

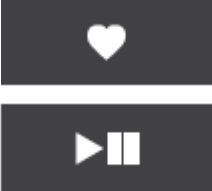
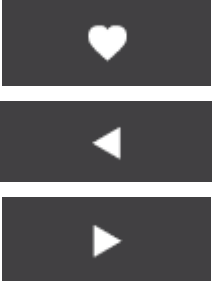


**UŽIVATELSKÝ MANUÁL KONZOLE**  
**IN D92CBNE0 Cyklotrenažér TechnoGym Group Cycle**  
**CONNECT**

## OBSAH

|                                        |   |
|----------------------------------------|---|
| POPIS TLAČÍTEK .....                   | 3 |
| POPIS DISPLEJE.....                    | 3 |
| ZAČÁTEK CVIČENÍ .....                  | 5 |
| TECHNOGYM PRAHOVÝ SILOVÝ TEST .....    | 5 |
| POUŽITÍ HRUDNÍHO PÁSU .....            | 6 |
| SRDEČNÍ ČINNOST A SILOVÉ HODNOTY ..... | 7 |
| VLOŽENÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ .....           | 8 |
| VÝBĚR JEDNOTEK .....                   | 8 |

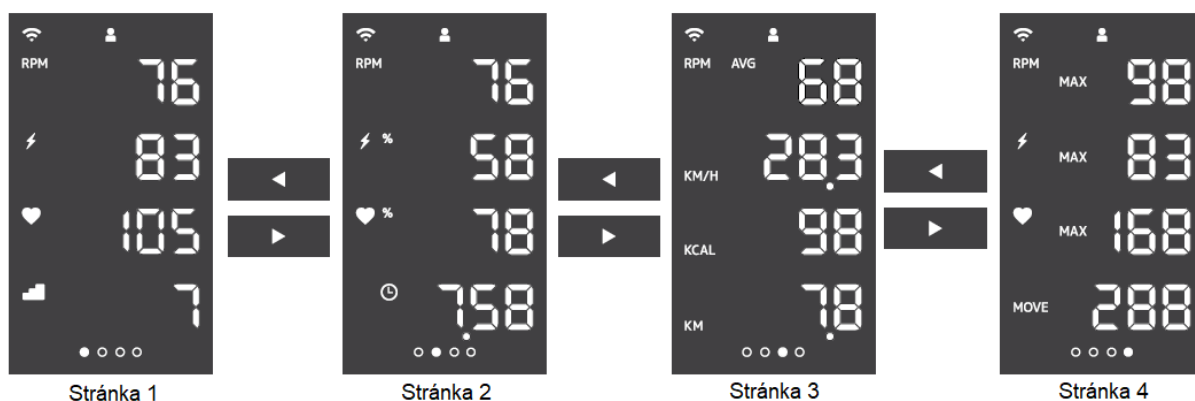
## POPIS TLAČÍTEK

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Zmáčkněte tlačítko pro připojení hrudního pásu                                                                                                                                                                                     |
|    | Během rozcvičky zmáčkněte tlačítko pro začátek cvičení<br>Během cvičení zmáčkněte tlačítko k pozastavení cvičení<br>Během cvičení nebo pokud je pozastavené, zmáčkněte a podržte tlačítko k ukončení cvičení a zobrazení výsledků. |
|    | Během rozcvičky nebo během cvičení zmáčkněte tlačítko pro pohyb mezi daty o cvičení.                                                                                                                                               |
|    | Zmáčkněte a podržte tlačítka po dobu minuty k zapnutí Technogym testu prahové síly. Nesmí probíhat žádné cvičení.                                                                                                                  |
|   | Zmáčkněte a podržte současně tyto dvě tlačítka po dobu minuty k vložení osobních údajů: věk, váha a prahové síly.                                                                                                                  |
|  | Zmáčkněte a podržte tyto tři tlačítka současně po dobu minuty k nastavení hodnot: km, kg                                                                                                                                           |

## POPIS DISPLEJE

Tento produkt je samočinný. Šlapejte pár sekund pro zapnutí displeje. Pokud chcete vypnout displej, přestaňte šlapat po dobu delší, než je 30 sekund nebo pokud je rychlost otáček pedálu menší než 40 otáček za minutu.

Cvičení je rozděleno do 4 stránek. Na začátku cvičení 4 stránky jsou zobrazeny střídavě po dobu 10 sekund. Poté zůstane zobrazena první stránka. Zmáčkněte šipku pro pohyb mezi stránky.



|                                                                                   |                                                                                             |                                                                                   |                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Symbol indikuje aktivní připojení k Wi-Fi. Pokud je přístroj připojen je možné se připojit. |  | Symbol zobrazuje připojení uživatele. Můžete se připojit pomocí TGS klíče, mywellness klíčem nebo pomocí mywellness aplikace pomocí NFC nebo QR kódu. |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| Stránka 1 obsahuje                                                                  |                                                                                                           | Stránka 3 obsahuje                                                                  |                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
|    | Frekvence otáček pedálů v minutách                                                                        |    | Průměrné otočky pedálů v minutách.                       |
|   | Momentální výkon vyjádřený ve wattech.                                                                    |   | Aktuální rychlost v km/h                                 |
|  | Momentální srdeční činnost vyjádřená v úderech za minutu                                                  |  | Spalování kalorií vyjádřeno v kilokaloriích.             |
|  | Úroveň úsilí                                                                                              |  | Ujetá vzdálenost.                                        |
| Stránka 2 obsahuje                                                                  |                                                                                                           | Stránka 4 obsahuje                                                                  |                                                          |
|  | Frekvence otáček pedálů v minutách                                                                        |  | Maximální počet otáček pedálů za minutu.                 |
|  | Poměr aktuální síly s prahovou silou vyjádřen v procentech wattu.                                         |  | Maximální vyvinutá síla ve wattech.                      |
|  | Poměr mezi aktuální srdeční činností a maximální srdeční činností vyjádřený v procentech úderů za minutu. |  | Maximální srdeční činnost vyjádřená v úderech za minutu. |
|  | Délka cvičení v minutách a sekundách.                                                                     |  | Spotřeba kalorií vyjádřená v pohybu.                     |

Srdeční činnost je zobrazena pouze pokud je připojen hrudní pás.

Čas je zobrazen pouze během cvičení ne během rozcvičky.

Poměr mezi momentální silou a prahovou silou je možný pouze pokud je možná prahová síla. Prahová síla je vypočítána pomocí Technogym testu prahové síly.

Poměr mezi momentální a maximální srdeční činností je zobrazen pouze pokud je známý věk.

Podle produktu se zobrazuje vzdálenost, rychlost v km a km/h na straně 3.

Pokud není uživatel připojen nebo neudal svou váhu, spalování kalorií bude vypočítáno ze základní váhy 70 kg.

## ZAČÁTEK CVIČENÍ

Pro zapnutí displeje šlapejte pár sekund rychleji než 40 otáček za minutu.

Začne rozcvička.

Délka cvičení neobsahuje rozcvičku.



zmáčkněte tlačítko pro začátek cvičení

Jakmile začne cvičení, všechny hodnoty se vynulují a začnou se zaznamenávat znovu.

Pokud je to možné, připojte si hrudní pás během rozcvičky i cvičení.

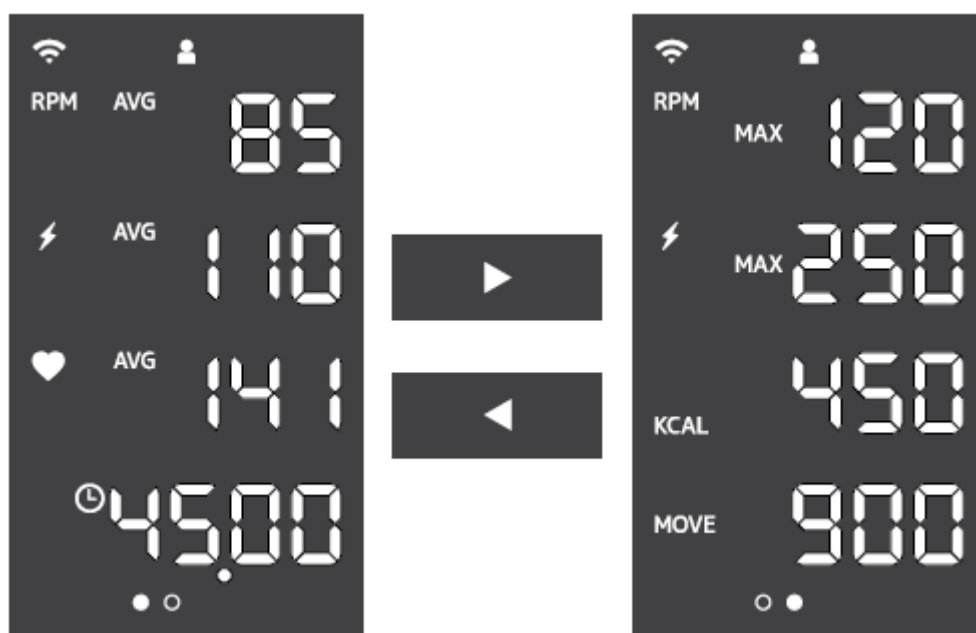
Pokud jste připojeni k Wi-Fi, je možné se připojit, tímto uložíte výsledky do osobního profilu.



Zmáčkněte tlačítko pro přerušení cvičení / Zmáčkněte a podržte pro ukončení cvičení

Na konci cvičení jsou zobrazeny výsledky do dvou stran.

Pomocí šipek můžete přepínat mezi stránkami.



## TECHNOGYM PRAHOVÝ SILOVÝ TEST

Tento test Vám pomůže určit prahovou sílu.

Pokud máte připojený hrudní pás, prahová srdeční činnost bude také vypočítána. K získání výsledku musí být připojený hrudní pás před začátkem testu.

Před začátkem se doporučuje 20minutová rozcvička k zvýšení intenzity.



Zmáčkněte a podržte současně tyto dvě tlačítka po dobu minuty k zapnutí testu. Nesmí probíhat žádné cvičení.

Po zapnutí začne 5 sekundový odpočet.

Test trvá 20 minut a je popsán níže.

|                                                                     |                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pokud je to Váš první test nebo byl test proveden před delší dobou. |                                                                                                                                   |
| 2 minuty                                                            | První 2 minuty nastavte intenzitu na takovou úroveň kterou považujete za průměrnou. Zvolte 70–100 otáček za minutu a udržujte ji. |
| 14 minut                                                            | Udržujte stejnou intenzitu a počet otáček jako v předchozí fázi.                                                                  |
| 4 minuty                                                            | Zvyšte počet otáček na maximum.                                                                                                   |

|                                                                        |                                                                                       |
|------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Pokud jste si dělali test v blízké době nebo znáte vaší prahovou sílu. |                                                                                       |
| 16 minut                                                               | Udržujte 70 % prahové síly po 16 minut. Zvolte 70–100 otáček za minutu a udržujte ji. |
| 4 minuty                                                               | Zvyšte počet otáček na maximum.                                                       |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Během testu jsou zobrazeny následující data:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rychlost otáček pedálů</li> <li>• Aktuální síla vyjádřená ve wattech</li> <li>• Srdeční činnost vyjádřena v úderech za minutu. Hodnota se zobrazuje pouze pokud je připojen hrudní pás.</li> <li>• Zbývajících čas do ukončení cvičení</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

Test nemůže být pozastaven

Na konci testu je doporučeno postupně uvolnit cvičení po dobu 3 minut.

Na konci testu se Vám zobrazí následující data:

- Práhová síla vyjádřená ve wattech.
- Práhová hodnota srdečního tepu vyjádřená v úderech za minutu. Tato hodnota se zobrazí pouze pokud máte nasazený hrudní pás.

Pokud je uživatel připojen, výsledky se uloží do osobního profilu, během následujících cvičení se poměr mezi aktuální hodnotou a prahovou hodnotou zobrazí na displeji.

## POUŽITÍ HRUDNÍHO PÁSU

Spodní část displeje obsahuje přijímač, který zaznamenává srdeční činnost z hrudního pásu. Pro přenos se používá Bluetooth.

Připojení je nutné opakovat každé cvičení.



Zmáčkněte tlačítko pro připojení hrudního pásu. Hrudní pás nesmí být dále jak 30 cm od přijímače. Držte pás co nejbližší přijímače po dobu 10 sekund k navázání spojení.



Ikona srdce bliká, pokud probíhá připojení. Jakmile je připojení stabilně navázané ikona se rozsvítí a zobrazí se aktuální srdeční činnost. Srdeční činnost je vyjádřena v úderech za minutu.



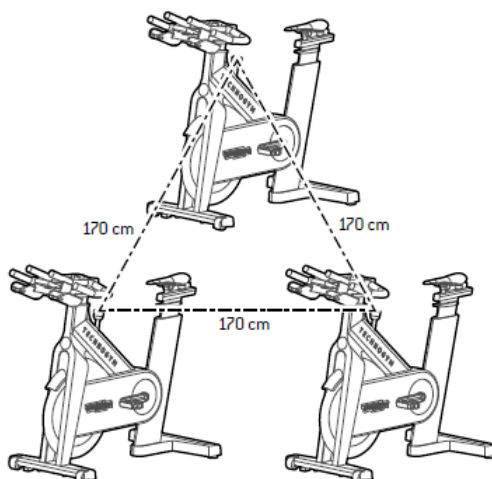
Pokud je zobrazeno AVG (průměr) znamená to, že se zobrazuje průměrná srdeční činnost od začátku cvičení. Pokud je zobrazován symbol MAX, zobrazuje se maximální dosažená srdeční činnost. Pokud je zobrazován symbol %, zobrazuje se poměr mezi naměřenou srdeční hodnotou a jejím maximem.

Maximální srdeční činnost (100%) je vypočítána za základě vzorečku:  $206,9 - 0,67 \times \text{věk}$ . Pokud uživatel neudal svůj věk používá se hodnota 30 let.

**VAROVÁNÍ:** Je důležité, aby srdeční činnost nepřesáhla 90 % (pokud nejste trénovaný atlet).

Zobrazená srdeční činnost je pouze orientační a neslouží k lékařským účelům ani určování diagnóz.

Stroje by od sebe měly být alespoň 170 cm jak je zobrazeno na obrázku.



Měření srdeční činnosti nemusí být přesné poblíž jiných elektromagnetických zařízení (televize, mobilní telefony atd.)

Pokud máte jakékoliv pochybnosti ohledně měření, kontaktujte technickou podporu.

Pokud máte problémy s připojením hrudního pásu zkontrolujte:

- Zda nejsou vybité baterie.
- Pás není připojen k jinému zařízení.

## SRDEČNÍ ČINNOST A SILOVÉ HODNOTY

| Barva  | Zóna            | %FTP        | %MAX HR     |
|--------|-----------------|-------------|-------------|
| Modrá  | Active recovery | $\leq 55\%$ | $\leq 60\%$ |
| Zelená | Endurance       | 56-75%      | 61-70%      |
| Žlutá  | Medium exertion | 76-90%      | 71-80%      |

|          |                     |          |         |
|----------|---------------------|----------|---------|
| Oranžová | Lactate threshold   | 91-105%  | 81-90%  |
| Červená  | V02 max             | 106-120% | 91-100% |
|          | Aerobic capacity    | 121-158% | -       |
|          | Neuromuscular power | -        | -       |

Tabulka zobrazuje tréninkové zóny v závislosti na prahové síle.

Funkční prahová síla je maximální síla, kterou jedinec vyvinul za poslední hodinu.

„%FTP“ udává poměr mezi okamžitou a prahovou silou vyjádřenou v % wattu.

„%FTP“ hodnota se zobrazí pouze pokud je známá prahová síla. Prahová síla se vypočítá v technogym testu prahové síly.

„%MAX HR“ zobrazuje průměr okamžité srdeční činnosti a maximální srdeční činnosti vyjádřený v % úderů za minutu. Hodnota se zobrazí pouze pokud je znám věk.

Kolona zóny dává informace, jak maximalizovat trénink k danému cíli.

Barvy pomáhají instruktorům vést cvičence, když je používán Group Cycle.

## VLOŽENÍ OSOBNÍCH ÚDAJŮ



Zmáčkněte a podržte obě tlačítka současně k vložení věku, váhy a prahové síly.



Výchozí věk je 30 let. Pomocí šipek nastavte Váš věk. Zmáčkněte tlačítko pro start cvičení pro potvrzení a nastavení dalších hodnot.



Výchozí hodnota je 100 wattu. Pomocí šipek nastavte vaši hodnotu z testu. Zmáčkněte start pro potvrzení a nastavení dalších hodnot.



Výchozí hodnota je 70 kg. Pomocí šipek nastavte vaši hodnotu. Zmáčkněte start pro potvrzení. Poté začne rozsvička.

Věk je určen podle maximální srdeční frekvence. Pokud je vložen věk poměr mezi naměřené srdeční činnosti a maximální srdeční činnosti je vypočítána během cvičení.

Váha je nutná pro přesné údaje o spalování.

Prahová síla je určena podle výsledku testu. Pokud je vložena hodnota, poměr mezi momentální prahovou silou a naměřenou silou bude vypočítána během cvičení.

Pokud je aktivní připojení k Wi-Fi a uživatel je připojen, není nutné udávat věk a váhu, pokud jsou hodnoty uloženy v osobním profilu není nutné udávat prahovou sílu.

## VÝBĚR JEDNOTEK



zmáčkněte současně tyto 3 tlačítka po dobu 1 minuty a vyberte si mezi metrickým a imperiální jednotkou.

Displej zobrazuje KM – pomocí šipek nastavte KM nebo míle. Zmáčkněte tlačítko pro start cvičení k potvrzení a nastavení dalšího parametru.

Displej zobrazuje KG – pomocí šipek nastavte KG nebo libry. Zmáčkněte tlačítko pro start cvičení k potvrzení a ukončení nastavení

Pokud je uživatel přihlášen, hodnoty se uloží do osobního profilu.