

 SPOKEY®

LIVE WITH PASSION!



# MATARO

836444

(PL)	ROWER MAGNETYCZNY	/ 1
(EN)	MAGNETIC BIKE	/ 6
(RU)	МАГНЕТИЧЕСКИЙ ВЕЛОТРЕНАЖЕР	/ 11
(CZ)	MAGNETICKÝ ROTOPEĐ	/ 16
(SK)	MAGNETICKÝ BICYKEL	/ 21
(LT)	MAGNETINIS DVIRATIS	/ 26
(LV)	MAGNĒTISKS VELOTRENAŽIERIS	/ 31
(DE)	HEIMTRAINER	/ 36
	SCHEMAT / DIAGRAM / CXEMA / SCHĚMA / SCHEMA / SHĚMA	/ 41

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

### UWAGI DOTYCZĄCE BEZPIECZEŃSTWA

- Przed przystąpieniem do składania urządzenia i przed rozpoczęciem treningu należy dokładnie zapoznać się z poniższą instrukcją. Bezpieczne i efektywne użytkowanie urządzenia może być zapewnione jedynie wtedy, gdy zostanie ono poskładane, konserwowane i używane we właściwy, opisany w instrukcji sposób. Jeżeli sam nie jesteś użytkownikiem, proszę przekazać wszystkim użytkownikom niniejszą instrukcję i poinformuj o wszystkich zagrożeniach i środkach ostrożności.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań psychicznych lub fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla Twojego zdrowia i bezpieczeństwa. Rozmowa z lekarzem może również uchronić przed niewłaściwym użyciem urządzenia. Lekarz określi, czy zasadne jest stosowanie leków, które wpływałyby na puls, ciśnienie lub poziom cholesterolu.
- Zwracaj uwagę na sygnały Twojego ciała. Niewłaściwe lub nadmierne ćwiczenie może w negatywny sposób wpłynąć na Twoje zdrowie. Należy natychmiast zaprzestać ćwiczenia jeżeli wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból, ucisk w klatce piersiowej, nieregularny puls, wyjątkowo skrócony oddech, omdlenia, zawroty głowy, mdłości. Jeżeli wystąpi którykolwiek z powyższych objawów powinieneś natychmiast skontaktować się ze swoim lekarzem i do tego czasu zaprzestać treningów.
- Dzieci i zwierzęta należy trzymać z daleka od urządzenia. Urządzenie jest przeznaczone tylko i wyłącznie dla osób dorosłych.
- Urządzenie należy ustawić na prostej, stabilnej i twardej powierzchni zabezpieczonej matą lub dywanem. Dla bezpieczeństwa, na około urządzenia należy zostawić po 2 m wolnej przestrzeni z każdej strony potrzebnej do bezpiecznego użytkowania.
- Przed przystąpieniem do ćwiczenia należy upewnić się, że wszystkie śruby i zakrętki są dokładnie dokręcone. Proszę zwracać szczególną uwagę na części najbardziej narażone na zużycie.
- Bezpieczeństwo sprzętu może być zagwarantowane tylko wtedy, jeżeli
  - będzie on poddawany regularnym przeglądom i kontrolom.
  - Należy zawsze używać sprzętu zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub użytkowania któraś część okaże się wadliwa, lub wydaje niepokojące dźwięki, należy zaprzestać używania i oddać urządzenie do serwisu. Nie wolno używać uszkodzonego urządzenia.
  - Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój. Należy unikać luźnych strojów, które mogłyby ograniczać lub uniemożliwiać ruchy. Zaleca się również ćwiczyć w odpowiednim obuwiu sportowym. Na początku należy ustawić wolne tempo. Podczas ćwiczenia należy trzymać się uchwytów i nie schodzić z siodełka.
  - Rower przeznaczony jest do użytku domowego. Maksymalna dopuszczalna waga użytkownika wynosi 150 kg.
  - Należy zachować szczególną ostrożność podczas podnoszenia i przenoszenia urządzenia. Przenosić urządzenie powinny zawsze dwie osoby. Podczas podnoszenia lub przenoszenia sprzętu należy zachować właściwą postawę, aby nie uszkodzić kręgosłupa.
  - Sprzęt zaliczony został do klasy H i C według normy EN 957 i jest przeznaczony wyłącznie do użytku domowego. Nie może być używany jako sprzęt terapeutyczny lub rehabilitacyjny.
  - Montując urządzenie należy ściśle stosować się do załączonej instrukcji i używać tylko części dołączonych do zestawu. Przed rozpoczęciem montażu, należy sprawdzić czy wszystkie części, które zawiera dołączona lista, znajdują się w zestawie.
  - Nie zaleca się pozostawienia urządzeń regulacyjnych, które mogłyby przeszkadzać w ruchu użytkownika, w takim położeniu, aby wystawał jakikolwiek ich element.

Ostrzeżenie: przed rozpoczęciem treningu na urządzeniu należy przeczytać instrukcję.

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

### DANE TECHNICZNE

Waga netto – 41 kg, Koło zamachowe – 9 kg

Rozmiar po rozłożeniu – 109 x 56 x 149 cm

Maksymalne obciążenie produktu - 150 kg

Urządzenie służy do treningu całego ciała

### ZESTAWIENIE CZĘŚCI - SCHEMAT – STR. 41

Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość	Nr	Opis	Ilość
1	Rama główna	1	33	Nakrętka zabezpieczająca sześciokątna M10	1	65	Sprężyna napinająca $\Phi 18 \times \Phi 2.0 \times 14$	1
2	Stabilizator przedni	1	34	Podkładka płaska $\Phi 10$	1	66	Sprężyna napinająca $\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
3	Stabilizator tylny	1	35	Wkręt Allen C.K.S. gwintowany do połowy M10x95x20	1	67	Magnes kwadratowy 30x25x12	10
4	Kolumna siodełka	1	36	Wkręt Allen C.K.S. gwintowany do połowy M10x55x20	1	68	Oś magnesu $\Phi 12 \times 50$	1
5	Siodełko	1	37	Wkręt Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem M4x12	6	69	Głęboko-rowskowe łożysko kulkowe 6300-2RS	1
6	Górna kolumna pionowa	1	38	Element zabezpieczający siodełko	1	70	Podkładka płaska $\Phi 34 \times ? 25 \times 1.0$	1
7	Kierownica	1	39	Pokrywa korby $\Phi 23 \times 6 \times M22 \times P1.0$	2	71	Głęboko-rowskowe łożysko kulkowe 6003-2RS	1
8	Konsola	1	40	Wkręt z łbem sześciokątnym kołnierzowym z pełnym gwintem 5/16-18UNC-1"	2	72	Jednostronne łożysko kulkowe king pin $\Phi 35 \times \Phi 17 \times 16$	1
9	Przewód komunikacyjny konsoli	1	41	Korba (lewa)	1	73	Małe koło pasowe $\Phi 30 \times 64$	1
10	Przewód komunikacyjny silnika	1	42	Korba (prawa)	1	74	Głęboko-rowskowe łożysko kulkowe 6000-2RS	1
11	Przewód połączeniowy uchwytu pulsu	2	43	Tarcza	2	75	Oś koła zamachowego $\Phi 10 \times 112.5$	1
12	Wyjście konsoli	1	44	Wkręt samogwintujący Phillips C.K.S. ST4x12	8	76	Koło zamachowe $\Phi 280$	1
13	Pokrywa kolumny pionowej 318.7x131.3x160.1	1	45	Silnik magnetyczny	1	77	Kwadratowa zaślepka rury 20x40x1.5	1
14	Pokrywa ramienia 209.1x147.5x57.5	1	46	Listwa wykończeniowa kolumny pionowej 102x57x8	1	78	Uchwyt pulsu	2
15	Pokrywa ramienia 209.1x147.5x60.5	1	47	Zaślepka końcowa 45x90x1.5	4	79	Wkręt samogwintujący Phillips C.K.S. ST4x20	2

16	Pokrywa siodełka (lewa) 195×28.5×111.8	1	48	Nóżka podporowa Φ49×22×M10×26	4	80	Okrągła zaślepka rury Φ28×t1.5	2
17	Pokrywa siodełka (prawa) 195×31.5×111.8	1	49	Wkręt Allen C.K.S. drażony Φ 8×33×M6×15	2	81	Wkręt samogwintujący Phillips C.K.S. ST4×25	7
18	Pedał (lewy)	1	50	Koła Φ55×25.8	2	82	Magnes stały	1
19	Pedał (prawy)	1	51	Wkręt Allen C.K.S. z pełnym gwintem M6×15	5	83	Pokrętło wkręcane Φ9×M16×P1.5×83	1
20	Uchwyt butelki 93×150	1	52	Głęboko-rowkowe łożysko kulkowe 6203-2RS	3	84	Stale koło napinające	1
21	Pokrętło obrotowe T M8×30	1	53	Nakrętka sześciokątna M5	2	85	Magnes	1
22	Pierścień zaciskowy kierownicy	1	54	Wkręt z łbem sześciokątnym pełnym M5×60	1	86	Pasek silnika 440PJ6	1
23	Pokrętło obrotowe kierownicy	1	55	Wkręt Phillips z łbem podkładowym z końcówką tnącą samogwintujący ST4×12	1	87	Uchwyt piankowy ?29×t3.0×600	2
24	Wkręt Phillips C.K.S. z pełnym gwintem M5×10	4	56	Tuleja kolumny siodełka 115×90×45	1	88	Pokrywa silnika (lewa) 974.8×78.7×575.3	1
25	Tuleja rurowa Φ10.5×?14×10	1	57	Oś korby Φ17×150	1	89	Pokrywa silnika (prawa) 974.8×83.2×575.3	1
26	Wkręt Allen C.K.S. gwintowany do połowy M10×60×20	4	58	Koło pasowe Φ263×22	1	90	Linka hamulca L=350	1
27	Podkładka sprężysta Φ10	5	59	Nakrętka zabezpieczająca sześciokątna M8	10	91	Adapter zasilania	1
28	Podkładka wygięta Φ10.5×R128×t1.5	5	60	Regulacja siodełka	1	92	Czujnik magnetyczny	1
29	Wkręt Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem M4×6	6	61	Pierścień sprężysty zabezpieczający dla wału Φ17	2	93	Przewód komunikacyjny zasilania	1
30	Wkręt Allen C.K.S. z pełnym gwintem M8×20	7	62	Pierścień sprężysty zabezpieczający dla wału Φ12	2	94	Wkręt samogwintujący Phillips C.K.S. ST4×16	8
31	Podkładka sprężysta Φ8	2	63	Pierścień sprężysty zabezpieczający dla wału Φ10	3			
32	Podkładka płaska Φ8.5×Φ20×t1.5	2	64	Koło napinające Φ38×22	1			

#### INSTRUKCJA MONTAŻU (RYSUNKI – STR. 43)

**KROK 1.** Zamocuj stabilizator przedni (2) do ramy głównej (1) podkładką wygiętą (28), podkładką sprężystą (27) i wkrętem Allen C.K.S. gwintowanym do połowy (26).

**KROK 2.** Zamocuj stabilizator tylny (3) do ramy głównej (1) podkładką wygiętą (28), podkładką sprężystą (27) i wkrętem Allen C.K.S. gwintowanym do połowy (26).

**KROK 3.** Odkręć pokrętło i wstaw kolumnę siodełka (4) do ramy głównej. Następnie dokręć pokrętło.

#### KROK 4.

1. Zamocuj siodełko (5) do kolumny siodełka (4) tulejką (25) i pokrętłami (23), nie dokręcaj ich.

2. Przesuń pokrętła (23) do właściwego położenia. Następnie zamocuj pokrywę dekoracyjną siodełka (lewą) (16) i pokrywę dekoracyjną siodełka (prawą) (17) do kolumny siodełka (4) wkrętem Phillips C.K.S. z łbem stożkowym z pełnym gwintem (29).

3. Dokręć pokrętła (23).

#### KROK 5.

1. Zdejmij pokrywę kolumny pionowej (13) z ramy głównej (1) i załóż ją na górną kolumnę pionową (6).

2. Podłącz przewód komunikacyjny silnika (10) i przewód komunikacyjny konsoli (9).

3. Zamocuj kolumnę pionową (6) do ramy głównej (1) podkładką

płaską (32), podkładką sprężystą (31), wkrętem Allen C.K.S. z pełnym gwintem (30), podkładką płaską (34), podkładką sprężystą (27), wkrętem Allen C.K.S. gwintowanym do połowy (35), podkładką wygiętą (28), wkrętem Allen C.K.S. gwintowanym do połowy (36) i sześciokątną nakrętką zabezpieczającą (33).

4. Zamocuj pokrywę kolumny pionowej (13) do ramy głównej (1).

**KROK 6.** Zamocuj przewód połączeniowy kierownicy (11) do kolumny pionowej (6). Zamocuj kierownicę (7) do górnej kolumny pionowej (6). Zamknij pierścień zaciskowy kierownicy (22) i zamocuj go pokrętłem obrotowym T(21).

#### KROK 7.

1. Podłącz przewód komunikacyjny (9) do tylnego otworu konsoli. Podłącz przewód połączeniowy uchwytu pulsu (11) do wylotu konsoli (12).

2. Zamocuj konsolę (8) górnej kolumny pionowej wkrętem Phillips C.K.S. z pełnym gwintem (24).

3. Zdejmij pokrywę kierownicy (lewą) i pokrywę kierownicy (prawą) z kierownicy. Następnie zamocuj je do górnej kolumny pionowej (6) wkrętem Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem (37).

**KROK 8.** Wkręć i dokręć lewy pedał (18) i prawy pedał (19) do ramion korby w ramie głównej (1).

**KROK 9.** Zamocuj uchwyt butelki (20) do górnej kolumny pionowej (6) wkrętem Phillips z łbem stożkowym z pełnym gwintem (37).

#### Regulacja oporu

Funkcja regulacji napięcia pozwala na zmianę oporu na pedałach. Wysoki opór wymaga większego wysiłku przy pedałowaniu, a niski zmniejsza go. Siłę oporu reguluje się za pomocą licznika.

Dla osiągnięcia zadowalającego rezultatu napięcie powinno być ustawiane podczas treningu przy użyciu pokrętła UP(+) i DOWN (-). Układ obciążenia jest niezależny od prędkości. Dostępny opór: 1-32.

#### Przenoszenie urządzenia (obrazek, str. 48)

Ostrożnie unieś rower na przednie rolki transportowe i trzymając go po obu stronach przemieść go w wybrane miejsce.

#### Regulacja wysokości siodełka (Rysunek – str. 47)

Wysokość siodełka można regulować poprzez usunięcie pokrętła i ustawienie trzonu siodełka na odpowiedniej wysokości.

Trzon siodełka posiada kilka otworów, czyli kilka możliwych regulacji wysokości.

- W celu regulacji wysokości siodełka należy poluzować śrubę mocującą trzon siodełka w ramie.

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

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

## Regulacja położenia kierownicy

Położenie kierownicy można regulować poprzez odkręcenie pokrętki przeciwnie do ruchu wskazówek zegara i ustawienie jej w odpowiedniej

pozycji. Następnie proszę pamiętać o dokręceniu pokrętki w celu zabezpieczenia ustawionej pozycji.

## Poziomowanie urządzenia (Rysunek – str.48)

Przed rozpoczęciem treningu zaleca się sprawdzenie odpowiedniego ustawienia urządzenia.

Proszę wypoziomować urządzenie za pomocą pokręteł tylnego stabilizatora

## INSTRUKCJA OBSŁUGI LICZNIKA

### Funkcje przycisków

**UP** - Zwiększenie oporu, zwiększenie wprowadzonej wartości.  
**DOWN** - Zmniejszenie oporu, zmniejszenie wprowadzonej wartości  
**ENTER** - potwierdzenie wyboru  
**RESET** - Wciśnij i przytrzymaj przez 2 sek – komputer się zrestartuje i powróci do trybu użytkownika. Naciskając przycisk reset powrócisz do

głównego menu  
**START/ STOP** - Start lub stop treningu.  
**RECOVERY** - Badanie pulsu  
**BODY FAT** - Badanie % tkanki tłuszczowej oraz BMI

### Funkcje wyświetlacza

**CZAS** - Czas trwania treningu. Zakres 0:00 ~ 99:59  
**PRĘDKOŚĆ** - Prędkość wykonywania treningu w danej chwili. Zakres 0.0 ~ 99.9  
**DYSTANS** - Pokonany dystans. Zakres 0.0 ~ 99.9  
**KALORIE** - Ilość spalonych kalorii. Zakres 0 ~ 999  
**PULS** - Wyświetlanie pulsu podczas wykonywania treningu. Sygnał dźwiękowy w momencie uzyskania ustawionego pulsu docelowego

**RPM** - Liczba obrotów na minutę. Zakres 0 ~ 999  
**WATT** - Pobór mocy podczas treningu. W trybie Watt ustaw zakres 0-350  
**MANUAL** - Ręczny tryb treningu  
**PROGRAM** - Wybór 1 programu spośród 12 domyślnych.  
**USER** - Użytkownik wprowadza parametry treningu.  
**H.R.C.** - Tryb docelowego HR

### Włączanie / wybudzenie z trybu oszczędzania energii (rys. 1, str. 49)

Podłącz zasilanie, komputer włączy się i wyświetli wszystkie segmenty na wyświetlaczu LCD przez 2 sekundy. Po 4 minutach bez pedałowania lub impulsów wejściowych, konsola przejdzie w tryb oszczędzania energii.

Aby wyjść z trybu uśpienia (oszczędzania energii) konsoli, naciśnij dowolny klawisz.

### Wybór treningu

Przekręć pokrętkę UP lub DOWN, aby wybrać trening manual (ręczny) -> beginner (początkujący) -> advance (zaawansowany) -> sporty(sportowy) -> cardio -> watt

### Ustawianie parametrów treningu

Po wybraniu programu możesz wstępnie ustawić wiele parametrów treningu, aby uzyskać wymagane wyniki.

### Parametry treningu:

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED(czas/odległość/kalorie/prędkość)  
Uwaga: Nie wszystkie programy są regulowane

## PROGRAMY (RYSUNKI – STR. 49)

### TRYB RĘCZNY (2)

Po naciśnięciu przycisku START w głównym menu można rozpocząć trening w trybie ręcznym.

1. Kręć pokrętkę UP lub DOWN wybierz program treningu, wybierz tryb ręczny - Manual i potwierdź naciskając przycisk Enter, który jest jednocześnie pokrętkę "UP", "DOWN".
2. Kręć pokrętkę UP lub DOWN ustaw czas - TIME, odległość –

DISTANCE, kalorie - CALORIES, puls - PULSE i potwierdź naciskając przycisk ENTER.

3. Rozpocznij trening naciskając przycisk START/STOP. Naciskając przyciski UP lub DOWN wyreguluj poziom obciążenia.
4. Naciskając przycisk START/STOP możesz przerwać trening. Naciskając przycisk RESET powrócisz do głównego menu.

### TRYB BEGINNER – POCZĄTKUJĄCY (3)

1. Kręć pokrętkę UP lub DOWN wybierz program treningu, wybierz tryb Beginner i potwierdź naciskając przycisk Enter, który jest jednocześnie pokrętkę "UP", "DOWN".
2. Kręć pokrętkę UP lub DOWN ustaw czas - TIME
3. Rozpocznij trening naciskając przycisk START/STOP. Naciskając przyciski UP lub DOWN wyreguluj poziom obciążenia.

4. Naciskając przycisk START/STOP możesz przerwać trening. Naciskając przycisk RESET powrócisz do głównego menu.

Aby przejść do kolejnego poziomu w trybie beginner (np do poziomu beginner-1) należy w trybie beginner- wcisnąć enter na okrągłym pokrętkę konsoli. Używając tego samego pokrętkę- można odpowiednio wybrać kolejne poziomy, np. Beginner-2 lub beginner-3.

### TRYB ADVANCE – ZAAWANSOWANY (4)

1. Kręć pokrętkę UP lub DOWN wybierz program treningu, wybierz tryb Advance i potwierdź naciskając przycisk Enter, który jest jednocześnie pokrętkę "UP", "DOWN".
2. Kręć pokrętkę UP lub DOWN ustaw czas - TIME
3. Rozpocznij trening naciskając przycisk START/STOP. Naciskając przyciski UP lub DOWN wyreguluj poziom obciążenia.

4. Naciskając przycisk START/STOP możesz przerwać trening. Naciskając przycisk RESET powrócisz do głównego menu.

Aby przejść do kolejnego poziomu w trybie advance (np do poziomu advance-1) należy w trybie advance- wcisnąć enter na okrągłym pokrętkę konsoli. Używając tego samego pokrętkę- można odpowiednio wybrać kolejne poziomy, np. Advance-2 lub advance-3.

### TRYB SPORTY – SPORTOWY (5)

1. Kręć pokrętkę UP lub DOWN wybierz program treningu, wybierz tryb Sporty i potwierdź naciskając przycisk Enter, który jest jednocześnie pokrętkę "UP", "DOWN".
2. Kręć pokrętkę UP lub DOWN ustaw czas - TIME
3. Rozpocznij trening naciskając przycisk START/STOP. Naciskając przyciski UP lub DOWN wyreguluj poziom obciążenia.

4. Naciskając przycisk START/STOP możesz przerwać trening. Naciskając przycisk RESET powrócisz do głównego menu.

Aby przejść do kolejnego poziomu w trybie sporty (np do poziomu sporty-1) należy w trybie sporty- wcisnąć enter na okrągłym pokrętkę konsoli. Używając tego samego pokrętkę- można odpowiednio wybrać kolejne poziomy, np. Sporty -2 lub sporty-3.

## FUNKCJA RPM (ROTATION PER MINUTE)

Podczas wykonywania ćwiczeń- funkcja rpm automatycznie podświetli się na wyświetlaczu i zacznie zliczać.

Jest to funkcja automatyczna, uruchamiana podczas wykonywania ćwiczeń.

## TRYB CARDIO (6)

1. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN wybierz program TRENINGU, wybierz tryb CARDIO i naciśnij przycisk ENTER, aby ZATWIERDZIC.
2. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN, aby wybrać 55% 0,75% .90% lub TAG (TARGET H.R.) (domyślnie: 100).

3. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN ustaw CZAS - TIME
4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć lub zakończyć trening. Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.

## TRYB WATT (7)

1. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN WYBIERZ program TRENINGU, wybierz tryb WATT i naciśnij przycisk ENTER, aby ZATWIERDZIC.
2. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN, aby WPROWADZIC WARTOSC DOCELOWA WATT (Domyślnie: 120)
3. Kręcąc pokrętką UP lub DOWN USTAW CZAS - TIME

4. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć trening kręcąc pokrętką UP lub DOWN, aby ustawić poziom Watt.
5. Naciśnij przycisk START / STOP, aby rozpocząć lub zakończyć trening. Naciśnij przycisk RESET, aby powrócić do menu głównego.

## RECOVERY (8)

1. Po wykonywaniu ćwiczenia przez pewien okres czasu, trzymając czujniki pulsu naciśnij przycisk "RECOVERY". Wszystkie funkcje na wyświetlaczu zatrzymają się oprócz czasu- TIME, który zacznie odliczać w dół od 00:60 do 00:00

2. Ekran wyświetli status regeneracji tętna z F1, F2 ... do F6. F1 - najlepszy, F6 - najgorszy. Użytkownik może ćwiczyć dalej w celu poprawy stanu regeneracji tętna. Naciśnij ponownie przycisk RECOVERY, aby przywrócić do ekranu głównego.

## BODY FAT (9)

1. W trybie STOP, naciśnij przycisk BODY FAT, aby rozpocząć pomiar tkanki tłuszczowej.
2. Następnie wybrany UZYTEKOWNIK(USER U1 ~ U4) będzie migać przez 2 sekundy. Następnie rozpocznie się pomiar.
3. Podczas pomiaru, trzymaj obie ręce na czujniku pulsu. Na wyświetlaczu LCD pojawi się "-" "-" przez 8 sekund, aż pomiar dobiegnie końca.

4. Na wyświetlaczu LCD pojawi się symbol „BODY FAT”, zawartość procentowa tłuszczu oraz BMI przez 30 sekund.  
"E-1" - Występuje, gdy nie ma wykrytego sygnału wejściowego tętna lub użytkownik nie ma poprawnie położonych rąk na czujnikach pulsu.  
"E-4" - Występuje, gdy poziom tkanki tłuszczowej nie mieści się w zakresie (5,0% ~ 50%).

## B.M.I. (BODY MASS INDEX – WSKAŹNIK MASY CIAŁA)

B.M.I.	Niski	Niski/Średni	Średni	Średni/Wysoki
Zakres	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

## BODY FAT (ZAWARTOŚĆ TŁUSZCZU W CIELE)

Symbol	—	+	▲	◆
Wartość procentowa	Niski	Niski/Średni	Średni	Średni/Wysoki
Mężczyzna	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Kobieta	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

## APLIKACJA ICONSOLE

Do użytkownika ze sprzętem Spokey poleca darmową aplikację Iconsole. Instrukcja jej obsługi została załączona w osobnym dokumencie. Można ją również pobrać skanując kod zamieszczony obok.

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



## OZNACZENIE „MADE FOR IPOD

"Made for iPod", "Made for iPhone" oraz "Made for iPad" oznaczają, że dane akcesorium elektroniczne zostało zaprojektowane do podłączania z urządzeniem iPod, iPhone lub iPad, oraz jest certyfikowane przez producenta, aby sprostać standardom wydajności firmy Apple . Apple nie odpowiada za działanie tego urządzenia ani jego zgodność z normami

bezpieczeństwa. Należy pamiętać, że używanie tego akcesorium z iPod, iPhone lub iPad może mieć wpływ na wydajność sieci bezprzewodowej. iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle i iPod touch są znakami towarowymi firmy Apple Inc., zarejestrowanymi w USA i innych krajach.

## UŻYTKOWANIE SPRZĘTU Z ICONSOLE + APP

Włącz Bluetooth w tablecie, wyszukaj urządzenie i naciśnij Połącz. Włącz aplikację iconsole + na tablecie, a następnie naciśnij przycisk „połącz” do rozpoczęcia treningu z tabletem. (Hasło: 0000),

- UWAGA:
1. W momencie podłączenia konsoli do tabletu przez Bluetooth konsola wyłączy się.
  2. Dla systemu iOS proszę wyjść z aplikacji iconsole app i wyłączyć bluetooth – konsola włączy się na nowo.
  3. System potrzebuje zasilania 9v,1.3A lub wyższego

## ZASILANIE

Zasilacz przeznaczony do zasilania licznika: 230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A. Licznik po 4 minutach przechodzi w stan oszczędności energii wszystkie ustawienia oraz dane ćwiczeń zostaną zachowane do

ponownego uruchomienia. W przypadku gdy monitor nie włącza się, należy odłączyć zasilacz z prądu i odczekać 15 sekund.

## KONSERWACJA

- Przed każdym użyciem urządzenia, należy upewnić się że wszystkie śruby, nakrętki i pokrętki są dokręcone.
- Do czyszczenia urządzenia nie należy używać agresywnych środków czyszczących. Używaj miękkiej, wilgotnej ściereczki do usuwania zabrudzeń i kurzu. Usuwać ślady potu gdyż kwasowy odczyn może uszkodzić siodełko. Licznik należy czyścić wyłącznie suchą ściereczką.
- Urządzenie należy przechowywać w miejscach suchych by chronić je przed wilgocią i korozją.

- Jeżeli licznik nie działa poprawnie proszę upewnić się czy wszystkie przewody są dobrze połączone, w szczególności górny przewód z licznikiem. W przypadku gdy licznik nadal nie działa, należy sprawdzić czy przewód zasilacza lub wtyczka nie jest uszkodzony.
  - W przypadku braku regulacji oporu, proszę upewnić się czy górny przewód czujnika jest dobrze połączony z dolnym przewodem.
- UWAGA: Ze względu na ochronę środowiska naturalnego, zużytych baterii, zasilaczy, silniczków itp. nie należy wyrzucać ze śmieciami gospodarstwa

domowego. Zużyte baterie, zasilacze, akumulatory itp. należy przekazać placówce, która dokona utylizacji w sposób zgodny z obowiązującym prawem o ochronie środowiska naturalnego. Zaleca się okresowe

sprawdzanie przewodu elektrycznego i wtyczki. Nigdy nie ciągnij za kabel. W przypadku uszkodzenia, urządzenie nie powinno być używane. Nigdy nie naprawiaj urządzenia na własną rękę. Naprawy powinien dokonać wykwalifikowany pracownik firmy SPOKEY.

## UŻYTKOWANIE

### Pozycja

Usiądź na siodełku, stopy wsuń w pedały tak by były zablokowane pomiędzy podstawą pedału a paskiem zabezpieczającym, dłonie oprzyj na kierownicy. W trakcie ćwiczeń należy mieć wyprostowane plecy. Ćwiczenia

### Rzeźbienie mięśni

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

na rowerze stacjonarnym zastępują ćwiczenia wykonywane na zwykłym rowerze.

pod koniec fazy treningu należy zwiększyć opór, tak aby wzmocnić pracę nóg. Należy ograniczyć prędkość, taka by puls utrzymywał się w na oznaczonym poziomie.



### Utrata wagi

Ważnym czynnikiem jest tutaj wysiłek jaki należy włożyć w ćwiczenie. Czym dłużej i ciężiej trenujesz tym więcej kalorii stracisz. Sukcesem będzie uzyskanie takiej samej efektywności jak przy treningu

kondycyjnym. Obliczanie wydajności treningu jest oparte na szybkości rotacji i momencie obrotowym.

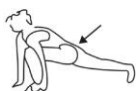
## INSTRUKCJA TRENINGU

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

### Faza rozgrzewki

Etap ten gwarantuje prawidłowy przepływ krwi przez ciało i zapewnia prawidłową pracę mięśni. Rozgrzewka redukuje ryzyko powstania skurczu i uszkodzenia mięśnia. Zalecane jest wykonanie kilku ćwiczeń rozciągających zgodnie z rysunkami przedstawionymi poniżej. Każda

pozycja powinna być utrzymana przez około 10-15 sekund, nie należy nadwyręzać lub szarpać mięśni podczas wykonywania ćwiczeń. Jeżeli odczujesz jakikolwiek ból należy natychmiast przestać. Każde ćwiczenie powtórz parę razy.



#### Rozciąganie mięśni ud i pośladków

Wykonaj ćwiczenie jak na rys.



#### Rozciąganie mięśni ud

Położ prawą dłoń na ścianie. Lewą ręką chwyć lewą stopę. Następnie prawą ręką chwyć prawą stopę.



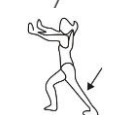
#### Rozciąganie mięśni ud i kolan

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



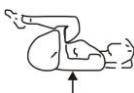
#### Rozciąganie górnych partii ciała

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



#### Rozciąganie mięśni łydek

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



#### Rozciąganie mięśni nóg

Położ się na ziemi. Ugnij nogi w kolanach i przyciągnij je do klatki piersiowej.

### Faza treningu, odpoczynek, kończenie sesji treningowej i hamowanie

Etap ten wymaga wysiłku. Z czasem, przy regularnym treningu mięśnie Twoich nóg staną się bardziej elastyczne. Należy ćwiczyć w swoim własnym tempie, ale ważne jest, żeby stale utrzymywać to samo tempo. Odpoczynek pozwala na przywrócenie normalnego pulsu i wystudzenie mięśni. Etap ten jest powtórką rozgrzewki i należy kontynuować go przez około 5 minut. Należy powtórzyć ćwiczenia rozciągające, pamiętając o tym,

żeby nie nadwyręzać mięśni. Zalecane jest trenowanie przynajmniej trzy razy w tygodniu.

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

## GWARANCJA

Informacje dotyczące gwarancji – str. 50

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

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

### SAFETY REMARKS

- Prior to the assembly of the device and training, read carefully this instruction manual. Safe and effective use of the device can be guaranteed only if it is assembled, maintained, and used appropriately, in a manner described in the manual. If you are not the user, please provide all the users with this instruction and inform them about all possible hazards and precautions.
  - Prior to starting with any exercises, please consult a doctor in order to make sure that there are no mental or physical conditions that could be harmful to your health and safety. The consultancy with a doctor may also protect you against an inappropriate use of the device. A doctor will specify whether taking drugs that would have an effect on pulse, pressure or cholesterol level is justified.
  - Pay attention to your body signals. Inappropriate or excessive training may have a negative influence on your health. Immediately stop exercising if any of the following symptoms occurs: pain, chest constriction, irregular pulse, exceptional shortness of breath, faints, vertigo, nausea. If any of the above symptoms occurs, contact your doctor immediately and give up training until then.
  - Children and animals should be kept away from the device. The device is intended only and exclusively for adults.
  - The device should be placed on a straight, stable and tough surface, protected with a mat or a carpet. For the sake of safety, 2 m of free space, needed for a safe usage, should be left to each side around the device. Prior to starting any exercises, make sure that all the bolts and nuts are tightly fitted. Please, pay special attention to the parts that are prone to wearing out the most.
  - An appropriate safety level of this device may be guaranteed only if it is subject to regular service and inspection.
  - The device should be always used in accordance with its purpose. Should during the assembly or use any of the parts appear to be faulty or make alarming sounds, stop using the exerciser and have it serviced. You must not use a damaged device.
  - During training, wear appropriate clothes. Avoid loose clothes that could get caught in the device or such that could restrict or even make movement impossible. It is also advised to exercise in appropriate sport shoes. At the beginning, set a slow pace. During exercises, hold handgrips and do not leave the saddle.
  - The bicycle is intended for home use. Maximum allowed user's body weight amounts to 150 kg.
  - Take special precautions while lifting and moving the device. The device should be always moved by two persons. While lifting or moving the equipment, maintain an appropriate posture so as to avoid backbone damage.
  - The equipment was counted among class H and C and is intended for home use exclusively. It cannot be used as a therapeutic or rehabilitation equipment.
  - While assembling the device, strictly follow the enclosed instruction and use only the parts included in the set. Prior to the assembly, check whether the set contains all the parts that the enclosed list includes.
  - It is advised against leaving control devices, which could restrict movement, in such a position that any of the elements sticks out.
- Warning: prior to starting a training on this device, read the instruction manual carefully. We do not hold responsibility for injuries or damages to objects caused by an inappropriate use of this product. Body injuries may happen due to an inappropriate or too intensive training.

### TECHNICAL SPECIFICATIONS

Net weight – 41 kg, Flywheel – 9 kg

Dimensions of the assembled exercise machine – 109 x 56 x 149 cm

Maximum weight of the user – 150 kg

The equipment is designed for full body exercise

### ZESTAWIENIE CZĘŚCI - SCHEMAT – STR. 41

No	Description	Qty	No	Description	Qty	No	Description	Qty
1	Main frame	1	33	Hex locking nut M10	1	65	Tension spring $\Phi 18 \times \Phi 2.0 \times 14$	1
2	Front stabilizer	1	34	Flat washer $\Phi 10$	1	66	Tension spring $\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
3	Rear stabilizer	1	35	Allen C.K.S. half thread screw M10x95x20	1	67	Square magnet 30x25x12	10
4	Saddle post	1	36	Allen C.K.S. half thread screw M10x55x20	1	68	Magnet axis $\Phi 12 \times 50$	1
5	Saddle	1	37	Philips pan head full thread screw M4x12	6	69	Deep groove ball bearing 6300-2RS	1
6	Upper Upright post	1	38	Saddle locking piece	1	70	Flat washer $\Phi 34 \times \Phi 25 \times 1.0$	1
7	Handlebars	1	39	Crank cover $\Phi 23 \times 6 \times M22 \times P1.0$	2	71	Deep groove ball bearing 6003-2RS	1
8	Console	1	40	Hex flange full thread screw 5/16-18UNC-1"	2	72	One-way kingpin ball bearing $\Phi 35 \times \Phi 17 \times 16$	1
9	Console communication wire	1	41	Crank(L)	1	73	Small belt pulley $\Phi 30 \times 64$	1
10	Motor communication wire	1	42	Crank(R)	1	74	Deep groove ball bearing 6000-2RS	1
11	Handle pulse connection wire	2	43	Disc	2	75	Flywheel axis $\Phi 10 \times 112.5$	1
12	Console outset	1	44	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4x12	8	76	Flywheel $\Phi 280$	1
13	Upright post cover 318.7x131.3x160.1	1	45	Magnet motor	1	77	Square pipe plug 20x40x1.5	1
14	Arm cover 209.1x147.5x57.5	1	46	Upright post trim strip 102x57x8	1	78	Handle pulse	2
15	Arm cover 209.1x147.5x60.5	1	47	End cap 45x90x1.5	4	79	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4x20	2
16	Saddle cover(L) 195x28.5x111.8	1	48	Feet pad $\Phi 49 \times 22 \times M10 \times 26$	4	80	Round pipe plug $\Phi 28 \times 1.5$	2
17	Saddle cover(R) 195x31.5x111.8	1	49	Allen C.K.S. hollow screw $\Phi 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2	81	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4x25	7
18	Pedal(L)	1	50	Wheels $\Phi 55 \times 25.8$	2	82	Fixed magnet	1

19	Pedal(R)	1	51	Allen C.K.S. full thread screw M6×15	5	83	Rotary hand bolt Φ9×M16×P1.5×83	1
20	Bottle holder 93×150	1	52	Deep groove ball bearing 6203-2RS	3	84	Fixed tension wheel	1
21	T-shaped rotary knob M8×30	1	53	Hex nut M5	2	85	Magnet	1
22	Handlebar clamp ring	1	54	Hex full head screw M5×60	1	86	Motor belt 440PJ6	1
23	Handlebar rotary knob	1	55	Philips washer head end-cutting and self-tapping bolt ST4×12	1	87	Foam grip ?29×t3.0×600	2
24	Philips C.K.S. full thread screw M5×10	4	56	Saddle post bushing 115×90×45	1	88	Motor cover(L) 974.8×78.7×575.3	1
25	Bushing tube Φ10.5×?14×10	1	57	Crank axis Φ17×150	1	89	Motor cover(R) 974.8×83.2×575.3	1
26	Allen C.K.S. half thread screw M10×60×20	4	58	Belt pulley Φ263×22	1	90	Brake cable L=350	1
27	Spring washer Φ10	5	59	Hex locking nut M8	10	91	Power adapter	1
28	Curved washer Φ10.5×R128×t1.5	5	60	Saddle adjustment	1	92	Magnetic sensor	1
29	Philips pan head full thread screw M4×6	6	61	Circlip for shaft Φ17	2	93	Power communication wire	1
30	Allen C.K.S. full thread screw M8×20	7	62	Circlip for shaft Φ12	2	94	Philips C.K.S. self-tapping screw ST4×16	8
31	Spring washer Φ8	2	63	Circlip for shaft Φ10	3			
32	Flat washer Φ8.5×Φ20×t1.5	2	64	Tension wheel Φ38×22	1			

### INSTALLATION INSTRUCTIONS (Drawings – p. 43)

**STEP 1** Attach the front stabilizer (2) to the main frame (1) with curved washer(28), spring washer(27) and Allen C.K.S. half thread screw(26).

**STEP 2** Attach the rear stabilizer (3) to the main frame (1) with curved washer(28), spring washer(27) and Allen C.K.S. half thread screw(26).

**STEP 3** Loosen the knob and attach saddle post(4)to the main frame. Then tighten the knob.

#### STEP 4

1.Attach saddles(5) to the saddle post(4) with casing(25) and handle knobs(23), do not tighten them.

2. Swipe handle knobs(23) to proper position. Then attach saddle decoration cover (L)(16) and saddle decoration cover (R)(17) to saddle post(4) with Philips C.K.S. pan head full thread screw(29).

3.Tighten the handle knobs(23).

#### STEP 5

1.Take out upright post cover(13) from the main frame(1) and attach it to the upper upright post (6).

2.Connect motor communication wire (10) and console communication wire (9).

3.Attach the upright post (6) to the main frame(1) with flat washer(32),spring washer(31),Allen C.K.S. full thread screw(30),flat

washer(34),spring washer(27),Allen C.K.S. half thread screw(35),curved washer(28),Allen C.K.S. half thread screw(36) and Hex locking nut.(33)

4.Attach upright post cover(13) to the main frame (1).

Tip:Do not fully tighten the Bolt yet. Make sure that all screws are in the hexagonal hole

**STEP 6** Attach handlebar connection wire(11) to the upright post(6). Attach handlebar(7) to the upper upright post(6). Close handle clamp ring(22) and lock them with T-shaped rotary knob(21).

#### STEP 7

1.Connect communication wire(9) and back hole of the console. Connect handle pulse connection wire (11) and console outlet (12).

2.Attach console(8) to upper upright post with Philips C.K.S. full thread screw(24).

3.Through handle bar cover(L) and handle bar cover(R) out of the handlebar. Then attach them to upper upright post(6) with Philips pan head full thread screw(37).

**STEP 8** Attach and lock left pedal(18) and right pedal(19) to the main frame(1).

**STEP 9** Attach bottle holder(20) to upper upright post(6) with Philips pan head full thread screw (37).

### Moving the device

Lift the trainer carefully onto the front transport wheels (see picture, p. 48) **Uwaga! Nie zdefiniowano zakładek.** and holding it on both sides, move it to a chosen place.

### Resistance adjustment

The function of intensity regulation allows you to change pedal resistance. High resistance requires a greater effort during pedalling while a low one reduces the needed effort. Resistive force can be regulated by means of

the computer. To achieve a satisfying result, intensity should be adjusted during workout, by means of knob UP (+) and DOWN (-). Available resistance levels: from 1 to 16. The load system is independent of speed.

### Height adjustment of the bike saddle (drawing – p.47)

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

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

- To adjust the saddle height, loosen the bolt clamping the seat shank in a bike frame.

- Then select the appropriate seat height for a user by moving the saddle shank up or down.

- After selecting a given height, tighten the handwheel so that it is not possible to change the position of the saddle shank.

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

### Handlebar position adjustment

The position of handlebars can be adjusted by turning the handwheel in a counter-clockwise direction, and setting it in an appropriate position.

Make sure to tighten the handwheel, so that the set position is well secured.

### Levelling (drawing – p.48)

Before you start exercising, it is recommended to verify whether the bike is positioned correctly.

Please level the equipment by means of the rear stabilizer knobs.

## HOW TO OPERATE THE BIKE METER

### BUTON FUNCTIONS

**UP** - Increasing resistance / Increasing the entered value

**DOWN** - Decreasing resistance / Decreasing the entered value



**ENTER** - Confirming the selection

**RESET** - Enter and hold for 2 seconds – the computer will restart and return to the user's mode. Press the reset button to return to the main menu.

**START/ STOP** - Start or Stop of WORKOUT

**Recovery** - Testing the pulse

**BODY FAT** - Percentage test of the fat tissue and the BMI

## DISPLAY FUNCTIONS

**TIME** - Training duration. Range: 0:00 ~ 99:59

**SPEED** - Training speed at a given time. Range: 0.0 ~ 99.9

**DISTANCE** - Covered distance. Range: 0.0 ~ 99.9

**CALORIES** - Number of burnt calories. Range: 0 ~ 999

**PULSE** - Displaying the pulse during workout. Sound signal when reaching a set target pulse

**RPM** - Number of rounds per minute. Range: 0 ~ 999

**WATT** - Power consumption during workout. Set the range from 0-350 in the watt mode

**MANUAL** - Manual training mode

**PROGRAMME** - Selection of 1 programme from among 12 default programmes

**USER** - User enters workout parameters

**H.R.C.** - Mode of target HR

## Switching on (picture 1, p. 49)

Connect the power supply, the computer will be switched on and will display all the segments on the LCD screen for 2 seconds.

After 4 minutes without pedalling or input impulses, the console will go to the energy saving mode. Press any key to wake up the console.

## Workout selection

Turn the knob up or down to select (MANUAL) WORKOUT -> BEGINNER -> Advance -> SPORTY -> Cardio -> Watt.

## PROGRAMS (Drawings – p. 49)

### MANUAL (2)

After pressing the START button in the main menu you can start workout in the manual mode.

1. Turn the knob UP or DOWN to select the workout programme; select the manual mode and confirm it by pressing the Enter button, which is also "UP" and "DOWN" knob.

2. Turn the knob UP or DOWN to set the TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE and confirm by pressing the ENTER button.

3. Start the workout by pressing the START/STOP button. Press UP or DOWN buttons to adjust the load level.

4. Press the START/STOP button to stop workout. Press the RESET button to return to the main menu.

### BEGINNER MODE (3)

1. Turn the knob UP or DOWN to select the workout programme; select the Beginner mode and confirm it by pressing the Enter button, which is also "UP" and "DOWN" knob.

2. Turn the knob UP or DOWN to set the TIME

3. Start the workout by pressing the START/STOP button. Press UP or DOWN buttons to adjust the load level.

4. Press the START/STOP button to stop workout. Press the RESET button to return to the main menu.

Press enter on the round console knob in the beginner mode to go to the next level in the beginner mode (e.g. to Beginner level 1). Use the same knob to select next levels, e.g. Beginner-2 or Beginner-3.

### ADVANCE MODE (4)

1. Turn the knob UP or DOWN to select the workout programme; select the Advance mode and confirm it by pressing the Enter button, which is also "UP" and "DOWN" knob.

2. Turn the knob UP or DOWN to set the TIME

3. Start the workout by pressing the START/STOP button. Press UP or DOWN buttons to adjust the load level.

4. Press the START/STOP button to stop workout. Press the RESET button to return to the main menu.

Press enter on the round console knob in the advance mode to go to the next level in the advance mode (e.g. to Advance level 1). Use the same knob to select next levels, e.g. Advance-2 or Advance-3.

### SPORTY MODE (5)

1. Turn the knob UP or DOWN to select the workout programme; select the Sporty mode and confirm it by pressing the Enter button, which is also "UP" and "DOWN" knob.

2. Turn the knob UP or DOWN to set the TIME

3. Start the workout by pressing the START/STOP button. Press UP or DOWN buttons to adjust the load level.

4. Press the START/STOP button to stop workout. Press the RESET button to return to the main menu.

Press enter on the round console knob in the sporty mode to go to the next level in the sporty mode (e.g. to Sporty level 1). Use the same knob to select next levels, e.g. Sporty-2 or Sporty-3.

### RPM (ROTATION PER MINUTE):

During the exercises, the RPM function will be automatically displayed on your screen and will start to count.

This is an automatic function which is switched on during the exercises.

### CARDIO MODE (6)

1. Turn the UP or DOWN knob to SELECT the WORKOUT programme, select the CARDIO mode and press enter button to CONFIRM.

2. Turn the UP or DOWN knob to select 55% 0.75% .90% or TAG (TARGET H.R.) (default: 100).

3. Turn the UP or DOWN knob to SET THE TIME.

4. Press the START / STOP button to start or stop the workout. Press the RESET button to return to the main menu.

### WATT MODE (7)

1. Turn the UP or DOWN knob to SELECT the WORKOUT programme, select the WATT mode and press the enter button to CONFIRM.

2. Turn the UP or DOWN knob to ENTER THE TARGET WATT VALUE (default: 120).

3. Turn the UP or DOWN knob to SET THE TIME.

4. Press the START / STOP button to start workout and turn the UP or DOWN knob to set the Watt level.

5. Press the START / STOP button to start or stop the workout. Press the RESET button to return to the main menu.

### RECOVERY (8)

1. After exercising for a certain time press the "RECOVERY" button holding the pulse sensors.

All the functions on the display will stop, except for the TIME function, which will start to count down from 00:60 to 00:00.

2. The screen will display the pulse regeneration status from F1, F2 ... to F6. F1 – the best, F6 –

the worst. The user can still exercise in order to improve pulse regeneration condition (Press the RECOVERY button again to return to the main menu).

### BODY FAT (9)

1. Press the BODY FAT button in the STOP mode to start measuring the fat tissue.
2. Then the selected USER (USER U1 ~ U4) will start to flash for 2 seconds, and the measurement will start.
3. Keep both hands on the pulse sensor during the measurement. "-" "-" will appear on the LCD screen for 8 seconds until the measurement is over.

4. "BODY FAT" symbol, fat percentage content and the BMI will be displayed on the LCD screen for 30 seconds.

"E-1" – appears when no input signal of the pulse is detected or when the user has not correctly placed his/her hands on the pulse sensors.

"E-4" – appears when the fat tissue level is not within the following range (5.0% ~ 50%).

### B.M.I. (BODY MASS INDEX)

B.M.I.	Low	Low / Medium	Medium	Medium / High
Range	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

### BODY FAT

Symbol	—	+	▲	◆
	Low	Low / Medium	Medium	Medium / High
Man	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Woman	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

### ICONSOLE APP

For use with equipment, Spokey recommends free Iconsole application. Its instruction manual has been attached in a separate document. It can also be downloaded by scanning the code presented beside. The application can be installed on the device with iOS or Android system and with the

technical specifications corresponding to the latest version of the application.



### MADE FOR IPOD LABEL

"Made for iPod", "Made for iPhone" and "Made for iPad" mean that a given electronical accessory was designed to be connected with iPod, iPhone or iPad and is certified by the manufacturer to meet Apple efficiency standards. However, Apple is not responsible for operation of this equipment and for its compliance with the safety standards. You should

remember that the use of this accessory with the iPod, iPhone or iPad can influence the efficiency of the wireless network. iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle and iPod touch are trademarks of Apple Inc., registered in the USA and other countries.

### THE USE OF EQUIPMENT WITH ICONSOLE + APP

Switch on the Bluetooth in the tablet, look for the equipment and press Connect.

Switch on the application iconsole, also on the tablet, and then press the "connect" button to start workout with the tablet.  
(Password: 0000)

NOTE:

1. The console will switch off while connecting it to the tablet through Bluetooth.
2. For the iOS system exit the iconsole application and switch off the Bluetooth – the console will start again.
3. The system needs the power supply of 9v, 1.3A or higher.

### POWER SUPPLY

230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A

After 4 minutes, the meter enters the energy saving mode. All settings

and data are kept until restarting the meter. In case the screen does not start, disconnect power supply and wait for 15 seconds.

### MAINTENANCE

- Prior to each use of the bicycle, make sure that all the bolts, nuts and knobs are tightly fitting.
- Aggressive cleaning products must not be used to clean the device. Use a soft, damp cloth to remove dirt and dust. Clean sweat traces since acidic pH may damage the upholstery.
- The device should be kept in a dry place in order to protect it against dampness and corrosion.
- Should the computer work incorrectly, make sure that all the cables are connected appropriately, especially the upper cable with the computer. If the computer still does not work, make sure that batteries have been put in appropriately and that they are not worn-out. If the readout on the display screen is not legible or some elements are invisible, replace

batteries immediately.

- In case of no resistance adjustment, make sure that the upper sensor cable is well connected with the lower cable.

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

### USAGE

#### Your body position

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

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



#### Shaping your muscles

To shape your muscles during exercises, you should increase the resistance substantially. This will bring about the increased muscle tension and it may mean that you will not be able to train for as long as you want. If you would also like to exercise your fitness, you should change your training programme. You should exercise practising the following stages:

warm-up stage, proper training stage and relaxation stage. However, at the end of your training, you should increase the resistance, so that you can enhance the workout of your leg muscles. You should also reduce your speed, so that the pulse remains at the indicated level.

## Weight loss

An important factor here is the effort you put into your exercises. The longer and harder you train, the more calories you will burn. It will be a success to obtain the same efficiency as for fitness training.

Intensive training, which helps you to lose your weight, should be carried out more frequently, for at least approx.: 45-50 minutes

## TRAINING MANUAL

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

### Warm-up stage

This step guarantees a proper flow of blood through the body systems, as well as it ensures the correct work of your muscles. Warming up reduces the risk of contraction and muscle damage. It is recommended to do a few stretching exercises as set out in the figures set out below. Each position

should be maintained for about 10-15 seconds. Do not strain or pull muscles during your exercises. If you happen to experience any pain, you should stop immediately.

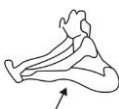
Repeat every exercise several times.



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



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



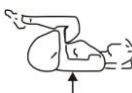
**Stretching the muscles of your thighs and knees**  
Sit on the floor. Pull the legs forward. Then bend forward to touch the feet with your hands.



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



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



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

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

This stage requires your effort. In time, with regular training, your leg muscles become more flexible. You should exercise at your own pace, but it is important to constantly keep the same speed.

remembering not to strain your muscles. It is recommended to train at least three times a week.

Relaxation allows you to restore a normal heartbeat and "cool down" your muscles. This stage is a repetition of the warm-up and it should be continued for about 5 minutes. Please repeat the stretching exercises,

In order to stop the exerciser, stop pedalling. The bicycle is not equipped with a blocking system and a safety brake. Braking system is not adjustable and independent of speed.

#### Refers to the meter



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

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

### ОБЩИЕ ИНСТРУКЦИИ ПО ТЕХНИКЕ БЕЗОПАСНОСТИ

- Перед сборкой устройства и началом упражнений следует внимательно ознакомиться с данным руководством. Безопасное и эффективное использование устройства может гарантироваться лишь в том случае, если его сборка, уход и использование будут производиться соответствующим, описанным в руководстве образом. Если Вы не являетесь пользователем устройства, то просим передать данное руководство всем остальным владельцам и проинформировать их обо всех угрозах и средствах безопасности.
  - Перед началом упражнений следует проконсультироваться с врачом с целью определения, нет ли психических и физических обусловленностей, которые могли бы представлять опасность для Вашего здоровья и безопасности. Консультация с врачом также может уберечь Вас от неправильного использования устройства. Врач может определить, можно ли Вам применять лекарства, влияющие на пульс, давление или уровень холестерина.
  - Прислушайтесь к сигналам Вашего тела. Несоответствующее или чрезмерно тяжелое упражнение может оказать негативное влияние на Ваше здоровье. В случае таких симптомов, как: боль, давление в грудной клетке, нерегулярный пульс, слишком короткое дыхание, обморок, головокружение, тошнота, следует немедленно прекратить упражнение. В случае появления любого из приведенных выше симптомов, немедленно свяжитесь со своим врачом и до этого момента прекратите любые упражнения.
  - Устройство следует хранить вдали от детей и домашних животных. Устройство предназначено исключительно для взрослых.
  - Снаряд следует установить на ровной, стабильной и твердой поверхности, покрытой матом или ковром. Для безопасного использования следует оставить вокруг устройства около 2 метра свободного пространства.
  - Перед началом упражнений следует убедиться, что все болты и гайки хорошо закручены. Особое внимание следует обратить на части, которые больше всего подвергнуты риску износа.
  - Безопасное использование устройства может быть гарантировано лишь в том случае, если оно будет регулярно подвергаться техническому осмотру и контролю.
  - Устройство всегда следует использовать согласно его назначению. Если во время сборки или использования устройства какая-либо часть окажется бракованной или же будет издавать странные звуки, следует прекратить эксплуатацию и отдать его в пункт сервисного обслуживания. Нельзя использовать поврежденное устройство.
  - Во время тренировок следует одевать соответствующий спортивный костюм. Следует избегать слишком просторной одежды, которая могла бы зацепиться за устройство, а также ограничивать и сковывать движения. Также рекомендуется заниматься в соответствующей спортивной обуви. В начале упражнений темп должен быть спокойным. Во время тренировки следует держаться за ручки и не сходить с сиденья.
  - Продукт предназначен исключительно для домашнего использования. Максимальный допустимый вес тренирующегося составляет 150 кг.
  - Во время подъема и переноски устройства следует соблюдать особую осторожность. Устройство всегда должны переносить два человека. Во время подъема или переноски устройства следует следить за соответствующим положением тела, таким образом, чтобы не повредить позвоночник.
  - Устройство относится к классам H и C – оно предназначено исключительно для домашнего использования. Оно не может использоваться как терапевтический или реабилитационный инвентарь.
  - В процессе сборки устройства следует в точности руководствоваться приложенной инструкцией и использовать лишь запасные части, находящиеся в наборе. Перед началом сборки следует проверить, все ли части, указанные в списке, имеются в наборе.
  - Не рекомендуется оставлять регулировочные ручки торчащими, то есть в таком положении, в котором они могут мешать пользователю.
- Предупреждение: перед началом тренировки на снаряде, следует прочитать руководство. Мы не несем ответственности за возможные травмы или повреждения предметов, которые являются причиной неправильного использования данного продукта. Ущерб здоровью могут оказать неправильные или слишком интенсивные упражнения.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ПАРАМЕТРЫ

Вес нетто – 41 кг, Маховое колесо – 9 кг  
Размер после сборки – 109 x 56 x 149 см

Максимальный вес тренирующегося - 150 кг  
Тренажер для тренировки всего тела

### ПЕРЕЧЕНЬ ЭЛЕМЕНТОВ - СХЕМА – С. 41

№	описание	кол-во	№	описание	кол-во	№	описание	кол-во
1	Основная рама	1	33	Шестигранная стопорная гайка M10	1	65	Натяжная пружина Ф18×Ф2.0×14	1
2	Передний стабилизатор	1	34	Плоская шайба ?10	1	66	Натяжная пружина Ф11.5×Ф1.2×13	1
3	Задний стабилизатор	1	35	Винт Allen C.K.S. с половинной резьбой M10×95×20	1	67	Квадратный магнит 30×25×t12	10
4	Стойка седла	1	36	Винт Allen C.K.S. с половинной резьбой M10×55×20	1	68	Ось магнита Ф12×50	1
5	Седло	1	37	Винт Phillips с конической головкой с полной резьбой M4×12	6	69	Шариковый подшипник с глубоким желобом 6300-2RS	1
6	Верхняя вертикальная стойка	1	38	Защитный элемент седла	1	70	Плоская шайба Ф34×?25×t1.0	1
7	Руль	1	39	Накладка шатуна Ф23×6×M22×P1.0	2	71	Шариковый подшипник с глубоким желобом 6003-2RS	1
8	Консоль	1	40	Винт с шестигранной головкой с полной резьбой 5/16-18UNC-1"	2	72	Односторонний шарикоподшипник king pin Ф35×Ф17×16	1
9	Кабель связи консоли	1	41	Шатун (левый)	1	73	Малый ременной шкив Ф30×64	1
10	Кабель связи двигателя	1	42	Шатун (правый)	1	74	Шариковый подшипник с глубоким желобом 6000-2RS	1
11	Соединительный кабель рукоятки пульса	2	43	Диск	2	75	Ось маховика Ф10×112.5	1
12	Выход консоли	1	44	Самонарезающий винт Phillips C.K.S. ST4×12	8	76	Маховик Ø280	1
13	Накладка вертикальной стойки 318.7×131.3×160.1	1	45	Магнитный двигатель	1	77	Квадратная заглушка трубы 20×40×t1.5	1
14	Накладка секции 209.1×147.5×57.5	1	46	Отделочная планка вертикальной стойки 102×57×8	1	78	Рукоятка пульса	2
15	Накладка секции 209.1×147.5×60.5	1	47	Торцевая заглушка 45×90×t1.5	4	79	Самонарезающий винт Phillips C.K.S. ST4×20	2

16	Накладка седла (левая) 195×28.5×111.8	1	48	Опорная ножка Ф49×22×M10×26	4	80	Круглая заглушка трубы Ф28×t1.5	2
17	Накладка седла (правая) 195×31.5×111.8	1	49	Винт Allen C.K.S. полый ?8×33×M6×15	2	81	Самонарезающий винт Phillips C.K.S. ST4×25	7
18	Педаль (левая)	1	50	Колеса Ф55×25.8	2	82	Постоянный магнит	1
19	Педаль (правая)	1	51	Винт Allen C.K.S. с полной резьбой M6×15	5	83	Вкручиваемая ручка Ф9×M16×P1.5×83	1
20	Держатель для бутылок 93×150	1	52	Шариковый подшипник с глубоким желобом 6203-2RS	3	84	Постоянное натяжное колесо	1
21	Вращающаяся ручка Т М8×30	1	53	Шестигранная гайка М5	2	85	Магнит	1
22	Зажимное кольцо руля	1	54	Винт с шестигранной головкой с полной резьбой М5×60	1	86	Ремень двигателя 440PJ6	1
23	Вращающаяся ручка руля	1	55	Винт Phillips с потайной головкой с острым концом самонарезающий ST4×12	1	87	Поролоновая рукоятка ?29×t3.0×600	2
24	Винт Phillips C.K.S. с полной резьбой М5 × 10	4	56	Втулка стойки седла 115×90×45	1	88	Накладка двигателя (левая) 974.8×78.7×575.3	1
25	Трубчатая втулка Ф10.5×?14×10	1	57	Ось шатуна Ф17×150	1	89	Накладка двигателя (правая) 974.8×83.2×575.3	1
26	Винт Allen C.K.S. с половинной резьбой М10×60×20	4	58	Ременной шкив Ф263×22	1	90	Тормозной трос L=350	1
27	Пружинная шайба Ф10	5	59	Шестигранная стопорная гайка М8	10	91	Адаптер питания	1
28	Изогнутая шайба Ф10.5×R128×t1.5	5	60	Регулировка седла	1	92	Магнитный датчик	1
29	Винт Phillips с конической головкой с полной резьбой М4×6	6	61	Пружинное стопорное кольцо для вала Ф17	2	93	Кабель связи блока питания	1
30	Винт Allen C.K.S. с полной резьбой М8×20	7	62	Пружинное стопорное кольцо для вала Ф12	2	94	Самонарезающий винт Phillips C.K.S. ST4×16	8
31	Пружинная шайба Ø8	2	63	Пружинное стопорное кольцо для вала Ф10	3			
32	Плоская шайба Ф8.5×Ф20×t1.5	2	64	Натяжное кольцо Ф38×22	1			

## ИНСТРУКЦИЯ ПО СБОРКЕ (РИСУНКИ – СТР. 43)

**ШАГ 1.** Прикрепите передний стабилизатор (2) к основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (28), пружинной шайбы (27) и винта Allen C.K.S. с половинной резьбой (26).

**ШАГ 2.** Прикрепите задний стабилизатор (3) к основной раме (1) с помощью изогнутой шайбы (28), пружинной шайбы (27) и винта Allen C.K.S. с половинной резьбой (26).

**ШАГ 3.** Открутите ручку и вставьте стойку седла (4) в основную раму. Затем закрутите ручку.

### ШАГ 4.

1. Прикрепите седло (5) к стойке седла (4) с помощью втулки (25) и ручек (23), не докручивая их.

2. Переместите ручки (23) в требуемое положение. Затем прикрепите декоративную накладку седла (левую) (16) и декоративную накладку седла (правую) (17) к стойке седла (4) с помощью винта Phillips C.K.S. с конической головкой с полной резьбой (29).

3. Закрутите ручки (23).

### ШАГ 5.

1. Снимите накладку вертикальной стойки (13) с основной рамы (1) и установите ее на верхнюю вертикальную стойку (6).

2. Подключите кабель связи двигателя (10) и кабель связи консоли (9).

3. Прикрепите вертикальную стойку (6) к основной раме (1) с помощью плоской шайбы (32), пружинной шайбы (31), винта Allen C.K.S. с полной

резьбой (30), плоской шайбы (34), пружинной шайбы (27), винта Allen C.K.S. с половинной резьбой (35), изогнутой шайбы (28), винта Allen C.K.S. с половинной резьбой (36) и шестиугольной стопорной гайки (33).

4. Прикрепите накладку вертикальной стойки (13) к основной раме (1).

**ШАГ 6.** Прикрепите соединительный кабель руля (11) к вертикальной стойке (6). Прикрепите руль (7) к верхней вертикальной стойке (6). Закройте зажимное кольцо руля (22) и прикрепите его вращающейся ручкой Т(21).

### ШАГ 7.

1. Подключите кабель связи (9) к заднему отверстию консоли. Подключите соединительный кабель рукоятки пульса (11) к выходу консоли (12).

2. Прикрепите консоль (8) к верхней вертикальной стойке с помощью винта Phillips C.K.S. с полной резьбой (24).

3. Снимите накладку (левую) и накладку (правую) с руля. Затем прикрепите их к верхней вертикальной стойке (6) с помощью винта Phillips с конической головкой с полной резьбой (37).

**ШАГ 8.** Вставьте и прикрутите левую педаль (18) и правую педаль (19) к секциям шатуна в основной раме (1).

**ШАГ 9.** Прикрепите держатель для бутылок (20) к верхней вертикальной стойке (6) с помощью винта Phillips с конической головкой с полной резьбой (37).

## ПЕРЕНОС УСТРОЙСТВА

Осторожно приподнимите тренажер на транспортные ролики и (рисунок – с. 48), придерживая его с двух сторон, перенесите в избранное место.

### Регуляция силы

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

Для получения удовлетворяющего результата сопротивление следует установить во время тренировки при помощи кнопок UP и DOWN. Доступный уровень сопротивления: от 1 до 32. Система нагрузки на зависит от скорости.

### Регулировка высоты седла (рисунок – с.47)

Высоту седла можно регулировать при помощи удаления фиксирующей рукоятки и установки стрежня седла на соответствующей высоте.

Стержень седла имеет несколько отверстий и несколько возможных уровней регулировки высоты.

- Для регулировки высоты седла следует ослабить винт, укрепляющий стержень седла в раме.

- Далее, передвигая стойку седла вверх или вниз можно выбрать нужную высоту, в зависимости от роста пользователя.

- После выбора соответствующей высоты, следует закрутить рукоятку таким образом, чтобы нельзя было изменить положение стержня седла. Внимание: Стержень седла должен находиться между определенными уровнями минимума и максимума.

### Регулировка положения руля

Положение руля следует регулировать при помощи рукоятки, которую следует открутить против часовой стрелки, установить в желаемом положении и закрутить рукоятку для стабильной фиксации руля.

## Горизонтальное размещение устройства (рисунок – с.48)

Перед началом тренировки рекомендуется проверить правильность положения устройства.

Выровняйте устройство с помощью ручек заднего стабилизатора.

## ИНСТРУКЦИЯ ПО ОБСЛУЖИВАНИЮ СЧЕТЧИКА

### ФУНКЦИИ КНОПОК

**UP** - Увеличение нагрузки / Увеличение введенного значения

**DOWN** - Снижение нагрузки / Уменьшение введенного значения

**ENTER** - Подтверждение выбора

**RESET** - Нажмите и придержите в течение 2 сек – компьютер перезагрузится и вернется в режим пользователя. Нажав кнопку

«reset», вы вернетесь в главное меню

**START/STOP** - Старт или Стоп ТРЕНИРОВКИ

**RECOVERY** - Определение пульса

**BODY FAT** - Определение % жировой ткани и BMI

### ФУНКЦИИ ДИСПЛЕЯ

**ВРЕМЯ** - Продолжительность тренировки. Диапазон 0:00 ~ 99:59

**СКОРОСТЬ** - Скорость выполнения тренировки в данный момент. Диапазон 0.0 ~ 99.9

**ДИСТАНЦИЯ** - Пройденная дистанция. Диапазон 0.0 ~ 99.9

**КАЛОРИИ** - Количество сожженных калорий. Диапазон 0 ~ 999

**ПУЛЬС** - Отображение пульса во время выполнения тренировки. Звуковой сигнал в момент достижения заданного целевого пульса

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

**WATT** - Потребление электроэнергии во время тренировки. В режиме «watt» настройте диапазон 0–350

**MANUAL** - Ручной режим тренировки

**PROGRAM** - Выбор 1 программы из 12 предустановленных

**USER** - Пользователь вводит параметры тренировки

**H.R.C.** - Режим целевого hr

## ВКЛЮЧЕНИЕ (рисунок 1 – с. 49)

Подключите блок питания, компьютер включится и на 2 секунды выведет на ЖК-дисплей все сегменты. Через 4 минуты без педалирования или входящих сигналов консоль перейдет в режим

энергосбережения.

Нажмите произвольную клавишу, ЧТОБЫ РАЗБУДИТЬ ЭКРАН

## ВЫБОР ТРЕНИРОВКИ

Поверните ручку UP или DOWN, чтобы выбрать TRENING MANUAL (РУЧНОЙ) > BEGINNER (НАЧИНАЮЩИЙ) > ADVANCE (ПРОДВИНУТЫЙ) > SPORTY (СПОРТИВНЫЙ) > CARDIO WATT

### Настройка параметров тренировки

После выбора программы Вы можете предварительно настроить многие из параметров тренировки, чтобы получить требуемые результаты.

### Параметры тренировки

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED (время/расстояние/калории/скорость)

Примечание: Не все программы можно регулировать

## РЕЖИМЫ (РИСУНКИ – СТР. 49)

### РУЧНОЙ РЕЖИМ (2)

После нажатия кнопки «START» в главном меню можно начать тренировку в ручном режиме.

1. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите программу тренировки, выберите ручной режим «Manual» и подтвердите нажатием кнопки «Enter», которая одновременно является ручкой «UP», «DOWN».
2. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», настройте время «TIME», и подтвердите нажатием кнопки «ENTER».

дистанцию «DISTANCE», калории «CALORIES», пульс «PULSE» и подтвердите нажатием кнопки «ENTER».

3. Начните тренировку нажатием кнопки «START/STOP». Нажав кнопку «UP» или «DOWN», отрегулируйте уровень нагрузки.

4. Нажав кнопку «START/STOP», вы можете прервать тренировку. Нажав кнопку «RESET», вы вернетесь в главное меню.

### BEGINNER (НАЧИНАЮЩИЙ) (3)

1. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите программу тренировки, выберите режим «Beginner» и подтвердите нажатием кнопки «Enter», которая одновременно является ручкой «UP», «DOWN».
2. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», настройте время «TIME», и подтвердите нажатием кнопки «ENTER».

Чтобы перейти к очередному уровню в режиме «beginner» (например, к уровню «beginner-1»), необходимо в режиме «beginner» нажать «enter» на

3. Начните тренировку нажатием кнопки «START/STOP». Нажав кнопку «UP» или «DOWN», отрегулируйте уровень нагрузки.

4. Нажав кнопку «START/STOP», вы можете прервать тренировку. Нажав кнопку «RESET», вы вернетесь в главное меню.

### РЕЖИМ «ADVANCE» (ПРОДВИНУТЫЙ) (4)

1. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите программу тренировки, выберите режим «Advance» и подтвердите нажатием кнопки «Enter», которая одновременно является ручкой «UP», «DOWN».
2. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», настройте время «TIME», и подтвердите нажатием кнопки «ENTER».
3. Начните тренировку нажатием кнопки «START/STOP». Нажав кнопку «UP» или «DOWN», отрегулируйте уровень нагрузки.

круглой ручке консоли. Используя ту же ручку, можно выбрать следующий уровень, например, «beginner-2» или «beginner-3»..

4. Нажав кнопку «START/STOP», вы можете прервать тренировку. Нажав кнопку «RESET», вы вернетесь в главное меню.

Чтобы перейти к очередному уровню в режиме «advance» (например, к уровню «advance-1»), необходимо в режиме «advance» нажать «enter» на круглой ручке консоли. Используя ту же ручку, можно выбрать следующий уровень, например, «advance-2» или «advance-3».

### РЕЖИМ «SPORTY» (СПОРТИВНЫЙ) (5)

1. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите программу тренировки, выберите режим «Sporty» и подтвердите нажатием кнопки «Enter», которая одновременно является ручкой «UP», «DOWN».
2. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», настройте время «TIME», и подтвердите нажатием кнопки «ENTER».
3. Начните тренировку нажатием кнопки «START/STOP». Нажав кнопку «UP» или «DOWN», отрегулируйте уровень нагрузки.

4. Нажав кнопку «START/STOP», вы можете прервать тренировку. Нажав кнопку «RESET», вы вернетесь в главное меню.

Чтобы перейти к очередному уровню в режиме «sporty» (например, к уровню «sporty-1»), необходимо в режиме «sporty» нажать «enter» на круглой ручке консоли. Используя ту же ручку, можно выбрать следующий уровень, например, «sporty-2» или «sporty-3»..

### ФУНКЦИЯ RPM (ROTATION PER MINUTE)

Во время выполнения упражнений функция «rpm» автоматически подсветится на дисплее и начнет считывание.

Данная функция является автоматической и запускается во время выполнения упражнений.

## РЕЖИМ «CARDIO» (6)

1. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите программу ТРЕНИРОВКИ, выберите режим «CARDIO» и нажмите кнопку «ENTER», чтобы подтвердить.
2. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите «55%», «75%», «90%

## РЕЖИМ «WATT» (7)

1. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», выберите программу ТРЕНИРОВКИ, выберите режим «WATT» и нажмите кнопку «ENTER», чтобы подтвердить.
2. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», введите целевое значение «WATT» (по умолчанию 120).

## RECOVERY (8)

1. После выполнения упражнений в течение определенного времени, держась за датчики пульса, нажмите кнопку «RECOVERY». Все функции на дисплее остановятся, кроме времени «TIME», которое начнет отсчет по убывающей от 00:60 до 00:00.
2. Дисплей отобразит показатель восстановления пульса от F1, F2...

## BODY FAT (9)

1. В режиме «STOP» нажмите кнопку «BODY FAT», чтобы начать измерение жировой ткани.
2. Затем выбранный ПОЛЬЗОВАТЕЛЬ (USER U1 ~ U4) будет мигать в течение 2 секунд. После чего начнется измерение.
3. Во время измерения держите обе руки на датчике пульса. На ЖК-дисплее в течение 8 секунд будет отображаться "-" "-", пока измерение не завершится.

## B.M.I. (BODY MASS INDEX – ИНДЕКС МАССЫ ТЕЛА)

В.М.И.	Низкий	Низкий/ средний	Средний	Средний/ высокий
Диапазон	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

или «TAG» (TARGET H.R.) (по умолчанию 100).

3. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», настройте время – «TIME».
4. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать или завершить тренировку. Нажмите кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.

3. Поворачивая ручку «UP» или «DOWN», настройте время – «TIME».
4. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать тренировку, поверните ручку «UP» или «DOWN», чтобы настроить уровень «Watt».
5. Нажмите кнопку «START/STOP», чтобы начать или завершить тренировку. Нажмите кнопку «RESET», чтобы вернуться в главное меню.

до F6. F1 – самый лучший, F6 – самый худший. Пользователь может продолжать выполнять упражнения, чтобы улучшить восстановления пульса.

(Нажмите повторно кнопку «RECOVERY», чтобы вернуться на главный экран).

4. На ЖК-дисплее в течение 30 секунд будет отображаться символ «BODY FAT», процентное содержание жира и BMI.

«E-1» – Появляется, когда не обнаружен входной сигнал пульса или пользователь неправильно держит руки на датчиках пульса.

«E-4» – Появляется, когда уровень жировой ткани не помещается в диапазоне (5,0% ~ 50%).

## BODY FAT (ПРОЦЕНТНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ЖИРА В ОРГАНИЗМЕ)

Символ	—	+	▲	◆
Процентное содержание	Низкое	Низкое/среднее	Среднее	Среднее /высокое
Мужчина	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Женщина	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

## ПРИЛОЖЕНИЕ ICONSOLE

Для использования с тренажерами Spokeу рекомендуется бесплатное приложение Iconsole. Инструкция пользования прилагается в отдельном документе. Ее можно также скачать, сканировав размещенный рядом код.

Приложение может быть также установлено в устройстве с системой iOS или Android и технической спецификацией, соответствующей новейшей версии приложения.



## МАРКИРОВКА «MADE FOR IPOD»

«Made for iPod», «Made for iPhone» и «Made for iPad» означают, что данный электронный аксессуар специально разработан для подключения к устройствам iPod, iPhone или iPad и был сертифицирован разработчиком на соответствие стандартам производительности от компании Apple. Компания Apple не несет никакой ответственности за работу данного устройства или его соответствие стандартам безопасности. Следует

помнить о том, что использование данного аксессуара с iPod, iPhone или iPad может повлиять на работу беспроводных функций.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle и iPod touch являются торговыми марками компании Apple Inc., зарегистрированной в США и других странах.

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТРЕНАЖЕРА С ICONSOLE + APP

Включите Bluetooth в планшете, найдите устройство и нажмите «Подключить».

Включите приложение iconsole + на планшете, а затем нажмите кнопку «Подключить», чтобы начать тренировку с планшетом.

(Пароль: 0000).

## ПРИМЕЧАНИЕ:

1. В момент подключения консоли к планшету по Bluetooth консоль выключится.
2. Для системы iOS необходимо выйти из приложения iconsole app и выключить bluetooth – консоль снова включится.
3. Система предназначена для работы с блоком питания 9v, 1.3A или выше

## БЛОК ПИТАНИЯ

Блок питания, предназначенный для питания счетчика: 230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A. Счетчик через 4 минуты переходит в режим энергосбережения, все настройки и данные тренировки сохраняются

до следующего включения.

Если дисплей не включается, необходимо отключить блок питания от сети и подождать 15 секунд.

## КОНСЕРВАЦИЯ

- Перед каждым применением велосипеда убедитесь, что все винты, гайки и ручки закреплены.
- Для чистки устройства не применяйте агрессивные чистящие средства. Используйте мягкую, влажную тряпочку для удаления грязи и пыли. Удаляйте следы пота, т.к. кислотная реакция может повредить покрытие.
- Устройство храните в сухих местах, во избежание воздействия влаги и коррозии.

- Если счетчик не работает правильно, убедитесь, что все провода подключены правильно, в частности верхний провод со счетчиком. Если счетчик по-прежнему не работает, проверьте, правильно ли установлены батарейки и что они в рабочем состоянии. Если показания на дисплее неразборчивы или некоторые элементы не видны, замените батарейки.
- В случае отсутствия регуляции силы убедитесь, что верхний провод датчика хорошо подключен к нижнему проводу.

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

## УХОД

### Положение

Сядьте в седло, ступни проденьте в педали таким образом, чтобы они были заблокированы между основанием педали и страховочным ремнем, ладони обоприте на руль. Во время упражнений следует выпрямить спину

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

### Формирование мышц

Чтобы сформировать мышцы во время тренировки следует значительно усилить сопротивление. Это приведет к усилению напряжению мышц и Вы не будете тренироваться так долго, сколько захотите. Если хотите укрепить выносливость своего организма, следует изменить программу тренировки. Тренировку следует начать обычной разминкой, во время

(рисунок снизу). Упражнения на велотренажере заменяют езду обычным велосипедом.



тренировки делать перерывы для отдыха, а в конце тренировки следует усилить сопротивление таким образом, чтобы укрепить мышцы ног. Стоит ограничивать скорость для того, чтобы пульс удерживался на одном установленном уровне.

### Потеря веса

Важным фактором в данном случае является усилие, которое следует вложить во время выполнения упражнения. Чем дольше Вы тренируетесь и чем больше уровень усилия во время занятий, тем больше калорий Вы

сжигаете. Успех состоит в том, что эффективность будет такая же, как и при тренировке для укрепления выносливости.

## УКАЗАНИЯ ПО ТРЕНИРОВКАМ

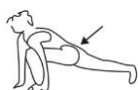
Соблюдение ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОРЯДКА приносит хорошие результаты для здоровья: улучшает физическую выносливость,

формирует мышцы, а также при соблюдении правильного уровня калорийности питания, приводит к потере веса.

### Разминка

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

Каждую позицию следует удерживать на 10-15 секнд, нельзя переутомлять мышцы во время тренировки. Если Вы почувствуете боль, прервите тренировку. Сделайте упражнения несколько раз.



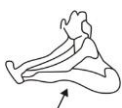
#### Растягивание мышц бедра и ягодиц

Выполните упражнение согласно рисунку.



#### Растягивание четырехглавых мышц

Положите правую ладонь на стене. левой рукой возьмитесь за левую ступню. Притяните пятку как можно ближе к ягодицам.



#### Растягивание мышц бедра и коленей

Сядьте на полу. Ноги следует вытянуть вперед. Далее наклонитесь и постарайтесь дотронуться ладонями стопы.



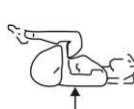
#### Растягивание мышц верхней части тела

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



#### Растягивание икроножных мышц

Станьте около стены. Обопритесь ладонками о стену. Поочередно отводите ноги назад и растяните мышцы ног.



#### Растягивание мышц ног

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

### Тренировка, отдых, Способ окончания тренировочной сессии и торможения

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

Отдых дает возможность привести в норму пульс и остудить мышцы. Отдых – это повторная разминка, которую следует продолжать 5 минут. Стоит повторить растягивающие упражнения, не забывая о том, чтобы не

утомлять мышцы. Рекомендуется тренироваться хотя бы три раза в неделю.

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

#### Касается счетчика



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



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

### BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

- Nežli začneme zařízením sestavovat a nežli začneme trénovat je nutné se důkladně seznámit s níže uvedeným návodem. Bezpečné a efektivní používání zařízení je možné pouze tehdy, pokud bude sestaveno, udržováno a používáno dle zde popsaného návodu. Jestliže sám nejsi uživatelem, prosím předej tyto informace všem uživatelům a informuj je o všech možných ohroženích a bezpečnostních opatřeních.
- Před začátkem cvičení konzultuj svůj zdravotní stav s lékařem aby bylo známo, zda se nevyskytují žádné jiné psychické nebo zdravotní okolnosti, které by mohly být ohrožením pro tvé zdraví a bezpečnost. Konsultace s lékařem tě také může ochránit před nesprávným použitím nástroje. Lékař určí, zda je vhodné používání léků, které mají vliv na tep, tlak anebo úroveň cholesterolu.
- Všiměj si signálů Tvého těla. Nesprávné anebo přílišné cvičení může negativním způsobem ovlivnit Tvé zdraví. Proto je nutné okamžitě přerušit cvičení jestliže se objeví některý z následujících příznaků: bolest, tlak v hrudním kuži, nepravidelný tep, velmi zkrácené dýchání, omdlení, točí se v hlavě, nevolnost. Pokud se kterýkoliv z výše uvedených příznaků projeví, okamžitě kontaktuj svého lékaře a do té doby přeruš cvičení.
- Od zařízení držíme daleko děti a zvířata. Zařízení je určeno pouze a výhradně pro dospělé osoby.
- Zařízení musí stát na rovném, tvrdém povrchu zabezpečeném žíněnkou nebo kobercem. Pro bezpečnost osob nacházejících se v blízkosti zařízení je třeba dodržovat zásadu volného prostoru kolem ní – 2 m z každé strany.
- Před začátkem cvičení je třeba se ujistit, že všechny šrouby a matice jsou důkladně přišroubované.
- Bezpečnost zařízení je zaručena pouze tehdy, bude-li toto pravidelně udržováno a kontrolováno.
- Zařízení se smí používat pouze v souladu s jeho určením. Pakliže během montáže anebo používání vyjde najevo, že některá část je vadná anebo vydává znepokojující zvuky, je nutné přerušit cvičení a zařízení dát do servisu. Nesmí se používat poškozené zařízení.
- Během tréninku je nutné používat odpovídající oděv. Neoblekat volné oblečení, které by se mohlo přichytit částí zařízení anebo takové, které by mohlo omezovat nebo znemožňovat pohyby. Doporučuje se cvičit ve vhodné sportovní obuvi. Během cvičení je nutné držet se rukojetí a nesesedávat ze sedla.
- Lavice je určena pro domácí použití. Maximální přípustná hmotnost uživatele činí 150 kg.
- Zařízení se řadí do třídy H a C podle normy EN 957 a je určeno výhradně pro domácí použití. Nemůže být používáno jako terapeutické nebo rehabilitační zařízení. Zařízení není určeno pro rehabilitační účely.
- Dodržovat zvláštní ostražitost během přenášení a zvedání zařízení. Zařízení musí přenášet vždy dvě osoby.
- Během zvedání anebo přenášení zařízení dodržovat správný postoj, aby nedošlo k poškození páteře.
- Při montáži zařízení nutno přesně dodržovat návod a používat pouze části připojené k tomuto setu. Před zahájením montáže zkontrolovat, zda jsou všechny části, jak je to uvedeno na připojeném seznamu.

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

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnost netto: 41 kg, Setrvačnick: 9 kg  
Rozměry po rozložení: 109 x 56 x 149 cm

Maximální hmotnost uživatele: 150 kg  
Zařízení slouží k tréninku celého těla

### SEZNAM DÍLŮ - SCHÉMA – S. 41

no	POPIS	ks	no	POPIS	ks	no	POPIS	ks
1	Hlavní rám	1	33	Šestihránná jistící matice M10	1	65	Napínací pružina $\Phi 18 \times \Phi 2.0 \times 14$	1
2	Přední stabilizátor	1	34	Podložka plochá $\varnothing 10$	1	66	Napínací pružina $\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
3	Zadní stabilizátor	1	35	Vrut Allen C.K.S. se závit do poloviny M10 $\times$ 95 $\times$ 20	1	67	Čtvercový magnet 30 $\times$ 25 $\times$ t12	10
4	Tyč sedla	1	36	Vrut Allen C.K.S. se závit do poloviny M10 $\times$ 55 $\times$ 20	1	68	Osa magnetu $\Phi 12 \times 50$	1
5	Sedlo	1	37	Vrut Phillips s kuželovou hlavou s plným závitem M4 $\times$ 12	6	69	Kuličkové ložisko s hloubkou drahou 6300-2RS	1
6	Horní svíslá tyč	1	38	Prvek jistící sedlo	1	70	Podložka plochá $\Phi 34 \times \varnothing 25 \times t 1.0$	1
7	Řídítka	1	39	Kryt korby $\Phi 23 \times 6 \times M22 \times P1.0$	2	71	Kuličkové ložisko s hloubkou drahou 6003-2RS	1
8	Konzola	1	40	Vrut s šestihránnou hlavou s límcem s plným závitem 5/16-18UNC-1"	2	72	Jednořadé kuličkové ložisko kingpin $\Phi 35 \times \Phi 17 \times 16$	1
9	Komunikační kabel konzoly	1	41	Klika (levá)	1	73	Malá řemenice $\Phi 30 \times 64$	1
10	Komunikační kabel motoru	1	42	Klika (pravá)	1	74	Kuličkové ložisko s hloubkou drahou 6000-2RS	1
11	Spojovací kabel snímače pulsu	2	43	Kotouč	2	75	Osa setrvačnicku $\Phi 10 \times 112.5$	1
12	Výstup z konzoly	1	44	Samořezný vrut Phillips C.K.S. ST4 $\times$ 12	8	76	Setrvačnick $\Phi 280$	1
13	Kryt svíslé tyče 318.7 $\times$ 131.3 $\times$ 160.1	1	45	Magnetický motor	1	77	Čtvercová krytka tyče 20 $\times$ 40 $\times$ t1.5	1
14	Kryt ramene 209.1 $\times$ 147.5 $\times$ 57.5	1	46	Krycí lišta svíslé tyče 102 $\times$ 57 $\times$ 8	1	78	Snímač pulsu	2
15	Kryt ramene 209.1 $\times$ 147.5 $\times$ 60.5	1	47	Koncová krytka 45 $\times$ 90 $\times$ t1.5	4	79	Samořezný vrut Phillips C.K.S. ST4 $\times$ 20	2
16	Kryt sedla (levý) 195 $\times$ 28.5 $\times$ 111.8	1	48	Opěrná nožka $\Phi 49 \times 22 \times M10 \times 26$	4	80	Kulatá krytka tyče $\Phi 28 \times t 1.5$	2
17	Kryt sedla (pravý) 195 $\times$ 31.5 $\times$ 111.8	1	49	Vrut Allen C.K.S. se závit $\varnothing 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2	81	Samořezný vrut Phillips C.K.S. ST4 $\times$ 25	7
18	Pedál (levý)	1	50	Kola $\Phi 55 \times 25.8$	2	82	Stálý magnet	1
19	Pedál (pravý)	1	51	Vrut Allen C.K.S. s plným závitem M6 $\times$ 15	5	83	Otočný šroub šroubovatelný $\Phi 9 \times M16 \times P1.5 \times 83$	1
20	Držák na láhev 93 $\times$ 150	1	52	Kuličkové ložisko s hloubkou oběžnou drahou 6203-2RS	3	84	Trvalé napínací kolo	1
21	Otočný knoflík T M8 $\times$ 30	1	53	Šestihránná matice M5	2	85	Magnet	1

22	Svěrací kroužek řídítek	1	54	Vrut s šestihrannou plnou hlavou M5×60	1	86	Řemen motoru 440PJ6	1
23	Otočný šroub řídítek	1	55	Vrut Phillips s hlavou s podložkou samořezný ST4×12	1	87	Molitanová rukojeť ?29×t3.0×600	2
24	Vrut Phillips C.K.S. s plným závitem M5×10	4	56	Vložka tyče sedla 115×90×45	1	88	Kryt motoru (levý) 974.8×78.7×575.3	1
25	Tyčková vložka Φ10.5×?14×10	1	57	Osa kliky Φ17×150	1	89	Kryt motoru (pravý) 974.8×83.2×575.3	1
26	Vrut Allen C.K.S. se závity do poloviny M10×60×20	4	58	Řemenice Φ263×22	1	90	Brzdové lanko L=350	1
27	Pérová podložka Φ10	5	59	Jistící šestihranná matice M8	10	91	Napájecí adaptér	1
28	Podložka ohnutá Φ10.5×R128×t1.5	5	60	Regulace sedla	1	92	Magnetické čidlo	1
29	Vrut Phillips s kuželovou hlavou s plným závitem M4×6	6	61	Pojistný svěrací kroužek pro hřídel Φ17	2	93	Komunikační kabel napájení	1
30	Vrut Allen C.K.S. s plným závitem M8×20	7	62	Pružící pojistný kroužek pro hřídel Φ12	2	94	Samořezný vrut Phillips C.K.S. ST4×16	8
31	Pérová podložka Φ8	2	63	Pružící pojistný kroužek pro hřídel Φ10	3			
32	Podložka plochá Φ8.5×Φ20×t1.5	2	64	Napínací kolo Φ38×22	1			

## NÁVOD NA MONTÁŽ (OBRÁZKY S. 43)

**KROK 1.** Připevnit přední stabilizátor (2) k hlavnímu rámu (1) s použitím ohnuté podložky (28), pérové podložky (27) a vrutu Allen C.K.S. se závity do poloviny (26).

**KROK 2.** Připevnit zadní stabilizátor (3) k hlavnímu rámu (1) s použitím ohnuté podložky (28), pérové podložky (27) a vrutu Allen C.K.S. se závity do poloviny (26).

**KROK 3.** Odšroubovat otočný šroub a nasadit tyč sedla (4) do hlavního rámu. Následně přišroubovat otočný šroub.

### KROK 4.

1. Připevnit sedlo (5) k tyči sedla (4) vložkou (25) a otočným šroubem (23), avšak nedotahovat.

2. Přesunout šrouby (23) do správné polohy. Následně připevnit dekorační kryt sedla (levý) (16) a dekorační kryt sedla (pravý) (17) k tyči sedla (4) vrutem Phillips C.K.S. s kuželovou hlavou s plným závitem (29).

3. Dotáhnout šrouby (23).

### KROK 5.

1. Sundat kryt svislé tyče (13) z hlavního rámu (1) a naložit ho na horní svislou tyč (6).

2. Spojit komunikační kabel motoru (10) a komunikační kabel konzoly (9).

3. Připevnit svislou tyč (6) k hlavnímu rámu (1) s použitím ploché podložky

(32), pérové podložky (31), vrutu Allen C.K.S. s plným závitem (30), ploché podložky (34), pérové podložky (27), vrutu Allen C.K.S. se závity do poloviny (35), ohnuté podložky (28), vrutu Allen C.K.S. se závity do poloviny (36) a šestihranné jistící matice (33)

4. Připevnit kryt svislé tyče (13) k hlavnímu rámu (1).

**KROK 6.** Připevnit spojovací kabel řídítek (11) ke svislé tyči (6). Připevnit řídítka (7) k horní svislé tyči (6). Uzavřít svěrací kroužek řídítek (22) a připevnit otočným knoflíkem T(21).

### KROK 7.

1. Propojit komunikační kabel konzoly (9) k zadnímu otvoru konzoly. Propojit spojovací kabel snímače pulsu (11) s výstupem konzoly (12).

2. Připevnit konzolu (8) k horní svislé tyči vrutem Phillips C.K.S. s plným závitem (24).

3. Sundat kryt řídítek (levý) a kryt řídítek (pravý) z řídítek. Následně tyto připevnit k horní svislé tyči (6) vrutem Phillips s kuželovou hlavou s plným závitem (37).

**KROK 8.** Našroubovat a došroubovat levý pedál (18) a také pravý pedál (19) ke klíče v hlavním rámu (1).

**KROK 9.** Připevnit držadlo na láhev (20) k horní svislé tyči (6) vrutem Phillips s kuželovou hlavou s plným závitem (37).

## PŘENÁŠENÍ ZAŘÍZENÍ

Opatrně zvedni trenažér na přední transportní kolečka (obrázek – s. 48) a pevně drž po obou stranách, takto přenes

## Nastavení zátěže

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

K dosažení uspokojivého výsledku se zátěž nastavuje v průběhu tréninku pomocí tlačítek UP a DOWN. Dostupná úroveň zatížení: 1 až 32. Systém nastavování zátěže není závislý na rychlosti.

## Nastavení výšky sedla (obrázek – s.47)

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

- Za účelem nastavení výšky sedla je nutné uvolnit šroub základu sedla v rámu.
- Pak posouvat základ sedla nahoru nebo dolů a nastavit požadovanou

▪ výšku přizpůsobenou výšce uživatele.

▪ Po nastavení utáhnout otočný šroub tak, aby již nešlo změnit polohu sedla.

Pozor: Nelze nastavovat základ sedla nad značkou minimální nebo minimální polohy.

## Nastavení polohy řídítek

Polohu řídítek lze nastavit tím, že odšroubojeme otočné elementy proti směru hodinových ručiček a nastavíme je do žádané výšky.

Pak je třeba vše opět dotáhnout, abychom nastavenou polohu zajistili.

## KALIBRACE ZAŘÍZENÍ (OBRÁZEK – S.48)

Před zahájením tréninku se doporučuje ověřit správnost ustavení zařízení.

Ustavte prosím zařízení pomocí otočných šroubů zadního stabilizéru.

## NÁVOD K OBSLUZE POČÍTADLA

### Funkce tlačítek

**UP** - Zvětšení zátěže / Zvětšení nanesené hodnoty.

**DOWN** - Zmenšení zátěže / Zmenšení nanesené hodnoty

**ENTER** - Schválení volby

**RESET** - Stiskni a podrž 2 sek – počítáč provede reset a vrátí se k

uživatelskému módu. Stiskem tlačítka reset se vrátíš na hlavní menu

**START/ STOP** - Start nebo stop tréninku.

**RECOVERY** - Měření pulsu

**BODY FAT** - Měření % tukové tkáně a bmi

### FUNKCE TLAČÍTEK

**ČAS** - Čas trvání tréninku. Rozsah 0:00 ~ 99:59

**RYCHLOST** - Rychlost provádění tréninku v dané chvíli. Rozsah 0.0 ~ 99.9

**VZDÁLENOST** - Ujetá vzdálenost. Rozsah 0.0 ~ 99.9

**KALORIE** - Množství spálených kalorií. Rozsah 0 ~ 999

**PULS** - Zobrazování pulsu během provádění tréninku. Zvukový signál ve chvíli dosažení nastaveného cílového pulsu

**RPM** - Počet otáček za minutu. Rozsah 0 ~ 999

**WATT** - Příjem výkonu během tréninku. V režimu watt nastav rozsah 0-350

**MANUAL** - Ruční režim tréninku

**PROGRAM** - Volba 1 programu z 12 výchozích.

**USER** - Uživatel nanáší parametry tréninku.

**H.R.C.** - Režim cílového hr

## ZAPNUTÍ (obrázek 1 – s.49)

Zapni napájení, počítač se zapne a zobrazí všechny segmenty na LCD displeji po dobu 2 sekund. Po 4 minutách bez šlapání nebo vstupních

impulsů konzola přejde do režimu úspory energie. Stiskni libovolnou klávesu, KONZOLA SE VYBUDÍ.

## VOLBA TRÉNINKU

Pootočit tlačítko UP nebo DOWN, a tím zvolíš TRÉNINK MANUAL(RUČNÍ) > BEGINNER (ZAČÁTEČNÍK) > Advance (POKROČILÝ) > SPORTY (SPORTOVNÍ) > Cardio > Watt

## Nastavení parametrů tréninku

Po volbě programu lze nastavit mnoho parametrů tréninku k dosažení požadovaných výsledků.

## Parametry tréninku:

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED (čas/vzdálenost/kalorie/rychlost)

Poznámka: Ne všechny programy jsou nastavitelné

## PROGRAMY (OBRÁZKY S. 49)

### RUČNÍ REŽIM (2)

Po stisknutí v hlavním menu tlačítka START lze zahájit trénink v ručním režimu.

1. otočením tlačítka UP nebo DOWN zvolit tréninkový program, zvolit ruční režim - Manual a schválit stisknutím tlačítka Enter, které je zároveň tlačítkem "UP", "DOWN".

2. otočením tlačítka UP nebo DOWN nastavit čas - TIME, vzdálenost –

DISTANCE, kalorie - CALORIES, puls - PULSE a schválit stisknutím tlačítka ENTER.

3. Zahájit trénink stisknutím tlačítka START/STOP. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN lze nastavit úroveň zátěže.

4. Stisknutím tlačítka START/STOP lze trénink přerušit. Stisknutím tlačítka RESET se lze vrátit do hlavního menu.

### REŽIM (BEGINNER) ZAČÁTEČNÍK (3)

1. Otočením tlačítka UP nebo DOWN zvolit tréninkový program, zvolit režim Beginner a schválit stisknutím tlačítka Enter, které je zároveň tlačítkem "UP", "DOWN".

2. otočením tlačítka UP nebo DOWN nastavit čas - TIME

3. Zahájit trénink stisknutím tlačítka START/STOP. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN lze nastavit úroveň zátěže.

4. Stisknutím tlačítka START/STOP lze trénink přerušit. Stisknutím tlačítka RESET se lze vrátit do hlavního menu.

Přechod do další úrovně v režimu beginner (např. do úrovně beginner-1) je nutné provést tak, že v režimu beginner- stiskneme enter na kulatém tlačítku konzoly. S použitím téhož tlačítka – lze navolit další úrovně, např. Beginner-2 nebo beginner-3.

### REŽIM ADVANCE (4)

1. Otočením tlačítka UP nebo DOWN zvolit tréninkový program, zvolit režim Advance a schválit stisknutím tlačítka Enter, které je zároveň tlačítkem "UP", "DOWN".

2. otočením tlačítka UP nebo DOWN nastavit čas - TIME

3. Zahájit trénink stisknutím tlačítka START/STOP. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN lze nastavit úroveň zátěže.

4. Stisknutím tlačítka START/STOP lze trénink přerušit. Stisknutím tlačítka RESET se lze vrátit do hlavního menu.

Přejít na další úroveň v režimu advance (např. na úroveň advance-1) lze tak, že v režimu advance – stiskneme enter na kulatém tlačítku konzoly. Použitím téhož tlačítka lze navolit další úrovně, např. Advance-2 anebo advance-3.

### SPORTOVNÍ REŽIM (5)

1. Otočením tlačítka UP nebo DOWN zvolit tréninkový program, zvolit režim Sporty a schválit stisknutím tlačítka Enter, které je zároveň tlačítkem "UP", "DOWN".

2. otočením tlačítka UP nebo DOWN nastavit čas - TIME

3. Zahájit trénink stisknutím tlačítka START/STOP. Stisknutím tlačítek UP nebo DOWN lze nastavit úroveň zátěže.

4. Stisknutím tlačítka START/STOP lze trénink přerušit. Stisknutím tlačítka RESET se lze vrátit do hlavního menu.

K tomu, abychom mohli přejít do další úrovně v režimu sporty (např. na úroveň sporty-1) je třeba v režimu sporty- stisknout enter na kulatém tlačítku konzoly. Použitím téhož tlačítka lze navolit další úrovně, např. Sporty -2 nebo sporty-3.

### FUNKCE RPM (ROTATION PER MINUTE)

Během provádění cvičení se funkce rpm automaticky podsvítí na displeji a začne odpočítávat.

Je to automatická funkce, která zapíná se během provádění cvičení.

### REŽIM CARDIO (6)

1. otočením tlačítka UP nebo DOWN ZVOLÍŠ program TRÉNINKU, zvol režim CARDIO a stiskni tlačítko ENTER, tím volbu SCHVÁLÍŠ .

2. otočením tlačítka UP nebo DOWN navolíš 55% 0,75% .90% nebo TAG (TARGET H.R.) (výchozí hodnota: 100).

3. otočením tlačítka UP nebo DOWN NASTAV ČAS - TIME

4. Stiskni tlačítko START / STOP, tím zahájíš nebo ukončíš trénink. Stiskni tlačítko RESET, a tak se vrátíš do hlavního menu..

### REŽIM WATT (7)

1. otočením tlačítka UP nebo DOWN NAVOLÍŠ program TRÉNINKU, zvol režim WATT a stiskni tlačítko ENTER, čímž SCHVÁLÍŠ volbu.

2. otočením tlačítka UP nebo DOWN NANESEŠ POŽADOVANOU HODNOTU WATT (výchozí: 120)

3. otočením tlačítka UP nebo DOWN NASTAV ČAS - TIME

4. Stiskni tlačítko START / STOP, a tím zahájíš trénink, otočením tlačítka UP nebo DOWN nastavíš úroveň Watt.

5. Stiskni tlačítko START / STOP, a tím zahájíš nebo ukončíš trénink. Stiskni tlačítko RESET, a tím se vrátíš do hlavního menu.

### RECOVERY (8)

1. Po provedení cvičení po nějakou dobu drže se snímačů tepu stiskni tlačítko "RECOVERY".

Všechny funkce, kromě ČASU (TIME), se na displeji zastaví a čas se začne odpočítávat směrem dolů od 00:60 do 00:00

2. Displej zobrazí status regenerace tepu od F1, F2 ... do F6. F1 je nejlepší hodnota, F6 pak nejhorší. Uživatel může cvičit dále aby zlepšil regeneraci tepu.

(Stiskni opět tlačítko RECOVERY a tím se vrátíš k hlavní obrazovce.)

## BODY FAT (9)

1. V režimu STOP, stiskni tlačítko BODY FAT, tím zahájíš měření tukové tkáně.
2. Následně zvolený UŽIVATEL (USER U1 ~ U4) bude 2 sekundy blikat. Pak začne měření.
3. Během měření drž obě ruce na snímačích pulsu. Na LCD displeji se objeví "-" po dobu 8 sekund, až měření dojde do konce.

4. Na LCD displeji se objeví symbol „BODY FAT“, tuková tkáň v procentech a BMI po dobu 30 sekund.

"E-1" – Se zobrazí, pokud nebyl zaregistrován vstupní signál tepu anebo uživatel nemá správně položené ruce na snímačích tepu

"E-4" – Se zobrazí, pokud úroveň tukové tkáně je mimo rozsah (5,0% ~ 50%).

## B.M.I. (BODY MASS INDEX – INDEX TĚLESNÉ HMOTNOSTI)

B.M.I.	Nízký	Nízký/Střední	Střední	Střední/Vysoký
Rozsah	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

## BODY FAT (OBSAH TUKU V TĚLE)

Symbol	—	+	▲	◆
Hodnoty v procentech	Nízký	Nízký/Střední	Střední	Střední/Vysoký
Muž	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
žena	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

## APLIKACE ICONSOLE

Pro používání s technikou od Spokey je doporučena aplikace zdarma Iconsole. Návod k její obsluze je přiložen v odlišném dokumentu. Lze jej také stáhnout naskenováním umístěného kódu vedle.

Aplikaci lze nainstalovat do zařízení se systémem iOS nebo Android s technikou specifikací shodnou s nejnovější verzí aplikace.



## OZNAČENÍ „MADE FOR IPOD“

"Made for iPod", "Made for iPhone" a "Made for iPad" znamená, že daný elektronický doplněk byl vyroben tak, aby mohl být připojen k zařízení iPod, iPhone nebo iPad, a je výrobcem certifikovaný tomu, aby vyhověl standardům výkonnosti firmy Apple. Apple nenese odpovědnost za fungování tohoto zařízení ani za jeho soulad s bezpečnostními normami.

Nutno mít na paměti, že používání tohoto doplňku s iPod, iPhone nebo iPad může mít vliv na výkonnost bezdrátové sítě.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle a iPod touch jsou výrobni značkami firmy Apple Inc., které jsou registrovány v USA a jiných zemích.

## POUŽÍVÁNÍ TECHNIKY S ICONSOLE + APP

Zapni v tabletu Bluetooth, vyhledej zařízení a stiskni Spojit.  
Zapni aplikaci iconsole + na tabletu, pak stiskni tlačítko „spojit“ a tím zahájíš trénink s tabletem.  
(Heslo: 0000)

Poznámka:

1. Ve chvíli připojení konzoly k tabletu prostřednictvím Bluetooth konzola se vypne.
2. Pokud používáte systém iOS, opusťte prosím aplikaci iconsole app a vypněte bluetooth – konzola se opětovně zapne.
3. Systém potřebuje napájení 9v,1.3A nebo vyšší.

## NAPÁJENÍ

Napájecí adaptér určený pro napájení počítač: 230V / 50Hz nebo 60Hz  
Output: 9V AC / 0,5A. Počítadlo po 4 minutách přejde do energeticky úsporného stavu, všechna nastavení a data o cvičeních budou zachována

na opětovné spuštění.

Pokud se monitor nezapne, odpojte napájecí zdroj od napájení a vyčkejte 15 vteřin.

## ÚDRŽBA

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

- Pokud nefunguje nastavení zátěže, ujistit se zda horní kabel senzoru je dobře spojený s kabelem dolním.

Z důvodu ochrany životního prostředí vybité baterie, napájecí zdroje, motorčky apod. nevyhazovat spolu s domácími odpady. Opatřované baterie, napájecí zdroje, akumulátory apod. je nutné předat odběrateli, který tento druh využívá způsobem odpovídajícím právním předpisům. Je doporučeno pravidelně kontrolovat stav kabeláže a zástrčky. Dojde-li k poškození, zařízení se nesmí používat. Nikdy neopravuj zařízení sám. Opravy musí provést pověřená osoba firmy SPOKEY. Nikdy netahat za kabel.

## POUŽÍVÁNÍ

### Poloha

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

Cvičení na trenažéru nahradí cvičení prováděná na obvyklém kole.



### Tvarování svalstva

K tomu, abychom utvářeli svalstvo tréninkem je nutné značně zvětšit zátěž. To způsobí větší napětí svalů a může to znamenat, že nebudeš moci trénovat tak dlouho, jak by jsi chtěl. Pokud chceš provozovat rovněž kondiční trénink, musíš měnit program tréninku. Nutno tedy provést fázi

rozcvičky, tréninku i odpočinku, ale ke konci fáze tréninku nutno zvětšit zátěž tak, aby se posílila práce nohou. Je třeba tudíž omezit rychlost, tak aby tep byl ve vymezené úrovni.

### Hubnutí, tréninky

Zde je důležitým faktorem námaha, kterou cvičení vyžaduje. Čím déle a čím více trénuješ, tím více kalorií spaluješ. Úspěchem bude dosažení identické efektivity jako v rámci kondičního tréninku.

Doporučuje se provádět cvičení 3-4 krát v týdnu po cca.: 30min. Intenzivní trénink napomáhající hubnutí by měl být provozován častěji, alespoň cca.: 45-50 min

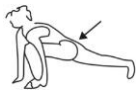
## JAK TRÉNOVAT

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

### Fáze rozcvičky

Tato etapa poskytuje správný krevní oběh a zajišťuje správnou práci svalů. Rozcvička redukuje riziko vzniku křečí a poškození svalstva. Je proto doporučeno provést několik protahujících cviků podle obrázků níže. V

každé poloze bychom měli setrvat zhruba 10-15 sekund, nesmíme přetěžovat trhat svaly během cvičení. Pocítíš-li nějakou bolest, ihned přestaň cvičit. Všechny cvičení několikrát zopakuj.



#### Protahování svalů stehenních a hýždí

Proveď cvičení jako na obr.



#### Protahování stehů

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



#### Protahování svalstva stehenních a kolen

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



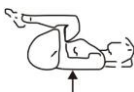
#### Protahování horních částí těla

Lehce rozkročmo si stoupi na podlahu, dej ruce nad hlavu (jako na obr.), a pak protáhni svaly ramen



#### Protahování lýtkového svalstva

Rozkročmo si stoupi u stěny. Dlaněmi se opři o stěnu. Střídatavě vykopávej nohy dozadu za účelem protažení svalstva nohou.



#### Protahování svalstva nohou

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

### Fáze tréninku, způsob brždění způsob ukončení tréninku

Tato etapa nevyžaduje námahy. Postupně, s pravidelností tréninku, se svaly Tvých nohou stanou pružnější. Cvičit je třeba ve vlastním tempu, ale je důležité to, aby neustále bylo udržováno totéž tempo.

Odpocínek umožňuje návrat normálního tepu a ochlazení svalů. Je to opakování rozcvičky a musí trvat zhruba 5 minut. Nutno zopakovat

protahovací cviky, máje na paměti to, že nepřetěžujeme svaly. Je doporučeno trénovat alespoň třikrát v týdnu.

Abychom zastavili trenažér je nutné přestat šlapat. Trenažér nemá blokační systém a bezpečnostní brzdu. Systém brzdění nie je regulovaný a nezávisí od rychlosti.



#### Týká se počítačů

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

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

### POZNÁMKY TÝKAJÚCE SA BEZPEČNOSTI

- Pred zložením zariadenia a pred zahájením tréningu sa dôkladne oboznámte s týmto návodom na obsluhu. Bezpečné a efektívne používanie zariadenia je možné jedine vtedy, ak bude zložené, udržiavané a používané správnym spôsobom, ktorý je opísaný v tomto návode. Ak nie ste užívateľom tohto zariadenia, sprístupnite, prosím, tento návod všetkým jeho užívateľom a poinformujte ich o všetkých nebezpečenstvách a o bezpečnostných opatreniach.
- Pred zahájením cvičenia sa skontaktujte s lekárom, aby mohol rozhodnúť, či neexistujú žiadne psychické alebo fyzické aspekty, ktoré by mohli ohrozovať Vaše zdravie alebo bezpečnosť. Rozhovor s lekárom môže tiež pomôcť predchádzať nesprávnemu používaniu zariadenia. Lekár určí, či je počas cvičenia vhodné používať lieky, ktoré by mohli vplyvať na pulz, tlak krvi alebo hladinu cholesterolu.
- Všímajte si signály Vášho organizmu. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže negatívnym spôsobom vplyvať na Vaše zdravie. Ak spozorujete ktorýkoľvek z nasledujúcich príznakov, treba okamžite prestať cvičiť: bolesť, nepríjemný pocit v hrudnej dutine, neregulárny pulz, výnimočne zrýchlené dýchanie, mdloby, závraty, slabosť. Ak spozorujete ktorýkoľvek z hore uvedených príznakov, mali by ste sa ihneď skontaktovať so svojim lekárom a do stretnutia s ním prestať cvičiť.
- Zariadenie je treba prechovávať mimo dosahu detí a zvierat. Zariadenie môžu obsluhovať len dospelé osoby.
- Zariadenie musí stáť na rovnej tvrdej podlahe chránenej matracom alebo kobercom. Z bezpečnostných dôvodov je treba na každej strane bicykla zabezpečiť aspoň 2 m voľného priestoru.
- Pred zahájením cvičenia sa presvedčte, či sú všetky skrutky a matice dobre zatahnuté.
- Bezpečnosť používania zariadenia môže byť zaručená výlučne vtedy, ak bude pravidelne kontrolovaný jeho technický stav.
- Vždy používajte zariadenie v súlade s jeho pôvodným určením. Pokiaľ počas montáže alebo používania zariadenia zistíte, že niektorá jeho časť

je chybná, prípadne ak vydáva čudné zvuky, okamžite prestane zariadenie používať a odovzdajte ho na prehliadku do servisu. Poškodené zariadenie nepoužívajte.

- Počas tréningu noste na sebe vhodné oblečenie. Vyhnajte sa voľným odevom, ktoré by sa mohli o zariadenie zachytiť, prípadne takým odevom, ktoré by mohli obmedzovať alebo úplne znemožňovať niektoré Vaše pohyby. Na začiatku najskôr nastavte pomalé tempo. Počas cvičenia sa držte rúkoviť a neschádzajte zo sedla.
- Bicykel je určený pre domáce použitie. Zariadenie nie je vhodné na rehabilitačné účely.
- Maximálna hmotnosť užívateľa je 150 kg.
- Zariadenie je podľa normy EN 957 klasifikované v kategórii H a C a je určené výlučne pre domáce účely. Nemôže byť používané na terapeutické a rehabilitačné účely.
- Počas zdvíhania a prenášania zariadenia postupujte výnimočne opatrne. Zariadenie by mali vždy prenášať dve osoby. Počas zdvíhania a prenášania zariadenia udržiavajte príslušnú polohu tela aby nedošlo k poškodeniu Vašej chrbtice.
- Počas montáže zariadenia dodržujte priložený návod a používajte výlučne súčiastky, ktoré boli dodané spolu so zariadením. Pred zahájením montáže najskôr skontrolujte, či Vám boli doručené všetky časti uvedené na priloženom zozname.
- Neodporúča sa nechať regulačné zariadenie, ktoré by by mohli obmedzovať Vaše pohyby, v takej polohe, aby akákoľvek časť vyčnievala.

Upozornenie: pred použitím statického bicykla si pozorne prečítajte návod na obsluhu.

Výrobca nenesie žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo škody spôsobené nesprávnym používaním výrobku.

Zdravotné úrazy môžu vyplývať z nesprávneho alebo príliš intenzívneho tréningu.

### TECHNICKÉ ÚDAJE

Hmotnosť netto – 41 kg, Zotrvačník – 9 kg  
Rozmer po rozložení – 109 x 56 x 149 cm

Maximálne zaťaženie produktu - 150 kg  
Zariadenie sa používa na tréning celého tela

### ZOZNAM SÚČASTÍ – SCHEMA, S. 41

Č.	Opis	ks	Č.	Opis	ks	Č.	Opis	ks
1	Hlavný rám	1	33	Istiaca matica šesťhranná M10	1	65	Napínacia pružina $\Phi 18 \times \Phi 2.0 \times 14$	1
2	Predný stabilizátor	1	34	Plochá podložka $\varnothing 10$	1	66	Napínacia pružina $\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
3	Zadný stabilizátor	1	35	Skrutka Allen C.K.S. s polozávitom M10x95x20	1	67	Štvorcový magnet 30x25x12	10
4	Sedlovka	1	36	Skrutka Allen C.K.S. s polozávitom M10x55x20	1	68	Magnetová oska $\Phi 12 \times 50$	1
5	Sedlo	1	37	Skrutka Phillips s kužeľovitou hlavou a kompletným závitom M4x12	6	69	Drážkované guľkové ložisko 6300-2RS	1
6	Horný zvislý rám	1	38	Prvok na zaistenie sedla	1	70	Plochá podložka $\Phi 34 \times \varnothing 25 \times 1.0$	1
7	Riadidlá	1	39	Kryt kľuky $\Phi 23 \times 6 \times M22 \times P1.0$	2	71	Drážkované guľkové ložisko 6003-2RS	1
8	Konzola	1	40	Skrutka so šesťhrannou prírubovou hlavou a kompletným závitom 5/16-18UNC-1"	2	72	Jednostranné guľkové ložisko king pin $\Phi 35 \times \Phi 17 \times 16$	1
9	Vodič konzoly	1	41	Kľuka (ľavá)	1	73	Malé remeňové koleso $\Phi 30 \times 64$	1
10	Vodič motoru	1	42	Kľuka (pravá)	1	74	Drážkované guľkové ložisko 6000-2RS	1
11	Vodič na pulzový senzor	2	43	Kotúč	2	75	Oska zotrvačníka $\Phi 10 \times 112.5$	1
12	Výstup na konzolu	1	44	Skrutka samozávitová Phillips C.K.S. ST4x12	8	76	Zotrvačník $\Phi 280$	1
13	Kryt zvislého rámu 318.7x131.3x160.1	1	45	Magnetický motor	1	77	Štvorcová záslepka rúry 20x40x11.5	1
14	Kryt ramena 209.1x147.5x57.5	1	46	Profil na zvislý rám 102x57x8	1	78	Pulzový senzor	2
15	Kryt ramena 209.1x147.5x60.5	1	47	Konečná záslepka 45x90x11.5	4	79	Skrutka samozávitová Phillips C.K.S. ST4x20	2
16	Kryt sedla (ľavý) 195x28.5x111.8	1	48	Stojan $\Phi 49 \times 22 \times M10 \times 26$	4	80	Okrúhla záslepka rúry $\Phi 28 \times 11.5$	2
17	Kryt sedla (pravý) 195x31.5x111.8	1	49	Skrutka Allen C.K.S. samovŕtacia $\varnothing 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2	81	Skrutka samozávitová Phillips C.K.S. ST4x25	7

18	Pedál (ľavý)	1	50	Kolesá Φ55×25.8	2	82	Pevný magnet	1
19	Pedál (pravý)	1	51	Skrutka Allen C.K.S. s kompletným závitom M6×15	5	83	Regulácia prikrúcaná Φ9×M16×P1.5×83	1
20	Košík na fľašu 93×150	1	52	Drážkované guľkové ložisko 6203-2RS	3	84	Pevné napínacie koleso	1
21	Regulácia T M8×30	1	53	Matica šesťhranná M5	2	85	Magnet	1
22	Predstavec	1	54	Skrutka so šesťhrannou hlavou plnou M5×60	1	86	Motorový remeň 440PJ6	1
23	Regulácia riadidiel	1	55	Skrutka Phillips s podkladovou hlavou a rezacou koncovkou samozávitová ST4×12	1	87	Penová rukoväť ?29×t3.0×600	2
24	Skrutka Phillips C.K.S. s kompletným závitom M5×10	4	56	Puzdro sedlovky 115×90×45	1	88	Kryt motora (ľavý) 974.8×78.7×575.3	1
25	Rúrové puzdro Φ10.5×?14×10	1	57	Kľuková oska Φ17×150	1	89	Kryt motora (pravý) 974.8×83.2×575.3	1
26	Skrutka Allen C.K.S. s polozávitom M10×60×20	4	58	Remeňové koleso Φ263×22	1	90	Brzdné lanko L=350	1
27	Pružinová podložka Φ10	5	59	Istiaca matica šesťhranná M8	10	91	Napájací adaptér	1
28	Zohnutá podložka Φ10.5×R128×t1.5	5	60	Regulácia sedla	1	92	Magnetický senzor	1
29	Skrutka Phillips s kužeľovou hlavou a kompletným závitom M4×6	6	61	Pružinový istiaci krúžok hriadeľa Φ17	2	93	Napájací kábel	1
30	Skrutka Allen C.K.S. s kompletným závitom M8×20	7	62	Pružinový istiaci krúžok hriadeľa Φ12	2	94	Skrutka samozávitová Phillips C.K.S. ST4×16	8
31	Pružinová podložka Φ8	2	63	Pružinový istiaci krúžok hriadeľa Φ10	3			
32	Plochá podložka Φ8.5×Φ20×t1.5	2	64	Napínacie koleso Φ38×22	1			

### MONTÁŽNY NÁVOD (VÝKRESY – STR. 43)

**KROK 1.** Pripevnite predný stabilizátor (2) na hlavný rám (1) zohnutou podložkou (28), pružinovou podložkou (27) a skrutkou Allen C.K.S. s polozávitom (26).

**KROK 2.** Pripevnite zadný stabilizátor (3) na hlavný rám (1) zohnutou podložkou (28), pružinovou podložkou (27) a skrutkou Allen C.K.S. s polozávitom (26).

**KROK 3.** Vykrúťte reguláciu a vsuňte sedlovku (4) do hlavného rámu. Následne prikrúťte reguláciu.

#### KROK 4.

1. Pripevnite sedlo (5) na sedlovku (4) pomocou puzdra (25) a regulácií (23), ale ich ešte riadne nepriskrutkujte.

2. Posuňte regulácie (23) na vhodnej polohy. Následne pripevnite dekoračný kryt sedla (ľavý) (16) a dekoračný kryt sedla (pravý) (17) na sedlovku (4) pomocou skrutky Phillips C.K.S. s kužeľovou hlavou a kompletným závitom (29).

3. Prikrúťte reguláciu (23).

#### KROK 5.

1. Odstráňte kryt zvislého rámu (13) a hlavného rámu (1) a pripevnite ho na horný zvislý rám (6).

2. Napojte motorový vodič (10) a vodič konzoly (9).

3. Pripevnite zvislý rám (6) na hlavný rám (1) pomocou plochej podložky (32), s pružinovou podložkou (31), skrutkou Allen C.K.S. s kompletným závitom (30), plochou podložkou (34), pružinovou podložkou (27), skrutkou Allen C.K.S. s polozávitom (35), zohnutou podložkou (28), skrutkou Allen C.K.S. s polozávitom (36) a šesťhrannou istiacou maticou. (33)

4. Pripevnite kryt zvislého rámu (13) na hlavný rám (1).

**KROK 6.** Napojte vodič riadidiel (11) na zvislý rám (6). Pripevnite riadidlá (7) na horný zvislý rám (6). Zatvorte predstavec (22) a pripevnite ho pomocou regulácie T(21).

#### KROK 7.

1. Napojte vodič (9) na zadný otvor konzoly. Napojte vodič senzorov pulzu (11) na otvor konzoly (12).

2. Pripevnite konzolu (8) na horný zvislý rám pomocou skrutky Phillips C.K.S. s kompletným závitom (24).

3. Odstráňte kryt riadidiel (ľavý) a kryt riadidiel (pravý) z riadidiel. Následne pripevnite ich na horný zvislý rám (6) pomocou skrutky Phillips s kužeľovou hlavou a kompletným závitom(37).

**KROK 8.** Prikrúťte ľavý pedál (18) a pravý pedál (19) na kľuku hlavného rámu (1).

**KROK 9.** Pripevnite košík na fľašu (20) na horný zvislý rám (6) pomocou skrutky Phillips s kužeľovou hlavou a kompletným závitom (37).

### Prenášanie zariadenia

Trenažer opatrne nadvihnúť na predné prepravné kolieska (obrázok – s.48) a držiac ho z oboch strán preniesť na zvolené miesto.

### Nastavenie oporu

Funkcia regulácie intenzity umožňuje zmenu odporu na pedáloch. Vysoký odpor si počas pedálovania vyžaduje väčšiu námahu, nízky ju napokon znižuje. Sila odporu sa nastavuje pomocou počítadla. Aby sme dosiahli

uspokojivý výsledok, by sa intenzita mala nastavovať v priebehu tréningu tlačidlami UP a DOWN. Dostupná úroveň odporu: od 1 do 32. Zaťažovací mechanizmus je nezávislý od rýchlosti

### Nastavenie výšky sedadla (obrázok – s.47)

Výšku sedadla je možné nastavovať prostredníctvom odskrutkovania otáčacieho gombíku a ponechanie driek sedadla na vhodnej výške.

Driek sedadla má niekoľko otvorov, čiže niekoľko možných nastavení výšky.

- Za účelom nastavenia výšky sedadla je treba povoliť skrutku pripievajúcu driek sedadla v ráme.

- Následne posunutím drieku sedadla smerom hore alebo dole nastav príslušnú výšku sedadla k výške užívateľa.

- Po zvolení danej výšky je treba otáčací gombík dotiahnuť tak, aby nebolo možné zmeniť polohu drieku sedadla.

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

### Nastavenie polohy riaditok

Polohu volantu je možné nastavovať otočením otáčacieho gombíka v protismere pohybu hodinových ručičiek jeho nastavenie do vhodnej polohy.

Následne prosím dotiahnuť otáčací gombík za účelom zaistenia nastavenej polohy.

### Vodorovná poloha zariadenia (obrázok – s. 48)

Pred začatím tréningu sa odporúča overiť vhodné nastavenie zariadenia.

Pomocou regulácie zadného stabilizátora dajte zariadenie do roviny.

## NÁVOD NA OBSLUHU POČÍTADLA

### FUNKCIE TLAČIDIEL

**UP** - Zväčšenie odporu / Zväčšenie zadanej hodnoty.

**DOWN** - Zmenšenie odporu / Zmenšenie zadanej hodnoty

**ENTER** - Potvrdenie voľby

**RESET** - Stlačte a držte cca 2 sek. – počítač sa zreštartuje a sa vráti späť

na užívateľský režim. Stlačte tlačidlo reset, aby ste sa vrátili späť na hlavné menu

**START/ STOP** - Štart alebo stop tréningu.

**RECOVERY** - Zisťovanie tepu

**BODY FAT** - Zisťovanie % podielu tukového väziva a bmi

### FUNKCIE NA DISPLEJI

**ČAS** - Čas tréningu. Rozsah 0:00 ~ 99:59

**RÝCHLOSŤ** - Aktuálna rýchlosť tréningu. Rozsah 0.0 ~ 99.9

**DIŠTANCIA** - Prekonaná dištancia. Rozsah 0.0 ~ 99.9

**KALÓRIE** - Množstvo spálených kalórií. Rozsah 0 ~ 999

**TEP** - Zobrazuje tep počas tréningu. Zvykový signál pri dosiahnutí nastavenej požadovanej hodnoty tepu

**RPM** - Množstvo otáčok za minútu. Rozsah 0 ~ 999

**WATT** - Výkon počas tréningu. V režime watt nastavte rozsah 0-350

**MANUAL** - Ručný režim tréningu

**PROGRAM** - Zvoľte 1 program spomedzi 12 vopred nastavených.

**USER** - Používateľ zadáva parametre tréningu.

**H.R.C.** - Režim cieľového hr

### ZAPÍNANIE (obrázok 1 – s. 49)

Napojte zariadenia na zdroj napájania, počítač sa zapne a cez 2 sekundy bude zobrazovať na displeji LCD všetky moduly.

Po 4 minútach bez šliapania ani vstupných impulzov, konzola prejde do úsporného režimu. Stlačte ľubovoľné tlačidlo, aby ste zobudili konzolu.

### VOĽBA TRÉNINGU

Pomocou regulácie UP alebo DOWN, zvoľte TRÉNING MANUAL (RUČNÝ) > BEGINNER(začiatočník) > Advance(pokročilý) > SPORTY(športovec) > Cardio > Watt

### Nastavenie parametrov tréningu

Po zvolení programu môžete predbežne nastaviť mnohé parametre tréningu, aby ste dosiahli požadovaný výsledok cvičenia.

### Parametre tréningu

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED(čas/vzdialenosť/kalórie/rýchlosť)

Upozornenie: Nie všetky programy sa môžu upravovať.

### PROGRAMY (obrázky – s. 49)

#### RUČNÝ REŽIM (2)

Po stlačení tlačidla START v hlavnom menu môžete začať tréning v ručnom režime.

1. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvoľte tréningový program, zvoľte ručný režim – Manual, voľbu potvrdte tlačidlom Enter, ktoré sa nachádza na regulácii "UP" a "DOWN".

2. Pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte čas - TIME, dištanciu –

DISTANCE, kalórie - CALORIES, tep – PULSE, voľbu potvrdte tlačidlom ENTER.

3. Začnite tréning tlačiac tlačidlo START/STOP. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte požadované zaťaženie. Stlačením tlačidla START/STOP môžete prerušiť tréning.

4. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu.

#### REŽIM (BEGINNER)ZAČIATOČNÍK (3)

1. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvoľte tréningový program, zvoľte režim Beginner, voľbu potvrdte tlačidlom Enter, ktoré sa nachádza na regulácii "UP" a "DOWN".

2. Pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte čas – TIME

3. Začnite tréning tlačiac tlačidlo START/STOP. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte požadované zaťaženie. Stlačením tlačidla START/STOP môžete prerušiť tréning.

4. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu.

Pre prestúpenie na vyššiu úroveň v režime (beginner) pre začiatočníkov (napr. na úroveň beginner-1) stlačte v tomto režime tlačidlo ENTER, ktoré sa nachádza na okrúhlej regulácii na konzole. Pomocou tej istej regulácie môžete postupne nastaviť aj ďalšie úrovne, napr. Beginner-2 alebo beginner-3

#### REŽIM (ADVANCE) POKROČILÝ (4)

1. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvoľte tréningový program, zvoľte režim Advance, voľbu potvrdte tlačidlom Enter, ktoré sa nachádza na regulácii "UP" a "DOWN".

2. Pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte čas – TIME

3. Začnite tréning tlačiac tlačidlo START/STOP. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte požadované zaťaženie. Stlačením tlačidla

START/STOP môžete prerušiť tréning.

4. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu.

Pre prestúpenie na vyššiu úroveň v režime (advance) pre pokročilých (napr. na úroveň advance-1) stlačte v tomto režime tlačidlo ENTER, ktoré sa nachádza na okrúhlej regulácii na konzole. Pomocou tej istej regulácie môžete postupne nastaviť aj ďalšie úrovne, napr. Advance-2 lub advance-

#### ŠPORTOVÝ REŽIM (5)

1. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvoľte tréningový program, zvoľte režim Sporty, voľbu potvrdte tlačidlom Enter, ktoré sa nachádza na regulácii "UP" a "DOWN".

2. Pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte čas – TIME

3. Začnite tréning tlačiac tlačidlo START/STOP. Pomocou tlačidiel UP alebo DOWN nastavte požadované zaťaženie. Stlačením tlačidla START/STOP môžete prerušiť tréning.

4. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu. Pre prestúpenie na vyššiu úroveň v športovom režime (napr. na úroveň sporty-1) stlačte v tomto režime tlačidlo ENTER, ktoré sa nachádza na okrúhlej regulácii na konzole. Pomocou tej istej regulácie môžete postupne nastaviť aj ďalšie úrovne, napr. Sporty-2 alebo sporty-3.

#### FUNKCIA RPM (ROTATION PER MINUTE)

Počas cvičenia sa funkcia RPM automaticky zobrazí na displeji a počítaadlo začne počítať otáčky.

Je to automatická funkcia, ktorá sa vždy zobrazí počas cvičenia.

#### REŽIM CARDIO (6)

1. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvoľte tréningový program, zvoľte režim CARDIO, voľbu potvrdte tlačidlom ENTER.

2. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvoľte 55% 0,75% 90% alebo TAG (TARGET H.R.) (bežné nastavenie: 100).

3. Pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte čas – TIME.

4. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste mohli začať alebo ukončiť tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu.



## REŽIM WATT (7)

1. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zvolte tréningový program, zvolte režim WATT, voľbu potvrdíte tlačidlom ENTER.
2. Pomocou regulácie UP alebo DOWN zadajte požadovanú cieľovú hodnotu (bežné nastavenie: 120).
3. Pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte čas – TIME.

## RECOVERY (8)

1. Počas cvičenia po určitej dobe stlačte tlačidlo "RECOVERY" stále držiac pulzové senzory.  
Všetky funkcie na displeji sa zastavia, okrem času - TIME, kde sa začne odpočítanie z hodnoty 00:60 na 00:00.

## BODY FAT (9)

1. V režime STOP stlačte tlačidlo BODY FAT, aby ste naštartovali meranie podielu tukového väziva.
2. Meno zvoleného POUŽÍVATEĽA (USER U1 ~ U4) bude blikať 2 sekundy. Následne sa začne meranie.
3. Počas merania držte obidve ruky na pulzových senzoch. Na displeji LCD sa cez 8 sekúnd bude zobrazovať "-" "-", až sa meranie ukončí.

4. Stlačte tlačidlo START/STOP, aby ste mohli začať tréning a pomocou regulácie UP alebo DOWN nastavte hodnotu WATT.
5. Stlačte tlačidlo ATART/STOP, aby ste mohli začať alebo ukončiť tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite späť na hlavné menu.

2. Na displeji sa zobrazí stav regenerácie tepu s hodnotou F1, F2 ... až na F6. F1 je najlepšia hodnota a F6 je najhoršia hodnota. Používateľ môže pokračovať s cvičením, aby zlepšil stav regenerácie tepu. (Ešte raz stlačte tlačidlo RECOVERY, aby ste sa vrátili na hlavné menu.)

4. Na displeji LCD sa zobrazí symbol „BODY FAT“, percentuálny podiel tuku a BMI, tieto hodnoty budú viditeľné 30 sekúnd.  
"E-1" –sa zobrazí, ak nebol zistený vstupný pulzový signál, alebo používateľ nesprávne držal ruky na pulzových senzoch.  
"E-4" –sa zobrazí, ak podiel tukového väziva je mimo rozsahu (5,0% ~ 50%).

## B.M.I. (BODY MASS INDEX – INDEX TELESNEJ HMOTNOSTI)

B.M.I.	Nízky	Nízky/ priemerný	Priemerný	Priemerný/ vysoký
Rozsah	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

## BODY FAT (PERCENTUÁLNY PODIEL TUKU)

Symbol	—	+	▲	◆
Percentuálny podiel	Nízky	Nízky /priemerný	Priemerný	Priemerný /vysoký
Muž	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Žena	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

## APLIKÁCIA ICONSOLE

Na použitie s vybavením Spokey odporúča bezplatnú aplikáciu Iconsole. Návod na jej obsluhu je pripojený v osobitnom doklade. Existuje aj možnosť stiahnuť si ju skenovaním kódu umiestneného vedľa. Aplikácia môže byť

nainštalovaná na zariadení so systémom IOS alebo Android a s technickou špecifikáciou zodpovedajúcou najnovšej verzii aplikácii



## OZNAČENIE „MADE FOR IPOD“

Made for iPod", "Made for iPhone" a "Made for iPad" znamenajú, že elektronický stroj bol navrhnutý tak, aby sa mohol spojiť so zariadením iPod, iPhone alebo iPad, a získal príslušné schválenie výrobcu potvrdzujúce plnenie požiadaviek spoločnosti Apple. Apple neznáša zodpovednosť za funkčnosť stroja ani jeho súlad s bezpečnostnými

normami. Pamätajte, že používanie stroja spolu s mobilnými zariadeniami iPod, iPhone alebo iPad môže ovplyvňovať aj výkonnosť bezdrôtovej siete. iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle a iPod touch sú obchodné značky spoločnosti Apple Inc., zaregistrované v USA a aj v iných krajinách.

## POUŽÍVANIE VYBAVENIA S ICONSOLE + APP

Zapnite Bluetoothv tablete, vyhľadajte zariadenie a stlačte tlačidlo Napojiť. Zapnite aplikáciuiconsole + na tablete, a následne stlačte tlačidlo „napojiť“, aby ste mohli začať tréning s tabletom.  
(Heslo: 0000)

## UPOZORNENIE:

1. Počas prepájania konzoly s tabletom pomocou Bluetooth sa konzola vypne.
2. V prípade systému iOSzatvorte aplikáciu iconsoleapp a vypnite bluetooth– konzola sa znova zapne.
3. Systém vyžaduje napájanie s hodnotou 9v, 1.3A alebo vyššou.

## NAPÁJANIE

Napájací adaptér určený pre napájanie počítača: 230V/50Hz alebo 60Hz Output: 9V AC / 0,5A. Počítadlo po 4 minútach prejde do energeticky úsporného stavu, všetky nastavenia a dáta o cvičeniach budú zachované

na opätovné spustenie.

Ak sa monitor nezapne, odpojte napájanie od napájania a počkajte 15 sekúnd.

## ÚDRŽBA

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

kábel senzora dobre spojený z dolným.

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

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

## POUŽÍVANIE

### Poloha

Posaďte sa na sedle, chodidlá vložte do pedálov tak, aby boli zablokované medzi základňou pedálu a ochranným pásom, dlane oprite o rukoväťe riadiel. Chrbát majte počas cvičenia stále vystretý (obrázok). Cvičenie na

stacionárnom bicykli nahradzuje telesnú aktivitu vykonávanú na normálnom bicykli.



### Tvarovanie svalov

Za účelom formovania svalov počas tréningu je treba značne zvýšiť odpor. Spôsobuje to väčšie napätie svalov a môže znamenať, že nebudete môcť trénovať tak dlho, akoby ste chceli. Pokiaľ chcete trénovať svoju kondíciu, je treba zmeniť tréningový program. Treba trénovať ako obvykle cez fázu

rozcvičky, tréningu a oddychu, ale na koniec tréningovej fázy je treba zväčšiť odpor, tak aby bola zosilnená práca nôh. Treba obmedziť rýchlosť, tak aby sa tep udržiaval na označenej úrovni.

### Strata hmotnosti

Dôležitým činiteľom na tomto mieste je úsilie, ktoré treba vynaložiť na cvičenie. Čím dlhšie a ťažšie budete trénovať, tým viacej kalórií spálite.

Úspechom bude získanie rovnakej efektivity, ako pri kondičnom tréningu.

## NÁVOD NA TRÉNING

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

### Rozcvičková fáza

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

10-15 sekúnd, nesmie sa presilovať svaly alebo trhať svalmi počas cvičenia. Keď pociťujete akúkoľvek bolesť, tak ihneď prestaňte cvičiť. Cvičenia niekoľkokrát zopakujte.



#### Rozťahovanie stehenných svalov a sedacích svalov

Vykonajte cvičenie ako obr.



#### Rozťahovanie stehenných svalov

Položte pravú dlaň na stenu. Ľavou rukou chyťte ľavé chodidlo. Následne pravou rukou chyťte pravé chodidlo.



#### Rozťahovanie stehenných svalov a kolien

Sadnite si na zem. Nohy vyťahnite pred seba. Následne urobte úklon a snažte sa dotknúť dlaňami chodidlá.



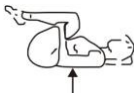
#### Rozťahovanie horných častí tela

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



#### Rozťahovanie lýtkových svalov

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



#### Rozťahovanie nožných svalov

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

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

Táto etapa si vyžaduje úsilie. Postupne počas pravidelného tréningu sa svaly Tvojich nôh stanú viac pružnejšie. Treba cvičiť svojím vlastným tempom, ale dôležité je, aby bolo stále udržiavané rovnaké tempo. Oddych dovoľuje na navrátiť normálny tep a ochladiť svaly. Táto etapa je zopakovaním rozcvičky a treba v nej pokračovať po dobu asi 5 minút. Treba

zopakovať rozťahovacie cvičenia, pričom si pamätajte, že nesmieme presilovať svaly. Odporúča sa tréning aspoň trikrát týždenne.

Aby zastaviť zariadenie prestaňte krútiť pedálmi. Bicykel nie je vybavený blokujúcim systémom, ani bezpečnostnou brzdou. Systém brzdenia nie je regulovaný a nezávisí od rýchlosti.



#### Vzťahuje sa na počítač

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

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

### PASTABOS DĖL SAUGUMO

- Prieš įrengimo montavimą ir naudojimo pradžią atidžiai susipažinkite su šią instrukciją. Tik teisingas šioje instrukcijoje aprašytas montavimas, konservavimas ir naudojimas užtikrina saugų bei efektyvų įrenginio naudojimą. Jei jūs nesate šio įrenginio naudotojas, perduokite šią instrukciją visiems jo naudotojams ir informuokite juos apie visus su įrenginio naudojimu susijusius pavojus ir atsargumo priemones.
- Prieš pradėdant pratimus, būtina pasikonsultuoti su gydytoju dėl galimų psichinių arba fizinių sutrikimų, dėl kurių tokios treniruotės būtų pavojingos jūsų sveikatai ar saugumui. Pokalbis su gydytoju taip pat gali apsaugoti nuo netinkamo įrengimo naudojimo. Gydytojas nustatys, ar būtina vartoti vaistus, kurie galėtų daryti įtaką pulsui, kraujo spaudimui ar cholesterolio lygiui.
- Stebėkite jūsų kūno siunčiamus signalus. Neteisingai atliekami arba nesaikingi pratimai gali neigiamai veikti jūsų sveikatą. Būtina nedelsiant nutraukti pratimus, jei atsirastų kuris nors iš šių simptomų: skausmas, spaudimas krūtinės srityje, nereguliarus pulsas, dažnas kvėpavimas, sąmonės netekimas, galvos svaigimas, pykinimas. Jei atsirastų kuri nors iš aukščiau nurodytų simptomų, būtina nedelsiant nutraukti visas treniruotes ir susisiekti su gydytoju.
- Būtina saugoti įrenginį nuo vaikų ir gyvūnų. Įrenginiu gali naudotis tik suaugusieji.
- Įrenginys turi būti pastatytas ant horizontalaus, tvirto paviršiaus apsaugoto kilimėliu. Saugumo atžvilgiu iš kiekvienos pusės palikite po 2 m. laisvo ploto.
- Prieš pradėdant pratimus būtina įsitikinti, kad visi sraigčiai ir veržlės yra gerai užsukti.
- Įrenginio saugumas gali būti garantuojamas tik, jei reguliariai bus atliekamos techninės įrenginio apžiūros ir kontrolės. Ypatingą dėmesį

būtina skirti dalims, kurios greičiausiai susidėvi.

- Įrenginys visuomet turi būti naudotas pagal jo paskirtį. Jei montavimo arba naudojimo metu, kuri nors dalis būtų pažeista arba įrenginys skleidžia keistus garsus, būtina nedelsiant nustoti naudoti įrenginį ir perduoti jį servisui. Draudžiama naudoti sugadintą įrenginį.
  - Treniruotės metu būtina vilkėti tinkamus drabužius. Venkite laisvų drabužių, kurie galėtų įsiskusti į įrenginį, arba tokius, kurie galėtų varžyti jūsų judesius. Rekomenduojama apsiauti sportinius batus. Treniruotės metu būtina laikytis rankenų.
  - Pagal normą EN 957 įrenginys yra priskiriamas H ir C klasei ir yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Įrenginys negali būti naudojamas kaip terapijos ar reabilitacijos įrenginys.
  - Įrenginys yra skirtas naudojimui tik namų sąlygomis. Pagal EN957 sertifikata maksimalus vartotojo svoris yra 150 kg.
  - Pakeliant ir pernešant įrenginį iš vietos į vietą, būkite ypatingai atsargūs. Įrenginį turi pernešti du žmonės. Pakeliant ir pernešant įrenginį būtina atsiminti apie teisingą kūno pozą, kuri apsaugos nuo stuburo pažeidimo.
  - Įrenginio montavimo metu būtina laikytis šios instrukcijos nurodymų ir naudoti tik dalis, įeinančias į komplektą. Prieš pradėdant montavimą, būtina patikrinti sąrašą nurodytų dalių komplektaciją.
  - Nerekomenduojama yra palikti reguliacinių įrenginių, galinčių trukdyti vartotojo judesius, tokioje padėtyje, kad būtų iškištas koks nors elementas.
- ĮSPĖJIMAS!!** Prieš naudojant įrenginį būtina perskaityti instrukciją. Gamintojas neatsako už galimas kontuzijas arba daiktų sugadinimą, kurie įvyko neteisingai naudojant įrenginį. Sveikatos sutrikimai gali atsirasti dėl neteisingo arba pernelyg intensyvaus treningo.

### TECHNINIAI DUOMENYS

Neto svoris – 41 kg, Smagratis – 9 kg  
Matmenys atskleidus – 109 x 56 x 149 cm

Maksimalus produkto apkrovimas - 150 kg  
Įrenginys skirtas treniruoti visą kūną

### KOMPONENTŲ SĄRAŠAS - Schema – p. 41

Nr	Aprašymas	vnt	Nr	Aprašymas	vnt	Nr	Aprašymas	vnt
1	Pagrindinis rėmas	1	33	Šešiakampė apsauginė veržlė M10	1	65	Įtempimo spyruoklė $\Phi 18 \times \Phi 2.0 \times 14$	1
2	Priekinis stabilizatorius	1	34	Plokščia poveržlė $\varnothing 10$	1	66	Įtempimo spyruoklė $\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
3	Galinis stabilizatorius	1	35	Varžtas Allen C.K.S. su daliniu sriegiu M10x95x20	1	67	Kvadratinis magnetas 30x25x12	10
4	Sėdynės stovas	1	36	Varžtas Allen C.K.S. su daliniu sriegiu M10x55x20	1	68	Magneto ašis $\Phi 12 \times 50$	1
5	Sėdynė	1	37	Varžtas Phillips su kūgine galvute ir pilnu sriegiu M4x12	6	69	Rutulinis guolis su gyliu grioveliu 6300-2RS	1
6	Viršutinis vertikalus stovas	1	38	Sėdynės apsauginis elementas	1	70	Plokščia poveržlė $\Phi 34 \times \varnothing 25 \times 11.0$	1
7	Vairas	1	39	Skriejiko dangtis $\Phi 23 \times 6 \times M22 \times P1.0$	2	71	Rutulinis guolis su gyliu grioveliu 6003-2RS	1
8	Konsolė	1	40	Varžtas su šešiakampe flanšine galvute ir pilnu sriegiu 5/16-18UNC-1"	2	72	Vienapalis rutulinis guolis king pin $\Phi 35 \times \Phi 17 \times 16$	1
9	Konsolės komunikacinis laidas	1	41	Skriejikas (kairysis)	1	73	Mažas skriemulys $\Phi 30 \times 64$	1
10	Variklio komunikacinis laidas	1	42	Skriejikas (dešinysis)	1	74	Rutulinis guolis su gyliu grioveliu 6000-2RS	1
11	Pulso jutiklio jungiamasis laidas	2	43	Skydas	2	75	Smagračio ašis $\Phi 10 \times 112.5$	1
12	Konsolės išėjimas	1	44	Savisriegis Phillips C.K.S. ST4x12	8	76	Smagratis $\Phi 280$	1
13	Vertikalaus stovo dangtis 318.7x131.3x160.1	1	45	Magnetinis variklis	1	77	Kvadratinis vamzdžio dangtelis 20x40x11.5	1
14	Peties dangtis 209.1x147.5x57.5	1	46	Vertikalaus stovo apdailos juosta 102x57x8	1	78	Pulso jutiklis	2
15	Peties dangtis 209.1x147.5x60.5	1	47	Galinis dangtelis 45x90x11.5	4	79	Savisriegis Phillips C.K.S. ST4x20	2
16	Sėdynės dangtis (kairysis) 195x28.5x111.8	1	48	Atraminė kojelė $\Phi 49 \times 22 \times M10 \times 26$	4	80	Apvalus vamzdžio dangtelis $\Phi 28 \times 11.5$	2
17	Sėdynės dangtis (dešinysis) 195x31.5x111.8	1	49	Varžtas Allen C.K.S. tuščiaaviduris $\varnothing 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2	81	Savisriegis Phillips C.K.S. ST4x25	7
18	Pedalas (kairysis)	1	50	Ratai $\Phi 55 \times 25.8$	2	82	Nuolatinis magnetas	1
19	Pedalas (dešinysis)	1	51	Varžtas Allen C.K.S. su pilnu sriegiu M6x15	5	83	Įsukama rankenėlė $\Phi 9 \times M16 \times P1.5 \times 83$	1
20	Buteliuko laikiklis 93x150	1	52	Rutulinis guolis su gyliu grioveliu 6203-2RS	3	84	Nuolatinis įtempimo ratas	1
21	Sukamoji rankenėlė T M8x30	1	53	Šešiakampė veržlė M5	2	85	Magnetas	1

22	Vairo užspaudimo žiedas	1	54	Varžtas su šešiakampe pilna galvute M5×60	1	86	Variklio dirželis 440PJ6	1
23	Vairo sukamoji rankenėlė	1	55	Savisriegis Phillips su poveržline galvute ir pjaunamuoju antgaliu ST4×12	1	87	Putplasčio laikiklis ?29×t3.0×600	2
24	Varžtas Phillips C.K.S. su pilnu sriegiu M5×10	4	56	Sėdynės stovo įvorė 115×90×45	1	88	Variklio dangtis (kairysis) 974.8×78.7×575.3	1
25	Vamzdinė įvorė Φ10.5×?14×10	1	57	Skriejiko ašis Φ17×150	1	89	Variklio dangtis (dešinysis) 974.8×83.2×575.3	1
26	Varžtas Allen C.K.S. su daliniu sriegiu M10×60×20	4	58	Skriemulys Φ263×22	1	90	Stabdžio virvė L=350	1
27	Spyruoklinė poveržlė Φ 10	5	59	Šešiakampė apsauginė veržlė M8	10	91	Maitinimo adapteris	1
28	Lenktą poveržlė Φ10.5×R128×t1.5	5	60	Sėdynės reguliavimas	1	92	Magnetinis jutiklis	1
29	Varžtas Phillips su kūgine galvute ir pilnu sriegiu M4×6	6	61	Veleno apsauginis spyruoklinis žiedas Φ17	2	93	Maitinimo komunikacinis laidas	1
30	Varžtas Allen C.K.S. su pilnu sriegiu M8×20	7	62	Veleno apsauginis spyruoklinis žiedas Φ12	2	94	Savisriegis Phillips C.K.S. ST4×16	8
31	Spyruoklinė poveržlė Φ 8	2	63	Veleno apsauginis spyruoklinis žiedas Φ10	3			
32	Plokščia poveržlė Φ8.5×Φ20×t1.5	2	64	Įtempimo ratas Φ38×22	1			

## MONTAVIMO INSTRUKCIJA (PAVEIKSLĖLIAI – 43 PSL.)

**1. ŽINGSNIS** Pritvirtinkite priekinį stabilizatorių (2) prie pagrindinio rėmo (1), naudodami lenktą poveržlę (28), spyruoklinę poveržlę (27) ir Allen C.K.S. varžtą su daliniu sriegiu (26).

**2. ŽINGSNIS** Pritvirtinkite galinį stabilizatorių (3) prie pagrindinio rėmo (1), naudodami lenktą poveržlę (28), spyruoklinę poveržlę (27) ir Allen C.K.S. varžtą su daliniu sriegiu (26).

**3. ŽINGSNIS** Atsukite rankenėlę ir įstatykite sėdynės stovą (4) į pagrindinį rėmą. Po to priveržkite rankenėlę.

### 4. ŽINGSNIS

1. Pritvirtinkite sėdynę (5) prie sėdynės stovo (4), naudodami įvorę (25) ir rankenėles (23), neužveržkite.

2. Pasukite rankenėlę (23) į tinkamą padėtį. Po to pritvirtinkite sėdynės dekoratyvinį dangtį (kairįjį) (16) ir sėdynės dekoratyvinį dangtį (dešinįjį) (17) prie sėdynės stovo (4), naudodami Phillips C.K.S. varžtą su kūgine galvute ir pilnu sriegiu (29).

3. Priveržkite rankenėles (23).

### 5. ŽINGSNIS

1. Nuimkite vertikalaus stovo dangtį (13) nuo pagrindinio rėmo (1) ir uždėkite jį ant viršutinio vertikalaus stovo (6).

2. Prijunkite variklio komunikacinį laidą (10) ir konsolės komunikacinį laidą (9).

3. Pritvirtinkite vertikalus stovą (6) prie pagrindinio rėmo (1), naudodami plokščią poveržlę (32), spyruoklinę poveržlę (31), Allen C.K.S. varžtą u pilnu sriegiu (30), plokščią poveržlę (34), spyruoklinę poveržlę (27), Allen C.K.S. varžtą su daliniu sriegiu (35), lenktą poveržlę (28), Allen C.K.S. varžtą su daliniu sriegiu (36) ir šešiakampę apsauginę veržlę.(33)

4. Pritvirtinkite vertikalaus stovo dangtį (13) prie pagrindinio rėmo vamzdžio (1).

**6. ŽINGSNIS** Prijunkite vairo jungiamąjį laidą (11) prie vertikalaus stovo (6). Pritvirtinkite vairą (7) prie viršutinio vertikalaus stovo (6). Užspauskite vairo užspaudimo žiedą (22) ir sutvirtinkite sukamąją rankenėlę T (21).

### 7. ŽINGSNIS

1. Įjunkite komunikacinį laidą (9) į galinę konsolės skylę. Įjunkite pulso jutiklio jungiamąjį laidą (11) į konsolės išėjimą (12).

2. Pritvirtinkite viršutinio vertikalaus stovo konsolę (8), naudodami Phillips C.K.S. varžtą su pilnu sriegiu (24).

3. Nuimkite (kairįjį) vairo dangtį ir (dešinįjį) vairo dangtį nuo vairo. Po to pritvirtinkite juos prie viršutinio vertikalaus stovo (6), naudodami Phillips varžtą su kūgine galvute ir pilnu sriegiu (37).

**8. ŽINGSNIS** Įsukite ir priveržkite kairįjį pedalą (18) ir dešinįjį pedalą (19) prie skriejiko pečių, esančių pagrindiniame rėme (1).

**9. ŽINGSNIS** Pritvirtinkite buteliuko laikiklį (20) prie viršutinio vertikalaus stovo (6), naudodami Phillips varžtą su kūgine galvute ir pilnu sriegiu (37).

## Įrenginio perkėlimas į kitą vietą

Atsargiai pakelkite dviratį ant priekinių transportavimo ratukų (brėžinys- p.48) ir, palaikant iš abiejų pusių, perstumkite į norimą vietą.

## Pasipriešinimo reguliavimas

Intensyvumo reguliavimo funkcija leidžia keisti pedalų pasipriešinimą. Didelis pasipriešinimas reikalauja daugiau pastangų važinėjimo metu, tačiau mažas reikalauja mažiau pastangų. Pasipriešinimo lygis reguliuojamas spidometro pagalba. Siekiant gauti patikimus rezultatus,

intensyvumas turėtų būti nustatomas treniravimo metu naudojant mygtukus UP ir DOWN. Pasipriešinimo diapazonas: nuo 1 iki 32. Perkrovimo sistema yra nepriklausoma nuo greičio..

## Sėdynės aukščio reguliavimas (brėžinys p.47)

Sėdynės aukštį galima reguliuoti išėmus rankenėlę ir nustatydami sėdynės kotą tinkamu aukščiu.

Sėdynės kotas turi keletą skylių, vadinasi keletą galimų aukščio nustatymų.

- Norėdami nustatyti sėdynės aukštį, atleiskite varžtą, kuris stiprina sėdynės kotą rėme.

- Po to, persukant sėdynės kotą į viršų arba apačią, galima pasirinkti sėdynės aukštį atitinkamai pagal vartotojo ūgį.

- Pasirinkus tinkamą aukštį reikia prisukti rankenėlę taip, kad negalima būtų keisti sėdynės koto padėties.

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

## Vairo padėties reguliavimas

Vairo padėtį galima reguliuoti atsukant rankenėlę prieš laikrodžio rodyklų kryptį ir nustatant tinkamą poziciją.

Po to reikia prisukti rankenėlę, kad užblokuotų nustatytą poziciją.

## Prietaiso horizontalumo nustatymas (brėžinys p. 48)

Prieš pradėdami treniruotis rekomenduojama patikrinti, ar įrenginys tinkamai pastatytas.

Nustatykite įrenginio horizontalumą naudodami užpakalinio stabilizatoriaus rankenėles.

## SPIDOMETRO NAUDOJIMO INSTRUKCIJA

### MYGTUKŲ FUNKCIJOS

**UP** - Padidinti pasipriešinimą / Padidinti įvestą vertę

**DOWN** - Sumažinti pasipriešinimą / Sumažinti įvestą vertę

**ENTER** - Patvirtinti pasirinkimą

**RESET** - Paspauskite ir 3 sekundes palaikykite - kompiuteris pasileidžia iš naujo ir grįžta į vartotojo režimą. Paspaudę reset mygtuką, grįžtame į pagrindinį meniu

## DISPLĖJAUS FUNKCIJOS

**LAIKAS** - Treniruotės trukmės laikas. Intervalas 0:00 ~ 99:59

**GREITIS** - Dabartinis treniruotės greitis. Intervalas 0.0 ~ 99.9

**ATSTUMAS** - Įveiktas atstumas. Intervalas 0.0 ~ 99.9

**KALORIJOS** - Sudegintų kalorijų skaičius. Intervalas 0 ~ 999

**PULSAS** - Pulso rodymas treniruotės metu. Garsinis signalas pasiekus nustatytą tikslinį pulsą

**RPM** - Apsukos per minutę. Intervalas 0 ~ 999

**START/ STOP** - Pradėti ar sustabdyti treniruotę.

**RECOVERY** - Patikrinti pulsą

**BODY FAT** - Patikrinti kūno riebalų lygį % ir bmi

**WATT** - Energijos suvartojimas treniruotės metu. Watt režimu nustatykite 0-350 intervalą

**MANUAL** - Rankinis treniruotės režimas

**PROGRAMA** - 1 programos pasirinkimas iš 12 numatytųjų.

**USER** - Vartotojas įveda treniruotės parametrus.

**H.R.C.** - Tikslinio hr režimas

## ĮJUNGIMAS (brėžinys 1, p. 49)

Prijunkite maitinimo šaltinį, kompiuteris įsijungs ir LCD displėjuje 2 sekundes rodomi visi segmentai.

Po 4 minučių nevažinėjant, arba nepriimant jėgimo impulsų, konsolė persijungia į energijos taupymo režimą. Paspauskite bet kokį mygtuką, kad aktyvintumėte konsolę.

## TRENIRUOTĖS PASIRINKIMAS

Pasukite UP ar DOWN rankenėlę, kad pasirinktumėte TRENIRUOTĖS režimą - MANUAL(RANKINIS) > BEGINNER(Pradedantysis) > Advance(PATYRĘS) > SPORTY (Sportinis) > Cardio > Watt

## TRENIRUOTĖS PARAMETRŲ NUSTATYMAS

Pasirinkę programą, galite iš anksto nustatyti įvairius treniruotės parametrus pagal savo poreikius.

## TRENIRUOTĖS PARAMETRAI

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED (laikas/atstumas/kalorijos/greitis) Įspėjimas: Ne visos programos gali būti keičiamos

## PROGRAMOS (brėžinys, p. 49)

### RANKINIS REŽIMAS (2)

Paspaudę START mygtuką pagrindiniame meniu, galite pradėti treniruotę rankiniu režimu.

1. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, pasirinkite treniruotės programą, pasirinkite rankinį režimą - Manual ir patvirtinkite, spausdami Enter mygtuką, taip pat atliekantį "UP", "DOWN" rankenėlės funkciją.

2. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, nustatykite laiką - TIME, atstumą - DISTANCE, kalorijas - CALORIES, pulsą - PULSE ir patvirtinkite ENTER mygtuku.

3. Pradėkite treniruotę, spausdami START/STOP mygtuką. UP ar DOWN mygtuku sureguliuokite apkrovos lygį.

4. START/STOP mygtuku galite nutraukti treniruotę. Paspaudę RESET mygtuką, grįžtame į pagrindinį meniu.

### REŽIMAS PRADEDANTIEMS (BEGINNER) (3)

1. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, pasirinkite treniruotės programą, pasirinkite Beginner režimą ir patvirtinkite, spausdami Enter mygtuką, taip pat atliekantį "UP", "DOWN" rankenėlės funkciją.

2. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, nustatykite laiką - TIME.

3. Pradėkite treniruotę, spausdami START/STOP mygtuką. UP ar DOWN mygtuku sureguliuokite apkrovos lygį.

4. START/STOP mygtuku galite nutraukti treniruotę. Paspaudę RESET mygtuką, grįžtame į pagrindinį meniu.

Norėdami pereiti į kitą lygį beginner režimu (pvz. į beginner-1 režimą), beginner režimu paspauskite enter ant apvalios konsolės rankenėlės. Ta pačia rankenėle galite pasirinkti kitus lygius, pvz. Beginner-2 ar beginner-3

### ADVANCE REŽIMAS (4)

1. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, pasirinkite treniruotės programą, pasirinkite Advance režimą ir patvirtinkite, spausdami Enter mygtuką, taip pat atliekantį "UP", "DOWN" rankenėlės funkciją.

2. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, nustatykite laiką - TIME.

3. Pradėkite treniruotę, spausdami START/STOP mygtuką. UP ar DOWN mygtuku sureguliuokite apkrovos lygį.

4. START/STOP mygtuku galite nutraukti treniruotę. Paspaudę RESET mygtuką, grįžtame į pagrindinį meniu.

Norėdami pereiti į kitą lygį advance režimu (pvz. į advance-1 režimą), advance režimu paspauskite enter ant apvalios konsolės rankenėlės. Ta pačia rankenėle galite pasirinkti kitus lygius, pvz. Advance-2 ar advance-3.

### SPORTINIS REŽIMAS (5)

1. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, pasirinkite treniruotės programą, pasirinkite Sporty režimą ir patvirtinkite, spausdami Enter mygtuką, taip pat atliekantį "UP", "DOWN" rankenėlės funkciją.

2. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, nustatykite laiką - TIME.

3. Pradėkite treniruotę, spausdami START/STOP mygtuką. UP ar DOWN mygtuku sureguliuokite apkrovos lygį.

4. START/STOP mygtuku galite nutraukti treniruotę. Paspaudę RESET mygtuką, grįžtame į pagrindinį meniu.

Norėdami pereiti į kitą lygį sporty režimu (pvz. į sporty-1 režimą), sporty režimu paspauskite enter ant apvalios konsolės rankenėlės. Ta pačia rankenėle galite pasirinkti kitus lygius, pvz. Sporty-2 ar sporty-3.

### RPM FUNKCIJA (ROTATION PER MINUTE)

Atliekant pratimus- rpm funkcija automatiškai užsidega ir pradeda skaičiavimą.

Tai automatinė funkcija, kuri įsijungia atliekant pratimus.

### CARDIO REŽIMAS (6)

1. sukdami UP ar DOWN rankenėlę PASIRINKITE TRENIRUOTĖS programą, pasirinkite CARDIO režimą ir paspauskite ENTER mygtuką, kad PATVIRTINTUMĖTE.

2. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, pasirinkite 55% 0,75% .90% ar TAG (TARGET H.R.) (numatytoji vertė: 100).

3. sukdami UP ar DOWN rankenėlę NUSTATYKITE LAIKĄ - TIME

4. Paspauskite START / STOP mygtuką, kad pradėtumėte ar baigtumėte treniruotę. Paspauskite RESET mygtuką, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

## WATT REŽIMAS (7)

1. sukdami UP ar DOWN rankenėlę PASIRINKITE TRENIRUOTĖS programą, pasirinkite WATT režimą ir paspauskite ENTER mygtuką, kad PATVIRTINTUMĖTE.
2. sukdami UP ar DOWN rankenėlę, ĮVESKITE TIKSLINĘ WATT VERTEĮ (Numatytoji vertė: 120)
3. sukdami UP ar DOWN rankenėlę NUSTATYKITE LAIKĄ - TIME

## RECOVERY (8)

1. Baigę pratimus tam tikrą laiką, laikydami pulso jutiklius, paspauskite "RECOVERY" mygtuką. Išsijungs visos rodomos funkcijos, išskyrus - TIME, kuris skaičiuojamas atgal nuo 00:60 iki 00:00

## BODY FAT (9)

1. STOP režimu paspauskite BODY FAT mygtuką, kad pradėtumėte kūno riebalų lygio matavimą.
2. Pasirinktas VARTOTOJAS (USER U1 ~ U4) mirksi 2 sekundes. Po to prasidės matavimas.
3. Matavimo metu, abi rankas laikykite ant pulso jutiklių. LCD displejuje 8 sekundes rodomas simbolis "-" "-" kol matavimas bus baigtas.

## B.M.I. (BODY MASS INDEX – KŪNO MASĖS INDEKSAS)

B.M.I.	Mažas	Mažas/ Vidutinis	Vidutinis	Vidutinis/ Didelis
Diapazonas	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

4. Paspauskite START / STOP mygtuką, kad pradėtumėte treniruotę, sukdami UP ar DOWN rankenėlę, nustatykite Watt lygį.
5. Paspauskite START / STOP mygtuką, kad pradėtumėte ar baigtumėte treniruotę. Paspauskite RESET mygtuką, kad grįžtumėte į pagrindinį meniu.

2. Ekране pasirodys pulso regeneracijos statusas F1, F2 ... iki F6. F1 (geriausias)-F6 (blogiausias). Vartotojas gali treniruoti toliau, siekiant pagerinti pulso regeneracijos statusą. Dar kartą paspauskite RECOVERY mygtuką, kad grįžtumėte į pagrindinį ekraną.

4. LCD displejuje 30 sekundžių rodomas simbolis „BODY FAT“, procentinis kūno riebalų lygis ir BMI.

"E-1" - rodomas jei nepriimamas pulso jėjimo signalas arba vartotojas netinkamai laiko pulso jutiklius.

"E-4" - Rodomas kai kūno riebalų lygis nepatenka į intervalą (5,0% ~ 50%).

## BODY FAT (KŪNO RIEBALŲ KIEKIS)

Simbolis	—	+	▲	◆
Procentinė reikšmė	Mažas	Mažas/ Vidutinis	Vidutinis	Vidutinis/ Didelis
Vyras	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Moteris	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

## ICONSOLE PROGRAMĖLĖ

Kartu su įranga Spokey rekomenduoja naudoti nemokamą programėlę Iconsole. Jos naudojimo instrukcija pateikiama atskirame dokumente. Ją taip pat galima atsisiųsti, skenuojant šalia esantį kodą.

## PAVADINIMAS „MADE FOR IPOD“

„Made for iPod“, „Made for iPhone“ ir „Made for iPad“ reiškia, kad elektroninis priedas skirtas konkrečiai „iPod“, „iPhone“ arba „iPad“ ir kad gamintojas patvirtino, jog priedas atitinka „Apple“ standartus. „Apple“ neatsako už šio įrenginio veikimą ar jo atitiktį saugos ir reguliavimo

Programėlę galima įdiegti įrenginyje su iOS ar Android sistema. Įrenginio techninė specifikacija turi atitikti naujausią programėlės versiją



standartams. Atkreipkite dėmesį, kad naudojant šį priedą kartu su „iPod“, „iPhone“ ar „iPad“ gali suprastėti belaidžio ryšio veikimas.

"iPad", "iPhone", "iPod", "iPod classic", "iPod nano", "iPod shuffle" ir "iPod touch" yra "Apple Inc." prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse.

## ĮRENGINIO SU ICONSOLE + APP NAUDOJIMAS

Įjunkite Bluetooth planšetiniame kompiuteryje, pasirinkite įrenginį ir paspauskite Sujungti.

Įjunkite iconsole + programėlę planšetiniame kompiuteryje, po to paspauskite "sujungti", kad pradėtumėte treniruotę, naudodami planšetinį kompiuterį.

(Slaptažodis: 0000)

## ĮSPĖJIMAS:

1. Prijungus konsolę prie planšetinio kompiuterio per Bluetooth, konsolė išsijungs.
2. Jei naudojate iOS sistemą, uždarykite iconsole app programėlę ir išjunkite bluetooth - konsolė pasileis iš naujo.
3. Sistemai yra reikalingas 9V,1.3A ar aukštesnės įtampos maitinimo šaltinis.

## MAITINIMO ŠALTINIS

Maitinimo šaltinis tiekia energiją į skaitiklį: 230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A Skaitiklis po 4 minučių persijungia į energijos taupymo režimą, visi nustatymai ir pratimų duomenys išsaugomi iki pakartotinio įjungimo.

Jeigu monitorius neįsijungia, reikia atjungti maitinimo šaltinį nuo elektros tinklo ir palaukti 15 sekundžių

## KONSERVAVIMAS

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

- kištukas nėra sugadintas.
  - Jeigu pasipriešinimas neišreguluotas, patikrinkite ar viršutinis daviklio laidas tinkamai sujungtas su apatiniu laidu
- Atsivėlgiant į aplinkos apsaugą, baterijų, tiekiklių, variklių atliekų ir t.t. negalima išmesti kartu su naminiomis atliekomis. Suvartotas baterijas, tiekiklius, akumulatorius ir t.t. reikia perduoti įstaigai, atsakingai už atliekų šalinimą pagal galiojančius teisės aktus dėl aplinkos apsaugos.
- Rekomenduojama periodiškai tikrinti elektros laidą ir kištuką. Gedimo atveju, įrenginio negalima naudoti. Niekada neremontuokite įrenginio savarankiškai. Remontus privaloma atlikti kvalifikuotas SPOKEY firmos darbuotojas. Niekada netraukite už kabelio.

## NAUDOJIMAS

### Poilsis

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

Pratimai ant stacionarinio dviračio yra tokie pat efektyvūs kaip ir ant įprasto dviračio.



### Raumenų formavimas

Norėdami suformuoti raumenis, treniravimo metu žymiai padidinkite pasipriešinimą. Raumenys bus labiau įtempti ir galbūt jūs negalėsite treniruotis taip ilgai kaip jūs norėtumėt. Jeigu norite tobulinti savo formą, keiskite treniravimo programas. Treniruotę reikia pradėti nuo apšilimo

fazės, per treniravimo fazę iki poilsio fazės, bet treniravimo fazės pabaigoje reikia padidinti pasipriešinimą, kad pastiprintų kojų darbą. Reikia apriboti greitį taip, kad išlaikytų pulsą apžymėtu lygiu.

### Svorio sumažinimas, treniruotės sesijos

Svarbus veiksnys yra pastanga kurios reikalauja pratimas. Kuo ilgiau ir sunkiau treniruojatės, tuo daugiau kalorijų sudeginate. Turėsite pasisekimą kai Jūsų treniruotė bus taip efektyvi kaip fizinės formos treniruotė.

Pratimus rekomenduojama atlikti 3-4 kartus per savaitę - apie: 30min. Intensyvi, svorį mažinanti treniruotė turi būti atliekama dažniau, ne mažiau kaip apie: 45-50 min

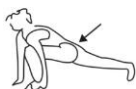
### Treniravimo instrukcija

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

### Apšilimo fazė

Šis etapas garantuoja tinkamą kraujo apytaką kūne ir užtikrina tinkamą raumenų darbą. Apšilimas sumažina raumens sutraukimą ir sužeidimų riziką. Rekomenduojama atlikti keletą tempimo pratimų pagal piešinius žemiau. Kiekvieną poziciją privaloma palaikyti per maždaug 10-15

sekundžių, treniruojant negalima pervargti ar tampyti raumenų. Jeigu pajusite koki nors skausmą, reikia nedelsiant nutraukti treniruotę. Pakartokite pratimą kelis kartus.



#### Šlaunų ir sėdmenų raumenų ištempimas

Atlikite pratimą kaip parodyta pieš.



#### Šlaunų raumenų ištempimas

Padėkite dešinę delną ant sienos. Kaire ranka pagriebkite kairę pėdą. Po to dešine ranka pagriebkite dešinę pėdą.



#### Šlaunų ir kelių raumenų ištempimas

Atsisėskite ant grindų. Ištieskite kojas į priekį. Po to atlikite nusilenkimą, stengdamiesi delnais pasiekti pėdas.



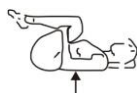
#### Viršutinių kūno dalių ištempimas

Atsistokite ant grindų žergtai, pakelkite abi rankas virš galvos (kaip parodyta pieš.), ir po to ištempkite pečių raumenis.



#### Blauzdų raumenų ištempimas

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



#### Kojų raumenų ištempimas

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

### Treniravimo fazė poilsis, treniruotės pabaigimo ir stabdymo būdas

Šis etapas reikalauja pastangų. Su laiku, reguliariai treniruojant, Tavo kojų raumenys taps labiau elastingi. Reikia mankštintis pagal savo tempą, bet svarbu kad pastoviai palaikytų tą patį tempą.

Poilsis leidžia atgauti normalų pulsą ir atvėsinti raumenis. Šis etapas yra pakartotinis apšilimas ir jis privalo trukti per maždaug 5 minutes. Reikia

pakartoti tempimo pratimus, atsižvelgiant į tai, kad nepervargtų raumenų. Rekomenduojama treniruotis ne mažiau kaip tris kartus per savaitę.

Siekiant sustabdyti treniravimo įrenginį, reikia nutraukti važinėti. Dviratis neturi blokavimo sistemos ir apsauginio stabdžio. Stabdymo sistema nėra reguliuojama.



#### Taikoma skaitikliui

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

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

### DROŠĪBAS PIEZĪMES

- Pirms ierīces salikšanas sākšanas un pirms treniņa sākšanas, rūpīgi jāiepazīstas ar šo instrukciju. Droša un efektīva ierīces lietošana var būt nodrošināta tikai tad, kad tā būs salikta, saglabājama un lietojama pareizā, instrukcijā aprakstītā veidā. Ja pats neesat lietotājs, lūdzam pārdodiet visiem lietotājiem šo instrukciju un paziņojiet par visām briesmām un drošības līdzekļiem.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jākonsultējas ar ārstu, lai sazinātu vai nav nekādu psihisku vai fizisku stāvokļu, kas varētu būt bīstami Tavai veselībai un drošībai. Sarūna ar ārstu var arī nosargāt no nepareizas ierīces lietošanas. Ārsts noteiks, vai pamatota ir zāļu lietošana, kas varētu ietekmēt pulsu, spiedienu vai holesterīna līmeni.
- Pievērsiet uzmanību Tava ķermeņa signāliem. Nepareizs vai pārmērīgs vingrinājums var negatīvā veidā ietekmēt Tavu veselību. Tūlīt jāpārtrauc vingrinājums, ja iznāks kāds no šiem simptomiem: sāpes, spiediens krūškurvī, neregulārs pulss, ārkārtēji saasināta elpošana, ģīboņi, reiboņi, nelabumi. Ja kāds no iepriekšminētajiem iznāk, jums tūlīt jākontaktējas ar savu ārstu un līdz tam laikam nav jāturpina treniņš.
- Bērni un dzīvnieki nedrīkst tuvoties ierīcei. Ierīce ir paredzēta tikai pieaugušajiem.
- Ierīce jāuzstāda uz līdzenas, stabilas un cietas virsmas apdrošinātas ar matētu apdari vai paklāju. Drošības dēļ, apkārt ierīces jāpaliek pa 2 m brīvas telpas katrā pusē, kas vajadzīgs drošai lietošanai.
- Pirms vingrinājumu sākšanas jāpārlicinās, ka visas skrūves un uzgriežņi ir precīzi pieskrūvēti.
- Ierīces drošība var būt nodrošināta tik tad, ja tā būs regulāri pārbaudāma un kontrolējama.
- Vienmēr jālieto ierīce pēc tās izmantošanas. Ja montāžas vai lietošanas laikā kāda sastāvdaļa būs sabojāta, vai izdod satraucošas skaņas, jāpārtrauc lietošana un jāatdod ierīce uz servisa punktu. Nedrīkst lietot ierīci ar bojājumiem.
- Treniņa laikā jāvalkā piemēroti apģērbi. Jāizvairās no brīviem apģērbiem, kas varētu piesiet pie ierīces vai tādiem, kas varētu aprobežot vai padarīt kustības neiespējamā. Ieteicams arī vingrināt ar piemērotiem apaviem. Sākumā jāuzstāda lēns temps. Vingrinājumu laikā jātur stūre un nenokāpt no velosipēda.
- Jāsaglabā īpaša drošība ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā. Ierīce jāpārvieto vienmēr divas personas. Ierīces pacelšanas un pārvietošanas laikā jāaglabā pareiza pozīcija, lai nesabojātu mugurkaulu.
- Ierīce ir piešķirta klasei H un C - ir paredzēta tikai lietošanai mājāsaimniecības apstākļos. Nedrīkst to lietot kā terapeitisku vai rehabilitācijas ierīci. Maksimālā produkta piepūle - 150 kg
- Montējot ierīci precīzi jāievēro piesaistīta instrukcija un tikai jālieto sastāvdaļas komplektā. Pirms montāžas sākšanas jāpārbauda vai visas sastāvdaļas, kas norādītas saistītā sarakstā, atrodas komplektā.
- Neieteicams palikt regulēšanas ierīces, kas varētu traucēt lietotāja kustībām, tādā stāvoklī, lai kāds to elements izstādītu.
- Nerekomendējam atstāt regulēšanas piederumus, kuri var traucēt lietotāja kustību, tādā pozīcijā, lai stāvētu jebkurš elements.

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

### TEHNISKIE DATI

Svars neto – 41 kg, Spara rats – 9 kg  
Izmērs pēc montāžas – 109 x 56 x 149 cm

Maksimāls produkta noslogojums - 150 kg  
Jāaprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī

### SASTĀVDAĻU SARAKSTS – Shēma, 41 LPP

Nr	Apraksts	Dau.	Nr	Apraksts	Dau.	Nr	Apraksts	Dau.
1	Galvenais rāmis	1	33	Sešstūru stiprinājuma uzgrieznis M10	1	65	Spriegošanas atspere $\Phi 18 \times \Phi 2.0 \times 14$	1
2	Priekšējais stabilizators	1	34	Plakana paplāksne $\varnothing 10$	1	66	Spriegošanas atspere $\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
3	Aizmugurējais stabilizators	1	35	Skrūve Allen C.K.S. ar daļējo vītņi M10x95x20	1	67	Kvadrāta magnēts 30x25x12	10
4	Sēdekļa kolonna	1	36	Skrūve Allen C.K.S. ar daļējo vītņi M10x55x20	1	68	Magnēta ass $\Phi 12 \times 50$	1
5	Sēdekļis	1	37	Skrūve Phillips ar konusveida galviņu un pilnu vītņi M4x12	6	69	Dziļi rievots lodīšu gultnis 6300-2RS	1
6	Augšējā vertikālā kolonna	1	38	Sēdekļa stiprinājuma elements	1	70	Plakana paplāksne $\Phi 34 \times \varnothing 25 \times 1.0$	1
7	Stūre	1	39	Kloķa vāks $\Phi 23 \times 6 \times M22 \times P1.0$	2	71	Dziļi rievots lodīšu gultnis 6003-2RS	1
8	Konsole	1	40	Skrūve ar sešstūra atlokveida galviņu un pilnu vītņi 5/16-18UNC-1"	2	72	Vienpusīgs lodīšu gultnis king pin $\Phi 35 \times \Phi 17 \times 16$	1
9	Konsoles sakaru vads	1	41	Kloķis (kreisais)	1	73	Mazais skriemelis $\Phi 30 \times 64$	1
10	Dzinēja sakaru vads	1	42	Kloķis (labais)	1	74	Dziļi rievots lodīšu gultnis 6000-2RS	1
11	Pulsa sensora savienojuma vads	2	43	Disks	2	75	Spara rata ass $\Phi 10 \times 112.5$	1
12	Konsoles izeja	1	44	Pašvītņgriezies skrūve Phillips C.K.S. ST4x12	8	76	Spara rats $\Phi 280$	1
13	Vertikālās kolonnas vāks 318.7x131.3x160.1	1	45	Magnētiskais dzinējs	1	77	Kvadrāta caurules aizbāznis 20x40x1.5	1
14	Stieņa vāks 209.1x147.5x57.5	1	46	Vertikālās kolonnas apdares līste 102x57x8	1	78	Pulsa sensors	2
15	Stieņa vāks 209.1x147.5x60.5	1	47	Galējais aizbāznis 45x90x1.5	4	79	Pašvītņgriezies skrūve Phillips C.K.S. ST4x20	2
16	Sēdekļa vāks (kreisais) 195x28.5x111.8	1	48	Atbalsta kāja $\Phi 49 \times 22 \times M10 \times 26$	4	80	Apāļš saurules aizbāznis $\Phi 28 \times 1.5$	2
17	Sēdekļa vāks (labais) 195x31.5x111.8	1	49	Skrūve Allen C.K.S. dobā $\varnothing 8 \times 33 \times M6 \times 15$	2	81	Pašvītņgriezies skrūve Phillips C.K.S. ST4x25	7
18	Pedālis (kreisais)	1	50	Ritenis $\Phi 55 \times 25.8$	2	82	Pastāvīgais magnēts	1
19	Pedālis (labais)	1	51	Skrūve Allen C.K.S. ar pilnu vītņi M6x15	5	83	Ieskūvējams rokturis $\Phi 9 \times M16 \times P1.5 \times 83$	1
20	Pudeles turētājs 93x150	1	52	Dziļi rievots lodīšu gultnis 6203-2RS	3	84	Fiksētais spriegošanas ritenis	1
21	Grozāmais rokturis T M8x30	1	53	Sešstūra uzgrieznis M5	2	85	Magnēts	1



22	Stūres saspiešanas gredzens	1	54	Skrūve ar pilnu sešstūra galviņu M5×60	1	86	Dzinēja sikсна 440PJ6	1
23	Stūres grozāmais rokturis	1	55	Pašvītņgriezies skrūve Phillips ar galviņu-paplāksni un griezējuzgali ST4×12	1	87	Putuplasta rokturis ?29×t3.0×600	2
24	Skrūve Phillips C.K.S. ar pilnu vītņi M5×10	4	56	Sēdekļa kolonnas ieliktnis 115×90×45	1	88	Dzinēja vāks (kreisais) 974.8×78.7×575.3	1
25	Cauruļveida ieliktnis Φ10.5×?14×10	1	57	Kloķa ass Φ17×150	1	89	Dzinēja vāks (labais) 974.8×83.2×575.3	1
26	Skrūve Allen C.K.S. ar daļējo vītņi M10×60×20	4	58	Skriemelis Φ263×22	1	90	Bremzes trose L=350	1
27	Atsperpaplāksne Φ 10	5	59	Sešstūru stiprinājuma uzgrieznis M8	10	91	Barošanas adapteris	1
28	Izliekta paplāksne Φ10.5×R128×t1.5	5	60	Sēdekļa regulēšana	1	92	Magnētiskais sensors	1
29	Skrūve Phillips ar konusveida galviņu un pilnu vītņi M4×6	6	61	Vārpstas stiprinājuma atspergredzens Φ17	2	93	Barošanas sakaru vads	1
30	Skrūve Allen C.K.S. ar pilnu vītņi M8×20	7	62	Vārpstas stiprinājuma atspergredzens Φ12	2	94	Pašvītņgriezies skrūve Phillips C.K.S. ST4×16	8
31	Atsperpaplāksne Φ 8	2	63	Vārpstas stiprinājuma atspergredzens Φ10	3			
32	Plakana paplāksne Φ8.5×Φ20×t1.5	2	64	Spriegošanas ritenis Φ38×22	1			

## MONTĀŽAS INSTRUKCIJA (ATTĒLI – 43 LPP.)

**1. SOLIS** Piestipriniet priekšējo stabilizatoru (2) pie galvenā rāmja (1), lietojot izliekto paplāksni (28), atsperpaplāksni (27) un Allen C.K.S. skrūvi ar daļējo vītņi (26).

**2. SOLIS** Piestipriniet aizmugurējo stabilizatoru (3) pie galvenā rāmja (1), lietojot izliekto paplāksni (28), atsperpaplāksni (27) un Allen C.K.S. skrūvi ar daļējo vītņi (26).

**3. SOLIS** Atskrūvējiet rokturi un ievietojiet sēdekļa kolonnu (4) galvenajā rāmī. Pēc tam atskrūvējiet rokturi.

### 4. SOLIS

1. Piestipriniet sēdekli (5) pie sēdekļa kolonnas (4), lietojot ieliktni (25) un rokturus (23), nepievelciet tos pilnībā.

2. Pagrieziet rokturus (23) līdz atbilstoši pozīcijai. Pēc tam piestipriniet sēdekļa dekoratīvo vāku (kreiso) (16) sēdekļa dekoratīvo vāku (labo) (17) pie sēdekļa kolonnas (4), lietojot Phillips C.K.S. skrūvi ar konusveida galviņu un pilnu vītņi (29).

3. Pievelciet rokturus (23).

### 5. SOLIS

1. Noņemiet vertikālās kolonnas vāku (13) no galvenā rāmja (1) un uzstādiet to uz augšējās vertikālās kolonnas (6).

2. Pievienojiet dzinēja sakaru vadu (10) un konsoles sakaru vadu (9).

3. Piestipriniet vertikālo kolonnu (6) pie galvenā rāmja (1), lietojot plakānu

paplāksni (32), atsperpaplāksni (31), Allen C.K.S. skrūvi ar pilnu vītņi (30); plakānu paplāksni (34), atsperpaplāksni (27), Allen C.K.S. skrūvi ar daļējo vītņi (35), izliekto paplāksni (28), Allen C.K.S. skrūvi ar daļējo vītņi (36) un sešstūra uzgriezni ar automātisko bloķēšanu (33).

4. Piestipriniet vertikālās kolonnas pārsegu (13) pie galvenā rāmja (1).

**6. SOLIS** Piestipriniet stūres savienojuma vadu (11) pie vertikālās kolonnas (6). Piestipriniet stūri (7) pie augšējās vertikālās kolonnas (6). Aizveriet stūres saspiešanas gredzenu (22) un nostipriniet to ar grozāmo rokturi T (21).

### 7. SOLIS

1. Pievienojiet sakaru vadu (9) aizmugurējās konsoles atverei. Pievienojiet pulsa sensora savienojuma vadu (11) konsoles izejai (12).

2. Piestipriniet augšējās vertikālās kolonnas konsoli (8), lietojot Phillips C.K.S. skrūvi ar pilnu vītņi (24).

3. Noņemiet stūres vāku (kreiso) un stūres vāku (labo) no stūres. Pēc tam piestipriniet tos pie augšējās vertikālās kolonnas (6), lietojot Phillips skrūvi ar konusveida galviņu un pilnu vītņi (37).

**8. SOLIS** Ieskrūvējiet pievelciet kreiso pedāli (18) un labo pedāli (19) pie kloķa stieņiem galvenajā rāmī (1).

**9. SOLIS** Piestipriniet pudeles turētāju (20) pie augšējās vertikālās kolonnas (6), lietojot Phillips skrūvi ar konusveida galviņu un pilnu vītņi (37).

## IERĪCES PĀRVIETOŠANA

Uzmanīgi paceliet trenāzi uz priekšējiem transporta skrituļiem (attēls– I.48) un turēšot no abām pusēm, pārvietojiet uz izvēlētu vietu.

### Pretestības regulēšana

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

### Sēdekļa augstuma regulēšana (attēls– I.47)

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

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

- Lai noregulētu sēdekļa augstumu jāatbrīvo skrūve, kas piestiprina sēdekļa korpusu rāmī.

Lai sasniegtu patīkamu rezultātu, intensitātes līmenim jābūt uzstādītam treniņa laikā ar pogām UP un DOWN. Pieejamie pretestības līmeni: no 1 līdz 32. Piepūles sistēma ir neatkarīga no ātruma.

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

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

### Stūres pozīcijas regulēšana

Lai uzstādītu piemērotu stūres pozīciju atbrīvojiet regulatoru atskrūvējot to pret pulksteņa rādītāja virzienu un uzstādiet stūri piemērotā pozīcijā.

Pēc tam pieskrūvējiet regulatoru, lai aizsargātu uzstādītu pozīciju.

### Ierīces horizontāla novietošana (attēls– I. 48)

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

## SKAITĪTĀJA LIETOŠANAS INSTRUKCIJA

### POGU FUNKCIJAS

**UP** - Palielināt pretestību / Palielināt ievadīto vērtību.

**DOWN** - Samazināt pretestību / Samazināt ievadīto vērtību

**ENTER** - Apstiprināt izvēli

**RESET** - Nospiediet un 2 sek. Turiet - dators tiek atiestatīts un atgriezās

lietotāja režīmā. Nospiežot reset pogu, atgriežamies galvenajā izvēlnē

**START/STOP** - Uzsākt VAI pārtraukt TRENĪŅU.

**RECOVERY** - Pulsa mērīšana

**BODY FAT** - % Ķermeņa tauku daudzuma un bmi mērīšana

## DISPLEJA FUNKCIJAS

**LAIKS** - Treiņa ilgums. Intervāls 0:00 ~ 99:59

**ĀTRUMS** - Ātrums treiņa laikā. Intervāls 0.0 ~ 99.9

**ATTĀLUMS** - Veiktais attālums. intervāls 0.0 ~ 999

**KALORIJAS** - Sadedzināto kaloriju daudzums. Intervāls 0 ~ 999

**PULSS** - Pulsa rādītāna treiņa laikā. Skaņas signāls sasniedzot iestatīto mērķa pulsu

**RPM** - Apgriezienu skaits minūtē. Intervāls 0 ~ 999

**WATT** - Enerģijas patēriņš treiņa laikā. Watt režīmā iestatiet intervālu 0-350

**MANUAL** - Manuālais treiņa režīms

**PROGRAMMA** - 1 programmas izvēle starp 12 iepriekš iestatītajām.

**USER** - Lietotājs ievada treiņa parametrus.

**H.R.C.** - Mērķa hr režīms

## IESLĒGŠANA (attēls 1– I.49)

Pievienojiet barošanas avotu, dators ieslēgsies un LCD displejā 2 sekundes tiek rādīti visi segmenti. Ja 4 minūšu laikā netiek veikta nekāda

darbība vai netiek saņemti ieejas impulsi, konsole pārslēdzas enerģijas taupīšanas režīmā. Nospiediet jebkuru pogu, lai aktivizētu konsoli.

## TREIŅA IZVĒLE

Pagrieziet UP vai DOWN regulētāj pogu, lai izvēlētos TREIŅA REŽĪMU MANUAL (MANUĀLAIS) > BEGINNER(Iesācējiem) > Advance(PIEREDZĒJUŠIEM) > SPORTY(Sporta) > Cardio > Watt

## TREIŅA PARAMETRU IESTATĪŠANA

Pēc programmas izvēles, varat sākotnēji iestatīt vairākus treiņa parametrus atbilstoši savām vajadzībām.

## TREIŅA PARAMETRI

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED (laiks/attālums/kalorijas/ātrums)  
Brīdinājums: Ne visas programmas ir regulējamas

## PROGRAMMAS (ATTĒLI – 49 LPP.)

### MANUĀLAIS REŽĪMS (2)

Nospiežot START pogu galvenajā izvēlnē, var uzsākt treiņu manuālajā režīmā

1. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, izvēlieties treiņa programmu, izvēlieties manuālo režīmu - Manual un apstipriniet izvēli, nospiežot Enter pogu, kas vienlaikus pilda "UP", "DOWN" funkciju.

2. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, iestatiet laiku - TIME, attālumu

- DISTANCE, kalorijas - CALORIES, pulsu - PULSE un apstipriniet izvēli, nospiežot ENTER pogu.

3. Uzsāciet treiņu, nospiežot START/STOP pogu. Nospiežot UP vai DOWN pogu, noregulējiet slodzes līmeni.

4. Nospiežot START/STOP pogu, varat pārtraukt treiņu. Nospiežot RESET pogu, atgriezieties galvenajā izvēlnē.

### REŽĪMS (BEGINNER) IESĀCĒJIEM (3)

1. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, izvēlieties treiņa programmu, izvēlieties Beginner režīmu un apstipriniet izvēli, nospiežot Enter pogu, kas vienlaikus pilda "UP", "DOWN" funkciju.

2. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, iestatiet laiku - TIME

3. Uzsāciet treiņu, nospiežot START/STOP pogu. Nospiežot UP vai DOWN pogu, noregulējiet slodzes līmeni.

4. Nospiežot START/STOP pogu, varat pārtraukt treiņu. Nospiežot RESET pogu, atgriezieties galvenajā izvēlnē.

Lai pārietu uz nākamo līmeni beginner režīmā (piem. uz beginner-1), beginner režīmā nospiediet enter uz apaļa konsoles regulētāj pogas. Lietojot to pašu regulētāj pogu var atbilstoši izvēlēties nākamās līmeņu, piem. Beginner-2 vai beginner-3.

### ADVANCE REŽĪMS (4)

1. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, izvēlieties treiņa programmu, izvēlieties Advance režīmu un apstipriniet izvēli, nospiežot Enter pogu, kas vienlaikus pilda "UP", "DOWN" funkciju.

2. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, iestatiet laiku - TIME

3. Uzsāciet treiņu, nospiežot START/STOP pogu. Nospiežot UP vai DOWN pogu, noregulējiet slodzes līmeni.

4. Nospiežot START/STOP pogu, varat pārtraukt treiņu. Nospiežot RESET pogu, atgriezieties galvenajā izvēlnē.

Lai pārietu uz nākamo līmeni advance režīmā (piem. uz advance-1), advance režīmā nospiediet enter uz apaļa konsoles regulētāj pogas. Lietojot to pašu regulētāj pogu var atbilstoši izvēlēties nākamās līmeņu, piem. Advance-2 vai advance-3.

### SPORTY REŽĪMS (5)

1. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, izvēlieties treiņa programmu, izvēlieties Sporty režīmu un apstipriniet izvēli, nospiežot Enter pogu, kas vienlaikus pilda "UP", "DOWN" funkciju.

2. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, iestatiet laiku - TIME

3. Uzsāciet treiņu, nospiežot START/STOP pogu. Nospiežot UP vai DOWN pogu, noregulējiet slodzes līmeni.

4. Nospiežot START/STOP pogu, varat pārtraukt treiņu. Nospiežot RESET pogu, atgriezieties galvenajā izvēlnē.

Lai pārietu uz nākamo līmeni sporty režīmā (piem. uz sporty-1), sporty režīmā nospiediet enter uz apaļa konsoles regulētāj pogas. Lietojot to pašu regulētāj pogu var atbilstoši izvēlēties nākamās līmeņu, piem. Sporty-2 vai sporty-3.

### RPM FUNKCIJA (ROTATION PER MINUTE):

Vingrošanas laikā rpm funkcija automātiski iedegas displejā un sāk skaitīšanu.

Tā ir automātiskā funkcija, kas aktivizējas vingrošanas laikā.

### CARDIO REŽĪMS (6)

1. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, IZVĒLIETIES TREIŅA programmu, izvēlieties CARDIO režīmu un nospiediet ENTER pogu, lai APSTIPRINĀTU IZVĒLI.

2. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, izvēlieties 55% 0,75% .90% vai

TAG (TARGET H.R.) (noklusētā vērtība: 100).

3. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu IESTATIET LAIKU - TIME

4. Nospiediet START / STOP pogu, lai uzsāktu vai pabeigtu treiņu. Nospiediet RESET pogu, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

### WATT REŽĪMS (7)

1. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, IZVĒLIETIES TREIŅA programmu, izvēlieties WATT režīmu un nospiediet ENTER pogu, lai APSTIPRINĀTU IZVĒLI.

2. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, lai IEVADĪTU MĒRĶA WATT VĒRTĪBU (noklusētā vērtība: 120)

3. pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu IESTATIET LAIKU - TIME

4. Nospiediet START / STOP pogu, lai uzsāktu treiņu, pagriezot UP vai DOWN regulētāj pogu, lai iestatītu Watt līmeni.

5. Nospiediet START / STOP pogu, lai uzsāktu vai pabeigtu treiņu. Nospiediet RESET pogu, lai atgrieztos galvenajā izvēlnē.

## RECOVERY (8)

1. Pēc vingrošanas beigām kādu laiku turot pulsa sensorus, nospiediet "RECOVERY" pogu.
2. Uz displeja tiek izslēgtas visas funkcijas, izņemot laiku - TIME 00:60 do 00:00, kas tiek skaitīts atpakaļ no 00:60 līdz 00:00 Ekrānā parādīsies pulsa

reģenerācijas statuss F1, F2 ... līdz F6. F1 (augstākais)-F6 (zemākais). Lietotājs var turpināt vingrošanu, lai uzlabotu pulsa reģenerācijas statusu. (Vēlreiz nospiediet RECOVERY pogu, lai atgrieztos galvenajā ekrānā)

## BODY FAT (9)

1. STOP režīmā nospiediet BODY FAT pogu, lai uzsāktu ķermeņa tauku daudzuma mērīšanu.
2. Nākamais izvēlētais LIETOTĀJS (USER U1 ~ U4) mirgos 2 sekundes. Pēc tam sākas mērīšana.
3. Mērīšanas laikā, turiet abas rokas uz pulsa sensoriem. LCD displejā 8 sekundes tiek rādīta norāde "-" "-" līdz mērīšana ir pabeigta.

4. LCD displejā 30 sekundes tiek rādīta norāde „BODY FAT”, procentuālais ķermeņa tauku daudzums un BMI.

"E-1" - Tiek rādīta kad netiek saņemts izejas pulsa signāls vai lietotājs nepareizi tur rokas uz pulsa sensoriem.

"E-4" - Tiek rādīta, kad ķermeņa tauku daudzums ir ārpus noteiktā intervāla (5,0% ~ 50%).

## B.M.I. (BODY MASS INDEX – ĶERMEŅA MASAS INDEKSS)

B.M.I.	Zems	Zems/ Vidējais	Vidējais	Vidējais/ Augsts
Intervāls	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

## BODY FAT (ĶERMEŅA TAUKU LĪMENIS)

Simbols	—	+	▲	◆
Procentuālā vērtība	Zems	Zems/ Vidējais	Vidējais	Vidējais/ Augsts
Vīrietis	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Sieviete	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

## ICONSOLE LIETOTNE

Kopā ar ierīci Spokey iesaka izmantot bezmaksas lietotni Iconsole. Tās lietošanas instrukcija ir pievienota atsevišķā dokumentā. To var arī lejupielādēt, skenējot blakus esošo kodu.

Lietotni var instalēt ierīcē ar iOS ar Android sistēmu, un ar tehnisko specifikāciju, kas atbilst jaunākajai lietotnes versijai



## NOSAUKUMS „MADE FOR IPOD”

Made for iPod, Made for iPhone un Made for iPad nozīmē, ka elektroniskais piederums ir izstrādāts, lai veidotu savienojumu tieši ar iPod, iPhone vai iPad (atbilstoši), un izstrādātājs to ir sertificējis kā atbilstošu Apple veikspējas standartiem. Apple neatbild par šīs ierīces darbību vai atbilstību drošības un normatīvajiem standartiem. Ņemiet vērā, ka šī piederuma

izmantošana kopā ar iPod, iPhone vai iPad var ietekmēt bezvadu veikspēju.

iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle un iPod touch ir Apple Inc. preču zīmes, kas reģistrētas ASV un citās valstīs.

## IERĪCES AR ICONSOLE + APP LIETOŠANA

Ieslēdziet Bluetooth planšetdatorā, izvēlieties vēlamu ierīci un nospiediet Savienot.

Ieslēdziet iconsole + lietotni planšetdatorā, pēc tam nospiediet "savienot", lai uzsāktu treniņu ar planšetdatoru.

(Parole: 0000)

## BRĪDINĀJUMS:

1. Pievienojot konsoli planšetdatoram cauru Bluetooth, konsole izslēdzas.
2. Ja lietojat iOS sistēmu, aizveriet iconsole app lietotni un izslēdziet bluetooth - konsole ieslēdzas no jauna.
3. Sistēmai ir nepieciešams 9v,1.3A vai augstāka psrieguma barošanas avots.

## STRĀVAS PADEVE

Barošanas bloks ir paredzēts skaitītāja elektroapgādei: 230V/50Hz or 60Hz Output: 9V AC/0.5A Skaitītājs pēc 4 minūtēm pārej enerģijas taupīšanas režīmā, visi iestatījumi un vingrinājumu dati tiek saglabāti līdz atkārtota

i ieslēgšanai.

Gadījumā, kad monitors neieslēdzas, atvienojiet strāvas avotu no elektrotīkla un uzgaidiet 15 sekundes.

## KONSERVĀCIJA

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

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

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

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

## LIETOŠANA

### Pozīcija

Apsēdieties uz sēdekļa, ievielciet pēdas pedāļos, lai tās būtu aizbloķētas starp pedāļa pamata un drošības jostas, plaukstu novietojiet uz stūres.

Vingrinājumu laikā mugurai jābūt taisnai (zīmējums).Vingrinājumi stacionārā treniņierīcē aizstāj vingrinājumus veicamus parastā velosipēdā..

### Muskuļu veidošana

Lai veidotu muskuļus treniņa laikā nozīmīgi jāpalielina pretestība. Tas izraisa lielāku muskuļu nostiepesanu un var nozīmēt, ka nevarēsīt trenēt tik ilgi, cik jūs gribēsīt. Ja arī gribat trenēt savu fizisko formu jāmaina treniņa

programma. Jātrenē kā parasti no iesildīšanās fāzes, treniņa un atpūtas, taču treniņa fāzes beidzās jāpalielina pretestība, lai pastiprinātu kāju darbību. Jāprobežo ātrums, lai pulss turētos apzīmētā līmenī.

### Svara zaudēšana

Šeit svarīgs faktors ir piepūle, kāda jāieliek vingrinājumā. Cik ilgāk un grūtāk trenējat, tik vairāk kaloriju zaudēsīt. Panākumi būs tad, kad

sasniesīt tādu pašu iedarbīgumu kā trenējot fizisko formu.

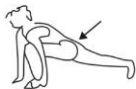
## TRENIŅA INSTRUKCIJA

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

### Iesildīšanās fāze

Šis etaps nodrošina pareizu asins cirkulāciju un nodrošina pareizu muskuļu darbu. Iesildīšanās samazina krampju veidošanās un muskuļu sabojāšanas risku. Ieteicams paveikt dažus izstiepšanās vingrojumus kā

attēlots zemāk. Katra pozīcija jā saglabā ap. 10-15 sekundes, nav jāsasprindzina vai jāvelk muskuļi vingrošanas laikā. Ja izjutīsiet kādas sāpes, tūlīt jāpārtrauc. Atkārtojiet vingrinājumu dažas reizes.



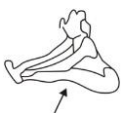
#### Augšstilbu un gūžu muskuļu izstiepšana

Veiciet vingrinājumu kā attēlots.



#### Augšstilbu muskuļu izstiepšana

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



#### Augšstilbu un ceļu muskuļu izstiepšana

Apsēdieties uz grīdas. Izvelciet kājas pret sevi. Pēc tam veiciet noliekšanos cenšoties ar plaukstām sasniegt pēdas.



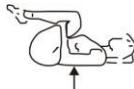
#### Augšējo ķermeņa daļu izstiepšana

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



#### Lielu muskuļu izstiepšana

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



#### Kāju muskuļu izstiepšana

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

### Treniņa fāze, atpūta, vingrināšanas sesijas pabeigšanas metode un bremzēšana

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

Atpūta ļauj atjaunot normālu pulsu un atdzist muskuļus. Šis etaps ir iesildīšanās atkārtošana un tas jāturpina apmēram 5 minūtes. Jāatkārto

izstiepšanās vingrojumi, atceroties par to, lai nesasprindzinātu muskuļus. Ieteicams trenēt vismaz trīs reizes nedēļā.

Lai apturēt velotrenažieri, pietiek beigt spiest uz pedāļiem. Trenažierim nav blokādes sistēmas un drošības bremzes. Slodzes sistēma ir neatkarīga no ātruma.



#### Attiecās uz skaitītāju

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

**BEMERKUNG** Vorliegende Bedienungsanleitung auf später aufbewahren. Produkt Geeignet ausschliesslich für Hausgebrauch.

### SICHERHEITSHINWEISE

- Vor dem Aufbau des Gerätes und vor dem Training lesen Sie die vorliegende Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Sichere und effiziente Nutzung des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es zweckgemäß und entsprechend dieser Bedienungs- und Montageanleitung aufgebaut, gewartet und benutzt wird. Sollten Sie nicht der Benutzer sein, leiten Sie bitte vorliegende Bedienungsanleitung an alle Benutzer weiter und informieren Sie sie über sämtliche Gefahren und Sicherheitsvorkehrungen.
- Bevor Sie mit dem Training beginnen, befragen Sie Ihren Arzt und holen Sie dessen Rat ein zwecks Feststellung, ob es keine psychischen bzw. physischen Gegenanzeigen für Ihre Gesundheit und Sicherheit gibt. Dadurch kann ebenfalls unrichtige Benutzung des Gerätes verhindert werden. Der Arzt stellt fest, ob Anwendung von Arzneimitteln, die den Puls, Druck, bzw. Cholesterin beeinflussen, begründet ist.
- Achten Sie auf Signale Ihres Körpers. Nicht richtiges bzw. zu intensives Training kann sich negativ auf Ihre Gesundheit auswirken. Sie sollen mit dem Training sofort aufhören, sobald einer der folgenden Symptome auftreten: Schmerz, Brustschmerzen, unregelmäßiger Pulsschlag, auffällig reduzierter Atem, Ohnmacht, Schwindelfälle, Übelkeit. Sollte eines der obigen Symptome auftreten, ist dies sofort dem Arzt zu melden und bis dahin mit dem Training aufzuhören
- Kinder und Tiere sind von dem Gerät fernzuhalten. Das Gerät ist ausschließlich für Erwachsene geeignet
- Das Gerät ist auf gerade, harte Fläche, die mit Matte bzw. Teppich abgesichert wird, aufzustellen. Für die Sicherheit ist jeweils 2 m Fläche von jeder Seite des Gerätes freizuhalten.
- Vor dem Training prüfen, ob sämtliche Schrauben und Mutter richtig festgezogen sind. Dabei ist insbesondere auf die Verschleißteile zu achten.
- Sicherheit des Gerätes kann nur dann gewährleistet werden, wenn es systematisch gewartet und kontrolliert wird.
- Das Gerät ist immer gemäß seiner Bestimmung zu benutzen. Sollte
  - sich bei dem Aufbau bzw. bei der Benutzung eines der Teile als mangelhaft erweisen, oder beunruhigende Geräusche von sich geben, ist mit dem Training aufzuhören und das Gerät ist bei der Servicestelle abzugeben. Ein defektem Gerät darf nicht benutzt werden.
  - Beim Training tragen Sie angemessene Sportkleidung. Vermeiden Sie lose Kleidungsstücke, die an das Gerät klammern könnten bzw. solche, die Bewegungen beschränken bzw. unmöglich machen könnten. Ebenfalls empfiehlt es sich entsprechende Sportchuhe zu tragen. Zu Beginn empfiehlt es sich, ein langsames Tempo einzustellen. Während der Übung sich an die Griffe halten und den Sattel nicht verlassen.
  - Das Gerät ist für den Hausgebrauch bestimmt. Das Höchstgewicht des Benutzers beträgt 150 kg.
  - Besondere Vorsicht ist bei Heben und Verlegen zu bewahren. Das Gerät soll immer von zwei Personen verlegt werden. Bei Heben bzw. Verlegen des Gerätes ist auf die richtige Haltung zu achten, damit die Wirbelsäule nicht beschädigt wird.
  - Das Gerät ist der Klasse H und C gemäß der Norm EN 957 angeordnet und ist ausschließlich für den Hausgebrauch bestimmt. Es darf weder für Therapie- noch für Reha zwecke benutzt werden.
  - Bei dem Aufbau des Gerätes ist die beiliegende Aufbauanleitung strikt zu befolgen und es sind nur dem Set beiliegenden Teile zu benutzen. Vor dem Aufbau ist zu überprüfen, ob sämtliche Teile aus der beiliegenden Liste im Set vorhanden sind.
  - Vermeiden Sie Situationen, dass die Regulierungsanlagen, die bei der Bewegung des Benutzers stören können, in solcher Einstellung gelassen werden, dass irgendwelche Elemente hervorstehen.

**Warnung:** Vor der Benutzung des Gerätes die Bedienungsanleitung durchlesen. Für eventuelle Verletzungen bzw. Beschädigungen der Gegenstände, die auf die unangemessene Benutzung dieses Produktes zurückzuführen sind, übernehmen wir keine Verantwortung. Bei unsachgemäßem und übermäßigem Training sind Gesundheitsschäden nicht auszuschließen.

### TECHNISCHE DATEN

Nettogewicht – 41 kg, Schwungrad – 9 kg  
Abmessungen nach dem Aufbau: – 109 x 56 x 149 cm

Höchstbelastung - 150 kg  
Gerät zum Ganzkörpertraining

### ÜBERSICHT DER TEILE - SCHEMA – S.41

Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge	Nr.	Beschreibung	Menge
1	Hauptrahmen	1	33	Sechskant-Sicherungsmutter M10	1	65	Spannfeder $\Phi 18 \times \Phi 2.0 \times 14$	1
2	Vorderer Stabilisator	1	34	Unterlegscheibe flach $\varnothing 10$	1	66	Spannfeder $\Phi 11.5 \times \Phi 1.2 \times 13$	1
3	Hinterer Stabilisator	1	35	Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde M10x95x20	1	67	Quadratischer Magnet 30x25xt12	10
4	Sattelsäule	1	36	Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde M10x55x20	1	68	Magnetachse $\Phi 12 \times 50$	1
5	Sattel	1	37	Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde M4x12	6	69	Tiefriellen-Kugellager 6300-2RS	1
6	Obereslenkrechte Säule	1	38	Sattel-Sicherungselement	1	70	Unterlegscheibe flach $\Phi 34 \times \varnothing 25 \times t 1.0$	1
7	Lenker	1	39	Kurbelabdeckung $\Phi 23 \times 6 \times M 22 \times P 1.0$	2	71	Tiefriellen-Kugellager 6003-2RS	1
8	Konsole	1	40	Sechskant-Flansch-Schraube mit vollem Gewinde 5/16-18UNC-1"	2	72	Einseitiges Kugellagerkingpin $\Phi 35 \times \Phi 17 \times 16$	1
9	Kommunikationskabel der Konsole	1	41	Kurbel (links)	1	73	Kleines Riemenrad $\Phi 30 \times 64$	1
10	Kommunikationskabel des Motors	1	42	Kurbel (rechts)	1	74	Tiefriellen-Kugellager 6000-2RS	1
11	Anschlusskabel des Pulsgriffs	2	43	Scheibe	2	75	Schwungradachse $\Phi 10 \times 112.5$	1
12	Konsolenausgang	1	44	Schneidschraube Phillips C.K.S. ST4x12	8	76	Schwungrad $\Phi 280$	1
13	Abdeckung der senkrechten Säule 318.7x131.3x160.1	1	45	Magnetmotor	1	77	Quadratische Rohrblende 20x40xt1.5	1
14	Abdeckung des Bügels 209.1x147.5x57.5	1	46	Abschlussleiste der senkrechten Säule 102x57x8	1	78	Pulsgriff	2
15	Abdeckung des Bügels 209.1x147.5x60.5	1	47	Abschlussblende 45x90xt1.5	4	79	Schneidschraube Phillips C.K.S. ST4x20	2
16	Abdeckung des Sattels (links) 195x28.5x111.8	1	48	Stützfuß $\Phi 49 \times 22 \times M 10 \times 26$	4	80	Runde Rohrblende $\Phi 28 \times t 1.5$	2
17	Abdeckung des Sattels (rechts) 195x31.5x111.8	1	49	Allen C.K.S. Lochschraube $\varnothing 8 \times 33 \times M 6 \times 15$	2	81	Schneidschraube Phillips C.K.S. ST4x25	7

18	Pedal (links)	1	50	Räder $\Phi 55 \times 25,8$	2	82	Fixer Magnet	1
19	Pedal (rechts)	1	51	Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde M6x15	5	83	Hineingeschraubter Drehregler $\Phi 9 \times M16 \times P1,5 \times 83$	1
20	Flaschenhalterung 93x150	1	52	Tiefrihren-Kugellager 6203-2RS	3	84	FixesSpannrad	1
21	Drehregler T M8x30	1	53	Sechskantmutter M5	2	85	Magnet	1
22	Klemmring des Lenkers	1	54	Sechskantschraube M5x60	1	86	Motorriemen 440PJ6	1
23	Drehregler des Lenkers	1	55	Phillips Schneidschraube mit Unterlegkopf selbstschneidend ST4x12	1	87	Schaumstoffhalterung $?29 \times 13,0 \times 600$	2
24	Phillips C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde M5x10	4	56	Stange der Sattelsäule $115 \times 90 \times 45$	1	88	Motorabdeckung (links) $974,8 \times 78,7 \times 575,3$	1
25	Rohrstange $\Phi 10,5 \times ?14 \times 10$	1	57	Kurbelachse $\Phi 17 \times 150$	1	89	Motorabdeckung (rechts) $974,8 \times 83,2 \times 575,3$	1
26	Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde M10x60x20	4	58	Riemenrad $\Phi 263 \times 22$	1	90	Bremszug L=350	1
27	Unterlegscheibeelastisch $\Phi 10$	5	59	Sechskant-Sicherungsmutter M8	10	91	Netzteil	1
28	Unterlegscheibe gebogen $\Phi 10,5 \times R128 \times t1,5$	5	60	Sattelregulierung	1	92	Magnetsensor	1
29	Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde M4x6	6	61	Elastischer Ring zur Sicherung der Welle $\Phi 17$	2	93	Stromkabel	1
30	Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde M8x20	7	62	Elastischer Ring zur Sicherung der Welle $\Phi 12$	2	94	Schneidschraube Phillips C.K.S. ST4x16	8
31	Unterlegscheibeelastisch $\Phi 8$	2	63	Elastischer Ring zur Sicherung der Welle $\Phi 10$	3			
32	Unterlegscheibe flach $\Phi 8,5 \times \Phi 20 \times t1,5$	2	64	Spannrad $\Phi 38 \times 22$	1			

### MONTAGEANLEITUNG (ABBILDUNGEN – S. 43)

**SCHRITT 1.** Befestigen Sie den vorderen Stabilisator (2) am Hauptrahmen (1) mit der gebogenen Unterlegscheibe (28), der elastischen Unterlegscheibe (27) und der Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde (26).

**SCHRITT 2.** Befestigen Sie den hinteren Stabilisator (3) am Hauptrahmen (1) mit der gebogenen Unterlegscheibe (28), der elastischen Unterlegscheibe (27) und der Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde (26).

**SCHRITT 3.** Lösen Sie den Drehregler und setzen Sie die Sattelstange (4) in den Hauptrahmen ein. Danach ziehen Sie die Drehregler fest.

#### SCHRITT 4.

1. Befestigen Sie den Sattel (5) an der Sattelstange (4) mit der Rohrstange (25) und den Drehreglern (23), ohne diese festzuziehen.

2. Verschieben Sie die Drehregler (23) in die korrekte Position. Danach befestigen Sie die Zierabdeckung des Sattels (links) (16) und die Zierabdeckung des Sattels (rechts) (17) an der Sattelstange (4) mit der Phillips C.K.S. Innensechskantschraube mit vollem Gewinde (29).

3. Ziehen Sie die Drehregler fest (23).

#### SCHRITT 5.

1. Nehmen Sie die Abdeckung der senkrechten Säule (13) vom Hauptrahmen (1) ab und setzen Sie diese auf die obere senkrechte Säule (6).

2. Schließen Sie das Kommunikationskabel des Motors (10) und das Kommunikationskabel der Konsole (9) an.

3. Befestigen Sie die senkrechte Säule (6) am Hauptrahmen (1) mit der flachen Unterlegscheibe (32), der elastischen Unterlegscheibe (31), der Allen C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde (30), der flachen

Unterlegscheibe (34), der elastischen Unterlegscheibe (27), der Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde (35), der gebogenen Unterlegscheibe (28), der Allen C.K.S. Schraube mit halbem Gewinde (36) und der Sechskant-Sicherungsmutter (33)

4. Befestigen Sie die Abdeckung der senkrechten Säule (13) am Hauptrahmen (1).

**SCHRITT 6.** Befestigen Sie das Lenker-Verbindungskabel (11) mit der senkrechten Säule (6). Befestigen Sie den Lenker (7) an der oberen senkrechten Säule (6). Schließen Sie den Klemmring des Lenkers (22) und befestigen Sie diesen mit dem Drehregler T (21).

#### SCHRITT 7.

1. Schließen Sie das Kommunikationskabel (9) an der hinteren Konsolenöffnung an. Schließen Sie das Verbindungskabel des Puls-Griffs (11) am Konsolenausgang an (12).

2. Befestigen Sie die Konsole (8) der oberen senkrechten Säule mit einer Phillips C.K.S. Schraube mit vollem Gewinde (24).

3. Nehmen Sie die Lenkerabdeckung (links) und die Lenkerabdeckung (rechts) vom Lenker ab. Danach befestigen Sie diese an der senkrechten Säule (6) mit einer Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde (37).

**SCHRITT 8.** Schrauben Sie das linke Pedal (18) und das rechte Pedal (19) in die Arme der Kurbel im Hauptrahmen (1) hinein und ziehen sie diese fest.

**SCHRITT 9.** Befestigen Sie die Flaschenhalterung (20) an der oberen senkrechten Säule (6) mit einer Phillips Innensechskantschraube mit vollem Gewinde (37).

### Verlegung des Gerätes

Das Crosstrainer vorsichtig auf vordere Förderrollen heben (Bild - S.48) und es auf beliebigen Ort verlegen, indem man es auf beiden Seiten hält.

### Widerstandseinstellung

Funktion der Einstellung der Intensität ermöglicht, den Widerstand auf Pedalen zu ändern. Der hohe Widerstand erfordert größeren Krafteinsatz beim Treten in die Pedale und der niedrige Widerstand erfordert niedrigeren Krafteinsatz. Die Widerstandsstärke wird mittels Zählwerks

eingestellt. Für die Erlangung von zufriedenstellenden Ergebnissen soll die Intensität während des Trainings mittels Druckknöpfen UP(+) und DOWN (-) eingestellt. Das Belastungssystem ist von der Geschwindigkeit unabhängig. Die Widerstandsstärken: 1-32

### Höheneinstellung Sattel (Bild – S.47)

Die Höhe des Sattels kann durch Beseitigen des Drehknopfs und Einstellung der Sattelschaft auf entsprechender Höhe eingestellt werden. In der Sattelschaft gibt es einige Öffnungen für einige mögliche Höheneinstellungen.

- Zwecks Höheneinstellung die Schraube, die Sattelschaft im Rahmen befestigt, lockern.
- Anschließend die Sattelschaft nach oben oder nach unten

- verschieben und entsprechende an den Benutzer angepasste Höhe auswählen.
  - Nach der Auswahl der entsprechenden Höhe den Drehknopf so festschrauben, damit die Einstellung nicht mehr geändert werden kann.
- Achtung: Man darf die Sattelschaft oberhalb der auf der Schaft markierten Höchst- bzw. Mindesteinstellung nicht herausziehen.

## Lenker Einstellung

Einstellung des Lenkers kann geändert werden, indem man den Drehknopf entgegen der Uhrzeigerichtung abschraubt und ihn in entsprechende

Stellung bringt. Anschließend den Drehknopf zwecks Absicherung der eingestellten Stellung festschrauben.

## Nivellierung des Gerätes (BILD - S.48)

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

Das Gerät mittels Knebelgriffen des hinteren Stabilisators

## BEDIENUNGSANLEITUNG ZÄHLWERK

### TASTENFUNKTIONEN

**UP** - Steigerung des Widerstands / Steigerung des eingegebenen Werts.

**DOWN** - Reduzierung des Widerstands / Reduzierung des eingegebenen Werts.

**ENTER** - Bestätigung der Auswahl

**RESET** - Drücken und 2 sek. Halten – der Computer startet neu und kehrt

in den Benutzer-Modus zurück. Durch Drücken der Reset Taste kehren Sie zum Hauptmenü zurück

**START/ STOP** - Start oder Stop des Trainings.

**RECOVERY** - Puls-untersuchung

**BODY FAT** - % Körperfett sowie BMI Untersuchung

### DISPLAY-FUNKTIONEN

**ZEIT** - Trainingsdauer. Bereich 0:00 ~ 99:59

**GESCHWINDIGKEIT** - Trainingsgeschwindigkeit zum jeweiligen Zeitpunkt. Bereich 0.0 ~ 99.9

**DISTANZ** - Bewältigte Distanz. Bereich 0.0 ~ 99.9

**KALORIEN** - Zahl der verbrannten Kalorien. Bereich 0 ~ 999

**PULS** - Puls-Anzeige während des Trainings. Tonsignal im Moment der Erlangung des eingestellten Ziel-Pulswerts

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

**WATT** - Leistungsverbrauch während des Trainings. Im Watt-Modus einstellen Bereich 0-350

**MANUAL** - Manueller Trainings-Modus

**PROGRAM** - Auswahl von 1 aus 12 Programmen.

**USER** - Der Benutzer gibt die Trainingsparameter ein.

**H.R.C.** - HR-Zielmodus

## EINSCHALTEN (Bild 1, S. 49)

Schließen Sie die Stromversorgung an, der Computer schaltet sich ein und zeigt alle Segmente auf dem LCD Display für 2 Sekunden lang an. Nach 4

Minuten ohne Betätigung der Pedale oder Eingangsimpulse, wechselt die Konsole in den Energiesparmodus.

Drücken Sie eine beliebige Taste, um die Konsole aufzuwecken.

## AUSWAHL DES TRAININGS

Drehen Sie den Regler UP oder DOWN, um das TRAINING MANUAL(MANUELL) zu wählen > BEGINNER(Anfänger) > Advance(FORTGESCHRITTEN) > SPORTY(Sportlich) > Cardio > Watt

## Einstellung der Trainingsparameter

Nach der Auswahl des Programms können Sie viele Trainingsparameter voreinstellen, um die gewünschten Ergebnisse zu erhalten.

## Trainingsparameter

TIME/DISTANCE/CALORIES/SPEED(Zeit/Distanz/Kalorien/Geschwindigkeit). Achtung: Nicht alle Programme sind geregelt

## PROGRAMME (ABBILDUNGEN – S. 49)

### MANUELLER MODUS (2)

Nach dem Drücken der START Taste im Hauptmenü, kann mit dem Training im manuellen Modus begonnen werden.

1. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN wählen Sie das Trainingsprogramm, wählen Sie den manuellen Modus - Manual und bestätigen Sie durch Drücken der ENTER Taste, die gleichzeitig der "UP", "DOWN" Drehregler ist.

2. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN stellen Sie die Zeit ein - TIME, die Distanz - DISTANCE, Kalorien - CALORIES, Puls - PULSE und

bestätigen Sie durch Drücken der ENTER Taste.

3. Beginnen Sie das Training durch Drücken der Taste START/STOP. Durch Drücken der Tasten UP oder DOWN regulieren Sie den Belastungslevel.

4. Durch Drücken der Taste START/STOP können Sie das Training unterbrechen. Durch Drücken der Taste RESET kehren Sie zum Hauptmenü zurück..

### MODUS (BEGINNER) ANFÄNGER (3)

1. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN wählen Sie das Trainingsprogramm, wählen Sie den Beginner Modus und bestätigen Sie durch Drücken der ENTER Taste, die gleichzeitig der "UP", "DOWN" Drehregler ist.

2. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN stellen Sie die Zeit ein - TIME

3. Beginnen Sie das Training durch Drücken der Taste START/STOP. Durch Drücken der Tasten UP oder DOWN regulieren Sie den Belastungslevel.

4. Durch Drücken der Taste START/STOP können Sie das Training unterbrechen. Durch Drücken der Taste RESET kehren Sie zum Hauptmenü zurück..

Um zum nächsten Level zu gehen, im Modus beginner (z. B. zum Level beginner-1) drücken Sie im Modus beginner- die Taste enter auf dem runden Drehregler der Konsole. Mithilfe desselben Drehreglers - können Sie entsprechend weitere Level wählen, z. B. Beginner-2 oder beginner-3.

### MODUS ADVANCE (4)

1. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN wählen Sie das Trainingsprogramm, wählen Sie den Advance Modus und bestätigen Sie durch Drücken der ENTER Taste, die gleichzeitig der "UP", "DOWN" Drehregler ist.

2. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN stellen Sie die Zeit ein - TIME

3. Beginnen Sie das Training durch Drücken der Taste START/STOP.

Durch Drücken der Tasten UP oder DOWN regulieren Sie den Belastungslevel.

Um zum nächsten Level zu gehen, im Modus advance (z. B. zum Level advance-1) drücken Sie im Modus advance- die Taste enter auf dem runden Drehregler der Konsole. Mithilfe desselben Drehreglers - können Sie entsprechend weitere Level wählen, z. B. Advance-2 oder advance-3.

### SPORT-MODUS (5)

1. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN wählen Sie das Trainingsprogramm, wählen Sie den Sporty Modus und bestätigen Sie durch Drücken der ENTER Taste, die gleichzeitig der "UP", "DOWN" Drehregler ist.

2. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN stellen Sie die Zeit ein - TIME

3. Beginnen Sie das Training durch Drücken der Taste START/STOP. Durch Drücken der Tasten UP oder DOWN regulieren Sie den Belastungslevel.

Um zum nächsten Level zu gehen, im Modus sporty (z. B. zum Level sporty-1) drücken Sie im Modus sporty- die Taste enter auf dem runden

Drehregler der Konsole. Mithilfe desselben Drehreglers - können Sie entsprechend weitere Level wählen, z. B. Sporty -2 oder sporty-3.

### RPM (ROTATION PER MINUTE) FUNKTION

Während der Ausführung des Trainings wird die Funktion rpm automatisch auf dem Display beleuchtet und beginnt zu zählen. Dabei handelt es sich

um eine automatische Funktion, die während der Ausführung des Trainings aktiviert wird.

### MODUS CARDIO (6)

1. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN WÄHLEN Sie das TRAININGS-Programm, wählen Sie den Modus CARDIO und klicken Sie die Taste ENTER, um zu BESTÄTIGEN.
2. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN, um 55 % 0,75 % .90 % oder TAG (TARGET H.R.) auszuwählen (standardmäßig: 100).

3. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN STELLEN SIE DIE ZEIT EIN - TIME
4. Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu beginnen oder zu beenden. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren..

### MODUS WATT (7)

1. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN WÄHLEN Sie das TRAININGS-Programm, wählen Sie den Modus WATT und klicken Sie die Taste ENTER, um zu BESTÄTIGEN.
2. Durch Drehen des Reglers UP oder DOWN, geben Sie den Watt-Zielwert ein (Standardeinstellung: 120)
3. Durch Drehen des Reglers UP oder down stellen Sie die Zeit ein - TIME

4. Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu beginnen, drehen Sie den Regler UP oder DOWN, um den Watt Level einzustellen.
5. Drücken Sie die Taste START / STOP, um das Training zu beginnen oder zu beenden. Drücken Sie die Taste RESET, um zum Hauptmenü zurückzukehren.

### RECOVERY (8)

1. Nach der Ausführung von Übungen während einer bestimmten Zeitdauer, drücken Sie die Taste "RECOVERY" während Sie gleichzeitig die Puls-Sensoren halten.  
Alle Funktionen auf dem Display werden angehalten, mit Ausnahme der Zeit – TIME, die nach unten zu zählen beginnt, von 00:60 bis 00:00

2. Der Bildschirm zeigt den Status der Puls-Regeneration an, von F1, F2 ... bis F6. F1 ist der beste, F6 der schlechteste Status. Der Benutzer kann weiter trainieren, zwecks einer Verbesserung des Status der Puls-Regeneration. Drücken Sie erneut die Taste RECOVERY, um zum Hauptbildschirm zurückzukehren.

### BODY FAT (9)

1. Im Modus STOP, drücken Sie die Taste BODY FAT, um mit der Messung des Fettgewebes zu beginnen.
2. Danach blinkt der ausgewählte BENUTZER (USER U1 ~ U4) für 2 Sekunden lang. Danach beginnt die Messung.
3. Halten Sie während der Messung beide Hände auf dem Puls-Sensor. Auf dem LCD-Display erscheint "-" "-" für 8 Sekunden lang, bis die Messung beendet ist.

4. Auf dem LCD Display erscheint das Symbol „BODY FAT“, der prozentuelle Fettgehalt sowie der BMI für 30 Sekunden.  
"E-1" – Erscheint, wenn kein Puls-Eingangssignal erkannt wurde oder der Benutzer die Hände nicht korrekt auf den Puls-Sensoren abgelegt hat.  
"E-4" – Erscheint, wenn der Level des Fettgewebes nicht im Bereich (5,0 % ~ 50 %) liegt.

### B.M.I. (BODY MASS INDEX)

B.M.I.	Niedrig	Niedrig/Mittel	Mittel	Mittel/Hoch
Bereich	<20	20 – 24	24,1 – 26,5	>26,5

### BODY FAT (KÖRPERFETTANTEIL)

Symbol	—	+	▲	◆
Prozentueller Anteil	Niedrig	Niedrig/Mittel	Mittel	Mittel/Hoch
Mann	<13%	13%-41%	26%-30%	>30%
Frau	<23%	23%-35,9%	36%-40%	>40%

### ICONSOLE APP

Zur Verwendung mit der Spokey Ausrüstung wird die kostenlose Iconsole App empfohlen. Ihre Bedienungsanleitung wurde in einem eigenen Dokument angehängt. Man kann sie auch durch Scannen des daneben befindlichen Codes herunterladen.

Die Anwendung kann auf Systemen mit iOS oder Android und einer der neuesten App-Version entsprechenden technischen Spezifikation installiert werden



### KENNZEICHNUNG „MADE FOR IPOD“

"Made for iPod", "Made for iPhone" sowie "Made for iPad" bedeuten, dass das jeweilige elektronische Accessoire zum Anschluss an ein iPod, iPhone oder iPad entworfen wurde sowie vom Hersteller zertifiziert ist, um den Leistungsstandards der Firma Apple gerecht zu werden. Apple haftet weder für die Funktion dieses Geräts noch für dessen Konformität mit den Sicherheitsnormen. Man darf nicht vergessen, dass die Verwendung

dieses Accessoires mit einem iPod, iPhone oder iPad sich auf die Leistung des Drahtlosnetzwerks auswirken kann.  
iPad, iPhone, iPod, iPod classic, iPod nano, iPod shuffle und iPod touch sind Warenzeichen der Firma Apple Inc., die in den USA und anderen Ländern registriert sind.

### VERWENDUNG DER AUSTRÜSTUNG MIT DER ICONSOLE + APP

Schalten Sie am Tablet Bluetooth ein, suchen Sie das Gerät und drücken Sie Verbinden.  
Schalten Sie die App iconsole + auf dem Tablet ein, und drücken Sie die Taste „Verbinden“, um das Training mit dem Tablet zu beginnen.  
(Passwort: 0000)

- ACHTUNG:
1. Im Moment des Anschlusses der Konsole an das Tablet via Bluetooth, schaltet die Konsole sich aus.
  2. Für iOS Systeme verlassen Sie bitte die iconsole App und schalten Sie Bluetooth aus – die Konsole schaltet sich erneut ein.
  3. Das System benötigt eine Stromversorgung von 9v, 1.3A oder höher.

### STROMVERSORGUNG

Zur Stromversorgung des Zählers bestimmtes Netzteil: 230V/50Hz oder 60Hz Ausgang: 9V AC/0.5A. Der Zähler wechselt nach 4 Minuten in den Energiesparmodus, alle Einstellungen und Trainingsdaten werden bis zur

erneuten Aktivierung beibehalten.  
Für den Fall, dass der Monitor sich nicht einschaltet, ist das Netzteil vom Strom zu trennen, 15 Sekunden abwarten.



## WARTUNG

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

funktionieren, überprüfen Sie, ob die Speiseleitung bzw. der Stecker nicht beschädigt sind.

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

## BEDIENUNG

### Position

Sich auf dem Sattel hinsetzen, Füße in Pedale auf diese Weise stellen, damit sie zwischen dem Pedalgestell und dem Riemen gesperrt bleiben, Hände gegen den Lenker stützen. Während des Trainings immer auf die

gerade Haltung denken. Das Training auf dem Hometrainer ersetzt das Training auf dem üblichen Fahrrad.

### Muskelgestaltung

Zwecks Muskelgestaltung ist während des Trainings der Widerstand bedeutend zu erhöhen. Dies führt zur größeren Spannung der Muskel und kann bedeuten, dass das Training nicht so lang wie gewünscht dauern kann. Sollte die Kondition trainiert werden, ist das Trainingsprogramm zu ändern. Trainieren wie üblich über die Aufwärmphase, Training und

Erholung, zum Schluss des Trainings ist der Widerstand zu steigern, damit die Beinarbeit erhöht wird. Die Geschwindigkeit ist zu begrenzen, damit der Puls auf festgelegtem Niveau bleibt.



### Gewichtabbau

Wichtig ist der Krafteinsatz während der Übung macht. Je länger und schwerer Sie trainieren, desto mehr Kalorien werden verbrannt. Erfolgreich wäre dabei, wenn Sie die gleiche Effizienz wie bei dem

Konditionstraining erreichen. Die Berechnung der Trainingsleistung basiert auf Rotationsgeschwindigkeit und Drehmoment.

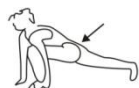
## TRAININGSANLEITUNG

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

### Aufwärmphase

Diese Phase garantiert den richtigen Blutdurchfluss im Körper und gewährleistet die richtige Muskelarbeit. Die Aufwärmphase reduziert die Gefahr der Krämpfe und Muskelverletzung. Es empfiehlt sich einige Dehnübungen gemäß den nachfolgenden Abbildungen auszuführen. Jede

Stellung soll ca. 10-15 Sekunden lang gehalten werden, die Muskel sollen bei den Übungen nicht übermäßig angestrengt und gezerzt werden. Bei Schmerzen sollen Sie mit den Übungen sofort aufhören. Jede Übung soll mehrmals wiederholt werden.



#### Dehnübungen Oberschenkel und Po

Die Übung gemäß der Abbildung ausführen.



#### Dehnübungen Oberschenkel

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



#### Dehnübungen Oberschenkel und Knie

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



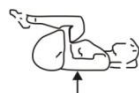
#### Dehnübungen Oberkörper

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



#### Dehnübungen Waden

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



#### Dehnübungen Beine

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

### Trainingsphase, Erholung, Beendigung des Trainings und Bremsen

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

Die Erholung ermöglicht, den normalen Pulsschlag wiederherzustellen und die Muskeln abzukühlen. Diese Phase ist die Wiederholung der Aufwärmphase und soll ca. 5 Minuten lang fortgesetzt werden. Die

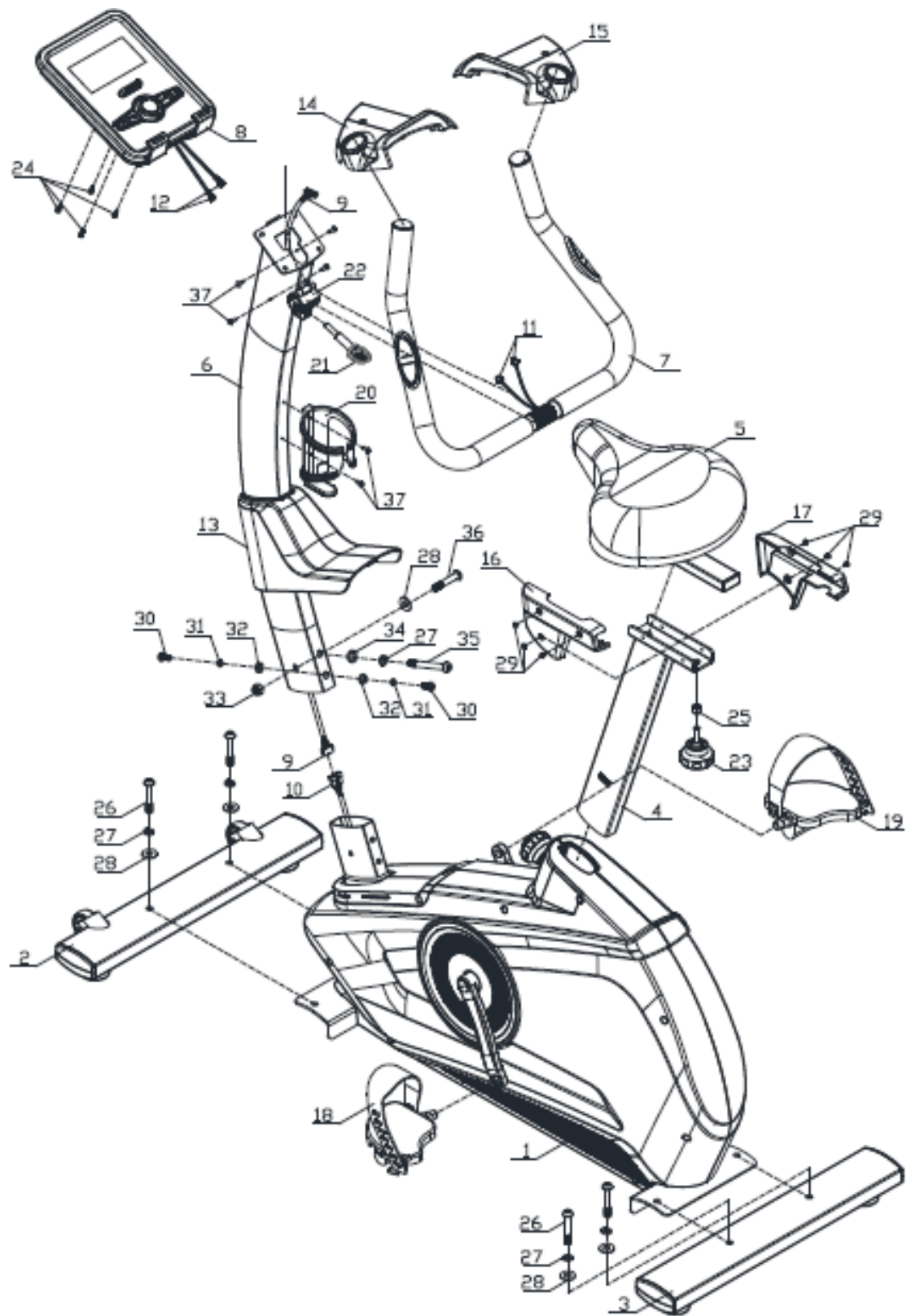
Dehnübungen sollen wiederholt werden. Dabei sollen die nicht überdehnt werden. Das Training soll mindestens drei mal wöchentlich wiederholt werden.

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



### Betrifft Zählwerk

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



26



27



28



29



30



31



32



33



34



35

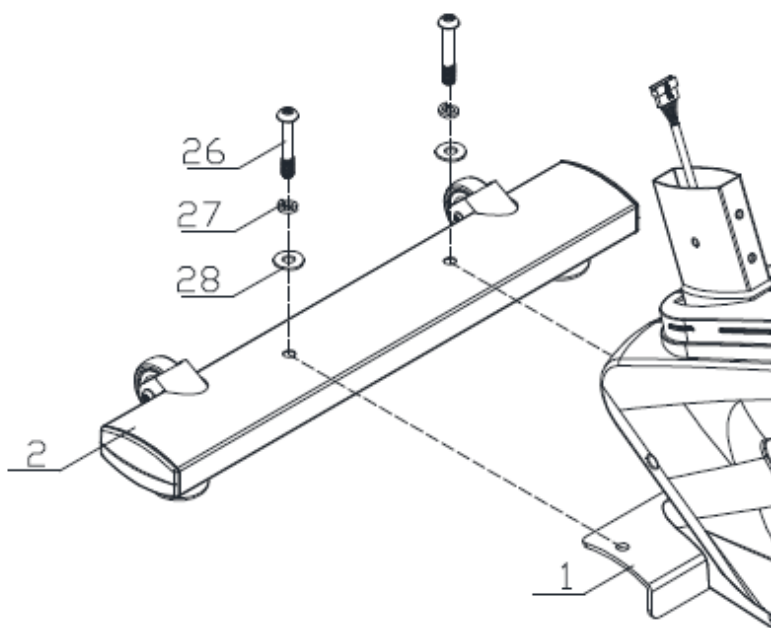


36



37

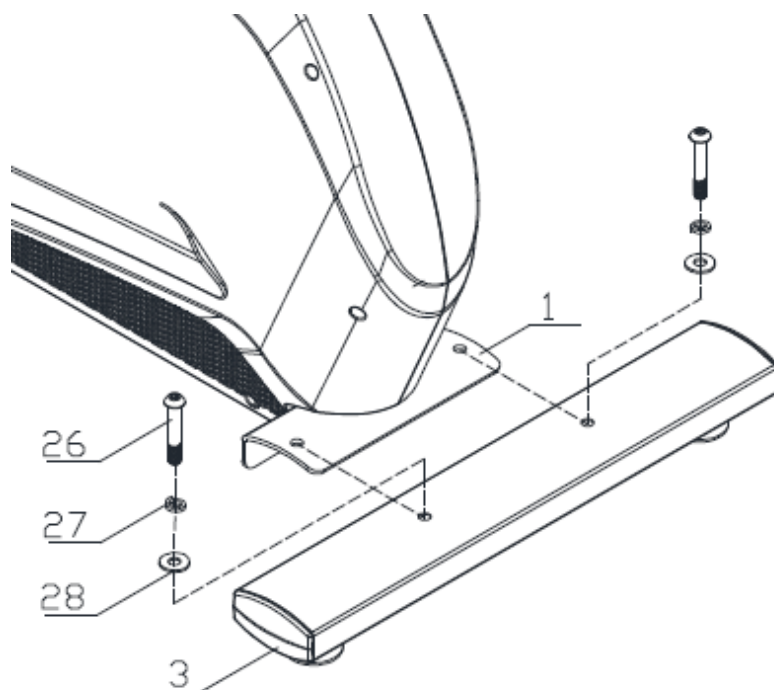




26

27

28

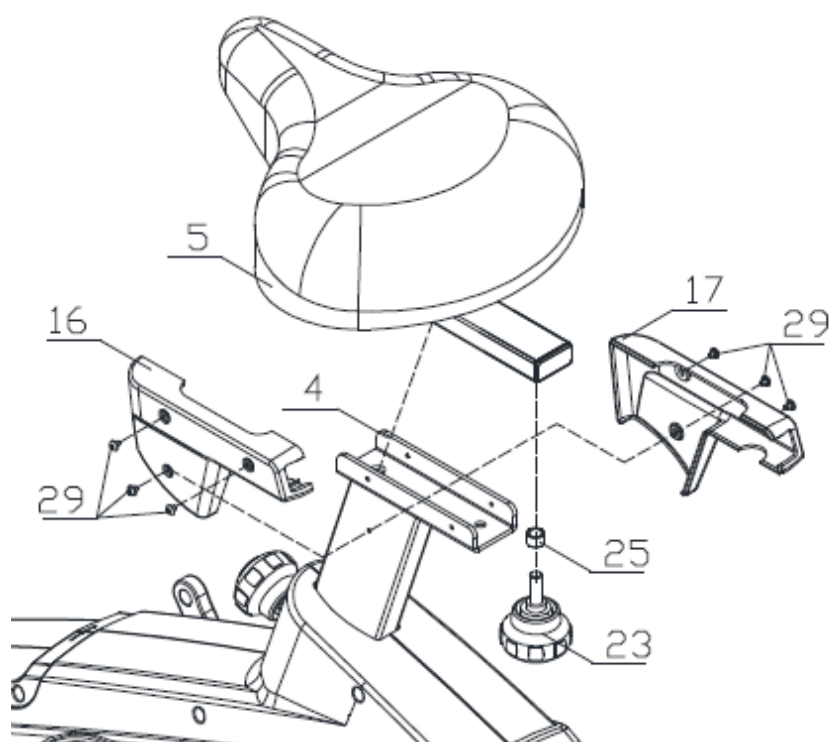
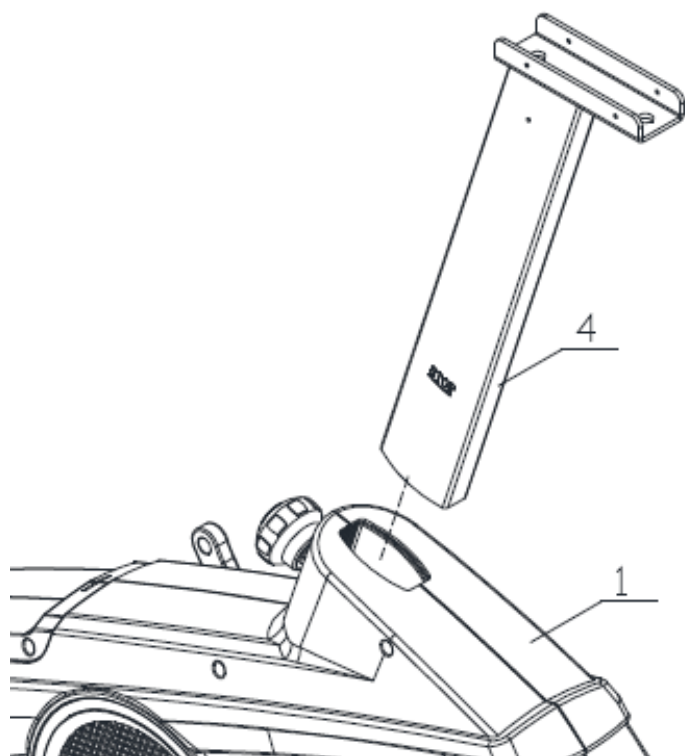


26

27

28



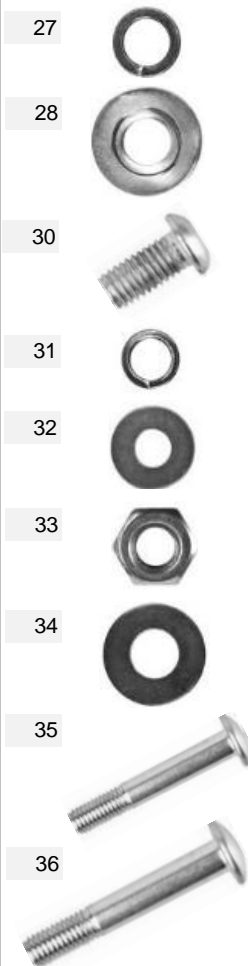
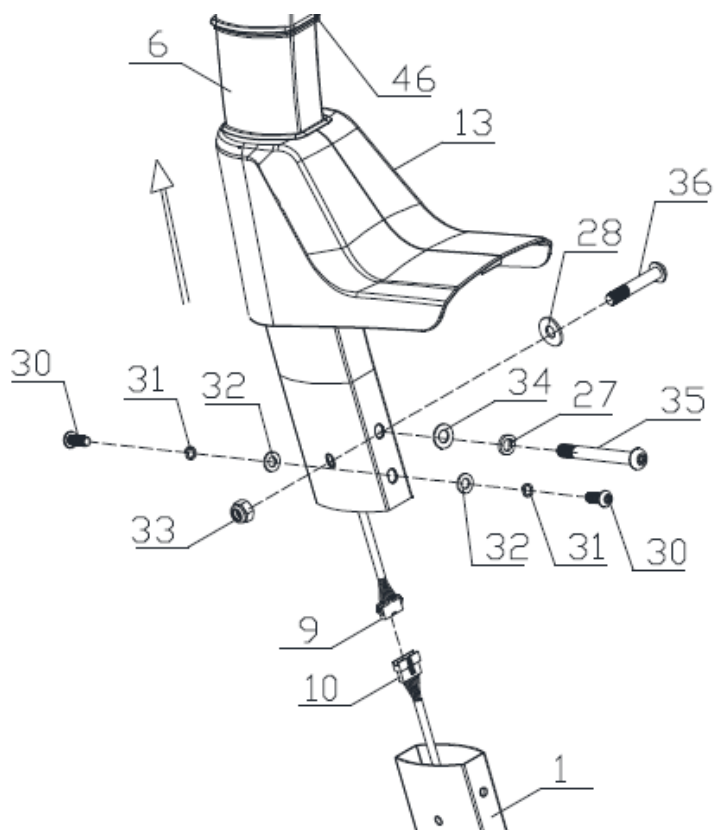


29



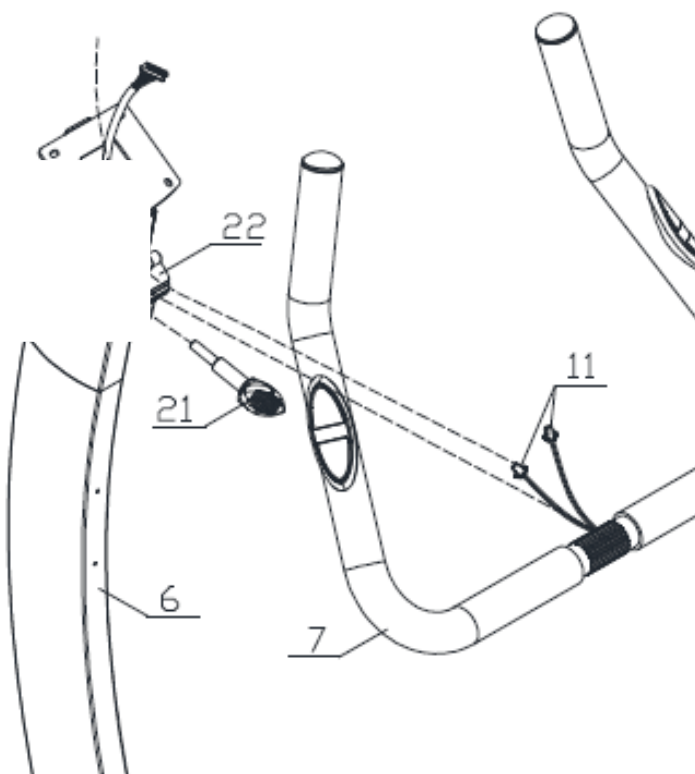
# 5

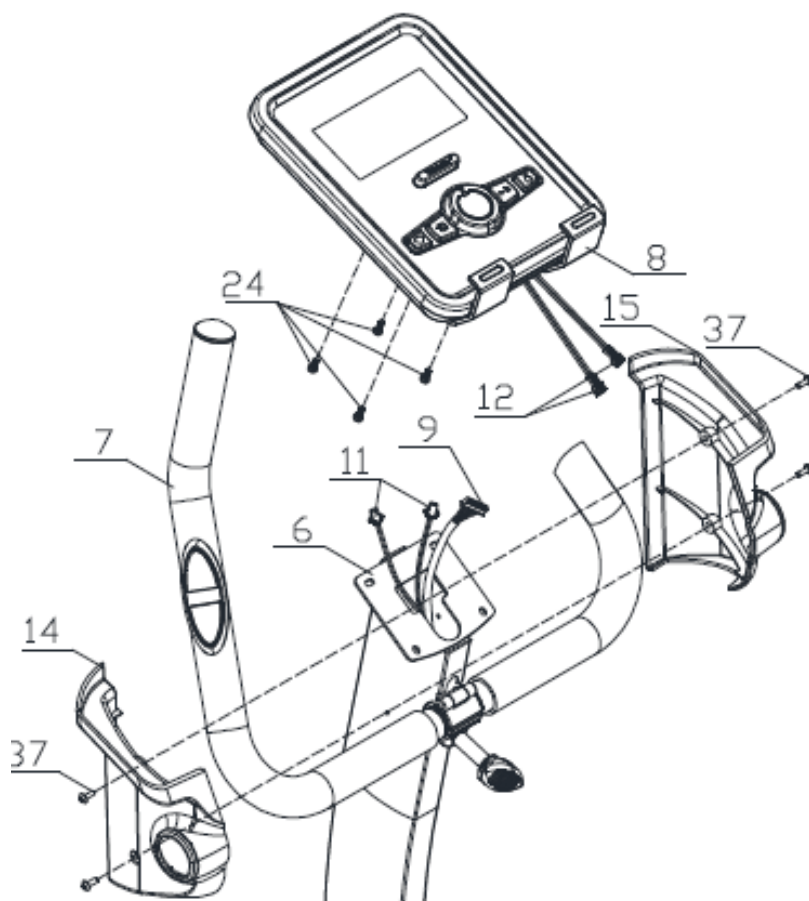
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT



# 6

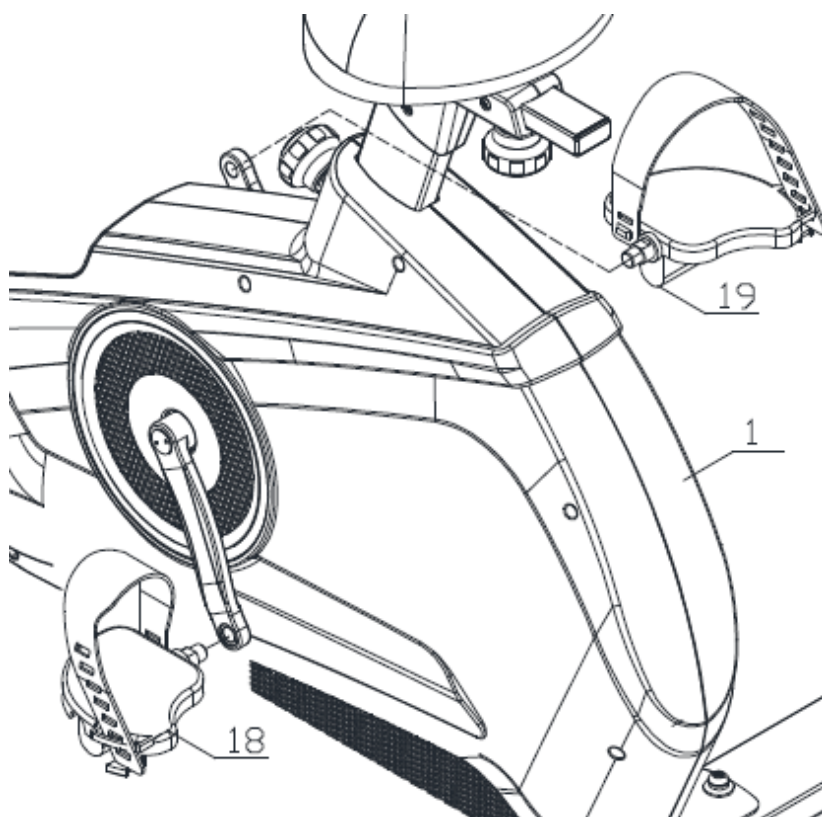
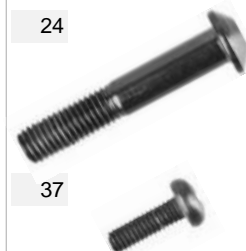
KROK | STEP | ШАГ | ŽINGSNIS | SOLIS | SCHRITT

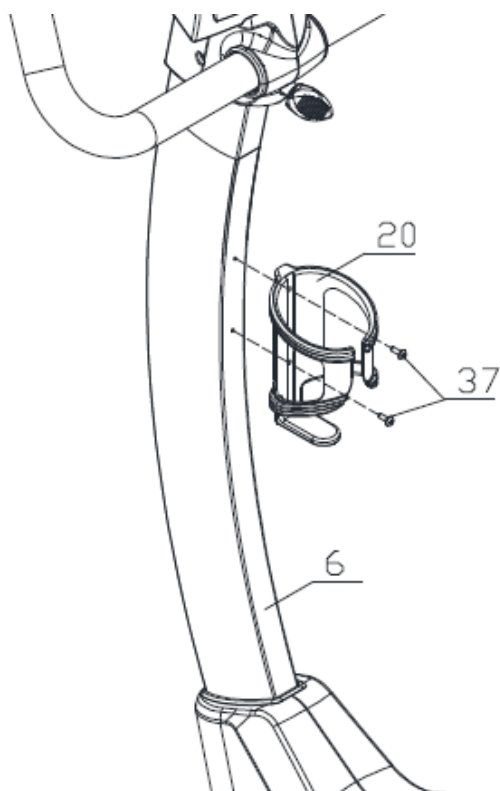




24

37

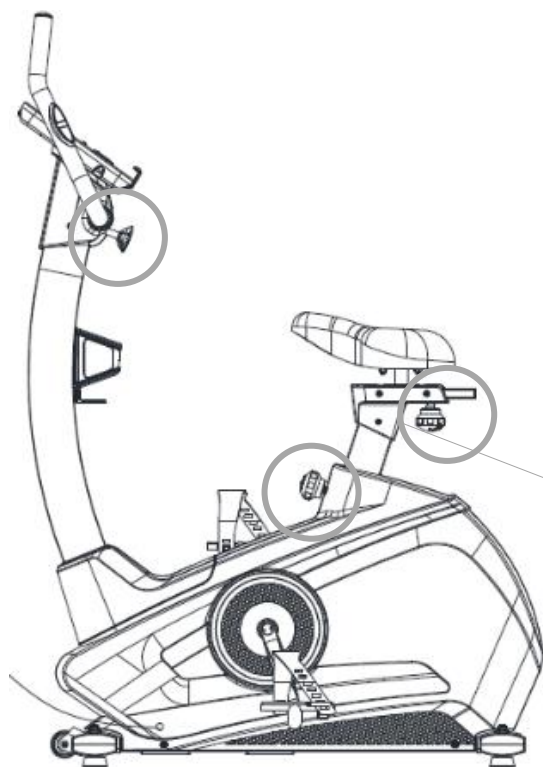




37



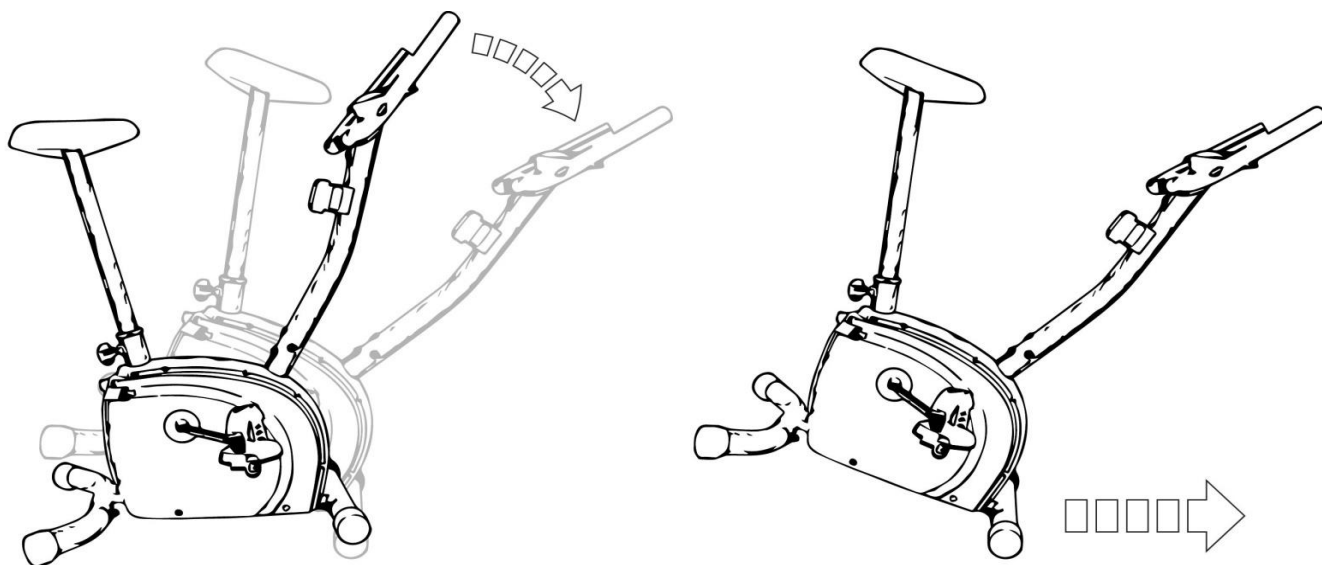
REGULACJA SIODEŁKA I KIEROWNICY | ADJUSTMENT OF THE BIKE SADDLE | РЕГУЛИРОВКА СЕДЛА | NASTAVENÍ SEDLA |  
 NASTAVENIE SEDADLA | SĒDYNĒS REGULĀVIMAS | SĒDEKĻA REGULĒŠANA | EINSTELLUNG SATTEL



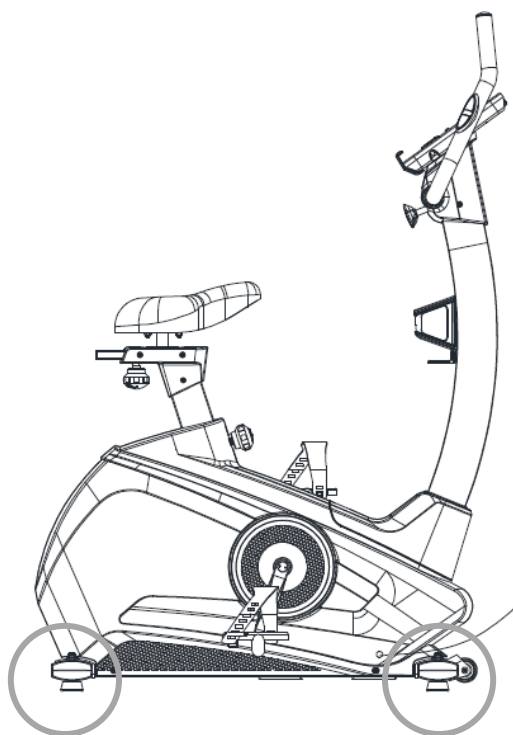
- (PL) Gałka do regulacji
- (EN) Knob
- (RU) Ручка для регулировки
- (CZ) Knořlík pro regulace
- (SK) Kľuka na regulovanie
- (LT) Reguliavimo rankutė
- (LV) Regulēšanas rokturis
- (DE) Drehknopf zur Einstellung



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



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



- (PL) Záslepki stabilizatora
- (EN) Stabilizer End Cap
- (RU) Заглушки стабилизатора
- (CZ) Záslepky stabilizátoru
- (SK) Záslepky stabilizátora
- (LT) stabilizatoriaus aklės
- (LV) stabilizatora tapas
- (DE) Endkappen am Stabilisator

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

**6**

**7**

**8**

**9**

The image displays a sequence of nine numbered panels (1-9) showing various screens of a cycling computer. Each screen is divided into sections for different metrics:
 

- Panel 1:** Shows a main display with 'TIME' (88:88), 'PULSE' (888), 'SPEED' (888), 'RPM', 'DISTANCE' (8888), 'WATT' (888), 'LOAD', and 'CALORIES' (8888). A secondary screen shows '78.0' and 'KM'.
- Panel 2:** Shows 'TIME' (0:00), 'PULSE' (P), 'SPEED' (00), 'DISTANCE' (000), 'WATT' (0), and 'MANUAL' mode.
- Panel 3:** Shows 'TIME' (0:00), 'PULSE' (P), 'SPEED' (00), 'DISTANCE' (000), 'WATT' (0), and 'BEGINNR' mode.
- Panel 4:** Shows 'TIME' (0:00), 'PULSE' (P), 'SPEED' (00), 'DISTANCE' (000), 'WATT' (0), and 'ADVANCE' mode.
- Panel 5:** Shows 'TIME' (0:00), 'PULSE' (P), 'SPEED' (00), 'DISTANCE' (000), 'WATT' (0), and 'SPORTY' mode.
- Panel 6:** Shows 'TIME' (0:00), 'PULSE' (P), 'SPEED' (00), 'DISTANCE' (000), 'WATT' (0), and 'CARDIO' mode. A secondary screen shows 'AGE = 25'.
- Panel 7:** Shows 'TIME' (0:00), 'PULSE' (P), 'SPEED' (00), 'DISTANCE' (000), 'WATT' (0), and 'WATT' mode. A secondary screen shows '120 WATT SETTING'.
- Panel 8:** Shows 'TIME' (0:50), 'PULSE' (100), and 'RECOVERY' mode. A second screen shows 'F5', 'PULSE' (91), and 'RECOVERY' mode.
- Panel 9:** Shows 'BODY FAT' mode with a progress bar and 'FAT' (149). A second screen shows 'BODY FAT' (E-1) and 'BMI' (195).

## DOKUMENT GWARANCYJNY

Producent (Gwarant) : Spokey Sp z o.o. z siedzibą w Katowicach  
ul. Ks. Mjra Karola Woźniaka 5  
tel. 32 317 20 00  
NIP 731 11 59 686  
REGON 471323630

Zasięg terytorialny ochrony gwarancyjnej: Polska

Przedmiot sprzedaży: **ROWER MAGNETYCZNY MATARO (836444)**

## WARUNKI GWARANCJI JAKOŚCI

1. Gwarant udziela gwarancji jakości na zakupiony przedmiot sprzedaży przez okres 24 miesięcy od daty sprzedaży na elementy mechaniczne oraz przez okres 5 lat od daty sprzedaży na stelaż.
2. Gwarant zobowiązuje się do bezpłatnego usunięcia wad fizycznych przedmiotu sprzedaży, jeżeli wady ujawnią się w elementach mechanicznych w okresie 24 miesięcy od daty sprzedaży oraz w ramie w okresie 5 lat od daty sprzedaży. Okres gwarancji ulega zawieszeniu na czas od daty zgłoszenia wad Gwarantowi do czasu umożliwienia odebrania przedmiotu gwarancji przez Nabywcę.
3. Nabywcy przysługuje żądanie dostarczenia przedmiotu sprzedaży wolnego od wad, jeżeli w terminie gwarancji dokonane zostały co najmniej 4 jego naprawy, a przedmiot sprzedaży jest nadal wadliwy.
4. Odpowiedzialność z tytułu gwarancji obejmuje tylko wady fizyczne ukryte, tkwiące w przedmiocie sprzedaży.
5. W razie ujawnienia wad, nabywca wyda przedmiot sprzedaży bez zanieczyszczeń, w opakowaniu oryginalnym lub zastępczym pozwalającym na przetransportowanie przedmiotu sprzedaży w stanie nie pogłębiającym ujawnionych wad czy uszkodzeń, przedstawicielowi Gwaranta, po uzgodnieniu z Gwarantem, telefonicznie pod numerem serwisu 32 317 20 34 lub 32 317 20 33 trybu i terminu odbioru towaru. Gwarant ma prawo nie przyjąć przedmiotu sprzedaży, który nie spełnia powyższych wymogów.
6. Nabywca może dostarczyć do siedziby Gwaranta wadliwy przedmiot sprzedaży osobiście lub za pośrednictwem osoby trzeciej. Koszt przesyłki nie podlega zwrotowi. Gwarant nie przyjmuje przesyłek za pobraniem lub wysłanych na koszt Gwaranta.
7. Karta gwarancyjna jest ważna z dowodem zakupu (paragonem, fakturą) zawierającym datę sprzedaży.
8. Gwarant zobowiązuje się odebrać przedmiot gwarancji w terminie 3 dni roboczych od zgłoszenia, oraz wykonać obowiązki wynikające z niniejszej gwarancji w terminie kolejnych 7 dni. W przypadku uznania reklamacji, naprawiony przedmiot gwarancji zostanie dostarczony Nabywcy na koszt własny Gwaranta, zaś w przypadku nie uznania reklamacji, Nabywca będzie mógł odebrać przekazany przedmiot w siedzibie Gwaranta lub zamówić jego wysyłkę na własny koszt. Proces przebiegu reklamacji nie powinien przekraczać 14 dni.
9. Gwarancją nie są objęte:
  - skutki mechanicznych uszkodzeń spowodowanych sposobem użytkowania – obicia, pęknięcia, otarcia;
  - mechaniczne oderwania ozdób, naklejek;
  - drobne powierzchniowe zarysowania, odbarwienia lub spękania powłoki kryjącej;
  - uszkodzenia powstałe na skutek używania i przechowywania przedmiotu sprzedaży niezgodnie z instrukcją obsługi;
  - przedmioty sprzedaży w zakresie wad jawnych, o których Nabywca wiedział w dniu zakupu;
  - skutki napraw podjętych przez Nabywcę we własnym zakresie.
10. W przypadku sprzedaży na rzecz konsumenta gwarancja na sprzedany towar konsumpcyjny nie wyłącza, nie ogranicza, ani nie zawiesza uprawnień kupującego wynikających z niezgodności towaru z umową.

**UŻYTKOWANIE PRZEDMIOTU SPRZEDAŻY NIEZGODNIE Z INSTRUKCJĄ OBSŁUGI I WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ.**

Made in P.R.C. / Pagaminta Kinijos Liaudies Respublikoje / Ražais: Ķīna / Származási hely: Kína



 **SPOKEY**®

**LIVE WITH  
PASSION**

**PL**  
**Spokey sp. z o.o.**  
ul. Woźniaka 5,  
40-389 Katowice  
biuro@spokey.pl / office@spokey.eu

**Distributors:**  
**CZ**  
**Spokey s.r.o.**, Sadová 618,  
738 01 Frydek – Místek, Česká republika  
**SK**  
**Kanlux s.r.o.**, M. R. Štefánika 379/19,  
911 01 Trenčín, Slovensko