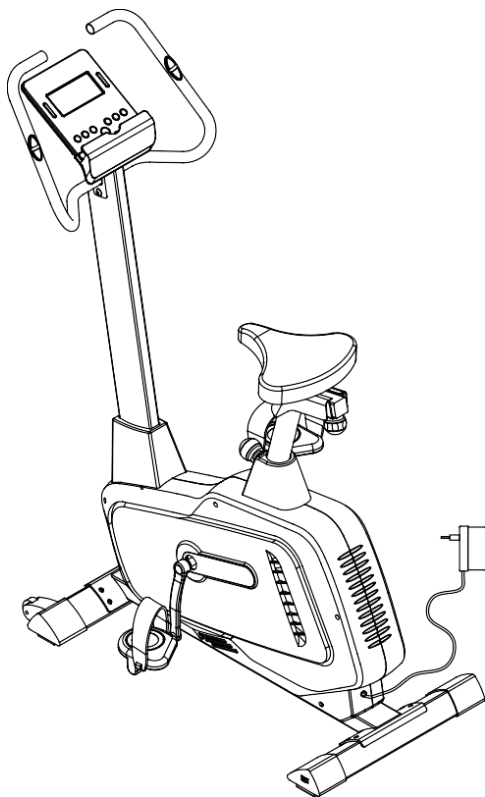


Cyklotrenažér



Vážený zákazník,

gratulujeme Vám k zakúpeniu produktu.

Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na nasledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. Za škody spôsobené nedodržaním inštrukcií a pokynov neručíme.

Produkt

Číslo artikla: 10032847

Obsah

Bezpečnostné pokyny	3
Kardio tréning	4
Popis prístroja	6
Zloženie	8
Prevádzka pomocou panelu	13
KINOMAP (App)	17
Zahrievacie cvičenie	27
Údržba	31
Informácie o likvidácii	32

Bezpečnostné pokyny

Pred montážou a uvedením do prevádzky si pozorne prečítajte návod na obsluhu.

- Zariadenie namontujte presne tak, ako je uvedené v návode na obsluhu.
- Pred prvým použitím zariadenia skontrolujte všetky skrutky, matice a iné spojenia a skontrolujte, či je zariadenie v dobrom stave.
- Prístroj umiestnite na suchom a rovnom povrchu, kde nie je voda a vlhkosť.
- Pri montáži položte vhodnú podložku pod jednotku, aby ste predišli nečistotám a podobne.
- Pred začatím cvičenia odstráňte všetky predmety, ktoré sú v polomere dva metre od zariadenia.
- Na čistenie zariadenia nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Na zloženie alebo opravu zariadenia používajte iba dodané nástroje (alebo vhodné vlastné nástroje). Ihneď po tréningu odstráňte kvapky potu, ktoré sa dostali na zariadenie.
- Vaše zdravie môže byť negatívne ovplyvnené nesprávnym alebo nadmerným tréningom. Pred začatím cvičenia sa poraďte s lekárom. Za pomoci lekára môžete nastaviť cieľové hodnoty (tepová frekvencia, výkon, trvanie cvičenia atď.). Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely.
- Používajte zariadenie len vtedy, keď je plne funkčné. Na opravy používajte iba originálne náhradné diely.
- Toto zariadenie môže používať iba jedna osoba naraz.
- Počas tréningu noste vhodné oblečenie a obuv.
- Ak sa počas cvičenia objavia závraty, nevoľnosť alebo iné abnormálne príznaky, ukončíte cvičenie a poraďte sa s lekárom.
- Deti a duševne a / alebo telesne postihnuté osoby by mali zariadenie používať iba za prítomnosti zodpovednej osoby, ktorá im môže poskytnúť poradenstvo a pomoc.
- Výkon zariadenia narastá s narastajúcou rýchlosťou a naopak. Prístroj je vybavený tlačidlom, pomocou ktorého je možné nastaviť odpor. Odpor sa môže znížiť otáčaním gombíka v smere na "Úroveň 1". Odpor môže byť zvýšený otočením gombíka v smere na "Úroveň 8". Maximálna hmotnosť užívateľa je 130 kg / 286 lb.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia dbajte na to, aby ste si neporanili chrbát. Používajte iba zdvíhacie techniky šetrné k chrbtovej oblasti a v prípade potreby vyhľadajte pomoc od inej osoby.

Kardio tréning

Kardio tréning je optimálny za správnych podmienok pre kardiovaskulárny systém. Slúži tiež na spálenie tuku a budovanie svalov. Avšak ak prežívate akékoľvek fyzické nepohodlie, nezabudnite koordinovať cvičenie a cvičebný plán so svojím lekárom. To pomáha dosiahnuť osobné tréningové ciele.

Počas tréningu

Odpor počas kardio tréningovej fázy rozhodujúcim spôsobom určuje intenzitu tréningu a súvisiace výsledky tréningu.

Optimálne cvičenie zahŕňa zahrievaciu fázu (1), intenzívnejšiu kardio fázu (2) a konečnú fázu na vydýchanie (3). Ak chcete dosiahnuť pokrok, alebo spáliť kalórie, mali by ste si prejsť týmito tromi fázami a absolvovať aspoň 20 - 30 minút cvičenia.

1. zahrievacia fáza

Vždy začnite cvičenie s malým odporom. Doba zahrievania 5 až 10 minút je dôležitá, pretože vaše svaly sa musia zahriať. Najmä počas zahrievacej fázy, by ste mali dať čas svojmu obehovému systému a svalom, aby sa prispôsobili následnému tempu tréningu. Ako začiatočník, môžete trénovať prvé 3 minúty na najnižšej úrovni a zvyšovať ju postupne podľa toho ako sa cítite.

2. Kardio tréningová fáza

Po približne 10 minútach môžete prejsť na fázu tréningu srdca. Ak používate programy pre intervalový tréning, počítač kontroluje odpor v závislosti na druhu intervalu, simulujúc meniace sa požiadavky.

Kardio tréningová fáza je definovaná v závislosti na výdaji energie, ako aeróbna alebo anaeróbna časť tréningu. Tieto časti sú definované takto:

Aeróbna tréningová fáza

V tejto fáze vylepšujete kardiovaskulárny systém a spaľujete tuk.

Napriek miernemu úsiliu so zvýšeným srdcovým tepom, hlbšiemu dýchaniu, zahrievaniu a ľahkému potu, sa necítite príliš napätý, dýchanie sa nijako výrazne nezrýchľilo, takže sa môžete v pokoji s niekým rozprávať, bez toho aby ste zostali bez dychu, a máte pocit, že by ste mohli túto záťaž vydržať dlhšie bez toho, aby ste boli vyčerpaný. Je to ako, keď pomaly idete do kopca.

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie a môžete získať väčšinu svojich energetických potrieb za použitia kyslíka z aeróbnej výroby energie. Anaeróbna výroba energie je tiež v malom meradle aktívna, ale len do takej miery, že všetka vzniknutá kyselina mliečna môže byť súčasne degradovaná. V tejto aeróbnej tréningovej fáze, by ste mali absolvovať väčšinu svojho tréningu.

Ak budete aj naďalej zvyšovať zaťaženie, potom nakoniec dosiahnete určitý limit, pri ktorom už nie ste schopný zvýšiť výrobu energie na báze kyslíka, takže sa zvyšuje produkcia anaeróbnej energie. Teraz ste vstúpili do anaeróbnej tréningovej fázy.

Anaeróbna tréningová fáza

V tejto fáze zlepšujete výkon a rýchlosť. Akonáhle zintenzívnete svoj tréning v tejto fáze, pohyb je v dôsledku rastúcich hladín laktátu oveľa viac vyčerpávajúci, začnete sa viac potiť, dýchanie sa stáva rýchlejšie a za nejakú dobu, záležiac na úrovni kondície, sa svaly unavia, cítite sa úplne vyčerpaný a nemôže pokračovať na tejto úrovni záťaže.

3. fáza vydýchania

Na konci sa vydýchajte po dobu najmenej 5 minút a opäť používajte nízke úrovne odporu bez veľkého úsilia. Fáza vydýchania alebo zotavenia je tiež užitočná pri prevencii nožnej svalovej bolesti po cvičení. Odporúča sa aj aktívna regenerácia po intenzívnom tréningu, ako je napríklad horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

Pokroky v tréningu:

Kondícia sa môže zlepšovať každý mesiac, najmä predĺžením kardio tréningovej fázy alebo použitím vyššej úrovne rezistencie (alebo náročnejším intervalovým tréningom).

Pitie a jedlo

Pite pred, počas a po tréningu.

Pite aspoň 2 hlty vody (100 až 200 ml) každých 10-15 minút počas cvičenia.

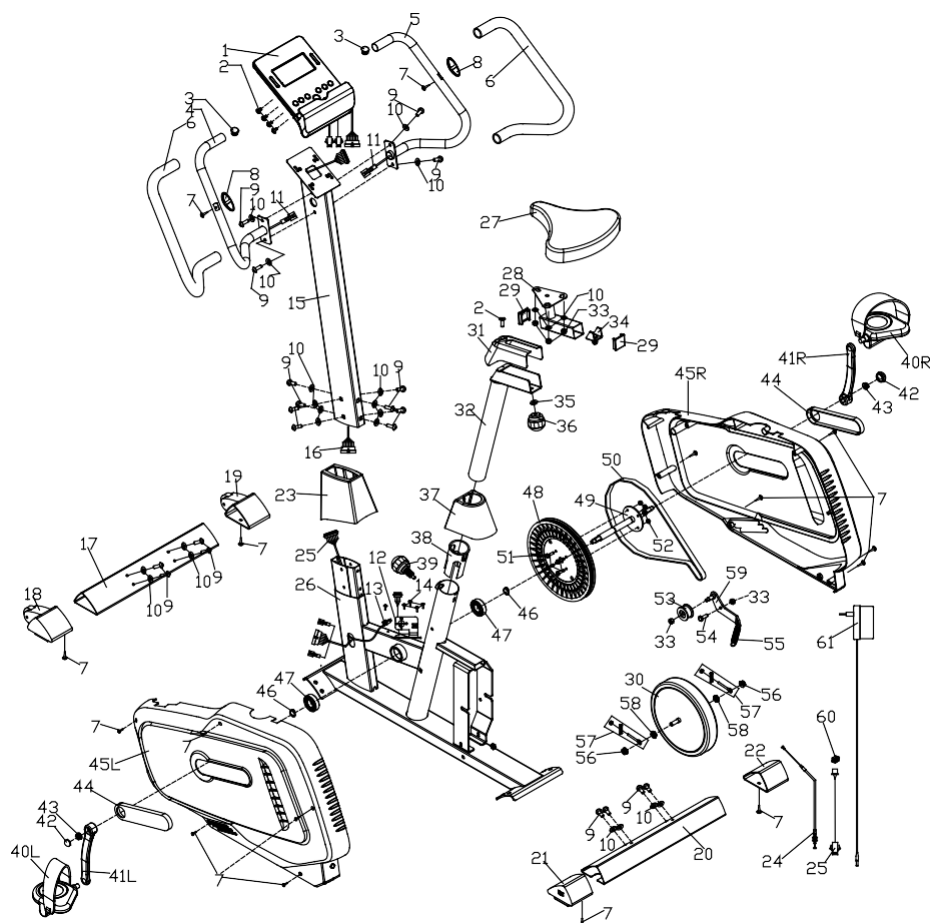
Ak váš tréning trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by ste piť športový nápoj na ochranu tela pred dehydratáciou počas cvičenia. Pre optimálne kardiologické tréningy je veľmi dôležitá správne prispôbená strava pred a po fyzickej aktivite.

Pred cvičením je najlepšie konzumovať uhľohydráty, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú v ryži a cestovinách, pretože poskytujú telu dôležité množstvo energie.

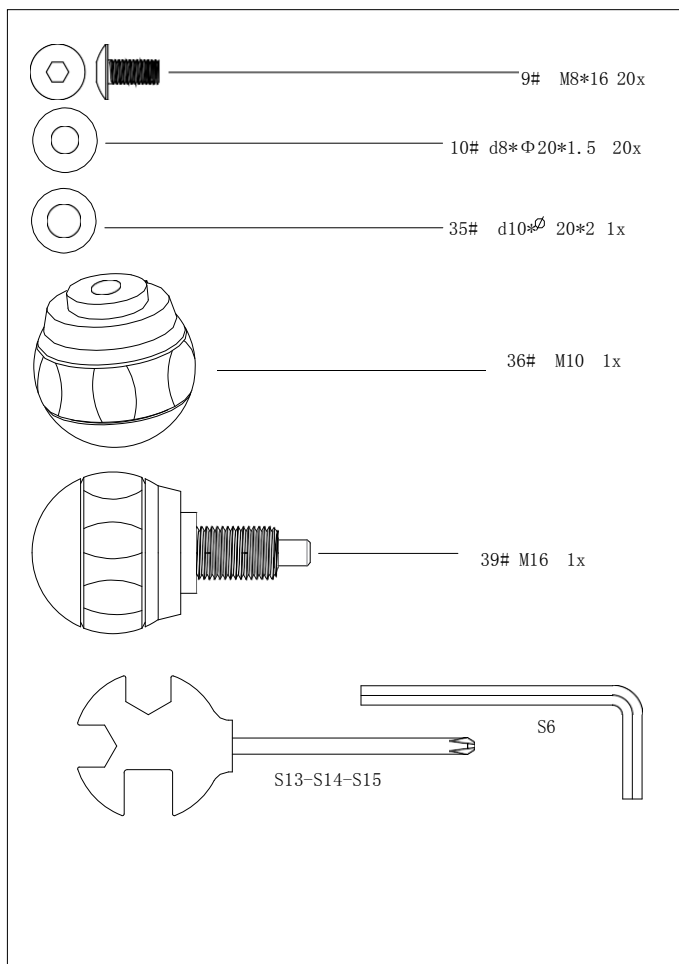
Po tréningu budete musieť "doplniť" bielkoviny, ktoré sú vo vajciach, jogurte a sušenom ovocí. Dokonca aj keď chcete schudnúť, je absolútne nevyhnutné jesť po tréningu, aby sa vaše telo regenerovalo.

Popis přístroja

rozložený pohľad



montážny materiál



Montáž

Pokyny na montáž

- Prosím, použite podložku, ako napríklad lepenka, aby sa zabránilo poškriabaniu podlahy počas montáže.
- Skrutky a matice sú vybavené istým mazivom na ochranu proti korózii. Prosím, pripravte si handričku na ruky.
- Niektoré plastové koncovky a zástrčky boli namontované na zariadenie pred odoslaním. Na montážnych výkresoch sú uvedené ako referenčné údaje v prípade potreby náhradných dielov.
- Zariadenie obsahuje niekoľko rôznych dĺžok skrutiek. Pri každom montážnom kroku dbajte na správnu dĺžku skrutky.

Pred začatím montáže

Nájdite si pohodlné pracovisko. Umiestnite svoj bicykel do otvoreného priestoru s dostatočným vetraním a osvetlením. Keďže bicykel je do určitej miery prenosný, nemusíte ho montovať tam, kde ho chcete používať. Pre vaše pohodlie sa však vyhnite premiestňovaniu bicykla na dlhé vzdialenosti, cez úzke chodby alebo po schodoch. Ak zariadenie skladáte v obytnej oblasti, pred vybratím dielov z krabice, chráňte podlahu alebo koberec veľkou rohožou.

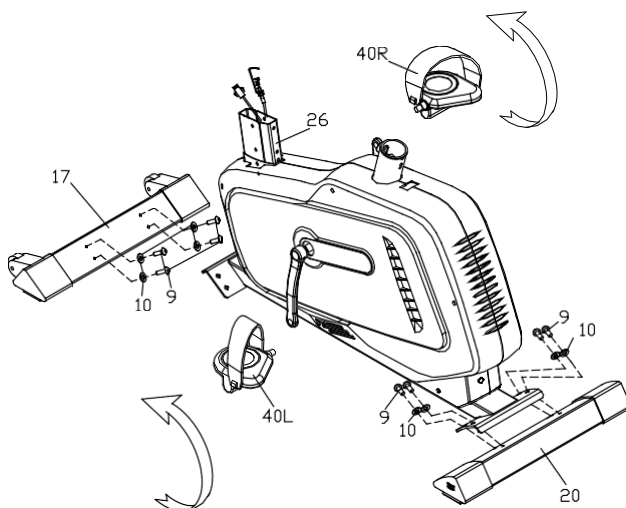
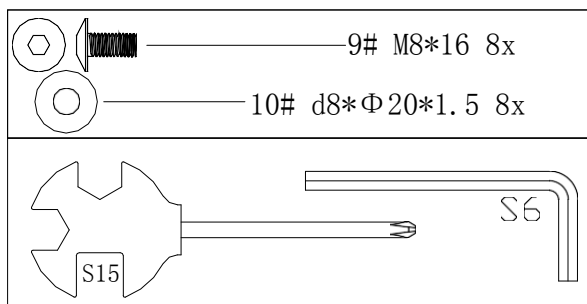
Dodržujte všetky bezpečnostné pokyny.

Krok 1

Pomocou skrutiek (9) a podložiek (10) namontujte prednú nosnú trubku (17) a zadnú nosnú trubicu (20) na hlavný rám (26). Pripevnite pedále (40 L / R) ku kľukám (41 L / R), ako je znázornené na obrázku 1.

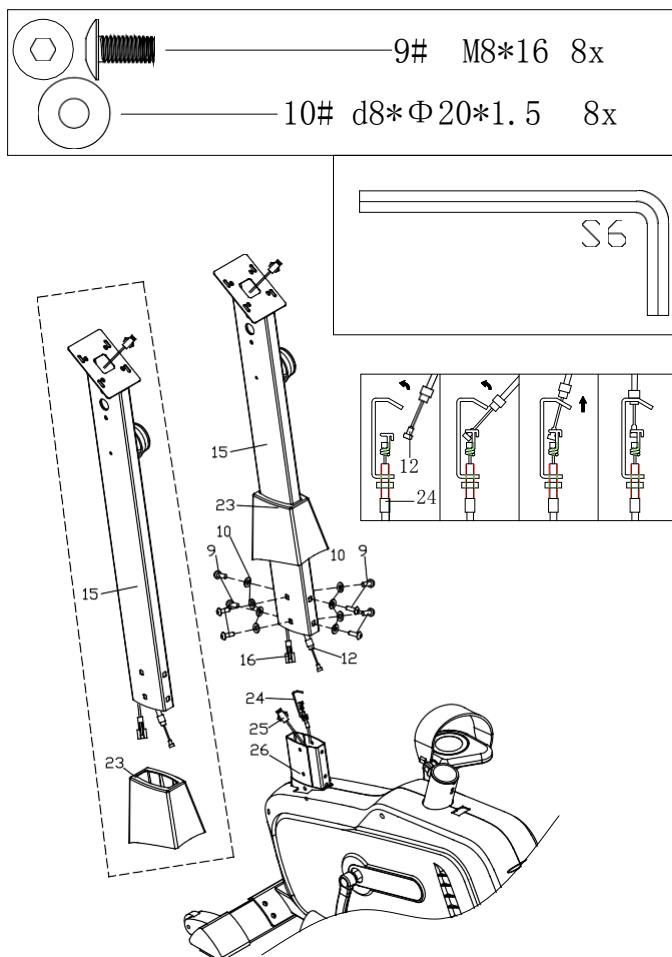
UPOZORNENIE

Uistite sa, že pravý pedál (40R) s označením "R" na pravej kľuke (41R) je pevne pripojený v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál (40L) s označením "L" na ľavej kľuke proti smeru hodinových ručičiek.



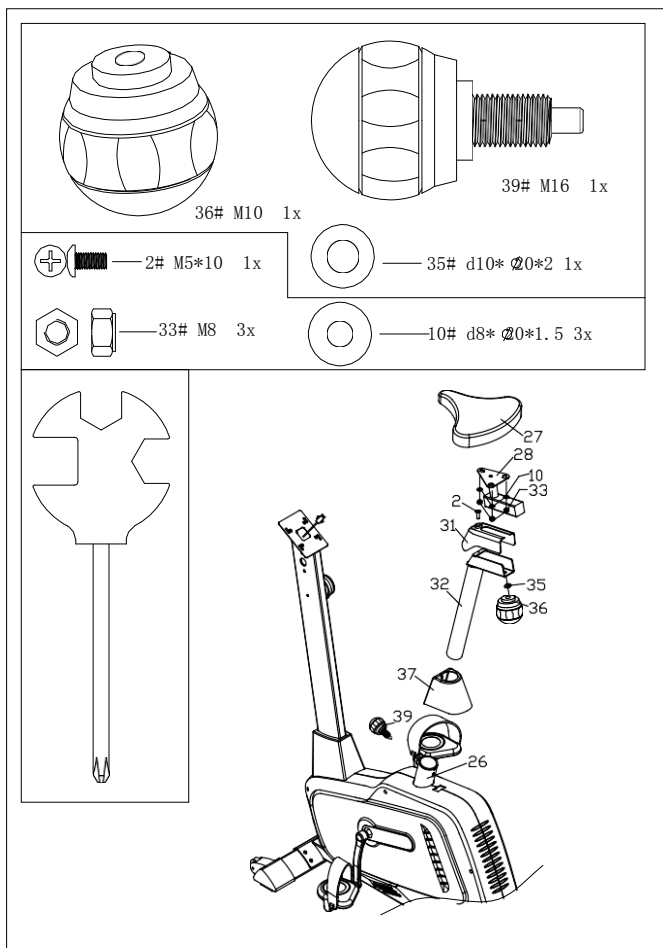
Krok 2

Pripevnite predný plastový kryt (23) k nosnej rúrke (15) a potom pripojte vodiče snímačov (16 a 25) k radiacím drôtom (12 a 14), ako je znázornené na obrázku 2. Potom upevnite nosnú trubicu na hlavný rám pomocou skrutiek (9) a podložiek (10).



Krok 3

Umiestnite sedadlo (27) na sedadlovú trubicu pomocou podložky (10) a nylonovej matice (33) a potom sedadlo utiahnite (27). Posuňte sedadlovú trubicu (28) do sedadla (32) a pripevnite ho do požadovanej polohy tým, že otvory nastavíte do požadovanej výšky a upevníte ich pomocou skrutky (36) a podložiek (35). Vložte sedadlo (32) do hlavného rámu a zarovnajte diery do rovnakej výšky. Zaistite polohu sedadla pomocou nastavovacieho gombíka (39). Správnu výšku sedadla môžete nastaviť, keď je zariadenie úplne zmontované.

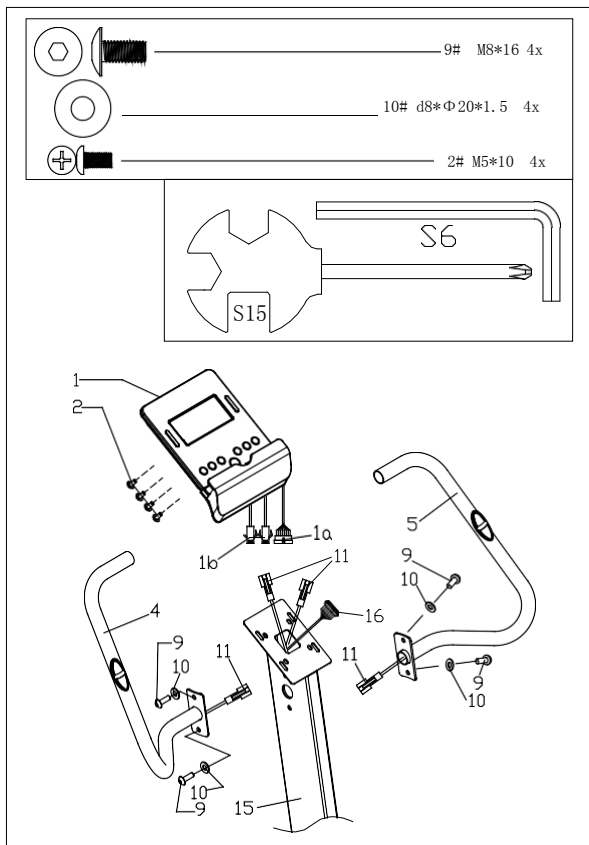


Krok 4

Pripevnite rukoväte (4 a 5) k nosnej trubici (15) pomocou skrutiek (9) a podložiek (10). Pripojte snímač podľa obrázku 4 a potom nainštalujte počítač (1) pomocou skrutky (2) do podpornej rúrky (15).

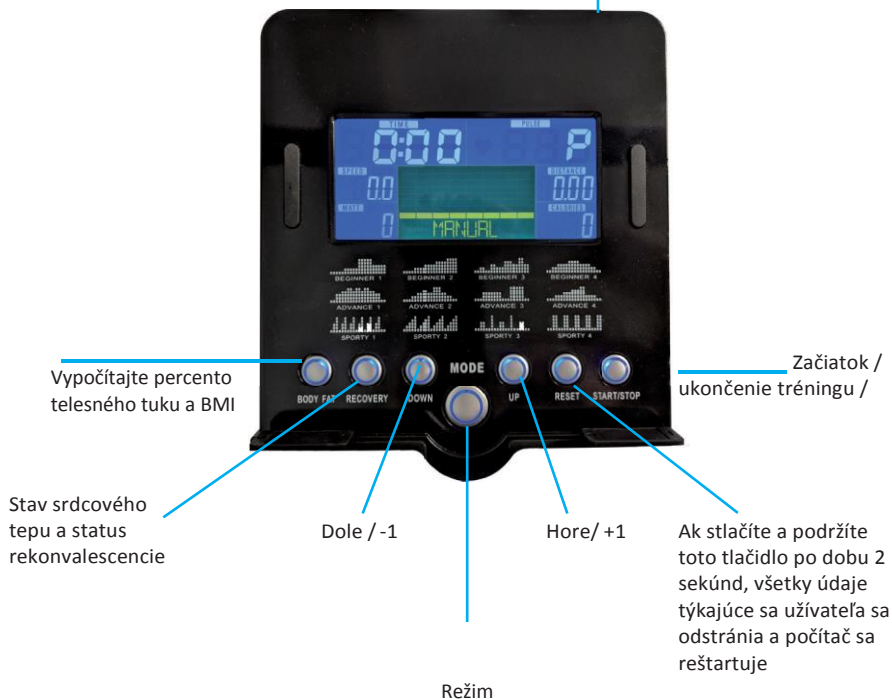
UPOZORNENIE: Pred cvičením skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice správne utiahnuté.

Poznámka: Koncový uzáver, ktorý je namontovaný na prednej nosnej trubici, je pohyblivý, čo umožňuje pohyb zariadenia. Koncový uzáver na zadnej nosnej trubici možno paralelne nastaviť.



Prevádzka pomocou panelu

Port na nabíjanie USB



Funkcie displeja

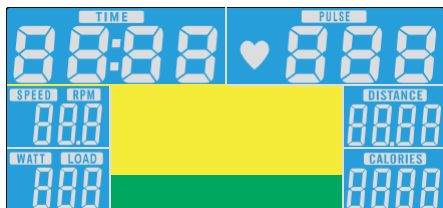
Funckia	Popis
TIME	Čas cvičenia zobrazujúci sa počas tréningu Rozsah: 0:00 ~ 99:59
SPEED	Rýchlosť cvičenia zobrazujúca sa počas tréningu Rozsah: 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Tréningová vzdialenosť zobrazujúca sa počas tréningu Rozsah: 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Kalórie spálené počas cvičenia Rozsah: 0 ~ 999
PULSE	Počas tréningu sa zobrazuje počty srdcových úderov. Alarm, keď je srdcová frekvencia vyššia ako cieľová srdcová frekvencia.
RPM	Otáčky za minútu Rozsah: 0 ~ 999
WATT	V programe WATT udržiava zariadenie nastavenú hodnotu wattov (nastaviteľný rozsah: 0 ~ 350)
MANUAL	Manuálny cvičebný režim
PROGRAM	Výber medzi programami "Začiatočník", "Pokročilý" a "Športovec"
CARDIO	Tréningový režim s cieľovou tepovou frekvenciou.

Obsluha


Zapnutie

Keď zapojíte sieťovú šnúru do elektrickej zásuvky, zapne sa kontrolný počítač a na 2 sekundy sa rozsvietia všetky kontrolky na LCD displeji. Po 4 minútach jednotka vstúpi do úsporného režimu, ak sa jednotka nepoužíva a nie je zaznamenaný žiadny impulz.

Stlačením ľubovoľného tlačidla opustíte režim úspory energie.

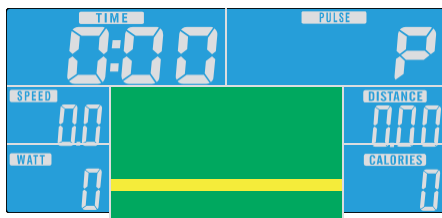


Výber tréningového programu

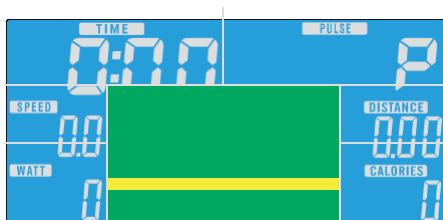
Stlačte tlačidlá HORE a DOLE pre výber cvičenia: manuálne  Začiatočník  pokročilý  Športovec  Kardio
Watty

Manuálny režim

V hlavnom menu stlačte tlačidlo START, aby ste začali tréning v manuálnom režime



1. Stlačením tlačidiel HORE alebo DOLE vyberte cvičebný program, zvolte "Manuálne" a stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie.
2. Stlačením tlačidiel hore alebo dole nastavte "TIME", "DISTANCE", "CALORIES", "PULSE" a stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie.
3. Stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie. Ak chcete upraviť úroveň zaťaženia, stlačte tlačidlá HORE alebo DOLE.
4. Na zastavenie tréningu stlačte tlačidlo START / STOP. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.



1. Stlačením tlačidiel hore alebo dole vyberte cvičebný program, zvolte "WATT" a stlačte tlačidlo MODE na potvrdenie.
2. Stlačte tlačidlo MODE na nastavenie cieľovej hodnoty (predvolené: 120).
3. Stlačte tlačidlá HORE alebo DOLE pre nastavenie času.
4. Stlačte tlačidlo START / STOP a začnite cvičiť. Ak chcete upraviť hodnotu wattov, stlačte tlačidlá HORE alebo DOLE.
5. Stlačením tlačidla START / STOP zastavte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

iConsole+ APP

Aktivujte BT na tablete, vyhľadajte zariadenie v zozname a stlačte tlačidlo connect.

(Heslo: 0000). Aktivujte iConsole + APP na tablete a začnite cvičiť.



Poznámky:

- Akonáhle je konzola pripojená k tabletu cez BT, vypne sa.
- Zatvorte aplikáciu a na zariadení iPad vypnite zariadenie BT. Potom sa konzola automaticky zapne.

KINOMAP (App)

Pomocou aplikácie Kinomap môžete sledovať viac ako 100 000 km pohyblivých videí a môžete cestovať po celom svete s videami zo skutočných miest, ktoré sú denne aktualizované samotnými používateľmi. Snažte sa udržať tempo nasledujúc rovnaké podmienky ako sú na videu. Použite KINOMAP Portal a vyberte si vlastné video v reálnom živote.

Zvýšte svoju kondíciu pomocou vlastného intervalu v režime odporu alebo v režime power.

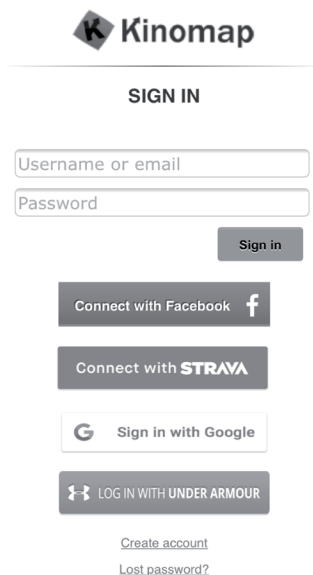
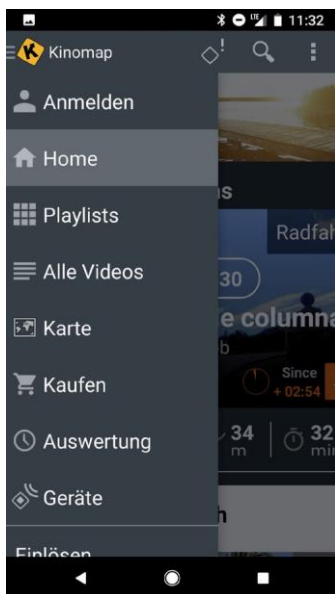
Priamo pripojte svoje kompatibilné zariadenia. Môžete tiež použiť kameru, ktorá vám ponúka optický pedál, krokový alebo smerový snímač. Zapojte sa do našich multi programov pre viacerých hráčov a snažte sa byť prvý v cieľi.



Vytvorte si účet

Ak chcete používať službu Kinomap, musíte sa najprv pripojiť k vášmu účtu Kinomap.

Ak ste sa úspešne zaregistrovali, môžete začať s tréningom. Ak sa neodhlásite, pri ďalšom spustení aplikácie sa automaticky prihlásite. Ak ešte nemáte účet Kinomap, prihláste sa a získajte bezplatný účet.



Aktivačný kód

Štandardná verzia je bezplatná a poskytuje prístup k množstvu videí a intervalových tréningov zadarmo (v súčasnosti nie je dostupné na všetkých zariadeniach).

Registrácia je potrebná neskôr na získanie prístupu ku všetkým vhodným obsahom vrátane tisícov videí v reálnom živote, režime pre viacerých hráčov a oveľa viac.

Po prvom prihlásení sa aplikácia môže spýtať na aktivačný kód. Ak ho máte, zadajte ho do príslušných nastavení, čím aktivujete prihlásenie do aplikácie.

Pridať kód aktivácie môžete aj neskôr.

Zadajte aktivačný kód

Predplatné. Môžete si tiež objednať službu na základe mesačného alebo ročného predplatného, čím získate prístup k pokročilým funkciám. Prejdite do časti Nastavenia. Po aktivácii sa vaše predplatné zobrazí v časti Moje prihlásenie.

Spojenie s prístrojom

Pripojte prístroj k zariadeniu KINOMAP.

Prejdite do ponuky "Zariadenie".

Pridať nové zariadenia pomocou tlačidla +

Zvoľte typ zariadenia zo zoznamu.

Vyberte značku Capital Sports alebo iConsole.

Pre zariadenia BT vyberte iConsole + 0011.

Po zistení zariadenia potvrdte kliknutím.

Teraz stačí stlačiť tlačidlo SAVE.

Vaše zariadenie bolo pridané.

Kamera

Použitie tvárovej kamery ako snímača pedálov / krokov.

Ak vaše zariadenie nemá pripojenie BT, môžete stále Kinomap používať.

V skutočnosti môže byť kamera na smartphone použitá ako snímač pedálov / krokov. Ak je nasmerovaná na vašu tvár, pohyb hlavy, určuje vašu rýchlosť.

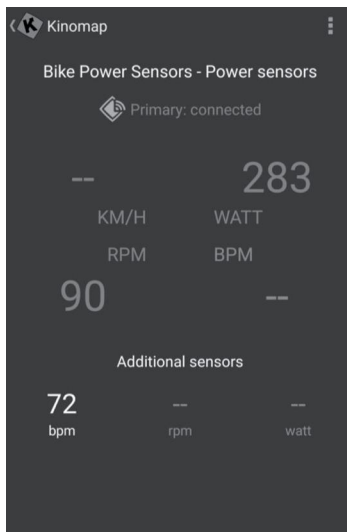
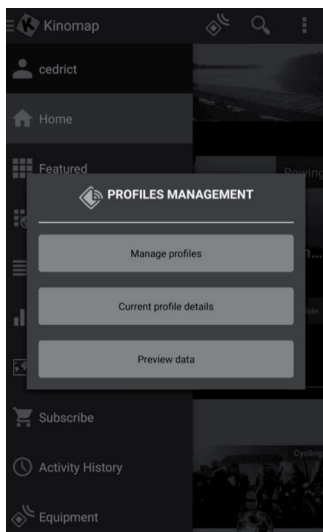
Keď začnete tréning, uvidíte svoju tvár v pravom dolnom rohu takže môžete nastaviť váš tablet alebo smartphone. Akonáhle sa zachytí vaša tvár, obrázok zmizne, aby sa zobrazila palubná doska.

Aplikácia vás vyzve, aby ste ručne zmenili svoj odpor v závislosti od zmeny nadmorskej výšky.

Ukážka údajov

Funkcia Ukážka údajov vám umožňuje okamžite zobrazíť údaje odoslané zariadením.

Táto funkcia je obzvlášť užitočná, ak máte problémy so spustením aktivity. V závislosti od nastavení zariadenia, aplikácia získa určité hodnoty.



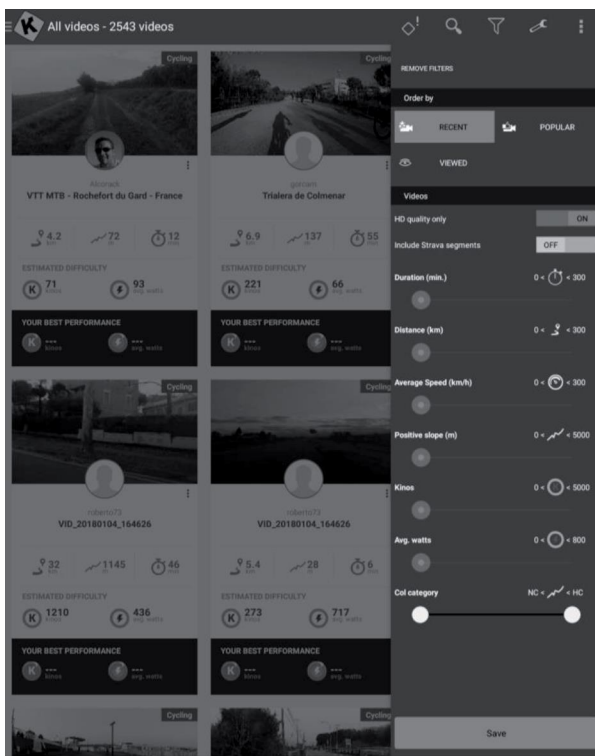
Tréning

Výber videa

Existuje niekoľko zoznamov videí z ktorých môžete vybrať požadované video. Funkcia filtrovania zabezpečuje prístup k videám, ktoré hľadáte (najčastejšie, obľúbené, najviac zobrazené, najnovšie, trvanie, vzdialenosť, sklon ...).

Pre každé video môžete vidieť relevantné informácie: jeho meno, prispievateľ (ktorý poslal video), krajina, trvanie, vzdialenosť, priemerný sklon svahu, priemerná rýchlosť.

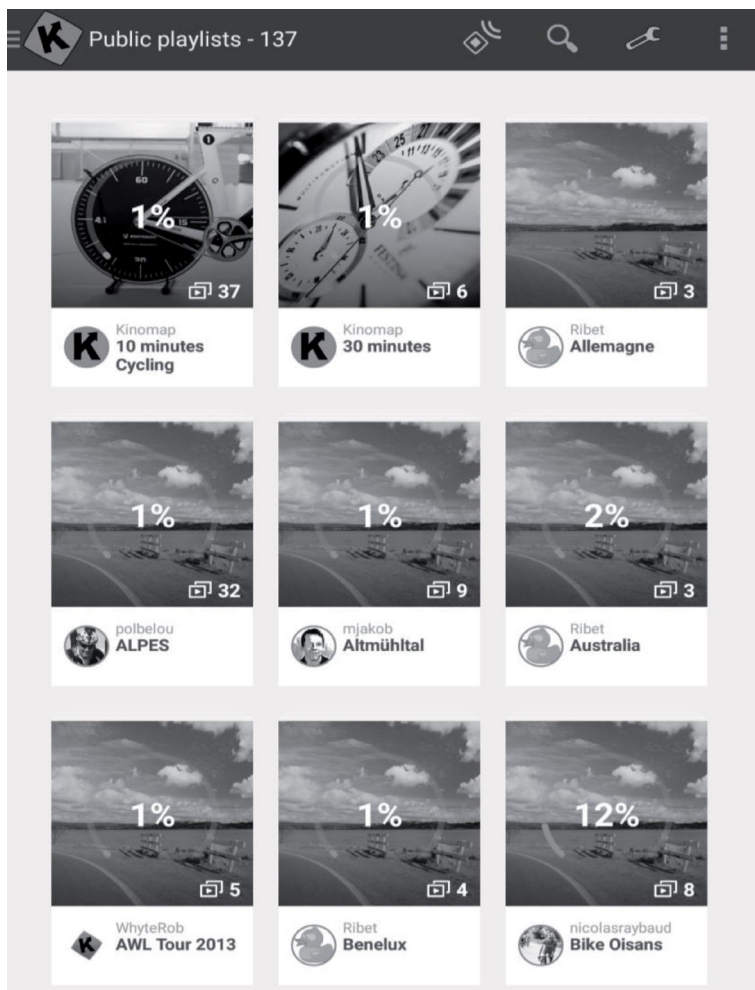
Zoznamy skladieb



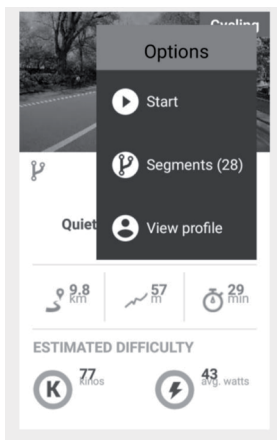
Existuje aj mnoho playlistov vytvorených spoločnosťou Kinomap alebo samotnými používateľmi.

Každý zoznam má konkrétnu tému, napríklad: 30 minútový tréning alebo cvičenie vonku. Svoj pokrok môžete sledovať na každom playliste a videu.

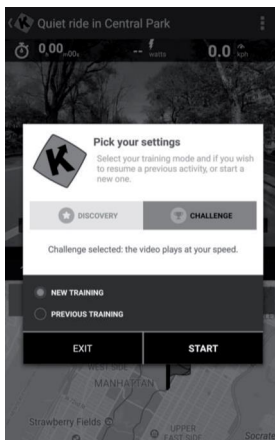
V súčasnosti nemôžete svoje zoznamy videí spravovať priamo z aplikácie.



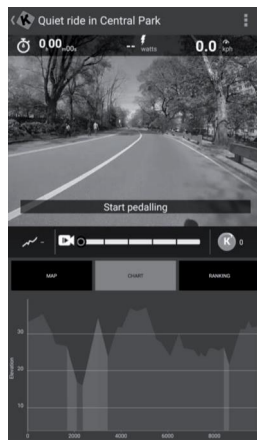
Začiatok tréningu



Vyberte video, na ktoré chcete cvičiť.



Vyberte režim, v ktorom chcete trénovať.



Stačí začať šliapať na začiatok tréningu.

Režim Discovery a Challenge

Režim Challenge: Video sa bude prehrávať vašou rýchlosťou, aby ste dosiahli rovnakú výkonnosť ako producent videa. Ak nie ste dosť rýchly, video spomaľuje rýchlosť snímok. S dobrým výkonom môže byť snímková frekvencia zvýšená na dvojnásobok pôvodnej rýchlosti. Použite tento režim, aby ste sa podieľali na výzvach, ako sú indoor výzvy, a aby ste mohli exportovať na stránky tretích strán, ako je napríklad Strava, úplné súradnice a mapu vašej virtuálnej jazdy.

Režim discovery: Video sa prehrá pri pôvodnej rýchlosti a pozastaví sa, keď dosiahnete rýchlosť 0. Bez ohľadu na váš výkon sa frekvencia snímok nezmení, ale budete stále vidieť, či máte dobrý výkon pri pohľade na energetickú výkonnosť. Upozorňujeme, že export na stránky tretích strán, ako je napríklad Strava, je obmedzený na wattý a ďalšie údaje, ako je napríklad kadencia, tepová frekvencia, ale súradnice alebo mapa sa nedajú exportovať.

Tréningový displej



Pick your settings

Select your training mode and if you wish to resume a previous activity, or start a new one.



DISCOVERY



CHALLENGE

Challenge selected: the video plays at your speed.



NEW TRAINING



PREVIOUS TRAINING

EXIT

START

V hornej časti obrazovky sa zobrazia príslušné informácie:

- Trvanie
- okamžitá produkovaná energia
- okamžitá rýchlosť
- srdcový tep (len ak je integrovaný monitor tepu alebo máte externý monitor)
- Bezprostredná frekvencia pedálovania
- Vzdialenosť

Vaša pozícia na mape bude synchronizovaná s videom.

Záložka Hodnotenie je k dispozícii iba v režime pre viacerých hráčov.



Abscissa: výška v metroch

Ordinate: Vzdialenosť v KM v režime Challenge.

Trvanie: Trvanie v sekundách v režime Discovery.

Nastavte odpor / prevodové stupne

Na obrazovke nájdete pokyny na nastavenie odporu podľa profilu nadmorskej výšky (nadmorská výška) pri používaní snímača rýchlosti / kadencie alebo optického snímača.

Koniec tréningu

Ak chcete mať pauzu alebo prestať cvičiť, stačí zastaviť šliapanie alebo použiť tlačidlo pre pozastavenie v rohu. Kliknutím na tlačidlo Resume Session pokračujte v tréningu. Ak chcete túto aktivitu zastaviť, stačí potvrdiť klepnutím na tlačidlo Uložiť a ukončiť.

Profilový tréning

Profilový tréning je formou cvičenia, ktoré zahŕňa sériu tréningov s nízkou až vysokou intenzitou s dobami pre odpočinok alebo úľavu.

Zmena intenzity trénuje srdcový sval, poskytuje kardiovaskulárne cvičenie, zvyšuje aeróbnu kapacitu a umožňuje vám dlhšie a / alebo intenzívnejšie cvičiť.

Profilový tréning zatiaľ nie je k dispozícii pre všetky zariadenia. Môžete ho ľahko skontrolovať v hlavnom menu: ak vidíte ponuku profilový tréning, znamená to, že táto funkcia je k dispozícii pre vaše zariadenie.

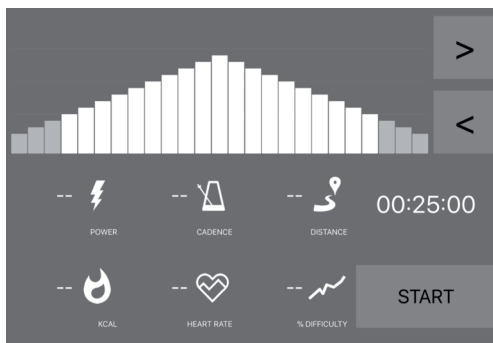
V závislosti od vášho zariadenia si môžete vybrať medzi dvoma režimami.

Odolnosť: definujete úroveň odporu a pokyny sa odošlú bicyklu bez ohľadu na vyprodukovanú energiu.

Cieľový výkon: definujete cieľový výkon a odpor sa automaticky zmení na jeho vygenerovanie. Ak nevidíte oranžovú čiaru, znamená to, že ste blízko vášho cieľa.

Naopak, oranžová čiara znamená, že sa pohybujete ďalej od vášho cieľa. (zvýšenie alebo spomalenie cieľového výkonu)

Jediné, čo musíte urobiť, je vybrať čas (<=>) pre odpočítavanie a potom začať tréning. Po spustení aktivity môžete zvýšiť alebo znížiť cieľový výkon alebo odpor podľa zvoleného režimu.



Hodnotenie

História aktivity

Otvorte hlavnú ponuku na ľavej strane a kliknite na "Training Protocol". Tu môžete vidieť históriu vašich predchádzajúcich tréningov, vrátane názvu videa, dátumu tréningu, trvania a vzdialenosti.

Kliknutím na konkrétne cvičenie získate všetky informácie.

Môžete tiež navštíviť stránku <http://www.kinomap.com/myactivities>.

Váš tréningový denník obsahuje mapu, súhrn a rad podrobných grafov, ktoré zobrazujú Vašu minulú rýchlosť, výkon, kadenciu a srdcovú frekvenciu.

Všimnite si, že protokol tréningu je možné automaticky exportovať na rôzne platformy ako RunKeeper, Strava alebo Under Armor.

Vyhľadávanie

Toto tlačidlo je vždy dostupné v pravom hornom rohu na prehliadaní videí bez ohľadu na to, v akej ponuke sa nachádzate.

Existuje niekoľko spôsobov, ako nájsť správne video:

Môžete vyhľadávať kliknutím na tlačidlo Hľadať. Po zadaní minimálne 3 znakov sa uskutoční automatické vyhľadávanie.

Môžete tiež vykonať geografické vyhľadávanie. Zvoľte "Map" v hlavnom menu. Všetky dostupné videá môžete prehliadať kliknutím na položku "Public Playlist" alebo "All Videos".

Nastavenia

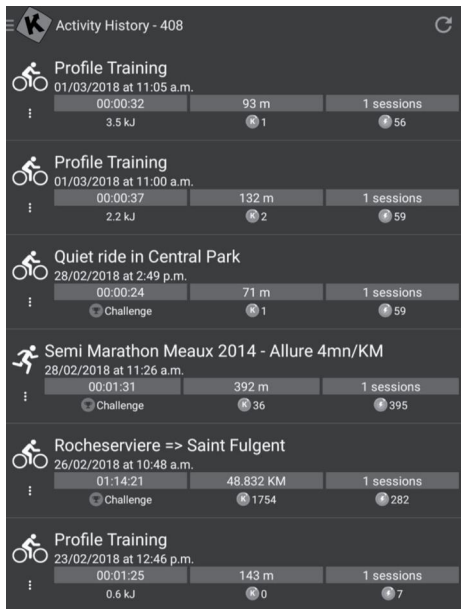
Užívateľské nastavenia

Prejdite do ponuky Nastavenia a nastavte svoje používateľské údaje vrátane výšky, hmotnosti, narodenín, pohlavia.

Tieto informácie ovplyvňujú výpočet rýchlosti.

Externé zobrazenie

Ak chcete zobraziť displej na svojom televízore pomocou zariadenia Chromecast alebo Apple TV, postupujte podľa pokynov.



Zahriatie

1.1



Hlava sa nakloní pomaly striedavo tam a späť a sprava doľava.

1.2



Potom mobilizujte ramená (kruhové pohyby).

2



Otočte boky, zatiaľ čo ramená sú natiahnuté. Nohy nie sú pevne pripevnené k zemi (členky sprevádzajú otáčanie tela).

3



Ohnite sa v boku, jedna ruka sa natáha nahor. Zostaňte v tejto pozícii na niekoľko sekúnd na každej strane.

4.1



4.2



Stojte na jednej nohe a držte si druhú nohu rukou. V tejto pozícii, potiahnite členok a mierne natiahnite stehno. Ak je to potrebné, chyťte sa niečoho na udržanie rovnováhy. Zostaňte na jednej nohe a otáčajte členok v oboch smeroch.

5



6



Pri drepoch, položte nohy na šírku ramien a znížte boky s rukami rovno. Snažte sa udržať chrbát rovno.

Posaďte sa s nohami ohnutými tak, aby sa dotýkali chodidlá vašich nôh. Pohybujte kolenami hore a dole, zatiaľ čo chodidlá zostávajú na dlážke. Držte si členky a udržiajte rovno chrbát.

7



V sede s nohami rovno sa ohnite dopredu k vašim palcom. Skúste to udržať nohy a chrbát rovno.

Vykonajte zahrievacie pohyby pred každým tréningom. Týmto spôsobom mobilizujete kĺby a aktivujete svaly.

Ak sa cítite neprijemne pri niektorých pohyboch alebo pociťujete bolesť, preskočte toto cvičenie a dohodnite sa na konkrétnom cviku so svojím lekárom alebo trénerom fitness.

Každý pohyb by mal mať niekoľko opakovaní (vpravo a vľavo), aby ste mohli začať kardio tréning už uvoľnený

Informácie o údržbe

- Mazanie všetkých pohyblivých častí je rozhodujúce pre dlhú životnosť a optimálny výkon vášho stroja. Poznámka: Nepoužívajte mazanie na báze oleja, pretože priťahujú prach, nečistoty a špinu a eventuálne sa prilepia a puzdra a ložiská skorodujú.

- Vnútri tašky na náradie je fľaša silikónového oleja na mazanie obežného pásu.
- Všetky kľbové ložiská by mali byť pravidelne kontrolované, aby sa preukázalo možné opotrebovanie.
- Pravidelne kontrolujte a napravujte napätie kábla, pretože zachováva anatomickú funkciu.
- Pravidelne kontrolujte, či nie sú pohyblivé časti, čalúnenie a rukoväte opotrebované alebo poškodené.

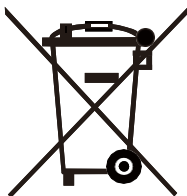
Ak nastane problém alebo je potrebný náhradný diel, zariadenie zastavte a okamžite kontaktujte svojho miestneho predajcu. Časti vymieňajte iba za originálne diely.

- Pri kontrole skrutiek a matiek skontrolujte, či sú úplne zaistené. Ak existuje skrutka alebo matica, ktorá sa neustále uvoľňuje, dostanete náhradu od miestneho predajcu.
- Skontrolujte zvarené miesta, či tam nie sú praskliny

Čistenie

- V prípade potreby, môžete čistiť čalúnenie slabým roztokom mydla a vody. Pravidelné používanie vinylovej súpravy zvyšuje životnosť a vzhľad vašej výplne.
- Všetky chrómované povrchy by sa mali čistiť pravidelne, aby sa predĺžila životnosť a lesk povrchu. Stroj utrite vlhkou handričkou a dôkladne osušte každý deň. Aspoň raz týždenne by sa mal chrómový povrch leštiť komerčným alebo automobilovým chrómovaným leskom.

Pokyny na likvidáciu



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/EÚ tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj Miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

Vyhlásenie o zhode



Výrobca: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin.

Tento produkt je v súlade s nasledovnými európskymi smernicami:

2014/53/EU (RED)

2011/65/EU (RoHS)

2014/35/EU (LVD)