

XEBEX

FITNESS



NÁVOD K OBSLUZE

XEBEX AIRPLUS ROWER 4.0

▶ **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

▶ **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

▶ **REPUTATION**

Rated the #1 Best
Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA

Veslovací trenažér AirPlus



NÁVOD K OBSLUZE

DŮLEŽITÉ: PŘED POUŽITÍM TRENAŽÉRU 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.

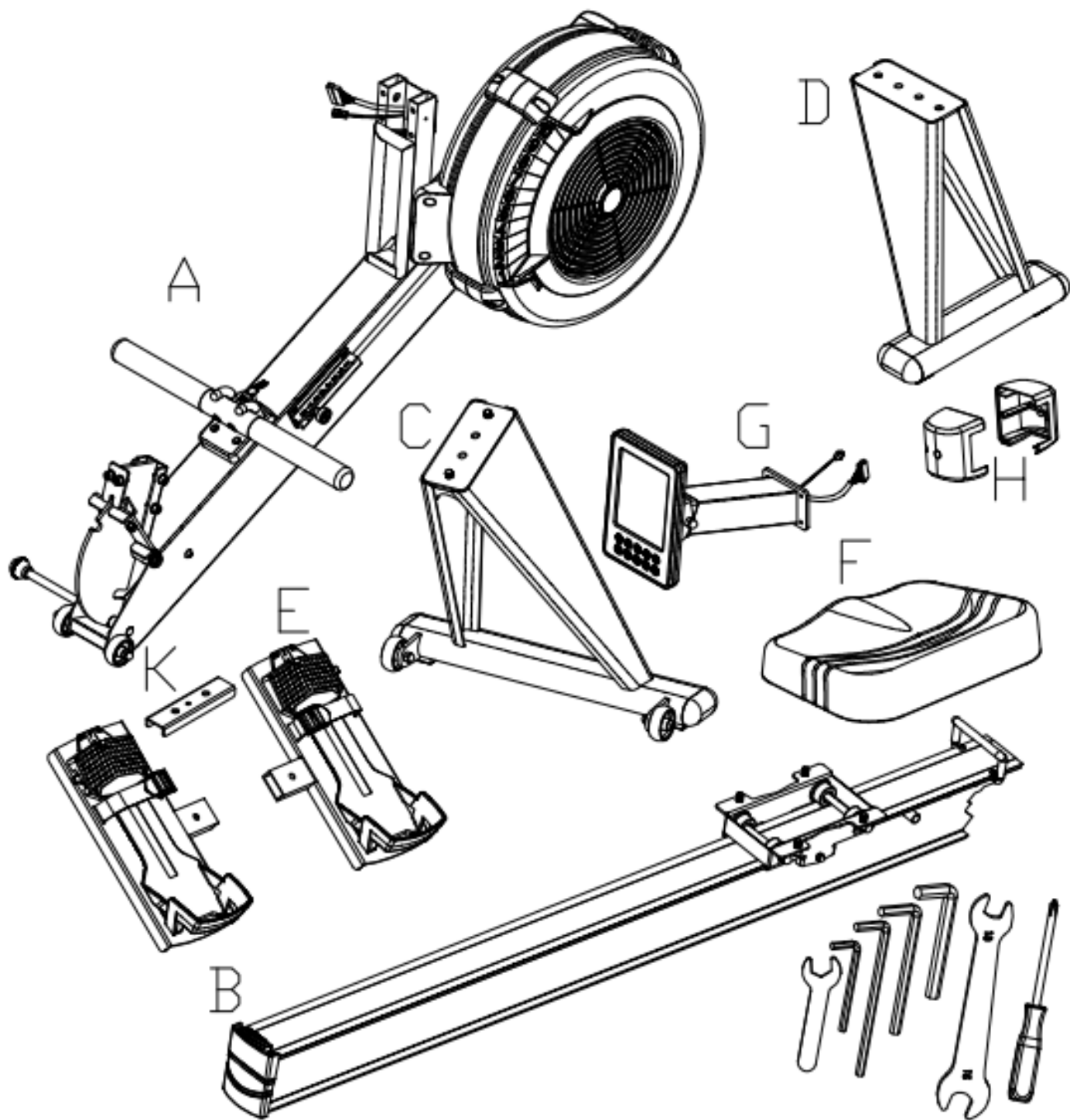
DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ


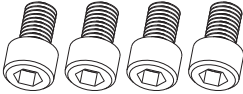

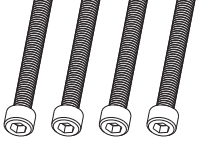


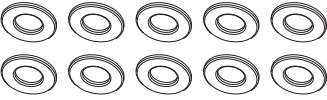




VAROVÁNÍ: Před montáží a použitím nového produktu si přečtěte následující upozornění, abyste snížili riziko zranění.

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 350 liber.
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 obzvláště 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.



- J**
- | | | | |
|---|--|--|---|
| (J0) M8 matice
 | (J1) šroub M10x16mm
 | (J2) podložka M10x1.5t
 | (J3) šroub M6x50mm
 |
| (J4) šroub M4x12.7mm
 | (J6) šroub M8x16mm
 | (J7) podložka M8x1.5t
 | (J8) kolík
 |
| (J5) šroub M8x35mm
 | (J10) podložka
 | (J9) šroub M4x10mm
 | |

POZNÁMKA: Před montáží prosím rozmístěte všechny díly, abyste se ujistili, že

žádné komponenty nescházejí.

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

1. krok

Pro dosažení nejlepších výsledků umístěte přední základnu (A) dnem vzhůru na měkký a bezpečný povrch. V tuto chvíli uvidíte předšroubované otvory pro přední nohu základny (C). Chcete-li přišroubovat přední nohu základny (C) do přední základny (A), umístěte ji přímo na horní část předem přišroubovaných otvorů. Zajistěte pomocí 2 šroubů (J1) a podložek (J2).

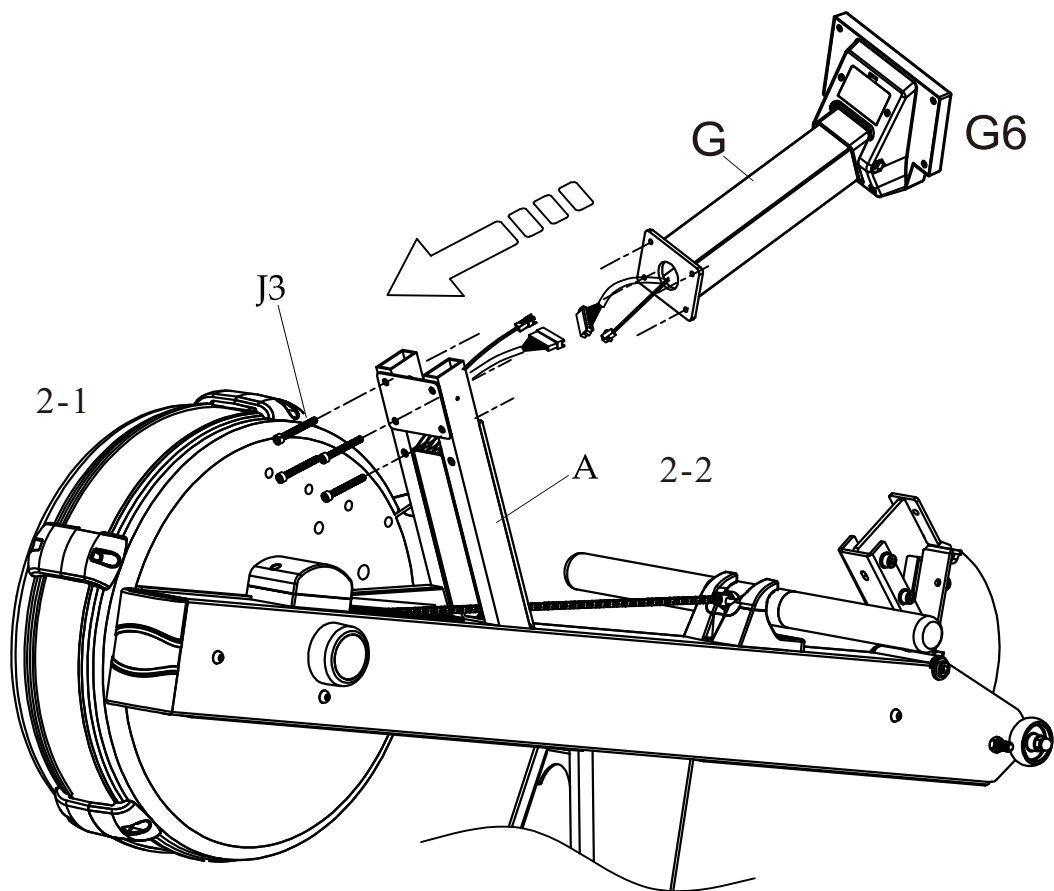
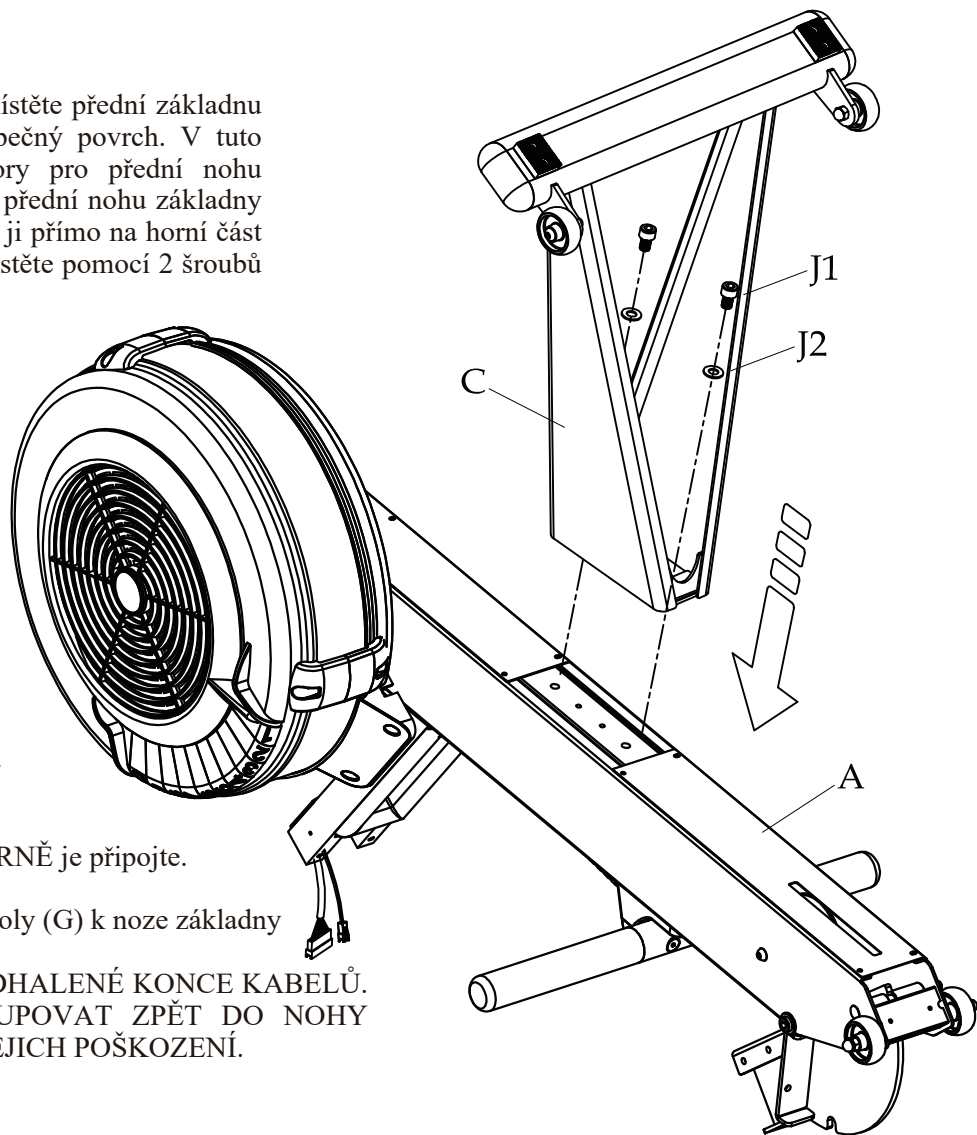
2. krok

2-1 Zlehka zatáhněte za kabely, aby nezapadly do základny (A). Kabely nezkracujte, nestříhejte, připojí se k trubce konzoly při instalaci konzoly. POZOR: S KABELY ZACHÁZEJTE OPATRNĚ, JSOU JEMNÉ.

Jakmile jsou kabely odhaleny, OPATRNĚ je připojte.

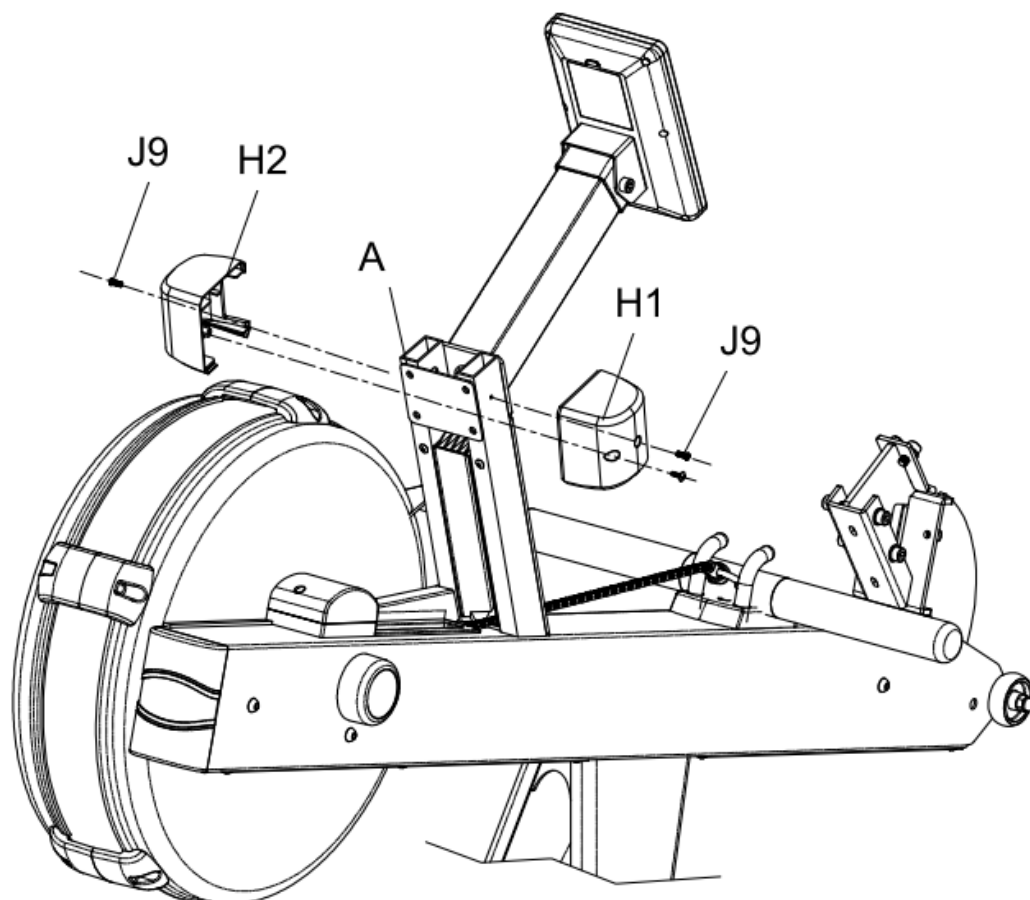
2-2 Poté pečlivě zajistěte trubku konzoly (G) k noze základny (A).

DÁVEJTE PROSÍM POZOR NA ODHALENÉ KONCE KABELŮ. PO PŘIHOJENÍ BY MĚLY USTUPOVAT ZPĚT DO NOHY ZÁKLADNY, ABY NEDOŠLO K JEJICH POŠKOZENÍ.



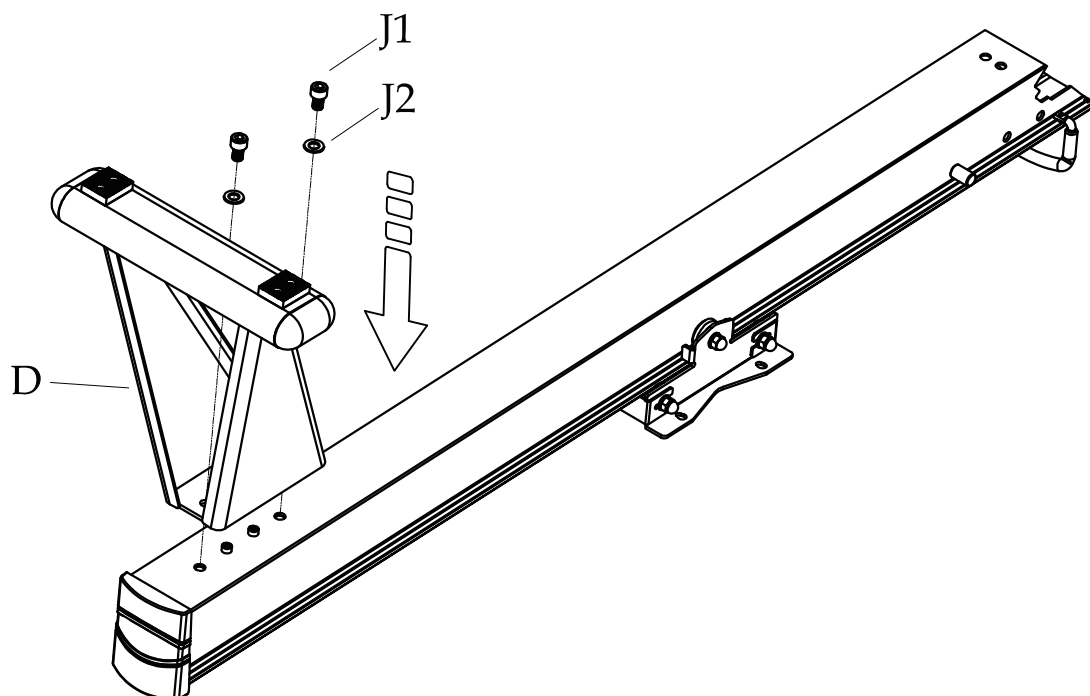
3. krok

Chcete-li dokončit zajištění konzoly (G) na přední základně (A), připojte držák (H). Držák (H) se rozdělí na 2 části (H1) a (H2). Tyto součásti se po připojení k přední základně (A) znovu spojí dohromady. Po opětovném připojení zajistěte 2 šrouby (J9) a 1 šroubem (J4).

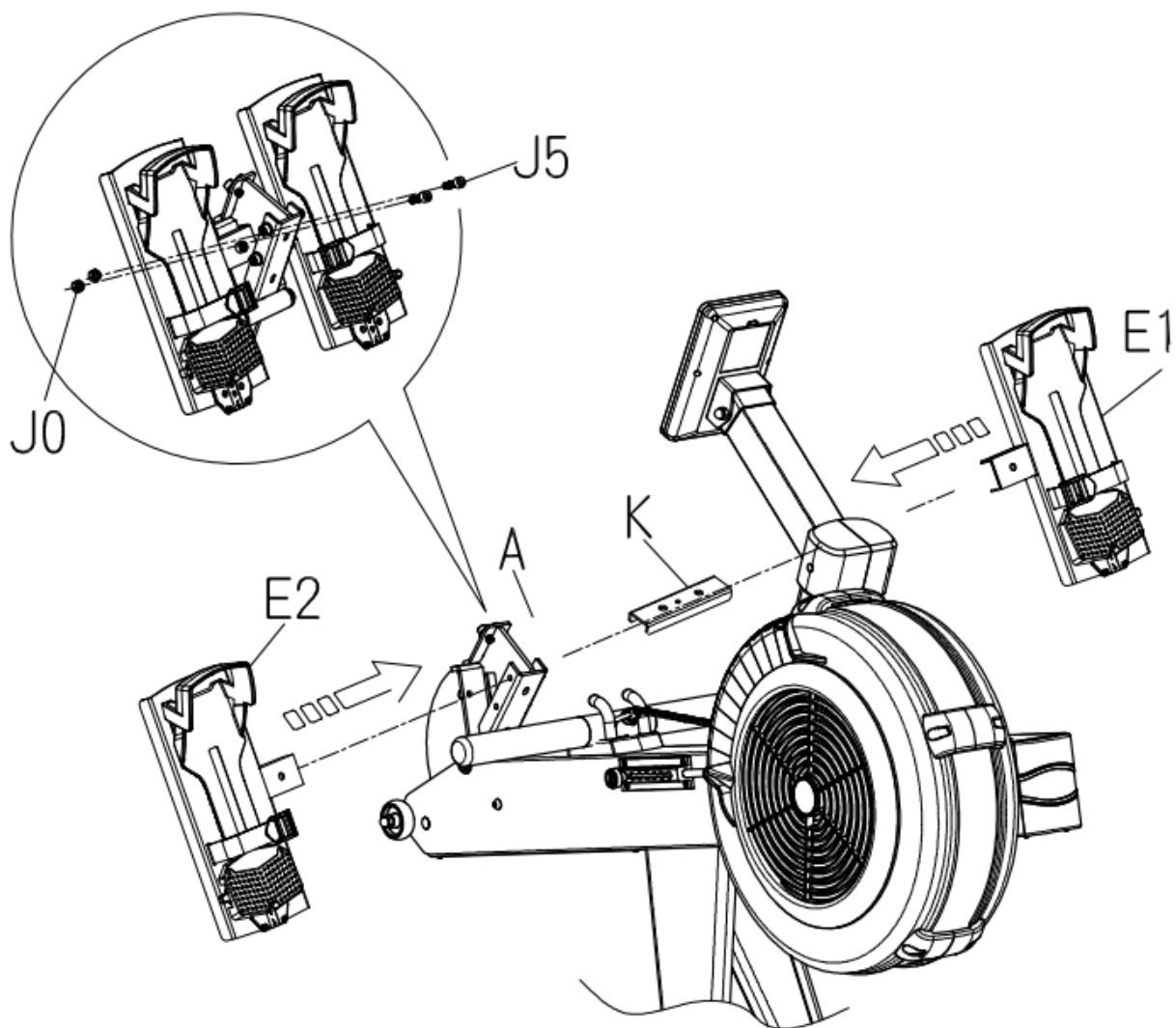


4. krok

Při montáži zadní nohy základny (D) položte kolejnici základny (B) lícem dolů tak, část pro sedák směřovala k podlaze. Umístěte zadní nohu základny (D) nad předem přišroubované otvory kolejnice základny (B). Po umístění zajistěte 2 (J1) šroub(y) a (J2) podložkami.



5. krok

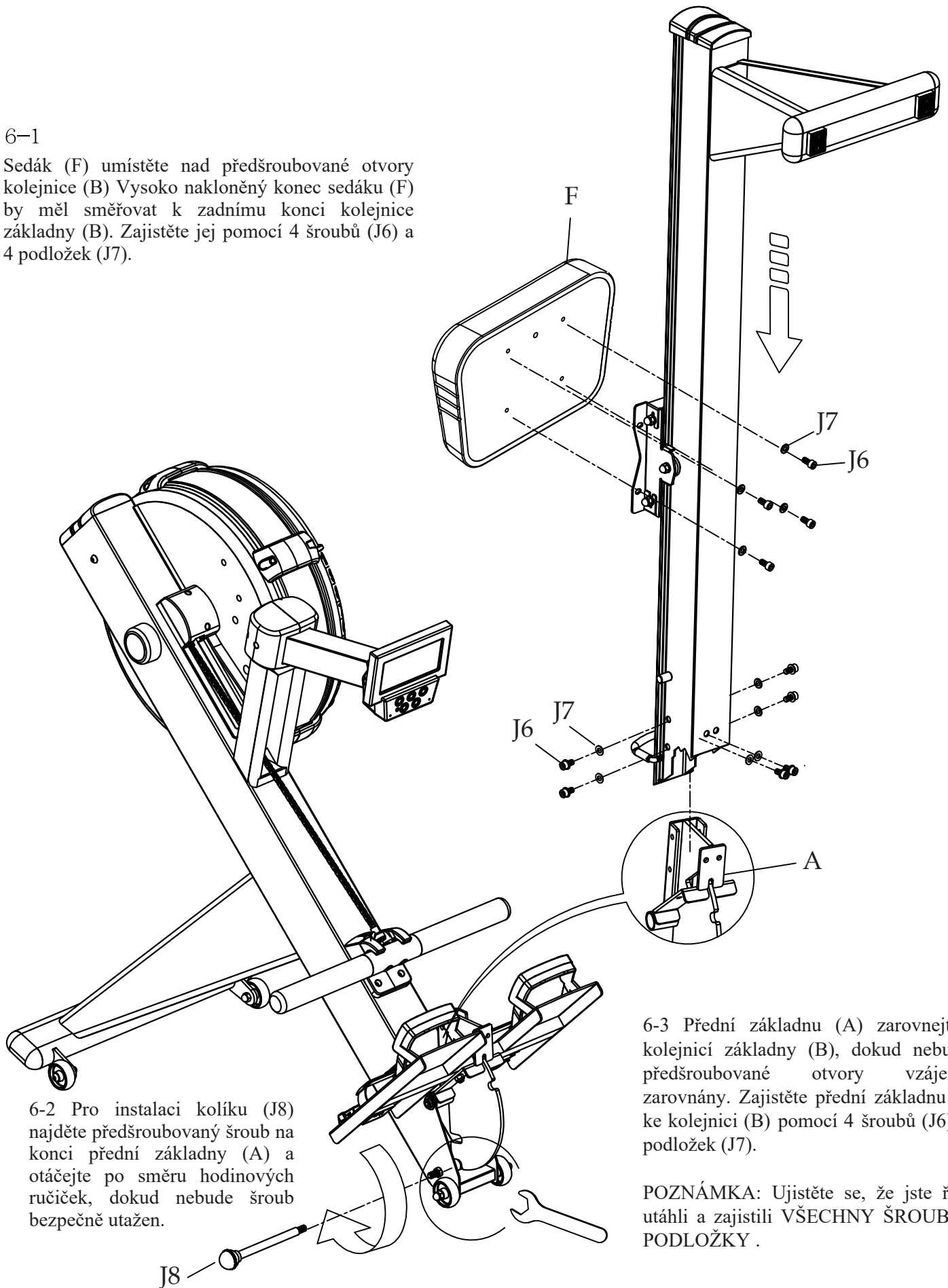


Chcete-li nainstalovat pedály (E1) a (E2) do přední základny (A), spojte je dohromady ocelovou konzolou (K). Ocelová konzola (K) by se měla zasunout na místo pedálu (E1). Po umístění zajistěte pomocí 2 (J5) šroubů, 2 (J10) podložek a 2 (J0) matic.

POZNÁMKA: Před zahájením montáže musíte nainstalovat pedály. Pokud by byl krok 5 přeskočen, předšroubované otvory kolejnici základny by zakryly předšroubovanými otvory na noze přední základny, kde mají být namontovány pedály.

6-1

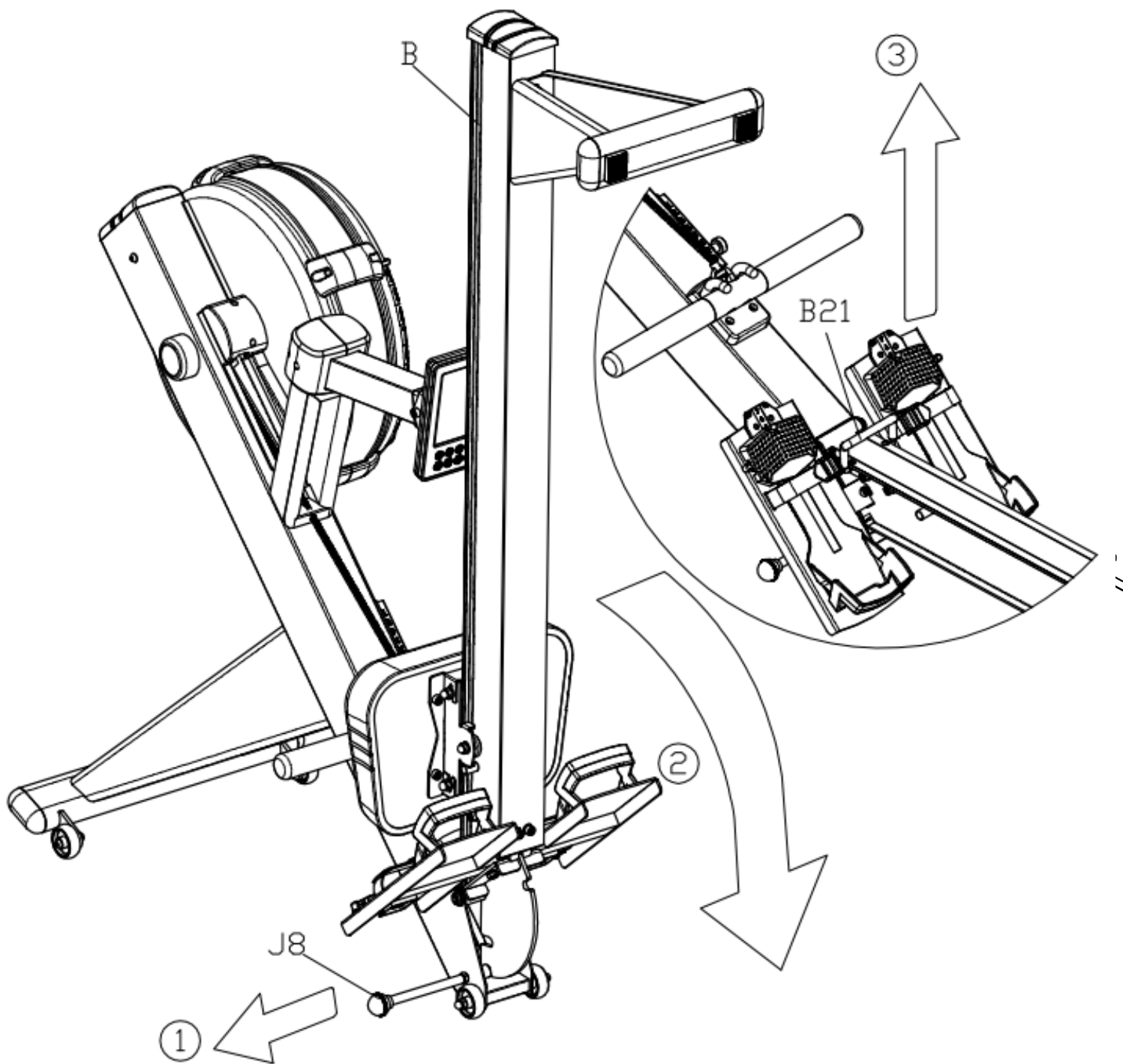
Sedák (F) umístěte nad předšroubované otvory kolejnice (B). Vysoko nakloněný konec sedáku (F) by měl směřovat k zadnímu konci kolejnice základny (B). Zajistěte jej pomocí 4 šroubů (J6) a 4 podložek (J7).



6-2 Pro instalaci kolíku (J8) najděte předšroubovaný šroub na konci přední základny (A) a otáčejte po směru hodinových ručiček, dokud nebude šroub bezpečně utažen.

6-3 Přední základnu (A) zarovnejte s kolejnicí základny (B), dokud nebudou předšroubované otvory vzájemně zarovnané. Zajistěte přední základnu (A) ke kolejnici (B) pomocí 4 šroubů (J6) a 4 podložek (J7).

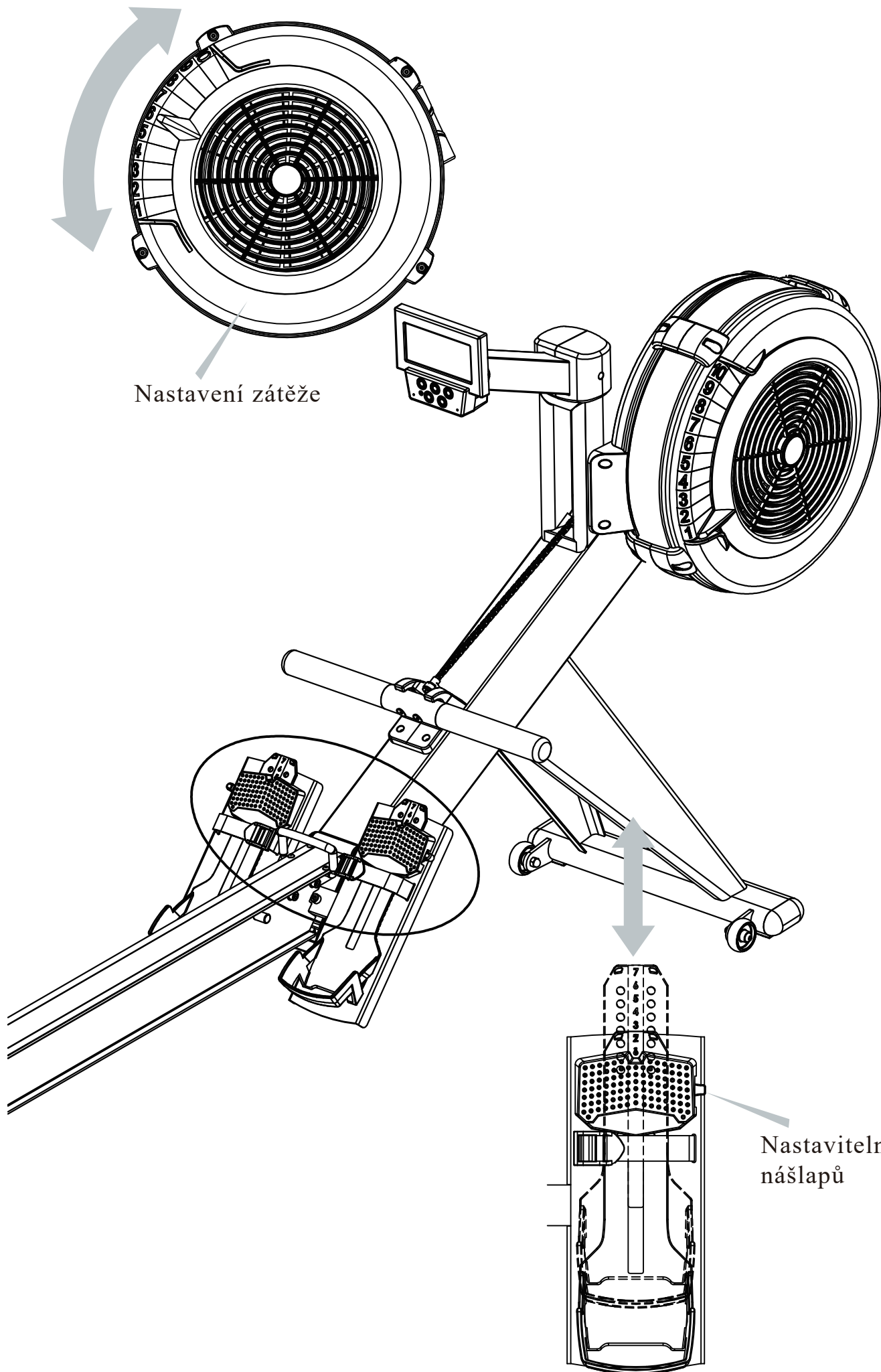
POZNÁMKA: Ujistěte se, že jste řádně utáhli a zajistili VŠECHNY ŠROUBY A PODLOŽKY.



7. krok

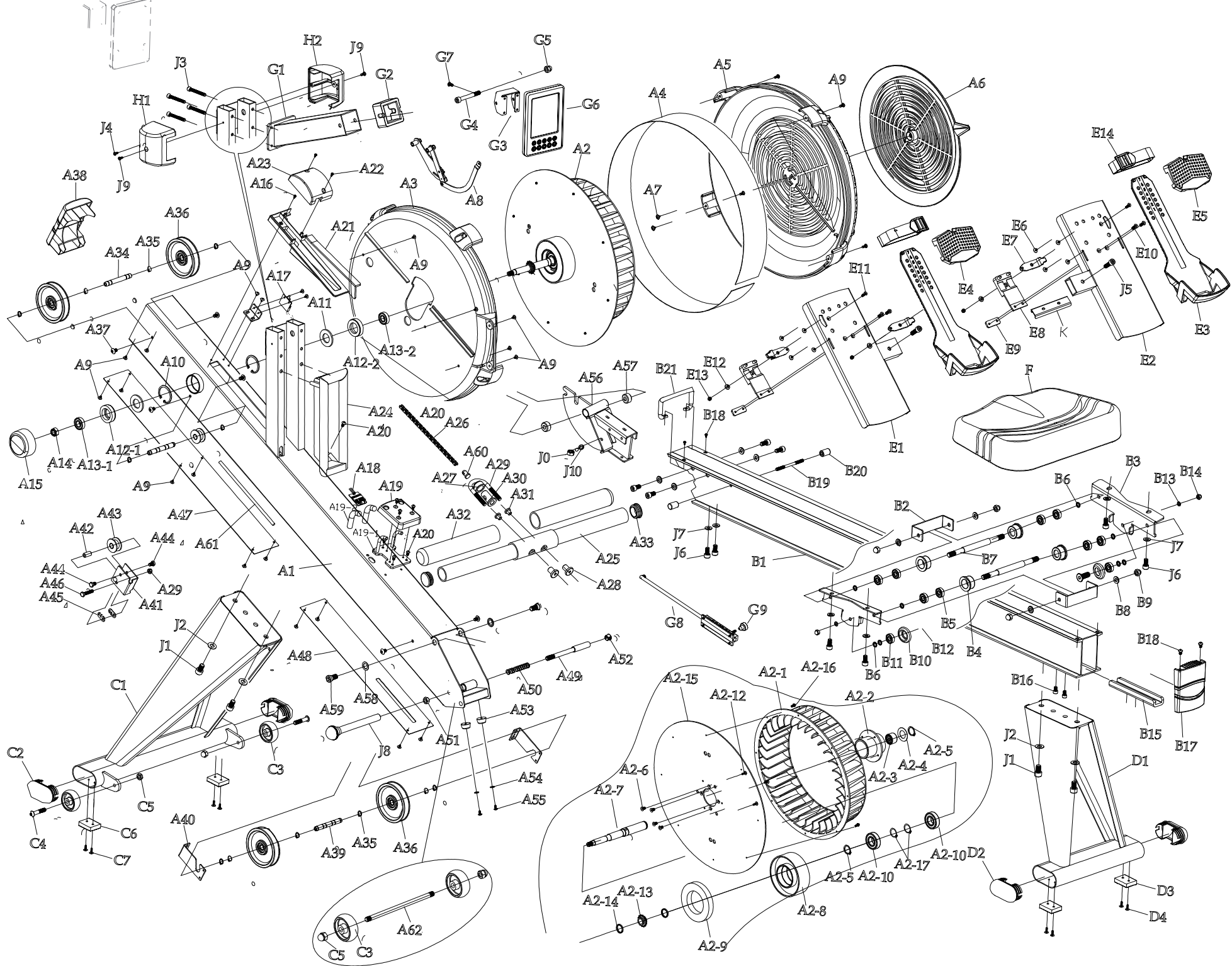
Chcete-li тренаžér složit, jednoduše zatáhněte za kolík (J8) umístěný mezi přední základnou (A) a kolejnicí (B). Přední základna (A) klesne dolů a umožní vám zvednout kolejnici (B) tak, aby přední noha základny (C) směřovala ven. Chcete-li тренаžér rozložit, jednoduše zatáhněte za kolík (J8) a přidržte kolejnici (B), která klesne dolů.

POZNÁMKA: Při skládání тренаžéru pevně uchopte VŠECHNY POHYBLIVÉ ČÁSTI.



Nastavení zátěže

Nastavitelná délka
nášlapů

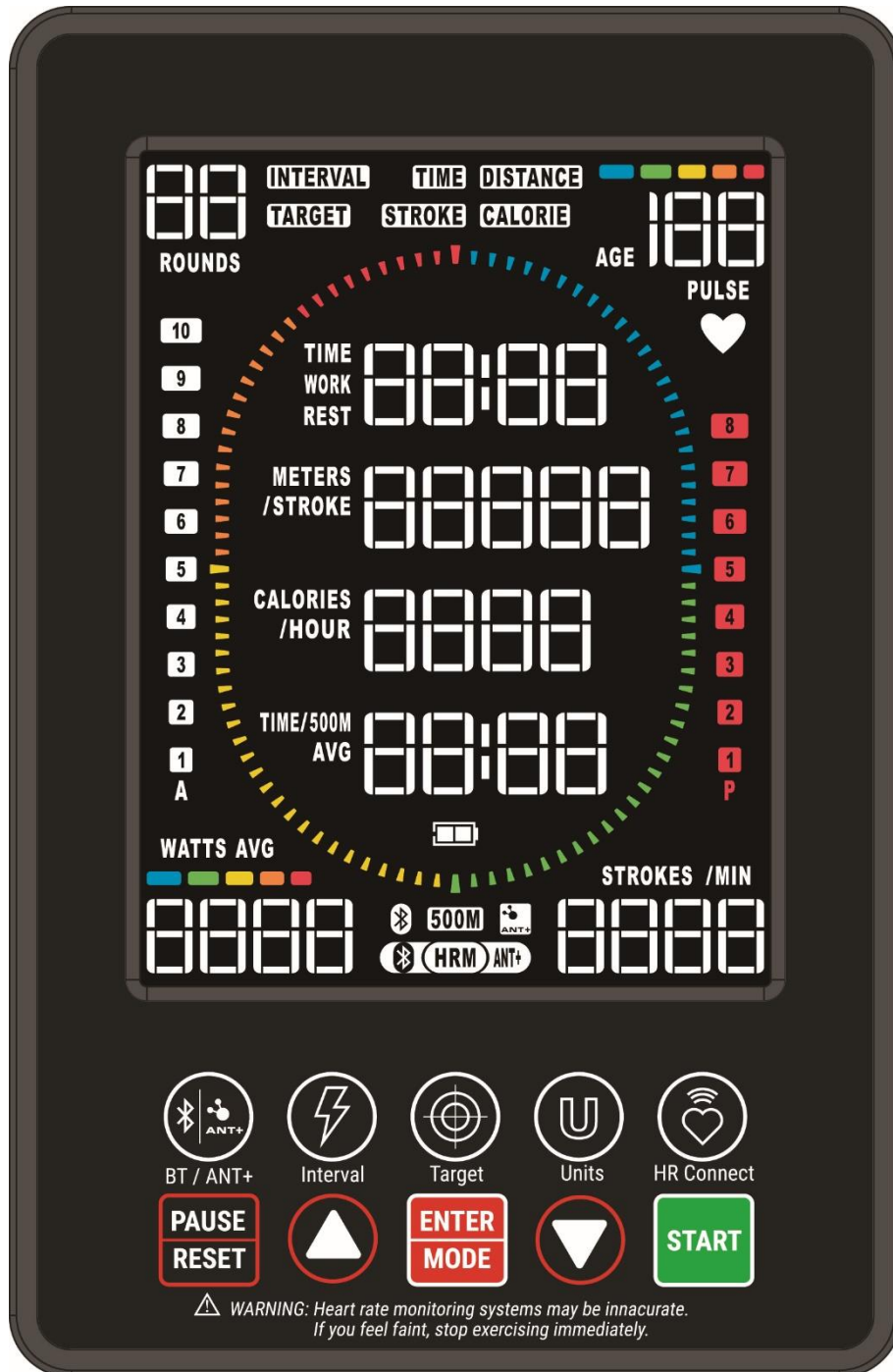


NO.	NAME	SPECIFICATION	Q'TY	NO.	NAME	SPECIFICATION	Q'TY
A1	Main Frame Assembly		1	A21	Sensor Base Cover	ABS	1
A2	Flywheel Fan Assembly		1	A22	Ball Head Tapping Screw	M4*12mm	2
A2-1	Fan		1	A23	Sensor Cover	ABS	1
A2-2	Tube		1	A24	Outer Chain Cover	ABS	1
A2-3	One-Way Bearing	FC 2016	1	A25	Handle-bar	Φ31.8	1
A2-4	Iron Washer		1	A26	1/4" Chain		1
A2-5	S-type Buckle	S20	2	A27	Chain Connecting Spacer	SC-2473	1
A2-6	Cap Head Socket Screw	M5*10mm	4	A28	Even Head Nut	Ø18×Ø9(M6)×15mm	2
A2-7	Axial of Flywheel	Φ20*197mm	1	A29	Chain Hook		1
A2-8	Magnet Covering		1	A30	Chain Connector		1
A2-9	Ring Magnet	Φ100*Φ60*15T	1	A31	T-type Nut	Ø14×Ø8(M6)×10.5mm	2
A2-10	Bearing	BR-6004ZZDKFL	2	A32	Hand Grip		2
A2-12	Tapping Screw	M4*12mm	3	A33	End Cap		2
A2-13	1/4" Chain Gear		1	A34	Axial of Pulley(Front)	Φ10*79.8mm	1
A2-14	PU Washer		2	A35	C-Type Buckle		10
A2-15	Fan stable Bracket	Φ430*2.5T	1	A36	Pulley		4
A2-16	Tapping Screw	M4*10mm	8	A37	Philip Head Socket Screw	M5*10mm	4
A2-17	R-type Buckle	R42	2	A38	Main Frame Front Cap	ABS	1
				A39	Axial of Pulley(Back)	Φ10*79.8mm	2
A3	Chain Cover(Left)	ABS	1	A40	Elastic Rope Bracket		2
A4	Mesh		1	A41	Chain Bracket		1
A5	Chain Cover(Right)	ABS	1	A42	Pulley Socket		1
A6	Adjust Disc	ABS	1	A43	Chain Pulley		2
A7	Tapping Screw	M4*8mm	2	A44	Hexagon Head Screw	M6*10mm	2
A8	Magnet System Assembly		1	A45	Trim Panel		2
A9	Tapping Screw	M4*12mm	21	A46	Hexagon Head Screw	M6*30mm	1
A10	C-Type Buckle	R40	2	A47	Main Frame Bottom Board(Front)		1
A11	Washer	Φ22*Φ44.2*3T	2	A48	Main Frame Bottom Board(Back)		1
A12-1	Rubber Cover	6001	1	A49	Axial of Pin	Φ12.7*76mm	1
A12-2	Rubber Cover	6903	1	A50	Spring		1
A13-1	Bearing	BR-6001ZZDKFL	1	A51	Nut		1
A13-2	Bearing	BR-6903ZZDKFL	1	A52	Plug Block		1
A14	Nylon Insert Lock Nut	M10	1	A53	Foot Pad		1
A15	Ring Cover	ABS	1	A54	Washer	M4*Φ10*1T	2
A16	Screw	M5*6mm	1	A55	Tapping Screw	M4*10mm	2
A17	Sensor		1	A56	Swivel Axial		1
A18	Heart Rate Receiver		1	A57	Swivel Axial Socket	Φ21.5*12mm	2
A19	Handle Holder	ABS	1	A58	Washer	1/2"*2.0T*Φ23	2
A20	Philip Head Socket Screw	M5*10mm	4	A59	Cap Head Socket Screw	M10*16mm	2

NO.	NAME	SPECIFICATION	Q'TY	NO.	NAME	SPECIFICATION	Q'TY
A60	Chain Connecting Axial		1	E1	Left Pedal Rest		1
A61	Elastic Rope		1	E2	Right Pedal Rest		1
A62	Axial of Moving Wheel	Φ8X156mm	1	E3	Adjust Pedal Pad	TPE	2
				E4	Left Pedal Rest Cover		1
B1	Aluminum Rail		1	E5	Right Pedal Rest Cover		1
B2	Seat Carriage Roller Cover		2	E6	Tapping Screw	M4*8mm	8
B3	Seat Carriage Cover		2	E7	Set Piece		2
B4	Seat Carriage Wheel		4	E8	Set Base		2
B5	Bearing	PR-608ZZ(BMC)	8	E9	Foot Snap		2
B6	Spacer	Φ8*Φ12*2mm	8	E10	Flat Head Phillips Screw	M5*15mm	4
B7	Seat Carriage Axial	Φ10*121mm	2	E11	Flat Head Phillips Screw	M4*15mm	2
B8	Washer	M8*2.0T*Φ16	4	E12	Spacer		2
B9	Lower Acorn Nut	M8	4	E13	Nylon Insert Lock Nut	M4	2
B10	Seat Carriage Roller		2	E14	Foot Strap		2
B11	Bearing	PR-608ZZ(BMC)	2				
B12	Even Head Socket Screw	M8*20mm	2	F	Seat		1
B13	Washer	M8*Φ16*2T	2	G1	Console Tube		1
B14	Lower Acorn Nut	M8	2	G2	Console Bracket		1
B15	Rail Upper Plate		1	G3	Consle Base Plate		1
B16	Cap Head Socket Screw	M6*10mm	2	G4	Cap Head Socket Screw	M8*85mm	1
B17	Rail End Cap	ABS	1	G5	Nylon Acorn Nut	M8	1
B18	Philip Head Socket Screw	M5*10mm	4	G6	Console		1
B19	Double Head Screw	Φ5.25*85mm	1	G7	Ball Head Screw	M5*10mm	4
B20	Seat Carriage Stopper	TPR	2	G8	Resistance Adjustment Assembly		1
B21	Rail Handle		1	G9	Adjustment Knob	Φ24*25mm	1
				H1	Left Console Tube Cover	ABS	1
C1	Front Stabilizer		1	H2	Right Console Tube Cover	ABS	1
C2	Flat Oval End Cap	40*80	2	J0	Nylon Insert Lock Nut	M8	2
C3	Moving Wheel	Φ50	4	J1	Cap Head Socket Screw	M10*16mm	4
C4	Phillip Head Socket Screw	M8*40mm	2	J2	Washer	M10*1.5T*Φ20	4
C5	Lower Acorn Nut	M8	4	J3	Cap Head Socket Screw	M6*50mm	4
C6	Foot Pad	40*32mm	2	J4	Tapping Screw	M4*12mm	3
C7	Tapping Screw	M4*12mm	2	J5	Cap Head Socket Screw	M8*35mm	2
				J6	Cap Head Socket Screw	M8*16mm	10
D1	Rear Stabilizer		1	J7	Washer	M8*Φ16*1.5T	10
D2	Flat Oval End Cap	40*80	2	J8	Pull Pin		1
D3	Foot Pad	40*32mm	2	J9	Ball Head Screw	M4*10mm	2
D4	Tapping Screw	M4*12mm	2	J10	Spring Washer		2
				K	Pedal Stable Bracket		1

ARRV-4-BA

Návod k obsluze počítače



Klávesy:

A. Jednotky:



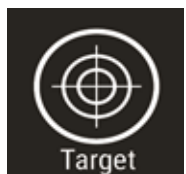
or

ENTER/ MODE



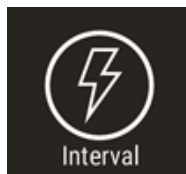
1. V pohotovostním režimu stiskněte klávesu ENTER/MODE nebo klávesu UNITS pro přepnutí zobrazení KALORIÍ/KALORIÍ ZA HOD., ČASU/500M nebo ČASU/500M PRŮM. a WATTŮ/PRŮM. WATTŮ.
2. Během nastavování PROGRAMU použijte UP/DOWN pro výběr požadovaného programu a stiskněte jednou ENTER/MODE nebo UNITS pro potvrzení nastavení nebo stiskněte 2x pro návrat do pohotovostního režimu.
3. Během tréninku stiskněte tlačítko ENTER/MODE nebo UNITS pro přepnutí zobrazení KALORIÍ / KALORIÍ ZA HODINU, ČASU/500 m, PRŮM.ČASU/500 m a WATTŮ / PRŮM. WATTŮ.

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 intervalový program.

D. BT/ ANT+:



V pohotovostním režimu jednou stiskněte tlačítko BT/ ANT+ pro zapnutí displeje BT/ ANT+. Druhým stisknutím tlačítka BT/ANT+ vypnete displej BT/ ANT+. Stejné kroky opakujte pro ZAPNUTÍ/VYPNUTÍ displeje BT/ANT+.

E. START key:



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. UP:



Během programového nastavení stiskněte klávesu UP pro zvýšení hodnoty.

H. 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.

I. HR CONNECT:



1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko HR CONNECT pro spárování sériového čísla hrudního pásu Bluetooth nebo hrudního pásu ANT +.
2. Chcete-li používat 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 +, nemusíte tlačítko HR CONNECT stisknout.

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

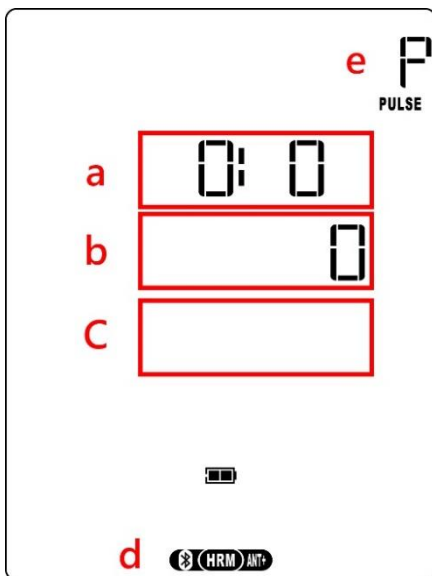
a : Zobrazuje vybraný zdroj signálu monitoru srdečního tepu (HRM): počet aktuálně přijímaných signálů HRM.

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 vybrané (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



RYCHLÝ 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.

CÍLOVÝ PROGRAM:

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.

(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 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—
Během tréninku se na displeji bude vzdálenost odečítat, ale čas a kalorie se budou načítat.

(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 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.

(D) CÍLOVÝ TEP:

1. V pohotovostním režimu stiskněte čtyřikrát 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 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 1x tlačítko Interval, aby se rozsvítil INTERVAL TIME, bude blikat WORK TIME. Stiskněte 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 se 10 jako počáteční hodnota.

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.

(C) 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 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 budou všechna tréninková kola na nule.

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



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

Email: info@trinteco.cz
Telefon: +420 725 552 257