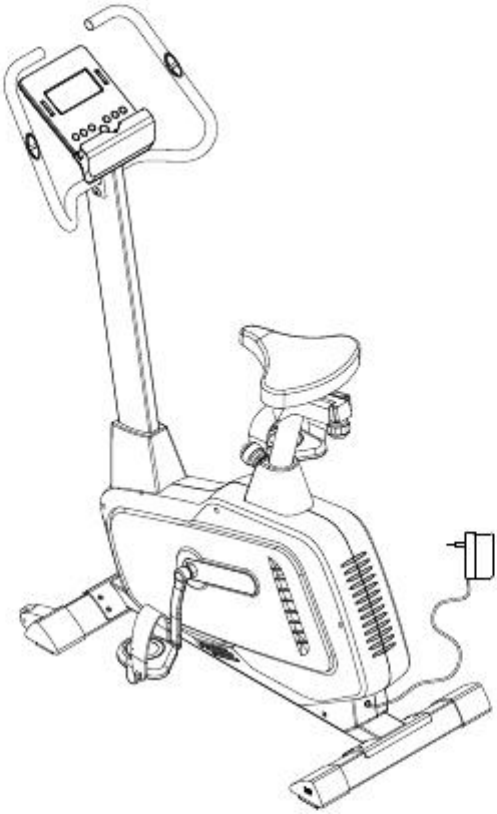
CAPITAL SPORTS

Szobakerékpár



10032847

Kedves Vásárló,

Gratulálunk a szobakerékpár megvásárlásához. Kérjük, figyelmesen olvassa el ezt a kézikönyvet, és tartsa be a következő tanácsokat a sérülések elkerülése érdekében. A használati utasításban említett tételek és figyelmeztetések figyelmen kívül hagyása által okozott meghibásodásokra nem vonatkozik a jótállás és semmilyen felelősség. Olvassa be a QR-kódot, hogy hozzáférjen a legújabb felhasználói kézikönyvhez és a termékkel kapcsolatos egyéb információkhoz

Termék

Cikkszám: 10032847

Tartalom

Biztonsági útmutató. 35
Cardio Edzés. 36
Alkatrész lista. 38
Összeszerelés 40
Panel Használata. 46
KINOMAP (App) 50
Bemelegítő gyakorlatok. 60
Karbantartás 63
Környezetvédelem. 64
Megfelelőségi nyilatkozat 64

Biztonsági útmutató

A gép összeszerelése vagy üzemeltetése előtt vegye figyelembe a következő óvintézkedéseket.#•

A gépet pontosan a használati útmutatóban leírtak szerint szerelje össze.

• A gép első használata előtt ellenőrizze az összes csavart, anyát és egyéb csatlakozást, és győződjön meg arról, hogy a tréner biztonságos állapotban van.

• Állítsa fel a gépet száraz, vízszintes helyre, és tartsa távol nedvességtől és víztől.

• Helyezzen egy megfelelő alapot (pl. gumiszőnyeg, fadeszka stb.) a gép alá az összeszerelés helyére, hogy elkerülje a szennyeződéseket stb.

• Az edzés megkezdése előtt távolítson el minden tárgyat a géptől 2 méteres körzetben.

• Ne használjon maró hatású tisztítószereket a gép tisztításához, csak a mellékelt szerszámokat vagy saját megfelelő szerszámokat használja a gép összeszereléséhez vagy a gép alkatrészeinek javításához. Az edzés befejezése után azonnal távolítsa el a verejtékcseppeket a gépről.

• Egészségére hatással lehet a helytelen vagy túlzott edzés. Az edzésprogram megkezdése előtt konzultáljon orvosával. Ő meg tudja határozni azt a maximális értékeket amelyeket beállíthat, mint például pulzusszám, Watt. Edzés időtartama stb.), amely alapján edzhet, és pontos információkat kaphat az edzés során. Ez a gép nem alkalmas terápiás , rehabilitációs célokra.

• Csak akkor végezzen edzést a gépen, ha az megfelelően működik. A szükséges javításokhoz csak eredeti alkatrészeket használjon.

• Ez a gép egyszerre csak egy személy edzésére használható.

• Viseljen edzőruhát és cipőt, amely alkalmas a géppel végzett erőnléti edzésre. Az edzőcipőnek megfelelőnek kell lennie az edző számára.

• Ha szédülést, rosszullétet vagy egyéb elváltozást érez, hagyja abba az edzést és forduljon orvoshoz.

• Gyermekek és fogyatékkal élők csak olyan személy jelenlétében használhatják a gépet, aki segítséget és tanácsot tud adni.

• A gép teljesítménye növekszik a sebesség növelésével és visszafelé. A gép állítható gombbal van felszerelve, amellyel az ellenállást lehet állítani. Csökkentse az ellenállást az ellenállás-beállító gomb 1. fokozat felé forgatásával. Növelje az ellenállást az ellenállás-beállító gomb 8-as fokozat felé történő elforgatásával. A felhasználó maximális súlya 130 kg/286:6 font.

• A berendezés felemelésekor vagy mozgatásakor óvatosan kell eljárni, hogy ne sértse meg a hátát. Mindig használjon megfelelő emelési technikákat és/vagy kérjen segítséget.

Cardio Edzés

A kardiotréning optimális a kardiovaszkuláris edzéshez megfelelő körülmények között. Zsírégetésre és izomépítésre is

használják. Ha azonban bármilyen testi panasza van, elengedhetetlen, hogy konzultáljon orvosával az edzés- és

edzéstervről. Ez segít nekik elérni a lehető legjobb személyes edzési célokat.

Edzés közben

A kardió edzési fázisban kialakuló ellenállás meghatározó az edzés intenzitása és az ehhez kapcsolódó edzési eredmények szempontjából.

Az optimális edzés magában foglal egy bemelegítő fázist (1), egy intenzívebb kardioedzés fázist (2) és az utolsó felépülési fázist (3). Ha fejlődni szeretne, vagy kalóriát éget, akkor ezen a 3 fázison kell keresztülmennie, és legalább 20-30 percig edzeni a szobakerékpáron.

1. Bemelegítő szakasz

Mindig alacsony ellenállási szinttel kezdje az edzést. Az 5-10 perces bemelegítési időszak fontos, mert az izmokat be kell melegíteni. Különösen a bemelegítési szakaszban kell időt adni a keringésnek és az izomcsoportoknak, hogy alkalmazkodjanak a következő edzéshez. Kezdőként az első 3 percet a legkönnyebb szinten edzheti, és lépésről lépésre növelheti a nehézségi szinetet.

2. Cardio-Tréning Fázis

Körülbelül 10 perc elteltével átválthat a kardió edzési fázisra. Ha intervallum edzésprogramokat használ, az edzőkomputer az intervallum típusának megfelelően szabályozza az ellenállási szintet, és szimulálja a változó követelményeket.

A kardioedzési fázis az aerob vagy anaerob edzési tartományhoz van hozzárendelve, a szükséges energiától függően. Ezek a területek az alábbiak szerint határozzák meg:

Aerob edzés tartomány

Ebben a régióban javítja szív- és érrendszerét, és zsírt éget.

A megnövekedett pulzusszámmal járó enyhe megerőltetés, mélyebb légzés, bemelegedés és enyhe izzadás ellenére sem érzi magát túlzottan megterhelve, a légzése nem gyorsul fel jelentősen, így lélegzetvétel nélkül is beszélhet valakivel, és az az érzése, hosszabb ideig kibírná ezt az erőfeszítést anélkül, hogy különösebben megerősltetné magát. Olyan, mintha gyorsan és könnyedén menetelne felfelé.

Az izmok és a szív intenzívebben dolgoznak, és energiaigényük nagy részét oxigén felhasználásával aerob energiatermelésből tudják visszanyerni. Bár az anaerob energiatermelés is csekély mértékben aktív, csak addig aktív, amíg az összes így előállított tejsav egyidejűleg lebontható. Ezen az aerob edzésterületen kell elvégeznie az edzés nagy részét. Ha tovább növeli a terhelést, akkor előbb-utóbb elér egy határt, amelynél az oxigén alapú energiatermelés már nem tudja növelni az energiatermelést, így az anaerob energiatermelésnek fokozott mértékben kell átállnia rá. Ön most belép az anaerob edzésterületre.

Anaerob edzéstartomány

Ebben a részben javíthatja teljesítményét és sebességét.

Amint ebben a fázisban ismét növeli az edzést, a mozgás az emelkedő laktátszint miatt jelentősen megerőltetőbbé válik, erősebben kezd izzadni, felgyorsul a légzés, és többé-kevésbé hosszú idő elteltével ez a edzési állapot, az izmok elfáradnak, az ember teljesen kimerültnek érzi magát, és nem tudja ezen a szinten folytatni.

3. Helyreállítási szakasz

A végén legalább 5 percig marad a regeneráló fázisban, és itt is alacsony ellenállási szintet használ nagy erőkifejtés nélkül. A felépülési vagy gyógyulási szakasz az edzés utáni esetleges izomfájdalmak megelőzésében is hasznos. Intenzív edzések után nagyon tanácsos az aktív regeneráció például forró fürdő, szauna látogatás vagy masszázs.

Előrelépés az edzésben:

Így havonta növelhető az edzése a kardió edzési fázis meghosszabbításával, vagy magasabb ellenállási szint (vagy igényesebb intervallum edzés) elvégzésével.

Igyon és egyen

Igyon edzés előtt, alatt és után.

Igyon legalább 2 korty vizet (100-200 ml) 10-15 percenként edzés közben.

Ha az edzés 1 óránál tovább tart, igyon egy sportitalt, hogy megóvja szervezetét a sportolás közbeni kiszáradástól.

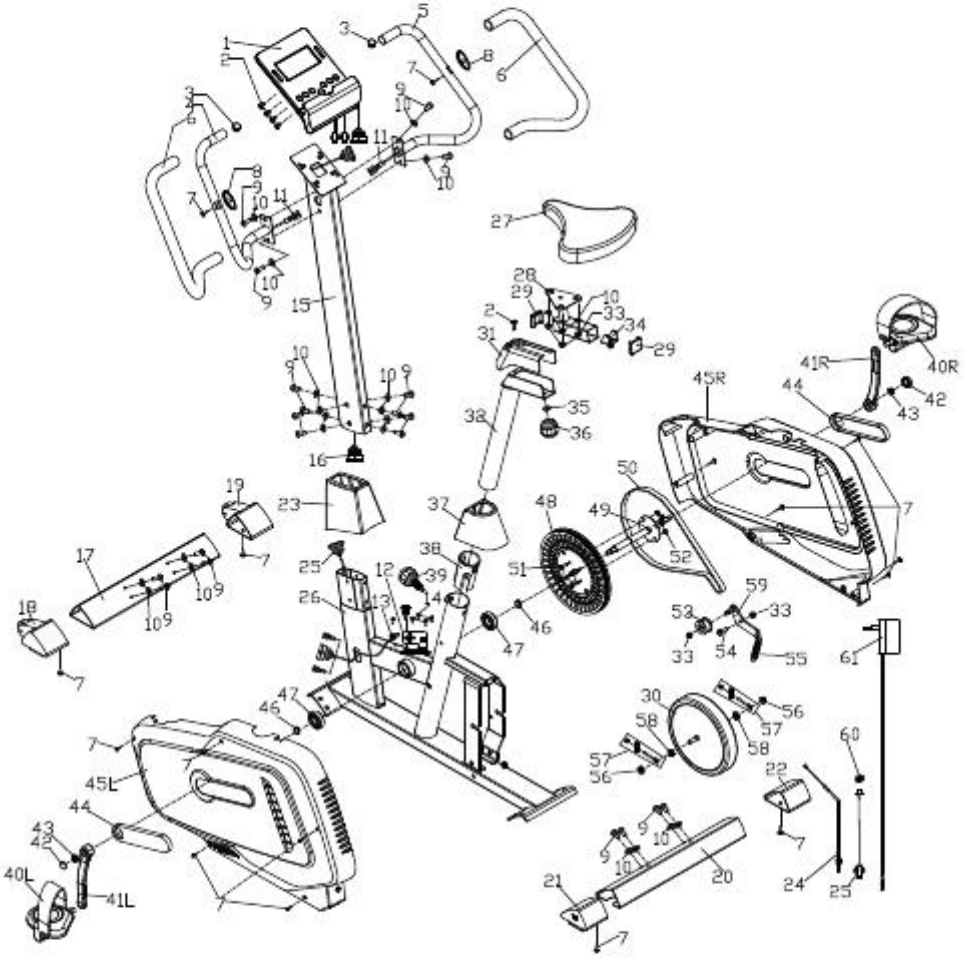
A megfelelő étrend a fizikai aktivitás előtt és után is nagyon fontos az optimális kardioedzéshez.

Edzés előtt lehetőleg fogyasszon például rizsben és tésztában található szénhidrátokat, mivel ezek adják a szervezetnek fontos energiát.

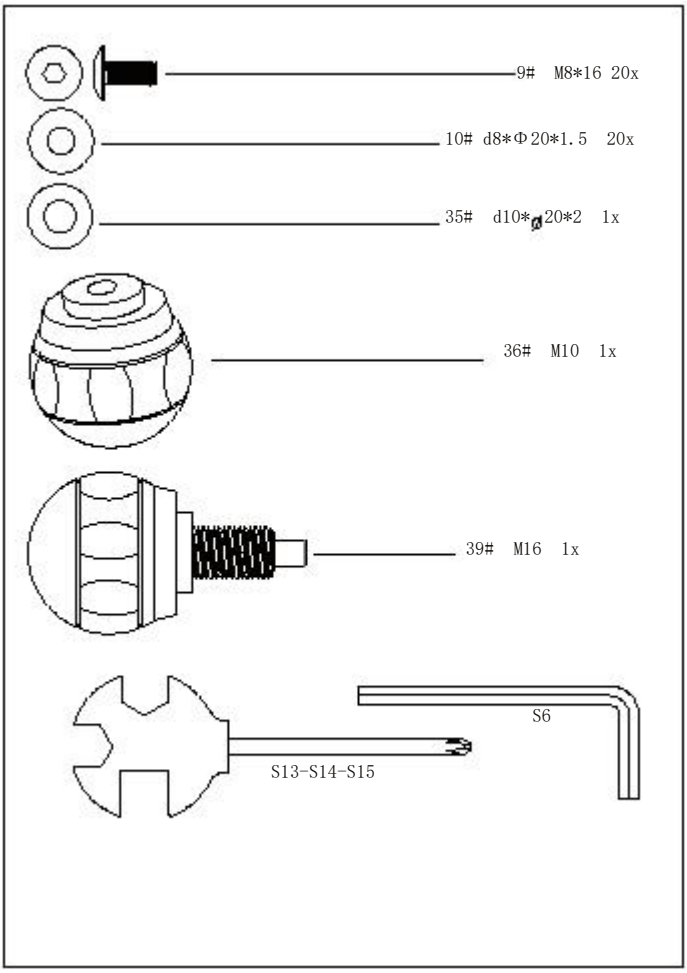
Edzés után a tojásban, a joghurtban és az aszalt gyümölcsökben található fehérjékkel kell „feltöltődni”.

Ha fogyni szeretne, edzés után mindenképpen enni kell, hogy a szervezete regenerálódjon.

Szerkezeti Rajz



Szerszámok


9# M8*16 20x
10# d8*Φ20*1.5 20x
35# d10*Φ20*2 1x
36# M10 1x
39# M16 1x
S6
S13-S14-S15

Összeszerelés

Megjegyzések az összeszereléshez

• Használjon talajvédőt, például kartont, hogy elkerülje a padló megkarcolódását az összeszerelés során.

• Az anyák és csavarok egy kis zsírral védik őket a korróziótól. Kérjük, tartson kéznél egy rongyot, amellyel megtörölheti a kezét.

• Szállítás előtt néhány műanyag végsapkát és dugót szereltek fel az egységre. Az összeszerelési rajzokon referenciaként láthatók, ha cserealkatrészekre van szükség.

• A BIKE több különböző hosszúságú csavart használ. Ügyeljen arra, hogy az összeszerelés minden lépésénél a megfelelő hosszúságú csavart használja.

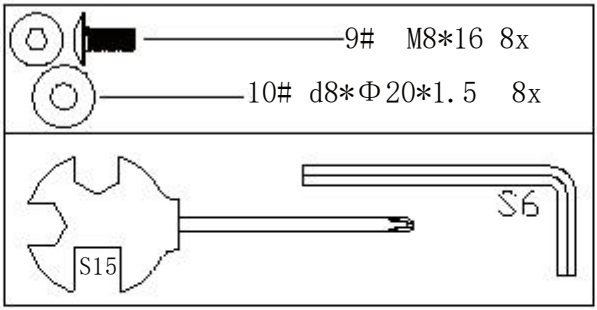
Mielőtt elkezdené

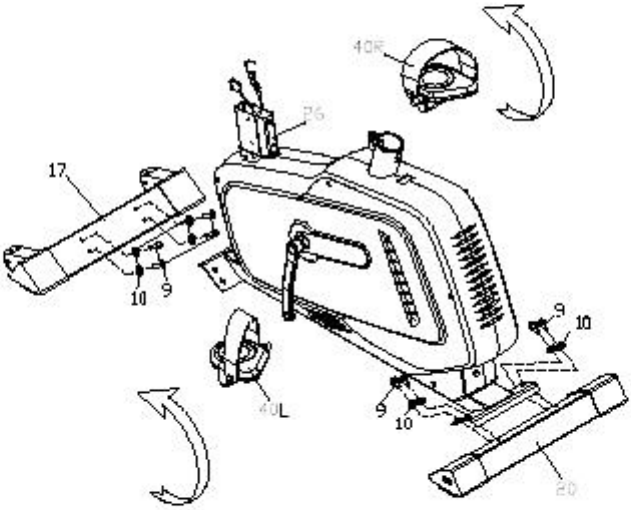
Keressen egy kényelmes helyet elegendő térrel az összeszereléshez. Szerelje össze KERÉKPÁRT tágas helyen, megfelelő szellőzéssel és világítással. Mivel a szobakerékpár bizonyos mértékig hordozható, nem kell pontosan összeszerelnie, ahol használni kívánja. Az Ön kényelme érdekében azonban kerülje a kerékpár túlzott távolságra, keskeny folyosókon vagy lépcsőkön való húzását, miután az összeszerelés befejeződött. Ha a szobakerékpárt lakóhelyiségben kell összeszerelni, védje meg a padlót vagy a szőnyeget egy nagy szőnyeggel, mielőtt eltávolítaná az alkatrészeket a kartonból.

1. lépés

1.lépés

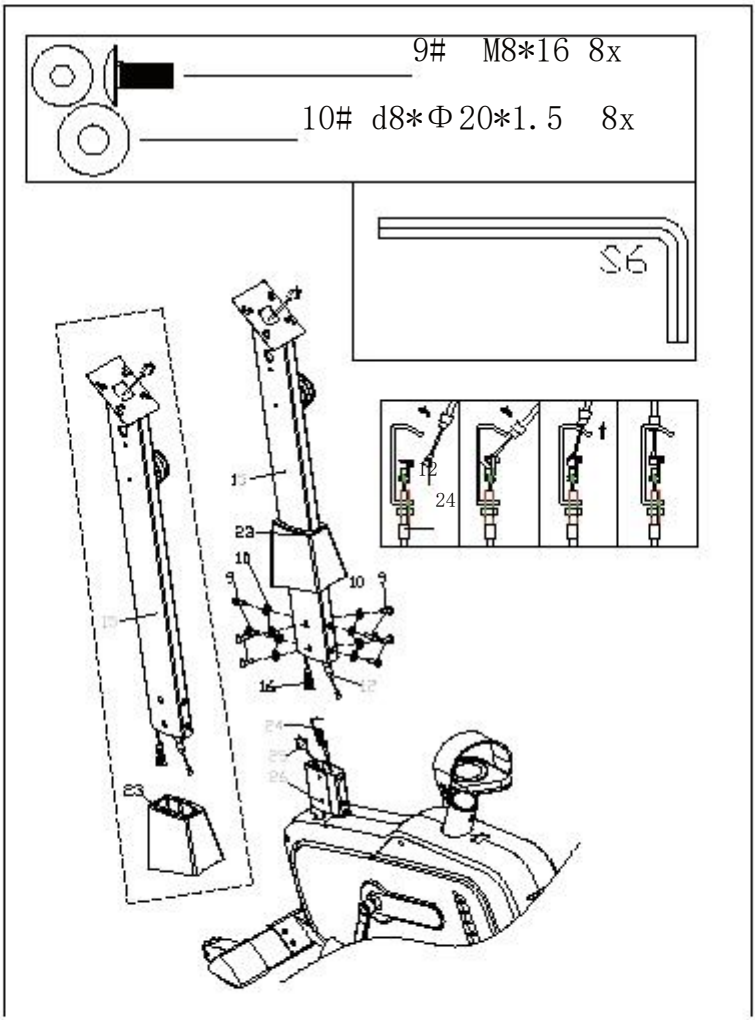
Rögzítse az első stabilizátort (17) és a hátsó stabilizátort (20) a fő kerethez (26) csavarral (9) és alátéttel (10);
Rögzítse a pedált (40L/R) a hajtókarokhoz az 1. ÁRBÁN látható módon.
FIGYELMEZTETÉS: Győződjön meg arról, hogy az (R) jelzésű jobb pedál (40R) a jobb hajtókarhoz van rögzítve, és az óramutató járásával megegyező irányban meg van húzva. A bal pedál (40L) (L) a bal hajtókarhoz van rögzítve, és az óramutató járásával ellentétes irányban van meghúzva.





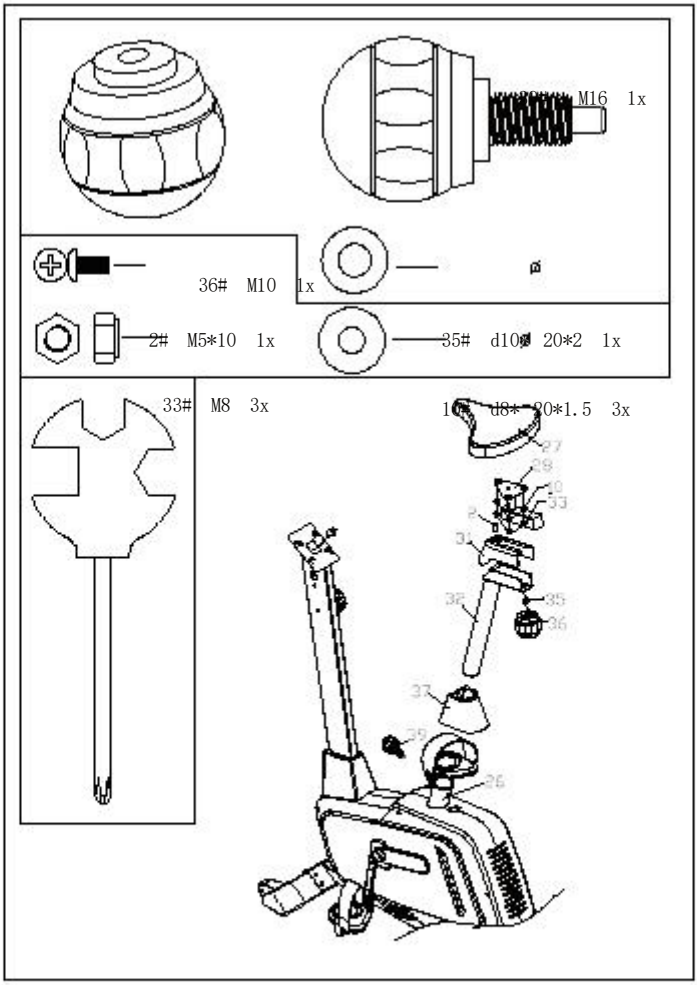
2. lépés

Rögzítse az elülső műanyag fedelet (23) a tartócsőhöz (15), majd csatlakoztassa az érzékelő vezetékeit (16 és 25) a vezérlő vezetékekhez (12 és 14) a 2. ábrán látható módon. Ezután rögzítse a tartócsövet a fő kerethez csavarokkal (9) és alátétekkel (10).



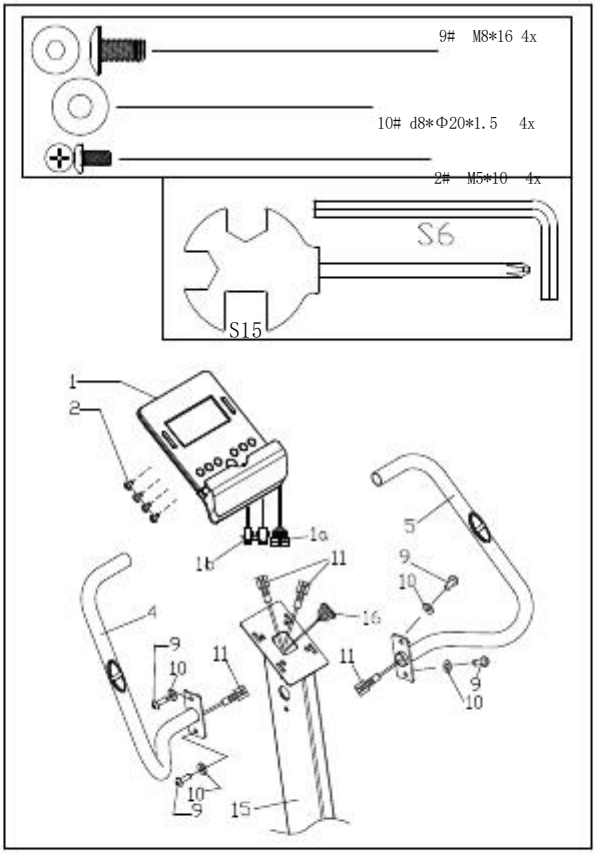
3. lépés

Rögzítse a nyerget (27) az üléscsőhöz az alátéttel (10) és a nylon anyával (33), majd húzza meg a nyerget (27). Csúsztassa az üléscsövet (28) a nyeregcsőbe (32), és rögzítse a kívánt pozícióban a lyukak igazításával, és rögzítse a beállítócsavarral (36) és az alátétekkel (35). Helyezze be a nyeregdarabokat (32) a fő keretbe, beigazítva a lyukakat. Rögzítse a nyereg helyzetét a beállító gombbal (39). A nyereg helyes magassága állítható, ha a készülék teljesen össze van szerelve.



4. lépés

Rögzítse a kormányt (4 és 5) a tartócsőhöz (15) csavarokkal (9) és alátétekkel (10). Csatlakoztassa az érzékelőt a 4. ábra szerint, majd szerelje be a számítógépet (1) egy csavarral (2) a tartócsőbe (15).
VIGYÁZAT: Edzés előtt győződjön meg arról, hogy minden csavar és anya megfelelően meg van húzva és rögzítve.
Megjegyzés: Az elülső tartócsőhöz rögzíthető végsapka mozgatható, lehetővé téve a készülék mozgatását. A hátsó tartócső végsapkája párhuzamosan állítható.



Vezérlőpanel használata

USB töltő port

Testzsír és BMI teszt

Edzés indítása vagy leállítása

Tartsa lenyomva 2 másodpercig. A számítógép újraindul, és a felhasználói beállításoktól indul.

A pulzusszám és a helyreállítási állapot tesztje

Le/ -1

Fel/ +1

Visszatérés a főmenübe az edzési érték vagy a leállítási mód előbeállítása közben

Mód

Kijelző funkció

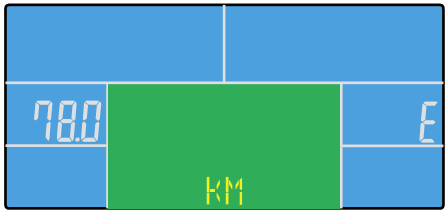
Funkció	Megnevezés
TIME	Edzésidő jelenik meg edzés közben. Tartomány 0:00 - 99:59
SPEED	Az edzési sebesség edzés közben jelenik meg. Tartomány 0,0 ~ 99,9
DISTANCE	Edzés közben kijelzett edzéstávolság. Tartomány 0,0 ~ 99,9
CALORIES	Elégetett kalóriák edzés közben. Tartomány 0-999
PULSE	Pulzusszám bpm edzés közben. Pulzusriasztás, ha túllépi az előre beállított célimpulzust.
RPM	Percenkénti fordulatszám Tartomány 0-999
WATT	Wattprogram módban a számítógép továbbra is előre beállított watt értéket fog tartani (beállítási tartomány 0
MANUAL	Manuális módú edzés.
PROGRAM	Kezdő, haladó és sportos PROGRAM választék.
CARDIO	Cél HR képzési mód.

Használat

Bekapcsolás

Csatlakoztassa a tápegységet, a számítógép bekapcsol, és 2 másodpercig megjeleníti az összes szegmenst az LCD kijelzőn. 4 perc után pedálozás vagy pulzusbevitel nélkül a számítógép energiatakarékos módba lép.

Bármelyik gomb megnyomása felébresztheti a számítógépet.

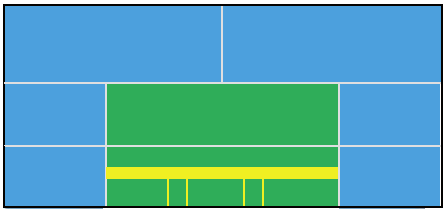


EDZÉS KIVÁLASZTÁSA

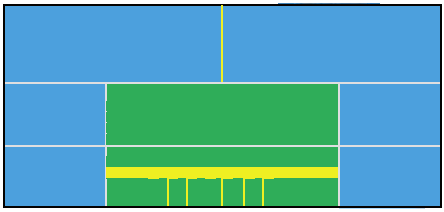
Nyomja meg a FEL és LE gombot az edzés kiválasztásához

Manuális→ Kezdő → Haladó → Sportos → Cardio → Watt

Manuális Mód:Nyomja meg a START a főmenüben, és elindíthatja az edzést manuális üzemmódban.



1. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az edzésprogram kiválasztásához, válassza a Manuális lehetőséget, és a belépéshez nyomja meg a Mode gombot.
2. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az IDŐ, TÁVOLSÁG, KALÓRIA, PULZUS előre beállításához, majd nyomja meg a MODE gombot a megerősítéshez.



3. Nyomja meg a START/STOP gombokat az edzés elindításához. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a terhelési szint beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombokat az edzés szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

1. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az edzésprogram kiválasztásához, válassza ki a WATT-t, és nyomja meg a Mode gombot a belépéshez.
2. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a WATT célérték előre beállításához. (alapértelmezett: 120)
3. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot az IDŐ előre beállításához.
4. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés elindításához. Nyomja meg az UP vagy DOWN gombot a wattszint beállításához.
5. Nyomja meg a START/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Nyomja meg a RESET gombot a főmenübe való visszatéréshez.

iConsole+ APP

Kapcsolja be a BT-t a táblagépen, keresse meg a konzoleszközt, és nyomja meg a Connect gombot. (jelszó: 0000)

Kapcsolja be az iconsole+ alkalmazást a táblagépen, és kezdje el az edzést a táblagéppel.

Megjegyzések:

• Ha a számítógép BT-n keresztül csatlakozik a táblagéphez, a számítógép kikapcsol.

• Kérjük, lépjen ki az iconsole alkalmazásból, és kapcsolja ki a BT-t az iPadről, majd a számítógép újra bekapcsol.

KINOMAP (App)

A Kinomap applikációval több mint 100 000 km-t futhat, vezethet vagy evezhet a világ körül, valós videók segítségével, amelyeket maguk a felhasználók naponta frissítenek. Próbálja meg követni a tempójukat a videóban látható feltételek mellett. Használja a KINOMAP portált, és válassza ki saját videóját az edzéshez.

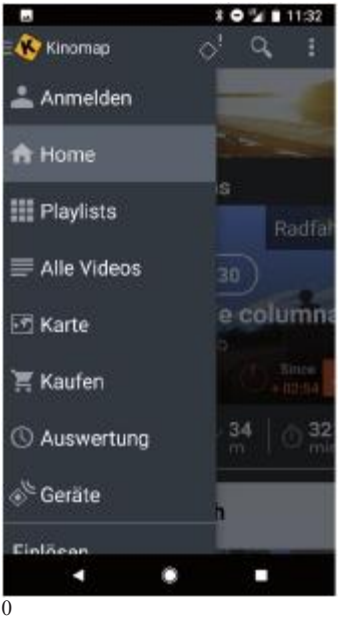
Javítsa erőnlétét saját intervallumának használatával az ellenállásban vagy a teljesítmény üzemmódban.

Közvetlenül csatlakoztathatja kompatibilis eszközeit. Alternatív megoldásként használhatja azt a kamerát, amely optikai pedállal, lépés- vagy csapásérzékelővel rendelkezik.

Csatlakozzon többjátékos edzéseinkhez, és próbálja elsőként befejezni.

Fiók létrehozása

Ha használni szeretné a Kinomap applikációt, először csatlakoznia kell Kinomap-fiókjához. Ha sikeresen regisztrált, elkezdheti az edzést. Ha nem jelentkezik ki, akkor is bejelentkezik az alkalmazás következő indításakor. Ha még nincs Kinomap-fiókja, kérjük, jelentkezzen be, hogy ingyenes fiókot kapjon.



Aktiváló kód

• A standard verzió ingyenes, és számos ingyenes videóhoz és intervallum edzéshez biztosít hozzáférést (jelenleg nem érhető el minden eszközön).

• A későbbiekben előfizetés szükséges az összes jogosult tartalom eléréséhez, beleértve a több ezer videót, a többjátékos módot és még sok mást.

• Az első bejelentkezés után az alkalmazás aktiváló kódot kér. Ha rendelkezik ilyennel, írja be az alkalmazásra való előfizetés aktiválásához.

• Később is léphet az „Aktiválási kód hozzáadása“ menüpontra.

Írja be az aktiváló kódot

Feliratkozás

Az alapértelmezett verzió ingyenes, így hozzáférést biztosít egy sor ingyenes videóhoz, valamint intervallum edzésekhez (egyelőre nem érhető el minden berendezésen).

A szolgáltatásra havi vagy éves előfizetés alapján is előfizethet, amely hozzáférést biztosít a továbbfejlesztett szolgáltatásokhoz. Menj a Beállításokhoz >> feliratkozás:

Az aktiválás után az „Saját előfizetésem” oldalon láthatja előfizetését.

Csatlakozás az edzőgéphez

Az eszköz csatlakoztatása a KINOMAP alkalmazáshoz:

1. Lépjen a „Equipment “ menübe.
2. Adjon hozzá új eszközöket a + gombbal
3. Válassza ki az eszköz típusát a listából.
4. Válassza ki a márkát.
5. Válassza ki a modellt.
6. Ha a rendszer észlelte az eszközt, érintse meg az ablakot a megerősítéshez.
7. Most nyomja meg a MENTÉS gombot. Eszközét most hozzáadtuk.

A berendezés most hozzáadásra került.

Arc kamera

A kamera használata pedál-/lépésérzékelőként.

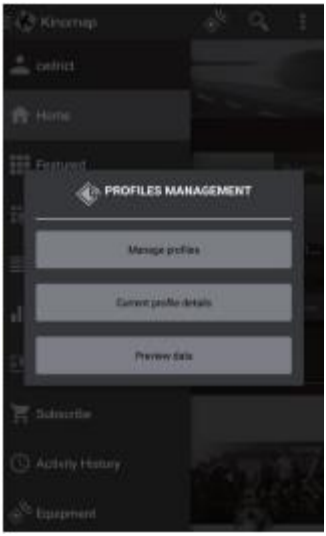
• Ha fitneszeszköze nem rendelkezik BT-kapcsolattal, továbbra is edzhet a Kinomap segítségével.

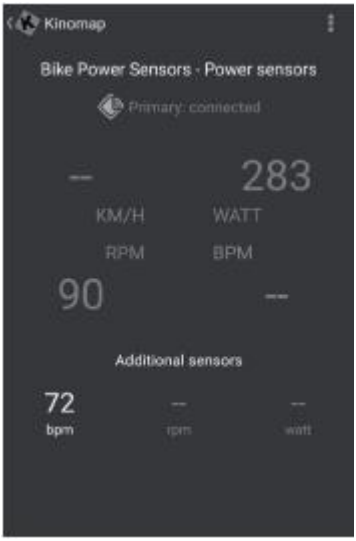
• Valójában az okostelefon kamerája pedálként vagy lépésérzékelőként is használható. Ha az arcra irányul, a fej mozgása alapján meghatározható a sebesség.

Amikor elkezd egy edzést, a jobb alsó sarokban látni fogja az arcát, így szükség esetén módosíthatja a TAB vagy az okostelefon helyzetét. Az arc észlelése után a kép eltűnik, és megjelenik az irányítópult.

Előnézeti adatszolgáltatás

A „preview data feature” lehetővé teszi a berendezés által küldött azonnali adatok megtekintését. Ez a funkció különösen akkor hasznos, ha problémába ütközik egy tevékenység elindítása során. A konfigurációnak megfelelően az alkalmazás bizonyos értékeket kap.



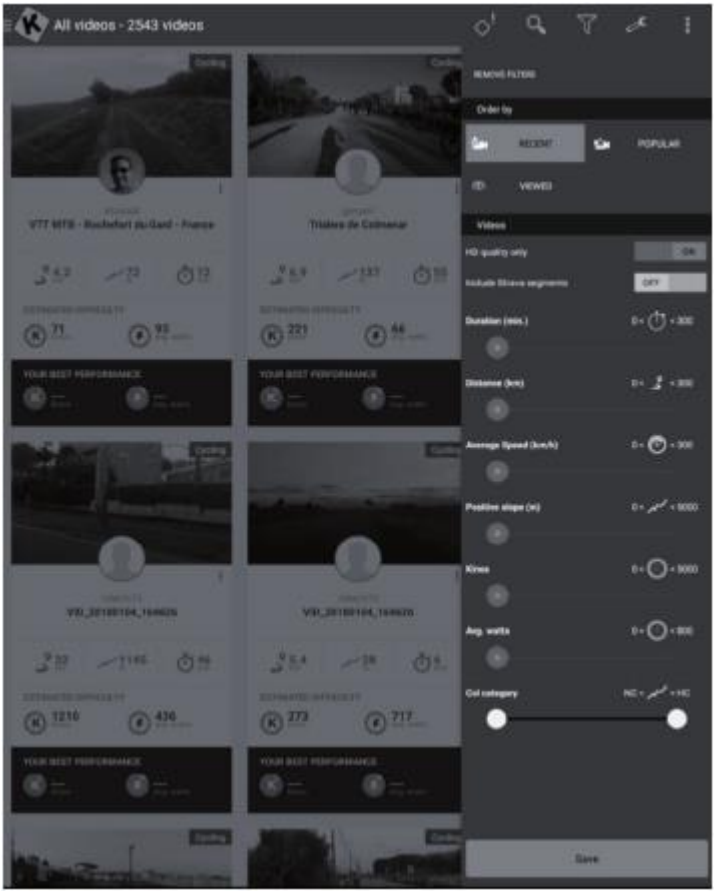


Edzés

Videó kiválasztása

Számos videólista található, amelyekből kiválaszthatja a kívánt videót. Van egy szűrő funkció, amely biztosítja, hogy megtalálja azokat a videókat, amelyekre edzeni szeretne (többek között kiemelt, népszerű, legnézettebb, legutóbbi, időtartam, távolság, dőlésszög).

Lejátszási lista

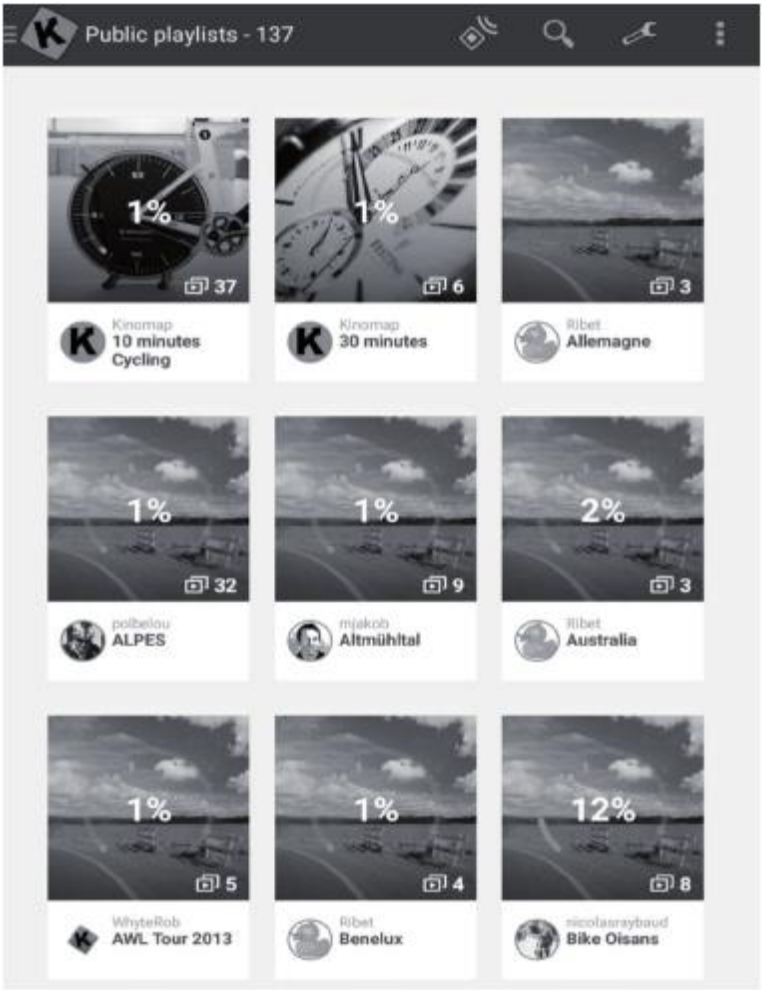


Számos lejátszási lista is létezik a Kinomap vagy maguk a Kinomap felhasználói által.

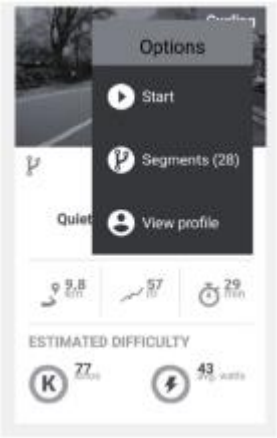
• Minden lejátszási listának van egy meghatározott témája, például egy 30 perces edzés vagy országlátogatás.

• Bármely lejátszási listán és bármilyen videón nyomon követheti a fejlődését.

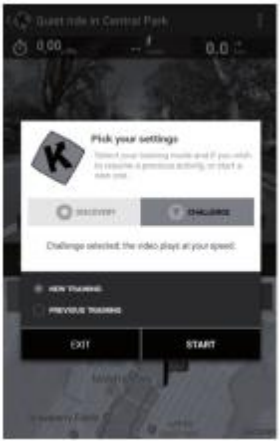
• Jelenleg nem tudja közvetlenül az alkalmazásban kezelni a lejátszási listákat.



Edzés kezdete



Válassza ki az edzeni kívánt videót



Válassza ki azt a módot,

amelyben edzeni szeretne.

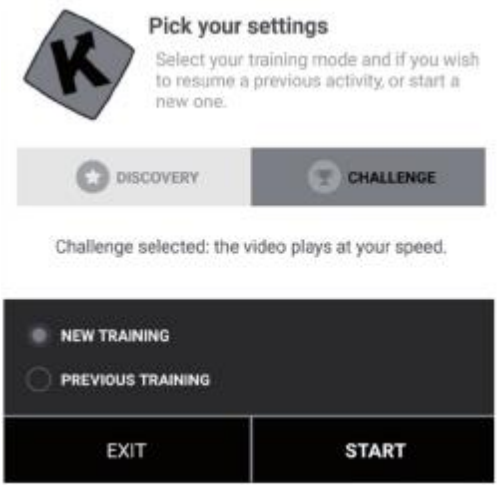
Csak kezdjen pedálozni az edzés megkezdéséhez.

Felfedezés és Kihívás módok

Kihívás mód: A videót az Ön sebességével játssza le, így ugyanazt az általános teljesítményt érheti el, mint a videó producere. Ha nem olyan gyors, a videó lelassítja a képkockasebességet. Ha jobban teljesít, a képkockasebesség az eredeti sebesség kétszeresére növelhető. Ezzel a móddal részt vehet kihívásokban, például beltéri kihívásokban, és exportálhat egy térképet a virtuális út koordinátáival harmadik fél webhelyére, például a Stravára.

Felfedezési mód: A videó lejátszása az eredeti sebességgel történik, és leáll, ha a sebesség eléri a 0-t.

Bármi is legyen a teljesítménye, a képkockasebesség nem változik. De továbbra is látni fogja, hogy jól teljesít-e, ha megnézi az energiateljesítményre vonatkozó adatokat. Vegye figyelembe, hogy a harmadik felek webhelyeire, például a Stravára exportálható adatok wattra korlátozódnak, és további adatok, például a ritmus és a pulzusszám; a koordinátákat és a térképet azonban nem tartalmazza.



Edzés kijelzés

A képernyő tetején a következő releváns információk jelennek meg:

• Az időtartam

• Teljesítmény

• Az azonnali sebesség

• A pulzusszáma (csak akkor, ha további pulzusmérő övet ad hozzá, vagy ha a készülékbe már be van építve egy ilyen)

• Az azonnali pedálfrekvencia

• A távolság

A térképen elfoglalt pozíciója szinkronizálva van a videóval.

A „ Ranking List (ranglista)” lap csak többjátékos módban érhető el.

Abszcissza: magasság méterben

Ordináta: távolság KM-ben kihívás üzemmódban.

Időtartam a másodpercben a felfedezési módban.

Állítsa be az ellenállást / fogaskerekeket

A képernyőn utasításokat talál az ellenállás magassági profil szerinti beállításához, ha sebesség-/pedálfordulat-érzékelőt vagy optikai érzékelőt használ.

Edzés vége

Ha szüneteltetni szeretné vagy abba akarja hagyni az edzést, egyszerűen hagyja abba a pedálozást, vagy használja a sarokban található szünet gombot. Az edzés folytatásához kattintson a „Resume Session” gombra. Ha teljesen le szeretné állítani, egyszerűen erősítse meg a „Mentés és kilépés” gomb megérintésével.

Profil edzés

A profil edzés egy olyan edzésforma, amely alacsony és magas intenzitású edzések sorozatát foglalja magában, pihenővel vagy szünetekkel. Az intenzitás változtatása edzi a szívizmot, javítja a szív- és érrendszeri működését, valamint javítja a felhasználó aerob kapacitását és állóképességét.

A profil edzés még nem érhető el minden eszközön.

Könnyedén ellenőrizheti a főmenüben: Ha látja a profil edzés menüt, az azt jelenti, hogy a funkció elérhető az Ön készülékén. Eszköztől függően két mód közül választhat.

Ellenállás: Ön határozza meg az ellenállási szintet, és ezt az információt elküldjük a crosstrainernek, függetlenül a produkált teljesítménytől.

Célteljesítmény: Ön meghatározza a célteljesítményt, és az ellenállás automatikusan megváltozik, hogy létrehozza azt.

Ha narancssárga vonalat lát, az azt jelenti, hogy a cél közelében van. Fordítva, a narancssárga vonal azt jelenti, hogy távolodik a céljától. (növelje vagy lassítsa a célteljesítményt).

Csak ki kell választania a visszaszámlálás időpontját (<>), majd elkezdheti az edzést.

A tevékenység elindítása után növelheti vagy csökkentheti a célteljesítményt vagy ellenállást a kiválasztott üzemmódnak megfelelően.

Értékelések

Tevékenységtörténet

Nyissa meg a főmenüt a bal oldalon, hogy megtalálja az „Activity History” lehetőséget.

Megtekintheti korábbi edzéseinek előzményeit, beleértve annak a videónak a nevét, amellyel edzett, az edzés dátumát, az időtartamot és a távolságot.

Kattintson egy adott edzésre az összes információ megtekintéséhez.

Látogasson el a http://www.kinomap.com/myactivities webhelyre is.

Az Ön tevékenységi előzményei tartalmaznak egy térképet, egy összefoglalót és egy sor részletes grafikont, amelyek az aktuális sebességet, teljesítményt, ütemet és pulzusszámot mutatják. Vegye figyelembe, hogy a tevékenységi előzmények automatikusan exportálhatók különféle platformokra, például a RunKeeperre, a Strava-ra vagy az Under Armourra.

Keresés

Ez a gomb mindig elérhető a jobb felső sarokban, függetlenül attól, hogy melyik menüben böngészhet az elérhető videók között. Többféleképpen is megtalálhatja a megfelelő videót:

- A Keresés gombra kattintva kereshet. Miután beírt legalább 3 karaktert, automatikusan befejeződik a keresés.
- Földrajzi keresést is végezhet. A főmenüben válassza a „Map” lehetőséget.
- Az összes elérhető videót a „Public Playlists” vagy az „All videos” lehetőségre kattintva fedezheti fel.

Beállítások

Felhasználói beállítások

- Lépjen a Settings menübe, és adja meg felhasználói adatait, beleértve a méretét, súlyát, születésnapját és nemét.
- Ez az információ befolyásolja a sebesség számítását.

Külső kijelző

Kövesse az utasításokat a képernyő megtekintéséhez Chromecaston vagy Apple TV-n.

Bemelegítő gyakorlatok

1.1

1.2

Lassan bólintson a fejével, majd váltakozva fordítsa el a fejét, hogy jobbról balra nézzen.

Ezután mozgassa a vállakat körkörös mozdulatokkal.

2

3

Forgassa el a csípőt, miközben a karokat kinyújtja. A lábak nincsenek szilárdan a talajhoz rögzítve; a bokák követik a test forgását).

Hajlítsa meg a csípőt úgy, hogy az egyik karját felfelé nyújtja. Maradjon ebben a helyzetben néhány másodpercig mindkét oldalon.

4.1

4.2

Álljon az egyik lábára, és tartsa a másik láb lábfejét a kezével. Ebben a helyzetben mozgassa a bokáját, hogy kissé megnyújtsa a combot. Ha szükséges, kapaszkodjon valamibe, hogy megőrizze egyensúlyát. Ezután álljon az egyik lábára, és rajzoljon egy kört mindkét irányba (az óramutató járásával megegyezően és azzal ellentétes irányban) a bokával.

5

6

Guggoláskor helyezze lábfejét körülbelül vállszélességre, és engedje le a csípőjét, miközben a karjait egyenesen tartja. Próbálja a hátát is egyenesen tartani.

Üljön behajlított lábakkal úgy, hogy a talpai érintkezzenek. Enyhén mozgassa a térdét úgy, hogy a térdeket fel-le mozgatja, miközben a lábakat a padlón tartja. Tartsa a bokáját, és tartsa egyenesen a hátát.

7

Ülés közben nyújtózkodjon előre a lábujjai felé. Próbálja meg egyenesen tartani a lábát és a hátát, és próbálja megérinteni a lábujjak hegyét.

Végezze el a gyakorlatokat minden edzés előtt, hogy bemelegítse az ízületeit és izmait.
Ha egy mozdulat kényelmetlen vagy fájdalmas, hagyja ki ezt a mozdulatot, és konzultáljon orvosával vagy fitneszoktatójával a megfelelő bemelegítő mozgásokról.
Minden mozdulatot meg kell ismételni (jobbra és balra), hogy nyugodtan kezdhesse a kardió edzést.

Karbantartás

Karbantartási információk

• Az összes mozgó alkatrész kenése elengedhetetlen a gép hosszú élettartamához és optimális teljesítményéhez. Megjegyzés: Ne használjon olaj alapú kenőanyagokat, mivel ezek magukhoz vonzzák a port, piszkot és szennyeződést, és végül erodálják a perselyeket és a tömített csapágyakat.

• A szerszámtáskában van egy üveg szilikonolaj a csúszótengely kenésére.

• Az összes perselyt rendszeresen ellenőrizni kell, hogy nincs-e rajta kopás jele.

• Időnként ellenőrizze és állítsa be a kábel feszességét, mert ez biztosítja a megfelelő anatómiai funkciót.

• Rendszeresen ellenőrizze az összes mozgó alkatrészt, a kárpitot és a fogantyúkat, hogy nincs-e rajta kopás vagy sérülés. Ha probléma merül fel, vagy ha cserealkatrészre van szükség, FÜGGESSZE FEL A SZOBAKERÉKPÁR HASZNÁLATÁT, és azonnal forduljon a helyi viszonteladóhoz. Az alkatrészeket csak eredeti alkatrészekkel cserélje ki.

• A csavarok és anyák ellenőrzésekor győződjön meg arról, hogy mindegyik teljesen meg van húzva. Ha van egy csavar vagy anya, amely folyamatosan meglazul, szerezzen be pótalkatrészt a helyi viszonteladótól.

• Ellenőrizze, hogy a hegesztési csatlkozókon nincsenek-e repedések.

Tisztítás

• Szükség esetén a kárpit enyhe szappanos vízzel tisztítható. A vinil kezelés rendszeres használata növeli a kárpit élettartamát és külsejét.

• Minden krómozott felületet rendszeresen meg kell tisztítani, hogy meghosszabbítsák a felület élettartamát és fényét. Törölje le a gépet egy nedves ruhával, és minden nap alaposan szárítsa meg. Hetente legalább egyszer a krómozott berendezéseit kereskedelmi minőségű vagy autóipari típusú krómpolírozóval kell polírozni.

Környezetvédelem

A 2012/19/EU hulladékokról szóló európai rendelet értelmében ez a szimbólum a terméken vagy a csomagolásán azt jelzi, hogy a terméket nem szabad háztartási hulladékként kezelni. Ehelyett a megfelelő gyűjtőhelyre kell vinni az elektromos és elektronikus berendezések újrahasznosítására. A termék megfelelő hulladékként kezelésének biztosításával segít megelőzni a környezetre és az emberi egészségre gyakorolt lehetséges negatív következményeket, amelyeket egyébként a termék nem megfelelő hulladékkezelése okozhatna. A termék újrahasznosításával kapcsolatos további információkért forduljon a helyi önkormányzathoz vagy a háztartási hulladékkezelő szolgálathoz.

Gyártó: Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin. Germany
Ez a termék megfelel a következő európai irányelveknek:
2014/53/EU (RED)
2011/65/EU (RoHS)
2014/35/EU (LVD)