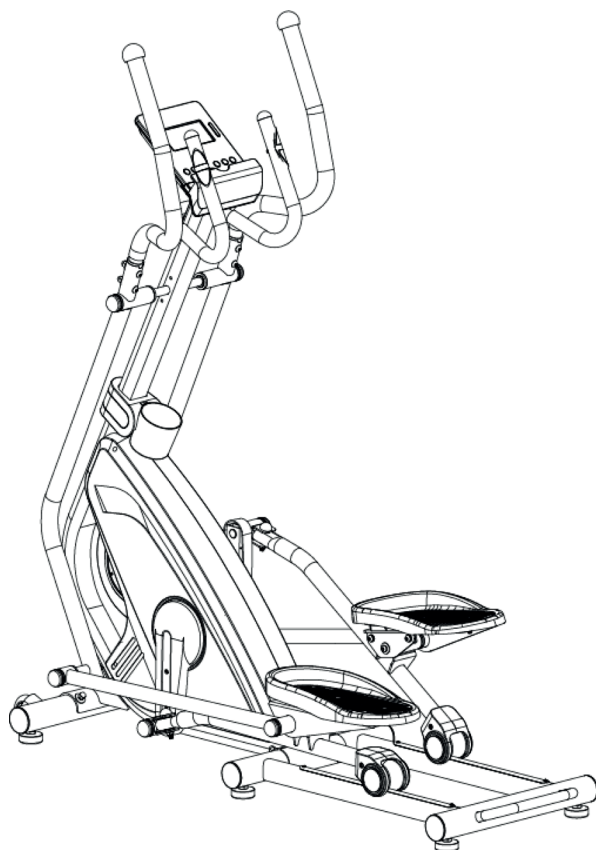


Helix Star MR



Vážený zákazník,

Gratulujeme Vám k zakúpeniu tohto produktu. Prosím, dôkladne si prečítajte manuál a dbajte na nasledovné pokyny, aby sa zabránilo škodám na zariadení. 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.



Produkt

Kód produktu: 10032673

Obsah

Bezpečnostné pokyny	1
Kardio tréning	3
Zoznam častí	5
Montáž	8
Obsluha infopanelu	19
Aplikácia KINOMAP	23
Rozcvičenie sa pred tréningom	33
Údržba	36
Pokyny k likvidácii	37
Vyhlasenie o zhode	37

Bezpečnostné pokyny

Bez ohľadu na to, ako veľmi ste nadšení z vášho nového zariadenia, predtým než na ňom začnete cvičiť, venujte čas pokynom v tomto návode, aby ste zabezpečili, že vaša bezpečnosť nebude ohrozená. Krátka chvíľa nepozornosti môže viesť k úrazu, rovnako ako nedodržanie určitých jednoduchých bezpečnostných pokynov.

- Prečítajte si, preštudujte si a porozumejte príručke a všetkým výstražným štítkom na tomto výrobku. Okrem toho sa odporúča pred použitím oboznámiť sa aj s ostatnými odporúčaniami správneho fungovania a tréningu použitím tohto zariadenia. Niektoré informácie môžete získať v tejto príručke, rovnako tak ako u vášho miestneho predajcu.
- Je nevyhnutné, aby ste si uchovali túto používateľskú príručku a uistite sa, že všetky výstražné štítky sú čitateľné a neporušené. Náhradné používateľské príručky a štítky sú k dispozícii u vášho miestneho predajcu.

- Odporúča sa, aby vám pri montáži tohto zariadenia pomohla aj iná osoba.
- Pred začatím tréningového programu sa poraďte so svojim lekárom.
- Ak pociťujete závraty, nevoľnosť, bolesť na hrudníku alebo akékoľvek iné abnormálne príznaky, okamžite zastavte cvičenie. KONSULTUJTE OKAMŽITE S LEKÁROM.
- Držte ruky, končatiny a dlhé vlasy mimo pohybujuúcich sa častí.
- Pri cvičení vždy noste vhodné oblečenie. NESMÚ sa nosiť šaty alebo iné oblečenie, ktoré by mohlo byť zachytené. Je vyžadovaná bežecká alebo športová obuv.
- **VAROVANIE:** Úroveň bezpečnosti zariadenia sa môže udržiavať len vtedy, ak sa pravidelne kontroluje poškodenie a opotrebovanie, napríklad laná, remenice, spojovacie body.
- Ak pri montáži alebo kontrole zariadenia zistíte chybné súčasti, opotrebované alebo poškodené technické vybavenie (napr. Káble, remenice a miesta pripojenia), alebo ak počas používania
- počujete nezvyčajné zvuky prichádzajúce zo zariadenia, okamžite zastavte. Vymeňte
- chybné komponenty. Zariadenie NEPOUŽÍVAJTE pokiaľ sa problém neodstráni. VENUJTE
- ZVÝŠENÚ STAROSTLIVOSŤ ČASTIAM S VYŠŠOU MIEROU OPOTREBENIA.
- Náš výrobok je v súlade s normou EN ISO 20957-1 2013; EN ISO 20957-9 2013, TRIEDA H. Trieda presnosti C.
- Maximálna hmotnosť užívateľa je 150 kg.
- Zahrejte sa 5 až 10 minút pred každým tréningom a rovnako 5 až 10 minút si nechajte na vychladnutie. To umožňuje, aby sa vaša srdcová frekvencia postupne zvyšovala a znižovala a pomôže to predchádzať svalovým kŕčom.
- S používaním zariadenia a s tréningom začnite krok za krokom, pretože z dôvodu nesprávneho alebo nadmerného cvičenia môže dôjsť k poškodeniu vášho zdravia.
- Je dôležité, aby ste neustále udržiavali deti a domáce zvieratá mimo dosahu zariadenia, aby ste predišli ich poraneniu.
- Neodporúča sa používať zariadenie tehotným ženám, ani za účelom telesných meraní. Pred použitím si poraďte sa so svojim lekárom.
- Rodičia a osoby zodpovedné za deti, by si mali byť vedomí svojej zodpovednosti, pretože prirodzený detský inštinkt hrať sa a experimentovať môže viesť deti k situáciám na ktoré nebolo zariadenie určené a môže dôjsť k škodám a zraneniam.
- Ak majú deti používať zariadenie, mali by sa brať do úvahy ich duševný a fyzický vývoj a predovšetkým ich povaha. Mali by byť kontrolované a poučené o správnom používaní zariadenia. Zariadenie za žiadnych okolností nie je vhodné používať ako detskú hračku.
- Hendikepované osoby alebo osoby so zdravotným postihnutím by nemali stroj používať bez prítomnosti kvalifikovaného zdravotníckeho pracovníka alebo lekára.
- Zariadenie používajte na pevnom, rovnomernom povrchu s ochranným krytom pre podlahu alebo koberec. Kvôli bezpečnosti by ste mali nechať okolo zariadenia minimálne 0,6 metra voľného priestoru.
- Vyrovnajte nerovnú podlahu ak nie je stabilná. Stroj je možné používať iba vo vnútri. NEPOUŽÍVAJTE
- v blízkosti vody alebo vonku.
- Po úprave a nastavení NENECHÁVAJTE žiadne ostré predmety v blízkosti zariadenia.

Kardio Tréning

Kardio tréning je optimálny pre kardiovaskulárny tréning za správnych podmienok. Používa sa tiež na spálenie tuku a na budovanie svalov. Avšak je nevyhnutné ak máte akékoľvek fyzické sťažnosti, aby ste sa poradili s lekárom o vašom cvičení a pláne výcviku. To im pomáha dosiahnuť najlepšie možné osobné tréningové ciele.

Počas tréningu

Odpor počas fázy kardio tréningu je rozhodujúci pre intenzitu tréningu a s tým súvisiace výsledky tréningu. Optimálny tréning zahŕňa fázu zahrievania (1), intenzívnejšiu kardio tréningovú fázu (2) a konečnú fázu vychladnutia (3). Ak chcete pokročiť alebo spáliť kalórie, mali by ste prejsť cez tieto 3 fázy, ako aj cvičenie aspoň 20--30 minút podľa ergometra.

1. Fáza zahrievania

Vždy začnite tréning s nízkou úrovňou odporu. Doba zahrievania 5 až 10 minút je dôležitá, pretože vaše svaly sa musia zahriať. Počas fázy zahrievania by ste mali dať svojmu kardiovaskulárnemu systému a svalom čas pripraviť sa na následný tréning. Ako začiatočník môžete trénovať prvé 3 minúty na najjednoduchšej úrovni a potom postupne zvyšovať na úroveň na ktorej sa cítite najpohodlnejšie.

2. Fáza kardio tréningu

Po približne 10 minútach môžete začať fázu kardio tréningu. Ak používate intervalové tréningové programy, tréningový počítač riadi úroveň odporu podľa typu intervalu a simuluje meniace sa požiadavky. Kardio tréningová fáza sa považuje za aeróbnu alebo anaeróbnu tréning podľa množstva vydatej energie. Tieto oblasti sú definované takto:

Aeróbná tréningová zóna

Keď ste v tejto zóne, posilňujete 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 mohli hovoriť s niekým bez toho, aby ste sa zadýchali - a máte pocit, že môžete vydržať fyzickú námahu na dlhú dobu. Je to ako keby ste pochodovali rýchlo a ľahko. Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie a dokážu získať väčšinu svojich energetických požiadaviek z anaeróbnej výroby energie pomocou kyslíka. Hoci anaeróbná produkcia energie je tiež aktívna v menšom meradle, je aktívna len do tej miery, že všetka takto produkovaná kyselina mliečna môže súčasne degradovať. V tejto aeróbnej tréningovej oblasti by ste mali dokončiť väčšinu svojho tréningu. Ak zvyšujete zaťaženie, nakoniec dosiahnete limit, pri ktorom produkcia energie na báze kyslíka už nebude schopná pokryť energetické potreby tela, takže sa bude musieť zvýšiť produkcia energie anaeróbnym spôsobom. Teraz prechádzate na anaeróbnu tréning.

Anaeróbná tréningová zóna

V tejto zóne zlepšujete svoj výkon a rýchlosť.

Akonáhle znova zvýšite intenzitu tréningu v tejto fáze, pohybová aktivita sa stáva oveľa namáhavejšou kvôli stúpajúcej hladine laktátu, začínate sa viac potiť, dýchanie sa zrýchľuje a po kratšej alebo dlhšej dobe, to závisí od tréningových podmienok, svaly sa unavujú, človek sa cíti úplne vyčerpaný a nemôže pokračovať ďalej na tejto úrovni.

3. Fáza vychladnutia

Nakoniec zostaňte vo fáze vychladnutia najmenej 5 minút a znovu použite aj nízke úrovne odolnosti bez vysokej silovej náročnosti. Fáza vychladnutia alebo zotavenia je tiež užitočná na prevenciu možných bolesti svalov po tréningu. Aktívna regenerácia je tiež veľmi dôležitá po intenzívnom tréningu, ako napríklad horúci kúpeľ, návšteva sauny alebo masáže.

Tréningový progres:

Týmto spôsobom môžete behom mesiaca zvýšiť intenzitu kardio tréningu, alebo zvládnuť tréning s vyšším odporom (alebo náročnejší intervalový tréning).

Jedlo a pitný režim

Pite pred, počas a po tréningu.

Pite najmenej 2 dúšky vody (100 až 200 ml) každých 10 až 15 minút počas tréningu.

Ak tréning trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by ste počas tréningu piť športový nápoj na ochranu tela pred dehydratáciou.

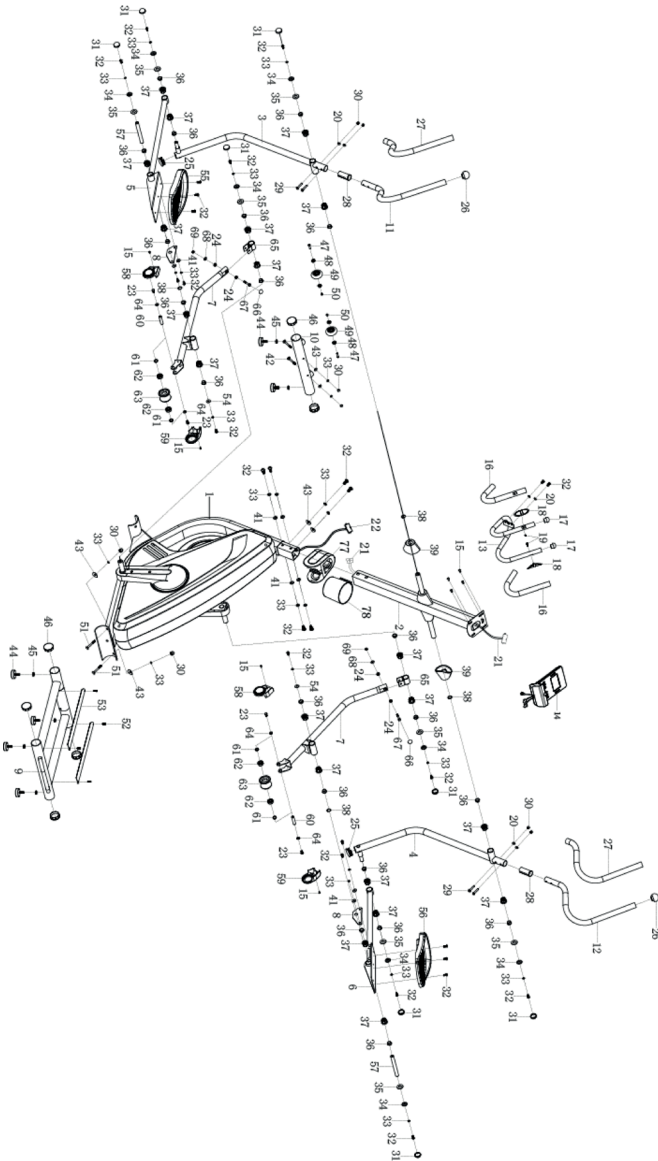
Pre optimálny kardio tréning je veľmi dôležitá vhodná strava pred a po fyzickej aktivite.

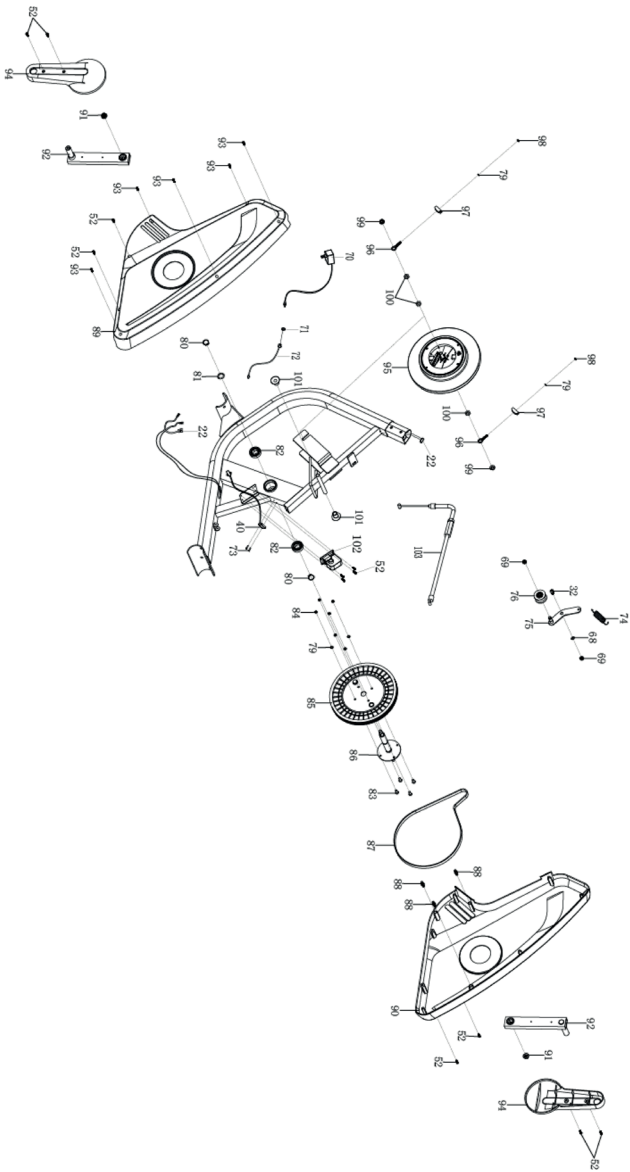
Pred tréningom by ste mali prednostne konzumovať uhlowodňaté nachádzajúce sa napríklad v ryži a cestovinách, pretože poskytujú telu dôležitú energiu.

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

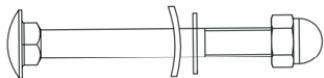
Zoznam častí

Rozložený pohľad

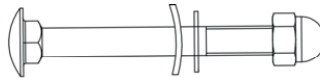




Zoznam technického vybavenia



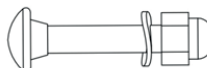
- (51) Bolt M8x80 2PCS
- (43) Curve Washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ 2PCS
- (33) Spring Washer $\Phi 8$ 2PCS
- (30) Nut M8 2PCS



- (42) Bolt M8x75 2PCS
- (43) Curve Washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ 2PCS
- (33) Spring Washer $\Phi 8$ 2PCS
- (30) Nut M8 2PCS



- (31) Cap Nut S38
8PCS



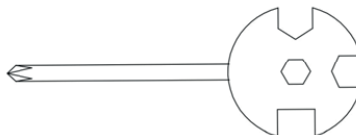
- (29) Bolt M8x49 4PCS
- (20) Curve Washer $\Phi 8 \times \Phi 16$ 4PCS
- (30) Cap Nut M8 4PCS



- Allen Wrench 6mm
1PC



- (66) Cap Nut S13
2PCS



- Pevný kľúč S14 S19



- 2 kusy

Poznámky k montáži

- Použite na ochranu podlahy kartón, ako je napríklad lepenka, aby počas montáže nedošlo k poškrabaniu podlahy.
- Matice a skrutky na nich majú na povrchu mastný povlak, aby ich chránil pred koróziou. Majte počas montáže v dosahu handričku na utretie rúk.
- Niektoré plastové koncové uzávery a zátky boli na zariadení namontované pred odoslaním. Tieto sú uvedené na montážnych výkresoch pre prípad potreby náhradných dielov.
- Bicykel používa niekoľko rôznych dĺžok skrutiek. Budte opatrní, aby ste použili správnu dĺžku požadovanej skrutky pri každom kroku montáže.

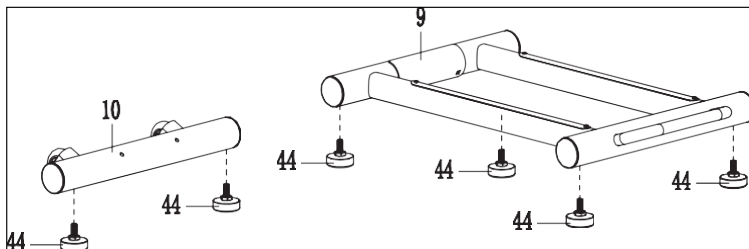
PRED ZAČATÍM

Nájdite si pohodlné pracovisko. Zostavte zariadenie v otvorenom priestore s dostatočným vetraním a osvetlením. Pretože bicykel je do určitej miery prenosný, nemusíte ho zostavovať presne tam, kde sa má používať. Pre vaše pohodlie by ste sa však mali po dokončení montáže vyhnúť prevozu bicykla cez nadmernú vzdialenosť, cez úzke priechody alebo nad schody. Ak sa má bicykel montovať v obytných priestoroch, pred odstránením dielov z kartónu chráňte podlahu alebo koberec veľkou rohožou.

Krok 1: Inštalácia nožičiek

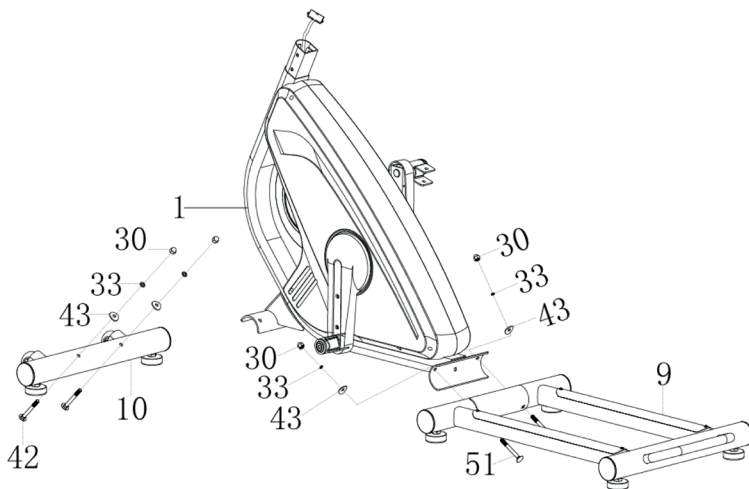
Krok 1: Inštalácia nožičiek

Umiestnite štyri nastavovacie nožičky (44) na zadný hlavný rám (9) Umiestnite podporu dvoch nastavovacích nožičiek (44) na prednú stabilizovanú časť (10).



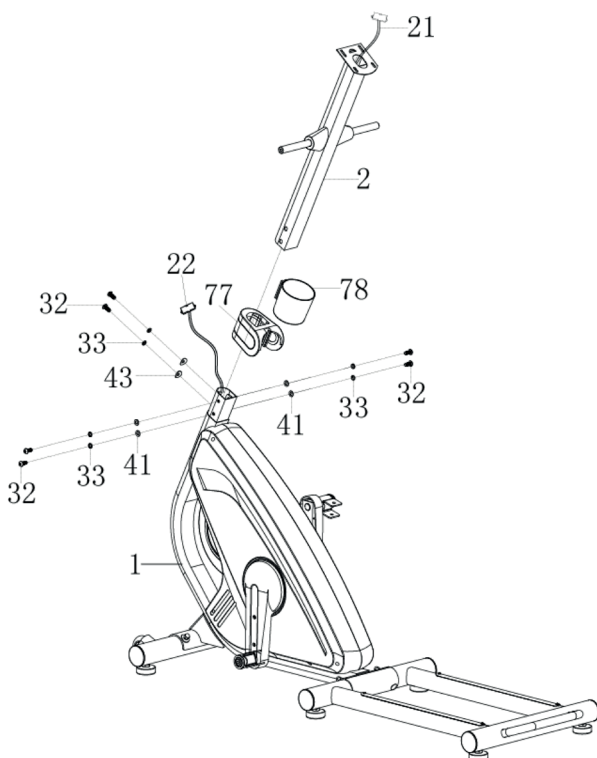
Krok 2: Inštalácia predného a zadného stabilizačného hlavného rámu

- Upevnite zadný hlavný rám (9) na hlavný rám (1) pomocou dvoch podložiek $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$ (43), dvoch pružinových podložiek $\varnothing 8$ (33), dvoch skrutiek M8*80 (51) a dvoch M8 matic (30).
- Upevnite predný hlavný rám (10) na hlavný rám (1) pomocou dvoch podložiek $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2.0$ (43), dvoch pružinových podložiek $\varnothing 8$ (33), dvoch skrutiek M8*75 (42) a dvoch M8 matic (30).



Krok 3: Inštalácia predného stĺpika

- Odstráňte šesť skrutiek M8*20 (32), šesť pružných podložiek $\varnothing 8$ (33), štyri veľké podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2,0$ (41), dva veľké podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2,0$ (43) z hlavného rámu (1).
- Nasadte fľašu (78) do držaka na fľaše (77). Držiak fľaše (77) posuňte cez predný stĺpik (2). Pripojte kábel snímača (22) z hlavného rámu (1) pomocou snímacieho kábla (21) z predného stĺpika (2).
- Predný stĺpik (2) nasadte na hlavný rám (1) pomocou šiestich skrutiek M8*20 (32), šiestich pružných podložiek
- $\varnothing 8$ (33), štyroch veľkých podložiek $\varnothing 8 \times \varnothing 20 \times 2,0$ (41), dvoch veľkých podložiek $\varnothing 8 \times 20 \times 2,0$ (43), ktoré boli odstránené.

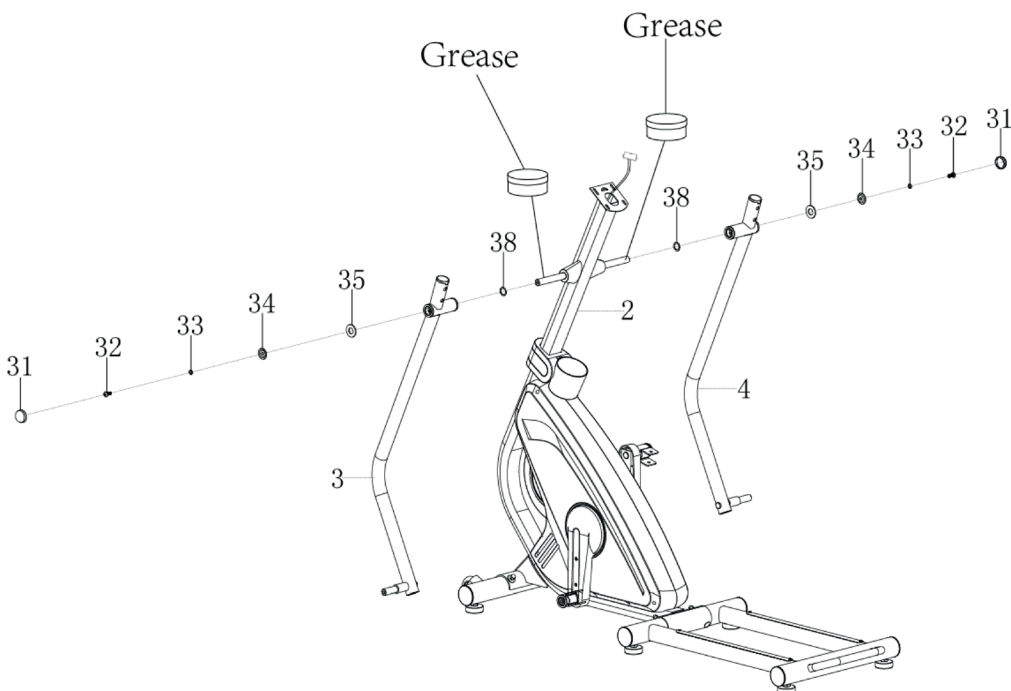


Krok 4: Inštalácia pravej/ľavej výkyvnej tyče

- Odstráňte dva skrutky M8*20 (32), dve pružinové podložky $\varnothing 8$ (33), dve podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 33 \times 2,0$ (34) dve veľké podložky $\varnothing 19$ (35) z predného stĺpika (2).

Poznámka: Prednú podpornú rúrku (2) potrite mazivom.

- Namontujte ľavú výkyvnú tyč (3) na predný stĺpik (2) jednou skrutkou M8*20 (32), jednou pružinovou podložkou $\varnothing 8$ (33), jednou podložkou $\varnothing 8 \times \varnothing 33 \times 2,0$ (34) jednou veľkou podložkou $\varnothing 19$ (35) ktoré boli odstránené
- a pripevnite maticu $\varnothing 38$ (31).
- Namontujte ľavú výkyvnú tyč (4) na predný stĺpik (2) jednou skrutkou M8*20 (32), jednou pružinovou podložkou $\varnothing 8$ (33), jednou podložkou $\varnothing 8 \times \varnothing 33 \times 2,0$ (34) jednou veľkou podložkou $\varnothing 19$ (35) ktoré boli odstránené
- a pripevnite maticu $\varnothing 38$ (31).



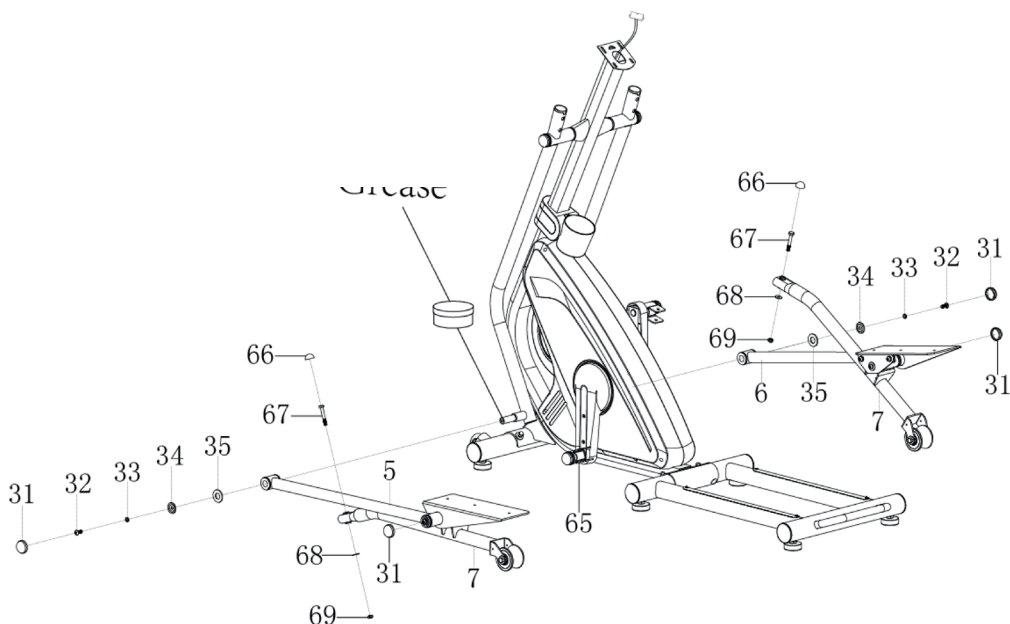
Krok 5: Inštalácia pojazdovej tyče

- Odstráňte jednu skrutku M8*20 (32), jednu pružinovú podložku $\varnothing 8$ (33), jednu podložku $\varnothing 8 \times \varnothing 33 \times 2,0$ (34), veľkú podložku $\varnothing 19 \times \varnothing 38 \times 3,0$ (35) z ľavej výkyvnej tyče (3). Namontujte ľavú pojazdovú tyč (5) na ľavú výkyvnú tyč (3) jednou skrutkou M8*20 (32), jednou pružinovou podložkou $\varnothing 8$ (33), jednou podložkou $\varnothing 8 \times \varnothing 33 \times 2,0$ (34), veľkou podložkou $\varnothing 19 \times \varnothing 38 \times 3,0$ (35), ktoré boli odstránené.
- Zakryte viečkom (31) ľavú pojazdovú tyč (5).
- Odskrutkujte jednu skrutku M8*50 (67), jednu podložku $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (68), jednu maticu (69) zo
- zo súpravy pojazdvých tyčí (65).
- Pripevnite ľavú pojazdovú tyč (7) na zostavu otočnej tyče pohonu (65) pomocou jednej skrutky M8*50 (67), jednej podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (68), jednej matice (69), ktoré boli odstránené. Zakryte viečkom (66) ľavú pojazdovú tyč (7)

Poznámka: Pravú a ľavú výkyvnú tyč (3&4) potrite mazivom.

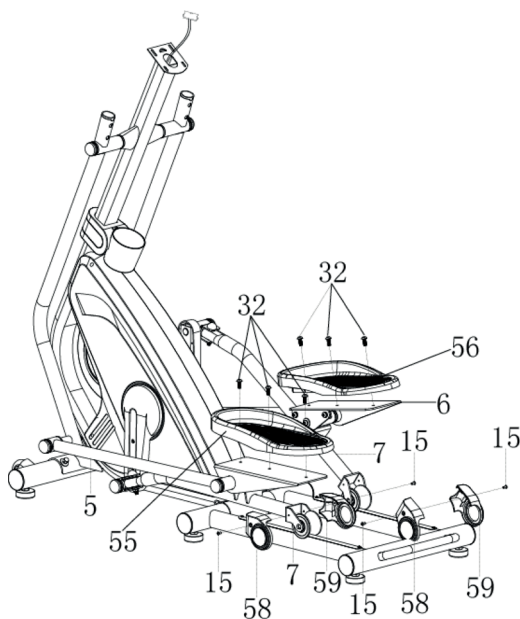
- Opakujte vyššie uvedený postup na pravú pojazdovú tyč (6) a na pravej výkyvnej trubici (4) a zakryte viečko (31).

Pripevnite pravú pojazdovú tyč (7) na zostavu otočnej tyče pohonu (65).



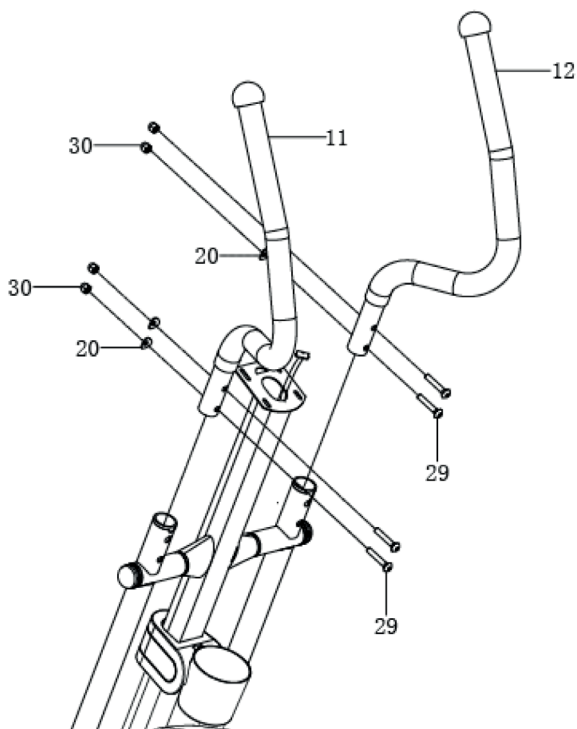
Krok 6: Vyberte 4 skrutky z pravého a ľavého pedála.

- Vyberte štyri skrutky M5*10 (15) z pojazdovej tyče (7).
- Pripojte dve súbavy ľavých / pravých krytov valca (58/59) na dve pojazdové tyče (7) so štyrmi skrutkami M5*10 (15)
- , ktoré boli vybraté. Odstráňte tri skrutky M8*20 (32) z ľavej pojazdovej rúrky (5).
- Ľavý nožný pedál (55) pripievnite na ľavú rúrku (5) tromi skrutkami M8*20 (32), ktoré boli vybraté.
- Odstráňte tri skrutky M8*20 (32) z pravej pojazdovej rúrky (6). Pravý nožný pedál (56) pripievnite na pravú rúrku (6) tromi skrutkami M8*20 (32), ktoré boli vybraté



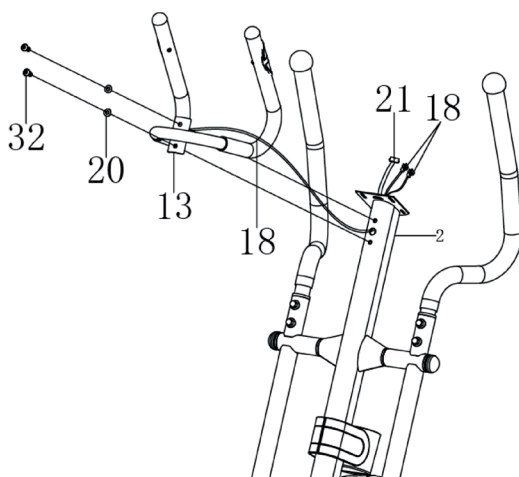
Krok 7: Inštalácia rukoväte

- Ľavú rukoväť (11) pripevnite na ľavú výkyvnú tyč (3) dvomi skrutkami M8*49 (29), dvoch zaoblených podložiek $\text{Ø}8*\text{Ø}16*1,5$ (20) a uzavretých matíc M8 (30). Pripevnite rameno pravej rukoväte (12) na pravú výkyvnú tyč (4) pomocou dvoch skrutiek M8*49 (29), dvoch zakrivených podložiek $\text{Ø}8*\text{Ø}16*1,5$ (20) a uzavretých matíc M8 (30).



Krok 8: Inštalácia riadiel

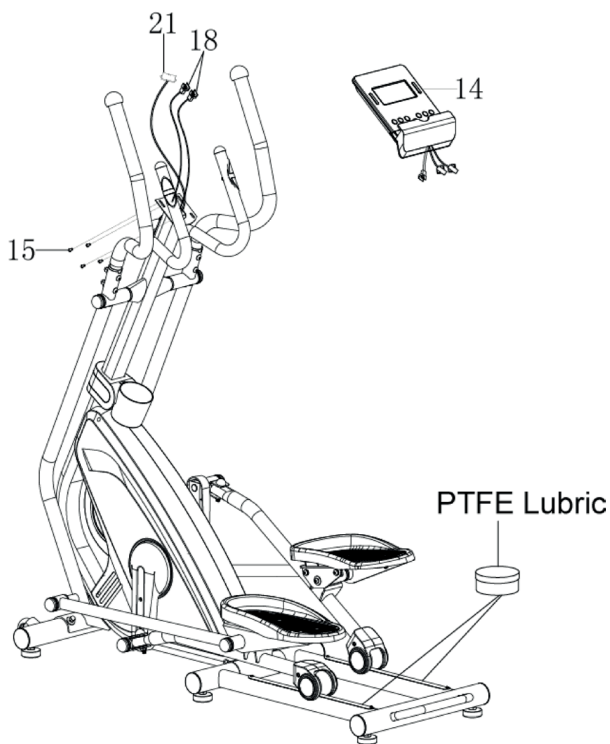
- Z predného stĺpika (2) vyberte dva skrutky M8*20 (32) a dva zaoblené podložky $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (20).
- Zavedte káble snímača pulzu (18) do spodného otvoru predného stĺpika (2) a vytiahnite ich zo štvorcového otvoru predného stĺpika (2).
- Nasadte riadidlá (13) na predný stĺpik (2) pomocou dvoch skrutiek M8*20 (32) a dvoch zaoblených podložiek $\varnothing 8 \times \varnothing 16 \times 1,5$ (20), ktoré boli odstránené.



Krok 9: Inštalácia počítača

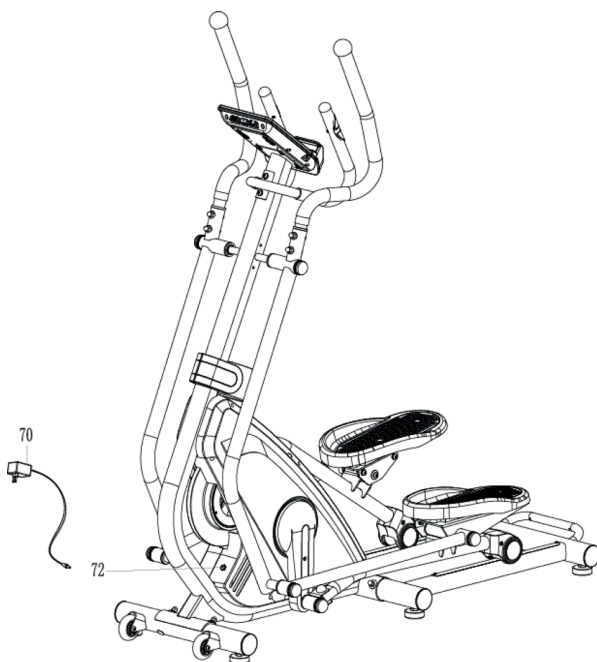
- Odstráňte štyri skrutky M5x10 (15) zo zadnej strany počítača (14). Pripojte senzorový kábel (21) a káble snímača ručného impulzu (18) ku káblom, ktoré pochádzajú z počítača (14) a potom pripevnite počítač (14) k hornému koncu predného stĺpika (2) pomocou štyroch skrutiek M5x10 (15), ktoré boli odstránené.

Poznámka: natrite hliníkové trubice PTFE mazivom



Krok 10: Inštalácia AC adaptéra

- Zapojte jeden koniec sieťového adaptéra (70) do zásuvky napájacieho kábla (72) na zadnej strane ľavého krytu. Pred pripojením sa uistite, že ste pozorne skontrolovali špecifikácie na adaptéri. Druhý koniec sieťového adaptéra (70) zapojte do elektrickej zásuvky.



Panel Operation



Body fat - telesný tuk a BMI

Recovery - test pulzu

Down - dole

Mode - režim

Up - hore

Reset - reset (podržte na dve sekundy)

Start / stop - štart / stop

Funkcia displeja

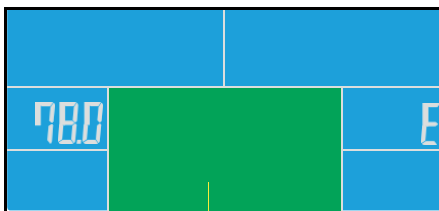
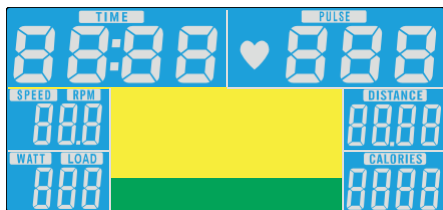
POLOŽKA	POPIS
TIME	Čas tréningu zobrazený počas cvičenia. Rozsah 0:00 ~ 99:59
SPEED	Okamžitá rýchlosť zobrazená počas cvičenia. Rozsah 0.0~99,9
DISTANCE	Vzdialenosť zobrazená počas cvičenia. Rozsah 0.0~99,9
CALORIES	Zobrazenie množstva spálených kalória počas cvičenia. Rozsah 0.0~999
PULSE	Srdcová frekvencia zobrazená počas cvičenia. Pri prekročení prednastaveného cieľového pulzu sa spustí alarm.
RPM	Otáčky za minútu Rozsah 0 ~ 999
WATT	V režime Watt Program počítač ponechá prednastavenú hodnotu watt (rozsah nastavení 0 ~ 350)
MANUAL	Manuálny režim tréningu.
PROGRAM	Výber medzi režimom Beginner, Advance a Sporty.
CARDIO	Režim tréningu dosiahnutia cieľovej srdcovej frekvencie.

Prevádzka

Zapnuté

Pripojte zdroj napájania, počítač sa zapne a na displeji sa na 2 sekundy zobrazia všetky segmenty. Po 4 minútach bez pedálového alebo vstupu pulzu prejde konzola do úsporného režimu.

Stlačením ľubovoľného tlačidla prebudíte konzolu.

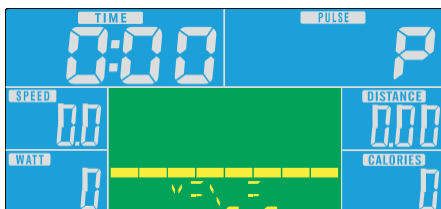


VÝBER TRÉNINGU

Stláčaním tlačidiel hore a dole zvolíte režim Manual (manuálny)📄, Beginner (začiatočník)📄, Advance (pokročilý)📄, Sporty (športovec)📄, Cardio (Kardio)📄, Watt

Manuálny režim

Stlačte tlačidlo START v hlavnom menu a môžete spustiť tréning v manuálnom režime.



1. Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvolte Manual a stlačte Mode pre vstup.
2. Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre predvoľbu TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE a stlačte MODE na potvrdenie.
3. Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň odporu.
4. Stlačte START/STOP pre prerušenie počas tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.



1. Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvolte WATT a stlačte Mode pre vstup.
2. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte cieľovú hodnotu Wattov (prednastavená hodnota je 120).
3. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas.
4. Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň Wattov.
5. Stlačte START/STOP pre prerušenie počas tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

iConsole+ APP

Zapnite BT, vyhľadajte konzolu a pripojte zariadenie (heslo 0000)
zapnite aplikáciu iConsole na zariadení a začnite cvičiť.

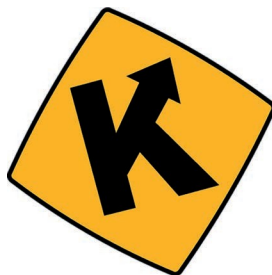


poznámky:

po tom ako sa pripojíte k zariadeniu pomocou BT, konzola sa vypne,
ak chcete konzolu znúť, odpojte sa od zariadenia.

Aplikácia KINOMAP

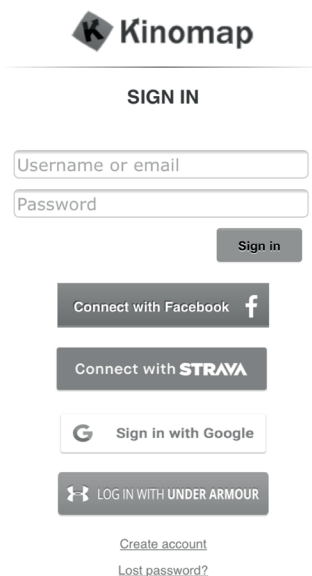
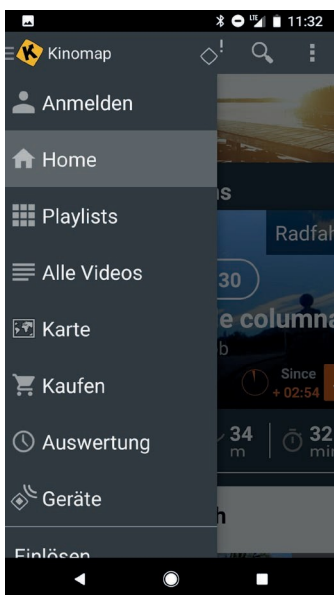
Pomocou aplikácie Kinomap môžete bežať, jazdiť alebo veslovať viac ako 100 000 km po celom svete pomocou reálnych videí, ktoré denne aktualizujú samotní používatelia. Snažte sa udržiavať ich tempo za rovnakých podmienok ako na videu. Použite portál KINOMAP a vyberte si vlastné tréningové video. Zlepšite svoju zdatnosť pomocou vlastného intervalu v záťažovom režime alebo vo výkonovom režime.



Môžete priamo pripojiť svoje kompatibilné zariadenia. Prípadne môžete použiť fotoaparát, ktorý vám poskytuje optický pedál, alebo snímač krokov, zdvíhu. Zapojte sa do našich školení pre viacerých hráčov a pokúste sa byť prvými, kto skončí.

Vytvorte si účet

Ak chcete používať službu Kinomap, musíte sa najprv pripojiť k vášmu účtu Kinomap. Ak ste sa úspešne zaregistrovali, môžete začať trénovať. Ak sa neodhlásite, budete pri ďalšom spustení aplikácie prihlásení. Ak ešte nemáte účet Kinomap, prihláste sa a získajte bezplatný účet.



Aktivačný kód

- Štandardná verzia je bezplatná a poskytuje prístup k množstvu bezplatných videí a intervalového tréningu (v súčasnosti nie je k dispozícii na všetkých zariadeniach).
- Odber sa vyžaduje neskôr na získanie prístupu ku všetkým vhodným obsahom vrátane tisícok videí, režimu pre viacerých hráčov a ďalších.
- Po prvom prihlásení vás aplikácia požiada o aktivačný kód. Ak ho máte, zadajte ho a aktivujte predplatné aplikácie.
- Môžete tiež prejsť na "Pridať kód aktivácie" neskôr.

Vložte Aktivačný kód

Odber

Štandardná verzia je bezplatná a poskytuje prístup k množstvu bezplatných videí a intervalového tréningu (v súčasnosti nie je k dispozícii na všetkých zariadeniach).

Môžete si tiež objednať službu na základe mesačného alebo ročného predplatného, čím získate prístup k rozšíreným funkciám. Prejdite do Settings (nastavenia) >> subscribe (odoberať):

Po aktivácii sa váš odber zobrazí v časti "My subscription"(Moje prihlásenie).

Pripojenie k tréningovému zariadeniu

Ako pripojiť zariadenie k aplikácii KINOMAP:

1. Prejdite do „Equipment“ menu.
2. Pridajte nové zariadenia pomocou tlačidla +
3. Zvoľte svoje zariadenie zo zoznamu.
4. Vyberte značku.
5. Vyberte model.
6. Ak bolo zistené zariadenie, dotknite sa okna pre potvrdenie.
7. Teraz potvrdíte stlačením SAVE. Vaše zariadenie bolo pridané.

Vaše zariadenie bolo pridané.

Predná kamera

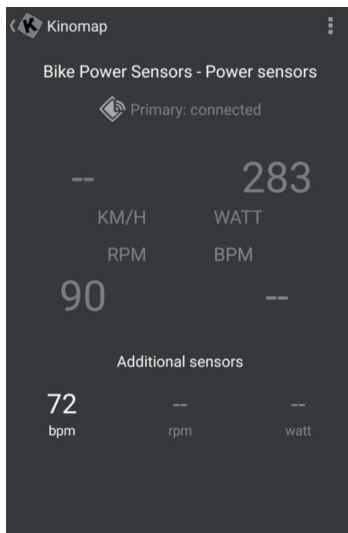
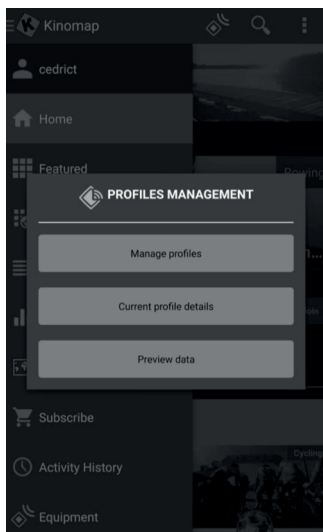
Použitie fotoaparátu ako snímača pedálov / krokov.

- Dokonca aj v prípade, že posilňovacie zariadenie nemá pripojenie BT, môžete s Kinomap stále trénovať.
- V skutočnosti môže byť fotoaparát na smartphone použitý ako pedálový alebo krokový senzor. Ak je nasmerovaný na vašu tvár, pohyb vašej hlavy môže byť použitý na určenie vašej rýchlosti.

Keď začnete s tréningom, uvidíte svoju tvár v pravom dolnom rohu, aby ste upravili pozíciu svojho tabletu alebo smartphonu ak je to potrebné. Akonáhle bude vaša tvár rozpoznaná, obrázok zmizne a zobrazí sa informačný panel.

Funkcia Preview data (Prehľad údajov)

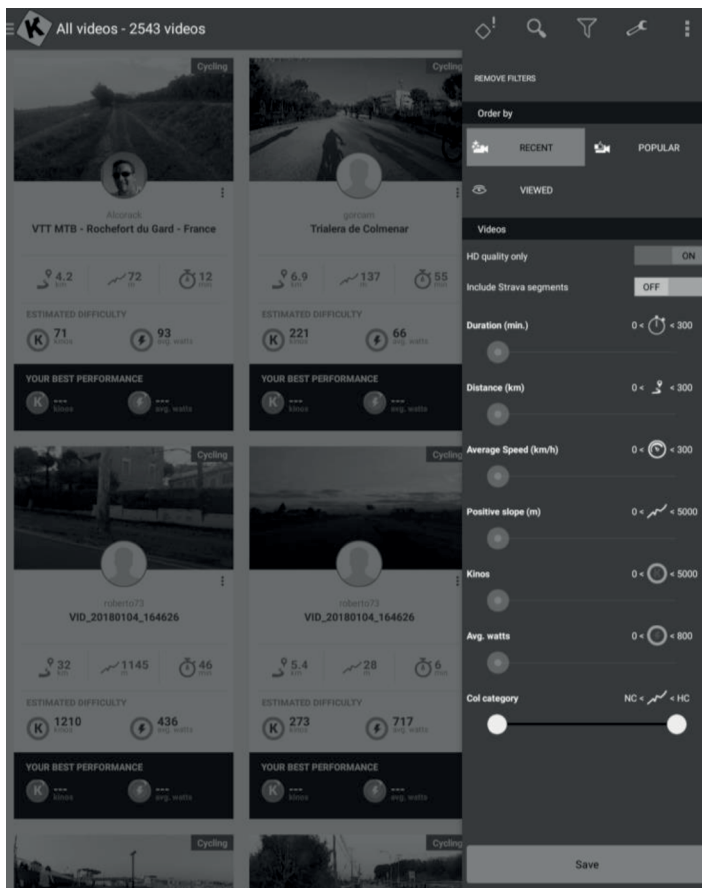
Funkcia "Data Preview (Prehľad údajov)" vám umožňuje okamžite zobraziť údaje odoslané zariadením. Táto funkcia je obzvlášť užitočná, ak máte problémy so začatím novej aktivity. V závislosti od konfigurácie aplikácia obdrží niektoré hodnoty.



Tréning

Výber videa

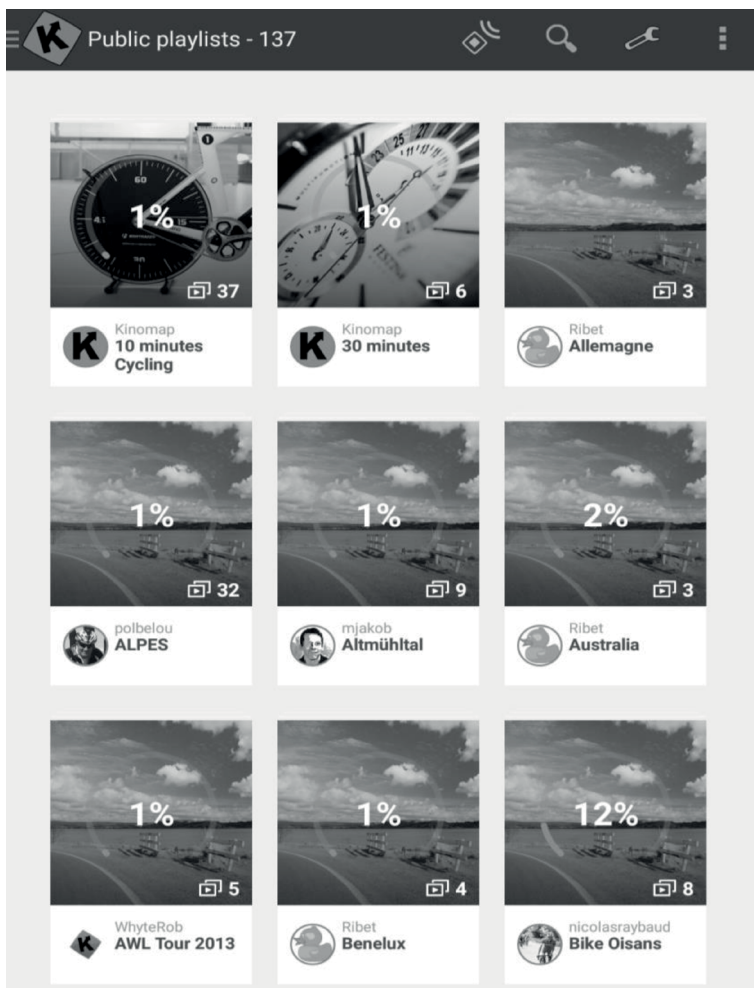
Existuje niekoľko zoznamov videí, z ktorých môžete vybrať požadované video. K dispozícii je funkcia filtrovania, ktorá vám pomôže nájsť videá, na ktorých chcete trénovať (medzi obľúbené, najobľúbenejšie, najviac zobrazené, najnovšie, trvanie, vzdialenosť, sklon, a pod.)..



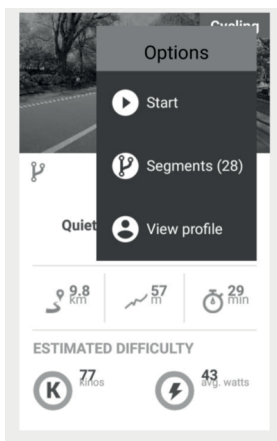
Playlisty

Existuje tiež mnoho playlistov, ktoré vytvoril Kinomap alebo samotní používatelia Kinomapy.

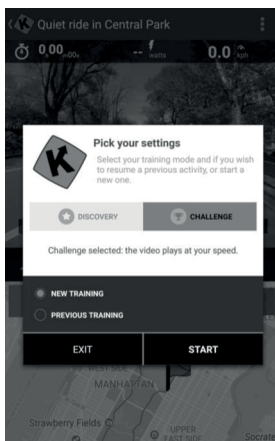
- Každý zoznam videí má konkrétnu tému, napríklad 30-minútové tréningy alebo návštevu krajiny.
- Svoj pokrok môžete sledovať v akomkoľvek zozname playlistov a v akomkoľvek videu.
- V súčasnosti nemôžete svoje zoznamy videí spravovať priamo v aplikácii.



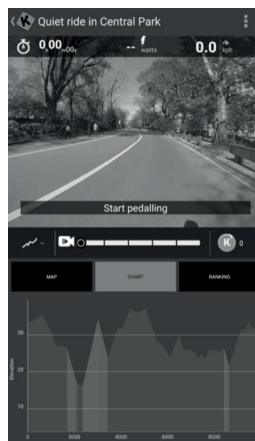
Začiatok tréningu



Vyberte video, na ktoré chcete trénovať.



Vyberte režim, v ktorom chcete trénovať.



Stačí začať pedálovať pre začiatok tréningu.

Režim Discovery a Challenge

Režim Challenge: Video prispôsobí rýchlosť prehrávania, aby ste dosiahli rovnakú celkovú výkonnosť ako producent videa. Ak nie ste dostatočne rýchli, video spomaľuje rýchlosť snímok. Ak budete mať lepšie výsledky, frekvencia snímok sa môže zvýšiť až na dvojnásobok pôvodnej rýchlosti. Použite tento režim, aby ste sa podieľali na výzvach, ako sú vnútorné výzvy, a vyexportujte kompletnú mapu so súradnicami vašej virtuálnej jazdy na stránky tretích strán, ako napríklad Strava.

Režim Discovery: Videozáznam prehrá pri pôvodnej rýchlosti a pozastaví prehrávanie, keď dosiahnete rýchlosť 0. Bez ohľadu na váš výkon sa frekvencia snímok nezmení. Stále však uvidíte, či podávate dobrý výkon pri pohľade na 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 kadencia a srdcová frekvencia. Súradnice a mapa však nie sú zahrnuté.



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

Tréningový displej

V hornej časti obrazovky sa zobrazujú nasledujúce relevantné informácie:

- Trvanie
- Aktuálny podávaný výkon
- Aktuálna rýchlosť
- Vaša srdcová frekvencia (iba ak pridáte extra pás pre sledovanie srdcového tepu alebo ak vaše zariadenie už má jeden integrovaný)
- Aktuálna frekvencia krokov
- Vzdialenosť

Vaša pozícia na mape synchronizovaná s videom.

Záložka "Ranking List" je k dispozícii iba v režime pre viacerých hráčov.



Abscissa: výška v metroch

Ordinate: vzdialenosť v KM v režime výzvy (challenge).

Duration: Vytrvalosť v sekundách, v režime discovery

Nastavenie odporu / prevodových stupňov

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

Koniec tréningu

Ak chcete prestať alebo zastaviť cvičenie, stačí prestať šliapať alebo použiť tlačidlo pre pozastavenie v rohu. Kliknutím na tlačidlo "Resume Session" pokračujte v tréningovej jednotke. Ak chcete úplne zastaviť, jednoducho potvrdíte klepnutím na "Save and Exit".

Profilovaný tréning

Profilovaný tréning je forma tréningu, ktoré zahŕňa sériu tréningov s nízkou až vysokou intenzitou s dobami odpočinku alebo úľavou. Rôzne intenzity trénujú srdcový sval, poskytujú kardiovaskulárny tréning a zlepšujú aeróbnu kapacitu a vytrvalosť.

Profilovaný tréning zatiaľ nie je k dispozícii pre všetky zariadenia. V hlavnom menu môžete jednoducho skontrolovať: Ak sa zobrazí ponuka profilovaného tréningu, znamená to, že táto funkcia je k dispozícii pre vaše zariadenie. V závislosti od vášho zariadenia si môžete vybrať medzi dvoma režimami.

Resistance (odpor): Definujete úroveň odporu a túto informáciu odošleme na zariadenie bez ohľadu na vynaloženú energiu.

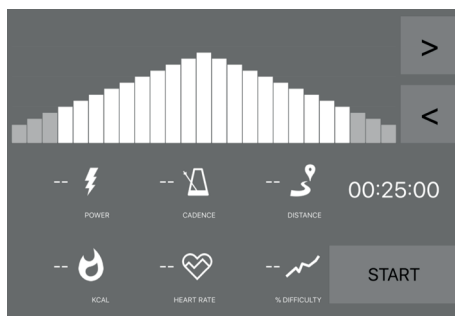
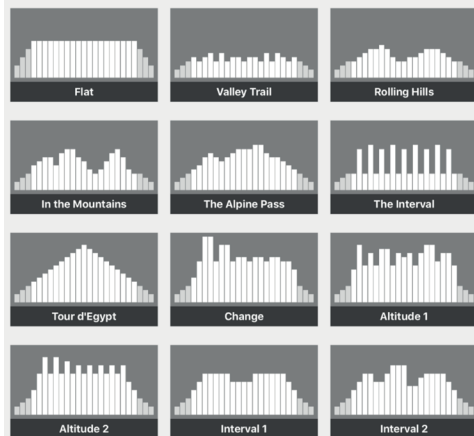
Target power: (cieľový výkon): Definujete cieľový výkon a odpor sa automaticky zmení aby výkon vygeneroval.

Ak vidíte oranžovú čiaru, znamená to, že ste blízko vášho cieľa.

Ak ju naopak nevidíte znamená to, že sa pohybujete od svojho cieľa. (pridajte alebo uberte od cieľového výkonu).

Stačí si vybrať čas (<>) pre odpočítavanie a potom začať tréning.

Po spustení tréningovej jednotky môžete pridať alebo ubrať cieľový výkon alebo odpor v závislosti od zvoleného režimu.



Hodnotenie

História aktivít

Otvorte hlavnú ponuku na ľavej strane a nájdite položku - „Active History“.

Môžete vidieť históriu minulých tréningov, vrátane názvov videí, ktoré ste absolvovali s tréningom, dátum tréningov, trvanie a vzdialenosti. Kliknutím na konkrétnu tréningovú jednotku zobrazíte všetky informácie.

Môžete tiež navštíviť

<http://www.kinomap.com/myactivities>

História aktivít obsahuje mapu, súhrn a rad podrobných grafov, ktoré zobrazujú vašu aktuálnu rýchlosť, výkon, kadenciu a srdcovú frekvenciu srdca.

Upozorňujeme, že históriu činností je možné automaticky exportovať na rôzne platformy, napríklad RunKeeper, Strava alebo Under Armor.

Search (Hľadať)

Toto tlačidlo je vždy k dispozícii v pravom hornom rohu bez ohľadu na to, v ktorej ponuke ste si prehládali dostupné videá.

Existuje niekoľko spôsobov, ako nájsť to správne video:

- Môžete vyhľadávať kliknutím na tlačidlo Search (Hľadať). Po zadaní minimálne 3 znakov sa spustí automatické vyhľadávanie.
- Môžete tiež vykonať geografické vyhľadávanie. Zvoľte "Map" v hlavnom menu.
- Všetky dostupné videá môžete preskúmať kliknutím na položku "Public Playlist" (Verejné zoznamy skladieb) alebo "All Videos" (Všetky videá).

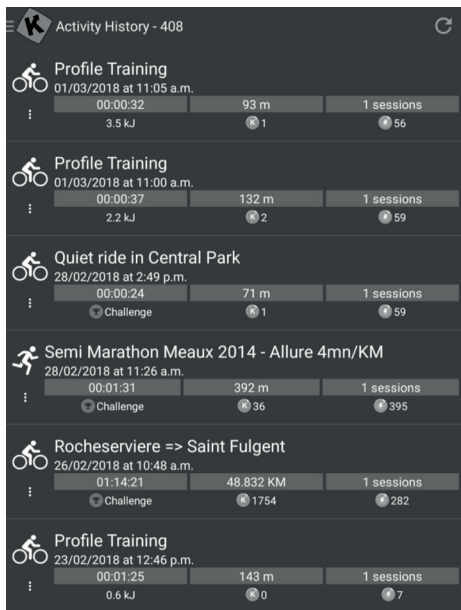
Settings (Nastavenia)

Nastavenia užívateľa

- Prejdite do ponuky Settings (Nastavenia) a zadajte údaje o používateľovi vrátane výšky, váhy, dátumu narodenia a pohlavia.
- Tieto informácie ovplyvňujú výpočet rýchlosti.

Externý displej

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



Rozcvičenie sa pred tréningom

1.1



Pomaly zakloňte hlavu, potom otáčajte hlavu striedavo napravo a naľavo.

1.2



Potom rozhybte ramená krúživým pohybom.

2



Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne na zemi; členky sledujú otáčanie tela).

3



Ohnite sa v bok s jednou pažou natiahnutou nahor. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.

4.1



4.2



Stojte na jednej nohe a rukou držte druhú nohu ohnutú. Zatiaľ čo ste v tejto polohe, hýbte členkom tak, aby ste si ľahko pretiahli stehno. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Potom stojte na jednej nohe a s členkom nakreslite kruh v oboch smeroch (v smere hodinových ručičiek a proti smeru hodinových ručičiek).

5



6



Pri drepe umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustíte boky a udržujte ruky rovno. Pokúste sa mať rovný chrbát.

Posaďte sa s nohami ohnutými tak, aby ste sa dotýkali chodidlami vašich nôh. Nohami ohnutými v kolene mierne mávajte hore a dolu. Chodidlá ostávajú pevne na zemi. Držte si členky a chrbát majte narovnaný.

7 Posadte sa a natiahnite sa smerom k prstom



vašich nôh. Pokúste sa udržať nohy a chrbát rovno a dosiahnuť na špičky prstov.

Rozhýbte sa pred každým tréningom, aby ste mobilizovali kĺby a aktivovali svaly.

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

Každý pohyb by sa mal zopakovať (napravo a naľavo), aby ste uvoľnení mohli začať s kardio tréningom

Informácie o údržbe

- Mazanie všetkých pohyblivých častí je nevyhnutné pre dlhú životnosť a optimálny výkon vášho stroja. Poznámka: Nepoužívajte mazacie oleje na báze oleja, pretože priťahujú prach, nečistoty a znečistenie a môžu dokonca zalepiť alebo erodovať puzdrá a utesnené ložiská.
- V taške na náradie je k dispozícii je fľaša silikónového oleja na mazanie sklznej dráhy.
- Všetky puzdrá by sa mali pravidelne kontrolovať, či nie sú opotrebované.
- Pravidelne kontrolujte a nastavujte napätie káblov, pretože zachovávajú správnu anatomickú funkciu.
- Pravidelne kontrolujte všetky pohyblivé časti, čalúnenie a rukoväte kvôli známkam opotrebenia alebo poškodenia. Ak nastane problém alebo je potrebné vymeniť opotrebovaný diel za náhradný, **PRESTAŇTE POUŽÍVAŤ ZARIADENIE** a okamžite kontaktujte svojho miestneho predajcu. Vymeňte súčiastky iba za originálne diely.
- Pri kontrole skrutiek a matíc sa uistite, že sú úplne dotiahnuté. Ak sa vyskytne skrutka alebo matica, ktorá sa neustále uvoľňuje, požiadajte o jej náhradu prostredníctvom miestneho predajcu.
- Skontrolujte, či sú zvary bez trhlín.

Čistenie

- Ak je to potrebné, čalúnenie sa môže čistiť miernym roztokom mydla a vody. Pravidelné vykonávanie vinylového ošetrovania pridá na životnosti a vzhľadu vášho čalúnenia.
- Všetky chrómované povrchy by sa mali čistiť pravidelne, aby sa predĺžila životnosť a lesk finálneho povrchu. Každý deň utrite stroj utrite vlhkou handrou a dôkladne osušte. Najmenej raz za týždeň by vaše chrómované zariadenie malo byť leštené chrómovaným lakom z komerčnej triedy alebo automobilového typu.

Pokyny k likvidácii



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.

Vyhlásenie o zhode



Výrobca: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin. Nemecko

Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi normami:

2014/30/EU (EMC)

2011/65/EU (RoHS)

2014/35/EU (LVD)

2014/53/UE (RED)