

10032969 10032970

Myon Bicykel



Vážený zákazník,

Blahoželáme k nákupu tohto zariadenia. Pozorne si prečítajte príručku a dodržujte nasledujúce rady, aby ste predišli poškodeniu prístroja. Akékoľvek zlyhanie spôsobené ignorovaním uvedených inštrukcií a upozornení uvedených v návode na použitie sa nevzťahuje na našu záruku a akúkoľvek zodpovednosť. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte.



OBSAH

Technické údaje	3
Bezpečnostné pokyny	4
Opis produktu	6
Zostava	9
Prehľad kardio tréningu	16
Funkcie konzoly a kľúčové funkcie	21
Tréning prostredníctvom aplikácie KINOMAP	24
Starostlivosť a údržba	34
Rady o likvidácii	35
Vyhlasenie o zhode	35

TECHNICKÉ DÁTA

Číslo položiek	10032969	10032970
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz	



VÝSTRAHA

Toto stacionárne tréningové zariadenie nie je vhodné na účely vysokej presnosti. Monitorovací systém srdcovej činnosti môže byť chybný. Nadmerné cvičenie môže mať za následok nebezpečné zranenie alebo smrť. Ak sa Váš výkon zhorší abnormálne, okamžite ukončite tréningovanie.

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

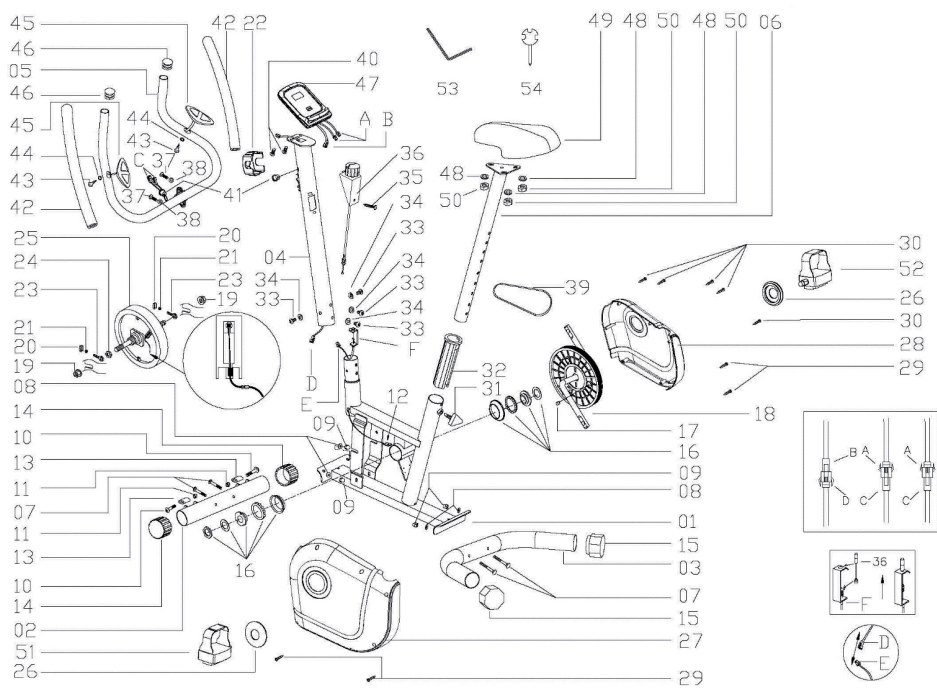
Pred obsluhou zariadenia si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Príručka by mala byť k dispozícii aj pre budúce použitie. Pri vylepšení výrobkov spoločnosť si vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky sú len pre referenčné použitie a môžu sa líšiť od skutočného produktu.

- Prosíme, uschovajte túto príručku na bezpečnom mieste pre budúce použitie.
- Nemontujte ani nepoužívajte prístroj, kým si dôkladne a starostlivo neprečítate príručku. Bezpečnosť a účinnosť je možné dosiahnuť len vtedy, keď je zariadenie správne zostavené, udržiavané a používané. Je Vašou povinnosťou zabezpečiť, aby všetci používatelia boli informovaní o všetkých upozorneniach a bezpečnostných opatreniach.
- Pre úplne bezpečné používanie je potrebný stabilný vyrovnaný povrch. Chráňte svoju podlahu pomocou rohože. Zariadenie nepoužívajte vo vlhkých priestoroch, ako je sauna, pri bazéne a pod. Pre bezpečný priestor, zariadenie musí mať okolo seba 0,6 metra voľného priestoru.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu musíte konzultovať Váš zdravotný stav s lekárom, aby ste zistili, či máte akékoľvek fyzické alebo zdravotné problémy, ktoré by mohli ohroziť Vaše zdravie a bezpečnosť alebo ktoré by Vám zabránili pri správnom používaní prístroja. Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Sledujte signály Vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Okamžite prestaňte cvičiť, ak zaregistrujete niektoré z nasledujúcich príznakov: bolesť, tesnosť na hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť. Ak sa u Vás vyskytnú niektoré z týchto príznakov, musíte Váš zdravotný stav konzultovať s lekárom pred tým, než budete pokračovať v cvičebnom programe.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- Držte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia, zariadenie musí byť zostavené a používané len dospelými.
- Zariadenie je určené len na domáce použitie.
- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely, smie sa používať len na cvičenie uvedené v návode na tréning.
- Používajte vhodné oblečenie a športovú obuv pri používaní prístroja. Vyhnite sa noseniu voľného oblečenia, ktoré sa môže zachytiť v zariadení alebo ktoré môžu obmedziť alebo zabrániť pohybu.
- Chrbát držte rovno pri cvičení.

- Pred používaním zariadenia skontrolujte či je rukoväť, sedlo, matice a skrutky pevne utiahnuté.
- Pre nastaviteľné časti prístroja majte na pamäti maximálnu pozíciu, neprekračujte značku "STOP", inak by to spôsobilo riziko.
- Vždy používajte zariadenie, ako je uvedené. Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať na to, aby ste nepoškodili chrbát. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky a / alebo vyhľadajte pomoc, ak je to potrebné.
- Všetky pohyblivé príslušenstvá (napr. pedál, riadidlá, sedlo ... atď.) vyžadujú týždennú údržbu. Pred každým použitím ich skontrolujte. Ak niečo je zlomené alebo voľné, ihneď ich opravte. Môžete ich používať až po oprave/návrate do dobrých podmienok.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, ktorý spôsobí vážne riziko.
- Chráňte prírodný kábel pred zdrojmi tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do otvoru prístroja.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bicykel. Ak chcete vyčistiť zariadenie, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handrou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bicykel na žiadnom mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, ako napr. garáže, verandy, bazény, kúpeľne, parkovacie domy alebo vonku.
- Používajte bicykel len tak, ako je to popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a zmeny konštrukcie (napr. odstránenie alebo výmena originálnych častí) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.
- Otočný zotrvačník disku sa počas prevádzky zahrieva.
- Keď nepoužívate zariadenie, zamknite ho.
- Zariadenie nie je určené na použitie osobami (vrátane detí) so zníženými fyzickými, zmyslovými alebo duševnými schopnosťami alebo nedostatkom skúseností a vedomostí, pokiaľ nie sú pod dozorom alebo inštrukciou o používaní spotrebiča osobou zodpovednou za ich bezpečnosť.
- Deti by mali byť pod dozorom, aby sa zaistilo, že sa so spotrebičom nehrajú.
- Pred použitím skontrolujte napätie na typovom štítku. Prístroj pripájajte iba do zásuviek, ktoré zodpovedajú napätiu prístroja

Poznámka: Maximálna hmotnosť používateľa môže byť 100 kg

PREHĽAD ČASTÍ



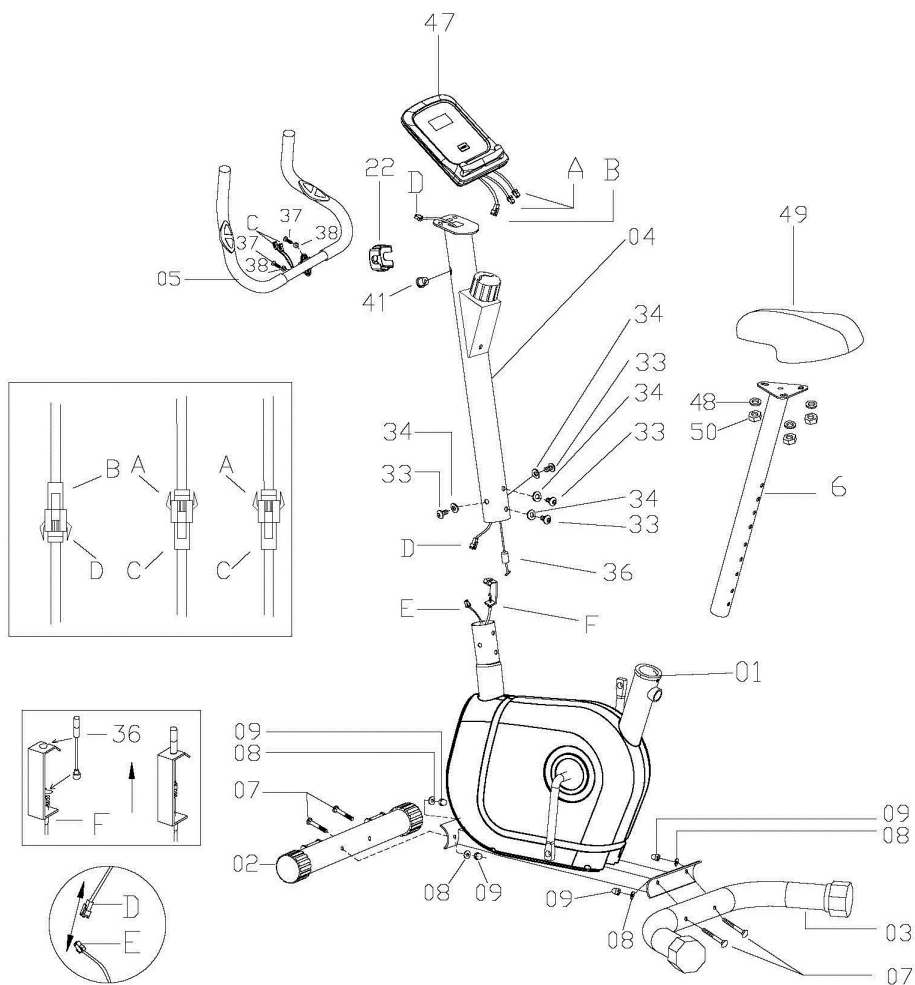
Č.	Popis	Ks
1	Hlavný rám	1
2	Predný stabilizátor	1
3	Zadný stabilizátor	1
4	Predný stĺpik	1
5	Rukoväť	1
6	Stĺpik sedadla	1
7	Vodiaca skrutka M8 × 60L	4
8	Zakrivená podložka Ø8	4
9	Klenutá matica M8	4
10	Imbusová skrutka	2
11	Matica	2
12	Skrutka	2
13	Prepravné koleso	2
14	Koncový kryt	2
15	Koncový kryt bilancie	2
16	BB diely	1
17	Magnet	1
18	Kľuka s kolesom poháňaným remeňom	1

Č.	Popis	Ks
19	Francúzska matica M10	2
20	U-doska	2
21	Matica M6	2
22	Kryt rukoväte	1
23	Skrutka na rybie oko M6	2
24	Matica M10	1
25	Zotrvačník	1
26	Kryt kľuky	2
27	Ľavý kryt reťaze	1
28	Pravý kryt reťaze	1
29	Skrutka	4
30	Skrutka	5
31	Nastavovací gombík	1
32	Puzdro	1
33	Šesťhranná skrutka M8 × 15	4
34	Zakrivená podložka Ø8	4
35	Skrutka	1
36	Ovládač napnutia + Horný napínací kábel	1

Č.	Popis	Ks
37	Skrutka M8 × 25L	2
38	Podložka	2
39	Pás J5	1
40	Skrutka	2
41	Puzdro na drôt	1
42	Penová rukoväť	2
43	Skrutka	2
44	Podložka	2
45	Ručný snímač impulzu	2
46	Koncový kryt pre riadidlá	2
47	Počítač	1
48	Plochá podložka Ø8	3
49	Sedadlo	1
50	Matica M8	3
51	Ľavý pedál	1
52	Pravý pedál	1
53	Imbusový kľúč	1
54	Francúzsky kľúč	1

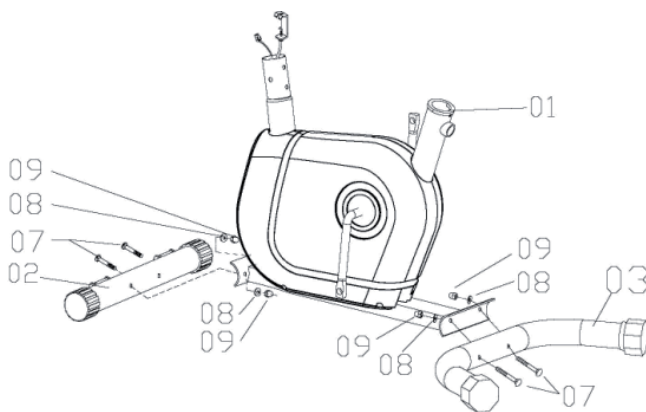
Č.	Popis	Ks
A	Drôt snímača A	2
B	Horný drôt počítača	1
C	Drôt snímača	2
D	Stredný drôt počítača	1
E	Spodný drôt počítača so senzorom	1
F	Spodný napínací kábel	1

MONTÁŽ



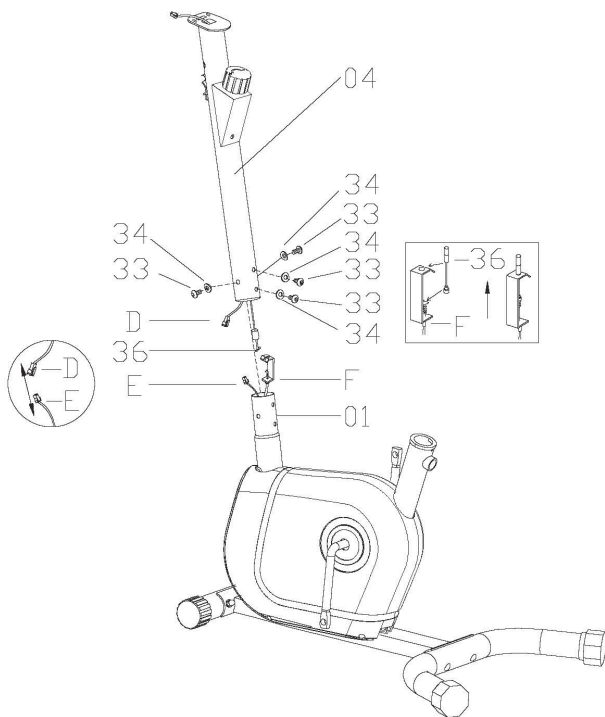
Krok I

- A Predný stabilizátor (02) pripevnite k hlavnému rámu (01) pomocou 2 vodiacich skrutiek (07), 2 zakrivených podložiek (08) a 2 klenutých matíc (09).
- B Pripevnite zadný stabilizátor (03) k hlavnému rámu (01) pomocou 2 vodiacich skrutiek (07), 2 zakrivených podložiek (08) a 2 klenutých matíc (01).



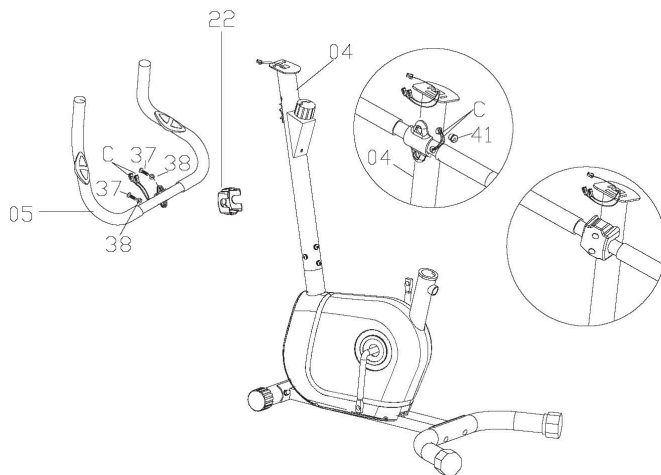
Krok 2

- A Zložte predný stĺpik (04) a stredný drôt počítača (D) spojte so spodným drôtom počítača so senzorom (E).
- B Uvoľnite napínací gombík a napínací kábel (36) na prednom stĺpiku (04) a potom ho spojte so spodným napínaním káblom (F). Maticu kábla (36) zastrčte do otvoru držača spodného napínacieho kábla (F), vytiahnite napínací kábel (36) a posuňte cez spodnú konzolu kábla (F) do zvislého smeru. Matica kábla bude sedieť na vrchu držača kábla.
- C Vložte predný stĺpik (04) do hlavného rámu (01) a pritiahnite ho pomocou 4 zakrivených podložiek (34) a 4 imbusových skrutiek (33).



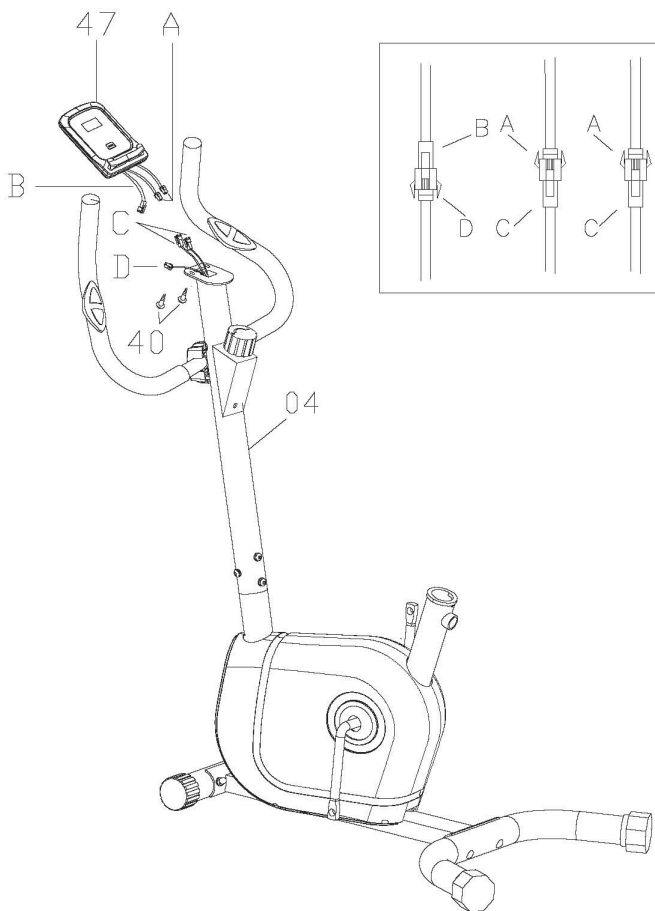
Krok 3

- A Odstráňte puzdro na drôt (41) z predného stĺpika (04). Zasuňte drôt snímača B (C) do otvoru predného stĺpika a preveďte cez hornú medzeru predného stĺpika (04). Teraz znovu vložte puzdro na drôt (41).
- B Rukoväť (05) pripevnite k prednému stĺpiku (04) pomocou dvoch skrutiek M8 × 25L (37), 2 podložiek (38) a 1 krytu rukoväte (22).



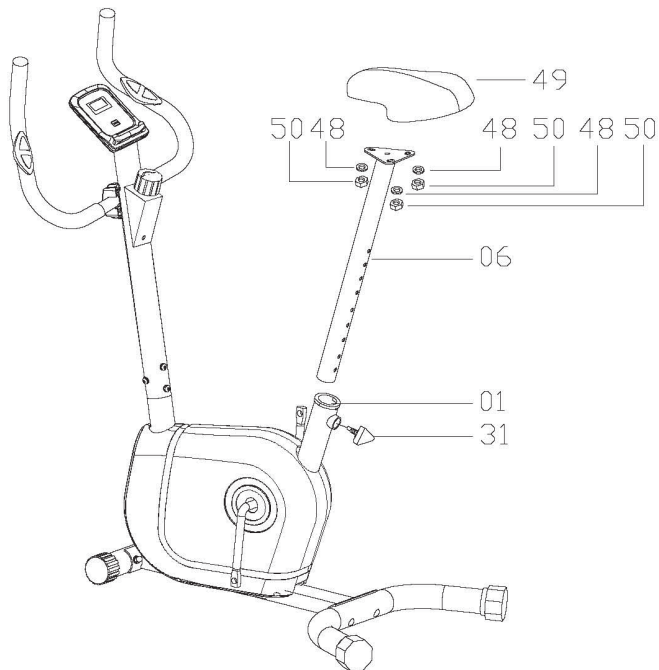
Krok 4

A Pripojte drôt snímača A (A) k drôtu snímača B (C) a horný drôt počítača (B) pripojte k strednému drôtu počítača (D). Pripevnite počítač (47) k prednému stĺpiku (04) pomocou 2 skrutiek (04).



Krok 5

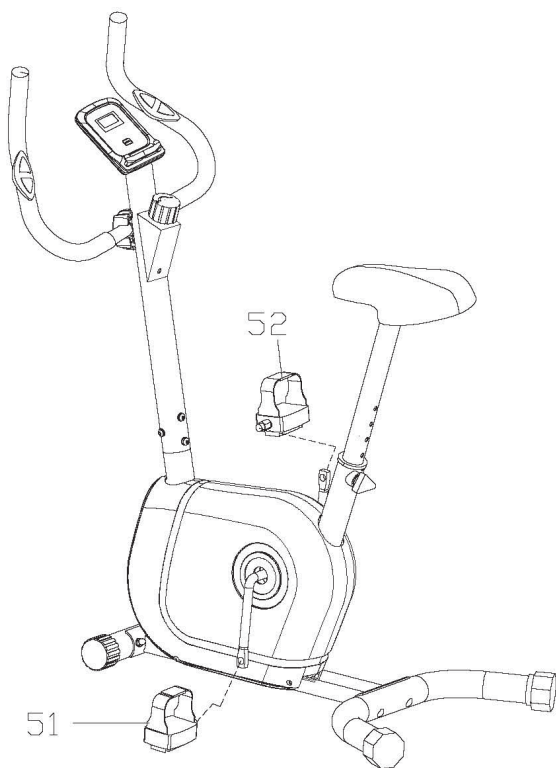
- A Sedadlo (49) pripevnite na stĺpik sedadla (06) a upevnite pomocou 3 plochých podložiek (48) a 3 matíc (50).
- B Uvoľnite nastavovací gombík (31) a potom vložte stĺpik sedadla (06) do hlavného rámu (01). Zarovnajte otvory a zaistite sedadlo na mieste pomocou nastavovacieho gombíka (31). Po úplnom zložení bicykla je možné nastaviť správnu výšku sedadla.



Krok 6

A Pripevnite ľavý pedál (51) a pravý pedál (52) na príslušné kľukové rameno (18). Pravý pedál má byť na pravej strane cyklu, z pohľadu keď sedíte na prístroji. Upozorňujeme, že pravý pedál by mal byť namontovaný v smere hodinových ručičiek a ľavý pedál proti smeru hodinových ručičiek.

Poznámka: Pred použitím stroja skontrolujte, či sú všetky skrutky a matice pevne dotiahnuté.



PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

Pravidelné kardiologické tréningy stimulujú kardiovaskulárny systém (srdce a krvné cievy) a dýchací systém. Zlepšuje Vaše celkové zdravie a pomáha spáliť tuk. Je to odporúčané cvičenie, ak chcete schudnúť. Pri cvičení sa najprv spáli glukóza, potom tuk uložený v tele.

Intenzívny kardiologický tréning (napr. okruhový tréning, tréning s vysokým odporom a dlhodobý tréning) si vyžaduje väčšie úsilie a tiež trénuje svalový systém a vytrvalosť. Pravidlom je, že čím pravidelnejšie trénujete, tým efektívnejší je tréning (aj pri krátkych tréningových cvičeniach 20 minút).

Počas tréningu

Úroveň odporu použitá počas tréningu určuje intenzitu tréningu a súvisiace výsledky.

Optimálna tréningová časť zahŕňa (1) fázu zahrievania, (2) intenzívnu kardio-tréningovú fázu a nakoniec (3) fázu ukľudnenia. Ak chcete pokročiť alebo spáliť kalórie, mali by ste prechádzať cez tieto 3 fázy, rovnako ako cvičenie na najmenej 20-30 minút na trenažéri.

1. Fáza rozcvičenia

Vždy začnite tréning s nízkou úrovňou odporu. Doba rozcvičenia 5-10 minút je dôležitá, pretože Vaše svaly sa musia zahriať. Počas fázy zahrievania by ste mali dať svojmu obehovému systému a svalom čas pripraviť sa na následné tréningy. Ako začiatočník môžete trénovať prvé 3 minúty na najľahšej úrovni a potom postupne zvyšovať úroveň, kde sa cítite najpohodľnejšie.

2. Kardio-tréningová fáza

Po približne 10 minútach môžete začať fázu kardio-tréningu. Pri používaní interného tréningového programu počítač riadi odpor v závislosti od zvoleného typu intervalu a tým simuluje meniace sa intenzity:

Kardio-tréningová fáza sa považuje za aeróbnny alebo anaeróbnny tréning v závislosti od výdaju energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

AEROBIC TRAINING ZONE - Zóna aeróbného tréningu

Počas cvičenia v tejto zóne, zdokonaľujete svoj kardiovaskulárny systém a spaľujete tuk.

Napriek zvýšenej srdcovej frekvencii, hlbšiemu dýchaniu a ľahkému poteniu, telo nie je vo veľmi stresovom stave, dýchanie nie je výrazne zrýchlené - stále by ste sa mohli rozprávať s niekým bez toho, aby ste nemohli dýchať - a máte pocit, že môžete vydržať fyzickú námahu na dlhú dobu. Je to podobné, ako keď rýchlo kráčate hore do kopca.

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie, než keď je telo v kľude a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže dosiahnuť prostredníctvom výroby aeróbnnej energie, ktorá využíva kyslík na uľahčenie výroby energie. Súčasne je aktívna aj anaeróbná výroba energie, ale len v malej miere. Kyselina mliečna produkovaná v tomto procese môže byť rozdelená na výrobu energie. Väčšina Vášho tréningu by mal byť aeróbnny tréning.

Ak budete naďalej zvyšovať intenzitu, nakoniec dosiahnete prah, kde produkcia aeróbnnej energie už nebude schopná zvýšiť svoju produkciu. V tomto bode dochádza k posunu používaniu výroby anaeróbnnej energie. Teraz robíte anaeróbnny tréning.

ANEROBIC TRAINING - Anaeróbnne tréningy

Keď trénujete v tejto zóne, zlepšujete svoj výkon a rýchlosť. Keď zvyšujete intenzitu v tejto zóne, tréning sa stáva oveľa namáhavším, kvôli rastúcej hladine laktátu v tele; začnete sa viac potiť; budete rýchlejšie dýchať; a po určitom čase v závislosti od Vašej úrovne kondície sa Vaše svaly unavia a Vy sa budete cítiť úplne vyčerpane, že už nemôžete pokračovať na tejto úrovni intenzity.

3. Fáza ukľudnenia

Na konci kardio-tréningovej fázy začnete fázu ukľudnenia, ktorá by mala trvať najmenej 5 minút. Tu používate nízku úroveň odolnosti. Fáza obnovy alebo ukľudnenia je tiež užitočná z hľadiska prevencie novej bolesti svalov. Odporúča sa aktívne zotavenie po intenzívnom tréningu, ako je horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

Proces tréningu

Každý mesiac môžete zlepšiť tréning tým, že predĺžite trvanie kardio-tréningovej fázy pomocou vyššej úrovne rezistencie v rámci tejto fázy alebo vykonaním náročnejšieho intervalového tréningu.

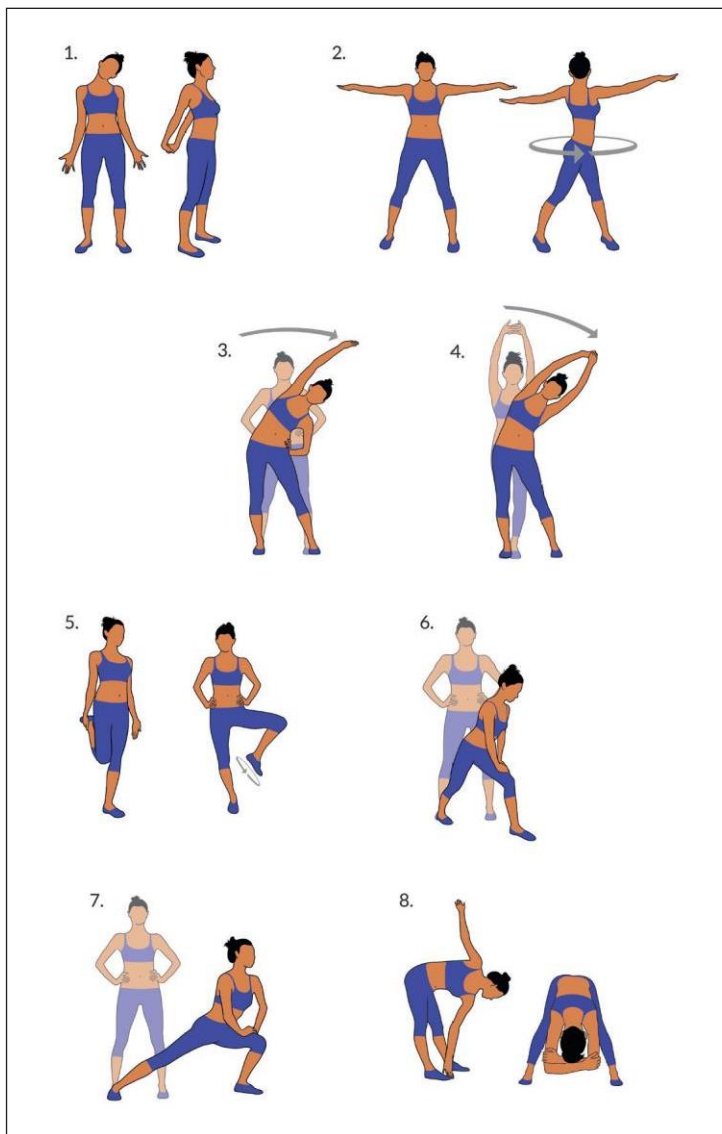
Jedlo a pitie

- Pite pred, počas a po tréningu.
- Počas tréningu pite každých 10 až 15 minút aspoň malé množstvo vody (10 až 20 cl).
- Ak Vaše cvičenie trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by ste počas tréningu piť športový nápoj na ochranu tela pred dehydratáciou.
- Pre optimálne kardiologické tréningy je veľmi dôležitá vhodná výživa pred a po každej fyzickej aktivite.

Pred tréningom je najlepšie konzumovať uhľohydráty, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú v ryži a cestovinách, pretože poskytujú telu dôležitý zdroj energie.

Po tréningu musíte doplniť bielkoviny, ktoré sa nachádzajú vo vajciach, jogurte a sušenom ovocí. Dokonca aj keď chcete schudnúť, je absolútne nevyhnutné jesť po tréningu, aby Vaše telo sa zotavilo.

ZAHRIEVANIE PRED TRÉNINGOM



Vykonajte tieto pohyby pred každým tréningom, aby ste mobilizovali kĺby a aktivovali svaly.

Ak je pohyb nepríjemný alebo bolestivý, preskočte daný pohyb a poraďte sa so svojim lekárom alebo inštruktorom o vhodných zahrievacích pohyboch.

Každý pohyb by sa mal zopakovať (vpravo a vľavo), aby ste mohli začať s kardio tréningom uvoľnene

Nechajte si cca 5 minút na vykonanie nasledujúcej tréningovej činnosti KLARFIT:

1. Nakloňte hlavu na bok a pomaly striedajte krúživým pohybom sprava doľava. Potom mobilizujte ramená tým, že s nimi urobíte kruhový pohyb (kruhové pohyby a pokrčenie ramien).
2. Roztiahnite ruky a otáčajte sa do strán bokmi. Nohy nie sú pevne pripevnené k zemi (členky sa riadia otáčaním tela).
3. Zdvihnite jednu ruku rovno hore a natiahnite sa horným telom na opačnú stranu. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.
4. Ohnite sa do strany, zdvihnite obe ruky nad hlavu a spojte dlane. Znova zostaňte na oboch stranách niekoľko sekúnd. Cvičenie je teraz o niečo intenzívnejšie, keď sa pripojí druhá ruka.
5. Postavte sa na jednu nohu a držte druhú nohu rukou. Mobilizujte ju tak, aby ste cez členok ľahko pretiahli stehenné svaly. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Stojte na jednej nohe a robte kruhový pohyb s druhou nohou vo vzduchu v oboch smeroch (proti smeru hodinových ručičiek a v smere hodinových ručičiek).
6. Položte jednu nohu dopredu a rukami podopierajte váhu hornej časti tela na stehne vysunutej nohy. Postavte svoje nohy tak, aby poskytovali napnutie pre lýtkové svaly zadnej nohy.
7. Zopakujte predchádzajúce cvičenie s väčšou vzdialenosťou medzi nohami. Úsek bude teraz intenzívnejší.
8. Natiahnite sa dopredu, zatiaľ čo vaše nohy sú rovné a striedavo sa dotýkajte rukami opačnej nohy. Nakoniec ostante visieť v danej polohe a relaxujte.

FUNKCIE KONZOLY A KLÚČOVÉ FUNKCIE



Funkčné tlačidlo

Tlačidlo	Funkcia
MODE / RESET	Stlačením tohto tlačidla vyberiete funkcie. Stlačením a podržaním tlačidla na 2 sekundy sa vynulujú funkcie TIME (Čas), DISTANCE (Vzdialenosť) a CALORIES (Kalórie).

Funkcie

Tlačidlo	Funkcia
SCAN (Skenovanie)	Stláčajte tlačidlo MODE (Režim), kým sa v polohe SKENOVANIE nezobrazí „▼“. Monitor sa bude otáčať nasledujúcimi funkciami: TIME (Čas)- SPEED (Rýchlosť) - DISTANCE (Vzdialenosť)- CALORIES (Kalórie) – PULSE (Pulz). Každá funkcia sa ukáže 6 sekúnd.
TIME (Čas)	Počíta sa celkový čas od začiatku cvičenia do konca.
SPEED (Rýchlosť)	Zobrazuje aktuálnu rýchlosť.
DISTANCE (Vzdialenosť)	Počíta vzdialenosť od začiatku cvičenia do konca.
CALORIES (Kalórie)	Spočítava sa celkový počet kalórií od začiatku cvičenia do konca.
PULSE RATE (Frekvencia tepu)	Stláčajte tlačidlo MODE (Režim), kým sa v polohe PULSE nezobrazí „▼“. Pred meraním tepovej frekvencie položte dlane na obidve kontaktné podložky a monitor po 6–7 sekundách zobrazí na LCD obrazovke Vašu aktuálnu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu (BPM)

Poznámka: Počas procesu merania tepu môže byť z dôvodu rušenia kontaktov nameraná hodnota vyššia ako virtuálna frekvencia tepu počas prvých 2–3 sekúnd, potom sa vráti na normálnu úroveň. Nameranú hodnotu nemožno považovať za základ lekárskeho ošetrovania.

Všeobecné poznámky:

1. Ak je obrazovka slabá alebo nezobrazuje žiadne čísla, vymeňte batérie.
2. Ak po 4 minútach nebude prijatý žiadny signál, monitor sa automaticky vypne.
3. Obrazovka sa automaticky zapne, keď začne vykonávať cvičenie a stlačíte tlačidlo.
4. Obrazovka začne automaticky počítať, keď začnete cvičiť, a prestane počítať, keď prestanete cvičiť dlhšie ako 4 sekundy.

Parametre tréningu

Pole / funkcia	Rozsah zobrazenia
Automatické vyhľadávanie	Každých 6 sekúnd
Čas	0:00 - 99:59 MIN
Aktuálna rýchlosť	0,00 - 999,9 KM / H (MPH)
Vzdialenosť cesty	0,00 - 999,9 km (ML)
Kalórie	0,00 - 999,9 CAL
Pulzová frekvencia	40 - 240 BPM

Technické dáta (Monitor)	
Typ batérie	2 kusy veľkosti AAA (or UM4)
Teplota pre prevádzku	0 °C to + 40 °C
Teplota pre skladovanie	-10 °C to + 60 °C

TRÉNING PROSTREDNÍCTVOM APLIKÁCIE KINOMAP

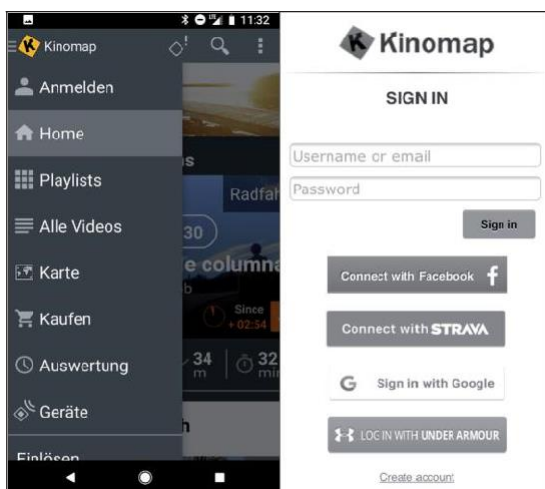
Pomocou aplikácie KINOMAP môžete behať, riadiť alebo veslovať viac ako 100 000 km po celom svete pomocou reálnych videí, ktoré denne aktualizujú samotní používatelia. Snažte sa sledovať ich tempo za rovnakých podmienok ako vo videu. Použite portál KINOMAP a vyberte si vlastné video na tréning. Zlepšite svoju kondíciu pomocou vlastného intervalu v odpore alebo v silovom režime.



Môžete priamo pripojiť svoje kompatibilné zariadenia. Prípadne môžete použiť fotoaparát, ktorý Vám poskytuje optický pedál, krok alebo snímač zdvihu. Zapojte sa do našich tréningov pre viacerých používateľov a pokúste sa byť prvým, kto skončí.

Vytvorenie účtu

Ak chcete používať službu KINOMAP, musíte sa najprv pripojiť k Vášmu KINOMAP účtu. Ak ste sa úspešne zaregistrovali, môžete začať s tréningom. Ak sa neodhlásite, budete pri ďalšom spustení aplikácie prihlásený. Ak ešte nemáte KINOMAP účet, prihláste sa a získajte bezplatný účet.



Aktivačný kód

- Štandardná verzia je bezplatná a poskytuje prístup k množstvu bezplatných videí a intervalových tréningov (v súčasnosti nie je k dispozícii na všetkých zariadeniach).
- Neskôr sa vyžaduje predplatné na získanie prístupu ku všetkým oprávneným obsahom vrátane tisícok videí, režimu pre viacerých používateľov a ďalších.
- Po prvom prihlásení Vás aplikácia požiada o aktivačný kód. Ak máte kód, zadajte ho, aby ste aktivovali predplatné aplikácie.
- Môžete tiež prejsť na "ADD ACTIVATION CODE" (Zadať aktivačný kód) neskôr.

Zadajte aktivačný kód

Poznámka: Môžete sa prihlásiť na odber služby mesačným alebo ročným predplatením, ktorý Vám poskytne prístup k pokročilým funkciám. Prejdite do časti "SUBSCRIBE SETTINGS" (Odberateľské nastavenia).

Po aktivácii sa Vaše predplatné zobrazí v časti "MY SUBSCRIPTION" (Môj odber):

Pripojenie k tréningovému prístroju:

Ako pripojiť zariadenie k aplikácii KINOMAP

- 1 Prejdite do ponuky "EQUIPMENT" (Zariadenie).
- 2 Pridajte nové zariadenia pomocou tlačidla +.
- 3 Zvoľte typ Vášho prístroja zo zoznamu (KLARFIT MYON CYCLE).
- 4 Vyberte značku **KLARFIT**.
- 5 Vyberte model **MYON CYCLE**.
- 6 Ak bolo zariadenie nájdené, dotknite sa okna na potvrdenie.
- 7 Teraz stlačte tlačidlo SAVE (Uložiť). Vaše zariadenie bolo pridané.

Poznámka: Aj v prípade, že Vaše fitness zariadenie nemá pripojenie BT, stále môžete trénovať aplikáciou Kinomap.

Kamera

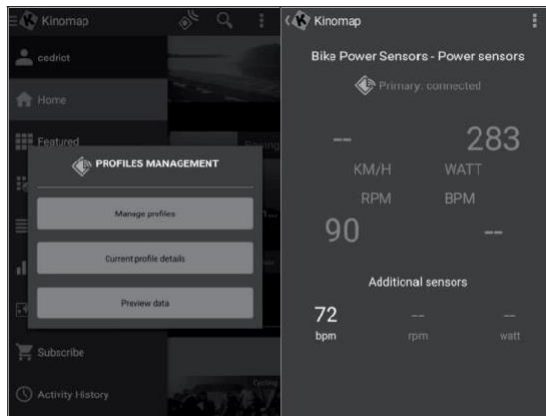
- Váš prístroj Klarfit Myon používa rozpoznávanie tváre spoločnosti KINOMAP pre určenie frekvencie kopnutia, stúpania alebo rytmu (smartfón alebo kamera tabletu slúži ako snímač).
- KINOMAP určuje a vyhodnocuje intenzitu pohybu pomocou pohybu hlavy počas tréningu.

Po začatí tréningu uvidíte svoju tvár v pravom dolnom rohu, aby ste v prípade potreby mohli upraviť polohu svojho tabletu alebo smartfónu. Po rozpoznaní tváre sa obrázok stratí a objaví sa dashboard.

Aplikácia vás požiada o manuálne nastavenie odporu podľa zmeny výšky.

Ukážka údajov

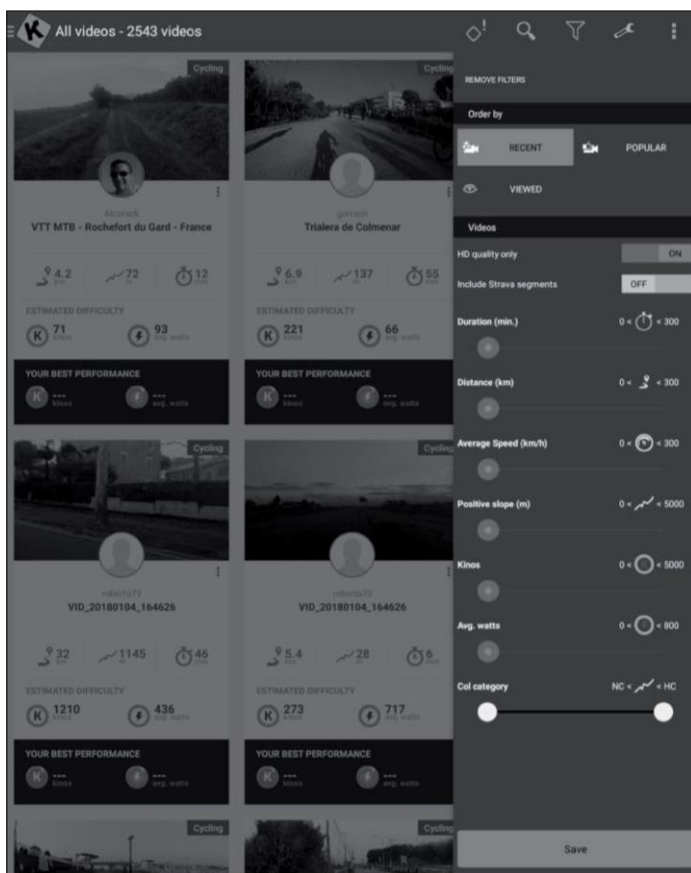
Funkcia "DATA PREVIEW" (Ukážka údajov) Vám umožňuje okamžite zobrazíť údaje odoslané zariadením. Táto funkcia je obzvlášť užitočná, ak máte problémy pri spúšťaní novej aktivity. V závislosti od konfigurácie aplikácia dostane niektoré hodnoty.



Tréning

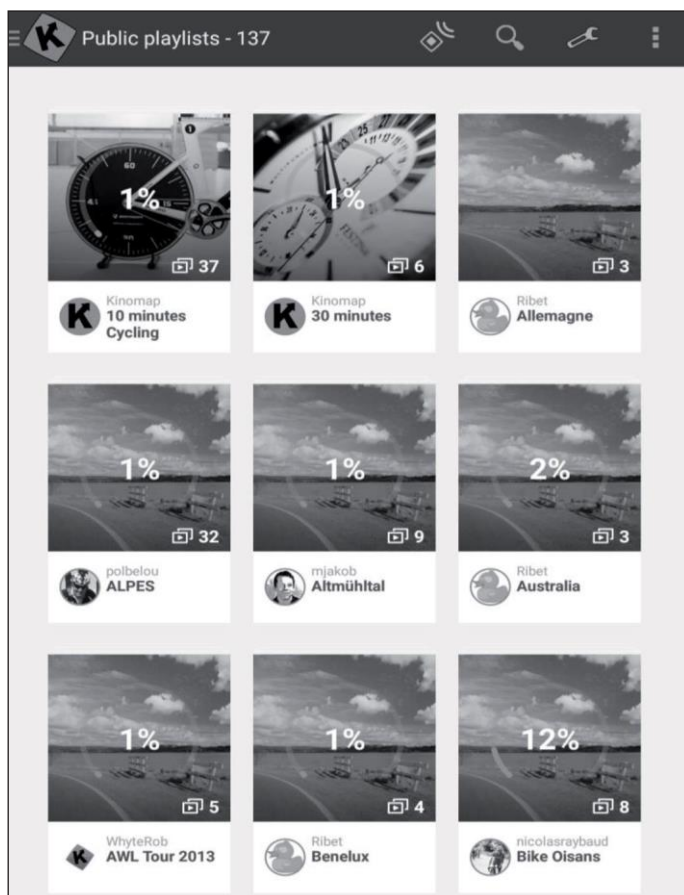
Výber videa

- Existuje niekoľko zoznamov videí, z ktorých môžete vybrať požadované video.
- Existuje funkcia filtrovania, ktorá Vám pomôže nájsť videá, ktoré chcete trénovať (odporúčané, najobľúbenejšie, najviac zobrazené, najnovšie, trvanie, vzdialenosť, sklon, iné).
- Pre každé video sú k dispozícii nasledujúce relevantné informácie: meno, prispievateľ (ktorý uverejnil video), krajina, trvanie, vzdialenosť, priemer kladného sklonu a priemerná rýchlosť

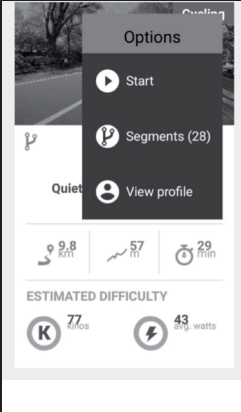
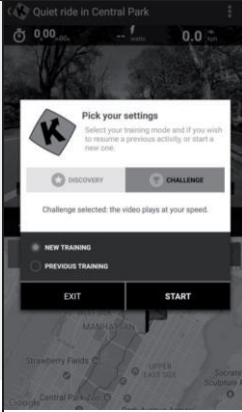



Playlists

- KINOMAP alebo samotní používatelia aplikácie vytvárajú mnohé zoznamy skladieb.
- Každý zoznam má konkrétnu tému, napríklad 30-minútová tréningová lekcia alebo návšteva krajiny.
- Svoj postup môžete sledovať v akomkoľvek zozname skladieb a akomkoľvek videu.
- V súčasnosti nemôžete spravovať svoje zoznamy videí priamo v aplikácii.



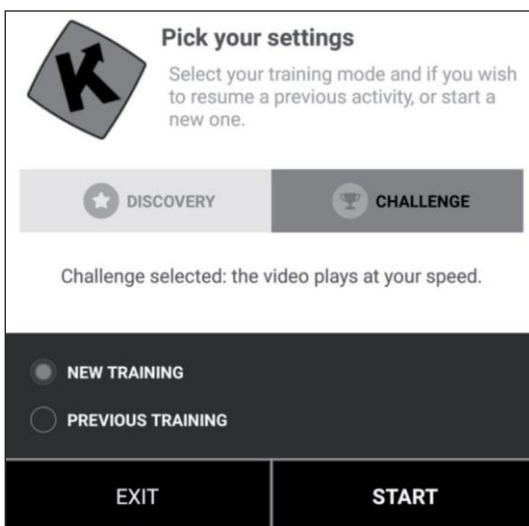
Začiatok tréningu

		
<p>Vyberte video, na ktoré chcete trénovať.</p>	<p>Vyberte režim, v ktorom chcete trénovať.</p>	<p>Stačí začať hýbať pedálom, aby ste začali tréningový program.</p>

Režim objavenia a výzvy

Režim výzvy - CHALLENGE: Video bude prehrávané rýchlosťou, aby ste dosiahli rovnakú výkonnosť ako výrobca videa. Ak nie ste tak rýchly, video spomaľuje rýchlosť snímok. Ak budete mať lepšie výsledky, frekvencia snímania sa môže zvýšiť na dvojnásobok pôvodnej rýchlosti. Použite tento režim, aby ste sa podieľali na výzvach, ako sú vnútorné výzvy, a exportujte mapu kompletnú so súradnicami Vašej virtuálnej jazdy na stránky tretích strán, ako napríklad STRAVA.

Režim objavenia- DISCOVERY: Video sa prehrá pri pôvodnej rýchlosti a pozastaví sa, keď Vaša rýchlosť dosiahne 0. Bez ohľadu na Váš výkon, frekvencia snímok sa nezmení. Stále však uvidíte, či máte dobrý výkon ak si skontrolujete údaje o energetickej výkonnosti. Upozorňujeme, že údaje, ktoré sa dajú exportovať na stránky tretích strán, ako napríklad STRAVA, sú obmedzené na wattly a ďalšie údaje, ako je spád a srdcová frekvencia. Súradnice a mapa však nie sú zahrnuté.



Zobrazenie tréningu

V hornej časti obrazovky sa zobrazujú nasledujúce relevantné informácie:

- Trvanie
- Momentálna produkovaná energia
- Aktuálna rýchlosť
- Vaša srdcová frekvencia (len ak pridáte extra pás pre sledovanie srdcového tepu alebo ak má Vaše zariadenie už jeden integrovaný)
- Momentálna frekvencia pedálov
- Vzdialenosť
- Vaša pozícia na mape je synchronizovaná s videom.



Záložka RANKING LIST (Zoznam poradia) je k dispozícii iba v režime pre viacerých používateľov.

- **ABSCISSA**(Horizontálna os): výška v metroch
- **ORDINATE** (Zvislá os): vzdialenosť v KM v režime výzvy.
- **DURATION** (Trvanie): v sekundách v režime vyhľadávania.

Nastavenie odporu / prevodových stupňov

Na obrazovke nájdete pokyny na nastavenie odporu podľa profilu nadmorskej výšky pri používaní snímača rýchlosti / spádu alebo optického snímača.


Koniec tréningu

Ak chcete prerušiť alebo zastaviť cvičenie, stačí prestať šliapať na pedál alebo použiť tlačidlo PAUSE (Pozastaviť) pre pozastavenie v rohu. Kliknutím na tlačidlo "RESUME SESSION" (Pokračovať v tréningu) pokračujte ďalej v tréningu. Ak chcete úplne zastaviť tréning, jednoducho potvrdíte klepnutím na "SAVE AND EXIT" (Uložiť a ukončiť).

Hodnotenie

História činností

- Otvorte hlavnú ponuku na ľavej strane a nájdite položku "ACTIVITY HISTORY" (História činností).
- Uvidíte históriu predchádzajúcich tréningov, vrátane názvu videí, ktoré ste absolvovali, dátumu tréningu, trvania a vzdialenosti.
- Ak chcete zobraziť všetky informácie, kliknite na konkrétny tréning.
- Môžete tiež navštíviť stránku <http://www.kinomap.com/myactivities>.
- História aktivít obsahuje mapu, súhrn a súbor podrobných grafov, ktoré zobrazujú Vašu aktuálnu rýchlosť, výkon, spád a srdcovú frekvenciu. Upozorňujeme, že históriu činností je možné automaticky exportovať na rôzne platformy, napríklad RunKeeper, Strava alebo Under Armor.



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

Vyhľadávanie- SEARCH

Tlačidlo SEARCH (Vyhľadávanie) je vždy k dispozícii v pravom hornom rohu bez ohľadu na to, v ktorej ponuke ste, pre vyhľadanie dostupných videí.

Existuje niekoľko spôsobov, ako nájsť požadované video:

- Môžete vyhľadávať kliknutím na tlačidlo SEARCH (Vyhľadávanie). Po zadaní minimálne 3 znakov sa uskutoční automatické vyhľadávanie.
- Môžete tiež vykonať geografické vyhľadávanie. Zvoľte "MAP" (Mapa) v hlavnej ponuke.
- Všetky dostupné videá môžete preskúmať kliknutím na položku "PUBLIC PLAYLIST" (Verejné zoznamy skladieb) alebo "ALL VIDEOS" (Všetky videá).

Nastavenie

Nastavenia používateľa

- Prejdite do ponuky SETTINGS (Nastavenie) a zadajte údaje o používateľovi vrátane výšky, váhy, narodenín a pohlavia.
- Tieto informácie ovplyvňujú výpočet rýchlosti.

Externý displej

Postupujte podľa pokynov, ak chcete zobraziť prehrávanie na televízore pomocou zariadenia Chromecast alebo Apple TV.

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

Poznámka: Rovnako ako u všetkých tréningových strojov s mechanickými pohyblivými komponentmi, skrutky sa môžu uvoľniť kvôli častému používaniu. Preto Vám odporúčame, aby ste ich pravidelne kontrolovali, a ak je to potrebné, opätovne ich stiahnite vhodným kľúčom. Pravidelne čistite tréningové zariadenie vlhkou handrou na čistenie povrchov od potu a prachu.

- Ak bicykel nepoužívate dlhšiu dobu, vyťahnite batériu konzoly, aby nedošlo k vybitiu batérie.
- Pravidelne vyčistite cvičný bicykel čistou textíliou, aby ste udržali čistý vzhľad.
- Bezpečnostná úroveň zariadenia sa môže udržiavať iba vtedy, ak sa pravidelne kontroluje jeho poškodenie a / alebo opotrebovanie (napr. rukoväť, pedále, sedadlo a pod.). Je nevyhnutné, aby boli všetky poškodené diely nahradené. Kým sa nedokončia všetky opravy, zariadenie sa nemôže používať.
- Pravidelne kontrolujte, či sú prvky upevnené maticami a skrutkami správne utiahnuté.
- Dbajte na to, aby ste pravidelne mazali pohyblivé časti prístroja.
- Osobitná pozornosť je potrebná na jednotlivé komponenty, väčšina z nich je náchylná na opotrebovanie, ako brzdový systém, podložka atď.
- Keďže pot je veľmi žieravé, nedovoľte, aby sa dostal do styku so smaltovanými alebo chrómovanými časťami zariadenia, najmä s počítačom. Po použití ihneď utrite príslušenstvo. Smaltované časti je možné čistiť vlhkou hubkou. Vyhnite sa všetkým agresívnym alebo korozívnym výrobkom.
- Uchovávajte zariadenie v čistom 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 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.

Produkt obsahuje baterky zahrnuté v Európskej smernici. 2006/66/EG neumožňuje vyhadzovania bateriek do komunálneho odpadu. Informujte sa o možnostiach zberu batérií. Správny zber a likvidácia batérií pomáha chrániť potenciálne negatívne následky na životné prostredie a ľudské zdravie.

VYHLÁSENIE O ZHODE

Výrobca:

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



Výrobok spĺňa nasledujúce európske smernice:

2014/30/EU (EMV)

2014/35/EU (LVD)

2011/65/EU (RoHS)

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...

...the ...