

XEBEX

FITNESS



Návod na obsluhu

XEBEX AirPlus Expert Bike 2.0

► **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

► **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

► **REPUTATION**

Rated the #1 Best
Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA



NÁVOD NA OBSLUHU

DÔLEŽITÉ: PRED POUŽITÍM TOHTO PRODUKTU SI PREČÍTAJTE VŠETKY MONTÁŽNE POKYNY A UPOZORNENIA.

VŠETKY POKYNY USCHOVAJTE NA PRÍPADNÉ BUDÚCE VYUŽITIE

PRED CVIČENÍM SA RIADNE ZAHREJTE A PONAŤAKUJTE. AK POCÍTITE BOLEŠŤ ALEBO NEVOLNOSŤ, IHNEĎ PRESTAŇTE CVIČIŤ A KONTAKTUJTE VÁŠHO LEKÁRA.

MONTÁŽNA PRÍPRAVA

- ⇒ Pre jednoduché zostavenie trenažéra venujte prosím čas kontrole dielov. Na overenie použite zoznam dielov a tabuľku.
- ⇒ Montáž trenažéra je opísaná v jednoduchých krokoch. Tip pre montáž: Vždy je užitočné si vopred pripraviť diely potrebné pre každý krok montáže.
- ⇒ Na montáž trenažéra budete potrebovať rovnú plochu s rozmermi 4 x 10 stôp (1,2 x 3 metrov). Poznámka: Po dokončení montáže ponechajte minimálne 2-3 stopy (0,6-0,9 metra) na každej strane trenažéra pre ľahký prístup.
- ⇒ Likvidáciu obalových materiálov vykonajte až po dokončení montáže produktu.
- ⇒ Súčasťou dodávky sú aj montážne nástroje, ale na dokončenie montáže tohto produktu môžete použiť aj štandardné domáce náradie.

DÔLEŽITÉ BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIA

VAROVANIE: Pred montážou a použitím nového produktu si prečítajte nasledujúce upozornenia, aby ste znížili riziko zranenia.

1. Vlastník zabezpečí, aby všetci užívatelia zariadenia boli náležite informovaní o uvedených preventívnych opatreniach.
2. Starostlivo si prečítajte všetky pokyny ohľadom montáže a prevádzky trenažéra.
3. Používajte trenažér na rovnom povrchu. K stabilizácii jednotky použite vyrovnávače nerovností nachádzajúce sa na jej spodnej časti.
4. Pre väčšiu ochranu podláh alebo kobercov odporúčame pod trenažér použiť podložku.
5. Deti a domáce zvieratá udržiujte vždy mimo zariadenia.
6. Produkt pravidelne kontrolujte. Podľa potreby utiahnite uvoľnené diely. Vymeňte opotrebované alebo poškodené diely.
7. Toto zariadenie je určené len pre vnútorné použitie. Použitie v nevhodnom prostredí môže viesť k vážnemu zraneniu a zruší možnosť záruky a zodpovednosti za prípadné zranenia.
8. Odporúčaná hmotnosť užívateľa by nemala prekročiť maximálny hmotnostný limit.
9. Udržiujte zariadenie čisté.
10. Dodržujte pokyny na výstražných štítkoch.
11. Pred začatím akéhokoľvek silového tréningu alebo kardio cvičenia sa riadne zahrejte a pretiahnite.
12. Pokiaľ počas cvičenia pocítite bolesť alebo závrat, prestaňte cvičiť a o ďalšom postupe sa poraďte so svojim lekárom.

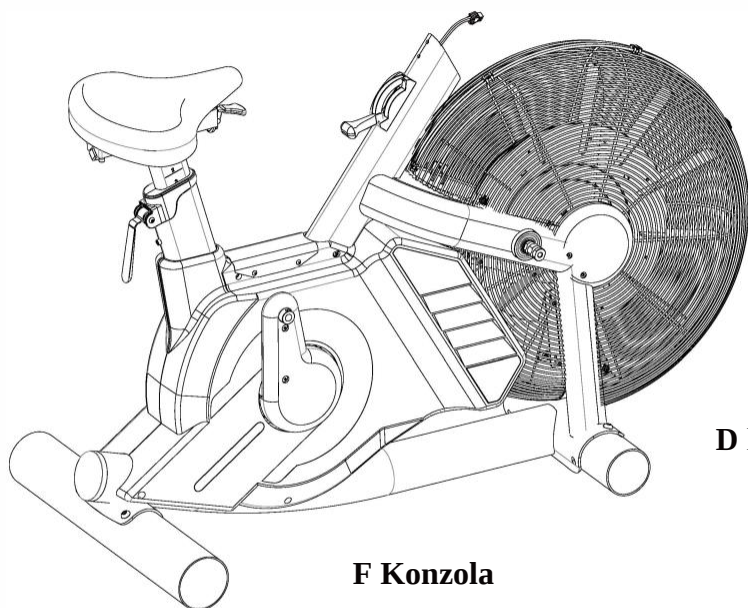
Bezpečnostné upozornenie: Skôr ako začnete trenažér používať, poraďte sa so svojim lekárom. Táto rada je obzvlášť dôležitá pre osoby staršie ako 35 rokov alebo trpiace zdravotnými problémami. Pred použitím trenažéra si prečítajte všetky pokyny.

Farby a technické údaje sa môžu zmeniť bez predchádzajúceho upozornenia.

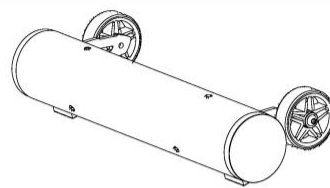
POZNÁMKA: Pred montážou prosím rozmiestnite všetky diely, aby ste sa uistili, že žiadne komponenty nechýbajú.

Zoznam dielov

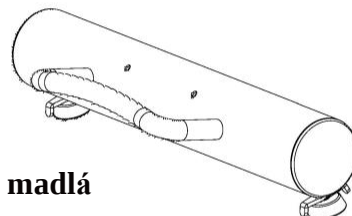
A Telo trenažeru



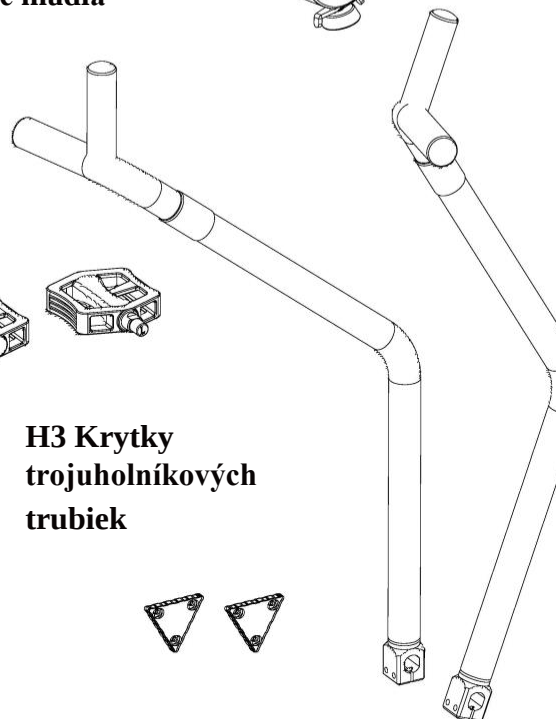
B Predný stabilizátor



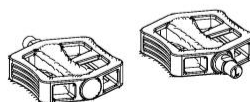
C Zadný stabilizátor



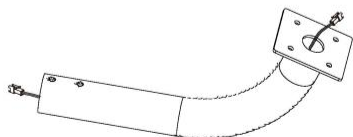
D Kývne madlá



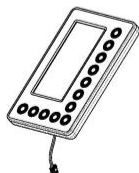
G Pedále



E Konzolový stĺpik



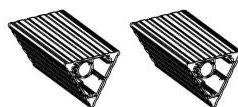
F Konzola



H1 Kryt konzolového stĺpika



H2 Hliníkové trojuholníkové trubky



H3 Krytky trojuholníkových trubiek



H4 Skrutka M 10x20 mm



H5 Skrutka M 8x40 mm



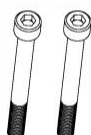
H6 Puzdro



H7 Plochá podložka 10x20x1,5 t



H8 Skrutka M 10x100 mm



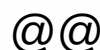
H9 Závitorezná skrutka M 4x15 mm



H10 Skrutka M 6x50 mm



H11 M8 Pružná podložka



Nástroje

4 m/m

5 m/m

6 m/m

8 m/m

Kľúč

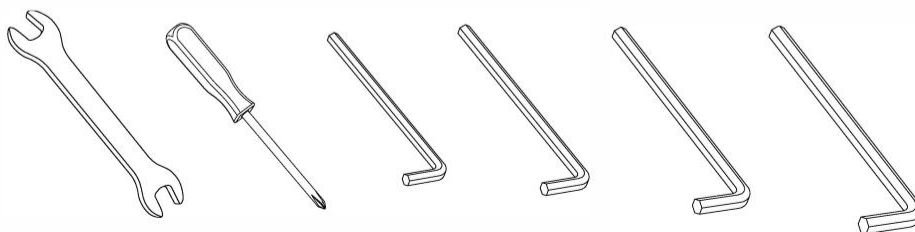


FIGURE 1

MONTÁŽ PREDNÉHO A ZADNÉHO STABILIZÁTORU

Krok 1

Uvoľnite 2 skrutky (H4) z predného a zadného tubusu. Papierový tubus je použitý iba ako ochrana počas prepravy a pri montáži ani po nej už nebude potrebný.

Krok 2

Pripevnite predný stabilizátor (B) k telu trénažera (A) pomocou skrutiek (H4).

Krok 3

Pripevnite zadný stabilizátor (C) k telu trénažera (A) pomocou skrutiek (H4).

Papierový tubus

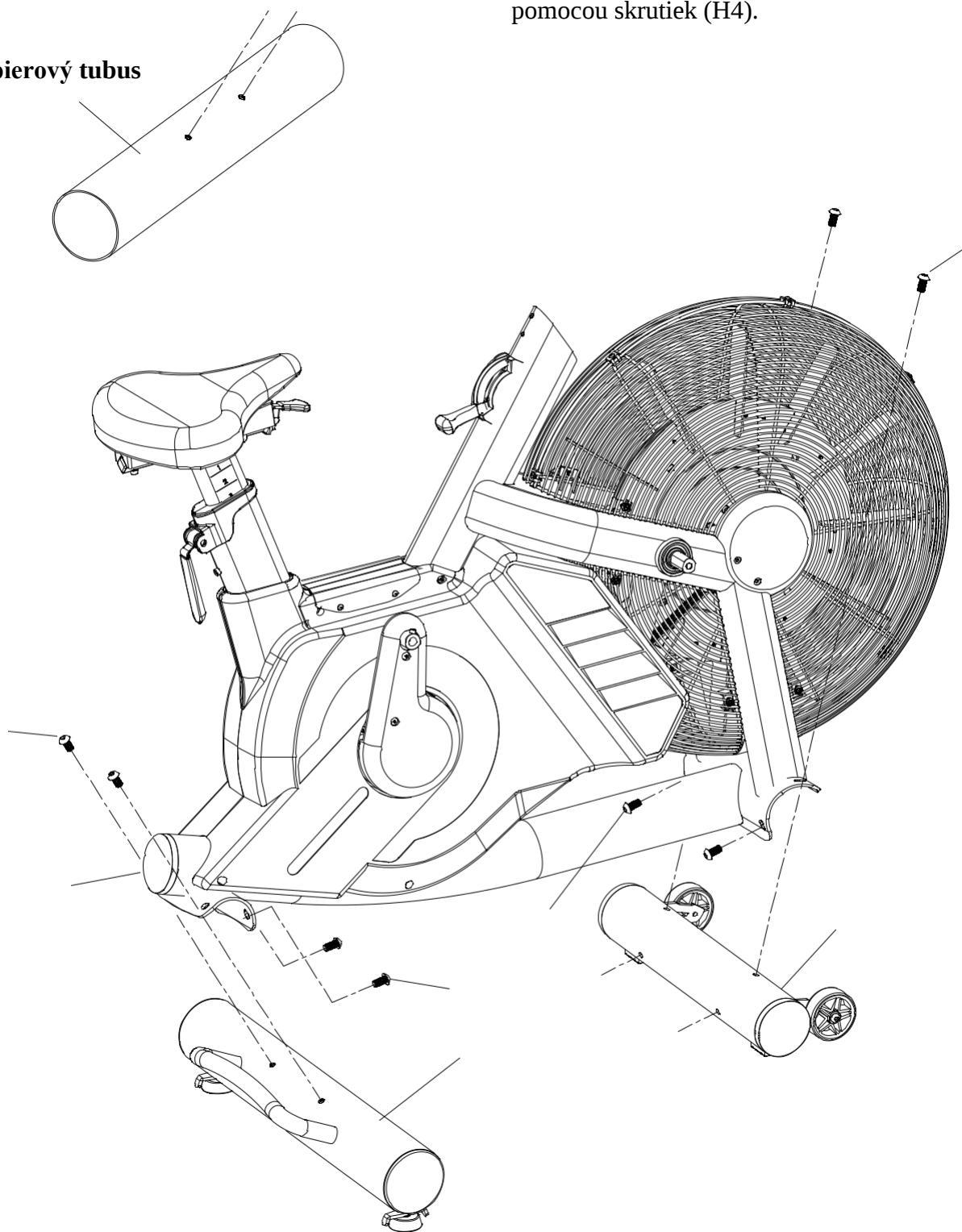
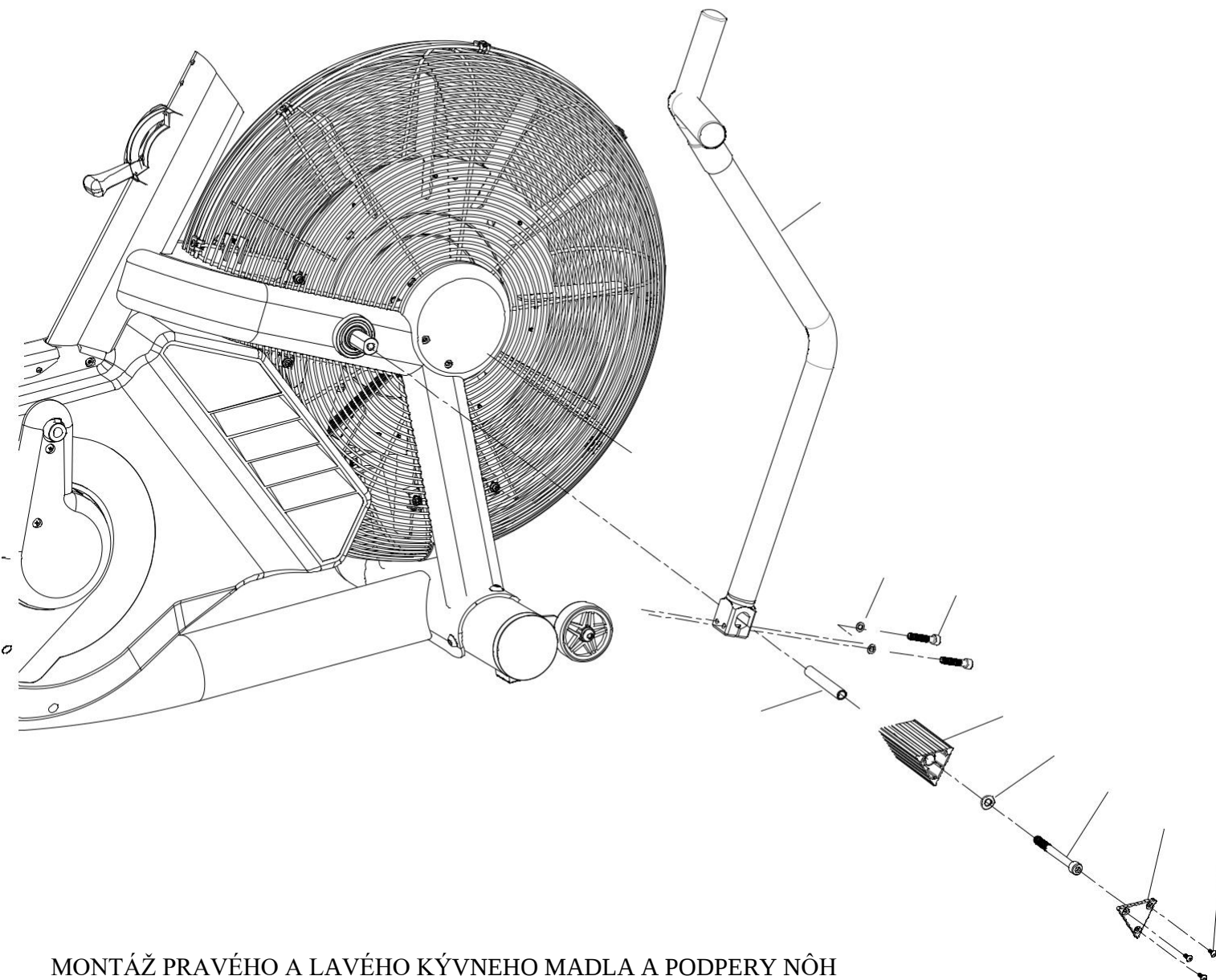


FIGURE 2



MONTÁŽ PRAVÉHO A LAVÉHO KÝVNEHO MADLA A PODPERY NÔH

Krok 1

Nainštalujte pravé kývne madlo (D2) k telu trenažéra (A) pomocou skrutiek (H5) a pružných podložiek (H11).

Krok 2

Vložte puzdro (H6) do podpery nôh (H2). Potom namontujte podperu nôh (H2) k telu trenažéra (A) pomocou skrutiek (H8) a podložiek (H7).

Krok 3

Pripevnite koncovú krytku (H3) k podpere nôh (H2) pomocou skrutiek (H9).

To isté urobte na ľavej strane trenažéra.

MONTÁŽ KONZOLOVÉHO STĚPÍKA K TELU TRENAŽÉRA

FIGURE 3

Krok 1 Vložte kryt konzolového stěpíka (H1) na telo trénažéra (A).

Krok 2 Spojte kábel (E2) s káblom (A7).

Potom vložte konzolový stěpík (E) do tela trénažéra (A).

Krok 3 Vložte a utiahnite pomocou skrutiek (H10).

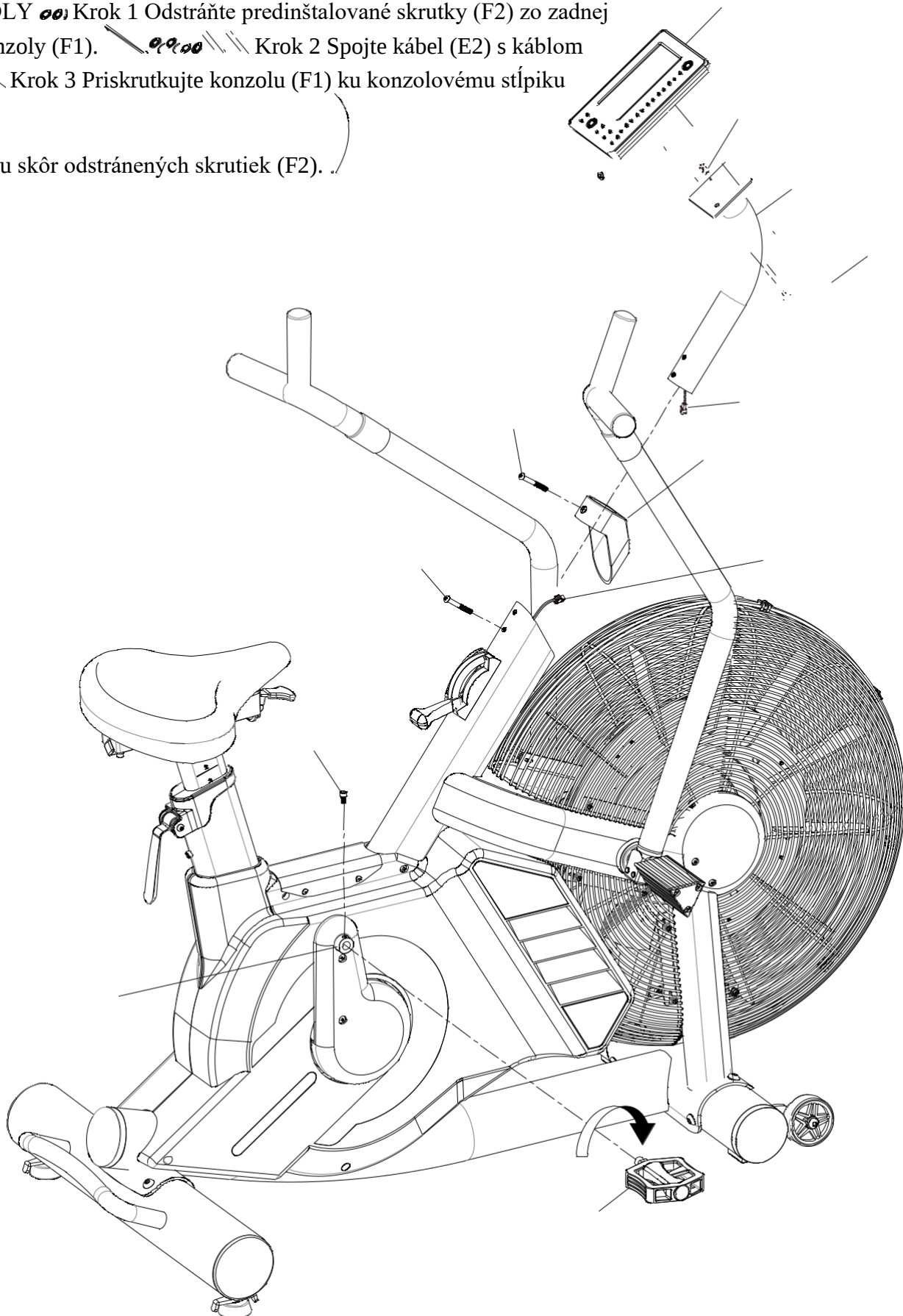
MONTÁŽ KONZOLY Krok 1 Odstráňte predinštalované skrutky (F2) zo zadnej

časti konzoly (F1).

Krok 2 Spojte kábel (E2) s káblom konzoly.

Krok 3 Priskrutkujte konzolu (F1) ku konzolovému stěpíku

(E1) pomocou skôr odstránených skrutiek (F2).



ÚDRŽBA VYBAVENIA

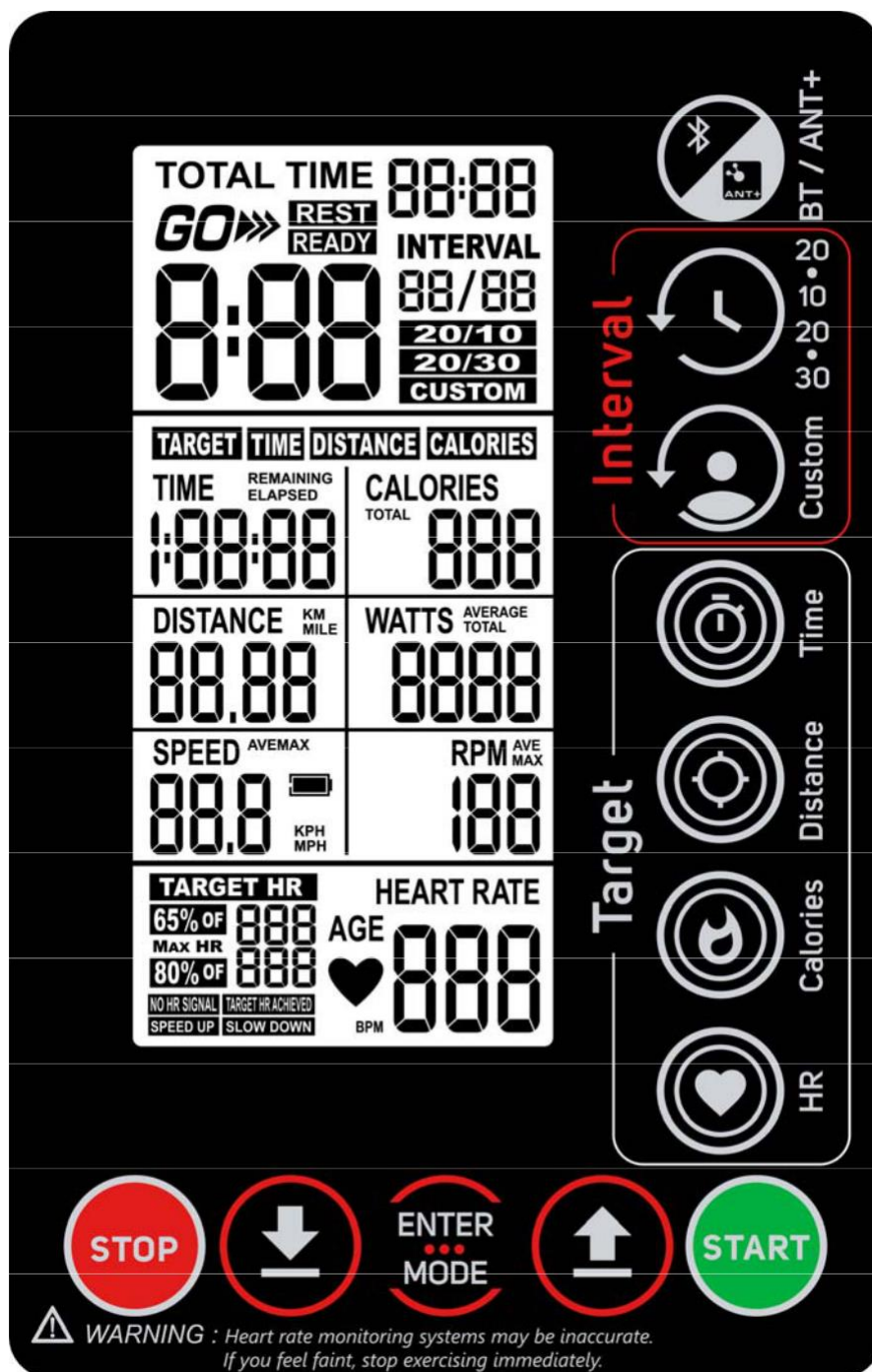
- Po každom použití použite navlhčenú mäkkú handričku a utrite zariadenie od potu. Chráňte počítač alebo elektronické súčiastky pred nadmernou vlhkosťou. Na čistenie zariadenia nepoužívajte abrazívne čistiace prostriedky alebo rozpúšťadlá na báze ropy.
- Neodstraňujte kryty hnacieho ústrojenstva ani sa nepokúšajte o technickú opravu zariadenia bez konzultácie s autorizovaným servisným zástupcom.
- Pravidelne kontrolujte opotrebovanie súčiastok.
- Pre väčšiu bezpečnosť odpojte zariadenie zo zásuvky, ak sa nepoužíva.
- Pre ochranu podláh a kobercov použite pod trenažér podložku.
- Pravidelne aplikujte odporúčané mazivá.
- Uchovajte návod na montáž produktu, doklad o nákupe a servisné záznamy na bezpečnom mieste.
- Pravidelne kontrolujte batérie a podľa potreby ich vymeňte.
- Neskladujte a nepoužívajte zariadenie vonku.

Presun trenažéra: Zdvihnite zadný stabilizátor a opatrne sklopte trenažér dopredu, kým sa predné stabilizačné kolieska nedotknú podlahy. Na premiestňovanie trenažéra nikdy nepoužívajte opačnú stranu s počítačom a otočnými ramenami. Ak budete chcieť, aby ventilátor zostal na mieste (čo zabráni pohybu otočných ramien pre precvičovanie ramien), otáčajte bezpečnostnou aretačnou skrutkou, kým sa nedotkne kolesa ventilátora.

TRÉNINGOM K ÚSPECHU

- Začatie cvičebného programu bude závisieť na vašej fyzickej kondícii. Ak ste neaktívny alebo vám cvičenie znemožňoval zdravotný stav, mali by ste začať pomaly.
- Spočiatku možno budete môcť cvičiť len krátku dobu s minimálnou úrovňou odporu alebo váhovým zaťažením.
- Začnite trénovať pomaly a postupne zvyšujte dĺžku cvičenia. Stanovte si reálne ciele.
- Počas 6-8 týždňov nepretržitého cvičenia by ste mali pozorovať zlepšenie fyzickej kondície, ale nenechajte sa odradiť, ak to trvá dlhšie. Je veľmi dôležité cvičiť vlastným tempom a mať istotu pri dosahovaní svojich cieľov. Je dôležité vykonávať zahrievacie, naťahovacie a upokojujúce cvičenia pri akomkoľvek cvičebnom programe.
- So zlepšujúcou sa kondíciou sa zvyšuje aj vaše sebavedomie a pocit úspechu. Pravidelné cvičenie a zdravá strava vás nabijú energiou a zaistia pocit pohody.

Návod na obsluhu počítaču



Intervalové zobrazenia



- Intervalový displej poskytuje podrobnosti o programoch Interval 20–10, Interval 20–30 a Užívateľský interval.
- Na ľavej strane sa zobrazí či je interval aktuálne pracovný (GO) alebo odpočinkový a koľko času v tomto intervale zostáva (8:88).
- Celkový čas 88:88 zobrazuje celkovú dobu trvania programu.
- Displej Interval 88/88 zobrazuje aktuálny interval a celkové intervaly v programe.

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



- Na displeji sa počas všetkých programov zobrazí čas, kalórie, vzdialenosť, výkon, rýchlosť odporu a otáčky.
- Banner v hornej časti označuje, či používate niektorý z cieľových programov.
- Počas tréningu sa budú počítať čas, kalórie a vzdialenosť.
- Celková vzdialenosť sa zobrazí v míľach alebo kilometroch v závislosti na tom, ako bola konzola nastavená.
- Pomocou tlačidla Mode môžete prepínať medzi priemernými vs. celkovými wattmi, ako aj priemernou vs. maximálnou rýchlosťou a otáčkami.

Zobrazenie tepovej frekvencie



- Ak je detekovaný signál z bezdrôtového monitora, srdcová frekvencia užívateľa sa zobrazí veľkými číslicami 888 BPM (počet tepov za minútu). Ak sa nezistí žiadny signál, konzola načíta "No HR signal".
- Počas programu Target Heart Rate sa na displeji zobrazia horné a dolné hodnoty cieľového rozsahu podľa 65% a 80%.
- Displej zobrazí, či zrýchliť alebo spomaliť, aby ste dosiahli cieľovú srdcovú frekvenciu. Akonáhle je cieľ dosiahnutý, zobrazí sa ikona "Target HR achieved".

Nastavenie konzoly

INŠTALÁCIA BATÉRIÍ

Konzola funguje na štyri 4AA batérie. Zásobník pre batérie je na zadnej strane konzoly.

PREPÍNANIE MEDZI KILOMETRAMI A MÍĽAMI

1. Vyberte jednu batériu z konzoly, aby sa konzola vypla.
2. Podržte súčasným stlačením "STOP" a "DOWN". Pri opätovnom vkladaní batérie do konzoly stále držte tlačidlá a pridržte ich aj po zapnutí po dobu najmenej 3-5 sekúnd.
3. Na displeji sa zobrazia buď kilometre alebo míle. Môžete uvoľniť tlačidlá "STOP" a "DOWN". Pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN" môžete prepínať medzi kilometrami a míľami.
4. Stlačením tlačidla "ENTER" vyberte nastavenie.

PREPÍNANIE MEZI ZAPNUTÝM A VYPNUTÝM PÍPANÍM

1. Vyberte jednu batériu z konzoly, aby sa konzola vypla.
2. Podržte súčasne tlačidlá "STOP" a "DOWN". Pri opätovnom vkladaní batérie do konzoly stále držte tlačidlá a pridržiňte ich aj po zapnutí po dobu najmenej 3-5 sekúnd.
3. Na displeji sa zobrazí buď pípanie zapnuté alebo vypnuté. Môžete uvoľniť tlačidlá "STOP" a "DOWN". Pomocou tlačidiel "UP" alebo "DOWN" môžete prepínať medzi zapnutým a vypnutým pípaním.
4. Stlačením tlačidla "ENTER" vyberte nastavenie.

Programy

BT/ANT⁺ Button



Toto tlačidlo stlačte pre aktiváciu Bluetooth a Ant+.

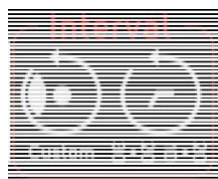
• QUICK START



Predvolený program

1. Použijete program RÝCHLY ŠTART k preskočeniu programovania cvičenia kedy môžete začať ihneď cvičiť. Konzolu spustíte buď šliapaním, alebo stlačením tlačidla START. Akonáhle je konzola zapnutá v pohotovostnom režime, stlačte znovu tlačidlo START pre spustenie programu rýchleho spustenia.
2. Po určitej dobe nečinnosti prestane konzola počítať. Keď začnete znovu šliapať, konzola bude opäť pokračovať v počítaní.
3. Stlačením tlačidla STOP tréning pozastavíte. Ak druhýkrát stlačíte STOP, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
4. Podržte STOP po dobu 3 sekúnd počas tréningu, aby ste konzolu uvoľnili z nastavenia a prepli do pohotovostného režimu.

• PROGRAMY INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30



1. V pohotovostnom režime stlačte raz tlačidlo INTERVAL pre nastavenie programu 20/10 alebo dvakrát pre nastavenie programu 20/30 na ľavej strane konzoly.
2. Nastavenie počtu intervalov:
 - a. Keď používateľ zvolí program INTERVAL 20/10 alebo 20/30, bude blikať displej "INTERVAL 0/8".
 - b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole môžete zvýšiť alebo znížiť celkový počet intervalov.
 - c. Stlačením tlačidla ENTER potvrdíte nastavenie počtu intervalov.
3. Stlačením tlačidla START spustíte program.
4. Počas programu:
 - a. Akonáhle stlačíte START, konzola bude striedať pracovnú a odpočinkovú dobu. Na konzole sa zobrazí GO (pracovný čas) a REST (čas odpočinku).
 - b. Konzola po každej relácii zobrazí počet dokončených intervalov z celkového počtu intervalov.

5. Celkový čas na intervalovom displeji (horná tretina konzoly) bude počítat celkový čas, po ktorý je spustený intervalový program, zatiaľ čo zobrazenie času (uprostred konzoly) bude počítat čas, ktorý užívateľ šliapal.
6. Ak používateľ prestane šliapať po dobu 4 minút, konzola sa automaticky vráti do pohotovostného režimu.
7. Stlačením STOP pozastavíte tréning. Ak druhýkrát stlačíte STOP, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
8. Podržte STOP po dobu 3 sekúnd počas tréningu, aby ste vynulovali konzolu a vstúpili do pohotovostného režimu.

• VLASTNÝ INTERVALOVÝ PROGRAM



1. Vlastný intervalový program je podobný programom INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30, ale užívateľ si môže program upraviť podľa dĺžky cvičenia, vzdialenosti alebo kalórií a odpočinku.
2. V pohotovostnom režime stlačte tlačidlo INTERVAL CUSTOM program na ľavej strane konzoly.
3. Nastavenie doby cvičenia a odpočinku:
 - a. Akonáhle zvolíte tento program, stlačte tlačidlo ENTER. Doba cvičenia bude blikať.
 - b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo skráťte dobu cvičenia. Stlačením tlačidla ENTER nastavíte dobu cvičenia
4. Nastavenie vzdialenosti:
 - a. Akonáhle zvolíte tento program, pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte zobrazenie vzdialenosti. Stlačením tlačidla ENTER začne blikať hodnota vzdialenosti.
 - b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo skráťte vzdialenosť. Stlačením tlačidla ENTER nastavíte vzdialenosť.
5. Nastavenie kalórií:
 - a. Akonáhle zvolíte tento program, pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte zobrazenie kalórií. Stlačením tlačidla ENTER začne blikať hodnota kalórií.
 - b. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte kalórie. Stlačením tlačidla ENTER nastavíte kalórie.
6. Ďalej nastavte čas odpočinku. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte dobu odpočinku. Stlačením tlačidla ENTER nastavíte čas odpočinku.
7. Ďalej nastavte počet intervalov. Pomocou tlačidiel UP a DOWN na konzole zvýšte alebo znížte počet intervalov. Stlačením tlačidla ENTER nastavíte počet intervalov.
4. Stlačte START a spustíte program.
5. Stlačením STOP pozastavíte tréning. Ak druhýkrát stlačíte STOP, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
6. Podržte STOP po dobu 3 sekúnd počas tréningu, aby ste vynulovali konzolu a vstúpili do pohotovostného režimu.

• PROGRAM CIEĽOVÝ ČAS, CIEĽOVÁ VZDIALENOSŤ A PROGRAM CIEĽOVÝCH KALÓRIÍ



1. Každý z týchto troch programov funguje podobným spôsobom. Užívateľ si môže zvoliť cieľovú hodnotu pre každý program (čas, vzdialenosť alebo kalórie) a program bude bežať, dokiaľ nebude tento cieľ dosiahnutý.
2. V pohotovostnom režime stlačte programové tlačidlo TARGET TIME, TARGET DISTANCE alebo TARGET CALORIES na ľavej strane konzoly.
3. Podľa toho, aký program si užívateľ zvolil, bude cieľový parameter blikať. Pomocou tlačidiel UP a DOWN nastavte cieľovú hodnotu.
4. Stlačte ENTER pre nastavenie cieľovej hodnoty.
5. Stlačením START spustíte program.
6. Stlačením tlačidla STOP pozastavíte tréning. Ak druhýkrát stlačíte STOP, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
7. Podržte STOP po dobu 3 sekúnd počas tréningu, aby ste konzolu vynulovali a prepli do pohotovostného režimu.

• PROGRAM CIEĽOVEJ TEPOVEJ FREKVENCIE



1. V pohotovostnom režime stlačte TARGET HR Program.
2. Bude blikať hodnota veku. Pomocou tlačidiel UP a DOWN vyberte svoj vek.
3. Potvrďte stlačením klávesy ENTER.
4. Stlačením START spustíte program.
5. Počas programu:
 1. Ak je srdcová frekvencia užívateľa nižšia ako vypočítaných 65% Max HR, zobrazí sa odporúčanie zvýšiť rýchlosť ("SPEED UP").
 2. Ak je srdcová frekvencia užívateľa vyššia ako vypočítaných 85% Max HR, zobrazí sa odporúčanie znížiť rýchlosť ("SLOW DOWN").
6. Stlačením tlačidla STOP pozastavíte tréning. Ak druhýkrát stlačíte STOP, konzola sa prepne do pohotovostného režimu.
7. Podržte STOP po dobu 3 sekúnd počas tréningu, aby ste konzolu vynulovali a prepli do pohotovostného režimu.

• POZNÁMKY K TRÉNINGU TEPOVEJ FREKVENCIE

Výskumy ukázali, že cvičenie a fitness sú prospešné pre zdravie človeka. Podľa Surgeon General je cvičenie kľúčovou zložkou prevencie chorôb a zdravšieho životného štýlu. Úroveň vašej tepovej frekvencie vám môže pomôcť merať intenzitu cvičenia. Konzola Xebex má bezdrôtový prijímač srdcového tepu, ktorý dokáže detekovať signál prenášaný z bezdrôtového hrudného pásu.

• Bezdrôtový prijímač srdcového tepu

Najpresnejší a najjednoduchší spôsob sledovania srdcového tepu poskytuje bezdrôtový hrudný pás (nie je súčasťou dodávky). Niektoré siete Wi-Fi a bezdrôtové telefóny môžu rušiť signál z hrudného pásu, čo na konzole bude vykazovať výpadky signálu. Ak k tomu dôjde, premiestnite trenažér preč od prípadných rušivých vplyvov.

Aby mohla konzola bezdrôtovo detekovať a zobraziť váš srdcový rytmus, musia byť splnené nasledujúce štyri podmienky:

1. Kompatibilný hrudný pás musí byť funkčný a správne nasadený.
2. Konzola musí byť zapnutá.
3. Musí byť spustený tréningový program.
4. Hrudný pás je vo vzdialenosti 3 stôp od konzoly.

- **Maximálna srdcová frekvencia a cieľová tréningová zóna**

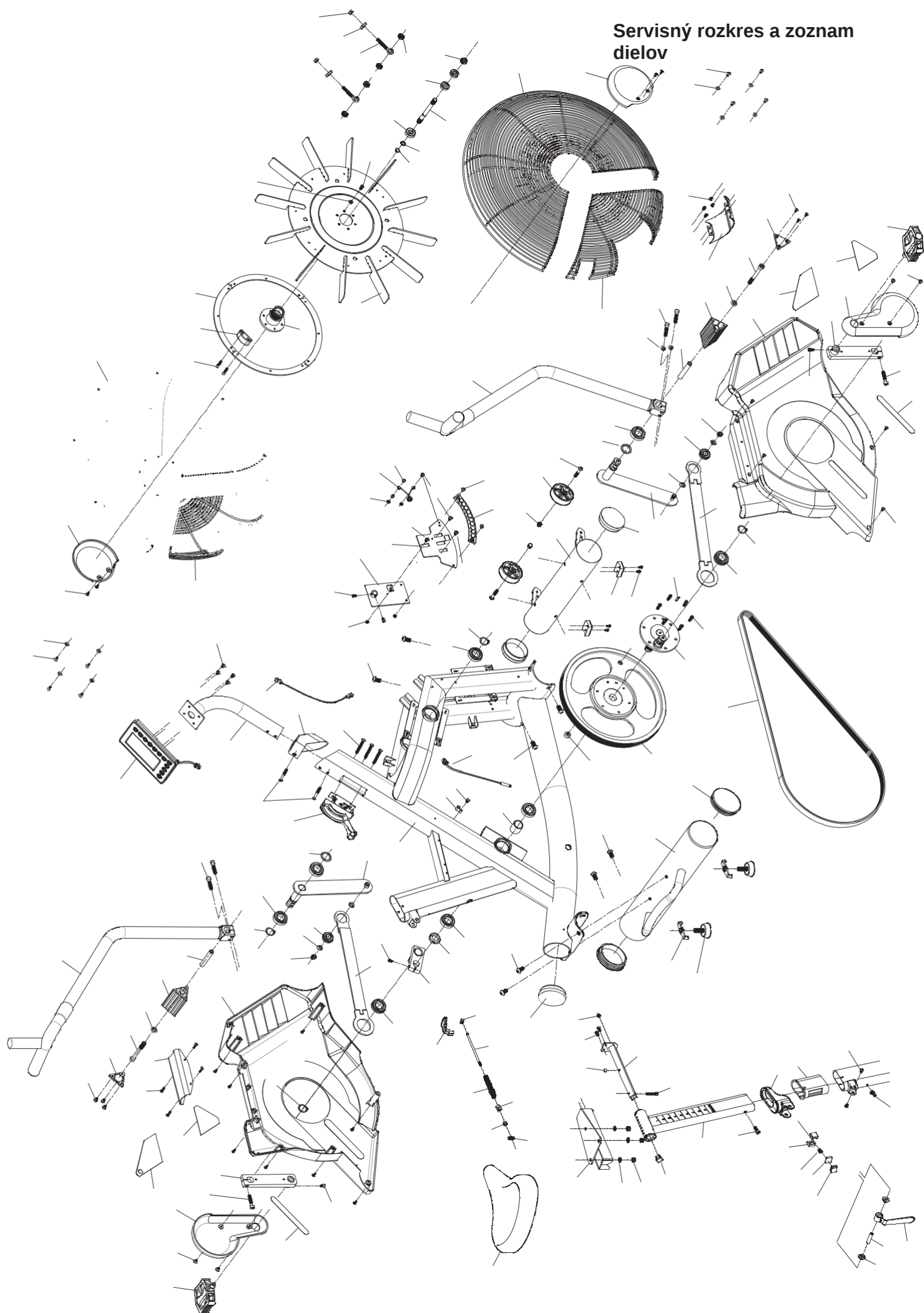
Cieľová srdcová frekvencia sa určuje na základe vášho veku. Pokiaľ je intenzita cvičenia na základe vašej srdcovej frekvencie príliš vysoká, môže dôjsť k zraneniam alebo únave a ovplyvniť vaše ciele. Pokiaľ je intenzita cvičenia príliš nízka, pravdepodobne nebude tréning účinný. Všeobecne je doporučená tepová frekvencia medzi 65% a 80% vašej maximálnej srdcovej frekvencie, aby bol tréning efektívny. Maximálna srdcová frekvencia sa určuje odpočítaním vášho veku od 220 BPM.

Ak chcete vypočítať maximálnu srdcovú frekvenciu a určiť najúčinnnejšie cieľovú zónu srdcovej frekvencie, pre 32 ročného používateľa sa používa nasledujúci vzorec:

- $220 - 32 = 188$ BPM (220 BPM mínus vek = vypočítaná max. tepová frekvencia)
 - $0.65 \times 188 = 122$ BPM (65% vypočítanej max. tepovej frekvencie)
 - $0.80 \times 188 = 150$ BPM (80% vypočítanej max. tepovej frekvencie)
- U 32 ročného človeka by cieľová zóna srdcovej frekvencie bola medzi 122 BPM a 150 BPM.

Spoločnosť XEBEX odporúča, aby ste sa pred akoukoľvek formou fyzického cvičenia, cvičebného programu alebo užívaním doplnkov poradili s lekárom. Spoločnosť XEBEX nepreberá žiadnu zodpovednosť za prípadné zranenia alebo straty na životoch počas používania / nesprávneho používania výrobkov. Užívateľ preberá všetky riziká za zranenia alebo straty na životoch spôsobené v dôsledku používania trenažéra. Upozorňujeme, že XEBEX neodporúča použitie a skladovanie produktu vonku, pokiaľ nie je uvedené inak. XEBEX odporúča dôkladnú kontrolu, údržbu a testovanie všetkých produktov pred použitím.

**Servisný rozkres a zoznam
dielov**



DOVOZCA: Trinteco
spol. s r.o.
Na strži 2102/61a
140 00 Praha 4 - Krč
IČ: 052 54 175 DIČ:
CZ05254175

