

Epsilon Cycle AS
Kardio tréner

Vážený zákazníku,

Blahopřejeme k nákupu tohoto zařízení. Přečtěte si pozorně příručku a dávejte pozor na následující rady, abyste předešli poškození. Jakékoliv selhání způsobené ignorováním uvedených instrukcí a upozornění uvedených v návodu k použití se nevztahuje na naši záruku a jakoukoliv odpovědnost. Naskenujte QR kód, abyste získali přístup k nejnovějšímu uživatelskému manuálu a dalším informacím o produktu.

OBSAH

Bezpečnostní instrukce	4
Přehled produktu	6
montáž	9
Konzola a funkce klávesnice	13
Přehled kardio tréninku	16
Rozcvičení před tréninkem	19
Trénink pomocí konzoly	21
Trénink pomocí aplikace KINOMAP	25
Péče a údržba	35
Rady pro likvidaci	36

TECHNICKÁ DATA

Číslo položky	10032651
Napájení	220-240 V ~ 50/60 Hz

PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

Výrobce:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
Deutschland.



Tento výrobek splňuje následující evropské směrnice:

2014/30/EU (EMV)
2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

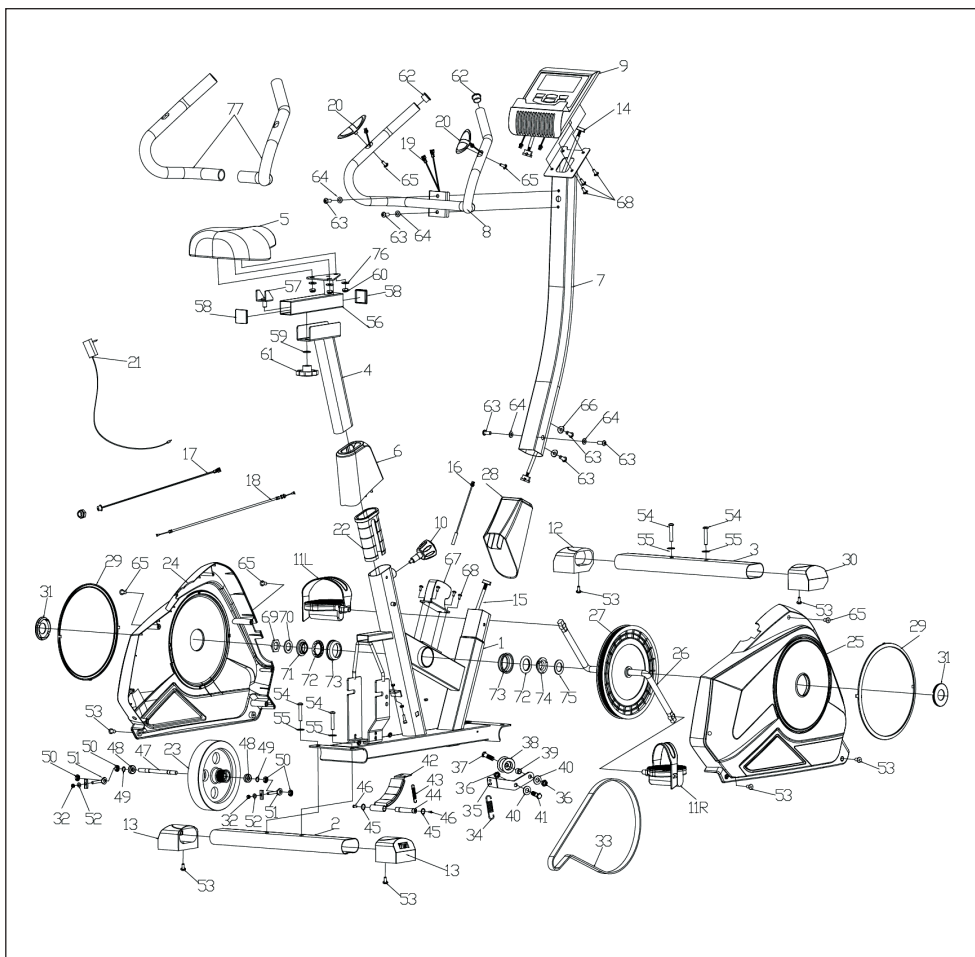
Před obsluhou zařízení si pozorně přečtěte příručku, abyste zajistili optimální výkon a bezpečnost. Manuál by měl být k dispozici i pro budoucí použití. Při vylepšení výrobku společnost si vyhrazuje právo změnit design a specifikaci kdykoliv bez předchozího upozornění. Obrázky jsou pouze pro referenční použití a mohou se lišit od skutečného produktu.

- Ušchovejte příručku na bezpečném místě pro budoucí použití.
- Nemontujte ani nepoužívejte přístroj, dokud si nepřečtete příručku důkladně a pečlivě. Bezpečnost a účinnost je možné dosáhnout pouze tehdy, když je zařízení správně sestaveno, udržované a používané. Je Vaší povinností zajistit, aby všichni uživatelé byli informováni o všech upozorněních a bezpečnostních opatřeních.
- Pro zcela bezpečné používání je nutný stabilní vyrovnaný povrch. Chraňte svou podlahu pomocí rohože. Zařízení nepoužívejte ve vlhkých prostorách, jako je sauna, bazén a pod. Pro bezpečný prostor zařízení musí mít kolem sebe 0,5 metru volného prostoru.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu musíte se poradit s lékařem, abyste zjistili, zda máte jakékoliv fyzické nebo zdravotní problémy, které by mohly ohrozit Vaše zdraví a bezpečnost nebo které by zabránily správnému používání přístroje. Poradenství s lékařem je nezbytné, pokud užíváte léky, které ovlivňují srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Sledujte si signály těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit Vaše zdraví. Zastavte cvičení, pokud jste měli některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u Vás vyskytnou některé z těchto příznaků, musíte se poradit s lékařem před pokračováním v cvičebním programu.
- Necvičte bezprostředně po jídle.
- Držte děti a domácí zvířata mimo zařízení, zařízení musí být sestaveny a používány pouze dospělými.
- Zařízení je určeno pouze pro domácí použití.

Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 110kg / 242lbs.

- Zařízení není vhodné pro terapeutické účely, smí se používat pouze na cvičení v návodu na trénink.
- Používejte vhodné oblečení a sportovní obuv při používání přístroje. Vyhněte se nošení volného oblečení, které se může zachytit v zařízení nebo které mohou omezit nebo zabránit pohybu.
- Držte si záda rovně při cvičení.
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda je tyč, sedlo, matice a šrouby pevně utaženy.
- Pro nastavitelné části pamatujte si maximální pozici, nepřekračujte značku "stop", jinak by to způsobilo riziko.
- Vždy používejte zařízení, jak je uvedeno. Pokud během instalace nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké poškozené součásti, nebo pokud během používání slyšíte neobvyklé zvuky, které přicházejí ze zařízení, ihned ho zastavte. Nepoužívejte zařízení, dokud se problém nevyřeší.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení je třeba dbát na to, abyste nepoškodili Vaše záda. Vždy používejte správné zdvihací techniky a / nebo vyhledejte pomoc, pokud je to nutné.
- Všechny pohyblivé příslušenství (např. Pedál, řídká, sedlo, atd.) Vyžadují týdenní údržbu. Před každým použitím je zkontrolujte. Pokud něco je zlomené nebo volné, ihned je opravte. Můžete je používat až po návratu do správných podmínek.
- Dávejte pozor při absenci systému volných kol, která způsobí vážné riziko.
- Chraňte přívodní kabel před zdroji tepla.
- Nevkládejte žádný předmět do otvorů přístroje.
- Před přemístěním nebo čištěním odpojte kolo od elektrické sítě. Pro vyčištění, otřete povrch jemnými čistícími prostředky a mírně navlhčeným hadrem; nikdy nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepoužívejte kolo na žádném místě, které nemá regulovanou teplotou, jako např. garáže, verandy, bazény, koupelny, auto porty nebo venku.
- Používejte kolo jen tak, jak je to popsáno v příručce.
- Nesprávné opravy a změny konstrukce (např. Odstranění nebo výměna originálních částí) mohou ohrozit bezpečnost uživatele.
- Rotující disk setrvačnicku zůstane během provozu horký.
- Zamkněte zařízení při zastavení používání.

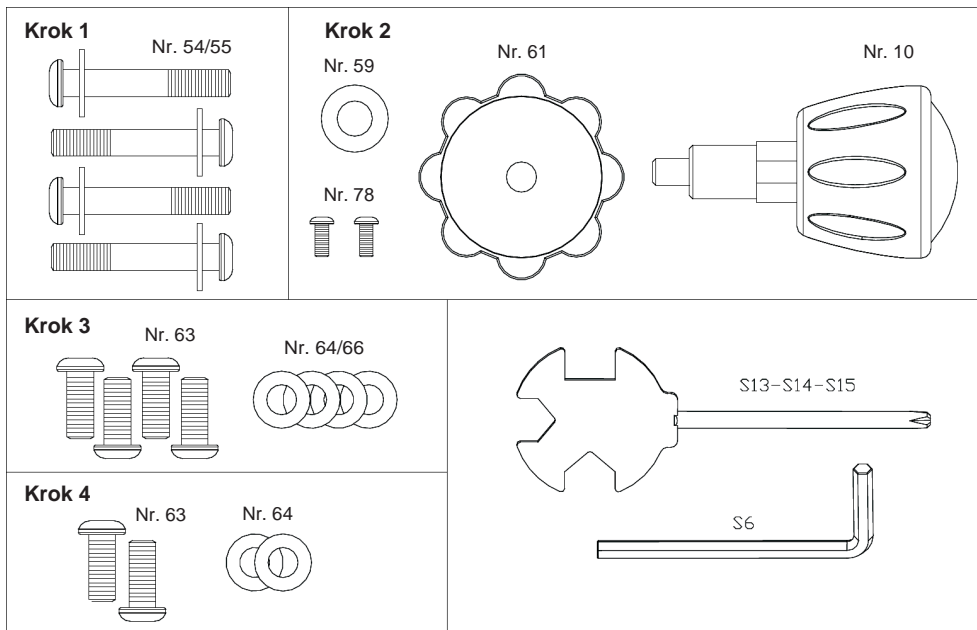
PŘEHLED VÝROBKU



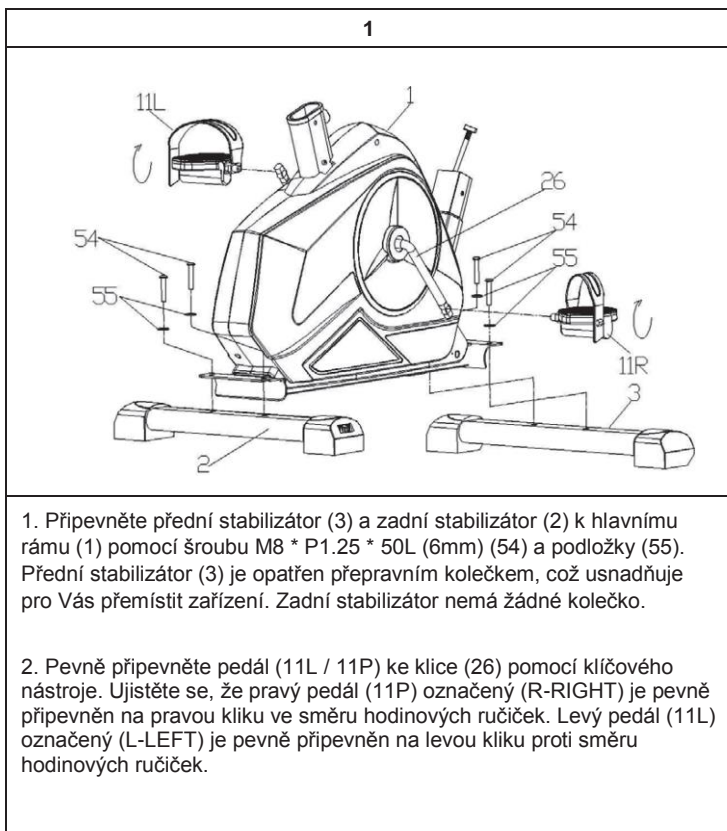
Části

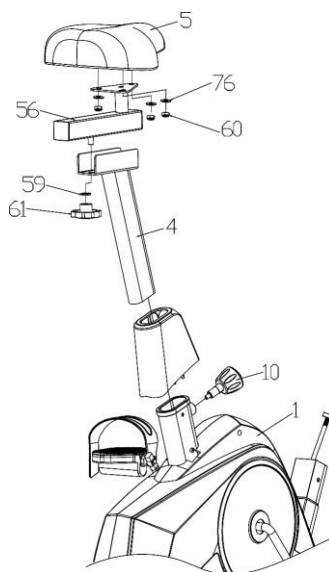
Č.	Jméno / Specifikace	Ks	Č.	Jméno / Specifikace	Ks
1	Hlavní rám	1	40	Šroub M10 * 1,5 * 25L	2
2	Zadní stabilizátor	1	41	Magnetická deska	1
3	Přední stabilizátor	1	42	Napínací pružina	1
4	Opěrný sloup sedla	1	43	Osa otáčení	1
5	Sedlo	1	44	Objímka	1
6	Dekorační kryt sedla	1	45	Šroub M6 * 20H	2
7	Přední tyč	1	46	Náprava setrvačnicku	2
8	Lišta rukojeti	1	47	Ložisko	1
9	Konzola	1	48	Pojistný kroužek	2
10	Nastavovací knoflík	1	49	Šestihránná matice	2
11 L	Pedál (levý)	1	50	Skupina šroubů	4
11 P	Pedál (pravý)	1	51	Podložka	2
12	Přední zátka trubice stabilizátoru (Levá)	2	52	Šroub ST4.2 * 16H	2
13	Zadní zátka trubice stabilizátoru	1	53	Šroub M8 * P1.25 * 50L (6mm)	6
14	Konzolový drát (horní)	1	54	Podložka	4
15	Konzolový drát (dolní)	1	55	Souprava posuvných skupin sedel	4
16	Řidič snímače rychlosti	1	56	Zajišťovací knoflík sedadla	1
17	Napájecí vodič	1	57	Čtyřhranná zátka	1
18	Řidič motoru	1	58	Podložka	2
19	Řidič snímače impulsů	2	59	Nylonové matice	4
20	Snímač impulsů rukojeti	2	60	Uzamykací knoflík	3
21	Napájecí adaptér	1	61	Hadicová tyč rukojeti	1
22	Trubicové pouzdro	1	62	Šroub M8 * 1,25 * 20L	2
23	Setrvačnick	1	63	Podložka	6
24	Levý kryt	1	64	Šroub ST4.2 * 16H	4
25	Pravý kryt	1	65	Zakřivená podložka	9
26	Klika	1	66	Motor	2
27	Řemenice	1	67	Šroub M5 * 14H	1
28	Dekorační kryt přední tyče	1	68	Pojistná matice	10
29	Dekorační kruhový kryt	2	69	Zámek	1
30	Přední zátka trubice stabilizátoru (Pravá)	1	70	Kuličková dráha (levá)	1
31	Kryt kliky	2	71	Kuličky	1
32	Nylonové matice	2	72	Držák kuličky	2
33	Pás	1	73	Kuličková dráha (pravá)	2
34	Napínací pružina	1	74	Podložka	1
35	U konzola	1	75	Podložka	1
36	Šestihránná matice	2	76	Pěna	1
37	Šroub M10 * 1,5 * 42L	1	77	Šroub M4 * 10H	2
38	Upínací válec	1	78	Šroub M10 * 1,5 * 25L	2
39	Vnitřní pouzdro hřídele	1			

Hardwarové nástroje



MONTÁŽ





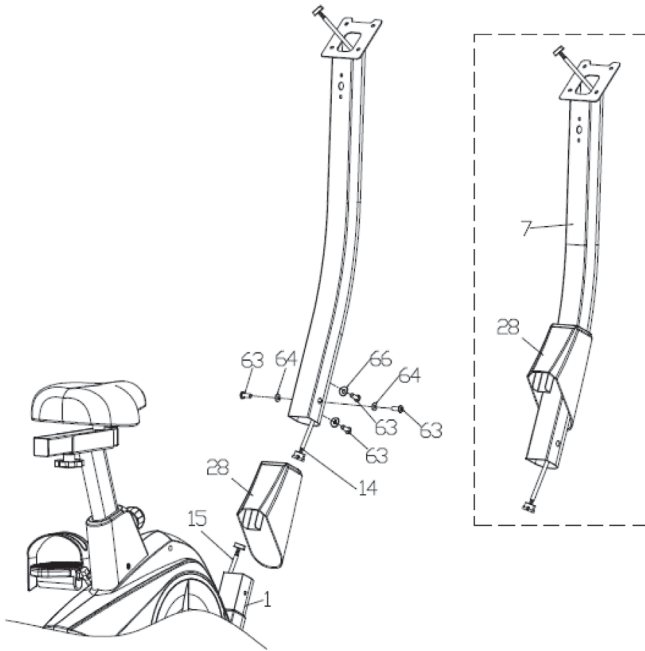
1. Upevněte sedlo (5) na soupravu posuvných skupin sedel (56) podložkou (76) a nylonovou maticí (60), pak utáhněte sedlo (5).

2. Posuňte sedlo a držák do vertikálního stojanu na opěrný sloup sedla (4) a v požadované poloze srovnejte otvory a upevněte je pomocí uzamykacího knoflíku (61) a podložky (59).

3. Zasuňte opěrný sloup sedla (4) do hlavního rámu (1) a vyrovnejte otvory. Zajistěte sedlo v poloze pomocí nastavovacího knoflíku (10). Správnou výšku sedla lze nastavit po úplném smontování kola.

Poznámka: Nepřekračujte značku "stop".

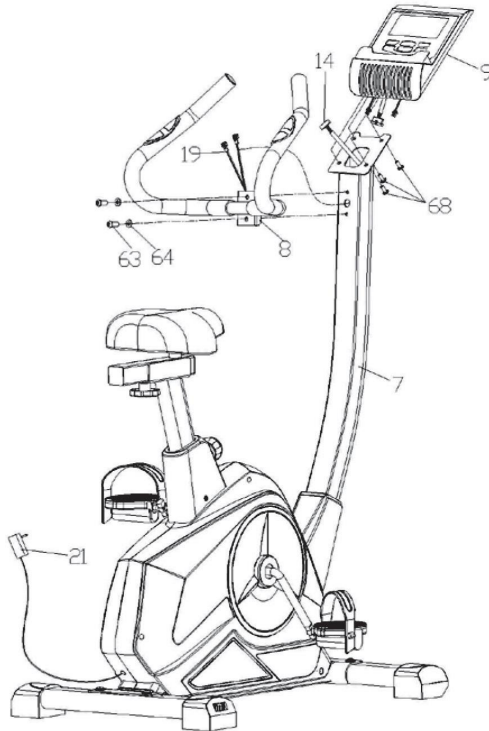
3



1. Nejprve položte přední tyč (7) do dekoračního krytu přední tyče (28).

2. Připojte horní a dolní konzolový drát (14 a 15) k sobě. Ujistěte se, že všechny kolíky jsou vyrovnané při připojení 14 a 15. V opačném případě dojde k poruše konzoly.

3. Připevněte přední tyč (7) k hlavnímu rámu (1) pomocí šroubu M8 * 1,25 * 20L (63) a podložky (64 a 66).



1. Připojte snímač jako výše uvedený obrázek a ujistěte se, že všechny kolíky jsou rovné. V opačném případě dojde k poruše konzoly.

2. Nainstalujte konzolu (9) do přední tyče (7) pomocí šroubů M5 * 14H (68).

3. Vložte vodič snímače impulzů (19) na lištu rukojeti (8) do otvoru na přední tyči (7) a přetáhněte ho. Lištu rukojeti (8) upevněte správně šrouby M8 * 1,25 * 20L (63) a podložkami (64) a utáhněte je klíčem. Dávejte pozor, abyste nepoškodili vodič snímače impulzů připojený na lištu rukojeti, protože to ovlivní měření srdeční frekvence.

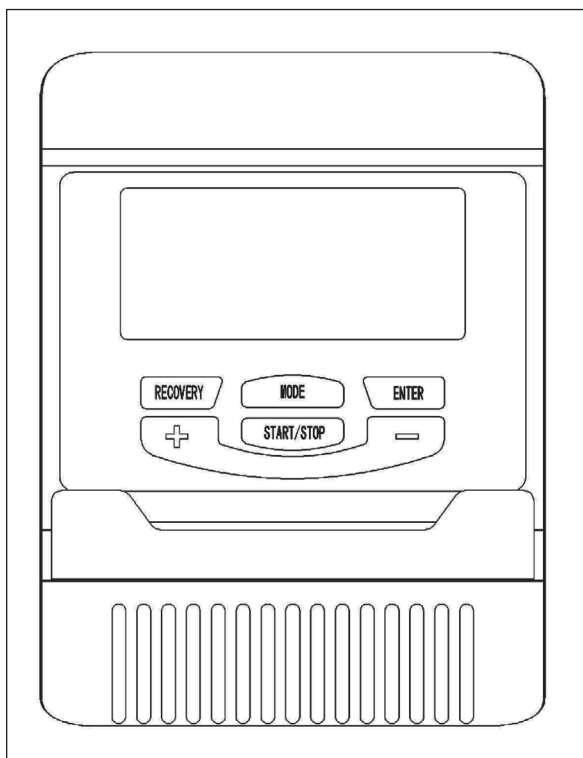
4. Připojte ruční snímače impulsu a hlavní konzolové vodiče pevně, aby zajistili dobré připojení. Zatlačte všechny přebytečné vodiče zpět, dokud konzola není umístěna na držáku.

5. Při připojování konzoly k držáku si prosím všimněte, že všechny upevňovací prvky jsou již předmontované na zadní straně konzoly.

6. Pokud chcete použít tréninkové kolo, zasuňte síťový adaptér (21) do elektrické zásuvky na zadní straně kola.

Upozornenie: Nyní je zařízení zcela smontované, pokud zjistíte, že není vyrovnané na podlaze, můžete jej nastavit stavěcím zadním zátkou trubice stabilizátor a (13). Před začátkem tréninku se ujistěte, že jste šrouby a matice zcela zatáhly .

KONZOLA A KLÍČOVÉ FUNKCE



Klíčové funkce

Tlačítko	Funkce
START/STOP Štart/Stop	<ul style="list-style-type: none">• Začít a ukončit trénink.• Začnete měření tělesného tuku a ukončete program tělesného tuku.• Podržení tlačítka na 3 sekundy se obnoví všechny hodnoty na nulu..
DOWN (-) Dole (-)	Snížení hodnoty vybraného parametru tréninku: TIME (Čas), DISTANCE (Vzdálenost), atd. Během tréninku snižuje odporové zatížení.
UP (+) Nahoru (+)	Zvyšuje hodnotu vybraného parametru tréninku. Během tréninku zvýší odporové zatížení.
ENTER- Vstoupit	Zadejte požadovanou hodnotu nebo režim trénování.
TEST (PULS, RECOVERY) Testovat (Puls, obnovení)	Stisknutím tlačítka vstoupíte do funkce obnovy (RECOVERY), když má počítač hodnotu srdeční frekvence. Obnovení je Fitness Level 1-6 po 1 minutě. F1 je nejlepší a F6 je nejhorší.
MODE- Režim	Stisknutím vyberte režimová funkce.

Parametry tréninku

Funkce	Rozsah zobrazení	Výchozí hodnota	Zvýšení / snížení	Popis
TIME- Čas	0:00 ~ 99:00	0:00	± 1:00	<ul style="list-style-type: none"> • Když displej je 0:00, čas se začne počítat. • Když je čas 1:00 až 99:00, čas se odečte na hodnotu 0..
DISTANCE- Vzdálenost	0,00 ~ 999,0	0:00	± 1	<ul style="list-style-type: none"> • když je zobrazení 0,00, vzdálenost se začne počítat. • Pokud je vzdálenost 1,00 ~ 999,0, vzdálenost se odečte na hodnotu 0.
CALORIES- Kalorie	0,00 ~ 9950	0:00	± 50	<ul style="list-style-type: none"> • Když je zobrazení 0.0, kalorie se začnou počítat. • Když jsou kalorie 50,0 ~ 9950, kalorie se odečítají na hodnotu 0.
WATT- Watt	20 až 300	100	± 10	Uživatel může nastavit hodnotu watt pouze v programu Watt.
AGE-Věk	10 ~ 99	30	± 1	Cílová srdeční frekvence (TARGET HR) bude založena na věku. Když srdeční frekvence překročí hodnotu TARGET H.R, v programech bude blikat počet srdečních frekvencí.

Poznámka: Některé parametry nejsou nastavitelné v určitých programech. Po zvolení programu stisknutím klávesy ENTER (Vstoupit) začne blikání parametru "TIME" (Čas). Pomocí tlačítek UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů) můžete zvolit požadovanou časovou hodnotu. Stiskněte ENTER (Vstoupit) k zadání hodnoty. Blikající výzva se přesune na další parametr. Pokračujte v používání klávesy UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů). Stisknutím tlačítka START / STOP spustíte trénink.

PŘEHLED KARDIO TRÉNINKU

Pravidelné kardiologické tréninky stimulují kardiovaskulární systém (srdce a krevní cévy) a dýchací systém. Zlepšuje Vaše celkové zdraví a pomáhá Vám spálit tuk. Je to doporučeno cvičení, pokud chcete zhubnout. Při cvičení se nejprve spaluje glukóza, pak tuk uložený v těle.

Intenzivní kardiologický trénink (např. Kruhový trénink, trénink s vysokým odporem a dlouhodobý trénink) vyžaduje větší úsilí a také trénuje svalový systém a Vaši vytrvalost. Pravidlem je, že čím pravidelnější trénujete, tím efektivnější je trénink (i při krátkodobých 20 minutových trénincích).

Během tréninku

Úroveň odporu použitá během tréninku určuje intenzitu tréninku a související výsledky. Optimální tréninková část zahrnuje (1) fázi zahřívání, (2) intenzivní kardio-tréninkovou fázi a nakonec (3) fázi uklidnění. Chcete-li pokročit nebo spálit kalorie, měli byste procházet přes tyto 3 fáze, stejně jako cvičení na nejméně 20-30 minut na trenažéru.

1. Fáze rozcvičení

Vždy začněte trénink s nízkou úrovní odporu. Doba rozcvičení 5-10 minut je důležitá, protože Vaše svaly musí zahřát. Během fáze zahřívání byste měli dát svému oběhovému systému a svalům čas připravit se na následné tréninky. Jako začátečník můžete trénovat první 3 minuty na nejjednodušší úrovni a pak postupně zvyšovat úroveň, kde se cítíte nejpohodlnější.

2. Kardio-tréninková fáze

Po přibližně 10 minutách můžete začít fázi kardio-tréninku. Při používání interního tréninkového programu počítač řídí odpor v závislosti na zvoleném typu intervalu a tím simuluje měnící se intenzity.

∴

Kardio-tréninková fáze se považuje za aerobní nebo anaerobní trénink v závislosti na výdeji energie. Tyto dva typy tréninků jsou definovány takto:

Zóna aerobního tréninku - AEROBIC TRAINING ZONE

Během cvičení v této zóně, zdokonalujete svůj kardiovaskulární systém a spalujete tuk.

Navzdory zvýšené srdeční frekvenci, hlubšímu dýchání a snadnému pocení, tělo není ve velmi stresovém stavu, dýchání není výrazně zrychlené - stále byste se mohli mluvit s někým, aniž jste nemohli dýchat - a máte pocit, že můžete vydržet fyzickou námahu na dlouhou dobu. Je to podobné, jako když rychle kráčíte nahoru do kopce.

Svaly a srdce pracují intenzivněji, než když je tělo v klidu a většinu svých energetických potřeb dokáže dosáhnout prostřednictvím výroby aerobní energie, která využívá kyslík k usnadnění výroby energie. Současně je aktivní i anaerobní výroba energie, ale jen v malé míře. Kyselina mléčná produkovaná v tomto procesu může být rozdělena na výrobu energie. Většina Vašeho tréninku by měl být aerobní trénink.

Pokud budete nadále zvyšovat intenzitu, nakonec dosáhnete práh, kde produkce aerobní energie již nebude schopna zvýšit svou produkci. V tomto bodě dochází k posunu používání výroby anaerobní energie. Nyní děláte anaerobní trénink.

Anaerobní tréninky- ANEEROBIC TRAINING

Když trénujete v této zóně, zlepšujete svůj výkon a rychlost. Když zvyšujete intenzitu v této zóně, trénink se stává mnohem namáhavějším, kvůli rostoucí hladině laktátu v těle; začnete se více potit; budete rychleji dýchat; a po určitém čase v závislosti na vaší úrovni kondice se Vaše svaly unaví a Vy se budete cítit naprosto vyčerpaně, že už nemůžete pokračovat na této úrovni intenzity ..

..

3. Fáze uklidnění

Na konci kardio-tréninkové fáze začnete fázi uklidnění, která by měla trvat nejméně 5 minut. Zde používáte nízkou úroveň odolnosti. Fáze obnovy nebo uklidnění je také užitečná z hlediska prevence možné bolesti svalů. Doporučuje se aktivně zotavení po intenzivním tréninku, jako je horký lázeň, sauna nebo masáž.

Proces tréninku

Každý měsíc můžete zlepšit trénink tím, že prodloužíte trvání kardio-tréninkové fáze pomocí vyšší úrovně rezistence v rámci této fáze nebo provedením náročnějšího intervalového tréninku.

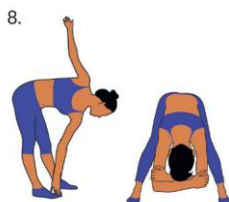
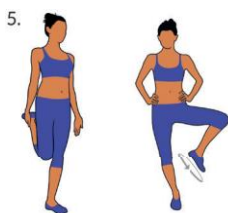
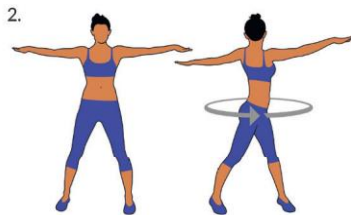
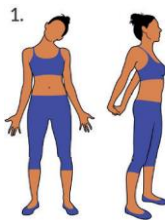
Jídlo a pití

- Pijte před, během a po tréninku.
- Během tréninku pijte každých 10 až 15 minut alespoň malé množství vody (10 až 20 cl).
- Pokud Vaše cvičení trvá déle než 1 hodinu, měli byste během tréninku pít sportovní nápoj na ochranu těla před dehydratací.
- Pro optimální kardiologické tréninky je velmi důležitá vhodná výživa před a po každé fyzické aktivitě.

Před tréninkem je nejlepší konzumovat uhlohydráty, jako jsou ty, které se nacházejí v rýži a těstovinách, protože poskytují tělu důležitý zdroj energie.

Po tréninku musíte doplnit bílkoviny, které se nacházejí ve vejcích, jogurtu a sušeném ovoci. Dokonce i když chcete zhubnout, je naprosto nezbytné jíst po tréninku, aby Vaše tělo se zotavilo

ROZCVIČENÍ PŘED TRÉNINKEM



Provedte pohyby před každým tréninkem, abyste mobilizovaly klouby a aktivovali svaly.

Pokud je pohyb nepříjemný nebo bolestivý, vynechejte tento pohyb a poraďte se se svým lékařem nebo instruktorem o vhodných zahřívacích pohybech.

Každý pohyb by měl zopakovat (vpravo a vlevo), abyste mohli začít kardiotrénink uvolněně.

Vyhradte si cca 5 minut na provedení následující tréninkové činnosti Klarfit:

1. Nakloňte hlavu na bok a pomalu střídejte kruživým pohybem zprava doleva. Potom Mobilizujte své ramena (kruhové pohyby a pokrčte rameny).
2. Roztáhněte ruce a otáčejte se do stran boky. Nohy nejsou pevně připevněny k zemi (kotníky se řídí otáčením těla).
3. Zvedněte jednu ruku rovně nahoru a nakloňte se horním tělem na opačnou stranu. Zůstaňte v této poloze na několika sekundách na každé straně.
4. Zvedněte obě ruce nad hlavu, spojte dlaně a natáhněte se na obě strany. Opět zůstaňte na každé straně několik sekund. Cvičení je nyní trochu intenzivněji s přidáním obou ramen.
5. Postavte se na jednu nohu a držte druhou nohu rukou. Mobilizujte ji tak, abyste snadno protáhly stehenní svaly. Pokud je to nutné, držte se něčeho, abyste udrželi rovnováhu. Stůjte na jedné noze a dělejte kruhový pohyb s druhou nohou ve vzduchu v obou směrech (proti směru hodinových ručiček a ve směru hodinových ručiček).
6. Jednou nohou vykročte dopředu a rukama vyperte hmotnost horní části těla na stehně. Umístěte nohy tak, abyste ponařahovali svaly lýtky na zadní noze.
7. Opakujte předchozí cvičení s větší vzdáleností mezi nohama. Natažení bude nyní intenzivněji.
8. Rozkročte nohy a předkloňte se dopředu, přičemž nechte nohy rovně a rukama se střídavě dotkněte opačné nohy. Nakonec se uvolněte a zůstaňte viset v poloze abyste relaxovali ..

TRÉNINK POMOCÍ KONZOLE

Používání tréninkových programů:

Manuál (P1)

Vyberte možnost "MANUAL" pomocí tlačítek UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů) a následným stisknutím tlačítka ENTER (Vstoupit). První parametr "TIME" (Čas) bude blikat, kdy je možné nastavit hodnotu pomocí tlačítek UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů). Stisknutím klávesy ENTER (Vstoupit) uložte hodnotu a přejděte na další parametr, který chcete upravit. Pokračujte přes všechny požadované parametry, stisknutím tlačítka START / STOP spusťte cvičení.

Poznámka: Když jeden z tréninkových parametrů se odečte a dosáhne nuly, přístroj bude pípat a trénink se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START / STOP pokračujte v tréninku, abyste dosáhli nedokončený parametr tréninku.

Před-programy (P2 – P9)

K dispozici je 8 programových profilů. Všechny profily programu mají 24 úrovně odolnosti.

Vyberte jeden z před-programů pomocí kláves UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů) a stiskněte ENTER (Vstoupit). První parametr "TIME" (Čas) bude blikat, kdy je možné nastavit hodnotu pomocí kláves UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů). Stiskněte ENTER (Vstoupit) pro uložení hodnoty a přesunete se na další parametr, který má být nastaven. Pokračujte přes všechny požadované parametry, stisknutím tlačítka START / STOP spusťte cvičení.

Poznámka: Když jeden z tréninkových parametrů se odečte a dosáhne nuly, přístroj bude pípat a trénink se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START / STOP pokračujte v tréninku, abyste dosáhli nedokončený parametr tréninku ..

Program řízení Watt (P10)

Vyberte program "WATT CONTROL" pomocí kláves UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů) a poté stiskněte tlačítko ENTER (Vstoupit). První parametr "TIME" (Čas) bude blikat, kdy je možné nastavit hodnotu pomocí UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů). Stiskněte ENTER (Vstoupit) pro uložení hodnoty a přesunete se na další parametr, který má být nastaven. Pokračujte přes všechny požadované parametry, stisknutím tlačítka START / STOP spustíte cvičení.

Poznámka: Když jeden z tréninkových parametrů se odečte a dosáhne nuly, přístroj bude pípat a trénink se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START / STOP pokračujte v tréninku, abyste dosáhli nedokončený parametr tréninku. Počítač nastaví odporové zatížení automaticky v závislosti na rychlosti, aby se zachovala konstantní hodnota watt. Uživatel může pomocí tlačítka UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů) nastavit hodnotu watt během tréninku.

Program tělesného tuku (P11)

- 1 Vyberte program "BODY FAT" (Tělesný tuk) pomocí kláves UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů) a stiskněte ENTER (Vstoupit).
- 2 "MALE" (Muž) bude blikat, kdy je možné nastavit Pohlaví pomocí UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů), stiskněte ENTER (Vstoupit) pro uložení pohlaví a přejděte na další data.
- 3 "175" výška bude blikat, kdy je možné nastavit Výšku pomocí klávesy UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů), stiskněte ENTER (Vstoupit), čímž uložíte hodnotu a přesuňte se na další data.
- 4 "75" hmotnost bude blikat, kdy je možné nastavit Hmotnost pomocí tlačítek UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů), stiskněte ENTER (Vstoupit) pro uložení hodnoty a přesuňte se na další data.
- 5 "30" věk bude blikat, kdy je možné nastavit Věk pomocí tlačítek UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů), stiskněte ENTER (Vstoupit) pro uložení hodnoty ..
- 6 Stisknutím tlačítka START / STOP spustíte měření, uchopte rukojeť na měření pulsu.
- 7 Po 15 sekundách se na displeji zobrazí BODY FAT% (Tělesný tuk v%), BMR, BMI a BODY TYPE (Typ těla)..

Existuje 9 typů těl rozdělených podle BODY FAT% (Tělesný tuk v%) vypočítaných:

Typ	Tělesný tuk v %
1	5 – 9
2	10 – 14
3	15 – 19
4	20 – 24
5	25 - 29
6	30 - 34
7	35 - 39
8	40 - 44
9	45 - 50

7 Stisknutím tlačítka START / STOP se vrátíte na hlavní displej.

Program cílové srdeční frekvence (P12) - TARGET H.R

Vyberte "TARGET H.R." pomocí kláves UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů) a následným stisknutím tlačítka ENTER (Vstoupit). První parametr "TIME" (Čas) bude blikat, nyní můžete nastavit hodnotu pomocí tlačítek UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů). Stisknutím klávesy ENTER (Vstoupit) uložte hodnotu a přejděte na další parametr, který chcete upravit. Pokračujte přes všechny požadované parametry, stisknutím tlačítka START / STOP spusťte cvičení.

Poznámka: Pokud je puls nad nebo pod (± 5) nastaven TARGET H.R., počítač automaticky nastaví zatížení odporu. Kontroluje cca každých 15 sekund a odporové zatížení se zvýší nebo sníží. Když jeden z tréninkových parametrů se odečte a dosáhne nuly, přístroj bude pípat a trénink se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START / STOP pokračujte v tréninku, abyste dosáhli nedokončený parametr tréninku

Program kontroly srdeční frekvence (P13-P15)

K dispozici jsou 3 možnosti pro cílový impuls:

- P13: 60% TARGET H.R = 60% z (220-věk)
- P14: 75% TARGET H.R = 75% z (220-věk)
- P15: 85% TARGET H.R = 85% z (220-věk)

Vyberte jeden z programů kontroly srdeční frekvence pomocí tlačítka UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů) a stiskněte klávesu ENTER (Vstoupit). První parametr "TIME" (Čas) bude blikat, tehdy může být nastavena hodnota pomocí kláves UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů). Stiskněte ENTER (Vstoupit) pro uložení hodnoty a přesun na další parametr, který má být nastaven. Pokračujte přes všechny požadované parametry, stisknutím tlačítka START / STOP spusťte cvičení..

Poznámka: Pokud je puls nad nebo pod (± 5) nastaven TARGET H.R, počítač automaticky nastaví zatížení odporu. Kontroluje cca každých 15 sekund a odporové zatížení se zvýší nebo sníží. Když jeden z tréninkových parametrů se odečte a dosáhne nuly, přístroj bude pípat a trénink se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START / STOP pokračujte v tréninku, abyste dosáhli nedokončený parametr tréninku.

Program uživatele (P16-P19)

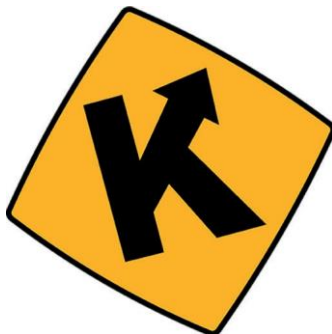
Existují čtyři uživatelské programy, které se dají vybrat z U1 do U4. Uživatelský program umožňuje uživateli nastavit svůj vlastní program, který se dá okamžitě použít.

Vyberte jeden z programů uživatele pomocí tlačítka UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů) a stiskněte klávesu ENTER (Vstoupit). První parametr "TIME" (Čas) bude blikat, tehdy může být nastavena hodnota pomocí kláves UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů). Stiskněte ENTER (Vstoupit) pro uložení hodnoty a přesun na další parametr, který má být nastaven. Pokračujte přes všechny požadované parametry, stisknutím tlačítka START / STOP spusťte cvičení. Po dokončení nastavení požadovaného parametru bude úroveň 1 blikat, použijte tlačítko UP (Nahoru) nebo DOWN (Dolů) a stiskněte ENTER (Vstoupit), dokud se nenastaví. (Existuje celkem 10 časů). Stisknutím tlačítka START / STOP spusťte trénink.

Poznámka: Když jeden z tréninkových parametrů se odečte a dosáhne nuly, přístroj bude pípat a trénink se automaticky zastaví. Stisknutím tlačítka START / STOP pokračujte v tréninku, abyste dosáhli nedokončený parametr tréninku.

TRÉNINK POMOCÍ APLIKACE KINOMAP

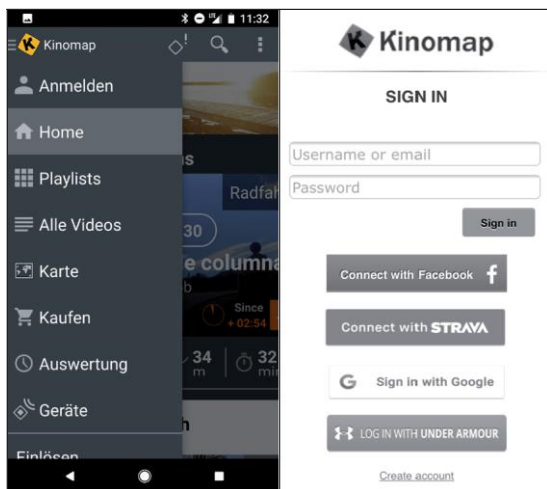
Pomocí aplikace KINOMAP můžete běhat, řídit nebo veslovat více než 100 000 km po celém světě pomocí reálných videí, které denně aktualizují samotní uživatelé. Snažte se sledovat jejich tempo za stejných podmínek jako ve videu. Použijte portál KINOMAP a vyberte si vlastní video na trénink. Zlepšete svou kondici pomocí vlastního intervalu v odporu nebo v silovém režimu.



Můžete přímo připojit své kompatibilní zařízení. Případně můžete použít fotoaparát, který Vám poskytuje optický pedál, krok nebo snímač zdvihu. Zapijte se do našich tréninků pro více uživatelů a pokuste se být prvním, kdo skončí..

Vytvoření účtu

hcete-li používat službu KINOMAP, musíte se nejprve připojit k Vašemu KINOMAP účtu. Pokud jste se úspěšně zaregistrovali, můžete začít s tréninkem. Pokud se neodhlásíte, budete při příštím spuštění aplikace Online. Pokud ještě nemáte KINOMAP účet, přihlaste se a získáte bezplatný.



Aktivační kód

- Standardní verze je bezplatná a poskytuje přístup k množství bezplatných videí a intervalových tréninků (v současnosti není k dispozici na všech zařízeních).
- Později se vyžaduje předplatné pro získání přístupu ke všem oprávněným obsahem včetně tisíců videí, režimu pro více uživatelů a dalších.
- Po prvním přihlášení Vás aplikace požádá o aktivační kód. Pokud máte kód, zadejte ho, abyste aktivovali předplatné aplikace.
- Můžete také přejít na "ADD ACTIVATION CODE" (Zadat aktivační kód) později.

Zadejte aktivační kód

Poznámka: Můžete se přihlásit k odběru služby měsíčním nebo ročním předplatným, který Vám poskytne přístup k pokročilým funkcím. Přejděte do části "SUBSCRIBE SETTINGS" (Odběratelské nastavení).

Připojení k tréninkovému přístroji

Jak připojit zařízení k aplikaci KINOMAP:

- 1 Přejděte do nabídky "EQUIPMENT" (Zařízení).
- 2 Přidejte nová zařízení pomocí tlačítka +.
- 3 Vyberte typ Vašeho přístroje ze seznamu (ERGOMETER FOR KLARFIT EPSYLON CYCLE AS).
- 4 Vyberte značku KLARFIT.
- 5 Vyberte model EPSYLON CYCLE AS.
- 6 Pokud bylo zařízení nalezeno, stiskněte okna na potvrzení.
- 7 Nyní stiskněte tlačítko SAVE (Uložit). Vaše zařízení bylo přidáno .

Fotoaparát

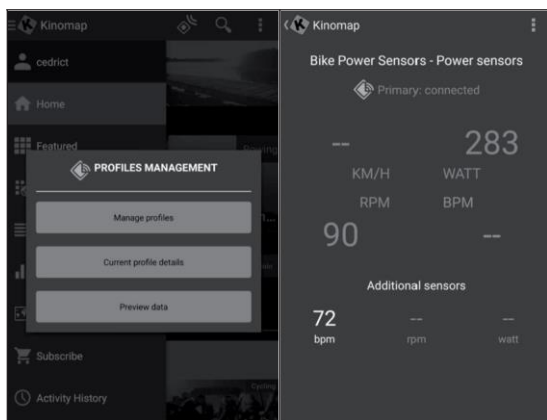
- Váš produkt KLARFIT EPSYLON využívá rozpoznávání obličeje od KINOMAP k určení frekvence kopu, kroku nebo pulsu (smartphone nebo stolní kamera slouží jako snímač).
- KINOMAP určuje a vyhodnocuje intenzitu pohybu pohybem hlavy během tréninku.

Když začnete trénink, uvidíte svou tvář v pravém dolním rohu, abyste v případě potřeby mohli upravit pozici Vašeho tabletu nebo chytrého telefonu. Jakmile bude Vaše tvář rozpoznána, obrázek zmizí a zobrazí se informační panel.

Aplikace Vás požádá o ruční nastavení odporu podle změny výšky.

Ukázka údajů

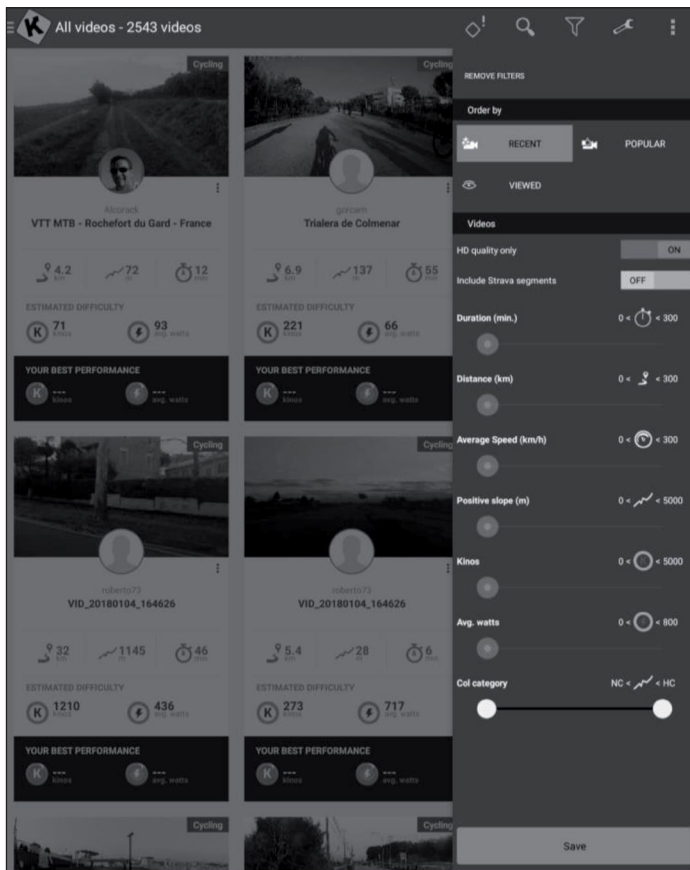
Funkce "DATA PREVIEW" (Ukázka údajů) Vám umožňuje okamžitě zobrazit údaje odeslány zařízením. Tato funkce je zvláště užitečná, pokud máte problémy při spuštění nové aktivity. V závislosti na konfiguraci aplikace dostane některé hodnoty .



trénink

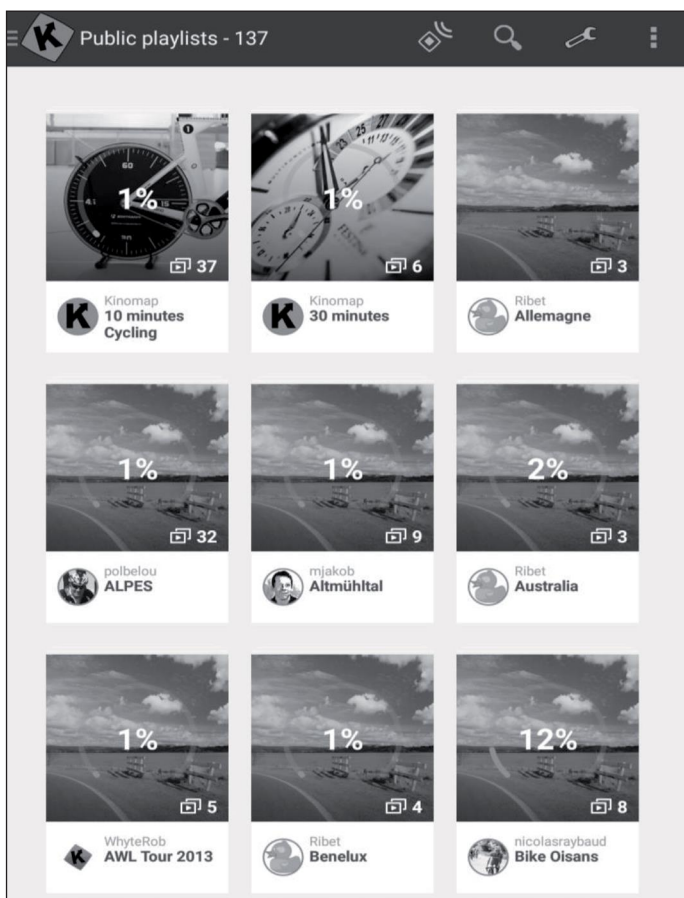
Výběr videa

- Existuje několik seznamů videí, z nichž můžete vybrat požadované video.
- Existuje funkce filtrování, která Vám pomůže najít videa, která chcete trénovat (doporučeno, nejoblíbenější, nejvíce zobrazeny, nejnovější, trvání, vzdálenost, sklon, jiné).
- Pro každé video jsou k dispozici následující relevantní informace: jméno, přispěvatel (který zveřejnil video), krajina, trvání, vzdálenost, průměr kladného sklonu a průměrná rychlost.

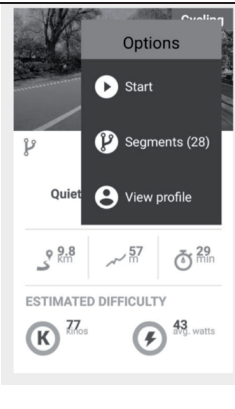
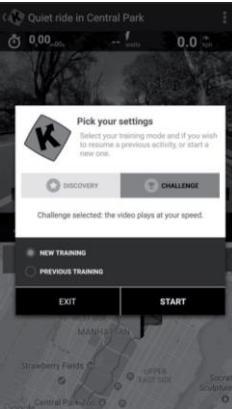



Playlists

- KINOMAP nebo samotní uživatelé aplikace vytvářejí mnohé seznamy skladeb.
- Každý seznam má konkrétní téma, například 30minutová tréninková lekce nebo návštěva země.
- Svůj postup můžete sledovat v jakémkoliv seznamu skladeb a jakémkoliv videu.
- V současnosti nelze spravovat své seznamy videí přímo v aplikaci.




Začátek tréninku

		
<p>Vyberte video, na které chcete trénovat.</p>	<p>Vyberte režim, ve kterém chcete trénovat.</p>	<p>Stačí začít hýbat pedálem, abyste začali tréninkový program.</p>

Režim yhledávání a výzvy

Režim výzvy - CHALLENGE: Video bude přehráváno rychlostí, abyste dosáhli stejnou výkonnost jako výrobce videa. Pokud nejste tak rychlí, video zpomaluje rychlost snímků. Pokud budete mít lepší výsledky, frekvence snímků se může zvýšit na dvojnásobek původní rychlosti. Použijte tento režim, abyste se podíleli na výzvách, jako jsou vnitřní výzvy, a exportujte mapu kompletní se souřadnicemi Vaší virtuální jízdy na stránky

Režim vyhledávání- DISCOVERY: Video se přehraje při původní rychlosti a pozastaví se, když Vaše rychlost dosáhne 0. Bez ohledu na Váš výkon, frekvence snímků se nezmění. Stále však uvidíte, zda máte dobrý výkon pokud si zkontrolujete údaje o energetické výkonnosti. Upozorňujeme, že údaje, které se dají exportovat na stránky třetích stran, jako například strava, jsou omezeny na wattly a další údaje, jako je spád a srdeční frekvence. Souřadnice a mapa však nejsou zahrnuty.



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

Obrazení tréninku

V horní části obrazovky se zobrazují následující relevantní informace:

- Trvání
- Momentální produkovaná energie
- Aktuální rychlost
- Vaše srdeční frekvence (pouze pokud přidáte extra pás pro sledování srdečního tepu nebo pokud má Vaše zařízení již jeden integrovaný)
- Momentální frekvence pedálů
- Vzdálenost
- Vaše pozice na mapě je synchronizována s videem.



Záložka ranking LIST (Seznam pořadí) je k dispozici pouze v režimu pro více uživatelů.

- ABSCISSA (Horizontální osa): výška v metrech
- ordinuje (Svislá osa): vzdálenost v KM v režimu výzvy.
- DURATION (Trvání): v sekundách v režimu vyhledávání.

Nastavení odporu / převodových stupňů

Na obrazovce najdete pokyny k nastavení odporu podle profilu nadmožské výšky při používání snímače rychlosti / spádu nebo optického snímače

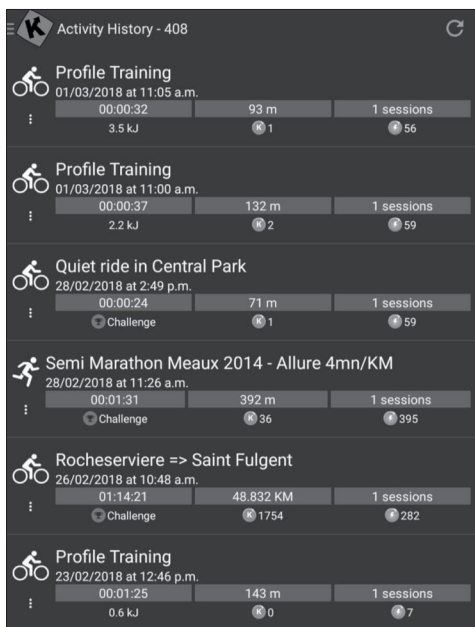
Konec tréninku

Pokud chcete přerušit nebo zastavit cvičení, stačí přestat šlapat na pedál nebo použít tlačítko PAUSE (Pozastavit) pro pozastavení v rohu. Kliknutím na tlačítko "RESUME SESSION" (Pokračovat v tréninku) pokračujte dále v tréninku. Chcete-li zcela zastavit trénink, jednoduše potvrďte klepnutím na "SAVE AND EXIT" (Uložit a ukončit).

Hodnocení

Historie činností

- Otevřete hlavní nabídku na levé straně a najdete položku "ACTIVITY HISTORY" (Historie činností).
- Uvidíte historii předchozích tréninků včetně názvu videí, které jste absolvovali, data tréninku, trvání a vzdálenosti.
- Chcete-li zobrazit všechny informace, klikněte na konkrétní trénink.
- Můžete také navštívit stránku <http://www.kinomap.com/myactivities>.
- Historie aktivit obsahuje mapu, souhrn a soubor podrobných grafů, které zobrazují Vaši aktuální rychlost, výkon, spád a srdeční frekvenci. Upozorňujeme, že historii činností je možné automaticky exportovat na různé platformy, například RunKeeper, Strava nebo Under Armor..



Activity	Date & Time	Time	Distance	Energy	Sessions
Profile Training	01/03/2018 at 11:05 a.m.	00:00:32	93 m	3.5 kJ	1 sessions
Profile Training	01/03/2018 at 11:00 a.m.	00:00:37	132 m	2.2 kJ	1 sessions
Quiet ride in Central Park	28/02/2018 at 2:49 p.m.	00:00:24	71 m	Challenge	1 sessions
Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM	28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31	392 m	Challenge	1 sessions
Rocheserviere => Saint Fulgent	26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21	48.832 KM	Challenge	1 sessions
Profile Training	23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25	143 m	0.6 kJ	1 sessions

Vyhledávání - SEARCH

Tlačítko SEARCH (Vyhledávání) je vždy k dispozici v pravém horním rohu bez ohledu na to, ve které nabídce jste, pro vyhledání dostupných videí.

Existuje několik způsobů, jak najít požadované video:

- Můžete vyhledávat kliknutím na tlačítko SEARCH (Vyhledávání). Po zadání minimálně 3 znaků se uskuteční automatické vyhledávání.
- Můžete také provést geografické vyhledávání. Zvolte "MAP" (Mapa) v hlavní nabídce.
- Všechny dostupné videa můžete prozkoumat kliknutím na položku "PUBLIC PLAYLIST" (Veřejné seznamy skladeb) nebo "ALL VIDEOS" (Všechna videa).

Nastavení

Nastavení uživatele

- Přejděte do nabídky SETTINGS (Nastavení) a zadejte údaje o uživateli včetně výšky, váhy, narozenin a pohlaví.
- Tyto informace ovlivňují výpočet rychlosti.

Externí displej

Postupujte podle pokynů, pokud chcete zobrazit přehrávání na televizoru pomocí zařízení Chromecast nebo Apple TV.

PÉČE A ÚDRŽBA

Poznámka: Stejně jako u všech tréninkových strojů s mechanickými pohyblivými součástmi se mohou uvolnit šrouby kvůli častému používání. Proto doporučujeme, abyste je pravidelně kontrolovali, a pokud je to nutné, znovu je zatáhli vhodným klíčem. Pravidelně čistěte tréninkové zařízení vlhkým hadrem na čištění povrchů od potu a prachu.

- Pokud kolo nepoužíváte delší dobu, vytáhněte baterii konzoly, aby nedošlo k vybití baterie.
- Pravidelně čistěte tréninkové kolo čistým hadrem, abyste udrželi čistý vzhled.
- Bezpečný stav zařízení lze udržovat pouze pokud se pravidelně kontroluje jeho poškození a / nebo opotřebení (např. Rukojeť, pedály a sedadlo atd.). Je nezbytné, aby byly všechny poškozené díly nahrazeny a přístroj se nemůže používat, dokud se nedokončí opravy.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou prvky upevněny maticemi a šrouby správně utaženy.
- Ujistěte se, že pravidelně mažete pohyblivé části.
- Zvláštní pozornost na jednotlivé komponenty, většina z nich je náchylná na opotřebení, jako brzdový systém, podložka atd.
- Protože pot velmi korozivní, nedovolte, aby se dostal do styku se smaltovanými nebo chromovanými částmi zařízení, zejména s počítačem. Po použití ihned otřete příslušenství. Smaltované části lze čistit vlhkou houbou. Nemůže přijít do kontaktu s agresivním nebo korozivním výrobkem.
- Uchovávejte zařízení v čistém a suchém prostředí mimo dosah dětí.

RADY PRO LIKVIDACI



Podle Evropského nařízení odpadu 2012/19 / EU tento symbol na výrobku nebo jeho obalu znamená, že výrobek nepatří do domácího odpadu. Na základě směrnice by měl přístroj odevzdat na příslušném sběrném místě pro recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Zajištěním správné likvidace výrobku pomůžete zabránit možným negativním dopadům na životní prostředí a lidské zdraví, což by jinak mohl být důsledek nesprávné likvidace výrobku. Pro detailnější informace o recyklaci tohoto výrobku se obraťte na svůj Místní úřad nebo na odpadovou a likvidační službu vaší domácnosti.

Produkt obsahuje baterky zahrnuté v Evropské směrnici. 2006/66 / EG neumožňuje výhodu baterek do komunálního odpadu. Informujte se o možnostech sběru baterií. Správný sběr a likvidace baterií pomáhá chránit potenciálně negativní následky na životní prostředí a lidské zdraví.