XEBEX

FITNESS



Návod k obsluze

XEBEX AirPlus Performance Bike

EXPERIENCE
30+ Years in Business

DESIGN
Full Line of HIIT Equipment

REPUTATION
Rated the #1 Best Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA

XEBEX
FITNESS

TrenažérAIR BIKE ABMG-3



NÁVOD K OBSLUZE CZ

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

VEŠKERÉ POKYNY USCHOVEJTE PRO PŘÍPADNÉ BUDOUCÍ VYUŽITÍ

PŘED CVIČENÍM SE ŘÁDNĚ ZAHŘEJTE A PROTÁHNĚTE. POKUD POCÍTÍTE BOLEST NEBO NEVOLNOST, IHNED PŘESTAŇTE CVIČIT A KONTAKTUJTE VAŠEHO LÉKAŘE

MONTÁŽNÍ PŘÍPRAVA

- **Pro snadné sestavení trenažéru věnujte prosím čas kontrole dílů. Pro ověření použijte seznam dílů a obrázek.**
- **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 4x6 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.**
- **Pokud po montáži narazíte na problémy s provozem zařízení, přečtěte si nejprve část věnovanou řešení problémů v této příručce.**
- **Chcete-li prodloužit životnost trenažéru, postupujte podle pokynů pro preventivní údržbu uvedených v této příručce.**
- **Nezapomeňte vyplnit registrační formulář produktu a vrátit nám jej do 30 dnů od nákupu.**

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 přesáhnout 160 kg.
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 poraďte se svým lékařem.

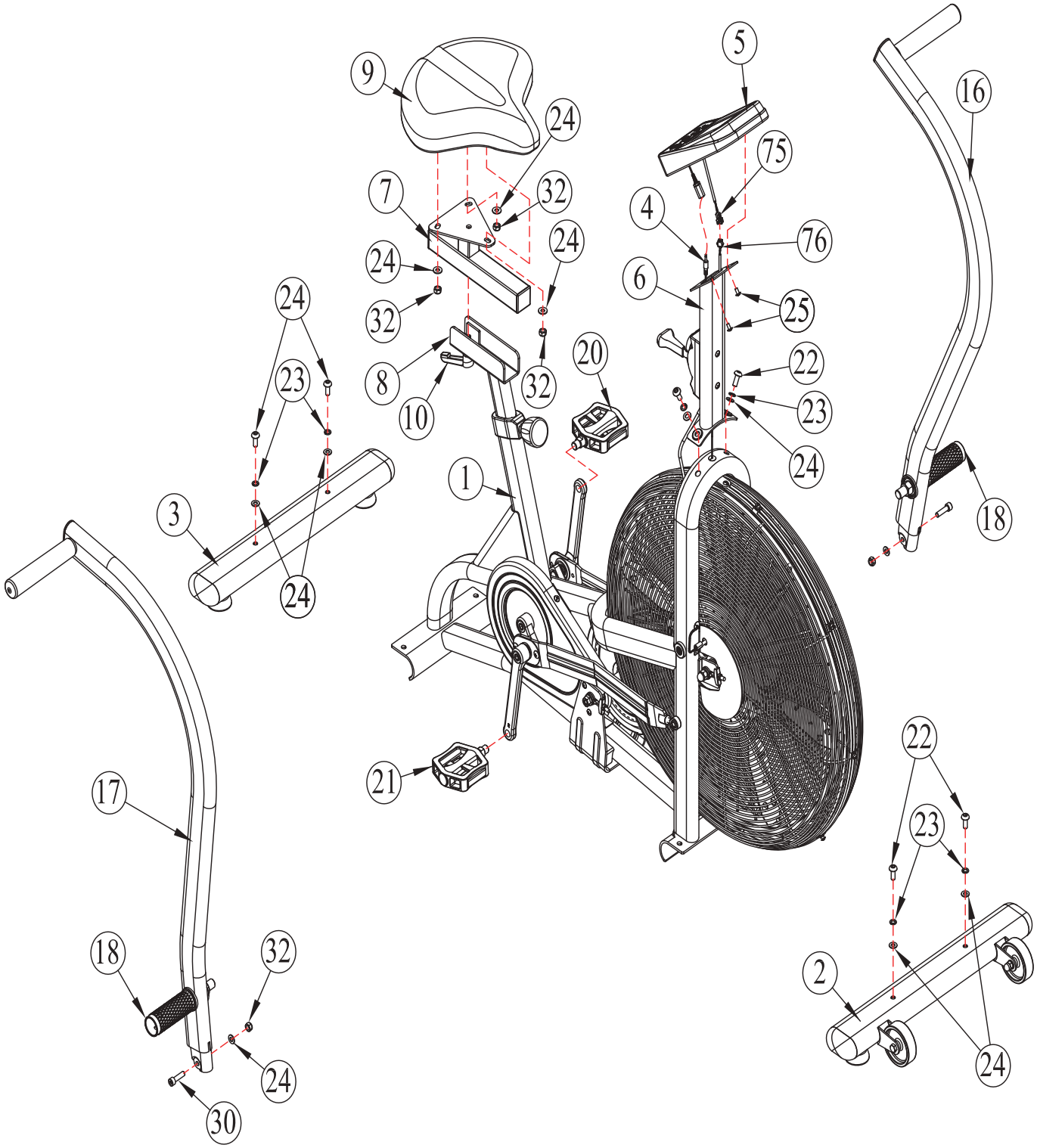
Bezpečnostní upozornění: Než začnete trenažér používat, poraďte se se svým lékařem. Tato rada je obzvlášť důležitá pro osoby starší 35 let nebo trpící zdravotními problémy. Před použitím trenažéru si přečtěte všechny pokyny.

Barvy a technické údaje se mohou změnit bez předchozího upozornění.

Seznam montážních dílů

POLOŽKA	POPIS	MNOŽSTVÍ
1	HLAVNÍ RÁM	1
2	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR	1
3	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1
4	KABEL	1
5	KONZOLA	1
6	POČÍTAČOVÝ SLOUPEK	1
7	NASTAVITELNÝ POSUV SEDLA	1
8	SEDLOVÝ SLOUPEK	1
9	SEDLO	1
10	ARETAČNÍ ŠROUB POSUVU SEDLA	1
15	SPOJOVACÍ RAMENO (PŘEDINSTALOVANÉ)	2
16	LEVÉ OTOČNÉ RAMENO	1
17	PRAVÉ OTOČNÉ RAMENO	1
18	NÁŠLAP	2
20	LEVÝ PEDÁL	1
21	PRAVÝ PEDÁL	1
22	ŠROUB M8*20	6
23	PODLOŽKA 12*8.5*1.5T	12
24	PODLOŽKA 18*8.5*1.5T	17
25	ŠROUB M5*10	2
30	ŠROUB M8*35	2
31	PODLOŽKA 12*8.2*3.5T	2
32	NYLONOVÁ MATICE M8	5
75	3P KABEL	1
76	KABEL K ŘAZENÍ	1

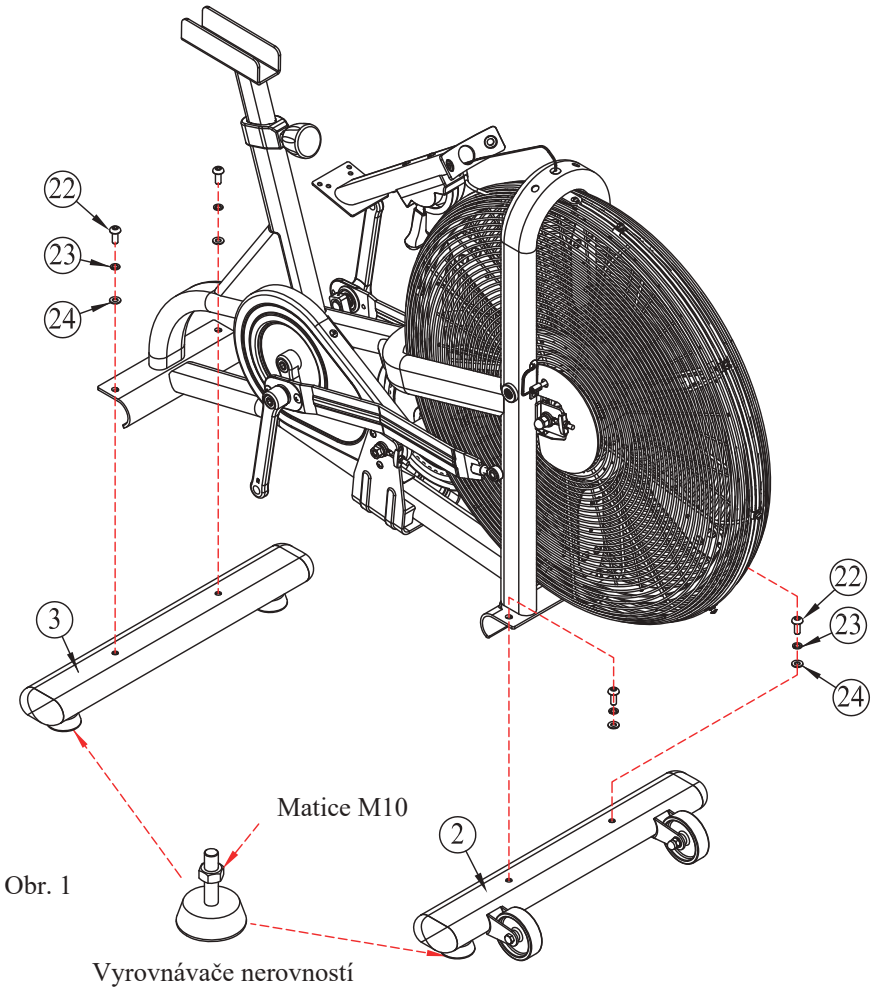
Seznam montážních dílů



POZNÁMKA: ZOBRAZENÍ ROZLOŽENÝCH ČÁSTÍ JE POUZE INFORMATIVNÍ. NĚKTERÉ DÍLY MOHOU BÝT PŘEDMONTOVÁNY.

KROK 1

Připevněte stabilizátory k tělu trenažéru.



Obr. 1

Budete potřebovat:

#22 Šroub	**4 ks**	**#24 Podložka**	**4 ks**
#23 Pružná podložka	**4 ks**		

Montážní postup:

A) Přední stabilizátor (# 2) namontujte k hlavnímu rámu (# 1) pomocí 2 imbusových šroubů (# 22), 2 pružných podložek (# 23) a 2 podložek (# 24). Poznámka: Ujistěte se, že transportní kolečka na předním stabilizátoru směřují směrem ven od hlavní základny, jak je znázorněno na obrázku.

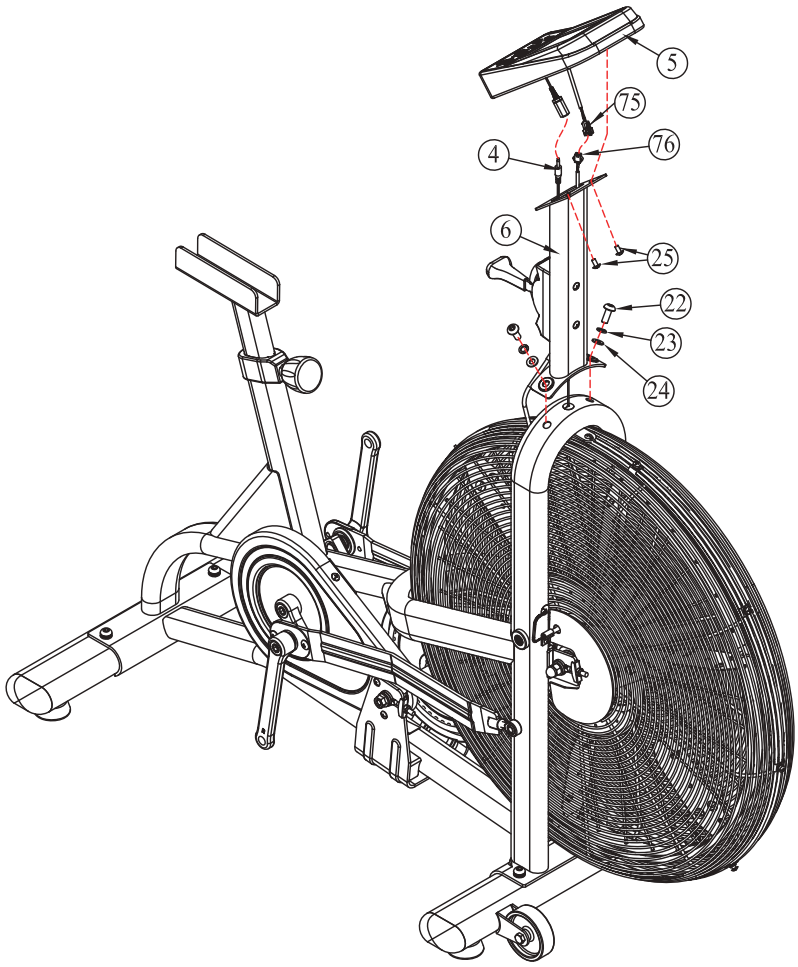
B) Přední stabilizátor (# 3) namontujte k hlavnímu rámu (# 1) pomocí 2 imbusových šroubů (# 22), 2 pružných podložek (# 23) a 2 podložek (# 24).

C) Pomocí vyrovnávačů nerovností nastavte trenažér tak, aby seděl zcela rovně na podlaze (obr. 1).

D) Tím je 1. montážní krok hotový.

KROK 2

Počítačový sloupek a počítač nasaďte na tělo trenažéru



Budete potřebovat:

#22 Šroub	**2 ks**	**#23 Pružná podložka**	**2 ks**
#24 Podložka	**2 ks**		

Montážní postup:

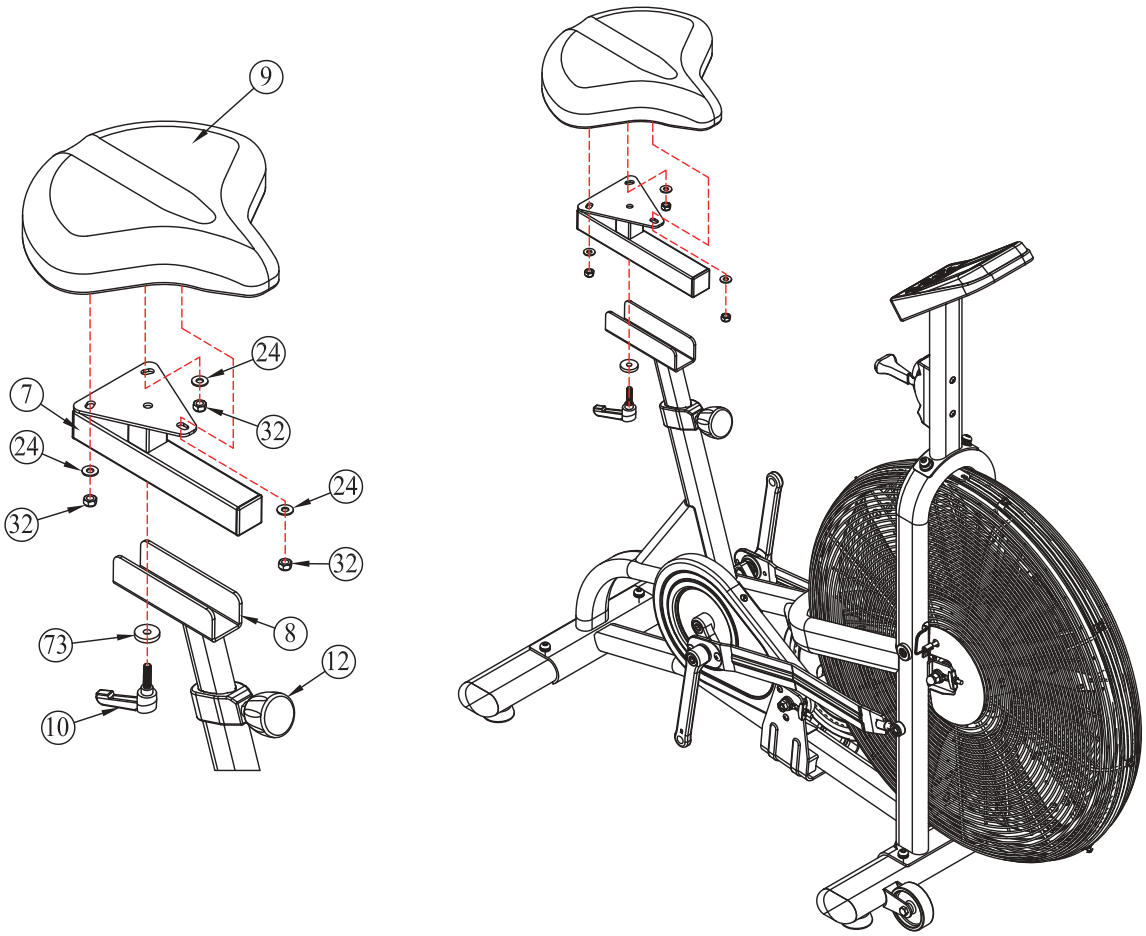
A) Zasuňte sloupek počítače (6) na odpovídající montážní plochu těla trenažéru. Upevněte sloupek k tělu trenažéru pomocí 2 šroubů (# 22), 2 pružných podložek (# 23) a 2 podložek (# 24).

B) Vložte 4 AA baterie do konzoly (# 5). Připojte kabel (# 4) k zásuvkovému konci kratšího kabelu vycházejícího ze zadní části počítače. Připojte kabel 3P (# 75) ke kabelu řadicí páky (# 76). Zasuňte kabel do sloupku a vložte počítač na montážní desku a zajistěte ho pomocí 2 šroubů (# 25).

C) Tím je 2. montážní krok hotový.

KROK 3

Připevněte posuv sedla a sedlo k hlavnímu rámu.



Budete potřebovat:

(*Montážní prvek může být předinstalován).

#24 Plochá podložka * 3 ks #32 Nylonová matice M8 * 3 ks

Montážní postup:

A) Vložte posuv sedla (# 7) na U sloupek do podpěry sedla (# 8). Posuv sedla zajistěte pomocí aretačního šroubu (# 10).

B) Namontujte sedlo (# 9) na vroubkovaný sloupek posuvu sedla. Nastavte sedlo do požadované polohy a zajistěte jej na místě utažením U svorky na spodní straně. Utáhněte svorku, aby se sedlo neotáčelo nebo nenaklánělo.

Nastavení sedla: Upravte výšku sedla vyšroubováním a vytažením aretačního šroubu (# 12). Vyberte požadovano výšku sedla a dotáhněte aretační šroub, dokud není sedlo zajištěno. **Správné nastavení výšky:** Upravte výšku sedla tak, aby byla pro uživatele pohodlná během jízdy. Noha uživatele by měla být mírně ohnutá ve spodní části zdvihu pedálu. Vodorovnou polohu sedadla lze upravit pomocí posuvníku sedla (č. 7). Poznámka: Pokud se sedlovka během používání pohybuje, ujistěte se, že U svorka a aretační šrouby jsou bezpečně utažené.

Tím je 3. montážní krok hotový.

KROK 4

Připevněte otočná ramena k tělu trenažéru

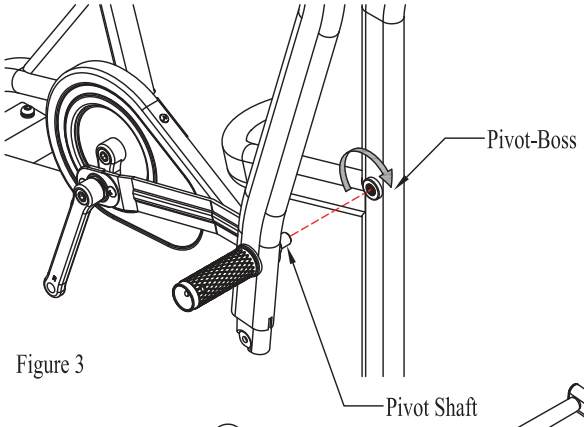


Figure 3

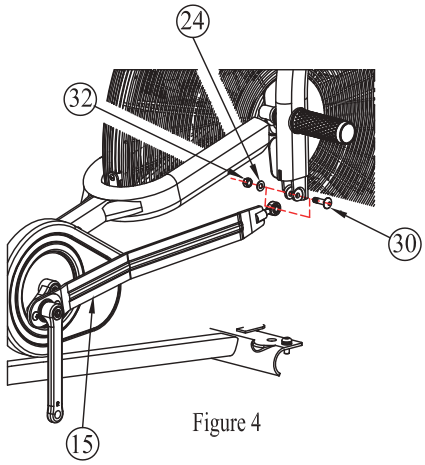
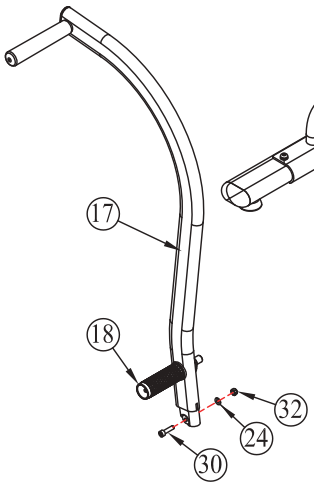
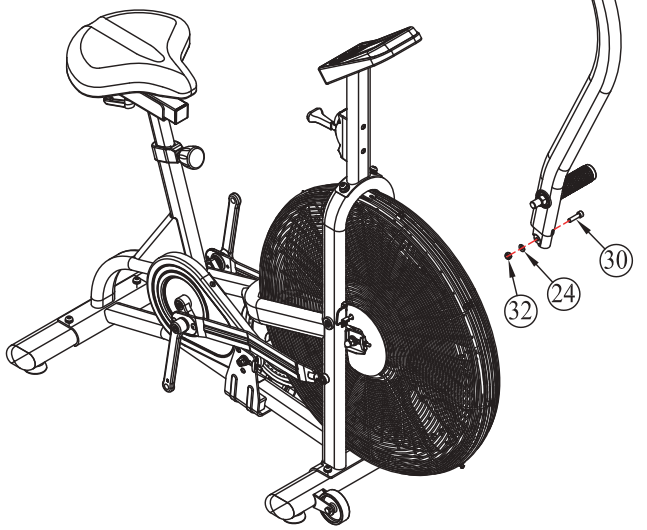


Figure 4





Budete potřebovat:

#24 Plochá podložka	**2 ks**	**#30 Otočný šroub M8**	**2 ks**
#32 Nylonová matice M8	**2 ks**		

Montážní postup:

A) Nainstalujte otočná ramena (# 16 a # 17) zašroubováním (předinstalovaného) otočného hřídele do odpovídajícího otočného čepu hlavního rámu (# 1). Pomocí standardního půlměsícového očkového klíče (není součástí balení) zašroubujte každý hřídel na výstupek otočných ramen otáčením ve směru hodinových ručiček. Každou hřídel utáhněte, dokud nezapadne proti čepu hlavního rámu.(Obr. 3).

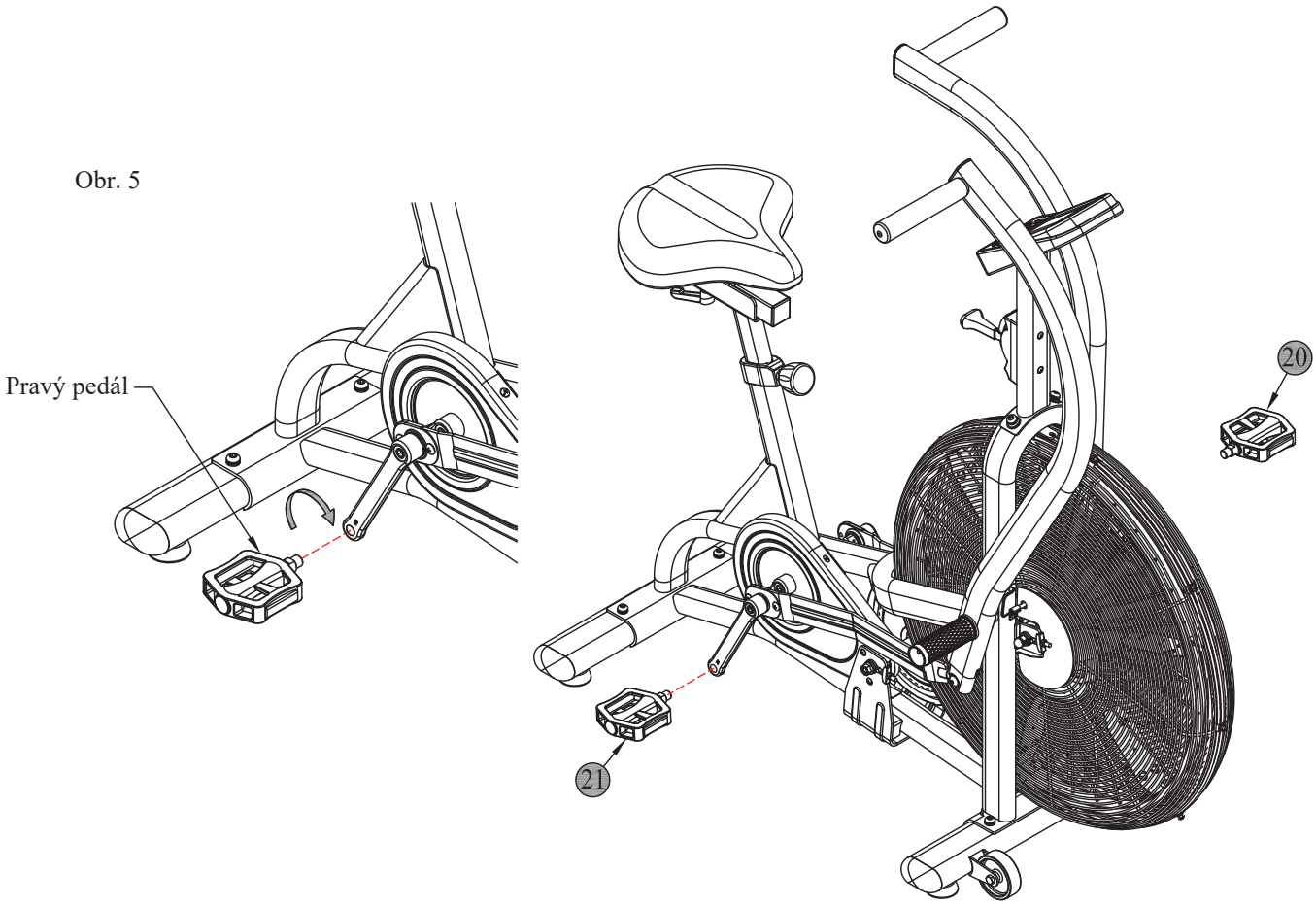
B) Jakmile jsou otočná ramena namontována, připevněte konce spojovacích ramen (# 15) pomocí 1 otočného šroubu (# 30), 1 ploché podložky (# 24) a 1 nylonové matice (# 32) na každou stranu. (Obr. 4).

Tím je 4. montážní krok hotový.

KROK 5

K tělu trenažéru připevněte nášlapy a pedály

Obr. 5



Montážní postup:

Poznámka k montáži: Pravý a levý pedál jsou příslušně označeny (R) a (L). Orientace závitu na levém pedálu je opačná vůči orientaci závitu na pravém pedálu. Abyste se vyhnuli uvolnění závitů na pedálech nebo ramenech kliky, dodržujte správnou orientaci montáže.

A) Připevněte pravý pedál (# 20) k pravé klice na hlavní základně. Našroubujte pedál na kliku (ve směru hodinových ručiček) a bezpečně ho utáhněte klíčem na pedál (je součástí dodávky). Viz obr. # 5.

B) Připevněte levý pedál (# 21) k levé klice na hlavní základně. Našroubujte pedál na kliku (proti směru hodinových ručiček) a bezpečně utáhněte klíčem na pedál (je součástí dodávky).

Montážní tip: Věnujte čas kontrole dalších informací týkajících se provozu počítače, údržby produktu a záruky.
Gratulujeme!
Úspěšně jste dokončili montáž tohoto produktu a jste připraveni začít cvičit a vést zdravější životním styl.

ZÁKLADNÍ TIPY NA ODSTRAŇOVÁNÍ ZÁVAD

POPIS PROBLÉMU	DOPORUČENÉ ŘEŠENÍ
NA DISPLEJI SE NIC NEZOBRAZUJE	**1)** ZKONTROLUJTE ORIENTACI BATERIE: + / - . **2)** ZKONTROLUJTE NAPĚTÍ BATERIE: (2) AKUMULÁTORY AA 1,5 V. **3)** ZKONTROLUJTE PŘIPOJENÍ KABELU: UJISTĚTE SE, ŽE PŘIPOJENÍ JE BEZPEČNÉ A VE SPRÁVNÉ ORIENTACI. **4)** ZKONTROLUJTE, ZDA NEJSOU KABELY POŠKOZENÉ. **5)** ZKONTROLUJTE MOŽNÉ POŠKOZENÍ POČÍTAČE: PRASKLÝ DISPLEJ ZPŮSOBÍ ZČERNÁNÍ OBRAZOVKY. *** Pokud počítač po kontrole těchto návrhů stále nefunguje, kontaktujte naši technickou podporu.**
VÝROBEK NESTOJÍ ROVNĚ	POUŽITE VYROVNÁVAČE NEROVNOSTÍ NA SPODNÍ STRANĚ STABILIZÁTORŮ
SEDLOVÝ SLOUPEK SE HÝBE	**1)** UJISTĚTE SE, ŽE JE ARETAČNÍ ŠROUB UPĚVNĚN DO OTVORU PRO SEDLO. **2)** UTÁHNĚTE SEDLO OTOČENÍM ARETAČNÍHO ŠROUBU.
PEDÁL SE VIKLÁ	**1)** ZKONTROLUJTE, ZDA JE PEDÁL NAMONTOVÁN VE SPRÁVNÉ ORIENTACI. **2)** UVOLNĚTE PEDÁLY A ZKONTROLUJTE MOŽNÝ PŘECHOD ZÁVITU KLIKOVÝCH RAMEN.
NENAČÍTÁ SE RYCHLOST	**1)** ZKONTROLUJTE PŘIPOJENÍ POČÍTAČE. **2)** ZKONTROLUJTE SNÍMAČ RYCHLOSTI.

Při odstraňování problémů nezapomeňte sledovat jednotlivé kroky montáže a informace o součástech v této příručce.

ÚDRŽBA VYBAVENÍ

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

Přesun trenažéru: Zvedněte zadní stabilizátor a opatrně sklopte trenažér dopředu, dokud se přední stabilizační kolečka nedotknou podlahy. K přemisťování trenažéru nikdy nepoužívejte opačnou stranu s počítačem a otočnými rameny. Pokud budete chtít, aby ventilátor zůstal na místě (což zabrání pohybu otočných ramen pro procvičování paží), otáčejte bezpečnostním aretačním šroubem, dokud se nedotkne kola ventilátoru.

TRÉNINKEM K ÚSPĚCHU

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

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

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

XEBEX AIR BIKE

Informace k údržbě

Servis	Denně	Měsíčně	Čtvrtletně	Ročně
Vyčistit/osušit rám a konzolu jemným mýdlem a hadříkem	X			
Kontrola případné hlučnosti nebo uvolnění dílů	X			
Kontrola, že je jednotka vodorovně na podlaze	X			
Utáhnutí pedálů, kliky		X		
Utáhnutí šroubů sedla		X		
Utáhnutí řídítek		X		
Kontrola a utažení otočných bodů spojovacího ramene		X		
Výměna baterií v počítači			X	
Mazání retězu			X	
Kontrola a případné nastavení napnutí rětězu			X	
Utažení šroubů hlavního rámu a stabilizátorů				X

Viz detailní informace níže

Používejte pouze OLEJ 3 v 1!

1. **Kontrola pedálů: (měsíčně):**
   Pedály utáhněte 15mm klíčem. Pravý pedál utáhněte ve směru hodinových ručiček a levý pedál proti směru hodinových ručiček.





2. Utáhněte řídítka pomocí 22mm klíče na obou stranách co nejtěsněji. Dále utáhněte kolíkovou matici řídítek 22mm klíčem.





XEBEX AIR BIKE

Informace k údržbě

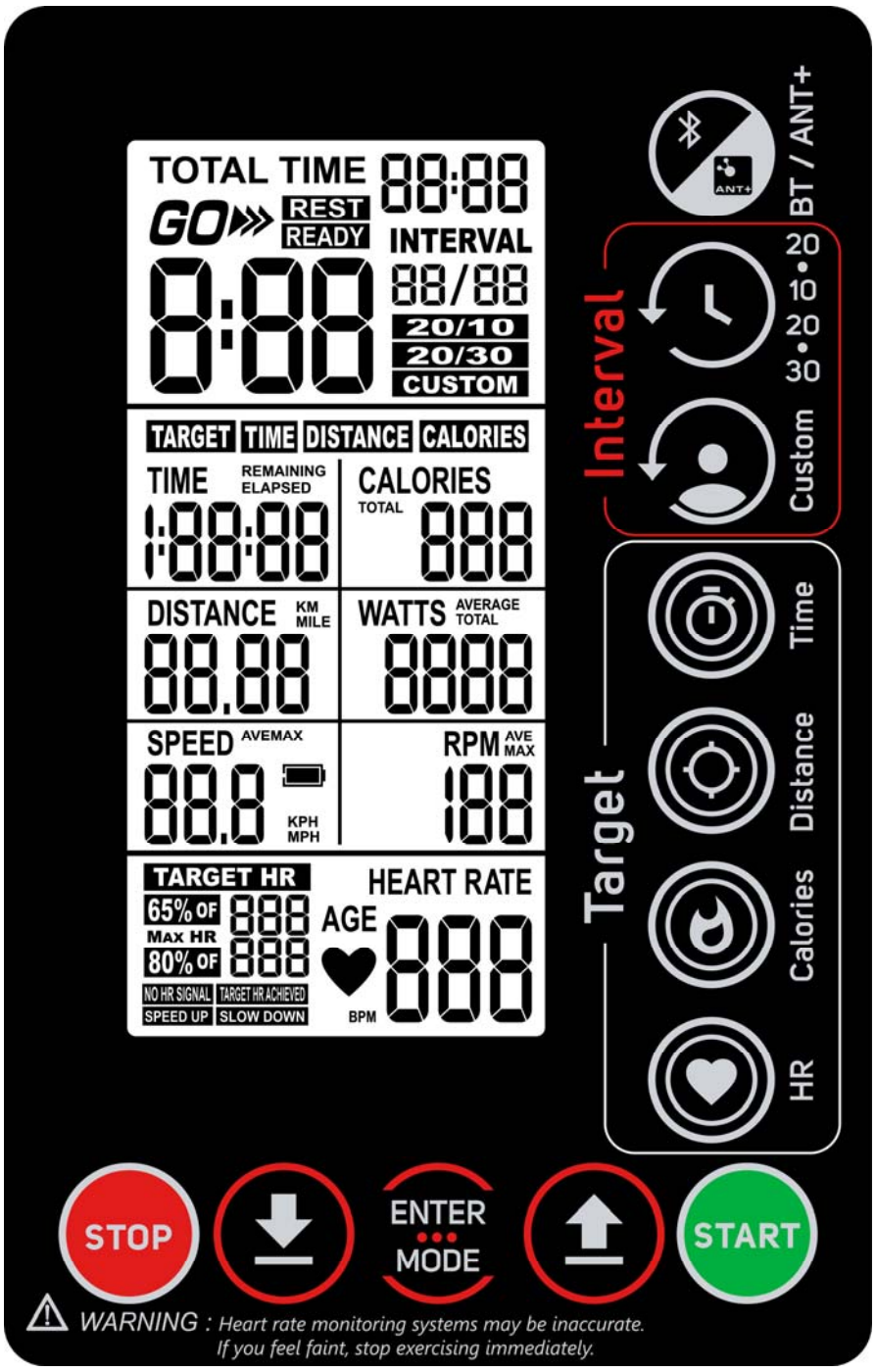
3. Kontrola spojovacího ramene (měsíčně): Utáhněte spojovací šrouby a matice pomocí 6mm imbusového klíče a 13mm klíče. Tyto části pevně utáhněte, ale nepřetáhněte. Poznámka: Po dotažení bude ve sppojích malá vůle, což je normální. Některé jednotky budou mít matici 22 mm místo matice 13 mm.



4. Kontrola nastavení řetězu (čtvrtletně): Zkontrolujte oba hnací řetězy a ujistěte se, že jsou stejně těsné. Každý řetěz by měl mít jen nepatrnou vůli, ale také by neměl být příliš utažen. Nejprve zkontrolujte hlavní zadní řetěz a případně upravte napnutí. Správné napnutí řetězu je asi 3 mm pohyb nahoru a dolů. Chcete-li nastavit řetěz, pomocí 15mm klíče povolte matici klikové nápravy otáčením klíče proti směru hodinových ručiček. Jakmile je matice nápravy povolena, pomocí 10mm klíče otočte matici napínáku řetězu ve směru nebo proti směru hodinových ručiček, abyste nastavili napnutí. Opakujte postup s předním napínákem a znovu zkontrolujte napětí na každém řetězu. Jakmile dosáhnete správného napnutí řetězu, utáhněte 15mm matice nápravy. Při utahování matic nápravy se ujistěte, že napětí zůstává stejné. Pokud je napětí příliš velké, mírně povolte 10mm matici, abyste uvolnili vůli, dokud nebude stejná.

5. Čištění a mazání řetězu (čtvrtletně): Řetěz je nutné čistit a mazat nejméně každých 50 hodin. Pokud se trenažér Air Bike používá v lehce komerčním prostředí, musí se řetěz čistit a mazat alespoň jednou týdně. Používejte pouze olej 3 v 1, nepoužívejte nic jiného!

AB-1-BA návod k obsluze počítače s BT/ANT+



Intervalové zobrazení



- Intervalový displej poskytuje podrobnosti o programech Interval 20–10, Interval 20–30 a Uživatelský interval.
- Na levé straně se zobrazí, zda je interval aktuálně pracovní (GO) nebo odpočinkový a kolik času v tomto intervalu zbývá (8:88).
- Celkový čas 88:88 zobrazuje celkovou dobu trvání programu.
- Displej Interval 88/88 zobrazuje aktuální interval a celkové intervaly v programu.

Zobrazení cílového času, vzdálenosti a kalorií a wattů / rychlostí / otáček za minutu



- Na displeji se během všech programů zobrazí čas, kalorie, vzdálenost, výkon, rychlost odporu a otáčky.
- Banner v horní části označuje, zda používáte některý z cílových programů.
- Během tréninku se budou počítat čas, kalorie a vzdálenost.
- Celková vzdálenost se zobrazí v mílích nebo kilometrech v závislosti na tom, jak byla konzole nastavena.
- Pomocí tlačítka Mode můžete přepínat mezi průměrnými vs. celkovými watty, jakož i průměrnou vs. maximální rychlostí a otáčkami.

Zobrazení tepové frekvence



- Pokud je detekován signál z bezdrátového monitoru, srdeční frekvence uživatele se zobrazí velkými číslicemi 888 BPM (počet tepů za minutu). Pokud není detekován žádný signál, konzola načte „No HR signal“
- Během programu Target Heart Rate se na displeji zobrazí horní a dolní hodnoty cílového rozsahu vedle 65 % a 80 %.
- Displej zobrazí, zda zrychlit nebo zpomalit, abyste dosáhli cílové srdeční frekvence. Jakmile je cíle dosaženo, zobrazí se ikona „Target HR Achieved“.

Nastavení konzole

INSTALACE BATERIÍ

Konzole funguje na čtyři 4 AA baterie. Zásobník pro baterie je na zadní straně konzoly.

PŘEPÍNÁNÍ MEZI KILOMETRY A MÍLEMI

1. Vyjměte jednu baterii z konzoly, aby se konzole vypnula.
2. Podržte současně tlačítka „STOP“ a „DOWN“. Při opětovném vkládání baterie do konzoly stále držte tlačítka a přidržte je i po zapnutí po dobu nejméně 3-5 sekund.
3. Na displeji se zobrazí buď kilometry nebo míle. Můžete uvolnit tlačítka „STOP“ a „DOWN“. Pomocí tlačítek „UP“ nebo „DOWN" můžete přepínat mezi kilometry a mílemi.
4. Stisknutím tlačítka „ENTER“ vyberte nastavení.

.

PŘEPÍNÁNÍ MEZI ZAPNUTÝM A VYPNUTÝM PÍPÁNÍM

1. Vyjměte jednu baterii z konzoly, aby se konzole vypnula.
2. Podržte současně tlačítka „STOP“ a „DOWN“. Při opětovném vkládání baterie do konzoly stále držte tlačítka a přidržte je i po zapnutí po dobu nejméně 3-5 sekund.
3. Na displeji se zobrazí buď pípání zapnuté nebo vypnuté. Můžete uvolnit tlačítka „STOP“ a „DOWN“. Pomocí tlačítek „UP“ nebo „DOWN" můžete přepínat zapnutým a vypnutým pípáním.
4. Stisknutím tlačítka „ENTER“ vyberte nastavení.

Programy

- **BT/ANT+ Button**



Toto tlačítko stiskněte pro aktivaci Bluetooth a Ant+.

- **QUICK START** **Výchozí program**



1. Použijte program RYCHLÝ START k přeskočení programování cvičení a můžete začít ihned cvičit. Konzolu spustíte buď šlapáním, nebo stisknutím tlačítka START. Jakmile je konzola zapnutá v pohotovostním režimu, stiskněte znovu tlačítko START pro spuštění programu rychlého spuštění.
2. Po určité době nečinnosti přestane konzola počítat. Když začnete znovu šlapat, konzola bude opět pokračovat v počítání.
3. Stisknutím tlačítka STOP trénink pozastavíte. Pokud podruhé stisknete STOP, konzola se přepne do pohotovostního režimu.
4. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku, abyste konzolu uvolnili z nastavení a přepnuli do pohotovostního režimu.

- **PROGRAMY INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30**



1. V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko INTERVAL pro nastavení programu 20/10 nebo dvakrát pro nastavení programu 20/30 na levé straně konzoly.
2. Nastavení počtu intervalů:
   a. Jakmile uživatel zvolí program INTERVAL 20/10 nebo 20/30, bude blikat displej „INTERVAL 0/8“.
   b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole můžete zvýšit nebo snížit celkový počet intervalů.
   c. Stisknutím tlačítka ENTER potvrďte nastavení počtu intervalů.
3. Stisknutím tlačítka START spusťte program.
4. Během programu:
   a. Jakmile stisknete START, konzola bude střídat pracovní a odpočinkovou dobu. Na konzole se zobrazí GO (pracovní doba) a REST (doba odpočinku).
   b. Konzola po každé relaci zobrazí počet dokončených intervalů z celkového počtu intervalů.

5. Celkový čas na intervalovém displeji (horní třetina konzoly) bude počítat celkový čas, po který je spuštěn intervalový program, zatímco zobrazení času (uprostřed konzoly) bude počítat čas, který uživatel šlapal.
6. Pokud uživatel přestane šlapat po dobu 4 minut, konzola se automaticky vrátí do pohotovostního režimu.
7. Stisknutím STOP pozastavíte trénink. Pokud podruhé stisknete STOP, konzola se přepne do pohotovostního režimu.
8. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku, abyste vynulovali konzolu a vstoupili do pohotovostního režimu.

- **VLASTNÍ INTERVALOVÝ PROGRAM**



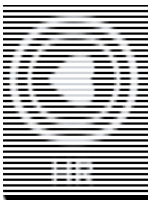
1. Vlastní intervalový program je podobný programům INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30, ale uživatel si může program upravit podle délky cvičení, vzdálenosti nebo kalorií a doby odpočinku.
2. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko INTERVAL CUSTOM program na levé straně konzoly.
3. Nastavení doby cvičení a doby odpočinku:
   a.Jakmile zvolíte tento program, stiskněte klávesu ENTER. Doba cvičení bude blikat.
   b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo zkraťte dobu cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER nastavíte dobu cvičení
   4. Nastavení vzdálenosti:
   b.Jakmile zvolíte tento program, pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte zobrazení vzdálenosti. Stisknutím tlačítka ENTER začne blikat hodnota vzdálenosti.
   c.Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo zkraťte vzdálenost. Stisknutím tlačítka ENTER nastavíte vzdálenost.
   5. Nastavení kalorií:
   d. Jakmile zvolíte tento program, pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte zobrazení kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER začne blikat hodnota kalorií.
   e. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte kalorie. Stisknutím tlačítka ENTER nastavíte kalorie.
   6. Dále nastavte dobu odpočinku. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte dobu odpočinku. Stisknutím klávesy ENTER nastavíte čas odpočinku.
   7. Dále nastavte počet intervalů. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzole zvyšte nebo snižte počet intervalů. Stisknutím klávesy ENTER nastavíte počet intervalů.
4. Stiskněte START a spusťte program.
5. Stisknutím STOP pozastavíte trénink. Pokud podruhé stisknete STOP, konzola se přepne do pohotovostního režimu.
6. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku, abyste vynulovali konzolu a vstoupili do pohotovostního režimu.

- **PROGRAM CÍLOVÝ ČAS, CÍLOVÁ VZDÁLENOST A PROGRAM CÍLOVÝCH KALORIÍ**



1. Každý z těchto tří programů funguje podobným způsobem. Uživatel si může zvolit cílovou hodnotu pro každý program (čas, vzdálenost nebo kalorie) a program bude běžet, dokud nebude tohoto cíle dosaženo.
2. V pohotovostním režimu stiskněte programové tlačítko TARGET TIME, TARGET DISTANCE nebo TARGET CALORIES na levé straně konzoly.
3. Podle toho, jaký program si uživatel zvolil, bude cílový parametr blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte cílovou hodnotu.
4. Stiskněte ENTER pro nastavení cílové hodnoty.
5. Stisknutím START spusťte program.
6. Stisknutím tlačítka STOP pozastavíte trénink. Pokud podruhé stisknete STOP, konzola se přepne do pohotovostního režimu.
7. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku, abyste konzolu vynulovali a přepnuli do pohotovostního režimu.

- **PROGRAM CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVECNCE**



1. V pohotovostním režimu stiskněte TARGET HR Program.
2. Bude blikat hodnota věku . Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte svůj věk.
3. Potvrďte stiskem klávesy ENTER.
4. Stisknutím START spusťte program.
5. Během programu:
    1. Pokud je srdeční frekvence uživatele nižší než vypočítaných 65 % Max HR, zobrazí se doporučení zvýšit rychlost (“SPEED UP”).
    2. Pokud je srdeční frekvence uživatele vyšší než vypočítaných 85 % Max HR, zobrazí se doporučení snížit rychlost (“SLOW DOWN”).
6. Stisknutím tlačítka STOP pozastavíte trénink. Pokud podruhé stisknete STOP, konzola se přepne do pohotovostního režimu.
7. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku, abyste konzolu vynulovali a přepnuli do pohotovostního režimu.

- **POZNÁMKY K TRÉNINKU TEPOVÉ FREKVENCE**

Výzkumy ukázaly, že cvičení a fitness jsou prospěšné pro zdraví člověka. Podle Surgeon General je cvičení je klíčovou složkou prevence nemocí a zdravějšího životního stylu. Úroveň vaší tepové frekvence vám může pomoci měřit intenzitu cvičení. Konzola Xebex má bezdrátový přijímač srdečního tepu, který dokáže detekovat signál přenášený z bezdrátového hrudního pásu.

- **Bezdrátový přijímač srdečního tepu**

Nejpřesnější a nejjednodušší způsob sledování srdečního tepu poskytuje bezdrátový hrudní pás (není součástí dodávky). Některé sítě Wi-Fi a bezdrátové telefony mohou rušit signál z hrudního pásu, což na konzole bude vykazovat výpadky signálu. Pokud k tomu dojde, přemístěte trenažér pryč od případných rušivých vlivů.

Aby mohla konzola bezdrátově detekovat a zobrazit váš srdeční rytmus, musí být splněny následující čtyři podmínky:

1. Kompatibilní 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.

- **Maximální srdeční frekvence a cílová tréninková zóna**

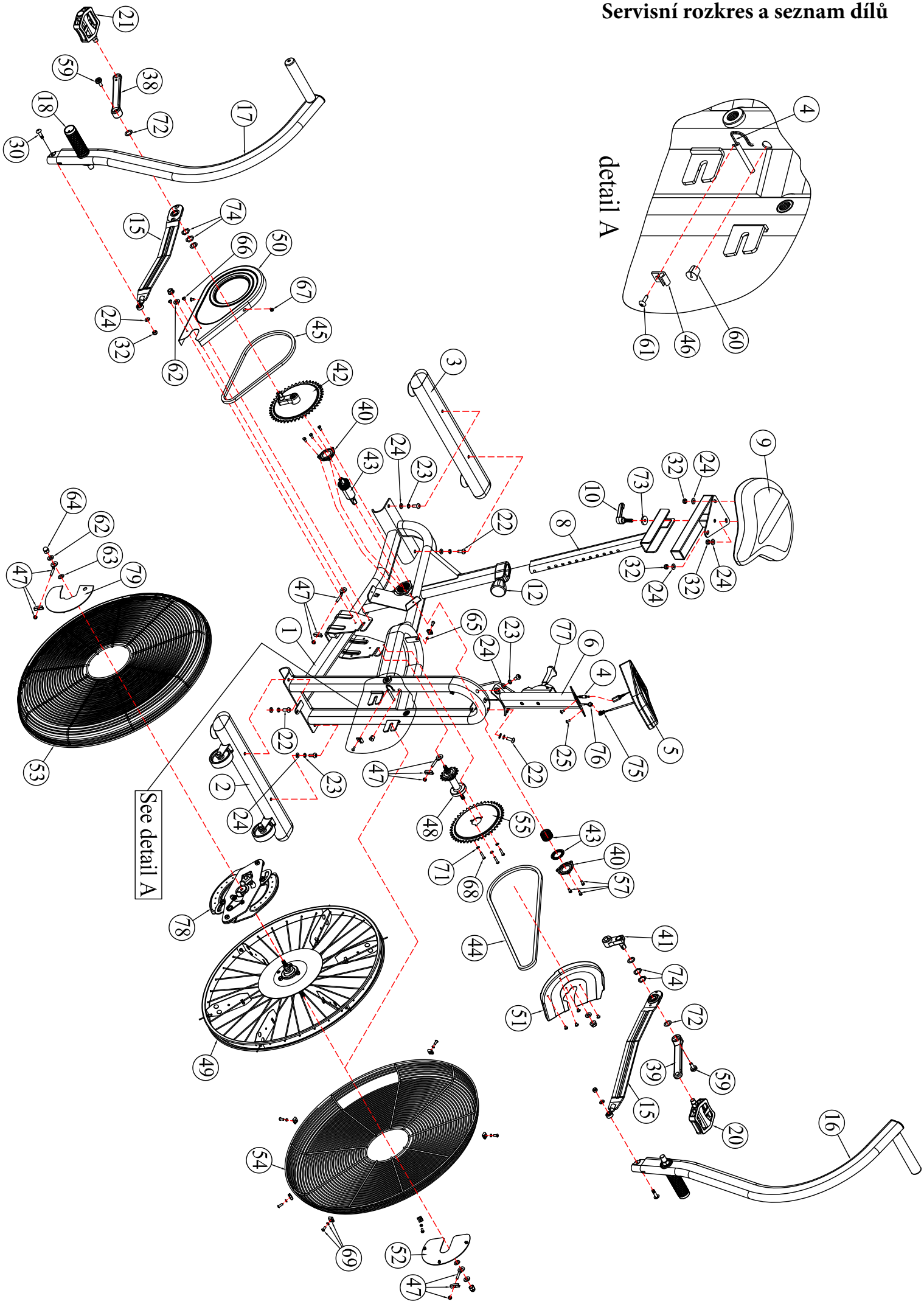
Cílová srdeční frekvence se určuje na základě vašeho věku. Pokud je intenzita cvičení na základě vaší srdeční frekvence příliš vysoká, může dojít ke zraněním nebo únavě a ovlivnit vaše cíle. Pokud je intenzita cvičení příliš nízká, pravděpodobně nebudete trénink účinný. Obecně je doporučena tepová frekvence mezi 65 % a 80 % vaší maximální srdeční frekvence, aby byl trénink efektivní. Maximální srdeční frekvence se určuje odečtením vašeho věku od 220 BPM.

Chcete-li vypočítat maximální srdeční frekvenci a určit nejúčinnější cílovou zónu srdeční frekvence, pro 32letého uživatele se používá 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)
- 0.80 x 188 = 150 BPM (80% vypočítané max. tepové frekvence)

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

Společnost XEBEX doporučuje, abyste se před jakoukoli formou fyzického cvičení, cvičebního programu nebo užíváním doplňků poradili s lékařem. Společnost XEBEX nepřebírá žádnou odpovědnost za případná zranění nebo ztráty na životech během používání/nesprávného používání výrobků. Uživatel přebírá veškerá rizika za zranění nebo ztráty na životech způsobená v důsledku používání trenažéru. Vezměte prosím na vědomí, že XEBEX nedoporučuje použití a skladování produktu venku, pokud není uvedeno jinak. XEBEX doporučuje důkladnou kontrolu, údržbu a testování všech produktů před použitím.


detail A
See detail A

XEBEX
FITNESS

TrenažérAIR BIKE ABMG-3



NÁVOD NA OBSLUHU SK

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

USCHOVAJTE SI VŠETKY POKYNY PRE BUDÚCE POUŽITIE.

PRED CVIČENÍM SA PORIADNE ZAHREJTE A PRETIAHNITE. AK POCÍTITE BOLESŤ ALEBO NEVOĽNOSŤ, OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ A KONTAKTUJTE SVOJHO LEKÁRA

PRÍPRAVA MONTÁŽE

- **Venujte čas kontrole dielov, aby sa dali ľahko zostaviť. Na overenie použite zoznam dielov a obrázok.**
- **Montáž trenažéra je opísaná v jednoduchých krokoch. Tip pre montáž: Vždy je užitočné pripraviť si vopred diely potrebné pre jednotlivé kroky montáže.**
- **Na zostavenie trenažéra budete potrebovať rovnú plochu s rozmermi 4x6 stôp. Poznámka: Po dokončení montáže nechajte na každej strane trenažéra minimálne 2-3 stopy pre ľahký prístup.**
- **Obalový materiál zlikvidujte až po montáži výrobku.**
- **Montážne n á s t r o j e sú súčasťou balenia, ale na dokončenie montáže tohto výrobku môžete použiť aj bežné domáce náradie.**
- **Ak sa po inštalácii vyskytnú problémy s prevádzkou zariadenia, najprv si prečítajte časť tejto príručky venovanú riešeniu problémov.**
- **Ak chcete predĺžiť životnosť trenažéra, dodržiavajte pokyny na preventívnu údržbu uvedené v tejto príručke.**
- **Nezabudnite vyplniť registračný formulár výrobku a vrátiť nám ho do 30 dní od zakúpenia.**

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

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

1. Vlastník zabezpečí, aby boli všetci používatelia zariadenia riadne informovaní o týchto bezpečnostných opatreniach.
2. Pozorne si prečítajte všetky pokyny týkajúce sa inštalácie a prevádzky trenažéra.
3. Trenažér používajte na rovnom povrchu. Na stabilizáciu použite vyrovnávače nerovností umiestnené na spodnej časti zariadenia.
4. Pre lepšiu ochranu podlahy alebo kobercov odporúčame použiť podložku pod trenažér.
5. Vždy udržujte deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia.
6. Výrobok pravidelne kontrolujte. V prípade potreby dotiahnite uvoľnené časti. Vymeňte opotrebované alebo poškodené diely.
7. Toto zariadenie je určené len na používanie v interiéri. Používanie v nevhodnom prostredí môže viesť k vážnemu zraneniu a bude mať za následok neplatnosť záruky a zodpovednosti za prípadné zranenia.
8. Odporúčaná hmotnosť používateľa by nemala presiahnuť 160 kg.
9. Udržujte zariadenie v čistote.
10. Dodržiavajte pokyny uvedené na výstražných štítkoch.
11. Pred začatím silového tréningu alebo kardio cvičenia sa poriadne zahrejte a pretiahnite.
12. Ak počas cvičenia pociťujete bolesť alebo závraty, prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom o ďalšom postupe.

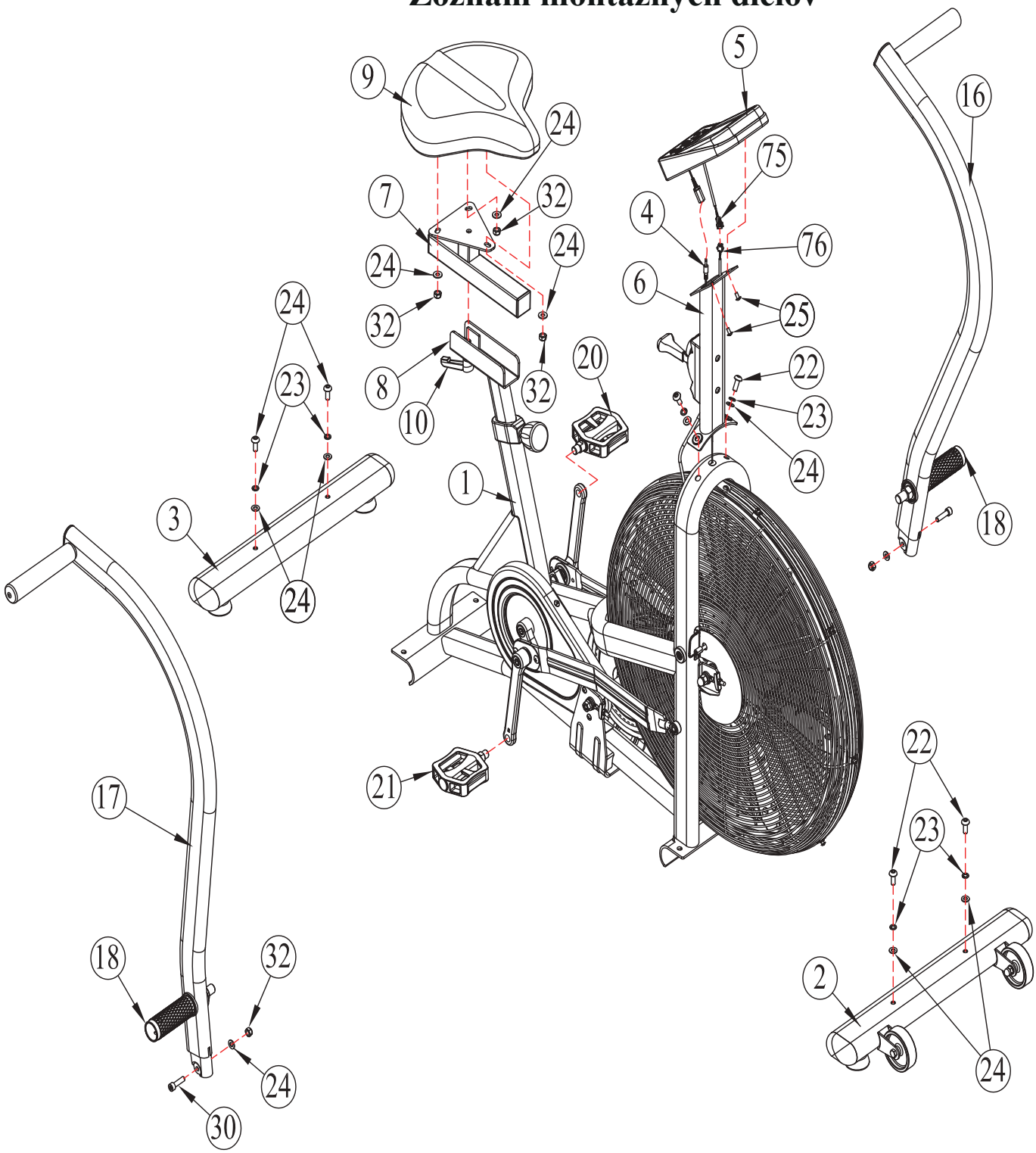
Bezpečnostné upozornenie: Pred použitím bežeckého pásu sa poraďte so svojím lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby trpiace zdravotnými problémami. Pred použitím trenažéra si prečítajte všetky pokyny.

Farby a špecifikácie sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.

Zoznam montážnych dielov

POZÍCIA	POPIS	KVALITA
1	HLAVNÝ RÁM	1
2	PREDNÝ STABILIZÁTOR	1
3	ZADNÝ STABILIZÁTOR	1
4	KÁBEL	1
5	KONZOLA	1
6	POČÍTAČOVÝ STĹPEC	1
7	NASTAVITEĽNÝ ZDVIH SEDLA	1
8	SEDĽOVÝ STĹPIK	1
9	SEDLO	1
10	ZAISŤOVACIA SKRUTKA PRE SEDLOVÝ POSÚVAČ	1
15	SPOJOVACIE RAMENO (PREDINŠTALOVANÉ)	2
16	ĽAVÉ OTOČNÉ RAMENO	1
17	PRAVÉ OTOČNÉ RAMENO	1
18	NÁŠĽAP	2
20	ĽAVÝ PEDÁL	1
21	PRAVÝ PEDÁL	1
22	ŠROUB M8*20	6
23	PODLOŽKA 12*8,5*1,5 T	12
24	PODLOŽKA 18*8,5*1,5 T	17
25	ŠROUB M5*10	2
30	ŠROUB M8*35	2
31	PODLOŽKA 12*8,2*3,5 T	2
32	NYLONOVÁ MATICA M8	5
75	KÁBEL 3P	1
76	KÁBEL NA RADENIE	1

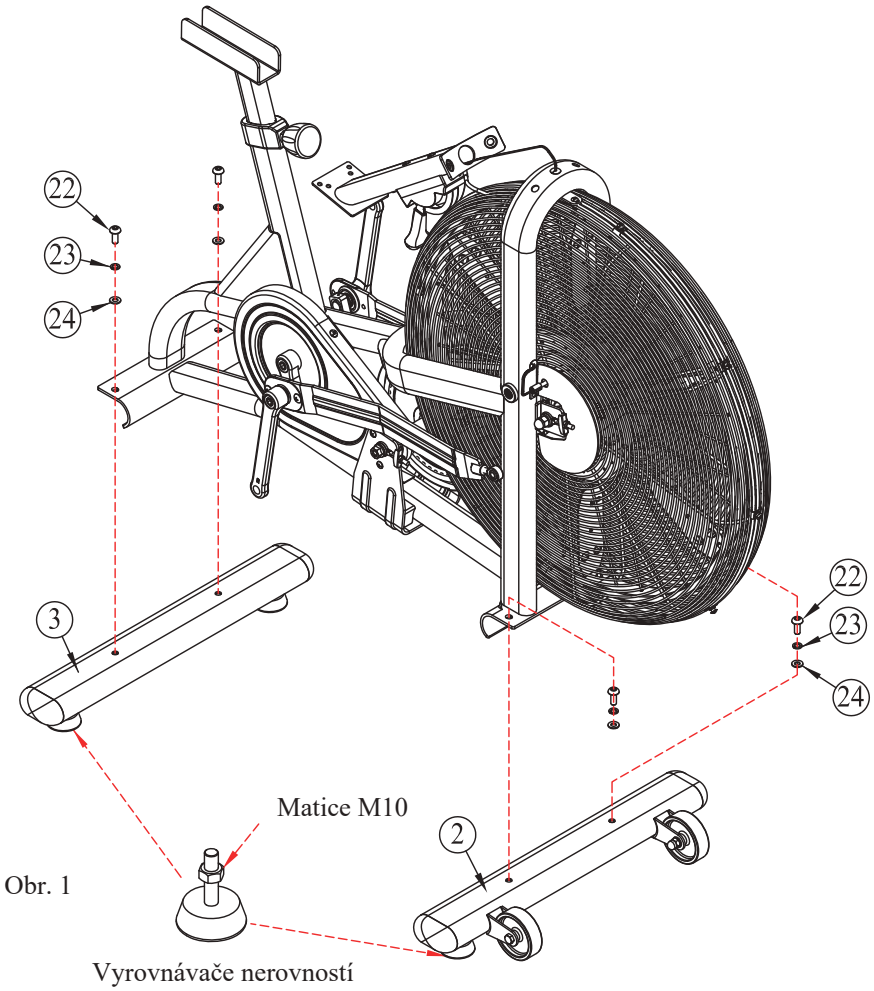
Zoznam montážnych dielov



POZNÁMKA: ZOBRAZENIE ROZLOŽENÝCH DIELOV MÁ LEN INFORMATÍVNY CHARAKTER. NIEKTORÉ DIELY MÔŽU BYŤ VOPRED ZMONTOVANÉ.

KROK 1

Pripevnite stabilizátory k telu trenažéra.



Obr. 1

Budete potrebovať:

#22 Skrutka	**4 ks**	**Podložka #24**	**4 ks**
#23 Pružná podložka	**4 ks**		

Montážny postup:

A) Pripevnite predný stabilizátor (č. 2) k hlavnému rámu (č. 1) pomocou 2 imbusových skrutiek (č. 22), 2 pružných podložiek (č. 23) a 2 podložiek (č. 24). Poznámka: Uistite sa, že prepravné kolieska na prednom stabilizátore smerujú von z hlavnej základne, ako je znázornené na obrázku.

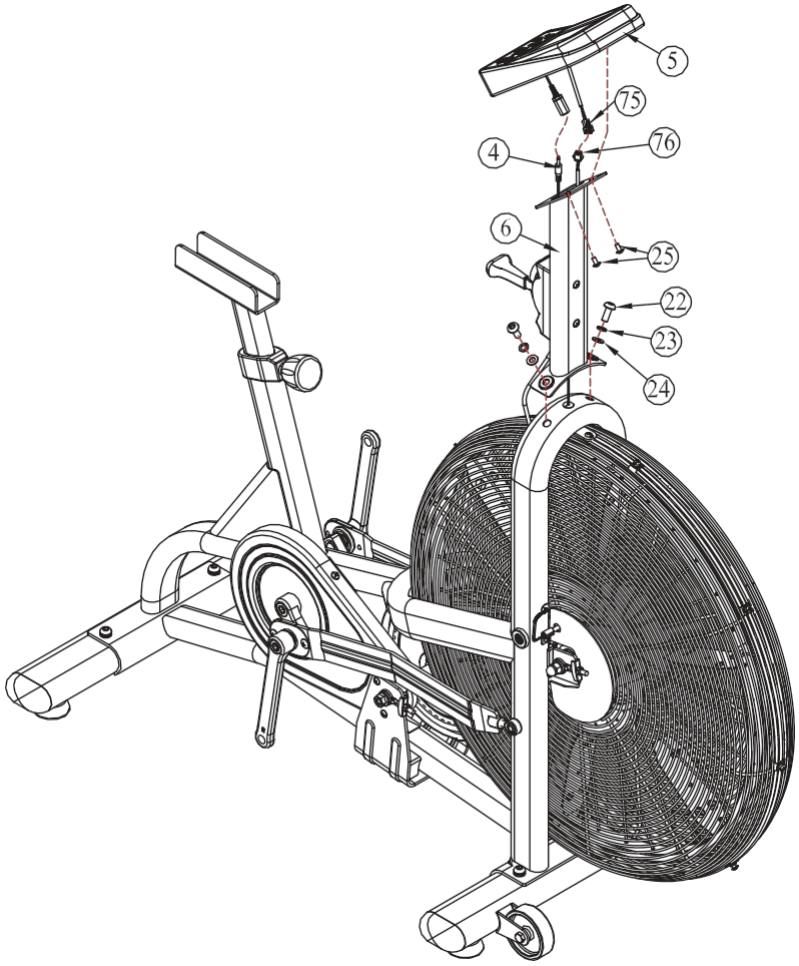
B) Pripevnite predný stabilizátor (č. 3) k hlavnému rámu (č. 1) pomocou 2 imbusových skrutiek (č. 22), 2 pružných podložiek (č. 23) a 2 podložiek (č. 24).

C) Pomocou vyrovnávačov nerovností nastavte trenažér tak, aby sedel na podlahe úplne rovno (obr. 1).

D) Týmto je ukončený 1. krok montáže.

KROK 2

Počítačový stĺp a počítač namontovaný na telese trenažéra



Budete potrebovať:

#22 Skrutka	**2ks**	**Pružná podložka #23**	**2 ks**
#24 Podložka	**2 ks**		

Postup inštalácie:

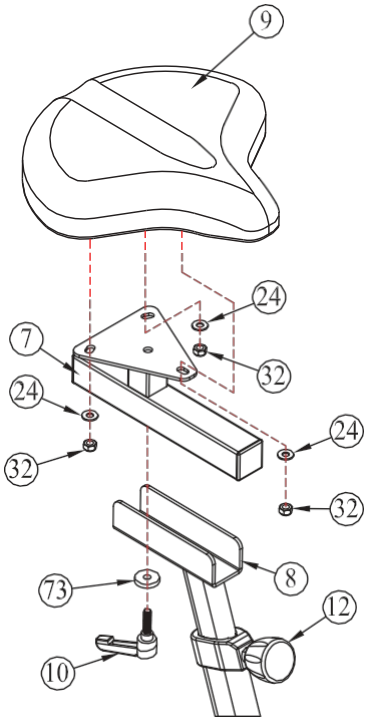
A) Nasaďte stĺpik počítača (6) na príslušnú montážnu plochu tela trenažéra. Pripevnite stĺpik k telu trenažéra pomocou 2 skrutiek (č. 22), 2 pružných podložiek (č. 23) a 2 podložiek (č. 24).

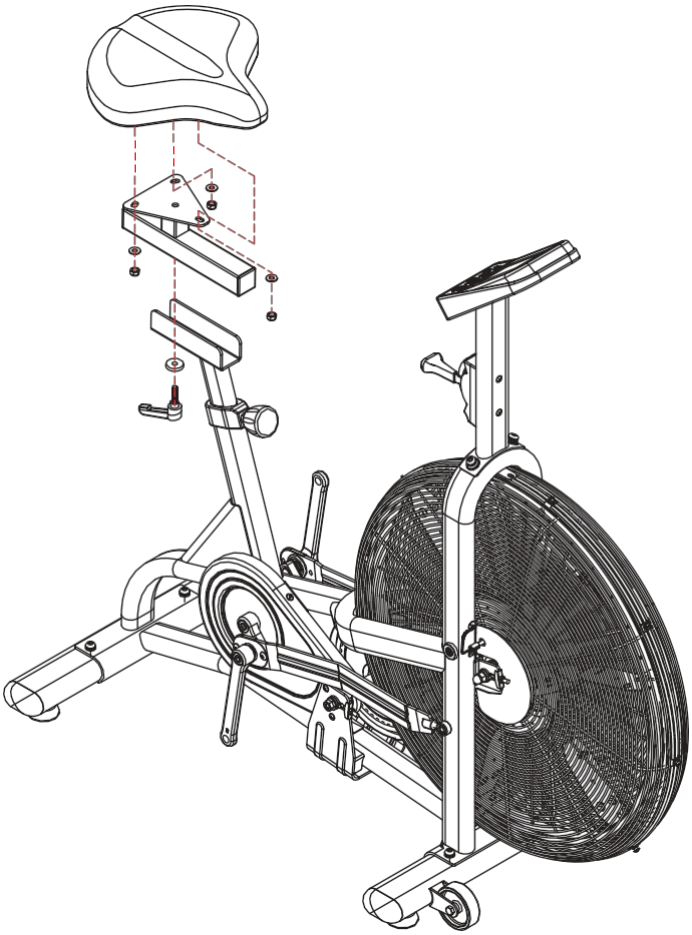
B) Do konzoly vložte 4 batérie AA (č. 5). Pripojte kábel (#4) do zásuvky na konci kratšieho kábla vychádzajúceho zo zadnej časti počítača. Pripojte kábel 3P (#75) ku káblu posúvača (#76). Vložte kábel do stĺpika a umiestnite počítač na montážnu dosku a zaistite ho 2 skrutkami (#25).

C) Týmto je ukončený druhý krok montáže.

KROK 3

Pripevnite k hlavnému rámu posuvné sedlo a sedlo.





Budete potrebovať:

(*Montážny prvok môže byť predinštalovaný).

Plochá podložka #24 *	**3 ks**	**#32 Nylonová matica M8 ***	**3 ks**

Montážny postup:

A) Zasuňte posuvník sedla (č. 7) na U-stĺpiku do podpery sedla (č. 8). Sedlový posunovač zaistite poistnou skrutkou (#10).

B) Namontujte sedlo (č. 9) na posuvný stĺpik sedla s vrúbkovaním. Nastavte sedlo do požadovanej polohy a zaistite ho na mieste utiahnutím U-svorky na spodnej strane. Utiahnite svorku, aby ste zabránili otáčaniu alebo nakláňaniu sedla.

Nastavenie sedla: Výšku sedla nastavíte odskrutkovaním a odstránením poistnej skrutky (č. 12). Zvoľte požadovanú výšku sedla a dotiahnite poistnú skrutku, kým sedlo nebude bezpečné. **Správne nastavenie výšky:** Nastavte výšku sedla tak, aby bola pre používateľa počas jazdy pohodlná. Noha používateľa by mala byť v spodnej časti zdvihu pedálov mierne pokrčená. Vodorovnú polohu sedla môžete nastaviť pomocou posuvníka sedla (č. 7). Poznámka: Ak sa stĺpik sedla počas používania pohybuje, skontrolujte, či sú U-skrutka a zaisťovacie skrutky pevne dotiahnuté.

Týmto je ukončený tretí krok montáže.

KROK 4

Pripevnite otočné ramená k telu trenažéra

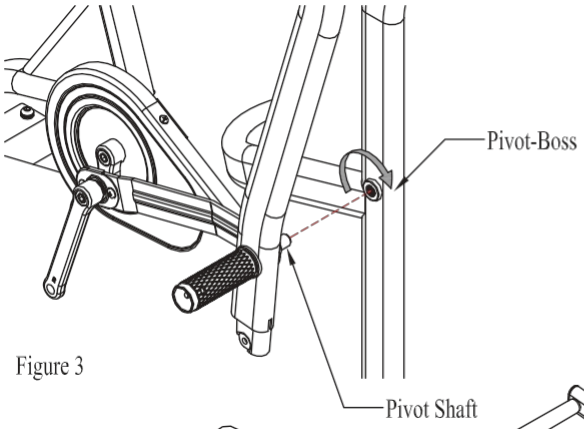


Figure 3

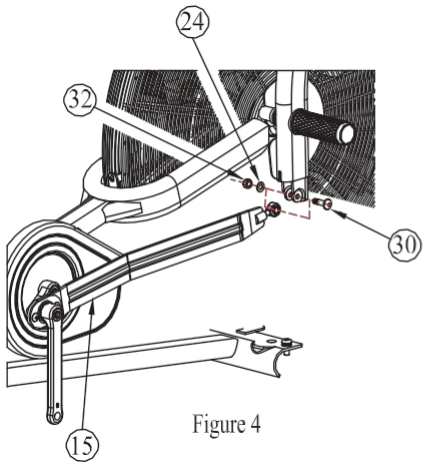
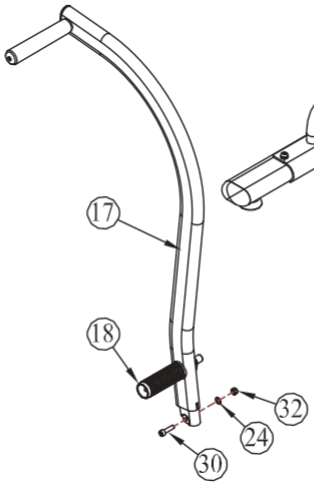
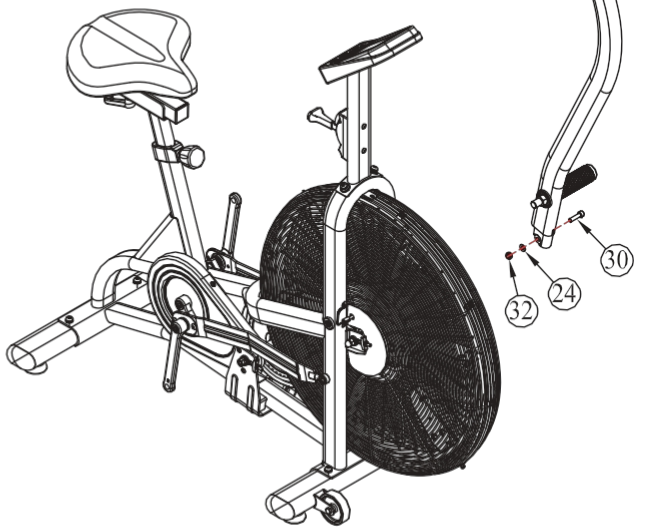


Figure 4





Budete potrebovať:

Plochá podložka #24	**2 ks**	**#30 Otočná skrutka M8**	**2 ks**
#32 Nylonová matica M8	**2 ks**		

Montážny postup:

A) Nainštalujte otočné ramená (č. 16 a 17) zaskrutkovaním (predmontovaného) otočného hriadeľa do príslušného otočného čapu hlavného rámu (č. 1). Pomocou štandardného polkruhového kľúča (nie je súčasťou dodávky) naskrutkujte každý hriadeľ na výstupok otočného ramena otáčaním v smere hodinových ručičiek. Utiahnite každý hriadeľ, kým nezapadne na čap hlavného rámu (obr. 3).

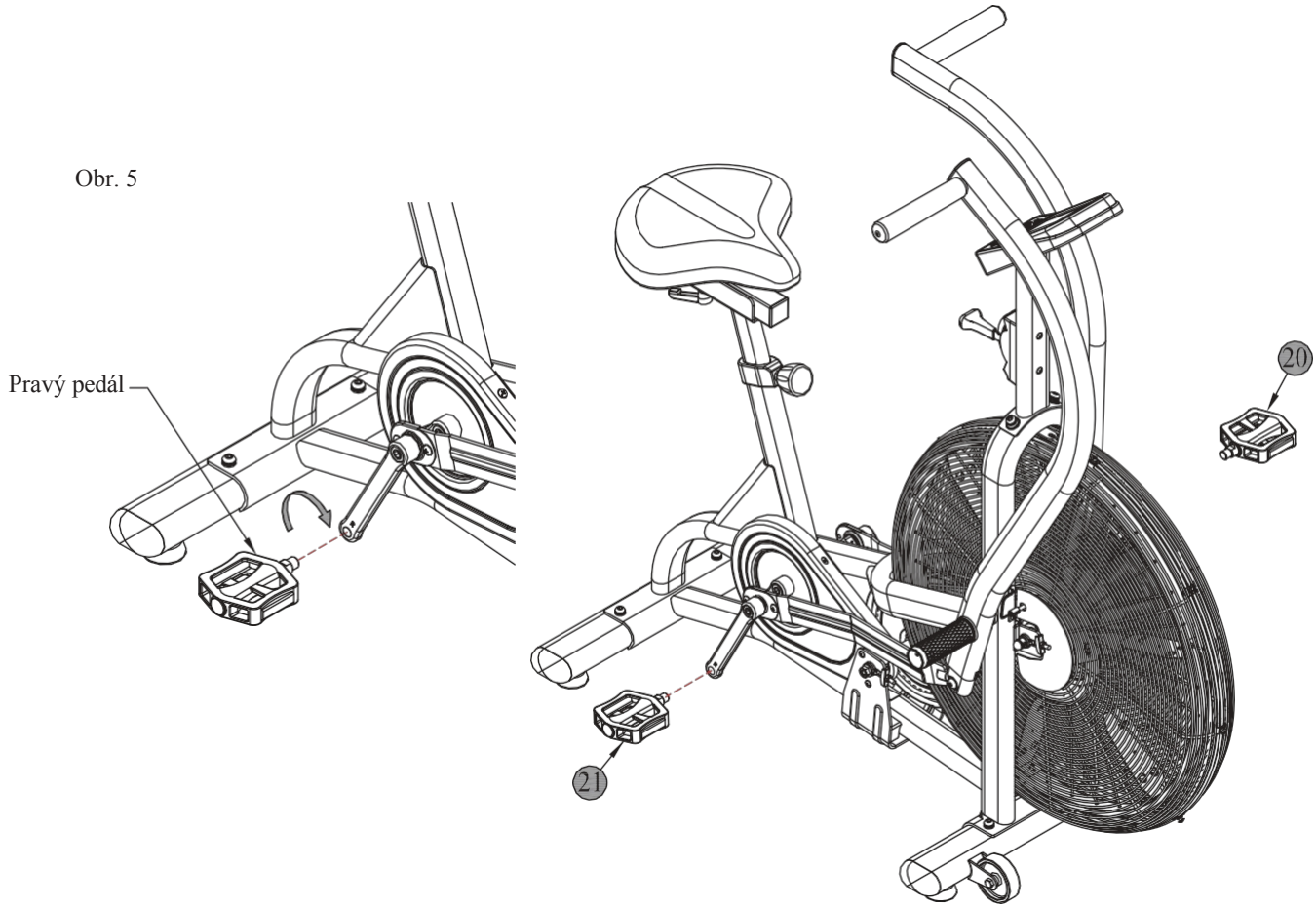
B) Po inštalácii otočných ramien zaistite konce spojovacích ramien (č. 15) 1 otočnou skrutkou (č. 30), 1 plochou podložkou (č. 24) a 1 nylonovou maticou (č. 32) na každej strane (obr. 4).

Týmto je ukončený štvrtý krok montáže.

KROK 5

Pripevnite nohy a pedále bežeckého pásu k telu

Obr. 5



Montážny postup:

Poznámka k inštalácii: Pravý a ľavý pedál sú označené (R) a (L). Orientácia závitu na ľavom pedáli je opačná ako orientácia závitu na pravom pedáli. Aby ste predišli uvoľneniu závitov na pedáloch alebo na ramenách kľuky, dodržiavajte správnu montážnu orientáciu.

A) Pripevnite pravý pedál (č. 20) k pravej svorke na hlavnej základni. Naskrutkujte pedál na kľuku (v smere hodinových ručičiek) a pevne ho dotiahnite pomocou kľúča na pedále (je súčasťou dodávky). Pozrite si obr. # 5.

B) Pripevnite ľavý pedál (č. 21) k ľavej svorke na hlavnej základni. Naskrutkujte pedál na kľuku (proti smeru hodinových ručičiek) a pevne ho dotiahnite kľúčom na pedále (je súčasťou dodávky).

Tip pre inštaláciu: Nájdite si čas na prečítanie ďalších informácií týkajúcich sa prevádzky počítača, údržby produktu a záruky.

Gratulujeme!

Úspešne ste dokončili montáž tohto výrobku a ste pripravení začať cvičiť a viesť zdravší životný štýl.

ZÁKLADNÉ TIPY NA RIEŠENIE PROBLÉMOV

OPIS PROBLÉMU	ODPORÚČANÉ RIEŠENIE
NA DISPLEJI SA NIČ NEZOBRAZUJE	**1)** SKONTROLUJTE ORIENTÁCIU BATÉRIE: + / - . **2)** KONTROLA NAPÄTIA BATÉRIE: (2) AA 1,5 V BATÉRIE. **3)** SKONTROLUJTE PRIPOJENIE KÁBLA: UISTITE SA, ŽE JE PRIPOJENIE BEZPEČNÉ A SPRÁVNE ORIENTOVANÉ. **4)** SKONTROLUJTE, ČI KÁBLE NIE SÚ POŠKODENÉ. **5)** SKONTROLUJTE, ČI NIE JE POČÍTAČ POŠKODENÝ: PRASKNUTÝ DISPLEJ SPÔSOBÍ, ŽE OBRAZOVKA SČERNIE. ***Ak váš počítač po overení týchto návrhov stále nefunguje, kontaktujte našu technickú podporu.**
VÝROBOKNESTOJÍROVNO	POUŽITIE VYROVNÁVAČOV NEROVNOSTÍ NA SPODNEJ STRANE STABILIZÁTOROV
SEDLOVÝ STĹPIK SA HÝBA	**1)** UISTITE SA, ŽE JE POISTNÁ SKRUTKA UPNUTÁ V OTVORE PRE SEDADLO. **2)** UTIAHNITE SEDADLO OTÁČANÍM POISTNEJ SKRUTKY.
PEDÁL SA KÝVE	**1)** SKONTROLUJTE, ČI JE PEDÁL NAMONTOVANÝ V SPRÁVNEJ ORIENTÁCIE. **2)** UVOĽNITE PEDÁLY A SKONTROLUJTE MOŽNÝ PRECHOD ZÁVITU KĽÚKOVÝCH RAMIEN.
NENAČÍTA SA RÝCHLOSŤ	**1)** SKONTROLUJTE PRIPOJENIE K POČÍTAČU. **2)** SKONTROLUJTE SNÍMAČ OTÁČOK.

Pri riešení problémov sa riaďte montážnymi postupmi a informáciami o komponentoch uvedenými v tejto príručke.

ÚDRŽBA ZARIADENÍ

- **Po každom použití utrite zariadenie navlhčenou mäkkou handričkou od potu. Počítač alebo elektronické komponenty chráňte pred nadmernou vlhkosťou. Na čistenie zariadenia nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky ani rozpúšťadlá na báze ropy.**
- **Neodstraňujte kryty hnacieho ústrojenstva ani sa nepokúšajte o technickú opravu zariadenia bez konzultácie s autorizovaným servisným zástupcom.**
- **Pravidelne kontrolujte opotrebenie komponentov.**
- **Pre zvýšenie bezpečnosti odpojte zariadenie od elektrickej zásuvky, keď ho**
- **nepoužívate. Ak chcete chrániť podlahy a koberce, použite pod trenažér**
- **podložku.**
- **Pravidelne používajte odporúčané mazivá.**
- **Návod na inštaláciu výrobku, doklad o kúpe a servisné záznamy uchovávajte na bezpečnom mieste.**
- **Pravidelne kontrolujte batérie a v prípade potreby ich vymeňte.**
- **Zariadenie neskladujte ani nepoužívajte vonku.**

Presunutie trenažéra: zdvihnite zadný stabilizátor a jemne naklonite trenažér dopredu, kým sa predné stabilizačné kolieska nedotknú podlahy. Na presunutie trenažéra nikdy nepoužívajte opačnú stranu s počítačom a otočnými ramenami. Ak chcete, aby ventilátor zostal na mieste (čo zabráni pohybu otočných ramien pri cvičení s ramenami), otáčajte bezpečnostnou poistnou skrutkou, kým sa nedotkne kolieska ventilátora.

TRÉNINGOM K ÚSPECHU

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

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

So zlepšujúcou sa kondíciou rastie aj vaše sebavedomie a pocit úspechu. Pravidelné cvičenie a zdravá strava vám dodajú energiu a dobrý pocit.

XEBEX AIR BIKE

Informácie o údržbe

Služba	Denne	Mesačne	Štvrťročne	Každoročne
Rám a konzolu vyčistite/vysušte jemným mydlom a handričkou	X			
Skontrolujte prípadný hluk alebo uvoľnené časti	X			
Skontrolujte, či je jednotka na podlahe vo vodorovnej polohe	X			
Utiahnutie pedálov, kľuky		X		
Utiahnutie skrutiek sedla		X		
Utiahnutie riadidiel		X		
Kontrola a dotiahnutie otočných bodov spojovacieho ramena		X		
Výmena batérií v počítači			X	
Mazanie rúžu			X	
Kontrola a prípadné nastavenie napnutia reťaze			X	
Utiahnutie skrutiek hlavného rámu a stabilizátorov				X

Podrobné informácie nájdete nižšie

Používajte iba olej 3 v 1!

1. **Kontrola pedálov: (mesačne):**
   Pedále utiahnite 15 mm kľúčom. Pravý pedál utiahnite v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.



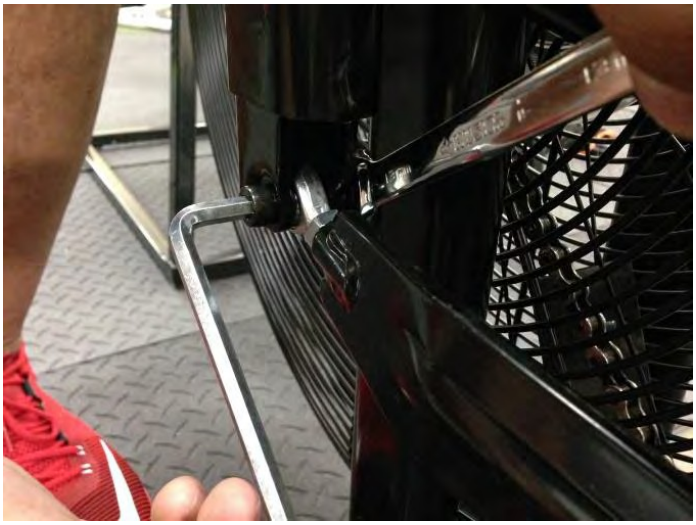


2. Pomocou 22 mm kľúča na oboch stranách čo najtesnejšie utiahnite riadidlá. Potom utiahnite maticu čapu riadidiel pomocou 22 mm kľúča.





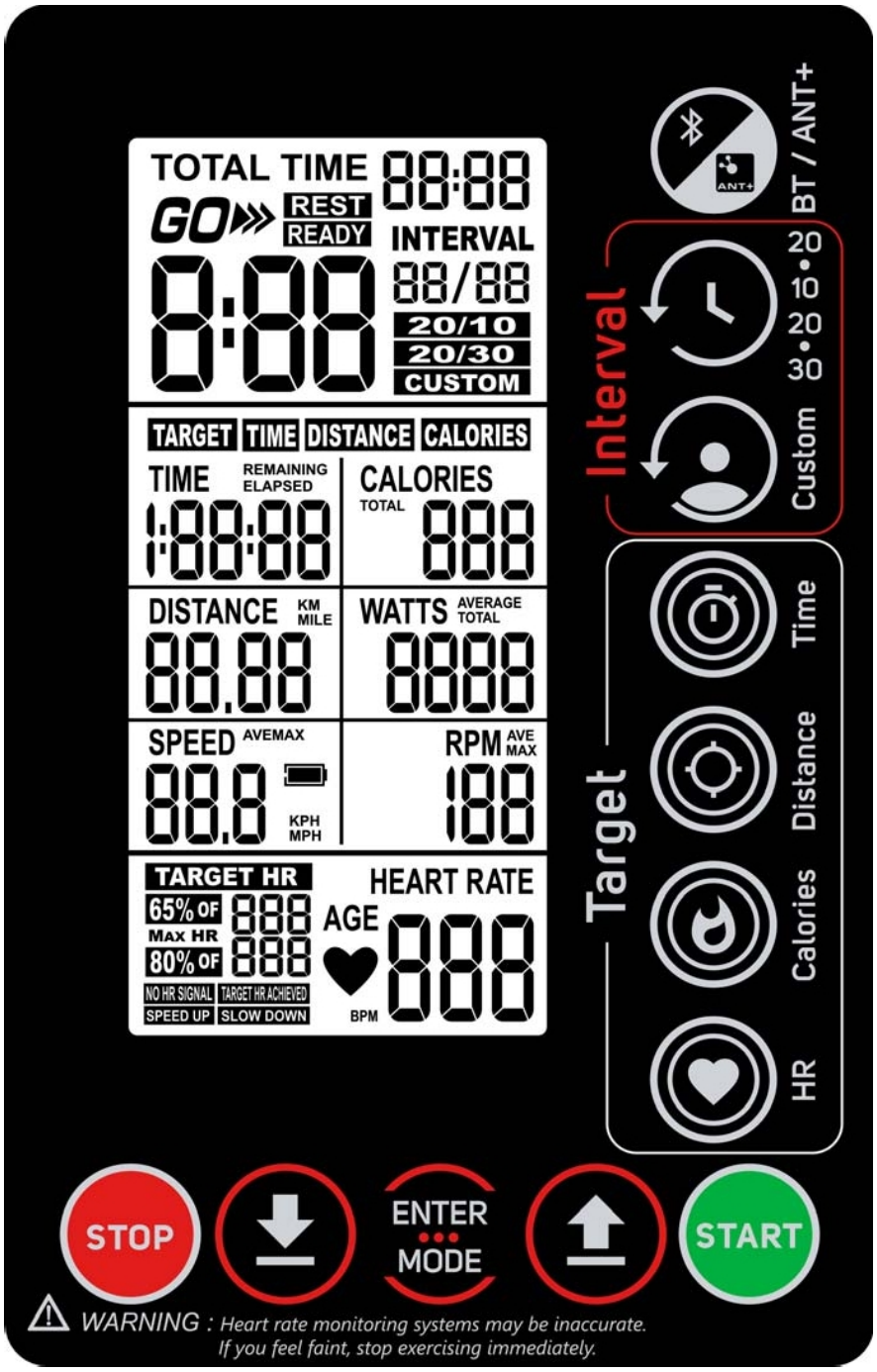
3. Kontrola spojovacieho ramena (mesačne): Utiahnite spojovacie skrutky a matice pomocou imbusového kľúča 6 mm a kľúča 13 mm. Tieto časti pevne dotiahnite, ale nedotiahnite ich príliš. Poznámka: Po dotiahnutí bude v spojovacích prvkoch malá vôľa, čo je normálne. Niektoré jednotky budú mať namiesto 13 mm matice 22 mm maticu.



4. Kontrola nastavenia reťaze (štvrťročne): skontrolujte obe hnacie reťaze a uistite sa, že sú rovnako napnuté. Každá reťaz by mala mať len miernu vôľu, ale zároveň by nemala byť príliš napnutá. Najskôr skontrolujte zadnú hlavnú reťaz a v prípade potreby upravte jej napnutie. Správne napnutie reťaze je približne 3 mm pohybu nahor a nadol. Na nastavenie reťaze použite 15 mm kľúč na uvoľnenie matice kľukovej osi otáčaním kľúča proti smeru hodinových ručičiek. Po uvoľnení matice nápravy použite 10 mm kľúč na otáčanie matice napínača reťaze v smere alebo proti smeru hodinových ručičiek na nastavenie napnutia. Zopakujte postup s predným napínačom a prekontrolujte napnutie každej reťaze. Po dosiahnutí správneho napnutia reťaze utiahnite 15 mm maticu nápravy. Uistite sa, že napnutie zostáva pri uťahovaní matíc náprav rovnaké. Ak je napnutie príliš vysoké, mierne povoľte 10 mm maticu, aby ste uvoľnili vôľu, kým nebude rovnaká.

5. Čistenie a mazanie reťaze (štvrťročne): reťaz sa musí čistiť a mazať najmenej každých 50 hodín. Ak sa trenažér Air Bike používa v ľahkom komerčnom prostredí, reťaz sa musí čistiť a mazať aspoň raz týždenne. Používajte iba olej 3 v 1, nepoužívajte nič iné!

Návod na obsluhu AB-1-BA pre počítač BT/ANT+



Intervalové zobrazenie



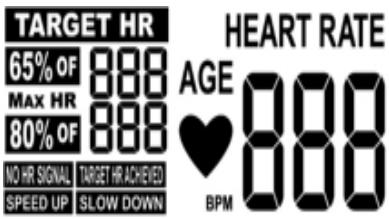
- Na displeji Interval sa zobrazujú podrobnosti o programoch Interval 20-10, Interval 20-30 a Interval používateľa.
- Na ľavej strane sa zobrazuje, či interval práve pracuje (GO) alebo odpočíva a koľko času zostáva do konca tohto intervalu (8:88).
- Celkový čas 88:88 zobrazuje celkové trvanie programu.
- Na displeji Interval 88/88 sa zobrazuje aktuálny interval a celkový počet intervalov v programe.

Zobrazenie cieľového času, vzdialenosti a kalórií a wattov / rýchlostí / otáčok za minútu



- Počas všetkých programov sa na displeji zobrazuje čas, kalórie, vzdialenosť, výkon, odpor a rýchlosť.
- Banner v hornej časti označuje, či používate jeden z cieľových programov.
- Počas tréningu sa bude počítať čas, kalórie a vzdialenosť.
- Celková vzdialenosť sa zobrazí v míľach alebo kilometroch v závislosti od nastavenia konzoly.
- Pomocou tlačidla Mode môžete prepínať medzi priemerným a celkovým výkonom vo wattoch, ako aj medzi priemernou a maximálnou rýchlosťou a otáčkami za minútu.

Zobrazenie srdcovej frekvencie



- Po zistení signálu z bezdrôtového monitora sa zobrazí srdcová frekvencia používateľa veľkými číslicami 888 BPM (úderov za minútu). Ak sa nezistí žiadny signál, na konzole sa zobrazí nápis "No HR signal" (Žiadny signál HR).
- Počas programu Cieľová srdcová frekvencia sa na displeji zobrazia horné a dolné hodnoty cieľového rozsahu vedľa hodnôt 65 % a 80 %.
- Na displeji sa zobrazí, či máte zrýchliť alebo spomaliť, aby ste dosiahli cieľovú tepovú frekvenciu. Po dosiahnutí cieľovej hodnoty sa zobrazí ikona "Target HR Achieved" (Cieľová hodnota tepovej frekvencie dosiahnutá).

Nastavenia konzoly

INŠTALÁCIA BATÉRIÍ

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

PREPÍNANIE MEDZI KILOMETRAMI A MÍĽAMI

1. Ak chcete vypnúť konzolu, vyberte z nej jednu batériu.
2. Podržte súčasne stlačené tlačidlá "STOP" a "DOWN". Pri opätovnom vkladaní batérie do konzoly podržte tlačidlá a po zapnutí ich držte aspoň 3 - 5 sekúnd.
3. Na displeji sa zobrazia kilometre alebo míle. Môžete uvoľniť tlačidlá "STOP" a "DOWN". Pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN" môžete prepínať medzi kilometrami a míľami.
4. Stlačením tlačidla "ENTER" vyberte nastavenia.

PREPÍNANIE MEDZI ZAPNUTÝM A VYPNUTÝM PÍPANÍM

1. Ak chcete vypnúť konzolu, vyberte z nej jednu batériu.
2. Podržte súčasne stlačené tlačidlá "STOP" a "DOWN". Pri opätovnom vkladaní batérie do konzoly podržte tlačidlá a po zapnutí ich držte aspoň 3 - 5 sekúnd.
3. Na displeji sa zobrazí buď zapnuté, alebo vypnuté pípanie. Môžete uvoľniť tlačidlá "STOP" a "DOWN". Pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN" môžete zapínať a vypínať pípanie.
4. Stlačením tlačidla "ENTER" vyberte nastavenia.

<u>Programy</u>

- **Tlačidlo BT/ANT**



Stlačením tohto tlačidla aktivujete Bluetooth a Ant+.

- **QUICK START** **Predvolený program**



1. Pomocou programu QUICK START môžete preskočiť programovanie cvičenia a môžete začať cvičiť okamžite. Konzolu spustíte buď pedálovaním, alebo stlačením tlačidla START. Keď je konzola v pohotovostnom režime, opätovným stlačením tlačidla START spustite program Quick Start.
2. Po určitom čase nečinnosti konzola prestane počítať. Keď opäť začnete šliapať do pedálov, konzola obnoví počítanie.
3. Stlačením tlačidla STOP tréning pozastavíte. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
4. Počas tréningu podržte STOP na 3 sekundy, aby ste uvoľnili konzolu z nastavení a prepli ju do pohotovostného režimu.

- **PROGRAMY INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30**



1. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo INTERVAL jedenkrát pre nastavenie programu 20/10 alebo dvakrát pre nastavenie programu 20/30 na ľavej strane konzoly.
2. Nastavenie počtu intervalov:
   a. Keď používateľ zvolí program INTERVAL 20/10 alebo 20/30, displej "INTERVAL 0/8" bude blikať.
   b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole môžete zvýšiť alebo znížiť celkový počet intervalov.
   c. Stlačením tlačidla ENTER potvrďte nastavenie počtu intervalov.
3. Stlačením tlačidla START spustíte program.
4. Počas programu:
   a. Po stlačení tlačidla START sa na konzole striedajú časy práce a odpočinku. Na konzole sa zobrazí GO (čas práce) a REST (čas odpočinku).
   b. Po každej relácii sa na konzole zobrazí počet dokončených intervalov z celkového počtu intervalov.

5. Celkový čas na intervalovom displeji (horná tretina konzoly) bude počítať celkový čas, počas ktorého intervalový program prebieha, zatiaľ čo časový displej (stred konzoly) bude počítať čas, počas ktorého používateľ šliapal do pedálov.
6. Ak používateľ prestane šliapať na 4 minúty, konzola sa automaticky vráti do pohotovostného režimu.
7. Stlačením tlačidla STOP pozastavíte tréning. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
8. Počas tréningu podržte STOP na 3 sekundy, aby sa konzola resetovala a prešla do pohotovostného režimu.

- **VLASTNÝ INTERVALOVÝ PROGRAM**



1. Skutočný intervalový program je podobný programom INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30, ale používateľ si môže program prispôsobiť podľa dĺžky cvičenia, vzdialenosti alebo kalórií a času odpočinku.
2. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo programu INTERVAL CUSTOM na ľavej strane konzoly.
3. Nastavenie času cvičenia a času odpočinku:
   a. Po výbere tohto programu stlačte tlačidlo ENTER. Čas cvičenia bude blikať.
   b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole môžete predĺžiť alebo skrátiť čas cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER nastavte čas cvičenia
   4. Nastavenie vzdialenosti:
   b. Po výbere tohto programu vyberte pomocou tlačidiel HORE a DOLE zobrazenie vzdialenosti. Stlačte tlačidlo ENTER a hodnota vzdialenosti začne blikať.
   c. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole môžete zväčšiť alebo zmenšiť vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER nastavte vzdialenosť.
   5. Nastavenie kalórií:
   d. Po výbere tohto programu vyberte pomocou tlačidiel HORE a DOLE zobrazenie kalórií. Stlačte tlačidlo ENTER a hodnota kalórií začne blikať.
   e. Na zvýšenie alebo zníženie počtu kalórií použite tlačidlá UP a DOWN na konzole. Stlačením tlačidla ENTER nastavte kalórie.
   6. Potom nastavte dobu odpočinku. Pomocou tlačidiel NAHORU a DOLEVA na konzole zvýšite alebo znížite čas odpočinku. Stlačením tlačidla ENTER nastavte čas odpočinku.
   7. Potom nastavte počet intervalov. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte počet intervalov. Stlačením tlačidla ENTER nastavte počet intervalov.
4. Stlačením tlačidla START spustíte program.
5. Stlačením tlačidla STOP pozastavíte tréning. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
6. Počas tréningu podržte STOP na 3 sekundy, aby sa konzola resetovala a prešla do pohotovostného režimu.

- **CIEĽOVÝ ČAS, CIEĽOVÁ VZDIALENOSŤ A CIEĽOVÝ KALORICKÝ PROGRAM**



1. Každý z týchto troch programov funguje podobným spôsobom. Používateľ si môže zvoliť cieľovú hodnotu pre každý program (čas, vzdialenosť alebo kalórie) a program bude prebiehať, kým sa táto cieľová hodnota nedosiahne.
2. V pohotovostnom režime stlačte softvérové tlačidlo TARGET TIME (CIEĽOVÝ ČAS), TARGET DISTANCE (CIEĽOVÁ VZDALENOSŤ) alebo TARGET CALORIES (CIEĽOVÉ KALORIE) na ľavej strane konzoly.
3. V závislosti od toho, ktorý program si používateľ vybral, 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 tréning pozastavíte. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
7. Počas tréningu podržte STOP na 3 sekundy, aby sa konzola vrátila do pohotovostného režimu.

- **PROGRAM CIEĽOVEJ SRDCOVEJ FREKVENCIE**



1. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo TARGET HR Program.
2. Hodnota veku bude blikať. Pomocou tlačidiel NAHORU a DOLEVA vyberte svoj vek.
3. Potvrďte stlačením tlačidla ENTER.
4. Stlačením tlačidla START spustíte program.
5. Počas programu:
   1. Ak je srdcová frekvencia používateľa nižšia ako vypočítaná hodnota 65 % Max HR, zobrazí sa odporúčanie zvýšiť rýchlosť ("SPEED UP").
   2. Ak je srdcová frekvencia používateľa vyššia ako vypočítaná hodnota 85 % Max HR, zobrazí sa odporúčanie znížiť rýchlosť ("SLOW DOWN").
6. Stlačením tlačidla STOP tréning pozastavíte. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
7. Počas cvičenia podržte STOP na 3 sekundy, aby ste sa dostali na konzolu. resetovaný a prepnutý do pohotovostného režimu.

- **POZNÁMKY K TRÉNINGU SRDCOVEJ FREKVENCIE**

Výskum ukázal, že cvičenie a fitnes sú pre zdravie človeka prospešné. Podľa generálneho chirurga je cvičenie kľúčovou zložkou prevencie chorôb a zdravšieho životného štýlu. Úroveň srdcovej frekvencie vám pomôže zmerať intenzitu cvičenia. Konzola Xebex má bezdrôtový prijímač 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 sa prejaví výpadkami signálu na konzole. Ak k tomu dôjde, premiestnite trenažér mimo dosahu možného rušenia.

Aby konzola bezdrôtovo detekovala a zobrazovala váš srdcový rytmus, musia byť splnené nasledujúce štyri podmienky:

1. Kompatibilný 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**

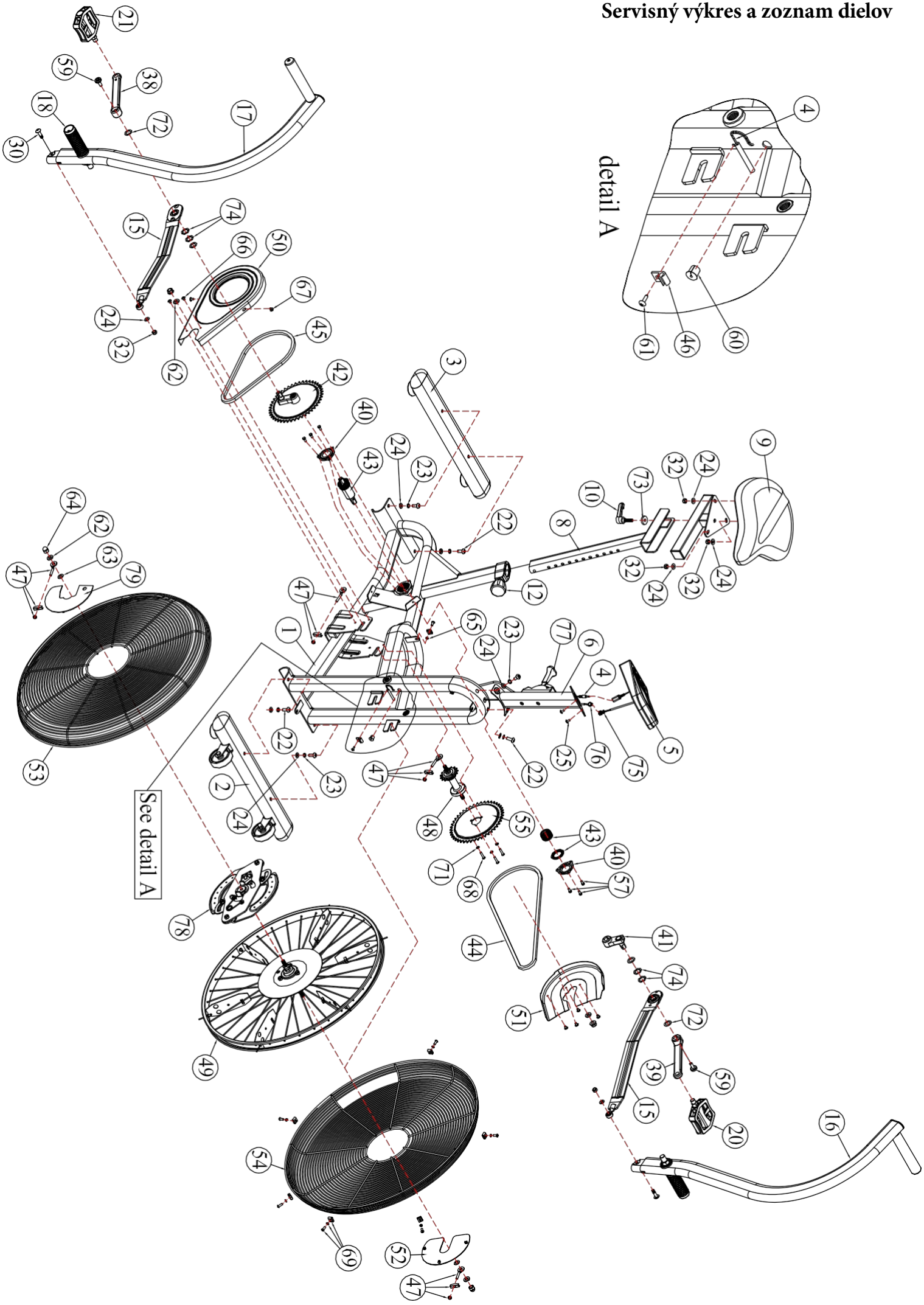
Cieľová srdcová frekvencia sa určuje na základe vášho veku. Ak je intenzita cvičenia príliš vysoká na základe vašej srdcovej frekvencie, môže dôjsť k zraneniam alebo únave a ovplyvniť vaše ciele. Ak je intenzita cvičenia príliš nízka, pravdepodobne nebudete trénovať efektívne. Vo všeobecnosti platí, že srdcová frekvencia medzi 65 % a 80 % vašej maximálnej srdcovej frekvencie, aby bol tréning účinný. Maximálnu tepovú frekvenciu určíte tak, že od hodnoty 220 BPM odpočítate svoj vek.

Na výpočet maximálnej srdcovej frekvencie a určenie najúčinnejšej cieľovej zóny srdcovej frekvencie sa pre 32-ročného používateľa používa 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)
- 0,80 x 188 = 150 BPM (80% vypočítanej maximálnej srdcovej frekvencie)

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

Spoločnosť 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 na seba všetko riziko za zranenia alebo stratu života spôsobené v dôsledku používania trenažéra. Upozorňujeme, že spoločnosť XEBEX neodporúča používať alebo skladovať výrobok vonku, pokiaľ nie je uvedené inak. Spoločnosť XEBEX odporúča dôkladnú kontrolu, údržbu a testovanie všetkých výrobkov pred ich použitím.


detail A
See detail A

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