

XEBEX

FITNESS



Návod k obsluze

XEBEX AirPlus CYCLE

► **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

► **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

► **REPUTATION**

Rated the #1 Best
Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA

Cyklotrenažér AirPlus Cycle



NÁVOD K OBSLUZE

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 tabulku.
- ⇒ Montáž trenažéru je popsána v jednoduchých krocích. Tip pro montáž: Vždy je užitečné si předem připravit díly potřebné pro každý krok montáže.
- ⇒ Na montáž trenažéru budete potřebovat rovnou plochu o rozměrech 4 x 10 stop. Poznámka: Po dokončení montáže ponechte minimálně 2-3 stopy na každé straně trenažéru pro snadný přístup.
- ⇒ Likvidaci obalových materiálů proveďte až po dokončení montáže produktu.
- ⇒ Součástí dodávky jsou i montážní nástroje, ale k dokončení montáže tohoto produktu můžete použít i standardní domácí nářadí.

DŮLEŽITÁ BEZPEČNOSTNÍ OPATŘENÍ

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

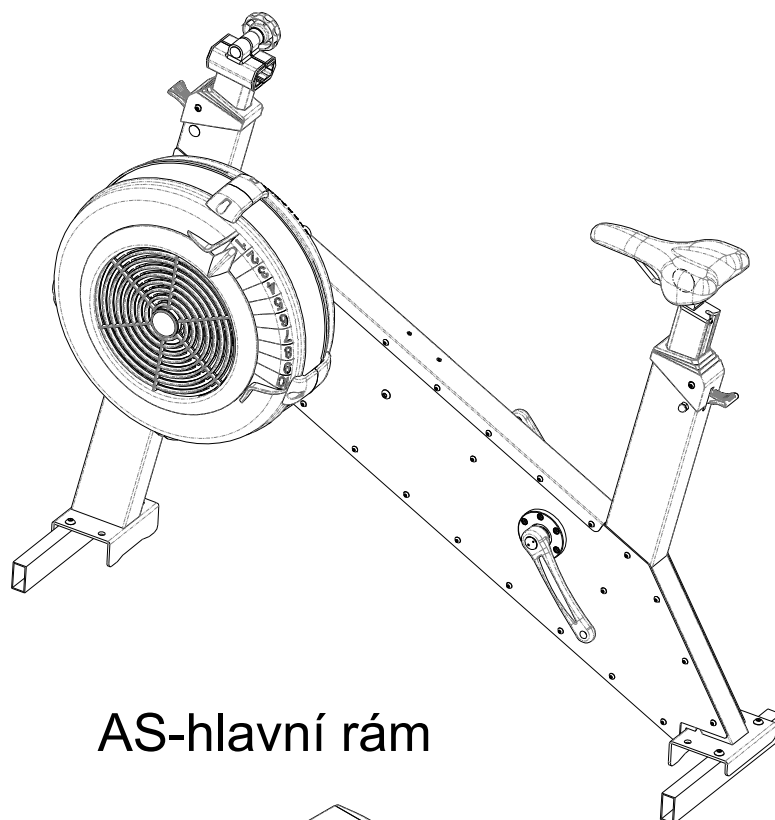
1. Vlastník zajistí, aby všichni uživatelé zařízení byli náležitě informováni o uvedených preventivních opatřeních.
2. Pečlivě si přečtěte všechny pokyny ohledně montáže a provozu trenažéru.
3. Používejte trenažér na rovném povrchu. Ke stabilizaci jednotky použijte vyrovnávače nerovností nacházející se na její spodní části.
4. Pro větší ochranu podlah nebo koberců doporučujeme pod trenažér použít podložku.
5. Děti a domácí zvířata udržujte vždy mimo dosah zařízení.
6. Produkt pravidelně kontrolujte. Podle potřeby utáhněte uvolněné díly. Vyměňte opotřebované nebo poškozené díly.
7. Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní použití. Použití v nevhodném prostředí může vést k vážnému zranění a zruší možnost záruky a odpovědnosti za případná zranění.
8. Doporučená hmotnost uživatele by neměla překročit maximální hmotnostní limit.
9. Udržujte zařízení čisté.
10. Dodržujte pokyny na výstražných štítcích.
11. Před zahájením jakéhokoli silového tréninku nebo kardio cvičení se řádně zahřejte a protáhněte.
12. Pokud během cvičení pocítíte bolest nebo závrať, přestaňte cvičit a o dalším postupu se poradte se svým lékařem.

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

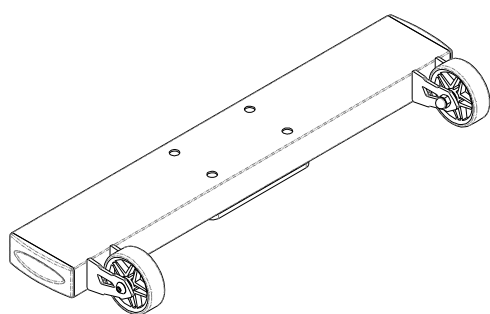
Barvy a technické údaje se mohou změnit bez předchozího upozornění.

POZNÁMKA: Před montáží prosím rozmístěte všechny díly, abyste se ujistili, že žádné komponenty nescházejí.

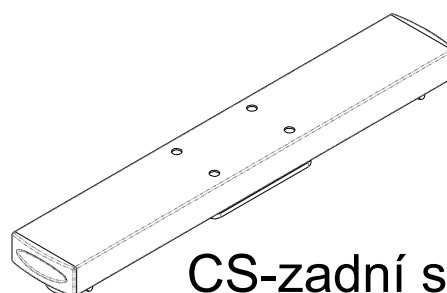
PROSÍM DÁVEJTE POZOR, protože některé součásti mohou být ostré a mohou při nesprávném zacházení způsobit škodu či poranění. Dbejte na bezpečnost práce při montáži.



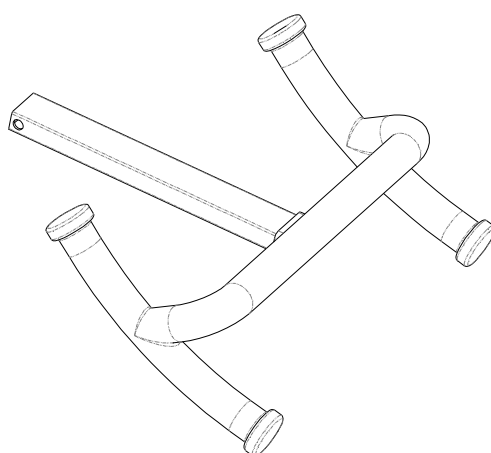
AS-hlavní rám



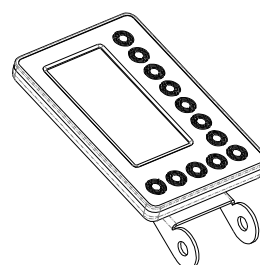
DS-přední stabilizátor



CS-zadní stabilizátor

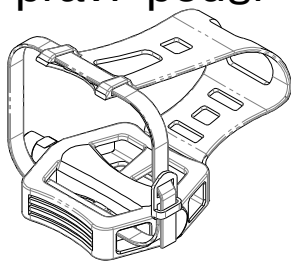


E-řídítka

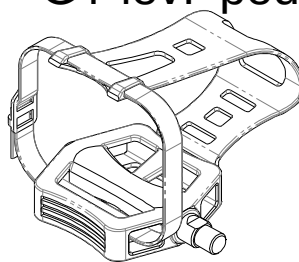


GS-konzola

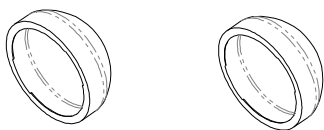
G2-praví pedál



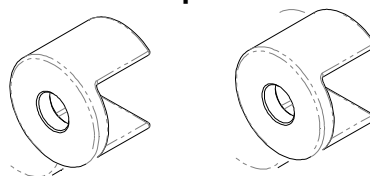
G1-leví pedál



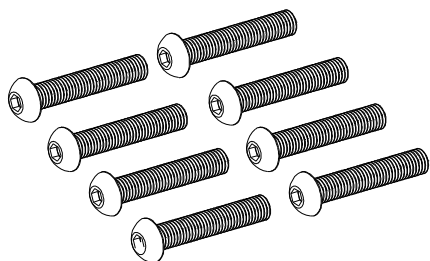
J9-krytka matice



J7-otočné pouzdro konzoly



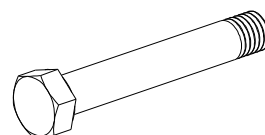
J2-šroub M10 x 55mm



J4-matice



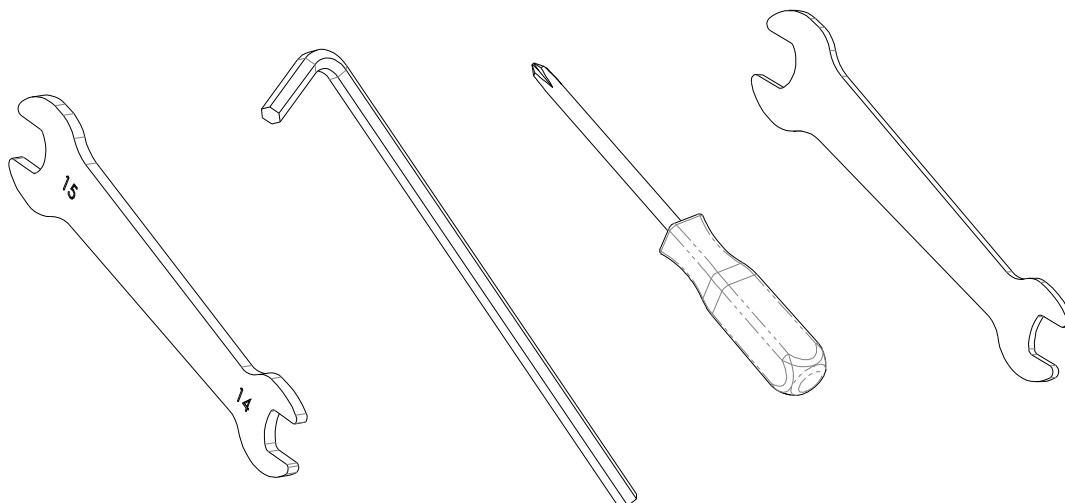
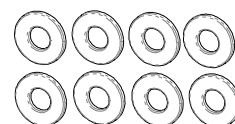
J8-hex šroub



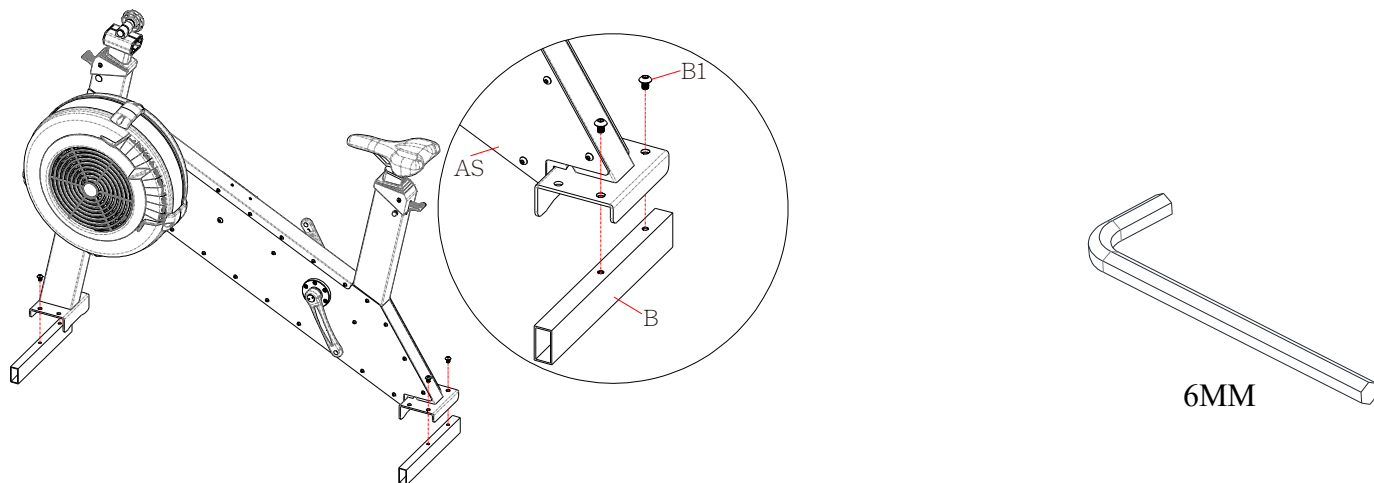
J6-plochá podložka



J5-plochá podložka J3-plochá podložka

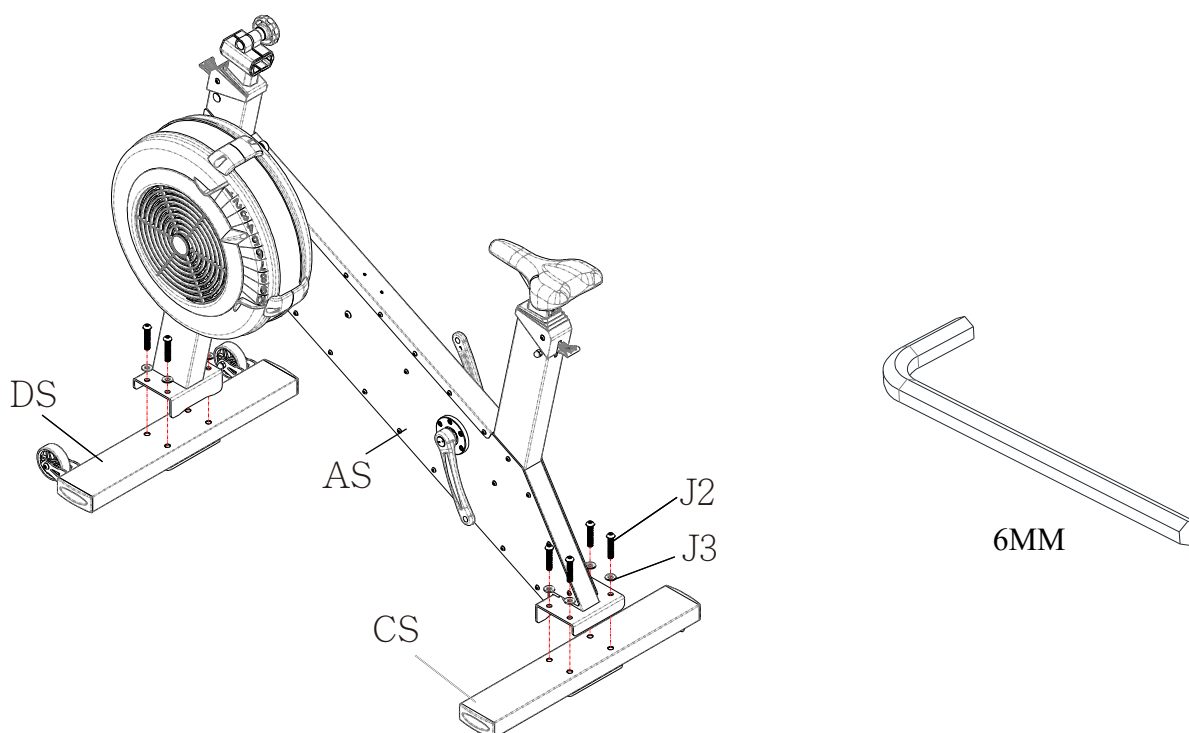


Krok 1



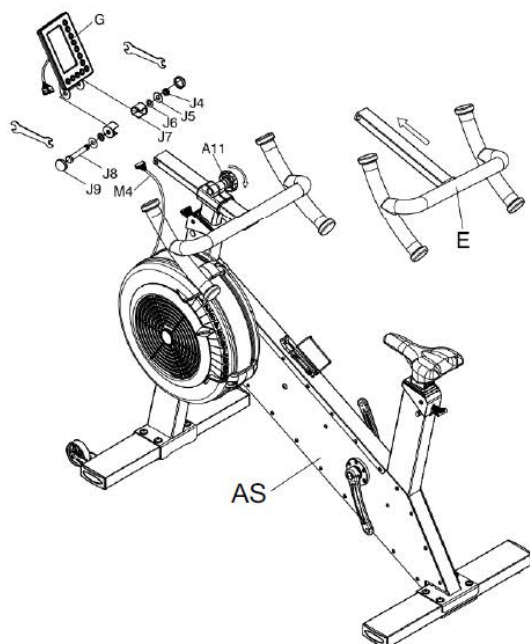
Pomocí 6mm imbusového klíče demontujte 2x šrouby M8x12mm (B1) a demontujte obalovou trubku (B) z hlavního rámu (AS). Obalová trubka (B) se používá pouze pro účely balení a během / po montáži již nebude potřeba.

Krok 2

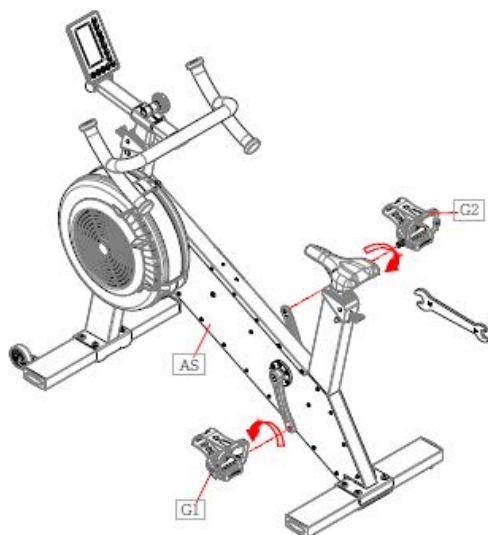


Připevněte přední stabilizátor (DS) a zadní stabilizátor (CS) na hlavní rám (AS) a zajistěte je pomocí 4 šroubů M10x55mm (J2) a 4 plochých podložek (J3).

Krok 3



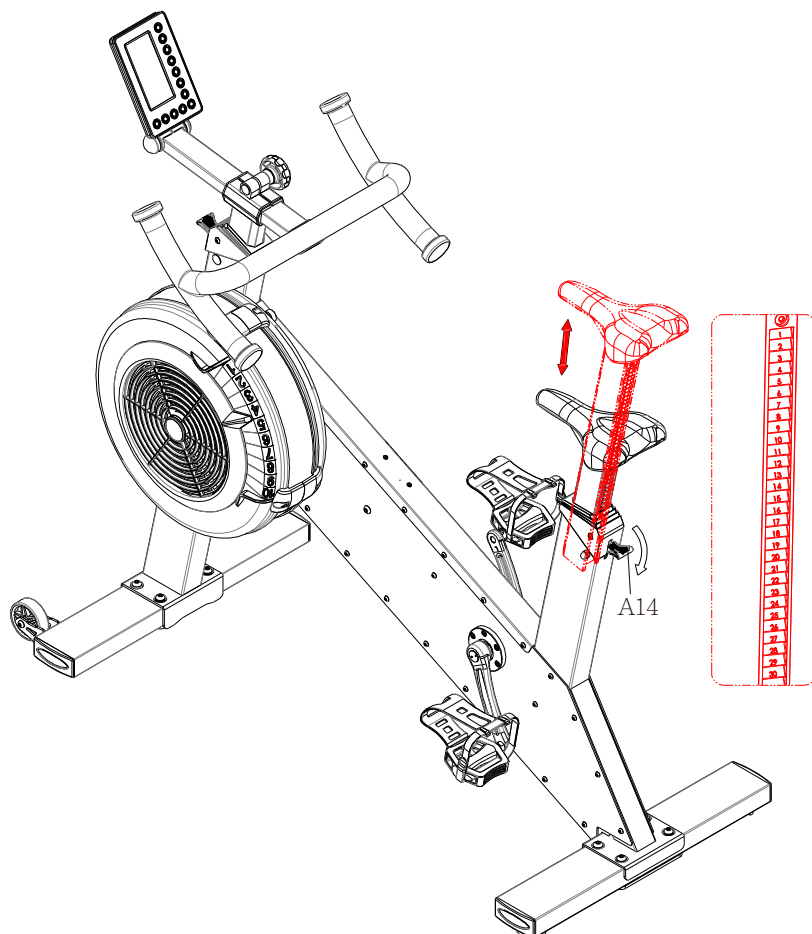
Demontujte 1x šroub se šestihrannou hlavou (J8), 2x plochou podložku (J6), 1x matici (J4) a 2x otočné pouzdro konzoly (J7) z řídítek (E). Mírně povolte aretační šroub (A11) a poté zasuňte řídítka (E) do hlavního rámu - (AS). Zajistěte konzolu (GS) na řídítkách (E) pomocí 1 x šestihranného šroubu (J8), 2x plochých podložek (J6), 2x plochých podložek (J5), 1x matice (J4) a 2x otočných pouzder konzoly (J7). Nakonec nasadte 2x kryt matice (J9). Propojte kabel konzoly (M4) s kabelem konzoly v sadě konzoly (GS).



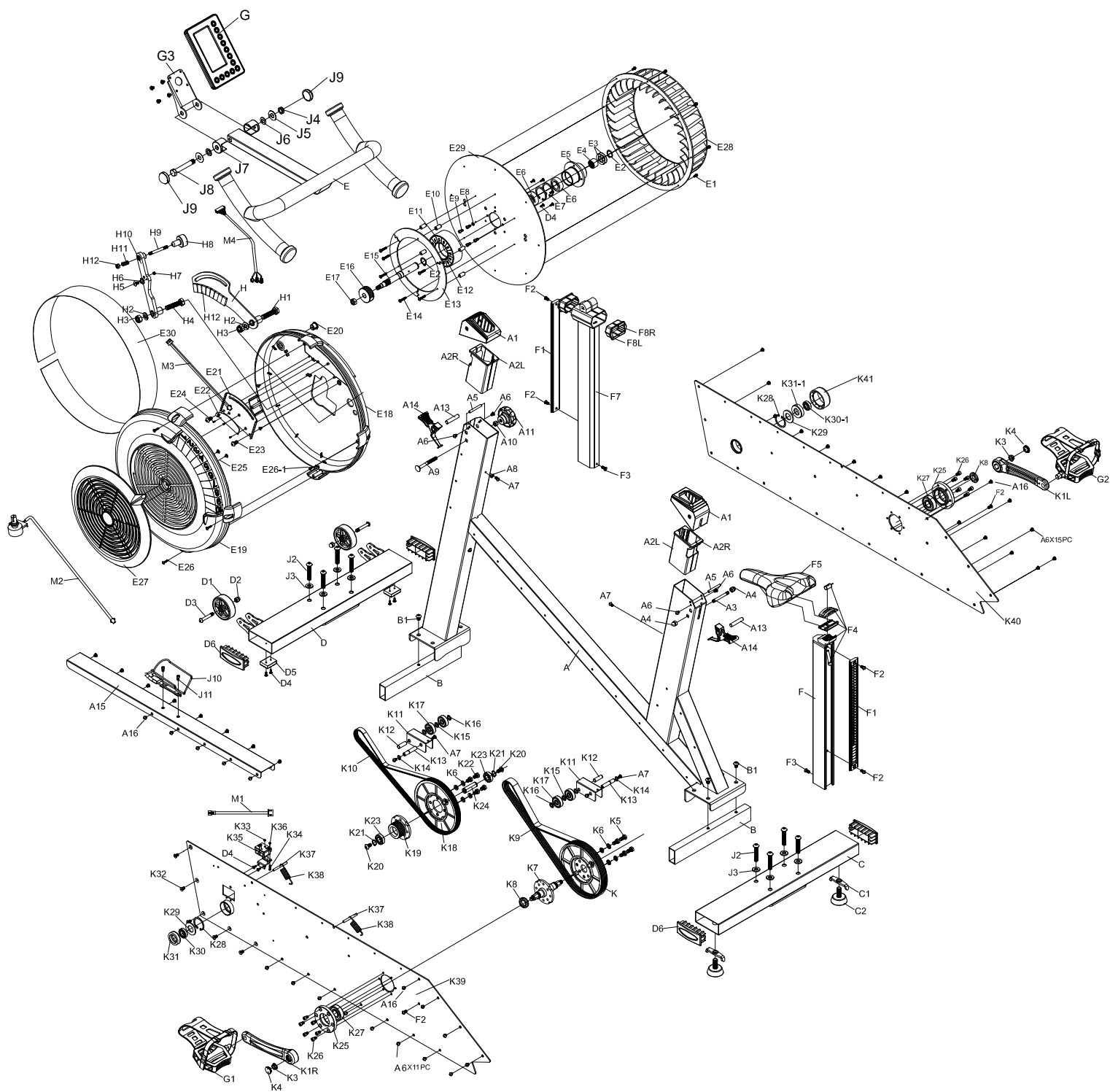
Krok 4

Připojte levý pedál (G1) k hlavnímu rámu (AS) zašroubováním proti směru hodinových ručiček; opakujte pro pravý pedál (G2) zašroubováním ve směru hodinových ručiček.

Krok 5



Stiskněte páčku (A14) a vytáhněte sedlovku nahoru do požadované výšky.



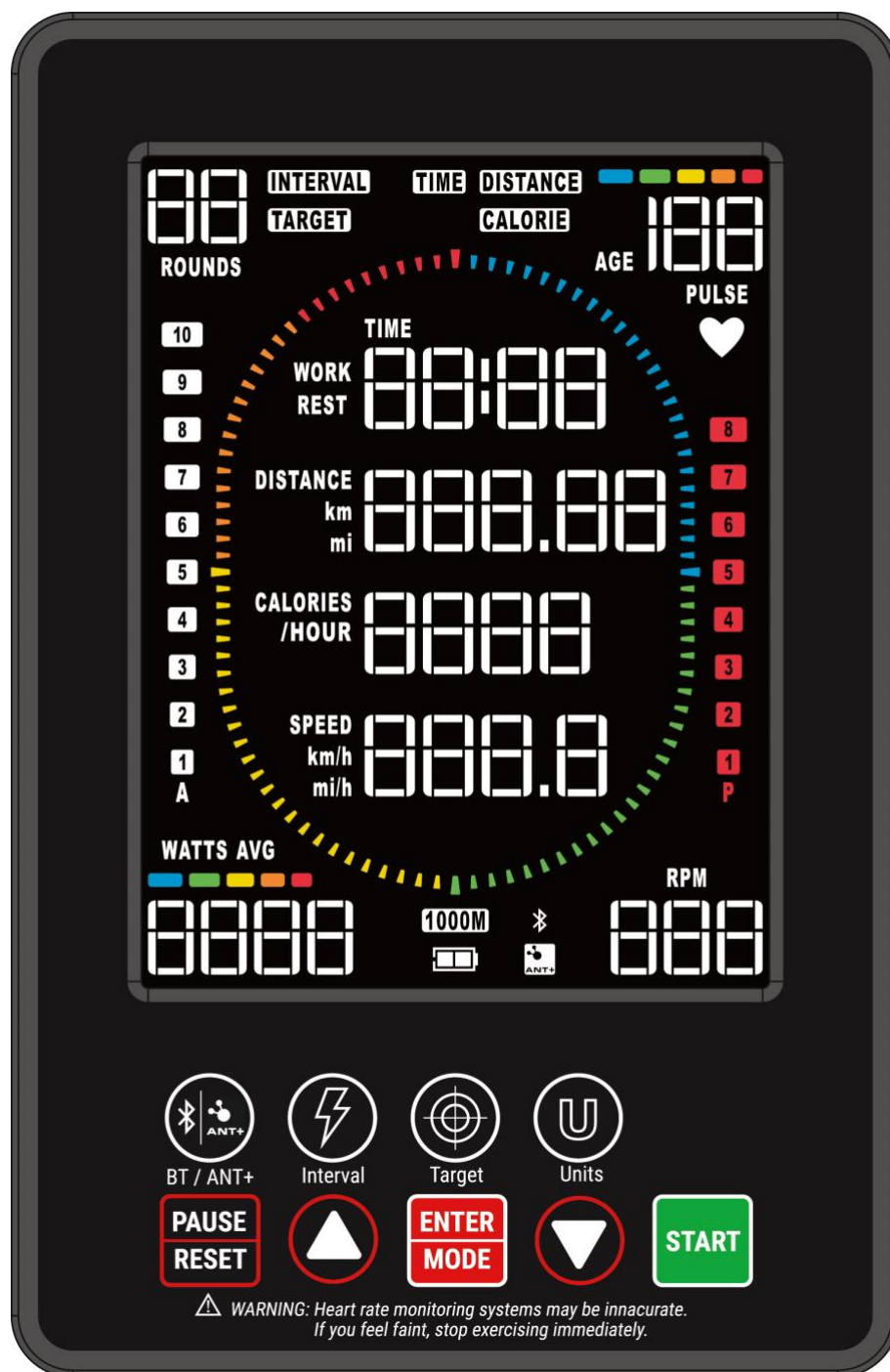
SEZNAM DÍLŮ

SEZNAM DÍLŮ							
Č.	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽ	Č.	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽ
A	Hlavní rám		1	E8	Pružná podložka	M5	4
A1	Zatahovací pouzdro		2	E9	Šroub	M5×10mm	4
A2L	Čtvercové vnitřní pouzdro L		2	E10	Hliníkové pouzdro		6
A2R	Čtvercové vnitřní pouzdro R		2	E11	Magnetická základna		1
A3	Dvouhřavý šroub	Φ8×65mm	1	E12	Kruhový magnet		1
A4	Matice	M8	2	E13	Hliníková deska		3
A5	Kulatá ocelová tyč	Φ6×50mm	2	E14	Šroub	M4×25mm	6
A6	Šroub	M6×10mm	30	E15	Hřidel setrvačnicku		1
A7	Šroub	M6×10mm	6	E16	Hnací řemenice- PJ		1
A8	Pružná podložka	M6	1	E17	Matice	M10	1
A9	Šroub	M8×80mm	2	E18	Vnitřní hlavní kryt		1
A10	Matice	M8	2	E19	Vnější hlavní kryt		1
A11	Aretační šroub	M8	2	E20	Zástrčka	Φ 17	1
A13	Sloupek podpory páky	Φ10×49.5mm	2	E21	Štítek úrovně magnetického odporu		1
A14	Páka		2	E22	Rozvaděč		1
A15	Horní ocelový kryt	Stainless steel 0.8T	1	E23	Šroub	M8×16mm	2
A16	Šroub	M6x6mm	15	E24	Závitořezný šroub	M2×6mm	3
B	Obalová trubka		2	E25	Závitořezný šroub	M4×10mm	2
B1	Šroub	M8x12mm	4	E26	Závitořezný šroub	M4×20mm	4
C	Zadní stabilizátor		1	E26-1	Závitořezný šroub	M4×10mm	4
C1	Křídlová matice	M12	2	E27	Kryt ventilátoru		1
C2	Aretační šroub		2	E28	Plastový setrvačnick		1
D	Přední stabilizátor		1	E29	Deska ventilátoru		1
D1	Transportní kolečka		2	E30	Pletivo		1
D2	Matice	M8	2	F	Sedlový sloupek		1
D3	Šroub	M8×50mm	2	F1	Nastavovací deska		2
D4	Závitořezný šroub	M4×12mm	4	F2	Šroub	M6×12mm	6
D5	Čtvercová podložka		2	F3	Šroub	M6×10mm	2
D6	Uzávěr trubky	40×100	4	F3-1	Průžná podložka	M6	1
E	Sestava řídítek		1	F4	Sedlová sestava		1
E1	Šroub	M4	8	F5	Sedlo		1
E2	Klip	S20	2	F7	Sloupek řídítek		1
E3	Ocelová podložka		2	F8L	Pouzdro na řídítka - L		2
E4	Jednosměrné ložisko	FC2016	1	F8R	Pouzdro na řídítka - R		2
E5	Držák ložiska setrvačnicku		1	G	Konzola		1
E6	Ložisko	6004	2	G3	Základna konzoly		1
E7	Klip	R42	2				

SEZNAM DÍLŮ

Č.	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽ.	Č.	NÁZEV	SPECIFIKACE	MNOŽ.
H	Magnetická základna		1	K12	Hřídel napínací kladky	Φ10×30mm	2
H1	Šroub	M8×40mm	1	K13	Pouzdro napínací kladky	Φ10×50mm	2
H2	Pružná podložka	M8	2	K14	Kip	S10	2
H3	Matice	M8	2	K15	Plochá podložka	Φ10×2T×Φ20	2
H4	Šroub		1	K16	Plochá podložka	Φ10×1T×Φ20	4
H5	Šroub	M4×8mm	1	K17	Ložisko	6300	4
H6	Prášková metalurgie		1	K18	Disk hnacího řemenu-PJ	Φ180	1
H7	Magnet	Φ5×3T	1	K19	Hnací řemenice -PJ		1
H8	Ovládací lišta magnetu		1	K20	Šroub	M8×16mm	2
H9	Hřídel ovládání magnetu	Φ5×44mm	1	K21	Klip	S15	2
H10	Ovládací tyč magnetu		1	K22	Šroub	M8×12mm	4
H11	Pružina		1	K23	Ložisko	6002	2
H12	Matice	M5	1	K24	Pouzdro ložiska setrvačníku	Φ15×50mm	1
J2	Šroub	M10×55mm	8	K25 ^L _R	Držák ložiska ^(L) _(R)		^L _R 1
J3	Plochá podložka	Φ10×2T×Φ18	8	K26	Šroub	M6×10mm	12
J4	Matice	1/2"-13UNC	1	K27	Ložisko	6204	2
J5	Plochá podložka	1/2"×1T×Φ32	2	K28	Klip	R40	2
J6	Plochá podložka	1/2"×2T×Φ23	2	K29	Distanční vložka		2
J7	Otočné pouzdro konzoly		2	K30	Ložisko	6903	1
J8	Šroub se šestihrannou hlavou	1/2"×3 1/4"	1	K31	6903 Gumový kroužek		1
J9	Krytka matice		2	K30-1	Ložisko	6001	1
J10	Držák lahve (volitelný)		1	K31-1	6001 Gumový kroužek		1
J11	Šroub	M5×10mm	2	K32	Šroub	M6×12mm	5
G1	Levý pedál		1	K33	Matice	M3	2
G2	Pravý pedál		1	K34	Šroub	M3×15mm	2
K1L	Levá klika		1	K35	Electromagnet		1
K1R	Pravá klika		1	K36	Elektromagnetická základna		1
K	Hnací řemen - PK	Φ180	1	K37	Pružinová tyč	Φ6×56mm	2
K3	Matice		2	K38	Pružina		2
K4	Kryt hřídele		2	K39	Železný postranní kryt-L		1
K5	Šroub	M8×16mm	4	K40	Železný postranní kryt-R		1
K6	Pružná podložka	M8	8	K41	Kulatý kryt		1
K7	Hřídel		1	M1	Kabel generátoru		1
K8	Matice	M20	2	M2	VR kabel senzoru		1
K9	Řemen	1095PK6	1	M3	Kabel úrovně odporu		1
K10	Řemen	430J6	1	M4	Konzolový kabel		1
K11	Konzola napínací kladky		2	M5	Šroub	M4×6mm	1

Návod k obsluze monitoru AirPlus Cycle



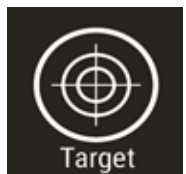
Klávesy:

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



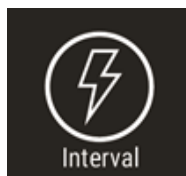
Pro spuštění konzoly stiskněte tlačítko START nebo začněte šlapat. Když se začne počítat čas, stiskněte klávesu UNITS pro přepnutí na kilometry nebo míle pro nastavení výpočtu vzdálenosti a rychlosti.

B. Cíl



V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target, aby se rozsvítily ČAS, VZDÁLENOST, KALORIE a TEP a vyberte požadovaný cílový program.

C. Interval:



V pohotovostním režimu stisknutím tlačítka Interval zobrazíte ČAS, VZDÁLENOST nebo KALORIE a zvolíte požadovaný interval.

D. Tlačítko BT/ ANT+ :



V pohotovostním režimu zapněte displej BT / ANT + stisknutím klávesy BT / ANT +. Stisknutím tlačítka BT / ANT + podruhé vypnete zobrazení BT / ANT +. Stejně kroky opakujte pro zapnutí / vypnutí displeje BT / ANT +.

E. START:



1. V pohotovostním režimu stiskněte klávesu START pro vstup do nastavení programu RYCHLÝ START.
2. Po zvolení programu zahájíte trénink opětovným stisknutím tlačítka START.

F. DOWN:



Během nastavování programů stiskněte klávesu DOWN pro snížení hodnoty nastavení.

G. ENTER/ MODE:

1. Během nastavování programu potvrďte nastavení stisknutím tlačítka ENTER / MODE.
2. Během tréninku stiskněte klávesu ENTER / MODE pro přepnutí zobrazení KALORIÍ / KALORIÍ ZA HODINU a WATTŮ / PRŮM. WATTŮ.



H. UP:



Během programového nastavení stiskněte klávesu UP pro zvýšení hodnoty.

I. PAUSE/ RESET:



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

QUICK START:

1. V pohotovostním režimu, když stisknete klávesu START nebo když konzola přijme signál RPM, začne program QUICK START (RYCHLÝ START).
2. Když konzola obdrží signál RPM, začne se počítat ČAS / VZDÁLENOST / KALORIE.
3. A pro úroveň odporu vzduchu: Bílý barevný displej na levé straně. Nastavením ventilátoru pro změnu úrovně odporu z úrovně 1 na úroveň 10.
4. P pro úroveň magnetického odporu: Červený barevný displej na pravé straně. Nastavením magnetického ovládacího aretačního šroubu změníte úroveň odporu z úrovně 1 na úroveň 8.
5. Uživatel může stisknout klávesu ENTER / MODE pro přepnutí zobrazení KALORIÍ / KALORIÍ ZA HODINU a WATTŮ / PRŮM. WATTŮ.
6. Během tréninku stiskněte tlačítko PAUSE / RESET pro zastavení tréninku.
7. V režimu zastavení stiskněte a podržte po dobu 3 sekund klávesu PAUSE / RESET, aby se konzola resetovala.

PROGRAM "CÍL":

V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Target pro rozsvícení ČASU, dvakrát pro rozsvícení VZDÁLENOSTI, třikrát pro rozsvícení KALORIÍ, čtyřikrát pro rozsvícení TEPU.

(A) CÍLOVÝ ČAS:

1. V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Target, aby se rozsvítil ČAS. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte výběr. ČAS zobrazí jako počáteční hodnotu 20:00.
2. Stisknutím tlačítka UP a DOWN zvýšte nebo zkraťte požadovaný čas tréninku. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola obdrží signál RPM, začne se ČAS počítat.
3. Začátek tréninku—
 - během tréninku se bude zobrazovaný čas odečítat a vzdálenost/ kalorie se budou načítat.

4. CÍLOVÁ VZDÁLENOST:

1. V pohotovostním režimu stiskněte dvakrát tlačítko Target, aby se rozsvítila VZDÁLENOST. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte výběr. VZDÁLENOST zobrazí jako počáteční hodnotu 5,00 km nebo 3,10 mil.
2. Stisknutím tlačítka NAHORU a DOLŮ zvýšte nebo snižte požadovanou vzdálenost tréninku. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola obdrží signál RPM, začne se počítat VZDÁLENOST.
3. Začněte trénovat—
4. ➤ Během tréninku se na displeji DISTANCE bude počítat DOWN, ale TIME / CALORIES se bude počítat UP. TARGET CALORIES:

CÍLOVÉ KALORIE:

1. V pohotovostním režimu stiskněte třikrát tlačítko Target, aby se rozsvítily KALORIE. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte výběr. 200 kalorií se zobrazí jako počáteční hodnota.
2. Stisknutím tlačítka UP a DOWN zvýšte nebo snižte požadované spalování kalorií. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola obdrží signál RPM, kalorie se začnou počítat.
3. Začněte trénovat—
 - Během tréninku se budou kalorie odčítat, ale čas a vzdálenost se budou načítat.

CÍLOVÝ TEP:

1. V pohotovostním režimu stiskněte třikrát tlačítko Target, aby se rozsvítil PULS. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte výběr. Jako počáteční hodnota se zobrazí věk 30 let.
2. Stisknutím tlačítka UP a DOWN zvýšte nebo snižte věk. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola obdrží signál RPM, program začne pracovat.
3. Začněte trénovat—
 - Během tréninku se bude čas, vzdálenost i kalorie načítat směrem nahoru.

INTERVALOVÝ PROGRAM:

V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Interval, aby se rozsvítil INTERVAL TIME a bude blikat WORK TIME. Stiskněte dvakrát tlačítko Interval, aby se rozsvítila intervalová vzdálenost. DISTANCE bude blikat. Stiskněte třikrát tlačítko Interval, aby se rozsvítily intervalové kalorie, CALORIES bude blikat.

(A) INTERVALOVÝ ČAS:

V pohotovostním režimu stiskněte jednou tlačítko Interval, aby se rozsvítil INTERVAL TIME, bude blikat WORK TIME. Stiskněte klávesu ENTER / MODE. "ROUNDS" (kola cvičení) budou blikat a zobrazí se 10 kol jako počáteční hodnota.

1. KOLA CVIČENÍ:

Stisknutím tlačítka UP a DOWN zvýšíte nebo snížíte požadovaná kola cvičení. Stiskněte klávesu ENTER / MODE pro přechod na PRACOVNÍ ČAS.

2. PRACOVNÍ ČAS:

Bliká PRACOVNÍ ČAS, jako výchozí hodnota se zobrazí 1:00. Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšte nebo zkrátte požadovanou dobu tréninku. Stiskněte klávesu ENTER / MODE pro REST TIME (odpočinek).

3. ODPOČINEK:

Bliká REST TIME a jako výchozí hodnota se zobrazí 0:30. Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšte nebo zkrátte požadovanou dobu odpočinku. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola přijme signál RPM, program začne fungovat.

4. START:

- Zobrazený počet kol se bude odečítat. Cvičení končí, jakmile bude počet kol 0.
- ČAS PRÁCE, DOBA ODPOČINKU a POČET KOL se budou odečítat, ale vzdálenost / kalorie se budou načítat směrem nahoru.

(B) INTERVALOVÁ VZDÁLENOST:

V pohotovostním režimu stiskněte 2x tlačítko Interval, aby se rozsvítila INTERVALOVÁ VZDÁLENOST. DISTANCE bude blikat. Stiskněte klávesu ENTER / MODE, ROUNDS bude blikat a zobrazí 10 jako počáteční hodnotu.

1. POČET KOL:

Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšíte nebo snížíte požadovaná kola cvičení. Stiskněte klávesu ENTER / MODE pro přechod na PRACOVNÍ VZDÁLENOST.

2. PRACOVNÍ VZDÁLENOST:

Bliká PRACOVNÍ VZDÁLENOST a jako počáteční hodnota se zobrazí 5,00 km/3,10 mil. Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšte nebo snižte vzdálenost. Stiskněte klávesu ENTER / MODE pro přechod na REST TIME.

3. ODPOČINEK:

Bliká REST TIME a jako výchozí hodnota se zobrazí 0:30. Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšte nebo zkrátte dobu odpočinku. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola přijme signál RPM, program začne fungovat.

4. START:

- Zobrazený počet kol se bude odečítat. Cvičení končí, jakmile budou kola na nule.

5. INTERVALOVÉ KALORIE:

V pohotovostním režimu stiskněte 3x tlačítko Interval, aby se rozsvítily INTERVALOVÉ KALORIE, KALORIE budou blikat. Stiskněte klávesu ENTER / MODE. ROUNDS bude blikat a zobrazí 10 jako počáteční hodnotu.

1. POČET KOL:

Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšíte nebo snížíte požadovaná kola cvičení. Stisknutím klávesy ENTER / MODE přejděte na PRACOVNÍ KALORIE.

2. PRACOVNÍ KALORIE:

Blikají PRACOVNÍ KALORIE a jako počáteční hodnota se zobrazí 200. Stisknutím kláves UP a DOWN zvýšíte nebo snížíte tréninkové kalorie. Stiskněte klávesu ENTER / MODE pro přechod na REST TIME.

3. ODPOČINEK:

Bliká REST TIME a jako výchozí hodnota se zobrazí 0:30. Stisknutím tlačítek UP a DOWN zvýšte nebo zkraťte požadovanou dobu odpočinku. Stisknutím tlačítka ENTER / MODE potvrďte nastavení. Když konzola přijme signál RPM, program začne fungovat.

4. START:

- Zobrazený počet kol se bude odečítat. Cvičení končí, jakmile budou kola na nule.

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

