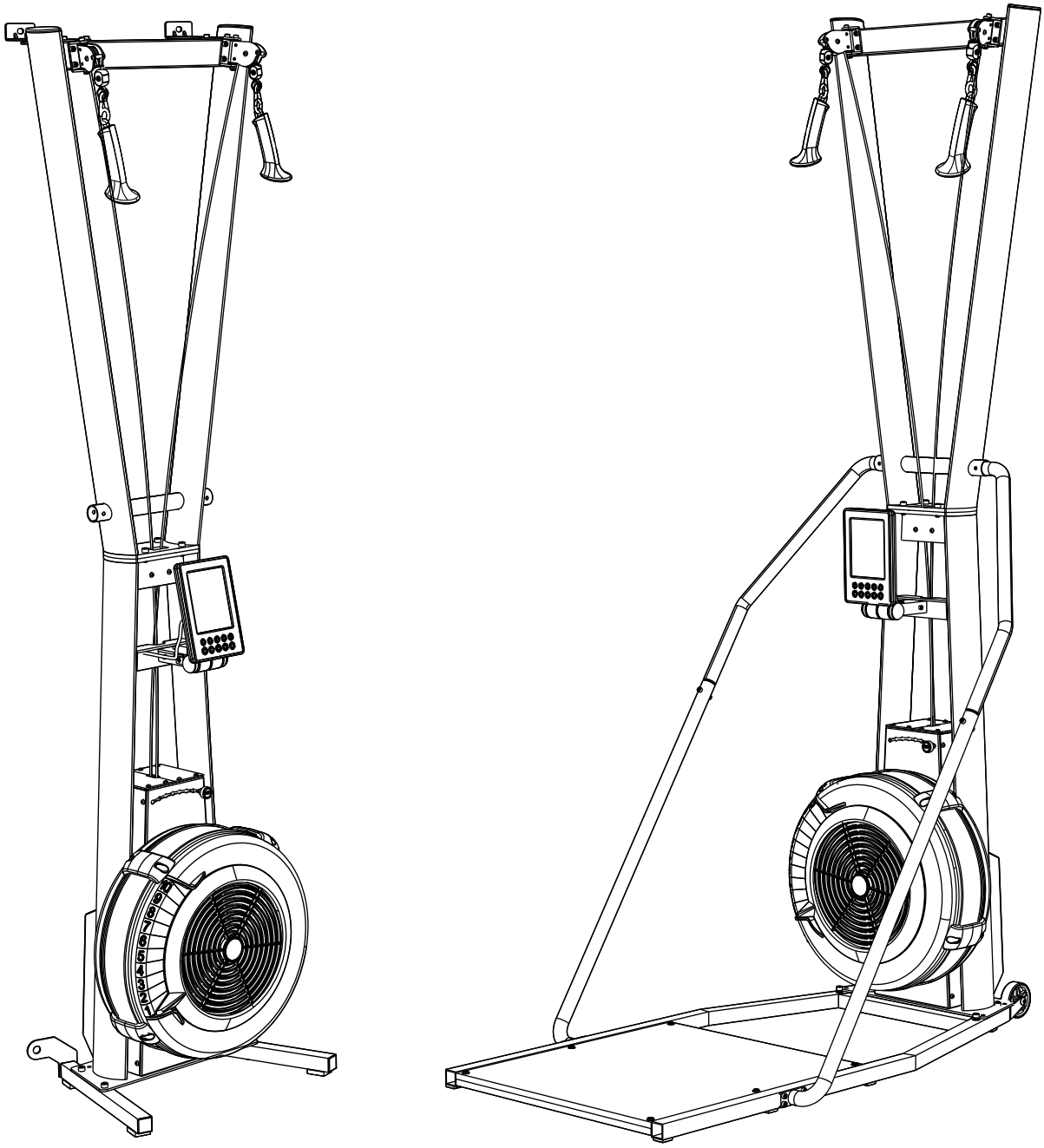


# APSKI-200

## NÁVOD K OBSLUZE CZ

| | |
|---|---|
| **DŮLEŽITÉ:** | PŘED POUŽITÍM TRENAŽÉRU SI PŘEČTĚTE VŠECHNY MONTÁŽNÍ POKYNY A BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ. DBEJTE NA BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ A VÝSTRAŽNÉ ŠTÍTKY. NÁVOD USCHOVEJTE PRO PŘÍPADNÉ BUDOUCÍ VYUŽITÍ. |

| | |
|---|---|
| **BEZPEČNOST:** | PŘED CVIČENÍM SE ŘÁDNĚ PROTÁHNĚTE A ZAHŘEJTE. POKUD PŘI CVIČENÍ CÍTÍTE BOLEST NEBO ZÁVRAT, OKAMŽITĚ PŘESTAŇTE A PORAĎTE SE SE SVÝM LÉKAŘEM. |

# PŘÍPRAVA MONTÁŽE

Chcete-li zajistit snadnou montáž trenažéru, věnujte prosím čas ověření velikosti a množství dodaných dílů.
Průběh montáže je zdokumentován na následujících stránkách v přehledných krocích. Přečtěte si prosím pozorně všechny montážní pokyny. Než budete pokračovat, věnujte čas prostudování návodu a seznamte se s celým procesem montáže.
Tip na montáž: Vždy je vhodné si předem připravit díly potřebné pro každý montážní krok.
Montáž proveďte na rovné ploše o výměře 4 x 10 stop.
Poznámka: Po dokončení montáže ponechte na každé straně trenažéru minimálně 2-3 stopy volného prostoru pro snadný přístup.
Nelikvidujte žádné obalové materiály, dokud není montáž produktu dokončena.
Montážní nářadí je součástí dodávky, ale k dokončení montáže můžete použít i běžné domácí nářadí.

# DŮLEŽITÁ OPATŘENÍ

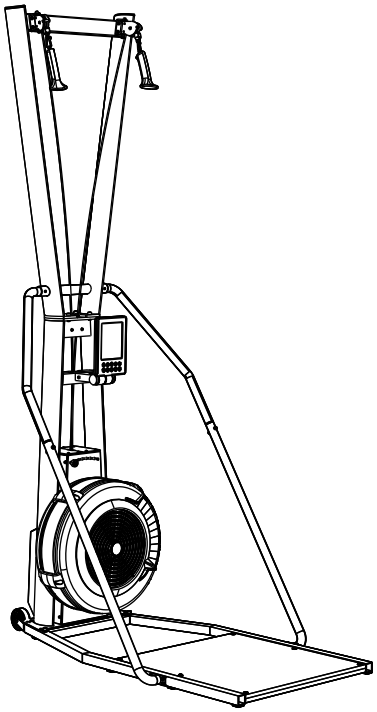
***VAROVÁNÍ:***

Abyste snížili riziko zranění, přečtěte si před sestavením nebo použitím nového trenažéru následující opatření.

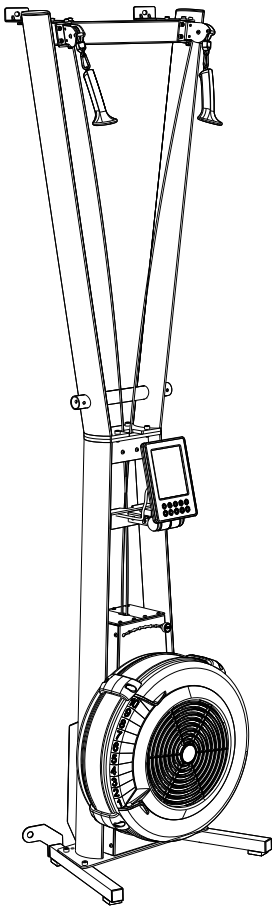
- Vlastník je zodpovědný, aby všichni uživatelé trenažéru byli náležitě informováni o uvedených opatřeních.
- Pečlivě si přečtěte všechny pokyny. Před použitím zařízení se seznamte s montáží a provozem.
- Trenažér používejte na rovném povrchu. Ke stabilizaci jednotky použijte vyrovnávače nerovností na spodní straně zařízení.
- Pro větší ochranu podlah nebo koberců je doporučeno umístit pod náčiní podložku na cvičení.
- Udržujte děti a domácí zvířata vždy mimo dosah zařízení.
- Trenažér často kontrolujte. Volné díly utáhněte podle potřeby. Vyměňte opotřebované nebo poškozené díly.
- Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Použití v nevyhovujícím prostředí může vést k vážnému zranění a zrušit záruku.
- Doporučená hmotnost uživatele by neměla překročit 350 liber.
- Zařízení udržujte čisté a řádně udržované.
- Před zahájením jakéhokoli silového tréninku nebo kardio cvičení se řádně zahřejte a protáhněte.
- Pokud kdykoli během cvičení pocítíte bolest nebo závratě, přestaňte cvičit a poraďte se se svým lékařem.

***BEZPEČNOSTNÍ UPOZORNĚNÍ:***

Před zahájením cvičení se poraďte se svým lékařem. To je důležité zejména pro osoby starší 35 let nebo osoby, které mají dravotní problémy. Je důležité si pečlivě přečíst všechny pokyny. Nepřebíráme žádnou odpovědnost za zranění osob nebo následné škody vzniklé nesprávným používáním tohoto zařízení. Další podmínky jsou uvedeny na zadní straně této příručky nebo v přiložené uživatelské příručce. Barvy a specifikace se mohou měnit.



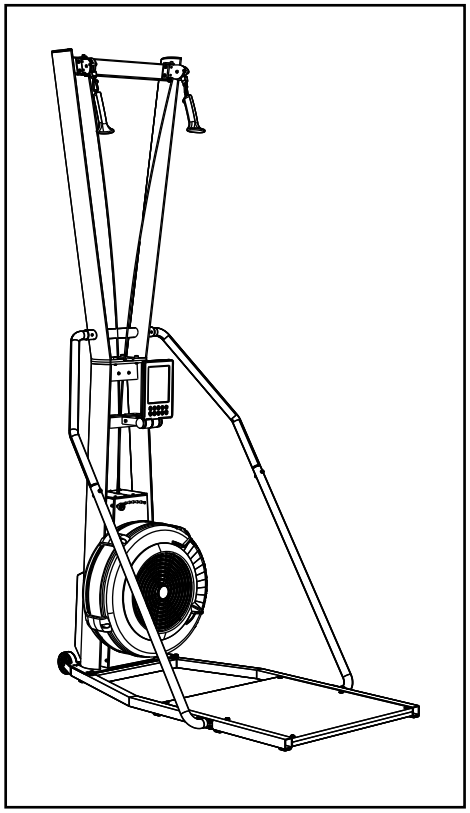
***APSKI-200-FS MONTÁŽ*** **1.strana**

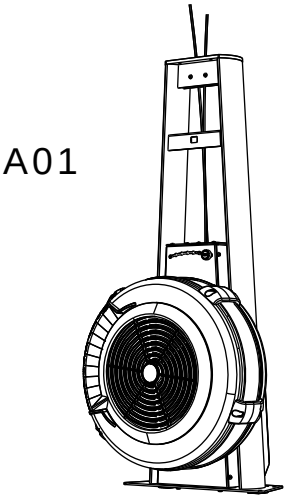


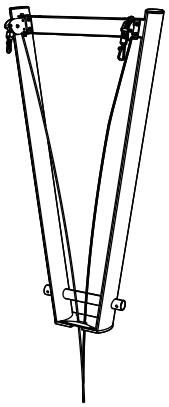
***APSKI-200-WM MONTÁŽ*** **9.strana**

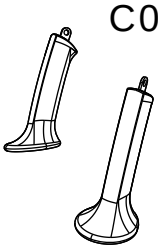
# APSKI-200-FS MONTÁŽ

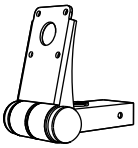
## SEZNAM DÍLŮ

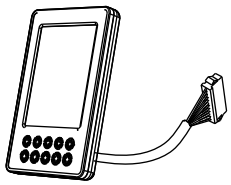


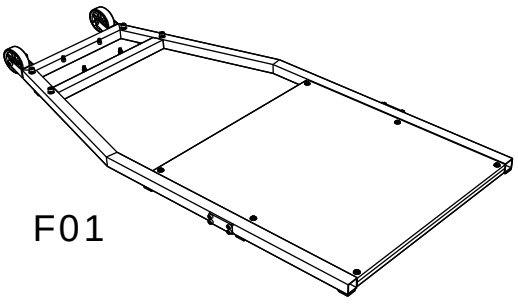


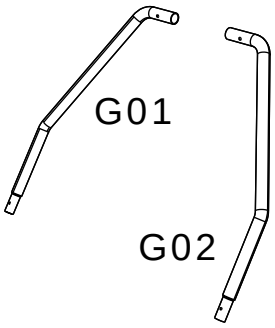



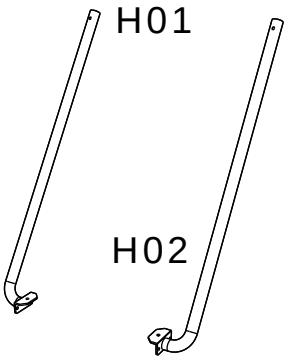



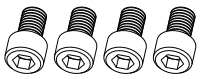



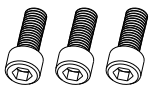



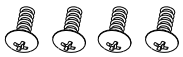

B03 x4
M8X16mm



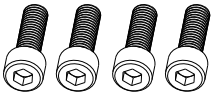
D08 x3
M6X16mm



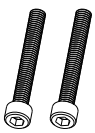
E02 x4
M5x 10mm
(Pre-installed on E01-HBA )



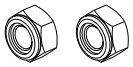
F06 x4
M8X35mm



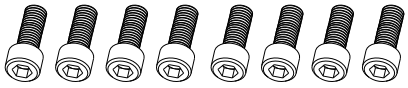
G03 x2
M6x45mm



G04 x2



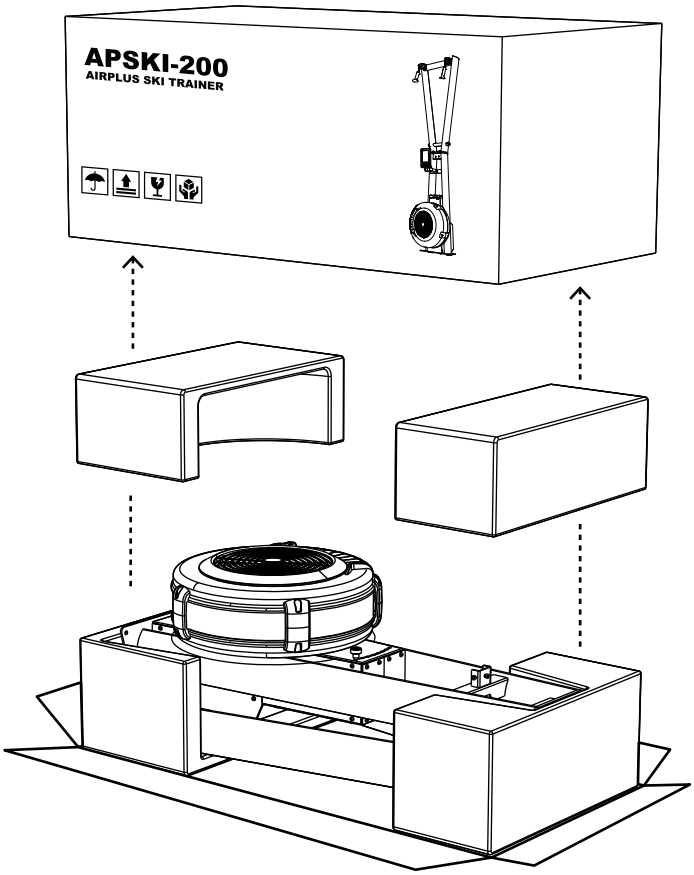
H03 x8
M6x16mm



**Pokud instalujete lyžařský trenažér na podlahu, postupujte podle následujících kroků.**

# 1. krok:

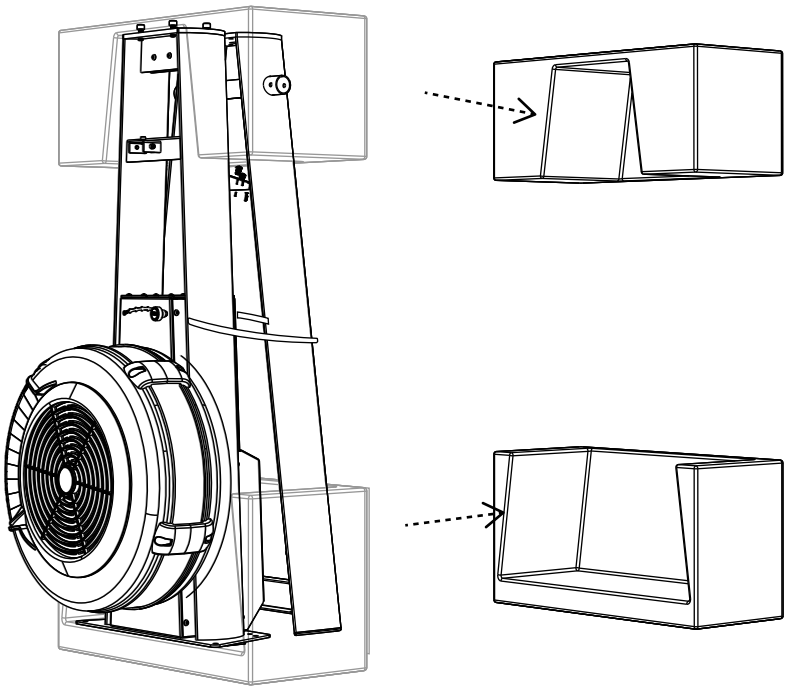
1. Odstraňte horní kryt krabice.
2. Odstraňte horní polovinu polystyrenu z hlavního rámu lyžařského trenažéru.
3. Odstraňte svorky ze spodní poloviny krabice a chlopně krabice položte naplocho.




# 2. krok:

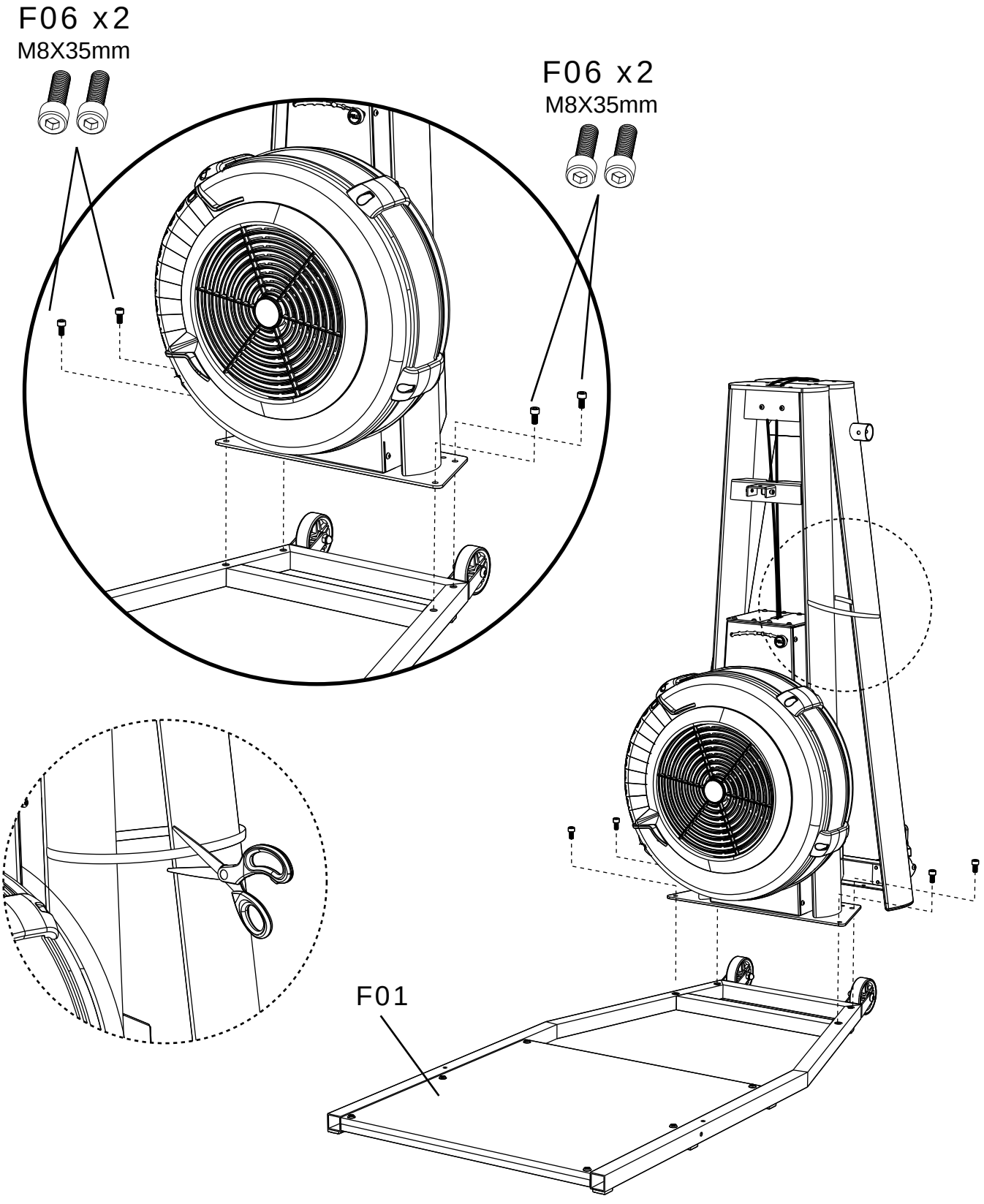
1. Hlavní rám trenažéru postavte vzpřímeně.
2. Odstraňte spodní polovinu polystyrenu z hlavního rámu trenažéru.

**DŮLEŽITÉ :**
V tomto kroku neodstraňujte červený plast.



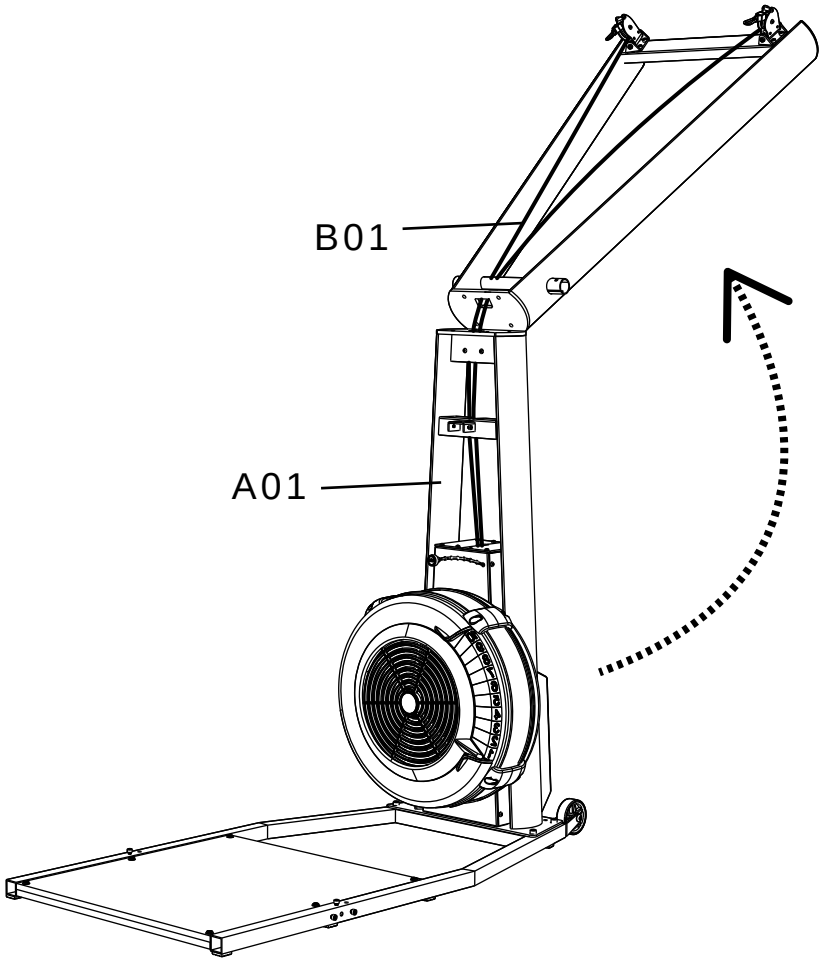
# 3. krok:

1. Nainstalujte (F01) základní rám a zajistěte (F06) jej nástrčnými šrouby.
2. Rozstřihněte dva bílé pásky poblíž loga zobrazeného na obrázku.



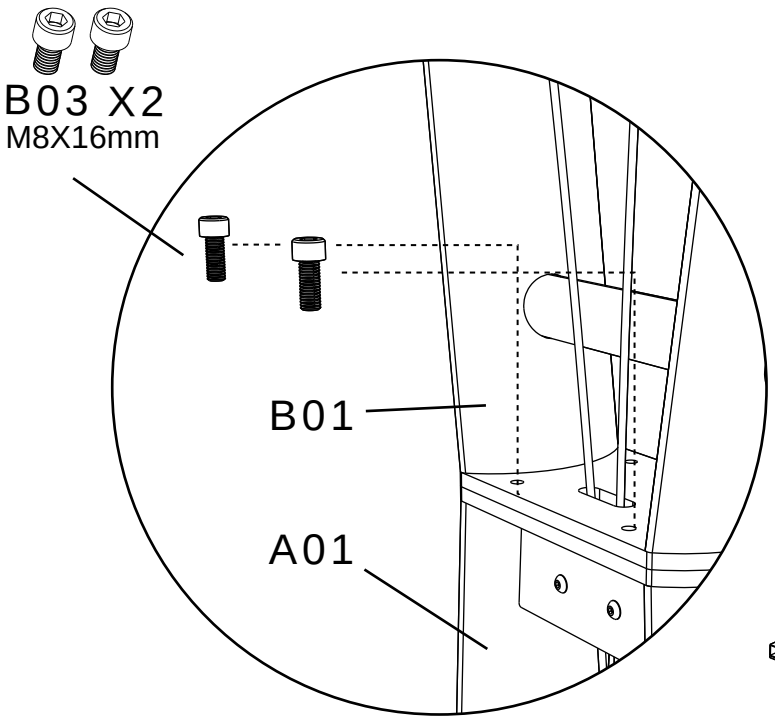
# 4. krok:

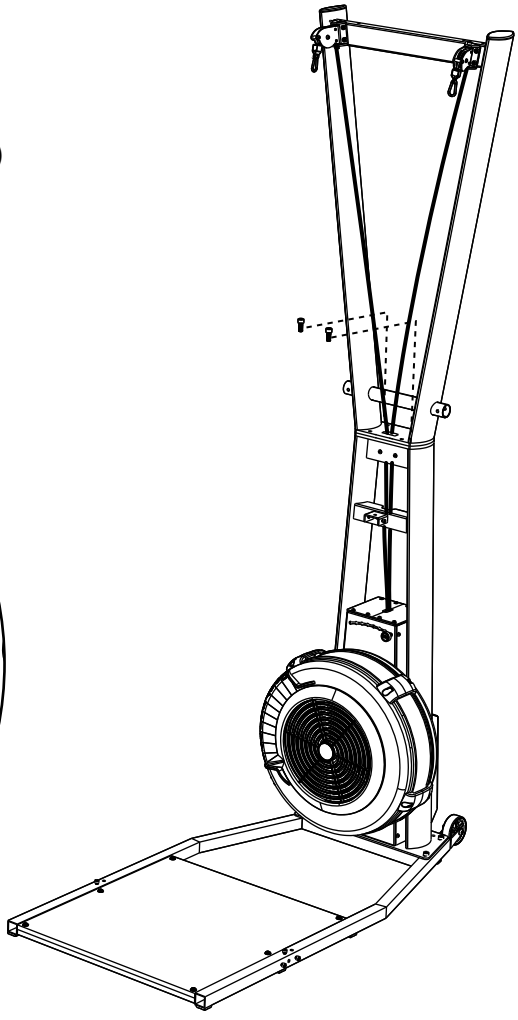
1. Vztyčte hlavní rám (B01).




# 5. krok: PŘEDNÍ STRANA

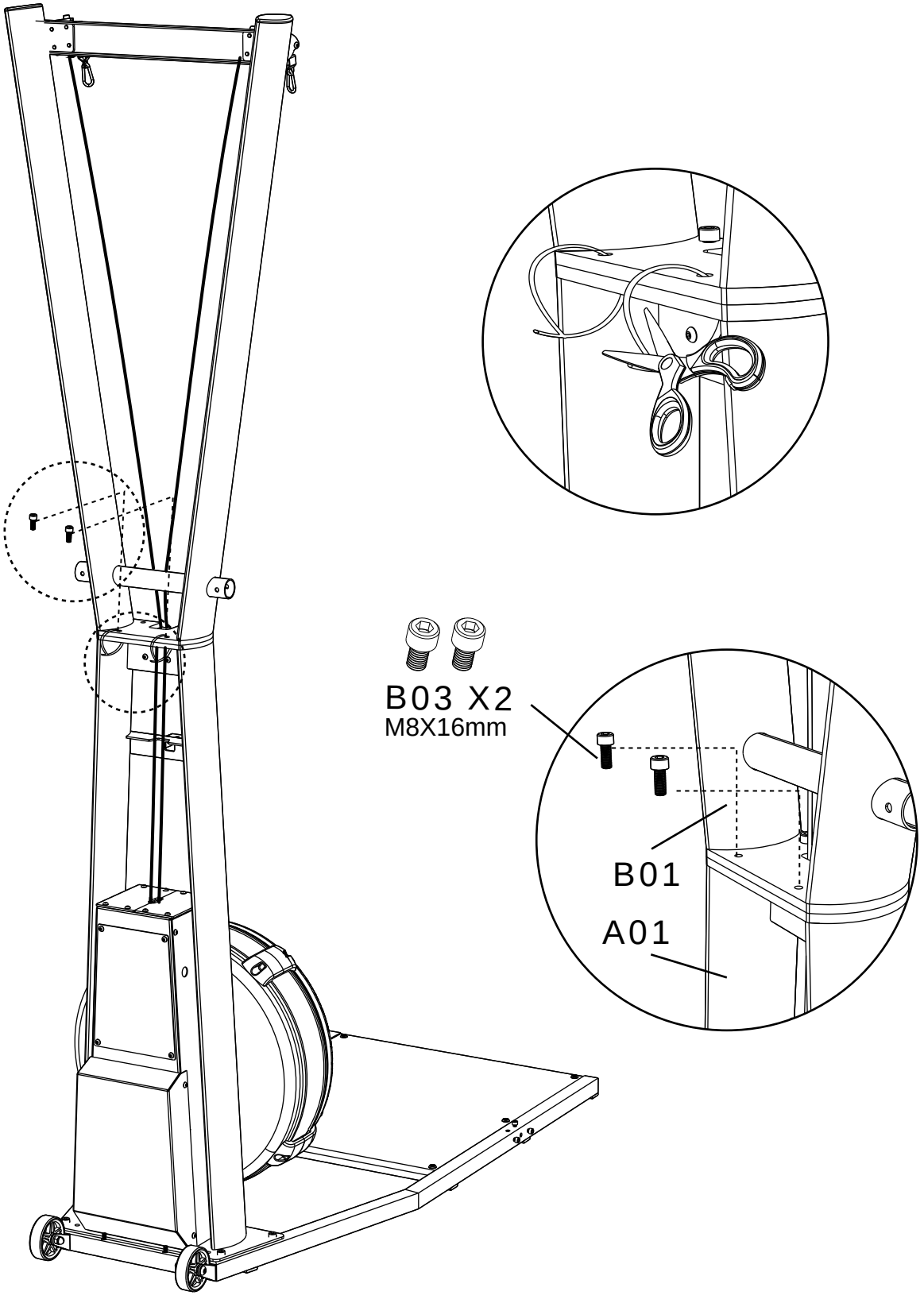
1. 1. Použijte dva (B03) nástrčné šrouby k zajištění (B01) nosného rámu k (A01) hlavnímu rámu.



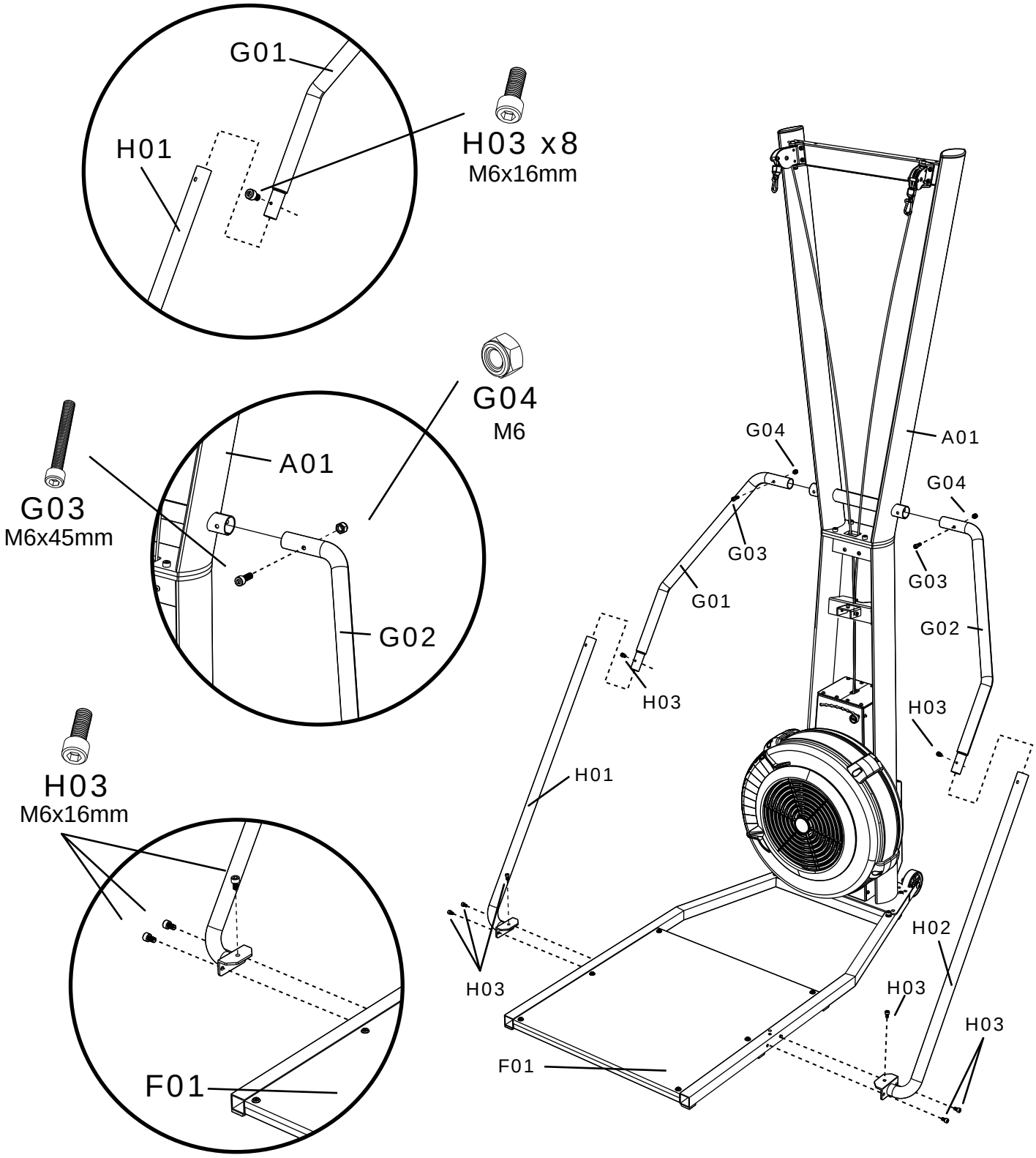
# 6. krok: ZADNÍ STRANA

1. Rozstřihněte dva bílé pásky dle obrázku.
2. Použijte dva (B03) nástrčné šrouby k zajištění (B01) nosného rámu k (A01) hlavnímu rámu.



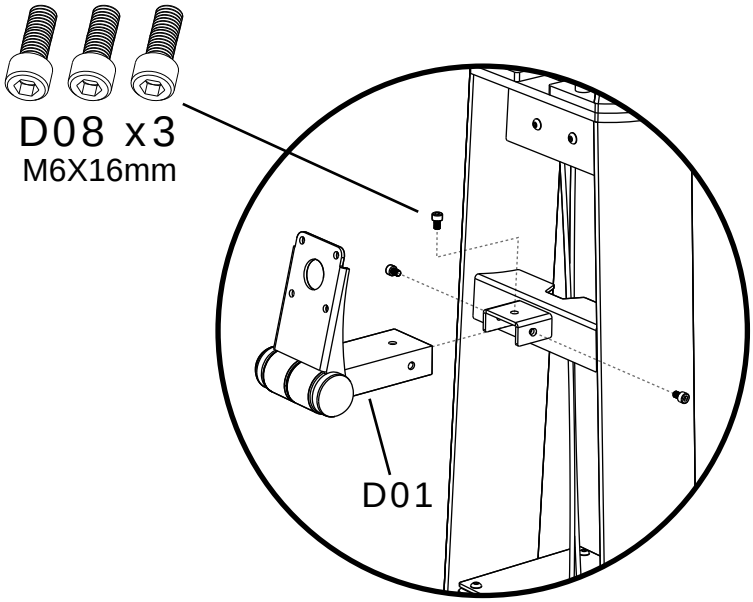
# 7. krok:

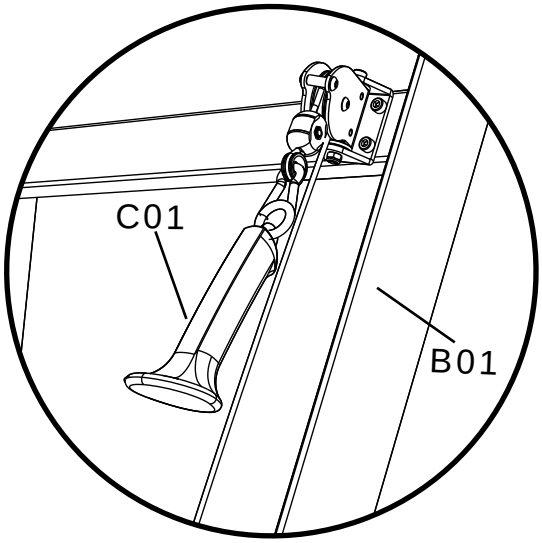
1. Levou (H01) spodní trubku madla a (G01) levou horní trubku madla zajistěte pomocí (H03) nástrčného šroubu.
2. Pravou (H02) spodní trubku madla a pravou (G02) horní trubku madla zajistěte pomocí (H03) nástrčného šroubu.
3. Zajistěte pravé a levé madlo a (A01) hlavní rám pomocí (G03) nástrčného šroubu a (G04) nylonové matice.
4.Zajistěte pravé a levé madlo a (F01) základní rám pomocí (H03) nástrčného šroubu.

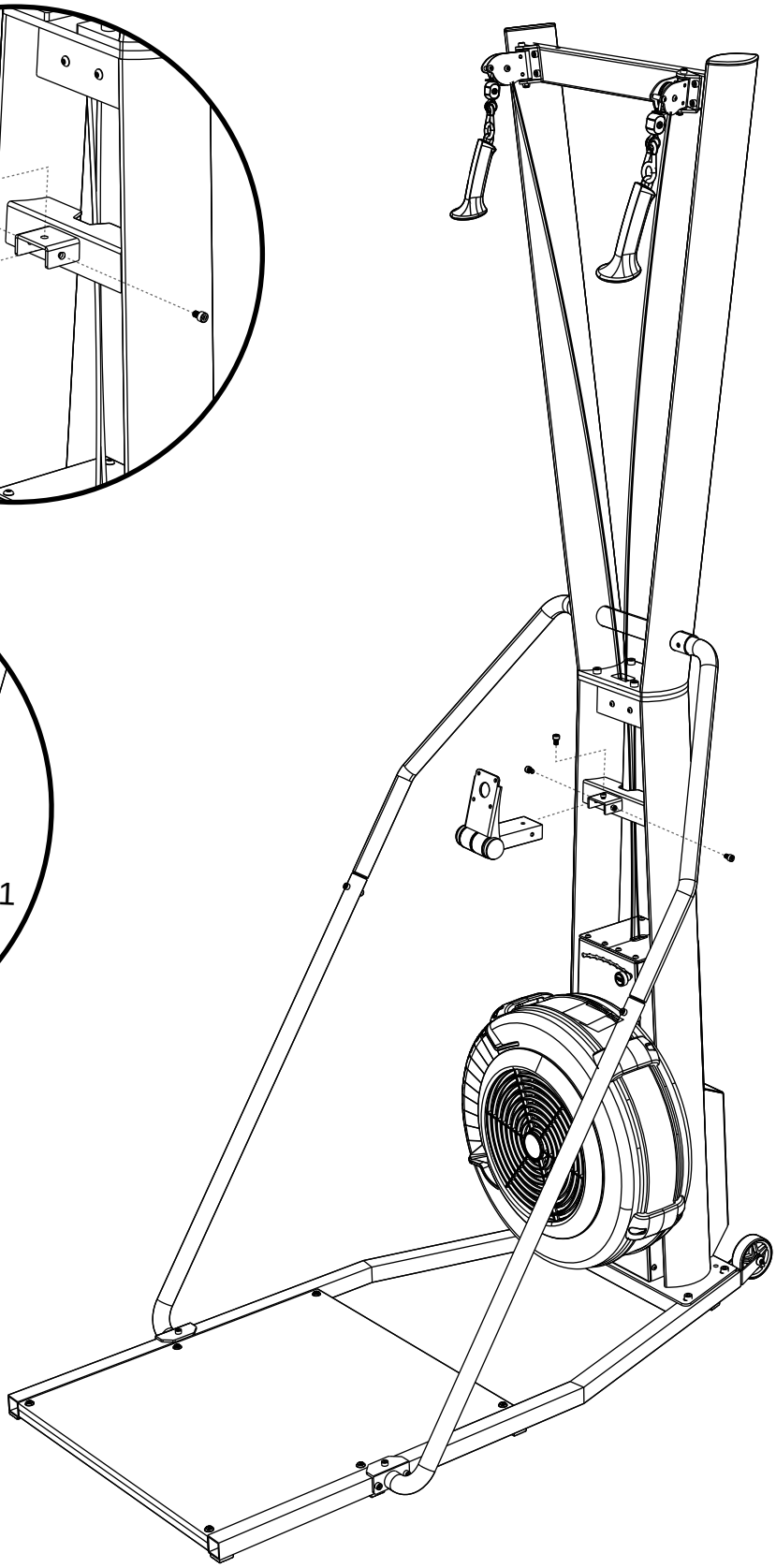


# 8. krok:

1. Odmontujte červený plast z lana (pozor, abyste lano nepoškodili).
2. Zajistěte (D01) držák konzoly (D08) šroubem M6X16mm.
3. Nainstalujte madla (C01) na nosný rám (B01).

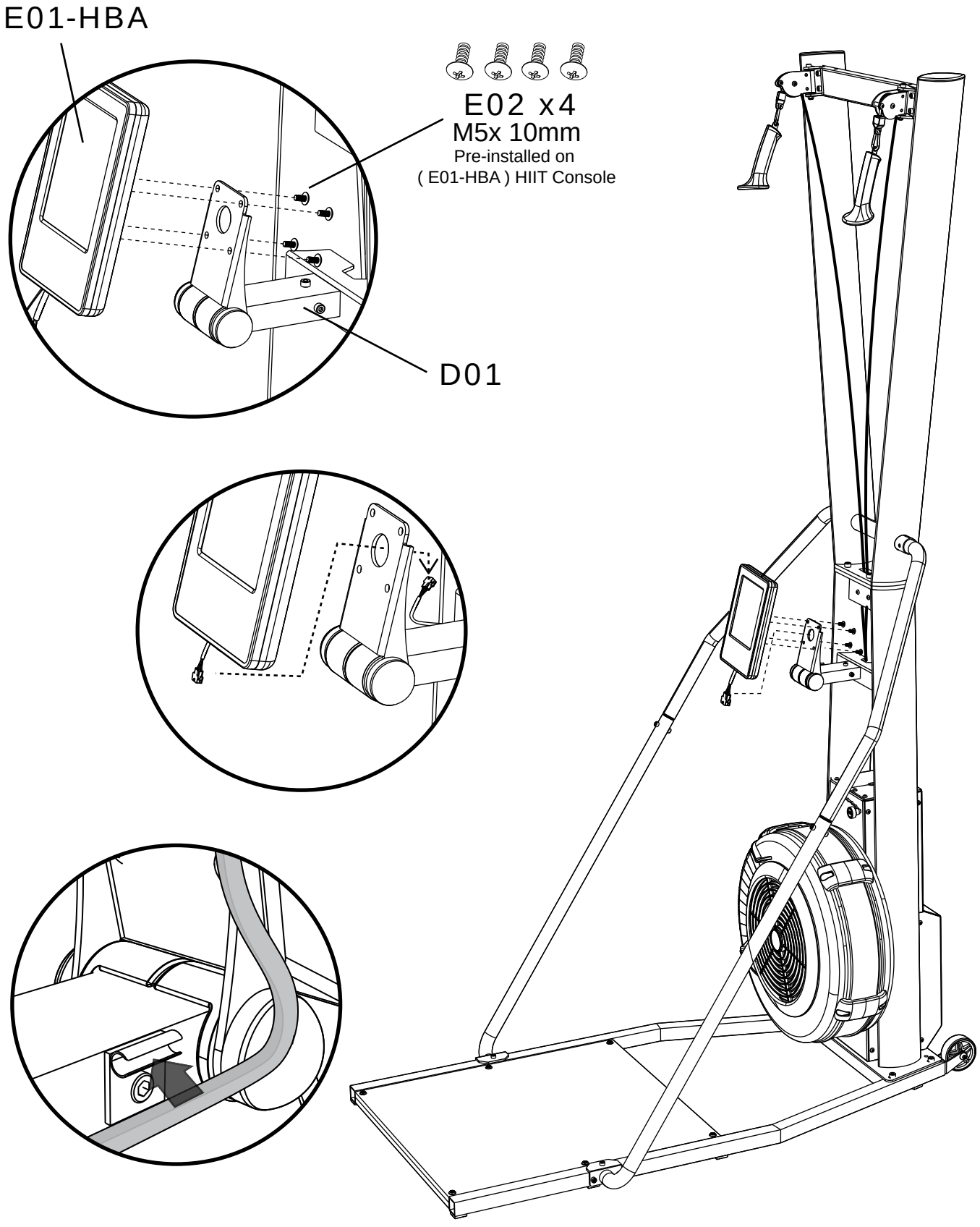


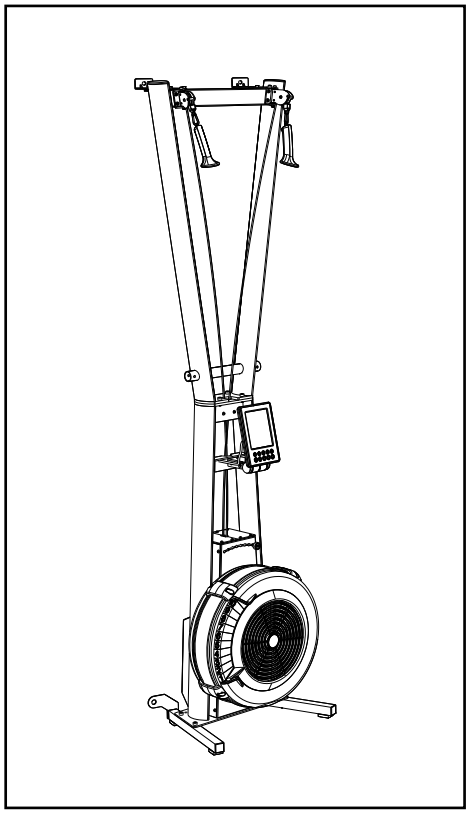
# 9. krok:

1.Odstraňte předinstalovaný (E02) šroub z (E01-HBA) HIIT konzole a použijte jej k instalaci (E01-HBA) konzoly na (D01) držák konzoly.

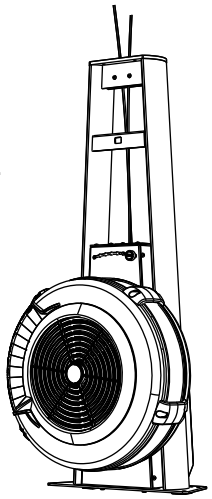


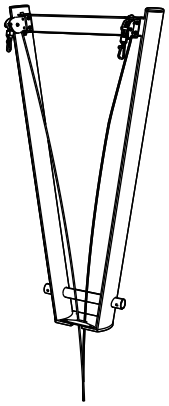
# APSKI-200-WM MONTÁŽ

## SEZNAM DÍLŮ



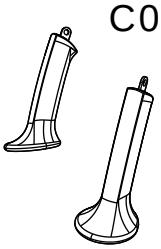
A01



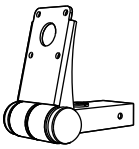


B01

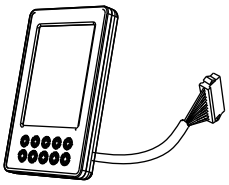
C01



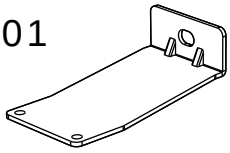
D01



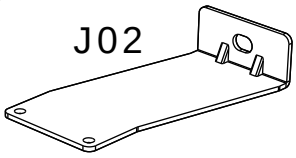
E01-HBA

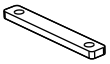


J01

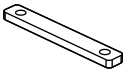


J02

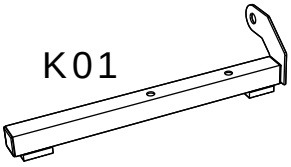




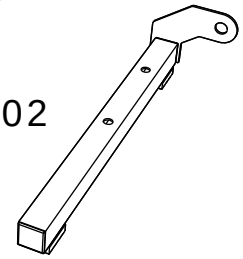
J03



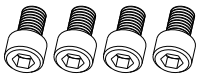
K01



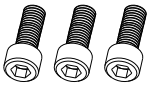
K02



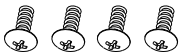
B03 x4
M8X16mm



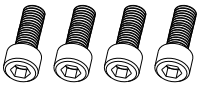
D08 x3
M6X16mm



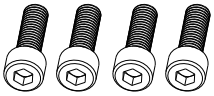
E02 x4
M5x 10mm
(Pre-installed on E01-HBA )



J04 x4
M6x16mm



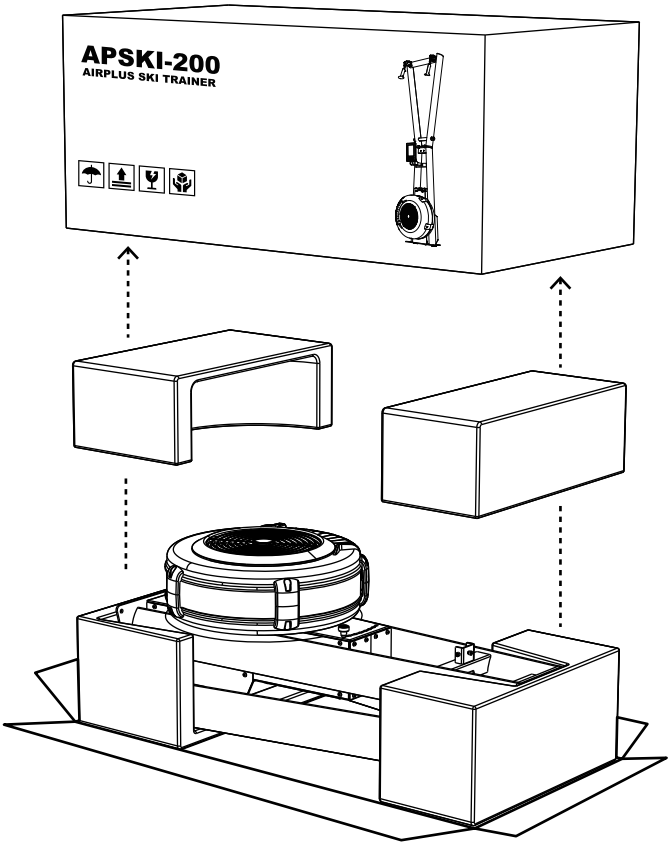
K03 x4
M8X35mm



**Pokud instalujete lyžařský trenažér na stěnu, postupujte podle následujících kroků.**

# 1. krok:

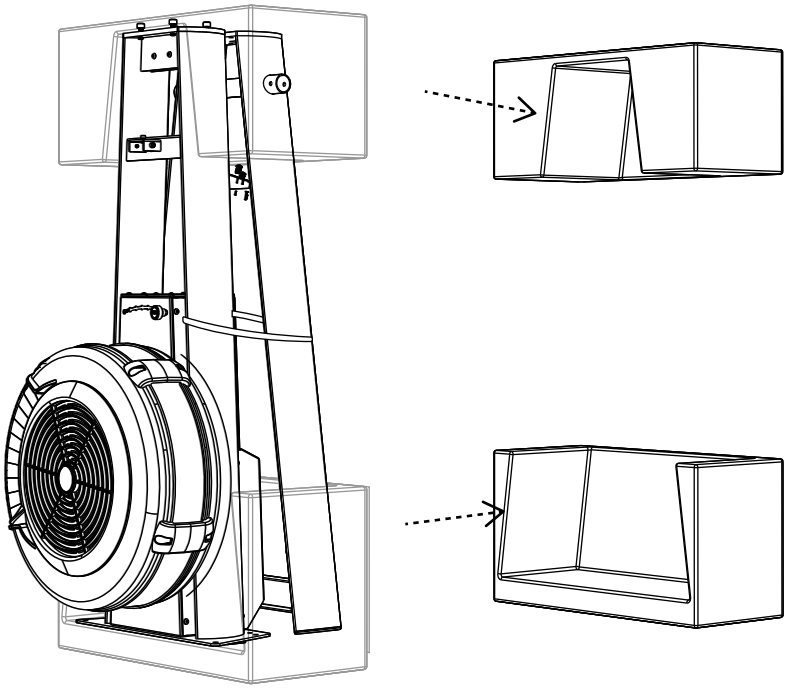
1. Odstraňte horní kryt krabice.
2. Odstraňte horní polovinu polystyrenu z hlavního rámu lyžařského trenažéru.
3. Odstraňte svorky ze spodní poloviny krabice a chlopně krabice položte naplocho.




# 2. krok:

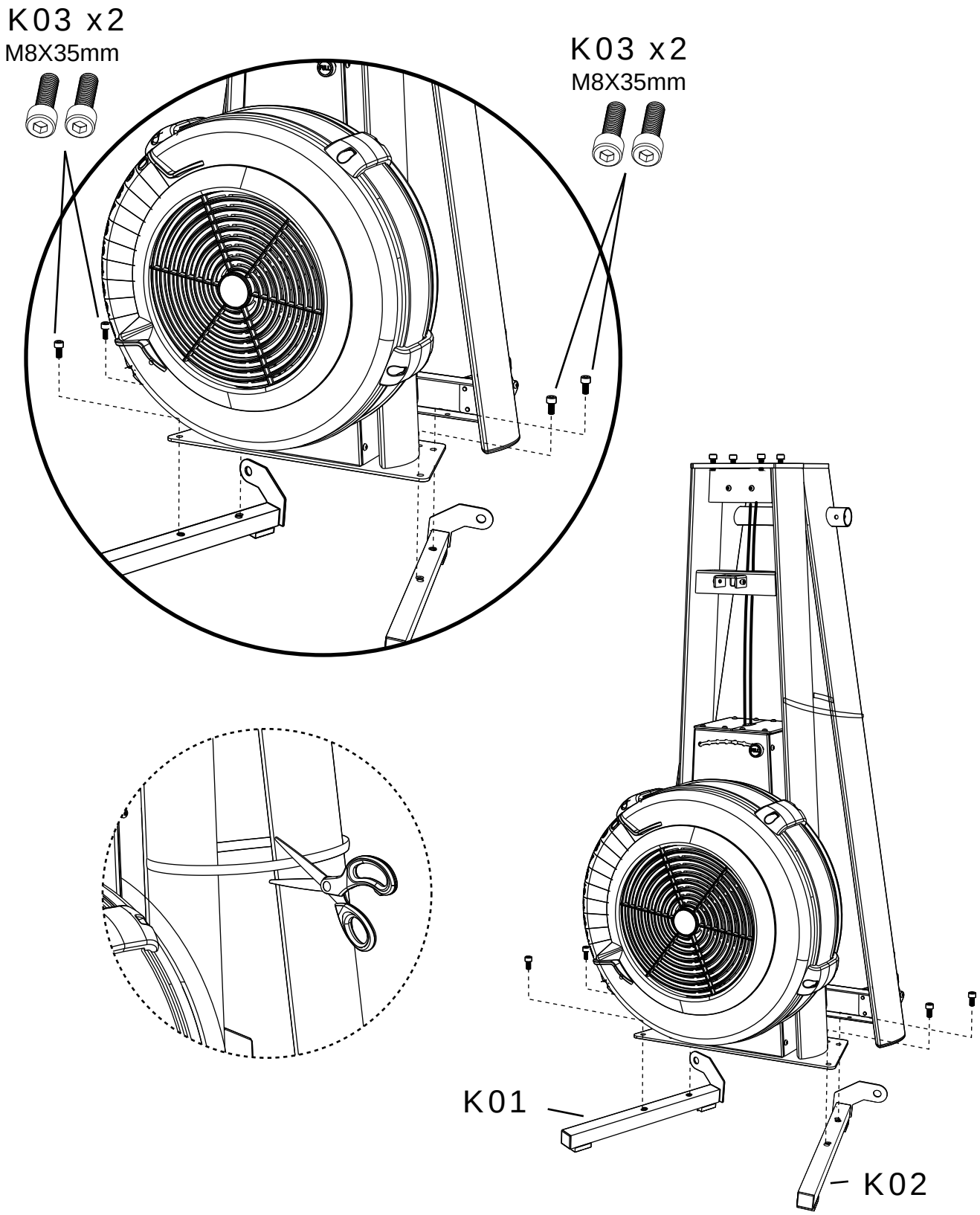
1. Hlavní rám trenažéru postavte vzpřímeně.
2. Odstraňte spodní polovinu polystyrenu z hlavního rámu trenažéru.

**DŮLEŽITÉ :**
V tomto kroku neodstraňujte červený plast.



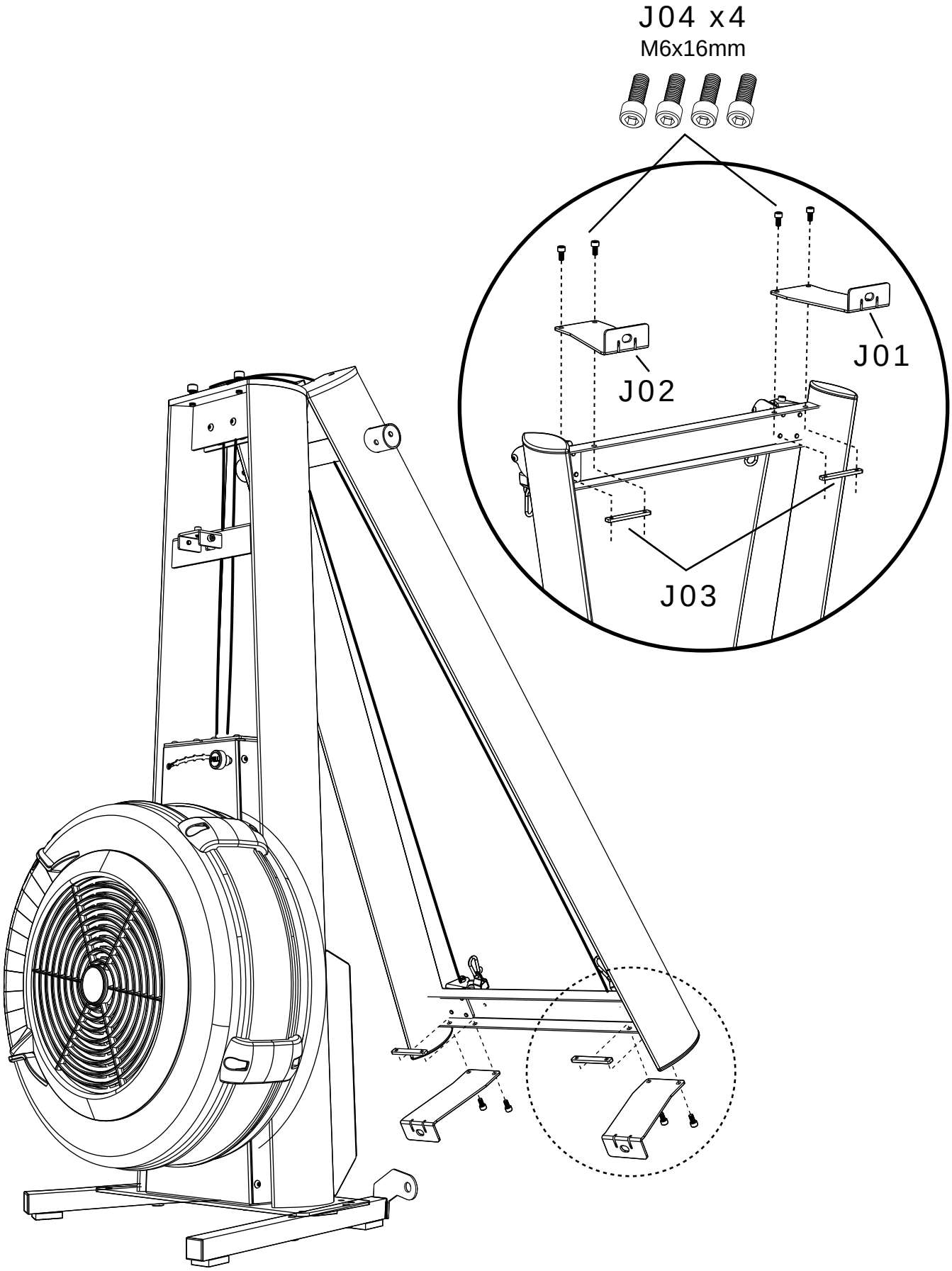
# 3. krok:

1. Zajistěte (K01) levou spodní tyč a (K02) pravou spodní tyč (K03) nástrčným šroubem
2. Rozstřihněte dva bílé pásky poblíž loga zobrazeného na obrázku.



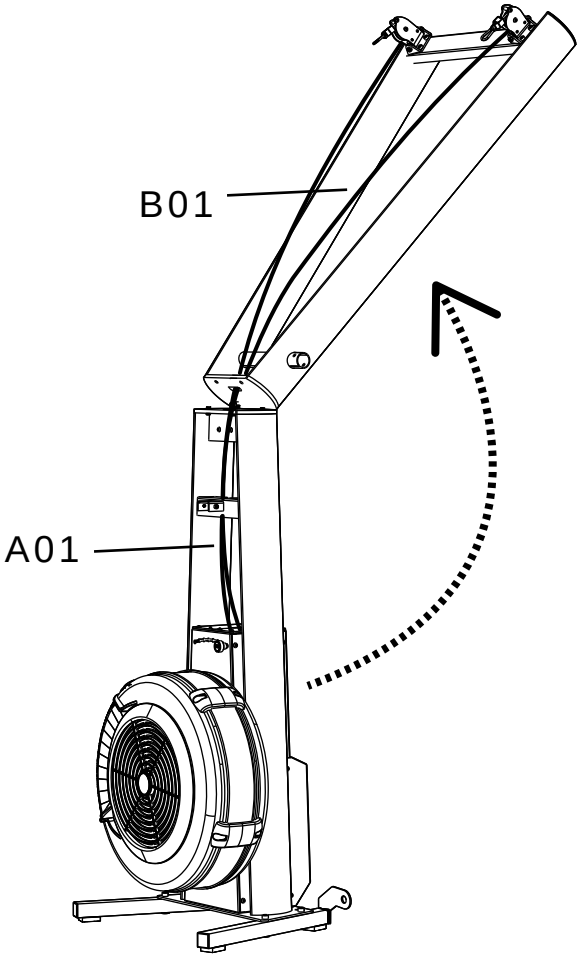
# 4. krok:

1. Zajistěte (J01) levou horní desku pro montáž na stěnu, (J02), pravou desku pro montáž na stěnu a (J03) pevnou desku (J04) šroubem.



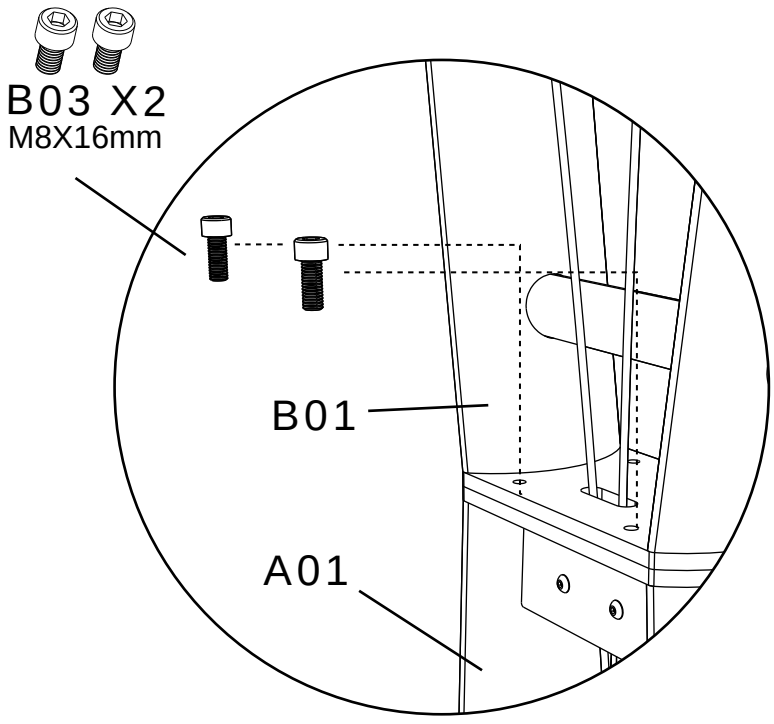
# 5. krok:

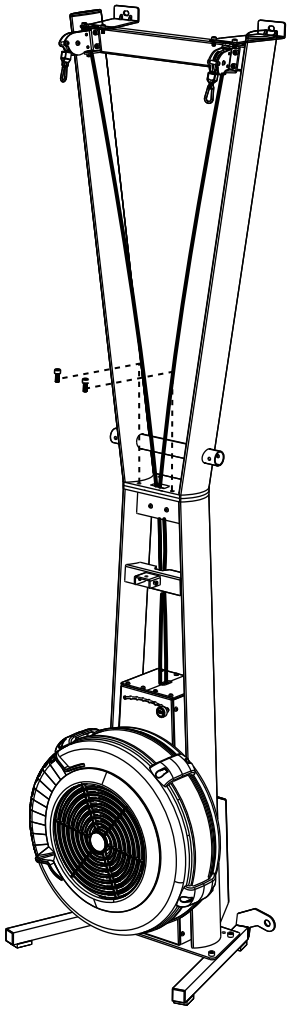
1. Vztyčte hlavní rám (B01).




# 6. krok: PŘEDNÍ STRANA

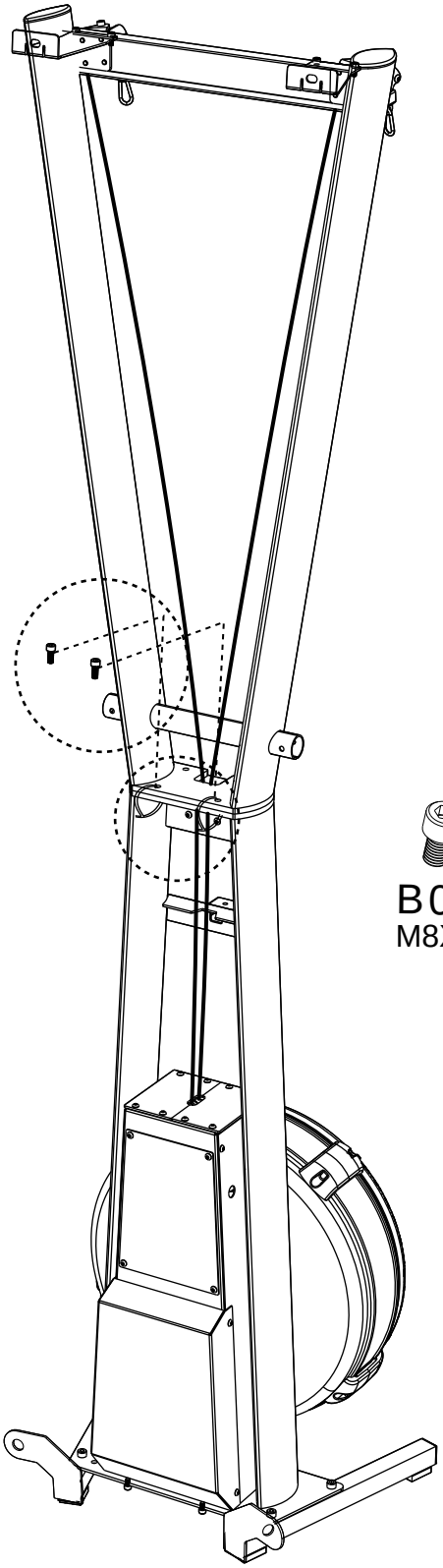
1. Použijte dva (B03) nástrčné šrouby k zajištění (B01) nosného rámu k (A01) hlavnímu rámu

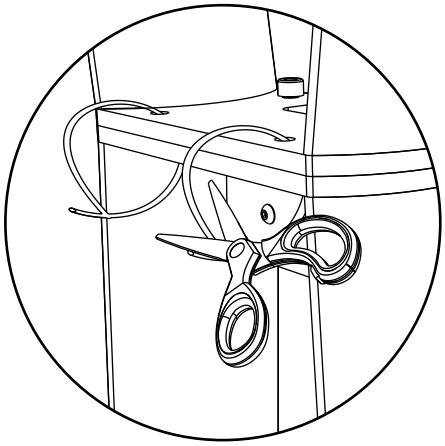


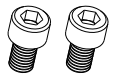



# 7. krok: ZADNÍ STRANA

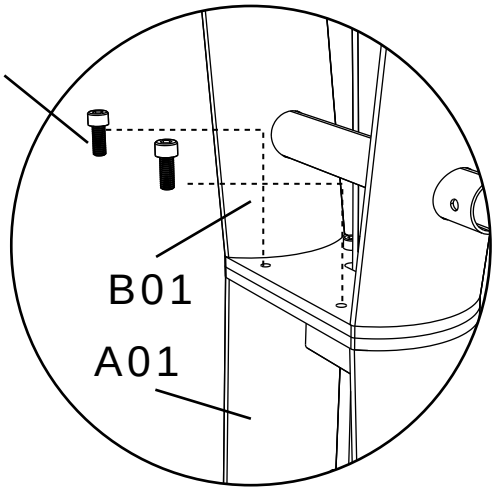
1. Rozstřihněte dva bílé pásky dle obrázku.
2. Použijte dva (B03) nástrčné šrouby k zajištění (B01) nosného rámu k (A01) hlavnímu rámu.





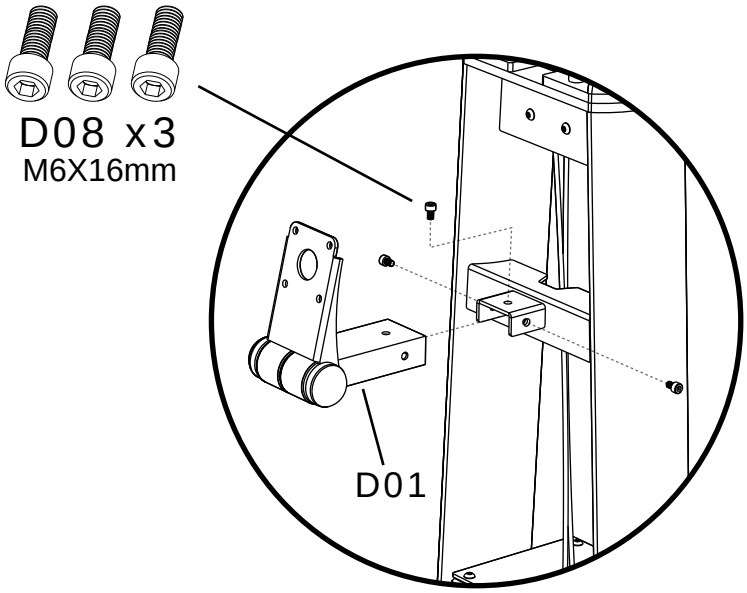


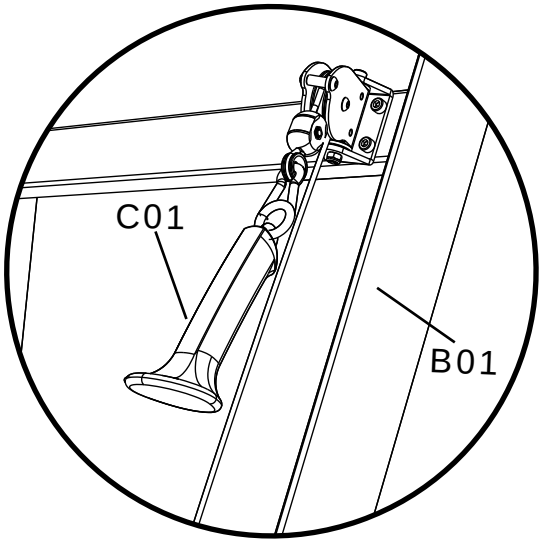
B03 X2
M8X16mm

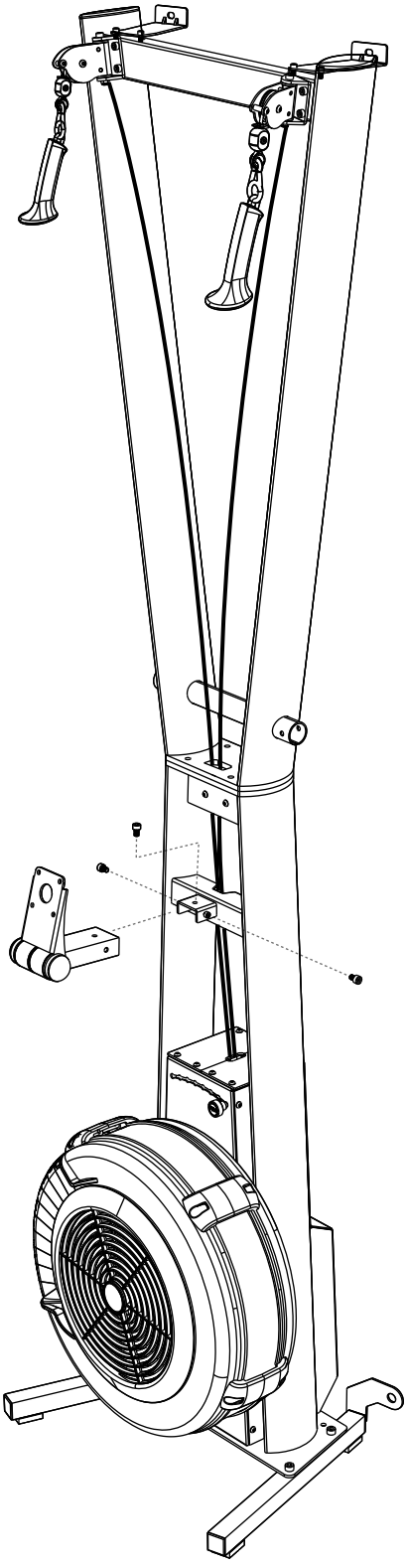


# 8. krok:

1. Odmontujte červený plast z lana (pozor, abyste lano nepoškodili).
2. Zajistěte (D01) držák konzoly pomocí (D08) šroubu M6X16mm.
3. Madla (C01) namontujte na nosný rám (B01).

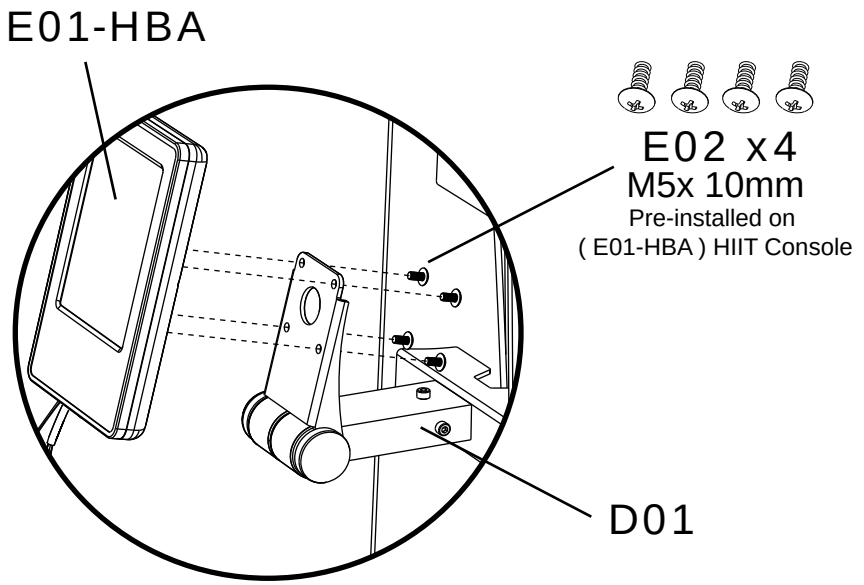


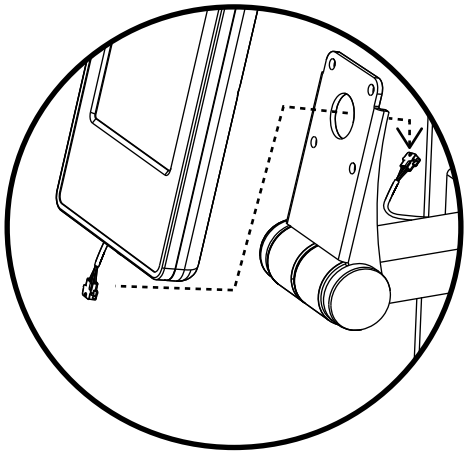



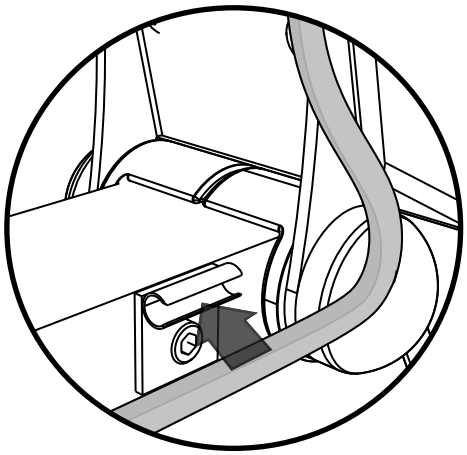



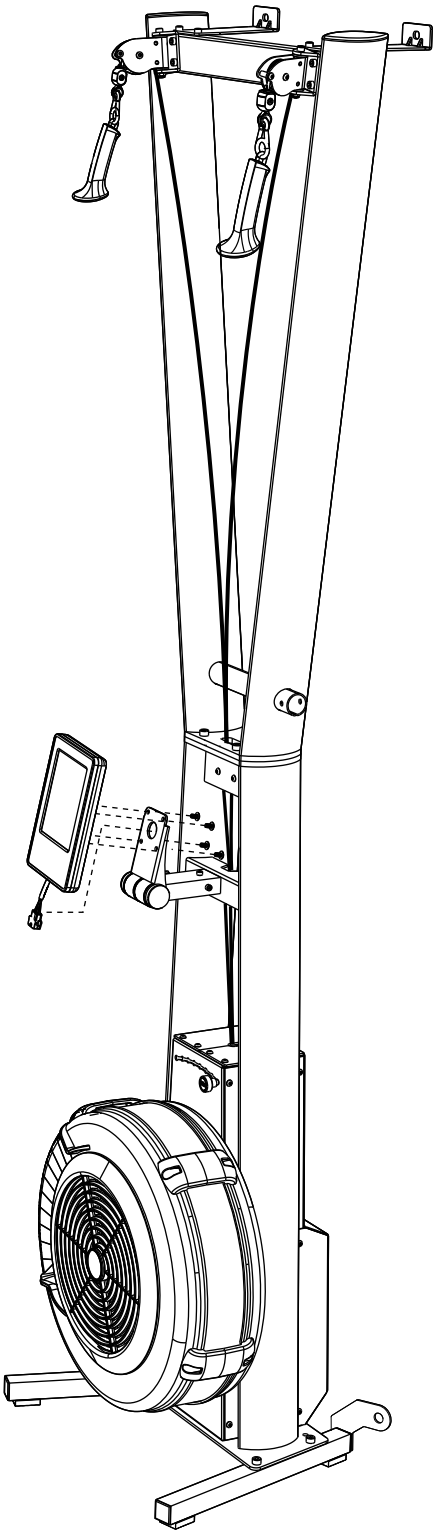
# 9. krok:

1.Odstraňte předinstalovaný (E02) šroub z (E01-HBA) HIIT konzole a použijte jej k instalaci (E01-HBA) konzoly na (D01) držák konzoly.







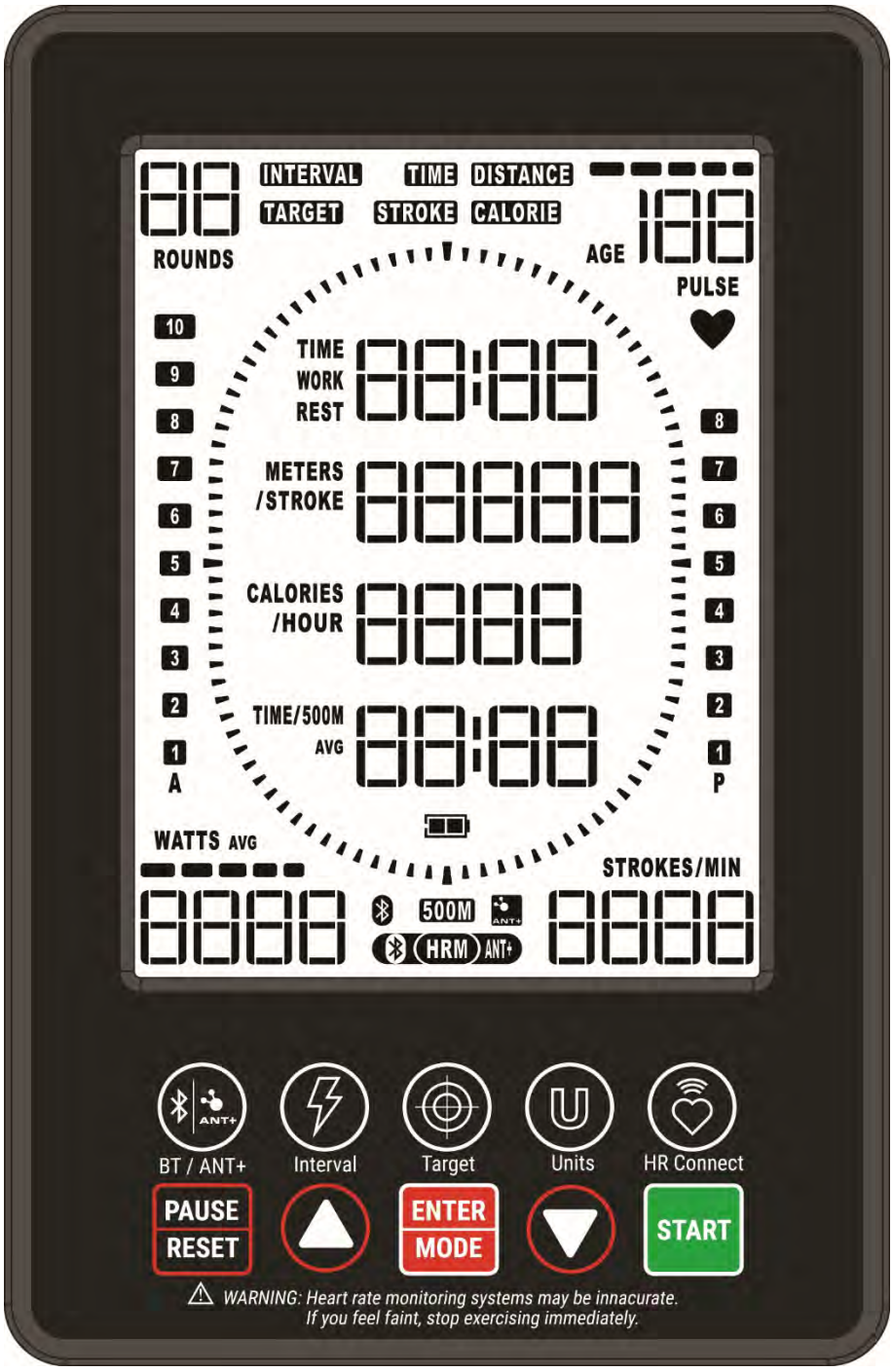
| NO. | NAME | Q'TY |
|---|---|---|
| A01 | Main Frame | 1 |
| A02 | L_Cover Plate | 1 |
| A03 | R_Cover Plate | 1 |
| A04 | Maintenance Hole Cover | 1 |
| A05 | Rear Housing | 1 |
| A06 | Front Cover | 1 |
| A07 | Rear Cover | 1 |
| A08 | Drive Belt(250-J6) | 1 |
| A09 | φ133 - Drive Belt Bracket | 1 |
| A10 | φ50 - Drive Belt Bracket | 1 |
| A11 | Fan Axle | 1 |
| A12 | S20 - Retaining Rings | 2 |
| A13 | M5X6mm - Truss head Screw | 8 |
| A14 | Bearing6004 | 3 |
| A15 | M10X25mm - Socket Screw | 1 |
| A16 | Bearing6200 | 2 |
| A17 | M10 - Plain Washer 1T | 1 |
| A18 | M8 - Nylon Nut | 2 |
| A19 | Idler Rack | 1 |
| A20 | M4x10mm - Self-TappingScrew | 12 |
| A21 | M6X30mm - Socket Screw | 1 |
| A22 | M6 - Hex Nut | 1 |
| A23 | Spring and Rope Housing (Including Rope) | 1 |
| A23-1 | Rope (Without rope housing and spring) | X |
| A24 | M8X20mm - Socket Screw | 1 |
| A25 | Adjustment Rod | 1 |
| A26 | Wire Axle | 1 |
| A27 | Anti Eccentric Axle | 1 |
| A28 | φ42mm - Pulley | 2 |
| A29 | Spacer Ring-Short | 1 |
| A30 | S10 - Retaining Rings | 2 |
| A31 | STM-1 _ Bracket | 4 |
| A32 | Adjustment Rod | 1 |
| A33 | Magnet Bracket | 1 |
| A34 | Fan Center Tube | 1 |
| A35 | Wire End Cap | 4 |
| A36 | Rear Chain Cover | 1 |
| A37 | Mesh | 1 |
| A38 | Right Chain Cover | 1 |
| A39 | Adjust Disc | 1 |
| A40 | Fan | 1 |
| A41 | Fan Stable Bracket | 1 |
| A42 | Casing | 6 |
| A43 | Aluminum Sheet | 3 |
| A44 | Magnet Bracket | 1 |
| A45 | Round Magnet | 1 |
| A46 | M4X20mm-Truss head Self-Tapping Screw | 4 |
| A47 | M4XP0.75X10mm - Hex Cross Washer | 8 |
| A48 | M5X10mm - Socket Screw | 4 |
| A49 | M4X25mm - Truss head Screw | 6 |
| A50 | M4X12mm - Truss head Self-Tapping Screw | 12 |
| A51 | M6X20mm - Hex Socket Screw | 2 |
| A52 | M3X8mm - Truss head Self-Tapping Screw | 2 |
| A53 | M3X15mm - Pan Head Screw | 2 |

| NO. | NAME | Q'TY |
|---|---|---|
| A54 | M3 - Hex nut | 2 |
| A56 | M8X35mm - Socket Screw | 1 |
| A57 | M8 - Washer | 1 |
| A58 | Knob | 1 |
| A59 | Compression Spring | 1 |
| A60 | M4X33mm - Socket Screw | 1 |
| A61 | Sticker | 1 |
| A62 | M5X10mm - Button Head Socket Screw | 24 |
| A63 | M5X6mm - Button Head Socket Screw | 2 |
| A64 | M4X6mm - Truss head Screw | 1 |
| A67 | φ7X15.8mm - Pulley Axle | 2 |
| A68 | Bearing6201 | 1 |
| A69 | M6X1TX13mm - Flat Washer | 4 |
| A70 | M6X10mm - Truss head Screw | 4 |
| B01 | Support Frame | 1 |
| B02 | Tube Cap | 2 |
| B03 | M8X16mm - Socket Screw | 4 |
| C01 | Handle Bar | 2 |
| C02 | M6X16mm - Socket Screw | 8 |
| C03 | Pulley Bracket | 2 |
| C04 | Pulley Bracket Fixed Plate | 2 |
| C05 | Casing- Long | 2 |
| C06 | Casing- Short | 2 |
| C07 | Pulley Bracket Bushing | 4 |
| C08 | M6X65mm - Socket Screw | 2 |
| C09 | M6 - Nylon Nut | 2 |
| C10 | M5X8mm - Button Head Socket Screw | 8 |
| C11 | φ42mm - Pulley With Two Spacers | 4 |
| C12 | Carabiner | 2 |
| C13 | Rope Protective Case | 2 |
| C14 | Knot Bracket A | 2 |
| C15 | M5 - Nylon Nut | 2 |
| C16 | Knot Bracket B | 2 |
| C17 | M5X16mm - Socket Screw | 2 |
| C18 | Pulley Bracket Protective Case | 2 |
| D01 | Console Holder | 1 |
| D02 | Connecting Tube | 1 |
| D03 | Console Bushing | 2 |
| D04 | 1/2" - Nut Cap | 2 |
| D05 | 1/2" x 3-1/4" - Socket Screw | 1 |
| D06 | 1/2" - Nylon Nut | 1 |
| D07 | 1/2"x1Tx32 Flat Washer | 2 |
| D08 | M6X16mm - Socket Screw | 3 |
| D09 | 1/2"x2Tx23 Flat Washer | 2 |
| E01-HBA | HIIT Console Smart Connect | 1 |
| E02 | M5x10 - mmTruss head Screw | 1 |
| E08 | Magnetron Connecting Wire | 1 |
| E09 | VR Connecting Wire | 1 |
| E10 | Magnetic Reed Tube Connecting Wire | 1 |
| E11 | VR | 1 |
| E12 | Generator Connecting Wire | 1 |
| E13 | PCB+Magnetic Reed Tube | 1 |
| E14 | Generator | 1 |

| NO. | NAME | Q'TY |
|---|---|---|
| | Parts Of Floor Stand | |
| F01 | Base Frame | 1 |
| F02 | Caster | 2 |
| F03 | Bushing | 4 |
| F04 | M8X45mm - Truss Head Hex Socket Screw | 2 |
| F05 | M8 - Hex Nut | 2 |
| F06 | M8X35mm - Socket Screw | 4 |
| F07 | 30X30MM - Tube Cap | 2 |
| F08 | Pad | 1 |
| G01 | L_Upper Handrail Tube | 1 |
| G02 | R_Upper Handrail Tube | 1 |
| G03 | M6X45mm - Socket Screw | 2 |
| G04 | M6 - Nylon Nut | 2 |
| H01 | L_Lower Handrail Tube | 1 |
| H02 | R_Lower Handrail Tube | 1 |
| H03 | M6X16mm - Socket Screw | 8 |
| | Parts Of Wall-mount | |
| J01 | L_ Top wall-mount Plate | 1 |
| J02 | R_ Top wall-mount Plate | 1 |
| J03 | Fixed Plate | 2 |
| J04 | M6X16mm - Socket Screw | 4 |
| K01 | L_Bottom wall-mount Tube | 1 |
| K02 | R_Bottom wall-mount Tube | 1 |
| K03 | M8X35mm - Socket Screw | 4 |
| K04 | 30X30MM - Tube Cap | 4 |
| K05 | Bottom Rubber Pad | 4 |
| K06 | M4X12mm - Truss head Self-Tapping Screw | 8 |

# APSKI-200-HBA

## Návod k obsluze počítače



# Klávesy konzoly

## A. Jednotky




nebo

**tlačítko 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/WATTŮ PRŮM.
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 klávesu ENTER/MODE nebo UNITS pro přepnutí zobrazení KALORIÍ/KALORIÍ ZA HOD., ČASU/500M nebo ČASU/500M PRŮM. a WATTŮ/WATTŮ PRŮM.

## B. Cíl:




V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Target pro potupné rozsvícení ČASU, VZDÁLENOSTI, KALORIÍ, TEPOVÉ FREKVENCE a vyberte požadovaný cílový program.

## C. Interval:




V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval pro zobrazení ČASU, VZDÁLENOSTI nebo KALORIÍ a vyberte požadovaný intervalový program.

## D. BT/ ANT+:




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

## E. START:




1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko START pro vstup do nastavení programu RYCHLÝ START.
2. Po výběru programu stiskněte znovu tlačítko START pro zahájení cvičení.

## F. DOWN:



Během nastavování PROGRAMU stiskněte tlačítko DOWN pro snížení hodnoty nastavení.

## G. UP:



Během nastavování PROGRAMU stiskněte tlačítko UP pro zvýšení hodnoty nastavení.

## H. PAUSE/ RESET:

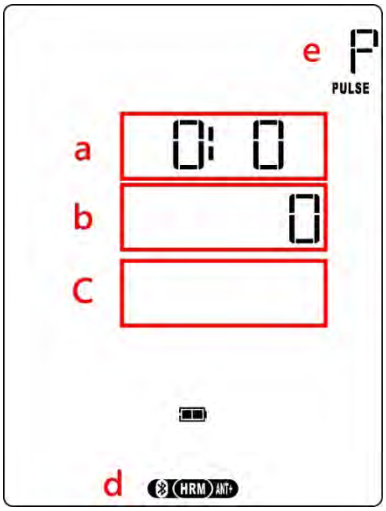



1. Během tréninku stiskněte tlačítko PAUSE/RESET pro zastavení tréninku.
2. Když zastavíte, stiskněte znovu tlačítko PAUSE/RESET pro RESETOVÁNÍ konzole a vymazání všech dat cvičení..

## 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 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 +, nemusíte tlačítko HR CONNECT stisknout.




## Program HR Connect:

1. Stiskněte HR CONNECT KEY – zobrazí se čekání na připojení

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

b : Zobrazí vybrané HRM ID

c : Zobrazí vybraný zdroj HRM jako BLE nebo ANT

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

e : Zobrazuje pulz ze zdroje HRM




2 . **Příklad:**

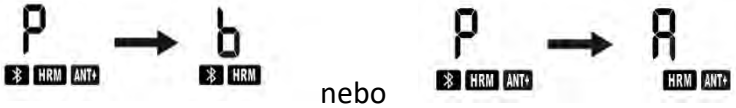
a : Vybraný monitor srdečního tepu 1 : ze 2 aktuálně přijímaných signálů HRM

b : 12345 je vybrané (1) ID HRM

c : 12345 je zdroj BLE HRM

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

e : Zobrazuje pulz ze zdroje HRM.



## RYCHLÝ START:

1. V pohotovostním režimu použijte program RYCHLÝ START a začněte ihned cvičit. Buď začněte tahat, nebo stiskněte tlačítko START.

2. Když konzole přijme signál SPM, začnou se počítat ČAS/VZDÁLENOST (METRY)/KALORIE/TAHY.

3. A pro úroveň odporu vzduchu: úroveň se zobrazí na levé straně. Nastavením tlumiče změníte úroveň odporu z úrovně 1 na úroveň 10.

4. P pro úroveň magnetického odporu: úroveň se zobrazí na pravé straně. Úpravou magnetického ovládacího šroubu změníte úroveň odporu z úrovně 1 na úroveň 8.

5. Uživatel může stisknout klávesu ENTER/MODE pro přepnutí zobrazení KALORIE/KALORIE ZA HOD., ČAS/500M nebo ČAS/500M PRŮM. a WATTY/ WATTY PRŮM., TAHY/ TAHY ZA MIN.

6. Pokud konzole nepřijme signál SPM během tréninku „ ČAS / METRY / KALORIE / TAHY “ automaticky zastaví počítání, dokud konzole znovu nepřijme signál SPM (pak bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat.

7. Během cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu.

8. Pokud uživatel přeruší cvičení na 30 sekund, konzola se automaticky přepne do režimu spánku; pokud není signál po dobu 240 sekund, konzole se automaticky vypne.

## CÍLOVÝ PROGRAM:

V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Target pro rozsvícení TIME (ČAS), dvakrát pro rozsvícení DISTANCE (VZDÁLENOST), třikrát pro rozsvícení CALORIES (KALORIE), čtyřikrát pro rozsvícení STROKES (TAHY) a pětkrát pro rozsvícení PULSE (TEP).

### (A) CÍLOVÝ ČAS:

1. V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Target pro rozsvícení ČASU. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE potvrďte výběr. ČAS zobrazí 20:00 jako počáteční hodnotu.
2. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované doby tréninku. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál SPM, začne se počítat ČAS.
3. Začněte cvičit
   - Během cvičení se bude ČAS na displeji odpočítávat DOLŮ, ale ostatní programy se budou napočítat NAHORU.
   - Pokud konzole nepřijme signál SPM během tréninku „ ČAS / METRY / KALORIE / TAHY “ automaticky zastaví počítání, dokud konzole znovu nepřijme signál SPM (pak bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat.
   - Během cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu

### (B) CÍLOVÁ VZDÁLENOST:

1. V pohotovostním režimu stiskněte dvakrát tlačítko Target pro rozsvícení VZDÁLENOSTI. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE potvrďte výběr. VZDÁLENOST zobrazí 2000 M jako počáteční hodnotu.

2. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované vzdálenosti tréninku. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál SPM, začne se počítat VZDÁLENOST.
3. Začněte cvičit.
- Během cvičení bude displej odpočítávat VZDÁLENOST DOLŮ, ale ostatní programy se budou načítat NAHORU.
- Pokud konzole nepřijme signál SPM během tréninku „ČAS / METRY / KALORIE / TAHY“ automaticky zastaví počítání, dokud konzole znovu nepřijme signál SPM (pak bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat.
- Během cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu

## (B) CÍLOVÉ KALORIE:

1. V pohotovostním režimu stiskněte třikrát tlačítko Target pro rozsvícení KALORIÍ. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE potvrďte výběr. KALORIE zobrazí 200 kalorií jako počáteční hodnotu.
2. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadovaného množství spálených kalorií. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál RPM, začnou se počítat KALORIE.
3. Začněte cvičit
   - Během cvičení bude displej odpočítávat KALORIE DOLŮ, ale ostatní programy se budou načítat NAHORU.
   - Pokud konzole nepřijme signál SPM během tréninku „ČAS / METRY / KALORIE / TAHY“ automaticky zastaví počítání, dokud konzole znovu nepřijme signál SPM (pak bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat.
   - Během cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu

## (C) CÍLOVÉ TAHY:

1. V pohotovostním režimu stiskněte třikrát tlačítko Target pro rozsvícení TAHŮ. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE potvrďte výběr. TAHY se zobrazí 200krát jako počáteční hodnota.
2. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadovaného množství tahů. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál RPM, začnou se počítat TAHY.
3. Začněte cvičit
   - Během cvičení bude displej odpočítávat TAHY DOLŮ, ale ostatní programy se budou načítat NAHORU.
   - Pokud konzole nepřijme signál SPM během tréninku „ČAS / METRY / KALORIE / TAHY“ automaticky zastaví počítání, dokud konzole znovu nepřijme signál SPM (pak bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat.
   - Během cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu

### (D) CÍLOVÝ TEP:

1. V pohotovostním režimu stiskněte čtyřikrát tlačítko Target pro rozsvícení TEPU. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE potvrďte výběr. Rozsvítí se VĚK a zobrazí se hodnota 30 jako počáteční hodnota.
2. Stiskněte tlačítka UP a DOLŮ pro zvýšení nebo snížení nastavení VĚKU. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál RPM, program začne pracovat.
3. Začněte cvičit
   - Během cvičení se ČAS/VZDÁLENOST/KALORIE budou načítat směrem nahoru.
   - Pokud konzole nepřijme signál SPM během tréninku „ČAS / METRY / KALORIE / TAHY“ automaticky zastaví počítání, dokud konzole znovu nepřijme signál SPM (pak bude konzole pokračovat v počítání od předchozích provozních dat.
   - Během cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu

## INTERVALOVÝ PROGRAM:

V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Interval pro rozsvícení INTERALOVÉHO ČASU, bude blikat WORK TIME. Stiskněte dvakrát tlačítko Interval pro rozsvícení INTERVALOVÉ VZDÁLENOSTI, DISTANCE bude blikat. Stiskněte třikrát tlačítko Interval pro rozsvícení INTERVALOVÝCH KALORIÍ, CALORIES bude blikat. Čtyřikrát stiskněte tlačítko Interval pro rozsvícení INTERVALOVÝCH TAHŮ, STROKES bude blikat.

### (A) INTERVALOVÝ ČAS:

V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Interval pro rozsvícení INTERVALOVÉHO ČASU, bude blikat WORK TIME. Stiskněte tlačítko ENTER/MODE, začnou blikat ROUNDS a zobrazí se 10 jako počáteční hodnota.

1. **ROUNDS (KOLA):**
   Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadovaných kol cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE přejděte k položce WORK TIME.
2. **WORK TIME (ČAS CVIČENÍ):**
   Bliká WORK TIME a zobrazí se 1:00 jako počáteční hodnota. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované doby tréninku. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE přejděte na položku REST TIME.
3. **REST TIME (ČAS NA ODPOČINEK):**
   REST TIME bliká a jako výchozí hodnota se zobrazí 0:30. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované doby odpočinku. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál SPM, program začne pracovat.
4. **Začněte cvičit:**
   - Počet kol bude odpočítávat DOLŮ. Cvičení končí na nule.
   - DOBA TRÉNINKU, DOBA ODPOČINKU a POČET KOL se budou odpočítávat DOLŮ, ale ostatní programy se budou načítat NAHORU.
   - Během cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé,

konzola se resetuje do pohotovostního režimu.

## (B) INTERVALOVÁ VZDÁLENOST:

V pohotovostním režimu stiskněte dvakrát tlačítko Interval pro rozsvícení INTERVALOVÉ VZDÁLENOSTI, DISTANCE bude blikat. Stiskněte tlačítko ENTER/MODE, začnou blikat ROUNDS a zobrazí se 10 jako počáteční hodnota.

1. **ROUNDS (KOLA):**
   Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadovaných kol cvičení. Stiskněte ENTER/MODE pro přechod na WORK DISTANCE.
2. **WORK DISTANCE (VZDÁLENOST TRÉNINKU):**
   WORK DISTANCE bude blikat a zobrazí se 2000 M jako počáteční hodnota. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované vzdálenosti tréninku. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE přejděte na položku REST TIME.
3. **REST TIME (ODPOČINEK:**
   REST TIME bliká a jako výchozí hodnota se zobrazí 0:30. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované doby odpočinku. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál SPM, program začne pracovat.
4. **START:**
   - POČET KOL se bude odpočítávat DOLŮ. Cvičení končí na nule.
   - DOBA TRÉNINKU, DOBA ODPOČINKU a POČET KOL se budou odpočítávat DOLŮ, ale ostatní programy se budou načítat NAHORU.
   - Během cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola se resetuje do pohotovostního režimu

## (C) INTERVALOVÉ KALORIE:

V pohotovostním režimu stiskněte třikrát tlačítko Interval pro rozsvícení INTERVALOVÝCH KALORIÍ, CALORIES bude blikat. Stiskněte tlačítko ENTER/MODE, začnou blikat ROUNDS a zobrazí se 10 jako počáteční hodnota.

1. **ROUNDS (KOLA):**
   Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadovaných kol cvičení. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE přejděte na položku WORK CALORIES.
2. **WORK CALORIES (KALORIE):**
   Budou blikat WORK CALORIES a zobrazí se 200 jako počáteční hodnota. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadovaných kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER/MODE přejděte na položku REST TIME.
3. **REST TIME (ODPOČINEK):**
   Bliká REST TIME a jako výchozí hodnota se zobrazí 0:30. Stiskněte tlačítka UP a DOWN pro zvýšení nebo snížení požadované doby odpočinku. Stiskněte ENTER/MODE pro potvrzení nastavení. Když konzole přijme signál SPM, program začne pracovat.
4. **START:**
   - POČET KOL se bude odpočítávat DOLŮ. Cvičení končí na nule.
   - DOBA TRÉNINKU, DOBA ODPOČINKU a POČET KOL se budou odpočítávat DOLŮ, ale ostatní programy se budou načítat NAHORU.
   - Během cvičení stiskněte STOP pro pozastavení cvičení. Pokud stisknete STOP podruhé, konzola

se resetuje 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

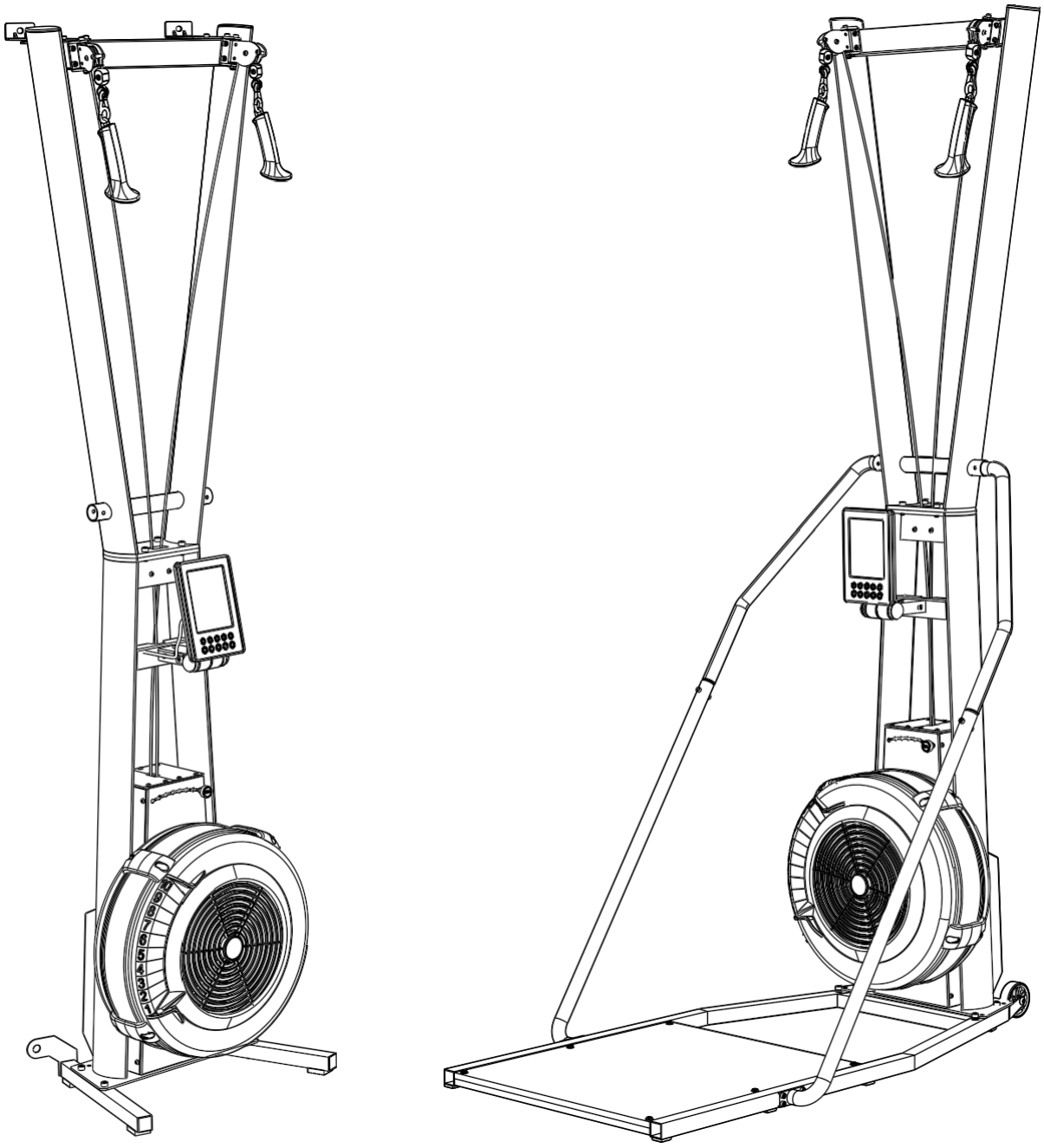
Cílová srdeční frekvence se určuje na základě vašeho věku. Pokud je intenzita cvičení na základě vaší srdeční frekvence příliš vysoká, může dojít ke zraněním nebo únavě a ovlivnit vaše cíle. Pokud je intenzita cvičení příliš nízká, pravděpodobně nebudete trénink účinný. Obecně je doporučena tepová frekvence 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.*



# APSKI-200

## NÁVOD NA POUŽITIE SK

| | |
|---|---|
| DÔLEŽITÉ: | PRED POUŽITÍM TRENAŽÉRA SI PREČÍTAJTE VŠETKY POKYNY NA MONTÁŽ A BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA. VENUJTE POZORNOSŤ BEZPEČNOSTNÝM UPOZORNENIAM A VÝSTRAŽNÝM ŠTÍTKOM. NÁVOD SI USCHOVAJTE PRE BUDÚCE POUŽITIE. |

| | |
|---|---|
| BEZPEČNOSŤ: | PRED CVIČENÍM SA PORIADNE NATIAHNITE A ZAHREJTE. AK POČAS CVIČENIA POCÍTITE BOLESŤ ALEBO ZÁVRATY, OKAMŽITE PRESTAŇTE CVIČIŤ A PORAĎTE SA SO SVOJÍM LEKÁROM. |

## PRÍPRAVA NA MONTÁŽ

Na zabezpečenie jednoduchej montáže trenažéra venujte čas kontrole veľkosti a množstva dodaných dielov.
Postup montáže je zdokumentovaný na nasledujúcich stranách v prehľadných krokoch. Pozorne si prečítajte všetky pokyny na montáž. Predtým, ako budete pokračovať, venujte čas preštudovaniu návodu a oboznámte sa s celým postupom montáže . Tip pre montáž: Vždy je dobré si vopred pripraviť diely potrebné pre jednotlivé kroky montáže. Montáž vykonajte na rovnom povrchu z 4 x 10 stôp. Poznámka: Po dokončení montáže nechajte na každej strane trenažéra minimálne 2 až 3 stopy. voľné priestoru pre jednoduchý prístup. Nevyhadzujte žiadne obalové materiály, kým nie je dokončená inštalácia výrobku. Inštalačné nástroje sú súčasťou dodávky, ale na dokončenie inštalácie môžete použiť bežné domáce náradie.

## DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

***UPOZORNENIE:***

Aby ste znížili riziko poranenia, pred montážou alebo používaním nového trenažéra si prečítajte nasledujúce bezpečnostné opatrenia.

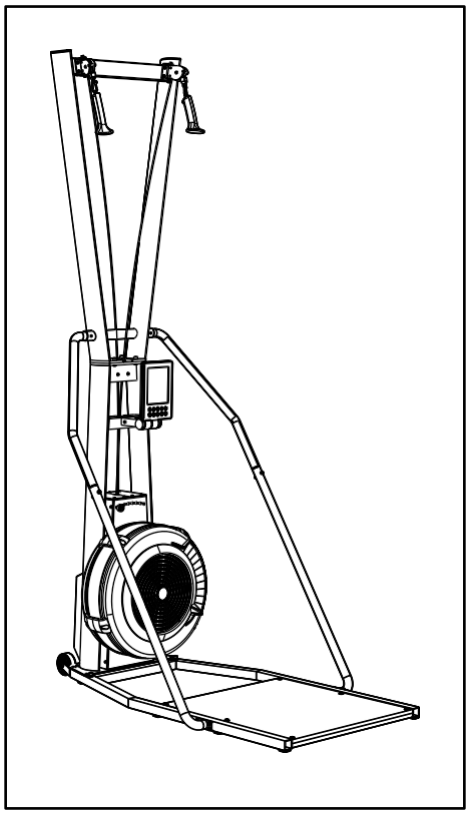
- Je povinnosťou majiteľa zabezpečiť, aby boli všetci používatelia trenažéra riadne informovaní o týchto bezpečnostných opatreniach.
- Pozorne si prečítajte všetky pokyny. Pred použitím zariadenia sa oboznámte s jeho montážou a obsluhou.
- Trenažér používajte na rovnom povrchu. Na stabilizáciu zariadenia použite vyrovnávače nerovností na spodnej strane zariadenia.
- Odporúča sa umiestniť pod zariadenie cvičebnú podložku na dodatočnú ochranu podlahy alebo kobercov.
- Deti a domáce zvieratá udržiavajte vždy mimo dosahu zariadenia.
- Trenažér často kontrolujte. Uvoľnené časti podľa potreby dotiahnite. Vymeňte opotrebované alebo poškodené časti.
- Toto zariadenie je určené len na používanie v interiéri. Používanie v nevhodnom prostredí môže mať za následok vážne zranenie a stratu záruky.
- Odporúčaná hmotnosť používateľa by nemala presiahnuť 350 kg.
- Zariadenie udržiavajte v čistote a riadne ho udržiavajte.
- Pred začatím akéhokoľvek silového tréningu alebo kardio cvičenia sa poriadne zahrejte a pretiahnite.
- Ak kedykoľvek počas cvičenia pocítite bolesť alebo závraty, prestaňte cvičiť a poraďte sa so svojím lekárom.

***BEZPEČNOSTNÉ UPOZORNENIE:***

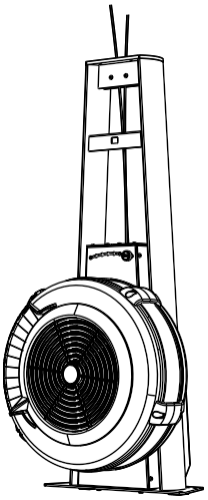
Pred začatím cvičenia sa poraďte so svojím lekárom. Je to dôležité najmä pre osoby staršie ako 35 rokov alebo osoby, ktoré majú zdravotné ťažkosti. Je dôležité pozorne si prečítať všetky pokyny. Nenesieme žiadnu zodpovednosť za zranenia osôb alebo následné škody spôsobené nesprávnym používaním tohto zariadenia. Ďalšie podmienky nájdete na zadnej strane tohto návodu alebo v priloženej používateľskej príručke. Farby a špecifikácie sa môžu zmeniť.

# APSKI-200-FS MONTÁŽ

## ZOZNAM DIELOV



A01



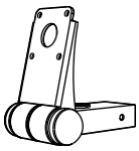


B01

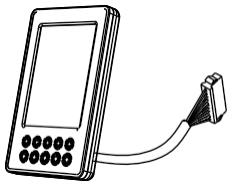
C01

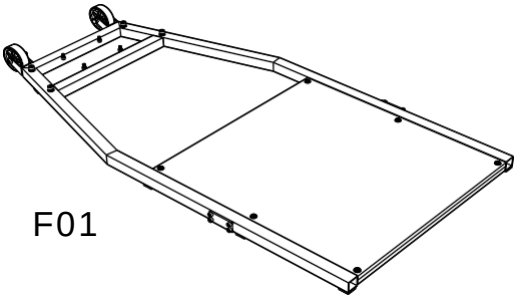


D01

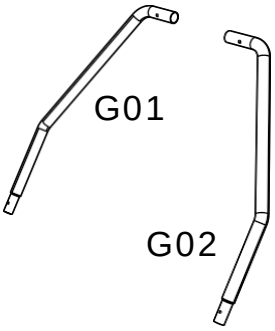


E01-HBA



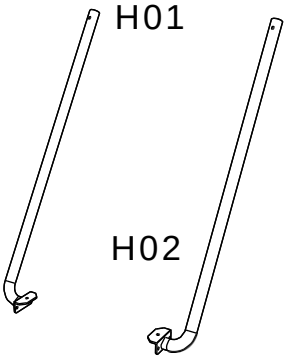


F01



G01

G02



H01

H02

B03 x4
M8X16mm



D08 x3
M6X16mm



E02 x4
M5x10mm
(Predinštalované na E01-HBA )



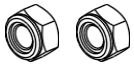
F06 x4
M8X35mm



G03 x2
M6x45mm



G04 x2



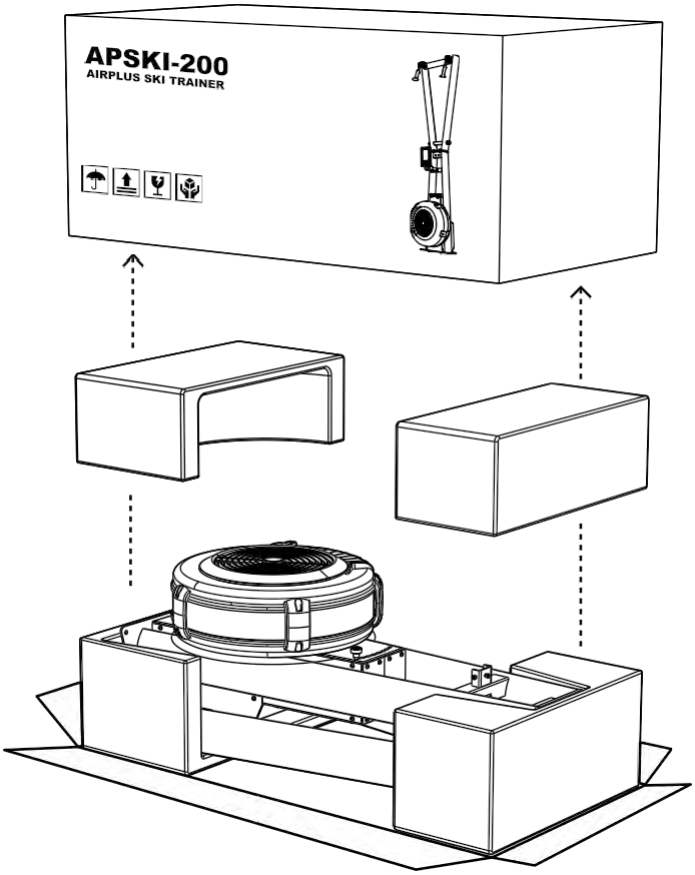
H03 x8
M6x16mm



**Ak inštalujete lyžiarsky trenažér na podlahu, postupujte podľa týchto krokov Kroky.**

# 1. krok:

1. Odstráňte horný kryt škatule.
2. Odstráňte hornú polovicu polystyrénu z hlavného rámu lyžiarskeho trenažéra.
3. Odstráňte svorky zo spodnej polovice boxu a položte klapky boxu na rovnú plochu.

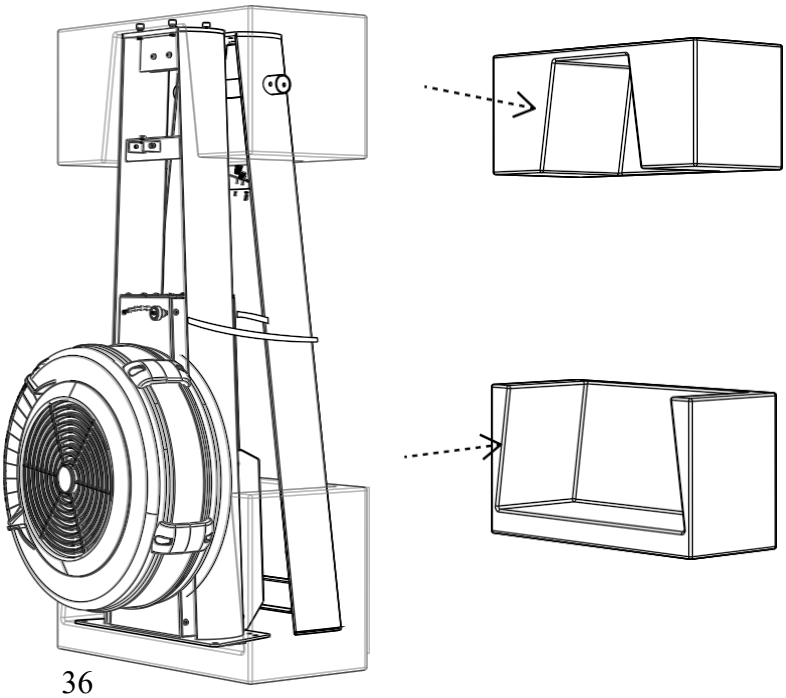



# 2. Krok:

1. Postavte hlavný rám lyžiarskeho trenažéra do zvislej polohy.
2. Odstráňte spodnú polovicu polystyrénu z hlavného rámu lyžiarskeho trenažéra.

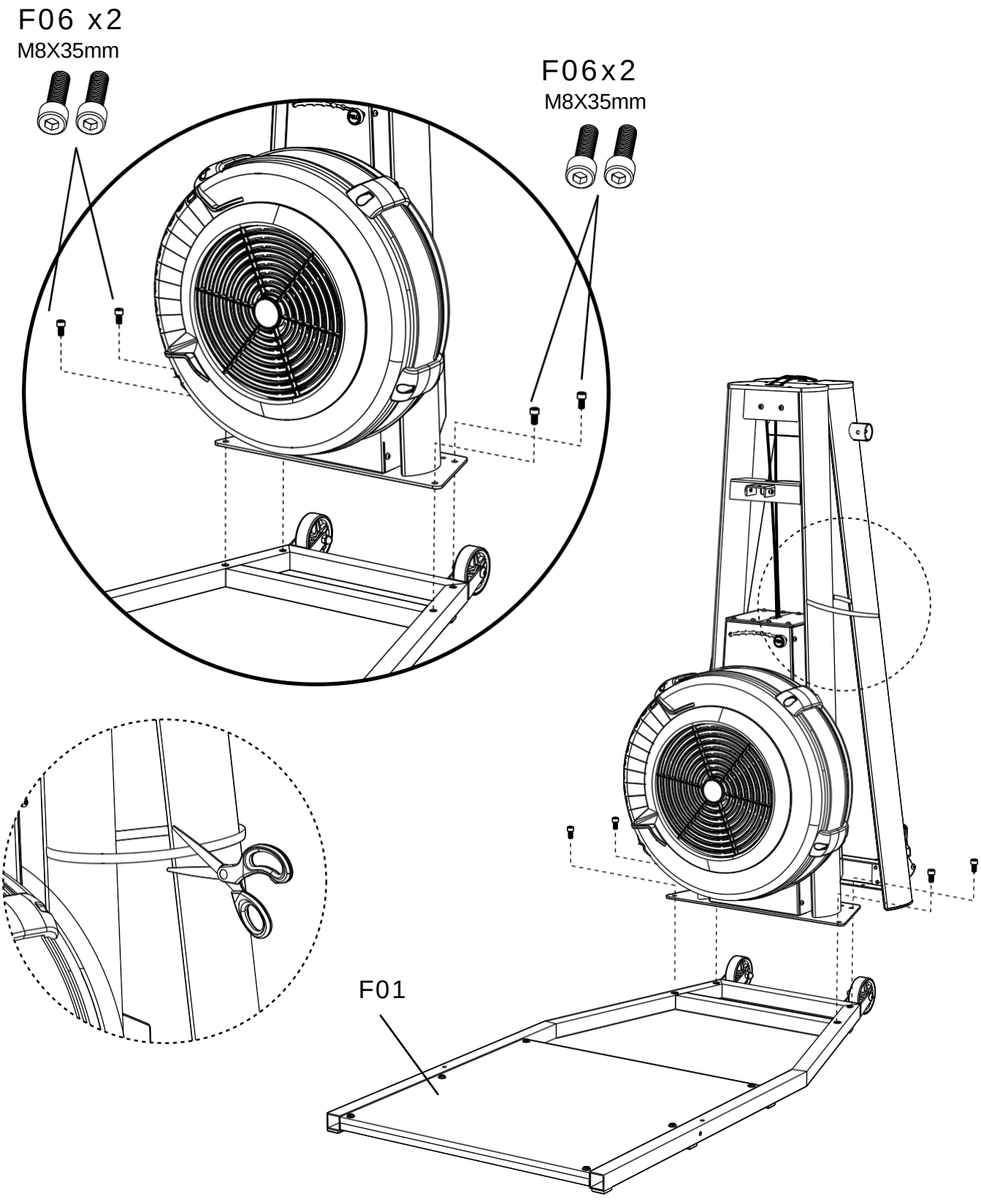
**DÔLEŽITÉ :**

V tomto kroku neodstraňujte červený plast.



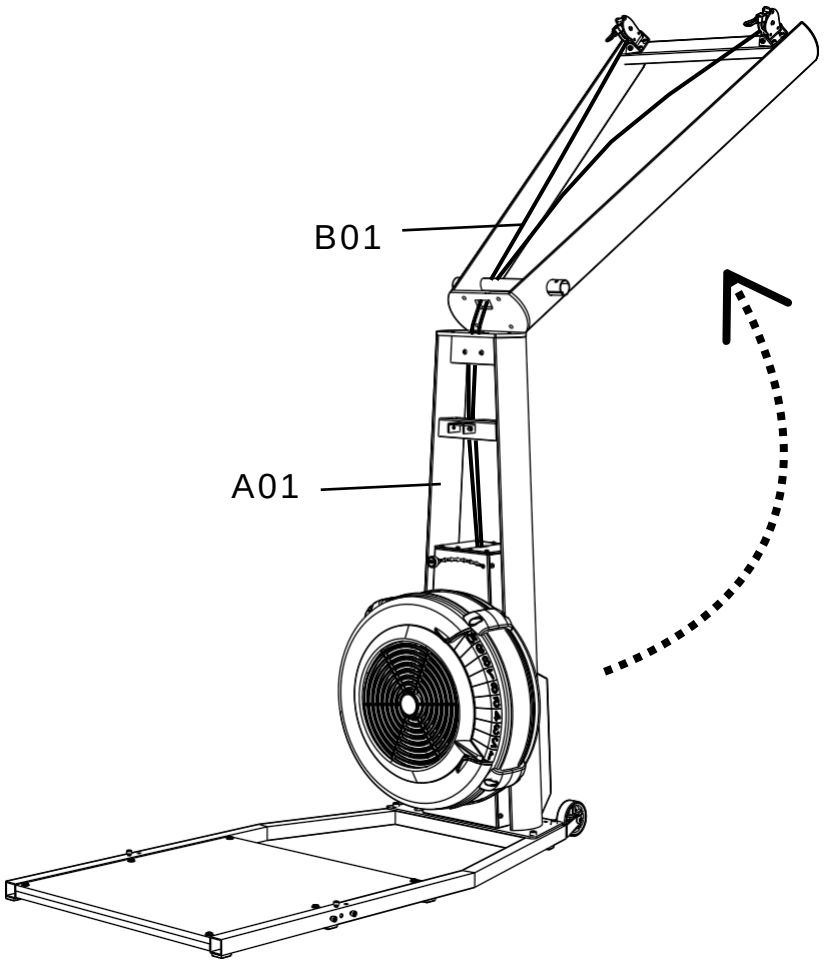
# 3. Krok:

1. Namontujte (F01) hlavný rám a zaistite ho (F06) pomocou zásuviek. Skrutky.
2. Odrežte dva biele prúžky v blízkosti loga zobrazeného na obrázku.



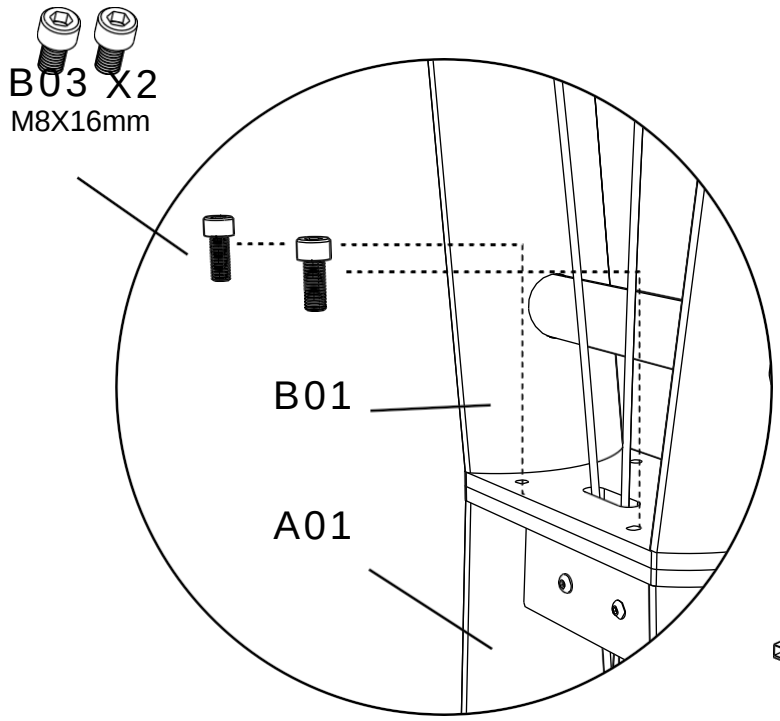
# 4. krok:

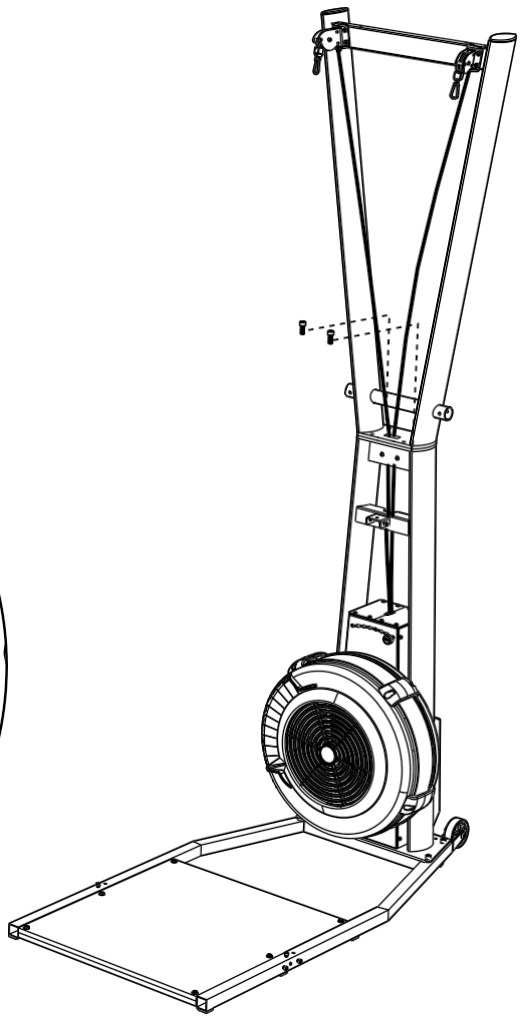
1. Zdvihnite hlavný rám (B01).




# 5. KROK: PREDNÁ STRANA

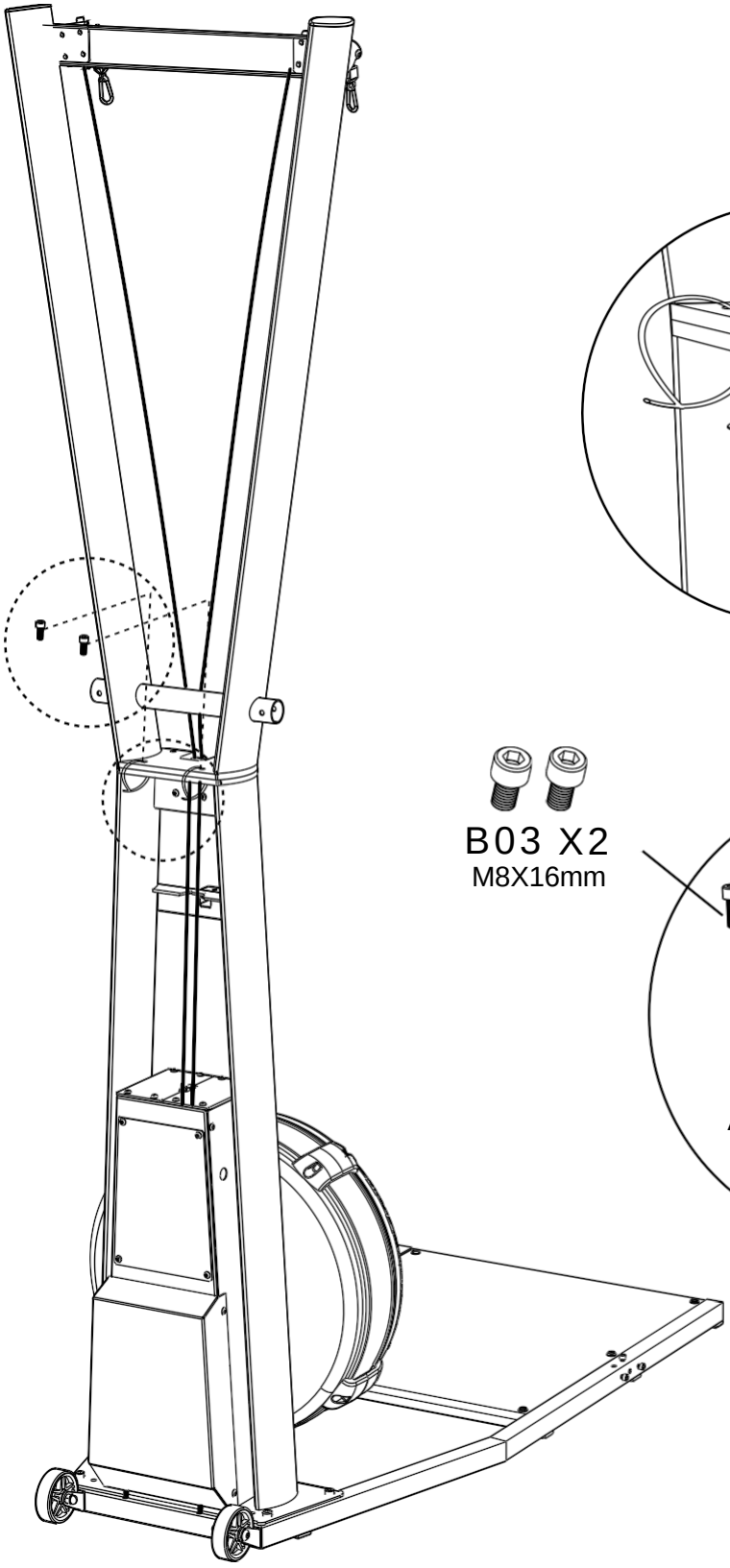
1. 1. Pomocou dvoch nástrčných skrutiek (B03) pripevnite nosný rám (B01) k hlavnému rámu (A01).

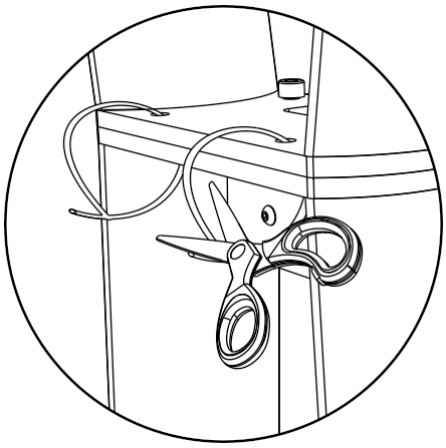


# 6. Krok: ZADNÁ STRANA

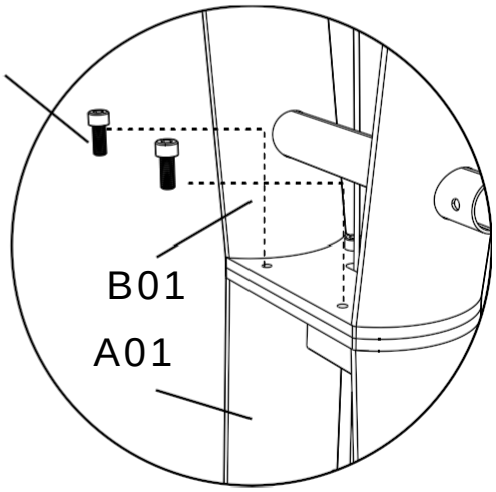
1. Vystrihnite dva biele pásy podľa obrázka.
2. Pomocou dvoch skrutiek s nástrčkou (B03) pripevnite nosný rám (B01) k hlavnému rámu (A01).





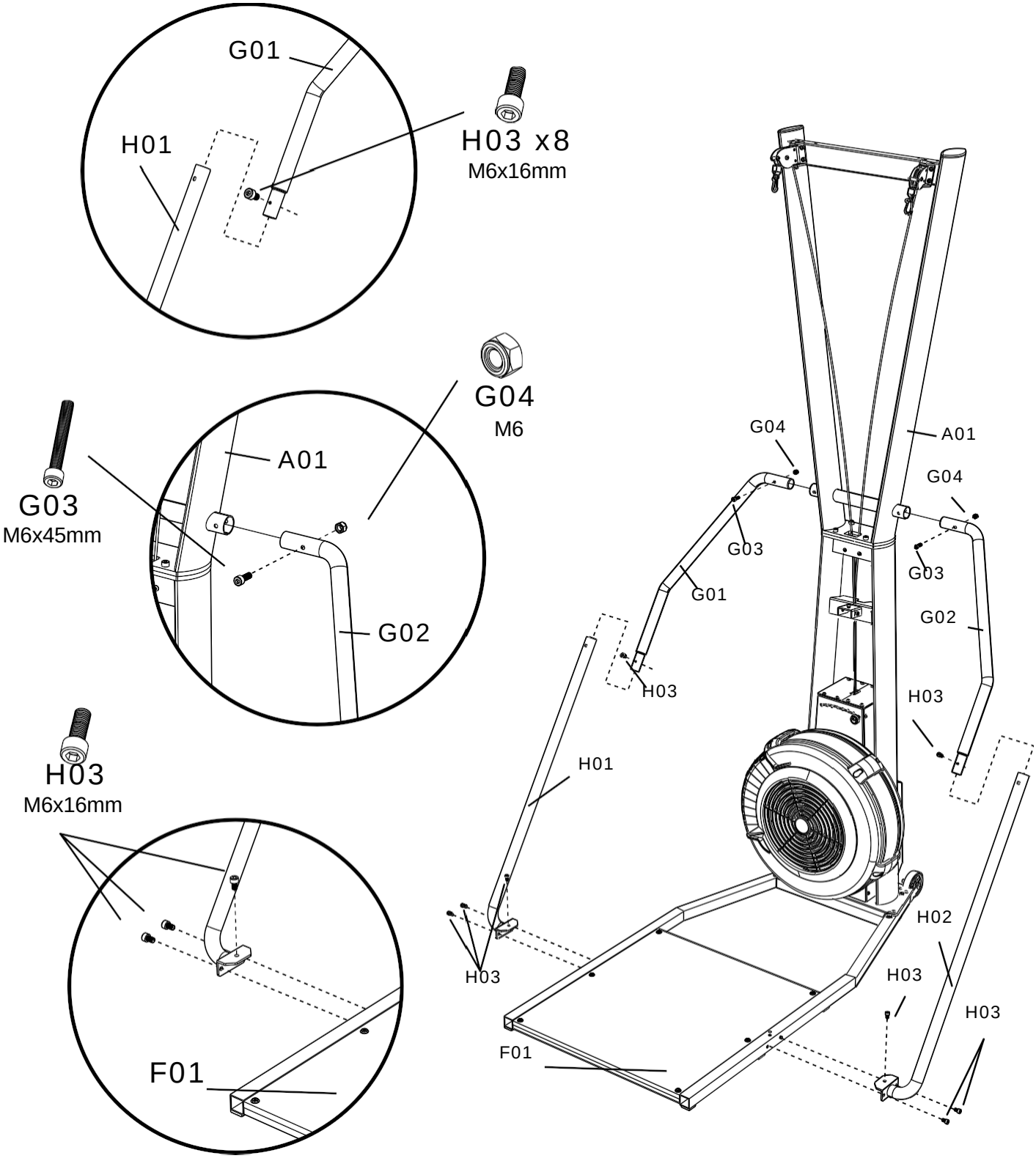


B03 X2
M8X16mm



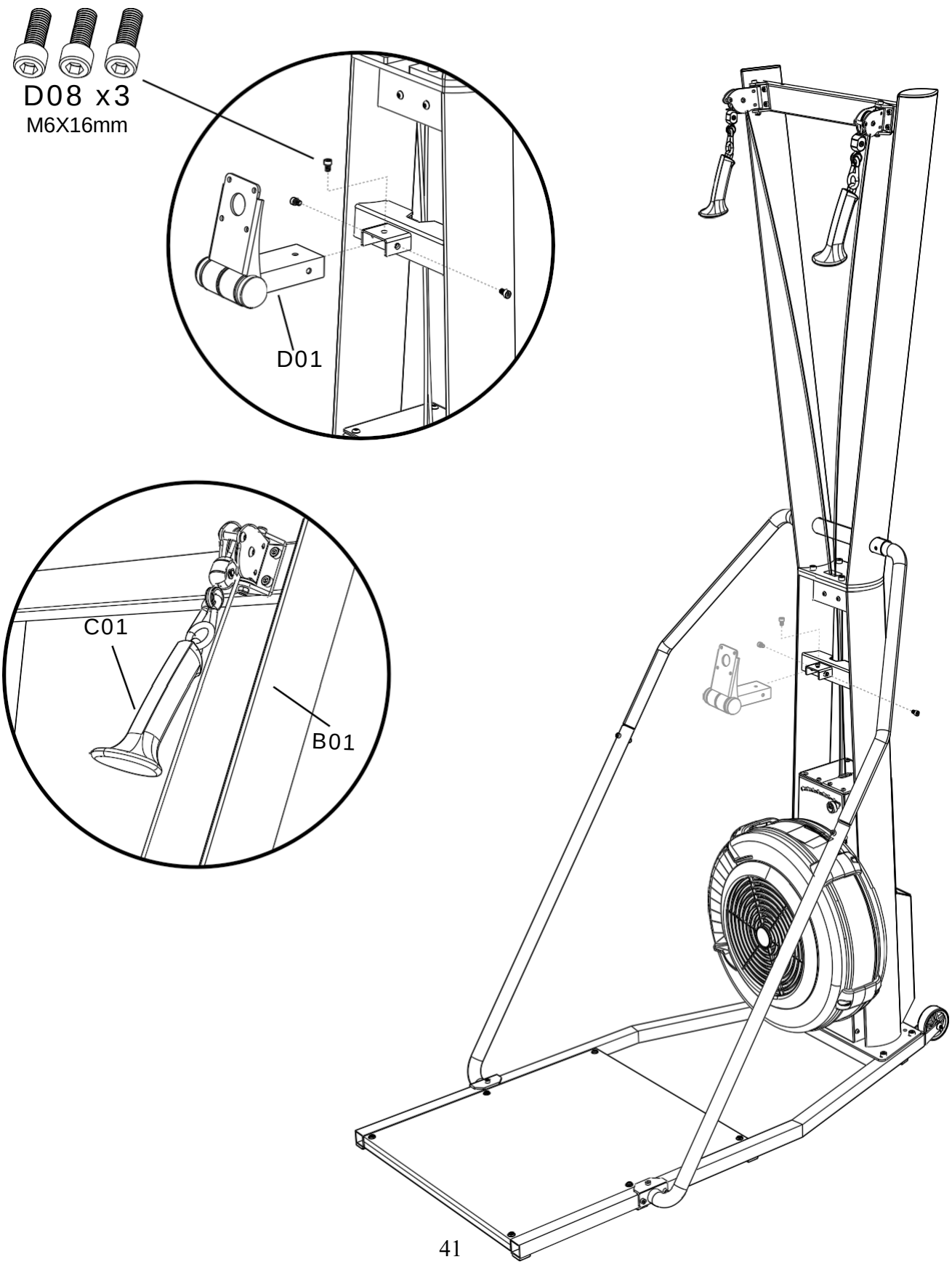
# 7. Krok:

1. Upevnite ľavú (H01) spodnú rúrku rukoväte a ľavú (G01) hornú rúrku rukoväte pomocou skrutky (H03).
2. Pravú (H02) spodnú rúrku rukoväte a pravú (G02) hornú rúrku rukoväte zaistite pomocou skrutky (H03) s nástrčkou.
3. Pravé a ľavé madlo a (A01) hlavný rám zaistite pomocou (G03) nástrčnej skrutky a (G04) nylonovej matice.
4. Pravé a ľavé madlo a hlavný rám (F01) zaistite skrutkou (H03) s nástrčkou.



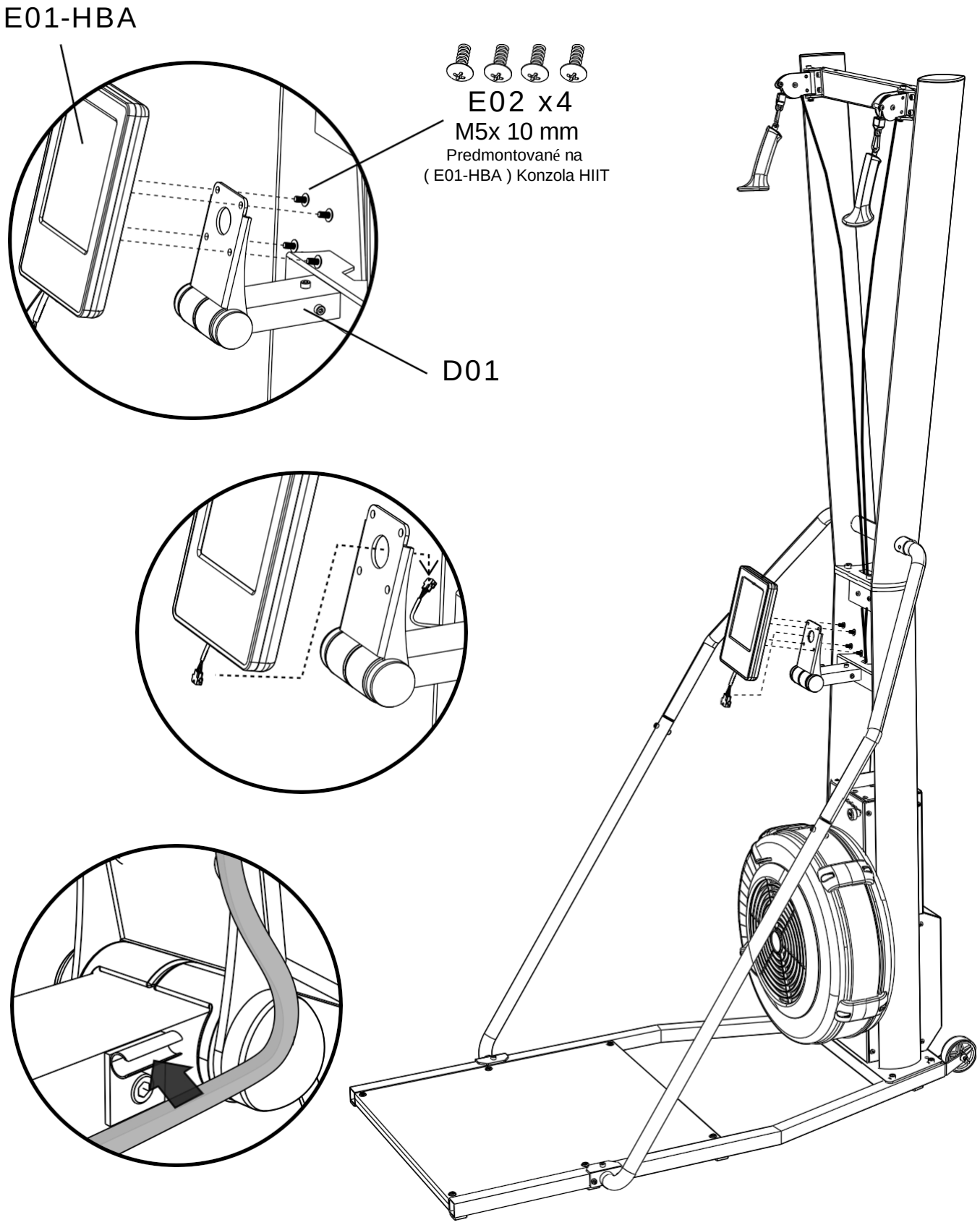
# 8. krok:

1. Odstráňte červený plast z lana (dávajte pozor, aby ste nepoškodili lano).
2. Upevnite (D01) držiak konzoly (D08) pomocou skrutky M6X16 mm.
3. Namontujte madlá (C01) na nosný rám (B01).



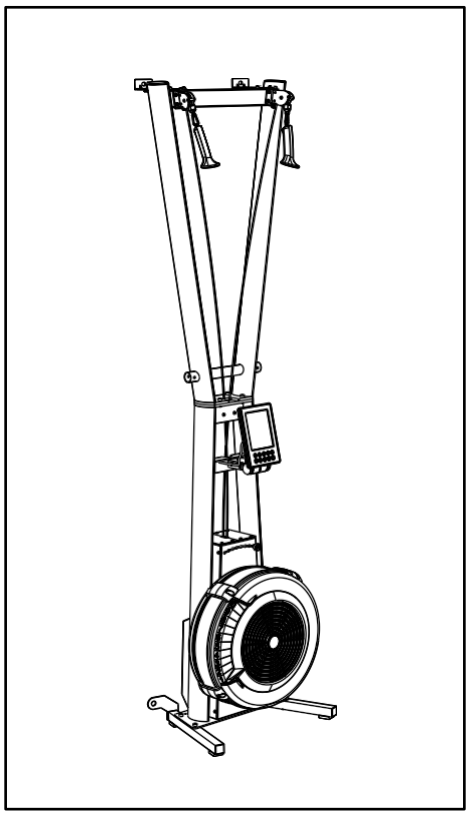
# 9. krok:

1.Odstráňte predinštalovanú (E02) skrutku z (E01-HBA) HIIT konzoly a použite ho na inštaláciu (E01-HBA) konzoly na (D01) držiak konzoly.

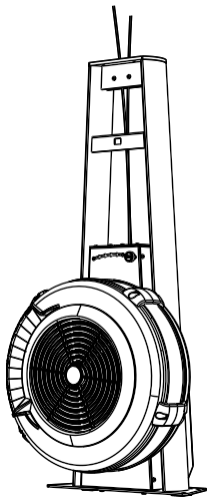


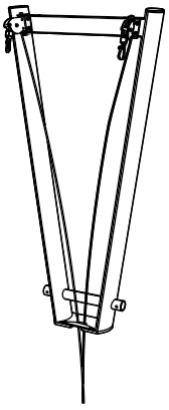
# ZOSTAVA APSKI-200-WM

## ZOZNAM DIELOV



A01



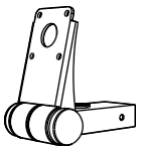


B01

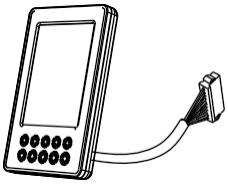
C01



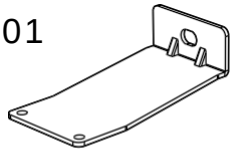
D01



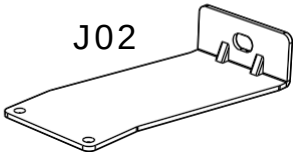
E01-HBA

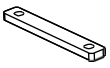


J01

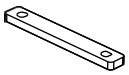


J02

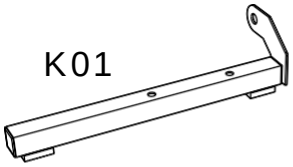




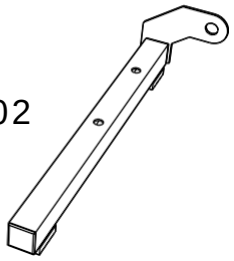
J03



K01



K02



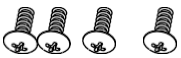
B03 x4
M8X16mm



D08 x3
M6X16mm



E02 x4
M5x10mm
(Predinštalované na E01-HBA )



J04 x4
M6x16mm



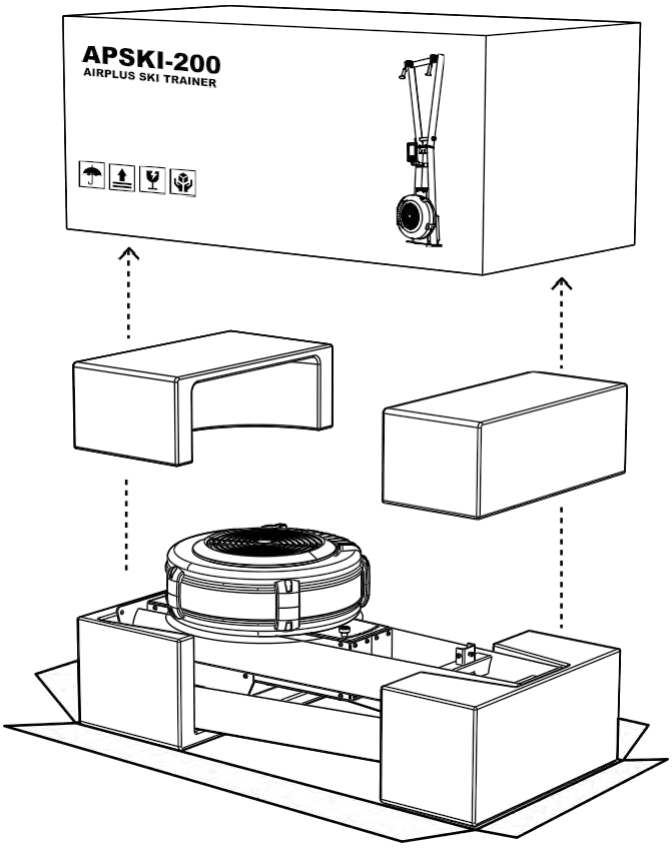
K03 x4
M8X35mm



**Ak inštalujete lyžiarsky trenažér na stenu, postupujte podľa nižšie uvedených krokov.**

# 1. Krok:

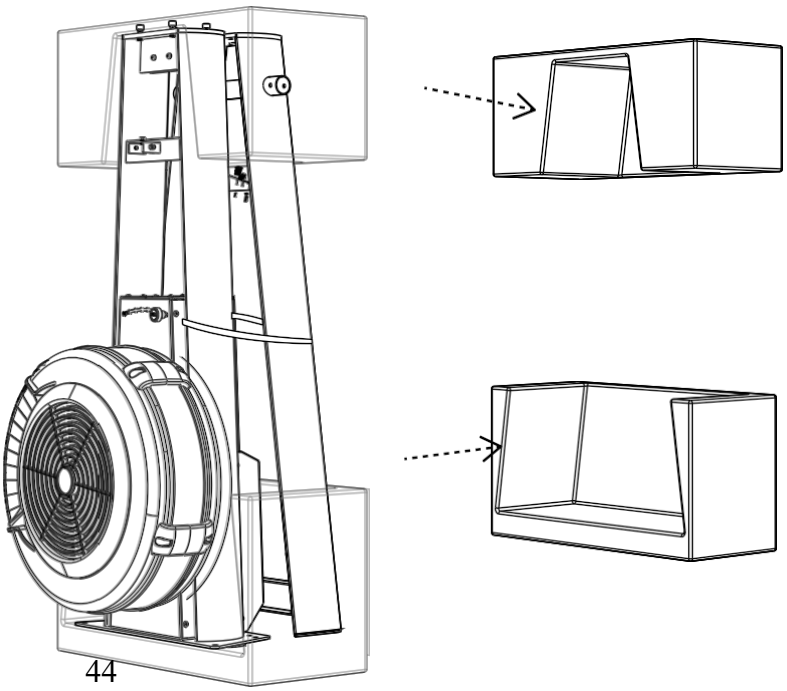
1. Odstráňte horný kryt škatule.
2. Odstráňte hornú polovicu polystyrénu z hlavného rámu lyžiarskeho trenažéra.
3. Odstráňte svorky zo spodnej polovice boxu a položte klapky boxu na rovnú plochu.




# 2. Krok:

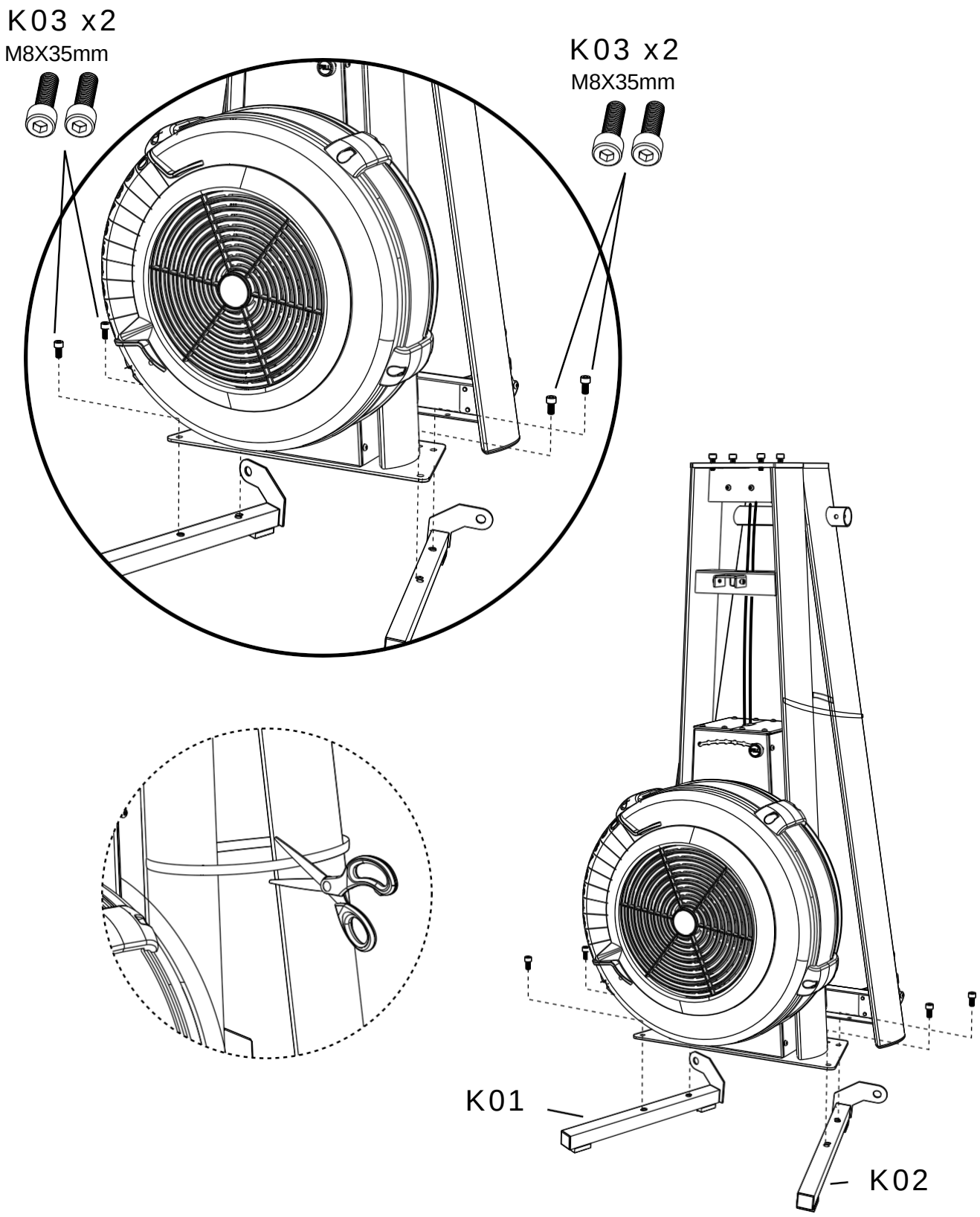
1. Postavte hlavný rám lyžiarskeho trenažéra do zvislej polohy.
2. Odstráňte spodnú polovicu polystyrénu z hlavného rámu lyžiarskeho trenažéra.

**DÔLEŽITÉ :**
V tomto kroku neodstraňujte červený plast.



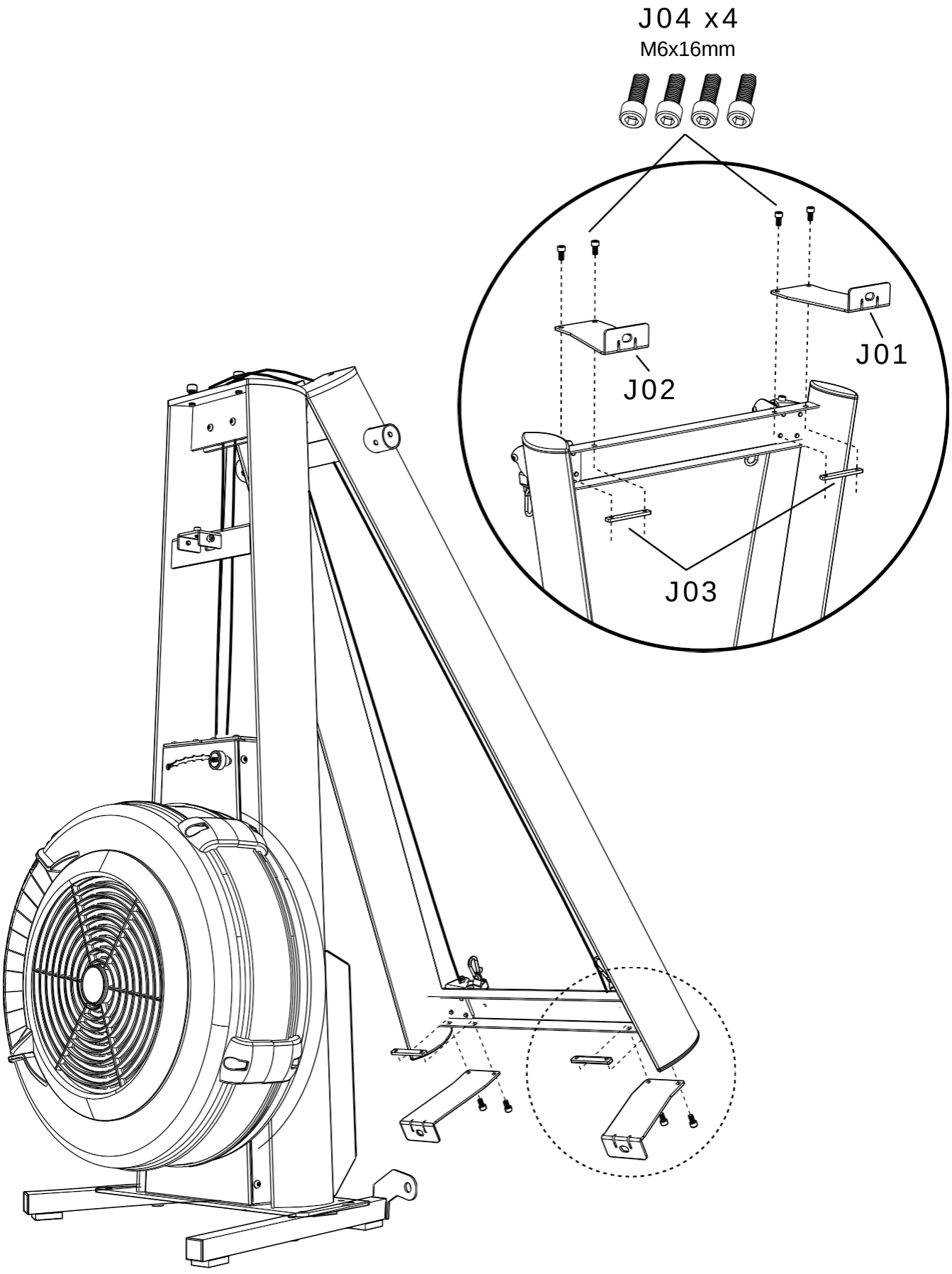
# 3. Krok:

1. Pripevnite (K01) ľavú spodnú tyč a (K02) pravú spodnú tyč (K03) pomocou skrutky s nástrčkou.
2. Odrežte dva biele prúžky v blízkosti loga zobrazeného na obrázku.



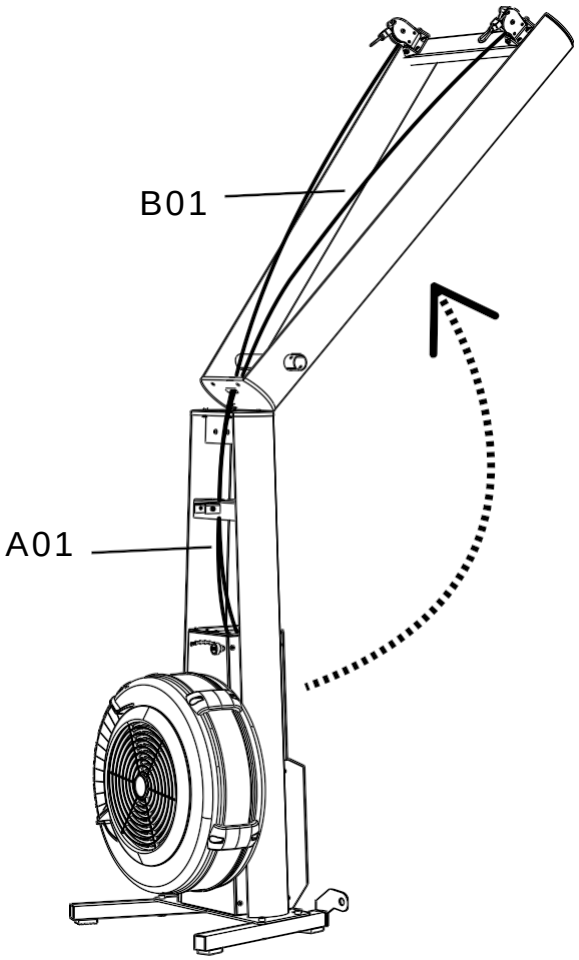
# 4. krok:

Pripevnite (J01) ľavú hornú montážnu dosku na stenu, (J02) pravú montážnu dosku na stenu a (J03) pevnú dosku (J04) pomocou skrutky.



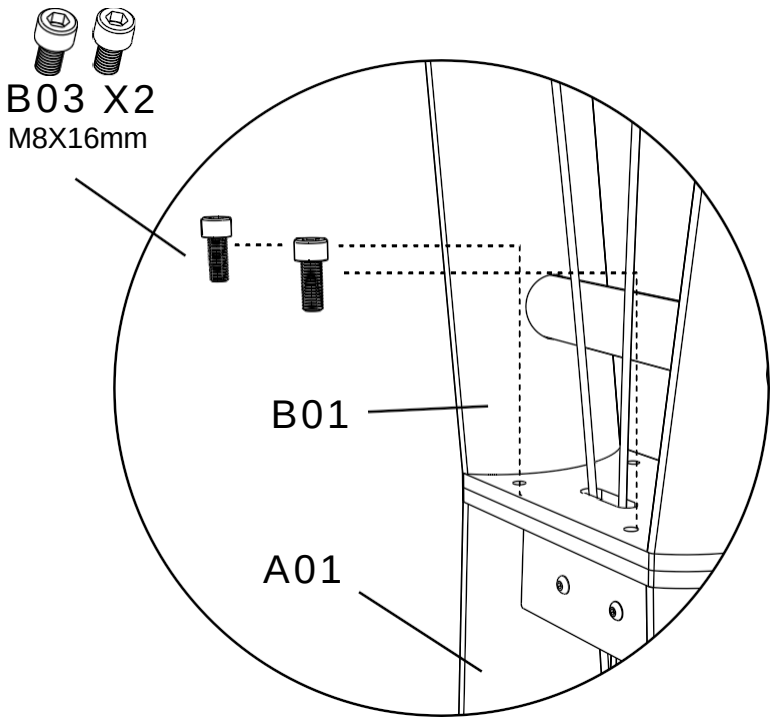
# 5. krok:

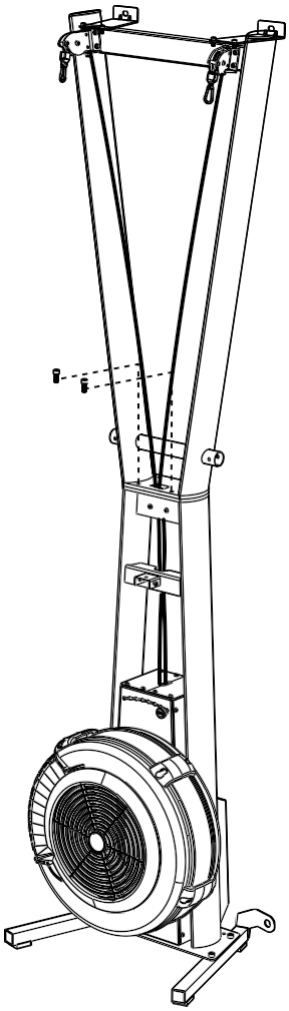
1. Zdvihnite hlavný rám (B01).




# 6. KROK: PREDNÁ STRANA

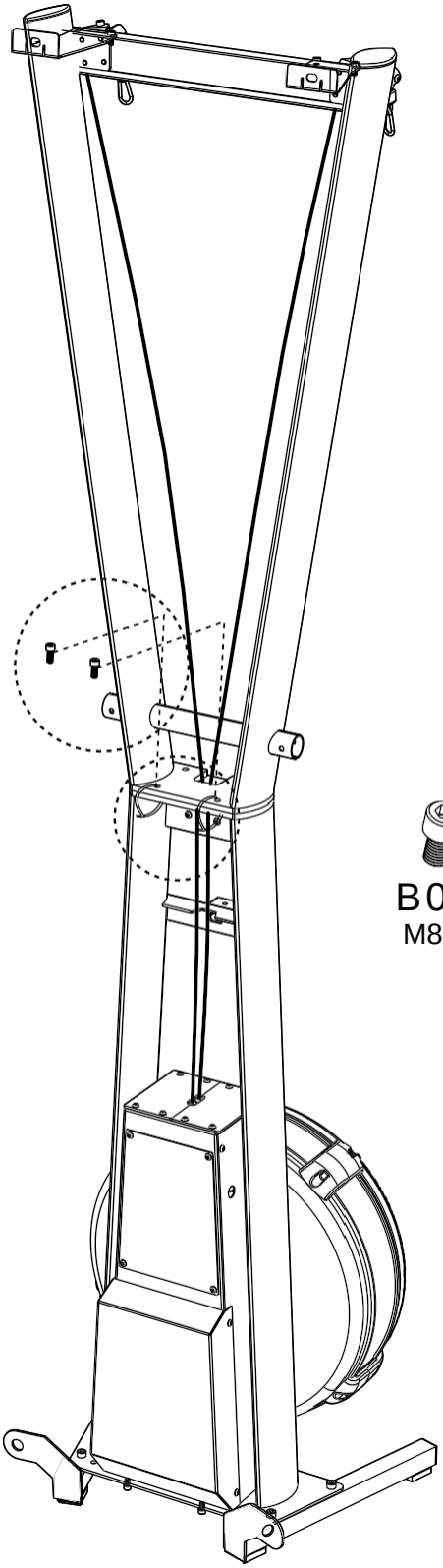
1. Pomocou dvoch skrutiek s nástrčnou hlavou (B03) pripevnite nosný rám (B01) k hlavnému rámu (A01).

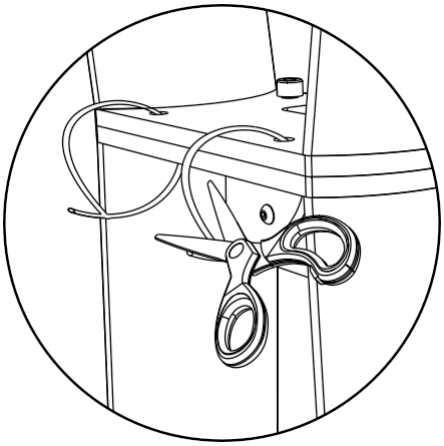


# 7. Krok: ZADNÁ STRANA

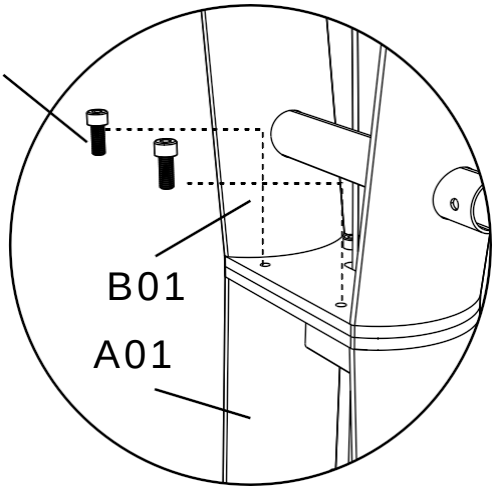
1. Odrežte dva biele pásy podľa obrázka.
2. Pomocou dvoch skrutiek s nástrčkou (B03) pripevnite nosný rám (B01) k hlavnému rámu (A01).





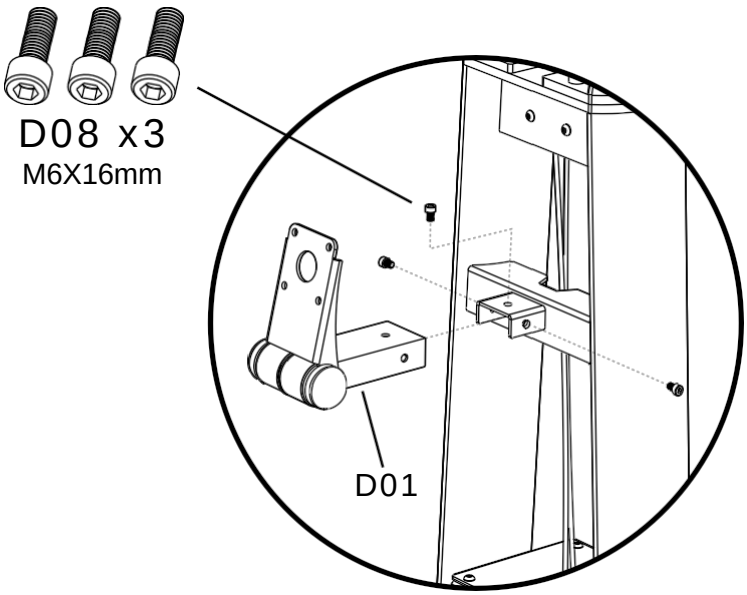


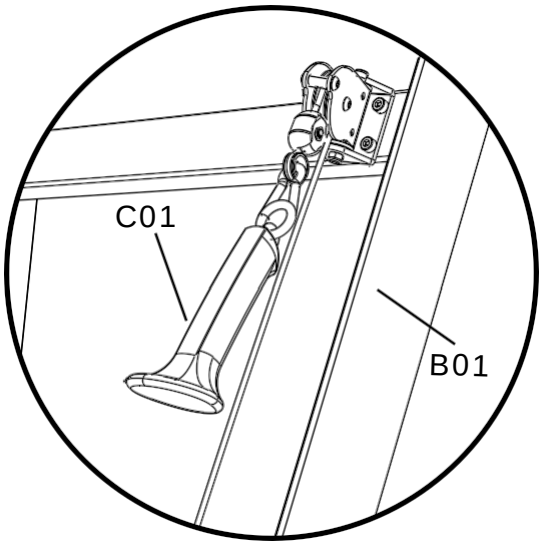
B03 X2
M8X16mm

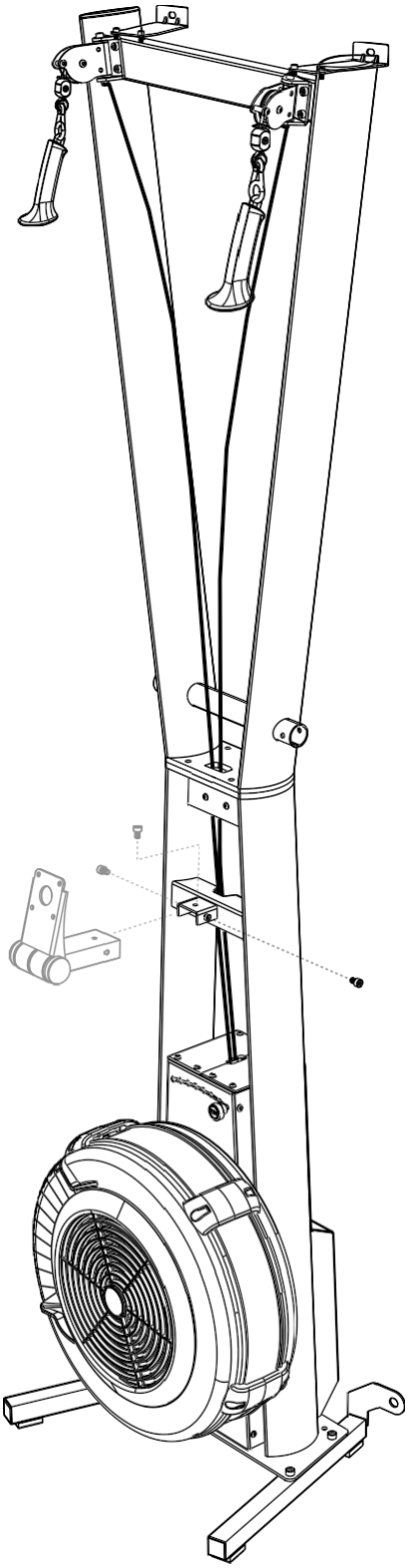


# Krok 8:

1. Odstráňte červený plast z lana (dávajte pozor, aby ste nepoškodili lano).
2. Upevnite konzolu (D01) pomocou skrutky (D08) M6X16 mm.
3. Namontujte madlá (C01) na nosný rám (B01).

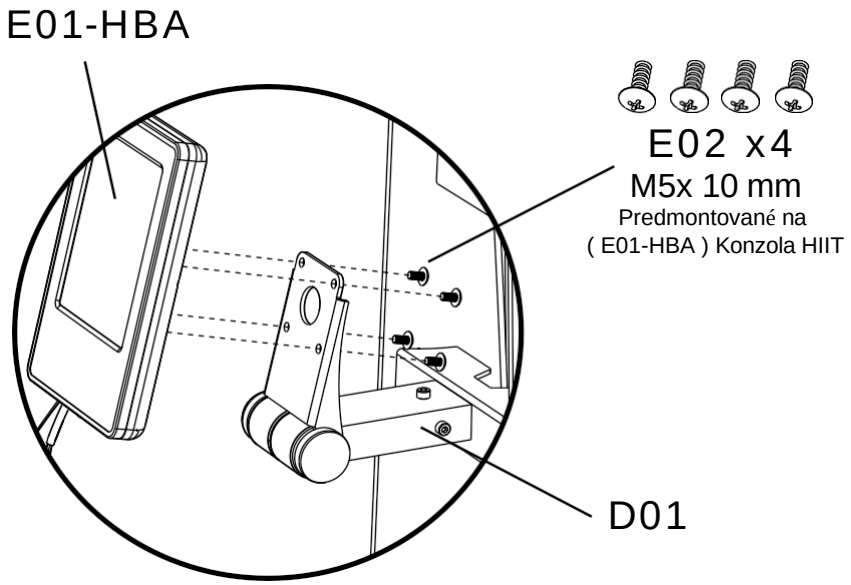


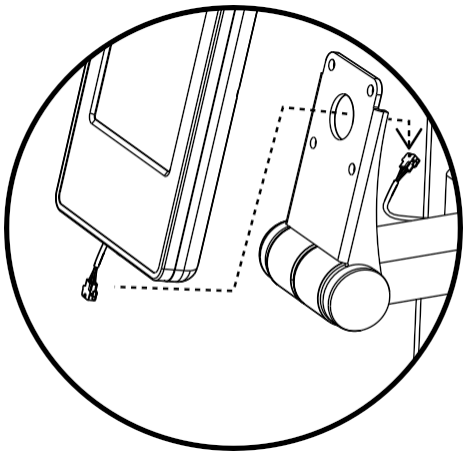



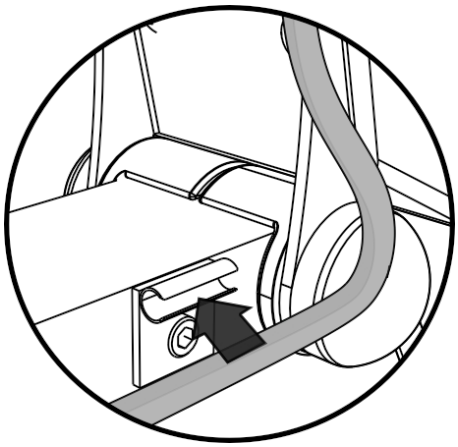



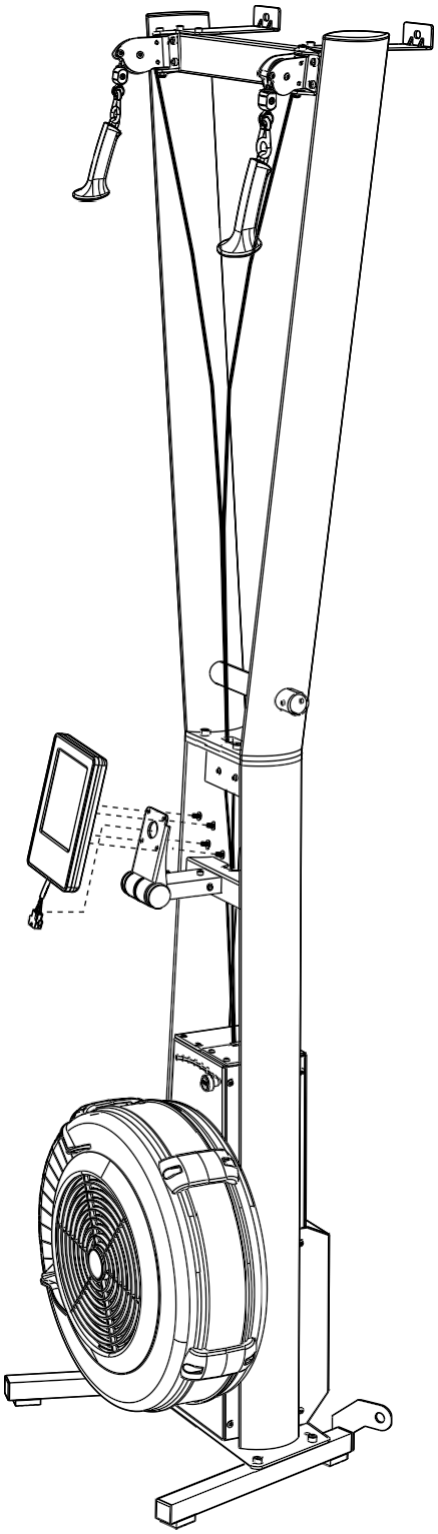
# Krok 9:

Odstráňte predinštalovanú skrutku (E02) z držiaka (E01-HBA) HIIT a použite ju na inštaláciu držiaka (E01-HBA) na držiak (D01).







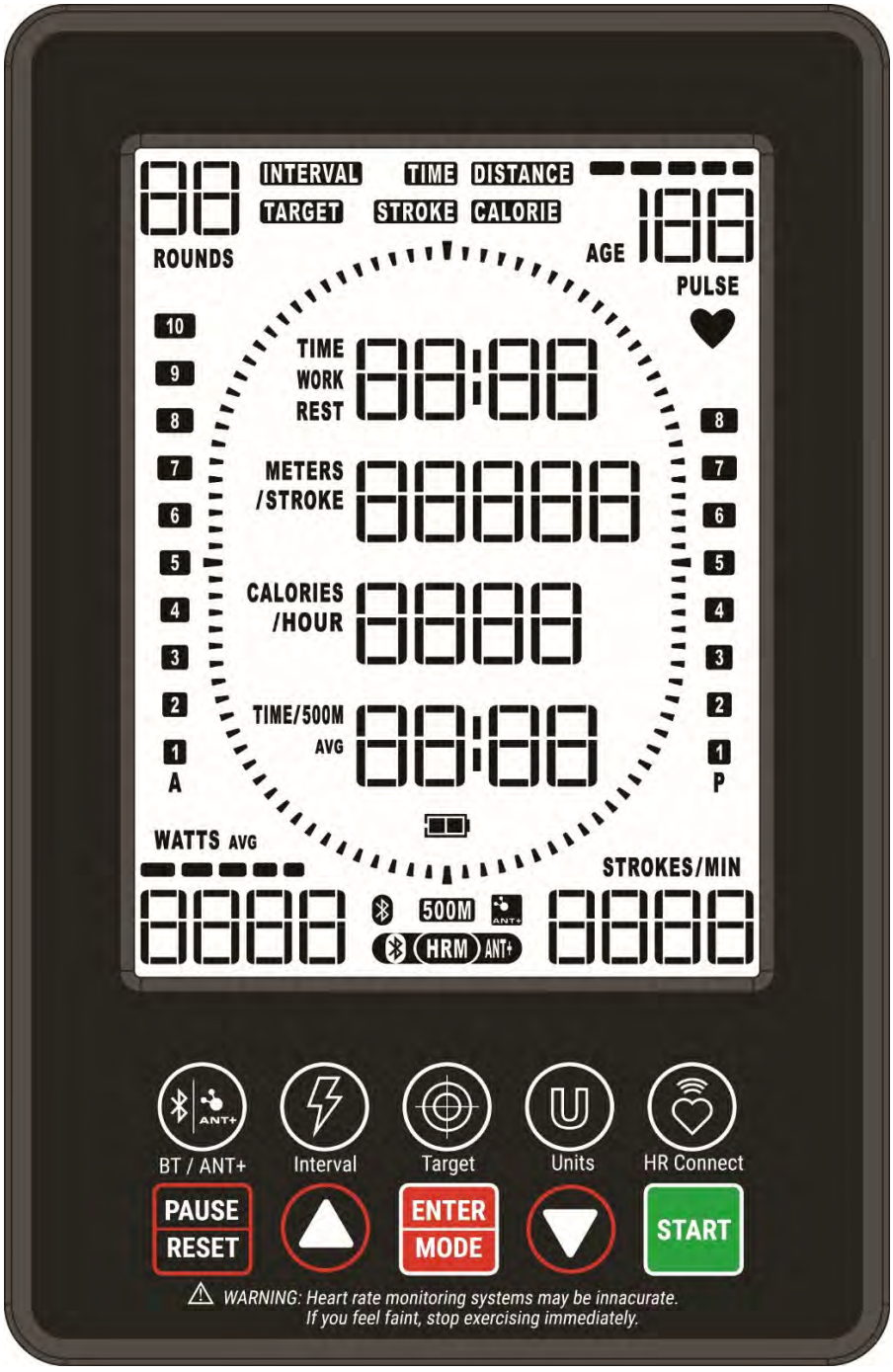
| NO. | NÁZOV | Q'TY |
|---|---|---|
| A01 | Hlavný rám | 1 |
| A02 | L_Cover Plate (krycia doska) | 1 |
| A03 | R_Cover Plate | 1 |
| A04 | Kryt otvoru na údržbu | 1 |
| A05 | Zadný kryt | 1 |
| A06 | Predný kryt | 1 |
| A07 | Zadný kryt | 1 |
| A08 | Hnací remeň (250-J6) | 1 |
| A09 | φ133 - Držiak hnacieho remeňa | 1 |
| A10 | φ50 - Držiak hnacieho remeňa | 1 |
| A11 | Náprava ventilátora | 1 |
| A12 | S20 - Upevňovacie krúžky | 2 |
| A13 | M5X6mm - Skrutka s priehradovou hlavou | 8 |
| A14 | Ložisko6004 | 3 |
| A15 | M10X25mm - nástrčná skrutka | 1 |
| A16 | Ložisko6200 | 2 |
| A17 | M10 - hladká podložka 1T | 1 |
| A18 | M8 - Nylonová matica | 2 |
| A19 | Stojan s voľnobežnými kolieskami | 1 |
| A20 | M4x10mm - samorezná skrutka | 12 |
| A21 | M6X30mm - nástrčná skrutka | 1 |
| A22 | M6 - šesťhranná matica | 1 |
| A23 | Puzdro pružiny a lana (vrátane lana) | 1 |
| A23-1 | Lano (bez puzdra lana a pružiny) | X |
| A24 | M8X20mm - nástrčná skrutka | 1 |
| A25 | Nastavovacia tyč | 1 |
| A26 | Drôtová os | 1 |
| A27 | Antiexcentrická náprava | 1 |
| A28 | φ42 mm - remenica | 2 |
| A29 | Rozperný krúžok - krátky | 1 |
| A30 | S10 - Pridržiavacie krúžky | 2 |
| A31 | STM-1 _ Držiak | 4 |
| A32 | Nastavovacia tyč | 1 |
| A33 | Držiak magnetu | 1 |
| A34 | Stredová rúrka ventilátora | 1 |
| A35 | Koncový kryt drôtu | 4 |
| A36 | Kryt zadnej reťaze | 1 |
| A37 | Sieťka | 1 |
| A38 | Pravý kryt reťaze | 1 |
| A39 | Nastavovací kotúč | 1 |
| A40 | Ventilátor | 1 |
| A41 | Stabilná konzola ventilátora | 1 |
| A42 | Skriňa | 6 |
| A43 | Hliníkový plech | 3 |
| A44 | Držiak magnetu | 1 |
| A45 | Okrúhly magnet | 1 |
| A46 | Samorezná skrutka M4X20 mm s priebežnou hlavou | 4 |
| A47 | M4XP0,75X10mm - šesťhranná krížová podložka | 8 |
| A48 | M5X10mm - nástrčná skrutka | 4 |
| A49 | M4X25mm - skrutka s priehradovou hlavou | 6 |
| A50 | M4X12mm - samorezná skrutka s priehradovou hlavou | 12 |
| A51 | M6X20mm - šesťhranná skrutka | 2 |
| A52 | M3X8mm - samorezná skrutka s priehradovou hlavou | 2 |
| A53 | M3X15 mm - skrutka s hlavou | 2 |

| Č. | NÁZOV | Q'TY |
|---|---|---|
| A54 | M3 - šesťhranná matica | 2 |
| A56 | M8X35mm - nástrčná skrutka | 1 |
| A57 | M8 - podložka | 1 |
| A58 | Kľučka | 1 |
| A59 | Stlačovacia pružina | 1 |
| A60 | M4X33mm - nástrčná skrutka | 1 |
| A61 | Nálepka | 1 |
| A62 | M5X10mm - Skrutka s hlavou s kĺbom | 24 |
| A63 | M5X6mm - Skrutka s nástrčnou hlavou | 2 |
| A64 | M4X6mm - Skrutka s priehradovou hlavou | 1 |
| A67 | φ7X15,8 mm - Os kladky | 2 |
| A68 | Ložisko6201 | 1 |
| A69 | M6X1TX13mm - Plochá podložka | 4 |
| A70 | M6X10mm - skrutka s priehradovou hlavou | 4 |
| B01 | Podporný rám | 1 |
| B02 | Rúrkový uzáver | 2 |
| B03 | M8X16mm - nástrčná skrutka | 4 |
| C01 | Tyč rukoväte | 2 |
| C02 | M6X16mm - nástrčná skrutka | 8 |
| C03 | Držiak remenice | 2 |
| C04 | Držiak kladky Pevná doska | 2 |
| C05 | Skriňa - dlhá | 2 |
| C06 | Kryt - krátky | 2 |
| C07 | Puzdro držiaka remenice | 4 |
| C08 | M6X65mm - nástrčná skrutka | 2 |
| C09 | M6 - Nylonová matica | 2 |
| C10 | M5X8mm - Skrutka s nástrčnou hlavou | 8 |
| C11 | φ42mm - Kladka s dvoma rozperami | 4 |
| C12 | Karabína | 2 |
| C13 | Ochranné puzdro na lano | 2 |
| C14 | Držiak uzla A | 2 |
| C15 | M5 - nylonová matica | 2 |
| C16 | Držiak uzla B | 2 |
| C17 | M5X16mm - nástrčná skrutka | 2 |
| C18 | Ochranné puzdro držiaka kladky | 2 |
| D01 | Držiak konzoly | 1 |
| D02 | Spojovacia rúrka | 1 |
| D03 | Puzdro konzoly | 2 |
| D04 | 1/2" - uzáver matice | 2 |
| D05 | 1/2" x 3-1/4" - nástrčná skrutka | 1 |
| D06 | 1/2" - Nylonová matica | 1 |
| D07 | 1/2 "x1Tx32 Plochá podložka | 2 |
| D08 | M6X16mm - nástrčná skrutka | 3 |
| D09 | 1/2 "x2Tx23 Plochá podložka | 2 |
| E01-HBA | Konzola HIIT Smart Connect | 1 |
| E02 | M5x10 - mmSkrutka s priehradovou hlavou | 1 |
| E08 | Magnetrónový spojovací drôt | 1 |
| E09 | Pripojovací vodič VR | 1 |
| E10 | Pripojovací vodič magnetickej cievky | 1 |
| E11 | VR | 1 |
| E12 | Pripojovací vodič generátora | 1 |
| E13 | DPS + magnetická cievka | 1 |
| E14 | Generátor | 1 |

| NO. | NÁZOV | Q'TY |
|---|---|---|
| | Časti podlahového stojana | |
| F01 | Základný rám | 1 |
| F02 | Kolieska | 2 |
| F03 | Puzdro | 4 |
| F04 | M8X45mm - skrutka so šesťhrannou hlavou | 2 |
| F05 | M8 - šesťhranná matica | 2 |
| F06 | M8X35mm - nástrčná skrutka | 4 |
| F07 | 30X30MM - kryt rúrky | 2 |
| F08 | Podložka | 1 |
| G01 | L_Horná rúrka zábradlia | 1 |
| G02 | R_Horná rúrka zábradlia | 1 |
| G03 | M6X45 mm - nástrčná skrutka | 2 |
| G04 | M6 - nylonová matica | 2 |
| H01 | L_Dolná rúrka zábradlia | 1 |
| H02 | R_Dolná rúrka zábradlia | 1 |
| H03 | M6X16mm - nástrčná skrutka | 8 |
| | Časti nástennej montáže | |
| J01 | L_ Vrchná doska pre montáž na stenu | 1 |
| J02 | R_ Horná doska na montáž na stenu | 1 |
| J03 | Pevná doska | 2 |
| J04 | M6X16mm - nástrčná skrutka | 4 |
| K01 | L_Dolná nástenná rúrka | 1 |
| K02 | R_Bottom nástenná rúrka | 1 |
| K03 | M8X35mm - nástrčná skrutka | 4 |
| K04 | 30X30MM - kryt rúrky | 4 |
| K05 | Spodná gumová podložka | 4 |
| K06 | M4X12mm - samorezná skrutka s priehradovou hlavou | 8 |

# APSKI-200-HBA

## Návod na obsluhu počítača



# Tlačidlá konzoly

## A. Jednotky




1. V pohotovostnom režime stlačením tlačidla ENTER/MODE alebo tlačidla UNITS prepnete zobrazenie KALORIÍ/KALORIÍ NA HODINU, ČAS/500M alebo ČAS/500M PRIEMER a VODY/PRIEMERNÉ VODY.
2. Počas nastavovania programu vyberte pomocou tlačidiel UP/DOWN požadovaný program a stlačením tlačidla ENTER/MODE alebo UNITS raz potvrďte nastavenie alebo sa stlačením tlačidla 2x vráťte do pohotovostného režimu.
3. Počas tréningu stlačte kláves ENTER/MODE alebo UNITS pre prepnutie zobrazenia KALÓRIÍ/KALÓRIÍ ZA HOD., ČASU/500M alebo ČASU/500M PRIEM. a WATTOV/WATTOV PRIEM.

**tlačidlo ENTER/ MODE:**




## B. Cieľ:




V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Cieľ, aby sa rozsvietili položky ČAS, VZDALENOSŤ, KALÓRIE, TEPELNÝ FAKTOR a vyberte požadovaný cieľový program.

## C. Interval:




V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Interval, aby sa rozsvietilo TIME (Čas), DISTANCE (Vzdialenosť) alebo CALORIES (KALórie) a vyberte požadovaný intervalový program.

## D. BT/ ANT+:




V pohotovostnom režime stlačte raz tlačidlo BT/ ANT+, aby sa zapol displej BT/ ANT+. Druhým stlačením tlačidla BT/ANT+ vypnete displej BT/ANT+. Rovnaké kroky zopakujte, ak chcete displej zapnúť/vypnúť.

## E. START:




1. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo START, aby ste vstúpili do nastavení programu QUICK START.
2. Po výbere programu opätovným stlačením tlačidla START spustite cvičenie.

## F. DOWN:



Počas nastavovania PROGRAMU stlačte tlačidlo DOWN, aby ste znížili hodnotu nastavenia.

## G. NAHORU:



Počas nastavovania PROGRAMU stlačte tlačidlo NAHORU, čím zvýšite hodnotu nastavenia.

## H. PAUZA/ RESET:

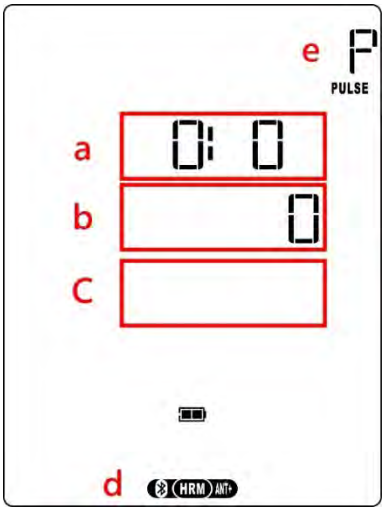



1. Počas cvičenia stlačte tlačidlo PAUSE/RESET, aby ste cvičenie zastavili.
2. Po zastavení opätovným stlačením tlačidla PAUSE/RESET konzolu RESETUJTE a vymažte všetky údaje o tréningu.

## I. HR CONNECT (PRIPOJENIE K SIETI):




1. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo HR CONNECT, aby ste spárovali sériové číslo hrudného pásu Bluetooth alebo hrudného pásu ANT+.
2. Ak chcete používať hrudný pás Bluetooth alebo hrudný pás ANT+, musíte pri každom zapnutí stlačiť tlačidlo HR CONNECT. Ak nepoužívate hrudný pás Bluetooth alebo hrudný pás ANT+, nemusíte stlačiť tlačidlo HR CONNECT.




## Program HR Connect:

1. Stlačte tlačidlo HR CONNECT - čakanie na pripojenie a : Zobrazuje zvolený zdroj signálu monitora srdcovej frekvencie (HRM): počet aktuálne prijímaných signálov HRM.

b : Zobrazuje vybrané ID HRM.

c : Zobrazí vybraný zdroj signálu HRM ako BLE alebo ANT

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

e : Zobrazuje impulz zo zdroja HRM




2. **Príklad: Na displeji sa zobrazí názov HRM, ktorý sa používa na meranie času:**

a : Vybraný monitor srdcovej frekvencie 1 : z 2 aktuálne prijatých signálov HRM.

b : 12345 je vybrané (1) ID HRM

c : 12345 je zdroj HRM BLE

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

e : Zobrazí sa impulz zo zdroja HRM.




alebo .



## RÝCHLY ŠTART:

1. V pohotovostnom režime použite program QUICK START na okamžité začatie cvičenia. Buď začnite ťahať, alebo stlačte tlačidlo START.

2. Keď na stránke Konzola prijme signál SPM, spustí sa stránku . počítanie ČAS/VZDIALENOSŤ (METRE)/KALÓRIE/VRECKÁ.

3. A pre úroveň odporu vzduchu: úroveň sa zobrazí na ľavej strane. Nastavením klapky zmeníte úroveň odporu od úrovne 1 po úroveň 10.

4. P pre úroveň magnetického odporu: úroveň sa zobrazí na pravej strane. Nastavte magnetickú regulačnú skrutku, aby ste zmenili úroveň odporu z úrovne 1 na úroveň 8.

5. Používateľ môže stlačením tlačidla ENTER/MODE prepínať zobrazenie CALORIES/CALORIES PER HOUR, TIME/500M alebo TIME/500M AVERAGE a WATTS/ WATTS AVERAGE, WEIGHTS/ WEIGHTS PER MIN.

6. Ak konzola počas tréningu neprijme signál SPM, "TIME/METERS/CALORIES/FAT" automaticky zastaví počítanie, kým konzola opäť neprijme signál SPM (potom konzola pokračuje v počítaní od predchádzajúcich prevádzkových údajov.

7. Počas cvičenia stlačte tlačidlo STOP, čím cvičenie pozastavíte. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa vráti do pohotovostného režimu.

8. Ak používateľ preruší cvičenie na 30 sekúnd, konzola automaticky prejde do režimu spánku; ak sa počas 240 sekúnd neobjaví žiadny signál, konzola sa automaticky vypne.

## CIEĽOVÝ PROGRAM:

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo Target jedenkrát, aby sa rozsvietil TIME (Čas), dvakrát, aby sa rozsvietila DISTANCE (Vzdialenosť), trikrát, aby sa rozsvietili CALORIES (KALórie), štyrikrát, aby sa rozsvietili STROKES (Kroky), a päťkrát, aby sa rozsvietili PULSE (Pulz).

### (A) CIEĽOVÝ ČAS:

1. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo TARGET jedenkrát, aby sa rozsvietil TIME. Výber potvrďte stlačením tlačidla ENTER/MODE. TIME (Čas) zobrazí ako počiatočnú hodnotu 20:00.
2. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovaný čas tréningu. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrďte nastavenie. Keď konzola prijme signál SPM, začne sa počítať čas TIME.
3. Začatie cvičenia

- Počas cvičenia sa na displeji TIME bude odpočítavať DOWN, ale ostatné programy budú odpočítavať UP.
- Ak konzola počas cvičenia neprijme signál SPM, " TIME / METERS / CALORIES / WEIGHTS " automaticky prestane počítať, kým konzola opäť neprijme signál SPM (potom bude konzola pokračovať v počítaní od predchádzajúcich prevádzkových údajov.
- Počas cvičenia stlačte tlačidlo STOP, čím cvičenie pozastavíte. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa vráti do pohotovostného režimu

### (B) CIEĽOVEJ VZDIALENOSTI:

1. Počas pohotovostného režimu stlačte dvakrát tlačidlo Target (Cieľ), aby sa rozsvietilo tlačidlo DISTANCE (Vzdialenosť). Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrďte výber. DISTANCE (Vzdialenosť) zobrazí 2000 M ako počiatočnú hodnotu.

2. Stlačte tlačidlá UP a DOWN pre zvýšenie alebo zníženie požadovanej vzdialenosti tréningu. Stlačte ENTER/MODE pre potvrdenie nastavenia. Keď konzola prijme signál SPM, začne sa počítať VZDIALENOSŤ.

3. Začnite cvičiť.

- Počas cvičenia bude displej odpočítavať VZDIALENOSŤ DOLE, ale ostatné programy sa budú načítavať HORE.
- Ak konzola neprijme signál SPM počas tréningu „ČAS / METRY / KALÓRIE / ŤAHY“ automaticky zastaví počítanie, kým konzola znovu neprijme signál SPM (potom bude konzola pokračovať v počítaní od predchádzajúcich prevádzkových dát.
- Počas cvičenia stlačte STOP pre pozastavenie cvičenia. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa resetuje do pohotovostného režimu

## (B) CIEĽOVÉ KALÓRIE:

1. V pohotovostnom režime stlačte trikrát tlačidlo Target, aby sa rozsvietilo CALORIES. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrďte výber. CALORIES zobrazí 200 kalórií ako počiatočnú hodnotu.
2. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadované množstvo spálených kalórií. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrďte nastavenie. Keď konzola prijme signál otáčok, začne sa počítať KALORIE.
3. Začnite cvičiť
   - Počas cvičenia bude displej počítať CALORIES DOWN, ale ostatné programy sa budú načítavať UP.
   - Ak konzola počas cvičenia neprijme signál SPM, "TIME/METERS/CALORIES/FAT" automaticky zastaví počítanie, kým konzola opäť neprijme signál SPM (potom bude konzola pokračovať v počítaní od predchádzajúcich prevádzkových údajov.
   - Počas cvičenia stlačte tlačidlo STOP, čím cvičenie pozastavíte. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa vráti do pohotovostného režimu

## (C) CIEĽOVÉ ŤAHY:

1. Počas pohotovostného režimu stlačte trikrát tlačidlo TARGET, aby sa rozsvietili TAXY. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrďte výber. TAHY sa zobrazia 200-krát ako počiatočná hodnota.
2. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovaný počet zdvihov. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrďte nastavenie. Keď konzola prijme signál otáčok, TAHY sa začne počítať.
3. Začnite cvičiť
   - Počas cvičenia sa na displeji bude odpočítavať TAHY, ale ostatné programy sa budú načítavať NAHORU.
   - Ak konzola počas cvičenia neprijme signál SPM, "TIME/METERS/CALORIES/FAT" (ČAS/METRE/KALORIE/TAHY) automaticky zastaví počítanie, kým konzola opäť neprijme signál SPM (potom bude konzola pokračovať v počítaní od predchádzajúcich prevádzkových údajov.
   - Počas cvičenia stlačte tlačidlo STOP, čím cvičenie pozastavíte. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa vráti do pohotovostného režimu

### (D) CIEĽOVÉHO TEP:

1. Počas pohotovostného režimu stlačte štyrikrát tlačidlo Target (Cieľ), aby sa rozsvietilo tlačidlo TEP. Stlačením tlačidla ENTER/MODE (VSTUP/režim) potvrďte výber. AGE sa rozsvieti a ako počiatočná hodnota sa zobrazí hodnota 30.
2. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte nastavenie AGE. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrďte nastavenie. Keď konzola prijme signál RPM, program začne pracovať.
3. Začatie cvičenia
   - Počas cvičenia sa bude TIME/DISTANCE/CALORIES načítavať smerom nahor.
   - Ak konzola počas cvičenia neprijme signál SPM, "TIME/METERS/CALORIES" sa automaticky zastaví, kým konzola opäť neprijme signál SPM (potom bude konzola pokračovať v počítaní od predchádzajúcich prevádzkových údajov.
   - Počas cvičenia stlačte tlačidlo STOP, čím cvičenie pozastavíte. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa vráti do pohotovostného režimu

## INTERVALOVÝ PROGRAM:

V pohotovostnom režime stlačte raz tlačidlo Interval pre rozsvietenie INTERALOVÉHO ČASU, bude blikať WORK TIME. Stlačte dvakrát tlačidlo Interval pre rozsvietenie INTERVALOVEJ VZDIALENOSTI, DISTANCE bude blikať. Stlačte trikrát tlačidlo Interval pre rozsvietenie INTERVALOVÝCH KALÓRIÍ, CALORIES bude blikať. Štyrikrát stlačte tlačidlo Interval pre rozsvietenie INTERVALOVÝCH ŤAHOV,

STROKES bude blikať.

### (A) INTERVALOVÝ ČAS:

V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo INTERVAL jedenkrát, aby sa rozsvietil INTERVAL TIME, WORK TIME bude blikať. Stlačte tlačidlo ENTER/MODE, bliká symbol ROUNDS a ako počiatočná hodnota sa zobrazí 10.

1. **ROUNDS (POČET KÔL):**
   Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovanú hodnotu cvičebných kôl. Stlačením tlačidla ENTER/MODE prejdite na položku WORK TIME.
2. **WORK TIME (PRACOVNÝ ČAS):**
   WORK TIME (Pracovný čas) bliká a ako počiatočná hodnota sa zobrazí 1:00. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovaný čas cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER/MODE prejdite na položku REST TIME (Čas odpočinku).
3. **REST TIME (ČAS ODPOČINKU):**
   REST TIME (Čas odpočinku) bliká a ako východisková hodnota sa zobrazí 0:30. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovaný čas odpočinku. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrďte nastavenie. Keď konzola prijme signál SPM, program začne pracovať.
4. **Začnite cvičiť:**
   1. Počet kôl sa bude odpočítavať DOLEVA. Cvičenie sa skončí pri nule.
   2. Čas cvičenia, doba odpočinku a počet kôl sa budú počítať DOLEVA, ale ostatné programy sa budú načítavať NAHORU.
   3. Počas cvičenia stlačte STOP, aby ste cvičenie pozastavili. Ak stlačíte STOP druhýkrát,

konzola sa vráti do pohotovostného režimu.

## (B) INTERVALOVÁ VZDIALENOSŤ:

1. V pohotovostnom režime stlačte dvakrát tlačidlo INTERVAL, aby sa rozsvietilo tlačidlo INTERVAL DISTANCE, DISTANCE bude blikať. Stlačte tlačidlo ENTER/MODE, bliká tlačidlo ROUNDS a ako počiatočná hodnota sa zobrazí 10.

1. **ROUNDS (KOLESÁ):**

   Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovanú hodnotu cvičebných kôl. Stlačením tlačidla ENTER/MODE prepnete na položku WORK DISTANCE.

2. **WORK DISTANCE (PRACOVNÁ VZDIALENOSŤ):**

   WORK DISTANCE (Pracovná vzdialenosť) bude blikať a ako počiatočná hodnota sa zobrazí 2000 M. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovanú tréningovú vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER/MODE prejdite na položku REST TIME.

3. **REST TIME (ČAS ODPOČINKU):**

   REST TIME (Čas odpočinku) bliká a ako predvolená hodnota sa zobrazí 0:30. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvýšte alebo znížte požadovaný čas odpočinku. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrďte nastavenie. Keď konzola prijme signál SPM, program začne pracovať.

4. **START:**

   - Počet kôl sa bude odpočítavať DOLEVA. Cvičenie sa skončí pri nule.
   - ČAS TRÉNINGU, ČAS ODPOČINKU a POČET KÚĽOV sa budú počítať DOLE, ale ostatné programy sa budú načítavať NAHORU.
   - Počas cvičenia stlačte STOP, aby ste cvičenie pozastavili. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola sa vráti do pohotovostného režimu

## (C) INTERVALOVÉ KALÓRIE:

V pohotovostnom režime stlačte trikrát tlačidlo INTERVAL, aby sa rozsvietilo INTERVAL CALORIES, CALORIES bude blikať. Stlačte tlačidlo ENTER/MODE, bliká symbol ROUNDS a ako počiatočná hodnota sa zobrazí 10.

1. **ROUNDS (KOLESÁ):**

   Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvýšte alebo znížte požadovanú hodnotu cvičebných kôl. Stlačením tlačidla ENTER/MODE prejdite na položku WORK CALORIES.

2. **WORK CALORIES (PRACOVNÉ KALÓRIE):**

   WORK CALORIES (Pracovné kalórie) bude blikať a ako počiatočná hodnota sa zobrazí 200. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadované kalórie. Stlačením tlačidla ENTER/MODE prejdite na položku REST TIME.

3. **REST TIME (ČAS ODPOČINKU):**

   REST TIME (Čas odpočinku) bliká a ako predvolená hodnota sa zobrazí 0:30. Stláčaním tlačidiel UP a DOWN zvyšujte alebo znižujte požadovaný čas odpočinku. Stlačením tlačidla ENTER/MODE potvrďte nastavenie. Keď konzola prijme signál SPM, program začne pracovať.

4. **START:**

   - Počet kôl sa bude odpočítavať DOLEVA. Cvičenie sa skončí pri nule.
   - ČAS TRÉNINGU, ČAS ODPOČINKU a POČET KÚĽOV sa budú počítať DOLE, ale ostatné programy sa budú načítavať NAHORU.
   - Počas cvičenia stlačte STOP, aby ste cvičenie pozastavili. Ak stlačíte STOP druhýkrát, konzola

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