

XEBEX

FITNESS



Návod na obsluhu

XEBEX Air Bike

▶ **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

▶ **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

▶ **REPUTATION**

Rated the #1 Best
Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA

Trenažér Air bike AB-1



NÁVOD NA OBSLUHU

DÔLEŽITÉ: PRED POUŽITÍM TOHTO PRODUKTU SI PREČÍTAJTE VŠETKY MONTÁŽNE POKYNY A UPOZORNENIA.

VŠETKY POKYNY USCHOVAJTE NA PRÍPADNÉ BUDÚCE VYUŽITIE

PRED CVIČENÍM SA RIADNE ZAHREJTE A PONAŤAKUJTE. AK POCÍTITE BOLEŠŤ ALEBO

NEVOLNOSŤ, IHNEĎ PRESTAŇTE CVIČIŤ A KONTAKTUJTE VÁŠHO LEKÁRA

MONTÁŽNA PRÍPRAVA

- Pre jednoduché zostavenie trenažéra venujte prosím čas kontrole dielov. Na overenie použite zoznam dielov a obrázkov.
- Montáž trenažéra je opísaná v jednoduchých krokoch. Tip pre montáž: Vždy je užitočné si vopred pripraviť diely potrebné pre každý krok montáže.
- Na montáž trenažéra budete potrebovať rovnú plochu s rozmermi 4 x 10 stôp (1,2 x 3 metrov). Poznámka: Po dokončení montáže ponechajte minimálne 2-3 stopy (0,6-0,9 metra) na každej strane trenažéra pre ľahký prístup.
- Likvidáciu obalových materiálov vykonajte až po dokončení montáže produktu.
- Súčasťou dodávky sú aj montážne nástroje, ale na dokončenie montáže tohto produktu môžete použiť aj štandardné domáce náradie.
- Pokiaľ po montáži narazíte na problémy s prevádzkou zariadenia, prečítajte si najprv časť venovanú riešeniu problémov v tejto príručke.
- Ak chcete predĺžiť životnosť trenažéra, postupujte podľa pokynov pre preventívnu údržbu uvedených v tejto príručke.
- Nezabudnite vyplniť registračný formulár produktu a vrátiť nám ho do 30 dní od nákupu.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

VAROVANIE: Pred montážou a použitím nového produktu si prečítajte nasledujúce upozornenia, aby ste znížili riziko zranenia.

1. Vlastník zabezpečí, aby všetci užívatelia zariadenia boli náležite informovaní o uvedených preventívnych opatreniach.
2. Starostlivo si prečítajte všetky pokyny ohľadom montáže a prevádzky trenažéra.
3. Používajte trenažér na rovnom povrchu. K stabilizácii jednotky použite vyrovnávače nerovností nachádzajúce sa na jej spodnej časti.
4. Pre väčšiu ochranu podláh alebo kobercov odporúčame pod trenažér použiť podložku.
5. Deti a domáce zvieratá udržiňte vždy mimo zariadenia.
6. Produkt pravidelne kontrolujte. Podľa potreby utiahnite uvoľnené diely. Vymeňte opotrebované alebo poškodené diely.
7. Toto zariadenie je určené len pre vnútorné použitie. Použitie v nevhodnom prostredí môže viesť k vážnemu zraneniu a zruší možnosť záruky a zodpovednosti za prípadné zranenia.
8. Odporúčaná hmotnosť užívateľa by nemala prekročiť 160 kg.
9. Udržiňte zariadenie čisté.
10. Dodržujte pokyny na výstražných štítkoch.
11. Pred začatím akéhokoľvek silového tréningu alebo kardio cvičenia sa riadne zahrejte a pretiahnite.
12. Pokiaľ počas cvičenia pociťte bolesť alebo závrat, prestaňte cvičiť a o ďalšom postupe sa poraďte so svojim lekárom.

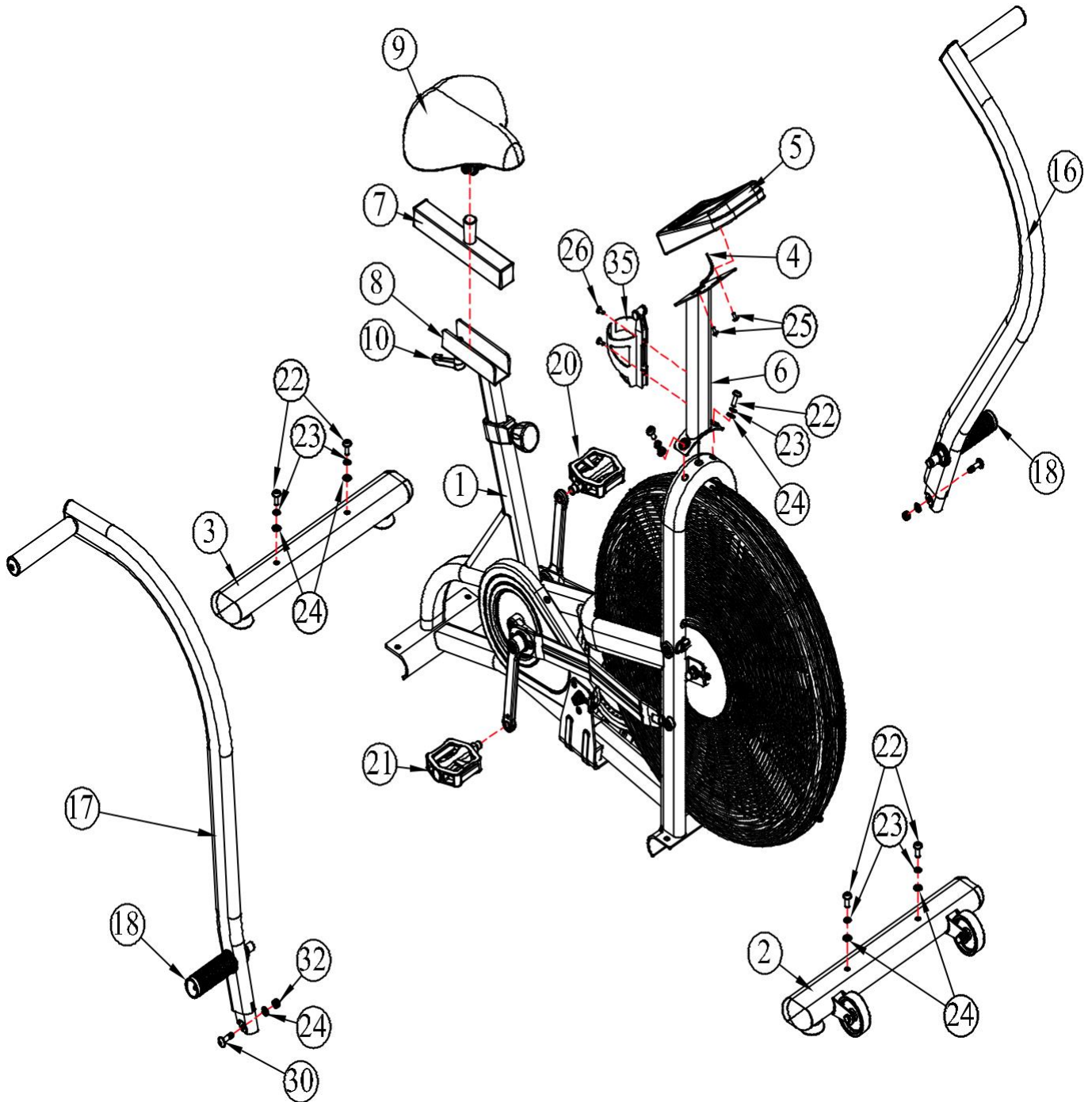
Bezpečnostné upozornenie: Skôr ako začnete trenažér používať, poraďte sa so svojim lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo trpiace zdravotnými problémami. Pred použitím trenažéra si prečítajte všetky pokyny.

Farby a technické údaje sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia

Zoznam montážnych dielov

| Položka | POPIS | MNOŽSTVO |
|---------|-------------------------------------|----------|
| 1 | HLAVNÝ RÁM | 1 |
| 2 | PREDNÝ STABILIZÁTOR | 1 |
| 3 | ZADNÝ STABILIZÁTOR | 1 |
| 4 | KÁBEL K SENZORU | 1 |
| 5 | KONZOLA | 1 |
| 6 | POČÍTAČOVÝ STĹPIK | 1 |
| 7 | NASTAVITEĽNÝ POSUV SEDLA | 1 |
| 8 | SEDLOVÝ STĹPIK | 1 |
| 9 | SEDLO | 1 |
| 10 | ARETAČNÁ SKRUTKA POSUVU SEDLA | 1 |
| 15 | SPOJOVACIE RAMENO (PREDINŠTALOVANÉ) | 2 |
| 16 | ĽAVÉ OTOČNÉ RAMENO | 1 |
| 17 | PRAVÉ OTOČNÉ RAMENO | 1 |
| 18 | NÁŠĽAP | 2 |
| 20 | ĽAVÝ PEDÁL | 1 |
| 21 | PRAVÝ PEDÁL | 1 |
| 22 | SKRUTKA M8*20 | 6 |
| 23 | PODLOŽKA 12*8.5*1.5T | 12 |
| 24 | PODLOŽKA 18*8.5*1.5T | 14 |
| 25 | SKRUTKA M5*10 | 2 |
| 26 | SKRUTKA S HLAVOU | 2 |
| 30 | SKRUTKA M8*35 | 2 |
| 31 | PODLOŽKA 12*8.2*3.5T | 2 |
| 32 | NYLONOVÁ MATICA M8 | 2 |
| 35 | DRŽIAK FLAŠE | 1 |

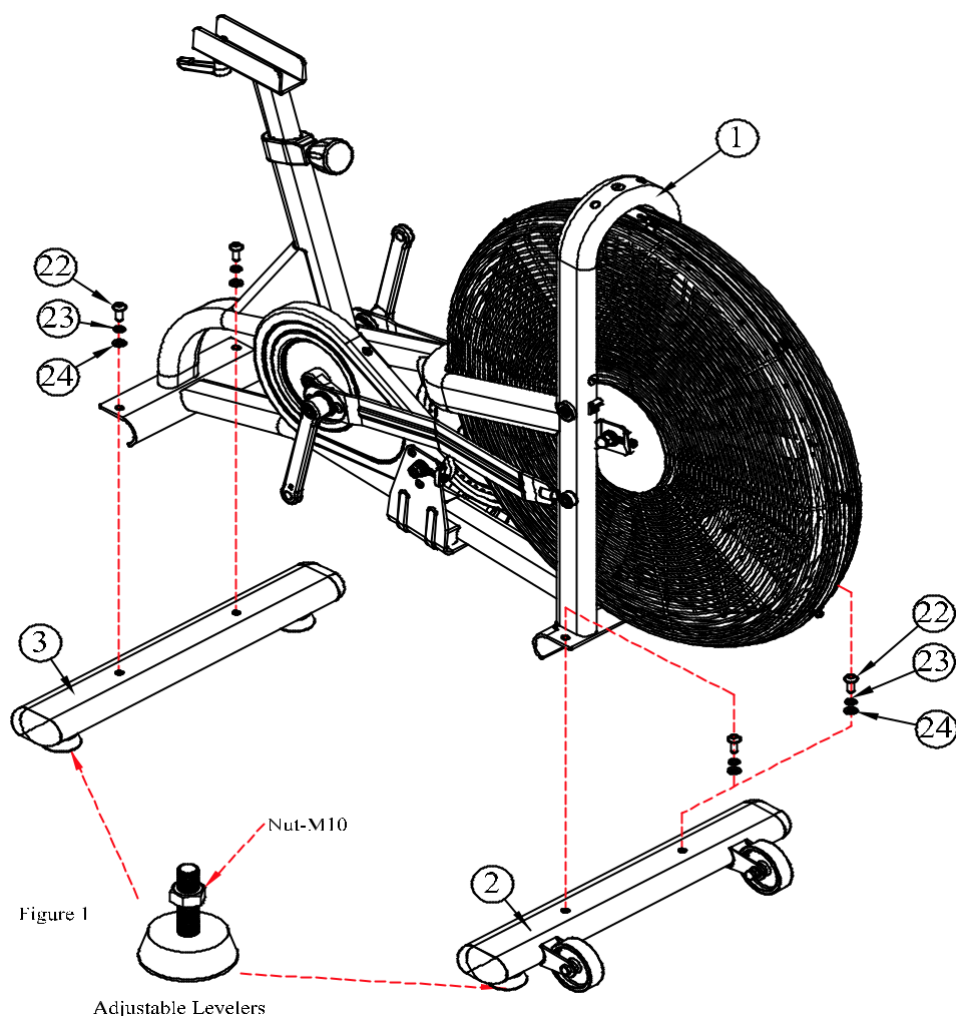
Montážne diely



POZNÁMKA: ZOBRAZENIE PRILOŽENÝCH ČASTÍ JE IBA INFORMATÍVNE. NIEKTORÉ DIELY
MÔŽU BYŤ PREDMONTOVANÉ.

1. část montáže

Pripevnite stabilizatory k hlavnému rámu.



Budete potrebovat':

| | | | |
|---------------------|------|--------------|------|
| #22 Skrutka | 4 ks | #24 Podložka | 4 ks |
| #23 Pružná podložka | 4 ks | | |

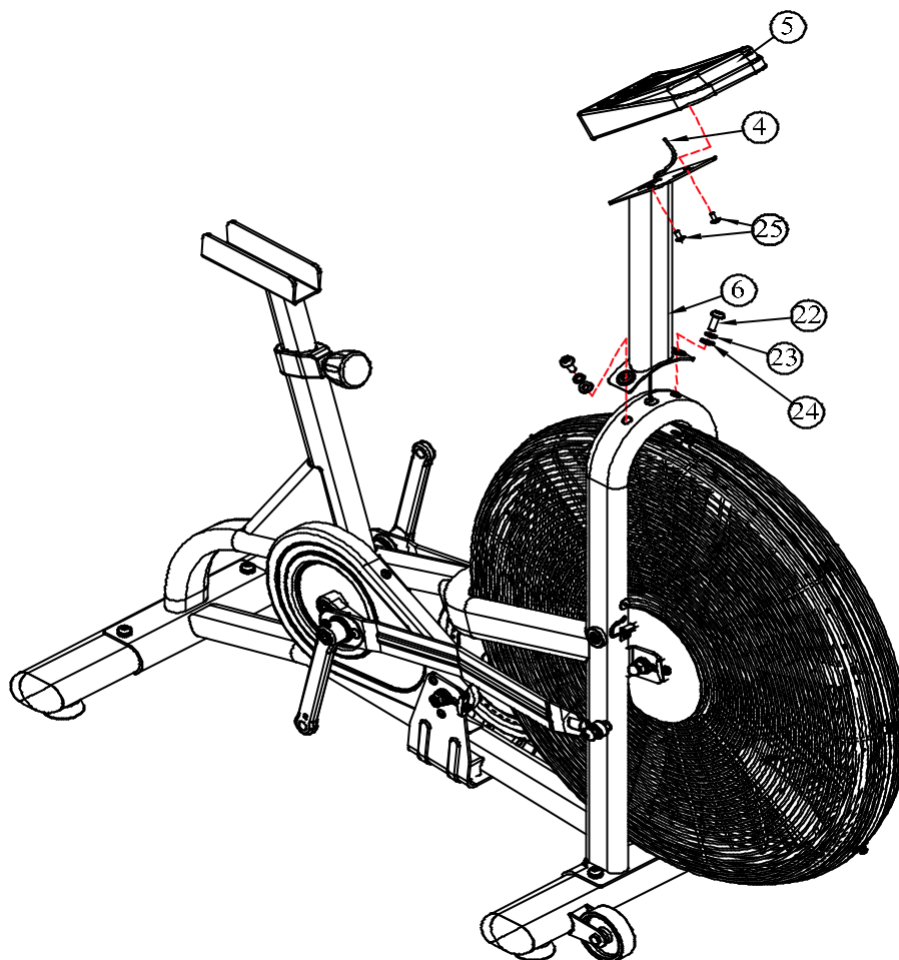
Montážny postup:

- A) Predný stabilizátor (# 2) namontujte k hlavnému rámu (# 1) pomocou 2 imbusových skrutiek (# 22), 2 pružných podložiek (# 23) a 2 podložiek (# 24). Poznámka: Uistite sa, že transportné kolieska na prednom stabilizátore smerujú smerom von od hlavnej základne, ako je znázornené na obrázku.
- B) Predný stabilizátor (# 3) namontujte k hlavnému rámu (# 1) pomocou 2 imbusových skrutiek (# 22), 2 pružných podložiek (# 23) a 2 podložiek (# 24).
- C) Pomocou vyrovnávača nerovností nastavte trenažér tak, aby sedel úplne rovno na podlahe (obr. 1).

Tým je 1. montážny krok hotový.

2. časť montáže

Počítačový stĺpik a počítač nasadíte na hlavný rám.



Budete potrebovať:

| | | | |
|--------------|------|---------------------|------|
| #22 Skrutka | 2 ks | #23 Pružná podložka | 2 ks |
| #24 Podložka | 2 ks | | |

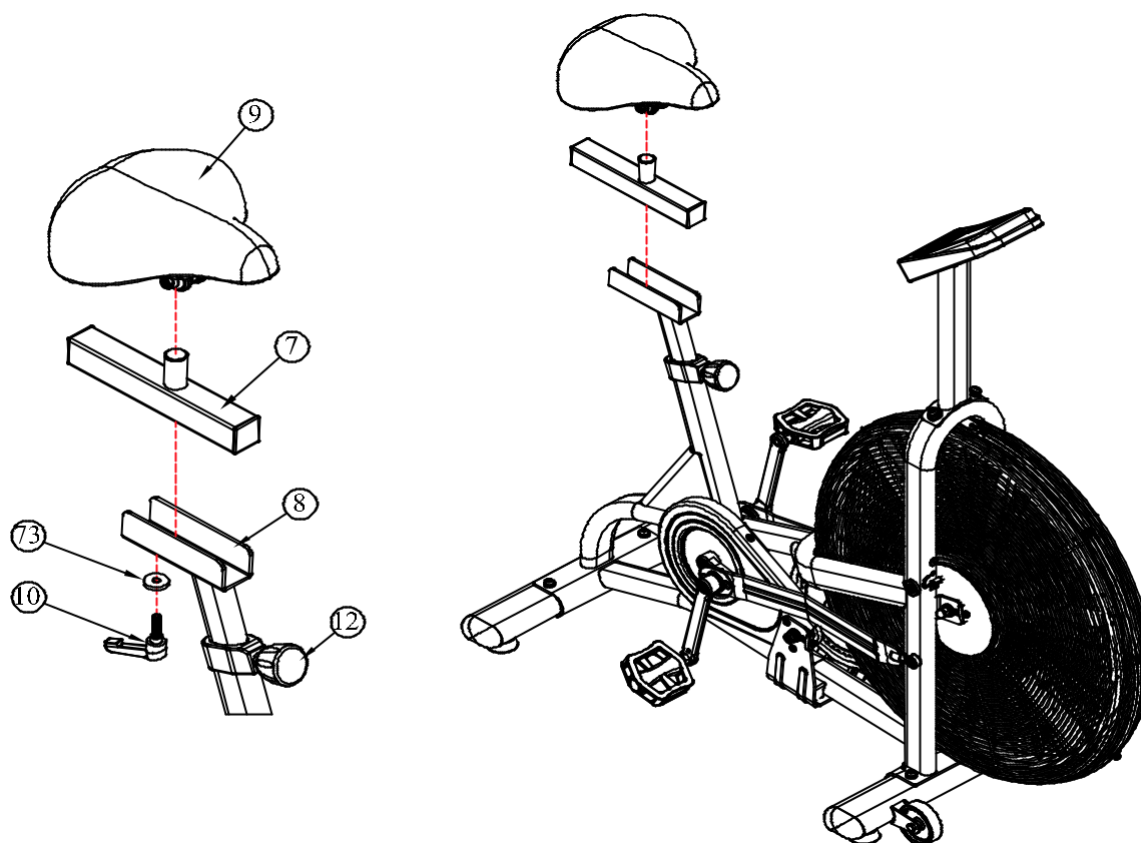
Montážny postup:

- A) Opatrne ved'te kábel senzoru (# 4) počítačovým stĺpikom (# 6) a zasuňte konzolovú hlavu dole na hlavný rám. Počítačový stĺpik upevnite k rámu základne pomocou 2 skrutiek (# 22), 2 pružných podložiek (# 23) a 2 podložiek (# 24).
- B) Vložte (2) C batérie do zadnej časti počítača (# 5), pripojte kábel senzoru (# 4) a pripojte ho ku káblu zo zadnej strany počítača. Vložte kábel do stĺpika a zasuňte počítač na montážnu dosku stĺpika. Počítač pripevnite pomocou 2 skrutiek (# 25).

- Tým je 2. montážny krok hotový.

3. časť montáže

Pripevnite posuv sedla a sedlo k hlavnému rámu.



Montážny postup:

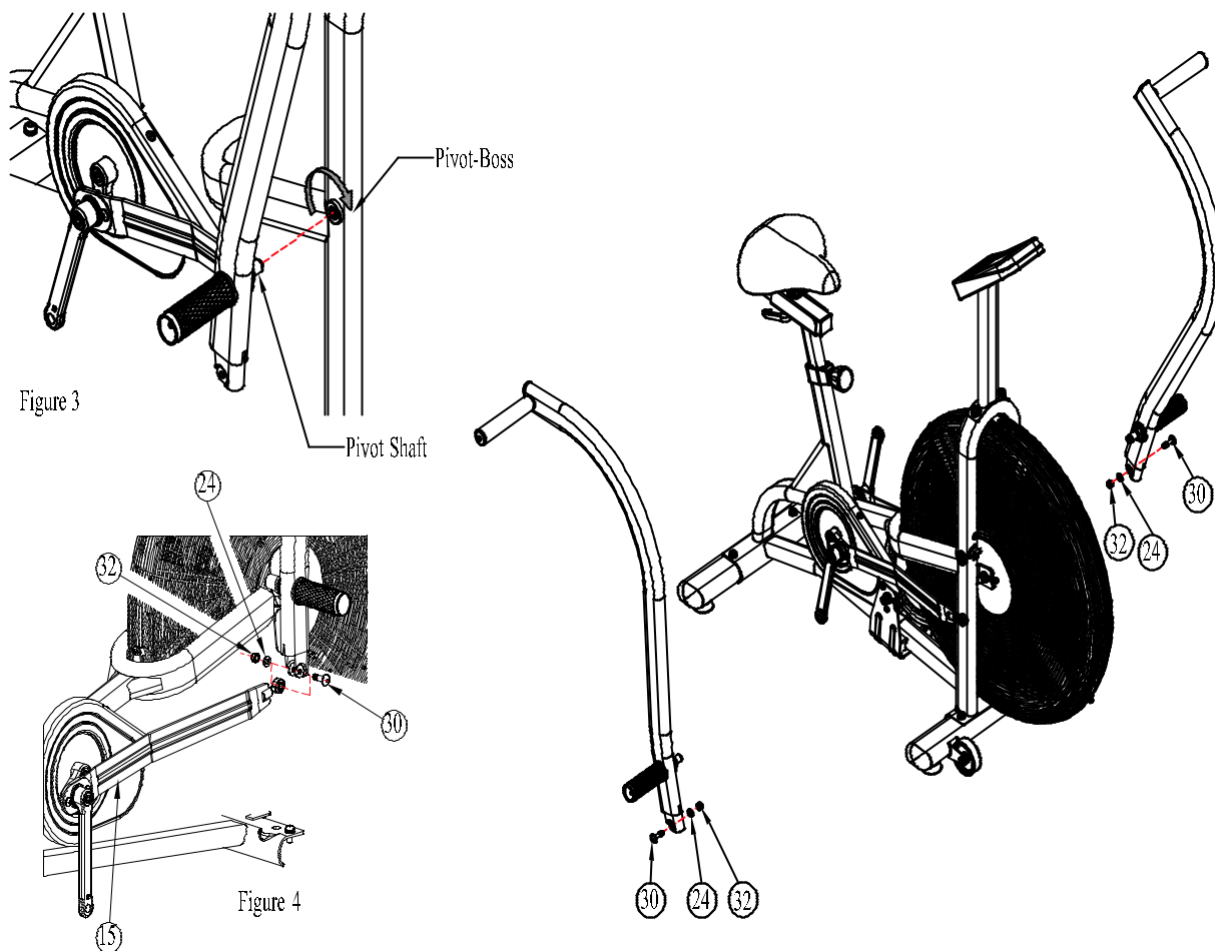
- A) Vložte posuv sedla (# 7) na U stĺpik do podpery sedla (# 8). Posuv sedla zaistíte pomocou aretačnej skrutky (# 10).
- B) Namontujte sedlo (# 9) na vrúbkovaný stĺpik posuvu sedla. Nastavte sedlo do požadovanej polohy a zaistíte ho na mieste utiahnutím U svorky na spodnej strane. Uťahnite svorku, aby sa sedlo neotáčalo alebo nenakláňalo.

Nastavenie sedla: Upravte výšku sedla vyskrutkovaním a vytiahnutím aretačnej skrutky (# 12). Vyberte požadovanú výšku sedla a dotiahnite aretačnú skrutku, dokiaľ nie je sedlo zabezpečené. **Správne nastavenie výšky:** Upravte výšku sedla tak, aby bola pre užívateľov pohodlná počas jazdy. Noha používateľa by mala byť mierne ohnutá v spodnej časti zdvihu pedálu. Vodorovnú polohu sedadla možno upraviť pomocou posuvného sedla (č. 7). Poznámka: Ak sa sedlo počas používania pohybuje, uistite sa, že U svorka a aretačné skrutky sú bezpečne utiahnuté.

- Tým je 3. montážny krok hotový.

4. časť montáže

Pripevnite otočné ramená k hlavnému rámu



Budete potrebovat:

| | | | |
|------------------------|------|-----------------------|------|
| #24 Podložka | 2 ks | #30 Otočná skrutka M8 | 2 ks |
| #32 Nylonová matice M8 | 2 ks | | |

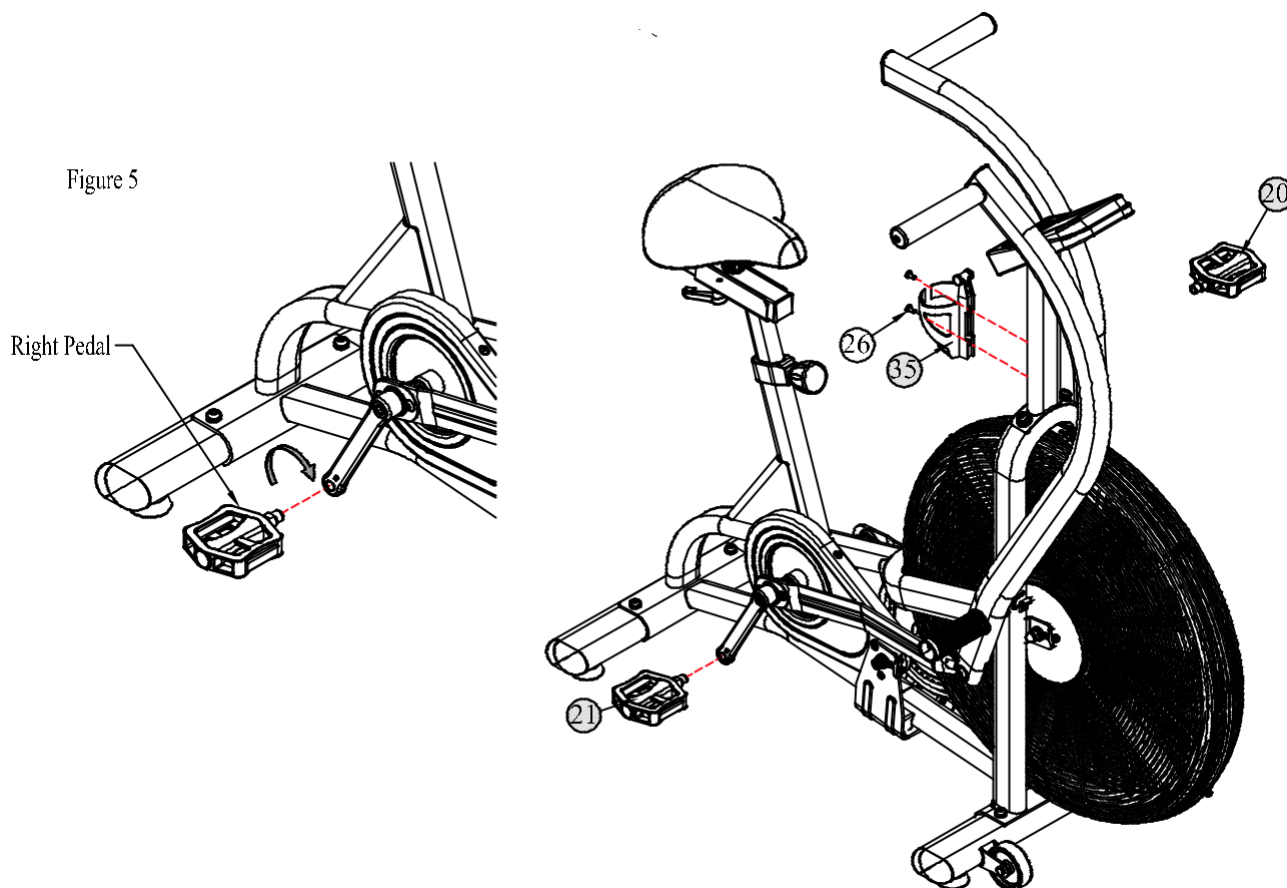
Montážny postup:

- A)** Nainštalujte otočné ramená (# 16 a # 17) zaskrutkovaním (predinštalovaného) otočného hriadeľa do zodpovedajúceho otočného čapu hlavného rámu (# 1). Pomocou štandardného polmesiacového prstencového kľúča (nie je súčasťou balenia) zaskrutkujte každý hriadeľ na výstupok otočných ramien otáčaním v smere hodinových ručičiek. Každý hriadeľ utiahnite, kým nezapadne proti čapu hlavného rámu. (Obr. 3).
- B)** Akonáhle sú otočné ramená namontované, pripevnite konce spojovacích ramien (# 15) pomocou 1 otočného skrutky (# 30), 1 plochej podložky (# 24) a 1 nylonovej matice (# 32) na každú stranu. (Obr. 4).

- Tým je 4. montážny krok hotový.

5. časť montáže

K hlavnému rámu pripevnite nášľapy a pedále



Budete potrebovať:

(*Môže byť predinštalované.)

#26 Skrutka s valcovou hlavou *

2 ks

Montážny postup:

Poznámka k montáži: Pravý a ľavý pedál sú príslušne označené (R) a (L). Orientácia závitov na ľavom pedáli je opačná voči orientácii závitov na pravom pedáli. Aby ste sa vyhnuli uvoľneniu závitov na pedáloch alebo ramenách kľuky, dodržiavajte správnu orientáciu montáže.

A) Pripevnite pravý pedál (# 20) k pravej kľuke na hlavnej základni. Naskrutkujte pedál na kľučku (v smere hodinových ručičiek) a bezpečne ho utiahnite kľúčom na pedál (je súčasťou dodávky). Vid' obr. # 5.

B) Pripevnite ľavý pedál (# 21) k ľavej kľuke na hlavnej základni. Naskrutkujte pedál na kľučku (proti smeru hodinových ručičiek) a bezpečne utiahnite kľúčom na pedál (je súčasťou dodávky).

C) Pripevnite držiak na flášu (č. 35) na hlavu konzoly pre počítač (č. 6) pomocou 2 skrutiek (č. 26).

Montážny tip: Venujte čas kontrole ďalších informácií týkajúcich sa prevádzky počítača, údržby produktu a záruky.

Gratulujeme!

Úspešne ste dokončili montáž tohto produktu a ste pripravený začať cvičiť a viesť zdravší životný štýl.

ZÁKLADNÉ TIPY NA ODSTRANOVANIE ZÁVAD

| POPIS PROBLÉMU | ODPORÚČANÉ RIEŠENIA |
|--------------------------------|--|
| NA DISPLEJI SE NIČ NEZOBRAZUJE | <ol style="list-style-type: none">1) SKONTROLUJTE ORIENTÁCIU BATÉRIE: + / - .2) SKONTROLUJTE NAPÄTIE BATÉRIE: (2) AKUMULÁTORY AA 1,5 V.3) SKONTROLUJTE PRIPOJENIE KÁBLOV: UJISTITE SE, ŽE PRIPOJENIE JE BEZPEČNÉ A V SPRÁVNEJ ORIENTÁCII.4) SKONTROLUJTE, ČI NIE SÚ KÁBLE POŠKODENÉ.5) SKONTROLUJTE MOŽNÉ POŠKODENIE POČÍTAČA: PRASKNUTÝ DISPLEJ SPÔSOBÍ SČERNANIE OBRAZOVKY. <p>* Pokiaľ počítač po kontrole týchto návrhov stále nefunguje, kontaktujte našu technickú podporu.</p> |
| VÝROBOK NESTOJÍ ROVNO | POUŽITE VYROVNÁVAČE NEROVNOSTÍ NA SPODNEJ STRANE STABILIZÁTOROV |
| SEDLOVÝ STĹPIK SA HÝBE | <ol style="list-style-type: none">1) UJISTITE SA, ŽE JE ARETAČNÁ SKRUTKA UPEVNENÁ V OTVORE PRE SEDLO.2) UTIAHNITE SEDLO OTOČENÍM ARETAČNEJ SKRUTKY. |
| PEDÁL SA KÝVE | <ol style="list-style-type: none">1) SKONTROLUJTE, ČI JE PEDÁL NAMONTOVANÝ V SPRÁVNEJ ORIENTÁCII.2) UVOLNITE PEDÁLE A SKONTROLUJTE MOŽNÝ PRECHOD ZÁVITU KLUKOVÝCH RAMIEN. |
| NENAČÍTA SA RÝCHLOSŤ | <ol style="list-style-type: none">1) SKONTROLUJTE PRIPOJENIE POČÍTAČA.2) SKONTROLUJTE SNÍMAČ RÝCHLOSTI. |

Pri odstraňovaní problémov nezabudnite sledovať jednotlivé kroky montáže a informácie o súčiastiach v tejto príručke.

ÚDRŽBA VYBAVENIA

- Po každom použití použite navlhčenú mäkkú handričku a utrite zariadenie od potu. Chráňte počítač alebo elektronické súčiastky pred nadmernou vlhkosťou. Na čistenie zariadenia nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadlá na báze ropy.
- Neodstraňujte kryty hnacieho ústrojenstva ani sa nepokúšajte o technickú opravu zariadenia bez konzultácie s autorizovaným servisným zástupcom.
- Pravidelne kontrolujte opotrebovanie súčiastok.
- Pre väčšiu bezpečnosť odpojte zariadenie zo zásuvky, ak sa nepoužíva.
- Pre ochranu podláh a kobercov použite pod trenažér podložku.
- Pravidelne aplikujte odporúčané mazivá.
- Uschovajte návod na montáž produktu, doklad o nákupe a servisné záznamy na bezpečnom mieste.
- Pravidelne kontrolujte batérie a podľa potreby ich vymeňte.
- Neskladujte a nepoužívajte zariadenie vonku.

Presun trenažéra: Zdvihnite zadný stabilizátor a opatrne sklopte trenažér dopredu, kým sa predné stabilizačné kolieska nedotknú podlahy. Na premiestňovanie trenažéra nikdy nepoužívajte opačnú stranu s počítačom a otočnými ramenami. Ak budete chcieť, aby ventilátor zostal na mieste (čo zabráni pohybu otočných ramien pre precvičovanie ramien), otáčajte bezpečnostnou aretačnou skrútkou, kým sa nedotkne kolesa ventilátora.

TRÉNINGOM K ÚSPECHU

- Začatie cvičebného programu bude závisieť na vašej fyzickej kondícii. Ak ste neaktívny alebo vám cvičenie znemožňoval zdravotný stav, mali by ste začať pomaly.
- Spočiatku možno budete môcť cvičiť len krátku dobu s minimálnou úrovňou odporu alebo váhovým zaťažením.
- Začnite trénovať pomaly a postupne zvyšujte dĺžku cvičenia. Stanovte si reálne ciele.
- Počas 6-8 týždňov nepretržitého cvičenia by ste mali pozorovať zlepšenie fyzickej kondície, ale nenechajte sa odradiť, ak to trvá dlhšie. Je veľmi dôležité cvičiť vlastným tempom a mať istotu pri dosahovaní svojich cieľov. Je dôležité vykonávať zahrievacie, naťahovacie a upokojujúce cvičenia pri akomkoľvek cvičebnom programe.
- So zlepšujúcou sa kondíciou sa zvyšuje aj vaše sebavedomie a pocit úspechu. Pravidelné cvičenie a zdravá strava vás nabijú energiou a zaistia pocit pohody.

AIR BIKE
Informácie k údržbe

| Servis | Denne | Mesačne | Štvrťročne | Ročne |
|--|-------|---------|------------|-------|
| Vyčistiť / osušiť rám a konzolu jemným mydlom a handričkou | X | | | |
| Kontrola prípadnej hlučnosti alebo uvoľnenie dielov | X | | | |
| Kontrola, že je jednotka vodorovne na podlahe | X | | | |
| Utiahnutie pedálov, kľučky | | X | | |
| Utiahnutie skrutiek sedla | | X | | |
| Utiahnutia riadidiel | | X | | |
| Kontrola a utiahnutie otočných bodov spojovacieho ramena | | X | | |
| Výmena batérií v počítači | | | X | |
| Mazanie reťaze | | | X | |
| Kontrola a prípadné nastavenie napnutia reťaze | | | X | |
| Utiahnutie skrutiek hlavného rámu a stabilizátorov | | | | X |

Pozri detailné informácie nižšie

Používajte iba OLEJ 3 v 1!

1. Kontrola pedálov: (mesačne):

- Pedále utiahnite 15mm kľúčom. Pravý pedál utiahnite v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.



3. Kontrola montáže riadidiel (mesačne):

Utiahnite riadidlá pomocou 22mm kľúča na oboch stranách čo najtesnejšie. Ďalej utiahnite kolíkovú maticu riadidiel 22mm kľúčom.

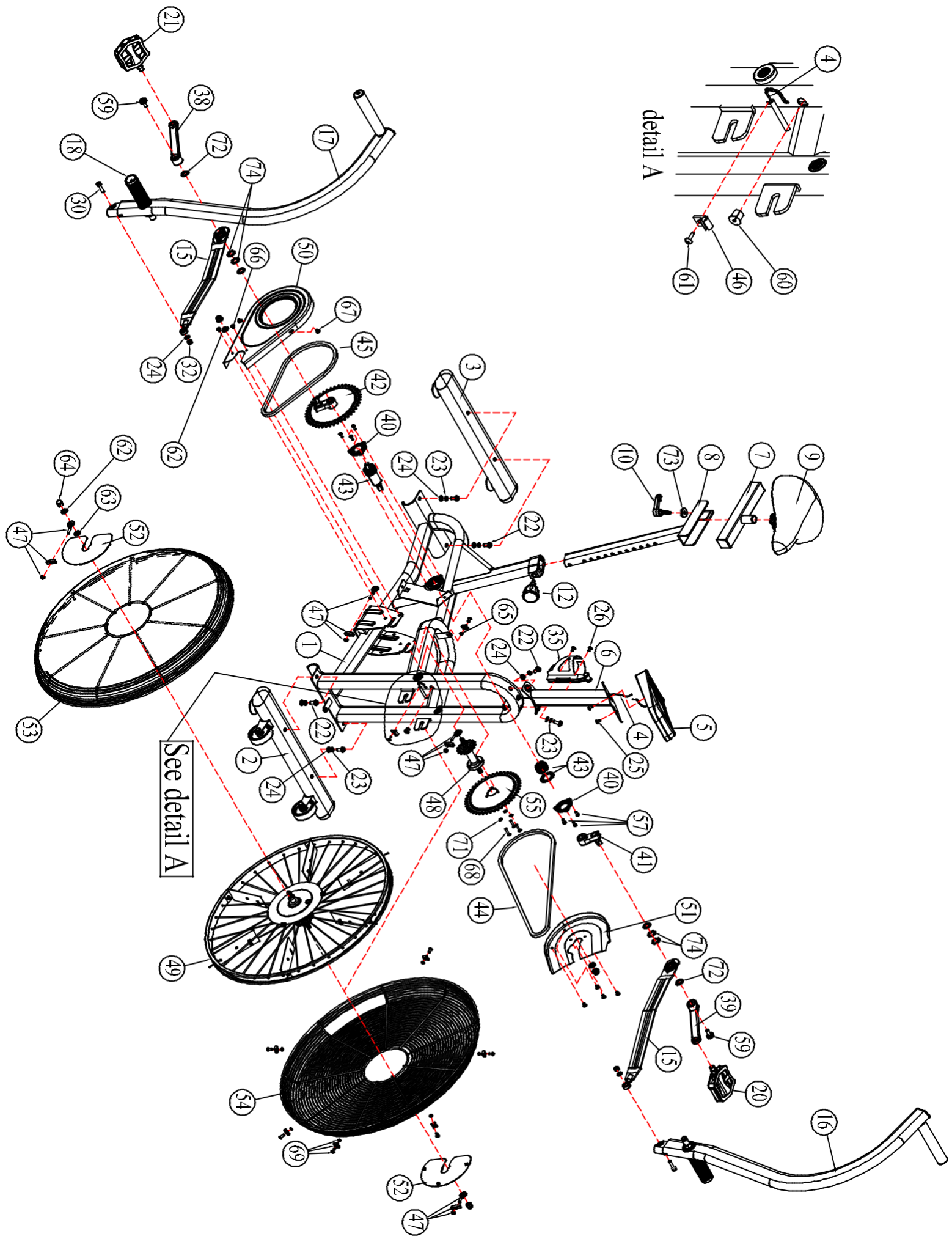
AIR BIKE
Informácie k údržbe



- 4. Kontrola spojovacieho ramena (mesačne):** Utiahnite spojovacie skrutky a matice pomocou 6mm imbusového kľúča a 13mm kľúča. Tieto časti pevne utiahnite, ale nepretiahnite.
Poznámka: Po dotiahnutí bude vo spojoch malá vôľa, čo je normálne. Niektoré jednotky budú mať maticu 22 mm miesto matice 13 mm.



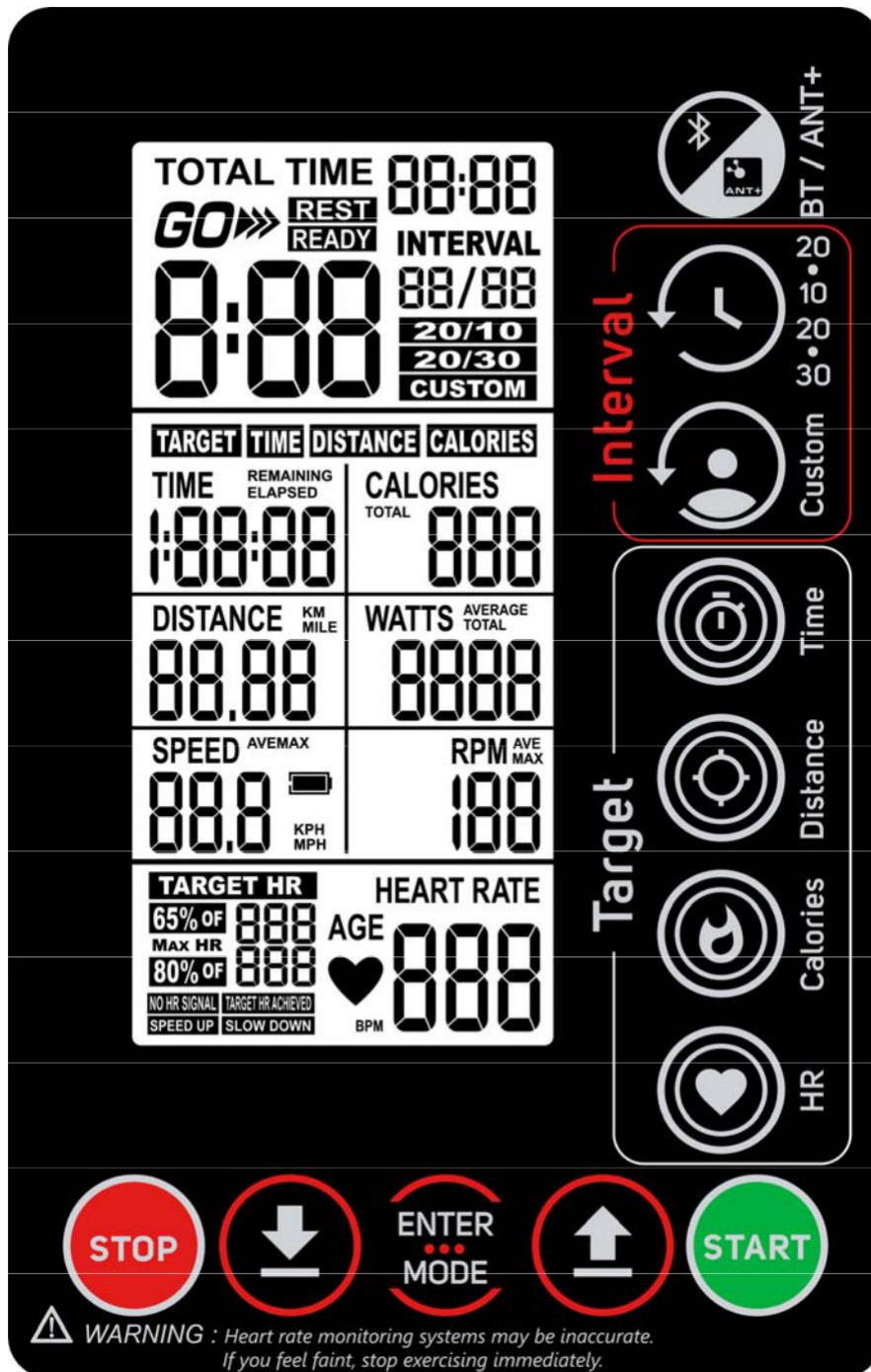
- 5. Kontrola nastavenia reťaze (štvrtročne):** Skontrolujte obe hnacie reťaze a uistite sa, že sú rovnako tesné. Každý reťaz by mal mať len nepatrnú vôľu, ale tiež by nemal byť príliš utiahnutý. Najprv skontrolujte hlavnú zadnú reťaz a prípadne upravte napnutie. Správne napnutie reťaze je asi 3 mm pohyb hore a dole. Na nastavenie reťaze, pomocou 15mm kľúča povoľte maticu kľukovej nápravy otáčaním kľúča proti smeru hodinových ručičiek. Akonáhle je matica nápravy povolená, pomocou 10mm kľúča otočte maticu napínača reťaze v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek, aby ste nastavili napnutie. Opakujte postup s predným napínačom a znova skontrolujte napätie na každej reťazi. Akonáhle dosiahnete správne napnutie reťaze, dotiahnite 15mm matice nápravy. Pri uťahovaní matíc nápravy sa uistite, že napätie zostáva rovnaké. Ak je napätie príliš veľké, mierne povoľte 10mm maticu, aby ste uvoľnili vôľu, pokiaľ nebude rovnaká.
- 6. Čistenie a mazanie reťaze (štvrtročne):** Reťaz je nutné čistiť a mazať najmenej každých 50 hodín. Ak sa trenažér Air Bike používa v ľahko komerčnom prostredí, musí sa reťaz čistiť a mazať aspoň raz týždenne. Používajte iba olej 3 v 1, nepoužívajte nič iné!



Zoznam súčastí

| Popis súčasti | Číselné označenie | Ks | Popis súčasti | Číselné označenie | Ks |
|---|-------------------|-------|-------------------------------|-------------------|-------|
| RÁM | 1 | 1PC | REŤAZ | 44 | 1PC |
| PREDNÝ STABILIZÁTOR | 2 | 1PC | REŤAZ | 45 | 1PC |
| ZADNÝ STABILIZÁTOR | 3 | 1PC | DRŽIAK ČIDLA RÝCHLOSTI ZEPHYR | 46 | 1PC |
| POČÍTAČOVÝ KÁBEL | 4 | 1PC | NAPÍNAČ REŤAZE | 47 | 4PAIR |
| POČÍTAČ | 5 | 1PC | nNAPÍNAČ | 48 | 1PC |
| POČÍTAČOVÝ STĹPIK | 6 | 1PC | KOLESO | 49 | 1PC |
| NASTAVITEĽNÝ POSUV SEDLA | 7 | 1PC | PRAVÁ OCHRANA REŤAZÍ | 50 | 1PC |
| SEDLOVÝ STĹPIK | 8 | 1PC | ĽAVÁ OCHRANA REŤAZÍ | 51 | 1PC |
| SEDLO | 9 | 1PC | CHRÁNIČ DETEKČIE | 52 | 2PC |
| SKRUTKA PRE UPEVNIENIE SEDLA | 10 | 1PC | PRAVÁ OCHRANNÁ KLIETKA KOLESA | 53 | 1PC |
| ARETAČNÁ SKRUTKA | 12 | 1PC | ĽAVÁ OCHRANNÁ KLIETKA KOLESA | 54 | 1PC |
| SPOJOVACIA RÚRKA OTOČNÝCH MADEĽ | 15 | 1PAIR | OZUBENÉ KOLIESKO 46T | 55 | 1PC |
| ĽAVÉ OTOČNÉ RAMENO | 16 | 1PC | ŠESTHRANNÁ SKRUTKA M5 * 10L | 57 | 6PC |
| PRAVÉ OTOČNÉ RAMENO | 17 | 1PC | KĽUKOVÁ SKRUTKA | 59 | 2PC |
| NÁŠĽAP | 18 | 2PC | ZASTAVENIE SNÍMAČA | 60 | 1PC |
| ĽAVÝ PEDÁL | 20 | 1PC | SKRUTKA M4 * 16L | 61 | 1PC |
| PRAVÝ PEDÁL | 21 | 1PC | PODLOŽKA 10 * 20 * 3T | 62 | 2PC |
| SKRUTKA M8 * 20L | 22 | 6PC | PODLOŽKA 10 * 19 * 1.5T | 63 | 2PC |
| PRUŽNÁ PODLOŽKA | 23 | 12PC | MATICA 3/8 " | 64 | 2PC |
| PODLOŽKA 18 * 8.5 * 1.5T | 24 | 14PC | PODLOŽKA 5 * 12 * 1T | 65 | 1PC |
| SKRUTKA M5 * 10L | 25 | 2PC | SKRUTKA M5 * 12L | 66 | 4PC |
| SKRUTKA S HLAVOU M5 * 10L | 26 | 2PC | SKRUTKA M5 * 10L | 67 | 2PC |
| IMBUSOVÁ SKRUTKA M8 | 30 | 2PC | IMBUSOVÁ SKRUTKA M5 * 25L | 68 | 3PC |
| NYLONOVÁ MATICA | 32 | 2PC | SADA MATÍC | 69 | 6SET |
| DRŽIAK NA FLAŠU | 35 | 1PC | PODLOŽKA 5 * 10 * 1T | 71 | 3PC |
| PRAVÉ KĽUKOVÉ RAMENO | 38 | 1PC | PODLOŽKA 22 * 16 * 2T | 72 | 2PC |
| ĽAVÉ KĽUKOVÉ RAMENO | 39 | 1PC | PODLOŽKA 8.5 * 28 * 5 | 73 | 1PC |
| DRŽIAK | 40 | 1PC | PODLOŽKA # 16 | 74 | 4PC |
| ĽAVÁ EXCENTRICKÁ KĽUČKA | 41 | 1PC | | | |
| PRAVÁ EXCENTRICKÁ KĽUČKA W / 46T OZUB.KOLEČKO | 42 | 1PC | | | |
| SADA SPODNÉHO DRŽIAKA | 43 | 1SET | | | |

Návod na obsluhu počítača



Intervalové zobrazenie



- Intervalový displej poskytuje podrobnosti o programoch Interval 20–10, Interval 20–30 a Užívateľský interval.
- Na ľavej strane sa zobrazí či je interval aktuálne pracovný (GO) alebo odpočinkový a koľko času v tomto intervale zostáva (8:88).
- Celkový čas 88:88 zobrazuje celkovú dobu trvania programu.
- Displej Interval 88/88 zobrazuje aktuálny interval a celkové intervaly v programe.

Zobrazenie cieľového času, vzdialenosti a kalórií a wattov / rýchlostí / otáčok za minútu



- Na displeji sa počas všetkých programov zobrazí čas, kalórie, vzdialenosť, výkon, rýchlosť odporu a otáčky.
- Banner v hornej časti označuje, či používate niektorý z cieľových programov.
- Počas tréningu sa budú počítať čas, kalórie a vzdialenosť.
- Celková vzdialenosť sa zobrazí v míľach alebo kilometroch v závislosti na tom, ako bola konzola nastavená.
- Pomocou tlačidla Mode môžete prepínať medzi priemernými vs. celkovými wattmi, ako aj priemernou vs. maximálnou rýchlosťou a otáčkami.

Zobrazenie tepovej frekvencie



- Ak je detekovaný signál z bezdrôtového monitora, srdcová frekvencia užívateľa sa zobrazí veľkými číslicami 888 BPM (počet tepov za minútu). Ak sa nezistí žiadny signál, konzola načíta "No HR signal".
- Počas programu Target Heart Rate sa na displeji zobrazia horné a dolné hodnoty cieľového rozsahu vedľa 65% a 80%.
- Displej zobrazí, či zrýchliť alebo spomaliť, aby ste dosiahli cieľovú srdcovú frekvenciu. Akonáhle je cieľ dosiahnutý, zobrazí sa ikona "Target HR achieved".

Nastavenie konzoly

INŠTALÁCIA BATÉRIÍ

Konzola funguje na štyri 4AA batérie. Zásobník pre batérie je na zadnej strane konzoly.

PREPÍNANIE MEDZI KILOMETRAMI A MÍĽAMI

1. Vyberte jednu batériu z konzoly, aby sa konzola vypla.
2. Podržte súčasne stlačením "STOP" a "DOWN". Pri opätovnom vkladaní batérie do konzoly stále držte tlačidlá a pridržte ich aj po zapnutí po dobu najmenej 3-5 sekúnd.
3. Na displeji sa zobrazia buď kilometre alebo míle. Môžete uvoľniť tlačidlá "STOP" a "DOWN". Pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN" môžete prepínať medzi kilometrami a míľami.
4. Stlačením tlačidla "ENTER" vyberte nastavenie.

PREPÍNANIE MEZI ZAPNUTÝM A VYPNUTÝM PÍPANÍM

1. Vyberte jednu batériu z konzoly, aby sa konzola vypla.
2. Podržte súčasne tlačidlá "STOP" a "DOWN". Pri opätovnom vkladaní batérie do konzoly stále držte tlačidlá a pridrżte ich aj po zapnutí po dobu najmenej 3-5 sekúnd.
3. Na displeji sa zobrazí buď pípanie zapnuté alebo vypnuté. Môžete uvoľniť tlačidlá "STOP" a "DOWN". Pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN" môžete prepínať medzi zapnutým a vypnutým pípaním.
4. Stlačením tlačidla "ENTER" vyberte nastavenie.

Programy

BT/ANT⁺ Button



Toto tlačidlo stlačte pre aktiváciu Bluetooth a Ant+.

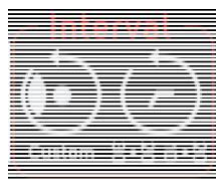
• QUICK START



Predvolený program

1. Použite program RÝCHLY ŠTART k preskočeniu programovania cvičenia kedy môžete začať ihneď cvičiť. Konzolu spustíte buď šliapaním, alebo stlačením tlačidla START. Akonáhle je konzola zapnutá v pohotovostnom režime, stlačte znovu tlačidlo START pre spustenie programu rýchleho spustenia.
2. Po určitej dobe nečinnosti prestane konzola počítať. Keď začnete znovu šliapať, konzola bude opäť pokračovať v počítaní.
3. Stlačením tlačidla STOP tréning pozastavíte. Ak druhýkrát stlačíte STOP, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
4. Podržte STOP po dobu 3 sekúnd počas tréningu, aby ste konzolu uvoľnili z nastavenia a prepli do pohotovostného režimu.

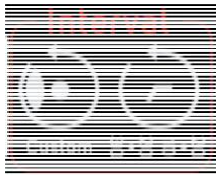
• PROGRAMY INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30



1. V pohotovostnom režime stlačte raz tlačidlo INTERVAL pre nastavenie programu 20/10 alebo dvakrát pre nastavenie programu 20/30 na ľavej strane konzoly.
2. Nastavenie počtu intervalov:
 - a. Keď používateľ zvolí program INTERVAL 20/10 alebo 20/30, bude blikať displej "INTERVAL 0/8".
 - b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole môžete zvýšiť alebo znížiť celkový počet intervalov.
 - c. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte nastavenie počtu intervalov.
3. Stlačením tlačidla START spustíte program.
4. Počas programu:
 - a. Akonáhle stlačíte START, konzola bude striedať pracovnú a odpočinkovú dobu. Na konzole sa zobrazí GO (pracovný čas) a REST (čas odpočinku).
 - b. Konzola po každej relácii zobrazí počet dokončených intervalov z celkového počtu intervalov.

5. Celkový čas na intervalovom displeji (horná tretina konzoly) bude počítať celkový čas, po ktorý je spustený intervalový program, zatiaľ čo zobrazenie času (uprostred konzoly) bude počítať čas, ktorý užívateľ šliapal.
6. Ak používateľ prestane šliapať po dobu 4 minút, konzola sa automaticky vráti do pohotovostného režimu.
7. Stlačením STOP pozastavíte tréning. Ak druhýkrát stlačíte STOP, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
8. Podržte STOP po dobu 3 sekúnd počas tréningu, aby ste vynulovali konzolu a vstúpili do pohotovostného režimu.

- **VLASTNÝ INTERVALOVÝ PROGRAM**



1. Vlastný intervalový program je podobný programom INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30, ale užívateľ si môže program upraviť podľa dĺžky cvičenia, vzdialenosti alebo kalórií a odpočinku.
2. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo INTERVAL CUSTOM program na ľavej strane konzoly.
3. Nastavenie doby cvičenia a odpočinku:
 - a. Akonáhle zvolíte tento program, stlačte tlačidlo ENTER. Doba cvičenia bude blikať.
 - b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo skráťte dobu cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER nastavíte dobu cvičenia
4. Nastavenie vzdialenosti:
 - a. Akonáhle zvolíte tento program, pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte zobrazenie vzdialenosti. Stlačením tlačidla ENTER začne blikať hodnota vzdialenosti.
 - b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo skráťte vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER nastavíte vzdialenosť.
5. Nastavenie kalórií:
 - a. Akonáhle zvolíte tento program, pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte zobrazenie kalórií. Stlačením tlačidla ENTER začne blikať hodnota kalórií.
 - b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte kalórie. Stlačením tlačidla ENTER nastavíte kalórie.
6. Ďalej nastavte čas odpočinku. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte dobu odpočinku. Stlačením tlačidla ENTER nastavíte čas odpočinku.
7. Ďalej nastavte počet intervalov. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte počet intervalov. Stlačením tlačidla ENTER nastavíte počet intervalov.
4. Stlačte START a spustite program.
5. Stlačením STOP pozastavíte tréning. Ak druhýkrát stlačíte STOP, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
6. Podržte STOP po dobu 3 sekúnd počas tréningu, aby ste vynulovali konzolu a vstúpili do pohotovostného režimu.

- **PROGRAM CIEĽOVÝ ČAS, CIEĽOVÁ VZDIALENOSŤ A PROGRAM CIEĽOVÝCH KALÓRIÍ**



1. Každý z týchto troch programov funguje podobným spôsobom. Užívateľ si môže zvoliť cieľovú hodnotu pre každý program (čas, vzdialenosť alebo kalórie) a program bude bežať, dokiaľ nebude tento cieľ dosiahnutý.
2. V pohotovostnom režime stlačte programové tlačidlo TARGET TIME, TARGET DISTANCE alebo TARGET CALORIES na ľavej strane konzoly.
3. Podľa toho, aký program si užívateľ zvolil, bude cieľový parameter blikať. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte cieľovú hodnotu.
4. Stlačte ENTER pre nastavenie cieľovej hodnoty.
5. Stlačením START spustíte program.
6. Stlačením tlačidla STOP pozastavíte tréning. Ak druhýkrát stlačíte STOP, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
7. Podržte STOP po dobu 3 sekúnd počas tréningu, aby ste konzolu vynulovali a prepli do pohotovostného režimu.

- **PROGRAM CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCIE**



1. V pohotovostnom režime stlačte TARGET HR Program.
2. Bude blikať hodnota veku. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte svoj vek.
3. Potvrďte stlačením klávesy ENTER.
4. Stlačením START spustíte program.
5. Počas programu:
 1. Ak je srdcová frekvencia užívateľa nižšia ako vypočítaných 65% Max HR, zobrazí sa odporúčanie zvýšiť rýchlosť ("SPEED UP").
 2. Ak je srdcová frekvencia užívateľa vyššia ako vypočítaných 85% Max HR, zobrazí sa odporúčanie znížiť rýchlosť ("SLOW DOWN").
6. Stlačením tlačidla STOP pozastavíte tréning. Ak druhýkrát stlačíte STOP, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
7. Podržte STOP po dobu 3 sekúnd počas tréningu, aby ste konzolu vynulovali a prepli do pohotovostného režimu.

- **POZNÁMKY K TRÉNINGU TEPOVEJ FREKVENCIE**

Výskumy ukázali, že cvičenie a fitness sú prospešné pre zdravie človeka. Podľa Surgeon General je cvičenie kľúčovou zložkou prevencie chorôb a zdravšieho životného štýlu. Úroveň vašej tepovej frekvencie vám môže pomôcť merať intenzitu cvičenia. Konzola Xebex má bezdrôtový prijímač srdcového tepu, ktorý dokáže detekovať signál prenášaný z bezdrôtového hrudného pásu.

- **Bezdrôtový prijímač srdcového tepu**

Najpresnejší a najjednoduchší spôsob sledovania srdcového tepu poskytuje bezdrôtový hrudný pás (nie je súčasťou dodávky). Niektoré siete Wi-Fi a bezdrôtové telefóny môžu rušiť signál z hrudného pásu, čo na konzole bude vykazovať výpadky signálu. Ak k tomu dôjde, premiestnite trenažér preč od prípadných rušivých vplyvov.

Aby mohla konzola bezdrôtovo detekovať a zobrazit' váš srdcový rytmus, musia byť splnené nasledujúce štyri podmienky:

1. Kompatibilný hrudný pás musí byť funkčný a správne nasadený.
2. Konzola musí byť zapnutá.
3. Musí byť spustený tréningový program.
4. Hrudný pás je vo vzdialenosti 3 stôp od konzoly.

- **Maximálna srdcová frekvencia a cieľová tréningová zóna**

Cieľová srdcová frekvencia sa určuje na základe vášho veku. Pokiaľ je intenzita cvičenia na základe vašej srdcovej frekvencie príliš vysoká, môže dôjsť k zraneniam alebo únave a ovplyvniť vaše ciele. Pokiaľ je intenzita cvičenia príliš nízka, pravdepodobne nebude tréning účinný. Všeobecne je doporučená tepová frekvencia medzi 65% a 80% vašej maximálnej srdcovej frekvencie, aby bol tréning efektívny. Maximálna srdcová frekvencia sa určuje odpočítaním vášho veku od 220 BPM.

Ak chcete vypočítať maximálnu srdcovú frekvenciu a určiť najúčinnjšie cieľovú zónu srdcovej frekvencie, pre 32 ročného používateľa sa používa nasledujúci vzorec:

- $220 - 32 = 188$ BPM (220 BPM mínus vek = vypočítaná max. tepová frekvencia)
- $0.65 \times 188 = 122$ BPM (65% vypočítanej max. tepovej frekvencie)
- $0.80 \times 188 = 150$ BPM (80% vypočítanej max. tepovej frekvencie)

U 32 ročného človeka by cieľová zóna srdcovej frekvencie bola medzi 122 BPM a 150 BPM.

Spoločnosť XEBEX odporúča, aby ste sa pred akoukoľvek formou fyzického cvičenia, cvičebného programu alebo užívaním doplnkov poradili s lekárom. Spoločnosť XEBEX nepreberá žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo straty na životoch počas používania / nesprávneho používania výrobkov. Užívateľ preberá všetky riziká za zranenia alebo straty na životoch spôsobené v dôsledku používania trenažéra. Upozorňujeme, že XEBEX neodporúča použitie a skladovanie produktu vonku, pokiaľ nie je uvedené inak. XEBEX odporúča dôkladnú kontrolu, údržbu a testovanie všetkých produktov pred použitím.

DOVOZCA:
Trinteco spol. s r.o.
Na strži 2102/61a
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175
DIČ: CZ05254175

