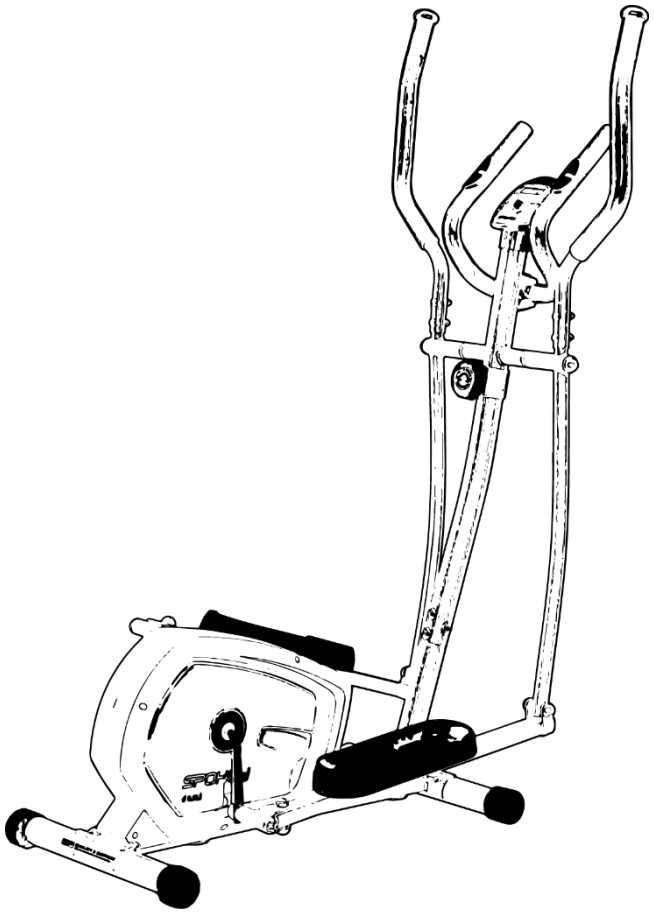
SPOKEY

www.spokey.eu



921054

MODEL: DEMI

(PL)	TRENAŻER ELIPTYCZNY	2
(EN)	ELLIPTICAL TRAINER	7
(RU)	ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР	12
(CZ)	MAGNETICKÝ TRENAŽÉR	17
(SK)	ELIPTICKÝ TRENAŽÉR	22
(LT)	ELIPSINIS TRENIRUOKLIS	27
(LV)	ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS	32
(DE)	CROSSTRAINER	37

SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHĒMA 44

PL **INSTRUKCJA OBSŁUGI**

UWAGI Proszę zatrzymać niniejszą instrukcję do późniejszego wykorzystania. Produkt ten przeznaczony jest wyłącznie do użytku domowego.

TRENAŻER ELIPTYCZNY SPOKEY DEMI – SPECYFIKACJA

TRENAŻER ELIPTYCZNY - EFEKTY ĆWICZEŃ

- Trenażery eliptyczne / orbitreki są grupą sprzętu doskonale odpowiadającą osobom, które chcą wzmocnić całe ciało. W trakcie treningu angażowane są zarówno dolne, jak i górne partie mięśni, ze szczególnym uwzględnieniem łydek, pośladków oraz obręczy barkowej.
- Ćwiczenia na trenażerze odpowiadają ćwiczeniom na rowerze stacjonarnym, jednak ze względu na konstrukcję urządzenia, w mniejszym stopniu obciążają stawy. Dzięki temu korzystać z niego mogą zarówno osoby w dobrej formie, jak i seniorzy oraz borykający się z nadwagą.

SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU DEMI

SP 5+3 WARRANTY PACKAGE
5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz 3 lata na pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 26 kg, Koło zamachowe – 5 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 80,5 x 49 x 152,5cm
Maksymalne obciążenie produktu – 120 kg
Urządzenie służy do treningu całego ciala

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekaż wszystkim użytkownikom niniejsza instrukcję i poinformuj o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
- Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
- Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
- Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
- Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
- Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów
- Sprzęt przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 120 kg.
- Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
- Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
- Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
- Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

Za ewentualne kontuzje lub uszkodzenia przedmiotów, które zostały spowodowane niewłaściwym użytkowaniem tego produktu nie ponosimy odpowiedzialności. Urazy dla zdrowia mogą wynikać z nieprawidłowego lub zbyt intensywnego treningu.

ZESTAWIENIE CZĘŚCI (SCHEMAT – STR. 44)

nr	opis	Szt.
1	Rama główna	1
2	Kolumna kierownicy	1
3	Pprzedni stabilizator	1
4	Tylni stabilizator	1
5L/R	Podstawa pedału (L/R)	2
6L/R	Ramię boczne (dół) (L/R)	2
7L/R	Ramię góra (dół) (L/R)	2
8	Kierownica	1
9	Licznik	1
10L/R	Pedał (L/R)	2
11	Przednia zaślepka	2
12	Carriage śruba M10X57	4
13	Podkładka łukowa Φ10 X1.5XΦ25XR28	4
14	Nakrętka żołędna M10	4
15	Zaślepka tylna	2
16	Śruba imbusowa M8X16	4
17	Regulator oporu	1
18	Kabel przedłużeniowy	1
19	Kabel oporu	1
20	Przewód czujnika	1
21	Śruba krzyżakowa M5X45	1
22	Korba	1
23	Nakrętka S14	4
24	Śruba krzyżakowa M8X15	2
25	Podkładka płaska Φ8.2XΦ32 X2	2
26	Tuleja osi Φ32 X2.5	6
27	Długa oś	1
28	Okrągła zaślepka Φ28 X1.5	2
29	Kwadratowa zaślebka 40X25X1.5	4
30	Śruba krzyżakowa M8X55	2
31	Podkładka płaska d8 X1.5	2
32	Nakrętka nylonowa M8	2
33	Śruba krzyżakowa M10X45	4
34	Podkładka krzyżakowa d10X1.5	6
35	Nakrętka nylonowa M10	6
36	Nakrętka S16	4
37	Śruba krzyżakowa M10X50	2
38L/R	Śruba blokująca pedał (L/R)	2
39	Tuleja osi Φ24 X20XΦ16.1	4
40L/R	Łącznik (L/R)	2
41	Podkładka sprężysta Φ13 XB2	2
42L/R	Nakrętka nylonowa (L/R)	2
43	Nakrętka S19	2
44	Podkładka łukowa Φ20 Xd8X2XR16	4
45	sworzeń M8X40	4
46	Zaślepka okrągła	2
47	Pianka uchwytu kierownicy	2
48	Pianka podłokietnika	2
49	Zaślepka okrągła Φ25X1.5	2

nr	opis	Szt.
50	Przewód czujnika pulsu	2
51	Śruba krzyżakowa M8X30	2
52	Podkładka sprężysta D8	4
53	Osłona uchwytu kierownicy	1
54	Podkładka płaska D4	2
55	Śruba krzyżakowa M4X12	2
56	Podkładka łukowa Φ20Xd8.5XR25	4
57	Nakrętka S13	2
58	Nakrętka żołędna M8	4
59	Podkładka płaska D5	1
60	Osłona regulatora oporu	1
61	Tuleja metalowa Φ14X10XΦ10.1	4
62	Podkładka falista D17X0.3	2
63	Krzyżakowa śruba dociskowa ST3X10	2
64	Podkładka falistaΦ20XΦ28 X0.3	2
65	Uszczelnienie korby	2
66L/R	Osłona	2
67	Nakrętka krzyżakowa	1
68	Podkładka	1
69	Nakrętka	1
70	Podkładka	2
71	Łożyska	2
72	Nakrętka	1
73	Podkładka duża	1
74	Koło łańcuchowe	1
75	Magnes	1
76	Pas	1
77	Śruba ST4.2×16	6
78	Śruba krzyżakowa M6×15	2
79	Podkładka sprężysta D6	2
80	Podkładka płaska D6×1	2
81	Podkładka sprężysta D12	2
82	Oś płyty magnetycznej	1
83	Płyta magnetyczna	1
84	Magnes □40×25×10	8
85	Sprężyna	1
86	Nakrętka krzyżakowa M5	2
87	Śruba krzyżakowa M5×60	1
88	Czujnik	1
89	Nakrętka krzyżakowa M10×1	2
90	Nakrętka krzyżakowa M6	2
91	Podkładka	2
92	Śruba M6×50	2
93	Cieńka nakrętka M10×1	2
94	Ogranicznik Φ10×Φ14×22	1
95	Łożysko 6000z	2
96	Koło zamachowe	1
97	Oś koła zamachowego	1
98	Śruba ST4.2×12	2

www.spokey.eu

MONTAŻ

Przygotowanie do montażu

1. Przed montażem upewnij się, że masz wystdemizająco dużo miejsca
2. Użyj zaprezentowanych narzędzi do montażu
3. Przed montażem sprawdź czy w pudełku znajdują się wszystkie części.

Zaleca się, aby produkt był montowany przez co najmniej dwie osoby, aby uniknąć ewentualnego zranienia

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 45-48)

KROK 1 Zamocuj przedni (3) oraz tylni stabilizator (4) do ramy głównej (1) za pomocą sworznia (12), podkładki łukowej (13) oraz nakrętki (14)

KROK 2 Podłącz przewód czujnika (20) do przewodu przedłużającego (18) oraz przewód oporu (19) z przewodem regulatora oporu (17).

Zamontuj kolumnę kierownicy (2) do ramy głównej (1) za pomocą śruby imbusowej (16), oraz podkładki sprężynowej (56).

KROK 3

A: Zamontuj dolne lewe ramię (6L) na długiej osi kolumny kierownicy (2) za pomocą śruby krzyżakowej (24), podkładki sprężystej (52), podkładki płaskiej (25), podkładki falistej (64) nakładając go na oś (27).

B: Połącz podstawę pedału (5L) z korb (22) za pomocą śruby wspornika pedału (38L), falistej podkładki (62), sprężystej podkładki (41) oraz nakrętki nylonowej (42L) .

C: Połącz lewy uchwyt (6L) ze wspornikiem pedała (5L) za pomocą śruby krzyżakowej (30), płaskiej podkładki (31) oraz nylonowej nakrętki (32). Dokręć śrubę krzyżową (24) (30) oraz nakrętkę nylonową (42L). Nałóż zaślepki (23) (57) (43).

D: W taki sam sposób zamontuj podstawę pedału (5R) i prawe dolne ramię (6R) do korby (22) oraz kolumny kierownicy (2).

E: przymocuj pedały (10L/R) do podstaw pedałów (5L/R) za pomocą śruby krzyżakowej (33), płaskiej podkładki (34) oraz nylonowej nakrętki (35).

KROK 4

A: Włóż przewód czujnika pulsu (50) do kolumny kierownicy (2). Zamocuj kierownicę (8) na kolumnie kierownicy (2) za pomocą śruby krzyżakowej (51) podkładki sprężystej (52) a następnie zamontuj pokrywę uchwytu kierownicy (53).

B: Zamontuj górne części ramion (7L/R) do dolnych części ramion (6L/R) za pomocą sworznia (45), podkładki łukowej (44) oraz nakrętki żołędnej (58).

KROK 5 Połącz czujnik pulsu (50) i przewód oporu (18) z przewodami licznika (9) następnie zamontuj licznik (9) na wspornik licznika znajdujący się na górnej części kolumny kierownicy (2) za pomocą śruby krzyżakowej (55) oraz płaskiej podkładki (54).

Poziomowanie i przenoszenie urządzenia

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Należy wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł stabilizatora

Aby przenieść trenażer ostrożnie unieś go na przednie rolki transportowe (Rysunek– str.49) i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

Regulacja oporu

Funkcja regulacji natężenia pozwala na zmianę oporu na pedałach. Wysoki opór wymaga większego wysiłku przy pedałowaniu, a niski zmniejsza go. Siłę oporu reguluje się za pomocą gałki umieszczonej na kolumnie kierownicy.. Aby zmniejszyć opór przekręcamy gałkę regulacji w kierunku liczby „1”, aby zwiększyć opór przekręcamy gałkę w kierunku liczby „8”.

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu .

KONSERWACJA

- Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętła są dokręcone.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuw ania zabrudzeń i kurzu. Usuwaj ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić siodełko. Licznik należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.
- Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone, w szczególności górny przewód z licznikiem. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy przewód zasilacza lub wtyczka nie jest uszkodzony.
- W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.

UWAGA: Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa domowego. Zużyte baterie, zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego.Zaleca się okresowe sprawdzanie przewodu elektrycznego i wtyczki. Nigdy nie ciągnij za kabel. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane.

Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY.

INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

ZASILANIE

Baterie: 1.5v AAA (2 szt). nie dołączone do rowerka

Instalacja baterii:

1. Umieść dwie baterie z tyłu licznika.
2. Upewnij się, że baterie są prawidłowo umieszczone.
3. Jeśli wyświetlacz jest nieczytelny lub widoczne są tylko częściowe segmenty, wyjmij baterie i włóż je ponownie.
4. Po wyjęciu baterii wszystkie wartości funkcji zostaną wyzerowane.

LICZNIK

Pierwsze uruchomienie

Przed pierwszym uruchomieniem należy upewnić się, że wszystkie kable zostały odpowiednio podłączone, a baterie prawidłowo zamontowane. Wyświetlacz włączy się po naciśnięciu przycisku lub w momencie, gdy zaczniesz pedałować.

Automatyczne włączanie/wyłączanie (auto on/off)

Wyświetlacz włączy się automatycznie jeżeli zaczniesz ruszać pedałami, lub naciśniesz dowolny klawisz.

Wyświetlacz wyłączy się automatycznie jeżeli zaprzestaniesz treningu na dłużej niż 4 minuty.

Przycisk

W tym modelu licznik wyposażony został w jeden przycisk funkcyjny. Aby przejść do kolejnych funkcji należy naciskać przycisk tak długo, aż żądana opcja pojawi się na ekranie.

Resetowanie

W celu wyzerowania wszystkich wartości (oprócz ODO) proszę przytrzymać przycisk przez trzy sekundy. Uwaga: Wartości wyzerują się również w przypadku wyjęcia baterii z licznika.

FUNKCJE

SCAN - Skanowanie wszystkich osiąganych wartości tj.: czas, prędkość, dystans, kalorie, odo, puls co 6 sekund.
T**IME** (czas) - Wyświetla czas treningu. Czas będzie upływał aż do maksymalnego poziomu 99:59 (minuty:sekundy).
SPEED (prędkość) - Wyświetla aktualną prędkość, z jaką są wykonywane ćwiczenia.
DISTANCE (dystans) - Wyświetla pokonany dystans w czasie wykonywania ćwiczenia.
ODO (odometr) – Wyświetla całkowity dystans pokonany na tym urządzeniu.

CALORIE (kalorie) - Wyświetla spalane kalorie w czasie wykonywania ćwiczenia. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.
PULSE (puls) - Wyświetla aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy położyć obie dłonie na sensorach wbudowanych w kierownicę. Aby sprawdzić czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać dłonie na sensorach podczas całej sesji treningowej. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych.

ZAKRE POMIARU

TIMER - CZAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)
SPEED - PRĘDKOŚĆ 0.0-99.9 KM/H (km/godz.)
DISTANCE – DYSTANS 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIE 0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM
PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (ilość uderzeń/min) (BPM)

UŻYTKOWANIE I TRENING

Pozycja

Stań na pedałach, dłońmi chwyć uchwyty. Ćwicz wykonując ruchy naprzemienne nogami i rękami.
W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy (rysunek). Ćwiczenia na orbitreku stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze. Urządzenie służy do treningu całego ciała

Rzeźbienie mięśni

Aby ukształtować mięśnie podczas treningu należy znacznie zwiększyć opór. Spowoduje to większe napięcie mięśni i może oznaczać, że nie będziesz mógł trenować tak długo jak byś chciał. Jeżeli również chcesz trenować swoją kondycję należy zmieniać program treningu.

Należy trenować jak zwykle poprzez fazę rozgrzewki, treningu i odpoczynku, ale pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.

Utrata wagi

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu
kondycyjnym.
Obliczanie wydajności treningu jest oparte na szybkości rotacji i momencie obrotowym.

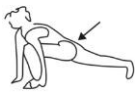
INSTRUKCJA TRENINGU

Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

Faza rozgrzewki

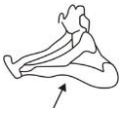
Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej.
Każda pozycja powinna być utrzymana przez około 10-15 sekund, nie należy nadwyrężać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać. Każde ćwiczenie powtórz parę razy.

Zobacz film:
Rozgrzewka z Rafałem Wieczorowskim.
Zeskanuj kod zamieszczony obok
lub wpisz w przeglądemie adres:
http://bit.ly/2sXUEga



Rozciąganie mięśni ud i pośladków
Wykonaj ćwiczenie jak na rys.

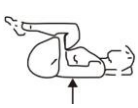
Rozciąganie mięśni ud
Połóż prawą dłoń na ścianie. Lewą ręką chwyć lewą stop
Następnie prawą ręką chwyć prawą stopę.



Rozciąganie mięśni ud i kolan
Usiądź na podłodze. Wyciągnij nogi przed siebie.
Następnie zrób skłon starając się dotknąć dłońmi stóp.

Rozciąganie górnych partii ciała
Stań na podłodze w lekkim rozkroku, umieść obie ręce na
głową (tak jak na rys.), a następnie rozciągnij mięśnie ramion

Rozciąganie mięśni łydek
Stań przy ścianie w rozkroku. Oprzyj dłonie o ścianę.
Naprzemiennie wyrzucaj nogi do tyłu w celu rościągnięcia mięsni nóg.



Rozciąganie mięśni nóg
Połóż się na ziemi. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij je d
klatki piersiowej.

www.spokey.eu

Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tępo.

Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięsni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym, żeby nie nadwyrężać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

Aby zatrzymać urządzenie treningowe należy przestać pedałować. Rower nie posiada systemu blokującego i hamulca bezpieczeństwa. System hamowania jest nieregulowany. Układ hamujący niezależny od prędkości.

GWARANCJA

Przed naszym sprzętem stawiamy wysokie wymagania, dlatego dokładamy wszelkich starań by do jego wykonania wykorzystywane były materiały najwyższej jakości.

Niniejszy model posiada 5 lat gwarancji na ramę oraz 3 lata na pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu. Więcej informacji w kdemiie gwarancyjnej

Dotyczy licznika

Oznakowanie sprzętu symbolem przekreślonego kontenera na odpady informuje o zakazie umieszczania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Zgodnie z Dyrektywą WEE o sposobie gospodarowania zużytymi odpadami elektrycznymi i elektronicznymi, dla tego typu sprzętu należy stosować oddzielne sposoby utylizacji. Użytkownik, który zamierza pozbyć się tego produktu, zobowiązany jest do oddania go do punktu zbierania zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego, dzięki czemu przyczynia się do ponownego użycia, recyklingu, bądź odzysku, a tym samym do ochrony środowiska naturalnego. W tym celu należy skontaktować się z punktem w którym urządzenie zostało nabyte, lub z przedstawicielami władz lokalnych. Składniki niebezpieczne zawarte w sprzęcie elektronicznym mogą powodować długo utrzymujące się niekorzystne zmiany w środowisku naturalnym, jak również działać szkodliwie na zdrowie ludzi.

NOTES Please keep this operation manual for future use. This exercise machine is intended for home use only.

EQUIPMENT SPECIFICATION

ELLIPTICAL TRAINER – WORKOUT EFFECTS

- Elliptical trainers / cross-trainers are perfect devices for people who want to strengthen their bodies. Both lower and upper parts of the muscles, especially calves, buttocks and pectoral girdles are engaged in such a training.
- Exercises on the trainer correspond to the ones on a stationary bicycle, but due to the structure of the device they do not overload the joints so much. Thanks to this, it can be used both by people in a good shape and by seniors or overweight people..

SYSTEMS USED IN THE DEMI MODEL

The present model has a 5 year warranty for the frame and a 3 year warranty for other components, excluding the subassemblies which undergo normal wear and tear.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 26 kg, Flywheel – 5 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 80,5 x 49 x 152,5 cm

Maximum weight of the user – 120 kg

The equipment is designed for full body exercise

SAFETY REMARKS

- Prior to the assembly of the device and training, read carefully this instruction manual. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used appropriately, in a manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible hazards and precautions.
- Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical conditions that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an inappropriate use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that would have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
- Pay attention to your body signals. Inappropriate or excessive training may have a negative influence on your health. Immediately stop exercising if any of the following symptoms occurs: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occurs, contact your doctor immediately and give up training until then.
- Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
- The device should be placed on a straight, stable and tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 2 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitted. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
- An appropriate safety level of this device may by guaranteed only if it is subject to regular service and inspection.
- The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced . You must not use a damaged device.
- During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even make movement impossible. It is also advised to exercise in appropriate sport shoes. At the beginning, set a slow pace. During exercises, hold handgrips and do not leave the saddle.
- The bicycle is intended for home use. Maximum allowed user's body weight amounts to 120 kg.
- Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
- The equipment was counted among class H and C and is intended for home use exclusively. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
- While assembling the device, strictly follow the enclosed instruction and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
- It is advised against leaving control devices, which could restrict movement, in such a position that any of the elements sticks out.

Warning: prior to starting a training on this device, read the instruction manual carefully.we do not hold responsibility for injuries or damages to objects caused by an inappropriate use of this product. Body injuries may happen due to an inappropriate or too intensive training.

www.spokey.eu

LIST OF PARTS - DIAGRAM – P. 44

No.	Description	Items	No.	Description	Szt.
1	Main frame	1	50	Pulse sensor wire	2
2	Handlebar stem	1	51	M8X30 Phillips head screw	2
3	Front stabilizer	1	52	D8 spring washer	4
4	Rear stabilizer	1	53	Handlebar grip cover	1
5L/R	Pedal support (L/R)	2	54	D4 flat washer	2
6L/R	Lower grip (L/R)	2	55	M4X12 Phillips head screw	2
7L/R	Upper grip (L/R)	2	56	Curved washer Φ20Xd8.5XR25	4
8	Elbow-rest	1	57	S13 nut	2
9	Counter	1	58	M8 acorn nut	4
10L/R	Pedal (L/R)	2	59	D5 flat washer	1
11	Front end cap	2	60	Resistance control cover	1
12	M10X57 carriage bolt	4	61	Metal sleeve Φ14X10XΦ10.1	4
13	Curved washer Φ10 X1.5XΦ25XR28	4	62	Wave washer D17X0.3	2
14	M10 acorn nut	4	63	Phillips head pressure screw ST3X10	2
15	Rear end cap	2	64	Wave washer Φ20XΦ28 X0.3	2
16	M8X16 Allen bolt	4	65	Crank sealing	2
17	Resistance control	1	66L/R	Cover	2
18	Extension cable	1	67	Cross-shaped nut	1
19	Resistance cable	1	68	Washer	1
20	Sensor wire	1	69	Nut	1
21	M5X45 Phillips head screw	1	70	Washer	2
22	Crank	1	71	Bearings	2
23	S14 nut	4	72	Nut	1
24	M8X15 Phillips head screw	2	73	Big washer	1
25	Flat washer Φ8.2XΦ32 X2	2	74	Chain wheel	1
26	Spindle sleeve Φ32 X2.5	6	75	Magnet	1
27	Long spindle	1	76	Belt	1
28	Circular end cap Φ28 X1.5	2	77	Screw ST4.2×16	6
29	Square end cap 40X25X1.5	4	78	Phillips head screw M6×15	2
30	M8X55 Phillips head screw	2	79	D6 spring washer	2
31	Flat washer d8 X1.5	2	80	D6×1 flat washer	2
32	M8 nylon nut	2	81	D12 spring washer	2
33	M10X45 Phillips head screw	4	82	Magnetic board axis	1
34	d10X1.5 cross-shaped washer	6	83	Magnetic board	1
35	M10 nylon nut	6	84	Magnet □40×25×10	8
36	S16 nut	4	85	Spring	1
37	Phillips head screw M10X50	2	86	M5 cross-shaped nut	2
38L/R	Pedal locking bolt (L/R)	2	87	Phillips head screw M5×60	1
39	Spindle sleeve Φ24 X20XΦ16.1	4	88	Sensor	1
40L/R	Connector (L/R)	2	89	Cross-shaped nut M10×1	2
41	Spring washer Φ13 XB2	2	90	M6 cross-shaped nut	2
42L/R	Nylon nut (L/R)	2	91	Washer	2
43	S19 nut	2	92	Screw M6×50	2
44	Curved washer Φ20 Xd8X2XR16	4	93	Thin nut M10×1	2
45	M8X40 pin	4	94	Stop Φ10×Φ14×22	1
46	Circular end cap	2	95	Bearing 6000z	2
47	Handlebar grip foam	2	96	Flywheel	1
48	Elbow-rest foam	2	97	Flywheel axle	1
49	Circular end cap Φ25X1.5	2	98	Screw ST4.2×12	2

www.spokey.eu

PREPARATIONS

1. Before assembly make sure there is enough space.
2. Use the recommended tools.
3. Before assembly check if there are all the parts in the box.

It is recommended that product should be assembled by at least two people to avoid injuries.

.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (Drawings – p. **45-48)**

STEP 1 Fix the front stabilizer (3) and rear stabilizer (4) to the main frame (1) with the pin (12), curved washer (13) and nut (14).

STEP 2: Connect the sensor wire (20) to the extension cable (18) and the resistance cable (19) to the resistance control cable (17).

Fix the handlebar stem (2) to the main frame (1) with the Allen bolt (16) and spring washer (56).

STEP 3:

A: Fix the left grip (6L) onto the long axis of the handlebar stem (2) with the Phillips head screw (24), spring washer (52), flat washer (25), wave washer (64), placing it on the spindle (27) .

B: Fix the connector with the pedal support (5L) to the crank (22) with the pedal support screw (38L), wave washer (62), spring washer (41) and nylon nut (42L).

C: Connect the left grip (6L) to the pedal support (5L) with the Phillips head screw (30), flat washer (31) and nylon nut (32). Tighten the Phillips head screw (24) (30) and nylon nut (42L). Put the end caps (23) (57) (43).

D: Fix the pedal support (5R), right grip (6R) to the crank (22) and the handlebar stem (2) in the same way.

E: Fix the pedals (10L/R) to the pedal supports (5L/R) with the Phillips head screw (33), flat washer (34) and nylon nut (35).

STEP 4:

A: Insert the pulse sensor wire (50) to the handlebar stem (2). Fix the elbow-rest (8) onto the handlebar stem (2) with the Phillips head screw (51) of the spring washer (52), and then fix the handlebar grip cover (53).

B: Fix the left and right grip (7L/R) to the left one (6L/R) with the pin (45), curved washer (44) and acorn nut (58).

STEP 5: Connect the pulse sensor (50) and the resistance cable (18) with the counter wires (9), then fix the counter (9) onto the counter support, located on the upper part of the handlebar stem (2), with the Phillips head screw (55) and flat washer (54).

Levelling, moving the device

Before you start exercising, it is recommended to verify whether the bike is positioned correctly. Level the equipment with the knobs of the front stabilizer. To transport the device, raise it carefully on its front wheels (Figure – p. 49) and move to another place, holding it on both sides.

Resistance adjustment

The Resistance adjustment function allows to change resistance on the pedals. High resistance requires larger effort while pedalling, whereas the low one decreases the effort. Force of resistance is regulated by a knob placed on the handlebar post. In order to decrease resistance, adjustment knob should be turned towards the “1“ number whereas so as to increase resistance, the knob should be turned towards the “8” number.

In order to achieve a satisfying effect, resistance level should be set during a training..

MAINTENANCE

- Prior to each use of the bicycle, make sure that all the bolts, nuts and knobs are tightly fitting.
- Aggressive cleaning products must not be used to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Clean sweat traces since acidic pH may damage the upholstery.
- The device should be kept in a dry place in order to protect it against dampness and corrosion.
- Should the computer work incorrectly, make sure that all the cables are connected appropriately, especially the upper cable with the computer. If the computer still does not work, make sure that batteries have been put in appropriately and that they are not worn-out. If the readout on the display screen is not legible or some elements are invisible, replace batteries immediately.
- In case of no resistance adjustment, make sure that the upper sensor cable is well connected with the lower cable.

CAUTION: Due to the protection of the natural environment, worn-out batteries, power adapters, motors etc. should not be disposed with household wastes. Worn-out batteries, power adapters, motors etc. should be taken to a point that will utilise them in agreement with the enforceable law on environmental protection. It is recommended to check the power cord and the plug periodically. Never pull the cord. In case of damage, the device should not be used. Never repair the device on your own. Repairs should be made by a qualified SPOKEY’s company employee.

HOW TO OPERATE THE BIKE METER

POWER SUPPLY

Batteries: 1.5V AAA (2 pieces), not supplied with the bicycle

Inserting batteries

1. Insert two batteries at the back of the counter.
2. Make sure that the batteries are correctly positioned.
3. If the display is unreadable or only some segments are visible, remove the batteries and re-insert them.
4. After removing the batteries, all function values will be reset.

METER

First start-up

Before the first start-up, make sure that all the cables have been connected correctly and that the batteries have been inserted correctly.

The display will turn on once you press the button or when you start pedaling.

Auto on-off

After 4 minutes, the meter enters the energy saving mode. All settings and data are kept until restarting the meter.

In case the screen does not start, disconnect power supply and wait for 15 seconds.

Device error

If an incorrect reading appears on the counter, remove the batteries and reinsert them.

Button

While touching the button, it allows to select the displaying function: SCAN > TIME > SPEED > DISTANCE > ODOMETER > CALORIES > PULSE

Functions

SCAN: Press MODE button, the arrow will appear and point to the “SCAN” position. Then the computer will show all the function one by one. Each display will be hold for 6 seconds.
PULSE: It indicates your pulse rate during the workout. It is just a reference data. It starts from 40 to 240BPM.
SPEED: It shows your pedaling speed on the machine. It starts from 0.00 to 99.9km/h.
CALORIES : it shows how many calories you have burned. It starts from 0.00 to 999.9kcal.
DISTANCE: It shows how many Kilometer or Miles you have worked on the machine. It starts from 0.00 to 999.9km.
ODO (TOTAL DISTANCE) : It shows the total distance after installing the batteries。It starts from 0.00 to 999.9km.
TIMER: It shows your exercising duration. It starts from 00:00 to 99:59min.

How to select a function and reset values

During or after the exercise, press the Mode function to select the display function like SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE , CALORIES, and PULSE.
Press the button until the arrow points to “SCAN”. Monitor will automatically rotate display TIME SPEED DISTANCE ODO CALORIES PULSE time every 30 seconds. Each display will be held for 4 seconds.
Press the button until the arrow points to “TIME”. Monitor will count up your riding time.
Press the button until the arrow points to “SPEED”. Monitor will display the current speed.
Press the button until the arrow points to “DISTANCE”. Monitor will display the pedaled distance.
Press the button until the arrow points to “ODO”. Monitor will display the total accumulated distance.
Press the button until the arrow points to “CALORIES”. Monitor will accumulate the calorie consumption.
Press the button until the heartbeat symbol “P” appears, monitor display your current heartbeat percent minute.
Pressing the button over 3 seconds will reset all functional values to zero except ODO value

USAGE AND TRAINING

Your body position

Place your feet on the pedals and grasp the handles with your hands.
Exercise by moving your feet and hands alternately. You should have your back straight while exercising.
Exercising on a fitness trainer is a great alternative to exercises performed on a traditional trainer.

Shaping your muscles

To shape your muscles during exercises, you should increase the resistance substantially. This will bring about the increased muscle tension and it may mean that you will not be able to train for as long as you want. If you would also like to exercise your fitness, you should change your training programme. You should exercise practising the following stages: warm-up stage, proper training stage and relaxation stage. However, at the end of your training, you should increase the resistance, so that you can enhance the workout of your leg muscles. You should also reduce your speed, so that the pulse remains at the indicated level.

Weight loss

An important factor here is the effort you put into your exercises. The longer and harder you train, the more calories you will burn. It will be a success to obtain the same efficiency as for fitness training.
Intensive training, which helps you to lose your weight, should be carried out more frequently, for at least approx.: 45-50 minutes

TRAINING MANUAL

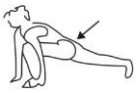
Adherence to the following TRAINING CYCLE will bring many benefits to your health, such as physical fitness, muscle development and weight loss - in conjunction with the calorie intake control.

Warm-up stage

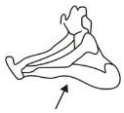
This step guarantees a proper flow of blood through the body systems, as well as it ensures the correct work of your muscles. Warming up reduces the risk of contraction and muscle damage. It is recommended to do a few stretching exercises as set out in the figures set out below. Each position should be maintained for about 10-15 seconds. Do not strain or pull muscles during your exercises. If you happen to experience any pain, you should stop immediately.
Repeat every exercise several times.

Watch the movie:
A warm-up with Rafał Wieczorowski.
Scan the presented code
or type the address into your web browser:
http://bit.ly/2sXUEga

www.spokey.eu



Stretching the muscles of your thighs and buttock
Do the exercise as shown in the figure.

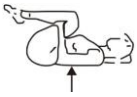


Stretching the muscles of your thighs and knees
Sit on the floor. Pull the legs forward.
Then bend forward to touch the feet with your hands.

Stretching the muscles of your calves
Stand next to the wall with your legs apart. Put your hands against the wall. Throw your legs back alternately to stretch the leg muscles.

Stretching the muscles of your thighs
Put your right hand on the wall. Grasp your left foot with the left hand. Then grasp your right foot with the right hand.

Stretching the muscles of your upper body
Stand on the floor with your legs slightly apart, place both hands over your head (as shown in figure), and then stretch the arm muscles.



Stretching the muscles of your legs
Lie down on the floor. Bend your knees and pull them to the chest.

Training stage, relaxation, manner of finishing training session and braking

This stage requires your effort. In time, with regular training, your leg muscles become more flexible. You should exercise at your own pace, but it is important to constantly keep the same speed.
Relaxation allows you to restore a normal heartbeat and “cool down” your muscles. This stage is a repetition of the warm-up and it should be continued for about 5 minutes. Please repeat the stretching exercises, remembering not to strain your muscles. It is recommended to train at least three times a week.In order to stop the exerciser, stop pedalling. The bicycle is not equipped with a blocking system and a safety brake. Braking system is not adjustable and independent of speed.

WARRANTY

We place high demands on our equipment, which is why we are doing our best to make sure that only high quality materials are used in production.

The present model has a 5 year warranty for the frame and a 3 year warranty for other components, excluding the subassemblies which undergo normal wear and tear.
More information on the warranty can be found in the warranty card.

Refers to the meter
The equipment label depicting a crossed-out wheeled bin symbol informs that it is forbidden to dispose of waste electrical and electronic equipment together with other types of waste. In accordance with the WEE directive on waste electrical and electronic equipment, separate waste management processes should be applied for this type of equipment. The user who intends to dispose of such a product is obliged to return it to an electronic equipment collection point thanks to which they can contribute to its re-use, recycling, and recovery and, in this way, protect the environment. To do this, contact the sales point where the equipment was purchased or a representative of the local authorities. Hazardous substances included in electronic equipment can have negative long-term influence on the natural environment and they can also have negative effect on human health.

RU

РУКОВОДСТВО ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ВНИМАНИЕ Сохраните, пожалуйста, данную инструкцию для дальнейшего использования.
Изделия предназначены для использования в домашних условиях.

СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

ЭЛЛИПТИЧЕСКИЙ ТРЕНАЖЕР – РЕЗУЛЬТАТЫ ТРЕНИРОВКИ

- Эллиптические тренажеры / орбитреки – группа спортивного оборудования, отлично подходящая для желающих укрепить все тело. Во время тренировки задействуются как нижние, так и верхние партии мышц, особенно лодыжек, ягодиц и плечевого пояса.
- Упражнения на тренажере являются эквивалентом упражнений на стационарном велосипеде, но благодаря конструкции данного устройства оказывают меньшую нагрузку на суставы. Поэтому тренажером могут пользоваться как люди в хорошей физической форме, так и пожилые люди и люди с лишним весом..

СИСТЕМЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В МОДЕЛИ DEMI

5+3 WARRANTY PACKAGE
5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

На данную модель предоставляется 5-летняя гарантия для рамы и 3-летняя гарантия для остальных элементов, за исключением подузлов, подверженных нормальному износу.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 26 кг, Маховое колесо – 5 кг
Размер после сборки – 80,5 x 49 x 152,5 см
Максимальный вес тренирующегося - 120 кг
Тренажер для тренировки всего тела

ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эфективное использование устройства может гарантироваться лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
- Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом также может уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
- Прислушивайтесь к сигналам Вашего тела. Несоответствующее или чрезмерно тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком короткое дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно сконтактируйтесь со своим врачом и до этого момента прекратите любые упражнения.
- Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
- Снаряд следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метра свободного пространства.
- Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
- Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.
- Устройство всегда следует использовать согласно его предназначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
- Во время тренировок следует одевать соответствующий спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения. Также рекомендуется заниматься в соответствующей спортивной обуви. В начале упражнений темп долен быть спокойным. Во время тренировки следует держаться за ручки и не сходить с сиденья.
- Продукт предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 120 кг.
- Во время подьема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Во время подьема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
- Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
- В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
- Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю.

Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство.
Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта.ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения.

www.spokey.eu

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 44

№	Описание	Шт.
1	Основная рама	1
2	Стойка руля	1
3	Передний стабилизатор	1
4	Задний стабилизатор	1
5L/R	Опора педали (L/R)	2
6L/R	Нижний поручень (L/R)	2
7L/R	Верхний поручень (L/R)	2
8	Подлокотник	1
9	Счетчик	1
10L/R	Педаль (L/R)	2
11	Передняя заглушка	2
12	Carriage болт M10X57	4
13	Дугообразная шайба Ф10 X1.5XФ25XR28	4
14	Колпачковая гайка M10	4
15	Задняя заглушка	2
16	Болт с шестигранным углублением под ключ M8X16	4
17	Регулятор нагрузки	1
18	Удлинительный кабель	1
19	Кабель сопротивления	1
20	Провод датчика	1
21	Крестовой болт M5X45	1
22	Шатун	1
23	Гайка S14	4
24	Крестовой болт M8X15	2
25	Плоская шайба Ф8.2XФ32 X2	2
26	Втулка оси Ф32 X2.5	6
27	Длинная ось	1
28	Круглая заглушка Ф28 X1.5	2
29	Квадратная заглушка 40X25X1.5	4
30	Крестовой болт M8X55	2
31	Плоская шайба d8 X1.5	2
32	Нейлоновая гайка M8	2
33	Крестовой болт M10X45	4
34	Крестовая шайба d10X1.5	6
35	Нейлоновая гайка M10	6
36	Гайка S16	4
37	Крестовой болт M10X50	2
38L/R	Болт блокировки педали (L/R)	2
39	Втулка оси Ф24 X20XФ16.1	4
40L/R	Соединитель (L/R)	2
41	Пружинная шайба Ф13 XB2	2
42L/R	Нейлоновая гайка (L/R)	2
43	Гайка S19	2
44	Дугообразная шайба Ф20 Xd8X2XR16	4
45	Штырь M8X40	4
46	Круглая заглушка	2
47	Поролоновая накладка на поручень руля	2
48	Поролоновая накладка на подлокотник	2
49	Круглая заглушка Ф25X1.5	2

№	Описание	Шт.
50	Провод датчика пульса	2
51	Крестовой болт M8X30	2
52	Пружинная шайба D8	4
53	Кожух поручня руля	1
54	Плоская шайба D4	2
55	Крестовой болт M4X12	2
56	Дугообразная шайба Ф20Xd8.5XR25	4
57	Гайка S13	2
58	Колпачковая гайка M8	4
59	Плоская шайба D5	1
60	Кожух регулятора нагрузки	1
61	Металлическая втулка Ф14X10XФ10.1	4
62	Волнистая шайба D17X0.3	2
63	Крестовой зажимной болт ST3X10	2
64	Волнистая шайба Ф20XФ28 X0.3	2
65	Прокладка шатуна	2
66L/R	Кожух	2
67	Крестовая гайка	1
68	Шайба	1
69	Гайка	1
70	Шайба	2
71	Подшипники	2
72	Гайка	1
73	Большая шайба	1
74	Цепное колесо	1
75	Магнит	1
76	Ремень	1
77	Болт ST4.2×16	6
78	Крестовой болт M6X15	2
79	Пружинная шайба D6	2
80	Плоская шайба D6×1	2
81	Пружинная шайба D12	2
82	Ось магнитной панели	1
83	Магнитная панель	1
84	Магнит □40×25×10	8
85	Пружина	1
86	Крестовая гайка M5	2
87	Крестовой болт M5X60	1
88	Датчик	1
89	Крестовая гайка M10×1	2
90	Крестовая гайка M6	2
91	Шайба	2
92	Болт M6X50	2
93	Низкая гайка M10×1	2
94	Ограничитель Ф10×Ф14×22	1
95	Подшипник 6000z	2
96	Маховик	1
97	Ось маховика	1
98	Болт ST4.2×12	2

www.spokey.eu

ПОДГОТОВКА

1. Прежде чем приступите к сборке, убедитесь, что располагаете достаточным местом.
2. Используйте указанные инструменты для сборки.
3. Перед началом сборки проверьте, все ли детали находятся в коробке.

Рекомендуется выполнять сборку силами двух и более людей во избежание травм.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (РИСУНКИ – СТР. 45-48)

ШАГ 1 Закрепите передний (3) и задний (4) стабилизаторы на основной раме (1) с помощью штыря (12), дугообразной шайбы (13) и гайки (14).

ШАГ 2 Подключите провод датчика (20) к удлинительному проводу (18) и провод сопротивления (19) к проводу регулировки нагрузки (17). Закрепите стойку руля (2) на основной раме (1) с помощью болта с шестигранным углублением под ключ (16) и пружинной шайбы (56).

Шаг 3

A: Закрепите левый поручень (6L) на длинной оси стойки руля (2) с помощью крестового болта (24), пружинной шайбы (52), плоской шайбы (25) и волнистой шайбы (64), накладывая его на ось (27).

B: Прикрепите соединитель с опорой педали (5L) к шатуну (22) с помощью болта опоры педали (38L), волнистой шайбы (62), пружинной шайбы (41) и нейлоновой гайки (42L).

C: Соедините левый поручень (6L) с опорой педали (5L) с помощью крестового болта (30), плоской шайбы (31) и нейлоновой гайки (32). Затяните крестовой болт (24) (30) и нейлоновую гайку (42L). Наденьте заглушки (23) (57) (43).

D: Установите опору педали (5R), правый поручень (6R) на шатуне (22) и стойку руля (2) таким же способом.

C: Прикрепите педали (10L/R) к опорам педалей (5L/R) с помощью крестового болта (33), плоской шайбы (34) и нейлоновой гайки (35).

Шаг 4

A: Вставьте провод пульсометра (50) в стойку руля (2). Закрепите подлокотник (8) на стойке руля (2) с помощью крестового болта (51) и пружинной шайбы (52), а затем установите крышку поручня руля (53).

B: Прикрепите левый и правый поручень (7L/R) к левому (6L/R) с помощью штыря (45), дугообразной шайбы (44) колпачковой гайки (58).

Шаг 5 Соедините датчик пульса (50) и провод нагрузки (18) с проводами счетчика (9), а затем закрепите счетчик (9) на кронштейне счетчика, расположенном в верхней части стойки руля (2) с помощью крестового болта (55) и плоской шайбы (54)..

Горизонтальное размещение, Перенос устройства, (рисунок – с.49)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства.

Выровняйте тренажер с помощью ручек стабилизатора.

Чтобы переместить тренажер, осторожно приподнимите его на задние транспортировочные ролики (рисунок на стр. 49) и, придерживая его с обеих сторон, переместите в выбранное место.

Регуляция силы

Функция регуляции силы позволяет изменять сопротивления на педалях. Высокое сопротивление требует большего усилия, низкое – меньшего. Силу сопротивления можно регулировать с помощью рукоятки на колонне руля. Чтобы уменьшить сопротивление, поверните ручку в направлении «1», чтобы увеличить – в направлении «8».

Для достижения удовлетворительного результата силу необходимо определять во время тренировки.

КОНСЕРВАЦИЯ

- Перед каждым применением велосипеда убедитесь, что все винты, гайки и ручки закреплены.
- Для чистки устройства не применяйте агрессивные чистящие средства. Используйте мягкую, влажную тряпочку для удаления грязи и пыли. Удаляйте следы пота, т.к. кислотная реакция может повредить покрытие.
- Устройство храните в сухих местах, во избежание воздействия влаги и коррозии.
- Если счетчик не работает правильно, убедитесь, что все провода подключены правильно, в частности верхний провод со счетчиком. Если счетчик по-прежнему не работает, проверьте, правильно ли установлены батарейки и что они в рабочем состоянии. Если показания на дисплее неразборчивы или некоторые элементы не видны, замените батарейки.
- В случае отсутствия регуляции силы убедитесь, что верхний провод датчика хорошо подключен к нижнему проводу.

В связи с защитой натуральной среды, нельзя выкидывать в бытовой мусор использованных батареек, питателй, двигателей и др. Использованные батарейки, питатели и аккумуляторы следует оставить в местах, где проводится сбор таких предметов для дальнейшей утилизации и переработки согласно законам защиты окружающей среды.

Рекомендуется периодически проверять электрические провода и штепсельные вилки. В случае повреждения, тренажор нельзя использовать. Никогда не пробуйте собственноручно ремонтировать беговую дорожку. Ремонтом и починкой должен заняться квалифицированный специалист. Нельзя тянуть за кабель

ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

Питание

Батареи: 1.5v AAA (2 шт.) к велотренажеру не прилагаются.

Установка батареек:

1. Вставьте две батарейки в отсек сзади счетчика.
2. Убедитесь, что батарейки установлены правильно.
3. Если дисплей нечитабелен или отображаются только частичные сегменты, извлеките батарейки и вставьте их снова.
4. После извлечения батареек все значения функций обнулятся.

СЧЕТЧИК

Первое включение

Перед первым включением необходимо убедиться, что все кабели надлежащим образом подключены, а батарейки правильно установлены. Дисплей включится после нажатия кнопки или когда Вы начнете крутить педали.

Автоматическое включение/отключение (auto on/off)

Дисплей включится автоматически, если Вы начнете крутить педали или нажмете на произвольную кнопку.

Дисплей выключится автоматически, если Вы прервете тренировку дольше, чем на 4 минуты.

Возврат в исходное положение

Нажатие кнопки дольше 3 секунд приведет к обнулению всех значений функций, за исключением значений ODO – ОБЩЕГО РАССТОЯНИЯ.

Ошибка тренажера

Если на счетчике отображается неправильное значение, извлеките батарейки и вставьте их снова.

Кнопка

воспользуйтесь кнопкой, чтобы выбрать требуемую функцию. Чтобы обнулить все значения (кроме ODO), придержите кнопку в течение трех секунд.

Примечание: значения обнулятся также при извлечении батареи из счетчика.

ФУНКЦИИ

SCAN – Сканирование всех достигаемых значений, т.е.: время, скорость, расстояние, калории, количество оборотов колеса, пульс каждые 6 секунд.
TIME (время) – Отображается время тренировки. Время будет отсчитываться до максимального значения 99:59 (минуты:секунды).
SPEED (скорость) – Отображается текущая скорость, с которой выполняются упражнения.
DISTANCE (расстояние) – отображается расстояние, преодоленное во время выполнения упражнения.
ODO (одометр) – Отображается общее расстояние, преодоленное на данном тренажере.

CALORIE (калории) – Отображаются калории, сжигаемые во время выполнения упражнения. Примечание: отображаемые данные являются общими, указываются для сравнения различных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.
PULSE (пульс) – Отображается текущий пульс во время тренировки. Чтобы обеспечить правильное измерение, необходимо положить обе ладони на сенсорах, встроенных в руль. Чтобы проверить, стабилен ли пульс, необходимо держать ладони на сенсорах во время всей тренировочной сессии. Примечание: отображаемые данные являются общими, указываются для сравнения различных тренировочных сессий. Они не должны использоваться в медицинских целях.

ДИАПАЗОН ИЗМЕРЕНИЙ

TIMER – ВРЕМЯ 0:00-99:59 MIN: SEC (мин:сек)
SPEED – СКОРОСТЬ 0.0-99.9 KM/H (км/ч)
DISTANCE – РАССТОЯНИЕ 0.0-999.9 KM

CALORIES – КАЛОРИИ 0.0-999.9 KCAL
ODO (ОДОМЕТР) – 0.0-999.9 KM
PULSE – ПУЛЬС 40-240 BEATS/MIN (количество ударов/мин) (BPM)

Выбор функций, возврат в исходное положение

Во время или после тренировки нажмите кнопку функций режима – Mode, чтобы выбрать функцию отображения, например, SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE , CALORIES и PULSE.
Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на «SCAN». Дисплей каждые 30 секунд будет перемещать изображение: TIME SPEED DISTANCE ODO CALORIES PULSE. Каждое изображение будет отображаться в течение 4 секунд.
Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на «TIME». Дисплей будет отсчитывать время Вашей езды.
Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на «SPEED». Дисплей отобразит Вашу текущую скорость.
Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на «DISTANCE». Дисплей отобразит преодоленное расстояние.
Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на «ODO». Дисплей отобразит общее увеличивающееся расстояние.
Нажимайте кнопку, пока стрелка не укажет на «CALORIES». Дисплей отобразит по возрастающей сожженные калории.
Нажимайте кнопку, пока не появится «P». Дисплей отобразит Ваш текущий пульс (удары в минуту).
Возврат в исходное положение: Нажатие кнопки дольше 3 секунд приведет к обнулению всех значений функций, за исключением значений ODO – ОБЩЕГО РАССТОЯНИЯ.

УХОД, ТРЕНИРОВКА

Положение

Станьте на педали, ладонями возьмитесь за ручки. Упражняйтесь, выполняя попеременные движения ногами и руками. Во время упражнений следует распрямить спину.
Тренировка на стационарном орбитреке заменяют упражнения на обыкновенном орбитреке.

Формирование мышц

Чтобы сформировать мышцы во время титенировки следует значительно усилить сопротивление. Это приведет к усилению напряжению мышц и Вы не будете тренироваться так долго, сколько захотите. Если хотите укрепить выносливость своего организма, следует изменить программу тренировки. Тренировку следует начать обычной разминкой, во время тренировки делать перерывы для отдыха, а в конце тренировки следует усилить сопротивление таким образом, чтобы укрепить мышцы ног. Стоит ограничивать скорость для того, чтобы пульс удерживался на одном установленном уровне.

Потеря веса

Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы сжигаете. Успех состоит в том, что эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления выносливости.

УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость, формирует мышцы, а также при соблюдении правильного уровня калорийности питания, приводит к потере веса.

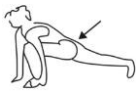
Разминка

тап разминки гарантирует правильное кровообращение во всем теле и обеспечивает хорошую работу мышц. Разминка редуцирует судорожное состояние и повреждение мышц. Рекомендуется выполнение нескольких упражнений для разминки, согласно представленным ниже рисункам. Каждую позицию следует удержать

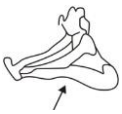
Смотреть фильм:
Разминка с Рафалом Вечоровским
Отсканируйте расположенный рядом код
или впишите в браузере адрес:
http://bit.ly/2sXUEga

www.spokey.eu

на 10-15 секнд, нельзя переутомлять мышцы во время тренировки. Если Вы почувствуете боль, прервите тренировку.



Растягиваение мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.



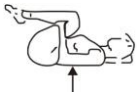
Растягиваение мышц бедра и коленей
Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.

Растягиваение икроножных мышц
Станьте около стены. Обопритесь ладошками о стену. Попеременно отводите ноги назад и расстяните мышцы ног.

Сделайте упражненя несколько раз.

Растягивание четырехглавых мышц
Положите правую ладонь на стене. Левой рукой возмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.

Растягивание мышц верхней партии тела
Станьте на полу. Ноги на ширине плеч, обе руки поднимите вверх над туловищем (как указано на рисунке), растяните боковые мышцы.



Растягивание мышц ног
Лягте на полу. Согните ноги в коленях и притяните их к грудной клетке.

Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

Данный этап тренировки требует усилий. Со временем, при регулярных тренировках, мышцы Ваших ног станут более эластичными. Упражняйтесь в собственном равномерном темпе.

Отдых дает возможность привести в норму пульс и остудить мышцы. Отдых – это повторная разминка, которую следует продолжать 5 минут. Стоит повторить растягивающие упражнения, не забывая о том, чтобы не утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

Чтобы остановить тренировочное устройство, необходимо перестать нажимать на педали. Велосипед не имеет системы блокады и тормоза безопасности. Система торможения не регулируется. Тормозящая система не зависит от скорости.

ГАРАНТИЯ

Мы предъявляем высокие требования к своему оборудованию и делаем все возможное, чтобы при его производстве использовались материалы только высочайшего качества.

На данную модель предоставляется 5-летняя гарантия для рамы и 3-летняя гарантия для остальных элементов, за исключением подузлов, подверженных нормальному износу.

Более подробная информация о гарантии содержится в гарантийном талоне.

Касается счетчика

Обозначение тренажера символом перечеркнутого контейнера для мусора сообщает о запрете размещения использованного электрооборудования и электротехники вместе с другим бытовым мусором. Согласне Директиве WEE о способе распоряжения использованного электрооборудования и электротехники, для данных предметов следует применять отдельные способы утилизации. Потребитель, который намерен избавиться от изделия, обязан отдать его в пункт сбора использованного электрооборудования и электротехники, и таким образом, обеспечивает повторное употребление, рециклинг, тем самым, защищает окружающую среду. Для этого следует связаться с пунктом, в котором данное оборудование было куплено или с представителями локальных властей. Опасные элементы, сосредоточенные в электрооборудовании могут привести к продолжительным и неблагоприятным изменениям натуральной среды, а также, отрицательным образом воздействовать на здоровье людей.

www.spokey.eu

POZNÁMKY Ponechte si prosím tento návod k pozdějšímu použití.
Produkt je určen výhradně pro domácí použití.

TECHNICKÁ SPECIFIKACE

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR – VÝSLEDKY CVIČENÍ

- Eliptické trenažéry/ orbitreky patří k nářadím, které dokonale vyhovují osobám chtějícím posílit své tělo. Během tréninku jsou totiž zapojeny dolní i horní části svalstva se zvláštním zřetelem na lýtka, hýždě a ramenní pletenec.
- Cvičení na trenažéru dávají stejný efekt, jako cvičení na ortopédu, avšak vzhledem ke konstrukci zařízení méně zatěžují klouby. Díky tomu toto zařízení mohou používat nejen osoby mající dobrou formu, ale i senioři a osoby s nadváhou.

SYSTÉMY VYUŽITÉ V MODELU DEMI

Tento model má 5-letou záruku na rám a 3-letou pro ostatní prvky, s výjimkou komponentů které podléhají běžnému opotřebení.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 26 kg, Setrvačník: 5 kg
Rozměry po rozložení: 80,5 x 49 x 152,5 cm
Maximální hmotnost uživatele: 120 kg
Zařízení slouží k tréninku celého těla

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme zařízení sestavovat a nežli začneme trénovat je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je možné pouze tehdy, pokud bude sestaveno, udržováno a používáno dle zde popsaného návodu. Jestliže sám nejsi uživatelem, prosím předej tyto informace všem uživatelům a informuj je o všech možných ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
- Před začátkem cvičení konsultuj svůj zdravotní stav s lékařem aby bylo známo, zda se nevyskytují žádné jiné psychické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konsultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všímej si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo přílišné cvičení může negativním způsobem ovlivnit Tvé zdraví. Proto je nutné okamžitě přerušit cvičení jestliže se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak v hrudním koši, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, omdlení, točí se v hlavě, nevolnost. Pokud se kterýkoliv z výše uvedených příznaků projeví, okamžitě kontaktuj svého lékaře a do té doby přeruš cvičení.
- Od zařízení držíme daleko děti a zvířata. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
- Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
- Před začátkem cvičení je třeba se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou důkladně přišroubované.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li toto pravidelně udržováno a kontrolováno.
- Zařízení se smí používat pouze v souladu s jeho určením. Pakliže během montáže anebo používání vyjde najevo, že některá část je vadná anebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit cvičení a zařízení dát do servisu. Nesmí se používat poškozené zařízení.
- Během tréninku je nutné používat odpovídající oděv. Neoblékat volné oblečení, které by se mohlo přichytit částí zařízení anebo takové, které by mohlo omezovat nebo znemožňovat pohyby. Doporučuje se cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení je nutné držet se rukojetí a nesesedávat ze sedla.
- Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 120 kg.
- Zařízení se řadí do třídy H a C podle normy EN 957 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Zařízení není určeno pro rehabilitační účely.
- Dodržovat zvláštní ostražitost během přenášení a zvedání zařízení. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby.
- Během zvedání anebo přenášení zařízení dodržovat správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
- Při montáži zařízení nutno přesně dodržovat návod a používat pouze části připojené k tomuto setu. Před zahájením montáže zkontrolovat, zda jsou všechny části, jak je to uvedeno na připojeném seznamu.

VAROVÁNÍ!! Před použitím je třeba si přečíst návod k použití. Za případná zranění nebo poškození předmětů, ke kterým došlo v důsledku nesprávného používání tohoto výrobku neodpovídáme.
Ke zdravotním úrazům může docházet v důsledku nesprávného anebo příliš intensivního tréninku.

www.spokey.eu

SEZNAM DÍLŮ - SCHÉMA – S. 44

Č.	popis	ks.	Č.	popis	Ks .
1	Hlavní rám	1	50	Kabel čidla tepu	2
2	Řídící tyč	1	51	Křížový šroub M8X30	2
3	Přední stabilizér	1	52	Pružná podložka D8	4
4	Zadní stabilizér	1	53	Kryt držadla řídítek	1
5L/R	Vzpěra pedálu (L/R)	2	54	Plochá podložka D4	2
6L/R	Dolní držák (L/R)	2	55	Křížový šroub M4X12	2
7L/R	Horní držák (L/R)	2	56	Vyhnutá podložka Φ20Xd8.5XR25	4
8	Podloketní opěradlo	1	57	Matice S13	2
9	Počítadlo	1	58	Uzavřená matice M8	4
10L/R	Pedál (L/R)	2	59	Plochá podložka D5	1
11	Přední krytka	2	60	Kryt nastavení zátěže	1
12	Šroub carriage M10X57	4	61	Kovová objímka Φ14X10XΦ10.1	4
13	Vyhnutá podložkaΦ10 X1.5XΦ25XR28	4	62	Vyhnutá podložka D17X0.3	2
14	Uzavřená matice M10	4	63	Křížový přítlačný šroub ST3X10	2
15	Zadní krytka	2	64	Vyhnutá podložka Φ20XΦ28 X0.3	2
16	Imbusový šroub M8X16	4	65	Ucpávka kliky	2
17	Nastavení zátěže	1	66L/R	Kryt	2
18	Prodlužovaní kabel	1	67	Křížová matice	1
19	Kabel nastavení zátěže	1	68	Podložka	1
20	Vedení čidla	1	69	Matice	1
21	Křížový šroub M5X45	1	70	Podložka	2
22	Klika	1	71	Ložiska	2
23	Matice S14	4	72	Matice	1
24	Křížový šroub M8X15	2	73	Podložka velká	1
25	Plochá podložka Φ8.2XΦ32 X2	2	74	Hnací kolo	1
26	Tuleja osi Φ32 X2.5	6	75	Magnet	1
27	Długa oś	1	76	Řemen	1
28	Okrągła zaślepka Φ28 X1.5	2	77	Šroub ST4.2×16	6
29	Kwadratowa zaślebka 40X25X1.5	4	78	Křížový šroubM6×15	2
30	Křížový šroub M8X55	2	79	Pružná podložka D6	2
31	Plochá podložka d8 X1.5	2	80	Plochá podložka D6×1	2
32	Nylonová matice M8	2	81	Pružná podložka D12	2
33	Křížový šroub M10X45	4	82	Osa magnetické desky	1
34	Podložkakrzyżakowa d10X1.5	6	83	Magnetická deska	1
35	Nylonová matice M10	6	84	Magnet □40×25×10	8
36	Matice S16	4	85	Pružina	1
37	Křížový šroub M10X50	2	86	Křížová matice M5	2
38L/R	Šroub blokující pedál (L/R)	2	87	Křížový šroub M5×60	1
39	Pouzdro osy Φ24 X20XΦ16.1	4	88	Čidlo	1
40L/R	Spojník (L/R)	2	89	Křížová matice M10×1	2
41	Pružná podložka Φ13 XB2	2	90	Křížová matice M6	2
42L/R	Nylonová matice (L/R)	2	91	Podložka	2
43	Matice S19	2	92	Šroub M6×50	2
44	Vyhnutá podložka Φ20 Xd8X2XR16	4	93	Tenká matice M10×1	2
45	Čep M8X40	4	94	Zarážka Φ10×Φ14×22	1
46	Kulatá krytka	2	95	Ložisko 6000z	2
47	Molitan držadla řídítek	2	96	Hnací kolo	1
48	Podloketní molitan	2	97	Osa hnacího kola	1
49	Kulatá krytka Φ25X1.5	2	98	Šroub ST4.2×12	2

www.spokey.eu

PŘÍPRAVA

1. Před montáží se ujisti, že máš dostatečně hodně místa pro práci
2. Použij připravené nářadí, jak je zmíněno v návodu
3. Před montáží ověřit, zda jsou v balení všechny díly.

Doporučuje se, aby produkt sestavovaly alespoň dvě osoby, tím se vyhnete případným zraněním.

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY S. 45-48)

KROK 1 Namontovat přední (3) a zadní stabilizér (4) k hlavnímu rámu (1) s použitím šroubu (12), vyhnuté podložky (13) a matice (14)

KROK 2 Spojit kabel čidla (20) s prodlužovacím kabelem (18) a kabelem zátěže (19) s kabelem nastavení zátěže (17).

Namontovat řídící tyč (2) k hlavnímu rámu (1) s použitím imbusového šroubu (16), a vyhnuté podložky (56).

KROK3

A: Namontovat levý držák (6L) na dlouhé ose řídící tyče (2) s použitím křížového šroubu (24), pružné podložky (52), ploché podložky (25), vyhnuté podložky (64) nasunout ho na osu (27) .

B: Připevnit spojovací prvek se vzpěrou pedálu (5L) ke klice (22) s použitím šroubu vzpěry pedálu (38L), vyhnuté podložky (62), pružné podložky (41) a nylonové matice (42L) .

C: Spojit levý držák (6L) se vzpěrou pedálu (5L) s použitím křížového šroubu (30), ploché podložky (31) a nylonové matice (32). Dotáhnout křížový šroub (24) (30) a nylonovou matici (42L). Nasadit krytky (23) (57) (43).

D: Namontovat vzpěru pedálu (5R) pravé držadlo (6R) ke klice (22) a řídící tyči (2) stejným způsobem.

E: Připevnit pedály (10L/R) ke vzpěře pedálů (5L/R) s použitím křížového šroubu (33), ploché podložky (34) a nylonové matice (35).

KROK 4

A: Vložit kabel čidla tepu (50) do řídící tyče (2). Připevnit podloketní opěrku (8) k řídící tyči (2) s použitím křížového šroubu (51) pružné podložky (52) a následně namontovat kryt držadla řídítek (53).

B: Namontovat levé a pravé držadlo (7L/R) k levému (6L/R) s použitím čepu (45), vyhnuté podložky (44) a uzavřené matice (58).

KROK 5 Propojit čidlo tepu (50) s kabelem zátěže (18) a kabely počítadla (9) a následně namontovat počítadlo (9) na vzpěru pro počítadlo nacházející se na horní části (2) s použitím křížového šroubu (55) a ploché podložky (54).

Kalibrace , přenášení zařízení

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení.

Vyrovnejte přístroj pomocí otočných knoflíků stabilizátoru

Pro jakékoliv přenesení zařízení opatrně ho zvedněte na přední transportní válečky (Obrázek - s. 49) a držíc po obou stranách přetáhněte na požadované místo.

Nastavení zátěže

Otočný šroub nastavení zátěže umožňuje změnit zátěž na pedálech. Vysoká zátěž znamená větší námahu při cvičení, nižší zátěž znamená menší námahu.

Zátěž nastavujeme pomocí otočného šroubu, který se nachází na přední tyči pod řídítky. Zmenšení zátěže nastavíme tak, že otočíme šroub směrem ke značce „1", zvětšení zátěže provedeme otočením šroubu směrem ke značce „8".

Abychom dosáhli optimálních výsledků, je vhodné zátěž nastavovat během tréninku.

ÚDRŽBA

- Před každým použitím rotopedu je třeba se ujistit, zda jsou všechny šrouby, matice a jiné prvky správně dotažené.
- K čištění zařízení nepoužívat agresivní čistící prostředky. Používej měkkou, vlhkou utěrku k odstraňování nečistot a prachu. Odstraňuj stopy potu, protože to může vést k poškození čalounění.
- Zařízení je nutné skladovat na suchých místech, aby bylo chráněno před vlhkem a korozí.
- Pokud počítadlo nefunguje správně, je třeba se ujistit, zda jsou dobře spojené všechny kabely, zvláště pak horní kabel s počítadlem. Nefunguje-li počítadlo i nadále, je nutné ověřit zda jsou správně vložené baterie a zda nejsou vybité. Pokud je zobrazení na displeji nečitelné anebo některé hodnoty jsou neviditelné, je nutné vyměnit baterie.
- Pokud nefunguje nastavení zátěže, ujistit se zda horní kabel senzoru je dobře spojený s kabelem dolním.

Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorky apod. nevyhazovat spolu s domácími odpadky. Opotřebované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je nutné předat odběrateli, který tento druh utilizuje způsobem odpovídajícím právním předpisům.

Je doporučeno pravidelně kontrolovat stav kabeláže a zástrčky. Dojde-li k poškození, zařízení se nesmí používat. Nikdy neopravuj zařízení sám. Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

Napájení

Batérie: 1.5v AAA (2 ks). Není připojeno ke kole.

Instalace baterií:

1. Vložte dvě baterie na zadní straně počítadla.
2. Zkontrolujte, zda jsou baterie ve správné poloze.
3. Pokud je displej nečitelný nebo jsou vidět pouze dílčí segmenty, vyjměte baterie a znovu je vložte.
4. Po vyjmutí baterií se všechny hodnoty vynulují.

POČÍTADLO

První spuštění

Před prvním spuštěním je nutné se ujistit, že všechny kabely byly správně připojeny a baterie správně namontovány.

Displej se zapne po stisknutí tlačítka anebo ve chvíli, kdy začneš šlapat do pedálů.

Automatické zapnutí / vypnutí (auto on / off)

Displej se automaticky zapne, když začnete pohybovat pedály, nebo po stisknutí libovolného tlačítka.

Displej se automaticky vypne, pokud přestanete cvičit na více než 4 minuty.

Resetování

Stisknutí tlačítka po dobu delší než 3 sekundy způsobí vynulování všech hodnot funkcí na nulu, s výjimkou ODO - CELKOVÁ VZDÁLENOST.

Chyba zařízení

V případě, že se na počítadle zobrazí nesprávné údaje, vyjměte baterie a znovu je vložte.

Tlačítko

Vyberte požadovanou funkci pomocí tlačítka. Chcete-li vynulovat všechny hodnoty (kromě ODO) podržte prosím tlačítko na tři sekundy.

Poznámka: Hodnoty se vynulují i v případě vyjmutí baterie z přístroje.

Funkce

SCAN - Skenování všech dosahovaných hodnot, tj čas, rychlost, vzdálenost, kalorie, ode, puls každých 6 sekund.
TIME (čas) - Zobrazuje dobu tréninku. Čas bude běžet až do maximální hodnoty 99:59 (minuty: sekundy).
SPEED (rychlost) - Zobrazuje aktuální rychlost, se kterou se provádí cvičení
DISTANCE (vzdálenost) - Zobrazuje vzdálenost ujetou během cvičení.
ODO (Odometr) - Zobrazuje celkovou vzdálenost ujetou na tomto přístroji.
CALORIE (kalorie) - Zobrazuje kalorie spálené během cvičení.

Upozornění: Zobrazované údaje jsou obecně, uvádějí se vzhledem ke srovnání různých tréninkových lekcí. Neměly by být používány pro lékařské účely.
PULSE (puls) - Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci během tréninku. Chcete-li získat správné měření, položte obě ruce na senzory zabudované do řídítek. Pro zjištění, zda je tepová frekvence stabilní, držte dlaně na senzorech během celého tréninku. Upozornění: Zobrazované údaje jsou obecně, uvádějí se vzhledem ke srovnání různých tréninkových lekcí. Neměly by být používány pro lékařské účely.

MĚŘENÉ HODNOTY

TIMER - ČAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)
SPEED - RYCHLOST 0.0-99.9 KM/H (km/hod.)
DISTANCE – VZDÁLENOST 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIE 0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM
PULSE – PULZ 40-240 BEATS/MIN (počet tepů/min) (BPM)

Volba funkcí, resetování

Během nebo po tréninku stiskněte tlačítko funkce režimu - Mode za účelem volby funkce zobrazení, např. SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE, CALORIES a PULSE.
Tiskněte tlačítko, dokud šipka ukáže "SCAN". Monitor bude každých 30 sekund přesouvat obráz: TIME SPEED DISTANCE OO CALORIES PULSE. Každý obraz bude zachován po dobu 4 sekund.
Tiskněte tlačítko, dokud šipka ukáže "TIME". Monitor bude načítat čas vaší jízdy.
Tiskněte tlačítko, dokud šipka ukáže "SPEED". Monitor zobrazuje aktuální rychlost.
Tiskněte tlačítko, dokud šipka ukáže "DISTANCE". Monitor zobrazí ujetou vzdálenost.
Tiskněte tlačítko, dokud šipka ukáže "ODO". Monitor zobrazí celkovou rostoucí vzdálenost.
Tiskněte tlačítko, dokud šipka ukáže "CALORIES". Monitor zobrazí kumulativní spálené kalorie
Tiskněte tlačítko, dokud se objeví "P". Monitor zobrazí vaši aktuální tepovou frekvenci za minutu.
Resetování: Tlačení tlačítka po dobu delší než 3 sekundy způsobí vynulování všech hodnot funkcí na nulu, s výjimkou ODO - CELKOVÁ VZDÁLENOST.

POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK

Poloha

Stoupni si na pedály, rukama se chyť rukojetí. Cvič tak, že provádíš pohyby jednou rukama podruhé nohami.
Během cvičení je třeba mít narovnan8 záda (viz obrázek).
Cvičení na orbitreku plně nahrazují cvičení prováděná na obyčejném kole.

Tvarování svalstva

K tomu, abychom utvářeli svalstvo tréninkem je nutné značně zvětšit zátěž. To způsobí větší napětí svalů a může to znamenat, že nebudeš moci trénovat tak dlouho, jak by jsi chtěl. Pokud chceš provozovat rovněž kondiční trénink, musíš měnit program tréninku. Nutno tedy provést fázi rozcvičky, tréninku i odpočinku, ale ke konci fáze tréninku nutno zvětšit zátěž tak, aby se posílila práce nohou. Je třeba tudíž omezit rychlost, tak aby tep byl ve vymezené úrovni.

Hubnutí, tréninky

Zde je důležitým faktorem námaha, kterou cvičení vyžaduje. Čím déle a čím více trénuješ, tím více kalorií spaluješ. Úspěchem bude dosažení identické efektivity jako v rámci kondičního tréninku.
Doporučuje se provádět cvičení 3-4 krát v týdnu po cca..: 30min. Intenzivní trénink napomáhající hubnutí by měl být provozován častěji, alespoň cca.: 45-50 min

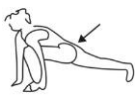
JAK TRÉNOVAT

Dodržování tréninkového cyklu přináší pozitivní efekty pro: fyzickou kondici, utváření svalstva a spolu s kontrolou spalovaných kalorií - hubnutí.

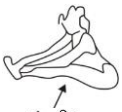
Fáze rozcvičky

Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vznikání křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme přetěžovat trhat svaly během cvičení. Pocítíš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.

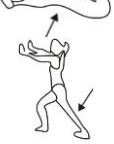
Podívej se na film:
Rozcvička s Rafałem Wieczorowským.
Naskenuj kód umístěný vedle anebo napiš do prohlížeče adresu:
http://bit.ly/2sXUEga



Protažení svalů stehenních a hýždí
Proveď cvičení jako na obr.



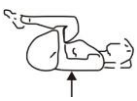
Protahování svalstva stehenních a kolen
Sedni si na podlaze. Natáhni nohy před sebe.
Následně se předkloň a zkus se dotknout rukama chodidel.



Protahování lýtkového svalstva
Rozkročmo si stoupni u stěny. Dlaněmi se opři o stěnu.
Střídavě vykopávej nohy dozadu za účelem protažení svalstva nohou.

Protahování stehen
Polož pravou dlaň na stěnu. Levou rukou uchop levé chodidlo. Následně pravou rukou chytni pravé chodidlo.

Protahování horních částí těla
Lehce rozkročmo si stoupni na podlahu, dej ruce nad hlavu (jako na obr.), a pak protáhni svaly ramen



Protahování svalstva nohou
Lehni si na podlahu. Ohni nohy v kolenou a přitáhni je k hrudi.

www.spokey.eu

Fáze tréninku, způsob brždění způsob ukončení tréninku

Tato etapa nevyžaduje námahy. Postupně, s pravidelností tréninku, se svaly Tvých nohou stanou pružnější. Cvičit je třeba ve vlastním tempu, ale je důležité to, aby neustále bylo udržováno totéž tempo.
Odpočinek umožňuje návrat normálního tepu a ochlazení svalů. Je to opakování rozcvičky a musí trvat zhruba 5 minut. Nutno zopakovat protahovací cviky, maje na paměti to, že nepřetěžujeme svaly. Je doporučeno trénovat alespoň třikrát v týdnu.
Abychom zastavili trenažér je nutné přestat šlapat. Trenažér nemá blokační systém a bezpečnostní brzdu. Systém brzdenia nie je regulovaný a nezávisí od rýchlosti.

ZÁRUKA

Před naší technikou klademe vysoké nároky, proto vynakládáme veškeré úsilí, aby k jejímu vyrobení byly použity materiály té nejvyšší kvality.

Tento model má 5-letou záruku na rám a 3-letou pro ostatní prvky, s výjimkou komponentů které podléhají běžnému opotřebení.
Více informací o záruce naleznete v záručním listě.

Týká se počítadla

Označení zařízení symbolem škrtnutého kontajneru na odpad informuje o zákazu umísťování odpadních elektrických a elektronických zařízení spolu s jiným odpadem. Podle směrnice ES o způsobu nakládání s elektrickým a elektronickým odpadem, by měl tento druh zařízení být podroben zvláštní utilizaci. Uživatel, který má v úmyslu zbavit se tohoto produktu, je povinen vrátit ho do místa sběru odpadních elektrických a elektronických zařízení, a přispět tak k opětovnému použití, recyklaci nebo využití, a chránit tak životní prostředí. Za tímto účelem obraťte se na místo, kde jste výrobek zakoupili, nebo kontaktujte zástupce místních úřadů. Nebezpečné složky v elektronických zařízeních mohou vyvolat dlouhodobé nepříznivé účinky v životním prostředí, stejně jako mohou poškozovat lidské zdraví.

www.spokey.eu

POZOR Tento návod na obsluhu dobre uschovajte pre prípad jeho použitia v budúcnosti.
Tento produkt je určený výlučne pre domáce použitie!

CHARAKTERISTIKA ZARIADENIA

ELIPTICKÝ TRENAŽÉR – VÝSLEDKY CVIČENIA

- Eliptické trenažéry je skupina zariadení určených pre osoby, ktoré chcú spevniť vlastné telo. Počas tréningu sa do cvičenia zapájajú dolné a aj horné svalové sústavy, najmä lýtok, zadku a horných končatín.
- Cvičenia na eliptickom trenažéri sa podobajú na cvičenia na rotopéde, ale vzhľadom na konštrukciu zariadenia menej zaťažujú kĺby. Vďaka tomu na eliptickom trenažéri môžu cvičiť zároveň osoby s dobrou kondíciou ako aj seniori a osoby, ktoré majú problém s obezitou.

SYSTÉMY POUŽITÉ V MODELI DEMI

Tento model má 5-ročnú záruku na rám a 3-ročnú pre ostatné prvky, s výnimkou komponentov ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 26 kg, Zotrvačník – 5 kg
Rozmer po rozložení – 80,5 x 49 x 152,5 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 120 kg
Zariadenie sa používa na trénovanie celého tela

POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
- Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplývať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
- Všímajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplývať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesti, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
- Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
- Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej madracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane bicykla zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
- Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatiahnuté.
- Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
- Vždy používajte zaradenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestante zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.
- Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhýbajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rukovätí a neschádzajte zo sedla.
- Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
- Maximálna hmotnosť užívateľa je 120 kg.
- Zariadenie je podľa normy EN 957 klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely.
- Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržujte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
- Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
- Neodporúča sa nechať regulačné zariadenie, ktoré by by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.

Upozornenie: pred použitím statického bicykla si pozorne prečítajte návod na obsluhu.
Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.
Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

ZOZNAM SÚČASTÍ - SCHÉMA – S. 44

č.	opis	množstvo	č.	opis	množstvo
1	Hlavný rám	1	50	Kábel pulzového senzora	2
2	Stĺpik riadidiel	1	51	Skrutka Philips M8X30	2
3	Predný stabilizátor	1	52	Pružná podložka D8	4
4	Zadný stabilizátor	1	53	Kryt na riadidlá	1
5L/R	Vzpera pedála (L/R)	2	54	Plochá podložka D4	2
6L/R	Spodný úchyt (L/R)	2	55	Skrutka Philips M4X12	2
7L/R	Horný úchyt (L/R)	2	56	Vlnitá podložka Φ20Xd8.5XR25	4
8	Lakťová opierka	1	57	Matica S13	2
9	Počítadlo	1	58	Klobúková matica M8	4
10L/R	Pedál (L/R)	2	59	Plochá podložka D5	1
11	Predná záslepka	2	60	Kryt na reguláciu odporu	1
12	Vratová skrutka M10X57	4	61	Kovové puzdro Φ14X10XΦ10.1	4
13	Vlnitá podložka Φ10 X1.5XΦ25XR28	4	62	Vlnitá podložka D17X0.3	2
14	Klobúková matica M10	4	63	Skrutka Philips doťahujúca ST3X10	2
15	Zadná záslepka	2	64	Vlnitá podložka falistaΦ20XΦ28 X0.3	2
16	Imbusná skrutka M8X16	4	65	Tesnenie kľukového mechanizmu	2
17	Regulácia odporu	1	66L/R	Kryt	2
18	Predlžovacia šnúra	1	67	Krížiková matica	1
19	Odporový kábel	1	68	Podložka	1
20	Kábel senzoru	1	69	Matica	1
21	Skrutka Philips M5X45	1	70	Podložka	2
22	Kľukový mechanizmus	1	71	Ložiská	2
23	Matica S14	4	72	Matica	1
24	Skrutka Philips M8X15	2	73	Veľká podložka	1
25	Plochá podložka Φ8.2XΦ32 X2	2	74	Reťazové koleso	1
26	Puzdro osy Φ32 X2.5	6	75	Magnet	1
27	Dlhá os	1	76	Remeň	1
28	Okrúhla záslepka Φ28 X1.5	2	77	Skrutka ST4.2×16	6
29	Štvorcová záslepka 40X25X1.5	4	78	Skrutka Philips M6×15	2
30	Skrutka Philips M8X55	2	79	Pružná podložka D6	2
31	Plochá podložka d8 X1.5	2	80	Plochá podložka D6×1	2
32	Nylónová matica M8	2	81	Pružná podložka D12	2
33	Skrutka Philips M10X45	4	82	Os magnetickej dosky	1
34	Krížiková podložka d10X1.5	6	83	Magnetická doska	1
35	Nylónová matica M10	6	84	Magnet □40×25×10	8
36	Matica S16	4	85	Pružina	1
37	Skrutka Philips M10X50	2	86	Krížiková matica M5	2
38L/R	Skrutka blokujúca pedál (L/R)	2	87	Skrutka Philips M5×60	1
39	Puzdro osy Φ24 X20XΦ16.1	4	88	Senzor	1
40L/R	Spojovací prvok (L/R)	2	89	Krížiková matica M10×1	2
41	Pružná podložka Φ13 XB2	2	90	Krížiková matica M6	2
42L/R	Nylónová matica (L/R)	2	91	Podložka	2
43	Matica S19	2	92	Skrutka M6×50	2
44	Vlnitá podložka Φ20 Xd8X2XR16	4	93	Tenká matica M10×1	2
45	Čap M8X40	4	94	Obmedzovač Φ10×Φ14×22	1
46	Okrúhla záslepka	2	95	Ložisko 6000z	2
47	Pena na riadidlá	2	96	Zotrvačník	1
48	Pena na lakťovú opierku	2	97	Os zotrvačníka	1
49	Okrúhla záslepka Φ25X1.5	2	98	Skrutka ST4.2×12	2

www.spokey.eu

PRÍPRAVA

1. Pred montážou uistite sa, že máte k dispozícii postačujúci voľný priestor.
2. Použite odporúčané montážne náradie.
3. Pred montážou skontrolujte, či sa v obale nachádzajú všetky súčiastky.

Odporúčame, aby výrobok montovali minimálne dve osoby, aby sa tým predišlo prípadnému zraneniu.

MONTÁŽNY NÁVOD (VÝKRESY – STR. 45-48)

1. KROK Pripevníte predný (3) a zadný stabilizátor (4) na hlavný rám (1) pomocou vratovej skrutky (12), vlnitej podložky (13) a matice (14).

2. KROK Spojte kábel senzora (20) s predlžovacou šnúrou (18) odporový kábel (19) s káblom regulácie odporu (17).

Pripevnite stĺpik riadidiel (2) na hlavný rám (1) pomocou imbusnej skrutky (16) a pružnej podložky (56).

3. KROK

A: Pripevnite ľavý úchyt (6L) na dlhú os stĺpika riadidiel (2) pomocou skrutky Philips (24), pružnej podložky (52), plochej podložky (25), vlnitej podložky (64) a nasuňte úchyt na os (27) .

B: Pripevnite spojovací prvok s vzperou pedála (5L) na kľukový mechanizmus (22) pomocou skrutky vzpery pedála (38L), vlnitej podložky (62), pružnej podložky (41) a nylónovej matici (42L) .

C: Spojte pravý úchyt (6L) so vzperou pedála (5L) pomocou skrutky Philips (30), plochej podložky (31) a nylónovej matice (32). Riadne prikrúťte skrutku (24) (30) a nylónovú maticu (42L). Vložte záslepky (23) (57) (43).

D: Takým istým spôsobom pripevnite vzperu pedála (5R) a pravý úchyt (6R) na kľukový mechanizmus (22) a stĺpik riadidiel (2).

E: Pripevnite pedále (10L/R) na príslušné vzpery (5L/R) pomocou skrutky Philips za (33), plochej podložky (34) a nylónovej matice (35).

4. KROK

A: Vsuňte kábel senzora pulzu (50) do stĺpika riadidiel (2). Pripevnite lakťovú opierku (8) na stĺpik riadidiel (2) pomocou skrutky Philips (51) pružnej podložky (52) a následne pripevnite kryt na riadidlá (53).

B: Pripevnite pravý a ľavý úchyt (7L/R) na spodnú časť (6L/R) pomocou čapa (45), vlnitej podložky (44) a klobúkovej matice (58).

5. KROK Spojte senzor pulzu (50) a odporový kábel (18) s káblami počítadla (9) a následne pripevníte počítadlo (9) na držiak počítadla, ktorý sa nachádza v hornej časti stĺpika riadidiel (2) pomocou skrutky Philips (55) a plochej podložky (54).

Vodorovná poloha zariadenia, prenášanie zariadenia (obrázok – s. 49)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia. Vyrovnajte prístroj pomocou otočných gombíkov stabilizátora.

Pre akékoľvek prenesenie zariadenia opatrne ho zdvihnite na predné transportné valčeky (Obrázok – s. 47) a držiac po oboch stranách presuňte na požadované miesto.

Nastavenie oporu

Funkcia nastavenia intenzity umožňuje zmeniť odpor na pedáloch. Vysoký odpor si vyžaduje väčšie úsilie pri pedálovaní, nízky odpor ho zmenšuje. Sila odporu sa reguluje pomocou gombíka umiesteného na tyči riadítok.

Aby bol odpor menší, je treba otočiť gombík regulácie smerom k číslici „1“ aby sa zväčšil otočiť gombíkom smerom k číslici „8”.

Pre dosiahnutie uspokojivého výsledku musí byť intenzita nastavená behom tréningu

ÚDRŽBA

- Pred každým požitím zariadenia sa najskôr presvedčte, či sú všetky skrutky, matice a otočné matice dobre dotiahnuté.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Špinu a prach odstraňujte výlučne mäkkou a vlhkou utierkou. Zo zariadenia odstraňujte stopy potu, nakoľko kyslé pH potu môže poškodiť jeho povrch.
- Zariadenie skladujte v suchom mieste, čím zaistíte jeho ochranu pred vlhkom a koróziou.
- Ak počítač nepracuje správne, presvedčte sa, prosím, či sú všetky káble dobre zapojené, a hlavne či je horný kábel dobre zapojený do počítača.
- Ak nie je možné regulovať odpor zariadenia, skontrolujte, či je horný kábel senzora dobre spojený z dolným.

Z dôvodu ochrany životného prostredia, vybité batérie, napájacie zdroje, motorčeky a pod. sa zakazuje vyhadzovať z odpadom z domácností. Vybité batérie, napájacie zdroje, akumulátory a pod. je treba odovzdať v mieste, ktoré vykoná likvidáciu spôsobom zhodným s platnou legislatívou o ochrane životného prostredia.

Odporúča sa periodická kontrola elektrického vedenia a zástrčky. V prípade poškodenia zariadenie nesmie byť používané. Nikdy neopravujte zariadenie na vlastnú päsť. Opravu musí vykonať kvalifikovaný zamestnanec firmy SPOKEY. Nikdy neťahajte kábel.

NÁVOD NA OBSLUHU POČITADLA

Napájanie

Batérie: 1.5v AAA (2 ks). Nepripojené k bicykli

Inštalácia batérií:

1. Vložte dve batérie na zadnej strane počítadla.
2. Skontrolujte, či sú batérie v správnej polohe.
3. Ak je displej nečitateľný, alebo sú vidieť len čiastkové segmenty, vyberte batérie a znova ich vložte.
4. Po vybratí batérií sa všetky hodnoty vynulujú.

POČITADLO

PRVÉ POUŽITIE

Pred prvým použitím sa uistite, že všetky káble boli riadne napojené, a batérie správne vložené.

Displej sa zapne po stlačení tlačidla alebo ak začnete krútiť pedálmi.

Automatické zapnutie/vypnutie (auto on/off)

Displej sa automaticky zapne, keď začnete pohybovať pedálmi, alebo po stlačení ľubovoľného tlačidla.

Displej sa automaticky vypne, ak prestanete cvičiť na viac ako 4 minúty.

Resetovanie

Stlačenie tlačidla po dobu dlhšiu ako 3 sekundy spôsobí vynulovanie všetkých hodnôt funkcií na nulu, s výnimkou ODO - CELKOVÁ VZDIALENOSŤ.

Chyba zariadenia

V prípade, že sa na počítadle zobrazia nesprávne údaje, vyberte batérie a znova ich vložte.

Tlačidlo

Vyberte požadovanú funkciu použitím tlačidla. Ak chcete vynulovať všetky hodnoty (okrem ODO) podržte prosím tlačidlo na tri sekundy.

Poznámka: Hodnoty sa vynulujú aj v prípade vybratia batérie z prístroja.

Funkcie

SCAN - Skenovanie všetkých dosahovaných hodnôt, t.j. čas, rýchlosť, vzdialenosť, kalórie, odo, pulz každých 6 sekúnd.
TIME (čas) - Zobrazuje dobu tréningu. Čas bude plynúť až do maximálnej hodnoty 99:59 (minúty: sekundy).
SPEED (rýchlosť) - Zobrazuje aktuálnu rýchlosť, s ktorou sa vykonáva cvičenie
DISTANCE (vzdialenosť) - Zobrazuje vzdialenosť prejdenú počas cvičenia.
ODO (odometer) – Zobrazuje celkovú vzdialenosť prejdenú na tomto prístroji.

CALORIE (kalórie) - Zobrazuje kalórie spálené počas cvičenia. Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecne, uvádzajú sa vzhľadom k porovnaniu rôznych tréningových lekcií. Nemali by byť používané na lekárske účely.
PULSE (pulz) - Zobrazuje aktuálnu pulzovú frekvenciu počas tréningu. Ak chcete získať správne meranie, položte obe ruky na senzory zabudované do riadidiel. Pre zistenie, či je pulzová frekvencia stabilná, držte dlane na senzoroch počas celého tréningu. Upozornenie: Zobrazované údaje sú všeobecne, uvádzajú sa vzhľadom k porovnaniu rôznych tréningových lekcií. Nemali by byť používané na lekárske účely.

ROZSAH MERANIA

TIMER - ČAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)
SPEED - RÝCHLOSŤ 0.0-99.9 KM/H (km/hod.)
DISTANCE – VZDIALENOSŤ 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALÓRIE 0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM
PULSE – PULZ 40-240 BEATS/MIN (počet tepov/min) (BPM)

Voľba funkcií, resetovanie

Počas alebo po tréningu stlačte tlačidlo funkcie režimu – Mode za účelom voľby funkcie zobrazenia, napr. SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE , CALORIES a PULSE.
Tlačte tlačidlo, až kým šípka ukáže "SCAN". Monitor bude každých 30 sekúnd presúvať obraz: TIME
SPEED DISTANCE OO CALORIES PULSE. Každý obraz bude zachovaný po dobu 4 sekúnd.
Tlačte tlačidlo, až kým šípka ukáže “TIME”. Monitor bude načítať čas vašej jazdy.
Tlačte tlačidlo, až kým šípka ukáže “SPEED”. Monitor zobrazí vašu aktuálnu rýchlosť.

Tlačte tlačidlo, až kým šípka ukáže “DISTANCE”. Monitor zobrazí prejdenú vzdialenosť.
Tlačte tlačidlo, až kým šípka ukáže “ODO”. Monitor zobrazí celkovú rastúcu vzdialenosť.
Tlačte tlačidlo, až kým šípka ukáže “CALORIES”. Monitor zobrazí kumulatívne spálené kalórie
Tlačte tlačidlo, až kým sa objaví “P”. Monitor zobrazí vašu aktuálnu tepovú frekvenciu za minútu.
Resetovanie: Tlačenie tlačidla po dobu dlhšiu ako 3 sekundy spôsobí vynulovanie všetkých hodnôt funkcií na nulu, s výnimkou ODO - CELKOVÁ VZDIALENOSŤ

POUŽÍVANIE, TRÉNING

Poloha

Postavte sa na pedále, dlaňmi chyťte držadlá. Cvičte vykonávajúc striedavé pohyby nohami a rukami. Počas cvičení držte chrbát vzpriamený (obrázok).Cvičenia na stacionárnom orbitreku nahradzujú cvičenia vykonávané na obyčajnom bicykli.

Tvarovanie svalov

Za účelom formovania svalov počas tréningu je treba značne zvýšiť odpor. Spôsobuje to väčšie napätie svalov a môže znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, akoby ste chceli. Pokiaľ chcete trénovať svoju kondíciu, je treba zmeniť tréningový program. Treba trénovať ako obvykle cez fázu rozcvičky, tréningu a oddychu, ale na koniec tréningovej fázy je treba zväčšiť odpor, tak aby bola zosilnená práca nôh. Treba obmedziť rýchlosť, tak aby sa tep udržiaval na označenej úrovni.

Strata hmotnosti

Dôležitým činiteľom na tomto miesto je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spálite. Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

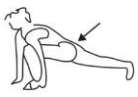
NÁVOD NA TRÉNING

Dodržiavanie TRÉNINGOVÉHO CYKLU prináša veľa zdravotných výhod, takých akými sú: fyzická kondícia, tvarovanie svalov a v spojení s kontrolou konzumovaných kalórií – stratu hmotnosti.

Rozcvičková fáza

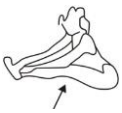
Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalu. Odporúča sa vykonať niekoľko rozťahujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi 10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pociťujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.

Pozrite film:
Rozcvička s Rafałom Wieczorowským.
Naskenujte vedľa uvedený kód alebo zadajte do prehliadača nasledujúcu adresu:http://bit.ly/2sXUEga



Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov
Vykonajte cvičenie ako obr.

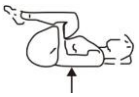
Rozťahovanie stehenných svalov
Položte pravú dlaň na stene. Ľavou rukou chyťte ľavé chodidlo. Následne pravou rukou chyťte pravé chodidlo.



Rozťahovanie stehenných svalov a kolien
Sadnite si na zem. Nohy vytiahnite pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlaňami chodidlá.

Rozťahovanie horných častí tela
Staňte na podlahe v jemnom rozkroku, obidve ruky umiestnite nad hlavou (tak, ako je to na obr.) A následne roztiahnite ramenné svaly.

Rozťahovanie lýtkových svalov
Staňte pri stene v rozkroku. Dlane oprite o stenu. Premenlivo vyťahujte chodidlá dozadu za účelom roztiahnutia nožného svalstva.



Rozťahovanie nožných svalov
Ľahnite si na zem. Nohy pokrčte v kolenách a pritiahnite ich k hrudníku.

Tréningová fáza, oddych zo, spôsob ukončenia tréningovej lekcie a brzdenia

Táto etapa si vyžaduje úsilie. Postupne počas pravidelného tréningu sa svaly Tvojich nôh stanú viac pružnejšie. Treba cvičiť svojím vlastným tempom, ale dôležité je, aby bolo stále udržiavané rovnaké tempo.
Oddych dovoľuje na navrátiť normálny tep a ochladiť svaly. Táto etapa je zopakovaním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba zopakovať rozťahovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že nesmiete presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne.
Aby zastaviť zariadenie prestaňte krútiť pedálmi. Bicykel nie je vybavený blokujúcim systémom, ani bezpečnostnou brzdou. Systém brzdenia nie je regulovaný a nezávisí od rých losti.

ZÁRUKA

Pred našou technikou kladieme vysoké nároky, preto vynakladáme všetko úsilie, aby k jej vyrobeniu boli použité materiály tej najvyššej kvality.

Tento model má 5-ročnú záruku na rám a 3-ročnú pre ostatné prvky, s výnimkou komponentov ktoré podliehajú bežnému opotrebovaniu.
Viac informácií o záruke nájdete v záručnom liste.

Vzťahuje sa na počítadlo
Označenie zariadenia symbolom s prečiarknutým kontajnerom na odpad informuje o tom, že sa opotrebené elektrické a elektronické zariadenie nesmie vyhodiť s komunálnym odpadom. V súlade so Smernicou OEEZ o odpade z elektrických a elektronických zariadení tento druh odpadu je potrebné odstraňovať iným spôsobom. Používateľ, ktorý sa chce zbaviť tento produkt, je povinný odovzdať ho na mieste zbierky opotrebených elektrických a elektronických zariadení, vďaka čomu produkt sa môže opätovné využiť, recyklovať alebo obnoviť a tým prispieť k ochrane životného prostredia. Aby to urobiť, kontaktujte podnik, v ktorom ste kúpili zariadenie alebo zástupcov miestnej vlády. Nebezpečné látky, ktoré obsahujú elektronické zariadenia, môžu byť zapríčiniť nepožadované zmeny v životnom prostredí a aj škodiť ľudskému zdraviu.

www.spokey.eu

PASTABOS Palaikykite šią instrukciją vėlesniam naudojimui.
Produktas skirtas tik naminiam naudojimui.

ĮRANGOS SPECIFIKACIJA

ELIPSNIS TRENIRUOKLIS - PRATIMŲ REZULTATAI

Elipsniai treniruokliai puikiai tinka žmonėms, norintiems sustiprinti visą kūną. Treniruotės metu mankštinamos apatinės ir viršutinės raumenų grupės, ypač blauzdų, sėdmenų ir pečių lanko raumenys.

- Pratimai su treniruokliu atitinka pratimus su stacionariu dviračiu, bet dėl įrenginio konstrukcijos, mažiau apkrauna sąnarius. Todėl juo gali naudotis tiek geros fizinės būklės žmonės, tiek vyresnio amžiaus žmonės ir žmonės su viršsvoriu.

DEMI MODELYJE NAUDOJAMOS SISTEMOS

Šiam modeliui taikoma 5 metų garantija rėmui ir 3 metų garantija kitoms dalims, išskyrus normaliai besidėvinčias dalis.

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 26 kg, Smagratis – 5 kg
Matmenys atskleidus – 80,5 x 49 x 152,5 cm
Maksimalus produkto apkrovimas - 120 kg
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
- Prieš pradedant pratybas, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
- Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytuoju.
- Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
- Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
- Prieš pradedant pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigtai ir veržlės yra gerai užsukti.
- Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį
- būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.
- Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.
- Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsisukti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
- Pagal normą EN 957 įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
- Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Pagal EN957 sertifikatą maksimalus vartotojo svoris yra 120 kg.
- Pakeliant ir pernešant įrenginį iš vietos į vietą, būkite ypatingai atsargūs. Įrenginį turi pernešti du žmonės. Pakeliant ir pernešant įrenginį būtina atsiminti apie teisingą kūno pozą, kuri apsaugos nuo stuburo pažeidimo.
- Įrenginio montavimo metu būtina laikytis šios instrukcijos nurodymų ir naudoti tik dalis, įeinančias į komplektą. Prieš pradedant montavimą, būtina patikrinti sąraše nurodytų dalių komplektaciją.
- Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.

ĮSPĖJIMAS!! Prieš naudojant įrenginį būtina perskaityti instrukciją. Gamintojas neatsako už galimas kontuzijas arba daiktų sugadinimą, kurie įvyko neteisingai naudojant įrenginį.
Sveikatos sutrikimai gali atsirasti dėl neteisingo arba pernelyg intensyvaus treningo.

www.spokey.eu

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. **44**

nr.	aprašymas	vnt.	nr.	aprašymas	vnt.
1	Pagrindinis rėmas	1	50	Pulso jutiklio laidas	2
2	Vairo stovas	1	51	Kryžminis varžtas M8X30	2
3	Priekinis stabilizatorius	1	52	Spyruoklinė poveržlė D8	4
4	Galinis stabilizatorius	1	53	Vairo laikiklio gaubtas	1
5L/R	Pedalo laikiklis (L/R)	2	54	Plokščia poveržlė D4	2
6L/R	Apatinis laikiklis (L/R)	2	55	Kryžminis varžtas M4X12	2
7L/R	Viršutinis laikiklis (L/R)	2	56	Lankinė poveržlė Φ20Xd8.5XR25	4
8	Porankis	1	57	Veržlė S13	2
9	Skaitiklis	1	58	Gilės formos veržlė M8	4
10L/R	Pedalas (L/R)	2	59	Plokščia poveržlė D5	1
11	Priekinis dangtelis	2	60	Apkrovos reguliatoriaus gaubtas	1
12	Carriage varžtas M10X57	4	61	Metalinė įvorė Φ14X10XΦ10.1	4
13	Lankinė poveržlė Φ10 X1.5XΦ25XR28	4	62	Banguota poveržlė D17X0.3	2
14	Gilės formos veržlė M10	4	63	Prispaudžiamasis kryžminis varžtas ST3X10	2
15	Galinis dangtelis	2	64	Banguota poveržlė Φ20XΦ28 X0.3	2
16	Šešiakampis varžtas M8X16	4	65	Skriejiko sandariklis	2
17	Apkrovos reguliatorius	1	66L/R	Gaubtas	2
18	Prailginimo laidas	1	67	Kryžminė veržlė	1
19	Apkrovos kabelis	1	68	Poveržlė	1
20	Jutiklio laidas	1	69	Veržlė	1
21	Kryžminis varžtas M5X45	1	70	Poveržlė	2
22	Skriejikas	1	71	Guoliai	2
23	Veržlė S14	4	72	Veržlė	1
24	Kryžminis varžtas M8X15	2	73	Didelė poveržlė	1
25	Plokščia poveržlė Φ8.2XΦ32 X2	2	74	Grandininis ratas	1
26	Ašies įvorė Φ32 X2.5	6	75	Magnetas	1
27	Ilga ašis	1	76	Diržas	1
28	Apvalus dangtelis Φ28 X1.5	2	77	Varžtas ST4.2×16	6
29	Kvadratinis dangtelis 40X25X1.5	4	78	Kryžminis varžtas M6×15	2
30	Kryžminis varžtas M8X55	2	79	Spyruoklinė poveržlė D6	2
31	Plokščia poveržlė d8 X1.5	2	80	Plokščia poveržlė D6×1	2
32	Nailoninė veržlė M8	2	81	Spyruoklinė poveržlė D12	2
33	Kryžminis varžtas M10X45	4	82	Magnetinės plokštės ašis	1
34	Kryžminė poveržlė d10X1.5	6	83	Magnetinė plokštė	1
35	Nailoninė veržlė M10	6	84	Magnetas □40×25×10	8
36	Veržlė S16	4	85	Spyruoklė	1
37	Kryžminis varžtas M10X50	2	86	Kryžminė veržlė M5	2
38L/R	Pedalo fiksavimo varžtas (L/R)	2	87	Kryžminis varžtas M5×60	1
39	Ašies įvorė Φ24 X20XΦ16.1	4	88	Jutiklis	1
40L/R	Jungtis (L/R)	2	89	Kryžminė veržlė M10×1	2
41	Spyruoklinė poveržlė Φ13 XB2	2	90	Kryžminė veržlė M6	2
42L/R	Nailoninė veržlė (L/R)	2	91	Poveržlė	2
43	Veržlė S19	2	92	Varžtas M6×50	2
44	Lankinė poveržlė Φ20 Xd8X2XR16	4	93	Plona veržlė M10×1	2
45	kaištis M8X40	4	94	Ribotuvas Φ10×Φ14×22	1
46	Apvalus dangtelis	2	95	Guolis 6000z	2
47	Vairo laikiklio putplastis	2	96	Smagratis	1
48	Porankio putplastis	2	97	Smagračio ašis	1
49	Apvalus dangtelis Φ25X1.5	2	98	Varžtas ST4.2×12	2

www.spokey.eu

PARUOŠIMAS

1. Prieš montavimą įsitikinkite, kad turite pakankamos vietos.
2. Naudokite pavaizduotus montavimo įrankius.
3. Prieš montavimą patikrinkite, ar pakuotėje yra visos detalės.

Siekiant išvengti sužalojimo, produktą turėtų montuoti bent du asmenys..

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (PAVEIKSLĖLIAI – 45-48 PSL.)

1 ŽINGSNIS Priekinį (3) ir galinį stabilizatorių (4) pritvirtinkite prie pagrindinio rėmo (1), naudodami kaištį (12), lankinę poveržlę (13) ir veržlę (14).

2 ŽINGSNIS Jutiklio laidą (20) prijunkite prie prailginimo laido (18) ir apkrovos laidą (19) prie apkrovos reguliatoriaus laido (17).

Sumontuokite vairo stovą (2) ant pagrindinio rėmo (1), naudodami šešiakampį varžtą (16) ir spyruoklinę poveržlę (56).

3 ŽINGSNIS

A: Kairįjį laikiklį (6L) sumontuokite ant ilgos vairo stovo ašies (2), naudodami kryžminį varžtą (24), spyruoklinę poveržlę (52), plokščią poveržlę (25), banguotą poveržlę (64), uždedami jį ant ašies (27) .

B: Jungtį kartu su pedalo laikikliu (5L) prijunkite prie skriejiko (22) naudodami pedalo laikiklio varžtą (38L), banguotą poveržlę (62), spyruoklinę poveržlę (41) ir nailoninę veržlę (42L) .

C: Kairįjį laikiklį (6L) sujunkite su pedalo laikikliu (5L), naudodami kryžminį varžtą (30), plokščią poveržlę (31) ir nailoninę veržlę (32). Priveržkite kryžminį varžtą (24) (30) ir nailoninę veržlę (42L). Uždėkite dangtelius (23) (57) (43).

D: Pritvirtinkite pedalo laikiklį (5R) dešinįjį laikiklį (6R) prie skriejiko (22) ir vairo stovo (2) tokiu pat būdu.

E: Pedalus (10L/R) pritvirtinkite prie su pedalų laikiklių (5L/R), naudodami kryžminį varžtą (33), plokščią poveržlę (34) ir nailoninę veržlę (35).

4 ŽINGSNIS

A: Pulso jutiklio laidą (50) įdėkite į vairo stovą (2). Porankį (8) sumontuokite ant vairo stovo (2), naudodami kryžminį varžtą (51), spyruoklinę veržlę (52) po to sumontuokite vairo laikiklio dangtį (53).

B: Kairįjį ir dešinįjį laikiklį (7L/R) pritvirtinkite prie kairiojo (6L/R), naudodami kaištį (45), lankinę poveržlę (44) ir gilės formos veržlę (58).

5 ŽINGSNIS Pulso jutiklį (50) ir apkrovos laidą (18) sujunkite su skaitiklio laidais (9), po to sumontuokite skaitiklį (9) ant skaitiklio laikiklio, esančio vairo stovo viršutinėje dalyje (2), naudodami kryžminį varžtą (55) ir plokščią poveržlę (54).

Horizontalumo nustatymas Įrenginio perkėlimas į kitą vietą (brėžinys p.49)

Prieš pradedant treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Išlyginkite įrenginį, naudodami priekinio stabilizatoriaus rankenėles

.

Norėdami pernešti prietaisą, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų (paveikslėlis - 49 psl.) ir laikydami iš abejų pusių perkelkite į norimą vietą

Pasipriešinimo reguliavimas

Intensyvumo reguliavimo funkcija leidžia keisti pedalų pasipriešinimą. Didelis pasipriešinimas reikalauja daugiau pastangų važinėjant, tačiau mažas reikalauja mažiau pastangų. Pasipriešinimo intensyvumas reguliuojamas rankute lokalizuota ant vairo kolonos. Norėdami sumažinti pasipriešinimą pasukite reguliavimo rankutę "1" skaičiaus kryptimi, kad padidintų pasipriešinimą pasukite rankutę "8" skaičiaus kryptimi.

Siekiant gauti patikimesnius rezultatus, intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu

.

KONSERVAVIMAS

- Kiekvieną kartą prieš naudojant prietaisą, reikia patikrinti, ar visi varžtai, veržlės ir rankenėlės prisukti.
- Prietaiso valymui negalima naudoti abrazyvinių valymo priemonių. Naudokite minkštą, drėgną mazgotę, kad pašalintų nešvarumus ir dulkes. Šalinkite prakaito dėmes, nes rūgšti reakcija gali pažeisti apmušimą.
- Prietaisą reikia laikyti sausose vietose, norint jį apsaugoti nuo drėgmės ir korozijos.
- Jeigu spidometras neveikia taisyklingai prašome patikrinti ar visi laidai gerai prijungti, ypač viršutinis laidas su spidometru. Jeigu spidometras dar neveikia taisyklingai, reikia patikrinti ar maitintuvo laidas arba kištukas nėra sugadintas.
- Jeigu pasipriešinimas neišreguliuotas, patikrinkite ar viršutinis daviklio laidas tinkamai sujungtas su apatiniu laidu

Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negaliama išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumuliatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos.

Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

Atsižvelgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negaliama išmesti kartu su naminėmis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumuliatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos.

Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

Maitinimo šaltinis

Baterijos: 1.5v AAA (2 vnt.). neįeina į komplektą.

Baterijų įrengimas:

1. Įdėkite dvi baterijas skaitiklio galinėje dalyje.
2. Įsitikinkite, kad baterijos tinkamai įrengtos.
3. Jei ekranas neįskaitomas arba matomi tik daliniai segmentai, išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.
4. Išėmus baterijas, visos funkcijų vertės bus panaikintos.

Pirmasis paleidimas

Prieš pirmąjį paleidimą įsitikinkite, kad visi kabeliai tinkamai prijungti, o baterijos tinkamai įrengtos.

Displėjus įsijungs paspaudus mygtuką arba pradedant minti pedalus.

Automatiškas įjungimas/išjungimas (auto on/off)

Displėjus įsijungs automatiškai pradėjus važinėti, arba nuspaudus kokį nors mygtuką.

Displėjus išsijungs automatiškai nutraukus treniruotę ilgiau nei 4 minutėms.

Atstatymas

Palaikykite mygtuką ilgiau nei 3 sekundes, kad atstatytumėte visas funkcijas, išskyrus ODO - BENDRAS NUOTOLIS.

Įrenginio klaida

Jei skaitiklio rodmuo yra neteisingas, išimkite baterijas ir įdėkite jas iš naujo.

Mygtukai

Paspauskite, kad pasirinktumėte norimą funkciją. Norėdami nustatyti visas vertes į nulinę padėtį (išskyrus ODO) palaikykite mygtuką tris sekundes.
Įspėjimas: Vertės ištrinamos taip pat išėmus baterijas iš skaitiklio.

Funkcijos

SCAN - Skenuoti visas pasiektas vertes, t.y. laikas, greitis, nuotolis, kalorijos, odo, pulsas - kas 6 sekundes.
TIME (laikas) - Rodo treniruotės laiką. Laikas bėga iki maksimalios vertės 99:59 (minutės: sekundės).
SPEED (greitis) - Rodo esamą pratybų atlikimo greitį
DISTANCE (atstumas) - Rodo treniruotės metu įveiktą atstumą.
ODO (ODOMETER) – Rodo visą treniravimo metu įveiktą atstumą.
CALORIE (kalorijos) - Rodo treniruotės metu deginamas kalorijas Įspėjimas: Rodomi duomenys yra apytiksliai, leidžia tik palyginti įvairias treniruotės sesijas. Negalima jais vadovautis medicinos tikslais.
PULSE (pulsas) - Rodo esamą pulsą. Norėdami gauti tinkamą matavimą, lieskite abu pulso jutiklius tuo pat metu. Norėdami patikrinti, ar pulsas yra stabilus, laikykite rankas ant jutiklių visą treniruotės sesiją. Įspėjimas: Rodomi duomenys yra apytiksliai, leidžia tik palyginti įvairias treniruotės sesijas. Negalima jais vadovautis medicinos tikslais.

MATAVIMO DIAPAZONAS

TIMER - LAIKAS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)
SPEED - GREITIS 0.0-99.9 KM/H (km/val.)
DISTANCE – NUOTOLIS 0.0-999.9 KM
CALORIES - KALORIJOS 0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETER) 0.0-999.9 KM
PULSE – PULSAS 40-240 BEATS/MIN (susitraukimo dažnis/min) (BPM)

ATSTATYMO FUNKCIJOS PASIRINKIMAS

Treniruotės metu ar po jos paspauskite mode mygtuką, kas pasirinktumėte rodymo režimą, pvz. Scan, time, speed, distance , calories, ir pulse.
Spauskite mygtuką kol pasirodys “scan”. Vaizdas keičiasi kas 30 sekundžių: time speed distance odo calories pulse . Kiekvienas vaizdas rodomas 4 sekundes.
Spauskite mygtuką kol pasirodys “time”. Monitorius skaičiuoja važiavimo laiką.
Spauskite mygtuką kol pasirodys “speed”. Monitorius rodo esamą greitį.
Spauskite mygtuką kol pasirodys “distance”. Monitorius rodo nuvažiuotą atstumą.
Spauskite mygtuką kol pasirodys “odo”. Monitorius rodo šiuo metu nuvažiuojamą atstumą.
Spauskite mygtuką kol pasirodys “calories”. Monitorius rodo šiuo metu deginamas kalorijas.
Spauskite mygtuką kol pasirodys "p". Monitorius rodo esamą širdies ritmą per minutę
atstatymas: palaikykite mygtuką ilgiau nei 3 sekundes, kad atstatytumėte visas funkcijas, išskyrus odo - bendras nuotolis.

NAUDOJIMAS

Poilsis

Atsistokite ant pedalų, rankomis laikykitės rankenų. Darykite judesius rankomis ir kojomis. Pratimų metu nugara turi būti tiesi (žr. pav. žemiau).
Pratimai ant elipsinio treniruoklio yra tokie pat efektyvūs kaip ir ant įprasto dviračio..

Raumenų formavimas

Norėdami suformuoti raumenis, treniravimo metu žymiai padidinkite pasipriešinimą Raumenys bus labiau įtempti ir galbūt jūs negalėsite treniruotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniruotę reikia pradėti nuo apšilimo fazės, per treniravimo fazę iki poilsio fazės, bet treniravimo fazės pabaigoje reikia padidinti pasipriešinimą, kad pastiprintų kojų darbą. Reikia apriboti greitį taip, kad išlaikytų pulsą apžymėtu lygiu.

Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniruojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniruotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniruotė.
Pratimus rekomenduojama atlikti 3-4 kartus per savaitę - apie: 30min.
Intensyvi, svorį mažinanti treniruotė turi būti atliekama dažniau, ne mažiau kaip apie: 45-50 min

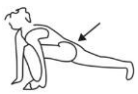
Treniravimo instrukcija

TRENIRAVIMO CIKLO laikymasis duoda daug naudos sveikatai, pavyzdžiui: fizinė forma, raumenų formavimas ir kartu su suvartotų kalorijų kontrole - svorio sumažinimas.

Apšilimo fazė

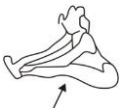
Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimų ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15 sekundžių, treniruojant negalima pervargti ar tampyti raumenų. Jeigu pajusite kokį nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę.
Pakartokite pratimą kelis kartus.

Žiūrėkite filmą:
Apšilimas su Rafaeliu Viečorovskiu.
Nuskenuokite šalia esantį kodą
arba naršyklėje įrašykite
adresą:http://bit.ly/2sXUEga



Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas
Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.

Šlaunų raumenų ištempimas
Padėkite dešinį delną ant sienos. Kaire ranka pagriebkite kairę pėdą. Po to dešine ranka pagriebkite dešinę pėdą.

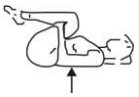


Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas
Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį.
Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.

Viršutinių kūno dalių ištempimas
Atsistikite ant grindų žergtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis.

www.spokey.eu

Blauzdų raumenų ištempimas
Atsistokite žergtai prie sienos. Atremkite rankas į sieną. Pakaitomis išstumkite kojas į užpakalį, kad ištemptų kojų raumenis.



Kojų raumenų ištempimas
Atsigulkite ant grindų. Sulenkite kojas keliuose ir pritraukite jas iki krūtinės.

Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

Šis etapas reikalauja pastangų. Su laiku, reguliariai treniruojant, Tavo kojų raumenys taps labiau elastingi. Reikia mankštintis pagal savo tempą, bet svarbu kad pastoviai palaikytų tą patį tempą.
Poilsis leidžia atgauti normalų pulsą ir atvėsinti raumenis. Šis etapas yra pakartotinis apšilimas ir jis privalo trukti per maždaug 5 minutes. Reikia pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raum enų. Rekomenduojama treniruotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę.
Siekiant sustabdyti treniravimo įrenginį, reikia nutraukti važinėti. Dviratis neturi blokavimo sistemos ir apsauginio stabdžio. Stabdymo sistema nėra reguliuojama.

GARANTIJA

Mūsų įrangai keliame aukštus reikalavimus, todėl stengiamės, kad jos gamyboje būtų naudojamos aukščiausios kokybės medžiagos.

Šiam modeliui taikoma 5 metų garantija rėmui ir 3 metų garantija kitoms dalims, išskyrus normaliai besidėvinčias dalis.
Daugiau informacijos apie garantiją rasite garantinėje kortelėje.

Taikoma skaitikliui
Perbrauktos šiukšliadėžės simbolis nurodomas ant produkto reiškia, kad elektros ir elektroninės įrangos atliekas draudžiama išmesti kartu su kitomis atliekomis. Sutinkamai su EEĮ direktyva dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų tvarkymo, šiai įrangai taikomi atskiri šalinimo metodai. Vartotojas, kuris ketina pašalinti šį produktą, įpareigotas jį atiduoti į elektros ir elektroninės įrangos atliekų surinkimo aikštelę, paskatindamas pakartotinį naudojimą, perdirbimą, ir natūralios aplinkos apsaugą. Šiuo tikslu, susisiekite su produkto pardavėju, arba vietinių valdžių atstovu. Pavojingos elektroninės įrangos sudedamosios dalys gali sukelti nepalankius ilgalaikius aplinkos pakitimus, ir kenkti žmonių sveikatai.

PIEZĪMES Saglabājiet šo instrukciju, lai varētu ieskatīties tajā arī turpmāk
Šis produkts paredzēts tikai lietošanai mājsaimniecības apstākļos.

IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

ELIPTISKAIS TRENAŽIERIS - VINGRINĀJUMU REZULTĀTI

- Eliptiskie trenažieri ir ideāli piemēroti cilvēkiem, kas vēlas pastiprināt visu ķermeni. Treniņa laikā tie nodarbināti augšējās un apakšējās muskuļu grupas, īpaši lielu, gūžu un plecu joslas muskuļi.
- Vingrinājumi ar trenažieri atbilst vingrinājumiem ar stacionāro velosipēdu, bet pateicoties ierīces konstrukcijai, mazāk noslogo locītavas. Tāpēc to var izmantot gan cilvēki ar labu fizisko formu, gan vecāki cilvēki un cilvēki ar virssvaru..

DEMI MODELĪ IZMANTOTĀS SISTĒMAS

5+3 WARRANTY PACKAGE
5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

Šim modelim ir piemērojama 5 gadu garantija rāmim un 3 gadu garantija citām daļām, izņemot detaļas, kas pakļautas normālam nodilumam.

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 26 kg, Spara rats – 5 kg
Izmērs pēc montāžas – 80,5 x 49 x 152,5 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 120 kg
Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
- Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saīsināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētām iznāks, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārliecinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
- Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
- Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
- Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamas. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.
- Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāsaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
- Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitiska vai rehabilitācijas ierīce. Maksimālā produkta piepūle - 120 kg
- Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.
- Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.
- Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.

Brīdinājums: pirms treniņa sākšanas uz ierīces jāizlasa instrukcija.
Par iespējamiem ievainojumiem vai priekšmetu bojājumiem, kas tika izraisīti šā produkta nepareizas lietošanas dēļ, mēs neesam atbildīgi.
Ievainojumi veselībai var iznākt nepareiza vai pārāk intensīva treniņa dēļ.

www.spokey.eu

SASTĀVDAĻU SARAKSTS

Shēma – l. **44**

Nr.	apraksts	gab.	Nr.	apraksts	gab.
1	Galvenais rāmis	1	50	Pulsa sensora vads	2
2	Stūres kolonna	1	51	Krustveida skrūve M8X30	2
3	Priekšējais stabilizators	1	52	Atsperpaplāksne D8	4
4	Aizmugurējais stabilizators	1	53	Stūres turētāja pārsegs	1
5L/R	Pedāļa turētājs (L/R)	2	54	Plakanā paplāksne D4	2
6L/R	Apakšējais turētājs (L/R)	2	55	Krustveida skrūve M4X12	2
7L/R	Augšējais turētājs (L/R)	2	56	Lokveida paplāksne Φ20Xd8.5XR25	4
8	Roku balts	1	57	Uzgrieznis S13	2
9	Skaitītājs	1	58	Zīles formas uzgrieznis M8	4
10L/R	Pedālis (L/R)	2	59	Plakanā paplāksne D5	1
11	Priekšējais vāciņš	2	60	Slodzes regulatora pārsegs	1
12	Carriage skrūve M10X57	4	61	Metāla ieliktnis Φ14X10XΦ10.1	4
13	Lokveida paplāksne Φ10 X1.5XΦ25XR28	4	62	Viļņveidīga paplāksne D17X0.3	2
14	Zīles formas uzgrieznis M10	4	63	Krustveida piespiedskrūve ST3X10	2
15	Aizmugurējais vāciņš	2	64	Viļņveidīga paplāksne Φ20XΦ28 X0.3	2
16	Sešstūru skrūve M8X16	4	65	Kloķa blīve	2
17	Slodzes regulators	1	66L/R	Pārsegs	2
18	Pagarinājuma kabelis	1	67	Krustveida uzgrieznis	1
19	Slodzes kabelis	1	68	Paplāksne	1
20	Sensora vads	1	69	Uzgrieznis	1
21	Krustveida skrūve M5X45	1	70	Paplāksne	2
22	Kloķis	1	71	Gultņi	2
23	Uzgrieznis S14	4	72	Uzgrieznis	1
24	Krustveida skrūve M8X15	2	73	Lielā paplāksne	1
25	Plakanā paplāksne Φ8.2XΦ32 X2	2	74	Zobrats	1
26	Ass ieliktnis Φ32 X2.5	6	75	Magnēts	1
27	Garā ass	1	76	Josta	1
28	Apaļais vāciņš Φ28 X1.5	2	77	Skrūve ST4.2×16	6
29	Kvadrātveida vāciņš 40X25X1.5	4	78	Krustveida skrūve M6×15	2
30	Krustveida skrūve M8X55	2	79	Atsperpaplāksne D6	2
31	Plakanā paplāksne d8 X1.5	2	80	Plakanā paplāksne D6×1	2
32	Neilona uzgrieznis M8	2	81	Atsperpaplāksne D12	2
33	Krustveida skrūve M10X45	4	82	Magnētiskās plāksnes ass	1
34	Krustveida paplāksne d10X1.5	6	83	Magnētiskā plāksne	1
35	Neilona uzgrieznis M10	6	84	Magnēts □40×25×10	8
36	Uzgrieznis S16	4	85	Atspere	1
37	Krustveida skrūve M10X50	2	86	Krustveida uzgrieznis M5	2
38L/R	Pedāļa fiksēšanas skrūve (L/R)	2	87	Krustveida skrūve M5×60	1
39	Ass ieliktnis Φ24 X20XΦ16.1	4	88	Sensors	1
40L/R	Savienotājs (L/R)	2	89	Krustveida uzgrieznis M10×1	2
41	Atsperpaplāksne Φ13 XB2	2	90	Krustveida uzgrieznis M6	2
42L/R	Neilona uzgrieznis (L/R)	2	91	Paplāksne	2
43	Uzgrieznis S19	2	92	Skrūve M6×50	2
44	Lokveida paplāksne Φ20 Xd8X2XR16	4	93	Plānais uzgrieznis M10×1	2
45	tapa M8X40	4	94	Ierobežotājs Φ10×Φ14×22	1
46	Apaļais vāciņš	2	95	Gultnis 6000z	2
47	Stūres turētāja putuplasts	2	96	Spara rats	1
48	Roku balsta putuplasts	2	97	Spara rata ass	1
49	Apaļais vāciņš	2	98	Skrūve ST4.2×12	2

www.spokey.eu

SAGATAVOŠANA

1. Pirms uzstādīšanas pārliecinieties, ka jums ir pietiekami daudz vietas.
2. Izmantojiet attēlotos montāžas instrumentus.
3. Pirms uzstādīšanas pārbaudiet, vai iepakojumā atrodas visas daļas.

Lai izvairītos no savainojumiem, produkts jāuzstāda vismaz divām personām.

MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLI – 45-48 LPP.)

1. SOLIS Piestipriniet priekšējo (3) un aizmugurējo (4) stabilizatoru pie galvenā rāmja (1), izmantojot tapu (12), lokveida paplāksni (13) un uzgriezni (14).

2. SOLIS Pievienojiet sensora vadu (20) pie pagarinājuma vada (18) un slodzes vadu (19) pie slodzes regulatora vada (17).

Piestipriniet stūres kolonnu (2) pie galvenā rāmja (1), izmantojot sešstūru skrūvi (16) un atsperpaplāksni (56).

3. SOLIS

A: Uzstādiet kreiso turētāju (6L) uz garās stūres kolonnas ass (2), izmantojot krustveida skrūvi (24), atsperpaplāksni (52), plakano paplāksni (25), viļņveidīgu paplāksni (64), novietojot to uz ass (27) .

B: Piestipriniet savienotāju ar pedāļa turētāju (5L) pie kloķa (22), izmantojot pedāļa turētāja skrūvi (38L), viļņveidīgu paplāksni (62), atsperpaplāksni (41) un neilona uzgriezni (42L).

C: Savienojiet kreiso turētāju (6L) ar pedāļa turētāju (5L), izmantojot krustveida skrūvi (30), plakano paplāksni (31) un neilona uzgriezni (32).

Pievelciet krustveida skrūvi (24) (30) un neilona uzgriezni (42L). Uzstādiet vāciņus (23) (57) (43).

D: Piestipriniet pedāļa turētāju (5R) labo turētāju (6R) pie kloķa (22) un stūres kolonnas (2) tajā pašā veidā.

E: piestipriniet pedāļus (10L/R) pie pedāļa turētājiem (5L/R), izmantojot krustveida skrūvi (33), plakano paplāksni (34) un neilona uzgriezni (35).

4. SOLIS

A : Ievietojiet pulsa sensora vadu (50) stūres kolonnā (2). Uzstādiet roku balstus (8) uz stūres kolonnas (2), izmantojot krustveida skrūvi (51) atsperpaplāksni (52) un pēc tam uzstādiet stūres turētāja vāku (53).

B: Pievienojiet kreiso un labo turētāju (7L/R) pie kreisā (6L/R), izmantojot tapu (45), lokveida paplāksni (44) un dzīles formas uzgriezni (58).

5. SOLIS Savienojiet pulsa sensoru (50) un slodzes vadu (18) ar skaitītāja vadiem (9), pēc tam uzstādiet skaitītāju (9) uz skaitītāja turētāja, kas atrodas stūres kolonnas augšējā daļā (2), izmantojot krustveida skrūvi (55) un plakano paplāksni (54).

Ierīces horizontāla novietošana, IERĪCES PĀRVIETOŠANA, (attēls– I. 49)

Pirms treniņa sākšanas ieteicams pārbaudīt, vai ierīce ir piemēroti novietota. Nolīmeņojiet ierīci, izmantojot priekšējā stabilizatora regulatorus.

Lai pārvietotu ierīci, uzmanīgi to paceliet un novietojiet uz priekšējiem transportēšanas ratiņiem (attēls - 49 lpp.), un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

Pretestības regulēšana

Pretestības regulēšanas funkcija atļauj mainīt pretestību uz pedāļiem. Augstākai pretestībai ir vajadzīga lielāka piepūle, zemākai - zemāku. Pretestības spēks ir kontrolēts ar kloķi uz stūres kolonnas. Lai samazināt pretestību, rotējiet regulācijas kloķi „1” numura virzienā, lai paaugstināt pretestību, rotējiet kloķi „8” virzienā.

Lai sasniegt apmierinošu rezultātu, pretestību uzstādiet vingrināšanas laikā.

KONSERVĀCIJA

- Pirms katras ierīces lietošanas, jāpārliecinās, ka visas skrūves, uzgriežņi un regulatori ir pieskrūvēti.
- Ierīces tīrīšanai nedrīkst lietot agresīvus tīrīšanas līdzekļus. Lietojiet mīkstu, mitru drānu netīrumu un putekļu novēršanai. Novērsiet svīšanas traipus jo skābā reakcija var sabojāt polsterējumu.
- Ierīce jāsaglabā sausās vietās, lai apdraudētu to no mitruma un korozijas.
- Ja spidometrs nepareizi darbojas, lūdzam pārbaudīt, vai visi vadi ir pareizi pievienoti, īpaši augšējais vads ar spidometru. Gadījumā kad spidometrs vēl nedarbojas, jāpārbauda vai piegādātāja vads vai dakša nav sabojāta.

Gadījumā kad nav pretestības regulācijas, lūdzam pārbaudīt, vai augšējais sensora vads ir pareizi savienots ar apakšējo vadu.

Ņemot vērā vides aizsardzību, nolietotas baterijas, barošanas ierīces, dzinējus utt. nav jāizmet ar mājsaimniecības atkritumiem. Nolietotas baterijas, barošanas ierīces, akumulatori utt. jāpārdod par atkritumu savākšanu atbildīgai iestādei, pēc spēkā esošā likuma par vides aizsardzību.

Ieteicams periodiski pārbaudīt elektrības vadu un kontaktdakšu. Bojājumu gadījumā, ierīci nedrīkst lietot. Nekad neremontējiet ierīci pašrocīgi. Remonti jāveic kvalificētam SPOKEY uzņēmuma darbiniekam. Nekad nevelciet aiz vada

SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

Strāvas padeve

Baterijas: 1.5v AAA (2 gab). neietilpst komplektā.

Bateriju uzstādīšana:

1. Ievietojiet divas baterijas skaitītāja mugurpusē.
2. Pārliecinieties, ka baterijas ir pareizi uzstādītas.
3. Ja ekrāns ir nesalasāms vai ir redzami tikai daļēji segmenti, izņemiet baterijas un ievietojiet tās atpakaļ.
4. Pēc bateriju izņemšanas, visas funkciju vērtības tiks izdzēstas.

MĒRĪTĀJS

Pirmā iedarbināšana

Pirms pirmās iedarbināšanas pārliecinieties, ka visi kabeļi ir pareizi pievienoti, un baterijas ir pareizi uzstādītas.

Displejs ieslēgsies nospiežot pogu vai sākot mīt pedāļus.

Automātiskā ieslēgšana/izslēgšana (auto on/off)

Displejs ieslēgsies automātiski sākot kustināt pedāļus, vai nospiežot kādu pogu.

Displejs izslēgsies automātiski ja vingrošana ir apturēta vairāk nekā 4 minūtēm.

Atiestate

Turiet pogu nospiestu ilgāk nekā 3 sekundes, lai atiestatītu visas funkcijas, izņemot ODO – KOPĒJAIS ATTĀLUMS.

Ierīces kļūda

Ja skaitītāja rādījums ir nepareizs, izņemiet baterijas un ievietojiet tās atpakaļ.

Poga

Nospiediet pogu, lai izvēlētos vēlamo funkciju. Lai iestatītu visas vērtības (izņemot ODO) uz nulli, turiet pogu nospiestu trīs sekundes.

Brīdinājums: Vērtības tiek iestatītas uz nulli izņemot baterijas no skaitītāja.

Funkcijas

SCAN - Skenēt visas sasniegtās vērtības: laiks, ātrums, distance, kalorijas, odo, pulss - katras 6 sekundes.
TIME (laiks) - Rāda treniņa laiku. Laiks tiek skaitīts līdz maksimālajai vērtībai 99:59 (minūtes:sekundes).
SPEED (ātrums) - Rāda pašreizējo vingrinājumu veikšanas ātrumu.
DISTANCE (distance) - Rāda treniņa laikā veikto attālumu.
ODO (odometrs) - Rāda kopējo ar šo ierīci veikto distanci.

CALORIE (kalorijas) - Rāda treniņa laikā dedzinātas kalorijas Brīdinājums: Sniegtajiem datiem ir informatīvs raksturs - ļauj tikai saildzināt dažādas treniņa sesijas. Tie nav jālieto medicīniskiem mērķiem.
PULSE (pulss) - Rāda pašreizējo pulsa līmeni. Lai nodrošinātu pareizu mērījumu, nolieciet abas plaukstas uz stūres sensoriem. Lai pārbaudītu, vai pulsa līmenis ir stabils, plaukstas jātur uz sensoriem visu treniņa sesijas laiku. Brīdinājums: Sniegtajiem datiem ir informatīvs raksturs - ļauj tikai saildzināt dažādas treniņa sesijas. Tie nav jālieto medicīniskiem mērķiem.

MĒRĪŠANAS DIAPAZONS

TIMER - LAIKS 0:00-99:59 MIN: SEC (min:sec)
SPEED - ĀTRUMS 0.0-999.9 KM/H (km/stun.)
DISTANCE – ATTĀLUMS 0.0-999.9 KM

CALORIES - KALORIJAS 0.0-999.9 KCAL
ODO (ODOMETERS) 0.0-999.9 KM
PULSE (PULSS) 40-240 BEATS/MIN (sirdsdarbības ātrums /min) (BPM)

Atiestates funkcijas izvēle

Treniņa laikā vai pēc tās, nospiediet Mode pogu, lai izvēlētu vēlamo rādīšanas režīmu, piem. SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE , CALORIES, un PULSE.
Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies “SCAN”. Ekrāni mainīsies katras 30 sekundes: TIME SPEED DISTANCE ODO CALORIES PULSE . Katrs ekrāns tiek rādīts 4 sekundes.
Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies “TIME”. Monitors skaita braukšanas laiku.
Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies “SPEED”. Monitors rāda pašreizējo ātrumu.

Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies “DISTANCE”. Monitors rāda pašreizējo attālumu.
Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies “ODO”. Monitors rāda kopējo nobraucamo attālumu.
Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies “CALORIES”. Monitors rāda dedzināmas kalorijas.
Piespiediet pogu vairākas reizes līdz parādīsies “P”. Monitors rāda pašreizēju sirdsdarbības ātrumu minūtē.
Atiestate: Turiet pogu nospiestu ilgāk nekā 3 sekundes, lai atiestatītu visas funkcijas, izņemot ODO – KOPĒJAIS ATTĀLUMS.

LIETOŠANA

Pozīcija

Uzstādiet uz pedāļiem, ar rokām satveriet roku balstus. Vingriniet veicot mainīgas kustības ar kājām un rokām. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums zemāk). Vingrinājumi stacionārā trenažierī aizstāj vingrinājumus veicamus parastā velosipēdā.

Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisīs lielāku muskuļu nostiepšanu un var nozīmēt, ka nevarēsit trenēt tik ilgi, cik jūs gribēsit. Ja arī gribat trenēt savu fizisko formu jāmaina treniņa programma. Jātrenē kā parasti no iesildīšanās fāzes, treniņa un atpūtas, taču treniņa fāzes beidzās jāpalielina pretestība, lai pastiprinātu kāju darbību. Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.

Svara zaudēšana

Šeit svarīgs faktors ir piepūle, kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsit. Panākumi būs tad, kad sasniegsit tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.

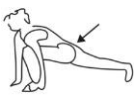
TRENIŅA INSTRUKCIJA

TRENIŅA CIKLA ievērošana dod daudz labumu veselībai, kā piem.: fiziskā forma, muskuļu veidošana un kopā ar patērētu kaloriju kontroli - svara krišanās.

Iesildīšanās fāze

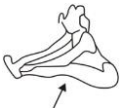
Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus kā attēlots zemāk. Katra pozīcija jāsaglabā ap. 10-15 sekundes, nav jāsasprindzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsit kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.

Skatiet filmu:
Iesildīšanās ar Rafaēlu Večorkovski.
Noskenējiet blakus esošo kodu
vai pārlūkprogrammā ierakstiet adresi:
http://bit.ly/2sXUEga



Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana
Veiciet vingrinājumu kā attēlots.

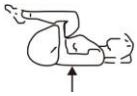
Augšstilbu muskuļu izstiepšana
Nolieciet labo plaukstu pie sienas. Ar kreiso plaukstu satveriet kreiso pēdu. Pēc tam ar labo roku satveriet labo pēdu.



Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana
Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi.
Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.

Augšējo ķermeņa daļu iztiepšana
Stāviet uz grīdas ar mazliet izplēstām kājām, novietojiet abas rokas virs galvas (kā attēlots), un pēc tam izstiepiet plecu muskuļus.

Lielu muskuļu izstiepšana
Stāviet pie sienas ar plaši izplēstām kājām. Atbalstiet plaukstas pret sienu.
Mainīgi izvelciet kājas uz muguru, lai izstieptu kāju muskuļus.



Kāju muskuļu izstiepšana
Noliecieties uz zemes. Salieciet kājas ceļos un pievelciet tos līdz krūškurvim.

www.spokey.eu

Treniņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremzēšana

Šis etaps pieprasa pūles. Ar laiku, trenējot regulāri Jūsu kāju muskuļi kļūs elastīgāki. Jāvingrina savā tempā, bet ir svarīgi, lai pastāvīgi saglabātu tādu pašu tempu.

Atpūta ļauj atjaunot normālu pulsu un atdzist muskuļus. Šis etaps ir iesildīšanās atkārtošana un tas jāturpina apmēram 5 minūtes. Jāatkārto izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā. Lai apturēt velotrenažieri, pietiek beigt spiest uz pedāļiem. Trenažierim nav blokādes sistēmas un drošības bremzes. Slodzes sistēma ir neatkarīga no ātruma

GARANTIJA

Mūsu iekārtai izvirzām augstas prasības, tāpēc cenšamies, lai to ražošanā tiktu izmantoti augstākās kvalitātes materiāli.

Šim modelim ir piemērojama 5 gadu garantija rāmim un 3 gadu garantija citām daļām, izņemot detaļas, kas pakļautas normālam nodilumam.
Vairāk informācijas par garantiju atrādīsiet garantijas kartē.

Attiecas uz skaitītāju

Pārsvītrotā atkritumu groza simbols, norādīts uz produkta nozīmē, ka nolietotas elektriskās un elektroniskās ierīces aizliegts izmest kopā ar citiem atkritumiem. Saskaņā ar EEIA direktīvu par nolietotu elektrisko un elektronisko iekārtu apsaimniekošanu, šai ierīcei ir piemērojama selektīva savākšana. Lietotājam, kurš grib likvidēt šo produktu ir pienākums nodot nolietotās elektriskās un elektroniskās ierīces nolietoto ierīču pieņemšanas punktā, kas veicina atkārtotu izmantošanu, pārstrādi, un apkārtējās vides aizsardzību. Šim mērķim, jāsazinās ar produkta pārdevēju, vai vietējās valdības pārstāvjiem. Elektroniskajā ierīcē esošas bīstamas sastāvdaļas var negatīvi un ilgstoši iedarboties uz apkārtējo vidi un cilvēku dzīvību.

BEMERKUNG Vorliegende bedienungsanleitung auf später aufbewahren. Produkt Geeignet ausschliesslich für Hausgebrauch.

TECHNISCHE DATEN DER AUSRÜSTUNG

CROSSTRAINER - TRAININGSEFFEKTE

Crosstrainer / Orbitrek sind eine Gruppe von Geräten, die hervorragend für Personen geeignet ist, die ihren Körper stärken möchten. Während des Trainings werden sowohl die unteren als auch oberen Muskelpartien engagiert, unter besonderer Berücksichtigung der Unterschenkel, des Pos und des Schulterrings.

- Übungen auf dem Trainer entsprechen Übungen auf dem Heimtrainer, belasten jedoch im Hinblick auf die Konstruktion des Geräts die Gelenke in Geringerem Ausmaß. Dank dessen können sowohl Personen in guter Form als auch Senioren und Personen, die mit Übergewicht kämpfen.

IM MODELL DEMI EINGESETZTE SYSTEME

SP 5+3 WARRANTY PACKAGE
5 years warranty for frame and 3 years for moving elements

Das vorliegende Modell besitzt 5 Jahre Garantie für den Rahmen sowie 3 Jahre für die restlichen Elemente, mit Ausnahme der Baugruppen, die dem normalen Verschleiß unterliegen.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 26 kg, Schwungrad – 5 kg
Abmessungen nach dem Aufbau: – 80,5 x 49 x 152,5 cm
Höchstbelastung - 120 kg
Gerät zum Ganzkörpertraining

SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird.
  Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimittel, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
- Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
- Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
- Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
- Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
- Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eins der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.
- Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportschuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übungen sich an die Griffe halten.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 120 kg.
- Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
- Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Rehazwecke benutzt werden.
- Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
- Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.

Warnung: Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung.

Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

www.spokey.eu

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.44

Nr.	Beschreibung	Stk.	Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Hauptrahmen	1	50	Pulssensor-Kabel	2
2	Lenkersäule	1	51	Kreuzschraube M8X30	2
3	Vorderer Stabilisator	1	52	Unterlegscheibe elastisch D8	4
4	Hinterer Stabilisator	1	53	Verkleidung der Lenkerhalterung	1
5L/R	Pedalstütze (L/R)	2	54	Unterlegscheibe flach D4	2
6L/R	Untere Halterung (L/R)	2	55	Kreuzschraube M4X12	2
7L/R	Obere Halterung (L/R)	2	56	Unterlegscheibe bogenförmig Φ20Xd8.5XR25	4
8	Armstütze	1	57	Mutter S13	2
9	Zähler	1	58	Hutmutter M8	4
10L/R	Pedal (L/R)	2	59	Unterlegscheibe flach D5	1
11	Vordere Blende	2	60	Verkleidung des Widerstandsreglers	1
12	Carriage-Schraube M10X57	4	61	Metallstange Φ14X10XΦ10.1	4
13	Unterlegscheibe bogenförmig Φ10 X1.5XΦ25XR28	4	62	Unterlegscheibe gewellt D17X0.3	2
14	Hutmutter M10	4	63	Kreuz-Druckschraube ST3X10	2
15	Hintere Blende	2	64	Unterlegscheibe gewellt Φ20XΦ28 X0.3	2
16	Innensechskantschraube M8X16	4	65	Kurbeldichtung	2
17	Widerstandsregler	1	66L/R	Verkleidung	2
18	Verlängerungskabel	1	67	Kreuzmutter	1
19	Widerstandskabel	1	68	Unterlegscheibe	1
20	Sensorkabel	1	69	Mutter	1
21	Kreuzschraube M5X45	1	70	Unterlegscheibe	2
22	Kurbel	1	71	Lager	2
23	Mutter S14	4	72	Mutter	1
24	Kreuzschraube M8X15	2	73	Unterlegscheibe groß	1
25	Unterlegscheibe flach Φ8.2XΦ32 X2	2	74	Kettenrad	1
26	Achsstange Φ32 X2.5	6	75	Magnet	1
27	Lange Achse	1	76	Riemen	1
28	Blende rund Φ28 X1.5	2	77	Schraube ST4.2×16	6
29	Blende quadratisch 40X25X1.5	4	78	Kreuzschraube M6×15	2
30	Kreuzschraube M8X55	2	79	Unterlegscheibe elastisch D6	2
31	Unterlegscheibe flach d8 X1.5	2	80	Unterlegscheibe flach D6×1	2
32	Nylonmutter M8	2	81	Unterlegscheibe elastisch D12	2
33	Kreuzschraube M10X45	4	82	Achse der Magnetplatte	1
34	Unterlegscheibe kreuzförmig d10X1.5	6	83	Magnetplatte	1
35	Nylonmutter M10	6	84	Magnet □40×25×10	8
36	Mutter S16	4	85	Feder	1
37	Kreuzschraube M10X50	2	86	Kreuzmutter M5	2
38L/R	Pedal-Sperrschraube (L/R)	2	87	Kreuzschraube M5×60	1
39	Achsstange Φ24 X20XΦ16.1	4	88	Sensor	1
40L/R	Verbindungsstück (L/R)	2	89	Kreuzmutter M10×1	2
41	Unterlegscheibe elastisch Φ13 XB2	2	90	Kreuzmutter M6	2
42L/R	Nylonmutter (L/R)	2	91	Unterlegscheibe	2
43	Mutter S19	2	92	Schraube M6×50	2
44	Unterlegscheibe bogenförmig Φ20 Xd8X2XR16	4	93	Dünne Mutter M10×1	2
45	Bolzen M8X40	4	94	Begrenzer Φ10×Φ14×22	1
46	Blende rund	2	95	Lager 6000z	2
47	Schaumstoff der Lenkerhalterung	2	96	Schwungrad	1
48	Armstützen-Schaumstoff	2	97	Achse des Schwungrads	1
49	Blende rund Φ25X1.5	2	98	Schraube ST4.2×12	2

www.spokey.eu

VORBEREITUNG

1. Vergewissern Sie sich vor der Montage, dass Sie ausreichend viel Platz haben
2. Verwenden Sie die dargestellten Werkzeuge für die Montage
3. Prüfen Sie vor der Montage, ob sich alle Teile in der Schachtel befinden. Es wird empfohlen, dass das Produkt von mindestens zwei Personen montiert werden sollte, um eventuelle Verletzungen zu vermeiden.

MONTAGEANLEITUNG (ABBILDUNGEN – S. 45-48)

SCHRITT 1 Befestigen Sie den vorderen (3) und hinteren Stabilisator (4) am Hauptrahmen (1) mithilfe des Bolzens (12), der bogenförmigen Unterlegscheibe (13) sowie der Mutter (14)

SCHRITT 2 Schließen Sie das Sensorkabel (20) am Verlängerungskabel (18) sowie das Widerstandskabel (19) mit dem Kabel der Widerstandsregelung (17) an.

Montieren Sie die Lenkersäule (2) am Hauptrahmen (1) mithilfe der Innensechskantschraube (16), und der elastischen Unterlegscheibe (56).

SCHRITT 3

A: Montieren Sie die linke Halterung (6L) an der langen Achse der Lenkersäule (2) mithilfe der Kreuzschraube (24), der elastischen Unterlegscheibe (52), der flachen Unterlegscheibe (25), der gewellten Unterlegscheibe (64), diese auf die Achse auflegend (27) .

B: Befestigen Sie den Verbindungsanschluss mit der Pedalstütze (5L) an der Kurbel (22) mithilfe der Schraube der Pedalstütze (38L), der gewellten Unterlegscheibe (62), der elastischen Unterlegscheibe (41) sowie der Nylonmutter (42L) .

C: Verbinden Sie die linke Halterung (6L) mit der Pedalstütze (5L) mithilfe der Kreuzschraube (30), der flachen Unterlegscheibe (31) sowie der Nylonmutter (32). Ziehen Sie die Kreuzschraube fest (24) (30) sowie die Nylonmutter (42L). Legen Sie die Blenden an (23) (57) (43).

D: Montieren Sie die Pedalstütze (5R) die rechte Halterung (6R) an der Kurbel (22) sowie die Lenkersäule (2) auf dieselbe Weise.

E: Befestigen Sie die Pedale (10L/R) an den Pedalstützen (5L/R) mithilfe der Kreuzschraube (33), der flachen Unterlegscheibe (34) sowie der Nylonmutter (35).

SCHRITT 4

A: Legen Sie das Kabel des Pulssensor (50) an der Lenkersäule (2). Befestigen Sie die Armstütze (8) an der Lenkersäule (2) mithilfe der Kreuzschraube (51) der elastischen Unterlegscheibe (52) und montieren Sie danach die Abdeckung der Lenkerhalterung (53).

B: Montieren Sie die linke und rechte Halterung (7L/R) am linken (6L/R) mithilfe des Bolzens (45), der bogenförmigen Unterlegscheibe (44) sowie der Hutmutter (58).

SCHRITT 5 Verbinden Sie den Pulssensor (50) und das Widerstandskabel (18) mit den Zählerkabeln (9) und montieren sie danach den Zähler (9) an der Zählerstütze, die sich am oberen Teil der Lenkersäule befindet (2) mithilfe der Kreuzschraube (55) sowie der flachen Unterlegscheibe (54).

.

Nivellierung des Gerätes, Verlegung des Gerätes (Bild - S.49

Vor dem Beginn des Trainings ist die angemessene Einstellung des Gerätes zu überprüfen.

Das Gerät mit den Drehknöpfen des vorderen Stabilisators nivellieren

Das Trainingsgerät sorgfältig auf die Förderrollen anheben (Abbildung S. 49) und - dieses auf beiden Seiten haltend - an den gewünschten Ort tragen.

Widerstandseinstellung

Die Funktion der Widerstandseinstellung ermöglicht, die Intensität des Widerstands der Pedale zu verändern. Ein hoher Widerstand erfordert größeren Krafteinsatz beim Treten in die Pedale dementsprechend erfordert ein niedriger Widerstand niedrigeren Krafteinsatz. Der Widerstand wird mit dem Drehknopf an der Lenkersäule eingestellt. Zwecks Herabsetzen des Widerstands den Drehknopf in Richtung „1", zwecks Erhöhung des Widerstands den Drehknopf in Richtung „8" drehen.

Um einen individuell passenden Widerstand zu erlangen, sollte die Intensität des Widerstands während des Trainings eingestellt werden.

Widerstandseinstellung

Die Funktion der Widerstandseinstellung ermöglicht, die Intensität des Widerstands der Pedale zu verändern. Ein hoher Widerstand erfordert größeren Krafteinsatz beim Treten in die Pedale dementsprechend erfordert ein niedriger Widerstand niedrigeren Krafteinsatz. Der Widerstand wird mit dem Drehknopf an der Lenkersäule eingestellt.

Zwecks Herabsetzen des Widerstands den Drehknopf in Richtung „1", zwecks Erhöhung des Widerstands den Drehknopf in Richtung „8" drehen. Um einen individuell passenden Widerstand zu erlangen, sollte die Intensität des Widerstands während des Trainings eingestellt werden.

BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

Stromversorgung

Batterien: 1.5v AAA (2 Stk.) nicht im Lieferumfang enthalten

Installation der batterie:

1. Legen Sie zwei Batterien an der Rückseite des Zählers ein.
2. Vergewissern Sie sich, dass die Batterien korrekt eingelegt sind.
3. Wenn das Display unleserlich ist oder Segmente nur teilweise sichtbar sind, nehmen Sie die Batterien heraus und legen Sie diese erneut ein.
4. Nach Herausnahme der Batterien werden alle Funktionswerte auf Null zurückgesetzt.

ZÄHLER

ERSTE INBETRIEBNAHME

Vor der ersten Inbetriebnahme ist sicherzustellen, dass alle Kabel entsprechend angeschlossen wurden, und die Batterien korrekt montiert. Das Display schaltet sich nach dem Einschalten des Knopfes oder in dem Moment ein, wenn Sie zu treten beginnen.

AUTOMATISCHES EIN-/AUSSCHALTEN (AUTO ON/OFF)

Das Display schaltet sich automatisch ein, wenn Sie beginnen, die Pedale zu bewegen, oder eine beliebige Taste drücken.

Das Display schaltet sich automatisch ab, wenn Sie das Training für mehr als 4 Minuten unterbrechen.

ZURÜCKSETZEN

Das Drücken dieser Taste für mehr als 3 Sekunden lang, führt zur Zurücksetzung aller Funktionswerte auf Null, mit Ausnahme des Werts ODO – GESAMTSTRECKE.

FEHLER DES GERÄTS

Wenn auf dem Zähler eine falsche Anzeige erscheint, nehmen Sie die Batterie heraus und legen Sie diese erneut ein.

Taste

Verwenden Sie diese Taste zur Auswahl der gewünschten Funktion. Zwecks Zurücksetzen aller Werte (außer ODO) halten Sie die Taste bitte drei Sekunden lang gedrückt.

Achtung: Die Werte werden auch im Fall der Herausnahme der Batterien aus dem Zähler zurückgesetzt.

Funktionen

SCAN – Scannen aller erreichten Werte, d. h. Zeit, Geschwindigkeit, Distanz, Kalorien, Odo, Puls alle 6 Sekunden.
TIME (Zeit) – Zeigt die Trainingsdauer an. Die Zeit läuft maximal bis zum Punkt 99:59 (Minuten:Sekunden).
SPEED (Geschwindigkeit) – Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit an, mit der das Training durchgeführt wird.
DISTANCE (Distanz) – Zeigt die während des Trainings bewältigte Distanz an.
ODO (Hodometer) – Zeigt die auf dem Gerät bewältigte Gesamtstrecke an.
CALORIE (Kalorien) – Zeigt die während dieses Trainings verbrannten Kalorien an. Achtung: Es werden allgemeine Daten angezeigt, die zum Vergleich verschiedener Trainingssitzungen dienen. Diese Daten sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.
PULSE (Puls) – Zeigt den aktuellen Puls während des Trainings an. Um eine korrekte Messung zu erhalten, sind beide Handflächen auf den im Lenker eingebauten Sensoren abzulegen. Um zu überprüfen, ob der Puls stabil ist, sind die Hände während der gesamten Trainingssitzung auf den Sensoren zu halten. Achtung: Es werden allgemeine Daten angezeigt, die zum Vergleich verschiedener Trainingssitzungen dienen. Diese Daten sollten nicht zu medizinischen Zwecken verwendet werden.

MESSBEREICH

TIMER - ZEIT 0:00-99:59 MIN: SEC (Min:Sek)
SPEED - GESCHWINDIGKEIT 0.0-99.9 KM/H (km/Std.)
DISTANCE – DISTANZ 0.0-999.9 KM
CALORIES - KALORIEN 0.0-999.9 KCAL
ODO (HODOMETER) 0.0-999.9 KM
PULSE – PULS 40-240 BEATS/MIN (Anzahl der Schläge/Min.) (BPM)

Auswahl der funktionen, zurücksetzen

Drücken Sie während oder nach dem Training die Funktionstaste des Modus - Mode zwecks Auswahl der Anzeigefunktion, z. B. SCAN, TIME, SPEED, DISTANCE , CALORIES sowie PULSE.
Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf “SCAN” zeigt. Der Monitor wird das Bild alle 30 Sekunden verschieben:
TIME SPEED DISTANCE ODO CALORIES PULSE . Jedes Bild wird 4 Sekunden lang beibehalten.
Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf “TIME” zeigt. Der Monitor zählt die Dauer Ihrer Fahrt.
Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf “SPEED” zeigt. Der Monitor zeigt Ihre aktuelle Geschwindigkeit an.
Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf “DISTANCE” zeigt. Der Monitor zeigt die gefahrene Distanz an.
Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf “ODO” zeigt. Der Monitor zeigt die Gesamtstrecke aufsteigend an.
Drücken Sie die Taste, bis der Pfeil auf “CALORIES” zeigt. Der Monitor zeigt die verbrannten Kalorien aufsteigend an.
Drücken Sie die Taste, bis “P” erscheint. Der Monitor zeigt Ihren aktuellen Puls pro Minute an.
Zurücksetzen: Das Drücken der Taste für mehr als 3 Sekunden lang, sorgt für das Zurücksetzen aller Funktionswerte auf Null, mit Ausnahme des Wert ODO – GESAMTSTRECKE

BEDIENUNG, TRAINING

Position

Auf den Pedalen stehen, mit den Händen die Griffe halten. Abwechselnde Bewegungen mit den Beinen und Händen ausführen. Während der Übungen halten Sie den Rücken gerade (Abbildung). Die Übungen auf dem stationären Orbitrek ersetzen Übungen auf dem Fahrrad. Das Gerät ist für das Training des gesamten Körpers.

Muskelgestaltung

Zwecks Muskelgestaltung ist während des Trainings der Widerstand bedeutend zu erhöhen. Dies führt zur größeren Spannung der Muskel und kann bedeuten, dass das Training nicht so lang wie gewünscht dauern kann. Sollte die Kondition trainiert werden, ist das Trainingsprogramm zu ändern. Trainieren wie üblich über die Aufwärmphase, Training und Erholung, zum Schluss des Trainings ist der Widerstand zu steigern, damit die Beinarbeit erhöht wird. Die Geschwindigkeit ist zu begrenzen, damit der Puls auf festgelegtem Niveau bleibt.

Gewichtabbau

Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei, wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem Konditionstraining erreichen.
Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

TRAININGSANLEITUNG

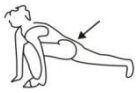
Befolgung des TRAININGSZYKLUS hat viele Vorteile für die Gesundheit: physische Kondition, Muskelgestaltung und in Verbindung mit der Kontrolle der konsumierten Kalorien – Gewichtabbau.

Aufwärmphase

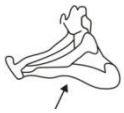
Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede Stellung soll ca. 10-15 Sekunden lang gehalten werden, die Muskel sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerrt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören.
Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.

Film ansehen:
Aufwärmen mit Rafał Wieczorowski.
Scannen Sie den Code auf der Seite ein
oder geben Sie folgende Adresse im Browser ein:
http://bit.ly/2sXUEga

www.spokey.eu



Dehnübungen Oberschenkel und Po
Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.

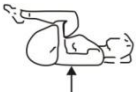


Dehnübungen Oberschenkel und Knie
Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.

Dehnübungen Waden
Bei der Wand in der Spreize stehen. Die Hände gegen die Wand stützen.
Abwechselnd die Beine nach hinten werfen zwecks Dehnung der Beinmuskeln.

Dehnübungen Oberschenkel
Rechte Hand auf die Wand legen. Mit der linken Hand an de linken Fuß greifen. Anschließend mit der rechten Hand den rechten Fuß greifen.

Dehnübungen Oberkörper
Auf dem Boden in leichter Spreize stehend, die Hände oberhalb des Kopfes heben (wie abgebildet), und anschließend Muskel der Oberarme dehnen.



Dehnübungen Beine
Sich auf den Boden hinlegen. Die Beine an den Knien biegen und sie zur Brust anziehen.

Trainingsphase, Erholung, Beendigung des Trainings und Bremsen

Diese Phase erfordert Krafteinsatz. Mit der Zeit wird bei systematischem Training die Beinmuskulatur elastischer. Im eigenen, immer gleichen Tempo trainieren.

Die Erholung ermöglicht, den normalen Pulsschlag wiederherzustellen und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

Zwecks das Gerät zum Stillstand zu bringen, ist dem Betätigen der Pedale aufzuhören. Das Fahrrad besitzt kein Sperrsystem und keine Sicherheitsbremse. Das Bremssystem ist nicht einstellbar. Das Bremssystem ist nicht von der Geschwindigkeit abhängig.

GARANTIE

Wir stellen hohe Anforderungen an unsere Ausrüstung, deshalb setzen wir jegliche Bemühungen daran, dass nur Materialien von höchster Qualität zu ihrer Herstellung verwendet werden.

Das vorliegende Modell besitzt 5 Jahre Garantie für den Rahmen sowie 3 Jahre für die restlichen Elemente, mit Ausnahme der Baugruppen, die dem normalen Verschleiß unterliegen.

Mehr Informationen bezüglich der Garantie finden Sie in der Garantiekarte.

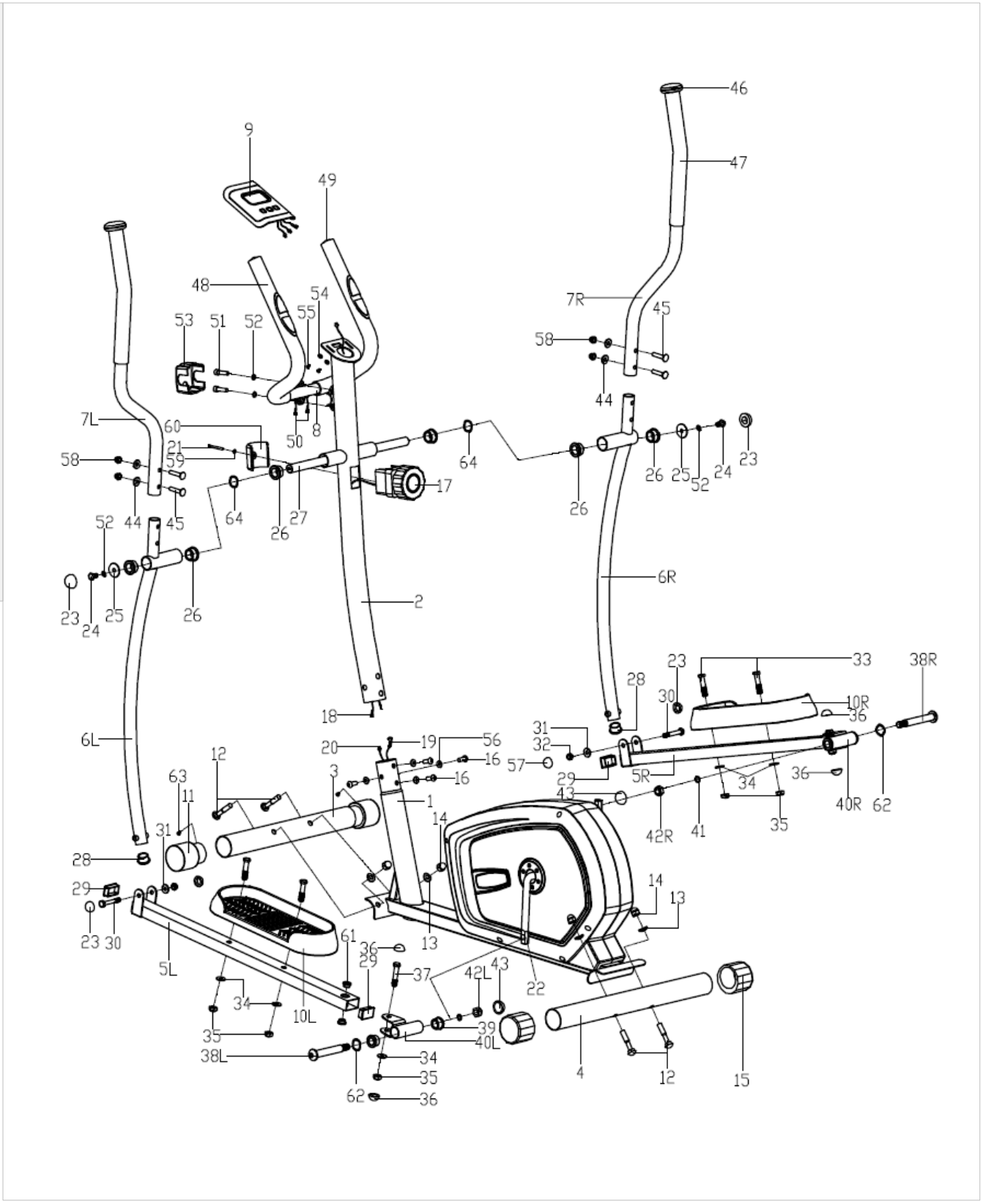
Betrifft Zählwerk

Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen.Verbraucher dürfen ausgediente Elektrogeräte nun nicht mehr in den Hausmüll werfen, sondern müssen diese an speziellen Sammelstellen abgeben. Zu diesem Zweck soll der Verbraucher sich an die Stelle wenden, wo das Gerät erworben wurde, bzw. an Vertreter der örtlichen Behörden. Gefährliche Inhalte der Elektronikgeräte können lang anhaltende ungünstige Änderungen in natürlicher Umgebung verursachen, wie auch die Gesundheit der Menschen beeinträchtigen.

SCHEMAT / DIAGRAM / СХЕМА /
SCHÉMA / SCHEMA / SHĒMA

Specyfikacje tego produktu mogą się nieco różnić od ilustracji, bądź ulec zmianie. / The specifications of this product may slightly differ from the illustrations or may be modified. / Спецификации данного изделия могут несколько отличаться от иллюстраций или в них могут быть внесены изменения. / Specifikace tohoto produktu se mohou lišit od ilustrace nebo mohou být změněny. / Špecifikácia tohto produktu sa môže minimálne líšiť od uvedenej na obrázku alebo podľahnúť úpravám / Šio produkto specifikacijos gali šiek tiek skirtis nuo parodytų, arba pasikeisti. / Šī produkta specifikācijas var mazliet atšķirties no šeit parādītajām, vai mainīties. / Die Eigenschaften des Produkts können von den Abbildungen abweichen oder einer Änderung unterliegen.

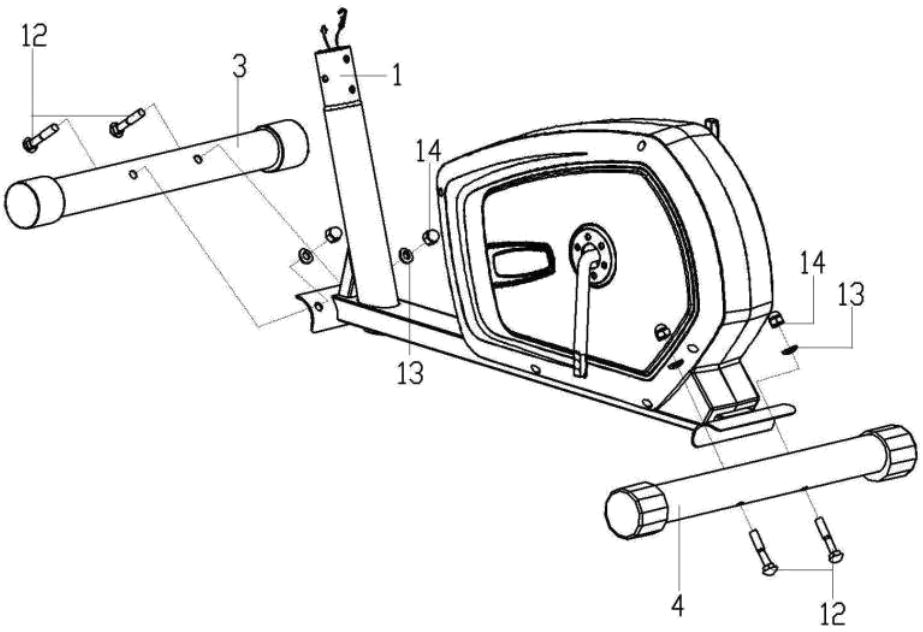
SCHEMAT | DIAGRAM | СХЕМА | SCHÉMA | SCHEMA | SHĒMA | SCHEMA



www.spokey.eu

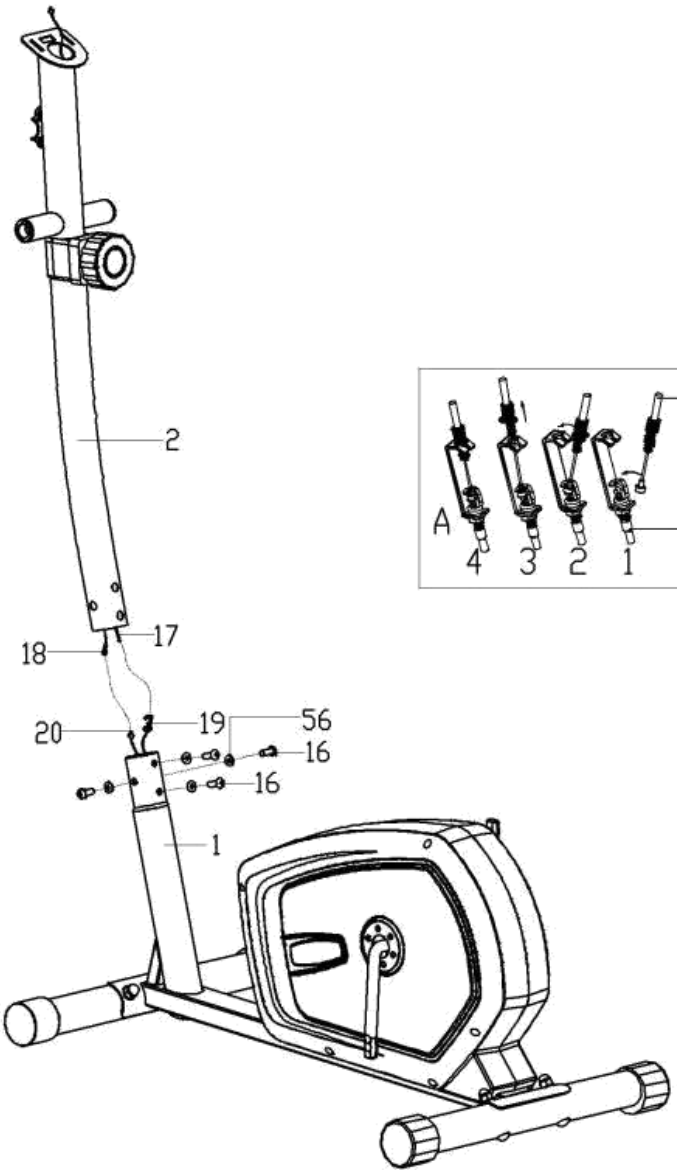
1

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

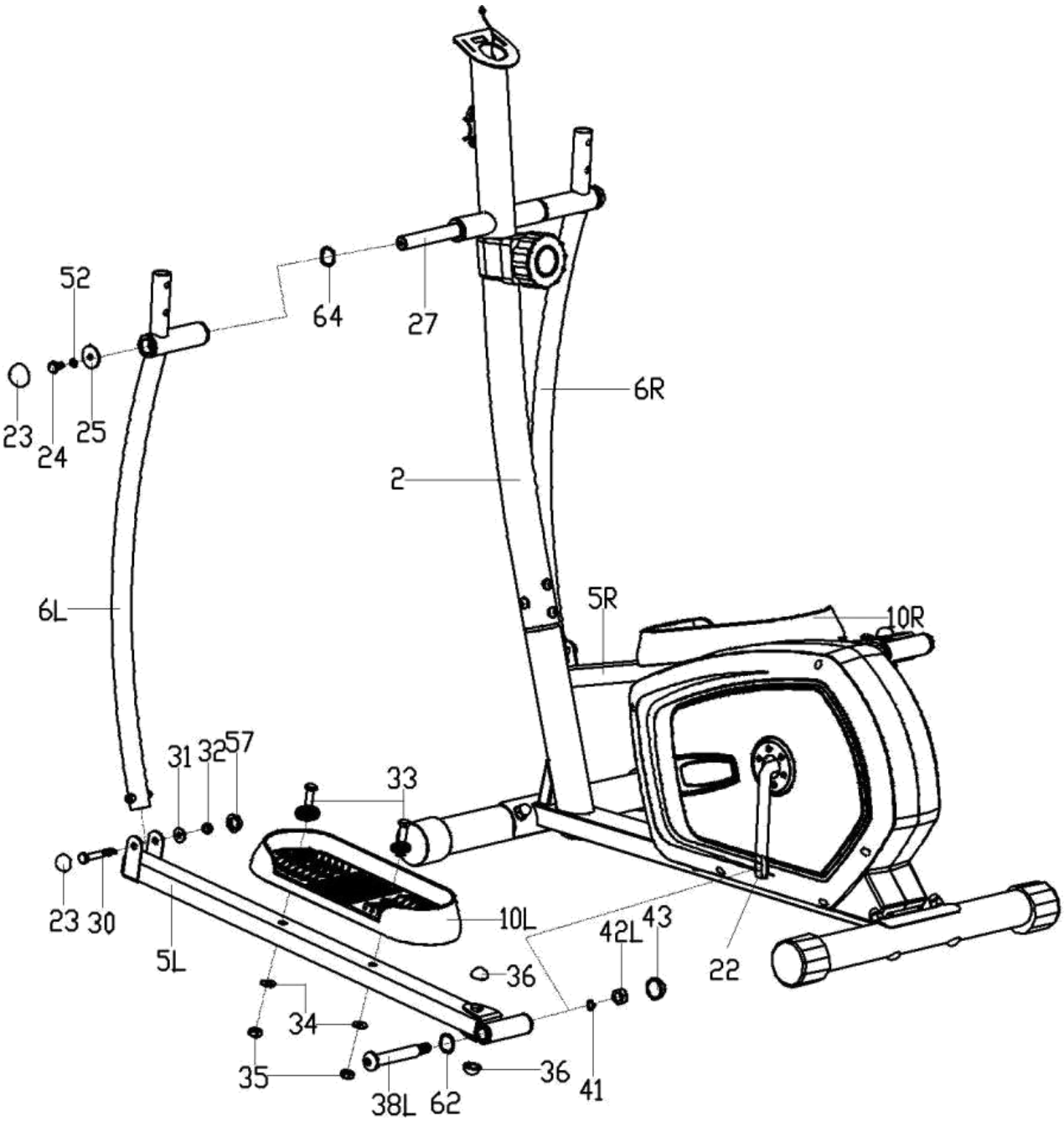


2

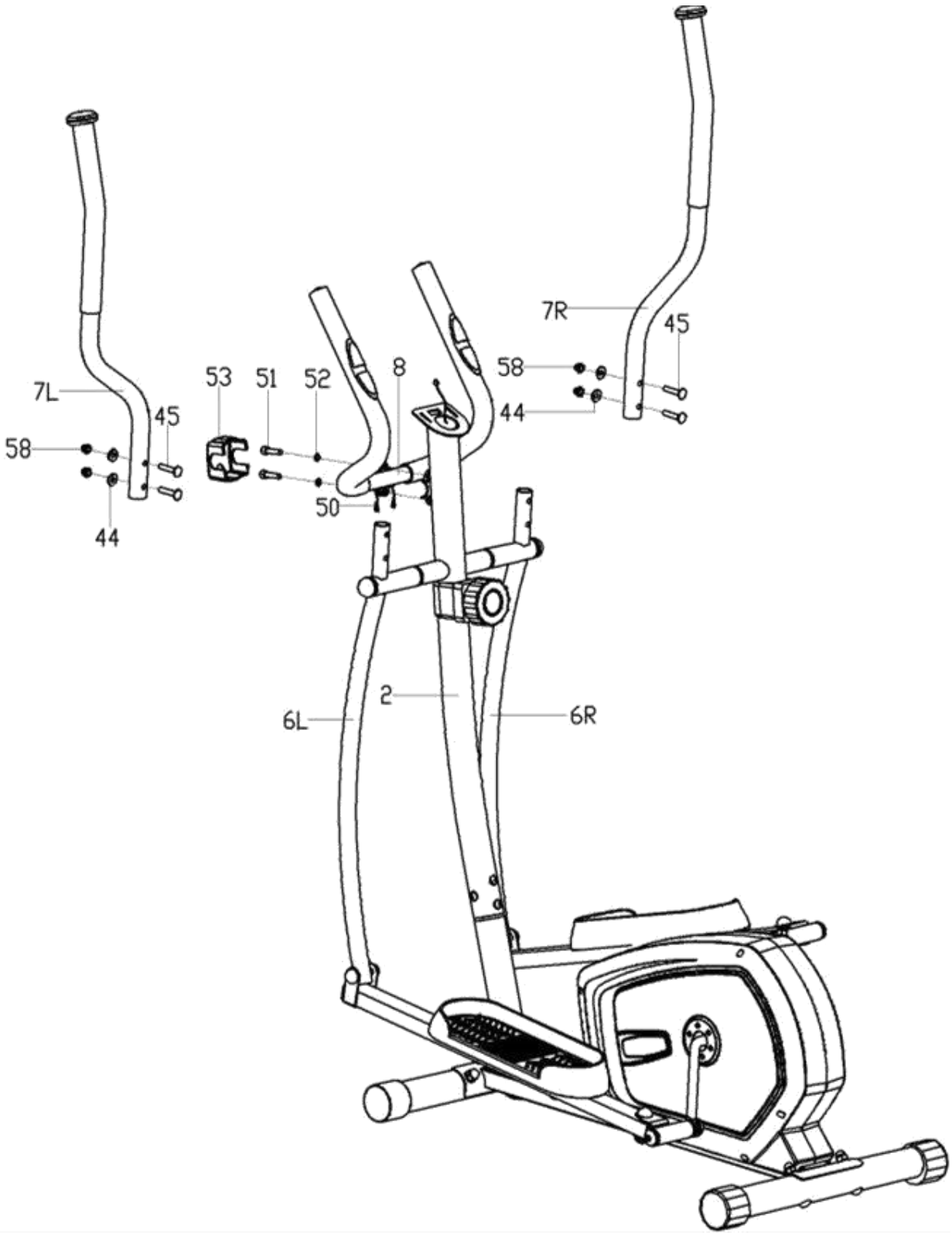
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

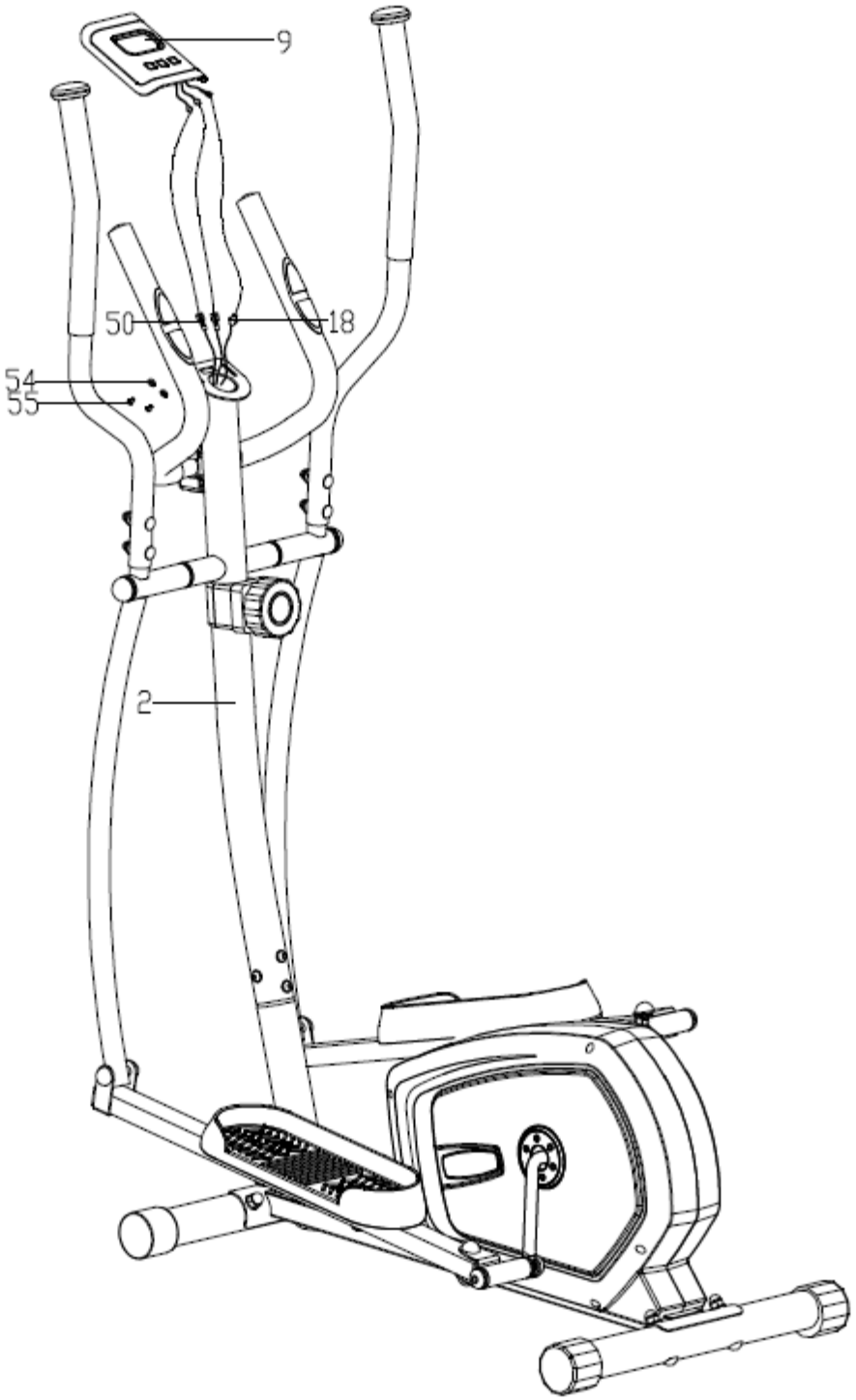


www.spokey.eu

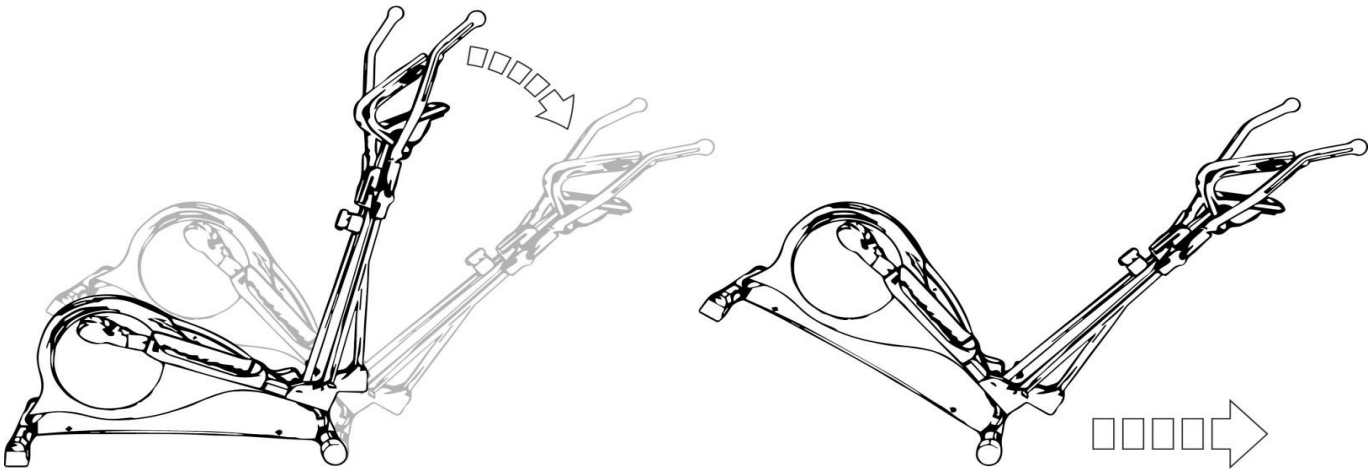


www.spokey.eu

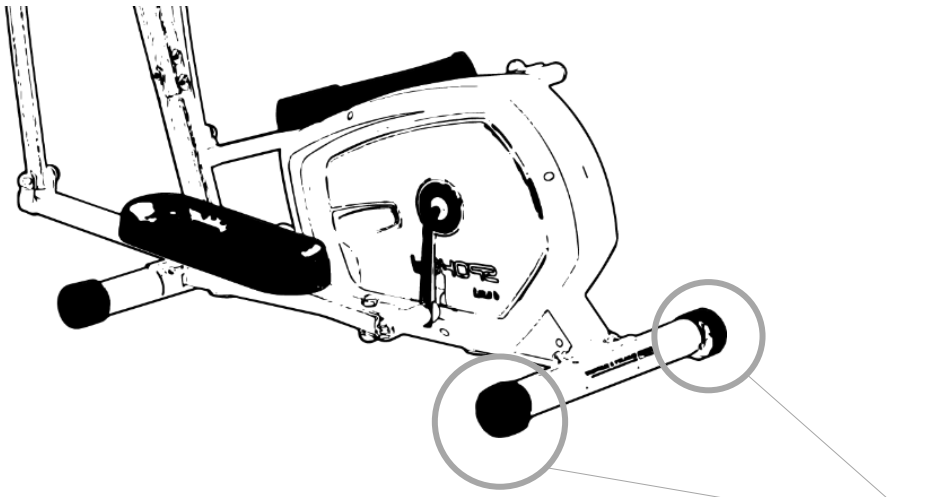

7L
45
58
44
53
51
52
8
50
7R
45
58
44
2
6L
6R


9
50
18
54
55
2

PRZENOSZENIE URZĄDZENIA | MOVING THE DEVICE | ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА | PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ | PRENÁŠANIE ZARIADENIA | ĮRENGINIO PERKĖLIMAS Į KITĄ VIETĄ | IERĪCES PĀRVIETOŠANA | TRANSPORT



POZIOMOWANIE URZĄDZENIA | LEVELLING | ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА | KALIBRACE ZAŘÍZENÍ | VODOROVNÁ POLOHA ZARIADENIA | PRIETAISO HORIZONTALUMO NUSTATYMAS | IERĪCES HORIZONTĀLA NOVIETOŠANA | NIVELLIERUNG DES GERÄTES



(PL) Zaślepki tylnego stabilizatora
(EN) Rear Stabilizer End Cap
(RU) Заглушки заднего стабилизатора
(CZ) Záslepky zadního stabilizátoru
(SK) Záslepky zadného stabilizátora
(LT) Užpakalinio stabilizatoriaus aklės
(LV) Pakaļējā stabilizatora tapas
(DE) Endkappen am hinteren Stabilisator

www.spokey.eu

SPOKEY

Spokey sp. z o.o.
al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice
tel: +48 32 317 20 00,
www.spokey.pl / www.spokey.eu
e-mail: biuro@spokey.pl /office@spokey.eu

DISTRIBUTOR:
Spokey s.r.o., Sadová 618, 738 01 Frýdek - Místek
Česká republika, www.spokey.cz
Kanlux s.r.o., M. R. Štefánika 379/19, 911 01 Trenčín,
Slovensko, www.spokey.eu