

Epsilon Cycle AS
Kardio tréner

Vážený zákazník,

Blahoželáme k nákupu tohto zariadenia. Prečítajte si pozorne príručku a dávajte pozor na nasledujúce rady, aby ste predišli poškodeniu. 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 inštrukcie	4
Prehľad produktu	6
Montáž	9
Konzola a funkcie klávesnice	13
Prehľad kardio tréningu	16
Rozzcvičenie pred tréningom	19
Tréning pomocou konzoly	21
Tréning pomocou aplikácie KINOMAP	25
Starostlivosť a údržba	35
Rady pre likvidáciu	36

TECHNICKÉ DÁTA

Číslo položky	10032651
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz

VYHLÁSENIE O ZHODE

Výrobca:

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



**Tento výrobok spĺňa nasledujúce
európske smernice:**

2014/30/EU (EMV)
2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)

BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

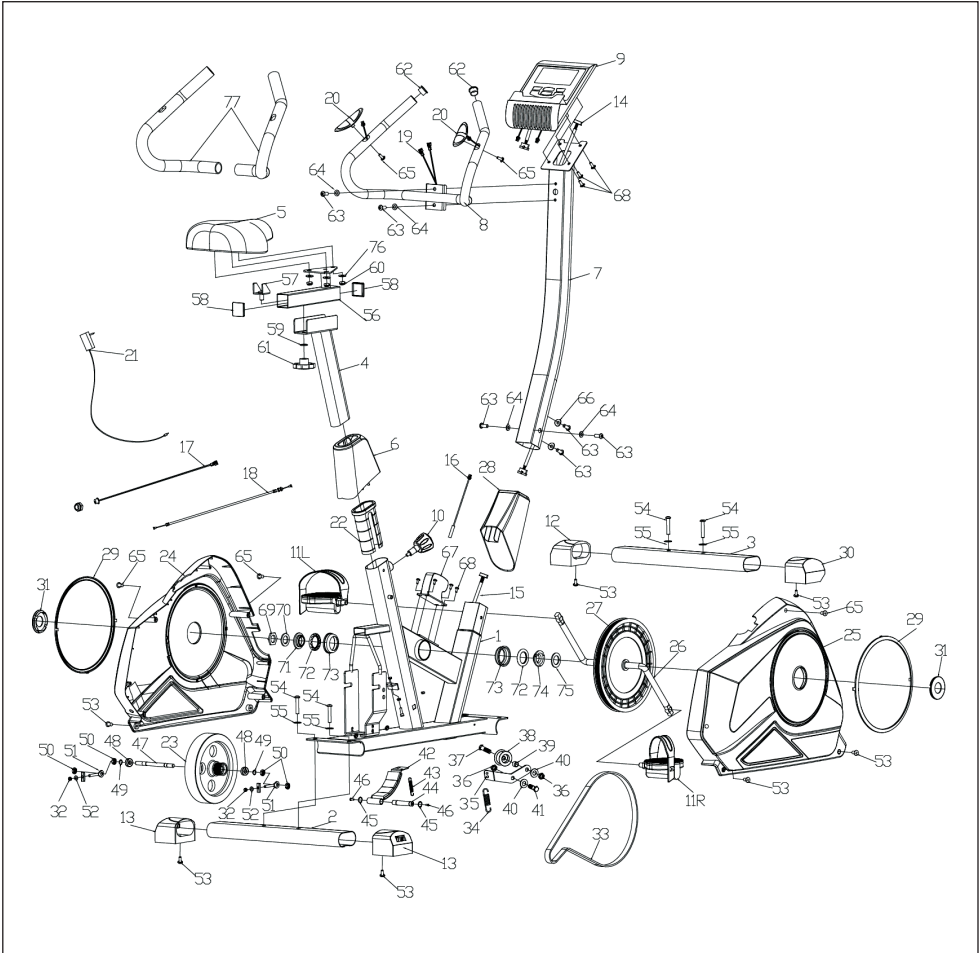
Pred obsluhou zariadenia si pozorne prečítajte príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Manuál by mal byť k dispozícii aj pre budúce použitie. Pri vylepšení výrobku spoločnosť si vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky sú len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

- Uchovajte príručku na bezpečnom mieste pre budúce použitie.
- Nemontujte ani nepoužívajte prístroj, kým si neprečítate príručku dôkladne a starostlivo. 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, bazén a pod. Pre bezpečný priestor zariadenie musí mať okolo seba 0,5 metra voľného priestoru.
- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu musíte sa poradiť s lekárom, aby ste zistili, či máte akékoľvek fyzické alebo zdravotné problémy, ktoré by mohli ohroziť Vaše zdravie a bezpečnosť alebo ktoré by zabránili správne používaniu prístroja. Poradenstvo s lekárom je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Sledujte si signály Vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Zastavte cvičenie, ak ste mali niektorý z nasledujúcich príznakov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť. Ak sa u Vás vyskytnú niektoré z týchto príznakov, musíte sa poradiť s lekárom pred pokračovaním 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 užívateľa je 110kg / 242lbs.

- 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.
- Držte si chrbát rovno pri cvičení.
- Pred používaním zariadenia skontrolujte či je tyč, sedlo, matice a skrutky pevne utiahnuté.
- Pre nastaviteľné časti pamätajte si 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 Váš chrbát. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky a / alebo vyhľadajte pomoc, ak je to potrebné.
- Všetky pohyblivé príslušenstvo (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 návrate do správnych podmienok.
- Dávajte pozor pri absencii systému voľných kolies, ktorá spôsobí vážne riziko.
- Chráňte prívodný kábel pred zdrojmi tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do otvorov prístroja.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bicykel od elektrickej siete. Pre vyčistenie, 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, auto porty alebo vonku.
- Používajte bicykel len tak, ako je to popísané v príručke.
- Nesprávne opravy a zmeny konštrukcie (napr. odstránenie alebo výmena originálnych častí) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.
- Rotujúci disk zotrvačníka zostane počas prevádzky horúci.
- Zamknite zariadenie pri zastavení používania.

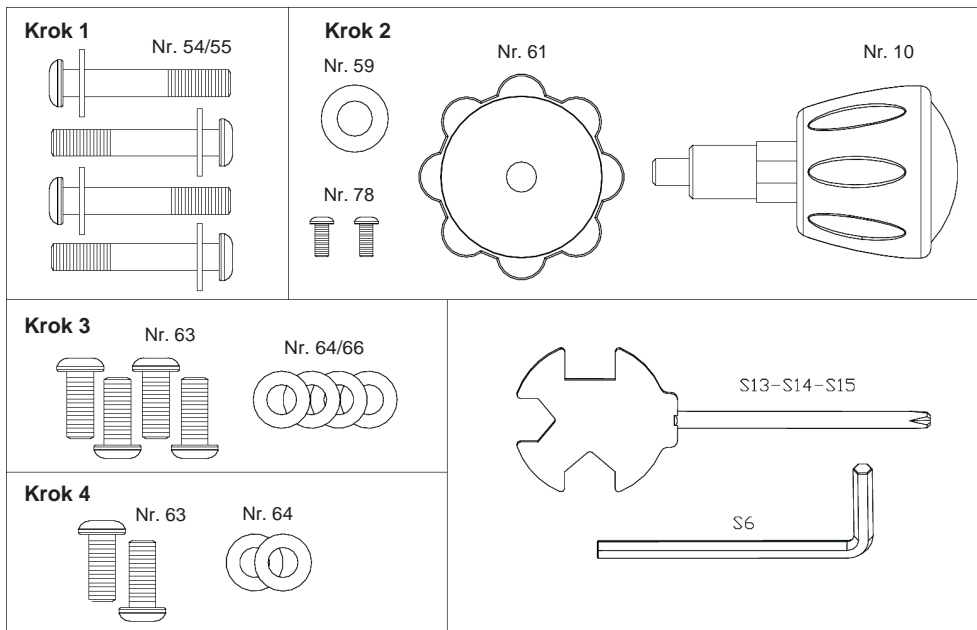
PREHĽAD VÝROBKU



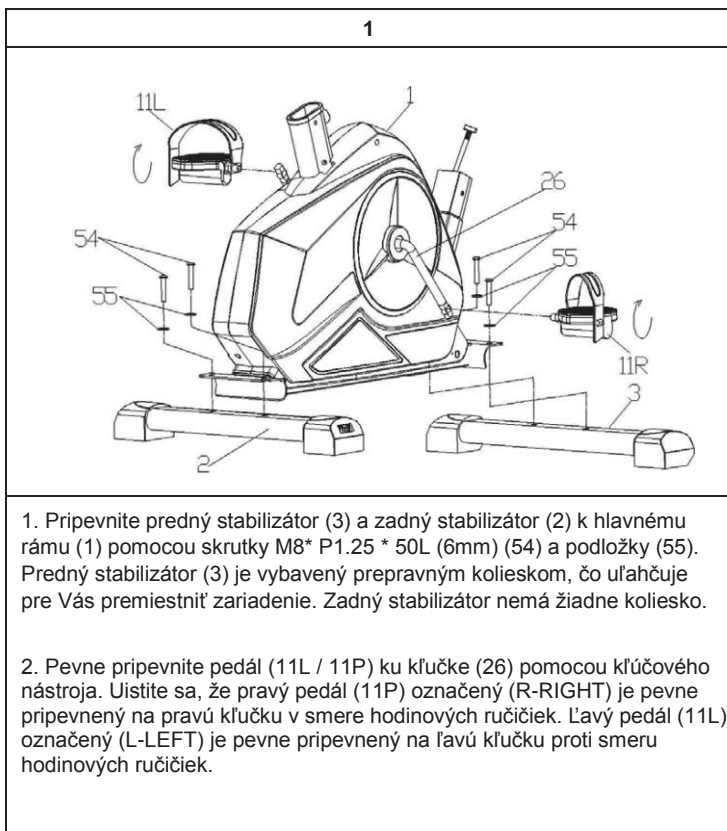
Časti

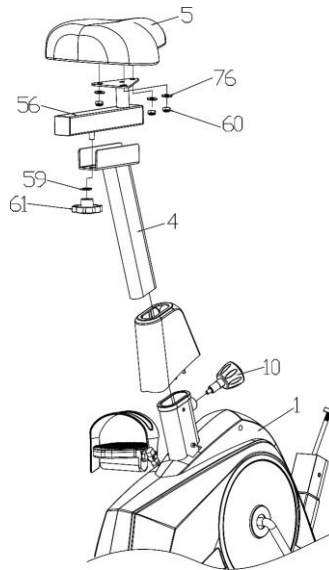
Č.	Meno/ Špecifikácia	Ks	Č.	Meno/ Špecifikácia	Ks
1	Hlavný rám	1	40	Podložka	2
2	Zadný stabilizátor	1	41	Skrutka M10 * 1,5 * 25L	1
3	Predný stabilizátor	1	42	Magnetická doska	1
4	Oporný stĺp sedla	1	43	Napínacia pružina	1
5	Sedlo	1	44	Os otáčania	1
6	Dekoračný kryt sedla	1	45	Objímka	2
7	Predná tyč	1	46	Skrutka M6 * 20H	2
8	Lišta rukoväte	1	47	Náprava zotrvačnika	1
9	Konzola	1	48	Ložisko	2
10	Nastavovací gombík	1	49	Poistný krúžok	2
11 L	Pedál (Ľavý)	1	50	Šesťhranná matica	4
11 P	Pedál (Pravý)	1	51	Skupina skrutiek	2
12	Predná zátk trubice stabilizátora (Ľavá)	2	52	Podložka	2
13	Zadná zátk trubice stabilizátora	1	53	Skrutka ST4.2 * 16H	6
14	Konzolový drôt (horný)	1	54	Skrutka M8 * P1.25 * 50L (6mm)	4
15	Konzolový drôt (dolný)	1	55	Podložka	4
16	Vodič snímača rýchlosti	1	56	Súprava posuvných skupín sediel	1
17	Napájací vodič	1	57	Zaisťovací gombík sedadla	1
18	Vodič motora	1	58	Štvorhranná zátk	2
19	Vodič snímača impulzov	2	59	Podložka	4
20	Snímač impulzov rukoväte	2	60	Nylonové matice	3
21	Napájací adaptér	1	61	Uzamykací gombík	1
22	Trubicové puzdro	1	62	Hadicová tyč rukoväte	2
23	Zotrvačník	1	63	Skrutka M8 * 1,25 * 20L	6
24	Ľavý kryt	1	64	Podložka	4
25	Pravý kryt	1	65	Skrutka ST4.2 * 16H	9
26	Kľučka	1	66	Zakrivená podložka	2
27	Remenice	1	67	Motor	1
28	Dekoračný kryt prednej tyče	1	68	Skrutka M5 * 14H	10
29	Dekoračný kruhový kryt	2	69	Poistná matica	1
30	Predná zátk trubice stabilizátora (Pravá)	1	70	Zámok	1
31	Kryt kľučky	2	71	Guľôčková dráha (ľavá)	1
32	Nylonové matice	2	72	Guličky	2
33	Pás	1	73	Držiak guličky	2
34	Napínacia pružina	1	74	Guľôčková dráha (pravá)	1
35	U konzola	1	75	Podložka	1
36	Šesťhranná matica	2	76	Podložka	1
37	Skrutka M10 * 1,5 * 42L	1	77	Pena	2
38	Upínací valec	1	78	Skrutka M4 * 10H	2
39	Vnútorne puzdro hriadeľa	1			

Hardvérové nástroje



MONTÁŽ





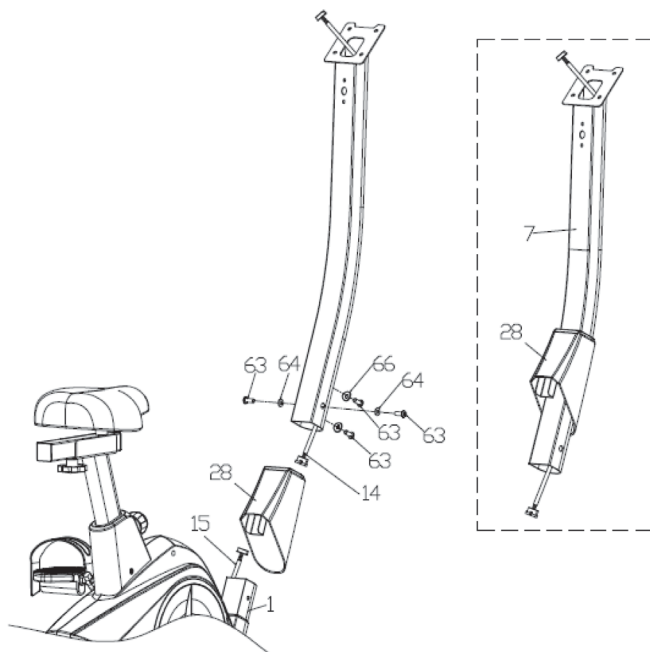
1. Upevnite sedlo (5) na súpravu posuvných skupín sediel (56) podložkou (76) a nylonovou maticou (60), potom utiahnite sedlo (5).

2. Posuňte sedlo a držiak do vertikálneho stojanu na oporný stĺp sedla (4) a v požadovanej polohe zarovnajte otvory a upevnite ich pomocou uzamykacieho gombíka (61) a podložky (59).

3. Zasuňte oporný stĺp sedla (4) do hlavného rámu (1) a vyrovnajte otvory. Zaisťte sedlo v polohe pomocou nastavovacieho gombíka (10). Správnu výšku sedla je možné nastaviť po úplnom zmontovaní bicykla.

Poznámka: Neprekračujte značku "stop".

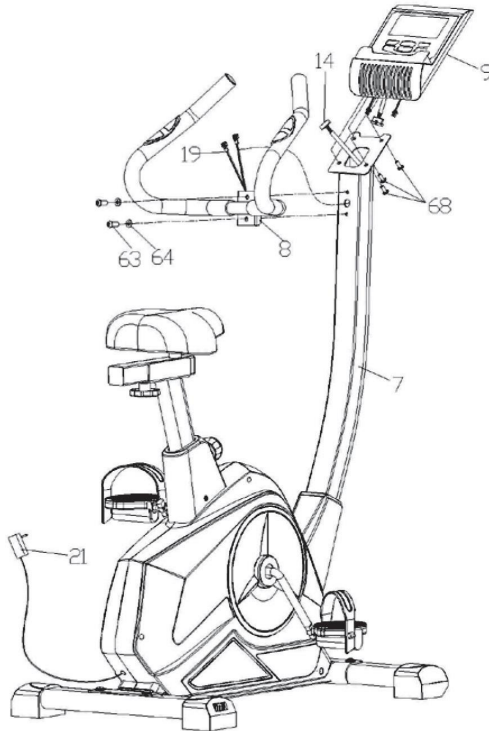
3



1. Najprv položte prednú tyč (7) do dekoračného krytu prednej tyče (28).

2. Pripojte horný a dolný konzolový drôt (14 a 15) k sebe. Uistite sa, že všetky kolíky sú vyrovnané pri pripojení 14 a 15. V opačnom prípade dôjde k poruche konzoly.

3. Pripevnite prednú tyč (7) k hlavnému rámu (1) pomocou skrutky M8 * 1,25 * 20L (63) a podložky (64 a 66).



1. Pripojte snímač ako vyššie uvedený obrázok a uistite sa, že všetky kolíky sú rovné. V opačnom prípade dôjde k poruche konzoly.

2. Nainštalujte konzolu (9) do prednej tyči (7) pomocou skrutiek M5 * 14H (68).

3. Vložte vodič snímača impulzov (19) na lištu rukoväte (8) do otvoru na prednej tyči (7) a pretiahnite ho. Lištu rukoväte (8) upevnite správne skrutkami M8 * 1,25 * 20L (63) a podložkami (64) a utiahnite ich kľúčom. Dávajte pozor, aby ste nepoškodili vodič snímača impulzov pripojený na lištu rukoväte, pretože to ovplyvní meranie srdcovej frekvencie.

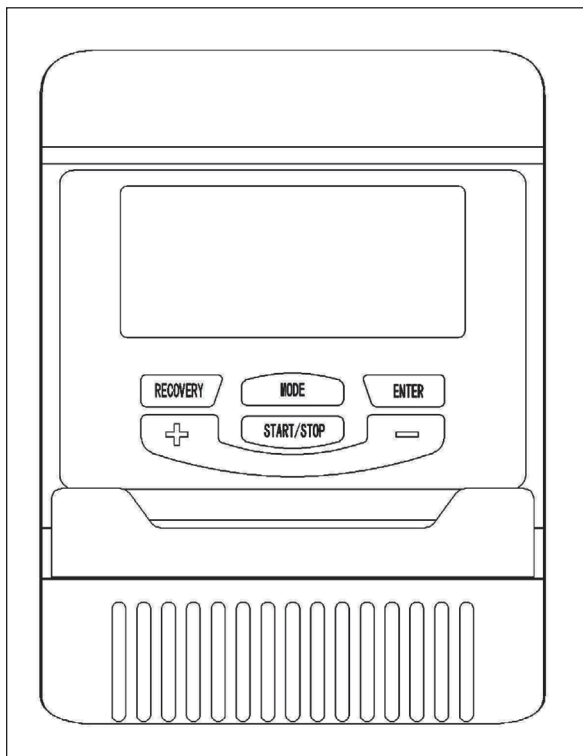
4. Pripojte ručné snímače impulzu a hlavné konzolové vodiče pevne, aby zaistili dobré pripojenie. Zatlačte všetky prebytočné vodiče späť, až kým konzola nie je umiestnená na držiaku.

5. Pri pripájaní konzoly k držiaku si prosím všimnite, že všetky upevňovacie prvky sú už predmontované na zadnej strane konzoly.

6. Ak chcete použiť tréningový bicykel, zasunúť sieťový adaptér (21) do elektrickej zásuvky na zadnej strane bicykla.

Upozornenie: Teraz je zariadenie úplne zmontované, ak zistíte, že nie je vyrovnané na podlahe, môžete ho nastaviť nastavovacou zadnou zátkou trubice stabilizátor a(13). Pred začiatkom tréningu sa uistite, že ste skrutky a matice úplne zatiahli..

KONZOLA A KLÍČOVÉ FUNKCIE



Kľúčové funkcie

Gombík	Funkcie
START/STOP Štart/Stop	<ul style="list-style-type: none">• Zaučať a ukončiť tréning.• Zaučnite meranie telesného tuku a ukončíte program telesného tuku.• Podržaním tlačidla na 3 sekundy sa obnovia všetky hodnoty na nulu.
DOWN (-) Dole (-)	Zníženie hodnoty vybraného parametra tréningu: TIME (Čas), DISTANCE (Vzdialenosť), atď. Počas tréningu znižuje odporové zaťaženie.
UP (+) Hore (+)	Zvyšuje hodnotu vybraného parametra tréningu. Počas tréningu zvýši odporové zaťaženie.
ENTER- Vstúpiť	Zadajte požadovanú hodnotu alebo režim tréningovania.
TEST (PULS, RECOVERY) Testovať (Pulz, obnovenie)	Stlačením tlačidla vstúpite do funkcie obnovy (RECOVERY), keď má počítač hodnotu srdcovej frekvencie. Obnovenie je Fitness Level 1-6 po 1 minúte. F1 je najlepšie a F6 je najhoršie.
MODE- Režim	Stlačením vyberte režimové funkcie.

Parametre tréningu

Funkcia	Rozsah zobrazenia	Predvolená hodnota	Zvýšenie / zníženie	Popis
TIME- Čas	0:00 ~ 99:00	0:00	± 1:00	<ul style="list-style-type: none"> • Keď displej je 0:00, čas sa začne počítat'. • Keď je čas 1:00 až 99:00, čas sa odpočíta na hodnotu 0.
DISTANCE- Vzdialenosť	0,00 ~ 999,0	0:00	± 1	<ul style="list-style-type: none"> • Keď je zobrazenie 0,00, vzdialenosť sa začne počítat'. • Ak je vzdialenosť 1,00 ~ 999,0, vzdialenosť sa odpočíta na hodnotu 0.
CALORIES- Kalórie	0,00 ~ 9950	0:00	± 50	<ul style="list-style-type: none"> • Keď je zobrazenie 0.0, kalórie sa začnú počítat'. • Keď sú kalórie 50,0 ~ 9950, kalórie sa odpočítajú na hodnotu 0.
WATT- Watt	20 až 300	100	± 10	Používateľ môže nastaviť hodnotu watt iba v programe Watt.
AGE-Vek	10 ~ 99	30	± 1	Cieľová srdcová frekvencia (TARGET HR) bude založená na veku. Keď srdcová frekvencia prekročí hodnotu TARGET H.R, v programoch bude blikať počet srdcových frekvencií.

Poznámka: Niektoré parametre nie sú nastaviteľné v určitých programoch. Po zvolení programu stlačením klávesu ENTER (Vstúpiť) začne blikanie parametra "TIME" (Čas). Pomocou tlačidiel UP (Hore) alebo DOWN (Dole) môžete zvoliť požadovanú časovú hodnotu. Stlačte ENTER (Vstúpiť) na zadanie hodnoty. Blikajúca výzva sa presunie na ďalší parameter. Pokračujte v používaní klávesu UP (Hore) alebo DOWN (Dole). Stlačením tlačidla START / STOP spustíte tréning.

PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

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

Intenzívny kardiologický tréning (napr. kruhový tréning, tréning s vysokým odporom a dlhodobý tréning) si vyžaduje väčšie úsilie a tiež trénuje svalový systém a Vašu vytrvalosť. Pravidlom je, že čím pravidelnejšie trénujete, tým efektívnejší je tréning (aj pri krátkodobých 20 minútových tréningoch).

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 ukladnutia. 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:

Zóna aeróbného tréningu – AEROBIC TRAINING ZONE

Počas cvičenia v tejto zóne, zdokonaľujete 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.

Anaeróbnne tréningy- ANEEROBIC TRAINING

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 možnej 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.

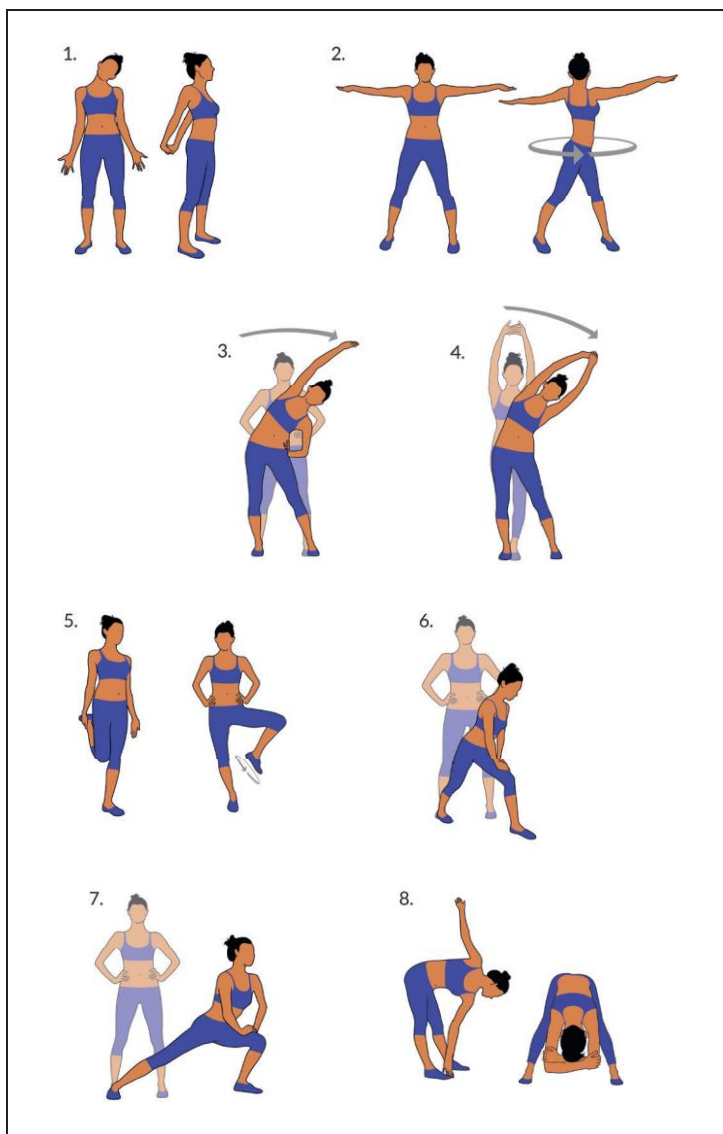
Jedlo a pitie

- 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..

ROZCVIČENIE PRED TRÉNINGOM



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

Ak je pohyb nepríjemný alebo bolestivý, vynechajte tento 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 kardio-tréning uvoľnene.

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

1. Nakloňte hlavu na bok a pomaly striedajte krúživým pohybom sprava doľava. Potom mobilizujte svoje ramená (kruhové pohyby a pokrčte ramenami).
2. Roztiahnite ruky a otáčajte sa do strán bokmi. Nohy nie sú pevne pripnuté k zemi (členky sa riadia otáčaním tela).
3. Zdvihnite jednu ruku rovno hore a nakloňte sa horným telom na opačnú stranu. Zostaňte v tejto polohe na niekoľkých sekundách na každej strane.
4. Zdvihnite obe ruky nad hlavu, spojte dlane a natiahnite sa na obe strany. Opäť ostaňte na každej strane niekoľko sekúnd. Cvičenie je teraz trochu intenzívnejšie s pridaním oboch ramien.
5. Postavte sa na jednu nohu a držte druhú nohu rukou. Mobilizujte ju tak, aby ste ľahko pretiahli stehenné svaly. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Stojte na jednej nohe a robte kruhový pohyb s druhou nohou vo vzduchu v oboch smeroch (proti smeru hodinových ručičiek a v smere hodinových ručičiek).
6. Jednou nohou vykročte dopredu a rukami operte hmotnosť hornej časti tela na stehne. Umiestnite nohy tak, aby ste ponaťahovali svaly lýtky na zadnej nohe.
7. Opakujte predchádzajúce cvičenie s väčšou vzdialenosťou medzi nohami. Natiahnutie bude teraz intenzívnejšie.
8. Rozkročte nohy a predkloňte sa dopredu, pričom nechajte nohy rovno a rukami sa striedavo dotknite opačnej nohy. Nakoniec sa uvoľnite a ostaňte visieť v polohe aby ste relaxovali..

TRÉNING POMOCOU KONZOLY

Používanie tréningových programov:

Manuál (P1)

Vyberte možnosť "MANUAL" pomocou tlačidiel UP (Hore) alebo DOWN (Dole) a následným stlačením tlačidla ENTER (Vstúpiť). Prvý parameter "TIME" (Čas) bude blikať, kedy je možné nastaviť hodnotu pomocou tlačidiel UP (Hore) alebo DOWN (Dole). Stlačením klávesu ENTER (Vstúpiť) uložte hodnotu a prejdite na ďalší parameter, ktorý chcete upraviť. Pokračujte cez všetky požadované parametre, stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie.

Poznámka: Keď jeden z tréningových parametrov sa odráta a dosiahne nulu, prístroj bude pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START/ STOP pokračujte v tréningu, aby ste dosiahli nedokončený parameter tréningu.

Pred-programy (P2 – P9)

K dispozícii je 8 programových profilov. Všetky profily programu majú 24 úrovné odolnosti.

Vyberte jeden z pred-programov pomocou klávesov UP (Hore) alebo DOWN (Dole) a potom stlačte ENTER (Vstúpiť). Prvý parameter "TIME" (Čas) bude blikať, kedy je možné nastaviť hodnotu pomocou klávesov UP (Hore) alebo DOWN (Dole). Stlačte ENTER (Vstúpiť) pre uloženie hodnoty a presuniete sa na ďalší parameter, ktorý má byť nastavený. Pokračujte cez všetky požadované parametre, stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie.

Poznámka: Keď jeden z tréningových parametrov sa odráta a dosiahne nulu, prístroj bude pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START/ STOP pokračujte v tréningu, aby ste dosiahli nedokončený parameter tréningu..

Program riadenia Watt (P10)

Vyberte program "WATT CONTROL" pomocou klávesov UP (Hore) alebo DOWN (Dole) a následne stlačte tlačidlo ENTER (Vstúpiť). Prvý parameter "TIME" (Čas) bude blikať, kedy je možné nastaviť hodnotu pomocou UP (Hore) alebo DOWN (Dole). Stlačte ENTER (Vstúpiť) pre uloženie hodnoty a presuniete sa na ďalší parameter, ktorý má byť nastavený. Pokračujte cez všetky požadované parametre, stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie.

Poznámka: Keď jeden z tréningových parametrov sa odráta a dosiahne nulu, prístroj bude pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START/ STOP pokračujte v tréningu, aby ste dosiahli nedokončený parameter tréningu. Počítač nastaví odporové zaťaženie automaticky v závislosti od rýchlosti, aby sa zachovala konštantná hodnota watt. Užívateľ môže pomocou tlačidla UP (Hore) alebo DOWN (Dole) nastaviť hodnotu watt počas tréningu.

Program telesného tuku (P11)

- 1 Vyberte program "BODY FAT" (Telesný tuk) pomocou klávesov UP (Hore) alebo DOWN (Dole) a potom stlačte ENTER (Vstúpiť).
- 2 "MALE" (Muž) bude blikať, kedy je možné nastaviť Pohlavie pomocou UP (Hore) alebo DOWN (Dole), stlačte ENTER (Vstúpiť) pre uloženie pohlavia a presuňte sa na ďalšie dáta.
- 3 "175" výška bude blikať, kedy je možné nastaviť Výšku pomocou klávesy UP (Hore) alebo DOWN (Dole), stlačte ENTER (Vstúpiť), čím uložíte hodnotu a presuňte sa na ďalšie dáta.
- 4 "75" hmotnosť bude blikať, kedy je možné nastaviť Hmotnosť pomocou tlačidiel UP (Hore) alebo DOWN (Dole), stlačte ENTER (Vstúpiť) pre uloženie hodnoty a presuňte sa na ďalšie dáta.
- 5 "30" vek bude blikať, kedy je možné nastaviť Vek pomocou tlačidiel UP (Hore) alebo DOWN (Dole), stlačte ENTER (Vstúpiť) pre uloženie hodnoty..
- 6 Stlačením tlačidla START / STOP spustíte meranie, uchopte rukoväť na meranie pulzu.
- 7 Po 15 sekundách sa na displeji zobrazí BODY FAT % (Telesný tuk v %), BMR, BMI a BODY TYPE (Typ tela) .

Existuje 9 typov tiel rozdelených podľa BODY FAT % (Telesný tuk v %) vypočítaných:

Typ	Telesný tuk v %
1	5 – 9
2	10 – 14
3	15 – 19
4	20 – 24
5	25 - 29
6	30 - 34
7	35 - 39
8	40 - 44
9	45 - 50

7 Stlačením tlačidla START / STOP sa vrátite na hlavný displej.

Program cieľovej srdcovej frekvencie (P12)- TARGET H.R.

Vyberte položku "TARGET H.R." pomocou klávesov UP (Hore) alebo DOWN (Dole) a následným stlačením tlačidla ENTER (Vstúpiť). Prvý parameter "TIME" (Čas) bude blikať, teraz môžete nastaviť hodnotu pomocou tlačidiel UP (Hore) alebo DOWN (Dole). Stlačením klávesu ENTER (Vstúpiť) uložte hodnotu a prejdite na ďalší parameter, ktorý chcete upraviť. Pokračujte cez všetky požadované parametre, stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie.

Poznámka: Ak je pulz nad alebo pod (± 5) nastavený TARGET H.R., počítač automaticky nastaví zaťaženie odporu. Kontroluje cca každých 15 sekúnd a odporové zaťaženie sa zvýši alebo zníži. Keď jeden z tréningových parametrov sa odráta a dosiahne nulu, prístroj bude pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START/ STOP pokračujte v tréningu, aby ste dosiahli nedokončený parameter tréningu..

Program kontroly srdcovej frekvencie (P13-P15)

K dispozícii sú 3 možnosti pre cieľový impulz:

- P13: 60 % TARGET H.R = 60 % z (220-vek)
- P14: 75 % TARGET H.R = 75 % z (220-vek)
- P15: 85 % TARGET H.R = 85 % z (220-vek)

Vyberte jeden z programov kontroly srdcovej frekvencie pomocou tlačidla UP (Hore) alebo DOWN (Dole) a potom stlačte kláves ENTER (Vstúpiť). Prvý parameter "TIME" (Čas) bude blikať, vtedy môže byť nastavená hodnota pomocou klávesov UP (Hore) alebo DOWN (Dole). Stlačte ENTER (Vstúpiť) pre uloženie hodnoty a presun na ďalší parameter, ktorý má byť nastavený. Pokračujte cez všetky požadované parametre, stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie.

Poznámka: Ak je pulz nad alebo pod (± 5) nastavený TARGET H.R, počítač automaticky nastaví zaťaženie odporu. Kontroluje cca každých 15 sekúnd a odporové zaťaženie sa zvýši alebo zníži. Keď jeden z tréningových parametrov sa odráta a dosiahne nulu, prístroj bude pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START/ STOP pokračujte v tréningu, aby ste dosiahli nedokončený parameter tréningu.

Program používateľa (P16-P19)

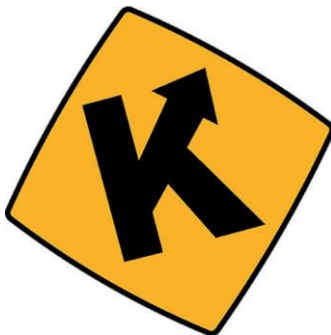
Existujú štyri používateľské programy, ktoré sa dajú vybrať z U1 do U4. Používateľský program umožňuje užívateľovi nastaviť svoj vlastný program, ktorý sa dá okamžite použiť.

Vyberte jeden z programov používateľa pomocou tlačidla UP (Hore) alebo DOWN (Dole) a potom stlačte kláves ENTER (Vstúpiť). Prvý parameter "TIME" (Čas) bude blikať, vtedy môže byť nastavená hodnota pomocou klávesov UP (Hore) alebo DOWN (Dole). Stlačte ENTER (Vstúpiť) pre uloženie hodnoty a presun na ďalší parameter, ktorý má byť nastavený. Pokračujte cez všetky požadované parametre, stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie. Po dokončení nastavenia požadovaného parametra bude úroveň 1 blikať, použite tlačidlo UP (Hore) alebo DOWN (Dole) a potom stlačte ENTER (Vstúpiť), kým sa nenastaví. (Existuje celkovo 10 časov). Stlačením tlačidla START / STOP spustíte tréning.

Poznámka: Keď jeden z tréningových parametrov sa odráta a dosiahne nulu, prístroj bude pípať a tréning sa automaticky zastaví. Stlačením tlačidla START/ STOP pokračujte v tréningu, aby ste dosiahli nedokončený parameter tréningu.

TRÉNING POMOCOU APLIKÁCIE KINOMAP

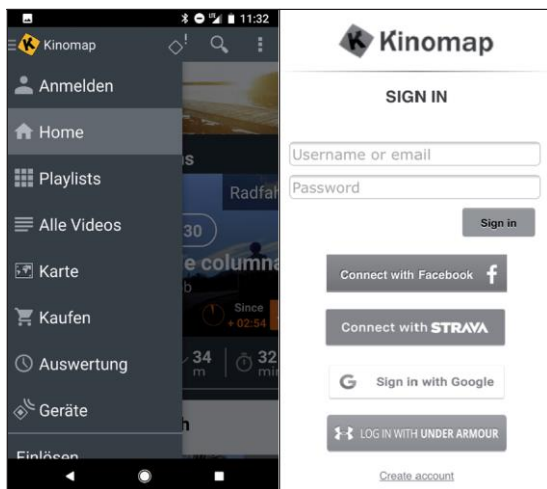
Pomocou aplikácie KINOMAP môžete behať, riadiť alebo veslovať viac ako 100 000 km po celom svete pomocou reálnych videí, ktoré denne aktualizujú samotní používatelia. Snažte sa sledovať ich tempo za rovnakých podmienok ako vo videu. Použite portál KINOMAP a vyberte si vlastné video na tréning. Zlepšite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



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 KLARFIT EPSYLON CYCLE AS).
- 4 Vyberte značku KLARFIT.
- 5 Vyberte model EPSYLON CYCLE AS.
- 6 Ak bolo zariadenie nájdené, dotknite sa okna na potvrdenie.
- 7 Teraz stlačte tlačidlo SAVE (Uložiť). Vaše zariadenie bolo pridané..

Fotoaparát

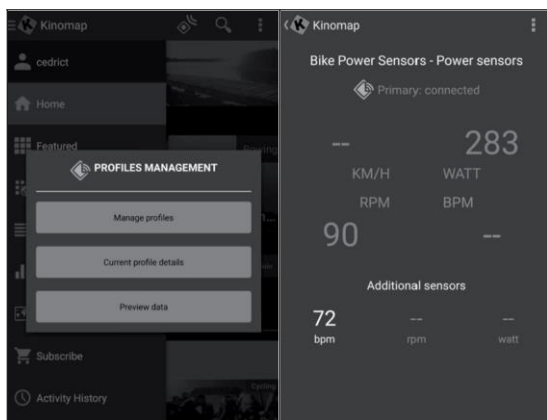
- Váš produkt KLARFIT EPSYLON využíva rozpoznávanie tváre od KINOMAP na určenie frekvencie kopu, kroku alebo pulzu (smartphone alebo stolová kamera slúži ako snímač).
- KINOMAP určuje a hodnotí intenzitu pohybu pohybom hlavy počas tréningu.

Keď začnete tréning, uvidíte svoju tvár v pravom dolnom rohu, aby ste v prípade potreby mohli upraviť pozíciu Vášho tabletu alebo inteligentného telefónu. Akonáhle bude Vaša tvár rozpoznaná, obrázok zmizne a zobrazí sa informačný panel.

Aplikácia Vás požiada o ručné nastavenie odporu podľa zmeny výšky.

Ukážka údajov

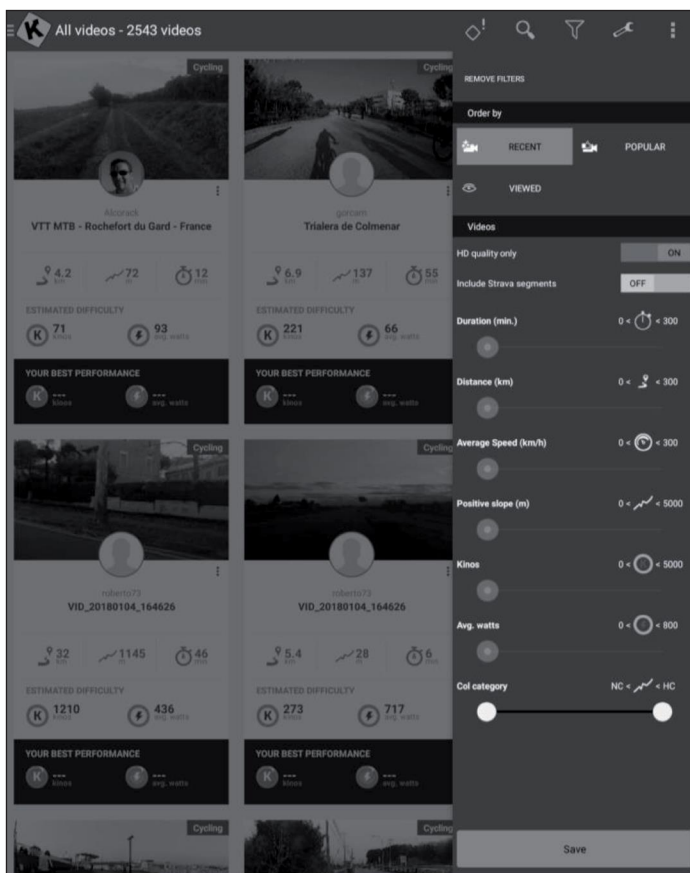
Funkcia "DATA PREVIEW" (Ukážka údajov) Vám umožňuje okamžite zobraziť údaje odoslané zariadením. Táto funkcia je obzvlášť užitočná, ak máte problémy pri spúšťaní novej aktivity. V závislosti od konfigurácie aplikácia dostane niektoré hodnoty..



Tréning

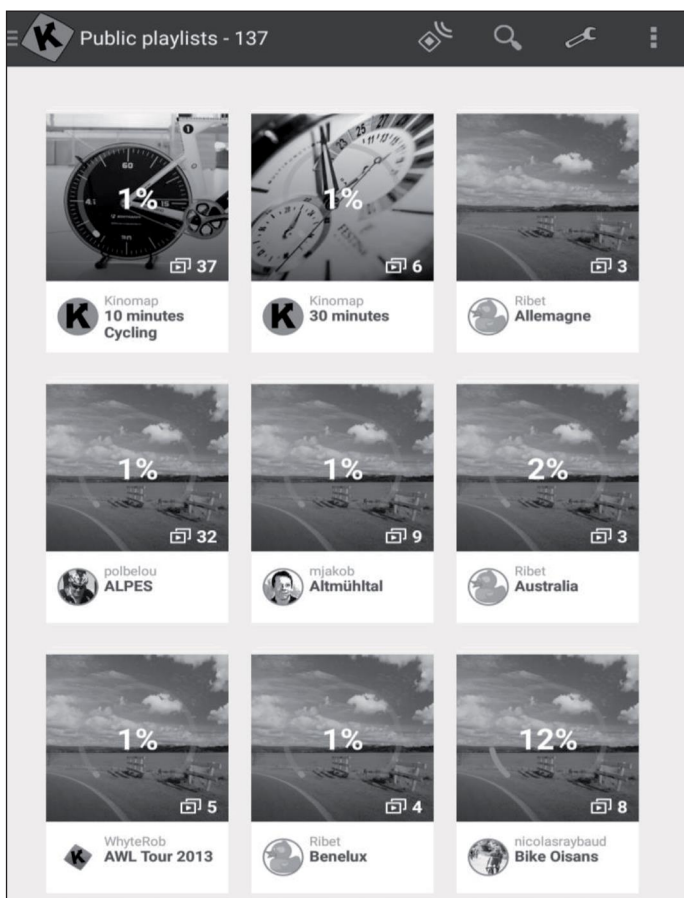
Výber videa

- 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.

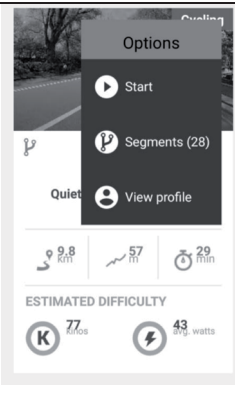
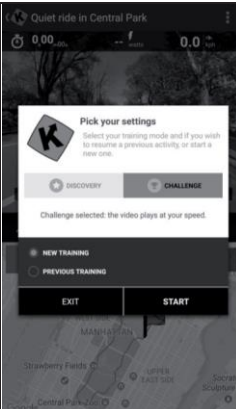



Playlists

- 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

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..

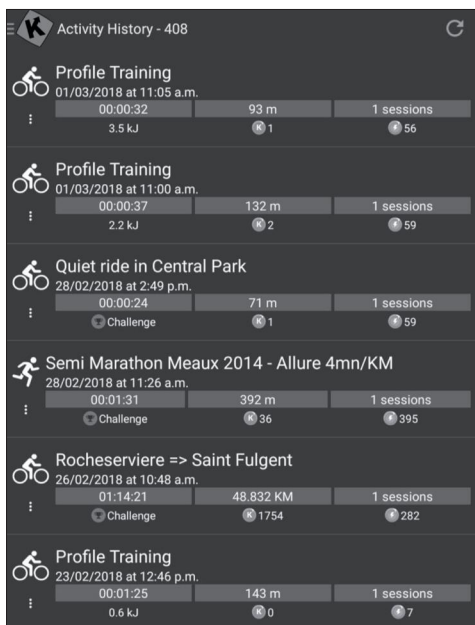
Koniec tréningu

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 potvrdte klepnutím na "SAVE AND EXIT" (Uložiť a ukončiť).

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 zobrazit' 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.



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 sa môžu uvoľniť skrutky kvôli častému používaniu. Preto Vám odporúčame, aby ste ich pravidelne kontrolovali, a ak je to potrebné, opätovne ich zatiahli vhodným kľúčom. Pravidelne čistíte 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 tréningový bicykel čistou handrou, aby ste udržali čistý vzhľad.
- Bezpečný stav zariadenia sa môže udržiavať iba vtedy, ak sa pravidelne kontroluje jeho poškodenie a / alebo opotrebovanie (napr. rukoväť, pedále a sedadlo atď.). Je nevyhnutné, aby boli všetky poškodené diely nahradené a prístroj sa nemôže používať, kým sa nedokončia opravy.
- Pravidelne kontrolujte, či sú prvky upevnené maticami a skrutkami správne utiahnuté.
- Uistite sa, že pravidelne mažete pohyblivé časti.
- Osobitná pozornosť na jednotlivé komponenty, väčšina z nich je náchylná na opotrebovanie, ako brzdový systém, podložka atď.
- Keďže pot veľmi korozívny, 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. Nemôže prísť do kontaktu s 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.