

XEBEX

FITNESS



Návod k obsluze

XEBEX Ski Trainer

▶ **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

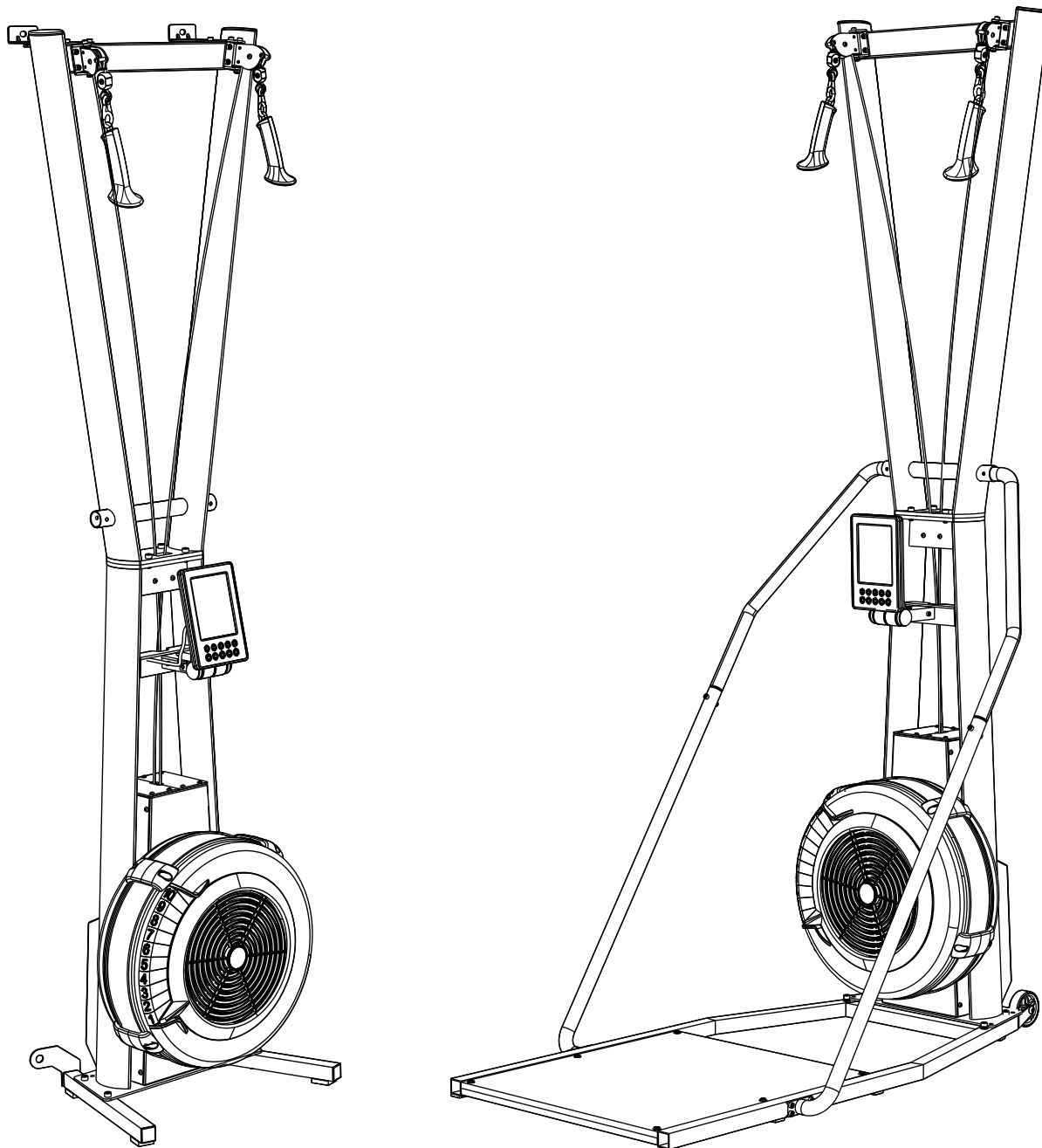
▶ **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

▶ **REPUTATION**

Rated the #1 Best
Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA



ASKI-100

NÁVOD K OBSLUZE

DŮLEŽITÉ:

PŘED POUŽITÍM TRENAŽÉRU SI PŘEČTĚTE VŠECHNY MONTÁŽNÍ POKYNY A BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ. DBEJTE NA BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ A VÝSTRAŽNÉ ŠTÍTKY. NÁVOD USCHOVEJTE PRO PŘÍPADNÉ BUDOUCÍ VYUŽITÍ.

BEZPEČNOST:

PŘED CVIČENÍM SE ŘÁDNĚ PROTÁHNĚTE A ZAHŘEJTE. POKUD PŘI CVIČENÍ CÍTÍTE BOLEST NEBO ZÁVRAT, OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE A PORAĎTE SE SE SVÝM LÉKAŘEM.

PŘÍPRAVA MONTÁŽE

Chcete-li zajistit snadnou montáž trenažéru, věnujte prosím čas ověření velikosti a množství dodaných dílů.

Průběh montáže je zdokumentován na následujících stránkách v přehledných krocích. Přečtěte si prosím pozorně všechny montážní pokyny. Než budete pokračovat, věnujte čas prostudování návodu a seznamte se s celým procesem montáže.

Tip na montáž: Vždy je vhodné si předem připravit díly potřebné pro každý montážní krok.

Montáž proveďte na rovné ploše o výměře 4 x 10 stop.

Poznámka: Po dokončení montáže ponechte na každé straně trenažéru minimálně 2-3 stopy volného prostoru pro snadný přístup.

Nelikvidujte žádné obalové materiály, dokud není montáž produktu dokončena.

Montážní nářadí je součástí dodávky, ale k dokončení montáže můžete použít i běžné domácí nářadí.

DŮLEŽITÁ OPATŘENÍ

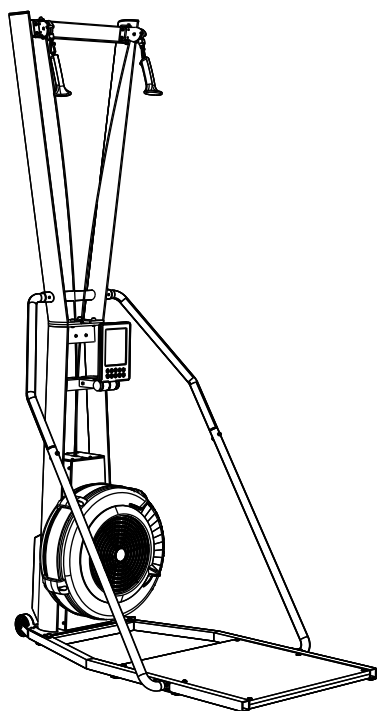
VAROVÁNÍ:

Abyste snížili riziko zranění, přečtěte si před sestavením nebo použitím nového trenažéru následující opatření.

- Vlastník je zodpovědný, aby všichni uživatelé trenažéru byli náležitě informováni o uvedených opatřeních.
- Pečlivě si přečtěte všechny pokyny. Před použitím zařízení se seznamte s montáží a provozem.
- Trenažér používejte na rovném povrchu. Ke stabilizaci jednotky použijte vyrovnávače nerovností na spodní straně zařízení.
- Pro větší ochranu podlah nebo koberců je doporučeno umístit pod náčiní podložku na cvičení.
- Udržujte děti a domácí zvířata vždy mimo dosah zařízení.
- Trenažér často kontrolujte. Volné díly utáhněte podle potřeby. Vyměňte opotřebované nebo poškozené díly.
- Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Použití v nevyhovujícím prostředí může vést k vážnému zranění a zrušit záruku.
- Doporučená hmotnost uživatele by neměla překročit 350 liber.
- Zařízení udržujte čisté a řádně udržované.
- Před zahájením jakéhokoli silového tréninku nebo kardio cvičení se řádně zahřejte a protáhněte.
- Pokud kdykoli během cvičení pocítíte bolest nebo závratě, přestaňte cvičit a poradte se se svým lékařem.

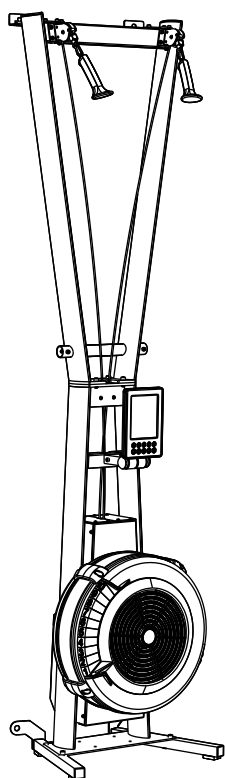
BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ:

Před zahájením cvičení se poradte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají dravotní problémy. Je důležité si pečlivě přečíst všechny pokyny. Nepřebíráme žádnou odpovědnost za zranění osob nebo následné škody vzniklé nesprávným používáním tohoto zařízení. Další podmínky jsou uvedeny na zadní straně této příručky nebo v příložené uživatelské příručce. Barvy a specifikace se mohou měnit.



ASKI-100-FS MONTÁŽ

Strana 1

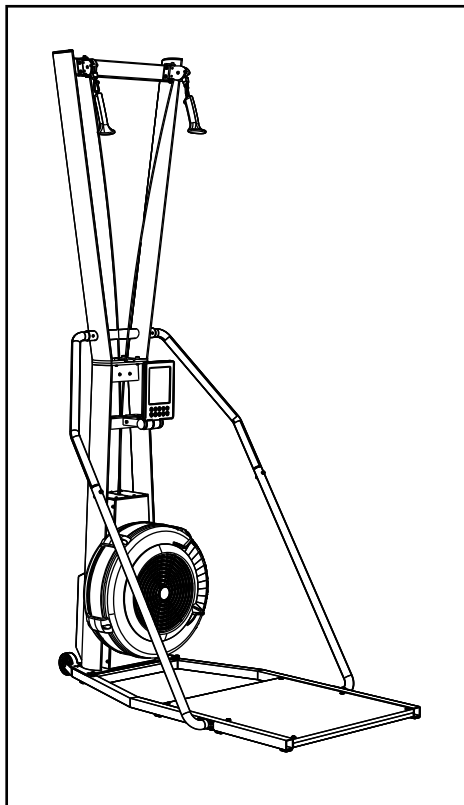


ASKI-100-WM MONTÁŽ

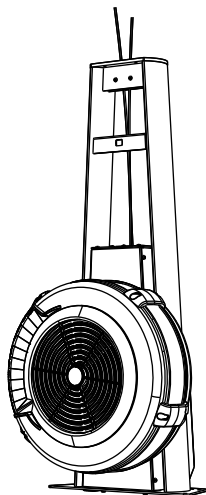
Strana 9

ASKI-100-FS MONTÁŽ

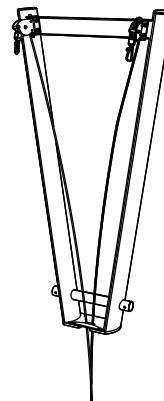
SEZNAM DÍLŮ



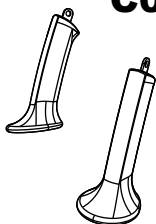
A01



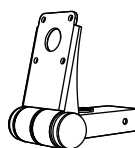
B01



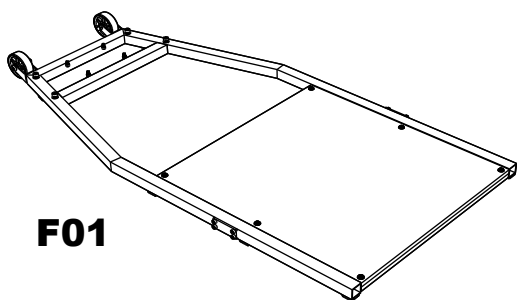
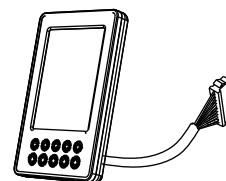
C01



D01

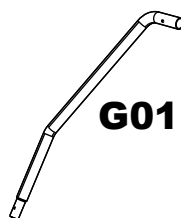


E01-E

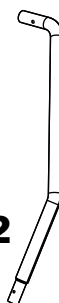


F01

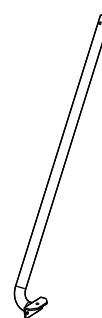
G01



G02



H01



H02



B03 x4

M8X16mm



D08 x3

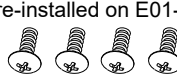
M6X16mm



E02 x4

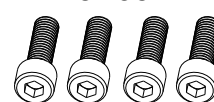
M5x 10mm

(Pre-installed on E01-HBA)



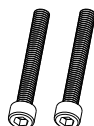
F06 x4

M8X35mm



G03 x2

M6x45mm



G04 x2



H03 x8

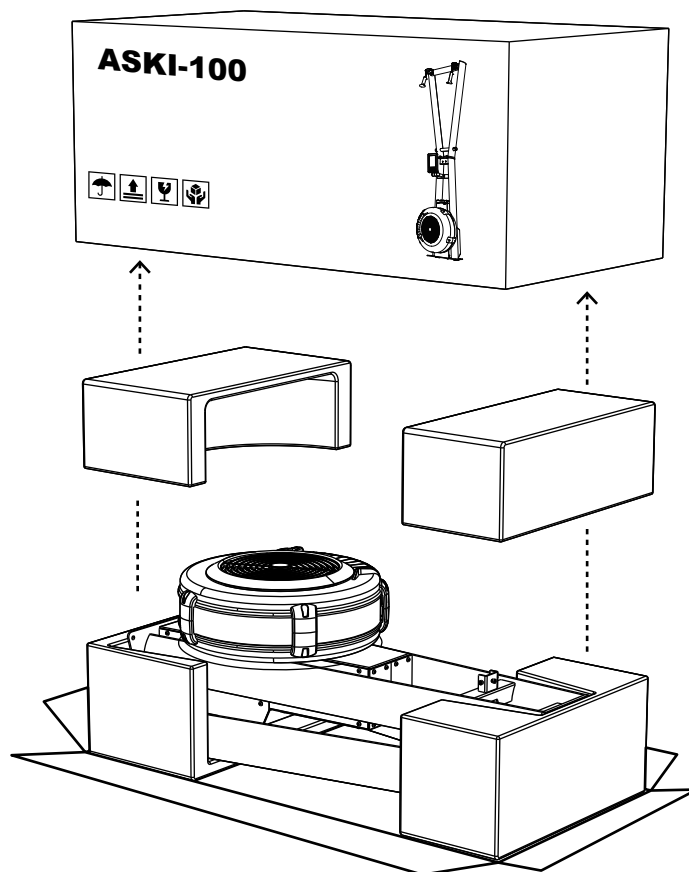
M6x16mm



Pokud instalujete lyžařský trenážér na podlahový stojan, postupujte podle následujících kroků.

1. krok:

1. Odstraňte horní kryt krabice.
2. Odstraňte horní polovinu polystyrenu z hlavního rámu lyžařského trenážéru.
3. Odstraňte svorky ze spodní poloviny krabice a chlopně krabice položte naplocho.

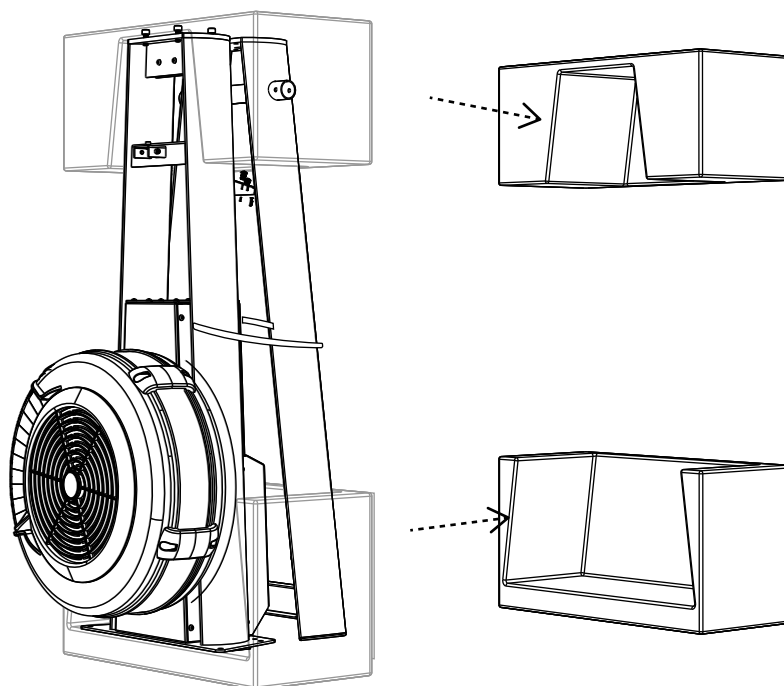


2. krok:

1. Hlavní rám trenážéru postavte vzpřímeně.
2. Odstraňte spodní polovinu polystyrenu z hlavního rámu trenážéru.

DŮLEŽITÉ :

V tomto kroku neodstraňujte červený plast.

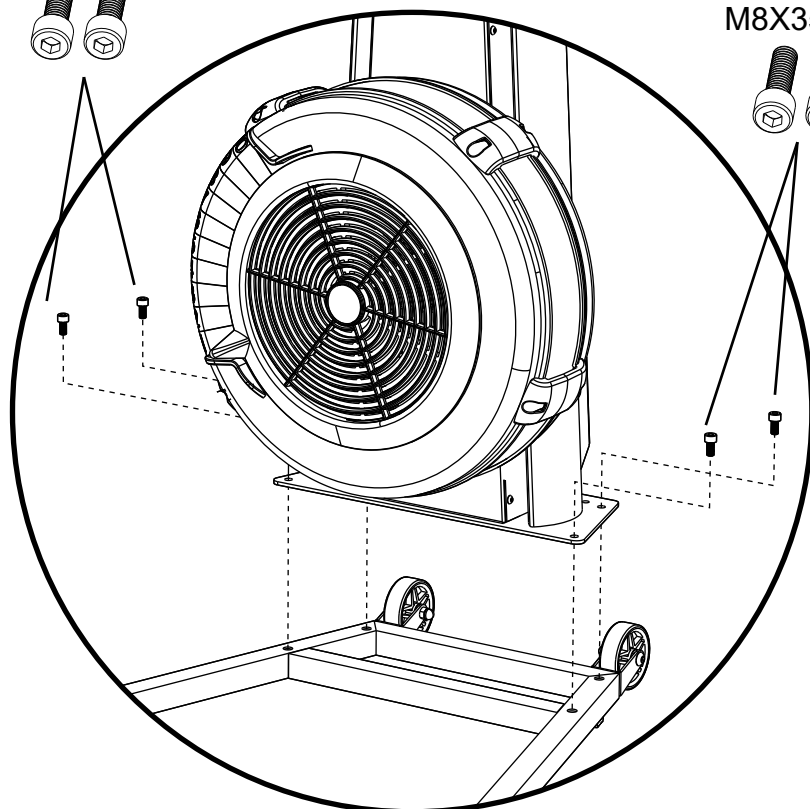


3. krok:

1. Nainstalujte (F01) základní rám a zajistěte (F06) jej nástrčnými šrouby.
2. Rozstříhnete dva bílé pásy poblíž loga zobrazeného na obrázku.

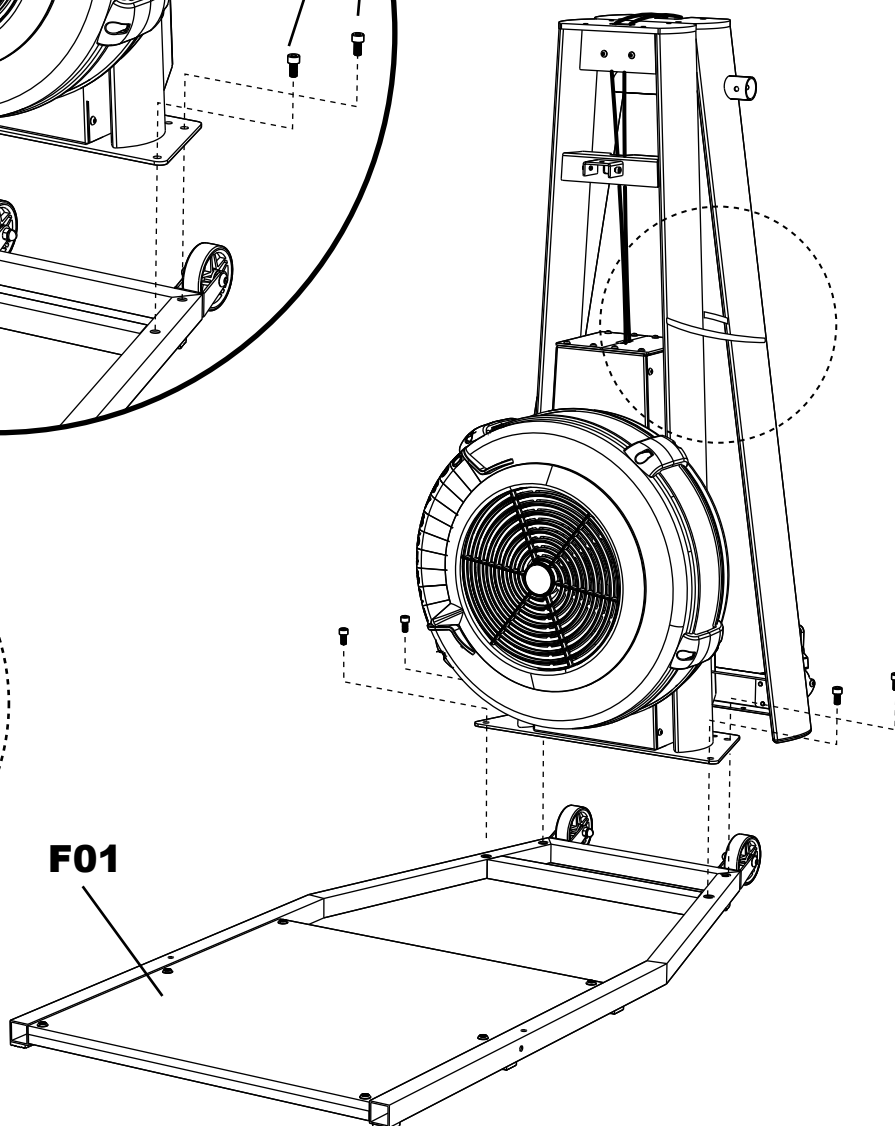
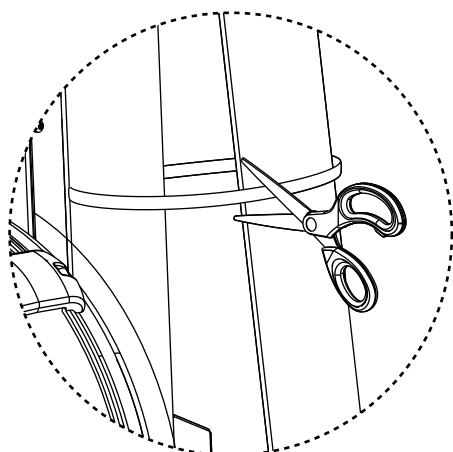
F06 x2

M8X35mm



F06 x2

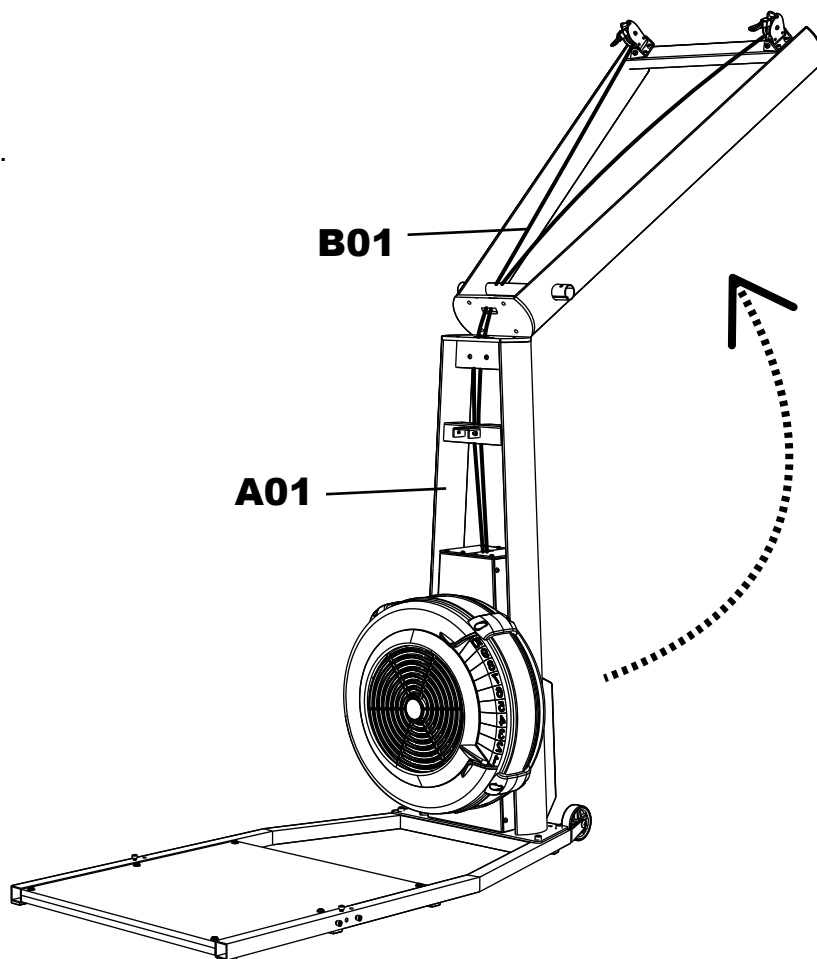
M8X35mm



F01

4. krok:

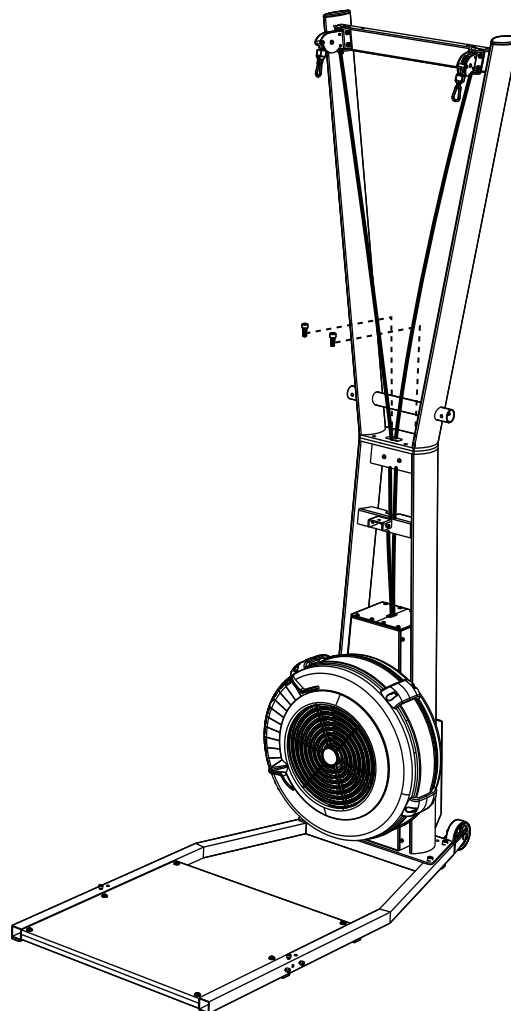
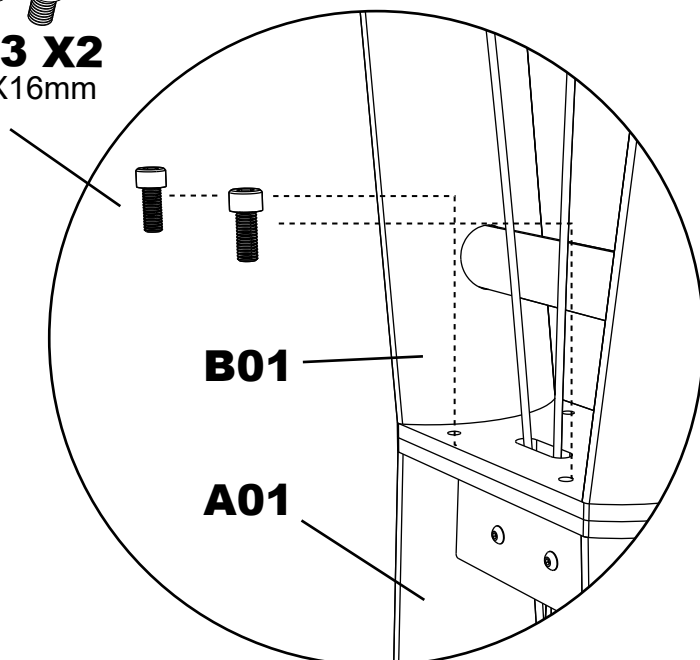
1. Vztyčte hlavní rám (B01).



5. krok: PŘEDNÍ STRANA

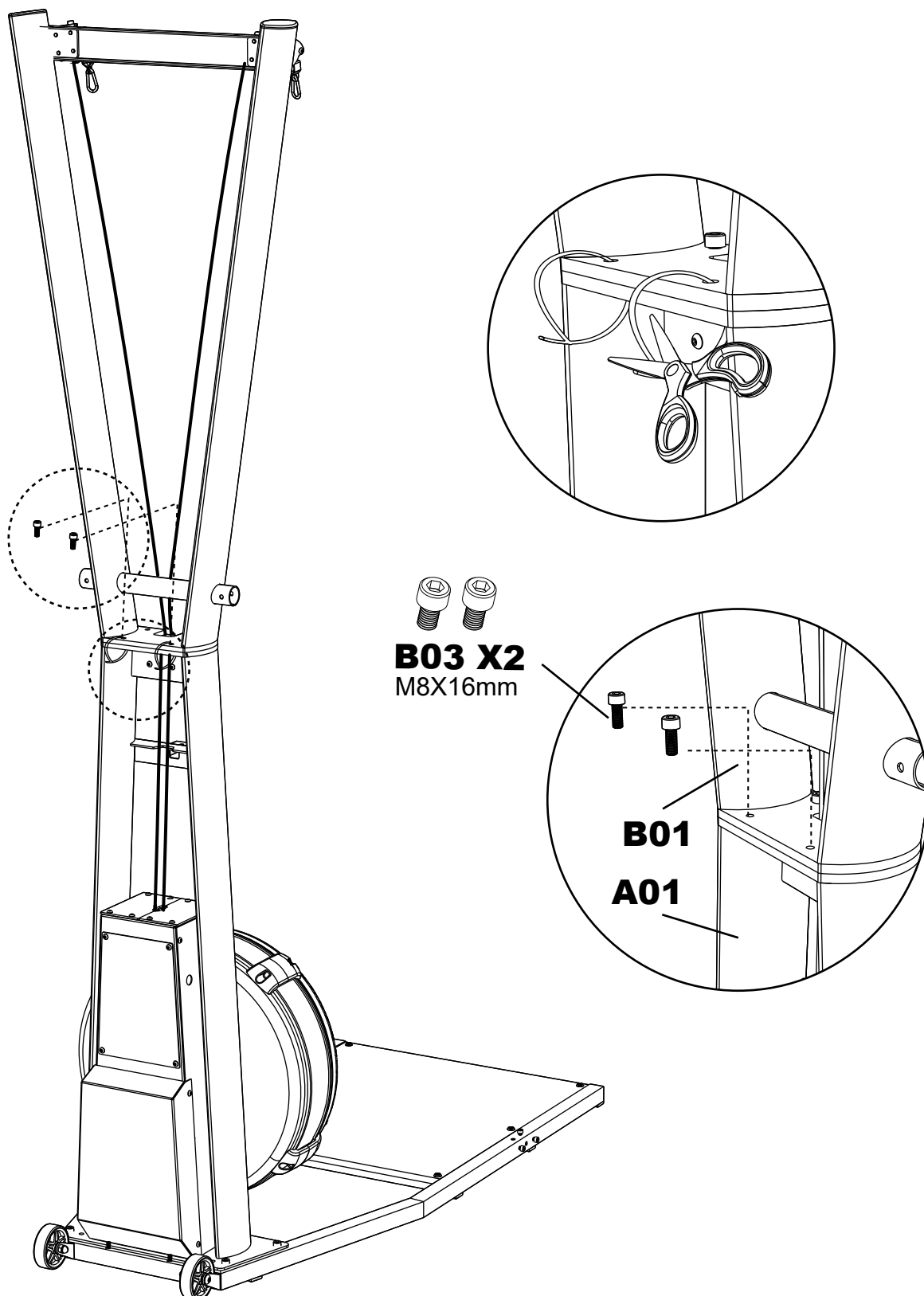
1. Použijte dva (B03) nástrčné šrouby k zajištění (B01) nosného rámu k (A01) hlavnímu rámu.


B03 X2
M8X16mm



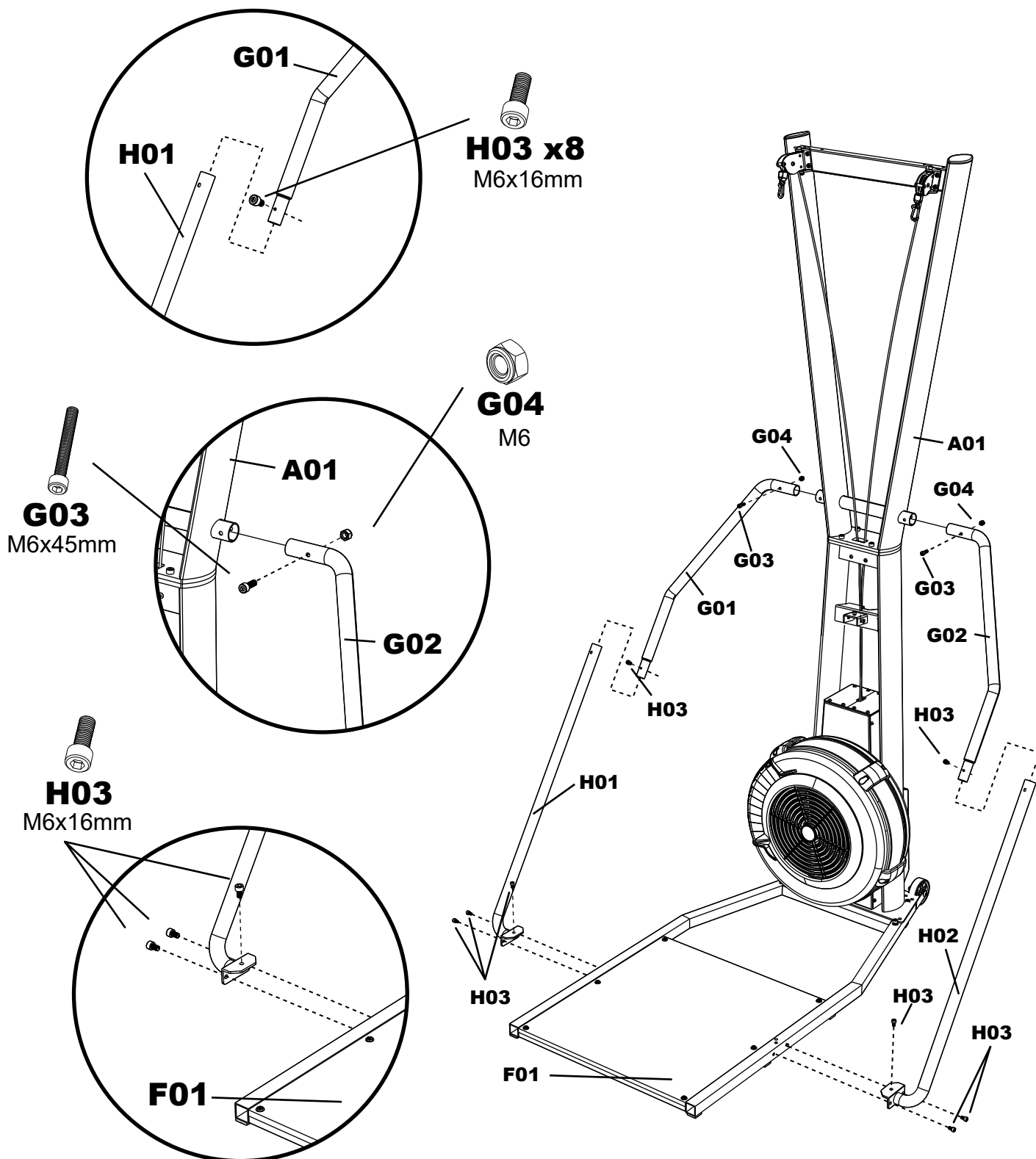
6. krok: ZADNÍ STRANA

1. Rozstříhnete dva bílé pásky dle obrázku.
2. Použijte dva (B03) nástrčné šrouby k zajištění (B01) nosného rámu k (A01) hlavnímu rámu.



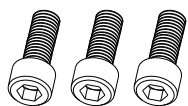
7. krok:

1. Levou (H01) spodní trubku madla a (G01) levou horní trubku madla zajistíte pomocí (H03) nástrčného šroubu.
2. Pravou (H02) spodní trubku madla a pravou (G02) horní trubku madla zajistíte pomocí (H03) nástrčného šroubu.
3. Zajistíte pravé a levé madlo a (A01) hlavní rám pomocí (G03) nástrčného šroubu a (G04) nylonové matice.
4. Zajistíte pravé a levé madlo a (F01) základní rám pomocí (H03) nástrčného šroubu.

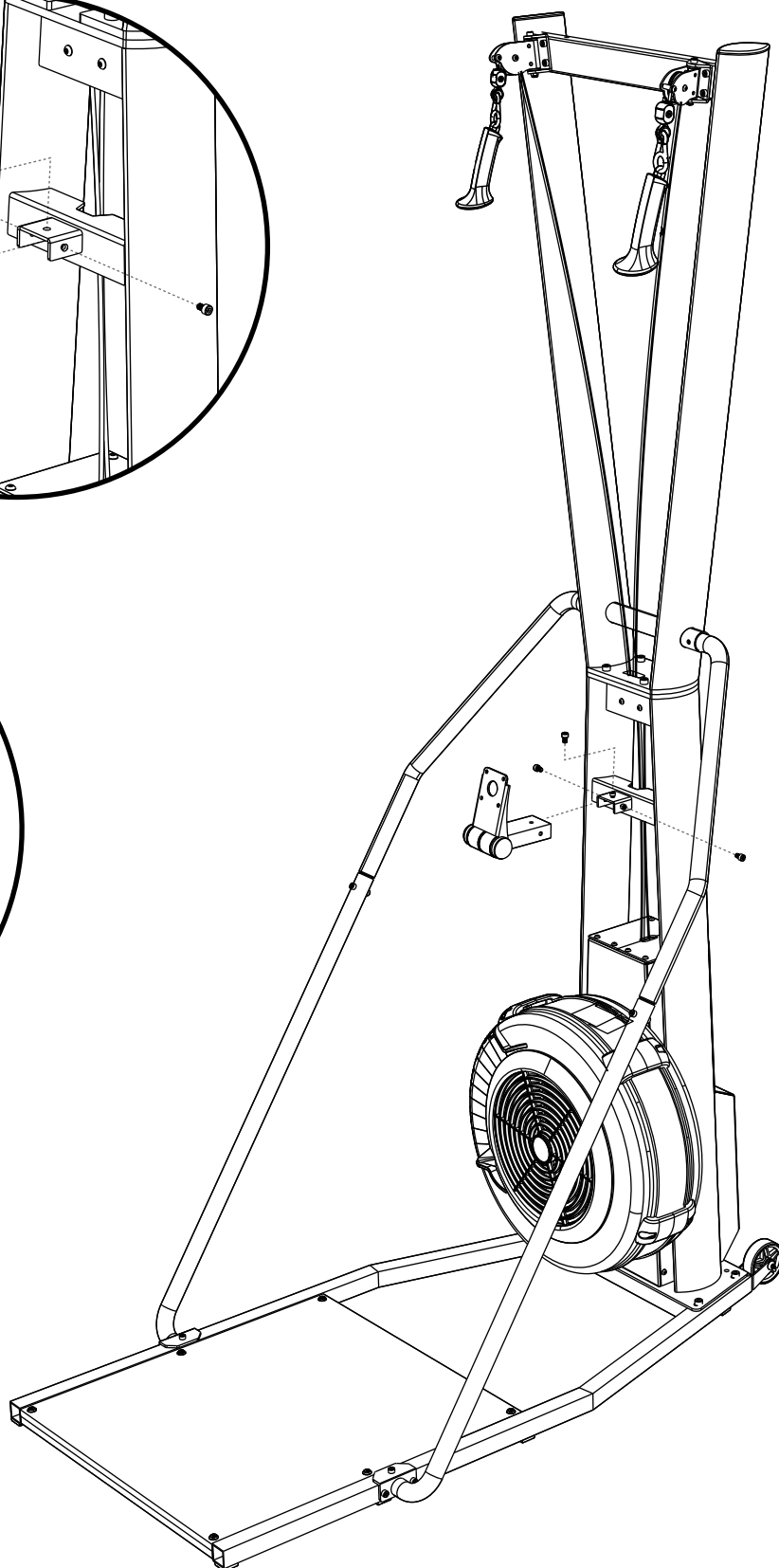
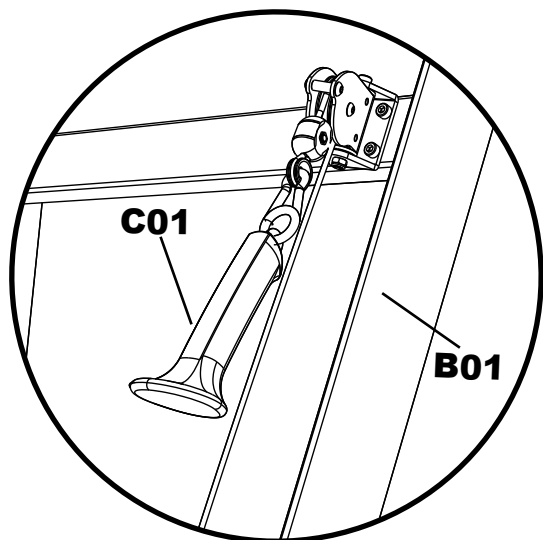
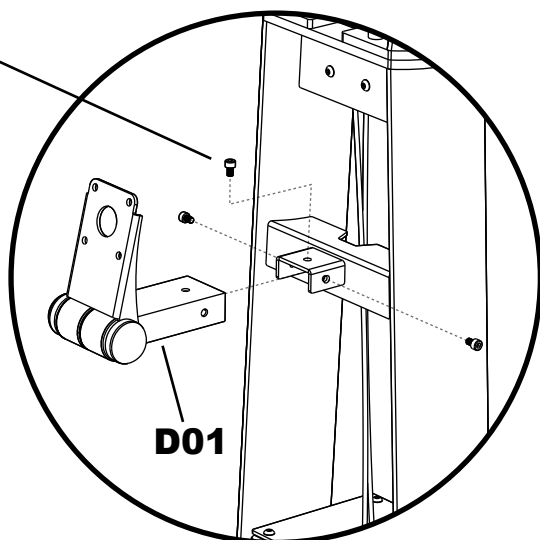


8. krok:

1. Odmontujte červený plast z lana (pozor, abyste lano nepoškodili).
2. Zajistěte (D01) držák konzoly (D08) šroubem M6X16mm.
3. Nainstalujte madla (C01) na nosný rám (B01).



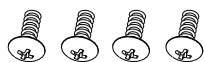
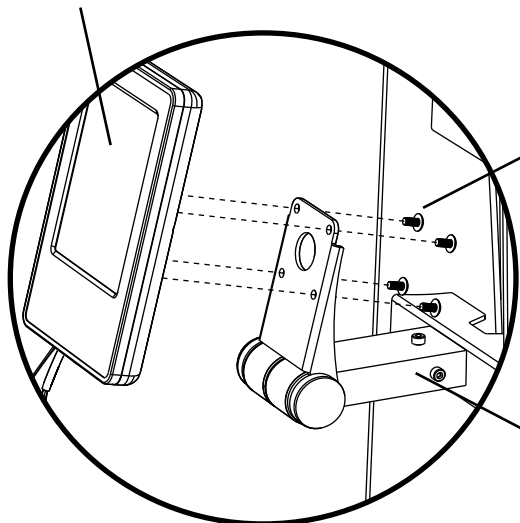
D08 x3
M6X16mm



9. krok:

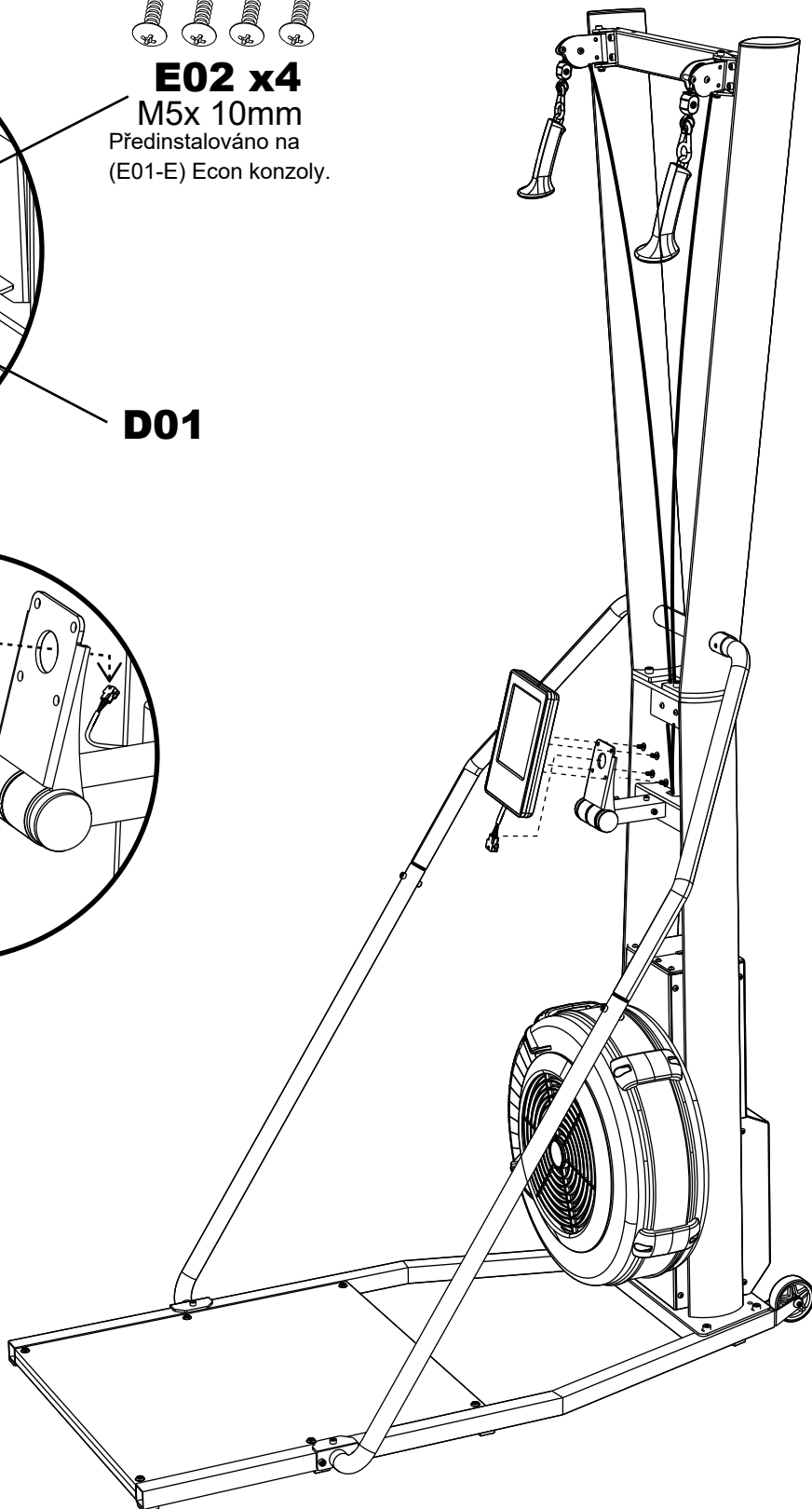
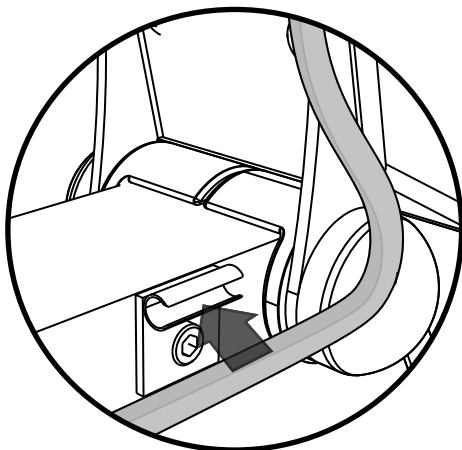
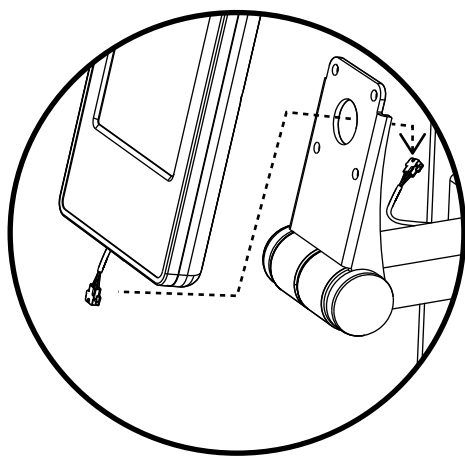
1. Odstraňte předinstalovaný (E02) šroub z (E01-E) Econ konzole a použijte jej k instalaci (E01-E) konzoly na (D01) držák konzoly.

E01-E



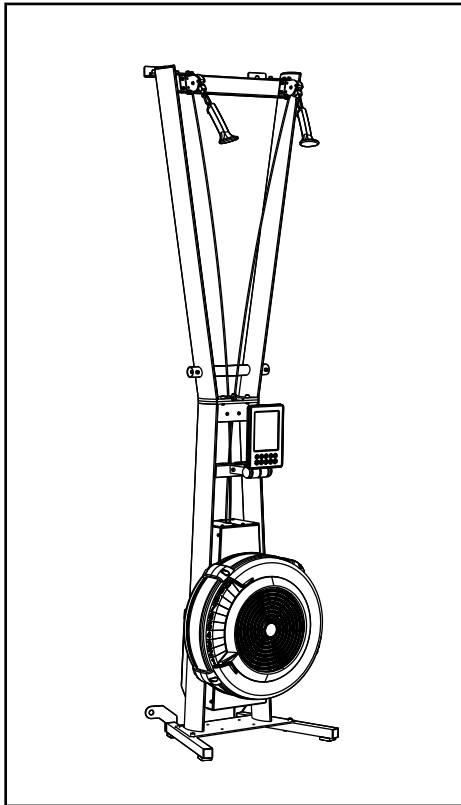
E02 x4
M5x 10mm
Předinstalováno na
(E01-E) Econ konzoly.

D01

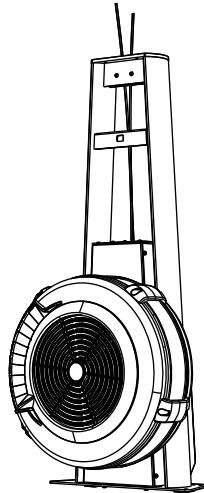


ASKI-100-WM MONTÁŽ

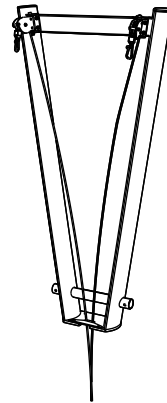
SEZNAM DÍLŮ



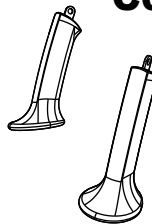
A01



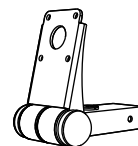
B01



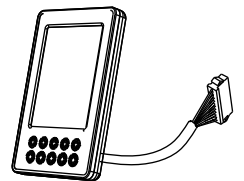
C01



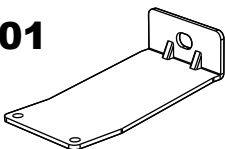
D01



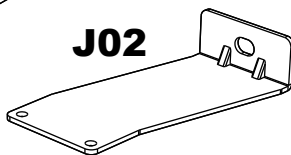
E01-E



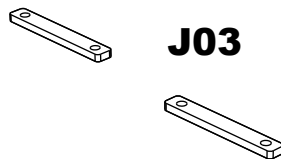
J01



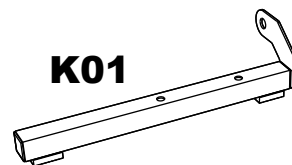
J02



J03



K01



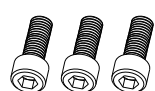
K02



B03 x4
M8X16mm



D08 x3
M6X16mm



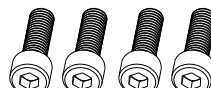
E02 x4
M5x 10mm
(Pre-installed on E01-HBA)



J04 x4
M6x16mm



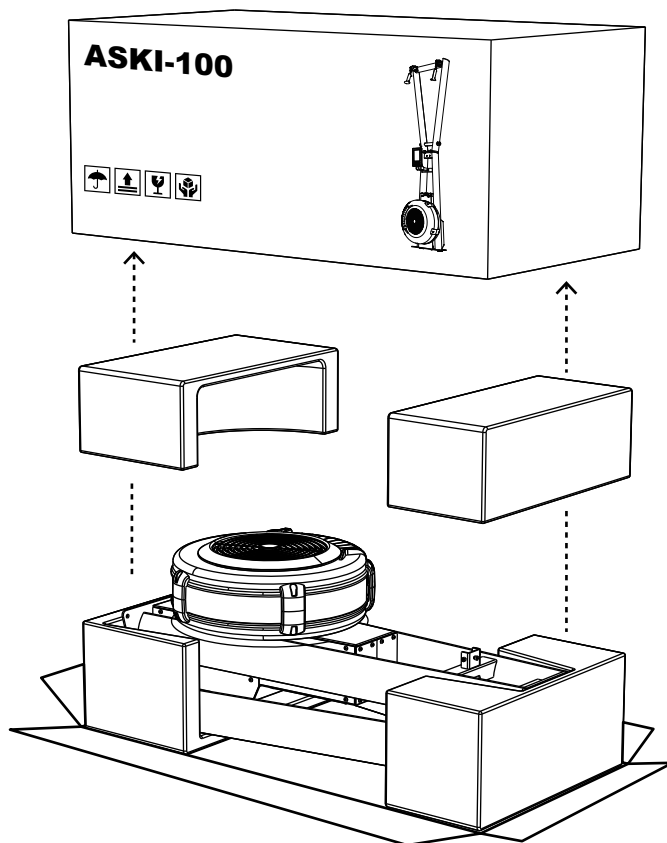
K03 x4
M8X35mm



Pokud instalujete lyžařský trenažér na stěnu, postupujte podle následujících kroků.

1. krok:

1. Odstraňte horní kryt krabice.
2. Odstraňte horní polovinu polystyrenu z hlavního rámu lyžařského trenažéru.
3. Odstraňte svorky ze spodní poloviny krabice a chlopně krabice položte naplocho.

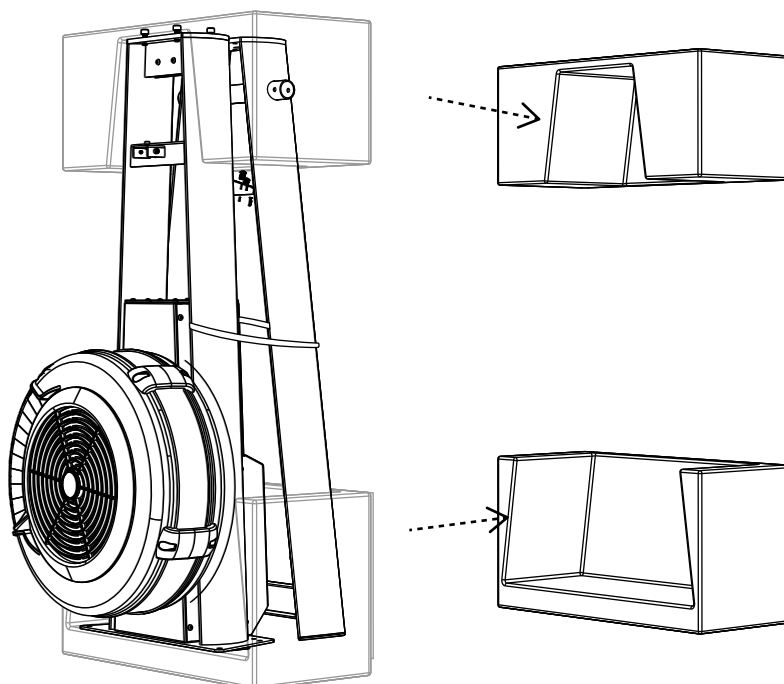


2. krok:

1. Hlavní rám trenažéru postavte vzpřímeně.
2. Odstraňte spodní polovinu polystyrenu z hlavního rámu trenažéru.

DŮLEŽITÉ :

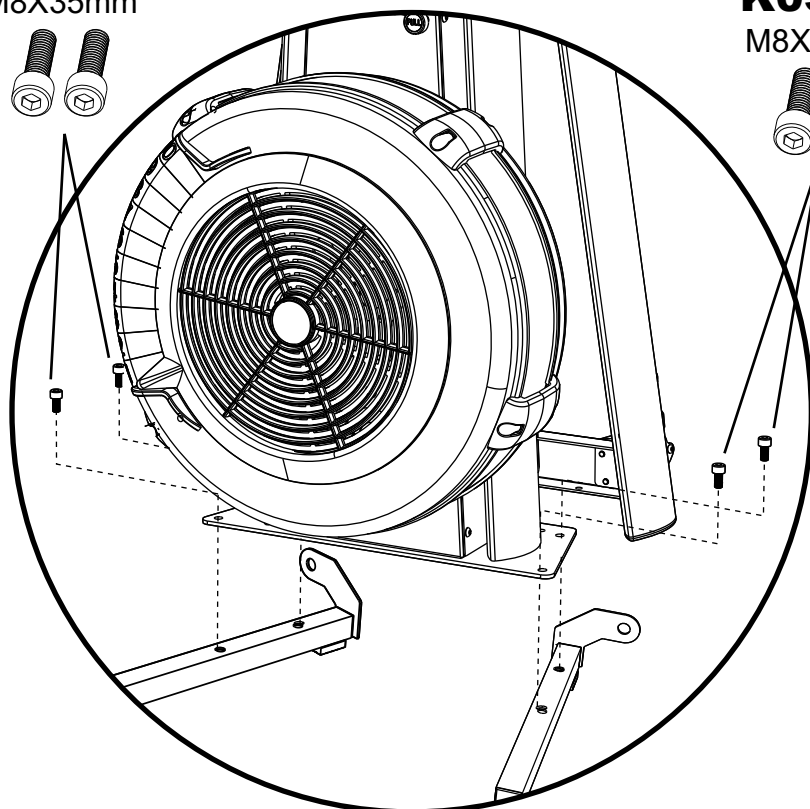
V tomto kroku neodstraňujte červený plast.



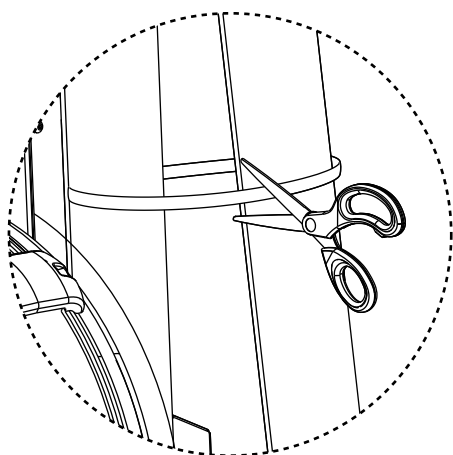
3. krok:

1. Zajistěte (K01) levou spodní tyč a (K02) pravou spodní tyč (K03) nástrčným šroubem
2. Rozstříhnete dva bílé pásy poblíž loga zobrazeného na obrázku.

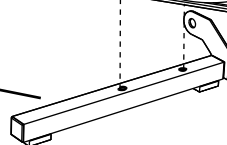
K03 x2
M8X35mm



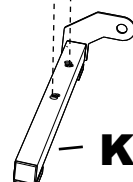
K03 x2
M8X35mm



K01

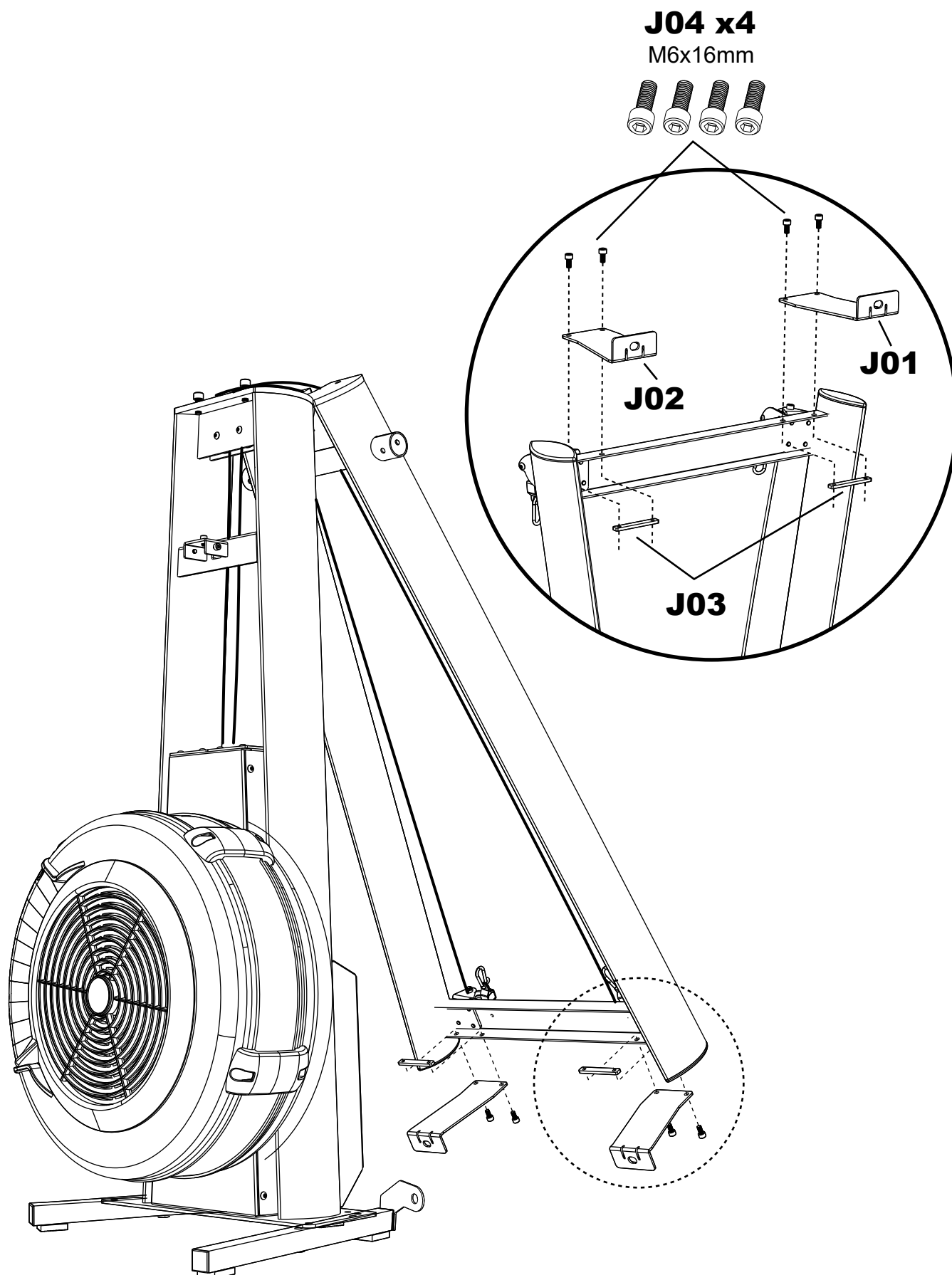


K02



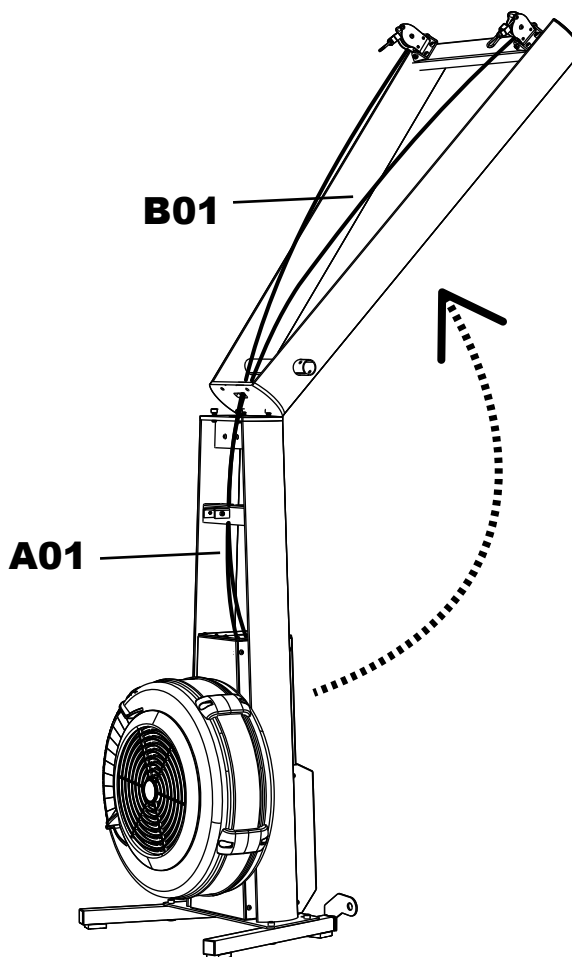
4. krok:

1. Zajistěte (J01) levou horní desku pro montáž na stěnu, (J02), pravou desku pro montáž na stěnu a (J03) pevnou desku (J04) šroubem.



5. krok:

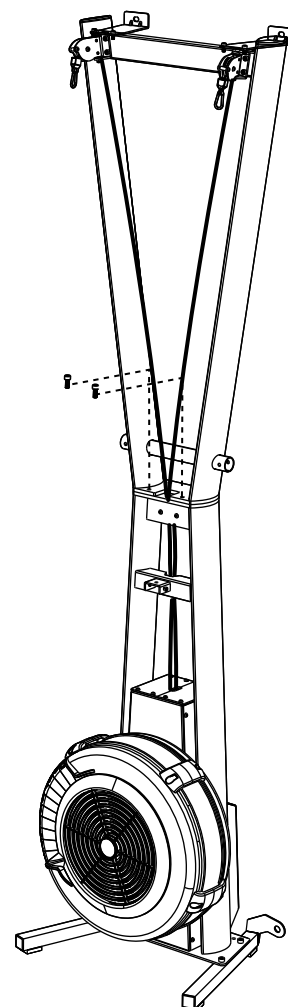
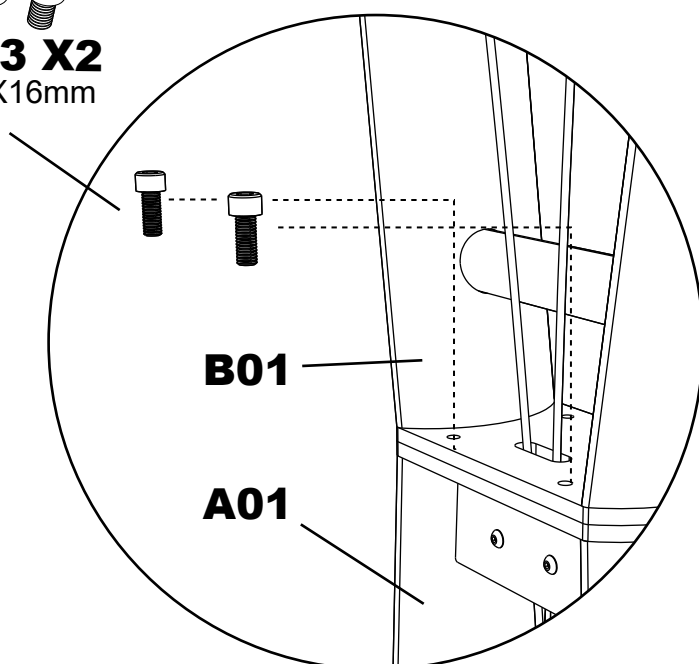
1. Vztyčte hlavní rám (B01).



6. krok: PŘEDNÍ STRANA

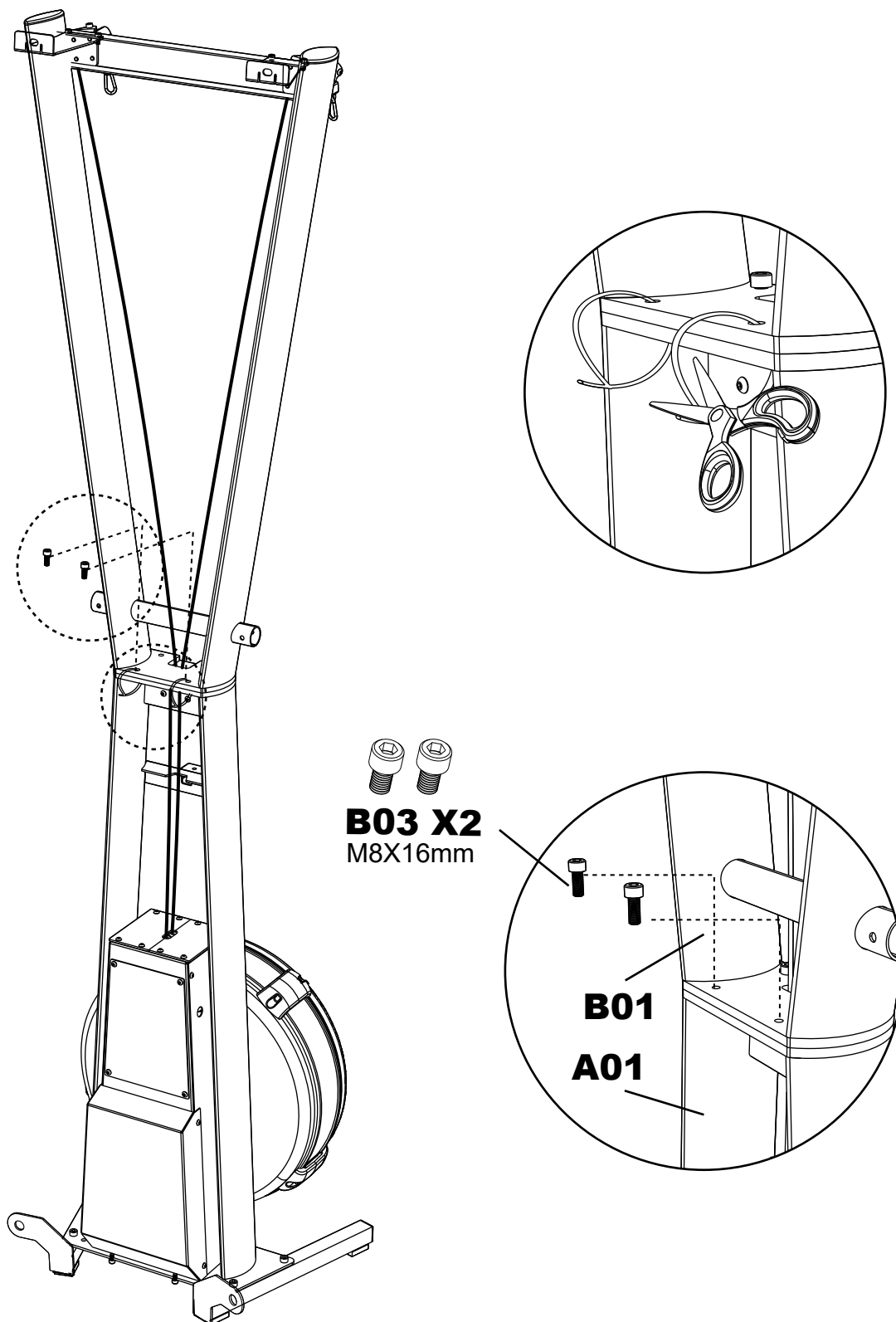
1. Použijte dva (B03) nástrčné šrouby k zajištění (B01) nosného rámu k (A01) hlavnímu rámu


B03 X2
M8X16mm



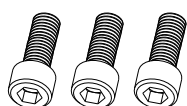
7. krok: ZADNÍ STRANA

1. Rozstříhnete dva bílé pásy dle obrázku.
2. Použijte dva (B03) nástrčné šrouby k zajištění (B01) nosného rámu k (A01) hlavnímu rámu.

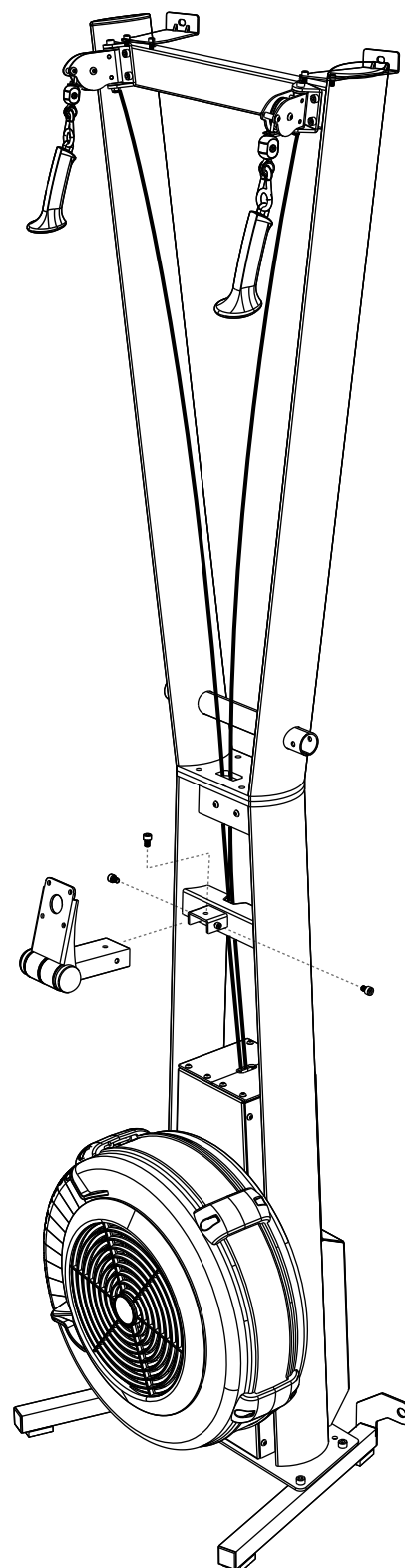
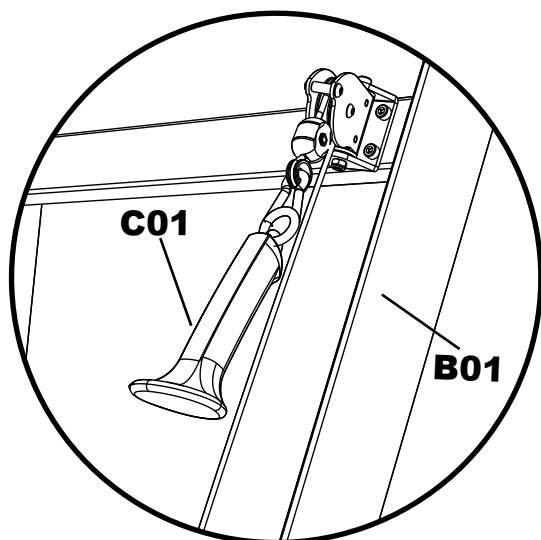
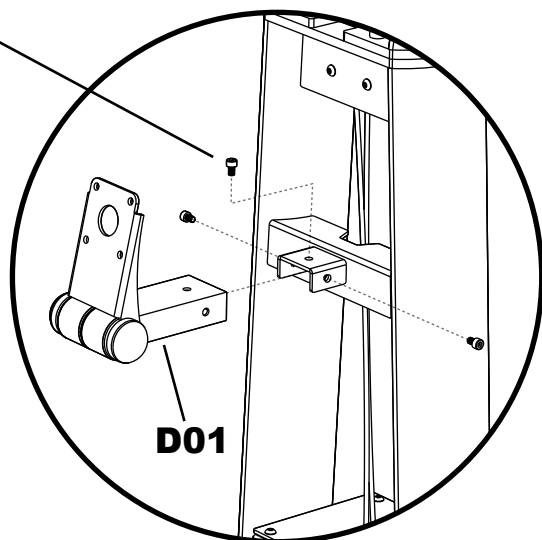


8. krok:

1. Odmontujte červený plast z lana (pozor, abyste lano nepoškodili).
2. Zajistěte (D01) držák konzoly pomocí (D08) šroubu M6X16mm.
3. Madla (C01) namontujte na nosný rám (B01).



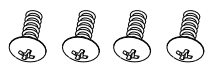
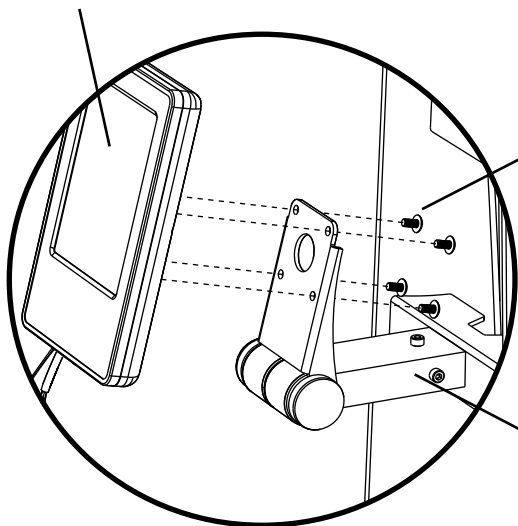
D08 x3
M6X16mm



9. krok:

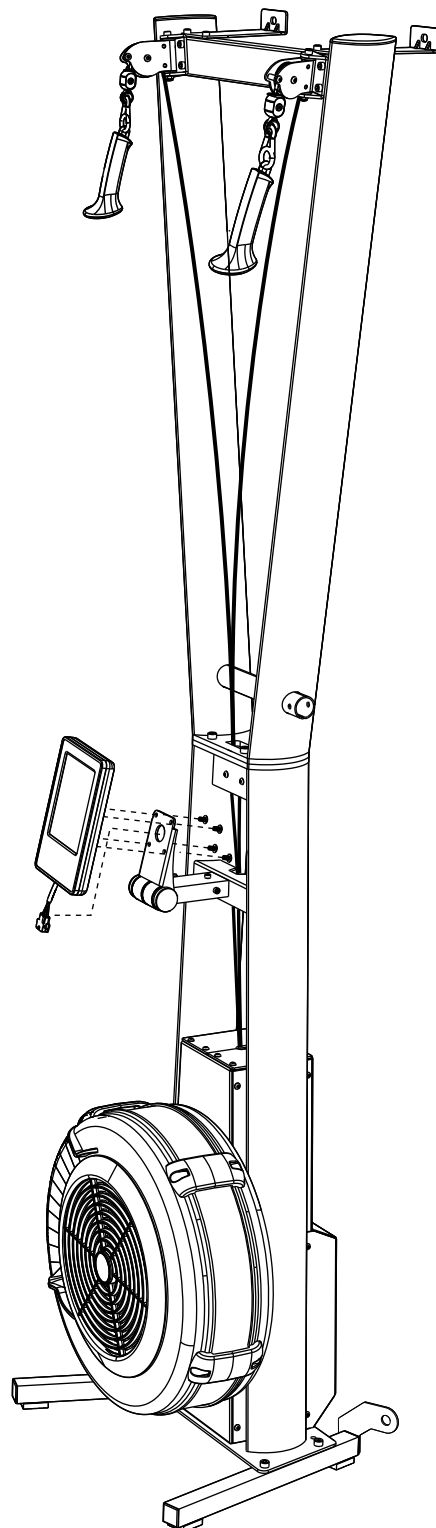
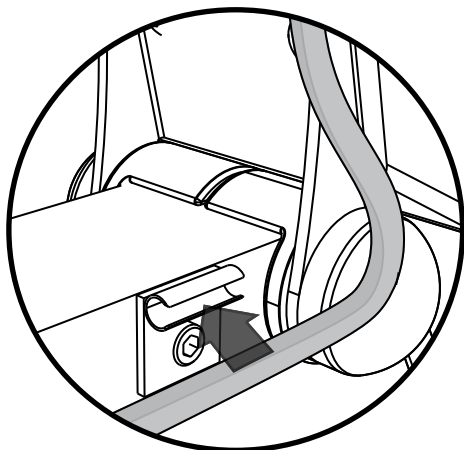
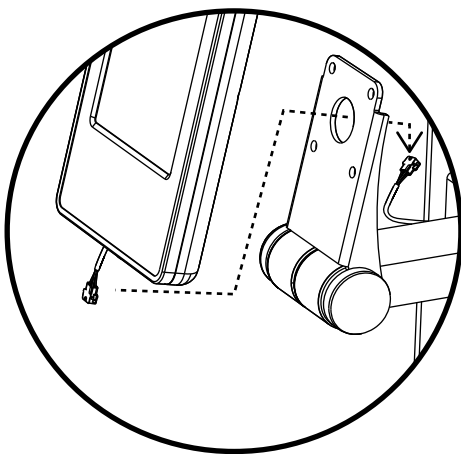
1. Odstraňte předinstalovaný (E02) šroub z (E01-E) Econ konzole a použijte jej k instalaci (E01-E) konzoly na (D01) držák konzoly.

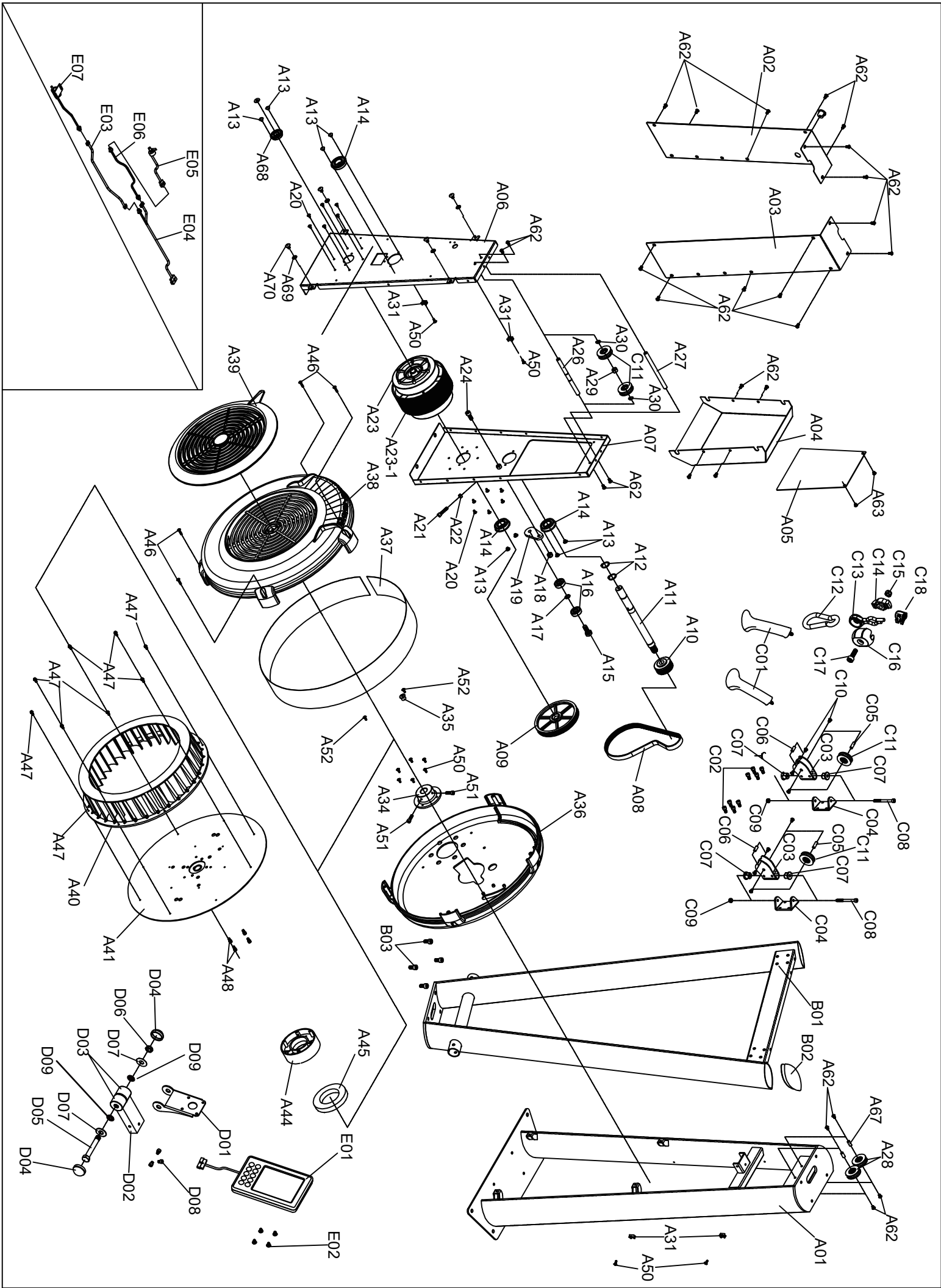
E01-E

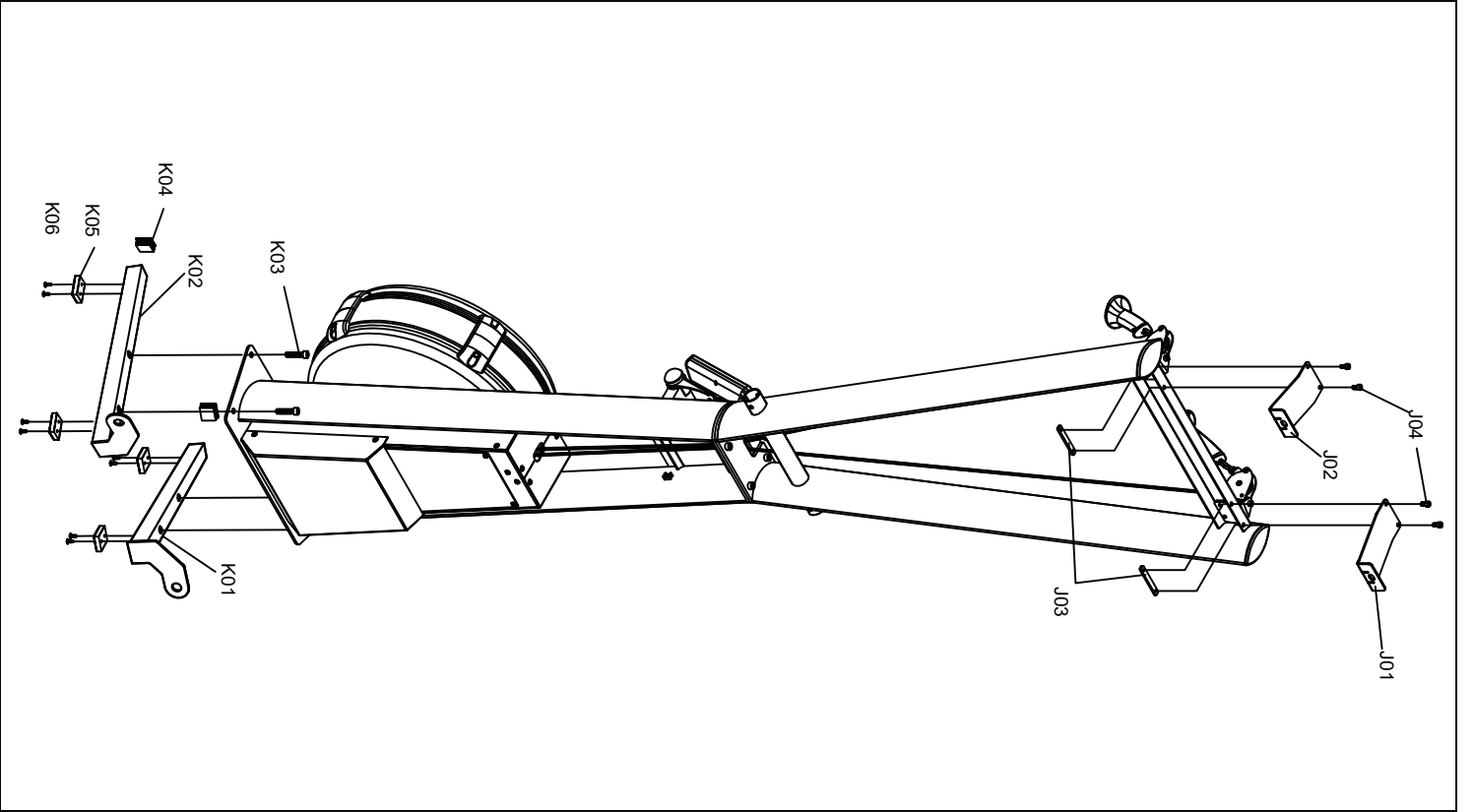
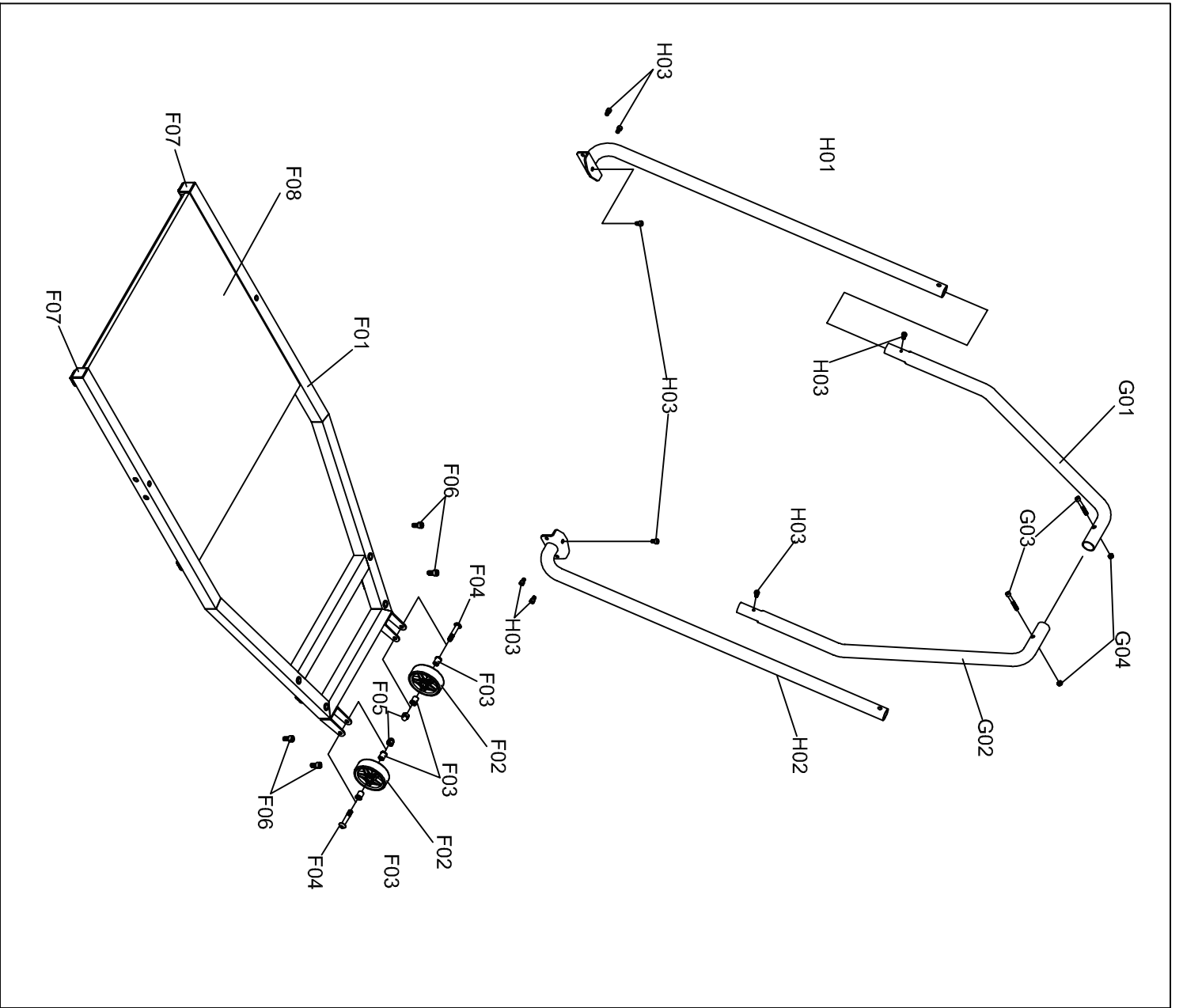


E02 x4
M5x 10mm
Pre-installed on
(E01-E) Econ Console

D01







NO.	NAME	Q'TY	NO.	NAME	Q'TY
A01	Main Frame	1	A52	M3X8mm - Truss head Self-Tapping Screw	2
A02	L_Cover Plate	1	A53	M3X15mm - Pan Head Screw	2
A03	R_Cover Plate	1	A54	M3 - Hex nut	2
A04	Maintenance Hole Cover	1	A62	M5X10mm - Button Head Socket Screw	24
A05	Rear Housing	1	A63	M5X6mm - Button Head Socket Screw	2
A06	Front Cover	1	A67	φ7X15.8mm - Pulley Axle	2
A07	Rear Cover	1	A68	Bearing6201	1
A08	Drive Belt(250-J6)	1	A69	M6X1TX13mm - Flat Washer	4
A09	φ133 - Drive Belt Bracket	1	A70	M6X10mm - Truss head Screw	4
A10	φ50 - Drive Belt Bracket	1	B01	Support Frame	1
A11	Fan Axle	1	B02	Tube Cap	2
A12	S20 - Retaining Rings	2	B03	M8X16mm - Socket Screw	4
A13	M5X6mm - Truss head Screw	8	C01	Handle Bar	2
A14	Bearing6004	3	C02	M6X16mm - Socket Screw	8
A15	M10X25mm - Socket Screw	1	C03	Pulley Bracket	2
A16	Bearing6200	2	C04	Pulley Bracket Fixed Plate	2
A17	M10 - Plain Washer 1T	1	C05	Casing- Long	2
A18	M8 - Nylon Nut	1	C06	Casing- Short	2
A19	Idler Rack	1	C07	Pulley Bracket Bushing	4
A20	M4x10mm - Self-TappingScrew	12	C08	M6X65mm - Socket Screw	2
A21	M6X30mm - Socket Screw	1	C09	M6 - Nylon Nut	2
A22	M6 - Hex Nut	1	C10	M5X8mm - Button Head Socket Screw	8
A23	Spring and Rope Housing (Including Rope)	1	C11	φ42mm - Pulley With Two Spacers	4
A23-1	Rope (Without rope housing and spring)	X	C12	Carabiner	2
A24	M8X20mm - Socket Screw	1	C13	Rope Protective Case	2
A26	Wire Axle	1	C14	Knot Bracket A	2
A27	Anti Eccentric Axle	1	C15	M5 - Nylon Nut	2
A28	φ42mm - Pulley	2	C16	Knot Bracket B	2
A29	Spacer Ring-Short	1	C17	M5X16mm - Socket Screw	2
A30	S10 - Retaining Rings	2	C18	Pulley Bracket Protective Case	2
A31	STM-1 _ Bracket	4	D01	Console Holder	1
A34	Fan Center Tube	1	D02	Connecting Tube	1
A35	Wire End Cap	4	D03	Console Bushing	2
A36	Rear Chain Cover	1	D04	1/2" - Nut Cap	2
A37	Mesh	1	D05	1/2" x 3-1/4" - Socket Screw	1
A38	Right Chain Cover	1	D06	1/2" - Nylon Nut	1
A39	Adjust Disc	1	D07	1/2"x1Tx32 Flat Washer	2
A40	Fan	1	D08	M6X16mm - Socket Screw	3
A41	Fan Stable Bracket	1	D09	1/2"x2Tx23 Flat Washer	2
A44	Magnet Bracket	1	E01-E	Econ Console	1
A45	Round Magnet	1	E02	M5x10 - mmTruss head Screw	1
A46	M4X20mm-Truss head Self-Tapping Screw	4	E03	Induction Coil Connecting Wire	1
A47	M4XP0.75X10mm - Hex Cross Washer	8	E04	Console Connecting Wire	1
A48	M5X10mm - Socket Screw	4	E05	VR	1
A50	M4X12mm - Truss head Self-Tapping Screw	6	E06	VR Connecting Wire	1
A51	M6X20mm - Hex Socket Screw	2	E07	Induction Coil	1

NO.	NAME	Q'TY
Parts Of Floor Stand		
F01	Base Frame	1
F02	Caster	2
F03	Bushing	4
F04	M8X45mm - Truss Head Hex Socket Screw	2
F05	M8 - Hex Nut	2
F06	M8X35mm - Socket Screw	4
F07	30X30MM - Tube Cap	2
F08	Pad	1
G01	L_Upper Handrail Tube	1
G02	R_Upper Handrail Tube	1
G03	M6X45mm - Socket Screw	2
G04	M6 - Nylon Nut	2
H01	L_Lower Handrail Tube	1
H02	R_Lower Handrail Tube	1
H03	M6X16mm - Socket Screw	8
Parts Of Wall-mount		
J01	L_ Top wall-mount Plate	1
J02	R_ Top wall-mount Plate	1
J03	Fixed Plate	2
J04	M6X16mm - Socket Screw	4
K01	L_Bottom wall-mount Tube	1
K02	R_Bottom wall-mount Tube	1
K03	M8X35mm - Socket Screw	4
K04	30X30MM - Tube Cap	4
K05	Bottom Rubber Pad	4
K06	M4X12mm - Truss head Self-Tapping Screw	8

ASKI-100-E

Návod k obsluze počítače

The image shows the ASKI-100-E cycling computer display and control panel. The display is a monochrome LCD screen showing various cycling metrics. The control panel features several buttons for navigation and function selection.

Display Metrics:

- TOTAL TIME: 00:00
- AGE: ♀ ♂ ANT+
- WEIGHT: kg lbs
- INTERVAL: 20/10 20/30 CUSTOM
- TIME WORK: 8:00
- ROUNDS REST: 88/88
- TARGET TIME: 00:00
- DISTANCE METERS: 0000
- CALORIE /HOUR: 0000
- WATTS AVG: 0000
- TIME/500M AVG: 00:00
- STROKES /MIN: 0000
- TARGET HR: 65% OF 888
- PULSE: 000
- LEVEL: 00
- MAX HR: 888
- 80% OF: 888
- NO HR SIGNAL TARGET HR ACHIEVED
- SPEED UP SLOW DOWN
- HRM ANT+

Control Panel:

- Interval:** Buttons for 20:10, 20:30, and Custom interval settings.
- Target:** Buttons for Time, Distance, Calories, and HR target settings.
- Function Buttons:** STOP (red), DOWN (red), ENTER MODE (red), UP (red), and START (green).

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

Klávesy konzoly

A: Intervalové tlačítko
20/10



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval 20/10 pro vstup do nastavení programu interval 20/10.

B: Intervalové tlačítko 20/30



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval 20/30 pro vstup do nastavení programu interval 20/30.

C: Vlastní intervalové
tlačítko



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval pro vstup do nastavení vlastního intervalového programu.

D: Tlačítko cílového
času:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Target Time pro výběr požadovaného cílového časového programu.

E: Tlačítko cílové
vzdálenosti:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Target Distance pro výběr požadovaného programu cílové vzdálenosti.

F: Tlačítko pro cílové kalorie:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Target Calories a vyberte požadovaný program cílových kalorií.

G: Tlačítko cílové tepové frekvence:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Target HR a vyberte požadovaný program cílové tepové frekvence.

H: Tlačítko Start:



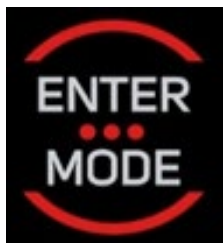
1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko START pro vstup do nastavení programu RYCHLÝ START
2. Po výběru programu stiskněte znovu tlačítko START pro zahájení cvičení.

I: Klávesa UP:



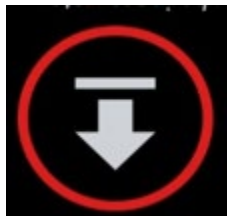
Během nastavování PROGRAMU stiskněte tlačítko UP pro zvýšení hodnoty nastavení.

J: Klávesa Enter / Mode:



1. Během nastavování PROGRAMU potvrďte nastavení stisknutím tlačítka Enter/ Mode.
2. Během tréninku stiskněte klávesu Enter/ Mode pro přepnutí zobrazení TAHY/TAHY za minutu, ČAS/500M / ČAS/500M prům., WATT/WATTS prům., CALORIE/CALORIE za hod.

K: Klávesa DOWN:



Během nastavování PROGRAMU stiskněte tlačítko DOWN pro snížení hodnoty nastavení.

L: Tlačítko STOP:



1. Během tréninku stiskněte tlačítko Stop pro zastavení tréninku.
2. Když se trénink zastaví, stiskněte znovu tlačítko Stop pro vymazání dat předchozího tréninku.



Zobrazení intervalu

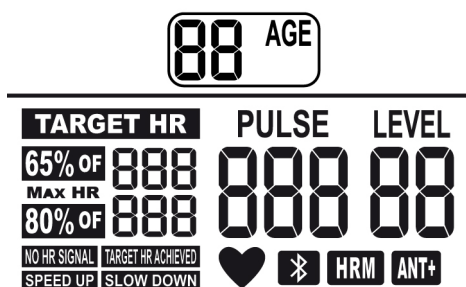
- Intervalový displej poskytuje podrobnosti o programech Interval 20–10, Interval 20–30 a Uživatelský interval.
- Na levé straně se zobrazí, zda je interval aktuálně pracovní (GO) nebo odpočinkový a kolik času v tomto intervalu zbývá (8:88).
- Celkový čas 88:88 zobrazuje celkovou dobu trvání programu.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

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 wattů, 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.

FUNKCE PROBUZENÍ:

Z režimu spánku probudíte konzolu stisknutím libovolné klávesy nebo zatažením za madla.

Programy

I. RYCHLÝ START – výchozí program

1. Použijte program RYCHLÝ START k přeskočení nastavení a začněte ihned cvičit. Buď začněte tahat, nebo stiskněte tlačítko START. Jakmile je konzole zapnutá v pohotovostním režimu, stiskněte znovu klávesu START pro spuštění programu rychlého spuštění.
 2. V režimu RYCHLÉHO STARTU se u tahů zobrazí „0000“ a bude blikat, dokud nepřijme signál SPM
 3. Během tréninku se zobrazený ČAS / METRY / KALORIE / TAHY budou zvyšovat směrem nahoru.
 4. Pokud konzole nepřijme signál SPM během tréninku „ ČAS / METRY / KALORIE / TAHY “ automaticky zastaví počítání, dokud konzole znovu nepřijme signál SPM (pak bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat.
 5. Během nastavování nebo cvičení můžete ručně upravit úroveň odporu.
 6. Během cvičení stiskněte STOP pro zastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu.
- Pokud během tréninku není po dobu 240 sekund zachycen žádný signál, konzole se automaticky vypne.
- Pokud během tréninku není po dobu 240 sekund zachycen žádný signál, konzole se automaticky vypne.

II. PROGRAMY INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30

1. V pohotovostním režimu stiskněte programové tlačítko INTERVAL 20/10 nebo INTERVAL 20/30 na levé straně konzoly. Nastavení počtu intervalů:
 - a. Jakmile uživatel zvolí program INTERVAL 20/10 nebo 20/30, „INTERVAL 0/10“ bude blikat.
 - b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte celkový počet kol.
 - c. Stiskem ENTER ukončíte nastavení počtu kol, Bude blikat nastavení „SPM“ od 0000 a poté konzola spustí program po přijetí signálu. Stisknutím tlačítka START spustíte program.Během programu:
 - a. Během tréninku se zobrazený ČAS / METRY / KALORIE / TAHY budou zvyšovat směrem nahoru.
 - b. Pokud konzole nepřijme signál SPM během tréninku „ ČAS / METRY / KALORIE / TAHY “ automaticky zastaví počítání, dokud konzole znovu nepřijme signál SPM (pak bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat. Během nastavování nebo cvičení lze ručně upravit úroveň odporu.
2. Během cvičení stiskněte STOP pro zastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu.
3. Pokud během tréninku není po dobu 240 sekund zachycen žádný signál, konzole se automaticky vypne.

III 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.

A: NASTAVENÍ INTERVALOVÉHO ČASU

- a. Jakmile zvolíte program INTERVAL CUSTOM, stiskněte 1x ENTER. Nastavení „ROUNDS“ od 10 bude blikat.
- b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte nastavení „ROUNDS“. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
- c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte nastavení „ČASU ODPOČINKU“ z 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení času odpočinku.
- d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte nastavení „WORK TIME“ od 1:00. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení PRACOVNÍHO ČASU.
- e. Bude blikat nastavení „SPM“ od 000 a poté konzola spustí program po přijetí signálu.

B: NASTAVENÍ INTERVALOVÉ VZDÁLENOSTI

- a. Jakmile zvolíte program INTERVAL CUSTOM, stiskněte 2x ENTER. Nastavení „ROUNDS“ od 10 bude blikat.
- b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte nastavení „ROUNDS“. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
- c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte nastavení „ČASU ODPOČINKU“ z 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení času odpočinku.
- d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte nastavení „WORK DISTANCE“ z 2000 metrů. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení PRACOVNÍ VZDÁLENOSTI.
- e. Bude blikat nastavení „SPM“ od 0000 a poté konzola spustí program po přijetí signálu.

C: NASTAVENÍ INTERVALU KALORIÍ

- a. Jakmile zvolíte program INTERVAL CUSTOM, stiskněte 3x ENTER. Nastavení „ROUNDS“ od 10 bude blikat.
- b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte nastavení „ROUNDS“. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
- c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte nastavení „ČASU ODPOČINKU“ z 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení času odpočinku.
- d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte nastavení „PRACOVNÍ KALORIE“ z 200K. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení kalorií.
- e. Bude blikat nastavení „SPM“ od 0000 a poté konzola spustí program po přijetí signálu.

3. Během intervalového tréninku můžete ručně upravit úroveň odporu vzduchu.
4. Stiskněte jednou STOP pro pozastavení cvičení nebo dvakrát stiskněte STOP pro vymazání konzoly a návrat do pohotovostního režimu.

3. PROGRAM CÍLOVÝ ČAS, CÍLOVÁ VZDÁLENOST A PROGRAM CÍLOVÝCH KALORIÍ

- a. Každý z těchto tří programů funguje podobným způsobem. Uživatel si může vybrat cílovou hodnotu pro každý program (buď čas, vzdálenost nebo kalorie) a program bude běžet, dokud nebude dosaženo cíle.
- b. V pohotovostním režimu stiskněte programové tlačítko TARGET TIME (od 20:00 minut), TARGET DISTANCE (od 2000 metrů) nebo TARGET CALORIES (od 200 K) na levé straně konzoly.
- c. V závislosti na tom, který program si uživatel zvolil, bude cílový parametr blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte cílovou hodnotu.
- d. Stiskněte ENTER pro nastavení cílové hodnoty.
- e. Stisknutím START spustíte program.

- f. Během cvičení bude vybraný program zobrazovat odpočítávání a zbytek dalšího programu bude zobrazovat nárůst směrem nahoru.
- g. Během tréninku se „ČASU / VZDÁLENOSTI (v metrech) / KALORIÍ / TAHŮ“ automaticky zastaví počítání, pokud nepřijmete signál SPM. Jakmile znovu přijme signál SPM, bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat.
- h. Stiskněte STOP pro pozastavení tréninku. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu.

4. PROGRAM CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENČNCE

- a. V pohotovostním režimu stiskněte TARGET HR Program.
- b. Bude blikat hodnota věku . Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte svůj věk.
- c. Potvrďte stiskem klávesy ENTER.
- d. Stisknutím START spustíte program.
- e. Během programu:
- f. Pokud je srdeční frekvence uživatele nižší než vypočítaných 65 % Max HR, zobrazí se doporučení zvýšit rychlost (“SPEED UP”).
- g. Pokud je srdeční frekvence uživatele vyšší než vypočítaných 80 % Max HR, zobrazí se doporučení snížit rychlost (“SLOW DOWN”).
- h. Stisknutím tlačítka STOP pozastavíte trénink. Pokud podruhé stisknete STOP, konzola se přepne do pohotovostního režimu.”
- i. Během tréninku konzole automaticky zastaví počítání, pokud nepřijme signál SPM. Jakmile znovu přijme signál SPM, bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat.

IV 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.

V 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 trenažér 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.

VI 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 mínus 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 trenážeru. 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 a distributor pro
Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a,
140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175
DIČ:CZ05254175



Dovozce a distributor pro Českou a Slovenskou republiku
Trinteco spol. s r.o.
Na Strži 2102/61a, 140 00 Praha 4 – Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:CZ05254175
Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257