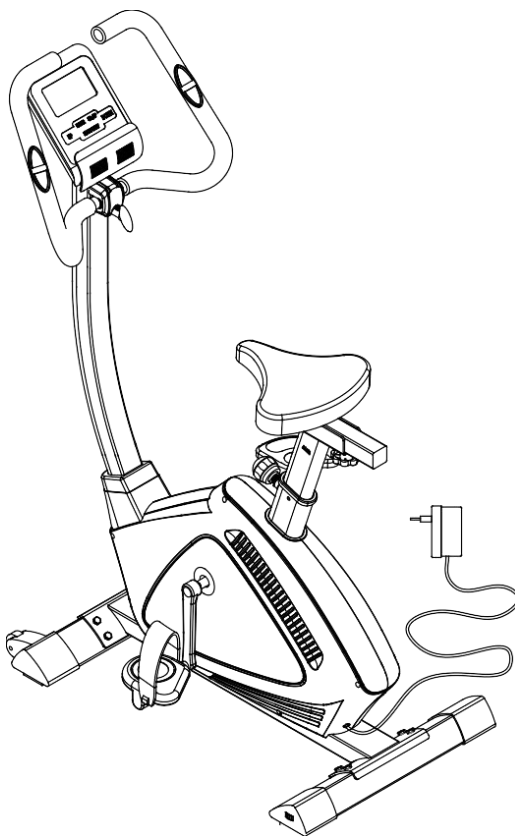


Evo Track



Vážený zákazník,

V prvom rade by sme Vám chceli zablahoželať k nákupu Vášho zariadenia. Prečítajte si pozorne nasledujúce pokyny pre pripojenie a aplikáciu a postupujte podľa nich, aby ste predišli možným technickým škodám.

## Položka

Číslo položky: 10032642

## Obsah

Bezpečnostné inštrukcie .....	3
Kardio tréning .....	4
Zoznam položiek .....	6
Montáž .....	7
Ovládanie panelu .....	13
Aplikácia KINOMAP .....	17
Zahrievacie cvičenia .....	28
Údržba .....	30
Rady pre likvidáciu .....	31
Vyhlasenie o zhode .....	31

## Bezpečnostné inštrukcie

Pred montážou alebo používaním stroja dbajte na nasledujúce opatrenia.

- Zariadenie namontujte presne podľa popisov v návode na použitie.
- Pred prvým použitím prístroja skontrolujte všetky skrutky, matice a iné spojenia a ubezpečte sa, že trenážer je v bezpečnom stave.
- Zariadenie umiestnite na suchom mieste a držte ho ďalej od vlhkosti a vody.
- Pod prístroj v oblasti montáže, umiestnite vhodnú podložku (napr. gumovú podložku, drevenú dosku atď.), aby ste predišli nečistotám a pod.
- Pred začiatkom tréningu odstráňte všetky predmety v okruhu 2 metrov okolo prístroja.
- Na čistenie stroja nepoužívajte agresívne čistiace prostriedky. Pri montáži stroja alebo pri opravách akýchkoľvek častí stroja používajte len dodané príslušné náradie alebo vhodné náradie. Kvapky potu odstráňte zo zariadenia ihneď po ukončení tréningu.
- Vaše zdravie môže byť ovplyvnené nesprávnym alebo nadmerným tréningom. Pred začiatkom tréningového programu sa poraďte s lekárom. Môže definovať maximálne nastavenie (pulz, watt, trvanie tréningu atď.), s ktorými môžete trénovať a počas tréningu získať presné informácie. Prístroj nie je vhodný na terapeutické účely.
- Vykonávajte tréning len na prístroji, iba keď je v správnej pracovnej polohe. Na opravu použite iba originálne náhradné diely.
- Prístroj môže byť použitý pre tréning iba jedného človeka v danom čase.
- Noste športové oblečenie a obuv, ktoré sú vhodné pre fitness tréning so strojom. Vaše športové topánky by mali byť vhodné pre tréning.
- Ak máte pocit závratu, nevoľnosti alebo iných abnormálnych príznakov, prosím, okamžite prestaňte trénovať a poraďte sa s lekárom.
- Osoby, ako sú deti a osoby so zdravotným postihnutím, by mali používať stroj len za prítomnosti inej osoby, ktorá môže poskytnúť pomoc a poradenstvo.
- Pri zvyšovaní rýchlosti sa zvyšuje výkon stroja. Stroj je vybavený nastavovacím gombíkom, ktorý môže nastaviť odpor. Znížte odpor otočením nastavovacieho gombíka pre nastavenie odporu smerom k stupňu 1. Zvýšte odpor otáčaním nastavovacieho gombíka pre nastavenie odporu smerom k stupňu 8. Maximálna hmotnosť užívateľa je 110kg / 242lbs.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať na to, aby ste nepoškodili chrbát. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky a / alebo používajte pomoc.

# Kardio tréning

Kardio-tréning je optimálny pre kardiovaskulárny tréning za správnych podmienok. Používa sa tiež na spálenie tuku a na vytvorenie svalov. Avšak ak máte akékoľvek fyzické ťažkosti, je nevyhnutné, aby ste sa poradili s lekárom o Vašom cvičení a tréningovom pláne. To pomáha dosiahnuť najlepšie osobné tréningové ciele.

## 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 najpohodlnejšie.

### 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 aeróbny alebo anaeróbny tréning v závislosti od výdaju energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

#### Zóna aeróbného tréningu - AEROBIC TRAINING ZONE

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

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

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie, než keď je telo v klude a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže dosiahnuť prostredníctvom výroby aeróbnej energie, ktorá využíva kyslík na uľahčenie výroby energie. Súčasne je aktívna aj anaeróbna 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 aeróbny tréning.

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

## **Anaeróbne tréningy- ANEROBIC TRAINING**

Keď trénujete v tejto zóne, zlepšujete svoj výkon a rýchlosť. Keď zvyšujete intenzitu v tejto zóne, tréning sa stáva oveľa namáhavším, 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 zotavenia**

Na konci kardio-tréningovej fázy začnete fázu ukladnenia, ktorá by mala trvať najmenej 5 minút. Tu používate nízku úroveň odolnosti. Fáza obnovy alebo ukludnenia 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.

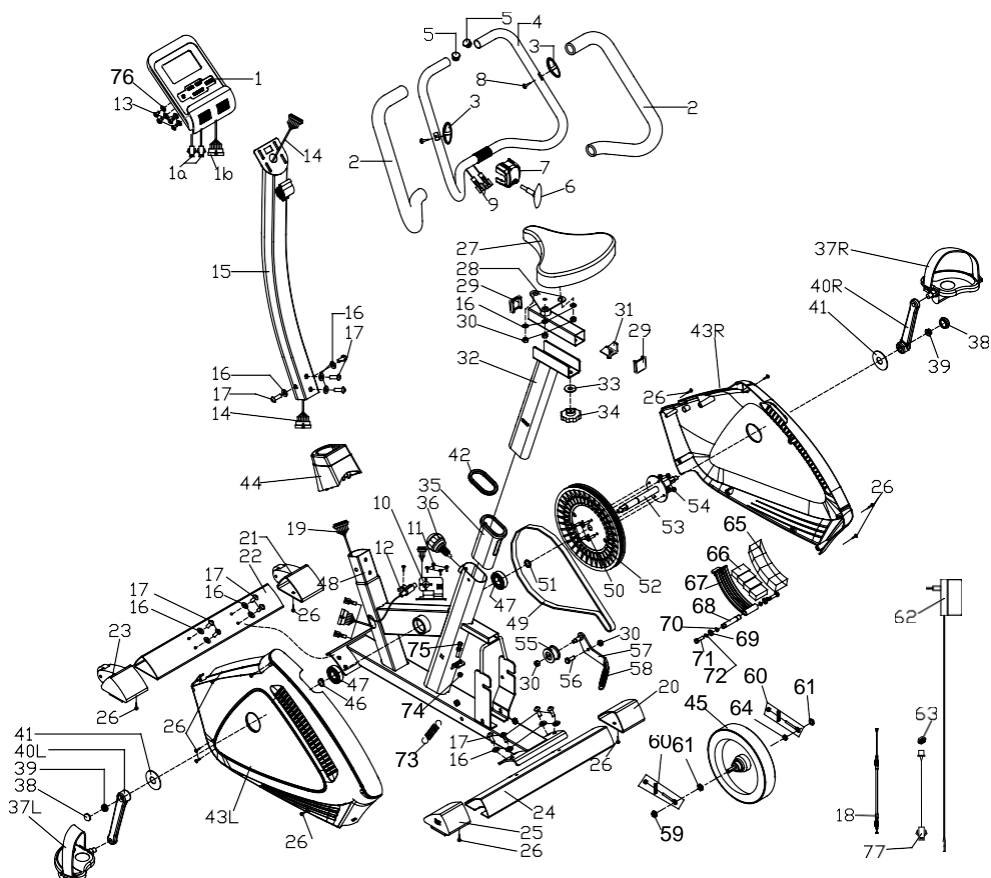
Pre optimálne kardiologické tréningy je veľmi dôležitá vhodná výživa pred a po každej fyzickej aktivite.

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.

# Zoznam položiek

## Rozložený pohľad



## Poznámky k montáži

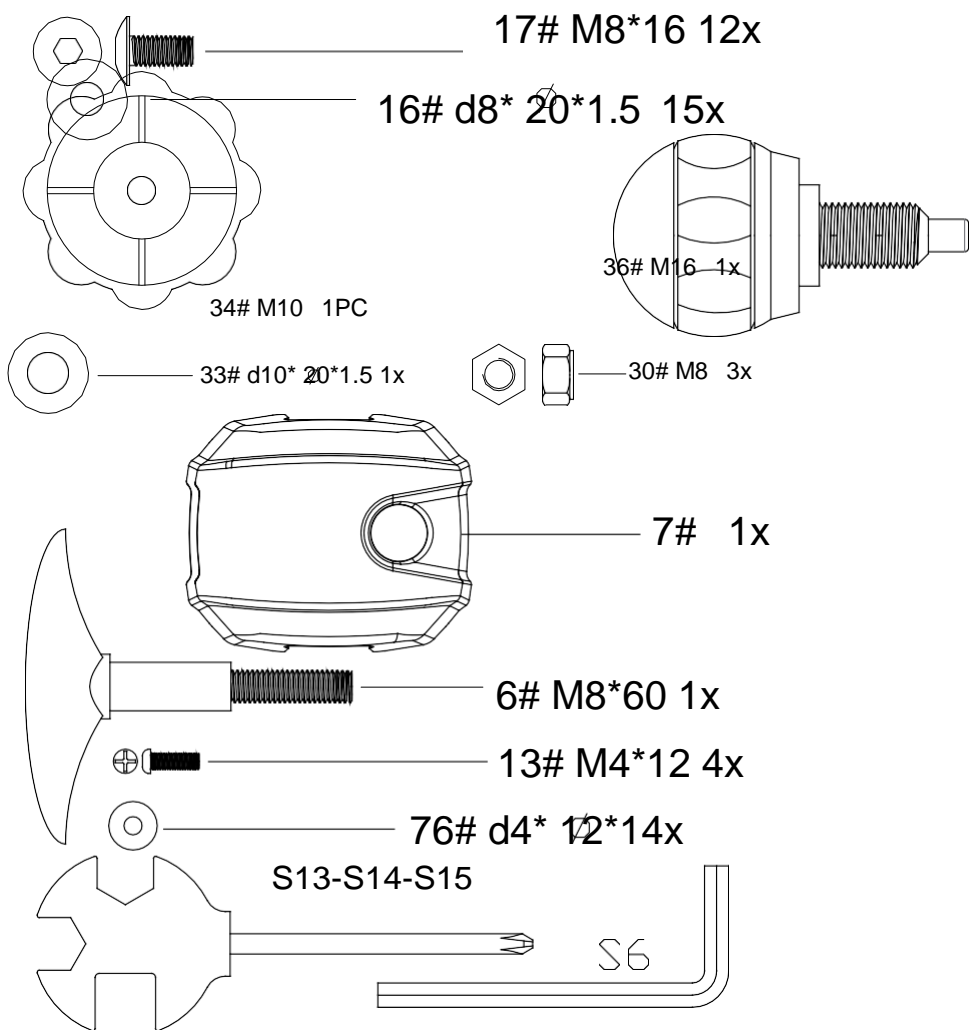
- Používajte napríklad podlahové vypchávkы, ako je kartón, aby počas montáži nedošlo k poškrabaniu podlahy.
- Matice a skrutky majú na nich malé množstvo maziva, aby ich chránili pred koróziou. Držte pri sebe handru, aby ste si utreli ruky.
- Niektoré plastové koncové uzávery a zástrčky boli nainštalované na zariadení pred odoslaním. Sú zobrazené na montážnych výkresoch ako referencie v prípade potreby náhradných dielov.
- Na montáž bicykla budete potrebovať niekoľko skrutiek rôznych dĺžok. Buďte opatrní, aby ste použili správnu dĺžku požadovanej skrutky pri každom kroku montáže.

## Predtým ako začnete

Nájdite pohodlné miesto práce. Zostavte bicykel v otvorenom priestore s dostatočným vetraním a osvetlením. Keďže bicykel je do určitej miery prenosný, nemusíte ho zostaviť presne tam, kde sa má používať. Pre Vaše pohodlie by ste sa však mali vyhnúť prevozu bicykla cez nadmernú vzdialenosť, cez úzke priechody alebo cez schody po dokončení montáže. Ak sa má bicykel montovať v obytných priestoroch, pred odstránením dielov z kartónu použite na ochranu podlahy alebo koberca veľkú podložku.

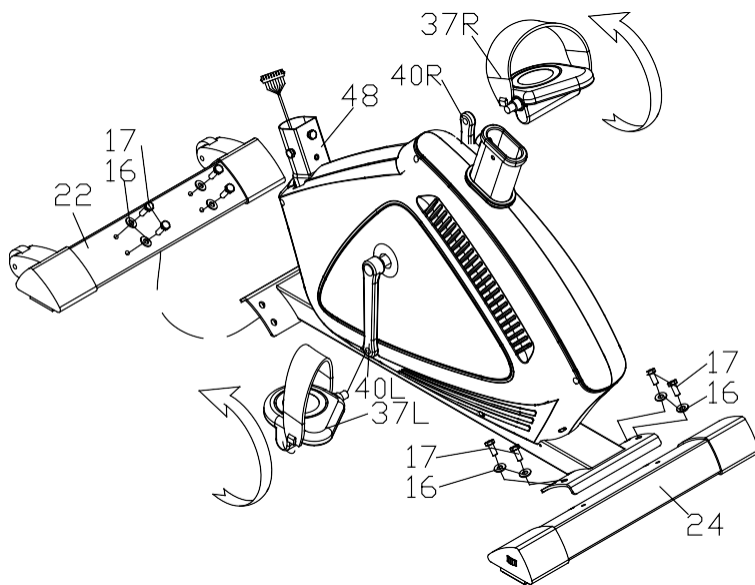
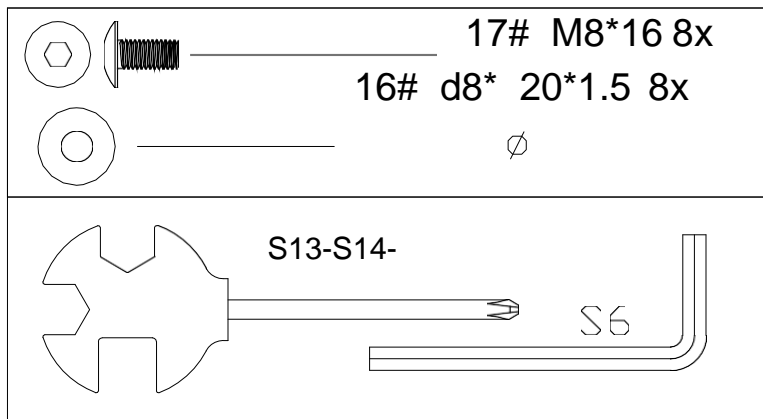
2. Pozrite si všetky bezpečnostné pokyny na strane 2 tejto príručky.

# Krok 1

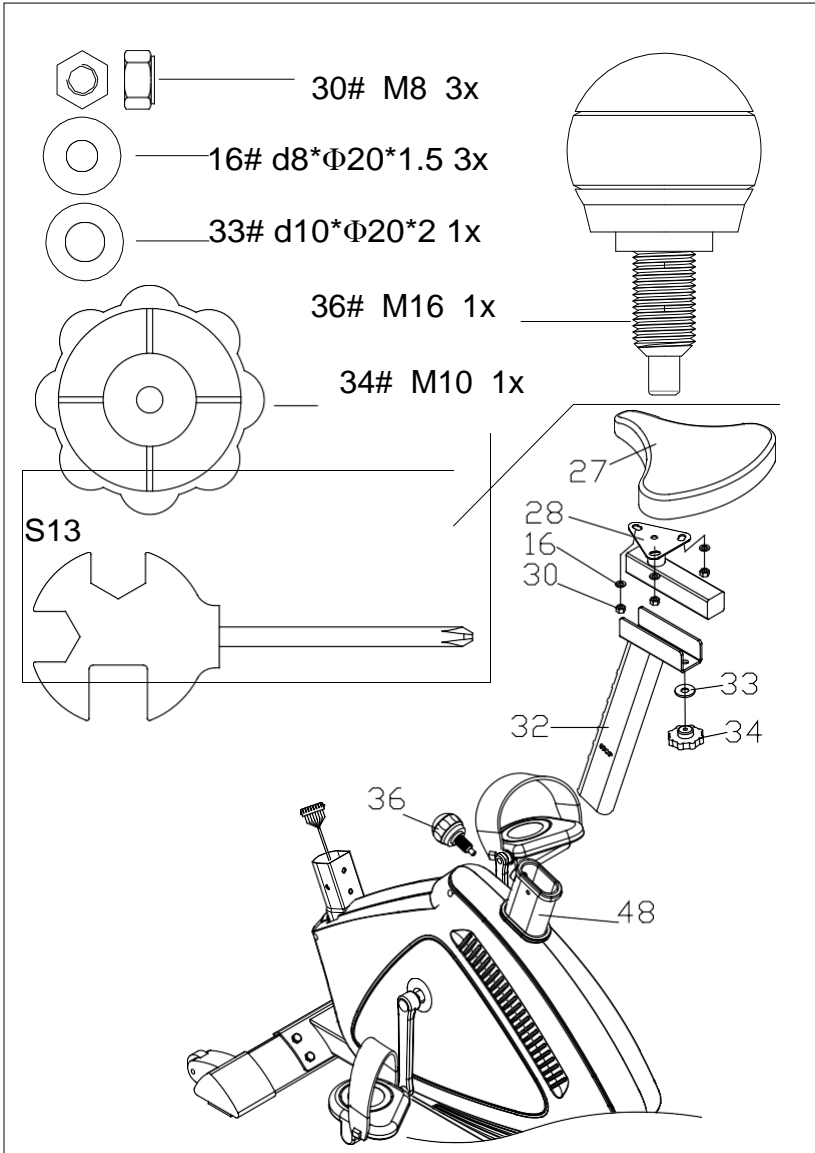




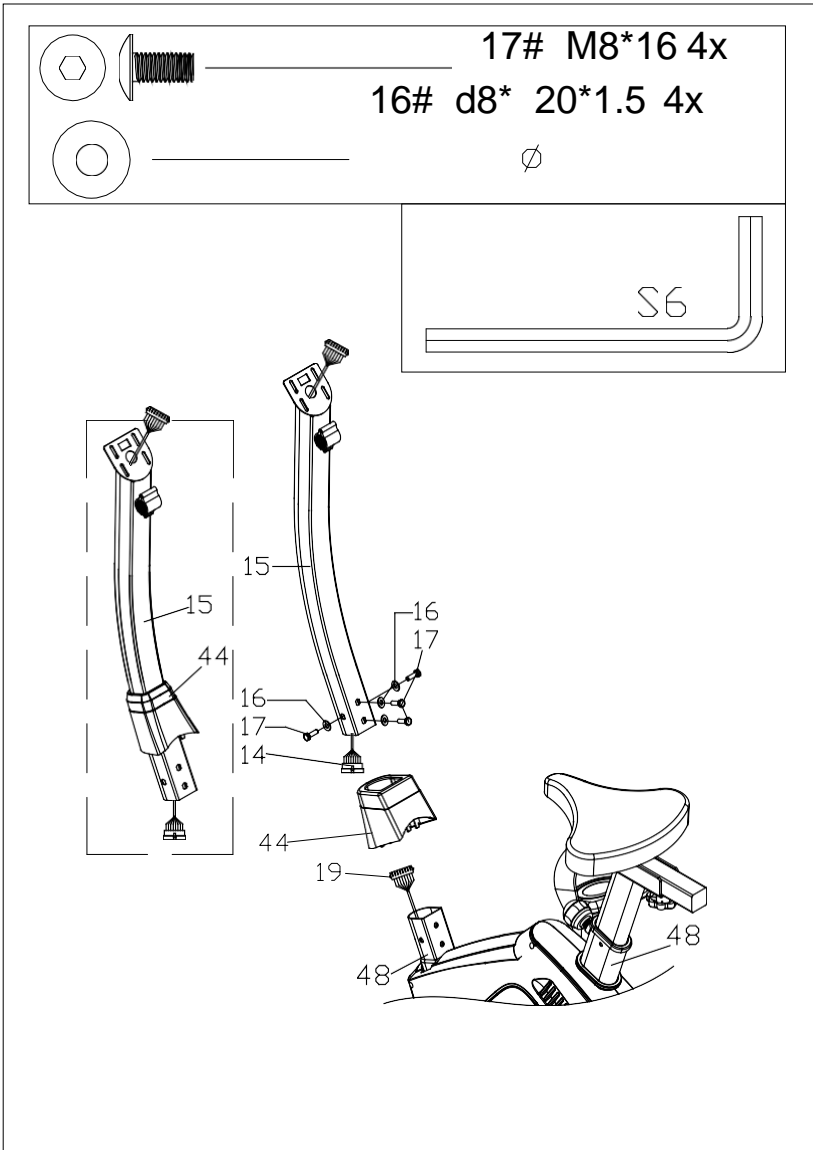
## Krok 2



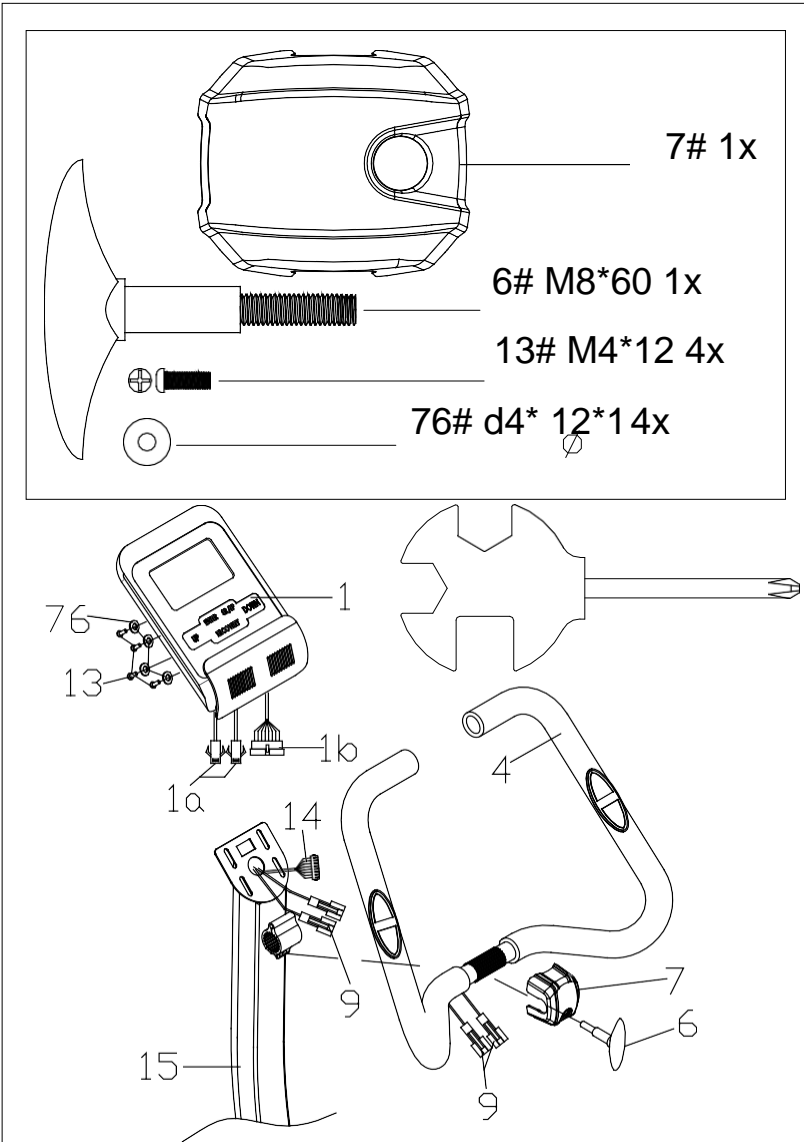
# Krok 3



# Krok 4



# Krok 5



# Ovládanie panelu

USB- nabíjací port

FAT- Testujte  
telesný tuk a BMI

Testuje srdcovú  
frekvenciu a stav zotavenia

Dole / -1

Režim

Hore / +1

Začne alebo  
zastaví tréning

Držte stlačené tlačidlo na 2 sekundy. Počítač sa reštartuje a začne od užívateľského nastavenia. Vráťte sa na hlavnú ponuku počas prednastavenia hodnoty tréningu alebo režimu zastavenia.



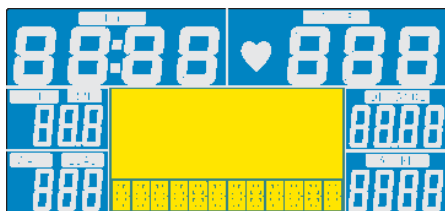
## Funkcie displeja

POLOŽKA	POPIS
TIME- Čas	Čas tréningu zobrazený počas cvičenia. Rozsah 0:00 ~ 99:59
SPEED- Rýchlosť	Rýchlosť tréningu zobrazená počas cvičenia. Rozsah 0,0 ~ 99,9
DISTANCE- Vzdialenosť	Vzdialenosť tréningu zobrazená počas cvičenia. Rozsah 0,0 ~ 99,9
CALORIES- Kalórie	Spálené kalórie zobrazené počas cvičenia. Rozsah 0 ~ 999
PULSE- Pulz	Pulz BMP zobrazené počas cvičenia. Zaznie alarm pulzu pri prekročení prednastaveného cieľového pulzu.
RPM	Rotácia za minútu Rozsah 0 ~ 999
WATT	V režime Watt Program počítač si zachová prednastavenú hodnotu watt (rozsah nastavenia 0 ~ 350)
MANUAL	Manuálny režim tréningu.
PROGRAM	Začiatok, Pokročilý a Športový výber PROGRAMU.
CARDIO	Cieľový tréningový režim na srdcový tep- TARGET H.R.

## Operácie

### Zapnutie

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



## Výber tréningu

Stlačte tlačidlo UP (Hore) alebo DOWN (Dole) na výber tréningu Manuálne □ Začiatočník □ Pokročilý □ Športový □ Kardio □ Watt

## Manuálny režim

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



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



1. Stlačte UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre výber tréningového programu, zvolte WATT a stlačte MODE (Režim) pre vstup.
2. Stlačte tlačidlo UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre prednastavenie cieľovej hodnoty WATT. (predvolené: 120)
3. Stlačte tlačidlo UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre nastavenie hodnoty TIME (Čas).
4. Stlačením tlačidla START / STOP spustíte cvičenie. Stlačte UP (Hore) alebo DOWN (Dole) pre nastavenie úrovne Watt.
5. Stlačením tlačidla START / STOP zastavíte tréning. Stlačením tlačidla RESET (Obnovenie) sa vrátite do hlavného menu.

## iConsole + APP

Zapnite BT na tablete, vyhľadajte zariadenie konzoly a stlaďte pripojenie. (heslo: 0000)  
Zapnite ikonu aplikácie iconsole + app na tablete a spustíte cvičenie s tabletom.



### Poznámky:

- Po pripojení konzoly k tabletu cez BT sa konzola vypne.
- Ukončíte aplikáciu iconsole a vypnite BT z iPadu, potom sa konzola opäť zapne.



# KINOMAP (Aplikácia)

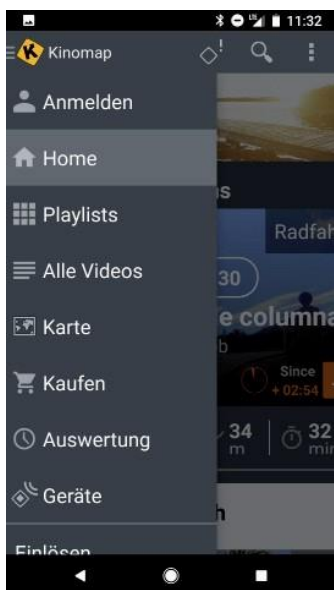
Pomocou aplikácie KINOMAP môžete behať, riadiť alebo veslovať viac ako 100 000 km po celom svete pomocou reálnych videí, ktoré denne aktualizujú samotní používatelia. Snažte sa sledovať ich tempo za rovnakých podmienok ako vo videu. Použite portál KINOMAP a vyberte si vlastné video na tréning. Zlepšite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

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



## Vytvorenie účtu

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



### Aktivačný kód

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

### Zadajte aktivačný kód

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

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

### Pripojenie k tréningovému prístroju

Ako pripojiť zariadenie k aplikácii KINOMAP:

- 1 Prejdite do ponuky "EQUIPMENT" (Zariadenie).
- 2 Pridajte nové zariadenia pomocou tlačidla +.
- 3 Zvoľte typ Vášho prístroja zo zoznamu (ERGOMETER FOR 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.

### Kamera tváre

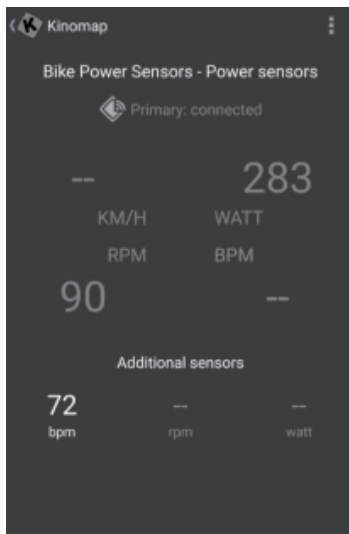
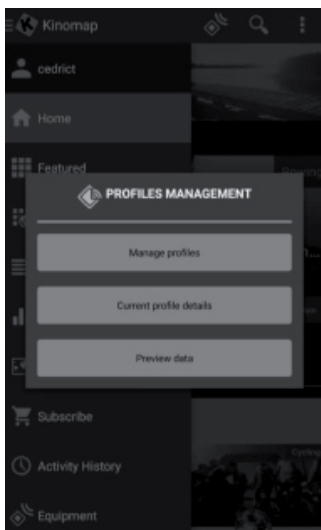
Používanie fotoaparátu ako snímač na pedál / krok.

- Produkt 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.

## Ukážka údajov

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



## Tréning

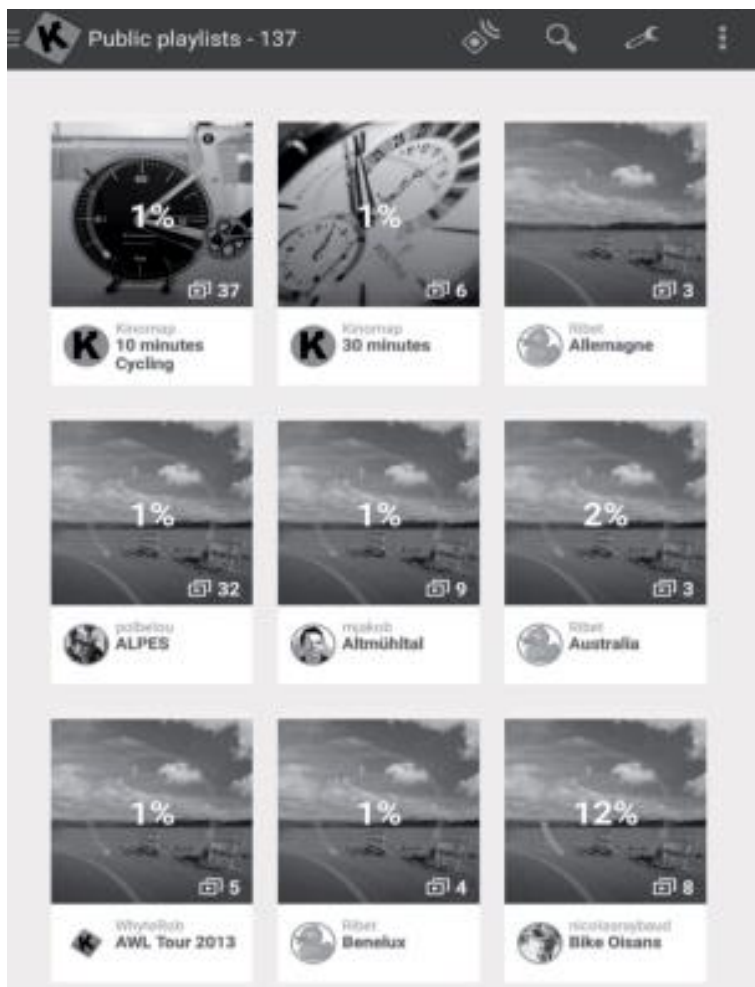
Existuje niekoľko zoznamov videí, z ktorých môžete vybrať požadované video. Existuje funkcia filtrovania, ktorá Vám pomôže nájsť videá, ktoré chcete trénovať (odporúčané, najobľúbenejšie, najviac zobrazené, najnovšie, trvanie, vzdialenosť, sklon, iné).



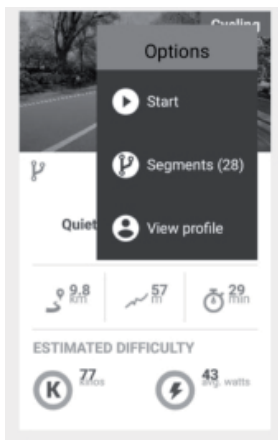
## Zoznam skladieb

KINOMAP alebo samotní používatelia aplikácie vytvárajú mnohé zoznamy skladieb.

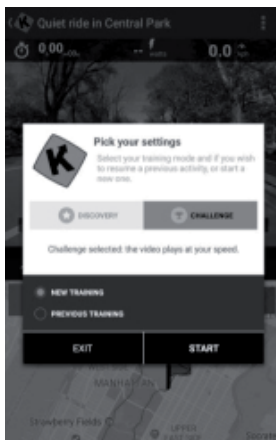
- Každý zoznam má konkrétnu tému, napríklad 30-minútová tréningová lekcia alebo návšteva krajiny.
- Svoj postup môžete sledovať v akomkoľvek zozname skladieb a akomkoľvek videu.
- V súčasnosti nemôžete spravovať svoje zoznamy videí priamo v aplikácii.



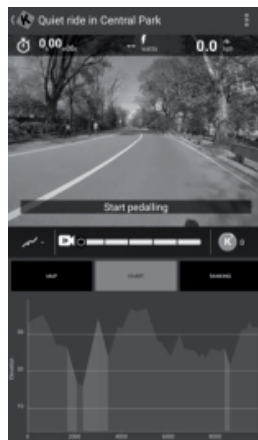
## Začiatok tréningu



Vyberte video, na ktoré chcete trénovať.



Vyberte režim, v ktorom chcete trénovať.



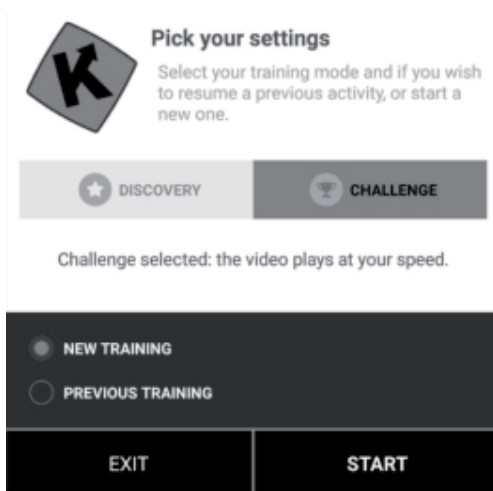
Vyberte režim, v ktorom chcete trénovať.

## Režim vyhľadávania a výzvy

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

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

## 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.

Žložka 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).

## Profilový tréning

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

Profilový tréning zatiaľ nie je k dispozícii pre všetky zariadenia. V hlavnom menu môžete ľahko skontrolovať: Ak vidíte ponuku PROFILE TRAINING, znamená to, že táto funkcia je k dispozícii pre Vaše zariadenie. V závislosti od Vášho zariadenia si môžete vybrať medzi dvoma režimami.

**RESISTANCE-Odpor:** Definujete úroveň odporu a táto informácia sa pošle druhému trénujúcemu, bez ohľadu na vyrobenú energiu.

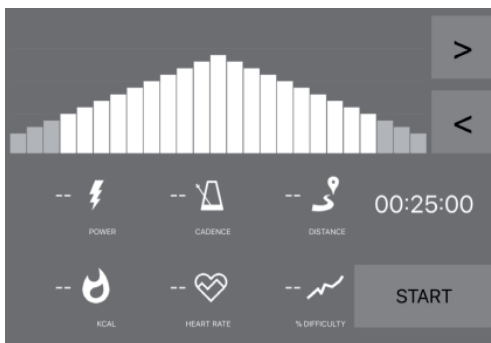
**Cieľová sila:** Definujete cieľovú silu a odpor sa automaticky zmení podľa vygenerovania.

Ak vidíte oranžovú čiaru, znamená to, že sa nachádzate blízko Vášho cieľa.

Naopak, oranžová čiara znamená, že sa pohybujete od svojho cieľa. (zvýšenie alebo spomalenie cieľového výkonu).

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

Po spustení aktivity môžete zvýšiť alebo znížiť cieľový výkon alebo odpor podľa zvoleného režimu.



Hodnotenie

História činností

Otvorte hlavnú ponuku na ľavej strane a nájdite položku "ACTIVITY HISTORY" (História činností). Uvidíte históriu predchádzajúcich tréningov, vrátane názvu videí, ktoré ste absolvovali, dátumu tréningu, trvania a vzdialenosti. Ak chcete zobraziť všetky informácie, kliknite na konkrétny tréning. Môžete tiež navštíviť stránku <http://www.kinomap.com/myactivities>.

História aktivít obsahuje mapu, súhrn a súbor podrobných grafov, ktoré zobrazujú Vašu aktuálnu rýchlosť, výkon, spád a srdcovú frekvenciu.

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

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, narodenín a pohlavia.
- Tieto informácie ovplyvňujú výpočet rýchlosti.

Externý displej

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



## Zahrievacie cvičenia

1.1



akloňte hlavu na bok a pomaly striedajte krúživým pohybom sprava doľava.

1.2



Potom mobilizujte svoje ramená (kruhovové pohyby a pokrčte ramenami).

2



Roztiahnite ruky a otáčajte sa do strán bokmi. Nohy nie sú pevne pripevnené 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.

4.1



4.2



4.1 Postavte sa na jednu nohu a držte druhú nohu rukou. Mobilizujte ju tak, aby ste cez členok ľahko pretiahli stehenné svaly. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu.

4.2 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)..

5



6



Pri drepoch polohujte nohy o šírku ramien, znížte boky do polohy drepu a udržujte ruky rovno. Pokúste sa tiež udržať chrbát rovno.

Sed'te s ohnutými nohami tak, aby sa dotýkali chodidlá Vašich nôh. Kĺby mierne pokrčte pohybom kolien hore a dole, pričom nohy zostanú na podlahe. Chyťte si členky a chrbát držte rovno.



7 Sadnite si s vyrovnanými nohami, natiahnite sa smerom k prstom na nohách. Pokúste sa udržať nohy a chrbát rovno a dostať sa ku špičkám prstov..

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

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

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

## Informácie k údržbe

- Mazanie všetkých pohyblivých častí je nevyhnutné pre dlhú životnosť a optimálny výkon Vášho prístroja. Poznámka: Nepoužívajte mazivá na báze oleja, pretože priťahujú prach, nečistoty a špinu, a nakoniec budú obrusovať a erodovať puzdrá a utesnené ložiská.
- V taške na náradie je k dispozícii fľaša silikónového oleja na mazanie sklznej dráhy.
- Všetky puzdrá by sa mali pravidelne kontrolovať pre znaky opotrebovania.
- Pravidelne kontrolujte a nastavujte napätie káblov, aby zachovávali správnu anatomickú funkciu.
- Pravidelne kontrolujte všetky pohyblivé časti, čalúnenie a rukoväte kvôli známkam opotrebovania alebo poškodenia. Ak sa vyskytne problém alebo je potrebná náhradná časť, PRESTAŇTE POUŽÍVAŤ ZARIADENIE a okamžite kontaktujte svojho miestneho predajcu. Vymeňte súčiastky iba za originálne diely.
- Pri kontrole skrutiek a matíc sa uistite, že sú úplne pripevnené. Ak existuje skrutka alebo matica, ktorá sa neustále uvoľňuje, zaistite si náhradu prostredníctvom miestneho predajcu.
- Skontrolujte, či sú zvary bez trhlín.

## Čistenie

- Pokiaľ je to potrebné, čalúnenie sa môže čistiť miernym roztokom mydla a vody. Pravidelné používanie vinylového ošetrovania pridá k životu a vzhľadu Vášho čalúnenia.
- Všetky chrómované povrchy by sa mali čistiť pravidelne, aby sa predĺžila životnosť a lesk finálneho povrchu. Stroj utrite vlhkou handrou a dôkladne vysušte každý deň. Aspoň raz za týždeň by sa mali chrómové časti zariadenia vyleštiť chrómovaným lakom z komerčnej triedy alebo automobilového typu.

## 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.

## Vyhlásenie o zhode



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

Tento výrobok spĺňa nasledujúce európske smernice:  
2014/53/EU (RED)  
2011/65/EU (RoHS)  
2006/95/EG (LVD)