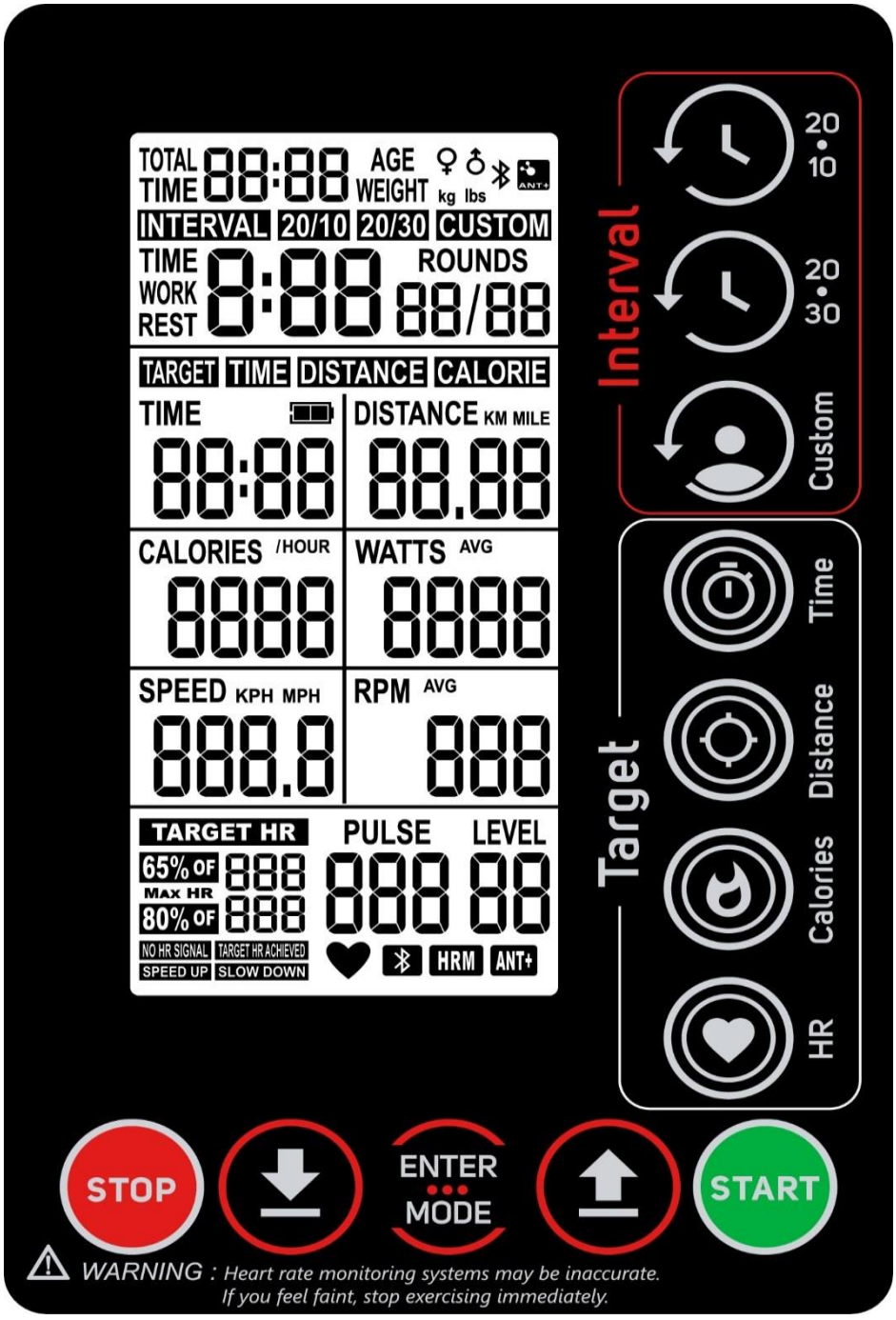
AMSB-01-E
Manuál k počítači
CZ



Tlačítka

A: Tlačítko Interval 20/10:



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

B: Tlačítko Interval 20/30:



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

C: Tlačítko Interval :



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval pro vstup do nastavení programu interval Custom.

D: Cílový čas:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Cílový čas pro výběr požadovaného programu Cílový čas.

E: Cílová vzdálenost:



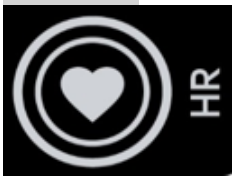
V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Cílová vzdálenost pro výběr požadovaného programu Cílové vzdálenosti.

F: Cílové kalorie:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Cílové kalorie pro výběr požadovaného programu Cílových kalorií.

G: Cílová tepová frekvence:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Cílová tepová frekvence pro výběr požadovaného programu Cílové tepové frekvence.

H: Tlačítko Start:



- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko START pro vstup do nastavení programu RYCHLÝ START.
- Po výběru programu stiskněte tlačítko START znovu pro zahájení tréninku.

I: Tlačítko nahoru:



Během nastavení PROGRAM stiskněte tlačítko NAHORU pro zvýšení hodnoty nastavení.

J: Enter /Režim:



- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Enter/Mode pro vstup do nastavení KM/ML.
- Během nastavení PROGRAM stiskněte tlačítko Enter/Mode pro potvrzení nastavení.
- Během tréninku stiskněte tlačítko Enter/Mode pro přepnutí zobrazení RPM/průměrné RPM, Kalorie/Kalorie za hodinu a Watt/Wattů průměr.

K: Tlačítko Dolů:



Během nastavení PROGRAM stiskněte tlačítko Dolů pro snížení hodnoty nastavení..

L: Tlačítko STOP:



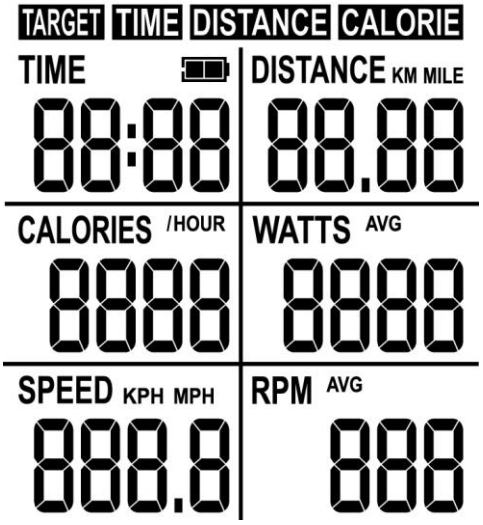
1. Během tréninku stiskněte tlačítko Stop pro zastavení tréninku.
2. Když trénink skončí, stiskněte tlačítko Stop znovu pro vymazání předchozích dat tréninku.

Displej intervalu



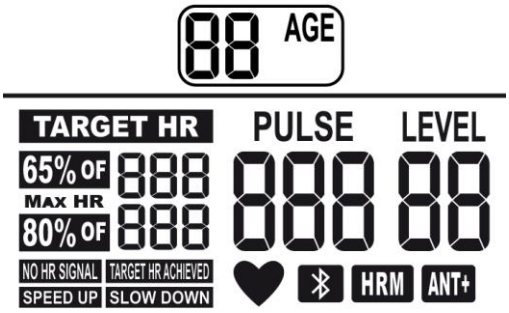
- Zobrazení intervalů poskytuje podrobnosti pro programy Interval 20-10, Interval 20-30 a Custom Interval.'
- Levý sloupec vám ukáže, zda je aktuální interval pracovním (GO) nebo odpočinkovým obdobím a kolik času zbývá do konce tohoto intervalu (8:88).
- Celkový čas 88:88 bude počítat celkový čas trvání programu.
- Zobrazení Interval 88/88 ukazuje aktuální interval a celkový počet intervalů v programu.The bottom right will indicate which interval program is in use.

Zobrazení cílového času, vzdálenosti a kalorií a zobrazení Wattů/rychlosti/RPM



• Zobrazení bude během všech programů ukazovat čas, kalorie, vzdálenost, watty, rychlost a RPM.
• Páska v horní části bude indikovat, zda běžíte jeden z cílových programů.
• Čas, kalorie a vzdálenost budou během tréninku růst.
• Celková vzdálenost bude zobrazena v mílích nebo kilometrech v závislosti na nastavení konzole.
• Pro přepínání mezi průměrnými a celkovými watty, stejně jako průměrnou a maximální rychlostí a RPM, použijte tlačítko Mode.

Zobrazení srdečního tepu



- Pokud je detekován signál z bezdrátového monitoru, uživatelův srdeční tep bude zobrazen na velkém displeji jako 888 BPM (úderů za minutu). Pokud signál detekován není, konzole zobrazí „No HR signal."
- Během programu Target Heart Rate konzole zobrazí horní a dolní hodnoty cílového rozmezí vedle pásem 65 % a 80 % maximálního srdečního tepu.
- Konzole vás vyzve k „Zrychlení" nebo „Zpomalování" pro dosažení cílového srdečního tepu. Jakmile je cíl

Nastavení konzole

INSTALACE BATERIÍ

Konzole je napájena čtyřmi (4) bateriemi typu AA. Prostor pro baterie se nachází na zadní straně konzole.

PŘEPÍNÁNÍ MEZI MÍLEMI A KILOMETRY

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko ENTER jednou pro vstup do nastavení KM/MILE.
- Na konzoli se zobrazí buď KM, nebo MILE. Pomocí tlačítka „UP" nebo „DOWN" můžete přepínat mezi kilometry a mílemi.
- Stiskněte tlačítko „ENTER" pro potvrzení nastavení.

Programy

I. **RYCHLÝ START** – Základní program

1. Použijte program QUICK START pro přeskočení nastavení tréninku a okamžité zahájení. Začněte šlapat nebo stiskněte tlačítko START pro zapnutí konzole. Jakmile je konzole zapnutá v pohotovostním režimu, stiskněte tlačítko START znovu pro zahájení programu QUICK START.
2. Po období nečinnosti konzole přestane počítat. Jakmile znovu začnete šlapat, konzole opět začne počítat.
3. Stiskněte tlačítko STOP pro pozastavení tréninku. Pokud stisknete tlačítko STOP podruhé, konzole se resetuje do pohotovostního režimu.
4. Podržte tlačítko STOP po dobu 3 sekund během tréninku pro vymazání konzole a přechod do pohotovostního režimu.
5. Pokud uživatel přestane šlapat po dobu 4 po sobě jdoucích minut, konzole se automaticky vrátí do pohotovostního režimu.

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

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko programu INTERVAL 20/10 nebo INTERVAL 20/30 na levé straně konzole.
2. Nastavení „KOL“ intervalů:
    a) Jakmile uživatel vybere program INTERVAL 20/10 nebo 20/30, zobrazí se blikající „INTERVAL 0/10“.
    b) Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvyšte nebo snižte celkový počet „KOL“ intervalů.
    c) Stiskněte tlačítko ENTER pro dokončení nastavení „KOL“ intervalů.
3. Stiskněte tlačítko START pro spuštění programu.
4. Během programu:
    i. Po stisknutí tlačítka START bude konzole střídat pracovní a odpočinkové časy. Konzole zobrazí Go (pracovní čas) a Rest (odpočinkový čas).
    ii. Konzole po každé sérii zobrazí počet dokončených intervalů „KOLA“ z celkového počtu intervalů.
5. Celkový čas v zobrazení intervalů (horní třetina konzole) bude počítat celkový čas běhu intervalového programu, zatímco zobrazení času (střed konzole) bude počítat čas, po který uživatel šlape.
6. Pokud uživatel přestane šlapat na 4 po sobě jdoucí minuty, konzole se automaticky vrátí do pohotovostního režimu.
7. Stiskněte tlačítko STOP pro pozastavení tréninku. Pokud stisknete tlačítko STOP podruhé, konzole se resetuje do pohotovostního režimu.

III. **PROGRAM INTERVAL CUSTOM**

Program INTERVAL CUSTOM je podobný programům INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30, ale uživatel si může přizpůsobit program nastavením pracovního intervalu podle času, vzdálenosti nebo kalorií a odpočinkového intervalu.

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko programu INTERVAL CUSTOM na levé straně konzole.

A: NASTAVENÍ ČASU

a. Jakmile uživatel vybere program INTERVAL CUSTOM, stiskněte tlačítko ENTER jednou. Nastavení „ROUNDS“ začínající od 10 bude blikat.

b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvyšte nebo snižte nastavení „ROUNDS“. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.

c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvyšte nebo snižte nastavení „REST TIME“ počínající od 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení REST TIME.

d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvyšte nebo snižte nastavení „WORK TIME“ počínající od 1:00. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení WORK TIME.

e. Nastavení „RPM“ počínající od 000 bude blikat, poté konzole začne program, a to buď automaticky, nebo po stisknutí tlačítka START.

B: NASTAVENÍ VZDÁLENOSTI

a. Jakmile uživatel vybere program INTERVAL CUSTOM, stiskněte tlačítko ENTER dvakrát. Nastavení „ROUNDS“ začínající od 10 bude blikat.

b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvyšte nebo snižte nastavení „ROUNDS“. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.

c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvyšte nebo snižte nastavení „REST TIME“ počínající od 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení REST TIME.

d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvyšte nebo snižte nastavení „WORK DISTANCE“ počínající od 5:00 KM/ML. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení WORK DISTANCE.

e. Nastavení „RPM“ počínající od 000 bude blikat, poté konzole začne program, a to buď automaticky, nebo po stisknutí tlačítka START.

C: NASTAVENÍ KALORIÍ

a. Jakmile uživatel vybere program INTERVAL CUSTOM, stiskněte tlačítko ENTER třikrát. Nastavení „ROUNDS“ začínající od 10 bude blikat.

b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvyšte nebo snižte nastavení „ROUNDS“. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.

c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvyšte nebo snižte nastavení „REST TIME“ počínající od 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení REST TIME.

d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvyšte nebo snižte nastavení „WORK CALORIES“ počínající od 200 K. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení WORK CALORIES.

e. Nastavení „RPM“ počínající od 000 bude blikat, poté konzole začne program, a to buď automaticky, nebo po stisknutí tlačítka START.

Během intervalového tréninku program poběží nepřetržitě, a to buď s přijatým signálem RPM, nebo bez něj, až do dokončení nastavení „ROUNDS“.

1. Během intervalového tréninku lze ručně upravit úrovně vzduchového odporu.
2. Stiskněte STOP jednou pro pozastavení tréninku nebo stiskněte STOP dvakrát pro vymazání konzole a návrat do pohotovostního režimu.

IV. PROGRAM CÍLOVÝ ČAS, CÍLOVÁ VZDÁLENOST A CÍLOVÉ KALORIE

1. Tyto tři programy fungují podobně. Uživatel si může vybrat cílovou hodnotu pro každý program (buď čas, vzdálenost nebo kalorie) a program poběží, dokud není dosaženo tohoto cíle.
2. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko programu TARGET TIME, TARGET DISTANCE nebo TARGET CALORIES na levé straně konzole.
3. V závislosti na vybraném programu bude cílový parametr blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte cílovou hodnotu.
4. Stiskněte ENTER pro nastavení cílové hodnoty.
5. Stiskněte START pro zahájení programu.
6. Stiskněte STOP pro pozastavení tréninku. Pokud stisknete STOP podruhé, konzole se resetuje do pohotovostního režimu.
7. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku pro vymazání konzole a návrat do pohotovostního režimu.

V. PROGRAM CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko programu TARGET HR.
2. Hodnota věku bude blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte svůj věk.
3. Stiskněte ENTER pro potvrzení.
4. Stiskněte START pro zahájení programu.
5. Během programu:
   a) Pokud je srdeční frekvence uživatele pod vypočítanými 65 % maximální srdeční frekvence, konzole uživateli řekne „ZRYCHLETE“.
   b) Pokud je srdeční frekvence uživatele nad vypočítanými 80 % maximální srdeční frekvence, konzole uživateli řekne „ZPOMALTE“.
6. Stiskněte STOP pro pozastavení tréninku. Pokud stisknete STOP podruhé, konzole se resetuje do pohotovostního režimu.
7. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku pro vymazání konzole a návrat do pohotovostního režimu.

POZNÁMKY K TRÉNINKU SE SRDEČNÍ FREKVENCÍ

Výzkumy ukázaly, že cvičení a fitness jsou prospěšné pro zdraví člověka. Surgeon general vydal zprávu o fyzické aktivitě, ve které uvedl cvičení jako klíčovou složku pro prevenci nemocí a zdravější život. Úroveň srdeční frekvence vám může pomoci posoudit intenzitu vašeho cvičení. Konzole Xebex má bezdrátový snímač srdeční frekvence, který dokáže detekovat signál vysílaný bezdrátovým hrudním pásem.

Bezdrátový snímač srdeční frekvence

Obecně poskytuje bezdrátový hrudní pás (není součástí) nejpřesnější a nejjednodušší způsob, jak monitorovat srdeční frekvenci. Některé Wi-Fi sítě a bezdrátové telefony mohou rušit signál z hrudního pásu, což způsobí nepravidelné výsledky signálu na konzole. Pokud k tomu dojde, prosím, přesuňte kolo mimo potenciální rušení. Aby konzole mohla bezdrátově detekovat a zobrazit vaši srdeční frekvenci, musí být splněny následující čtyři podmínky:

1. Kompatibilní hrudní pás musí být funkční a správně nasazen.
2. Konzole musí být zapnutá.
3. Cvičební program musí být spuštěn.
4. Hrudní pás musí být nošen do 3 stop (asi 1 metr) od konzole.

Maximální srdeční frekvence a cílová tréninková zóna

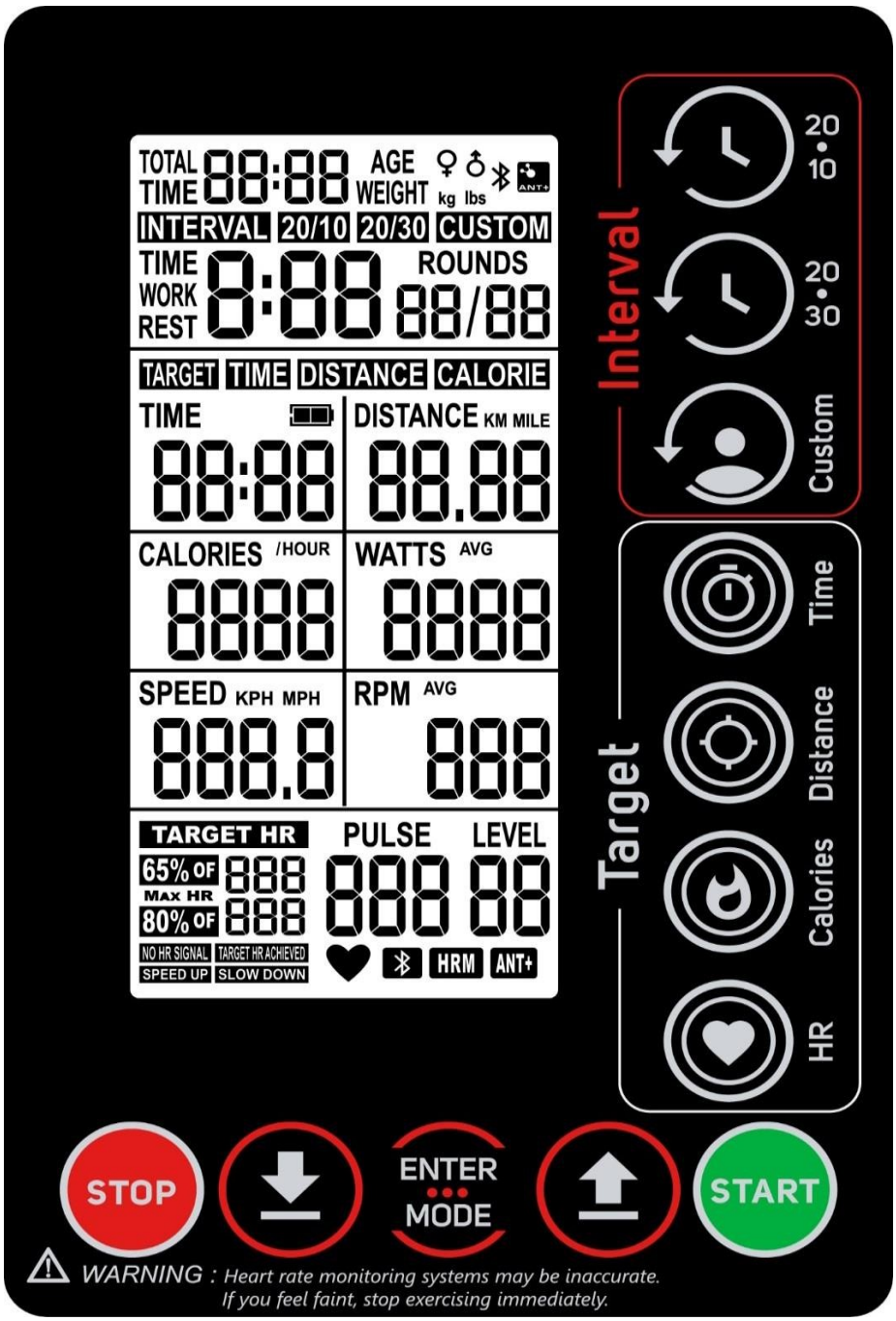
Cílová srdeční frekvence je určena na základě vašeho věku. Pokud je intenzita cvičení, založená na vaší srdeční frekvenci příliš vysoká, může dojít k úrazům nebo únavě, což může negativně ovlivnit vaše cíle v oblasti fitness. Pokud je intenzita cvičení příliš nízká, pravděpodobně nevyužíváte svůj trénink na maximum. Obecně se uvádí, že by jednotlivci měli cílit na 65 % až 80 % své maximální srdeční frekvence, aby byl trénink co nejefektivnější. Maximální srdeční frekvence se určuje odečtením vašeho věku od 220 BPM.
Pro výpočet vaší maximální srdeční frekvence a určení nejefektivnější cílové srdeční frekvenční zóny se používá následující vzorec pro 32letého jednotlivce

- 220 - 32 = 188 BPM (220 BPM mínus věk = vypočítaná maximální srdeční frekvence)
- 0,65 x 188 = 122 BPM (65 % z vypočítané maximální srdeční frekvence)
- 0,80 x 188 = 150 BPM (80 % z vypočítané maximální srdeční frekvence)

Pro 32letého jednotlivce by cílová srdeční frekvenční zóna byla mezi 122 BPM a 150 BPM.

XEBEX doporučuje, abyste se před zahájením jakéhokoli fyzického cvičení, cvičebního programu nebo užívání doplňků poradili s lékařem. XEBEX nenese žádnou odpovědnost ani právní zodpovědnost za jakékoli zranění nebo ztrátu života během používání/zneužívání produktů. Uživatel nese veškeré riziko zranění nebo ztráty života v důsledku používání. Nesprávně udržované zařízení a nedostatečně dozorované fyzické cvičení jsou významnými přispívajícími faktory. Upozorňujeme, že XEBEX nedoporučuje používání produktů venku ani jejich skladování venku, pokud není uvedeno jinak. XEBEX doporučuje důkladnou inspekci, údržbu a testování všech produktů před použitím.

AMSB-01-E
Príručka k počítaču
SK



Tlačidlá

A: Tlačidlo Interval 20/10:



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Interval 20/10 vstúpte do nastavení programu Interval 20/10.

B: Tlačidlo Interval 20/30:



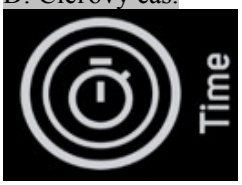
V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Interval 20/30 vstúpte do nastavení programu Interval 20/30.

C: Tlačidlo Interval :



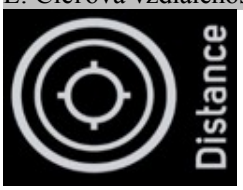
V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Interval vstúpte do nastavenia programu Vlastný interval.

D: Cieľový čas:



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Target Time vyberte požadovaný program Target Time.

E: Cieľová vzdialenosť:



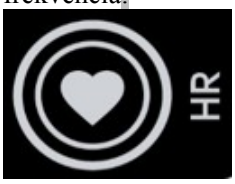
V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Target Distance (Vzdialenosť cieľa) a vyberte požadovaný program Target Distance (Vzdialenosť cieľa).

F: Cieľové kalórie:



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Cieľové kalórie vyberte požadovaný program Cieľové kalórie.

G: Cieľová srdcová frekvencia:



V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Cieľová srdcová frekvencia vyberte požadovaný program Cieľová srdcová frekvencia.

H: Tlačidlo Štart:



- V pohotovostnom režime stlačením tlačidla START vstúpte do nastavení programu QUICK START.
- Po výbere programu opätovným stlačením tlačidla START spustite cvičenie.

I: Tlačidlo nahor:



Počas nastavovania PROGRAMU stláčaním tlačidla UP zvýšte hodnotu nastavenia.

J: Enter /Režim:



- V pohotovostnom režime stlačením tlačidla Enter/Mode vstúpte do nastavení KM/ML.
- Počas nastavovania PROGRAMU stlačte tlačidlo Enter/Mode, čím potvrdíte nastavenie.
- Počas tréningu stlačením tlačidla Enter/Mode prepnete zobrazenie otáčok za minútu/priemerných otáčok za minútu, kalórií/kalórií za hodinu a priemerného výkonu vo wattoch.

K: Tlačidlo dole:



Počas nastavovania PROGRAMU stláčaním tlačidla DOWN znížte hodnotu nastavenia.

L: Tlačidlo STOP:



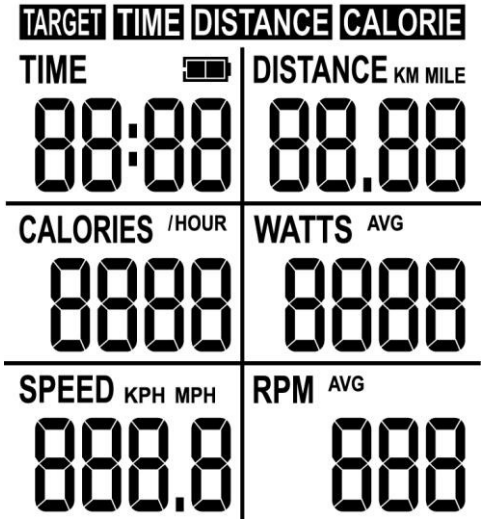
1. Počas tréningu stlačením tlačidla Stop tréning zastavíte.
2. Po skončení tréningu opätovným stlačením tlačidla Stop vymažete predchádzajúce údaje o tréningu.

Intervalové zobrazenie



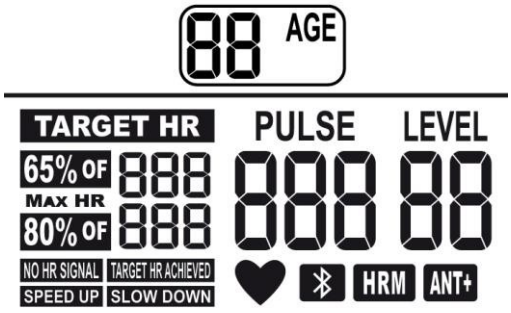
- Zobrazenie Interval poskytuje podrobné informácie pre programy Interval 20-10, Interval 20-30 a Vlastný interval.
- V ľavom stĺpci sa zobrazuje, či je aktuálny interval pracovný (GO) alebo odpočinkový a koľko času zostáva do konca intervalu (8:88).
- Do celkového času programu sa započítava čas 88:88.
- Na displeji Interval 88/88 sa zobrazí aktuálny interval a celkový počet intervalov v programe.Vpravo dole sa zobrazí, ktorý intervalový program sa používa.

Zobrazenie cieľového času, vzdialenosti a kalórií a zobrazenie wattov/rýchlosti/RPM



• Na displeji sa počas všetkých programov zobrazuje čas, kalórie, vzdialenosť, watty, rýchlosť a otáčky za minútu.
• Lišta v hornej časti zobrazuje, či je spustený jeden z cieľových programov.
• Čas, kalórie a vzdialenosť sa budú počas tréningu zvyšovať.
• Celková vzdialenosť sa zobrazí v míľach alebo kilometroch v závislosti od nastavení konzoly.
• Ak chcete prepínať medzi priemerným a celkovým výkonom vo wattoch, ako aj medzi priemernou a maximálnou rýchlosťou a otáčkami za minútu, použite tlačidlo Mode.

Zobrazenie srdcovej frekvencie



- Ak sa zistí signál z bezdrôtového monitora, na veľkom displeji sa zobrazí srdcová frekvencia používateľa ako 888 BPM (úderov za minútu). Ak sa nezistí žiadny signál, na konzole sa zobrazí "No HR signal" (Žiadny signál srdcového tepu).
- Počas programu Target Heart Rate konzola zobrazí horné a dolné hodnoty cieľového rozmedzia vedľa pásiem 65% a 80 % maximálneho srdcového tepu.
- Konzola vás vyzve, aby ste "zrýchlili" alebo "spomalili", aby ste dosiahli cieľovú tepovú frekvenciu. Po dosiahnutí cieľovej hodnoty

Nastavenia konzoly

INŠTALÁCIA BATÉRIÍ

Konzola je napájaná štyrmi (4) batériami AA. Priehradka na batérie sa nachádza na zadnej strane konzoly.

PREPÍNANIE MEDZI MÍĽAMI A KILOMETRAMI

- V pohotovostnom režime stlačte raz tlačidlo ENTER, čím vstúpite do nastavení KM/MILE.
- Na konzole sa zobrazí buď KM, alebo MILE. Tlačidlom "UP" alebo "DOWN" môžete prepínať medzi kilometrami a míľami.
- Stlačením tlačidla "ENTER" potvrďte nastavenia.

Programy

I. **FAST START** - Základný program

1. Pomocou programu RÝCHLY ŠTART môžete preskočiť nastavenia tréningu a začať okamžite. Začnite šliapať do pedálov alebo stlačením tlačidla START zapnite konzolu. Keď je konzola v pohotovostnom režime, opätovným stlačením tlačidla START spustite program QUICK START.
2. Po určitom čase nečinnosti konzola prestane počítať. Po opätovnom spustení pedálovania začne konzola opäť počítať.
3. Stlačením tlačidla STOP pozastavíte cvičenie. Ak stlačíte tlačidlo STOP druhýkrát, konzola sa vráti do pohotovostného režimu.
4. Počas tréningu podržte tlačidlo STOP na 3 sekundy, čím sa konzola vymaže a prejde do pohotovostného režimu.
5. Ak používateľ prestane šliapať na 4 minúty po sebe, konzola sa automaticky vráti do pohotovostného režimu.

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

1. V pohotovostnom režime stlačte programové tlačidlo INTERVAL 20/10 alebo INTERVAL 20/30 na ľavej strane konzoly.
2. Nastavenie intervalov "KOL":
   a) Keď používateľ zvolí program INTERVAL 20/10 alebo 20/30, zobrazí sa blikajúce "INTERVAL 0/10".
   b) Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole môžete zvýšiť alebo znížiť celkový počet „KOLIES“ intervalov.
   c) Stlačením tlačidla ENTER dokončite nastavenie intervalov "KOL".
3. Stlačením tlačidla START spustite program.
4. Počas programu:
   i. Po stlačení tlačidla START sa na konzole striedajú časy práce a odpočinku. Na konzole sa zobrazí Go (čas práce) a Rest (čas odpočinku).
   ii. Po každej sérii sa na konzole zobrazí počet dokončených intervalov „KOLA“ z celkového počtu intervalov.
5. Celkový čas v intervalovom zobrazení (horná tretina konzoly) vypočíta celkový čas behu intervalového programu, zatiaľ čo časové zobrazenie (stred konzoly) vypočíta čas, počas ktorého používateľ pedáloval.
6. Ak používateľ prestane šliapať na 4 minúty po sebe, konzola sa automaticky vráti do pohotovostného režimu.
7. Stlačením tlačidla STOP pozastavíte cvičenie. Ak stlačíte tlačidlo STOP druhýkrát, konzola sa vráti do pohotovostného režimu.

III. **INTERVAL PROGRAMU NA MIERU**

Program INTERVAL CUSTOM je podobný programom INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30, ale používateľ si môže program prispôsobiť nastavením pracovného intervalu podľa času, vzdialenosti alebo kalórií a intervalu odpočinku.

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo programu INTERVAL CUSTOM na ľavej strane konzoly.

A: NASTAVENIE ČASU

a. Po výbere programu INTERVAL CUSTOM stlačte raz tlačidlo ENTER. Nastavenie "ROUNDS" začínajúce od 10 bude blikať.

b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "ROUNDS". Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

c. Pomocou tlačidiel NAHORU a DOLEVA na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "ČAS ODPOČINKU" od 0:30. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie REST TIME.

d. Pomocou tlačidiel NAHORU a DOLEVA na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "PRACOVNÝ ČAS" od 1:00. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie ČAS PRÁCE.

e. Nastavenie "RPM" začínajúce na 000 bude blikať, potom konzola spustí program buď automaticky, alebo stlačením tlačidla START.

B: NASTAVENIE VZDIALENOSTI

a. Po výbere programu INTERVAL CUSTOM stlačte dvakrát tlačidlo ENTER. Nastavenie "ROUNDS" začínajúce na 10 bude blikať.

b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "ROUNDS". Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

c. Pomocou tlačidiel NAHORU a DOLEVA na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "ČAS ODPOČINKU" od 0:30. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie REST TIME.

d. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "PRACOVNÁ VZDALENOSŤ" počnúc hodnotou 5:00 KM/ML. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie PRACOVNEJ VZDALENOSTI.

e. Nastavenie "RPM" začínajúce na 000 bude blikať, potom konzola spustí program buď automaticky, alebo stlačením tlačidla START.

C: NASTAVENIE KALÓRIÍ

a. Po výbere programu INTERVAL CUSTOM stlačte trikrát tlačidlo ENTER. Nastavenie "ROUNDS" začínajúce na 10 bude blikať.

b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "ROUNDS". Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.

c. Pomocou tlačidiel NAHORU a DOLEVA na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "ČAS ODPOČINKU" od 0:30. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie REST TIME.

d. Pomocou tlačidiel NAHORU a DOLEVA na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "PRACOVNÉ KALORIE" od hodnoty 200 K. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie PRACOVNÉ KALORIE.

e. Nastavenie "RPM" začínajúce na 000 bude blikať, potom konzola spustí program buď automaticky, alebo stlačením tlačidla START.

Počas intervalového tréningu bude program prebiehať nepretržite, buď s prijatým signálom otáčok alebo bez neho, až do ukončenia nastavenia "ROUNDS".

1. Úrovne odporu vzduchu možno počas intervalového tréningu nastaviť manuálne.
2. Stlačením tlačidla STOP raz pozastavíte cvičenie alebo stlačením tlačidla STOP dvakrát vymažete konzolu a vrátite sa do pohotovostného režimu.

IV. NAPROGRAMOVAŤ CIEĽOVÝ ČAS, CIEĽOVÚ VZDIALENOSŤ A CIEĽOVÉ KALÓRIE

1. Tieto tri programy fungujú podobným spôsobom. Používateľ si môže vybrať cieľovú hodnotu pre každý program (buď čas, vzdialenosť alebo kalórie) a program bude prebiehať, kým sa nedosiahne táto cieľová hodnota.
2. V pohotovostnom režime stlačte programové tlačidlo TARGET TIME, TARGET DISTANCE alebo TARGET CALORIES na ľavej strane konzoly.
3. V závislosti od zvoleného programu bude blikať cieľový parameter. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte cieľovú hodnotu.
4. Stlačením tlačidla ENTER nastavte cieľovú hodnotu.
5. Stlačením tlačidla START spustíte program.
6. Stlačením tlačidla STOP pozastavíte cvičenie. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa vráti do pohotovostného režimu.
7. Počas tréningu podržte STOP na 3 sekundy, aby ste vymazali konzolu a vrátili sa do pohotovostného režimu.

V. PROGRAM CIEĽOVEJ SRDCOVEJ FREKVENCIE

1. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo TARGET HR.
2. Hodnota veku bude blikať. Pomocou tlačidiel NAHORU a DOLEVA vyberte svoj vek.
3. Stlačte tlačidlo ENTER na potvrdenie.
4. Stlačením tlačidla START spustíte program.
5. Počas programu:
   a) Ak je srdcová frekvencia používateľa nižšia ako vypočítaných 65 % maximálnej srdcovej frekvencie, konzola používateľovi oznámi, aby „ZRÝCHLITE“.
   b) Ak je srdcová frekvencia používateľa vyššia ako vypočítaných 80 % maximálnej srdcovej frekvencie, konzola používateľovi oznámi, aby „SPOMALTE“.
6. Stlačením tlačidla STOP pozastavíte cvičenie. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa vráti do pohotovostného režimu.
7. Počas tréningu podržte STOP na 3 sekundy, aby ste vymazali konzolu a vrátili sa do pohotovostného režimu.

POZNÁMKY K TRÉNINGU SRDCOVEJ FREKVENCIE

Výskum ukázal, že cvičenie a fitnes sú pre zdravie človeka prospešné. Generálny chirurg vydal správu o fyzickej aktivite, v ktorej sa cvičenie uvádza ako kľúčový prvok prevencie chorôb a zdravšieho života. Úroveň srdcovej frekvencie vám môže pomôcť posúdiť intenzitu cvičenia. Konzola Xebex má bezdrôtový snímač srdcovej frekvencie, ktorý dokáže rozpoznať signál vysielaný bezdrôtovým hrudným pásom.

Bezdrôtový snímač srdcovej frekvencie

Bezdrôtový hrudný pás (nie je súčasťou balenia) je vo všeobecnosti najpresnejší a najjednoduchší spôsob monitorovania srdcovej frekvencie. Niektoré siete Wi-Fi a bezdrôtové telefóny môžu rušiť signál z hrudného pásu, čo spôsobuje nepravidelné výsledky signálu na konzole. Ak k tomu dôjde, premiestnite bicykel ďalej od potenciálneho rušenia. Aby konzola bezdrôtovo zisťovala a zobrazovala vašu tepovú frekvenciu, musia byť splnené nasledujúce štyri podmienky:

1. Kompatibilný hrudný pás musí byť funkčný a správne nasadený.
2. Konzola musí byť zapnutá.
3. Cvičebný program musí byť spustený.
4. Hrudný pás sa musí nosiť vo vzdialenosti do 3 stôp (približne 1 meter) od konzoly.

Maximálna srdcová frekvencia a cieľová tréningová zóna

Cieľová srdcová frekvencia sa určuje na základe vášho veku. Ak je intenzita cvičenia založená na vašej srdcovej frekvencii príliš vysoká, môže dôjsť k zraneniam alebo únave, čo môže negatívne ovplyvniť vaše ciele v oblasti telesnej kondície. Ak je intenzita cvičenia príliš nízka, pravdepodobne z cvičenia nevyťažíte maximum. Vo všeobecnosti sa odporúča, aby sa jednotlivci zamerali na 65 % až 80 % svojej maximálnej srdcovej frekvencie, aby bol tréning čo najefektívnejší. Maximálna srdcová frekvencia sa určí tak, že od 220 BPM odpočítate svoj vek.

Na výpočet maximálnej srdcovej frekvencie a určenie najúčinnejšej cieľovej zóny srdcovej frekvencie sa pre 32-ročného človeka používa tento vzorec

- 220 - 32= 188 BPM (220 BPM mínus vek = vypočítaná maximálna srdcová frekvencia)
- 0,65 x 188= 122 BPM (65 % vypočítanej maximálnej srdcovej frekvencie)
- 0,80 x 188 = 150 BPM (80 % vypočítanej maximálnej srdcovej frekvencie) Pre 32-

ročného človeka by sa cieľová zóna srdcovej frekvencie mala nachádzať medzi 122 a 150 BPM.

XEBEX odporúča, aby ste sa pred začatím akéhokoľvek fyzického cvičenia, cvičebného programu alebo užívania doplnkov poradili s lekárom. Spoločnosť XEBEX nepreberá žiadnu zodpovednosť ani právne záväzky za akékoľvek zranenie alebo stratu života počas používanie/zneužívanie výrobkov. Používateľ preberá na seba všetko riziko zranenia alebo straty života v dôsledku používania. Nesprávne udržiavané zariadenie a nedostatočne kontrolované cvičenie sú významnými prispievajúcimi faktormi. Upozorňujeme, že spoločnosť XEBEX neodporúča používať výrobky vonku ani ich skladovať vonku, ak nie je uvedené inak. Spoločnosť XEBEX odporúča dôkladnú kontrolu, údržbu a testovanie všetkých výrobkov pred ich použitím.



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