

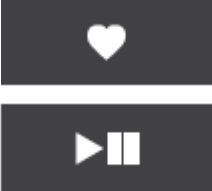
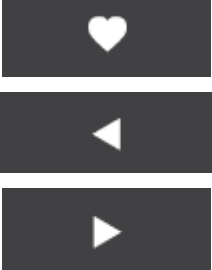


UŽÍVATEĽSKÝ MANUÁL KONZOLA – SK
IN D92CBNE0 Cyklotrenažér TechnoGym Group Cycle
CONNECT

OBSAH

POPIS TLAČIDIEL	3
POPIS DISPLEJA.....	3
ZAČIATOK CVIČENIA.....	5
TECHNOGYM PRAHOVÝ SILOVÝ TEST	5
POUŽITIE HRUDNÉHO PÁSU	7
SRDCOVÁ ČINNOSŤ A SILOVÉ HODNOTY	8
VLOŽENIE OSOBNÝCH ÚDAJOV	8
VÝBER JEDNOTIEK	9

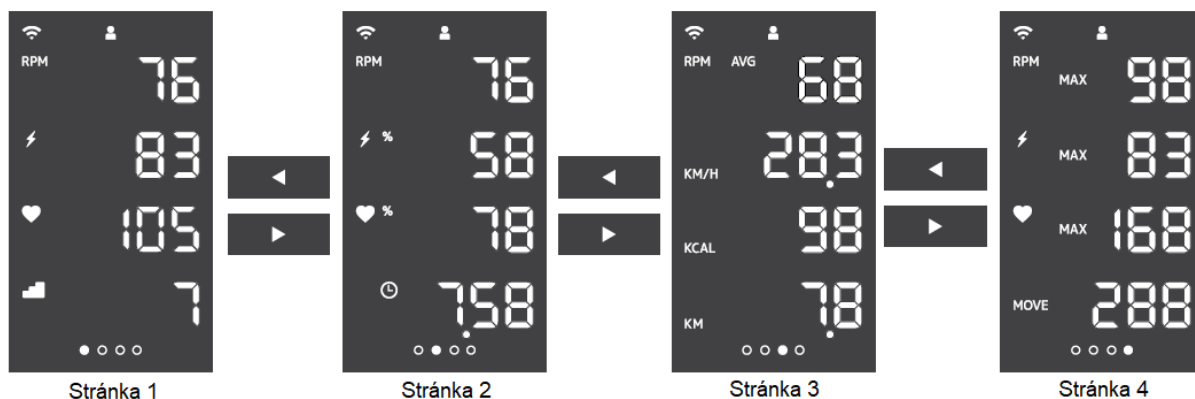
POPIS TLAČIDIEL

	Stlačte tlačidlo pre pripojenie hrudného pásu.
	Počas rozcvičky stlačte tlačidlo pre začiatok cvičenia. Počas cvičenia stlačte tlačidlo k pozastaveniu cvičenia. Počas cvičenia alebo ak je pozastavené, stlačte a podržte tlačidlo na ukončenie cvičenia a zobrazenie výsledkov.
	Počas rozcvičky alebo počas cvičenia stlačte tlačidlo pre pohyb medzi dátami o cvičenie.
	Stlačte a podržte tlačidlá po dobu minúty na zapnutie Technogym testu prahovej sily. Nesmie prebiehať žiadne cvičenie.
	Stlačte a podržte súčasne tieto dve tlačidlá po dobu minúty na vloženie osobných údajov: vek, hmotnosť a prahová sila.
	Stlačte a podržte tieto tri tlačidlá súčasne po dobu minúty na nastavenie hodnôt: km, kg.

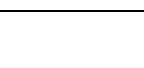
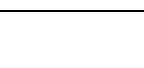
POPIS DISPLEJA

Tento produkt je samočinný. Šliapte pár sekúnd pre zapnutie displeja. Ak chcete vypnúť displej, prestaňte šliapať po dobu dlhšiu, než je 30 sekúnd alebo ak je rýchlosť otáčok pedála menšia ako 40 otáčok za minútu.

Cvičenie je rozdelené do 4 stránok. Na začiatku cvičenia sú 4 stránky zobrazené striedavo po dobu 10 sekúnd. Potom zostane zobrazená prvá stránka. Stlačte šípku pre pohyb medzi stránkami.



	Symbol indikuje aktívne pripojenie k Wi-Fi. Pokiaľ je prístroj pripojený, je možné sa pripojiť.		Symbol zobrazuje pripojenie užívateľa. Môžete sa pripojiť pomocou TGS kľúča, mywellness kľúčom alebo pomocou mywellness aplikácie pomocou NFC, alebo QR kódu.
---	---	---	---

Stránka 1 obsahuje		Stránka 3 obsahuje	
	Frekvencia otáčok pedálov v minútach.		Priemerné otáčky pedálov v minútach.
	Momentálny výkon vyjadrený vo wattoch.		Aktuálna rýchlosť v km/h
	Momentálna srdcová činnosť vyjadrená v úderoch za minútu.		Spaľovanie kalórií vyjadrené v kilokalóriách.
	Úroveň úsilia.		Prejdená vzdialenosť.
Stránka 2 obsahuje		Stránka 4 obsahuje	
	Frekvencia otáčok pedálov v minútach.		Maximálny počet otáčok pedálov za minútu.
	Pomer aktuálnej sily s prahovou silou vyjadrený v percentách wattu.		Maximálna vyvinutá sila vo wattoch.
	Pomer medzi aktuálnou srdcovou činnosťou a maximálnou srdcovou činnosťou vyjadrený v percentách úderov za minútu.		Maximálna srdcová činnosť vyjadrená v úderoch za minútu.
	Dĺžka cvičenia v minútach a sekundách.		Spotreba kalórií vyjadrená v pohybe.

Srdcová činnosť je zobrazená len ak je pripojený hrudný pás.

Čas je zobrazený len počas cvičenia, nie počas rozcvičky.

Pomer medzi momentálnou silou a prahovou silou je možný iba ak je možná prahová sila. Prahová sila je vypočítaná pomocou Technogym testu prahovej sily.

Pomer medzi momentálnou a maximálnou srdcovou činnosťou je zobrazený len ak je známy vek.

Podľa produktu sa zobrazuje vzdialenosť, rýchlosť v km a km/h na strane 3.

Pokiaľ nie je používateľ pripojený alebo neudal svoju váhu, spaľovanie kalórií bude vypočítané zo základnej váhy 70 kg.

ZAČIATOK CVIČENIA

Pre zapnutie displeja šliapte pár sekúnd rýchlejšie ako 40 otáčok za minútu.

Začne rozcvička.

Dĺžka cvičenia neobsahuje rozcvičku.



stlačte tlačidlo pre začiatok cvičenia.

Akonáhle začne cvičenie, všetky hodnoty sa vynulujú a začnú sa zaznamenávať znova.

Ak je to možné, pripojte si hrudný pás počas rozcvičky aj cvičenia.

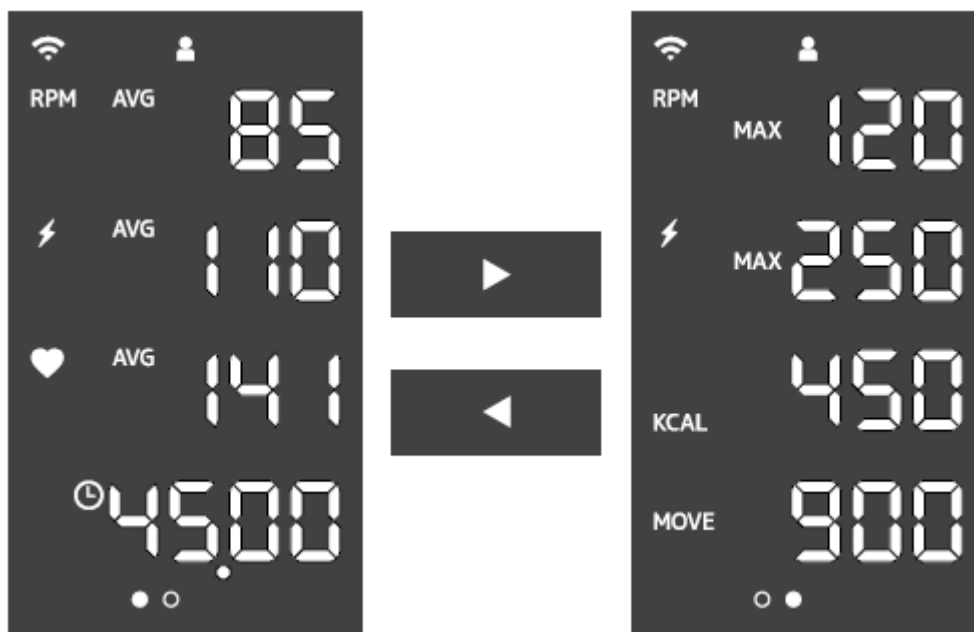
Ak ste pripojení k Wi-Fi, je možné sa pripojiť, týmto uložíte výsledky do osobného profilu.



Stlačte tlačidlo pre prerušenie cvičenia./Stlačte a podržte pre ukončenie cvičenia.

Na konci cvičenia sú zobrazené výsledky do dvoch strán.

Pomocou šípok môžete prepínať medzi stránkami.



TECHNOGYM PRAHOVÝ SILOVÝ TEST

Tento test Vám pomôže určiť prahovú silu.

Pokiaľ máte pripojený hrudný pás, prahová srdcová činnosť bude tiež vypočítaná. Na získanie výsledku musí byť pripojený hrudný pás pred začiatkom testu.

Pred začiatkom sa odporúča 20 minútová rozcvička k zvýšeniu intenzity.



Stlačte a podržte súčasne tieto dve tlačidlá po dobu minúty na zapnutie testu. Nesmie prebiehať žiadne cvičenie.

Po zapnutí začne 5 sekundový odpočet.

Test trvá 20 minút a je opísaný nižšie.

Ak je to Váš prvý test alebo bol test vykonaný pred dlhšou dobou.	
2 minúty	Prvé 2 minúty nastavte intenzitu na takú úroveň ktorú považujete za priemernú. Zvoľte 70 – 100 otáčok za minútu a udržiajte ju.
14 minút	Udržiajte rovnakú intenzitu a počet otáčok ako v predchádzajúcej fáze.
4 minúty	Zvýšte počet otáčok na maximum.

Ak ste si robili test v blízkej dobe alebo poznáte Vašu prahovú silu.	
16 minút	Udržiajte 70% prahovej sily po 16 minút. Zvoľte 70 – 100 otáčok za minútu a udržiajte ju.
4 minúty	Zvýšte počet otáčok na maximum.

	Počas testu sú zobrazené nasledujúce dáta: • Rýchlosť otáčok pedálov. • Aktuálna sila vyjadrená vo wattoch. • Srdcová činnosť vyjadrená v úderoch za minútu. Hodnota sa zobrazuje len ak je pripojený hrudný pás. • Zostávajúci čas do ukončenia cvičenia.
--	--

Test nemôže byť pozastavený

Na konci testu sa odporúča postupne uvoľniť cvičenie po dobu 3 minút.

Na konci testu sa Vám zobrazia nasledujúce dáta:

- Prahová sila vyjadrená vo wattoch.
- Prahová hodnota srdcového tepu vyjadrená v úderoch za minútu. Táto hodnota sa zobrazí iba ak máte nasadený hrudný pás.

Ak je používateľ pripojený, výsledky sa uložia do osobného profilu. Počas nasledujúcich cvičení sa pomer medzi aktuálnou hodnotou a prahovou hodnotou zobrazí na displeji.

POUŽITIE HRUDNÉHO PÁSU

Spodná časť displeja obsahuje prijímač, ktorý zaznamenáva srdcovú činnosť z hrudného pásu. Na prenos sa používa Bluetooth.

Pripojenie je nutné opakovať každé cvičenie.



Stlačte tlačidlo pripojenia hrudného pásu. Hrudný pás nesmie byť ďalej ako 30 cm od prijímača. Držte pás čo najbližšie prijímača po dobu 10 sekúnd k nadviazaniu spojenia.



Ikona srdca bliká, ak prebieha pripojenie. Akonáhle je pripojenie stabilne nadviazané, ikona sa rozsvieti a zobrazí sa aktuálna srdcová činnosť. Srdcová činnosť je vyjadrená v úderoch za minútu.



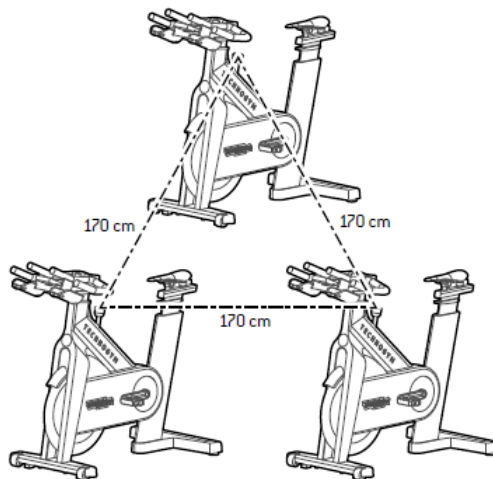
Pokiaľ je zobrazené AVG (priemer) znamená to, že sa zobrazuje priemerná srdcová činnosť od začiatku cvičenia. Ak je zobrazený symbol MAX, zobrazuje sa maximálna dosiahnutá srdcová činnosť. Ak je zobrazený symbol %, zobrazuje sa pomer medzi nameranou srdcovou hodnotou a jej maximom.

Maximálna srdcová činnosť (100%) je vypočítaná na základe vzorca: $206,9 - 0,67 \times \text{vek}$. Pokiaľ užívateľ neudal svoj vek používa sa hodnota 30 rokov.

VAROVANIE: Je dôležité, aby srdcová činnosť nepresiahla 90% (ak nie ste trénovaný atlét).

Zobrazená srdcová činnosť je len orientačná a neslúži na lekárske účely, ani určovanie diagnóz.

Stroje by od seba mali byť aspoň 170 cm ako je zobrazené na obrázku.



Meranie srdcovej činnosti nemusia byť presné v blízkosti iných elektromagnetických zariadení (televízia, mobilné telefóny atď.)

Ak máte akékoľvek pochybnosti o meraní, kontaktujte technickú podporu.

Ak máte problémy s pripojením hrudného pásu skontrolujte:

- Či nie sú vybité batérie.
- Pás nie je pripojený k inému zariadeniu.

SRDCOVÁ ČINNOSŤ A SILOVÉ HODNOTY

Farba	Zóna	%FTP	%MAX HR
Modrá	Active recovery	≤ 55%	≤ 60%
Zelená	Endurance	56 – 75%	61 – 70%
Žltá	Medium exertion	76 – 90%	71 – 80%
Oranžová	Lactate threshold	91 – 105%	81 – 90%
Červená	V02 max	106 – 120%	91 – 100%
	Aerobic capacity	121 – 158%	-
	Neuromuscular power	-	-

Tabuľka zobrazuje tréningové zóny v závislosti na prahovej sile.

Funkčná prahová sila je maximálna sila, ktorú jedinec vyvinul za poslednú hodinu.

„%FTP“ udáva pomer medzi okamžitou a prahovou silou vyjadrenú v % wattu.

„%FTP“ hodnota sa zobrazí len ak je známa prahová sila. Prahová sila sa vypočíta v Technogym teste prahovej sily.

„%MAX HR“ zobrazuje priemer okamžitej srdcovej činnosti a maximálnej srdcovej činnosti vyjadrený v % úderov za minútu. Hodnota sa zobrazí len ak je známy vek.

Kolónka zóny dáva informácie, ako maximalizovať tréning k danému cieľu.

Farby pomáhajú inštruktorm viest' cvičenca, keď je používaný Group Cycle.

VLOŽENIE OSOBNÝCH ÚDAJOV



Stlačte a podržte obe tlačidlá súčasne na vloženie veku, hmotnosti a prahovej sily.



Predvolený vek je 30 rokov. Pomocou šípok nastavte Váš vek. Stlačte tlačidlo pre štart cvičenia, pre potvrdenie a nastavenie ďalších hodnôt.



Predvolená hodnota je 100 wattov. Pomocou šípok nastavte Vašu hodnotu z testu. Stlačte štart pre potvrdenie a nastavenie ďalších hodnôt.



Predvolená hmotnosť je 70 kg. Pomocou šípok nastavte Vašu hmotnosť. Stlačte štart pre potvrdenie. Potom začne rozcvička.

Vek je určený podľa maximálnej srdcovej frekvencie. Ak je vložený vek, pomer medzi nameranou srdcovou činnosťou a maximálnou srdcovou činnosťou je vypočítaná počas cvičenia.

Hmotnosť je nutná pre presné údaje o spaľovaní.

Prahová sila je určená podľa výsledku testu. Ak je vložená hodnota, pomer medzi momentálnou prahovou silou a nameranou silou bude vypočítaná počas cvičenia.

Ak je aktívne pripojenie k Wi-Fi a užívateľ je pripojený, nie je nutné udávať vek a hmotnosť, ak sú hodnoty uložené v osobnom profile nie je nutné udávať prahovú silu.

VÝBER JEDNOTIEK



stlačte súčasne tieto 3 tlačidlá po dobu 1 minúty a vyberte si medzi metrickou a imperiálnou jednotkou.

Displej zobrazuje KM – pomocou šípok nastavte KM alebo míle. Stlačte tlačidlo pre štart cvičenia na potvrdenie a nastavenie ďalšieho parametra.

Displej zobrazuje KG – pomocou šípok nastavte KG alebo libry. Stlačte tlačidlo pre štart cvičenia na potvrdenie a ukončenie nastavenia.

Ak je používateľ prihlásený, hodnoty sa uložia do osobného profilu.