

AMSB-01-E

Manuál k počítači

| | | | |
|-------------------------|--------------------|-------------------------|---------------|
| TOTAL TIME 88:88 | | AGE ♀ ♂ | ANT+ |
| WEIGHT kg lbs | | ANT+ | |
| INTERVAL 20/10 | | 20/30 | CUSTOM |
| TIME WORK REST | 8:88 | ROUNDS | 88/88 |
| TARGET TIME | | DISTANCE CALORIE | |
| TIME | 88:88 | DISTANCE KM MILE | 88.88 |
| CALORIES /HOUR | 8888 | WATTS AVG | 8888 |
| SPEED KPH MPH | 888.8 | RPM AVG | 888 |
| TARGET HR | PULSE | LEVEL | |
| 65% OF 888 | 888 | 88 | |
| MAX HR | | | |
| 80% OF 888 | 888 | 88 | |
| NO HR SIGNAL | TARGET HR ACHIEVED | HRM | ANT+ |
| SPEED UP | SLOW DOWN | | |

Interval

20 • 10

20 • 30

Custom

Target

Time

Distance

Calories

HR

STOP

↓

ENTER
MODE

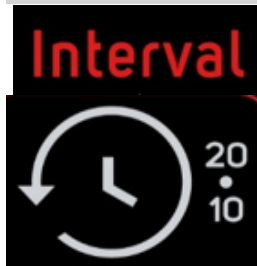
↑

START

⚠ WARNING : Heart rate monitoring systems may be inaccurate.
If you feel faint, stop exercising immediately.

Tlačítka

A: Tlačítko Interval 20/10:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval 20/10 pro vstup do nastavení programu interval 20/10.

B: Tlačítko Interval 20/30:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval 20/30 pro vstup do nastavení programu interval 20/30.

C: Tlačítko Interval :



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Interval pro vstup do nastavení programu interval Custom.

D: Cílový čas:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Cílový čas pro výběr požadovaného programu Cílový čas.

E: Cílová vzdálenost:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Cílová vzdálenost pro výběr požadovaného programu Cílové vzdálenosti.

F: Cílové kalorie:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Cílové kalorie pro výběr požadovaného programu Cílových kalorií.

G: Cílová tepová frekvence:



V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Cílová tepová frekvence pro výběr požadovaného programu Cílové tepové frekvence.

H: Tlačítko Start:



- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko START pro vstup do nastavení programu RYCHLÝ START.
- Po výběru programu stiskněte tlačítko START znovu pro zahájení tréninku.

I: Tlačítko nahoru:



Během nastavení PROGRAM stiskněte tlačítko NAHORU pro zvýšení hodnoty nastavení.

J: Enter /Režim:



- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko Enter/Mode pro vstup do nastavení KM/ML.
- Během nastavení PROGRAM stiskněte tlačítko Enter/Mode pro potvrzení nastavení.
- Během tréninku stiskněte tlačítko Enter/Mode pro přepnutí zobrazení RPM/průměrné RPM, Kalorie/Kalorie za hodinu a Watt/Wattů průměr.

K: Tlačítko Dolů:



Během nastavení PROGRAM stiskněte tlačítko Dolů pro snížení hodnoty nastavení..

L: Tlačítko STOP:



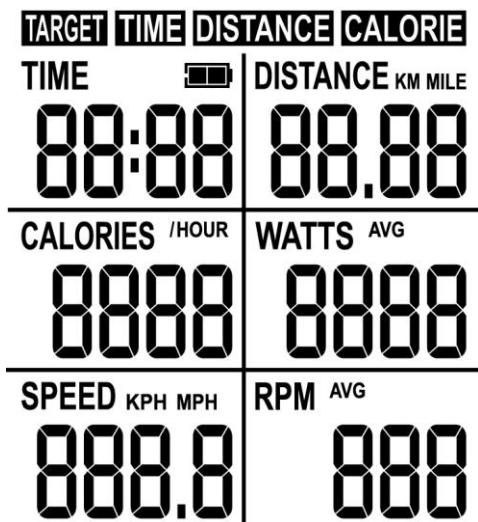
1. Během tréninku stiskněte tlačítko Stop pro zastavení tréninku.
2. Když trénink skončí, stiskněte tlačítko Stop znovu pro vymazání předchozích dat tréninku.



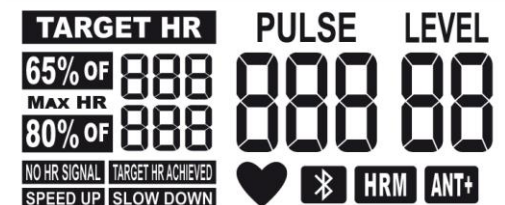
Displej intervalu

- Zobrazení intervalů poskytuje podrobnosti pro programy Interval 20-10, Interval 20-30 a Custom Interval.
- Levý sloupec vám ukáže, zda je aktuální interval pracovním (GO) nebo odpočinkovým obdobím a kolik času zbývá do konce tohoto intervalu (8:88).
- Celkový čas 88:88 bude počítat celkový čas trvání programu.
- Zobrazení Interval 88/88 ukazuje aktuální interval a celkový počet intervalů v programu. The bottom right will indicate which interval program is in use.

Zobrazení cílového času, vzdálenosti a kalorií a zobrazení Wattů/rychlosti/RPM



- Zobrazení bude během všech programů ukazovat čas, kalorie, vzdálenost, watt, rychlost a RPM.
- Páska v horní části bude indikovat, zda běžíte jeden z cílových programů.
- Čas, kalorie a vzdálenost budou během tréninku růst.
- Celková vzdálenost bude zobrazena v mílech nebo kilometrech v závislosti na nastavení konzole.
- Pro přepínání mezi průměrnými a celkovými watt, stejně jako průměrnou a maximální rychlostí a RPM, použijte tlačítko Mode.



Zobrazení srdečního tepu

- Pokud je detekován signál z bezdrátového monitoru, uživatelův srdeční tep bude zobrazen na velkém displeji jako 888 BPM (úderů za minutu). Pokud signál detekován není, konzole zobrazí „No HR signal.“
- Během programu Target Heart Rate konzole zobrazí horní a dolní hodnoty cílového rozmezí vedle pásem 65 % a 80 % maximálního srdečního tepu.
- Konzole vás vyzve k „Zrychlení“ nebo „Zpomalování“ pro dosažení cílového srdečního tepu. Jakmile je cíl

Nastavení konzole

INSTALACE BATERIÍ

Konzole je napájena čtyřmi (4) bateriemi typu AA. Prostor pro baterie se nachází na zadní straně konzole.

PŘEPÍNÁNÍ MEZI MÍLEMI A KILOMETRY

- V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko ENTER jednou pro vstup do nastavení KM/MILE.
- Na konzoli se zobrazí buď KM, nebo MILE. Pomocí tlačítka „UP“ nebo „DOWN“ můžete přepínat mezi kilometry a mílemi.
- Stiskněte tlačítko „ENTER“ pro potvrzení nastavení.

Programy

I. **RYCHLÝ START** – Základní program

1. Použijte program QUICK START pro přeskočení nastavení tréninku a okamžité zahájení. Začněte šlapat nebo stiskněte tlačítko START pro zapnutí konzole. Jakmile je konzole zapnutá v pohotovostním režimu, stiskněte tlačítko START znovu pro zahájení programu QUICK START.
2. Po období nečinnosti konzole přestane počítat. Jakmile znovu začnete šlapat, konzole opět začne počítat.
3. Stiskněte tlačítko STOP pro pozastavení tréninku. Pokud stisknete tlačítko STOP podruhé, konzole se resetuje do pohotovostního režimu.
4. Podržte tlačítko STOP po dobu 3 sekund během tréninku pro vymazání konzole a přechod do pohotovostního režimu.
5. Pokud uživatel přestane šlapat po dobu 4 po sobě jdoucích minut, konzole se automaticky vrátí do pohotovostního režimu.

II. **INTERVAL 20/10 PROGRAM a INTERVAL 20/30 PROGRAM**

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko programu INTERVAL 20/10 nebo INTERVAL 20/30 na levé straně konzole.
2. Nastavení „KOL“ intervalů:
 - a) Jakmile uživatel vybere program INTERVAL 20/10 nebo 20/30, zobrazí se blikající „INTERVAL 0/10“.
 - b) Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvýšte nebo snižte celkový počet „KOL“ intervalů.
 - c) Stiskněte tlačítko ENTER pro dokončení nastavení „KOL“ intervalů.
3. Stiskněte tlačítko START pro spuštění programu.
4. Během programu:
 - i. Po stisknutí tlačítka START bude konzole střídat pracovní a odpočinkové časy. Konzole zobrazí Go (pracovní čas) a Rest (odpočinkový čas).
 - ii. Konzole po každé sérii zobrazí počet dokončených intervalů „KOLA“ z celkového počtu intervalů.
5. Celkový čas v zobrazení intervalů (horní třetina konzole) bude počítat celkový čas běhu intervalového programu, zatímco zobrazení času (střed konzole) bude počítat čas, po který uživatel šlape.
6. Pokud uživatel přestane šlapat na 4 po sobě jdoucí minuty, konzole se automaticky vrátí do pohotovostního režimu.
7. Stiskněte tlačítko STOP pro pozastavení tréninku. Pokud stisknete tlačítko STOP podruhé, konzole se resetuje do pohotovostního režimu.

III. **PROGRAM INTERVAL CUSTOM**

Program INTERVAL CUSTOM je podobný programům INTERVAL 20/10 a INTERVAL 20/30, ale uživatel si může přizpůsobit program nastavením pracovního intervalu podle času, vzdálenosti nebo kalorií a odpočinkového intervalu.

V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko programu INTERVAL CUSTOM na levé straně konzole.

A: NASTAVENÍ ČASU

- a. Jakmile uživatel vybere program INTERVAL CUSTOM, stiskněte tlačítko ENTER jednou. Nastavení „ROUNDS“ začínající od 10 bude blikat.
- b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvýšte nebo snižte nastavení „ROUNDS“. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.
- c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvýšte nebo snižte nastavení „REST TIME“ počínající od 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení REST TIME.

d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvýšte nebo snižte nastavení „WORK TIME“ počínající od 1:00. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení WORK TIME.

e. Nastavení „RPM“ počínající od 000 bude blikat, poté konzole začne program, a to buď automaticky, nebo po stisknutí tlačítka START.

B: NASTAVENÍ VZDÁLENOSTI

a. Jakmile uživatel vybere program INTERVAL CUSTOM, stiskněte tlačítko ENTER dvakrát. Nastavení „ROUNDS“ začínající od 10 bude blikat.

b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvýšte nebo snižte nastavení „ROUNDS“. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.

c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvýšte nebo snižte nastavení „REST TIME“ počínající od 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení REST TIME.

d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvýšte nebo snižte nastavení „WORK DISTANCE“ počínající od 5:00 KM/ML. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení WORK DISTANCE.

e. Nastavení „RPM“ počínající od 000 bude blikat, poté konzole začne program, a to buď automaticky, nebo po stisknutí tlačítka START.

C: NASTAVENÍ KALORIÍ

a. Jakmile uživatel vybere program INTERVAL CUSTOM, stiskněte tlačítko ENTER třikrát. Nastavení „ROUNDS“ začínající od 10 bude blikat.

b. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvýšte nebo snižte nastavení „ROUNDS“. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení.

c. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvýšte nebo snižte nastavení „REST TIME“ počínající od 0:30. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení REST TIME.

d. Pomocí tlačítek UP a DOWN na konzoli zvýšte nebo snižte nastavení „WORK CALORIES“ počínající od 200 K. Stiskněte ENTER pro potvrzení nastavení WORK CALORIES.

e. Nastavení „RPM“ počínající od 000 bude blikat, poté konzole začne program, a to buď automaticky, nebo po stisknutí tlačítka START.

Během intervalového tréninku program poběží nepřetržitě, a to buď s přijatým signálem RPM, nebo bez něj, až do dokončení nastavení „ROUNDS“.

1. Během intervalového tréninku lze ručně upravit úroveň vzduchového odporu.

2. Stiskněte STOP jednou pro pozastavení tréninku nebo stiskněte STOP dvakrát pro vymazání konzole a návrat do pohotovostního režimu.

IV. PROGRAM CÍLOVÝ ČAS, CÍLOVÁ VZDÁLENOST A CÍLOVÉ KALORIE

1. Tyto tři programy fungují podobně. Uživatel si může vybrat cílovou hodnotu pro každý program (buď čas, vzdálenost nebo kalorie) a program poběží, dokud není dosaženo tohoto cíle.

2. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko programu TARGET TIME, TARGET DISTANCE nebo TARGET CALORIES na levé straně konzole.

3. V závislosti na vybraném programu bude cílový parametr blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN nastavte cílovou hodnotu.

4. Stiskněte ENTER pro nastavení cílové hodnoty.

5. Stiskněte START pro zahájení programu.

6. Stiskněte STOP pro pozastavení tréninku. Pokud stisknete STOP podruhé, konzole se resetuje do pohotovostního režimu.

7. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku pro vymazání konzole a návrat do pohotovostního režimu.

V. PROGRAM CÍLOVÉ TEPOVÉ FREKVENCE

1. V pohotovostním režimu stiskněte tlačítko programu TARGET HR.
2. Hodnota věku bude blikat. Pomocí tlačítek UP a DOWN vyberte svůj věk.
3. Stiskněte ENTER pro potvrzení.
4. Stiskněte START pro zahájení programu.
5. Během programu:
 - a) Pokud je srdeční frekvence uživatele pod vypočítanými 65 % maximální srdeční frekvence, konzole uživateli řekne „ZRYCHLETE“.
 - b) Pokud je srdeční frekvence uživatele nad vypočítanými 80 % maximální srdeční frekvence, konzole uživateli řekne „ZPOMALTE“.
6. Stiskněte STOP pro pozastavení tréninku. Pokud stisknete STOP podruhé, konzole se resetuje do pohotovostního režimu.
7. Podržte STOP po dobu 3 sekund během tréninku pro vymazání konzole a návrat do pohotovostního režimu.

POZNÁMKY K TRÉNINKU SE SRDEČNÍ FREKVENCÍ

Výzkumy ukázaly, že cvičení a fitness jsou prospěšné pro zdraví člověka. Surgeon general vydal zprávu o fyzické aktivitě, ve které uvedl cvičení jako klíčovou složku pro prevenci nemocí a zdravější život. Úroveň srdeční frekvence vám může pomoci posoudit intenzitu vašeho cvičení. Konzole Xebex má bezdrátový snímač srdeční frekvence, který dokáže detekovat signál vysílaný bezdrátovým hrudním pásem.

Bezdrátový snímač srdeční frekvence

Obecně poskytuje bezdrátový hrudní pás (není součástí) nejpřesnější a nejjednodušší způsob, jak monitorovat srdeční frekvenci. Některé Wi-Fi sítě a bezdrátové telefony mohou rušit signál z hrudního pásu, což způsobí nepravidelné výsledky signálu na konzole. Pokud k tomu dojde, prosím, přesuňte kolo mimo potenciální rušení. Aby konzole mohla bezdrátově detekovat a zobrazit vaši srdeční frekvenci, musí být splněny následující čtyři podmínky:

1. Kompatibilní hrudní pás musí být funkční a správně nasazen.
2. Konzole musí být zapnutá.
3. Cvičební program musí být spuštěn.
4. Hrudní pás musí být nošen do 3 stop (asi 1 metr) od konzole.

Maximální srdeční frekvence a cílová tréninková zóna

Cílová srdeční frekvence je určena na základě vašeho věku. Pokud je intenzita cvičení, založená na vaší srdeční frekvenci příliš vysoká, může dojít k úrazům nebo únavě, což může negativně ovlivnit vaše cíle v oblasti fitness. Pokud je intenzita cvičení příliš nízká, pravděpodobně nevyužíváte svůj trénink na maximum. Obecně se uvádí, že by jednotlivci měli cílit na 65 % až 80 % své maximální srdeční frekvence, aby byl trénink co nejefektivnější. Maximální srdeční frekvence se určuje odečtením vašeho věku od 220 BPM.

Pro výpočet vaší maximální srdeční frekvence a určení nejefektivnější cílové srdeční frekvenční zóny se používá následující vzorec pro 32letého jednotlivce

- $220 - 32 = 188$ BPM (220 BPM mínus věk = vypočítaná maximální srdeční frekvence)
- $0,65 \times 188 = 122$ BPM (65 % z vypočítané maximální srdeční frekvence)
- $0,80 \times 188 = 150$ BPM (80 % z vypočítané maximální srdeční frekvence)

Pro 32letého jednotlivce by cílová srdeční frekvenční zóna byla mezi 122 BPM a 150 BPM.

XEBEX doporučuje, abyste se před zahájením jakéhokoli fyzického cvičení, cvičebního programu nebo užívání doplňků poradili s lékařem. XEBEX nese žádnou odpovědnost ani právní zodpovědnost za jakékoli zranění nebo ztrátu života během používání/zneužívání produktů. Uživatel nese veškeré riziko zranění nebo ztráty života v důsledku používání. Nesprávně udržované zařízení a nedostatečně dozorované fyzické cvičení jsou významnými přispívajícími faktory. Upozorňujeme, že XEBEX nedoporučuje používání produktů venku ani jejich skladování venku, pokud není uvedeno jinak. XEBEX doporučuje důkladnou inspekci, údržbu a testování všech produktů před použitím.



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