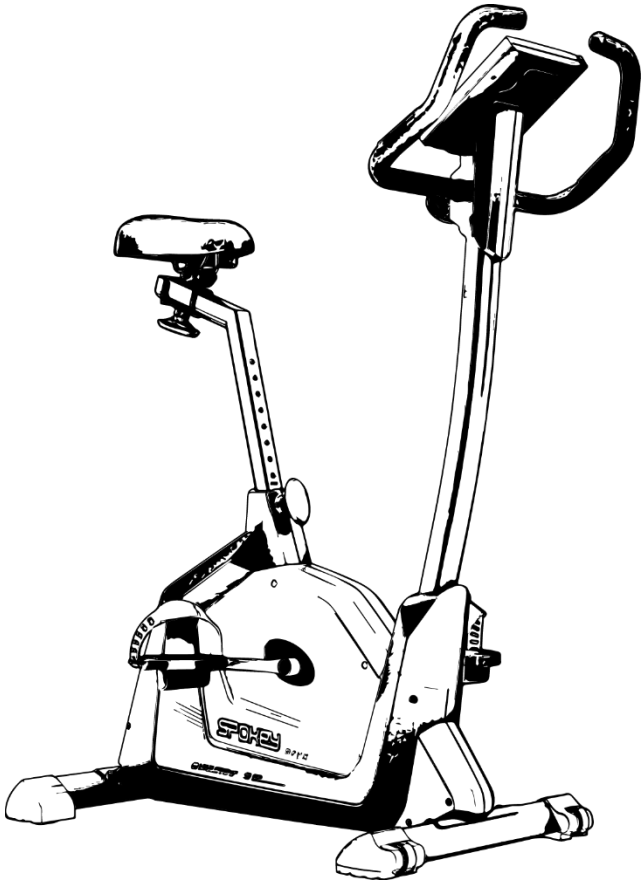
SPOKEY

www.spokey.eu



920865

MODEL: ORYX

(PL)	ROWER MAGNETYCZNY	1
(EN)	MAGNETIC BIKE	7
(RU)	МАГНЕТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР	13
(CZ)	MAGNETICKÝ ROTOPED	19
(SK)	MAGNETICKÝ BICYKEL	25
(LT)	MAGNETINIS DVIRATIS	31
(LV)	MAGNĒTISKS VELOTRENAŽIERIS	37
(DE)	HEIMTRAINER	43
SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHÉMA / SCHEMA / SHĒMA		50

PL **INSTRUKCJA OBSŁUGI**

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

ROWER MAGNETYCZNY SPOKEY ORYX – SPECYFIKACJA

ROWER STACJONARNY- EFEKTY ĆWICZEŃ

- Rowery stacjonarne są grupą sprzętu doskonale odpowiadającą osobom, które chcą wzmocnić dolne partie mięśni oraz fanom całorocznego cyklingu. W trakcie treningu angażowane są przede wszystkim mięśnie łydek, ud oraz pośladków.
- Ćwiczenia na rowerze polecane są osobom chcącym utrzymać dobrą formę przez cały rok. Odpowiednio dobrany trening nie tylko wzmacnia partie mięśniowe, rzeźbi sylwetkę, ale i pomaga zachować zdrowie i dobrą kondycję.
- Dzięki regulacji obciążenia użytkownik dobiera parametry do swoich możliwości. Możliwość regulacji wysokości siodełka pozwala ustawić sprzęt tak, by przyjmowana pozycja była wygodna dla ćwiczącego, z uwzględnieniem jego wzrostu.

SYSTEMY WYKORZYSTANE W MODELU ORYX

SPECIAL WARRANTY
5 years warranty package for frame and moving parts

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

MULTI PROGRAM
36 training presets for quick start

16 ustawień treningowych– możliwość korzystania z programów odpowiednio dobranych w zależności od celów jaki chcemy uzyskać oraz możliwość stworzenia własnych programów. Możliwość pełnego spersonalizowania treningu.

STS
Stepless transmission system

bezstopniowy system napędu utrzymujący płynność ruchu podczas ćwiczeń i zapewniający bardzo ciche użytkowanie urządzenia

DANE TECHNICZNE

Waga netto – 36,7 kg, Koło zamachowe – 7 kg
Rozmiar po rozłożeniu – 118,6 x 56 x 139 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 150 kg
Urządzenie służy do treningu całego ciala

UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższa 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 i nie schodzić z siodełka.
- Rower przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 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.

www.spokey.eu

MONTAŻ, USTAWIANIE I KONSERWACJA

ZESTAWIENIE CZĘŚCI

Schemat – str. 50

nr	opis	szt.
1	licznik	1
2	przewód regulacji oporu (z licznika)	2
3	Przewód czujnika pulsu (z licznika)	2
4	wkręt M5*12	4
5	osłona kolumny kierownicy lewa	1
6	osłona kolumny kierownicy prawa	1
7	wkręt M5*16	6
8	zaślepka	2
9	piankowa nakładka	2
10	czujnik pulsu	2
11	kierownica	1
12	przewód czujnika pulsu	2
13	podkładka płaska Φ8*Φ14*2T	1
14	podkładka sprężynowa Φ8.5*Φ13.5*2.5T	15
15	pokrętło	1
16	siodełko	1
17	zaślepka	1
18	tuleja	2
19	pokrętło	1
20	podstawa siodełka	1
21	wkręt M6*12L	1
22	kolumna siodełka	1
23	dolna osłona kolumny kierownicy	1
24	przewód regulacji oporu (z ramy głównej)	1
25	podkładka płaska Φ8*Φ19*2T	11
26	wkręt	12
27	pokrętło	1
28	tuleja w kolumnie siodełka	1
29	łożysko 6203	2
30	koło napędowe	1
31	tuleja φ17*φ22*10L	1

nr	opis	szt.
32	ośka korby φ17*176L	1
33	wkręt M8*P1.25*12L*5T	3
34	pas napędowy 410J6	1
35	osłona prawa	1
36	korba pedału prawa	1
37	wkręt M8*P1.0*20L	2
38	zaślepka	2
39	pedał prawy	1
40	wkręt 3/16"*3/4"	6
41	podkładka płaska Φ8*Φ16*1T	1
42	Dźwignia napinacza	1
43	Rolka napinacza	1
44	łożysko 6000	2
45	nylonowa nakrętka M8	4
46	rama główna	1
47	tuleja φ10*φ14*3mm	1
48	wkręt M8*P1.25*20L	1
49	sprężyna ODφ12*φ1.8*53n	1
50	zaślepka tylnego stabilizatora prawa	1
51	wkręt ST3.9*1.4*20L	8
52	regulowane stopki stabilizatora M8	2
53	tylny stabilizator	1
54	nakrętka 3/8"-26*7T	2
55	nakrętka 3/8"-26*4.5T	3
56	łożysko 6000	1
57	łożysko 6003	2
58	małe koło pasowe φ34*J8	1
59	łożysko jednostronne φ35*17L	1
60	zaślepka tylnego stabilizatora lewa	1
61	koło zamachowe φ280*32W*6KG	1
62	łożysko 6300	1

nr	opis	szt.
63	tuleja φ10*φ15.8*6mm	1
64	tuleja φ10*φ15.8*9mm	1
65	magnesy	1
66	silnik oporu	1
67	wkręt M8*P1.25*45L	1
68	osłona L	1
69	łącznik osłony	1
70	klips w kształcie C Φ15.7*Φ19.4*1T	1
71	podkładka falista Φ17.5*Φ25*0.3T	1
72	podkładka płaska Φ17.5*Φ25*0.3T	1
73	uchwyt czujnika obrotów	1
74	wkręt ST3.5*1.4*12L	2
75	wkręt ST3.9*16L	8
76	prawa podstawa przedniego stabilizatora	1
77	przedni stabilizator	1
78	wkręt ST3.9*50L	7
79	korba pedału lewego	1
80	pedał lewy	1
81	lewa podstawa przedniego stabilizatora	1
82	pedał lewy	1
83	przewód regulacji oporu (z kolumny kierownicy)	1
84	kolumna kierownicy	1
85	zakrzywiona podkładka	2
86	przewód czujnika	1
87	przewód zasilający	1
88	przewód regulacji oporu	1
89	klucz	1
90	klucz	1
91	imbus	1
92	zasilacz	1
93	sprężyna	1

MONTAŻ

Przygotowanie do montażu

1. Przed montażem upewnij się, że masz wystarczająco 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

Większość wymienionego sprzętu montażowego została zapakowana oddzielnie, ale niektóre elementy zostały wstępnie zainstalowane w określonych częściach montażowych.. Jeżeli jest to wymagane zdemontuj je i ponownie zamontuj.

Proszę zapoznać się z poszczególnymi etapami montażu i zapoznać się ze wszystkimi zainstalowanymi urządzeniami

INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 52-55)

Uwaga: Postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami montażu

KROK 1 Przymocuj przedni (77) i tylny (34) stabilizator używając podkładek sprężynowych Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), podkładek płaskich Φ8*Φ19*2T (25, zakrzywionych podkładek (85) oraz wkrętów (26)

KROK 2 Nałóż dolną osłonę (69) na kolumnę kierownicy (71), przesuń ją do góry, by nie przeszkadzała w dalszym montażu.

Połącz przewody regulacji oporu wychodzące z kolumny (83) oraz ramy głównej (24), następnie skręć kolumnę kierownicy (71) z ramą główną (46). Użyj podkładek sprężynowych Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), podkładek płaskich Φ8*Φ19*2T (25) oraz wkrętów (26)

KROK 3 Zamontuj kierownicę (11). Pamiętaj, by przed jej przykręceniem, przełożyć przewody czujników pulsu przez kolumnę kierownicy. Kierownicę zamocuj używając pokrętła (15) i podkładek: płaskiej (13) i sprężynowej (14) oraz osłon z tworzywa sztucznego (5). Osłony skręć wkrętami (7)

KROK 4 Połącz przewody czujnika pulsu (3 i 12) oraz regulacji oporu (2, 83), następnie umieść licznik (1) na szczycie kolumny kierownicy i przykręć go do niej wkrętami (4).

www.spokey.eu

KROK 5 Nałóż siodełko (16) na podstawę siodełka, zamocuj go wkręcając pokrętło (19). Umieść kolumnę siodełka (22) w odpowiednim miejscu ramy głównej, zabezpiecz ją pokrętłem (27).

KROK 6 Zamocuj pedały (80, 39) na korbie.

KROK 7 W tylny stabilizator wkręć stópki. Pozwolą one w łatwy sposób wypoziomować urządzenie.

UWAGA: przed rozpoczęciem treningu upewnij się, iż wszystkie śruby oraz nakrętki zostały dobrze dokręcone.
Zwróć uwagę: zaślepka przedniego stabilizatora jest ruchoma, co ułatwi ci przemieszczenie roweru w inne miejsce. Zaślepki tylnego stabilizatora służą wypoziomowaniu roweru.

USTAWIANIE

Poziomowanie i przenoszenie urządzenia (Rysunki – str.56)

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia. Proszę wypoziomować urządzenie za pomocą tylnego stabilizatora.

Aby przenieść urządzenie ostrożnie unieś go na rolki transportowe i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

Regulacja wysokości siodełka (Rysunek – str. 57)

Wysokość siodełka można regulować poprzez usunięcie pokrętła i ustawienie trzonu siodełka na odpowiedniej wysokości.
Trzon siodełka posiada kilka otworów, czyli kilka możliwych regulacji wysokości.

- W celu regulacji wysokości siodełka należy poluzować śrubę mocującą trzon siodełka w ramie.
- Następnie przesuwając trzon siodełka w górę lub w dół można wybrać odpowiednią wysokość siodełka do wzrostu użytkownika.
- Po wybraniu danej wysokości należy dokręcić pokrętło tak, aby nie można było zmienić położenia trzonu siodełka.

Uwaga: Nie można wyciągać trzonu siodełka powyżej minimalnego lub maksymalnego oznaczenia zaznaczonego na trzonie siodełka.

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 licznika.

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu natężenie powinno być ustawiane podczas treningu poprzez naciskanie przyciskówUP(+) i DOWN (-). Układ obciążenia jest niezależny od prędkości.
Dostępny opór: 1-16.

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 usuwania 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

Zasilacz przeznaczony do zasilania licznika: 230V/50Hz lub 60Hz Output: 8V DC 500 mA

LICZNIK

Pierwsze uruchomienie

Przed pierwszym uruchomieniem należy upewnić się, że wszystkie kable zostały odpowiednio podłączone. Podepnij zasilacz do prądu.

Na wyświetlaczu pojawi się symbol U1. Załóż swój profil użytkownika (U1-U4), przejdź do treningu. Możesz wybrać również profil U1, lecz wtedy twoje wyniki nie zostaną zapamiętane.

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.

Wszystkie ustawienia oraz dane ćwiczeń zostaną zachowane do ponownego uruchomienia.
W przypadku gdy monitor nie włącza się, należy odłączyć zasilacz z prądu i odczekać 15 sekund

Resetowanie

W celu wyzerowania wszystkich wartości proszę przytrzymać przycisk TOTAL RESET przez trzy sekundy. Wartości zostaną usunięte, konsola zresetuje się.

Błąd urządzenia

Jeżeli licznik nie wskazuje pomiarów, sprawdź czy przewody zostały odpowiednio połączone oraz czy nie należy wymienić baterii.

PRZYSICKI

SELECT Gdy trenażer jest zatrzymany, naciśnij ten przycisk by przejść do wyboru programów oraz ustawić wartość, *która miga w okienku.* Gdy wybierzesz odpowiedni program, naciśnij SELECT, by potwierdzić. W trybie ustawiania naciśnij przycisk, by potwierdzić wprowadzaną wartość.

www.spokey.eu

W trakcie treningu naciśnij SELECT by wyświetlić prędkość, ilość obrotów na minutę lub wybrać automatyczne przełączanie pomiędzy wartościami.

START/STOP naciśnij przycisk by rozpocząć lub zakończyć działanie programu. Naciśnięcie i przytrzymanie przycisku START/STOP przez 2 sekundy resetuje wartości wskazywane przez licznik.

UP Gdy trenażer jest zatrzymany, a na ekranie miga kropka, naciśnij ten przycisk by przejść do kolejnego programu. Należy go użyć również w trakcie ustawiania wartości – w chwili, gdy wartość miga naciśnij przycisk UP by ją podwyższyć.
W trakcie treningu naciśnięcie przycisku skutkuje zwiększeniem oporu.

DOWN Gdy trenażer jest zatrzymany, a na ekranie miga kropka, naciśnij ten przycisk by przejść do poprzedniego programu. Należy go użyć również w trakcie ustawiania wartości – w chwili, gdy wartość miga naciśnij przycisk DOWN by ją obniżyć.
W trakcie treningu naciśnięcie przycisku skutkuje zmniejszeniem oporu.

RECOVERY naciskając ten przycisk przejdziesz do trybu mierzenia pulsu. Gdy jesteś w trybie mierzenia pulsu, naciskając ten przycisk opuścisz tryb.

RESET naciśnięcie tego przycisku resetuje dane aktualnego treningu?

TOTAL RESET naciśnięcie i przytrzymanie tego przycisku resetuje dane wszystkich dotychczasowych treningów.

WSKAZANIA WYŚWIETLACZA

RPM - Liczba obrotów na minutę. Zakres 0 ~ 15 ~ 999

SPEED (PRĘDKOŚĆ) - Prędkość wykonywania treningu w danej chwili. Zakres 0.0 ~ 99.9 km/h

TIME (CZAS) - Czas trwania treningu. Zakres 0:00 ~ 99:59

DISTANCE (DYSTANS) - Pokonany dystans. Zakres 0.0 ~ 99.99 KM

CALORIES (KALORIE) Ilość spalonych kalorii. Zakres 0 ~ 9999

MANUAL (PROGRAM MANUALNY) 1-16 (poziom obciążenia)

PROGRAM (WSTĘPNIE USTAWIONE PROGRAMY) P1-P12

WATT: Pobór mocy podczas treningu. 10-350

USER (program użytkownika) U1-U4

HRC (Heart Rate Control) 55%, 75%, 90%, IND (cel)

PULSE: wyświetla aktualny poziom pulsu podczas treningu. Aby uzyskać prawidłowy pomiar, należy położyć obie dłonie na czujnikach wbudowanych w kierownicę. Pomiar pojawi się na ekranie po ok. 4 sekundach. Aby sprawdzić czy poziom pulsu jest stabilny należy trzymać dłonie na czujnikach podczas całej sesji treningowej. Uwaga: Pokazywane dane są ogólne, podawane dla porównania różnych sesji treningowych. Nie powinny być wykorzystywane w celach medycznych. Zakres : 60 ~ 240BPM(uderzeń na minutę)

PROGRAMY

Urządzenie wyposażone jest w 12 wstępnie ustawionych programów, programy użytkownika, WATT i HRC.

ZAKŁADANIE PROFILU UŻYTKOWNIKA

Z urządzenia może wygodnie korzystać kilku użytkowników. Wystarczy założyć profil, by system zapamiętał dane użytkownika wykorzystywane m.in. podczas obliczania liczby spalonych kalorii. Aby założyć profil po włączeniu licznika użyj przycisków UP/DOWN i wybierz jedną z wartości (U0-U4). Naciśnij Select, by potwierdzić. Uzupełnij dane: płeć, wiek, wzrost, wage. Ponownie naciśnij Select, by potwierdzić. Należy wybierać swój profil każdorazowo przed rozpoczęciem treningu.
Jeżeli nie ma konieczności wyboru innych parametrów treningu (np. czas, cel) użytkownik może rozpocząć trening zaraz po wyborze swojego profilu.

WYBÓR PROGRAMU

Aby przejść do wybranego programu należy naciskać przycisk UP/DOWN do momentu pojawienia się jego nazwy na wyświetlaczu. Wybór należy potwierdzić przyciskiem SELECT.

USTAWIANIE PARAMETRÓW TRENINGU

Po zatwierdzeniu wyboru programu, kolejnym krokiem jest ustawienie parametrów treningu – celu, który chce się osiągnąć w trakcie obecnej sesji. Każdorazowo parametry ustawia się w momencie, gdy liczba na liczniku miga, naciskając przyciski UP i DOWN. Wartość zatwierdza się przyciskając SELECT.

OPCJA RECOVERY

Opcja Recovery służy określeniu, w jakiej formie jesteś, co może pomóc podczas wyboru odpowiedniego programu. Dzieje się to na podstawie wartości twojego pulsu.
Aby dokonać pomiaru w trakcie treningu umieść obie dłonie na czujnikach pulsu wbudowanych w kierownicę. Na ekranie pojawi się migający symbol – serce oraz wartość pulsu (początkowo osiągnie ona zakres 65-85). Odczekaj chwilę, by ustabilizować puls. Następnie naciśnij przycisk Recovery, na ekranie widoczny będzie wyłącznie czas pozostały do zakończenia pomiaru i wartość pulsu. Czas pomiaru wynosi 60 sekund, odliczanie jest wyświetlane na ekranie. Po tym czasie na ekranie wyświetli się twój wynik:
F1 – doskonała kondycja, F2 – Dobra kondycja F3 – dostateczna kondycja, F4 – poniżej średniej, F5 – słaba kondycja, F6 - bardzo słaba kondycja
Uwaga! Jeżeli system nie wykryje twojego pulsu, funkcja Recovery nie zostanie aktywowana.
Aby powrócić do głównego ekranu, po zakończeniu testu naciśnij ponownie przycisk Recovery.

DOSTĘPNE PROGRAMY

Program manualny

W tym trybie to użytkownik decyduje, z jakim oporem (1-16) chce ćwiczyć. Poziom oporu zmieniać można w trakcie treningu naciskając przyciski UP/DOWN. Należy pamiętać, by dobrać opór odpowiednio do swojej aktualnej dyspozycji, jeżeli czujesz, że opór jest zbyt duży – zmniejsz go.

Wstępnie ustawione programy (P1-P12)

Wstępnie ustawione programy zapewniają ciekawy, zbilansowany trening o różnym stopniu trudności. Podczas przeglądu programów na liczniku wyświetlany jest ich przebieg (rozkład poziomów oporu w czasie). Wśród 12 programów przygotowane zostały zarówno wersje mniej obciążające, interwałowe, jak i bardziej intensywne. Pozwala to na wybranie programu najlepiej odpowiadającemu potrzebom użytkownika.

Program watt

Program ten skupia się na wartości energii wytworzonej podczas treningu. Ustaw swój cel – wartość WATT, którą chcesz osiągnąć i dopasowuj opór w zależności od intensywności treningu. Wyniki zależne są m.in. od ilości obrotów na minutę: jeśli pedałujesz szybciej, zmniejsz poziom oporu, jeżeli pedałujesz wolniej – zwiększ go. Ma to na celu utrzymanie stałej wartości WATT.

www.spokey.eu

Programy użytkowników (U1-U4)

Tryb ten umożliwia swobodne korzystanie ze sprzętu przez nawet czterech różnych użytkowników. Każdy z nich ma możliwość ustawienia swojej płci, wieku, wzrostu i wagi – dane zostaną zapamiętane przez system. Dzięki temu istnieje możliwość porównywania swoich wyników. Można korzystać również z trybu U0, w którym również przed treningiem można ustawić swoje dane, jednak nie zostaną one zapamiętane.

Heart rate control (P17-P19)

W trybie HRC dostępne są dwie możliwości: samodzielny wybór docelowej wartości pulsu lub skorzystanie ze wstępnie ustalonych poziomów.

Samodzielny wybór wartości docelowej

W tym programie użytkownik określa, jaką wartość pulsu chce osiągnąć w trakcie treningu. Możliwy zakres wyboru: 30-240 uderzeń na minutę.

Wpływ na wartość pulsu ma również szybkość pedałowania, którą kontrolujesz sam.

Wstępnie ustalone poziomy

W zależności od tego, jaki chcesz osiągnąć cel, powinieneś utrzymywać odpowiedni poziom pulsu. W niniejszym urządzeniu przyjęto trzy poziomy pozwalające utrzymać puls na poziomie 55%, 75% oraz 90% wartości maksymalnej pulsu dla użytkownika w danym wieku.

Po wyborze wartości pulsu, system wyświetli liczbę odpowiadającą optymalnej wartości pulsu użytkownika.

Zwróć uwagę: Poziom 55% odpowiada treningowi skupionemu na uzyskaniu poziomu formy pozwalającego na prowadzenie zdrowego trybu życia. 75% przyjmowane jest za wartość optymalną dla osób chcących poprawić swoją kondycję, 90% sprawdza się przy treningu wysiłkowym, interwałowym.

Uwaga! Wybierając trening na poziomie 90% zwróć szczególną uwagę na sygnały płynące z twojego ciała. To bardzo intensywny trening, który stosowany zbyt często może prowadzić do kontuzji.

ROZPOCZĘCIE I ZAKOŃCZENIE TRENINGU

By rozpocząć trening, po wybraniu programu i wprowadzeniu jego parametrów, naciśnij przycisk START/STOP.

Aby zakończyć sesję treningową przed zakończeniem programu naciśnij przycisk START/STOP.

UŻYTKOWANIE I TRENING

Pozycja

Usiądź na siodełku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy.

W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy.

Ćwiczenia na rowerze stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

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

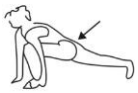
Przestrzeganie CYKLU TRENINGOWEGO przynosi wiele korzyści dla zdrowia takich jak: kondycja fizyczna, kształtowanie mięśni oraz w połączeniu z kontrolą spożywanych kalorii – utratę wagi.

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 przeglądarce adres:
http://bit.ly/2sXUEga

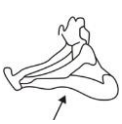


Rozciąganie mięśni ud i pośladków

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

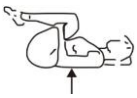
Usiądź na podłodze. Wyciągnij nogi przed siebie.
Następnie zrób skłon starając się dotknąć dłońmi stóp.

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 pozostałe elementy, z wyłączeniem podzespołów ulegających normalnemu zużyciu.

Więcej informacji na temat gwarancji znajdziesz w karcie gwaranycyjnej.

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

STATIONARY BICYCLE - EXERCISE RESULTS

- Stationary bicycles belong to the group of training equipment perfect for those who want to strengthen lower parts of the body and for the enthusiasts of all year round cycling. Exercising involves chiefly calf muscles, thighs and buttocks.
- Training on a bicycle is recommended for those who want to keep fit regardless of the season. A well-planned training will not only strengthen your muscles and shape your body, but will also keep you healthy and fit.
- Resistance control allows users to adjust the parameters to their abilities. Adjustable saddle height makes it possible to set the equipment so that the users can assume a comfortable position, adequate to their height.

SYSTEMS USED IN THE ORYX MODEL

SPECIAL WARRANTY
5 years warranty package for frame and moving parts

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

MULTI PROGRAM
36 training presets for quick start

16 workout settings - you can use various programs adjusted depending on the goals you want to achieve or you can create your own programs.
An option to fully personalize your workout

STS
Stepless transmission system

stepless transmission system maintaining smooth running during a workout and guaranteeing exceptionally quiet use of the equipment.

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 36,7 kg, Flywheel – 7 kg
Dimensions of the assembled exercise machine – 118,6 x 56 x 139 cm
Maximum weight of the user – 150 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 150 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. 50

No.	Description	Qty
1	counter	1
2	resistance adjustment wire (from the counter)	2
3	pulse sensor wire (from the counter)	2
4	bolt M5*12	4
5	left handlebar post cover	1
6	right handlebar post cover	1
7	bolt M5*16	6
8	end cap	2
9	foam cover	2
10	pulse sensor	2
11	handlebar	1
12	pulse sensor wire	2
13	flat washer Φ8*Φ14*2T	1
14	spring washer Φ8.5*Φ13.5*2.5T	15
15	knob	1
16	seat	1
17	end cap	1
18	sleeve	2
19	knob	1
20	end base	1
21	bolt M6*12L	1
22	seat post	1
23	lower handlebar post cover	1
24	resistance adjustment wire (from the main frame)	1
25	flat washer Φ8*Φ19*2T	11
26	bolt	12
27	knob	1
28	sleeve in the seat column	1
29	bearing 6203	2
30	drive wheel	1
31	sleeve φ17*φ22*10L	1

No.	Description	Qty
32	crank axle φ17*176L	1
33	bolt M8*P1.25*12L*5T	3
34	drive belt 410J6	1
35	right cover	1
36	right pedal crank	1
37	bolt M8*P1.0*20L	2
38	end cap	2
39	right pedal	1
40	bolt 3/16"*3/4"	6
41	flat washer Φ8*Φ16*1T	1
42	tensioner lever	1
43	tensioner roll	1
44	bearing 6000	2
45	nylon nut M8	4
46	main frame	1
47	sleeve φ10*φ14*3mm	1
48	bolt M8*P1.25*20L	1
49	spring ODφ12*φ1.8*53n	1
50	right rear stabilizer end cap	1
51	bolt ST3.9*1.4*20L	8
52	adjustable stabilizer foot M8	2
53	rear stabilizer	1
54	nut 3/8"-26*7T	2
55	nut 3/8"-26*4.5T	3
56	bearing 6000	1
57	bearing 6003	2
58	small pulley φ34*J8	1
59	single bearing φ35*17L	1
60	left rear stabilizer end cap	1
61	flywheel φ280*32W*6KG	1
62	bearing 6300	1

No.	Description	Qty
63	sleeve φ10*φ15.8*6mm	1
64	sleeve φ10*φ15.8*9mm	1
65	magnets	1
66	resistance engine	1
67	bolt M8*P1.25*45L	1
68	cover L	1
69	cover coupler	1
70	C-clip Φ15.7*Φ19.4*1T	1
71	wave washer Φ17.5*Φ25*0.3T	1
72	flat washer Φ17.5*Φ25*0.3T	1
73	rotation sensor grip	1
74	bolt ST3.5*1.4*12L	2
75	bolt ST3.9*16L	8
76	front stabilizer right base	1
77	front stabilizer	1
78	bolt ST3.9*50L	7
79	left pedal crank	1
80	left pedal	1
81	front stabilizer left base	1
82	left pedal	1
83	resistance adjustment wire (from the handlebar post)	1
84	handlebar post	1
85	curved washer	2
86	sensor wire	1
87	power cord	1
88	resistance adjustment wire	1
89	wrench	1
90	wrench	1
91	Allen wrench	1
92	power supply	1
93	spring	1

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.

Most of the assembly equipment listed here has been packed separately, but some elements come preassembled in certain assembly parts. If it is required, dissassemble them and assemble again.

Read the instructions of all assembly steps and familiarize with all the devices installed.

ASSEMBLY INSTRUCTIONS (Drawings – p. **52-55)**

Note: Follow the assembly instructions below:

STEP 1 Fix the front (77) and rear stabilizer (34) with spring washers Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), flat washers Φ8*Φ19*2T (25), curved washers (85) and bolts (26).

STEP 2 Place the lower cover (69) on the handlebar post (71), move it upwards, so that it would not hinder the assembly.

Connect the resistance adjustment wires coming from the column (83) and the main frame (24), next screw the handlebar post (71) with the main frame (46). Use spring washers Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), flat washers Φ8*Φ19*2T (25) and bolts (26).

STEP 3 Mount the handlebar (11). Before screwing it, remember to pull through the pulse sensor wires through the handlebar post. Mount the handlebar with the knob (15) and washers: the flat washer (13) and the spring washer (14) as well as plastic covers (5). Screw the covers together with the bolts (7).

STEP 4 Connect the pulse sensor wires (3 and 12) and resistance adjustment wires (2, 83), next place the counter (1) on the top of the handlebar post and fix it with bolts (4).

STEP 5 Place the seat (16) on the seat base, fix it by screwing in the knob (19). Place the seat post (22) in a proper place in the main frame, secure it with the knob (27).

STEP 6 Fix the pedals (80, 39) on the crank.

STEP 7 Screw the feet into the rear stabilizer. They will allow to level the device easily.

NOTE: before you start the training, make sure that all the bolts and nuts are securely tightened.

www.spokey.eu

Remember to check if the blind of the front stabilizer is moveable, which will make it easier to move the bicycle to another place.

The blinds of the back stabilizer are used to level the bicycle.

Levelling and Moving the device (pictures p. 56)

Before you start exercising, it is recommended to verify whether the bike is positioned correctly. Please level the equipment by means of the stabilizer knobs

To transport the device, raise it carefully on its front wheels and move to another place, holding it on both sides.

Height adjustment of the bike saddle (drawing – p.57)

Bike saddle height can be adjusted by removing the handwheel and setting the saddle shank at the correct height.

The shank of the bike saddle has a few holes, i.e. a few possible ways to get the right seat height.

- To adjust the saddle height, loosen the bolt clamping the seat shank in a bike frame.
- Then select the appropriate seat height for a user by moving the saddle shank up or down.
- After selecting a given height, tighten the handwheel so that it is not possible to change the position of the saddle shank.

Note: Do not remove the seat shank above the minimum or maximum signs marked on the shaft of the bike saddle.

.

Resistance adjustment

The function of intensity regulation allows you to change pedal resistance. High resistance requires a greater effort during pedalling while a low one reduces the needed effort. Resistive force can be regulated by means of the computer. To achieve a satisfying result, intensity should be adjusted during workout, by means of knob UP (+) and DOWN (-).Available resistance levels: from 1 to 16. The load system is independent of speed.

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.

COUNTER INSTRUCTIONS

POWER SUPPLY

Power supply for the counter: 230V/50Hz or 60Hz Output: 8V DC 500 mA

COUNTER

First start-up

Before first start up please ensure that all cables are correctly connected. Connect the power supply to the current. A U1 symbol will appear on the display. Create your user profile (U1-U4) and go to the training. You can also select the U1 profile, but your results will not be saved.

Automatic start-up/shutdown (auto on/off)

The display will automatically start-up when you start moving the pedals or press any button.

The display will automatically shut down when you stop the training for longer than 4 minutes.

All settings and training data will be saved until next start-up.

In case when the display is not powering up, please disconnect the power supply from the current and wait 15 seconds

Resetting

In order to zero all values, please press the TOTAL RESET button for three seconds. The values will be removed and the console will reset.

Device error

If the displays does not show readings, please check if the wires are connected correctly and whether the batteries need to be changed.

BUTTONS

SELECT When the trainer is stopped, press this button to go to the program selection and to set the value *flashing in the window*. After selecting appropriate program, press SELECT to confirm. In the settings mode, press this button to confirm the entered value.

During the training, press SELECT to show speed, amount of rounds per minute, or to choose automatic switch between the values.

START/STOP Press this button to start or stop the program operation. Pressing and holding the START/STOP button for 2 seconds resets the values shown by the counter.

UP When the trainer is stopped, and a dot is flashing on the display, use the dial to go to the next program. It should also be used during value setup – when the value is flashing, use the UP button to increase it.
Using the button during the training will increase the resistance.

DOWN When the trainer is stopped, and a dot is flashing on the display, use the dial to go to the previous program. It should also be used during value setup – when the value is flashing, use the DOWN button to decrease it.
Using the button during the training will decrease the resistance.

RECOVERY Pressing this button will take you to the pulse measurement mode. When in pulse measurement mode, pressing this button again will close the mode.

RESET Pressing this button will reset the data of current training.

TOTAL RESET Pressing and holding this this button will reset the data of all trainings.

DISPLAY READINGS

RPM - Number or rounds per minute. Scope 0 ~ 15 ~ 999

SPEED - Speed attained at a given moment of training. Scope 0.0 ~ 99.9 km/h

TIME - Training duration time. Scope 0:00 ~ 99:59

DISTANCE - Travelled distance. Scope 0.0 ~ 99.99 KM

CALORIES - Amount of burnt calories. Scope 0 ~ 9999

MANUAL (MANUAL PROGRAM) 1-16 (load level)

PROGRAM (INITIALLY SET PROGRAMS) P1-P12

WATT: power generated during a training. Scope 10-350

USER (User program) U1-U4

HRC (Heart Rate Control) 55%, 75%, 90%, IND (goal)

PULSE: shows current pulse level during training. To achieve proper measurement, please put both hands on the sensors built into the handlebar. After about 4 seconds the measurement will show on the display. To check if the pulse level is stable please hold the hands on the sensors during the whole training session. Note: The shown data are general and given for comparison of various training sessions. They should not be used for medical purposes. Scope: 60～240BPM (Beats Per Minute)

PROGRAMS

The device is equipped with 12 initially set programs, WATT, and HRC.

CREATING AN USER PROFILE

The device can be used by several users. In order for the system to remember the user data used, among others, during calculating the amount of burnt calories it is sufficient to create a profile. In order to create a profile, after the counter start-up use the UP/DOWN buttons and choose one of the values (U0-U4). Press SELECT to confirm. Fill out the data: sex, age, height, and weight. Press SELECT again to confirm. Please select your profile every time before commencing training.
If there is no necessity to choose other training parameters (e.g. time, goal), the user can start the training immediately after choosing his/her profile.

PROGRAM SELECTION

To go to the selected program, please press the UP/DOWN buttons until the name of the program appears on the display. Please confirm the choice with SELECT button.

SETTING TRAINING PARAMETERS

The next step after confirming program selection is the setup of training parameters – goal that you want to achieve during the current session. Every time the parameters are set up by pressing the UP/DOWN buttons when the number on the counter is flashing. Pressing the SELECT button confirms the value.

RECOVERY OPTION

The Recovery option is used to determine in what condition the user is, which in turn can help during the selection of appropriate program. This is done on the basis of user's pulse value.
To perform the measurement, press the RECOVERY button and place both hands on the pulse sensors built into the handlebar. A flashing symbol – heart and pulse value will appear on the display (the initial value will be between 65 and 85). Please wait a while to stabilise the pulse. Then press the RECOVERY button. Only the time remaining to end the measurement and pulse value will be visible on the display. The measurement time is 60 seconds and the counting is shown on the display. After the time is up, the display will show the result:
F1 – perfect condition, F2 – Good condition, F3 – Average condition, F4 – Below average condition, F5 – poor condition, F6 - very poor condition.
Note! The Recovery function will not be activated if the system does not detect your pulse.
To return to the main screen, press the RECOVERY button again after the test ends.

AVAILABLE PROGRAMS

Manual program

In this mode the user decides with what resistance (1-16) he/she wants to train. The resistance level can be changed during the training by turning the UP/DOWN buttons. Please remember to select resistance appropriate to the current disposition. If you feel that the resistance is too big – reduce it.

Initially set programs (P1-P12)

Initially set programs provide interesting and balanced training with various difficulty level. The progress of programs (distribution of resistance levels in time) is shown on the display during the program selection. Among the 12 programs were prepared less burdening and interval programs, as well as more intense programs. This allows the user to select program best suiting his/her needs.

www.spokey.eu

Watt Program

This program focuses on the value of energy produced during a training. Set the goal – WATT value that you want to achieve and adjust the resistance depending on the training intensity. The results depend on, among others, the number of rounds per minute: if the user is pedalling faster, then the resistance level should be reduced; if the user is pedalling faster - the level should be increased. This should be done in order to maintain a constant WATT value.

User programs (PERSONAL U1-U4)

This mode allows to freely use the device by even four different users. Each one of them has the ability to set his/her sex, age, height, and weight – the data will be saved by the system. Thanks to that a possibility to compare the results exists. The user can also use the U0 mode in which he/she also can set the data before the training, but they will not be saved.

Heart rate control (P17-P19)

In the HRC mode are available two possibilities: autonomous selection of target pulse value or using the initially set levels.

Autonomous goal value selection

In this program the user determines what pulse value he/she wants to achieve during a training. Possible selection scope: 30-240 beats per minute.

The speed of pedalling, which is controlled by the user, also influences the pulse value.

Initially set levels

Depending on what goal the user wants to achieve, please maintain proper pulse level. In this device are adopted three levels allowing to keep the pulse on the level of 55%, 75%, and 90% of the maximal pulse value for the user at a given age.

After selecting the pulse value, the system will show a number corresponding the optimal user pulse value.

Please pay attention to: The 55% level corresponds to a training focused on attaining optimal form level to lead healthy lifestyle, 75% is considered as an optimal value for people who want to increase their condition, and 90% checks out with an interval and effort training.

Note! When choosing the 90% level training, please pay attention to the signals coming from your body. It is a very intense training that, when used to often, can lead to an injury.

STARTING AND ENDING TRAINING

To start the training, press the START/STOP button after choosing a program and entering its parameters.

To end a training session before the program ends, press the START/STOP button..

USAGE AND TRAINING

Your body position

Sit on the saddle, put your feet in the pedals so that they are blocked between the pedal base and the protective belt, put your hands on the handlebar. During exercises, keep your back straight (see the drawing).

Exercises with the use of stationary bicycle can replace exercises done with the use of an ordinary bicycle.

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

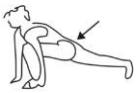
Adherence to the following TRAINING CYCLE will bring many benefits to your health, such as physical fitness, muscle development and weight loss - in conjunction with the calorie intake control.

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.

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

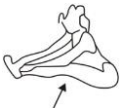
Repeat every exercise several times.



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

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.

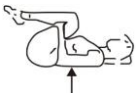
www.spokey.eu



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 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.

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.

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

СПЕЦИФИКАЦИЯ ОБОРУДОВАНИЯ

СТАЦИОНАРНЫЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР – ЭФФЕКТ ТРЕНИРОВОК

- Стационарные велотренажеры – это группа тренажеров, идеально подходящая для пользователей, желающих укрепить нижние партии мышц, и любителей круглогодичной езды на велосипеде. В процессе тренировки задействуются все мышцы голеней, бедер и ягодиц.
- Тренировки на велотренажере рекомендуются для пользователей, желающих поддерживать себя в хорошей физической форме на протяжении всего года. Правильно выбранная тренировка не только укрепляет партии мышц и совершенствует фигуру, но и помогает поддерживать здоровье и хорошую физическую форму.
- Благодаря регулировке нагрузки пользователь выбирает параметры в зависимости от своих возможностей. Возможность регулировки высоты седла позволяет установить его в удобном для тренирующегося пользователя положении, с учетом его роста.

СИСТЕМЫ, ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ В МОДЕЛИ ORYX

SPECIAL WARRANTY
5 years warranty package for frame and moving parts

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

STS
Stepless transmission system

бесступенчатая система привода, обеспечивающая плавность движения во время тренировки и очень тихую эксплуатацию тренажера.

MULTI PROGRAM
36 training presets for quick start

16 настроек тренировки – возможность использования программ, соответствующим образом подобранных в зависимости от целей, которых необходимо достичь, и возможность создания собственных программ.
Возможность полностью персонализированной тренировки.

ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 36,7 кг, Маховое колесо – 7 кг
Размер после сборки – 118,6 x 56 x 139 см
Максимальный вес тренирующегося - 150 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 150 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

СБОРКА, НАСТРОЙКА И УХОД ЗА ТРЕНАЖЕРОМ

ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 50

№	Описание	шт.
1	индикатор (экран)	1
2	провод регуляции сопротивления (на экране)	2
3	провод датчика пульса (на экране)	2
4	винт M5*12	4
5	панель поручня руля левая	1
6	панель поручня руля правая	1
7	винт M5*16	6
8	заглушка	2
9	пенная накладка	2
10	датчик пульса	2
11	руль	1
12	провод датчика пульса	2
13	плоская шайба Ф8*Ф14*2Т	1
14	пружинная шайба Ф8.5*Ф13.5*2.5Т	15
15	регулятор	1
16	седло	1
17	заглушка	1
18	втулка	2
19	регулятор	1
20	основание седла	1
21	винт M6*12L	1
22	стойка седла	1
23	нижнее основание поручня руля	1
24	провод регуляции сопротивления (на основной раме)	1
25	плоская шайба Ф8*Ф19*2Т	11
26	винт	12
27	регулятор	1
28	втулке в стойке седла	1
29	подшипник 6203	2
30	приводное колесо	1
31	втулка φ17*φ22*10L	1

№	описание	шт.
32	ось шатуна φ17*176L	1
33	винт M8*P1.25*12L*5T	3
34	приводной ремень 410J6	1
35	правая стойка	1
36	шатун правой педали	1
37	винт M8*P1.0*20L	2
38	заглушка	2
39	правая педаль	1
40	винт 3/16"*3/4"	6
41	плоская шайба Ф8*Ф16*1Т	1
42	рычаг регулирующего клапана	1
43	катушка регулирующего клапана	1
44	подшипник 6000	2
45	нейлоновая гайка M8	4
46	основная рама	1
47	втулка φ10*φ14*3mm	1
48	винт M8*P1.25*20L	1
49	пружина ODφ12*φ1.8*53n	1
50	заглушка заднего стабилизатора правая	1
51	винт ST3.9*1.4*20L	8
52	регулируемые стойки стабилизатора M8	2
53	задний стабилизатор	1
54	гайка 3/8"-26*7T	2
55	гайка 3/8"-26*4.5T	3
56	подшипник 6000	1
57	подшипник 6003	2
58	малый шкив φ34*J8	1
59	односторонний подшипник φ35*17L	1
60	заглушка заднего стабилизатора левая	1
61	маховое колесо φ280*32W*6KG	1
62	подшипник 6300	1

№	описание	шт.
63	втулка φ10*φ15.8*6мм	1
64	втулка φ10*φ15.8*9мм	1
65	магниты	1
66	система сопротивления	1
67	винт M8*P1.25*45L	1
68	стойка L	1
69	соединитель панели	1
70	С-образный зажим Ф15.7*Ф19.4*1Т	1
71	волнообразная шайба Ф17.5*Ф25*0.3Т	1
72	плоская шайба Ф17.5*Ф25*0.3Т	1
73	держатель датчика оборотов	1
74	винт ST3.5*1.4*12L	2
75	винт ST3.9*16L	8
76	правое основание переднего стабилизатора	1
77	передний стабилизатор	1
78	винт ST3.9*50L	7
79	шатун левой педали	1
80	левая педаль	1
81	левое основание переднего стабилизатора	1
82	левая педаль	1
83	провод регуляции сопротивления (на экране)	1
84	рулевая колонка	1
85	изогнутая шайба	2
86	провод датчика	1
87	кабель питания	1
88	провод регуляции сопротивления	1
89	ключ	1
90	ключ	1
91	шестигранный ключ	1
92	питатель	1
93	пружина	1

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.

Большинство вышеперечисленных сборных элементов упаковано раздельно, однако некоторые детали предварительно установлены в определенных сборных элементах. Если требуется, разберите их и соберите повторно.

Ознакомьтесь с пошаговой инструкцией по сборке и со всеми установленными элементами.

ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (Рисунки – с. **52-55)**

Примечание: Следуйте пошаговой инструкции по сборке

ШАГ 1 Прикрепите передний (77) и задний(34) стабилизатор, используя пружинные шайбы Ф8.5*Ф13.5*2.5Т (14), плоские шайбы Ф8*Ф19*2Т (25, изогнутые шайбы (85) и винты (26)

ШАГ 2 Установите нижнюю панель (69) в рулевой колонке (71), переместите ее вверх, чтобы не мешала в дальнейшей сборке.

Соедините провода регулирования сопротивления, которые исходят из колонки (83) и основной рамы (24), затем прикрутите рулевую колонку (71) к основной раме (46). Используйте пружинные шайбы Ф8.5*Ф13.5*2.5Т (14), плоские шайбы Ф8*Ф19*2Т (25) и винты (26)

ШАГ 3 Прикрепите руль (11). Помните о том, что провода датчиков пульса нужно переложить через рулевую колонку перед началом крепления. Для крепежа руля используйте рукоятки (15) и шайбы: плоскую (13) и пружинную(14), а также пластиковую панель(5). Панели прикрутите винтами (7)

www.spokey.eu

ШАГ 4 Соедините провода датчика пульса (3 и12) и регулирования сопротивления (2, 83), затем разместите индикатор (1) в верхней части рулевой колонки и прикрутите его к ней винтами(4).
ШАГ 5 Поместите седло (16)на основание седла, закрепите его, вкручивая рукоятку(19). Поместите поручень седла (22) в соответствующем месте основной рамы и закрепите рукоятку(27).
ШАГ 6 Прикрепите педали (80, 39) на шатуны.

Шаг 7 В задний стабилизатор вкрутите ножки. Они позволят вам легко выровнять тренажер.
Обратите внимание: заглушка переднего стабилизатора является подвижной, что облегчает перемещение велотренажера в другое место. Заглушки заднего стабилизатора служат для выравнивания велотренажера.

Горизонтальное размещение устройства , Перенос устройства (рисунок – с.56)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства. Выровняйте устройство с помощью ручек заднего стабилизатора

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

Регулировка высоты седла (рисунок – с.57)

Высоту седла можно регулировать при помощи удаления фиксирующей рукоятки и установки стрежня седла на соответствующей высоте.
Стержень седла имеет несколько отверстий и несколько возможных уровней регулировки высоты.

- Для регулировки высоты седла следует ослабить винт, укрепляющий стержень седла в раме.
- Далее, передвигая стойку седла вверх или вниз можно выбрать нужную высоту, в зависимости от роста пользователя.
- После выбора соответствующей высоты, следует закрутить рукоятку таким образом, чтобы нельзя было изменить положение стержня седла.

Внимание: Стержень седла должен находиться между определенными уровнями минимума и максимума.

Регуляция силы

Функция регулировки напряжения дает возможность менять уровень сопротивления на педалях. Высокое сопротивление требует большего усилия при работе педалями, а низкое сопротивление его уменьшает. Силу сопротивления следует регулировать при помощи счетчика.

Для получения удовлетворяющего результата сопротивление следует установить во время тренировки при помощи кнопок UP и DOWN. Доступный уровень сопротивления: от 1 до 16. Система нагрузки на зависит от скорости

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 ПОЛЬЗОВАНИЯ СЧЕТЧИКОМ

ПИТАНИЕ

Блок питания, предназначенный для питания счетчика: 230V/50Hz или 60Hz Output: 8V DC 500 mA

СЧЕТЧИК

Первый запуск

Перед первым запуском необходимо убедиться, что все кабели правильно подключены. Подключите блок питания к источнику питания.

На дисплее появится символ U1. Создайте свой профиль пользователя (U1-U4), перейдите к тренировке. Вы можете также выбрать профиль U1, но тогда Ваши результаты не будут сохранены.

Автоматическое включение/выключение (auto on/off)

Дисплей включится автоматически, если Вы начнете двигать педалями или нажмете любую кнопку.
Дисплей выключится автоматически, если Вы остановите тренировку на дольше чем 4 минуты.

Все настройки и данные тренировки будут сохранены до повторного запуска.
В случае если монитор не включается, необходимо отключить блок питания от источника питания и подождать 15 секунд.

Сброс

Для того чтобы обнулить все значения, нажмите и удерживайте кнопку TOTAL RESET в течении трех секунд. Значения будут удалены, а настройки консоли сброшены.

Ошибка устройства

Если счетчик не отображает значения, убедитесь, что кабели подсоединены правильно и что нет необходимости заменить батарею.

www.spokey.eu

КНОПКИ

SELECT Когда тренажер остановлен, нажмите эту кнопку, чтобы перейти к выбору программ и установить значение, *которое мигает в окошке*. Когда Вы выберете соответствующую программу, нажмите SELECT для подтверждения. В режиме настроек нажмите кнопку для подтверждения введенного значения.
Во время тренировки нажмите SELECT для отображения скорости, количества оборотов в минуту или для выбора автоматического переключения между значениями.

START/STOP нажмите кнопку для начала или завершения программы. Нажатие и удерживание кнопки START/STOP в течение 2 секунд сбросит значения, отображаемые счетчиком.

UP Когда тренажер остановлен, а на экране мигает точка, нажмите эту кнопку, чтобы перейти к следующей программе. Ее также необходимо использовать при установке значения ─ в момент, когда значение мигает нажмите кнопку UP, чтобы его повысить.
Во время тренировки нажатие кнопки приведет к увеличению сопротивления.

DOWN Когда тренажер остановлен, а на экране мигает точка, нажмите эту кнопку, чтобы перейти к предыдущей программе. Ее также необходимо использовать при установке значения ─ в момент, когда значение мигает нажмите кнопку DOWN, чтобы его понизить.
Во время тренировки нажатие кнопки приведет к уменьшению сопротивления.

RECOVERY нажимая эту кнопку Вы перейдете в режим измерения пульса. Когда Вы находитесь в режиме измерения пульса, нажимая эту кнопку Вы выйдете из режима.

RESET нажатие этой кнопки сбрасывает данные текущей тренировки.

TOTAL RESET нажатие и удерживание этой кнопки сбрасывает данные всех предыдущих тренировок.

ПОКАЗАНИЯ ДИСПЛЕЯ

RPM - Количество оборотов в минуту. Диапазон 0 ~ 15 ~ 999

SPEED (СКОРОСТЬ) - Скорость выполнения тренировки в данный момент. Диапазон 0.0 ~ 99.9 км/ч

TIME (ВРЕМЯ) - Продолжительность тренировки. Диапазон 0:00 ~ 99:59

DISTANCE (ДИСТАНЦИЯ) - Преодоленная дистанция. Диапазон 0.0 ~ 99.99 KM

CALORIES (КАЛОРИИ) - Количество сожженных калорий. Диапазон 0 ~ 9999

MANUAL (РУЧНАЯ ПРОГРАММА) 1-16 (уровень нагрузки)

PROGRAM (ПРЕДВАРИТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫЕ ПРОГРАММЫ) P1-P12

WATT: мощность, генерированная во время тренировки. 10-350

USER (ПРОГРАММА ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ) U1-U4

HRC (КОНТРОЛЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА) 55%, 75%, 90%, IND (цель)

PULSE: отображает текущий уровень пульса во время тренировки. Для того чтобы получить правильные измерения, необходимо положить обе руки на датчики, встроенные в руль. Измерение появится на экране по истечении 4 секунд. Для того чтобы проверить, стабилен ли уровень пульса, необходимо держать руки на датчиках в течение всей тренировки. Примечание: Отображаемые данные имеют общий характер, указываются для сравнения разных тренировок. Они не должны использоваться для медицинских целей. Диапазон: 60～240BPM (ударов в минуту)

ПРОГРАММЫ

Устройство имеет 12 предварительно установленных программ, программы пользователя, WATT и HRC.

СОЗДАНИЕ ПРОФИЛЯ ПОЛЬЗОВАТЕЛЯ

Это устройство может быть легко использовано несколькими пользователями. Достаточно создать профиль, чтобы система сохранила данные пользователя, используемые при расчете количества сжигаемых калорий. Для того чтобы создать профиль, после включения счетчика воспользуйтесь кнопками UP/DOWN и выберите одно из значений (U0-U4). Нажмите Select для подтверждения. Заполните данные: пол, возраст, рост, вес. Снова нажмите Select для подтверждения. Необходимо выбирать свой профиль каждый раз перед началом тренировки.
Если нет необходимости выбирать другие параметры тренировки (например, время, цель) пользователь может начать тренировку сразу после выбора своего профиля.

ВЫБОР ПРОГРАММЫ

Для того чтобы перейти к выбранной программе необходимо нажимать кнопку UP/DOWN до момента появления ее названия на дисплее.

Выбор необходимо подтвердить кнопкой SELECT.

НАСТРОЙКА ПАРАМЕТРОВ ТРЕНИРОВКИ

После подтверждения выбора программы, следующим шагом является настройка параметров тренировки ─ цели, которой Вы стремитесь достигнуть во время текущей тренировки. Каждый раз параметры устанавливаются в момент, когда число на счетчике мигает, при нажатии кнопок UP и DOWN. Значение подтверждается нажатием SELECT.

ОПЦИЯ RECOVERY

Опция Recovery предназначена для определения, в какой форме Вы находитесь, что может помочь Вам при выборе соответствующей программы. Это происходит в соответствии со значением Вашего пульса.
Для того чтобы измерить пульс во время тренировки, положите обе руки на датчики, встроенные в руль. На экране появится мигающий символ ─ сердце и значение пульса (первоначально оно достигнет диапазона 65-85). Подождите минуту для стабилизации пульса. После чего нажмите кнопку Recovery, на экране будет отображено только время, оставшееся до завершения измерения и значение пульса. Время измерения составляет 60 секунд, отсчет отображается на экране. После чего на экране появится Ваш результат:
F1 ─ отличная форма, F2 ─ хорошая форма, F3 ─ достаточная форма, F4 ─ ниже средней, F5 ─ слабая форма, F6 - очень слабая форма.
Примечание! Если система не обнаружит Вашего пульса, функция Recovery не будет активирована.
Для того чтобы вернуться к главному экрану, после завершения тестирования снова нажмите кнопку Recovery.

www.spokey.eu

ДОСТУПНЫЕ ПРОГРАММЫ

Ручная программа

В этом режиме - пользователь решает, с каким сопротивлением (1-16) он хочет тренироваться. Уровень сопротивления можно изменять во время тренировки нажатием кнопок UP/DOWN. Помните, что необходимо выбрать сопротивление в соответствии со своей текущей формой, если Вы чувствуете, что сопротивление слишком велико ─ снизьте его.

Предварительно установленные программы (P1-P12)

Предварительно установленные программы обеспечивают интересную, сбалансированную тренировку различной сложности. Во время просмотра программ на счетчике отображается их протекание (распределение уровней сопротивления во времени). Среди 12 программ были подготовлены как версии с низкой нагрузкой, интервальные, так и более интенсивные. Это позволяет выбрать программу, которая лучшим образом соответствует потребностям пользователя.

Программа watt

Эта программа ориентирована на значение энергии, выработанной во время тренировки. Установите свою цель ─ значение WATT, которое Вы хотите достигнуть и выберите сопротивление в зависимости от интенсивности тренировки. Результаты зависят от количества оборотов в минуту: если Вы вращаете педали быстрее, снизьте уровень сопротивления, если Вы вращаете педали медленнее ─ увеличьте его. Это необходимо для поддержания постоянного значения WATT.

Программы пользователей (U1-U4)

Этот режим позволяет свободно использовать оборудование даже четырем разным пользователям. Каждый из них имеет возможность установить свой пол, возраст, рост и вес ─ данные будут сохранены системой. Благодаря этому существует возможность сравнивать свои результаты. Можно использовать также режим U0, в котором перед тренировкой также можно установить свои данные, однако они не будут сохранены.

Контроль сердечного ритма (P17-P19)

В режиме HRC доступны две возможности: самостоятельный выбор целевого значения пульса или использование заранее определенных уровней.

Самостоятельный выбор целевого значения

В этой программе пользователь определяет, какое значение пульса он хочет достигнуть во время тренировки. Возможный диапазон выбора: 30-240 ударов в минуту.

На значение пульса влияет также скорость вращения педалей, которую Вы контролируете сами.

Заранее определенные уровни

В зависимости от того, какой цели Вы хотите достигнуть, Вам необходимо поддерживать соответствующий уровень пульса. В настоящем устройстве принято три уровня, которые позволяют поддерживать пульс на уровне 55%, 75% и 90% от максимального значения пульса для пользователя в данном возрасте.

После выбора значения пульса, система отобразит число, которое будет соответствовать оптимальному значению пульса пользователя.

Обратите внимание: Уровень 55% соответствует тренировке, сосредоточенной на достижении уровня формы, которая позволяет вести здоровый образ жизни. 75% принимается как значение, оптимальное для людей, которые хотят улучшить свою физическую форму, 90% применяется при силовой, интервальной тренировке.

Примечание! Выбирая тренировку на уровне 90% обратите особое внимание на сигналы, поступающие от Вашего тела. Это очень интенсивная тренировка, которая при частом использовании может привести к травмам.

..

НАЧАЛО И ЗАВЕРШЕНИЕ ТРЕНИРОВКИ

Для начала тренировки, после выбора программы и введения ее параметров, нажмите кнопку START/STOP.

Для того чтобы закончить тренировку до завершения программы, нажмите кнопку START/STOP

УХОД, ТРЕНИРОВКА

Положение

Сядьте в седло, ступни проденьте в педали таким образом, чтобы они были заблокированы между основанием педали и страховочным ремнем, ладони обоприте на руль. Во время упражнений следует выпрямить спину (рисунок снизу). Упражнения на велотренажере заменяют езду обычным велосипедом.

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

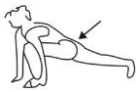
Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость, формирует мышцы, а также при соблюдении правильного уровня калорийности питания, приводит к потере веса.

www.spokey.eu

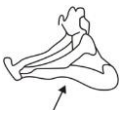
Разминка

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

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



Растягиваение мышц бедра и ягодиц
Выполните упражнение согласно рисунку.

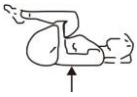


Растягиваение мышц бедра и коленей
Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.

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

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.

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

ROTOPÉD- VÝSLEDKY CVIČENÍ

- Rotopédy patří k těm nářadím, která dokonale vyhovují osobám chtějícím posílit dolní části svalstva a fanouškům celoroční cyklistiky. Během tréninku jsou zapojeny především svaly lýtek, stehen a hýždí.
- Cvičení na rotopédu jsou vhodná pro osoby chtějící udržet dobrou kondici po celý rok. Správně zvolený trénink nejenom posiluje svalstvo, tvaruje postavu, ale také napomáhá k udržení zdraví a dobré formy.
- Díky možnosti volby nastavení zátěže si uživatel může vybrat parametry přizpůsobené svým potřebám. Možnost nastavení výšky sedla nastavit zařízení takovým způsobem, aby zaujatá pozice byla pohodlná pro cvičícího a zohledňovala jeho výšku.

SYSTÉMY VYUŽITÉ V MODELU ORYX

SPECIAL WARRANTY
5 years warranty package for frame and moving parts

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

MULTI PROGRAM
36 training presets for quick start

16 tréninkových programů - možnost využití programů přizpůsobených k výsledku jakého chceme dosáhnout a možnosti vytváření vlastních programů. Možnost plné personalizace tréninku.

STS
Stepless transmission system

pohon s proměnnými otáčkami udržuje plynulost pohybu v době cvičení a zajišťuje tichý chod stroje.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 36,7 kg, Setrvačník: 7 kg
Rozměry po rozložení: 118,6 x 56 x 139 cm
Maximální hmotnost uživatele: 150 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 150 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

MONTÁŽ, NASTAVENÍ A ÚDRŽBA

SEZNAM DÍLŮ

Schéma – s. 50

Č.	popis	ks.
1	počítadlo	1
2	Kabel nastavení zátěže (z počítadla)	2
3	Kabel čidla tepu (z počítadla)	2
4	vrut M5*12	4
5	kryt tyče řídítek levý	1
6	kryt tyče řídítek pravý	1
7	vrut M5*16	6
8	krytka	2
9	Molitanové držadlo	2
10	čidlo tepu	2
11	řídítka	1
12	Kabel čidla tepu	2
13	plochá podložka Φ8*Φ14*2T	1
14	pružinová podložka Φ8.5*Φ13.5*2.5T	15
15	Otočný šroub	1
16	sedlo	1
17	krytka	1
18	vložkaa	2
19	Otočný šroub	1
20	podstawa siodełka	1
21	vrut M6*12L	1
22	Tyč sedla	1
23	dolní kryt tyče řídítek	1
24	Kabel nastavení zátěže (z hlavního rámu)	1
25	plochá podložka Φ8*Φ19*2T	11
26	vrut	12
27	Otočný šroub	1
28	vložka v tyči sedla	1
29	ložisko 6203	2
30	setrvačník	1
31	vložka φ17*φ22*10L	1

Č.	popis	ks.
32	Křídel kliky φ17*176L	1
33	vrut M8*P1.25*12L*5T	3
34	hnací řemen 410J6	1
35	Pravý kryt	1
36	Klika pedálu pravá	1
37	vrut M8*P1.0*20L	2
38	krytka	2
39	Pravý pedál	1
40	vrut 3/16"*3/4"	6
41	plochá podložka Φ8*Φ16*1T	1
42	Upínací páka	1
43	Upínací váleček	1
44	ložisko 6000	2
45	nylonová maticeM8	4
46	hlavní rám	1
47	vložka φ10*φ14*3mm	1
48	vrut M8*P1.25*20L	1
49	pružina ODφ12*φ1.8*53n	1
50	krytka zadního stabilizéru pravá	1
51	vrut ST3.9*1.4*20L	8
52	Nastavitelné nožičky stabilizéru M8	2
53	tylny stabilizator	1
54	matice 3/8"-26*7T	2
55	matice 3/8"-26*4.5T	3
56	ložisko 6000	1
57	ložisko 6003	2
58	Malá řemenice φ34*J8	1
59	Jednostranné ložisko φ35*17L	1
60	krytka zadního stabilizéru levá	1
61	setevačník φ280*32W*6KG	1
62	ložisko 6300	1

Č.	popis	ks.
63	vložka φ10*φ15.8*6mm	1
64	vložka φ10*φ15.8*9mm	1
65	magnety	1
66	Motorek zátěže	1
67	vrut M8*P1.25*45L	1
68	kryt L	1
69	Spojka krytu	1
70	úpinka ve tvaru C Φ15.7*Φ19.4*1T	1
71	Ohnutá podložka Φ17.5*Φ25*0.3T	1
72	plochá podložka Φ17.5*Φ25*0.3T	1
73	Držadlo pro čidlo otáček	1
74	vrut ST3.5*1.4*12L	2
75	vrut ST3.9*16L	8
76	Pravá podpěra předního stabilizéru	1
77	Přední stabilizér	1
78	vrut ST3.9*50L	7
79	Klika levého pedálu	1
80	Levý pedál	1
81	Levá podpěra předního stabilizéru	1
82	Levý pedál	1
83	Kabel nastavení zátěže (z řídící tyče)	1
84	Řídící tyč	1
85	Ohnutá podložka	2
86	Kabel čidla	1
87	Napájecí kabel	1
88	Kabel nastavení zátěže	1
89	klíč	1
90	klíč	1
91	imbus	1
92	Napájecí zdroj	1
93	pružina	1

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.

Většina montážních dílů byla zabalena samostatně, ale některé prvky byly předem nainstalovány na určených montážních dílech. Pokud je to nutné, odmontuj je a pak opětovně namontuj.

Seznam se prosím s jednotlivými fázemi montáže a seznam, se se všemi instalovanými díly.

NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY – S. 52-55)

Upozornění: Dodržuj níže uvedený návod na montáž

KROK 1 Připevnit přední (77) a zadní (34) stabilizér s použitím pérových podložek Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), plochých podložek Φ8*Φ19*2T (25, ohnutých podložek (85) a vrutů (26)

KROK 2 Nasadit dolní kryt (69) nařídící tyč (71), posunout ho směrem nahoru, aby nepřekážel během dalších montážních kroků.

Spoj kabely nastavení zátěže vyčnívající z tyče (83) a hlavního rámu (24), následně přišroubuj řídící tyč (71) s hlavním rámem (46). K tomu použij pérové podložky Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), ploché podložky Φ8*Φ19*2T (25) a vruty (26)

KROK 3 Namontuj řídítka (11). Nezapomeň před přišroubováním přeložit kabely čidla přes řídící tyč. Řídítka připevni s použitím otočného šroubu

www.spokey.eu

(15) a podložek: ploché (13) a pérové (14) a krytek z umělé hmoty (5). Krytky přišroubuj vruty (7)

KROK 4 Propoj kabely čidla tepu (3 a 12) a nastavení zátěže (2, 83), následně nalož počítadlo (1) na vrchol řídící tyče a přišroubuj ho k řídící tyči vruty (4).

KROK 5 Nasaď sedlo (16) na tyč pro sedlo, toto připevni otočným šroubem (19). Řídící tyč (22) vlož na příslušné místo na hlavním rámu, zajisti otočným šroubem (27).

KROK 6 Namontuj pedály (80, 39) ke klice.

KROK 7 Do zadního stabilizéru našroubuj nožičky. Tyto slouží ke snadnému nastavení nivelizace zařízení.

POZOR: před zahájením cvičení je nutné se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou správně dotažené.

Všimnout si: krytka předního stabilizéru je pohyblivá, což ulehčuje přemístění ortopédu na jiné místo. Krytky zadního stabilizéru slouží nivelaci ortopédu.

Kalibrace zařízení, přenášení zařízení (obrázky – s. 56)

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení. Ustavte prosím zařízení pomocí otočných šroubů z stabilizéru

Pro jakékoliv přenesení zařízení opatrně ho zvedněte na přední transportní válečky a držíc po obou stranách přetáhněte na požadované místo.

Nastavení výšky sedla (obrázek – s.57)

Výšku sedla lze nastavit tak, že vytáhneme šroub a základ sedla přesuneme do požadované výšky.

- Za účelem nastavení výšky sedla je nutné uvolnit šroub základu sedla v rámu.
- Pak posouvat základ sedla nahoru nebo dolů a nastavit požadovanou výšku přizpůsobenou výšce uživatele.
- Po nastavení utáhnout otočný šroub tak, aby již nešlo změnit polohu sedla.

Pozor: Nelze nastavovat základ sedla nad značkou minimální anebo minimální polohy

Nastavení zátěže

Funkce nastavení zátěže umožňuje provést změnu zátěže na pedálech. Vysoká zátěž znamená větší námahu během šlapání, zatímco nízká tuto námahu zmenšuje. Stupeň zátěže nastavujeme pomocí počítadla.

K dosažení uspokojivého výsledku se zátěž nastavuje v průběhu tréninku pomocí tlačítek UP a DOWN. Dostupná úroveň zatížení: 1 až 16. Systém nastavování zátěže není závislý na rychlosti.

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 K OBSLUZE POČÍTADLA

NAPÁJENÍ

Napájecí zdroj pro napájení Counter: 230V / 50Hz nebo 60Hz Výstup: 8V DC 500 mA

POČÍTADLO

První běh

Před prvním uvedením do provozu se ujistěte, že jsou všechny kabely řádně připojeny. Připojte napájecí zdroj k napájení.

Na displeji se zobrazí U1. Vytvořte uživatelský profil (U1-U4), přejděte na školení. Můžete také vybrat profil U1, ale vaše výsledky nebudou uloženy.

Automatické zapnutí / vypnutí (automatické zapnutí / vypnutí)

Displej se automaticky spustí, jestliže začnete posunovat nebo stisknete libovolné tlačítko.

Displej se automaticky vypne, pokud jste přestali trénovat déle než 4 minuty.

Všechna nastavení a data cvičení budou uložena k restartování.

Pokud se monitor nezapne, odpojte napájecí zdroj a počkejte 15 sekund

RESETOVÁNÍ

Chcete-li obnovit všechny hodnoty, podržte stisknuté tlačítko TOTAL RESET na tři sekundy. Hodnoty budou odebrány a konzola bude resetována.

CHYBA ZAŘÍZENÍ

Pokud měřidlo nezobrazuje měření, ujistěte se, že kabely jsou správně připojeny a baterie není třeba vyměnit

TLAČÍTKA

SELECT Po zastavení simulátoru stisknutím tohoto tlačítka přejdete na výběr programu a nastavíte hodnotu, která bliká v okně. Když zvolíte požadovaný program, potvrďte tlačítkem SELECT. V režimu nastavení stiskněte tlačítko pro potvrzení zadané hodnoty.

Během výcviku stiskněte tlačítko SELECT pro zobrazení rychlosti, rychlosti za minutu nebo zvolte automatické přepínání mezi hodnotami.

START / STOP Stisknutím spustíte nebo zastavíte program. Stisknutím a podržením tlačítka START / STOP na 2 sekundy se resetují hodnoty indikované počítadlem.

www.spokey.eu

UP Pokud se simulátor zastaví a bodka bliká na obrazovce, stisknutím tlačítka se přesunete na další program. Měli byste jej také použít k nastavení hodnot - pokud hodnota bliká, použijte tlačítko UP pro jeho zvýšení.
Během tréninku se stlačením tlačítka zvýší odpor.
DOWN Pokud se simulátor zastaví a bodka bliká na obrazovce, stisknutím tlačítka se přesunete na předchozí program. Měli byste také použít hodnotu pro nastavení hodnoty - pokud hodnota bliká, použijte knoflík DOWN pro její snížení.
Během tréninku stiskněte tlačítko pro snížení odporu.
RECOVERY Stisknutím tohoto tlačítka přejdete do režimu impulzů. Když jste v impulsním režimu, stiskněte toto tlačítko pro ukončení.
RESET Po stisku tohoto tlačítka se data aktuálního tréninku vynulují
CELKOVÝ RESET Stiskněte a podržte toto tlačítko pro obnovení dat všech předchozích školení.

INDIKACE NA DISPLEJI

RPM - Rychlost za minutu. Rozsah 0 ~ 15 ~ 999
SPEED - Rychlost výcviku v té době. Rozsah 0,0 ~ 99,9 km / h
ČAS - Doba tréninku. Rozsah 0: 00 ~ 99:59
Vzdálenost - vzdálenost. Rozsah 0,0 ~ 99,9 9 KM
KALORY (Kalorie) Počet spálených kalorií. Rozsah 0 až 9999
MANUÁL 1-16 (úroveň zatížení)
PROGRAM (PŘEDKLADANÉ PROGRAMY) P1-P12
WATT: Výkon generovaný během tréninku. 10-350
UŽIVATEL U1-U4
HRC (kontrola srdeční frekvence) 55%, 75%, 90%, IND (cílová)
PULSE: Zobrazuje aktuální úroveň impulsu během tréninku. Pro správné měření vložte obě ruce do senzorů na volantu. Na displeji se zobrazí měření přibližně po 4 sekundách. Chcete-li udržet stabilní úroveň pulsu, držte ruce na čidlech během tréninku. Poznámka: Uvedené údaje jsou obecné a slouží k porovnání různých školení. Nesmí se používat k lékařským účelům. Rozsah: 60 ~ 240BPM (tahy za minutu)

PROGRAM

Přístroj je dodáván s 12 předprogramovanými uživatelskými programy WATT a HRC.

VYTVOŘENÍ PROFILU UŽIVATELE

Přístroj může být pohodlně používán několika uživateli. Stačí nastavit profil tak, aby si systém zapamatoval údaje, které uživatel použil k výpočtu spálených kalorií. Chcete-li nastavit profil, použijte tlačítka UP / DOWN, vyberte hodnotu a vyberte jednu z hodnot (U1-U4). Stiskněte tlačítko SELECT pro potvrzení. Vyplňte údaje: pohlaví, věk, výška, váha. Opět stiskněte SELECT pro potvrzení. Musíte si zvolit profil vždy, když začnete trénovat.
Pokud si nemusíte zvolit jiné tréninkové parametry (například čas, cíl), můžete začít trénovat hned po výběru svého profilu.

VÝBĚR PROGRAMU

Stiskněte tlačítko NAHORU / DOLŮ, dokud se na displeji neobjeví název a přejděte na vybraný program.
Potvrďte výběr tlačítkem SELECT.

NASTAVENÍ PARAMETRŮ VÝCVIKU

Po schválení výběru programu je dalším krokem nastavení tréninkových parametrů - cíle, který chcete dosáhnout během aktuální relace. Pokaždé, když jsou parametry nastaveny v okamžiku, kdy číslo na displeji bliká, stiskněte UP a DOWN. Hodnotu potvrďte stisknutím tlačítka SELECT.

OPCIA RECOVERY

Možnost Obnovení se používá k určení, ve které formě se nacházíte, což vám může pomoci při výběru správného programu. To je založeno na hodnotě vašeho pulsu.
Při měření během tréninku položte obě ruce na snímač s impulsem vloženým do volantu. Symbol blikajícího srdce a hodnota impulsu (zpočátku 65-85) se zobrazí na obrazovce. Počkejte chvíli stabilizovat svůj puls. Poté stisknutím tlačítka Obnovení zobrazte na obrazovce zbývající čas a pulsní hodnotu. Čas odpočítávání je 60 sekund, odpočítávání se zobrazí na obrazovce. Po uplynutí této doby se zobrazí vaše skóre:
F1 - výborný stav, F2 - dobrý stav F3 - dobrý stav, F4 - podprůměrný, F5 - špatný stav, F6 - velmi špatný stav
Pozor! Pokud váš systém nedetekuje váš srdeční tep, není funkce Obnovení aktivováno.
Chcete-li se vrátit na hlavní obrazovku, znovu stiskněte tlačítko Obnovení po dokončení testu.

DOSTUPNÉ PROGRAMY:

RUČNÍ PROGRAM

V tomto režimu se uživatel rozhodne s jakou rezistencí (1-16) chce praktikovat. Úroveň odporu lze měnit během tréninku stisknutím kláves UP a DOWN. Nezapomeňte zvolit odolnost vůči aktuální dostupnosti, pokud máte pocit, že je odpor příliš vysoký - snižte ji.

PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY (P1-P12)

Přednastavené programy poskytují zajímavé, vyrovnané cvičení s různou mírou obtížnosti. Při prohlížení programů na pultu je zobrazen jejich průběh (distribuce úrovní odporu v té době). Z 12 programů byly připraveny náročné, intervalové a intenzivní verze. To vám umožní vybrat program, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám.

WATT PROGRAM

Tento program se zaměřuje na energetickou hodnotu vytvořenou během tréninku. Nastavte svůj cíl - hodnotu WATT, kterou chcete dosáhnout, a nastavte odpor podle intenzity tréninku. Výsledky závisí mimo jiné i na rychlosti za minutu: Pokud postupujete rychleji, snižte úroveň odporu, jestliže jedete pomaleji - zvyšte jej. Toto je určeno k udržení konstantní hodnoty WATT.

www.spokey.eu

UŽIVATELSKÉ PROGRAMY (U1-U4)

Tento režim umožňuje až čtyřem uživatelům používat zařízení zdarma. Každý z nich má schopnost přizpůsobit pohlaví, věk, výšku a hmotnost - systém si pamatuje systém. To vám umožní porovnat výsledky. Můžete také použít režim U0, kde můžete před výcvikem nastavit data, ale nebudou uloženy.

FREKVENCE (P17-P19)

V režimu HRC jsou dvě možnosti: Výběr individuální cílové frekvence nebo použití předem stanovené úrovně.

Nezávislý výběr cílové hodnoty

V tomto programu uživatel určuje, jaký puls chce dosáhnout během tréninku. Možný rozsah možností: 30-240 úderů za minutu.

Rychlost srdeční frekvence také ovlivňuje rychlost běžeckého trenažéru, který ovládáte sami.

Předdefinované úrovně

V závislosti na cíli, který chcete dosáhnout, měli byste udržovat dobrou srdeční frekvenci. V tomto zařízení byly přijaty tři impulzní úrovně 55%, 75% a 90% maximální pulzní rychlosti pro uživatele určitého věku.

Po zvolení hodnoty impulsu systém zobrazí číslo odpovídající optimální hodnotě impulsu uživatele.

Poznámka: Úroveň 55% odpovídá tréninku založenému na úrovni, která vám umožní vést zdravý životní styl. 75% je považováno za optimální hodnotu pro ty, kteří chtějí zlepšit svůj status, 90% je vhodné pro trénink, interval.

Pozor! Výběr 90% tréninku věnujte zvláštní pozornost signálu přicházejícímu z vašeho těla. Toto je velmi intenzivní trénink, který příliš často může vést ke zranění.

STARTOVÁNÍ A UKONČENÍ VÝCVIKU

Chcete-li zahájit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP po výběru programu a zadání jeho parametrů.

Chcete-li ukončit trénink, stiskněte tlačítko START / STOP před ukončením programu.

POUŽÍVÁNÍ, TRÉNINK

Poloha

Sedni si na sedlo, nohy vlož do pedálů tak aby byly zablokované mezi základem pedálu a jistícím pásem, dlaně opři na řídítkách. Při cvičení záda mají být narovnaná (viz obrázek).

Cvičení na trenažéru nahradí cvičení prováděná na obvyklém 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

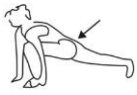
JAK TRÉNOVAT

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

Fáze rozcvičky

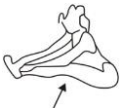
Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vznikání křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme přetěžovat trhat svaly 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.

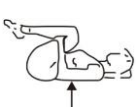
Protahování stehen
Polož pravou dlaň na stěnu. Levou rukou uchop levé chodidlo. Následně pravou rukou chytni pravé chodidlo.



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

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

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



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.

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 zpôsobu 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

ROTOPÉD – PRÍNOSY CVIČENIA

- Rotopédy sú zariadenia vhodné pre osoby, ktoré chcú posilniť dolné sústavy svalov a fanúšikov celoročného bicyklovania. Počas tréningu pracujú predovšetkým svaly lýtok, stehien a zadku.
- Cvičenie na rotopéde sa odporúča všetkým, ktorí chcú udržať dobrú formu po celý rok. Vhodne zostavený tréning nielen posilňuje svaly a tvaruje siluetu, ale tiež pomáha zachovať zdravie a dobrú kondíciu. Vďaka možnosti regulácie zaťaženia si používateľ sám zvolí parametre prispôsobené vlastným schopnostiam.
- Možnosť nastavenia výšky sedla pomáha pripraviť zariadenie tak, aby sa trénujúcej osobe zabezpečilo pohodlie, s prihliadnutím na jej výšku.

SYSTÉMY POUŽITÉ V MODELI ORYX

SPECIAL WARRANTY
5 years warranty package for frame and moving parts

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

MULTI PROGRAM
36 training presets for quick start

16 tréningových programov - možnosť využitia programov prispôsobených k výsledku akého chceme dosiahnuť a vytvárania vlastných programov. Možnosť plné personalizácie tréningu.

STS
Stepless transmission system

pohon s premenlivými otáčkami udržuje plynulosť pohybu v čase cvičenia a zaisťuje tichý chod stroja.

TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 36,7 kg, Zotrvačník – 7 kg
Rozmer po rozložení – 118,6 x 56 x 139 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 150 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 150 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.

www.spokey.eu

MONTÁŽ, NASTAVENIE PARAMETROV A ÚDRŽBA

ZOZNAM SÚČASTÍ

Schéma – s. 50

č.	názov	ks
1	počítadlo	1
2	kábel regulácie zaťaženia (z počítadla)	2
3	kábel snímača pulzu (z počítadla)	2
4	skrutka M5*12	4
5	kryt stĺpa riadidiel ľavý	1
6	kryt stĺpa riadidiel pravý	1
7	skrutka M5*16	6
8	krytka	2
9	penová rukoväť	2
10	snímač pulzu	2
11	riadidlá	1
12	kábel snímača pulzu	2
13	plochá podložka Φ8*Φ14*2T	1
14	pružná podložka Φ8.5*Φ13.5*2.5T	15
15	regulačná skrutka	1
16	sedlo	1
17	krytka	1
18	manžeta	2
19	regulačná skrutka	1
20	báza sedla	1
21	skrutka M6*12L	1
22	sedlovka	1
23	spodný kryt stĺpa riadidiel	1
24	kábel na reguláciu zaťaženia (z hlavného rámu)	1
25	plochá podložka Φ8*Φ19*2T	11
26	skrutka	12
27	regulačná skrutka	1
28	manžeta v sedlovke	1
29	ložisko 6203	2
30	hnacie koleso	1
31	manžeta φ17*φ22*10L	1

č.	názov	ks
32	Kľuková oska φ17*176L	1
33	skrutka M8*P1.25*12L*5T	3
34	Hnací remeň 410J6	1
35	Pravý kryt	1
36	kľuka pravého pedála	1
37	skrutka M8*P1.0*20L	2
38	krytka	2
39	pedál pravý	1
40	skrutka 3/16"*3/4"	6
41	plochá podložka Φ8*Φ16*1T	1
42	páka napínača	1
43	valček napínača	1
44	ložisko 6000	2
45	nylónová matica M8	4
46	hlavný rám	1
47	manžeta φ10*φ14*3mm	1
48	skrutka M8*P1.25*20L	1
49	pružina ODφ12*φ1.8*53n	1
50	krytka zadného stabilizátora pravá	1
51	skrutka ST3.9*1.4*20L	8
52	nastaviteľné nohy stabilizátora M8	2
53	Zadný stabilizátor	1
54	matica 3/8"-26*7T	2
55	matica 3/8"-26*4.5T	3
56	ložisko 6000	1
57	ložisko 6003	2
58	malá remenica φ34*J8	1
59	ložisko jednostranné φ35*17L	1
60	krytka zadného stabilizátora ľavá	1
61	zotrvačník φ280*32W*6KG	1
62	ložisko 6300	1

č.	názov	ks
63	manžeta φ10*φ15.8*6mm	1
64	manžeta φ10*φ15.8*9mm	1
65	magnety	1
66	odporový motor	1
67	skrutka M8*P1.25*45L	1
68	kryt L	1
69	spojenie krytov	1
70	klipsa C tvaru Φ15.7*Φ19.4*1T	1
71	vlnitá podložka Φ17.5*Φ25*0.3T	1
72	plochá podložka Φ17.5*Φ25*0.3T	1
73	držiak snímača otáčok	1
74	skrutka ST3.5*1.4*12L	2
75	skrutka ST3.9*16L	8
76	pravá báza predného stabilizátora	1
77	predný stabilizátor	1
78	skrutka ST3.9*50L	7
79	kľuka ľavého pedála	1
80	pedál ľavý	1
81	ľavá báza predného stabilizátora	1
82	pedál ľavý	1
83	kábel na reguláciu zaťaženia (zo stĺpu riadidiel)	1
84	stĺp riadidiel	1
85	zakrivená podložka	2
86	kábel snímača	1
87	napájací kábel	1
88	Kábel na reguláciu zaťaženia	1
89	kľúč	1
90	kľúč	1
91	Šesťhranný kľúč	1
92	napájač	1
93	pružina	1

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.

Väčšina uvedených súčiastok bola zabalená zvlášť, len niektoré prvky boli predbežne namontované na príslušných montážnych sústavách. Ak je to potrebné tieto sústavy môžete zdemontovať a opätovne zmontovať.

Zoznámte sa prosím, s jednotlivými etapami montáže a všetkým montovaným príslušenstvom.

NÁVOD NA MONTÁŽ (Obrázky – s. **52-55)**

Upozornenie: Postupujte v súlade s uvedeným návodom na montáž.

1. KROK: Pripevnite predný (77) a zadný (34) stabilizátor pomocou pružných podložiek Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), plochých podložiek Φ8*Φ19*2T (25, zakrivených podložiek (85) a skrutiek (26)

2. KROK: Nasuňte kryt (69) na stĺp riadidiel (71), posuňte ho hore, aby neprekážal počas ďalších montážnych prác.

Spojte káble regulácie zaťaženia vyčnievajúce zo stĺpa (83) a hlavného rámu (24), následne prikrúťte stĺp riadidiel (71) k hlavnému rámu (46). Použite pružinové podložky Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), ploché podložky Φ8*Φ19*2T (25) a skrutky (26).

3. KROK: Pripevnite riadidlá (11). Pamätajte, aby ste pred ich prikrútením preložili káble snímačov pulzu cez stĺp riadidiel. Riadidlá pripevnite pomocou regulačnej skrutky (15) a podložiek: plochej (13) a pružnej (14) a aj plastových krytov (5). Kryty pripevnite pomocou skrutiek (7).

4. KROK: Spojte káble snímača pulzu (3 a 12) a regulácie zaťaženia (2, 83), následne umiestnite počítadlo (1) na vrchu stĺpa riadidiel a pripevnite k stĺpu pomocou skrutiek (4).

5. KROK: Nasuňte sedlo (16) na bázu a pripevnite ho regulačnou skrutkou (19). Vsuňte sedlovku (22) do vhodného otvoru v hlavnom ráme, zaistite ju regulačnou skrutkou (27).

6. KROK: Pripevnite pedále (80, 39) na kľuku.

7. KROK: Do zadného stabilizátora prikrúťte nohy, ktoré vám umožnia jednoducho nastaviť zariadenie v správnej polohe.

www.spokey.eu

UPOZORNENIE: prd začatím tréningu uistite sa, že sú všetky skrutky a matice riadne prikrútené.
Obráťte pozornosť aj na to, aby bola záslepka predného stabilizátora mobilná, čo zjednodušuje manipuláciu s rotopédom a presunutie ho na iné miesto. Záslepky zadného stabilizátora sa používajú na vyrovnanie polohy zariadenia.

Vodorovná poloha zariadenia, prenášanie zariadenia (obrázok – s. 56)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia. Pomocou regulácie zadného stabilizátora dajte zariadenie do roviny

Pre akékoľvek prenesenie zariadenia opatrne ho zdvihnite na predné transportné valčeky a držiac po oboch stranách presuňte na požadované miesto

Nastavenie výšky sedadla (obrázok – s.57)

Výšku sedadla je možné nastavovať prostredníctvom odskrutkovania otáčacieho gombíku a ponechanie driek sedadla na vhodnej výške.
Driek sedadla má niekoľko otvorov, čiže niekoľko možných nastavení výšky.

- Za účelom nastavenia výšky sedadla je treba povoliť skrutku pripevňujúcu driek sedadla v ráme.
- Následne posunutím drieku sedadla smerom hore alebo dole nastav príslušnú výšku sedadla k výške užívateľa.
- Po zvolení danej výšky je treba otáčací gombík dotiahnuť tak, aby nebolo možné zmeniť polohu drieku sedadla.

Pozor: Zakazuje sa vyťahovanie drieku sedadla nad minimálne alebo maximálne označenie označeného na drieku sedadla.
.

Nastavenie oporu

Funkcia regulácie intenzity umožňuje zmenu odporu na pedáloch. Vysoký odpor si počas pedálovania vyžaduje väčšiu námahu, nízky ju napokon zmenšuje. Sila odporu sa nastavuje pomocou počitadla. Aby sme dosiahli uspokojivý výsledok, by sa intenzita mala nastavovať v priebehu tréningu tlačidlami UP a DOWN. Dostupná úroveň odporu: od 1 do 16 Zaťažovací mechanizmus je nezávislý od rýchlosti.

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 POČÍTADLA

NAPÁJANIE

Napájací adaptér určený pre napájanie počítadla: 230V/50Hz alebo 60Hz Output: 8V DC 500 mA

Počítadlo

Prvé spustenie

Pred prvým uvedením do prevádzky skontrolujte, či sú všetky káble správne pripojené. Napájač pripojte k napájaciemu zdroju.

Na displeji sa zobrazí symbol U1. Vytvorte si užívateľský profil (U1-U4), prejdite na tréning. Môžete tiež vybrať profil U1, ale potom sa vaše výsledky nebudú ukladať.

Automatické zapnutie / vypnutie (auto on / off)

Displej sa automaticky spustí, ak začnete šliapať alebo stlačíte ľubovoľné tlačidlo.
Displej sa automaticky vypne, ak ste tréning zastavili na dlhšie ako 4 minúty.

Všetky nastavenia a údaje cvičení sa uložia k opätovnému spusteniu.
Ak sa monitor nezapne, odpojte napájací zdroj a počkajte 15 sekúnd

Resetovanie

Ak chcete vynulovať všetky hodnoty, podržte stlačené tlačidlo TOTAL RESET na tri sekundy. Hodnoty budú odstránené a konzola sa resetuje.

Pokiaľ merač neukazuje merania, skontrolujte, či sú káble správne pripojené a či nie je treba vymeniť batériu.

Chyba zariadenia

TLAČIDLÁ

SELECT Po zastavení simulátora, stlačte toto tlačidlo aby prejsť na výber programu a nastavenie hodnoty, ktorá bliká v okne. Keď vyberiete požadovaný program, stlačte SELECT na potvrdenie. V režime nastavenia stlačte tlačidlo na potvrdenie zadanej hodnoty.
Počas tréningu stlačte SELECT na zobrazenie rýchlosti, rýchlosti za minútu alebo výber automatického prepínania medzi hodnotami.

START / STOP Stlačte pre spustenie alebo zastavenie programu. Stlačenie a podržanie tlačidla START / STOP na 2 sekundy resetuje hodnoty indikované počítadlom.

www.spokey.eu

UP Ak sa simulátor zastaví a na obrazovke bliká bodka, stlačte tlačidlo pre presun na ďalší program. Tiež by ste mali používať pri nastavovaní hodnôt- ak hodnota bliká, použite gombík UP aby ju zvýšiť.
Počas tréningu stlačením tlačidla dôjde k zvýšenému odporu.

DOWN Ak sa simulátor zastaví a na obrazovke bliká bodka, stlačte tlačidlo pre presun na predchádzajúci program. Tiež by ste mali používať pri nastavovaní hodnôt- ak hodnota bliká, použite gombík DOWN aby ju znížiť.
Počas tréningu stlačením tlačidla dôjde k zníženému odporu.

RECOVERY Stlačte toto tlačidlo na prechod na režim merania pulzu. Keď ste v režime merania pulzu, stlačením tohto tlačidla opustíte režim.

RESET Po stlačení tohto tlačidla sa resetuje dáta pre aktuálny tréning

TOTAL RESET Stlačením a podržaním tohto tlačidla sa obnovia údaje všetkých predchádzajúcich tréningov.

Indikácie displeja

RPM - počet otáčok za minútu. Rozsah 0 ~ 15 ~ 999

SPEED (rýchlosť) - Rýchlosť tréningu v tej dobe. Rozsah 0,0 ~ 99,9 km / h

TIME (ČAS) - Trvanie tréningu. Rozsah 0: 00 ~ 99:59

Distance (vzdialenosť) - Vzdialenosť. Rozsah 0,0 ~ 99,9 9 KM

CALORIES (kalórie) počet spálených kalórií. Rozsah 0 až 9999

MANUAL (Manuálny program) 1-16 (úroveň záťaže)

PROGRAM (PREDNASTAVENÉ PROGRAMY) P1-P12

WATT: výkon generovaný pri tréningu. 10-350

USER (program používateľa) U1-U4

HRC (Heart Rate Control) 55%, 75%, 90%, IND (cieľ)

PULSE: Zobrazuje aktuálnu úroveň pulz počas tréningu. Ak chcete dosiahnuť správne meranie, vložte obe ruky do snímačov zabudovaných do volantu. Meranie sa objaví na obrazovke po približne 4 sekundách. Aby ste udržali vašu úroveň pulzov stabilnú, držte ruky na senzoroch počas tréningu. Poznámka: Zobrazené údaje sú všeobecné a poskytujú sa na porovnanie rôznych tréningových sesií. Nesmie sa používať na lekárske účely. Rozsah: 60 ~ 240BPM (úderov za minútu)

PROGRAMY

Prístroj je dodávaný s 12 predprogramovanými používateľskými programami, WATT a HRC.

VYTVORENIE PROFILU POUŽÍVATEĽA

Zariadenie môže pohodlne používať niekoľko používateľov. Stačí nastaviť profil tak, aby si systém pamätal používané o.i. používateľské dáta pri výpočte spálených kalórií. Ak chcete nastaviť profil, použijte tlačidlá UP / DOWN, zvoľte hodnotu a vyberte jednu z hodnôt (U1-U4). Stlačte SELECT na potvrdenie. Vyplňte údaje: pohlavie, vek, výška, hmotnosť. Stlačte opätovne SELECT na potvrdenie. Musíte vybrať svoj profil vždy, keď začnete tréning.
Ak nemusíte vyberať iné tréningové parametre (napr. čas, cieľ), môžete začať trénovať hneď po výbere svojho profilu.

VOĽBA PROGRAMU

Stlačte tlačidlo UP/DOWN, kým sa na displeji nezobrazí názov a prejdite na vybraný program.

Potvrďte voľbu pomocou tlačidla SELECT.

NASTAVENIE TRÉNINGOVÝCH PARAMETROV

Po schválení výberu programu je ďalším krokom nastavenie tréningových parametrov - cieľ, ktorý chcete dosiahnuť počas aktuálnej sesie. Zakaždým, keď sa parametre nastavia v čase, keď počet bliká na počítadle, stlačením tlačidiel UP a DOWN. Hodnotu potvrdíte stlačením tlačidla SELECT.

OPCIA RECOVERY

Opcia Recovery sa používa na určenie, v akej forme ste, čo vám môže pomôcť pri výbere správneho programu. Toto je založené na hodnote vášho pulzu.
Pri meraní počas tréningu umiestnite obidve ruky na snímačoh pulzou zabudovaných do volantu. Symbol blikajúceho srdca a hodnota pulzu (spočiatku dosiahne rozsah 65-85) sa objaví na obrazovke. Počkajte chvíľu, kým stabilizujete svoj pulz. Potom stlačte tlačidlo Recovery, na obrazovke sa zobrazí zostávajúci čas a hodnota impulzu. Čas merania je 60 sekúnd, odpočítavanie sa zobrazí na obrazovke. Po tomto čase sa zobrazí Vaše skóre:
F1 - výborný stav, F2 - dobrý stav F3 - dostatočný stav, F4 - pod priemerom, F5 - zlý stav, F6 - veľmi zlý stav
Pozor! Ak váš systém nezaznamená tvoj srdcový tep, funkcia Recovery sa neaktivuje.
Ak sa chcete vrátiť na hlavnú obrazovku, po dokončení testu opäť stlačte tlačidlo Recovery.

DOSTUPNÉ PROGRAMY:

Manuálny program

V tomto režime užívateľ rozhodne, s akým odporom (1-16) chce cvičiť. Úroveň odporu je možné zmeniť počas tréningu stláčaním tlačidiel UP a DOWN. Nezabudnite vybrať odolnosť voči aktuálnej dispozícii, ak máte pocit, že odpor je príliš vysoký - znížte ho.

Prednastavené programy (P1-P12)

Prednastavené programy poskytujú zaujímavé, vyvážené cvičenia rôzneho stupňa obtiažnosti. Pri prehliadaniu programov na počítadle je zobrazený ich priebeh (distribúcia úrovní odporu v tej dobe). Z 12 programov boli pripravené zmenej náročné, intervalové a intenzívnejšie verzie. To vám umožní vybrať si program, ktorý najlepšie vyhovuje vašim potrebám.

www.spokey.eu

Program watt

Tento program sa zameriava na energetickú hodnotu vytvorenú počas tréningu. Nastavte svoj cieľ - hodnotu WATT, ktorú chcete dosiahnuť a upravte odpor podľa intenzity tréningu. Výsledky okrem iného závisia od množstva otáčok za minútu: Ak šliapate rýchlejšie, znížte úroveň odporu, ak šliapate pomalšie - zvyšte ho. To má za cieľ udržiavať konštantnú hodnotu WATT.

Programy používateľov (U1-U4)

Tento režim umožňuje bezplatné používanie zariadenia až štyrmi rôznymi používateľmi. Každá z nich má schopnosť nastaviť pohlavie, vek, výšku a hmotnosť - údaje si systém zapamätá. To umožňuje porovnávať výsledky. Môžete tiež použiť režim U0, v ktorom možno nastaviť aj pred tréningom svoje dáta, ale nebudú uložené.

Heart rate control (P17-P19)

V režime HRC sú dostupné dve možnosti: individuálny výber cieľovej tepovej frekvencie, alebo použitie vopred stanovenej úrovne.

Nezávislý výber cieľovej hodnoty

V tomto programe užívateľ určuje, aký pulz chce dosiahnuť počas tréningu. Možný rozsah voľby: 30-240 úderov za minutu.

Na rýchlosť tepovej frekvencie má tiež vplyv rýchlosť šliapania, ktorú ovládate sami.

Preddefinované úrovne

V závislosti od cieľa, ktorý chcete dosiahnuť, by ste mali udržiavať dobrú tepovú frekvenciu. V tomto zariadení boli prijaté tri úrovne impulzov 55%, 75% a 90% maximálnej frekvencie pulzu pre používateľa v určitom veku.

Po výbere hodnoty impulzu systém zobrazí číslo zodpovedajúce optimálnej hodnote pulzu užívateľa.

Poznámka: Úroveň 55% zodpovedá tréningu zameranému na získanie úrovne formy, ktorá vám umožní viesť zdravý životný štýl. 75% sa považuje za optimálnu hodnotu pre tých, ktorí chcú zlepšiť svoj stav, 90% je vhodný na tréning, interval.

Pozor! Výberom tréningu na úrovni 90% venujte zvláštnu pozornosť signálom prichádzajúcim z vášho tela. Toto je veľmi intenzívny tréning, ktorý príliš vykonávaný často môže viesť k zraneniu.

ŠTART A UKONČENIE TRÉNINGU

Ak chcete začať s tréningom, stlačte tlačidlo START / STOP po výbere programu a zadaní jeho parametrov.

Ak chcete ukončiť tréning, stlačte tlačidlo START / STOP pred ukončením programu.

POUŽÍVANIE, TRÉNING

Poloha

Posaďte sa na sedle, chodidlá vložte do pedálov tak, aby boli zablokované medzi základňou pedálu a ochranným pásom, dlane oprite o rukoväte riadidiel. Chrbát majte počas cvičenia stále vystretý (obrázok).Cvičenie na stacionárnom bicykli nahradzuje telesnú aktivitu vykonávanú na normálnom 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.

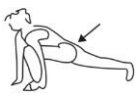
NÁVOD NA TRÉNING

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

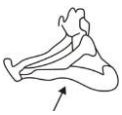
Táto etapa zaručuje správne prúdenie krvi cez telo a zaručuje správnu prácu svalov. Rozcvička redukuje riziko vzniku kŕčov a poškodenia svalu. Odporúča sa vykonať niekoľko rozťahujúcich cvikov zhodne s dole znázornenými obrázkami. Každá poloha musí byť udržiavaná po dobu asi 10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať 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.



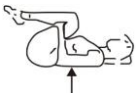
Rozťahovanie stehenných svalov a kolien
Sadnite si na zem. Nohy vytiahnite pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlaňami chodidlá.

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.

www.spokey.eu

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.

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

STACIONARUS DVIRATIS - PRATIMŲ REZULTATAI

- Stacionarūs dviračiai tai įrenginiai, kurie puikiai tinka žmonėms, norintiems sustiprinti apatines raumenų grupes ir dviračių mėgėjams. Treniruotės metu daugiausia mankštinami blauzdų, šlaunų ir sėdmenų raumenys.
- Pratimai dviračiu rekomenduojami žmonėms, norintiems išlaikyti gerą fizinę formą ištisus metus. Tinkamai pasirinkta treniruotė ne tik stiprina raumenis, formuoja siluetą, bet ir padeda išlaikyti sveikatą ir gerą fizinę būklę.
- Dėl apkrovos reguliavimo naudotojas pasirenka parametrus pagal savo galimybes. Sėdynės aukščio reguliavimo galimybė leidžia įrangą nustatyti taip, kad naudotojui būtų patogu mankštintis, nepriklausomai nuo ūgio.

ORYX MODELYJE NAUDOJAMOS SISTEMOS

SPECIAL WARRANTY
5 years warranty package for frame and moving parts

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

MULTI PROGRAM
36 training presets for quick start

16 treniruotės programų - galimybė pasirinkti programą pagal savo individualius poreikius arba sukurti savo programas.
Galimybė pilnai individualizuoti treniruotę.

STS
Stepless transmission system

belaipsnė pavaros sistema, užtikrinanti judesio sklandumą atliekant pratimus ir itin tylų įrenginio darbą.

TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 36,7 kg, Smagratis – 7 kg
Matmenys atskleidus – 118,6 x 56 x 139 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 150 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 150 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

MONTAVIMAS, NUSTATYMAS IR PRIEŽIŪRA

KOMPONENTŲ SĄRAŠAS

Schema – p. 50

nr.	aprašymas	vnt.
1	skaitiklis	1
2	Apkrovos reguliavimo laidas (skaitiklio)	2
3	Pulso jutiklio laidas (skaitiklio)	2
4	varžtas M5*12	4
5	vairo stovo kairysis gaubtas	1
6	vairo stovo dešinysis gaubtas	1
7	varžtas M5*16	6
8	aklė	2
9	putplasčio dangtelis	2
10	pulso jutiklis	2
11	vairas	1
12	pulso jutiklio laidas	2
13	plokščia poveržlė Φ8*Φ14*2T	1
14	spyruoklinė poveržlė Φ8.5*Φ13.5*2.5T	15
15	rankenėlė	1
16	sėdynė	1
17	aklė	1
18	įvorė	2
19	rankenėlė	1
20	sėdynės pagrindas	1
21	varžtas M6*12L	1
22	sėdynės stovas	1
23	vairo stovo apatinis gaubtas	1
24	apkrovos reguliavimo laidas (pagrindinio rėmo)	1
25	plokščia poveržlė Φ8*Φ19*2T	11
26	sraigtas	12
27	rankenėlė	1
28	sėdynės stovo įvorė	1
29	guolis 6203	2
30	varomasis ratas	1
31	įvorė φ17*φ22*10L	1

nr.	aprašymas	vnt.
32	švaistiklio ašis φ17*176L	1
33	varžtas M8*P1.25*12L*5T	3
34	pavaros diržas 410J6	1
35	dešinysis gaubtas	1
36	dešinysis pedalo švaistiklis	1
37	varžtas M8*P1.0*20L	2
38	aklė	2
39	dešinysis pedalas	1
40	varžtas 3/16"*3/4“	6
41	plokščia poveržlė Φ8*Φ16*1T	1
42	Įtempiklio svirtis	1
43	Įtempimo ritinys	1
44	guolis 6000	2
45	nailoninė veržlė M8	4
46	pagrindinis rėmas	1
47	įvorė φ10*φ14*3mm	1
48	varžtas M8*P1.25*20L	1
49	spyruoklė ODφ12*φ1.8*53n	1
50	galinio stabilizatoriaus dešinysis dangtelis	1
51	varžtas ST3.9*1.4*20L	8
52	reguliuojamos stabilizatoriaus kojelės M8	2
53	galinis stabilizatorius	1
54	veržlė 3/8"-26*7T	2
55	veržlė 3/8"-26*4.5T	3
56	guolis 6000	1
57	guolis 6003	2
58	mažas skriemulys φ34*J8	1
59	vienapusis guolis φ35*17L	1
60	galinio stabilizatoriaus kairysis dangtelis	1
61	smagratis φ280*32W*6KG	1
62	guolis 6300	1

nr.	aprašymas	vnt.
63	įvorė φ10*φ15.8*6mm	1
64	įvorė φ10*φ15.8*9mm	1
65	magnetai	1
66	apkrovos variklis	1
67	varžtas M8*P1.25*45L	1
68	gaubtas L	1
69	gaubto jungtis	1
70	C formos spaustukas Φ15.7*Φ19.4*1T	1
71	banguota poveržlė Φ17.5*Φ25*0.3T	1
72	plokščia poveržlė Φ17.5*Φ25*0.3T	1
73	apsukų skaitiklio laikiklis	1
74	varžtas ST3.5*1.4*12L	2
75	varžtas ST3.9*16L	8
76	priekinio stabilizatoriaus dešinysis pagrindas	1
77	priekinis stabilizatorius	1
78	varžtas ST3.9*50L	7
79	kairiojo pedalo švaistiklis	1
80	kairysis pedalas	1
81	priekinio stabilizatoriaus kairysis pagrindas	1
82	kairysis pedalas	1
83	apkrovos reguliavimo laidas (vairo stovo)	1
84	vairo stovas	1
85	lenkta poveržlė	2
86	jutiklio laidas	1
87	~230V; 50Hz maitinimo laidui	1
88	apkrovos reguliavimo laidas	1
89	raktas	1
90	raktas	1
91	šešiakampis raktas	1
92	maitinimo šaltinis	1
93	spyruoklė	1

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. Didžioji dalis minėtų montavimo dalių supakuota atskirai, bet kai kurie elementai iš anksto sumontuoti.Jei reikia, nuimkite ir iš naujo juos įrenkite. Susipažinkite su montavimo etapais ir visais įrenginiais, kurie bus montuojami.

MONTAVIMO INSTRUKCIJA (BRĖŽINIAI – P. 52-55)

Pastaba: Laikykitės žemiau pateiktų montavimo instrukcijų

1 ŽINGSNIS Pritvirtinkite priekinį (77) ir galinį (34) stabilizatorių, naudodami spyruoklines poveržles Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), plokščias poveržles Φ8*Φ19*2T (25, lenktas poveržles (85) ir varžtus (26)

2 ŽINGSNIS Uždėkite apatinį gaubtą (69) ant vairo stovo (71), pastumkite jį į viršų, kad netrukdytų montavimo darbų.

Sujunkite apkrovos reguliavimo laidus, išeinančius iš stovo (83) ir pagrindinio rėmo (24), po to surinkite vairo stovą (71) su pagrindiniu rėmu (46). Naudokite spyruoklines poveržles Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), plokščias poveržles Φ8*Φ19*2T (25) ir varžtus (26)

3 ŽINGSNIS Įrenkite vairą (11). Prieš jį prisukdami, pertraukite pulso jutiklių laidus per vairo stovą. Įrenkite vairą, naudodami rankenėlę (15) ir poveržles: plokščią (13) ir spyruoklinę (14) bei plastikinius gaubtus (5). Gaubtus sutvirtinkite varžtais (7).

4 ŽINGSNIS Sujunkite pulso jutiklio laidus (3 ir 12) ir apkrovos reguliavimo laidus (2, 83), po to uždėkite skaitiklį (1) ant vairo stovo viršaus ir prisukite prie jo varžtais (4).

5 ŽINGSNIS Uždėkite sėdynę (16) ant sėdynės pagrindo, pritvirtinkite jį, įsukdami rankenėlę (19). Įdėkite sėdynės stovą (22) į atitinkamą pagrindinio rėmo vietą, sutvirtinkite rankenėle (27).

6 ŽINGSNIS Pritvirtinkite pedalus (80, 39) prie švaistiklio.

www.spokey.eu

7 ŽINGSNIS Į galinį stabilizatorių įsukite kojeles. Jos leis lengvai išlyginti įrenginį.
PASTABA: prieš pradėdami treniruotę, įsitikinkite, kad visi varžtais ir veržlės tinkamai priveržtos.

Atkreipkite dėmesį: priekinio stabilizatoriaus dangtelis yra judamas, kad dviratį galima būtų lengviau pernešti į kitą vietą. Galinio stabilizatoriaus dangteliai yra naudojami dviračiui išlyginti.

Prietaiso horizontalumo nustatymas , Įrenginio perkėlimas į kitą vietą (brėžinys p. 56)

Prieš pradedant treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.
Nustatykite įrenginio horizontalumą naudodami užpakalinio stabilizatoriaus rankenėles

Norėdami pernešti prietaisą, atsargiai jį pakelkite ir padėkite ant priekinių transportavimo ratukų ir laikydami iš abejų pusių perkelkite į norimą vietą.

Sėdynės aukščio reguliavimas (brėžinys p.57)

Sėdynės aukštį galima reguliuoti išėmus rankenėlę ir nustatydami sėdynės kotą tinkamu aukščiu.
Sėdynės kotas turi keletą skylių, vadinasi keletą galimų aukščio nustatymų.

- Norėdami nustatyti sėdynės aukštį, atleiskite varžtą, kuris stiprina sėdynės kotą rėme.
- Po to, persukant sėdynės kotą į viršų arba apačią, galima pasirinkti sėdynės aukštį atitinkamai pagal vartotojo ūgį.
- Pasirinkus tinkamą aukštį reikia prisukti rankenėlę taip, kad negalima būtų keisti sėdynės koto padėties.

Dėmesio: Negalima ištraukti sėdynės koto virš minimalumo arba maksimalumo apžymėjimo ant sėdynės koto.

Pasipriešinimo reguliavimas

Intensyvumo reguliavimo funkcija leidžia keisti pedalų pasipriešinimą. Didelis pasipriešinimas reikalauja daugiau pastangų važinėjimo metu, tačiau mažas reikalauja mažiau pastangų. Pasipriešinimo lygis reguliuojamas spidometro pagalba. Siekiant gauti patikimus rezultatus, intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu naudojant mygtukus UP ir DOWN. Pasipriešinimo diapazonas: nuo 1 iki 16. Perkrovimo sistema yra nepriklausoma nuo greiči.

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.

MATUOKLIO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

MAITINIMAS

Maitinimo šaltinis skirtas matuoklio maitinimui: 230V/50Hz arba 60Hz Output: 8V DC 500 mA

MATUOKLIS

PIRMAS ĮJUNGIMAS

Prieš įjungdami pirmą kartą, įsitikinkite, kad visi laidai yra tinkamai prijungti. Prijunkite maitinimo šaltinį prie energijos tinklo.

Ekrane pasirodys U1 simbolis. Sukurkite savo naudotojo profilį (U1-U4), pereikite prie treniruotės. Galite taip pat pasirinkti U1 profilį, tačiau tokiu atveju jūsų rezultatai nebus įsiminti.

AUTOMATINIS ĮJUNGIMAS/IŠJUNGIMAS (AUTO ON/OFF)

Ekranas įsijungs automatiškai, kai pradėsite minti pedalus arba paspausite bet kurį mygtuką.
Ekranas automatiškai išsijungs, jeigu ilgiau negu 4 minutes nustosite mankštintis.

Visi nustatymai bei pratimų duomenys bus išsaugoti iki kito įjungimo.
Jeigu ekranas neįsijungia, reikia atjungti maitinimo šaltinį nuo elektros ir palaukti 15 sekundžių.

RESET FUNKCIJA

Norėdami pašalinti visus rezultatus, tris sekundes palaikykite paspaudę TOTAL RESET mygtuką. Duomenys bus pašalinti, o konsolė perkrauta.

PRIETAISO KLAIDA

Jei matuoklis nerodo rezultatų, patikrinkite, ar visi laidai yra tinkamai prijungti bei ar nereikia pakeisti elementų.

MYGTUKAI

SELECT Paspauskite šį mygtuką kai treniruoklis yra sustabdytas tam, kad pereitumėte prie programų pasirinkimo bei patvirtintumėte *langelyje mirksinčias* reikšmes. Pasirinkę tinkamą programą, paspauskite SELECT mygtuką, kad patvirtintumėte pasirinkimą. Nustatymo metu paspauskite mygtuką, tam, kad patvirtintumėte įvestą reikšmę. Treniruotės metu paspauskite SELECT tam, kad pamatytumėte pasiektą greitį, apsisukimų per minutę skaičių arba norėdami pasirinkti automatinį reikšmių perjungimą.

START/STOP paspauskite mygtuką norėdami, kad programa pradėtų arba nustotų veikti. Paspaudus ir palaikius 2 sekundes START/STOP mygtuką matuoklio rodomos reikšmės bus pašalintos.

www.spokey.eu

UP Kai treniruoklis yra sustabdytas, o ekrane mirksi taškas, paspauskite šį mygtuką tam, kad pereitumėte prie kitos programos. Jis taip pat reikalingas nustatant reikšmes – kai reikšmė mirksi, paspauskite UP mygtuką, norėdami ją padidinti.

Mygtuko paspaudimas treniruotės metu padidina pasipriešinimą.

DOWN Kai treniruoklis yra sustabdytas, o ekrane mirksi taškas, paspauskite šį mygtuką tam, kad grįžtumėte prie buvusios programos. Jis taip pat reikalingas nustatant reikšmes – kai reikšmė mirksi, paspauskite DOWN mygtuką, norėdami ją sumažinti.

Mygtuko paspaudimas treniruotės metu sumažina pasipriešinimą.

RECOVERY paspaudę šį mygtuką pereisite į pulso matavimo režimą. Kai esate įsijungę pulso matavimo režimą, paspaudę šį mygtuką, išjungsite pulso matavimo režimą.

RESET paspaudus šį mygtuką yra pašalinami aktualios treniruotės duomenys?

TOTAL RESET paspaudę ir palaikę šį mygtuką pašalinsite visų ankstesnių treniruočių duomenis.

EKRANO RODMENYS

RPM - Apsisukimų per minutę skaičius. Diapazonas 0 ~ 15 ~ 999

SPEED (GREITIS) – Treniruotės greitis konkrečiu metu. Diapazonas 0.0 ~ 99.9 km/h

TIME (LAIKAS) – Treniruotės trukmė. Diapazonas 0:00 ~ 99:59

DISTANCE (DISTANCIJA) – Įveikta distancija. Diapazonas 0.0 ~ 99.99 KM

CALORIES (KALORIJOS) – Sudegintų kalorijų kiekis. Diapazonas 0 ~ 9999

MANUAL (RANKINIU BŪDU NUSTATOMA PROGRAMA) 1-16 (apkrovos lygis)

PROGRAMA (PRADINIAI PROGRAMOS NUSTATYMAI) P1-P12

WATT: Treniruotės metu sugeneruota galia . 10-350

USER (naudotojo programa) U1-U4

HRC (Heart Rate Control) 55%, 75%, 90%, IND (cel)

PULSE: rodomas aktualus pulso dažnis treniruotės metu. Tam, kad pulsas būtų pamatuotas teisingai, reikia padėti abu delnus ant jutiklių, įmontuotų į vairą. Po maždaug 4 sekundžių rezultatas pasirodys ekrane. Norint patikrinti, ar pulso dažnis yra stabilus, rankas ant jutiklių reikia laikyti visą treniruotės laiką. Dėmesio: Rodomi duomenys yra bendri, teikiami skirtingų treniruočių sesijų palyginimui. Duomenys neturi būti naudojami medicininiais tikslais. Diapazonas : 60～240BPM(dūžių per minutę)

PROGRAMOS

Įrenginyje yra 12 iš anksto nustatytų programų, naudotojo nustatytos programos, WATT i HRC.

NAUDOTOJO PROFILIO SUKŪRIMAS

Prietaisą gali patogiai naudoti keli naudotojai. Pakanka sukurti profilį, tam, kad sistema įsimintų naudotojo duomenis, kurie panaudojami, be kita ko, sunaudotų kalorijų kiekiui apskaičiuoti. Norėdami sukurti profilį, įsijungę matuoklį, panaudokite UP/DOWN mygtukus ir pasirinkite vieną iš reikšmių (U0-U4). Patvirtinkite paspaudę Select mygtuką. Įrašykite duomenis: lytį, amžių, ūgį, svorį. Patvirtinkite, pakartotinai paspaudę Select. Savo profilį reikia pasirinkti kiekvieną kartą prieš pradedant treniruotę.
Jei nėra būtina nustatyti kitų treniruotės parametrų (pvz., laiko, tikslo) naudotojas, pasirinkęs savo profilį, iš karto gali pradėti treniruotę.

PROGRAMOS PASIRINKIMAS

Norėdami pereiti prie pasirinktos programos, spauskite UP/DOWN mygtuką, kol ekrane pasirodys norima programa.

Pasirinkimas patvirtinamas SELECT mygtuku.

TRENIRUOTĖS PARAMETRŲ NUSTATYMAS

Kitas žingsnis, atliekamas patvirtinus pasirinktą treniruotės programą, yra treniruotės parametrų – tikslo, kurį norite pasiekti šios sesijos metu - nustatymas. Parametrai kiekvieną kartą nustatomi UP ir DOWN mygtukų paspaudimu tuo metu, kai ekrane mirksi skaičius. Pasirinkta reikšmė patvirtinama SELECT mygtuko paspaudimu.

RECOVERY OPERACIJA

Recovery operacija padeda įvertinti jūsų fizinę būklę, o tai padės pasirinkti jums tinkančią programą. Fizinė forma nustatoma atsižvelgiant į nustatytą jūsų pulso dažnį
Norėdami pamatuoti pulsą treniruotės metu, padėkite abu delnus ant pulso jutiklių, įmontuotų į vairą. Ekrane pasirodys mirksintis simbolis – širdis bei pulso dažnis (pradžioje jo reikšmė sieks 65-85). Akimirką luktelėkite, kad pulsas stabilizuotųsi. Toliau paspauskite Recovery mygtuką, ekrane bus matomas išimtinai tik laikas, likęs iki pulso matavimo pabaigos ir pulso dažnis. Pulsas matuojamas 60 sekundžių, ekrane yra rodoma atgalinė laiko atskaita. Pasibaigus nustatytam laikui, ekrane pasirodys Jūsų pulso matavimų rezultatas:
F1 – puiki fizinė forma, F2 – Gera forma, F3 – pakankama forma, F4 – žemesnė negu vidutinė, F5 – prasta būklė, F6 – labai prasta būklė.
Dėmesio! Jeigu sistema neatpažins Jūsų pulso, Recovery funkcija nebus aktyvuota.
Norėdami grįžti į pradžios ekraną, atlikę testą, pakartotinai nuspauskite Recovery mygtuką.

PASIEKIAMOS PROGRAMOS

RANKINIU BŪDU NUSTATOMA PROGRAMA (MANUAL)

Pasirinkus šį režimą, naudotojas pats pasirenka treniruotės pasipriešinimo lygį (1-16). Pasipriešinimo lygis gali būti keičiamas treniruotės metu spaudžiant UP ir DOWN mygtukus. Negalima pamiršti, kad pasipriešinimo lygis turi atitikti Jūsų fizinę būklę, o tuo atveju, jei jaučiate, kad pasipriešinimas yra per didelis – sumažinkite jį.

IŠ ANKSTO NUSTATYTOS PROGRAMOS (P1-P12)

Iš anksto nustatytos treniruočių programos užtikrina įdomią, subalansuotą treniruotę, apimančią skirtingus sudėtingumo lygius. Peržiūrint programas matuoklio ekrane yra rodoma programų eiga (pasipriešinimo lygio pasikeitimo tvarkaraštis konkrečiu laiku). Tarp 12 treniruočių programų yra tiek mažiau varginančių, intervalinių versijų, tiek ir intensyvesnių treniruočių programų. Tai leidžia pasirinkti geriausiai naudotojo poreikius atitinkančią programą.

WATT PROGRAMA

Šios programos pagrindas yra treniruotės metu sugeneruotos energijos kiekis. Nustatykite savo tikslą – WATT reikšmę, kurią norite pasiekti ir atsižvelgdami į treniruotės intensyvumą, pritaikykite pasipriešinimo lygį. Rezultatai, tarp kitko, priklauso nuo apsisukimų per minutę kiekio: jei minate pedalus greičiau, sumažinkite pasipriešinimo lygį, jei minate pedalus lėčiau – padidinkite jį. Taip turi būti daroma siekiant išlaikyti pastovią WATT vertę.

NAUDOTOJŲ PROGRAMA (U1-U4)

Šis režimas leidžia net keturiems skirtingiems asmenims laisvai naudotis įrenginiu. Kiekvienas jų turi galimybę nustatyti savo lytį, amžių, ūgį ir svorį – sistema įsimena duomenis. Dėl šios priežasties egzistuoja galimybė palyginti savo rezultatus. Galima naudoti ir U0 režimą, kuriame taip pat prieš pradedant treniruotę gali būti įrašomi asmens duomenys, tačiau sistema jų neįsimins.

HEART RATE CONTROL (P17-P19)

HRC režimas suteikia dvi galimybes: galima savo nuožiūra pasirinkti norimą pasiekti pulso dažnį arba pasirinkti vieną iš anksčiau nustatytų lygių.

Savarankiškas pulso dažnio pasirinkimas

Šioje programoje naudotojas pats nusprendžia, kokį pulso dažnį nori pasiekti treniruotės metu. Galimas pasirinkimo diapazonas: 30-240 dūžių per minutę.

Pulso dažniui įtakos taip pat turi pedalų minimo greitis, kurį kontroliuoja pats naudotojas.

Iš anksto nustatyti pulso lygiai

Priklausomai nuo to, kokių rezultatų norite pasiekti, turite išlaikyti tinkamą pulso lygį. Šiame įrenginyje yra trys lygiai, kurių pagalba išlaikomas pulso dažnis, atitinkantis 55 %, 75 % bei 90 % maksimalaus šio amžiaus naudotojo pulso dažnio.

Pasirinkus pulso reikšmę, ekrane pasirodys optimalų naudotojo pulso dažnį atitinkantis skaičius.

Atkreipkite dėmesį: 55 % lygis atitinka treniruotę, kurios tikslas yra įgyti fizinę formą, leidžiančią palaikyti sveiką gyvenimo būdą. 75 % optimalus lygis norintiems pagerinti savo fizinę būklę, 90 % tinkamas kardio, intervalinėms treniruotėms.

Dėmesio! Pasirinkdami treniruotę, kurios lygis yra 90 %, atkreipkite ypatingą dėmesį į jūsų kūno siunčiamus signalus. Tai labai intensyvi treniruotė, todėl dėl pernelyg dažno šios treniruotės pasirinkimo gali atsirasti sužalojimų.

TRENIRUOTĖS PRADŽIA IR PABAIGA

Norėdami pradėti treniruotę, pasirinkę programą ir įvedę jos parametrus, paspauskite START/STOP mygtuką.

Norėdami užbaigti treniruotę nesibaigus pasirinktai treniruotės programai, paspauskite START/STOP mygtuką.

NAUDOJIMAS

Poilsis

Atsisėskite ant sėdynės, kojas įkiškite į pedalus taip, kad pedalų dirželiai tvirtai jas laikytų, rankas padėkite ant vairo. Pratimų metu nugara turi būti tiesi (žr. pav.).

Pratimai ant stacionarinio dviračio 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

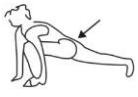
TRENIRAVIMO CIKLO laikymasis duoda daug naudos sveikatai, pavyzdžiui: fizinė forma, raumenų formavimas ir kartu su suvartotų kalorijų kontrole - svorio sumažinimas.

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.

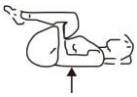
Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.

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.

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.

www.spokey.eu

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

IEKĀRTAS SPECIFIKĀCIJA

STACIONĀRAIS VELOSIPĒDS - VINGRINĀJUMU REZULTĀTI

- Stacionārie velosipēdi ir ideāli piemēroti cilvēkiem, kas vēlas pastiprināt apakšējās muskuļu grupas un velosipēdu mīļotājiem. Treniņa laikā galvenokārt tiek nodarbināti lielu, augšstilbu un gūžu muskuļi.
- Vingrinājumi ar velosipēdu ir ieteicami cilvēkiem, kas vēlas uzturēt labu fizisko formu visu gadu. Pareizi izvēlētais treniņš ne tikai stiprina muskuļus un veido siluetu, bet arī palīdz saglabāt veselību un labu fizisko formu.
- Pateicoties slodzes regulēšanai lietotājs izvēlas parametrus atbilstoši savām iespējām. Sēdekļa augstuma regulēšanas iespēja ļauj iestatīt iekārtu atbilstoši lietotāja augumam, lai nodrošinātu ērtu pozīciju.

ORYX MODELĪ IZMANTOTĀS SISTĒMAS

SPECIAL WARRANTY
5 years warranty package for frame and moving parts

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

STS
Stepless transmission system

bez pakāpju piedziņas sistēma, kas nodrošina gludu kustību un klusu iekārtas darbību.

MULTI PROGRAM
36 training presets for quick start

16 treniņa programmas - var izvēlēties programmu atbilstoši individuālajām vajadzībām var izveidot savas programmas. Iespēja pilnībā individualizēt treniņu.

TEHNISKIE DATI

Svars neto – 36,7 kg, Spara rats – 7 kg
Izmērs pēc montāžas – 118,6 x 56 x 139 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 150 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 - 150 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

UZSTĀDĪŠANA, REGULĒŠANA UN KOPŠANA

SASTĀVDAĻU SARAKSTS - Shēma – l. **50**

Nr.	apraksts	gab.
1	skaitītājs	1
2	slodzes regulēšanas vads (skaitītāja)	2
3	Pulsa sensora vads (skaitītāja)	2
4	Skrūve M5*12	4
5	stūres kolonnas kreisais pārsegs	1
6	stūres kolonnas labais pārsegs	1
7	skrūve M5*16	6
8	vāciņš	2
9	putuplasta pārsegs	2
10	pulsa sensors	2
11	stūre	1
12	Pulsa sensora vads	2
13	Plakanā paplāksne Φ8*Φ14*2T	1
14	Atsperpaplāksne Φ8.5*Φ13.5*2.5T	15
15	rokturis	1
16	sēdeklis	1
17	vāciņš	1
18	ieliktnis	2
19	rokturis	1
20	Sēdekļa pamatne	1
21	skrūve M6*12L	1
22	sēdekļa kolonna	1
23	stūres kolonnas apakšējais pārsegs	1
24	slodzes regulēšanas vads (galvenā rāmja)	1
25	Plakanā paplāksne Φ8*Φ19*2T	11
26	skrūve	12
27	rokturis	1
28	sēdekļa kolonnas ieliktnis	1
29	Gultnis 6203	2
30	Piedziņas ritenis	1
31	ieliktnis φ17*φ22*10L	1

Nr.	apraksts	gab.
32	kloķa ass φ17*176L	1
33	skrūve M8*P1.25*12L*5T	3
34	piedziņas josta 410J6	1
35	labais pārsegs	1
36	labais pedāļa kloķis	1
37	skrūve M8*P1.0*20L	2
38	vāciņš	2
39	labais pedālis	1
40	skrūve 3/16"*3/4"	6
41	Plakanā paplāksne Φ8*Φ16*1T	1
42	Spriegotāja svira	1
43	Spriegotāja rullis	1
44	Gultnis 6000	2
45	Neilona uzgrieznis M8	4
46	galvenais rāmis	1
47	ieliktnis φ10*φ14*3mm	1
48	skrūve M8*P1.25*20L	1
49	atspere ODφ12*φ1.8*53n	1
50	Aizmugurējā stabilizatora labais vāciņš	1
51	skrūve ST3.9*1.4*20L	8
52	regulējamas stabilizatora kājiņas M8	2
53	aizmugurējais stabilizators	1
54	Uzgrieznis 3/8"-26*7T	2
55	Uzgrieznis 3/8"-26*4.5T	3
56	Gultnis 6000	1
57	Gultnis 6003	2
58	mazais skriemelis φ34*J8	1
59	vienpusīgs gultnis φ35*17L	1
60	Aizmugurējā stabilizatora kreisais vāciņš	1
61	Spara rats φ280*32W*6KG	1
62	Gultnis 6300	1

Nr.	apraksts	gab.
63	ieliktnis φ10*φ15.8*6mm	1
64	ieliktnis φ10*φ15.8*9mm	1
65	Magnēti	1
66	slodzes dzinējs	1
67	skrūve M8*P1.25*45L	1
68	pārsegs L	1
69	pārsega savienojums	1
70	C formas klipsis Φ15.7*Φ19.4*1T	1
71	Viļņveidīga paplāksne Φ17.5*Φ25*0.3T	1
72	Plakanā paplāksne Φ17.5*Φ25*0.3T	1
73	Apgriezienu sensora turētājs	1
74	skrūve ST3.5*1.4*12L	2
75	skrūve ST3.9*16L	8
76	priekšējā stabilizatora labā pamatne	1
77	priekšējais stabilizators	1
78	skrūve ST3.9*50L	7
79	kreisā pedāļa kloķis	1
80	kreisais pedālis	1
81	priekšējā stabilizatora kreisā pamatne	1
82	kreisais pedālis	1
83	slodzes regulēšanas vads (stūres kolonnas)	1
84	stūres kolonna	1
85	izliekta paplāksne	2
86	Sensora vads	1
87	strāvas kabelim	1
88	Pretestības regulatora vads	1
89	atslēga	1
90	atslēga	1
91	seškanšu atslēga	1
92	barošanas bloks	1
93	Atspere	1

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.

Lielākā daļa no minētajām montāžas daļām tika iepakota atsevišķi, bet daži elementi var būt iepriekš uzstādīti. Ja nepieciešams, noņemiet un atkārtoti tos uzstādiet.

Iepazīstieties ar uzstādīšanas posmiem un visām ierīcēm, kuras tiks uzstādītas.

UZSTĀDĪŠANAS INSTRUKCIJA (ATTĒLS– L. 52-55)

Piezīme: Sekojiet turpmāk sniegtajām uzstādīšanas instrukcijām

1. SOLIS Piestipriniet priekšējo (77) un aizmugurējo(34) stabilizatoru, izmantojot atsperpaplāksnes Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), plakanas paplāksnes Φ8*Φ19*2T (25, izliektās paplāksnes (85) un skrūves (26)

2. SOLIS Uzstādiet apakšējo pārsegu (69) un stūres kolonnas (71), pabīdiet to uz augšu, lai netraucētu turpmāko montāžu.

Savienojiet slodzes regulēšanas vadus, kas iet no kolonnas (83) un galvenā rāmja (24), pēc tam savienojiet stūres kolonnu (71) ar galveno rāmi (46). Izmantojiet atsperpaplāksnes Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), plakanas paplāksnes Φ8*Φ19*2T (25) un skrūves (26)

3. SOLIS Uzstādiet stūri (11). Pirms pieskrūvēšanas, izvelciet pulsa sensoru vadus cauri stūres kolonnai. Uzstādiet stūri, izmantojot rokturi (15) un paplāksnes: plakanu (13) un atsperpaplāksni (14) un plastmasas vākus (5). Vākus nostipriniet ar skrūvēm (7).

4. SOLIS Savienojiet pulsa sensora vadus (3 un 12) un slodzes regulēšanas vadus (2, 83), pēc tam uzstādiet skaitītāju (1) stūres kolonnas augšpusē un pieskrūvējiet pie tās ar skrūvēm(4).

www.spokey.eu

5. SOLIS Uzstādiet sēdekli (16) uz sēdekļa pamatnes, piestipriniet to, ieskrūvējot rokturi (19). Uzstādiet sēdekļa kolonnu (22) atbilstošā vietā galvenajā rāmī, nostipriniet ar rokturi (27).

6. SOLIS Uzstādiet pedāļus (80, 39) uz kloķa.

7. SOLIS Aizmugurējā stabilizatorā ieskrūvējiet kājiņas. Tās ļauj vienkārši nolīmeņot ierīci.

BRĪDINĀJUMS: pirms treniņa uzsākšanas, pārliecinieties, ka visas skrūves un uzgriežņi ir pareizi pieskrūvēti.

Pievērsiet uzmanību: priekšējā stabilizatora vāciņš ir kustīgs, lai jums būtu vieglāk pārvietot velosipēdu uz citu vietu. Aizmugurējā stabilizatora vāciņi ir paredzēti, lai nolīdzinātu velosipēdu.

Ierīces horizontāla novietošana , pārvietošana (attēls– l. 56)

Pirms treniņa sākšanas ieteicams pārbaudīt, vai ierīce ir piemēroti novietota. Lūdzam nolīmeņot ierīci ar pakaļējā stabilizatora regulatoriem

Lai pārvietotu ierīci, uzmanīgi to paceliet un novietojiet uz priekšējiem transportēšanas ratiņiem, un turot no abām pusēm pārvietojiet izvēlētajā vietā.

Sēdekļa augstuma regulēšana (attēls– l.57)

Sēdekļa augstumu var regulēt izņemot regulatoru un uzstādot sēdekļa korpusu piemērotā augstumā.

Sēdekļa korpusam ir dažas atveres, jeb dažas augstuma regulēšanas iespējas.

- Lai noregulētu sēdekļa augstumu jāatbrīvo skrūve, kas piestiprina sēdekļa korpusu rāmī.
- Pēc tam, pārbīdot sēdekļa korpusu uz virsu vai leju noregulējiet sēdekļa augstumu attiecībā uz lietotāja augumu.
- Pēc attiecīgas augstuma izvēlēšanas jāpieskrūvē regulators tā, lai nebūtu iespējas mainīt sēdekļa korpusa pozīciju.

Uzmanību: Nedrīkst izņemt sēdekļa korpusu virs minimālā vai maksimālā apzīmējuma uz sēdekļa korpusa.

Pretestības regulēšana

Intensitātes regulēšanas funkcija ļauj nomainīt pretestību pedāļos. Augsts pretestības līmenis pieprasa lielākas pūles braukāšanas laikā, taču maza to samazina.Pretestības intensitāte ir regulējama ar spidometra palīdzību.

Lai sasniegtu patīkamu rezultātu, intensitātes līmenim jābūt uzstādītam treniņa laikā ar pogām UP un DOWN. Pieejamie pretestības līmeni: no 1 līdz 16. Piepūles sistēma ir neatkarīga no ātruma.

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

ELEKTRĪBAS PADEVE

Skaitītāja barošanas adapteris: 230V/50Hz vai 60Hz Output: 8V DC 500 mA

SKAITĪTĀJS

Pirmā ieslēgšana

Pirms pirmās ieslēgšanas pārliecinies vai visi vadi tika atbilstoši pieslēgti. Ieslēdz lādētāju pie elektrības.

Ekrānā parādīsies simbols U1. Izveido savu lietotāja profilu (U1-U4), tad izvēlies treniņu. Vari arī izvēlēties profilu U1, bet tad tavs rezultāts netiks saglabāts.

Automātiskā ieslēgšana/izslēgšana (auto on/off)

Ekrāns ieslēgsies automātiski, ja sāksi griezt pedāļus vai uzspiežot jebkuru pogu.

Ekrāns automātiski izslēgsies, ja pārtrauksi treniņu vairāk nekā uz 4 minūtēm.

Visi iestatījumi un treniņa dati tiks saglabāti līdz nākamajai ieslēgšanas reizei.

Gadījumā ja ekrāns neieslēdzas, to nepieciešams atvienot no strāvas vismaz uz 15 sekundēm.

Atiestatīšana

Lai atiestatītu visas vērtības, nepieciešams uzspiest un turēt 3 sekundes TOTAL RESET pogu. Vērtības tiks nodzēstas, ierīce tiks atiestatīta.

Ierīces kļūda

Ja skaitītājs neataino mērījumus, pārbaudi vai vads ir atbilstoši pieslēgts vai arī nepieciešams nomainīt akumulatoru.

www.spokey.eu

POGAS

SELECT Kad trenažieris ir apturēts, nospied šo pogu, lai izvēlētos treniņa programmu un izvēlēties rādītāju, *kura mirgo lodziņā.* Kad izvēlēsies atbilstošu programmu, nospied SELECT, lai to apstiprinātu. Iestatīšanas režīmā nospied pogu, lai apstiprinātu ievadīto vērtību.
Treniņa laikā nospied SELECT, lai redzētu ātrumu, apgriezienu skaitu

minūtē vai automātiski pārslēgties starp vērtībām.

START/STOP uzspied pogu vai ieslēgtu vai izslēgtu darbību programmā. Nospied un turi 2 sekundes START/STOP pogu, lai atiestatītu visas skaitītāja rādītājus.

UP Kad trenažieris ir apturēts, bet ekrānā mirgo punkts, izmanto pogu, lai izvēlētos nākamo programmu. Tā arī ir jāizmanto, iestatot vērtības - kad vērtība mirgo, izmanto UP pogu, lai to palielinātu.

Treniņa laikā izmanto pogu, lai palielinātu pretestību.

DOWN Kad trenažieris ir apturēts, bet ekrānā mirgo punkts, izmanto pogu, lai izvēlētos iepriekšējo programmu. Tā arī ir jāizmanto, iestatot vērtības - kad vērtība mirgo, izmanto DOWN pogu, lai to samazinātu.

Treniņa laikā izmanto pogu, lai samazinātu pretestību.

RECOVERY nospied šo pogu, lai izvēlētos pulsa mērīšanas režīmu. Kad esi pulsa mērīšanas režīmā, nospied šo pogu, lai no tā izietu.

RESET nospiežot šo pogu atiestatīsi pašreizējā treniņa datus**.**

TOTAL RESET šīs pogas nospiešana n turēšana dzēš visu līdzšinējo treniņu datus.

EKRĀNA RĀDĪJUMI

RPM – apgriezienu skaits minūtē. Diapazons 0 ~ 15 ~ 999

SPEED (ĀTRUMS) - Pašreizējais ātrums treniņa laikā. Diapazons 0.0 ~ 99.9 km/h

TIME (LAIKS) – Treniņa ilgums. Diapazons 0:00 ~ 99:59

DISTANCE (DISTANCE) - Veiktais attālums. Diapazons 0.0 ~ 99.99 KM

CALORIES (KALORIJAS) Sadedzinātu kaloriju skaits. Diapazons 0 ~ 9999

MANUAL (MANUĀLĀ PROGRAMMA) 1-16 (slodzes līmenis)

PROGRAM (IEPRIEKŠ IESTATĪTAS PROGRAMMAS) P1-P12

WATT: Enerģijas daudzums, kurš tiek radīts treniņa laika.10-350 vati

USER (programmas lietotājs) U1-U4

HRC (Heart Rate Control) 55%, 75%, 90%, IND (cel)

PULSE: tiek atainots pašreizējais pulss treniņa laikā. Lai iegūtu pareizus mērījuma datus, nepieciešams abas plaukstas uzlikt uz rokturos iebūvētiem sensoriem. Mērījums parādīsies ekrānā apmēram pēc 4 sekundēm. Lai pārbaudītu vai pulsa līmenis ir stabils visa treniņa laikā. Svarīgi: Atainotie dati ir vispārējie, mērījumi tika veikti dažādos treniņa brīžos. Tas nevar izmanto medicīniskajos nolūkos.

Diapazons: 30～240BPM (sitieni minūtē)

PROGRAMY

Ierīcē ir 12 iepriekš iestatītas programmas, lietotāja programma, WATT un HRC.

LIETOTĀJA PROFILA IZVEIDE

Ierīci var ērti izmantot vairāki lietotāji. Nepieciešams tikai izveidot lietotāja profilu, lai sistēma iegaumētu lietotāja datus, kuri tiek izmantoti tostarp treniņa laikā sadedzināto kaloriju skaita noteikšanā. Lai izveidotu lietotāja profilu, pēc skaitītāja ieslēgšanas izmanto pogas UP/DOWN un izvēlies vienu no vērtībām (U1-U4). Nospied Select, lai apstiprinātu. Aizpildi datus: dzimums, vecums, garums, svars. Atkal nospied Select, lai atstiprinātu. Katru reizi izvēlies savu lietotāja profilu pirms treniņa uzsākšanas.
Ja nevēlies iestatīt citus treniņa parametrus (piem., laiks, mērķis) lietotājs var uzsākt treniņu uzreiz pēc tam, kad izvēlējās savu profilu.

PROGRAMMAS IZVĒLE

Lai izvēlētos nepieciešams izmantot pogu UP/DOWN, līdz ieraudzīsiet savu programmu ekrānā.

Izvēle ir jāapstiprina ar SELECT pogu.

TRENIŅA PARAMETRU IESTATĪŠANA

Pēc programmas izvēles, nākamais solis ir treniņu parametru iestatīšana – mērķi, kuri vēlies sasniegt šī treniņa laikā - treniņa laiks, attālums, kaloriju skaits, vatu vai pulsa vērtība. Katru reizi parametri tiek iestatīti, kad vērtība mirgo, izmanto UP un DOWN pogu, lai izvēlētos vērtību. Vērtība tiek apstiprināta ar SELECT pogu.

RECOVERY OPCIJA

Recovery opcija ir paredzēta, lai noteiktu, kādā fiziskā formā pašlaik esi, kas savukārt palīdzēs izvēlēties atbilstošu programmu. Tas tiek noteikts, ņemot vērā tavu pulsu.
Lai veiktu pulsa mērījumus treniņa laikā, novieto abas plaukstas uz stūrē iebūvētājiem sensoriem. Ekrānā parādīsies mirgojošs simbols - pulss un pulsa rādītājs (sākumā tas būs 65-85 diapazonā). Mazliet uzgaidi, kamēr pulss stabilizēsies. Tad nospied Recovery pogu, ekrānā būs redzams tikai cik laika ir palicis līdz mērījuma beigām un pulsa rādītājs. Mērījuma laiks ir 60 sekundes, ekrānā ir redzams skaitītājs. Pēc šī laika tiks atainots tavs rezultāts:
F1- lieliska fiziskā, F2 – laba fiziskā forma, F3 – apmierinošā fiziskā forma, F4 – gandrīz vidēja fiziskā forma (20-29), F5 – slikta fiziskā forma, F6 – ļoti slikta fiziskā forma.
Svarīgi! Ja sistēma nereģistrēs tavu pulsu, Recovery funkcija netiks ieslēgta.
Lai atgrieztos galvenajā izvēlnē, pēc testa pabeigšanas nospied Recovery pogu.

PIEEJAMAS PROGRAMMAS

Manuālā programma

Šajā režīmā lietotājs izvēlas ar kādu pretestības līmeni (1-16) gribi trenēties. Slodzes līmeni var mainīt treniņa laikā ar pogām UP un DOWN. Jāatceras, ka jāizvēlas savai fiziskai formai atbilstošu slodzes līmeni, ja juti, ka slodze ir par lielu – samazini to.

www.spokey.eu

Iepriekš iestatītas programmas (P1-P12)

Iepriekš iestatītas programmas nodrošina interesantus, sabalansētus dažādas slodzes līmeņa treniņus. Skatoties treniņu pārskatu, ekrānā parādās to norise (pretestības līmeņa izmaiņas treniņa laikā). Starp 12 programmām ir gan vieglas, gan intervāla treniņi, gan arī vairāk intensīvi treniņi. Tas ļauj vislabāk izvēlēties lietotājam visvairāk piemērotu treniņu.

Programma watt

Šī programmas pamatā ir tas, cik daudz enerģijas tiek radīts treniņa laikā. Nospraud mērķi – WATT vērtību, kuru vēlies sasniegt un pielāgo pretestību, atkarībā no treniņa intensitātes. Rezultāts ir atkarīgs arī no apgriezienu skaita minūtē, ja brauc ātrāk, samazini slodzes līmeni, ja lēnāk – palielini to. Tas ir vajadzīgs tāpēc, lai uzturētu vienmērīgu WATT vērtību.

Lietotāja programmas (U1-U4)

Šīs režīms ļauj bez problēmām izmantot ierīci četriem dažādiem lietotājiem. Katram ir iespējams iestatīt savu dzimumu, vecumu, garumu un svaru – dati tiks saglabāti sistēmā. Pateicoties tam, ir iespējams salīdzināt savus rezultātus un sasniegumus. Šādi var arī iestatīt U0 programmu, tomēr to var izmantot tikai pašreizējām treniņam, tā dati netiks saglabāti.

Heart rate control (P17-P19)

HRC režīmā ir divas iespējas: pašām izvēlēties pulsa rādītāja mērķi vai izmantot iepriekš iestatītus pulsa rādītāju līmeņus.

Paša nospraustā pulsa rādītāja izvēle

Šajā programmas režīmā lietotājs izvēlas, kādu pulsa rādītāju grib sasniegt treniņa laikā. Iespējamais izvēles diapazons: 30-240 sirds sitieni minūtē. Pulsa rādītāju arī ietekmē braukšanas ātrums, kuru tu kontrolē pats.

Iepriekš iestatīti pulsa līmeņi

Atkarībā no tā, kādu mērķi vēlies sasniegt, tev ir jāuztur atbilstošs pulsa līmenis. Šī ierīce ļauj uzturēt pulsu trīs līmeņos 55%, 75% un 90% no maksimālās pulsa vērtības lietotājiem noteiktajā vecuma grupā.

Pēc pulsa rādītāja iestatīšanas, sistēma parādīs lietotājam atbilstošu pulsa rādītāju.

Pievērs uzmanību: 55% pulsa līmenis atbilst treniņam, lai iegūtu optimālu formu un veicinātu diētu. 75% pulsa līmenis ir optimāla vērtība cilvēkiem, kuriem ir veselīgs dzīvesveids. 90% no maksimālās pulsa vērtības ir paredzēts augstas intensitātes un intervāla treniņiem.

Svarīgi! Izvēloties treniņu 90% pulsa līmenī, pievērs uzmanību sava ķermeņa reakcijai. Tas ir ļoti intensīvs treniņš, ja veiksi to pārāk bieži var izraisīt traumas.

TRENIŅA UZSĀKŠANA UN PABEIGŠANA

Lai sāktu treniņu, pēc programmas izvēles un tās parametru ievades, nospied START/STOP pogu.

Lai pabeigtu treniņu, pirms programmas beigām nospied START/STOP pogu.

LIETOŠANA

Pozīcija

Apsēdieties uz sēdekļa, ievelciet pēdas pedāļos, lai tās būtu aizbloķētas starp pedāļa pamata un drošības jostas, plaukstas novietojiet uz stūres. Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums).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.

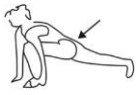
TRENIŅA INSTRUKCIJA

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

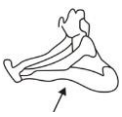


Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

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

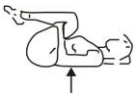
Stāviet uz grīdas ar mazliet izplēstām kājām, novietojiet abas rokas virs galvas (kā attēlots), un pēc tam izstiepiet plecu muskuļus.

www.spokey.eu

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.

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

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

HOMETRAINER – TRAININGS-ERGEBNISSE

- Hometrainer sind eine Gruppe von Geräten, die hervorragend für Personen geeignet sind, die die unteren Muskelpartien stärken möchten, sowie für Fans von ganzjährigem Cycling. Während des Trainings werden vor allem die Muskeln der Unterschenkel, Oberschenkel und des Pos beansprucht.
- Hometrainer-Übungen werden vor allem Personen empfohlen, die das ganze Jahr über eine gute Form beibehalten möchten. Ein entsprechend angepasstes Training stärkt nicht nur die Muskelpartien und formt den Körper, sondern hilft auch dabei, Gesundheit und eine gute Kondition zu behalten.
- Dank der einstellbaren Belastung wählt der Benutzer die Parameter seinen Möglichkeiten entsprechend. Die Möglichkeit der Regulierung der Sattelhöhe erlaubt die Einstellung der Ausrüstung so, dass die angenommene Position angenehm für die trainierende Person ist, unter Berücksichtigung ihrer Größe.

IM MODELL ORYX EINGESETZTE SYSTEME

SPECIAL WARRANTY
5 years warranty package for frame and moving parts

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

STS
Stepless transmission system

stufenloses Antriebssystem zur Aufrechterhaltung der Flüssigkeit beim Training und Garantie des sehr leisen Gebrauchs des Geräts.

MULTI PROGRAM
36 training presets for quick start

16 Trainings-Einstellungen– Möglichkeit der Nutzung von entsprechend angepassten Programmen je nach Zielen, die wir erreichen möchten, sowie Möglichkeit zur Erstellung eigener Programme.
Möglichkeit der vollständigen Personalisierung des Trainings.

TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 36,7 kg, Schwungrad – 7 kg
Abmessungen nach dem Aufbau: – 118,6 x 56 x 139 cm

Höchstbelastung - 150 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 Übung sich an die Griffe halten und den Sattel nicht verlassen.
- Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 150 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

MONTAGE, EINSTELLUNG UND PFLEGE

ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.50

Nr.	Beschreibung	Stk.
1	Zähler	1
2	Kabel der Widerstandsregelung (vom Zähler)	2
3	Pulssensor-Kabel (vom Zähler)	2
4	Schraube M5*12	4
5	Verkleidung der Lenkersäule links	1
6	Verkleidung der Lenkersäule rechts	1
7	Schraube M5*16	6
8	Blende	2
9	Schaumstoff-Auflage	2
10	Pulssensor	2
11	Lenker	1
12	Pulssensor-Kabel	2
13	Unterlegscheibe flach Φ8*Φ14*2T	1
14	Unterlegscheibe elastisch Φ8.5*Φ13.5*2.5T	15
15	Drehknopf	1
16	Sattel	1
17	Blende	1
18	Stange	2
19	Drehknopf	1
20	Sattelbasis	1
21	Schraube M6*12L	1
22	Sattelsäule	1
23	untere Verkleidung der Lenkersäule	1
24	Kabel der Widerstandsregeleung (vom Hauptrahmen)	1
25	Unterlegscheibe flach Φ8*Φ19*2T	11
26	Schraube	12
27	Drehknopf	1
28	Stange in der Sattelsäule	1
29	Lager 6203	2
30	Antriebsrad	1
31	Stange φ17*φ22*10L	1

Nr.	Beschreibung	Stk.
32	Kurbelachse φ17*176L	1
33	Schraube M8*P1.25*12L*5T	3
34	Antriebsriemen 410J6	1
35	rechte Verkleidung	1
36	Pedalkurbel rechts	1
37	Schraube M8*P1.0*20L	2
38	Blende	2
39	rechtes Pedal	1
40	Schraube 3/16"*3/4"	6
41	Unterlegscheibe flach Φ8*Φ16*1T	1
42	Spanner-Hebel	1
43	Spanner-Rolle	1
44	Lager 6000	2
45	Nylonmutter M8	4
46	Hauptrahmen	1
47	Stange φ10*φ14*3mm	1
48	Schraube M8*P1.25*20L	1
49	Feder ODφ12*φ1.8*53n	1
50	Blende des hinteren Stabilisators rechts	1
51	Schraube ST3.9*1.4*20L	8
52	regulierbare Stabilisator-Füße M8	2
53	hinterer Stabilisator	1
54	Mutter 3/8"-26*7T	2
55	Mutter 3/8"-26*4.5T	3
56	Lager 6000	1
57	Lager 6003	2
58	kleines Riemenrad φ34*J8	1
59	Lager einseitig φ35*17L	1
60	Blende des hinteren Stabilisators links	1
61	Schwungrad φ280*32W*6KG	1
62	Lager 6300	1

Nr.	Beschreibung	Stk.
63	Stange φ10*φ15.8*6mm	1
64	Stange φ10*φ15.8*9mm	1
65	Magnete	1
66	Widerstandsmotor	1
67	Schraube M8*P1.25*45L	1
68	Verkleidung L	1
69	Verbindungsstück der Verkleidung	1
70	Clip in C-Form Φ15.7*Φ19.4*1T	1
71	Unterlegscheibe gewellt Φ17.5*Φ25*0.3T	1
72	Unterlegscheibe flach Φ17.5*Φ25*0.3T	1
73	Drehzahlsensor-Halterung	1
74	Schraube ST3.5*1.4*12L	2
75	Schraube ST3.9*16L	8
76	rechte Basis des vorderen Stabilisators	1
77	vorderer Stabilisator	1
78	Schraube ST3.9*50L	7
79	Pedalkurbel links	1
80	linkes Pedal	1
81	linke Basis des vorderen Stabilisators	1
82	linkes Pedal	1
83	Kabel der Widerstandsregeleung (von der Lenkersäule)	1
84	Lenkersäule	1
85	gekrümmte Unterlegscheibe	2
86	Sensorkabel	1
87	Stromkabel	1
88	Kabel der Widerstandsregelung	1
89	Schlüssel	1
90	Schlüssel	1
91	Innensechskant	1
92	Netzteil	1
93	Feder	1

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.

Der Großteil der genannten Montageausrüstung wurde gesondert verpackt, aber manche Elemente wurden in den bestimmten Montageteilen vorinstalliert. Wenn dies erforderlich ist, bauen Sie diese aus und erneut ein.

Machen Sie sich bitte mit den einzelnen Montageschritten und allen installierten Geräten vertraut.

MONTAGEANLEITUNG (BILDER – SEITEN 52-55)

Achtung: Gehen Sie gemäß den nachstehenden Montageanweisungen vor

SCHRITT 1 Befestigen Sie den vorderen (77) und hinteren (34) Stabilisator mithilfe der elastischen Unterlegscheiben Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), der flachen Unterlegscheiben Φ8*Φ19*2T (25, der gekrümmten Unterlegscheiben (85) und Schrauben (26)

SCHRITT 2 Legen Sie die untere Verkleidung (69) auf die Lenkersäule (71), verschieben Sie diese nach oben, damit diese nicht bei der weiteren Montage stört.

Verbinden Sie die Kabel der Widerstandsregulierung, die aus der Säule (83) und dem Hauptrahmen (24) hinausgehen, danach verschrauben Sie die Lenkersäule (71) mit dem Hauptrahmen (46). Verwenden Sie die elastischen Unterlegscheiben Φ8.5*Φ13.5*2.5T (14), die flachen Unterlegscheiben Φ8*Φ19*2T (25) sowie die Schrauben (26)

SCHRITT 3 Befestigen Sie den Lenker (11). Denken Sie daran, vor seinem Festschrauben die Kabel der Pulssensoren durch die Lenkersäule zu legen. Befestigen Sie den Lenker mithilfe des Drehknopfes (15) und der

www.spokey.eu

Unterlegscheiben: der flachen (13) und elastischen Unterlegscheibe (14) sowie der Verkleidungen aus Kunststoff (5). Verschrauben Sie die Verkleidungen mit den Schrauben (7)

SCHRITT 4 Verbinden Sie die Kabel des Pulssensors (3 und 12) sowie der Widerstandsregelung (2, 83), danach bringen Sie den Zähler (1) an der Spitze der Lenkersäule an und schrauben Sie diesen mit Schrauben (4) daran fest.

SCHRITT 5 Legen Sie den Sattel (16) auf die Sattelbasis, befestigen Sie diesen durch Hineinschrauben des Drehknopfes (19). Bringen Sie die Sattelsäule (22) in der entsprechenden Stelle des Hauptrahmens an und sichern Sie diese mit dem Drehknopf (27).

SCHRITT 6 Befestigen Sie die Pedale (80, 39) an der Kurbel.

SCHRITT 7 Schrauben Sie die Füße in den hinteren Stabilisator. Diese erlauben die einfache Nivellierung des Geräts.

ACHTUNG: bevor Sie mit dem Training beginnen, vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben und Muttern gut festgezogen wurden.

Hinweis: die Blende des vorderen Stabilisators ist beweglich, was Ihnen den Transport des Rads an einen anderen Ort erleichtert. Die Blenden des hinteren Stabilisators dienen der Nivellierung des Rads.

Nivellierung und Verlegung des Gerätes (Bild - S.56)

Vor dem Beginn des Trainings ist die angemessene Einstellung des Gerätes zu überprüfen. Nivellieren sie das Gerät mittels Knebelgriffen des hinteren Stabilisators.

Das Gerät vorsichtig auf vordere Förderrollen heben und es auf beliebigen Ort verlegen, indem man es auf beiden Seiten hält.

Höheneinstellung Sattel (Bild – S.57)

Die Höhe des Sattels kann durch Beseitigen des Drehknopfs und Einstellung der Sattelschaft auf entsprechender Höhe eingestellt werden.

In der Sattelschaft gibt es einige Öffnungen für einige mögliche Höheneinstellungen.

- Zwecks Höheneinstellung die Schraube, die Sattelschaft im Rahmen befestigt, lockern.
- Anschließend die Sattelschaft nach oben oder nach unten verschieben und entsprechende an den Benutzer angepasste Höhe auswählen.
- Nach der Auswahl der entsprechenden Höhe den Drehknopf so festschrauben, damit die Einstellung nicht mehr geändert werden kann.

Achtung: Man darf die Sattelschaft oberhalb der auf der Schaft markierten Höchst- bzw. Mindesteinstellung nicht herausziehen.

Widerstandseinstellung

Funktion der Einstellung der Intensität ermöglicht, den Widerstand auf Pedalen zu ändern. Der hohe Widerstand erfordert größeren Krafteinsatz beim Treten in die Pedale und der niedrige Widerstand erfordert niedrigeren Krafteinsatz. Die Widerstandsstärke wird mittels Zählwerks eingestellt. Für die Erlangung von zufriedenstellenden Ergebnissen soll die Intensität während des Trainings mittels Druckknöpfen UP(+) und DOWN (-) eingestellt. Das Belastungssystem ist von der Geschwindigkeit unabhängig. Die Widerstandsstärken: 1-16.

WARTUNG

- Vor jeder Benutzung des Gerätes vergewissern Sie sich, dass sämtliche Schrauben, Mutter und Knebelgriffe richtig festgezogen wurden.
- Zur Reinigung des Gerätes dürfen keine aggressiven Reinigungsmittel benutzt werden. Benutzen Sie einen weichen, feuchten Lappen zur Beseitigung von Schmutz und Staub. Entfernen Sie Schweißspuren, da die saure Reaktion die Polsterteile beschädigen kann. Das Zählwerk ist ausschließlich mit trockenem Lappen zu reinigen.
- Das Gerät ist in den trockenen Räumen zum Schutz vor Feuchte und Korrosion aufzubewahren.
- Sollte das Zählwerk nicht richtig funktionieren, vergewissern Sie sich, dass sämtliche Kabel gut verbunden sind, insbesondere das obere Kabel mit dem Zählwerk. Sollte das Zählwerk nach wie vor nicht richtig funktionieren, überprüfen Sie, ob die Speiseleitung bzw. der Stecker nicht beschädigt sind.
- Bei fehlender Widerstandseinstellung sich vergewissern, ob die obere Sensorleitung mit der unteren Leitung richtig verbunden ist.

ACHTUNG: Aus Umweltschutzgründen sind die verbrauchten Batterien, Speiseleitungen, Motoren u.s.w. nicht in Haushaltsmüll zu werfen. Leere Batterien, Speiseleitungen, Akkus, sind an die Stellen zu bringen, die Entsorgung gemäß geltenden Bestimmungen des Umweltschutzrechtes durchführt. Empfohlen ist die systematische Prüfung der elektrischen Leitung und des Steckers. Nie am Kabel ziehen. Bei Beschädigung ist das Gerät nicht zu benutzen. Das Gerät ist nie auf eigene Hand zu reparieren. Die Reparatur ist durch einen qualifizierten Mitarbeiter der Firma SPOKEY durchzuführen.

BEDIENUNGSANLEITUNG DES ZÄHLERS

STROMVERSORGUNG

Zur Stromversorgung des Zählers bestimmtes Netzteil: 230V/50Hz oder 60Hz Output: 8V DC 500 mA

ZÄHLER

Erst Inbetriebnahme

Vor der ersten Inbetriebnahme soll man sich vergewissern, dass alle Leitungen richtig angeschlossen wurden. Schließen Sie das Netzgerät an Strom an.

Auf dem Display wird das Symbol U1 angezeigt. Erstellen Sie das Benutzerprofil (U1-U4) und gehen Sie zum Training über. Sie können auch das Profil U1 auswählen, Ihre Leistungen werden dann aber nicht gespeichert.

Automatisches Ein-/Ausschalten (Auto on/off)

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

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

Alle Einstellungen und Daten zum Training werden bis zur nächsten Betätigung gespeichert.

Schaltet das Display nicht ein, trennen Sie das Netzgerät vom Strom und warten Sie 15 Sekunden

Zurücksetzen

Möchten Sie alle Werte zurücksetzen, halten Sie die Taste TOTAL RESET über 3 Sekunden gedrückt. Die Werte werden gelöscht, die Konsole wird zurückgesetzt.

Fehler des Geräts

Zeigt der Zähler keine Messwerte, prüfen Sie, ob die Leitungen richtig angeschlossen wurden oder Batterien nicht leer sind.

TASTEN

SELECT- wird der Hometrainer aktuell nicht genutzt, drücken Sie diese Taste, um zur Programmauswahl überzugehen und den Wert, der auf dem Display blinkt, einzustellen. Wenn Sie das richtige Programm schon ausgewählt haben, drücken Sie SELECT zur Bestätigung. In den Einstellungen drücken Sie die Taste, um den ausgewählten Wert zu bestätigen.
Drücken Sie SELECT während des Trainings, um die Geschwindigkeit, Umdrehungen pro Minute zu zeigen oder automatische Umschaltung zwischen den Werten auszuwählen.

START/STOP - drücken Sie die Taste, um das Programm starten oder stoppen. Wenn man die Taste START/STOP für 2 Sekunden gedrückt hält, werden die auf dem Display angezeigten Werte zurückgesetzt.

UP - Ist der Hometrainer gestoppt und blinkt ein Punkt auf dem Display, drücken Sie diese Taste, um zum nächsten Programm überzugehen. Die Taste ist auch während der Werteinstellung zu drücken. Blinkt der Wert auf dem Display, drücken Sie die Taste UP, um diesen Wert zu steigern. Wenn Sie die Taste während des Trainings drücken, wird der Widerstand gesteigert.

DOWN - Ist der Hometrainer gestoppt und blinkt ein Punkt auf dem Display, drücken Sie diese Taste, um zum vorigen Programm überzugehen. Die Taste ist auch während der Werteinstellung zu drücken. Blinkt der Wert auf dem Display, drücken Sie die Taste DOWN, um diesen Wert zu reduzieren. Wenn Sie die Taste während des Trainings drücken, wird der Widerstand reduziert.

RECOVERY - wenn Sie diese Taste drücken, gehen Sie zur Pulsmessung über. Drücken Sie diese Taste im Pulsmessung-Modus, verlassen Sie diesen Modus.

RESET - wenn man diese Taste drückt, werden die Daten zum aktuellen Training zurückgesetzt.

TOTAL RESET - wenn Sie diese Taste drücken und gedrückt halten, werden alle Daten zu den bisherigen Trainings zurückgesetzt.

ANZEIGE DES DISPLAYS

RPM - Umdrehungen pro Minute. Bereich 0 ~ 15 ~ 999

SPEED (GESCHWINDIGKEIT) - Geschwindigkeit während des Trainings zum aktuellen Zeitpunkt. Bereich 0.0 ~ 99.9 km/h

TIME (DAUER) - Trainingsdauer. Bereich 0:00 ~ 99:59

DISTANCE (DISTANZ) - zurückgelegte Distanz. Bereich 0.0 ~ 99.99 KM

CALORIES (KALORIEN) - Anzahl der verbrannten Kalorien. Bereich 0 ~ 9999

MANUAL (MANUELLES PROGRAMM) 1-16 (Widerstandsniveau)

PROGRAMM (VOREINGESTELLTE PROGRAMME) P1-P12

WATT: Energie, die während des Trainings erzeugt wird. 10-350

USER (Programm des Benutzers) U1-U4

HRC (Heart Rate Control) 55%, 75%, 90%, IND (Ziel)

PULSE: aktueller Pulswert während des Trainings. Damit die Messung richtig vorgenommen wird, soll man beide Hände auf die Handpulssensoren im Lenker legen. Die Messung wird auf dem Display nach ca. 4 Sekunden angezeigt. Wenn Sie möchten prüfen, ob der Pulswert stabil ist, halten Sie die Hände auf die Handpulssensoren während des ganzen Trainings. Anmerkung: Die angezeigten Daten sind allgemein, sie dienen zum Vergleich der Werte während der unterschiedlichen Trainings. Man soll sie nicht zu medizinischen Zwecken verwenden. Bereich: 60～240 BPM (Schläge pro Minute)

PROGRAMME

Das Gerät verfügt über 12 voreingestellte Programme, Programme, die der Benutzer einstellen kann, WATT und HRC.

ERSTELLUNG DES BENUTZERSPROFILS

Mehrere Benutzer können das Gerät zufriedenstellend nutzen. Dazu soll man ein Profil erstellen, damit das System die Daten des Benutzers z. B. zur Berechnung des Kalorienverbrauchs speichert. Um ein Profil zu erstellen, drücken Sie nach der Einschaltung des Zählers die Tasten UP/DOWN und wählen Sie einen der Werte aus (U0-U4). Drücken Sie SELECT zur Bestätigung. Ergänzen Sie die Daten: Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht. Drücken Sie nochmals SELECT zur Bestätigung. Vor jedem Trainingsbeginn wählen Sie Ihr Profil aus.
Wenn es nicht notwendig ist, andere Parameter auszuwählen (z. B. Dauer, Ziel), kann der Benutzer sofort nach der Auswahl seines Profils mit dem Training anfangen.

PROGRAMMAUSWAHL

Um zum ausgewählten Programm überzugehen, drücken Sie die Taste UP/DOWN, bis das entsprechende Programm angezeigt wird. Bestätigen Sie Ihre Auswahl mit der Taste SELECT.

TRAININGSPARAMETER EINSTELLEN

Nach der Bestätigung des ausgewählten Programms soll man die Trainingsparameter einstellen - das Ziel, das man während des aktuellen Trainings erreichen möchte. Die Parameter sind einzustellen, wenn der Wert auf dem Display blinkt, indem man die Tasten UP und DOWN drückt. Der Wert ist mit der Taste SELECT zu bestätigen.

RECOVERY OPTION

Recovery Option dient dazu, Ihre Kondition zu bewerten. Dies kann bei der Auswahl des entsprechenden Programms hilfreich sein. Ihre Kondition wird aufgrund Ihren Puls bewertet.
Um die Messung während des Trainings vorzunehmen, legen Sie beide Hände auf die Handpulssensoren im Lenker. Auf dem Display wird ein blinkendes Herz-Symbol und der Pulswert angezeigt (am Anfang wird der Wert von 65-85 erreicht). Warten Sie einen Augenblick, damit der Puls stabil wird. Drücken Sie dann die Taste Recovery, auf dem Display wird nur die Zeit bis zur Messungsbeendigung und der Pulswert angezeigt. Die Zeitdauer der Messung beträgt 60 Sekunden, sie wird auf dem Display angezeigt. Nach dieser Zeit wird auf dem Display Ihr Ergebnis angezeigt:
F1 - exzellente Kondition, F2 - gute Kondition, F3 - mittelmäßige Kondition, F4 - unterdurchschnittliche Kondition, F5 - schwache Kondition, F6 - sehr schwache Kondition.
Achtung! Stellt das System Ihren Puls nicht fest, wird die Recovery Funktion nicht aktiviert.
Um in die Startseite überzugehen, drücken Sie nach dem beendeten Test nochmals die Taste Recovery.

VERFÜGBARE PROGRAMME

Manuelles Programm

In diesem Programm entscheidet der Benutzer über den Widerstand (1-16) während des Trainings. Der Widerstand kann man während des Trainings ändern, indem man die Tasten UP/DOWN drückt. Berücksichtigen Sie bitte die Tatsache, dass der Widerstand an Ihre aktuelle Kondition angepasst werden soll. Ist der Widerstand zu groß - reduzieren Sie ihn.

www.spokey.eu

Voreingestellte Programme (P1-P12)

Die voreingestellten Programme bieten ein spannendes und ausgeglichenes Training mit unterschiedlichem Schwierigkeitsgrad. Wenn man die Programme auf dem Display durchsieht, werden ihre Verläufe angezeigt (Intervalle: Wiederstand/Dauer). Unter 12 Programmen gibt es sowohl die Programme, die weniger oder mehr anstrengend sind, als auch Intervallprograme. Deswegen kann man ein Programm, das den Bedürfnissen des Benutzers bestmöglich entspricht, auswählen.

Programm Watt

Dieses Programm konzentriert sich auf den während des Trainings erzeugten Energiewert. Stellen Sie Ihr Ziel - den Wert WATT - das Sie erreichen möchten, ein und passen Sie den Widerstand in Abhängigkeit von der Trainingsintensität an. Die Leistungen hängen u.a. von der Anzahl der Umdrehungen pro Minute: pedalieren Sie schneller, sollen Sie den Widerstand reduzieren. Pedalieren Sie langsamer, steigern Sie den Widerstand. Dies hat zum Ziel, den WATT-Wert gleich zu halten.

Benutzerprogramme (U1-U4)

Dieser Modus ermöglicht sogar vier Personen, das Gerät zufriedenstellend zu gebrauchen. Jeder von ihnen hat die Möglichkeit, sein Geschlecht, Alter, Größe und Gewicht anzugeben. Diese Daten werden im System gespeichert. Dies ermöglicht die Leistungen miteinander zu vergleichen. Es ist auch möglich, der Modus U0 zu nutzen. In diesem Modus kann man die persönlichen Daten vor dem Training anzugeben, sie werden aber nicht gespeichert.

Heart rate control (P17-P19)

Im HRC-Modus gibt es zwei Möglichkeiten: man kann den gezielten Pulswert selbständig einstellen oder die voreingestellten Werten nutzen.

Selbständige Auswahl des gezielten Pulswerts

In diesem Programm bestimmt der Benutzer, welchen Wert er während des Trainings erreichen möchte. Mögliche Bereiche: 30-240 Schläge pro Minute.

Auch die von Ihnen kontrollierte Geschwindigkeit, mit der man pedaliert, beeinflusst den Pulswert.

Voreingestellte Niveaus

In Abhängigkeit davon, welches Ziel Sie erreichen möchten, soll der Pulswert auf einem entsprechenden Niveau bleiben. In diesem Gerät sind drei Niveaus angenommen: 55%, 75% und 90% des maximalen Pulses für den Benutzer in einem angegebenen Alter.

Wenn der Pulswert schon ausgewählt ist, zeigt das System die Zahl, die dem für den Benutzer optimalen Puls entspricht, an.

Berücksichtigen Sie Folgendes: Das Niveau von 55% entspricht einem Training, das sich auf dem Erreichen der Kondition, die für gesunde Lebensweise optimal ist, konzentriert. Das Niveau von 75% wird als der optimale Wert für Personen, für die die gesunde Lebensweise wichtig ist, betrachtet. Das Niveau von 90% dient zum anstrengenden, Intervalltraining.

Achtung! Wenn Sie das Niveau 90% auswählen, berücksichtigen Sie die Signale, die Ihr Körper gibt. Das ist ein sehr intensives Training. Wenn man so zu oft übt, kann es zu einer Verletzung führen.

BEGINN UND ENDE DES TRAININGS

Um das Training zu beginnen, drücken Sie die Taste START/STOP, wenn das Programm schon ausgewählt ist und die Parameter angegeben wurden.

Um das Training zu enden, drücken Sie die Taste START/STOP vor der Beendigung des Programms..

BEDIENUNG, TRAINING

Position

Sich auf dem Sattel hinsetzen, Füße in Pedale auf diese Weise stellen, damit sie zwischen dem Pedalgestell und dem Riemen gesperrt bleiben, Hände gegen den Lenker stützen. Während des Trainings immer auf die gerade Haltung denken. Das Training auf dem Hometrainer ersetzt das Training auf dem üblichen Fahrrad.

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.

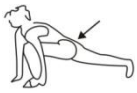
Aufwärmphase

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.

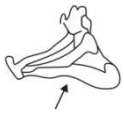
Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.

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.

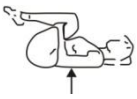


Dehnübungen Oberschenkel und Knie
Sich auf dem Boden hinsetzen. Beine vor sich strecken. Anschließend sich beugen und sich bemühen, mit den Händen die Füße zu berühren.

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.

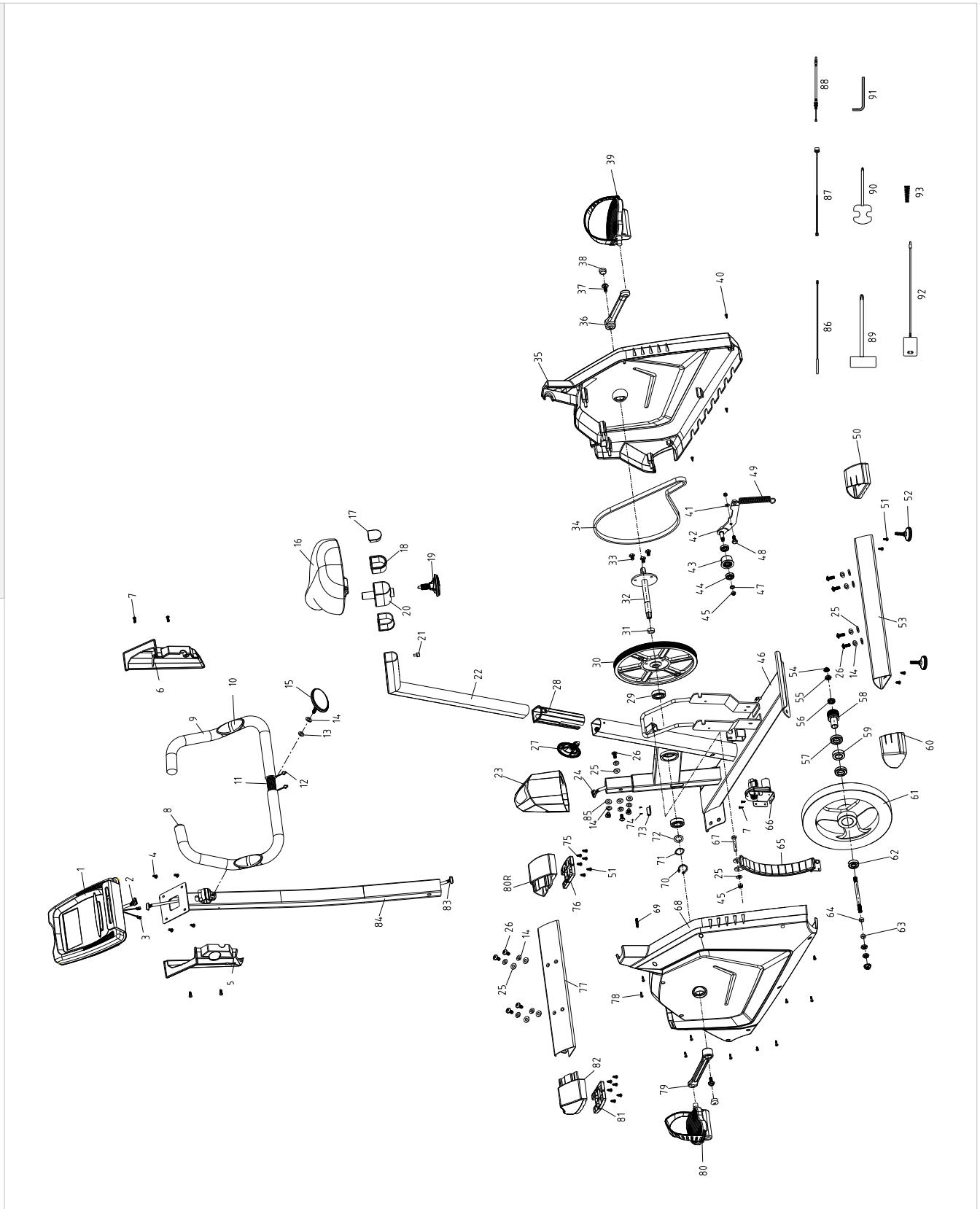
Betrifft Zählwerk
Die Bezeichnung des Gerätes mit dem Symbol der durchgestrichenen Mülltonne informiert über Verbot der Entsorgung der ausgedienten Elektro- und Elektronikgeräten mit sonstigen Abfällen. Gemäß der WEEE Richtlinie zum Umgang mit Elektronikschrott, sind diese Geräte anderweitig zu entsorgen.Verbraucher 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.

www.spokey.eu

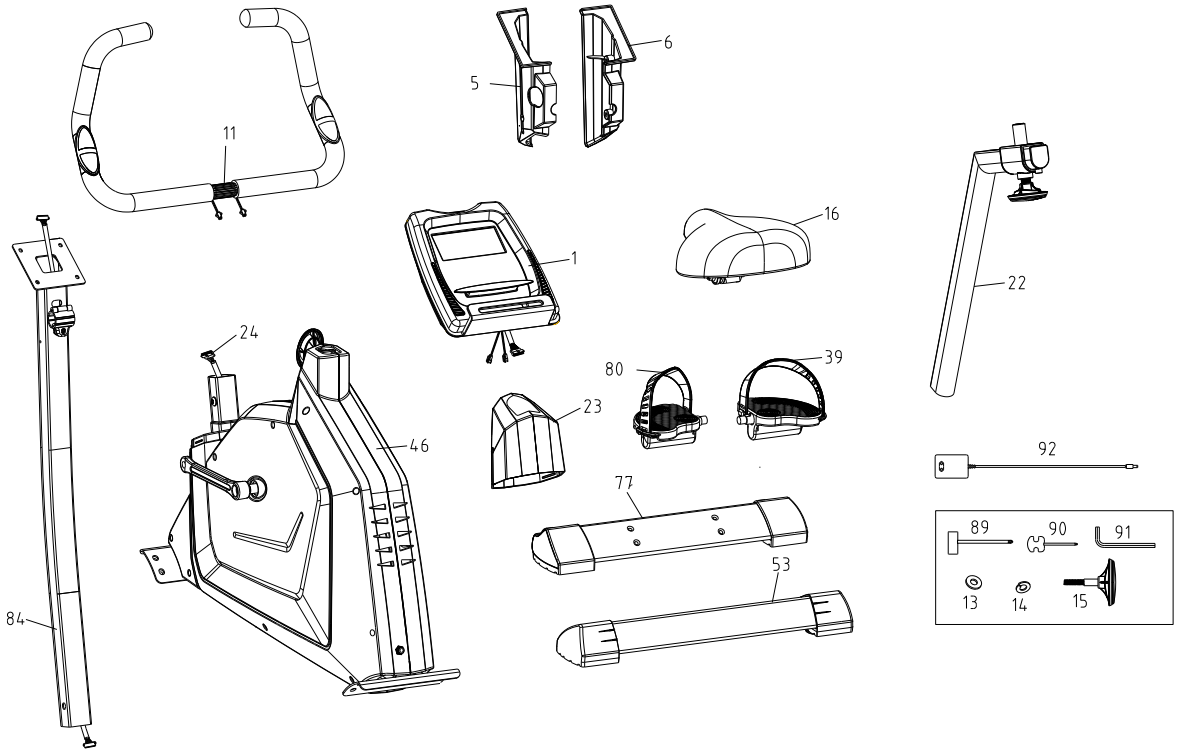
www.spokey.eu

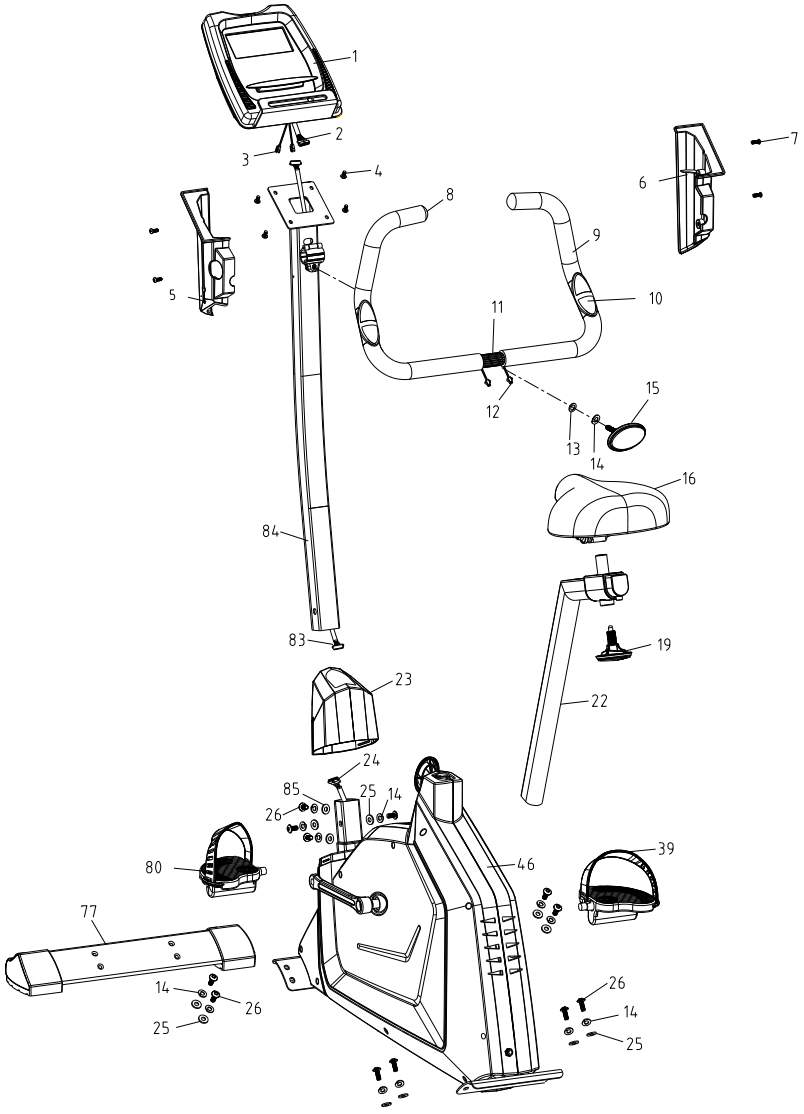
Specyfikacje tego produktu mogą się nieco różnić od ilustracji, bądź ulec zmianie. / The specifications of this product may slightly differ from the illustrations or may be modified. / Спецификации данного изделия могут несколько отличаться от иллюстраций или в них могут быть внесены изменения. / Specifikace 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



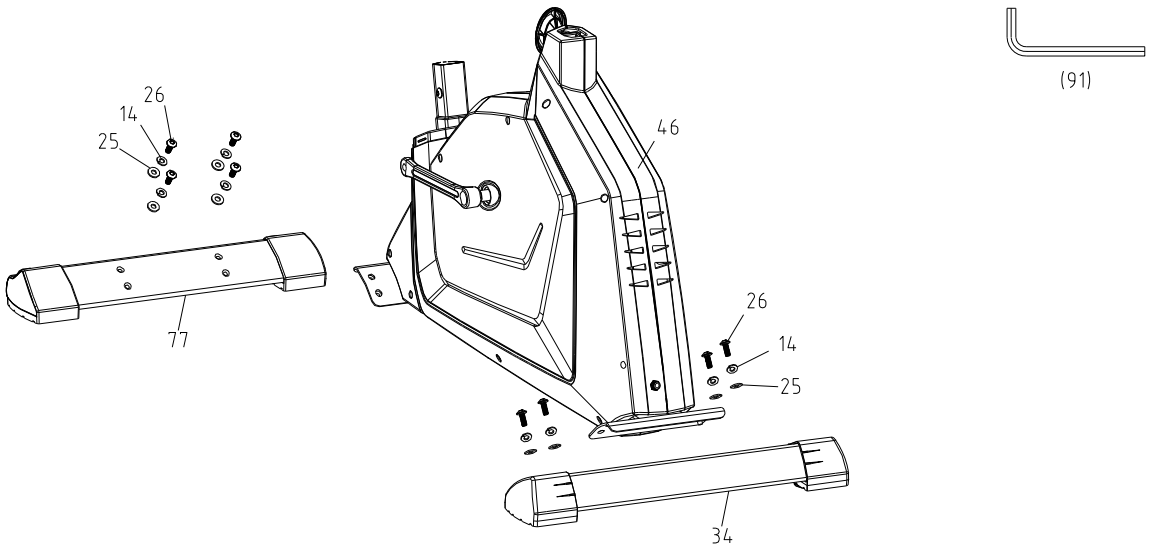


www.spokey.eu

1

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

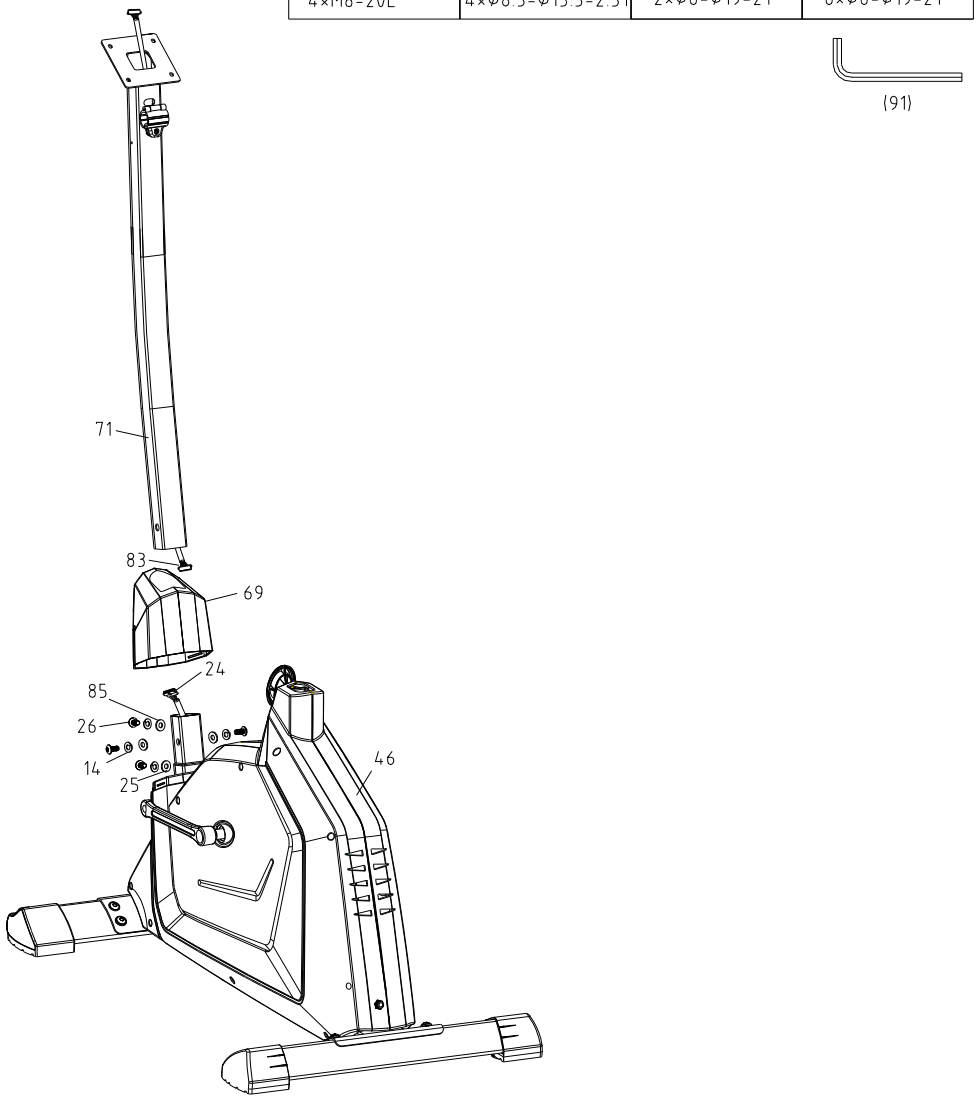
(26)	(14)	(25)
8×M8-20L	8×Ø8.5-Ø13.5-2.5T	8×Ø8-Ø19-2T



2

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

(26)	(14)	(25)	(85)
4×M8-20L	4×Ø8.5-Ø13.5-2.5T	2×Ø8-Ø19-2T	8×Ø8-Ø19-2T

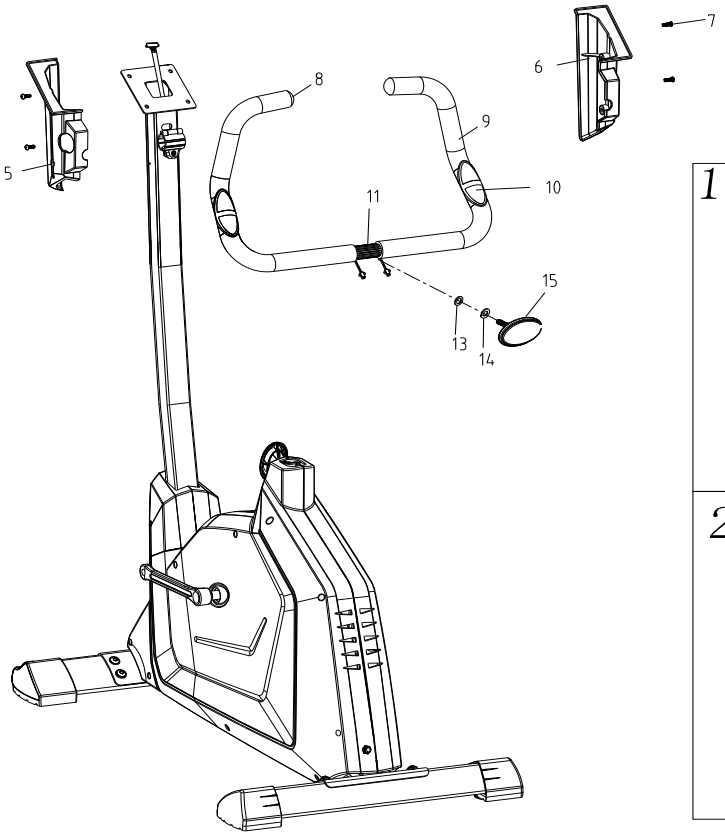


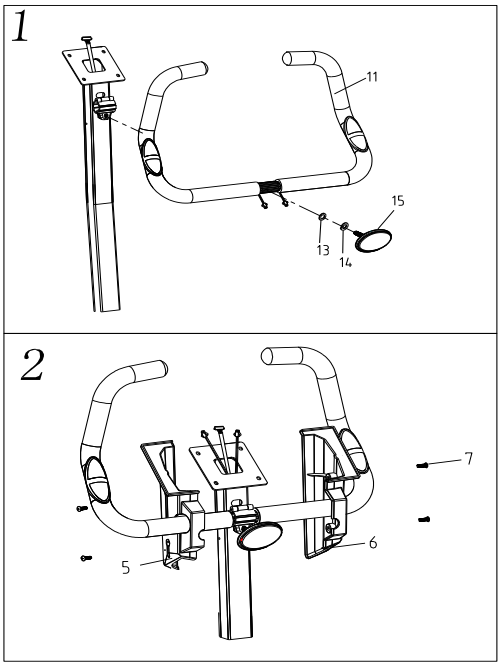
www.spokey.eu

3

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

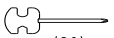
(25) ø8-ø19-2T	(14) ø8.5-ø13.5-2.5T	(7) M5×16 4PCS

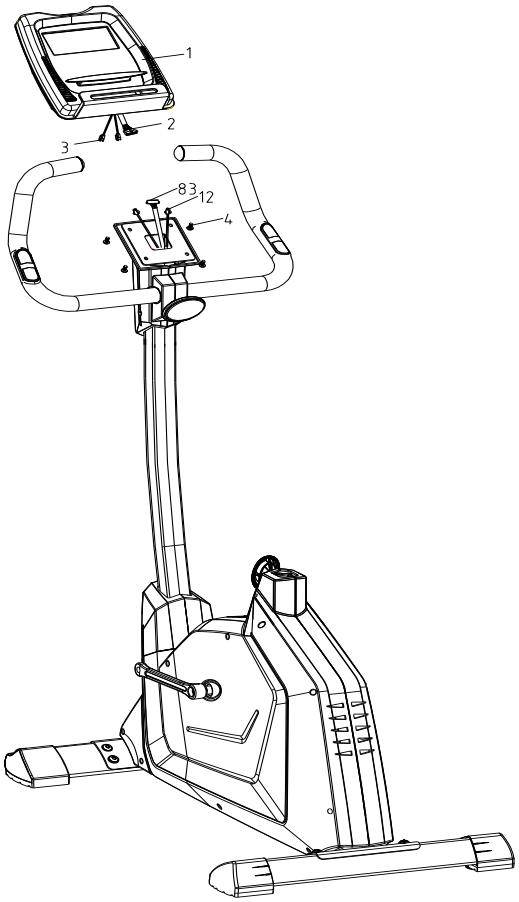




4

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

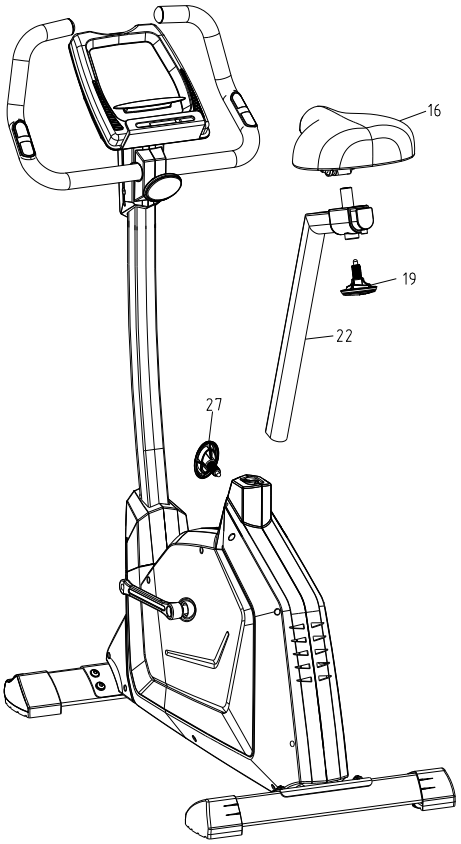




www.spokey.eu

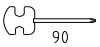
5

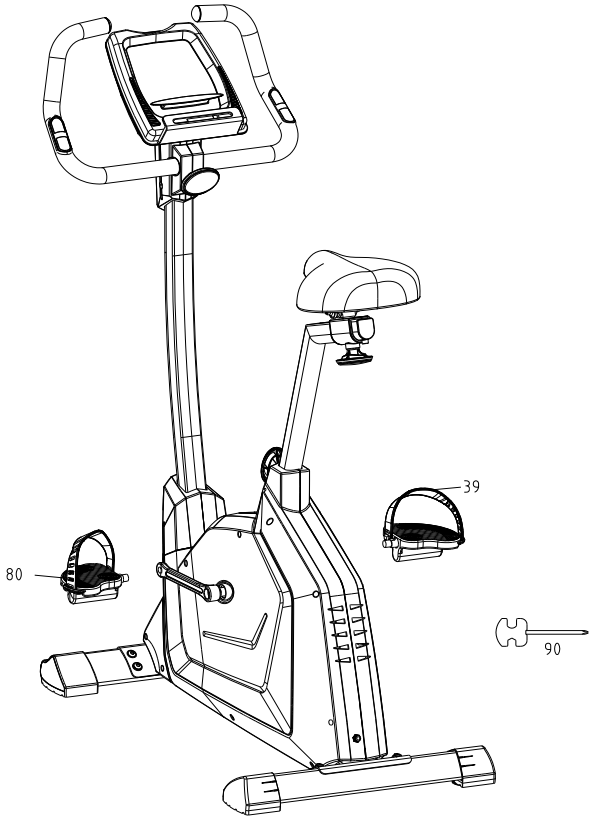
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



6

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

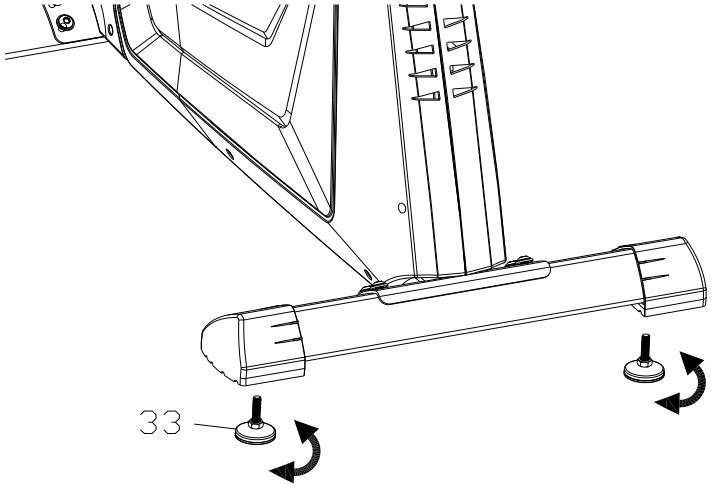




www.spokey.eu

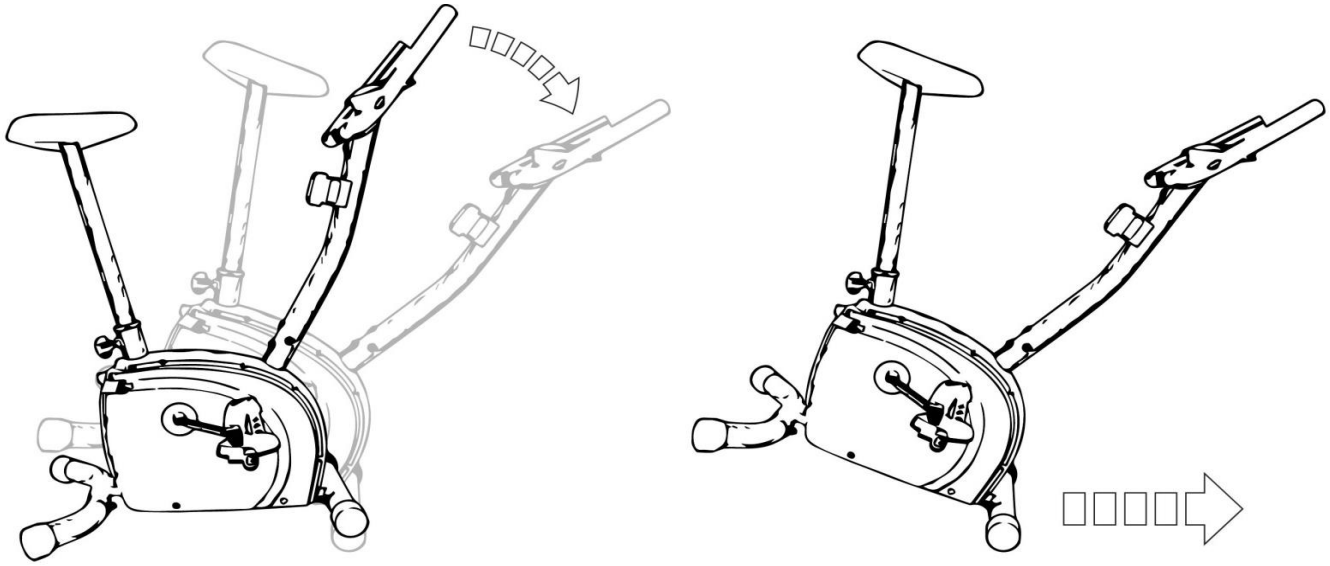
7

KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

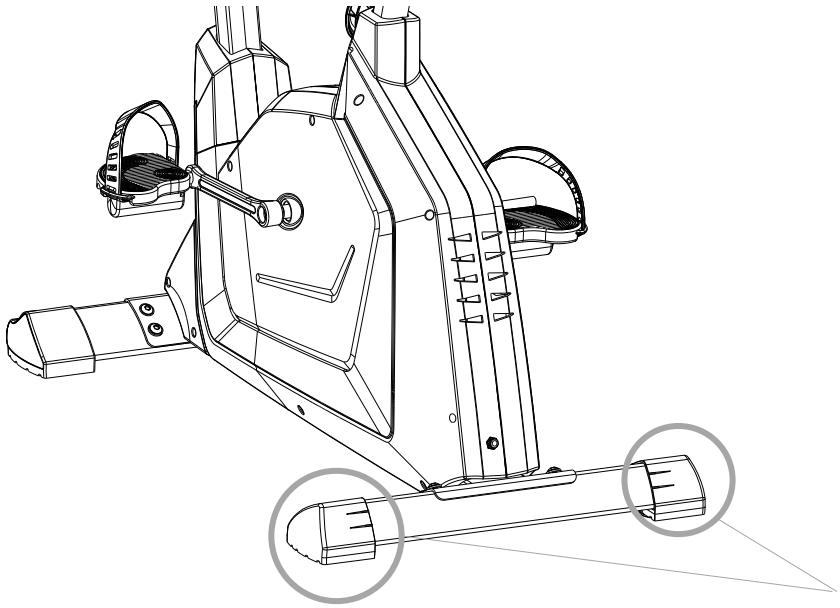


www.spokey.eu

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



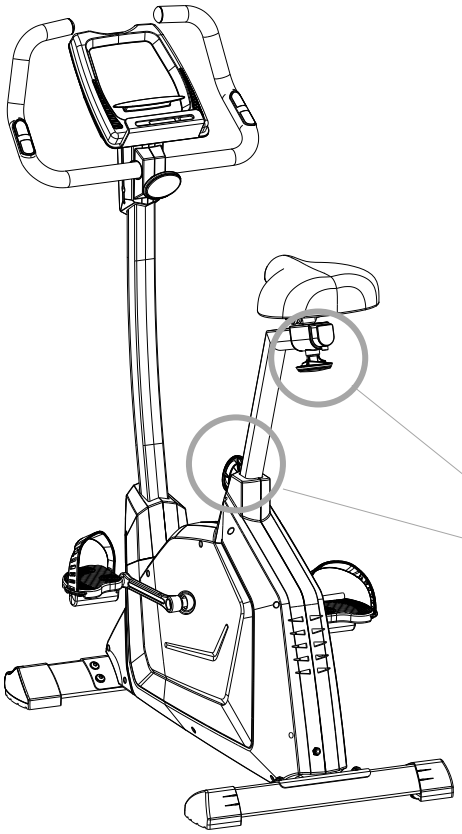
POZIOMOWANIE URZĄDZENIA | LEVELLING | ГОРИЗОНТАЛЬНОЕ РАЗМЕЩЕНИЕ УСТРОЙСТВА | KALIBRACE ZAŘÍZENÍ | VODOROVNÁ POLOHA ZARIADENIA | PRIETAISO HORIZONTALUMO NUSTATYMAS | IERĪCES HORIZONTĀLA NOVIETOŠANA | NIVELLIERUNG DES GERÄTES



(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

REGULACJA SIODEŁKA | ADJUSTMENT OF THE BIKE SADDLE | РЕГУЛИРОВКА СЕДЛА | NASTAVENÍ SEDLA | NASTAVENIE SEDADLA | SĖDYNĖS REGULIAVIMAS | SĒDEKĻA REGULĒŠANA | EINSTELLUNG SATTEL



(PL) Gałka do regulacji
(EN) Knob
(RU) Ручка для регулировки
(CZ) Knoflík pro regulace
(SK) Kľuka na regulovanie
(LT) Reguliavimo rankutė
(LV) Regulēšanas rokturis
(DE) Drehknopf zur Einstellung

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