

SPOKEY

LEAN 946149

5905339461490



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.

no	Name	pc	no	Name	pc.
1	 Treadmill	1	4	 Socket wrench S5	1
2	 Safety key	1	5	 Socket wrench S6	1
3	 Upper adjustment knob M10	2	6	 Silicone oil 20 ml	1
			7	 User manual	1

INTRODUCTION:

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

IMPORTANT PRECAUTIONS AND RECOMMENDATIONS FOR USE:

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

A. ELECTRICITY POWER SUPPLY



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

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

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

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

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

B. GROUNDING METHODS

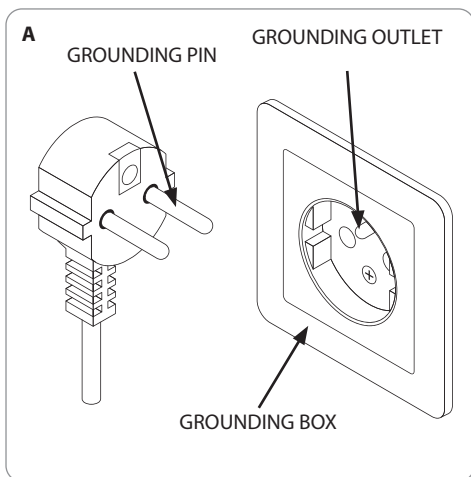
This product must be grounded. In the event of a malfunction or failure, grounding provides the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord that has a grounding wire and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate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



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

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

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



C. USE THE DEVICE SAFELY



1. Place the treadmill on a clean, level surface. The treadmill can only be used when it is placed on a hard and level surface.

2. Do not place the treadmill on thick carpet as this may interfere with proper ventilation or damage the carpet and treadmill motor.

3. Position the treadmill so that the plug is visible and easily accessible.

4. Provide an adequate amount of free space around the treadmill (min. 0,6 m, preferably 2 m).

5. The treadmill is equipped with a security key. After removing the safety key, the belt stops immediately and the control panel is turned off (power cut). To turn the display back on, you must reinsert the security key.

6. For safety reasons, attach the plastic safety key clip to your clothing before each exercise. In the event of a fall or if the treadmill suddenly increases speed due to electronic failure or accidental increase in speed, the treadmill will automatically come to a sudden stop when the safety key is removed from the console.

7. Before use, make sure the running belt is properly tensioned.

8. Before starting the treadmill, first step on the side platforms (on the right and left of the running belt),

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**NOTE:**

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Size	151 x 76 x 116 cm	Speed range	0,8 – 16 km/h
Belt dimension	125 x 45 cm	Motor (power)	2,0 HP
Power supply	220 V	Rated frequency	50 Hz
Net weight	40 kg	Max. use weight	130 kg
Display	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE		

ASSEMBLY INSTRUCTION

**CAUTION:**

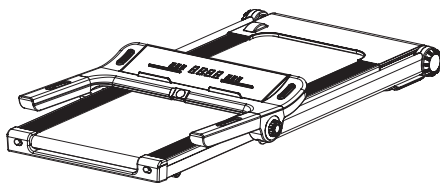
1. DO NOT PLUG IN THE POWER CORD UNTIL FINAL ASSEMBLY HAS BEEN COMPLETED.

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.

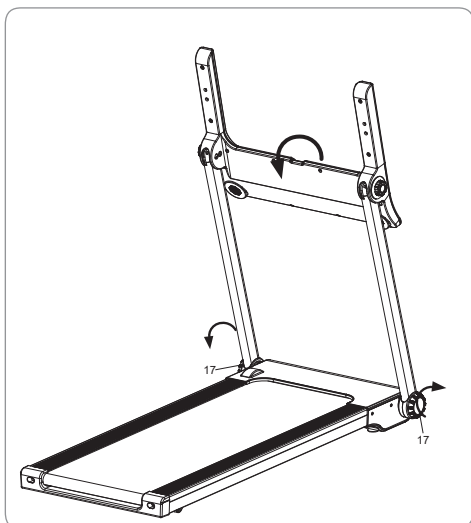
4. Always keep children away from the treadmill.

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

STEP 1

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.

STEP 2



Raise the handrails, tighten the left and right lower adjustment knobs (17) as indicated in the diagram, then lower the console.

STEP 3



Using the upper knobs (48), tighten the console on both sides.

STEP 4



Place the safety key on the console (30 – red plastic element with cord). You may now begin using the treadmill.



NOTE:

After assembly is completed as outlined above, ensure all screws are evenly tightened. Before powering on, check that no components are missing.

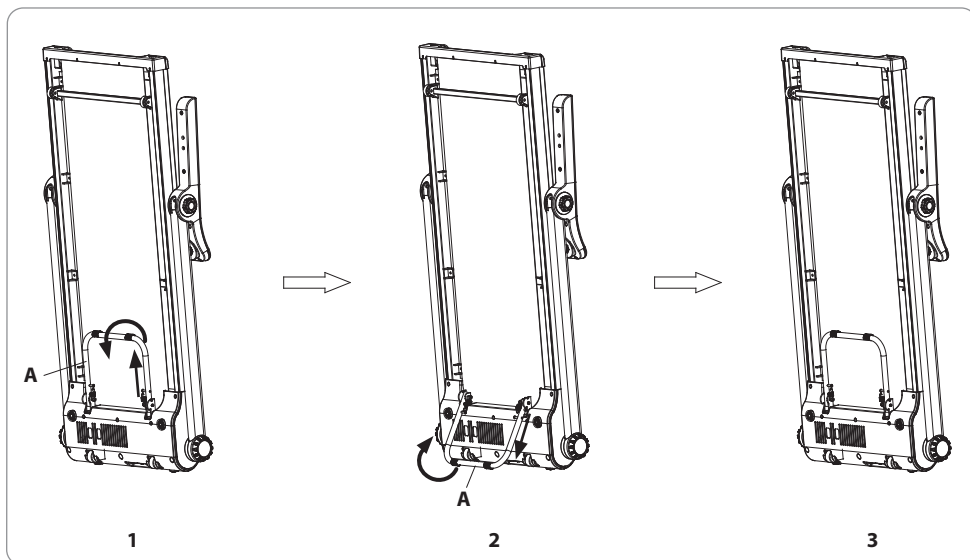
FOLDING AND UNFOLDING THE TREADMILL

FOLDING (from horizontal to vertical position):

1. Loosen the lower knobs (17) on both sides of the treadmill.
2. Ensure the console is raised or properly positioned to allow folding (if needed, loosen the upper knobs (48)).
3. As shown in Figure 1: pull the locking element (A) upwards, in the direction of the arrow.
4. Then rotate it downwards, following the curved arrow, to release the lock.
5. You may now lift the treadmill to the upright position.

UNFOLDING (from vertical to horizontal position):

1. As shown in Figure 2, pull the locking element (A) downwards, in the direction of the arrow.
2. Then rotate it upwards to release the locking mechanism.
3. Carefully lower the treadmill onto a flat surface.
4. **Secure the treadmill before use:**
 - Tighten the lower knobs (17) on both sides of the treadmill.
 - Lower the console and tighten the upper knobs (48) to secure it.



MOVING THE TREADMILL



NOTE:

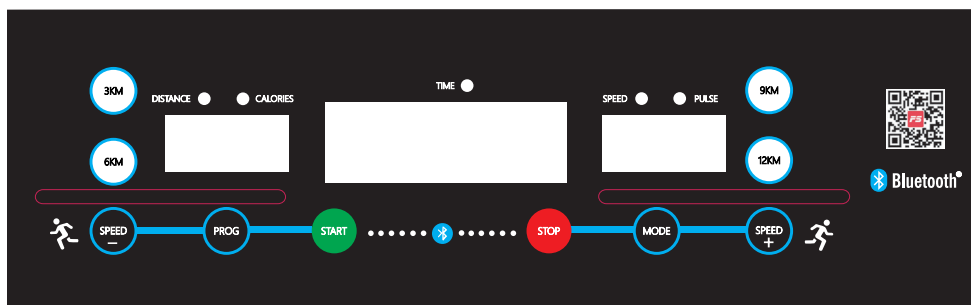
Before moving the treadmill, make sure the power switch is in the OFF position and the power cord is unplugged from the electrical outlet. Do not attempt to move the treadmill unless it is folded and in the locked position.

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

STORAGE

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

OPERATION GUIDE



CONSOLE DISPLAYS: FEATURES AND FUNCTIONS

The LED display shows the following values: SPEED, TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE.

- 1. SPEED window:** Displays the current speed. Speed range: 0.8 - 16.0 km/h.
- 2. TIME window:** Displays the total workout time. Time range: 0:00 - 99:00.
- 3. DISTANCE window:** Displays distance. Distance range: 0.0 - 99.0.
- 4. CALORIES window:** Displays the total calories burned during the workout. Calorie range: 0.0-990 kcal.
- 5. PULSE window:** Displays the current heart rate. Heart rate range: 50 - 199 beats per minute. When a heart rate signal is detected, the "♥" symbol will start flashing on the display.

HEART RATE MEASUREMENT: To use the heart rate measurement function with the sensors on the handles, first remove the transparent protective film from their metal sensors. Stand steady on the side platforms, place both hands on the handrails so that they touch the metal sensors. During heart rate measurement, avoid shifting your hands. Once a heart rate signal is detected, the measurement will appear on the display.



CAUTION:

The heart rate monitoring system may not be accurate. Excessive exercise during training can cause serious injury or death. **If you feel nausea, chest tightness, dizziness - stop exercising immediately!**

BUTTON OPERATIONS

Please NOTE that the treadmill can ONLY be operated with the safety key inserted. Don't press the buttons too hard. You don't have to apply too much pressure to push them in.

1. START (START)

To start the treadmill, press the START button (make sure the safety key is attached).

2. STOP (STOP)

- Stopping the treadmill and resetting data: While the treadmill is operating, press the STOP button. The treadmill will gradually slow down to a complete stop and then return to standby mode. All data will be reset to zero.

- Activating sleep mode: After stopping the treadmill (or after turning it off), press and hold the STOP button to place the console in sleep mode.

- Waking up the console: To bring the console out of sleep mode, press any key.

3. SPEED +

Press the SPEED + button to increase the treadmill speed by 0.1 km/h. Holding the SPEED + button for two seconds will increase the speed more quickly.

4. SPEED -

Press the SPEED - button to decrease the treadmill speed by 0.1 km/h. Holding the SPEED - button for two seconds will decrease the speed more quickly.

5. PROG (PROGRAM)

Press the PROG button to select programs from P01-P12, the body fat measurement mode, and manual mode.

6. SPEED 3, 6, 9, 12

These buttons allow quick selection of automatic speed settings.

7. MODE

Press the MODE button to switch between: Time (default value "30:00"), Distance (default "1.0"), and Calories (default "50.0"). When a mode is selected, use the (+) or (-) buttons to set your target. Then press START to begin the treadmill operation.



CAUTION:

- 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 immediately.

MANUAL MODE

1. Quick Start:

- Insert the safety key and press the START button. The system will count down 3 seconds, followed by a sound, and the treadmill will start at the lowest speed.
- During the workout you can adjust the speed by pressing the SPEED (+) or SPEED (-) buttons. For quick speed changes, press 3, 6, 9, or 12.

2. Starting with Set Target (time, distance, or calories):

To switch between target-setting modes, press the MODE button (ensure the safety key cord is attached).

- **Time:** The TIME window will display the default value "30:00" flashing (setting range: 8:00 to 99:00). Press (+) or (-) to set the desired value.
- **Distance:** The DISTANCE window will display the default value "1.0" flashing (setting range: 1.0 to 99.0 km). Press (+) or (-) to set the desired value.
- **Calories:** The CAL window will display the default value "50.0" flashing (setting range: 20 to 999 kcal). Press (+) or (-) to set the desired value.

PROGRAMS

To select a program, press the **PROG** button. You can choose from programs **P1** to **P12**. After selecting a program, press the **START** button to begin.

Alternatively, after selecting a program, you may use the SPEED (+) or (-) buttons to set the program duration. By default, this is 30 minutes. After setting the time, press START to confirm and start the treadmill. The treadmill will operate in 20 intervals, changing speed automatically during the program.

BUILT-IN PROGRAMS

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

(FAT) BODY FAT TEST:

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

F1-SEX,

F2-AGE,

F3-HEIGHT,

F4 WEIGHT,

press +/- to adjust the data. After completing the settings, the F5 key will appear in the window. Hold the heart rate sensors with both hands and it will tell you whether your height and weight are appropriate. The proper FAT content, depending on gender, ranges from 20 to 25. If the body fat content is below 19, it means underweight. If the body fat percentage

is between 25 and 29, it means overweight, and above 30 - obesity. This is a reference value, see below. (The data is for informational purposes only and not for medical purposes).

F1	SEX	01 MALE	02 FEMALE
F2	AGE	10 - 99	
F3	HEIGHT	100 - 200	
F4	WEIGHT	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Under weight
	FAT	= (20---25)	Normal weight
	FAT	= (25---29)	Over weight
	FAT	≥30	Obesity

SAFETY KEY FUNCTION:

The emergency key is designed to act as an emergency stop mechanism. For this reason, it is extremely important that the safety key cord is attached to your clothing at all times when using the treadmill. When you remove the key from the sensor, the treadmill will immediately stop, beep and „E07“ will appear on the display. The fan may continue to run, but the treadmill will stop. To restart your device, insert your security key.



IMPORTANT:

Most equipment inspection and modification should be performed by a specialist.

BLUETOOTH, FITSHOW, ZWIFT, OR KINOMAP APPLICATION



For use with the equipment, the manufacturer recommends the free applications: FitShow, Zwift, Kinomap.

ZWIFT



Kinomap

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



Treadmills can be connected to a smartphone or tablet via Bluetooth.

EXERCISE INSTRUCTIONS WARM-UP BEFORE TRAINING

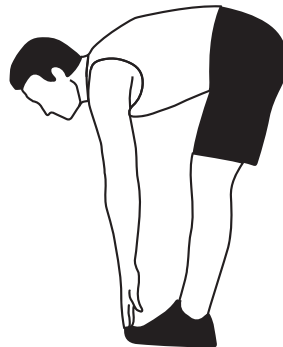
WARM-UP BEFORE TRAINING

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).

1



2



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

3



Quadriceps stretch: support yourself with your left hand on a wall or table and extend your right arm behind you to support your ankle. Pull it towards your buttocks until you feel tension in your thigh. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on each leg (see Figure 4).

4



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

5



WARM UP STAGE:

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

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

EXERCISE STAGE:

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

EXERCISE INTENSITY:

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

BURNING CALORIES – THE MOST EFFECTIVE WAY:

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

EXERCISE FREQUENCY:

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

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

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

termine 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 pace
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
12,0-16,0 km/h	high 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.

Regularly check and tighten all screws, as the device's vibrations may cause screws and nuts to loosen over time.

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.

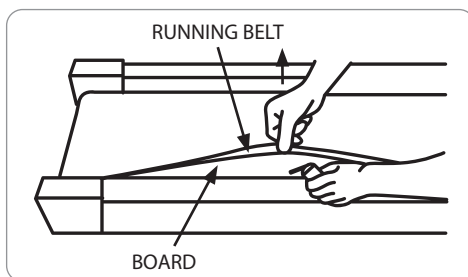
RUNNING BELT AND RUNNING BOARD LUBRICATION

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

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



WARNING:

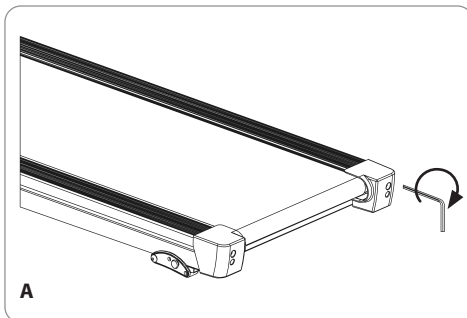
Improper or incomplete maintenance of the cardio fitness device is not covered by the warranty!

BELT ADJUSTMENT

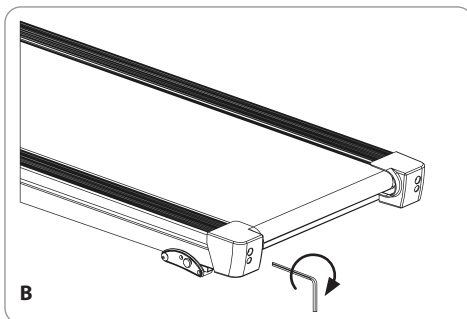
If the belt is too loose, it will slip during use; If the belt is too tight, it will affect the engine performance and increase the abrasion of the roller and belt. The belt can be moved away from the board by approximately 5-6 mm, as long as the tension is appropriate.

CENTERING THE RUNNING BELT

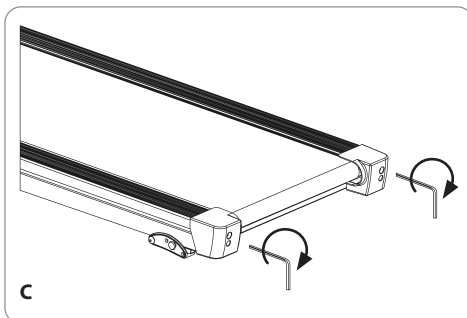
Place the treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition. If the belt has drifted to the right, pull out of the save clock and switch, and turn the right adjusting bolt 1/4 clockwise, then start running to see if centered or not. Keep adjusting until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



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



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



TROUBLESHOOTING GUIDE

ERROR:	PROBLEM DESCRIPTION:	SOLUTION:
E01	1. Cables are damaged or not connected properly. 2. Console or lower control panel is damaged.	1. Check whether the upper and lower communication wires are properly connected or damaged. 2. Replace the console or lower control board.
E04	1. Cables are damaged or not connected properly. 2. Console or lower control panel is damaged. 3. Critical error.	1. Check if the motor power cord is properly connected, if the motor carbon brush is properly connected, or if the brushes are worn out. 2. Check if the fuse on the lower control panel is damaged, or replace it.
E05	Overvoltage protection or overload protection	1. Check if the treadmill belt friction coefficient has increased, or if lubricating oil needs to be applied to reduce friction. 2. Check if the load (user's weight) is not too high and does not exceed the treadmill's permissible capacity.
E07	1. The safety key is not in the correct position. 2. The micro switch is not properly connected or is damaged.	1. Check if the safety key is placed in the designated position. 2. Check if the spring's magnetic sensor is properly connected. 3. Replace the micro switch.



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

The EU Declaration of Conformity can be found at:

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



INSTRUKCJA TŁUMACZONA Z ORYGINAŁU

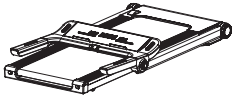
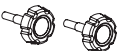


UWAGA: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

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.	nr	Nazwa	szt.
1	 Bieżnia	1	4	 Klucz nasadowy S5	1
2	 Klucz bezpieczeństwa	1	5	 Klucz nasadowy S6	1
3	 Pokrętło górne M10	2	6	 Olej silikonowy 20 ml	1
			7	 Instrukcja obsługi	1

INSTRUKCJA OBSŁUGI

WPROWADZENIE:

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

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I ZALECENIA 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, 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 powinny 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

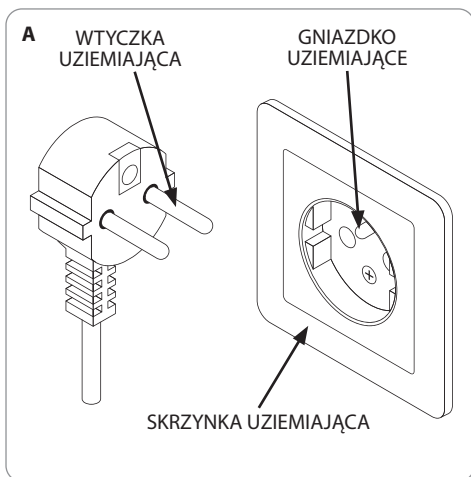
Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód i wtyczkę uziemiającą. Wtyczkę należy podłączyć do odpowiedniego gniazdka,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



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

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

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



C. BEZPIECZNE UŻYTKOWANIE URZĄDZENIA



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

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

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

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

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

12. Nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów w urządzeniu.

13. Nie dotykaj ruchomych części urządzenia.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



UWAGA:

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

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Rozmiar	151 x 76 x 116 cm	Zakres prędkości	0,8 – 16 km/h
Wymiar pasa	125 x 45 cm	Silnik (moc)	2,0 HP
Zasilanie	220 V	Częstotliwość znamionowa	50 Hz
Waga netto	40 kg	Max. waga użytkownika	130 kg
Wyświetlacz	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE		

INSTRUKCJA MONTAŻU



UWAGA:

1. NIE PODŁĄCZAJ KABLA ZASILAJĄCEGO PRZED ZAKOŃCZENIEM MONTAŻU URZĄDZENIA.

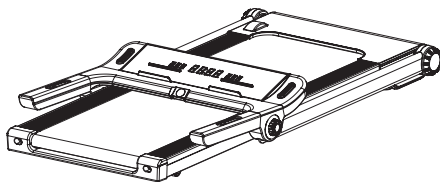
2. Nie przystępuj do montażu bieżni przed zapoznaniem się z instrukcją montażu. Nieprzestrzeganie wskazówek może skutkować uszkodzeniem urządzenia.

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

4. Zawsze trzymaj dzieci z dala od bieżni.

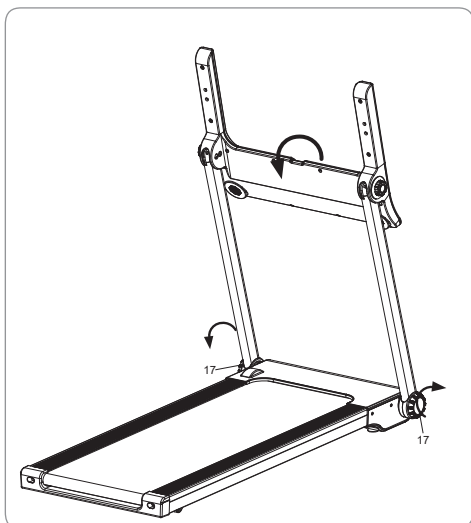
5. OSTRZEŻENIE: Uważaj, aby nie uszkodzić przewodów podczas montażu.

KROK 1



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

KROK 2



Podnieś poręczę, dokręć lewe i prawe dolne pokrętki (17) zgodnie z kierunkiem wskazanym na rysunku, a następnie opuść konsolę.

KROK 3



Za pomocą górnych pokręteł (48) dokręć konsolę z obu stron.

KROK 4



Umieść klucz bezpieczeństwa na konsoli (30 - czerwony plastikowy element ze sznurkiem). Następnie możesz rozpocząć korzystanie z bieżni.



UWAGA:

Po zakończeniu montażu zgodnie z powyższymi instrukcjami, upewnij się, czy wszystkie śruby są równomiernie dokręcone a przed włączeniem zasilania sprawdź, czy nie brakuje żadnych elementów.

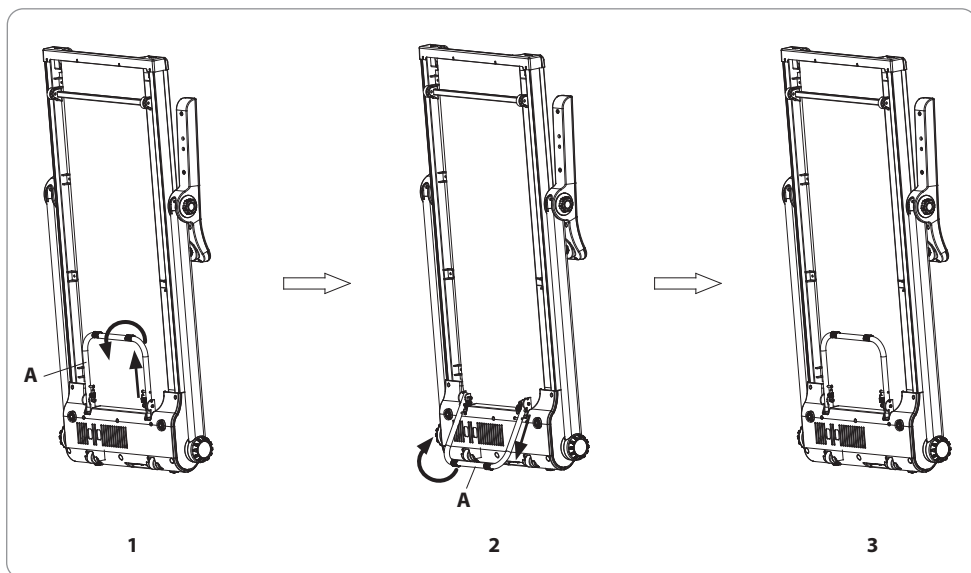
SKŁADANIE I ROZKŁADANIE BIEŻNI

SKŁADANIE (z pozycji poziomej do pionowej):

1. Poluzuj dolne pokrętła (17) po obu stronach bieżni.
2. Upewnij się, że konsola jest podniesiona lub odpowiednio ustawiona, aby umożliwić złożenie bieżni (jeśli to konieczne, poluzuj górne pokrętła (48)).
3. Jak pokazano na rysunku 1: pociągnij element blokujący (A) w górę, zgodnie z kierunkiem strzałki.
4. Następnie obróć go w dół, zgodnie z kierunkiem zakrzywionej strzałki, aby zwolnić blokadę.
5. Teraz możesz unieść bieżnię do pozycji pionowej.

ROZKŁADANIE (z pozycji pionowej do poziomej):

1. Jak pokazano na rysunku 2, pociągnij element blokujący (A) w dół, zgodnie z kierunkiem strzałki.
 2. Następnie obróć go w górę, aby zwolnić mechanizm blokujący.
 3. Ostrożnie opuść bieżnię na płaską powierzchnię.
- 4. Zabezpiecz bieżnię przed użyciem:**
- Dokręć dolne pokrętła (17) po obu stronach bieżni.
 - Opuść konsolę i dokręć górne pokrętła (48), aby ją zamocować.



PRZENOSZENIE BIEŻNI



UWAGA:

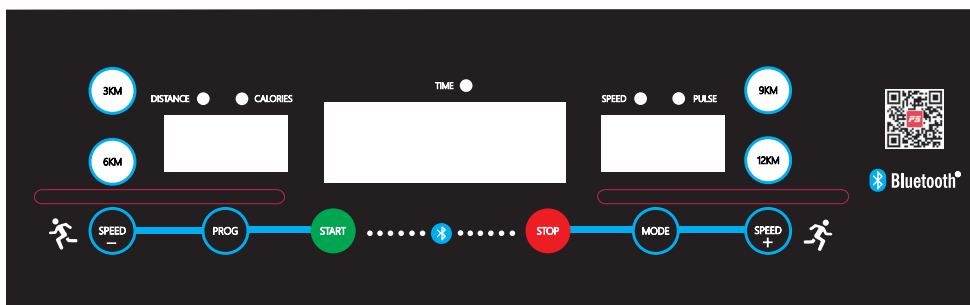
Przed przeniesieniem bieżni, upewnij się, że przełącznik zasilania znajduje się w pozycji OFF, a przewód zasilający jest odłączony od gniazda elektrycznego. Nie próbuj przenosić bieżni, jeśli nie jest złożona i w zablokowanej pozycji.

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.

PRZEWODNIK PO FUNKCJACH



WYŚWIETLACZ KONSOLI: WŁAŚCIWOŚCI I FUNKCJE

Ekran LED pokazuje następujące wartości: SPEED (PRĘDKOŚĆ), TIME (CZAS), DISTANCE (DYSTANS), CALORIES (KALORIE) oraz PULSE (PULS).

- 1. Okno SPEED (PRĘDKOŚĆ):** Wyświetla aktualną prędkość. Zakres prędkości: 0,8 - 16,0 km/h.
- 2. Okno TIME (CZAS):** Wyświetla całkowity czas treningu. Zakres czasu: 0:00 - 99:00.
- 3. Okno DISTANCE (DYSTANS):** Wyświetla odległość. Zakres odległości: 0,0 - 99,0.
- 4. Okno CALORIES (KALORIE):** Wyświetla łączną liczbę spalonych kalorii podczas treningu. Zakres kalorii: 0,0-990 kcal.
- 5. Okno PULSE (PULS):** Wyświetla aktualne tętno. Zakres tętna: 50 - 199 uderzeń na minutę. Gdy tylko zostanie wykryty sygnał tętna, na wyświetlaczu zacznie migać symbol „♥”.

POMIAR PULSU: Aby skorzystać z funkcji pomiaru tętna za pomocą czujników na uchwytach, najpierw usuń przezroczystą folię ochronną z ich metalowych sensorów. Następnie stań stabilnie na platformach bocznych, połóż obie dłonie na poręczach tak, aby dotykały metalowych czujników. Podczas pomiaru pulsu unikaj przesuwania dłoni. Po wykryciu sygnału tętna, pomiar pojawi się na wyświetlaczu.



OSTRZEŻENIE:

System monitorowania tętna może nie być dokładny. Nadmierny wysiłek podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. **Jeśli poczujesz mdłości, ucisk w klatce piersiowej, zawroty głowy - natychmiast przerwij ćwiczenia!**

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Należy PAMIĘTAĆ, że bieżnię można obsługiwać WYŁĄCZNIE po włożeniu klucza zabezpieczającego. Nie naciskaj przycisków zbyt mocno.

1. START (START)

Aby uruchomić bieżnię, naciśnij przycisk START (pamiętaj o przypięciu klucza bezpieczeństwa).

2. STOP (STOP)

• **Zatrzymanie bieżni i resetowanie danych:** Podczas pracy bieżni naciśnij przycisk STOP. Bieżnia będzie stopniowo zwalniać, aż do całkowitego zatrzymania, a następnie powróci do stanu gotowości. Wszystkie dane zostaną wykasowane do zera.

• **Aktywacja trybu uśpienia:** Po zatrzymaniu bieżni (lub po jej wyłączeniu) naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP, aby przełączyć konsolę w tryb uśpienia.

• **Wybudzanie konsoli:** Aby wybudzić konsolę z trybu uśpienia, naciśnij dowolny klawisz.

3. SPEED + (PRĘDKOŚĆ +)

Naciśnij przycisk SPEED +, aby zwiększyć prędkość bieżni o 0,1 km/h. Przytrzymanie przycisku SPEED + przez dwie sekundy spowoduje, że prędkość wzrośnie szybciej.

4. SPEED - (PRĘDKOŚĆ -)

Naciśnij przycisk **SPEED -**, aby zmniejszyć prędkość biegni o 0,1 km/h. Przytrzymanie przycisku **SPEED** przez dwie sekundy spowoduje, że prędkość zmaleje szybciej.

5. PROG (PROGRAM)

Naciśnij przycisk **PROG**, aby wybrać programy spośród P01-P12, trybu pomiaru tkanki tłuszczowej i trybu ręcznego.

6. SPEED (PRĘDKOŚĆ) 3, 6, 9, 12

Przyciski te służą do szybkiego wyboru automatycznej prędkości.

7. MODE (TRYB)

Naciśnij przycisk **MODE**, aby przełączać się między trybami: Czas (domyślna wartość „30:00”), Dystans (domyślna wartość „1,0”) i Kalorie (domyślna war-

tość „50,0”). Gdy wybierzesz dany tryb, naciśnij przyciski (+) lub (-), aby ustawić cel. Następnie naciśnij **START**, aby uruchomić bieżnię.



OSTRZEŻENIE:

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

TRYB MANUALNY

1. Szybki start:

- Włóż klucz bezpieczeństwa i naciśnij przycisk **START**. System odliczy 3 sekundy, po czym rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a bieżnia rozpocznie pracę od najniższej prędkości.
- Podczas treningu możesz dostosować prędkość, naciskając przyciski **SPEED (+)** lub **SPEED (-)**. Aby dokonać szybkiej zmiany prędkości, możesz nacisnąć przycisk 3, 6, 9 lub 12.

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

Aby przełączać się między trybami ustawiania celu naciskaj przycisk **MODE** (pamiętaj o przypięciu linki klucza bezpieczeństwa).

- **Czas:** W oknie **TIME** wyświetli się migająca domyślna wartość „30:00” (zakres ustawienia: od 8:00 do 99:00). Naciśnij (+) lub (-), aby ustawić żądaną wartość.
- **Dystans:** W oknie **DISTANCE** wyświetli się migająca domyślna wartość „1,0” (zakres ustawienia: od 1,0 do 99,0 km). Naciśnij (+) lub (-), aby ustawić żądaną wartość.
- **Kalorie:** W oknie **CAL** wyświetli się migająca domyślna wartość „50,0” (zakres ustawienia: od 20 do 999 kcal). Naciśnij (+) lub (-), aby ustawić żądaną wartość.

PROGRAMY

Aby wybrać program, naciśnij przycisk **PROG**. Możesz wybrać programy od **P1** do **P12**. Po wybraniu programu naciśnij przycisk **START**, aby rozpocząć pracę bieżni. Alternatywnie, po wybraniu programu, możesz użyć przycisków **SPEED (+)** lub **(-)**, aby ustawić czas trwania programu. Domyślnie jest to 30 minut. Po ustawieniu czasu naciśnij przycisk **START**, aby potwierdzić wybór i uruchomić bieżnię. Podczas trwania programu bieżnia działa w 20 interwałach, a prędkość zmienia się automatycznie.

PROGRAMY WBUDOWANE:

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		2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
P2		2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
P3		2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
P4		3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
P5		2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
P6		2	4	3	4	5	4	8	7	6	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
P7		2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
P8		2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
P9		2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
P10		2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
P11		3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
P12		2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3

POMIAR POZIOMU TŁUSZCZU:

W trybie gotowości naciskaj przycisk PROG w sposób ciągły, aby ocenić zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie; w oknie prędkości wyświetli się „FAT” („TŁUSZCZ”). Naciśnij „MODE”, aby wybrać parametr: F1-SEX (PŁEĆ), F2-AGE (WIEK), F3-HEIGHT(WYSOKOŚĆ), F4 WEIGHT (WAGA), naciśnij +/-, aby dostosować dane. Po zakończeniu ustawień w oknie pojawi się klawisz F5. Przytrzymaj czujniki pulsu obiema rękami, aby otrzymać wynik. Właściwa zawartość FAT (TŁUSZCZ) zależy od płci i mieści się w przedziale od 20 do 25. Jeśli zawartość tłuszczu w organizmie wynosi poniżej 19, oznacza to niedowagę. Jeśli zawartość tłuszczu w organizmie wynosi pomiędzy 25 a 29, oznacza to nadwagę,

a powyżej 30 - otyłość. Jest to wartość referencyjna, patrz poniżej. (Dane służą wyłącznie celom informacyjnym, a nie medycznym).

F1	PŁEĆ	01 MĘŻCZYZNA	02 KOBIETA
F2	WIEK	10 - 99	
F3	WYSOKOŚĆ	100 - 200	
F4	WAGA	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Niedowaga
	FAT	= (20---25)	Waga w normie
	FAT	= (25---29)	Nadwaga
	FAT	≥30	Otyłość

FUNKCJA KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA:

Klucz awaryjny został zaprojektowany tak, aby pełnić funkcję mechanizmu zatrzymania awaryjnego. Z tego powodu niezwykle ważne jest, aby podczas korzystania z bieżni przewód klucza zabezpieczającego był przymocowany do ubrania przez cały czas. Po wyjściu klucza z czujnika, bieżnia natychmiast się zatrzyma wydając sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawi się „E07”. Wentylator może nadal pracować, jednak bieżnia się zatrzyma. Aby ponownie uruchomić urządzenie, włóż klucz bezpieczeństwa.



WAŻNE:

Większość czynności związanych z kontrolą i modyfikacją sprzętu powinno być wykonywanych przez specjalistę.

BLUETOOTH.

APLIKACJE FITSHOW, ZWIFT LUB KINOMAP



Do użytkowania ze sprzętem producent poleca darmowe aplikacje: FitShow, Zwift, Kinomap.



Aplikacja może być zainstalowana w urządzeniu z systemem iOS lub Android i o specyfikacji technicznej odpowiadającej najnowszej wersji aplikacji.



Bieżnię można połączyć za pomocą Bluetooth z smartfonem lub tabletem.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

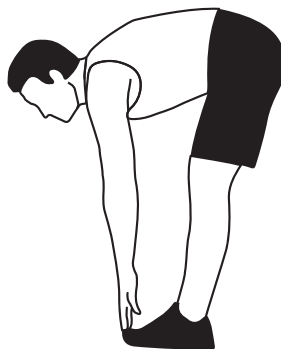
ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

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

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

Rozciąganie mięśni trójkątowych 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).

1



2



Rozciąganie ścięgna Achillesa: oprzyj się 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, lewą ręką przytrzymaj lewą nogę jak najbliżej pośladka, trzymając się za kostkę. Pociągnij ją w kierunku pośladków, aż poczujesz napięcie w udzie. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz Rysunek 4).

4



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

5



FAZA ROZGRZEWKI:

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

Zanim zaczniesz korzystać z bieżni, naucz się jak ją obsługiwać, uruchamiać, zatrzymywać, regulować prędkość itp.; nie stój wtedy na urządzeniu. Następnie możesz rozpocząć korzystanie z urządzenia. Stań na antypoślizgowych szynach bocznych i chwyć poręcz 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. Na tym etapie nie należy gwałtownie zwiększać prędkości.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ:

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

SPALANIE KALORII –**NAJSKUTECZNIEJSZY SPOSÓB:**

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ:

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

Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się

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

Możesz wybrać standardową prędkość chodu lub prędkość joggingu, jeśli już 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
6,0-7,5 km/h	szybki chód
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	średnia prędkość biegu
12,0-16,0 km/h	duża 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.

Regularnie sprawdzaj i dokręcaj wszystkie śruby, ponieważ z powodu wibracji urządzenia śruby i nakrętki mają tendencję do luzowania się.

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 je 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.

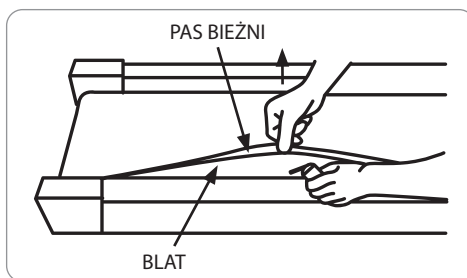
• Zalecane jest regularne sprawdzanie stanu blatu. Jeśli zauważysz jego uszkodzenie, skontaktuj się z naszym serwisem.

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

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

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

Instrukcja smarowania bieżni:



1. Wyłącz bieżnię i odłącz ją od źródła zasilania.
2. Poluzuj sam pas bieżni, aby mieć łatwy dostęp do tylnych wałków (ważne jest, aby pamiętać, ile obrotów klucza zostało wykonanych podczas 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 całej długości pasa.

Po nasmarowaniu pasa bieżni jest gotowa do użycia.



OSTRZEŻENIE:

Niewłaściwa lub niepełna konserwacja urządzenia cardio fitness nie podlega gwarancji!

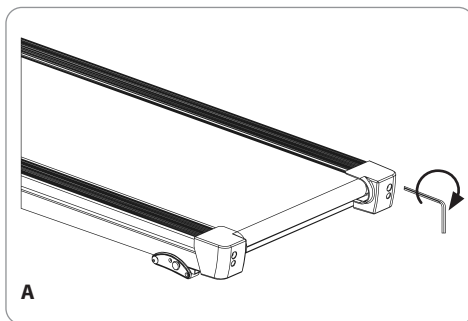
REGULACJA PASA

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

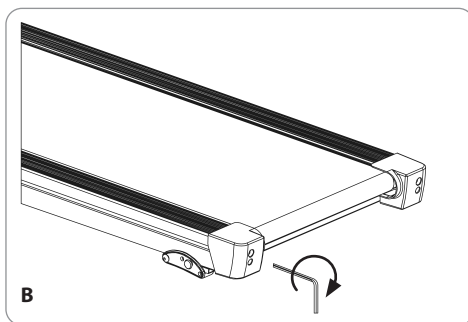
CENTROWANIE PASA DO BIEGANIA

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

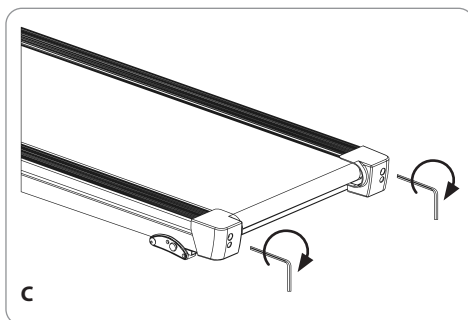
ZDJĘCIE – A



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



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



WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

BŁĄD:	OPIS PROBLEMU:	ROZWIĄZANIE:
E01	1. Kable są uszkodzone lub źle podłączone. 2. Konsola lub dolny panel sterowania są uszkodzone.	1. Sprawdź, czy połączenie górnych i dolnych przewodów komunikacyjnych jest prawidłowe lub czy nie są one uszkodzone. 2. Wymień konsolę lub dolną płytę sterującą
E04	1. Kabel silnika nie jest dobrze podłączony lub szczotka węglowa w silniku jest luźna, co powoduje słabe połączenie. 2. Bezpiecznik na dolnym sterowniku jest zwarty lub uszkodzony. 3. Błąd krytyczny.	1. Sprawdź, czy przewód zasilający silnika jest dobrze podłączony lub czy szczotka węglowa silnika jest dobrze podłączona lub czy szczotki nie są zużyte. 2. Sprawdź, czy bezpiecznik na dolnym panelu sterowania jest uszkodzony lub wymień go.
E05	Ochrona przed przepięciem lub ochrona przed przetężeniem.	1. Sprawdź, czy współczynnik tarcia bieźni wzrósł lub czy należy dodać oleju smarującego, aby zmniejszyć współczynnik tarcia. 2. Sprawdź, czy obciążenie (waga użytkownika) nie jest zbyt duże lub przekracza dopuszczalną nośność bieźni.
E07	1. Klucz bezpieczeństwa nie jest umieszczony w prawidłowej pozycji. 2. Mikroprzełącznik nie jest dobrze podłączony lub jest uszkodzony.	1. Sprawdź, czy klucz bezpieczeństwa jest umieszczony w wyznaczonym miejscu. 2. Sprawdź, czy czujnik magnetyczny sprężyny jest prawidłowo podłączony. 3. Wymień mikroprzełącznik.



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.

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

Bieżnia do użytku domowego - klasa HC

Instrukcję można pobrać ze strony

www.spokey.pl

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