XEBEX

FITNESS



Návod k obsluze

Climber XEBEX Vertical

EXPERIENCE
30+ Years in Business

DESIGN
Full Line of HIIT Equipment

REPUTATION
Rated the #1 Best Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA

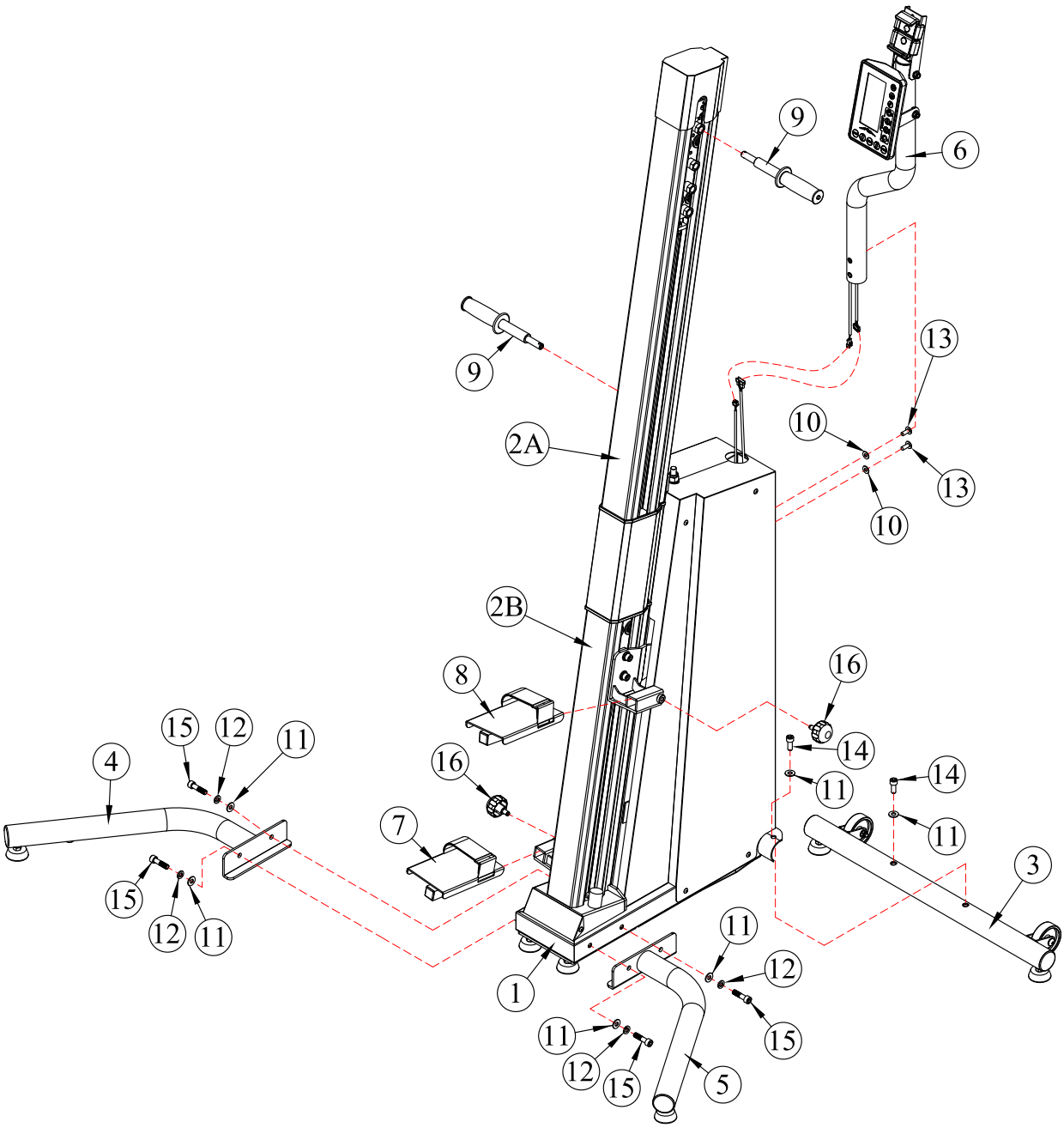
Trenažér Climber XEBEX Vertical

CZ

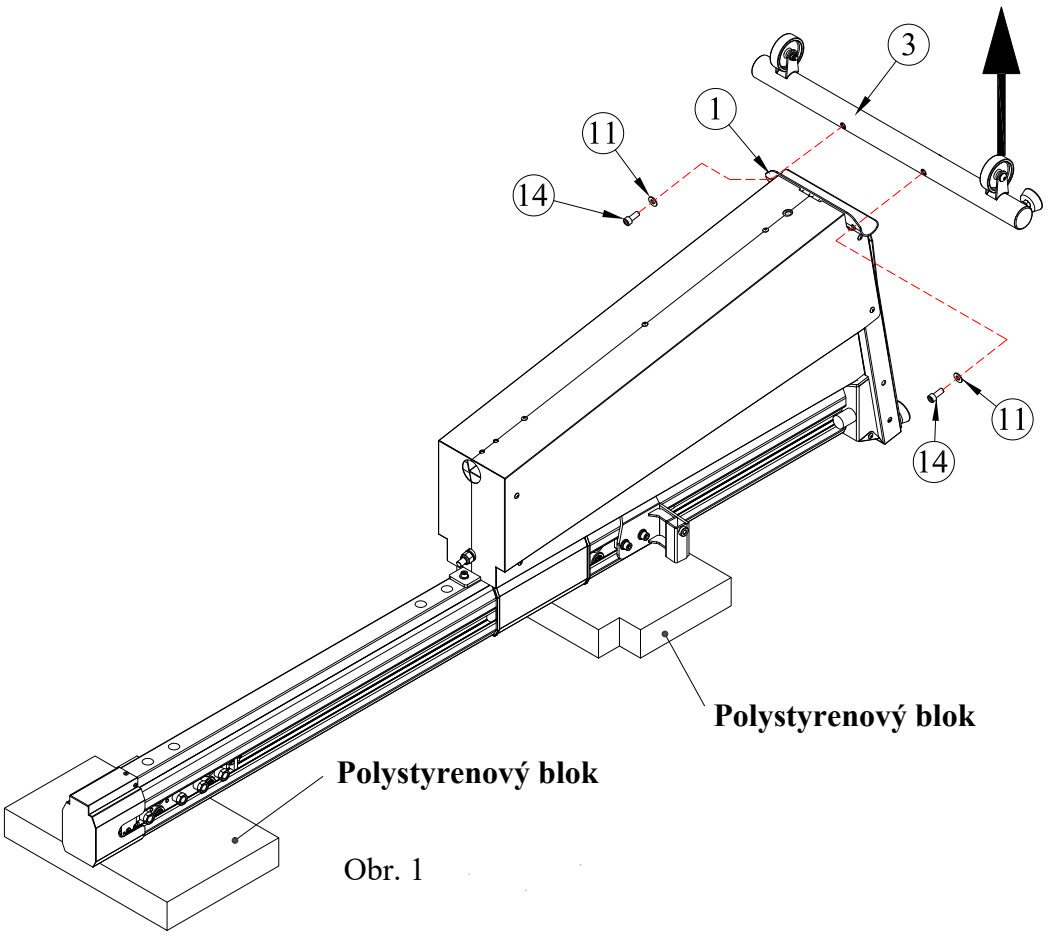


SEZNAM MONTÁŽNÍCH DÍLŮ		
Č.	POPIS	MNOŽ.
1	ZÁKLADNA	1
2A	PŘEDNÍ KOLEJNICE - HORNÍ	1
2B	PŘEDNÍ KOLEJNICE - SPODNÍ	1
3	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1
4	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR - LEVÝ	1
5	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR - PRAVÝ	1
6	KONZOLOVÝ SLOUPEK	1
7	LEVÝ PADÁL	1
8	PRAVÝ PEDÁL	1
9	RUKOJEŤ	2
10	PLOCHÁ PODLOŽKA - ϕ 8 x ϕ 18 x 1.5T	2
11	PLOCHÁ PODLOŽKA − ϕ 10 x ϕ 22 x 2T	6
12	PRUŽNÁ PODLOŽKA -M10	4
13	IMBUSOVÝ ŠROUB - M8x20L	2
14	IMBUSOVÝ ŠROUB -M10x25L	2
15	IMBUSOVÝ ŠROUB -M10x40L	4
16	ARETAČNÍ ŠROUB PEDÁLŮ - W3/8"x15L	2

MONTÁŽNÍ DÍLY



KROK 1 – MONTÁŽ ZADNÍHO STABILIZÁTORU



Obr. 1

Potřebné díly:

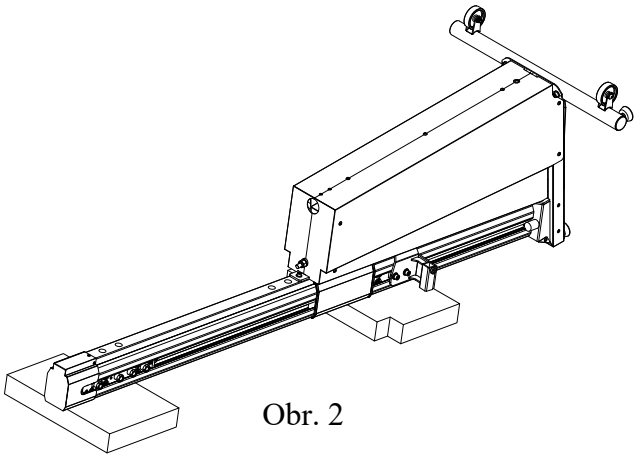
#11	Plochá podložka	ϕ 10 x ϕ 22 x 2T	Množství: 2
#14	Imbusový šroub	M10x25L	Množství: 2

Popis montáže:

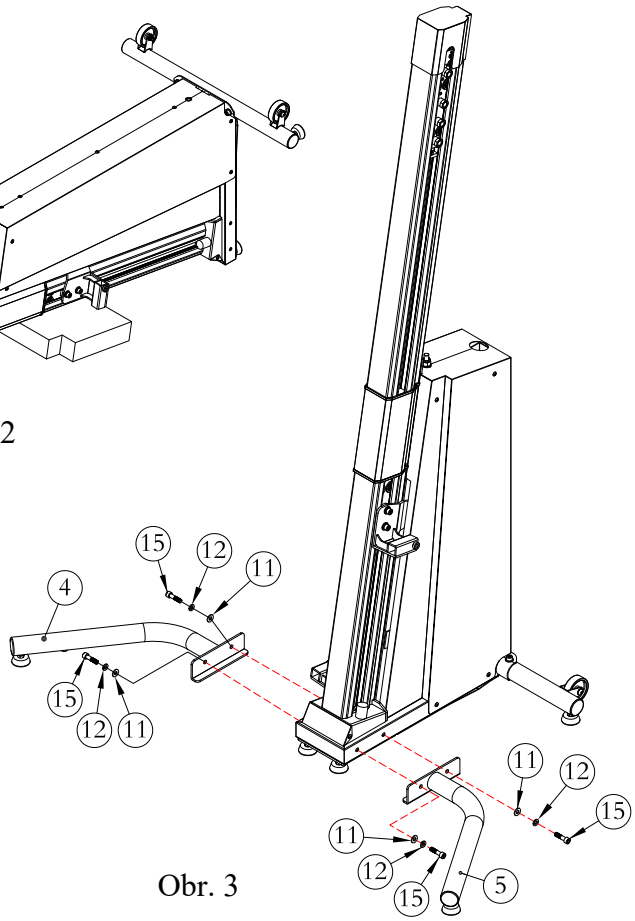
(A) Vyjměte blok polystyrenu z krabice na podlahu. Přesuňte trenažér z kartonu a jemně ho položte na polystyrenový blok, abyste trenažér nepoškodili (viz obrázek 1).

(B) Namontujte zadní stabilizátor (# 3) na základnu (# 1) pomocí ploché podložky (# 11) a imbusového šroubu (# 14). Směr koleček by se měl řídit šipkou, jak je uvedeno na obr. 1.

KROK 2 – MONTÁŽ PŘEDNÍHO STABILIZÁTORU



Obr. 2



Obr. 3

Potřebné díly:

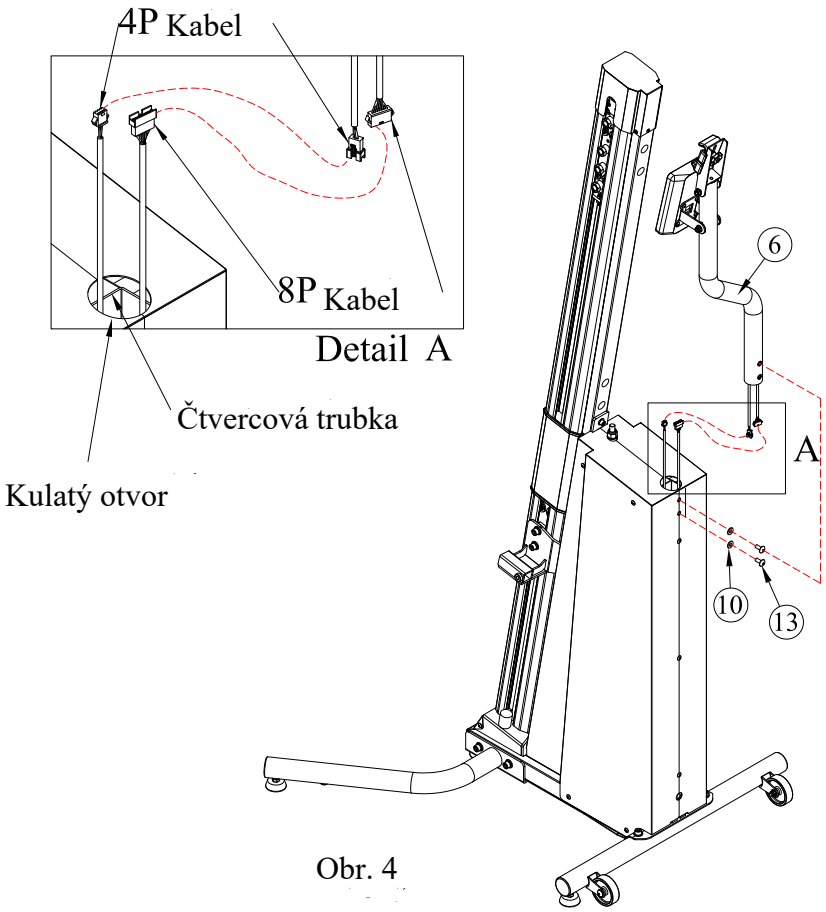
#11	Plochá podložka	ϕ 10 x ϕ 22 x 2T	Množství: 4
#12	Pružná podložka	M10	Množství: 4
#15	Imbusový šroub	M10x40L	Množství: 4

Popis montáže:

(A) Postavte stroj (jako na obrázku 3) jeho pohybem od země (jako na obrázku 2).

(B) Sestavte přední stabilizátor - levý (# 4) a pravý (# 5) pomocí ploché podložky (# 11), pružné podložky (# 12) a imbusového šroubu M10x40L (# 15), viz obr. 3.

KROK 3 – MONTÁŽ KONZOLY



Obr. 4

Potřebné díly:

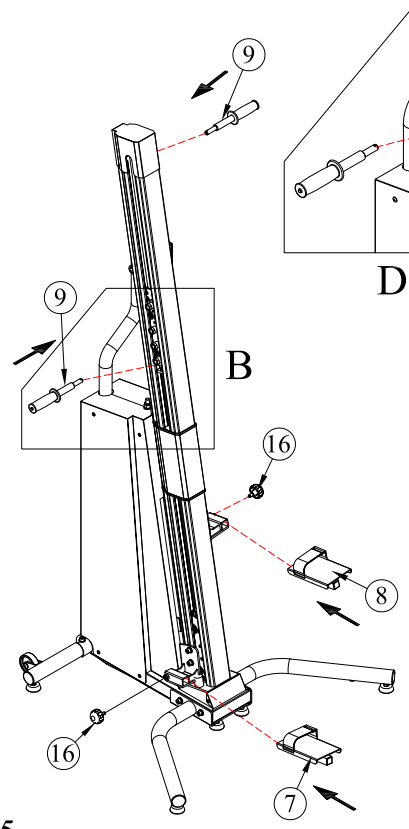
#10	Plochá podložka	ϕ 8 x ϕ 18 x 1.5T	Množství: 2
#13	Imbusový šroub	M8x20L	Množství: 2

Popis montáže:

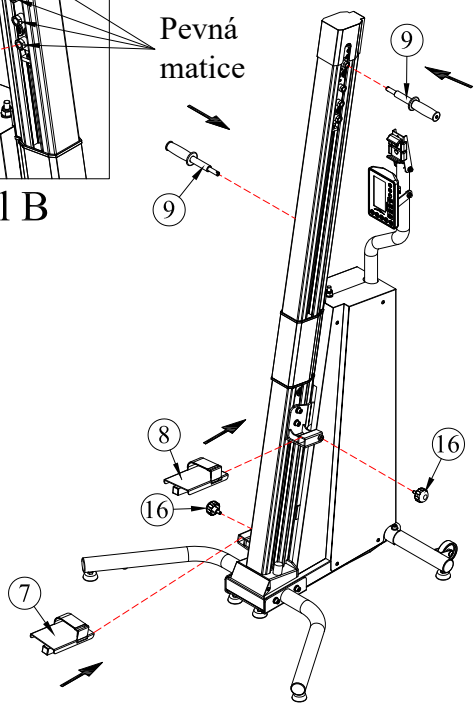
(A) Opatrně vytáhněte kabely 4P a kabely 8P z kruhového otvoru základny (# 1) a připojte je ke kabelům sloupku konzoly (# 6), jak je znázorněno na obr. 4 a detailu A.

(B) Dbejte na to, abyste neskřípli / neprořezali žádné dráty, jemně zasuňte sloupek konzoly (# 6) do kruhového otvoru a čtvercové trubky základny (# 1). Při montáži do kruhového otvoru / čtvercové trubky opatrně vložte další kabeláž a dejte pozor, aby nedošlo ke skřípnutí nebo přeříznutí kabelů. Poté utáhněte konzolový sloupek (# 6) a základnu (# 1) pomocí ploché podložky (# 10) a imbusového šroubu (# 13), viz obr. 4.

KROK 4 - MONTÁŽ PEDÁLŮ A ŘÍDÍTEK



Obr. 5



Obr. 6

Potřebné díly:

#16	Aretační šroub pedálu	W3/8"x15L	Množství: 2

Popis montáže:

(A) Vložte levý pedál (# 7) a pravý pedál (# 8) do otvorů pro pedály a utáhněte je pomocí aretačních šroubů (# 16), jak je znázorněno na obrázcích 5 a 6.

(B) Vložte rukojeť (# 9) do preferované polohy pevné matice stisknutím tlačítka rukojeti umístěného na konci rukojeti a podle směru šipky, jak je znázorněno na obrázcích 5 a 6. Zasuňte rukojeť důkladně do polohy matice a uvolněte tlačítko na konci rukojeti, jakmile je rukojeť (# 9) zcela zatlačena na konec.

(C) Nastavte upínací pásek se suchým zipem na levém pedálu (7) a pravém pedálu (8) do požadované polohy.

DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Při používání trenažéru vždy dodržujte základní opatření, včetně následujících:

- Před montáží a použitím trenažéru si v zájmu bezpečnosti a ochrany jednotky přečtěte všechny pokyny.
- Abyste zajistili správné používání a bezpečnost trenažéru, ujistěte se, že si tento návod přečetli všichni uživatelé.

Před použitím trenažéru si prosím přečtěte všechny pokyny.

NEBEZPEČÍ

Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem:

- Nepoužívejte vysílač srdečního tepu v kombinaci s elektrickým kardiostimulátorem. Vysílač srdeční frekvence může způsobit poruchy.
- Dávejte pozor, abyste povrch trenažéru nenamáčeli a nepolívali tekutinami. K čištění povrchu používejte vlhký hadřík.
- Nenechávejte na trenažéru žádné otevřené nádoby. Láhve na vodu používejte pouze s uzavíratelným víčkem.
- Trenažér udržujte vždy v čistotě.

POZOR

- Před zahájením cvičebního programu na trenažéru se poraďte se svým lékařem, abyste znali svůj fyzický stav. Těhotné ženy by se před zahájením cvičení měly poradit se svým lékařem.
- Pokud během používání trenažéru pocítíte bolest na hrudi, nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte cvičení a před pokračováním se poraďte se svým lékařem. Nepřepínejte se.
- V případě potřeby smí opravy provádět pouze kvalifikovaný technik nebo společnost provádějící údržbu.

VAROVÁNÍ

Aby se snížilo riziko zranění vás i ostatních:

- Všichni uživatelé se musí před použitím seznámit s trenažérem a jeho vlastnostmi.
- Při nastupování nebo vystupování z trenažéru buďte opatrní.
- Nedovolte dětem nebo osobám, které neznají provoz trenažéru, být v jeho blízkosti. Nenechávejte kolem trenažéru děti nebo domácí zvířata bez dozoru.
- Trenažér sestavte na pevném a rovném povrchu. Nechte kolem něj několik metrů volného prostoru. Před každým použitím jednotku zkontrolujte. Udržujte trenažér v dobrém provozním stavu.
- Trenažér používejte pouze k účelům popsáným v příručce. Nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem; takové příslušenství by mohlo způsobit zranění.
- Nikdy jednotku nepoužívejte, pokud je poškozená, nefunguje správně, upadla na zem nebo spadla do vody.
- Trenažér nepoužívejte venku.
- Nikdy nevkládejte žádné předměty do otvorů.
- Na cvičení noste vhodné cvičební oblečení a obuv -žádné volné oblečení. Dlouhé vlasy si svažte. Zajistěte, aby tkaničky nepřesahovaly spodní část boty a nezasekly se v trenažéru. Noste vhodnou sportovní obuv. Nenoste boty na podpatku ani boty s koženou podrážkou. Před použitím zkontrolujte, zda na podrážkách nejsou kamínky.
- Udržujte ruce mimo všechny pohyblivé části.
- Před použitím trenažéru zkontrolujte, zda nejsou jeho části opotřebené nebo uvolněné.
- Jednotkou nekývejte.
- Nikdy nepřetěžujte trenažér - zkontrolujte maximální hmotnost uživatele.
- Při nesprávném zaškolení může dojít ke zranění.
- VAROVÁNÍ! Systémy pro sledování tepové frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte slabost, okamžitě přestaňte cvičit.
- Během cvičení udržujte domácí zvířata mimo trenažér.
- Pokud je trenažér v provozu, smí na něm stát pouze jedna osoba.
- Trenažér nijak neupravujte ani nerozebírejte. V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte prodejce.
- Před opuštěním trenažéru se ujistěte, že zcela zastavil provoz.

OBECNÁ ÚDRŽBA

VAROVÁNÍ: Údržbu a / nebo opravy smí provádět pouze kvalifikovaný odborný personál.

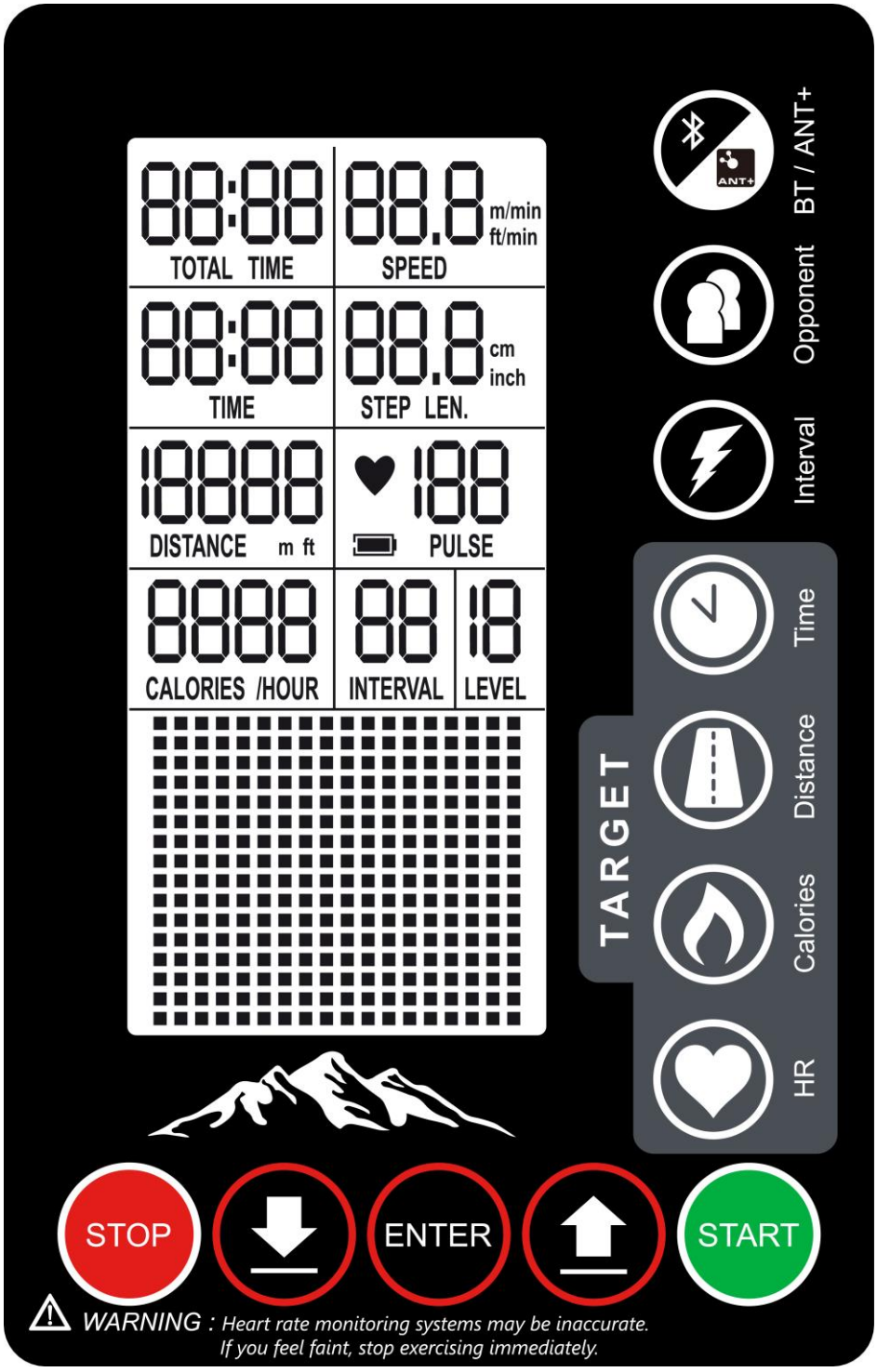
- Je doporučeno pravidelné čištění a kontroly trenažéru kvůli případnému poškození a / nebo opotřebení.
- Máte-li jakékoli dotazy nebo připomínky, neváhejte se obrátit na výrobce.
- Výrobce neodpovídá za zranění osob nebo škody v důsledku nedostatečné kvalifikace.

ČIŠTĚNÍ: Použití vody a jiných kapalin může způsobit vážný nebo smrtelný úraz elektrickým proudem. Zajistěte, aby se žádné kapaliny nedotýkaly elektrických součástí, kabelů, displejů nebo jiných elektrických částí.

- Nečistoty a prach odstraňte vlhkým hadříkem a jemnou mýdlovou vodou. Po vyčištění zajistěte, aby byl trenažér vysušen suchým hadříkem.
- Nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky nebo kartáče, protože by se barva a povrchy mohly poškrábat. Při čištění nepoužívejte ostré nástroje nebo agresivní rozpouštědla. Používejte pouze jemná neabrazivní mýdla, aby nedošlo k poškození trenažéru.

- **Doporučená týdenní údržba**
  - Vyčistěte rukojeti, základnu, kryty, přední část konzoly a krycí panely.
  - Zkontrolujte celkový stav řetězů, zda nevykazují známky opotřebení nebo poškození.

Návod k počítači CBR-01 Climber



Tlačítka

A. BT/ANT+:



V pohotovostním režimu stiskněte klávesu BT nebo ANT +, abyste zajistili napájení modulu BT nebo ANT + pro připojení k mobilní aplikaci.

B. Opponent:



V pohotovostním režimu vstoupíte do programu Opponent (Soupeř) stisknutím klávesy Opponent.

C. Interval:



V pohotovostním režimu vstoupíte do programu Interval stisknutím klávesy Interval.

D. Target Time:



V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target Time (Cílový čas) pro vstup do programu Target Time.

E. Target Distance :



V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target Distance (Cílová vzdálenost) pro vstup do programu Target Distance.

F. Target Calories:



V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target Calories pro zadání cílových kalorií.

G. HR:



V pohotovostním režimu vstoupíte do programu srdeční frekvence stisknutím tlačítka HR.

H. START:



1- V pohotovostním režimu přejděte stisknutím klávesy Start do nastavení rychlého spuštění.
2- Jakmile je program vybrán, stiskněte znovu tlačítko Start pro zahájení tréninku.

I. UP key:



1- Stiskněte ⇧ tlačítko pro zvýšení hodnoty.
2- Během tréninku stiskněte ⇧ tlačítko ke zvýšení úrovně odporu.

J. ENETR:



Stisknutím klávesy ENTER potvrďte zvolený program.

K. DOWN Button:



1- Stiskněte ⇩ tlačítko pro snížení hodnoty.
2- Během tréninku stiskněte ⇩ tlačítko ke snížení úrovně odporu.

L. STOP:



1- Stisknutím tlačítka STOP se vrátíte do pohotovostního režimu.
2- Během cvičení zastavíte program stisknutím tlačítka STOP.

Jak změnit jednotky: metry / stopy

(Původní nastavení konzoly je v metrech)

1- V pohotovost. režimu stiskněte a držte obě ⇧ ⇩ zlačítka 5 sekund, dokud se nezobrazí LCD slovo **IMPERIAL.**
2- Stiskem ⇧ ⇩ tlačítek zvolte imperiální nebo metrické jednotky a pro potvrzení stiskněte ENTER.

Začínáme:

1- V pohotovostním režimu zobrazuje LCD původní nastavení pro každý program.
2- Uživatel může stisknout klávesu Rychlý program pro nastavení požadované hodnoty a poté stisknout klávesu ENTER pro potvrzení vaší volby.
3- Uživatel může stisknout klávesu START pro RYCHLÝ ZAČÁTEK tréninku.

Rychlý start:

1- V pohotovostním režimu se konzola automaticky přepne do režimu spánku, aniž by přijímala jakýkoli signál.

2- V pohotovostním režimu může uživatel stisknout klávesu START pro RYCHLÉ ZAHÁJENÍ tréninku.

3 - Během tréninku se ZOBRAZÍ přírůstek CELKOVÝ ČASU / ČASU / VZDÁLENOSTI / KALORIÍ.

4- Při tréninku stiskněte tlačítko ⇧ nebo ⇩ pro snížení nebo zvýšení úrovně odporu.

5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČASU a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.

6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.

7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítko STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.

Programy

A: Program Opponent

1- V pohotovostním režimu vstoupíte do programu Opponent (Soupeř) stisknutím klávesy Opponent.

2- Stiskněte ⇧ nebo ⇩ pro výběr **OPPO-1 / OPPO-2 / OPPO3 / OPPO4 / OPPO5 / OPPO6 / OPPO CUST,** a pro potvrzení stiskněte **ENTER.**

3- Stisknutím tlačítka START zahájíte trénink.

4- Během tréninku stiskněte ⇧ a ⇩ pro zvýšení nebo snížení odporu.

5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČAS a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.

6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.

7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítko STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.

OPPO-1 - 15 MINUT, VZDÁLENOST 300 STOP, RYCHLOST 20 STOP/MIN

OPPO-2 - 15 MINUT, VZDÁLENOST 450 STOP , RYCHLOST 30 STOP/MIN

OPPO-3 - 15 MINUT, VZDÁLENOST 600 STOP , RYCHLOST 40 STOP/MIN

OPPO-4 - 15 MINUT, VZDÁLENOST 750 STOP , RYCHLOST 50 STOP/MIN

OPPO-5 - 15 MINUT, VZDÁLENOST 975 STOP , RYCHLOST 65 STOP/MIN

OPPO-6 - 15 MINUT, VZDÁLENOST 1350 STOP, RYCHLOST 90 STOP/MIN

OPPO-CUST - 15 MINUT , VZDÁLENOST 300 STOP , RYCHLOST 20 STOP/MIN

B. Program Interval

I- V pohotovostním režimu vstoupíte do programu Interval stisknutím klávesy Interval.

II- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu ČASU / VZDÁLENOSTI / KALORIÍ / KROKŮ.

Stiskněte klávesu ENTER pro potvrzení výběru.

(a). Čas:

1- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu ČASU.

2- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu CÍLOVÉHO ČASU od 0:10 do 10:00.

3- Stisknutím ENTER potvrďte výběr nebo stisknutím STOP se vraťte do pohotovostního režimu.

(b). Vzdálenost:

1- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu VZDÁLENOSTI.

2- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu CÍLOVÉ VZDÁLENOSTI od 1:00 do 99:00.

3- Stisknutím ENTER potvrďte výběr nebo stisknutím STOP se vraťte do pohotovostního režimu.

(c). Kalorie:

1- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu KALORIÍ.

2- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu CÍLOVÝCH KALORIÍ od 10 do 1000.

3- Stisknutím ENTER potvrďte výběr nebo stisknutím STOP se vraťte do pohotovostního režimu.

(d). Kroky

1- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu KROKŮ.

2- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu CÍLOVÝCH KROKŮ od 10 do 990.

3- Stisknutím ENTER potvrďte výběr nebo stisknutím STOP se vraťte do pohotovostního režimu.

(e). Nastavení intervalů:

1- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu INTERVALŮ.

2- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu CÍLOVÝCH INTERVALŮ od 1 do 99.

3- Stisknutím ENTER potvrďte výběr nebo stisknutím STOP se vraťte do pohotovostního režimu.

(e). Odpočinek:

1- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu ODPOČINKU.

2- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu CÍLOVÉHO ODPOČINKU od 0:10 do 10:00.

3- Stisknutím ENTER potvrďte výběr nebo stisknutím STOP se vraťte do pohotovostního režimu.

III- Začínáme trénovat

1- Když konzola začne pracovat v programu Interval Work Time, zobrazí se v oblasti teček WORK představující čas tréninku; když čas klesne na 0, zobrazí se v oblasti teček REST, což znamená čas odpočinku.
2- Když odpočítávání TIME DISPLAY klesne na 0, činnost cyklu se počítá jako jeden INTERVAL.
3- Uživatel může stisknout klávesu START a pracovat s programem nastaveným z výroby.

4- Během tréninku stiskněte ⇧ a ⇩ pro snížení či zvýšení odporu.

5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČAS a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.

6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.

7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítko STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.

C. Program Target Time

I- V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target Time pro vstup do programu Target Time (Cílového času).

(a). Nastavení času:

1- Stisknutím klávesy ENTER potvrďte výběr.

2- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu **CÍLOVÉHO ČASU** a stiskněte **ENTER** pro potvrzení volby.

3- Stisknutím tlačítka START nebo přetočením lana zahájíte trénink se signálem SPM.

(b). Zahájení cvičení:

1- Během tréninku se bude zobrazení času počítat DOLŮ, ale KALORIE / VZDÁLENOST se budou počítat NAHORU.

2- Stiskněte tlačítko START pro zahájení tréninku.

3- Během tréninku stiskněte ⇧ a ⇩ pro snížení nebo zvýšení úrovně odporu.

5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČAS a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.

6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.

7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítko STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.

D. Program Target Distance

I- V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target Target pro vstup do programu Target.

(a). Nastavení vzdálenosti

1- Stisknutím klávesy ENTER potvrďte výběr.

2- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu CÍLOVÉ VZDÁLENOSTI a stiskněte ENTER pro potvrzení volby.

(b). Zahájení cvičení:

1- Během tréninku se VZDÁLENOST bude ODČÍTAT, ale KALORIE / ČAS se budou NAČÍTAT.

2- Stiskněte tlačítko START pro zahájení tréninku.

3- Během tréninku stiskněte ⇧ a ⇩ pro snížení nebo zvýšení úrovně odporu.

5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČAS a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.

6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.

7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítko STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.

E. ProgramTarget Calories

I- V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target Calories, abyste vstoupili do programu Target.

(a). Nastavení kalorií:

1- Stisknutím klávesy ENTER potvrďte výběr.

2- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu CÍLOVÝCH KALORIÍ a stiskněte ENTER pro potvrzení volby.

(b). Zahájení cvičení:

1- Během tréninku se VZDÁLENOST bude ODČÍTAT, ale KALORIE / ČAS se budou NAČÍTAT.
2- Stiskněte tlačítko START pro zahájení tréninku.
3- Během tréninku stiskněte ⇧ a ⇩ pro snížení nebo zvýšení úrovně odporu.

5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČAS a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.

6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.

7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítko STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.

F. Program Target HR

I- V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target HR pro vstup do programu Target Heart

(a). Nastavení věku:

1- V oblasti teček se na displeji zobrazí původní věk nastavení 30.
2- Stiskněte ⇧ a ⇩ pro volbu vašeho věku a stiskněte ENTER pro potvrzení volby.

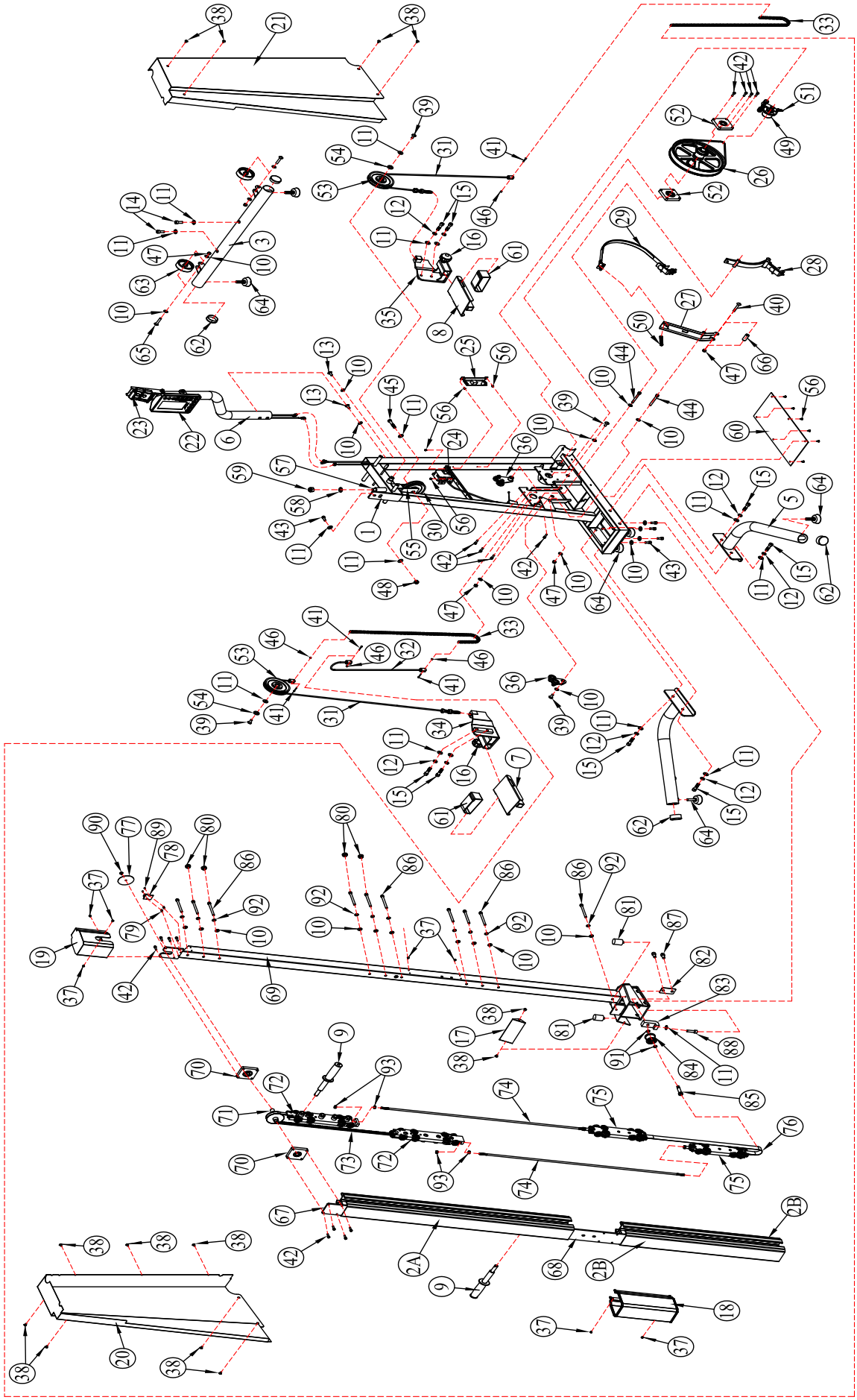
(b). Zahájení cvičení:

1- Během tréninku se ČAS / VZDÁLENOST / KALORIE budou napočítat.
2- Stiskněte tlačítko START pro zahájení tréninku.
3- Během tréninku stiskněte ⇧ a ⇩ pro snížení nebo zvýšení úrovně odporu.

5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČAS a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.

6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.

7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítko STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.



SEZNAM MONTÁŽNÍCH DÍLŮ

Č.	POPIS	MNOŽ.	Č.	POPIS	MNOŽ.
1	ZÁKLADNA	1	50	DLOUHÁ PRUŽINA	1
2A	PŘEDNÍ KOLEJNICE - HORNÍ	1	51	KRÁTKÁ PRUŽINA	1
2B	PŘEDNÍ KOLEJNICE - SPODNÍ	1	52	LOŽISKA - 6004ZZ	2
3	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1	53	VELKÁ ŘEMENICE - ŽÁDNÉ POUZDRO	2
4	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR - LEVÝ	1	54	SPECIÁLNÍ PODLOŽKA - ϕ 24.5x ϕ 17.2x4T	2
5	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR - PRAVÝ	1	55	DRŽÁK KLADKY	1
6	KONZOLOVÝ SLOUPEK	1	56	SAMOŘEZNÝ ŠROUB-M4x12L	10
7	LEVÝ PEDÁL	1	57	ŠROUB SE ŠESTIHRAN.HLAVOU-W1/2"x140L	1
8	PRAVÝ PEDÁL	1	58	PLOCHÁ PODLOŽKA- ϕ 13x ϕ 25x2T	1
9	RUKOJEŤ	2	59	NYLONOVÁ MATICE-W1/2"	1
10	PLOCHÁ PODLOŽKA - ϕ 8x ϕ 18x1.5T	20	60	SPODNÍ PLASTOVÝ KRYT	1
11	PLOCHÁ PODLOŽKA ϕ 10x ϕ 22x2T	14	61	PÁSEK SE SUCHÝM ZIPEM	2
12	PRUŽNÁ PODLOŽKA - M10	8	62	PLASTOVÁ VLOŽKA - ϕ 2"	4
13	IMBUSOVÝ ŠROUB -M8x20L	2	63	TRANSPORTNÍ KOLEČKO	2
14	IMBUSOVÝ ŠROUB -M8x25L	2	64	VYROVNÁVAČ NEROVNOSTÍ	6
15	IMBUSOVÝ ŠROUB-M8x40L	4	65	IMBUSOVÝ ŠROUB -M8x45L	2
16	ARETAČNÍ ŠROUB PEDÁLŮ -W3/8"x15L	2	66	OPRESNÍ KOLO	1
17	PŘEDNÍ SPODNÍ KRYT	1	67	VLOŽKA NA HLAVNÍM RÁMU	1
18	STŘEDNÍ KRYT	1	68	ZADNÍ VLOŽKA NA HLAVNÍM RÁMU	1
19	PŘEDNÍ HORNÍ KRYT	1	69	PODPĚRNÁ TRUBKA	1
20	LEVÝ POSTANNÍ KRYT	1	70	DOPLŇKOVÁ DESKA S LOŽISKEM	2
21	PRAVÝ POSTANNÍ KRYT	1	71	PŘEVODOVKA	1
22	KONZOLA	1	72	DRŽÁK ROZVODU SE ZÁMKEM	2
23	DRŽÁK TELEFONU	1	73	ROZVODOVÝ ŘEMEN	1
24	VĚTRNÝ MOTOR	1	74	OJNICE	2
25	ŘÍDICÍ PANEL	1	75	DRŽÁK NA POPRUHY SE ZÁMKEM	2
26	POHON KOLA	1	76	POPRUH	1
27	RÁM BRZDOVÉHO ŘEMENU	1	77	SENZOROVÝ DISK	1
28	BRZDOVÝ PEDÁL	1	78	SENSOR S DRŽÁKEM	1
29	BRZDOVÝ ŘEMEN	1	79	MĚDĚNÝ IZOLAČNÍ SLOUPEK	2
30	VELKÁ ŘEMENICE	1	80	ŠESTIHRANNÁ ZÁTKA	4
31	KABEL ŘEMENICE	2	81	NÁRAZNÍK	2
32	DVOJITÝ KABEL	1	82	DESKA	1
33	ŘETĚZ	2	83	NASTAVOVAČ TYPU-L	1
34	LEVÝ DRŽÁK PEDÁLU	1	84	ŘEMENICE	1
35	PRAVÝ DRŽÁK PEDÁLU	1	85	OBRYSOVÝ ŠROUB -M10x ϕ 12x40L	1
36	DRŽÁK	2	86	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM -M8x90L	10
37	SAMOŘEZNÝ ŠROUB -M4x10L	7	87	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM -M10x20L	2
38	IMBUSOVÝ ŠROUB-M5x10L	13	88	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM -M10x35L	1
39	IMBUSOVÝ ŠROUB -M8x20L	4	89	ŠROUB S HLAVOU -M3x6L	2
40	IMBUSOVÝ ŠROUB -M8x55L	1	90	ŠROUB PHILLIPS -M6x10L	1
41	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM-M3x25L	4	91	PLOCHÁ PODLOŽKA- ϕ 12x ϕ 16x1T	2
42	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM -M6x20L	14	92	PRUŽNÁ PODLOŽKA -M8	10
43	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM -M8x20L	5	93	MATICE	4
44	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM -M8x70L	2			
45	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU -W3/8"x50L	1			
46	NYLONOVÁ MATICE-M3	4			
47	NYLONOVÁ MATICE-M8	3			
48	NYLONOVÁ MATICE-W3/8"	1			
49	MALÝ GENERÁTOR	1			

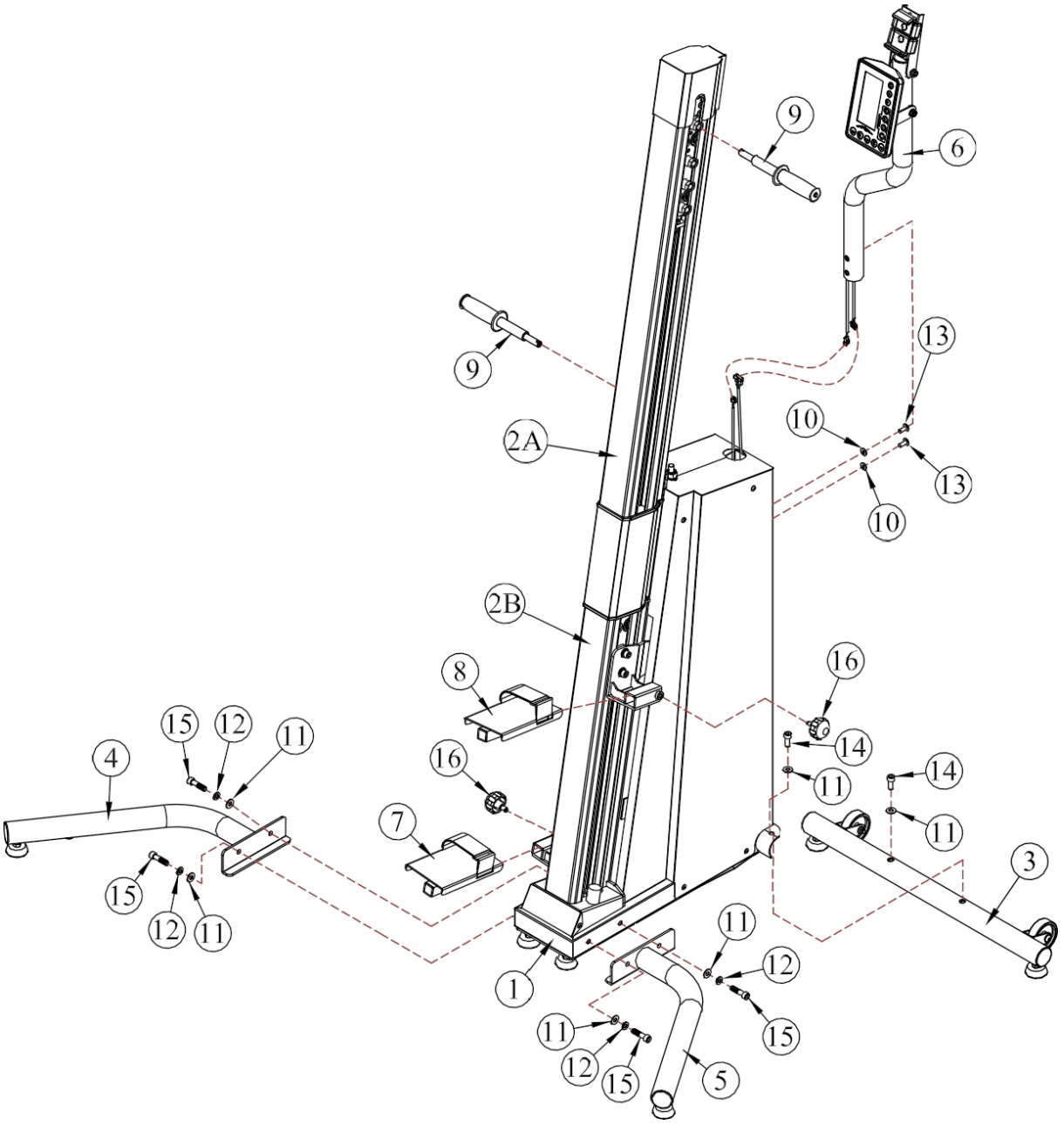
Trenažér Cli**mb**er **XEBEX Vertical**

SK

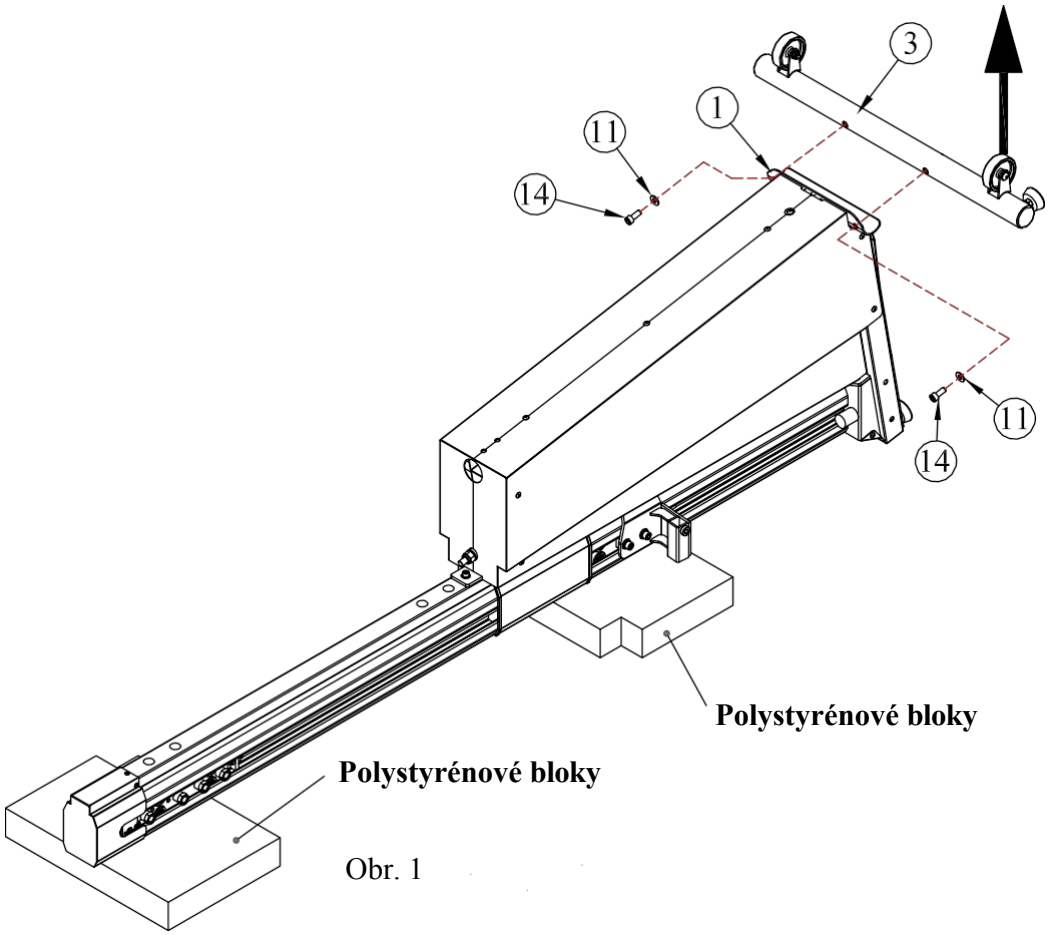


ZOZNAM MONTÁŽNYCH DIELOV		
Č.	POPIS	MNOHO.
1	ZÁKLADNÁ	1
2A	PREDNÉ KOĽAJNICE - HORNÁ	1
2B	PREDNÉ KOĽAJNICE - SPODNÁ ČASŤ	1
3	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1
4	PREDNÝ STABILIZÁTOR - ĽAVÝ	1
5	PREDNÝ STABILIZÁTOR - PRAVÝ	1
6	KONZOLOVÝ STĹP	1
7	ĽAVÝ PADAL	1
8	PRAVÝ PEDÁL	1
9	RUKOJEŤ	2
10	POVRCHOVÁ ZÁKLADŇA - ϕ 8 x ϕ 18 x 1,5T	2
11	POVRCHOVÁ ZÁKLADŇA – ϕ 10 x ϕ 22 x 2T	6
12	PRUŽNÁ PODLOŽKA -M10	4
13	IMBUSOVÁ SKRUTKA - M8x20L	2
14	IMBUSOVÁ SKRUTKA -M10x25L	2
15	IMBUSOVÁ SKRUTKA -M10x40L	4
16	Skrutka na uchytenie pedálov - W3/8 "x15L	2

MONTÁŽNE ČASTI



KROK 1 MONTÁŽ ZADNÉHO STABILIZÁTORA



Obr. 1

Potrebné diely:

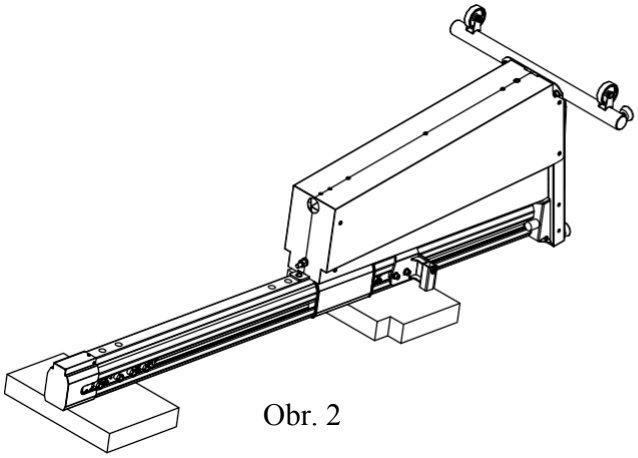
#11	Plochá podložka	ϕ 10 x ϕ 22 x 2T	Množstvo: 2
#14	Imbusová skrutka	M10x25L	Množstvo: 2

Popis inštalácie:

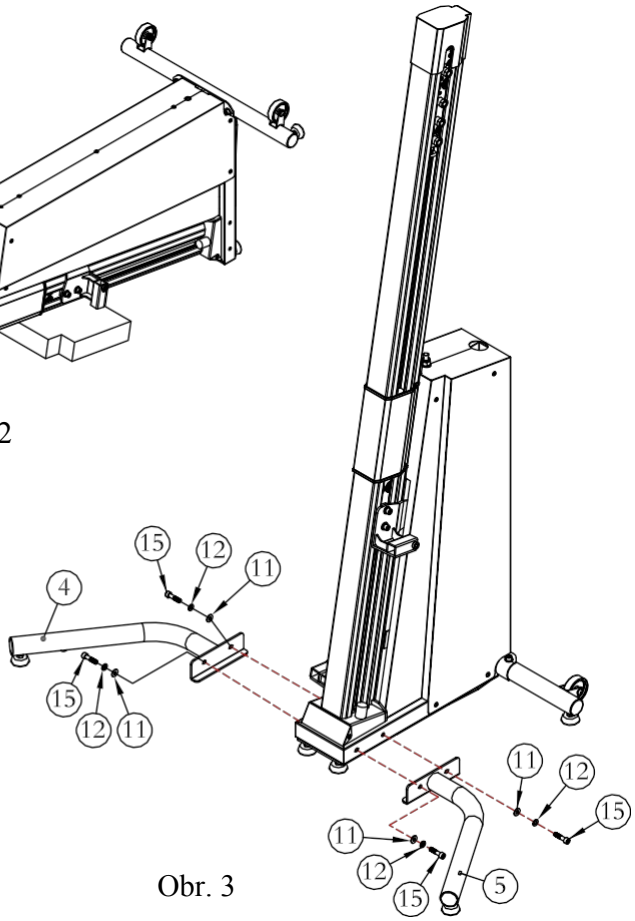
(A) Vyberte polystyrénový blok z krabice na podlahe. Presuňte trenažér z krabice a opatrne ho položte na polystyrénový blok, aby ste predišli poškodeniu trenažéra (pozri obrázok 1).

(B) Namontujte zadný stabilizátor (č. 3) k základni (č. 1) pomocou plochej podložky (č. 11) a imbusovej skrutky (č. 14). Smer koliesok by mal zodpovedať šípke, ako je znázornené na obrázku 1.

KROK 2 - MONTÁŽ PREDNÉHO STABILIZÁTORA



Obr. 2



Obr. 3

Potrebné diely:

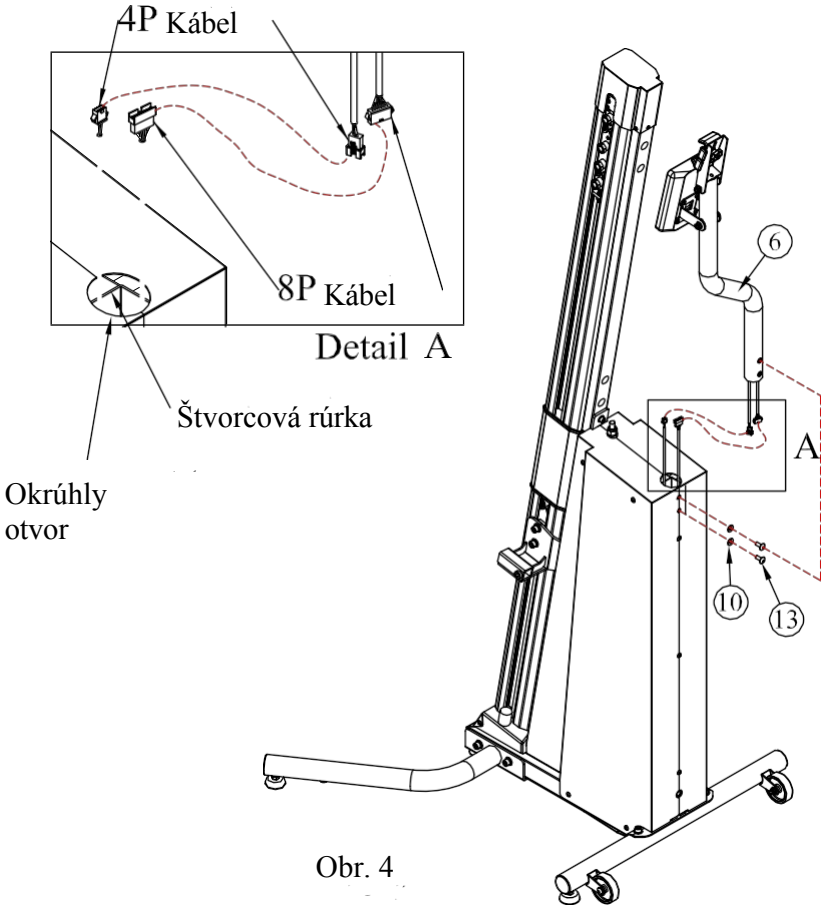
#11	Plochá podložka	ϕ 10 x ϕ 22 x 2T	Množstvo: 4
#12	Pružná podložka	M10	Množstvo: 4
#15	Skrutka Imbus	M10x40L	Množstvo: 4

Popis inštalácie:

(A) Umiestnite stroj (ako na obrázku 3) tak, že ho odlepíte od zeme (ako na obrázku 2).

(B) Zmontujte predný stabilizátor - ľavý (#4) a pravý (#5) pomocou plochej podložky (#11), pružnej podložky (#12) a imbusovej skrutky M10x40L (#15), pozri obrázok 3.

KROK 3 – MONTÁŽ KONZOLY



Obr. 4

Potrebné diely:

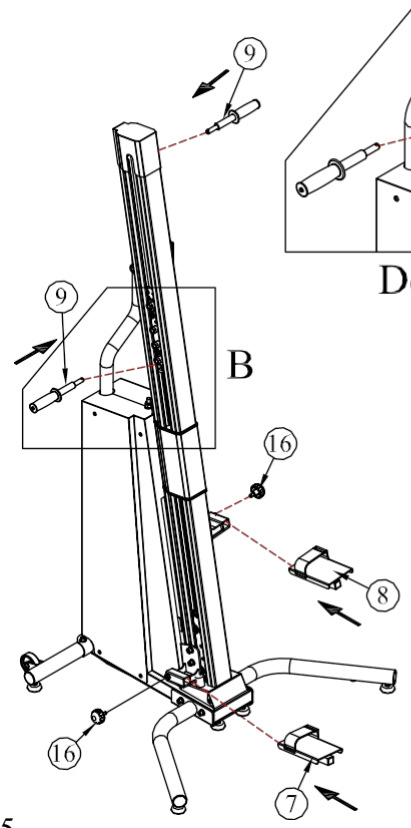
#10	Plochá podložka	ϕ8 x	ϕ18 x 1,5T	Množstvo: 2
#13	Skrutka s imbusom M8x20L			Množstvo: 2

2 **Popis montáže:**

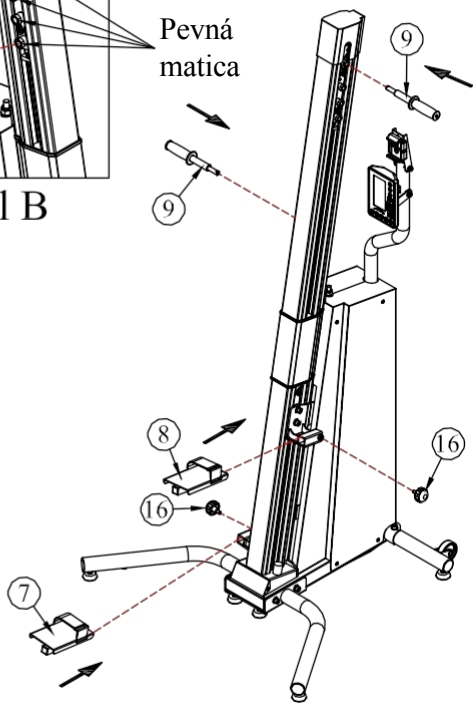
(A) Opatrne vytiahnite káble 4P a 8P z kruhového otvoru základne (č. 1) a pripojte ich ku káblom stĺpika konzoly (č. 6), ako je znázornené na obrázku 4 a v detaile A.

(B) Dbajte na to, aby ste neprišKrtili/nepreťali žiadne vodiče, a opatrne zasuňte stĺpik držiaka (č. 6) do okrúhleho otvoru a štvorcovej základnej rúrky (č. 1). Pri inštalácii do okrúhleho otvoru/štvorcovej rúrky opatrne vložte ďalšie káble, pričom dávajte pozor, aby ste vodiče neprišKrtili alebo neprerezali. Potom konzolový stĺpik (#6) a základňu (#1) utiahnite pomocou plochej podložky (#10) a imbusovej skrutky (#13), pozri obrázok 4.

KROK 4 - MONTÁŽ PEDÁLOV A RIADIDIEL



Obr. 5



Obr. 6

Potrebné diely:

#16	Zaisťovacia skrutka pedálu	Š3/8 "x15L	Množstvo: 2

Popis montáže:

(A) Vložte ľavý pedál (č. 7) a pravý pedál (č. 8) do otvorov pre pedále a utiahnite ich pomocou poistných skrutiek (č. 16), ako je znázornené na obrázkoch 5 a 6.

(B) Vložte rukoväť (# 9) do preferovanej polohy pevnej matice stlačením tlačidla rukoväte umiestneného na konci rukoväte a podľa smeru šípky, ako je znázornené na obrázkoch 5 a 6. Zasuňte rukoväť dôkladne do polohy matice a uvoľnite tlačidlo na konci rukoväte, akonáhle je rukoväť (# 9) úplne zatlačená na koniec.

(C)Nastavte upínací pásik so suchým zipsom na ľavom pedáli (7) a pravom pedáli (8) do požadovanej polohy.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ INFORMÁCIE

Pri používaní trenažéra vždy dodržiavajte základné bezpečnostné opatrenia vrátane nasledujúcich:

- V záujme bezpečnosti a ochrany jednotky si prečítajte všetky Pokyny.
- Na zabezpečenie správneho používania a bezpečnosti školiteľ, uistite sa, že si každý prečítal túto príručku používateľov.

Pred použitím trenažéra si prečítajte všetky pokyny.

NEBEZPEČENSTVO

Aby sa znížilo riziko úrazu elektrickým prúdom:

- Nepoužívajte vysielač srdcovej frekvencie v kombinácii s elektrickým kardiostimulátorom. Vysielač srdcovej frekvencie môže spôsobiť poruchy.
- Dávajte pozor, aby ste nenamočili alebo nerozliali tekutiny na povrch trenažéra. Na čistenie povrchu použite vlhkou handričkou.
- Nenechávajte na trenažéri žiadne otvorené nádoby. Fľaše na vodu používajte iba s uzatvárateľným viečkom.
- Trenažér vždy udržiavajte v čistote.

POZOR

- Pred začatím cvičenia na bežeckom páse sa poraďte so svojím lekárom, aby ste poznali svoj fyzický stav. Tehotné ženy by sa mali pred začatím cvičenia poradiť so svojím lekárom.
- Ak počas používania trenažéra pocítite bolesť na hrudi, nevoľnosť, závraty alebo iné neobvyklé príznaky, okamžite prerušte cvičenie a pred pokračovaním sa poraďte sa so svojím lekárom. Neprepínajte sa.
- V prípade potreby smie opravy vykonávať iba kvalifikovaný technik alebo spoločnosť vykonávajúca údržbu.

VAROVANIE

Zníženie rizika zranenia seba a ostatných:

- Všetci používatelia sa musia pred použitím zoznámiť s trenažérom a jeho vlastnosťami.
- Pri nastupovaní alebo vystupovaní z trenažéra buďte opatrní.
- Nedovoľte deťom alebo osobám, ktoré nepoznajú prevádzku trenažéra, byť v jeho blízkosti. Nenechávajte okolo trenažéra deti alebo domáce zvieratá bez dozoru.
- Trenažér zostavte na pevnom a rovnom povrchu. Nechajte okolo neho niekoľko metrov voľného priestoru. Pred každým použitím jednotku skontrolujte. Udržujte trenažér v dobrom prevádzkovom stave.
- Trenažér používajte iba na účely popísané v príručke. Nepoužívajte príslušenstvo, ktoré nie je odporúčané výrobcom; také príslušenstvo by mohlo spôsobiť zranenie.
- Nikdy jednotku nepoužívajte, ak je poškodená, nefunguje správne, spadla na zem alebo spadla do vody.
- Trenažér nepoužívajte vonku.
- Do otvorov nikdy nevkladajte žiadne predmety.
- Noste vhodné cvičebné oblečenie a obuv - žiadne voľné oblečenie. Zviažte si dlhé vlasy. Uistite sa, že šnúrky neprekrývajú spodnú časť topánky a nezasekávajú sa v teniskách. Noste vhodnú športovú obuv. Nenoste topánky na podpätku ani topánky s koženou podrážkou. Pred použitím skontrolujte podrážky, či neobsahujú kamienky.
- Ruky držte mimo dosahu všetkých pohyblivých častí.
- Pred použitím trenažéra skontrolujte, či nie sú opotrebované alebo uvoľnené časti.
- Nehýbte jednotkou.
- Trenažér nikdy nepreťažujte - skontrolujte maximálnu hmotnosť používateľa.
- Pri nesprávnom výcviku môže dôjsť k zraneniu.
- VAROVANIE! Systémy na monitorovanie srdcovej frekvencie môžu byť nepresné. Nadmerné cvičenie môže mať za následok s následkom vážneho zranenia alebo smrti. Ak pocítite slabosť, okamžite prestaňte cvičiť.
- Počas cvičenia držte domáce zvieratá mimo trenažéra.
- Počas používania simulátora na ňom môže stáť len jedna osoba.
- Trenažér nijako neupravujte ani nerozoberajte. V prípade akýchkoľvek otázok sa obráťte na predajcu.
- Pred opustením trenažéra sa uistite, že sa úplne zastavil.

VŠEOBECNÁ ÚDRŽBA

UPOZORNENIE: Údržbu a/alebo opravy smie vykonávať len kvalifikovaný odborný personál.

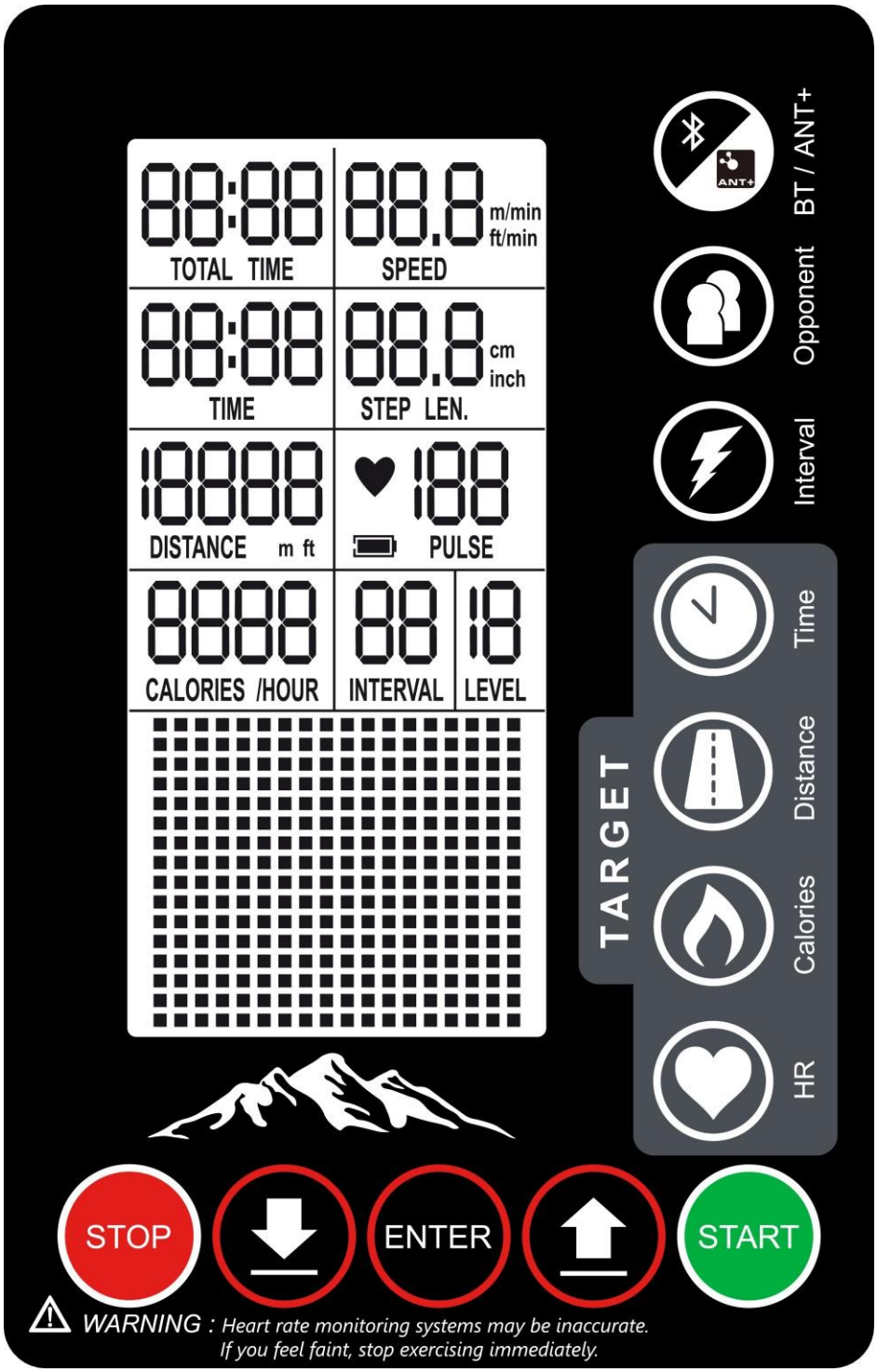
- Odporúča sa pravidelné čistenie a kontrola trenažéra z hľadiska možného poškodenia a/alebo opotrebovania.
- Ak máte akékoľvek otázky alebo pripomienky, neváhajte kontaktovať výrobcu.
- Výrobca nezodpovedá za zranenia osôb alebo škody spôsobené nedostatočnou kvalifikáciou.

ČISTENIE: Použitie vody a iných kvapalín môže spôsobiť vážny alebo smrteľný úraz elektrickým prúdom. Dbajte na to, aby sa žiadne kvapaliny nedotýkali elektrických komponentov, káblov, displejov alebo iných elektrických častí.

- Nečistoty a prach odstráňte vlhkou handričkou a jemnou mydlovou vodou. Po vyčistení sa uistite, že je trenažér vysušený suchou handričkou.
- Nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky ani kefy, pretože môžu poškriabať lak a povrchy. Pri čistení nepoužívajte ostré nástroje ani agresívne rozpúšťadlá. Používajte len jemné, neabrazívne mydlom, aby ste predišli poškodeniu trenažéra.

- **Odporúčaná týždenná údržba**
  - Vyčistite rukoväte, základňu, kryty, prednú časť konzoly a krycie panely.
  - Skontrolujte celkový stav reťazí, či nevykazujú známky opotrebovania alebo poškodenia.

Príručka k počítaču CBR-01 Climber



Tlačidlá

A. BT/ANT :+



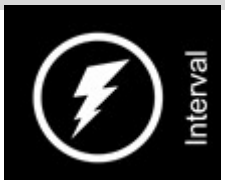
V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo BT alebo ANT +, aby ste napájali modul BT alebo ANT+ a pripojili ho k mobilnej aplikácii.

B. Opponent:



V pohotovostnom režime vstúpite do programu Opponent (Súper) stlačením klávesu Opponent.

C. Interval:



V pohotovostnom režime vstúpte do programu Interval stlačením tlačidla Interval.

D. Cieľový čas:



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Target Time vstúpte do programu Target Time.

E. Cieľová vzdialenosť :



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Vzdialenosť cieľa vstúpte do programu Vzdialenosť cieľa.

F. Cieľové kalórie:



V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Cieľové kalórie a zadajte cieľové kalórie.

G. HR:



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla HR vstúpte do programu srdcovej frekvencie.

H. START:



1- V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Štart prejdite do nastavení rýchleho spustenia.
2- Po výbere programu opätovným stlačením tlačidla Start spustite tréning.

I. Tlačidlo UP:



1- Stlačením tlačidla ⇧ zvýšite hodnotu.
2- Počas tréningu stlačte ⇧ zvýšiť úroveň odporu.

J. ENETR:



Stlačením tlačidla ENTER potvrďte vybraný program.

K. Tlačidlo DOWN:



1- Stlačením tlačidla ⇩ znížite hodnotu.
2- Počas tréningu stlačte ⇩ znížiť úroveň odporu.

L. STOP:



1- Stlačením tlačidla STOP sa vrátite do pohotovostného režimu.
2- Stlačením tlačidla STOP počas cvičenia program zastavíte.

Ako zmeniť jednotky: metre/stopy

(Pôvodné nastavenie konzoly je v metroch)

1- V pohotovostnom režime stlačte a podržte obe tlačidlá ⇧ ⇩ na 5 sekúnd, kým sa na LCD displeji nezobrazí nápis **IMPERIAL.**
2- Stlačením ⇧ ⇩ vyberte imperiálne alebo metrické jednotky a stlačte ENTER potvrdenie.

Začíname:

1- V pohotovostnom režime sa na LCD displeji zobrazujú pôvodné nastavenia pre každý program.
2- Používateľ môže stlačením tlačidla Quick Program nastaviť požadovanú hodnotu a potom stlačením tlačidla ENTER potvrdiť svoju voľbu.
3- Užívateľ môže stlačiť kláves ŠTART pre RÝCHLY ZAČIATOK tréningu.

Rýchly štart:

1- V pohotovostnom režime sa konzola automaticky prepne do režimu spánku bez prijímania akéhokoľvek signálu.
2- V pohotovostnom režime môže používateľ stlačením tlačidla START RÝCHLO ZAČAŤ cvičenie. 3 - Počas cvičenia sa zobrazí prírastok CELKOVÉHO ČASU / ČASU / VZDALENOSTI / KALÓRIÍ.
4- Počas tréningu stlačte tlačidlo ⇧ alebo ⇩ znížite alebo zvýšite úroveň odporu.
5- Ak konzola počas tréningu nedostane žiadny signál, program TIME a ostatné programy prestanú počítať, kým konzola opäť nedostane signál.
6- V pohotovostnom režime sa konzola automaticky zastaví, ak po stlačení tlačidla START nie je 10 sekúnd žiadny signál; ak konzola opäť neprijme signál, automaticky sa vypne, aby sa šetrila energia.
7- Počas tréningu stlačte tlačidlo STOP jedenkrát, ak chcete tréning prerušiť, stlačte tlačidlo STOP dvakrát, ak chcete tréning zastaviť a vrátiť sa do pohotovostného režimu.

Programy

A: Oponent programu

1- V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Opponent vstúpte do programu Opponent.

2- Stlačením tlačidla ⇧ alebo ⇩ vyberte **OPPO-1 / OPPO-2 / OPPO3 / OPPO4 / OPPO5 / OPPO6 / OPPO CUST** a stlačte tlačidlo **ENTER** na potvrdenie**.**

3- Stlačením tlačidla START spustíte tréning.

4- Počas tréningu stlačte ⇧ a ⇩ pre zvýšenie alebo zníženie odporu.

5- Ak konzola počas tréningu nedostane žiadny signál, program TIME a ostatné programy prestanú počítať, kým konzola opäť nedostane signál.

6- V pohotovostnom režime sa konzola automaticky zastaví, ak po stlačení tlačidla START nie je 10 sekúnd žiadny signál; ak konzola opäť neprijme signál, automaticky sa vypne, aby sa šetrila energia.

7- Počas tréningu stlačte tlačidlo STOP jedenkrát, ak chcete tréning prerušiť, stlačte tlačidlo STOP dvakrát, ak chcete tréning zastaviť a vrátiť sa do pohotovostného režimu.

OPPO-1 - 15 MINÚT, VZDIALENOSŤ 300 STOP, RÝCHLOSŤ 20 STOP/MIN
OPPO-2 - 15 MINÚT, VZDIALENOSŤ 450 STOP , RÝCHLOSŤ 30 STOP/MIN
OPPO-3 - 15 MINÚT, VZDIALENOSŤ 600 STOP , RÝCHLOSŤ 40 STOP/MIN
OPPO-4 - 15 MINÚT, VZDIALENOSŤ 750 STOP , RÝCHLOSŤ 50 STOP/MIN
OPPO-5 - 15 MINÚT, VZDIALENOSŤ 975 STOP , RÝCHLOSŤ 65 STOP/MIN
OPPO-6 - 15 MINÚT, VZDIALENOSŤ 1350 STOP, RÝCHLOSŤ 90 STOP/MIN
OPPO-CUST - 15 MINÚT , VZDIALENOSŤ 300 STOP , RÝCHLOSŤ 20 STOP/MIN

B. Interval programu

I- V pohotovostnom režime vstúpte do programu Interval stlačením tlačidla Interval.
II- Stlačte a ⇧ ⇩ vyberte ČAS / VZDALENOSŤ / KALÓRIE / KROKY.
Výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

(a). Čas:

1- Stlačíte ⇧ a ⇩ a vyberte položku ČAS.

2- Stlačíte ⇧ a ⇩ na výber cieľového času od 0:10 do 10:00.

3- Stlačením tlačidla ENTER potvrďte výber alebo stlačením tlačidla STOP sa vráťte do pohotovostného režimu.

(b). Vzdialenosť:

1- Stlačíte ⇧ a ⇩ vyberte položku VZDALENOSŤ.

2- Stlačíte ⇧ a ⇩ na výber cieľovej vzdialenosti od 1:00 do 99:00.

3- Stlačením tlačidla ENTER potvrďte výber alebo stlačením tlačidla STOP sa vráťte do pohotovostného režimu.

(c). Kalórie:

1- Stlačíte ⇧ a ⇩ a vyberte položku KALORIE.

2- Stlačíte ⇧ a ⇩ pre výber cieľových kalórií od 10 do 1000.

3- Stlačením tlačidla ENTER potvrďte výber alebo stlačením tlačidla STOP sa vráťte do pohotovostného režimu.

(d). Kroky

1- Stlačíte ⇧ a ⇩ a vyberte položku KROKY.

2- Stlačíte ⇧ a ⇩ pre výber TARGET STEPS od 10 do 990.

3- Stlačením tlačidla ENTER potvrďte výber alebo stlačením tlačidla STOP sa vráťte do pohotovostného režimu.

(e). Nastavenia intervalov:

1- Stlačíte ⇧ a ⇩ a vyberte položku INTERVALS.

2- Stlačíte ⇧ a ⇩ a vyberte TARGET INTERVALS od 1 do 99.

3- Stlačením tlačidla ENTER potvrďte výber alebo stlačením tlačidla STOP sa vráťte do pohotovostného režimu.

(e). Zvyšok:

1- Stlačíte ⇧ a ⇩ a vyberte možnosť REPLACEMENT.

2- Stlačíte ⇧ a ⇩ na výber cieľového miesta od 0:10 do 10:00.

3- Stlačením tlačidla ENTER potvrďte výber alebo stlačením tlačidla STOP sa vráťte do pohotovostného režimu.

III- Začíname trénovať

1- Keď konzola začne pracovať v programe Intervalový pracovný čas, zobrazí sa v bodovej oblasti WORK (práca), ktorá predstavuje čas tréningu; keď čas klesne na 0, zobrazí sa v bodovej oblasti REST (odpočinok), ktorá predstavuje čas odpočinku.

2- Keď odpočítavanie na displeji TIME DISPLAY klesne na 0, aktivita cyklu sa počíta ako jeden INTERVAL.

3- Používateľ môže stlačiť tlačidlo START a pracovať s programom nastaveným z výroby.

4- Počas tréningu stlačte ⇧ a ⇩ pre zníženie alebo zvýšenie odporu.

5- Ak konzola počas tréningu nedostane žiadny signál, program TIME a ostatné programy prestanú počítať, kým konzola opäť nedostane signál.

6- V pohotovostnom režime sa konzola automaticky zastaví, ak po stlačení tlačidla START nie je počas 10 sekúnd žiadny signál; ak konzola opäť neprijme signál, automaticky sa vypne, aby sa šetrila energia.

7- Počas tréningu stlačte tlačidlo STOP jedenkrát, aby ste zastavili tréning, stlačte tlačidlo STOP dvakrát, aby ste zastavili tréning a vrátili sa do pohotovostného režimu.

C. Cieľový čas programu

I- V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Target Time vstúpte do programu Target Time.

(a). Nastavenie času:

1- Výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

2- Stlačíte ⇧ a ⇩ vyberte **TARGET TIME** a výber potvrďte stlačením tlačidla **ENTER**.

3- Stlačením tlačidla START alebo navinutím lana spustite tréning so signálom SPM.

(b). Začiatok cvičenia:

1- Počas tréningu sa bude čas na displeji odpočítavať DOLEVA, ale KALÓRIE/DISTANCIA sa budú odpočítavať NAHORU.

2- Stlačením tlačidla START spustíte tréning.

3- Počas tréningu stlačte ⇧ a ⇩ pre zníženie alebo zvýšenie úrovne odporu.

5- Ak konzola počas tréningu nedostane žiadny signál, program TIME a ostatné programy prestanú počítať, kým konzola opäť nedostane signál.

6- V pohotovostnom režime sa konzola automaticky zastaví, ak po stlačení tlačidla START nie je počas 10 sekúnd žiadny signál; ak konzola opäť neprijme signál, automaticky sa vypne, aby sa šetrila energia.

7- Počas tréningu stlačte tlačidlo STOP jedenkrát, aby ste zastavili tréning, stlačte tlačidlo STOP dvakrát, aby ste zastavili tréning a vrátili sa do pohotovostného režimu.

D. Cieľová vzdialenosť programu

I- V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Target Target vstúpte do programu Target.

(a). Nastavenie vzdialenosti

1- Výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

2- Stlačíte ⇧ a ⇩ vyberte TARGET DISTANCE a výber potvrďte stlačením ENTER.

(b). Začiatok cvičenia:

1- Počas tréningu sa bude odčítavať vzdialenosť, ale budú sa počítať kalórie/čas.

2- Stlačením tlačidla START spustíte tréning.

3- Počas tréningu stláčaním tlačidiel a ⇧ ⇩ znižujte alebo zvyšujte úroveň odporu.

5- Ak konzola počas tréningu nedostane žiadny signál, program TIME a ostatné programy prestanú počítať, kým konzola opäť nedostane signál.

6- V pohotovostnom režime sa konzola automaticky zastaví, ak po stlačení tlačidla START nie je 10 sekúnd žiadny signál; ak konzola opäť neprijme signál, automaticky sa vypne, aby sa šetrila energia.

7- Počas tréningu stlačte tlačidlo STOP jedenkrát, aby ste zastavili tréning, stlačte tlačidlo STOP dvakrát, aby ste zastavili tréning a vrátili sa do pohotovostného režimu.

E. Program Cielové k a l ó r i e

I- V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Cieľové kalórie vstúpte do programu Cieľové kalórie.

(a). Nastavenie kalórií:

1- Výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

2- Stlačíte ⇧ a ⇩ vyberte položku TARGET CALORIES a výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

(b). Začiatok cvičenia:

1- Počas tréningu sa bude odčítavať vzdialenosť, ale budú sa počítať kalórie/čas.
2- Stlačením tlačidla START spustíte tréning.
3- Počas tréningu stláčaním tlačidiel a   znižujte alebo zvyšujte úroveň odporu.

5- Ak konzola počas tréningu nedostane žiadny signál, program TIME a ostatné programy prestanú počítať, kým konzola opäť nedostane signál.

6- V pohotovostnom režime sa konzola automaticky zastaví, ak po stlačení tlačidla START nie je 10 sekúnd žiadny signál; ak konzola opäť neprijme signál, automaticky sa vypne, aby sa šetrila energia.

7- Počas tréningu stlačte tlačidlo STOP jedenkrát, aby ste zastavili tréning, stlačte tlačidlo STOP dvakrát, aby ste zastavili tréning a vrátili sa do pohotovostného režimu.

F. Program Target HR

I- V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Target HR vstúpte do programu Target Heart.

(a). Nastavenie veku:

1- Na displeji sa v oblasti s bodkami zobrazí pôvodný vek nastavenia 30 rokov.
2- Stlačíte  a  vyberte svoj vek a stlačením tlačidla ENTER potvrďte výber.

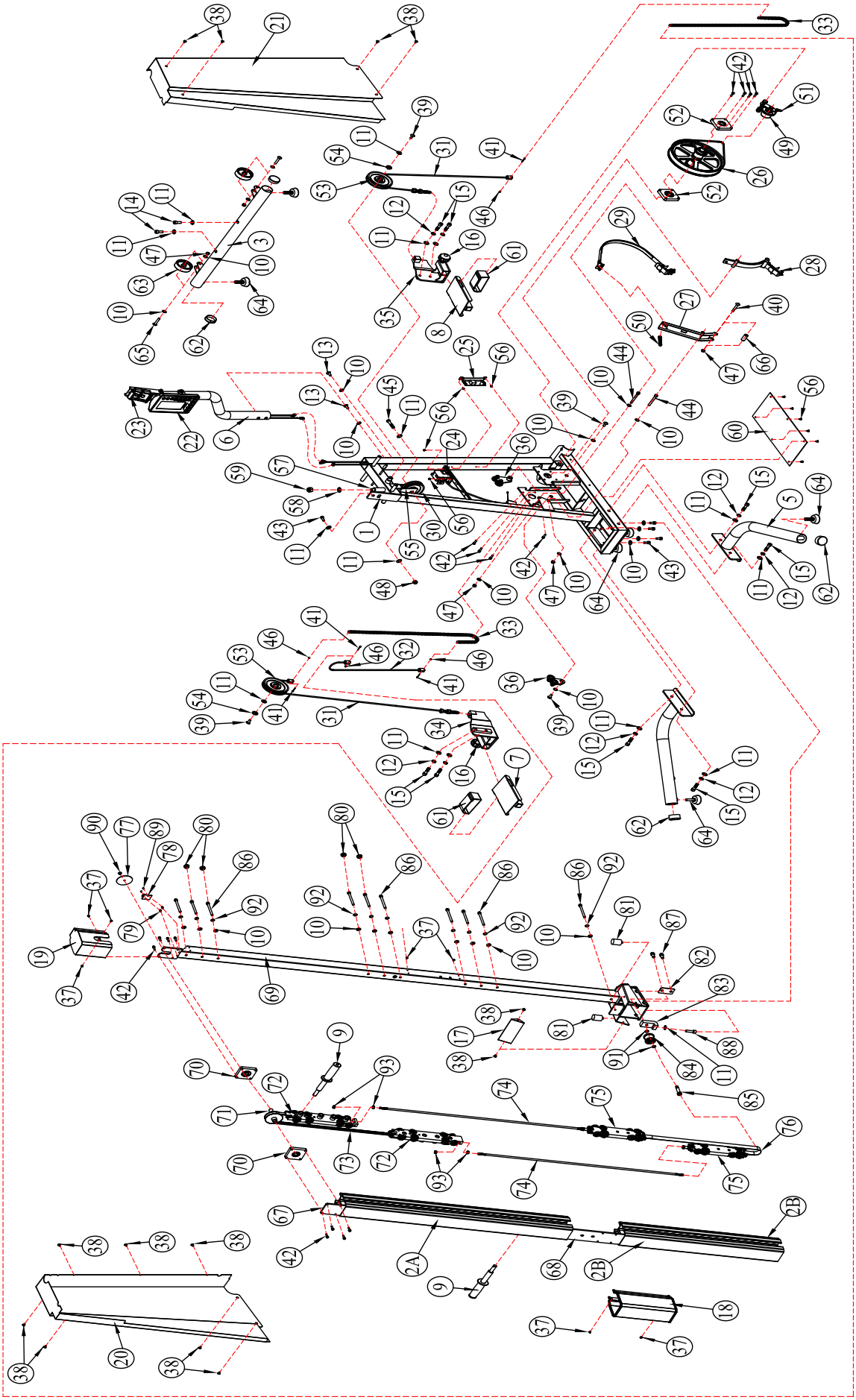
(b). Začiatok cvičenia:

1- Počas tréningu sa bude počítať ČAS/VÝKON/KALÓRIÁ.
2- Stlačením tlačidla START spustíte tréning.
3- Počas tréningu stláčaním tlačidiel a   znižujte alebo zvyšujte úroveň odporu.

5- Ak konzola počas tréningu nedostane žiadny signál, program TIME a ostatné programy prestanú počítať, kým konzola opäť nedostane signál.

6- V pohotovostnom režime sa konzola automaticky zastaví, ak po stlačení tlačidla START nie je 10 sekúnd žiadny signál; ak konzola opäť neprijme signál, automaticky sa vypne, aby sa šetrila energia.

7- Počas tréningu stlačte tlačidlo STOP jedenkrát, ak chcete tréning prerušiť, stlačte tlačidlo STOP dvakrát, ak chcete tréning zastaviť a vrátiť sa do pohotovostného režimu.



ZOZNAM MONTÁŽNYCH DIELOV

Č.	POPIS	MNOH O.	Č.	POPIS	MNOH O.
1	ZÁKLADNÁ	1	50	DLHÁ DLHÁ ŽENA	1
2A	PREDNÉ KOĽAJNICE - HORNÉ	1	51	KRÁTKE PLEMENO	1
2B	PREDNÉ KOĽAJNICE - SPODNÁ ČASŤ	1	52	LOŽISKÁ - 6004ZZ	2
3	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1	53	VEĽKÁ REMENICA - BEZ OBJÍMKY	2
4	PREDNÝ STABILIZÁTOR - ĽAVÝ	1	54	Špeciálna základňa - ψ 24,5x ψ 17,2x4T	2
5	PREDNÝ STABILIZÁTOR - PRAVÝ	1	55	DRŽIAK NA RUKOVÄŤ	1
6	KONZOLOVÝ STĹP	1	56	Samorezná skrutka M4x12L	10
7	ĽAVÝ PEDÁL	1	57	Skrutka so šesťhrannou hlavou-W1/2 "x140L	1
8	PRAVÝ PEDÁL	1	58	POVRCHOVÁ ZÁKLADŇA - ψ 13x ψ 25x2T	1
9	RUKOJEŤ	2	59	NYLONOVÁ MATICA - 1/2"	1
10	POVRCHOVÁ ZÁKLADŇA - ψ 8x ψ 18x1,5T	20	60	SPODNÝ PLASTOVÝ KRYT	1
11	POVRCHOVÁ ZÁKLADŇA ψ 10x ψ 22x2T	14	61	OPASOK SO SUCHÝM ZIPSOM	2
12	PRUŽNÁ PODLOŽKA - M10	8	62	PLASTOVÁ VLOŽKA - ψ 2"	4
13	IMBUS skrutka -M8x20L	2	63	PREPRAVNÉ KOLESO	2
14	IMBUS skrutka -M8x25L	2	64	VYROVNÁVAČ NEROVNOSTÍ	6
15	IMBUS SCREW-M8x40L	4	65	IMBUS skrutka -M8x45L	2
16	Šroub na upevnenie pedálov -W3/8 "x15L	2	66	OTVORENÉ KOLESO	1
17	PREDNÝ SPODNÝ KRYT	1	67	VLOŽKA NA HLAVNOM RÁME	1
18	STREDNÝ KRUH	1	68	ZADNÁ VLOŽKA NA HLAVNOM RÁME	1
19	PREDNÝ HORNÝ KRYT	1	69	PODPORNÁ RÚRKA	1
20	ĽAVÝ BOČNÝ KRYT	1	70	PRÍDAVNÁ DOSKA S LOŽISKOM	2
21	PRAVÝ BOČNÝ KRYT	1	71	TRANSMISIA	1
22	KONZOLA	1	72	DISTRIBUČNÁ KONZOLA SO ZÁMKOM	2
23	DRŽIAK TELEFÓNU	1	73	ČASOVACÍ PÁS	1
24	VETRNÝ MOTOR	1	74	OJNICE	2
25	OVLÁDACÍ PANEL	1	75	DRŽIAK POPRUHU SO ZÁMKOM	2
26	POHONOVÉ KOLESÁ	1	76	PRVÝ	1
27	RÁM BRZDOVÉHO PÁSU	1	77	SENZOROVÝ DISK	1
28	MOSADZNÝ PEDÁL	1	78	SENZOR S DRŽIAKOM	1
29	BRZDOVÝ REMEŇ	1	79	MEDENÝ IZOLAČNÝ STĹPIK	2
30	VEĽKÁ REMENICA	1	80	ŠESŤHRANNÁ ZÁTKA	4
31	KÁBLOVÝ RIADOK	2	81	NÁRAZNÍK	2
32	DVOJITÝ KÁBEL	1	82	DOSKA	1
33	REŤAZ	2	83	NASTAVOVAČ TYPU L	1
34	DRŽIAK ĽAVÉHO PEDÁLU	1	84	ŘEMENICA	1
35	DRŽIAK PRAVÉHO PEDÁLU	1	85	Tvarový šroub -M10x ψ 12x40L	1
36	DRŽIAK	2	86	SKRUTKA S VNÚTRI ŠESŤHRANOM -M8x90L	10
37	Samorezná skrutka -M4x10L	7	87	SKRUTKA S VNÚTRI ŠESŤHRANOM-M10x20L	2
38	IMBUSOVÁ SKRUTKA- M5x10L	13	88	SKRUTKA S VNÚTRI ŠESŤHRANOM -M10x35L	1
39	IMBUSOVÁ SKRUTKA-M8x20L	4	89	ŠROUB S HLAVOU -M3x6L	2
40	IMBUSOVÁ SKRUTKA-M8x55L	1	90	Skrutka PHILLIPS -M6x10L	1
41	SKRUTKA S VNÚTRI ŠESŤHRANOM M3x25L	4	91	PLOCHÁ PODLOŽKA- - ψ 12x ψ 16x1T	2
42	SKRUTKA S VNÚTRI ŠESŤHRANOM -M6x20L	14	92	PRUŽNÁ PODLOŽKA -M8	10
43	SKRUTKA S VNÚTRI ŠESŤHRANOM -M8x20L	5	93	MATKA	4
44	SKRUTKA S VNÚTRI ŠESŤHRANOM- M8x70L	2			
45	Skrutka so šesťhrannou hlavou -W3/8 "x	5l0L			
46	NYLONOVÁ MATICA-M3	4			
47	NYLONOVÁ MATICA-M8	3			
48	NYLONOVÁ MATICA - 3/8"	1			
49	MALÝ GENERÁTOR	1			

DODÁVATEĽ: Trinteco spol. s r.o. Antala Staška 2027/77 140 00 Praha 4 - Krč
ID: 052 54 175
DIC: CZ05254175