

SPOKEY

ORION 946150

5905339461506



EN Home use treadmill

PL Bieżnia do użytku domowego

www.spokey.com



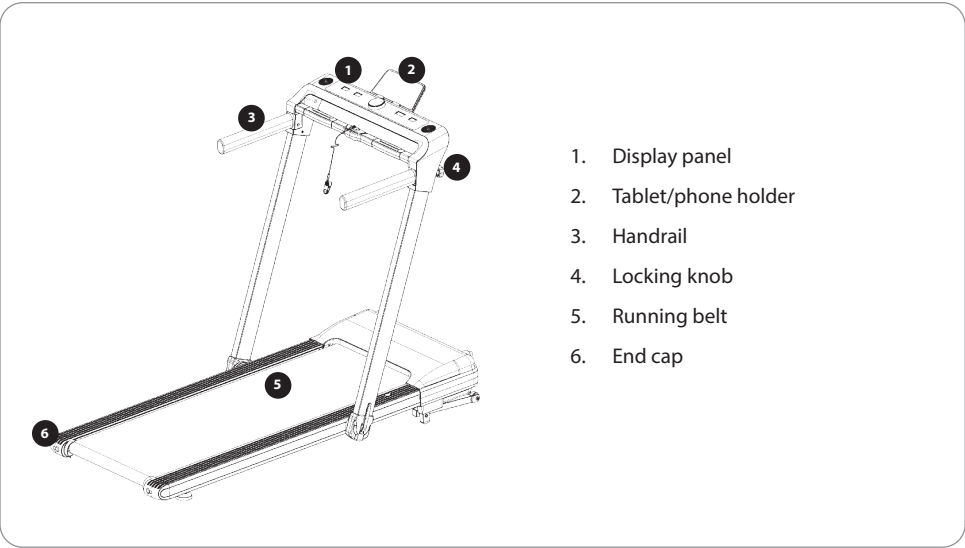
CAUTION: Before starting any exercise program, consult with your physician or other health care professional.

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

CONTENTS OF THE PACKAGE

No.	Name	qty	No.	Name	qty
1	 Safety key	1	4	 Locking knob	2
2	 Screw for tablet holder	1	5	 Socket wrench	1
3	 Allen key	1	6	 Silicone oil	1

PRODUCT DESCRIPTION



USER MANUAL

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

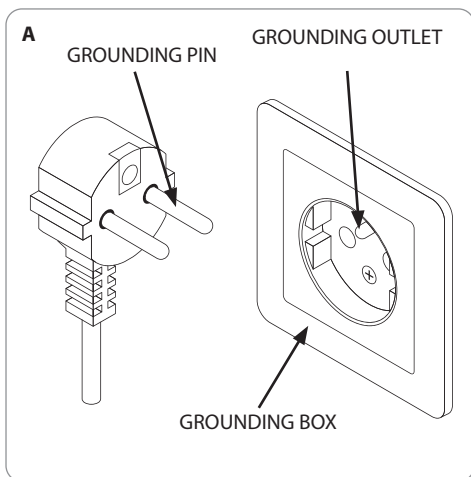
This product must be grounded. In the event of a malfunction or failure, grounding provides the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord that has a grounding wire and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate 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	150 x 74 x 115 cm	Speed range	1 – 16 km/h
Belt dimension	120 x 45 cm	Motor (power)	2,0 HP
Power supply	220 - 240 V	Rated frequency	50 - 60 Hz
Net weight	40 kg	Max. use weight	100 kg
Display	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE, PAUSE		

ASSEMBLY INSTRUCTION



CAUTION:

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

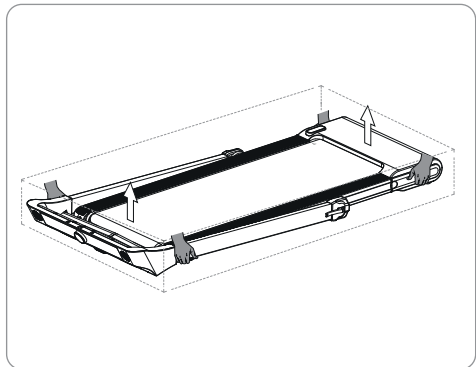
2. Do not attempt to assemble the treadmill until the assembly instructions are read. Failure to follow can result in damage to the treadmill.

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.

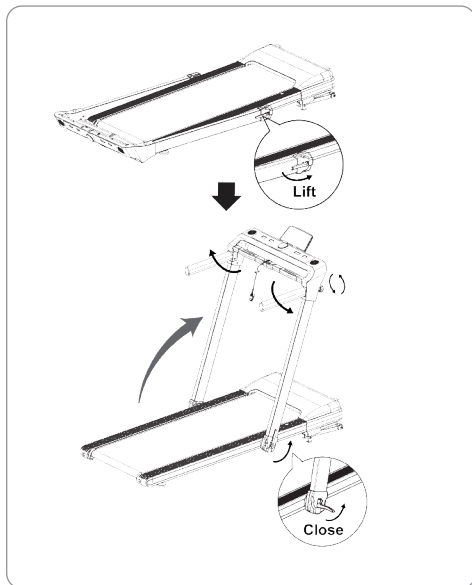
5. WARNING: Be careful not to damage the cables during installation.

STEP 1



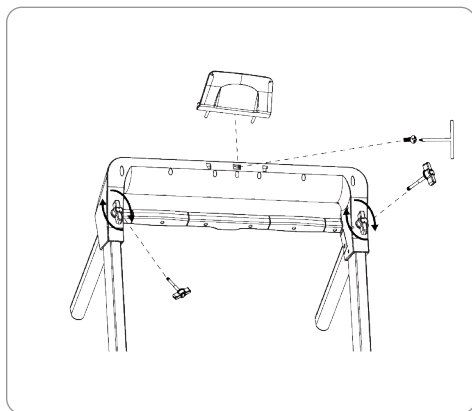
Take the device out of the packaging with the help of another person and place it on a flat surface, then arrange the necessary parts next to the treadmill.

STEP 2



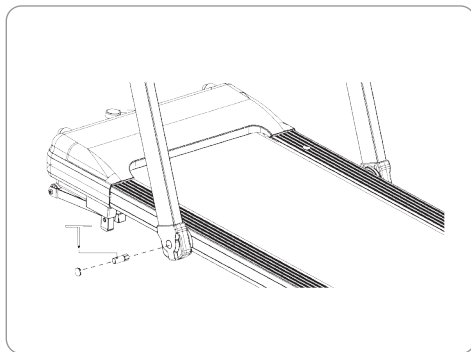
Lift the lock at the base of the support to unlock the frame. Then, raise the console supports upward until they are in a stable position. Once unfolded, remember to re-engage the lock to secure the structure. Next, unfold the handrails.

STEP 3



Use the locking knobs and screw them into the designated holes at the back of the treadmill, tightening them firmly to secure the handrails in a stable position. Then, attach the tablet/phone holder to the rear of the main panel using the included screw and Allen key.

STEP 4



If the console supports are unstable or moving, remove the cover located at the mounting point where the supports connect to the treadmill base. Insert the socket wrench into the opening inside the console support, then use the Allen key to tighten the console support (by inserting it through the hole in the socket wrench). Turn until you feel it is firmly tightened and the entire structure is stable. Once tightened, remove both tools and reattach the cover.

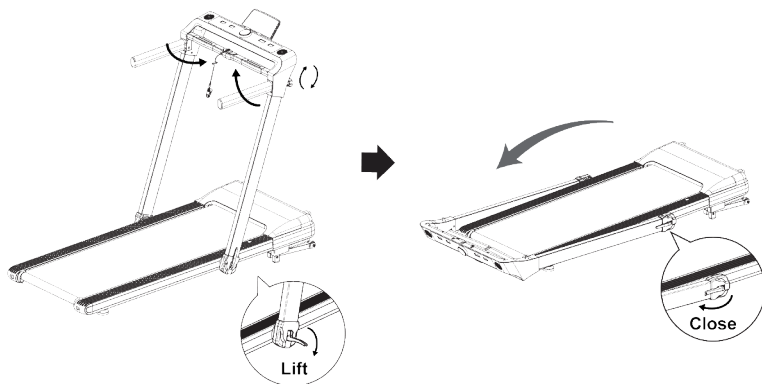
STEP 5

Place the safety key (the red plastic piece with a cord) in the designated slot on the console. Once it is installed, you can begin using the treadmill.

FOLDING AND UNFOLDING THE TREADMILL

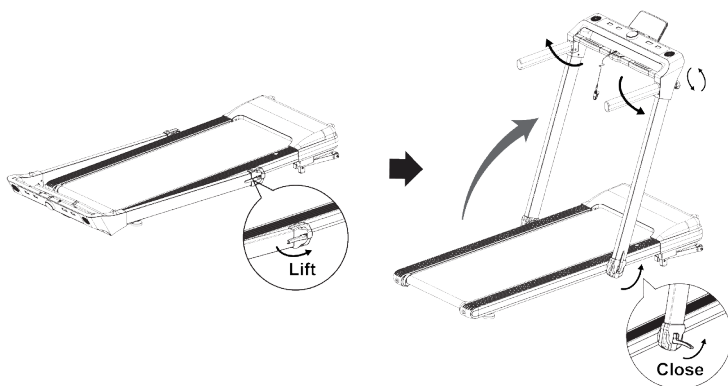
FOLD THE TREADMILL

Loosen the locking knobs and fold both handrails inward. Then, lift the locking lever at the base of the support to unlock the frame and gently lower the entire console down. Once fully folded, make sure to re-engage the locking lever to secure the structure in the folded position.



LAY DOWN THE TREADMILL

Lift the lock at the base of the support to unlock the frame. Then, raise the console supports upward until they are in a stable position. Once unfolded, remember to re-engage the lock to secure the structure. Next, unfold the handrails and secure them using the locking knobs.





CONSOLE DISPLAYS: FEATURES AND FUNCTIONS

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

- 1. SPEED window:** Displays the current speed. Speed range: 1 – 16.0 km/h.
- 2. TIME window:** Displays the total workout time. Time range: 0:00 – 99:59.
- 3. DISTANCE window:** Displays the distance covered. Distance range: 0.50 – 65.0 km.
- 4. CALORIES window:** Displays the total number of calories burned during the workout. Calorie range: 0.0 – 995 kcal.
- 5. INCLINE:** Displays the current incline level. Incline range: 1 – 15.
- 6. PULSE:** Displays the current heart rate. Heart rate range: 50 – 199 beats per minute.

HEART RATE MEASUREMENT: Place both hands on the pulse sensors located on the handrails to measure your heart rate during exercise. Once a signal is detected, the heart rate 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!**

KNOB FUNCTIONS:

Knob press functions

- 1. Sleep mode activation:** If no button is pressed and no heart rate signal is detected for 4 minutes, the display will automatically enter sleep mode and show the message SLEEP.
- 2. Waking from sleep mode:** Pressing the dial will wake the device from sleep mode.
- 3. Start/stop or pause workout:** When the device is awake, a short press of the dial starts or ends a workout. Pressing and holding the dial during a workout pauses the treadmill and activates pause mode. To resume the workout, press the dial briefly — a countdown ("3-2-1") will begin before resuming.
- 4. Confirm and select:** A short press of the dial is used to confirm the selected mode or program, e.g., to start a workout after selecting it. Pressing and holding the dial enters settings edit mode (e.g., time, distance), when available.

Knob rotation functions

- 1. Speed and Incline adjustment:** During exercise, turning the knob to the left (-) decreases speed or incline, while turning it to the right (+) increases them.
- 2. Mode and program selection:** Before starting a workout, rotating the knob allows you to scroll through and select different modes, such as time, distance, calories, or one of the automatic programs (P1–P15).

**CAUTION:**

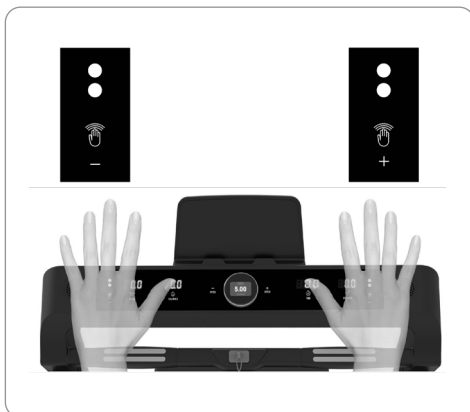
- At the beginning of your training session, it is recommended to keep your speed low and hold on to the handrails until you feel comfortable and familiar with the treadmill's operation.
- Always attach the safety key rope to your clothes.
- Pressing the STOP button or removing the safety key will stop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

GESTURE CONTROL

The "Gesture control" function allows you to adjust speed and start or stop the treadmill. This is done by placing your hands above the two sensors located on either side of the display. Hands should be positioned at least 7 cm away from each sensor. The gesture control system operates independently of other control systems, allowing you to operate the treadmill in any mode and at any time.

START

Turn on the power button and insert the safety key. Place both hands above the two sensors on either side of the display, maintaining a distance of at least 7 cm. After 3 seconds, a countdown will begin, and the treadmill will start running at the lowest speed.

**SPEED ADJUSTMENT****INCREASE SPEED (+)**

Place your right hand above the right sensor to gradually increase the speed. You can also turn the knob at any time to adjust the speed.

**DECREASE SPEED (-)**

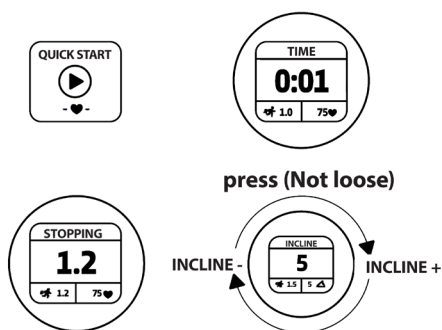
Place your left hand above the left sensor to gradually decrease the speed. You can also turn the knob at any time to adjust the speed.

**STOPPING THE TREADMILL**

To stop the treadmill, place both hands simultaneously above the two sensors. The treadmill will gradually slow down until it comes to a complete stop. You can also stop the treadmill at any time by pressing the knob or by removing the safety key.



MANUAL MODE



1. Quick Start:

- Turn on the power button and insert the safety key. When "QUICK START" appears on the display, press the knob to begin the workout. The system will count down 3 seconds, followed by a beep, and the treadmill will start at the lowest speed.
- During the workout, you can adjust the speed by turning the knob or placing your hands above the speed sensors.
- During the workout, you can adjust the incline level by pressing and holding the knob, then turning it.

2. Start with Target Setting (Time, Distance, or Calories):

Before starting your workout, turn the knob to switch between goal setting modes.

- **Time:** The default value "05:00" will appear in the TIME window. Press and hold the knob to enter edit mode. Turn the knob to set the desired value (range: 5:00 to 99:59). To confirm the value, press and hold the knob again.
- **Distance:** The default value "0.50" will appear in the DISTANCE window. Press and hold the knob to enter edit mode. Turn the knob to set the desired value (range: 0.50 to 65.0 km). To confirm the value, press and hold the knob again.
- **Calories:** The default value "50.0" will appear in the CALORIES window. Press and hold the knob to enter edit mode. Turn the knob to set the desired value (range: 10 to 995 kcal). To confirm the value, press and hold the knob again.

After completing the settings, press the START button. The treadmill will start after 3 seconds.

3. Automatic Stop:

When the set goal value (time, distance, or calories) reaches zero, the treadmill will gradually slow down and stop.

4. Stopping the Treadmill:

- You can press the knob briefly at any time — the treadmill will gradually slow down and stop.
- To immediately stop the treadmill in an emergency, remove the safety key.
- Pressing and holding the knob during exercise will pause the treadmill, and workout data will be saved.

PROGRAMS

To select a program, turn the knob. You can choose programs from P1 to P15. After selecting a program, press the knob briefly to confirm your choice and start the treadmill with the default program duration.

Alternatively, after selecting a program, you can press and hold the knob to set the program duration. The time indicator will start blinking. Turn the knob to set the desired value (default is 30 minutes). After setting the time, press and hold the knob again to confirm and start the treadmill.

During the program, the treadmill operates in 20 intervals, with speed and incline levels changing 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	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	INCLINE	0	0	0	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	5	0	0	0	0
P02	SPEED	2	2	2	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2
	INCLINE	0	0	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	15	15	10	10	6	6	0	0
P03	SPEED	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2
	INCLINE	0	10	10	15	10	5	5	5	5	0	0	0	0	10	15	15	10	5	5	0
P04	SPEED	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	2
	INCLINE	0	4	4	10	10	10	10	15	15	3	3	3	3	8	8	0	0	0	0	0
P05	SPEED	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	4	3
	INCLINE	0	10	15	15	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	0
P06	SPEED	3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	3	3
	INCLINE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P07	SPEED	2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	4	4	4	5	4	4	3	2
	INCLINE	0	12	0	12	5	12	5	12	5	0	0	0	5	10	5	5	0	0	0	0
P08	SPEED	4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	4	6	3	3	3	2	4
	INCLINE	0	2	2	4	4	8	8	10	10	4	4	8	8	10	10	0	0	0	0	0
P09	SPEED	4	4	4	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	4
	INCLINE	0	12	12	6	6	12	12	12	12	6	6	12	12	12	6	6	0	0	0	0
P10	SPEED	3	4	6	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3
	INCLINE	0	8	10	0	8	10	0	8	10	0	0	8	10	0	0	0	0	0	0	0
P11	SPEED	2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
	INCLINE	0	8	8	8	0	10	10	10	0	10	10	0	10	15	15	10	0	0	0	0
P12	SPEED	3	3	3	4	5	5	6	6	7	7	6	5	5	4	3	3	3	3	2	3
	INCLINE	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	0
P13	SPEED	3	3	5	5	7	7	7	7	8	8	5	4	4	5	7	7	5	5	3	3
	INCLINE	0	3	3	3	3	0	0	0	0	0	8	8	10	10	0	0	0	0	0	0
P14	SPEED	3	3	6	6	7	7	8	8	5	5	4	3	3	5	7	8	6	5	3	3
	INCLINE	0	10	10	5	5	8	8	6	10	10	13	15	15	13	10	5	5	10	5	0
P15	SPEED	2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	2
	INCLINE	2	5	5	5	10	10	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

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, FITSHOW APPLICATION



The manufacturer recommends the free FitShow application for use with the equipment.



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.

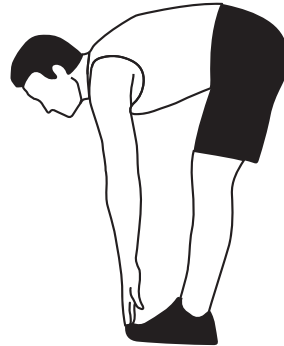
EXERCISE INSTRUCTIONS WARM-UP BEFORE TRAINING

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



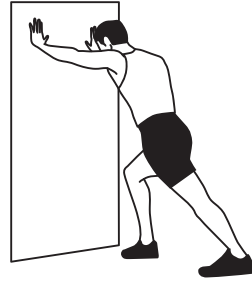
2



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

Achilles tendon stretch: lean against a wall 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

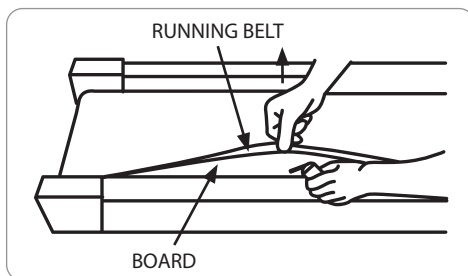
- The walking belt and board are already pre-lubricated. Friction between the belt and the board can play an important role in the operation and life of the treadmill, and regular lubrication is required.
- It is recommended to regularly check the condition of the board.
- If you notice any damage, contact 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 to gain easy access to the rear rollers (it is important to remember how many turns of the wrench were made while 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:

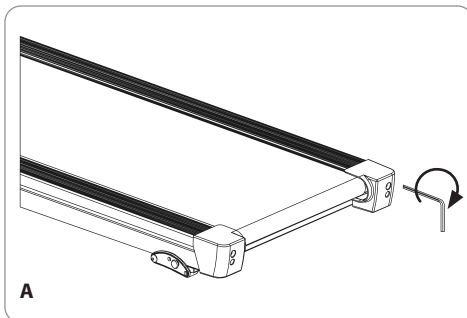
Improper or incomplete maintenance of the cardio fitness device is not covered by the warranty!

BELT ADJUSTMENT

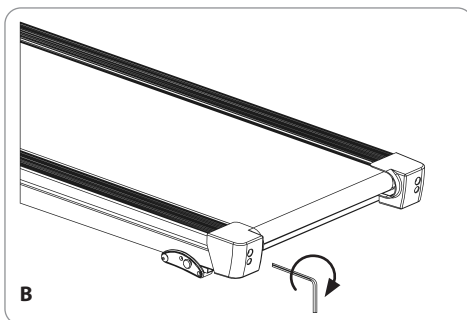
If the belt is too loose, it will slip during use; If the belt is too tight, it will affect the engine performance and increase the abrasion of the roller and belt. The belt can be moved away from the board by approximately 5-6 mm, as long as the tension is appropriate.

CENTERING THE RUNNING BELT

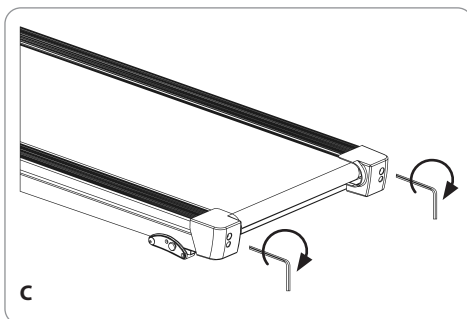
Place the treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition. If the belt has drifted to the right, pull out of the save clock and switch, and turn the right adjusting bolt 1/4 clockwise, then start running to see if centered or not. Keep adjusting until 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:
The treadmill does not start.	1. The treadmill is not connected to a power source	1. Plug the power cord into a wall socket.
	2. The safety key is not properly installed.	2. Reinstall the safety key.
	3. The household residual current circuit breaker has tripped and cut off power.	3. Reset the residual current circuit breaker or call an electrician to replace the breaker.
	4. The treadmill's internal residual current circuit breaker has tripped and cut off power.	4. Wait 5 minutes, then try to restart the treadmill.
The belt is slipping.	The running belt is not sufficiently tensioned.	Adjust the belt tension.
The belt moves side to side while walking.	1. There is not enough lubricant on the running deck.	1. Apply lubricant.
	2. The belt is overtightened.	2. Adjust the belt tension.
The belt is not centered.	The running belt tension is uneven on the rear roller.	Center the running belt.



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



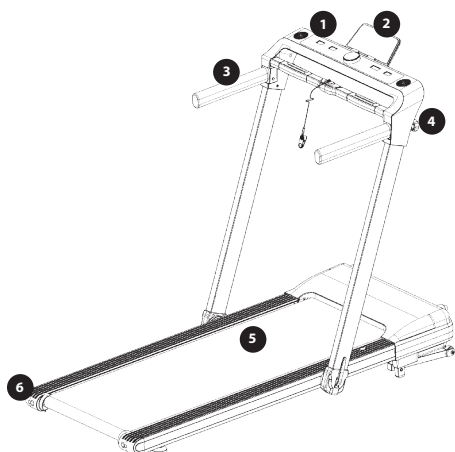
UWAGA: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

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	 Klucz bezpieczeństwa	1	4	 Pokrętko blokujące	2
2	 Śruba do uchwytu na tablet	1	5	 Klucz nasadowy	1
3	 Klucz imbusowy	1	6	 Olej silikonowy	1



1. Panel wyświetlacza
2. Uchwyt na tablet/telefon
3. Poręcz
4. Pokrętko blokujące
5. Pas bieżny
6. Zaślepka

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 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

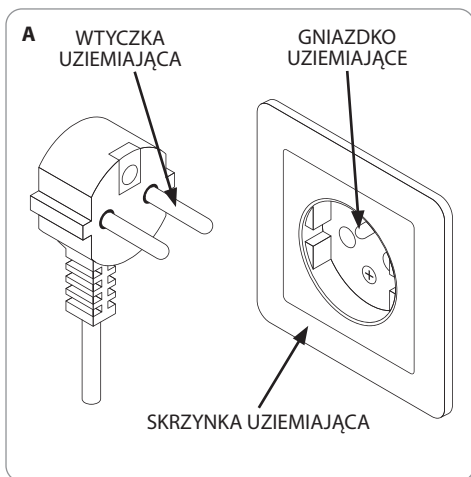
Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód i wtyczkę uziemiającą. Wtyczkę należy podłączyć do odpowiedniego gniazdka, 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 wyjściu 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 złożyć 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 klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, duszność, czujesz się słabo lub odczuwasz dyskomfort podczas ćwiczeń, **NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING!** Przed kontynuowaniem skonsultuj się z lekarzem.

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

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

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

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

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

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

23. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli zewnętrzna obudowa jest pęknięta lub połamana (odslonięta 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	150 x 74 x 115 cm	Zakres prędkości	1 – 16 km/h
Wymiar pasa	120 x 45 cm	Silnik (moc)	2,0 HP
Zasilanie	220 - 240 V	Częstotliwość znamionowa	50 - 60 Hz
Waga netto	40 kg	Max. waga użytkownika	100 kg
Wyświetlacz	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE, INCLINE, PAUSE		

INSTRUKCJA MONTAŻU



UWAGA:

1. NIE PODŁĄCZAJ KABLA ZASILAJĄCEGO PRZED ZAKOŃCZENIEM MONTAŻU URZĄDZENIA.

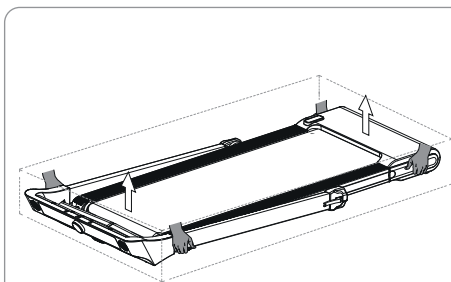
2. Nie przystępuj do montażu bieżni przed zapoznaniem się z instrukcją montażu. Nieprzestrzeganie wskazówek może skutkować uszkodzeniem urządzenia.

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

4. Zawsze trzymaj dzieci z dala od bieżni.

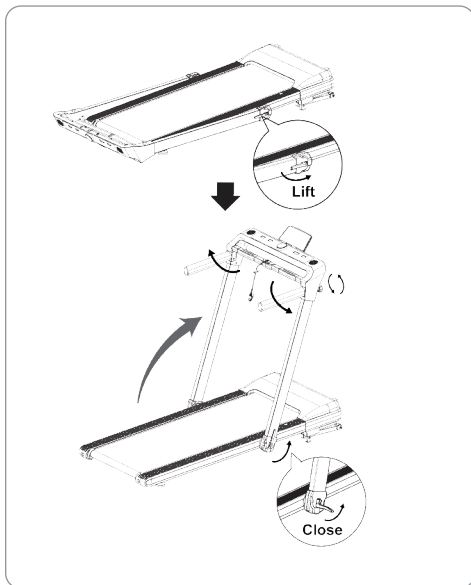
5. OSTRZEŻENIE: Uważaj, aby nie uszkodzić przewodów podczas montażu.

KROK 1



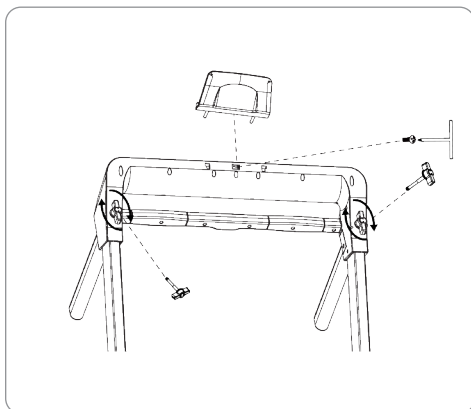
Wyciągnij urządzenie z opakowania z pomocą drugiej osoby i ułóż je na płaskiej powierzchni, a następnie ułóż potrzebne części obok bieżni.

KROK 2



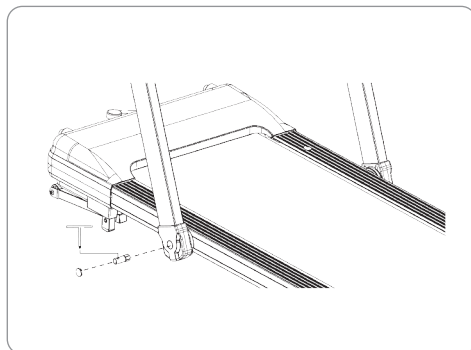
Podnieś blokadę u podstawy wspornika, aby odblokować konstrukcję. Następnie podnieś wsporniki konsoli do góry, aby znalazły się w stabilnej pozycji. Po rozłożeniu pamiętaj, aby ponownie zamknąć blokadę w celu zabezpieczenia konstrukcji. Następnie rozłóż poręczę.

KROK 3



Użyj pokręteł blokujących i wkręć je z tyłu bieżni w wyznaczone otwory, dokręcając mocno tak, aby zablokować poręczę w stabilnej pozycji. Następnie przymocuj uchwyt na tablet/telefon do tylnej części głównego panelu, używając dołączonej śruby i klucza imbusowego.

KROK 4



Jeśli wsporniki konsoli nie są stabilne, ruszają się, zdejmij osłonę znajdującą się w miejscu mocowania wsporników do obudowy pasa bieżnego, włóż klucz nasadowy w otwór wewnątrz wspornika konsoli, a następnie użyj klucza imbusowego, aby dokręcić wspornik konsoli (wkładając go przez otwór w kluczu nasadowym). Obracaj, aż poczujesz, że jest mocno dokręcony i cała konstrukcja jest stabilna. Po dokręceniu wyjmij oba klucze, a następnie załóż z powrotem osłonę.

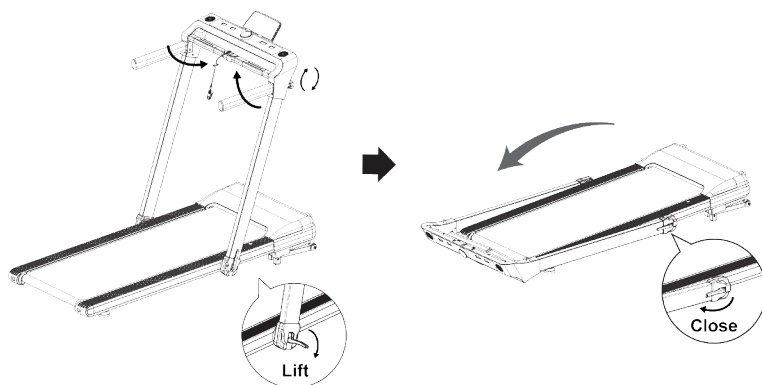
KROK 5

Umieść klucz bezpieczeństwa na konsoli (czerwony plastikowy element ze sznurkiem) w wyznaczonym miejscu. Po jego zainstalowaniu możesz rozpocząć korzystanie z bieżni.

SKŁADANIE I ROZKŁADANIE BIEŻNI

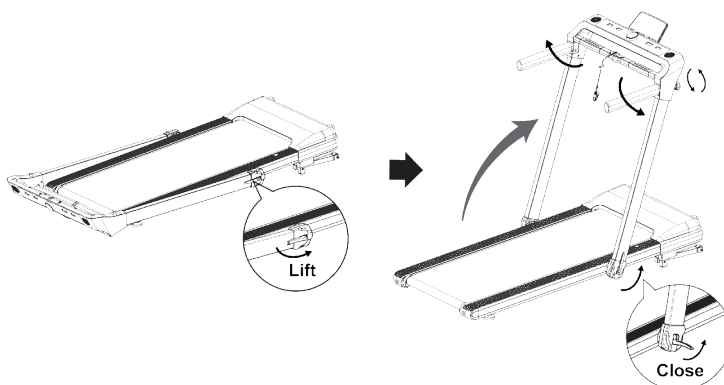
SKŁADANIE

Poluzuj pokrętki blokujące i złoż oba poręcze do środka. Następnie podnieś dźwignię blokującą u podstawy wspornika, aby odblokować konstrukcję i delikatnie opuść całą konsolę w dół. Po całkowitym złożeniu upewnij się, że ponownie zamknąłeś dźwignię blokującą, aby zabezpieczyć konstrukcję w pozycji złożonej.



ROZKŁADANIE

Podnieś blokadę u podstawy wspornika, aby odblokować konstrukcję. Następnie podnieś wsporniki konsoli do góry, aby znalazły się w stabilnej pozycji. Po rozłożeniu pamiętaj, aby ponownie zamknąć blokadę w celu zabezpieczenia konstrukcji. Następnie rozłóż poręcze i zabezpiecz je za pomocą pokręteł blokujących.





WYŚWIETLACZ KONSOLI: WŁAŚCIWOŚCI I FUNKCJE

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

1. Okno SPEED (PRĘDKOŚĆ): Wyświetla aktualną prędkość. Zakres prędkości: 1 - 16,0 km/h.

2. Okno TIME (CZAS): Wyświetla całkowity czas treningu. Zakres czasu: 0:00 - 99:59.

3. Okno DISTANCE (DYSTANS): Wyświetla odległość. Zakres odległości: 0,50 - 65,0.

4. Okno CALORIES (KALORIE): Wyświetla łączną liczbę spalonych kalorii podczas treningu. Zakres kalorii: 0,0-995 kcal.

5. INCLINE (NACHYLENIE): Wyświetla aktualny poziom nachylenia. Zakres nachylenia: 1 - 15.

6. PULSE (PULS): Wyświetla aktualne tętno. Zakres tętna: 50 - 199 uderzeń na minutę.

POMIAR PULSU: Umieść obie dłonie na sensorach tętna znajdujących się na uchwytach, aby mierzyć puls podczas ćwiczeń. 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 POKRĘTŁA:

Funkcje naciśnięcia pokrętki

1. Przejsie w tryb uśpienia: Jeśli przez 4 minuty nie będzie użyty żaden przycisk ani nie nastąpi uruchomienie pomiaru tętna, wyświetlacz automatycznie przejdzie w tryb uśpienia i pokaże napis SLEEP.

2. Wybudzanie z uśpienia: Naciśnięcie pokrętki wybudzi urządzenie z trybu uśpienia.

3. Rozpoczęcie/zakończenie lub wstrzymanie ćwiczeń: Gdy urządzenie jest wybudzone, krótkie naciśnięcie pokrętki powoduje rozpoczęcie treningu lub jego zakończenie. Naciśnięcie i przytrzymanie pokrętki podczas ćwiczenia służy do wstrzymania biegni, aktywując tryb pauzy. Aby wznowić trening należy krótko nacisnąć pokrętkę w celu wznowienia treningu (rozpocznie się odliczanie „3-2-1”).

4. Potwierdzenie i wybór: Krótkie naciśnięcie pokrętki służy do potwierdzania wybranego trybu lub programu, np. aby uruchomić tryb treningu po jego wybraniu. Naciśnięcie i przytrzymanie pokrętki służy do wejścia w tryb edycji ustawień (np. czasu, dystansu), gdy jest to możliwe.

Funkcje obrotu pokrętki

1. Regulacja prędkości i nachylenia: W trakcie ćwiczeń obracanie pokrętki w lewo (-) zmniejsza prędkość lub nachylenie, natomiast obracanie w prawo (+) je zwiększa.

2. Wybór trybów i programów: Obracanie pokrętki przed rozpoczęciem treningu, pozwala przeglądać i wybierać różne tryby, takie jak czas, dystans, kalorie, lub jeden z automatycznych programów (P1-P15).



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.

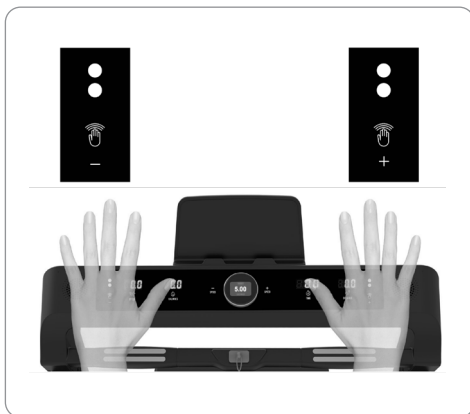
STEROWANIE GESTAMI

Funkcja „Sterowanie gestami” umożliwia kontrolowanie prędkości oraz uruchamianie i zatrzymywanie bieżni. Odbywa się to poprzez umieszczenie rąk nad dwoma czujnikami, znajdującymi się po bokach wyświetlacza. Dłonie należy umieścić w odległości co najmniej 7 cm od każdego z czujników.

System sterowania gestami działa niezależnie od pozostałych systemów sterowania, dzięki czemu można obsługiwać bieżnię w dowolnym trybie i w dowolnym momencie.

START

Włącz przycisk zasilania i włóż klucz bezpieczeństwa. Umieść obie dłonie nad dwoma czujnikami po bokach wyświetlacza, w odległości co najmniej 7 cm. Po 3 sekundach rozpocznie się odliczanie, a bieżnia uruchomi pracę od najniższej prędkości.



REGULACJA PRĘDKOŚCI

ZWIĘKSZANIE PRĘDKOŚCI (+)

Umieść prawą dłoń nad prawym czujnikiem, aby stopniowo zwiększać prędkość. Możesz również w każdej chwili obrócić pokrętkę, aby zmienić prędkość.



ZMNIEJSZANIE PRĘDKOŚCI (-)

Umieść lewą dłoń nad lewym czujnikiem, aby stopniowo zmniejszać prędkość. Możesz również w każdej chwili obrócić pokrętkę, aby zmienić prędkość.

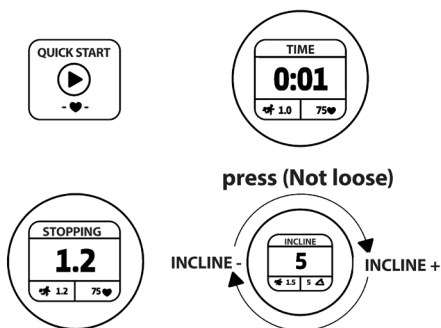


ZATRZYMANIE BIEŻNI

Aby zatrzymać bieżnię, umieść obie dłonie jednocześnie nad dwoma czujnikami. Bieżnia stopniowo zwolni aż do całkowitego zatrzymania. Bieżnię można zatrzymać w dowolnym momencie również poprzez naciśnięcie pokrętła lub wyciągnięcie klucza bezpieczeństwa.



TRYB MANUALNY



1. Szybki start:

- Włącz przycisk zasilania i włóż klucz bezpieczeństwa. Gdy na wyświetlaczu pojawi się „QUICK START”, naciśnij pokrętkę, aby rozpocząć trening. System odliczy 3 sekundy, po czym rozlegnie się sygnał dźwiękowy, a bieżnia rozpocznie pracę od najniższej prędkości.
- Podczas treningu możesz dostosować prędkość, obracając pokrętkę lub umieszczając dłoń nad czujnikami prędkości.
- Podczas treningu możesz dostosować poziom nachylenia, naciskając i przytrzymując pokrętkę, a następnie obracając ją.

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

Przed rozpoczęciem ćwiczeń obracaj pokrętkę, aby przełączać się między trybami ustawiania celu.

- **Czas:** W oknie TIME wyświetli się domyślna wartość „05:00”. Naciśnij i przytrzymaj pokrętkę, aby wejść w tryb edycji. Obracaj pokrętkę, aby ustawić żądaną wartość (zakres ustawienia: od 5:00 do 99:59). Dla zatwierdzenia wartości ponownie naciśnij i przytrzymaj pokrętkę.
- **Dystans:** W oknie DISTANCE wyświetli się domyślna wartość „0,50”. Naciśnij i przytrzymaj pokrętkę, aby wejść w tryb edycji. Obracaj pokrętkę, aby ustawić żądaną wartość (zakres ustawienia: od 0,50 do 65,0 km). Dla zatwierdzenia wartości ponownie naciśnij i przytrzymaj pokrętkę.

- **Kalorie:** W oknie CALORIE wyświetli się domyślna wartość „50.0”. Naciśnij i przytrzymaj pokrętkę, aby wejść w tryb edycji. Obracaj pokrętkę, aby ustawić żądaną wartość (zakres ustawienia: od 10 do 995 kcal). Dla zatwierdzenia wartości ponownie naciśnij i przytrzymaj pokrętkę.

Po zakończeniu ustawień naciśnij przycisk START. Bieżnia uruchomi się po 3 sekundach.

3. Automatyczne zatrzymanie: Gdy ustawiona wartość celu (np. czasu, dystansu lub kalorii) spadnie do 0, bieżnia powoli zwolni i zatrzyma się.

4. Zatrzymywanie bieżni:

- Możesz w dowolnym momencie krótko nacisnąć pokrętkę – bieżnia stopniowo zwolni i zatrzyma się.
- Aby natychmiast zatrzymać bieżnię w sytuacji awaryjnej, odłącz klucz bezpieczeństwa.
- Naciśnięcie i przytrzymanie pokrętki podczas ćwiczeń spowoduje przejście w tryb pauzy, a dane treningowe zostaną zachowane.

PROGRAMY

Aby wybrać program, obracaj pokrętkę. Możesz wybrać programy od P1 do P15. Po wybraniu programu krótko naciśnij pokrętkę, aby potwierdzić swój wybór i rozpocząć pracę bieżni z domyślnym czasem trwania programu.

Alternatywnie, po wybraniu programu, możesz nacisnąć i przytrzymać pokrętkę, aby ustawić czas trwania programu. Wskaźnik czasu zacznie migać. Obracaj pokrętkę, aby ustawić żądaną wartość (domyślnie jest to 30 minut). Po ustawieniu czasu ponownie naciśnij i przytrzymaj pokrętkę, aby potwierdzić wybór i uruchomić bieżnię.

Podczas trwania programu bieżnia działa w 20 interwałach, a prędkość i poziom nachylenia zmieniają się automatycznie.

PROGRAMY WBUDOWANE:

PROGRAM	SEKCCJA	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	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
	NACHYLENIE	0	0	0	10	10	5	5	5	5	0	0	0	0	5	5	5	0	0	0	0
P02	PRĘDKOŚĆ	2	2	2	3	3	2	3	4	4	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2
	NACHYLENIE	0	0	4	4	6	6	8	8	10	10	12	12	15	15	10	10	6	6	0	0
P03	PRĘDKOŚĆ	2	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2
	NACHYLENIE	0	10	10	15	10	5	5	5	5	0	0	0	0	10	15	15	10	5	5	0
P04	PRĘDKOŚĆ	2	2	3	3	4	4	3	3	4	4	5	5	3	3	3	4	3	3	2	2
	NACHYLENIE	0	4	4	10	10	10	10	15	15	3	3	3	3	8	8	0	0	0	0	0
P05	PRĘDKOŚĆ	3	3	3	3	4	3	5	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	3	4	3
	NACHYLENIE	0	10	15	15	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	4	4	4	4	4	0
P06	PRĘDKOŚĆ	3	3	3	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	5	4	4	5	4	3	3
	NACHYLENIE	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
P07	PRĘDKOŚĆ	2	2	3	4	4	3	4	5	3	5	6	6	4	4	4	5	4	4	3	2
	NACHYLENIE	0	12	0	12	5	12	5	12	5	0	0	0	5	10	5	5	0	0	0	0
P08	PRĘDKOŚĆ	4	3	4	5	5	4	3	5	6	6	5	5	3	4	6	3	3	3	2	4
	NACHYLENIE	0	2	2	4	4	8	8	10	10	4	4	8	8	10	10	0	0	0	0	0
P09	PRĘDKOŚĆ	4	4	4	6	6	4	4	4	4	6	6	4	4	4	6	6	5	4	3	4
	NACHYLENIE	0	12	12	6	6	12	12	12	12	6	6	12	12	12	6	6	0	0	0	0
P10	PRĘDKOŚĆ	3	4	6	7	5	5	7	7	5	5	7	7	5	5	6	6	4	4	4	3
	NACHYLENIE	0	8	10	0	8	10	0	8	10	0	0	8	10	0	0	0	0	0	0	0
P11	PRĘDKOŚĆ	2	4	5	6	2	4	5	7	2	4	5	7	2	4	5	6	2	4	5	2
	NACHYLENIE	0	8	8	8	0	10	10	10	0	10	10	0	10	15	15	10	0	0	0	0
P12	PRĘDKOŚĆ	3	3	3	4	5	5	6	6	7	7	6	5	5	4	3	3	3	3	2	3
	NACHYLENIE	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	4	8	12	8	4	0	0
P13	PRĘDKOŚĆ	3	3	5	5	7	7	7	7	8	8	5	4	4	5	7	7	5	5	3	3
	NACHYLENIE	0	3	3	3	3	0	0	0	0	0	8	8	10	10	0	0	0	0	0	0
P14	PRĘDKOŚĆ	3	3	6	6	7	7	8	8	5	5	4	3	3	5	7	8	6	5	3	3
	NACHYLENIE	0	10	10	5	5	8	8	6	10	10	13	15	15	13	10	5	5	10	5	0
P15	PRĘDKOŚĆ	2	4	5	5	6	6	7	7	8	8	7	7	6	6	5	5	4	4	3	2
	NACHYLENIE	2	5	5	5	10	10	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2

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 wyjęciu 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, włóż klucz bezpieczeństwa.



WAŻNE:

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

BLUETOOTH, APLIKACJA FITSHOW



Do użytkowania ze sprzętem producent poleca darmową aplikację: FitShow.

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

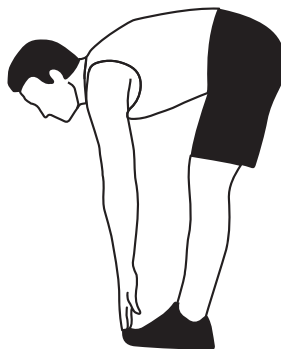
ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

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 czujesz się doskonałym zdrowiem i jest to Twoja pierwsza aktywność fizyczna, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub specjalistą.

Zanim zaczniesz korzystać z bieżni, naucz się jak ją obsługiwać, uruchamiać, zatrzymywać, regulować prędkość itp.; nie stój wtedy na urządzeniu. Następnie możesz rozpocząć korzystanie z urządzenia. Stań na antypoślizgowych szynach bocznych i chwyć poręcz oboma rękami. Utrzymuj 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 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 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.

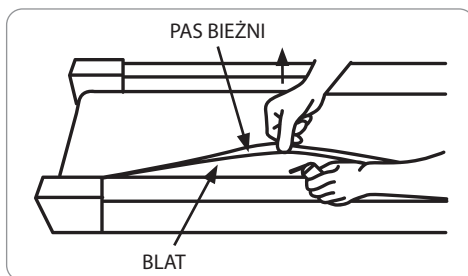
• Zalecane jest regularne sprawdzanie stanu blatu. Jeśli zauważysz jego uszkodzenie, skontaktuj się z naszym serwisem.

• **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. 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!

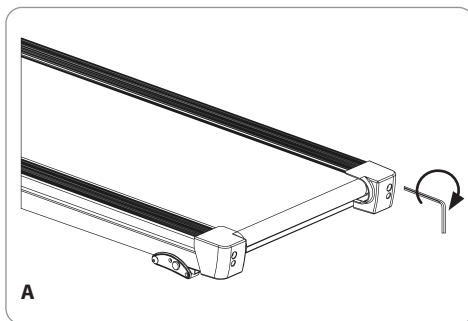
REGULACJA PASA

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

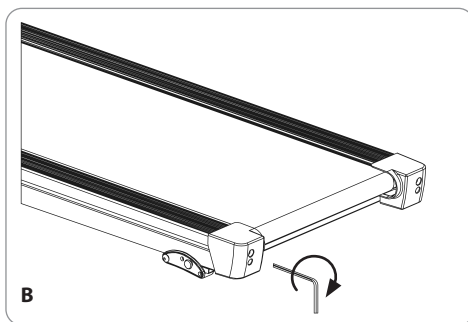
Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni. Uruchom urządzenie z prędkością około 6-8 km/h, obserwując jej pracę. Jeśli pas bieżni przesuwają się w prawo, wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie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

RYSUNEK – A



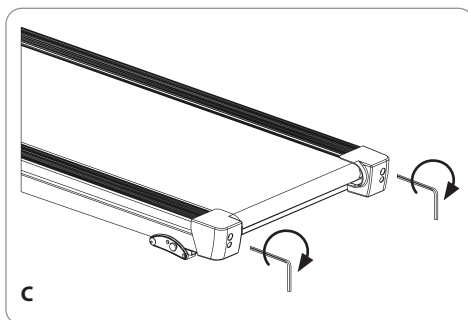
Jeśli pas bieżni przesuwają się w lewo, wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie uruchom bieżnię aby sprawdzić, czy pas został wycentrowany. Powtarzaj powyższe kroki do momentu wycentrowania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

RYSUNEK – 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.

RYSUNEK – C



WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

BŁĄD:	OPIS PROBLEMU:	ROZWIĄZANIE:
Bieżnia nie uruchamia się.	1. Bieżnia nie jest podłączona do prądu.	1. Podłącz kabel zasilający do gniazdka ściennego.
	2. Klucz bezpieczeństwa nie jest prawidłowo zainstalowany.	2. Zainstaluj ponownie klucz bezpieczeństwa.
	3. Wyłącznik różnicowo-prądowy w domu zadziałał i odciął napięcie.	3. Zresetuj wyłącznik różnicowoprądowy lub wezwij elektryka w celu wymiany wyłącznika.
	4. Wyłącznik różnicowo-prądowy w bieżni zadziałał i odciął napięcie.	4. Odczekaj 5 minut, a następnie spróbuj ponownie uruchomić bieżnię.
Pas ślizga się.	Pas nie jest wystarczająco napięty.	Wyreguluj napięcie pasa.
Pas waha się podczas chodzenia.	1. Niewystarczająca ilość smaru na platformie biegowej.	1. Nałóż smar.
	2. Pas jest zbyt mocno napięty.	2. Wyreguluj napięcie pasa.
Pas nie jest wyśrodkowany.	Napięcie pasa bieżnego jest nierównomierne na tylnym wałku.	Wyśrodkuj pas.



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! 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