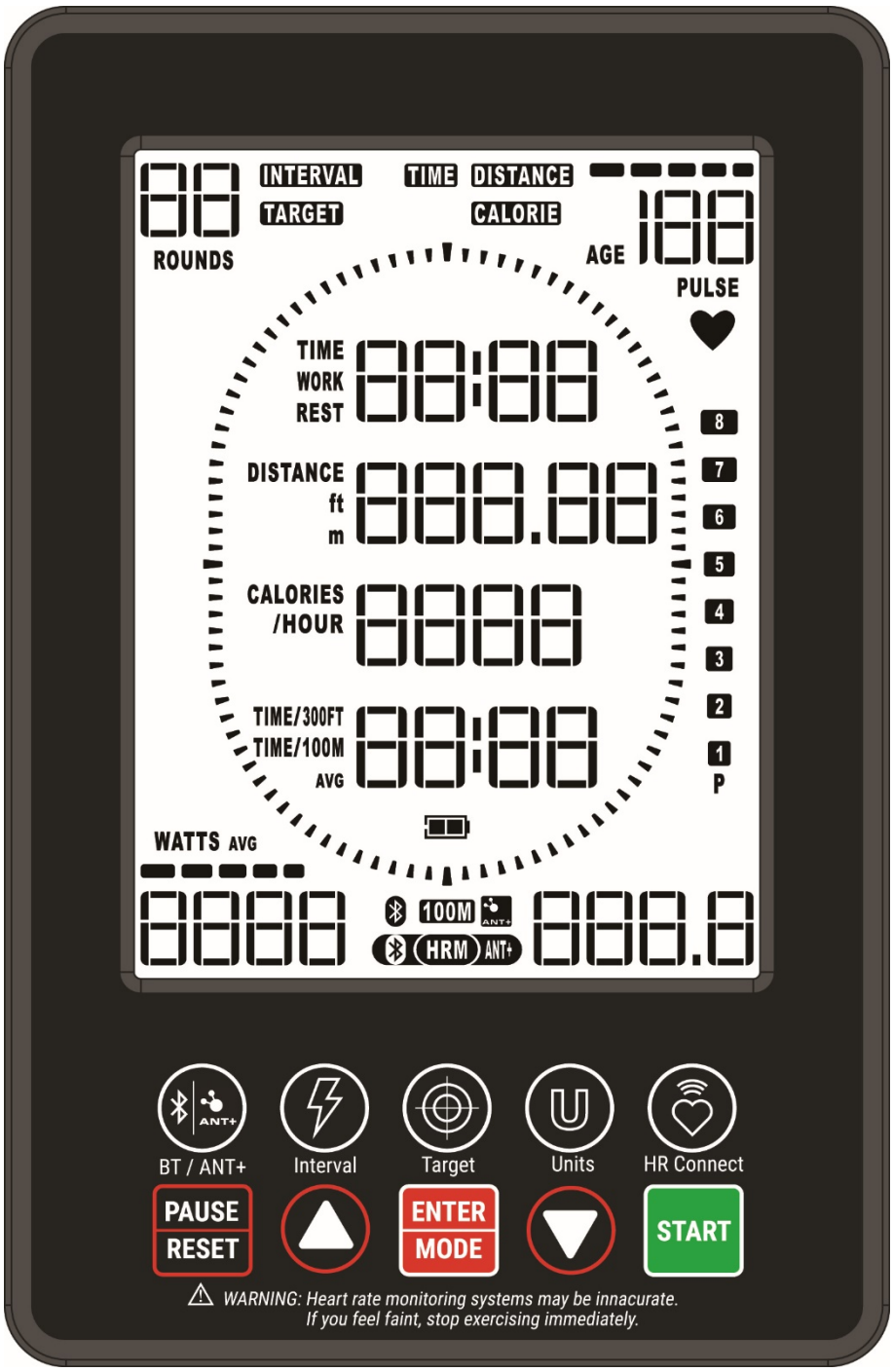
SLD-XT3-BA Návod k obsluze počítače

CZ



Release V. 3

Tlačítka:

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 rozsvítil 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 BT / ANT + stisknutím klávesy BT / ANT +. Stisknutím tlačítka BT / ANT + podruhé vypnete zobrazení 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.

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:

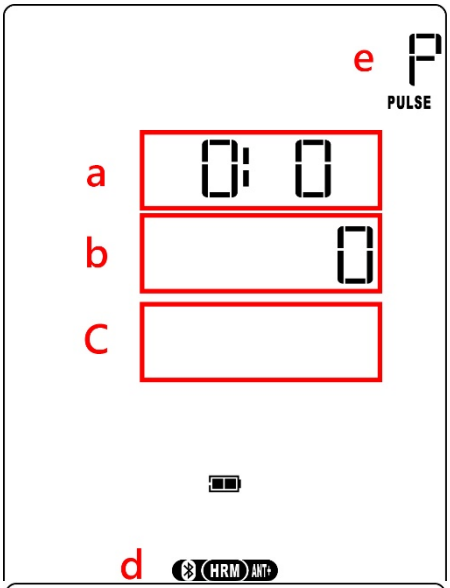


1. Během tréninku stiskněte tlačítko PAUSE / RESET pro zastavení tréninku.
2. Když se trénink zastaví, stisknutím a podržením tlačítka PAUSE / RESET po dobu 3 sekund RESETUJTE konzolu a vymažete všechna data tréninku.

J. HR CONNECT:



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



1. Stiskněte HR CONNECT KEY – LCD displej zobrazí, že čeká na připojení

a : Zobrazuje vybraný zdroj signálu monitoru srdečního tepu (HRM): počet aktuálně přijímaných HRM signálů.

b : Zobrazuje vybrané HRM ID

c : Zobrazuje vybraný zdroj HRM jako BLE nebo ANT

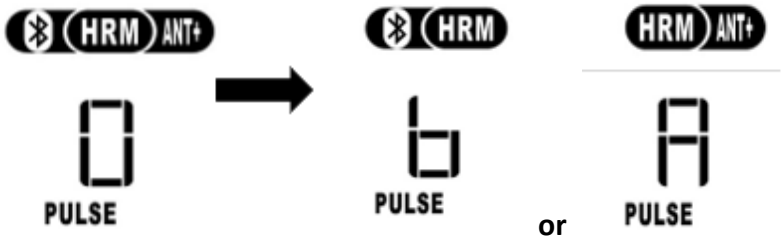
d : Po úspěšném připojení zobrazí potvrzený zdroj HRM (BLE nebo ANT+).

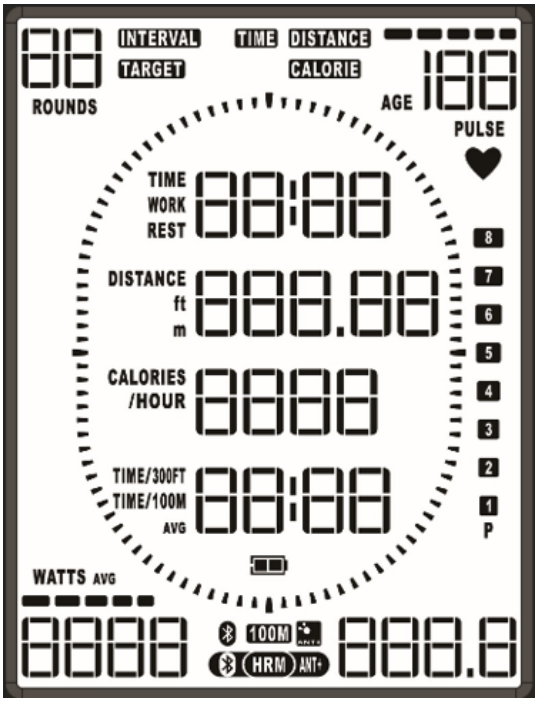
e : Zobrazuje pulz ze zdroje HRM.



Příklad:

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





Zobrazení intervalu

- Zobrazení intervalu poskytuje podrobnosti pro programy Interval TIME, Interval DISTANCE a Interval CALORIES.
- V levé horní části displeje se zobrazí celkový počet kol a v horní části prostředního displeje s vnitřním kruhem se zobrazí, jaký interval je aktuálně pracovní nebo odpočinkový a kolik času v tomto intervalu (88:88) zbývá.

Zobrazení času, vzdálenosti, kalorií, rychlosti, pulsu, wattů, otáček a odporu

•Během všech programů se na displeji zobrazí čas, kalorie, vzdálenost, watty, rychlost, pulz, otáčky za minutu a odpor.

• Během tréninku se bude počítat čas, kalorie a vzdálenost.

• Celková vzdálenost se zobrazí v metrech nebo stopách v závislosti na tom, jak byla konzola nastavena.

• Pomocí tlačítka Mode můžete přepínat mezi průměrným a celkovým programem.

Zobrazení srdečního tepu

- Pokud je detekován signál z bezdrátového monitoru, srdeční frekvence uživatele se zobrazí 188 BPM (údery za minutu).

Nastavení konzoly

INSTALACE BATERIÍ

Konzole funguje na čtyři AA baterie. Přihrádka na baterie je na zadní straně konzoly.

FUNKCE PROBUZENÍ

1. V režimu spánku probuďte konzolu stisknutím libovolné klávesy.
2. V režimu spánku probuďte konzolu zatlačením na řídítka.

Programy

QUICK START:

1. V pohotovostním režimu, když stisknete klávesu START nebo když konzola přijme RPM signál, začne program QUICK START (RYCHLÝ START).
2. Když konzola obdrží RPM signál, začne se počítat ČAS / VZDÁLENOST / KALORIE.
3. Úroveň magnetického odporu se zobrazí na pravé straně. Otočením magnetického ovládacího šroubu změníte úroveň odporu z úrovně 1 na úroveň 8.
4. Uživatel může stisknout klávesu ENTER/MODE pro přepnutí zobrazení KALORIÍ nebo KALORIÍ ZA HODINU, ČASU/100M nebo prům. ČASU/100M, WATTŮ nebo prům. WATTŮ.
5. Během tréninku stiskněte tlačítko PAUSE / RESET pro zastavení tréninku.
6. Během tréninku se automaticky zastaví počítání ČASU / VZDÁLENOSTI / KALORIÍ, pokud nepřijme RPM signál. Jakmile znovu přijme RPM signál, pak bude konzola pokračovat v počítání od předchozích provozních údajů.
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 zvyšte nebo zkraťte požadovaný čas tréninku. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola obdrží signál RPM, začne se počítat ČAS .
3. Začátek tréninku
   - Během tréninku se bude zobrazený čas odečítat a vzdálenost/ kalorie se budou načítat.
   - Během tréninku se automaticky zastaví počítání ČASU / VZDÁLENOSTI / KALORIÍ, pokud nepřijme RPM signál. Jakmile znovu přijme RPM signál, pak bude konzola pokračovat v počítání od předchozích provozních údajů.
   - Během cvičení stiskněte PAUSE/RESET pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete PAUSE/RESET podruhé, konzola se přepne do pohotovostního režimu

(B) 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 1000 m.
2. Stisknutím tlačítka NAHORU a DOLŮ zvyšte nebo snižte požadovanou vzdálenost tréninku. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola obdrží signál RPM, začne se počítat VZDÁLENOST.
3. Začátek tréninku
   - během tréninku se bude vzdálenost odečítat a vzdálenost/ čas se budou načítat.
   - Úroveň magnetického odporu se zobrazí na pravé straně. Otočením magnetického ovládacího šroubu změníte úroveň odporu z úrovně 1 na úroveň 8.

- Uživatel může stisknout klávesu ENTER/MODE pro přepnutí zobrazení KALORIÍ nebo KALORIÍ ZA HODINU, ČASU/100M nebo prům. ČASU/100M, WATTŮ nebo prům. WATTŮ.
- Během cvičení stiskněte PAUSE/RESET pro pozastavení cvičení.
- Během tréninku se automaticky zastaví počítání ČASU / VZDÁLENOSTI / KALORIÍ, pokud nepřijme RPM signál. Jakmile znovu přijme RPM signál, pak bude konzola pokračovat v počítání od předchozích provozních údajů.
- Během cvičení stiskněte PAUSE/RESET pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete PAUSE/RESET podruhé, konzola se přepne do pohotovostního režimu.

(C) 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 zvyšte nebo snižte požadované spalování kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola obdrží signál RPM, kalorie se začnou počítat.
3. Začátek tréninku
   - Během tréninku se budou kalorie odčítat, ale čas a vzdálenost se budou načítat.
   - Úroveň magnetického odporu se zobrazí na pravé straně. Otočením magnetického ovládacího šroubu změníte úroveň odporu z úrovně 1 na úroveň 8.
   - Uživatel může stisknout klávesu ENTER/MODE pro přepnutí zobrazení KALORIÍ nebo KALORIÍ ZA HODINU, ČASU/100M nebo prům. ČASU/100M, WATTŮ nebo prům. WATTŮ.
   - Během cvičení stiskněte PAUSE/RESET pro pozastavení cvičení.
   - Během tréninku se automaticky zastaví počítání ČASU / VZDÁLENOSTI / KALORIÍ, pokud nepřijme RPM signál. Jakmile znovu přijme RPM signál, pak bude konzola pokračovat v počítání od předchozích provozních údajů.
   - Během cvičení stiskněte PAUSE/RESET pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete PAUSE/RESET podruhé, konzola se přepne do pohotovostního režimu.

(D) CÍLOVÝ TEP:

1. V pohotovostním režimu stiskněte třikrát tlačítko Target, aby se rozsvít PULS. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte výběr. Jako počáteční hodnota se zobrazí věk 30 let.
2. Stisknutím tlačítka UP a DOWN zvyšte nebo snižte věk. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola obdrží signál RPM, program začne pracovat.
3. Začátek tréninku
   - Během tréninku se bude čas, vzdálenost i kalorie načítat.
   - Úroveň magnetického odporu se zobrazí na pravé straně. Otočením magnetického ovládacího šroubu změníte úroveň odporu z úrovně 1 na úroveň 8.
   - Uživatel může stisknout klávesu ENTER/MODE pro přepnutí zobrazení KALORIÍ nebo KALORIÍ ZA HODINU, ČASU/100M nebo prům. ČASU/100M, WATTŮ nebo prům. WATTŮ.
   - Během cvičení stiskněte PAUSE/RESET pro pozastavení cvičení.

- Během tréninku se automaticky zastaví počítání ČASU / VZDÁLENOSTI / KALORIÍ, pokud nepřijme RPM signál. Jakmile znovu přijme RPM signál, pak bude konzola pokračovat v počítání od předchozích provozních údajů.
- Během cvičení stiskněte PAUSE/RESET pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete PAUSE/RESET podruhé, konzola se přepne do pohotovostního režimu.

INTERVALOVÝ PROGRAM:

V pohotovostním režimu stiskněte jednou klávesu INTERVAL pro rozsvícení ČASU, dvakrát pro rozsvícení VZDÁLENOSTI, třikrát pro rozsvícení KALORIÍ.

A: NASTAVENÍ INTERVALOVÉHO ČASU

a. Jakmile zvolíte program INTERVAL CUSTOM, stiskněte jednou klávesu ENTER. "ROUNDS" (kola cvičení) budou blikat a zobrazí se 10 kol jako počáteční hodnota.
b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení kol. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
c. Použijte tlačítka UP a DOWN na konzole pro zvýšení nebo snížení nastavení „ČASU CVIČENÍ“ z 1:00. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení PRACOVNÍ DOBY.
d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „ČASU ODPOČINKU“ z 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení ČASU ODPOČINKU.
e. Bude blikat nastavení „RPM“ a konzola spustí program po stisknutí klávesy ENTER/MODE.

B: NASTAVENÍ INTERVALOVÉ VZDÁLENOSTI

a. Jakmile zvolíte program INTERVAL CUSTOM, stiskněte dvakrát klávesu ENTER. "ROUNDS" (kola cvičení) budou blikat a zobrazí se 10 kol jako počáteční hodnota.
b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení kol. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „ČASU ODPOČINKU“ z 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení ČASU ODPOČINKU.
d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „ WORK DISTANCE“ z 1000 M. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
e. Bude blikat nastavení „RPM“ a konzola spustí program po stisknutí klávesy ENTER/MODE.

C: NASTAVENÍ INTERVALOVÝCH KALORIÍ

a. Jakmile zvolíte program INTERVAL CUSTOM, stiskněte třikrát klávesu ENTER. "ROUNDS" (kola cvičení) budou blikat a zobrazí se 10 kol jako počáteční hodnota.
b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení kol. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „ČASU ODPOČINKU“ z 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení ČASU ODPOČINKU.
d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte nastavení „WORK CALORIES“ z 200 cal. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
e. Bude blikat nastavení „RPM“ a konzola spustí program po stisknutí klávesy ENTER/MODE.

1. Během intervalového tréninku bude program fungovat nonstop s příjmem RPM signálu nebo bez něj, dokud nedokončíte nastavení „ROUNDS“. Pokud nedojde k příjmu žádného signálu po dobu 4 minut, konzola zastaví program a vrátí se do pohotovostního režimu.

2. Během intervalového tréninku můžete ručně upravit úroveň magnetického odporu od 1 do 8.
3. Stiskněte jednou STOP pro pozastavení tréninku nebo stiskněte dvakrát STOP pro vymazání konzoly a návrat do pohotovostního režimu.

POZNÁMKY K TRÉNINKU TEPOVÉ FREKVENCE

Vědci zjistili, že cvičení a fitness jsou prospěšné pro zdraví člověka. V časopise Surgeon General vyšla o fyzické aktivitě, kde je uvedeno, že cvičení je klíčové pro prevenci nemocí a zdravější životní styl. Úroveň vaší srdeční frekvence vám může pomoci měřit intenzitu cvičení. Konzola je vybavena bezdrátovým přijímačem srdečního tepu, který dokáže detekovat signál přenášený z bezdrátového hrudního pásu.

BEZDRÁTOVÝ PŘIJÍMAČ TEPOVÉ FREKVENCE

Bezdrátový hrudní pás (není součástí dodávky) poskytuje nejpřesnější a nejjednodušší způsob sledování srdečního tepu. Některé sítě Wi-Fi a bezdrátové telefony mohou rušit signál z hrudního pásu, což na konzole bude vykazovat nepravidelné výsledky signálu. Pokud k tomu dojde, přesuňte běžecký pás mimo dosah možných rušivých vlivů. Aby mohla konzola bezdrátově detekovat a zobrazit váš srdeční rytmus, musí být splněny následující čtyři podmínky:

1. Hrudní pás musí být funkční a správně nasazený.
2. Konzola musí být zapnutá.
3. Musí být spuštěn tréninkový program.
4. Hrudní pás se nosí do vzdálenosti 3 stop od konzoly.

Zóna maximální srdeční frekvence a cílového tréninku

Cílová srdeční frekvence se určuje na základě vašeho věku. Pokud je intenzita cvičení na základě vaší srdeční frekvence příliš vysoká, může dojít ke zranění nebo únavě. Pokud je intenzita cvičení příliš nízká, pravděpodobně nebudete trénink maximalizovat. Obecně se uvádí, že ideální rozpětí je mezi 65 % a 85 % maximální srdeční frekvence, aby bylo cvičení co nejúčinnější. Maximální srdeční frekvence se určuje odečtením vašeho věku od 220 BPM.

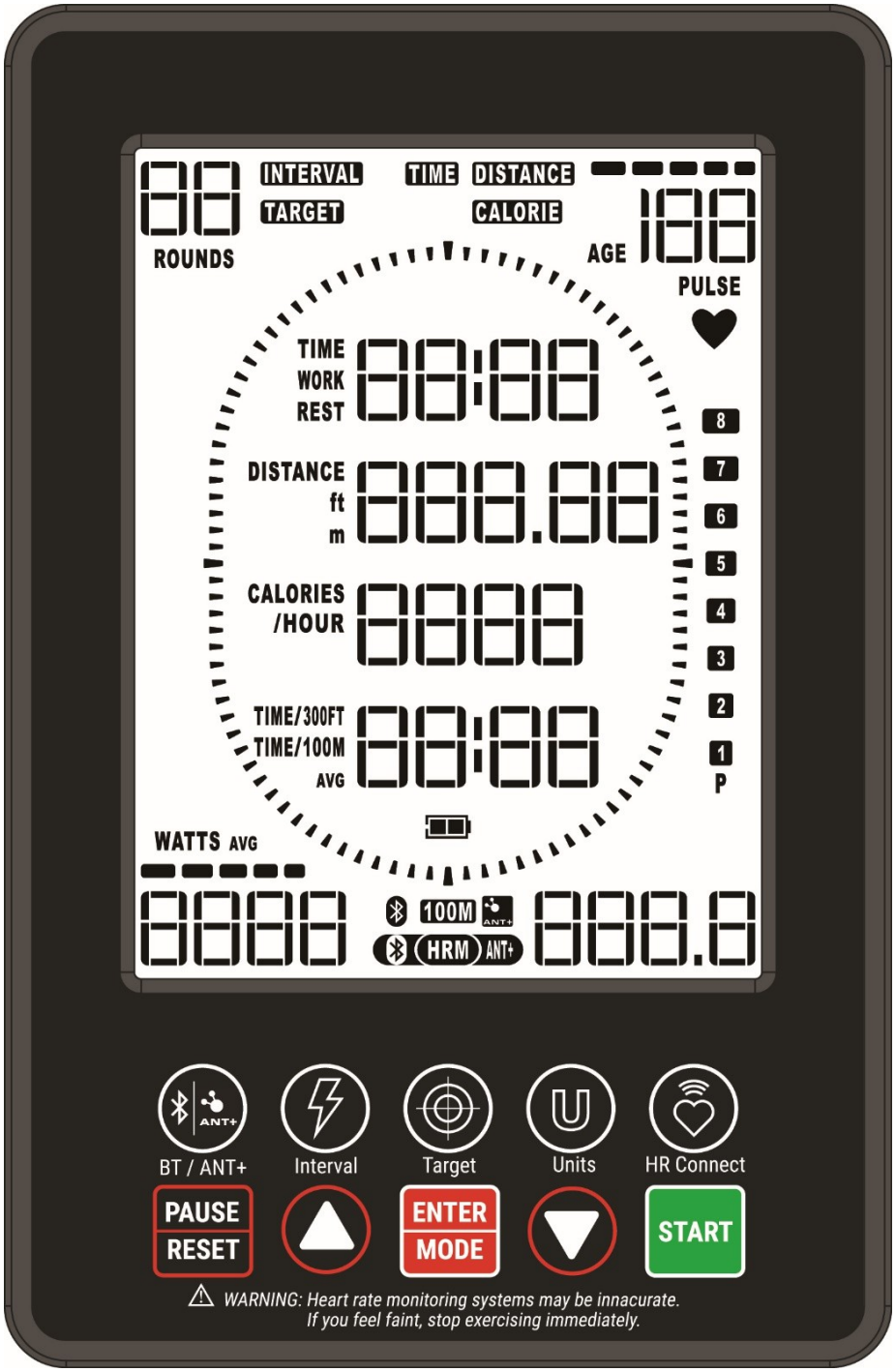
Chcete-li vypočítat maximální srdeční frekvenci a určit efektivní cílovou zónu srdeční frekvence, je pro 32letého uživatele k dispozici následující vzorec:

- 220-32 = 188 BPM (220 BPM mínus věk = vypočítaná max. tepová frekvence)
- 0.65 x 188 = 122 BPM (65 % vypočítané max. tepové frekvence)
- 0.85 x 188 = 160 BPM (85 % vypočítané max. tepové frekvence)

U 32letého člověka by byla cílová zóna srdeční frekvence mezi 122 BPM a 150 BPM.

XEBEX doporučuje, abyste se před zahájením jakékoli formy fyzického cvičení, cvičebního programu nebo užívání doplňků poradili s lékařem. XEBEX nepřebírá žádnou odpovědnost ani neručí za jakákoli zranění nebo ztrátu života během používání/nesprávného používání produktů. Uživatel přebírá veškerá rizika zranění nebo ztráty života v důsledku používání. Významnými přispívajícími faktory jsou nesprávně udržované vybavení a nedostatečná kontrola fyzického cvičení. Vezměte prosím na vědomí, že XEBEX nedoporučuje použití a skladování svých produktů venku, pokud není uvedeno jinak. XEBEX před použitím doporučuje důkladnou kontrolu, údržbu a testování všech produktů.

Príručka používateľa počítača SLD-XT3-BA SK



Vydanie V. 3

Tlačidlá:

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



Ak chcete spustiť konzolu, stlačte tlačidlo START alebo začnite šliapať do pedálov. Keď sa začne počítať čas, stlačením tlačidla UNITS prepnite na kilometre alebo míle a nastavte výpočet vzdialenosti a rýchlosti.

B. Cieľ:



V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Cieľ, aby sa rozsvietili položky ČAS, VZDALENOSŤ, KALÓRIE a TEPLOTA 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 zapnite BT/ANT+ stlačením klávesu BT/ANT+. Stlačením tlačidla BT/ANT+ druhýkrát vypnete zobrazenie BT/ANT+.

E. START:



1. V pohotovostnom režime stlačením tlačidla START vstúpte do nastavení programu QUICK START.
2. Po výbere programu spustite tréning opätovným stlačením tlačidla START.

F. DOWN:



Stlačením tlačidla DOWN znížite hodnotu počas nastavovania programov.

G. ENTER/ MODE:



1. Počas nastavovania programu potvrďte nastavenia stlačením tlačidla ENTER /MODE.
2. Počas tréningu stlačením tlačidla ENTER/MODE prepnete zobrazenie KALÓRIÍ / KALÓRIÍ ZA HODINU a WATTOV / PRIEM. WATTOV.

H. UP:



Počas nastavovania programu stlačte tlačidlo UP, aby ste zvýšili hodnotu.

I. PAUSE/ RESET:

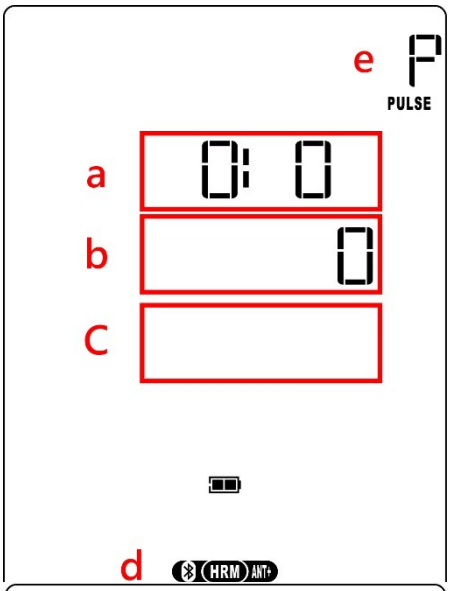


1. Počas tréningu stlačením tlačidla PAUSE / RESET tréning zastavíte.
2. Keď sa tréning zastaví, stlačte a podržte tlačidlo PAUSE/RESET na 3 sekundy, aby ste konzolu RESETOVALI a vymazali všetky tréningové údaje.

J. HR CONNECT:



1. V pohotovostnom režime stlačením tlačidla HR CONNECT spárujte hrudný pás Bluetooth alebo hrudný pás ANT+.
2. Ak chcete používať hrudný pás Bluetooth alebo hrudný pás ANT+, musíte pri každom zapnutí stlačiť tlačidlo HR CONNECT. Ak nepoužívate hrudný pás Bluetooth alebo hrudný pás ANT+, tlačidlo nemusíte stlačiť.



1. Stlačte tlačidlo HR CONNECT KEY - na LCD displeji sa zobrazí, že sa čaká na pripojenie

a : Zobrazuje zvolený zdroj signálu monitora srdcovej frekvencie (HRM): počet aktuálne prijímaných signálov HRM.

b : Zobrazí vybrané ID HRM

c : Zobrazí vybraný zdroj HRM ako BLE alebo ANT

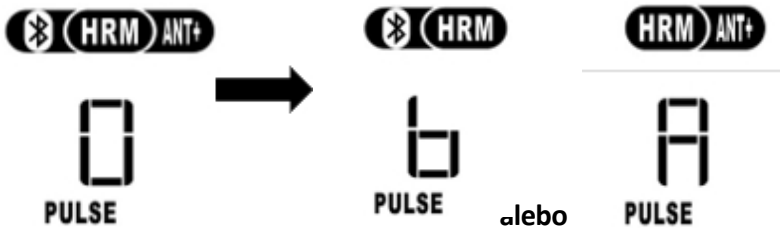
d : Po úspešnom pripojení sa zobrazí potvrdený zdroj HRM (BLE alebo ANT+).

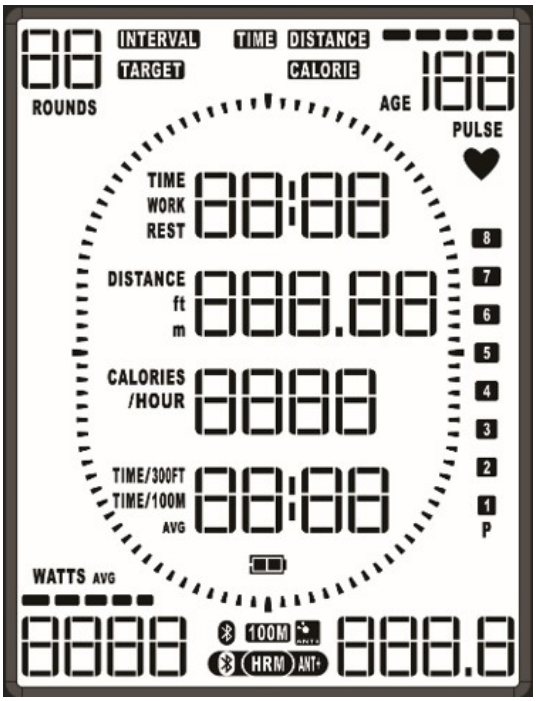
e : Zobrazí impulz zo zdroja HRM.



Príklad:

a : Vybraný monitor srdcovej frekvencie 1 : z 2 aktuálne prijímaných signálov HRM b : 12345 je vybrané (1) ID HRM c : 12345 je zdroj BLE HRM d : Po úspešnom pripojení zobrazí potvrdený zdroj HRM (BLE alebo ANT+). e : Zobrazí pulz zo zdroja HRM.





Intervalové zobrazenie

- Intervalový displej poskytuje podrobné informácie o programoch Interval TIME, Interval DISTANCE a Interval CALORIES.
- V ľavej hornej časti displeja sa zobrazuje celkový počet kôl a v hornej časti stredného displeja s vnútorným kruhom sa zobrazuje, ktorý interval práve pracuje alebo odpočíva a koľko času zostáva do konca tohto intervalu (88:88).

Zobrazenie času, vzdialenosti, kalórií, rýchlosti, pulzu, wattov, otáčok za minútu a odporu

-Počas všetkých programov sa na displeji zobrazuje čas, kalórie, vzdialenosť, watty, rýchlosť, pulz, otáčky za minútu a odpor.

- Počas tréningu sa bude počítať čas, kalórie a vzdialenosť.
- Celková vzdialenosť sa zobrazí v metroch alebo stopách v závislosti od nastavenia konzoly.
- Pomocou tlačidla Mode (Režim) môžete prepínať medzi priemerným a celkovým programom.

Zobrazenie srdcovej frekvencie

- Ak sa zistí signál z bezdrôtového monitora, na displeji sa zobrazí srdcová frekvencia používateľa 188 BPM (úderov za minútu).

Nastavenia k o n z o l y

INŠTALÁCIA BATÉRIÍ

Konzola funguje na štyri batérie AA. Priehradka na batérie sa nachádza na zadnej strane konzoly.

FUNKCIA BUDENIA

1. V režime spánku prebudíte konzolu stlačením ľubovoľného tlačidla.
2. V režime spánku konzolu prebudíte stlačením riadidiel.

Programy

QUICK START:

1. V pohotovostnom režime, keď stlačíte tlačidlo START alebo keď konzola prijme signál RPM, spustí sa program QUICK START (RÝCHLY ŠTART).
2. Keď konzola prijme signál otáčok, začne počítať ČAS / VZDALENOSŤ / KALORIE.
3. Úroveň magnetického odporu sa zobrazuje na pravej strane. Otočením magnetickej regulačnej skrutky zmeníte úroveň odporu z úrovne 1 na úroveň 8.
4. Používateľ môže stlačením tlačidla ENTER/MODE prepínať zobrazenie KALORIÍ alebo KALORIÍ NA HODINU, ČAS/100M alebo PRIEMER. ČAS/100M, WATTS alebo avg. WATTS.
5. Počas tréningu stlačením tlačidla PAUSE / RESET tréning zastavíte.
6. Počas tréningu automaticky zastaví počítanie ČASU/VZDALENOSTI/KALÓRIÍ, ak nedostane signál o otáčkach. Akonáhle opäť prijme signál otáčok, konzola bude pokračovať v počítaní od predchádzajúcich prevádzkových údajov.
7. V režime zastavenia stlačte a podržte tlačidlo PAUSE / RESET na 3 sekundy, čím konzolu resetujete.

"CIEĽOVÝ" PROGRAM:

V pohotovostnom režime stlačte raz tlačidlo Target na rozsvietenie ČASU, dvakrát na rozsvietenie VZDIALENOSTI, trikrát na rozsvietenie KALÓRIÍ, štyrikrát na rozsvietenie TEPU.

(A) CIEĽOVÝ ČAS:

1. V pohotovostnom režime stlačte raz tlačidlo Target, aby sa rozsvietil čas TIME. Výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER/MODE. TIME zobrazí 20:00 ako počiatočnú hodnotu.
2. Stláčaním tlačidiel NAHORU a DOLEVA zvýšite alebo znížite požadovaný čas cvičenia. Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER/MODE. Keď konzola prijme signál o otáčkach, začne sa počítať čas TIME.
3. Začiatok tréningu
   - Počas tréningu sa bude odpočítavať zobrazený čas a načítavať vzdialenosť/kalórie.
   - Počas tréningu automaticky zastaví počítanie ČASU/VZDALENOSTI/KALÓRIÍ, ak nedostane signál o otáčkach. Keď opäť prijme signál RPM, konzola bude pokračovať počítanie z predchádzajúcich prevádzkových údajov.
   - Počas cvičenia stlačením tlačidla PAUSE/RESET cvičenie pozastavíte. Ak stlačíte PAUSE/RESET druhýkrát, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.

(B) CIEĽOVÁ VZDIALENOSŤ:

1. V pohotovostnom režime dvakrát stlačte tlačidlo Cieľ, aby sa rozsvietilo tlačidlo VZDALENOSŤ. Výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER / MODE. Ako počiatočná hodnota sa zobrazí DISTANCE 1000 m.
2. Stláčaním tlačidiel NAHORU a DOLEVA zvyšujte alebo znižujte požadovanú tréningovú vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER / MODE potvrďte nastavenie. Keď konzola prijme signál otáčok, začne sa počítať vzdialenosť.
3. Začiatok školenia
   - Počas tréningu sa bude odčítavať vzdialenosť a vzdialenosť/čas.
   - Úroveň magnetického odporu sa zobrazuje na pravej strane. Otočením magnetickej regulačnej skrutky zmeníte úroveň odporu z úrovne 1 na úroveň 8.

- Používateľ môže stlačením tlačidla ENTER/MODE prepínať zobrazenie KALORIÍ alebo KALORIÍ NA HODINU, ČAS/100M alebo PRIEMER. ČAS/100M, WATTS alebo avg. WATTS.
- Počas cvičenia stlačením tlačidla PAUSE/RESET cvičenie pozastavíte.
- Počas tréningu automaticky zastaví počítanie ČASU/VZDALENOSTI/KALÓRIÍ, ak nedostane signál o otáčkach. Keď opäť prijme signál RPM, konzola bude pokračovať počítanie z predchádzajúcich prevádzkových údajov.
- Počas cvičenia stlačením tlačidla PAUSE/RESET cvičenie pozastavíte. Ak stlačíte PAUSE/RESET druhýkrát, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.

(C) CIEĽOVÉ KALÓRIE:

1. V pohotovostnom režime stlačte trikrát tlačidlo Target, aby sa rozsvietilo KALORIE. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrďte výber. 200 kalórií sa zobrazí ako počiatočná hodnota.
2. Stláčaním tlačidiel NAHORU a DOLEVA zvýšite alebo znížite požadovanú hodnotu spálených kalórií. Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER/MODE. Keď konzola prijme signál o otáčkach, začnú sa počítať kalórie.
3. Začiatok školenia
   - Počas tréningu sa budú odčítavať kalórie, ale bude sa odčítavať čas a vzdialenosť.
   - Úroveň magnetického odporu sa zobrazuje na pravej strane. Otočením magnetickej regulačnej skrutky zmeníte úroveň odporu z úrovne 1 na úroveň 8.
   - Používateľ môže stlačením tlačidla ENTER/MODE prepínať zobrazenie KALORIÍ alebo KALORIÍ NA HODINU, ČAS/100M alebo PRIEMER. ČAS/100M, WATTS alebo avg. WATTS.
   - Počas cvičenia stlačením tlačidla PAUSE/RESET cvičenie pozastavíte.
   - Počas tréningu automaticky zastaví počítanie ČASU/VZDALENOSTI/KALÓRIÍ, ak nedostane signál o otáčkach. Keď opäť prijme signál RPM, konzola bude pokračovať počítanie z predchádzajúcich prevádzkových údajov.
   - Počas cvičenia stlačením tlačidla PAUSE/RESET cvičenie pozastavíte. Ak stlačíte PAUSE/RESET druhýkrát, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.

(D) CIEĽOVÝ TEP:

1. V pohotovostnom režime stlačte trikrát tlačidlo Target, čím zapnete funkciu PULS. Výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER/MODE. Ako počiatočná hodnota sa zobrazí vek 30 rokov.
2. Stláčaním tlačidiel NAHORU a DOLEVA zvyšujte alebo znižujte vek. Stlačením tlačidla ENTER / MODE potvrďte nastavenie. Keď konzola prijme signál RPM, program začne pracovať.
3. Začiatok školenia
   - Počas tréningu sa načíta čas, vzdialenosť a kalórie.
   - Úroveň magnetického odporu sa zobrazuje na pravej strane. Otočením magnetickej regulačnej skrutky zmeníte úroveň odporu z úrovne 1 na úroveň 8.
   - Používateľ môže stlačením tlačidla ENTER/MODE prepínať zobrazenie KALORIÍ alebo KALORIÍ NA HODINU, ČAS/100M alebo PRIEMER. ČAS/100M, WATTS alebo avg. WATTS.
   - Počas cvičenia stlačením tlačidla PAUSE/RESET cvičenie pozastavíte.

- Počas tréningu automaticky zastaví počítanie ČASU/VZDALENOSTI/KALÓRIÍ, ak nedostane signál o otáčkach. Akonáhle opäť prijme signál otáčok, konzola bude pokračovať v počítaní od predchádzajúcich prevádzkových údajov.
- Počas cvičenia stlačením tlačidla PAUSE/RESET cvičenie pozastavíte. Ak stlačíte PAUSE/RESET druhýkrát, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.

INTERVALOVÝ PROGRAM:

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo INTERVAL jedenkrát, aby sa rozsvietil ČAS, dvakrát pre rozsvietenie VZDIALENOSTI, trikrát pre rozsvietenie KALÓRIÍ.

A: NASTAVENIE ČASOVÉHO INTERVALU

a. Po výbere možnosti INTERVAL CUSTOM stlačte raz tlačidlo ENTER. "ROUNDS" bude blikať a ako počiatočná hodnota sa zobrazí 10 kôl.
b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole môžete zvýšiť alebo znížiť nastavenie koliesok. Nastavenia potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
c. Pomocou tlačidiel NAHORU a DOLEVA na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "EXERCISE TIME" (Čas cvičenia) od 1:00. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie ČAS VÝKONU.
d. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "REST TIME" z 0:30. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie "REST TIME".
e. Nastavenie "RPM" bude blikať a konzola spustí program po stlačení tlačidla ENTER/MODE.

B: NASTAVENIE INTERVALOVEJ VZDIALENOSTI

a. Po výbere možnosti INTERVAL CUSTOM stlačte dvakrát tlačidlo ENTER. "ROUNDS" bude blikať a ako počiatočná hodnota sa zobrazí 10 kôl.
b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole môžete zvýšiť alebo znížiť nastavenie koliesok. Nastavenia potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
c. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "REST TIME" z 0:30. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie "REST TIME".
d. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie " WORK DISTANCE" z 1000 M. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie.
e. Nastavenie "RPM" bude blikať a konzola spustí program po stlačení tlačidla ENTER/MODE.

C: NASTAVENIE INTERVALU KALÓRIÍ

a. Po výbere možnosti INTERVAL CUSTOM stlačte trikrát tlačidlo ENTER. "ROUNDS" bude blikať a ako počiatočná hodnota sa zobrazí 10 kôl.
b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole môžete zvýšiť alebo znížiť nastavenie koliesok. Nastavenia potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
c. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "REST TIME" z 0:30. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie "REST TIME".
d. Pomocou tlačidiel NAHORU a DOLEVA na konzole zvýšte alebo znížte nastavenie "PRACOVNÉ KALORIE" z 200 kal. Nastavenie potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
e. Nastavenie "RPM" bude blikať a konzola spustí program po stlačení tlačidla ENTER/MODE.

1. Počas intervalového tréningu bude program bežať nepretržite so signálom otáčok alebo bez neho, kým nedokončíte nastavenie "ROUNDS". Ak počas 4 minút nebude prijatý žiadny signál, konzola zastaví program a vráti sa do pohotovostného režimu.

2. Počas intervalového tréningu môžete manuálne nastaviť úroveň magnetického odporu od 1 do 8.
3. Stlačením tlačidla STOP raz pozastavíte tréning alebo stlačením tlačidla STOP dvakrát vymažete konzolu a vrátite sa do pohotovostného režimu.

POZNÁMKY K TRÉNINGU SRDCOVEJ FREKVENCIE

Vedci zistili, že cvičenie a fitnes sú pre zdravie človeka prospešné. V časopise Surgeon General uverejnil článok o fyzickej aktivite, v ktorom sa uvádza, že cvičenie je kľúčom k prevencii chorôb a zdravšiemu životnému štýlu.
Úroveň srdcovej frekvencie vám pomôže zmerať intenzitu cvičenia. Konzola je vybavená bezdrôtovým prijímačom srdcovej frekvencie, ktorý dokáže rozpoznať signál vysielaný z bezdrôtového hrudného pásu.

BEZDRÔTOVÝ PRIJÍMAČ SRDCOVEJ FREKVENCIE

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

1. Hrudný pás musí byť funkčný a správne nasadený.
2. Konzola musí byť zapnutá.
3. Musí sa začať program odbornej prípravy.
4. Hrudný pás sa nosí vo vzdialenosti do 3 stôp od konzoly.

Maximálna srdcová frekvencia a cieľová tréningová zóna

Cieľová srdcová frekvencia sa určuje na základe vášho veku. Ak je intenzita cvičenia príliš vysoká na základe vašej srdcovej frekvencie, môže dôjsť k zraneniu alebo únave. Ak je intenzita cvičenia príliš nízka, pravdepodobne nedosiahnete maximálny účinok cvičenia. Vo všeobecnosti sa uvádza, že ideálny rozsah je medzi 65 % a 85 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie, aby bolo cvičenie čo najefektívnejšie. Maximálna srdcová frekvencia sa určí tak, že od hodnoty 220 BPM sa odpočíta váš vek.

Na výpočet maximálnej srdcovej frekvencie a určenie efektívnej cieľovej zóny srdcovej frekvencie je pre 32-ročného používateľa k dispozícii nasledujúci vzorec:

- 220-32= 188 BPM (220 BPM mínus vek= vypočítaná maximálna srdcová frekvencia)
- 0,65 x 188 = 122 BPM (65 % vypočítanej maximálnej srdcovej frekvencie)
- 0,85 x 188 = 160 BPM (85 % vypočítanej maximálnej srdcovej frekvencie)

Pre 32-ročnú osobu by sa cieľová zóna srdcovej frekvencie mala pohybovať medzi 122 a 150 BPM.

XEBEX odporúča, aby ste sa pred začatím akejkoľvek formy fyzického cvičenia, cvičebného programu alebo užívania doplnkov poradili s lekárom. Spoločnosť XEBEX nepreberá žiadnu zodpovednosť za akékoľvek zranenia alebo straty na životoch počas používania/nepoužívania výrobkov. Používateľ preberá všetky riziká zranenia alebo straty života v dôsledku používania. Významnými prispievajúcimi faktormi sú nesprávne udržiavané zariadenie a nedostatočná kontrola fyzického cvičenia. Upozorňujeme, že spoločnosť XEBEX neodporúča používať ani skladovať svoje výrobky vonku, pokiaľ nie je uvedené inak. Spoločnosť XEBEX odporúča dôkladnú kontrolu, údržbu a testovanie všetkých výrobkov pred ich použitím.