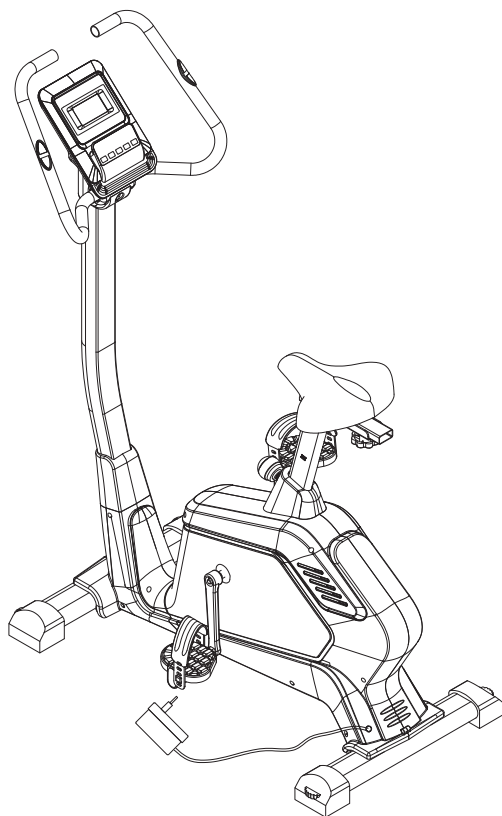


s_line

IMPULS 946170

5905339461704



EN Magnetic exercise bike for home use
PL Rower magnetyczny 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.

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.

1. Safe and effective use of the device can only be ensured if it is assembled, maintained and used in the proper manner as described in the instructions.
2. 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.
3. **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.
4. 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.
5. Keep children and pets away from the equipment while exercising. This device is intended for adults only.

6. Place the equipment on a solid, flat surface, using a special protective mat for this type of equipment. The mat provides additional protection for the floor and the stability of the bike.
7. For safety reasons, the equipment should have at least 2 meters of free space around it.

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

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

10. Always use equipment as directed. If you find any defective components when assembling or inspecting the equipment, or if you hear any unusual noise coming from the equipment during use, stop exercising and contact your dealer. Do not use the equipment until the problem is resolved!

11. Before using the device, check that nuts and bolts are securely tightened. Some parts such as pedals etc. can come loose easily. Regularly checking the equipment will increase safety of use.

12. Wear appropriate clothing and shoes when exercising. Do not wear long, loose clothing that may get stuck in the device. Remember to adjust the pedal straps.

13. Set a slow pace at first. During the exercise, hold on to the handles and do not get off the saddle.

14. Heart rate measurement 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.

15. Don't exercise immediately after eating.

16. Repairs should be performed by a qualified service employee.

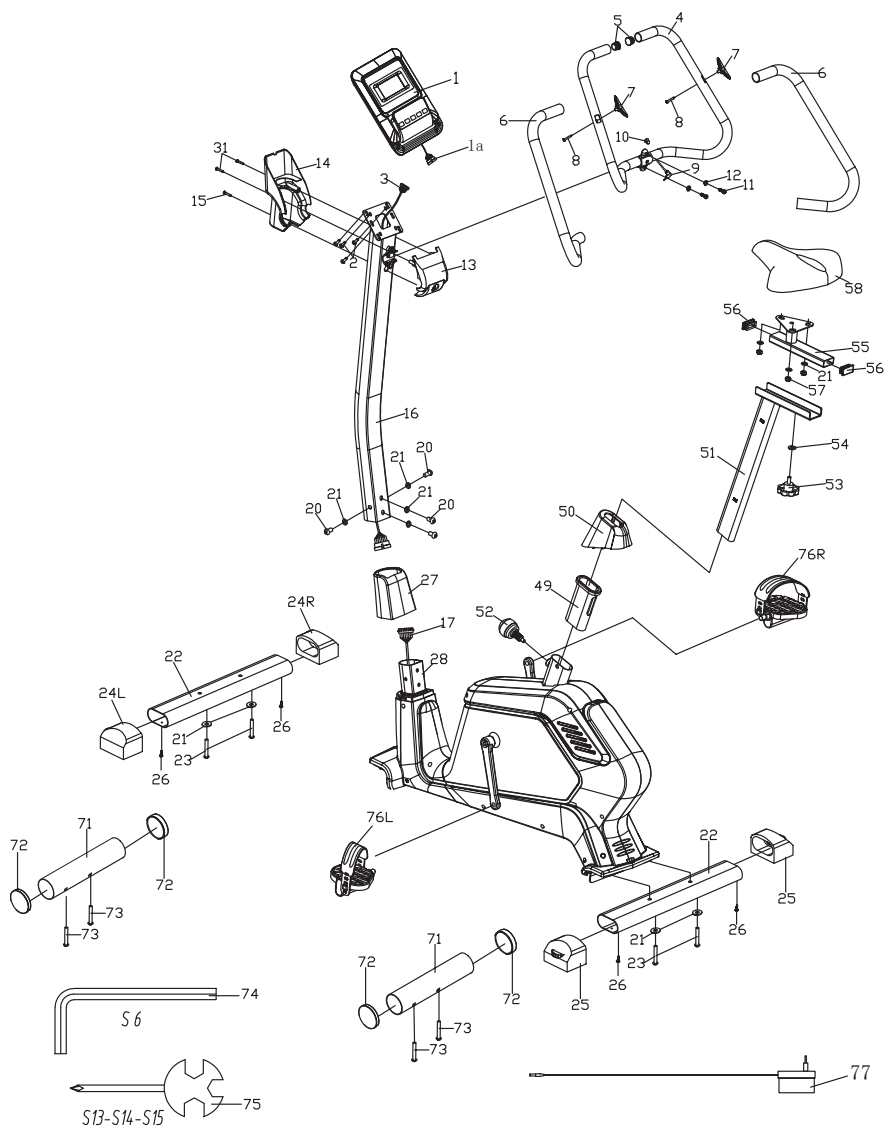


NOTE:

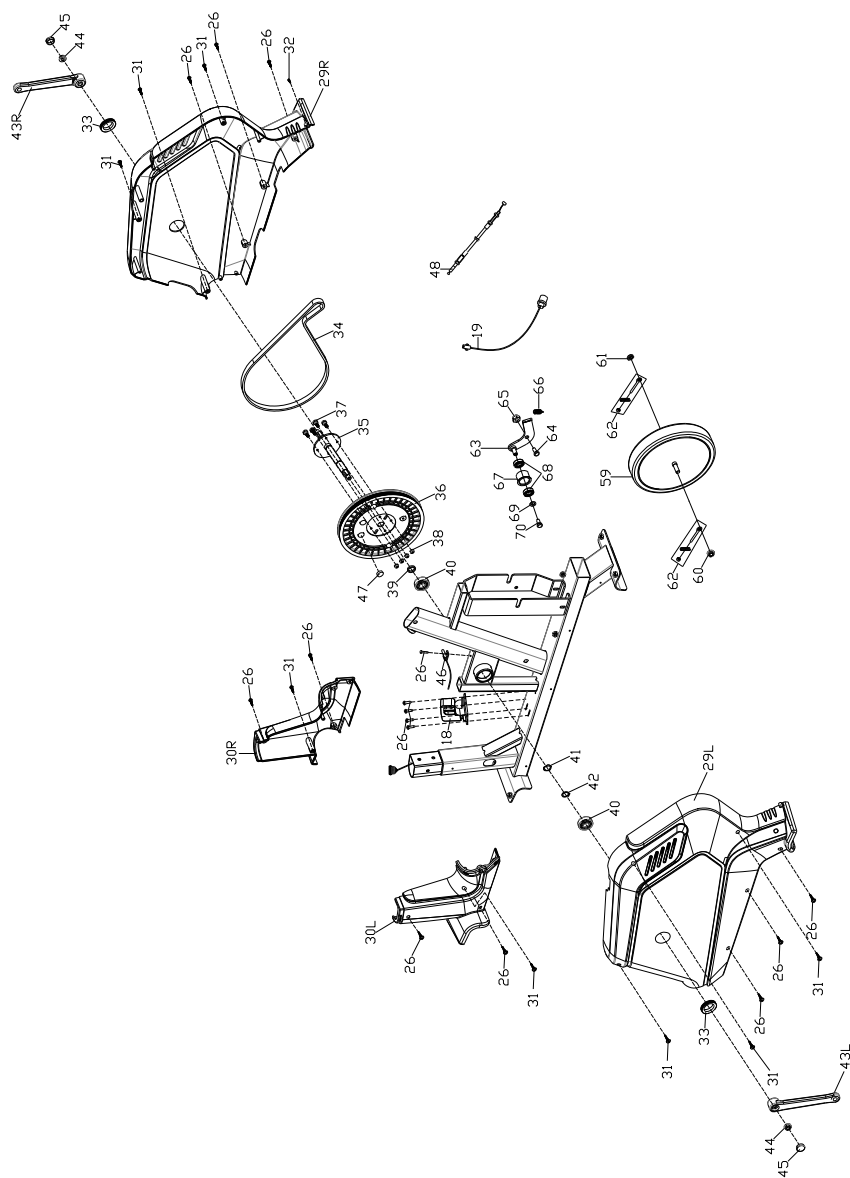
If the instructions in this manual are not followed, we are not responsible for any problems or injuries.

DRAWING OF THE EXPLODED DEVICE

A 1



A 2

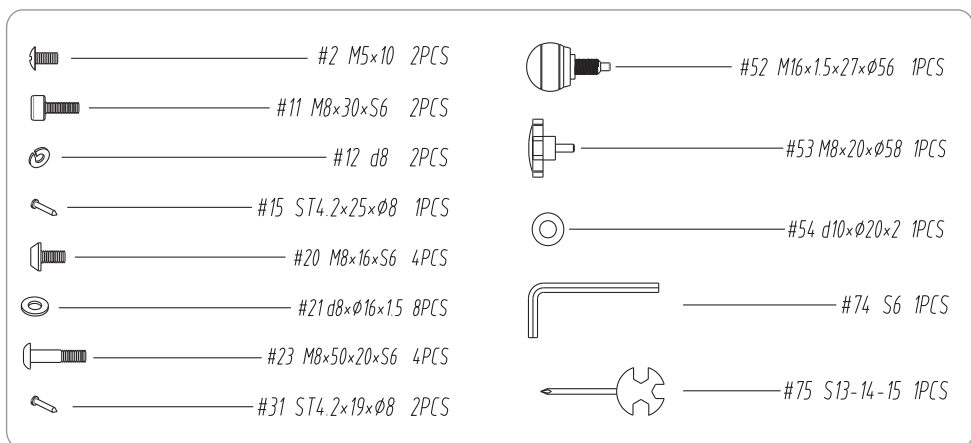


PARTS LIST

Before starting use, check whether all the listed components are included in the package.

No.	Name	qty.	No.	Name	qty.
1	Computer	1	26	Screw ST4.216Φ8	19
2	Screw M4*12	4	27	Front plastic cover	1
3	Center cable	1	28	Main frame	1
4	Handlebar	1	29L/R	Chain cover	2
5	End cap Φ25*16	2	30L/R	Small cover	2
6	Foam Φ233630	2	31	Screw ST4.219Φ8	10
7	Pulse sensor	2	32	Screw ST4.010Φ6	1
8	Screw ST4.019Φ11	2	33	End cap	2
9	Handlebar pulse cable L=800 mm	1	34	Drive belt 6PJ410	1
10	Plug Φ1211Φ3	1	35	Axle	1
11	Allen bolt M8*30	2	36	Pulley Φ240	1
12	Spring washer d8	2	37	Hex bolt M6*15	4
13	Front cover	1	38	Nylon nut M6	4
14	Rear cover	1	39	Bushing Φ17.2Φ224	1
15	Screw ST4.225Φ8	1	40	Bearing 6203-2Z	2
16	Handlebar post	1	41	Wave washer d17x23x0.3	1
17	Sensor cable	1	42	Shaft ring d17	1
18	DC motor	1	43L/R	Crank	2
19	Cable	1	44	Hex flange nut M10x1.25H7	2
20	Bolt M816S6	4	45	Crank cover Φ26*9	2
21	Washer d8x16x1.5	11	46	Sensor L=1000	1
22	Stabilizer	2	47	Magnet Φ15*7	1
23	Bolt M85020*S6	4	48	Resistance adjustment cable	1
24L/R	End cap	2	49	Bushing	1
25	End cap	2	50	Plastic saddle post cover	1

No.	Name	qty.	No.	Name	qty.
51	Vertical saddle support	1	65	Nylon nut M8H7.5S13	1
52	Spring knob	1	66	Tension spring	1
53	Knob	1	67	Freewheel Ø37Ø3224	1
54	Washer d10x20x2	1	68	Bearing 6000-RS	2
55	Saddle tube	1	69	Washer d6x16x1.5	1
56	End cap	1	70	Hex bolt M6x12xS10	1
57	Nylon nut M8	3	71	Transport tube	2
58	Saddle 98-2	1	72	End cap Ø60	4
59	Flywheel	1	73	Screw M87220*S6	4
60	Flange nut M10x1.0H9*S14	1	74	Allen wrench S6	1
61	Thin hex nut M10x1.0H5*S17	1	75	Open-end wrench S13-14-15	1
62	Screw set	2	76 L/R	Pedal	2
63	Steel bracket	1	77	Power supply	1
64	Screw	1	78	Washer d4x121	4



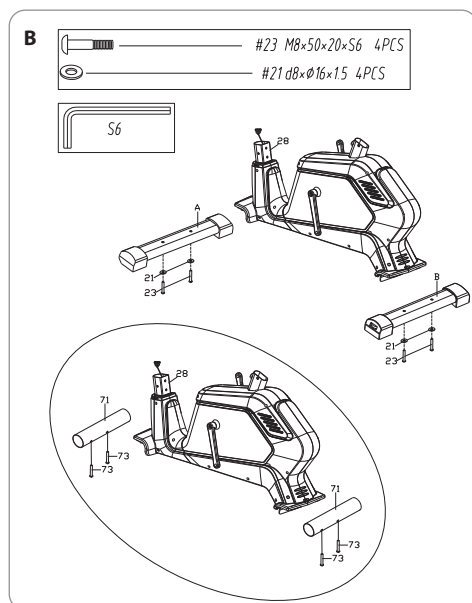
TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimension	105 x 52 x 137,5 cm	Number of resistance adjustment levels	16
Flywheel	8 kg	Adjustment	automatic
Net weight	29 kg	Max. user weight	100 kg
Adapter input	AC 100-240 V	Adapter output	9 V DC 1000 mA
Display	TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, ODO, RMP, RESISTANCE LEVEL, WATT		

ASSEMBLY INSTRUCTION

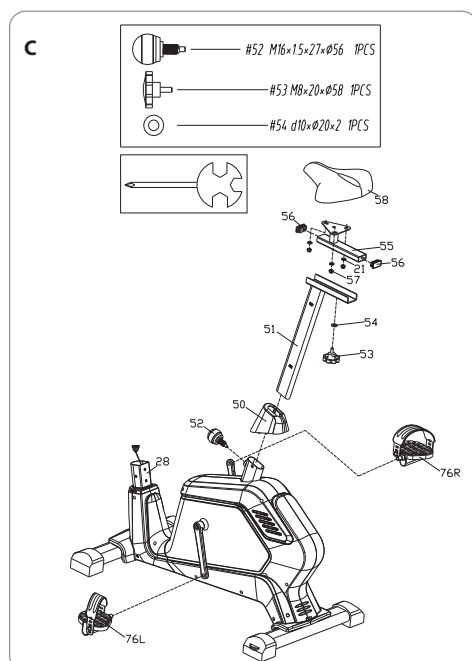
STEP 1 (see fig. B):

- 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 bike.
- To identify the parts used in assembly, please refer to the drawings in the figure.
- Do not throw away the packaging until assembly is completed.
- Unscrew bolt (73) with a wrench and remove the transport tube (71).
- Attach the front stabilizer (A) and rear stabilizer (B) to the main frame (28) using bolt (23) and washer (21).



STEP 2 (see fig. C):

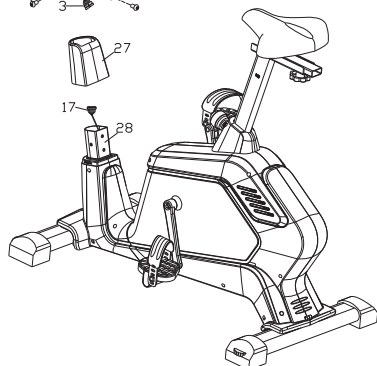
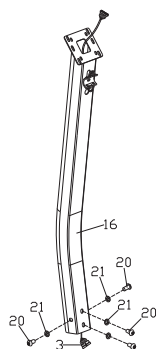
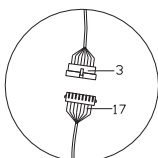
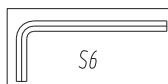
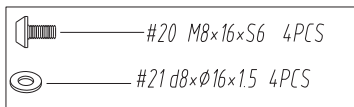
- Unscrew knob (52), insert the seat post tube (51) into the main frame (28), then secure it with knob (52) in the desired position.
- Insert the horizontal seat post tube (55) into the seat post tube (51), then secure it with knob (53) and washer (54) in the desired position.
- Secure the seat (58) to the horizontal seat post tube (55) using nut (57) and washer (21).
- Attach the pedal (76/22) to the crank (43) using a wrench.



STEP 3 (see fig. D):

- Connect the main cable (3) to the sensor cable (17).
- Slide the front plastic cover (27) onto the handlebar post (16), then insert the handlebar post (16) into the main frame (28). Finally, secure the post with screws (20) and washers (21).

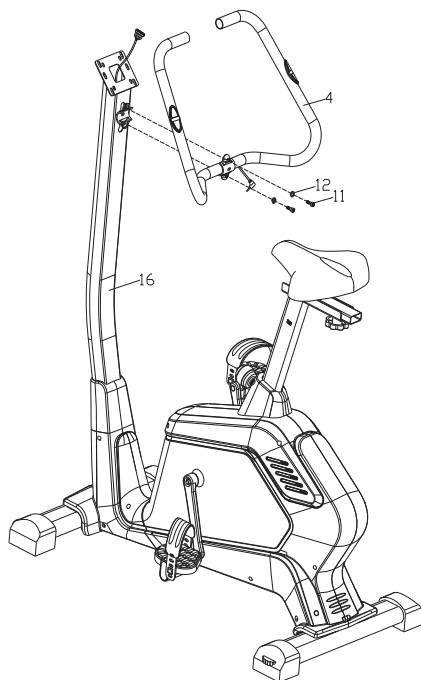
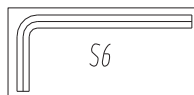
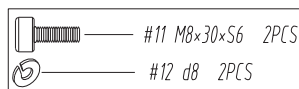
D



STEP 4 (see fig. E):

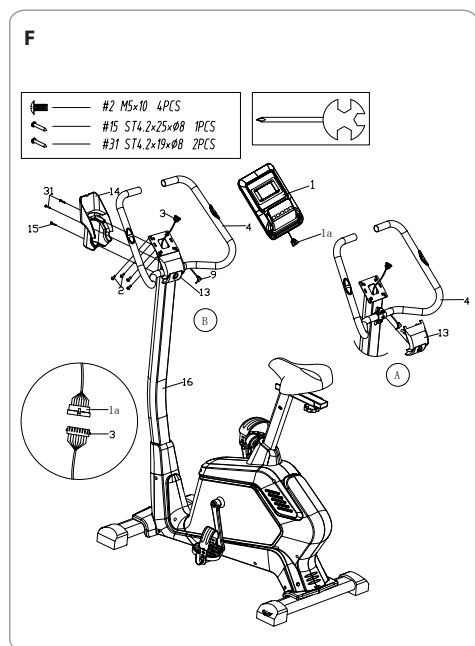
Attach the handlebar (4) to the support tube (16) using bolt (11) and spring washer (12).

E



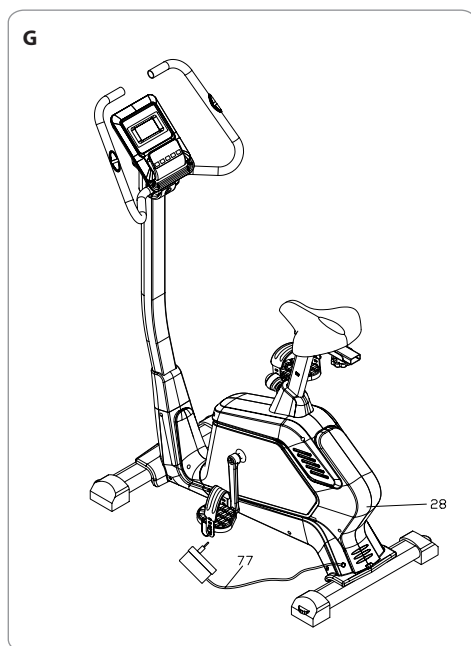
STEP 5 (see fig. F):

- **Cable connection:** Connect the main cable (3) and the pulse/display cable (1a) to the appropriate ports on the console (1) and the support tube (16). Ensure the connections are secure and stable.
- **Cover installation:** Place the front cover (13) and rear cover (14) at the junction between the handlebar (4) and the handlebar post (16). Secure them with screws (31) and (15), tightening them firmly.
- **Console installation:** Attach the console (1) to the handlebar (4) using M5×10 screws (2). Insert the screws into the designated holes and tighten them firmly.



STEP 6 (see fig. G):

- **Power connection:** Insert the power adapter (77), located at the rear part of the main frame (28), into the power socket. Then plug the adapter into an electrical outlet.
- **Final check before use:** Make sure all screws and nuts are securely tightened during assembly. Check the stability of the equipment on the floor; if necessary, adjust it using the adjustable foot caps.
- **Ready for use:** The equipment is now ready for use. Before your first workout, please read the user manual carefully.





BUTTON FUNCTIONS

1. ENTER button (E):

- **In standby mode:** Press ENTER to access the program selection and settings menu. Editable values will blink in the corresponding window.
- **Program selection:** After selecting a program, press ENTER to confirm it.
- **Value confirmation:** While setting a value, press ENTER to confirm it.
- **During workout:** Press ENTER to switch between speed and RPM display, or to activate automatic data rotation.

2. START/STOP button:

- Press START/STOP to start or pause the current workout program.
- **Computer reset:** In any mode, press and hold this button for 2 seconds to fully reset the computer.
- **Full reset including ODO:** In any mode, press and hold both ENTER and START/STOP buttons for 2 seconds to fully reset the computer and the total distance counter (ODO).

3. UP button (▲)

- **In standby mode:**
 - When the program symbol is flashing, press this button to scroll up through the programs.
 - When a setting value is flashing, press this button to increase it.
- **During workout:** Press this button to increase the resistance level.

4. DOWN button (▼)

- **In standby mode:**
 - When the program symbol is flashing, press this button to scroll down through the programs.
 - When a setting value is flashing, press this button to decrease it.
- **During workout:** Press this button to decrease the resistance level.

5. RECOVERY (TEST) button:

- **Start the test:** When the current heart rate is displayed, press this button to start the Recovery Test.
- **Exit the test:** While in Recovery Test mode, press this button to end the test.

CONSOLE DISPLAY – FUNCTIONS AND INDICATORS

The console display shows the following functions:

- **SPEED:** Displays current speed. Range: 0,0 – 99,9 km/h.
- **RPM:** Displays current revolutions per minute. Range: 0 – 999.
- **TIME:** Displays the total duration of the current workout. Range: 0:00 – 99:59.
- **DISTANCE:** Displays the total distance covered during the current workout. Range: 0,0 – 99,9 – 999 km.
- **ODO:** Shows the total accumulated distance traveled since the first use of the equipment. This counter cannot be manually adjusted (except via full reset). Range: 0,0 – 999,9 km.
- **CALORIES:** Displays the estimated total calories burned during the current workout. Range: 0,0 – 99,9 – 999.
- **PULSE:** Displays the user's current heart rate measured during exercise (in beats per minute – BPM). Range: 60 – 240 BPM.
- **LEVEL:** Shows the current resistance level. Range: 1 – 16.
- **WATT:** Displays the current power output in watts generated during exercise. Range: 10–300 W, with 5 W intervals.

POWER ON/OFF FUNCTIONS

- **Automatic shut-off:** The console will automatically power off after 4 minutes of inactivity (i.e., no speed signal, pulse signal, or button press).
- **Wake-up:** The console will automatically power on when any button is pressed or when movement is detected (e.g., pedaling starts).

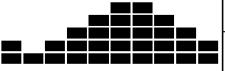
PROGRAM OVERVIEW

The console offers a total of **21 workout programs**:

1. Manual Program

TIME	SPEED		PULSE
0:00	0.0		P
DIST. KM	MANUAL		LEVEL
0.0			9
ODO			WATT
0.0			0

P4: RAMP

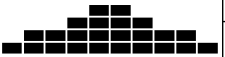
TIME	P4		PULSE
0:00	PROGRAM		P
DIST. KM			LEVEL
0.0			6
ODO			WATT
0.0			0

2. 10 predefined profile programs (PROGRAM: P1–P10):

P1: ROLLING

TIME	P1		PULSE
0:00	PROGRAM		P
DIST. KM			LEVEL
0.0			6
ODO			WATT
0.0			0

P5: MOUNTAIN

TIME	P5		PULSE
0:00	PROGRAM		P
DIST. KM			LEVEL
0.0			3
ODO			WATT
0.0			0

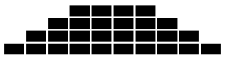
P2: VALLEY

TIME	P2		PULSE
0:00	PROGRAM		P
DIST. KM			LEVEL
0.0			18
ODO			WATT
0.0			0

P6: INTERVAL

TIME	P6		PULSE
0:00	PROGRAM		P
DIST. KM			LEVEL
0.0			6
ODO			WATT
0.0			0

P3: FATBURN

TIME	P3		PULSE
0:00	PROGRAM		P
DIST. KM			LEVEL
0.0			3
ODO			WATT
0.0			0

P7: CARDIO

TIME	P7		PULSE
0:00	PROGRAM		P
DIST. KM			LEVEL
0.0			9
ODO			WATT
0.0			0

P8: ENDURANCE

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. KM	0.0	LEVEL	9
ODO	0.0	WATT	0
PROGRAM		USE	
00		0	

P9: SLOPE

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. KM	0.0	LEVEL	4
ODO	0.0	WATT	0
PROGRAM		USE	
00		0	

P10: RALLY

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. KM	0.0	LEVEL	9
ODO	0.0	WATT	0
PROGRAM		USE	
00		0	

3. 5 user programs (CUSTOM1 to CUSTOM5 / P11–P15): These programs allow you to create and save your own custom workout profiles

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. KM	0.0	LEVEL	1
ODO	0.0	WATT	0
PROGRAM		USE	
00		0	

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. KM	0.0	LEVEL	1
ODO	0.0	WATT	0
PROGRAM		USE	
00		0	

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. KM	0.0	LEVEL	1
ODO	0.0	WATT	0
PROGRAM		USE	
00		0	

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. KM	0.0	LEVEL	1
ODO	0.0	WATT	0
PROGRAM		USE	
00		0	

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. KM	0.0	LEVEL	1
ODO	0.0	WATT	0
PROGRAM		USE	
00		0	

4. 1 Watt-controlled program (WATT PRO: P16):

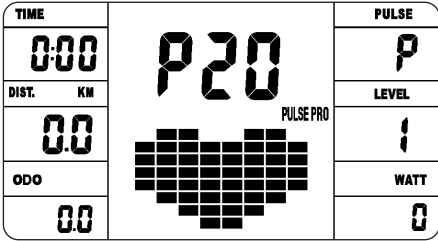
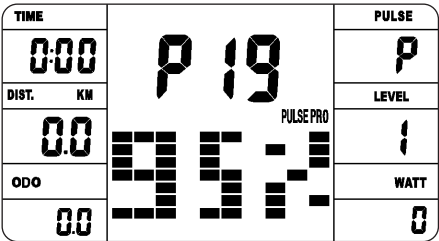
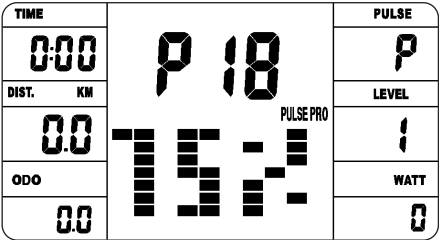
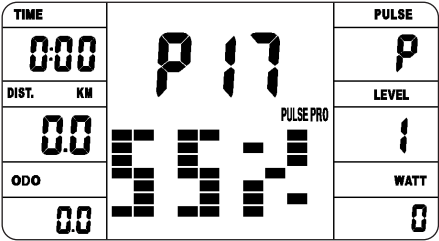
Training focused on maintaining a constant power output in watts.

TIME	0:00	PULSE	P
DIST. KM	0.0	LEVEL	6
ODO	0.0	WATT	100
PROGRAM		USE	
00		0	

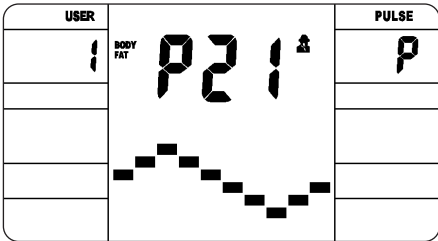
5. 4 heart rate control programs (PULSE PRO: P17–P20)

These programs automatically adjust resistance to maintain the heart rate at a specified level:

- 55% of target heart rate
- 75% of target heart rate
- 95% of target heart rate
- User-defined target heart rate program



6. 1 Body Fat measurement program (BODYFAT: P21): Allows estimation of the percentage of body fat in the user's body.



USING THE CONSOLE AND SETTING PROGRAMS

1. Turning on the console

- Plug the power adapter into an AC power source, and connect the other end to the console's power socket.
- The console will emit a beep and enter standby mode.

2. Heart Rate Measurement (PULSE)

To measure your heart rate, place both hands on the contact pads (sensors) located on the handlebars. After 3–4 seconds, the console will display your current heart rate in beats per minute (BPM). During the measurement, the heart icon will blink, and a simulated ECG graph will appear on the display.



NOTE:

At the beginning of the measurement, the heart rate value may fluctuate due to sensor adjustment. After a short while, it should stabilize. Remember that the heart rate data is for informational purposes only and should not be used for medical diagnosis.

3. Selecting a program and setting values

General rule for setting values: When a value starts blinking, use the UP (▲) or DOWN (▼), buttons to adjust it, then press ENTER to confirm and proceed to the next setting.

4. General Information on Training Profiles

Many programs (including predefined programs P1–P10 and user programs CUSTOM 1–5) use graphical profiles to visually represent workout intensity.

- A training profile consists of 10 columns indicating resistance levels.
- Each column represents a 3-minute workout segment (when time is not adjusted).
- Each column contains up to 8 bars, with each bar representing 3 resistance levels. The more bars lit in a column, the higher the resistance level in that segment.

5. Program Settings

MANUAL PROGRAM and PREDEFINED PROGRAMS (P1–P10)

These programs allow you to manually set your workout parameters or choose from preset profiles.

- **Program selection:** Press UP (▲) lub DOWN (▼) to choose the desired program (Manual or P1–P10).
- **Confirm selection:** Press ENTER to confirm. The console will proceed to the time settings.
- **Set time:** When the time value starts blinking, set your desired workout time between 5:00 and 99:00.
- **Set distance:** When the distance value blinks, set the desired distance between 1.0–99.0–999 km.
- **Set calories:** When the calorie value blinks, set the desired calorie goal between 10.0–90.0–990 kcal.
- **Set target heart rate:** When the heart rate value blinks, set the target BPM between 60–240.
- **Start workout:** Press START/STOP to begin the workout.



IMPORTANT:

If any set value (time, distance, calories) reaches zero, the program will stop, and an alarm will sound. If time is not set, the program will run using the default time (three minutes per resistance level) or until manually stopped.

USER PROGRAMS (CUSTOM 1–5 / P11–P15)

These programs allow you to create and save your own personalized training profiles with variable resistance levels.

- **Program Selection:** Press the UP (▲) or DOWN (▼) button to select one of the user programs (CUSTOM 1 - CUSTOM 5).
- **Confirm Selection:** Press the ENTER button to confirm your selection. The console will move to the time setting screen.
- **Set Time:** When the time value starts blinking, set your desired workout duration.
- **Ustawienie dystansu:** When the time value starts blinking, set your desired workout duration.
- **Set Distance:** When the distance value starts blinking, set the target distance.
- **Set Calories:** When the calorie value starts blinking, set the desired number of calories to burn.
- **Set Resistance Profile:** The first resistance level will start blinking. Use the UP (▲) or DOWN (▼) buttons to set the desired resistance level for this segment, then press ENTER to confirm. Repeat this process to set resistance for the remaining 9 segments (from 2 to 10).
- **Start Workout:** Press the START/STOP button to begin your workout.

POWER CONTROL PROGRAM (WATT PRO: P16)

This program automatically adjusts resistance to maintain a constant power output (in Watts), regardless of pedaling speed.

- **Program Selection:** Press the UP (▲) or DOWN (▼)

button to select the WATT PRO program.

- **Confirm Selection:** Press the ENTER button to confirm. The console will move to the time setting screen.
- **Set Time:** When the time value starts blinking, set your desired workout duration.
- **Set Distance:** When the distance value starts blinking, set the target distance.
- **Set Calories:** When the calorie value starts blinking, set the desired number of calories to burn.
- **Set Target Heart Rate:** When the heart rate value starts blinking, set your target heart rate.
- **Set Watt Value:** When the watt display starts blinking, set the desired power output you want to maintain during the workout.
- **Start Workout:** Press the START/STOP button to begin your workout.



NOTE:

In this program, the console automatically adjusts the resistance to maintain the selected wattage. If you pedal faster, the resistance will decrease; if you pedal slower, the resistance will increase—ensuring consistent power output.

HEART RATE CONTROL PROGRAMS (PULSE PRO: P17–P20)

These programs automatically adjust the resistance to keep your heart rate within the target range.

General note about HRC programs: During the workout, the resistance will be automatically adjusted to maintain your heart rate at the set value. If your heart rate exceeds the target, the resistance will decrease automatically. If your heart rate is below the target, the resistance will increase.

1. HEART RATE CONTROL PROGRAMS: 55% H.R., 75% H.R., and 95% H.R. (PULSE PRO: P17–P19)

- **Program selection:** Press the UP (▲) or DOWN (▼) button to select one of the heart rate control programs (55%, 75%, or 95% H.R.).
- **Confirm selection:** Press the ENTER button to confirm. The console will proceed to the age setting screen.

TIME			PULSE
0:00	35		138
DIST. KM			LEVEL
0.0	PULSE PRO		1
ODO			WATT
00			0

- **Set Time:** When the time value starts blinking, set your desired workout duration.
- **Set Distance:** When the distance value starts blinking, set the target distance.
- **Set Calories:** When the calorie value starts blinking, set the desired number of calories to burn.
- **Set Age:** When the age value starts blinking, enter your age.
- **Display target heart rate:** After entering your age, the console will automatically display the target heart rate based on the selected H.R. percentage and your age.
- **Start workout:** Press the START/STOP button to begin your workout.

2. HEART RATE CONTROL PROGRAM: TARGET HEART RATE (PULSE PRO: P20)

- **Program Selection:** Press the UP (▲) or DOWN (▼) button to select the TARGET HEART RATE program.
- **Confirm Selection:** Press the ENTER button to confirm. The console will proceed to the time setting screen.
- **Set Time:** When the time value starts blinking, set your desired workout duration.
- **Set Distance:** When the distance value starts blinking, set the target distance.
- **Set Calories:** When the calorie value starts blinking, set the desired number of calories to burn.
- **Set Target Heart Rate:** When the target heart rate

value starts blinking, set the specific heart rate you want to maintain.

- **Start Workout:** Press the START/STOP button to begin your workout.

BODY FAT MEASUREMENT PROGRAM (BODY FAT: P21)

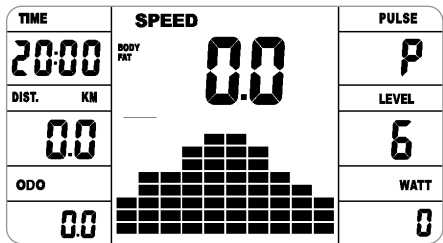
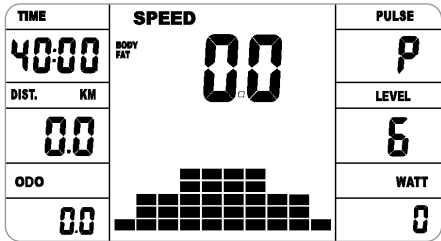
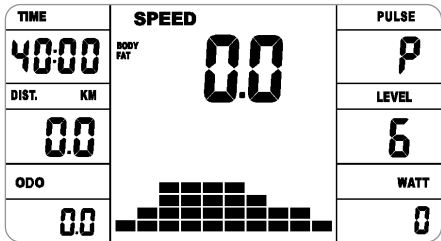
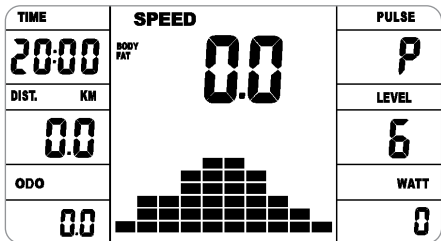
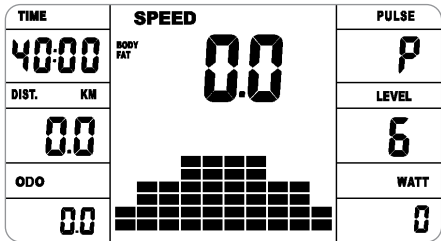
- This program allows you to estimate your body fat percentage based on the data you enter.
- **Entering Setup Mode:** In standby mode, press the ENTER button to access the body fat parameter settings.
 - **Entering Data: Use the UP (▲) or DOWN (▼) buttons** to set each parameter, then press the ENTER button to confirm and move to the next setting. The data entry sequence is as follows:
 - User number (1–8)
 - Gender
 - Age (YEAR)
 - Height (CM)
 - Weight (KG)
 - **Performing the measurement:** After entering all data, press the START/STOP button and grasp both pulse sensors with your hands. The console will display the body fat measurement result after approximately 10 seconds.
 - **Exiting the test:** Press the START/STOP button again to exit the body fat test and return to standby mode.

Body Fat results table:

Gender / Age	Underweight	Healthy range	Slight overweight	Overweight	Obesity
Male / ≤30 years	<14%	14%-20%	20.1%-25%	25.1%-35%	>35%
Male / >30 years	<17%	17%-23%	23.1%-28%	28.1%-38%	>38%
Female / ≤30 years	<17%	17%-24%	24.1%-30%	30.1%-40%	>40%
Female / >30 years	<20%	20%-27%	27.1%-33%	33.1%-43%	>43%

Notes on the Body Fat test:

- 1. If no signal is detected within 10 seconds of the test (e.g., no contact with the pulse sensors), the display will show the error „Er.2”.
- 2. After displaying the test result, if no operation is performed within 10 seconds or any button is pressed, the system will show training program recommendations (intensity guidelines).

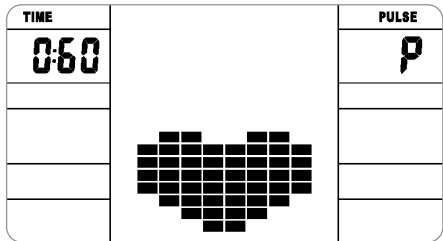


RECOVERY TEST

The Recovery Test is used to assess heart fitness by comparing the user’s heart rate before and after exercise. It allows you to determine how quickly your heart rate returns to normal, which is an indicator of cardiovascular fitness.

Test procedure:

- **Preparation:** Hold the pulse sensors with both hands. The console will display your current heart rate.
- **Start test:** Press the RECOVERY button. The console will enter the recovery test mode and pause any active program.



- **Measurement:** Continue holding the pulse sensors. The timer will count down from 60 seconds to 0 seconds.
- **Result:** When the timer reaches 0 seconds, the test result (F1–F6) will be displayed on the screen.
- **Exit test:** During the recovery test, you can press the RECOVERY button to exit the test and return to standby mode.

Important Notes:

- If the console does not detect your current heart rate before starting the test, pressing the RECOVERY button will not activate the recovery test.
- During the Recovery test, pressing the RECOVERY button will end the test and return to pause mode.
- All heart rate measurements **are for informational purposes only and should not be used for medical purposes!**



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.

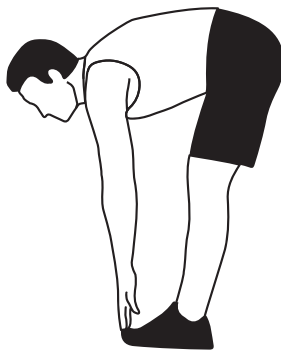
EXERCISE INSTRUCTIONS

WARM-UP BEFORE TRAINING

Before starting exercise, it is worth warming up your muscles. Warm muscles stretch more easily, so spend the first 5 ~ 10 minutes warming up. Then do the stretching exercises shown in the picture - do five repetitions on each leg for 10 seconds or longer.

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

1



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

2



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

3



Quadriceps stretch: Lean against the wall with your right hand and catch your left ankle with your left hand. Pull it towards your buttocks until you feel tension in your thigh. Hold the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on each leg (see Figure 4).

4



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

5



	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.

Exercise bike for home use – 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>





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.

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 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.

1. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono złożone, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób.

2. 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.

3. **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.

4. 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 rowerka. 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.

5. Podczas ćwiczeń trzymaj dzieci i zwierzęta z dala od sprzętu. To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie dla osób dorosłych.

6. Ustaw sprzęt na solidnej, płaskiej powierzchni, używając specjalnej maty ochronnej dla tego typu urządzeń. Mata stanowi dodatkowe zabezpieczenie dla podłogi oraz stabilności rowerka.

7. Ze względów bezpieczeństwa sprzęt powinien mieć wokół siebie co najmniej 2 metry wolnej przestrzeni.

8. Nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów w urządzeniu.

9. Nie dotykaj ruchomych części urządzenia.

10. Zawsze używaj sprzętu zgodnie ze wskazaniami. Jeśli znajdziesz jakieś wadliwe elementy podczas montażu lub kontroli sprzętu lub jeśli usłyszysz nietypowy hałas dochodzący z urządzenia podczas użytkowania, zaprzestań ćwiczeń i skontaktuj się ze sprzedawcą. Nie używaj sprzętu, dopóki problem nie zostanie rozwiązany!

11. Przed użyciem urządzenia sprawdź, czy nakrętki i śruby są dobrze dokręcone. Niektóre części, takie jak pedały itp. łatwo mogą się poluzować. Regularne sprawdzanie sprzętu, zwiększy bezpieczeństwo użytkowania.

12. Podczas ćwiczeń noś odpowiednią odzież i buty. Nie zakładaj długiej, luźnej odzieży, która może utknąć w urządzeniu. Pamiętaj o dopasowaniu pasków przy pedałach.

13. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów i nie schodzić z siodełka.

14. 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.

15. Nie ćwicz bezpośrednio po jedzeniu.

16. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik serwisu.

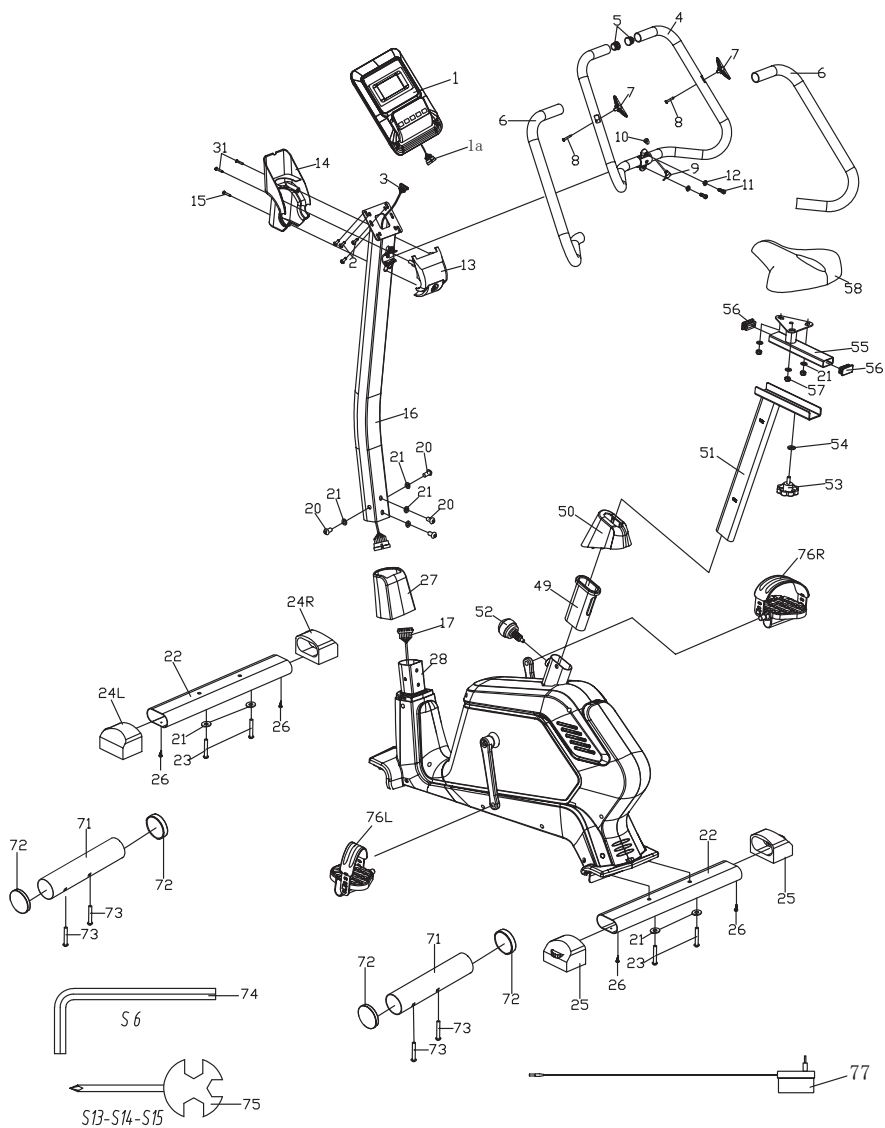


UWAGA:

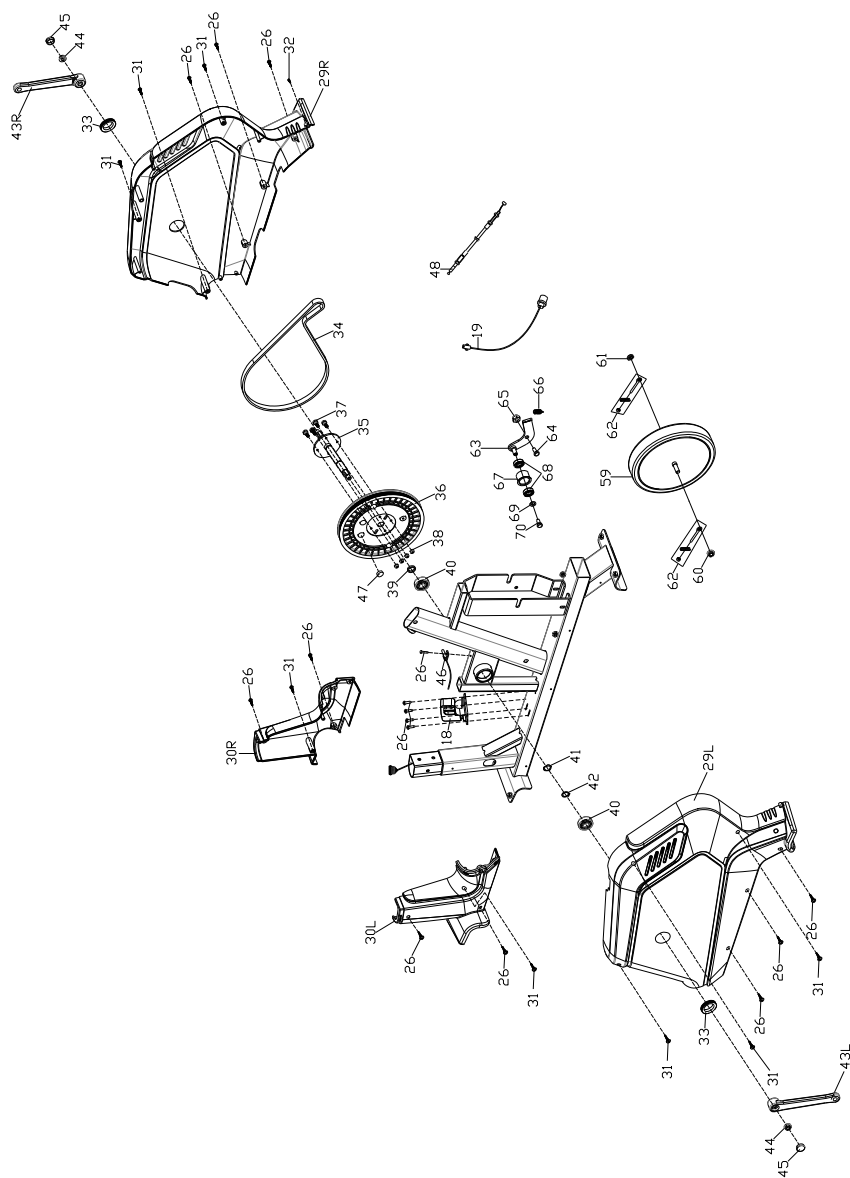
Jeżeli zalecenia zawarte w niniejszej instrukcji nie będą przestrzegane, nie ponosimy odpowiedzialności za jakiegokolwiek problemy lub obrażenia.

RYSUNEK ROZŁOŻONEGO URZĄDZENIA

A 1



A 2

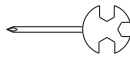


LISTA CZĘŚCI

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

Nr	Nazwa	szt.	Nr	Nazwa	szt.
1	Komputer	1	26	Śruba ST4.216Φ8	19
2	Śruba M4*12	4	27	Przednia osłona plastikowa	1
3	Przewód środkowy	1	28	Rama główna	1
4	Kierownica	1	29L/R	Osłona łańcucha	2
5	Zaślepka Φ25*16	2	30L/R	Mała pokrywa	2
6	Pianka Φ233630	2	31	Śruba ST4.219Φ8	10
7	Czujnik pulsu	2	32	Śruba ST4.010Φ6	1
8	Śruba ST4.019Φ11	2	33	Zaślepka	2
9	Przewód pulsu kierownicy L=800 mm	1	34	Pas napędowy 6PJ410	1
10	Korek Φ1211Φ3	1	35	Oś	1
11	Śruba imbusowa M8*30	2	36	Koło pasowe Φ240	1
12	Podkładka sprężysta d8	2	37	Śruba sześciokątna M6*15	4
13	Pokrywa przednia	1	38	Nakrętka nylonowa M6	4
14	Pokrywa tylna	1	39	Tuleja Φ17.2Φ224	1
15	Śruba ST4.225Φ8	1	40	Łożysko 6203-2Z	2
16	Sztycy kierownicy	1	41	Podkładka falista d17x23x0.3	1
17	Przewód czujnika	1	42	Pierścień wału d17	1
18	Silnik DC	1	43L/R	Korba	2
19	Przewód	1	44	Nakrętka kołnierzkowa sześciokątna M10x1.25H7	2
20	Śruba M816S6	4	45	Osłona korby Φ26*9	2
21	Podkładka d8x16x1.5	11	46	Czujnik L=1000	1
22	Stabilizator	2	47	Magnes Φ15*7	1
23	Śruba M85020*S6	4	48	Linka regulacji oporu	1
24L/R	Zaślepka	2	49	Tuleja	1
25	Zaślepka	2	50	Plastikowa osłona sztycy siodełka	1

Nr	Nazwa	szt.	Nr	Nazwa	szt.
51	Pionowy wspornik siodełka	1	65	Nakrętka nylonowa M8H7.5S13	1
52	Pokrętło sprężynowe	1	66	Sprężyna naciągowa	1
53	Pokrętło	1	67	Koło swobodne $\Phi 37\Phi 3224$	1
54	Podkładka d10x20x2	1	68	Łożysko 6000-RS	2
55	Rura siodełka	1	69	Podkładka d6x16x1.5	1
56	Zaślepka	1	70	Śruba sześciokątna M6x12xS10	1
57	Nakrętka nylonowa M8	3	71	Rura transportowa	2
58	Siodełko 98-2	1	72	Zaślepka $\Phi 60$	4
59	Koło zamachowe	1	73	Śruba M87220*S6	4
60	Nakrętka kołnierзова M10x1.0H9*S14	1	74	Klucz imbusowy S6	1
61	Nakrętka cienka sześciokątna M10x1.0H5*S17	1	75	Klucz płaski S13-14-15	1
62	Zestaw śrub	2	76 L/R	Pedał	2
63	Wspornik stalowy	1	77	Zasilacz	1
64	Śruba	1	78	Podkładka d4x121	4

	#2 M5x10	2PCS		#52 M16x1.5x27x $\Phi 56$	1PCS
	#11 M8x30xS6	2PCS		#53 M8x20x $\Phi 58$	1PCS
	#12 d8	2PCS		#54 d10x $\Phi 20$ x2	1PCS
	#15 ST4.2x25x $\Phi 8$	1PCS		#74 S6	1PCS
	#20 M8x16xS6	4PCS		#75 S13-14-15	1PCS
	#21 d8x $\Phi 16$ x1.5	8PCS			
	#23 M8x50x20xS6	4PCS			
	#31 ST4.2x19x $\Phi 8$	2PCS			

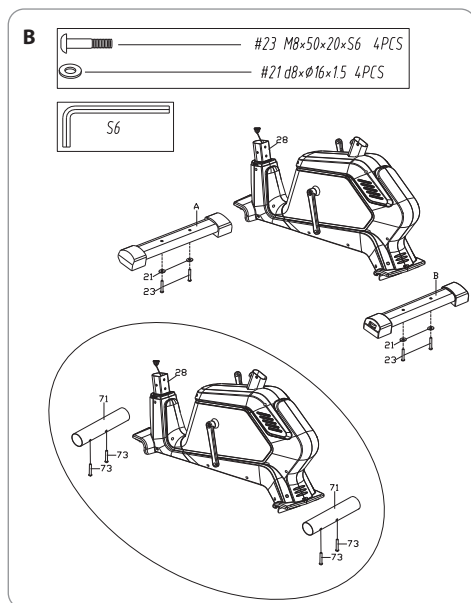
SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Rozmiar	105 x 52 x 137,5 cm	Ilość stopni regulacji oporu	16
Koło zamachowe	8 kg	Rodzaj regulacji	automatyczna
Waga netto	29 kg	Max. waga użytkownika	100 kg
Adapter wejście:	AC 100-240 V	Adapter wyjście	9 V DC 1000 mA
Wyświetlacz	TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, ODO, RMP, RESISTANCE LEVEL, WATT		

INSTRUKCJA MONTAŻU

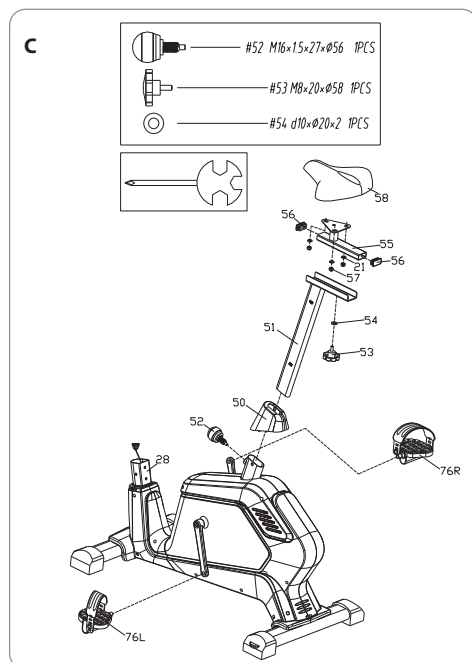
KROK 1 (patrz rys. B):

- Wyciągnij urządzenie z opakowania z pomocą drugiej osoby i ułóż je na płaskiej powierzchni, a następnie ułóż potrzebne części obok rowerka.
- Aby zidentyfikować części użyte w montażu, zapoznaj się z rysunkami na obrazku.
- Nie wyrzucaj opakowania do czasu zakończenia montażu.
- Odkręć śrubę (73) kluczem i usuń rurę transportową (71).
- Przymocuj przedni stabilizator (A) i tylny stabilizator (B) do ramy głównej (28) za pomocą śruby (23) i podkładki (21).



KROK 2 (patrz rys. C):

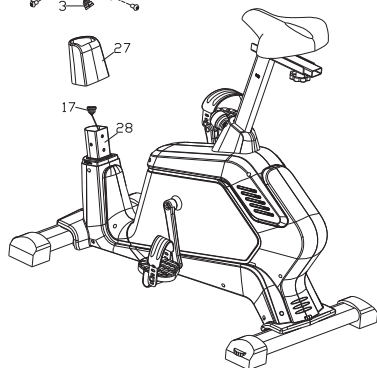
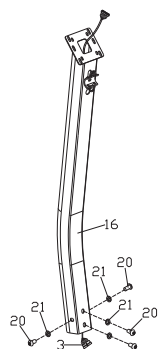
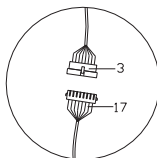
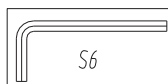
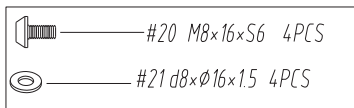
- Odkręć pokrętło (52), włóż rurę podsiodłową (51) do ramy głównej (28), a następnie zamocuj ją pokrętłem (52) w odpowiedniej pozycji.
- Włóż poziomą rurę podsiodłową (55) do rury podsiodłowej (51), a następnie zamocuj ją pokrętłem (53) i podkładką (54) w odpowiedniej pozycji.
- Zabezpiecz siedzisko (58) w poziomej rurze podsiodłowej (55) za pomocą nakrętki (57) i podkładki (21)
- Zamontuj pedały (76/22) do korby (43) za pomocą klucza.



KROK 3 (patrz rys. D):

- Podłącz przewód główny (3) z przewodem czujnika (17).
- Załóż przednią plastikową osłonę (27) na słupek kierownicy (16), następnie wsuń sztycę kierownicy (16) do ramy głównej (28). Dalej dokręć słupek śrubami (20) z podkładkami (21).

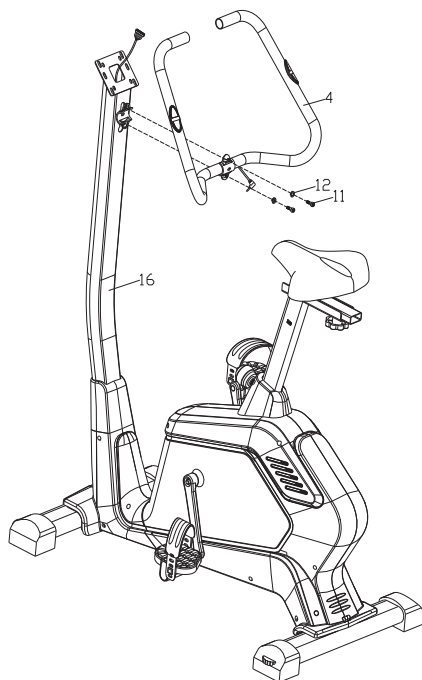
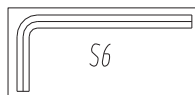
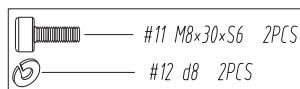
D



KROK 4 (patrz rys. E):

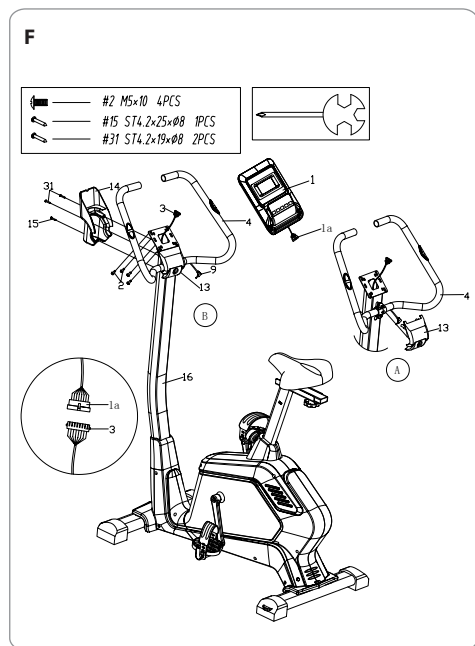
Przymocuj kierownicę (4) do rury podporowej (16) za pomocą śruby (11) i podkładki sprężystej (12).

E



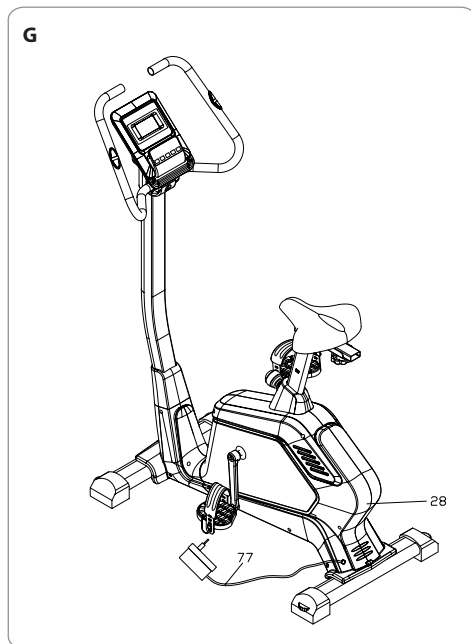
KROK 5 (patrz rys. F):

- **Podłączenie przewodów:** Podłącz główny przewód (3) i przewód pulsu/wyświetlacza (1a) do odpowiednich portów w konsoli (1) i rury wsporczej (16). Upewnij się, że połączenia są pewne i stabilne.
- **Mocowanie osłon:** Umieść przednią pokrywę (13) i tylną pokrywę (14) w miejscu połączenia kierownicy (4) z rurą sztycy kierownicy (16). Zabezpiecz je śrubami (31) i (15), mocno ją dokręcając.
- **Montaż konsoli:** Przymocuj konsolę (1) do kierownicy (4) za pomocą śrub M5x10 (2). Włóż śruby w wyznaczone otwory i mocno je dokręć.



KROK 6 (patrz rys. G):

- **Podłączenie zasilania:** Włóż zasilacz (77), który znajduje się w tylnej w tylnej części ramy głównej (28) do gniazda zasilającego. Następnie podłącz zasilacz do gniazdzka elektrycznego.
- **Końcowe sprawdzenie przed użyciem:** Upewnij się, że wszystkie śruby i nakrętki zostały mocno dokręcone podczas montażu. Sprawdź stabilność urządzenia na podłodze; w razie potrzeby wyreguluj ją za pomocą regulowanych stopek.
- **Gotowość do użytku:** Urządzenie jest teraz gotowe do użytku. Przed pierwszym treningiem zapoznaj się z instrukcją obsługi.





FUNKCJE PRZYCISKÓW:

1. Przycisk ENTER (E):

- **W trybie gotowości:** Naciśnij przycisk ENTER, aby wejść do menu wyboru programu i ustawień. Wartości, które można edytować, będą migać w odpowiednim oknie.
- **Wybór programu:** Po wybraniu programu naciśnij przycisk ENTER, aby go zatwierdzić.
- **Potwierdzenie wartości:** W trakcie ustawiania wartości naciśnij przycisk ENTER, aby ją potwierdzić.
- **W trybie pracy:** Naciśnij przycisk ENTER, aby przełączyć wyświetlanie prędkości lub ilość obrotów na minutę (RPM) lub aktywować automatyczne przełączanie wyświetlanych danych.

2. Przycisk START/STOP

- Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć lub zatrzymać bieżący program treningowy.
- **Reset komputera:** W dowolnym trybie przytrzymaj ten przycisk przez 2 sekundy, aby całkowicie zresetować komputer.
- **Reset komputera i licznika ODO:** W dowolnym trybie przytrzymaj jednocześnie przycisk ENTER i przycisk START/STOP przez 2 sekundy, aby całkowicie zresetować komputer i licznik całkowitego dystansu (ODO).

3. Przycisk UP (▲)

- **W trybie gotowości:**
 - Gdy symbol programu miga, naciśnij ten przycisk, aby przewijać programy w górę.
 - Gdy ustawiona wartość ustawienia miga, naciśnij ten przycisk, aby ją zwiększyć.
- **W trybie pracy:** Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć opór treningowy.

4. Przycisk DOWN (▼)

- **W trybie gotowości:**
 - Gdy symbol programu miga, naciśnij ten przycisk, aby przewinąć program w dół.

- Gdy ustawiona wartość miga, naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć wartość.

- **W trybie pracy:** Naciśnij ten przycisk, aby **zmniejszyć opór treningowy**.

5. Przycisk RECOVERY (TEST)

- **Rozpoczęcie testu:** Po wyświetleniu aktualnego tętna, naciśnij ten przycisk, aby rozpocząć test pomiaru tętna (Recovery Test).
- **Wyjście z testu:** Będąc w trybie Recovery Test, naciśnij ten przycisk, aby zakończyć test.

WYŚWIETLACZ KONSOLI: FUNKCJE I WSKAŹNIKI

Wyświetlacz konsoli pokazuje następujące funkcje:

- **SPEED (PRĘDKOŚĆ):** Wyświetla aktualną prędkość. Zakres: 0,0 - 999 km/h.
- **RPM:** Wyświetla aktualną liczbę obrotów na minutę. Zakres: 0 - 999.
- **TIME (CZAS):** Wyświetla całkowity czas trwania bieżącego treningu. Zakres: 0:00 - 99:59.
- **DISTANCE (DYSTANS):** Wyświetla całkowity dystans przebyty podczas bieżącego ćwiczenia. Zakres: 0,0 - 99,9 - 999 km.
- **ODO:** Zlicza całkowity dystans przebyty przez użytkownika od momentu pierwszego uruchomienia urządzenia. Jest to licznik niesterowalny (z wyjątkiem resetu głównego). Zakres: 0,0 - 999,9 km.
- **CALORIES (KALORIE):** Wyświetla łączną szacunkową liczbę spalonych kalorii podczas bieżącego ćwiczenia. Zakres: 0,0 - 99,9 - 999.
- **PULSE (PULS):** Wyświetla aktualne tętno użytkownika mierzone podczas ćwiczeń (w uderzeniach na minutę - BPM). Zakres: 60 - 240 BPM.
- **LEVEL (POZIOM OPORU):** Pokazuje aktualnie ustawiony poziom oporu treningowego. Zakres: 1 - 16.
- **WATT:** Pokazuje aktualną moc wyjściową w watach generowaną podczas ćwiczeń. Zakres: 10-300 W, z interwałem co 5 W.

FUNKCJE WŁĄCZANIA/WYŁĄCZANIA

• **Automatyczne wyłączenie:** Konsola automatycznie wyłączy się po 4 minutach braku aktywności

(tj. braku sygnału prędkości, sygnału tętna lub naciśnięcia przycisku).

• **Wybudzanie konsoli:** Komputer włączy się automatycznie po naciśnięciu dowolnego przycisku lub wykryciu ruchu (rozpoczęciu pedałowania).

PRZEGLĄD PROGRAMÓW

Konsola oferuje łącznie 21 programów treningowych:

1. Program ręczny (MANUAL PROGRAM)

TIME	SPEED	PULSE
0:00	00	P
DIST. KM	MANUAL	LEVEL
00		9
ODO		WATT
00		0

P4: RAMP

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. KM	LEVEL
00	6
ODO	WATT
00	0

2. 10 wstępnie zdefiniowanych programów profilowych (PROGRAM: P1-P10):

P1: ROLLING

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. KM	LEVEL
00	6
ODO	WATT
00	0

P5: MOUNTAIN

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. KM	LEVEL
00	3
ODO	WATT
00	0

P2: VALLEY

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. KM	LEVEL
00	18
ODO	WATT
00	0

P6: INTERVAL

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. KM	LEVEL
00	6
ODO	WATT
00	0

P3: FATBURN

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. KM	LEVEL
00	3
ODO	WATT
00	0

P7: CARDIO

TIME	PULSE
0:00	P
DIST. KM	LEVEL
00	9
ODO	WATT
00	0

P8: ENDURANCE

TIME	0:00	P8	PULSE	P
DIST. KM	0.0	PROGRAM	LEVEL	9
ODO	0.0		WATT	0

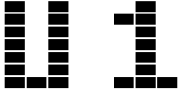
P9: SLOPE

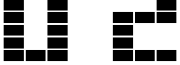
TIME	0:00	P9	PULSE	P
DIST. KM	0.0	PROGRAM	LEVEL	4
ODO	0.0		WATT	0

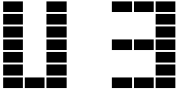
P10: RALLY

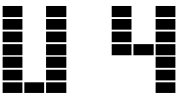
TIME	0:00	P 10	PULSE	P
DIST. KM	0.0	PROGRAM	LEVEL	9
ODO	0.0		WATT	0

3. 5 programów użytkownika (CUSTOM1 do CUSTOM5 / P11-P15): Umożliwiają tworzenie i zapisywanie własnych profili treningowych.

TIME	0:00	P 11	PULSE	P
DIST. KM	0.0	USE	LEVEL	1
ODO	0.0		WATT	0

TIME	0:00	P 12	PULSE	P
DIST. KM	0.0	USE	LEVEL	1
ODO	0.0		WATT	0

TIME	0:00	P 13	PULSE	P
DIST. KM	0.0	USE	LEVEL	1
ODO	0.0		WATT	0

TIME	0:00	P 14	PULSE	P
DIST. KM	0.0	USE	LEVEL	1
ODO	0.0		WATT	0

TIME	0:00	P 15	PULSE	P
DIST. KM	0.0	USE	LEVEL	1
ODO	0.0		WATT	0

4. 1 program sterowany mocą (WATT PRO: P16): Trening skoncentrowany na utrzymaniu stałej mocy w watach.

TIME	0:00	P 16	PULSE	P
DIST. KM	0.0	WATT PRO	LEVEL	6
ODO	0.0		WATT	100

5. 4 programy kontroli tętna (PULSE PRO: P17-P20):

Programy te automatycznie dostosowują opór, aby utrzymać tętno na określonym poziomie:

- 55% docelowego tętna
- 75% docelowego tętna
- 95% docelowego tętna
- Program zdefiniowanego docelowego tętna

TIME	0:00	P 17	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	1
ODO	0.0	PULSE PRO	WATT	0

TIME	0:00	P 18	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	1
ODO	0.0	PULSE PRO	WATT	0

TIME	0:00	P 19	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	1
ODO	0.0	PULSE PRO	WATT	0

TIME	0:00	P 20	PULSE	P
DIST. KM	0.0		LEVEL	1
ODO	0.0	PULSE PRO	WATT	0

6. 1 program pomiaru tkanki tłuszczowej (BODY-FAT: P21): Umożliwia oszacowanie procentowej zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie.

USER	1	BODY FAT	P 21	PULSE	P

UŻYWANIE KONSOLI I USTAWIANIE PROGRAMÓW

1. Włączanie konsoli

- Podłącz zasilacz do źródła prądu zmiennego, a jego drugi koniec do gniazda zasilania konsoli.
- Konsola wyda sygnał dźwiękowy i przejdzie w tryb gotowości.

2. Pomiar tętna (PULSE)

Aby zmierzyć tętno, połóż obie dłonie na podkładkach kontaktowych (sensorach) umieszczonych na kierownicy. Po 3–4 sekundach konsola wyświetli Twoje aktualne tętno w uderzeniach na minutę (BPM) na wyświetlaczu. Podczas pomiaru ikona serca będzie migać, a na wyświetlaczu pojawi się symulacja wykresu EKG.



UWAGA:

Na początku pomiaru wartość tętna może nie być stabilna. Po chwili pomiar powinien się ustabilizować. Pamiętaj, że wartości pomiaru tętna mają charakter wyłącznie informacyjny i nie mogą być traktowane jako podstawa do celów medycznych!

3. Wybór programu i ustawienia wartości

Ogólna zasada ustawiania wartości: Gdy dana wartość zacznie migać, użyj przycisków UP (▲) lub DOWN (▼), aby ją zmienić, a następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić i przejść do kolejnego ustawienia.

4. Ogólne informacje o profilach treningowych

Wiele programów (w tym programy predefiniowane P1-P10 oraz programy użytkownika CUSTOM 1 - CUSTOM 5) wykorzystuje profile graficzne, aby wizualnie przedstawić intensywność treningu.

- Profil treningowy składa się z **10 kolumn prezentujących poziomy oporu**.

• Każda kolumna reprezentuje **3-minutowy segment treningu** (gdy czas nie jest zmieniany).

- W każdej kolumnie znajduje się **8 pasków**, gdzie każdy pasek reprezentuje **3 poziomy oporu**. Im więcej pasków jest podświetlonych w danej kolumnie, tym wyższy jest poziom oporu w tym segmencie.

5. Ustawianie programów:

PROGRAM RĘCZNY (MANUAL PROGRAM) i PROGRAMY PREDEFINIOWANE (P1-P10)

Ten typ programów pozwala na manualne ustawienie parametrów treningu lub wybór jednego z gotowych profili.

- **Wybór programu:** Naciśnij przycisk UP (▲) lub DOWN (▼), aby wybrać żądany program (Manual Program lub P1-P10).

- **Potwierdzenie wyboru:** Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybrany program. Konsola przejdzie do ustawień czasu.

- **Ustawienie czasu:** Gdy wartość czasu zacznie migać, ustaw żądany czas treningu w zakresie: 5:00–99:00.

- **Ustawienie dystansu:** Gdy wartość dystansu zacznie migać, ustaw żądany dystans do pokonania w zakresie: 1.0–99.0–999 km.

- **Ustawienie kalorii:** Gdy wartość kalorii zacznie migać, ustaw żądaną liczbę kalorii do spalania w zakresie: 10.0–90.0–990 kcal.

- **Ustawienie tętna docelowego:** Gdy wartość tętna zacznie migać, ustaw żądane tętno docelowe w zakresie: 60–240 BPM.

- **Rozpoczęcie treningu:** Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.



WAŻNE:

Jeśli jakkolwiek ustawiona wartość (czas, dystans, kalorie) osiągnie zero, program zatrzyma się, a konsola uruchomi alarm. Jeśli nie ustawisz czasu, program będzie działał w oparciu o domyślny czas (trzy minuty na każdy poziom oporu) lub do momentu ręcznego zatrzymania.

PROGRAMY UŻYTKOWNIKA (CUSTOM 1-5 / P11-P15)

Te programy pozwalają na stworzenie i zapisanie własnych, spersonalizowanych profili treningowych, uwzględniających różne poziomy oporu.

- **Wybór programu:** Naciśnij przycisk UP (▲) lub DOWN (▼), aby wybrać jeden z programów użytkownika (CUSTOM 1 - CUSTOM 5).

- **Potwierdzenie wyboru:** Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić wybór. Konsola przejdzie do okna ustawień czasu.

- **Ustawienie czasu:** Gdy wartość czasu zacznie migać, ustaw żądany czas treningu.

- **Ustawienie dystansu:** Gdy wartość dystansu zacznie migać, ustaw żądany dystans do pokonania.

- **Ustawienie kalorii:** Gdy wartość kalorii zacznie migać, ustaw żądaną liczbę kalorii do spalania.

- **Ustawienie tętna docelowego:** Gdy wartość tętna zacznie migać, ustaw żądane tętno docelowe.

- **Ustawienie profilu oporu:** Pierwszy poziom oporu zacznie migać. Użyj przycisków UP (▲) lub DOWN (▼), aby ustawić żądany poziom oporu dla tego seg-

mentu, a następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić. Powtórz tę operację, aby ustawić opór dla kolejnych 9 segmentów (od 2 do 10).

- **Rozpoczęcie treningu:** Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

PROGRAM KONTROLI MOCY (WATT PRO: P16)

Ten program automatycznie dostosowuje opór, aby utrzymać stałą, zadaną wartość mocy (w Watach), niezależnie od prędkości pedalowania.

- **Wybór programu:** Naciśnij przycisk UP (▲) lub DOWN (▼), aby wybrać program WATT PRO.

- **Potwierdzenie wyboru:** Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić. Konsola przejdzie do ustawień czasu.

- **Ustawienie czasu:** Gdy wartość czasu zacznie migać, ustaw żądany czas treningu.

- **Ustawienie dystansu:** Gdy wartość dystansu zacznie migać, ustaw żądany dystans do pokonania.

- **Ustawienie kalorii:** Gdy wartość kalorii zacznie migać, ustaw żądaną liczbę kalorii do spalania.

- **Ustawienie tętna docelowego:** Gdy wartość tętna zacznie migać, ustaw żądane tętno docelowe.

- **Ustawienie wartości Watów:** Gdy wyświetlacz Watów zacznie migać, ustaw żądaną wartość mocy, którą chcesz utrzymywać podczas treningu.

- **Rozpoczęcie treningu:** Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.



UWAGA:

W tym programie konsola automatycznie reguluje opór, aby utrzymać zadaną wartość Watów. Oznacza to, że jeśli pedałujesz szybciej, opór zostanie zmniejszony, a jeśli pedałujesz wolniej, opór zostanie zwiększony, aby zapewnić stały poziom mocy.

PROGRAMY KONTROLI TĘTNA (PULSE PRO: P17-P20)

Te programy automatycznie regulują opór, aby utrzymać Twoje tętno w docelowym zakresie.

Ogólna uwaga dotycząca programów HRC: Podczas ćwiczeń opór będzie automatycznie dostosowywany, aby utrzymać tętno użytkownika w ramach ustawionej wartości. Jeśli Twoje tętno jest wyższe niż ustawione, opór zostanie automatycznie zmniejszony. Jeśli jest niższe, opór zostanie zwiększony.

1. PROGRAMY KONTROLI TĘTNA: 55% H.R., 75% H.R. i 95% H.R. (PULSE PRO: P17-P19)

- **Wybór programu:** Naciśnij przycisk UP (▲) lub DOWN (▼), aby wybrać jeden z programów kontroli tętna (55%, 75% lub 95% H.R.).

• **Potwierdzenie wyboru:** Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić. Konsola przejdzie do okna ustawień wieku.

TIME	0:00		PULSE	138
DIST. KM	0.0	35	LEVEL	1
ODO	0.0	PULSE PRO	WATT	0

- **Ustawienie czasu:** Gdy wartość czasu zacznie migać, ustaw żądany czas treningu.
- **Ustawienie dystansu:** Gdy wartość dystansu zacznie migać, ustaw żądany dystans do pokonania.
- **Ustawienie kalorii:** Gdy wartość kalorii zacznie migać, ustaw żądaną liczbę kalorii do spalania.
- **Ustawienie wieku:** Gdy wartość wieku zacznie migać, ustaw swój wiek.
- **Wyświetlenie tętna docelowego:** Po ustawieniu wieku, konsola automatycznie wyświetli docelowe tętno dla wybranego procentu HR na podstawie Twojego wieku.
- **Rozpoczęcie treningu:** Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

2. PROGRAM KONTROLI TĘTNA: TĘTNO DOCELOWE (PULSE PRO: P20)

- **Wybór programu:** Naciśnij przycisk UP (▲) lub DOWN (▼), aby wybrać program TĘTNO DOCELOWE.
- **Potwierdzenie wyboru:** Naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić. Konsola przejdzie do okna ustawień czasu.
- **Ustawienie czasu:** Gdy wartość czasu zacznie mi-

- gać, ustaw żądany czas treningu.
- **Ustawienie dystansu:** Gdy wartość dystansu zacznie migać, ustaw żądany dystans do pokonania.
- **Ustawienie kalorii:** Gdy wartość kalorii zacznie migać, ustaw żądaną liczbę kalorii do spalania.
- **Ustawienie tętna docelowego:** Gdy wartość tętna docelowego zacznie migać, ustaw konkretną wartość tętna, którą chcesz utrzymywać.
- **Rozpoczęcie treningu:** Naciśnij przycisk START/STOP, aby rozpocząć ćwiczenie.

PROGRAM POMIARU TKANKI TŁUSZCZOWEJ (BODY FAT: P21)

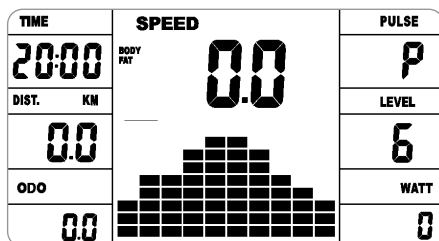
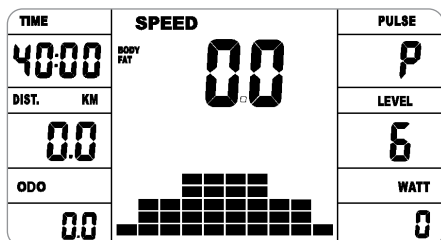
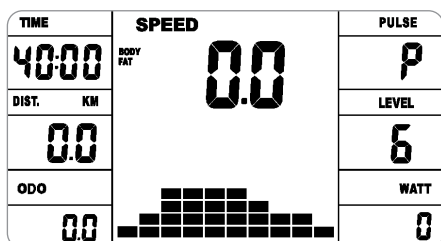
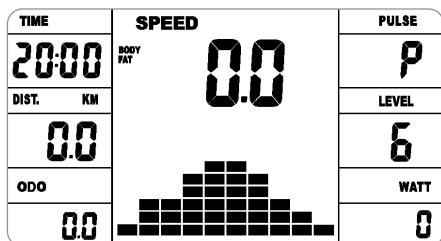
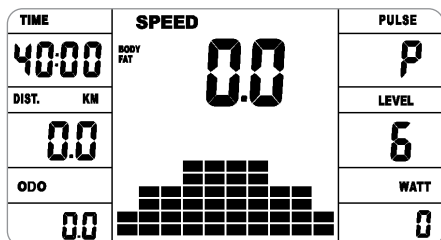
- Ten program umożliwia oszacowanie procentowej zawartości tkanki tłuszczowej w organizmie na podstawie wprowadzonych danych.
- **Wejście w tryb ustawień:** W trybie gotowości naciśnij przycisk ENTER, aby wejść w ustawienia parametrów tkanki tłuszczowej.
 - **Wprowadzanie danych:** Użyj przycisków UP (▲) lub DOWN (▼), aby ustawić poszczególne parametry, a następnie naciśnij przycisk ENTER, aby potwierdzić i przejść do kolejnego ustawienia. Kolejność wprowadzania danych:
 - Numer użytkownika (1-8)
 - Płeć
 - Wiek (ROK)
 - Wzrost (CM)
 - Waga (KG)
 - **Wykonanie pomiaru:** Po wprowadzeniu wszystkich danych, naciśnij przycisk START/STOP i chwyć obie ręce sensory tętna. Konsola wyświetli wynik pomiaru tkanki tłuszczowej po około 10 sekundach.
 - **Wyjście z testu:** Naciśnij ponownie przycisk START/STOP, aby wyjść z testu tkanki tłuszczowej i powrócić do trybu gotowości.

TABELA WYNIKÓW BODY FAT:

Płeć / Wiek	Niedowaga	Zdrowa	Lekka nadwaga	Nadwaga	Otyłość
Mężczyzna / ≤30 lat	<14%	14%-20%	20.1%-25%	25.1%-35%	>35%
Mężczyzna / >30 lat	<17%	17%-23%	23.1%-28%	28.1%-38%	>38%
Kobieta / ≤30 lat	<17%	17%-24%	24.1%-30%	30.1%-40%	>40%
Kobieta / >30 lat	<20%	20%-27%	27.1%-33%	33.1%-43%	>43%

UWAGI DOTYCZĄCE TESTU BODYFAT:

1. Jeśli w ciągu 10 sekund trwania testu nie zostanie wykryty żaden sygnał (np. brak kontaktu z sensorami tętna), na wyświetlaczu pojawi się błąd „Er.2”.
2. Po wyświetleniu wyniku testu, jeśli przez 10 sekund nie zostanie wykonana żadna operacja lub zostanie naciśnięty dowolny przycisk, system wyświetli rekomendacje dotyczące programu treningowego (zalecenia dotyczące intensywności).

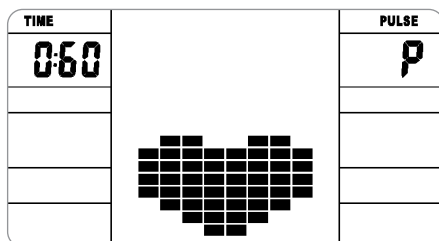


TEST RECOVERY (RECOVERY TEST)

Test Recovery służy do oceny kondycji serca poprzez porównanie tętna użytkownika przed i po wysiłku. Pozwala określić szybkość, z jaką tętno wraca do normy, co jest wskaźnikiem sprawności układu krążenia.

Przebieg testu:

- **Przygotowanie:** Chwyć obiema rękami sensory tętna. Konsola wyświetli Twoje aktualne tętno.
- **Rozpoczęcie testu:** Naciśnij przycisk RECOVERY. Konsola przejdzie w tryb testu odzyskiwania tętna i zatrzyma bieżący program (jeśli był aktywny).



- **Pomiar:** Kontynuuj utrzymywanie kontaktu z sensorami tętna. Czas będzie odliczany od 60 sekund do 0 sekund.
- **Wynik:** Gdy czas osiągnie 0 sekund, na wyświetlaczu pojawi się wynik testu (F1-F6).
- **Wyjście z testu:** W trakcie testu odzyskiwania tętna możesz naciśnąć przycisk RECOVERY, aby wyjść z testu i powrócić do trybu gotowości.

Ważne uwagi:

- Jeśli konsola nie wykryje Twojego aktualnego tętna przed rozpoczęciem testu, naciśnięcie przycisku RECOVERY nie aktywuje testu odzyskiwania tętna.
- W trakcie trwania testu Recovery, naciśnięcie przycisku RECOVERY spowoduje jego zakończenie i powrót do trybu pauzy.
- Wszelkie pomiary tętna mają **charakter wyłącznie informacyjny i nie mogą być wykorzystywane do celów medycznych!**



Producent nie ponosi odpowiedzialności za niewłaściwe użytkowanie rowerka, 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.

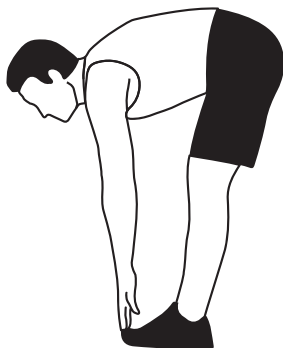
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Przed rozpoczęciem ćwiczeń warto rozgrzać mięśnie. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc pierwsze 5 ~ 10 minut przeznaczone 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 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).

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



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

Rowerek 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