



EVO DELUXE

Laufband

Treadmill

Pavimento móvil

Trottoir roulant

Marciapiede mobile

10032745



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 zariadenia a jednotlivých súčastí 4
Pred montážou 6
Montáž 7
Prehľad kardio tréningu 12
Rozzcvičenie sa pred tréningom 15
Obsluha Infopanelu 18
Starostlivosť Údržba 35
Pokyny k likvidácii 36

TECHNICKÉ ÚDAJE

Kód produktu	10032745
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz

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)

BEZPEČNOSTNÉ POKYNY

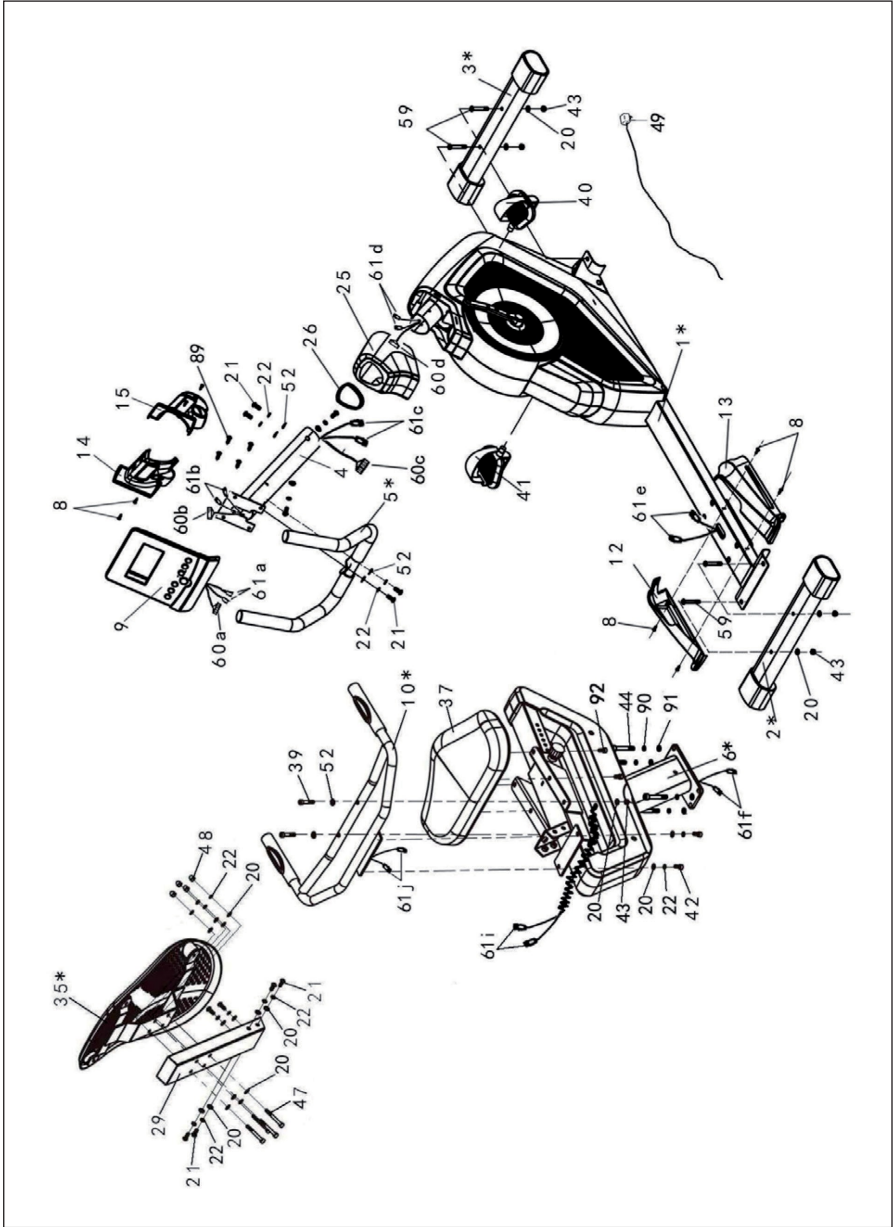
Pred používaním tohto prístroja si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Tento návod by mal byť k dispozícii pre budúce použitie. Kvôli vylepšovaniu výrobkov si spoločnosť vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. 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 efektívnosť 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 stabilný, rovný a pevný 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 120 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 prístupujte k práci s maximálnou ostražitosťou 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 uvedení 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 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 ZARIADENIA A JEDNOTLIVÝCH SÚČASTÍ



Číslo	Popis	Množstvo	Číslo	Popis	Množstvo
1*	Časť zostavy hlavného rámu	1	35*	Časť zostavy chrbtovej opierky	1
2*	Zostava zadného stabilizátora	1	37	Sedlo	1
3*	Zostava predného stabilizátora	1	39	Šesťhranná skrutka s plochou hlavou M8X40	2
4	Opora konzoly	1	40	Pravý pedál	1
5*	Zostava malej rukoväte	1	41	Ľavý pedál	1
6*	Zostava zadnej opory	1	42	Šesťhranná skrutka s plochou hlavou M8X20	2
8	Skrutka s krížovou hlavou ST4.2X16	8	43	Nylonová zámková matica M8	6
9	Konzola	1	44	Šesťhranná Skrutka M10X60	4
10*	Zostava rukoväte	1	47	Šesťhranná Skrutka M8X60	4
12	Ľavý spodný kryt	1	48	Matica s kužeľovitou hlavou M8	4
13	Pravý spodný kryt	1	49	Adaptér	1
14	Ľavý predný kryt	1	52	Oblúková podložka Ø8	8
15	Pravý predný kryt	1	59	Šesťhranná Skrutka M8X55	4
20	Podložka Ø8	22	60a, 60b, 60c, 60d	Zostava káblov konzoly	1
21	Šesťhranná skrutka s plochou hlavou M8X20	12	61a, 61b, 61c, 61d, 61e, 61f, 61g, 61h, 61i, 61j	Zostava káblov pulzu	2
22	Pružinová podložka Ø8	18	89	Skrutka s krížovou hlavou M5X10	4
25	Predný kryt	1	90	Pružinová podložka Ø8	4
26	Gumový krúžok	1	91	Podložka Ø10	4
29	Fixná trubica chrbtovej opory	1	92	Šesťhranná Skrutka M8X16	4

Vidlicový kľúč	Množstvo	Imbusový kľúč	Množstvo
	1		2

PRED MONTÁŽOU

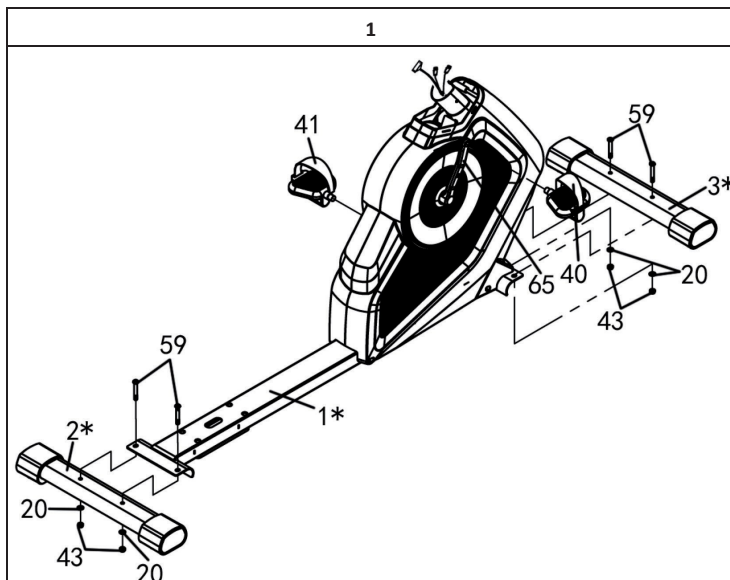
Dôležité poznámky

- Použite na ochranu podlahy kartón, ako je lepenka, aby počas montáže nedošlo k poškrabaniu podlahy.
- Matice a skrutky na nich majú na povrchu masťný povlak, aby ich chránil pred koróziou. Majte počas montáže v dosahu handričku na utretie rúk.
- Niektoré plastové koncové uzávery a zátky boli na zariadení namontované pred odoslaním. Tieto sú uvedené na montážnych výkresoch pre prípad potreby náhradných dielov.
- Bicykel používa niekoľko rôznych dĺžok skrutiek. Buďte opatrní, aby ste použili správnu dĺžku požadovanej skrutky pri každom kroku montáže.

PRED ZAČATÍM

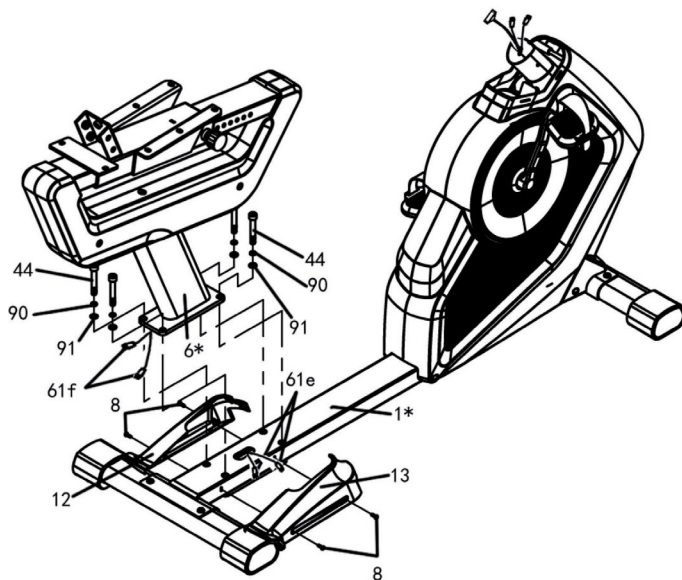
- Nájdite si pohodlné pracovisko. Zostavte bicykel v otvorenom priestore s dostatočným vetraním a osvetlením. Pretože bicykel je do určitej miery prenosný, nemusíte ho zostavovať presne tam, kde sa má používať. Pre vaše pohodlie by ste sa však mali po dokončení montáže vyhnúť prevozu bicykla cez nadmernú vzdialenosť, cez úzke priechody alebo nad schody. Ak sa má bicykel montovať v obytných priestoroch, pred odstránením dielov z kartónu chráňte podlahu alebo koberec veľkou rohožou.
- Prečítajte si všetky bezpečnostné pokyny na strane 2 tejto príručky.

MONTÁŽ



- Upevnite prednú a zadnú opornú časť (#2*, #3*) na hlavný rám. Zmontujte časti (#1*) pomocou skrutiek (#59), podložiek (#20) a matic (#43).
- Namontujte pravý a ľavý pedál (#40, #41) na kľuku (#65), ktorá je súčasťou hlavného rámu (#1*). Poznámka: Pedále sú označené "L" (ľavý) a "R" (pravý).

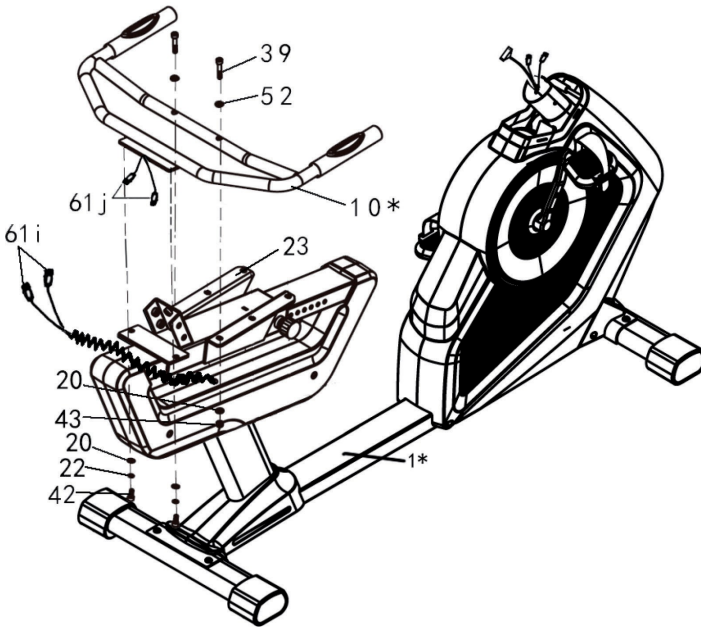
Poznámka: Medzi dvoma pedálmi sú rozdiely (# 40, # 41). Ľavý pedál má behúň otáčajúci sa proti smeru hodinových ručičiek. Pravý pedál má behúň, otáčajúci sa v smere hodinových ručičiek.



- Pripojte zostavu káblov pulzu (# 61e) do zostavy káblov impulzov (# 61f)
- Pripojte časť zostavy zadnej podpory (# 6 *) do zostavy hlavného rámu. Zmontujte časti (#1*) pomocou skrutiek (#44), pružinových podložiek (#90) a podložiek (#91).
- Pripojte ľavý spodný kryt (# 12) a pravý spodný kryt (# 13) k časti zostavy hlavného rámu (# 1 *) pomocou skrutiek (# 8).

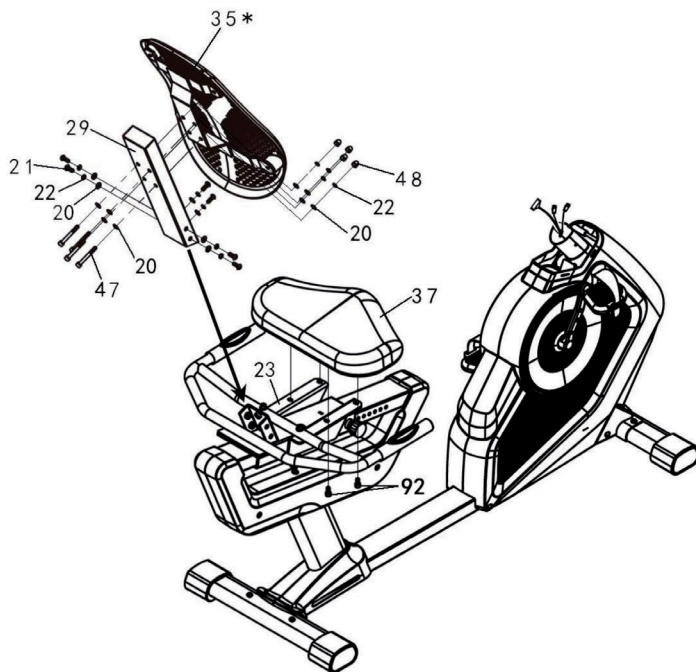
Poznámka: Potrebujete pomoc inej osoby, ktorá vám pomôže pri tomto postupe.

3



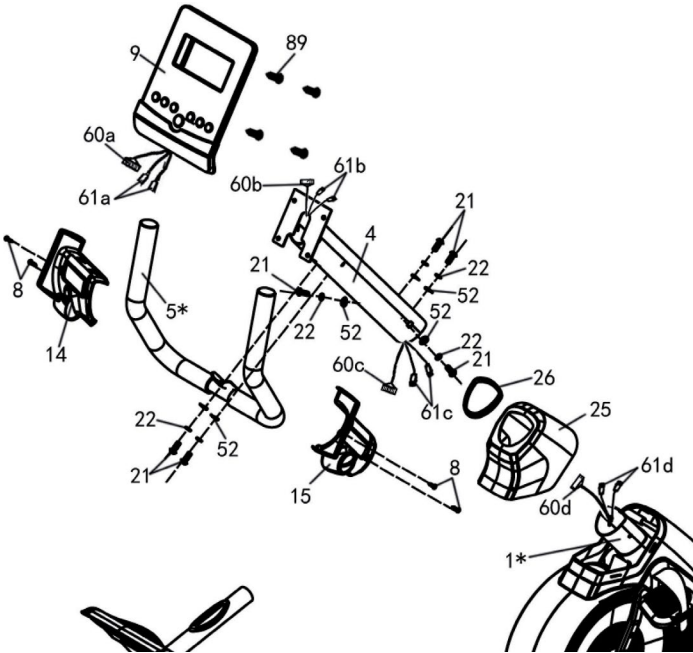
- Pripojte zostavu káblov pulzu (# 61i) do zostavy káblov pulzu (# 61j).
- Pripojte časť zostavy rukoväte (# 10 *) k posuvnému ramenu (# 23) pomocou skrutiek (# 39 & # 42), oblúkových podložiek (# 52), pružinových podložiek (#22) a matic (# 43) .

4



- Vložte fixnú trubicu chrbtovej opory(# 29) do posuvného nosiča (# 23) a zaistite skrutkami (# 21), pružinovou podložkou (# 22) a podložkami (# 20).
- Pripojte časť zostavy zadnej opierky (# 35 *) k fixná trubici chrbtovej opory (# 29) pomocou skrutiek (# 47), podložiek (# 20), pružinovej podložky (# 22) a matice s kužeľovitou hlavou (# 48).
- Pripojte sedlo (# 37) k posuvnému nosiču (# 23) pomocou skrutiek (# 92).

5



- Pripojte gumový krúžok (# 26) a predný kryt (# 25) na podporu konzoly (# 4).
- Pripojte zostavu káblov pulzu (# 60c) do zostavy káblov pulzu (# 60d).
- Pripojte zostavu káblov pulzu (# 61c) do zostavy káblov pulzu (# 61d).
- Vložte konzolu (#4) do časti hlavného rámu (#1*) a zaistite ju pomocou skrutiek (#21), pružinových podložiek (#22) a podložiek (#52).
- Pripojte gumový krúžok (# 26) k prednému krytu (# 25) a vložte ich spolu do správnej polohy.
- Pripojte časť malej rukoväte (#5*) na oporu konzoly (#4) so skrutkami (#21), pružinovými podložkami (#22) a oblúkovou podložkou (#52).
- Pripojte ľavý predný kryt (#14) a pravý predný kryt (#15) vľavo a vpravo od časti zostavy malých rukovätí (#5*) a potom ich upevnite na oporu konzoly (#4) pomocou skrutiek (#8).
- Pripojte zostavu káblov pulzu (#60a) do zostavy káblov pulzu (#60b).
- Pripojte zostavu káblov pulzu (#61a) do zostavy káblov pulzu (#61b).
- Pripojte konzolu (#9) k opore konzoly (#4) pomocou skrutiek (#89).

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 cvičenie aspoň 20-30 minút 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 začiatočník môžete trénovať prvé 3 minúty na najjednoduchšej úrovni a potom postupne zvyšovať na úroveň, kde sa cítite najpohodľnejšie.

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 aeróbný alebo anaeróbný tréning podľa vydannej energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

Aeróbná tréningová zóna

Keď ste v tejto zóne, posilňujete 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 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 pokoji a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže telo pokryť prostredníctvom aeróbnej výroby energie, ktorá využíva kyslík. 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 mala byť v aeróbnej fáze.

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

Anaeróbný 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 ovoci. 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 fitness 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:

1	
	
<p>Pomaly zakloňte hlavu, potom otáčajte hlavu striedavo napravo a naľavo. Potom rozhýbte ramená krúživým pohybom.</p>	

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



Pri drepovaní umiestnite svoje nohy na šírku ramien, spustite boky a udržujte ruky rovno. Pokúste sa mať rovný chrbát.

6



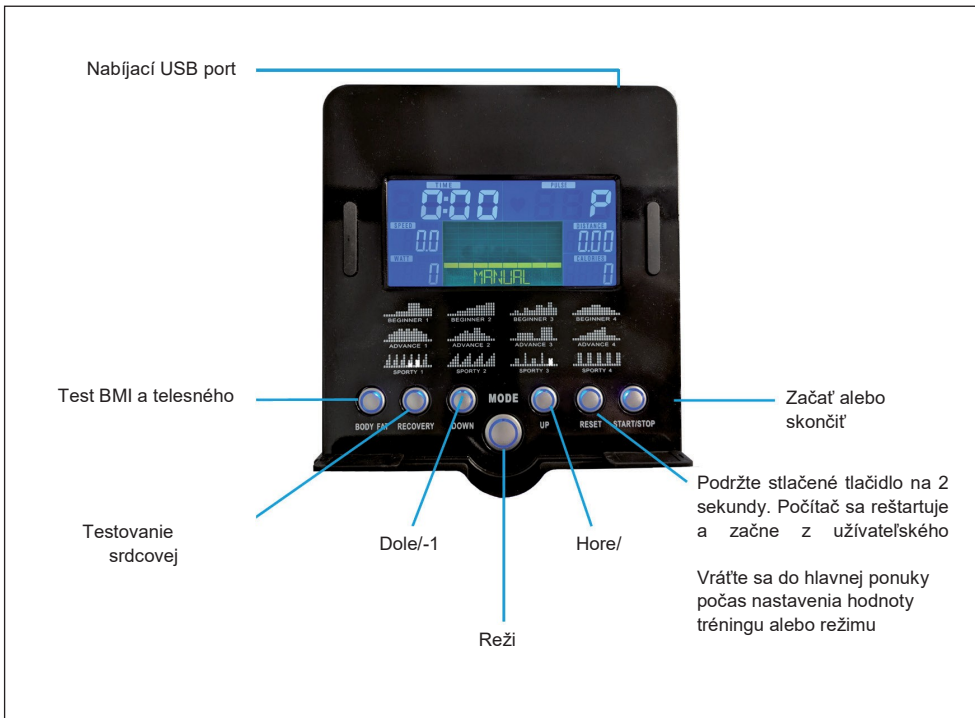
Posaďte sa nohami ohnutými tak, aby ste sa dotýkali chodidlami vašich nôh. Nohami ohnutými v kolene mierne mávajte hore a dolu. Chodidlá ostávajú pevne na zemi. Držte si členky a chrbát majte narovnaný.

7



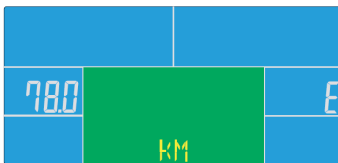
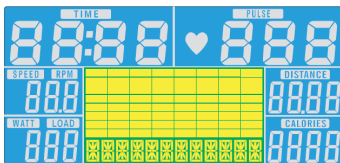
Posaďte sa a natiahnite sa smerom k prstom. Pokúste sa udržať nohy a chrbát rovno a dosiahnuť na špičky prstov.

OBSLUHA INFOPANELU



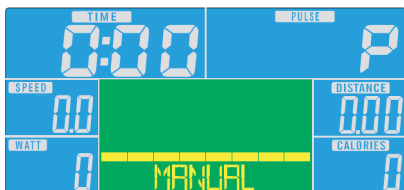
Zapnutie

Pripojte zdroj napájania, počítač sa zapne a na displeji sa na 2 sekundy zobrazia všetky segmenty. Po 4 minútach bez pedálového alebo pulzného vstupu prejde konzola do úsporného režimu. Stlačením ľubovoľného tlačidla prebudíte konzolu.



Manuálny režim

Stlačte tlačidlo START v hlavnom menu a môžete spustiť tréning v manuálnom režime.



- Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvolte Manual a stlačte Mode pre vstup.
- Stlačte tlačidlo UP alebo DOWN pre predvoľbu TIME, DISTANCE, CALORIES, PULSE a stlačte MODE na potvrdenie.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň zaťaženia.
- Stlačte START/STOP pre prerušenie počas tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Režim pre začiatočníkov



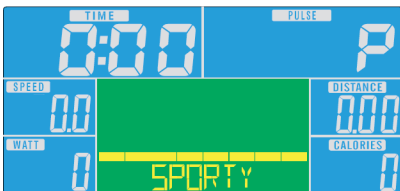
- Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvolte Režim pre začiatočníkov (Beginner) a stlačte Mode pre vstup.
- Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň zaťaženia.
- Stlačte START/STOP pre prerušenie počas tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Režim pre pokročilých



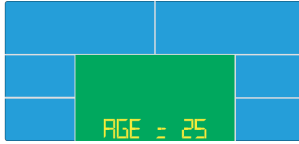
- Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvoľte režim pre pokročilých (Advance) a stlačte Mode pre vstup.
- Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň zaťaženia.
- Stlačte START/STOP pre prerušenie počas tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Režim pre športovcov



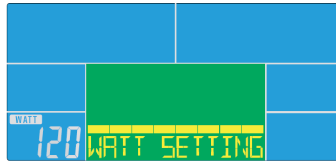
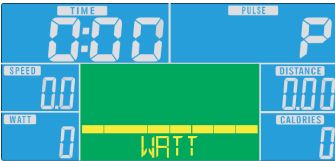
- Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvoľte režim pre športovcov (Sporty) a stlačte Mode pre vstup.
- Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň zaťaženia.
- Stlačte START/STOP pre prerušenie počas tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Režim kardio



- Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvolte H.R.C. a stlačte Mode pre vstup.
- Stláčaním tlačidla UP alebo DOWN zvolte 55%, 75%, 90% alebo TAG (TARGET H.R. - Cieľová srdcová frekvencia/ Výhodzia hodnota je 100).
- Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Režim Watt



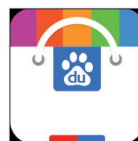
- Stlačte UP alebo DOWN pre výber tréningového programu, zvolte WATT a stlačte Mode pre vstup.
- Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte cieľovú hodnotu Wattov (prednastavená hodnota je 120).
- Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte čas.
- Stlačte START/STOP pre začiatok tréningu. Stlačením tlačidla UP alebo DOWN nastavte úroveň Wattov.
- Stlačte START/STOP pre prerušenie počas tréningu. Stlačením tlačidla RESET sa vrátite do hlavného menu.

Zobrazenia displeja a funkcie

Funkcia	Popis
TIME	Čas tréningu zobrazený počas cvičenia. Rozsah 0:00 ~ 99:59
SPEED	Okamžitá rýchlosť zobrazená počas cvičenia. Rozsah 0.0~99,9
DISTANCE	Vzdialenosť zobrazená počas cvičenia. Rozsah 0.0~99,9
CALORIES	Zobrazenie množstva spálených kalórií počas cvičenia. Rozsah 0.0~999
PULSE	Srdcová frekvencia zobrazená počas cvičenia. Pri prekročení prednastaveného cieľového pulzu sa spustí alarm.
RPM	Otáčky za minútu Rozsah 0 ~ 999
WATT	V režime Watt Program počítač ponechá prednastavenú hodnotu watt (rozsah nastavení 0 ~ 350)
MANUAL	Manuálny režim tréningu.
PROGRAM	Výber medzi režimom Beginner, Advance a Sporty.
CARDIO	Režim tréningu dosiahnutia cieľovej srdcovej frekvencie.

iConsole+ App

Zapnite BT na tablete, vyhľadajte konzolu a stlačte Connect (heslo: 0000).
Zapnite aplikáciu iconsole + app na tablete a spustíte cvičenie s tabletom.



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

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 vo výkonovom režime.

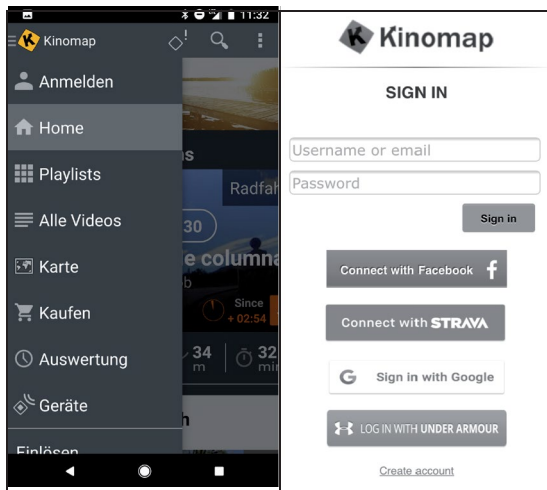
Môžete priamo pripojiť svoje kompatibilné zariadenia. Prípadne môžete použiť fotoaparát, ktorý vám poskytuje optický pedál, alebo snímač krokov, zdvihu.

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 prihlásený. 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

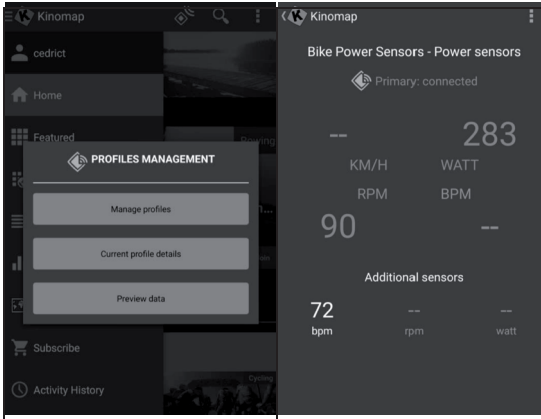
Ako pripojiť zariadenie k aplikácii KINOMAP:

- 1 Prejdite do „Equipment“ menu.
- 2 Pridajte nové zariadenia pomocou tlačidla +
- 3 Zvoľte typ zariadenia zo zoznamu (ergometer pre **CapitalSports Evo Deluxe**).
- 4 Vyberte značku **CapitalSports**.
- 5 Vyberte model **Evo Deluxe**.
- 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

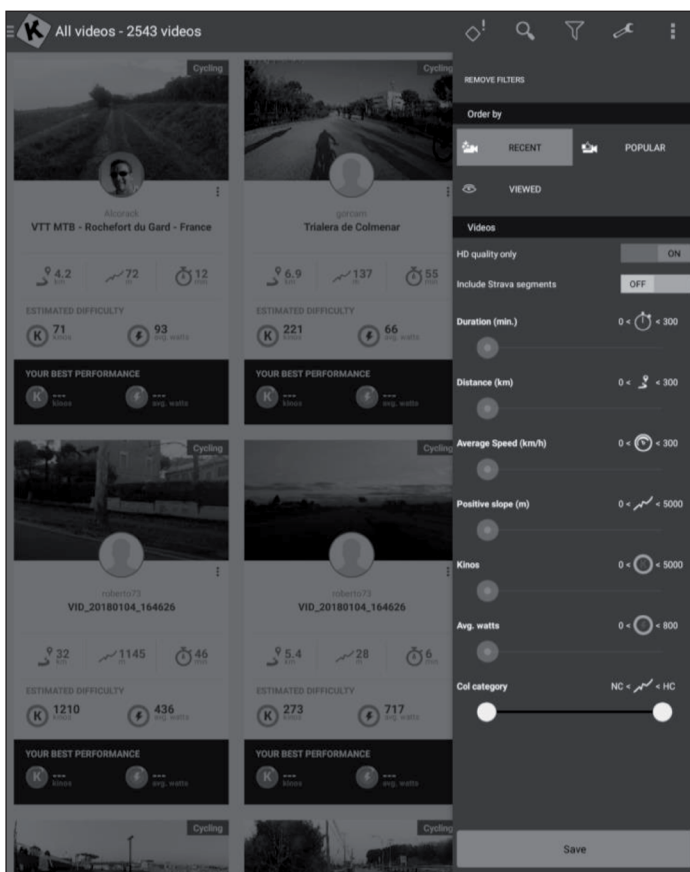
Funkcia "Data Preview (Prehľad údajov)" vám umožňuje okamžite zobraziť údaje odoslané zariadením. Táto funkcia je obzvlášť užitočná, ak máte problémy so začatím novej aktivity. V závislosti od konfigurácie aplikácia obdrží niektoré hodnoty.



Tréning

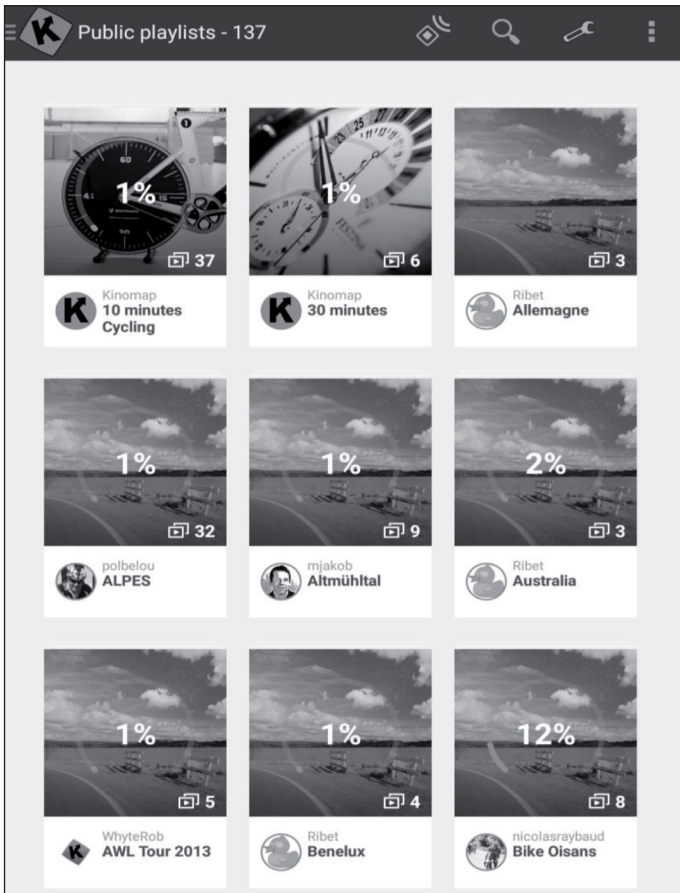
Výber videa

- 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.



Playlisty

- 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.



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

Tréningový displej

V hornej časti obrazovky sa zobrazujú nasledujúce relevantné informácie:

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

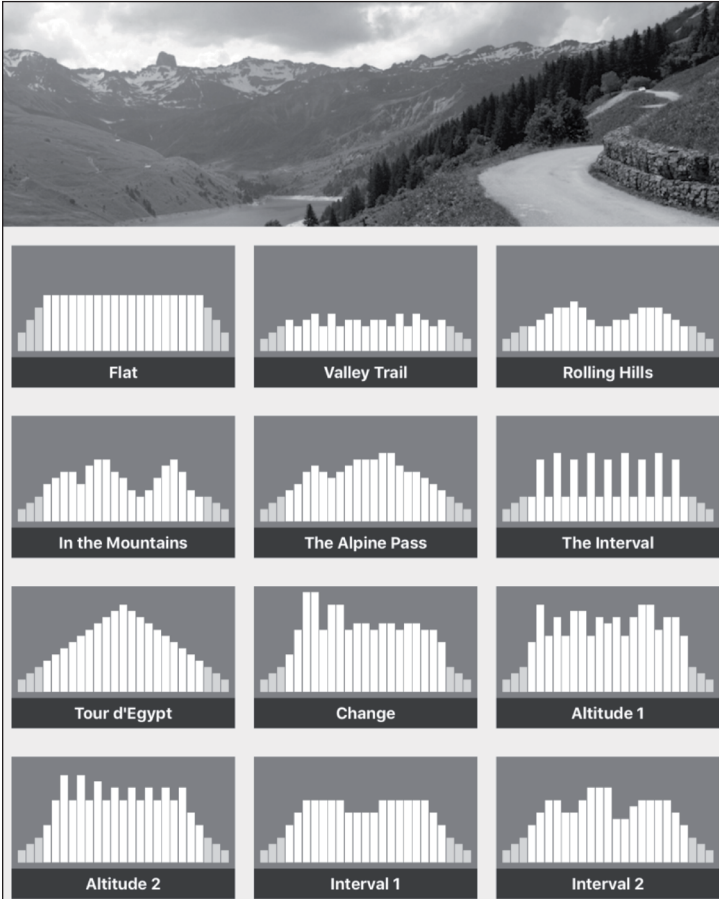
Nastavenie odporu / prevodových stupňov

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

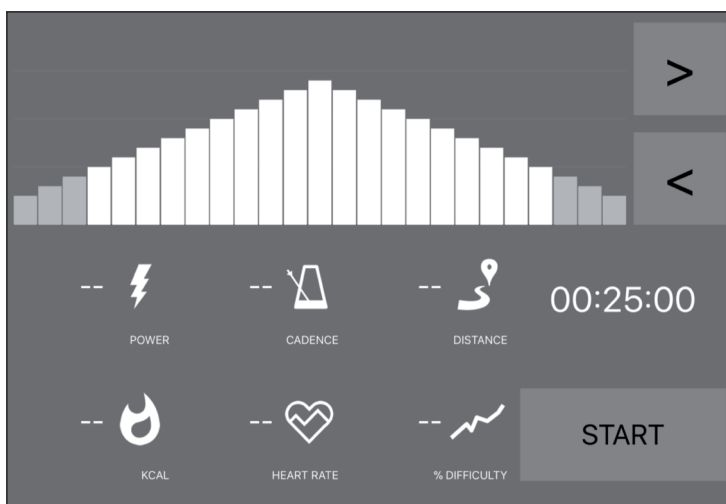


Profilovaný tréning je forma tréningu, ktoré zahŕňa sériu tréningov s nízkou až vysokou intenzitou s dobami odpočinku alebo úľavou. Rôzne intenzity trénujú srdcový sval, poskytujú kardiovaskulárny tréning a zlepšujú aeróbnu kapacitu a vytrvalosť.

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 - 408' screen in a dark theme. It lists several activities, each with a bicycle icon for cycling and a runner icon for running. Each activity entry includes the date and time, a vertical ellipsis menu icon, a table of statistics (time, distance, sessions), and a 'Challenge' button with a share icon.

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

STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

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

- Ak bicykel na dlhšiu dobu nepoužívate, vytiahnite batériu z konzoly, aby nedošlo k postupnému vybitiu batérie.
- Očistite pravidelne bicykel čistou handričkou, aby ste udržali čistý vzhľad.
- Bezpečnosť tohto zariadenia môže byť dosiahnutá pravidelnou údržbou a kontrolovaním poškodení a opotrebovaní (rukoväte, pedále, sedlo atď.). Je dôležité aby sa všetky chybné časti hneď vymenili a aby sa zariadenie počas opráv nepoužívalo.
- Pravidelne kontrolujte či sú spoje upevnené skrutkami a maticami pevne a správne spojené.
- Dbajte na pravidelné mazanie častí ktoré to vyžadujú.
- Venujte zvýšenú pozornosť brzdovému systému, stabilizátorom atď. kvôli zvýšenému opotrebeniu.
- Keďže pot je veľmi korozívny, dbajte na to aby neprichádzal do kontaktu s obnaženými časťami na tomto zariadení, hlavne s počítačom. Po použití zariadenie okamžite utrite. Spoje môžu byť čistené vlhkou špongiou. Agresívne a korozívne produkty nesmú byť použité.
- Zariadenie uskladnite na suchom a čistom mieste mimo dosahu detí.

POKYNY K LIKVIDÁCII



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.

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

Informujte sa o možnostiach zberu batérií. Správna likvidácia batérií pomáha predchádzať potenciálne negatívnym dôsledkom na životné prostredie a ľudské zdravie.

