

# XEBEX

FITNESS



## Návod k obsluze

# XEBEX AirPlus Ski Trainer

### ▶ **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

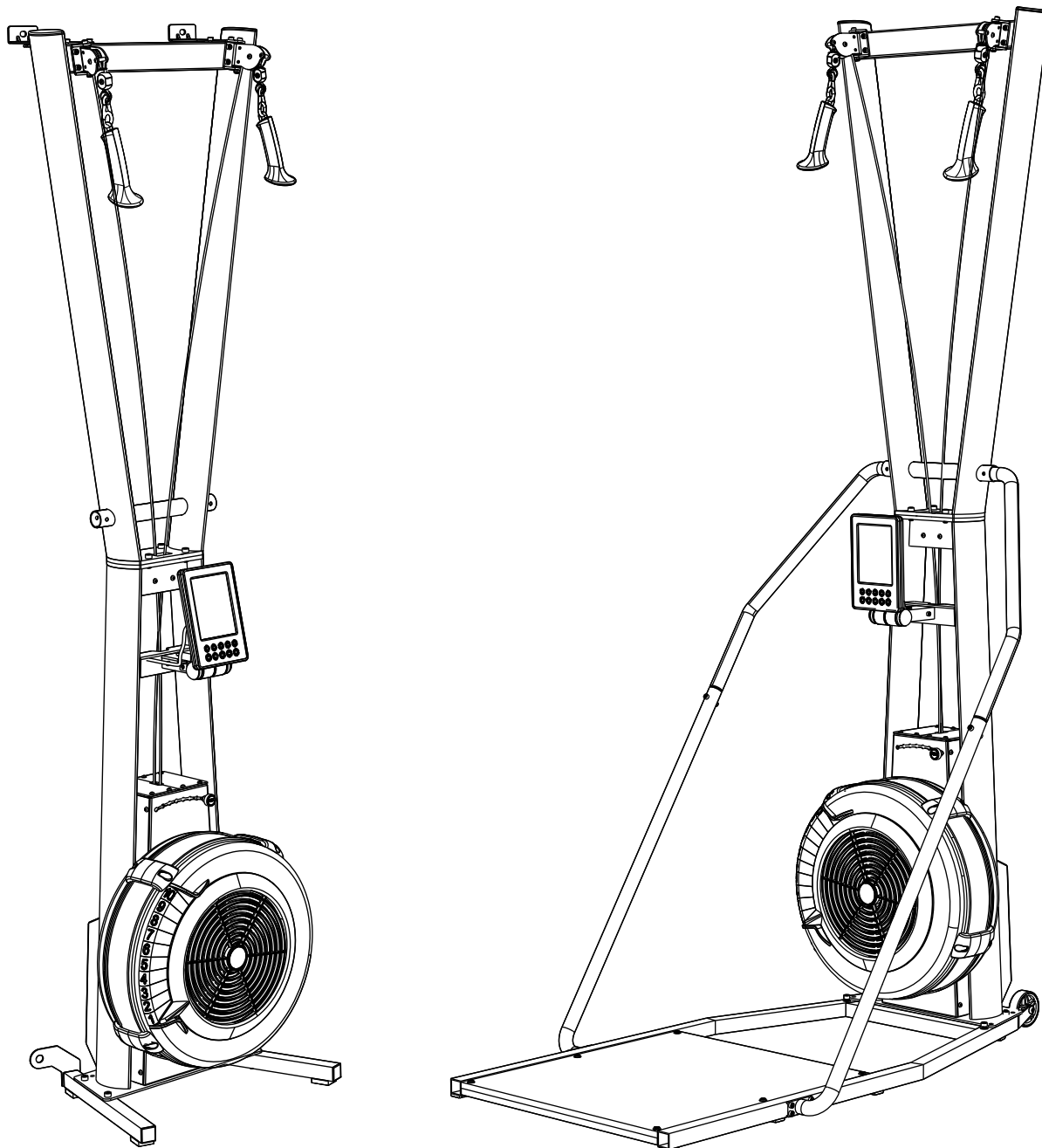
### ▶ **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

### ▶ **REPUTATION**

Rated the #1 Best  
Cross Training HIIT Brand

**DESIGNED IN USA**



# APSKI-200

## 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**

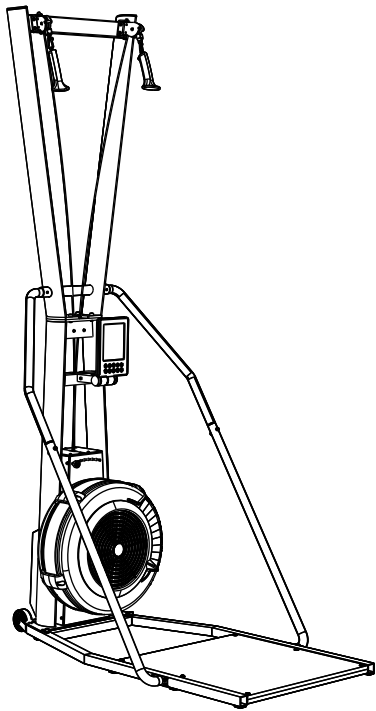
### **VAROVÁNÍ:**

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 poraďte se se svým lékařem.

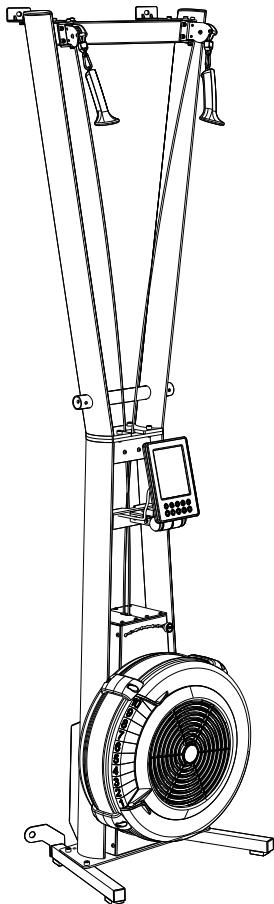
### **BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ:**

Před zahájením cvičení se poraďte 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 přiložené uživatelské příručce. Barvy a specifikace se mohou měnit.



**APSKI-200-FS MONTÁŽ**

**1.strana**

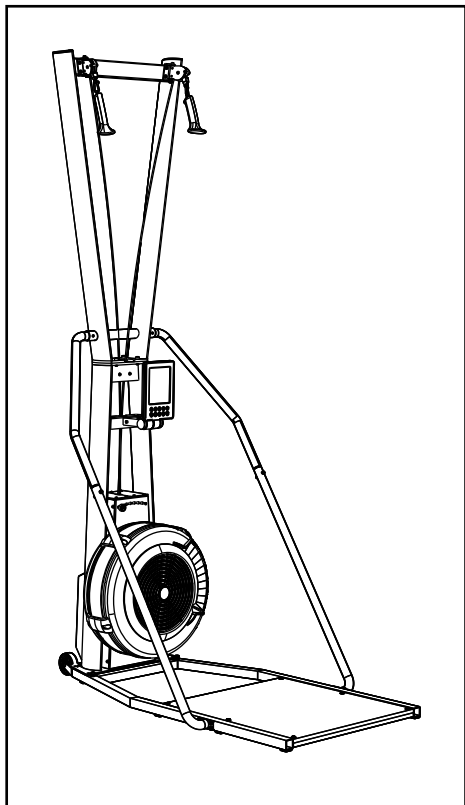


**APSKI-200-WM MONTÁŽ**

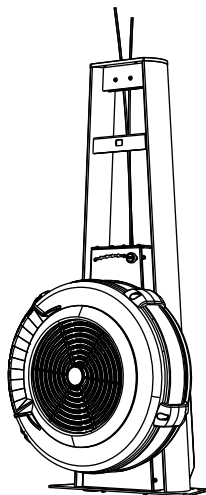
**9.strana**

# APSKI-200-FS MONTÁŽ

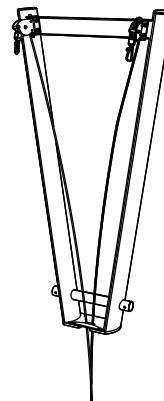
## SEZNAM DÍLŮ



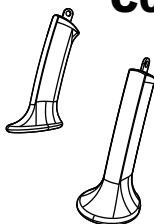
**A01**



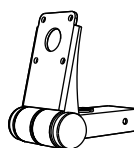
**B01**



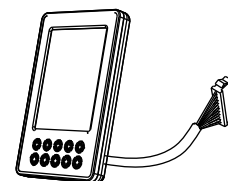
**C01**



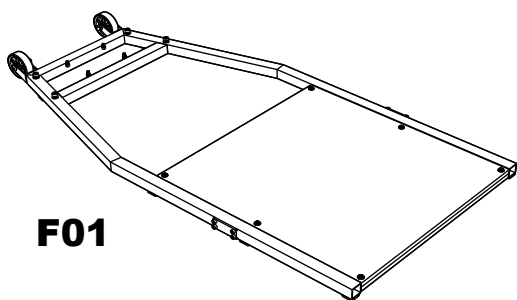
**D01**



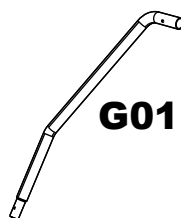
**E01-HBA**



**F01**



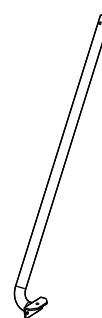
**G01**



**G02**



**H01**



**H02**



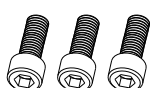
**B03 x4**

M8X16mm



**D08 x3**

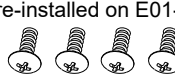
M6X16mm



**E02 x4**

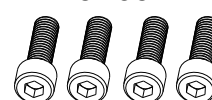
M5x 10mm

(Pre-installed on E01-HBA)



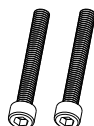
**F06 x4**

M8X35mm



**G03 x2**

M6x45mm

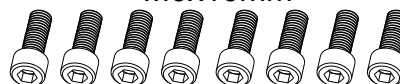


**G04 x2**



**H03 x8**

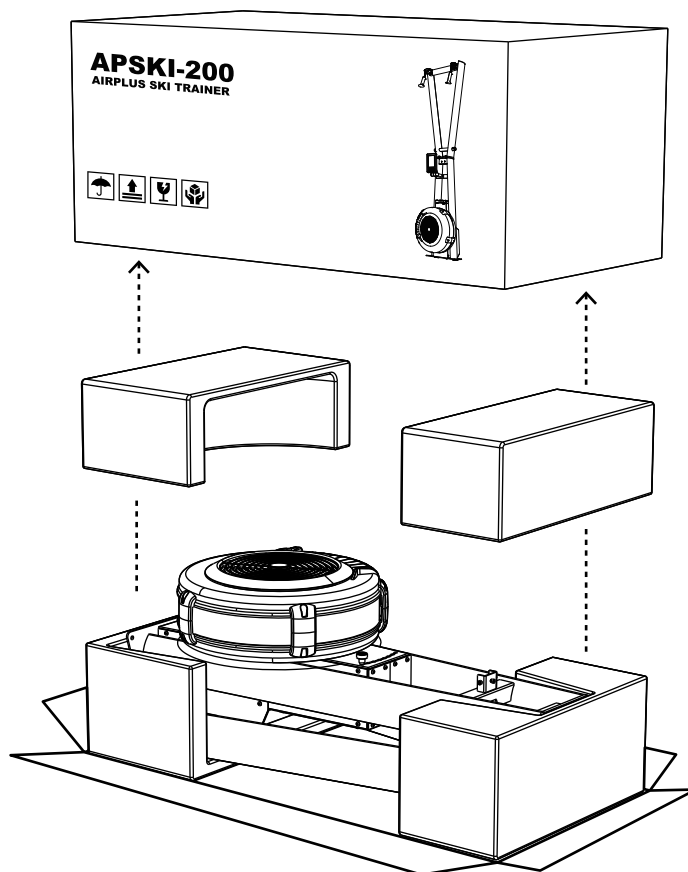
M6x16mm



Pokud instalujete lyžařský trenažér na podlahu, 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.

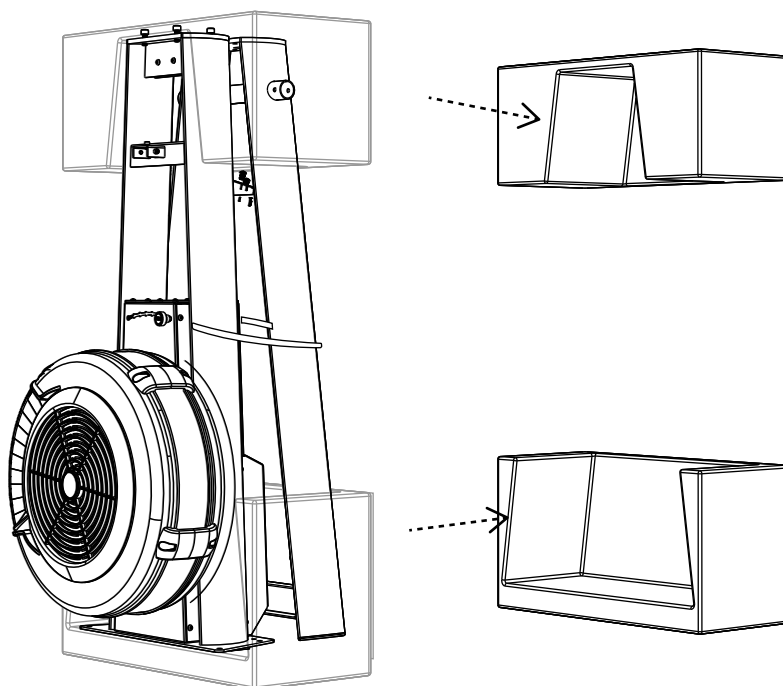


## 2. krok:

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

### DŮLEŽITÉ :

V tomto kroku neodstraňujte červený plast.

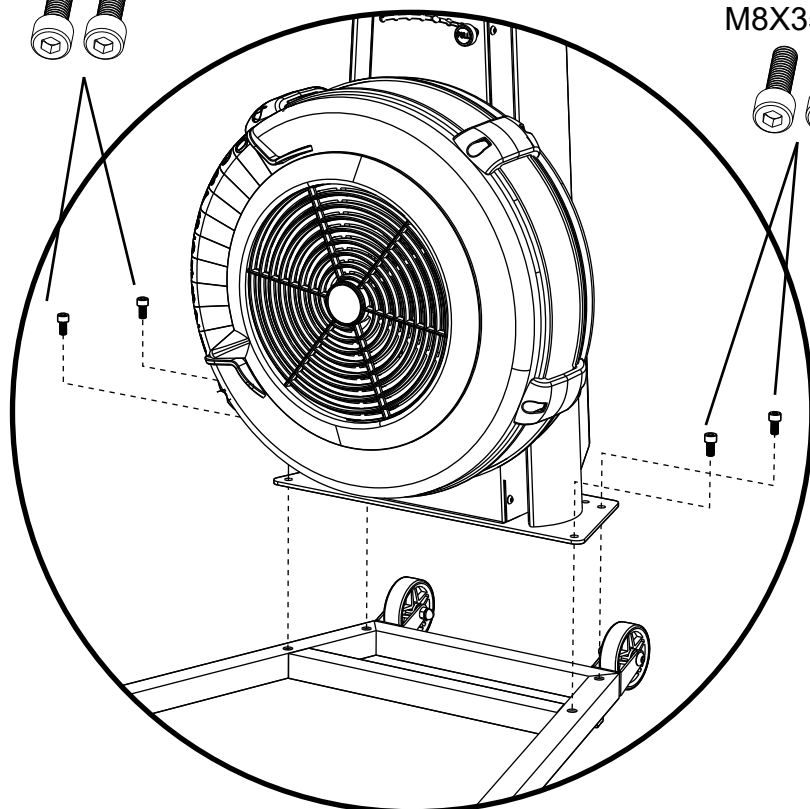


# 3. krok:

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

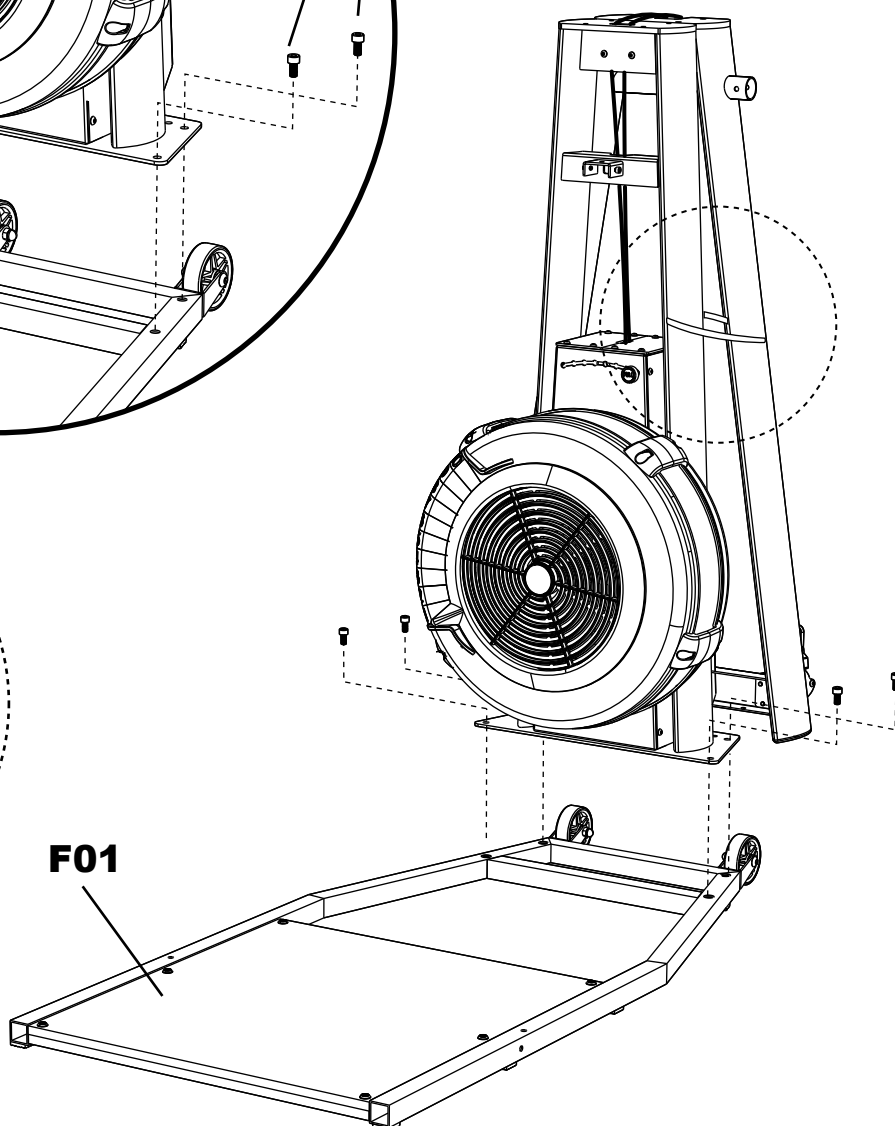
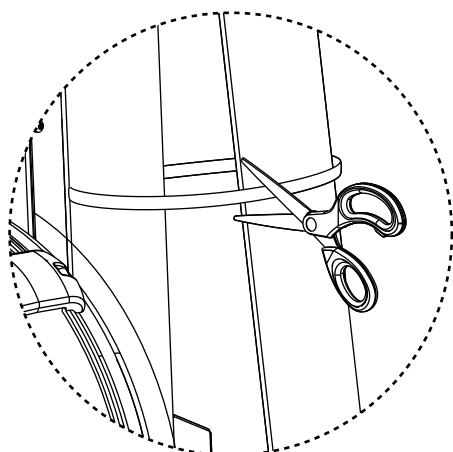
**F06 x2**

M8X35mm



**F06 x2**

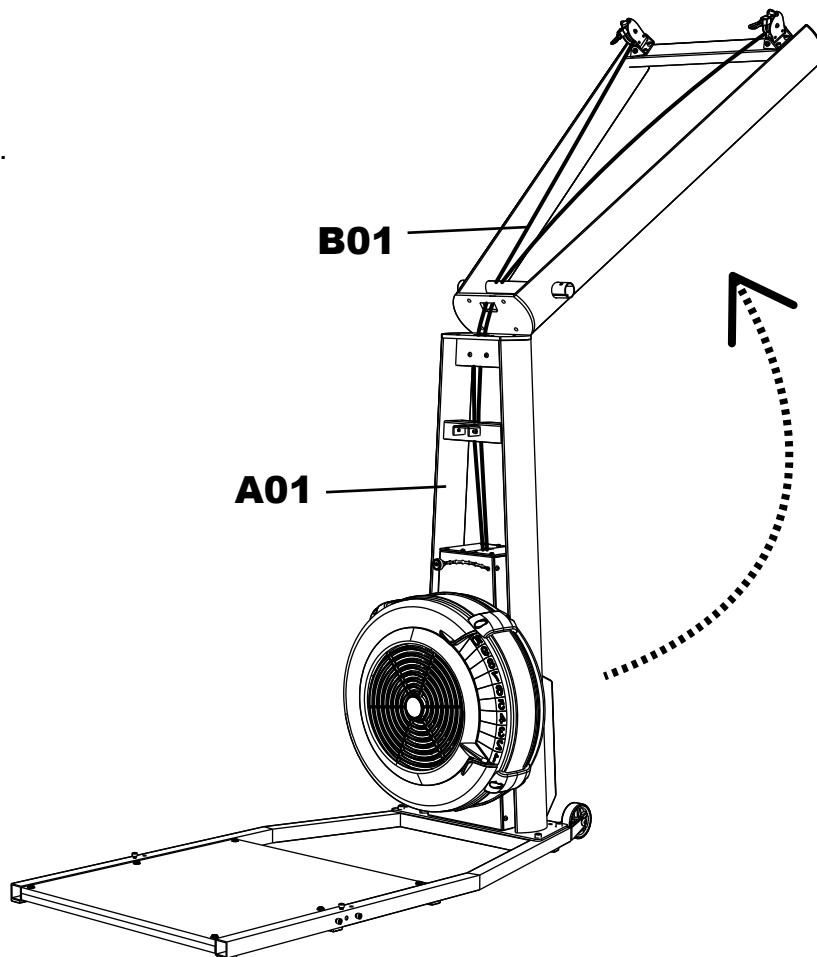
M8X35mm



**F01**

# 4. krok:

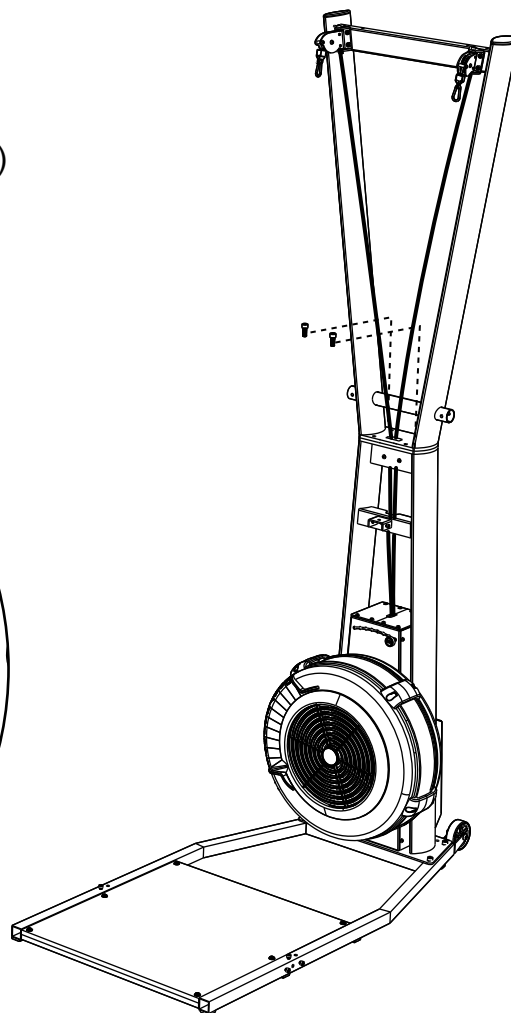
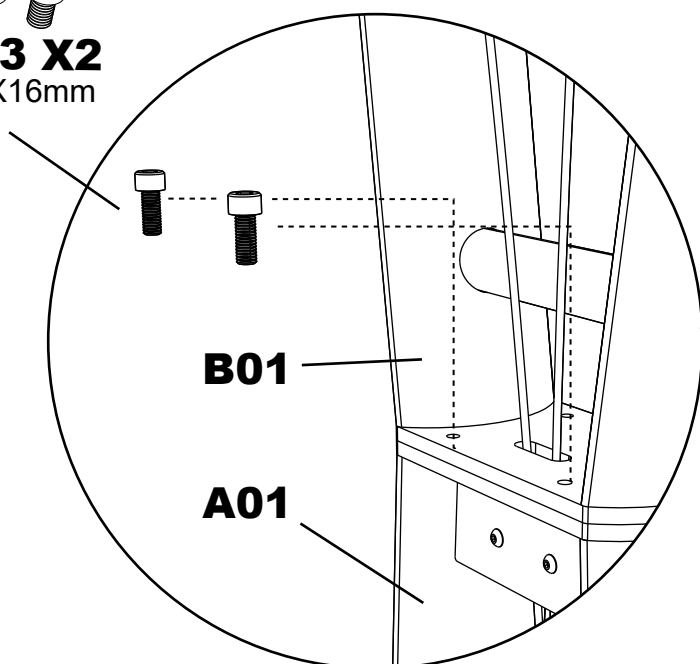
1. Vztyčte hlavní rám (B01).



# 5. krok: PŘEDNÍ STRANA

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

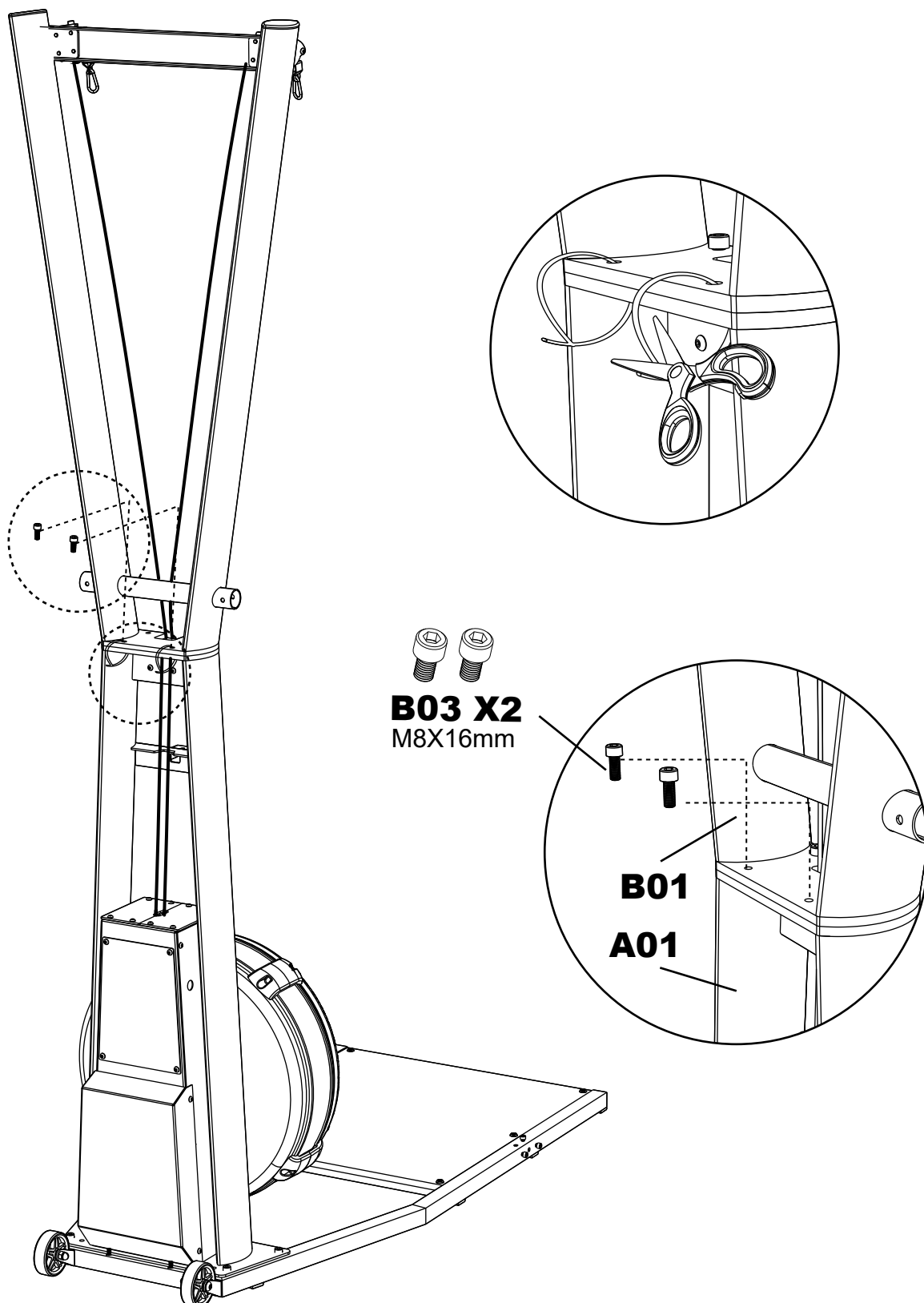
  
**B03 X2**  
M8X16mm





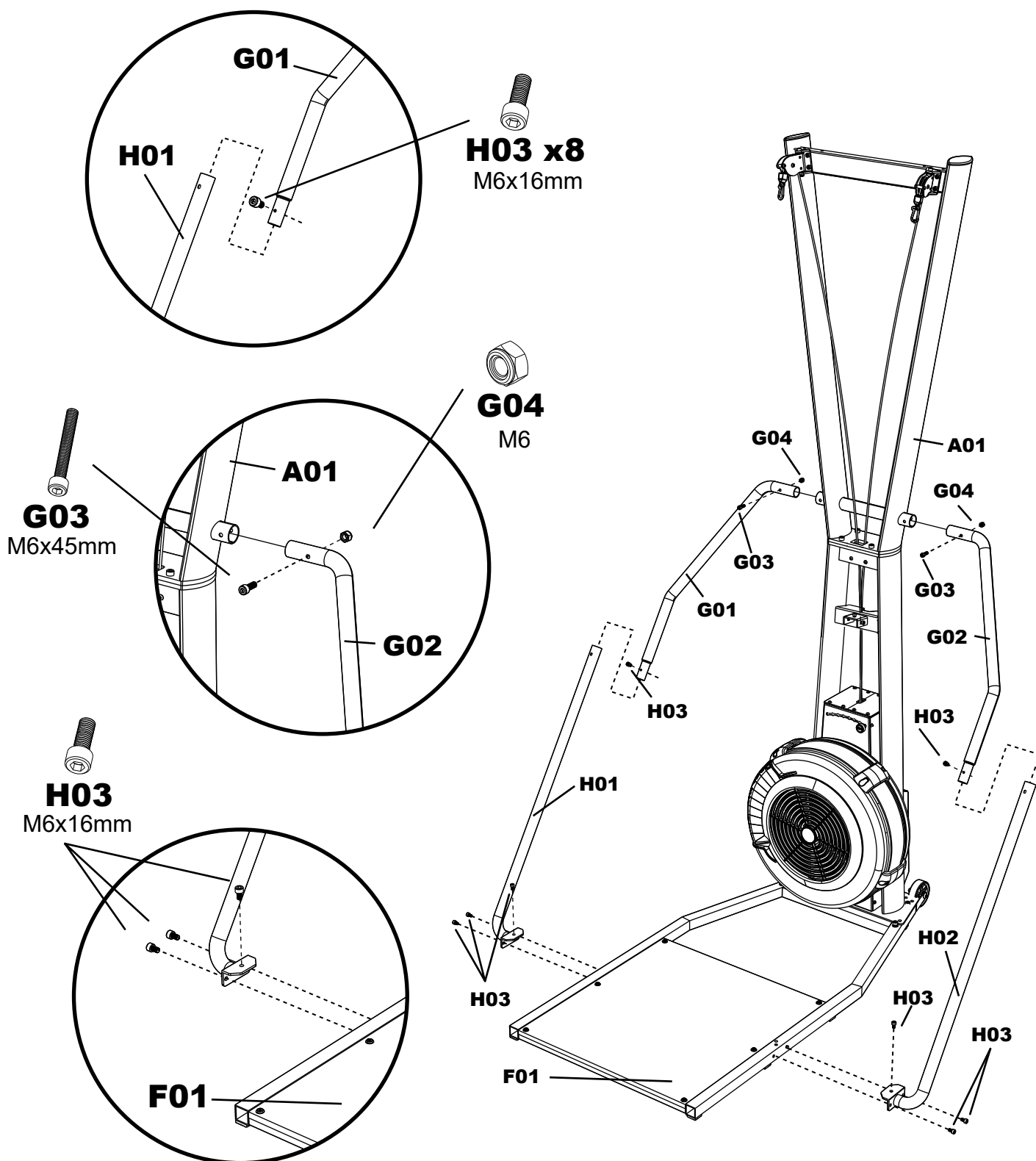
# 6. krok: ZADNÍ STRANA

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



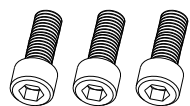
# 7. krok:

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.

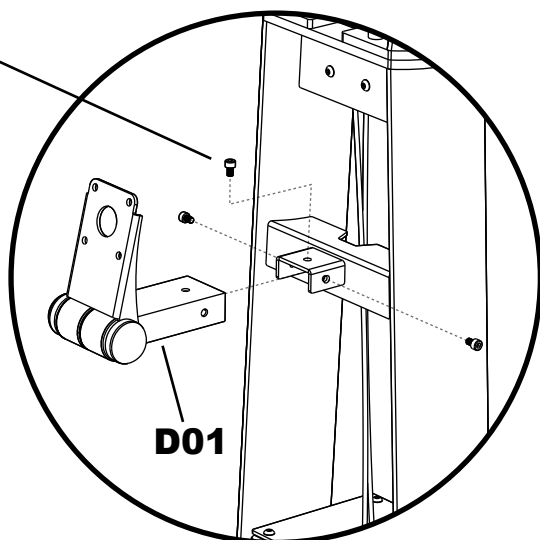


# 8. krok:

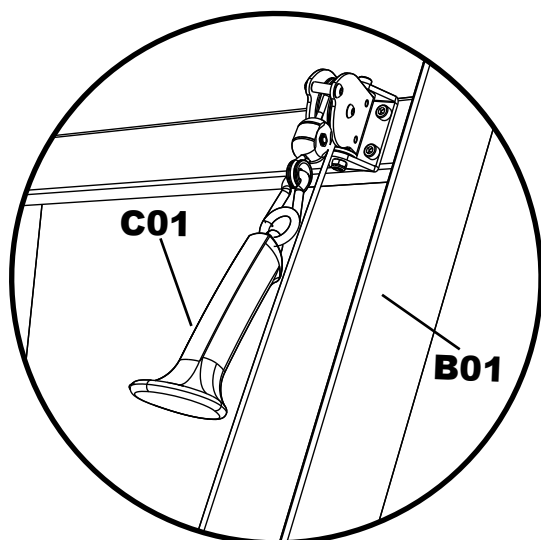
1. Odmontujte červený plast z lana (pozor, abyste lano nepoškodili).
2. Zajistěte (D01) držák konzoly (D08) šroubem M6X16mm.
3. Nainstalujte madla (C01) na nosný rám (B01).



**D08 x3**  
M6X16mm

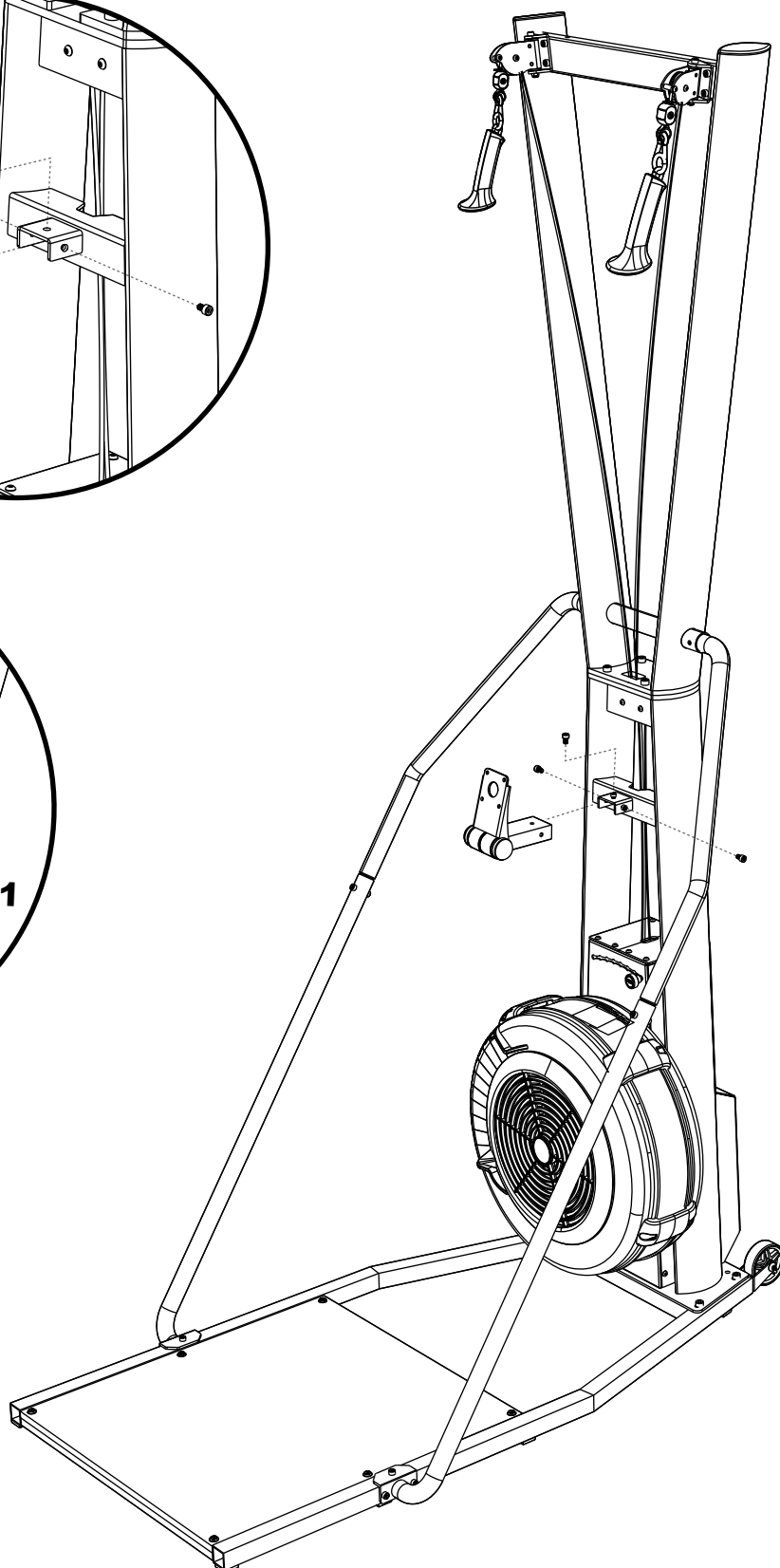


**D01**



**C01**

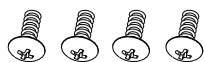
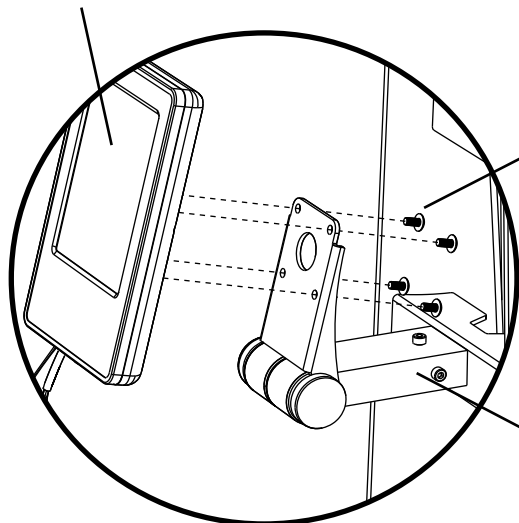
**B01**



# 9. krok:

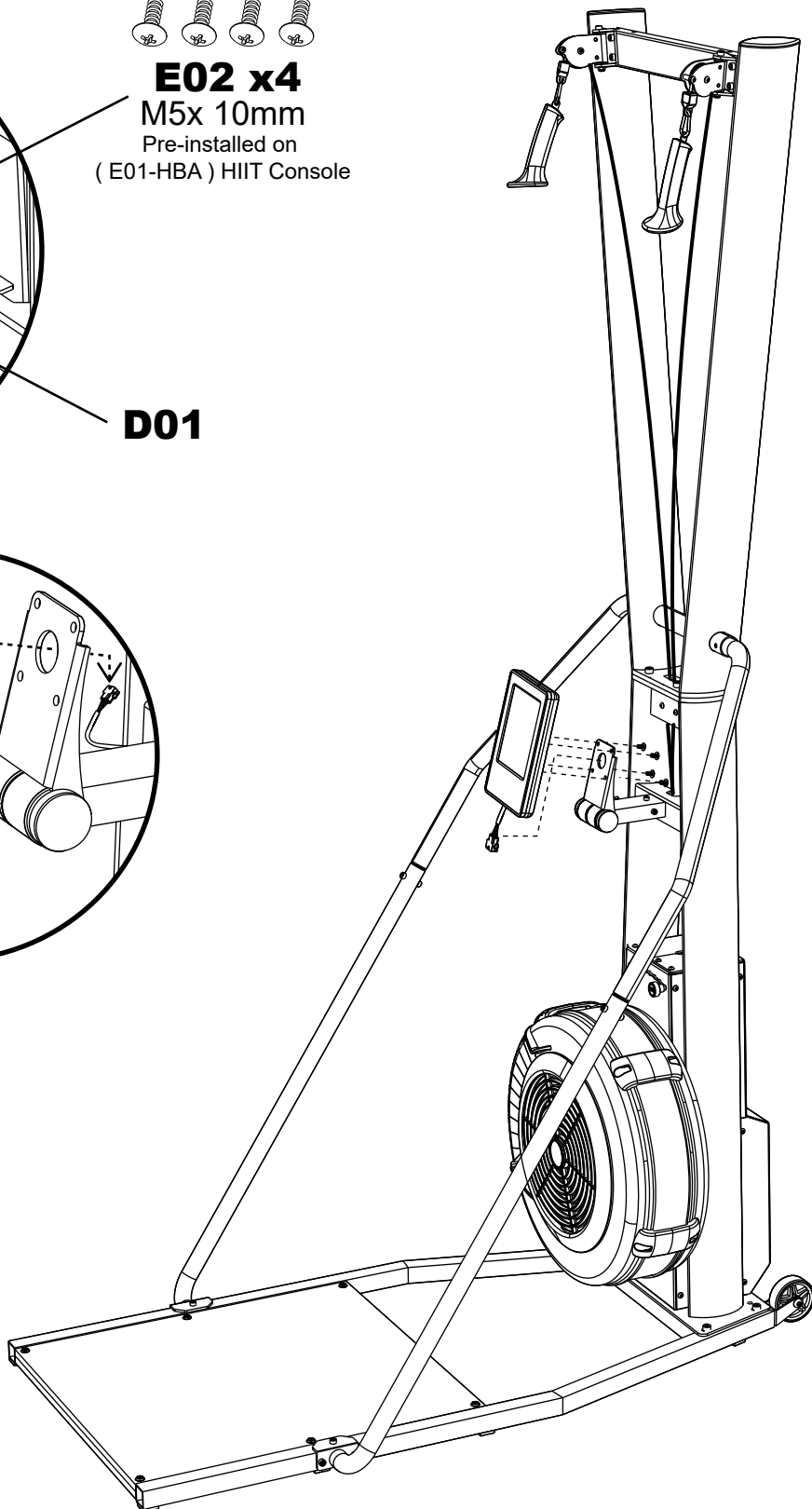
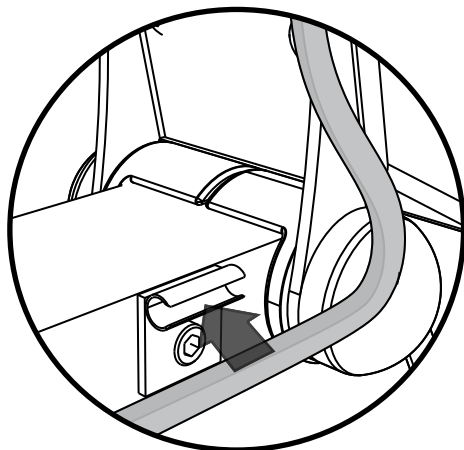
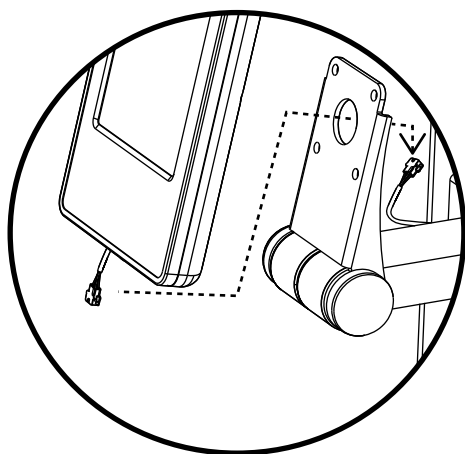
1. Odstraňte předinstalovaný (E02) šroub z (E01-HBA) HIIT konzole a použijte jej k instalaci (E01-HBA) konzoly na (D01) držák konzoly.

**E01-HBA**



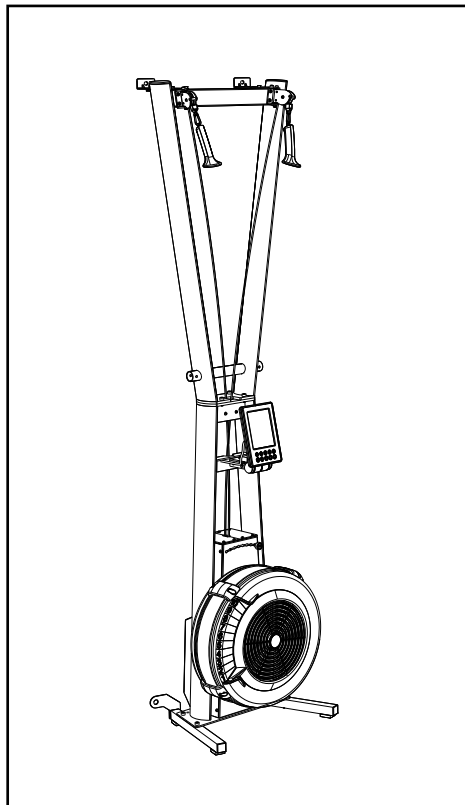
**E02 x4**  
M5x 10mm  
Pre-installed on  
(E01-HBA) HIIT Console

**D01**

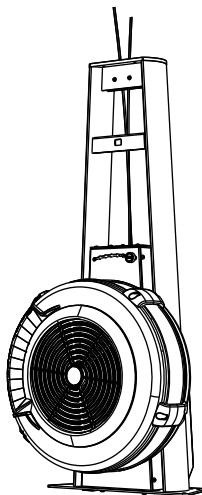


# APSKI-200-WM MONTÁŽ

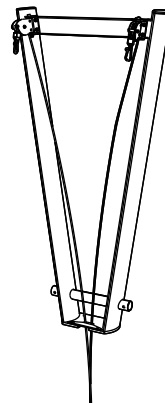
## SEZNAM DÍLŮ



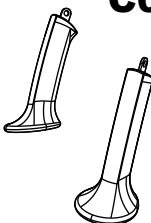
**A01**



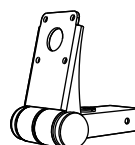
**B01**



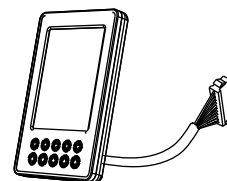
**C01**



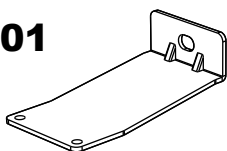
**D01**



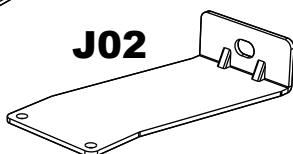
**E01-HBA**



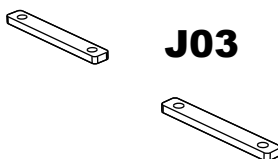
**J01**



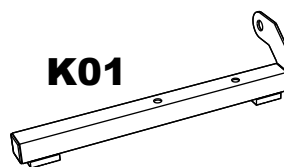
**J02**



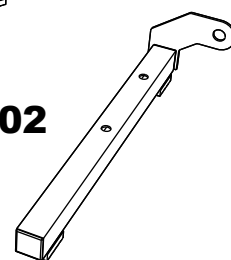
**J03**



**K01**



**K02**



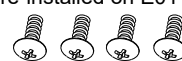
**B03 x4**  
M8X16mm



**D08 x3**  
M6X16mm



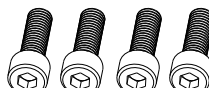
**E02 x4**  
M5x 10mm  
(Pre-installed on E01-HBA)



**J04 x4**  
M6x16mm



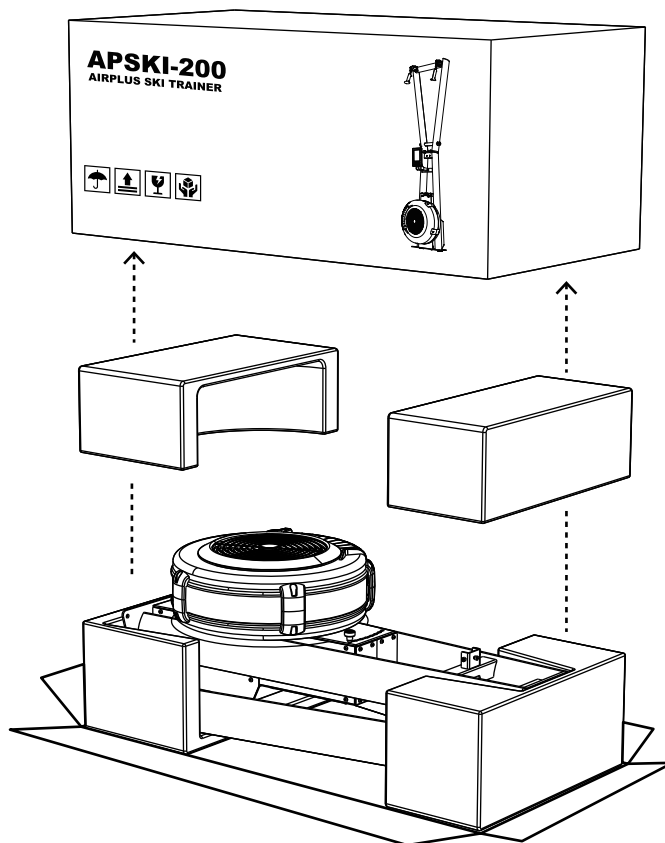
**K03 x4**  
M8X35mm



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.

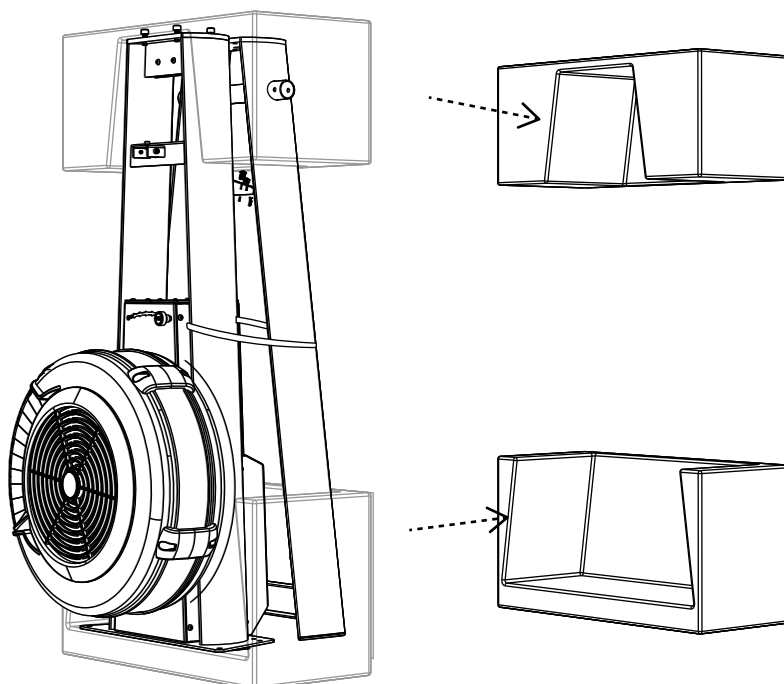


# 2. krok:

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

## DŮLEŽITÉ :

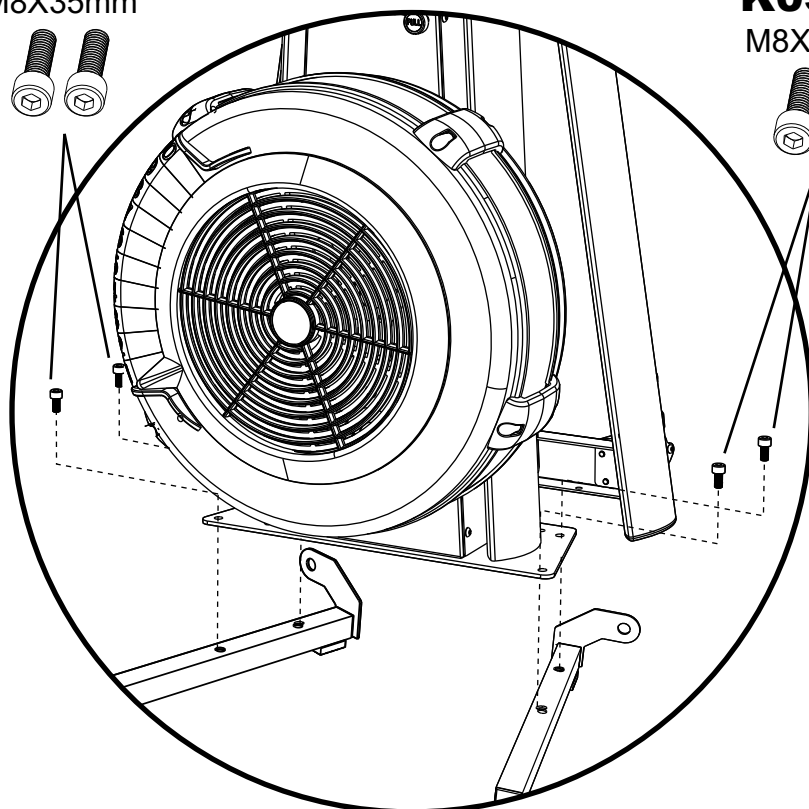
V tomto kroku neodstraňujte červený plast.



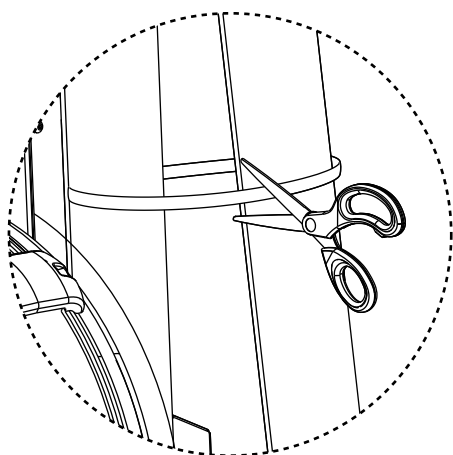
# 3. krok:

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

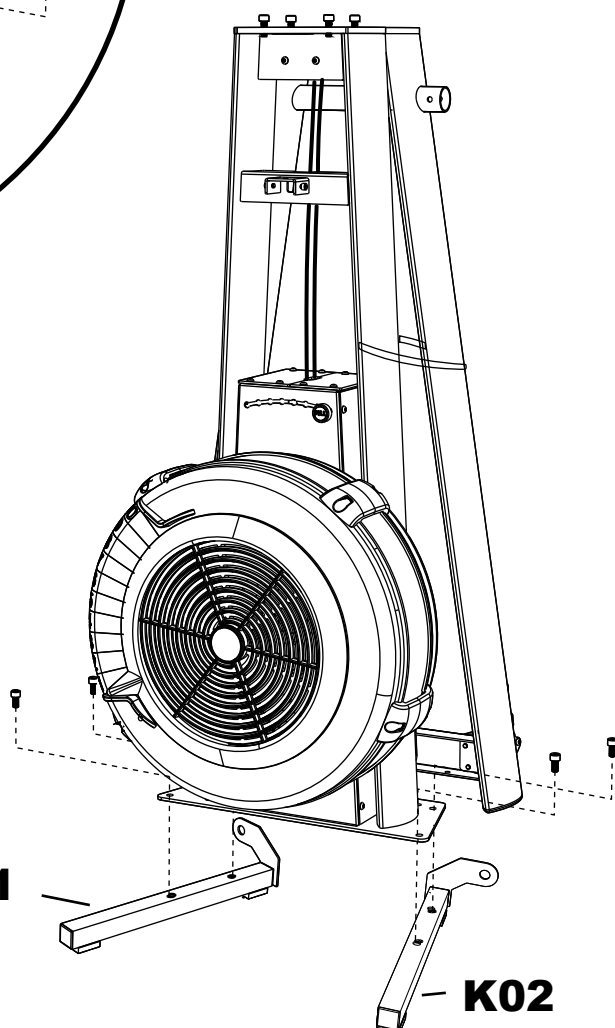
**K03 x2**  
M8X35mm



**K03 x2**  
M8X35mm



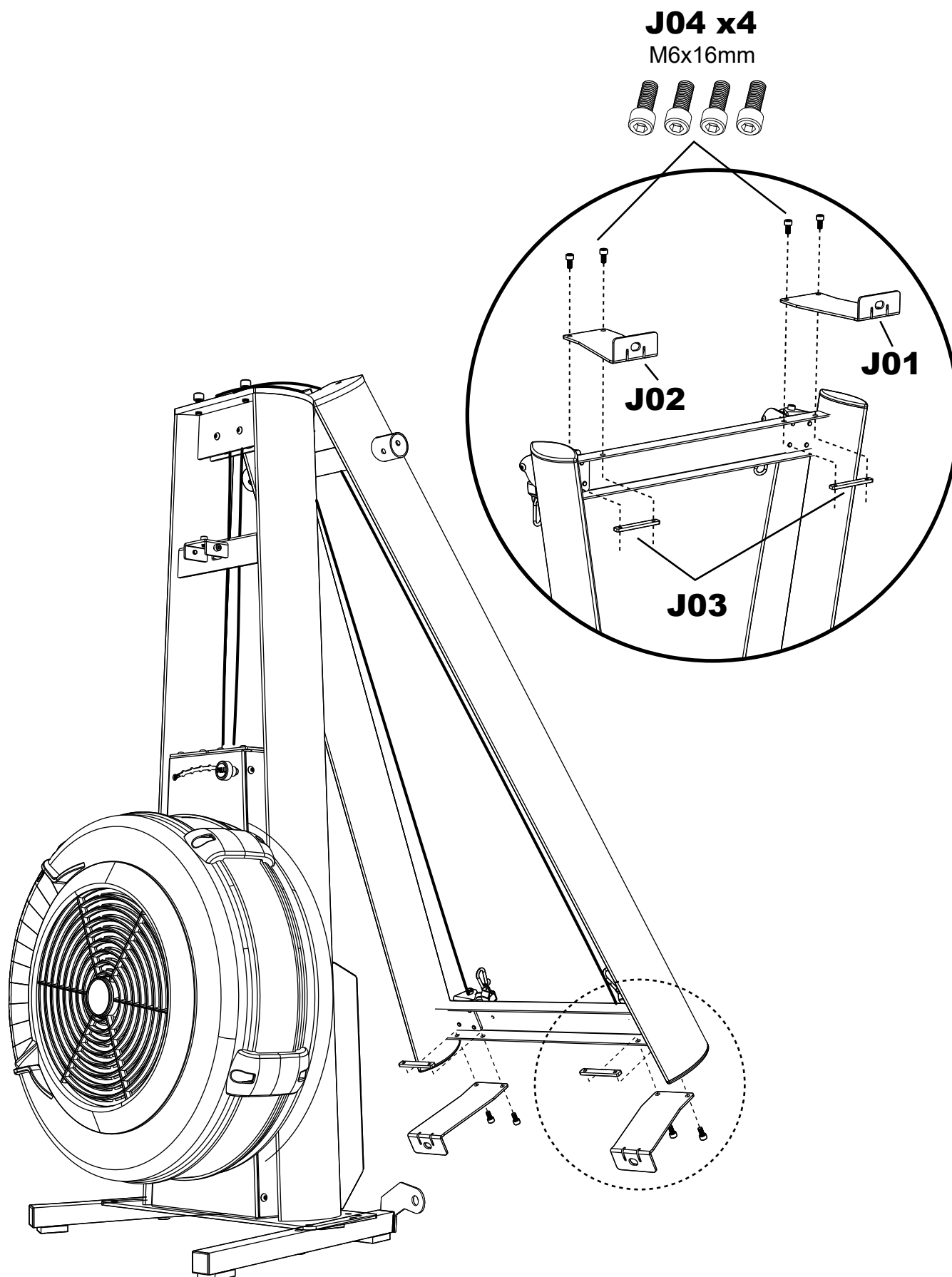
**K01**



**K02**

# 4. krok:

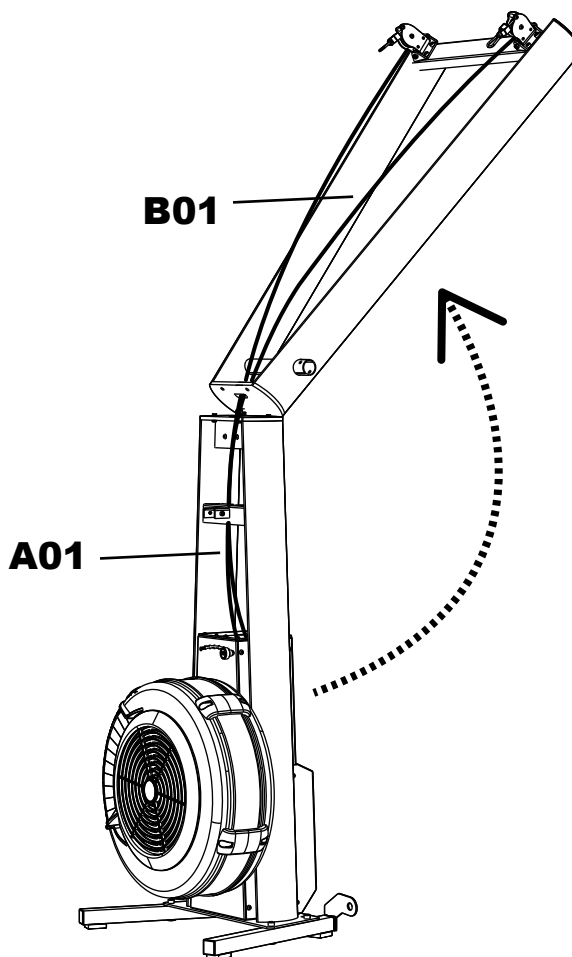
1. Zajistěte (J01) levou horní desku pro montáž na stěnu, (J02), pravou desku pro montáž na stěnu a (J03) pevnou desku (J04) šroubem.





# 5. krok:

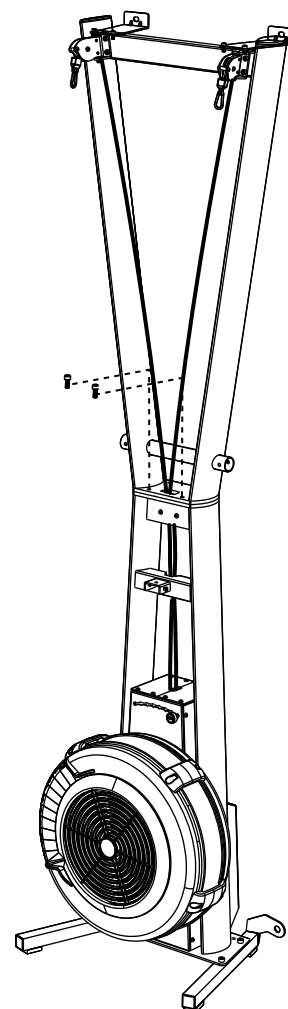
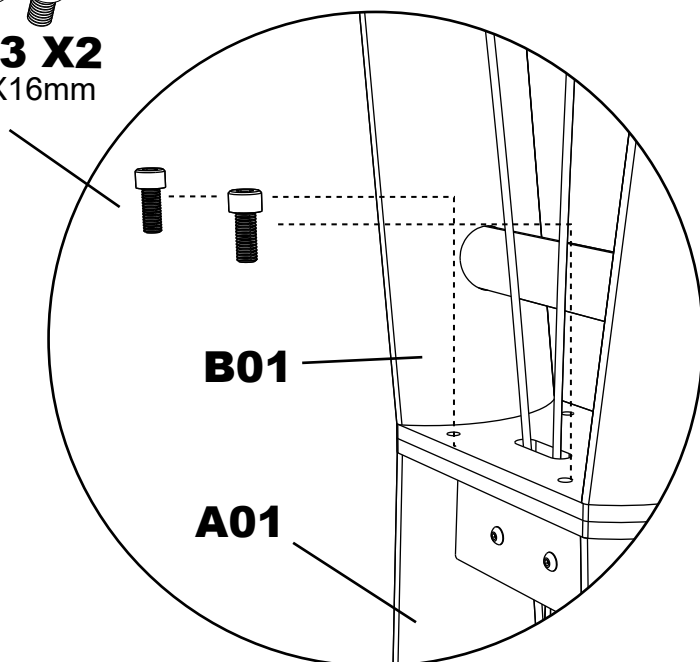
1. Vztyčte hlavní rám (B01).



# 6. krok: PŘEDNÍ STRANA

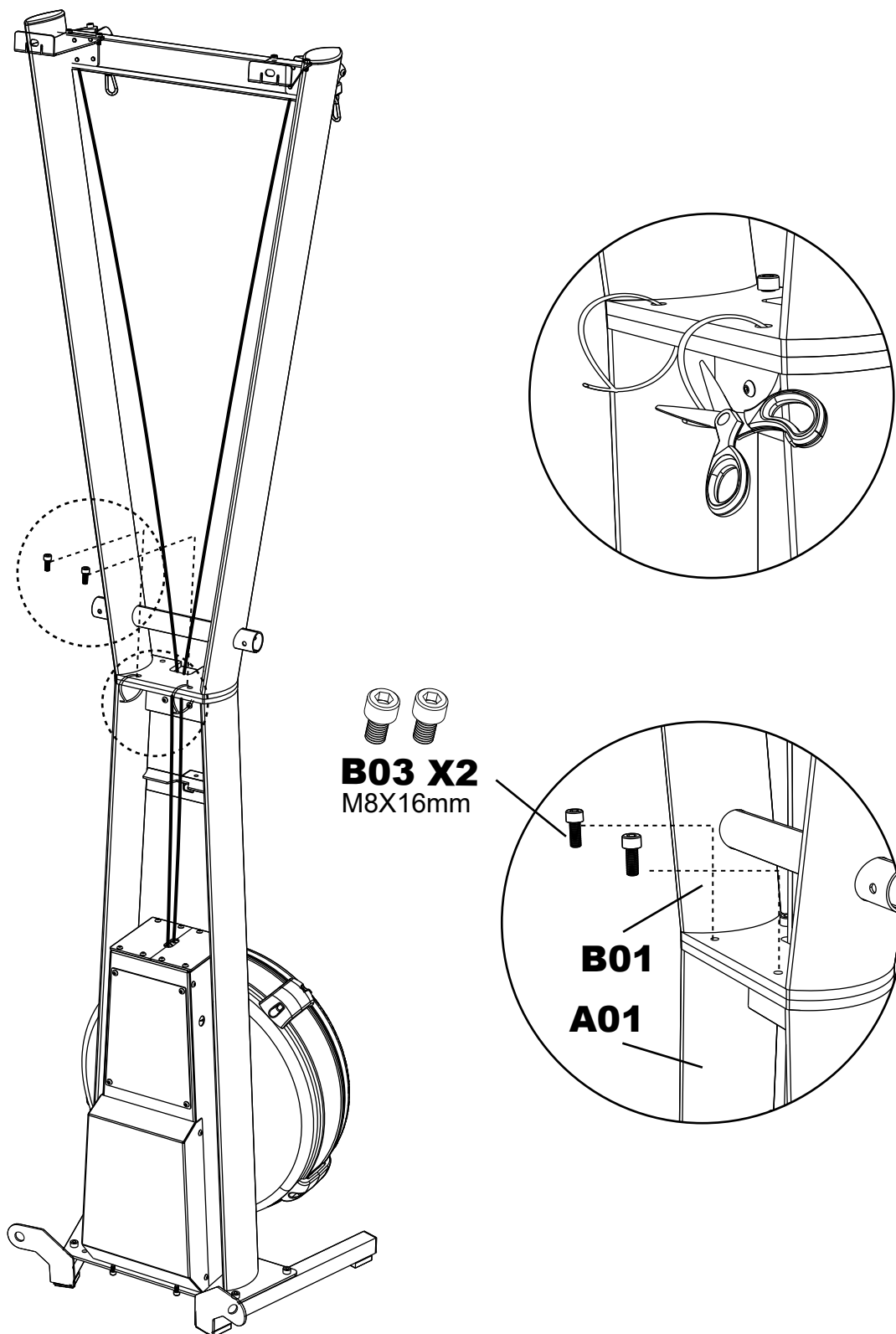
1. Použijte dva (B03) nástrčné šrouby k zajištění (B01) nosného rámu k (A01) hlavnímu rámu

  
**B03 X2**  
M8X16mm



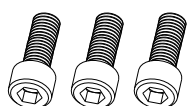
# 7. krok: ZADNÍ STRANA

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

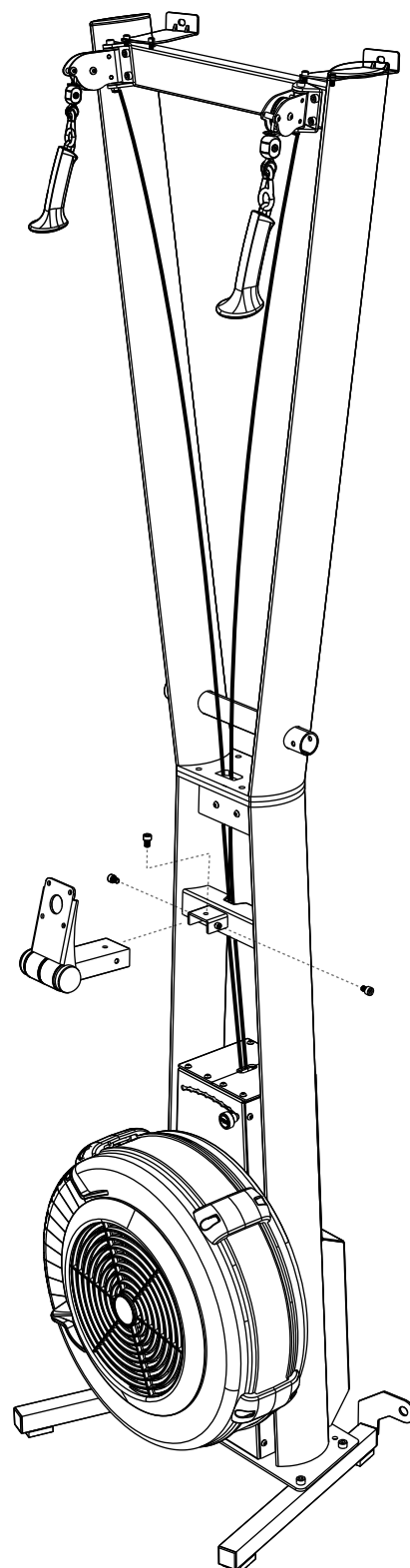
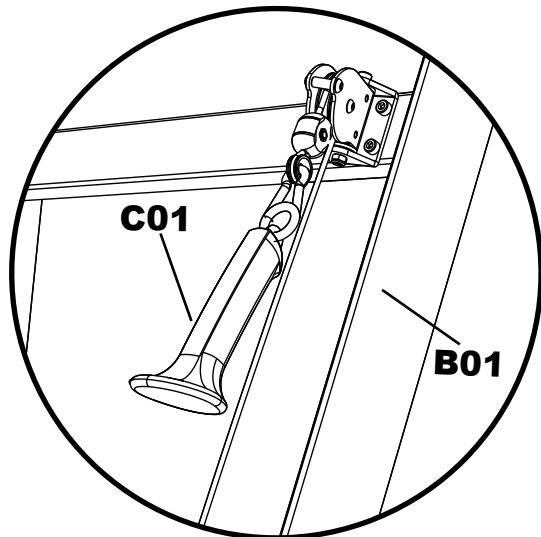
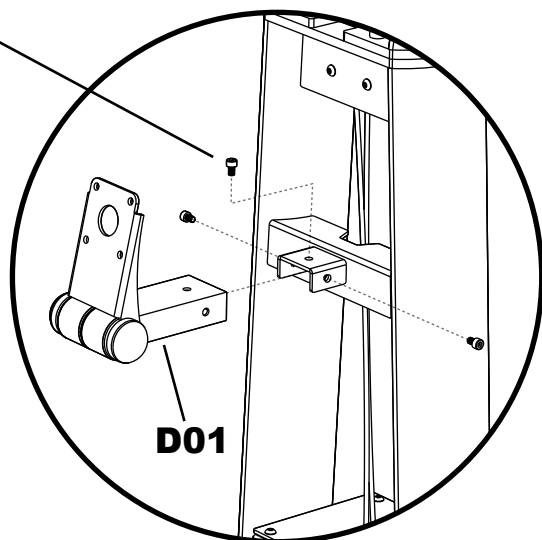


# 8. krok:

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).



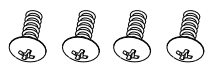
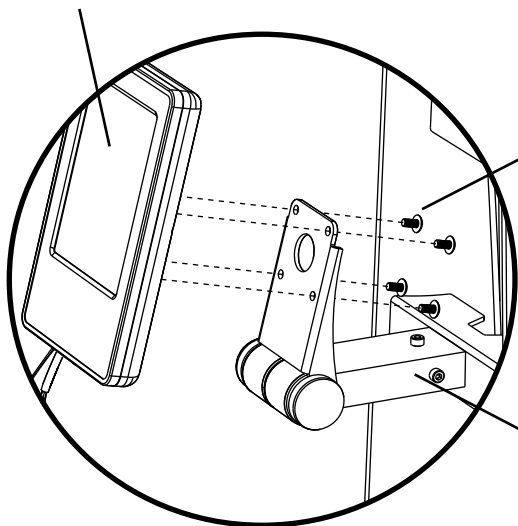
**D08 x3**  
M6X16mm



# 9. krok:

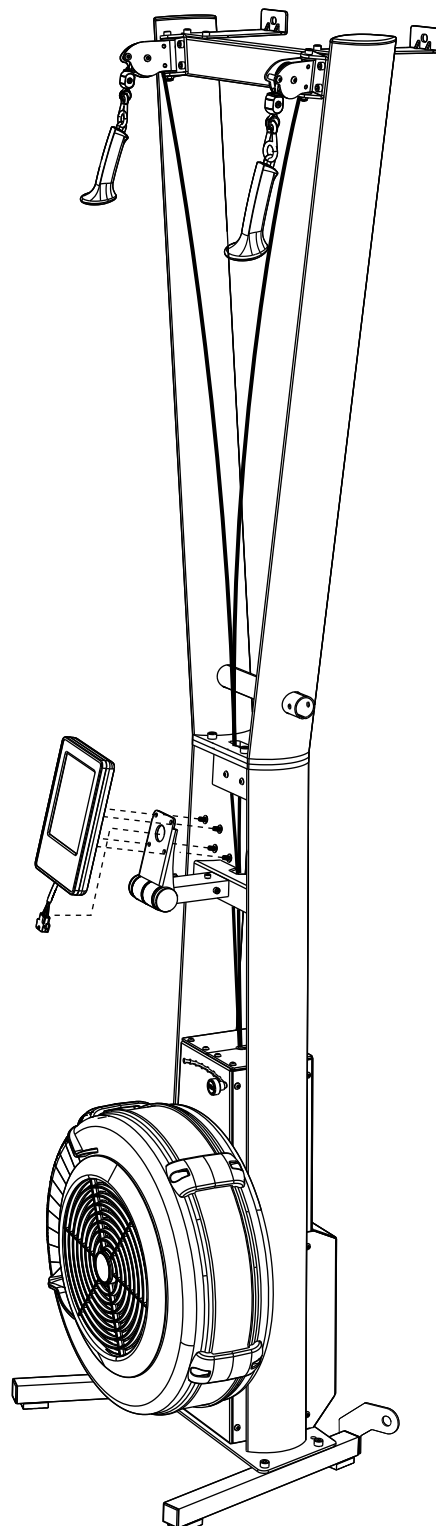
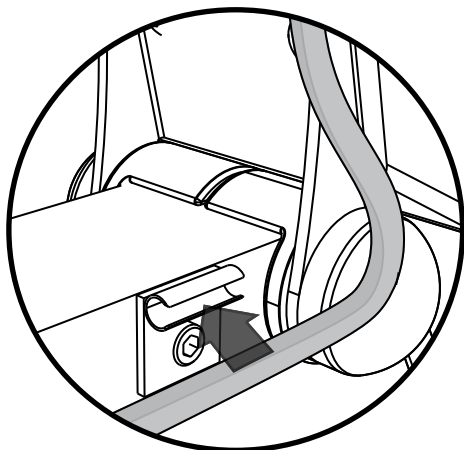
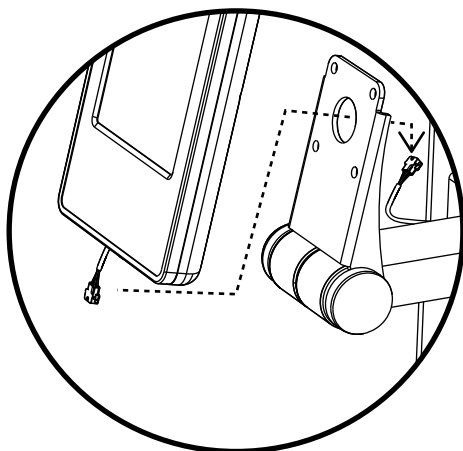
1. Odstraňte předinstalovaný (E02) šroub z (E01-HBA) HIIT konzole a použijte jej k instalaci (E01-HBA) konzoly na (D01) držák konzoly.

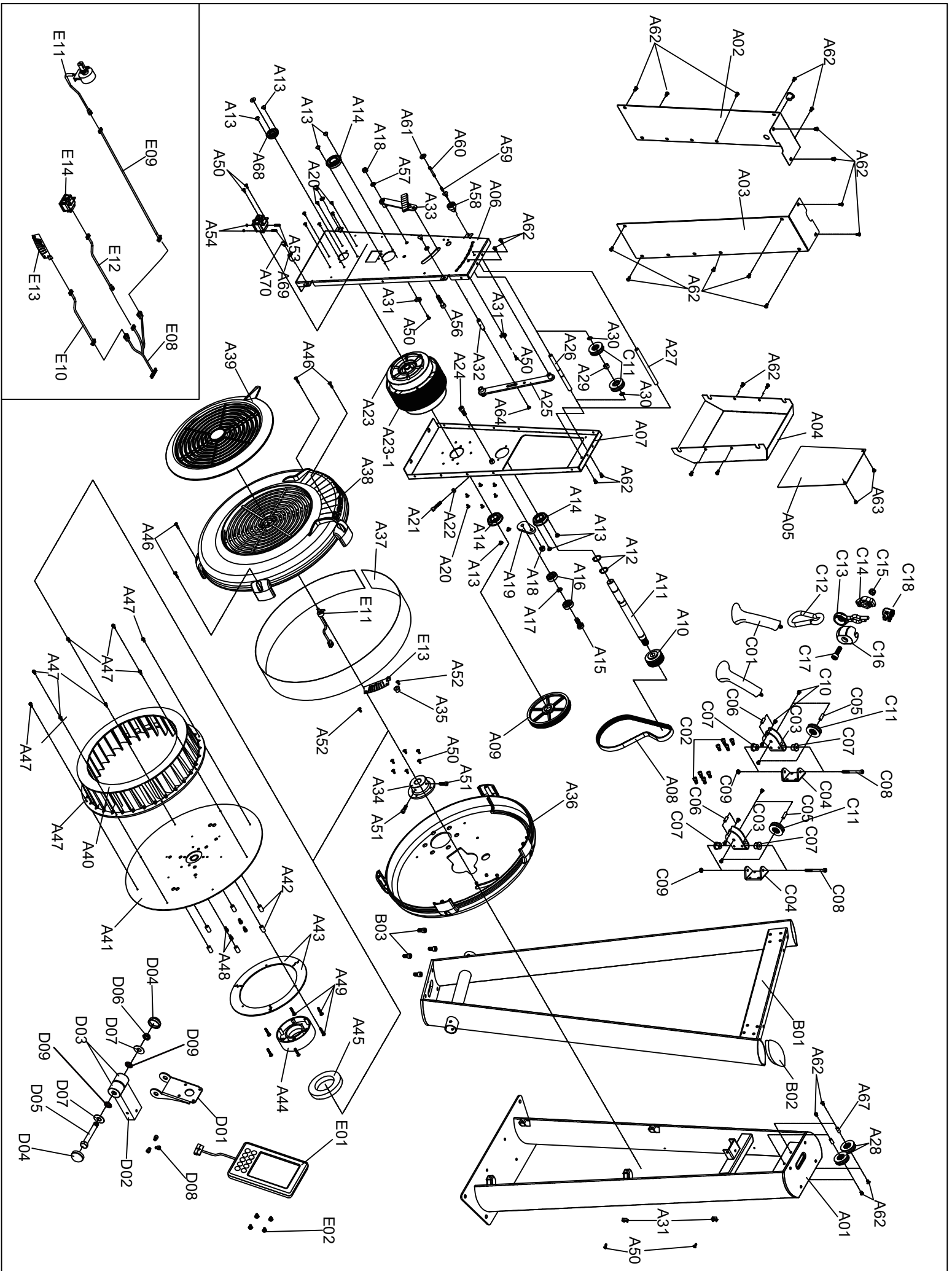
**E01-HBA**

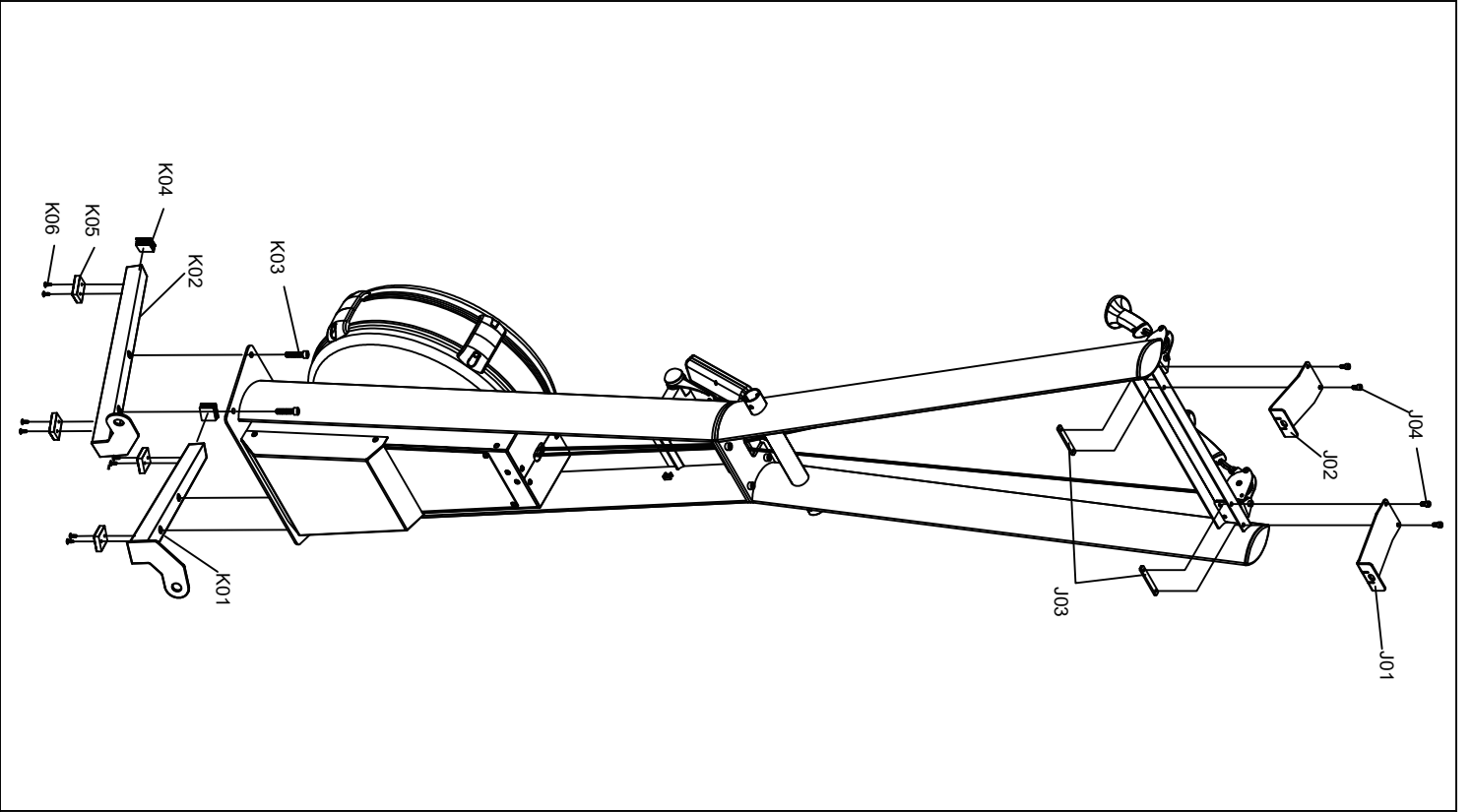
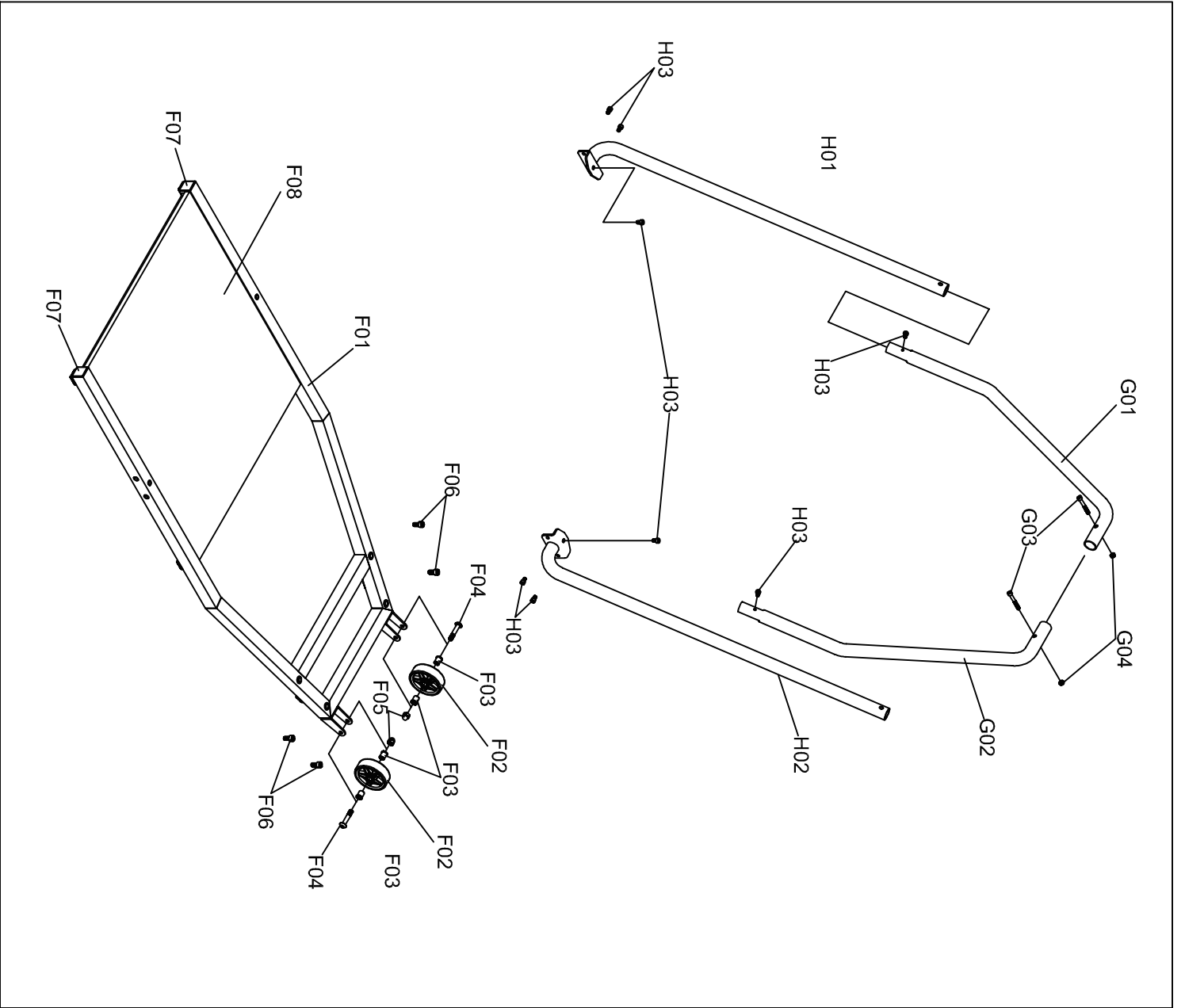


**E02 x4**  
M5x 10mm  
Pre-installed on  
(E01-HBA) HIIT Console

**D01**







NO.	NAME	Q'TY
A01	Main Frame	1
A02	L_Cover Plate	1
A03	R_Cover Plate	1
A04	Maintenance Hole Cover	1
A05	Rear Housing	1
A06	Front Cover	1
A07	Rear Cover	1
A08	Drive Belt(250-J6)	1
A09	φ133 - Drive Belt Bracket	1
A10	φ50 - Drive Belt Bracket	1
A11	Fan Axle	1
A12	S20 - Retaining Rings	2
A13	M5X6mm - Truss head Screw	8
A14	Bearing6004	3
A15	M10X25mm - Socket Screw	1
A16	Bearing6200	2
A17	M10 - Plain Washer 1T	1
A18	M8 - Nylon Nut	2
A19	Idler Rack	1
A20	M4x10mm - Self-TappingScrew	12
A21	M6X30mm - Socket Screw	1
A22	M6 - Hex Nut	1
A23	Spring and Rope Housing (Including Rope)	1
A23-1	Rope (Without rope housing and spring)	X
A24	M8X20mm - Socket Screw	1
A25	Adjustment Rod	1
A26	Wire Axle	1
A27	Anti Eccentric Axle	1
A28	φ42mm - Pulley	2
A29	Spacer Ring-Short	1
A30	S10 - Retaining Rings	2
A31	STM-1 _ Bracket	4
A32	Adjustment Rod	1
A33	Magnet Bracket	1
A34	Fan Center Tube	1
A35	Wire End Cap	4
A36	Rear Chain Cover	1
A37	Mesh	1
A38	Right Chain Cover	1
A39	Adjust Disc	1
A40	Fan	1
A41	Fan Stable Bracket	1
A42	Casing	6
A43	Aluminum Sheet	3
A44	Magnet Bracket	1
A45	Round Magnet	1
A46	M4X20mm-Truss head Self-Tapping Screw	4
A47	M4XP0.75X10mm - Hex Cross Washer	8
A48	M5X10mm - Socket Screw	4
A49	M4X25mm - Truss head Screw	6
A50	M4X12mm - Truss head Self-Tapping Screw	12
A51	M6X20mm - Hex Socket Screw	2
A52	M3X8mm - Truss head Self-Tapping Screw	2
A53	M3X15mm - Pan Head Screw	2

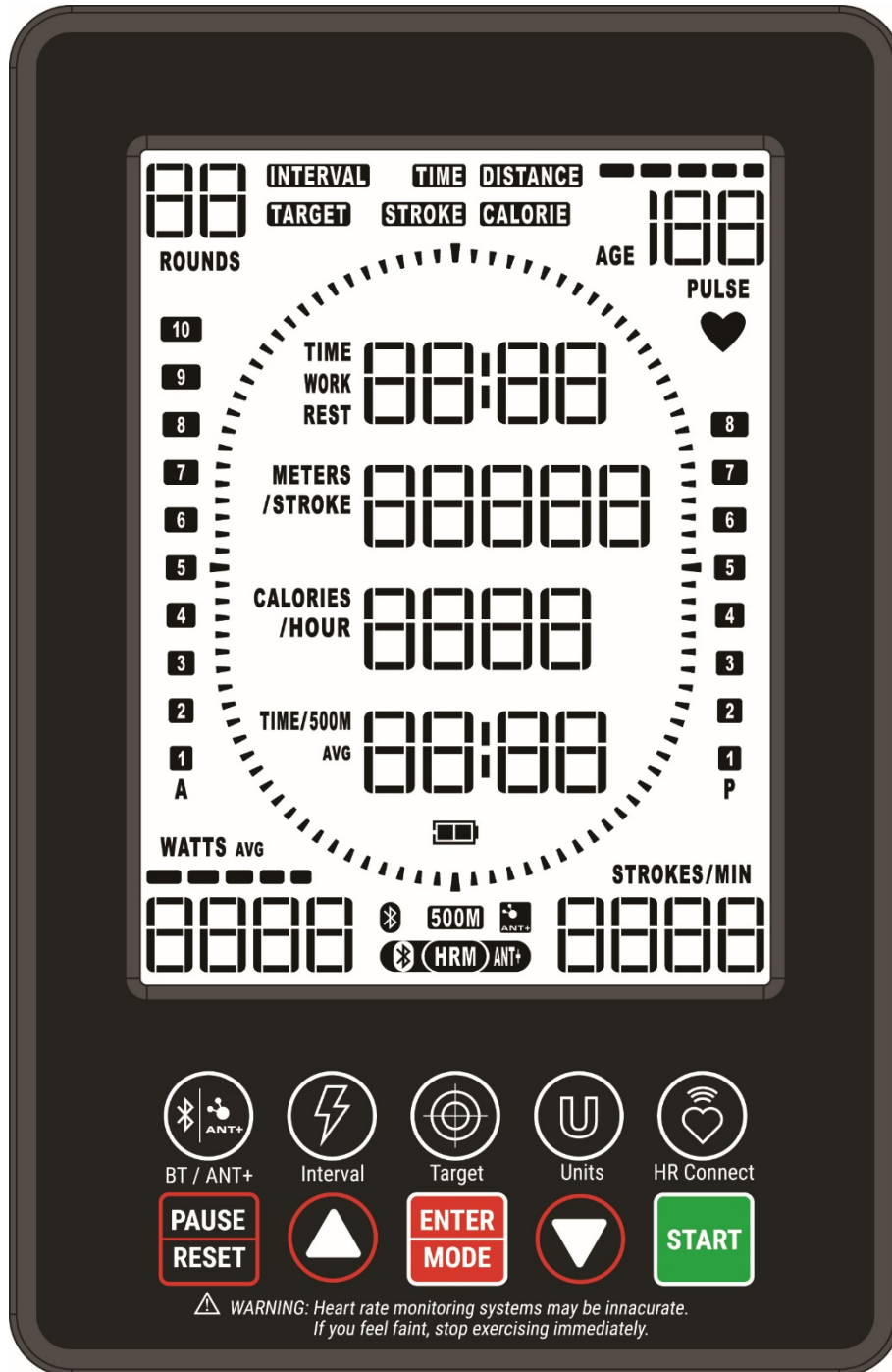
NO.	NAME	Q'TY
A54	M3 - Hex nut	2
A56	M8X35mm - Socket Screw	1
A57	M8 - Washer	1
A58	Knob	1
A59	Compression Spring	1
A60	M4X33mm - Socket Screw	1
A61	Sticker	1
A62	M5X10mm - Button Head Socket Screw	24
A63	M5X6mm - Button Head Socket Screw	2
A64	M4X6mm - Truss head Screw	1
A67	φ7X15.8mm - Pulley Axle	2
A68	Bearing6201	1
A69	M6X1TX13mm - Flat Washer	4
A70	M6X10mm - Truss head Screw	4
B01	Support Frame	1
B02	Tube Cap	2
B03	M8X16mm - Socket Screw	4
C01	Handle Bar	2
C02	M6X16mm - Socket Screw	8
C03	Pulley Bracket	2
C04	Pulley Bracket Fixed Plate	2
C05	Casing- Long	2
C06	Casing- Short	2
C07	Pulley Bracket Bushing	4
C08	M6X65mm - Socket Screw	2
C09	M6 - Nylon Nut	2
C10	M5X8mm - Button Head Socket Screw	8
C11	φ42mm - Pulley With Two Spacers	4
C12	Carabiner	2
C13	Rope Protective Case	2
C14	Knot Bracket A	2
C15	M5 - Nylon Nut	2
C16	Knot Bracket B	2
C17	M5X16mm - Socket Screw	2
C18	Pulley Bracket Protective Case	2
D01	Console Holder	1
D02	Connecting Tube	1
D03	Console Bushing	2
D04	1/2" - Nut Cap	2
D05	1/2" x 3-1/4" - Socket Screw	1
D06	1/2" - Nylon Nut	1
D07	1/2"x1Tx32 Flat Washer	2
D08	M6X16mm - Socket Screw	3
D09	1/2"x2Tx23 Flat Washer	2
E01-HBA	HIIT Console Smart Connect	1
E02	M5x10 - mmTruss head Screw	1
E08	Magnetron Connecting Wire	1
E09	VR Connecting Wire	1
E10	Magnetic Reed Tube Connecting Wire	1
E11	VR	1
E12	Generator Connecting Wire	1
E13	PCB+Magnetic Reed Tube	1
E14	Generator	1

<b>NO.</b>	<b>NAME</b>	<b>Q'TY</b>
<b>Parts Of Floor Stand</b>		
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
<b>Parts Of Wall-mount</b>		
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



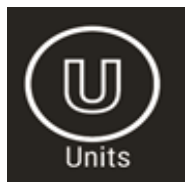
# APSKI-200-HBA

## Návod k obsluze počítače



## Klávesy konzoly

### A. Jednotky



nebo

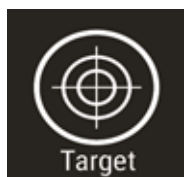
tlačítko

ENTER/  
MODE:



1. V pohotovostním režimu stiskněte klávesu ENTER/MODE nebo klávesu UNITS pro přepnutí zobrazení KALORIÍ/KALORIÍ ZA HOD., ČASU/500M nebo ČASU/500M PRŮM. a WATTŮ/WATTŮ PRŮM.
2. Během nastavování programu použijte UP/DOWN pro výběr požadovaného programu a stiskněte jednou ENTER/MODE nebo UNITS pro potvrzení nastavení nebo stiskněte 2x pro návrat do pohotovostního režimu.
3. Během tréninku stiskněte klávesu ENTER/MODE nebo UNITS pro přepnutí zobrazení KALORIÍ/KALORIÍ ZA HOD., ČASU/500M nebo ČASU/500M PRŮM. a WATTŮ/WATTŮ PRŮM.

### B. Cíl:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Target pro postupné rozsvícení ČASU, VZDÁLENOSTI, KALORIÍ, TEPOVÉ FREKVENCE a vyberte požadovaný cílový program.

### C. Interval:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval pro zobrazení ČASU, VZDÁLENOSTI nebo KALORIÍ a vyberte požadovaný intervalový program.

### D. BT/ ANT+:



V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko BT/ ANT+ pro zapnutí displeje BT/ ANT+. Druhým stisknutím tlačítka BT/ANT+ vypnete displej BT/ANT+. Opakujte stejné kroky pro ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ displeje

### E. 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.

### F. DOWN:



Během nastavování PROGRAMU stiskněte tlačítko DOWN pro snížení hodnoty nastavení.

## G. UP:



Během nastavování PROGRAMU stiskněte tlačítko UP pro zvýšení hodnoty nastavení.

## H. PAUSE/ RESET:

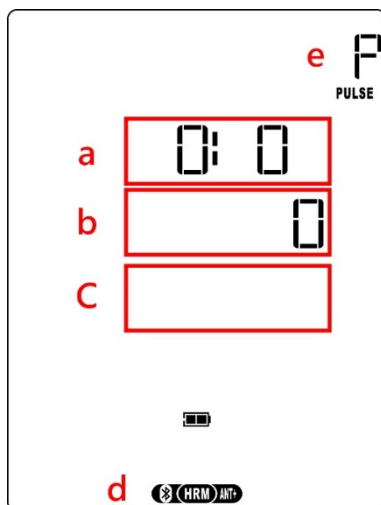


1. Během tréninku stiskněte tlačítko PAUSE/RESET pro zastavení tréninku.
2. Když zastavíte, stiskněte znovu tlačítko PAUSE/RESET pro RESETOVÁNÍ konzole a vymazání všech dat cvičení..

## I. HR CONNECT:



1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko HR CONNECT pro spárování sériového čísla hrudního pásu Bluetooth nebo hrudního pásu ANT +.
2. Chcete-li použít hrudní pás Bluetooth nebo hrudní pás ANT +, je nutné stisknout tlačítko HR CONNECT pokaždé, když zapnete napájení. Pokud nepoužíváte hrudní pás Bluetooth nebo hrudní pás ANT +, nemusíte tlačítko HR CONNECT stisknout.



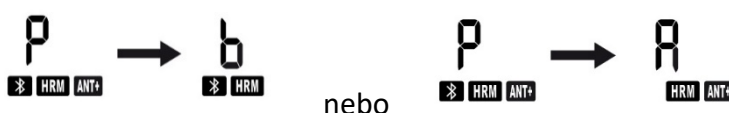
## Program HR Connect:

1. Stiskněte HR CONNECT KEY – zobrazí se čekání na připojení  
a : Zobrazuje vybraný zdroj signálu monitoru srdečního tepu (HRM): počet aktuálně přijímaných signálů HRM.  
b : Zobrazí vybrané HRM ID  
c : Zobrazí vybraný zdroj HRM jako BLE nebo ANT  
d : Po úspěšném připojení zobrazte potvrzený zdroj HRM (BLE nebo ANT+).  
e : Zobrazuje pulz ze zdroje HRM



## 2. Příklad:

- a : Vybraný monitor srdečního tepu 1 : ze 2 aktuálně přijímaných signálů HRM  
b : 12345 je vybrané (1) ID HRM  
c : 12345 je zdroj BLE HRM  
d : Po úspěšném připojení zobrazte potvrzený zdroj HRM (BLE nebo ANT+).  
e : Zobrazuje pulz ze zdroje HRM.



## **RYCHLÝ START:**

1. V pohotovostním režimu použijte program RYCHLÝ START a začněte ihned cvičit. Buď začněte tahat, nebo stiskněte tlačítko START.
2. Když konzole přijme signál SPM, začnou se počítat ČAS/VZDÁLENOST (METRY)/KALORIE/TAHY.
3. A pro úroveň odporu vzduchu: úroveň se zobrazí na levé straně. Nastavením tlumiče změníte úroveň odporu z úrovně 1 na úroveň 10.
4. P pro úroveň magnetického odporu: úroveň se zobrazí na pravé straně. Úpravou magnetického ovládacího šroubu změníte úroveň odporu z úrovně 1 na úroveň 8.
5. Uživatel může stisknout klávesu ENTER/MODE pro přepnutí zobrazení KALORIE/KALORIE ZA HOD., ČAS/500M nebo ČAS/500M PRŮM. a WATTY/ WATTY PRŮM., TAHY/ TAHY ZA MIN.
6. 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.
7. Během cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu.
8. Pokud uživatel přeruší cvičení na 30 sekund, konzola se automaticky přepne do režimu spánku; pokud není signál po dobu 240 sekund, konzole se automaticky vypne.

## **CÍLOVÝ PROGRAM:**

V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Target pro rozsvícení TIME (ČAS), dvakrát pro rozsvícení DISTANCE (VZDÁLENOST), třikrát pro rozsvícení CALORIES (KALORIE), čtyřikrát pro rozsvícení STROKES (TAHY) a pětkrát pro rozsvícení PULSE (TEP).

### **(A) CÍLOVÝ ČAS:**

1. V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Target pro rozsvícení ČASU. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE potvrďte výběr. ČAS zobrazí 20:00 jako počáteční hodnotu.
2. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované doby tréninku. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál SPM, začne se počítat ČAS.
3. Začněte cvičit
  - Během cvičení se bude ČAS na displeji odpočítávat DOLŮ, ale ostatní programy se budou napočítat NAHORU.
  - 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 cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu

### **(B) CÍLOVÁ VZDÁLENOST:**

1. V pohotovostním režimu stiskněte dvakrát tlačítko Target pro rozsvícení VZDÁLENOSTI. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE potvrďte výběr. VZDÁLENOST zobrazí 2000 M jako počáteční hodnotu.

2. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované vzdálenosti tréninku. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál SPM, začne se počítat VZDÁLENOST.

3. Začněte cvičit.

- Během cvičení bude displej odpočítávat VZDÁLENOST DOLŮ, ale ostatní programy se budou načítat NAHORU.

- 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 cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu

### **(B) CÍLOVÉ KALORIE:**

1. V pohotovostním režimu stiskněte třikrát tlačítko Target pro rozsvícení KALORIÍ. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE potvrďte výběr. KALORIE zobrazí 200 kalorií jako počáteční hodnotu.

2. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadovaného množství spálených kalorií. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál RPM, začnou se počítat KALORIE.

3. Začněte cvičit

- Během cvičení bude displej odpočítávat KALORIE DOLŮ, ale ostatní programy se budou načítat NAHORU.

- 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 cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu

### **(C) CÍLOVÉ TAHY:**

1. V pohotovostním režimu stiskněte třikrát tlačítko Target pro rozsvícení TAHŮ. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE potvrďte výběr. TAHY se zobrazí 200krát jako počáteční hodnota.

2. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadovaného množství tahů. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál RPM, začnou se počítat TAHY.

3. Začněte cvičit

- Během cvičení bude displej odpočítávat TAHY DOLŮ, ale ostatní programy se budou načítat NAHORU.

- 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 cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu

## **(D) CÍLOVÝ TEP:**

1. V pohotovostním režimu stiskněte čtyřikrát tlačítko Target pro rozsvícení TĚPU. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE potvrďte výběr. Rozsvítí se VĚK a zobrazí se hodnota 30 jako počáteční hodnota.
2. Stiskněte tlačítka UP a DOLŮ pro zvýšení nebo snížení nastavení VĚKU. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál RPM, program začne pracovat.
3. Začněte cvičit
  - Během cvičení se ČAS/VZDÁLENOST/KALORIE budou načítat směrem nahoru.
  - 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 cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu

## **INTERVALOVÝ PROGRAM:**

V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Interval pro rozsvícení INTERVALOVÉHO ČASU, bude blikat WORK TIME. Stiskněte dvakrát tlačítko Interval pro rozsvícení INTERVALOVÉ VZDÁLENOSTI, DISTANCE bude blikat. Stiskněte třikrát tlačítko Interval pro rozsvícení INTERVALOVÝCH KALORIÍ, CALORIES bude blikat. Čtyřikrát stiskněte tlačítko Interval pro rozsvícení INTERVALOVÝCH TAHŮ, STROKES bude blikat.

## **(A) INTERVALOVÝ ČAS:**

V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Interval pro rozsvícení INTERVALOVÉHO ČASU, bude blikat WORK TIME. Stiskněte tlačítko ENTER/MODE, začnou blikat ROUNDS a zobrazí se 10 jako počáteční hodnota.

### **1. ROUNDS (KOLA):**

Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadovaných kol cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE přejděte k položce WORK TIME.

### **2. WORK TIME (ČAS CVIČENÍ):**

Bliká WORK TIME a zobrazí se 1:00 jako počáteční hodnota. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované doby tréninku. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE přejděte na položku REST TIME.

### **3. REST TIME (ČAS NA ODPOČINEK):**

REST TIME bliká a jako výchozí hodnota se zobrazí 0:30. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované doby odpočinku. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál SPM, program začne pracovat.

### **4. Začněte cvičit:**

- Počet kol bude odpočítávat DOLŮ. Cvičení končí na nule.
- DOBA TRÉNINKU, DOBA ODPOČINKU a POČET KOL se budou odpočítávat DOLŮ, ale ostatní programy se budou načítat NAHORU.
- Během cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé,

konzola se resetuje do pohotovostního režimu.

## **(B) INTERVALOVÁ VZDÁLENOST:**

V pohotovostním režimu stiskněte dvakrát tlačítko Interval pro rozsvícení INTERVALOVÉ VZDÁLENOSTI, DISTANCE bude blikat. Stiskněte tlačítko ENTER/MODE, začnou blikat ROUNDS a zobrazí se 10 jako počáteční hodnota.

### 1. **ROUNDS (KOLA):**

Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadovaných kol cvičení. Stiskněte ENTER/MODE pro přechod na WORK DISTANCE.

### 2. **WORK DISTANCE (VZDÁLENOST TRÉNINKU):**

WORK DISTANCE bude blikat a zobrazí se 2000 M jako počáteční hodnota. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované vzdálenosti tréninku. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE přejděte na položku REST TIME.

### 3. **REST TIME (ODPOČINEK):**

REST TIME bliká a jako výchozí hodnota se zobrazí 0:30. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované doby odpočinku. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál SPM, program začne pracovat.

### 4. **START:**

- POČET KOL se bude odpočítávat DOLŮ. Cvičení končí na nule.
- DOBA TRÉNINKU, DOBA ODPOČINKU a POČET KOL se budou odpočítávat DOLŮ, ale ostatní programy se budou načítat NAHORU.
- Během cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu

## **(C) INTERVALOVÉ KALORIE:**

V pohotovostním režimu stiskněte třikrát tlačítko Interval pro rozsvícení INTERVALOVÝCH KALORIÍ, CALORIES bude blikat. Stiskněte tlačítko ENTER/MODE, začnou blikat ROUNDS a zobrazí se 10 jako počáteční hodnota.

### 1. **ROUNDS (KOLA):**

Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadovaných kol cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE přejděte na položku WORK CALORIES.

### 2. **WORK CALORIES (KALORIE):**

Budou blikat WORK CALORIES a zobrazí se 200 jako počáteční hodnota. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadovaných kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE přejděte na položku REST TIME.

### 3. **REST TIME (ODPOČINEK):**

Bliká REST TIME a jako výchozí hodnota se zobrazí 0:30. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované doby odpočinku. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál SPM, program začne pracovat.

### 4. **START:**

- POČET KOL se bude odpočítávat DOLŮ. Cvičení končí na nule.
- DOBA TRÉNINKU, DOBA ODPOČINKU a POČET KOL se budou odpočítávat DOLŮ, ale ostatní programy se budou načítat NAHORU.
- Během cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola

se resetuje do pohotovostního režimu

## **POZNÁMKY K TRÉNINKU TEPOVÉ FREKVENCE**

Výzkumy ukázaly, že cvičení a fitness jsou prospěšné pro zdraví člověka. Podle Surgeon General je cvičení 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 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.

### **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 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 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](mailto:info@trinteco.cz)  
Telefon: +420 725 552 257