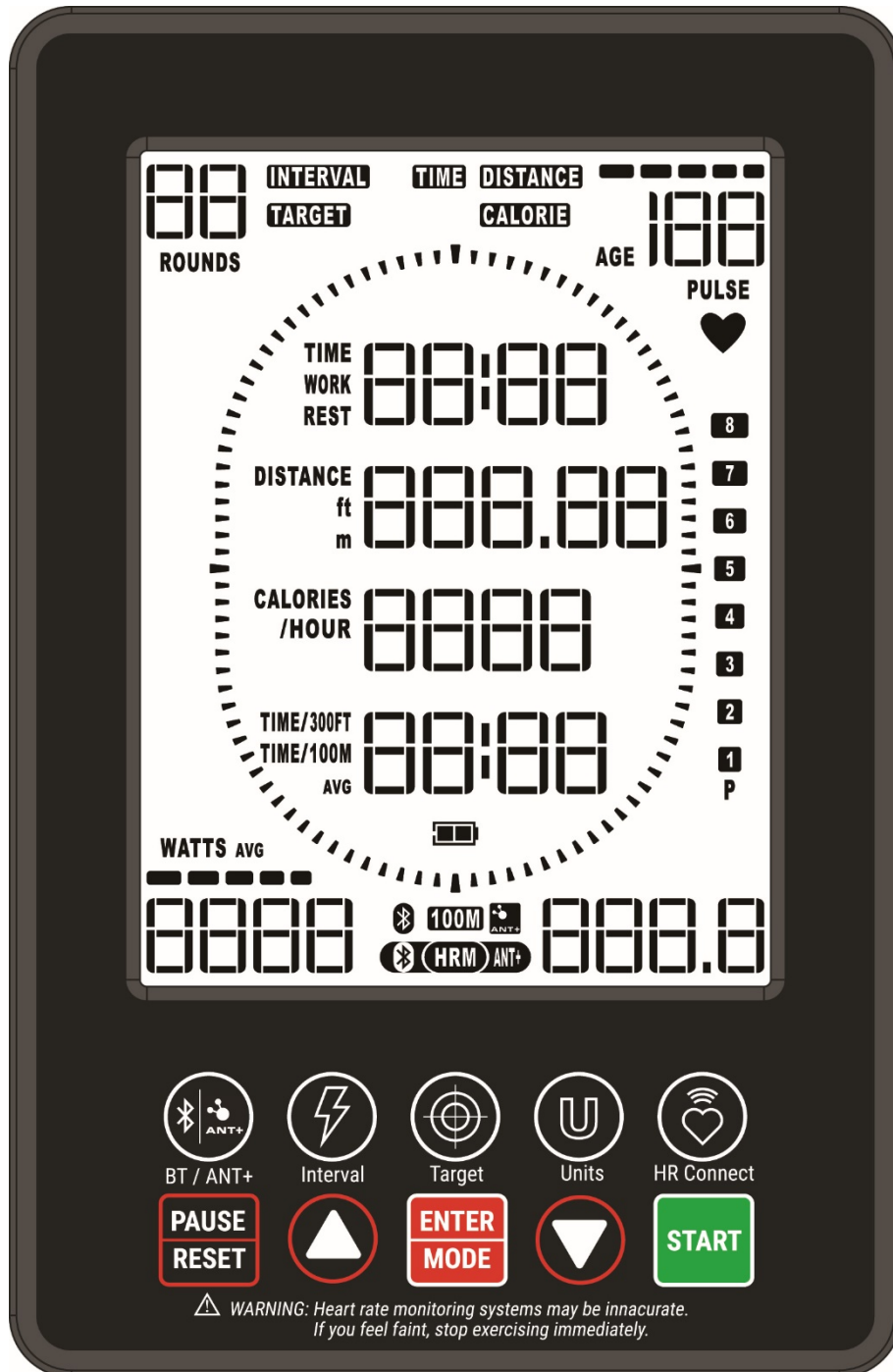


SLD-XT3-BA Návod k obsluze počítače



Tlačítka:

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



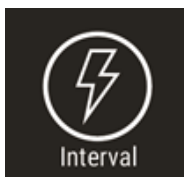
Pro spuštění konzoly stiskněte tlačítko START nebo začněte šlapat. Když se začne počítat čas, stiskněte klávesu UNITS pro přepnutí na kilometry nebo míle pro nastavení výpočtu vzdálenosti a rychlosti.

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:

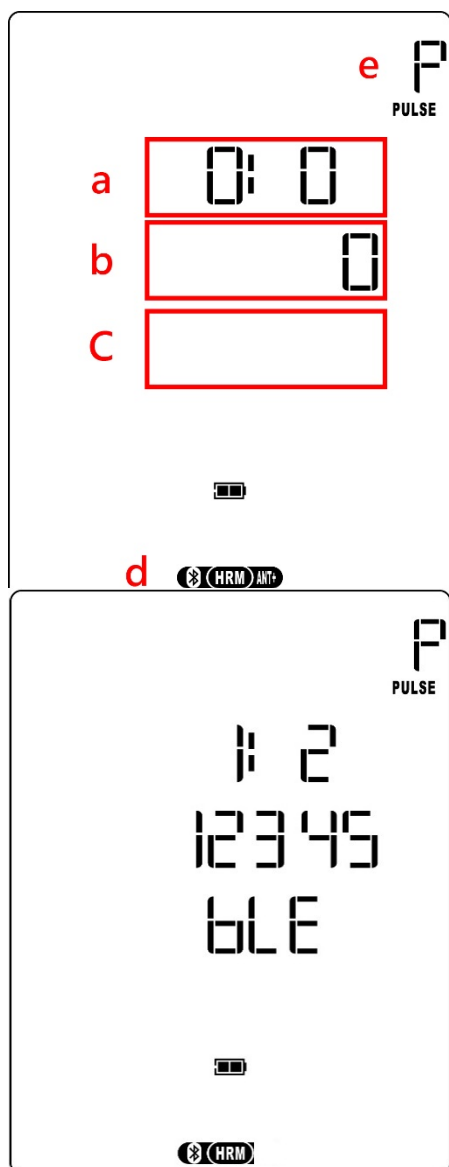


1. Během tréninku stiskněte tlačítko PAUSE / RESET pro zastavení tréninku.
2. Když se trénink zastaví, stisknutím a podržením tlačítka PAUSE / RESET po dobu 3 sekund RESETUJTE konzolu a vymažete všechna data tréninku.

J. HR CONNECT:



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

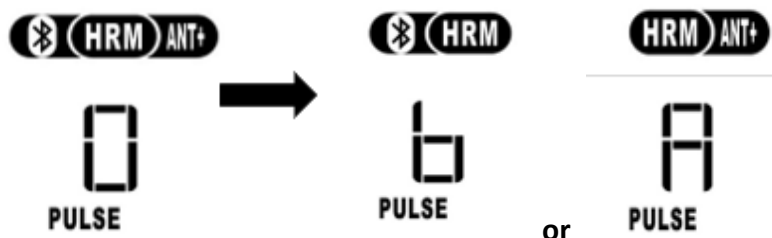
e : Zobrazuje pulz ze zdroje HRM.

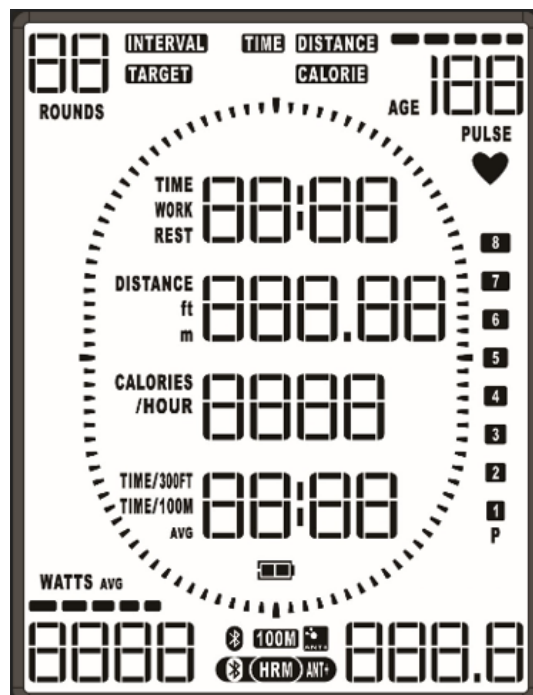
Příklad:

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, wattů, 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 (úderů za minutu).

Nastavení konzoly

INSTALACE BATERIÍ

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

FUNKCE PROBUZENÍ

1. V režimu spánku probudíte konzolu stisknutím libovolné klávesy.
2. V režimu spánku probudíte 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 zvýšte 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 zvýšte 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 zvýšte 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 zvýšte 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 zvýšte nebo snižte nastavení kol. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
- c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte nastavení „ČASU ODPOČINKU“ z 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení ČASU ODPOČINKU.
- d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte 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 zvýšte nebo snižte nastavení kol. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
- c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte nebo snižte nastavení „ČASU ODPOČINKU“ z 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení ČASU ODPOČINKU.
- d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvýšte 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 běžecský 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 nejučinnější. 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)
- $0.65 \times 188 = 122$ BPM (65 % vypočítané max. tepové frekvence)
- $0.85 \times 188 = 160$ BPM (85 % vypočítané max. tepové frekvence)

U 32letého člověka by byla cílová zóna srdeční frekvence mezi 122 BPM a 160 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.