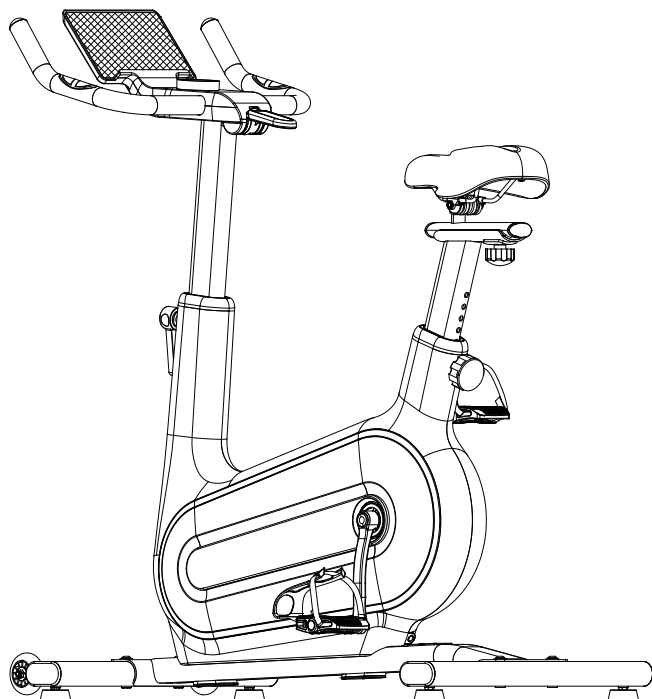


SPOKEY

ZEN 946335

5905339463357



- | | |
|-----------|---|
| EN | Electromagnetic exercise bike for home use |
| PL | Rower elektromagnetyczny do użytku domowego |
| CZ | Elektromagnetický rotoped pro domácí použití |
| DE | Elektromagnetischer Heimtrainer |
| SK | Elektromagnetický rotoped pre domáce použitie |
| FI | Sähkömagneettinen kuntopyörä kotikäyttöön |

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.

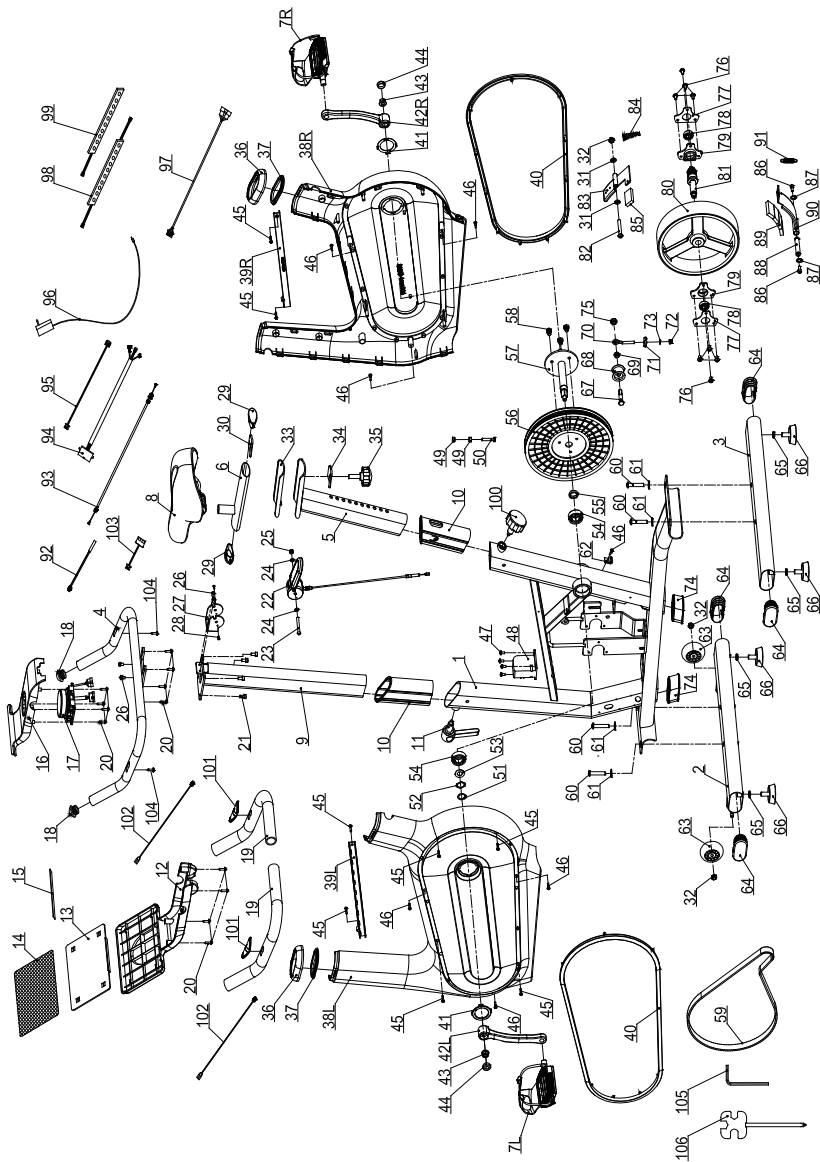


NOTE:

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

PRODUCT DESCRIPTION

A

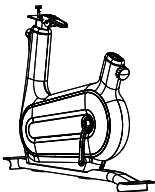
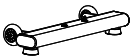


No.	Name	Qty.	No.	Name	Qty.
1	main frame	1	28	screw ST3x10H	2
2	front stabiliser	1	29	tube end cap	2
3	rear stabiliser	1	30	mounting bracket 45x37x3t	1
4	handlebar	1	31	flat washer 8.5x 16x1.5t	2
5	seat post	1	32	lock nut M8	3
6	seat slider assembly	1	33	PP plastic rail	1
7	pedal L/R 9/16	1	34	mounting bracket	1
8	saddle	1	35	knob M10xP1.5	1
9	handlebar stem	1	36	handlebar stem cover	2
10	bushing	2	37	decorative ring	2
11	knob L M16x1.5x25L	1	38	cover L/R	1
12	handlebar cover – lower	1	39	light strip M16x1.5	1
13	iPad holder	1	40	decorative ring	2
14	rubber pad	1	41	crank cover	2
15	rubber strap pad	1	42	crank L/R 165	1
16	handlebar cover – upper	1	43	flange nut M10x1.25x7.5H S14	2
17	display	1	44	crank end cap	2
18	tube end cap	2	45	screw ST4.2x19H	4
19	handlebar foam	2	46	screw ST4.2x16H	7
20	screw ST3.5x14H	12	47	screw M5x10H	4
21	screw M6x12H S5	4	48	motor	1
22	resistance and emergency brake knob	1	49	hex nut M6x5t	2
23	screw M5x50L	1	50	screw M6x35L	1
24	flat washer 5x 10x1t	2	51	retaining ring 20	1
25	lock nut M5	1	52	spring washer $\Phi 21 \times \phi 27 \times 0.3t$	1
26	screw M6x10H	4	53	flat washer $\Phi 20 \times \phi 25 \times 0.3t$	1
27	brake knob mounting base 55.6x41x2.5t	1	54	bearing 6004-2RS	2

No.	Name	Qty.	No.	Name	Qty.
55	bottom bracket bushing 26x 20.2x6L S15C	1	82	screw M6x12H S5	1
56	pulley 260x20xPJ6	1	83	brake frame assembly	1
57	bottom bracket axle set 20x175L	1	84	spring 1.1x 16x50L	1
58	screw M8x10H	3	85	wool felt 40x32x8	1
59	belt PJ6 - 400	1	86	screw M6x16H S5	2
60	screw M8x45H	4	87	retaining ring 12	2
61	flat washer 8.5x 20x1.5t	4	88	rotating shaft 12x67	1
62	sensor rod mounting base	1	89	magnet 40x24x9t	4
63	transport wheel 61x 8.5x24	2	90	magnet base	1
64	tube end cap	4	91	spring 1.0x 10x49.2L	1
65	nut M8x1.25	4	92	speed sensor cable	1
66	adjustable foot	4	93	motor cable	1
67	screw M10x1.5x44.5L	1	94	display centre cable	1
68	guide roller 37x 30x22.4L	1	95	power cable	1
69	spacer bushing 18x 10.1x6L	1	96	adapter	1
70	screw M6x40H	1	97	light strip cable	1
71	lock 30x28x1t	1	98	light strip 1	1
72	lock nut M6	1	99	light strip 2	1
73	flat washer 6x 13x1.5t	1	100	knob M16x1.5	1
74	PP tube end cap	2	101	handlebar pulse sensor	2
75	lock nut M10x1.5	1	102	pulse sensor cable	2
76	screw M6x10H	2	103	heart rate sensor module	1
77	bearing seat end cap	2	104	screw ST3.5x16H	2
78	bearing 6001ZZ	2	105	Allen key	1
79	ABS bearing seat	2	106	multi-tool	1
80	flywheel 240x35	1			
81	flywheel axle 20x107L	1			

PARTS LIST

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

1 	2 	3 	Nr.	Name	Qty.
			1	main frame	1
			2	front stabiliser	1
			3	rear stabiliser	1
	4 	5&6 	4	handlebar	1
			5&6	seat adjustment assembly	1
	7 	8 	7L/R	pedal	pair
			8	saddle	1
			96	adapter	1
			96	adapter	1
21 	105 	106 	21	screw	4
			105	Allen key	1
			106	multi-tool	1

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Dimension	101 x 51 x 116,5 cm	Number of resistance adjustment levels	32
Flywheel	6 kg	Adjustment	automatic
Net weight	28 kg	Max. user weight	120 kg
Display	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, RESISTANCE LEVEL		

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.
- Remove the screws (60) and flat washers (61) from the front (2) and rear (3) stabilisers using the Allen key (101) and set them aside safely.
- First, attach the front stabiliser (2) to the main frame (1) – secure it firmly with flat washers (61) and screws (60) using the Allen key (105). Then, attach the rear stabiliser (3) in the same way.



NOTE:

The front stabiliser is equipped with transport wheels.

STEP 2 (see fig. C):

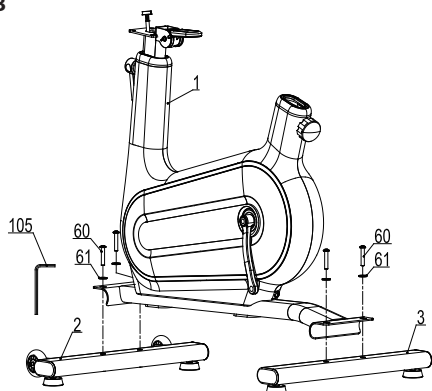
- Loosen and pull out the knob (11) to set the handlebar post (9) to its highest position, making it easier to install the handlebar (4).
- Connect the display cable (17a) to the main display cable (94) and the display cable (17b) to the light strip cable (97). Then, place the handlebar (4) onto the handlebar post plate (9). Insert the 2 mounting screws from the handlebar plate (4) into the locating holes on the post plate (9), then align the remaining 4 holes and firmly secure the handlebar (4) with four screws (21) using the Allen key (105).



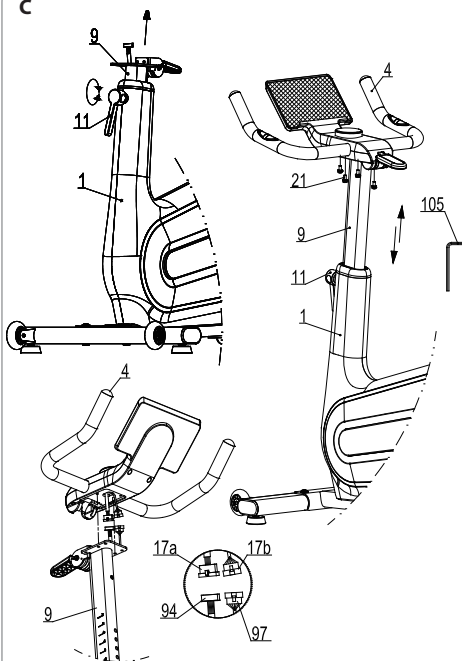
NOTE:

The maximum height of the handlebar post (9) must not exceed the MAX marking on the post. The knob (11) must be securely tightened after adjusting the handlebar post.

B



C



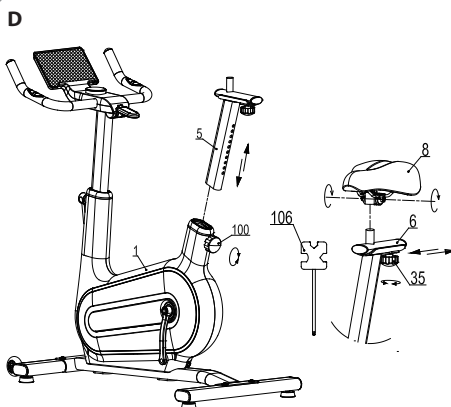
STEP 3 (see fig. D):

- Loosen and pull out the knob (100), then insert the seat post (5) into the main frame (1) and secure it firmly at the desired height with the knob (100).
- Place the saddle (8) onto the seat slider (6) and tighten it securely using the multi-tool (106).
- The saddle can be adjusted horizontally. To do this, loosen the knob (35), slide the seat slider, and then secure it firmly.



NOTE:

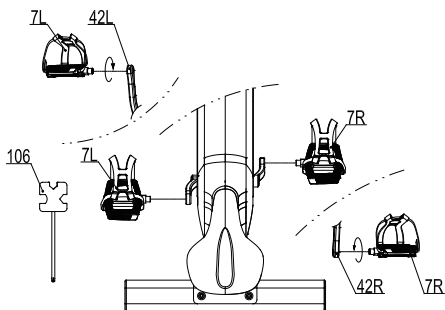
The maximum height of the seat post (5) must not exceed the MAX marking on the post.



STEP 4 (see fig. E):

Attach the left pedal (7L), marked with the letter „L“, to the left crank (42L) using the multi-tool (102), tightening it firmly counterclockwise; then attach the right pedal (7R), marked with the letter „R“, to the right crank (42R) using the multi-tool (106), tightening it firmly clockwise.

E



STEP 5 (see fig. F):

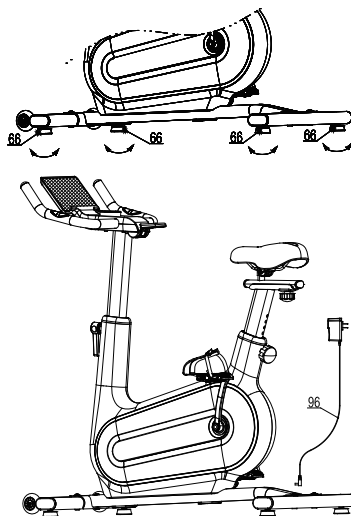
- If you notice instability of the equipment on the floor, you can adjust it using the adjustable foot (66).
- When you wish to use the exercise bike, plug the power adapter (96) into a mains socket.



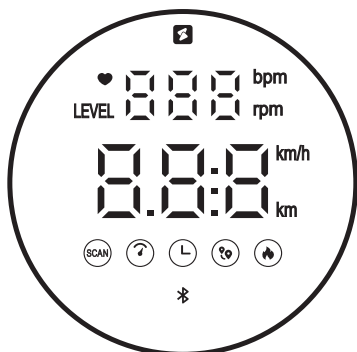
NOTE:

The equipment is now fully assembled. Do not begin exercising until you have checked and ensured that all screws and nuts are securely tightened.

F



FUNCTIONS GUIDE



CONSOLE DISPLAY: FUNCTIONS AND INDICATORS

Below is a comprehensive description of each display element, along with its function and display range.

Name	Icon	Description
HEART RATE		If your device supports heart rate monitoring, the real-time heart rate value will be displayed, shown in "bpm" (beats per minute). If the device does not have heart rate sensors, this field will remain blank.
RESISTANCE LEVEL	LEVEL	Indicates the current resistance setting. The higher the level shown on the display, the greater the resistance. The current resistance level will be shown as "level 1-32".
SCAN		Displayed: When the "SCAN" icon is visible, it means the main display data (Speed, Time, Distance, Calories) are in carousel mode, automatically cycling through each value every 3 seconds. Not displayed: If the "SCAN" icon is not visible, it means the data is locked to a single selected metric.
SPEED		Shows the current speed. Speed can be displayed from 0.0 to 99.9 km/h. Example: 60 RPM (revolutions per minute) on this device corresponds to approximately 21.5 kilometres per hour.
TIME		Once you start exercising, the total workout time will be displayed. The time shown ranges from 0:00 to 99:59. In wake mode, the timer starts after a short press of the knob or upon detecting movement. The timer will stop 4 seconds after movement ceases.
DISTANCE		Shows the distance covered during the workout. The distance range is from 0.0 to 999 km.
CALORIES		Shows the approximate number of calories burned during the workout. Calorie range: 0.0 - 9999. Calorie calculation is directly related to the resistance level. Example: At resistance level 1, the device estimates burning about 11.4 kcal per kilometre. At resistance level 32, it estimates about 44.6 kcal per kilometre.
BLUETOOTH		The indicator will show the current Bluetooth connection status. If the Bluetooth icon is visible, the Bluetooth connection is active. If the Bluetooth icon is not displayed, the Bluetooth connection is inactive.

KNOB FUNCTIONS

Knob Press Functions

The knob performs several functions when pressed:

1. Sleep Mode: If there is no activity for 3 minutes, the display will automatically enter sleep mode.

2. Wake from Sleep: Pressing the knob will wake the device from sleep mode.

3. Start Exercise: When the device is awake, pressing the knob will start an exercise session.

4. Switch Display Modes: During a workout session, pressing the knob allows you to switch between different display modes (as described above, toggling data or locking a specific view).

5. Reset Data and Wake: Pressing and holding the knob for 2 seconds will reset all exercise data and return the device to wake mode.

6. Audible Feedback: Each time the knob is pressed, you will hear a buzzing sound.



GENERAL OPERATION AND BASIC MODES

1. Power On and Standby

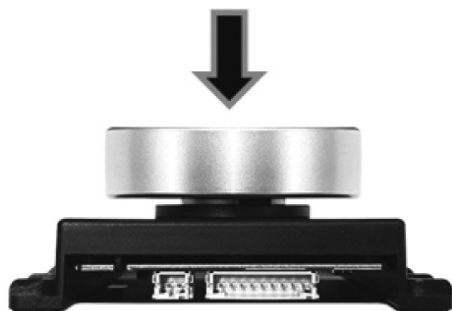
When the device is powered on, it will emit a long beep, and the display on the knob will light up, entering **STANDBY** mode. The resistance level will automatically reset to „1“.

- **Automatic Reset:** If no operation is performed for 1 minute, the device will automatically reset, and all exercise data will be cleared.

- **Standby Mode:** If no operation is performed for 3 minutes, the display will turn off completely, and the device will enter standby mode.

Waking the device: The device can be woken in two ways:

- By pressing the knob
- By detecting any movement (e.g., starting to pedal).



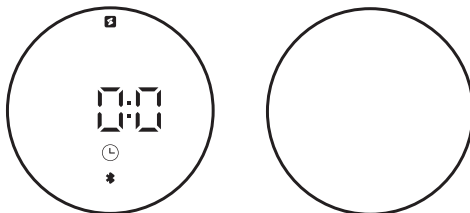
Knob Rotation Functions

Rotating the knob is primarily used to adjust resistance:

1. Increase Resistance: Rotating the knob clockwise increases resistance.

2. Decrease Resistance: Rotating the knob counter-clockwise decreases resistance.

3. Audible Feedback: As with pressing, you will hear a buzzing sound when rotating the knob.

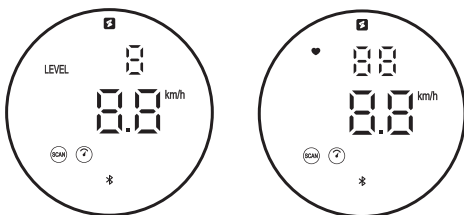


2. Entering Exercise Mode

From STANDBY, you can enter exercise mode by pressing the knob or simply starting to pedal.

- **Heart Rate Display (if supported):** If the device supports heart rate monitoring, the small window will alternately display „heart rate“ and „resistance level“ every 3 seconds.

- **No Heart Rate Display:** If heart rate is not supported, the small window will display only the „resistance level“.



DATA DISPLAY MODES

1. Carousel Mode

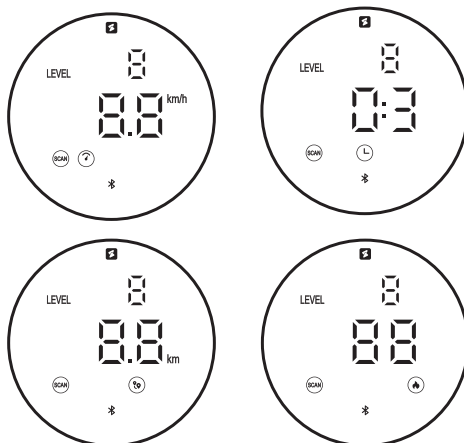
By default, values in the main window are displayed in carousel mode. The „SCAN“ icon is illuminated, indicating this mode.

- **Automatic Data Scrolling:** Each individual workout metric is displayed in a carousel format. Each data point is shown for 3 seconds before switching to the next.

- **Small Resistance Window:** The resistance level is displayed in a dedicated small window on the display, ensuring constant visibility.

- **Main Display:** The main workout indicators – Speed, Time, Distance, and Calories – are clearly shown in the main screen area.

- **Bluetooth Indicator:** A dedicated Bluetooth indicator clearly shows the current connection status.



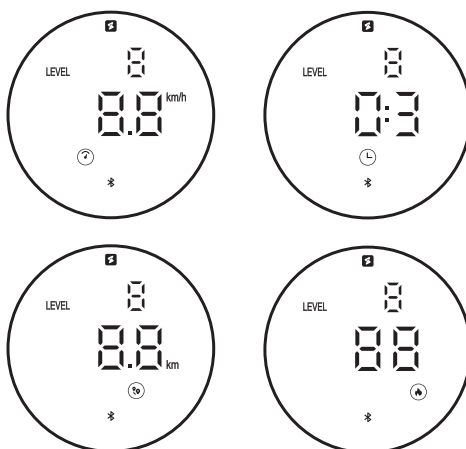
2. Data Lock Mode

- **Data Lock:** You can switch the display mode to data lock by pressing the knob (e.g., to continuously display speed instead of carousel mode). In this mode, the „SCAN“ icon is not displayed.

- **Small Resistance Window:** The resistance level is displayed in a dedicated small window on the display, ensuring constant visibility.

- **Main Display:** The main workout indicators – Speed, Time, Distance, and Calories – are shown in the main screen area. You can switch between these locked views by pressing the knob again.

- **Bluetooth Indicator:** A dedicated Bluetooth indicator clearly shows the current connection status.



VISUAL SPEED INDICATION WITH LED STRIP

Experience dynamic training feedback with the intuitive LED strip, which responds to your speed! As your pedalling intensity increases, the LED strip colour smoothly transitions from blue (slow pace) to red (maximum speed), providing instant visual feedback on your performance.



The color is for reference only, the actual color is subjected to the actual equipment.

BLUETOOTH, ZWIFT OR KINOMAP APPS



For use with this equipment, the manufacturer recommends the free apps: Zwift and Kinomap.

The app can be installed on a device running iOS or Android, with technical specifications meeting the latest app version requirements.



The bike can be connected via Bluetooth to a smartphone or tablet.

MOVING AND STORING THE BIKE

Be especially careful when lifting and moving the device.

Never expose the bike to moisture or rain. The bike is not intended for outdoor use. It should not be used

near a swimming pool or other high humidity environment. The bike should be stored in a clean and dry place.

MAINTENANCE INSTRUCTION

1. Before each use of the device, make sure that all screws, nuts and knobs are tightened and secured.
2. Do not use aggressive cleaning agents to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Remove traces of sweat as the acidic reaction may damage the saddle. The meter should only be cleaned with a dry cloth.

3. In case of damage, the device should not be used. Never attempt to repair the device on your own. Repairs should be carried out by a qualified service technician.

4. **Do not use paper towels for cleaning - they are abrasive and can damage the surfaces being cleaned.**

TROUBLESHOOTING GUIDE

PROBLEM	PROBLEM DESCRIPTION	SOLUTION
	Motor cable jammed or reset issue.	Ensure the motor cable is not jammed.
		Check that the motor resets correctly after powering on the device.
	Loose or incorrectly connected wiring.	Check that the cables are not loose and the plug is properly inserted.
	Insufficient motor tension at the extreme position.	This may prevent the motor from resetting correctly to the first gear.
		After powering on the device, try immediately setting the middle gear and check if error E01 appears again.
	Damaged shuttle components.	Very low probability.
	Factory-defective motor cable.	Very low probability.



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.

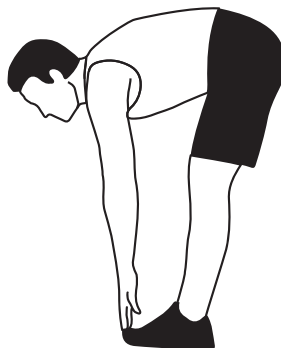
EXERCISE INSTRUCTIONS

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 paszków 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.

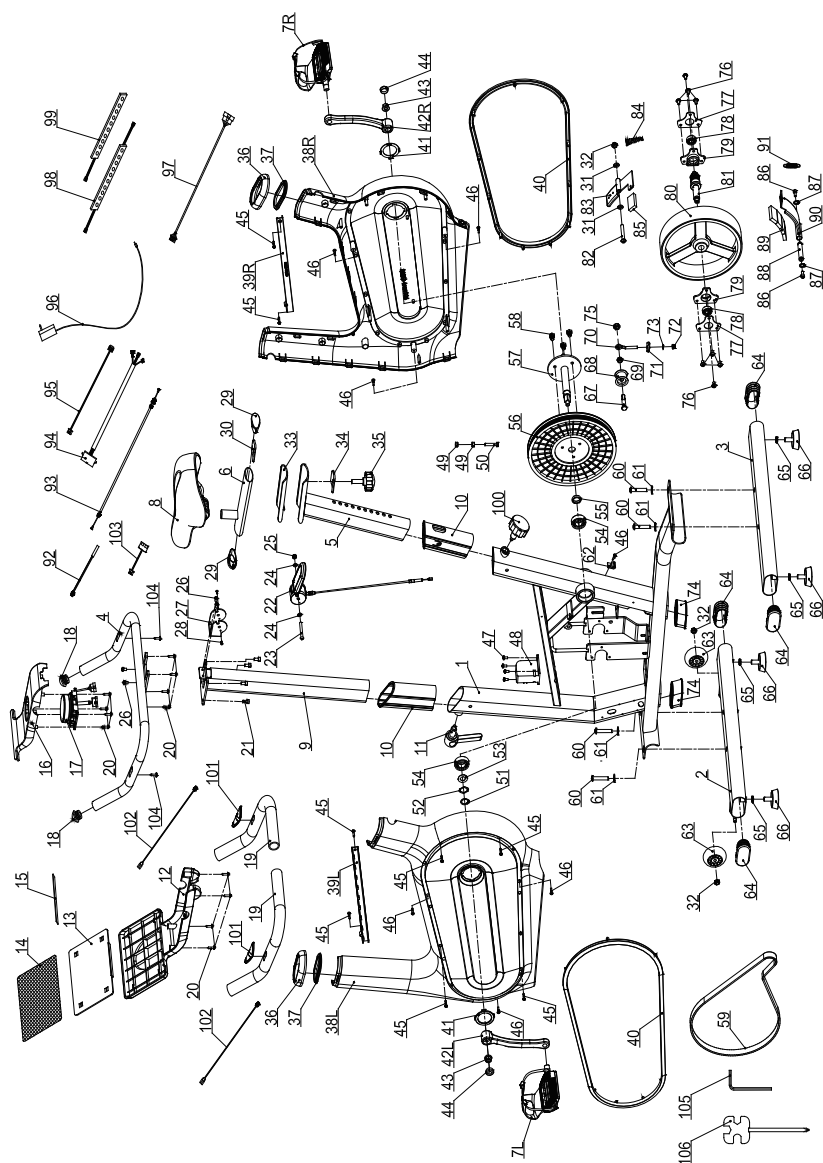
16. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik serwisu.



UWAGA:

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

A

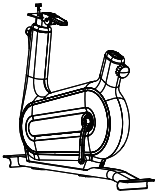
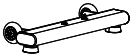
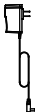


nr	Nazwa	szt.	nr	Nazwa	szt.
1	rama główna	1	28	śruba ST3x10H	2
2	przedni stabilizator	1	29	zaślepka rurki	2
3	tylny stabilizator	1	30	element mocujący 45x37x3t	1
4	kierownica	1	31	podkładka płaska 8.5x16x1.5t	2
5	szytca siodełka	1	32	nakrętka kontruująca M8	3
6	zestaw przesuwny siodełka	1	33	plastikowa szyna PP	1
7	pedał L/P 9/16	1	34	element mocujący	1
8	siodełko	1	35	pokrętło M10xP1.5	1
9	wspornik kierownicy	1	36	osłona wspornika kierownicy	2
10	tuleja	2	37	ozdobny pierścień	2
11	pokrętło L M16x1.5x25L	1	38	osłona L/P	1
12	osłona kierownicy – dolna	1	39	listwa świetlna M16x1.5	1
13	uchwyt na iPada	1	40	ozdobny pierścień	2
14	gumowa podkładka	1	41	osłona korby	2
15	gumowa podkładka paskowa	1	42	korba L/P 165	1
16	osłona kierownicy – górna	1	43	nakrętka kołnierзова M10x1.25x7.5H S14	2
17	wyświetlacz	1	44	zaślepka końcówki korby	2
18	zaślepka rurki	2	45	śruba ST4.2x19H	4
19	pianka kierownicy	2	46	śruba ST4.2x16H	7
20	śruba ST3.5x14H	12	47	śruba M5x10H	4
21	śruba M6x12H S5	4	48	silnik	1
22	pokrętło oporu i hamulca awaryjnego	1	49	nakrętka sześciokątna M6x5t	2
23	śruba M5x50L	1	50	śruba M6x35L	1
24	podkładka płaska 5x10x1t	2	51	pierścień zabezpieczający 20	1
25	nakrętka kontruująca M5	1	52	podkładka sprężysta $\Phi 21 \times \phi 27 \times 0.3t$	1
26	śruba M6x10H	4	53	podkładka płaska $\Phi 20 \times \phi 25 \times 0.3t$	1
27	podstawa mocowania pokrętła hamulca 55.6x41x2.5t	1	54	łożysko 6004-2RS	2

nr	Nazwa	szt.	nr	Nazwa	szt.
55	tuleja wspornika osi korby 26x20.2x6L S15C	1	82	śruba M6x12H S5	1
56	koło pasowe 260x20xPJ6	1	83	grupa ramy hamulca	1
57	zestaw osi korby 20x175L	1	84	sprężyna 1.1x16x50L	1
58	śruba M8x10H	3	85	filc wełniany 40x32x8	1
59	pasek PJ6 - 400	1	86	śruba M6x16H S5	2
60	śruba M8x45H	4	87	pięścień zabezpieczający 12	2
61	podkładka płaska 8.5x20x1.5t	4	88	wał obrotowy 12x67	1
62	podstawa mocowania pręta czujnika	1	89	magnes 40x24x9t	4
63	koło transportowe 61x8.5x24	2	90	podstawa magnesu	1
64	zaślepka rurki	4	91	sprężyna 1.0x10x49.2L	1
65	nakrętka M8x1.25	4	92	przewód czujnika prędkości	1
66	regulowana stopka	4	93	przewód silnika	1
67	śruba M10x1.5x44.5L	1	94	przewód środkowy wyświetlacza	1
68	rolka prowadząca 37x30x22.4L	1	95	przewód zasilający	1
69	tuleja dystansowa 18x10.1x6L	1	96	adapter	1
70	śruba M6x40H	1	97	przewód taśmy świetlnej	1
71	blokada 30x28x1t	1	98	taśma świetlna 1	1
72	nakrętka kontruująca M6	1	99	taśma świetlna 2	1
73	podkładka płaska 6x13x1.5t	1	100	pokrętko M16x1.5	1
74	zaślepka rurki PP	2	101	czujnik pulsu kierownicy	2
75	nakrętka kontruująca M10x1.5	1	102	przewód czujnika pulsu	2
76	śruba M6x10H	2	103	moduł czujnika tętna	1
77	zaślepka siedziska łożyska	2	104	śruba ST3.5x16H	2
78	łożysko 6001ZZ	2	105	klucz imbusowy	1
79	siedzisko łożyska ABS	2	106	klucz wielofunkcyjny	1
80	koło zamachowe 240x35	1			
81	oś koła zamachowego 20x107L	1			

NARZĘDZIA I CZĘŚCI MONTAŻOWE

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

1	2	3	<table><tr><th>nr</th><th>Nazwa</th><th>szt.</th></tr><tr><td>1</td><td>rama główna</td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>przedni stabilizator</td><td>1</td></tr><tr><td>3</td><td>tylny stabilizator</td><td>1</td></tr><tr><td>4</td><td>kierownica</td><td>1</td></tr><tr><td>5&6</td><td>zestaw do regulacji siodełka</td><td>1</td></tr><tr><td>7L/R</td><td>pedał</td><td>para</td></tr><tr><td>8</td><td>siodełko</td><td>1</td></tr><tr><td>96</td><td>adapter</td><td>1</td></tr><tr><td>21</td><td>śruba</td><td>4</td></tr><tr><td>105</td><td>klucz imbusowy</td><td>1</td></tr><tr><td>106</td><td>klucz wielofunkcyjny</td><td>1</td></tr></table>	nr	Nazwa	szt.	1	rama główna	1	2	przedni stabilizator	1	3	tylny stabilizator	1	4	kierownica	1	5&6	zestaw do regulacji siodełka	1	7L/R	pedał	para	8	siodełko	1	96	adapter	1	21	śruba	4	105	klucz imbusowy	1	106	klucz wielofunkcyjny	1
nr	Nazwa	szt.																																					
1	rama główna	1																																					
2	przedni stabilizator	1																																					
3	tylny stabilizator	1																																					
4	kierownica	1																																					
5&6	zestaw do regulacji siodełka	1																																					
7L/R	pedał	para																																					
8	siodełko	1																																					
96	adapter	1																																					
21	śruba	4																																					
105	klucz imbusowy	1																																					
106	klucz wielofunkcyjny	1																																					
																																							
		5&6																																					
		7																																					
		8																																					
		96																																					
																																							
21	105	106																																					
																																							

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Rozmiar	101 x 51 x 116,5 cm	Ilość stopni regulacji oporu:	32
Koło zamachowe	6 kg	Rodzaj regulacji:	automatyczna
Waga netto	28 kg	Max. waga użytkownika	120 kg
Wyświetlacz	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, RESISTANCE LEVEL		

INSTRUKCJA MONTAŻU

KROK 1 (patrz rys. B):

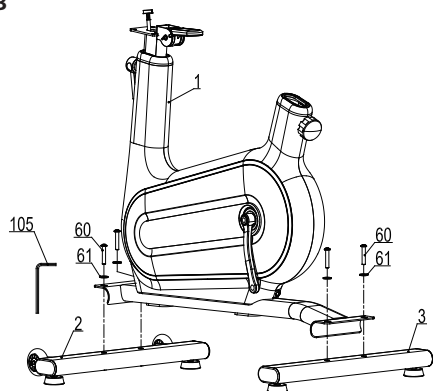
- Wyciągnij urządzenie z opakowania z pomocą drugiej osoby i ułóż je na płaskiej powierzchni, a następnie ułóż potrzebne części obok rowerka.
- Aby zidentyfikować części użyte w montażu, zapoznaj się z rysunkami na obrazku.
- Nie wyrzucaj opakowania do czasu zakończenia montażu.
- Wykręć śruby (60) i podkładki płaskie (61) ze stabilizatora przedniego (2) i tylnego (3) za pomocą klucza imbusowego (101) i bezpiecznie je odłóż.
- Najpierw przymocuj stabilizator przedni (2) do ramy głównej (1) - przymocuj go mocno podkładkami płaskimi (61) i śrubami (60) za pomocą klucza imbusowego (105). Następnie przymocuj tylny stabilizator (3) w ten sam sposób.



UWAGA:

Stabilizator przedni posiada kółka transportowe.

B



KROK 2 (patrz rys. C):

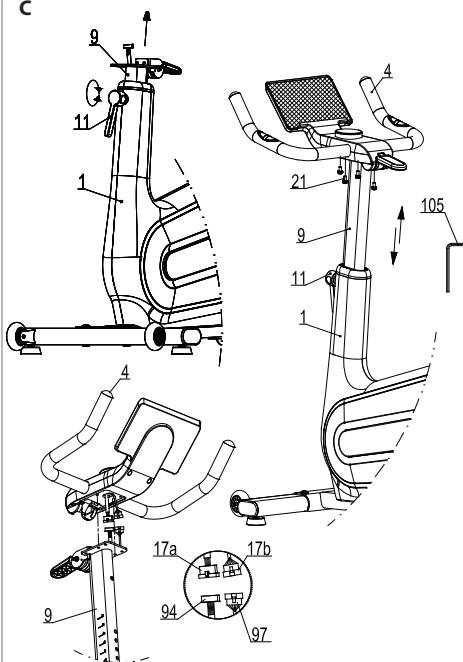
- Najpierw poluzuj i wyciągnij pokrętkę (11), aby ustawić sztycę kierownicy (9) na najwyższy poziom, co ułatwi zamocowanie kierownicy (4).
- Podłącz przewód wyświetlacza (17a) z głównym przewodem wyświetlacza (94) oraz przewód wyświetlacza (17b) z przewodem taśmowym (97). Następnie umieść kierownicę (4) na płycie sztycy (9). Włóż 2 śruby mocujące z płyty kierownicy (4) w otwory ustalające na płycie sztycy (9), a następnie wyrównaj pozostałe 4 otwory, aby mocno przymocować kierownicę (4) czterema śrubami (21) za pomocą klucza imbusowego (105).



UWAGA:

Maksymalna wysokość sztycy kierownicy (9) nie może przekroczyć oznaczenia MAX na sztycy. Pokrętkę (11) musi być dobrze dokręcone po wyregulowaniu sztycy kierownicy.

C



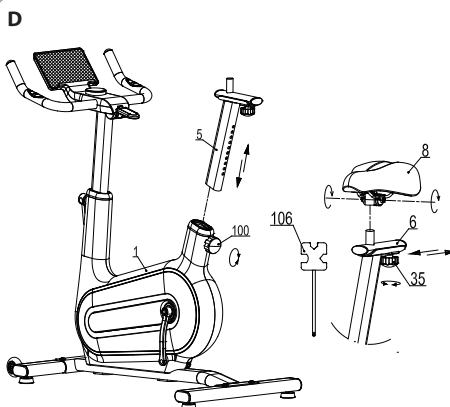
KROK 3 (patrz rys. D):

- Poluzuj i wyciągnij pokrętkę (100), a następnie włóż sztycę siodełka (5) do ramy głównej (1) i mocno przymocuj ją pokrętką (100) na wybranej wysokości.
- Umieść siodełko (8) na elemencie przesuwным siodełka (6) i mocno przymocuj je kluczem wielofunkcyjnym (106).
- Siodełko można regulować poziomo. W tym celu poluzuj pokrętkę (35), przesun element przesuwny siodełka, a następnie mocno go zamocuj.



UWAGA:

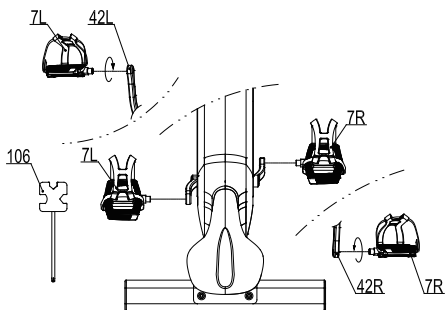
Maksymalna wysokość sztycy siodełka (5) nie może przekroczyć oznaczenia MAX na sztycy.



KROK 4 (patrz rys. E):

Przymocuj pedał lewy (7L) oznaczony literą „L” do korby L (42L) za pomocą klucza wielofunkcyjnego (102), dokręcając go mocno w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara; następnie przymocuj pedał prawy (7R) oznaczony literą „R” do prawej korby (42R), za pomocą klucza wielofunkcyjnego (106), dokręcając go mocno w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara.

E



KROK 5 (patrz rys. F):

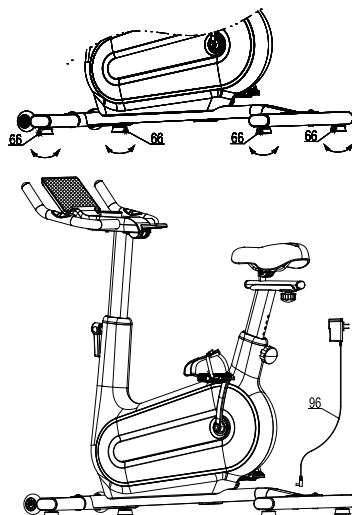
- Jeśli zauważysz niestabilność urządzenia na podłożu, możesz ją wyregulować za pomocą regulowanej stopki (66).
- Gdy chcesz używać rowerka treningowego, włóż zasilacz (96) do gniazdka elektrycznego.



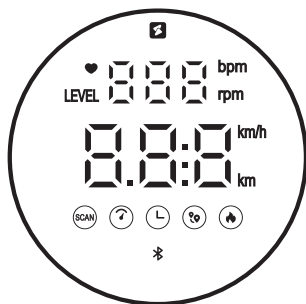
UWAGA:

Urządzenie jest teraz całkowicie zmontowane. Nie rozpoczynaj ćwiczeń, dopóki nie sprawdzisz i nie upewnisz się, że wszystkie śruby i nakrętki są mocno dokręcone.

F



PRZEWODNIK PO FUNKCJACH



WYŚWIETLACZ KONSOLI: FUNKCJE I WSKAŹNIKI

Poniżej znajduje się kompleksowy opis każdego elementu wyświetlacza, wraz z jego funkcją, zakresem wyświetlania.

Nazwa	Ikona	Opis
TĘTNO		Jeśli Twoje urządzenie obsługuje monitorowanie tętna, wyświetlana będzie wartość tętna w czasie rzeczywistym. Zostanie wyświetlone z jednostką „bpm” (uderzenia na minutę). Jeśli urządzenie nie posiada czujników pomiaru tętna, to pole pozostanie puste.
POZIOM OPORU	LEVEL	Pokazuje aktualną prędkość. Prędkość może być wyświetlana od 0.0 do 99.9 km/h. Przykład: Np. 60 RPM (obrotów na minutę) na tym urządzeniu przekłada się na około 21.5 kilometra na godzinę.
SCAN (Skanowanie)		Wyświetlane: Gdy ikona „SCAN” jest widoczna, oznacza to, że główne dane wyświetlacza (Prędkość, Czas, Dystans, Kalorie) są w trybie karuzelowym, automatycznie przełączając się między poszczególnymi wartościami co 3 sekundy. Niewyświetlane: Jeśli ikona „SCAN” nie jest wyświetlana, oznacza to, że dane są w trybie blokady, ustalone na jednej wybranej metryce.
PRĘDKOŚĆ		Aktualny poziom oporu będzie widoczny jako „poziom 1-32”.
CZAS		Po rozpoczęciu ćwiczeń będzie wyświetlany całkowity czas trwania treningu. Wyświetlany czas wynosi od 0:00 do 99:59. W trybie wybudzenia, pomiar czasu rozpoczyna się po krótkim naciśnięciu pokrętki lub po wykrzyciu ruchu. Pomiar czasu zatrzyma się 4 sekundy po ustaniu ruchu.
DYSTANS		Pokazuje przebyty podczas treningu dystans. Zakres odległości to od 0.0 do 999 km.
KALORIE		Pokazuje przybliżoną liczbę kalorii spalonych podczas treningu. Zakres kalorii: 0,0 - 9999. Obliczanie kalorii ma bezpośredni związek z poziomem oporu. Przykład: Na poziomie oporu 1, urządzenie prognozuje spalanie około 11.4 kcal na kilometr. Na poziomie oporu 32, prognozuje spalanie około 44.6 kcal na kilometr.
BLUETOOTH		Wskaźnik pokaże aktualny stan połączenia Bluetooth. Jeśli ikona Bluetooth jest widoczna, oznacza to, że połączenie Bluetooth jest aktywne. Jeśli ikona Bluetooth nie jest wyświetlana, oznacza to, że połączenie Bluetooth nie jest aktywne.

FUNKCJE POKRĘTŁA:

Funkcje naciśnięcia pokrętki

Pokrętło po naciśnięciu pełni kilka funkcji:

1. Przejście w tryb uśpienia: Jeśli przez 3 minuty nie będzie żadnej aktywności, wyświetlacz automatycznie przejdzie w tryb uśpienia.

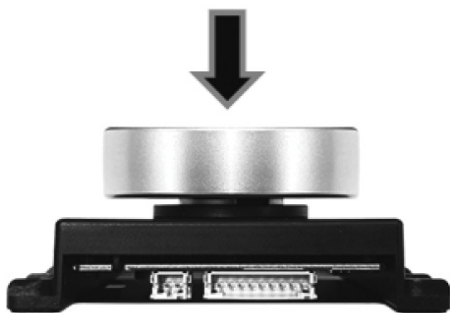
2. Wybudzenie z uśpienia: Naciśnięcie pokrętki wybudzi urządzenie z trybu uśpienia.

3. Rozpoczęcie ćwiczeń: Gdy urządzenie jest już wybudzone, naciśnięcie pokrętki rozpocznie sesję ćwiczeń.

4. Przełączanie trybu wyświetlania: Podczas sesji ćwiczeń naciśnięcie pokrętki pozwala na przełączanie między różnymi trybami wyświetlania (jak opisano w poprzednich punktach, przełączanie danych lub blokowanie konkretnego widoku).

5. Resetowanie danych i wybudzenie: Długie naciśnięcie (przez 2 sekundy) pokrętki zresetuje wszystkie dane ćwiczeń i przywróci urządzenie do trybu wybudzenia.

6. Informacja dźwiękowa: Za każdym razem, gdy pokrętło zostanie naciśnięte, usłyszysz brzęczący dźwięk.



Funkcje obrotu pokrętki

Obracanie pokrętki służy przede wszystkim do regulacji oporu:

1. Zwiększanie oporu: Obracanie pokrętki zgodnie z ruchem wskazówek zegara spowoduje zwiększenie oporu.

2. Zmniejszanie oporu: Obracanie pokrętki przeciwnie do ruchu wskazówek zegara spowoduje zmniejszenie oporu.

3. Informacja dźwiękowa: Podobnie jak przy naciśnięciu, usłyszysz brzęczący dźwięk podczas obracania pokrętki.



OGÓLNA OBSŁUGA I TRYBY PODSTAWOWE

1. Włączanie i stan gotowości

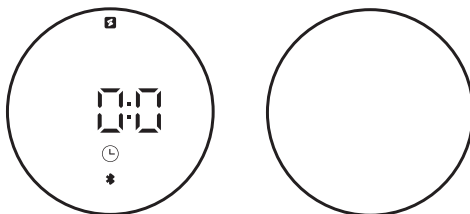
Po włączeniu zasilania urządzenia wyemituje długi sygnał dźwiękowy, a wyświetlacz na pokrętkle zaświeci się, przechodząc w stan GOTOWOŚCI. Poziom oporu zostanie automatycznie zresetowany do biegu „1”.

• **Automatyczny Reset:** Jeśli przez 1 minutę nie zostanie wykonana żadna operacja, urządzenie automatycznie się zresetuje, a wszystkie dane ćwiczeń zostaną usunięte.

• **Tryb czuwania:** Jeśli przez 3 minuty nie zostanie wykonana żadna operacja, wyświetlacz całkowicie się wyłączy, a urządzenie przejdzie w tryb czuwania.

• **Wybudzenie:** Urządzenie można wybudzić na dwa sposoby:

- Poprzez naciśnięcie pokrętki
- Poprzez wykrycie jakiegokolwiek ruchu (np. rozpoczęcie pedałowania).

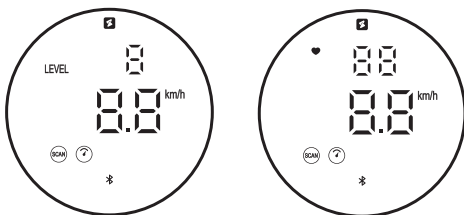


2. Wejście w tryb ćwiczeń

Ze stanu GOTOWOŚCI możesz przejść w tryb ćwiczeń, naciskając pokrętko lub po prostu rozpoczynając pedałowanie.

- **Wyświetlanie tętna (jeśli obsługiwane):** Jeśli urządzenie obsługuje monitorowanie tętna, małe okno będzie naprzemiennie wyświetlać „tętno” i „poziom oporu” co 3 sekundy.

- **Brak wyświetlania tętna:** Jeśli tętno nie jest obsługiwane, małe okno będzie wyświetlać tylko „poziom oporu”.



TRYBY WYŚWIELANIA DANYCH

1. Tryb karuzelowy

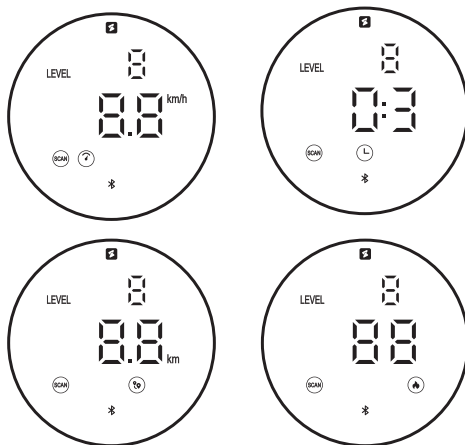
Domyślnie, wartości w oknie głównym są wyświetlane w trybie karuzeli. Ikona „SCAN” jest podświetlona, wskazując ten tryb.

- **Automatyczne przewijanie danych:** Każda pojedyncza dana treningowa jest wyświetlana w formie karuzeli. Każdy punkt danych jest pokazywany przez 3 sekundy, zanim zmieni się na kolejny.

- **Małe okno oporu:** Poziom oporu jest wyświetlany w dedykowanym małym oknie wyświetlacza, co zapewnia jego stałą widoczność.

- **Wyświetlacz główny:** Główne wskaźniki treningu – Prędkość, Czas, Dystans i Kalorie – są wyraźnie wyświetlane w głównym obszarze ekranu.

- **Wskaźnik Bluetooth:** Specjalny wskaźnik Bluetooth jasno pokazuje aktualny status połączenia.



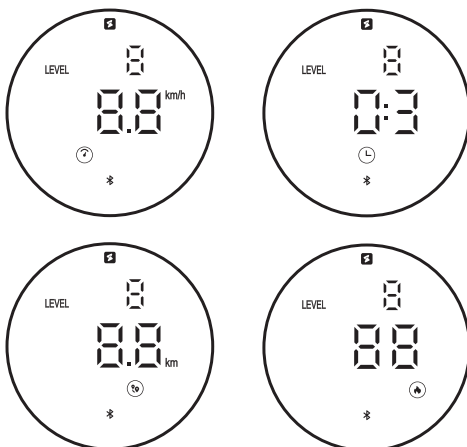
2. Tryb blokady danych

- **Blokada danych:** Można zmienić tryb wyświetlania na tryb blokady danych, naciskając pokrętko. (np. ciągle wyświetlanie prędkości, zamiast karuzeli). W tym trybie ikona „SCAN” nie jest wyświetlana.

- **Małe okno oporu:** Poziom oporu jest wyświetlany w dedykowanym małym oknie wyświetlacza, co zapewnia jego stałą widoczność.

- **Wyświetlacz główny:** Główne wskaźniki treningu – Prędkość, Czas, Dystans i Kalorie – są wyświetlane w głównym obszarze ekranu. Można przełączać się między tymi zablokowanymi widokami, ponownie naciskając pokrętko.

- **Wskaźnik Bluetooth:** Specjalny wskaźnik Bluetooth jasno pokazuje aktualny status połączenia.



WIZUALNE WSKAZANIE PRĘDKOŚCI ZA POMOCĄ PASKA LED

Do użytkowania ze sprzętem producent poleca darmowe aplikacje: Zwift, Kinomap. Aplikacja może być zainstalowana w urządzeniu z systemem iOS lub Android i o specyfikacji technicznej odpowiadającej najnowszej wersji aplikacji.

PRĘDKOŚĆ



Kolory mają charakter poglądowy; rzeczywisty kolor urządzenia może się różnić.

BLUETOOTH, APLIKACJE ZWIFT LUB KINOMAP



ZWIFT

Kinomap

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

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



Rowerek można połączyć za pomocą Bluetooth z smartfonem lub tabletem.

PRZENOSZENIE I PRZECHOWYWANIE ROWERKA

Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia.

Nigdy nie wystawiaj rowerka na działanie wilgoci lub deszczu. Rowerek nie jest przeznaczony do

użytku na zewnątrz. Nie należy go używać w pobliżu basenu lub innego środowiska o dużej wilgotności powietrza. Rowerek należy przechowywać w czystym i suchym miejscu.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONSERWACJI

1. Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone i dobrze przymocowane.

2. Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić siodełko. Licznik należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.

3. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane. Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik serwisu.

4. Do czyszczenia **nie używaj ręczników papierowych - są szorstkie i mogą uszkodzić czyszczone powierzchnie.**

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

BŁĄD	OPIS PROBLEMU	ROZWIĄZANIE
	Zablokowana linka silnika lub problem z resetowaniem.	Upewnij się, że linka silnika nie jest zablokowana.
		Sprawdź, czy silnik prawidłowo się resetuje po włączeniu urządzenia.
	Luźne lub źle podłączone okablowanie.	Sprawdź, czy przewody nie są luźne i czy wtyczka jest prawidłowo włożona.
	Niewystarczająca siła naciągu silnika w skrajnym położeniu.	Może to uniemożliwić prawidłowe zresetowanie się silnika do pierwszego biegu.
		Po włączeniu urządzenia spróbuj natychmiast ustawić środkowy bieg i sprawdź, czy błąd E01 pojawi się ponownie.
	Uszkodzone komponenty wahadłowca.	Bardzo niskie prawdopodobieństwo.
	Silnik kablowy uszkodzony fabrycznie.	Bardzo niskie prawdopodobieństwo.



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.

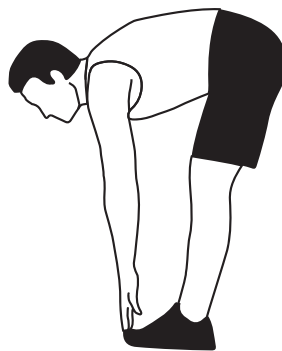
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Przed rozpoczęciem ćwiczeń warto rozgrzać mięśnie. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc pierwsze 5 ~ 10 minut 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 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: Podesprzyj 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 wyniknąć z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego, jeśli produkt zostanie zutylizowany w należyty sposób.
	Opakowanie nadaje się do recyklingu. Nadaje się do segregacji.
	W opakowaniu znajduje się instrukcja obsługi, z którą należy się zapoznać przed rozpoczęciem użytkowania.
	Nie śmieć! Wyrzuć opakowanie do kosza.
	Chronić przed upadkiem i upuszczeniem. Nie rzucać.
	Delikatne — obchodzić się ostrożnie.
	Chronić przed wilgocią i zamoknięciem.
	Nie używać dźwigu.

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>





UPOZORNĚNÍ: Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu se poradte se svým lékařem nebo jiným zdravotním odborníkem.

DŮLEŽITÉ: Před použitím tohoto výrobku si pečlivě a pozorně přečtete všechny pokyny. Uchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití.

NÁVOD K OBSLUZE

ÚVOD

Děkujeme, že jste si zakoupili náš výrobek. Pro zajištění bezpečnosti a správného používání si před prvním použitím výrobku přečtete návod k obsluze a uschovejte si jej pro pozdější použití, protože obsahuje důležité informace.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY A DOPORUČENÍ PRO POUŽÍVÁNÍ

Před použitím si pečlivě a pozorně přečtete návod k obsluze a při používání výrobku důsledně dodržujte pokyny v něm uvedené. Návod k použití si uschovejte, protože obsahuje důležité informace.

1. Bezpečné a efektivní používání zařízení lze zajistit pouze tehdy, je-li sestaveno, udržováno a používáno správným způsobem popsáním v návodu.

2. Předtím, než začnete s tréninkem na rotopedu, poraďte se se svým lékařem. Lékař vám pomůže stanovit tepovou frekvenci a intenzitu cvičení, a rovněž dobu tréninku vhodnou pro váš věk a fyzickou kondici.

3. **VAROVÁNÍ:** Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, dušnost, cítíte se slabí nebo pociťujete nepříjemné pocity, **OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE CVIČIT!** Před pokračováním se poradte se svým lékařem.

4. Tento přístroj není určen pro osoby (včetně dětí) se sníženou fyzickou zdatností, tělesným nebo mentálním postižením, ani pro osoby, které nemají s cvičením na podobném zařízení žádné zkušenosti nebo které nemají dostatek informací a nepřečetly si návod k použití. Tyto osoby mohou na trenažéru cvičit pouze pod přísným dohledem pověřené osoby, která je přímo zodpovědná za jejich bezpečnost. Za žádných okolností by si se zařízením neměli hrát děti.

5. Při cvičení udržujte děti a domácí zvířata mimo dosah zařízení. Toto zařízení je určeno pouze pro dospělé.

6. Zařízení umístěte na pevný, rovný povrch a použijte speciální ochrannou podložku pro tento typ zařízení. Podložka poskytuje dodatečnou ochranu podlahy a stabilitu rotopedu.

7. Z bezpečnostních důvodů by kolem zařízení měly být alespoň 2 metry volného prostoru.

8. Nevhazujte do otvorů zařízení žádné předměty.

9. Nedotýkejte se pohyblivých částí zařízení.

10. Zařízení používejte vždy podle pokynů. Pokud při sestavování nebo kontrole zařízení objevíte jakékoli vadné součásti nebo pokud během používání uslyšíte ze zařízení neobvyklý hluk, přestaňte zařízení používat a kontaktujte svého prodejce. Zařízení nepoužívejte, dokud nebude problém vyřešen!

11. Před použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou matice a šrouby utaženy. Některé části, jako jsou pedály apod., se mohou snadno uvolnit. Pravidelná kontrola zařízení zvýší bezpečnost používání.

12. Při cvičení noste vhodné oblečení a obuv. Nenoste dlouhý volný oděv, který by se mohl ve vybavení zaseknout. Nezapomeňte si nastavit popruhy u pedálů.

13. Na začátku nastavte pomalé tempo. Při cvičení se držte rukojetí a nesesedějte ze sedla.

14. Snímače tepové frekvence neslouží k vyhodnocování zdravotního stavu. Snímání tepové frekvence může být ovlivněno různými faktory, včetně pohybu uživatele. Měření tepové frekvence je pouze orientačním pomocníkem při tréninku.

15. Necvičte bezprostředně po jídle.

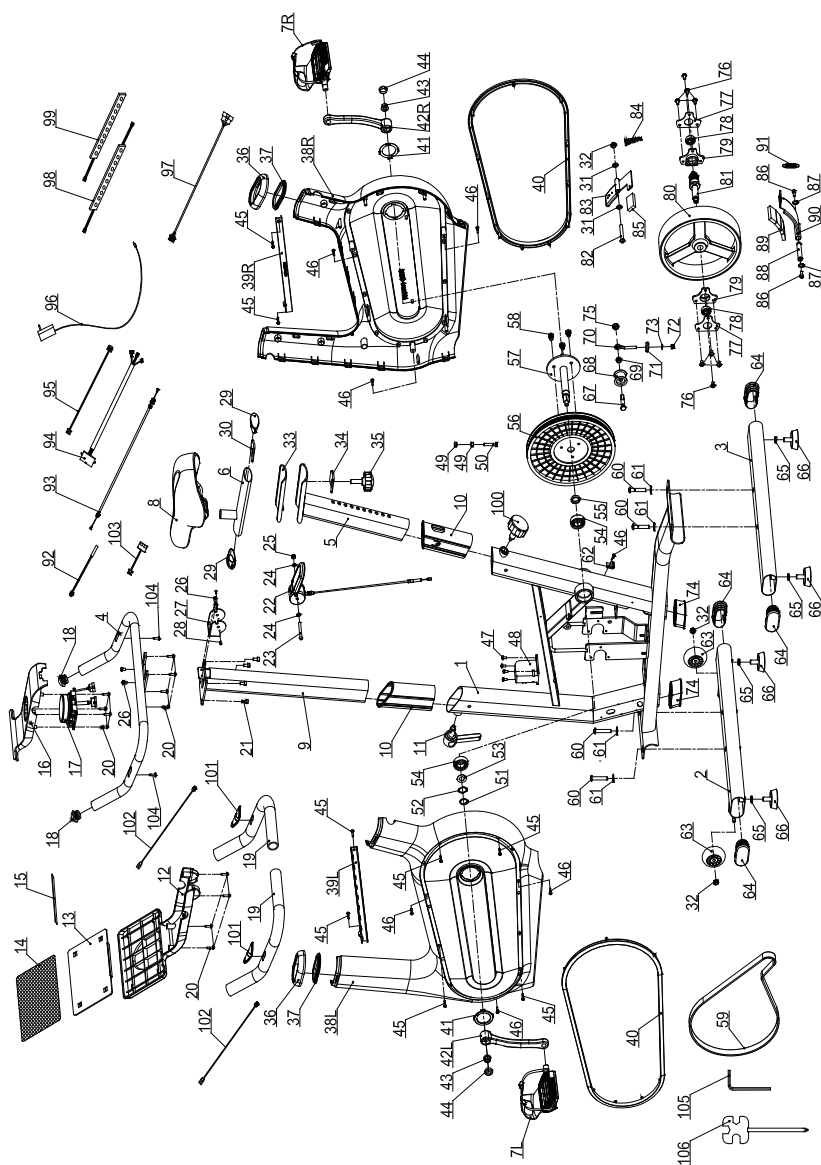
16. Opravy by měl provádět pouze kvalifikovaný servisní technik.



VAROVÁNÍ:

Při nedodržení doporučení uvedených v tomto manuálu neneseme za případné problémy či zranění žádnou odpovědnost.

A

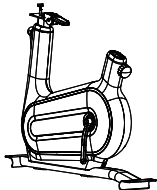
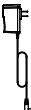


č.	Název	ks	č.	Název	ks
1	hlavní rám	1	28	šroub ST3x10H	2
2	přední stabilizátor	1	29	zátky trubky	2
3	zadní stabilizátor	1	30	upevňovací prvek 45x37x3t	1
4	řídítka	1	31	plochá podložka 8.5x16x1.5t	2
5	sedlovka	1	32	pojistná matice M8	3
6	posuvný mechanismus sedla	1	33	plastová lišta PP	1
7	pedál L/P 9/16	1	34	upevňovací prvek	1
8	sedlo	1	35	knoflík M10xP1.5	1
9	sloupek řídítek	1	36	kryt sloupku řídítek	2
10	pouzdro	2	37	ozdobný kroužek	2
11	knoflík L M16x1.5x25L	1	38	kryt L/P	1
12	kryt řídítek – spodní	1	39	světelná lišta M16x1.5	1
13	držák na tablet/telefon	1	40	ozdobný kroužek	2
14	gumová podložka	1	41	kryt kliky	2
15	gumová pásková podložka	1	42	klika L/P 165	1
16	kryt řídítek – horní	1	43	přírubová matice M10x1.25x7.5H S14	2
17	displej	1	44	zátky konce kliky	2
18	zátky trubky	2	45	šroub ST4.2x19H	4
19	pěnový úchop řídítek	2	46	šroub ST4.2x16H	7
20	šroub ST3.5x14H	12	47	šroub M5x10H	4
21	šroub M6x12H S5	4	48	motor	1
22	knoflík odporu a nouzové brzdy	1	49	šestihranná matice M6x5t	2
23	šroub M5x50L	1	50	šroub M6x35L	1
24	plochá podložka 5x10x1t	2	51	pojistný kroužek 20	1
25	pojistná matice M5	1	52	pružná podložka Φ21xφ27x0.3t	1
26	šroub M6x10H	4	53	plochá podložka Φ20xφ25x0.3t	1
27	základna pro upevnění knoflíku brzdy 55.6x41x2.5t	1	54	ložisko 6004-2RS	2

č.	Název	ks	č.	Název	ks
55	pouzdro držáku osy kliky 26x20.2x6L S15C	1	82	šroub M6x12H S5	1
56	řemenice 260x20xPJ6	1	83	sestava brzdového rámu	1
57	sada osy kliky 20x175L	1	84	pružina 1.1x16x50L	1
58	šroub M8x10H	3	85	vlněná plst' 40x32x8	1
59	řemen PJ6 - 400	1	86	šroub M6x16H S5	2
60	šroub M8x45H	4	87	pojistný kroužek 12	2
61	plochá podložka 8.5x20x1.5t	4	88	otočná hřídel 12x67	1
62	základna pro upevnění tyče senzoru	1	89	magnet 40x24x9t	4
63	transportní kolečko 61x8.5x24	2	90	základna magnetu	1
64	zátky trubky	4	91	pružina 1.0x10x49.2L	1
65	matice M8x1.25	4	92	kabel senzoru rychlosti	1
66	nastavitelná patka	4	93	kabel motoru	1
67	šroub M10x1.5x44.5L	1	94	středový kabel displeje	1
68	vodicí kladka 37x30x22.4L	1	95	napájecí kabel	1
69	distanční pouzdro 18x10.1x6L	1	96	adaptér	1
70	šroub M6x40H	1	97	kabel světelného pásku	1
71	blokáda 30x28x1t	1	98	světelný pásek 1	1
72	pojistná matice M6	1	99	světelný pásek 2	1
73	plochá podložka 6x13x1.5t	1	100	knoflík M16x1.5	1
74	zátky trubky PP	2	101	senzor tepové frekvence řídítek	2
75	pojistná matice M10x1.5	1	102	kabel senzoru tepové frekvence	2
76	šroub M6x10H	2	103	modul senzoru tepové frekvence	1
77	zátky uložení ložiska	2	104	šroub ST3.5x16H	2
78	ložisko 6001ZZ	2	105	imbusový klíč	1
79	uložení ložiska ABS	2	106	multifunkční klíč	1
80	setrvačnický 240x35	1			
81	osa setrvačnicku 20x107L	1			

SEZNAM DÍLŮ

Před zahájením používání zkontrolujte, zda jsou všechny uvedené položky součástí balení.

1	2	3		č.	Název	ks
				1	hlavní rám	1
				2	přední stabilizátor	1
				3	zadní stabilizátor	1
				4	řídítka	1
				5&6	sada pro nastavení sedla	1
7	8	96		7L/R	pedál	pár
				8	sedlo	1
				96	adaptér	1
21	105	106		21	šroub	4
			105	imbusový klíč	1	
			106	multifunkční klíč	1	

TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Rozměr	101 x 51 x 116,5 cm	Počet stupňů zátěže	32
Setrvačník	6 kg	Regulace	automatická
Hmotnost netto	28 kg	Max. hmotnost uživatele	120 kg
Displej	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, RESISTANCE LEVEL		

MONTÁŽNÍ POKYNY

KROK 1 (viz obr. B):

- S pomocí další osoby vyjměte zařízení z obalu a položte jej na rovný povrch, poté vedle rotopedu rozmístěte potřebné díly.
- Pro identifikaci dílů použitých při montáži se řiďte schémata na obrázku.
- Nevyhazujte obal, dokud není montáž dokončena.
- Odšroubujte šrouby (60) a ploché podložky (61) z předního (2) a zadního (3) stabilizátoru pomocí imbusového klíče (101) a bezpečně je odložte.
- Nejprve připevněte přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) – pevně jej připevněte plochými podložkami (61) a šrouby (60) pomocí imbusového klíče (105). Následně připevněte zadní stabilizátor (3) stejným způsobem.



UPOZORNĚNÍ:

Přední stabilizátor je vybaven transportními kolečky.

KROK 2 (viz obr. C):

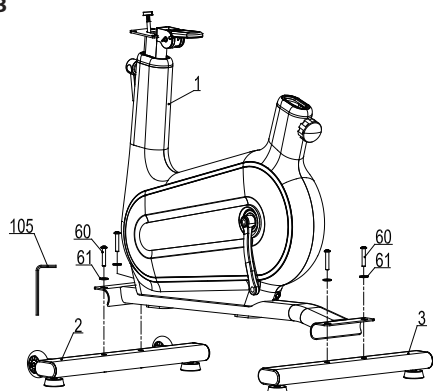
- Nejprve povolte a vytáhněte knoflík (11), abyste nastavili sloupek řídték (9) na nejvyšší úroveň, což usnadní upevnění řídték (4).
- Připojte kabel displeje (17a) k hlavnímu kabelu displeje (94) a kabel displeje (17b) ke kabelu světelného pásu (97). Následně umístěte řídtíka (4) na sloupek řídték (9). Vložte 2 upevňovací šrouby z desky řídték (4) do fixačních otvorů na desce sloupku (9) a následně vyrovnejte zbývající 4 otvory, abyste pevně připevnili řídtíka (4) čtyřmi šrouby (21) pomocí imbusového klíče (105).



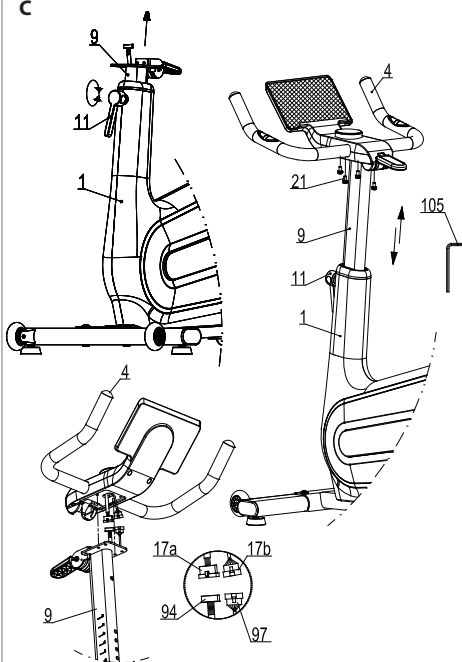
UPOZORNĚNÍ:

Maximální výška sloupku řídték (9) nesmí přesáhnout označení MAX na sloupku. Knoflík (11) musí být po nastavení sloupku řídték dobře dotažen.

B



C



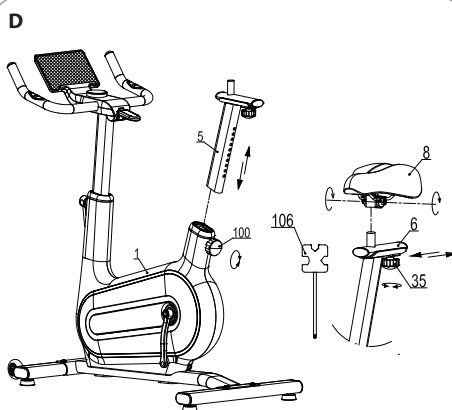
KROK 3 (viz obr. D):

- Povolte a vytáhněte knoflík (100), a následně vložte sedlovku (5) do hlavního rámu (1) a pevně ji připevněte knoflíkem (100) ve zvolené výšce.
- Umístěte sedlo (8) na posuvný prvek sedla (6) a pevně jej připevněte multifunkčním klíčem (106).
- Sedlo lze regulovat horizontálně. Za tímto účelem povolte knoflík (35), posuňte posuvný prvek sedla a následně jej pevně upevněte.



UPOZORNĚNÍ:

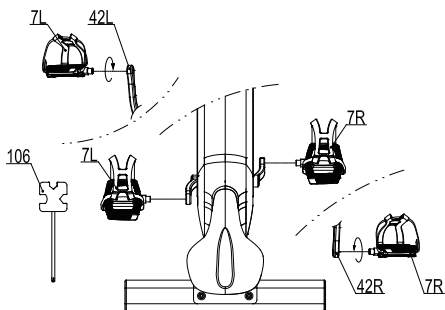
Maximální výška sedlovky (5) nesmí přesáhnout označení MAX na sedlovce.



KROK 4 (viz obr. E):

Připevněte levý pedál (7L) označený písmenem „L“ k levé klíci (42L) pomocí multifunkčního klíče (102), pevně jej utáhněte proti směru hodinových ručiček; následně připevněte pravý pedál (7R) označený písmenem „R“ k pravé klíci (42R) pomocí multifunkčního klíče (106), pevně jej utáhněte ve směru hodinových ručiček.

E



KROK 5 (viz obr. F):

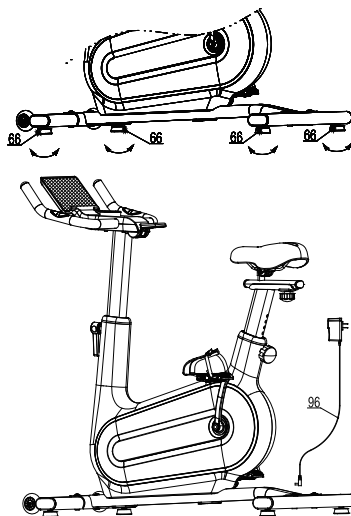
- Pokud zjistíte, že je zařízení na podlaze nestabilní, můžete jej vyrovnat pomocí nastavitelné patky (66).
- Pokud chcete začít používat rotoped, vložte adaptér (96) do elektrické zásuvky.



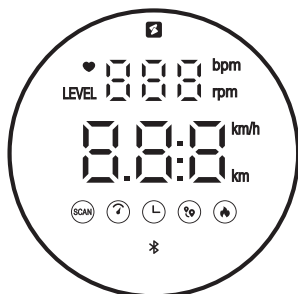
UPOZORNĚNÍ:

Zařízení je nyní kompletně smontováno. Nezapočínajte cvičení, dokud nekontrolujete a neujistíte se, že jsou všechny šrouby a matice pevně dotaženy.

F



PRŮVODCE FUNKCEMI



DISPLEJ KONZOLY: FUNKCE A UKAZATELE

Níže je uveden komplexní popis každého prvku displeje, spolu s jeho funkcí a rozsahem zobrazení.

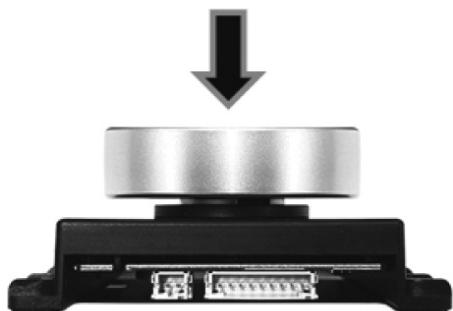
Název	Ikona	Popis
TEPOVÁ FREKVENCE		Pokud vaše zařízení podporuje monitorování tepové frekvence, zobrazí se hodnota tepové frekvence v reálném čase. Bude zobrazena s jednotkou „bpm“ (úderů za minutu). Pokud zařízení nemá senzory pro měření tepové frekvence, toto pole zůstane prázdné.
ÚROVEŇ ODPORU	LEVEL	Ukazuje aktuální nastavení odporu. Čím vyšší úroveň na displeji, tím větší odpor. Aktuální úroveň odporu bude viditelná jako „úroveň 1-32“.
SCAN (Skenování)		Zobrazeno: Pokud je ikona „SCAN“ viditelná, znamená to, že hlavní údaje na displeji (rychlost, čas, vzdálenost, kalorie) jsou v karuselovém režimu, automaticky se přepínají mezi jednotlivými hodnotami každé 3 sekundy. Nezobrazeno: Pokud ikona „SCAN“ není zobrazena, znamená to, že data jsou v režimu uzamčení, nastavena na jedné vybrané metrice.
RYCHLOST		Zobrazuje aktuální rychlost. Rychlost může být zobrazena od 0.0 do 99.9 km/h. Příklad: 60 RPM (otáček za minutu) na tomto zařízení se převádí na přibližně 21.5 km/h.
ČAS		Po zahájení cvičení bude zobrazen celkový čas trvání tréninku. Zobrazený čas je od 0:00 do 99:59. V pohotovostním režimu se měření času spustí po krátkém stisknutí knoflíku nebo po detekci pohybu. Měření času se zastaví 4 sekundy po ustání pohybu.
VZDÁLENOST		Zobrazuje uraženou vzdálenost během tréninku. Rozsah vzdálenosti je od 0.0 do 999 km.
KALORIE		Zobrazuje přibližný počet kalorií spálených během tréninku. Rozsah kalorií: 0,0 - 9999. Výpočet kalorií má přímou souvislost s úrovní odporu. Příklad: Na úrovni odporu 1, zařízení předpokládá spálení přibližně 11.4 kcal na kilometr. Na úrovni odporu 32, předpokládá spálení přibližně 44.6 kcal na kilometr.
BLUETOOTH		Indikátor zobrazuje aktuální stav připojení Bluetooth. Pokud je ikona Bluetooth viditelná, znamená to, že připojení Bluetooth je aktivní. Pokud ikona Bluetooth není zobrazena, znamená to, že připojení Bluetooth není aktivní.

FUNKCE OTOČNÉHO KNOFLÍKU:

Funkce stisknutí knoflíku

Knoflík po stisknutí plní několik funkcí:

- 1. Přejít do režimu spánku:** Pokud po dobu 3 minut nedojde k žádné aktivitě, displej automaticky přejde do režimu spánku.
- 2. Probuzení z režimu spánku:** Stisknutí knoflíku probudí zařízení z režimu spánku.
- 3. Zahájení cvičení:** Když je zařízení již aktivní, stisknutí knoflíku zahájí cvičební relaci.
- 4. Přepínání režimu zobrazení:** Během tréninku lze stisknutím knoflíku přepínat mezi různými režimy zobrazení (jak je popsáno v předchozích bodech, přepínání dat nebo uzamčení konkrétního zobrazení).
- 5. Resetování dat a probuzení:** Dlouhé stisknutí knoflíku (po dobu 2 sekund) resetuje všechna data cvičení a vrátí zařízení do pohotovostního režimu.
- 6. Zvuková signalizace:** Pokaždé, když stisknete knoflík, uslyšíte pípnutí.



Funkce otáčení knoflíku

Otáčení knoflíku slouží především k regulaci odporu:

- 1. Zvyšování odporu:** Otáčením knoflíku ve směru hodinových ručiček se odpor zvýší.
- 2. Snížování odporu:** Otáčením knoflíku proti směru hodinových ručiček se odpor sníží.
- 3. Zvuková signalizace:** Podobně jako při stisknutí, uslyšíte během otáčení knoflíku pípnutí.



OBECNÁ OBSLUHA A ZÁKLADNÍ REŽIMY

1. Zapnutí a pohotovostní režim

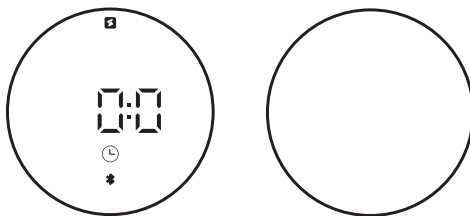
Po zapnutí napájení zařízení vydá dlouhý zvukový signál a displej se na otočném knoflíku rozsvítí a přejde do pohotovostního režimu. Úroveň odporu bude automaticky resetována na stupeň „1“.

- **Automatický reset:** Pokud po dobu 1 minuty nebude provedena žádná operace, zařízení se automaticky resetuje a všechna data cvičení budou odstraněna.

- **Režim spánku:** Pokud po dobu 3 minut nebude provedena žádná operace, displej se zcela vypne a zařízení přejde do režimu spánku.

Probuzení: Zařízení lze probudit dvěma způsoby:

- Stisknutím otočného knoflíku
- Detekcí jakéhokoli pohybu (např. zahájením šlapání).

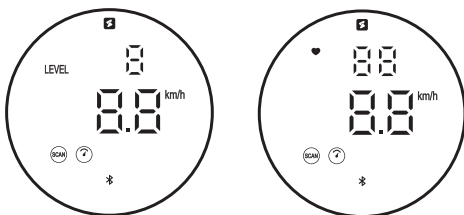


2. Vstup do režimu cvičení

Z pohotovostního režimu můžete přejít do režimu cvičení stisknutím knoflíku nebo jednoduše zahájením šlapání.

- **Zobrazení tepové frekvence** (pokud je podporováno): Pokud zařízení podporuje monitorování tepové frekvence, malé okno bude střídavě každé 3 sekundy zobrazovat „tepovou frekvenci“ a „úroveň odporu“.

- **Nezobrazení tepové frekvence:** Pokud tepová frekvence není podporována, malé okno bude zobrazovat pouze „úroveň odporu“.



REŽIMY ZOBRAZENÍ DAT

1. Karuselový režim

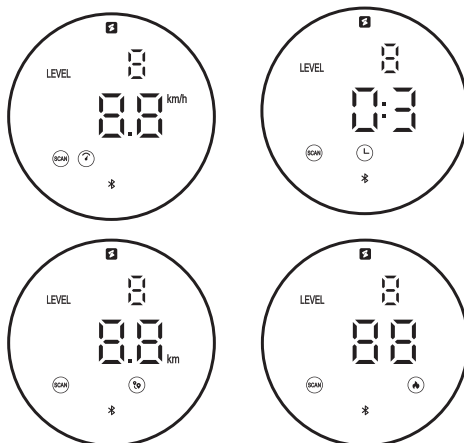
Ve výchozím nastavení jsou hodnoty v hlavním okně zobrazovány v karuselovém režimu. Ikona „SCAN“ je podsvícena, což indikuje tento režim.

- **Automatické procházení dat:** Každý jednotlivý tréninkový údaj je zobrazen ve formě karuselu. Každý údaj je zobrazen po dobu 3 sekund, než se změní na další.

- **Malé okno s odporem:** Úroveň odporu je zobrazena ve vyhrazeném malém okně displeje, což zajišťuje její stálou viditelnost.

- **Hlavní displej:** Hlavní tréninkové ukazatele – rychlost, čas, vzdálenost a kalorie – jsou zřetelně zobrazeny v hlavní části obrazovky.

- **Ukazatel Bluetooth:** Speciální indikátor Bluetooth jasně ukazuje aktuální stav připojení.



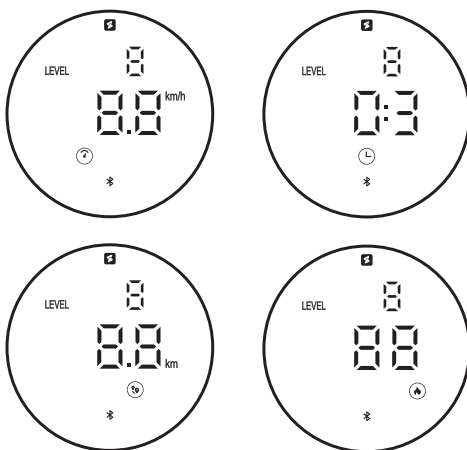
2. Režim uzamčení dat

- **Uzamčení dat:** Režim zobrazení lze změnit na režim uzamčení dat stisknutím otočného knoflíku (např. nepřetržitě zobrazení rychlosti, namísto karuselu). V tomto režimu se ikona „SCAN“ nezobrazuje.

- **Malé okno s odporem:** Úroveň odporu je zobrazena ve vyhrazeném malém okně displeje, což zajišťuje její stálou viditelnost.

- **Hlavní displej:** Hlavní tréninkové ukazatele – rychlost, čas, vzdálenost a kalorie – jsou zobrazeny v hlavní části obrazovky. Mezi těmito uzamčenými pohledy lze přepínat opětovným stisknutím knoflíku.

- **Ukazatel Bluetooth:** Speciální indikátor Bluetooth jasně ukazuje aktuální stav připojení.



VIZUÁLNÍ INDIKACE RYCHLOSTI POMOCÍ LED PÁSKU

Zažijte dynamiku tréninku s intuitivním LED páskem, který reaguje na vaši rychlost! Spolu s růstem intenzity šlapání se barva LED pásku plynule mění z modré (pomalá jízda) až po červenou (maximální rychlost), což zajišťuje okamžitou vizuální zpětnou vazbu o vašem výkonu.

RYCHLOST



Barvy jsou pouze ilustrativní; skutečná barva zařízení se může lišit.

BLUETOOTH, APLIKACE ZWIFT NEBO KINOMAP



ZWIFT

Kinomap

Pro použití se zařízením výrobce doporučuje bezplatné aplikace: Zwift, Kinomap.

Aplikace lze nainstalovat na zařízení se systémem iOS nebo Android s technickými specifikacemi odpovídajícími nejnovější verzi aplikace.



Rotoped lze připojit pomocí Bluetooth k chytrému telefonu nebo tabletu.

PŘENÁŠENÍ A SKLADOVÁNÍ ROTOPEDU

Při zvedání a přenášení přístroje dbejte zvýšené opatrnosti.

Nikdy nevystavujte rotoped vlhkosti nebo dešti. Rotoped není určen pro venkovní použití.

Nepoužívejte jej v blízkosti bazénu nebo jiného prostředí s vysokou vlhkostí. Rotoped skladujte na čistém a suchém místě.

POKYNY PRO ÚDRŽBU

1. Před každým použitím zařízení zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby, matice a otočné knoflíky utaženy a bezpečně zajištěny.

2. K čištění zařízení nepoužívejte agresivní čisticí prostředky. K odstranění nečistot a prachu použijte měkký, vlhký hadřík. Odstraňte stopy potu, protože kyselá reakce může poškodit sedlo. Počítač čistěte pouze suchým hadříkem.

3. Pokud je zařízení poškozeno, nemělo by se používat. Nikdy neopravujte zařízení sami. Opravy by měl provádět pouze kvalifikovaný servisní technik.

4. K čištění nepoužívejte papírové utěrky - jsou drsné a mohou poškodit čištené povrchy.

ODSTRAŇOVÁNÍ PROBLÉMŮ

CHYBA	POPIS PROBLÉMU	ŘEŠENÍ
	Zablokovaný kabel motoru nebo problém s resetováním.	Ujistěte se, že kabel motoru není zablokovaný.
		Zkontrolujte, zda se motor po zapnutí zařízení správně resetuje.
	Volná nebo špatně připojená kabeláž.	Zkontrolujte, zda nejsou kabely volné a zda je zástrčka správně zasunuta.
	Nedostatečná síla tahu motoru v krajní poloze.	To může zabránit správnému resetování motoru na první rychlostní stupeň.
		Po zapnutí zařízení zkuste okamžitě nastavit střední rychlost a zkontrolujte, zda se chyba E01 objeví znovu.
	Poškozené komponenty kyvadlového mechanismu.	Velmi nízká pravděpodobnost.
	Motorový kabel poškozený z výroby.	Velmi nízká pravděpodobnost.



Výrobce nenese odpovědnost za nesprávné použití rotopedu, a to zejména v případě:

- poškození výrobku v důsledku nesprávné údržby a nesprávné montáže,
- mechanického poškození,
- opotřebení dílů při běžném používání,
- za opravy, které nebyly provedeny odborným servisem,
- nesprávné manipulace nebo nesprávného skladování, vystavení vodě či vlhkosti.

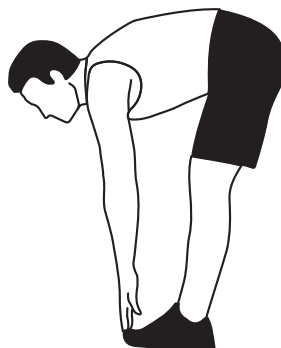
POKYNY KE CVIČENÍ

ZAHŘÍVACÍ FÁZE PŘED TRÉNINKEM

Před zahájením tréninku je důležité svaly zahřát. Tato fáze snižuje riziko křečí a svalového poranění, proto věnujte prvních 5-10 minut zahřátí. Poté proveďte protahovací cviky znázorněné na obrázcích - na každou nohu proveďte pět opakování po dobu 10 sekund nebo déle.

Předklony: mírně pokrčte kolena, pomalu se předkloňte v pase, uvolněte záda a ramena, snažte se dotknout rukama špiček nohou. V této pozici vydržte 10 - 15 sekund. Cvičení opakujte třikrát (viz obrázek 1).

1



Protažení svalů na zadní straně steh a lýtkových svalů: Vsedě na podlaze narovnejte jednu nohu. Druhou nohu pokrčte a přitáhněte ji k narovnané noze. Pokuste se dotknout rukama špiček nohou. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 2).

2



Protažení Achillovy šlachy: Opřete se dlaněmi o zeď, jednu nohu natáhněte dozadu a narovnejte ji. Paty směřujte ke zdi a držte je na podlaze. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 3).

3



Protažení kvadricepsu: Pravou rukou se opřete o zeď a levou rukou uchopte za levý kotník. Táhněte jej směrem k hýždím, dokud neucítíte napětí ve stehně. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát pro každou nohu (viz obrázek 4).

4



Protažení vnitřní strany steh: Posadte se se spojenými chodidly, kolena směřují ven. Přitáhněte chodidla k tříslům. V této poloze vydržte 10 - 15 sekund. Cvik opakujte třikrát (viz obrázek 5).

5



	Tento symbol znamená, že výrobek nesmí být likvidován se směsným odpadem ani do kontejnerů na tříděný odpad, ale musí být odevzdán na místa k tomu určená, aby byla zajištěná jejich ekologická recyklace. Potenciálním negativním účinkům na životní prostředí a lidské zdraví, které by mohly být důsledkem nesprávné manipulace s odpadem z použitých elektronických zařízení, lze předejít, pokud je výrobek zlikvidován správným způsobem.
	Obal je recyklovatelný. Vhodný pro třídění.
	Balení obsahuje návod k použití, který je nutno si před použitím přečíst.
	Odhazujte prosím odpadky do koše.
	Zacházejte s výrobkem s opatrností - chraňte před pádem a upuštěním. Neházejte!
	Křehké - s tímto výrobkem je nutno zacházet opatrně.
	Chraňte před vlhkostí a mokrem.
	Nepoužívat zvedák.

Rotoped pro domácí použití - třída HC

Návod k obsluze si můžete stáhnout i z našich stránek

www.spokey.cz

Prohlášení o shodě EU naleznete na adrese:

www.spokey.cz / KE STAŽENÍ / Prohlášení o shodě





HINWEIS: Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen.

WICHTIG: Lesen Sie alle Empfehlungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf.

BEDIENUNGSANLEITUNG

EINLEITUNG

Vielen Dank, dass Sie unser Produkt gekauft haben. Um die Sicherheit und den korrekten Gebrauch zu gewährleisten, lesen Sie bitte die Einleitung vor der ersten Verwendung des Produkts und bewahren Sie sie auf, da sie wichtige Informationen enthält.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR DIE VERWENDUNG

Bitte lesen Sie die Bedienungsanleitung vor der Benutzung sorgfältig durch und befolgen Sie die darin enthaltenen Anweisungen bei der Benutzung des Produkts genau. Bitte bewahren Sie die Bedienungsanleitung auf, da sie wichtige Informationen enthält.

1. Die sichere und wirksame Verwendung des Geräts kann nur gewährleistet werden, wenn es in der richtigen Weise, wie in der Anleitung beschrieben, montiert, gewartet und verwendet wird.

2. Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Sie können Ihnen dabei helfen, die Häufigkeit und Intensität des Trainings (Zielherzfrequenz) und den Zeitplan an Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung anzupassen.

3. **ACHTUNG!** Wenn Sie während des Trainings Schmerzen oder ein Engegefühl in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, Kurzatmigkeit, Schwächegefühl oder Unwohlsein verspüren, **STELLEN SIE SOFORT DAS TRAINING EIN!** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie weitermachen.

4. Dieses Gerät ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter körperlicher Leistungsfähigkeit, körperlichen oder geistigen Behinderungen oder für Personen bestimmt, die keine Erfahrung mit dem Training auf ähnlichen Geräten haben oder die unzureichend informiert sind und die Bedienungsanleitung des Laufbands nicht gelesen haben. Diese Personen dürfen nur unter enger Aufsicht einer befugten Person, die unmittelbar für ihre Sicherheit verantwortlich ist, auf dem Gerät trainieren. Kinder dürfen unter keinen Umständen mit dem Gerät spielen.

5. Halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern, wenn Sie trainieren. Dieses Gerät ist nur für Erwachsene bestimmt.

6. Stellen Sie das Gerät auf einen festen, ebenen Untergrund und verwenden Sie eine spezielle Schutzmatte für diesen Gerätetyp. Die Matte bietet zusätzlichen Schutz für den Boden und die Stabilität des Fahrrads.

7. Aus Sicherheitsgründen sollte um das Gerät herum ein Freiraum von mindestens 2 Metern vorhanden sein.

8. Lassen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts fallen.

9. Berühren Sie keine beweglichen Teile des Geräts.

10. Verwenden Sie das Gerät immer entsprechend den Anweisungen. Wenn Sie bei der Installation oder Inspektion des Geräts fehlerhafte Komponenten feststellen oder wenn Sie während des Gebrauchs ungewöhnliche Geräusche hören, unterbrechen Sie das Training und wenden Sie sich an Ihren Händler. Benutzen Sie das Gerät nicht, bis das Problem behoben ist!

11. Prüfen Sie, ob die Schrauben und Muttern fest angezogen sind, bevor Sie das Gerät benutzen. Einige Teile wie Pedale usw. können sich leicht lösen. Eine regelmäßige Überprüfung der Ausrüstung erhöht die Sicherheit bei der Benutzung.

12. Tragen Sie beim Training geeignete Kleidung und Schuhe. Tragen Sie keine langen, weiten Kleidungsstücke, die sich im Gerät verfangen könnten. Denken Sie daran, die Riemen an den Pedalen einzustellen.

13. Legen Sie zu Beginn ein langsames Tempo vor. Halten Sie sich während der Übung an den Griffen fest und steigen Sie nicht aus dem Sattel.

14. Die Messung der Herzfrequenz wird nicht zur Beurteilung des Gesundheitszustands verwendet. Die Erkennung der Herzfrequenz kann durch verschiedene Faktoren, einschließlich der Bewegung des Benutzers, beeinflusst werden. Die Herzfrequenzmessung ist nur ein Richtwert für das Training.

15. Trainieren Sie nicht unmittelbar nach dem Essen.

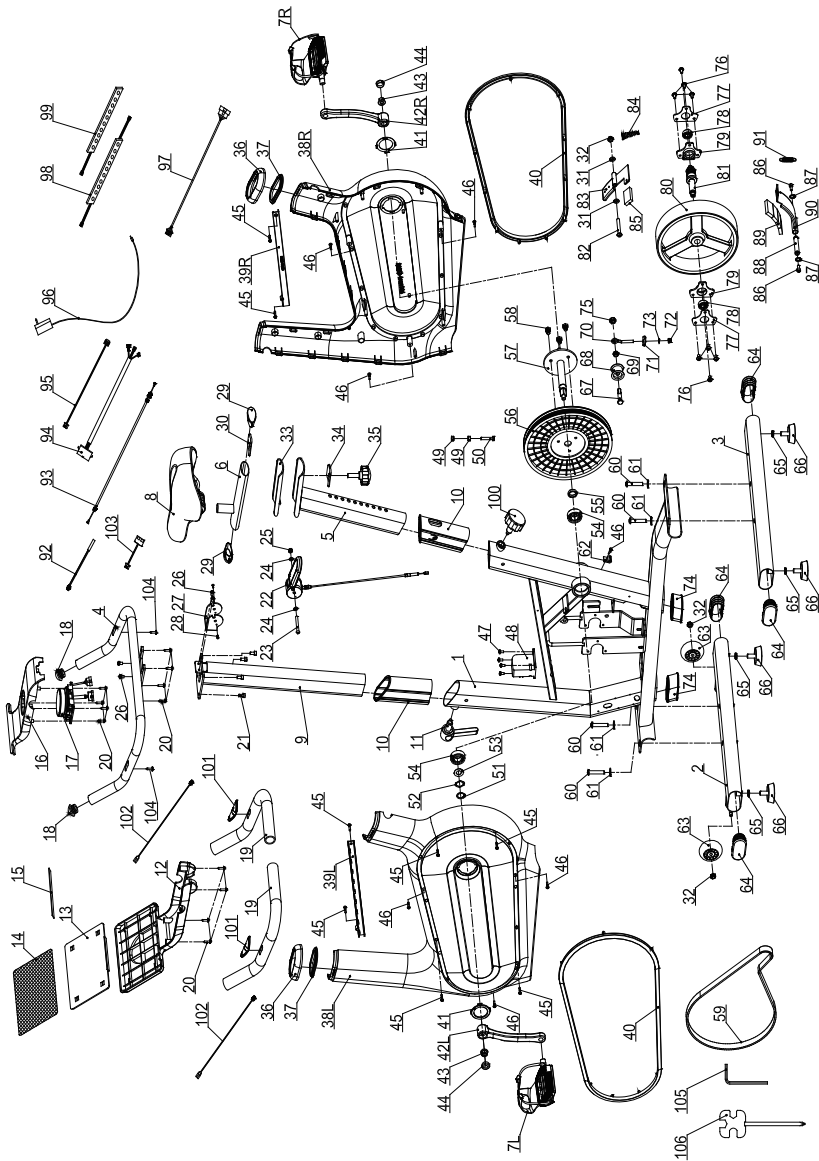
16. Reparaturen sollten von einem qualifizierten Servicetechniker durchgeführt werden.



ACHTUNG:

Wenn die Empfehlungen in dieser Bedienungsanleitung nicht befolgt werden, können wir nicht für Probleme oder Verletzungen verantwortlich gemacht werden.

A



Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	28	Schraube ST3x10H	2
2	vorderer Stabilisator	1	29	Rohrkappe	2
3	hinterer Stabilisator	1	30	Befestigungselement 45x37x3t	1
4	Lenker	1	31	Flache Unterlegscheibe 8.5x16x1.5t	2
5	Sattelstütze	1	32	Kontermutter M8	3
6	Sattelverschiebungseinheit	1	33	Kunststoffschiene PP	1
7	Pedal L/R 9/16	1	34	Befestigungselement	1
8	Sattel	1	35	Drehknopf M10xP1.5	1
9	Lenkerhalterung	1	36	Lenkerhalterungsabdeckung	2
10	Buchse	2	37	Zier-Ring	2
11	Drehknopf L M16x1.5x25L	1	38	Abdeckung L/R	1
12	Lenkerabdeckung – unten	1	39	Lichtleiste M16x1.5	1
13	iPad-Halterung	1	40	Zier-Ring	2
14	Gummiauflage	1	41	Kurbelabdeckung	2
15	Gummiband-Auflage	1	42	Kurbel L/R 165	1
16	Lenkerabdeckung – oben	1	43	Flanschmutter M10x1.25x7.5H S14	2
17	Display	1	44	Kurbelendkappe	2
18	Rohrkappe	2	45	Schraube ST4.2x19H	4
19	Lenker-Schaumstoff	2	46	Schraube ST4.2x16H	7
20	Schraube ST3.5x14H	12	47	Schraube M5x10H	4
21	Schraube M6x12H S5	4	48	Motor	1
22	Widerstands- und Notbremsknopf	1	49	Sechskantmutter M6x5t	2
23	Schraube M5x50L	1	50	Schraube M6x35L	1
24	Flache Unterlegscheibe 5x10x1t	2	51	Sicherungsring 20	1
25	Kontermutter M5	1	52	Federring Ø21xø27x0.3t	1
26	Schraube M6x10H	4	53	Flache Unterlegscheibe Ø20xø25x0.3t	1
27	Befestigungsbasis für Bremsknopf 55.6x41x2.5t	1	54	Lager 6004-2RS	2

Nr.	Bezeichnung	Stk.	Nr.	Bezeichnung	Stk.
55	Kurbelachsenbuchse 26x20.2x6L S15C	1	82	Schraube M6x12H S5	1
56	Riemenscheibe 260x20xPJ6	1	83	Bremsrahmengruppe	1
57	Kurbelachsen-Set 20x175L	1	84	Feder 1.1x16x50L	1
58	Schraube M8x10H	3	85	Filz 40x32x8	1
59	Riemen PJ6 - 400	1	86	Schraube M6x16H S5	2
60	Schraube M8x45H	4	87	Sicherungsring 12	2
61	Flache Unterlegscheibe 8.5x20x1.5t	4	88	Drehwelle 12x67	1
62	Sensorstangen-Befestigungsbasis	1	89	Magnet 40x24x9t	4
63	Transportrad 61x8.5x24	2	90	Magnetbasis	1
64	Rohrkappe	4	91	Feder 1.0x10x49.2L	1
65	Mutter M8x1.25	4	92	Geschwindigkeitssensorkabel	1
66	Verstellbarer Standfuß	4	93	Motorkabel	1
67	Schraube M10x1.5x44.5L	1	94	Display-Mittelkabel	1
68	Führungsrolle 37x30x22.4L	1	95	Netzkabel	1
69	Distanzbuchse 18x10.1x6L	1	96	Adapter	1
70	Schraube M6x40H	1	97	Lichtleistenkabel	1
71	Blockade 30x28x1t	1	98	Lichtleiste 1	1
72	Kontermutter M6	1	99	Lichtleiste 2	1
73	Flache Unterlegscheibe 6x13x1.5t	1	100	Drehknopf M16x1.5	1
74	Rohrkappe PP	2	101	Lenker-Pulssensor	2
75	Kontermutter M10x1.5	1	102	Pulssensorkabel	2
76	Schraube M6x10H	2	103	Pulssensormodul	1
77	Lagersitzkappe	2	104	Schraube ST3.5x16H	2
78	Lager 6001ZZ	2	105	Inbusschlüssel	1
79	Lagersitz ABS	2	106	Multifunktionsschlüssel	1
80	Schwungrad 240x35	1			
81	Schwungradachse 20x107L	1			

TEILELISTE

Überprüfen Sie vor der Inbetriebnahme, ob alle aufgeführten Komponenten im Lieferumfang enthalten sind.

1	2	3	Nr.	Bezeichnung	Stk.
			1	Hauptrahmen	1
			2	vorderer Stabilisator	1
			3	hinterer Stabilisator	1
			4	Lenker	1
			5&6	Sattelverstellungseinheit	1
			7L/R	Sattel	Paar
			8	Adapter	1
			96	Schraube	1
			21	Inbusschlüssel	4
			105	Multifunktionsschlüssel	1
			106	Sattel	1

TECHNISCHE DATEN

Größe	101 x 51 x 116,5 cm	Anzahl der Stufen der Widerstandseinstellung	32
Schwungrad	6 kg	Einstellung	automatisch
Nettogewicht	28 kg	Max. Gewicht des Benutzers	120 kg
Display	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, RESISTANCE LEVEL		

MONTAGEANLEITUNG

SCHRITT 1 (siehe Abb. B):

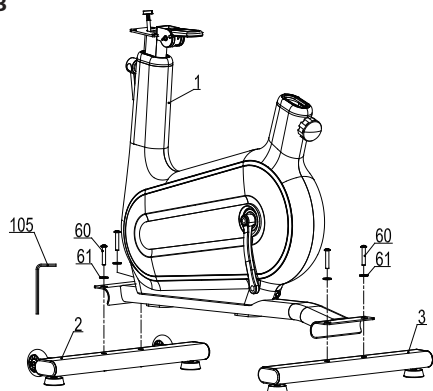
- Nehmen Sie das Gerät mit Hilfe einer anderen Person aus der Verpackung und legen Sie es auf eine ebene Fläche, dann legen Sie die notwendigen Teile neben das Fahrrad.
- Zur Identifizierung der Teile, die bei der Montage verwendet werden, siehe die Abbildungen auf dem Bild.
- Werfen Sie die Verpackung nicht weg, bevor die Montage abgeschlossen ist.
- Schrauben (60) und flache Unterlegscheiben (61) vom vorderen (2) und hinteren Stabilisator (3) mit dem Inbusschlüssel (101) herausdrehen und sicher beiseitelegen.
- Zuerst den vorderen Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1) befestigen – mit flachen Unterlegscheiben (61) und Schrauben (60) festziehen, dabei den Inbusschlüssel (105) verwenden. Anschließend den hinteren Stabilisator (3) auf die gleiche Weise montieren.



HINWEIS:

Der vordere Stabilisator ist mit Transportrollen ausgestattet.

B



SCHRITT 2 (siehe Abb. C):

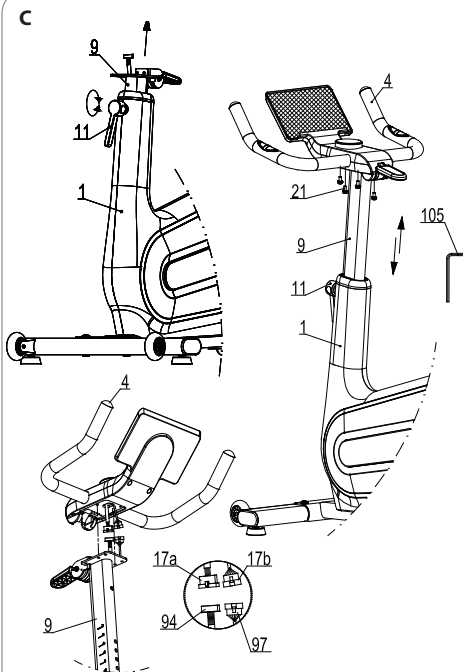
- Zuerst den Drehknopf (11) lösen und herausziehen, um die Lenkerstütze (9) auf die höchste Position zu bringen – dies erleichtert die Montage des Lenkers (4).
- Das Displaykabel (17a) mit dem Hauptdisplaykabel (94) sowie das Displaykabel (17b) mit dem Lichtbandkabel (97) verbinden. Dann den Lenker (4) auf die Platte der Lenkerstütze (9) setzen. Zwei Befestigungsschrauben des Lenkers (4) in die Führungsbohrungen der Lenkerstützenplatte (9) einsetzen, die restlichen vier Bohrungen ausrichten und den Lenker (4) mit vier Schrauben (21) und dem Inbusschlüssel (105) fest verschrauben.



HINWEIS:

Die maximale Höhe der Lenkerstütze (9) darf die Markierung MAX nicht überschreiten. Der Drehknopf (11) muss nach der Einstellung der Lenkerstütze fest angezogen werden.

C



SCHRITT 3 (siehe Abb. D):

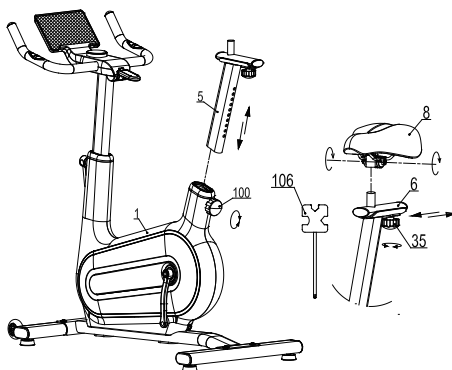
- Den Drehknopf (100) lösen und herausziehen, dann die Sattelstütze (5) in den Hauptrahmen (1) einsetzen und mit dem Drehknopf (100) auf der gewünschten Höhe festziehen.
- Den Sattel (8) auf die Sattelverschiebungseinheit (6) setzen und mit dem Multifunktionsschlüssel (106) festziehen.
- Der Sattel ist horizontal verstellbar. Dazu den Drehknopf (35) lösen, die Sattelverschiebungseinheit verschieben und anschließend fest fixieren.



HINWEIS:

Die maximale Höhe der Sattelstütze (5) darf die Markierung MAX nicht überschreiten.

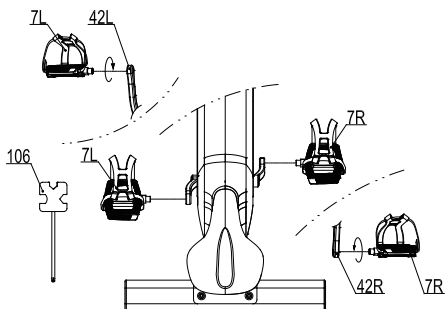
D



SCHRITT 4 (siehe Abb. E):

Das linke Pedal (7L), gekennzeichnet mit „L“, an die linke Kurbel (42L) mit dem Multifunktionsschlüssel (102) gegen den Uhrzeigersinn festschrauben; dann das rechte Pedal (7R), gekennzeichnet mit „R“, an die rechte Kurbel (42R) mit dem Multifunktionsschlüssel (106) im Uhrzeigersinn festschrauben.

E



SCHRITT 5 (siehe Abb. F):

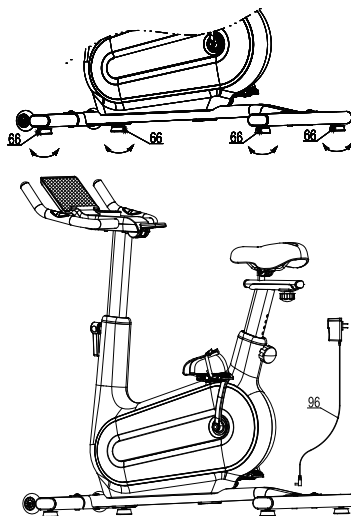
- Sollte das Gerät auf dem Boden instabil stehen, kann dies mit dem verstellbaren Standfuß (66) ausgeglichen werden.
- Um das Trainingsfahrrad zu benutzen, den Adapter (96) in eine Steckdose stecken.



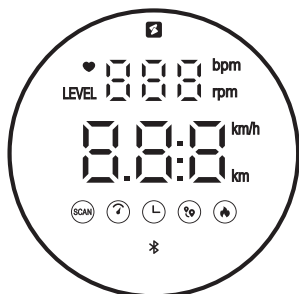
HINWEIS:

Das Gerät ist nun vollständig montiert. Beginnen Sie erst mit dem Training, nachdem Sie überprüft haben, dass alle Schrauben und Muttern fest angezogen sind.

F



FUNKTIONSÜBERSICHT



KONSOLEANZEIGE: FUNKTIONEN UND ANZEIGEN

Nachfolgend finden Sie eine umfassende Beschreibung aller Anzeigeelemente, deren Funktion und Anzeigebereich.

Bezeichnung	Symbol	Beschreibung
HERZFREQUENZ		Wenn Ihr Gerät die Herzfrequenzmessung unterstützt, wird der aktuelle Pulswert in Echtzeit angezeigt, mit der Einheit „bpm“ (Schläge pro Minute). Wenn das Gerät keine Pulssensoren besitzt, bleibt dieses Feld leer.
WIDERSTANDSSTUFE	LEVEL	Zeigt die aktuelle Widerstandsstufe an. Je höher die Stufe auf dem Display, desto größer der Widerstand. Die aktuelle Widerstandsstufe wird als „Stufe 1-32“ angezeigt.
SCAN (SCANNEN)		Angezeigt: Wenn das Symbol „SCAN“ sichtbar ist, werden die Hauptdaten (Geschwindigkeit, Zeit, Distanz, Kalorien) im Karussellmodus angezeigt und wechseln automatisch alle 3 Sekunden. Nicht angezeigt: Wenn das Symbol „SCAN“ nicht sichtbar ist, sind die Daten im Festmodus und zeigen nur eine ausgewählte Metrik an.
GESCHWINDIGKEIT		Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an. Der Bereich liegt zwischen 0,0 und 99,9 km/h. Beispiel: 60 U/min (Umdrehungen pro Minute) entsprechen auf diesem Gerät etwa 21,5 km/h.
ZEIT		Nach Trainingsbeginn wird die gesamte Trainingszeit angezeigt. Der Zeitbereich reicht von 0:00 bis 99:59. Im Standby-Modus startet die Zeitmessung nach kurzem Drücken des Drehknopfs oder bei Bewegungserkennung. Die Zeitmessung stoppt 4 Sekunden nach Bewegungsende.
DISTANZ		Zeigt die während des Trainings zurückgelegte Distanz an. Der Bereich liegt zwischen 0,0 und 999 km.
KALORIEN		Zeigt die geschätzte Anzahl der während des Trainings verbrannten Kalorien an. Kalorienbereich: 0,0 – 9999. Die Kalorienberechnung hängt direkt von der Widerstandsstufe ab. Beispiel: Bei Widerstandsstufe 1 werden ca. 11,4 kcal pro Kilometer prognostiziert. Bei Stufe 32 etwa 44,6 kcal pro Kilometer.
BLUETOOTH		Der Indikator zeigt den aktuellen Bluetooth-Status an. Ist das Bluetooth-Symbol sichtbar, ist die Verbindung aktiv. Ist das Symbol nicht sichtbar, besteht keine Bluetooth-Verbindung.

FUNKTIONEN DES DREHKNOPFS:

Funktionen beim Drücken des Drehknopfs:

1. Wechsel in den Schlafmodus: Nach 3 Minuten Inaktivität schaltet das Display automatisch in den Schlafmodus.

2. Aufwecken aus dem Schlafmodus: Durch Drücken des Drehknopfs wird das Gerät aus dem Schlafmodus geweckt.

3. Trainingsstart: Ist das Gerät bereits aktiviert, startet durch Drücken des Drehknopfs die Trainingseinheit.

4. Umschalten des Anzeigemodus: Während des Trainings kann durch Drücken des Drehknopfs zwischen verschiedenen Anzeigemodi gewechselt werden (wie zuvor beschrieben, z. B. Datenkarussell oder Festansicht).

5. Datenrücksetzung und Aufwecken: Längeres Drücken (2 Sekunden) setzt alle Trainingsdaten zurück und versetzt das Gerät in den Aktivierungsmodus.

6. Akustisches Signal: Bei jedem Drücken des Drehknopfs ertönt ein Signalton.



ALLGEMEINE BEDIENUNG UND GRUNDMODI

1. Einschalten und Bereitschaftszustand

Nach dem Einschalten gibt das Gerät einen langen Signalton ab, das Display am Drehknopf leuchtet auf und das Gerät wechselt in den **BEREITSCHAFTSMODUS**. Die Widerstandsstufe wird automatisch auf „1“ zurückgesetzt.

• **Automatischer Reset:** Erfolgt innerhalb von 1 Minute keine Bedienung, setzt sich das Gerät automatisch zurück und alle Trainingsdaten werden gelöscht.

• **Standby-Modus:** Erfolgt innerhalb von 3 Minuten keine Bedienung, schaltet sich das Display komplett aus und das Gerät wechselt in den Standby-Modus.

Aufwecken: Das Gerät kann auf zwei Arten aktiviert werden:

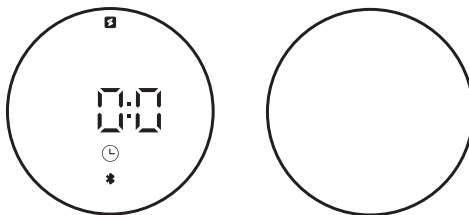
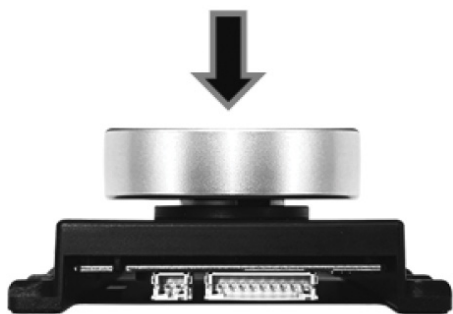
- Durch Drücken des Drehknopfs
- Durch Erkennen einer Bewegung (z. B. Beginn des Tretens)

Funktionen beim Drehen des Drehknopfs:

1. Erhöhung des Widerstands: Drehen im Uhrzeigersinn erhöht den Widerstand.

2. Verringerung des Widerstands: Drehen gegen den Uhrzeigersinn verringert den Widerstand.

3. Akustisches Signal: Wie beim Drücken ertönt auch beim Drehen ein Signalton.

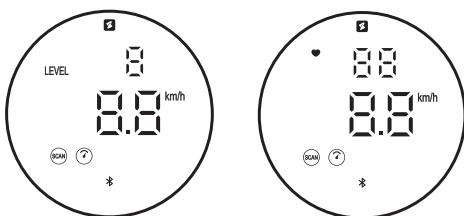


2. Wechsel in den Trainingsmodus

Aus dem BEREITSCHAFTSMODUS kann durch Drücken des Drehknopfs oder durch einfaches Treten in den Trainingsmodus gewechselt werden.

- **Herzfrequenzanzeige** (falls unterstützt): Wenn das Gerät die Herzfrequenzmessung unterstützt, zeigt ein kleines Fenster abwechselnd „Herzfrequenz“ und „Widerstandsstufe“ im 3-Sekunden-Takt an.

- **Keine Herzfrequenzanzeige:** Wird die Herzfrequenz nicht unterstützt, zeigt das kleine Fenster nur die „Widerstandsstufe“ an.



DATENANZEIGEMODI

1. Karussellmodus

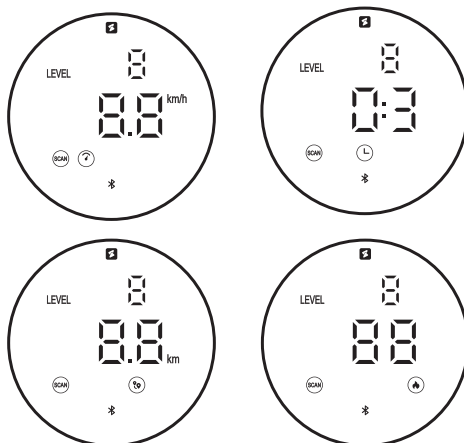
Standardmäßig werden die Werte im Hauptfenster im Karussellmodus angezeigt. Das Symbol „SCAN“ ist beleuchtet und zeigt diesen Modus an.

- **Automatisches Durchlaufen der Trainingsdaten:** Jede Trainingsinformation wird im Karussellmodus angezeigt. Jeder Wert wird 3 Sekunden lang angezeigt, bevor zum nächsten gewechselt wird.

- **Kleines Widerstandsfenster:** Die Widerstandsstufe wird in einem separaten kleinen Fenster dauerhaft angezeigt.

- **Hauptanzeige:** Die wichtigsten Trainingsindikatoren – Geschwindigkeit, Zeit, Distanz und Kalorien – werden im Hauptbereich des Displays deutlich dargestellt.

- **Bluetooth-Indikator:** Ein spezieller Bluetooth-Indikator zeigt den aktuellen Verbindungsstatus an.



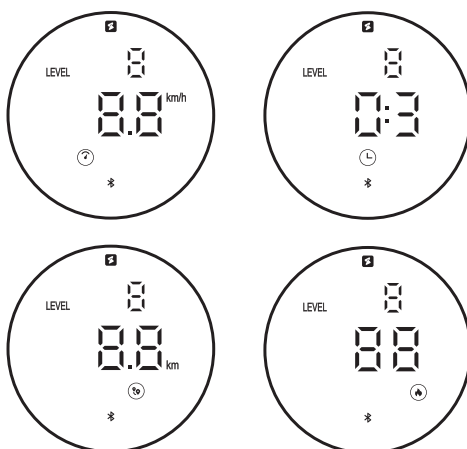
2. Festmodus

- **Datenfeststellung:** Der Anzeigemodus kann durch Drücken des Drehknopfs auf den Festmodus umgestellt werden (z. B. dauerhafte Anzeige der Geschwindigkeit statt Karussell). In diesem Modus ist das Symbol „SCAN“ nicht sichtbar.

- **Kleines Widerstandsfenster:** Die Widerstandsstufe wird in einem separaten kleinen Fenster dauerhaft angezeigt.

- **Hauptanzeige:** Die wichtigsten Trainingsindikatoren – Geschwindigkeit, Zeit, Distanz und Kalorien – werden im Hauptbereich des Displays angezeigt. Zwischen den festgestellten Ansichten kann durch erneutes Drücken des Drehknopfs gewechselt werden.

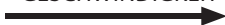
- **Bluetooth-Indikator:** Ein spezieller Bluetooth-Indikator zeigt den aktuellen Verbindungsstatus an.



VISUELLE GESCHWINDIGKEITSANZEIGE MIT LED-LEISTE

Erleben Sie die Dynamik Ihres Trainings mit einer intuitiven LED-Leiste, die auf Ihre Geschwindigkeit reagiert! Mit zunehmender Tretintensität ändert sich die Farbe der LED-Leiste stufenlos von Blau (langsam) bis Rot (maximale Geschwindigkeit) und bietet Ihnen sofortiges visuelles Feedback zu Ihrer Leistung.

GESCHWINDIGKEIT



Die Farben dienen nur zur Veranschaulichung; die tatsächliche Farbe des Geräts kann abweichen.

BLUETOOTH, ZWIFT- ODER KINOMAP-APPS



ZWIFT

Kinomap

Für die Nutzung mit dem Gerät empfiehlt der Hersteller die kostenlosen Apps: Zwift, Kinomap.

Die App kann auf einem Gerät mit iOS- oder Android-Betriebssystem installiert werden, das die technischen Anforderungen der neuesten App-Version erfüllt.



Das Fahrrad kann per Bluetooth mit einem Smartphone oder Tablet verbunden werden.

BEWEGEN UND LAGERUNG DES HEIMTRAINERS

Beim Anheben und Tragen des Geräts ist besondere Vorsicht geboten.

Setzen Sie das Fahrrad niemals Feuchtigkeit oder Regen aus. Das Fahrrad ist nicht für den Gebrauch im

Freien bestimmt. Benutzen Sie es nicht in der Nähe eines Schwimmbads oder einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit. Lagern Sie das Fahrrad an einem sauberen und trockenen Ort.

WARTUNGSHINWEISE

1. Vergewissern Sie sich vor jeder Benutzung des Geräts, dass alle Schrauben, Muttern und Knöpfe fest angezogen und sicher befestigt sind.

2. Verwenden Sie zur Reinigung des Geräts keine aggressiven Reinigungsmittel. Verwenden Sie ein weiches, feuchtes Tuch, um Schmutz und Staub zu entfernen. Entfernen Sie Spuren von Schweiß, da die säurehaltige Reaktion den Sattel beschädigen kann. Reinigen Sie den Zähler nur mit einem trockenen Tuch.

3. Wenn das Gerät beschädigt ist, darf es nicht

verwendet werden. Reparieren Sie das Gerät niemals selbst. Reparaturen sollten von einem qualifizierten Servicetechniker durchgeführt werden.

4. **Verwenden Sie zur Reinigung keine Papiertücher - sie sind rau und können die zu reinigenden Oberflächen beschädigen.**

FEHLERBEHEBUNG

FEHLER	PROBLEM	LÖSUNG
	Blockiertes Motorkabel oder Problem beim Zurücksetzen.	Stellen Sie sicher, dass das Motorkabel nicht blockiert ist.
		Überprüfen Sie, ob der Motor nach dem Einschalten des Geräts korrekt zurückgesetzt wird.
	Lockere oder falsch angeschlossene Verkabelung.	Prüfen Sie, ob die Kabel nicht locker sind und der Stecker richtig eingesteckt ist.
	Unzureichende Motorkabelspannung in Endstellung.	Dies kann das korrekte Zurücksetzen des Motors auf den ersten Gang verhindern.
		Versuchen Sie nach dem Einschalten des Geräts sofort, den mittleren Gang einzustellen, und prüfen Sie, ob der Fehler E01 erneut auftritt.
	Beschädigte Pendelkomponenten.	Sehr geringe Wahrscheinlichkeit.
	Ab Werk defektes Motorkabel.	Sehr geringe Wahrscheinlichkeit.



Der Hersteller haftet nicht für eine unsachgemäße Verwendung des Fahrrads, insbesondere nicht für:

- Schäden am Produkt infolge unsachgemäßer Wartung und Montage,
- mechanische Beschädigungen,
- Verschleiß von Teilen bei normalem Gebrauch,
- Reparaturen, die nicht von einem professionellen Service durchgeführt werden,
- unsachgemäße Bedienung oder unsachgemäße Lagerung, Aussetzung an Wasser

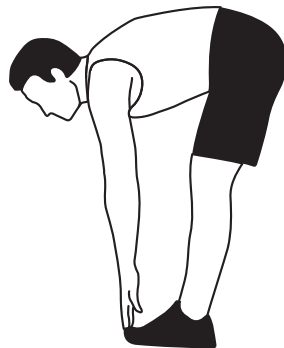
ANLEITUNG ZU ÜBUNGEN

AUFWÄRMEN VOR DEM TRAINING

Es ist eine gute Idee, Ihre Muskeln aufzuwärmen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Aufgewärmte Muskeln lassen sich leichter dehnen, daher sollten Sie die ersten 5 bis 10 Minuten mit Aufwärmen verbringen. Führen Sie dann die in der Abbildung gezeigten Dehnübungen durch - machen Sie fünf Wiederholungen für jedes Bein für 10 Sekunden oder länger.

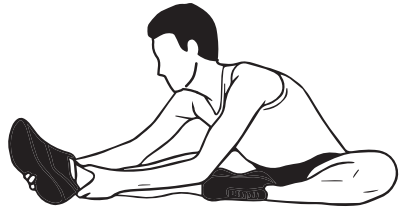
Vorwärtsbeugen: Beugen Sie die Knie leicht, beugen Sie den Oberkörper langsam nach vorne, entspannen Sie Rücken und Schultern, versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 1).

1



Dehnung des Waden-Trizeps-Muskels: Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Beugen Sie das andere Bein und ziehen Sie es in Richtung des gestreckten Beins. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 2).

2



Achillessehnen-Dehnung: Lehnen Sie sich mit den Handflächen an eine Wand, strecken Sie ein Bein nach hinten und halten Sie es gerade. Die Fersen stehen auf dem Boden und sind zur Wand gerichtet. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 3).

3



Dehnung des Quadrizepsmuskels im Oberschenkel: Stützen Sie sich mit der rechten Hand an einer Wand ab und fassen Sie mit der linken Hand den linken Fußknöchel. Ziehen Sie ihn zum Gesäß, bis Sie eine Spannung im Oberschenkel spüren. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal für jedes Bein (siehe Abbildung 4).

4



Dehnung des Schneidermuskels (Innenseite der Oberschenkel): Setzen Sie sich mit den Füßen an den Fußsohlen zusammen, die Knie sind nach außen gerichtet. Ziehen Sie die Füße in Richtung Leiste. Halten Sie die Position für 10 - 15 Sekunden. Wiederholen Sie die Übung dreimal (siehe Abbildung 5).

5



	Dieses Symbol weist darauf hin, dass das Produkt nicht zusammen mit anderem Hausmüll entsorgt werden darf. Nach polnischem Recht ist es unter Androhung einer Geldstrafe verboten, gebrauchte Elektro- und Elektronikgeräte mit anderem Abfall zusammenzuwerfen. Mögliche negative Folgen für die Umwelt und die menschliche Gesundheit, die sich aus dem unsachgemäßen Umgang mit dem Abfall gebrauchter elektronischer Geräte ergeben könnten, können vermieden werden, wenn das Produkt ordnungsgemäß entsorgt wird.
	Die Verpackung kann recycelt werden. Geeignet für Mülltrennung.
	Die Verpackung enthält eine Bedienungsanleitung, die vor dem Gebrauch gelesen werden sollte.
	Dieses Symbol bedeutet, dass die verbrauchte Verpackung entsorgt werden muss.
	Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket vor dem Sturz besonders geschützt werden soll.
	Dieses Symbol bedeutet, dass das Paket zerbrechliche bzw. empfindliche Gegenstände enthält.
	Dieses Symbol bedeutet, dass die Verpackung vor Feuchtigkeit geschützt werden soll.
	Aufzug nicht benutzen.

Fahrrad für den Hausgebrauch - Klasse HC

Die Bedienungsanleitung kann unter folgender Website heruntergeladen werden

www.spokey.pl

Die EU-Konformitätserklärung finden Sie unter:

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





UPOZORNENIE: Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu sa poraďte so svojím lekárom alebo iným zdravotným odborníkom.

DÔLEŽITÉ: Pred použitím tohto výrobku si starostlivo a pozorne prečítajte všetky pokyny. Uchovajte si tento návod na obsluhu pre budúce použitie.

NÁVOD NA OBSLUHU

ÚVOD:

Ďakujeme, že ste si zakúpili náš výrobok. Pre zaistenie bezpečnosti a správneho používania si pred prvým použitím výrobku prečítajte návod na obsluhu a uschovajte si ho pre neskoršie použitie, pretože obsahuje dôležité informácie.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY A ODPORÚČANIA NA POUŽÍVANIE

Pred použitím si pozorne a pozorne prečítajte návod na obsluhu a pri používaní výrobku dôsledne dodržiavajte pokyny v ňom uvedené. Návod na použitie si uschovajte, pretože obsahuje dôležité informácie.

1. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné zaistiť iba vtedy, ak je zostavené, udržiavané a používané správnym spôsobom popísaným v návode.
2. Predtým, než začnete s tréningom na rotopede, poraďte sa so svojím lekárom. Lekár vám pomôže stanoviť tepovú frekvenciu a intenzitu cvičenia, ako aj dobu tréningu vhodnú pre váš vek a fyzickú kondíciu.
3. **VAROVANIE:** Ak počas cvičenia pocítite bolesť alebo tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, cítite sa slabí alebo pociťujete nepríjemné pocity, **OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ!** Pred pokračovaním sa poraďte so svojím lekárom.
4. Tento prístroj nie je určený pre osoby (vrátane detí) so zníženou fyzickou zdatnosťou, telesným alebo mentálnym postihnutím, ani pre osoby, ktoré nemajú s cvičením na podobnom zariadení žiadne skúsenosti alebo ktoré nemajú dostatok informácií a neprečítali si návod na použitie. Tieto osoby môžu na trenažéri cvičiť iba pod prísny dohľadom poverenej osoby, ktorá je priamo zodpovedná za ich bezpečnosť. Za žiadnych okolností by sa so zariadením nemali hrať deti.
5. Pri cvičení udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia. Toto zariadenie je určené iba pre dospelých.

6. Zariadenie umiestnite na pevný, rovný povrch a použite špeciálnu ochrannú podložku pre tento typ zariadenia. Podložka poskytuje dodatočnú ochranu podlahy a stabilitu rotopedu.

7. Z bezpečnostných dôvodov by okolo zariadenia mali byť aspoň 2 metre voľného priestoru.

8. Nevhadzujte do otvorov zariadenia žiadne predmety.

9. Nedotýkajte sa pohyblivých častí zariadenia.

10. Zariadenie používajte vždy podľa pokynov. Ak pri zostavovaní alebo kontrole zariadenia objavíte akékoľvek chybné súčasti alebo ak počas používania budete počuť zo zariadenia neobvyklý hluk, prestaňte zariadenie používať a kontaktujte svojho predajcu. Zariadenie nepoužívajte, kým nebude problém vyriešený!

11. Pred použitím zariadenia skontrolujte, či sú matice a skrutky utiahnuté. Niektoré časti, ako sú pedále a pod., sa môžu ľahko uvoľniť. Pravidelná kontrola zariadenia zvýši bezpečnosť používania.

12. Pri cvičení noste vhodné oblečenie a obuv. Nenoste dlhý voľný odev, ktorý by sa mohol vo vybavení zaseknúť. Nezanedbajte si nastaviť popruhy u pedálov.

13. Na začiatku nastavte pomalé tempo. Pri cvičení sa držte rukoväťou a nezosedajte zo sedla.

14. Snímače tepovej frekvencie neslúžia na vyhodnocovanie zdravotného stavu. Snímanie tepovej frekvencie môže byť ovplyvnené rôznymi faktormi, vrátane pohybu užívateľa. Meranie tepovej frekvencie je iba orientačným pomocníkom pri tréningu.

15. Necvičte bezprostredne po jedle.

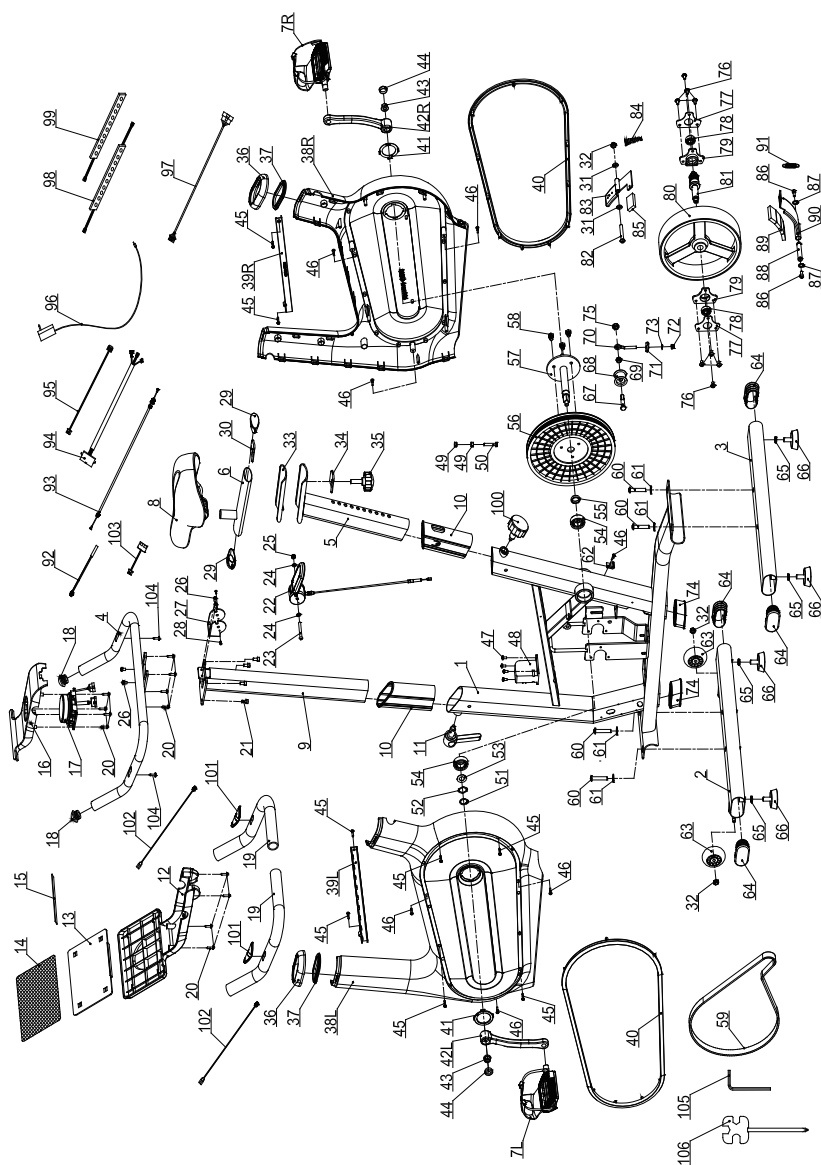
16. Opravy by mal vykonávať iba kvalifikovaný servisný technik.



VAROVANIE:

Pri nedodržaní odporúčaní uvedených v tomto manuáli nenesieme za prípadné problémy či zranenia žiadnu zodpovednosť.

A

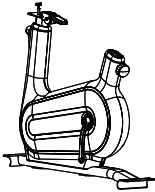
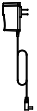


č.	Názov	ks	č.	Názov	ks
1	hlavný rám	1	28	skrutka ST3x10H	2
2	predný stabilizátor	1	29	zátka rúrky	2
3	zadný stabilizátor	1	30	upevňovací prvok 45x37x3t	1
4	riadidlá	1	31	plochá podložka 8.5x16x1.5t	2
5	sedlovka	1	32	poistná matica M8	3
6	posuvný mechanizmus sedla	1	33	plastová lišta PP	1
7	pedál L/P 9/16	1	34	upevňovací prvok	1
8	sedlo	1	35	gombík M10xP1.5	1
9	stĺpik riadidiel	1	36	kryt stĺpika riadidiel	2
10	puzdro	2	37	ozdobný krúžok	2
11	gombík L M16x1.5x25L	1	38	kryt L/P	1
12	kryt riadidiel – spodný	1	39	svetelná lišta M16x1.5	1
13	držiak na tablet/telefón	1	40	ozdobný krúžok	2
14	gumová podložka	1	41	kryt kľuky	2
15	gumová pásková podložka	1	42	kľuka L/P 165	1
16	kryt riadidiel – horný	1	43	prírubová matica M10x1.25x7.5H S14	2
17	displej	1	44	zátka konca kľuky	2
18	zátka rúrky	2	45	skrutka ST4.2x19H	4
19	penový úchop riadidiel	2	46	skrutka ST4.2x16H	7
20	skrutka ST3.5x14H	12	47	skrutka M5x10H	4
21	skrutka M6x12H S5	4	48	motor	1
22	gombík odporu a núdzovej brzdy	1	49	šest'hranná matica M6x5t	2
23	skrutka M5x50L	1	50	skrutka M6x35L	1
24	plochá podložka 5x10x1t	2	51	poistný krúžok 20	1
25	poistná matica M5	1	52	pružná podložka Ø21xø27x0.3t	1
26	skrutka M6x10H	4	53	plochá podložka Ø20xø25x0.3t	1
27	základňa na upevnenie gombíka brzdy 55.6x41x2.5t	1	54	ložisko 6004-2RS	2

č.	Názov	ks	č.	Názov	ks
55	puzdro držiaka osi kľuky 26x20.2x6L S15C	1	82	skrutka M6x12H S5	1
56	remenica 260x20xPJ6	1	83	zostava brzdového rámu	1
57	sada osi kľuky 20x175L	1	84	pružina 1.1x16x50L	1
58	skrutka M8x10H	3	85	vlnená plst' 40x32x8	1
59	remenica PJ6 - 400	1	86	skrutka M6x16H S5	2
60	skrutka M8x45H	4	87	poistný krúžok 12	2
61	plochá podložka 8.5x20x1.5t	4	88	otočný hriadeľ 12x67	1
62	základňa na upevnenie tyče senzora	1	89	magnet 40x24x9t	4
63	transportné koliesko 61x8.5x24	2	90	základňa magnetu	1
64	zátka rúrky	4	91	pružina 1.0x10x49.2L	1
65	matica M8x1.25	4	92	kábel senzora rýchlosti	1
66	nastaviteľná päťka	4	93	kábel motora	1
67	skrutka M10x1.5x44.5L	1	94	stredový kábel displeja	1
68	vodiaca kladka 37x30x22.4L	1	95	napájací kábel	1
69	dištančné puzdro 18x10.1x6L	1	96	adaptér	1
70	skrutka M6x40H	1	97	kábel svetelného pásu	1
71	blokáda 30x28x1t	1	98	svietiaci pás 1	1
72	poistná matica M6	1	99	svietiaci pás 2	1
73	plochá podložka 6x13x1.5t	1	100	gombík M16x1.5	1
74	zátka rúrky PP	2	101	senzor tepovej frekvencie riadidiel	2
75	poistná matica M10x1.5	1	102	kábel senzora tepovej frekvencie	2
76	skrutka M6x10H	2	103	modul senzora tepovej frekvencie	1
77	zátka uloženia ložiska	2	104	skrutka ST3.5x16H	2
78	ložisko 6001ZZ	2	105	imbusový kľúč	1
79	uloženie ložiska ABS	2	106	multifunkčný kľúč	1
80	zotrvačník 240x35	1			
81	os zotrvačníka 20x107L	1			

ZOZNAM DIELOV

Pred začatím používania skontrolujte, či sú všetky uvedené položky súčasťou balenia.

1	2	3	č.	Názov	Qty.
			1	hlavný rám	1
			2	predný stabilizátor	1
			3	zadný stabilizátor	1
			4	riadidlá	1
			5&6	súprava na nastavenie sedla	1
			7L/R	pedál	pár
			8	sedlo	1
			96	adaptér	1
			21	skrutka	4
			105	imbusový kľúč	1
			106	multifunkčný kľúč	1

TECHNICKÉ ŠPECIFIKÁCIE

Rozmer	101 x 51 x 116,5 cm	Počet stupňov záťaže	32
Zotrvačník	6 kg	Regulácia	automatická
Hmotnosť netto	28 kg	Max. hmotnosť užívateľa	120 kg
Displej	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, RESISTANCE LEVEL		

MONTÁŽNE POKYNY

KROK 1 (viď obr. B):

- S pomocou ďalšej osoby vyberte zariadenie z obalu a položte ho na rovný povrch, potom vedľa rotopedu rozmiestnite potrebné diely.
- Pre identifikáciu dielov použitých pri montáži sa riďte schémami na obrázku.
- Nevyhadzujte obal, kým nie je montáž dokončená.
- Odskrutkujte skrutky (60) a ploché podložky (61) z predného (2) a zadného (3) stabilizátora pomocou imbusového kľúča (101) a bezpečne ich odložte.
- Najprv pripevnite predný stabilizátor (2) k hlavnému rámu (1) – pevne ho pripevnite plochými podložkami (61) a skrutkami (60) pomocou imbusového kľúča (105). Následne pripevnite zadný stabilizátor (3) rovnakým spôsobom.



UPOZORNENIE:

Predný stabilizátor je vybavený transportnými kolieskami.

KROK 2 (viď obr. C):

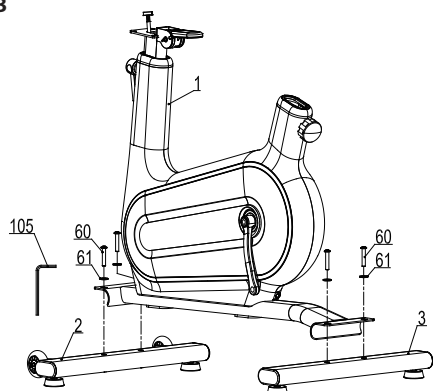
- Najprv povoľte a vytiahnite gombík (11), aby ste nastavili stĺpik riadiel (9) na najvyššiu úroveň, čo uľahčí upevnenie riadiel (4).
- Pripojte kábel displeja (17a) k hlavnému káblu displeja (94) a kábel displeja (17b) ku káblu svetelného pásu (97). Následne umiestnite riadidlá (4) na stĺpik riadiel (9). Vložte 2 upevňovacie skrutky z dosky riadiel (4) do fixačných otvorov na doske stĺpika (9) a následne vyrovajte zostávajúce 4 otvory, aby ste pevne pripevnili riadidlá (4) štyrmi skrutkami (21) pomocou imbusového kľúča (105).



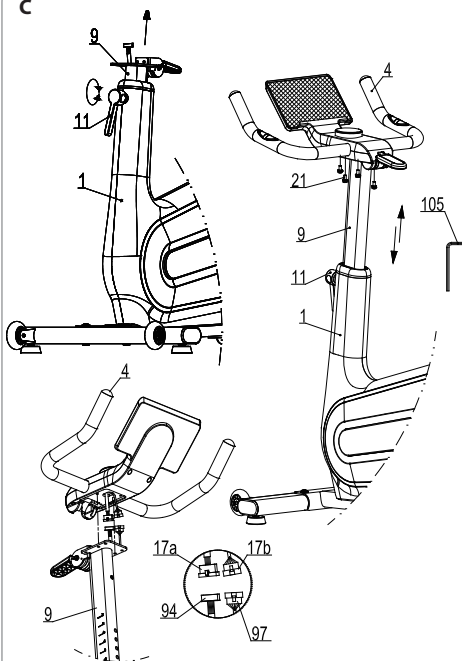
UPOZORNENIE:

Maximálna výška stĺpika riadiel (9) nesmie presiahnuť označenie MAX na stĺpiku. Gombík (11) musí byť po nastavení stĺpika riadiel dobre dotiahnutý.

B



C



KROK 3 (viď obr. D):

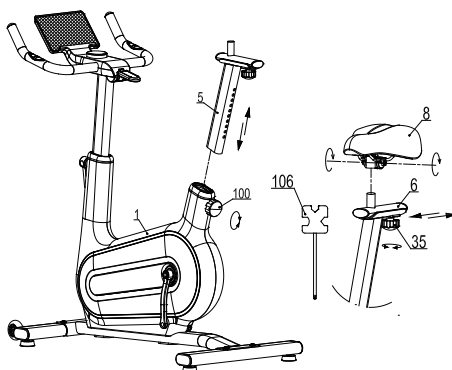
- Povoľte a vytiahnite gombík (100), a následne vložte sedlovku (5) do hlavného rámu (1) a pevne ju pripevnite gombíkom (100) vo zvolenej výške.
- Umiestnite sedlo (8) na posuvný prvok sedla (6) a pevne ho pripevnite multifunkčným kľúčom (106).
- Sedlo je možné regulovať horizontálne. Za týmto účelom povoľte gombík (35), posuňte posuvný prvok sedla a následne ho pevne upevnite.



UPOZORNENIE:

Maximálna výška sedlovky (5) nesmie presiahnuť označenie MAX na sedlovke.

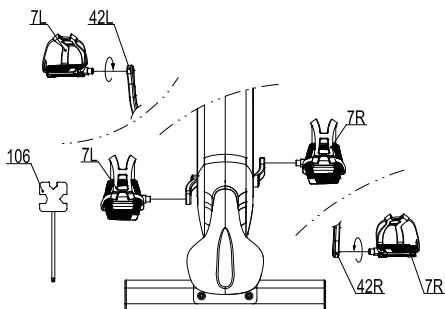
D



KROK 4 (viď obr. E):

Pripevnite ľavý pedál (7L) označený písmenom „L“ ku ľavej kľuke (42L) pomocou multifunkčného kľúča (102), pevne ho dotiahnite proti smeru hodinových ručičiek; následne pripevnite pravý pedál (7R) označený písmenom „R“ k pravej kľuke (42R) pomocou multifunkčného kľúča (106), pevne ho dotiahnite v smere hodinových ručičiek.

E



KROK 5 (viď obr. F):

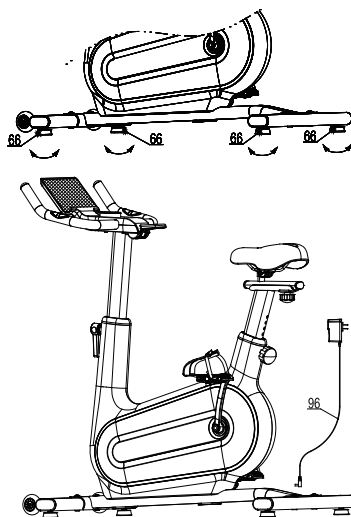
- Ak zistíte, že je zariadenie na podlahe nestabilné, môžete ho vyrovnať pomocou nastaviteľnej pätky (66).
- Ak chcete začať používať rotoped, vložte adaptér (96) do elektrickej zásuvky.



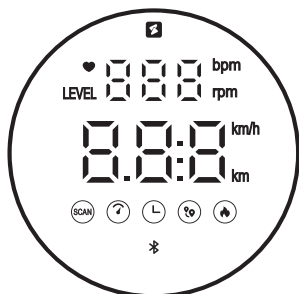
UPOZORNENIE:

Zariadenie je teraz kompletne zmontované. Nezačínajte cvičenie, kým neskontrolujete a nepresvedčíte sa, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté.

F



SPRIEVODCA FUNKCIAMI



DISPLEJ KONZOLY: FUNKCIE A UKAZOVATELE

Nižšie je uvedený komplexný popis každého prvku displeja, spolu s jeho funkciou a rozsahom zobrazenia.

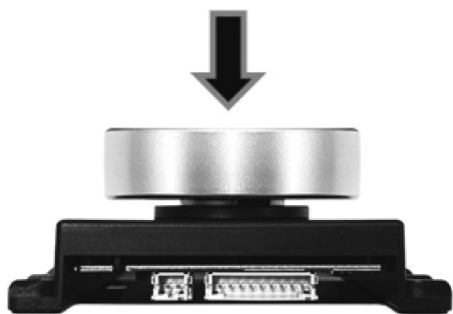
Názov	Ikona	Popis
TEPOVÁ FREKVENCIA		Ak vaše zariadenie podporuje monitorovanie tepovej frekvencie, zobrazí sa hodnota tepovej frekvencie v reálnom čase. Bude zobrazená s jednotkou „bpm“ (úderý za minútu). Ak zariadenie nemá senzory na meranie tepovej frekvencie, toto pole zostane prázdne.
ÚROVEŇ ODPORU	LEVEL	Ukazuje aktuálne nastavenie odporu. Čím vyššia úroveň na displeji, tým väčší odpor. Aktuálna úroveň odporu bude viditeľná ako „úroveň 1-32“.
SCAN (Skenovanie)		Zobrazené: Ak je ikona „SCAN“ viditeľná, znamená to, že hlavné údaje na displeji (rýchlosť, čas, vzdialenosť, kalórie) sú v karuselovom režime, automaticky sa prepínajú medzi jednotlivými hodnotami každé 3 sekundy. Nezobrazené: Ak ikona „SCAN“ nie je zobrazená, znamená to, že dáta sú v režime uzamknutia, nastavené na jednej vybranej metrike.
RÝCHLOSŤ		Zobrazuje aktuálnu rýchlosť. Rýchlosť môže byť zobrazená od 0.0 do 99.9 km/h. Príklad: 60 RPM (otáčok za minútu) na tomto zariadení sa prekladá na približne 21.5 km/h.
ČAS		Po začatí cvičenia bude zobrazený celkový čas trvania tréningu. Zobrazený čas je od 0:00 do 99:59. V pohotovostnom režime sa meranie času spustí po krátkom stlačení gombíka alebo po detekcii pohybu. Meranie času sa zastaví 4 sekundy po ustúpení pohybu.
VZDIALE-NOSŤ		Zobrazuje prejdenu vzdialenosť počas tréningu. Rozsah vzdialenosti je od 0.0 do 999 km.
KALÓRIE		Zobrazuje približný počet kalórií spaľených počas tréningu. Rozsah kalórií: 0,0 - 9999. Výpočet kalórií má priamu súvislosť s úrovňou odporu. Príklad: Na úrovni odporu 1, zariadenie predpokladá spaľenie približne 11.4 kcal na kilometer. Na úrovni odporu 32, predpokladá spaľenie približne 44.6 kcal na kilometer.
BLUETOOTH		Indikátor zobrazuje aktuálny stav pripojenia Bluetooth. Ak je ikona Bluetooth viditeľná, znamená to, že pripojenie Bluetooth je aktívne. Ak ikona Bluetooth nie je zobrazená, znamená to, že pripojenie Bluetooth nie je aktívne.

FUNKCIE OTOČNÉHO GOMBÍKA:

Funkcie stisknutí knoflíku

Gombík po stlačení plní niekoľko funkcií:

- 1. Prechod do režimu spánku:** Ak po dobu 3 minút nedôjde k žiadnej aktivite, displej automaticky prejde do režimu spánku.
- 2. Prebudenie z režimu spánku:** Stlačenie gombíka prebudí zariadenie z režimu spánku.
- 3. Začatie cvičenia:** Keď je zariadenie už aktívne, stlačenie gombíka začne cvičebnú reláciu.
- 4. Prepínanie režimu zobrazenia:** Počas tréningu je možné stlačením gombíka prepínať medzi rôznymi režimami zobrazenia (ako je popísané v predchádzajúcich bodoch, prepínanie dát alebo uzamknutie konkrétneho zobrazenia).
- 5. Resetovanie dát a prebudenie:** Dlhé stlačenie gombíka (po dobu 2 sekúnd) resetuje všetky dáta cvičení a vráti zariadenie do pohotovostného režimu.
- 6. Zvuková signalizácia:** Zakaždým, keď stlačíte gombík, budete počuť pípnutie.



Funkcie otáčania gombíka

Otáčanie gombíka slúži predovšetkým na reguláciu odporu:

- 1. Zvyšovanie odporu:** Otáčaním gombíka v smere hodinových ručičiek sa odpor zvýši.
- 2. Znižovanie odporu:** Otáčaním gombíka proti smeru hodinových ručičiek sa odpor zníži.
- 3. Zvuková signalizácia:** Podobne ako pri stlačení, budete počuť pípnutie počas otáčania gombíka.



VŠEOBECNÁ OBSLUHA A ZÁKLADNÉ REŽIMY

1. Zapnutie a pohotovostný režim

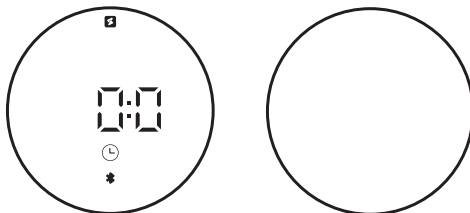
Po zapnutí napájania zariadenie vydá dlhý zvukový signál a displej sa na otočnom gombíku rozsvieti a prejde do pohotovostného režimu. Úroveň odporu bude automaticky resetovaná na stupeň „1“.

• **Automatický reset:** Ak po dobu 1 minúty nebude vykonaná žiadna operácia, zariadenie sa automaticky resetuje a všetky dáta cvičenia budú odstránené.

• **Režim spánku:** Ak po dobu 3 minút nebude vykonaná žiadna operácia, displej sa úplne vypne a zariadenie prejde do režimu spánku.

Probuzení: Zařízení lze probudit dvěma způsoby:

- Stlačením otočného gombíka
- Detekciou akéhokoľvek pohybu (napr. začatím šliapania).

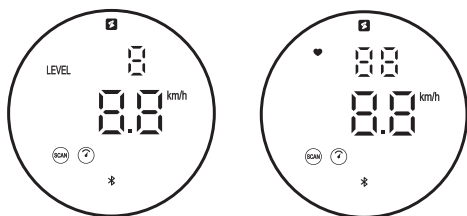


2. Vstup do režimu cvičenia

Z pohotovostného režimu môžete prejsť do režimu cvičenia stlačením gombíka alebo jednoducho začatím šliapania.

- **Zobrazenie tepovej frekvencie (ak je podporované):** Ak zariadenie podporuje monitorovanie tepovej frekvencie, malé okno bude striedavo každé 3 sekundy zobrazovať „tepovú frekvenciu“ a „úroveň odporu“.

- **Nezobrazenie tepovej frekvencie:** Ak tepová frekvencia nie je podporovaná, malé okno bude zobrazovať iba „úroveň odporu“.



REŽIMY ZOBRAZENIA DÁT

1. Karuselový režim

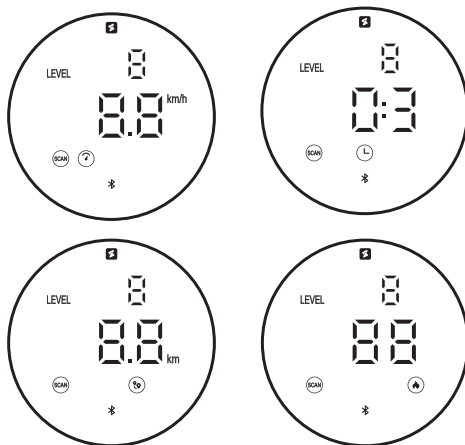
V predvolenom nastavení sú hodnoty v hlavnom okne zobrazované v karuselovom režime. Ikona „SCAN“ je podsvietená, čo indikuje tento režim.

- **Automatické prechádzanie dát:** Každý jednotlivý tréningový údaj je zobrazený vo forme karuselu. Každý údaj je zobrazený po dobu 3 sekúnd, než sa zmení na ďalší.

- **Malé okno s odporom:** Úroveň odporu je zobrazená vo vyhradenom malom okne displeja, čo zaisťuje jej stálu viditeľnosť.

- **Hlavný displej:** Hlavné tréningové ukazovatele – rýchlosť, čas, vzdialenosť a kalórie – sú zreteľne zobrazené v hlavnej časti obrazovky.

- **Ukazovateľ Bluetooth:** Špeciálny indikátor Bluetooth jasne ukazuje aktuálny stav pripojenia.



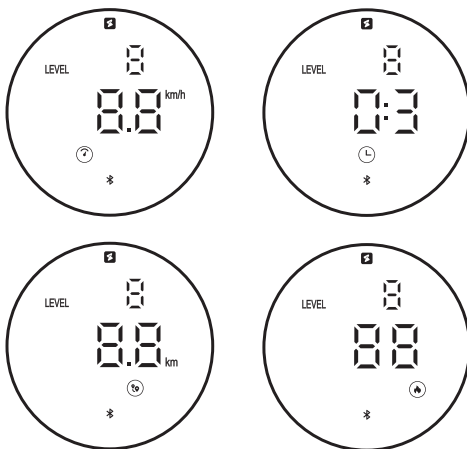
2. Režim uzamknutia dát

- **Uzamknutie dát:** Režim zobrazenia je možné zmeniť na režim uzamknutia dát stlačením otočného gombíka (napr. nepretržité zobrazenie rýchlosti, namiesto karuselu). V tomto režime sa ikona „SCAN“ nezobrazuje.

- **Malé okno s odporom:** Úroveň odporu je zobrazená vo vyhradenom malom okne displeja, čo zaisťuje jej stálu viditeľnosť.

- **Hlavný displej:** Hlavné tréningové ukazovatele – rýchlosť, čas, vzdialenosť a kalórie – sú zobrazené v hlavnej časti obrazovky. Medzi týmito uzamknutými pohľadmi je možné prepínať opätovným stlačením gombíka.

- **Ukazovateľ Bluetooth:** Špeciálny indikátor Bluetooth jasne ukazuje aktuálny stav pripojenia.



VIZUÁLNA INDIKÁCIA RÝCHLOSTI POMOCO LED PÁSU

Zažite dynamiku tréningu s intuitívnym LED pásom, ktorý reaguje na vašu rýchlosť! Spolu s rastom intenzity šliapania sa farba LED pásu plynule mení z modrej (pomalá jazda) až po červenú (maximálna rýchlosť), čo zabezpečuje okamžitú vizuálnu spätnú väzbu o vašom výkone.

RÝCHLOSŤ



Farby sú len ilustratívne; skutočná farba zariadenia sa môže líšiť.

BLUETOOTH, APLIKÁCIE ZWIFT ALEBO KINOMAP



ZWIFT

Kinomap

Pre použitie so zariadením výrobca odporúča bezplatné aplikácie: Zwift, Kinomap.

Aplikácie je možné nainštalovať na zariadenia so systémom iOS alebo Android s technickými špecifikáciami zodpovedajúcimi najnovšej verzii aplikácie.



Rotoped je možné pripojiť pomocou Bluetooth k smartfónu alebo tabletu.

PRENÁŠANIE A SKLADOVANIE ROTOPEDU

Pri zdvíhaní a prenášaní prístroja dbajte na zvýšenú opatrnosť.

Nikdy nevystavujte rotoped vlhkosti alebo dažďu. Rotoped nie je určený na vonkajšie použitie.

Nepoužívajte ho v blízkosti bazéna alebo iného prostredia s vysokou vlhkosťou. Rotoped skladujte na čistom a suchom mieste.

POKYNY PRO ÚDRŽBU

1. Pred každým použitím zariadenia skontrolujte, či sú všetky skrutky, matice a otočné gombíky utiahnuté a bezpečne zaistené.
2. Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Na odstránenie nečistôt a prachu použite mäkkú, vlhkú handričku. Odstráňte stopy potu, pretože kyslá reakcia môže poškodiť sedlo. Počítač čistite iba suchou handričkou.

3. Ak je zariadenie poškodené, nemalo by sa používať. Nikdy neopravujte zariadenie sami. Opravy by mal vykonávať iba kvalifikovaný servisný technik.
4. Na čistenie nepoužívajte papierové utierky - sú drsné a môžu poškodiť čistené povrchy.

ODŠTRAŇOVANIE PROBLÉMOV

CHYBA	POPIS PROBLÉMU	RIEŠENIE
	Zablokovaný kábel motora alebo problém s resetovaním.	Uistite sa, že kábel motora nie je zablokovaný.
		Skontrolujte, či sa motor po zapnutí zariadenia správne resetuje.
	Voľná alebo zle pripojená kabeláž.	Skontrolujte, či nie sú káble voľné a či je zástrčka správne zasunutá.
	Nedostatočná sila ťahu motora v krajnej polohe.	To môže zabrániť správne resetovaniu motora na prvý rýchlostný stupeň.
		Po zapnutí zariadenia skúste okamžite nastaviť strednú rýchlosť a skontrolujte, či sa chyba E01 objaví znova.
	Poškodené komponenty kyvadlového mechanizmu.	Veľmi nízka pravdepodobnosť.
	Kábel motora poškodený z výroby.	Veľmi nízka pravdepodobnosť.



Výrobca nenesie zodpovednosť za nesprávne použitie rotopedu, a to najmä v prípade:

- poškodenia výrobku v dôsledku nesprávnej údržby a nesprávnej montáže, mechanického poškodenia,
- opotrebenie dielov pri bežnom používaní,
- za opravy, ktoré neboli vykonané odborným servisom,
- nesprávne manipulácie alebo nesprávneho skladovania, vystavenie vode či vlhkosti.

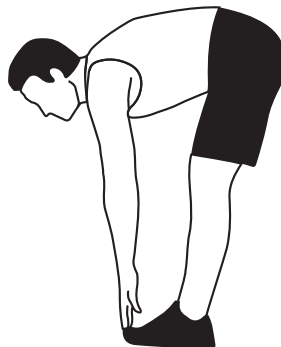
POKYNY NA CVIČENIE

ZAHRIEVACIA FÁZA PRED TRÉNINGOM

Pred začatím tréningu je dôležité svaly zahriať. Táto fáza znižuje riziko kŕčov a svalového poranenia, preto venujte prvých 5-10 minút zahriatiu. Potom vykonajte natáhovacie cviky znázornené na obrázkoch - na každú nohu vykonajte päť opakovaní po dobu 10 sekúnd alebo dlhšie.

Predklony: mierne pokrčte kolená, pomaly sa predkloňte v páse, uvoľnite chrbát a ramená, snažte sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto pozícii vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvičenie opakujte trikrát (pozri obrázok 1).

1



Pretiahnutie svalov na zadnej strane stehien a lýtkových svalov: V sede na podlahe narovnajte jednu nohu. Druhú nohu pokrčte a pritiahnite ju k narovnanej nohe. Pokúste sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 2).

2



Pretiahnutie Achillovej šľachy: Oprite sa dlaňami o stenu, jednu nohu natiahnite dozadu a narovnajte ju. Päty smerujte k stene a držte ich na podlahe. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 3).

3



Pretiahnutie kvadricepsu: Pravou rukou sa oprite o stenu a ľavou rukou uchopíte za ľavý členok. Ťahajte ho smerom k zadku, kým nepocítite napätie v stehne. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 4).

4



Protažení vnitřní strany stehien: Posadte sa so spojenými chodidlami, kolená smerujú von. Pritiahnite chodidlá k slabínám. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát (pozri obrázok 5).

5



	Tento symbol znamená, že výrobok nesmie byť likvidovaný so zmiešaným odpadom ani do kontajnerov na triedený odpad, ale musí byť odovzdaný na miesta na to určené, aby bola zaistená ich ekologická recyklácia. Potenciálnym negatívnym účinkom na životné prostredie a ľudské zdravie, ktoré by mohli byť dôsledkom nesprávnej manipulácie s odpadom z použitých elektronických zariadení, možno predísť, ak je výrobok zlikvidovaný správnym spôsobom.
	Obal je recyklovateľný. Vhodný na triedenie.
	Balenie obsahuje návod na použitie, ktorý je nutné si pred použitím prečítať.
	Odhadzujte prosím odpadky do koša.
	Zaobchádzajte s výrobkom s opatrnosťou - chráňte pred pádom a upustením. Nehádzať!
	Krehké - s týmto výrobkom je nutné zaobchádzať opatrne.
	Chráňte pred vlhkosťou a mokrom.
	Nepoužívať zdvihák.

Rotoped na domáce použitie - trieda HC

Návod na obsluhu si môžete stiahnuť aj z našich stránok

www.spokey.cz

Vyhlásenie o zhode EÚ nájdete na adrese:

www.spokey.cz / KE STAŽENÍ / Prohlášení o shodě





HUOMIO: Ennen minkään harjoitusohjelman aloittamista, ota yhteyttä lääkäriin tai muuhun terveydenhuollon ammattilaiseen.

TÄRKEÄÄ: Lue kaikki suositukset huolellisesti ennen tämän tuotteen käyttöä. Säilytä tämä käyttöohje tulevaa tarvetta varten.

KÄYTTÖOHJEET

JOHDANTO:

Kiitos, että ostit tuotteemme. Turvallisuuden ja oikean käytön varmistamiseksi, lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen ensimmäistä käyttökertaa ja säilytä se, sillä se sisältää tärkeitä tietoja.

TÄRKEÄT TURVALLISUUSOHJEET JA KÄYTTÖSUOSITUKSET

Lue käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöä ja noudata tarkasti sen ohjeita käytön aikana. Säilytä käyttöohje, sillä se sisältää tärkeitä tietoja.

1. Laitteen turvallinen ja tehokas käyttö voidaan varmistaa vain, jos se on koottu, huollettu ja käytetty asianmukaisesti ohjeiden mukaisesti.
2. Ennen minkään liikuntaohjelman aloittamista, ota yhteyttä lääkäriin tai muuhun terveydenhuollon ammattilaiseen. Hän voi auttaa määrittämään harjoittelun tiheyden ja intensiteetin (tavoitesyke) sekä ajan, joka sopii ikääsi ja fyysiseen kuntoosi.
3. **HUOMIO!** Jos tunnet kipua tai painetta rinnassa, epäsäännöllistä sydämen sykettä, hengitysvaikeuksia, heikotusta tai epämukavuutta harjoittelun aikana, **LOPETA HARJOITTELU VÄLITTÖMÄSTI!** Ota yhteyttä lääkäriin ennen kuin jatkat.
4. Tämä laite ei ole tarkoitettu henkilöille (mukaan lukien lapset), joilla on heikentynyt fyysinen, henkinen tai motorinen toimintakyky, tai henkilöille, joilla ei ole kokemusta vastaavista laitteista tai jotka eivät ole perehtyneet tämän laitteen käyttöohjeisiin. Nämä henkilöt voivat käyttää laitetta vain pätevän henkilön valvonnassa, joka vastaa heidän turvallisuudestaan. Älä koskaan anna lasten leikkiä laitteella.
5. Pidä lapset ja eläimet poissa laitteen läheisyydestä harjoittelun aikana. Tämä laite on tarkoitettu vain aikuisille.

6. Aseta laite tukevalla, tasaisella pinnalla käyttäen erityistä suojamattoa, joka on tarkoitettu tällaisille laitteille. Matto suojaa lattiaa ja parantaa laitteen vakautta.

7. Turvallisuussyistä laitteen ympärillä tulisi olla vähintään 2 metriä vapaata tilaa.

8. Älä työnnä mitään esineitä laitteen aukkoihin.

9. Älä koske laitteen liikkuviin osiin.

10. Käytä laitetta aina ohjeiden mukaisesti. Jos löydät viallisen osan kokoonpanon tai tarkistuksen aikana tai jos kuulet epätavallista ääntä laitteen käytön aikana, lopeta harjoittelu ja ota yhteyttä myyjään. Älä käytä laitetta ennen kuin ongelma on ratkaistunut!

11. Tarkista ennen laitteen käyttöä, että mutterit ja pultit ovat tiukasti kiinni. Jotkut osat, kuten polkimet, voivat löystyä helposti. Säännöllinen laitteen tarkistus lisää turvallisuutta.

12. Käytä harjoittelun aikana sopivia vaatteita ja kenkiä. Älä käytä pitkiä, löysiä vaatteita, jotka voivat jäädä kiinni laitteeseen. Muista säätää polkimien hihnat.

13. Aloita hitaalla tahdilla. Pidä kiinni kahvoista harjoittelun aikana ja pysy satulassa.

14. Syke ei ole terveydentilan arviointiin tarkoitettu. Sykeen mittaukseen voivat vaikuttaa eri tekijät, mukaan lukien käyttäjän liikkeet. Syke on vain ohjeellinen harjoittelun aikana.

15. Älä harjoittele heti ruokailun jälkeen.

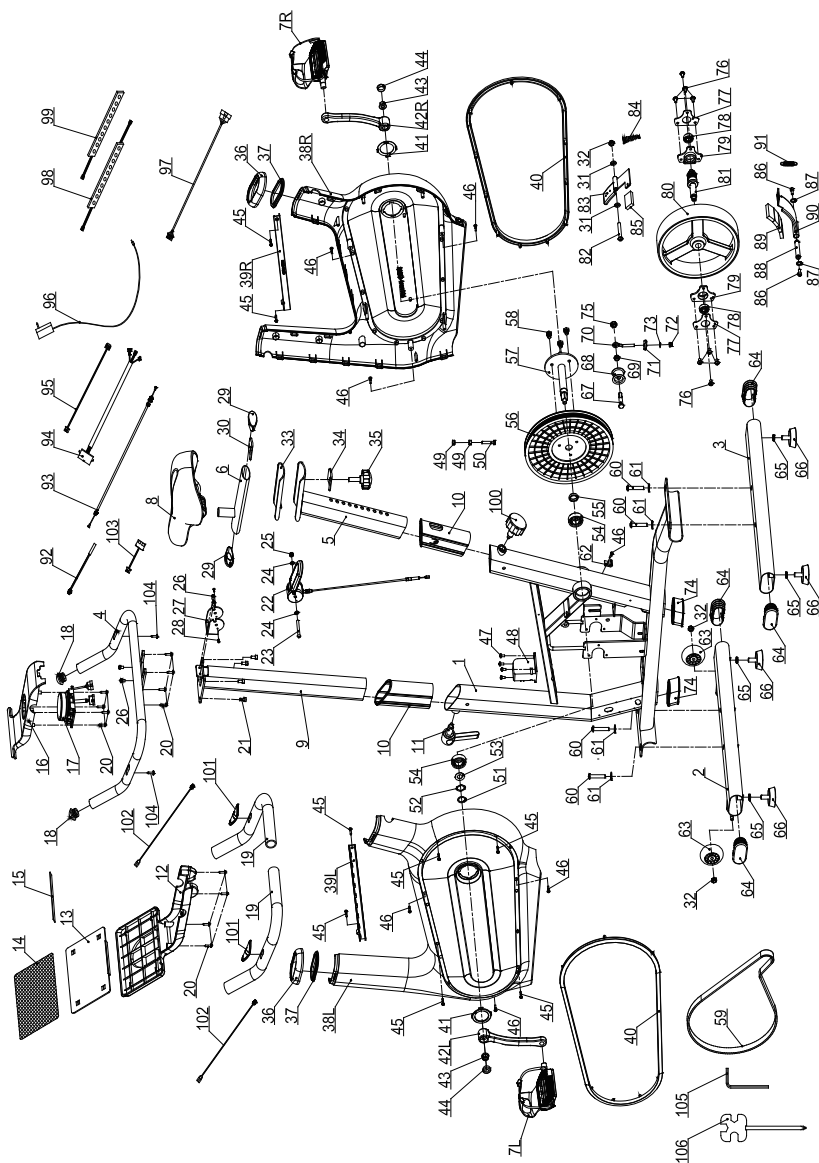
16. Korjaukset tulee suorittaa pätevän huoltohenkilöstön toimesta.



HUOMIO:

Jos näitä ohjeita ei noudateta, emme ole vastuussa mistään ongelmista tai vammoista.

A

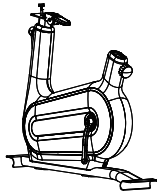
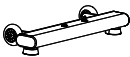
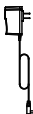
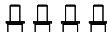


Nr.	Nimi	kpl	Nr.	Nimi	kpl
1	pää runko	1	28	ruuvi ST3x10H	2
2	etutuki	1	29	putken päätytulppa	2
3	takapalkki	1	30	kiinnityselementti 45x37x3t	1
4	ohjaustanko	1	31	aluslevy 8.5x16x1.5t	2
5	satulatolppa	1	32	lukkomutteri M8	3
6	satulan liukukisko	1	33	muovikisko PP	1
7	poljin V/O 9/16	1	34	kiinnityselementti	1
8	satula	1	35	nuppi M10xP1.5	1
9	ohjaustangon varsi	1	36	ohjaustangon varren suojus	2
10	holkki	2	37	koristerengas	2
11	säätönuppi L M16x1.5x25L	1	38	suojus V/O	1
12	ohjaustangon suojus – alaosa	1	39	valolista M16x1.5	1
13	iPad-teline	1	40	koristerengas	2
14	kumityyny	1	41	kampisuoja	2
15	kuminen hihnattyyny	1	42	kampi V/O 165	1
16	ohjaustangon suojus – yläosa	1	43	laippamutteri M10x1.25x7.5H S14	2
17	näyttö	1	44	kampipään suojus	2
18	putken päätytulppa	2	45	ruuvi ST4.2x19H	4
19	ohjaustangon vaahtomuovi	2	46	ruuvi ST4.2x16H	7
20	ruuvi ST3.5x14H	12	47	ruuvi M5x10H	4
21	ruuvi M6x12H S5	4	48	moottori	1
22	vastus- ja hätäpysäytysnuppi	1	49	kuusikulmamutteri M6x5t	2
23	ruuvi M5x50L	1	50	ruuvi M6x35L	1
24	aluslevy 5x10x1t	2	51	varmistusrenkas 20	1
25	lukkomutteri M5	1	52	jousialuslevy Ø21xφ27x0.3t	1
26	ruuvi M6x10H	4	53	aluslevy Ø20xφ25x0.3t	1
27	jarrunupin kiinnitysalusta 55.6x41x2.5t	1	54	laakeri 6004-2RS	2

Nr.	Nimi	kpl	Nr.	Nimi	kpl
55	kampiakselin varren holkki 26x20.2x6L S15C	1	82	ruuvi M6x12H S5	1
56	hihnapyörä 260x20xPJ6	1	83	jarrurunko	1
57	kampiakselisarja 20x175L	1	84	jousi 1.1x16x50L	1
58	ruuvi M8x10H	3	85	huopahuopa 40x32x8	1
59	hihna PJ6 - 400	1	86	ruuvi M6x16H S5	2
60	ruuvi M8x45H	4	87	varmistusrenkas 12	2
61	aluslevy 8.5x20x1.5t	4	88	kiertoakseli 12x67	1
62	anturitangon kiinnitysalusta	1	89	magneetti 40x24x9t	4
63	kuljetuspyörä 61x8.5x24	2	90	magneetin alusta	1
64	putken päätytulppa	4	91	jousi 1.0x10x49.2L	1
65	mutteri M8x1.25	4	92	nopeusanturin johto	1
66	säädettävä tukijalka	4	93	mootorijohto	1
67	ruuvi M10x1.5x44.5L	1	94	näytön keskusjohto	1
68	ohjainrulla 37x30x22.4L	1	95	virtajohto	1
69	väliholkki 18x10.1x6L	1	96	adapteri	1
70	ruuvi M6x40H	1	97	valonauhan johto	1
71	lukituslevy 30x28x1t	1	98	valonauha 1	1
72	lukkomutteri M6	1	99	valonauha 2	1
73	aluslevy 6x13x1.5t	1	100	nuppi M16x1.5	1
74	putken päätytulppa PP	2	101	ohjaustangon sykeanturi	2
75	lukkomutteri M10x1.5	1	102	sykeanturin johto	2
76	ruuvi M6x10H	2	103	sykeanturin moduuli	1
77	laakerin istukan päätytulppa	2	104	ruuvi ST3.5x16H	2
78	laakeri 6001ZZ	2	105	kuusiokoloavain	1
79	laakerin istukka ABS	2	106	monitoimiavain	1
80	vauhtipyörä 240x35	1			
81	vauhtipyörän akseli 20x107L	1			

OSALUETTELO

Ennen käyttöönottoa, tarkista, että kaikki luetellut osat ovat mukana pakkauksessa.

1	2	3	Nr.	Nimi	kpl				
									
	4	5&6				1	pää runko	1	
						2	etutuki	1	
	7	8				96	3	takapalkki	1
							4	ohjaustanko	1
							5&6	satulan säätösarja	1
	7L/R	poljin				pari			
21	105	106				8	satula	1	
						96	adapteri	1	
			21	ruuvi	4				
			105	kuusiokoloavain	1				
			106	monitoimiavain	1				
									

TEKNISET TIEDOT

Koko	101 x 51 x 116,5 cm	Vastuksen säätöasteiden määrä:	32
Vauhtipyörä	6 kg	Säätö	automaattinen
Nettopaino	28 kg	Käyttäjän enimmäispaino	120 kg
Näyttö	SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIE, PULSE, RESISTANCE LEVEL		

ASENNUSOHJEET

VAIHE 1 (katso kuva B):

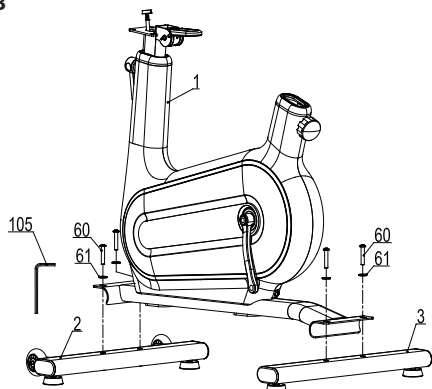
- Ota laite ulos pakkauksesta toisen henkilön avustuksella ja aseta se tasaiselle pinnalle, aseta tarvittavat osat laitteen viereen.
- Osien tunnistamiseksi tutustu kuviin.
- Älä heitä pakkausta pois ennen kuin asennus on valmis.
- Irrota ruuvit (60) ja aluslevyt (61) etu- (2) ja takatukipalkista (3) kuusiokoloavaimella (101) ja aseta ne turvalliseen paikkaan.
- Kiinnitä ensin etutuki (2) pää runkoon (1) – kiinnitä se tiukasti aluslevyillä (61) ja ruuveilla (60) käyttäen kuusiokoloavainta (105). Kiinnitä sitten takatuki (3) samalla tavalla.



HUOM:

Etutukipalkissa on kuljetuspyörät.

B



VAIHE 2 (katso kuva C):

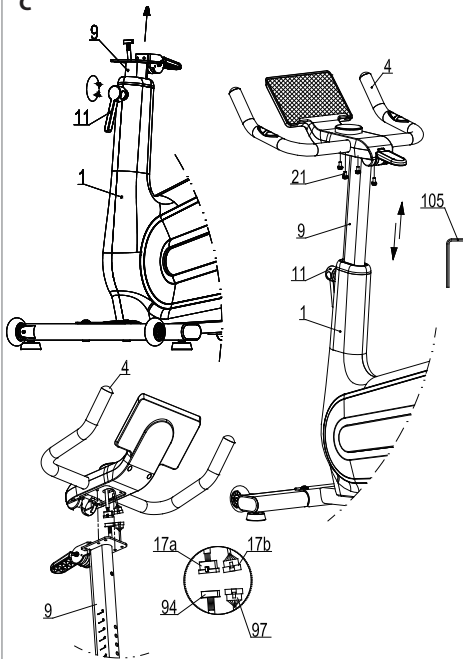
- Löysää ja vedä ulos nuppi (11) asettaaksesi ohjaustangon varren (9) korkeimpaan asentoon, mikä helpottaa ohjaustangon (4) kiinnitystä.
- Liitä näytön johto (17a) näytön pääjohtoon (94) sekä näytön johto (17b) valonauhan johtoon (97). Aseta sitten ohjaustanko (4) varren levyille (9). Työnnä kaksi ohjaustangon levyn (4) kiinnitysruuvia varren levyn (9) kohdistusreikiin ja kohdenna loput neljä reikää, jotta voit kiinnittää ohjaustangon (4) tiukasti neljällä ruuvilla (21) kuusiokoloavaimella (105).



HUOM:

Ohjaustangon varren (9) enimmäiskorkeus ei saa ylittää MAX-merkintää. Nuppi (11) on kiristettävä kunnolla säädön jälkeen.

C



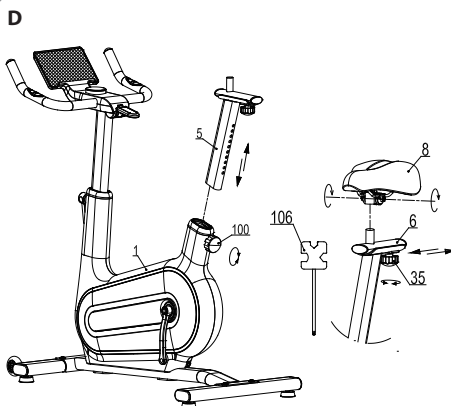
VAIHE 3 (katso kuva D):

- Löysää ja vedä ulos nuppi (100), työnnä sitten satulapolppa (5) pää runkoon (1) ja kiinnitä se tiukasti nuppiin (100) valitulle korkeudelle.
- Aseta satula (8) satulan liukukiskoon (6) ja kiinnitä se tiukasti monitoimiavaimella (106).
- Satulaa voidaan säätää vaakasuunnassa. Löysää tällöin nuppi (35), siirrä satulan liukukiskoa ja kiinnitä se sitten kunnolla.



HUOM:

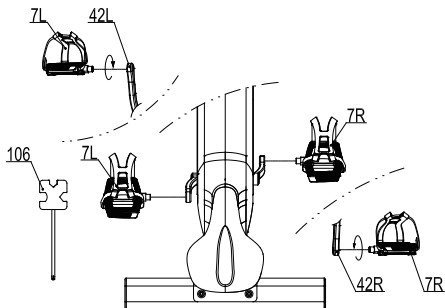
Satulapolpan (5) enimmäiskorkeus ei saa ylittää MAX-merkkintää.



VAIHE 4 (katso kuva E):

Kiinnitä vasen poljin (7L), jossa on merkintä „L“, vasempaan kampivarteeseen (42L) monitoimiavaimella (102) kiertämällä vastapäivään; kiinnitä sitten oikea poljin (7R), jossa on merkintä „R“, oikeaan kampivarteeseen (42R) monitoimiavaimella (106) kiertämällä myötäpäivään.

E



VAIHE 5 (katso kuva F):

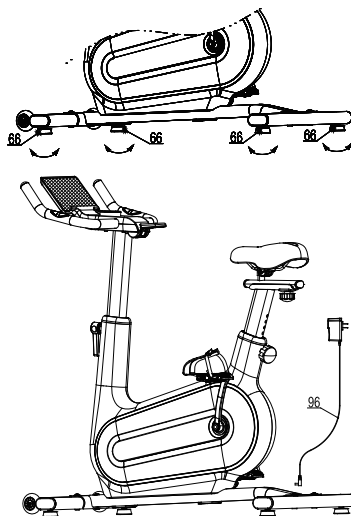
- Jos laite on epävakaalla lattialla, voit säätää sitä säädettävällä tukijalalla (66).
- Kun haluat käyttää kuntopyörää, liitä virtalähde (96) pistorasiaan.



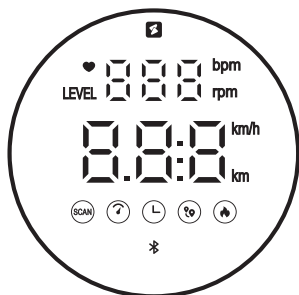
HUOM:

Laite on nyt kokonaan koottu. Älä aloita harjoittelua ennen kuin olet tarkistanut ja varmistanut, että kaikki ruuvit ja mutterit on kiristetty kunnolla.

F



NÄPPÄIMIEN TOIMINNOT



KONSOLINÄYTTÖ: TOIMINNOT JA ILMAISIMET

Alla on kattava kuvaus jokaisesta näytön elementistä, sen toiminnasta ja näyttöalueesta.

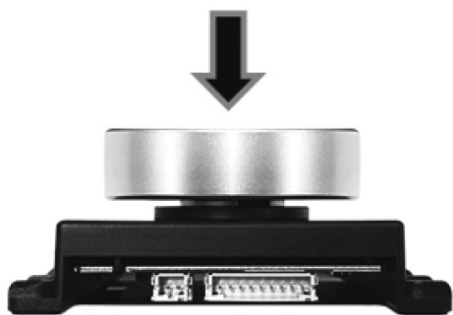
Nimi	Ikoni	Kuvaus
SYKE		Jos laitteesi tukee sykkeen mittausta, näytetään reaaliaikainen sykearvo yksikössä "bpm" (lyöntiä minuutissa). Jos laitteessa ei ole sykeantureita, kenttä jää tyhjäksi.
ÚROVEŇ ODPORU	LEVEL	Ilmaisee nykyisen vastustason. Mitä korkeampi taso näytössä, sitä suurempi vastus. Nykyinen vastustaso näkyy muodossa "taso 1-32".
SKANNAUS (SCAN)		Näytetään: Kun „SCAN“-ikoni on näkyvissä, näytön pääarvot (Nopeus, Aika, Matka, Kalorit) vaihtuvat automaattisesti kolmen sekunnin välein. Ei näytetä: Jos „SCAN“-ikoni ei ole näkyvissä, tiedot ovat lukittuina valittuun mittariin.
NOPEUS		Näyttää nykyisen nopeuden. Nopeus voidaan näyttää välillä 0,0–99,9 km/h. Esimerkki: 60 RPM (kierrosta minuutissa) tällä laitteella vastaa noin 21,5 km/h.
AIKA		Harjoittelun alkaessa näytetään harjoituksen kokonaisaika. Näytettävä aika on 0:00–99:59. Lepotilassa ajan mittaus alkaa, kun nuppia painetaan lyhyesti tai liike havaitaan. Ajan mittaus pysähtyy 4 sekuntia liikkeen päättymisen jälkeen.
MATKA		Näyttää harjoituksen aikana kuljetun matkan. Etäisyysalue on 0,0–999 km.
KALORIT		Näyttää arvioidun poltettujen kalorien määrän harjoituksen aikana. Kalorialue: 0,0–9999. Kalorien laskenta liittyy suoraan vastustasoon. Esimerkki: Vastustasolla 1 laite arvioi kulutuksen olevan noin 11,4 kcal/km. Vastustasolla 32 arvio on noin 44,6 kcal/km.
BLUETOOTH		Ilmaisin näyttää Bluetooth-yhteyden tilan. Jos Bluetooth-ikoni näkyy, yhteys on aktiivinen. Jos ikoni ei näy, Bluetooth-yhteys ei ole aktiivinen.

NUPIN TOIMINNOT:

Nupin painallustoiminnot

Nupilla on useita toimintoja painettaessa:

- 1. Siirtyminen lepotilaan:** Jos toimintaa ei ole 3 minuuttiin, näyttö siirtyy automaattisesti lepotilaan.
- 2. Herätys lepotilasta:** Nupin painallus herättää laitteen lepotilasta.
- 3. Harjoituksen aloitus:** Kun laite on hereillä, nupin painallus aloittaa harjoituksen.
- 4. Näyttötilan vaihto:** Harjoituksen aikana nupin painallus vaihtaa näyttötilaa (kuten aiemmin kuvattu, tietojen vaihto tai tietyn näkymän lukitus).
- 5. Tietojen nollaus ja herätys:** Pitkä painallus (2 sekuntia) nolaa kaikki harjoitustiedot ja palauttaa laitteen hereille.
- 6. Äänimerkki:** Jokaisella painalluksella kuulet äänimerkin.



Nupin kiertotoiminnot

Nupin kiertäminen on ensisijaisesti vastuksen säätöä varten:

- 1. Vastuksen lisääminen:** Kiertäminen myötäpäivään lisää vastusta.
- 2. Vastuksen vähentäminen:** Kiertäminen vastapäivään vähentää vastusta.
- 3. Äänimerkki:** Kuten painalluksessa, kuulet äänimerkin nupin kiertämisestä.



YLEINEN KÄYTTÖ JA PERUSTILAT

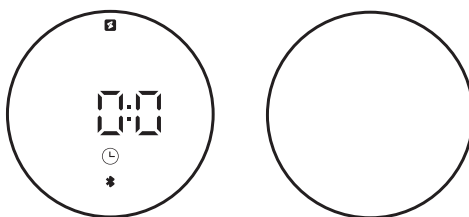
1. Käynnistys ja valmiustila

Kun laite kytketään päälle, kuuluu pitkä äänimerkki ja nupin näyttö syttyy, siirtyen VALMIUSTILAAN. Vastus-taso palautuu automaattisesti tasolle „1“.

- **Automaattinen nollaus:** Jos mitään toimintaa ei suoriteta minuuttiin, laite nolautuu automaattisesti ja kaikki harjoitustiedot poistetaan.
- **Lepotila:** Jos mitään toimintaa ei suoriteta 3 minuuttiin, näyttö sammuu kokonaan ja laite siirtyy lepotilaan.

Herätys: Laitteen voi herättää kahdella tavalla:

- Painamalla nuppia
- Havaitsemalla liikkeen (esim. polkemisen aloittaminen).

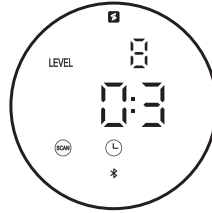
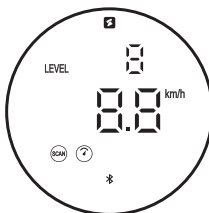
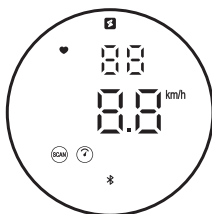


2. Harjoitustilaan siirtyminen

VALMIUSTILASTA voit siirtyä harjoitustilaan painamalla nuppia tai aloittamalla polkemisen.

- **Sykkeen näyttö (jos tuettu):** Jos laite tukee sykkeen mittausta, pieni ikkuna näyttää vuorotellen „syke” ja „vastustaso” kolmen sekunnin välein.

- **Ei sykkeen näyttöä:** Jos sykettä ei tueta, pieni ikkuna näyttää vain „vastustaso”.



TIETOJEN NÄYTTÖTILAT

1. Karusellitila

Oletuksena pääikkunan arvot näytetään karusellitilassa. „SCAN”-ikoni on korostettu, mikä osoittaa tämän tilan.

- **Tietojen automaattinen vieritys:** Jokainen harjoitustieto näytetään karusellina. Kukin tieto näkyy 3 sekuntia ennen kuin vaihtuu seuraavaan.

- **Pieni vastusikkuna:** Vastustaso näkyy omassa pienessä ikkunassaan, mikä takaa sen jatkuvan näkyvyyden.

- **Päänäyttö:** Tärkeimmät harjoitusindikaattorit – Nopeus, Aika, Matka ja Kalorit – näkyvät selkeästi näytön pääalueella.

- **Bluetooth-ilmaisin:** Erillinen Bluetooth-ilmaisin näyttää selvästi yhteyden tilan.

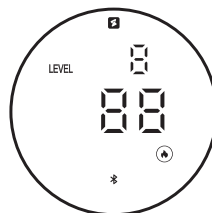
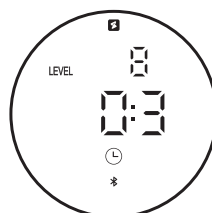
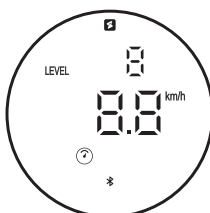
2. Tietojen lukitustila

- **Tietojen lukitus:** Näyttötilan voi vaihtaa tietojen lukitustilaan painamalla nuppia (esim. nopeuden jatkuva näyttö karusellin sijaan). Tässä tilassa „SCAN”-ikoni ei näy.

- **Pieni vastusikkuna:** Vastustaso näkyy omassa pienessä ikkunassaan, mikä takaa sen jatkuvan näkyvyyden.

- **Päänäyttö:** Tärkeimmät harjoitusindikaattorit – Nopeus, Aika, Matka ja Kalorit – näkyvät näytön pääalueella. Näitä lukittuja näkymiä voi vaihtaa painamalla nuppia uudelleen.

- **Bluetooth-ilmaisin:** Erillinen Bluetooth-ilmaisin näyttää selvästi yhteyden tilan.



NOPEUDEN VISUAALINEN ILMAISU LED-VALOLISTALLA

Koe harjoittelun dynamiikka intuitiivisen LED-valolistan avulla, joka reagoi nopeuteesi! Kun polkemisen intensiteetti kasvaa, LED-listan väri muuttuu sujuvasti sinisestä (hidas ajo) punaiseen (maksiminopeus), tarjoten välittömän visuaalisen palautteen suorituskyvystäsi.

NOPEUS



Värit ovat viitteellisiä; laitteen todellinen väri voi poiketa.

BLUETOOTH, ZWIFT- TAI KINOMAP-SOVELLUKSET



Valmistaja suosittelee ilmaisia sovelluksia: Zwift, Kinomap.

Sovellus voidaan asentaa iOS- tai Android-laitteeseen, jonka tekniset tiedot vastaavat sovelluksen uusinta versiota.



Pyörä voidaan yhdistää Bluetoothin kautta älypuhelimeen tai tablettiin.

PYÖRÄN SIIRTÄMINEN JA SÄILYTYS

Ole erityisen varovainen nostaessasi ja siirtäessäsi laitetta.

Älä koskaan altista pyörää kosteudelle tai sateelle.

Pyörä ei ole tarkoitettu ulkokäyttöön. Älä käytä sitä uima-altaan lähellä tai muissa kosteissa olosuhteissa.

Pyörä tulee säilyttää puhtaassa ja kuivassa paikassa.

HUOLTO-OHJEET

1. Ennen laitteen jokaista käyttökertaa, varmista että kaikki ruuvit, mutterit ja säätönupit ovat tiukasti kiinni ja hyvin kiinnitettyjä.

2. Älä käytä laitteen puhdistamiseen voimakkaita puhdistusaineita. Käytä pehmeää, kosteaa liinaa lika- ja pölyjäämien poistamiseen. Pyyhi hiki pois, sillä hapan hiki voi vahingoittaa satulaa. Mittari tulee puhdistaa vain kuivalla liinalla.

3. Jos laite vahingoittuu, sitä ei tule käyttää. Älä koskaan korjaa laitetta itse. Korjaukset tulee tehdä pätevän huoltotyöntekijän toimesta.

4. Älä käytä paperipyyhkeitä puhdistamiseen - ne ovat karkeita ja voivat vahingoittaa puhdistettavia pintoja.

ONGELMIEN RATKAISU

VIRHEET	ONGELMAN KUVAUS	RATKAISU
	Moottorin vaijeri jumissa tai ongelma nollauksessa.	Varmista, ettei moottorin vaijeri ole jumissa. Tarkista, että moottori nollautuu oikein laitteen käynnistyksen jälkeen.
	Löysä tai väärin kytketty johdotus.	Tarkista, etteivät johdot ole löysällä ja että pistoke on kunnolla paikallaan.
	Moottorin veto ei riitä ääripäässä.	Tämä voi estää moottorin oikean nollauksen ensimmäiselle vaihteelle. Käynnistä laite ja yritä heti asettaa keskivaihe ja tarkista, ilmestyykö virhekoodi E01 uudelleen.
	Vaurioituneet heiluriosat.	Erittäin epätodennäköistä.
	Moottorikaapeli viallinen tehtaalla.	Erittäin epätodennäköistä.



Valmistaja ei ole vastuussa pyörän virheellisestä käytöstä, erityisesti:

- tuotteen vahingoista johtuen virheellisestä huollosta ja asennuksesta,
- mekaanisista vaurioista,
- osien kulumisesta normaalin käytön aikana,
- korjauksista, joita ei ole suorittanut ammattitaitoinen huolto,
- virheellisestä käsittelystä tai säilytyksestä, altistamisesta vedelle.

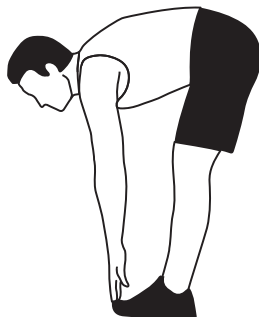
HARJOITTELUOHJEET

LÄMMITTELY ENNEN HARJOITTELUA

On hyvä lämmittää lihakset ennen harjoituksen aloittamista. Lämpimät lihakset venyvät helpommin, joten käytä ensimmäiset 5–10 minuuttia lämmittelyyn. Sen jälkeen tee kuvassa esitetyt venyttelyharjoitukset - suorita viisi toistoa kummallekin jalalle, kymmenen sekuntia tai kauemmin kerrallaan.

Etutaivutus: koukista polvia hieman, tee rauhallinen eteenpäin suuntautuva taivutus ylävartalosta, rentouta selkä ja hartiat, yritä koskettaa käsillä varpaita. Pidä asentoa 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa (katso Kuva 1).

1



Reiden kolmipäisen lihaksen venytys: istu lattialla, suorista toinen jalka. Taivuta toista jalkaa ja vedä se suoristetun jalan luo. Yritä koskettaa käsin varpaita. Pidä asentoa 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa kummallekin jalalle (katso Kuva 2).

2



Akillesjänteen venytys: nojaa molemmin käsin seinään tai puuhun, ojenna toinen jalka taakse. Pidä jalat suorina, kantapää lattiassa tai maassa, suuntaa kohti seinää tai puuta. Pidä asentoa 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa kummallekin jalalle (katso Kuva 3).

3



Reiden nelipäisen lihaksen venytys: nojaa vasemmalla kädellä seinään tai pöytään ja ojenna oikea käsi taakse pitämään nilkasta. Vedä sitä kohti pakaroita, kunnes tunnet kireyttä reidessä. Pidä asentoa 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa kummallekin jalalle (katso Kuva 4).

4



Sisäreiden venytys (sartorius-lihas): istu, yhdistä jalat jalkapohjat vastakkain, polvet ulospäin. Vedä jalkoja kohti nivusta. Pidä asentoa 10–15 sekuntia. Toista harjoitus kolme kertaa (katso Kuva 5).

5



	Tämä symboli osoittaa, että tuotetta ei saa heittää pois muiden kotitalousjätteiden kanssa. Puolan laki kieltää käytetyn sähkö- ja elektroniikkalaitteiden sekoittamisen muiden jätteiden kanssa sakon uhallä. Voi välttää potentiaaliset negatiiviset vaikutukset ympäristölle ja ihmisten terveydelle, jotka voisivat syntyä käytetyn elektronisen laitteen jätteiden väärinkäsittelystä, jos tuote hävitetään asianmukaisesti.
	Pakkaus on kierrätettävissä. Soveltuu lajitteluun.
	Pakkauksessa on käyttöohjeet, jotka tulee lukea ennen käyttöönottoa.
	Symboli tarkoittaa, että käytetyn pakkauksen hävittämisestä roskiin tulee muistaa.
	Symboli tarkoittaa, että tämä paketti on suojattava erityisen hyvin putoamiselta.
	Symboli tarkoittaa, että paketti sisältää särkyviä tai herkkiä osia.
	Symboli tarkoittaa, että pakkaus on suojattava kosteudelta.
	Älä käytä nosturia

Juoksumatto kotikäyttöön - luokka HC
Ohjeet voi ladata osoitteesta **www.spokey.pl**.

EU-vaatimustenmukaisuusvakuutus
löytyy osoitteesta:
<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