

# XEBEX

FITNESS



## Návod k obsluze

# XEBEX SledTrac Lite 5000

### ▶ **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

### ▶ **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

### ▶ **REPUTATION**

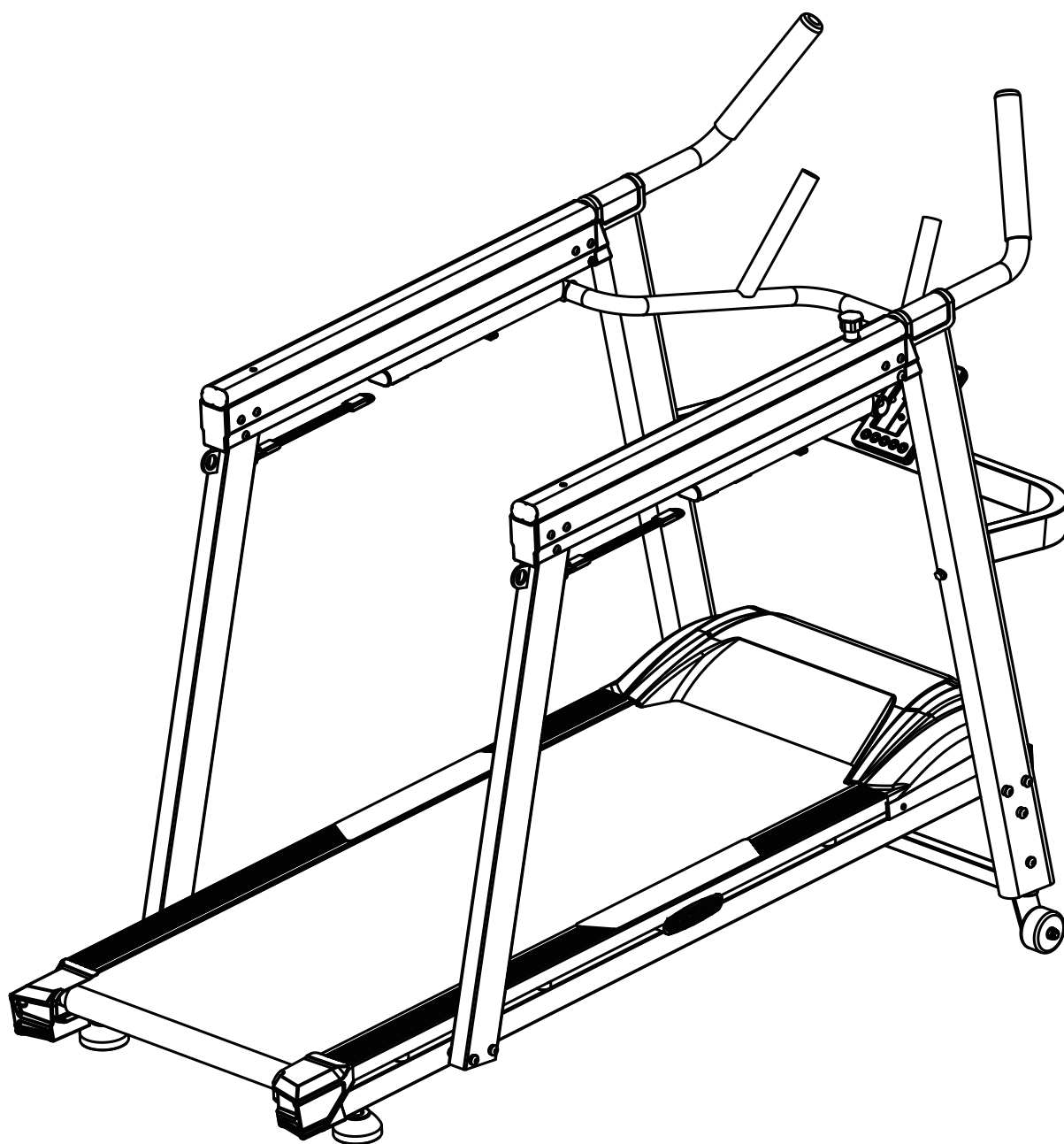
Rated the #1 Best  
Cross Training HIIT Brand

**DESIGNED IN USA**

# UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

## **SLEDTRAC<sup>®</sup>LITE**

**STL-5000**



# KAPITOLA 1 : BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

K maximalizaci přínosů a bezpečnosti tréninku na běžeckém pásu důrazně doporučujeme, aby všichni uživatelé dodržovali správnou běžeckou techniku během všech tréninků. Při servisování jakéhokoli fitness zařízení je nutné dodržovat základní opatření. Seznamte se s veškerými varováními, pokyny a postupy týkajícími se správné péče a údržby běžeckého pásu.

## **POZOR**

Na tomto zařízení není žádný motor, proto zde **NENÍ ŽÁDNÉ ZÁCHRANNÉ ZASTAVOVACÍ lano**. Ujistěte se, že rychlost běžeckého pásu postupně nastavujete tak, abyste byli schopni dosáhnout rychlost běžeckého pásu.

## **VAROVÁNÍ** - K snížení rizika zranění.

1. Před zahájením jakéhokoli cvičebního programu byste měli se svým lékařem konzultovat, zda máte nějaké zdravotní nebo fyzické problémy, které by mohly ohrozit vaše zdraví a bezpečnost, nebo vám přímo bránit ve správném používání zařízení. Pokud užíváte léky, které ovlivňují vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu, je nezbytné konzultovat se se svým lékařem.
2. Věnujte pozornost signálům vašeho těla. Nesprávné či příliš intenzivní cvičení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit, pokud pocítíte některý z následujících příznaků: bolest, tíseň na hrudi, nepravidelný srdeční rytmus, dušnost, závratě, mdloby nebo pocit nevolnosti. Pokud pocítíte některý z těchto stavů, měli byste se poradit se svým lékařem, než budete pokračovat ve svém cvičebním programu.
3. Držte děti a zvířata v bezpečné vzdálenosti od zařízení. Zařízení je určeno pouze pro dospělé.
4. Používejte zařízení na pevném, rovném povrchu s ochranným krytem na vaší podlahu nebo koberec. K zajištění bezpečnosti by za sebou zařízení mělo mít alespoň 240 cm volného prostoru a po stranách alespoň 60 cm. Neumísťujte běžecký pás na místo, kde blokuje větrací otvory. Pro ochranu podlahy nebo koberce před poškozením umístěte pod běžecký pás podložku.
5. Ujistěte se, že všechny matice a šrouby jsou před použitím zařízení pevně utaženy. Bezpečnost zařízení lze zajistit pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno pro poškození a/nebo opotřebení.
6. Vždy používejte zařízení podle pokynů. Pokud při montáži nebo kontrole zařízení najdete vadné součásti, nebo pokud během cvičení uslyšíte neobvyklé zvuky, okamžitě přestaňte používat zařízení, dokud problém nebude vyřešen.
7. Při používání zařízení noste vhodné oblečení. Vyhněte se nošení volného oblečení, které by se mohlo zachytit v zařízení.
8. Nevkládejte prsty nebo předměty do pohyblivých částí zařízení.

# KAPITOLA 1 : BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

9. Maximální nosnost tohoto zařízení je 100 kg.

10. Toto zařízení není vhodné k terapeutickému využití.

11. Váš výrobek je určen k užívání v chladném a suchém prostředí. Vyhněte se skladování v extrémně chladných, horkých nebo vlhkých prostorech, jelikož to může vést ke korozi a dalším souvisejícím problémům.

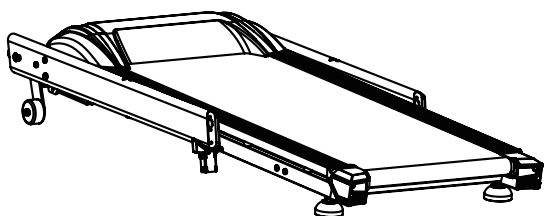
12. Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní a domácí použití; není určeno ke komerčnímu používání!



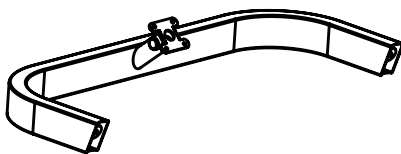
# KAPITOLA 2 : MONTÁŽNÍ POSTUP

## Dodané součástky

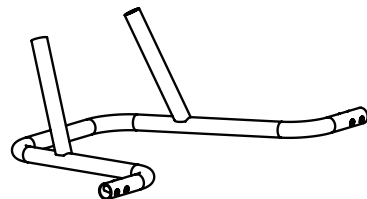
Sestava hlavního rámu



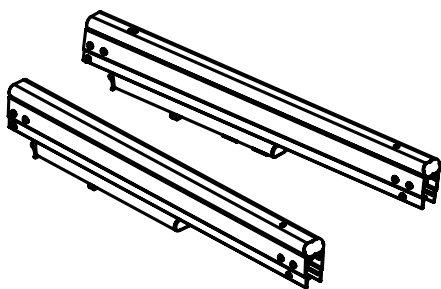
Držák konzole



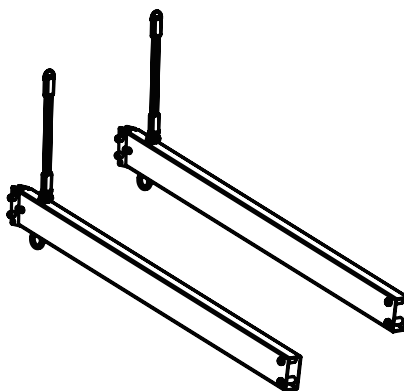
Středová tyč



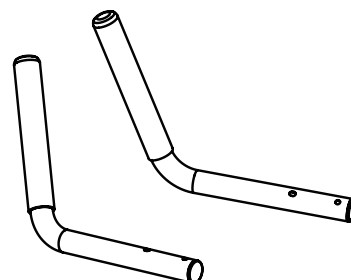
Sada posuvných kolejniček



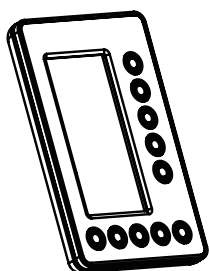
Zadní vzpěry



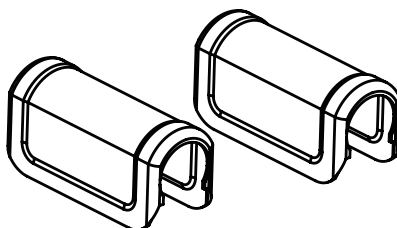
Sada rukojetí



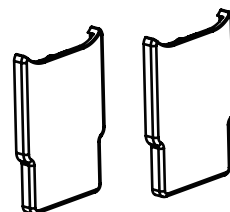
Konzola



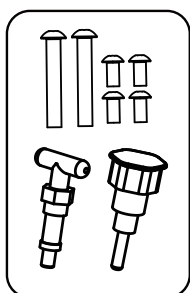
Kryt rukojetí



Posuvné kryty kolejniček

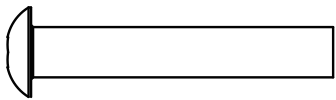
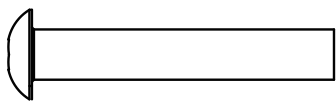


Hardwarová sada

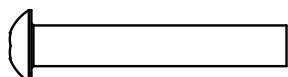
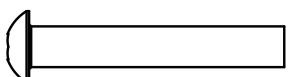


# KAPITOLA 2 : MONTÁŽNÍ POSTUP

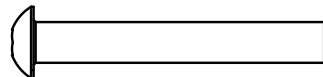
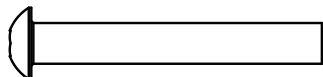
## Schéma hardwarové sady



Šrouby s vnitřním šestihranem M10 x 60L x 8 ks



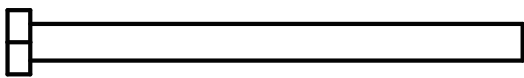
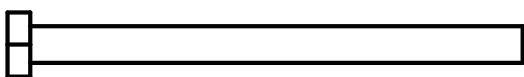
Šrouby s vnitřním šestihranem M8 x 50L x 4 ks



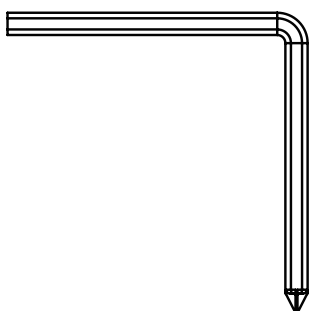
Šrouby s vnitřním šestihranem M8 x 60L x 4 ks



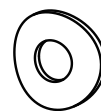
Šrouby s vnitřním šestihranem M8 x 16L x 20 ks



Šroub se šestihrannou hlavou 8Mx130Lx 2 ks



Imbusový klíč M5 70 x 70 MM x 1 ks



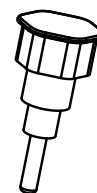
Prohnutá podložka M8 x 6 ks



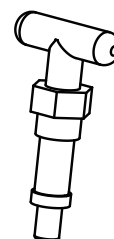
Plochá podložka 08x16x1,5t x 4 ks



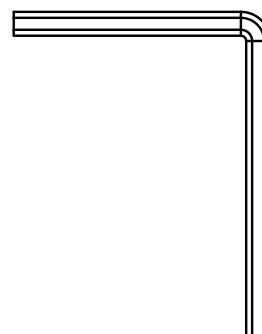
Plochá podložka 16x28x1,5t x 1 ks



Vytahovací knoflík x 1 ks



Knoflík ve tvaru T x 1 ks

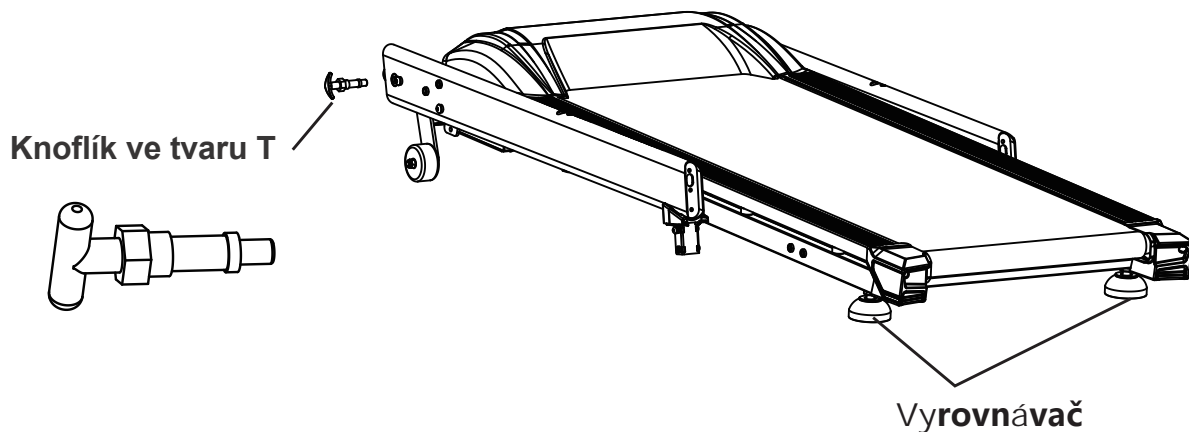


Imbusový klíč M6 66 x 86 MM x 1 ks

# KAPITOLA 2 : MONTÁŽNÍ POSTUP

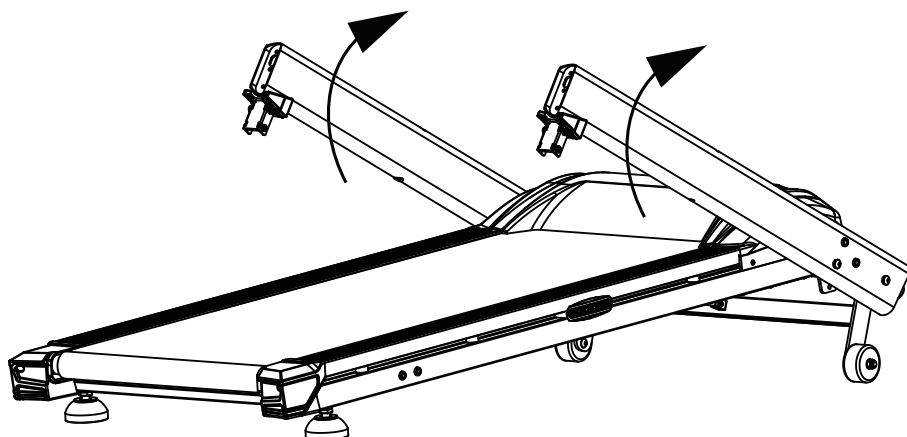
## KROK 1 : Vyrovnání běžeckého pásu

Povolte matice a upravte výšku nivelačních lišt, dokud nebudou pevně spočívat na podlaze. Utáhněte matice a zajistěte knoflík ve tvaru T k levému stožáru konzoly.



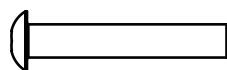
## KROK 2 : Zvedněte a upevněte sloupky konzoly.

Zvedněte sloupky ve směru šipky, dokud nebude knoflík ve tvaru T zajištěn.

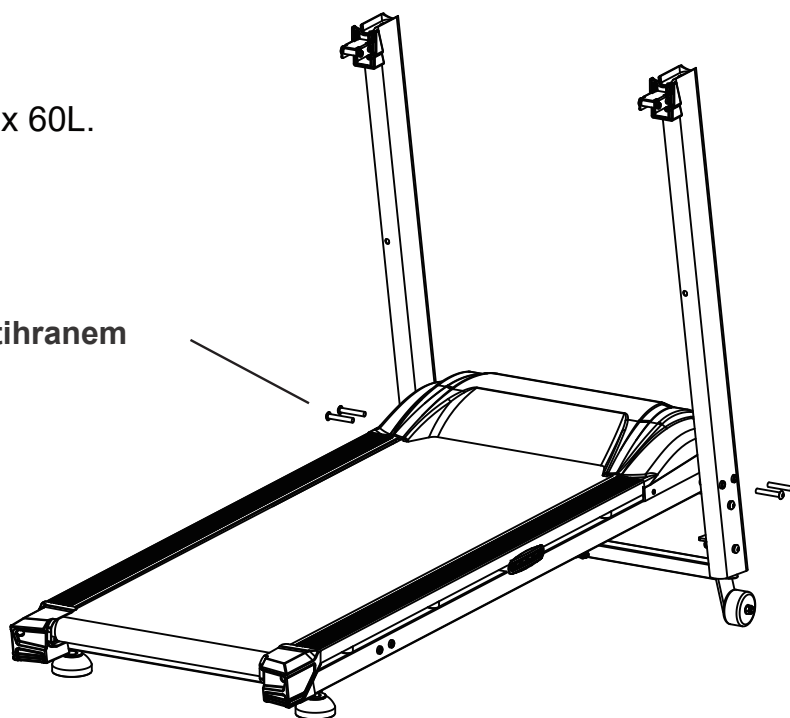


## KROK 3 : Upravte sloupky konzoly.

K upevnění sloupků použijte šrouby M10 x 60L.



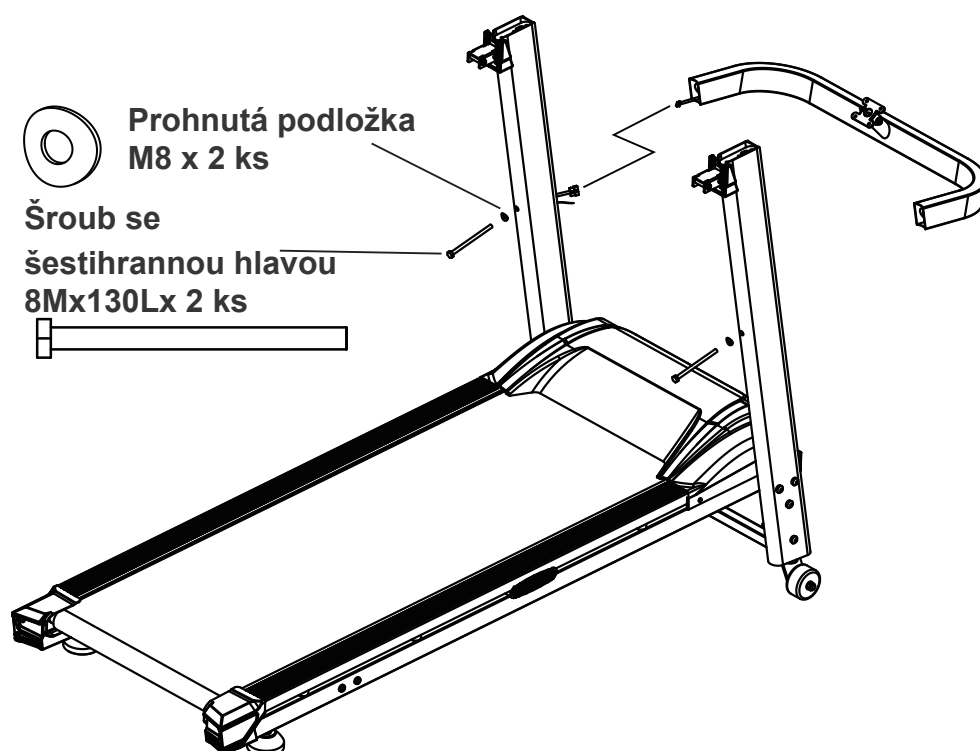
Šroub s vnitřním šestihranem  
M10 x 60L - 4 ks



## KAPITOLA 2 : MONTÁŽNÍ POSTUP

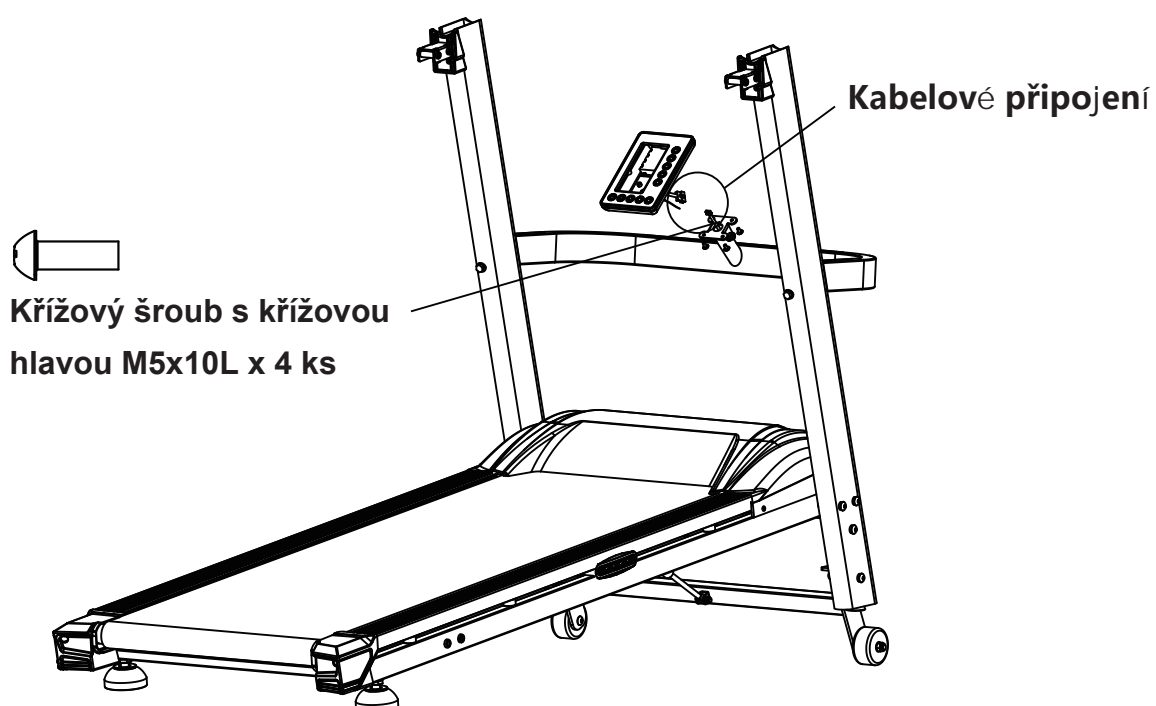
### KROK 4 : Sestavte držák konzoly.

Pomocí šroubů a zakřivené podložky upevněte držák konzoly na sloupky.



### KROK 5 : Sestavte konzoli.

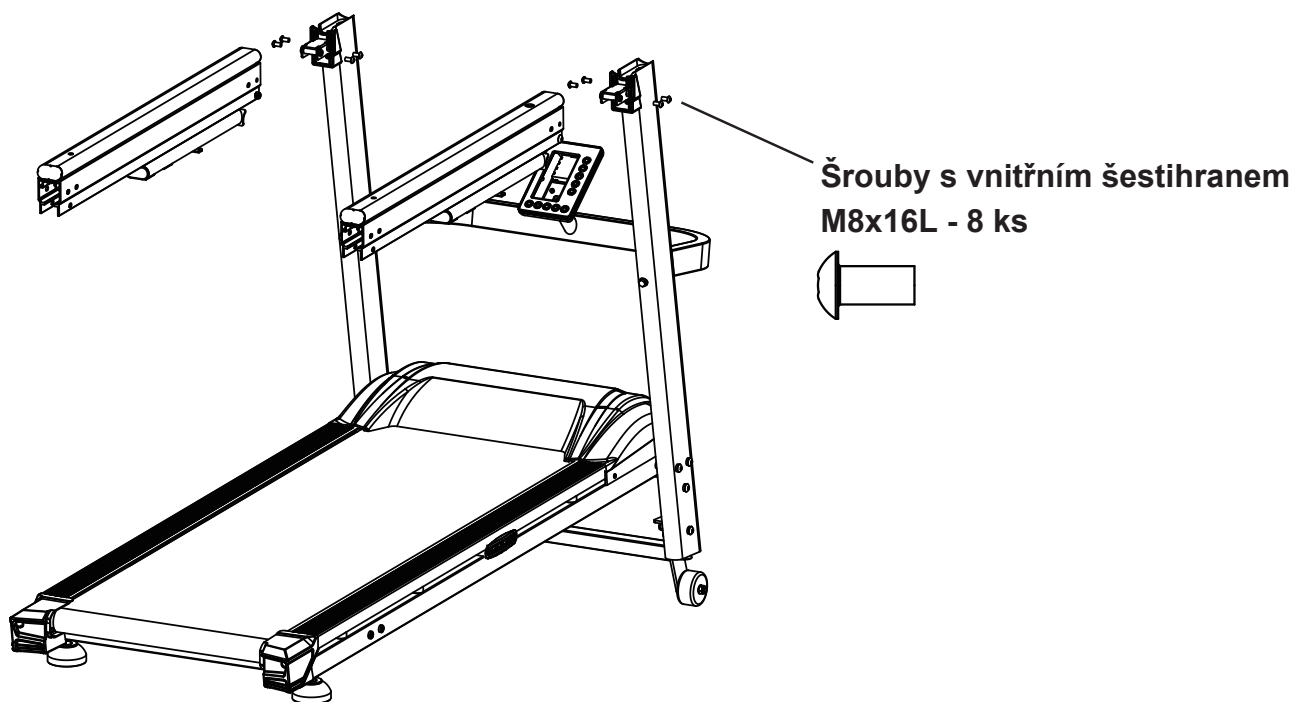
Propojte kabely mezi držákem a konzolou a poté zapojte konektor do konzoly.  
Upevněte konzolu šrouby.



## KAPITOLA 2 : MONTÁŽNÍ POSTUP

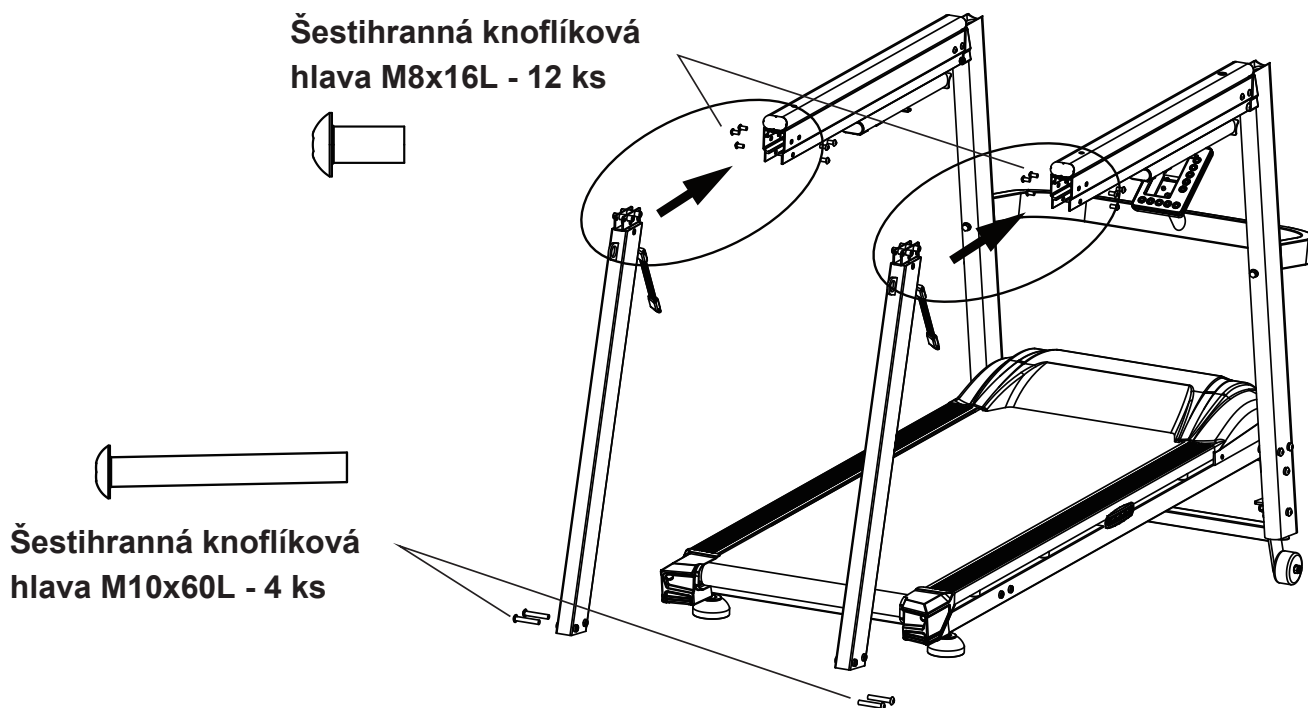
### KROK 6 : Sestavte sadu posuvných kolejnic.

Pomocí šroubů dočasně namontujte kluzné lišty na levý a pravý sloupek (neutahujte je najednou.)



### KROK 7 : Sestavte zadní sloupky.

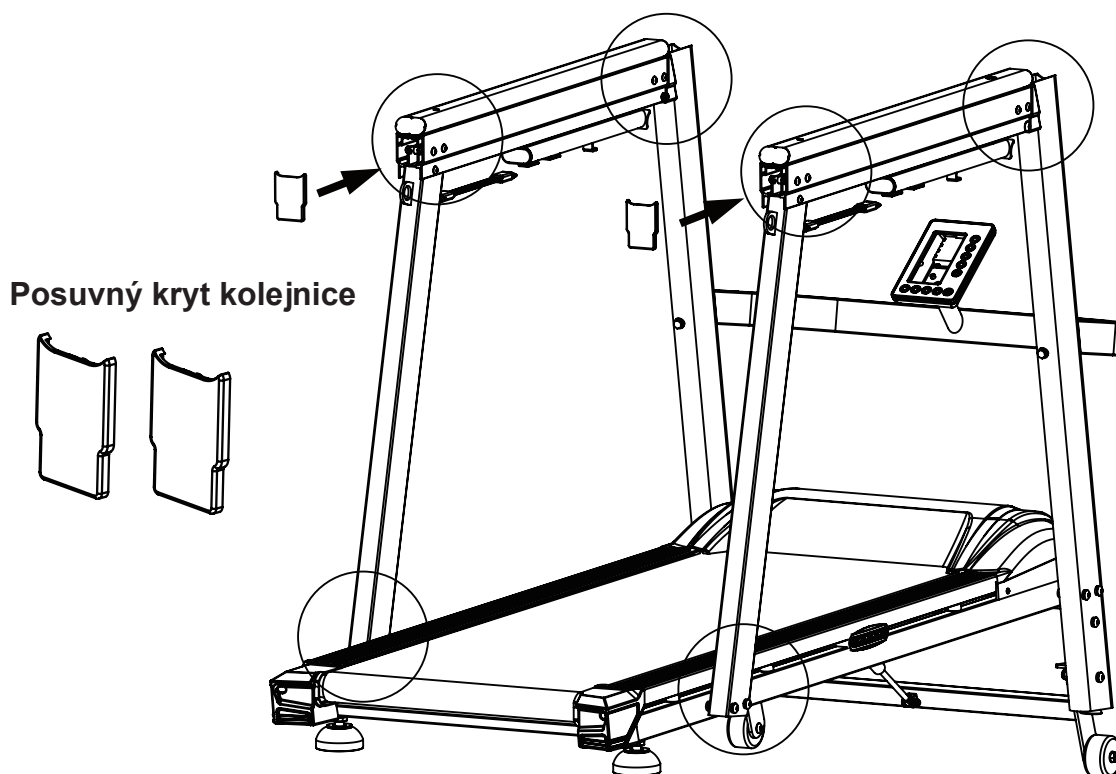
7-1. Umístěte horní část zadních sloupků do středu kluzné kolejnice a namontujte šrouby A dočasně v poloze (neutahujte je najednou.)



7-2. Namontujte šrouby B do spodní části zadních sloupků pro upevnění sloupků k hlavnímu rámu dočasně (neutahujte šrouby najednou).

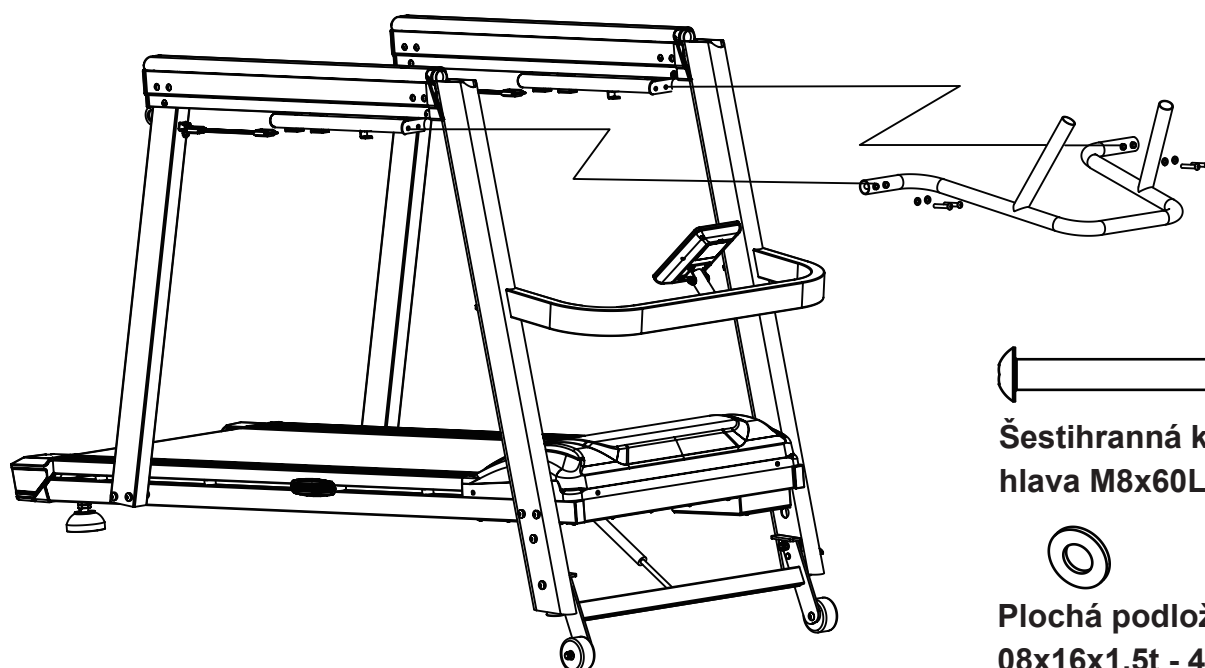
## KAPITOLA 2 : MONTÁŽNÍ POSTUP

7-3. Utáhněte všechny šrouby (u kruhových ukazatelů) a upněte kryty kolejníc.



### KROK 8 : Sestavte středovou tyč.

Pomocí šroubů a podložek pevně upevněte středovou tyč na obou postranních kolejnících.

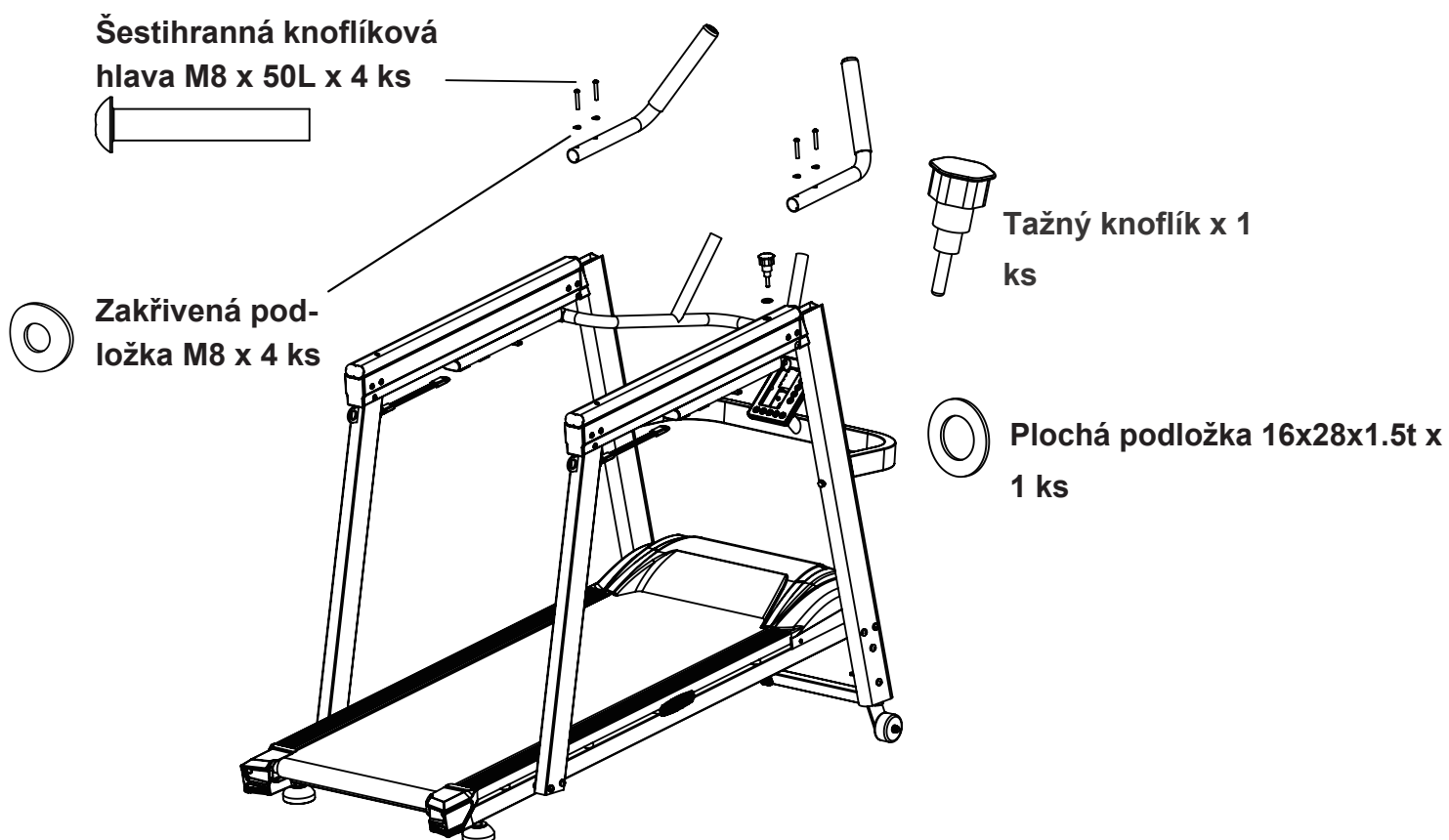




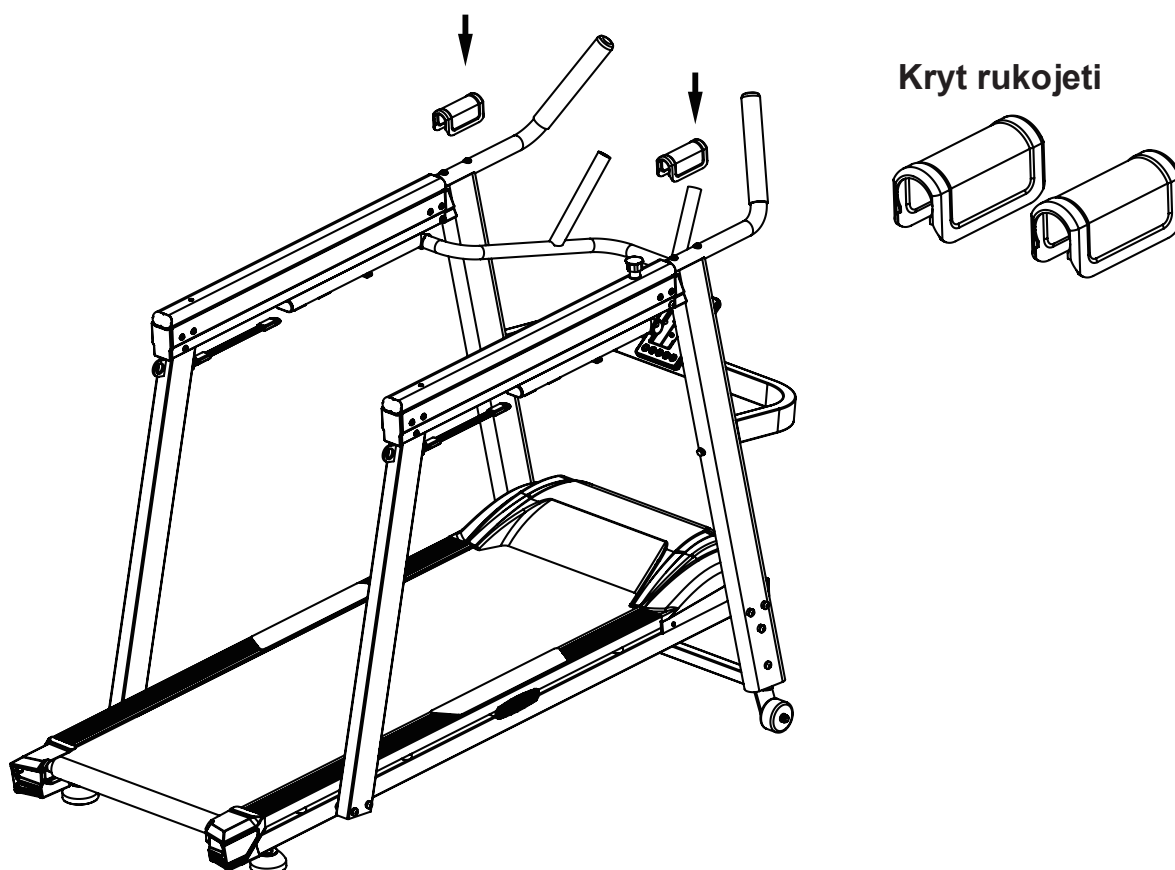
# KAPITOLA 2 : MONTÁŽNÍ POSTUP

## KROK 9 : Sestavte pár rukojetí a tažný knoflík

Pomocí šroubů a podložek pevně upevněte rukojeti a zajistěte tažný knoflík.

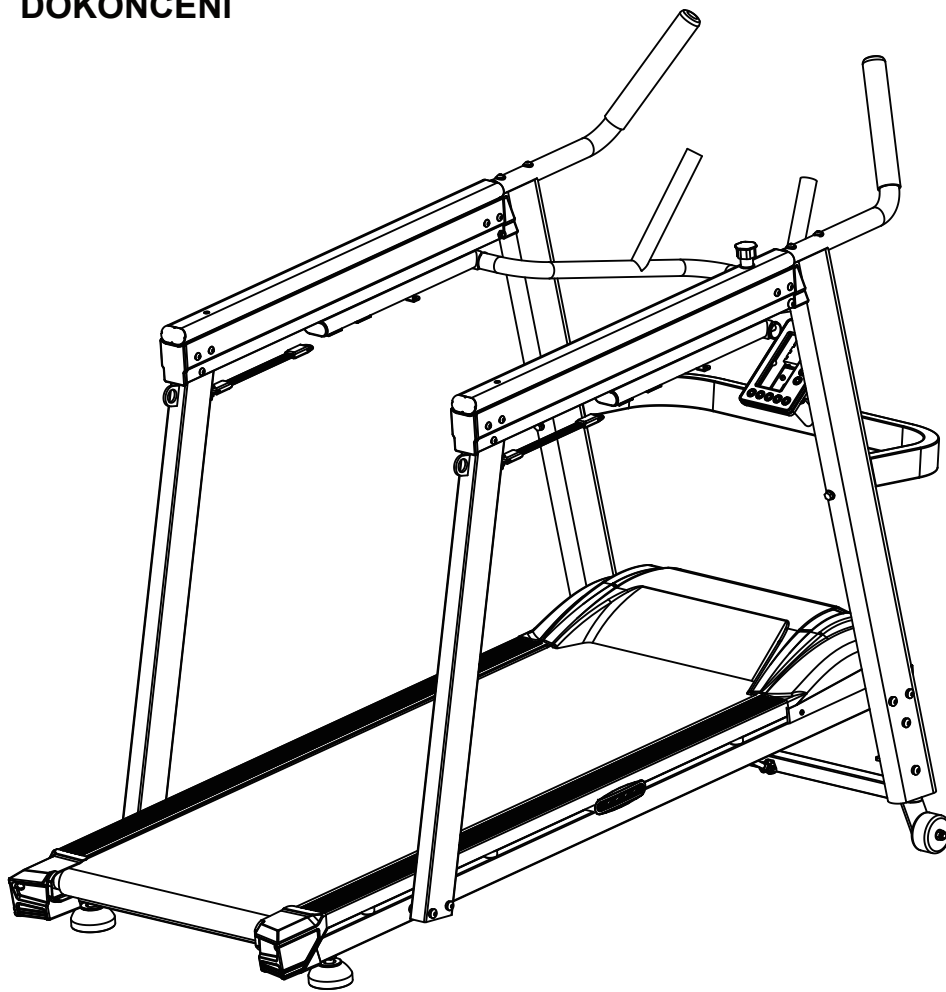


## STEP 10 : Upevněte kryt rukojeti

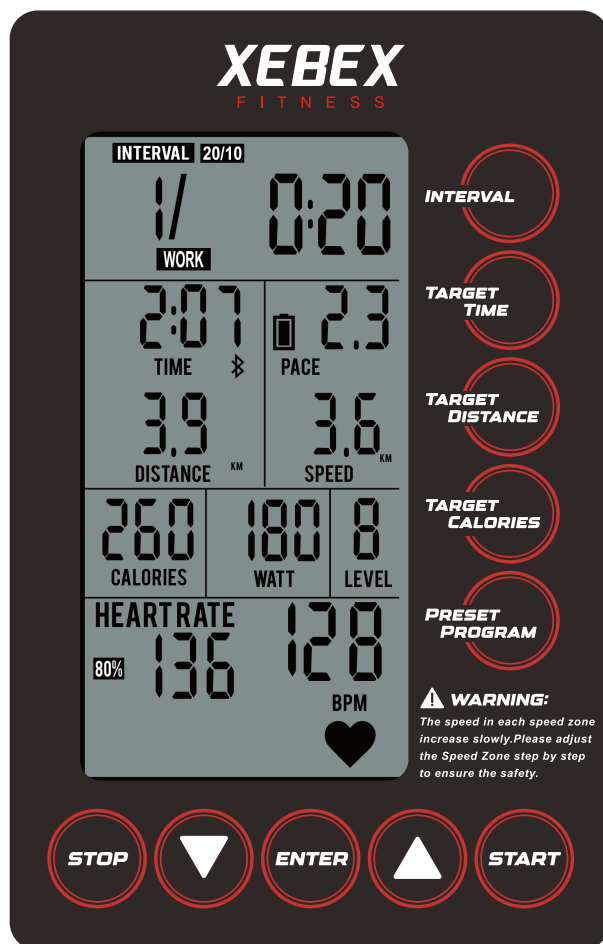


# KAPITOLA 2 : MONTÁŽNÍ POSTUP

## DOKONČENÍ








# KAPITOLA 3 : KONZOLA & FUNKCE



Jak přepínat mezi metrickými a imperiálními jednotkami

## OVLÁDACÍ TLAČÍTKA

-  **START** : Stisknutím tlačítka START v pohotovostním režimu spustíte trénink přímo.
-  **STOP** : Jedním stisknutím tlačítka STOP zastavíte trénink, dvojnásobným stisknutím přepnete do pohotovostního režimu.
-  **ENTER** : Stisknutím tlačítka ENTER uložíte nastavení a přejdete k dalšímu kroku v režimu nastavení.
-  **UP** : Stiskněte tlačítko UP pro zvýšení hodnoty odporu během tréninku nebo zvýšení hodnoty v režimu nastavení.
-  **DOWN** : Stisknutím tlačítka dolů snížíte hodnotu odporu během tréninku nebo snížíte hodnotu v režimu nastavení.

## QUICK START

Stiskněte tlačítko START pro přímé zahájení tréninku. Pomocí kláves "UP" nebo "DOWN" můžete nastavit rychlost během tréninku.

# KAPITOLA 3 : KONZOLA & FUNKCE

## FUNKCE

**INTERVALY** : K dispozici jsou 3 režimy intervalových tréninků:

Stiskněte tlačítko INTERVAL pro výběr intervalového tréninku:

1. **20/10 Intervalový trénink** - 20 vteřin pracovní doba, 10 vteřin doba odpočinku.

Stiskněte tlačítko intervalu, rozsvítí se symbol **20/10**. Pomocí tlačítek "UP" (nahoru) nebo "DOWN" (dolů) nastavte čas cvičení a poté stiskněte tlačítko ENTER. Úroveň odporu pro pracovní dobu nastavte také pomocí tlačítek "UP" a "DOWN", a poté stiskněte tlačítko ENTER. Úroveň odporu pro dobu odpočinku nastavte také pomocí tlačítek "UP" a "DOWN", a poté stiskněte tlačítko ENTER. K zahájení cvičení stiskněte START.

2. **10/20 Intervalový trénink** - 10 vteřin pracovní doba, 20 vteřin doba odpočinku.

Dvakrát stiskněte tlačítko intervalu, rozsvítí se symbol **10/20**. Pomocí tlačítek "UP" (nahoru) nebo "DOWN" (dolů) nastavte čas cvičení a poté stiskněte tlačítko ENTER. Úroveň odporu pro pracovní dobu nastavte také pomocí tlačítek "UP" a "DOWN", a poté stiskněte tlačítko ENTER. Úroveň odporu pro dobu odpočinku nastavte také pomocí tlačítek "UP" a "DOWN", a poté stiskněte tlačítko ENTER. K zahájení cvičení stiskněte START.

3. **Vlastní intervalový trénink** - Uživatel si může přizpůsobit svůj vlastní intervalový trénink.

Třikrát stiskněte tlačítko intervalu, rozsvítí se symbol **CUSTOM**. Pomocí tlačítek "UP" (nahoru) nebo "DOWN" (dolů) nastavte čas cvičení a poté stiskněte tlačítko ENTER. Úroveň odporu pro pracovní dobu nastavte také pomocí tlačítek "UP" a "DOWN", a poté stiskněte tlačítko ENTER. Úroveň odporu pro dobu odpočinku nastavte také pomocí tlačítek "UP" a "DOWN", a poté stiskněte tlačítko ENTER. K zahájení cvičení stiskněte START.

**TARGET TIME - CÍLOVÝ ČAS** : Uživatel může nastavit svůj cílový čas tréninku.

Stiskněte TARGET TIME, použijte tlačítka "UP" nebo "DOWN" k nastavení cílového času.

Stiskněte START pro spuštění tréninku. Systém bude odpočítávat do vypršení času.

**TARGET DISTANCE - CÍLOVÁ VZDÁLENOST** : Uživatel může nastavit svůj cílový čas tréninku.

Stiskněte TARGET DISTANCE, použijte tlačítka "UP" nebo "DOWN" k nastavení cílové vzdálenosti. Stiskněte START pro spuštění tréninku. Systém bude odpočítávat do dosažení nastavené vzdálenosti.

**TARGET CALORIES - CÍLOVÉ KALORIE** : Uživatel může nastavit svůj cílový počet spálených kalorií.

Stiskněte TARGET CALORIES, použijte tlačítka "UP" nebo "DOWN" k nastavení cílových kalorií. Stiskněte START pro spuštění tréninku. Systém bude odpočítávat do dosažení spálených kalorií.

**PRESET PROGRAM**: Celkem 5 přednastavených programů (P1-P5) a 5 uživatelských programů (C1-C5) Stiskněte tlačítko PRESET PROGRAM, použijte tlačítka UP nebo DOWN pro výběr jednoho přednastaveného programu od P1 do P6. Stiskněte START pro spuštění programu.

Stiskněte tlačítko PRESET PROGRAM, použijte tlačítka UP nebo DOWN pro výběr jednoho vlastního programu od C1 do C6. Stiskněte ENTER pro přizpůsobení vlastního programu. Pomocí kláves UP nebo DOWN upravte čas cvičení a poté stiskněte klávesu

ENTER. Pomocí kláves UP nebo DOWN nastavte úroveň odporu a poté stiskněte klávesu ENTER. Opakujte výše uvedené kroky až do požadovaného počtu segmentů, maximálně 10 segmentů. Stiskněte START pro spuštění programu.

# KAPITOLA 5 : DISPLEJOVÁ KONZOLA

## Program běžeckého pásu

P1	Total Time : 5 Minutes									
Sagments	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time(Sec)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Resistance	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

P2	Total Time : 5 Minutes									
Sagments	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time(Sec)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Resistance	4	4	6	6	8	8	6	6	4	4

P3	Total Time : 5 Minutes									
Sagments	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time(Sec)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Resistance	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9

P4	Total Time : 5 Minutes									
Sagments	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time(Sec)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Resistance	9	7	5	3	1	1	3	5	7	9

P5	Total Time : 5 Minutes									
Sagments	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time(Sec)	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Resistance	7	9	6	9	5	9	6	9	7	9

C1~C5	Total Time : 5 Minutes									
Sagments	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time(Sec)	Customized by user									
Resistance	Customized by user									

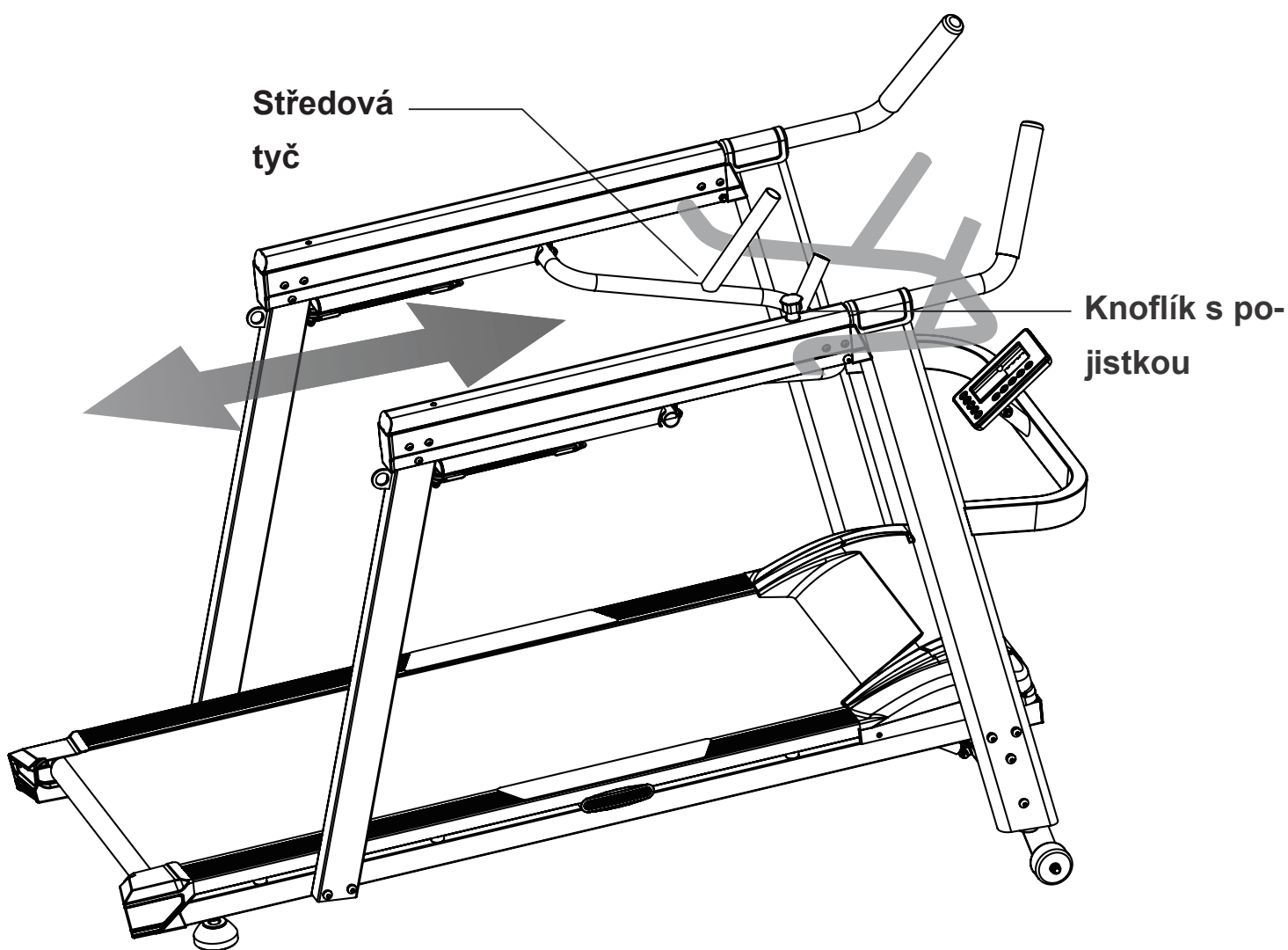
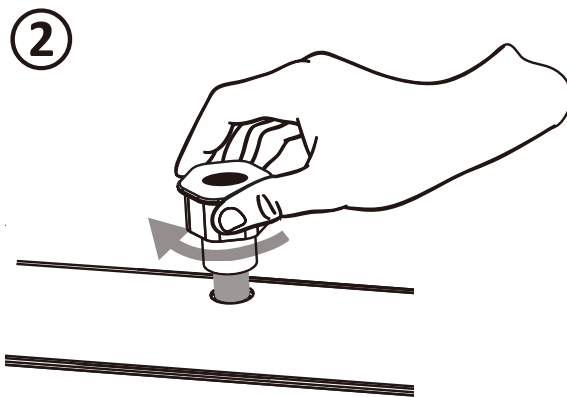
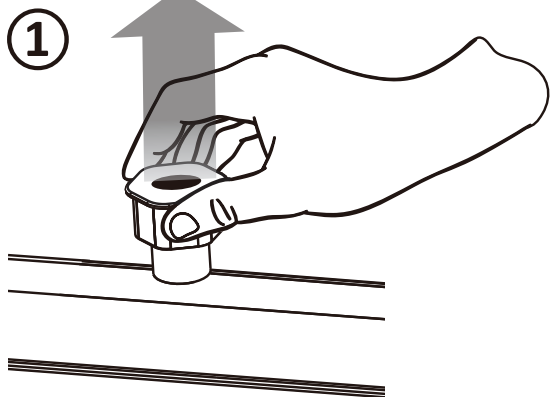


# KAPITOLA 5 : OVLÁDÁNÍ STŘEDOVÉ TYČE

## Uvolněte středovou tyč

Zatáhněte za knoflík s pojistkou a otočte jím ve směru hodinových ručiček, knoflík zůstane ve vyvýšené poloze. Středová tyč se automaticky vrátí zpět a zůstane uvolněná.

**NAHORU**



# KAPITOLA 6 : ÚDRŽBA

## Běžecý pás a mazací olej na běžecý pás

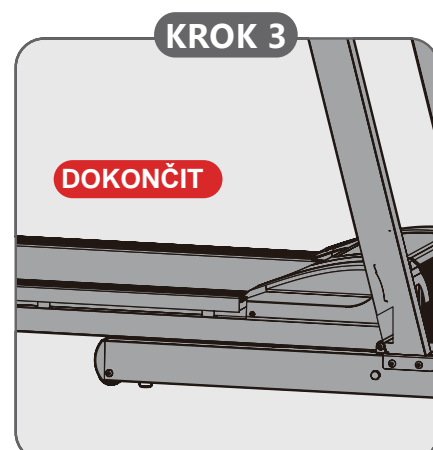
Tento běžecý pás má předem nanesený mazací olej mezi běžecým pásem a plošinou. Tření má přímý vliv na životnost běžecého pásu, proto prosím provádějte pravidelnou údržbu. Náš běžecý pás má funkci připomenutí mazání, prosím dodržujte při údržbě níže uvedené pokyny.



Otevřete a odřízněte lahev s mazacím olejem. Připevněte brčko tak, aby pevně spojilo s tryskou.



Nadzvedněte běžecý pás, vložte brčko a naneste mazací olej na určenou oblast.



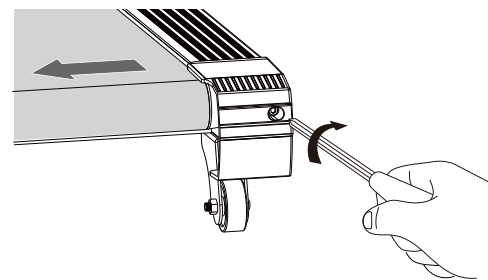
Dokončete údržbu mazáním. Přejeme vám příjemné cvičení.

Prosím zkontrolujte níže uvedený rozvrh pro doporučenou údržbu mazáním:

Lehká zátěž (pod 3 hodiny užívání týdně)	Jednou za 6 měsíců
Střední zátěž (3-5 hodin užívání týdně)	Jednou za 3 měsíce
Vysoká zátěž (před 5 hodin užívání týdně)	Jednou měsíčně

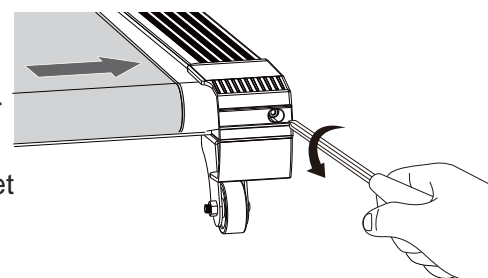
### Pokud je běžecý pás příliš napravo

Při běžecém páse běžícím rychlostí 0,8 KPH/0,5 MPH otočte pravým nastavovacím šroubem ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky (použijte dodaný imbusový klíč). Zkontrolujte vyrovnaní pásu. Nechte pás běžet celý cyklus, abyste zjistili, zda je potřeba další seřízení. V případě potřeby postup opakujte, dokud pás nezůstane vystředěný během používání.



### Pokud je běžecý pás příliš nalevo

Při běžecém páse běžícím rychlostí 0,8 KPH/0,5 MPH otočte pravým nastavovacím šroubem v proti směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky (použijte dodaný imbusový klíč). Zkontrolujte vyrovnaní pásu. Nechte pás běžet celý cyklus, abyste zjistili, zda je potřeba další seřízení. V případě potřeby postup opakujte, dokud pás nezůstane vystředěný během používání.

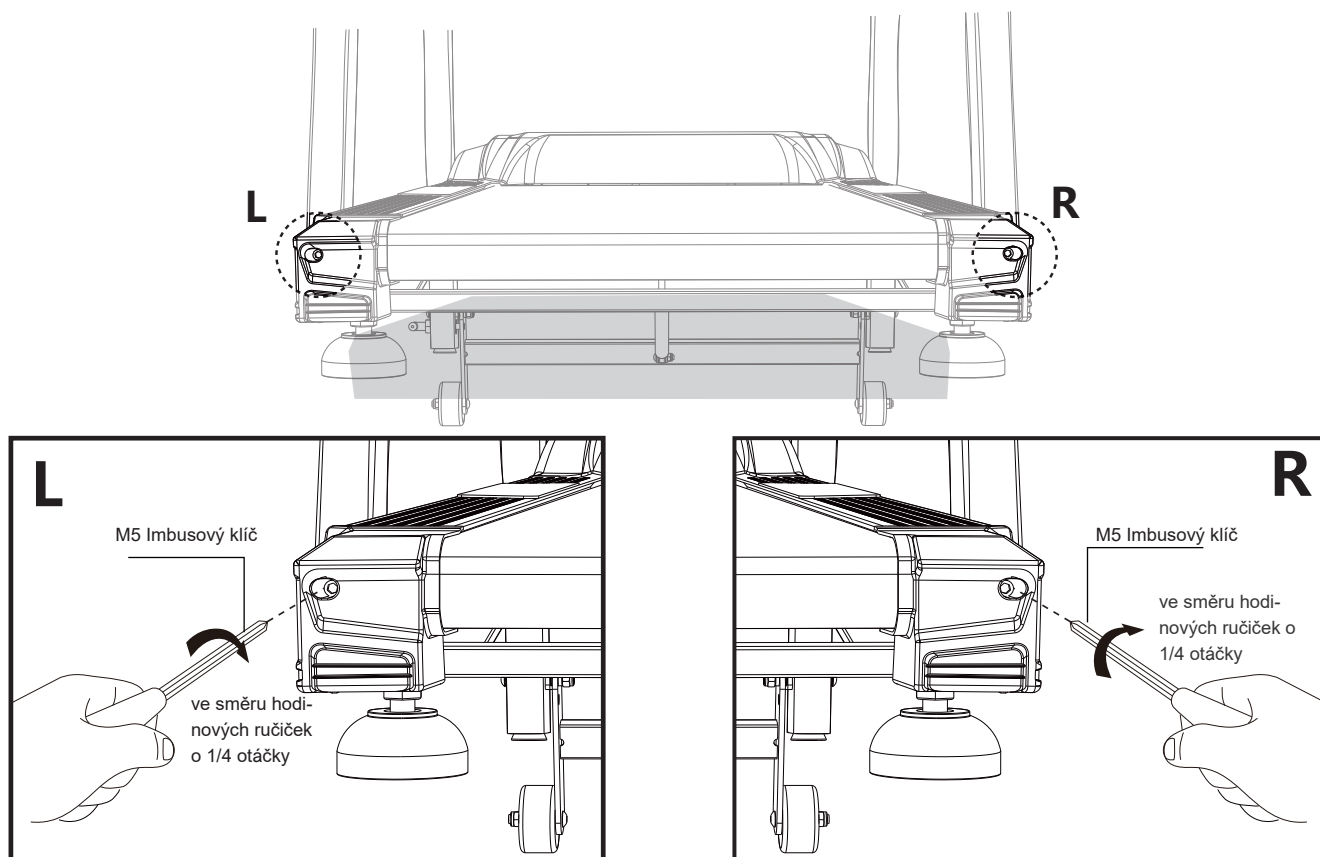


## VAROVÁNÍ !!

Pravé a levé napínací šrouby jsou umístěny vzadu na běžecém páse. Neutahujte válce až moc, může to způsobit jejich předčasné opotřebení.

# Jak opravit prokluzující běžecký pás

## Utáhněte běžecký pás



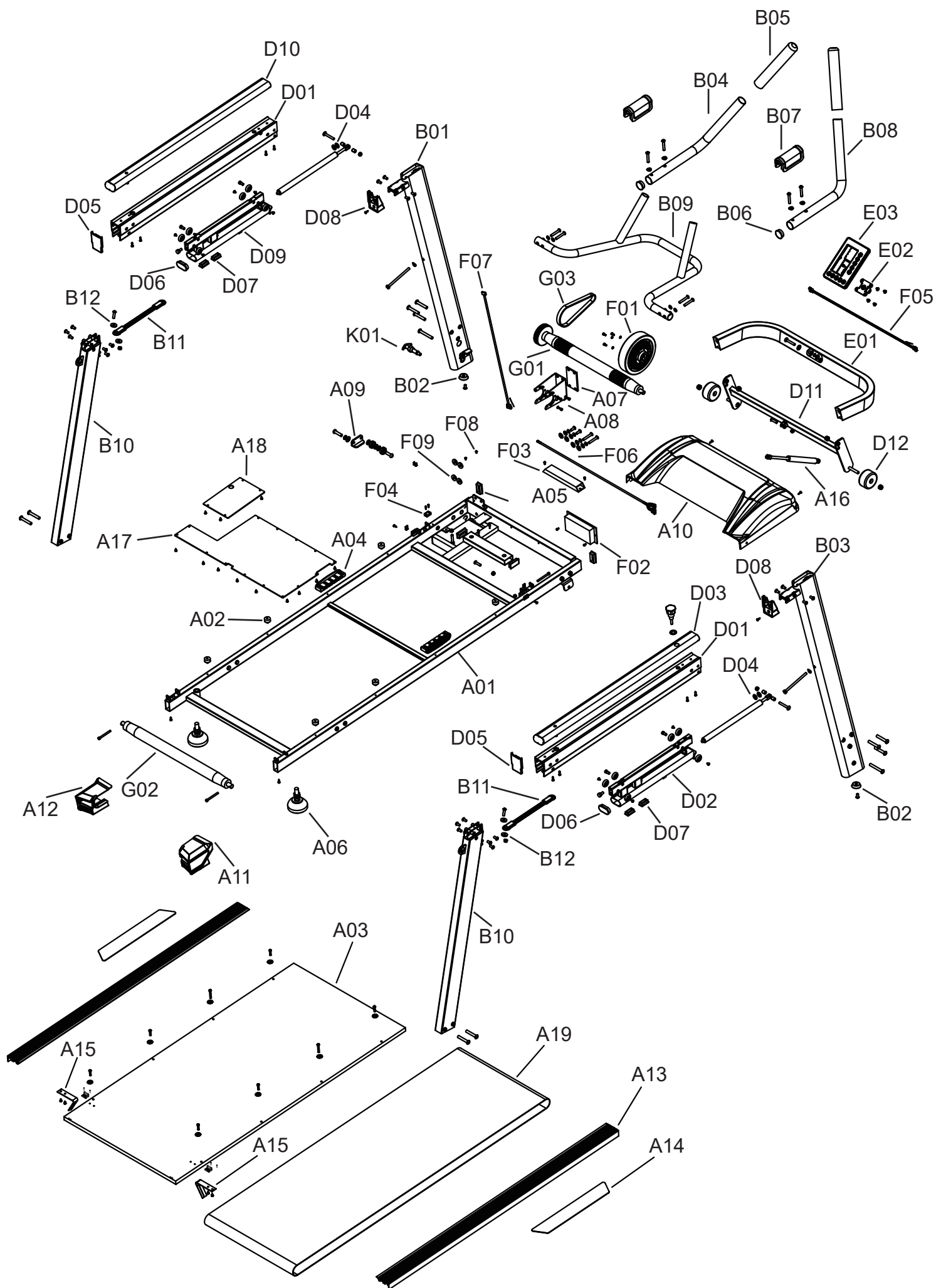
**Krok 1:** Pro vaši bezpečnost vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje energie.

**Krok 2:** Najděte seřizovací šrouby v zadní části běžeckého trenažéru u koncovky.

**Krok 3:** Utáhněte běžecký pás. Otočte levým i pravým šroubem ve směru hodinových ručiček o 1/4 otáčky (použijte dodaný imbusový klíč M5). Střídejte mezi levým a pravým šroubem, abyste zajistili, že jsou nastaveny synchronně.

**Krok 4:** Nechte pás proběhnout celý cyklus, abyste zjistili, zda je třeba dalšího seřízení. Opakujte podle potřeby, dokud pás zůstane při používání vystředěný. Opakujte podle potřeby, dokud pás nedosáhne správného napnutí.

# KAPITOLA 7 : ROZLOŽENÝ NÁKRES



## SEZNAM SOUČÁSTÍ

ITEM	BOM CODE	DESCRIPTION	Q'TY
A01	LQTM2301-R0010-A000	Main frame	1
A02	MB0101A04A	Rubber cushion	6
A03	LQTM2301-N1301-A000	Running deck	1
A04	MB0002	Side rubber cushion	2
A05	MB0201A01A	End cap of main frame	4
A06	MT0134A04AA	Unversial leveler	2
A07	LQTM2301-N0602-A000	Generator buffer rubber	1
A08	CM01-R0224-A000	Generator bracket	1
A09	LQTM2301-S0011-A000	Idle wheel plate	1
A10	CV0305A02AB	Motor cover	1
A11	CV0409A12A	Rear roller cover - Right	1
A12	CV0409A11A	Rear roller cover - Left	1
A13	CV0508A05B	Side rein	2
A14	PB0149A13AA	Non-slip pad	2
A15	PN0143A11AA	guide plate	2
A16	ZA12-0347-050	Air shock	1
A17	LQTM2301-N1302-A000	Lower cover	1
A18	LQTM2301-N1303-A00A	Generator lower cover	1
A19	RB0143A09HH	Running belt	1
B01	LQTM2301-R0003-A000	Front upright - Left	1
B02	MB0105C04A	Rubber pad	1
B03	LQTM2301-R0004-A000	Front upright - Right	1
B04	LQTM2301-R0001-A000	Upper handle - Left	1
B05	ZA41-36x250-A000	Handle grip	1
B06	MB081	Handle Plug	1
B07	MB0303E01A	Handle trim cover	1
B08	LQTM2301-R0002-A000	Upper handle - Right	1
B09	LQTM2301-R0005-A073	Corebar	1
B10	LQTM2301-R0008-A000	Rear upright	2
B11	BD0142K02AA	Elastic rope	2
B12	WH001	PVC Washer	8
D01	SR0142K04AA	Slide rail	1
D02	SW0141G10AA	Slide lower frame - Right	1
D03	LQTM2301-R0006-A073	Slide upper handle - Right	1
D04	ZW09-10x22-C200	Rubber washer	2
D05	MB0141G06AA	Slide rail end cap	1
D06	MB0067	Oval flat plug	1

ITEM	BOM CODE	DESCRIPTION	Q'TY
D06	MB0067	Oval flat plug	1
D07	MB005	Side plug	2
D08	LQTM2301-N0601-A000	Slide rail front trim	1
D09	SW0141G03AA	Slide lower frame - Right	1
D10	LQTM2301-R0007-A073	Slide upper handle - Left	1
D11	LQTM2301-R0009-A000	Lift arm	1
D12	LQTM2301-A0601-A000	Mobile wheel	2
E01	LQTM2301-R0011-A000	Console fixture module	1
E02	LQTM2301-S0012-A000	Console holder	1
E03	TG49088A	Console	1
F01	GT0151H01AA	Generator	1
F02	CB0251H02AB	Controller	1
F03	CB0249H03AA	Power resistor	1
F04	EL0134F05AA	Motor sensor	1
F05	EL0149E02AA	Upper console cable	1
F06	ZL00-0450-A000	Lower console cable	1
F07	ZL00-0650-A000	Middle console cable	1
F08	ZS19-04A08-0009	Plastic screws	1
F09	WH001	PVC Washer	4
G01	LQTM2301-N0306-A000	Front roller	1
G02	RL0105I02A	Rear roller	1
G03	ZA51-200xJ7-A000	Drive belt	1
K01	ZA31-12.7x54-A000	T-shape knob	1













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