

10032971 10032972

Myon Cross

Crosstrainer

Vážený zákazníku,

Gratulujeme Vám k zakoupení tohoto produktu. Prosím, důkladně si přečtete manuál a dbejte na následující pokyny, aby se zabránilo škodám na zařízení. 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

Technická data 1
Bezpečnostní pokyny 2
Popis produktu 4
Montáž 7
Přehled kardio tréninku 16
Konzola a hlavní funkce 21
Trénink pomocí aplikace KINOMAP 24
Péče a údržba 34
Pokyny k likvidaci 35
Prohlášení o shodě 35

TECHNICKÁ DATA

Kód produktu	10032971	10032972
Napájení	220-240 V ~ 50/60 Hz	



VAROVÁNÍ

Toto stacionární tréninkové zařízení není vhodné na vysoce specializované účely. Systém sledování srdeční frekvence může vykazovat chybné hodnoty.

Nesprávné trénování nebo nadměrné cvičení mohou způsobit vážné zranění nebo smrt. Pokud se abnormálně zhorší vaše výkonnost, ihned ukončete trénink.

BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

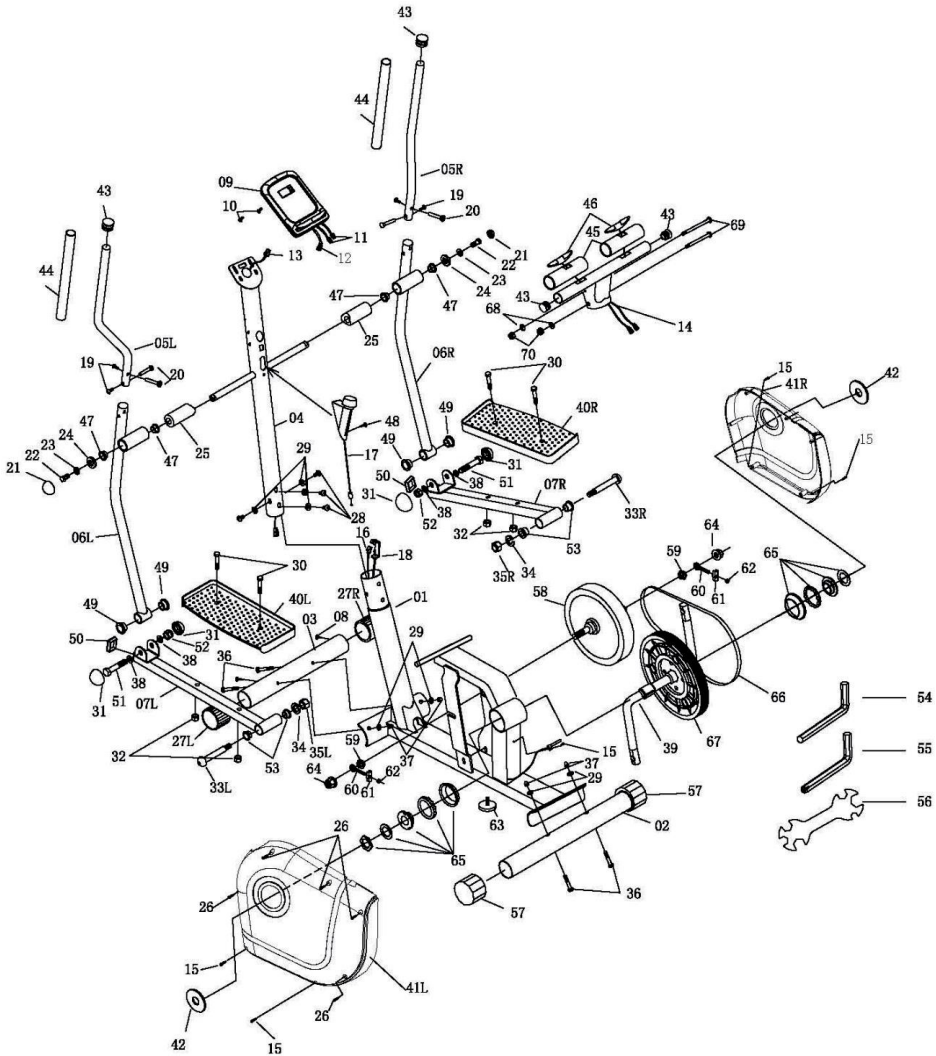
Před používáním tohoto přístroje si pečlivě přečtěte tuto příručku, abyste zajistili optimální výkon a bezpečnost. Tento návod by měl být k dispozici pro budoucí použití. Kvůli vylepšování výrobků si společnost vyhrazuje právo změnit design a specifikaci kdykoliv bez předchozího upozornění. Obrázky jsou pouze pro ilustrativní použití a mohou se lišit od skutečného produktu.

- Prosím uchovejte tento manuál na bezpečném místě pro případ potřeby.
- Prosím neskládejte toto zařízení dokud si pořádně nepřečetli tento uživatelský manuál. Bezpečnost a efektivita může být dosaženo pouze tehdy pokud je zařízení správně složené a udržované. Je vaší odpovědností ujistit se, že všichni uživatelé jsou obeznámeni se všemi bezpečnostními informacemi.
- Pro bezpečné používání je potřebný stabilní, rovný a pevný povrch. Svou podlahu ochraňujte podložkou. Nepoužívejte toto zařízení ve vlhkých prostorách jako jsou budovy s bazénem, sauny a podobně. Bezpečnostní vzdálenost od tohoto zařízení musí být alespoň 0,6m volného místa kolem.
- Před používáním jakéhokoliv cvičebního programu prokonzultujte tento záměr s vaším doktorem, který určí zda váš zdravotní stav vyhovuje používání tohoto přístroje a zda používání tohoto přístroje nemůže ohrozit vaše zdraví a . Poradenství lékaře je nezbytné, pokud užíváte léky, které ovlivňují Vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Všímejte si signálů vašeho těla. Nesprávné nebo nadměrné používání zařízení může poškodit vaše zdraví. Přestaňte cvičit pokud zažijete některý z následujících příznaků: bolest, tlak na hrudi, nepravidelný tlukot srdce, mělké dýchání, závratě nebo ospalost. Prosím prokonzultujte svůj zdravotní stav s vaším doktorem před dalším cvičením, v případě povšimnutí těchto symptomů.
- Necvičte bezprostředně po jídle.
- Nepouštějte děti a zvířata k tomuto zařízení, zařízení musí být složené a používáno pouze dospělými osobami.
- Toto zařízení je určeno pro domácí použití.
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití, smí se používat pouze na cvičení uvedené v návodu na cvičení.
- Používejte vhodné oblečení a atletickou obuv při používání zařízení. Vyhýbejte se nošení volného oblečení které by se mohlo zachytit do zařízení nebo které by mohlo bránit volnému pohybu, případě omezovat pohyb.
- Při používání dbejte na narovnaná záda.

- Před používáním zařízení zkontrolujte sedadlo, kostru a šrouby zda jsou správně umístěny a utaženy.
- Při nastavitelných částech mějte na mysli maximální hmotnost uživatele, nepřekračujte značku "stop", jinak se můžete vystavit nebezpečí.
- Vždy používejte zařízení tak jako je určeno.
Pokud během instalace nebo kontroly zařízení zjistíte nějaké poškozené součásti, nebo pokud během používání slyšíte neobvyklé zvuky, které přicházejí ze zařízení, ihned ho zastavte a přerušte cvičení. Zařízení nepoužívejte dokud se problém neodstraní.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení je třeba dbát na to, abyste si neporanili záda. Vždy používejte správné zdvihací techniky a / nebo vyhledejte pomoc, pokud je to nutné.
- Vše pohyblivé příslušenství (např. pedály, řídítka, sedlo atd.) Vyžadují týdenní údržbu. Před použitím je vždy zkontrolujte. Pokud je něco zlomené nebo uvolněné, ihned to opravte. Po uvedení do adekvátního stavu můžete zařízení nadále používat.
- Věnujte pozornost absenci systému volných kol, který by mohl způsobit vážné riziko.
- Udržujte napájecí kabel mimo zdrojů tepla.
- Nevkládejte žádný předmět do žádného otvoru zařízení.
- Před přemístěním nebo čištěním odpojte běžecký pás od napájení. Při čištění, otřete povrch jemnými čistícími prostředky a mírně navlhčeným hadříkem; nikdy nepoužívejte rozpouštědla.
- Nepoužívejte běžecký pás na místě, které nemá regulovanou teplotu, například garáže, zahradní domky, bazény, koupelny, parkoviště nebo venku.
- Používejte běžecký pás pouze jak je popsáno v této příručce.
- Nesprávně převedeny opravy a konstrukční změny (např. odstranění nebo výměna originálních dílů) mohou ohrozit bezpečnost uživatele.
- Otáčivý diskový setrvačnick se během provozu zahřeje.
- Pokud zařízení nepoužíváte, zajistěte jej.
- Tento přístroj není určen pro použití osobám (včetně dětí) s omezenou fyzickou, mentální nebo vjemovou schopností, nedostatkem zkušeností a znalostí, pouze pokud jsou pod dozorem a mají instrukce ohledně používání tohoto přístroje od osoby odpovědné za jejich bezpečnost.
- Děti musí být pod dozorem aby se zajistil, že se se zařízením nebudou hrát.
- Před použitím zkontrolujte napětí na štítku zařízení. Přístroj připojte pouze k zásuvkám, které odpovídají napětí zařízení.

Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 100 kg.

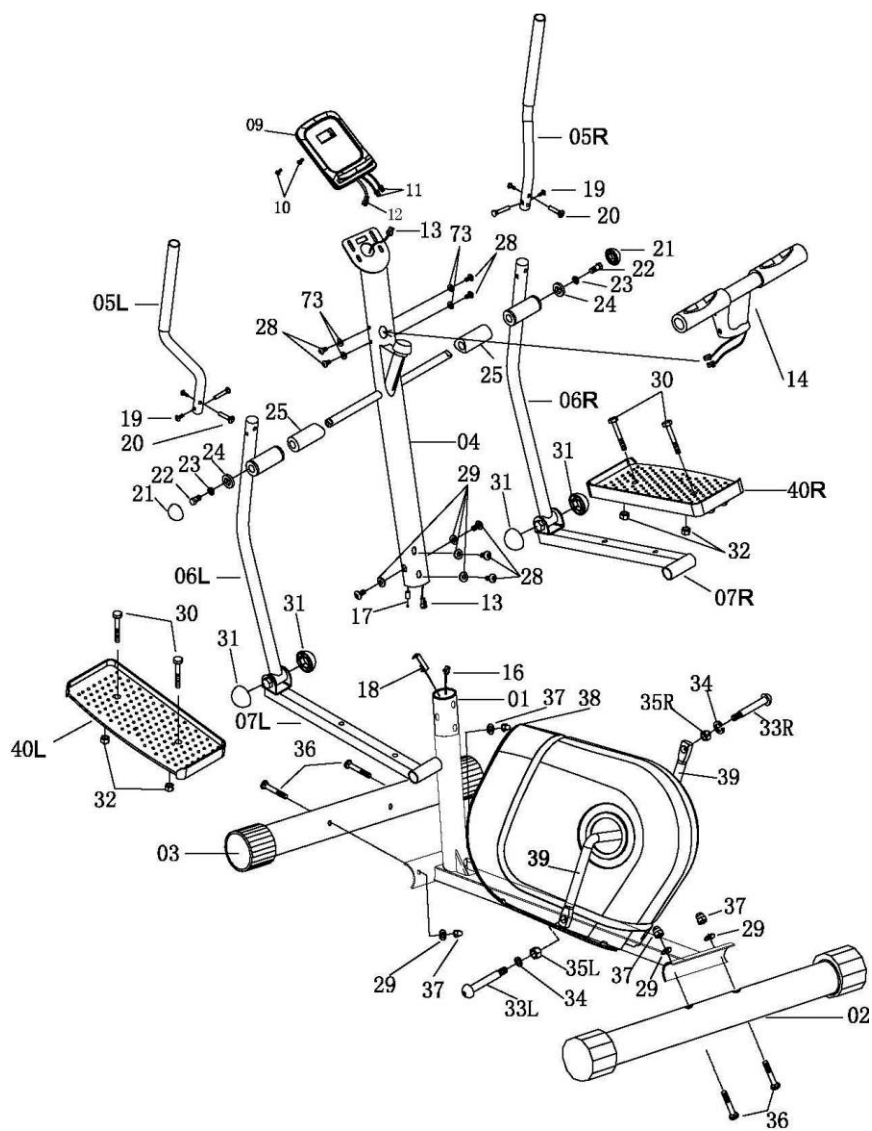
POPIS PRODUKTU



Číslo	Popis	Množství	Číslo	Popis	Množství
1	Hlavní rám	1	18	Spodní napínací lanko	1
2	Zadní stabilizátor	1	19	Šroub M6	4
3	Přední stabilizátor	1	20	Šroub Ø8	4
4	Přední sloupek	1	21	Záslepka	2
5L/5R	Vrchní rukojeť	1	22	Šroub M8×20L	2
6L	Spodní levé držadlo	1	23	Podložka M8	2
6R	Spodní pravé držadlo	1	24	Podložka D-typ	2
7L	Levá spodní tyč	1	25	Pouzdro	2
7R	Pravá spodní tyč	1	26	Šroub ST4.2	5
8	Šroub ST4.8×15L	2	27L/R	Koncový kryt předního stabilizátoru	1
9	Počítač	1	28	Šroub s vnitřním šestihranem	4
10	Šroub M5	2	29	Zaoblená podložka ID8.2	8
11	Snímací kabel rukojeti pulsu	2	30	Šroub M4×25L	4
12	Vrchní snímací kabel počítače	1	31	Krytka kloubu	4
13	Spodní snímací kabel počítače	1	32	Matice	4
14	Pevná rukojeť	1	33L/R	Šroub	1
15	Šroub	4	34	Podložka	2
16	Zástrčka pro spodní snímací kabel	1	35L	Matice	1
17	Napínací knoflík s napínacím lankem	1	35R	Matice	1

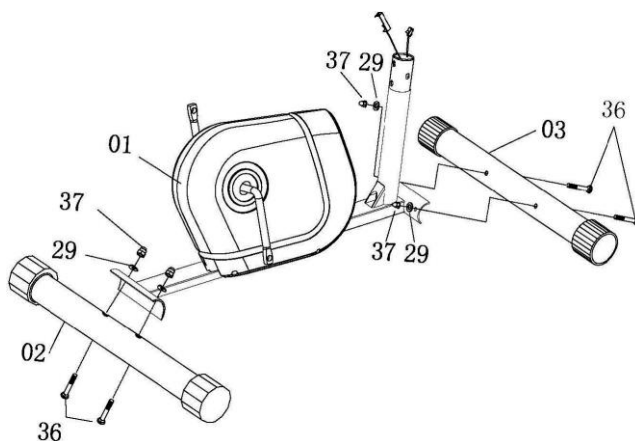
Číslo	Popis	Množství
36	Šroub M8	4
37	Klenutá zavřená matice M8	4
38	Podložka Ø10	4
39	Klika	1
40L	Levý pedál	1
40R	Pravý pedál	1
41L	Levý kryt řetěze	1
41R	Pravý kryt řetěze	1
42	Kryt kliky	2
43	Koncový kryt okrouhlé trubice Ø25,4	4
44	Pěnová rukojeť	2
45	Pěnová rukojeť	2
46	Rukojeť pulzu	2
47	Pouzdro	4
48	Šroub ST4.8	1
49	Plastové pouzdro	4
50	Koncový kryt hranaté trubice	2
51	Šroub M10	2
52	Matice M10	2

Číslo	Popis	Množství
53	Pouzdro	4
54	Klíč	1
55	Klíč	1
56	Klíč	1
57	Koncový kryt zadního stabilizátor	2
58	Setrvačnick	1
59	Matice M10	2
60	Šroub M6	2
61	U-podložka	2
62	Matice M6	2
63	Odpružení	1
64	Matice	2
65	B. B díly	1
66	Řemen J6	1
67	Kolo řemene	1
68	Podložka	2
69	Šroub M8×67L	2
70	Matice	2



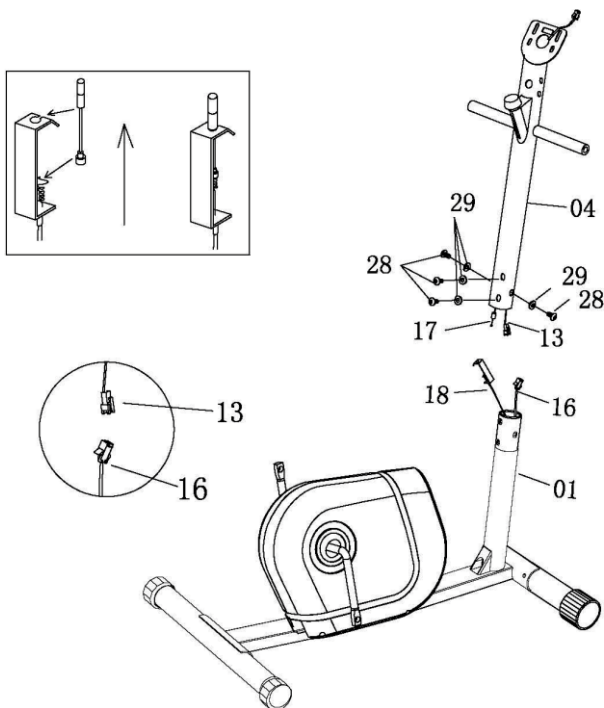
KROK 1

- A Připevněte přední stabilizátor (03) k hlavnímu rámu (01) pomocí 2 šroubů (36), 2 zaoblených podložek (29) a dvou klenutých zavřených matic (37).
- B Připevněte zadní stabilizátor (03) k hlavnímu rámu (01) pomocí 2 šroubů (36), 2 zaoblených podložek (29) a 2 klenutá zavřených matic (37).



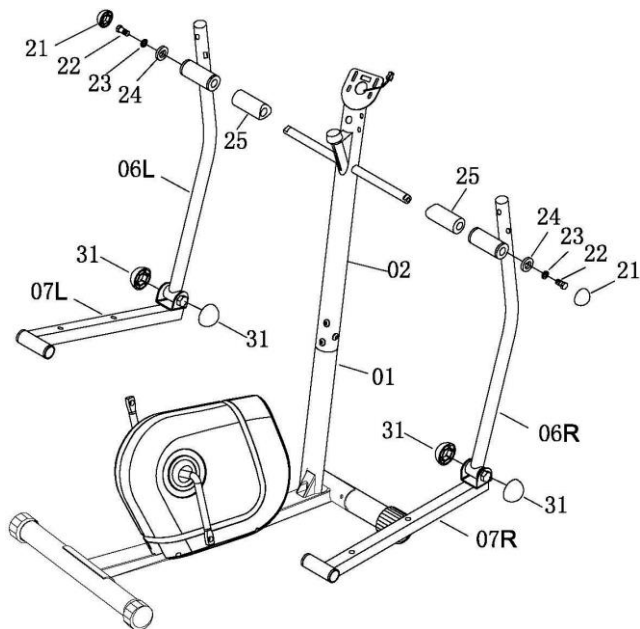
KROK 2

- A Uvolněte napínací knoflík a napínací kabel (17) na předním sloupku (04).
- B Zapojte zástrčku napínacího kabelu (17) do spodního napínacího lanka (18) podle obrázku. Zapojte zástrčku spodního snímacího kabelu počítače (13) do spodního snímacího kabelu (16).
- C Vložte přední sloupek (04) do hlavního rámu (01) a utáhněte jej pomocí 4 podložek (29) a 4 šroubů s vnitřním šestihranem (28).



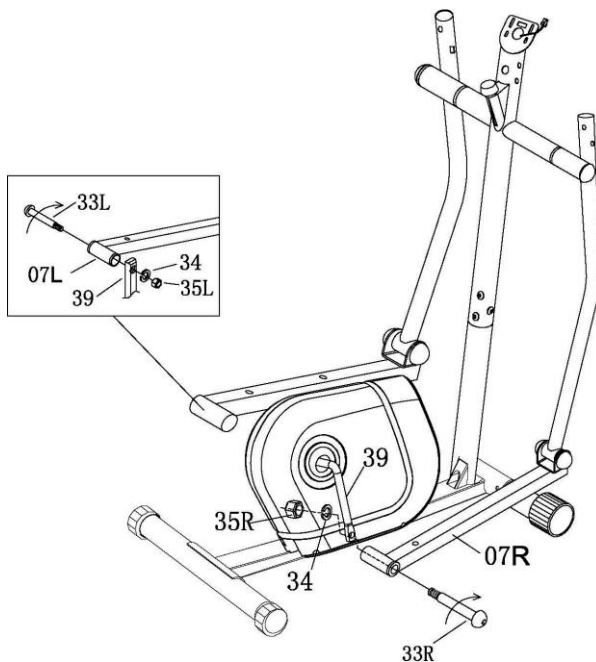
KROK 3

A Připevněte pouzdro (25) na vodorovnou rukojeť a vložte spodní levé držadlo (6L) na levou stranu předního sloupku (04), utáhněte ho 1 podložkou typu D (24), 1 podložkou M8 (23) a 1 šroubem (22), namontujte víko šrouby (21) a namontujte 2 kryty kloubů (31). Opakujte stejný postup i na druhé straně.



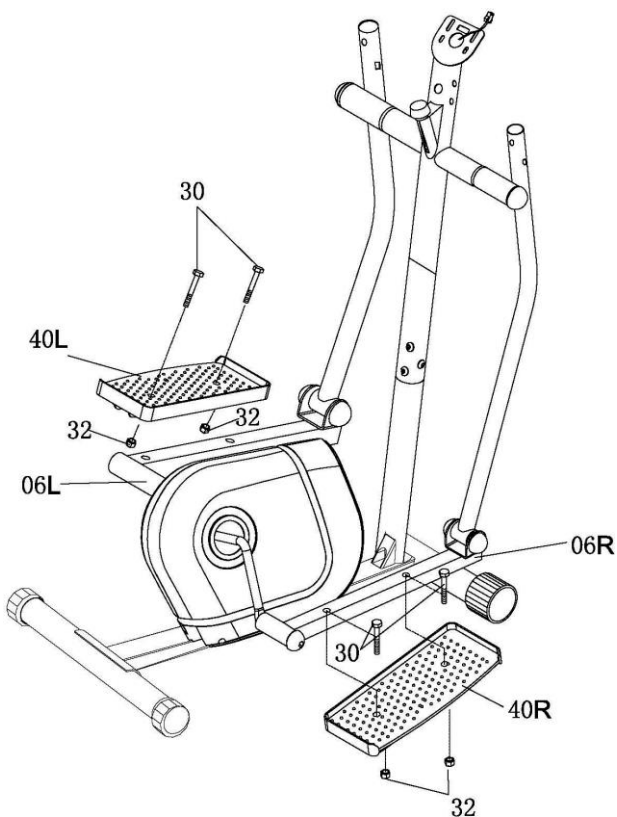
KROK 4

- A Vsuňte šroub (33L) otvorem v levé spodní tyči (07L) a upevněte ji k klíci (39), utáhněte 1 podložkou (34) a 1 maticí (35L) ve směru hodinových ručiček.
- B Vsuňte šroub (33R) otvorem v pravé spodní tyči (07R) a upevněte ji k klíci (39), utáhněte 1 podložkou (34) a 1 maticí (35R) ve směru hodinových ručiček.



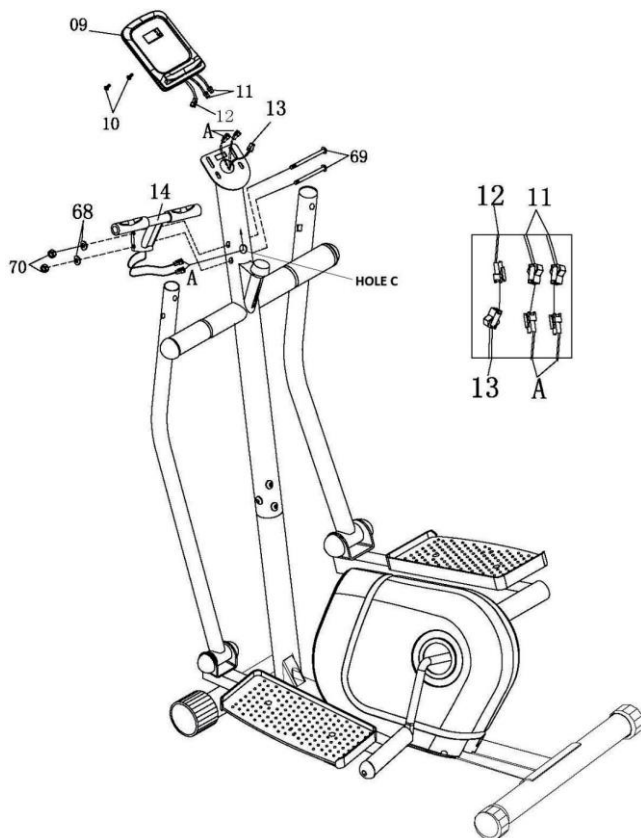
KROK 5

- A Připevněte levý pedál (40L) na levou spodní tyč (07L), utáhněte jej 2 šrouby (30) a 2 maticemi (32).
- B Připevněte pravý pedál (40R) na pravou spodní tyč (07R), utáhněte jej 2 šrouby (30) a 2 maticemi (32).



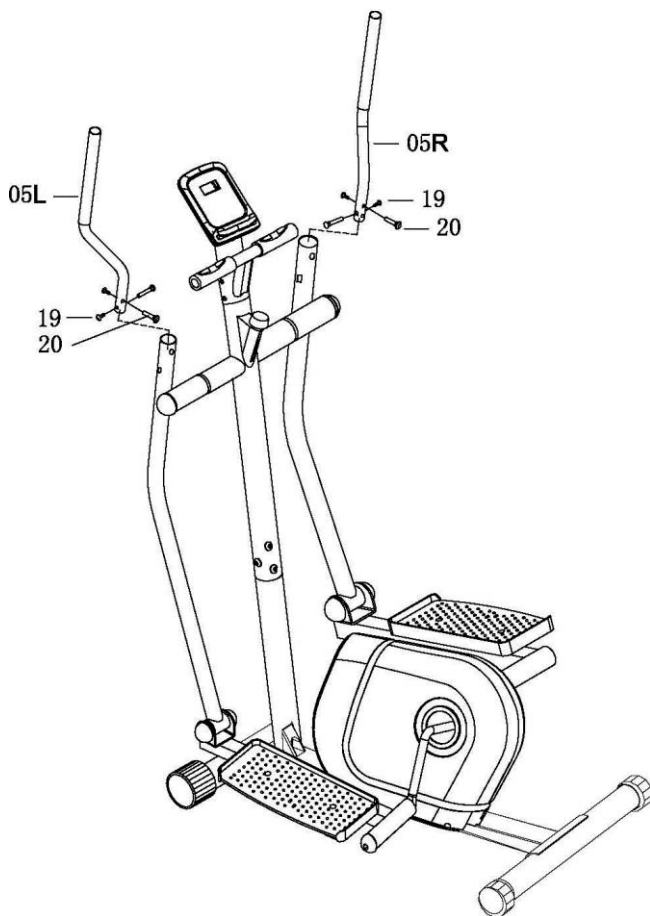
KROK 6

- A Vytáhněte horní kryt C předního sloupku (04).
- B Vytáhněte dvě zástrčky snímacího kabelu (A) pevné rukojeti (14) přes otvor C. Vytáhněte je přes horní středový otvor.
- C Potom připevněte pevné rukojeti (14) na přední sloupek (04), utáhněte 2 podložkami (68), 2 šrouby (69) a 2 maticemi (70).
- D Vrchní snímací kabel počítače (12) připojte ke spodnímu snímacímu kabelu (13) a připojte kabel snímače impulzů (A) ke kabelu snímače ručního pulsu (11). Potom zajistěte počítač 2 šrouby (10).



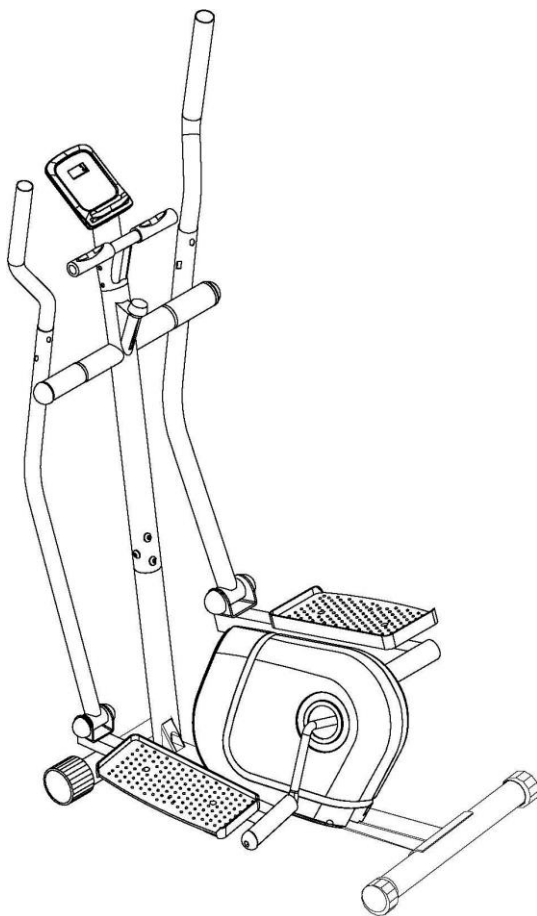
KROK 7

A Namontujte vrchní rukojeť (05L) na levé spodní držadlo (06L), utáhněte ji 2 šrouby (19) a 2 šrouby (20).



KROK 8

A Před použitím stroje zkontrolujte, zda jsou všechny šrouby a matice pevně utaženy.



PŘEHLED KARDIO TRÉNINKU

Pravidelné kardio tréninky stimulují kardiovaskulární systém (srdce a krevní cévy) a dýchací systém. Zlepšuje vaše celkové zdraví a pomáhá vám spálit tuk.

Je to doporučený druh cvičení, pokud chcete zhubnout.

Při cvičení se nejprve spálí 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 váš svalový systém a vaši vytrvalost. Platí, že čím pravidelněji trénujete, tím efektivnější je trénink (i při krátkých tréninkových trénincích 20 minut).

Během tréninku

Úroveň odporu použitého během tréninku určuje intenzitu tréninku a s tím související výsledky.

Optimální tréninková část zahrnuje (1) fázi zahřívání, (2) intenzivní kardio tréninkovou fázi a nakonec (3) fázi vychladnutí. Chcete-li pokročit nebo spálit kalorie, měli byste projít přes tyto 3 fáze, jakož i cvičení alespoň 20-30 minut podle ergometru.

1. Fáze zahřívání

Vždy začněte trénink s nízkou úrovní odporu. Doba zahřívání 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 na úroveň, kde se cítíte nejpohodlnější.

2. Fáze kardio tréninku

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

Kardio tréninková fáze se považuje za aerobní nebo anaerobní trénink podle vydané energie. Tyto dva typy tréninků jsou definovány takto:

Aerobní tréninková zóna

Když jste v této zóně, posilujete 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 mohli mluvit s někým, aniž byste se zadýchali - a máte pocit, že můžete vydržet fyzickou námahu na dlouhou dobu. Je to podobné jako kdyby jste svižně kráčeli do kopce.

Svaly a srdce pracují intenzivněji, než když je tělo v klidu a většinu svých energetických potřeb dokáže tělo pokrýt prostřednictvím aerobní výroby energie, která využívá kyslík. 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 měla být v aerobní fázi.

Pokud budete nadále zvyšovat intenzitu, nakonec dosáhnete práh, když aerobní produkce energie už nebude schopná pokrýt energetické potřeby těla. V tomto bodě dochází k posunu k většímu používání anaerobní výroby energie. Nyní děláte anaerobní trénink.

Anaerobní trénink

V této zóně zlepšujete svůj výkon a rychlost. Když zvyšujete intenzitu v této zóně, trénink se stává mnohem namáhavějším, protože roste hladina laktátu v těle; začnete se více potit; dýchání se stává rychleji; a po určitém čase v závislosti na vaší úrovni kondice se vaše svaly unaví a vy se cítíte zcela vyčerpaný a už nemůžete pokračovat na této úrovni intenzity.

3. Fáze vychladnutí

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

Tréninkový progres

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.

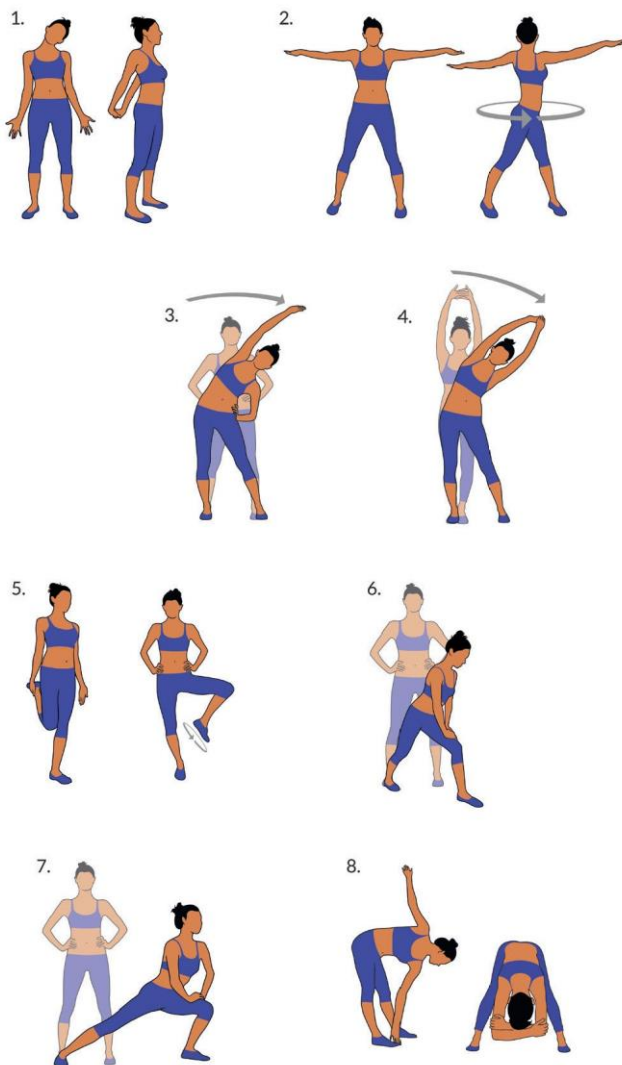
Strava a pitný režim

- Pijte před, během a po tréninku.
- Pijte nejméně 2 doušky vody (10 až 20 cl) každých 10 až 15 minut během tréninku.
- Pokud trénink trvá déle než 1 hodinu, měli byste během tréninku pít sportovní nápoj na ochranu těla před dehydratací.
- Pro optimální kardio 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, jako jsou ty, které se nacházejí ve vejcích, jogurtu a sušeném ovoci. Dokonce i když chcete zhubnout, je naprosto nezbytné jíst po tréninku, aby se vaše tělo zotavilo.

ROZCVIČENÍ SE PŘED TRÉNINKEM



Rozhýbejte se před každým tréninkem, abyste mobilizovaly klouby a aktivovali svaly.

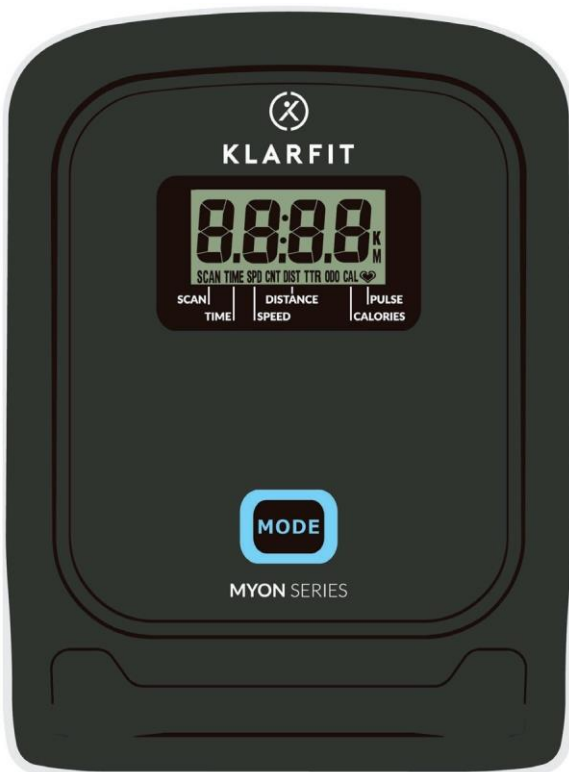
Pokud je pohyb nepříjemný nebo bolestivý, přeskočte tento pohyb a poraďte se se svým lékařem nebo fitness trenérem o vhodných zahřívacích pohybech.

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

Vezměte si asi 5 minut na provedení následující Klarfit tréninkové rozcvičky:

1. Nakloňte hlavu na bok, pomalu se střídějte zprava doleva. Potom mobilizujte své ramena (kruhové pohyby a krčení ramen).
2. Rozpažte a otáčejte se v bocích. Nohy nejsou pevně na zemi (kotníky následují otáčení těla).
3. Ohněte se stranou a upažte jednu ruku rovně nahoru. Zůstaňte v této poloze na několik sekund na každé straně.
4. Ohněte se na stranu a upažte obě ruce nad hlavu spolu s dlaněmi ven. Opět zůstaňte na každé straně několik sekund. Cvičení je nyní trochu intenzivněji se spojením obou paží.
5. Stůjte na jedné noze a rukou držte druhou nohu ohnutou. Držte ji tak, abyste snadno protáhly stehno. Pokud je to nutné, držte se něčeho, abyste udrželi rovnováhu. Stůjte na jedné noze a chodidlem ve vzduchu kreslete kruh v obou směrech (proti směru hodinových ručiček a ve směru hodinových ručiček).
6. Položte jednu nohu dopředu a rukama držte váhu horní části těla na stehně. Umístěte nohy tak, abyste natáhli zadní svalstvo dolních končetin a lýtků.
7. Opakujte předchozí cvičení s větší vzdáleností mezi chodidly. Natažení bude nyní intenzivnější.
8. Ohněte se dopředu, zatímco necháte nohy rovně a střídavě se dotýkejte rukou opačného chodidla. Nakonec se svěste a uvolněte se.

KONZOLA A HLAVNÍ FUNKCE



Tlačítko funkce

Tlačítko	Funkce
MODE/RESET	Stisknutím tlačítka vyberte funkci. Přidržením tlačítka na 2 sekundy obnovíte funkce TIME, DISTANCE a CALORIES.

Funkce

Funkce	Ovládání
SCAN	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se na pozici SCAN nezobrazí "0". Monitor bude probíhat následujícími funkcemi: TIME - SPEED - DISTANCE - CALORIES - PULSE. Každá funkce se bude zobrazovat 6 sekund.
TIME	Spočítá celkový čas od začátku cvičení až do konce.
SPEED	Zobrazuje aktuální rychlost.
DISTANCE	Spočítá vzdálenost od začátku do konce cvičení.
CALORIES	Spočítá celkové kalorie od začátku cvičení až do konce.
PULSE RATE	Stiskněte tlačítko MODE, dokud se na pozici PULSE nezobrazí "0". Před měřením srdeční frekvence umístěte dlaně na oba kontaktní podložky a monitor zobrazí na displeji LCD po 6 -7 sekundách aktuální hodnotu srdeční frekvence v úderech za minutu (BPM). Poznámka: Během procesu měření pulsu, kvůli rušení kontaktu, může být naměřená hodnota vyšší než hodnota virtuálního impulsu během prvních 2 - 3 sekund, pak se vrátí na normální úroveň. Naměřenou hodnotu nelze považovat za základ lékařského ošetření.

Všeobecné poznámky:

1. Pokud je displej nejasný nebo nevykazuje žádné údaje, vyměňte baterie.
2. Pokud se po 4 minutách nepřijme žádný signál, monitor se automaticky vypne.
3. Monitor se automaticky zapne, když se spustí signál tlačítka.
4. Monitor začne automaticky počítat, když začnete cvičit, a přestane počítat, když přestanete cvičit po dobu 4 sekund.

Parametry tréninku

Pole / Funkce	Zobrazovaný rozsah
Auto Scan	Každých 6 vteřin
Time	0:00 – 99:59 MIN
Current Speed	0.00 – 999.9 KM/H (MPH)
Trip Distance	0.00 – 999.9 KM (ML)
Calories	0.00 – 999.9 CAL
Pulse Rate	40 – 240 BPM

Technická data (Monitor)	
Typ baterie	2 kusy AAA (nebo UM4)
Provozní teplota	0 °C to + 40 °C
Skladovací teplota	-10 °C to + 60 °C

TRÉNINK POMOCÍ APLIKACE KINOMAP

Pomocí aplikace KINOMAP běžet, jezdit nebo veslovat více než 100 000 km po celém světě pomocí reálných videí, které denně aktualizují samotní uživatelé. Snažte se udržovat jejich tempo za stejných podmínek jako na videu.

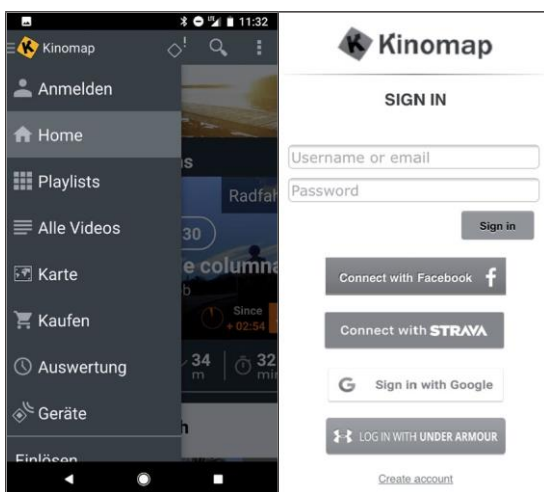
Použijte portál KINOMAP a vyberte si vlastní tréninkové video. Zlepšete svou zdatnost pomocí vlastního intervalu v zátěžovém režimu nebo ve výkonovém režimu.



Můžete přímo připojit své kompatibilní zařízení. Případně můžete použít fotoaparát, který vám poskytuje optický pedál nebo snímač kroků, zdvihu. Zapojte se do našich školení pro více hráčů a pokuste se být prvními, kdo skončí.

Vytvořte si účet

Chcete-li používat službu Kinomap, musíte se nejprve připojit k vašemu účtu Kinomap. Pokud jste se úspěšně zaregistrovali, můžete začít trénovat. Pokud se neodhlásíte, budete při příštím spuštění aplikace Online. Pokud ještě nepoužíváte aplikaci KINOMAP, přihlaste se a získajte bezplatný účet.



Aktivační kód

- Standardní verze je bezplatná a poskytuje přístup k množství bezplatných videí a intervalového tréninku (v současnosti není k dispozici na všech zařízeních).
- Odběr se vyžaduje později k získání přístupu ke všem vhodným obsahem včetně tisíců videí, režimu pro více hráčů a dalších.
- Po prvním přihlášení vás aplikace požádá o aktivační kód. Pokud ho máte, zadejte ho a aktivujte předplatné aplikace.
- Můžete také přejít na "Přidat kód aktivace" později.

Vložte Aktivační kód

Poznámka: Ke službě se můžete přihlásit na měsíční odběr nebo jako roční odběr, který vám poskytne přístup k rozšířeným funkcím. Přejděte do "Subscribe Settings" (nastavení odběru)

Po aktivaci se váš odběr zobrazí v části "My subscription" (Mé přihlášení).

Připojení k tréninkovému zařízení

Jak připojit zařízení k aplikaci KINOMAP:

- 1 Přejděte do "Equipment" menu.
- 2 Přidejte nová zařízení pomocí tlačítka +.
- 3 Zvolte typ zařízení ze seznamu (ergometr pro Klarfit Myon. Cross).
- 4 Vyberte značku Klarfit
- 5 Vyberte model Myon Cross.
- 6 Pokud bylo zjištěno zařízení, stiskněte okna pro potvrzení.
- 7 Nyní potvrďte stiskem SAVE. Vaše zařízení bylo přidáno.

Kamera

- Váš produkt Klarfit Myon využívá rozpoznávání obličeje od Kinomapu k určení frekvence kopání, kroku nebo tónu (smartphone nebo stolní kamera slouží jako snímáček).
- KINOMAP a hodnotí intenzitu pohybu na základě pohybů hlavy během tréninku.

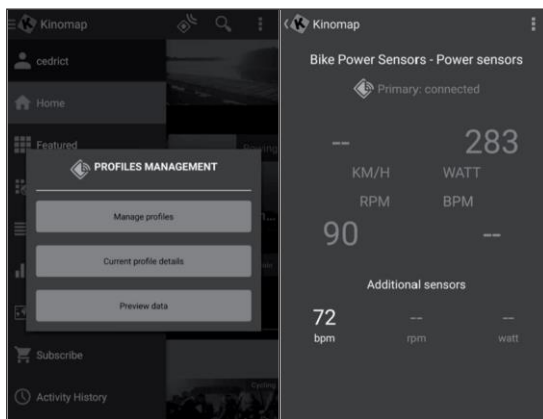
Když začnete s tréninkem, uvidíte svou tvář v pravém dolním rohu, abyste upravili pozici svého tabletu nebo telefonu li třeba ...

Jakmile bude vaše tvář rozpoznána, obrázek zmizí a zobrazí se informační panel.

Aplikace vás požádá o ruční nastavení odporu podle změny výšky.

Přehled údajů

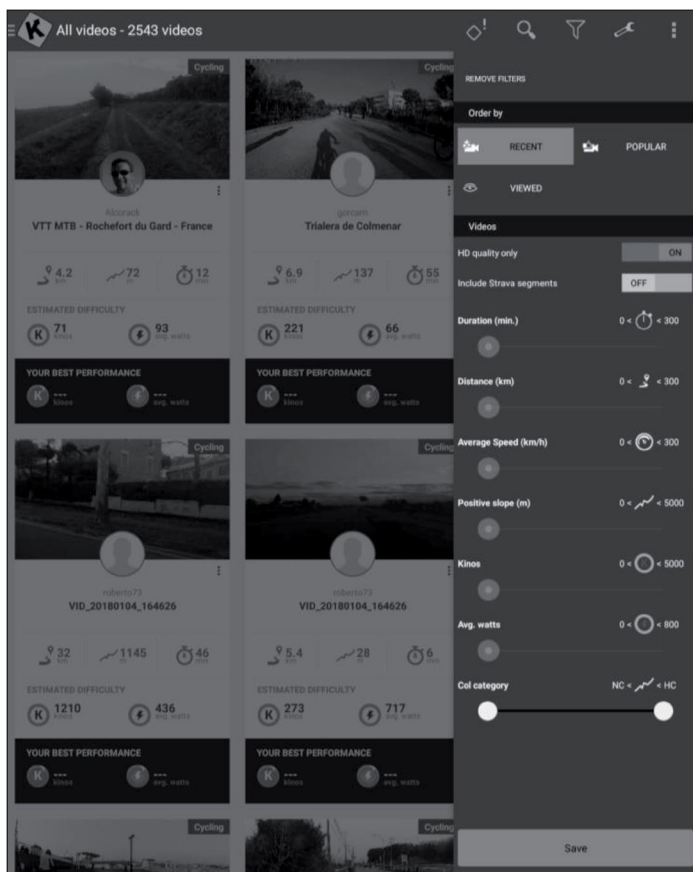
Funkce "Data Preview (Přehled dat)" umožňuje okamžitě zobrazit údaje odeslány zařízením. Tato funkce je zvláště užitečná, pokud máte problémy se zahájením nové aktivity. V závislosti na konfiguraci aplikace obdrží některé hodnoty.



Trénink

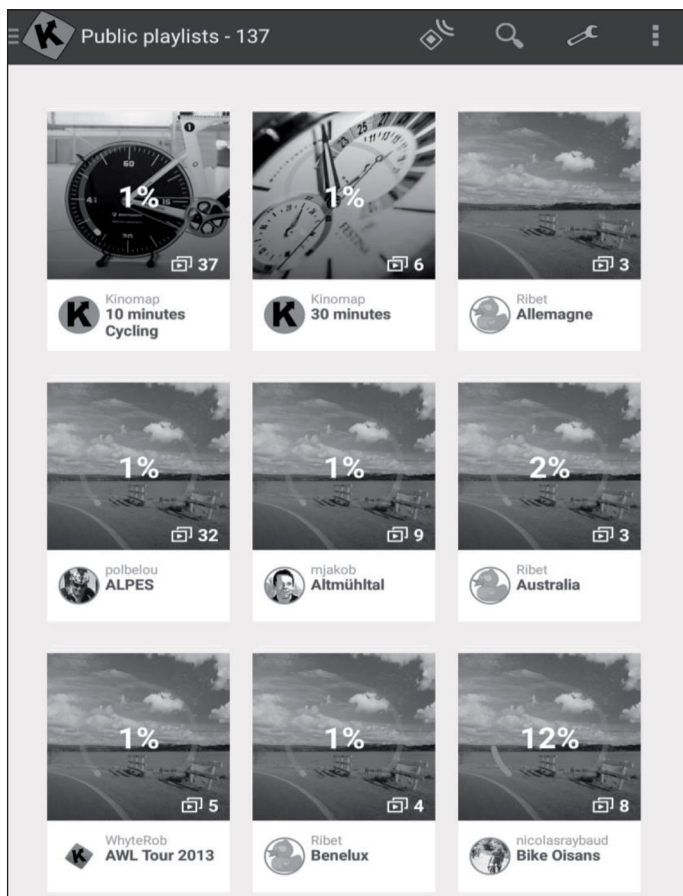
Výběr videa

- Existuje několik seznamů videí, z nichž můžete vybrat požadované video.
- K dispozici je funkce filtrování, která vám pomůže najít videa, na které chcete trénovat (mezi oblíbené, nejoblíbenější, nejvíce zobrazeny, nejnovější, trvání, vzdálenost, sklon, apod.).
- Pro každé video jsou k dispozici následující relevantní informace: jméno, přispěvatel (který zveřejnil video), krajina, trvání, vzdálenost, průměr pozitivního sklonu a průměrná rychlost.

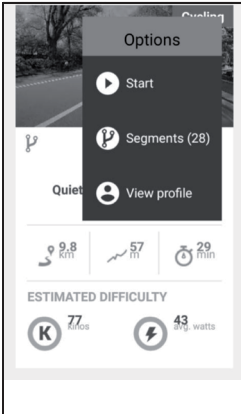
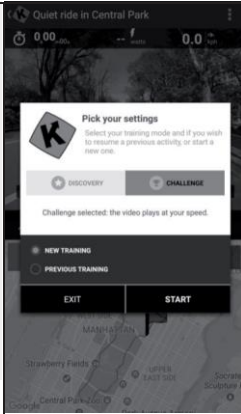


Playlisty

- Existuje také mnoho playlistů, které vytvořil Kinomap nebo samotní uživatelé Kinmapu.
- Každý seznam videí má konkrétní téma, například 30-minutové tréninky nebo návštěvu země.
- Svůj pokrok můžete sledovat v jakémkoliv seznamu playlistů a v jakémkoliv videu.
- V současnosti nemůžete své seznamy videí spravovat přímo v aplikaci.



Začátek tréninku

		
Vyberte video, na které chcete trénovat.	Vyberte režim, ve kterém chcete trénovat.	Stačí začít běžet pro začátek tréninku.

Režim Discovery a Challenge

Režim Challenge: Video přizpůsobí rychlost přehrávání, abyste dosáhli stejnou celkovou výkonnost jako producent videa. Pokud nejste dostatečně rychlí, video zpomaluje rychlost snímků. Pokud budete mít lepší výsledky, frekvence snímků se může zvýšit až na dvojnásobek původní rychlosti. Použijte tento režim, abyste se podíleli na výzvách, jako jsou vnitřní výzvy, a vyexportujte kompletní mapu se souřadnicemi vaší virtuální jízdy na stránky třetích stran, jako například Strava.

Režim Discovery: Videozáznam přehraje při původní rychlosti a pozastaví přehrávání, když dosáhnete rychlosti 0. Bez ohledu na váš výkon se frekvence snímků nezmění. Stále však uvidíte, zda podáváte dobrý výkon při pohledu na 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 kadence 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

Tréninkový displej

V horní části obrazovky se zobrazují následující relevantní informace:

- Trvání
- Aktuální podávaný výkon
- Aktuální rychlost
- Vaše srdeční frekvence (pouze pokud přidáte extra pás pro sledování srdečního tepu nebo pokud vaše zařízení již má jeden integrovaný)
- Aktuální frekvence kroků
- Vzdálenost
- Vaše pozice na mapě synchronizována s videem.



Záložka "Ranking List" je k dispozici pouze v režimu pro více hráčů.

- **Abcissa:** výška v metrech.
- **Ordino:** vzdálenost v KM v režimu výzvy (challenge).
- **Duration:** Vytrvalost v sekundách, v režimu discovery

Nastavení odporu / převodových stupňů

Na obrazovce najdete pokyny k nastavení odporu podle profilu nadmořské výšky při použití snímače rychlosti / kadence nebo optického snímače.

Konec tréninku

Pokud chcete přestat nebo zastavit cvičení, stačí přestat šlapat nebo použít tlačítko pro pozastavení v rohu. Kliknutím na tlačítko "Resume Session" pokračujte v tréninkové jednotce. Chcete-li zcela zastavit, jednoduše potvrďte klepnutím na "Save and Exit".

Hodnocení

Historie aktivit

- Otevřete hlavní nabídku na levé straně a najděte položku "Activity History".
- Můžete vidět historii minulých tréninků včetně názvů videí, které jste absolvovali s tréninkem, datum tréninků, trvání a vzdálenosti.
- Kliknutím na konkrétní tréninkovou jednotku zobrazíte všechny informace.
- Historie aktivit obsahuje mapu, souhrn a řadu podrobných grafů, které zobrazují vaši aktuální rychlost, výkon, kadenci a tepovou frekvenci srdce. Upozorňujeme, že historii činností je možné automaticky exportovat na různé platformy, například RunKeeper, Strava nebo Under Armor.

Activity History - 408			
	Profile Training 01/03/2018 at 11:05 a.m.		
:	00:00:32	93 m	1 sessions
	3.5 kJ	1	56
	Profile Training 01/03/2018 at 11:00 a.m.		
:	00:00:37	132 m	1 sessions
	2.2 kJ	2	59
	Quiet ride in Central Park 28/02/2018 at 2:49 p.m.		
:	00:00:24	71 m	1 sessions
	Challenge	1	59
	Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM 28/02/2018 at 11:26 a.m.		
:	00:01:31	392 m	1 sessions
	Challenge	36	395
	Rocheserviere => Saint Fulgent 26/02/2018 at 10:48 a.m.		
:	01:14:21	48.832 KM	1 sessions
	Challenge	1754	282
	Profile Training 23/02/2018 at 12:46 p.m.		
:	00:01:25	143 m	1 sessions
	0.6 kJ	0	7

Search (hledat)

Toto tlačítko je vždy k dispozici v pravém horním rohu bez ohledu na to, ve které nabídce jste si prohlíželi dostupné videa.

Existuje několik způsobů, jak najít to správné video:

- Můžete vyhledávat kliknutím na tlačítko Search (hledat). Po zadání minimálně 3 znaků se spustí automatické vyhledávání.
- Můžete také provést geografické vyhledávání. Zvolte "Map" v hlavním menu.
- Všechny dostupné videa můžete prozkoumat kliknutím na položku "Public Playlist" (Veřejné seznamy skladeb) nebo "All Videos" (Všechna videa).

Settings (Nastavení)

Nastavení uživatele

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

Externí displej

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

PÉČE A ÚDRŽBA

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

- Pokud kolo na delší dobu nepoužíváte, vytáhněte baterii z konzoly, aby nedošlo k postupnému vybití baterie.
- Očistěte pravidelně kolo čistým hadříkem, abyste udrželi čistý vzhled.
- Úroveň bezpečnosti zařízení lze udržovat pouze pokud se pravidelně kontroluje poškození a / nebo opotřebení. Je důležité, aby byly všechny poškozené díly nahrazeny a nepoužívají se dokud není dokončena oprava.
- Pravidelně kontrolujte zda jsou spoje upevněno šrouby a maticemi pevně a správně spojeny.
- Dbejte na pravidelné mazání částí které to vyžadují.
- Věnujte zvýšenou pozornost brzdovému systému, stabilizátorem , atd. kvůli zvýšenému opotřebení.
- Protože pot je velmi korozivní, dbejte na to aby nepřicházel do kontaktu s obnaženými částmi tohoto zařízení, hlavně s počítačem. Po použití zařízení okamžitě otřete. Spoje mohou být čištěny vlhkou houbou. Agresivní a korozivní produkty nesmějí být použity.
- Zařízení uskladněte na suchém a čistém místě mimo dosah dětí.

POKYNY K 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 se 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.

Váš produkt obsahuje baterky zahrnuté v Evropské směrnici. 2006/66 / ES, což znamená, že nemohou být likvidovány vyhozením do běžného odpadu.

Informujte se o možnostech sběru baterií. Správný sběr a likvidace baterií pomáhá chránit potenciálně negativní následky na životní prostředí a lidské zdraví.

PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

Výrobce:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlín,
Německo



Tento produkt je v souladu s následujícími evropskými normami:

2014/30/EU (EMV)

2014/35/EU (LVD)

2011/65/EU (RoHS)

