

XEBEX

FITNESS



Návod k obsluze

XEBEX Trekker 4000

▶ **EXPERIENCE**

30+ Years in Business

▶ **DESIGN**

Full Line of HIIT Equipment

▶ **REPUTATION**

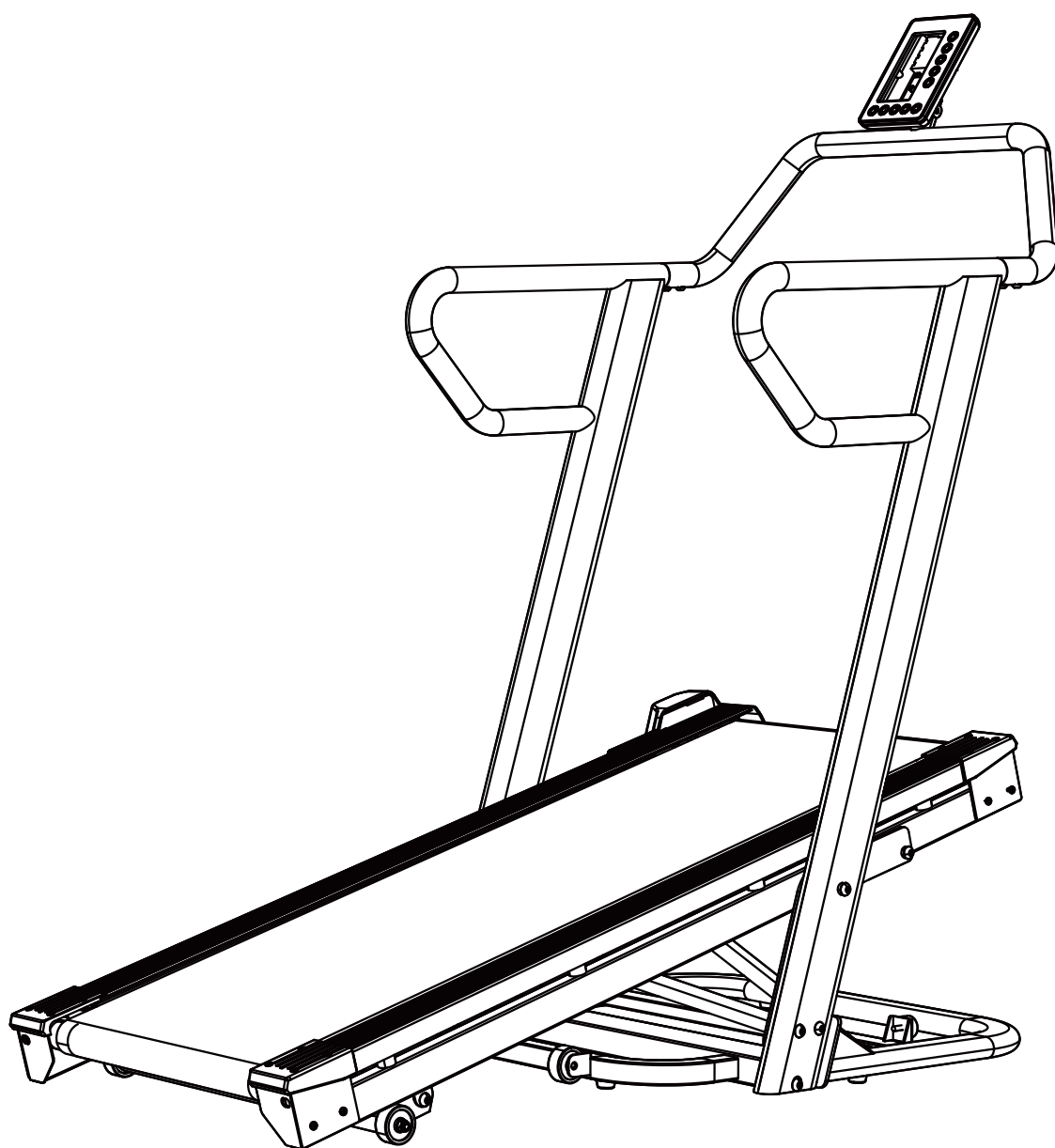
Rated the #1 Best
Cross Training HIIT Brand

DESIGNED IN USA

UŽIVATELSKÁ PŘÍRUČKA

TREKKER[®]

TKR-4000



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.

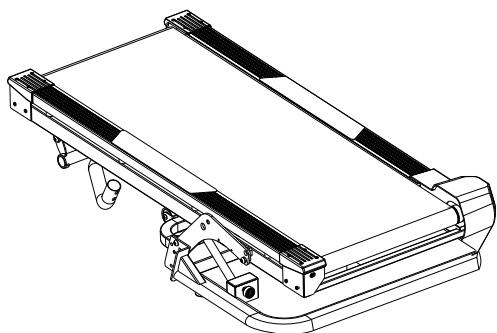
10. Toto zařízení není vhodné k terapeutickému využití.

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

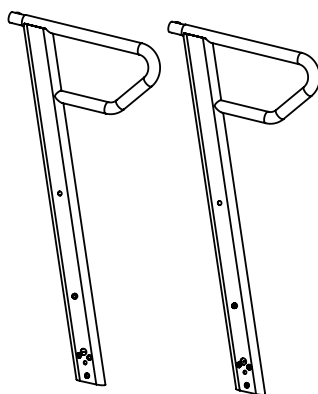
12. Toto zařízení je určeno pouze pro vnitřní a domácí použití; není určeno ke komerčnímu používání!

KAPITOLA 2 : MONTÁŽNÍ POSTUP

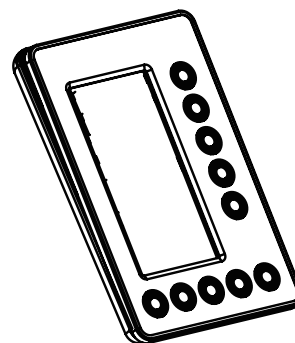
Dodané součástky



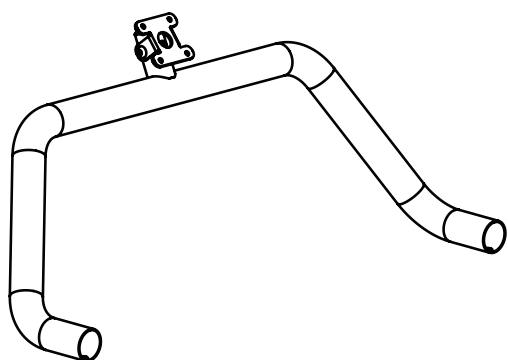
HLAVNÍ RÁM



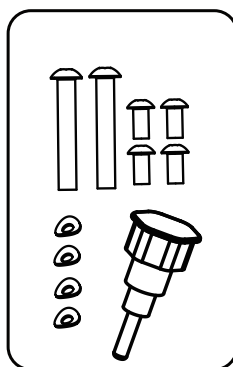
VERTIKÁLNÍ SOUPRAVA



KONZOLA

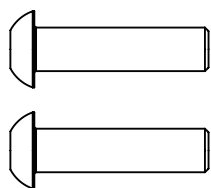


PEVNÁ RUKOJEŤ

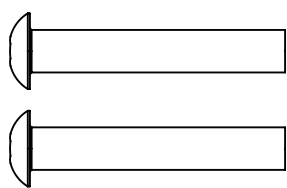


Hardwarová sada

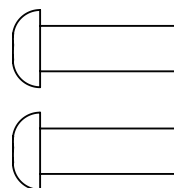
Hardwarová sada



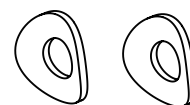
Šroub s půlkulatou hlavou a vnitřním šestihranem M10 x 45L x 6 ks



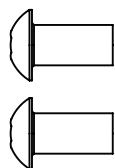
Šroub s půlkulatou hlavou a vnitřním šestihranem M10 x 60L x 2 ks.



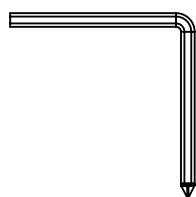
Šroub s půlkulatou hlavou a vnitřním šestihranem M10 x 20L x 2 ks.



Zakřivená podložka x 4 ks



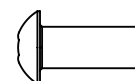
Šroub s půlkulatou hlavou a vnitřním šestihranem M8 x 16L x 4 ks



Imbusový klíč M5 70x70mm



Imbusový klíč M6 26x76mm

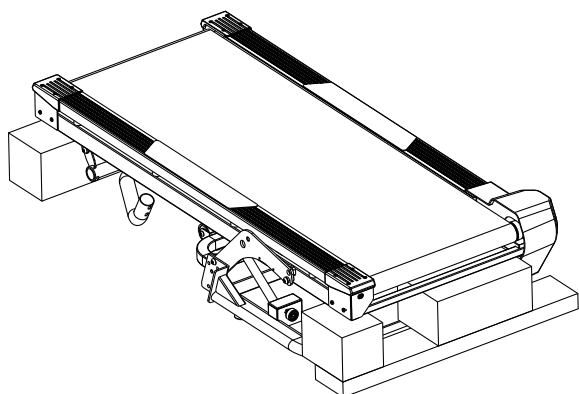


Šroub s půlkulatou hlavou a vnitřním šestihranem M8 x 20L x 1 ks

KAPITOLA 2: MONTÁŽNÍ POSTUP

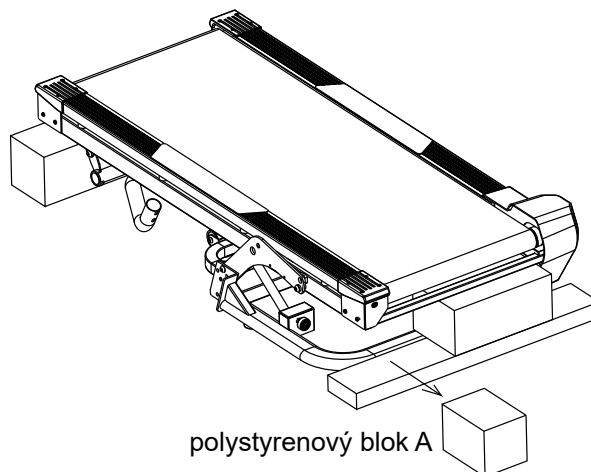
KROK 1

Vyndejte běžecký pás z krabice



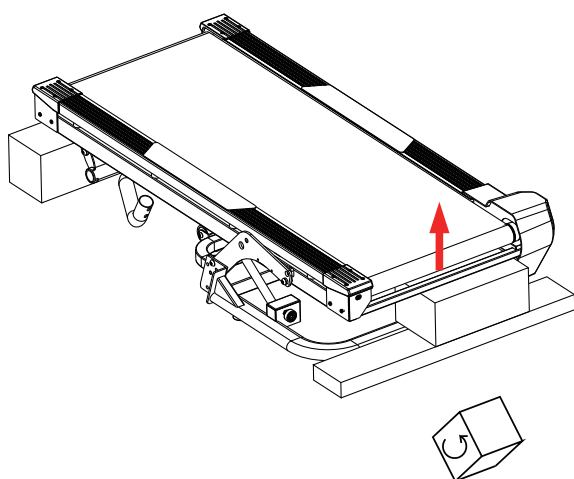
KROK 2

Posuňte polystyrenový blok A dopředu



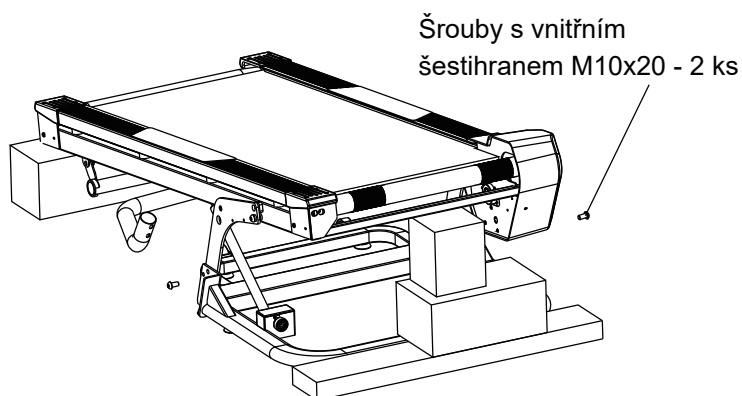
KROK 3

Nadzvedněte přední část hlavního rámu a umístěte pod něj polystyrenový blok A.



KROK 4

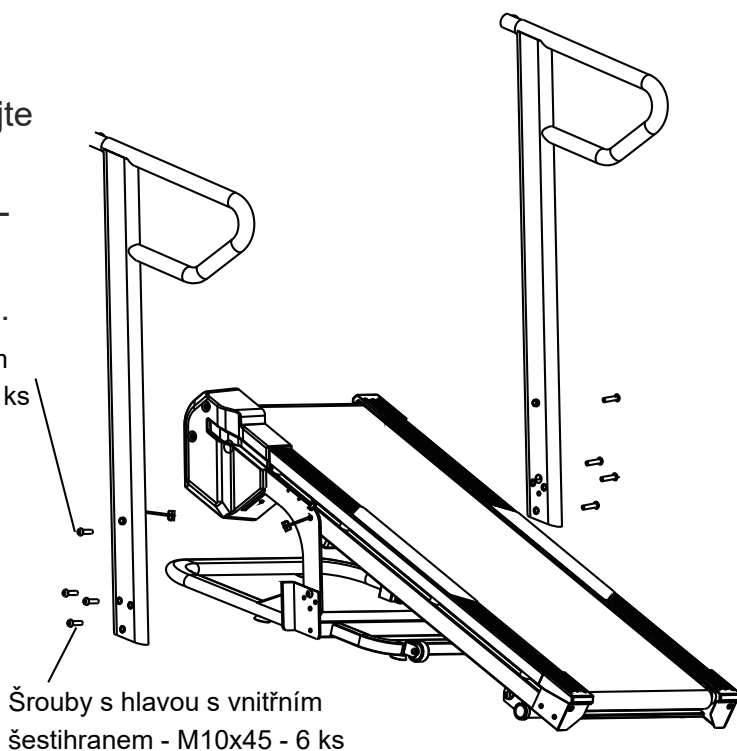
Pomocí šroubů na osu stranách hlavního rámu pevně upevněte držák.



KROK 5

Pomocí šroubů pevně upevněte pravý sloup konzole na pravé straně hlavního rámu. Propojte kabely mezi levým sloupem konzole a hlavním rámem, poté vložte spojení do otvoru podle obrázků. Pravý sloup konzole na pravé straně hlavního rámu pevně upevněte pomocí šroubů.

Šrouby s hlavou s vnitřním šestihranem - M10x60 - 2 ks



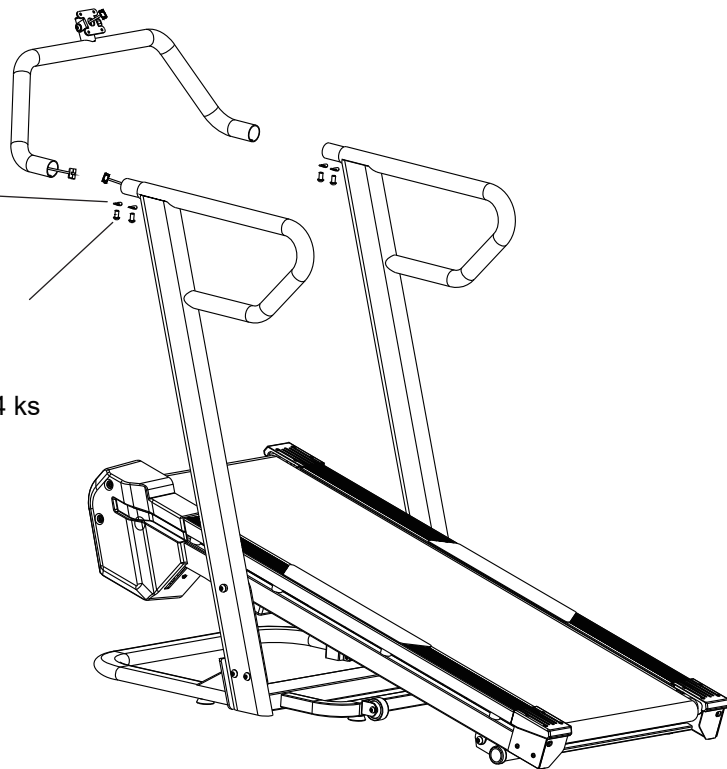
KAPITOLA 2: MONTÁŽNÍ POSTUP

KROK 6

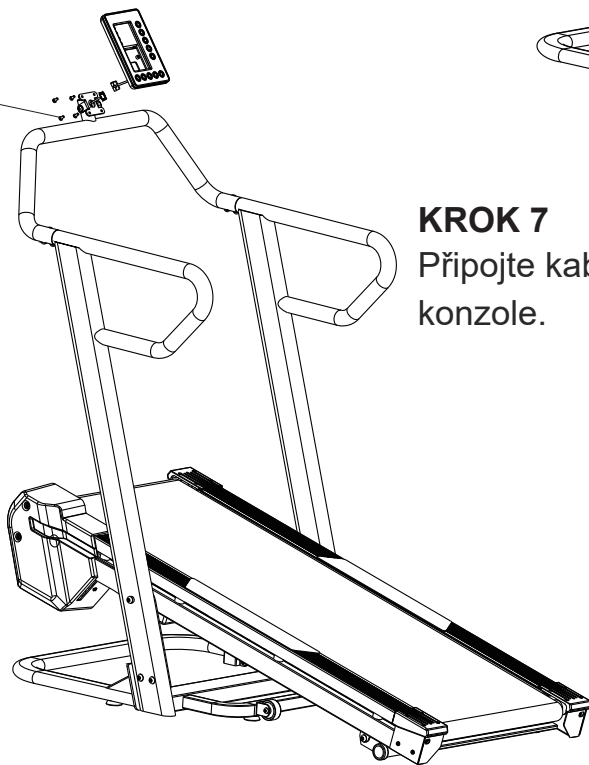
Po připojení kabelů mezi sloupem konzole a madlem použijte šrouby k upevnění madla.

Zakřivená podložka
M8 x 4 pcs

Šrouby s půlkulatou
hlavou a vnitřním
šestihranem M8x16 - 4 ks



Šrouby s plochou
hlavou M5x12 - 4 ks

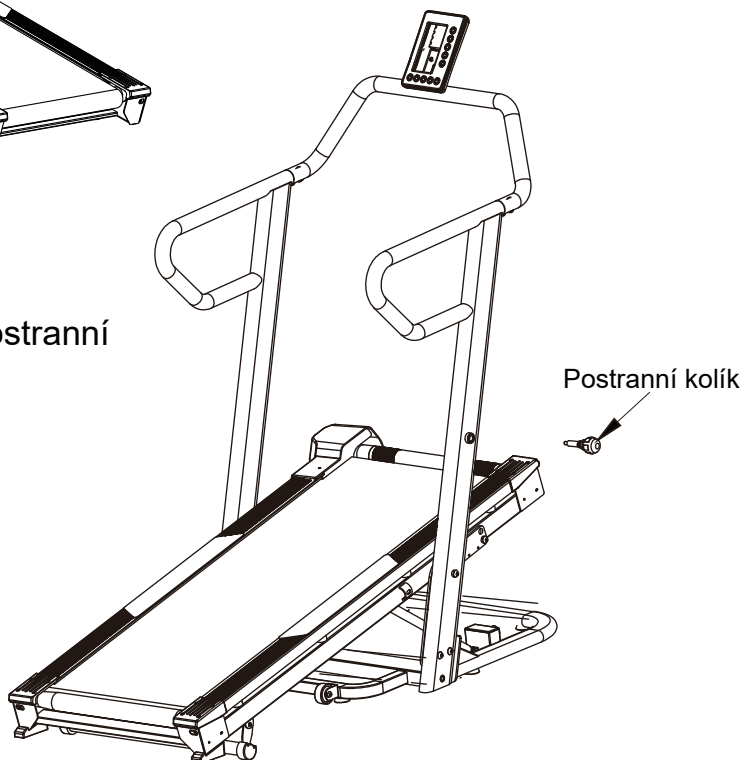


KROK 7

Připojte kabely a poté použijte šrouby k upevnění konzole.

KROK 8

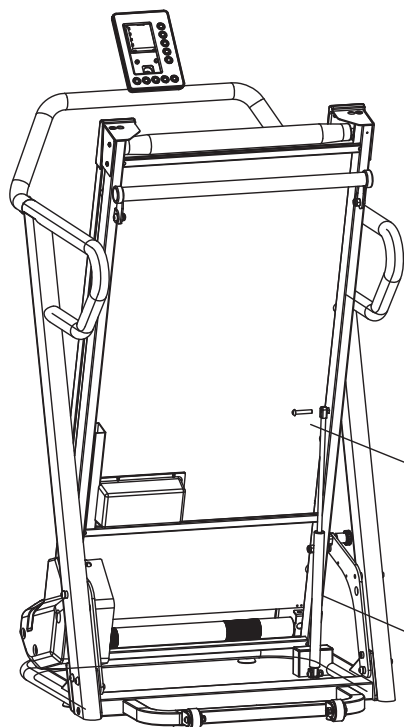
Pevně umístěte postranní kolík.



KAPITOLA 2: MONTÁŽNÍ POSTUP

KROK 9

Držte zadní část hlavního rámu a překlopte ho, dokud není zajištěn postranním kolíkem.

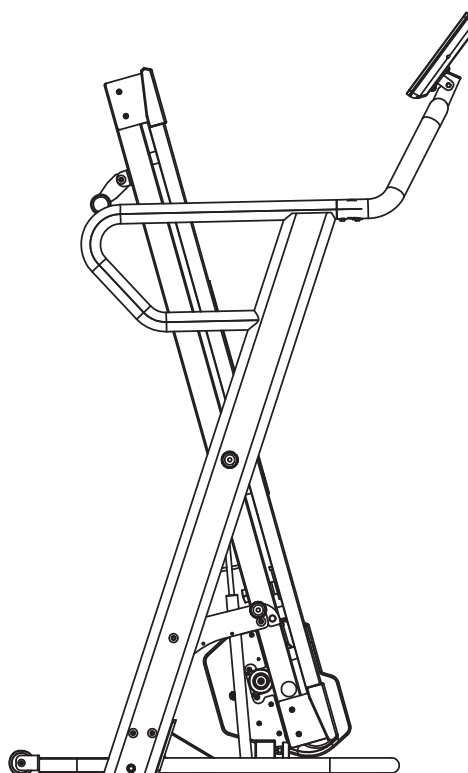
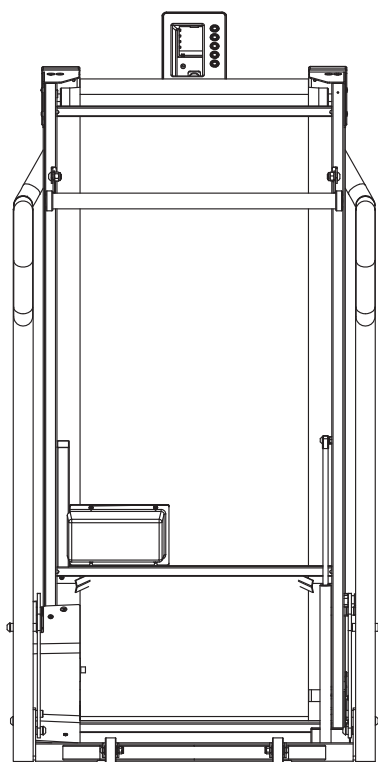


KROK 10

K upevnění vzduchového tlumiče použijte šrouby.

Šrouby se šestihlannou hlavou M8x20

Vzduchový tlumič

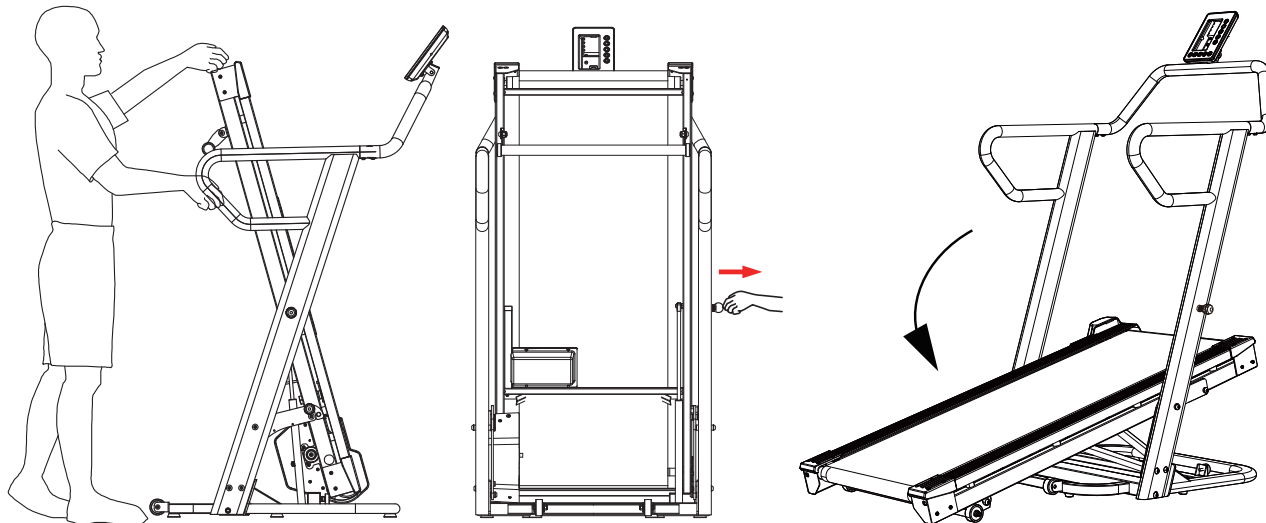


DOKONČENÍ

KAPITOLA 3 : SKLÁDÁNÍ & PŘENOS

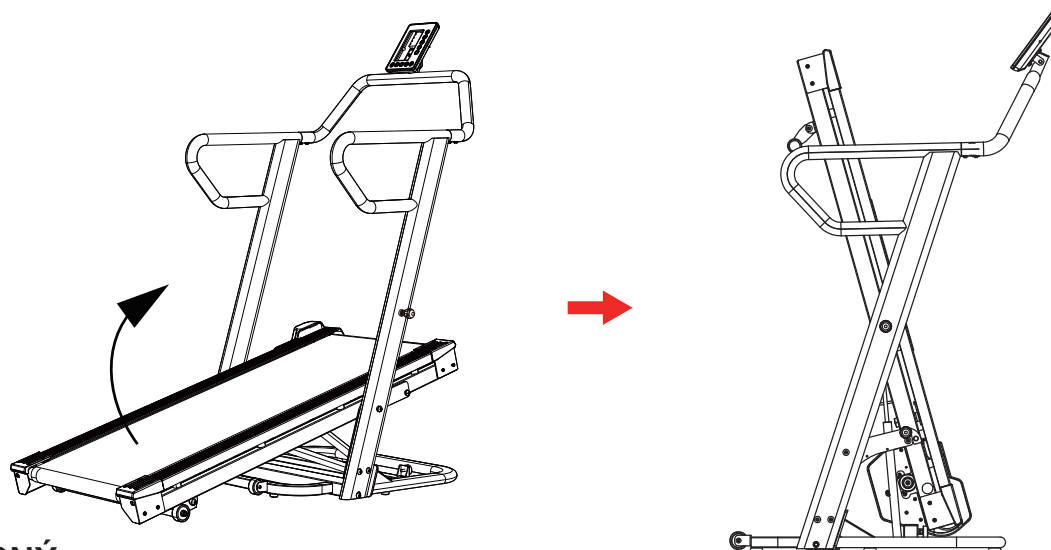
NESLOŽENÝ

Držte zadní část hlavního rámu a poté vytáhněte postranní kolík. Hlavní rám se bude pomalu spouštět.



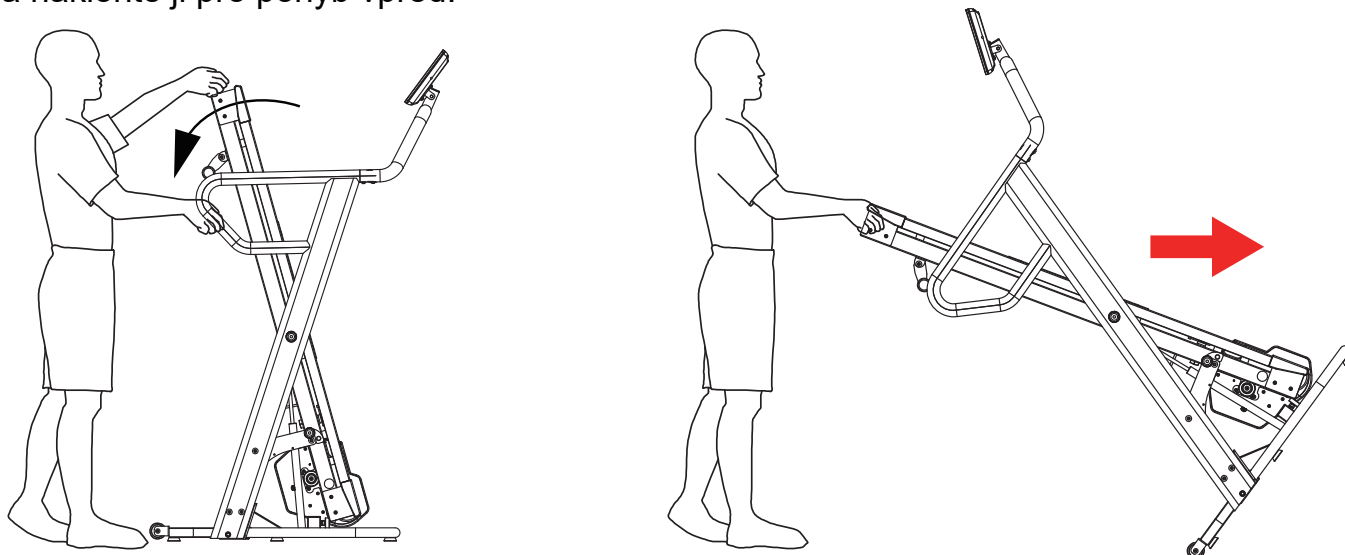
SLOŽENÝ

Držte zadní část hlavního rámu a překlopte ho, dokud není uzamčen postranním kolíkem.

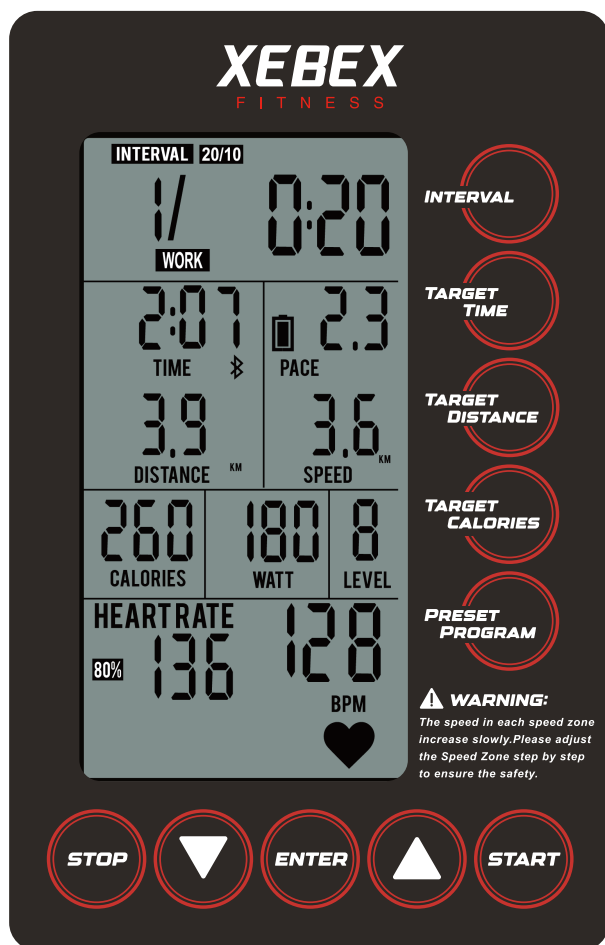


PŘENOSNÝ

Ujistěte se, že je postranní kolík pevně uzamčen před pohybem. Držte zadní část hlavního rámu a nakloňte ji pro pohyb vpřed.








KAPITOLA 4 : 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 4 : 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 tiskněte 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 tiskněte 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 tiskněte 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.

KAPITOLA 5 : DISPLEJOVÁ KONZOLA

Program běžeckého pásu

P1	Total Time : 5 Minutes										
Segment	TIME	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time (sec)	05:00	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										
Segment	TIME	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time (sec)	05:00	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										
Segment	TIME	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time (sec)	05:00	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										
Segment	TIME	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time (sec)	05:00	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Resistance		9	7	5	3	1	1	3	5	7	9

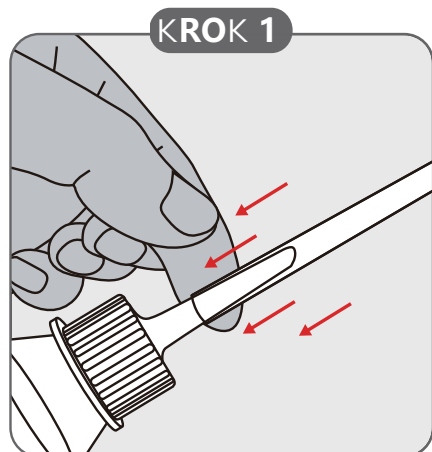
P5	Total Time : 5 Minutes										
Segment	TIME	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time (sec)	05:00	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
Resistance		7	9	6	9	5	9	6	9	7	9

C1~C5	Total Time : 5 Minutes										
Segment	TIME	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10
Time (sec)	Customized by user - Nastaveno uživatelem										
Resistance	Customized by user - Nastaveno uživatelem										

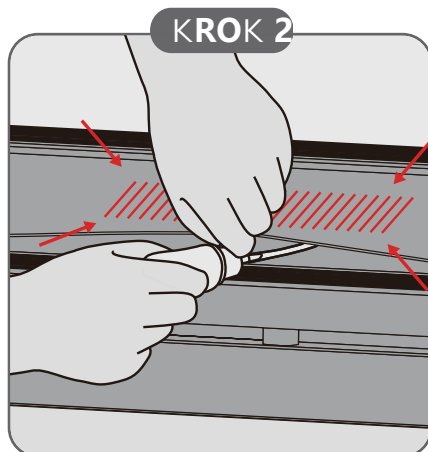
KAPITOLA 6 : ÚDRŽBA

Běžecý pás a mazací olej na běžecý pás

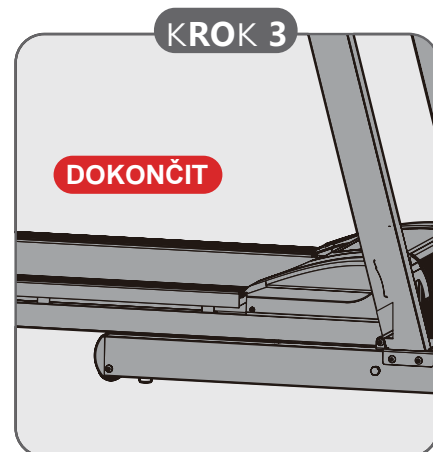
Tento běžecý pás má předem nanesený mazací olej mezi běžecým pásem a plošinou. Tření má přímý vliv na životnost běžecého pásu, proto prosím provádějte pravidelnou údržbu. Náš běžecý pás má funkci připomenutí mazání, prosím dodržujte při údržbě níže uvedené pokyny.



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.



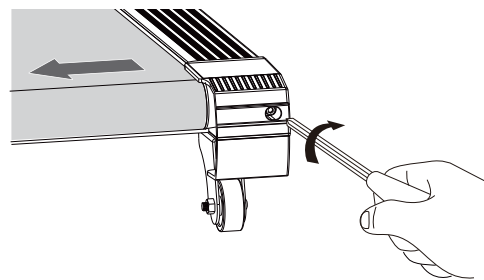
Dokončete údržbu mazáním. Přejeme vám příjemné cvičení.

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

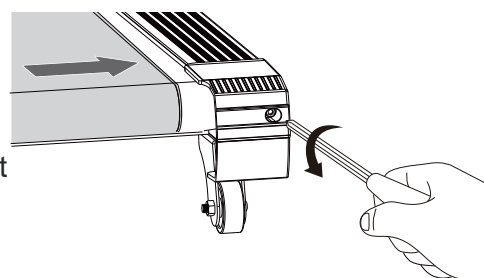
Pokud je běžecý pás příliš napravo

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.

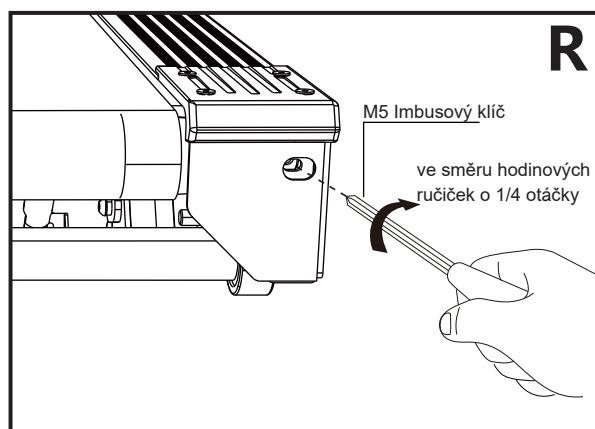
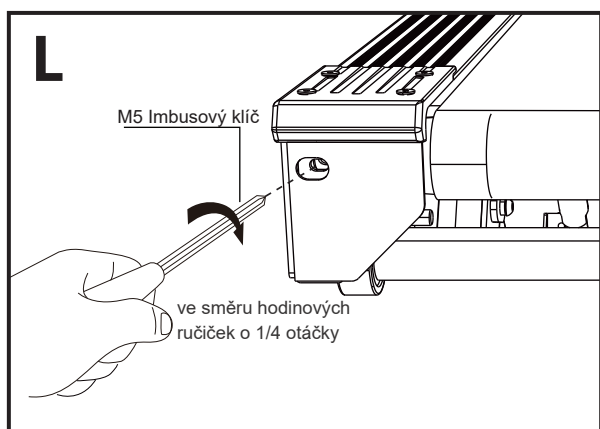
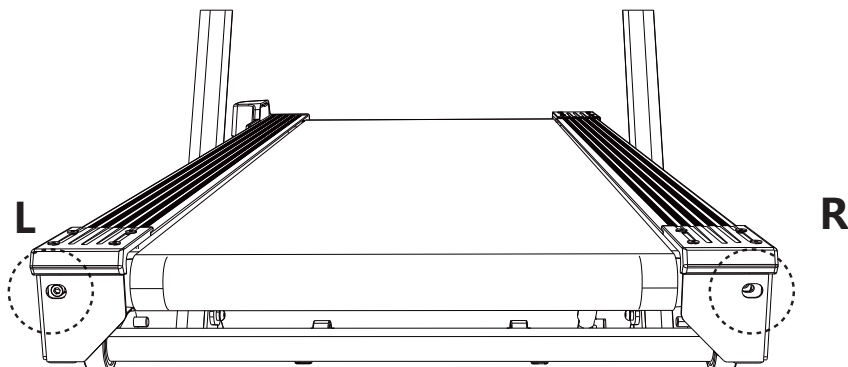


VAROVÁNÍ !!

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



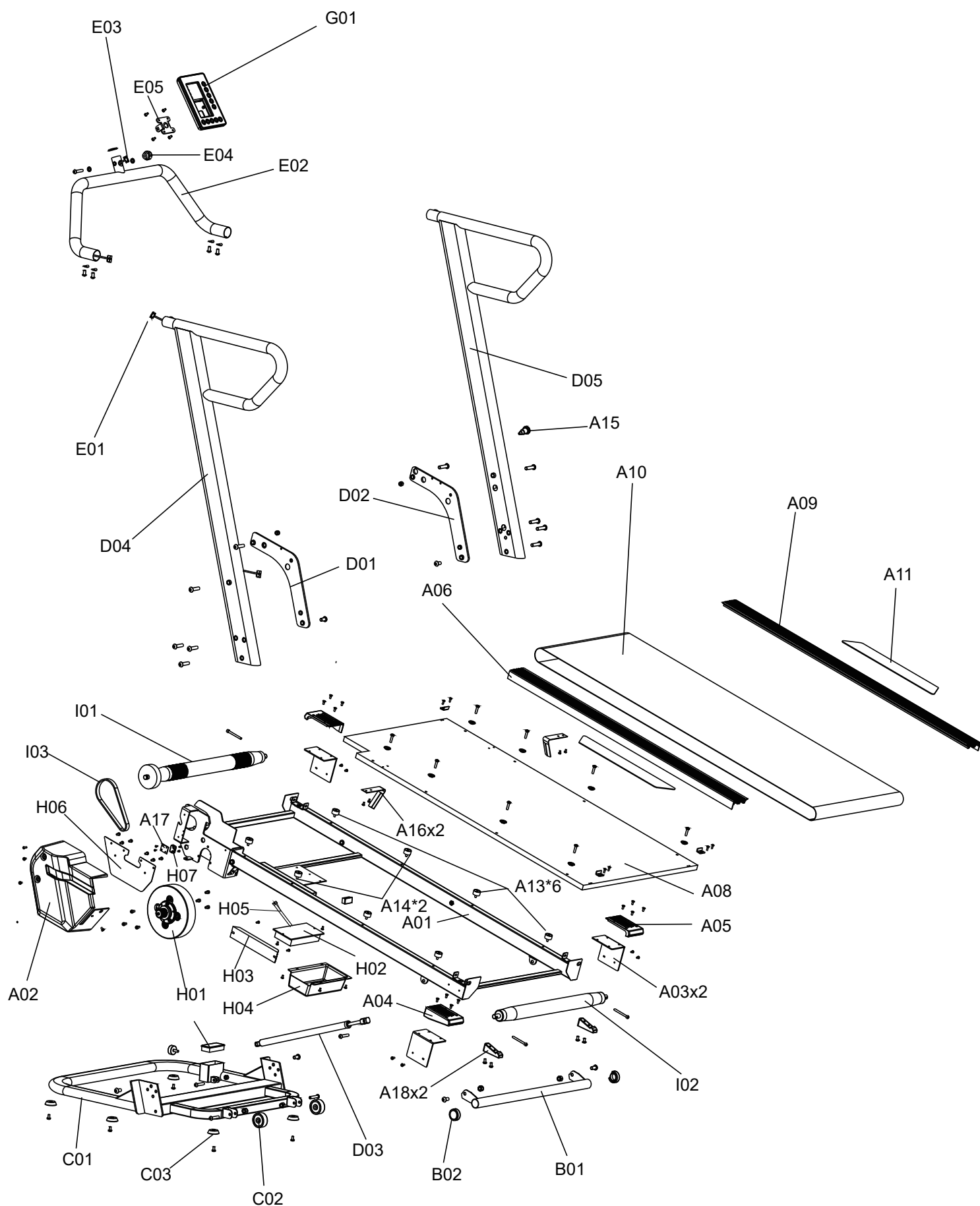
Krok 1: Pro vaši bezpečnost vypněte běžecký pás a odpojte jej od zdroje energie.

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	PART CODE	DESCRIPTION	Q'TY
A01	SR0149A01AA	MAIN FRAME	1
A02	CV0149A02AA	FLYWHEEL COVER	1
A03	SR0449A03AA	REAR END CAP BASE	3
A04	MB0449A03A-01	REAR RUBBER PAD-LEFT	2
A05	MB0449A04A-01	REAR RUBBER PAD-RIGHT	1
A06	CV0549A06A	LEFT FOOTBOARD	1
A07	SR0449A07AA	FRONT BARRIER PLATE	1
A08	RD0149A08A	RUNNING DECK	1
A09	CV0549A11A	RIGHT FOOTBOARD	1
A10	RB0149A12AA	RUNNING BELT	1
A11	PB0149A13AA	NON-SLIP PAD	2
A12	SR0101A06AA	COVER FIXING PLATE	3
A13	MB0101A04A	RUBBER CUSHION A - (HARDNESS 75 DIGREE)	6
A14	MB0101A04AB	RUBBER CUSHION A - (HARDNESS 45 DIGREE)	2
A15	MB027	FIXING KNOB	1
A16	PN0143A11AA	RUNNING BELT GUIDE PLATE	2
A17	PN0149A01A-15	SENSOR WIRE BASE	1
A18	MB0149A14AA	REAR SHOCK PAD	2
B01	SR0149B01AA	INCLINE ADJUSTING FRAME	1
B02	MB006	END CAP FOR INCLINE ADJUSTMENT	2
C01	SR0149C01AA	BASE FRAME	1
C02	MB0101C03A	MOBILE WHEELS	2
C03	MB0105C04A	BASE RUBBER PAD	6
D01	SR0149C05AA	LEFT INCLINE SUSTAIN PLATE	1
D02	SR0149C06AA	RIGHT INCLINE SUSTAIN PLATE	1
D03	AX0149C07A	AIR SHOCK	1
D04	SR0149D01AA	LEFT CONSOLE MAST	1
D05	SR0149D02AA	RIGHT CONSOLE MAST	1
E01	EL0149E03AA	MIDDLE CONSOLE CABLE	1
E02	SR0149E01AA	FRONT HANDLEBAR	1
E03	EL0149E02AA	UPPER CONSOLE CABLE	1
E04	EL0134F08AA	CONSOLE FIXING KNOB	1
E05	SR0134F01AA-04	CONSOLE FIX PLATE	1
G01	CB0149G01HHA	CONSOLE	1
H01	GT0149H01AA	GENERATOR	1
H02	CB0249H02AA	CONTROLLER	1
H03	CB0249H03AA	ALUMINUM HOUSED RESISTOR	1
H04	CV0149H04AA	CONTROLLER COVER	1
H05	EL0149H05AA	LOW CONSOLE CABLE	1
H06	PB0149H06AA	GENERATOR SIDE COVER	1
H07	EL0149H07AA	SENSOR WIRE	1
I01	RL0149I01A	FRONT ROLLER	1
I02	RL0101A03A	REAR ROLLER	1
I03	RB03180JM8A	DRIVING BELT	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