

# XEBEX

FITNESS



## Návod k obsluze

## XEBEX AirPlus Expert Bike 3.0

### ▶ **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

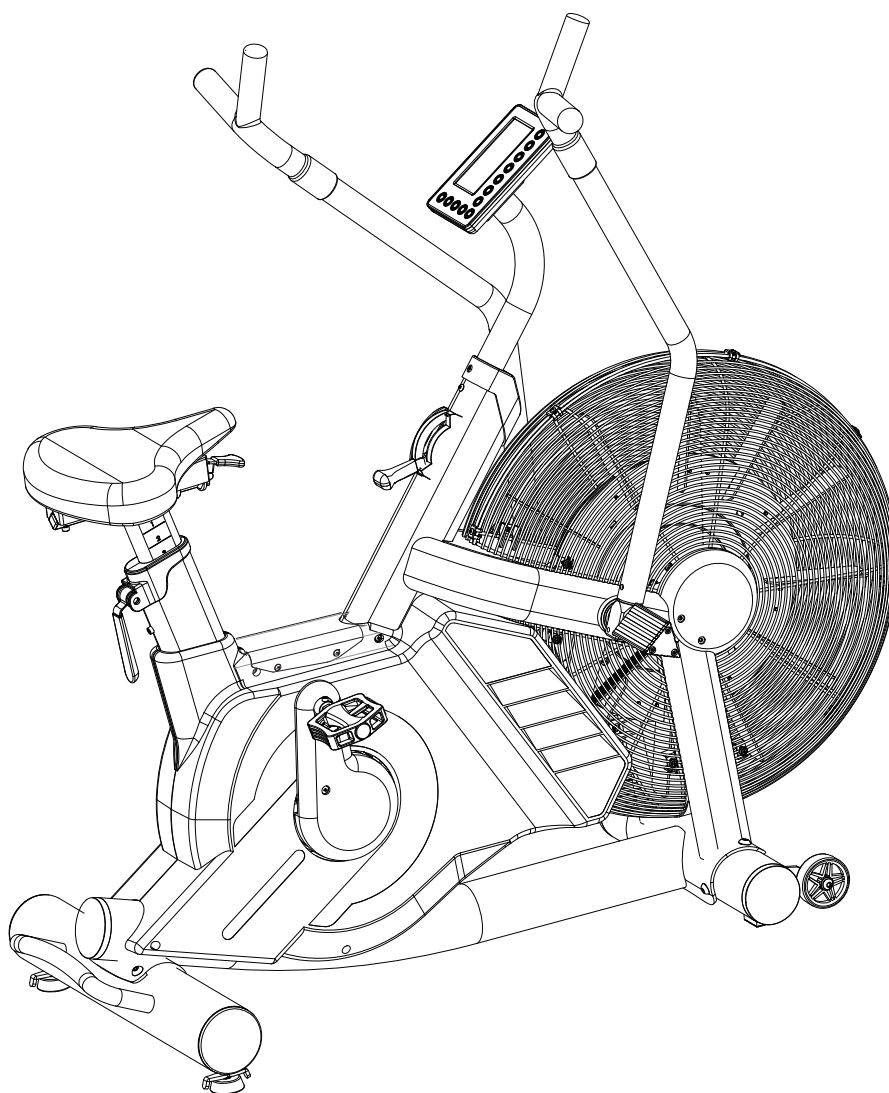
### ▶ **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

### ▶ **REPUTATION**

Rated the #1 Best  
Cross Training HIIT Brand

**DESIGNED IN USA**



## NÁVOD K OBSLUZE

DŮLEŽITÉ: PŘED POUŽITÍM TOHOTO PRODUKTU SI PŘEČTĚTE VŠECHNY MONTÁŽNÍ POKYNY A BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ.

VEŠKERÉ POKYNY USCHOVEJTE PRO PŘÍPADNÉ BUDOUCÍ VYUŽITÍ

PŘED CVIČENÍM SE ŘÁDNĚ ZAHŘEJTE A PROTÁHNĚTE. POKUD POCÍTÍTE BOLEST NEBO NEVOLNOST, IHED PŘESTAŇTE CVIČIT A KONTAKTUJTE VAŠEHO LÉKAŘE

## MONTÁŽNÍ PŘÍPRAVA

- ⇒ Pro snadné sestavení trenažéru věnujte prosím čas kontrole dílů. Pro ověření použijte seznam dílů a tabulku.
- ⇒ Montáž trenažéru je popsána v jednoduchých krocích. Tip pro montáž: Vždy je užitečné si předem připravit díly potřebné pro každý krok montáže.
- ⇒ Na montáž trenažéru budete potřebovat rovnou plochu o rozměrech 4 x 10 stop. Poznámka: Po dokončení montáže ponechte minimálně 2-3 stopy na každé straně trenažéru pro snadný přístup.
- ⇒ Likvidaci obalových materiálů proveďte až po dokončení montáže produktu.
- ⇒ Součástí dodávky jsou i montážní nástroje, ale k dokončení montáže tohoto produktu můžete použít i standardní domácí nářadí.

## DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

**VAROVÁNÍ:** Před montáží a použitím nového produktu si přečtěte následující upozornění, abyste snížili riziko zranění.

1. Vlastník zajistí, aby všichni uživatelé zařízení byli náležitě informováni o uvedených preventivních opatřeních.
2. Pečlivě si přečtěte všechny pokyny ohledně montáže a provozu trenažéru.
3. Používejte trenažér na rovném povrchu. Ke stabilizaci jednotky použijte vyrovnávače nerovností nacházející se na její spodní části.
4. Pro větší ochranu podlah nebo koberců doporučujeme pod trenažér použít podložku.
5. Děti a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah zařízení.
6. Produkt pravidelně kontrolujte. Podle potřeby utáhněte uvolněné díly. Vyměňte opotřebované nebo poškozené díly.
7. Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Použití v nevhodném prostředí může vést k vážnému zranění a zruší možnost záruky a odpovědnosti za případná zranění.
8. Doporučená hmotnost uživatele by neměla překročit maximální hmotnostní limit.
9. Udržujte zařízení čisté.
10. Dodržujte pokyny na výstražných štítcích.
11. Před zahájením jakéhokoli silového tréninku nebo kardio cvičení se řádně zahřejte a protáhněte.
12. Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo závrať, přestaňte cvičit a o dalším postupu se poradte se svým lékařem.

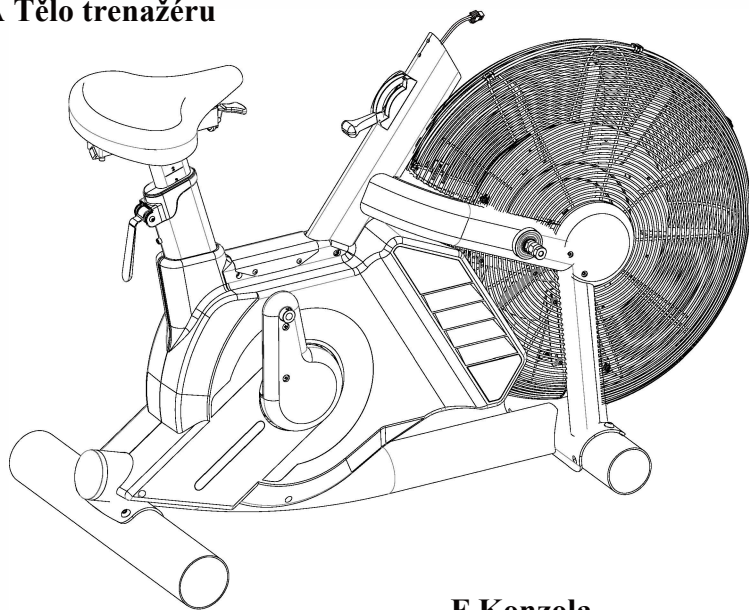
**Bezpečnostní upozornění:** Než začnete trenažér používat, poradte se se svým lékařem. Tato rada je obzvláště důležitá pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy. Před použitím trenažéru si přečtěte všechny pokyny.

Barvy a technické údaje se mohou změnit bez předchozího upozornění.

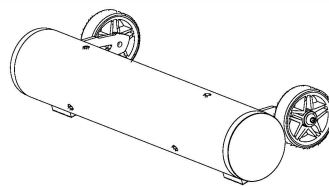
**POZNÁMKA:** Před montáží prosím rozmístěte všechny díly, abyste se ujistili, že žádné komponenty nescházejí.

# Seznam dílů

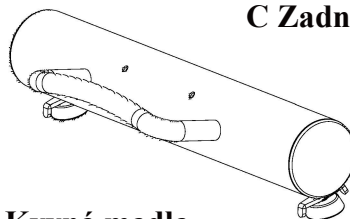
## A Tělo trenažeru



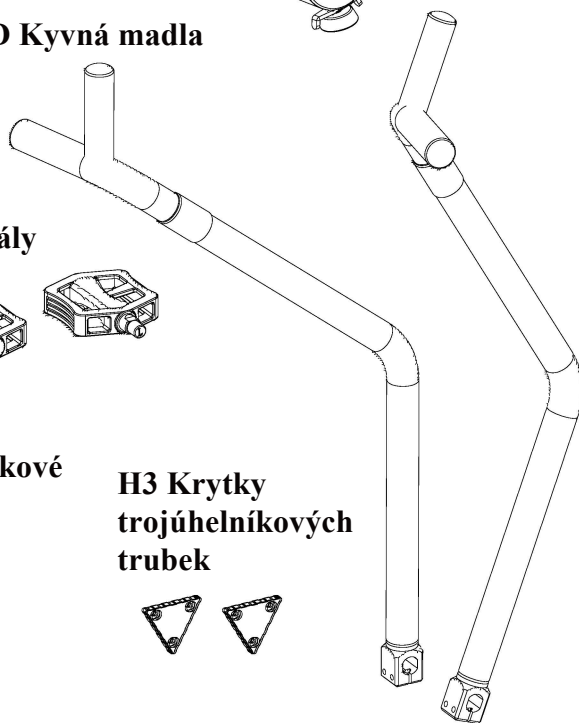
## B Přední stabilizátor



## C Zadní stabilizátor



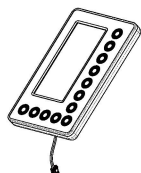
## D Kyvná madla



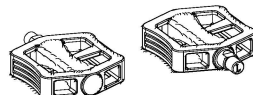
## E Konzolový sloupek



## F Konzola



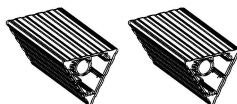
## G Pedály



## H1 Kryt konzolového sloupku



## H2 Hliníkové trojúhelníkové trubky



## H3 Krytky trojúhelníkových trubek



## H4 Šroub M 10x20 mm



## H5 Šroub M 8x40 mm



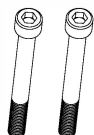
## H6 Pouzdro



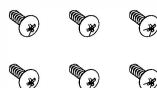
## H7 Plochá podložka 10x20x1,5 t



## H8 Šroub M 10x100 mm



## H9 Závitořezný šroub M 4x15 mm



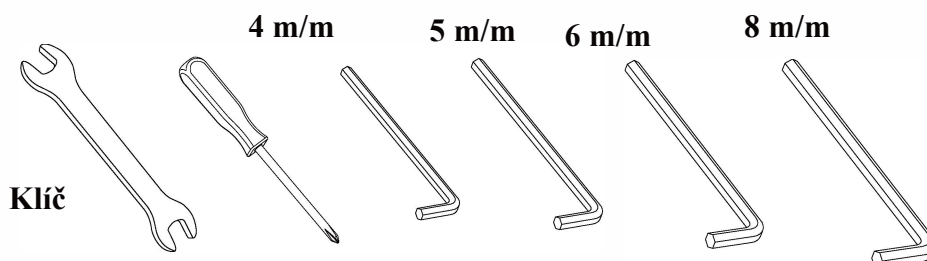
## H10 Šroub M 6x50 mm



## H11 M8 Pružná podložka



## Nástroje



Klíč



FIGURE 1

## MONTÁŽ PŘEDNÍHO A ZADNÍHO STABILIZÁTORU

### Krok 1

Uvolněte 2 šrouby (H4) z předního a zadního tubusu. Papírový tubus je použit pouze jako ochrana během přepravy a při montáži ani po ní již nebude potřeba.

### Krok 2

Připevněte přední stabilizátor (B) k tělu trenažeru (A) pomocí šroubů (H4).

### Krok 3

Připevněte zadní stabilizátor (C) k tělu trenažeru (A) pomocí šroubů (H4).

Papírový tubus

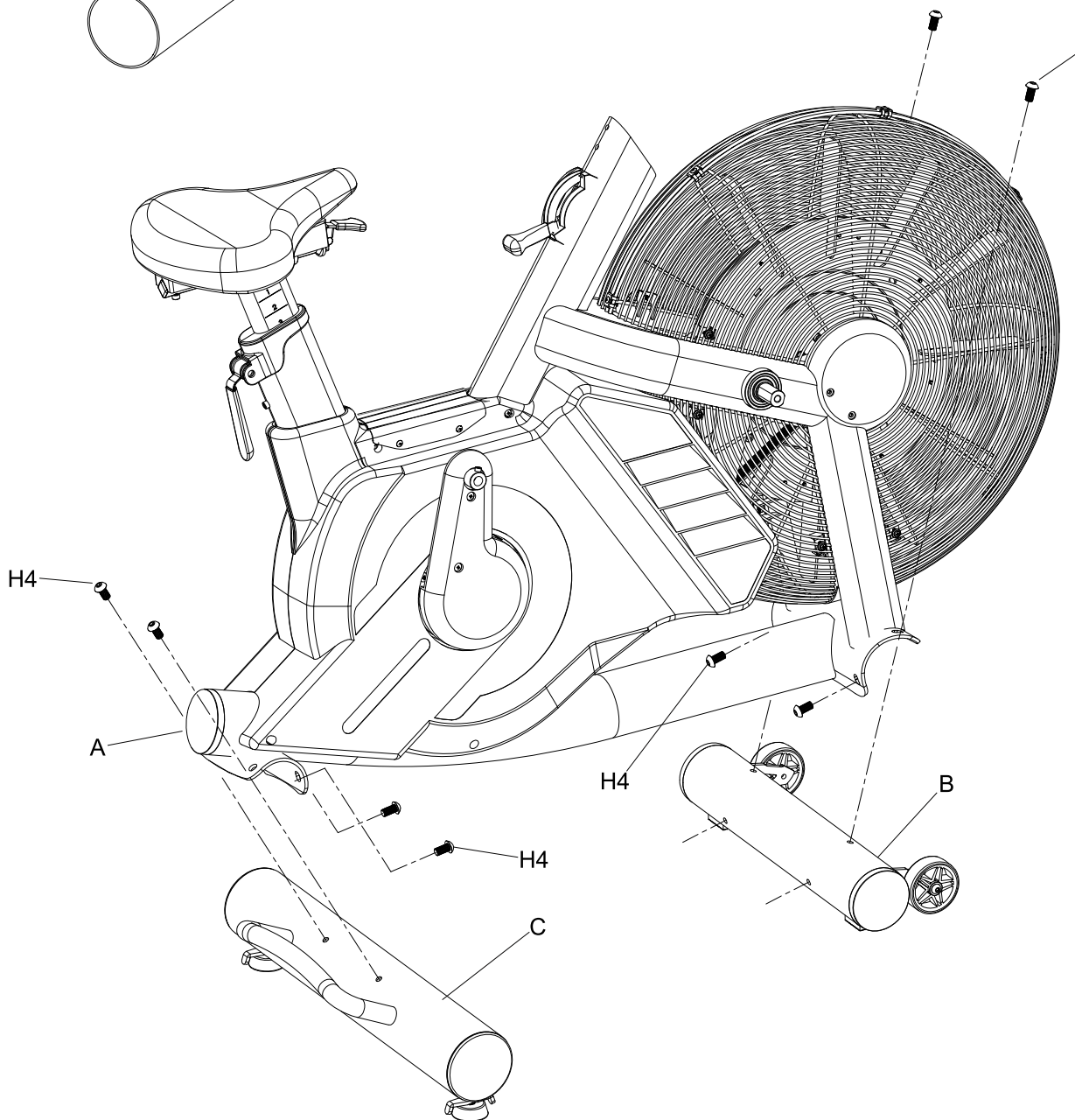
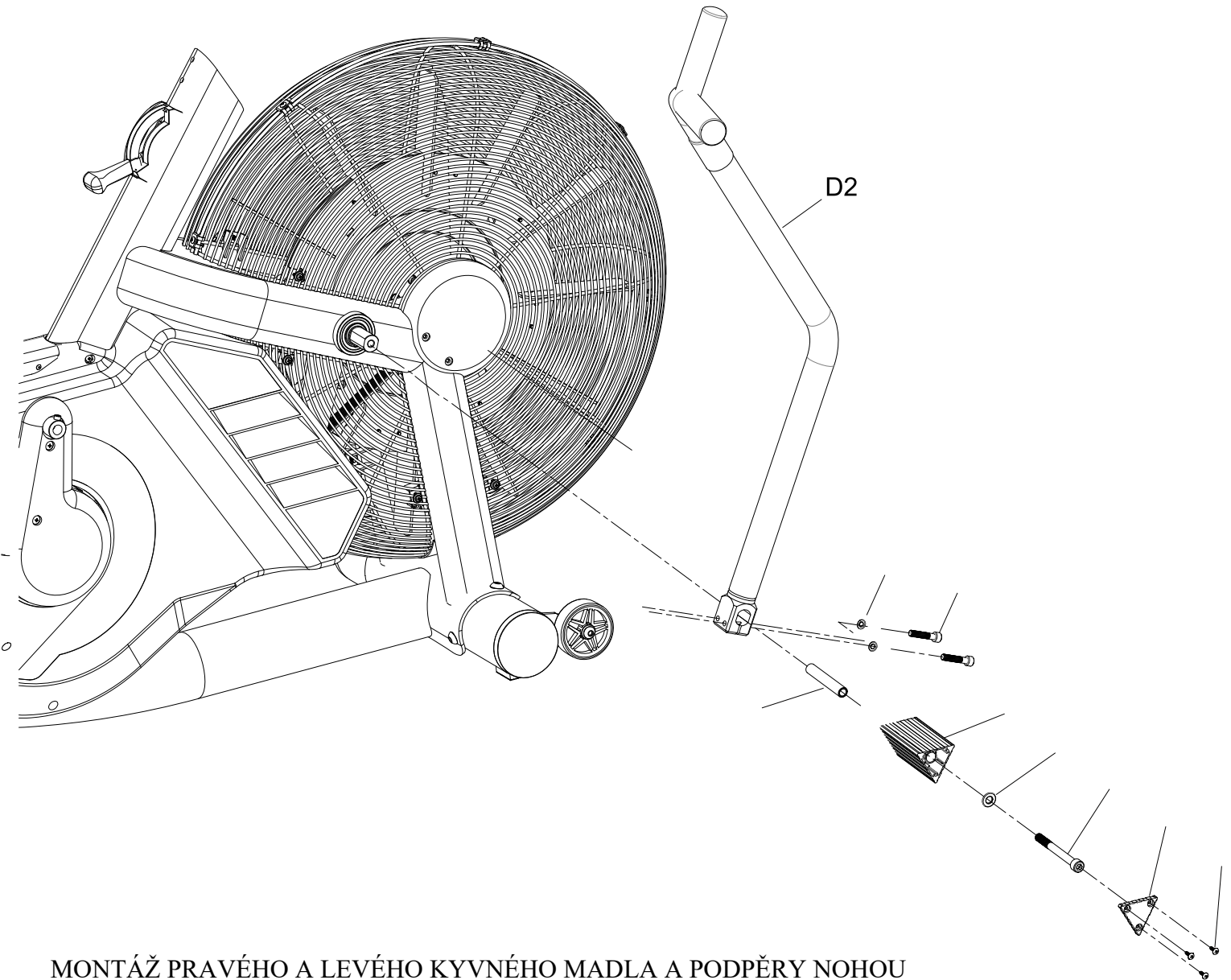


FIGURE 2



## MONTÁŽ PRAVÉHO A LEVÉHO KYVNÉHO MADLA A PODPĚRY NOHOU

### Krok 1

Namontujte pravé kyvné madlo (D2) k tělu trenažéru (A) pomocí šroubů (H5) a pružných podložek (H11).

### Krok 2

Vložte pouzdro (H6) do podpěry nohou (H2). Poté namontujte podpěru nohou (H2) k tělu trenažéru (A) pomocí šroubů (H8) a podložek (H7).

### Krok 3

Přípevněte koncovou krytku (H3) k podpěře nohou (H2) pomocí šroubů (H9).

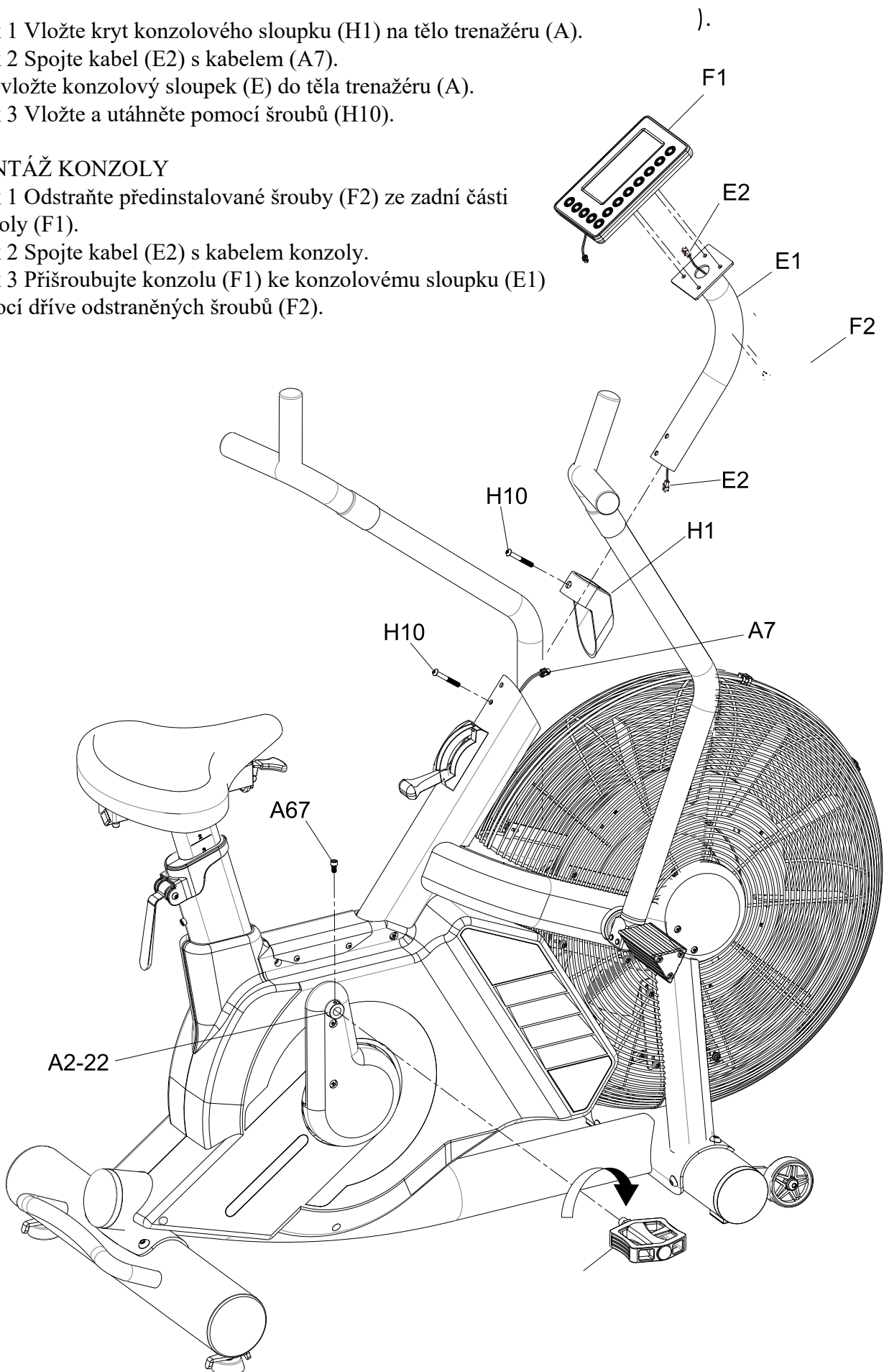
Totéž proveďte na levé straně trenažéru.

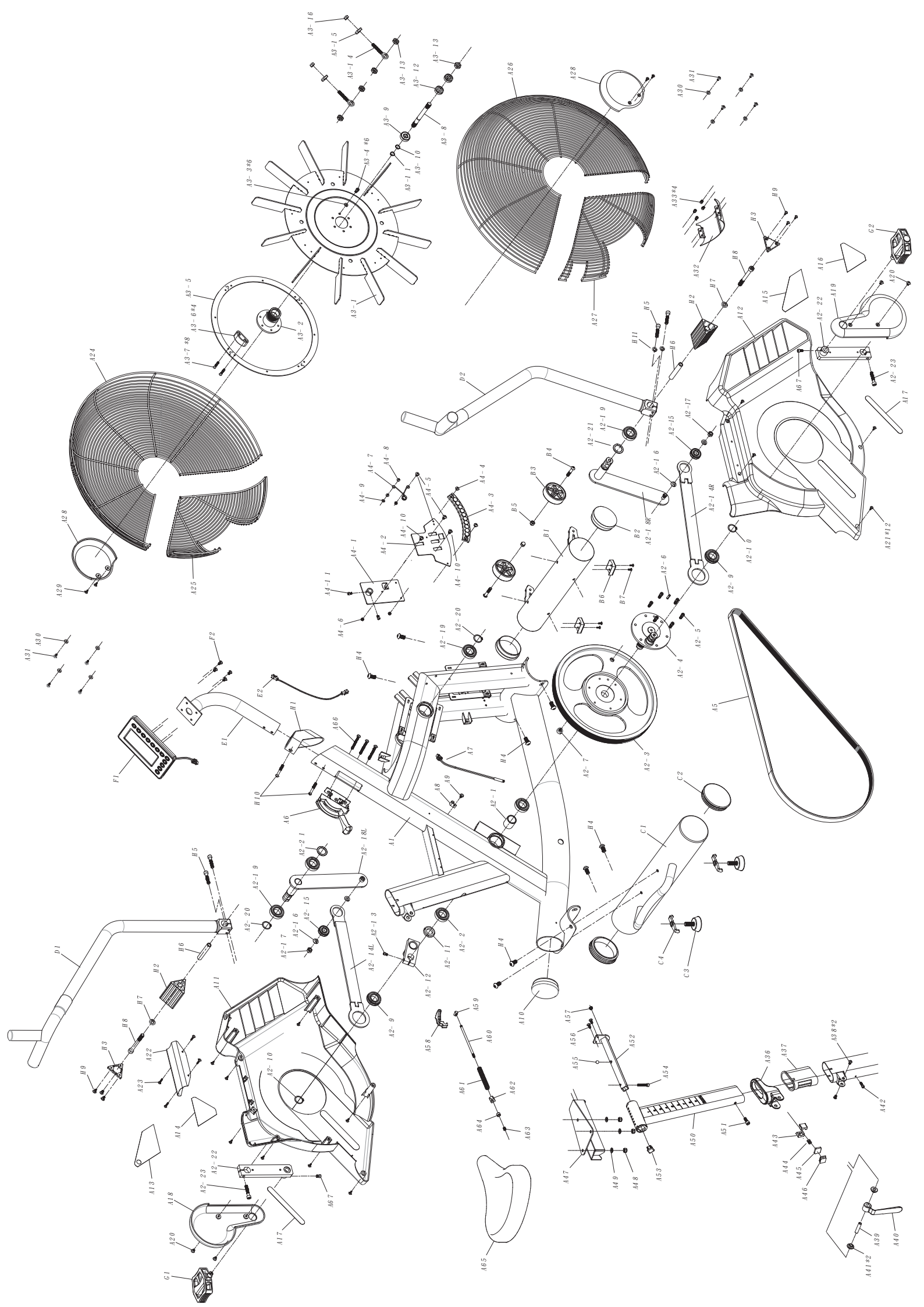
MONTÁŽ KONZOLOVÉHO SLOUPKU K TĚLU Trenažéru

- Krok 1 Vložte kryt konzolového sloupku (H1) na tělo trenažéru (A).
- Krok 2 Spojte kabel (E2) s kabelem (A7).
- Poté vložte konzolový sloupek (E) do těla trenažéru (A).
- Krok 3 Vložte a utáhněte pomocí šroubů (H10).

MONTÁŽ KONZOLY

- Krok 1 Odstraňte předinstalované šrouby (F2) ze zadní části konzoly (F1).
- Krok 2 Spojte kabel (E2) s kabelem konzoly.
- Krok 3 Přišroubujte konzolu (F1) ke konzolovému sloupku (E1) pomocí dříve odstraněných šroubů (F2).







# Návod k obsluze počítače

**Display Metrics:**

- TOTAL TIME:** 00:00
- GO** (with arrow icon)
- REST READY** (with arrow icon)
- INTERVAL:** 00:00
- 20/10**
- 20/30**
- CUSTOM**

TARGET	TIME	DISTANCE	CALORIES
TIME	REMAINING ELAPSED		CALORIES TOTAL
1:00:00			000
DISTANCE	KM MILE	WATTS	AVERAGE TOTAL
00.00		0000	
SPEED	AVEMAX	RPM	AVE MAX
00.0	KPH MPH	100	
TARGET HR	HEART RATE		
65% OF MAX HR	888	AGE	000
80% OF	888		
NO HR SIGNAL	TARGET HR ACHIEVED		
SPEED UP	SLOW DOWN	BPM	

**Control Buttons:**

- STOP** (Red circle)
- Down Arrow** (Red circle)
- ENTER MODE** (Red circle)
- Up Arrow** (Red circle)
- START** (Green circle)

**Target/Interval Selection:**

- Interval:** 30, 20, 10, 20, 30, Custom
- Target:** Time, Distance, Calories, HR

**Other Features:** Bluetooth (BT), ANT+, ANT+

**WARNING:** Heart rate monitoring systems may be inaccurate. If you feel faint, stop exercising immediately.

## Intervalové zobrazení



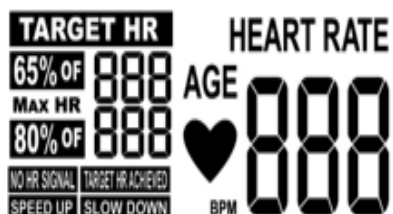
- Intervalový displej poskytuje podrobnosti o programech Interval 20–10, Interval 20–30 a Uživatelský interval.
- Na levé straně se zobrazí, zda je interval aktuálně pracovní (GO) nebo odpočinkový a kolik času v tomto intervalu zbývá (8:88).
- Celkový čas 88:88 zobrazuje celkovou dobu trvání programu.
- Displej Interval 88/88 zobrazuje aktuální interval a celkové intervaly v programu.

## Zobrazení cílového času, vzdálenosti a kalorií a wattů / rychlostí / otáček za minutu



- Na displeji se během všech programů zobrazí čas, kalorie, vzdálenost, výkon, rychlost odporu a otáčky.
- Banner v horní části označuje, zda používáte některý z cílových programů.
- Během tréninku se budou počítat čas, kalorie a vzdálenost.
- Celková vzdálenost se zobrazí v mílech nebo kilometrech v závislosti na tom, jak byla konzole nastavena.
- Pomocí tlačítka Mode můžete přepínat mezi průměrnými vs. celkovými watt, jakož i průměrnou vs. maximální rychlostí a otáčkami.

## Zobrazení tepové frekvence



- Pokud je detekován signál z bezdrátového monitoru, srdeční frekvence uživatele se zobrazí velkými číslicemi 888 BPM (počet tepů za minutu). Pokud není detekován žádný signál, konzola načte „No HR signal“.
- Během programu Target Heart Rate se na displeji zobrazí horní a dolní hodnoty cílového rozsahu vedle 65 % a 80 %.
- Displej zobrazí, zda zrychlit nebo zpomalit, abyste dosáhli cílové srdeční frekvence. Jakmile je cíle dosaženo, zobrazí se ikona „Target HR Achieved“.

## Nastavení konzole

### INSTALACE BATERIÍ

Konzole funguje na čtyři 4 AA baterie. Zásobník pro baterie je na zadní straně konzoly.

### PŘEPÍNÁNÍ MEZI KILOMETRY A MÍLEMI

1. Vyjměte jednu baterii z konzoly, aby se konzole vypnula.
2. Podržte současně tlačítka „STOP“ a „DOWN“. Při opětovném vkládání baterie do konzoly stále držte tlačítka a přidržte je i po zapnutí po dobu nejméně 3-5 sekund.
3. Na displeji se zobrazí buď kilometry nebo míle. Můžete uvolnit tlačítka „STOP“ a „DOWN“. Pomocí tlačítek „UP“ nebo „DOWN“ můžete přepínat mezi kilometry a mílemi.
4. Stisknutím tlačítka „ENTER“ vyberte nastavení.

## PŘEPÍNÁNÍ MEZI ZAPNUTÝM A VYPNUTÝM PÍPÁNÍM

1. Vyjměte jednu baterii z konzoly, aby se konzole vypnula.
2. Podržte současně tlačítka „STOP“ a „DOWN“. Při opětovném vkládání baterie do konzoly stále držte tlačítka a přidrže je i po zapnutí po dobu nejméně 3-5 sekund.
3. Na displeji se zobrazí buď pípání zapnuté nebo vypnuté. Můžete uvolnit tlačítka „STOP“ a „DOWN“. Pomocí tlačítek „UP“ nebo „DOWN“ můžete přepínat zapnutým a vypnutým pípáním.
4. Stisknutím tlačítka „ENTER“ vyberte nastavení.

### Programy

- **BT/ANT+ Button**



Toto tlačítko stiskněte pro aktivaci Bluetooth a Ant+.

- **QUICK START**



#### Výchozí program

1. Použijte program RYCHLÝ START k přeskočení programování cvičení a můžete začít ihned cvičit. Konzolu spustíte buď šlapáním, nebo stisknutím tlačítka START. Jakmile je konzola zapnutá v pohotovostním režimu, stiskněte znovu tlačítko START pro spuštění programu rychlého spuštění.
2. Po určité době nečinnosti přestane konzola počítat. Když začnete znovu šlapat, konzola bude opět pokračovat v počítání.
3. Stisknutím tlačítka STOP trénink pozastavíte. Pokud podruhé stisknete STOP, konzola se přepne do pohotovostního režimu.
4. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku, abyste konzolu uvolnili z nastavení a přepnuli do pohotovostního režimu.

- **PROGRAMY INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30**



1. V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko INTERVAL pro nastavení programu 20/10 nebo dvakrát pro nastavení programu 20/30 na levé straně konzoly.
2. Nastavení počtu intervalů:
  - a. Jakmile uživatel zvolí program INTERVAL 20/10 nebo 20/30, bude blikat displej „INTERVAL 0/8“.
  - b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole můžete zvýšit nebo snížit celkový počet intervalů.
  - c. Stisknutím tlačítka ENTER potvrďte nastavení počtu intervalů.
3. Stisknutím tlačítka START spustíte program.
4. Během programu:
  - a. Jakmile stisknete START, konzola bude střídat pracovní a odpočinkovou dobu. Na konzole se zobrazí GO (pracovní doba) a REST (doba odpočinku).
  - b. Konzola po každé relaci zobrazí počet dokončených intervalů z celkového počtu intervalů.

5. Celkový čas na intervalovém displeji (horní třetina konzoly) bude počítat celkový čas, po který je spuštěn intervalový program, zatímco zobrazení času (uprostřed konzoly) bude počítat čas, který uživatel šlapal.
6. Pokud uživatel přestane šlapat po dobu 4 minut, konzola se automaticky vrátí do pohotovostního režimu.
7. Stisknutím STOP pozastavíte trénink. Pokud podruhé stisknete STOP, konzola se přepne do pohotovostního režimu.
8. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku, abyste vynulovali konzolu a vstoupili do pohotovostního režimu.

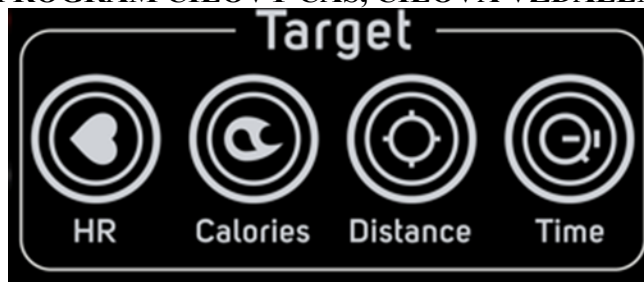
- **VLASTNÍ INTERVALOVÝ PROGRAM**



1. Vlastní intervalový program je podobný programům INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30, ale uživatel si může program upravit podle délky cvičení, vzdálenosti nebo kalorií a doby odpočinku.
2. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko INTERVAL CUSTOM program na levé straně konzoly.
3. Nastavení doby cvičení a doby odpočinku:
  - a. Jakmile zvolíte tento program, stiskněte klávesu ENTER. Doba cvičení bude blikat.
  - b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo zkraťte dobu cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER nastavíte dobu cvičení.
4. Nastavení vzdálenosti:
  - b. Jakmile zvolíte tento program, pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte zobrazení vzdálenosti. Stisknutím tlačítka ENTER začne blikat hodnota vzdálenosti.
  - c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo zkraťte vzdálenost. Stisknutím tlačítka ENTER nastavíte vzdálenost.
5. Nastavení kalorií:
  - d. Jakmile zvolíte tento program, pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte zobrazení kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER začne blikat hodnota kalorií.
  - e. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte kalorie. Stisknutím tlačítka ENTER nastavíte kalorie.
6. Dále nastavte dobu odpočinku. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte dobu odpočinku. Stisknutím klávesy ENTER nastavíte čas odpočinku.
7. Dále nastavte počet intervalů. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte počet intervalů. Stisknutím klávesy ENTER nastavíte počet intervalů.
4. Stiskněte START a spusťte program.
5. Stisknutím STOP pozastavíte trénink. Pokud podruhé stisknete STOP, konzola se přepne do pohotovostního režimu.
6. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku, abyste vynulovali konzolu a vstoupili do pohotovostního režimu.



## • PROGRAM CÍLOVÝ ČAS, CÍLOVÁ VZDÁLENOST A PROGRAM CÍLOVÝCH KALORIÍ



1. Každý z těchto tří programů funguje podobným způsobem. Uživatel si může zvolit cílovou hodnotu pro každý program (čas, vzdálenost nebo kalorie) a program bude běžet, dokud nebude tohoto cíle dosaženo.
2. V pohotovostním režimu stiskněte programové tlačítko TARGET TIME, TARGET DISTANCE nebo TARGET CALORIES na levé straně konzoly.
3. Podle toho, jaký program si uživatel zvolil, bude cílový parametr blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte cílovou hodnotu.
4. Stiskněte ENTER pro nastavení cílové hodnoty.
5. Stisknutím START spustíte program.
6. Stisknutím tlačítka STOP pozastavíte trénink. Pokud podruhé stisknete STOP, konzola se přepne do pohotovostního režimu.
7. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku, abyste konzolu vynulovali a přepnuli do pohotovostního režimu.

## • PROGRAM CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE



1. V pohotovostním režimu stiskněte TARGET HR Program.
2. Bude blikat hodnota věku . Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte svůj věk.
3. Potvrďte stiskem klávesy ENTER.
4. Stisknutím START spustíte program.
5. Během programu:
  1. Pokud je srdeční frekvence uživatele nižší než vypočítaných 65 % Max HR, zobrazí se doporučení zvýšit rychlost ("SPEED UP").
  2. Pokud je srdeční frekvence uživatele vyšší než vypočítaných 85 % Max HR, zobrazí se doporučení snížit rychlost ("SLOW DOWN").
6. Stisknutím tlačítka STOP pozastavíte trénink. Pokud podruhé stisknete STOP, konzola se přepne do pohotovostního režimu.
7. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku, abyste konzolu vynulovali a přepnuli do pohotovostního režimu.

## • POZNÁMKY K TRÉNINKU TEPOVÉ FREKVENCE

Výzkumy ukázaly, že cvičení a fitness jsou prospěšné pro zdraví člověka. Podle Surgeon General je cvičení je klíčovou složkou prevence nemocí a zdravějšího životního stylu. Úroveň vaší tepové frekvence vám může pomoci měřit intenzitu cvičení. Konzola Xebex má bezdrátový přijímač srdečního tepu, který dokáže detekovat signál přenášený z bezdrátového hrudního pásu.

### • Bezdrátový přijímač srdečního tepu

Nejpřesnější a nejjednodušší způsob sledování srdečního tepu poskytuje bezdrátový hrudní pás (není součástí dodávky). Některé sítě Wi-Fi a bezdrátové telefony mohou rušit signál z hrudního pásu, což na konzole bude vykazovat výpadky signálu. Pokud k tomu dojde, přemístěte trenážer pryč od případných rušivých vlivů.

Aby mohla konzola bezdrátově detekovat a zobrazit váš srdeční rytmus, musí být splněny následující čtyři podmínky:

1. Kompatibilní hrudní pás musí být funkční a správně nasazený.
2. Konzola musí být zapnutá.
3. Musí být spuštěn tréninkový program.
4. Hrudní pás se nosí do vzdálenosti 3 stop od konzoly.

- **Maximální srdeční frekvence a cílová tréninková zóna**

Cílová srdeční frekvence se určuje na základě vašeho věku. Pokud je intenzita cvičení na základě vaší srdeční frekvence příliš vysoká, může dojít ke zraněním nebo únavě a ovlivnit vaše cíle. Pokud je intenzita cvičení příliš nízká, pravděpodobně nebudete trénink účinný. Obecně je doporučena tepová frekvence mezi 65 % a 80 % vaší maximální srdeční frekvence, aby byl trénink efektivní. Maximální srdeční frekvence se určuje odečtením vašeho věku od 220 BPM.

Chcete-li vypočítat maximální srdeční frekvenci a určit nejúčinnější cílovou zónu srdeční frekvence, pro 32letého uživatele se používá následující vzorec:

- $220 - 32 = 188$  BPM (220 BPM minus věk = vypočítaná max. tepová frekvence)
- $0.65 \times 188 = 122$  BPM (65% vypočítané max. tepové frekvence)
- $0.80 \times 188 = 150$  BPM (80% vypočítané max. tepové frekvence)

U 32letého člověka by cílová zóna srdeční frekvence byla mezi 122 BPM a 150 BPM.

Společnost XEBEX doporučuje, abyste se před jakoukoli formou fyzického cvičení, cvičebního programu nebo užíváním doplňků poradili s lékařem. Společnost XEBEX nepřebírá žádnou odpovědnost za případná zranění nebo ztráty na životech během používání/nesprávného používání výrobků. Uživatel přebírá veškerá rizika za zranění nebo ztráty na životech způsobená v důsledku používání trenažéru. Vezměte prosím na vědomí, že XEBEX nedoporučuje použití a skladování produktu venku, pokud není uvedeno jinak. XEBEX doporučuje důkladnou kontrolu, údržbu a testování všech produktů před použitím.

DOVOZCE:

Trinteco spol. s r.o.

Antala Staška 2027/77

140 00 Praha 4 - Krč

IČ: 052 54 175

DIČ: CZ05254175

