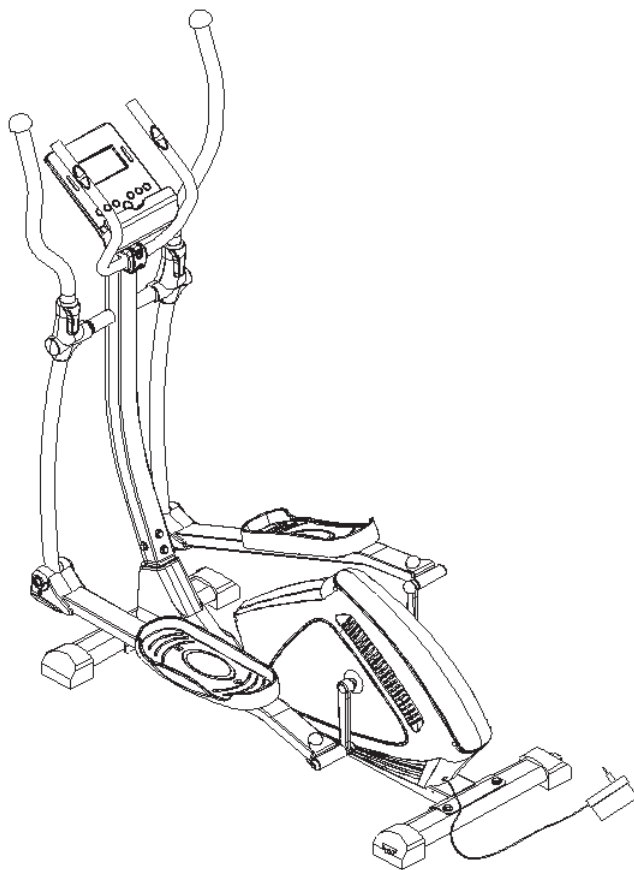


Helix Track bicykel



Vážení zákazník,

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



OBSAH

Bezpečnostné pokyny	4
Prehľad častí	6
Montáž	11
Prehľad kardio tréningu	20
Zahrievanie pred tréningom	23
Ovládanie panelu	26
Tréning prostredníctvom aplikácie KINOMAP	43
Starostlivosť a údržba	44
Rady pre likvidáciu	44

TECHNICKÉ ÚDAJE

Číslo položky	10032829
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz

VYHLÁSENIE O ZHODE

Výrobca:

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



Výrobok spĺňa nasledujúce európske smernice:

2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)
2014/53/EU (RED)

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

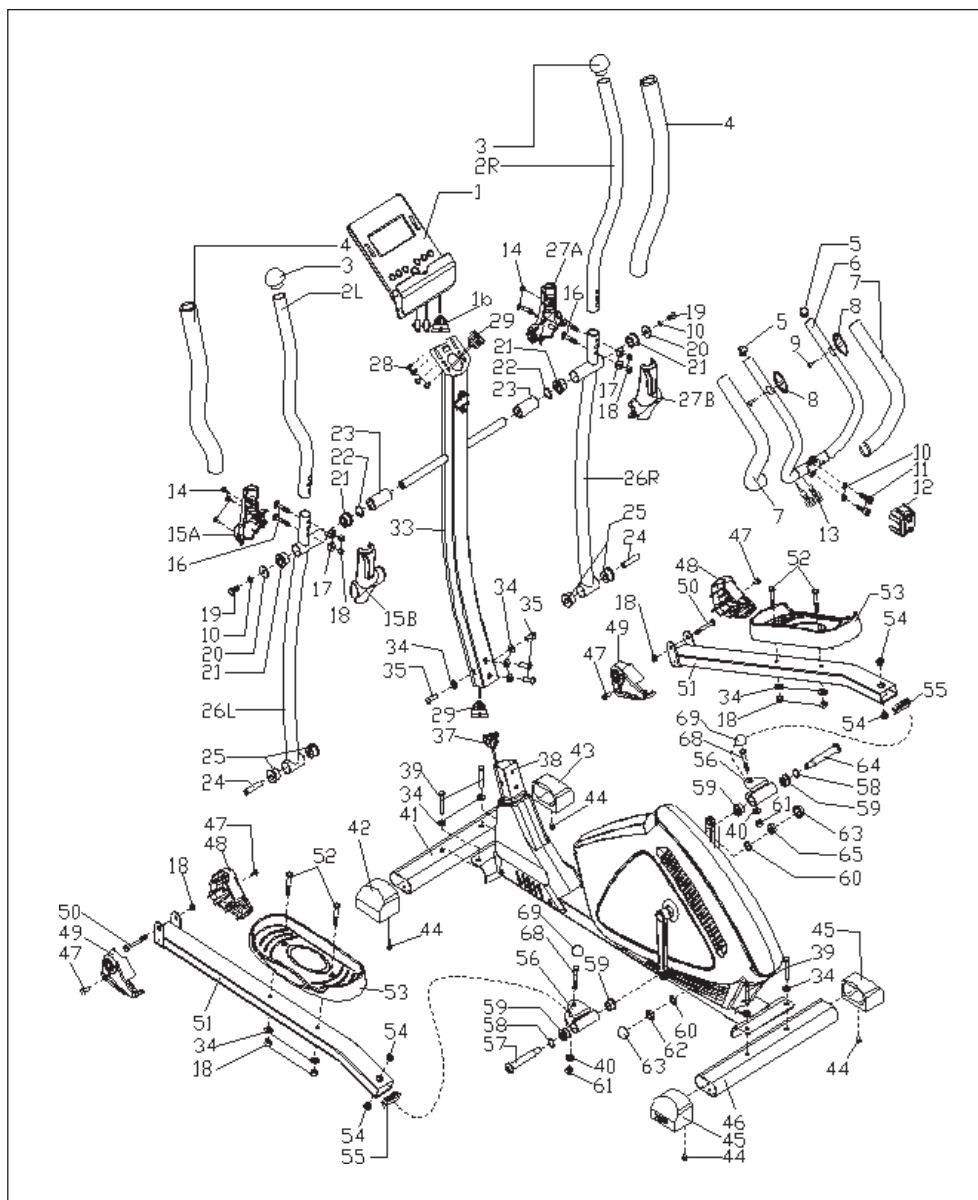
Pred obsluhou zariadenia si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Príručka by mala byť k dispozícii aj pre budúce použitie. Pri vylepšení výrobkov spoločnosť si vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky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

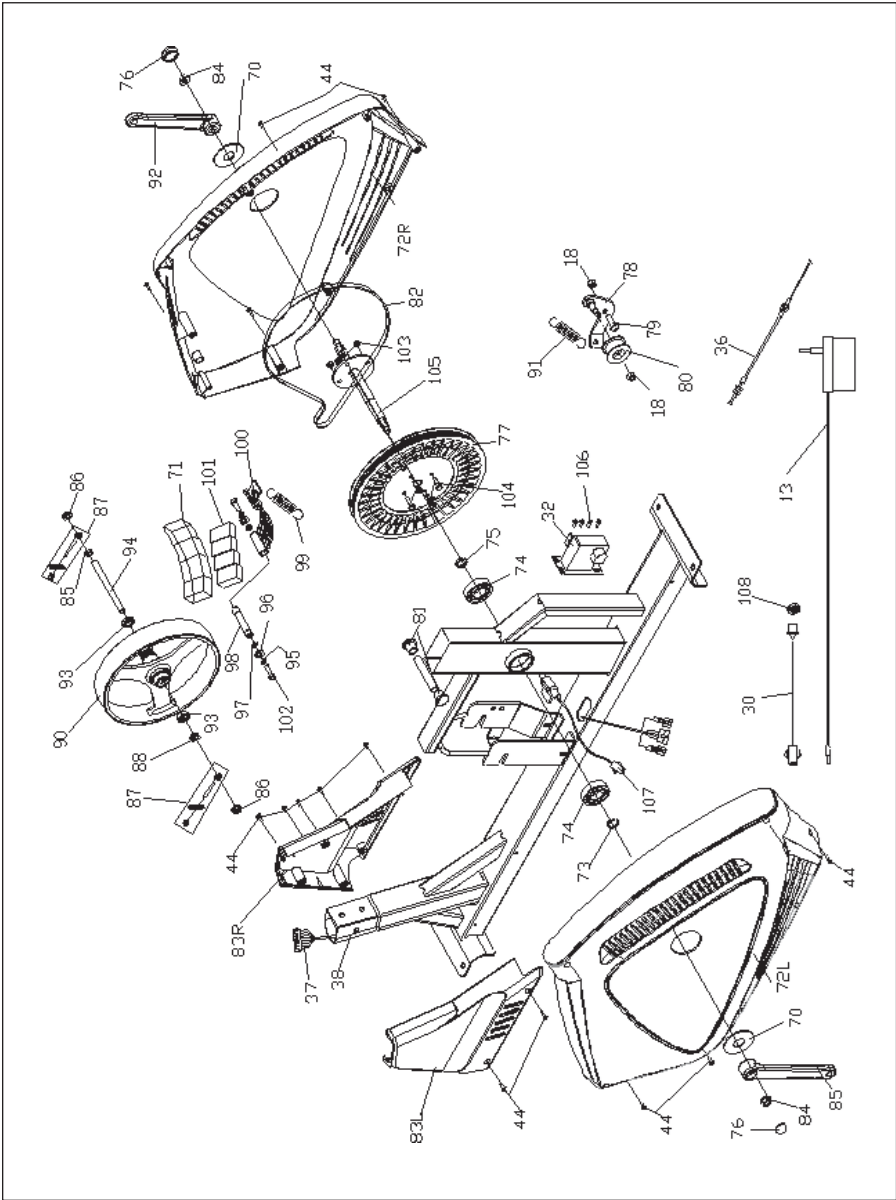
- Prosíme, uschovajte túto príručku na bezpečnom mieste pre budúce použitie.
- Nemontujte ani nepoužívajte prístroj, kým si dôkladne a starostlivo neprečítate príručku. Bezpečnosť a účinnosť je možné dosiahnuť len vtedy, keď je zariadenie správne zostavené, udržiavané a používané. Je Vašou povinnosťou zabezpečiť, aby všetci používatelia boli informovaní o všetkých upozorneniach a bezpečnostných opatreniach.
- Pre úplne bezpečné používanie je potrebný stabilný vyrovnaný povrch. Chráňte svoju podlahu pomocou rohože. Zariadenie nepoužívajte vo vlhkých priestoroch, ako je sauna, pri bazéne a pod. Pre bezpečný priestor, zariadenie musí mať okolo seba 0,5 metra voľného priestoru.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu musíte konzultovať Váš zdravotný stav s lekárom, aby ste zistili, či máte akékoľvek fyzické alebo zdravotné problémy, ktoré by mohli ohroziť Vaše zdravie a bezpečnosť alebo ktoré by Vám zabránili pri správnom používaní prístroja. Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Sledujte signály Vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Okamžite prestaňte cvičiť, ak zaregistrujete niektoré z nasledujúcich príznakov: bolesť, tesnosť na hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť. Ak sa u Vás vyskytnú niektoré z týchto príznakov, musíte Váš zdravotný stav konzultovať s lekárom pred tým, než budete pokračovať v cvičebnom programe.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- Držte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia, zariadenie musí byť zostavené a používané len dospelými.
- Zariadenie je určené len na domáce použitie..

Poznámka: Maximálna hmotnosť používateľa môže byť 130 kg.

- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely, smie sa používať len na cvičenie uvedené v návode na tréning.
- Používajte vhodné oblečenie a športovú obuv pri používaní prístroja. Vyhnite sa noseniu voľného oblečenia, ktoré sa môže zachytiť v zariadení alebo ktoré môžu obmedziť alebo zabrániť pohybu.
- Chrbát držte rovno pri cvičení.
- Pred používaním zariadenia skontrolujte či je rukoväť, sedlo, matice a skrutky pevne utiahnuté.
- Pre nastaviteľné časti prístroja majte na pamäti maximálnu pozíciu, neprekračujte značku "STOP", inak by to spôsobilo riziko.
- Vždy používajte zariadenie, ako je uvedené. Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať na to, aby ste nepoškodili chrbát. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky a / alebo vyhľadajte pomoc, ak je to potrebné.
- Všetky pohyblivé príslušenstvá (napr. pedál, riadidlá, sedlo ... atď.) vyžadujú týždennú údržbu. Pred každým použitím ich skontrolujte. Ak niečo je zlomené alebo voľné, ihneď ich opravte. Môžete ich používať až po oprave/ návrate do dobrých podmienok.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, ktorý spôsobí vážne riziko.
- Chráňte prívodný kábel pred zdrojmi tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do otvoru prístroja.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bicykel. Ak chcete vyčistiť zariadenie, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handrou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bicykel na žiadnom mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, ako napr. garáže, verandy, bazény, kúpeľne, parkovacie domy alebo vonku.
- Používajte bicykel len tak, ako je to popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a zmeny konštrukcie (napr. odstránenie alebo výmena originálnych častí) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.
- Otočný zotrvačník disku sa počas prevádzky zahrieva.
- Keď nepoužívate zariadenie, zamknite ho.

PREHĽAD ČASTÍ

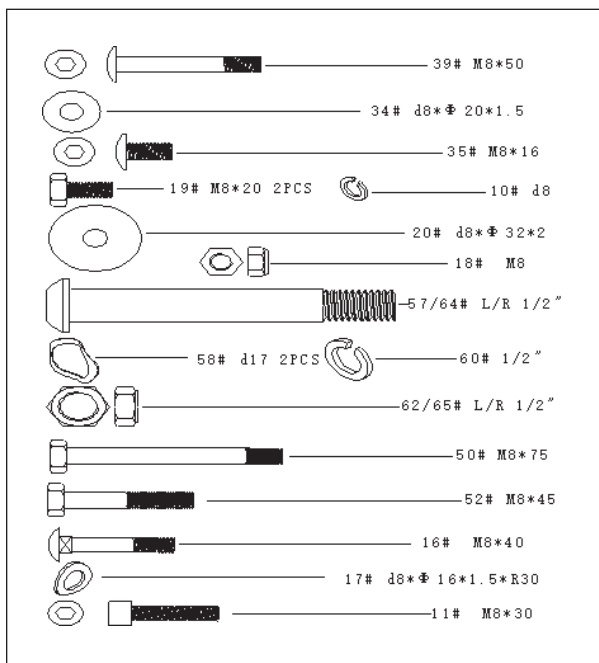


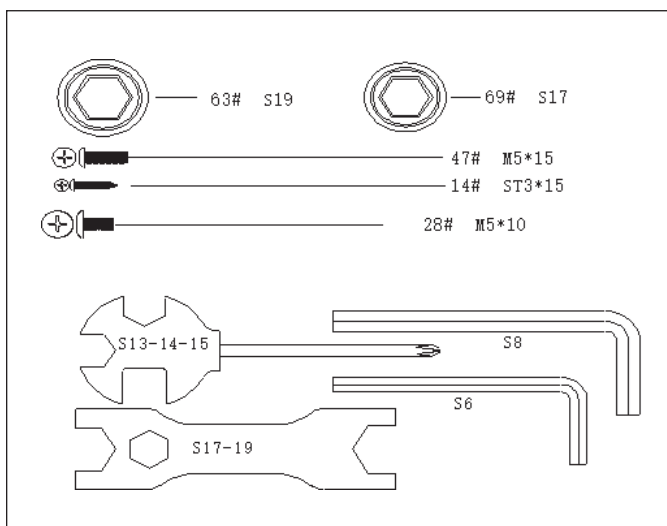


PREHĽAD ČASTÍ

Číslo	Popis	Kus	Číslo	Popis	Kus
1	Počítač	1	41	Predný stabilizátor	1
2 L/P	Riadiaca páka (L / P)	2	42	Koncový uzáver (L)	1
3	Koncový uzáver	2	43	Koncový uzáver (P)	1
4	Penová rukoväť	2	44	Skrutka ST4.2x16	19
5	Uzáver č. Ø25	2	45	Koncový uzáver (P)	2
6	Stredná riadiaca jednotka	1	46	Zadný stabilizátor	1
7	Pena	2	47	Skrutka M5x15	4
8	Impulz Ø25	2	48	Kryt pedálovej rúrky (P)	2
9	Skrutka ST4.2x19	2	49	Kryt pedálovej rúrky (L)	2
10	Pružná podložka D8	4	50	Šesťhranná skrutka M8x75	2
11	Skrutka M8x30	2	51	Pedálová rúrka	2
12	Plastový kryt	1	52	Skrutka so šesťhrannou hlavou M8x45	4
13	Kábel rukoväte	1	53	Pedál	2
14	Skrutka ST3x15	6	54	Puzdro Ø14x12.5xØ10.1	4
15 A/B	Kryt rukoväte (L)	2	55	Štvorcové koncové viečko J60x30x1.5	2
16	Nosná skrutka M8x40	4	56	Konzola	2
17	Oblúčková podložka D8xØ16x1.5 xR30	4	57	Skrutka závesu pedála 1/2 "(L)	1
18	Nylonová matica M8	12	58	Vlnová podložka D16	2
19	Skrutka M8x20	2	59	Vložka Ø24x20xØ16.1	4
20	Podložka D8xØ32x2	2	60	Pružná podložka 1/2 "	2
21	Puzdro Ø32xØ19x28 (II)	4	61	Nylonová matica M10	2
22	Oblúčková podložka D9	2	62	Nylonová matica 1/2 "(L)	1
23	Puzdro Ø32xØ19x65	4	63	Koncový uzáver S19	2
24	Puzdro Ø14xØ8,5x60 (III)	2	64	Skrutka závesu pedála 1/2 "(P)	1
25	Puzdro Ø32xØ14x20 (I)	4	65	Nylonová matica 1/2 "(P)	1
26 L/P	Dolné riadidlá	2	66	Kľučka	
27 A/B	Kryt rukoväte (R)	2	67	Podložka D4xØ12x1	4
28	Skrutka M4x12	4	68	Skrutka so šesťhrannou hlavou M10x55	2
29	Senzorový vodič	1	69	Koncový uzáver S17	2
30	Napájacie vedenie	1	70	Malý kryt	2
31	Skrutka M5x40	1	71	Plastová mriežka	1
32	Motor	1	72 L/P	Kryt reťaze (L / P)	2
33	Predný stĺp	1	73	Záchytná pružina	1
34	Podložka D8xØ20x1.5	12	74	Ložisko	2
35	Skrutka M8x16	4	75	Puzdro	1
36	Napínací drôt	1	76	Plastový kryt	2
37	Senzorový vodič	1	77	Remenice	1
38	Hlavný rám	1	78	Hnací remeň	1
39	Skrutka M8x50	4	79	Skrutka M8x25	1
40	Podložka D10xØ20x2	2	80	Prichytený valec	1

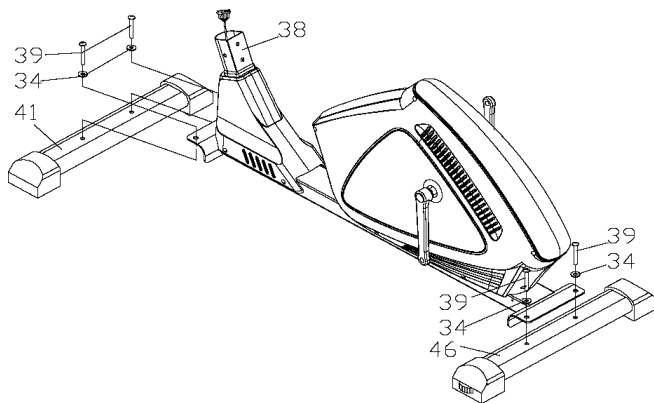
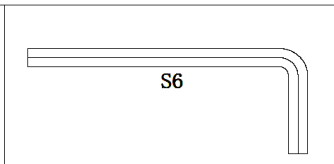
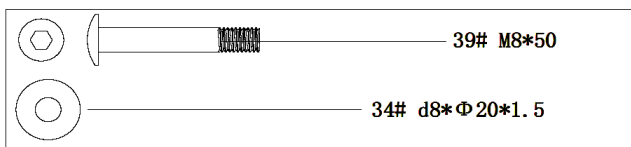
Číslo	Popis	Kus	Číslo	Popis	Kus
81	Hadicová spojka	2	97	Záchytná pružina D12	2
82	Rebrovaný pás	1	98	Hriadeľ	1
83 L/P	Malý kryt (L / R)	2	99	Napínacia pružina	1
84	Šesthranná prírubová matica	2	100	Magnetická doska	1
85	Kľuka (L)	1	101	Magnet	4
86	Matica M10x1.0	1	102	Skrutka 6x16	2
87	Skupina skrutiek	2	103	Nylonová matica M6	4
88	Matica M10x1xH5	1	104	Skrutka M6x20	4
89	Ložisko	2	105	Hriadeľ	1
90	Zotrvačník	1	106	Skrutka M5-10	4
91	Napínacia pružina	1	107	Senzorový vodič	1
92	Kľuka (P)	1	108	Matica M12	1
93	Ložisko	2		Otvorený kľúč S17-19	1
94	Hriadeľ	1		Imbusový kľúč S6	1
95	Pružná podložka D6	2		Křížový kľúč s otvoreným koncom S13-14-15	1
96	Podložka D6xØ12x1	2			



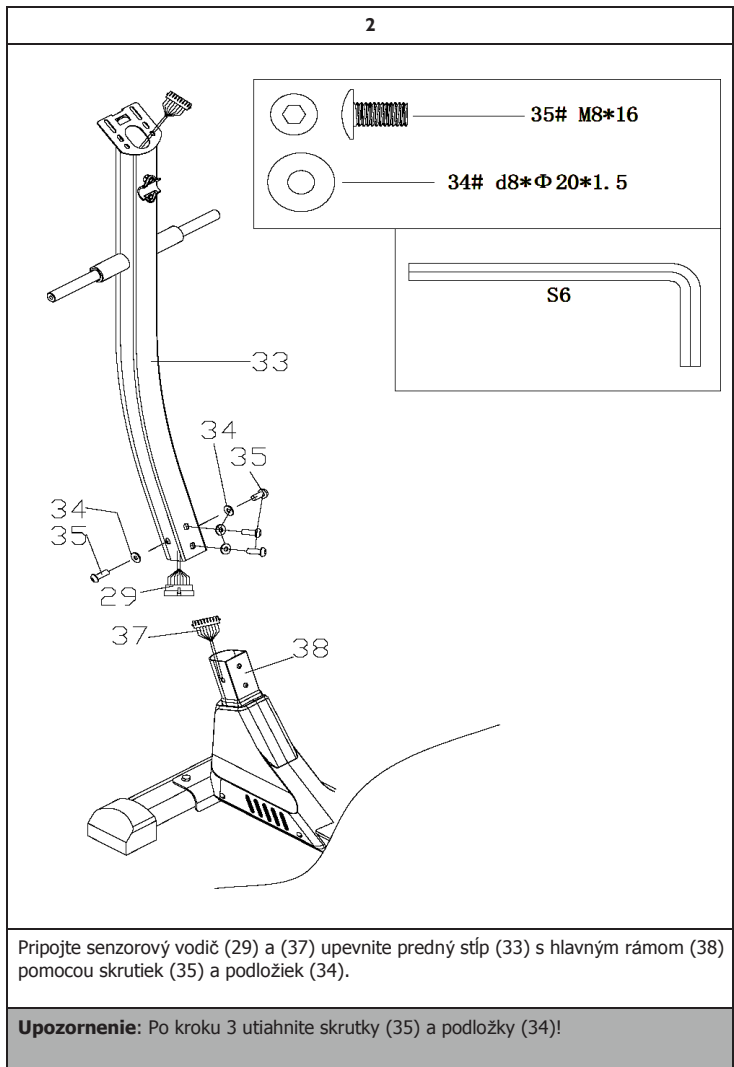


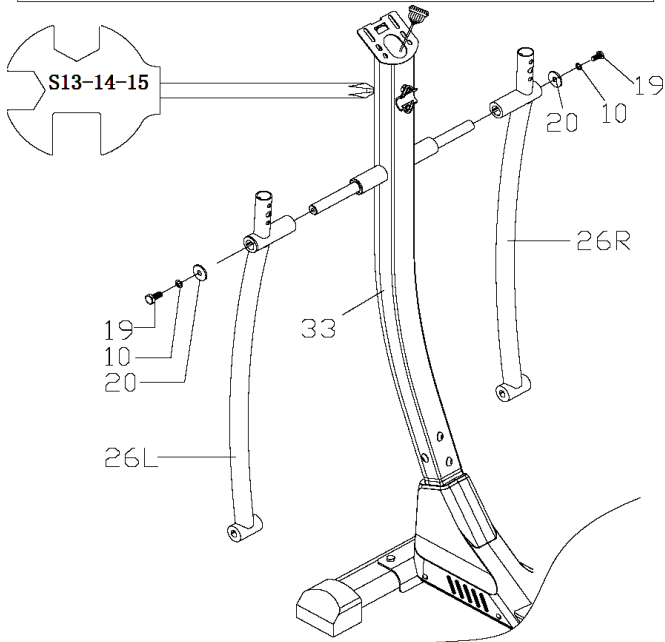
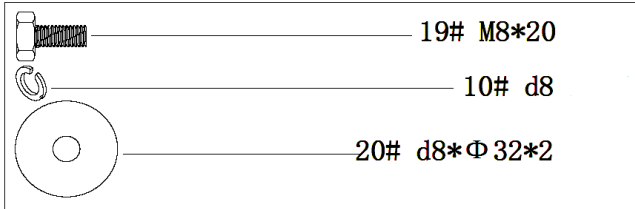
MONTÁŽ

I

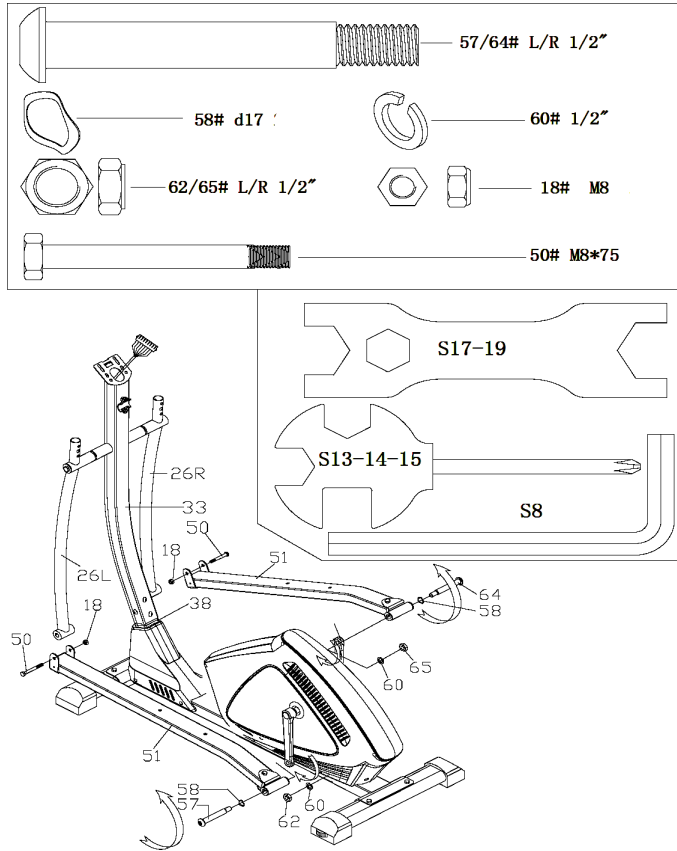


Pripevnite predný stabilizátor (41) a zadný stabilizátor (46) k hlavnému rámu (38) pomocou skrutiek (39) a podložiek (34).



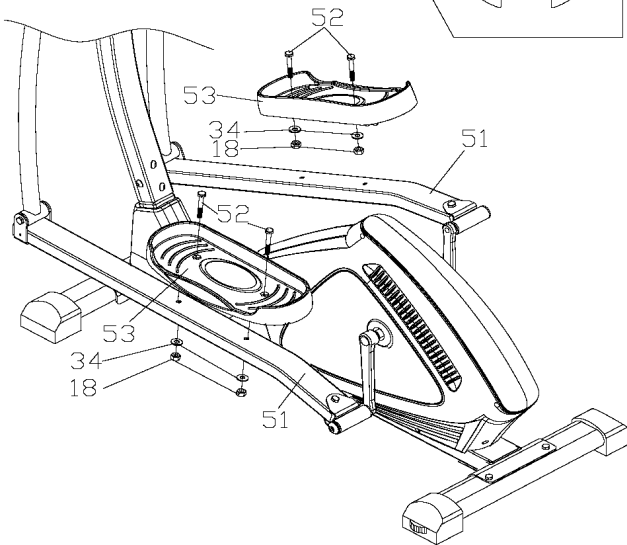
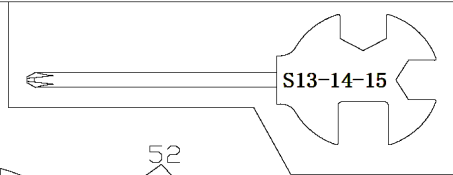
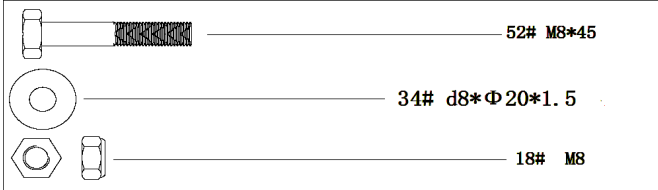


Pomocou skrutiek (19), podložiek (10) a pružných podložiek (10) pripevnite spodné riadidlá (26 L / P) k prednému stípu (33).

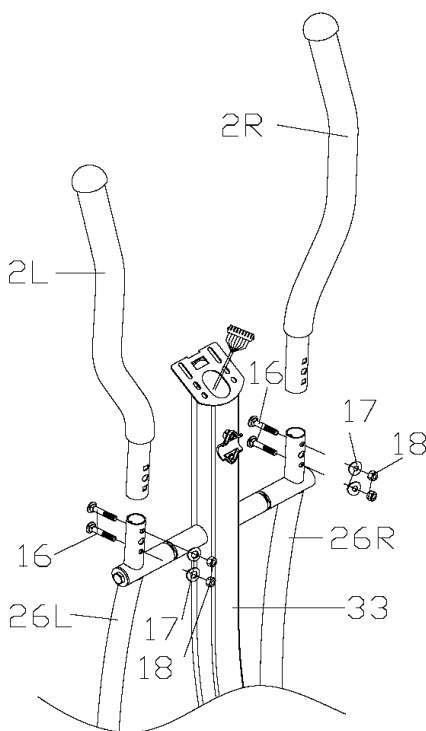
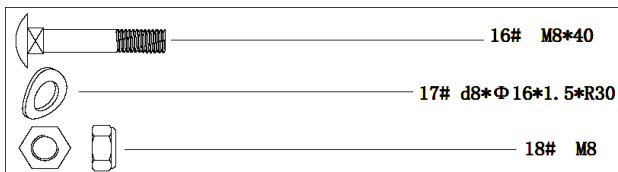


Pedálové rúrky (51) upevnite na spodné riadidlá (26L / P) pomocou skrutiek (50) a nylonových matic (18). Pedálové rúrky (51) upevnite pedálovou kľučkou (66/67) pomocou skrutky závesu (57/64). Namontujte pedálové rúrky (51) s podložkami (60) a nylonovými maticami (62/65).

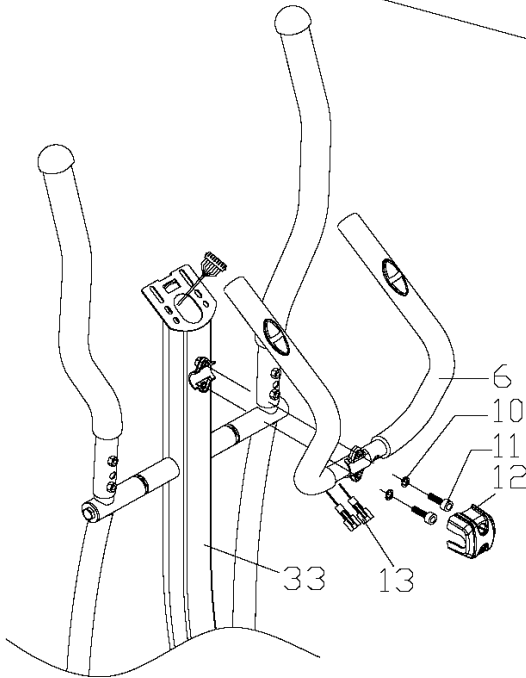
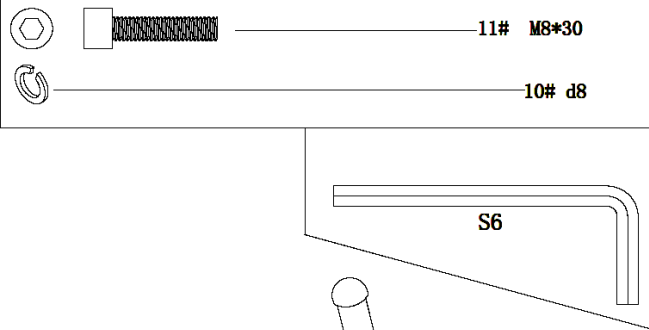
Upozornenie: Uistite sa, že pravá skrutka závesu pedála (64) označená (R=RIGHT-Pravý) je pripojená k pravému ramenu kľučky a dotiahnutá v smere hodinových ručičiek. Ľavá skrutka závesu pedála (57) označený (L=LEFT-Ľavý) je pripojená k ľavému ramenu kľučky a dotiahnutá proti smeru hodinových ručičiek.



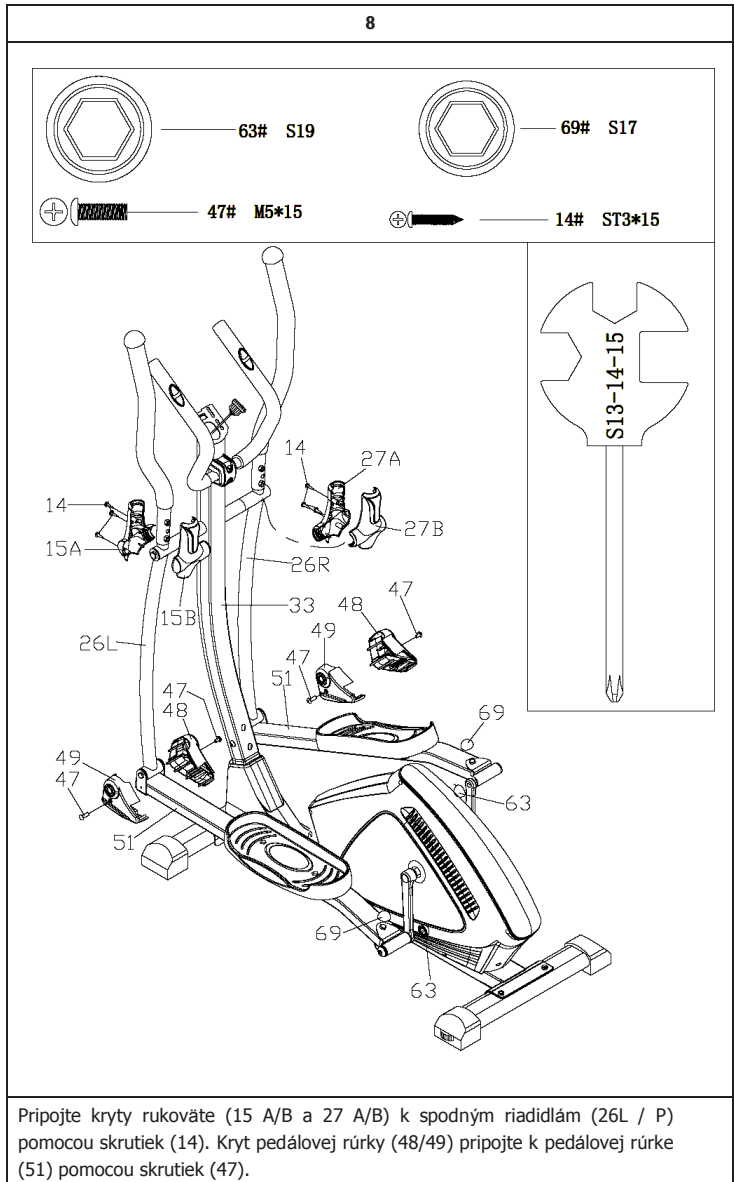
Nainštalujte pedále (53) na pedálové rúrky (51) pomocou skrutiek (52), podložiek (34) a nylónových matic (18).



Upevnite riadiacu páku (2 L / P) na spodne riadidlá (26 L / R) pomocou nosných skrutiek (16), oblúkových podložiek (17) a nylonových matic (18).



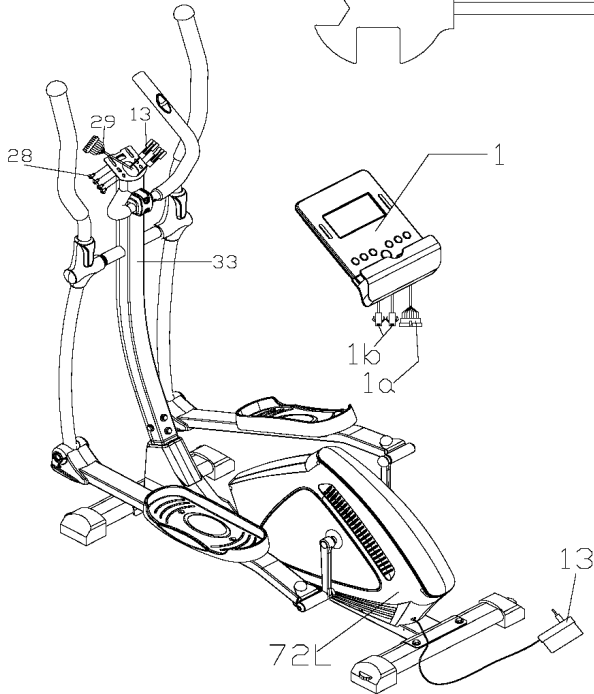
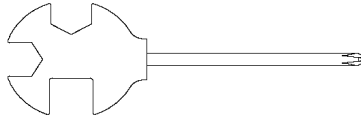
Stredné držadlo (6) pripevnite k stojacemu stípu (33) pomocou skrutiek (11) a pružných podložiek (10). Vložte a utiahnite skrutky (11) a plastový kryt riadiel (12).



Pripojte kryty rukoväte (15 A/B a 27 A/B) k spodným riadidlám (26L / P) pomocou skrutiek (14). Kryt pedálovej rúrky (48/49) pripojte k pedálovej rúrke (51) pomocou skrutiek (47).



28# M5*10



Pripojte počítačovú linku (1b a 1a) pomocou senzorového vodiča (29) a cez kábel rukoväte (13). Počítač (1) upevnite na predný stĺp (33) pomocou skrutiek (28). Nakoniec pripojte napájací adaptér.

Poznámka: Pred začiatkom tréningu sa uistite, že všetky skrutky a matice sú tesne utiahnuté.

PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

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

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

Počas tréningu

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

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

1. Fáza rozcvičenia

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

2. Kardio-tréningová fáza

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

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

AEROBIC TRAINING ZONE - Zóna aeróbného tréningu

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

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

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

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

ANEROBIC TRAINING - Anaeróbnne tréningy

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

3. Fáza ukľudnenia

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

Proces tréningu

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

Jedlo a pitie

Pite pred, počas a po tréningu.

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

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

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

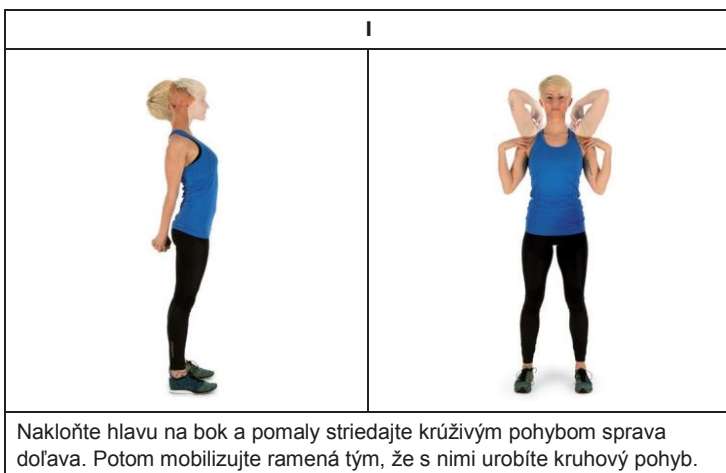
ZAHRIEVANIE PRED TRÉNINGOM

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



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



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

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



2	3
	
<p>Roztiahnite ruky a otáčajte sa do strán bokmi. Nohy nie sú pevne pripevnené k zemi (členky sa riadia otáčaním tela).</p>	<p>Zdvihnite jednu ruku rovno hore a natiahnite sa horným telom na opačnú stranu. Zostaňte v tejto polohe na niekoľkých sekundách na každej strane.</p>

4	
	
<p>Postavte sa na jednu nohu a držte druhú nohu rukou. Mobilizujte ju tak, aby ste cez členok ľahko pretiahli stehenné svaly. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Stoďte na jednej nohe a robte kruhový pohyb s druhou nohou vo vzduchu v oboch smeroch (proti smeru hodinových ručičiek a v smere hodinových ručičiek).</p>	

5	6
	
<p>Pri drepoch položte nohy o šírku ramien a znížte boky a udržiujte ruky rovno. Pokúste sa tiež udržať chrbát rovno.</p>	<p>Posaďte sa s ohnutými nohami tak, aby sa dotýkali chodidlá Vašich nôh. Kĺby mierne natiahnite pohybom kolien hore a dole, pričom nohy zostanú na podlahe. Držte si členky a udržiujte chrbát rovno.</p>

7

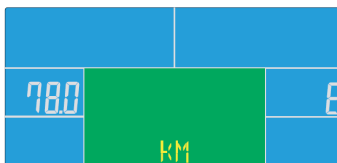
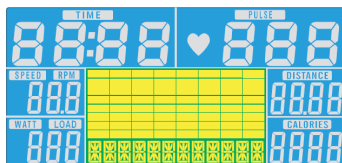
<p>Počas sedenia, natiahnite sa smerom k prstom na nohách. Pokúste sa udržať nohy a chrbát rovno a dostať sa ku špičkám prstov.</p>

OVLÁDANIE PANELU



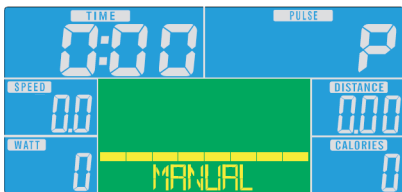
Zapnutie

Pripojte napájací zdroj, počítač sa zapne a na obrazovke sa zobrazia všetky segmenty na 2 sekundy. Po 4 minútach bez pedálového alebo impulzového vstupu prejde konzola do úsporného režimu. Stlačením ľubovoľného gombíka sa konzola môže opäť prebudiť.



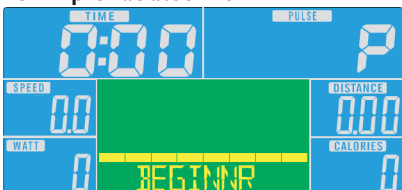
Manuálny režim

Stlačením tlačidla START v hlavnom menu môžete spustiť tréning v manuálnom režime.



- Stlačte UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre výber tréningového programu, zvolte MANUAL (Manuálne) a stlačte MODE (Režim) pre vstup.
- Stlačte tlačidlo UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre nastavenie TIME(Čas), DISTANCE (Vzdialenosť), CALORIES (Kalórie), PULSE (Impulz) a stlačte tlačidlo MODE (Režim) na potvrdenie.
- Stlačením tlačidiel START / STOP spustíte cvičenie. Stlačte UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre nastavenie úrovne zaťaženia.
- Stlačením tlačidiel START / STOP zastavte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Režim pre začiatočníkov



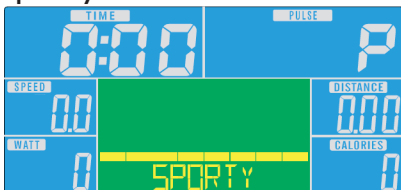
- Stlačením tlačidla UP (Hore) alebo DOWN (Dole) vyberte program tréningu, vyberte režim BEGINNER (Začiatočník) a stlačte MODE (Režim) pre vstup.
- Stlačte tlačidlo UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre predvoľbu TIME(Čas).
- Stlačte tlačidlo START / STOP pre spustenie tréningu. Stlačte UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre nastavenie úrovne zaťaženia.
- Stlačením tlačidla START / STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu..

Pokročilý režim



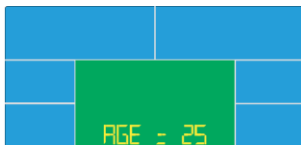
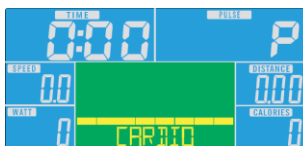
- Stlačte UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre výber tréningového programu, zvolte režim ADVANCE (Pokročilý) a stlačte MODE (Režim) pre vstup.
- Stlačte tlačidlo UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre predvoľbu TIME (Čas).
- Stlačte tlačidlo START / STOP pre spustenie tréningu. Stlačte UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre nastavenie úrovne zaťaženia.
- Stlačením tlačidla START / STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Športový režim



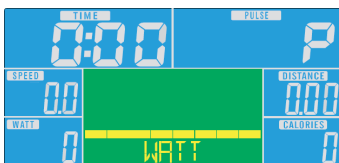
- Stlačte UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre výber tréningového programu, zvolte SPORTY (Športový) režim a stlačte MODE (Režim) pre vstup.
- Stlačte tlačidlo UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre predvoľbu TIME (Čas).
- Stlačte tlačidlo START / STOP pre spustenie tréningu. Stlačte UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre nastavenie úrovne zaťaženia.
- Stlačením tlačidla START / STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Kardio režim



- Stlačte tlačidlo UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre výber tréningového programu, zvolte H.R.C. a stlačte MODE (Režim) pre vstup.
- Stláčaním tlačidla UP (Hore) alebo DOWN (Dole) zvolte 55%, 75%, 90% alebo TAG (TARGET H.R. / Východisková hodnota: 100).
- Stlačte UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre nastavenie TIME (Čas).
- Stlačením tlačidla START / STOP spustíte alebo zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu..

Režim Watt



- Stlačte UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre výber tréningového programu, zvolte WATT a stlačte MODE (Režim) pre vstup.
- Stlačte tlačidlo UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre nastavenie cieľa WATT (predvolené je: 120).
- Stlačte tlačidlo UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre predvoľbu TIME (Čas).
- Stlačte tlačidlo START / STOP pre spustenie tréningu. Stlačte UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre nastavenie úrovne Watt.
- Stlačením tlačidla START / STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Indikátory a funkcie na obrazovke

Funkcia	Popis
TIME - Čas	Čas tréningu zobrazený počas cvičenia. Rozsah 0:00 ~ 99:59
SPEED- Rýchlosť	Rýchlosť tréningu zobrazená počas cvičenia. Rozsah 0,0 ~ 99,9
DISTANCE- Vzdialenosť	Vzdialenosť tréningu zobrazená počas cvičenia. Rozsah 0,0 ~ 99,9
CALORIES- Kalórie	Spálené kalórie zobrazené počas tréningu. Rozsah 0 ~ 999
PULSE- Impulz	Impulz bpm zobrazené počas cvičenia Impulzový alarm pri prekročení prednastaveného cieľového impulzu.
RPM	Otáčky za minútu Rozsah 0 ~ 999
WATT	V režime Watt počítač udržiava prednastavenú hodnotu Watt (rozsah nastavenia 0 ~ 350)
MANUAL	Manuálny režim tréningu
PROGRAM	BEGINNER (Začiatočník), ADVANCE (Pokročilý) a SPORTY (Športový) výber PROGRAMU.
CARDIO	Cieľový tréningový režim.

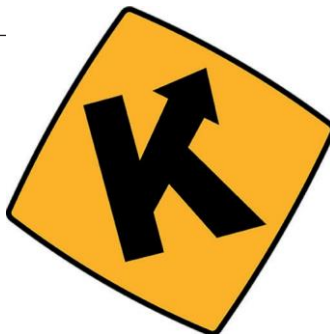
iConsole und App

Zapnite BT na tablete, vyhľadajte konzolové zariadenie a stlačte CONNECT (Pripojiť)- (heslo: 0000). Zapnite aplikáciu iconsole + na tablete a spustíte cvičenie s tabletom.



TRÉNING PROSTREDNÍCTVOM APLIKÁCIE KINOMAP

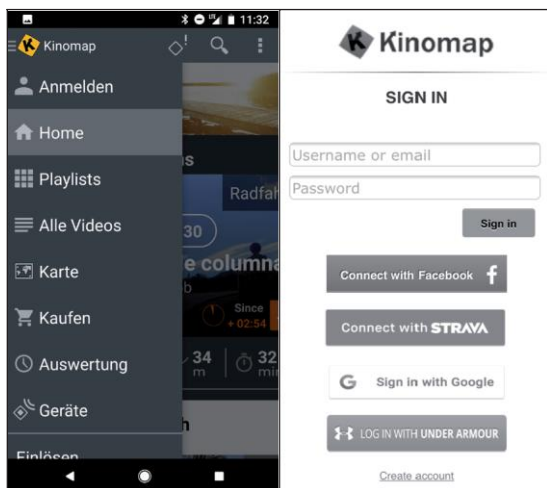
Pomocou aplikácie KINOMAP môžete behať, riadiť alebo veslovať viac ako 100 000 km po celom svete pomocou reálnych videí, ktoré denne aktualizujú samotní používatelia. Snažte sa sledovať ich tempo za rovnakých podmienok ako vo videu. Použite portál KINOMAP a vyberte si vlastné video na tréning. Zlepšite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



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

Vytvorenie účtu

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



Aktivačný kód

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

Zadajte aktivačný kód

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

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

Pripojenie k tréningovému prístroju

Ako pripojiť zariadenie k aplikácii KINOMAP:

1 Prejdite do ponuky "EQUIPMENT" (Zariadenie).

2 Pridajte nové zariadenia pomocou tlačidla +.

3 Zvoľte typ Vášho prístroja zo zoznamu (ERGOMETER FOR CAPITALSPORTS HELIX TRACK).

4 Vyberte značku CapitalSports.

5 Vyberte model HELIX TRACK.

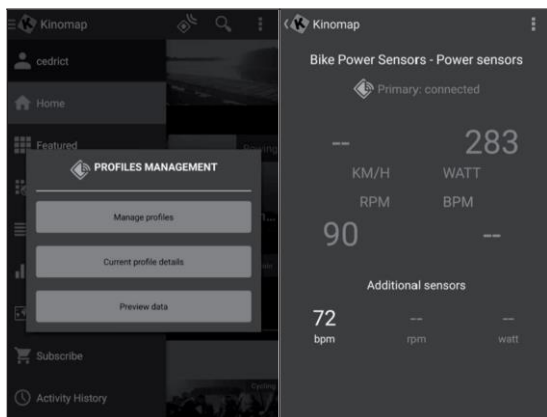
6 Ak bolo zariadenie nájdené, dotknite sa okna na potvrdenie.

7 Teraz stlačte tlačidlo SAVE (Uložiť). Vaše zariadenie bolo pridané.

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

Ukážka údajov

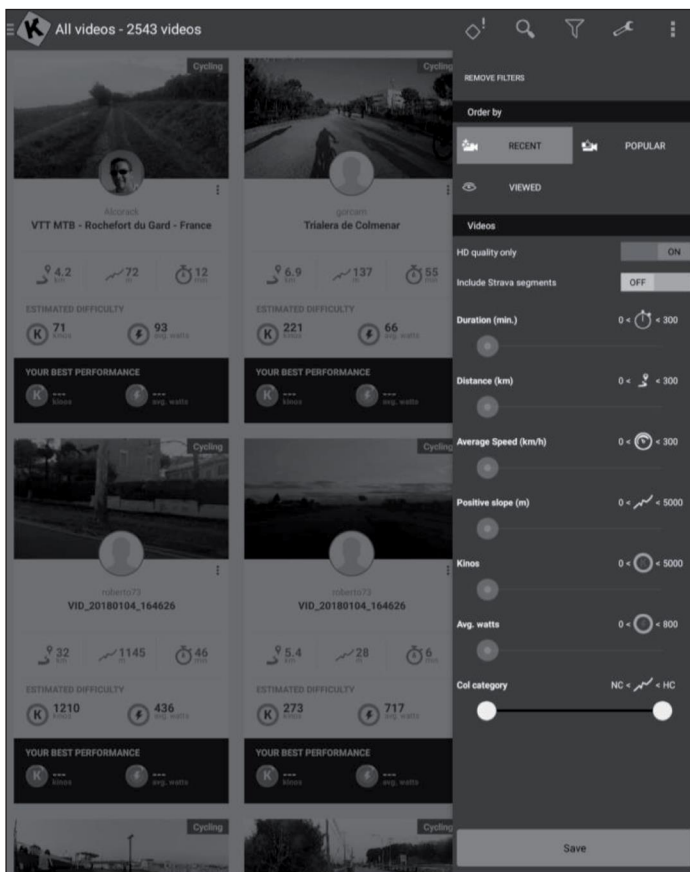
Funkcia "DATA PREVIEW" (Ukážka údajov) Vám umožňuje okamžite zobraziť údaje odoslané zariadením. Táto funkcia je obzvlášť užitočná, ak máte problémy pri spúšťaní novej aktivity. V závislosti od konfigurácie aplikácia dostane niektoré hodnoty..



Tréning

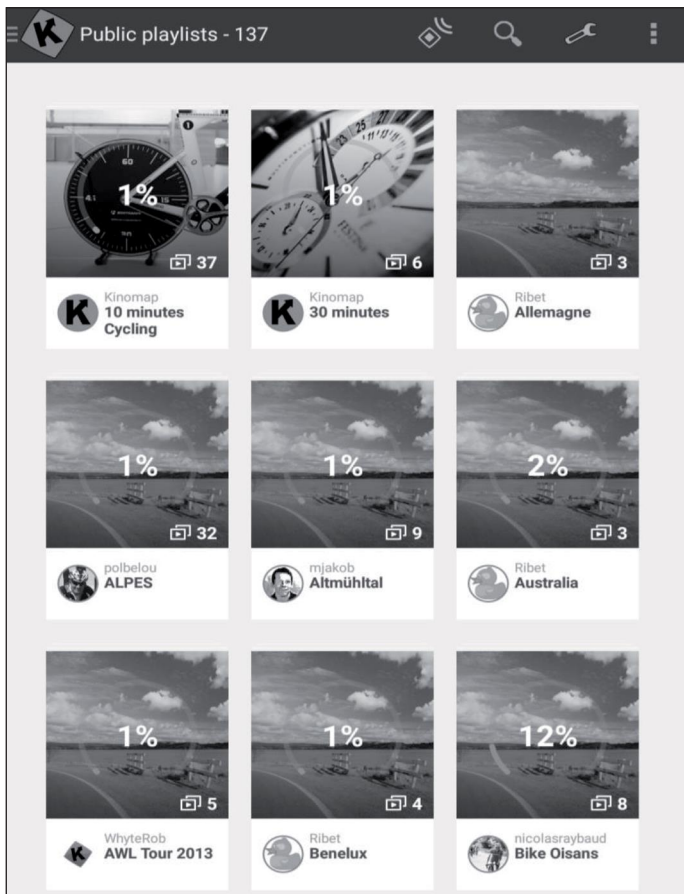
Výber videa

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

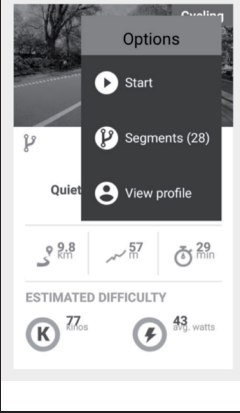
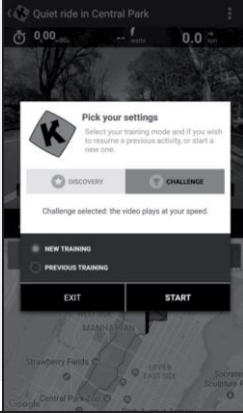



Playlists

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



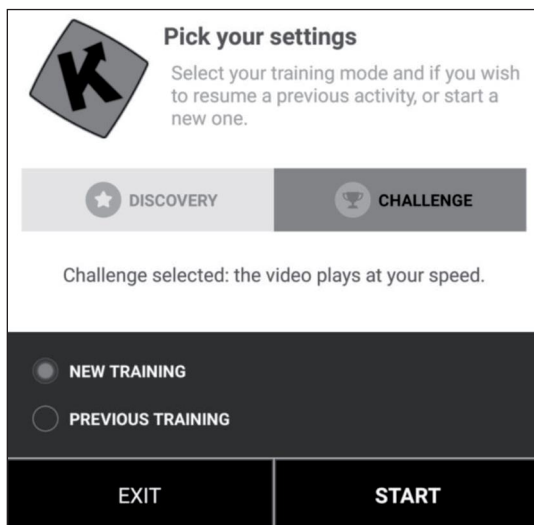
Začiatok tréningu

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

Režim vyhľadávania a výzvy

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

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



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

Zobrazenie tréningu

V hornej časti obrazovky sa zobrazujú nasledujúce relevantné informácie:

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



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

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

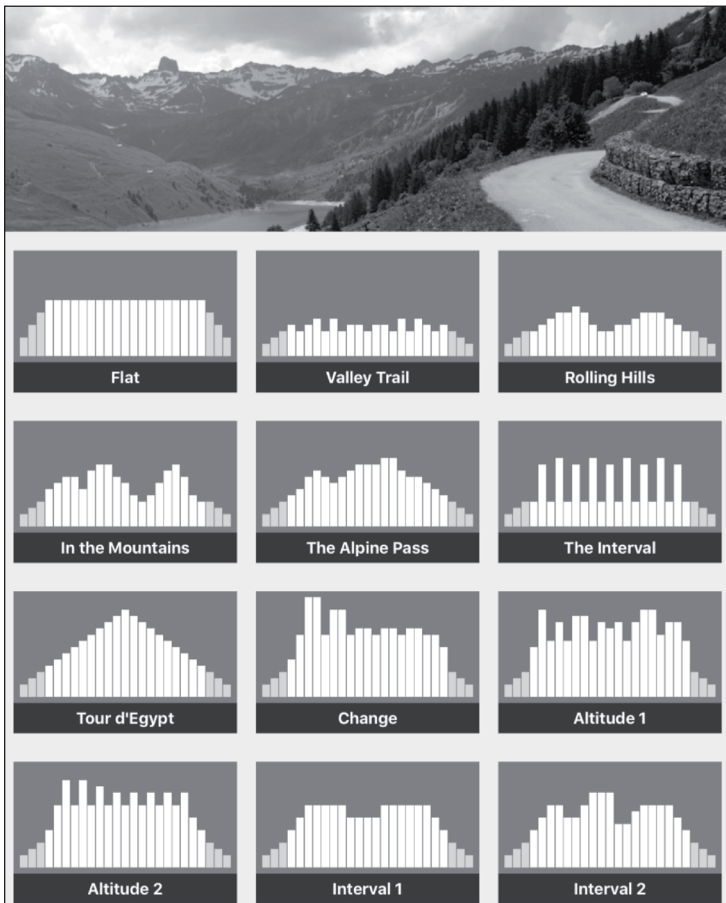
Nastavenie odporu / prevodových stupňov

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

Koniec tréningu

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

Profilový tréning

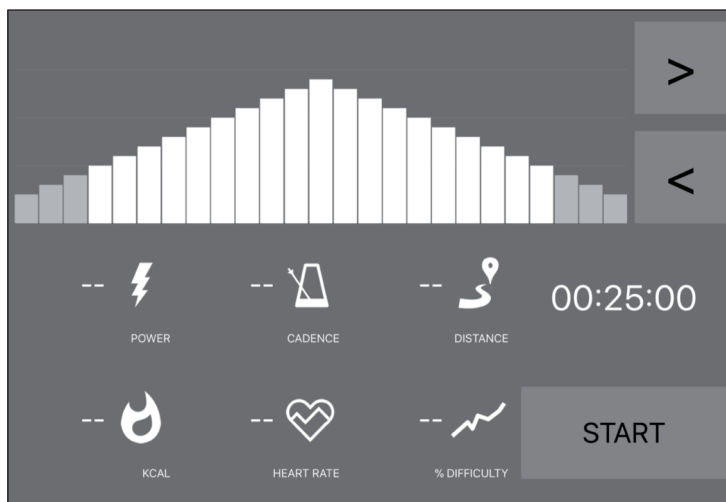


Profilový tréning je formou cvičenia, ktoré zahŕňa sériu tréningov s nízkou až vysokou intenzitou s dobami odpočinku alebo úľavou. Rôzne intenzity trénujú srdcový sval, poskytujú kardiovaskulárny tréning a zlepšujú aeróbnu kapacitu a vytrvalosť.

Profilový tréning zatiaľ nie je k dispozícii pre všetky zariadenia. V hlavnom menu môžete ľahko skontrolovať: Ak vidíte ponuku PROFILE TRAINING, 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 bicykel na cvičenie bez ohľadu na vyprodukovanú energiu.

TARGET POWER- Cieľový výkon: Definujete cieľovú silu a odpor sa automaticky zmení na generovanie..



- Ak vidíte oranžovú čiaru, znamená to, že ste blízko Vášho cieľa.
- Na druhej strane, oranžová čiara znamená, že sa pohybujete od cieľa. (zvýšenie alebo spomalenie cieľového výkonu)
- Stačí si vybrať čas (< >) pre odpočítavanie a potom začať tréning.
- Po spustení cvičebného programu môžete zvýšiť alebo znížiť cieľový výkon alebo odpor v závislosti od zvoleného režimu.

Hodnotenie

História činností

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

The screenshot displays the 'Activity History - 408' screen of the Kinomap app. It features a dark theme and a list of six cycling activities. Each activity entry includes a bicycle icon, the activity name, date and time, duration, distance, number of sessions, energy expenditure (kJ), and a challenge icon with a count. The activities are as follows:

Activity Name	Date & Time	Duration	Distance	Sessions	Energy (kJ)	Challenge Count
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

Vyhľadávanie- SEARCH

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

Existuje niekoľko spôsobov, ako nájsť požadované video:

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

Nastavenie

Nastavenia používateľa

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

Externý displej

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

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

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

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

RADY PRE LIKVIDÁCIU



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/ EÚ tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj Miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

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

