

10033357 10033358

Aeris

Domácí trenažér

**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**

---

Bezpečnostní pokyny 2

Montáž 4

Přízpusobení částí zařízení 8

Přehled kardio tréninku 13

Rozcvičení před tréninkem 16

Konzola a hlavní funkce 18

Trénink s aplikací KINOMAP 19

Péče a údržba 29

Pokyny k likvidaci 30

---

## **VÝROBCE**

---

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

## 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 nepřečtete tento uživatelský manuál. Bezpečnost a efektivita může být dosažena pouze tehdy pokud je zařízení řádně složené a udržované. Je vaší odpovědností ujistit se, že všichni uživatelé jsou obeznámeni se všemi bezpečnostními informacemi.
- Pro zcela bezpečné používání je zapotřebí stabilní a rovný povrch. Chraňte svou podlahu pomocí rohože. Nepoužívejte zařízení ve vlhkých prostorách, jako je plovárna, bazénová sauna atd.

### Pro zachování bezpečnosti

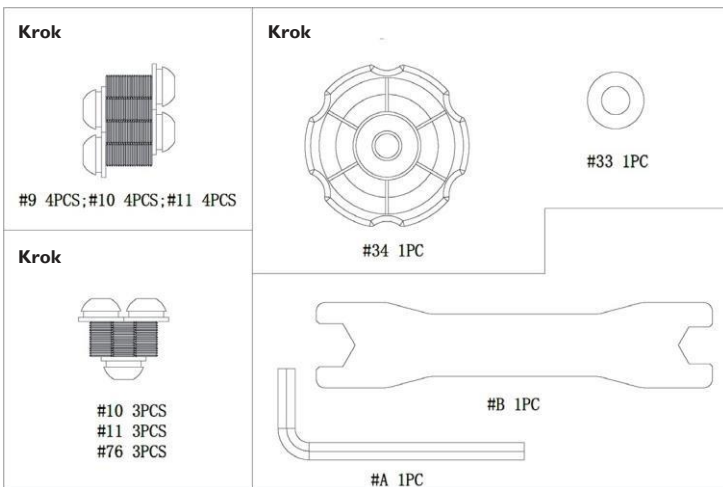
- ponechte v okolí zařízení alespoň 0,5m volného prostoru.
- Před používáním jakéhokoliv cvičebního programu prokonzultujte tento záměr s vaším doktorem, který určí zda váš zdravotní stav vyhovuje používání tohoto přístroje a zda používání tohoto přístroje nemůže ohrozit vaše zdraví a bezpečnost.  
Poradenství lékaře je nezbytné, pokud užíváte léky, které ovlivňují Vaši srdeční frekvenci, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.
- Všimněte si signály 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.

Poznámka: Maximální hmotnost uživatele je 120 kg.

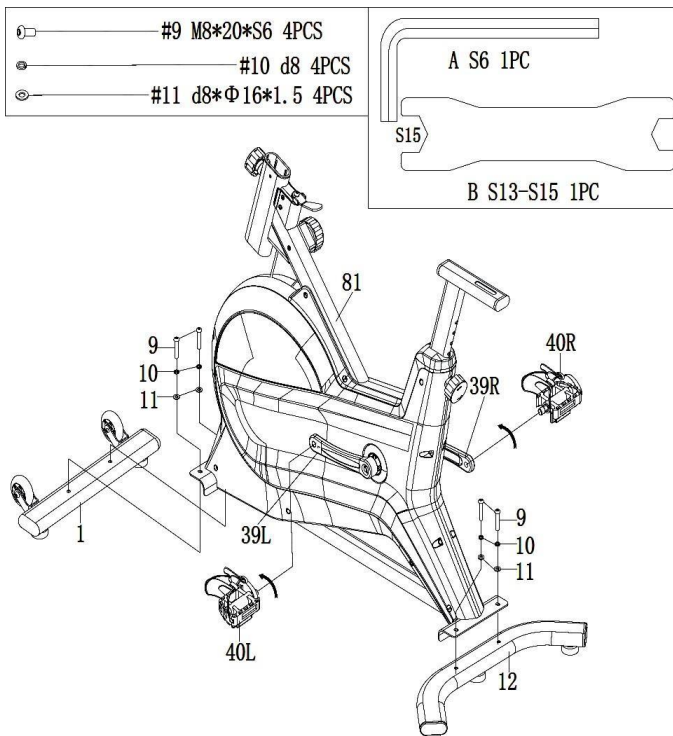
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití, smí se používat pouze na cvičení uvedené v návodu na cvičení.
- Používejte vhodné oblečení a atletickou obuv při používání zařízení. Vyhněte se nošení volného oblečení které by se mohlo zachytit do zařízení nebo které by mohlo bránit volnému pohybu, případě omezovat pohyb.
- Při používání dbejte na narovnaná záda.
- Před používáním zařízení zkontrolujte sedadlo, kostru a šrouby zda jsou správně umístěny a utaženy.
- Při nastavování nastavitelných částí 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. 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 přerušete cvičení. Zařízení nepoužívejte dokud se problém neodstraní.
- Při přesouvání nebo zvedání zařízení přistupujte k práci s maximální opatrností abyste si nezranili záda. Vždy používejte správnou zvedací techniku nebo v případě potřeby vyhledejte pomoc.
- Všechny pohyblivé doplňky (například pedály, madla, sedlo .. atd.) Vyžadují údržbu alespoň jednou za týden. Před použitím je vždy zkontrolujte.
- Pokud je něco zlomené nebo uvolněné, ihned to opravte.
- Po návratu 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 kolo na jakémkoli místě, které nemá regulovanou teplotu, jako např. garáže, verandy, bazény, koupelny, parkoviště nebo venku.
- Používejte běžecký pás pouze jak je popsáno v této příručce.
- Nesprávné 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.

# MONTÁŽ

## Technické vybavení



1

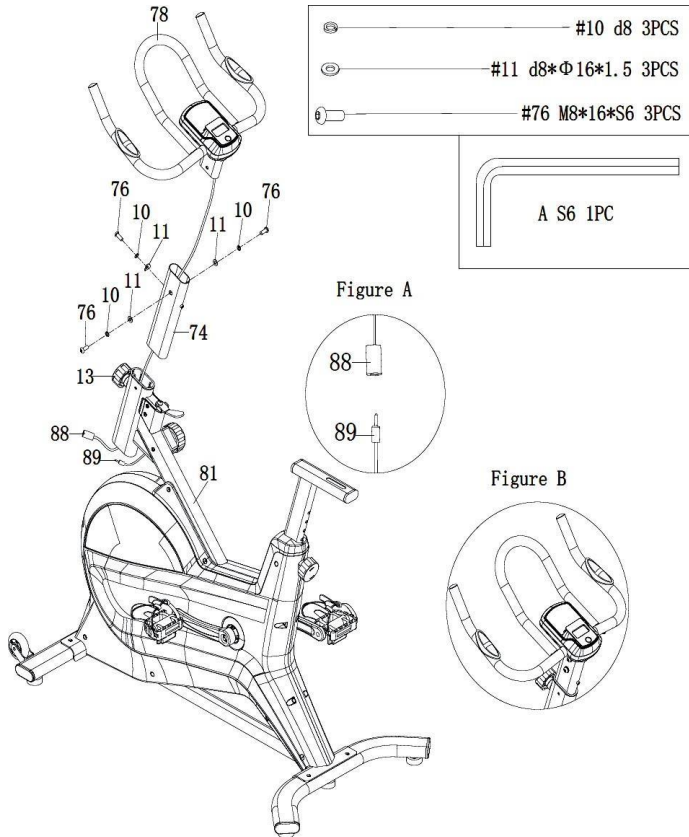


Upevněte přední a zadní stabilizátor (No.1 & 12) na hlavní rám (No.81) čtyřmi šrouby (No.9), čtyřmi pružnými podložkami (No.10) a čtyřmi podložkami (No.11). Dotáhněte je pomocí imbusového klíče (No.A).

Namontujte levý pedál (No. 40L) na levou kliku (No. 39L). Otáčejte levým pedálem (č. 40L) proti směru hodinových ručiček, dokud není pevně utažený, pak použijte klíč (No.B) a pevně utáhněte. Namontujte pravý pedál (No.40R) na pravou kliku (No.39R). Otáčejte pravým pedálem (č. No.40R) ve směru hodinových ručiček, dokud není pevně utažený, pak použijte klíč (No.B) a pevně utáhněte.

Poznámka: Pedály (No.27L / R) jsou označeny "L" a "R" jako levý a pravý. Ujistěte se, že jste připevnili správný pedál k příslušné klice.

2



Provedte kabel (No.88) přes opěrný sloupek (No.74). Potom připevněte rukojeti (No.78) na řídicí tyč (No.74) pomocí tří šroubů (No.76), tří pružných podložek (No.10) a tří podložek (No.11). Dotáhněte je pomocí imbusového klíče (No.A). (Obrázek B)

Uvolněte a vyjměte otočný ovladač (No.13). Umístěte sloupek řízení (No.74) spolu s kabelem (No.88) do hlavního rámu (No.81) do požadované pozice, nasadte zpět otočný ovladač a upevněte (No.13). Spojení kabelového vedení (No.88) se senzorkým kabelem (No.89). (Obrázek A)

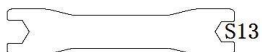
3



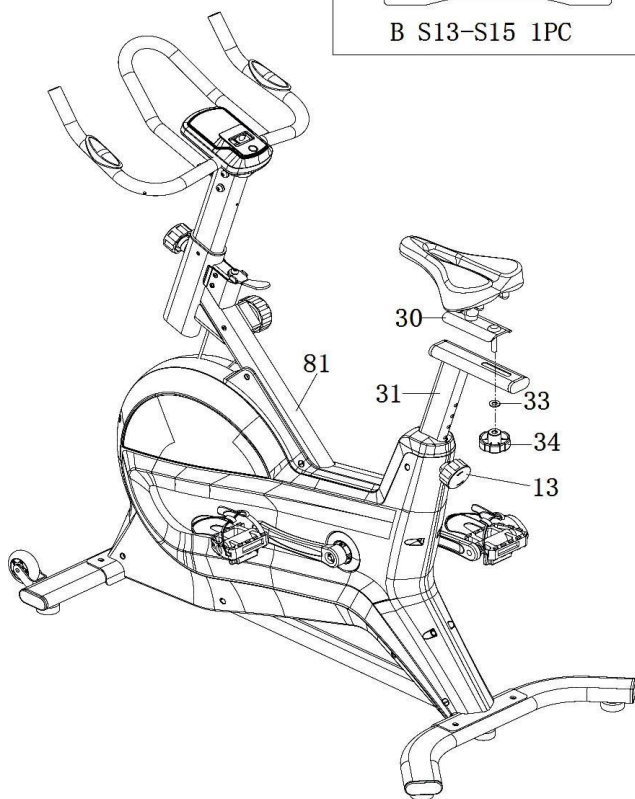
#33 d10\*Φ30\*2.5 1PC



#34 M10\*Φ58\*32 1PC



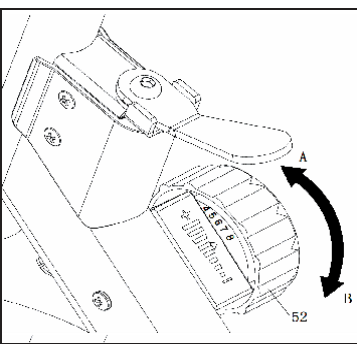
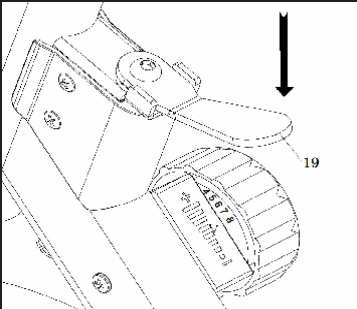
B S13-S15 1PC



Připevněte šoupátko sedadla (No.30) k sedadlu (No.31), utáhněte a zajistěte podložkou (No.33) a knoflíkem (No.34).

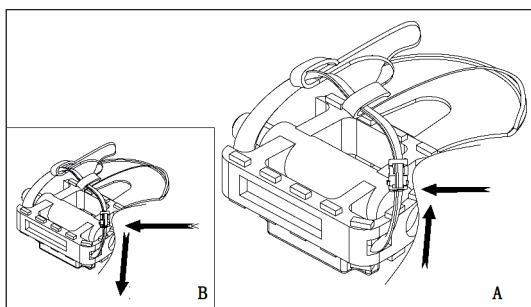


## PŘÍZPŮSOBNÍ ČÁSTÍ ZAŘÍZENÍ

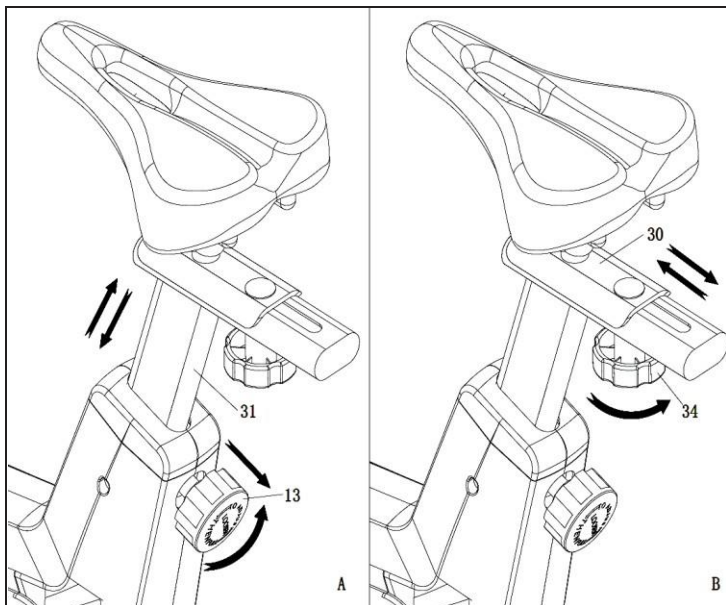
<p><b>Nastavení odporu</b></p> <p>Zvyšování nebo snižování odporu umožňuje zvýšit variabilitu vašich tréninků. Pokud chcete zvýšit odpor, otočte ovladač odporu (No. 52) ("+" ) ve směru hodinových ručiček. (Šipka A) Pokud chcete snížit odpor, otočte ovladač odporu (No. 52) ("-") proti směru hodinových ručiček. (Šipka B)</p>	
<p><b>Funkce nouzové brzdy</b></p> <p>Brzdová rukojeť (No.19) je nouzová brzda. Použijte tuto bezpečnostní funkci vždy v případě, kdy budete potřebovat sestoupit z kola nebo zastavit setrvačnick. Během cvičení pevně zatlačte na brzdovou rukojeť (No.19), abyste okamžitě zastavili kolo.</p>	

### Nastavení popruhů pedálů

Když je pedál příliš těsný, stiskněte sponu a tažením popruhu uvolněte popruh. (Obrázek A). Když je pedál příliš volný, stiskněte sponu a tažením popruhu utáhněte popruh



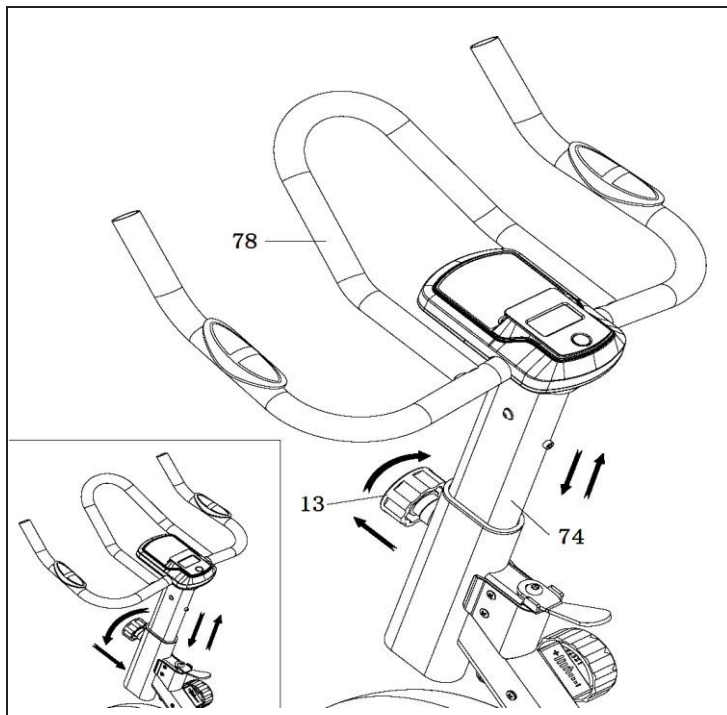
## Nastavení sedadla



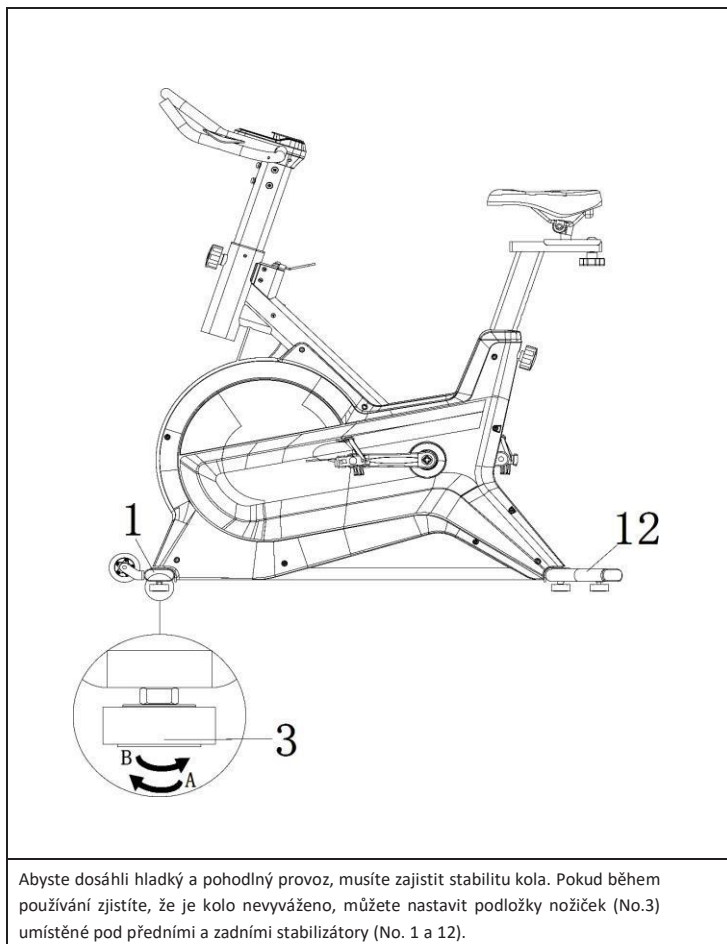
Chcete-li nastavit výšku sedla sedadla (No.31), uvolněte a vytáhněte knoflík (No. 13) a poté sedadlo zvedněte nebo snižte do požadované výšky. Po nastavení opět zasuněte a utáhne knoflík (No.13), aby se sedadlo zajistilo. (Obrázek A)

Chcete-li sedadlo nastavit dopředu nebo dozadu, uvolněte knoflík (No.34) a posuňte posuvník sedadla (No. 30) do požadované polohy. Po umístění utáhněte knoflík (No.34) a upevněte šoupátko sedadla (No.30). (Obrázek B)

## Nastavení rukojeti

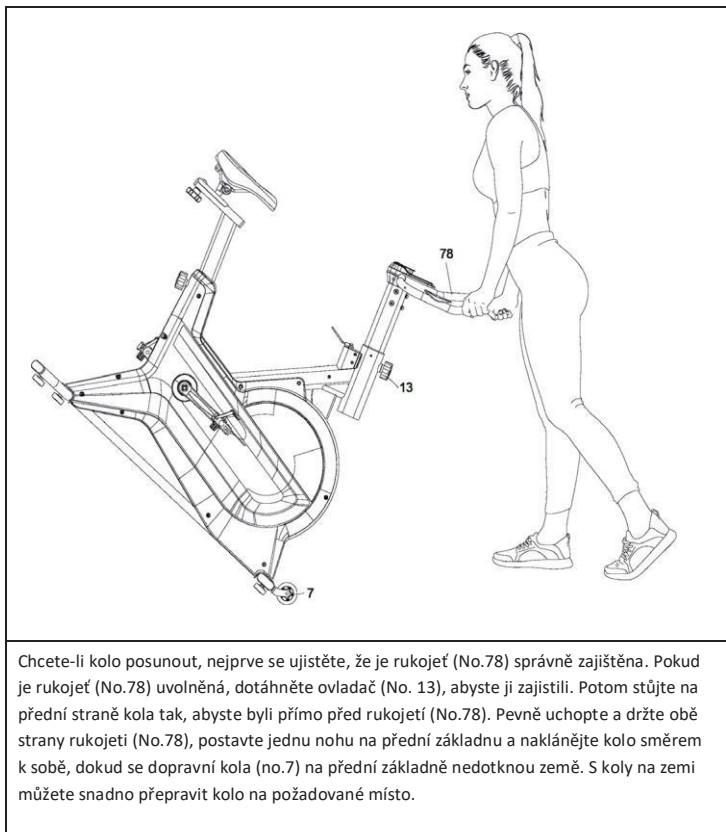


Chcete-li nastavit výšku rukojeti (No.78), uvolněte a vytáhněte ovladač (No. 13) a pak rukojeť (No.74) zvedněte nebo snižte do požadované výšky. Po umístění utáhněte ovladač (No.13) a upevněte rukojeť (No.74).



Abyste dosáhli hladký a pohodlný provoz, musíte zajistit stabilitu kola. Pokud během používání zjistíte, že je kolo nevyváženo, můžete nastavit podložky nožiček (No.3) umístěné pod předními a zadními stabilizátory (No. 1 a 12).

## Jak kolo přesouvat



## 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 spotřebuje glukóza, pak tuk uložený v těle.

Intenzivní kardiologický trénink (např. kruhový trénink, trénink s vysokým odporem a dlouhodobý trénink) vyžaduje větší úsilí a také trénuje svalový systém a vaši vytrvalost. 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 tepové 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 když rychle kráčíte 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 vyčerpány 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 aktivně zotavení po intenzivním tréninku, jako je horká 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

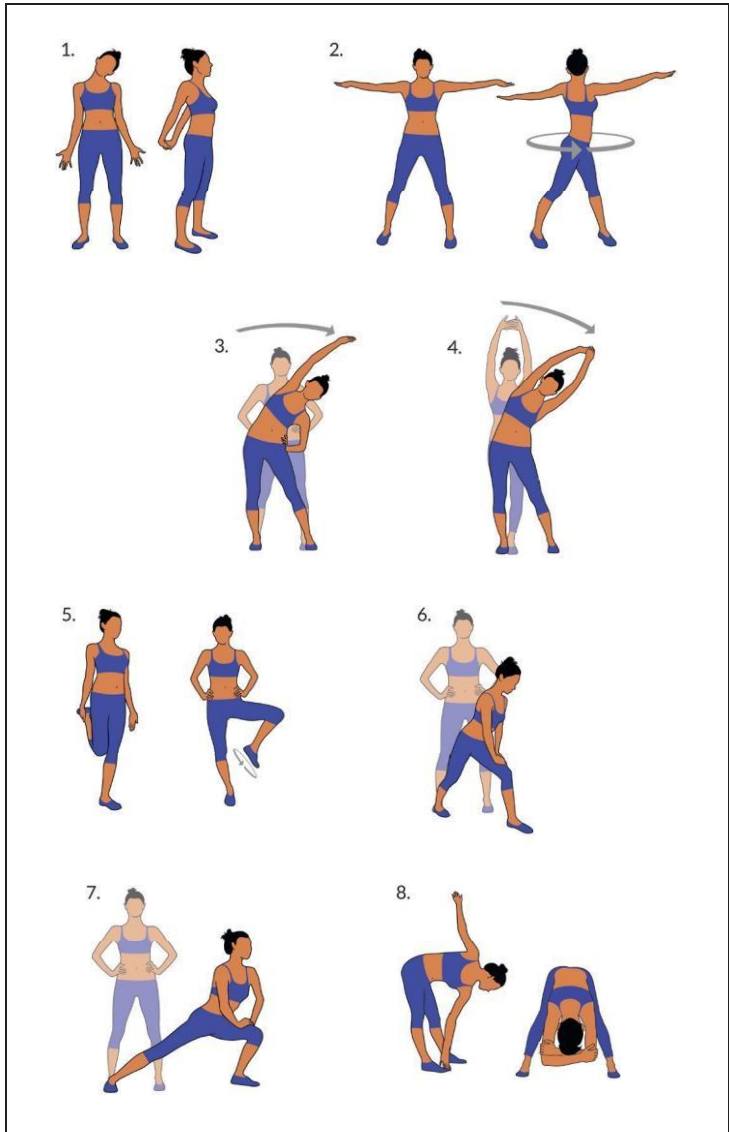
- Pijte před, během a po tréninku.
- Pijte nejméně 2 doušky vody (10 až 20 cl) každých 10 až 15 minut během tréninku.
- Pokud trénink trvá déle než 1 hodinu, měli byste během tréninku pít sportovní nápoj na ochranu těla před dehydratací.
- Pro optimální kardio tréninky je velmi důležitá vhodná výživa 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 absolutně 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 střídejte zprava doleva. Potom mobilizujte své ramena (kruhové pohyby a krčení rameny).
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 lýtka.
7. Opakujte předchozí cvičení s větší vzdáleností mezi chodidly. Natažení bude nyní intenzivněji.
8. Ohněte se dopředu, zatímco necháte nohy rovně a střídavě se dotýkejte rukou opačného chodidla. Nakonec se svěste a uvolněte se.

## KONZOLA A KLÍČOVÉ FUNKCE

Tlačítko	Funkce
MODE	Stiskněte pro výběr funkcí.

Poznámka: Pokud konzola neobdrží signál po dobu delší než 4 minuty, displej se automaticky vypne.

### Parametry tréninku

Zobrazení	Rozsah zobrazení	Popis
Time (TMR)	0:00 ~ 99:59 minut	Zobrazuje časový rozsah tréninku
Speed (SPD)	0,00 ~ 240 km/h	Zobrazuje aktuální rychlost.
Distance	0,00 ~ 999,0 km nebo míle	Zobrazuje ujetou vzdálenost
Calories	0,00 ~ 999,9 kcal	Zobrazuje spálené kalorie.
Pulse (PUL)	40 ~ 240 bpm	Zobrazuje aktuální tepovou frekvenci v úderech  za minutu.
Scan		Opakovaným stiskem tlačítka vyvolejte jednotlivé zobrazení v následujícím pořadí: Time > Speed > Distance > Calories > Pulse.

## TRÉNINK POMOCÍ APLIKACE KINOMAP

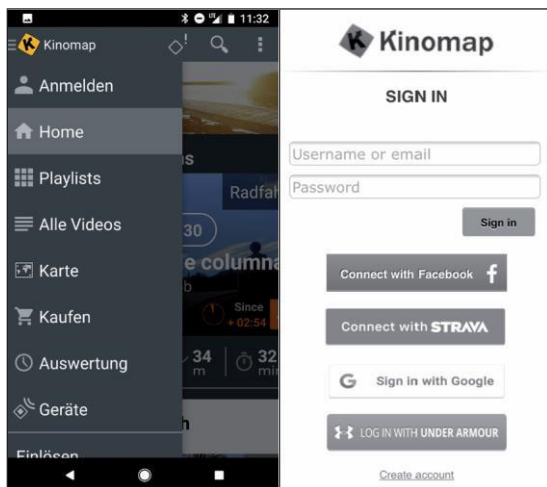
Pomocí aplikace Kinomap můžete běžet, jezdit nebo veslovat více než 100 000 km po celém světě pomocí reálných videí, které denně aktualizují samotní uživatelé. Snažte se udržovat jejich tempo za stejných podmínek jako na videu. Použijte portál KINOMAP a vyberte si vlastní tréninkové video. Zlepšete svou zdatnost pomocí vlastního intervalu v zátěžovém režimu nebo v režimu napájení.



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 nemáte účet Kinomap, přihlaste se a získáte 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 kód máte, vložte jej pro aktivaci 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 Aeris**).
- 4 Vyberte značku Klarfit
- 5 Vyberte model **Aeris**.
- 6 Pokud bylo zjištěno zařízení, stiskněte okna pro potvrzení.
- 7 Nyní potvrďte stiskem SAVE. Vaše zařízení bylo přidáno.

## Kamera

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

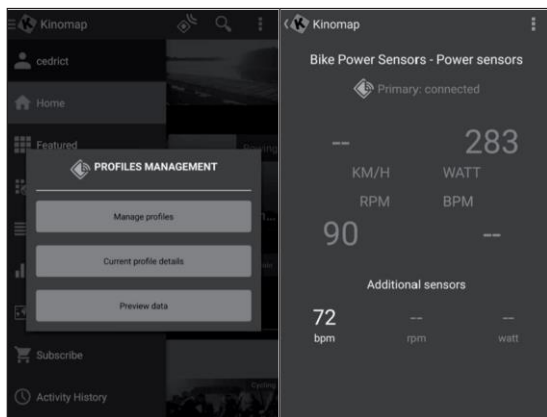
Na začátku tréninkové jednotky, uvidíte svou tvář v pravém dolním rohu, abyste v případě potřeby mohli upravit pozici TAB nebo smartphonu.

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

Aplikace vás požádá o ruční nastavení odporu podle změny výšky.

## Přehled údajů

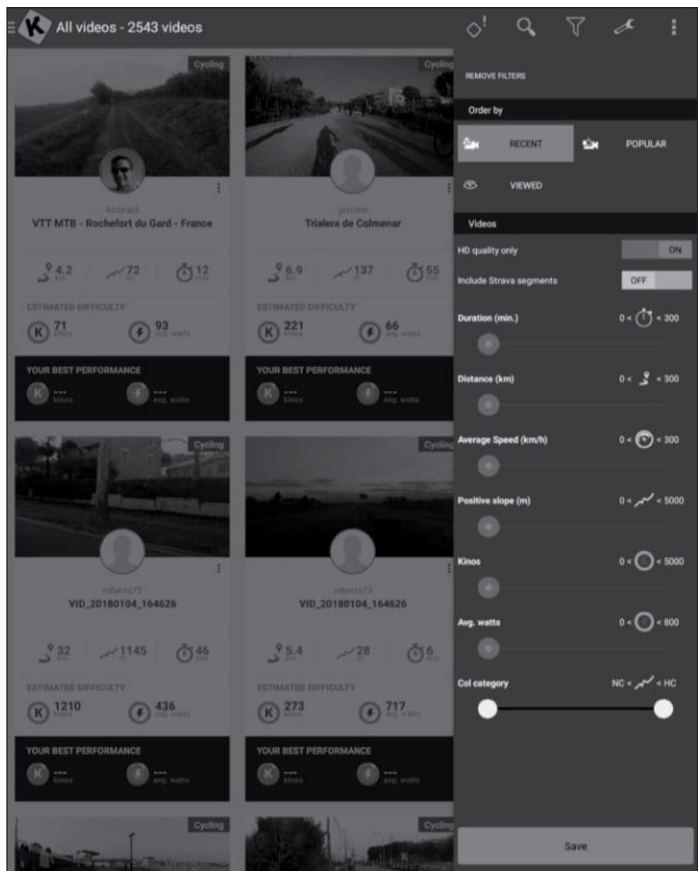
Funkce "Data Preview (Přehled dat)" umožňuje okamžitě zobrazit údaje odeslány zařízením. Tato funkce je zvláště užitečná, pokud máte problémy se zahájením nové aktivity. V závislosti na konfiguraci aplikace obdrží některé hodnoty.



## Trénink

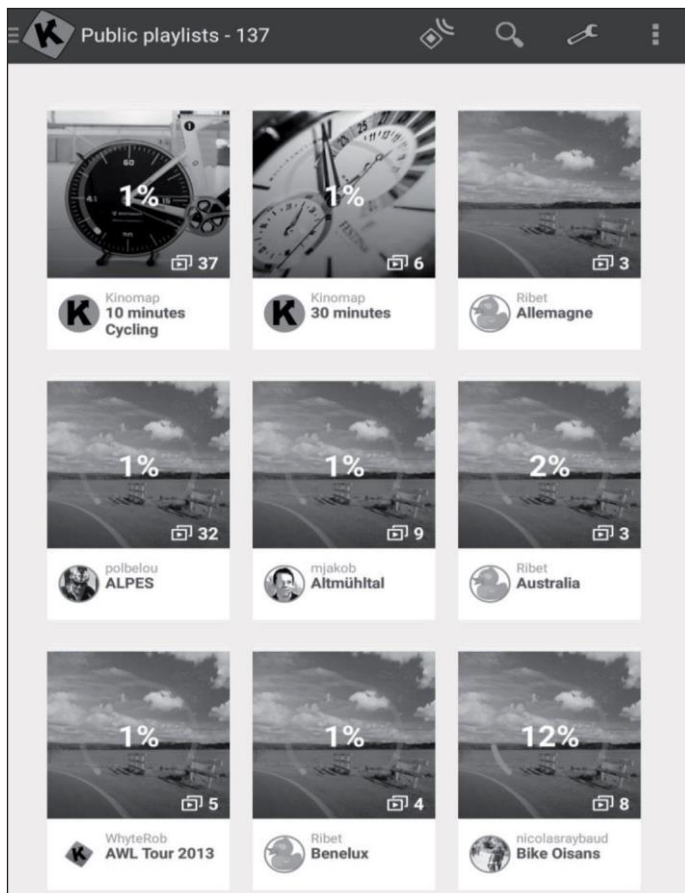
### Výběr videa

- 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 Kinomapsu.
- 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.





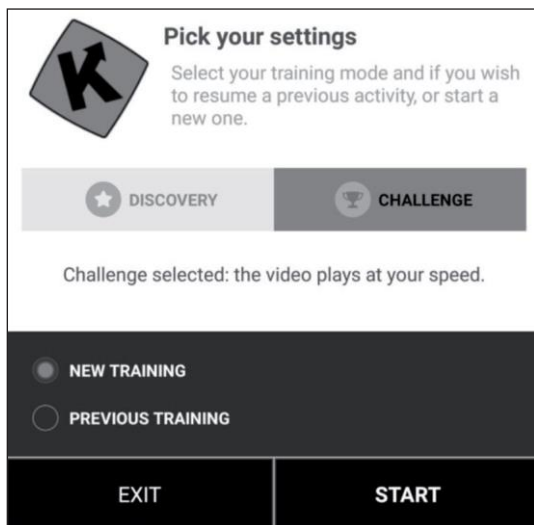
## Začátek tréninku

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

## 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 rychlost 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.



## Tréninkový displej

V horní části obrazovky se zobrazují následující relevantní informace:

- Trvání
- Aktuální podávaný výkon
- Aktuální rychlost
- Vaše tepová 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.

- Abscissa: 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.
- **Můžete také navštívit** <http://www.kinomap.com/myactivities>.
- 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 Name	Date & Time	Time	Distance	Sessions	Energy	Challenge
Profile Training	01/03/2018 at 11:05 a.m.	00:00:32	93 m	1 sessions	3.5 kJ	1
Profile Training	01/03/2018 at 11:00 a.m.	00:00:37	132 m	1 sessions	2.2 kJ	2
Quiet ride in Central Park	28/02/2018 at 2:49 p.m.	00:00:24	71 m	1 sessions		1
Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM	28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31	392 m	1 sessions		36
Rocheserviere => Saint Fulgent	26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21	48.832 KM	1 sessions		1754
Profile Training	23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25	143 m	1 sessions	0.6 kJ	0

## 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.
- Bezpečnost tohoto zařízení může být dosažena pravidelnou údržbou a kontrolováním poškození a opotřebení (rukojeti, pedály, sedlo atd.). Je důležité aby se všechny vadné části hned vyměnili a aby se zařízení během oprav nepoužívalo.
- 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 dopadem 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.

