

# SPOKEY

**ELAND 944177**

5905339441775



**CZ** Běžecký pás pro domácí použití

**SK** Bežecký pás na domáce použitie

**DE** Laufband für den Heimgebrauch

[www.spokey.com](http://www.spokey.com)



## NÁVOD K POUŽITÍ PŘELOŽEN Z ORIGINÁLU



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

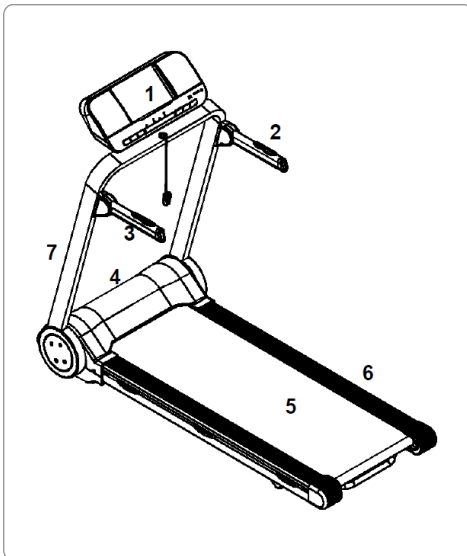
**DŮLEŽITÉ:** Před použitím tohoto výrobku si pečlivě a pozorně přečtete všechny pokyny. Uchovejte si tento návod k obsluze pro budoucí použití.

## OBSAH BALENÍ

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

č.	NÁZEV	ks
A	Běžecský pás	1
76	Bezpečnostní klíč	1
108	Kryt kabelu konzole 80*39*2.0	1
21	Imbusový klíč 5 mm	1
32	Šroub M8*42	2
	Lahvička s olejem	1

## POPIS PRODUKTU



1. Konzole
2. Snímač pulsu
3. Rukojeť
4. Kryt motoru
5. Běžecský pás
6. Boční lišta
7. Madlo

## NÁVOD K OBSLUZE

### ÚVOD:

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

### DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ POKYNY A DOPORUČENÍ PRO POUŽÍVÁNÍ:

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

#### A. NAPÁJENÍ ELEKTRICKOU ENERGIÍ



**Nepoužívejte prodlužovací kabely ani se nepokoušejte jakkoli upravovat dodaný napájecí kabel.**

**Může to způsobit riziko požáru nebo úrazu elektrickým proudem a poškození přístroje. Příklad musí být řádně uzemněn.**

1. Napájecí kabel připojte k síti až po úspěšné instalaci a nasazení krytu motoru!
2. Příklad umístěte na rovný povrch v blízkosti uzemněné elektrické zásuvky s odpovídajícím napětím a frekvencí proudu.
3. Doporučujeme umístit běžecký pás na speciální podložku určenou pro fitness stroje.
4. Připojte napájecí kabel k liště s přepětovou ochranou (není součástí dodávky) a poté připojte lištu s přepětovou ochranou k uzemněnému obvodu. Na stejném obvodu by nemělo být žádné jiné zařízení.
5. Napájecí kabel nesmí být vystaven vysokým teplotám.
6. Napájecí kabel se nesmí nacházet v blízkosti pohyblivých částí běžeckého pásu, zvedacího mechanismu a transportních koleček.
7. V blízkosti stroje nepoužívejte hořlavé spreje. Jiskry v oblasti motoru mohou v hořlavém prostředí způsobit požár.
8. Napájecí kabel a zástrčka musí být vždy v perfektním stavu. Pokud zjistíte poškození, nepokoušejte se je sami opravit a běžecký pás nepoužívejte! Jiné servisní úkony než ty, které jsou popsány v tomto návodu, smí provádět pouze autorizované servisní středisko.

9. Před sejmutím jakékoli části krytu běžeckého pásu vždy odpojte napájecí kabel ze zásuvky.

**10. NEBEZPEČÍ** – Před čištěním nebo při údržbě běžecký pás vždy odpojte ze zásuvky! Předejdete tak riziku úrazu elektrickým proudem!

11. Nikdy nevystavujte běžecký pás vlhkosti nebo dešti. Běžecký pás není určen pro venkovní použití. Nepoužívejte jej v blízkosti bazénu nebo jiného prostředí s vysokou vlhkostí.

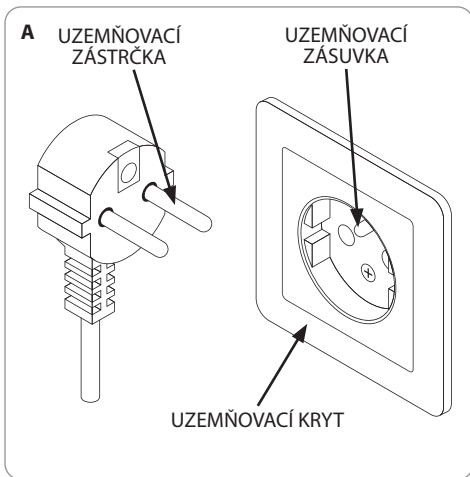
#### B. ZÁSADY UZEMNĚNÍ

Tento výrobek musí být uzemněn. Uzemnění snižuje riziko úrazu elektrickým proudem v případě poruchy nebo nesprávné činnosti. Toto zařízení obsahuje přírodní šňůru, která obsahuje uzemňovací připojení. Zástrčku zapojte do správné elektrické zásuvky, která je správně zapojena a uzemněna v souladu s místními předpisy.



**NEBEZPEČÍ** – Nesprávné zapojení přístroje a jeho uzemnění může vést k riziku úrazu elektrickým proudem. Pokud si nejste jisti, zda je výrobek správně uzemněn, konzultujte vše s odborníkem. Nepravujte zástrčku dodávanou s výrobkem – pokud zjistíte, že zástrčka není vhodná pro vaše zásuvky, opět se poraďte s odborným elektrikářem. Přizpůsobování zástrčky je nebezpečné.

Tento výrobek je určen pro použití v obvodu se jmenovitým napětím 220 V a má uzemňovací zástrčku, která vypadá jako zástrčka zobrazená na obrázku A. Ujistěte se, že je výrobek zapojen do zásuvky se stejnou konfigurací jako zástrčka. Nepoužívejte adaptér.



### C. BEZPEČNÉ POUŽÍVÁNÍ ZAŘÍZENÍ



1. Umístěte běžecký pás na čistý a rovný povrch. Běžecký pás používejte pouze tehdy, je-li umístěn na pevném a plochém povrchu.
2. Neumísťujte běžecký pás na vysoký koberec, protože by to mohlo narušit správnou ventilaci nebo poškodit koberec a motor běžeckého pásu.
3. Běžecký pás umístěte tak, aby byla zástrčka viditelná a snadno přístupná.
4. Zajistěte dostatečný volný prostor kolem běžeckého pásu (min. 0,6 m, nejlépe 1,5 m).
5. Běžecký pás je vybaven bezpečnostním klíčem. Po vyjmutí bezpečnostního klíče se běžecký pás okamžitě zastaví a ovládací panel se vypne (odpojí se napájení). Pro opětovnou aktivaci displeje je nutné bezpečnostní klíč znovu vložit.
6. Z bezpečnostních důvodů si před každým cvičením připevněte plastový klip bezpečnostního klíče k oblečení. V případě pádu, nebo pokud běžecký pás náhle zvýší rychlost v důsledku poruchy elektroniky nebo náhodného zvyšování rychlosti se běžecký pás po vyjmutí bezpečnostního klíče z ovládacího panelu automaticky zastaví.
7. Před použitím se ujistěte, že je běžecký pás dobře napnutý.
8. Před uvedením pásu do pohybu nejdříve nastupte na boční lišty (vpravo a vlevo od běžeckého pásu),

poté uveďte pás do pohybu a nastupte na něj ihned, až se rozjede (při minimální rychlosti). Přeďtejte tak poškození motoru.

9. Rychlost měňte pomalu, abyste se vyhnuli náhlým změnám rychlosti. Změny rychlosti běžeckého pásu se neprojeví okamžitě. Pomocí tlačítek nastavte požadovanou rychlost na displeji. Zařízení se bude přizpůsobovat postupně.

10. Než sestoupíte z běžeckého pásu nebo pokud měníte nastavení na ovládacím panelu, stoupněte si na boční lišty a přidržujte se madel!

11. Buďte opatrní, pokud se během chůze na běžeckém pásu věnujete jiným činnostem, například sledování televize nebo čtení. Tyto činnosti mohou odvádět pozornost, vést ke ztrátě rovnováhy a způsobit pády a zranění.

12. Nevhazujte do otvorů zařízení žádné předměty.

13. Nedotýkejte se pohyblivých částí zařízení.

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

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

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

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

18. Při cvičení na běžeckém pásu noste vhodné oblečení. Nenoste dlouhé volné oblečení, které by se mohlo v / o zařízení zachytit. Vždy noste běžeckou nebo sportovní obuv s gumovou podrážkou. Nikdy nepoužívejte běžecký pás naboso nebo pouze v ponožkách či sandálech.

19. Běžecký pás je určen pouze pro domácí použití a není určen k dlouhodobému používání.

20. Doporučujeme po 1 hodině běhu odpojit na 10 minut napájení, abyste zabránili nadměrnému

používání zařízení a případným následným poruchám.

21. Pokud běžecký pás nepoužíváte, vždy vyjměte bezpečnostní klíč, přepněte všechna tlačítka do polohy OFF a odpojte ze zásuvky napájecí kabel.

22. Mazivo by mělo být uchováváno mimo dosah dětí. Pokud dojde k náhodnému požití maziva nebo se dostane do očí, vypláchněte jej vodou a vyhledejte lékaře.

23. Příklad nepoužívejte, pokud je vnější kryt prasklý nebo zlomený (odkrytá vnitřní struktura) nebo pokud jsou svařované součásti poškozené.



#### VAROVÁNÍ:

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

## TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Rozměr	1640 x 730 x 1310 mm	Rozsah rychlosti	1 – 18 km/h
Rozměr pásu	1300 x 460 mm	Výkon motoru	DC 2,5 HP
Napájení	220-240V	Jmenovitá frekvence	50-60 Hz
Hmotnost netto	59 kg	Max. hmotnost uživatele	120 kg
Displej	RYCHLOST, VZDÁLENOST, ČAS, KALORIE, PULS, SKLON PÁSU		

## MONTÁŽNÍ POKYNY



#### VAROVÁNÍ:

#### 1. NEZAPOJUJTE SÍŤOVÝ KABEL PŘED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

2. Nepokoušejte se sestavit běžecký pás, dokud si nepřečtete montážní pokyny. Nedodržení pokynů může vést k poškození zařízení.

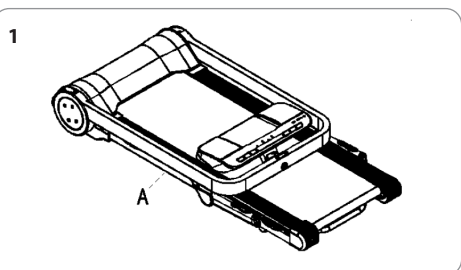
3. Vzhledem k hmotnosti běžeckého pásu dodržujte při jeho manipulaci příslušná bezpečnostní opatření.

4. Vždy udržujte děti v bezpečné vzdálenosti od běžeckého pásu.

5. **UPOZORNĚNÍ:** Dávejte pozor, abyste při instalaci nepoškodili kabely.

#### KROK 1

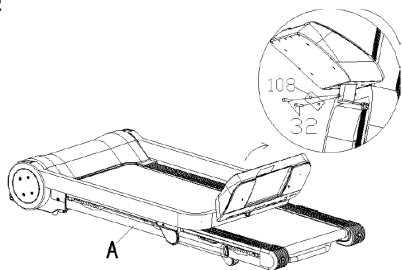
S pomocí další osoby vyjměte zařízení z obalu a položte jej na rovný povrch, poté vedle běžeckého pásu rozmístěte potřebné díly.



## KROK 2

Opatrně táhněte konzoli ve směru vyznačeném šipkou. Ujistěte se, že kabely nejsou přiskřípnuté. Pomocí šroubu (32) a imbusu (21) připevněte kryt kabelů konzole (108).

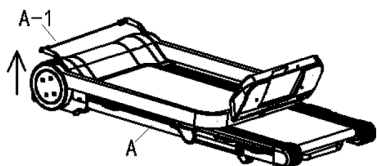
2



## KROK 3

Zatáhněte za díl A-1 ve směru vyznačeném šipkou. Postavte hlavní rám (A) do svislé polohy.

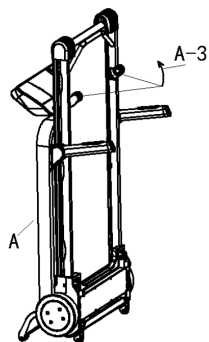
3



## KROK 4

Otočte díl A-3 ve směru šipky.

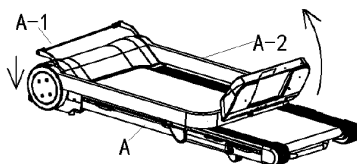
4



## KROK 5

Zatlačte na díl A-1 směrem dolů a poté zvedněte levý a pravý sloupek (madlo) běžeckého pásu (A-2) nahoru, podle směru vyznačeného šipkou.

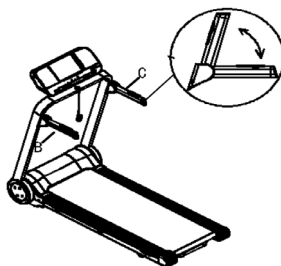
5



## KROK 6

1. Sklopte rukojeť s tlačítky pro nastavení úhlu sklonu běžeckého pásu (B) ve směru hodinových ručiček.  
2. To stejné proveďte s rukojetí s tlačítky pro nastavení rychlosti (C).

6



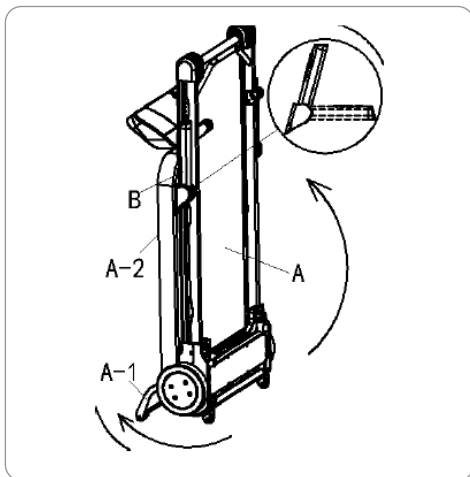
## SKLÁDÁNÍ A ROZKLÁDÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Chcete-li běžecký pás umístit do svislé polohy, je nutné zvednout rukojeti. Následně vysuňte díl A-1, jak je znázorněno na obrázku a sklopte madlo A-2 směrem k hlavnímu rámu (A), dokud neuslyšíte cvaknutí. Poté zvedněte běžecký pás ve směru vyznačeném šipkou - do svislé polohy znázorněné na obrázku.

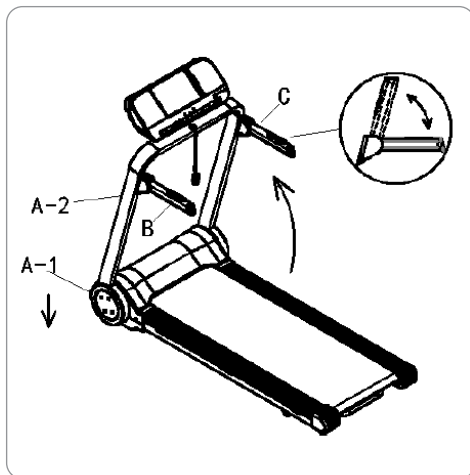


### UPOZORNĚNÍ:

Když je výrobek skladován ve svislé poloze, udržujte děti a domácí zvířata v dostatečné vzdálenosti od zařízení, abyste předešli riziku převrácení výrobku!



Chcete-li běžecký pás rozložit, položte hlavní rám (A) na zem a sklopte díl A-1. Poté zatáhněte za madlo A-2 nahoru, dokud neuslyšíte cvaknutí. Sklopte rukojeti (B, C) do polohy vyznačené na obrázku.



## PŘEMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU



### UPOZORNĚNÍ:

Před přemístěním běžeckého pásu se ujistěte, že je vypínač v poloze OFF a napájecí kabel je odpojen od elektrické zásuvky. Nepokoušejte se běžecký pás přemístit, pokud není složený a v zajištěné poloze.

- Chcete-li běžecký pás přemístit, opatrně jej zvedněte a nakloňte na zadní transportní kolečka a přidržováním na obou stranách jej přemístěte na požadované místo.



### UPOZORNĚNÍ:

Zařízení by měly vždy přenášet dvě osoby.

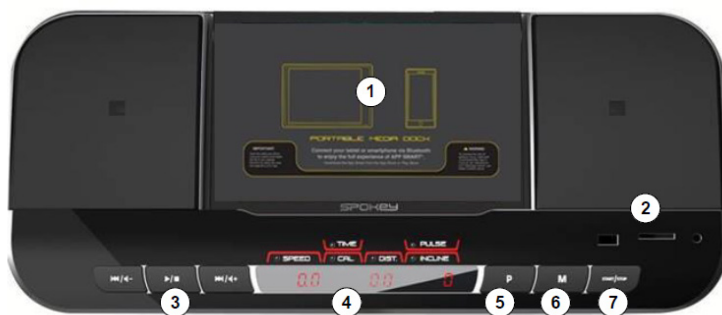
**ABYSTE PŘEDEŠLI JAKÉMUKOLI ZRANĚNÍ PŘI ZVEDÁNÍ NEBO UMÍSTOVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU, UJISTĚTE SE, ŽE VÁŠ ÚCHOP JE PEVNÝ A STABILNÍ.**



## SKLADOVÁNÍ

Běžecký pás uchovávejte na čistém a suchém místě. Ujistěte se, že je hlavní vypínač vypnutý a přístroj není zapojen do sítě.

## PRŮVODCE FUNKCEMI



1. Místo na tablet
2. MP3
3. Multimediální tlačítka
4. Displej
5. Program
6. Mode
7. START/STOP



### UPOZORNĚNÍ:

- Na začátku tréninku udržujte nízkou rychlost a držte se madel, dokud se nebudete cítit pohodlně a neseznámíte se s ovládáním běžeckého pásu.
- Plastový klip bezpečnostního klíče si vždy připevněte k oblečení.
- Stisknutím tlačítka STOP nebo vyjmutím bezpečnostního klíče se běžecký pás okamžitě zastaví.

### DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCE OVLÁDACÍHO PANELU

Displej zobrazuje následující hodnoty: SPEED (RYCHLOST), TIME (ČAS), DISTANCE (VZDÁLENOST), CALORIE (KALORIE), PULSE (PULS) i INCLINE (ÚHEL SKLONU).

1. **SPEED:** okno zobrazuje aktuální rychlost.
2. **DIS, TIME, CAL.:** v okně se zobrazují hodnoty indikované svítící LED diodou: uběhnutá vzdálenost, čas tréninku, počet spálených kalorií během aktuálního tréninku.
3. **PULSE, INCLINE:** v okně se zobrazuje hodnota indikovaná svítící LED diodou: úhel sklonu běžeckého pásu nebo aktuální úroveň pulsu během tréninku.

Pro správné měření položte obě ruce na snímače zabudované v rukojetích. Přibližně po 5 sekundách se na displeji zobrazí naměřená hodnota.



### UPOZORNĚNÍ:

Tato data jsou jen orientační a nelze je použít k lékařským účelům. Pro oficiální lékařské měření se obraťte na svého lékaře.

### FUNKCE TLAČÍTEK:

1. **START/STOP:** stiskněte pro zahájení tréninku. Po 3 sekundách od zapnutí se běžecký pás začne pohybovat nejnižší možnou rychlostí nebo rychlostí vhodnou pro zvolený program. Chcete-li trénink ukončit, stiskněte tlačítko START/STOP. Běžecký pás bude zpomalovat, dokud se úplně nezastaví.

2. **PROG (P):** stiskněte pro výběr automatického programu.

3. **MODE (M):** když je běžecký pás v pohotovostním režimu, stisknutím tlačítka vyberte možnosti: manuální režim, odpočítávání času, odpočítávání vzdálenosti, odpočítávání kalorií.

4. **SPEED +/-:**

- v režimu spánku slouží k nastavení hodnot.

- při provozu běžeckého pásu se stisknutím tlačítek zvýší/sníží rychlost o 0,1 km/h. Stisknutím tlačítka na dobu delší než 5 sekund se rychlost bude zvyšovat/snižovat rychleji.

5. **INCLINE +/-:**

- v režimu spánku slouží k nastavení hodnot.

- Při provozu běžeckého pásu se stisknutím tlačítek zvýší/sníží úhel sklonu o 1 stupeň. Stisknutím tlačítka po dobu delší než 5 sekund zvýšíte/snížíte hodnotu rychleji. Běžecký pás má 12 úrovní úhlu sklonu.

6. **Multimediální tlačítka:** slouží k zapnutí, vypnutí a posouvání skladeb MP3 připojených k běžeckému pásu na externím médiu.

### BEZPEČNOSTNÍ KLÍČ

Bezpečnostní klíč slouží k okamžitému vypnutí běžeckého pásu během pádu. Funguje jako nouzové zastavení. Bezpečnostní klíč používejte pouze v případě nouze. Pro bezpečné a pohodlné zastavení běžeckého pásu použijte tlačítko STOP, dokud se běžecký pás zcela nezastaví. Po stisknutí tlačítka STOP se rychlost běžeckého pásu pomalu sníží. Běžecký pás se nespustí, dokud není bezpečnostní klíč správně vložený do otvoru pro klíč,

kteří je umístěn uprostřed ovládacího panelu. Při pádu nebo po vyjmutí klíče ze snímače se běžecký pás okamžitě zastaví. Z tohoto důvodu je nesmírně důležité, abyste měli klip bezpečnostního klíče při používání běžeckého pásu vždy připevněný k oděvu. Před použitím prosím připojte a zkontrolujte funkci bezpečnostního klíče.

### PROGRAMY

Běžecký pás je vybaven 12 přednastavenými programy, třemi uživatelskými programy, dvěma HRC programy, manuálním režimem, třemi režimy odpočítávání a BODY FAT.

- Doba trvání programu je ve výchozím nastavení: 30 minut. Je možné nastavit hodnotu v rozmezí 5 až 99 minut.

- Rychlost - je možné nastavit hodnotu mezi 0 a 18 km/h.

- Kalorie - výchozí hodnota pro spalování kalorií je: 50. Je možné nastavit hodnotu mezi 10 a 999 kaloriemi.

### VÝBĚR PROGRAMU, ZAČÁTEK A KONEC TRÉNINKU

Chcete-li vstoupit do požadovaného programu nebo režimu, mačkejte tlačítko „P“, dokud se na displeji nezobrazí požadovaný program.

Po nastavení tréninkového režimu stiskněte tlačítko „START“. Po třech sekundách se běžecký pás spustí, pomalu zrychlí na zobrazenou hodnotu a poté plynule poběží konstantní rychlostí.

a) Během provozu mačkejte tlačítka „SPEED+“, „SPEED-“ a nastavte rychlost podle svých potřeb.

b) Stisknutím tlačítka „STOP“ zastavíte běžecký pás.

### RYCHLÝ START (MANUÁLNÍ REŽIM)

Pro rychlé zahájení cvičení nemusíte vybírat program. V manuálním režimu nastavíte rychlost během běhu stisknutím tlačítek pro ovládání rychlosti „SPEED“. Trénink začíná 3 sekundy po stisknutí tlačítka „START“ a končí po stisknutí tlačítka „STOP“.

## REŽIMY ODPOČÍTÁVÁNÍ

- Chcete-li vstoupit do požadovaného programu nebo režimu, mačkejte tlačítko „M“, dokud se nezobrazí na displeji požadovaný program.

- V režimech odpočítávání se uživatel snaží dosáhnout stanoveného cíle: dokončit trénink trvající určitou dobu, urazit stanovenou vzdálenost nebo spálit určitý počet kalorií.

- Chcete-li je aktivovat, stiskněte v pohotovostním režimu běžeckého pásu tlačítko „M“ a zvolte příslušný režim:

- **odpočítávání času**

(Time: na obrazovce se zobrazí: 15:00)

- **odpočítávání vzdálenosti**

(Dis: na obrazovce se zobrazí: 1.00)

- **odpočítávání kalorií**

(Cal: na obrazovce se zobrazí: 50.0)

- Hodnota odpočítávání se nastavuje stiskem tlačítek „SPEED/INCLINE“. - Po nastavení požadované hodnoty a stisknutí tlačítka „START/STOP“ bude systém odpočítávat od této hodnoty do nuly. Dokončením odpočítávání se trénink ukončí, běžecký pás se zpomalí a zastaví.

- Během tréninku můžete měnit rychlost a sklon pásu stisknutím tlačítek „SPEED/INCLINE“.

- Trénink začne 3 sekundy po stisknutí tlačítka „START“ a skončí po skončení odpočítávání nebo po stisknutí tlačítka STOP.

**Nezapomeňte! Před zahájením běhu se ujistěte, že je bezpečnostní klíč správně zapojen a připevněn k oděvu. Doporučujeme začít cvičit nejdříve 30-60 minut po jídle.**

## PŘEDNASTAVENÉ PROGRAMY

Přednastavené programy poskytují zajímavé, vyvážené cvičení s různými úrovněmi obtížnosti. Mezi 12 programy jsou připraveny jak méně náročné, intervalové, tak intenzivnější verze. Můžete si tak vybrat program, který nejlépe vyhovuje vašim potřebám.

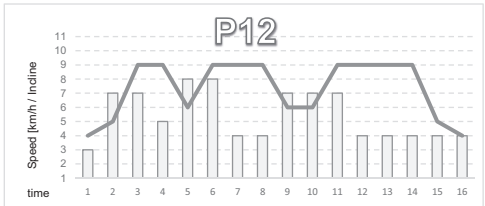
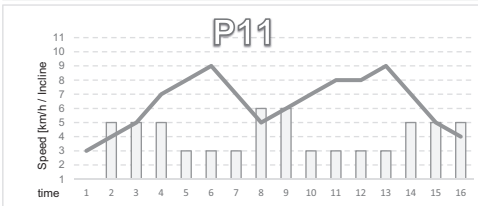
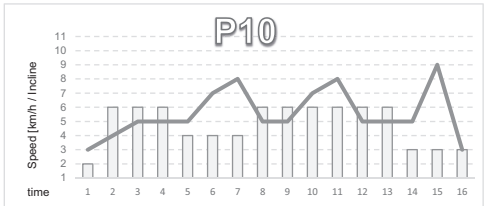
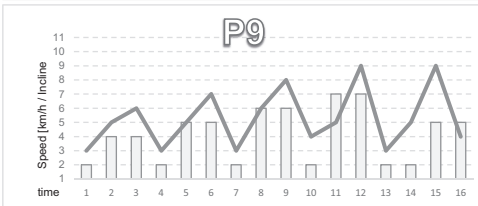
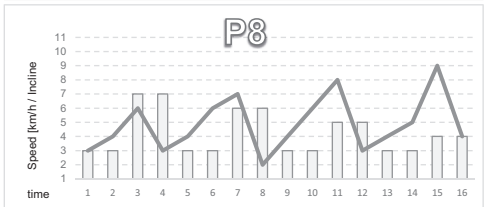
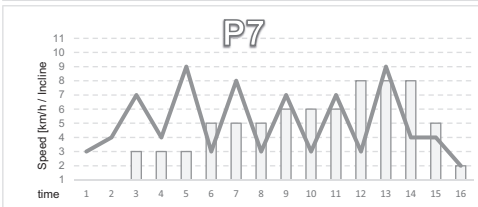
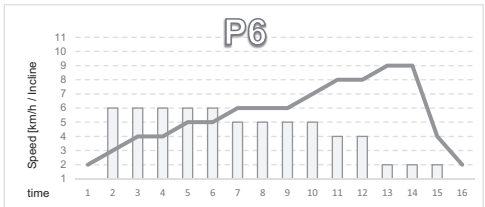
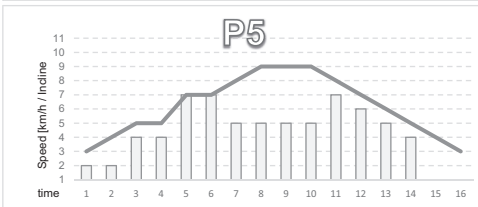
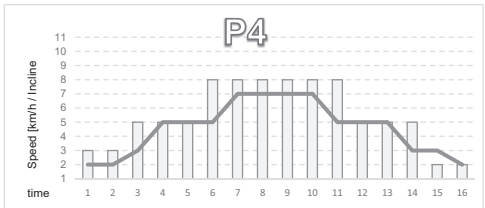
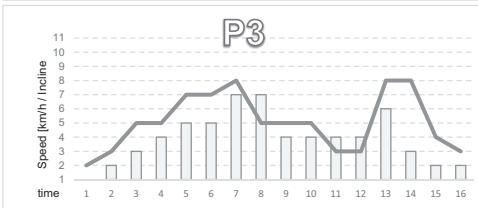
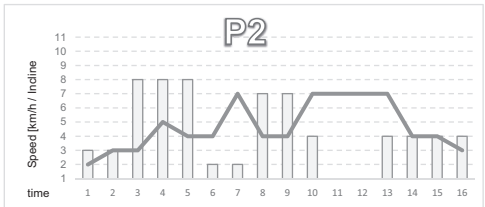
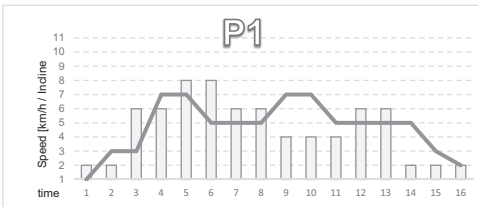
- Zvolte program příslušným počtem stisknutí tlačítka „P“.

- Po výběru programu nastavte pomocí tlačítka „SPEED“ dobu cvičení. Systém tento čas rozdělí na 16 úseků, rychlost se bude automaticky měnit při přechodu na další úsek.

- Během tréninku můžete měnit rychlost a sklon pásu stisknutím tlačítek „SPEED/INCLINE“.

- Trénink začíná 3 sekundy po stisknutí tlačítka „START“, končí po dosažení časového limitu nebo po stisknutí tlačítka „STOP“.

— Speed      ▒ Incline



**Legenda:** Speed - rychlost | Incline - sklon | Time - čas

## UŽIVATELSKÉ PROGRAMY

Uživatel si může vytvořit 3 vlastní programy a definovat rychlost pásu pro každý časový úsek.

- Chcete-li zadat programy, mačkejte tlačítko „P“, dokud se na obrazovce nezobrazí U01-U03.
- Stisknutím tlačítka „M“ přejděte k nastavení rychlosti a sklonu pásu pro první sekci. Po nastavení hodnot je potvrďte tlačítkem „M“. Postup opakujte pro všechny sekce.
- Chcete-li použít nastavený program, přejděte na něj příslušným počtem stisknutí tlačítka „P“, nastavte dobu tréninku a stiskněte tlačítko „START/STOP“.
- Během tréninku můžete měnit rychlost a sklon pásu stisknutím tlačítek „SPEED/INCLINE“.
- Trénink začíná 3 sekundy po stisknutí tlačítka „START“, končí po dosažení časového limitu nebo po stisknutí tlačítka „STOP“.

## HRC

Jedná se o programy zaměřené na kontrolu srdeční frekvence. Chcete-li zahájit trénink, mačkejte tlačítko P do doby, než se na displeji objeví HRC. Pro programy jsou nastaveny určité výchozí hodnoty:

- **HRC 1:** maximální rychlost: 8 km/h, věk: 30, cíl (puls): 124 tepů/min
  - **HRC 2:** maximální rychlost: 9 km/h, věk: 30, cíl (puls): 143 tepů/min
  - **HRC 3:** maximální rychlost: 10 km/h, věk: 30, cíl (puls): 163 tepů/min
- Chcete-li změnit parametry, stiskněte vždy tlačítko „M“ a poté nastavte hodnotu pomocí tlačítek SPEED/INCLINE.
- Při výběru příslušných parametrů se řiďte příloženou tabulkou.

- Po nastavení hodnot a času tréninku stiskněte tlačítko „START/STOP“.

V těchto programech je rychlost nastavena automaticky, avšak během tréninku můžete měnit rychlost a sklon pásu stisknutím tlačítek „SPEED/INCLINE“. Cvičení začíná 3 sekundy po stisknutí tlačítka „START“ a končí po dosažení časového limitu nebo po stisknutí tlačítka „STOP“.

První minuta tréninku je zahřívací, rychlost se nemění. V následujících minutách bude upravena tak, aby uživatel dosáhl požadované úrovně pulsu.

## PROGRAM KONTROLY SRDEČNÍ FREKVENCE

HP1 program				HP2 program				HP3 program			
Age		Target zone (L-H)		Age		Target zone (L-H)		Age		Target zone (L-H)	
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172

24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

**Legenda:** Age - věk | Target zone - cílová zóna srdeční frekvence | Lowest - nejnižší | Default - normální/optimální | Highest - nejvyšší

## MĚŘENÍ TĚLESNÉHO TUKU:

Po zapnutí přístroje mačkejte tlačítko „P“, a vstupte do režimu měření tělesného tuku; v okně rychlosti se zobrazí „FAT“. Pomocí tlačítek „MODE“ a „SPEED“ zadejte hodnoty:

F1-SEX (POHLAVÍ),

F2-AGE (VĚK),

F3-HEIGHT (VÝŠKA),

F4-WEIGHT (VÁHA),

Pomocí tlačítek ▲/▼ nastavíte hodnoty F1-F4. Potvrďte tlačítkem MODE. Po dokončení nastavení se v okně objeví hodnota F5. Přidržte oběma rukama snímače pulsu a zobrazí se váš index tělesného tuku. Index tělesného tuku vypovídá o vztahu mezi vaší výškou a váhou. Index tělesného tuku v závislosti na pohlaví by se měl pohybovat mezi 20 a 25. Jestliže je index pod 19, jste příliš hubení. Jestliže se index pohybuje někde mezi 25 – 29, znamená to, že máte nadváhu. Jestliže index překročí 30, značí to obezitu. (Tyto hodnoty jsou pouze orientační, nelze se na ně odvolávat k lékařským účelům).

F1	POHLAVÍ	01 MUŽ	02 ŽENA
F2	VĚK	18 - 99	
F3	VÝŠKA	100 - 200	
F4	VÁHA	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Podprůměrná váha
	FAT	= (20---25)	Normální váha
	FAT	= (25---29)	Nadváha
	FAT	≥30	Obezita

## BLUETOOTH, FITSHOW

### APLIKACE FITSHOW

Pro použití se zařízením doporučuje společnost Spokey bezplatnou aplikaci FitShow. Lze ji stáhnout naskenováním kódu uvedeného na protější straně.

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

## Používání zařízení s FITSHOW

Zapněte na tabletu nebo telefonu Bluetooth, vyhledejte zařízení a stiskněte „Připojit“. Zapněte na tabletu nebo telefonu aplikaci FitShow a poté stiskněte tlačítko „připojit“ pro zahájení tréninku s tabletem či telefonem.

(Heslo: 0000).



### UPOZORNĚNÍ:

1. Ve chvíli kdy se přes Bluetooth připojí konzole k tabletu, konzole se automaticky vypne.
2. Pokud používáte systém iOS, opusťte prosím aplikaci FitShow app a vypněte Bluetooth – konzole se opětovně zapne.
3. Systém potřebuje napájení 9 V, 1,3 A nebo vyšší.

## REŽIM ECO

Systém je vybaven režimem pro úsporu energie, ve kterém se po 10 minutách nečinnosti displej automaticky vypne. Během této doby se na displeji nezobrazují žádné informace. Pro opětovné zapnutí stiskněte libovolné tlačítko na displeji.



## POKYNY KE CVIČENÍ

### ZAHŘÍVACÍ FÁZE PŘED TRÉNINKEM

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

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

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

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

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

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

1



2



3



4



5





**ZAHŘÍVACÍ FÁZE:**

Pokud je vám více než 35 let nebo nejste ve výborném zdravotním stavu a jedná se o vaši první fyzickou aktivitu, poraďte se s lékařem nebo odborníkem.

Než začnete běžecký pás používat, naučte se ho ovládat, spouštět, zastavovat, upravovat rychlost apod. - nestůjte při tom na zařízení. Po seznámení se s běžeckým pásem jej můžete začít používat. Postavte se na protiskluzové boční lišty a oběma rukama se držte madel. Udržujte nízkou rychlost přibližně 1,0-2,0 km/h. Jakmile si na rychlost zvyknete, můžete zvýšit rychlost na 3 km/h. Rychlost udržujte přibližně 10 minut a poté zařízení zastavte.

**FÁZE CVIČENÍ:**

Než začnete zařízení používat, naučte se nastavovat a upravovat rychlost. Ujděte asi 1 km konstantní rychlostí a zaznamenávejte čas. Tato fáze by měla trvat minimálně 12 minut. Průměr je 15-20 min. Pokud půjdete rychlostí 3 km/h, urazíte 1 km za přibližně 12 minut. Pokud vám konstantní rychlost vyhovuje, můžete ji zvýšit. V této fázi nezvyšujte rychlost prudce.

**INTENZITA CVIČENÍ:**

Rozcvičte se rychlostí 1,0-2,0 km/h po dobu 2 minut, poté zvýšte rychlost na 3,0 km/h, jděte 2 minuty, následně zvýšte rychlost na 4,0 km/h a jděte další 2 minuty. Po každých dalších 2 minutách zvyšujte rychlost o 0,5 km/h. Trénujte s ohledem na svou pohodu a kondici

**SPALOVÁNÍ KALORIÍ – NEJÚČINNĚJŠÍ ZPŮSOB:**

Rozcvičte se po dobu 5 minut při rychlosti: 3,0 km/h. Pak pomalu zvyšujte rychlost o 0,5 km/h každé 2 minuty, dokud nedosáhnete stlé rychlosti, která vám bude vyhovovat a tepová frekvence se bude pohybovat v cílové zóně po dobu 45 minut. Nakonec byste měli postupně snižovat rychlost po dobu 4 minut.

**FREKVENCE CVIČENÍ:**

Tréninkový cyklus: 3-5krát týdně, 15-60 min/trénink. Sestavte si profesionální tréninkový plán. Intenzitu běhu můžete regulovat nastavením rychlosti běžeckého pásu.

**Před zahájením tréninku se poraďte se svým lékařem nebo jiným zdravotnickým odborníkem. Tito specialisté vám pomohou sestavit vhodný cvičební plán přizpůsobený vašemu věku a zdravotnímu stavu, určí tempo cvičení a intenzitu tréninku. Pokud během cvičení pocítíte tlak nebo bolest na hrudi, nepravidelný srdeční tep, potíže s dýcháním, závratě nebo jiné nepříjemné pocity, okamžitě přerušete trénink a poraďte se se svým lékařem.**

**Pokud cvičíte na běžeckém pásu, můžete zvolit standardní rychlost chůze nebo běhu. Pokud nemáte zkušenosti nebo nejste schopni zvolit vhodnou rychlost, postupujte podle níže uvedených pokynů:**

RYCHLOST:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	pro začátečníky
3,0-4,5 km/h	klidný, neintenzivní trénink
4,5-6,0 km/h	standardní chůze
6,0-7,5 km/h	rychlá chůze
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	průměrná rychlost běhu

**POZNÁMKA:**

Při chůzi je nejlepší udržovat rychlost  $\leq 6$  km/h. Při běhu je nejlepší udržovat rychlost  $\geq 8$  km/h.

## POKYNY PRO ÚDRŽBU



### VAROVÁNÍ:

Před čištěním nebo údržbou běžecký pás vždy odpojte ze sítě.

### ČIŠTĚNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

Nezanedbávejte pravidelnou údržbu, prodloužíte tím životnost zařízení. **Na poškození způsobené nedostatečnou péčí o přístroj se nevztahuje záruka!** Udržujte běžecký pás v čistotě pravidelným vysáváním. Nezapomeňte čistit rovněž horní část zařízení a také boční lišty na běžecké desce. Udržujte své běžecké boty čisté, aby se pod běžeckým pásem nehromadily nečistoty.

• **Běžecký pás, rám konzole i jeho běžeckou plochu** očistěte jednou týdně vlhkým a měkkým hadrem. Nezapomeňte rovněž uklidit prach spod běžeckého pásu. **Nepoužívejte papírové utěrky - jsou drsné a mohou poškodit čištěné povrchy.**

• Úklid prachu a nečistot pod krytem motoru běžeckého pásu provádějte pravidelně jednou za měsíc. Pokud máte doma chlupaté domácí mazlíčky, provádějte tento úklid častěji.

#### Postup odstranění nečistot pod krytem motoru:

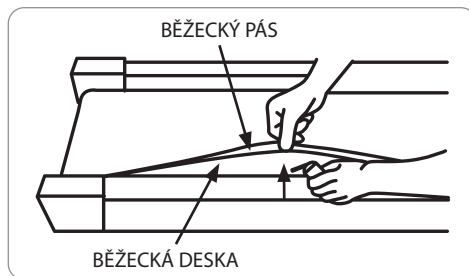
1. Vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje napájení.
2. Odšroubujte ze všech stran kryt motoru.
3. Pomocí stlačeného vzduchu nebo kartáče s měkkými štětinami sesbírejte prach a další nečistoty na jedno místo.
4. Nečistoty poté velmi opatrně vysajte vysavačem.
5. Po vyčištění stroje v motorového prostoru našroubujte zpět kryt motoru.

### SPRÁVNÉ MAZÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU A DESKY

- Běžecký pás a deska jsou již předem namazány. Tření mezi pásem a deskou může hrát důležitou roli při funkci a životnosti běžeckého pásu, proto je nutné stroj pravidelně mazat.
- Doporučujeme pravidelně kontrolovat stav desky.
- Pokud zjistíte jakékoliv poškození, obraťte se na naše servisní oddělení.
- **UPOZORNĚNÍ: Veškeré opravy by měl provádět specializovaný servisní pracovník.**
- Používejte pouze mazivo určené k tomuto účelu! Součástí dodávky je jedna lahvička maziva.

- Pokud na běžeckém pásu cvičíte alespoň jednu hodinu denně, měli byste pás i desku promazávat jednou za měsíc, pokud jej používáte méně často, stačí tak učinit jednou za tři měsíce. Nejlepší je běžecký pás promazat po každých 30 hodinách používání.

#### Postup mazání běžeckého pásu:



1. Vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje napájení.
  2. Povolte samotný pás tak, abyste měli snadný přístup k zadním válečkům (je důležité si zapamatovat, kolik otáček klíče jste při povolování pásu provedli).
  3. Použijte malé množství maziva (max 5 ml) ve spreji nebo gelu, aby nedošlo k poškození mechanismu běžeckého pásu. Příliš velké množství způsobí nadměrné prokluzování pásu a mazivo se může usazovat na motoru, což může vést k jeho přehřátí. **Zalítí pásu, desky, motoru nebo elektroniky není možné reklamovat.**
  4. Znovu utáhněte pás (otočte klíčem v opačném směru přesně tolikrát, kolikrát jste jim otočili při povolování pásu - v případě potřeby pás seřídte - vycentrujte).
  5. Po promazání běžecký pás nepoužívejte a nejrve jej nechte několik minut běžet nízkou rychlostí (přibližně 2-3 km/h), aby se mazivo rozprostřelo po celé délce pásu.
- Po namazání pásu tímto způsobem je běžecký pás připraven k použití.



#### UPOZORNĚNÍ:

Na nesprávnou či nedostatečnou údržbu o cardio fitness stroje se nevztahuje reklamacce!

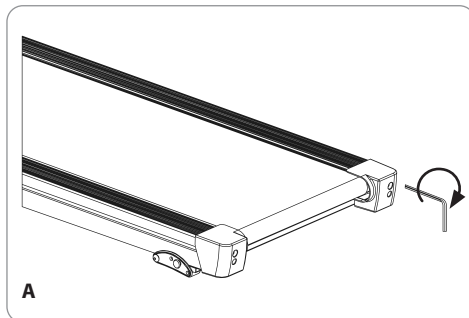
## NASTAVENÍ PÁSU

Pokud je pás příliš volný, bude při používání prokluzovat. Pokud je pás naopak příliš utažený, bude to mít vliv na výkon motoru a zvýší se opotřebení válce a pásu. Správné utažení otestujete tak, že se budete snažit pás odtáhnout od běžecké desky směrem vzhůru. Ideální vzdálenost mezi nataženým pásem a běžeckou deskou je 5-6 mm.

### CENTROVÁNÍ BĚŽECKÉHO PÁSU

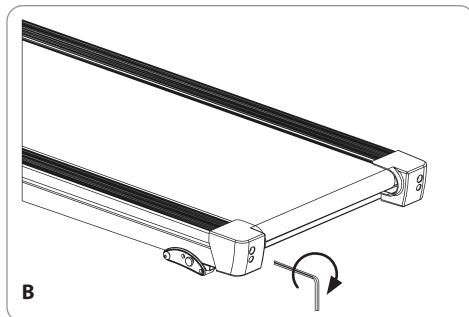
Umístíte běžecký pás na rovný povrch. Spustíte zařízení rychlostí přibližně 6-8 km/h a pozorujete jeho chod. Pokud se běžecký pás vychyluje doprava, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte pravým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a levý seřizovací šroub pootočte o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček. Poté běžecký pás spustíte, abyste zkontrolovali, zda je pás vycentrován. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás vycentrován.

OBRÁZEK - A

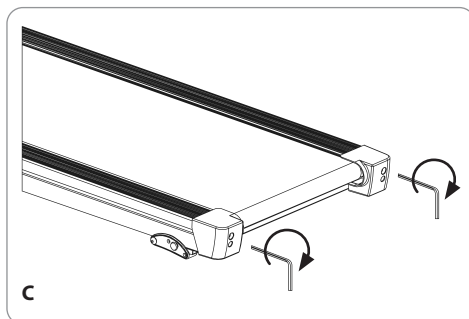


Pokud se pás běžeckého pásu vychyluje doleva, vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte levým seřizovacím šroubem o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček a pravý seřizovací šroub pootočte o 1/4 otáčky proti směru hodinových ručiček. Poté běžecký pás spustíte, abyste zkontrolovali, zda je pás vycentrován. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás vycentrován.

OBRÁZEK - B



Po delším používání může dojít k uvolnění pásu a je třeba jej seřídit. Vyjměte bezpečnostní klíč a napájecí kabel, otočte oběma seřizovacími šrouby o 1/4 otáčky ve směru hodinových ručiček, poté běžecký pás spustíte a zkontrolujete, zda je pás vycentrován a správně utažený. Opakujte výše uvedené kroky, dokud nebude běžecký pás správně seřizený. Dávejte si pozor, abyste oba šrouby utáhli stejnou mírou. OBRÁZEK - C



## ZJIŠTĚNÍ A ODSTRANĚNÍ CHYB









CHYBA:	POPIS PROBLÉMU:	ŘEŠENÍ:	
Displej nefunguje.	Konektor není připojen nebo není k dispozici napájení.	Zapojte napájecí kabel nebo zkontrolujte síťovou zásuvku.	
	Vypínač napájení není zapnutý.	Zapněte napájení pomocí vypínače.	
	Řídicí jednotka není napájena nebo je poškozená.	Přepněte ochranu proti přetížení nebo vyměňte řídicí jednotku.	
	Porucha signálního kabelu konzole.	Vyměňte signální kabel a znovu jej připojte.	
	Konzole je poškozená.	Vyměňte konzoli.	
	Nefunguje podsvícení (LCD).	Zkontrolujte kabely podsvícení nebo vyměňte podsvícení.	
Obraz na displeji je neúplný.	Problém s kontakty ovladače obrazovky.	Zkontrolujte kontakty a opravte zapojení	
	Vodivý proužek ("displej z tekutých krystalů") není správně připojen.	Opravte vodivý proužek obrazovky z tekutých krystalů.	
	Problém s ovladačem displeje.	Namontujte nový ovladač displeje.	
Běžecový pás nefunguje správně.	V pohonné části je odpor.	Seřídte součásti pohonu nebo přidejte mazací olej.	
	Pás běžecového pásu je příliš napnutý nebo příliš volný	Upravte napnutí pásu.	
	Točivý moment je příliš nízký nebo příliš vysoký.	Nastavte potenciometr točivého momentu do správné polohy.	
Displej	--- nebo ----(nebo E00/ E07)	Bezpečnostní klíč není správně vložen.	Znovu vložte bezpečnostní klíč do ovládacího panelu.
		Magnetický snímač nefunguje.	Zkontrolujte polohu snímače.
	E01 - Chyba komunikace (řídicí jednotka nepřijímá signál z konzole).	Problém se signálním kabelem konzole.	Připojte správné kabely.
		Signální kabel konzole je poškozený nebo zkratovaný.	Vyměňte kabely.
		Problém se signálním kabelem konzole.	Vyměňte konzoli.
	E13 - Chyba komunikace (konzole nepřijímá signál z řídicí jednotky).	Problém se signálním kabelem řídicí jednotky.	Vyměňte řídicí jednotku.
	E02 - ochrana proti výbuchu nebo porucha motoru.	Kabel motoru není připojen nebo je motor poškozen.	Opravte připojení kabelu motoru nebo vyměňte motor.
		Řídicí jednotka IGBT je poškozená.	Vyměňte řídicí jednotku.
		Napájecí napětí střídavého proudu je příliš nízké.	Přestaňte přístroj používat a zavolejte elektrikáře.
	E03 - Problém se snímačem rychlosti (snímač řídicí jednotky).	Vyskytl se problém s kabely snímače nebo je snímač poškozený.	Opravte připojení kabelů snímače rychlosti nebo vyměňte snímač.
		Vyskytl se problém s kabely řídicí jednotky snímače.	Vyměňte řídicí jednotku.
	E04 - Nesprávný sklon (regulátor sklonu)	Kabely pohonu nebo ovladače náklonu nejsou správně připojeny.	Zkontrolujte připojení kabelů. Opravte zapojení kabelů.
		Ovladač naklápění nefunguje správně.	Vyměňte pohon.
		Vadný pohon.	Vyměňte řídicí jednotku.

CHYBA:		POPIS PROBLÉMU:	ŘEŠENÍ:
Displej	E05 - Ochrana proti přetížení	Přetížení.	Zajistěte systém, restartujte běžecký pás.
		Pohon řídicí jednotky je zaseknutý nebo zablokovaný.	Seřídte části převodovky nebo doplňte mazací olej.
		Vnitřní zkrat pohonu.	Vyměňte motor.
		Zkrat řídicí jednotky.	Vyměňte řídicí jednotku.
	E06 - Přerušení elektrického obvodu stejnosměrného motoru.	Nesprávně připojený kabel motoru.	Připojte kabel motoru.
		Porucha uvnitř motoru.	Vyměňte motor.
		Motor běží na volnoběh.	Proud je příliš nízký. Restartujte běžecký pás a zkontrolujte, zda problém přetrvává.
	E08 - Chyba paměti 24C02 (problém s řídicí jednotkou 24C02)	Paměťový modul řídicí jednotky displeje je nesprávně vložen (problém s vypínačem napájení)	Znovu připojte konektor řídicí jednotky displeje a věnujte pozornost PIN1.
	E09 - Chyba snímače (problém s řídicí jednotkou měniče)	Chyba paměti řídicí jednotky displeje nebo problém s připojením	Vyměňte paměť řídicí jednotky displeje nebo vyměňte řídicí jednotku.
		Běžecký pás je zvednutý nebo nestojí rovnoměrně.	Upravte polohu běžeckého pásu, umístěte jej do vodorovné polohy.
	E10 - Obvykle v případě nestandardních parametrů maximálního proudu motoru, ochrana proti přetížení.	Řídicí jednotka snímače nefunguje správně.	Vyměňte řídicí jednotku
		Točivý moment pohonu je příliš vysoký.	Nastavte potenciometr točivého momentu do správné polohy.
		Vnitřní zkrat motoru.	Vyměňte motor.
	E11 - Příliš vysoké střídavé napětí (ve srovnání s doporučeným)	Pohonná část je zablokovaná.	Seřídte části převodovky nebo doplňte mazací olej.
Přepětí střídavého proudu: u napájení 220 V je úroveň napětí vyšší než 270 V; u napájení 110 V je úroveň napětí vyšší než 150 V.		Přestaňte přístroj používat a zavolejte elektrikáře.	
E14 - Pokles střídavého napětí (oproti doporučenému)	Pokles napětí střídavého proudu: u napájení 220 V pod 160 V; u napájení 110 V pod 70 V.	Přestaňte přístroj používat a zavolejte elektrikáře.	



**Výrobce nenese odpovědnost za nesprávné použití běžeckého pásu, a to zejména v případě:**

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

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

Běžecský pás pro domácí použití - třída HC

Návod k obsluze si můžete stáhnout i z našich stránek

[www.spokey.cz](http://www.spokey.cz)



## NÁVOD NA POUŽITIE PRELOŽENÝ Z ORIGINÁLU



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

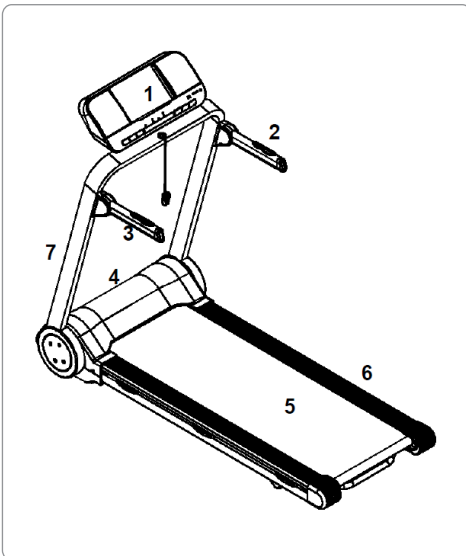
**DÔLEŽITÉ:** Pred použitím tohto výrobku si starostlivo a pozorne prečítajte všetky pokyny. Uchovajte si tento návod na obsluhu pre budúce použitie.

## OBSAH BALENIA

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

č.	NÁZOV	ks
A	Bežecký pás	1
76	Bezpečnostný kľúč	1
108	Kryt kábla konzoly 80*39*2.0	1
21	Imbusový kľúč 5 mm	1
32	Skrutka M8*42	2
	Fľaštička s olejom	1

## POPIS PRODUKTU



1. Konzola
2. Snímač pulzu
3. Rukoväť
4. Kryt motora
5. Bežecký pás
6. Bočná lišta
7. Madlo

## NÁVOD NA OBSLUHU

### ÚVOD:

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

### DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ POKYNY A ODPORÚČANIA NA POUŽÍVANIE:

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

#### A. NAPÁJANIE ELEKTRICKOU ENERGIU



**Nepoužívajte predlžovacie káble ani sa nepokúšajte akkoľvek upravovať dodaný napájací kábel.**

**Môže to spôsobiť riziko požiaru alebo úrazu elektrickým prúdom a poškodenia prístroja. Prístroj musí byť riadne uzemnený.**

1. Napájací kábel pripojte k sieti až po úspešnej inštalácii a nasadení krytu motora!
2. Prístroj umiestnite na rovný povrch v blízkosti uzemnenej elektrickej zásuvky so zodpovedajúcim napätím a frekvenciou prúdu.
3. Odporúčame umiestniť bežecký pás na špeciálnu podložku určenú pre fitness stroje.
4. Pripojte napájací kábel k lište s prepäťovou ochranou (nie je súčasťou dodávky) a potom pripojte lištu s prepäťovou ochranou k uzemnenému obvodu. Na rovnakom obvode by nemalo byť žiadne iné zariadenie.
5. Napájací kábel nesmie byť vystavený vysokým teplotám.
6. Napájací kábel sa nesmie nachádzať v blízkosti pohyblivých častí bežeckého pásu, zdvíhacieho mechanizmu a transportných koliesok.
7. V blízkosti stroja nepoužívajte horľavé spreje. Iskry v oblasti motora môžu v horľavom prostredí spôsobiť požiar.
8. Napájací kábel a zástrčka musia byť vždy v perfektnom stave. Ak zistíte poškodenie, nepokúšajte sa ich sami opraviť a bežecký pás nepoužívajte! Iné servisné úkony ako tie, ktoré sú popísané v tomto návode, smie vykonávať iba autorizované servisné stredisko.

9. Pred sňatím akejkoľvek časti krytu bežeckého pásu vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky.

**10. NEBEZPEČENSTVO** – Pred čistením alebo pri údržbe bežecký pás vždy odpojte zo zásuvky! Predídete tak riziku úrazu elektrickým prúdom!

11. Nikdy nevystavujte bežecký pás vlhkosti alebo dažďu. Bežecký pás nie je určený na vonkajšie použitie. Nepoužívajte ho v blízkosti bazéna alebo iného prostredia s vysokou vlhkosťou

#### B. ZÁSADY UZEMNENIA

Tento výrobok musí byť uzemnený. Uzemnenie zníži riziko úrazu elektrickým prúdom v prípade poruchy alebo nesprávnej činnosti. Toto zariadenie obsahuje prírodnú šnúru, ktorá obsahuje uzemňovacie pripojenie. Zástrčku zapojte do správnej elektrickej zásuvky, ktorá je správne zapojená a uzemnená v súlade s miestnymi predpismi.

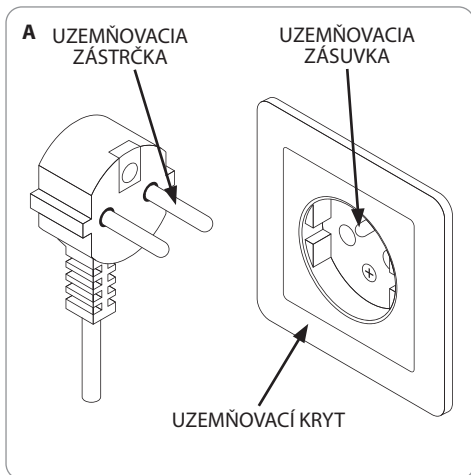


**NEBEZPEČENSTVO** – Nesprávne zapojenie prístroja a jeho uzemnenie môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. **Pokiaľ si nie ste istí, či je výrobok správne uzemnený, konzultujte všetko s odborníkom. Neupravujte zástrčku dodávanú s výrobkom – pokiaľ zistíte, že zástrčka nie je vhodná pre vaše zásuvky, opäť sa poraďte s odborným elektrikárom. Prispôbovanie zástrčky je nebezpečné.**

Tento výrobok je určený na použitie v obvode s menovitým napätím 220 V a má uzemňovaciu zástrčku, ktorá vyzerá ako zástrčka zobrazená na obrázku A.

Uistite sa, že je výrobok zapojený do zásuvky s rovnakou konfiguráciou ako zástrčka. Nepoužívajte adaptér.





### C. BEZPEČNÉ POUŽÍVANIE ZARIADENIA



1. Umiestnite bežeký pás na čistý a rovný povrch. Bežeký pás používajte iba vtedy, ak je umiestnený na pevnom a plochom povrchu.
2. Neumiestňujte bežeký pás na vysoký koberec, pretože by to mohlo narušiť správnu ventiláciu alebo poškodiť koberec a motor bežekého pásu.
3. Bežeký pás umiestnite tak, aby bola zástrčka viditeľná a ľahko prístupná.
4. Zaisťte dostatočný voľný priestor okolo bežekého pásu (min. 0,6 m, najlepšie 1,5 m).
5. Bežeký pás je vybavený bezpečnostným kľúčom. Po vybratí bezpečnostného kľúča sa bežeký pás okamžite zastaví a ovládací panel sa vypne (odpojí sa napájanie). Pre opätovnú aktiváciu displeja je nutné bezpečnostný kľúč znova vložiť.
6. Z bezpečnostných dôvodov si pred každým cvičením pripevnite plastový klip bezpečnostného kľúča k oblečeniu. V prípade pádu alebo ak bežeký pás náhle zvýši rýchlosť v dôsledku poruchy elektroniky alebo náhodného zvyšovania rýchlosti sa bežeký pás po vybratí bezpečnostného kľúča z ovládacieho panela automaticky zastaví.
7. Pred použitím sa uistite, že je bežeký pás dobre napnutý.
8. Pred uvedením pásu do pohybu najskôr nastúpte na bočné lišty (vpravo a vľavo od bežekého pásu),

potom uveďte pás do pohybu a nastúpte naň ihneď, až sa rozbehne (pri minimálnej rýchlosti). Predídete tak poškodeniu motora.

9. Rýchlosť meňte pomaly, aby ste sa vyhli náhlym zmenám rýchlosti. Zmeny rýchlosti bežekého pásu sa neprejavia okamžite. Pomocou tlačidiel nastavte požadovanú rýchlosť na displeji. Zariadenie sa bude prispôbovať postupne.

10. Skôr ako zostúpíte z bežekého pásu alebo pokiaľ meníte nastavenie na ovládacom paneli, stúpnite si na bočné lišty a pridržiujte sa madiel!

11. Buďte opatrní, ak sa počas chôdze na bežekom páse venujete iným činnostiam, napríklad sledovaniu televízie alebo čítaniu. Tieto činnosti môžu odvádzať pozornosť, viesť k strate rovnováhy a spôsobiť pády a zranenia.

12. Nevhadzujte do otvorov zariadenia žiadne predmety.

13. Nedotýkajte sa pohyblivých častí zariadenia.

14. Tento prístroj nie je určený pre osoby (vrátane detí) so zníženou fyzickou zdatnosťou, telesným alebo mentálnym postihnutím, ani pre osoby, ktoré nemajú s cvičením na podobnom zariadení žiadne skúsenosti alebo ktoré nemajú dostatok informácií a neprečítali si návod na použitie bežekého pásu. Tieto osoby môžu na trenažéri cvičiť iba pod prísny dohľadom poverenej osoby, ktorá je priamo zodpovedná za ich bezpečnosť. Za žiadnych okolností by sa so zariadením nemali hrať deti.

15. Predtým, než začnete s tréningom na bežekom páse, poraďte sa so svojím lekárom. Lekár vám pomôže stanoviť tepovú frekvenciu a intenzitu cvičenia, ako aj dobu tréningu vhodnú pre váš vek a fyzickú kondíciu.

**16. VAROVANIE:** Ak počas cvičenia pocítite bolesť alebo tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, dýchavičnosť, cítite sa slabí alebo pociťujete nepríjemné pocity, **OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ!** Pred pokračovaním sa poraďte so svojím lekárom.

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

18. Pri cvičení na bežekom páse noste vhodné oblečenie. Nenoste dlhé voľné oblečenie, ktoré by sa mohlo v/o zariadení zachytiť. Vždy noste bežekú alebo športovú obuv s gumovou podrážkou. Nikdy nepoužívajte bežeký pás naboso alebo iba v ponožkách či sandáloch.

19. Bežeký pás je určený len na domáce použitie a nie je určený na dlhodobé používanie.

20. Odporúčame po 1 hodine behu odpojiť na 10

minút napájanie, aby ste zabránili nadmernému používaniu zariadenia a prípadným následným poruchám.

21. Ak bežecký pás nepoužívate, vždy vyberte bezpečnostný kľúč, prepnite všetky tlačidlá do polohy OFF a odpojte zo zásuvky napájací kábel.

22. Mazivo by sa malo uchovávať mimo dosahu detí. Pokiaľ dôjde k náhodnému požitiu maziva alebo sa dostane do očí, vypláchnite ho vodou a vyhľadajte lekára.

23. Prístroj nepoužívajte, ak je vonkajší kryt prasknutý alebo zlomený (odkrytá vnútorná štruktúra) alebo ak sú zvárané súčasti poškodené.



#### VAROVANIE:

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

## TECHNICKÉ SPECIFIKACE

Rozměr	1640 x 730 x 1310 mm	Rozsah rýchlosti	1 – 18 km/h
Rozmer pásu	1300 x 460 mm	Výkon motora	DC 2,5 HP
Napájanie	220-240V	Menovitá frekvencia	50-60 Hz
Hmotnosť netto	59 kg	Max. hmotnosť užívateľa	120 kg
Displej	RÝCHLOSŤ, VZDIALENOSŤ, ČAS, KALÓRIE, PULZ, SKLON PÁSU		

## MONTÁŽNE POKYNY



#### VAROVANIE:

#### 1. NEZAPOJUJTE SIEŤOVÝ KÁBEL PRED DOKONČENÍM MONTÁŽE!

2. Nepokúšajte sa zostaviť bežecký pás, kým si neprečítate montážne pokyny. Nedodržanie pokynov môže viesť k poškodeniu zariadenia.

3. Vzhľadom na hmotnosť bežeckého pásu dodržujte pri jeho manipulácii príslušné bezpečnostné opatrenia.

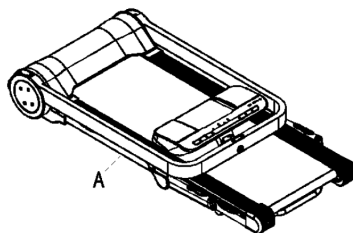
4. Vždy udržiavajte deti v bezpečnej vzdialenosti od bežeckého pásu.

5. UPOZORNENIE: Dávajte pozor, aby ste pri inštalácii nepoškodili káble.

#### KROK 1

S pomocou ďalšej osoby vyberte zariadenie z obalu a položte ho na rovný povrch, potom vedľa bežeckého pásu rozmiestnite potrebné diely.

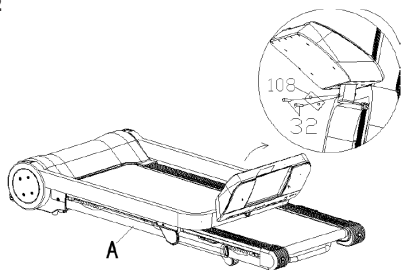
1



## KROK 2

Opatrne ťahajte konzolu v smere vyznačenom šípku. Uistite sa, že káble nie sú priškripenuté. Pomocou skrutky (32) a imbusu (21) pripevnite kryt káblov konzoly (108).

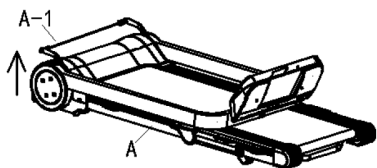
2



## KROK 3

Zatiahnite za diel A-1 v smere vyznačenom šípku. Postavte hlavný rám (A) do zvislej polohy.

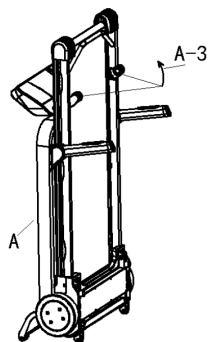
3



## KROK 4

Otočte diel A-3 v smere šípky.

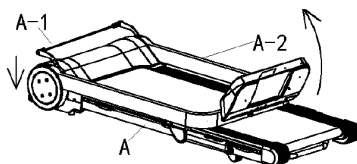
4



## KROK 5

Zatlačte na diel A-1 smerom dole a potom zdvihnite ľavý a pravý stúpič (madlo) bežeckého pásu (A-2) hore, podľa smeru vyznačeného šípku.

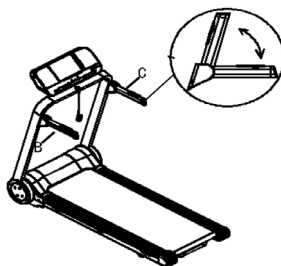
5



## KROK 6

1. Sklopte rukoväť s tlačidlami pre nastavenie uhla sklonu bežeckého pásu (B) v smere hodinových ručičiek.
2. To isté vykonajte s rukoväťou s tlačidlami pre nastavenie rýchlosti (C).

6



## SKLADANIE A ROZKLADANIE BEŽECKÉHO PÁSU

Ak chcete bežecský pás umiestniť do zvislej polohy, je nutné zdvihnúť rukoväť. Následne vysuňte diel A-1, ako je znázornené na obrázku a sklopte madlo A-2 smerom k hlavnému rámu (A), kým nebudete počuť cvaknutie. Potom zdvihnite bežecský pás v smere vyznačenom šípkou - do zvislej polohy znázornenej na

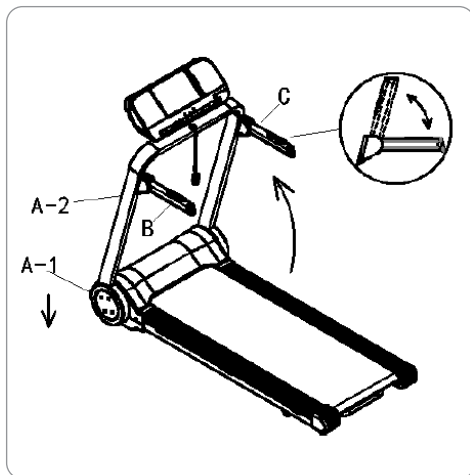
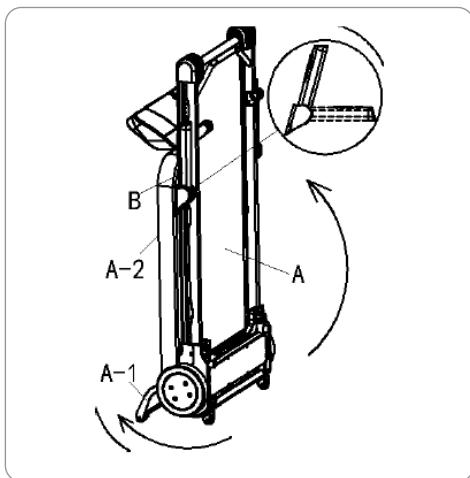
obrázku.

Ak chcete bežecský pás rozložiť, položte hlavný rám (A) na zem a sklopte diel A-1. Potom zatiahnite za madlo A-2 hore, kým nebudete počuť cvaknutie. Sklopte rukoväť (B, C) do polohy vyznačenej na obrázku.



### UPOZORNĚNÍ:

Keď je výrobok skladovaný vo zvislej polohe, udržujte deti a domáce zvieratá v dostatočnej vzdialenosti od zariadenia, aby ste predišli riziku prevrátenia výrobku!



## PREMIESTŇOVANIE BEŽECKÉHO PÁSU



### UPOZORNENIE:

Pred premiestnením bežecského pásu sa uistite, že je vypínač v polohe OFF a napájací kábel je odpojený od elektrickej zásuvky. Nepokúšajte sa bežecský pás premiestniť, pokiaľ nie je zložený a v zaistenej polohe.



### UPOZORNENIE:

Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby.

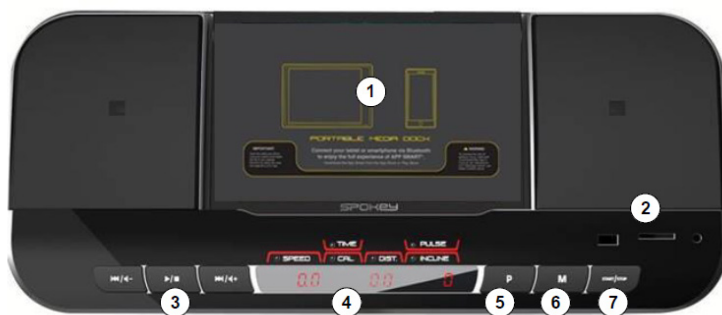
**ABY STE PREDŠLI AKÉMUKOLVEK ZRANENIU PRI ZDVÍHANÍ ALEBO UMIESŤOVANÍ BEŽECKÉHO PÁSU, UISTITE SA, ŽE VÁŠ ÚCHOP JE PEVNÝ A STABILNÝ.**

- Ak chcete bežecský pás premiestniť, opatrne ho zdvihnite a nakloňte na zadné transportné kolieska a pridržiavaním na oboch stranách ho premiestnite na požadované miesto.

## SKLADOVANIE

Bežecský pás uchovávajte na čistom a suchom mieste. Uistite sa, že je hlavný vypínač vypnutý a prístroj nie je zapojený do siete.

## SPRIEVODCA FUNKCIAMI



1. Miesto na tablet
2. MP3
3. Multimediální tlačítka
4. Displej
5. Program
6. Mode
7. START/STOP



### UPOZORNENIE:

- Na začiatku tréningu udržiavajte nízku rýchlosť a držte sa madiel, kým sa nebudete cítiť pohodlne a neoznámite sa s ovládaním bežecského pásu.
- Plastový klip bezpečnostného kľúča si vždy pripnite k oblečeniu.
- Stlačením tlačidla STOP alebo vybratím bezpečnostného kľúča sa bežecský pás okamžite zastaví.

### DISPLEJ, VLASTNOSTI A FUNKCIE OVLÁDACIEHO PANELU

Displej zobrazuje nasledujúce hodnoty: SPEED (RÝCHLOSŤ), TIME (ČAS), DISTANCE (VZDIALENOSŤ), CALORIE (KALÓRIE), PULSE (PULZ) aj INCLINE (UHĽ SKLONU).

1. **SPEED:** okno zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
2. **DIS, TIME, CAL.:** v okne sa zobrazujú hodnoty indikované svietiacou LED diódou: ubehnutá vzdialenosť, čas tréningu, počet spálených kalórií počas aktuálneho tréningu.
3. **PULSE, INCLINE:** v okne sa zobrazuje hodnota indikovaná svietiacou LED diódou: uhol sklonu bežecského pásu alebo aktuálnu úroveň pulzu počas tréningu.

Pre správne meranie položte obe ruky na snímače zabudované v rukovätiach. Približne po 5 sekundách sa na displeji zobrazí nameraná hodnota.

Pro správné měření položte obě ruce na snímače zabudované v rukovětích. Približne po 5 sekundách se na displeji zobrazí naměřená hodnota.



### UPOZORNENIE:

Tieto dáta sú len orientačné a nemožno ich použiť na lekárske účely. Pre oficiálne lekárske meranie sa obráťte na svojho lekára.

### FUNKCIE TLAČIDIEL:

1. **START/STOP:** stlačte pre zahájenie tréningu. Po 3 sekundách od zapnutia sa bežecký pás začne pohybovať najnižšou možnou rýchlosťou alebo rýchlosťou vhodnou pre zvolený program. Ak chcete tréning ukončiť, stlačte tlačidlo START/STOP. Bežecký pás bude spomaľovať, kým sa úplne nezastaví.

2. **PROG (P):** stlačte pre výber automatického programu.

3. **MODE (M):** keď je bežecký pás v pohotovostnom režime, stlačením tlačidla vyberte možnosti: manuálny režim, odpočítavanie času, odpočítavanie vzdialenosti, odpočítavanie kalórií.

#### 4. **SPEED +/-:**

- v režime spánku slúži na nastavenie hodnôt.

- pri prevádzke bežeckého pásu sa stlačením tlačidiel zvýši/zníži rýchlosť o 0,1 km/h. Stlačením tlačidla na dobu dlhšiu ako 5 sekúnd sa rýchlosť bude zvyšovať/znižovať rýchlejšie.

#### 5. **INCLINE +/-:**

- v režime spánku slúži na nastavenie hodnôt.

- Pri prevádzke bežeckého pásu sa stlačením tlačidiel zvýši/zníži uhol sklonu o 1 stupeň. Stlačením tlačidla po dobu dlhšiu ako 5 sekúnd zvýšite/znížite hodnotu rýchlejšie. Bežecký pás má 12 úrovní uhla sklonu.

6. **Multimediálne tlačidlá:** slúži na zapnutie, vypnutie a posúvanie skladieb MP3 pripojených k bežeckému pásu na externom médiu.

### BEZPEČNOSTNÝ KLÚČ

Bezpečnostný klúč slúži na okamžité vypnutie bežeckého pásu počas pádu. Funguje ako núdzové zastavenie. Bezpečnostný klúč používajte iba v prípade núdze. Pre bezpečné a pohodlné zastavenie bežeckého pásu použite tlačidlo STOP, kým sa bežecký pás úplne nezastaví. Po stlačení tlačidla STOP sa rýchlosť bežeckého pásu pomaly zníži. Bežecký pás sa nespustí, kým nie je bezpečnostný klúč správne vložený do otvoru pre klúč, ktorý

je umiestnený uprostred ovládacieho panelu. Pri páde alebo po vybratí klúča zo snímača sa bežecký pás okamžite zastaví. Z tohto dôvodu je nesmierne dôležité, aby ste mali klip bezpečnostného klúča pri používaní bežeckého pásu vždy pripevnený k odevu. Pred použitím prosím pripojte a skontrolujte funkciu bezpečnostného klúča.

### PROGRAMY

Bežecký pás je vybavený 12 prednastavenými programami, tromi užívateľskými programami, dvoma HRC programami, manuálnym režimom, tromi režimami odpočítavania a BODY FAT.

• Trvanie programu je v predvolenom nastavení: 30 minút. Je možné nastaviť hodnotu v rozmedzí 5 až 99 minút.

• Rýchlosť - je možné nastaviť hodnotu medzi 0 a 18 km/h.

• Kalórie - východisková hodnota pre spaľovanie kalórií je: 50. Je možné nastaviť hodnotu medzi 10 a 999 kalóriami.

### VÝBER PROGRAMU, ZAČIATOK A KONIEC TRÉNINGU

Ak chcete vstúpiť do požadovaného programu alebo režimu, stláčajte tlačidlo „P“, kým sa na displeji nezobrazí požadovaný program.

Po nastavení tréningového režimu stlačte tlačidlo „START“. Po troch sekundách sa bežecký pás spustí, pomaly zrýchli na zobrazenú hodnotu a potom plynule pobeží konštantnou rýchlosťou.

a) Počas prevádzky stláčajte tlačidlá „SPEED+“, „SPEED-“ a nastavte rýchlosť podľa svojich potrieb.

b) Stlačením tlačidla „STOP“ zastavíte bežiaci pás.

### RÝCHLY ŠTART (MANUÁLNY REŽIM)

Pre rýchle začatie cvičenia nemusíte vyberať program. V manuálnom režime nastavíte rýchlosť počas behu stlačením tlačidiel pre ovládanie rýchlosti „SPEED“. Tréning začína 3 sekundy po stlačení tlačidla „START“ a končí po stlačení tlačidla „STOP“.

## REŽIMY ODPOČÍTAVANIA

- Ak chcete vstúpiť do požadovaného programu alebo režimu, stlačíte tlačidlo „M“, kým sa nezobrazí na displeji požadovaný program.

- V režimoch odpočítavania sa užívateľ snaží dosiahnuť stanovený cieľ: dokončiť tréning trvajúci určitú dobu, uraziť stanovenú vzdialenosť alebo spáliť určitý počet kalórií.

- Ak ich chcete aktivovať, stlačte v pohotovostnom režime bežeckého pásu tlačidlo „M“ a zvolte príslušný režim:

- **odpočítavanie času** (Time: na obrazovke sa zobrazí: 15:00)

- **odpočítavanie vzdialenosti** (Dis: na obrazovke sa zobrazí: 1.00)

- **odpočítavanie kalórií** (Cal: na obrazovke sa zobrazí: 50.0)

- Hodnota odpočítavania sa nastavuje stlačením tlačidiel „SPEED/INCLINE“ - Po nastavení požadovanej hodnoty a stlačení tlačidla „START/STOP“ bude systém odpočítavať od tejto hodnoty do nuly. Dokončením odpočítavania sa tréning ukončí, bežecký pás sa spomalí a zastaví.

- Počas tréningu môžete meniť rýchlosť a sklon pásu stlačením tlačidiel „SPEED/INCLINE“.

- Tréning začne 3 sekundy po stlačení tlačidla „START“ a skončí po skončení odpočítavania alebo po stlačení tlačidla STOP.

**Nezabudnite! Pred začatím behu sa uistite, že je bezpečnostný kľúč správne zapojený a pripevnený k odevu. Odporúčame začať cvičiť najskôr 30-60 minút po jedle.**

## PREDNASTAVENÉ PROGRAMY

Prednastavené programy poskytujú zaujímavé, vyvážené cvičenie s rôznymi úrovňami obtiažnosti. Medzi 12 programami sú pripravené ako menej náročné, intervalové, tak intenzívnejšie verzie. Môžete si tak vybrať program, ktorý najlepšie vyhovuje vašim potrebám.

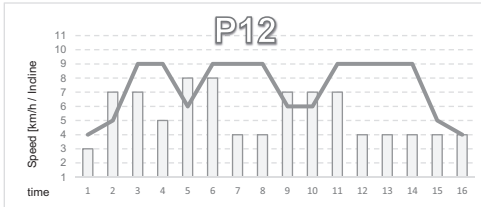
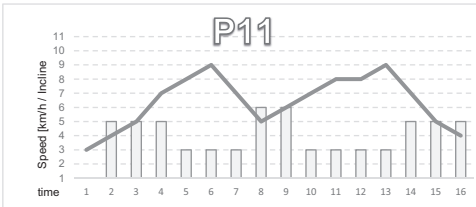
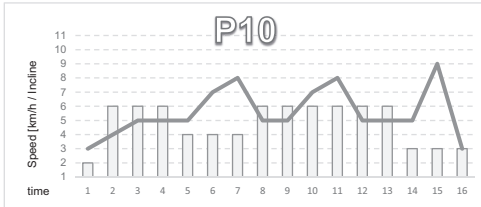
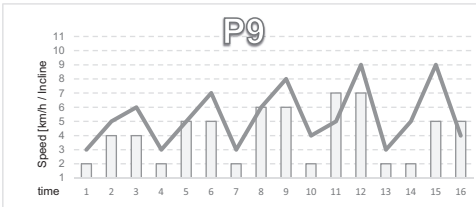
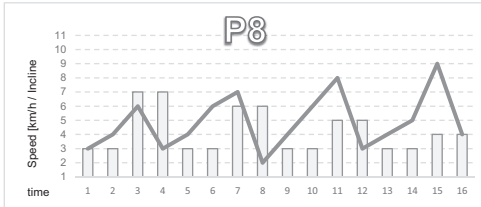
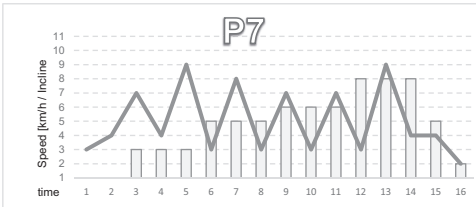
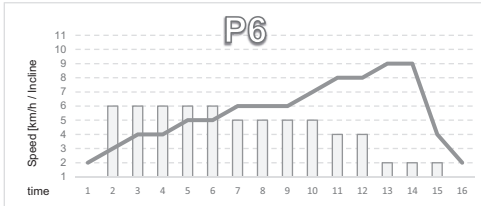
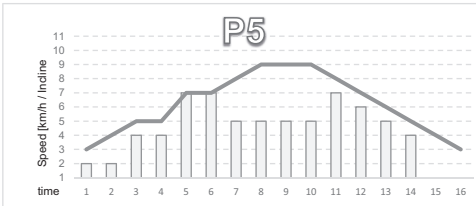
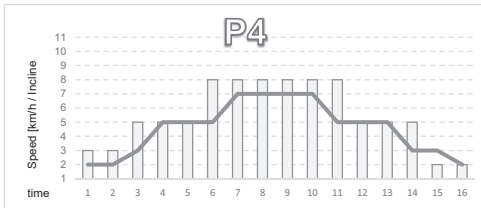
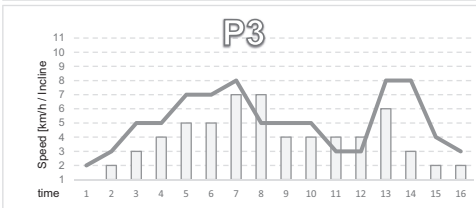
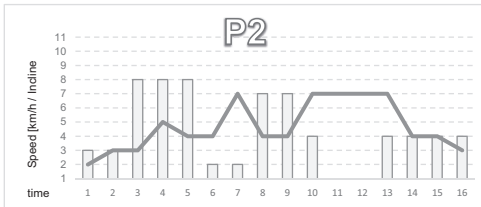
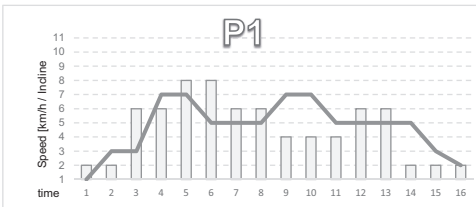
- Zvoľte program príslušným počtom stlačení tlačidla „P“.

- Po výbere programu nastavte pomocou tlačidla „SPEED“ dobu cvičenia. Systém tento čas rozdelí na 16 úsekov, rýchlosť sa bude automaticky meniť pri prechode na ďalší úsek.

- Počas tréningu môžete meniť rýchlosť a sklon pásu stlačením tlačidiel „SPEED/INCLINE“.

- Tréning začína 3 sekundy po stlačení tlačidla „START“, končí po dosiahnutí časového limitu alebo po stlačení tlačidla „STOP“.

— Speed    ▒ Incline



Legenda: Speed - rýchlosť | Incline - sklon | Time - čas



## UŽÍVATELSKÉ PROGRAMY

Uživateľ si môže vytvoriť 3 vlastné programy a definovať rýchlosť pásu pre každý časový úsek.

- Ak chcete zadať programy, stláčajte tlačidlo „P“, kým sa na obrazovke nezobrazí U01-U03.
- Stlačením tlačidla „M“ prejdite na nastavenie rýchlosti a sklonu pásu pre prvú sekciu. Po nastavení hodnôt ich potvrdte tlačidlom „M“. Postup opakujte pre všetky sekcie.
- Ak chcete použiť nastavený program, prejdite naň príslušným počtom stlačením tlačidla „P“, nastavte dobu tréningu a stlačte tlačidlo „START/STOP“.
- Počas tréningu môžete meniť rýchlosť a sklon pásu stlačením tlačidiel „SPEED/INCLINE“.
- Tréning začína 3 sekundy po stlačení tlačidla „START“, končí po dosiahnutí časového limitu alebo po stlačení tlačidla „STOP“.

## HRC

Ide o programy zamerané na kontrolu srdcovej frekvencie. Ak chcete začať tréning, stláčajte tlačidlo P do doby, než sa na displeji objaví HRC. Pre programy sú nastavené určité predvolené hodnoty:

- **HRC 1:** maximálna rýchlosť: 8 km/h, vek: 30, cieľ (pulz): 124 tepov/min
  - **HRC 2:** maximálna rýchlosť: 9 km/h, vek: 30, cieľ (pulz): 143 tepov/min
  - **HRC 3:** maximálna rýchlosť: 10 km/h, vek: 30, cieľ (pulz): 163 tepov/min
- Ak chcete zmeniť parametre, stlačte vždy tlačidlo „M“ a potom nastavte hodnotu pomocou tlačidiel SPEED/INCLINE.
- Pri výbere príslušných parametrov sa riadte príloženou tabuľkou.

- Po nastavení hodnôt a času tréningu stlačte tlačidlo „START/STOP“.

V týchto programoch je rýchlosť nastavená automaticky, avšak počas tréningu môžete meniť rýchlosť a sklon pásu stlačením tlačidiel „SPEED/INCLINE“. Cvičenie začína 3 sekundy po stlačení tlačidla „START“ a končí po dosiahnutí časového limitu alebo po stlačení tlačidla „STOP“.

Prvá minúta tréningu je zahrievacia, rýchlosť sa nemení. V nasledujúcich minútach bude upravená tak, aby užívateľ dosiahol požadovanú úroveň pulzu.

## PROGRAM KONTROLY SRDCOVEJ FREKVENCIE

HP1 program				HP2 program				HP3 program			
Age		Target zone (L-H)		Age		Target zone (L-H)		Age		Target zone (L-H)	
	Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest		Lowest	Default	Highest
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172

24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

**Legenda:** Age - vek | Target zone - cieľová zóna srdcovej frekvencie | Lowest - najnižšia | Default - normálna/optimálna | Highest - najvyššia

## MERANIE TELESNÉHO TUKU:

Po zapnutí prístroja stláčajte tlačidlo „P“, a vstúpte do režimu merania telesného tuku; v okne rýchlosti sa zobrazí „FAT“. Pomocou tlačidiel „MODE“ a „SPEED“ zadajte hodnoty:

F1-SEX (POHLAVIE),

F2-AGE (VEK),

F3-HEIGHT (VÝŠKA),

F4-WEIGHT (VÁHA),

Pomocou tlačidiel ▲/▼ nastavíte hodnoty F1-F4. Potvrďte tlačidlom MODE. Po dokončení nastavenia sa v okne objaví hodnota F5. Pridržte oboma rukami snímača pulzu a zobrazí sa váš index telesného tuku. Index telesného tuku vypovedá o vzťahu medzi vašou výškou a váhou. Index telesného tuku v závislosti od pohlavia by sa mal pohybovať medzi 20 a 25. Ak je index pod 19, ste príliš chudí. Ak sa index pohybuje niekde medzi 25 – 29, znamená to, že máte nadváhu. Ak index prekročí 30, značí to obezitu. (Tieto hodnoty sú iba orientačné, nemožno sa na ne odvolávať na lekárske účely).

F1	POHLAVIE	01 MUŽ	02 ŽENA
F2	VEK	18 - 99	
F3	VÝŠKA	100 - 200	
F4	VÁHA	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Podpriemerná váha
	FAT	= (20---25)	Normálna váha
	FAT	= (25---29)	Nadváha
	FAT	≥30	Obezita

## BLUETOOTH, FITSHOW APLIKÁCIA FITSHOW

Na použitie so zariadením odporúča spoločnosť Spokey bezplatnú aplikáciu FitShow. Je možné ju stiahnuť naskenovaním kódu uvedeného na protihľahlej strane.

Aplikáciu je možné nainštalovať do zariadenia so systémom iOS alebo Android s technickými špecifikáciami zodpovedajúcimi najnovšiu verziu aplikácie.

## Používanie zariadenia s FITSHOW

Zapnite na tablete alebo telefóne Bluetooth, vyhľadajte zariadenie a stlačte „Pripojiť“. Zapnite na tablete alebo telefóne aplikáciu FitShow a potom stlačte tlačidlo „pripojiť“ pre zahájenie tréningu s tabletom či telefónom.

(Heslo: 0000).



### UPOZORNENIE:

1. Vo chvíli keď sa cez Bluetooth pripojí konzola k tabletu, konzola sa automaticky vypne.
2. Ak používate systém iOS, opustíte prosím aplikáciu FitShow app a vypnete Bluetooth – konzola sa opätovne zapne.
3. Systém potrebuje napájanie 9 V, 1,3 A alebo vyššie.

## REŽIM ECO

Systém je vybavený režimom pre úsporu energie, v ktorom sa po 10 minútach nečinnosti displej automaticky vypne. Počas tejto doby sa na displeji nezobrazujú žiadne informácie. Pre opätovné zapnutie stlačte ľubovoľné tlačidlo na displeji.



## POKYNY NA CVIČENIE

### ZAHRIEVACIA FÁZA PRED TRÉNINGOM

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

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

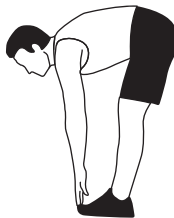
**Pretiahnutie svalov na zadnej strane stehien a lýtkových svalov:** V sede na podlahe narovnajte jednu nohu. Druhú nohu pokrčte a pritiahnite ju k narovnanej nohe. Pokúste sa dotknúť rukami špičiek nôh. V tejto polohe vydržte 10 - 15 sekúnd. Cvik opakujte trikrát pre každú nohu (pozri obrázok 2).

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

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

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

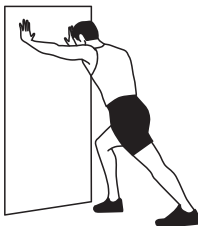
1



2



3



4



5



**ZAHRIEVACIA FÁZA:**

Ak máte viac ako 35 rokov alebo nie ste vo výbornom zdravotnom stave a jedná sa o vašu prvú fyzickú aktivitu, poraďte sa s lekárom alebo odborníkom.

Než začnete bežecký pás používať, naučte sa ho ovládať, spúšťať, zastavovať, upravovať rýchlosť a pod - nestojte pri tom na zariadení. Po zoznámení sa s bežeckým pásom ho môžete začať používať. Postavte sa na protišmykové bočné lišty a oboma rukami sa držte madiel. Udržujte nízku rýchlosť približne 1,0-2,0 km/h. Akonáhle si na rýchlosť zvyknete, môžete zvýšiť rýchlosť na 3 km/h. Rýchlosť udržujte približne 10 minút a potom zariadenie zastavte.

**FÁZA CVIČENIA:**

Než začnete zariadenie používať, naučte sa nastavovať a upravovať rýchlosť. Prejdite asi 1 km konštantnou rýchlosťou a zaznamenávajte čas. Táto fáza by mala trvať minimálne 12 minút. Priemer je 15-20 min. Pokiaľ pôjdete rýchlosťou 3 km/h, prejdete 1 km za približne 12 minút. Pokiaľ vám konštantná rýchlosť vyhovuje, môžete ju zvýšiť. V tejto fáze nezvyšujte rýchlosť prudko.

**INTENZITA CVIČENIA:**

Rozcvičte sa rýchlosťou 1,0-2,0 km/h po dobu 2 minút, potom zvýšte rýchlosť na 3,0 km/h, chodte 2 minúty, následne zvýšte rýchlosť na 4,0 km/h a chodte ďalšie 2 minúty. Po každých ďalších 2 minútach zvyšujte rýchlosť o 0,5 km/h. Trénujte s ohľadom na svoju pohodu a kondíciu.

**SPAĽOVANIE KALÓRIÍ - NAJÚČINNEJŠÍ SPÔSOB:**

Rozcvičte sa po dobu 5 minút pri rýchlosti: 3,0 km/h. Potom pomaly zvyšujte rýchlosť o 0,5 km/h každé 2 minúty, kým nedosiahnete stálu rýchlosť, ktorá vám bude vyhovovať a tepová frekvencia sa bude pohybovať v cieľovej zóne po dobu 45 minút. Nakoniec by ste mali postupne znižovať rýchlosť po dobu 4 minút.

**FREKVENCIA CVIČENIA:**

Tréningový cyklus: 3-5krát týždenne, 15-60 min/tréning. Zostavte si profesionálny tréningový plán. Intenzitu behu môžete regulovať nastavením rýchlosti bežecského pásu.

**Pred začatím tréningu sa poraďte so svojim lekárom alebo iným zdravotníckym odborníkom. Títo špecialisti vám pomôžu zostaviť vhodný cvičebný plán prispôsobený vášmu veku a zdravotnému stavu, určia tempo cvičenia a intenzitu tréningu. Ak počas cvičenia pocítite tlak alebo bolesť na hrudi, nepravidelný srdcový tep, problémy s dýchaním, závraty alebo iné nepríjemné pocity, okamžite prerušte tréning a poraďte sa so svojim lekárom.**

**Pokiaľ cvičíte na bežecskom páse, môžete zvoliť štandardnú rýchlosť chôdze alebo behu. Pokiaľ nemáte skúsenosti alebo nie ste schopní zvoliť vhodnú rýchlosť, postupujte podľa nižšie uvedených pokynov:**

RÝCHLOSŤ:	ÚROVEŇ:
1,0-3,0 km/h	pre začiatočníkov
3,0-4,5 km/h	pokojný, neintenzívny tréning
4,5-6,0 km/h	štandardná chôdza
6,0-7,5 km/h	rýchla chôdza
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	priemerná rýchlosť behu

**POZNÁMKA:**

Pri chôdzi je najlepšie udržiavať rýchlosť  $\leq 6$  km/h. Pri behu je najlepšie udržiavať rýchlosť  $\geq 8$  km/h.

## POKYNY PRE ÚDRŽBU



### VAROVANIE:

Pred čistením alebo údržbou bežecký pás vždy odpojte zo siete.

### ČISTENIE BEŽECKÉHO PÁSU

Nezanedbávajte pravidelnú údržbu, predĺžite tým životnosť zariadenia. **Na poškodenie spôsobené nedostatočnou starostlivosťou o prístroj sa nevzťahuje záruka!** Udržujte bežecký pás v čistote pravidelným vysávaním. Nezabudnite čistiť aj hornú časť zariadenia a tiež bočné lišty na bežeckej doske. Udržujte svoje bežecké topánky čisté, aby sa pod bežeckým pásom nehoromadili nečistoty.

• **Bežecký pás, rám konzoly aj jeho bežeckú plochu** očistíte raz týždenne vlhkou a mäkkou handrou. Nezabudnite tiež upratať prach spod bežeckého pásu. **epoužívajte papierové utierky - sú drsné a môžu poškodiť čistené povrchy.**

• Upratovanie prachu a nečistôt pod krytom motora bežeckého pásu vykonávajte pravidelne raz za mesiac. Ak máte doma chlpatých domácich miláčikov, vykonávajte toto upratovanie častejšie.

#### Postup odstránenia nečistôt pod krytom motora:

1. Vypnite bežecký pás a odpojte ho od zdroja napájania.
2. Odskrutkujte zo všetkých strán kryt motora.
3. Pomocou stlačeného vzduchu alebo kefy s mäkkými štetinami zozbierajte prach a ďalšie nečistoty na jedno miesto.
4. Nečistoty potom veľmi opatrne vysajte vysávačom.
5. Po vyčistení stroja v motorovom priestore naskrutkujte späť kryt motora.

### SPRÁVNE MAZANIE BEŽECKÉHO PÁSU A DOSKY

• Bežecký pás a doska sú už vopred namazané. Trenie medzi pásom a doskou môže hrať dôležitú úlohu pri funkcii a životnosti bežeckého pásu, preto je nutné stroj pravidelne mazať.

• Odporúčame pravidelne kontrolovať stav dosky.

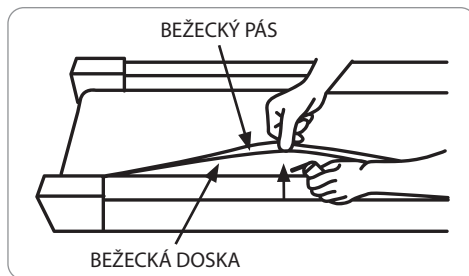
• Ak zistíte akékoľvek poškodenie, obráťte sa na naše servisné oddelenie.

• **UPOZORNENIE: Všetky opravy by mal vykonávať špecializovaný servisný pracovník.**

• Používajte iba mazivo určené na tento účel! Súčasťou dodávky je jedna flaštička maziva.

• Pokiaľ na bežeckom páse cvičíte aspoň jednu hodinu denne, mali by ste pás aj dosku premazávať raz za mesiac, pokiaľ ho používate menej často, stačí tak urobiť raz za tri mesiace. Najlepšie je bežecký pás premazať po každých 30 hodinách používania.

#### Postup mazania bežeckého pásu:



1. Vypnite bežecký pás a odpojte ho od zdroja napájania.

2. Povoľte samotný pás tak, aby ste mali ľahký prístup k zadným valčekom (je dôležité si zapamätať, koľko otáčok kľúča ste pri povoľovaní pásu vykonali).

3. Použite malé množstvo maziva (max 5 ml) v spreji alebo géle, aby nedošlo k poškodeniu mechanizmu bežeckého pásu. Príliš veľké množstvo spôsobí nadmerné preklzovanie pásu a mazivo sa môže usadzovať na motore, čo môže viesť k jeho prehriatiu.

**Zaliatie pásu, dosky, motora alebo elektroniky nie je možné reklamovať.**

4. Znovu utiahnite pás (otočte kľúčom v opačnom smere presne toľkokrát, kolkokrát ste im otočili pri povoľovaní pásu - v prípade potreby pás nastavte - vycentrujte).

5. Po premazaní bežecký pás nepoužívajte a najskôr ho nechajte niekoľko minút bežať nízkou rýchlosťou (približne 2-3 km/h), aby sa mazivo rozprestrela po celej dĺžke pásu.

Po namazaní pásu týmto spôsobom je bežecký pás pripravený na použitie.



#### UPOZORNENIE:

Na nesprávnu či nedostatočnú údržbu o cardio fitness stroje sa nevzťahuje reklamácia!

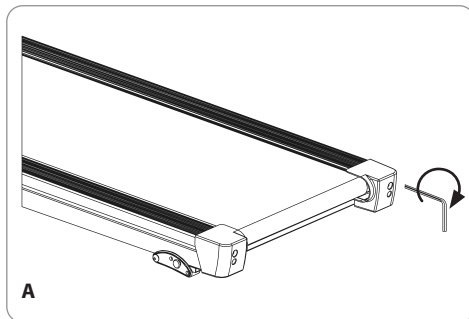
## NASTAVENIE PÁSU

Pokiaľ je pás príliš voľný, bude pri používaní preklzovať. Pokiaľ je pás naopak príliš utiahnutý, bude to mať vplyv na výkon motora a zvýši sa opotrebenie valca a pásu. Správne utiahnutie otestujete tak, že sa budete snažiť pás odtiahnuť od bežeckej dosky smerom nahor. Ideálna vzdialenosť medzi natiahnutým pásom a bežeckou doskou je 5-6 mm.

### CENTROVANIE BEŽECKÉHO PÁSU

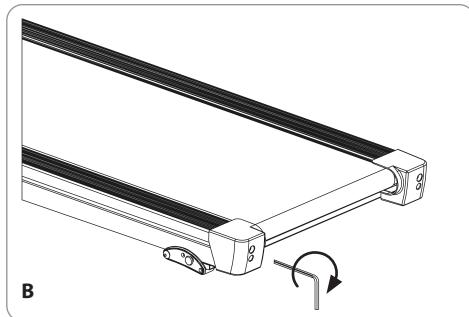
Umiestnite bežecský pás na rovný povrch. Spustite zariadenie rýchlosťou približne 6-8 km/h a pozorujte jeho chod. Pokiaľ sa bežecský pás vychyluje doprava, vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte pravou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a ľavú nastavovaciu skrutku pootočte o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Potom bežecský pás spustite, aby ste skontrolovali, či je pás vycentrovaný. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecský pás vycentrovaný.

OBRÁZOK - A

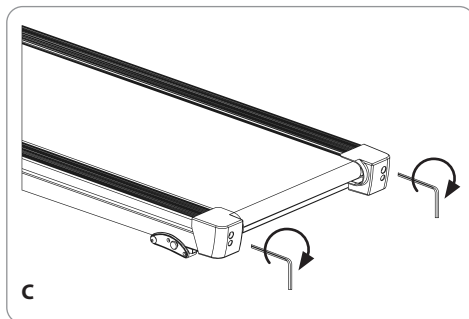


Pokiaľ sa pás bežecského pásu vychyluje doľava, vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte ľavou nastavovacou skrutkou o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek a pravú nastavovaciu skrutku pootočte o 1/4 otáčky proti smeru hodinových ručičiek. Potom bežecský pás spustite, aby ste skontrolovali, či je pás vycentrovaný. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecský pás vycentrovaný.

OBRÁZOK - B



Po dlhšom používaní môže dôjsť k uvoľneniu pásu a je potrebné ho nastaviť. Vyberte bezpečnostný kľúč a napájací kábel, otočte oboma nastavovacími skrutkami o 1/4 otáčky v smere hodinových ručičiek, potom bežecský pás spustite a skontrolujte, či je pás vycentrovaný a správne utiahnutý. Opakujte vyššie uvedené kroky, kým nebude bežecský pás správne nastavený. Dávajte si pozor, aby ste obe skrutky utiahli rovnakou mierou. OBRÁZOK - C



## ZJIŠTĚNÍ A ODSTRANĚNÍ CHYB

CHYBA:		POPIS PROBLÉMU:	RIEŠENIE:
Displej nefunguje.		Konektor nie je pripojený alebo nie je k dispozícii napájanie.	Zapojte napájací kábel alebo skontrolujte sieťovú zásuvku.
		Vypínač napájania nie je zapnutý.	Zapnite napájanie pomocou vypínača.
		Riadiaca jednotka nie je napájaná alebo je poškodená.	Prepnite ochranu proti preťaženiu alebo vymeňte riadiacu jednotku.
		Porucha signálneho kábla konzoly.	Vymeňte signálny kábel a znovu ho pripojte.
		Konzola je poškodená.	Vymeňte konzolu.
	Nefunguje podsvietenie (LCD).	Skontrolujte káble podsvietenia alebo vymeňte podsvietenie.	
Obraz na displeji je neúplný.		Problém s kontaktmi ovládača obrazovky.	Skontrolujte kontakty a opravte zapojenie
		Vodivý prúžok ("displej z tekutých kryštálov") nie je správne pripojený.	Opravte vodivý prúžok obrazovky z tekutých kryštálov.
		Problém s ovládačom displeja.	Namontujte nový ovládač displeja.
Bežecký pás nefunguje správne.		V pohonnej časti je odpor.	Nastavte súčasti pohonu alebo pridajte mazací olej.
		Pás bežeckého pásu je príliš napnutý alebo príliš voľný	Upravte napnutie pásu.
		Krútiaci moment je príliš nízky alebo príliš vysoký.	Nastavte potenciometer krútiaceho momentu do správnej polohy.
Displej	--- alebo ----(alebo E00/E07)	Bezpečnostný kľúč nie je správne vložený.	Znovu vložte bezpečnostný kľúč do ovládacieho panela.
	E01 - Chyba komunikácie (riadiaca jednotka neprijíma signál z konzoly).	Magnetický snímač nefunguje.	Skontrolujte polohu snímača.
		Problém so signálnym káblom konzoly.	Pripojte správne káble.
		Signálny kábel konzoly je poškodený alebo skratovaný.	Vymeňte káble.
	E13 - Chyba komunikácie (konzola neprijíma signál z riadiacej jednotky).	Problém so signálnym káblom riadiacej jednotky.	Vymeňte riadiacu jednotku.
		E02 - ochrana proti výbuchu alebo porucha motora.	Kábel motora nie je pripojený alebo je motor poškodený.
	Riadiaca jednotka IGBT je poškodená.		Vymeňte riadiacu jednotku.
	Napájacie napätie striedavého prúdu je príliš nízke.		Prestaňte prístroj používať a zavolajte elektrikára.
	E03 - Problém so snímačom rýchlosti (snímač riadiacej jednotky).	Vyskytol sa problém s káblami snímača alebo je snímač poškodený.	Opravte pripojenie káblov snímača rýchlosti alebo vymeňte snímač.
		Vyskytol sa problém s káblami riadiacej jednotky snímača.	Vymeňte riadiacu jednotku.
	E04 - Nesprávny sklon (regulátor sklonu)	Káble pohonu alebo ovládače náklonu nie sú správne pripojené.	Skontrolujte pripojenie káblov. Opravte zapojenie káblov.
		Ovládač naklápania nefunguje správne.	Vymeňte pohon.
	Chybny pohon.	Vymeňte riadiacu jednotku.	











CHYBA:		POPIS PROBLÉMU:	RIEŠENIE:
Displej	E05 - Ochrana proti preťaženiu	Preťaženie.	Zaistite systém, reštartujte bežecký pás.
		Pohon riadiacej jednotky je zaseknutý alebo zablokovaný.	Nastavte časti prevodovky alebo doplňte mazací olej.
		Vnútny skrat pohonu.	Vymeňte motor.
		Skrat riadiacej jednotky.	Vymeňte riadiacu jednotku.
	E06 - Prerušenie elektrického obvodu jednosmerného motora.	Nesprávne pripojený kábel motora.	Pripojte kábel motora.
		Porucha vo vnútri motora.	Vymeňte motor.
	E08 - Chyba pamäte 24C02 (problém s riadiacou jednotkou 24C02)	Motor beží na volnobeh.	Prúd je príliš nízky. Reštartujte bežecký pás a skontrolujte, či problém pretrváva.
		Pamäťový modul riadiacej jednotky displeja je nesprávne vložený (problém s vypínačom napájania)	Znovu pripojte konektor riadiacej jednotky displeja a venujte pozornosť PIN1.
	E09 - Chyba snímača (problém s riadiacou jednotkou meniča)	Chyba pamäte riadiacej jednotky displeja alebo problém s pripojením	Vymeňte pamäť riadiacej jednotky displeja alebo vymeňte riadiacu jednotku.
		Bežecký pás je zdvihnutý alebo nestojí rovnomerne.	Upravte polohu bežeckého pásu, umiestnite ho do vodorovnej polohy.
	E10 - Obvykle v prípade neštandardných parametrov maximálneho prúdu motora, ochrana proti preťaženiu.	Riadiaca jednotka snímača nefunguje správne.	Vymeňte riadiacu jednotku
		Krútiaci moment pohonu je príliš vysoký.	Nastavte potenciometer krútiaceho momentu do správnej polohy.
		Vnútny skrat motora.	Vymeňte motor.
E11 - Príliš vysoké striedavé napätie (v porovnaní s odporúčaným)	Pohonná časť je zablokovaná.	Nastavte časti prevodovky alebo doplňte mazací olej.	
	Prepätie striedavého prúdu: pri napájaní 220 V je úroveň napätia vyššia ako 270 V; pri napájaní 110 V je úroveň napätia vyššia ako 150 V.	Prestaňte prístroj používať a zavolajte elektrikára.	
E14 - Pokles striedavého napätia (oproti odporúčanému)	Pokles napätia striedavého prúdu: pri napájaní 220 V pod 160 V; pri napájaní 110 V pod 70 V.	Prestaňte prístroj používať a zavolajte elektrikára.	



**Výrobca nenesie zodpovednosť za nesprávne použitie bežeckého pásu, a to najmä v prípade:**

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

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

Bežecký pás na domáce použitie - trieda HC  
 Návod na obsluhu si môžete stiahnuť aj z našich stránok  
[www.spokey.cz](http://www.spokey.cz)



## AUS DEM ORIGINAL ÜBERSETZTE ANLEITUNG



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

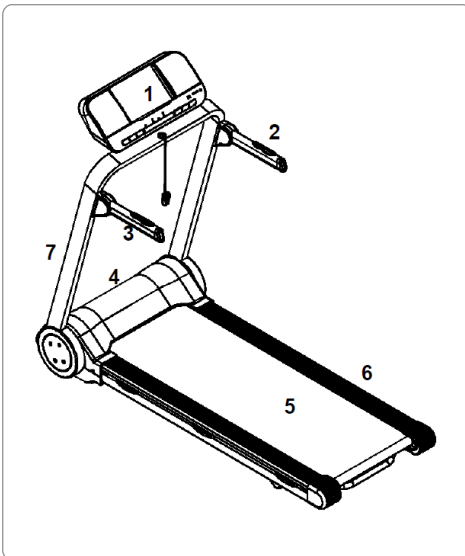
**WICHTIG:** Lesen Sie alle Empfehlungen sorgfältig durch, bevor Sie dieses Produkt verwenden. Bewahren Sie diese Bedienungsanleitung zum späteren Nachschlagen auf.

## INHALT DER VERPACKUNG

Vergewissern Sie sich vor dem Gebrauch, dass alle folgenden Teile in der Verpackung enthalten sind.

Nr.	BEZEICHNUNG	Stück
A	Laufband	1
76	Sicherheitsschlüssel	1
108	Abdeckung des Konsolenkabels 80*39*2.0	1
21	Inbusschlüssel 5mm	1
32	Schraube M8*42	2
	Flasche mit Öl	1

## BESCHREIBUNG DES PRODUKTS



1. Konsole
2. Pulssensor
3. Handgriff
4. Motorabdeckung
5. Laufgurt
6. Seitenschiene
7. Säule des Laufbands

## BEDIENUNGSANLEITUNG

### EINFÜHRUNG:

Vielen Dank für den Kauf unseres Produkts. Um die Sicherheit und den ordnungsgemäßen Gebrauch zu gewährleisten, lesen Sie die Anleitung vor der ersten Verwendung des Produkts und bewahren Sie sie auf, da sie wichtige Informationen enthält.

### WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN UND EMPFEHLUNGEN FÜR DEN GEBRAUCH:

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

#### A. STROMVERSORGUNG



Verwenden sie keine verlängerungskabel und versuchen sie nicht, das mitgelieferte netzkabel in irgendeiner weise zu verändern. Dies kann zu brand- oder stromschlaggefahr oder zu schäden an ihrem computer führen. Das gerät muss ordnungsgemäss geerdet sein.

1. Schließen Sie das Netzkabel erst nach erfolgreicher Beendigung der Montage und Montage der Motorabdeckung an das Stromnetz an!
2. Stellen Sie das Gerät auf eine ebene Fläche in der Nähe einer geerdeten Steckdose mit der entsprechenden Spannung und Frequenz.
3. Es wird empfohlen, das Laufband auf einer speziellen Matte für Fitnessgeräte aufzustellen.
4. Schließen Sie das Netzkabel an einen Überspannungsschutz (nicht im Lieferumfang enthalten) an und schließen Sie den Überspannungsschutz dann an einen geerdeten Stromkreis an. Es dürfen sich keine anderen Geräte im selben Stromkreis befinden.
5. Das Netzkabel darf keinen hohen Temperaturen ausgesetzt werden.
6. Das Netzkabel darf nicht in der Nähe von beweglichen Teilen des Laufbandes, des Hebemechanismus oder der Transporträder liegen.
7. Verwenden Sie in der Nähe des Geräts keine brennbaren Sprays. Funken im Motorbereich können in einer brennbaren Umgebung einen Brand verursachen.
8. Netzkabel und Stecker müssen stets in einwan-

dfreiem Zustand sein. Sollten Sie einen Schaden bemerken, versuchen Sie nicht, ihn selbst zu reparieren und benutzen Sie das Laufband nicht!

Andere als die in diesem Handbuch beschriebenen Wartungsarbeiten sollten nur von einem autorisierten Servicecenter durchgeführt werden.

9. Ziehen Sie immer den Netzstecker, bevor Sie Teile der Laufbandabdeckung entfernen.

**10. GEFAHR** - Trennen Sie das Laufband vom Netz, wenn Sie es reinigen oder warten. Dadurch wird die Gefahr eines Stromschlags vermieden.

11. Setzen Sie das Laufband niemals Feuchtigkeit oder Regen aus. Das Laufband ist nicht für den Einsatz im Freien bestimmt. Es sollte nicht in der Nähe eines Schwimmbades oder einer anderen Umgebung mit hoher Luftfeuchtigkeit verwendet werden.

#### B. ERDUNGSMETHODEN

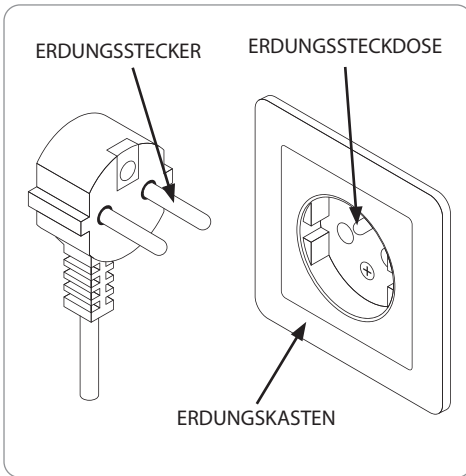
Dieses Produkt muss geerdet werden. Im Falle einer Fehlfunktion oder eines Ausfalls stellt die Erdung den Weg mit dem geringsten Widerstand für den elektrischen Strom dar, um das Risiko eines Stromschlags zu verringern. Dieses Produkt ist mit einem Kabel mit Erdungsdraht und Erdungsstecker ausgestattet. Der Stecker muss in eine geeignete Steckdose gesteckt werden, die gemäß allen örtlichen Vorschriften und Verordnungen ordnungsgemäß installiert und geerdet ist.



**GEFAHR – Bei unsachgemäßem Anschluss des Erdungsleiters des Geräts besteht die Gefahr eines Stromschlags. Wenn Sie Zweifel haben, ob das Produkt ordnungsgemäß geerdet ist, kontaktieren Sie einen qualifizierten Elektriker oder Servicetechniker. Verändern Sie den mit dem Produkt gelieferten Stecker nicht. Wenn er nicht in die Steckdose passt, sollte eine geeignete Steckdose von einem qualifizierten Elektriker installiert werden.**

Dieses Produkt ist für den Einsatz in einem 220-V-Stromkreis konzipiert und verfügt über einen Erdungsstecker, der wie der in Skizze A in der Abbildung unten dargestellte Stecker aussieht.

Stellen Sie sicher, dass das Produkt an eine Steckdose mit derselben Konfiguration wie der Stecker angeschlossen ist. Verwenden Sie keinen Adapter.



### C. SICHERE VERWENDUNG DES GERÄTES



1. Stellen Sie das Laufband auf eine saubere, ebene Fläche. Das Laufband kann nur verwendet werden, wenn es auf einer harten und ebenen Oberfläche steht.
2. Stellen Sie das Laufband nicht auf einen dicken Teppich, da dies die ordnungsgemäße Belüftung beeinträchtigen oder den Teppich und den Laufbandmotor beschädigen kann.
3. Stellen Sie das Laufband so auf, dass der Stecker sichtbar und leicht zugänglich ist.
4. Sorgen Sie für ausreichend Freiraum rund um das Laufband (mindestens 0,6 m, vorzugsweise 1,5 m).
5. Das Laufband ist mit einem Sicherheitsschlüssel ausgestattet. Nach dem Abziehen des Sicherheitsschlüssels stoppt das Band sofort und das Bedienfeld wird ausgeschaltet (Stromausfall). Um das Display wieder einzuschalten, müssen Sie den Sicherheitsschlüssel erneut einstecken.
6. Befestigen Sie aus Sicherheitsgründen vor jeder Übung den Kunststoff-Sicherheitsschlüsselclip an Ihrer Kleidung. Im Falle eines Sturzes oder wenn das Laufband aufgrund eines elektronischen Fehlers oder einer versehentlichen Geschwindigkeitserhöhung plötzlich die Geschwindigkeit erhöht, kommt das Laufband automatisch zu einem plötzlichen Stopp, wenn der Sicherheitsschlüssel von der Konsole abgezogen wird.

7. Stellen Sie vor dem Gebrauch sicher, dass das Laufband richtig gespannt ist.
8. Bevor Sie das Laufband starten, steigen Sie zunächst auf die Seitenplattformen (rechts und links vom Laufband), starten Sie dann das Laufband und steigen Sie nach dem Start auf das Laufband (mit minimaler Geschwindigkeit). So vermeiden Sie Motorschäden.
9. Ändern Sie die Geschwindigkeit langsam, um plötzliche Änderungen zu vermeiden. Änderungen der Laufbandgeschwindigkeit sind nicht sofort sichtbar. Stellen Sie mit den Tasten die gewünschte Geschwindigkeit auf dem Display ein. Das Gerät wird sich schrittweise anpassen.
10. Bevor Sie das Laufband verlassen oder Einstellungen an der Konsole ändern, steigen Sie auf die Seitenplattformen und halten Sie sich immer an den Handläufen fest!
11. Seien Sie vorsichtig, wenn Sie beim Gehen auf dem Laufband anderen Aktivitäten wie Fernsehen oder Lesen nachgehen. Diese Aktivitäten können ablenkend sein, zu Gleichgewichtsverlust führen und Stürze und Verletzungen verursachen.
12. Werfen Sie keine Gegenstände in die Öffnungen des Geräts.
13. Berühren Sie nicht die beweglichen Teile des Geräts.
14. Dieses Gerät ist nicht für Personen (einschließlich Kinder) mit eingeschränkter körperlicher Fitness, körperlicher oder geistiger Behinderung oder für Personen bestimmt, die keine Erfahrung mit dem Training auf einem ähnlichen Gerät haben oder nicht über ausreichende Informationen verfügen und die Bedienungsanleitung nicht gelesen haben Laufband. Diese Personen dürfen nur unter strenger Aufsicht einer autorisierten Person, die für ihre Sicherheit unmittelbar verantwortlich ist, am Gerät trainieren. Unter keinen Umständen sollten Kinder mit dem Gerät spielen.
15. Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit einem Trainingsprogramm beginnen. Es kann Ihnen dabei helfen, Ihre Trainingshäufigkeit, -intensität (Zielherzfrequenz) und -dauer an Ihr Alter und Ihre körperliche Verfassung anzupassen.
16. **ACHTUNG!** Wenn Sie Schmerzen oder Druck in der Brust, unregelmäßigen Herzschlag oder Kurzatmigkeit verspüren, sich während des Trainings schwach oder unwohl fühlen, **BRECHEN SIE DAS TRAINING SOFORT AB!** Konsultieren Sie Ihren Arzt, bevor Sie fortfahren.
17. Die Messung Ihrer Herzfrequenz dient nicht der Beurteilung Ihres Gesundheitszustandes.

Die Herzfrequenzerkennung kann durch verschiedene Faktoren beeinflusst werden, einschließlich der Bewegung des Benutzers. Die Herzfrequenzmessung ist nur eine Orientierungshilfe beim Training.

18. Tragen Sie beim Training auf dem Laufband angemessene Kleidung. Tragen Sie keine lange, weite Kleidung, die im Gerät hängen bleiben könnte. Tragen Sie immer Lauf- oder Aerobic-Schuhe mit Gummisohle. Benutzen Sie das Laufband niemals barfuß oder nur mit Socken oder Sandalen.

19. Das Laufband ist nur für den Heimgebrauch bestimmt und nicht für den Langzeitgebrauch bestimmt.

20. Es wird empfohlen, die Stromversorgung nach 1 Stunde von Laufen für 10 Minuten zu unterbrechen, um eine übermäßige Beanspruchung des Geräts und mögliche daraus resultierende Störungen zu verhindern.

21. Wenn das Laufband nicht verwendet wird, ziehen

Sie immer den Sicherheitsschlüssel ab, drehen Sie alle Knöpfe in die Position AUS und ziehen Sie das Netzkabel aus der Steckdose.

22. Das Schmiermittel sollte außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahrt werden. Bei versehentlichem Verschlucken oder wenn Fett in die Augen gelangt, mit Wasser ausspülen und einen Arzt aufsuchen.

23. Verwenden Sie das Gerät nicht, wenn das äußere Gehäuse Risse oder Brüche aufweist (freiliegende innere Struktur) oder wenn geschweißte Teile gebrochen sind.



#### HINWEIS:

Wenn die Anweisungen in diesem Handbuch nicht befolgt werden, übernehmen wir keine Verantwortung für Probleme oder Verletzungen.

## TECHNISCHE DATEN

Größe	1640 x 730 x 1310 mm	Geschwindigkeitsbereich	1 – 18 km/h
Abmessungen des Gurtes	1300 x 460 mm	Motor (Leistung)	DC 2,5 HP
Stromversorgung	220-240V	Nennfrequenz	50-60 Hz
Nettogewicht	59 kg	Max. Gewicht bei Verwendung	120 kg
Display	SPEED, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULS, INCLINE		

## MONTAGEANLEITUNG



#### ACHTUNG:

**1. SCHLIESSEN SIE DAS NETZKABEL NICHT AN, BEVOR DIE MONTAGE DES GERÄTS ABGESCHLOSSEN IST.**

2. Beginnen Sie nicht mit der Montage des Laufbandes, bevor Sie die Montageanleitung gelesen haben. Die Nichtbeachtung der Anweisungen kann zu einer Beschädigung des Geräts führen.

3. **Aufgrund des Gewichts des Laufbands müssen beim Umgang mit dem Gerät entsprechende Vorsichtsmaßnahmen beachtet werden.**

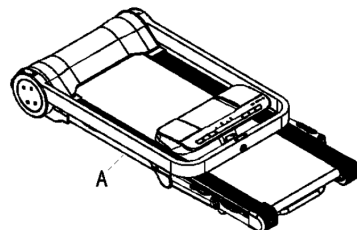
4. Halten Sie Kinder immer vom Laufband fern.

5. **WARNUNG: Achten Sie darauf, dass die Kabel bei der Montage nicht beschädigt werden.**

#### SCHRITT 1

Nehmen Sie das Gerät mit Hilfe einer anderen Person aus der Verpackung und legen Sie es auf eine ebene Fläche, dann legen Sie die notwendigen Teile neben das Laufband.

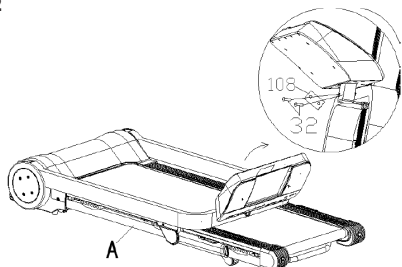
1



## SCHRITT 2

Ziehen Sie die Konsole vorsichtig in die durch den Pfeil angezeigte Richtung. Achten Sie darauf, dass die Kabel nicht eingeklemmt werden. Befestigen Sie die Konsolenkabelabdeckung (108) mit der Schraube (32) und dem Inbus (21).

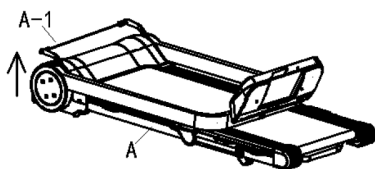
2



## SCHRITT 3

Ziehen Sie Teil A-1 in die durch den Pfeil angegebene Richtung. Stellen Sie den Haupttrahmen (A) in eine aufrechte Position.

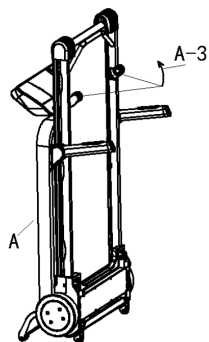
3



## SCHRITT 4

Drehen Sie Teil A-3 nach der Pfeilrichtung.

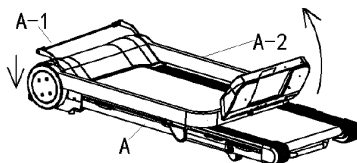
4



## SCHRITT 5

Drücken Sie Teil A-1 so, dass es nach unten gerichtet ist, und heben Sie dann die linke und rechte Laufbandsäule (A-2), wie mit dem Pfeil angezeigt, nach oben.

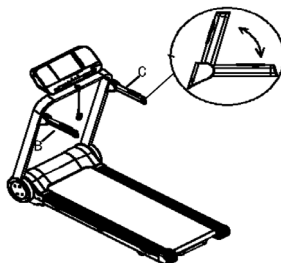
5



## SCHRITT 6

1. Drehen Sie den Handgriff mit den Knöpfen zur Einstellung des Neigungswinkels des Laufgurtes (B) im Uhrzeigersinn, um ihn im Haupttrahmen zu verriegeln.  
2. Wiederholen Sie den gleichen Vorgang mit dem Handgriff, auf dem sich die Knöpfe für die Geschwindigkeitseinstellung (C) befinden.

6



## ZUSAMMENBAU UND AUSKLAPPEN DES LAUFBANDES

Um das Laufband vertikal zu positionieren, müssen Sie die Konsolenhandgriffe montieren. Stellen Sie sicher, dass Teil A-1 in der abgebildeten Position verbleibt und drehen Sie dann Teil A-2 in Richtung des Hauptrahmens (A), bis Sie ein Klicken hören. Heben Sie dann den Laufgurt in der durch den Pfeil angegebenen Richtung an - bis zu der in der Abbildung

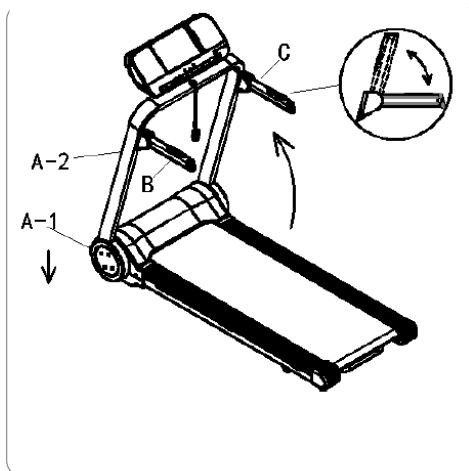
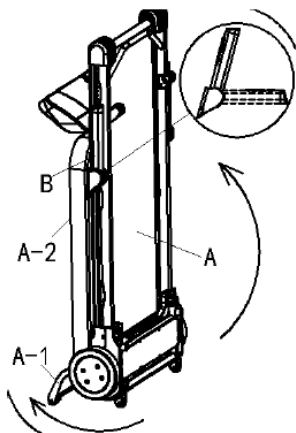
gezeigten Position.

Um das Laufband auszuklappen, legen Sie den Hauptrahmen (A) auf den Boden und klappen Sie Teil A-1 aus. Ziehen Sie dann Teil A-2 nach oben, bis Sie ein Klicken hören. Drehen Sie die Konsolenhandgriffe (B, C) in die in der Abbildung gezeigte Position.



### ACHTUNG:

Wenn sich das Gerät in aufrechter Position befindet, halten Sie Kinder und Haustiere vom Gerät fern, um die Gefahr des Umklippens des Geräts zu vermeiden!



## BEWEGEN DES LAUFBANDES



### ACHTUNG:

Bevor Sie das Laufband bewegen, vergewissern Sie sich, dass der Netzschalter in der Position OFF steht und das Netzkabel aus der Steckdose gezogen ist. Versuchen Sie nicht, das Laufband zu bewegen, wenn es nicht zusammengeklappt und in der verriegelten Position ist.



### ACHTUNG:

Das Gerät sollte immer von zwei Personen getragen werden.

**UM VERLETZUNGEN BEIM ANHEBEN ODER AUFSTELLEN DES LAUFBANDES ZU VERMEIDEN, ACHTEN SIE DARAUF, DASS IHR GRIFF FEST UND STABIL IST.**

- Um das Laufband zu bewegen, heben Sie es vorsichtig auf die hinteren Transporträder und bewegen Sie es, indem Sie es an beiden Seiten festhalten, an den gewünschten Ort.



## LAGERUNG

Lagern Sie das Laufband an einem sauberen und trockenen Ort. Vergewissern Sie sich, dass der Hauptschalter ausgeschaltet ist und das Gerät nicht am Stromnetz angeschlossen ist.

## FUNKTIONSLEITFADEN



1. Platz für ein Tablet oder Smartphone
2. MP3
3. Multimedia-Tasten
4. Anzeigen
5. Programm
6. Mode
7. START/STOP



### WARNUNG:

- Zu Beginn einer Trainingssession empfiehlt es sich, die Geschwindigkeit niedrig zu halten und sich an den Handläufen festzuhalten, bis Sie sich wohl fühlen und mit der Bedienung des Laufbandes vertraut sind.
- Befestigen Sie die Leine des Sicherheitsschlüssels immer an Ihrer Kleidung.
- Durch Drücken der STOP-Taste oder Herausziehen des Sicherheitsschlüssels wird das Laufband angehalten.

### KONSOLEANZEIGE, MERKMALE UND FUNKTIONEN

Der Bildschirm zeigt die folgenden Werte an: SPEED (GESCHWINDIGKEIT), TIME (ZEIT), DISTANCE (DISTANZ), CALORIES (KALORIEN) und PULSE (PULS) i INCLINE (NEIGUNGSWINKEL).

1. **SPEED:** im Fenster wird die aktuelle Geschwindigkeit angezeigt.
2. **DIS, TIME, CAL.:** im Fenster werden die von einer Leuchtdiode angezeigten Werte angezeigt: zurückgelegte Distanz, Trainingszeit, Anzahl der verbrannten Kalorien während der aktuellen Trainingssession.
3. **PULSE, INCLINE:** im Fenster wird ein Wert angezeigt, der durch eine Leuchtdiode dargestellt wird: der Winkel des Laufgurts oder das aktuelle Pulsniveau während des Trainings.  
Um eine korrekte Messung zu erhalten, legen Sie beide Hände auf die in den Griffen integrierten Sensoren. Der Messwert wird nach ca. 5 Sekunden auf dem Bildschirm angezeigt. Um zu überprüfen, ob Ihr Puls stabil ist, halten Sie Ihre Hände während der gesamten Trainingssession auf den Sensoren.



#### ACHTUNG:

Die gezeigten Daten sind allgemein und dienen dem Vergleich verschiedener Trainingssessions. Sie sollten nicht für medizinische Zwecke verwendet werden.

#### TASTENFUNKTIONEN:

1. **START/STOP:** drücken Sie, um Ihr Training zu beginnen. 3 Sekunden nach dem Einschalten beginnt der Laufgurt, sich mit der niedrigstmöglichen Geschwindigkeit oder der für das gewählte Programm geeigneten Geschwindigkeit zu bewegen. Drücken Sie die Taste, um das Training zu beenden. Das Laufband wird langsamer, bis es ganz zum Stillstand kommt..

2. **PROG (P):** drücken Sie, um das automatische Programm zu wählen.

3. **MODE (M):** Wenn sich das Laufband im Standby-Modus befindet, drücken Sie auf, um die folgenden Optionen auszuwählen: manueller Modus, Countdown-Zeit, Distanz-Countdown, Kalorien-Countdown.

4. **SPEED +/-:**

- im Ruhezustand, um den Wert einzustellen.

- während des Laufbandbetriebs wird die Geschwindigkeit durch Drücken der Tasten um 0,1 km/h erhöht/verringert.

Wenn die Taste länger als 5 Sekunden gedrückt wird, erhöht/verringert sich der Wert kontinuierlich.

5. **INCLINE +/-:**

- im Ruhezustand, um den Wert einzustellen.

- während das Laufband läuft, wird durch Drücken der Tasten der Neigungswinkel um 1 Stufe erhöht/verringert. Wenn Sie die Taste länger als 5 Sekunden drücken, wird der Wert kontinuierlich erhöht/verringert. Das Laufband verfügt über 12 Neigungswinkelstufen.

6. **Multimedia-Tasten:** zum Ein- und Ausschalten und zum Durchblättern von MP3-Titeln, die auf externen Datenträgern mit dem Laufband verbunden sind.

#### SICHERHEITSSCHLÜSSEL

Der Sicherheitsschlüssel wird verwendet, um die Stromversorgung des Laufbands bei einem Sturz sofort zu unterbrechen. Er dient als Notausschal-

ter. Verwenden Sie den Sicherheitsschlüssel nur in Notfällen. Für ein sicheres und bequemes Anhalten des Laufbands benutzen Sie die STOP-Taste, bis das Laufband vollständig zum Stillstand kommt. Das Laufband verringert langsam seine Geschwindigkeit, wenn STOP gedrückt wird. Das Laufband startet erst, wenn der Sicherheitsschlüssel ordnungsgemäß in das Schlüsselloch in der Mitte der Zählerkonsole eingesteckt wurde, um das Laufband vor dem Start durch Dritte zu schützen. Das andere Ende des Schlüssels sollte an Ihrer Kleidung befestigt werden. Wenn Sie stürzen, fällt der Sicherheitsschlüssel aus der Konsole und das Laufband stoppt. Es wird empfohlen, dass Sie den Sicherheitsschlüssel beim Training immer bei sich tragen. Bitte schließen Sie den Sicherheitsschlüssel vor der Benutzung an und überprüfen Sie seine Funktion.

#### PROGRAMME

Das Laufband verfügt über 12 voreingestellte Programme, 3 Benutzerprogramme, 2 HRC-Programme, einen manuellen Modus, drei Countdown-Modi und BODY FAT.

• Die Programmdauer ist standardmäßig: 30 Minuten. Es ist möglich, einen Wert zwischen 5 und 99 Minuten einzustellen.

• Geschwindigkeit - einstellbar zwischen 0 und 18 km

• Kalorien - der Standardwert für den Kalorienverbrauch beträgt: 50. Es ist möglich, einen Wert zwischen 10 und 999 Kalorien einzustellen.

#### PROGRAMMAUSWAHL, BEGINN UND ENDE DER AUSBILDUNG TRENINGU

Um das gewünschte Programm oder den Modus aufzurufen, drücken Sie die Taste „P“, bis es auf dem Display erscheint.

Nachdem Sie den Trainingsmodus eingestellt haben, drücken Sie die Taste „START“. Nach drei Sekunden startet das Laufband, beschleunigt langsam auf den angezeigten Wert und läuft dann gleichmäßig mit einer konstanten Geschwindigkeit.

a) Drücken Sie während des Laufs die Tasten „SPEED+“, und „SPEED-“, um die Geschwindigkeit an Ihre Bedürfnisse anzupassen.

b) Durch Drücken der „STOP“-Taste wird der Laufgurt gestoppt.

### **SCHNELLSTART (MANUELLER MODUS)**

Sie brauchen kein Programm auszuwählen, um Ihr Training schnell zu beginnen. Im manuellen Modus stellen Sie die Geschwindigkeit während des Laufens ein, indem Sie die Geschwindigkeitskontrolltasten „SPEED“ drücken. Das Training beginnt 3 Sekunden nach Drücken der Taste „START“ und endet nach Drücken der Taste „STOP“.

### **COUNTDOWN-MODI**

- Um das gewünschte Programm oder den Modus aufzurufen, drücken Sie die Taste „M“, bis es auf dem Display erscheint.

- In den Countdown-Modi versucht der Benutzer, ein bestimmtes Ziel zu erreichen: eine bestimmte Trainingszeit zu erreichen, eine bestimmte Strecke zurückzulegen oder eine bestimmte Anzahl von Kalorien zu verbrennen.

- Um sie aufzurufen, drücken Sie im Standby-Modus des Laufbands die Taste „MODE“ und wählen Sie den entsprechenden Modus:

- **Zeit -Countdown** (Time: der Wert 15:00 erscheint auf dem Bildschirm)

- **Distanz-Countdown** (Dis: auf dem Bildschirm erscheint der Wert 1.00)

- **Kalorien-Countdown** (Cal: auf dem Bildschirm erscheint der Wert 50.0)

- Der Countdown-Wert wird durch Drücken der „SPEED/INCLINE“-Tasten eingestellt. - Sobald der gewünschte Wert eingestellt ist und „START/STOP“ gedrückt wird, zählt das System von diesem Wert auf Null herunter. Das Beenden des Countdowns beendet das Training, das Laufband wird langsamer und stoppt.

- Während des Trainings können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung und die Neigung des Bandes durch Drücken der Tasten „SPEED/INCLINE“ ändern.

Das Training beginnt 3 Sekunden nach dem Drücken der „START“-Taste und endet, wenn der Countdown abgelaufen ist oder die STOP-Taste gedrückt wird.

**Denken Sie daran! Vergewissern Sie sich, dass der Sicherheitsschlüssel richtig eingesteckt ist, bevor Sie mit dem Training beginnen. Es wird empfohlen, nicht früher als 30-60 Minuten nach einer Mahlzeit mit dem Training zu beginnen.**

### **VOREINGESTELLTE PROGRAMME**

Voreingestellte Programme bieten ein interessantes, ausgewogenes Training mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Unter den 12 Programmen sind sowohl weniger anstrengende Intervall- als auch intensivere Versionen vorbereitet. So können Sie das Programm wählen, das am besten zu Ihren Bedürfnissen passt.

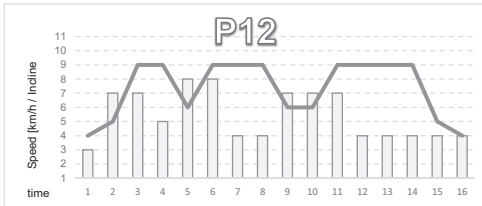
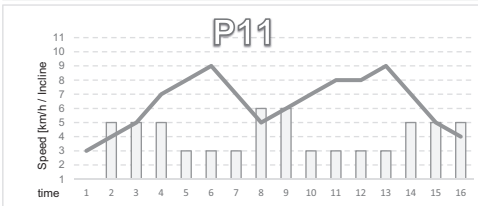
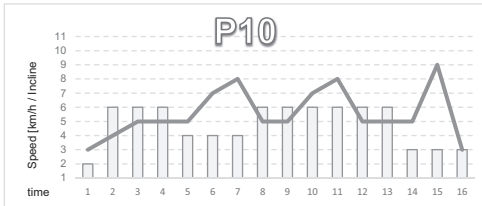
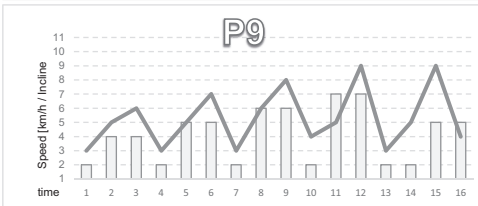
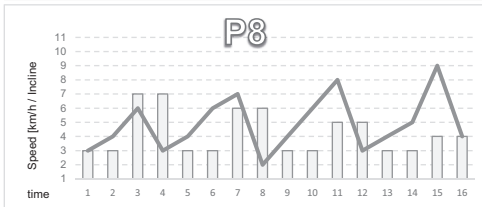
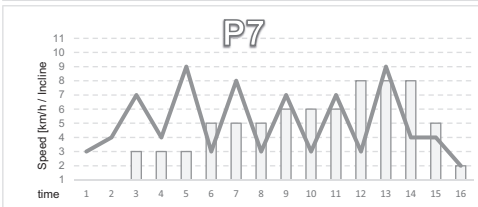
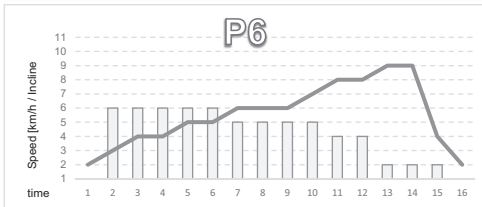
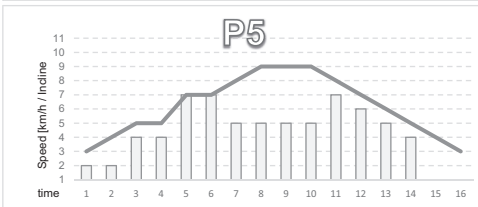
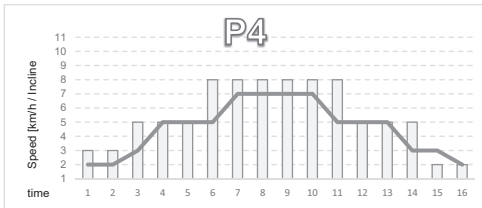
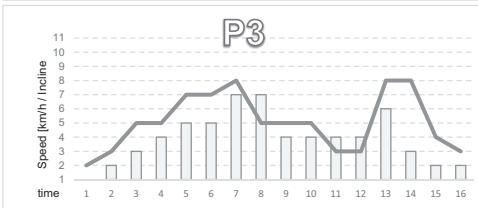
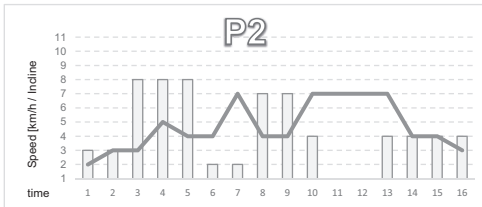
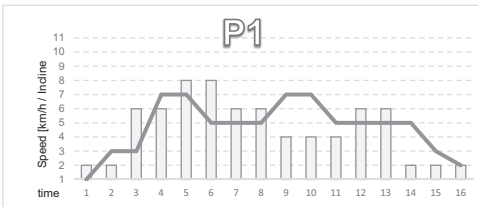
- Wählen Sie ein Programm, indem Sie die Taste „PROG“ entsprechend oft drücken.

- Wenn Sie ein Programm ausgewählt haben, können Sie mit der Taste „SPEED“ die Trainingszeit einstellen. Das System unterteilt diese Zeit in 16 Abschnitte, die Geschwindigkeit ändert sich automatisch, wenn Sie zum nächsten Abschnitt übergehen.

- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit und die Neigung des Gurtes durch Drücken der Tasten „SPEED/INCLINE“ ändern.

- Das Training beginnt 3 Sekunden nach Drücken der „START“-Taste und endet, wenn das Zeitlimit erreicht ist oder die „STOP“-Taste gedrückt wird.

— Speed      ▒ Incline



Legende: Speed - Geschwindigkeit | Incline - Neigung | Time - Zeit

## PROGRAMME FÜR BENUTZER

Der Benutzer kann 3 maßgeschneiderte Programme erstellen, indem er die Geschwindigkeit des Bandes für jeden Zeitabschnitt festlegt.

- Um Programme zu definieren, drücken Sie die Taste „P“, bis U01-U03 auf dem Bildschirm erscheint.
- Drücken Sie „M“, um mit der Einstellung der Bandgeschwindigkeit und des Winkels für den ersten Abschnitt fortzufahren. Sobald die Werte eingestellt sind, bestätigen Sie sie mit der Taste „M“. Wiederholen Sie den Vorgang für alle Abschnitte.
- Um das eingestellte Programm zu verwenden, drücken Sie die Taste „P“ die entsprechende Anzahl von Malen, stellen Sie die Trainingszeit ein und drücken Sie die Taste „START/STOP“.
- Während des Trainings können Sie die Laufgeschwindigkeit und die Neigung des Bandes durch Drücken der Tasten „SPEED/INCLINE“ ändern.
- Das Training beginnt 3 Sekunden nach Drücken der „START“-Taste und endet, wenn das Zeitlimit erreicht ist oder die „STOP“-Taste gedrückt wird.

## HRC

Diese Programme sind auf die Kontrolle der Herzfrequenz ausgerichtet. Um Ihr Training zu starten, drücken Sie die PROG-Taste so oft, bis HRC auf dem Bildschirm erscheint. Für die Programme sind bestimmte Standardwerte eingestellt:

- **HRC 1:** Höchstgeschwindigkeit: 8 km/h, Alter: 30, Zielwert (Puls): 124 Schläge/min
- **HRC 2:** Höchstgeschwindigkeit: 9 km/h, Alter: 30, Zielwert (Puls): 143 Schläge/min
- **HRC 3:** Höchstgeschwindigkeit: 10 km/h, Alter: 30, Zielwert (Puls): 163 Schläge /min

- Um die Parameter zu ändern, drücken Sie jedes Mal die Taste MODE und stellen dann den Wert mit den Tasten SPEED/INCLINE ein.

- Um die richtigen Parameter zu wählen, sehen Sie sich die nebenstehende Tabelle an.

- Nachdem Sie die Werte eingestellt und die Trainingszeit angegeben haben, drücken Sie die Taste „START/STOP“.

Bei diesen Programmen wird die Geschwindigkeit automatisch gewählt, aber während des Trainings können Sie die Geschwindigkeit der Bewegung und die Neigung des Gurtes durch Drücken der Tasten „SPEED/INCLINE“ ändern. Das Training beginnt 3 Sekunden nach Drücken der „START“-Taste und endet, wenn das Zeitlimit erreicht ist oder die „STOP“-Taste gedrückt wird.

Die erste Minute des Trainings dient dem Aufwärmen, die Geschwindigkeit ändert sich nicht. In den folgenden Minuten wird die Geschwindigkeit so angepasst, dass der Benutzer die gewünschte Pulsstufe erreicht.

## PROGRAMM: KONTROLLE DER HERZFREQUENZ

HP1 program				HP2 program				HP3 program			
Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)			Age	Target zone (L-H)		
	Lowest	Default	Highest		Default	Highest	Lowest		Default	Highest	
15	128	133	138	15	149	154	159	15	169	174	179
16	128	133	138	16	148	153	158	16	168	173	178
17	127	132	137	17	147	152	157	17	168	173	178
18	126	131	136	18	147	152	157	18	167	172	177
19	126	131	136	19	146	151	156	19	166	171	176
20	125	130	135	20	145	150	155	20	165	170	175
21	124	129	134	21	144	149	154	21	164	169	174
22	124	129	134	22	144	149	154	22	163	168	173
23	123	128	133	23	143	148	153	23	162	167	172

24	122	127	132	24	142	147	152	24	162	167	172
25	122	127	132	25	141	146	151	25	161	166	171
26	121	126	131	26	141	146	151	26	160	165	170
27	120	125	130	27	140	145	150	27	159	164	169
28	120	125	130	28	139	144	149	28	158	163	168
29	119	124	129	29	138	143	148	29	157	162	167
30	119	124	129	30	138	143	148	30	157	162	167
31	118	123	128	31	137	142	147	31	156	161	166
32	117	122	127	32	136	141	146	32	155	160	165
33	117	122	127	33	135	140	145	33	154	159	164
34	116	121	126	34	135	140	145	34	153	158	163
35	115	120	125	35	134	139	144	35	152	157	162
36	115	120	125	36	133	138	143	36	151	156	161
37	114	119	124	37	132	137	142	37	151	156	161
38	113	118	123	38	132	137	142	38	150	155	160
39	113	118	123	39	131	136	141	39	149	154	159
40	112	117	122	40	130	135	140	40	148	153	158
41	111	116	121	41	129	134	139	41	147	152	157
42	111	116	121	42	129	134	139	42	146	151	156
43	110	115	120	43	128	133	138	43	145	150	155
44	109	114	119	44	127	132	137	44	145	150	155
45	109	114	119	45	126	131	136	45	144	149	154
46	108	113	118	46	126	131	136	46	143	148	153
47	107	112	117	47	125	130	135	47	142	147	152
48	107	112	117	48	124	129	134	48	141	146	151
49	106	111	116	49	123	128	133	49	140	145	150
50	106	111	116	50	123	128	133	50	140	145	150
51	105	110	115	51	122	127	132	51	139	144	149
52	104	109	114	52	121	126	131	52	138	143	148
53	104	109	114	53	120	125	130	53	137	142	147
54	103	108	113	54	120	125	130	54	136	141	146
55	102	107	112	55	119	124	129	55	135	140	145
56	102	107	112	56	118	123	128	56	134	139	144
57	101	106	111	57	117	122	127	57	134	139	144
58	100	105	110	58	117	122	127	58	133	138	143
59	100	105	110	59	116	121	126	59	132	137	142
60	99	104	109	60	115	120	125	60	131	136	141
61	98	103	108	61	114	119	124	61	130	135	140
62	98	103	108	62	114	119	124	62	129	134	139
63	97	102	107	63	113	118	123	63	128	133	138
64	96	101	106	64	112	117	122	64	128	133	138
65	96	101	106	65	111	116	121	65	127	132	137
66	95	100	105	66	111	116	121	66	126	131	136
67	94	99	104	67	110	115	120	67	125	130	135
68	94	99	104	68	109	114	119	68	124	129	134
69	93	98	103	69	108	113	118	69	123	128	133
70	93	98	103	70	108	113	118	70	123	128	133
71	92	97	102	71	107	112	117	71	122	127	132
72	91	96	101	72	106	111	116	72	121	126	131
73	91	96	101	73	105	110	115	73	120	125	130
74	90	95	100	74	105	110	115	74	119	124	129
75	89	94	99	75	104	109	114	75	118	123	128
76	89	94	99	76	103	108	113	76	117	122	127
77	88	93	98	77	102	107	112	77	117	122	127
78	87	92	97	78	102	107	112	78	116	121	126
79	87	92	97	79	101	106	111	79	115	120	125
80	86	91	96	80	100	105	110	80	114	119	124

Legende: Age - Alter | Target zone - Herzfrequenz-Zielzone | Lowest - niedrigste | Default - normal/optimal | Highest - höchste

## FETTMESSUNG

Drücken Sie im Standby-Modus kontinuierlich die PROG-Taste, um den Körperfettgehalt zu bestimmen; „FAT“ („FETT“) wird im Geschwindigkeitsfenster angezeigt. Drücken Sie „MODE“, um einen Parameter auszuwählen:

F1-SEX (GESCHLECHT),

F2-AGE (ALTER),

F3-HEIGHT (HÖHE),

F4-WEIGHT (GEWICHT),

drücken Sie ▲/▼, um die Daten anzupassen. Wenn die Einstellungen abgeschlossen sind, wird die Taste F5 im Fenster angezeigt. Halten Sie die Pulssensoren mit beiden Händen und es wird Ihnen angezeigt, ob Ihre Größe und Ihr Gewicht angemessen sind.

Der richtige FATgehalt (FETT) liegt je nach Geschlecht zwischen 20 und 25. Liegt der Körperfettgehalt unter 19, bedeutet dies Untergewicht. Liegt der Körperfettanteil zwischen 25 und 29, bedeutet dies Übergewicht und über 30 bedeutet Fettleibigkeit. Dies ist der Referenzwert, siehe unten. (Die Daten dienen nur zur Information und nicht zu medizinischen Zwecken).

F1	GESCHLECHT	01 MANN	02 FRAU
F2	Alter	18 - 99	
F3	Höhe	100 - 200	
F4	Gewicht	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Untergewicht
	FAT	= (20---25)	Gewicht normal
	FAT	= (25---29)	Übergewicht
	FAT	≥30	Fettleibigkeit

## BLUETOOTH, FITSHOW FITSHOW APP

Für die Verwendung mit dem Gerät empfiehlt Spokey die kostenlose FitShow-App. Eine Anleitung für die Nutzung der App ist in einem separaten Dokument enthalten. Sie kann auch durch Scannen des nebenstehenden Codes heruntergeladen werden. Die App kann auf einem iOS- oder Android-Gerät installiert werden, dessen technische Spezifikationen der neuesten Version der App entsprechen.

## Nutzung von Geräten mit FITSHOW

Schalten Sie Bluetooth auf dem Tablet ein, suchen Sie nach dem Gerät und drücken Sie auf Verbinden. Schalten Sie die FitShow-App auf dem Tablet ein und drücken Sie auf Verbinden, um das Training mit dem Tablet zu starten.  
(Passwort: 0000).



### HINWEIS:

1. Wenn die Konsole über Bluetooth mit einem Tablet verbunden ist, schaltet sich die Konsole aus.
2. Für iOS beenden Sie bitte die FitShow-App und deaktivieren Sie Bluetooth - die Konsole wird neu gestartet.
3. Das System benötigt eine Versorgung von 9V, 1.3A oder höher.

## SCHLAFMODUS

Im Standby-Modus geht das Laufband nach 10 Minuten in den Schlafmodus über, wenn das Laufband nicht gestartet wird. Während dieser Zeit werden keine Informationen auf dem Display angezeigt. Um den Standby-Modus zu verlassen, drücken Sie eine beliebige Taste auf dem Bildschirm.



## ANLEITUNG ZU ÜBUNGEN

### AUFWÄRMEN VOR DEM TRAINING

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

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

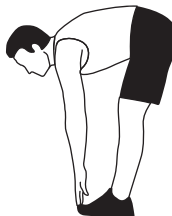
**Dehnung des Waden-Trizeps-Muskels:** Setzen Sie sich auf den Boden und strecken Sie ein Bein aus. Beugen Sie das andere Bein und ziehen Sie es in Richtung des gestreckten Beins. Versuchen Sie, mit den Händen die Zehen zu berühren. Halten Sie die Position 10 bis 15 Sekunden lang. Wiederholen Sie die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

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

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

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

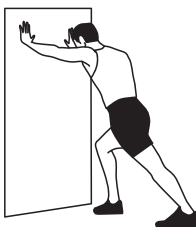
1



2



3



4



5





### Aufwärmphase:

Wenn Sie über 35 Jahre alt sind oder sich nicht in bester gesundheitlicher Verfassung befinden und dies Ihre erste körperliche Betätigung ist, konsultieren Sie Ihren Arzt oder Spezialisten.

Bevor Sie das Laufband benutzen, sollten Sie lernen, wie man es bedient, wie man es startet, wie man es anhält, wie man die Geschwindigkeit einstellt usw.; stellen Sie sich dann nicht auf das Gerät. Danach können Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Stellen Sie sich auf die rutschfesten Seitenschienen und halten Sie sich mit beiden Händen am Handlauf fest. Behalten Sie eine niedrige Geschwindigkeit von etwa 1,0-2,0 km/h bei; wenn Sie sich an die Geschwindigkeit gewöhnt haben, können Sie anfangen zu laufen und die Geschwindigkeit auf 3 km/h erhöhen. Behalten Sie die Geschwindigkeit etwa 10 Minuten lang bei und halten Sie dann das Gerät an.

### Übungsphase:

Bevor Sie das Gerät benutzen, sollten Sie herausfinden, wie Sie Ihre Geschwindigkeit einstellen können. Gehen Sie etwa 1 km mit gleichbleibender Geschwindigkeit und notieren Sie die Zeit, die Sie dafür benötigen, etwa 15-25 Minuten. Wenn Sie mit 3 km/h laufen, brauchen Sie für 1 km etwa 12 Minuten. Wenn Sie sich mit einer konstanten Geschwindigkeit wohl fühlen, können Sie diese erhöhen und nach 30 Minuten ein intensiveres Training durchführen. Erhöhen Sie Ihr Tempo in dieser Phase nicht zu schnell.

### Intensität der Übung:

Wärmen Sie sich 2 Minuten lang mit 1,0-2,0 km/h auf, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 3,0 km/h, marschieren Sie 2 Minuten lang, erhöhen Sie dann die Geschwindigkeit auf 4,0 km/h und marschieren Sie weitere 2 Minuten. Erhöhen Sie dann Ihre Geschwindigkeit nach jeweils 2 Minuten um 0,5 km/h. Trainieren Sie mit Blick auf Ihr Wohlbefinden.

### Kalorienverbrennung - die effektivste Art

Aufwärmen für 5 Minuten bei einer Geschwindigkeit: 3,0 km/h, dann erhöhen Sie Ihre Geschwindigkeit langsam alle 2 Minuten um 0,5 km/h, bis Sie eine konstante Geschwindigkeit erreicht haben, die Ihnen 45 Minuten lang zusagt. Zum Schluss sollten Sie Ihre Geschwindigkeit über 4 Minuten langsam reduzieren.

### Häufigkeit der Übungen:

Trainingszyklus: 3-5 Mal/Woche, 15-60 Minuten/Training. Stellen Sie einen professionellen Trainingsplan auf.

Sie können die Intensität des Laufens steuern, indem Sie die Geschwindigkeit des Laufbands anpassen.

**Konsultieren Sie Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft, bevor Sie mit dem Training beginnen. Diese Fachleute werden Ihnen helfen, einen geeigneten Trainingsplan zu erstellen, der Ihrem Alter und Ihrem Gesundheitszustand angemessen ist, und das Tempo und die Intensität Ihres Trainings zu bestimmen. Wenn Sie während des Trainings ein Engegefühl oder Schmerzen in der Brust, einen unregelmäßigen Herzschlag, Atembeschwerden, Schwindel oder andere Beschwerden verspüren, brechen Sie Ihr Training sofort ab und wenden Sie sich an Ihren Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft.**

**Wenn Sie auf einem Laufband trainieren, können Sie eine Standardgeschwindigkeit oder eine Jogginggeschwindigkeit wählen. Wenn Sie unerfahren oder nicht in der Lage sind, eine geeignete Geschwindigkeit zu wählen, befolgen Sie die folgenden Anweisungen:**

GESCHWINDIGKEIT:	NIVEAU:
1,0-3,0 km/h	für Anfänger
3,0-4,5 km/h	ruhiges, nicht intensives Training
4,5-6,0 km/h	Standard-Gangart
6,0-7,5 km/h	schnelles Gehen
7,5-9,0 km/h	Joggen
9,0-12,0 km/h	durchschnittliche Laufgeschwindigkeit



### ACHTUNG:

Beim Gehen ist es am besten, eine Geschwindigkeit von  $\leq 6$  km/h beizubehalten. Beim Laufen sollten Sie eine Geschwindigkeit von  $\geq 8$  km/h einhalten.



### WARNUNG:

Schalten Sie das Laufband vor der Reinigung oder Wartung immer vom Stromnetz ab.

### REINIGUNG DES LAUFBANDES

Vernachlässigen Sie nicht die regelmäßige Wartung, um die Lebensdauer des Geräts zu verlängern. **Schäden, die durch unzureichende Pflege des Geräts verursacht werden, fallen nicht unter die Garantie!** Halten Sie das Laufband sauber, indem Sie es regelmäßig absaugen. Denken Sie daran, die freiliegenden Teile der Oberseite auf beiden Seiten des Laufbandes sowie die seitlichen Plattformen zu reinigen. Halten Sie Ihre Laufschuhe sauber, um die Ansammlung von Fremdkörpern unter dem Laufband zu vermeiden.

• **Reinigen Sie das Laufband, den Konsolenrahmen und die Laufbandoberfläche** einmal pro Woche mit einem feuchten, weichen Tuch. Denken Sie auch daran, Staub von der Unterseite des Laufbandes zu entfernen. **Verwenden Sie keine Papiertücher - sie sind rau und können die zu reinigenden Oberflächen beschädigen.**

• Reinigen Sie **den Bereich unter der Motorabdeckung des Laufbandes regelmäßig einmal im Monat von Staub und Schmutz**. Wenn Sie Haustiere zu Hause haben, sollte er häufiger gereinigt werden.

### Anweisungen zum Entfernen von Schmutz unter der Motorabdeckung:

1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Schrauben Sie die Motorabdeckung von allen Seiten ab.
3. Verwenden Sie Druckluft oder eine Bürste mit weichen Borsten, um Staub und andere Verunreinigungen aufzunehmen.
4. Saugen Sie dann den Schmutz sehr vorsichtig mit einem Staubsauger auf.
5. Nach der Reinigung des Geräts im Motorraum schrauben Sie die Motorabdeckung wieder an.

### SCHMIERUNG DES LAUFGURTES UND DER PLATTE

• Der Laufgurt und das Tischblatt des Laufbandes sind bereits vorgeschmiert. Die Reibung zwischen dem Laufband und der Plattform kann eine wichtige Rolle für die Funktion und Lebensdauer des Laufbandes spielen, daher ist eine regelmäßige Schmierung des Gerätes erforderlich.

• Es ist ratsam, den Zustand des Tischblattes regelmäßig zu überprüfen.

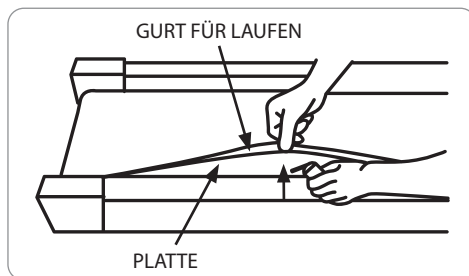
• Wenn Sie eine Beschädigung feststellen, wenden Sie sich an unseren Service.

• **WARNUNG: Jede Reparatur sollte von einer Fachkraft durchgeführt werden.**

• Verwenden Sie nur das für diesen Zweck vorgesehene Schmiermittel! Das Paket enthält eine Flasche von Silikonöl.

• Wenn Sie mindestens eine Stunde pro Tag auf dem Laufband trainieren, sollten Sie das Laufband einmal im Monat schmieren; wenn Sie es weniger häufig benutzen, müssen Sie dies nur einmal alle drei Monate tun. Am besten schmieren Sie das Laufband nach jeweils 30 Betriebsstunden.

### Anweisungen zur Schmierung des Laufbandes:



### Anweisungen zur Schmierung des Laufbandes:

1. Schalten Sie das Laufband aus und trennen Sie es von der Stromquelle.
2. Lösen Sie den Laufgurt selbst, so dass Sie leichten Zugang zu den hinteren Rollen haben (es ist wichtig, sich zu merken, wie viele Umdrehungen des Schlüssels beim Lösen des Laufgurtes gemacht wurden).
3. Verwenden Sie eine kleine Menge Schmiermittel (**max. 5 ml**) oder Gelspray, um Schäden am Mechanismus des Laufbandes zu vermeiden. Eine zu große Menge führt dazu, dass das Band übermäßig rutscht, und das Fett kann sich auf dem Motor ablagern, wodurch dieser überhitzt wird. **Eine Überflutung des Bandes, des Tischblattes, des Motors oder der Elektronik unterliegt nicht der Reklamation.**
4. Spannen Sie den Gurt nach (drehen Sie den Schlüssel genau so viele Male in die entgegengesetzte Richtung wie beim Lösen des Gurtes - zentrieren Sie den Gurt, falls erforderlich).
5. Benutzen Sie das Laufband nach dem Schmieren nicht und lassen Sie es zunächst einige Minuten bei

niedriger Geschwindigkeit (ca. 2-3 km/h) laufen, damit sich das Schmiermittel über die gesamte Länge des Bandes verteilt.

Nach dem Schmieren des Bandes ist das Laufband einsatzbereit.



**WARNUNG:**

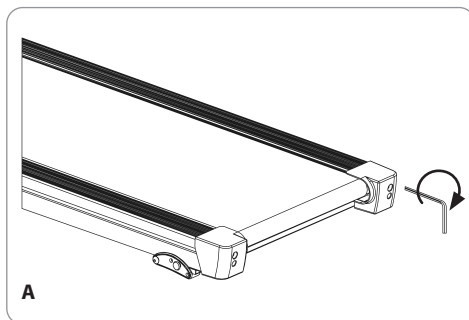
Unsachgemäße oder unvollständige Wartung des Cardio-Fitnessgeräts unterliegt nicht der Garantie!

## EINSTELLUNG DES GURTES

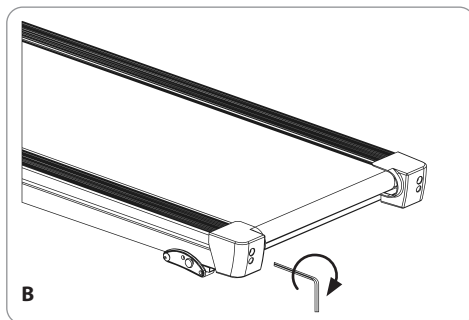
Ist der Gurt zu locker, rutscht er während des Gebrauchs; ist er zu gespannt, beeinträchtigt er die Leistung des Motors und erhöht den Verschleiß an Rolle und Gurt. Der Gurt kann um etwa 5-6 mm von der Tischplatte entfernt werden, sofern die Spannung angemessen ist.

### ZENTRIEREN DES LAUFGURTES

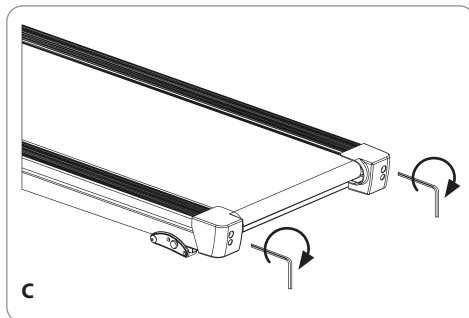
Stellen Sie das Laufband auf eine ebene Fläche. Starten Sie das Gerät mit einer Geschwindigkeit von etwa 6-8 km/h und beobachten Sie den Betrieb. Wenn sich der Laufgurt nach rechts bewegt, entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel, drehen Sie die rechte Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie das Laufband, um zu prüfen, ob der Gurt zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis das Laufband zentriert ist. FOTO - A.



Wenn sich der Laufgurt nach links bewegt, ziehen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel ab, drehen Sie die linke Einstellschraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie dann das Laufband, um zu prüfen, ob der Gurt zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis der Laufgurt zentriert ist. FOTO - B



Nach längerem Gebrauch kann sich der Gurt lockern und sollte eingestellt werden. Entfernen Sie den Sicherheitsschlüssel und das Netzkabel, drehen Sie die linke und rechte Schraube um 1/4 Umdrehung im Uhrzeigersinn und starten Sie das Laufband, um zu prüfen, ob der Gurt zentriert ist. Wiederholen Sie die oben genannten Schritte, bis der Laufgurt zentriert ist. FOTO - C



## FEHLERERKENNUNG UND -BEHEBUNG









FEHLER:		BESCHREIBUNG:	LÖSUNGSVERFAHREN:
Konsolendisplay funktioniert nicht		Stecker nicht angeschlossen oder keine Stromzufuhr.	Stecken Sie das Netzkabel ein oder prüfen Sie die Steckdose.
		Netzschalter ist nicht eingeschaltet.	Schalten Sie den Strom mit dem Einschalter ein.
		Der Steuergerät wird nicht mit Strom versorgt oder ist defekt.	Schalten Sie den Überlastungsschutz aus oder tauschen Sie das Steuergerät aus.
		Defekt des Konsolensignalkabels.	Ersetzen Sie das Signalkabel und schließen Sie es wieder an.
		Die Konsole ist kaputt.	Ersetzen Sie die Konsole.
		Hintergrundbeleuchtung (LCD) funktioniert nicht.	Prüfen Sie die Verdrahtung der Hintergrundbeleuchtung oder tauschen Sie die Hintergrundbeleuchtung aus.
Das Bild auf dem Display ist unvollständig.		Problem mit den Kontakten der Bildschirmtreiberschaltung.	Prüfen Sie die Kontakte und reparieren Sie die Anschlüsse.
		Leitfähiger Streifen (des Flüssigkristallbildschirms) ist nicht richtig befestigt.	Verbessern Sie den leitfähigen Streifen des Flüssigkristallbildschirms.
		Problem mit dem Display- Steuergerät.	Installieren Sie ein neues Display- Steuergerät.
Laufband funktioniert nicht richtig		Es gibt einen Widerstand im Antriebsbereich	Stellen Sie die Antriebskomponenten ein oder fügen Sie Schmieröl hinzu.
		Der Laufbandgurt ist zu eng oder zu lose.	Verbessern Sie die Spannung des Gurtes.
		Das Drehmoment ist zu niedrig oder zu hoch.	Stellen Sie das Drehmomentpotentiometer auf die richtige Position ein.
Display	---oder----(oder E00/ E07)	Der Sicherheitsschlüssel ist nicht richtig eingesetzt.	Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel erneut in die Konsole.
		Magnetischer Sensor funktioniert nicht.	Überprüfen Sie die Position des Sensors.
	E01 - Kommunikationsfehler (Steuergerät empfängt kein Konsolensignal)	Problem mit dem Konsolensignalkabel.	Verbessern Sie die Kabelverbindung.
		Konsolensignalkabel ist beschädigt oder kurzgeschlossen.	Ersetzen Sie die Kabel.
		Problem mit dem Konsolensignalkabel.	Ersetzen Sie die Konsole.
	E13 - Kommunikationsfehler (Konsole empfängt kein Signal des Steuergeräts).	Problem mit dem Steuergerätesignalkabel.	Ersetzen Sie das Steuergerät.
	E02 - Burst Clash Protection (Explosionsschutz oder Fehlfunktion des Motors)	Das Motorkabel ist nicht angeschlossen oder der Motor ist defekt.	Korrigieren Sie den Anschluss des Motorkabels oder tauschen Sie den Motor aus.
		IGBT- Steuergerät ist defekt.	Ersetzen Sie das Steuergerät.
		AC-Versorgungsspannung ist zu niedrig.	Stellen Sie den Betrieb ein und rufen Sie einen Elektriker.
	E03 - Problem mit dem Geschwindigkeitssensor (Sensor- Steuergerät)	Es gibt ein Problem mit den Sensorkabeln oder der Sensor ist defekt.	Korrigieren Sie die Kabelverbindung des Geschwindigkeitssensors oder tauschen Sie den Sensor aus.
		Es gibt ein Problem mit den Kabeln der Sensorsteuerung.	Ersetzen Sie das Steuergerät.
	E04 - Fehlerhafte Neigung (Steuergerät für die Neigung)	Die Kabel des Stellantriebs oder der Neigungssteuerung sind nicht richtig angeschlossen.	Überprüfen Sie die Kabelverbindung. Korrigieren Sie die Kabelverbindung.
		Neigungsaktuator funktioniert nicht richtig.	Ersetzen Sie den Aktuator.
Defektes Steuergerät.		Ersetzen Sie das Steuergerät.	

FEHLER:		BESCHREIBUNG:	LÖSUNGSVERFAHREN:
Display	E05 - Überlastungsschutz	Überlastung	Systemsicherheit, starten Sie das Laufband neu.
		Antrieb des Steuergeräts ist verklemmt oder blockiert.	Stellen Sie Getriebeteile ein oder fügen Sie Schmieröl hinzu.
		Interner Kurzschluss des Aktuators.	Ersetzen Sie den Motor.
		Durchgebranntes Steuergerät.	Ersetzen Sie das Steuergerät.
	E06 - Unterbrechung des DC-Motorstromkreises	Motorkabel ist falsch angeschlossen.	Schließen Sie das Motorkabel an.
		Störung im Inneren des Motors.	Ersetzen Sie den Motor.
	E08 - Speicherfehler 24C02 (gilt für das Steuergerät 24C02)	Motor läuft im Leerlauf.	Der Strom ist zu niedrig. Starten Sie das Gerät neu und prüfen Sie, ob das Problem weiterhin besteht.
		Display-Steuergerät-Speichermodul ist falsch eingesetzt (Problem mit dem Netzschalter).	Schließen Sie das Gerät wieder an das Display- Steuergerät an und beachten Sie die Position von PIN1.
	E09 - Umwandlerfehler (Problem mit dem Umwandler - Steuergerät)	Display-Steuergerät-Speicherfehler oder Verbindungsproblem.	Ersetzen Sie den Speicher des Display-Steuergeräts oder tauschen Sie das Steuergerät aus.
		Das Laufband ist angehoben oder steht nicht gleichmäßig.	Passen Sie die Position des Laufbandes an, stellen Sie es waagrecht.
	E10 - In der Regel wird bei nicht normgerechten	Steuergerät für Umwandler funktioniert nicht richtig.	Ersetzen Sie das Steuergerät.
		Das Antriebsmoment ist zu hoch.	Stellen Sie das Drehmomentpotentiometer auf die richtige Position ein.
		Interner Motorkurzschluss.	Ersetzen Sie den Motor.
	E11 - AC-Spannung zu hoch (im Vergleich zur empfohlenen)	Der Antriebsteil ist blockiert.	Stellen Sie Getriebeteile ein oder fügen Sie Schmieröl hinzu.
AC-Überspannung: bei einer 220-V-Versorgung übersteigt die Spannung 270 V; bei einer 110-V-Versorgung übersteigt die Spannung 150 V.		Stellen Sie den Betrieb ein und rufen Sie einen Elektriker.	
E14 - AC-Spannungsabfall (relativ zu empfohlenen)	AC-Spannungsabfall: bei 220 V Versorgung weniger als 160 V; bei 110 V Versorgung weniger als 70 V.	Stellen Sie den Betrieb ein und rufen Sie einen Elektriker.	



**Der Hersteller haftet nicht für unsachgemäßen Gebrauch des Laufbandes, insbesondere nicht für:**

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

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

Laufband für den Heimgebrauch - Klasse HC

Die Bedienungsanleitung kann unter folgender Website heruntergeladen werden

[www.spokey.pl](http://www.spokey.pl)





**Poland**

Spokey Sp. z o.o.

al. Roździeńskiego 188C, 40-203 Katowice

tel.: +48 32 317 20 00

[www.spokey.pl](http://www.spokey.pl) / [www.spokey.com](http://www.spokey.com)

[biuro@spokey.pl](mailto:biuro@spokey.pl) / [office@spokey.eu](mailto:office@spokey.eu)

Distributor:

**Czech Republic**

Spokey s.r.o.

Sadová 618, 738 01 Frýdek-Místek

tel.: +420 731 157 912

[www.spokey.cz](http://www.spokey.cz)

[spokey@spokey.cz](mailto:spokey@spokey.cz)