

10032961 10032962

Azura Plus



Vážený zákazníku,

Blahopřejeme k nákupu tohoto zařízení. Pozorně si přečtete příručku a dodržujte následující rady, aby upozornění uvedených v návodu k použití se nedošlo k poškození přístroje. Jakékoliv selhání způsobené ignorováním uvedených instrukcí a 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
Seznam položek	6
Montáž	8
Přehled Kardio tréninku	14
Zahřívání před tréninkem	17
Obrazovka a klíčové funkce	19
Provoz a funkce	19
Trénink prostřednictvím aplikace KINOMAP	21
Péče a údržba	30
Rady pro likvidaci	31

TECHNICKÁ DATA

Číslo položky	10032961, 10032962
Napájení	220-240 V ~ 50/60 Hz

PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

Výrobce:

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



Výrobek splňuje následující evropské směrnice:

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

BEZPEČNOSTNÍ INSTRUKCE

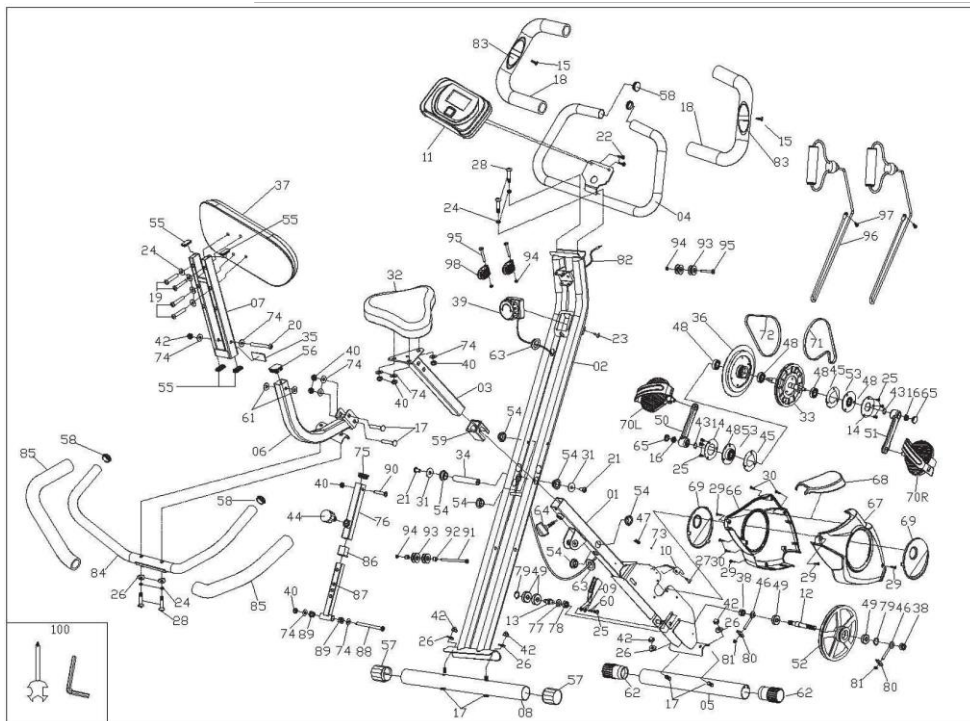
Před obsluhou zařízení si pečlivě přečtěte tuto příručku, abyste zajistili optimální výkon a bezpečnost. Příručka by měla být k dispozici i pro budoucí použití. Při vylepšení výrobků společnost si vyhrazuje právo změnit design a specifikaci kdykoliv bez předchozího upozornění. Obrázky jsou pouze pro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

- Prosíme, uschovejte tuto příručku na bezpečném místě pro budoucí použití.
- Nemontujte ani nepoužívejte přístroj, dokud si důkladně a pečlivě nepřečtete příručku. 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, u bazénu a pod. Pro bezpečný prostor, zařízení musí mít kolem sebe 0,5 metru volného prostoru.
- Před zahájením jakéhokoliv cvičebního programu musíte konzultovat Váš zdravotní stav s lékařem, abyste zjistili, zda máte jakékoli fyzické nebo zdravotní problémy, které by mohly ohrozit Vaše zdraví a bezpečnost nebo které by Vám zabránily při správném používání přístroje. Poradenství lékaře je nezbytné, pokud užíváte léky, které ovlivňují Vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Sledujte signály vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné cvičení může poškodit Vaše zdraví. Okamžitě přestaňte cvičit, pokud zaregistrujete některé z následujících příznaků: bolest, těsnost na hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, závratě nebo nevolnost. Pokud se u Vás vyskytnou některé z těchto příznaků, musíte Váš zdravotní stav konzultovat s lékařem před tím, než budete pokračovat 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 může být 100 kg.

- 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.
- Záda držte rovně při cvičení.
- Před použitím zařízení zkontrolujte, zda je rukojeť, sedlo, matice a šrouby pevně utaženy.
- Pro nastavitelné části přístroje mějte na paměti 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 záda. Vždy používejte správné zdvihací techniky a / nebo vyhledejte pomoc, pokud je to nutné.
- Všechny pohyblivé příslušenství (např. Pedál, řídítka, sedlo ... atd.) Vyžadují týdenní údržbu. Před každým použitím je zkontrolujte. Pokud něco je zlomené nebo volné, ihned je opravte. Můžete je používat až po opravě / návratu do dobrých podmínek.
- Věnujte pozornost absenci systému volných kol, který způsobí vážné riziko.
- Chraňte přírodní kabel před zdroji tepla.
- Nevkládejte žádný předmět do otvoru přístroje.
- Před přemístěním nebo čištěním odpojte kolo. Pokud chcete vyčistit zařízení, otřete povrch jemnými čistícími prostředky a mírně navlhčeným hadrem; nikdy nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepoužívejte kolo na žádném místě, které nemá regulovanou teplotu, jako např. garáže, verandy, bazény, koupelny, parkovací domy nebo venku.
- Používejte kolo jen tak, jak je to popsáno v této příručce.
- Nesprávné opravy a změny konstrukce (např. Odstranění nebo výměna originálních částí) mohou ohrozit bezpečnost uživatele.
- Otočný setrvačnický disk se během provozu zahřívá.
- Když nepoužíváte zařízení zamkněte ho.

SEZNAM POLOŽEK





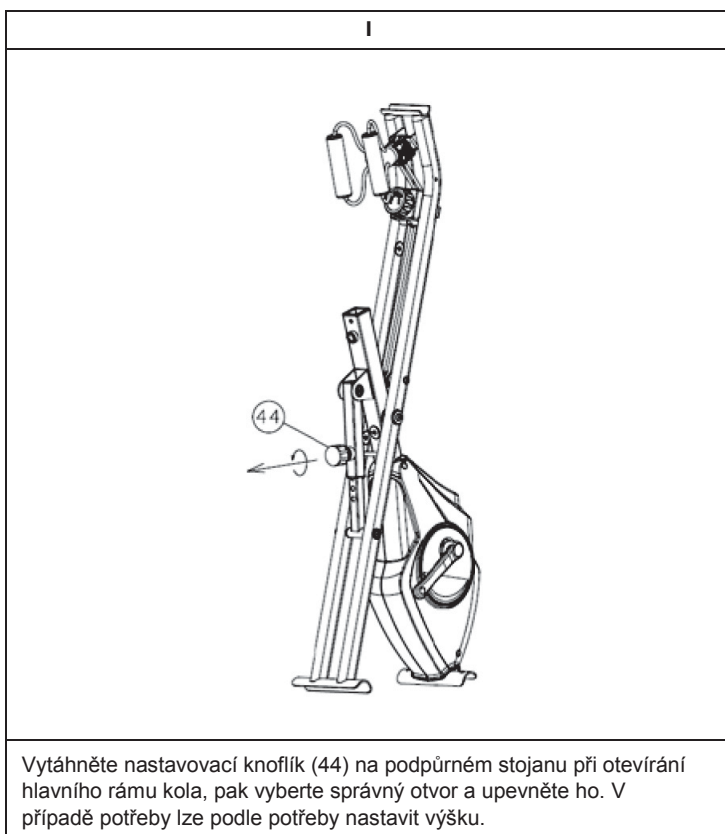
Číslo	Název	Kus	Číslo	Název	Kus
1	Hlavní rám	1	14	Kryt ložiska	2
2	Podpůrný stojan	1	15	Šroub $\varnothing 4,2 \times 15$	2
3	Sedlovka	1	16	Matice m10 * p1.25	2
4	Rukojeť	1	17	Šroub m8 * 48	6
5	Přední stabilizátor	1	18	Pěna	2
6	Trouba loketní opěrky	1	19	Šroub M8 * 45	4
7	Trouba fixní opěrky	1	20	Šroub M8 * 76	1
8	Zadní stabilizátor	1	21	Šroub m8 * 15	2
9	Magnetická deska	1	22	Šroub m8 * 15	2
10	Senzorový vodič	1	23	Šroub m5 * 20	1
11	Konzola	1	24	Pružinová podložka	6
12	Volnoběžné kolo	1	25	Šroub m6 * 12	7
13	Ložisko volnoběžného kola	1	26	Zakřivená podložka	8

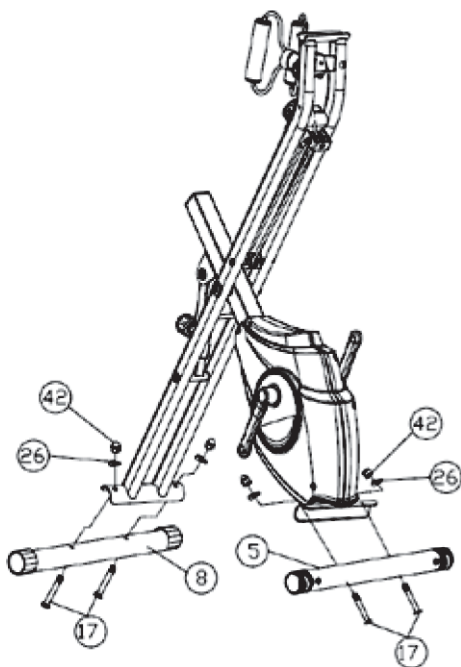
Číslo	Název	Kus	Číslo	Název	Kus
27	Šroub M4 * 10	1	64	Knoflík	1
28	Šroub M8 * 40	2	65	Kryt kliky	2
29	Šroub ST4.2 * 19	4	66	Levý kryt	1
30	Šroub ST4.2 * 20	4	67	Pravý kryt	1
31	podložka	2	68	Přední kryt	1
32	sedadlo	1	69	Malý kryt	2
33	hlavní kolo	1	70	Pedál L / P	1
34	osa otáčení	1	71	PJ pás 240	1
35	podložka EV	1	72	PJ pás 230	1
36	setrvačnick	1	73	Ochranná zástrčka	1
37	opěradlo	1	74	Podložka	9
38	38 Šestihránná matice 2	2	75	Čtvercový koncový uzávěr	1
39	8 otočný nastavovací knoflík	1	76	Nastavení nosného sloupku	1
40	Nylonová matice M8	7	77	Podložka	1
41	osové potrubí	1	78	Nylonová matice	1
42	Uzavírací matice M8	5	79	Osa s pružinou	1
43	Osa s pružinou	7	80	Tabule	2
44	nastavovací knoflík	1	81	Nylonová matice	2
45	pevná deska	2	82	Konzolový drát	1
46	šroub	2	83	Snímač impulzů	2
47	Tlaková pružina	1	84	Zadní tyč rukojeti	1
48	ložisko 6003	2	85	Pěna	2
49	ložisko 6000	4	86	Pouzdro	1
50	Klika (L)	1	87	Nastavovací sloupek	1
51	Klika (P)	1	88	Šrouby	1
52	vodicí kladka	1	89	Otáčivé pouzdro	1
53	ložisko sedadla	2	90	Šroub	2
54	osové pouzdro	6	91	Šroub	1
55	hadicová zátka	4	92	Zástrčka	1
56	hadicová zátka	1	93	Váleček	2
57	Hadicová zátka zadního stabilizátoru	2	94	Nylonová matice	4
58	koncový uzávěr	4	95	Šroub	3
59	pouzdro	1	96	Expandér	2
60	voskovaná podložka	2	97	Šroub	2
61	nylonová podložka	2	98	Palubní pevné sedadlo	2
62	Kryt předního kola	2	100	Nářadí	2
63	praktické víko	3			

MONTÁŽ

Nástroje, které jsou součástí balení:

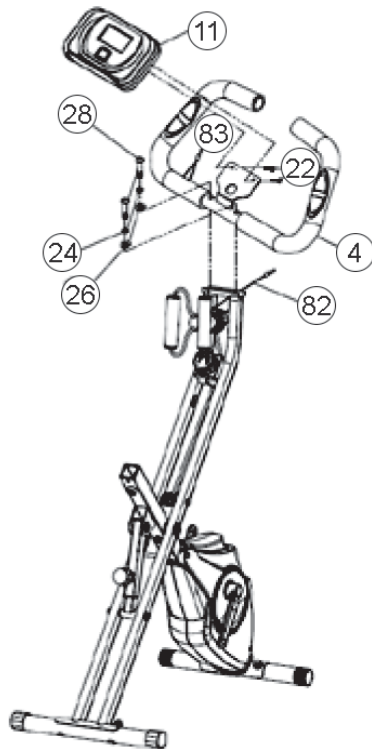
	
Klíč	Šestihranný klíč



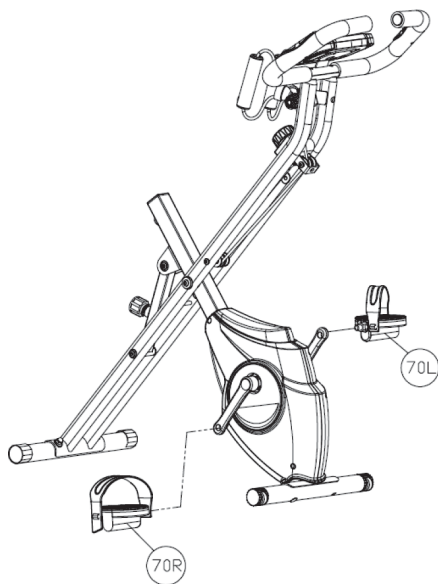


Připevňte přední stabilizátor (5) k hlavnímu rámu. Utáhněte jej pomocí šroubu (17) a pomocí šestihřanného klíče. Potom upevněte zadní stabilizátor (8) na podpůrný stojan se šroubem (17), zakřivenou podložkou (8) a uzavírací maticí (42) pomocí šestihřanného klíče.

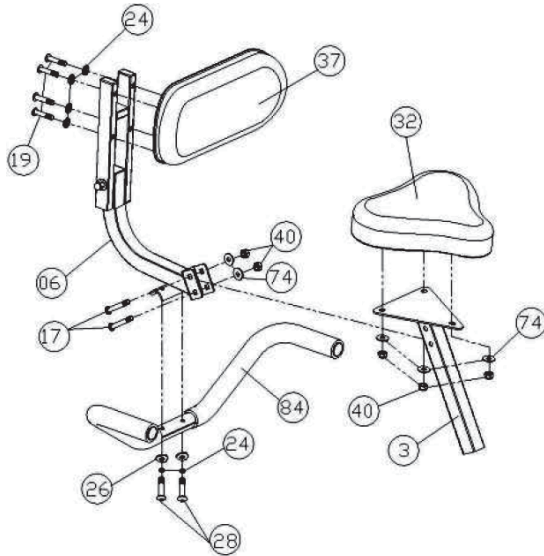
Poznámka: Přední stabilizátor má přepravní kola. Můžete však použít přední nebo zadní na základě Vašich preferencí.



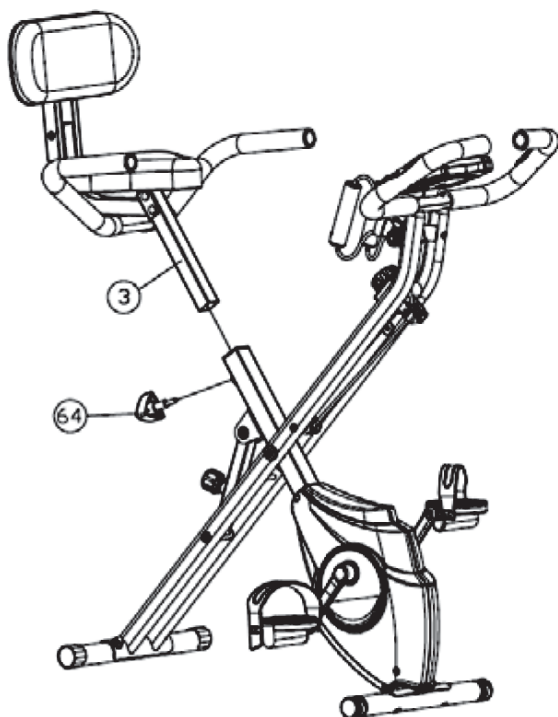
Přípevněte rukojeť (4) k hlavnímu rámu šroubem (28), pružinovou podložkou (24) a zakřivenou podložkou (26) s otvory a utáhněte. Vložte konzolu (11) do stolové desky a srovnajte se šroubem (22) a utáhněte ji pomocí francouzského klíče. Připojte konzolový drát (82) a snímač impulzů (83) k zadní straně konzoly (11).



Těsně upevněte pedál (70L), který je označen symbolem "L" (Levý) na kliku se symbolem "L", s klíčem proti směru hodinových ručiček, a následně pevně utáhněte pedál (70R) označený symbolem "R" (Pravý) na kliku se symbolem "R" ve směru hodinových ručiček.



Upevněte sedadlo (32) na sedlovku (3) pomocí nylonové matice (40) a podložky (74). Srovnajte šroub (28) s otvorem zadní tyče rukojeti (84), pevně dotáhněte pružinovou podložkou (24) a zakřivenou podložkou (26). Srovnajte šroub (19) s otvorem opěradla (37), přes pružnou podložku (24) a pevně dotáhněte. Opěrka zad je pevně spojena se sedadlem přes nylonovou matici (40), podložku (74) a šroub (17).



Připevněte sedlovku (3) k hlavnímu rámu, vyberte vhodnou výšku a potom zajistěte nastavovací knoflík sedadla (64).

Upozornění: Při nastavování výšky sedadla maximální hloubka vložení značkové čáry nesmí být větší než okraj pouzdra.

PŘEHLED KARDIO TRÉNINKU

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

Intenzivní kardiologický trénink (např. Okruhový trénink, trénink s vysokým odporem a dlouhodobý trénink) vyžaduje větší úsilí a také trénuje svalový systém a vytrvalost. Pravidlem je, že čím pravidelnější trénujete, tím efektivnější je trénink (i při krátkých tréninkových cvičeních 20 minut).

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:

AEROBIC TRAINING ZONE - Zóna aerobního tréninku

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.

ANEROBIC TRAINING - Anaerobní tréninky

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 fází 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.

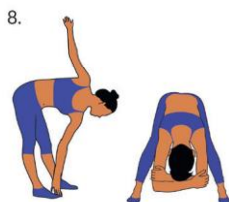
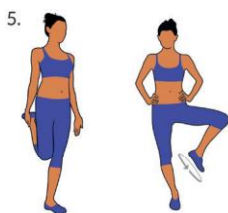
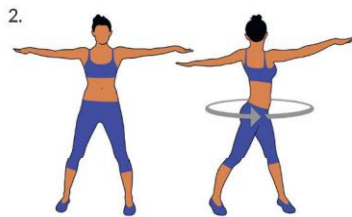
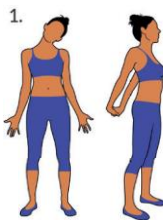
Jídlo a pití

- 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

ZAHŘÍVÁNÍ PŘED TRÉNINKEM



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

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

Každý pohyb by měl zopakovat (vpravo a vlevo), abyste mohli začít s kardio tréninkem uvolněně

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

1. Nakloňte hlavu na bok a pomalu střídějte 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 protáhněte se horním tělem na opačnou stranu. Zůstaňte v této poloze na několika sekundách na každé straně.
4. Zvedněte obě ruce nad hlavu a spojte dlaně, protáhněte se do boků. Opět zůstávejte na každé straně několik sekund. Cvičení je nyní trochu intenzivněji se spojením ramen.
5. Postavte se na jednu nohu a držte druhou nohu rukou. Mobilizujte ji tak, abyste přes kotník 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. Vykročte jednou nohou mírně dopředu a rukama podpořte svou hmotnost horní části těla na stehně vysunutě nohy. Umístěte nohy tak, abyste si natáhli lýtkové svalstvo zadní nohy.
7. Opakujte předchozí cvičení s větší vzdáleností mezi nohama. Úsek bude nyní intenzivnější.
8. Nohy rozkročte a ohněte se dopředu, přičemž nechte nohy vyrovnané a střídavě se dotkněte rukama opačné noze. Nakonec, zůstaňte v ohnuté poloze viset a relaxujte.

OBRAZOVKA A KLÍČOVÉ FUNKCE

Čas (TIME)	00:00 - 99:59
Rychlost (SPD)	0 - 99,9 km / h (mph)
Vzdálenost (DIST)	0 - 999,9 km (mi)
Kalorie (CAL)	0 - 9999 kcal
Počítadlo ujetých kilometrů (ODO)	0 - 999,9 km (mi)
Impuls (PUL)	40 - 240 BPM

Klíčové funkce

MODE / SELECT / RESET Režim / Vybrat / Reset	Pomocí tohoto tlačítka můžete vybrat a zamknout určitou funkci, kterou chcete.
SET- Nastavit	Můžete pokračovat v nastavování údajů pro "TIME" (Čas), "DISTANCE" (Vzdálenost) a "CALORIES" (Kalorie).
Löschen (RESET) - Resetovat	Tlačítko na vynulování hodnoty. Stisknutím tlačítka vynulujete hodnoty.

PROVOZ A FUNKCE

Automatické zapnutí / vypnutí

Systém se zapne po stisknutí libovolného tlačítka nebo při snímání vstupu ze snímače rychlosti.

Systém se automaticky vypne, když rychlost nemá žádný vstup signálu nebo stisknete ON (Zapnout) tlačítko přibližně na 4 minuty.

Obnovení

Jednotku lze obnovit buď výměnou baterie nebo stisknutím tlačítka MODE (Režim) na 3 sekundy.

Režim

Můžete si vybrat režim "SCAN" (Skenování) nebo "LOCK" (Zamknout). Pokud nechcete používat režim SCAN (Skenování), stiskněte tlačítko "MODE" (Režim) jakmile začne blikat ukazatel požadované funkce na obrazovce.

Čas:

Stiskněte tlačítko MODE (Režim), dokud se nezmění ukazatel na hodnotu TIME (Čas). Celkový tréninkový čas se zobrazí při spuštění cvičení.

Rychlost:

Stiskněte tlačítko MODE (Režim), dokud ukazatel nedosáhne hodnotu SPEED (Rychlost). Zobrazí se aktuální rychlost.

Vzdálenost:

Stiskněte tlačítko MODE (Režim), dokud ukazatel nedosáhne hodnotu DISTANCE (Vzdálenost). Zobrazí se vzdálenost každého tréninku.

Kalorie:

Stiskněte tlačítko MODE (Režim), dokud se neobjeví ukazatel CALORIE (Kalorie). Zobrazí se hodnota spálených kalorií.

Počítadlo ujetých kilometrů (pokud je k dispozici):

Stiskněte tlačítko MODE (Režim), dokud ukazatel nedosáhne hodnotu ODEMETER (Počítadlo ujetých kilometrů). Zobrazí se celková hodnota najetých kilometrů.

Puls (pokud je k dispozici):

Stiskněte tlačítko MODE (Režim), dokud se neobjeví ukazatel PULSE (Impulz). Aktuální srdeční frekvence uživatele se zobrazí v tepech za minutu. Položte dlaně na označené dva kontaktní body na řídítkách pro měření impulsu a počkejte 30 sekund na přesnou indikaci (nebo připevněte ušní klip k uchu).

Skenování:

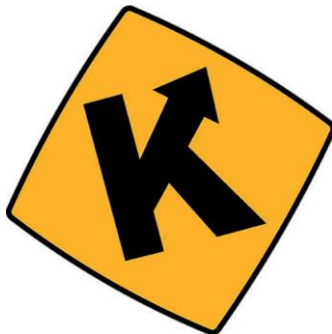
Automaticky se zobrazují změny každé 4 sekundy.

Baterie:

Pokud se na obrazovce zobrazí "Baterie", znamená to, že je třeba vyměnit baterie v zařízení..

TŘÉNINK PROSTŘEDNICTVÍM APLIKACE KINOMAP

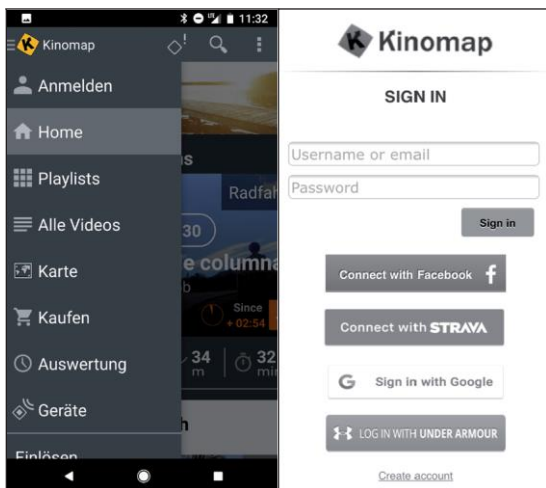
Pomocí aplikace KINOMAP můžete běhat, řídit nebo veslovat více než 100 000 km po celém světě pomocí reálných videí, které denně aktualizují samotní uživatelé. Snažte se sledovat jejich tempo za stejných podmínek jako ve videu. Použijte portál KINOMAP a vyberte si vlastní video na trénink. Zlepšete svou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

Chcete-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 účet.



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).

Po aktivaci se Vaše předplatné zobrazí v části "MY SUBSCRIPTION" (Můj odběr):

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 AZURA PLUS).

4 Vyberte značku KLARFIT.

5 Vyberte model AZURA PLUS.

6 Pokud bylo zařízení nalezeno, stiskněte okna na potvrzení.

7 Nyní stiskněte tlačítko SAVE (Uložit). Vaše zařízení bylo přidáno..

Kamera obličeje

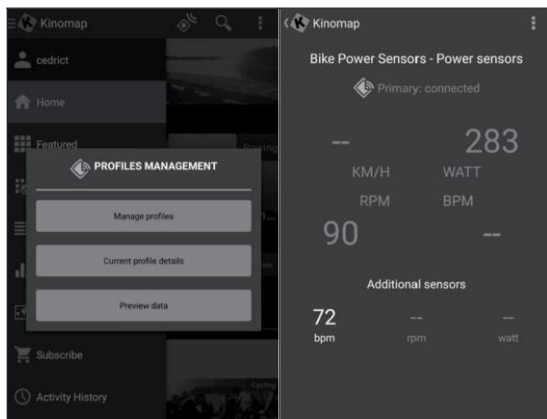
- Produkt využívá rozpoznávání obličeje od KINOMAP k určení frekvence kopu, kroku nebo pulsu (smartphone nebo stolní kamera slouží jako snímač).
- KINOMAP určuje a vyhodnocuje intenzitu pohybu pohybem hlavy během tréninku.

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

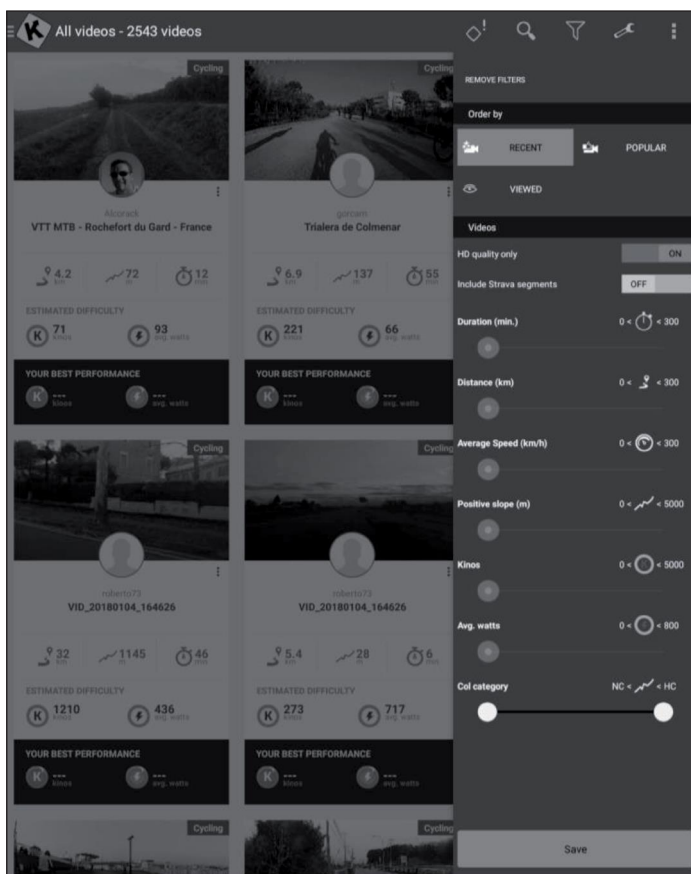
Funkce "DATA PREVIEW" (Ukázka údajů) Vám umožňuje okamžitě zobrazit údaje odeslány zařízením. Tato funkce je zvláště užitečná, pokud máte problémy při spuštění nové aktivity. V závislosti na konfiguraci aplikace dostane některé hodnoty .



Trénink

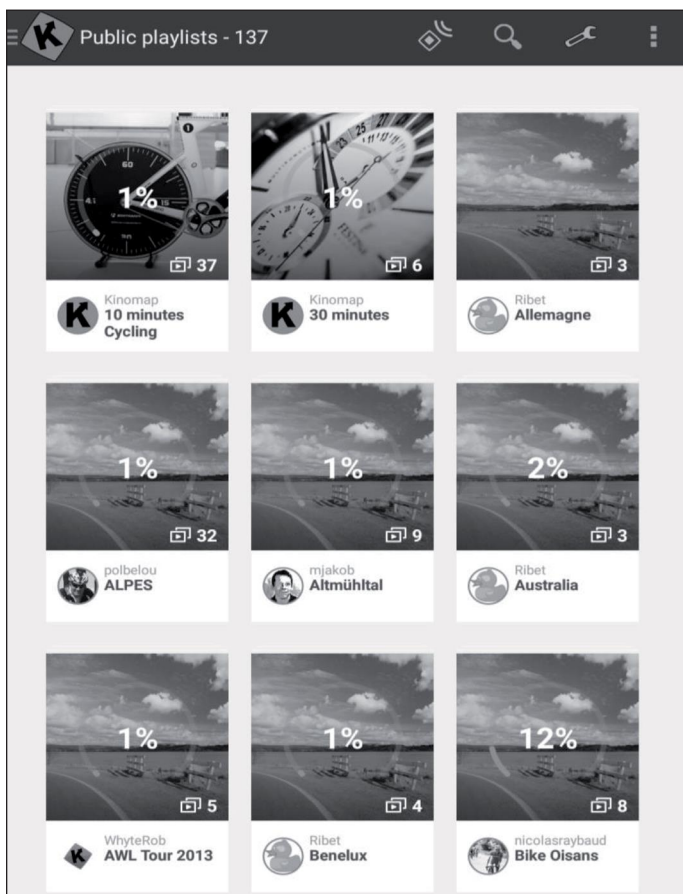
Výběr videa

- 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, příspěvateľ (který zveřejnil video), krajina, trvání, vzdálenost, průměr kladného sklonu a průměrná rychlost.

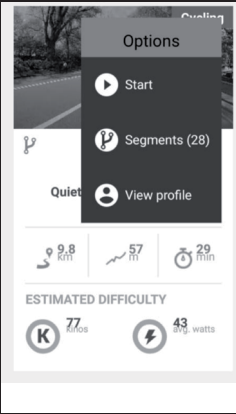
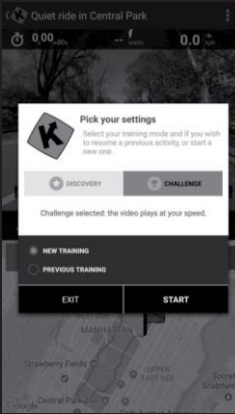



Playlists

- KINOMAP nebo samotní uživatelé aplikace vytvářejí mnohé seznamy skladeb.
- Každý seznam má konkrétní téma, například 30minutová tréninková lecke 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 vyhledávání a výzvy

Režim výzvy - CHALLENGE: Video bude přehráváno rychlostí, abyste dosáhli stejné výkonnosti jako výrobce videa. Pokud nejste tak rychlí, video zpomaluje rychlost snímků. Pokud budete mít lepší výsledky, frekvence snímání 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 třetích stran, jako například stravu.

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 wattů 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

Zobrazení 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 integrován)
- 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 nadmořské výšky při používání snímače rychlosti / spádu nebo optického snímače.

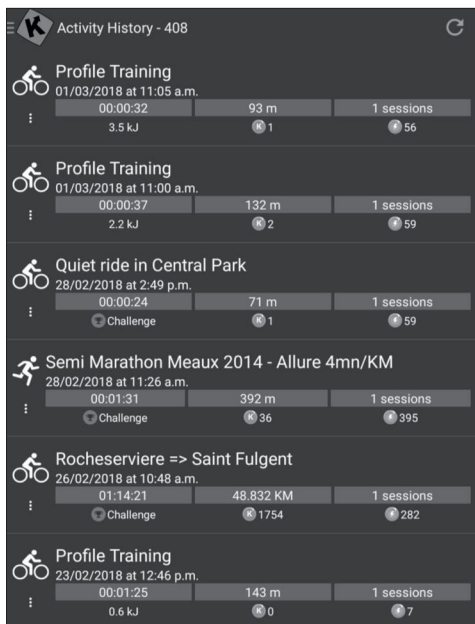
Konec tréninku

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 najděte 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 Name	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		1 sessions
Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM	28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31	392 m		1 sessions
Rocheserviere => Saint Fulgent	26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21	48.832 KM		1 sessions
Profile Training	23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25	143 m	0.6 kJ	1 sessions

Vyhľadavanie - 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 uživatele

- Přejděte do nabídky SETTINGS (Nastavení) a zadejte údaje o uživateli včetně výšky, váhy, narození 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, šrouby se mohou uvolnit kvůli častému používání. Proto doporučujeme, abyste je pravidelně kontrolovali, a pokud je to nutné, znovu jejich stáhněte vhodným klíčem. Pravidelně čistěte tréninkové zařízení vlhkým hadrem na čištění povrchů od potu a prachu.

- Ak bicykel nepoužívate dlhsie dobu, vyťahnite batérie konzoly, aby nedošlo k vybitím batérie.
- Pravidelne vyčistíme cvičný bicykel čistú textílie, aby ste Udržal čistý vzhľad.
- Bezpečnostná úroveň zařízení sa mozem udržiavať iba Vtedy, ak sa pravidelne kontroluje jeho poškodenia a / Alebo opotrebovaním (napr. Rukov, pedále, sedadlo a pod.). Je nevyhnutné, aby bolí Všetky poškodené diely nahradené. Kým sa nedokončíte Všetky opravy, ZARIADENIE sa nemozem používať.
- Pravidelne kontrolujte, či ŠŮ prvky s maticami a skrutkami správne utiahnuté.
- dbajú na to, aby ste pravidelne mazali pohyblivé časti prístrojov.
- Osobitné pozornosť treba na jednotlivé komponenty, vacsinou z nich je náchylná na opotrebovaním, Ako brzdoý systém, podložka atď.
- Keďže pot je veľmi žieravé, nedovolí, aby sa dostal do styku so smaltovanými Alebo chrómovaným CAST zařízením, najme s pocitacom. Po použití ihneď utri príslušenstvo. Smaltované časti je možné čistiť vlhkou hubkou. Vyhybajte sa vsetkym agresívnym Alebo korozívnym výrobkom.
- Uchovávajúte ZARIADENIE v čistote a suchom prostredí mimo dosahu detí.

RADY PRE 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 Mies pre Recyklácia elektrických a elektronických zostrojené. Zabezpečením správny likvidácii výrobku pomôžte zabrániť možným negatívnyimi dopadom na životné prostredie a Ľudské Zdravie, čo by inak Mohol hoci dôsledok nesprávnej likvidácii výrobku. Pre detailnejšom informácie o Recyklácia tohto výrobku sa obráťte na svo Miestny úrad Alebo na odpadové a likvidačné služby vasej domácnosti.

