

XEBEX

FITNESS



Návod k obsluze

XEBEX AirPlus CYCLE

► **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

► **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

► **REPUTATION**

Rated the #1 Best
Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA

Cyklotrenažér AirPlus Cycle



NÁVOD K OBSLUZE CZ

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

VEŠKERÉ POKYNY USCHOVEJTE PRO PŘÍPADNÉ BUDOUCÍ VYUŽITÍ. PŘED CVIČENÍM SE ŘÁDNĚ ZAHŘEJTE A PROTÁHNĚTE. POKUD POCÍTÍTE BOLEST NEBO NEVOLNOST, IHNED PŘESTAŇTE CVIČIT A KONTAKTUJTE VAŠEHO LÉKAŘE.

MONTÁŽNÍ PŘÍPRAVA

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

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

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

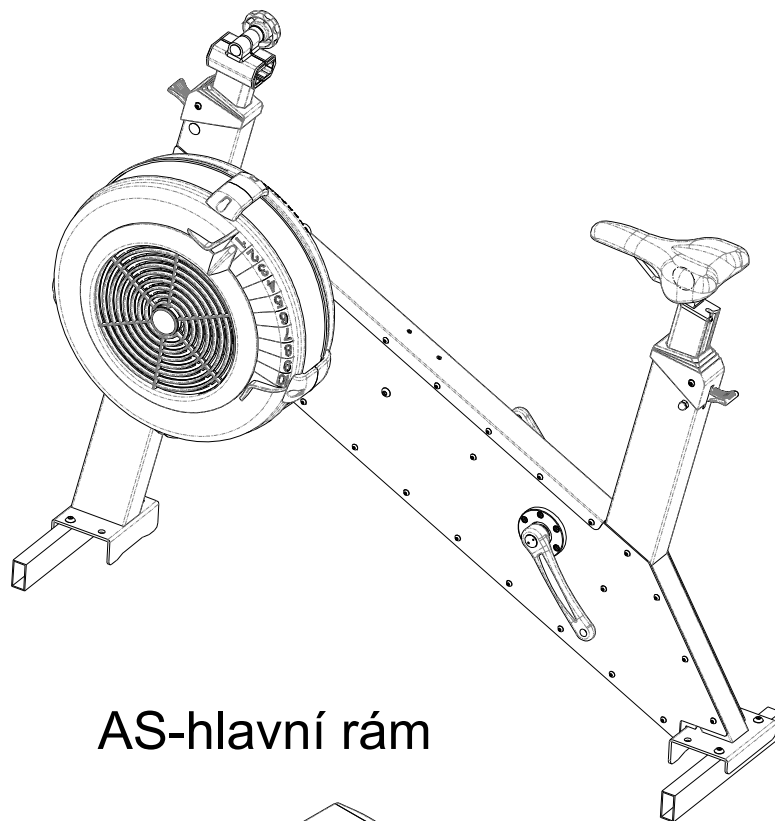
1. Vlastník zajistí, aby všichni uživatelé zařízení byli náležitě informováni o uvedených preventivních opatřeních.
2. Pečlivě si přečtěte všechny pokyny ohledně montáže a provozu trenažéru.
3. Používejte trenažér na rovném povrchu. Ke stabilizaci jednotky použijte vyrovnávače nerovností nacházející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

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

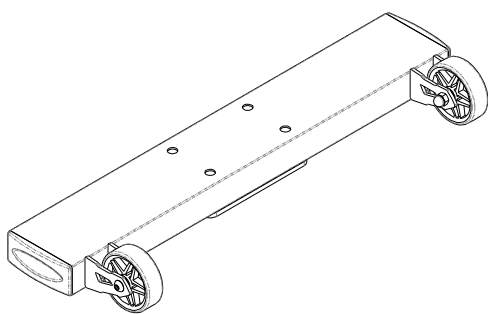
Barvy a technické údaje se mohou změnit bez předchozího upozornění.

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

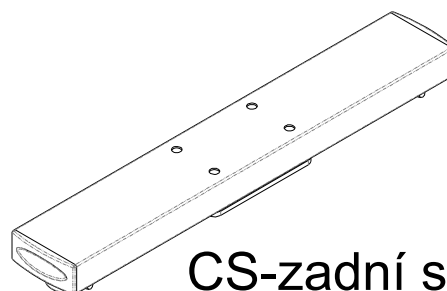
PROSÍM DÁVEJTE POZOR, protože některé součásti mohou být ostré a mohou při nesprávném zacházení způsobit škodu či poranění. Dbejte na bezpečnost práce při montáži.



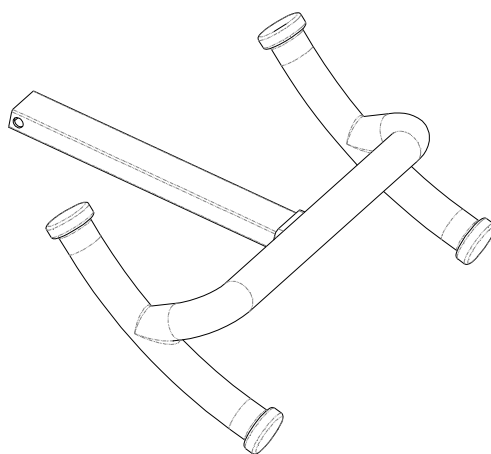
AS-hlavní rám



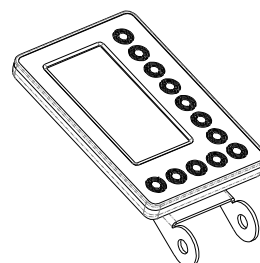
DS-přední stabilizátor



CS-zadní stabilizátor

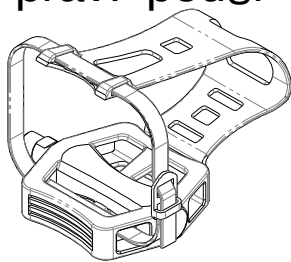


E-řídítka

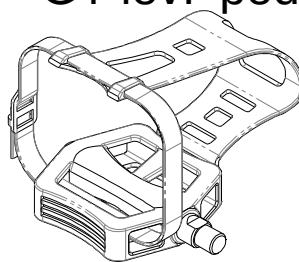


GS-konzola

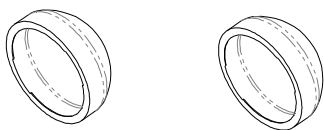
G2-praví pedál



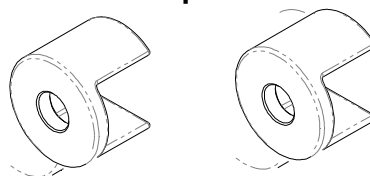
G1-leví pedál



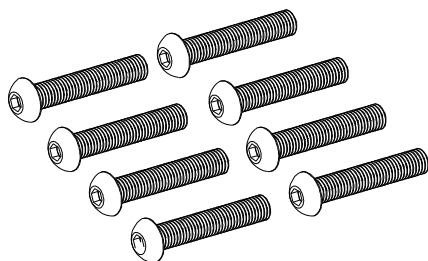
J9-krytka matice



J7-otočné pouzdro konzoly



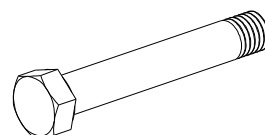
J2-šroub M10 x 55mm



J4-matice



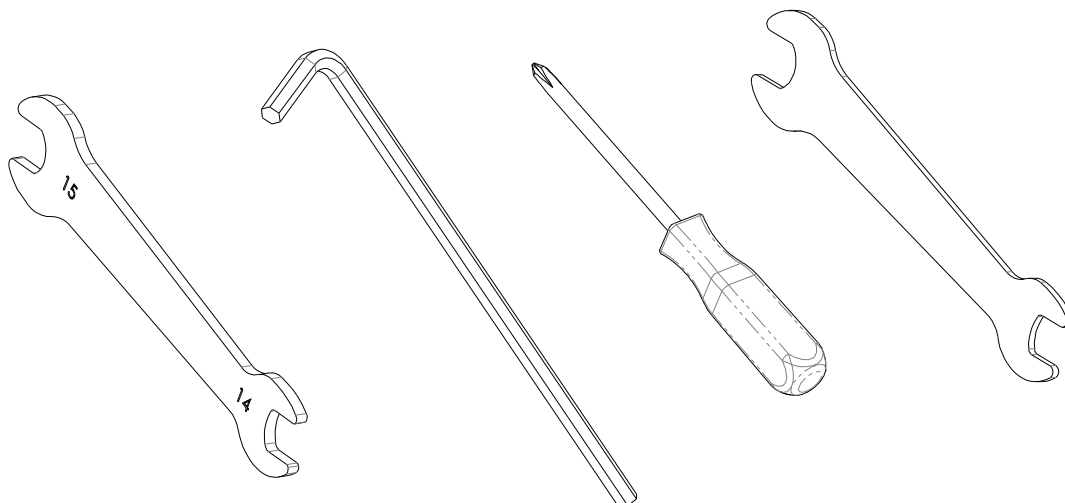
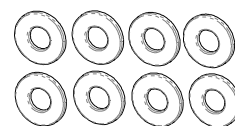
J8-hex šroub



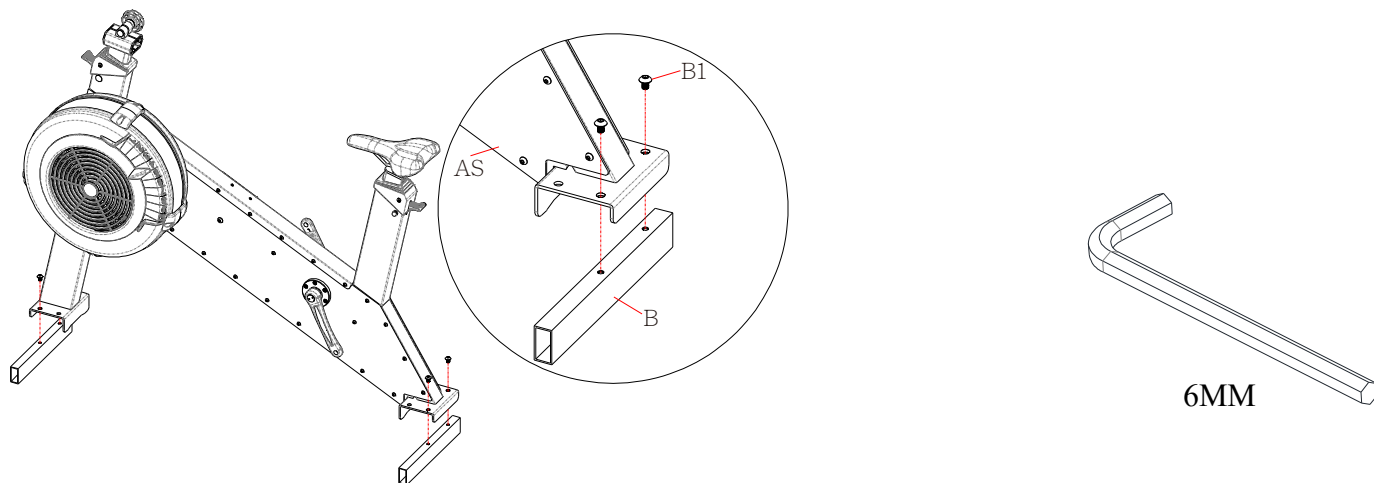
J6-plochá podložka



J5-plochá podložka J3-plochá podložka

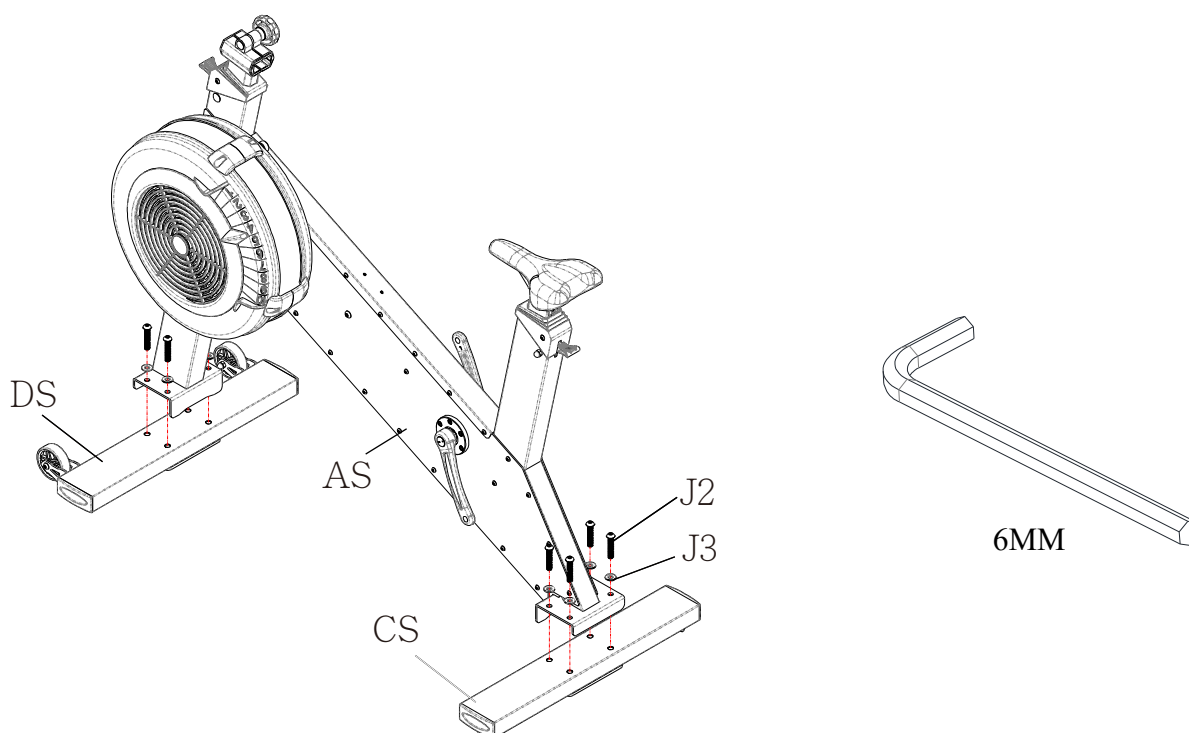


Krok 1



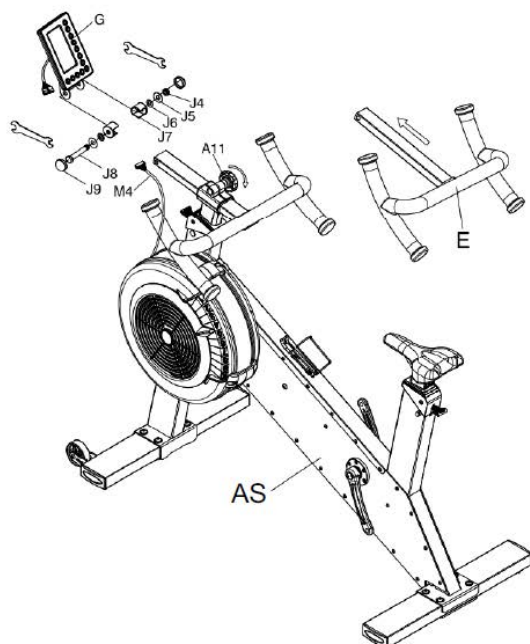
Pomocí 6mm imbusového klíče demontujte 2x šrouby M8x12mm (B1) a demontujte obalovou trubku (B) z hlavního rámu (AS). Obalová trubka (B) se používá pouze pro účely balení a během / po montáži již nebude potřeba.

Krok 2

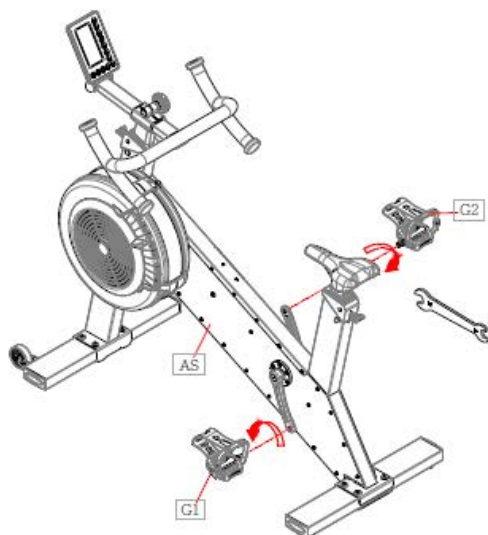


Připevněte přední stabilizátor (DS) a zadní stabilizátor (CS) na hlavní rám (AS) a zajistěte je pomocí 4 šroubů M10x55mm (J2) a 4 plochých podložek (J3).

Krok 3



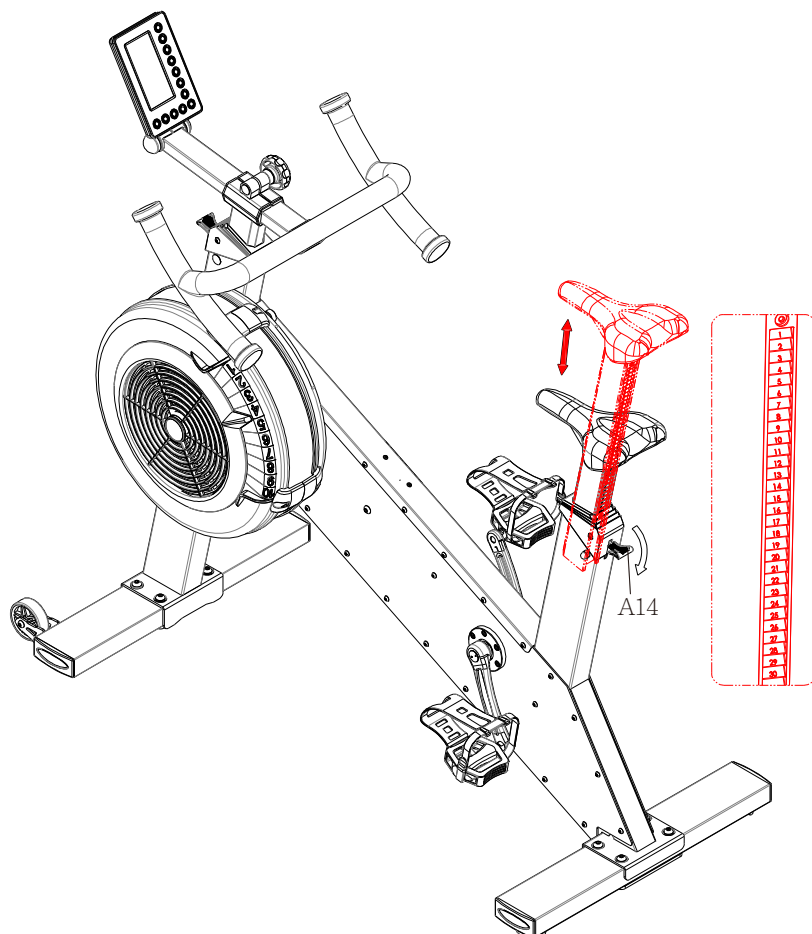
Demontujte 1x šroub se šestihrannou hlavou (J8), 2x plochou podložku (J6), 1x matici (J4) a 2x otočné pouzdro konzoly (J7) z řídítek (E). Mírně povolte aretační šroub (A11) a poté zasuňte řídítka (E) do hlavního rámu - (AS). Zajistěte konzolu (GS) na řídítkách (E) pomocí 1 x šestihranného šroubu (J8), 2x plochých podložek (J6), 2x plochých podložek (J5), 1x matice (J4) a 2x otočných pouzder konzoly (J7). Nakonec nasadte 2x kryt matice (J9). Propojte kabel konzoly (M4) s kabelem konzoly v sadě konzoly (GS).



Krok 4

Připojte levý pedál (G1) k hlavnímu rámu (AS) zašroubováním proti směru hodinových ručiček; opakujte pro pravý pedál (G2) zašroubováním ve směru hodinových ručiček.

Krok 5



Stiskněte páčku (A14) a vytáhněte sedlovku nahoru do požadované výšky.

ÚDRŽBA VYBAVENÍ

- Po každém použití použijte navlhčený měkký hadřík a otřete zařízení od potu. Chraňte počítač nebo elektronické součásti před nadměrnou vlhkostí. K čištění zařízení nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky nebo rozpouštědla na bázi ropy.
- Neodstraňujte kryty hnacího ústrojí ani se nepokoušejte o technickou opravu zařízení bez konzultace s autorizovaným servisním zástupcem.
- Pravidelně kontrolujte opotřebování součástí.
- Pro větší bezpečnost odpojte zařízení ze zásuvky, pokud se nepoužívá.
- Pro ochranu podlah a kobereců použijte pod trenažér podložku.
- Pravidelně aplikujte doporučená maziva.
- Uchovejte návod k montáži produktu, doklad o nákupu a servisní záznamy na bezpečném místě.
- Pravidelně kontrolujte baterie a podle potřeby je vyměňte.
- Neskladujte a nepoužívejte zařízení venku.
-

Přesun trenažéru: Zvedněte zadní stabilizátor a opatrně sklopte trenažér dopředu, dokud se přední stabilizační kolečka nedotknou podlahy.

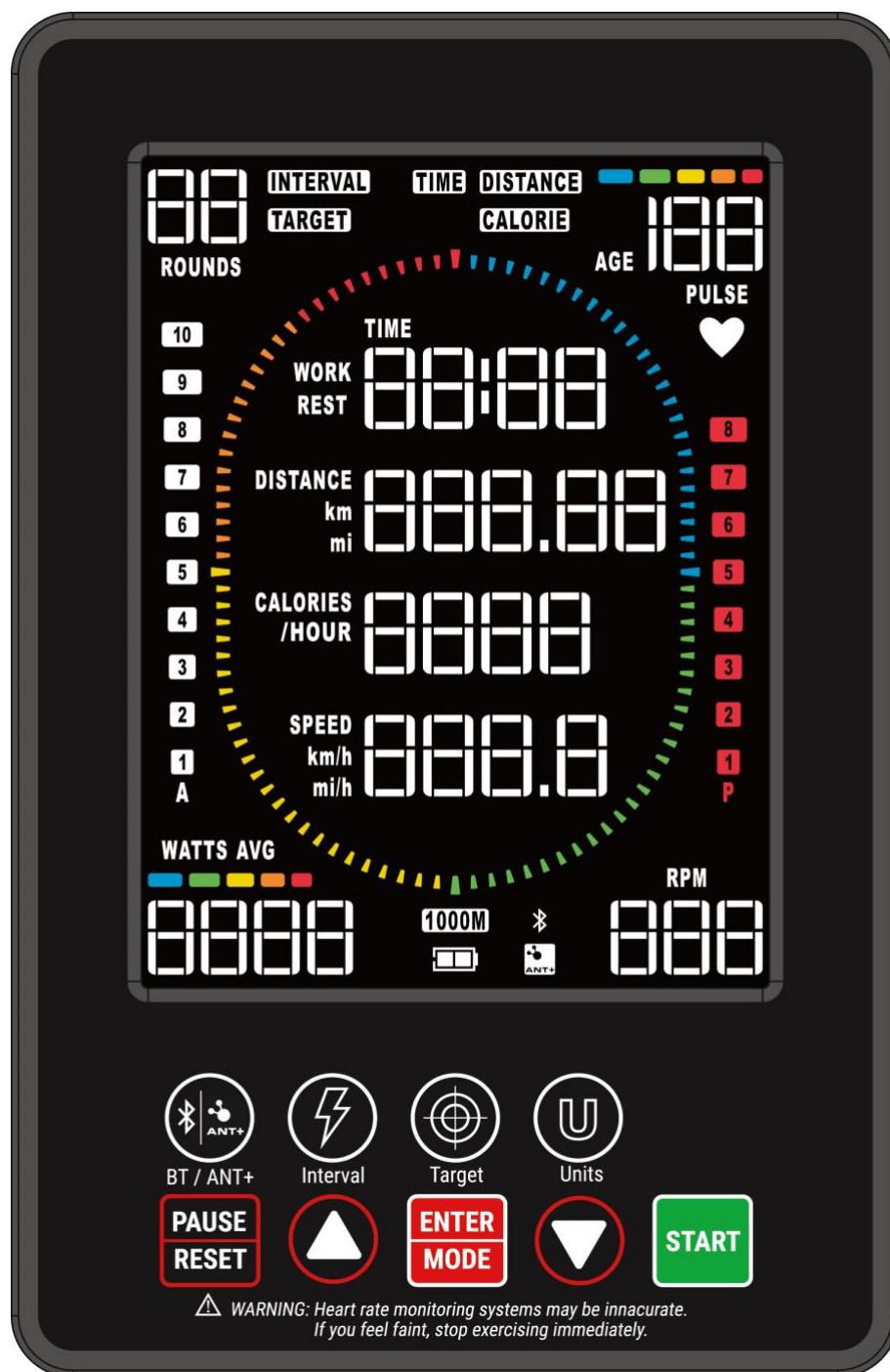
TRÉNINKEM K ÚSPĚCHU

Zahájení cvičebního programu bude záviset na vaší fyzické kondici. Pokud jste neaktivní nebo vám cvičení znemožňoval zdravotní stav, měli byste začít pomalu. Zpočátku možná budete moci cvičit jen krátkou dobu s minimální úrovní odporu nebo váhovým zatížením.

Začněte trénovat pomalu a postupně zvyšujte délku cvičení. Stanovte si reálné cíle. Během 6-8 týdnů nepřetržitého cvičení byste měli pozorovat zlepšení fyzické kondice, ale nenechte se odradit, pokud to trvá déle. Je velmi důležité cvičit vlastním tempem a mít jistotu při dosahování svých cílů. Je důležité provádět zahřívací, protahovací a zklidňující cvičení u jakéhokoliv cvičebního programu.

Se zlepšující se kondicí se zvyšuje i vaše sebevědomí a pocit úspěchu. Pravidelné cvičení a zdravá strava vás nabijí energií a zajistí pocit pohody.

Návod k obsluze monitoru AirPlus Cycle



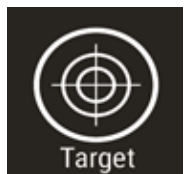
Klávesy:

A. Jednotky: přepínání mezi anglickými mílemi a metrickými kilometry.



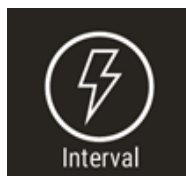
Pro spuštění konzoly stiskněte tlačítko START nebo začněte šlapat. Když se začne počítat čas, stiskněte klávesu UNITS pro přepnutí na kilometry nebo míle pro nastavení výpočtu vzdálenosti a rychlosti.

B. Cíl



V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target, aby se rozsvítily ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE a TEP a vyberte požadovaný cílový program.

C. Interval:



V pohotovostním režimu stisknutím tlačítka Interval zobrazíte ČAS, VZDÁLENOST nebo KALORIE a zvolíte požadovaný interval.

D. Tlačítko BT/ ANT+ :



V pohotovostním režimu zapněte displej BT / ANT + stisknutím klávesy BT / ANT +. Stisknutím tlačítka BT / ANT + podruhé vypnete zobrazení BT / ANT +. Stejně kroky opakujte pro zapnutí / vypnutí displeje BT / ANT +.

E. START:



1. V pohotovostním režimu stiskněte klávesu START pro vstup do nastavení programu RYCHLÝ START.
2. Po zvolení programu zahájíte trénink opětovným stisknutím tlačítka START.

F. DOWN:



Během nastavování programů stiskněte klávesu DOWN pro snížení hodnoty nastavení.

G. ENTER/ MODE:

1. Během nastavování programu potvrďte nastavení stisknutím tlačítka ENTER / MODE.
2. Během tréninku stiskněte klávesu ENTER / MODE pro přepnutí zobrazení KALORIÍ / KALORIÍ ZA HODINU a WATTŮ / PRŮM. WATTŮ.



H. UP:



Během programového nastavení stiskněte klávesu UP pro zvýšení hodnoty.

I. PAUSE/ RESET:



1. Během tréninku stiskněte tlačítko PAUSE / RESET pro zastavení tréninku.
2. Když se trénink zastaví, stisknutím a podržením tlačítka PAUSE / RESET po dobu 3 sekund RESETOUJTE konzolu a vymažete všechna data tréninku.

QUICK START:

1. V pohotovostním režimu, když stisknete klávesu START nebo když konzola přijme signál RPM, začne program QUICK START (RYCHLÝ START).
2. Když konzola obdrží signál RPM, začne se počítat ČAS / VZDÁLENOST / KALORIE.
3. A pro úroveň odporu vzduchu: Bílý barevný displej na levé straně. Nastavením ventilátoru pro změnu úrovně odporu z úrovně 1 na úroveň 10.
4. P pro úroveň magnetického odporu: Červený barevný displej na pravé straně. Nastavením magnetického ovládacího aretačního šroubu změníte úroveň odporu z úrovně 1 na úroveň 8.
5. Uživatel může stisknout klávesu ENTER / MODE pro přepnutí zobrazení KALORIÍ / KALORIÍ ZA HODINU a WATTŮ / PRŮM. WATTŮ.
6. Během tréninku stiskněte tlačítko PAUSE / RESET pro zastavení tréninku.
7. V režimu zastavení stiskněte a podržte po dobu 3 sekund klávesu PAUSE / RESET, aby se konzola resetovala.

PROGRAM "CÍL":

V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Target pro rozsvícení ČASU, dvakrát pro rozsvícení VZDÁLENOSTI, třikrát pro rozsvícení KALORIÍ, čtyřikrát pro rozsvícení TEPU.

(A) CÍLOVÝ ČAS:

1. V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Target, aby se rozsvítil ČAS. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte výběr. ČAS zobrazí jako počáteční hodnotu 20:00.
2. Stisknutím tlačítka UP a DOWN zvýšte nebo zkraťte požadovaný čas tréninku. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola obdrží signál RPM, začne se ČAS počítat.
3. Začátek tréninku—
 - během tréninku se bude zobrazovaný čas odečítat a vzdálenost/ kalorie se budou načítat.

4. CÍLOVÁ VZDÁLENOST:

1. V pohotovostním režimu stiskněte dvakrát tlačítko Target, aby se rozsvítila VZDÁLENOST. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte výběr. VZDÁLENOST zobrazí jako počáteční hodnotu 5,00 km nebo 3,10 mil.
2. Stisknutím tlačítka NAHORU a DOLŮ zvýšte nebo snižte požadovanou vzdálenost tréninku. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola obdrží signál RPM, začne se počítat VZDÁLENOST.
3. Začněte trénovat—
4. ➤ Během tréninku se na displeji DISTANCE bude počítat DOWN, ale TIME / CALORIES se bude počítat UP. TARGET CALORIES:

CÍLOVÉ KALORIE:

1. V pohotovostním režimu stiskněte třikrát tlačítko Target, aby se rozsvítily KALORIE. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte výběr. 200 kalorií se zobrazí jako počáteční hodnota.
2. Stisknutím tlačítka UP a DOWN zvýšte nebo snižte požadované spalování kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola obdrží signál RPM, kalorie se začnou počítat.
3. Začněte trénovat—
 - Během tréninku se budou kalorie odčítat, ale čas a vzdálenost se budou načítat.

CÍLOVÝ TEP:

1. V pohotovostním režimu stiskněte třikrát tlačítko Target, aby se rozsvítil PULS. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte výběr. Jako počáteční hodnota se zobrazí věk 30 let.
2. Stisknutím tlačítka UP a DOWN zvýšte nebo snižte věk. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola obdrží signál RPM, program začne pracovat.
3. Začněte trénovat—
 - Během tréninku se bude čas, vzdálenost i kalorie načítat směrem nahoru.

INTERVALOVÝ PROGRAM:

V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Interval, aby se rozsvítil INTERVAL TIME a bude blikat WORK TIME. Stiskněte dvakrát tlačítko Interval, aby se rozsvítila intervalová vzdálenost. DISTANCE bude blikat. Stiskněte třikrát tlačítko Interval, aby se rozsvítily intervalové kalorie, CALORIES bude blikat.

(A) INTERVALOVÝ ČAS:

V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Interval, aby se rozsvítil INTERVAL TIME, bude blikat WORK TIME. Stiskněte klávesu ENTER / MODE. "ROUNDS" (kola cvičení) budou blikat a zobrazí se 10 kol jako počáteční hodnota.

1. KOLA CVIČENÍ:

Stisknutím tlačítka UP a DOWN zvýšíte nebo snížíte požadovaná kola cvičení. Stiskněte klávesu ENTER / MODE pro přechod na PRACOVNÍ ČAS.

2. PRACOVNÍ ČAS:

Bliká PRACOVNÍ ČAS, jako výchozí hodnota se zobrazí 1:00. Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšte nebo zkrátte požadovanou dobu tréninku. Stiskněte klávesu ENTER / MODE pro REST TIME (odpočinek).

3. ODPOČINEK:

Bliká REST TIME a jako výchozí hodnota se zobrazí 0:30. Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšte nebo zkrátte požadovanou dobu odpočinku. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola přijme signál RPM, program začne fungovat.

4. START:

- Zobrazený počet kol se bude odečítat. Cvičení končí, jakmile bude počet kol 0.
- ČAS PRÁCE, DOBA ODPOČINKU a POČET KOL se budou odečítat, ale vzdálenost / kalorie se budou načítat směrem nahoru.

(B) INTERVALOVÁ VZDÁLENOST:

V pohotovostním režimu stiskněte 2x tlačítko Interval, aby se rozsvítila INTERVALOVÁ VZDÁLENOST. DISTANCE bude blikat. Stiskněte klávesu ENTER / MODE, ROUNDS bude blikat a zobrazí 10 jako počáteční hodnotu.

1. POČET KOL:

Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšíte nebo snížíte požadovaná kola cvičení. Stiskněte klávesu ENTER / MODE pro přechod na PRACOVNÍ VZDÁLENOST.

2. PRACOVNÍ VZDÁLENOST:

Bliká PRACOVNÍ VZDÁLENOST a jako počáteční hodnota se zobrazí 5,00 km/3,10 mil. Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšte nebo snižte vzdálenost. Stiskněte klávesu ENTER / MODE pro přechod na REST TIME.

3. ODPOČINEK:

Bliká REST TIME a jako výchozí hodnota se zobrazí 0:30. Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšte nebo zkrátte dobu odpočinku. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola přijme signál RPM, program začne fungovat.

4. START:

- Zobrazený počet kol se bude odečítat. Cvičení končí, jakmile budou kola na nule.

5. INTERVALOVÉ KALORIE:

V pohotovostním režimu stiskněte 3x tlačítko Interval, aby se rozsvítily INTERVALOVÉ KALORIE, KALORIE budou blikat. Stiskněte klávesu ENTER / MODE. ROUNDS bude blikat a zobrazí 10 jako počáteční hodnotu.

1. POČET KOL:

Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšíte nebo snížíte požadovaná kola cvičení. Stisknutím klávesy ENTER / MODE přejděte na PRACOVNÍ KALORIE.

2. PRACOVNÍ KALORIE:

Blikají PRACOVNÍ KALORIE a jako počáteční hodnota se zobrazí 200. Stisknutím kláves UP a DOWN zvýšíte nebo snížíte tréninkové kalorie. Stiskněte klávesu ENTER / MODE pro přechod na REST TIME.

3. ODPOČINEK:

Bliká REST TIME a jako výchozí hodnota se zobrazí 0:30. Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšte nebo zkraťte požadovanou dobu odpočinku. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola přijme signál RPM, program začne fungovat.

4. **START:**

- Zobrazený počet kol se bude odečítat. Cvičení končí, jakmile budou kola na nule.

This diagram is an exploded view of a mechanical assembly, likely a piece of industrial equipment. It shows the relationship between various components, which are labeled with alphanumeric codes. The main frame consists of a large horizontal beam (A) supported by a vertical post (B). A long arm (A1) extends from the post, and a smaller arm (A2) is attached to it. The assembly includes two large circular components (E1, E2) that appear to be fans or rotors, and a complex drive mechanism at the bottom involving gears (K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24, K25, K26, K27, K28, K29, K30, K31, K32, K33, K34, K35, K36, K37, K38, K39, K40, K41, K42, K43, K44, K45, K46, K47, K48, K49, K50, K51, K52, K53, K54, K55, K56, K57, K58, K59, K60, K61, K62, K63, K64, K65, K66, K67, K68, K69, K70, K71, K72, K73, K74, K75, K76, K77, K78, K79, K80, K81, K82, K83, K84, K85, K86, K87, K88, K89, K90, K91, K92, K93, K94, K95, K96, K97, K98, K99, K100) and belts (K1, K2, K3, K4, K5, K6, K7, K8, K9, K10, K11, K12, K13, K14, K15, K16, K17, K18, K19, K20, K21, K22, K23, K24, K25, K26, K27, K28, K29, K30, K31, K32, K33, K34, K35, K36, K37, K38, K39, K40, K41, K42, K43, K44, K45, K46, K47, K48, K49, K50, K51, K52, K53, K54, K55, K56, K57, K58, K59, K60, K61, K62, K63, K64, K65, K66, K67, K68, K69, K70, K71, K72, K73, K74, K75, K76, K77, K78, K79, K80, K81, K82, K83, K84, K85, K86, K87, K88, K89, K90, K91, K92, K93, K94, K95, K96, K97, K98, K99, K100). The diagram also shows various fasteners, including screws (J1, J2, J3, J4, J5, J6, J7, J8, J9, J10, J11, J12, J13, J14, J15, J16, J17, J18, J19, J20, J21, J22, J23, J24, J25, J26, J27, J28, J29, J30, J31, J32, J33, J34, J35, J36, J37, J38, J39, J40, J41, J42, J43, J44, J45, J46, J47, J48, J49, J50, J51, J52, J53, J54, J55, J56, J57, J58, J59, J60, J61, J62, J63, J64, J65, J66, J67, J68, J69, J70, J71, J72, J73, J74, J75, J76, J77, J78, J79, J80, J81, J82, J83, J84, J85, J86, J87, J88, J89, J90, J91, J92, J93, J94, J95, J96, J97, J98, J99, J100) and nuts (D1, D2, D3, D4, D5, D6, D7, D8, D9, D10, D11, D12, D13, D14, D15, D16, D17, D18, D19, D20, D21, D22, D23, D24, D25, D26, D27, D28, D29, D30, D31, D32, D33, D34, D35, D36, D37, D38, D39, D40, D41, D42, D43, D44, D45, D46, D47, D48, D49, D50, D51, D52, D53, D54, D55, D56, D57, D58, D59, D60, D61, D62, D63, D64, D65, D66, D67, D68, D69, D70, D71, D72, D73, D74, D75, D76, D77, D78, D79, D80, D81, D82, D83, D84, D85, D86, D87, D88, D89, D90, D91, D92, D93, D94, D95, D96, D97, D98, D99, D100). The diagram is a technical drawing showing the assembly of a mechanical device. It includes a main frame (A) with a vertical support (B) and a horizontal arm (A1). Various components are labeled with letters and numbers, indicating their position and assembly order. The diagram shows the relationship between different parts, such as the motor (G), the fan (E1), the gears (K1-K100), and the various fasteners (J1-J100, D1-D100). The diagram is a technical drawing showing the assembly of a mechanical device. It includes a main frame (A) with a vertical support (B) and a horizontal arm (A1). Various components are labeled with letters and numbers, indicating their position and assembly order. The diagram shows the relationship between different parts, such as the motor (G), the fan (E1), the gears (K1-K100), and the various fasteners (J1-J100, D1-D100).

SEZNAM DÍLŮ

SEZNAM DÍLŮ							
Č.	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽ	Č.	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽ
A	Hlavní rám		1	E8	Pružná podložka	M5	4
A1	Zatahovací pouzdro		2	E9	Šroub	M5×10mm	4
A2L	Čtvercové vnitřní pouzdro L		2	E10	Hliníkové pouzdro		6
A2R	Čtvercové vnitřní pouzdro R		2	E11	Magnetická základna		1
A3	Dvouhřlavý šroub	Φ8×65mm	1	E12	Kruhový magnet		1
A4	Matice	M8	2	E13	Hliníková deska		3
A5	Kulatá ocelová tyč	Φ6×50mm	2	E14	Šroub	M4×25mm	6
A6	Šroub	M6×10mm	30	E15	Hřidel setrvačnicku		1
A7	Šroub	M6×10mm	6	E16	Hnací řemenice- PJ		1
A8	Pružná podložka	M6	1	E17	Matice	M10	1
A9	Šroub	M8×80mm	2	E18	Vnitřní hlavní kryt		1
A10	Matice	M8	2	E19	Vnější hlavní kryt		1
A11	Aretační šroub	M8	2	E20	Zástrčka	Φ 17	1
A13	Sloupek podpory páky	Φ10×49.5mm	2	E21	Štítek úrovně magnetického odporu		1
A14	Páka		2	E22	Rozvaděč		1
A15	Horní ocelový kryt	Stainless steel 0.8T	1	E23	Šroub	M8×16mm	2
A16	Šroub	M6x6mm	15	E24	Závitořezný šroub	M2×6mm	3
B	Obalová trubka		2	E25	Závitořezný šroub	M4×10mm	2
B1	Šroub	M8x12mm	4	E26	Závitořezný šroub	M4×20mm	4
C	Zadní stabilizátor		1	E26-1	Závitořezný šroub	M4×10mm	4
C1	Křídlová matice	M12	2	E27	Kryt ventilátoru		1
C2	Aretační šroub		2	E28	Plastový setrvačnick		1
D	Přední stabilizátor		1	E29	Deska ventilátoru		1
D1	Transportní kolečka		2	E30	Pletivo		1
D2	Matice	M8	2	F	Sedlový sloupek		1
D3	Šroub	M8×50mm	2	F1	Nastavovací deska		2
D4	Závitořezný šroub	M4×12mm	4	F2	Šroub	M6×12mm	6
D5	Čtvercová podložka		2	F3	Šroub	M6×10mm	2
D6	Uzávěr trubky	40×100	4	F3-1	Průžná podložka	M6	1
E	Sestava řídítek		1	F4	Sedlová sestava		1
E1	Šroub	M4	8	F5	Sedlo		1
E2	Klip	S20	2	F7	Sloupek řídítek		1
E3	Ocelová podložka		2	F8L	Pouzdro na řídítka - L		2
E4	Jednosměrné ložisko	FC2016	1	F8R	Pouzdro na řídítka - R		2
E5	Držák ložiska setrvačnicku		1	G	Konzola		1
E6	Ložisko	6004	2	G3	Základna konzoly		1
E7	Klip	R42	2				

SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽ.	Č.	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽ.
H	Magnetická základna		1	K12	Hřídel napínací kladky	Φ10×30mm	2
H1	Šroub	M8×40mm	1	K13	Pouzdro napínací kladky	Φ10×50mm	2
H2	Pružná podložka	M8	2	K14	Kip	S10	2
H3	Matice	M8	2	K15	Plochá podložka	Φ10×2T×Φ20	2
H4	Šroub		1	K16	Plochá podložka	Φ10×1T×Φ20	4
H5	Šroub	M4×8mm	1	K17	Ložisko	6300	4
H6	Prášková metalurgie		1	K18	Disk hnacího řemenu-PJ	Φ180	1
H7	Magnet	Φ5×3T	1	K19	Hnací řemenice -PJ		1
H8	Ovládací lišta magnetu		1	K20	Šroub	M8×16mm	2
H9	Hřídel ovládání magnetu	Φ5×44mm	1	K21	Klip	S15	2
H10	Ovládací tyč magnetu		1	K22	Šroub	M8×12mm	4
H11	Pružina		1	K23	Ložisko	6002	2
H12	Matice	M5	1	K24	Pouzdro ložiska setrvačníku	Φ15×50mm	1
J2	Šroub	M10×55mm	8	K25 ^L _R	Držák ložiska ^(L) _(R)		^L _R 1
J3	Plochá podložka	Φ10×2T×Φ18	8	K26	Šroub	M6×10mm	12
J4	Matice	1/2"-13UNC	1	K27	Ložisko	6204	2
J5	Plochá podložka	1/2"×1T×Φ32	2	K28	Klip	R40	2
J6	Plochá podložka	1/2"×2T×Φ23	2	K29	Distanční vložka		2
J7	Otočné pouzdro konzoly		2	K30	Ložisko	6903	1
J8	Šroub se šestihrannou hlavou	1/2"×3 1/4"	1	K31	6903 Gumový kroužek		1
J9	Krytka matice		2	K30-1	Ložisko	6001	1
J10	Držák lahve (volitelný)		1	K31-1	6001 Gumový kroužek		1
J11	Šroub	M5×10mm	2	K32	Šroub	M6×12mm	5
G1	Levý pedál		1	K33	Matice	M3	2
G2	Pravý pedál		1	K34	Šroub	M3×15mm	2
K1L	Levá klika		1	K35	Electromagnet		1
K1R	Pravá klika		1	K36	Elektromagnetická základna		1
K	Hnací řemen - PK	Φ180	1	K37	Pružinová tyč	Φ6×56mm	2
K3	Matice		2	K38	Pružina		2
K4	Kryt hřídele		2	K39	Železný postranní kryt-L		1
K5	Šroub	M8×16mm	4	K40	Železný postranní kryt-R		1
K6	Pružná podložka	M8	8	K41	Kulatý kryt		1
K7	Hřídel		1	M1	Kabel generátoru		1
K8	Matice	M20	2	M2	VR kabel senzoru		1
K9	Řemen	1095PK6	1	M3	Kabel úrovně odporu		1
K10	Řemen	430J6	1	M4	Konzolový kabel		1
K11	Konzola napínací kladky		2	M5	Šroub	M4×6mm	1

Cyklotrenažér AirPlus Cycle



NÁVOD NA OBSLUHU SK

DÔLEŽITÉ: PRED POUŽITÍM TOHTO VÝROBKU SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY NA INŠTALÁCIU A BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA.

VŠETKY POKYNY SI USCHOVAJTE PRE BUDÚCE POUŽITIE. PRED CVIČENÍM SA PORIADNE ZAHREJTE A PRETIAHNITE. AK POCÍTITE BOLEŠŤ ALEBO NEVOĽNOSŤ, OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ A KONTAKTUJTE SVOJHO LEKÁRA.

PRÍPRAVA NA MONTÁŽ

- ⇒ Venujte čas kontrole dielov, aby sa dali ľahko zmontovať. Na kontrolu použite zoznam dielov a tabuľku.
- ⇒ Montáž trenažéra je popísaná v jednoduchých krokoch. Tip na montáž: Vždy je užitočné pripraviť si vopred diely potrebné na jednotlivé kroky montáže.
- ⇒ Na zostavenie trenažéra budete potrebovať rovnú plochu s rozmermi 4 x 10 stôp. Poznámka: Po dokončení montáže nechajte na každej strane trenažéra minimálne 2 - 3 metre pre ľahký prístup.
- ⇒ Obalový materiál zlikvidujte až po dokončení montáže výrobku.
- ⇒ Montážne náradie je súčasťou dodávky, ale na dokončenie montáže tohto výrobku môžete použiť štandardné domáce náradie.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

VAROVANIE: Pred montážou a používaním nového výrobku si prečítajte nasledujúce upozornenia, aby ste znížili riziko poranenia.

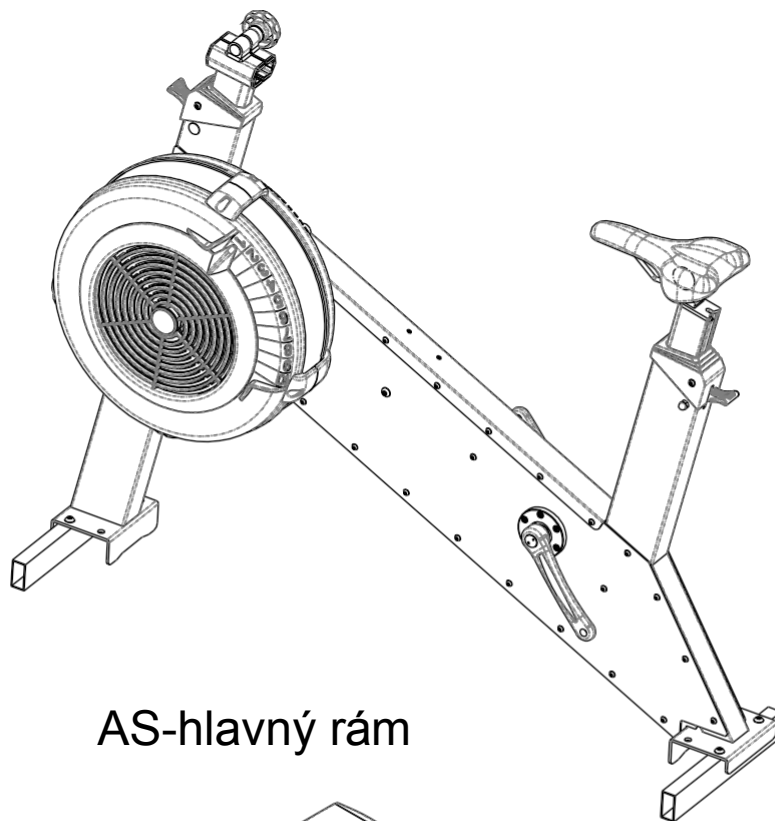
1. Vlastník zabezpečí, aby boli všetci používatelia zariadenia riadne informovaní o uvedených bezpečnostných opatreniach.
2. Pozorne si prečítajte všetky pokyny týkajúce sa inštalácie a prevádzky trenažéra.
3. Trenažér používajte na rovnom povrchu. Na stabilizáciu zariadenia použite vyrovnávače nerovností umiestnené na spodnej časti zariadenia.
4. Na zvýšenú ochranu podlahy alebo kobercov odporúčame použiť pod trénerom podložku.
5. Vždy udržiavajte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia.
6. Výrobok pravidelne kontrolujte. V prípade potreby dotiahnite uvoľnené časti. Opatrebované alebo poškodené diely vymeňte.
7. Toto zariadenie je určené len na používanie v interiéri. Používanie v nevhodnom prostredí môže mať za následok vážne poranenie a stratu záruky a zodpovednosti za prípadné poranenia.
8. Odporúčaná hmotnosť používateľa by nemala prekročiť maximálny hmotnostný limit.
9. Zariadenie udržiavajte v čistote.
10. Dodržiavajte pokyny uvedené na výstražných štítkoch.
11. Pred začatím akéhokoľvek silového tréningu alebo kardio cvičenia sa poriadne zahrejte a pretiahnite.
12. Ak počas cvičenia pociťte bolesť alebo závraty, prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom o ďalšom postupe.

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

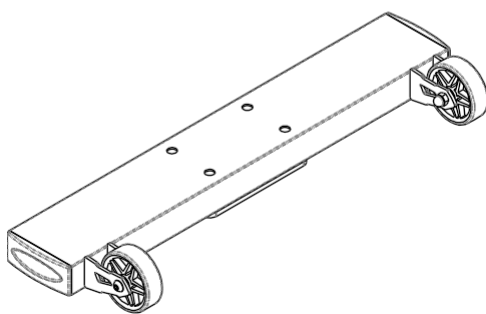
Farby a špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.

POZNÁMKA: Pred montážou si rozložte všetky diely, aby ste sa uistili, že žiadne komponenty nie sú nesprávne nastavené.

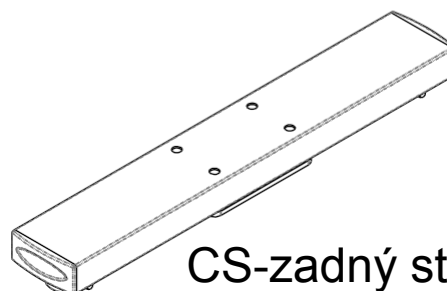
DÁVAJTE POZOR, pretože niektoré časti môžu byť ostré a pri nesprávnej manipulácii môžu spôsobiť poškodenie alebo zranenie. Počas montáže dbajte na bezpečnú prácu.



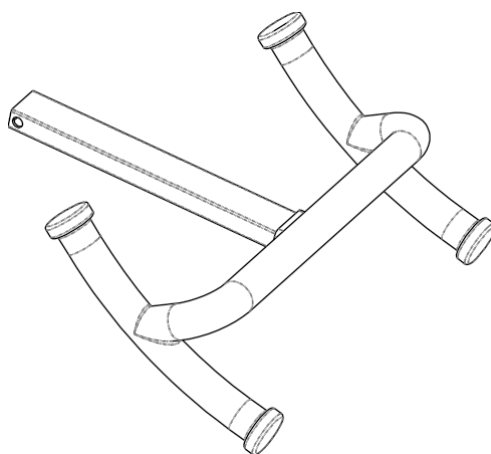
AS-hlavný rám



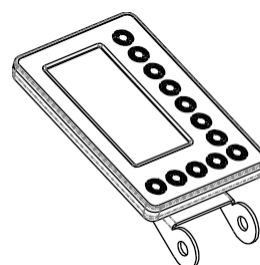
DS-predný stabilizátor



CS-zadný stabilizátor

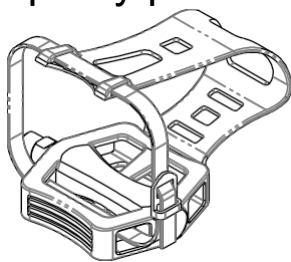


E-riadidlá

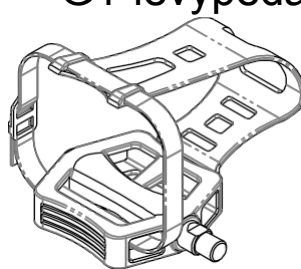


GS-konzola

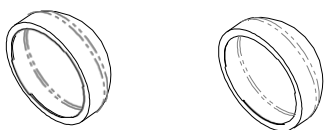
G2-pravý pedál



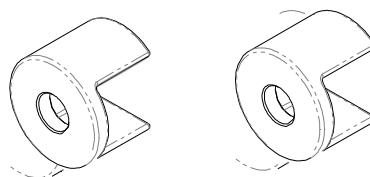
G1-levý pedál



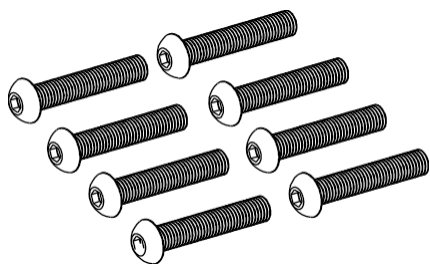
J9-krývka matice



J7-konzolové otočné puzdro



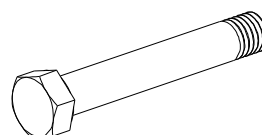
J2-skrutka M10 x 55 mm



J4-matica



J8-šest'hranná skrutka



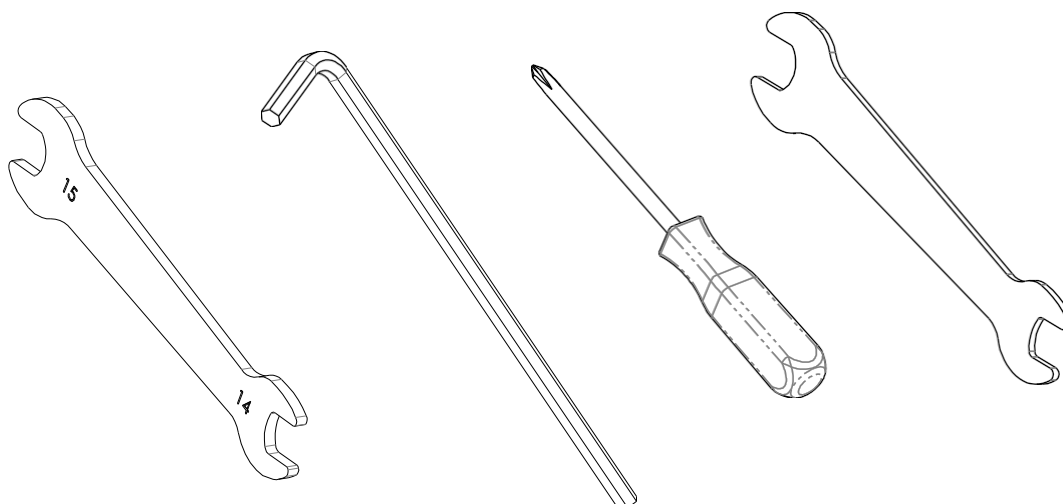
J6-plochá podložka



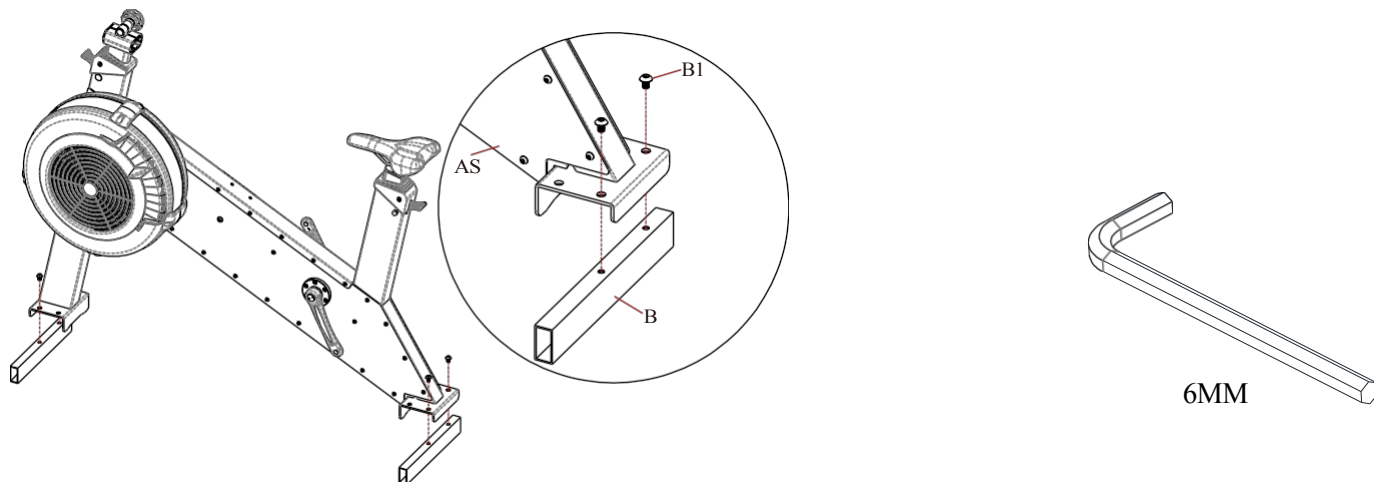
J5-plochá podložka



J3-plochá podložka

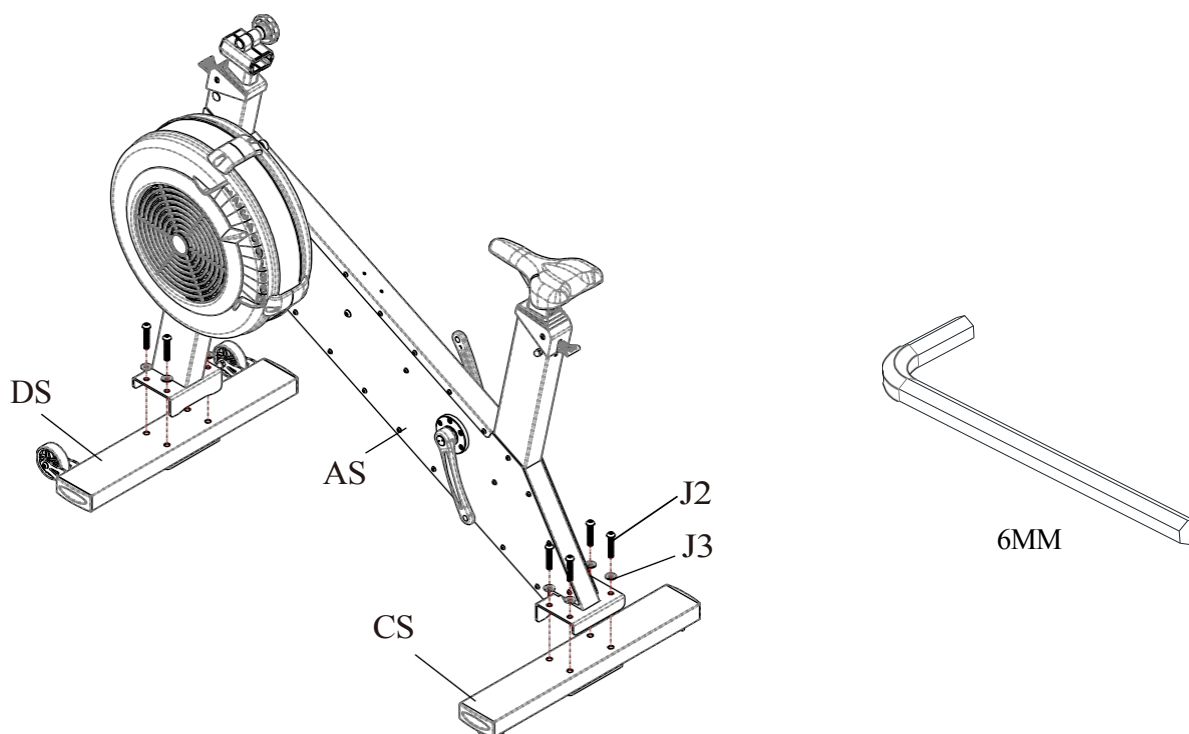


Krok 1



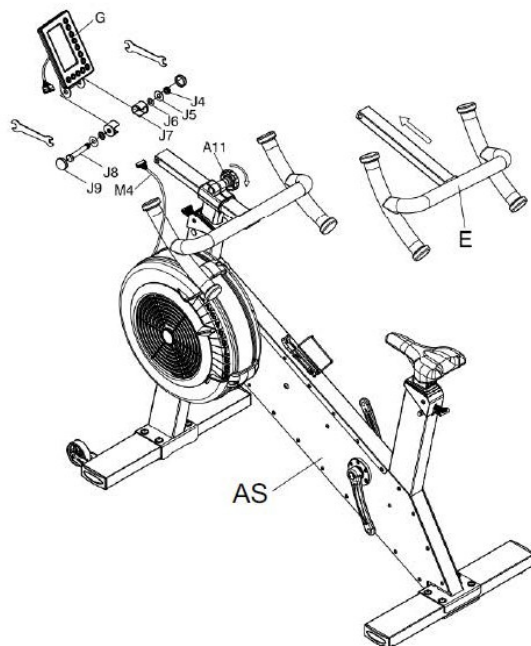
Pomocou imbusového kľúča 6 mm odstráňte 2x skrutky M8x12 mm (B1) a demontujte baliacu rúrku (B) z hlavného rámu (AS). Utesňovacia rúrka (B) sa používa len na účely balenia a počas/po montáži nebude potrebná.

Krok 2

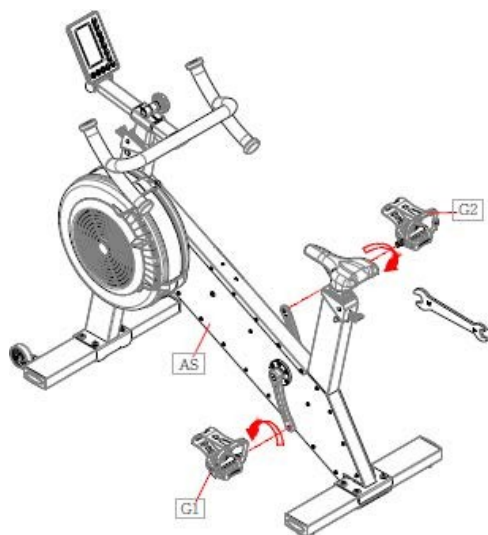


Pripevnite predný stabilizátor (DS) a zadný stabilizátor (CS) k hlavnému rámu (AS) a zaistite ich 4 skrutkami M10x55 mm (J2) a 4 plochými podložkami (J3).

Krok 3



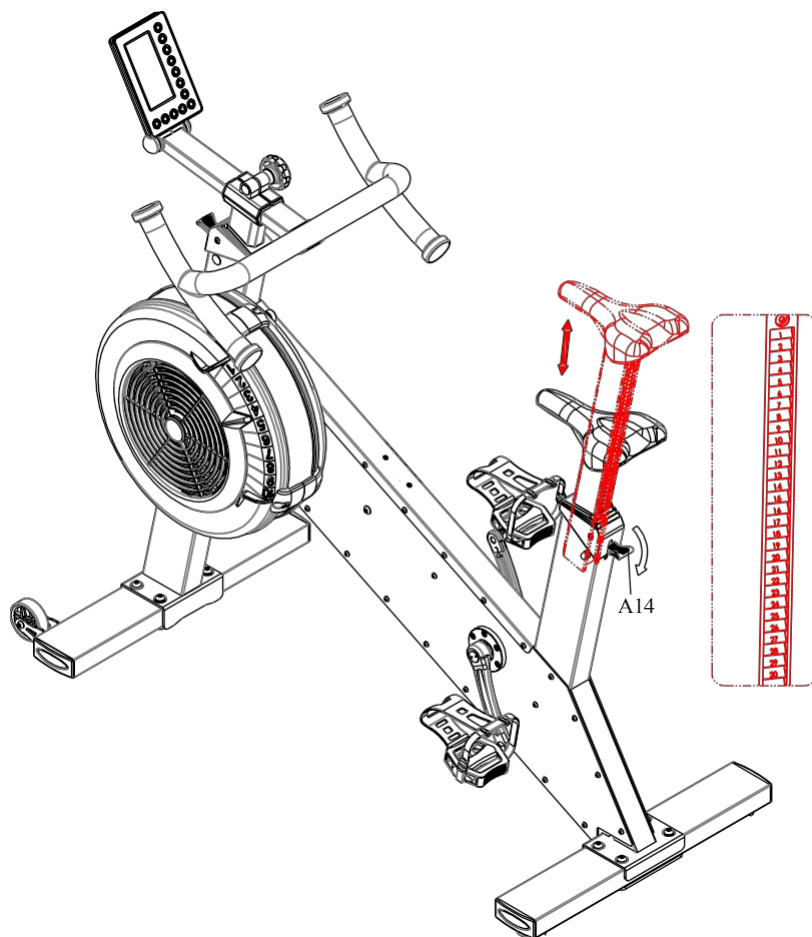
Odstráňte z riadidiel (E) 1x skrutku so šesťhrannou hlavou (J8), 2x plochú podložku (J6), 1x maticu (J4) a 2x puzdrá otočného držiaka (J7). Miernе povolte poistnú skrutku (A11) a potom nasuňte riadidlá (E) do hlavného rámu - (AS). Pripevnite držiak (GS) k riadidlám (E) pomocou 1x šesťhrannej skrutky (J8), 2x plochých podložiek (J6), 2x plochých podložiek (J5), 1x matice (J4) a 2x otočných puzdier držiaka (J7). Nakoniec nainštalujte 2x kryty matíc (J9). Pripojte kábel držiaka (M4) ku káblu držiaka v súprave držiaka (GS).



Krok 4

Pripevnite ľavý pedál (G1) k hlavnému rámu (AS) skrutkovaním proti smeru hodinových ručičiek; opakujte pre pravý pedál (G2) skrutkovaním v smere hodinových ručičiek.

Krok 5



Stlačte páčku (A14) a vytiahnite stĺpik sedadla do požadovanej výšky.

ÚDRŽBA ZARIADENIA

- Po každom použití použite navlhčenú mäkkú handričku a utrite zariadenie od potu. Počítač alebo elektronické komponenty chráňte pred nadmernou vlhkosťou. Na čistenie zariadenia nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky ani rozpúšťadlá na báze ropy.
- Neodstraňujte kryty pohonu ani sa nepokúšajte vykonávať technické opravy zariadenia bez konzultácie s autorizovaným servisným zástupcom.
- Pravidelne kontrolujte opotrebovanie komponentov.
- Pre zvýšenie bezpečnosti odpojte zariadenie od elektrickej zásuvky, keď sa nepoužíva. Na ochranu podláh a kobercov používajte podložku pod trenažér.
- Pravidelne používajte odporúčané mazivá.
- Návod na inštaláciu výrobku, doklad o kúpe a servisné záznamy uchovávajte na bezpečnom mieste.
- Pravidelne kontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte.
- Zariadenie neskladujte ani nepoužívajte vonku.
-
-

Presunutie trenažéra: Zdvihnite zadný stabilizátor a jemne nakloňte trenažér dopredu, kým sa predné stabilizačné kolieska nedotknú podlahy.

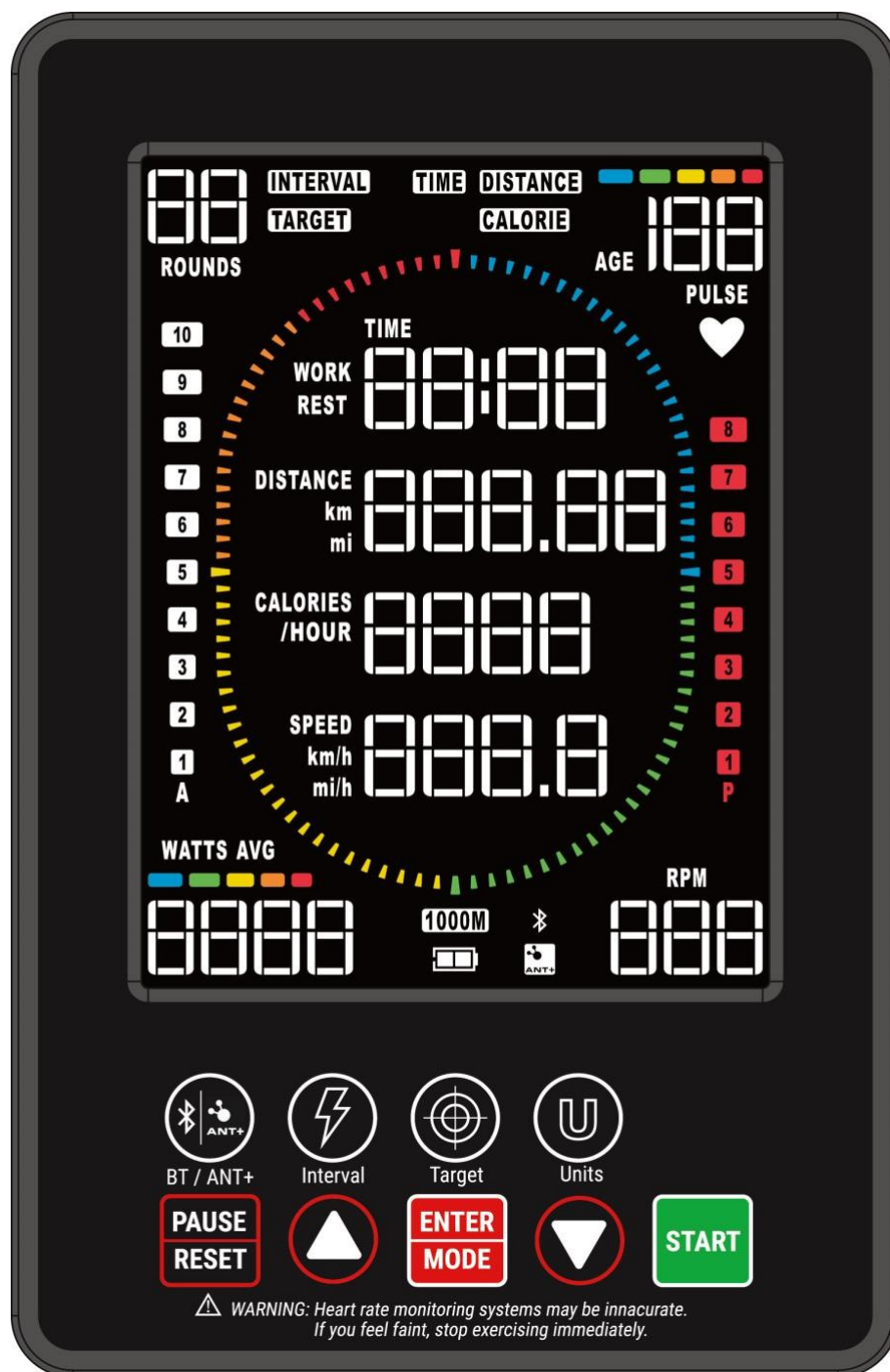
TRÉNING PRE Ú S P E C H

Začiatok cvičebného programu bude závisieť od vašej fyzickej kondície. Ak ste neaktívni alebo vám zdravotný stav bráni v cvičení, mali by ste začať pomaly. Spočiatku môžete byť schopní cvičiť len krátky čas s minimálnymi úrovňami odporu alebo záťažou.

Začnite trénovať pomaly a postupne predlžujte dĺžku cvičenia. Stanovte si realistické ciele. Počas 6 až 8 týždňov nepretržitého cvičenia by ste mali zaznamenať zlepšenie kondície, ale nenechajte sa odradiť, ak to bude trvať dlhšie. Je veľmi dôležité cvičiť vlastným tempom a byť presvedčený o tom, že dosiahnete svoje ciele. Pri každom cvičebnom programe je dôležité vykonávať zahrievacie, strečingové a upokojujúce cvičenia.

Keď sa vaša kondícia zlepší, zvýši sa aj vaše sebavedomie a pocit úspechu. Pravidelné cvičenie a zdravá strava vám dodajú energiu a pocit pohody.

Cyklistický monitor AirPlus Návod na použitie



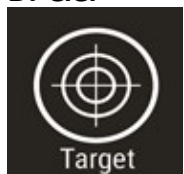
Klávesy:

A. Jednotky: prepínanie medzi anglickými míľami a metrickými kilometrami.



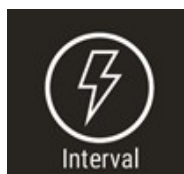
Stlačením tlačidla START spustíte konzolu alebo začnete šliapať do pedálov. Keď sa začne počítať čas, stlačením tlačidla UNITS (Jednotky) prepnete na kilometre alebo míle a nastavte výpočet vzdialenosti a rýchlosti.

B. Cieľ



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla TARGET rozsvietite TIME (čas), DISTANCE (vzdialenosť), CALORIES (kalórie) a HEAT (teplo) a vyberte požadovaný cieľový program.

C. Interval:



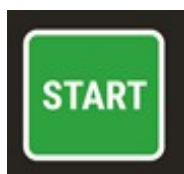
V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Interval zobrazíte ČAS, VZDIALENOSŤ alebo KALÓRIE a zvolíte požadovaný interval.

D. Tlačidlo BT/ ANT+ :



V pohotovostnom režime zapnete zobrazenie BT/ ANT+ stlačením tlačidla BT/ ANT+. Druhým stlačením tlačidla BT/ ANT+ vypnete displej BT/ ANT+. Rovnaké kroky zopakujte na zapnutie/vypnutie displeja BT/ ANT+.

E. START:



1. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo START, aby ste vstúpili do nastavení programu RÝCHLY ŠTART.
2. Po výbere programu spustíte tréning opätovným stlačením tlačidla START.

F. DOWN



Počas nastavovania programov stlačte tlačidlo DOWN, aby ste znížili hodnotu nastavenia.

G. ENTER/ MODE:



1. Počas nastavovania programu potvrdíte nastavenie stlačením tlačidla ENTER/ MODE.
2. Počas tréningu stlačením tlačidla ENTER/MODE prepnete zobrazenie KALORIE / KALORIE ZA HODINU a WATTS / PRIEMERNÉ WATTS.

H. HORE:



Počas nastavovania programu stláčaním tlačidla UP (hore) zvyšujete hodnotu.

I. PAUZA/ RESET:



1. Počas tréningu stlačením tlačidla PAUSE/RESET zastavíte tréning.
2. Keď sa tréning zastaví, stlačte a podržte tlačidlo PAUSE / RESET na 3 sekundy, aby ste RESETOVALI konzolu a vymazali všetky údaje o tréningu.

RÝCHLY ŠTART:

1. V pohotovostnom režime sa po stlačení tlačidla START alebo keď konzola prijme signál otáčok spustí program QUICK START.
2. Keď konzola prijme signál RPM, spustí sa program TIME/DISTANCE/CALORIES.
3. A pre úroveň odporu vzduchu: zobrazenie bielej farby na ľavej strane. Nastavením ventilátora zmeníte úroveň odporu od úrovne 1 po úroveň 10.
4. P pre úroveň magnetického odporu: Červený farebný displej na pravej strane. Nastavte aretačnú skrutku magnetického ovládania, aby ste zmenili úroveň odporu z úrovne 1 na úroveň 8.
5. Používateľ môže stlačením tlačidla ENTER/MODE prepínať zobrazenie KALORIÍ / KALORIÍ NA HODINU a WATTS / PRIEMERNÉ WATTS.
6. Počas tréningu stlačením tlačidla PAUSE / RESET zastavíte tréning.
7. V režime zastavenia stlačením a podržaním tlačidla PAUSE / RESET na 3 sekundy vynulujete konzolu.

PROGRAM "GOAL" (CIEĽ):

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo TARGET jedenkrát, aby sa rozsvietilo TIME (ČAS), dvakrát, aby sa rozsvietilo DISTANCE (Vzdialenosť), trikrát, aby sa rozsvietilo CALORIES (KALórie), a štyrikrát, aby sa rozsvietilo HEAT (Teplo).

(A) CIEĽOVÝ ČAS:

1. V pohotovostnom režime stlačte raz tlačidlo TARGET, aby sa rozsvietil TIME. Výber potvrdíte stlačením tlačidla ENTER/MODE. TIME (Čas) zobrazí 20:00 ako počiatočnú hodnotu.
2. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvýšte alebo znížte požadovaný čas tréningu. Stlačením tlačidla ENTER / MODE potvrdíte nastavenie. Keď konzola prijme signál otáčok, začne sa odpočítavať čas TIME.
3. Začiatok tréningu-
 - Počas tréningu sa bude odčítavať zobrazený čas a načítavať vzdialenosť/kalórie.

4. CIEĽOVÁ VZDIALENOSŤ:

1. V pohotovostnom režime dvakrát stlačte tlačidlo Target, aby sa rozsvietilo tlačidlo DISTANCE. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrdíte výber. Ako počiatočná hodnota sa zobrazí DISTANCE (Vzdialenosť) 5,00 km alebo 3,10 míle.
2. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvýšte alebo znížte požadovanú tréningovú vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrdíte nastavenie. Keď konzola prijme signál otáčok, začne sa počítat DISTANCE (Vzdialenosť).
3. Spustenie tréningu-
4. ➤ Počas tréningu bude displej DISTANCE (Vzdialenosť) odpočítavať DOWN (Nadol), ale TIME/CALORIES (Čas/Kalórie) bude odpočítavať UP (Nahor). CIEĽOVÉ KALÓRIE:

CIEĽOVÉ KALÓRIE:

1. V pohotovostnom režime stlačte trikrát tlačidlo TARGET, aby sa rozsvietilo CALORIES. Stlačením tlačidla ENTER / MODE potvrdíte výber. 200 kalórií sa zobrazí ako počiatočná hodnota.
2. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovanú hodnotu spálených kalórií. Stlačením tlačidla ENTER / MODE potvrdíte nastavenie. Keď konzola prijme signál otáčok, začnú sa počítať kalórie.
3. Spustenie tréningu-
 - Počas tréningu sa budú odčítavať kalórie, ale bude sa odčítavať čas a vzdialenosť.

CIEĽOVÝ TEP:

1. V pohotovostnom režime stlačte trikrát tlačidlo TARGET, aby sa rozsvietilo tlačidlo PULS. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrdíte výber. Vek 30 sa zobrazí ako počiatočná hodnota.
2. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte vek. Stlačením tlačidla ENTER / MODE potvrdíte nastavenie. Keď konzola prijme signál RPM, spustí sa program.
3. Spustenie tréningu-
 - Počas tréningu sa bude načítavať čas, vzdialenosť a kalórie smerom nahor.

INTERVALOVÝ PROGRAM:

V pohotovostnom režime stlačte raz tlačidlo Interval, aby sa rozsvietilo INTERVAL TIME a bliká WORK TIME. Stlačte tlačidlo Interval dvakrát, aby sa rozsvietila intervalová vzdialenosť. Vzdialenosť bude blikat'. Stlačte tlačidlo Interval trikrát, aby sa rozsvietili intervalové kalórie, CALORIES bude blikat'.

(A) INTERVAL TIME:

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo INTERVAL jedenkrát, aby sa rozsvietil INTERVAL TIME, WORK TIME bude blikat'. Stlačte tlačidlo ENTER/MODE. "ROUNDS" bude blikat' a ako počiatočná hodnota sa zobrazí 10 kôl.

1. KOLÁ CVIČENIA:

Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovanú hodnotu kôl cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER/MODE (VSTUP/PRÍPRAVA) prejdite na položku WORK TIME (PRACOVNÝ ČAS).

2. ČAS PRÁCE:

WORKING TIME (PRACOVNÝ ČAS) bliká a ako predvolená hodnota sa zobrazí 1:00. Stláčaním tlačidiel NAHORU a DOLEVA zvyšujte alebo znižujte požadovaný čas cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER/MODE prejdite na REST TIME (odpočinok).

3. ODPOČINOK:

REST TIME (Čas odpočinku) bliká a ako predvolená hodnota sa zobrazí 0:30. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovaný čas odpočinku. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrdíte nastavenie. Keď konzola prijme signál RPM, spustí sa program.

4. START:

- Odčíta sa zobrazený počet kôl. Cvičenie sa skončí, keď sa počet kôl rovná 0.
- Odčíta sa ČAS PRÁCE, ČAS ODPOČINKU a POČET KÚĽOV, ale vzdialenosť/kalórie sa načítajú smerom nahor.

(B) INTERVALOVÁ VZDIALENOSŤ:

V pohotovostnom režime stlačte dvakrát tlačidlo Interval, aby sa rozsvietilo tlačidlo INTERVAL DISTANCE. DISTANCE bude blikáť. Stlačte tlačidlo ENTER/MODE, bliká tlačidlo ROUNDS a zobrazí sa 10 ako počiatočná hodnota.

1. POČET KÔL:

Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovaný počet kôl cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER/MODE prejdete na hodnotu WORKING DISTANCE.

2. PRACOVNÁ VZDIALENOSŤ:

WORKING DISTANCE (Pracovná vzdialenosť) bliká a ako počiatočná hodnota sa zobrazí 5,00 km/3,10 míle.

Stláčaním tlačidiel UP a DOWN môžete vzdialenosť zvyšovať alebo znižovať. Stlačením tlačidla ENTER/MODE sa prepnete na REST TIME (čas odpočinku).

3. REST (ODPOČINOK):

REST TIME (Čas odpočinku) bliká a ako predvolená hodnota sa zobrazí 0:30. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte čas odpočinku. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrdíte nastavenie. Keď konzola prijme signál RPM, spustí sa program.

4. START:

- Odčíta sa zobrazený počet kôl. Cvičenie sa skončí, keď sa počet kôl rovná nule.

5. INTERVALOVÉ KALÓRIE:

V pohotovostnom režime stlačte 3-krát tlačidlo Interval, aby sa rozsvietilo tlačidlo INTERVAL CALORIES, CALORIES bude blikáť. Stlačte tlačidlo ENTER/MODE. bliká tlačidlo ROUNDS a zobrazí sa 10 ako počiatočná hodnota.

1. POČET KÔL:

Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovaný počet kôl cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER/MODE prejdite na položku PRACOVNÉ KALÓRIE.

2. PRACOVNÉ KALÓRIE:

WORKING CALORIES (Pracovné kalórie) bude blikáť a ako počiatočná hodnota sa zobrazí 200. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte tréningové kalórie. Stlačením tlačidla ENTER/MODE prepnete na REST TIME (čas odpočinku).

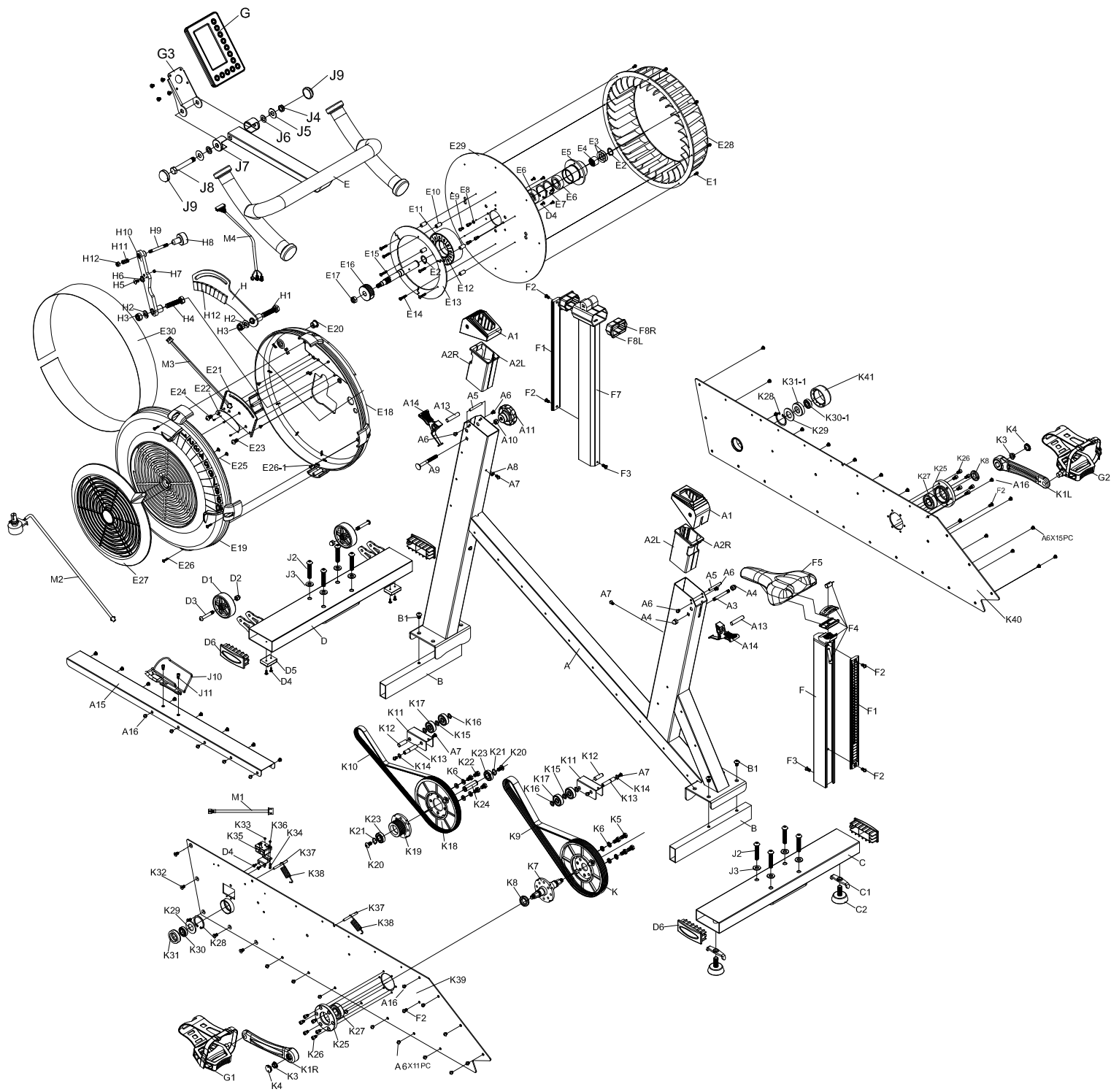
3. ODPOČINOK:

REST TIME (Čas odpočinku) bliká a ako východisková hodnota sa zobrazí 0:30. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovaný čas odpočinku. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrdíte nastavenie. Keď konzola prijme signál RPM, spustí sa program.

4. START:

- Odčíta sa zobrazený počet kôl. Cvičenie sa skončí, keď sa počet kôl rovná nule.

Servisné usporiadanie a zoznam dielov



ZOZNAM DIELOV

<u>ZOZNAM DIELOV</u>							
Č.	NÁZOV	ŠPECIFIKÁCIE	MNOŽSTVO.	Č.	NÁZOV	ŠPECIFIKÁCIE	MNOŽSTVO.
A	Hlavný rám		1	E8	Pružná podložka	M5	4
A1	Výsuvné puzdro		2	E9	Skrutka	M5 × 10 mm	4
A2L	Štvorhranná vnútorná objímka	L	2	E10	Hliníkové puzdro		6
A2R	Štvorhranná vnútorná objímka	R	2	E11	Magnetická základňa		1
A3	Skrutka s dvojitou hlavou	Φ8×65mm	1	E12	Kruhový magnet		1
A4	Matica	M8	2	E13	Hliníková doska		3
A5	Okrúhla oceľová tyč	Φ6×50mm	2	E14	Skrutka	M4×25 mm	6
A6	Skrutka	M6×10 mm	30	E15	Hriadeľ zotrvačníka		1
A7	Skrutka	M6×10 mm	6	E16	Hnacia remenica - PJ		1
A8	Pružná podložka	M6	1	E17	Matica	M10	1
A9	Skrutka	M8 × 80 mm	2	E18	Vnútorný hlavný kryt		1
A10	Matica	M8	2	E19	Vonkajší hlavný kryt		1
A11	Zaistovacia skrutka	M8	2	E20	Zástrčka	Φ 17	1
A13	Podperný stĺpik páky	Φ10×49,5 mm	2	E21	Štítok úrovne magnetického odporu		1
A14	Páka		2	E22	Rozvádzač		1
A15	Horný oceľový kryt	Nerezová oceľ 0,8T	1	E23	Skrutka	M8 × 16 mm	2
A16	Skrutka	M6x6mm	15	E24	Závitová skrutka	M2×6mm	3
B	Baliaca rúrka		2	E25	Závitová skrutka	M4 × 10 mm	2
B1	Skrutka	M8x12mm	4	E26	Závitová skrutka	M4×20mm	4
C	Zadný stabilizátor		1	E26-1	Skrutka so závitom	M4 × 10 mm	4
C1	Krídlová matica	M12	2	E27	Kryt ventilátora		1
C2	Zaistovacia skrutka		2	E28	Plastový zotrvačník		1
D	Predný stabilizátor		1	E29	Doska ventilátora		1
D1	Prepravné kolesá		2	E30	Sieť		1
D2	Matrica	M8	2	F	Sedlový stĺpik		1
D3	Skrutka	M8 × 50 mm	2	F1	Nastavovacia doska		2
D4	Závitová skrutka	M4 × 12 mm	4	F2	Skrutka	M6×12mm	6
D5	Štvorhranná podložka		2	F3	Skrutka	M6×10 mm	2
D6	Krytka rúrky	40×100	4	F3-1	Rezná podložka	M6	1
E	Zostava riadidiel		1	F4	Zostava sedla		1
E1	Skrutka	M4	8	F5	Sedlo		1
E2	Spona	S20	2	F7	Stĺpik riadidiel		1
E3	Oceľová podložka		2	F8L	Objímka riadidiel - L		2
E4	Jednosmerné ložisko	FC2016	1	F8R	Puzdro riadidiel - R		2
E5	Držiak ložiska zotrvačníka		1	G	Držiak		1
E6	Ložisko	6004	2	G3	Základňa konzoly		1
E7	Spona	R42	2				

ZOZNAM DIELOV

Č.	NÁZOV	ŠPECIFIKÁCIE	MNOŽS TVO.	Č.	NÁZOV	ŠPECIFIKÁCIE	MNOŽS TVO.
H	Magnetická základňa		1	K12	Hriadeľ napínacej kladky	Φ10 × 30 mm	2
H1	Skrutka	M8×40mm	1	K13	Puzdro napínacej kladky	Φ10×50 mm	2
H2	Pružná podložka	M8	2	K14	Kip	S10	2
H3	Matica	M8	2	K15	Plochá podložka	Φ10×2T×Φ20	2
H4	Skrutka		1	K16	Plochá podložka	Φ10×1T×Φ20	4
H5	Skrutka	M4×8mm	1	K17	Ložisko	6300	4
H6	Prášková metalurgia		1	K18	Kotúč hnacieho remeňa	J Φ180	1
H7	Magnet	Φ5×3T	1	K19	Hnacia remenica -PJ		1
H8	Magnetická ovládacia lišta		1	K20	Skrutka	M8 × 16 mm	2
H9	Ovládací hriadeľ magnetu	Φ5×44mm	1	K21	Spona	S15	2
H10	Ovládacia tyč magnetu		1	K22	Skrutka	M8 × 12 mm	4
H11	Pružina		1	K23	Ložisko	6002	2
H12	Matice	M5	1	K24	Puzdro ložiska zotrvačníka	Φ15×50mm	1
J2	Skrutka	M10×55mm	8	K25 ^L _R	Držiak ložiska ^(L) _(R)		^L _R 1 1
J3	Plochá podložka	Φ10×2T×Φ18	8	K26	Skrutka	M6×10 mm	12
J4	Matica	1/2"-13UNC	1	K27	Ložisko	6204	2
J5	Plochá podložka	1/2"×1T×Φ32	2	K28	Spona	R40	2
J6	Plochá podložka	1/2"×2T×Φ23	2	K29	Rozpierka		2
J7	Puzdro otočnej konzoly		2	K30	Ložisko	6903	1
J8	Skrutka so šesťhrannou hlavou	1/2"×3 1/4"	1	K31	6903 Gumový krúžok		1
J9	Kryt matice		2	K30-1	Ložisko	6001	1
J10	Držiak fľaše (voliteľný)		1	K31-1	6001 Gumový krúžok		1
J11	Skrutka	M5 × 10 mm	2	K32	Skrutka	M6×12 mm	5
G1	Ľavý pedál		1	K33	Matica	M3	2
G2	Pravý pedál		1	K34	Skrutka	M3 × 15 mm	2
K1L	Ľavá rukoväť		1	K35	Elektromagnet		1
K1R	Pravá kľučka		1	K36	Elektromagnetická základňa		1
K	Hnací remeň - PK	Φ180	1	K37	Pružinová tyč	Φ6×56 mm	2
K3	Matica		2	K38	Pružina		2
K4	Kryt hriadeľa		2	K39	Železný bočný kryt -L		1
K5	Skrutka	M8 × 16 mm	4	K40	Železný bočný kryt -R		1
K6	Pružná podložka	M8	8	K41	Okrúhly kryt		1
K7	Hriadeľ		1	M1	Kábel generátora		1
K8	Matica	M20	2	M2	Kábel snímača VR		1
K9	Pás	1095PK6	1	M3	Kábel úrovne odporu		1
K10	Pás	430J6	1	M4	Konzolový kábel		1
K11	Držiak napínacej kladky		2	M5	Skrutka	M4 × 6 mm	1

DOVOZCE: Trinteco spol. s r.o.
Antala Staška 2027/77
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175
DIČ: CZ05254175

