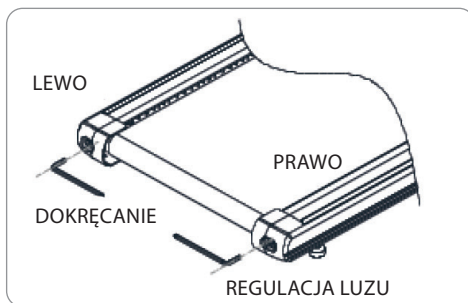
Przed opuszczeniem fabryki pasy bieżne we wszystkich urządzeniach zostały wyregulowane, jednak po pewnym czasie użytkowania pas bieżny może się poluzować. Specyficznym objawem jest: przerywany bieg i zjawisko poślizgu podczas normalnego użytkowania. W takim przypadku należy obrócić śrubę regulacyjną pasa bieżnego w prawo o pół obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek oraz zsynchronizuj lewą i prawą stronę.

Może to być spowodowane tym, że:

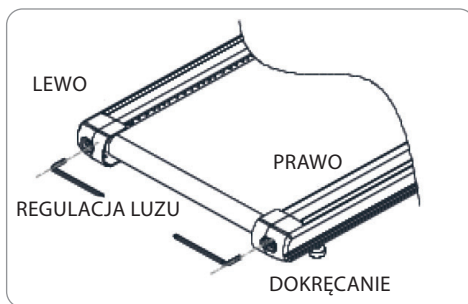
1. Urządzenie stoi na nierównym podłożu.
2. Podczas ćwiczeń stopy użytkownika nie znajdują się na środku pasa bieżnego.
3. Stopy użytkownika wywierają nierównomierny nacisk na pas bieżny.

Jeśli odchylenia spowodowane są czynnikami ludzkimi, pas bieżny automatycznie powróci do prawidłowego ustawienia po kilku minutach pracy bez obciążenia. W przypadku innych odchyień, prawidłowe ustawienia nie zostaną przywrócić automatycznie. Wówczas należy wyregulować pas bieżny ręcznie - śrubę regulacyjną pasa bieżnego należy obrócić o pół obrotu. Na poniższym obrazku pokazane jest, jak to zrobić:

ODCHYLENIE W LEWĄ STRONĘ



ODCHYLENIE W PRAWĄ STRONĘ



OSTRZEŻENIE:

Niewłaściwa lub niepełna konserwacja urządzenia cardio fitness nie podlega gwarancji!



UWAGA: Odchylenie pasa bieżnego nie jest objęte gwarancją i powinno być regulowane przez użytkownika zgodnie z niniejszą instrukcją. Nieodpowiednie ułożenie pasa bieżnego może spowodować poważne jego uszkodzenia oraz negatywnie wpłynąć na jego żywotność. W przypadku zauważenia jakichkolwiek odchyień pasa, należy od razu go wyregulować.

WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

BŁĄD:	OPIS:	METODA ROZWIĄZANIA:
U5	Zabezpieczenie przed przeciążeniem prądowym	Prąd obciążenia bieźni jest zbyt wysoki. Rozwiązaniem jest regularna konserwacja i smarowanie bieźni w celu zmniejszenia tarcia. Jeśli problem nie zostanie rozwiązany, należy wymienić silnik lub dolny moduł sterujący.
U6	Zabezpieczenie MOSFET	Wymień moduł sterujący lub silnik.
U7	Błąd komunikacji	Sprawdź, czy 4-żyłowy przewód połączeniowy jest prawidłowo podłączony i czy kontakt nie jest słaby W razie potrzeby wymień dolny lub górny moduł sterujący.
U8	Zabezpieczenie przed przepięciem	Sprawdź, czy przewody silnika nie są poluzowane, lub wymień silnik.



Producent nie ponosi odpowiedzialności za niewłaściwe użytkowanie bieźni, 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,
- niewłaściwą obsługę lub niewłaściwe przechowywanie, narażenie na działanie wody.

	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! 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

Deklarację zgodności UE można znaleźć

pod adresem:

<https://spokey.pl/deklaracje-zgodnosci-ue>



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