

SPOKEY

ELIAS 944173

5905339441737



EN Home use treadmill

PL Bieżnia do użytku domowego

www.spokey.com

MANUAL TRANSLATED FROM THE ORIGINAL



CAUTION: Before starting any exercise program, consult with your physician or other health care professional.
IMPORTANT: Read all instructions carefully before using this product. Retain this owner's manual for the future reference.

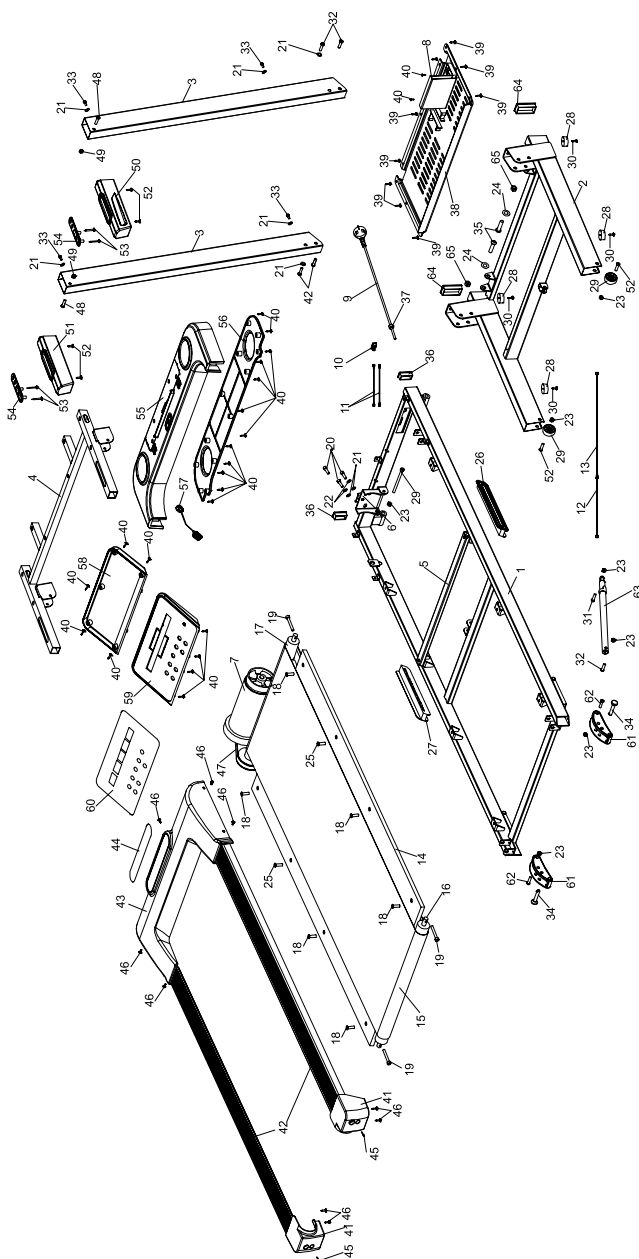
CONTENTS OF THE PACKAGE

Before starting to use, check whether all the listed elements are included in the packaging.

1 	2 	3
4 	5 	6
7 	8 	9
10 		

No.	Name	qty.
1.	Treadmill	1
2.	Security key	1
3.	Silicone oil, 30 ml	1
4.	User manual	1
5.	Socket wrench S5	1
6.	Socket wrench S6	1
7.	Wrench with screwdriver S13/S14/S15	1
8.	Hexagon socket head cap screw M8*15	4
9.	Hexagon socket head cap screw M8*45	2
10.	Flat washer D8	6

DRAWING OF THE EXPLODED DEVICE



PARTS LIST

No.	Name	qty.	No.	Name	qty.
1.	Base frame assembly	1	38.	Motor bottom cover	1
2.	Base frame	1	39.	Self tapping screw ST4.2*12	9
3.	Upright tube	2	40.	Self tapping screw ST4.2*15	22
4.	Console frame	1	41.	Right rear cover	1
5.	Reinforcing tube	1	42.	Left rear cover	1
6.	Motor frame	1	43.	Motor top cover	1
7.	DC motor	1	44.	Motor label	1
8.	Control circuit board	1	45.	Self tapping screw ST4.2*19	2
9.	Power cord	1	46.	Self tapping with pad screw ST4.2*19	5
10.	Power switch	1	47.	Belt	1
11.	Connection line	2	48.	Pan head screw M6*45	2
12.	Upside signal line	1	49.	Nylon nut M6	2
13.	Lower signal line	1	50.	Right PU armrest	1
14.	Running board	1	51.	Left PU armrest	1
15.	Running belt	1	52.	Self tapping with pad screw ST4.2 ST4.2*25	4
16.	Rear roller	1	53.	Self tapping screw ST4.2*35	5
17.	Front roller	1	54.	Handle pulse sensor	2
18.	Countersunk screw M6*25	6	55.	Console bottom cover	1
19.	Cylindrical head screw M6*45	6	56.	Console top cover	1
20.	Cylindrical head screw M8*25	3	57.	Safety key buckle	1
21.	Flat washer D8	9	58.	Console PCB bottom cover	1
22.	Spring washer D8	2	59.	Console PCB top cover	1
23.	Nylon nut M8	7	60.	Membrane overlay	1
24.	Flat washer D10	2	61.	Three-level regulation	2
25.	Countersunk screw M6*45	6	62.	Pan head screw M8*30	2
26.	Right cushion	1	63.	Air pressure cylinder	1
27.	Left cushion	1	64.	Square end cap 30*60	2
28.	Rubber matting	6	65.	Nylon nut M10	2
29.	Cylindrical head screw M8*110	1			
30.	Self tapping screw ST4.2*20	4			
31.	Pan head screw M8*25	1			
32.	Pan head screw M8*45	5			
33.	Pan head screw M8*15	4			
34.	Ball Pin	2			
35.	Pan head screw M10*5	2			
36.	Square end cap 20*40	2			
37.	Power cord buckle	1			

INTRODUCTION:

Thank you for purchasing our product. To ensure safety and proper use, read the instructions before using the product for the first time and keep it, as it contains important information.

IMPORTANT PRECAUTIONS AND RECOMMENDATIONS FOR USE:

Please read the user manual carefully before use and strictly follow its instructions when using the product. Please keep the user manual as it contains important information.

A. ELECTRICITY POWER SUPPLY



Do not use extension cords or attempt to modify the supplied power cord in any way. This may cause a risk of fire or electric shock, or damage to your computer. The appliance must be properly grounded.

1. Connect the power cable into the socket only after successful assembly and installation of the motor cover!
2. Place the device on a flat surface near a grounded electrical outlet with the appropriate voltage and frequency.
3. It is recommended to place the treadmill on a special mat dedicated to fitness equipment.
4. Connect the power cord to a surge protector (not included), and then connect the surge protector to a grounded circuit. No other devices should be on the same circuit.
5. The power cord must not be exposed to high temperatures.
6. The power cord must not be located near moving parts of the treadmill, lifting mechanism or transport wheels.
7. Do not use flammable sprays near the device. Sparks in the engine area can cause a fire in a flammable environment.
8. The power cord and plug must always be in perfect condition. If you notice any damage, do not attempt to repair it yourself and do not use the treadmill! Servicing other than the procedures described in this manual should only be performed by an authorized service center.

9. Always unplug the power cord before removing any part of the treadmill cover.

10. DANGER - Unplug the treadmill when cleaning or maintaining it. This will prevent the risk of electric shock

11. Never expose the treadmill to moisture or rain. The treadmill is not intended for outdoor use. It should not be used near a swimming pool or other high humidity environment.

B. GROUNDING METHODS

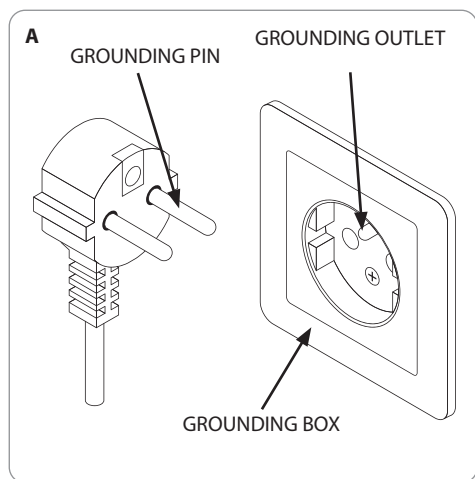
This product must be grounded. In the event of a malfunction or failure, grounding provides the path of least resistance for electrical current to reduce the risk of electric shock. This product is equipped with a cord that has a grounding wire and a grounding plug. The plug must be plugged into an appropriate outlet that is properly installed and grounded in accordance with all local codes and ordinances.



DANGER – Improper connection of the unit's grounding conductor may result in the risk of electric shock. If you are unsure whether the product is properly grounded, contact a qualified electrician or service technician. Do not modify the plug supplied with the product - if it will not fit the socket, an appropriate socket should be installed by a qualified electrician.

This product is designed for use on a 220V rated circuit and has a grounding plug that looks like the plug shown in sketch A in the figure below.

Make sure the product is plugged into an outlet with the same configuration as the plug. Do not use an adapter.



C. USE THE DEVICE SAFELY



1. Place the treadmill on a clean, level surface. The treadmill can only be used when it is placed on a hard and level surface.
2. Do not place the treadmill on thick carpet as this may interfere with proper ventilation or damage the carpet and treadmill motor.
3. Position the treadmill so that the plug is visible and easily accessible.
4. Provide an adequate amount of free space around the treadmill (min. 0,6 m, preferably 1,5 m).
5. The treadmill is equipped with a security key. After removing the safety key, the belt stops immediately and the control panel is turned off (power cut). To turn the display back on, you must reinsert the security key.
6. For safety reasons, attach the plastic safety key clip to your clothing before each exercise. In the event of a fall or if the treadmill suddenly increases speed due to electronic failure or accidental increase in speed, the treadmill will automatically come to a sudden stop when the safety key is removed from the console.
7. Before use, make sure the running belt is properly tensioned.
8. Before starting the treadmill, first step on the side platforms (on the right and left of the running belt),

then start the treadmill and step on the running belt after starting (at minimum speed). This way you will avoid damaging the engine.

9. Change the speed slowly to avoid sudden changes. Changes in treadmill speed will not be visible immediately. Use the buttons to set the desired speed on the display. The device will adapt gradually.

10. Before leaving the treadmill or when changing settings on the console, step onto the side platforms and always hold on to the handrails!

11. Be careful if you do other activities, such as watching TV or reading, while walking on the treadmill. These activities can be distracting, leading to loss of balance and causing falls and injuries.

12. Do not throw any objects into any openings in the device.

13. Do not touch the moving parts of the device.

14. This device is not intended for persons (including children) with reduced physical fitness, physical or mental disabilities, or for persons who do not have experience in exercising on a similar device or do not have sufficient information and have not read the treadmill user manual. These people may only exercise on the device under the strict supervision of an authorized person who is directly responsible for their safety. Under no circumstances should children play with the device.

15. Consult your doctor or other health care professional before beginning any exercise program. It can help you adjust your exercise frequency and intensity (target heart rate) and duration to suit your age and physical condition.

16. ATTENTION! If you experience pain or pressure in your chest, irregular heartbeat, shortness of breath, feel weak or uncomfortable during exercise, **STOP TRAINING IMMEDIATELY!** Consult your doctor before proceeding.

Measuring your heart rate is not used to assess your health. Heart rate detection can be affected by various factors, including user movement. Heart rate measurement is only an orientation guide during training.

18. Wear appropriate clothing when exercising on the treadmill. Do not wear long, loose clothes that could get stuck in the device. Always wear running or aerobics shoes with a rubber sole. Never use the treadmill while barefoot or wearing only socks or sandals.

19. The treadmill is intended for home use only and is not intended for long-term use.

20. It is recommended to disconnect the power supply for 10 minutes after 1 hour of running in order to prevent excessive use of the equipment and possible resulting faults.

21. When the treadmill is not in use, always remove the safety key, turn all buttons to the OFF position and unplug the power cord from the outlet.
22. Lubricant should be kept out of the reach of children. If the lubricant is accidentally swallowed or gets into your eyes, rinse with water and consult a doctor.
23. Do not use the device if the outer casing is cracked or broken (internal structure exposed) or if welded parts are broken.



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

TECHNICAL SPECIFICATIONS

Size (mm)	1430 x 670 x 1190 mm	Speed range	0,8 - 14 km/h
Belt dimension (mm)	1200 x 420 mm	Motor (power)	DC 1.5 HP
Power supply	200-220 V	Rated frequency	50-60 Hz
Net weight	38 kg	Max. use weight	100 kg
Display	SPEED, STEPS, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE		

ASSEMBLY INSTRUCTION



CAUTION:
1. **DO NOT PLUG IN THE POWER CORD UNTIL FINAL ASSEMBLY HAS BEEN COMPLETED.**

2. Do not attempt to assemble the treadmill until the assembly instructions are read. Failure to follow can result in damage to the treadmill.

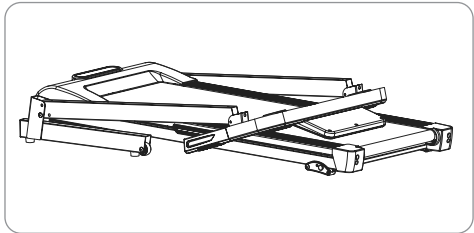
3. Due to the heaviness of the treadmill, make sure to take the appropriate precautions when handling it.

4. Always keep children away from the treadmill.

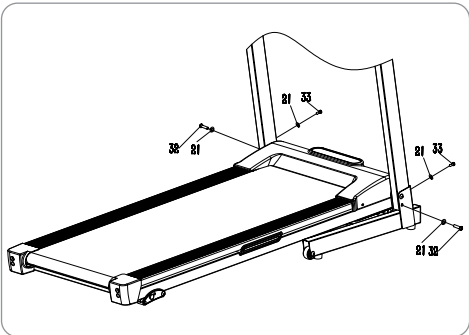
5. **WARNING:** Be careful not to damage the cables during installation.

- Take the device out of the packaging with the help of another person and place it on a flat surface, then arrange the necessary parts next to the treadmill.
- To identify the parts used in assembly, please refer to the drawings in the picture.
- Do not throw away the packaging until assembly is completed.

STEP 1

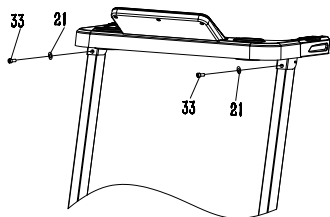


STEP 2



- Lift the left and right upright tube up as shown in the picture.
- Use the screws (32 and 33) and washers (21) to tighten the upright tubes to the main frame.

STEP 3



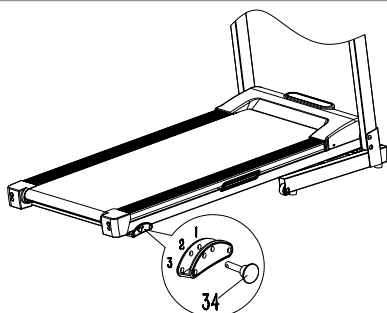
• Użyj śrub (21) i podkładek (33), aby dokręcić konsolę do lewego i prawego wspornika. Use the bolts (21) and washers (33) to tighten the console onto the left and right uprights.



CAUTION:

Please don't damage the wires while doing assembly.

INCLINE LEVEL ADJUSTMENT



Pull out the ball pin (34) and insert it according to the number of tap positions 1, 2, and 3 (shown in the close-up drawing).

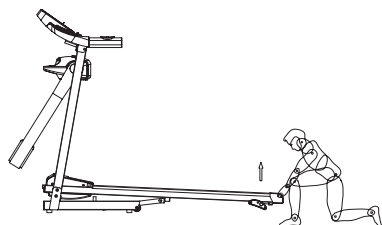
Also perform this step on the left side of the device, choosing the same degree of treadmill position to maintain the balance of the device. At the same time, lock the ball pin (34) to complete the incline level adjustment

Note: 1 is the highest level and 3 is the lowest level.

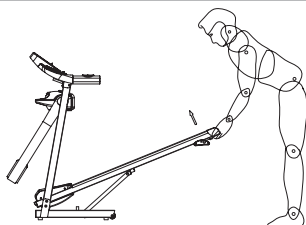
FOLDING AND UNFOLDING THE TREADMILL

FOLD THE TREADMILL

1



2

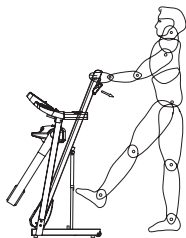


3

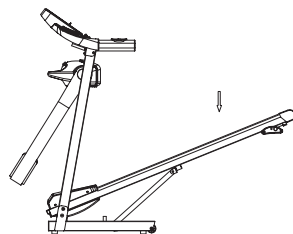


LAY DOWN THE TREADMILL

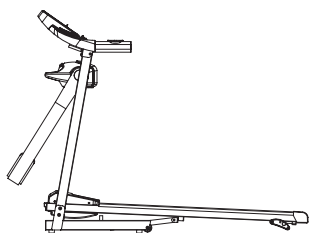
1



2



3



MOVING THE TREADMILL

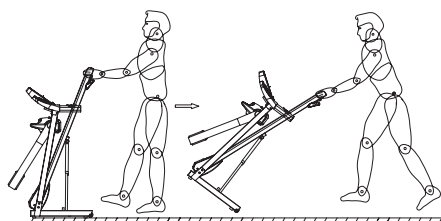


NOTE:

Before moving the treadmill, make sure the power switch is in the OFF position and the power cord is unplugged from the electrical outlet. Do not attempt to move the treadmill unless it is folded and in the locked position.

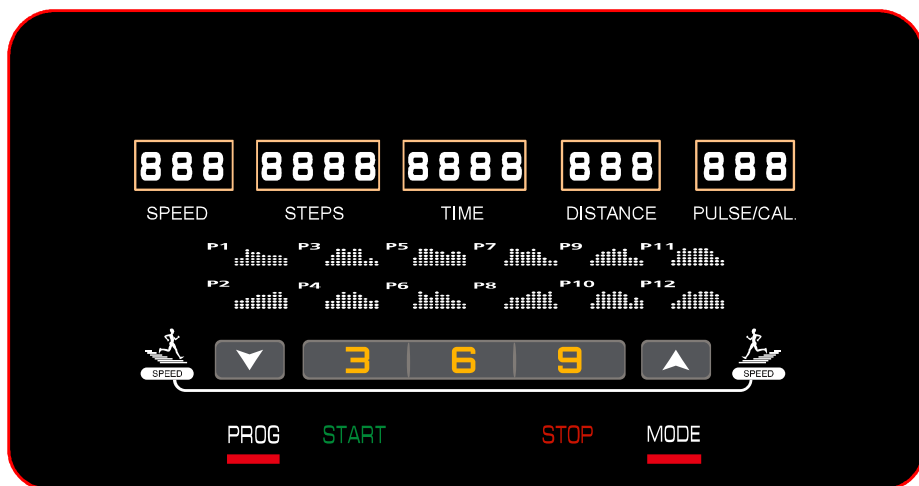
To begin moving the treadmill after it is folded and locked, tilt the treadmill support tube with your foot as shown in the picture below. Hold the back of the main frame and push it down. Push the treadmill and move it with the rollers - as seen in the picture below.

TO PREVENT ANY INJURY WHEN LIFTING OR ADJUSTING THE TREADMILL, MAKE SURE YOUR GRIP IS FIRM AND STABLE.



STORAGE

The treadmill should be stored in a clean and dry place. Make sure the main switch is turned off and the device is not connected to the power supply.



CONSOLE DISPLAYS, FEATURES AND FUNCTIONS

The LED display shows the following values: SPEED, STEPS, TIME, DISTANCE, CALORIE and PULSE.

1. Window SPEED: Displays the current speed. Speed range: 0.8 - 14.0 km/h. When countdown mode starts, it displays „3“, „2“, „1“.

2. Window STEPS: Displays the total steps. Steps range: 0000 - 9999.

3. Window TIME: Displays the total workout time. Time range: 0:00 - 99:59. When the time reaches 99:59, time counting starts again; The countdown decreases from the set time to zero. When it reaches 0:00, the treadmill will slowly come to a stop. After a complete stop, the device goes into standby mode.

4. Windows DISTANCE: Distance range: 0.0 - 99.9. When the distance reaches 99.9, the counting starts again; The countdown decreases from the set distance to zero. When the countdown reaches 0.0, the treadmill will slowly come to a stop. After a complete stop, the device goes into standby mode.

5. Window PULSE/CALORIES: (1) Displays your current heart rate. Heart rate range: 50 - 199 beats per minute. As soon as a heart rate signal is detected, „♥“ will flash. To use the handgrip pulse sensor, first remove the foil from the metal contacts of the handgrip pulse sensor. Then stand on the side platforms and hold the metal contacts with your hands.

Avoid moving and shifting your hands during measurement. Once your pulse is detected, your heart rate will appear on the display. (Please consult your doctor for an official medical reading).

(2) Displays the total number of calories burned during the training. Calories range: 0.0 - 990. When the number of calories burned reaches 990, counting will start again; the countdown decreases from the set calories count to zero. When the countdown reaches 0.0, the treadmill will slowly come to a stop. After a complete stop, the device goes into standby mode.



CAUTION:

The heart rate monitoring system may not be accurate. Excessive exercise during training can cause serious injury or death. **If you feel nausea, chest tightness, dizziness - stop exercising immediately!**

BUTTON OPERATIONS

Please NOTE that the treadmill can ONLY be operated with the safety key inserted.

Don't press the buttons too hard. You don't have to apply too much pressure to push them in.

1. START: When the power is on and the emergency key is inserted into the treadmill console, press the button to start the treadmill.

2. STOP: While the treadmill is running, press the button to stop the device and reset all data. After turning off, press and hold the STOP button and the console will go to sleep mode. Press any button to wake up the console.

3. SPEED (▲) or (▼):

a. To set the speed, press the SPEED button until the desired speed appears on the display.

b. During training, you can increase or decrease the speed by pressing the SPEED button (▲) or (▼). The speed will increase or decrease in 0,1 km/h increments. By holding SPEED (▲) or (▼) for one second, the speed will rapidly increase or decrease.

4. PROG: Press the PROG button to choose the program among P01~P12, body fat and manual mode.

5. MODE: Press the MODE button to select „15:00“ - time, 1,0 - distance and „50,0“ - calories mode. Then press the (▲) or (▼), button to set the time, distance or calorie counter.

Press „START“ to start the treadmill

6. SPEED: 3, 6, 9. These buttons are used to quickly select automatic speed.

7. BUTTONS: (▲) or (▼): Press the button to select the previous or next song via Bluetooth between the media player and the treadmill.

5. After finishing the settings, press START and the treadmill will start after 3 seconds. Press (▲) or (▼) to change the speed. Press STOP to stop the treadmill.



CAUTION:

• At the beginning of your training session, it is recommended to keep your speed low and hold on to the handrails until you feel comfortable and familiar with the treadmill's operation.

• Always attach the safety key rope to your clothes.

• Pressing the STOP button or removing the safety key will stop the treadmill immediately.

PROGRAMS

Press PROG to select program from P01 to P12.

When using built-in programs, the speed cannot be adjusted.

The selected program from P01 to P12 will be displayed on the LED screen. Then set the time. There are 10 intervals available during the run, and the speed changes automatically. Notice the left and right graphs on the panel.

OPERATING MODE

1. Insert the emergency key and press „START“. The system will count down for 3 seconds and then a beep will sound. The running belt will then start working. The treadmill will start at a speed of 0,8 km/h. Press SPEED (▲) or (▼) to increase/decrease the speed. Press the SPEED button 3, 6, 9 to quickly change the speed.

2. Insert the emergency key and press the “MODE” button. The timer will start counting down. The TIME window will display a flashing „15:00“. Press (▲) or (▼) to set the time value. The time can be set from 5:00 to 99:00.

3. When the time is in countdown mode, press „MODE“ and the distance will start counting. The DISTANCE window will display a flashing „1.00“. Press (▲) or (▼) to set the distance. The setting value is from 0,50 to 99,9.

4. When the distance is in countdown mode, press „MODE“ and the calories burned will start counting. The CAL window will display a flashing number „50.0“. Press (▲) or (▼) to set the desired value. The setting value is from 10.0 to 990.

BUILT-IN PROGRAMS

TIME PROG		INTERVAL (KILOMETERS)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED	3	3	5	6	7	6	5	4	3	2
P5	SPEED	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

RANGE OF PROGRAM:

PARAMETER SETTINGS	START	INITIAL SETTINGS	RANGE OF SETTINGS	DISPLAY RANGE
TIME (MINUTE: SECOND)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
INCLINE (%)	-	-	-	-
SPEED	0.8	0.8	0.8 - 14	0.8 - 14
DISTANCE	0.00	1.00	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
HANDPULSE (TIMES/ MINUTE)	-	-	-	50 - 199
CALORIES (THERM)	0.00	50.0	10.0 - 990	0.0 - 990

(FAT) BODY FAT TEST:

In standby mode, press the PROG button continuously to estimate your body fat percentage; „FAT“ will be displayed in the speed window. Press „MODE“ to select parameter:

- F1-SEX,
- F2-AGE,
- F3-HEIGHT,
- F4 WEIGHT,

press ▲/▼to adjust the data. After completing the settings, the F5 key will appear in the window. Hold the heart rate sensors with both hands and it will tell you whether your height and weight are appropriate. The proper FAT content, depending on gender, ranges from 20 to 25. If the body fat content is below 19, it means underweight. If the body fat percentage is between 25 and 29, it means overweight, and above 30 - obesity. This is a reference value, see below. (The data is for informational purposes only and not for medical purposes).

F1	SEX	01 MALE	02 FEMALE
F2	AGE	10 - 99	
F3	HEIGHT	100 - 200	
F4	WEIGHT	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Under weight
	FAT	= (20---25)	Normal weight
	FAT	= (25---29)	Over weight
	FAT	≥30	Obesity

ECO MODE:

In standby mode, the treadmill enters ECO mode after 10 minutes if you do not start using the treadmill. During this time, no information appears on the display screen. To exit standby mode, press any button on the LED screen.

SAFETY KEY FUNCTION:

The emergency key is designed to act as an emergency stop mechanism. For this reason, it is extremely important that the safety key cord is attached to your clothing at all times when using the treadmill. When you remove the key from the sensor, the treadmill will immediately stop, beep and „E07“ will appear on the display. The fan may continue to run, but the treadmill will stop. To restart your device, insert your security key.



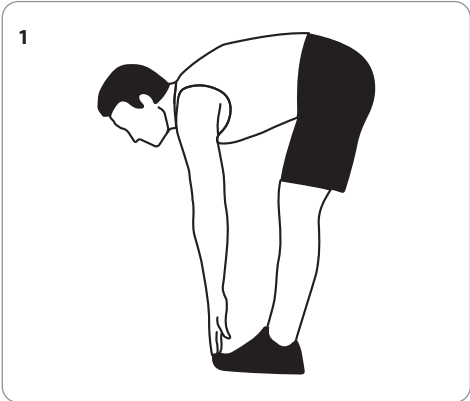
IMPORTANT:
Most equipment inspection and modification should be performed by a specialist.

EXERCISE INSTRUCTIONS WARM-UP BEFORE TRAINING

WARM-UP BEFORE TRAINING

Before starting exercise, it is worth warming up your muscles. Warm muscles stretch more easily, so spend the first 5 ~ 10 minutes warming up. Then do the stretching exercises shown in the picture - do five repetitions on each leg for 10 seconds or longer.

Forward bends: slightly bend your knees, slowly bend your torso forward, relax your back and shoulders, try to touch your toes with your hands. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times (see Figure 1).



Hamstring stretch: sitting on the floor, straighten one leg. Bend your other leg and pull it towards your straight leg. Try touching your toes with your hands. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on each leg (see Figure 2).

2



Achilles tendon stretch: lean against a wall or tree with both hands and stretch one leg behind you. Legs straight, heel on the floor or ground, pointing towards a wall or tree. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on each leg (see Figure 3).

3



Quadriceps stretch: support yourself with your left hand on a wall or table and extend your right arm behind you to support your ankle. Pull it towards your buttocks until you feel tension in your thigh. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times on each leg (see Figure 4).

4



Sartorius (inner thigh) stretch: sit with your soles together, knees out. Pull your feet towards your groin. Maintain the position for 10 - 15 seconds. Repeat the exercise three times (see Figure 5).

5



WARM UP STAGE:

If you are over 35 years old or not in excellent health and this is your first physical activity, consult your doctor or specialist.

Before you start using the treadmill, learn how to operate it, start, stop, adjust speed, etc.; then do not stand on the device. Then you can start using your device. Stand on the non-slip side rails and hold the handrail with both hands. Keep the speed low around 1,0-2,0 km/h, once you get used to the speed, you can start running and increase the speed to 3 km/h. Maintain the speed for about 10 minutes and then stop the device.

EXERCISE STAGE:

Before you start using your device, learn how to adjust the speed. Walk about 1 km at a constant speed and record the time, it will take you about 15-25 minutes. If you walk at a speed of 3 km/h, it will take you about 12 minutes to cover 1 km. If you feel comfortable with a constant speed, you can increase it and after 30 minutes you will be able to perform more intense training. Do not increase speed rapidly at this stage.

EXERCISE INTENSITY:

Warm up at a speed of 1,0-2,0 km/h for 2 minutes, then increase the speed to 3,0 km/h, walk for 2 minutes, then increase the speed to 4,0 km/h and walk another 2 minutes. Then increase the speed by 0,5 km/h after every additional 2 minutes. Train with your well-being in mind.

BURNING CALORIES – THE MOST EFFECTIVE WAY:

Warm up for 5 minutes at a speed of: 3,0 km/h, then slowly increase the speed by 0.5 km/h for every 2 minutes until you reach a constant speed that feels comfortable for you for 45 minutes. Finally, you should gradually reduce the speed over 4 minutes.

EXERCISE FREQUENCY:

Training cycle: 3-5 times/week, 15-60 min/training. Create a professional training plan.

You can control the intensity of your run by adjusting the speed of the treadmill.

Consult your doctor or other health care professional before beginning training. Specialists will help you to create an appropriate exercise schedule, adapted to your age and health condition; de-

termine the pace of exercise and training intensity. If you feel chest tightness or pain, irregular heartbeat, difficulty breathing, dizziness, or other discomfort during exercise, stop training immediately and consult your doctor or other health care professional.

You can choose standard walking speed or jogging speed if you exercise on a treadmill. If you do not have enough experience or are unable to select the appropriate speed, please follow the instructions below:

SPEED:	LEVEL:
1,0-3,0 km/h	for beginners
3,0-4,5 km/h	calm, non-intense training
4,5-6,0 km/h	standard walking
6,0-7,5 km/h	fast walking
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	average running speed

**NOTE:**

When walking, it is best to keep your speed at ≤ 6 km/h. When running, it is best to keep your speed at ≥ 8 km/h.

MAINTENANCE INSTRUCTION



WARNING:

Always unplug the treadmill before cleaning or maintenance.

CLEANING THE TREADMILL

Do not neglect regular maintenance, it will extend the life of the device. **Damage caused by insufficient care of the device is not covered by the warranty!** Keep your treadmill clean by vacuuming it regularly. Be sure to clean the exposed parts of the deck on both sides of the walking belt, as well as the side platforms. Keep your running shoes clean to prevent foreign objects from accumulating under the running belt

- **Clean the treadmill, console frame and running surface** once a week with a damp, soft cloth. Also remember to remove dust from under the treadmill.

Do not use paper towels - they are rough and may damage the surfaces being cleaned.

- **The area under the treadmill motor cover should be cleaned of dust and dirt regularly every month.** If you have pets at home, you should clean it more often.

Instructions for removing dirt from under the engine cover:

1. Turn off the treadmill and unplug it from the power source.
2. Unscrew the engine cover on all sides.
3. Use compressed air or a soft bristle brush to remove dust and other debris.
4. Then vacuum the dirt very carefully with a vacuum cleaner.
5. After cleaning the device in the engine compartment, screw the engine cover back on

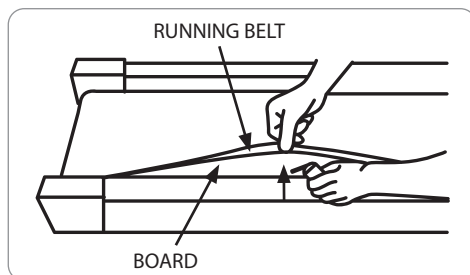
RUNNING BELT AND RUNNING BOARD LUBRICATION

- The walking belt and board are already pre-lubricated. Friction between the belt and the board can play an important role in the operation and life of the treadmill, and regular lubrication is required.
- It is recommended to regularly check the condition of the board.
- If you notice any damage, contact our service.
- **WARNING: All repairs should be carried out by a specialist.**

- Only use grease intended for this purpose! The set includes one bottle of silicone oil.

- If you exercise on a treadmill for at least an hour a day, you should lubricate the treadmill **once a month**, and if you use it less frequently, once every three months is enough. It is best to lubricate the treadmill after every 30 hours of use

Treadmill lubrication instructions:



1. Turn off the treadmill and unplug it from the power source.
2. Loosen the walking belt itself so that you have easy access to the rear rollers (it is important to remember how many turns of the wrench were made when loosening the running belt).
3. Use a small amount of lubricant (**max 5 ml**) or spray gel to avoid damaging the treadmill mechanism. Too much will cause excessive belt slippage and grease may settle on the engine, causing it to overheat. **Flooding of the belt, countertop, engine or electronics is not subject to complaint.**
4. Re-tighten the belt (turn the key in the opposite direction exactly the number of times you did when loosening the belt - center the belt if necessary)
5. After lubricating, do not use the treadmill and first run it at a low speed (about 2-3 km/h) for a few minutes to spread the lubricant over the entire length of the belt.

Once the belt is lubricated, the treadmill is ready for use.



WARNING:

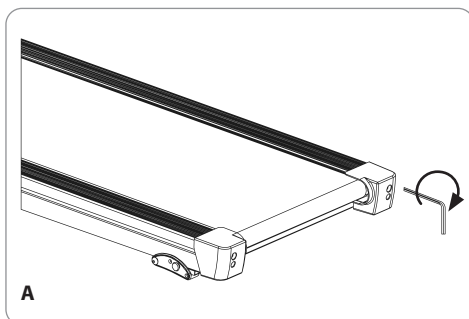
Improper or incomplete maintenance of the cardio fitness device is not covered by the warranty!

BELT ADJUSTMENT

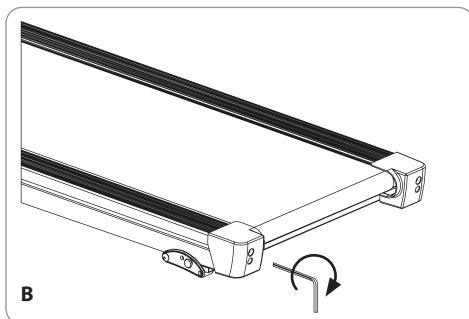
If the belt is too loose, it will slip during use; If the belt is too tight, it will affect the engine performance and increase the abrasion of the roller and belt. The belt can be moved away from the board by approximately 5-6 mm, as long as the tension is appropriate.

CENTERING THE RUNNING BELT

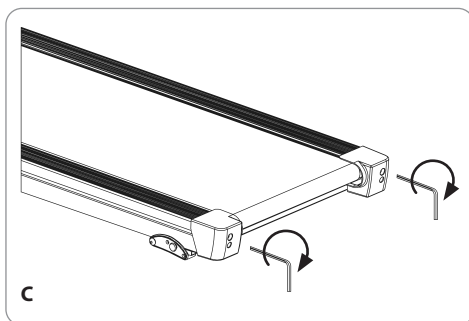
Place the treadmill on a level surface. Run Treadmill at approximately 6-8KM/H, checking the running condition. If the belt has drifted to the right, pull out of the save clock and switch, and turn the right adjusting bolt 1/4 clockwise, then start running to see if centered or not. Keep adjusting until centering the belt. PICTURE – A



If the belt has drifted to the left, pull out of the safety clock and switch, turn the left adjusting bolt 1/4 turn clockwise, then start running to see if centered or not. Keep adjusting until centering the belt. PICTURE – B



Adjust the belt after a period of using time. Pull out of the safety clock and switch, turn the left and right adjusting bolt 1/4 clockwise, then re-start running to check the belt-tightness until the belt is in right tightness. PICTURE – C



TROUBLESHOOTING GUIDE

ERROR:	PROBLEM:	SOLUTION
E01	1. The cables are damaged or poorly connected. 2. The console or lower control is damaged.	1. Check that the upper and lower cables are properly connected and undamaged. 2. Replace the console or lower controller.
E04	1. The motor cable is not connected properly or the carbon brush in the motor is loose, resulting in poor connection. 2. The diode on the lower controller is short-circuited or damaged. 3. Critical error.	1. Check whether the motor power cable and motor carbon brush are connected properly. 2. Check whether the power tube on the lower control panel is damaged or replaced.
E05	Overvoltage protection or overcurrent protectin.	1. Check whether the friction coefficient of the device has increased and whether it is necessary to add lubricating oil to reduce the friction coefficient. 2. Check whether the load is too large or has exceeded the load of the device.
E07	1. The emergency key is not placed in the correct position. 2. The microswitch is connected incorrectly or is damaged.	1. Check if the safety key is in the correct position. 2. Check if the magnetic spring sensor is connected properly. 3. Replace the microswitch.



The manufacturer is not responsible for improper use of the treadmill, in particular:

- product damage as a result of improper maintenance and improper installation,
- mechanical damage,
- wear of parts during normal use,
- for repairs that were not made by a professional service,
- improper handling or storage, exposure to water.



This symbol means that the product must not be disposed of with other household waste. Polish law prohibits the mixing of used electrical and electronic equipment with other waste under penalty of a fine.

Potential negative effects on the environment and human health

that could result from improper waste handling arising from waste electronic equipment can be prevented if the product is disposed of in an appropriate manner.



The packaging is recyclable. Suitable for segregation.



The packaging includes an operating manual which should be read before use.

	Do not litter! Throw the packaging into the trash.
	Protect against falling and dropping. Do not throw.
	Fragile - handle with care.
	Protect against moisture and getting wet.
	Do not use a crane

Home use treadmill - class HC
The manual can be downloaded from
www.spokey.pl



INSTRUKCJA TŁUMACZONA Z ORYGINAŁU



UWAGA: Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.
WAŻNE: Przed użyciem tego produktu przeczytaj uważnie wszystkie zalecenia. Zachowaj niniejszą instrukcję obsługi do wykorzystania w przyszłości.

ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA

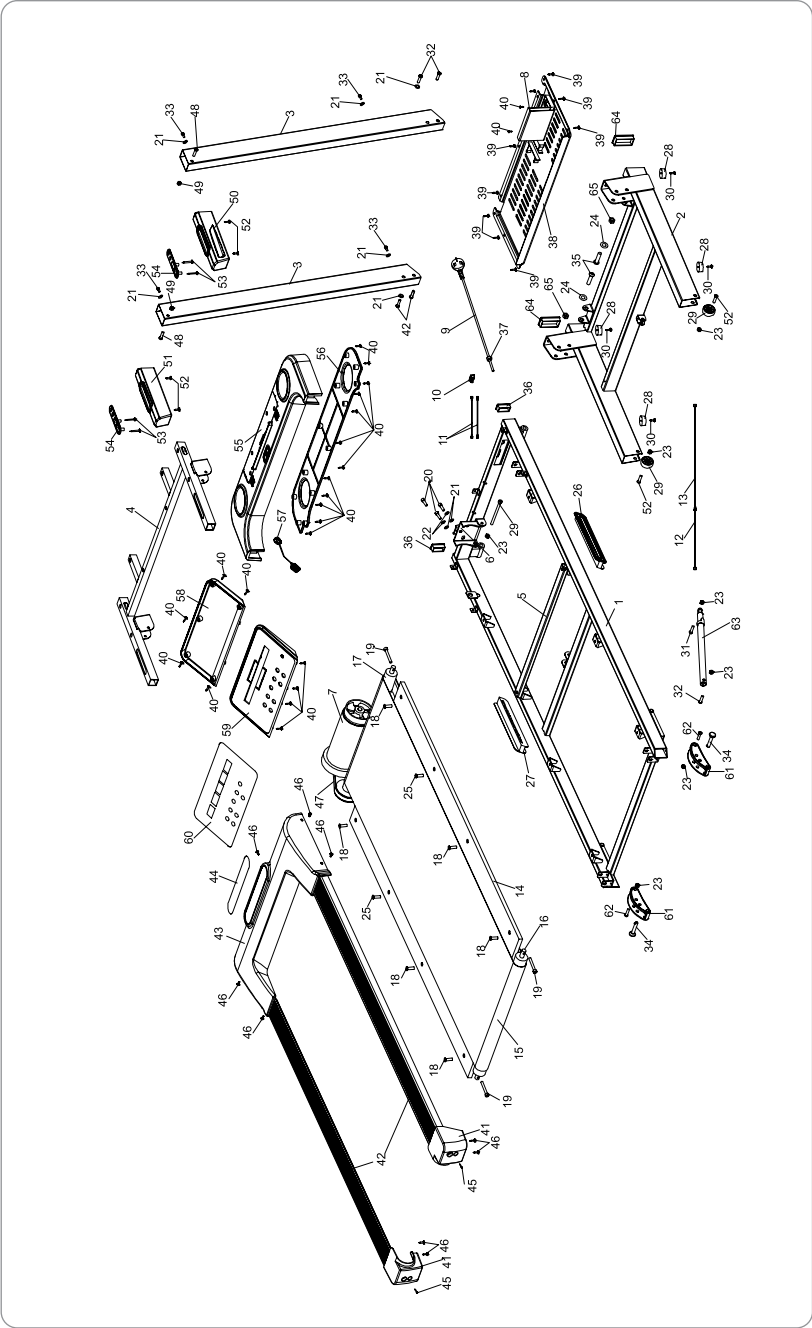
Przed rozpoczęciem użytkowania, sprawdź czy wszystkie wymienione elementy znajdują się w opakowaniu.

1 	2 	3
4 	5 	6
7 	8 	9
10 		

Nr.	Nazwa	szt.
-----	-------	------

- | | | |
|-----|--|---|
| 1. | Bieżnia | 1 |
| 2. | Klucz bezpieczeństwa | 1 |
| 3. | Olej silikonowy, 30 ml | 1 |
| 4. | Instrukcja obsługi | 1 |
| 5. | Klucz nasadowy S5 | 1 |
| 6. | Klucz nasadowy S6 | 1 |
| 7. | Klucz ze śrubokrętem S13/S14/S15 | 1 |
| 8. | Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8*15 | 4 |
| 9. | Śruba z łbem walcowym z gniazdem sześciokątnym M8*45 | 2 |
| 10. | Podkładka płaska D8 | 6 |

RYSUNEK ROZŁOŻONEGO URZĄDZENIA



LISTA CZĘŚCI

Nr. Nazwa szt.

1.	Rama bazowa - podzespół	1
2.	Rama bazowa	1
3.	Wspornik	2
4.	Rama konsoli	1
5.	Tuba wzmacniająca	1
6.	Rama silnika	1
7.	Silnik prądu stałego	1
8.	Płytką sterującą	1
9.	Przewód zasilający	1
10.	Przycisk zasilania	1
11.	Przewód łączący	2
12.	Przewód sygnału górny	1
13.	Przewód sygnału dolny	1
14.	Płyta bieżna	1
15.	Pas bieżni	1
16.	Wałek tylny	1
17.	Wałek przedni	1
18.	Śruba stożkowa M6*25	6
19.	Śruba z łbem walcowym M6*45	6
20.	Śruba z łbem walcowym M8*25	3
21.	Podkładka płaska D8	9
22.	Podkładka sprężynowa D8	2
23.	Nakrętka nylonowa M	7
24.	Podkładka płaska D10	2
25.	Śruba stożkowa M6*45	6
26.	Prawa poduszka	1
27.	Lewa poduszka	1
28.	Mata gumowa	6
29.	Śruba z łbem walcowym M8*110	1
30.	Śruba samogwintująca ST4.2*20	4
31.	Śruba z łbem stożkowym M8*25	1
32.	Śruba z łbem stożkowym M8*45	5
33.	Śruba z łbem stożkowym M8*15	4
34.	Sworzeń	2
35.	Śruba z łbem stożkowym M10*55	2
36.	Zaślepka kwadratowa 20*40	2
37.	Klamra przewodu zasilającego	1

Nr. Nazwa szt.

38.	Dolna pokrywa silnika	1
39.	Wkręt samogwintujący ST4.2*12	9
40.	Wkręt samogwintujący ST4.2*15	22
41.	Pokrywa tylna prawa	1
42.	Pokrywa tylna lewa	1
43.	Górna pokrywa silnika	1
44.	Etykieta silnika	1
45.	Wkręt samogwintujący ST4.2*19	2
46.	Śruba samogwintująca z podkładką ST4.2*19	5
47.	Pas	1
48.	Śruba z łbem stożkowym M6*45	2
49.	Nakrętka nylonowa M6	2
50.	Podłokietnik PU prawy	1
51.	Podłokietnik PU lewy	1
52.	Śruba samogwintująca z podkładką ST4.2 ST4.2*25	4
53.	Śruba samogwintująca ST4.2*35	5
54.	Uchwyt czujnika tętna	2
55.	Dolna pokrywa konsoli	1
56.	Górna pokrywa konsoli	1
57.	Klamra klucza bezpieczeństwa	1
58.	Dolna pokrywa PCB konsoli	1
59.	Górna pokrywa PCB konsoli	1
60.	Nakładka membranowa	1
61.	Regulacja trójstopniowa	2
62.	Śruba z łbem stożkowym M8*30	2
63.	Cylinder ciśnieniowy	1
64.	Zaślepka kwadratowa 30*60	2
65.	Nakrętka nylonowa M10	2

WPROWADZENIE:

Dziękujemy za zakup naszego produktu. W celu zapewnienia bezpieczeństwa i prawidłowego stosowania, przed pierwszym użyciem produktu zapoznaj się z instrukcją oraz zachowaj ją, gdyż zawiera ważne informacje.

WAŻNE ŚRODKI OSTROŻNOŚCI I ZALECENIA UŻYTKOWANIA:

Należy dokładnie przeczytać instrukcję obsługi przed rozpoczęciem użytkowania i ściśle przestrzegać zawartych w niej poleceń podczas korzystania z produktu. Proszę zachować instrukcję obsługi, gdyż zawiera ona ważne informacje.

A. ZASILANIE ENERGIĄ ELEKTRYCZNĄ



Nie używaj przedłużaczy ani nie próbuj w żaden sposób modyfikować dostarczanego przewodu zasilającego. Może to spowodować ryzyko pożaru lub porażenia prądem, a także uszkodzenie komputera. Urządzenie musi być prawidłowo uziemione.

1. Przewód zasilający do sieci można podłączyć dopiero po pomyślnym zakończeniu montażu i założeniu osłony na silnik!
2. Umieść urządzenie na płaskiej powierzchni w pobliżu uziemionego gniazdka elektrycznego o odpowiednim napięciu i częstotliwości prądu.
3. Zaleca się ustawienie bieżni na specjalnej macie dedykowanej dla sprzętu fitness.
4. Podłącz przewód zasilający do listwy przeciwprzepięciowej (nie wchodzi w skład zestawu), a następnie podłącz listwę przeciwprzepięciową do obwodu z uziemieniem. Żadne inne urządzenia nie powinny znajdować się w tym samym obwodzie.
5. Przewód zasilający nie może być narażony na działanie wysokich temperatur.
6. Przewód zasilający nie może znajdować się w pobliżu ruchomych części bieżni, mechanizmu podnoszącego i kół transportowych.
7. Nie używaj łatwopalnych sprayów w pobliżu urządzenia. Iskry w obszarze silnika mogą spowodować pożar w środowisku łatwopalnym.
8. Przewód zasilający i wtyczka muszą być zawsze w idealnym stanie. W przypadku zauważenia uszkodzeń, nie podejmuj prób samodzielnej naprawy i nie korzystaj z bieżni! Serwisowanie inne niż procedury

opisane w tej instrukcji powinno być wykonywane wyłącznie przez autoryzowany serwis.

9. Zawsze odłączaj przewód zasilający przed zdjęciem jakiegokolwiek części osłony bieżni.

10. NIEBEZPIECZEŃSTWO - Należy odłączyć bieżnię od zasilania na czas czyszczenia lub konserwacji. Zapobiegnie to ryzyku porażenia prądem.

11. Nigdy nie wystawiaj bieżni na działanie wilgoci lub deszczu. Bieżnia nie jest przeznaczona do użytku na zewnątrz. Nie należy jej używać w pobliżu basenu lub innego środowiska o dużej wilgotności powietrza.

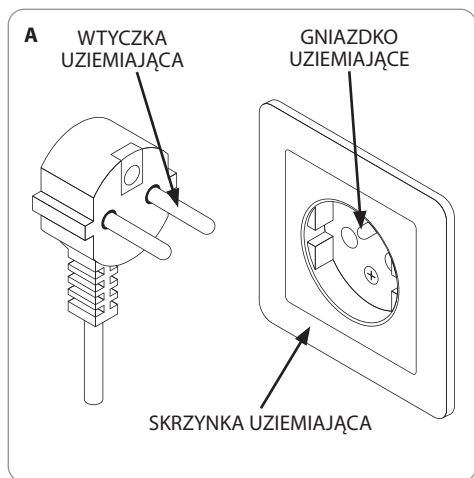
B. METODY UZIEMIENIA

Ten produkt musi być uziemiony. W przypadku nieprawidłowego działania lub awarii uziemienie zapewnia ścieżkę o najmniejszym oporze dla prądu elektrycznego, aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem. Ten produkt jest wyposażony w przewód posiadający przewód uziemiający i wtyczkę uziemiającą. Wtyczkę należy podłączyć do odpowiedniego gniazdka, które jest prawidłowo zainstalowane i uziemione, zgodnie ze wszystkimi lokalnymi przepisami i rozporządzeniami.



Niewłaściwe podłączenie przewodu uziemiającego urządzenia może spowodować ryzyko porażenia prądem. Jeśli masz wątpliwości, czy produkt jest prawidłowo uziemiony, skontaktuj się z wykwalifikowanym elektrykiem lub serwisantem. Nie modyfikuj wtyczki dołączonej do produktu - jeśli nie będzie pasować do gniazdka, właściwe gniazdko powinno zostać zainstalowane przez wykwalifikowanego elektryka.

Ten produkt jest przeznaczony do stosowania w obwodzie napięcia znamionowego 220 V i posiada wtyczkę uziemiającą, która wygląda jak wtyczka pokazana na szkicu A na poniższym rysunku. Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Nie używaj adaptera.



C. BEZPIECZNE UŻYTKOWANIE URZĄDZENIA



1. Ustaw bieżnię na czystej, poziomej powierzchni. Bieżnię można używać tylko wtedy, gdy jest ustawiona na twardej i równej powierzchni.
2. Nie umieszczaj bieżni na grubym dywanie, gdyż może to zakłócić prawidłową wentylację lub uszkodzić dywan i silnik bieżni.
3. Ustaw bieżnię tak, aby wtyczka była widoczna i łatwo dostępna.
4. Zapewnij odpowiednią ilość wolnej przestrzeni wokół bieżni (min. 0,6 m, najlepiej 1,5 m).
5. Bieżnia wyposażona jest w klucz zabezpieczający. Po wyjęciu klucza zabezpieczającego pas natychmiast się zatrzymuje i następuje wyłączenie panelu sterującego (odcięcie zasilania). Aby ponownie włączyć wyświetlacz, należy ponownie włożyć klucz zabezpieczający.
6. Ze względów bezpieczeństwa przed każdym ćwiczeniem przymocuj do ubrania plastikowy klips klucza zabezpieczającego. W przypadku upadku lub jeżeli bieżnia nagle zwiększy prędkość z powodu awarii elektroniki lub przypadkowego zwiększenia prędkości, bieżnia automatycznie zatrzyma się gwałtownie po wyjęciu klucza bezpieczeństwa z konsoli.
7. Przed użyciem należy upewnić się, że pas biegowy jest dobrze naciągnięty.
8. Przed uruchomieniem bieżni należy najpierw wejść

na boczne platformy (po prawej i lewej stronie pasa bieżnego), następnie uruchomić bieżnię i wejść na pas bieżny po uruchomieniu (przy minimalnej prędkości). W ten sposób unikniesz uszkodzenie silnika.

9. Zmieniaj prędkość powoli, aby uniknąć nagłych jej skoków. Zmiany prędkości bieżni nie będą widoczne natychmiast. Za pomocą przycisków ustaw żądaną prędkość na wyświetlaczu. Urządzenie dostosuje się stopniowo.

10. Zanim zejdziesz z bieżni lub w przypadku zmiany ustawień na konsoli, wejdź na boczne platformy i zawsze trzymaj się poręczy!

11. Zachowaj ostrożność, jeśli podczas chodzenia po bieżni wykonujesz inne czynności, takie jak oglądanie telewizji lub czytanie. Czynności te mogą rozpraszać, prowadząc do utraty równowagi i powodując upadki i urazy.

12. Nie wrzucaj żadnych przedmiotów do otworów w urządzeniu.

13. Nie dotykaj ruchomych części urządzenia.

14. To urządzenie nie jest przeznaczone dla osób (w tym dzieci) o obniżonej sprawności fizycznej, z niepełnosprawnością fizyczną lub umysłową, ani dla osób, które nie mają doświadczenia w ćwiczeniach na podobnym urządzeniu lub nie mają wystarczających informacji i nie zapoznały się z instrukcją obsługi bieżni. Osoby te mogą ćwiczyć na urządzeniu wyłącznie pod ścisłym nadzorem upoważnionej osoby, która jest bezpośrednio odpowiedzialna za ich bezpieczeństwo. W żadnym wypadku nie należy pozwalać dzieciom bawić się urządzeniem.

15. Przed rozpoczęciem jakiegokolwiek programu ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia. Może on pomóc w dostosowaniu częstotliwości i intensywności ćwiczeń (docelowy poziom tętna) oraz czasu odpowiedniego dla Twojego wieku i kondycji fizycznej.

16. UWAGA! Jeśli odczuwasz ból lub ucisk w klatkę piersiową, nieregularne bicie serca, duszność, czujesz się słabo lub odczuwasz dyskomfort podczas ćwiczeń, **NATYCHMIAST PRZERWIJ TRENING!** Przed kontynuowaniem skonsultuj się z lekarzem.

17. Pomiar tętna nie służy do oceny stanu zdrowia. Na wykrywanie tętna mogą mieć wpływ różne czynniki, w tym ruch użytkownika. Pomiar tętna jest jedynie wskazówką orientacyjną w trakcie treningu.

18. Podczas ćwiczeń na bieżni noś odpowiednią odzież. Nie noś długich, luźnych ubrań, które mogłyby utknąć w urządzeniu. Zawsze noś buty do biegania lub aerobiku z gumową podeszwą. Nigdy nie korzystaj z bieżni będąc boso lub mając na sobie jedynie skarpetki lub sandały.

19. Bieżnia przeznaczona jest wyłącznie do użytku domowego i nie jest przeznaczona do długotrwałego użytkowania.

20. Zaleca się odłączenie zasilania na 10 minut po 1 godzinie biegania w celu zapobieżenia nadmiernej eksploatacji sprzętu oraz ewentualnym usterkom wynikającym z tego tytułu.

21. Gdy bieżnia nie jest używana, zawsze należy wyciągnąć klucz bezpieczeństwa, ustawić wszystkie przyciski do pozycji OFF i odłączyć przewód zasilający od gniazdka.

22. Olej silnikowy powinien być przechowywany w miejscu niedostępnym dla dzieci. W przypadku przypadkowego połknięcia lub dostania się oleju do oczu, przepłucz wodą i skonsultuj się lekarzem.

23. Nie korzystaj z urządzenia, jeśli zewnętrzna obudowa jest pęknięta lub połamana (odsłonięta konstrukcja wewnętrzna) lub jeśli pęknięte są zespane elementy.



UWAGA:

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

SPECYFIKACJA TECHNICZNA

Rożmiar (mm)	1430 x 670 x 1190 mm	Zakres prędkości	0,8 - 14 km/h
Wymiar pasa (mm)	1200 x 420 mm	Silnik (moc)	DC 1.5 HP
Zasilanie	200-220 V	Częstotliwość znamionowa	50-60 Hz
Waga netto	38 kg	Max. waga użytkownika	100 kg
Wyświetlacz	SPEED, STEPS, DISTANCE, TIME, CALORIE, PULSE		

INSTRUKCJA MONTAŻU



UWAGA:

1. NIE PODŁĄCZAJ KABLA ZASILAJĄCEGO PRZED ZAKOŃCZENIEM MONTAŻU URZĄDZENIA.

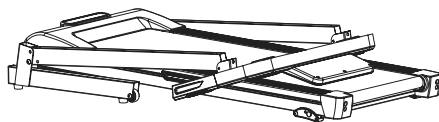
2. Nie przystępuj do montażu bieżni przed zapoznaniem się z instrukcją montażu. Nieprzestrzeganie wskazówek może skutkować uszkodzeniem urządzenia.

3. Ze względu na ciężar bieżni, należy zachować odpowiednie środki ostrożności podczas jej obsługi.

4. Zawsze trzymaj dzieci z dala od bieżni.

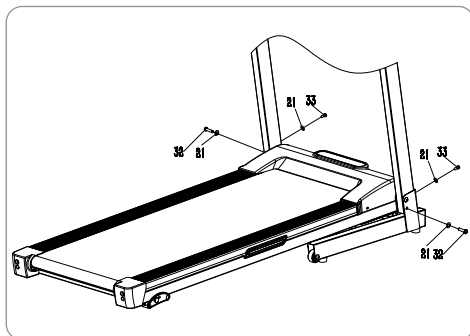
5. OSTRZEŻENIE: Uważaj, aby nie uszkodzić przewodów podczas montażu.

KROK 1



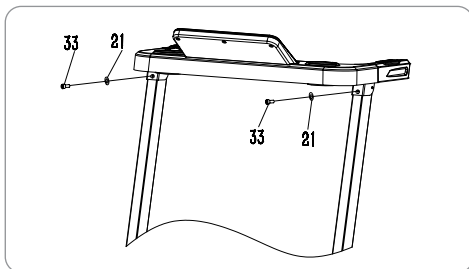
- Wyciągnij urządzenie z opakowania z pomocą drugiej osoby i ułóż je na płaskiej powierzchni, a następnie ułóż potrzebne części obok bieżni.
- Aby zidentyfikować części użyte w montażu, zapoznaj się z rysunkami na obrazku.
- Nie wyrzucaj opakowania do czasu zakończenia montażu.

KROK 2



- Podnieś lewy i prawy wspornik do góry, jak pokazano na rysunku.
- Użyj śrub (32) i podkładek (21), aby przykręcić wsporniki do ramy głównej.

KROK 3



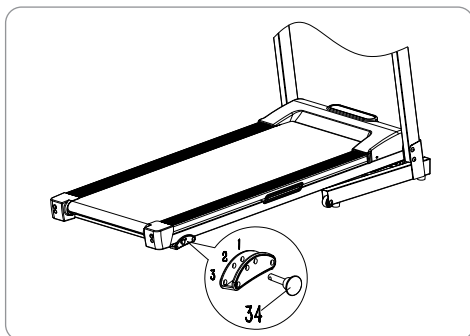
- Użyj śrub (21) i podkładek (33), aby dokręcić konsolę do lewego i prawego wspornika.



OSTRZEŻENIE:

Uważaj, aby nie uszkodzić przewodów podczas montażu.

REGULACJA POZIOMU NACHYLENIA



Wyciągnij sworzeń (34) i włóż go z powrotem zgodnie z liczbą pozycji 1, 2 i 3 (pokazanych na rysunku zbliżenia).

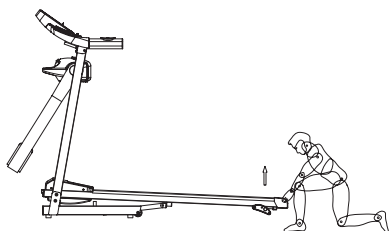
Wykonaj ten krok również po lewej stronie urządzenia, wybierając ten sam stopień położenia bieżni, aby zachować równowagę urządzenia. Jednocześnie zablokuj sworzeń (34), aby zakończyć regulację poziomu nachylenia.

Uwaga: 1 to najwyższy poziom, a 3 to najniższy poziom.

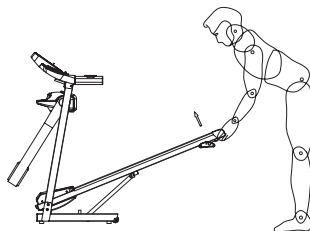
SKŁADANIE I ROZKŁADANIE BIEŻNI

SKŁADANIE BIEŻNI

1



2

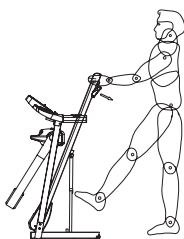


3

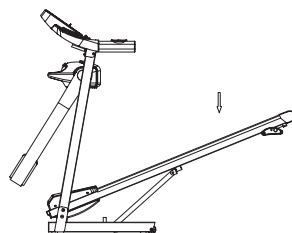


ROZKŁADANIE BIEŻNI

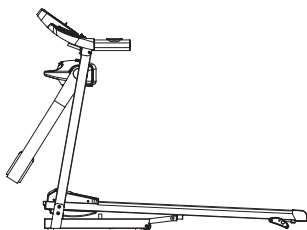
1



2



3



PRZENOSZENIE BIEŻNI

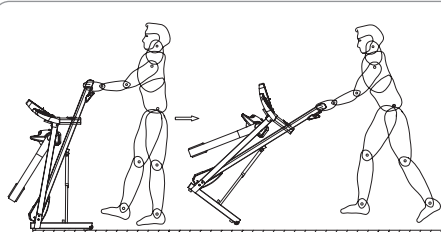


UWAGA:

Przed przeniesieniem bieżni, upewnij się, że przełącznik zasilania znajduje się w pozycji OFF, a przewód zasilający jest odłączony od gniazda elektrycznego. Nie próbuj przenosić bieżni, jeśli nie jest złożona i w zablokowanej pozycji.

Aby rozpocząć przenoszenie bieżni po jej złożeniu i zablokowaniu, przechył stopą rurę wspornika bieżni tak, jak pokazano na poniższym obrazku. Przytrzymaj tylną część ramy głównej i popchnij ją w dół. Popchnij bieżnię i przesuwaj ją za pomocą rolek - jak widać na obrazku po prawej stronie.

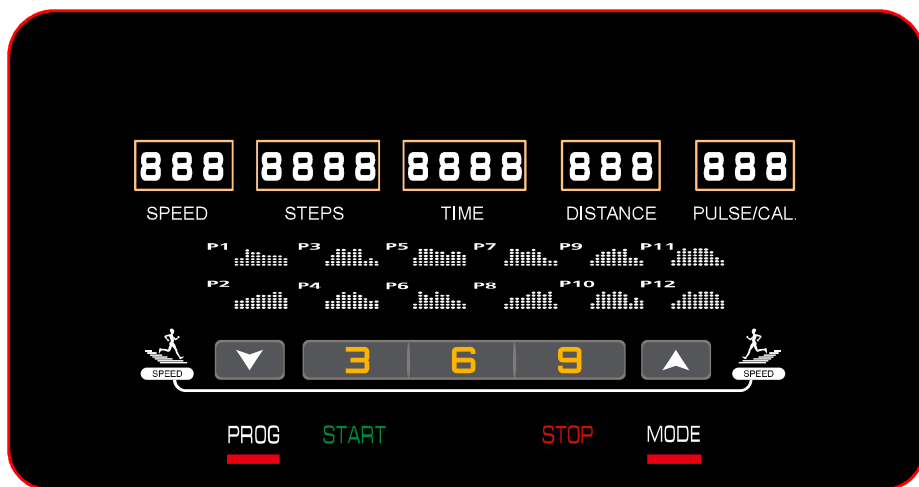
ABY ZAPOBIEC JAKIMKOLWIEK OBRAŻENIOM W CZASIE PODNOSZENIA CZY USTAWIANIA BIEŻNI, UPEWNIJ SIĘ ŻE TWÓJ CHWYT JEST PEWNY I STABILNY.



PRZECZYSZCZANIE

Bieżnię należy przechowywać w czystym i suchym miejscu. Upewnij się, że główny wyłącznik jest wyłączony, a urządzenie nie jest podłączone do zasilania.

PRZEWODNIK PO FUNKCJACH



WYŚWIETLACZ KONSOLI, WŁAŚCIWOŚCI I FUNKCJE

Ekran LED pokazuje następujące wartości: SPEED (PRĘDKOŚĆ), STEPS (KROKI), TIME (CZAS), DISTANCE (DYSTANS), CALORIE (KALORIE) oraz PULSE (TĘTNO).

1. Okno SPEED (PRĘDKOŚĆ): Wyświetla aktualną prędkość. Zakres prędkości: 0,8 - 14,0 km/h. Po uruchomieniu trybu odliczania wyświetlane są „3”, „2”, „1”.

2. Okno STEPS (KROKI): Wyświetla całkowitą liczbę kroków. Zakres kroków: 0000 - 9999.

3. Okno TIME (CZAS): Wyświetla całkowity czas treningu. Zakres czasu: 0:00 - 99:59. Kiedy czas osiągnie 99:59, naliczanie czasu rozpoczyna się od nowa. Odliczanie zmniejsza się od ustawionego czasu do zera. Kiedy osiągnie 0:00, bieżnia powoli zacznie się zatrzymywać. Po całkowitym zatrzymaniu urządzenie przechodzi w stan gotowości.

4. Okno DISTANCE (DYSTANS): Zakres odległości: 0,0 - 99,9. Kiedy dystans osiągnie 99,9, naliczanie rozpoczyna się od nowa. Odliczanie zmniejsza się od ustawionej odległości do zera. Kiedy odliczanie

osiągnie 0,0, bieżnia powoli zacznie się zatrzymywać. Po całkowitym zatrzymaniu urządzenie przechodzi w stan gotowości.

5. Okno PULSE/CALORIES (PULS/KALORIE):

(1) Wyświetla aktualne tętno. Zakres tętna: 50 - 199 uderzeń na minutę. Gdy tylko zostanie wykryty sygnał tętna, zacznie migać „♥”. Aby użyć ręcznego czujnika tętna, najpierw usuń folię z metalowych styków ręcznego czujnika tętna. Następnie stań na platformach bocznych i przytrzymaj dłońmi metalowe styki. Unikaj poruszania i przesuwania dłoni w trakcie pomiaru. Po wykryciu pulsu na wyświetlaczu pojawi się Twoje tętno. (W celu uzyskania oficjalnego odczytu medycznego należy skonsultować się z lekarzem).

(2) Wyświetla całkowitą liczbę spalonych kalorii podczas treningu. Zakres kalorii: 0,0 - 990. Kiedy liczba spalonych kalorii osiągnie 990, naliczanie zacznie się od nowa. Odliczanie zmniejsza się od ustawionej liczby kalorii do zera. Kiedy odliczanie osiągnie 0,0, bieżnia powoli zacznie się zatrzymywać. Po całkowitym zatrzymaniu urządzenie przechodzi w stan gotowości.



OSTRZEŻENIE:

System monitorowania tętna może nie być dokładny. Nadmierny wysiłek podczas treningu może spowodować poważne obrażenia lub śmierć. **Jeśli poczujesz mdłości, ucisk w klatkę piersiową, zawroty głowy - natychmiast przerwij ćwiczenia!**

FUNKCJE PRZYCISKÓW

Należy PAMIĘTAĆ, że bieżnię można obsługiwać WYŁĄCZNIE po włożeniu klucza zabezpieczającego. Nie naciskaj przycisków zbyt mocno. Aby je wcisnąć, nie trzeba wywierać zbyt dużego nacisku.

1. START (START): Gdy zasilanie jest włączone, a klucz awaryjny jest włożony do konsoli bieżni, wciśnij przycisk START, aby uruchomić bieżnię.

2. STOP (STOP): Gdy bieżnia jest uruchomiona, naciśnij przycisk STOP, aby zatrzymać urządzenie i wyzerować wszystkie dane. Po wyłączeniu naciśnij i przytrzymaj przycisk STOP, a konsola przejdzie w tryb uśpienia. Naciśnij dowolny przycisk, aby wybudzić konsolę.

3. SPEED (PRĘDKOŚĆ (▲) lub (▼)):

a. Aby ustawić prędkość, naciskaj przycisk SPEED (PRĘDKOŚĆ), do momentu aż na wyświetlaczu pojawi się żądana prędkość.

b. Podczas treningu można zwiększyć lub zmniejszyć prędkość, naciskając przycisk SPEED (PRĘDKOŚĆ) (▲) lub (▼). Prędkość będzie zwiększana lub zmniejszana co 0,1 km/h. Przytrzymując SPEED (▲) lub (▼) przez jedną sekundę, prędkość gwałtownie wzrośnie lub zmaleje.

4. PROG: Wciśnij przycisk PROG, aby wybrać program spośród P01~P12, pomiar poziomu tłuszczu i tryb ręczny.

5. MODE (TRYB): Naciśnij przycisk MODE, aby wybrać tryb „15:00” - czasu, 1,0 - dystans i „50,0” - kalorie. Następnie wciśnij przycisk (▲) lub (▼), aby ustawić licznik czasu, dystansu lub kalorii. Naciśnij „START”, aby uruchomić bieżnię.

6. SPEED (PRĘDKOŚĆ): 3, 6, 9. Przyciski te służą do szybkiego wyboru automatycznej prędkości.

7. PRZYCISKI: (▲) lub (▼): Naciśnij przycisk (góra), aby wybrać następny lub (dół) poprzedni utwór z odtwarzacza zewnętrznego połączonego przez Bluetooth z bieżnią multimedialnym a bieżnią.

TRYB PRACY

1. Włóż klucz awaryjny i naciśnij „START”. System odliczy 3 sekundy, po czym rozlegnie się sygnał dźwiękowy. Następnie pas bieżni rozpocznie pracę. Bieżnia uruchomi się od prędkości 0,8 km/h. Naciśnij SPEED (PRĘDKOŚĆ) (▲) lub (▼), aby zwiększyć/zmniejszyć prędkość. Naciśnij przycisk SPEED (PRĘDKOŚĆ) 3, 6, 9, aby dokonać szybkiej zmiany prędkości.

2. Włóż klucz awaryjny i wciśnij przycisk “MODE”. Rozpocznie się odliczanie czasu. W oknie TIME (CZAS) wyświetli się migająca liczba „15:00”. Naciśnij (▲) lub (▼), aby ustawić wartość czasu. Czas można ustawić w zakresie od 5:00 do 99:00.

3. Gdy czas jest w trybie odliczania, naciśnij „MODE”, a zacznie liczyć się dystans. W oknie DISTANCE (DYSTANS) wyświetli się migająca cyfra „1.00”. Naciśnij (▲) lub (▼), aby ustawić dystans. Wartość ustawienia wynosi od 0.50 do 99.9.

4. Gdy dystans jest w trybie odliczania, wciśnij „MODE”, a zacznie naliczać się spalone kalorie. W oknie CAL wyświetli się migająca liczba „50.0”. Wciśnij (▲) lub (▼), aby ustawić żądaną wartość. Wartość ustawienia wynosi od 10.0 do 990.

5. Po zakończeniu ustawień naciśnij START, a bieżnia uruchomi się po 3 sekundach. Naciśnij (▲) lub (▼), aby zmienić prędkość. Naciśnij STOP, aby zatrzymać bieżnię.



OSTRZEŻENIE:

- Na początku sesji treningowej zaleca się trzymanie niskiej prędkości oraz trzymanie się poręczy, dopóki nie poczujesz się komfortowo i zapoznasz się z obsługą bieżni.
- Zawsze przyczepiaj linke klucza zabezpieczającego do ubrania.
- Naciśnięcie przycisku STOP lub wyciągnięcie klucza zabezpieczającego spowoduje natychmiastowe zatrzymanie bieżni.

PROGRAMY

Wciśnij PROG, aby wybrać program od P01 do P12. Podczas korzystania z programów wbudowanych nie można regulować prędkości. Na ekranie LED wyświetli się wybrany program od P01 do P12. Następnie należy ustawić czas. Podczas biegu dostępnych jest 10 interwałów, a prędkość zmienia się automatycznie. Zwróć uwagę na lewy i prawy wykres na panelu.

PROGRAMY WBUDOWANE:

TIME (CZAS) PROG		INTERVAL (KILOMETERS)/INTERWAŁ (KILOMETRY)									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
P1	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	3	3	6	5	5	4	4	4	4	3
P2	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	3	3	4	4	5	5	5	6	6	4
P3	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	6	8	7	8	6	2	3	2
P4	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	3	3	5	6	7	6	5	4	3	2
P5	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	3	6	6	6	8	7	7	5	5	4
P6	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	6	5	4	8	7	5	3	3	2
P7	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	9	9	7	7	6	5	3	2	2
P8	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	4	4	5	6	8	8	6	2
P9	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	4	5	5	6	5	6	3	3	2
P10	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	5	7	5	8	6	5	2	4	3
P11	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	5	6	7	8	9	10	5	3	2
P12	SPEED (PRĘDKOŚĆ)	2	3	5	6	8	6	9	6	5	3

PROGRAMY - ZAKRES:

USTAWIENIA PARAMETRÓW	START	USTAWIENIA POCZĄTKOWE	ZAKRES USTAWIEŃ	ZAKRES WYŚWIETLANIA
TIME (MINUTE: SECOND) CZAS (MINUTA: SEKUNDA)	0:00	15:00	5:00 - 99:00	0:00 - 99:59
INCLINE (%) NACHYLENIE (%)	-	-	-	-
SPEED (PRĘDKOŚĆ)	0.8	0.8	0.8 - 14	0.8 - 14
DISTANCE (DYSTANS)	0.00	1.00	0.5 - 99.9	0.0 - 99.9
HANDPULSE (TIMES/ MINUTE) TĘTNO (CZAS/ MINUTA)	-	-	-	50 - 199
CALORIES (THERM) SPALONE KALORIE (JEDNOSTKA CIEPŁA)	0.00	50.0	10.0 - 990	0.0 - 990

POMIAR POZIOMU TŁUSZCZU:

W trybie gotowości naciskaj przycisk PROG w sposób ciągły, aby ocenić zawartość tkanki tłuszczowej w organizmie; w oknie prędkości wyświetli się „FAT” („TŁUSZCZ”). Naciśnij „MODE”, aby wybrać parametr: F1-SEX (PŁEĆ), F2-AGE (WIEK), F3-HEIGHT(WYSOKOŚĆ), F4 WEIGHT (WAGA), naciśnij ▲/▼, aby dostosować dane. Po zakończeniu ustawień w oknie pojawi się klawisz F5. Przytrzymaj czujniki pulsu obiema rękami, a pokaże Ci się informacja, czy Twój wzrost i waga są odpowiednie. Właści zawartość FAT (TŁUSZCZ) w zależności od płci, mieści się w przedziale od 20 do 25. Jeśli zawartość tłuszczu w organizmie wynosi poniżej 19, oznacza to niedowagę. Jeśli zawartość tłuszczu w organizmie wynosi pomiędzy 25 a 29, oznacza to nadwagę, a powyżej 30 - otyłość. Jest to wartość referencyjna, patrz poniżej. (Dane służą wyłącznie celom informacyjnym, a nie medycznym).

F1	PŁEĆ	01 MĘŻCZYZNA	02 KOBIETA
F2	WIEK	10 - 99	
F3	WYSOKOŚĆ	100 - 200	
F4	WAGA	20 - 150	
F5	FAT	≤19	Niedowaga
	FAT	= (20---25)	Waga w normie
	FAT	= (25---29)	Nadwaga
	FAT	≥30	Otyłość

TRYB ECO:

W trybie gotowości bieżnia przechodzi w tryb ECO po 10 minutach, jeśli nie nastąpi rozpoczęcie użytkowania bieżni. W tym czasie na ekranie wyświetlacza nie pokazują się żadne informacje. Aby wyjść z trybu gotowości, naciśnij dowolny przycisk na ekranie LED.

FUNKCJA KLUCZA BEZPIECZEŃSTWA:

Klucz awaryjny został zaprojektowany tak, aby pełnić funkcję mechanizmu zatrzymania awaryjnego. Z tego powodu niezwykle ważne jest, aby podczas korzystania z bieżni przewód klucza zabezpieczającego był przymocowany do ubrania przez cały czas. Po wyjściu klucza z czujnika, bieżnia natychmiast się zatrzyma wydając sygnał dźwiękowy, a na wyświetlaczu pojawi się „E07”. Wentylator może nadal pracować, jednak bieżnia się zatrzyma. Aby ponownie uruchomić urządzenie, włóż klucz bezpieczeństwa.



WAŻNE:

Większość czynności związanych z kontrolą i modyfikacją sprzętu powinno być wykonywanych przez specjalistę.

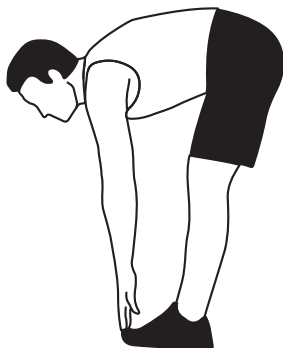
WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE ĆWICZEŃ

ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Przed rozpoczęciem ćwiczeń warto rozgrzać mięśnie. Rozgrzane mięśnie łatwiej się rozciągają, więc pierwsze 5 ~ 10 minut przeznacz na rozgrzewkę. Następnie wykonaj ćwiczenia rozciągające przedstawione na obrazku - wykonaj pięć powtórzeń na każdą nogę po 10 sekund lub dłużej.

Sklony w przód: lekko ugnij kolana, wykonaj powoli skłon tułowia w przód, rozluźnij plecy i ramiona, spróbuj rękami dotknąć palców u stóp. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy (zobacz Rysunek 1).

1



Rozciąganie mięśni trójkłowych łydek: siedząc na podłodze, wyprostuj jedną nogę. Drugą nogę zegnij i przyciągnij do wyprostowanej nogi. Spróbuj rękami dotknąć palców u stóp. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz Rysunek 2).

2



Rozciąganie ścięgna Achillesa: oprzyj się o ścianę, jedna nogę wyciągnij do tyłu i wyprostuj. Pięty na podłodze, skierowane w kierunku ściany. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz Rysunek 3).

3



Rozciąganie mięśnia czworogłowego uda: Podeprzyj się prawą ręką o ścianę, lewą ręką przytrzymaj lewą nogę jak najbliżej pośladka, trzymając się za kostkę. Pociągnij ją w kierunku pośladków, aż poczujesz napięcie w udzie. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy na każdą nogę (zobacz Rysunek 4).

4



Rozciąganie mięśnia krawieckiego (wewnętrznych części ud): usiądź, łącząc stopy podeszwami, kolana na zewnątrz. Pociągnij stopy w kierunku pachwiny. Utrzymuj pozycję przez 10 - 15 sekund. Powtórz ćwiczenie trzy razy (zobacz Rysunek 5).

5



FAZA ROZGRZEWKI:

Jeśli masz więcej niż 35 lat lub nie czujesz się doskonale zdrowym i jest to Twoja pierwsza aktywność fizyczna, skonsultuj się ze swoim lekarzem lub specjalistą.

Zanim zaczniesz korzystać z bieżni, naucz się jak ją obsługiwać, uruchamiać, zatrzymywać, regulować prędkość itp.; nie stój wtedy na urządzeniu. Następnie możesz rozpocząć korzystanie z urządzenia. Stań na antypoślizgowych sznycach bocznych i chwyć poręcz oboma rękami. Utrzymuj niską prędkość około 1,0-2,0 km/h, po przyzwyczajeniu się do prędkości, możesz rozpocząć bieg i zwiększyć prędkość do 3 km/h. Utrzymuj prędkość przez około 10 minut, a następnie zatrzymaj urządzenie.

FAZA ĆWICZEŃ:

Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia, dowiedz się, w jaki sposób dostosować prędkość. Przejdź około 1 km ze stałą prędkością i zapisz czas, zajmie Ci to około 15-25 minut. Jeśli maszerujesz z prędkością 3 km/h, pokonanie 1 km zajmie Ci około 12 minut. Jeśli czujesz się komfortowo przy stałej prędkości, możesz ją zwiększyć, a po 30 minutach będziesz mógł wykonywać dobre ćwiczenia. Na tym etapie nie należy gwałtownie zwiększać prędkości.

INTENSYWNOŚĆ ĆWICZEŃ:

Rozgrzewka przy prędkości 1,0-2,0 km/h przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 3,0 km/h, maszeruj przez 2 minuty, następnie zwiększ prędkość do 4,0 km/h i maszeruj kolejne 2 minuty. Następnie zwiększaj prędkość o 0,5 km/h po każdych kolejnych 2 minutach. Trenuj mając na uwadze swoje samopoczucie.

SPALANIE KALORII –**NAJSKUTECZNIEJSZY SPOSÓB:**

Rozgrzewka przez 5 minut przy prędkości: 3,0 km/h., następnie powoli zwiększaj prędkość o 0,5 km/h na każde 2 minuty, aż do stałej prędkości, która będzie dla ciebie odpowiednia przez 45 minut. Na koniec powinieneś stopniowo zmniejszać prędkość przez 4 minuty.

CZĘSTOTLIWOŚĆ ĆWICZEŃ:

Cykl treningowy: 3-5 razy/tydzień, 15-60 min/trening. Ułóż profesjonalny plan treningowy. Intensywność biegu możesz kontrolować regulując prędkość bieżni.

Przed rozpoczęciem treningu skonsultuj się ze swoim lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia. Specjaliści pomogą Ci ułożyć odpowiedni harmonogram ćwiczeń, dostosowany do Twojego wieku i stanu zdrowia; określić tempo ćwiczeń, intensywność treningu. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz ucisk lub ból w klatce piersiowej, nieregularne bicie serca, trudności w oddychaniu, zawroty głowy lub inny dyskomfort, natychmiast przerwij trening i skonsultuj się z lekarzem lub innym pracownikiem służby zdrowia.

Możesz wybrać standardową prędkość chodu lub prędkość joggingu, jeśli ćwiczysz na bieżni. Jeśli nie masz wystarczającego doświadczenia lub nie jesteś w stanie wybrać odpowiedniej prędkości, postępuj zgodnie z poniższą instrukcją:

PRĘDKOŚĆ:	POZIOM:
1,0-3,0 km/h	dla osób początkujących
3,0-4,5 km/h	spokojny, nie intensywny trening
4,5-6,0 km/h	standardowy chód
6,0-7,5 km/h	szybki chód
7,5-9,0 km/h	jogging
9,0-12,0 km/h	średnia prędkość biegu

**UWAGA:**

Przy chodzeniu najlepiej jest utrzymywać prędkość w granicach ≤6 km/h. Przy bieganiu najlepiej jest utrzymywać prędkość w granicach ≥8 km/h.

WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE KONSERWACJI



OSTRZEŻENIE:

Zawsze odłączaj bieżnię od prądu przed czyszczeniem lub konserwacją.

CZYSZCZENIE BIEŻNI

Nie zaniedbuj regularnej konserwacji, wydłuży to żywotność urządzenia. **Uszkodzenia spowodowane niewystarczającą dbałością o urządzenie nie podlegają gwarancji!** Utrzymuj bieżnię w czystości poprzez regularne jej odkurzanie. Pamiętaj, aby wyczyścić odsłonięte części blatu po obu stronach pasa bieżni, a także boczne platformy. Utrzymuj buty do biegania w czystości, aby uniknąć gromadzenia się ciał obcych pod pasem bieżni.

• **Bieżnię, ramę konsoli i powierzchnię bieżni** należy czyścić raz w tygodniu wilgotną i miękką szmatką. Pamiętaj również o usunięciu kurzu spod bieżni. **Nie używaj ręczników papierowych - są szorstkie i mogą uszkodzić czyszczone powierzchnie.**

• **Regularnie co miesiąc** należy czyścić **z kurzu i brudu miejsce pod pokrywą silnika bieżni**. Jeśli masz w domu zwierzęta, należy czyścić ją częściej.

Instrukcja usuwania zabrudzeń spod pokrywy silnika:

1. Wyłącz bieżnię i odłącz ją od źródła zasilania.
2. Odkręć pokrywę silnika ze wszystkich stron.
3. Użyj sprężonego powietrza lub szczotki z miękkim włosiem, aby zebrać kurz i inne zanieczyszczenia.
4. Następnie bardzo ostrożnie odkurz zanieczyszczenia za pomocą odkurzacza.
5. Po wyczyszczeniu urządzenia w przestrzeni silnika, przykręć z powrotem pokrywę silnika.

SMAROWANIE PASA BIEŻNEGO I PŁYTY

• Pas bieżni i blat są już wstępnie nasmarowane. Tarcie pomiędzy pasem a platformą może odgrywać ważną rolę w funkcjonowaniu i żywotności bieżni, wymagane jest regularne smarowanie urządzenia.

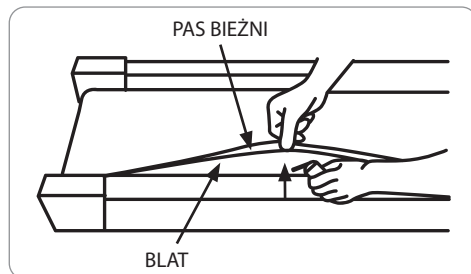
• Zalecane jest regularne sprawdzanie stanu blatu. Jeśli zauważysz jego uszkodzenie, skontaktuj się z naszym serwisem.

• **OSTRZEŻENIE: Każda naprawa powinna być przeprowadzona przez specjalistę.**

• Należy używać wyłącznie smaru przeznaczonego do tego celu! W zestawie znajduje się jedna butelka olejku silikonowego.

• Jeśli ćwiczysz na bieżni co najmniej godzinę dziennie, należy smarować bieżnię **jeden raz w miesiącu**, a jeśli używasz jej rzadziej, wystarczy to zrobić raz na trzy miesiące. Najlepiej smarować bieżnię po każdych 30 godzinach użytkowania.

Instrukcja smarowania bieżni:



1. Wyłącz bieżnię i odłącz ją od źródła zasilania.
2. Poluzuj sam pas bieżni, aby mieć łatwy dostęp do tylnych wałków (ważne jest, aby pamiętać, ile obrotów klucza zostało wykonanych podczas poluzowywania pasa bieżni).
3. Użyj niewielkiej ilości smaru (**max 5 ml**) lub żelu w sprayu, aby uniknąć uszkodzenia mechanizmu bieżni. Zbyt duża ilość spowoduje nadmierny poślizg pasa, a smar może osadzić się na silniku, powodując jego przegrzanie. **Zalanie pasa, blatu, silnika lub elektroniki nie podlega reklamacji.**
4. Ponownie napnij pas (obróć klucz w przeciwnym kierunku dokładnie tyle razy, ile zostało to zrobione podczas luzowania pasa - w razie potrzeby wyśrodkuj pas).
5. Po nasmarowaniu nie używaj bieżni i najpierw pozwól jej pracować z niską prędkością (około 2-3 km/h) przez kilka minut, aby rozprowadzić smar na całej długości pasa.

Po nasmarowaniu pasa bieżni jest gotowa do użycia.



OSTRZEŻENIE:

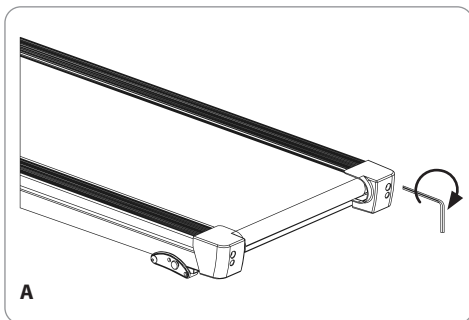
Niewłaściwa lub niepełna konserwacja urządzenia cardio fitness nie podlega gwarancji!

REGULACJA PASA

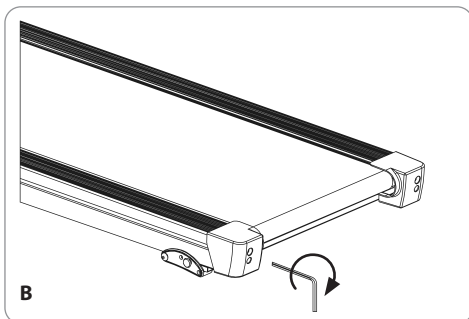
Jeśli pas będzie zbyt luźny, podczas użytkowania będzie się ślizgał; jeśli pas będzie zbyt napięty, wpłynie to na wydajność silnika i zwiększy ścieranie rolki oraz pasa. Pas można odsunąć od blatu na około 5-6 mm, o ile stopień naciągnięcia jest odpowiedni.

CENTROWANIE PASA DO BIEGANIA

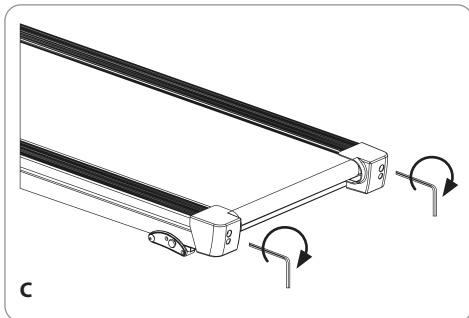
Umieść bieżnię na płaskiej powierzchni. Uruchom urządzenie z prędkością około 6-8 km/h, obserwując jej pracę. Jeśli pas bieżni przesuwają się w prawo, wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie uruchom bieżnię aby sprawdzić, czy pas został wycentrowany. Powtarzaj powyższe kroki do momentu wycentrowania pasa bieżni. ZDJĘCIE – A



Jeśli pas bieżni przesuwają się w lewo, wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie uruchom bieżnię, aby sprawdzić, czy pas został wycentrowany. Powtarzaj powyższe kroki do momentu wycentrowania pasa bieżni. ZDJĘCIE – B



Po dłuższym okresie użytkowania pas może się poluzować i należy go wyregulować. Wyciągnij klucz bezpieczeństwa i przewód zasilający, obróć lewą i prawą śrubę o 1/4 obrotu w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, a następnie uruchom bieżnię, aby sprawdzić, czy pas został wycentrowany. Powtarzaj powyższe kroki do momentu wycentrowania pasa bieżni. ZDJĘCIE – C



WYKRYWANIE I USUWANIE USTEREK

BŁĄD:	OPIS PROBLEMU:	ROZWIĄZANIE:
E01	1. Kable są uszkodzone lub podłączone w nieprawidłowy sposób. 2. Konsola lub dolny sterownik jest uszkodzony.	1. Sprawdź, czy górne i dolne kable są podłączone w odpowiedni sposób oraz czy nie są uszkodzone. 2. Wymień konsolę lub dolny sterownik.
E04	1. Przewód silnika nie jest podłączony w odpowiedni sposób lub szczotka węglowa w silniku jest poluzowana, co powoduje słabe łączenie. 2. Dioda na sterowniku dolnym ma zwarcie lub jest uszkodzona. 3. Błąd krytyczny.	1. Sprawdź, czy przewód zasilający silnika i szczotka węglowa silnika są podłączone w odpowiedni sposób. 2. Sprawdź, czy rura zasilająca na dolnym panelu sterowania nie jest uszkodzona lub zamieniona.
E05	Zabezpieczenie przed przepięciem lub zabezpieczenie nadprądowe.	1. Sprawdź, czy współczynnik tarcia urządzenia nie wzrósł oraz czy konieczne jest dodanie oleju smarowego w celu zmniejszenia współczynnika tarcia. 2. Sprawdź, czy obciążenie nie jest zbyt duże, czy nie przekroczyło obciążenia urządzenia.
E07	1. Klucz awaryjny nie jest umieszczony we właściwej pozycji. 2. Mikroprzełącznik jest podłączony w nieprawidłowy sposób lub jest uszkodzony.	1. Sprawdź, czy klucz bezpieczeństwa jest umieszczony w odpowiedniej pozycji. 2. Sprawdź, czy czujnik sprężyny magnetycznej jest podłączony w odpowiedni sposób. 3. Wymień mikroprzełącznik.



Producent nie ponosi odpowiedzialności za niewłaściwe użytkowanie bieżni, w szczególności:

- uszkodzenia produktu w wyniku niewłaściwej konserwacji i niewłaściwego montażu,
- uszkodzenia mechaniczne,
- zużycie części podczas normalnego użytkowania,
- za naprawy, które nie zostały dokonane przez profesjonalny serwis,
- niewłaściwa obsługa lub niewłaściwe przechowywanie, narażenie na działanie wody.



Ten symbol oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać razem z innymi odpadami z gospodarstw domowych. Polskie prawo zabrania pod karą grzywny łączenia zużytego sprzętu elektrycznego i elektronicznego wraz z innymi odpadami. Można zapobiec potencjalnym negatywnym skutkom dla środowiska naturalnego i zdrowia ludzkiego, jakie mogłyby wynikać z niewłaściwego postępowania z odpadami powstałymi ze zużytego sprzętu elektronicznego, jeśli produkt zostanie zutylizowany w należyty sposób.



Opakowanie nadaje się do recyklingu. Nadaje się do segregacji.



W opakowaniu znajduje się instrukcja obsługi, z którą należy się zapoznać przed rozpoczęciem użytkowania.

	Nie śmieć! Wyrzuć opakowanie do kosza.
	Chronić przed upadkiem i upuszczeniem. Nie rzucać.
	Delikatne — obchodzić się ostrożnie.
	Chronić przed wilgocią i zamoknięciem.
	Nie używać dźwigu.

Bieżnia do użytku domowego - klasa HC

Instrukcję można pobrać ze strony

www.spokey.pl



Poland

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

Distributor:

Czech Republic

Spokey s.r.o.
Sadová 618, 738 01 Frýdek-Místek
tel.: +420 731 157 912
www.spokey.cz
spokey@spokey.cz