

XEBEX

FITNESS



Návod k obsluze

Climber XEBEX Vertical

► **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

► **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

► **REPUTATION**

Rated the #1 Best
Cross Training HIIT Brand

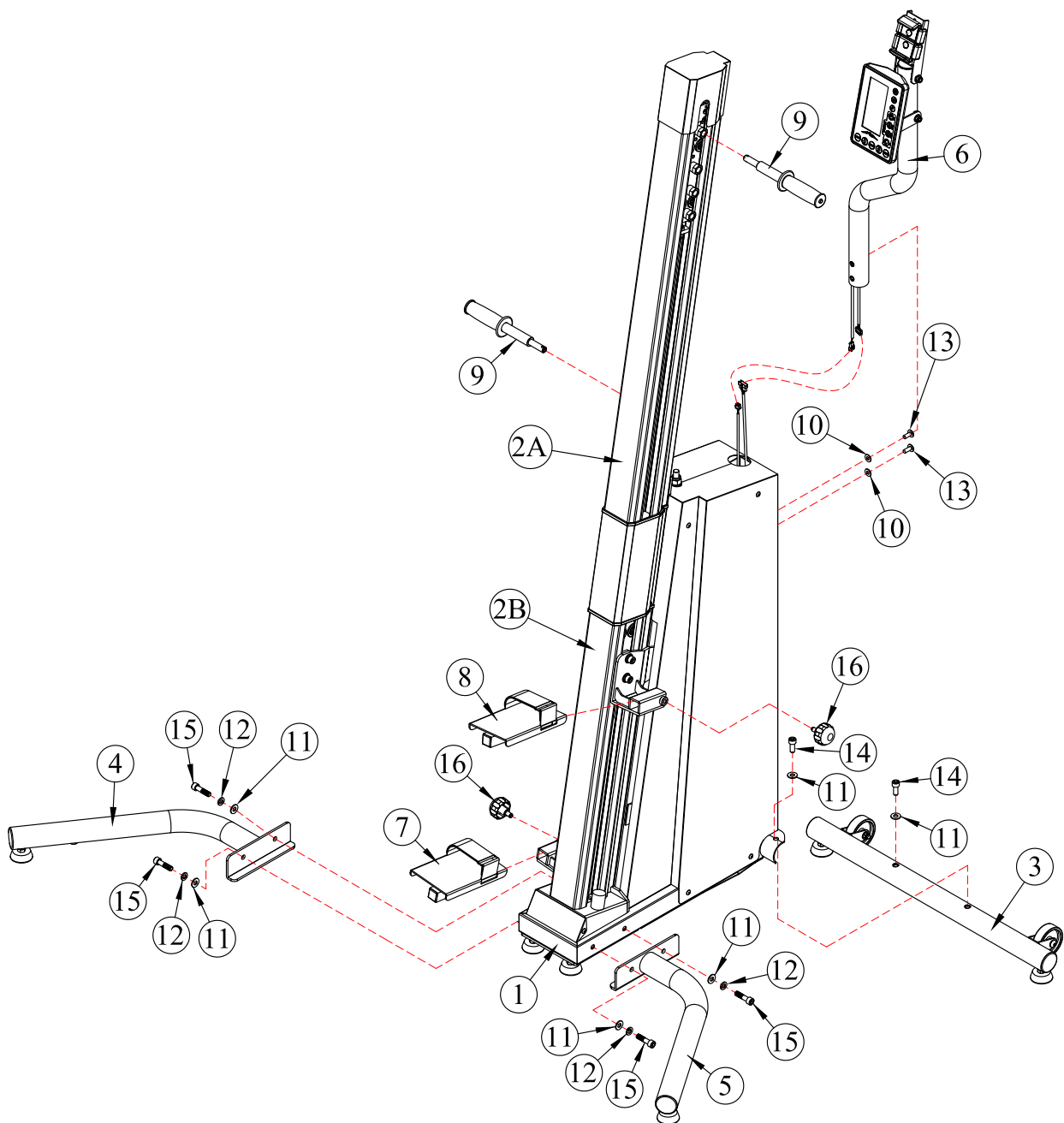
DESIGNED IN USA

Trenažér Climber XEBEX Vertical

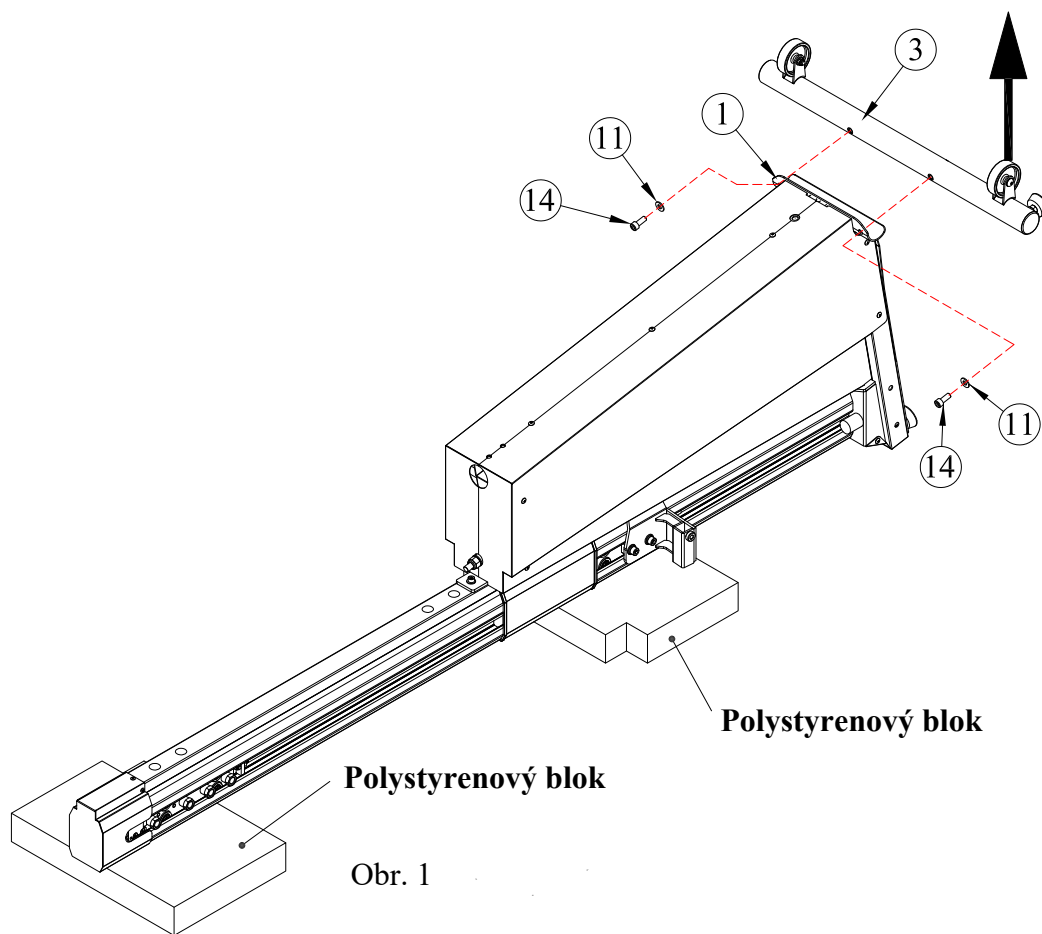


SEZNAM MONTÁŽNÍCH DÍLŮ		
Č.	POPIS	MNOŽ.
1	ZÁKLADNA	1
2A	PŘEDNÍ KOLEJNICE - HORNÍ	1
2B	PŘEDNÍ KOLEJNICE - SPODNÍ	1
3	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1
4	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR - LEVÝ	1
5	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR - PRAVÝ	1
6	KONZOLOVÝ SLOUPEK	1
7	LEVÝ PADÁL	1
8	PRAVÝ PEDÁL	1
9	RUKOJEŤ	2
10	PLOCHÁ PODLOŽKA - ϕ 8 x ϕ 18 x 1.5T	2
11	PLOCHÁ PODLOŽKA - ϕ 10 x ϕ 22 x 2T	6
12	PRUŽNÁ PODLOŽKA -M10	4
13	IMBUSOVÝ ŠROUB - M8x20L	2
14	IMBUSOVÝ ŠROUB -M10x25L	2
15	IMBUSOVÝ ŠROUB -M10x40L	4
16	ARETAČNÍ ŠROUB PEDÁLŮ - W3/8"x15L	2

MONTÁŽNÍ DÍLY



KROK 1 – MONTÁŽ ZADNÍHO STABILIZÁTORU



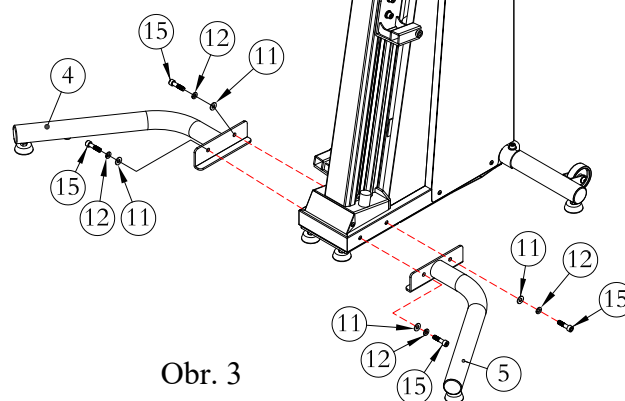
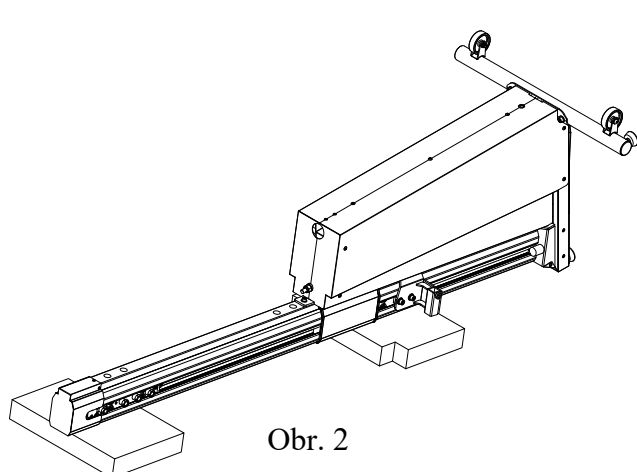
Potřebné díly:

#11	Plochá podložka	$\phi 10 \times \phi 22 \times 2T$	Množství: 2
#14	Imbusový šroub	M10x25L	Množství: 2

Popis montáže:

- (A) Vyjměte blok polystyrenu z krabice na podlahu. Přesuňte trenažér z kartonu a jemně ho položte na polystyrenový blok, abyste trenažér nepoškodili (viz obrázek 1).
- (B) Namontujte zadní stabilizátor (# 3) na základnu (# 1) pomocí ploché podložky (# 11) a imbusového šroubu (# 14). Směr koleček by se měl řídit šipkou, jak je uvedeno na obr. 1.

KROK 2 – MONTÁŽ PŘEDNÍHO STABILIZÁTORU



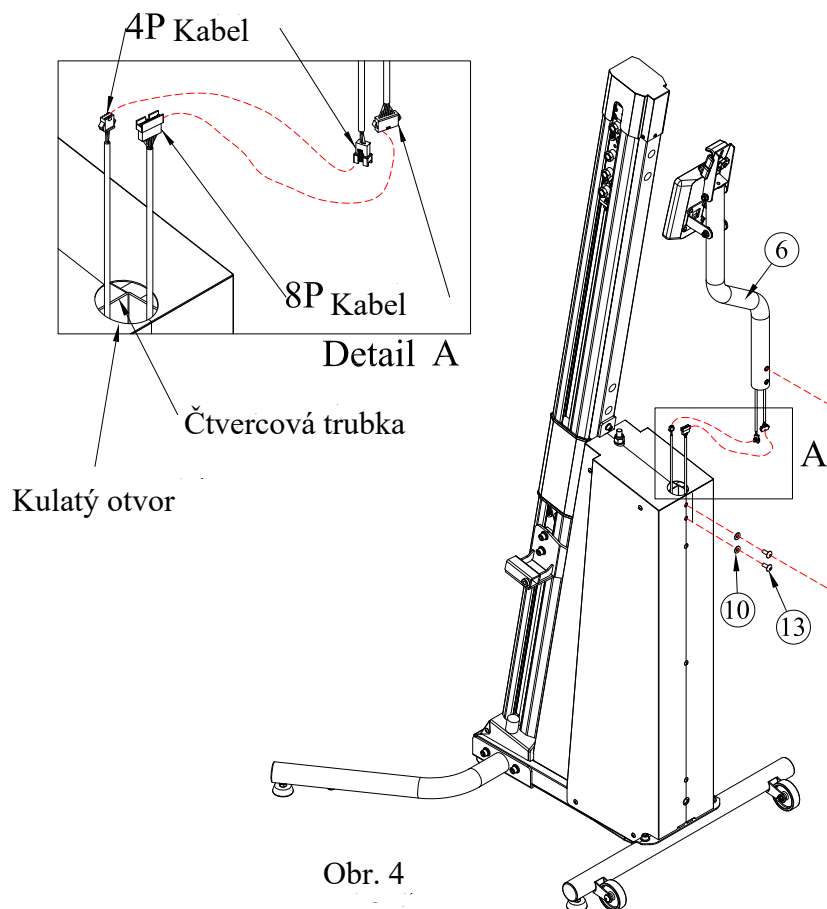
Potřebné díly:

#11	Plochá podložka	$\phi 10 \times \phi 22 \times 2T$	Množství: 4
#12	Pružná podložka	M10	Množství: 4
#15	Imbusový šroub	M10x40L	Množství: 4

Popis montáže:

- (A) Postavte stroj (jako na obrázku 3) jeho pohybem od země (jako na obrázku 2).
- (B) Sestavte přední stabilizátor - levý (# 4) a pravý (# 5) pomocí ploché podložky (# 11), pružné podložky (# 12) a imbusového šroubu M10x40L (# 15), viz obr. 3.

KROK 3 – MONTÁŽ KONZOLY



Potřebné díly:

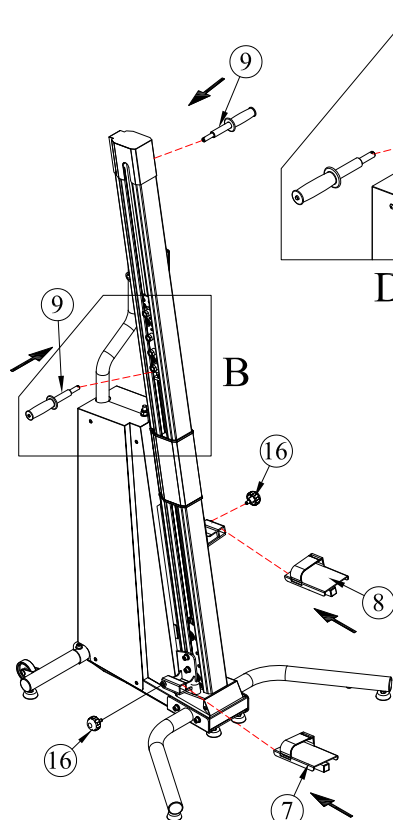
#10 Plochá podložka $\phi 8 \times \phi 18 \times 1.5T$ Množství: 2

#13 Imbusový šroub M8x20L Množství: 2

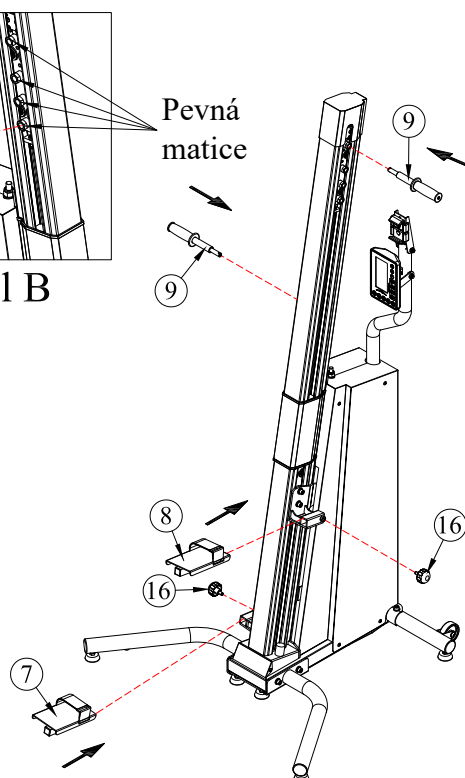
Popis montáže:

- (A) Opatrně vytáhněte kabely 4P a kabely 8P z kruhového otvoru základny (# 1) a připojte je ke kabelům sloupku konzoly (# 6), jak je znázorněno na obr. 4 a detailu A.
- (B) Dbejte na to, abyste neskřípli / neprořezali žádné dráty, jemně zasuňte sloupek konzoly (# 6) do kruhového otvoru a čtvercové trubky základny (# 1). Při montáži do kruhového otvoru / čtvercové trubky opatrně vložte další kabeláž a dejte pozor, aby nedošlo ke skřípnutí nebo přerážnutí kabelů. Poté utáhněte konzolový sloupek (# 6) a základnu (# 1) pomocí ploché podložky (# 10) a imbusového šroubu (# 13), viz obr. 4.

KROK 4 - MONTÁŽ PEDÁLŮ A ŘÍDÍTEK



Obr. 5



Obr. 6

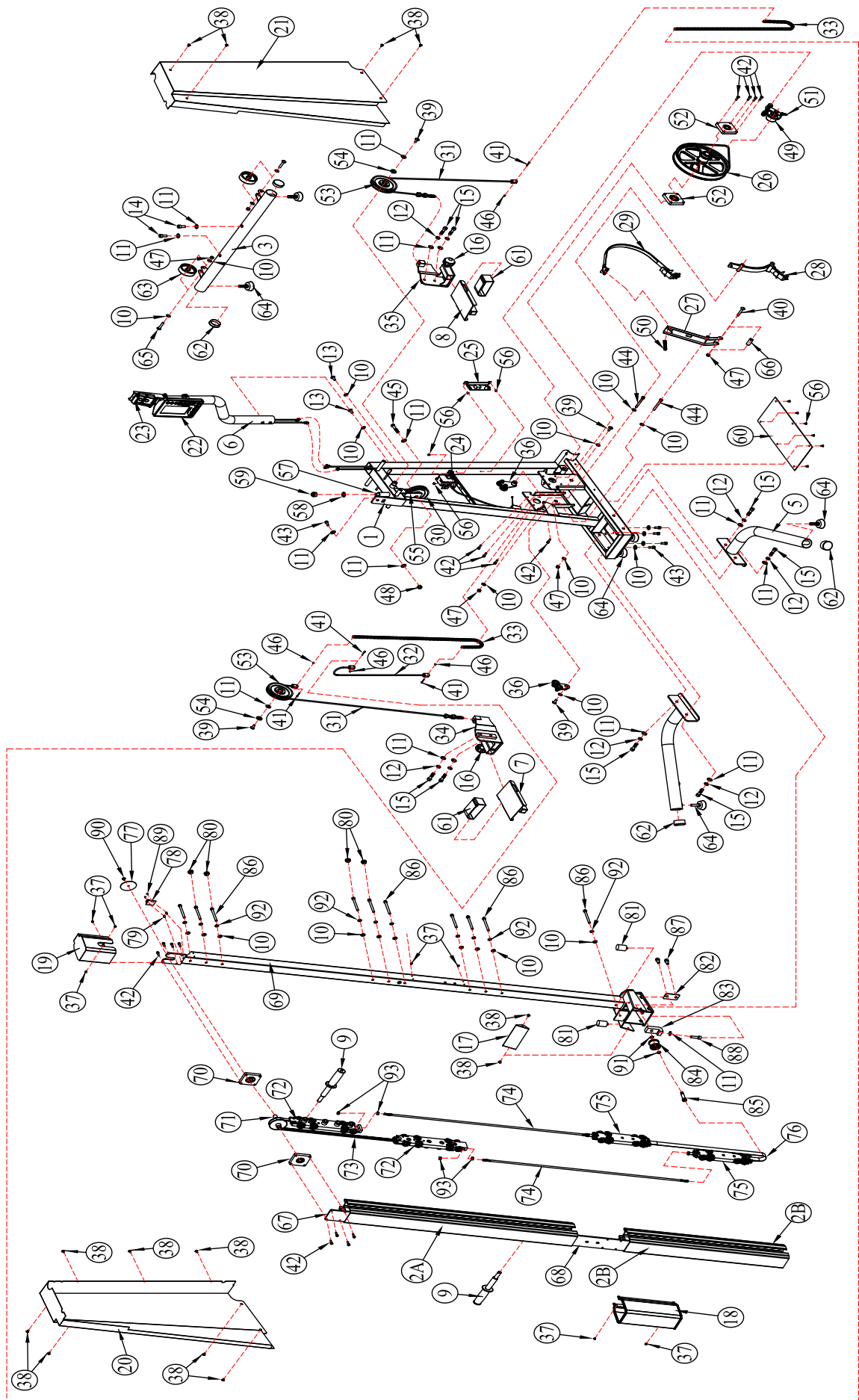
Potřebné díly:

#16 Aretační šroub pedálu W3/8"x15L Množství: 2

Popis montáže:

- (A) Vložte levý pedál (# 7) a pravý pedál (# 8) do otvorů pro pedály a utáhněte je pomocí aretačních šroubů (# 16), jak je znázorněno na obrázcích 5 a 6.
- (B) Vložte rukojeť (# 9) do preferované polohy pevné matice stisknutím tlačítka rukojeti umístěného na konci rukojeti a podle směru šipky, jak je znázorněno na obrázcích 5 a 6. Zasuňte rukojeť důkladně do polohy matice a uvolněte tlačítko na konci rukojeti, jakmile je rukojeť (# 9) zcela zatlačena na konec.
- (C) Nastavte upínací pásek se suchým zipem na levém pedálu (7) a pravém pedálu (8) do požadované polohy.

SEZNAM MONTÁŽNÍCH DÍLŮ					
Č.	POPIS	MNOŽ.	Č.	POPIS	MNOŽ.
1	ZÁKLADNA	1	50	DLOUHÁ PRUŽINA	1
2A	PŘEDNÍ KOLEJNICE - HORNÍ	1	51	KRÁTKÁ PRUŽINA	1
2B	PŘEDNÍ KOLEJNICE - SPODNÍ	1	52	LOŽISKA - 6004ZZ	2
3	ZADNÍ STABILIZÁTOR	1	53	VELKÁ ŘEMENICE - ŽÁDNÉ POUZDRO	2
4	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR - LEVÝ	1	54	SPECIÁLNÍ PODLOŽKA - ϕ 24.5x ϕ 17.2x4T	2
5	PŘEDNÍ STABILIZÁTOR - PRAVÝ	1	55	DRŽÁK Kladky	1
6	KONZOLOVÝ SLOUPEK	1	56	SAMOŘEZNÝ ŠROUB-M4x12L	10
7	LEVÝ PEDÁL	1	57	ŠROUB SE ŠESTIHRAN.HLAVOU-W1/2"x140L	1
8	PRAVÝ PEDÁL	1	58	PLOCHÁ PODLOŽKA- ϕ 13x ϕ 25x2T	1
9	RUKOJEŤ	2	59	NYLONOVÁ MATICE-W1/2"	1
10	PLOCHÁ PODLOŽKA - ϕ 8x ϕ 18x1.5T	20	60	SPODNÍ PLASTOVÝ KRYT	1
11	PLOCHÁ PODLOŽKA ϕ 10x ϕ 22x2T	14	61	PÁSEK SE SUCHÝM ZIPEM	2
12	PRUŽNÁ PODLOŽKA - M10	8	62	PLASTOVÁ VLOŽKA - ϕ 2"	4
13	IMBUSOVÝ ŠROUB -M8x20L	2	63	TRANSPORTNÍ KOLEČKO	2
14	IMBUSOVÝ ŠROUB -M8x25L	2	64	VYROVNÁVAČ NEROVNOSTÍ	6
15	IMBUSOVÝ ŠROUB-M8x40L	4	65	IMBUSOVÝ ŠROUB -M8x45L	2
16	ARETAČNÍ ŠROUB PEDÁLŮ -W3/8"x15L	2	66	OPRESNÍ KOLO	1
17	PŘEDNÍ SPODNÍ KRYT	1	67	VLOŽKA NA HLAVNÍM RÁMU	1
18	STŘEDNÍ KRYT	1	68	ZADNÍ VLOŽKA NA HLAVNÍM RÁMU	1
19	PŘEDNÍ HORNÍ KRYT	1	69	PODPĚRNÁ TRUBKA	1
20	LEVÝ POSTANNÍ KRYT	1	70	DOPLŇKOVÁ DESKA S LOŽISKEM	2
21	PRAVÝ POSTANNÍ KRYT	1	71	PŘEVODOVKA	1
22	KONZOLA	1	72	DRŽÁK ROZVODU SE ZÁMKEM	2
23	DRŽÁK TELEFONU	1	73	ROZVODOVÝ ŘEMEN	1
24	VĚTRNÝ MOTOR	1	74	OJNICE	2
25	ŘÍDICÍ PANEL	1	75	DRŽÁK NA POPRUHY SE ZÁMKEM	2
26	POHON KOLA	1	76	POPRUH	1
27	RÁM BRZDOVÉHO ŘEMENU	1	77	SENZOROVÝ DISK	1
28	BRZDOVÝ PEDÁL	1	78	SENSOR S DRŽÁKEM	1
29	BRZDOVÝ ŘEMEN	1	79	MĚDĚNÝ IZOLAČNÍ SLOUPEK	2
30	VELKÁ ŘEMENICE	1	80	ŠESTIHRANNÁ ZÁTKA	4
31	KABEL ŘEMENICE	2	81	NÁRAZNÍK	2
32	DVOJITÝ KABEL	1	82	DESKA	1
33	ŘETĚZ	2	83	NASTAVOVAČ TYPU-L	1
34	LEVÝ DRŽÁK PEDÁLU	1	84	ŘEMENICE	1
35	PRAVÝ DRŽÁK PEDÁLU	1	85	OBRYSOVÝ ŠROUB -M10x ϕ 12x40L	1
36	DRŽÁK	2	86	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM -M8x90L	10
37	SAMOŘEZNÝ ŠROUB -M4x10L	7	87	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM -M10x20L	2
38	IMBUSOVÝ ŠROUB-M5x10L	13	88	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM -M10x35L	1
39	IMBUSOVÝ ŠROUB -M8x20L	4	89	ŠROUB S HLAVOU -M3x6L	2
40	IMBUSOVÝ ŠROUB -M8x55L	1	90	ŠROUB PHILLIPS -M6x10L	1
41	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM-M3x25L	4	91	PLOCHÁ PODLOŽKA- ϕ 12x ϕ 16x1T	2
42	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM -M6x20L	14	92	PRUŽNÁ PODLOŽKA -M8	10
43	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM -M8x20L	5	93	MATICE	4
44	ŠROUB S VNITŘ.ŠESTIHRANEM -M8x70L	2			
45	ŠROUB SE ŠESTIHRANNOU HLAVOU -W3/8"x50L	1			
46	NYLONOVÁ MATICE-M3	4			
47	NYLONOVÁ MATICE-M8	3			
48	NYLONOVÁ MATICE-W3/8"	1			
49	MALÝ GENERÁTOR	1			



DŮLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÍ INFORMACE

Při používání trenažéru vždy dodržujte základní opatření, včetně následujících:

- Před montáží a použitím trenažéru si v zájmu bezpečnosti a ochrany jednotky přečtěte všechny pokyny.
- Abyste zajistili správné používání a bezpečnost trenažéru, ujistěte se, že si tento návod přečetli všichni uživatelé.

Před použitím trenažéru si prosím přečtěte všechny pokyny.

NEBEZPEČÍ

Abyste snížili riziko úrazu elektrickým proudem:

- Nepoužívejte vysílač srdečního tepu v kombinaci s elektrickým kardiostimulátorem. Vysílač srdeční frekvence může způsobit poruchy.
- Dávejte pozor, abyste povrch trenažéru nenamáčeli a nepolívali tekutinami. K čištění povrchu používejte vlhký hadřík.
- Nenechávejte na trenažéru žádné otevřené nádoby. Láhve na vodu používejte pouze s uzavíratelným víčkem.
- Trenažér udržujte vždy v čistotě.

POZOR

- Před zahájením cvičebního programu na trenažéru se poraďte se svým lékařem, abyste znali svůj fyzický stav. Těhotné ženy by se před zahájením cvičení měly poradit se svým lékařem.
- Pokud během používání trenažéru pocítíte bolest na hrudi, nevolnost, závratě nebo jiné neobvyklé příznaky, okamžitě přerušte cvičení a před pokračováním se poraďte se svým lékařem. Nepřepínajte se.
- V případě potřeby smí opravy provádět pouze kvalifikovaný technik nebo společnost provádějící údržbu.

VAROVÁNÍ

Aby se snížilo riziko zranění vás i ostatních:

- Všichni uživatelé se musí před použitím seznámit s trenažérem a jeho vlastnostmi.
- Při nastupování nebo vystupování z trenažéru buďte opatrní.
- Nedovolte dětem nebo osobám, které neznají provoz trenažéru, být v jeho blízkosti. Nenechávejte kolem trenažéru děti nebo domácí zvířata bez dozoru.
- Trenažér sestavte na pevném a rovném povrchu. Nechte kolem něj několik metrů volného prostoru. Před každým použitím jednotku zkontrolujte. Udržujte trenažér v dobrém provozním stavu.
- Trenažér používejte pouze k účelům popsáným v příručce. Nepoužívejte příslušenství, které není doporučeno výrobcem; takové příslušenství by mohlo způsobit zranění.
- Nikdy jednotku nepoužívejte, pokud je poškozená, nefunguje správně, upadla na zem nebo spadla do vody.
- Trenažér nepoužívejte venku.

- Nikdy nevkládejte žádné předměty do otvorů.
- Na cvičení noste vhodné cvičební oblečení a obuv - žádné volné oblečení. Dlouhé vlasy si svažte. Zajistěte, aby tkaničky nepřesahovaly spodní část boty a nezasekly se v trenažéru. Noste vhodnou sportovní obuv. Nenoste boty na podpatku ani boty s koženou podrážkou. Před použitím zkontrolujte, zda na podrážkách nejsou kamínky.
- Udržujte ruce mimo všechny pohyblivé části.
- Před použitím trenažéru zkontrolujte, zda nejsou jeho části opotřebené nebo uvolněné.
- Jednotkou nekývejte.
- Nikdy nepřetěžujte trenažér - zkontrolujte maximální hmotnost uživatele.
- Při nesprávném zaškolení může dojít ke zranění.
- **VAROVÁNÍ!** Systémy pro sledování tepové frekvence mohou být nepřesné. Nadměrné cvičení může mít za následek vážné zranění nebo smrt. Pokud pocítíte slabost, okamžitě přestaňte cvičit.
- Během cvičení udržujte domácí zvířata mimo trenažér.
- Pokud je trenažér v provozu, smí na něm stát pouze jedna osoba.
- Trenažér nijak neupravujte ani nerozebírejte. V případě jakýchkoli dotazů kontaktujte prodejce.
- Před opuštěním trenažéru se ujistěte, že zcela zastavil provoz.

OBEČNÁ ÚDRŽBA

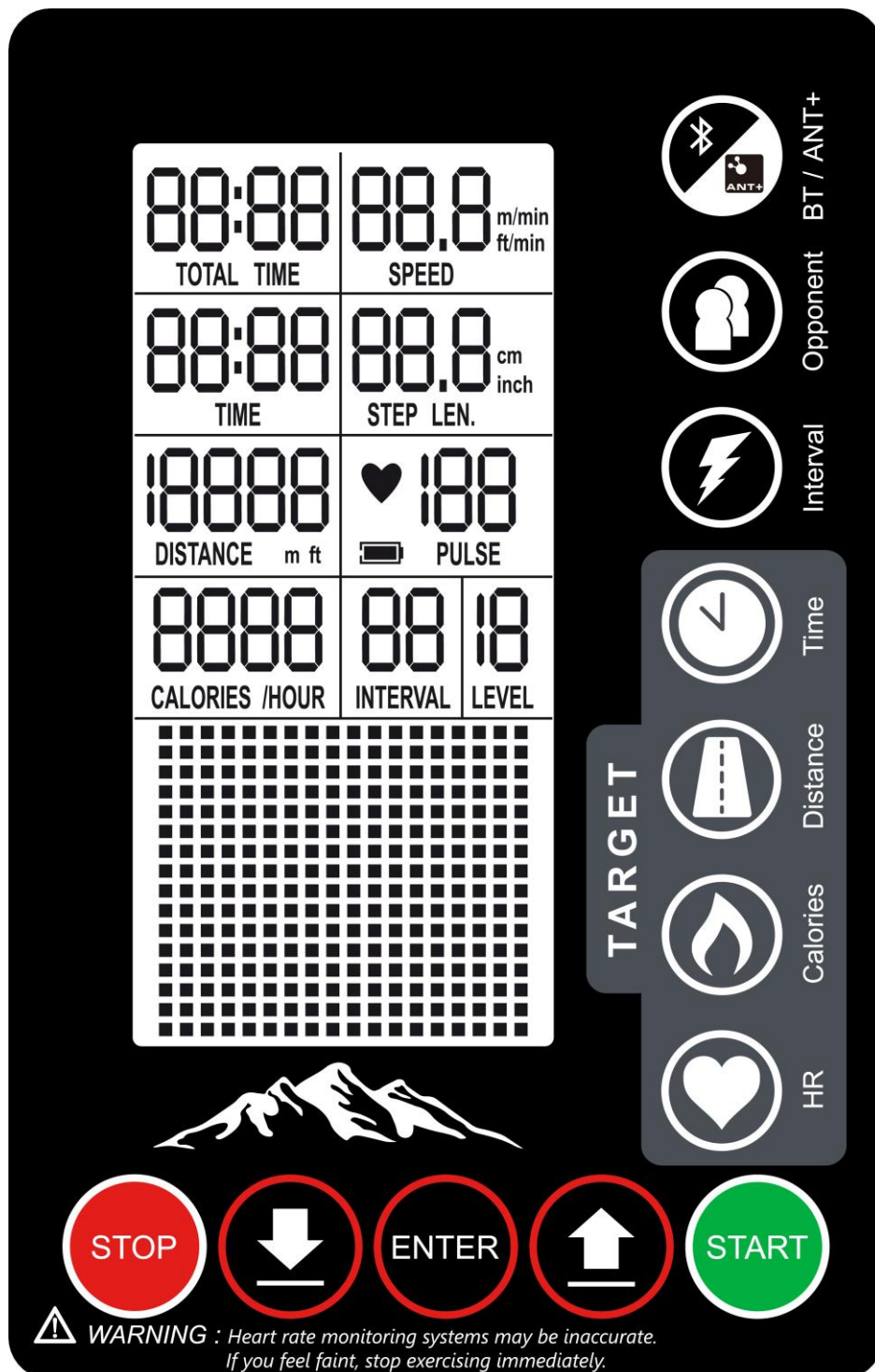
VAROVÁNÍ: Údržbu a / nebo opravy smí provádět pouze kvalifikovaný odborný personál.

- Je doporučeno pravidelné čištění a kontroly trenažeru kvůli případnému poškození a / nebo opotřebení.
- Máte-li jakékoli dotazy nebo připomínky, neváhejte se obrátit na výrobce.
- Výrobce neodpovídá za zranění osob nebo škody v důsledku nedostatečné kvalifikace.

ČIŠTĚNÍ: Použití vody a jiných kapalin může způsobit vážný nebo smrtelný úraz elektrickým proudem. Zajistěte, aby se žádné kapaliny nedotýkaly elektrických součástí, kabelů, displejů nebo jiných elektrických částí.

- Nečistoty a prach odstraňte vlhkým hadříkem a jemnou mýdlovou vodou. Po vyčištění zajistěte, aby byl trenažér vysušen suchým hadříkem.
- Nepoužívejte abrazivní čisticí prostředky nebo kartáče, protože by se barva a povrchy mohly poškrábat. Při čištění nepoužívejte ostré nástroje nebo agresivní rozpouštědla. Používejte pouze jemná neabrazivní mýdla, aby nedošlo k poškození trenažeru.
- **Doporučená týdenní údržba**
 - Vyčistěte rukojeti, základnu, kryty, přední část konzoly a krycí panely.
 - Zkontrolujte celkový stav řetězů, zda nevykazují známky opotřebením nebo poškození.

Návod k počítači CBR-01 Climber



Tlačítka

A. BT/ANT+:



V pohotovostním režimu stiskněte klávesu BT nebo ANT +, abyste zajistili napájení modulu BT nebo ANT + pro připojení k mobilní aplikaci.

B. Opponent:



V pohotovostním režimu vstoupíte do programu Opponent (Soupeř) stisknutím klávesy Opponent.

C. Interval:



V pohotovostním režimu vstoupíte do programu Interval stisknutím klávesy Interval.

D. Target Time:



V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target Time (Cílový čas) pro vstup do programu Target Time.

E. Target Distance :



V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target Distance (Cílová vzdálenost) pro vstup do programu Target Distance.

F. Target Calories:



V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target Calories pro zadání cílových kalorií.

G. HR:



V pohotovostním režimu vstoupíte do programu srdeční frekvence stisknutím tlačítka HR.

H. START:



- 1- V pohotovostním režimu přejděte stisknutím klávesy Start do nastavení rychlého spuštění.
- 2- Jakmile je program vybrán, stiskněte znovu tlačítko Start pro zahájení tréninku.

I. UP key:



- 1- Stiskněte ↑ tlačítko pro zvýšení hodnoty.
- 2- Během tréninku stiskněte ↑ tlačítko ke zvýšení úrovně odporu.

J. ENETR:



Stisknutím klávesy ENTER potvrďte zvolený program.

K. DOWN Button:



- 1- Stiskněte ↓ tlačítko pro snížení hodnoty.
- 2- Během tréninku stiskněte ↓ tlačítko ke snížení úrovně odporu.

L. STOP:



- 1- Stisknutím tlačítka STOP se vrátíte do pohotovostního režimu.
- 2- Během cvičení zastavíte program stisknutím tlačítka STOP.

Jak změnit jednotky: metry / stopy

(Původní nastavení konzoly je v metrech)

- 1- V pohotovost. režimu stiskněte a držte obě ↑ ↓ tlačítka 5 sekund, dokud se nezobrazí LCD slovo **IMPERIAL**.
- 2- Stiskem ↑ ↓ tlačítek zvolte imperiální nebo metrické jednotky a pro potvrzení stiskněte ENTER.

Začínáme:

- 1- V pohotovostním režimu zobrazuje LCD původní nastavení pro každý program.
- 2- Uživatel může stisknout klávesu Rychlý program pro nastavení požadované hodnoty a poté stisknout klávesu ENTER pro potvrzení vaší volby.
- 3- Uživatel může stisknout klávesu START pro RYCHLÝ ZAČÁTEK tréninku.

Rychlý start:

- 1- V pohotovostním režimu se konzola automaticky přepne do režimu spánku, aniž by přijímala jakýkoli signál.
- 2- V pohotovostním režimu může uživatel stisknout klávesu START pro RYCHLÉ ZAHÁJENÍ tréninku.
- 3 - Během tréninku se ZOBRAZÍ přírůstek CELKOVÝ ČASU / ČASU / VZDÁLENOSTI / KALORIÍ.
- 4- Při tréninku stiskněte tlačítko  nebo  pro snížení nebo zvýšení úrovně odporu.
- 5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČASU a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.
- 6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.
- 7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítko STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.

Programy

A: Program Opponent

- 1- V pohotovostním režimu vstoupíte do programu Opponent (Soupeř) stisknutím klávesy Opponent.
- 2- Stiskněte  nebo  pro výběr **OPPO-1 / OPPO-2 / OPPO3 / OPPO4 / OPPO5 / OPPO6 / OPPO CUST**, a pro potvrzení stiskněte **ENTER**.
- 3- Stisknutím tlačítka START zahájíte trénink.
- 4- Během tréninku stiskněte  a  pro zvýšení nebo snížení odporu.
- 5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČAS a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.
- 6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.
- 7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítko STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.

OPPO-1 - 15 MINUT, VZDÁLENOST 300 STOP, RYCHLOST 20 STOP/MIN

OPPO-2 - 15 MINUT, VZDÁLENOST 450 STOP, RYCHLOST 30 STOP/MIN

OPPO-3 - 15 MINUT, VZDÁLENOST 600 STOP, RYCHLOST 40 STOP/MIN

OPPO-4 - 15 MINUT, VZDÁLENOST 750 STOP, RYCHLOST 50 STOP/MIN

OPPO-5 - 15 MINUT, VZDÁLENOST 975 STOP, RYCHLOST 65 STOP/MIN

OPPO-6 - 15 MINUT, VZDÁLENOST 1350 STOP, RYCHLOST 90 STOP/MIN

OPPO-CUST - 15 MINUT, VZDÁLENOST 300 STOP, RYCHLOST 20 STOP/MIN

B. Program Interval

- I- V pohotovostním režimu vstoupíte do programu Interval stisknutím klávesy Interval.
- II- Stiskněte  a  pro volbu ČASU / VZDÁLENOSTI / KALORIÍ / KROKŮ.
Stiskněte klávesu **ENTER** pro potvrzení výběru.

(a). Čas:

- 1- Stiskněte  a  pro volbu ČASU.
- 2- Stiskněte  a  pro volbu CÍLOVÉHO ČASU od 0:10 do 10:00.
- 3- Stisknutím ENTER potvrďte výběr nebo stisknutím STOP se vraťte do pohotovostního režimu.

(b). Vzdálenost:

- 1- Stiskněte  a  pro volbu VZDÁLENOSTI.
- 2- Stiskněte  a  pro volbu CÍLOVÉ VZDÁLENOSTI od 1:00 do 99:00.
- 3- Stisknutím ENTER potvrďte výběr nebo stisknutím STOP se vraťte do pohotovostního režimu.

(c). Kalorie:

- 1- Stiskněte  a  pro volbu KALORIÍ.
- 2- Stiskněte  a  pro volbu CÍLOVÝCH KALORIÍ od 10 do 1000.
- 3- Stisknutím ENTER potvrďte výběr nebo stisknutím STOP se vraťte do pohotovostního režimu.

(d). Kroky

- 1- Stiskněte  a  pro volbu KROKŮ.
- 2- Stiskněte  a  pro volbu CÍLOVÝCH KROKŮ od 10 do 990.
- 3- Stisknutím ENTER potvrďte výběr nebo stisknutím STOP se vraťte do pohotovostního režimu.

(e). Nastavení intervalů:

- 1- Stiskněte  a  pro volbu INTERVALŮ.
- 2- Stiskněte  a  pro volbu CÍLOVÝCH INTERVALŮ od 1 do 99.
- 3- Stisknutím ENTER potvrďte výběr nebo stisknutím STOP se vraťte do pohotovostního režimu.

(e). Odpočinek:

- 1- Stiskněte  a  pro volbu ODPOČINKU.
- 2- Stiskněte  a  pro volbu CÍLOVÉHO ODPOČINKU od 0:10 do 10:00.
- 3- Stisknutím ENTER potvrďte výběr nebo stisknutím STOP se vraťte do pohotovostního režimu.

III- Začínáme trénovat

- 1- Když konzola začne pracovat v programu Interval Work Time, zobrazí se v oblasti teček WORK představující čas tréninku; když čas klesne na 0, zobrazí se v oblasti teček REST, což znamená čas odpočinku.
- 2- Když odpočítávání TIME DISPLAY klesne na 0, činnost cyklu se počítá jako jeden INTERVAL.
- 3- Uživatel může stisknout klávesu START a pracovat s programem nastaveným z výroby.

4- Během tréninku stiskněte  a  pro snížení či zvýšení odporu.

5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČAS a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.

6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.

7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítko STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.

C. Program Target Time

I- V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target Time pro vstup do programu Target Time (Cílového času).

(a). Nastavení času:

- 1- Stisknutím klávesy ENTER potvrďte výběr.
- 2- Stiskněte  a  pro volbu **CÍLOVÉHO ČASU** a stiskněte **ENTER** pro potvrzení volby.
- 3- Stisknutím tlačítka START nebo přetočením lana zahájíte trénink se signálem SPM.

(b). Zahájení cvičení:

1- Během tréninku se bude zobrazení času počítat DOLŮ, ale KALORIE / VZDÁLENOST se budou počítat NAHORU.

2- Stiskněte tlačítka START pro zahájení tréninku.

3- Během tréninku stiskněte  a  pro snížení nebo zvýšení úrovně odporu.

5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČAS a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.

6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.

7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítka STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítka STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.

D. Program Target Distance

I- V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target Target pro vstup do programu Target.

(a). Nastavení vzdálenosti

- 1- Stisknutím klávesy ENTER potvrďte výběr.
- 2- Stiskněte  a  pro volbu CÍLOVÉ VZDÁLENOSTI a stiskněte ENTER pro potvrzení volby.

(b). Zahájení cvičení:

1- Během tréninku se VZDÁLENOST bude ODCÍTAT, ale KALORIE / ČAS se budou NAČÍTAT.

2- Stiskněte tlačítka START pro zahájení tréninku.

3- Během tréninku stiskněte  a  pro snížení nebo zvýšení úrovně odporu.

5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČAS a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.

6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.

7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítka STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítka STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.

E. Program Target Calories

I- V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target Calories, abyste vstoupili do programu Target.

(a). Nastavení kalorií:

- 1- Stisknutím klávesy ENTER potvrďte výběr.
- 2- Stiskněte  a  pro volbu CÍLOVÝCH KALORIÍ a stiskněte ENTER pro potvrzení volby.

(b). Zahájení cvičení:

1- Během tréninku se VZDÁLENOST bude ODCÍTAT, ale KALORIE / ČAS se budou NAČÍTAT.

2- Stiskněte tlačítko START pro zahájení tréninku.

3- Během tréninku stiskněte  a  pro snížení nebo zvýšení úrovně odporu.

5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČAS a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.

6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.

7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítko STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.

F. Program Target HR

I- V pohotovostním režimu stiskněte klávesu Target HR pro vstup do programu Target Heart

(a). Nastavení věku:

1- V oblasti teček se na displeji zobrazí původní věk nastavení 30.

2- Stiskněte  a  pro volbu vašeho věku a stiskněte ENTER pro potvrzení volby.

(b). Zahájení cvičení:

1- Během tréninku se ČAS / VZDÁLENOST / KALORIE budou napočítat.

2- Stiskněte tlačítko START pro zahájení tréninku.

3- Během tréninku stiskněte  a  pro snížení nebo zvýšení úrovně odporu.

5- Pokud během tréninku konzola nepřijme žádný signál, program ČAS a další programy přestanou počítat, dokud konzola znovu nepřijme signál.

6- V pohotovostním režimu se konzola automaticky zastaví, pokud po stisknutí tlačítka START nebude po dobu 10 sekund žádný signál; pokud konzola znovu nepřijme signál, automaticky se vypne, aby šetřila energii.

7- Během tréninku stiskněte jednou tlačítko STOP pro přerušení tréninku, dvakrát stiskněte tlačítko STOP pro zastavení tréninku a návrat do pohotovostního režimu.

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

