

SPOKEY

SIRIUS 946156

5905339461568



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.

Name			Quantity		
 Main frame			1 set		
No.	Accessories	pc	No.	Accessories	pc
1	 M8x60 bolt	4	7	 multifunctional wrench	1
2	 M8x20 bolt	10	8	 wrench 6 mm	1
3	 M8 flat washer	4	9	 wrench 5 mm	1
4	 ST 4.2*13 bolt	2	10	 user manual	1
5	 M8 curved washer	10	11	 safety key	1
6	 M8 nut	4	12	 silicone oil	1

PRODUCT DESCRIPTION



- 1. LED DISPLAY
- 2. SECURITY KEY
- 3. HANDRAIL
- 4. FINGER PULSE
- 5. MOTOR COVER
- 6. LUBRICATION HOLE

- 7. RUNNING BELT
- 8. END CAP
- 9. SIDE RAIL
- 10. SIDE COVER
- 11. UPRIGHT TUBE

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

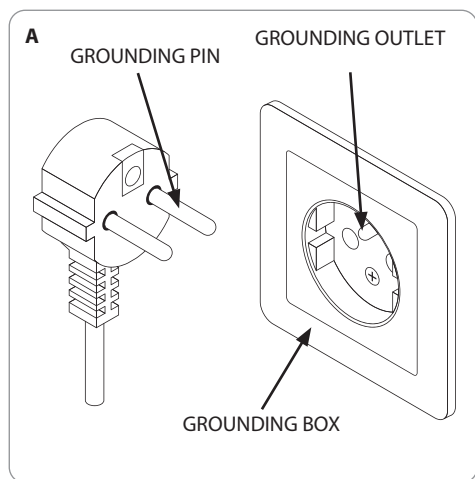
This product must be grounded. In the event of a malfunction or failure, grounding provides the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord that has a grounding wire and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate 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	190 x 84 x 139 cm	Speed range	1 – 18 km/h
Belt dimension	138 x 50 cm	Motor (power)	3,5 HP brushless motor
Power supply	220 - 240 V	Rated frequency	50 - 60 Hz
Net weight	80 kg	Max. use weight	140 kg
Display	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE		

ASSEMBLY INSTRUCTION



CAUTION:

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

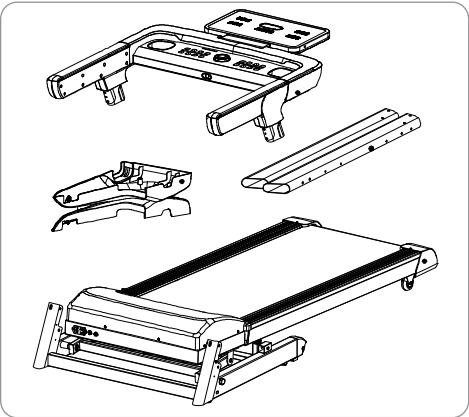
2. Do not attempt to assemble the treadmill until the assembly instructions are read. Failure to follow can result in damage to the treadmill.

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.

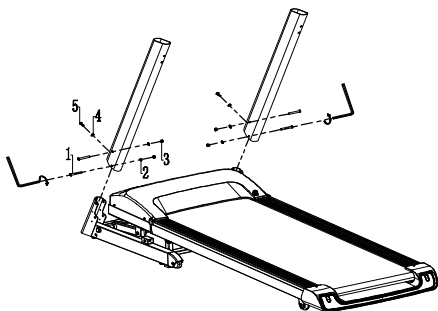
STEP 1



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

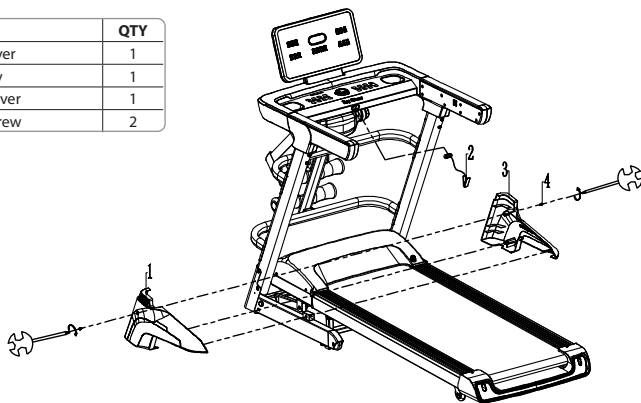
NO	Name	QTY
1	M8x60 screw	4
2	M8 flat washer	4
3	M8 nut	4
4	M8 curve washer	2
5	M8x20 screw	2



1. Insert the left bracket into the base frame, secure it using 2 M8x60 bolts, 2 M8 nuts, flat washers, and 1 M8x20 bolt with 1 curved M8 washer. Then tighten all the bolts.
2. Repeat the procedure with the right bracket, then tighten both sides with allen keys.

STEP 4

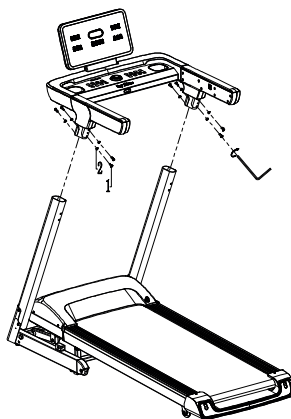
NO	Name	QTY
1	left side cover	1
2	safety key	1
3	right side cover	1
4	ST 4.2*13 screw	2



1. Attach the side covers to the base frame and secure them with 2 ST4.2*13 screws.
2. Place the safety key on the console (the red plastic piece with a cord), then you can start using the treadmill.

STEP 3

NO	Name	QTY
1	M8x20 screw	8
2	M8 curve washer	8



Mount the console on the vertical brackets (be careful not to tear the signal cable), insert 4 M8*20 bolts and curved washers on both sides, and tighten them.



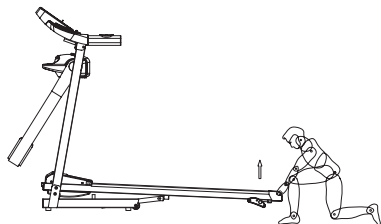
CAUTION:

Please don't damage the wires while doing assembly.

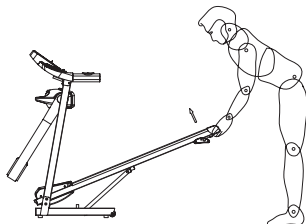
FOLDING AND UNFOLDING THE TREADMILL

FOLD THE TREADMILL

1



2

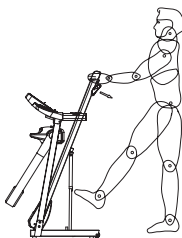


3

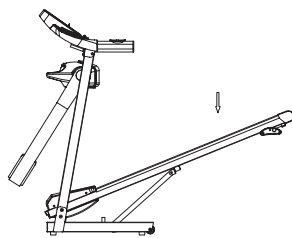


LAY DOWN THE TREADMILL

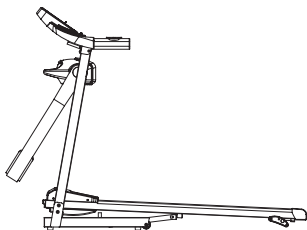
1



2



3



MOVING THE TREADMILL

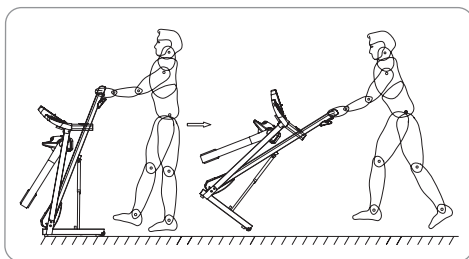


NOTE:

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 begin moving the treadmill after it is folded and locked, tilt the treadmill support tube with your foot as shown in the picture below. Hold the back of the main frame and push it down. Push the treadmill and move it with the rollers - as seen in the picture below.

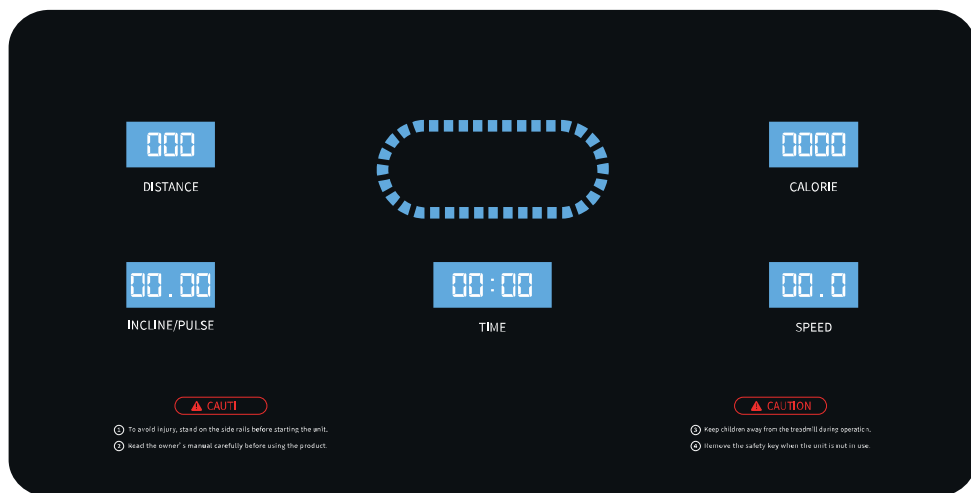
TO PREVENT ANY INJURY WHEN LIFTING OR ADJUSTING THE TREADMILL, MAKE SURE YOUR GRIP IS FIRM AND STABLE.



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, STEPS, TIME, DISTANCE, CALORIE and PULSE.

1. SPEED window: Displays the current speed. Speed range: 1 - 18 km/h. When the countdown mode starts, "3", "2", "1" are displayed.

2. TIME window: Displays the total training time. Time range: 0:00 - 99:59. When the time reaches 99:59, the counting restarts; the countdown decreases from the set time to zero. When it reaches 0:00, the treadmill will slowly stop. After a complete stop, the device goes into standby mode.

3. DISTANCE window: Distance range: 0.0 - 99.9. When the distance reaches 99.9, the counting restarts; the countdown decreases from the set distance to zero. When it reaches 0.0, the treadmill will slowly stop. After a complete stop, the device goes into standby mode.

4. PULSE/INCLINE window:

• **PULSE:** Displays the current heart rate. Heart rate range: 40 - 199 beats per minute.

HEART RATE MEASUREMENT: Place your thumb on the heart rate sensor located on the inner side of the right handrail to measure your heart rate during exercise. The heart rate value will be displayed after the calculation is complete.

Note: Heart rate measurement requires calculations using the sensor. Factors such as skin color and the thickness of blood vessels can affect the measurement results.

Due to these factors, there may be differences in measurements compared to other smart heart rate monitoring devices.



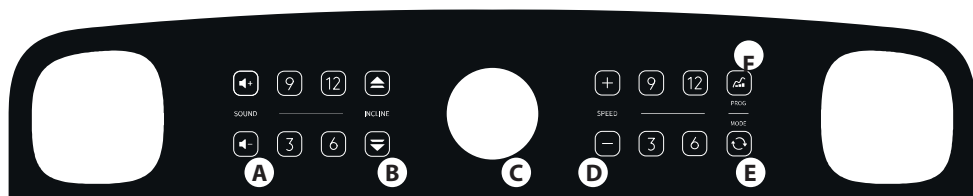
CAUTION:

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!**

• **INCLINE:** Displays the current incline level. Incline range: 1-15.

5. CALORIE: Displays the total number of calories burned during the workout. Calorie range: 0.0 - 990. When the calorie count reaches 990, the counting restarts; the countdown decreases from the set calorie number to zero. When it reaches 0.0, the treadmill will slowly stop. After a complete stop, the device goes into standby mode.

BUTTON OPERATIONS



A. SOUND +/-

B. INCLINE +/-

C. START/PAUSE/STOP/SPEED

D. SPEED +/-

E. MODE

F. PROGRAM

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/PAUSE/STOP

- When the power is on and the safety key is inserted into the treadmill console, press the knob located in the center of the panel to start the treadmill.
- Pressing the knob briefly again acts as PAUSE — the treadmill operation is paused.
- To stop the treadmill completely, press and hold the knob to stop the device and reset all data.

2. SPEED (+) or (-) / Knob

- To increase or decrease speed, press the SPEED (+) or (-) button. The speed will increase or decrease by 0.1 km/h increments. Holding SPEED (+) or (-) for one second will cause the speed to change rapidly.

- You can also use the knob to adjust speed — turn left to decrease speed, turn right to increase speed. The desired value will appear on the display.

3. PROG (PROGRAM)

Press the PROG button to select a program from P01 to P12 or to measure body fat level

4. MODE

Press the MODE button to select the mode for „15:00“ (time), „1.0“ (distance), or „40“ (calories). Then press (+) or (-) to set the timer, distance, or calories. Press „START“ to begin the treadmill workout

5. SPEED 3, 6, 9, 12

These buttons provide quick selection of automatic speed settings.

6. INCLINE (+) or (-)

- To adjust the incline level, press the INCLINE (+) or (-) button until the desired level appears on the display.

- During the workout, you can increase or decrease the incline level by pressing the INCLINE (+) or (-) buttons

7. INCLINE 3, 6, 9, 12

These buttons allow quick selection of preset incline levels.

8. SOUND (+) or (-)

To adjust the sound volume, press the SOUND (+) or (-) button.

OPERATING MODE

1. Insert the emergency key and press „START“. The system will count down for 3 seconds and then a beep will sound. The running belt will then start working. The treadmill will start at a speed of 1 km/h. Press SPEED (+) or (-) to increase/decrease the speed. Press the SPEED button 3, 6, 9, 12 to quickly change the speed.

2. Insert the emergency key and press the “MODE” button. The timer will start counting down. The TIME window will display a flashing „15:00“. Press (+) or (-) to set the time value. The time can be set from 5:00 to 99:00.

3. When the time is in countdown mode, press „MODE“ and the distance will start counting. The DISTANCE window will display a flashing „1.00“. Press (+) or (-) to set the distance. The setting value is from 0,50 to 99,9.

4. When the distance is in countdown mode, press „MODE“ and the calories burned will start counting. The CAL window will display a flashing number „40.0“. Press (+) or (-) to set the desired value. The setting value is from 40.0 to 990.

5. After finishing the settings, press START and the treadmill will start after 3 seconds. Press (+) or (-) to change the speed. Press STOP to stop the treadmill.



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.

PROGRAMS

Press PROG to select program from P01 to P12.

When using built-in programs, the speed cannot be adjusted.

The selected program from P01 to P12 will be displayed on the LED screen. Then set the time. There are 20 intervals available during the run, and the speed changes automatically.

BUILT-IN PROGRAMS

PROGRAM	SECTION	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
P01	SPEED	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	INCLINE	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	SPEED	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	SPEED	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	INCLINE	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	SPEED	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	SPEED	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	SPEED	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	INCLINE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	SPEED	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	INCLINE	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	SPEED	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	INCLINE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	SPEED	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	INCLINE	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	SPEED	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	SPEED	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	INCLINE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	SPEED	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	INCLINE	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

(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 „---“ 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, SPAX, ZWIFT, OR KINOMAP APPLICATION



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

ZWIFT

SPAX

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.

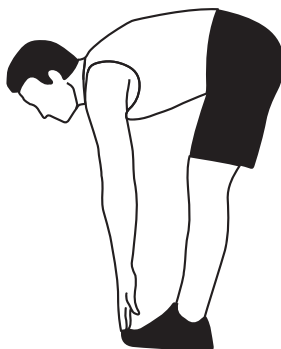
EXERCISE INSTRUCTIONS WARM-UP BEFORE TRAINING

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).

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 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
12,0-18,0 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. Pour silicone oil (maximum 5 ml) into the hole on the right side of the motor cover.
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:

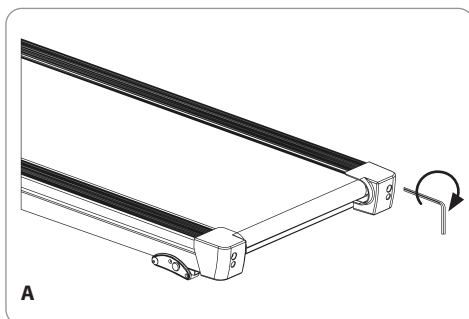
Improper or incomplete maintenance of the cardio fitness device is not covered by the warranty!

BELT ADJUSTMENT

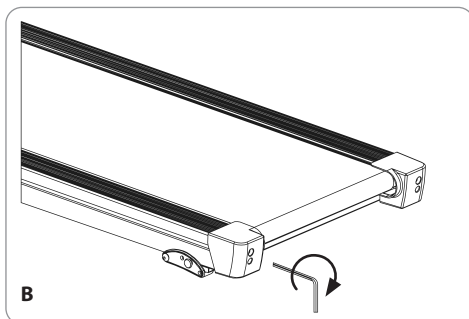
If the belt is too loose, it will slip during use; If the belt is too tight, it will affect the engine performance and increase the abrasion of the roller and belt. The belt can be moved away from the board by approximately 5-6 mm, as long as the tension is appropriate.

CENTERING THE RUNNING BELT

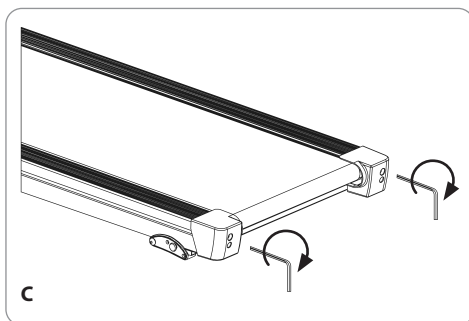
Place the treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition. If the belt has drifted to the right, pull out of the save clock and switch, and turn the right adjusting bolt 1/4 clockwise, then start running to see if centered or not. Keep adjusting until 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:
NO DISPLAY	A) no power connected	Connect the power
	B) power switch is off	Turn on the power switch
	C) no power on PCB or PCB is damaged	Press the overload protection button or replace the PCB
	D) signal cable disconnected	Reconnect the signal cable or replace it with a new one
	E) damaged computer	Replace the computer
	F) backlight damaged	Check the backlight cable or replace it with a new one.
NOT ALL INFORMATION DISPLAYED	A) Display control IC not properly seated	Reinsert, solder, or replace the IC
	B) EMI gasket has slipped or is incorrectly installed	Reinstall the screen
OPERATION IS NOT SMOOTH	A) resistance in the drive mechanism	Adjust the drive position or add some silicone oil
	B) running belt is too tight or too loose	Adjust the treadmill belt tension
	C) torque setting on PCB is too high or too low	Adjust the torque to the appropriate level
---	A) safety key is not inserted	Insert the safety key
E01	No signal	Reconnect the signal cable
		Replace the signal cable
		Replace the computer
		Replace the PCB
E02	Hall sensor failure	Replace the Hall sensor
		Replace the PCB
E03	Overcurrent protection	Turn off the power and restart
		Check if the motor emits a burning smell; if so, replace the motor.
		Check if the PCB emits a burning smell; if so, replace the PCB.
E04	Overvoltage protection	Check the input voltage
		Replace the PCB
E05	Undervoltage protection	Check the input voltage
		Replace the PCB

ERROR:	PROBLEM DESCRIPTION:	SOLUTION:
E06	Overload protection	Adjust the treadmill belt tension or add oil.
		Check if the motor emits a burning smell; if so, replace the motor.
		Check if the PCB emits a burning smell; if so, replace the PCB.
E07	No signal	Reconnect the signal cable or replace it.
		Replace the computer
		Replace the PCB
E08	PCB overheating protection	Turn off the power and restart
		Replace the PCB
E10	Motor phase loss error	Reconnect the motor cable or replace the motor cable
		Turn off the power and restart
		Replace the motor
		Replace the PCB
E11	Motor overheating protection	Turn off the power for a moment and restart
		Replace the PCB
E12/E13/E15	No signal	Reconnect the signal cable or replace the signal cable
		Replace the computer
		Replace the PCB
E14	Safety key disconnected	Place the safety key on the console
		Reconnect the connecting cable or replace the safety key sensor
		Reconnect the signal cable or replace the signal cable



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



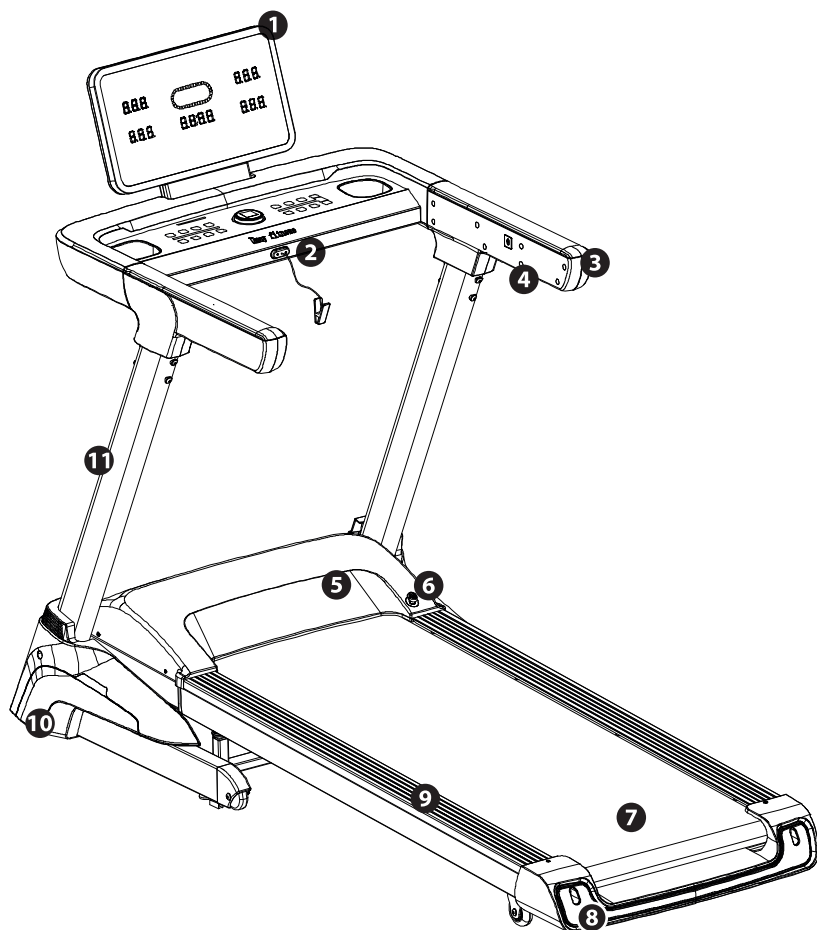
UWAGA: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

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.

Nazwa			Ilość		
 Rama główna			1 zestaw		
nr	Akcesoria	szt.	nr	Akcesoria	szt.
1	 M8x60 śruba	4	7	 klucz wielofunkcyjny	1
2	 M8x20 śruba	10	8	 klucz 6 mm	1
3	 M8 płaska podkładka	4	9	 klucz 5 mm	1
4	 ST 4.2*13 śruba	2	10	 instrukcja obsługi	1
5	 M8 zakrzywiona podkładka	10	11	 klucz bezpieczeństwa	1
6	 M8 nakrętka	4	12	 olej silikonowy	1



- 1. EKRAN LED
- 2. KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA
- 3. PORĘCZ
- 4. PULSOMETR PALCOWY
- 5. OSŁONA SILNIKA
- 6. OTWÓR DO SMAROWANIA

- 7. PAS BIEŻNY
- 8. ZAŚLEPKA
- 9. PLATFORMA BOCZNA
- 10. OSŁONA BOCZNA
- 11. WSPORNIK

WPROWADZENIE:

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

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I ZALECENIA UŻYTKOWANIA:

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

A. ZASILANIE ENERGIĄ ELEKTRYCZNĄ



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

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

opisane w tej instrukcji powinno być wykonywane wyłącznie przez autoryzowany serwis.

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

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

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

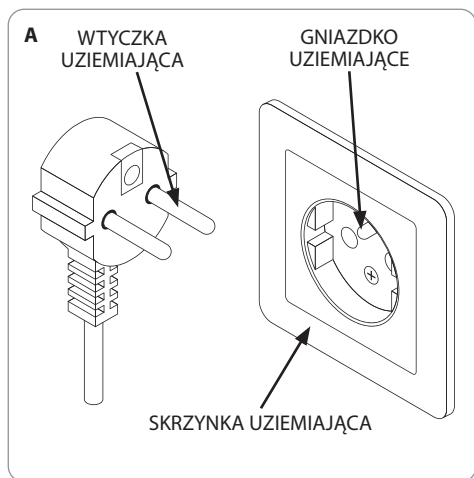
B. METODY UZIEMIENIA

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód 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 rozpraszać, 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 silnikowy powinien być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. W przypadku przypadkowego połknięcia lub dostania się oleju do oczu, przepłucz wodą i skonsultuj się lekarzem.

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



UWAGA:

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

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Rozmiar	190 x 84 x 139 cm	Zakres prędkości	1 – 18 km/h
Wymiar pasa	138 x 50 cm	Silnik (moc)	3,5 HP silnik bezszczotkowy
Zasilanie	220 - 240 V	Częstotliwość znamionowa	50 - 60 Hz
Waga netto	80 kg	Max. waga użytkownika	140 kg
Wyświetlacz	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE		

INSTRUKCJA MONTAŻU



UWAGA:

1. NIE PODŁĄCZAJ KABLA ZASILAJĄCEGO PRZED ZAKOŃCZENIEM MONTAŻU URZĄDZENIA.

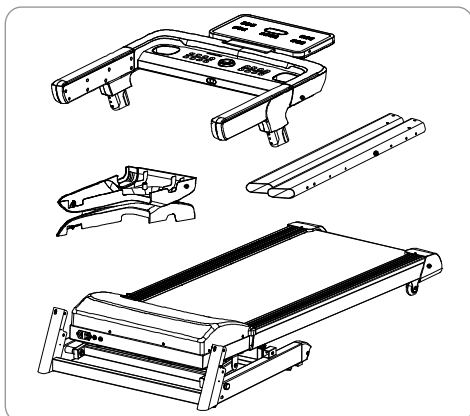
2. Nie przystępuj do montażu bieżni przed zapoznaniem się z instrukcją montażu. Nieprzestrzeganie wskazówek może skutkować uszkodzeniem urządzenia.

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

4. Zawsze trzymaj dzieci z dala od bieżni.

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

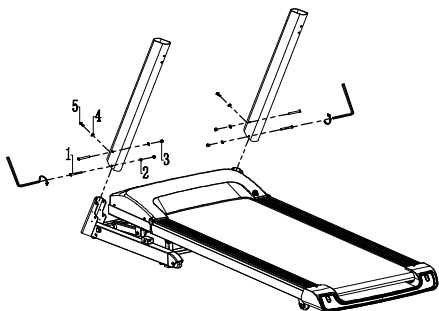
KROK 1



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

KROK 2

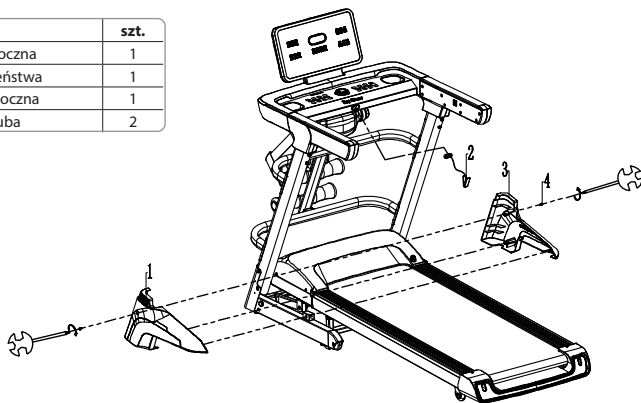
nr	Nazwa	szt.
1	M8x60 śruba	4
2	M8 płaska podkładka	4
3	M8 nakrętka	4
4	M8 zakrzywiona podkładka	2
5	M8x20 śruba	2



1. Włóż lewy wspornik do ramy podstawy, przymocuj go za pomocą 2 śrub M8x60, 2 nakrętek M8 i podkładek płaskich oraz 1 śruby M8x20, 1 podkładki zakrzywionej M8. Następnie dokręć wszystkie śruby.
2. Powtórz czynność z prawym wspornikiem, a następnie dokręć obie strony imbusami.

KROK 4

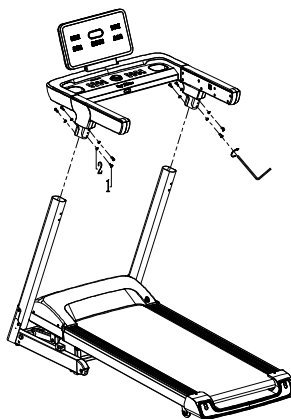
nr	Nazwa	szt.
1	Lewa osłona boczna	1
2	Klucz bezpieczeństwa	1
3	Prawa osłona boczna	1
4	ST 4.2*13 śruba	2



1. Załóż osłony boczne na ramę podstawy i przymocuj je 2 śrubami ST4.2*13.
2. Umieść klucz bezpieczeństwa na konsoli (czerwony plastikowy element ze sznurkiem), a następnie możesz rozpocząć korzystanie z bieżni.

KROK 3

nr	Nazwa	szt.
1	M8x20 śruba	8
2	M8 zakrzywiona podkładka	8



Zamontuj konsolę na pionowych wspornikach (uwaga, aby nie zerwać przewodu sygnałowego), włóż 4 śruby M8*20 i podkładki zakrzywione po obu stronach i dokręć je.



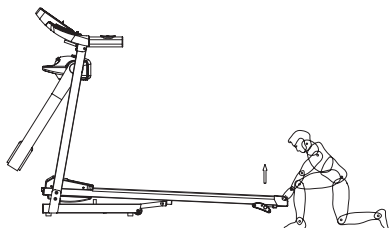
OSTRZEŻENIE:

Uważaj, aby nie uszkodzić przewodów podczas montażu.

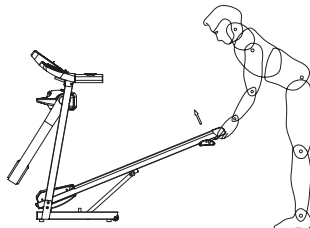
SKŁADANIE I ROZKŁADANIE BIEŻNI

SKŁADANIE BIEŻNI

1



2

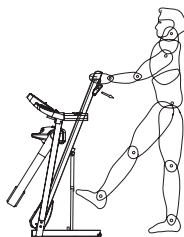


3

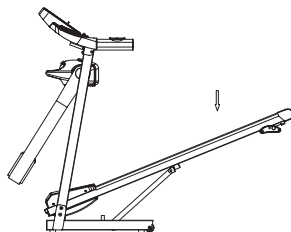


ROZKŁADANIE BIEŻNI

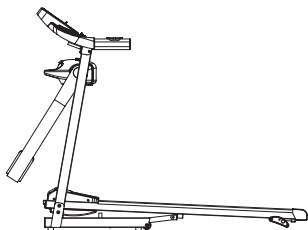
1



2



3



PRZENOSZENIE BIEŻNI

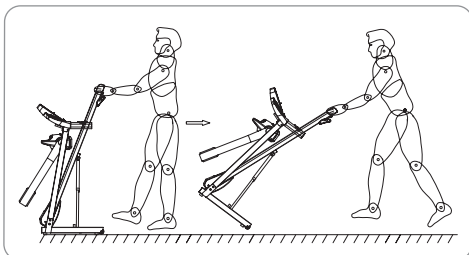


UWAGA:

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 rozpocząć przenoszenie bieżni po jej złożeniu i zablokowaniu, przechyl stopą podstawę bieżni tak, jak pokazano na obrazku. Przytrzymaj tylną część ramy głównej i popchnij ją w dół. Popchnij bieżnię i przesuwaj ją za pomocą rolek - jak widać na obrazku po prawej stronie.

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



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

000
DISTANCE



0000
CALORIE

00.00
INCLINE/PULSE

00:00
TIME

00.0
SPEED

⚠ CAUTION

- Ⓢ To avoid injury, stand on the side rails before starting the unit.
- Ⓢ Read the owner's manual carefully before using the product.

⚠ CAUTION

- Ⓢ Keep children away from the treadmill during operation.
- Ⓢ Remove the safety key when the unit is not in use.

WYŚWIETLACZ KONSOLI: WŁAŚCIWOŚCI I FUNKCJE

Ekran LED pokazuje następujące wartości: SPEED (PRĘDKOŚĆ), TIME (CZAS), DISTANCE (DYSTANS), CALORIE (KALORIE) oraz INCLINE/PULSE (NACHYLENIE/TĘTNO).

1. Okno SPEED (PRĘDKOŚĆ): Wyświetla aktualną prędkość. Zakres prędkości: 1 - 18 km/h. Po uruchomieniu trybu odliczania wyświetlane są cyfry „3”, „2”, „1”.

2. Okno TIME (CZAS): Wyświetla całkowity czas treningu. Zakres czasu: 0:00 - 99:59. Kiedy czas osiągnie 99:59, naliczanie czasu rozpoczyna się od nowa. Odliczanie zmniejsza się od ustawionego czasu do zera.

Kiedy osiągnie 0:00, bieżnia zacznie się powoli zatrzymywać. Po całkowitym zatrzymaniu urządzenie przechodzi w stan gotowości.

3. Okno DISTANCE (DYSTANS): Zakres odległości: 0,0 - 99,9. Kiedy dystans osiągnie 99,9, naliczanie rozpoczyna się od nowa. Odliczanie zmniejsza się od ustawionej odległości do zera. Kiedy odliczanie osiągnie 0,0, bieżnia zacznie się powoli zatrzymywać. Po całkowitym zatrzymaniu urządzenie przechodzi w stan gotowości.

4. Okno PULSE/INCLINE (PULS/NACHYLENIE):

• **PULS:** Wyświetla aktualne tętno. Zakres tętna: 40 - 199 uderzeń na minutę.

POMIAR PULSU: Połóż kciuk na czujniku tętna umieszczonego na wewnętrznej stronie prawej poręczy, aby mierzyć tętno podczas ćwiczeń. Wartość tętna zostanie wyświetlona po zakończeniu obliczeń.

Uwaga: Pomiar tętna wymaga obliczeń za pomocą czujnika. Na wyniki pomiaru wpływają takie czynniki, jak kolor skóry czy grubość naczyń krwionośnych. Z uwagi na te czynniki mogą występować różnice

w pomiarach, w porównaniu z innymi inteligentnymi urządzeniami do pomiaru tętna.



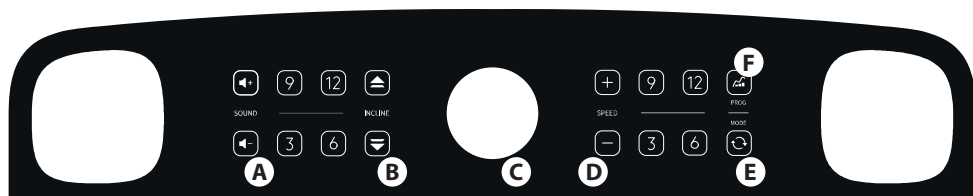
OSTRZEŻENIE:

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!**

• **NACHYLENIE:** Wyświetla aktualny poziom nachylenia. Zakres nachylenia: 1-15.

5. CALORIE (KALORIE): Wyświetla całkowitą liczbę spalonych kalorii podczas treningu. Zakres kalorii: 0,0 - 990. Kiedy liczba spalonych kalorii osiągnie 990, naliczanie zaczyna się od nowa. Odliczanie zmniejsza się od ustawionej liczby kalorii do zera. Kiedy odliczanie osiągnie 0,0, bieżnia zacznie się powoli zatrzymywać. Po całkowitym zatrzymaniu urządzenie przechodzi w stan gotowości.

FUNKCJE PRZYCISKÓW



A. DŹWIĘK +/-

B. NACHYLENIE +/-

C. START/PAUZA/STOP/PRĘDKOŚĆ

D. PRĘDKOŚĆ +/-

E. TRYB

F. PROGRAM

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

1. START/PAUZA/STOP (START/PAUZA/STOP)

- Gdy zasilanie jest włączone, a klucz awaryjny jest włożony do konsoli bieżni, naciśnij pokrętko umieszczone na środku panelu, aby uruchomić bieżnię.
- Ponowne, krótkie naciśnięcie pokrętła działa jak PAUZA - działanie bieżni zostaje wstrzymane.
- Aby zatrzymać bieżnię, naciśnij pokrętko i przytrzymaj je, aby zatrzymać urządzenie i wyzerować wszystkie dane.

2. SPEED (PRĘDKOŚĆ) (+) lub (-) / Pokrętko

- Aby zwiększyć lub zmniejszyć prędkość, naciskaj przycisk SPEED (PRĘDKOŚĆ) (+) lub (-). Prędkość będzie zwiększana lub zmniejszana co 0,1 km/h. Przy-

trzymując SPEED (+) lub (-) przez jedną sekundę, prędkość gwałtownie wzrośnie lub zmaleje.

- Do ustawienia prędkości można także użyć pokrętła - w lewo, aby zmniejszyć prędkość; w prawo, aby zwiększyć prędkość. Żądana wartość pojawi się na wyświetlaczu.

3. PROG (PROGRAM)

Naciśnij przycisk PROG, aby wybrać program spośród P01-P12 lub pomiar poziomu tłuszczu.

4. MODE (TRYB)

Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać tryb „15:00” - czasu, 1,0 - dystans i „40” - kalorie. Następnie naciśnij przycisk (+) lub (-), aby ustawić licznik czasu, dystansu lub kalorii. Naciśnij „START”, aby uruchomić bieżnię.

5. SPEED (PRĘDKOŚĆ) 3, 6, 9, 12

Przyciski te służą do szybkiego wyboru automatycznej prędkości.

6. INCLINE (NACHYLENIE) (+) lub (-)

- Aby ustawić poziom nachylenia, naciskaj przycisk INCLINE (NACHYLENIE) do momentu, aż na wyświetlaczu pojawi się żądany poziom nachylenia.
- Podczas treningu można zwiększyć lub zmniejszyć poziom nachylenia, naciskając przycisk INCLINE (NACHYLENIE) (+) lub (-).

7. INCLINE (NACHYLENIE) 3, 6, 9, 12

Przyciski te służą do szybkiego wyboru automatycznego poziomu nachylenia.

8. SOUND (DŹWIĘK) (+) lub (-)

Aby ustawić dźwięk, naciskaj przycisk SOUND (DŹWIĘK) (+) lub (-).

TRYB PRACY

1. Włóż klucz awaryjny i naciśnij „START”. System odliczy 3 sekundy, po czym rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Następnie pas bieżny rozpocznie pracę. Bieżnia uruchomi się od prędkości 1 km/h. Naciśnij SPEED (PRĘDKOŚĆ) (+) lub (-), aby zwiększyć/zmniejszyć prędkość. Naciśnij przycisk SPEED (PRĘDKOŚĆ) 3, 6, 9, 12 aby dokonać szybkiej zmiany prędkości.

2. Włóż klucz awaryjny i wciśnij przycisk „MODE”. Rozpocznie się odliczanie czasu. W oknie TIME (CZAS) wyświetli się migająca liczba „15:00”. Naciśnij (+) lub (-), aby ustawić wartość czasu. Czas można ustawić w zakresie od 5:00 do 99:00.

3. Gdy czas jest w trybie odliczania, naciśnij „MODE”, a zacznie liczyć się dystans. W oknie DISTANCE

(DYSTANS) wyświetli się migająca cyfra „1.00”. Naciśnij (+) lub (-), aby ustawić dystans. Wartość ustawienia wynosi od 0.50 do 99.9.

4. Gdy dystans jest w trybie odliczania, wciśnij „MODE”, a zaczną naliczać się spalone kalorie. W oknie CAL wyświetli się migająca liczba „40.0”. Wciśnij (+) lub (-), aby ustawić żądaną wartość. Wartość ustawienia wynosi od 40.0 do 990.

5. Po zakończeniu ustawień naciśnij START, a bieżnia uruchomi się po 3 sekundach. Naciśnij (+) lub (-), aby zmienić prędkość. Naciśnij STOP, aby zatrzymać 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.

PROGRAMY

Naciśnij PROG, aby wybrać program od P01 do P12.

Podczas korzystania z programów wbudowanych nie można regulować prędkości. Na ekranie LED wyświetli się wybrany program od P01 do P12. Następnie należy ustawić czas. Podczas biegu dostępnych jest 20 interwałów, a prędkość zmienia się automatycznie.

PROGRAMY WBUDOWANE:

PROGRAM	SEKcja	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
P01	PRĘDKOŚĆ	2	3	3	4	5	3	4	5	5	3	4	5	4	4	4	2	3	3	5	3
	NACHYLENIE	0	7	7	6	6	5	5	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	4
P02	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	5	6	4	6	6	6	4	5	6	4	4	4	2	2	5	4	1
	NACHYLENIE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P03	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	6	6	4	7	7	7	4	7	7	4	4	4	2	4	5	3	2
	NACHYLENIE	0	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1	1	5	5	5	1
P04	PRĘDKOŚĆ	3	5	5	6	7	7	5	7	7	8	8	5	9	5	5	6	6	4	4	3
	NACHYLENIE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P05	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	5	6	7	7	5	6	7	8	8	5	4	3	3	6	5	4	2
	NACHYLENIE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P06	PRĘDKOŚĆ	2	4	3	4	5	4	8	7	5	7	8	3	6	4	4	2	5	4	3	2
	NACHYLENIE	0	2	3	4	5	6	7	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6
P07	PRĘDKOŚĆ	2	3	3	3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	6	6	5	3	3
	NACHYLENIE	2	3	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	8	7	6	5	4	3	2	2
P08	PRĘDKOŚĆ	2	3	3	6	7	7	4	6	7	4	6	7	4	4	4	2	3	4	4	2
	NACHYLENIE	0	3	3	5	5	7	7	9	9	7	7	5	5	3	3	3	3	5	5	7
P09	PRĘDKOŚĆ	2	4	4	7	7	4	7	8	4	8	9	9	4	4	4	5	6	3	3	2
	NACHYLENIE	0	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
P10	PRĘDKOŚĆ	2	4	5	6	7	5	4	6	8	8	6	6	5	4	4	2	4	4	3	3
	NACHYLENIE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P11	PRĘDKOŚĆ	3	4	5	9	5	9	5	5	5	9	5	5	5	5	9	9	8	7	6	3
	NACHYLENIE	9	8	7	6	5	4	3	3	4	5	6	7	8	9	9	8	7	6	5	4
P12	PRĘDKOŚĆ	2	5	8	10	7	7	10	10	7	7	10	10	6	6	9	9	5	5	4	3
	NACHYLENIE	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4

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 czujnik pulsu, 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 „---”. Wentylator może nadal pracować, jednak bieżnia się zatrzyma. Aby ponownie uruchomić urządzenie, włoż klucz bezpieczeństwa.



WAŻNE:

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

BLUETOOTH.

APLIKACJE SPAX, ZWIFT LUB KINOMAP



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

ZWIFT

SPAX

Kinomap

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



Bieżnie można połączyć za pomocą Bluetooth z smartfonem lub tabletem.

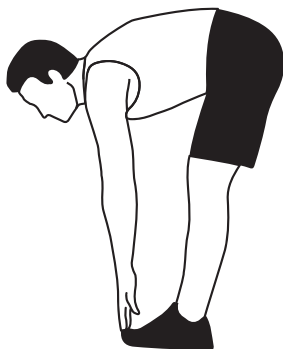
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

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.

Sklony 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 trójąłowych 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 o ścianę, jedna 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 czujesz się doskonale zdrowym 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 każdych kolejnych 2 minutach. Trenuj mając na uwadze swoje samopoczucie.

**SPALANIE KALORII –
NAJSKUTECZNIEJSZY SPOSÓB:**

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

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ:

Cykl treningowy: 3-5 razy/tydzień, 15-60 min/trening. Ułóż profesjonalny plan treningowy.

Intensywność biegu możesz kontrolować regulując prędkość bieżni.

Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się

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

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

PRĘDKOŚĆ:	POZIOM:
1,0-3,0 km/h	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
12,0-18,0 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 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 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. Wlej olej silikonowy (max 5 ml) do otworu po prawej stronie pokrywy silnika.
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 bieżnia jest gotowa do użycia.



OSTRZEŻENIE:

Niewłaściwa lub niepełna konserwacja urządzenia cardio fitness nie podlega gwarancji!

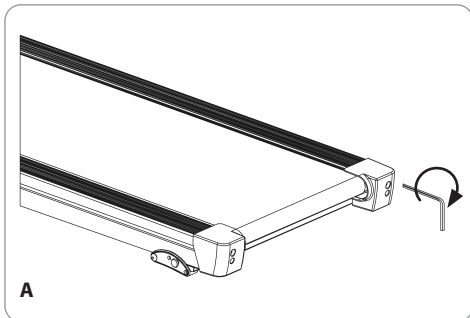
REGULACJA PASA

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

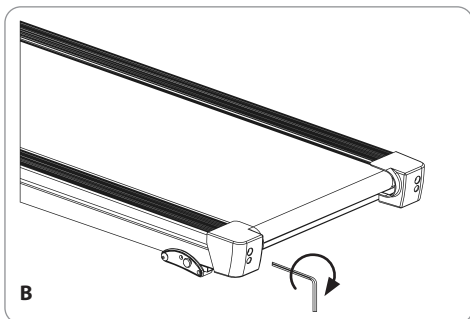
CENTROWANIE PASA DO BIEGANIA

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

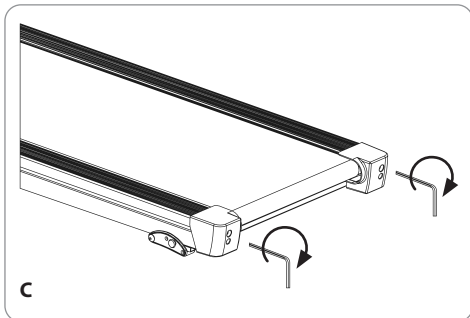
ZDJĘCIE – A



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



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



WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

BŁĄD:	OPIS PROBLEMU:	ROZWIĄZANIE:
BRAK WYŚWIETLANIA	A) brak podłączenia zasilania	Podłącz zasilanie
	B) wyłączony przełącznik zasilania	Włącz przełącznik zasilania
	C) brak zasilania na płytce PCB lub jest ona uszkodzona	Naciśnij przycisk ochrony przed przeciążeniem lub wymień płytkę PCB
	D) niepodłączony przewód sygnałowy	Podłącz ponownie przewód sygnałowy lub wymień go na nowy
	E) uszkodzony komputer	Wymień komputer
	F) uszkodzone podświetlenie	Sprawdź przewód podświetlenia lub wymień go na nowy
NIE WSZYSTKIE INFORMACJE SĄ WYŚWIETLANE	A) układ sterujący wyświetlaczem (IC) nie jest osadzony prawidłowo	Włóż ponownie układ IC, przylutuj go lub wymień na nowy
	B) uszczelka EMI się zsunęła lub jest źle zamocowana	Zamontuj ponownie ekran
PRACA NIE JEST PŁYNNA	A) opór w mechanizmie napędowym	Wyreguluj pozycję napędu lub dodaj trochę oleju silikonowego
	B) pas bieżni jest zbyt ciasny lub zbyt luźny	Wyreguluj napięcie pasa bieżni
	C) moment obrotowy ustawiony na PCB jest zbyt duży lub zbyt mały	Dostosuj moment obrotowy do odpowiedniego poziomu
- - -	A) klucz bezpieczeństwa nie jest włożony	Włóż klucz bezpieczeństwa
E01	Brak sygnału	Ponownie podłącz przewód sygnałowy
		Wymień przewód sygnałowy
		Wymień komputer
		Wymień płytkę PCB
E02	Awaria czujnika Halla	Wymień czujnik Halla
		Wymień płytkę PCB
E03	Ochrona przed przeciążeniem prądowym	Wyłącz zasilanie i uruchom ponownie
		Sprawdź, czy silnik wydziela niepokojący zapach, jeśli tak - wymień silnik.
		Sprawdź, czy płytka PCB wydziela niepokojący zapach, jeśli tak - wymień płytkę PCB.
E04	Ochrona przed przepięciem	Sprawdź napięcie wejściowe
		Wymień płytkę PCB
E05	Ochrona przed niedoborem napięcia	Sprawdź napięcie wejściowe
		Wymień płytkę PCB

BŁĄD:	OPIS PROBLEMU:	ROZWIĄZANIE:
E06	Ochrona przed przeciążeniem	Wyreguluj napięcie pasa bieżni lub dodaj olej.
		Sprawdź, czy silnik wydziela niepokojący zapach, jeśli tak - wymień silnik.
		Sprawdź, czy płytkę PCB wydziela niepokojący zapach, jeśli tak - wymień płytkę PCB.
E07	Brak sygnału	Ponownie podłącz przewód sygnałowy lub wymień przewód sygnałowy.
		Wymień komputer
		Wymień płytkę PCB
E08	Ochrona płytki PCB przed przegrzaniem	Wyłącz zasilanie na chwilę i uruchom ponownie.
		Wymień płytkę PCB
E10	Błąd utraty fazy silnika	Ponownie podłącz przewód silnika lub wymień przewód silnika
		Wyłącz zasilanie i uruchom ponownie
		Wymień silnik
		Wymień płytkę PCB
E11	Ochrona przed przegrzaniem silnika	Wyłącz zasilanie na chwilę i uruchom ponownie
		Wymień płytkę PCB
E12/E13/E15	Brak sygnału	Ponownie podłącz przewód sygnałowy lub wymień przewód sygnałowy
		Wymień komputer
		Wymień płytkę PCB
E14	Klucz bezpieczeństwa wyłączony	Umieść klucz bezpieczeństwa na konsoli
		Ponownie podłącz przewód łączący lub wymień czujnik klucza bezpieczeństwa
		Ponownie podłącz przewód sygnałowy lub wymień przewód sygnałowy



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

- uszkodzenia produktu w wyniku niewłaściwej konserwacji i niewłaściwego montażu,
- uszkodzenia mechaniczne,
- zużycie części podczas normalnego użytkowania,
- za naprawy, które nie zostały dokonane przez profesjonalny serwis,
- 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! 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