



INFINITY PRO 4.0

Laufband
Treadmill
Bežecký pás

10032955



CAPITAL SPORTS

www.capitalsports.de

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:



OBSAH

Bezpečnostné pokyny	2
Popis produktu	4
Obsah balenia	5
Technické vybavenie	6
Montáž	7
Prehľad kardio tréningu	11
Rozzcvičenie sa pred tréningom	14
Ovládací panel a hlavné funkcie	17
Režimy a programy	20
Programové a rýchlostné tabuľky	24
Riešenie problémov	26
Starostlivosť a údržba	27
Tréning pomocou aplikácie KINOMAP	30
Pokyny k likvidácii	42
Vyhlásenie o zhode	42

TECHNICKÉ ÚDAJE

Kód produktu	10032955
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz

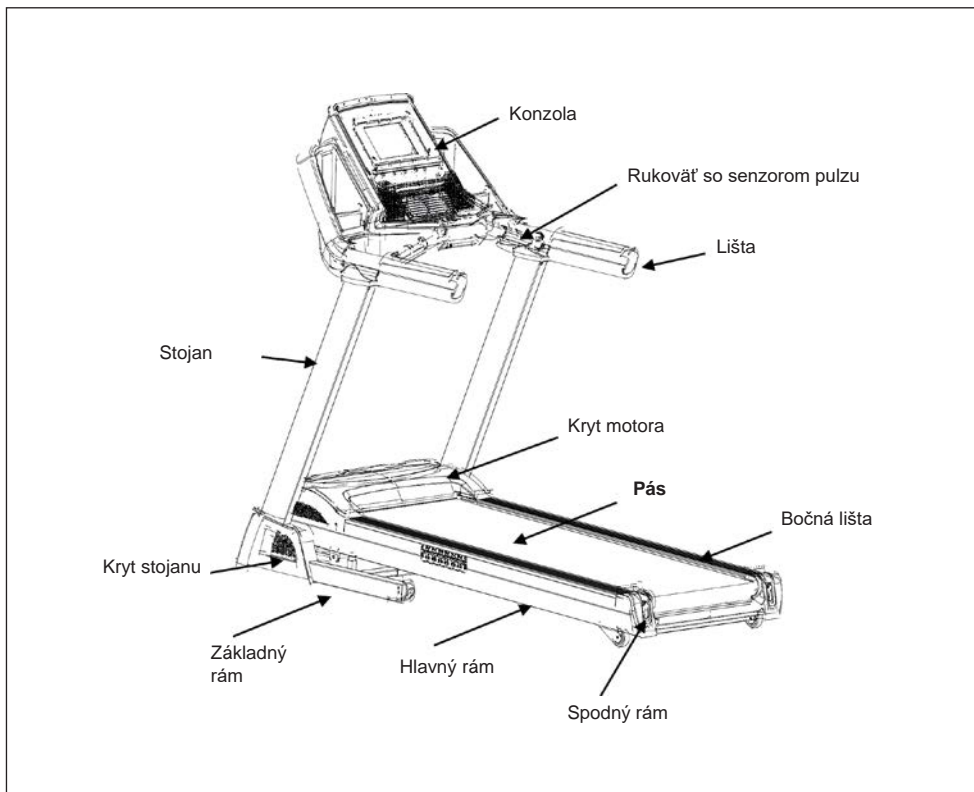
BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

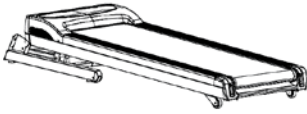
Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky sú len pre ilustračné použitie a môžu sa líšiť od skutočného produktu.

- Prosím uchovajte tento manuál na bezpečnom mieste pre prípad potreby.
- Prosím neskladajte toto zariadenie pokým si poriadne neprečítate tento užívateľský manuál. Bezpečnosť a efektivita môže byť dosiahnutá len vtedy ak je zariadenie riadne zložené a udržiavané. Je vašou zodpovednosťou uistiť sa, že všetci používatelia sú oboznámení so všetkými bezpečnostnými informáciami.
- Pre bezpečné používanie je potrebný rovný povrch. Svoju podlahu ochraňujte podložkou. Nepoužívajte toto zariadenie vo vlhkých priestoroch ako sú napríklad budovy s bazénom, sauny a podobne. Bezpečnostná vzdialenosť od tohto zariadenia musí byť aspoň 0,5m voľného miesta okolo.
- Pred používaním akéhokoľvek cvičebného programu prekonzultujte tento zámer s vaším doktorom, ktorý určí či váš zdravotný stav vyhovuje používaniu tohto prístroja a či používanie tohto prístroja nemôže ohroziť vaše zdravie a bezpečnosť.
Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.
- Všímajte si signály vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné používanie zariadenia môže poškodiť vaše zdravie. Prestaňte cvičiť ak zažijete niektorý z nasledujúcich symptómov: bolesť, tlak na hrudi, nepravidelný tlkot srdca, plytké dýchanie, závrate alebo ospalosť. Prosím prekonzultujte svoj zdravotný stav s vaším doktorom pred ďalším cvičením, v prípade všimnutia si týchto symptómov.
- Necvičte bezprostredne po jedle.
- Nepúšťajte deti a zvieratá k tomuto zariadeniu, zariadenie musí byť zložené a používané iba dospelými osobami.
- Toto zariadenie je určené pre domáce použitie.

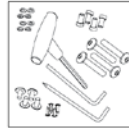
Poznámka: Maximálna hmotnosť užívateľa je 110 kg.

- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické použitie, smie sa používať iba na cvičenie uvedené v návode na cvičenie
- Používajte vhodné oblečenie a atletickú obuv pri používaní zariadenia. Vyhýbajte sa noseniu voľného oblečenia ktoré by sa mohlo zachytiť do zariadenia alebo ktoré by mohlo brániť voľnému pohybu, prípade obmedzovať pohyb.
- Pri používaní dbajte na vystretý chrbát.
- Pred používaním zariadenia skontrolujte sedadlo, kostru a skrutky či sú bezpečne umiestnené a utiahnuté.
- Pri nastavovaní nastaviteľných častí majte na mysli maximálnu hmotnosť užívateľa, neprekračujte značku „stop“, inak sa môžete vystaviť nebezpečenstvu.
- Vždy používajte zariadenie tak ako je určené. Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte. Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte a prerušte cvičenie. Zariadenie nepoužívajte dokým sa problém neodstráni.
- Pri presúvaní alebo zdvíhaní zariadenia pristupujte k práci s maximálnou ostrážitosťou aby ste si nezranili chrbát. Vždy používajte správnu zdvíhaciu techniku alebo v prípade potreby vyhľadajte pomoc.
- Všetky pohyblivé doplnky (napríklad pedále, rúčky, sedlo.. atď.) vyžadujú údržbu aspoň raz za týždeň. Pred použitím ich vždy skontrolujte. Ak je niečo zlomené alebo uvoľnené, ihneď to opravte. Po návrate do adekvátneho stavu môžete zariadenie naďalej používať.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, ktorý by mohol spôsobiť vážne riziko.
- Udržujte napájací kábel mimo zdrojov tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do žiadneho otvoru zariadenia.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bežecký pás od napájania. Pri čistení, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handričkou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bežecký pás na mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, napríklad garáže, záhradné domčeky, bazény, kúpeľne, parkoviská alebo vonku.
- Používajte bežecký pás iba ako je popísané v tejto príručke.
- Nesprávne prevedené opravy a konštrukčné zmeny (napr. Odstránenie alebo výmena originálnych dielov) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.
- Otáčavý diskový zotrvačník sa počas prevádzky zahreje.
- Ak zariadenie nepoužívate, zaistite ho.

POPIS PRODUKTU

OBSAH BALENIA

Hlavné telo pásu



Technické príslušenstvo



Konzola



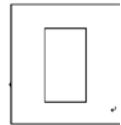
Zvislá opora



Kryt stojanu



Kryt lišty držadla



Návod



Upínací krúžok

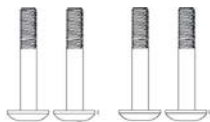


Bezpečnostná poistka



Silikónový olej

TECHNICKÉ VYBAVENIE



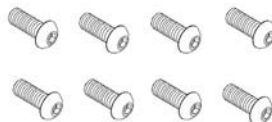
Skrutka s vnútorným šesťhranom M8 * 60 * 20



skrutka s cylindrickou hlavou M8 * 15



Skrutka ST4*16



skrutka so závitom M8* 15



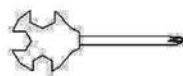
Plochá podložka Ø8



Pružná podložka Ø8



T-skrutkovač



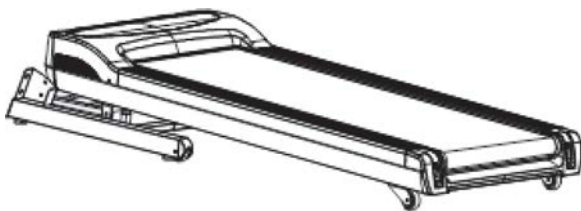
Kľuč



Imbusový kľúč

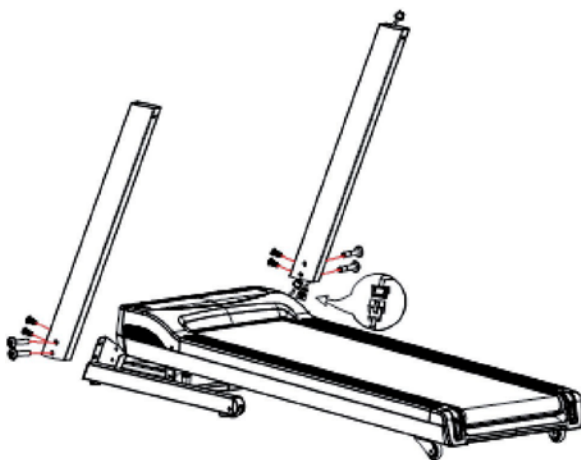
MONTÁŽ

1



Vytiahnite stroj z krabice a položte ho na rovnú podlahu.

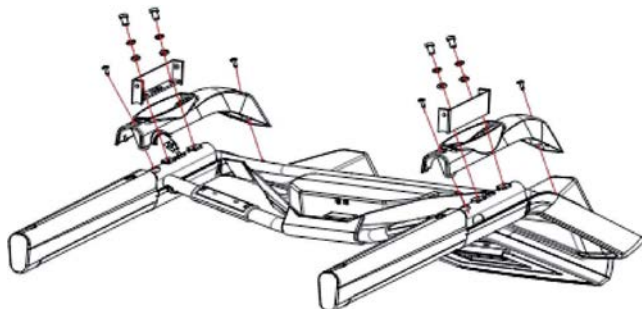
2



Pripojte spojovací kábel vo vnútri stojana s spojovacím káblom vo vnútri základného rámu. Potom zasuňte stojanový stĺpik do upínacieho krúžku na oboch stranách hlavného rámu a pevne utiahnite imbusovým kľúčom.

C.K.S. skrutka so závitom M8 * 60 * 20 a C.K.S. skrutka s vnútorným plným závitom M8 * 15.

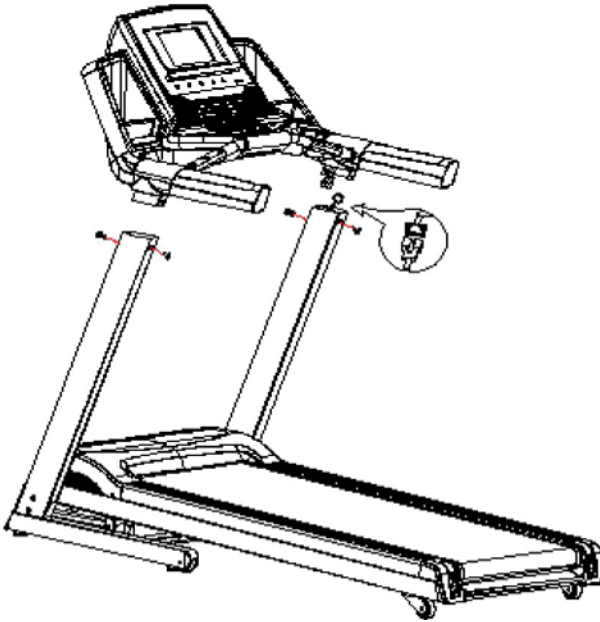
3



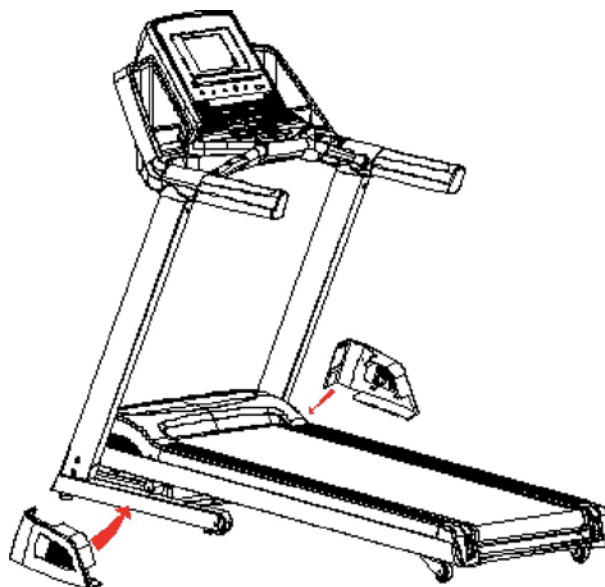
Vytiahnite kryty lišty držadla a potom ich pripevnite na konzolu so 4 ks samorezných skrutiek ST4 * 16; Vytiahnite upínací krúžok konzolového rámu a potom ho pripevnite na konzolu s 4ks vnútornej šesťhrannej skrutiek s cylindrickou hlavicou s plným zubom, 4 ks plochých podložiek Ø8 a 4 ks pružinových podložiek Ø8.

Poznámka: Venujte väčšiu pozornosť tomu, aby sa pri montáži zabránilo poškrabaniu krytu a konzoly; Uistite sa, že spojovací kábel prechádza cez upínací krúžok.

4



Pripojte spojovací kábel vo vnútri stojanu so spojovacím káblom v držiaku konzoly podľa nasledujúceho obrázku. Potom upevnite konzolu na zvislú oporu s 8 ks vnútorných šesťhranných skrutiek s veľkými plochými plnými zubmi. (Uťahnite skrutky)



Vytiahnite kryty stojanu a potom ich pripevnite na každú stranu bežeckej plochy ako na obrázku. Potom utiahnite všetky skrutky. Montáž dokončená.

PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

Pravidelné kardio tréningy stimulujú kardiovaskulárny systém (srdce a krvné cievy) a dýchací systém. Zlepšuje vaše celkové zdravie a pomáha vám spáliť tuk.

Je to odporúčaný druh cvičenia, ak chcete schudnúť. Pri cvičení sa najprv spotrebuje 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. Platí, že čím pravidelnejšie trénujete, tým efektívnejší je tréning (aj pri krátkych tréningových tréningoch 20 minút).

Počas tréningu

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

Optimálna tréningová časť zahŕňa (1) fázu zahrievania, (2) intenzívnu kardio tréningovú fázu a nakoniec (3) fázu vychladnutia. Ak chcete pokročiť alebo spáliť kalórie, mali by ste prejsť cez tieto 3 fázy, ako aj aspoň 20-30 minút cvičenia podľa ergometra.

1. Fáza zahrievania

Vždy začnite tréning s nízkou úrovňou odporu. Doba zahrievania 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 začiatok môžete trénovať prvé 3 minúty na najjednoduchšej úrovni a potom postupne zvyšovať na úroveň, kde sa cítite najpohodľejšie.

2. Fáza kardio tréningu

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

Kardio tréningová fáza sa považuje za aeróbnny alebo anaeróbnny tréning podľa vy danej energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

Aeróbnna tréningová zóna

Keď ste v tejto zóne, posilňujete svoj kardiovaskulárny systém a spaľujete tuk.

Napriek zvýšenej tepovej 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 podobné, ako keď rýchlo kráčate do kopca.

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie, než keď je telo v kľude a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže telo pokryť prostredníctvom aeróbnej výroby energie, ktorá využíva kyslík. Súčasne je aktívna aj anaeróbnna výroba energie, ale len v malej miere. Kyselina mliečna produkovaná v tomto procese môže byť rozdelená na výrobu energie. Väčšina vášho tréningu by mala byť v aeróbnej fáze.

Ak budete naďalej zvyšovať intenzitu, nakoniec dosiahnete prah, keď aeróbnna produkcia energie už nebude schopná pokryť energetické potreby tela. V tomto bode dochádza k posunu k väčšiemu používaniu anaeróbnej výroby energie. Teraz robíte anaeróbnny tréning.

Anaeróbnny tréning

V tejto zóne zlepšujete svoj výkon a rýchlosť. Keď zvyšujete intenzitu v tejto zóne, tréning sa stáva oveľa namáhavejším, pretože rastie hladina laktátu v tele; začnete sa viac potiť; dýchanie sa stáva rýchlejšie; a po určitom čase v závislosti od vašej úrovne kondície sa vaše svaly unavia a vy sa cítite úplne vyčerpané a už nemôžete pokračovať na tejto úrovni intenzity.

3. Fáza vychladnutia

Na konci kardio tréningovej fázy prejdite na fázu vychladnutia, ktorá by mala trvať najmenej 5 minút. Tu používate nízku úroveň odporu.

Fáza obnovy alebo ochladzovania je tiež užitočná z hľadiska prevencie možnej bolesti svalov. Odporúča sa aktívne zotavenie po intenzívnom tréningu, ako je horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

Tréningový progres

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.

Strava a pitný režim

- Pite pred, počas a po tréningu.
- Pite najmenej 2 dúšky vody (10 až 20 cl) 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 optimálne kardio 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, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú vo vajciach, jogurte a sušenom ovocí. Dokonca aj keď chcete schudnúť, je absolútne nevyhnutné jesť po tréningu, aby sa vaše telo zotavilo.

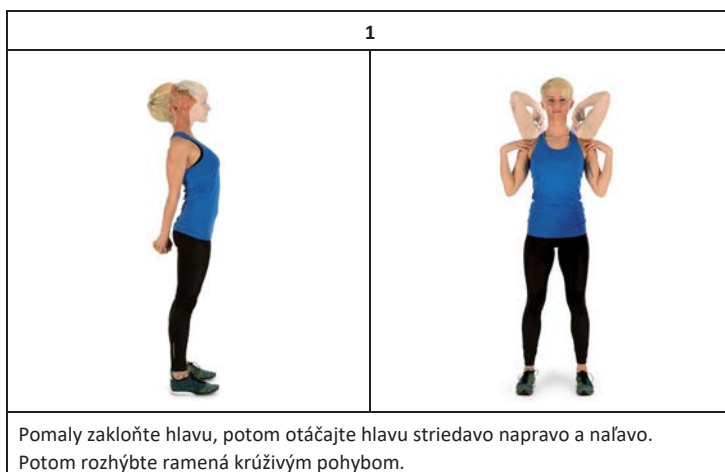
ROZCVIČENIE SA PRED TRÉNINGOM

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 svojím lekárom alebo fitnes trénerom o vhodných zahrievacích pohyboch.



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

Vezmite si asi 5 minút na vykonanie nasledujúcej Klarfit tréningovej rozcvičky:



2	3
	
<p>Rozpažte a otáčajte sa v bokoch. Nohy nie sú pevne na zemi; členky sledujú otáčanie tela.</p>	<p>Ohnite sa v bok s jednou pažou natiahnutou nahor. Zostaňte v tejto polohe na niekoľko sekúnd na každej strane.</p>

4	
	
<p>Stojte na jednej nohe a rukou držte druhú nohu ohnutú. Zatiaľ čo ste v tejto polohe, hýbte členkom tak, aby ste si ľahko pretiahlo 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).</p>	

5	6
	
<p>Pri drepovaní umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustite boky a udržujte ruky rovno. Pokúste sa mať rovný chrbát.</p>	<p>Posaďte sa nohami ohnutými tak, aby ste sa dotýkali chodidlami. Nohami ohnutými v kolene mierne mávajte hore a dolu. Chodidlá ostávajú pevne na zemi. Držte si členky a chrbát majte narovnaný.</p>

7

<p>Posaďte sa a natiahnite sa smerom k prstom. Pokúste sa udržať nohy a chrbát rovno a dosiahnuť na špičky prstov.</p>

OVLÁDACÍ PANEĽ A HLAVNÉ FUKNCIE



Program(P)

Keď je bežiaci pás v režime STOP, môže užívateľ stlačením tohto tlačidla vybrať iný režim programu od P0 do P36 a U1 až U3 a Fat obehový program. P0 je tréningový program USER; P1-P36 je prednastavený automatický program; U01-U03 je užívateľsky definovaný program, FAT je funkcia zameraná na telesný tuk.

Mode(M)

Pri zastavenom bežiacom páse stlačením tlačidla vyberte požadovaný režim. Môžete vybrať jednu z nasledujúcich možností:

- Time count down (zadaný čas sa odpočítava)
- Calories count down (zadané kalórie sa odpočítavajú)
- Distance count down (zadaná vzdialenosť sa odpočítava)

Start/Pause

Pri zastavenom bežiacom páse stlačením tlačidla zapnete zariadenie. Stlačte tlačidlo, zatiaľ čo pás beží, aby ste zastavili bežiaci pás.

Stop

- Keď je bežecký pás v chode, stlačením tlačidla zastavíte bežiaci pás.
- Keď sa bežecký pás nachádza v pohotovostnom režime alebo v režime nastavenia, stlačením tlačidla zrušíte údaje a vrátite sa do pohotovostného režimu.

Tlačidlo [+]

Pomocou tohto tlačidla znížite rýchlosť počas behu. Pomocou tohto tlačidla znížite parametre pri určovaní telesného tuku.

Tlačidlo [-]



Pomocou tohto tlačidla znížite rýchlosť počas behu. Pomocou tohto tlačidla znížite parametre pri určovaní telesného tuku.

Tlačidlo rýchleho nastavenia rýchlosti

Keď je bežiaci pás v chode, nastavíte priamo stlačením tlačidla 3 km / h, 7

km / h, 11 km / h alebo 15 km / h.

Zmena uhla sklonu

	Zvýšte sklon
	Znížte sklon

Tlačidlo rýchleho nastavenia stúpania

Zvýšte sklon priamo stlačením klávesu rýchleho nastavenia sklonu na 3%, 6%, 9% alebo 12%.

Tlačidlo ventilátora

Tlačidlo ventilátora (voliteľný) má zapnúť / vypnúť funkciu ventilátora.

Zmena rýchlosti z míľ na kilometre

1. Vytiahnite bezpečnostný kľúč a stlačte zároveň tlačidlá MODE a PROGRAM.
Ak je rýchlosť 0,6, rýchlosť je v míľach(MPH).
2. Vytiahnite bezpečnostný kľúč a stlačte zároveň tlačidlá MODE a PROGRAM.
Ak je rýchlosť 1,0, rýchlosť je v kilometroch(KMH)

Funkcia Eco (E)

Počas prevádzky stlačte toto tlačidlo ECO, sklon sa zvýši o 3 úrovne; stlačte opäť, sklon sa zníži o 3 úrovne. Táto funkcia sa môže použiť iba v rozsahu 0 - 13 stupňov.

Tlačidlo Smart (S)

Umožňuje automatickú detekciu automatického nastavenia rýchlosti podľa pozície používateľa na jazdnej plošine.

Zmena rýchlosti z míľ na kilometre

1. Vytiahnite bezpečnostný kľúč a stlačte zároveň tlačidlá MODE a PROGRAM.
Ak je rýchlosť 0,6, rýchlosť je v míľach(MPH).
2. Vytiahnite bezpečnostný kľúč a stlačte zároveň tlačidlá MODE a PROGRAM.
Ak je rýchlosť 1,0, rýchlosť je v kilometroch(KMH)

REŽIMY A PROGRAMY

Poznámka: V akomkoľvek stave, vyťahnite bezpečnostné zámky, displej zobrazí: "E7" a bzučiak sa ozve "DI-DI-DI". Potom dobre upevnite bezpečnostný zámok, všetko sa rozsvieti na 2 sekundy. Prejdite na režim manuálneho štartu.

Rýchly štart

- Umiestnite bezpečnostný kľúč do správnej pozície a zaveste kábel bezpečnostného kľúča kolieska s vaším oblečením, potom zapnite napájanie, kontrolka LED svieti na 2 sekundy. Keď sa ozve "pípnutie", bežecký pás vstúpi do manuálneho programu.
- Stlačte tlačidlo "Štart", spustí sa odpočítavanie časového okna 3 - 2 - 1, pri každom poklese budete počuť "pípnutie" a začnete bežať pri rýchlosti 1 km / h a sklone 0%.
- Keď je zariadenie v prevádzke, môžete ho zastaviť stlačením tlačidla "STOP".

Manuálny režim

V manuálnom režime možno nastaviť 3 hodnoty: Čas, vzdialenosť a kalórie Avšak v danom momente môžete nastaviť iba jednu z hodnôt. Ak je zadaná hodnota nastavená na hodnotu 0, bežiaci pás sa automaticky zastaví.

- **Odpočítavanie času:** Stlačte tlačidlo MODE, časové okno (TIME) bliká a počiatočná hodnota je 30:00. Stlačením tlačidla Speed +/- nastavte hodnotu. Nastaviteľný rozsah je medzi 5: 00-99: 00 minút.
- **Počítadlo vzdialenosti** Stlačte 2 krát tlačidlo MODE. Okienko vzdialenosti (DISTANCE) bliká a počiatočná hodnota je 1 km. Stlačením tlačidla Speed +/- nastavte hodnotu. Nastaviteľný rozsah je od 1,0 km do 99,0 km.
- **Počítadlo kalórií:** Stlačte 3 krát tlačidlo MODE. Okienko kalórií (CALORIES) bliká a počiatočná hodnota je 50 kcal. Stlačením tlačidla Speed +/- nastavte hodnotu. Nastaviteľný rozsah je medzi 20-9990 kalórií.

Nakoniec stlačte START. Po 5 sekundách sa spustí zariadenie s rýchlosťou 1 km / h. Nastavte rýchlosť pomocou tlačidla Speed +/- . Pomocou klávesov so šípkami upravte sklon. Ak je zadaná hodnota nastavená na hodnotu 0, bežiaci pás sa automaticky zastaví.

Prednastavené programy

- P1-P36 sú prednastavené programy. Môžete tu nastaviť iba čas. Stlačením tlačidla [+] [-] nastavte hodnotu. Môžete tu nastaviť čas v rozmedzí 5 -99 minút. Základné nastavenie je 30:00 minút. Stlačením tlačidla "MODE" sa vrátite na predvolené nastavenia.
- Keď všetko nastavíte, stlačte tlačidlo START. Displej spustí odpočítavanie na 5 sekúnd a potom 5 krát vydá tón.
Bežecský pás sa pomaly spustí a potom nepretržite zvyšuje rýchlosť až do dosiahnutia prednastavenej alebo zadanej rýchlosti.
- Počas behu stlačte tlačidlo [+] alebo [-] alebo jedno z rýchlostných tlačidiel na nastavenie požadovanej rýchlosti.
- Počas behu stláčaním klávesov so šípkami nastavte požadovaný sklon.

Poznámka: V programoch P1-P36 sa rýchlosť a gradient sklonu delia na 16 segmentov. Každý segment má rovnakú dĺžku. Nastavená rýchlosť je dostupná iba v aktuálnom segmente. 3 sekundy predtým, než sa program presunie na ďalší segment, zaznie 3-násobný zvukový signál. Po dokončení 16 segmentov sa motor zastaví a zaznie signál.

- Počas behu stlačte tlačidlo START, čím zastavíte bežiaci pás. Stlačte znova START aby ste pokračovali v behu. Nahrané údaje sa zachovajú.
- Stlačte tlačidlo STOP počas behu, trenažér sa pomaly zastaví a vráti sa do počiatočného stavu.

Meranie percentuálneho podielu telesného tuku

Po zastavení bežiaceho pásu stlačte tlačidlo "PROG", kým sa neobjaví FAT. Potom stlačte tlačidlo MODE na nastavenie parametra.

- F1 (Pohlavie): vyberte 1 (muž) alebo 2 (žena). Ak sa v okne zobrazuje 1, je zvolený muž. Základné nastavenie je muž.
- F2(vek): Môžete nastaviť rozmedzie 1-99 rokov. Základné nastavenie je 25 rokov.
- F3(výška): Nastaviteľná v rozmedzí 100-220 cm (39-87 palcov). Základné nastavenie je 170 cm (67palcov)
- F4(Váha): Nastaviteľná v rozmedzí 20-150 kg (44-330 libier). Základné nastavenie je 70 kg (154 libier)
- F5(analýza telesného tuku): Položte obe ruky na držadlá, počkajte 8 sekúnd a okno zobrazí BMI:

< 18	podváha
18-24	Normálna hmotnosť
25-28	nadváha
> 29	obezita

Užívateľský program

Stlačte tlačidlo PROGRAM, kým sa nezobrazí U1 - U2 - U3. Stlačte MODE a SPEED +/- pre nastavenie časového rozsahu tréningu Čas je možné nastaviť od 5:00-99:00 minút. Potom stlačte tlačidlo START na spustenie tréningu.

Stlačte tlačidlo MODE na nastavenie rýchlosti a sklonu každého segmentu. Nastavte rýchlosť a sklon pomocou tlačidla Speed +/--. Potom stlačte MODE pre preskočenie na ďalší segment. Po úprave posledného segmentu sa položka automaticky uloží. Opätovným stlačením tlačidla MODE zadajte tréningový čas. Potom stlačte tlačidlo START na spustenie tréningu.

Funkcia ručného impulzu

Keď je trenažér zapnutý, držte ho na rukoväti. Okienko srdcovej frekvencie zobrazuje vašu hodnotu srdcovej frekvencie v rozmedzí 50-200 beatov / minútu (bpm).

Funkcia HRC (voliteľné)

1. Stlačte a držte tlačidlo PROG, kým sa nezobrazí symbol HRC.
2. Potom stlačte MODE pre preskočenie na ďalší segment.
3. Pomocou tlačidla rýchlosti +/- nastavte nasledujúce parametre:

Vek: 15-80 rokov, základné nastavenie je 25 rokov

Štandardná tepová frekvencia: (220 rokov - aktuálny vek) x 0,6

Cieľová tepová frekvencia: 80 -180 úderov/min

Predvolený čas: Predvolených je 30 minút

V režime HRC sa pulz meria a zobrazí každých 30 sekúnd.

- Keď je tepová frekvencia používateľa nižšia ako cieľová tepová frekvencia 6-29 úderov / min, rýchlosť sa zvyšuje o 1,0 km / h.
- Keď je tepová frekvencia používateľa nižšia ako cieľová tepová frekvencia 6-29 úderov / min, rýchlosť sa zvyšuje o 1,0 km / h.
- Keď je tepová frekvencia používateľa vyššia ako cieľová tepová frekvencia 6-29 úderov / min, rýchlosť sa znižuje o 1,0 km / h.
- Keď je tepová frekvencia používateľa vyššia ako cieľová tepová frekvencia 6-29 úderov / min, rýchlosť sa znižuje o 1,0 km / h.
- Keď je tepová frekvencia používateľa vyššia lebo nižšia ako cieľová tepová frekvencia 0-5 úderov / min, rýchlosť sa nemení.

Podľa nasledujúcej situácie bežiaci pás bude spomaľovať na najnižšiu rýchlosť za 20 sekúnd a potom sa zastaví po 15 sekundách jazdy v najnižšej rýchlosti a na sekundu pípne:

- Tepová frekvencia sa nedá skontrolovať.
- Tepová frekvencia sa znižuje, ale zariadenie už je na najnižšej úrovni rýchlosti.
- Tepová frekvencia je vyššia ako (220rokov - vek užívateľa).

Poznámka: Ak sa dosiahne najnižšia rýchlosť, funkcia HRC už nemôže ďalej znížiť rýchlosť a bežiaci pás sa zastaví. Sklon nie je riadený tepovou frekvenciou, ale môže byť nastavený aj manuálne.

PROGRAMOVÉ A RÝCHLOSTNÉ TABUĽKY

Program		Segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Rýchlosť	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1
	Stúpanie	0	0	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	0	0
P2	Rýchlosť	1	2	2	3	4	4	7	4	7	7	4	4	3	2	2	1
	Stúpanie	0	0	2	3	4	3	4	4	6	6	5	4	3	2	0	0
P3	Rýchlosť	1	2	2	3	4	4	7	7	7	4	4	4	3	2	2	1
	Stúpanie	0	0	3	7	4	4	7	4	3	7	5	4	7	3	0	0
P4	Rýchlosť	1	2	2	3	3	6	6	6	6	6	6	3	3	2	2	1
	Stúpanie	0	0	3	7	4	4	7	4	3	7	5	4	7	2	0	0
P5	Rýchlosť	1	2	2	3	4	6	6	6	6	6	6	4	3	2	2	1
	Stúpanie	0	0	2	4	6	8	6	8	6	7	6	8	4	2	0	0
P6	Rýchlosť	1	2	2	4	4	6	6	9	6	6	6	6	4	2	2	1
	Stúpanie	0	0	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	7	3	0	0
P7	Rýchlosť	2	3	4	6	6	9	9	9	9	9	9	9	6	4	4	2
	Stúpanie	0	0	2	4	4	6	7	8	9	9	8	6	4	2	0	0
P8	Rýchlosť	1	2	2	4	4	7	7	7	9	9	9	9	9	9	8	4
	Stúpanie	0	0	2	4	8	9	9	2	2	4	9	9	9	2	0	0
P9	Rýchlosť	2	3	3	6	6	9	9	9	9	9	9	9	6	3	3	2
	Stúpanie	0	0	9	9	8	4	2	9	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Rýchlosť	1	2	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	4	3
	Stúpanie	0	0	2	2	4	4	3	4	8	7	8	9	9	9	0	0
P11	Rýchlosť	2	4	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9	4	1
	Stúpanie	0	0	9	9	9	9	8	8	5	6	4	3	4	3	0	0
P12	Rýchlosť	1	3	3	6	9	9	3	6	9	9	3	6	9	9	6	4
	Stúpanie	0	0	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	0	0
P13	Rýchlosť	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Stúpanie	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P14	Rýchlosť	2	3	3	6	9	9	3	6	9	9	3	6	9	9	6	3
	Stúpanie	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P15	Rýchlosť	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
	Stúpanie	0	0	2	3	4	5	6	8	7	6	5	4	3	2	0	0

Program		Segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P16	Rýchlosť	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Stúpanie	0	0	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	0	0
P17	Rýchlosť	2	2	2	4	6	6	9	9	6	9	9	9	6	2	2	2
	Stúpanie	0	0	2	4	6	8	9	9	9	9	8	6	4	2	0	0
P18	Rýchlosť	3	6	3	6	6	3	6	6	6	6	3	6	6	2	2	2
	Stúpanie	0	0	2	6	8	2	6	8	6	8	2	6	8	2	0	0
P19	Rýchlosť	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Stúpanie	0	0	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	0	0
P20	Rýchlosť	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Stúpanie	0	0	9	8	2	9	8	2	8	2	9	8	2	2	0	0
P21	Rýchlosť	2	6	2	6	9	2	6	9	6	9	2	6	9	2	6	2
	Stúpanie	0	0	9	8	2	9	8	2	8	2	9	8	2	2	0	0
P22	Rýchlosť	4	6	9	6	2	9	6	2	6	2	9	6	2	2	4	2
	Stúpanie	0	0	2	4	9	2	4	9	8	9	6	8	9	2	0	0
P23	Rýchlosť	4	6	9	6	6	2	9	6	6	2	9	6	6	2	2	2
	Stúpanie	0	0	2	3	4	5	6	6	9	9	9	9	9	2	0	0
P24	Rýchlosť	4	6	9	6	4	9	6	4	6	4	9	6	4	2	4	2
	Stúpanie	0	0	4	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	2	0	0
P25	Rýchlosť	2	4	3	4	3	5	4	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Stúpanie	1	2	3	3	1	2	2	3	6	6	4	5	5	6	5	0
P26	Rýchlosť	2	5	4	6	4	6	4	2	5	7	5	7	5	3	5	2
	Stúpanie	1	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	4	5	3	0
P27	Rýchlosť	2	5	4	5	4	5	4	2	5	6	5	6	5	3	4	2
	Stúpanie	1	2	2	3	1	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	0
P28	Rýchlosť	2	6	7	4	4	7	4	2	8	5	5	8	5	3	5	2
	Stúpanie	4	5	6	6	9	9	1	9	7	7	9	9	2	9	7	0
P29	Rýchlosť	2	4	6	8	7	8	6	2	7	9	8	9	7	3	4	2
	Stúpanie	3	5	4	4	3	4	4	3	5	5	4	5	5	4	4	0
P30	Rýchlosť	2	4	5	5	6	5	6	3	6	6	7	6	7	4	4	2
	Stúpanie	3	5	3	4	2	3	4	2	4	5	3	4	5	3	4	0
P31	Rýchlosť	3	6	7	5	8	5	9	6	8	6	9	6	9	7	4	3
	Stúpanie	2	2	3	3	2	2	4	6	4	4	3	3	5	7	3	0

Program		Segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P32	Rýchlosť	3	6	7	5	8	6	7	6	8	6	9	7	8	7	5	3
	Stúpanie	1	2	4	3	2	2	4	5	5	4	3	3	5	6	3	0
P33	Rýchlosť	2	8	6	4	5	9	7	5	7	5	6	9	8	6	5	3
	Stúpanie	2	2	6	2	3	4	2	2	7	3	4	5	3	3	3	0
P34	Rýchlosť	2	3	5	3	3	5	3	6	6	4	4	6	4	7	4	3
	Stúpanie	4	4	3	6	7	8	8	6	4	7	8	9	9	7	4	0
P35	Rýchlosť	2	5	8	9	6	9	5	3	9	9	7	9	6	4	3	2
	Stúpanie	1	3	5	8	1	7	6	3	6	9	2	8	7	4	3	0
P36	Rýchlosť	2	5	5	4	4	6	4	2	6	5	5	7	5	3	4	4
	Stúpanie	3	5	6	7	9	9	9	9	7	8	9	9	9	9	7	0

RIEŠENIE PROBLÉMOV

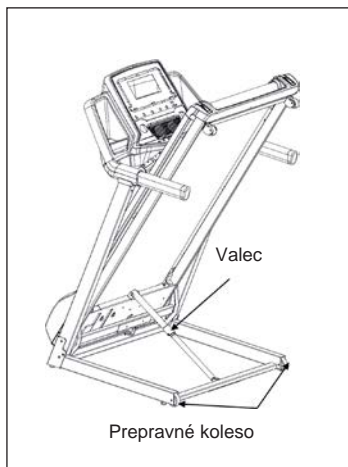
Problém	Možná príčina	Navrhované riešenie
Bežiaci pás nefunguje.	Prerušenie napájania alebo je napájanie odpojené	Zapojte kábel a zapnite vypínač.
	Bezpečnostný kľúč nie je správne zastrčený	Vložte bezpečnostný kľúč do správnej polohy.
Bežecský pás sa náhle zastaví.	Bezpečnostný kľúč vypadol.	Vložte nazad bezpečnostný kľúč v správnej polohe
Chybové hlásenie E1	Problémy s káblováním, konzolou alebo ovládacím panelom.	Obráťte sa na špecialistu.
Chybové hlásenie E2	Problémy s motorom.	Obráťte sa na špecialistu.
Chybové hlásenie E3	Problémy so senzorom rýchlosti alebo s káblom.	Obráťte sa na špecialistu.
Chybové hlásenie E5	Chybný ovládač	Obráťte sa na špecialistu.
	Chybný motor	

Problém	Možná příčina	Navrhované řešení
Chybové hlášení E7	Konzola nezaznamená signál bezpečnostného klúča.	Skontrolujte bezpečnostný klúč
Meranie pulzu nefunguje	Drôt pre meranie pulzu nie je dobre pripojený alebo je poškodený	Správne pripojte kábel alebo ho vymeňte.
	Obvody v konzole poškodené	Vymeňte konzolu

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

Skladanie bežiaceho pásu

1. Obnovte sklon do polohy (0).
2. Pred zložením odpojte napájací kábel.
3. Zdvihnite jazdnú plošinu, až kým nie je rovnobežná s kolmým stĺpikom a valec sa zaistí.



Rozloženie bežiaceho pásu

1. Položte jednu ruku na rukoväť, druhou rukou posuňte hornú časť jazdnej plošiny dopredu.
2. Stlačte nohou strednú časť valca, aby ste uvoľnili blokovací mechanizmus.
3. Nechajte jazdnú plošinu začať pomaly klesať pred uvoľnením rúk.

Presúvanie bežiaceho pásu

Bežecký pás môže byť bezpečne premiestnený vo svojej posúvacej polohe pomocou transportných kolies. Pevne držte na rukovätiach oboma rukami, potiahnite bežecký pás smerom k vám, potom pomaly ťahajte alebo tlačte na transportných kolesách.

Nastavenie napnutia pásu

Ak počas behu cítite, že bežecký pás ako keby kĺzal alebo plával, môže sa zvýšiť napnutie pásu.

Zvýšenie napnutia remeňa:

1. Umiestnite 8 mm kľúč na ľavú napínaciu skrutku remeňa. Otočením kľúča v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky vytiahnite zadný valec a zvýšte napnutie
2. Opakujte krok 1 pre pravú napínaciu skrutku remeňa. Musíte si byť istí, že obe skrutky majú rovnaký počet otáčok, takže zadný valec zostane kolmo vzhľadom k rámu.
3. Opakujte KROK 1 a KROK 2, až kým neodstránite prekážavanie.
4. Dbajte na to, aby ste príliš nenapli bežecký pás, pretože môžete vytvoriť nadmerný tlak na predné a zadné valivé ložiská. Nadmerne utiahnutý bežecký pás môže poškodiť valivé ložiská, čo by viedlo k hluku ložiska z predných a zadných valčekov.

Zníženie napnutia remeňa:

Na zníženie napätia na bežiacom páse otočte obidve skrutky proti smeru hodinových ručičiek o rovnaký počet otáčok.

Centrovanie bežiaceho pásu

Keď bežíte, môžete silnejšie tlačiť jednou nohou ako druhou. Miera vychýlenia závisí od množstva sily, ktorou jedna noha pôsobí vo vzťahu k druhej. Táto deformácia môže spôsobiť, že sa pás presunie mimo stred. Táto deformácia je normálna a bežecký pás sa sám vycentruje, pri prevádzke bez zaťaženia. Ak je bežecký pás stále nevycentrovaný, budete musieť stredový pás vycentrovať manuálne.

Spustite bežecký pás bez kohokoľvek na bežiacom páse, stlačte tlačidlo FAST, kým rýchlosť nedosiahne 6 km / h. Všimajte si, či je bežecký pás bližšie k pravej alebo ľavej strane pojazdovej dosky.

Ak je bežecký pás bližšie k ľavej strane:

Otočte ľavou nastavovacou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky pomocou kľúča a pravou nastavovacou skrutkou proti smeru hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.

Ak je bežecký pás bližšie k pravej strane:

Otočte pravou nastavovacou skrutkou v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky pomocou kľúča a ľavou nastavovacou skrutkou proti smeru hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.

- Ak smerom na ľavú stranu k pojazdovej doske, otočte pomocou kľúča ľavú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a ľavú nastavovaciu skrutku proti smeru hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.
- Ak smerom na pravú stranu k pojazdovej doske, otočte pomocou kľúča pravú nastavovaciu skrutku v smere hodinových ručičiek o 1/4 otáčky a ľavú nastavovaciu skrutku proti smeru hodinových ručičiek o 1/4 otáčky.
- Ak pás nie je stále v strede, zopakujte vyššie uvedený postup, až kým nie je bežiaci pás vycentrovaný.

Mazanie

Bežecký pás ja namazaný už z výroby. Odporúča sa však pravidelne kontrolovať mazanie bežiaceho pásu, aby sa zabezpečil optimálny chod zariadenia. Normálne nie je potrebné bežiaci pás dodatočne mazať počas prvého roka, alebo prvých 500 hodín prevádzky.

Po každých troch mesiacoch prevádzky zdvihnite boky bežiaceho pásu a skontrolujte povrch pásu, pokiaľ je to možné. Ak spozorujete stopy silikónového spreja, mazanie nie je potrebné. V prípade suchého nedostatočne mazaného povrchu postupujte podľa nasledujúcich pokynov:

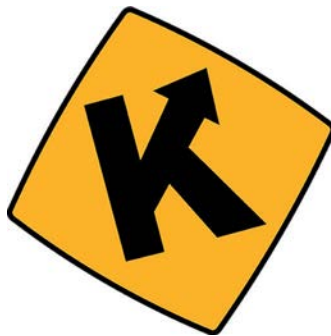
Použitie maziva na pás:

- Umiestnite pásku tak, aby sa prúd nachádzal uprostred dosky.
- Umiestnite viečko dávkovača na nádobu s mazivom.
- Začnite mazať od predného konca pásu. Mažte smerom k zadnému koncu. Opakujte tento proces na druhej strane pásky. Každú stranu mažte cca. 4 sekundy.
- Pred spustením zariadenia počkajte 1 minútu, kým sa silikónový sprej rozšíri.



TRÉNING POMOCOU APLIKÁCIE KINOMAP

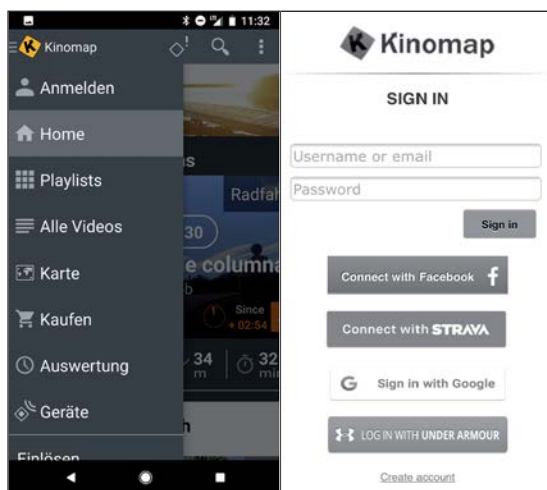
Pomocou aplikácie Kinomap môžete bežať, jazdiť alebo veslovať viac ako 100 000 km po celom svete pomocou reálnych videí, ktoré denne aktualizujú samotní používatelia. Snažte sa udržiavať ich tempo za rovnakých podmienok ako na videu. Použite portál KINOMAP a vyberte si vlastné tréningové video. Zlepšite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



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 kód máte, vložte ho pre aktiváciu aplikácie.
- Môžete tiež prejsť na "Pridať kód aktivácie" neskôr.

Vložte Aktivačný kód

Poznámka: K službe sa môžete prihlásiť na mesačný odber alebo ako ročný odber, ktorý vám poskytne prístup k rozšíreným funkciám. Prejdite do „Subscribe Settings“ (nastavenie odberu)

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

Pripojenie k tréningovému zariadeniu

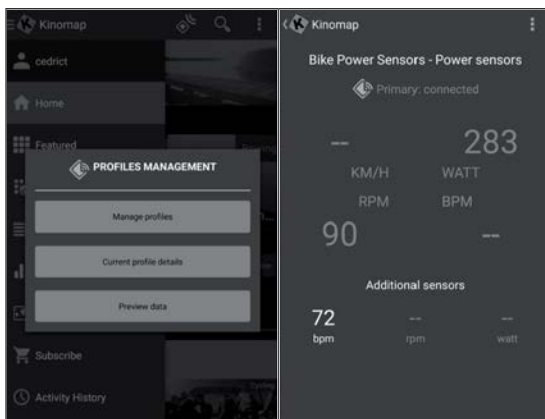
Ako pripojiť zariadenie k aplikácii KINOMAP:

- 1 Prejdite do „Equipment“ menu.
- 2 Pridajte nové zariadenia pomocou tlačidla +
- 3 Zvoľte svoje zariadenie zo zoznamu.
- 4 Vyberte značku CapitalSports.
- 5 Vyberte model Infinity Pro 4.0.
- 6 Ak bolo zistené zariadenie, dotknite sa okna pre potvrdenie.
- 7 Teraz potvrdte stlačením SAVE. Vaše zariadenie bolo pridané.

Poznámka: Dokonca aj v prípade, že posilňovacie zariadenie nemá pripojenie BT, môžete s Kinomap stále trénovať.

Prehľad údajov

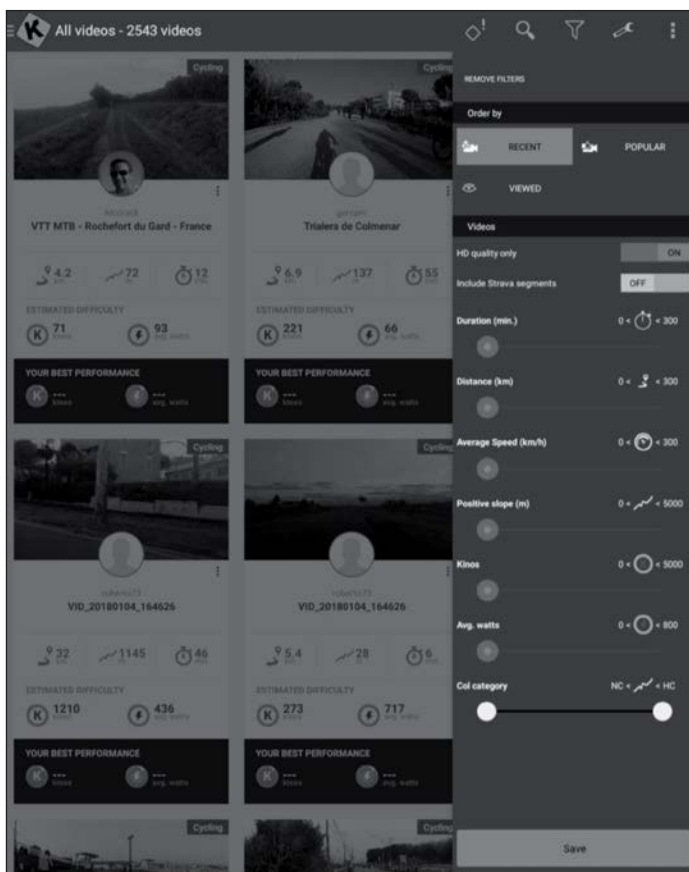
Funkcia "Data Preview (Prehľad údajov)" vám umožňuje okamžite zobraziť údaje odoslané zariadením. Táto funkcia je obzvlášť užitočná, ak máte problémy so začatím novej aktivity. V závislosti od konfigurácie aplikácia obdrží niektoré hodnoty.



Tréning

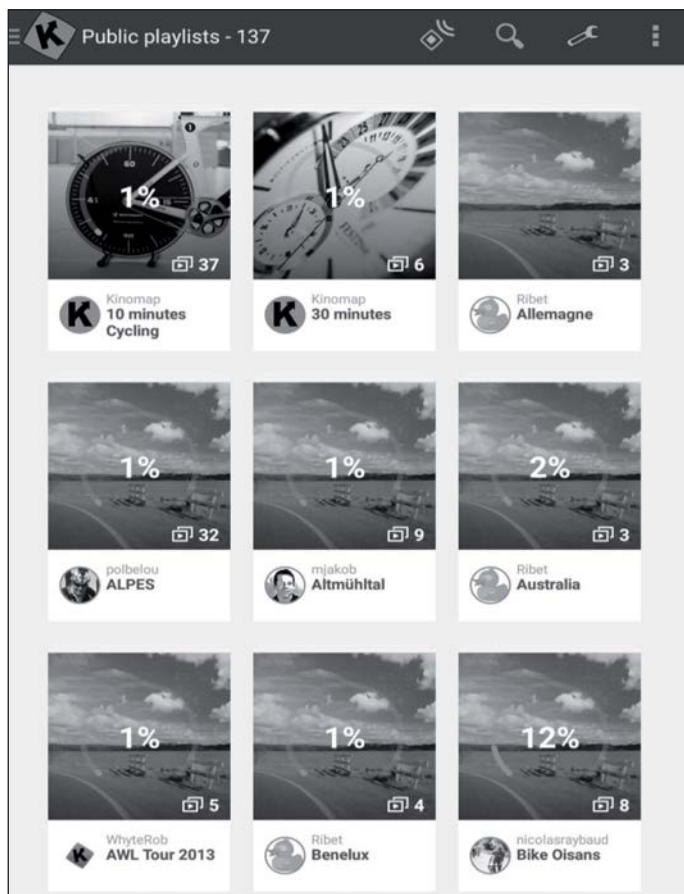
Výber videa

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



Playlists

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



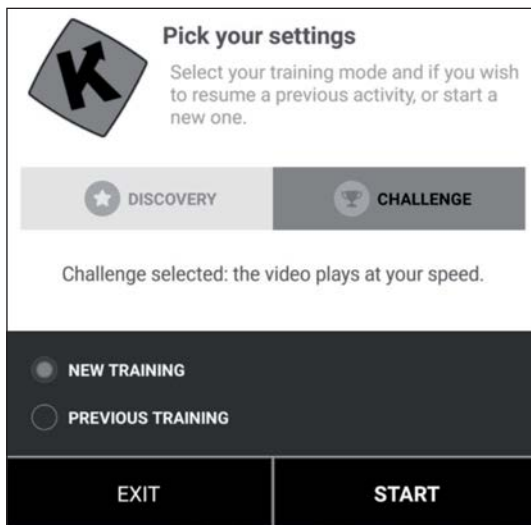
Začiatok tréningu

<p>Vyberte video, na ktoré chcete trénovať.</p>	<p>Vyberte režim, v ktorom chcete trénovať.</p>	<p>Stačí začať bežať pre začiatok tréningu.</p>

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.



Tréningový displej

V hornej časti obrazovky sa zobrazujú nasledujúce relevantné informácie:

- Trvanie
- Aktuálny podávaný výkon
- Aktuálna rýchlosť
- Vaša tepová 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

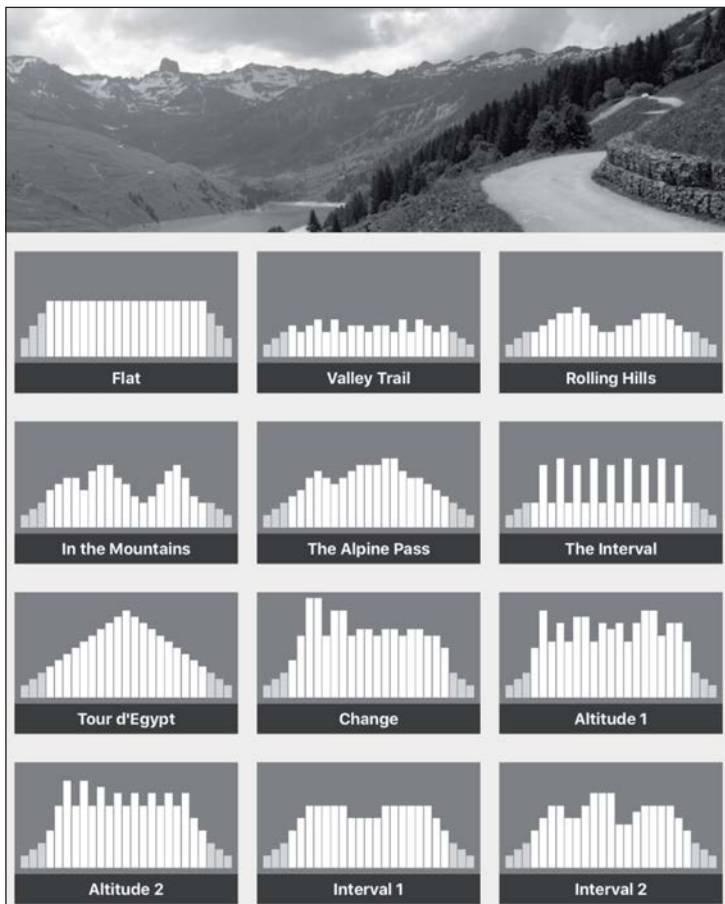
Nastavenie odporu / prevodových stupňov

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

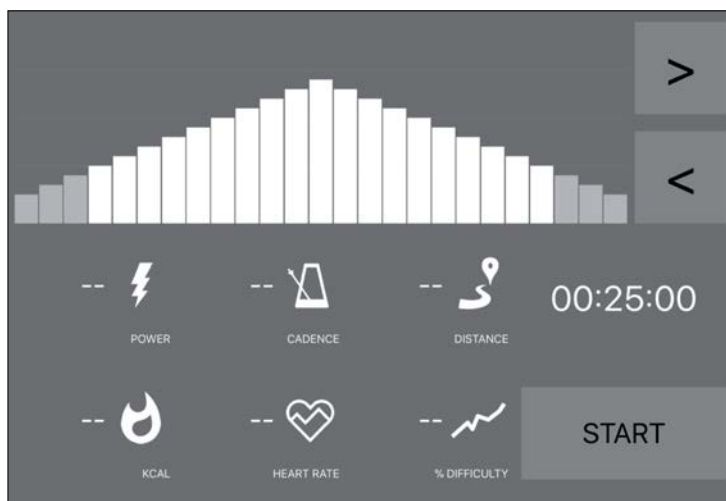


Profilovaný tréning je forma tréningu, ktoré zahŕňa sériu tréningov s nízkou až vysokou intenzitou s dobami odpočinku alebo úľavou. Rôzne intenzity trénujú srdcový sval, poskytujú kardiovaskulárny tréning a zlepšujú aeróbnu kapacitu a vytrvalosť.

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.

Cielený 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 "Activity 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 tepovú frekvenciu srdca. Upozorňujeme, že históriu činností je možné automaticky exportovať na rôzne platformy, napríklad RunKeeper, Strava alebo Under Armor.

The screenshot displays the 'Activity History' interface for a user named '408'. It lists several activities with their details:

Activity Name	Date & Time	Duration	Distance	Sessions	Challenge	Rating	Followers
Profile Training	01/03/2018 at 11:05 a.m.	00:00:32	93 m	1 sessions		1	56
Profile Training	01/03/2018 at 11:00 a.m.	00:00:37	132 m	1 sessions		2	59
Quiet ride in Central Park	28/02/2018 at 2:49 p.m.	00:00:24	71 m	1 sessions	Challenge	1	59
Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM	28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31	392 m	1 sessions	Challenge	36	395
Rocheserviere => Saint Fulgent	26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21	48.832 KM	1 sessions	Challenge	1754	282
Profile Training	23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25	143 m	1 sessions		0	7

Search (Hľadať)

Toto tlačidlo je vždy k dispozícii v pravom hornom rohu bez ohľadu na to, v ktorej ponuke ste si prehliadali 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 používateľa

- 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.

POKYNY K LIKVIDÁCIÍ



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/EU 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.

Váš produkt obsahuje baterky zahrnuté v Európskej smernici. 2006/66 / ES, čo znamená, že nemôžu byť likvidované vyhodnením do bežného odpadu.

Informujte sa o možnostiach zberu batérií. Správny zber a likvidácia batérií pomáha chrániť potenciálne negatívne následky na životné prostredie a ľudské zdravie.

VYHLÁSENIE O ZHODE

Výrobca:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
Nemecko

Tento produkt je v súlade s nasledujúcimi európskymi normami:

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

