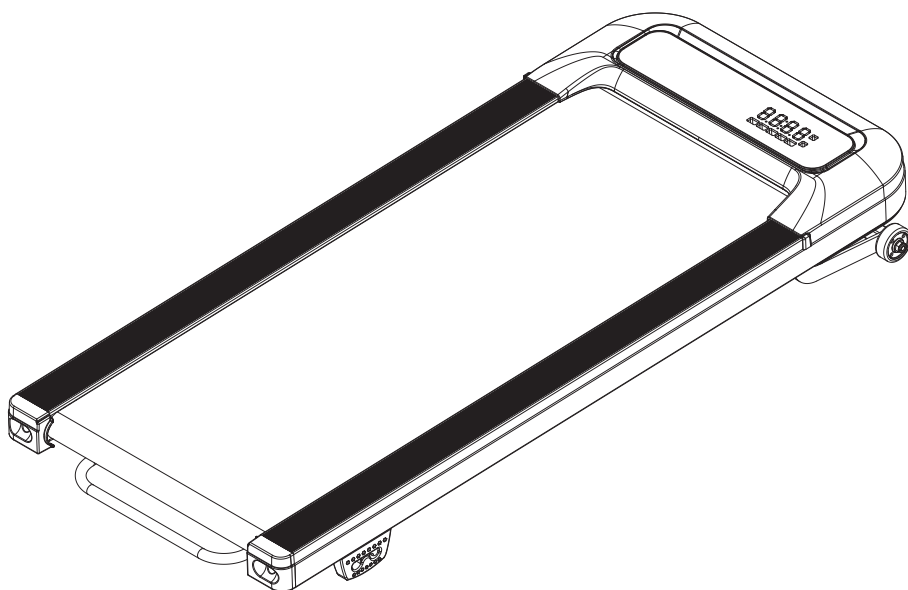


s_line

PADDY 946169

5905339461698



EN Electric walking pad for home use

PL Bieżnia elektryczna do chodzenia - do użytku domowego

www.spokey.com

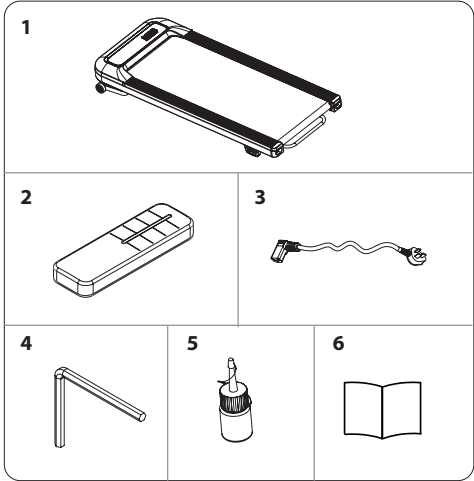
MANUAL TRANSLATED FROM THE ORIGINAL



CAUTION: Before starting any exercise program, consult with your physician or other health care professional.
IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for the future reference.

CONTENTS OF THE PACKAGE

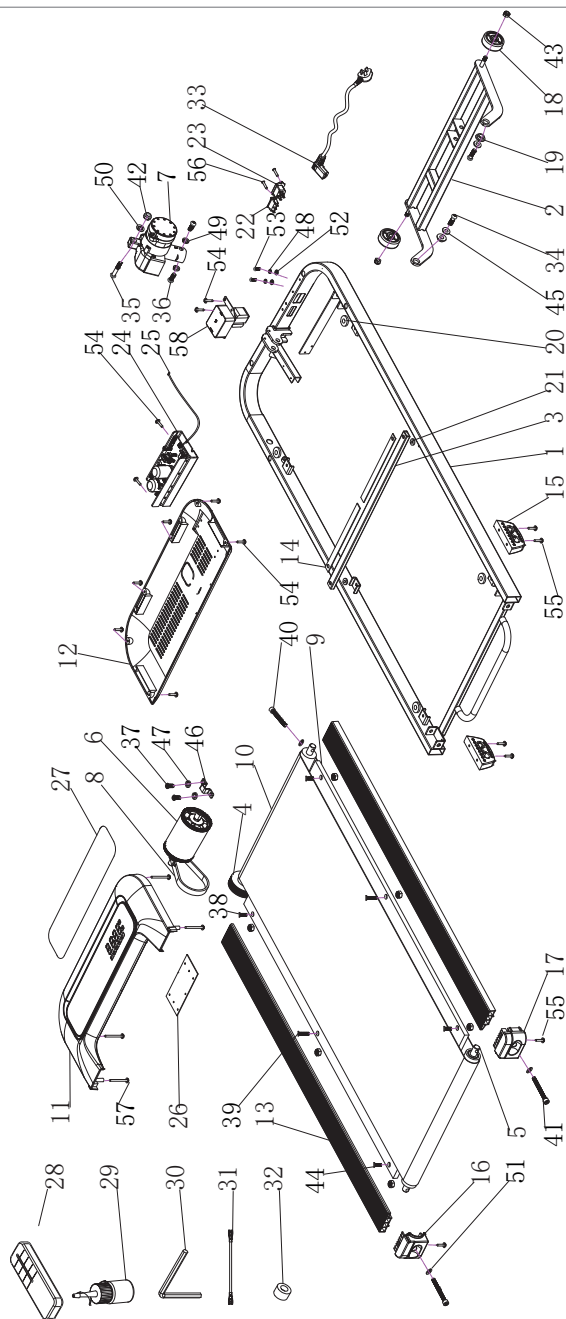
Before starting to use, check whether all the listed elements are included in the packaging.



No.	Name	qty.
1	Treadmill	1
2	Remote control*	1
3	Power line	1
4	Silicone oil	1
5	Allen key	1
6	User manual	1

*Remote control requires 2 x AAA batteries, 3V (batteries not included in the set)

DRAWING OF THE EXPLODED DEVICE



PARTS LIST

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

No.	Parts	Qty.	No.	Parts	Qty.
1	Main frame assembly	1	30	Allen wrench	1
2	Lifting frame assembly	1	31	Single branch line	1
3	Reinforcing rod	1	32	Magnetic ring	1
4	Front drum	1	33	Power cord	1
5	Rear drum	1	34	Hex socket flat round head screw M10 * 20	2
6	Brushless motor	1	35	Hex socket flat round head screw M10 * 42	1
7	Lifting motor	1	36	Hex socket flat round head screw M10 * 12	2
8	Multi-wedge belt	1	37	Hex socket flat round head screw M8 * 14	2
9	Running board	1	38	Hex socket countersunk head screw M6 * 25	4
10	Running belt	1	39	Hex socket countersunk head screw M6 * 35	2
11	Motor upper cover	1	40	Hex socket head screw M8 * 45	1
12	Motor lower cover	1	41	Hex socket head screw M8 * 55	2
13	Edge strip	2	42	Insert hex lock nut M10	1
14	Reinforcing rod cushion	2	43	Insert hex lock nut M8	2
15	Rear floor pad	2	44	Insert hex lock nut M6	6
16	Left rear corner guard	1	45	Flat Washer Class C 10	2
17	Right rear corner guard	1	46	Pressing plate	1
18	Adjustment roller	4	47	Standard spring washer 8	2
19	Spacer sleeve	2	48	Standard spring washer 5	2
20	Nylon isolation pad	4	49	Standard spring washer 10	2
21	Rubber mat	4	50	Internal serrated locking washer 10	2
22	Power cord socket	1	51	Internal serrated locking washer 8	3
23	Power switch	1	52	Internal serrated locking washer 5	2
24	Lower controller	1	53	Phillips groove pan head screw M5 * 8	2
25	Signal line	1	54	Cross groove pan head self-tapping and self-drilling screw 4.2*15	10
26	Display PCB	1	55	Cross groove pan head self-tapping and self-drilling screw with pad 4.2*19	6
27	Acrylic face sticker	1	56	Cross groove countersunk head self-tapping and self-drilling screw 3.5*12	2
28	Remote control	1	57	Cross groove pan head self-tapping screw 4.2*50	2
29	Silicon oil	1	58	Inductive filter	1

INTRODUCTION:

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

IMPORTANT PRECAUTIONS AND RECOMMENDATIONS FOR USE:

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

A. ELECTRICITY POWER SUPPLY



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

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

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

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

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

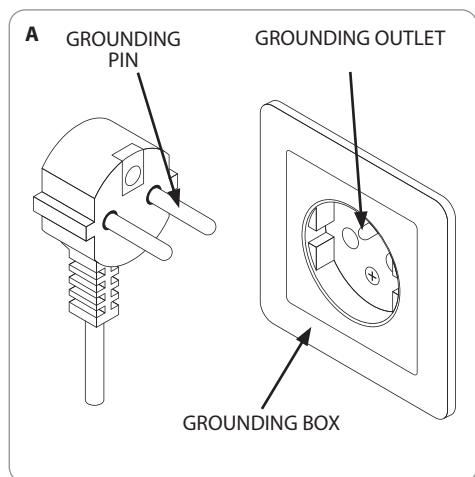
B. GROUNDING METHODS

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



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

This product is designed for use on a 220V rated circuit and has a grounding plug that looks like the plug shown in sketch A in the figure below. Make sure the product is plugged into an outlet with the same configuration as the plug. Do not use an adapter.



C. USE THE DEVICE SAFELY



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**NOTE:**

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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimensions of the folded device	124 x 53 x 16,5 cm	Speed range	0,8 - 6,0 km/h
Belt dimension	102 x 42 cm	Motor (power)	1,25 HP
Power supply	220 V	Rated frequency	50 - 60 Hz
Net weight	25 kg	Max. user weight	100 kg
LED display	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, INCLINE		

ASSEMBLY INSTRUCTION

**ATTENTION:**

1. DO NOT CONNECT THE POWER CABLE BEFORE COMPLETING THE INSTALLATION OF THE DEVICE.

2. Do not attempt to assemble the treadmill before reading the assembly instructions. Failure to follow the instructions may result in damage to the device.

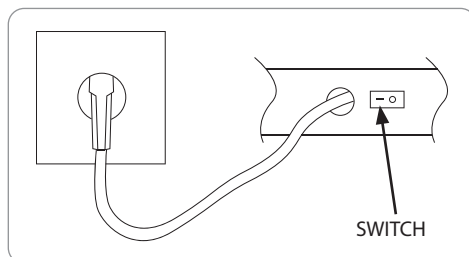
3. Due to the weight of the treadmill, appropriate precautions should be taken when operating it.

4. Always keep children away from the treadmill.

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

STEP 3

When the treadmill is ready to use, insert the power cord and plug in and press the power button. An active display means the treadmill is in standby mode.



STEP 1

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

STEP 2

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

MOVING THE TREADMILL

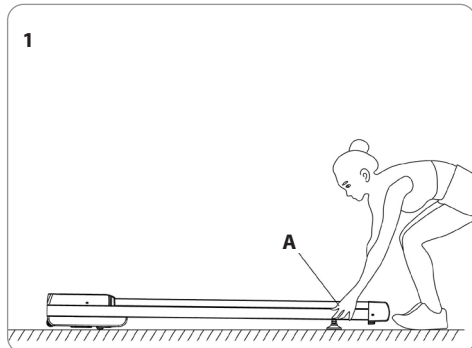


NOTE:

Before moving the treadmill, make sure the power switch is in the OFF position and the power cord is unplugged from the electrical outlet.

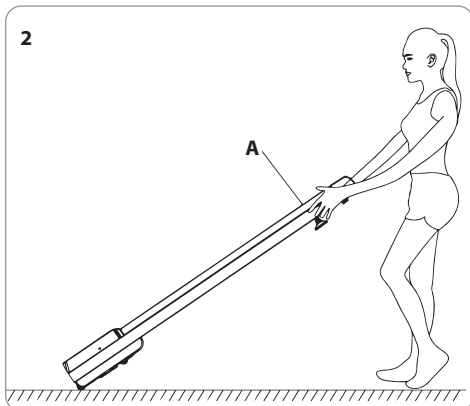
TO PREVENT ANY INJURY WHEN LIFTING OR ADJUSTING THE TREADMILL, MAKE SURE YOUR GRIP IS FIRM AND STABLE.

1



Disconnect the power cord before moving the treadmill. Grip the treadmill at the points marked with the letter A (as shown in image 1) on both sides of the frame using both hands.

2



Lift the treadmill to an angle of approximately 40 degrees (as shown in image 2), so that it rests on the two front transport wheels.

This will allow you to move the treadmill to the desired location.

STORAGE

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

OPERATION GUIDE



INC SPD TIME DIST KCAL

CONSOLE DISPLAY: FEATURES AND FUNCTIONS

The display shows the following values: **SPD**, **TIME**, **KCAL**, **DIST**, **INC**.

1. Display window: Shows various workout data such as time, speed, distance, calories burned, and incline.

2. SPD – Speed indicator: When the speed indicator is active, the value shown in the display window indicates the current speed (0,8–6 km/h).

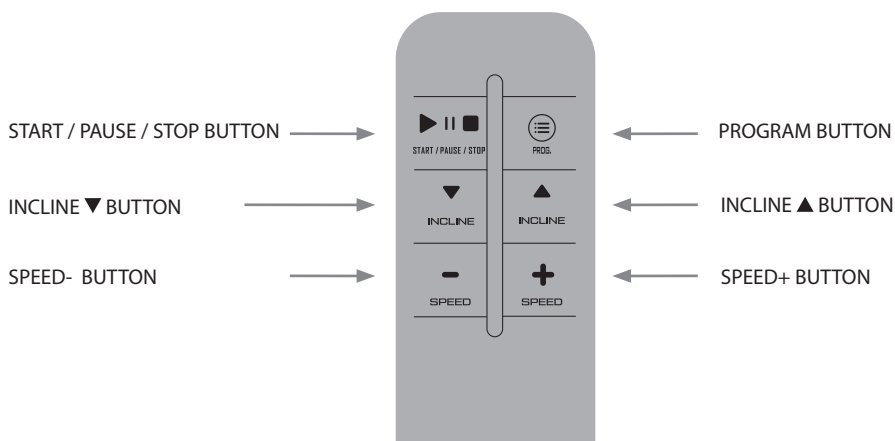
3. TIME – Time indicator: When the time indicator is active, the value shown in the display window indicates the current time (0:00–99:59).

4. KCAL – Calorie indicator: When the calorie indicator is active, the value shown in the display window indicates the number of calories burned (0,00–999 cal).

5. DIST – Distance indicator: When the distance indicator is active, the value shown in the display window indicates the distance covered (0,00–99,9 km).

7. INC – Incline indicator: When the incline indicator is active, the value shown in the display window indicates the current incline level (0–9 levels).

REMOTE CONTROL FUNCTIONS



START/PAUSE/STOP BUTTON

- To start the treadmill, press the START/PAUSE/STOP button.
- Pressing the START/PAUSE/STOP button briefly again acts as PAUSE — the treadmill operation is suspended, and the data remains unchanged.
- To completely stop the treadmill and reset all data, press and hold the START/PAUSE/STOP button.

SPEED +/- BUTTONS:

- To increase or decrease the speed, press the SPEED (+) or (-) button. The speed will increase or decrease by 0,1 km/h.

- Holding the SPEED (+) or (-) button for 2 seconds will cause the speed to increase or decrease rapidly.

INCLINE ▲/▼ BUTTONS:

- To set the incline level, press the INCLINE (▲) or (▼) button until the desired incline level appears on the display.
- During a workout, you can increase or decrease the incline level by pressing the INCLINE (▲) or (▼) button

PROG BUTTON (PROGRAM)

Press the PROG button to select a program from P01-P03.

OPERATION MODE

1. Display Screen: When powered on, a beep will sound. All indicators and the display window will briefly light up fully, then turn off. The display window will show "0:00".

2. Starting: Press the (START/PAUSE/STOP) button on the remote control to activate the treadmill. Once activated, the treadmill will initiate a 3-second countdown, and the initial speed will be set to 1 km/h.

• **Speed Adjustment:** Press the SPEED +/- buttons to adjust the speed in increments of 0.1 km/h. Holding the button for more than 2 seconds will rapidly change the speed value.

• **Data Display:** The data indicator blinks every 5 seconds, sequentially showing: speed, time, calories burned, distance and incline. The active indicator on the display shows the corresponding data value.

• **Incline Adjustment:** Pressing the INCLINE ▲/▼ buttons on the remote allows you to change the incline (unit: 1 level).

3. Program settings: Press the PROG button to select a program from P01 to P03. Subsequently, use the (▲) or (▼) buttons to adjust the duration of the

program (the default setting is 10 minutes). After setting the desired time, press the START/PAUSE/STOP button to confirm your selection and start the treadmill. During the program, the treadmill operates in 10 intervals, with automatic adjustments to speed and incline level.

4. Incline calibration: To calibrate the incline, press and hold the INCLINE - button for 3 seconds in standby mode.

5. Stopping the treadmill: Press the START/PAUSE/STOP button to pause the treadmill during its operation. All data displayed on the console will remain unchanged. In pause mode, the treadmill will resume operation upon pressing the START/PAUSE/STOP button again.

• If the START/PAUSE/STOP button is pressed and held while in pause mode, the treadmill will come to a complete stop, all data will be reset, and values will return to zero.

• The treadmill saves exercise data (such as time, calories burned, distance, and incline) in pause mode. Upon resuming, the speed will be set to the lowest level.

PROGRAMS

Press the PROG button to select a program from P01 to P03. When using the built-in programs, speed and incline cannot be adjusted. The selected program from P01 to P03 will be displayed on the LED screen.

	SECTION	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PROGRAM	Time	180 sec.	180 sec.	180 sec.	180 sec.	180 sec.	180 sec.	180 sec.	180 sec.	180 sec.	180 sec.
p1 Fat burning	Incline	0	1	2	3	4	5	6	6	5	4
	Speed	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
p2 Climbing	Incline	0	2	4	6	8	9	8	6	4	2
	Speed	2	3	5	4	3	3	2	3	3	4
p3 Walk	Incline	0	1	2	3	2	1	2	3	2	1
	Speed	1	1.5	2	2	2.5	2.5	3	3	2.5	2.5

EXERCISE INSTRUCTIONS

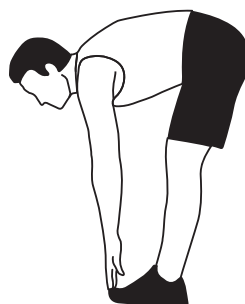
WARM-UP BEFORE TRAINING

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 or ground, 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: 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



TRAINING ON THE TREADMILL

WARM UP STAGE:

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

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

EXERCISE STAGE:

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

EXERCISE INTENSITY:

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

BURNING CALORIES – THE MOST EFFECTIVE WAY:

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

EXERCISE FREQUENCY:

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

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

Consult your doctor or other health care professional before beginning training. Specialists will help you to create an appropriate exercise schedule, adapted to your age and health condition; determine the pace of exercise and training intensity. If you feel chest tightness or pain, irregular heartbeat, difficulty breathing, dizziness, or other discomfort during exercise, stop training immediately and consult your doctor or other health care professional.

You can choose standard walking speed or jogging speed if you exercise on a treadmill. If you do not have enough experience or are unable to select the appropriate speed, please follow the instructions below:

SPEED:	LEVEL:
1,0-3,0 km/h	very slow walk
3,0-4,5 km/h	calm, non-intense training
4,5-6,0 km/h	standard walking

MAINTENANCE INSTRUCTION



WARNING:

Always unplug the treadmill before cleaning or maintenance.

CLEANING THE TREADMILL

Do not neglect regular maintenance, it will extend the life of the device. **Damage caused by insufficient care of the device is not covered by the warranty!** Keep your treadmill clean by vacuuming it regularly. Be sure to clean the exposed parts of the deck on both sides of the walking belt, as well as the side platforms. Keep your running shoes clean to prevent foreign objects from accumulating under the running belt.

- **Clean the treadmill, console frame and running surface** once a week with a damp, soft cloth. Also remember to remove dust from under the treadmill. **Do not use paper towels - they are rough and may damage the surfaces being cleaned.**
- **The area under the treadmill motor cover should be cleaned of dust and dirt regularly every month.** If you have pets at home, you should clean it more often.

Instructions for removing dirt from under the engine cover:

1. Turn off the treadmill and unplug it from the power source.
2. Unscrew the engine cover on all sides.
3. Use compressed air or a soft bristle brush to remove dust and other debris.
4. Then vacuum the dirt very carefully with a vacuum cleaner.
5. After cleaning the device in the engine compartment, screw the engine cover back on.

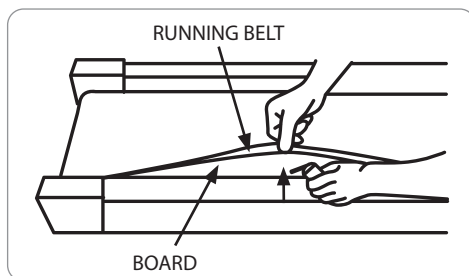
RUNNING BELT AND RUNNING BOARD LUBRICATIO

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

- **WARNING: All repairs should be carried out by a specialist.**

- Only use grease intended for this purpose! The set includes one bottle of silicone oil.
- If you exercise on a treadmill for at least an hour a day, you should lubricate the treadmill **once a month**, and if you use it less frequently, once every three months is enough. It is best to lubricate the treadmill after every 30 hours of use

Treadmill lubrication instructions:



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

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



WARNING:

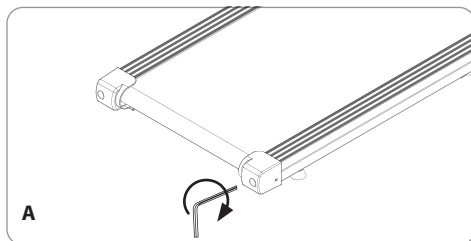
Improper or incomplete maintenance of the cardio fitness device is not covered by the warranty!

BELT ADJUSTMENT

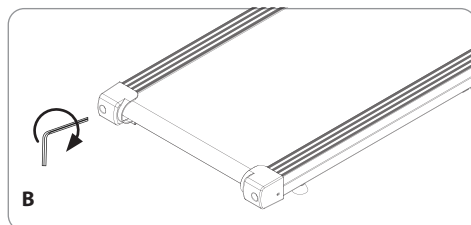
If the belt is too loose, it will slip during use; If the belt is too tight, it will affect the engine performance and increase the abrasion of the roller and belt. The belt can be moved away from the board by approximately 5-6 mm, as long as the tension is appropriate.

CENTERING THE RUNNING BELT

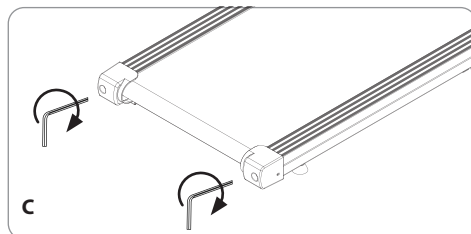
Place the treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition. If the belt has drifted to the right, pull out of the save clock and switch, and turn the right adjusting bolt 1/4 clockwise, then start running to see if centered or not. Keep adjusting until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



NOTE:

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

TROUBLESHOOTING GUIDE

ERROR:	PROBLEM	DESCRIPTION SOLUTION
E01	Software Overcurrent	Shut down for 30 minutes and run normally, mainly due to overload
E02	Hardware Overcurrent	Re-power and normal operation, mainly due to overload
E03	IPM module overheating	Shut down for 30 minutes and run normally, mainly due to overload
E04	Undervoltage Protection	If the power supply input voltage is too low, or the lower control is damaged, check whether the power supply voltage is normal, and if normal, replace the lower control.
E05	Overvoltage Protection	If the input voltage of the power supply is too high, or the lower control is damaged, check whether the power supply voltage is normal, and if normal, replace the lower control.
E06	Motor phase loss protection	Check whether the motor wiring is normal and whether the motor phase line is connected properly. If it is normal, replace the lower control or motor
E07	Motor stop protection	Re-power and normal operation, mainly due to overload or motor/drum stuck, check whether the transmission components are normal
E08	Motor does not start	The motor/drum is stuck, check whether the transmission parts are normal, replace the lower control or motor
E09	Motor Overcurrent Protection	Exceeding the rated load causes the current to be too large, and the system protects itself, or a certain part of the treadmill is stuck, causing the motor to fail to rotate, the load is too heavy, the current is too large, and the system protects itself; Just adjust the treadmill and restart it. Another is to check whether there is an overflow sound or burning smell when the motor is running, and replace the motor; Or check the controller for burning smell and replace the controller; Or check whether the supply voltage specification is inconsistent or low, and retest with the correct voltage specification.

E10	Overload Protection	1. Running for a long time uses heavy resistance oil treatment. 2. Replace the motor. 3. Replace the lower control (within the rated load)
E12	Upper and lower control communication problem	The down-control shutdown enters the fault state. Can't run on. Electronic watch displays fault code Possible reason: The communication between the electronic control and the electronic watch is blocked. Check every connection between the electronic watch and the lower control communication line to ensure that each core is completely plugged in. Check whether the connecting cable between the electronic meter and the controller is damaged, and replace the connecting cable.
E13	Ascension Learning	



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

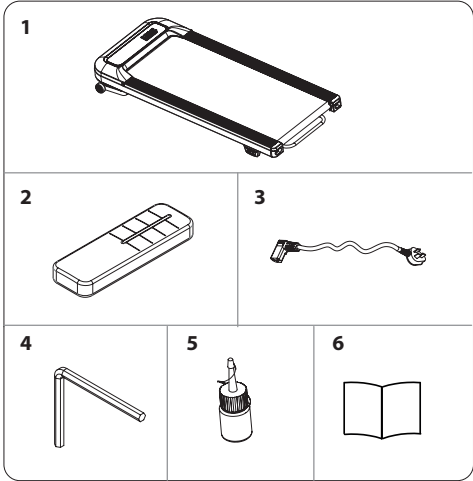


UWAGA: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

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

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

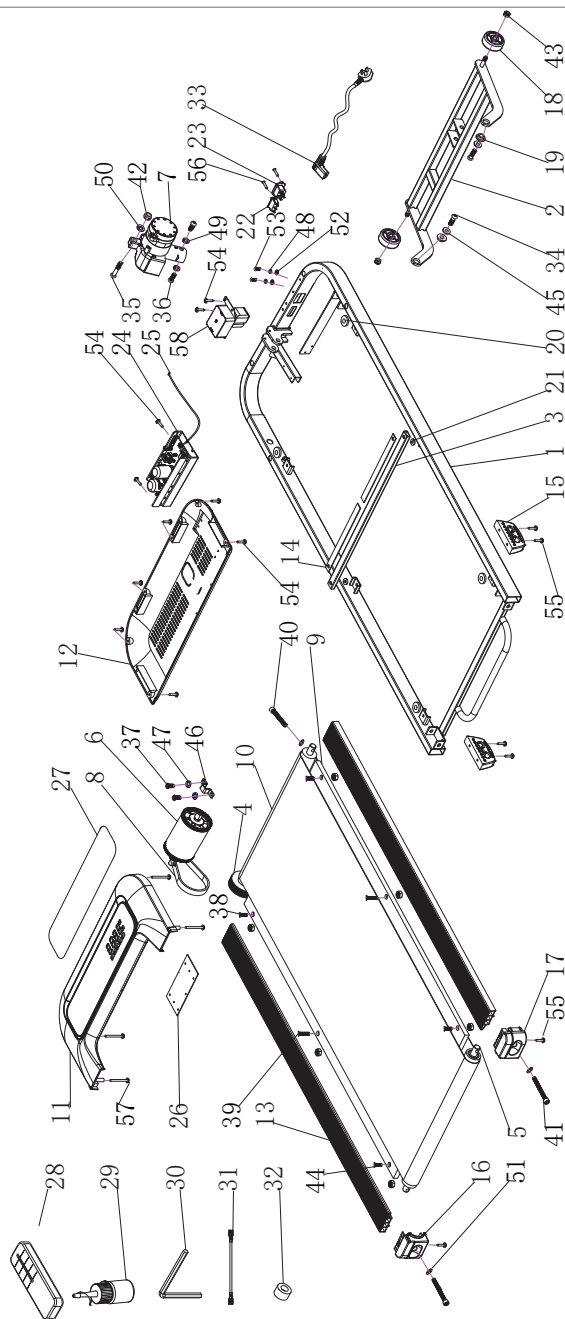
Przed rozpoczęciem użytkowania, sprawdź czy wszystkie wymienione elementy znajdują się w opakowaniu.



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

*Pilot wymaga 2 x baterii AAA, 3V
(nie są zawarte w zestawie)

RYSUNEK ROZŁOŻONEGO URZĄDZENIA



LISTA CZĘŚCI

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

Nr	Nazwa	Ilość	Nr	Nazwa	Ilość
1	Zespół ramy głównej	1	30	Klucz imbusowy	1
2	Zespół ramy podnoszącej	1	31	Pojedyncza linia rozgałęźna	1
3	Pręt wzmacniający	1	32	Pierścień magnetyczny	1
4	Bęben przedni	1	33	Kabel zasilający	1
5	Bęben tylny	1	34	Śruba imbusowa płaska M10 * 20	2
6	Silnik	1	35	Śruba imbusowa płaska M10 * 42	1
7	Silnik podnoszący	1	36	Śruba imbusowa płaska M10 * 12	2
8	Pasek klinowy	1	37	Śruba imbusowa płaska M8 * 14	2
9	Blat bieżny	1	38	Śruba imbusowa stożkowa M6 * 25	4
10	Pas bieżny	1	39	Śruba imbusowa stożkowa M6 * 35	2
11	Górna osłona silnika	1	40	Śruba imbusowa M8 * 45	1
12	Dolna osłona silnika	1	41	Śruba imbusowa M8 * 55	2
13	Listwa krawędziowa	2	42	Nakrętka samohamowna sześciokątna M10	1
14	Poduszka pręta wzmacniającego	2	43	Nakrętka samohamowna sześciokątna M8	2
15	Tylna podkładka podłogi	2	44	Nakrętka samohamowna sześciokątna M6	6
16	Lewy tylny narożnik ochronny	1	45	Podkładka płaska klasa C 10	2
17	Prawy tylny narożnik ochronny	1	46	Płyta dociskowa	1
18	Rolka regulacyjna	4	47	Sprężysta podkładka standardowa 8	2
19	Tuleja dystansowa	2	48	Sprężysta podkładka standardowa 5	2
20	Nylonowa podkładka izolacyjna	4	49	Sprężysta podkładka standardowa 10	2
21	Mata gumowa	4	50	Podkładka blokująca zębatkowana wewnętrzna 10	2
22	Gniazdo kabla zasilającego	1	51	Podkładka blokująca zębatkowana wewnętrzna 8	3
23	Włącznik zasilania	1	52	Podkładka blokująca zębatkowana wewnętrzna 5	2
24	Dolny kontroler	1	53	Śruba z łbem walcowym, krzyżakowa M5 * 8	2
25	Linia sygnałowa	1	54	Wkręt samogwintujący i samowierący z łbem walcowym 4.2*15	10
26	Płytki PCB wyświetlacza	1	55	Wkręt samogwintujący i samowierący z podkładką, łeb walcowy 4.2*19	6
27	Naklejka akrylowa na przednią część	1	56	Wkręt samogwintujący i samowierący z łbem stożkowym 3.5*12	2
28	Pilot zdalnego sterowania	1	57	Wkręt samogwintujący z łbem walcowym 4.2*50	2
29	Olej silnikowy	1	58	Filtr indukcyjny	1

WPROWADZENIE:

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

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I ZALECENIA UŻYTKOWANIA:

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

A. ZASILANIE ENERGIĄ ELEKTRYCZNĄ



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

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

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

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

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

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

B. METODY UZIEMIENIA

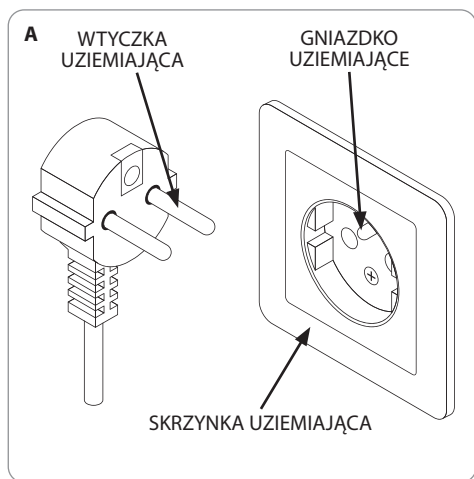
Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód uziemiający i wtyczkę uziemiającą. Wtyczkę należy podłączyć do odpowiedniego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



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

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

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



C. BEZPIECZNE UŻYTKOWANIE URZĄDZENIA



1. Ustaw bieżnię na czystej, poziomej powierzchni. Bieżnię można używać tylko wtedy, gdy jest ustawiona na twardej i równej powierzchni.
2. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, gdyż może to zakłócić prawidłową wentylację lub uszkodzić dywan i silnik bieżni.
3. Ustaw bieżnię tak, aby wtyczka była widoczna i łatwo dostępna.
4. Zapewnij odpowiednią ilość wolnej przestrzeni wokół bieżni (min. 0,6 m, najlepiej 1,5 m).
5. Przed użyciem należy upewnić się, że pas biegowy jest dobrze naciągnięty.
6. Przed uruchomieniem bieżni należy najpierw wejść na boczne platformy (po prawej i lewej stronie pasa bieżnego), następnie uruchomić bieżnię i wejść na pas bieżny (przy minimalnej prędkości). W ten sposób unikniesz uszkodzenie silnika.
7. Zmieniaj prędkość powoli, aby uniknąć nagłych jej skoków. Zmiany prędkości bieżni nie będą widoczne natychmiast. Za pomocą przycisków na pilocie ustaw żądaną prędkość na wyświetlaczu. Urządzenie dostosuje się stopniowo.
8. Zanim zejdziesz z bieżni lub w przypadku zmiany ustawień na konsoli, wejdź na boczne platformy.
9. Zachowaj ostrożność, jeśli podczas chodzenia po bieżni wykonujesz inne czynności, takie jak oglą-

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

10. Nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów w urządzeniu.

11. Nie dotykaj ruchomych części urządzenia.

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

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

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

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

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

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

18. Gdy bieżnia nie jest używana, zawsze należy ustawić wszystkie przyciski do pozycji OFF i wyjąć przewód zasilający z prądu.

19. Smar powinien być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. W przypadku pošknięcia lub dostania się smaru do oczu, przepłucz je wodą i skonsultuj się z lekarzem.

20. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli zewnętrzna obudowa jest pošknięta lub połamana (odsłonięta konstrukcja wewnętrzna) lub jeśli pošknięte są zespawane elementy.

**UWAGA:**

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

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Wymiary złożonego urządzenia	124 x 53 x 16,5 cm	Zakres prędkości	0,8 - 6,0 km/h
Wymiar pasa	102 x 42 cm	Silnik (moc)	1,25 HP
Zasilanie	220 V	Częstotliwość znamionowa	50-60 Hz
Waga netto	25 kg	Max. waga użytkownika	100 kg
Wyświetlacz LED	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, INCLINE		

INSTRUKCJA MONTAŻU**UWAGA:**

1. NIE PODŁĄCZAJ KABLA ZASILAJĄCEGO PRZED ZAKOŃCZENIEM MONTAŻU URZĄDZENIA.

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

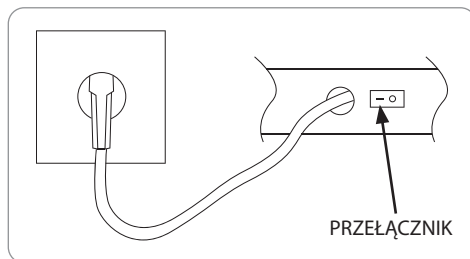
3. Ze względu na ciężar bieżni, należy zachować odpowiednie środki ostrożności podczas jej obsługi.

4. Zawsze trzymaj dzieci z dala od bieżni.

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

KROK 3

Kiedy bieżnia będzie gotowa do użytku, włóż przewód zasilający, podłącz do prądu i wciśnij przycisk zasilania. Aktywny wyświetlacz oznacza, że bieżnia jest w trybie gotowości.

**KROK 1**

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

KROK 2

Usuń styropian i ułóż potrzebne części obok bieżni.

PRZENOSZENIE BIEŻNI

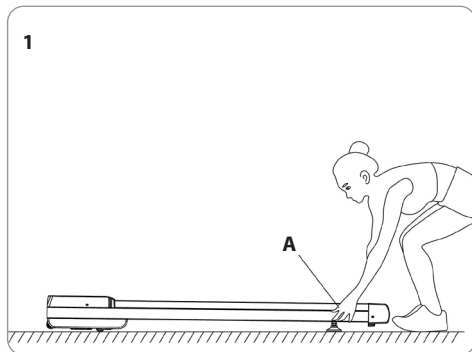


UWAGA:

Przed przeniesieniem bieżni, upewnij się, że przełącznik zasilania znajduje się w pozycji OFF, a przewód zasilający jest odłączony od gniazda elektrycznego.

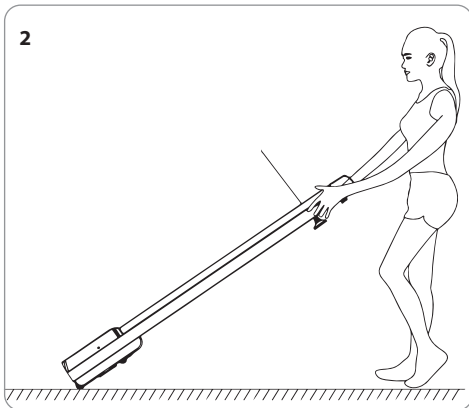
ABY ZAPOBIEC JAKIMKOLWIEK OBRAŻENIOM W CZASIE PODNOSZENIA CZY USTAWIANIA BIEŻNI, UPEWNIJ SIĘ ŻE TWÓJ CHWYT JEST PEWNY I STABILNY.

1



Odcłącz przewód zasilający przed przesunięciem bieżni. Złap bieżnię w miejscu wskazanym literą A (jak na rysunku 1) po obu stronach ramy obiema rękami.

2



Podnieś bieżnię o około 40 stopni (jak na rysunku 2), tak aby bieżnia opierała się o podłoże dwoma przednimi, ruchomymi kółkami. Dzięki temu będziesz mógł przesunąć bieżnię w żądane miejsce.

PRZECHOWYWANIE

Bieżnię należy przechowywać w czystym i suchym miejscu. Upewnij się, że główny wyłącznik jest wyłączony, a urządzenie nie jest podłączone do zasilania.

PRZEWODNIK PO FUNKCJACH



INC SPD TIME DIST KCAL

WYŚWIETLACZ KONSOLI: WŁAŚCIWOŚCI I FUNKCJE

Wyświetlacz pokazuje następujące wartości: **SPD** (Prędkość), **TIME** (Czas), **KCAL.** (Kalorie), **DIST.** (Dystans), **INC** (Nachylenie).

1. Okno wyświetlacza: Wyświetla różne dane treningowe, takie jak czas, prędkość, dystans, spalone kalorie i nachylenie.

2. SPD - Wskaźnik prędkości: Gdy wskaźnik prędkości jest aktywny, wartość wyświetlana w oknie pokazuje aktualną prędkość (1-6 km/h)

3. TIME - Wskaźnik czasu: Gdy wskaźnik czasu jest

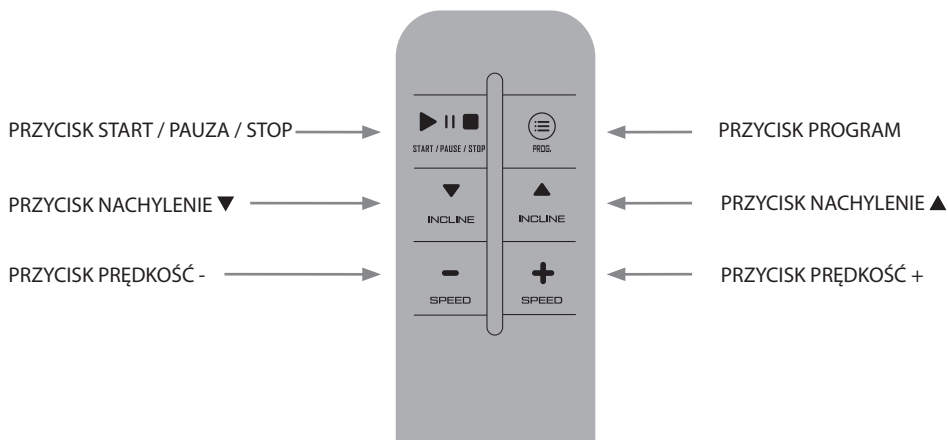
aktywny, wartość wyświetlana w oknie pokazuje aktualny czas (0:00-99:59).

4. KCAL. - Wskaźnik kalorii: Gdy wskaźnik kalorii jest aktywny, wartość wyświetlana w oknie pokazuje liczbę spalonych kalorii (0,00-999 cal).

5. DIST. - Wskaźnik dystansu: Gdy wskaźnik dystansu jest aktywny, wartość wyświetlana w oknie pokazuje przebyty dystans (0,00-99,9 km).

6. INC - Wskaźnik nachylenia: Gdy wskaźnik nachylenia jest aktywny, wartość wyświetlana w oknie pokazuje aktualne nachylenie (0-9 poziomów).

FUNKCJE PILOTA ZDALNEGO STEROWANIA



PRZECISK START/PAUZA/STOP:

- Aby uruchomić bieżnię, naciśnij przycisk START/PAUZA/STOP.
- Ponowne, krótkie naciśnięcie przycisku START/PAUZA/STOP działa jak PAUZA - działanie bieżni zostaje wstrzymane, a dane pozostaną niezmiennione.
- Aby zatrzymać bieżnię całkowicie i zresetować wszystkie dane, naciśnij i przytrzymaj przycisk START/PAUZA/STOP.

PRZECISKI SPEED +/- (PRĘDKOŚĆ +/-):

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

- Przytrzymując przycisk SPEED (PRĘDKOŚĆ) (+) lub (-) przez 2 sekundy, prędkość gwałtownie wzrośnie lub zmaleje.

PRZECISKI INCLINE ▲/▼ (NACHYLENIE ▲/▼):

- Aby ustawić poziom nachylenia, naciśnij przycisk INCLINE (NACHYLENIE) (▲) lub (▼) do momentu, aż na wyświetlaczu pojawi się żądany poziom nachylenia.
- Podczas treningu można zwiększyć lub zmniejszyć poziom nachylenia, naciśkając przycisk INCLINE (NACHYLENIE) (▲) lub (▼).

PRZECISK PROG (PROGRAM)

Naciśnij przycisk PROG, aby wybrać program spośród P01-P03.

1. Ekran wyświetlacza: Po włączeniu zasilania rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Wszystkie wskaźniki i okno wyświetlacza zostaną na krótko w pełni podświetlone, a następnie zgasną. W oknie wyświetlacza pojawi się „0:00”.

2. Uruchamianie: Naciśnij przycisk (START/PAUZA/STOP) na pilocie, aby uruchomić bieżnię. Po uruchomieniu bieżni rozpocznie się 3-sekundowe odliczanie, a prędkość początkowa zostanie ustawiona na 1 km/h.

• **Regulacja prędkości:** Naciskaj przyciski SPEED +/- (PRĘDKOŚĆ +/-) (zwiększania i zmniejszania prędkości), aby zmieniać prędkość z dokładnością do 0,1 km/h. Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku przez ponad 2 sekundy spowoduje szybką zmianę wartości prędkości.

• **Wyświetlanie danych:** Wskaźnik danych miga co 5 sekund, wyświetlając kolejno: prędkość, czas, spalone kalorie, dystans oraz nachylenie. Aktywny wskaźnik na wyświetlaczu pokazuje odpowiadającą mu wartość danych.

• **Regulacja nachylenia:** Naciśnięcie przycisków INCLINE ▲/▼ (NACHYLENIE ▲/▼) na pilocie umożliwia zmianę nachylenia (jednostka: 1 poziom).

3. Ustawienia programów: Naciśnij przycisk PROG, aby wybrać programy spośród P01-P03. Następnie użyj przycisków (▲) lub (▼), aby ustawić czas trwania programu (domyślnie ustawienie to 10 minut). Po ustawieniu czasu naciśnij przycisk START/PAUZA/STOP, aby potwierdzić wybór i uruchomić bieżnię. Podczas trwania programu bieżnia działa w 20 interwałach, a prędkość i poziom nachylenia zmienia się automatycznie.

4. Kalibracja nachylenia: Aby wykonać kalibrację nachylenia, naciśnij i przytrzymaj przycisk INCLINE - (NACHYLENIE -) przez 3 sekundy w trybie czuwania.

5. Zatrzymywanie bieżni: Naciśnij przycisk START/PAUZA/STOP, aby wstrzymać działanie bieżni w trakcie ruchu. Dane we wszystkich oknach wyświetlacza pozostaną niezmienione. W trybie pauzy bieżnia wznowi pracę po ponownym naciśnięciu przycisku START/PAUZA/STOP

• Jeżeli przycisk START/PAUZA/STOP zostanie naciśnięty i przytrzymany w trybie pauzy, bieżnia zatrzyma się całkowicie, zresetuje wszystkie dane i wyzeruje wartości.

• Bieżnia zapisuje dane dotyczące ćwiczeń (takie jak czas, spalone kalorie, dystans i nachylenie) w trybie pauzy, a po ponownym uruchomieniu prędkość ustawiona będzie na najniższy poziom.

PROGRAMY

Naciśnij przycisk PROG, aby wybrać program spośród P01-P03. Podczas korzystania z programów wbudowanych nie można regulować prędkości ani nachylenia. Na ekranie LED wyświetli się wybrany program od P01 do P03.

	SEKCJA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
PROGRAM	CZAS	180 sekund	180 sekund	180 sekund	180 sekund	180 sekund	180 sekund	180 sekund	180 sekund	180 sekund	180 sekund
P1 spalanie tłuszczu	Nachylenie	0	1	2	3	4	5	6	6	5	4
	Prędkość	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
P2 wznios	Nachylenie	0	2	4	6	8	9	8	6	4	2
	Prędkość	2	3	5	4	3	3	2	3	3	4
P3 marsz	Nachylenie	0	1	2	3	2	1	2	3	2	1
	Prędkość	1	1.5	2	2	2.5	2.5	3	3	2.5	2.5

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

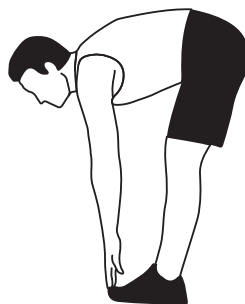
Przed rozpoczęciem ćwiczeń warto rozgrzać mięśnie. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc pierwsze 5 - 10 minut przeznacz na rozgrzewkę.

Następnie wykonaj ćwiczenia rozciągające przedstawione na obrazku - wykonaj pięć powtórzeń na każdą nogę po 10 sekund lub dłużej.

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

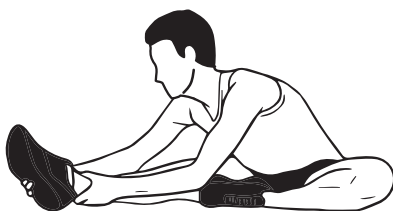
Skłony w przód: lekko ugnij kolana, wykonaj powoli skłon tułowia w przód, rozluźnij plecy i ramiona, spróbuj rękami dotknąć palców u stóp. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy (zobacz rysunek 1).

1



Rozciąganie mięśni trójkłowych łydek: siedząc na podłodze, wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę zegnij i przyciągnij do wyprostowanej nogi. Spróbuj rękami dotknąć palców u stóp. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz rysunek 2).

2



Rozciąganie ścięgna Achillesa: oprzyj się dłońmi o ścianę, jedną nogę wyciągnij do tyłu i wyprostuj. Pięty na podłodze, skierowane w kierunku ściany. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz rysunek 3).

3



Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda: Podeprzyj się prawą ręką o ścianę, a lewą ręką złap się za lewą kostkę. Pociągnij ją w kierunku pośladków, aż poczujesz napięcie w udzie. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz rysunek 4).

4



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

5



TRENING NA BIEŻNI

FAZA ROZGRZEWKI:

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

Zanim zaczniesz korzystać z bieżni, naucz się jak ją obsługiwać, uruchamiać, zatrzymywać, regulować prędkość itp.; nie stój wtedy na urządzeniu. Następnie możesz rozpocząć korzystanie z urządzenia. Stań na antypoślizgowych 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, a po 30 minutach będziesz mógł wykonywać bardziej intensywny trening. Na tym etapie nie należy gwałtownie zwiększać prędkości.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ:

Rozgrzewka przy prędkości 1,0-2,0 km/h przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 3,0 km/h, maszeruj przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 4,0 km/h i maszeruj kolejne 2 minuty. Następnie 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:

Cykł 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, nieintensywny trening
4,5-6,0 km/h	standardowy chód

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONSERWACJI



OSTRZEŻENIE:

Zawsze odłączaj bieżnię od prądu przed czyszczeniem lub konserwacją.

CZYSZCZENIE BIEŻNI

Nie zaniedbuj regularnej konserwacji, wydłuży to żywotność urządzenia. **Uszkodzenia spowodowane niewystarczającą dbałością o urządzenie nie podlegają gwarancji!** Utrzymuj bieżnię w czystości poprzez regularne jej odkurzanie. Pamiętaj, aby wyczyścić odsłonięte części 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

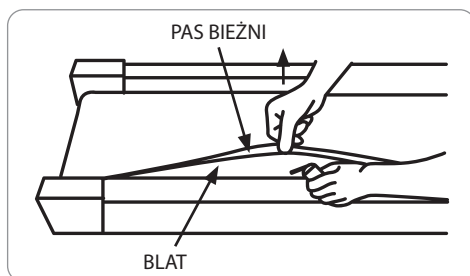
- Pas bieżni i blat są już wstępnie nasmarowane. Tarcie pomiędzy pasem a platformą może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, wymagane jest regularne smarowanie urządzenia.
- Zalecane jest regularne sprawdzanie stanu blatu.
- Jeśli zauważysz jego uszkodzenie, skontaktuj się z naszym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

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

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

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

Instrukcja smarowania bieżni:



1. Wyłącz bieżnię i odłącz ją od źródła zasilania.
 2. Poluzuj sam pas bieżni, aby mieć łatwy dostęp do tylnych wałków (ważne jest, aby pamiętać, ile obrotów klucza zostało wykonanych podczas poluzowywania pasa bieżni).
 3. Użyj niewielkiej ilości smaru (**max 5 ml**) lub żelu w sprayu, aby uniknąć uszkodzenia mechanizmu bieżni. Zbyt duża ilość spowoduje nadmierny poślizg pasa, a smar może osadzić się na silniku, powodując jego przegrzanie. **Zalanie pasa, blatu, silnika lub elektroniki nie podlega reklamacji.**
 4. Ponownie napnij pas (obróć klucz w przeciwnym kierunku dokładnie tyle razy, ile zostało to zrobione podczas luzowania pasa - w razie potrzeby wyśrodkuj pas).
 5. Po nasmarowaniu nie używaj bieżni i najpierw pozwól jej pracować z małą prędkością (około 2-3 km/h) przez kilka minut, aby rozprowadzić smar na całą długość pasa.
- Po nasmarowaniu pasa bieżni jest gotowa do użycia.



OSTRZEŻENIE:

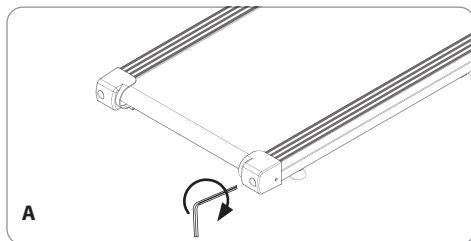
Niewłaściwa lub niepełna konserwacja urządzenia cardio fitness nie podlega gwarancji!

REGULACJA PASA

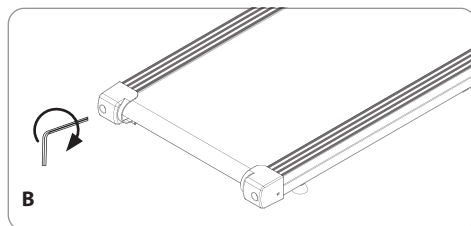
Jeśli pas będzie zbyt luźny, podczas użytkowania będzie się ślizgał; jeśli pas będzie zbyt napięty, wpłynie to na wydajność silnika i zwiększy ścieranie rolki oraz pasa. Pas można odsunąć od blatu na około 5-6 mm, o ile stopień naciągnięcia jest odpowiedni.

CENTROWANIE PASA DO BIEGANIA

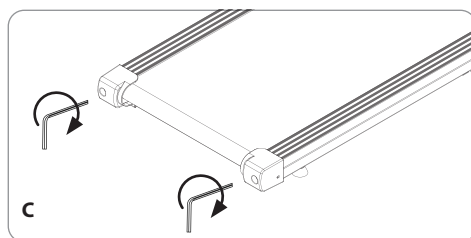
Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni. Uruchom urządzenie z prędkością około 6-8 km/h, obserwując jego pracę. Jeśli pas bieżni przesuwają się w prawo, wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie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



UWAGA:

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

BŁĄD:	OPIS PROBLEMU:	ROZWIĄZANIE:
E01	Przeciążenie oprogramowania	Wyłącz urządzenie na 30 minut i uruchom ponownie
E02	Przeciążenie nadprądowe sprzętu	Ponowne włączenie zasilania i normalna praca, głównie z powodu przeciążenia.
E03	Przegrzanie modułu IPM	Wyłącz na 30 minut i uruchom ponownie.
E04	Ochrona przed zbyt niskim napięciem	Zbyt niskie napięcie zasilania lub uszkodzony dolny sterownik: • Sprawdź, czy napięcie zasilania jest zgodne ze specyfikacją urządzenia. • Jeśli napięcie jest prawidłowe, a bieźnia nadal nie działa – wymień dolny sterownik.
E05	Ochrona przed zbyt wysokim napięciem	Jeśli napięcie wejściowe zasilania jest zbyt wysokie lub dolny sterownik jest uszkodzony, sprawdź, czy napięcie zasilania jest prawidłowe, a jeśli tak wymień dolny sterownik.
E06	Zabezpieczenie przed utratą fazy silnika / Utrata fazy silnika	Sprawdź, czy okablowanie silnika jest prawidłowe i czy przewód fazowy silnika jest prawidłowo podłączony. Jeśli tak to wymień dolny sterownik lub silnik.
E07	Zabezpieczenie przed zatrzymaniem silnika / Zatrzymanie silnika	Sprawdź, czy elementy przekładni są sprawne a następnie ponownie włącz silnik.
E08	Silnik nie uruchamia się	Silnik/bęben jest zablokowany, sprawdź, czy części przekładni są sprawne, wymień dolny sterownik lub silnik.
E09	Zabezpieczenie przed przeciążeniem prądowym silnika	1. Przeciążenie bieźni – zbyt duże obciążenie powoduje wzrost prądu i aktywację zabezpieczenia systemu. • Wyreguluj bieźnię i uruchom ponownie. 2. Blokada mechaniczna – element bieźni może być zablokowany, co uniemożliwia obrót silnika. • Sprawdź bieźnię i usuń ewentualne przeszkody. 3. Uszkodzony silnik – jeśli słyszeć nietypowe dźwięki (np. przelewanie) lub czuć zapach spalenizny. • Wymień silnik. 4. Uszkodzony kontroler – może wydzielać zapach spalenizny. • Sprawdź i w razie potrzeby wymień kontroler.

		5. Niewłaściwe napięcie zasilania – zbyt niskie lub niezgodne z wymaganiami urządzenia. • Sprawdź napięcie i przetestuj bieżnię ponownie.
E10	Zabezpieczenie przed przeciążeniem	1. Przyczyna: Długotrwałe użytkowanie w warunkach dużego obciążenia z zastosowaniem obróbki olejem oporowym. 2. Wymień silnik. 3. Wymień dolny sterownik (w ramach obciążenia znamionowego).
E12	Problem z komunikacją między górnym a dolnym sterowaniem	Wyłączenie sterownika dolnego powoduje przejście w stan awarii. Nie można uruchomić urządzenia. Zegar elektroniczny wyświetla kod błędu. Możliwa przyczyna: Komunikacja między sterowaniem elektronicznym a zegarem elektronicznym jest zablokowana. Sprawdź każde połączenie między zegarem elektronicznym a linią komunikacyjną dolnego sterownika, aby upewnić się, że każdy rdzeń jest całkowicie włożony. Sprawdź, czy kabel łączący między miernikiem elektronicznym a kontrolerem nie jest uszkodzony i wymień kabel łączący.
E13	Nauka wzniesienia	



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 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.

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-zgodnosc-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