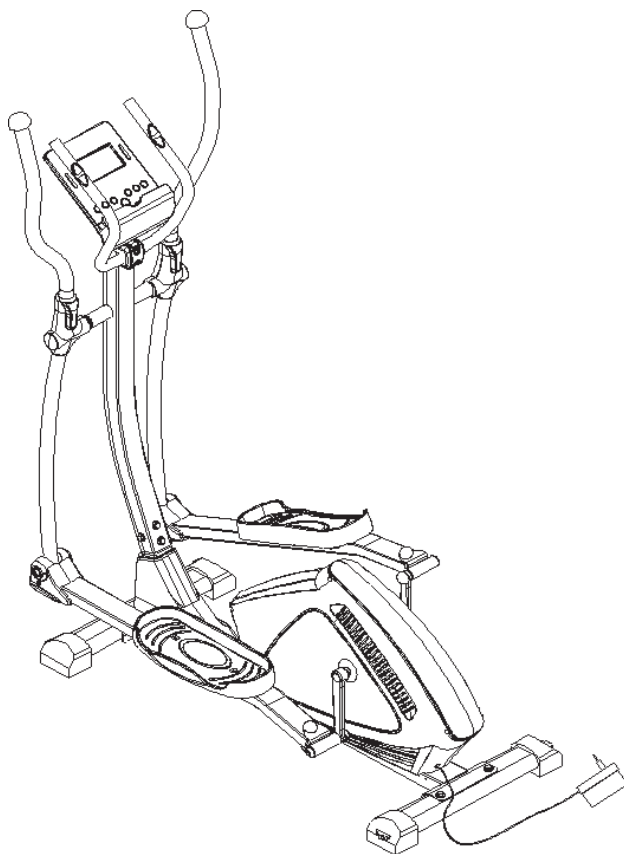


Helix Track szobabicikli



Tisztelt vásárló,

gratulálunk, hogy megvásárolta termékünket. Hogy elkerülje a technikai hibákat, kérjük, olvassa el figyelmesen és kövesse a következő használati utasítást.

TARTALOMJEGYZÉK

Biztonsági utasítások	4
Termékleírás	6
Összeszerelés	11
Kardio edzés áttekintése	20
Bemelegítés tréning előtt	23
Kijelző és a készülék fő funkciói	26
Edzés kinomappal alkalmazással	43
Tisztítás és karbantartás	44
Hulladékkezelés	44

MŰSZAKI ADATOK

Cikkszám	10032829
Áramellátás	220-240 V ~ 50/60 Hz

MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT



Gyártó:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,
Deutschland.

**A termék megfelel az alábbi európai
irányelvnek:**

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

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

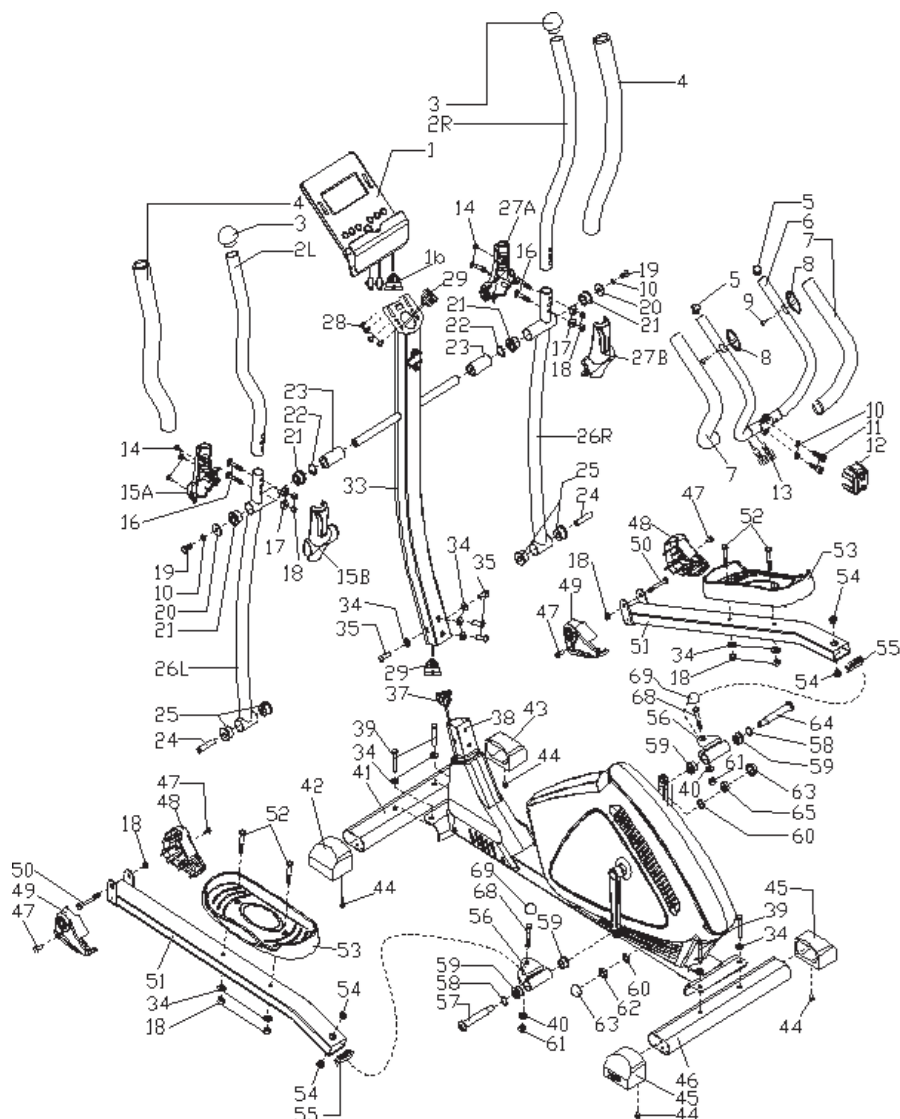
Az eszköz összeszerelése és használata előtt alaposan olvassa el ezt a használati utasítást, az optimális teljesítmény és biztonság elérése érdekében. Gondoskodjon arról, hogy a használati utasítás mindig elérhető legyen. A termék módosítása esetén a vállalat fenntartja a jogot, hogy előzetes értesítés nélkül bármikor megváltoztassa a termék külalakját és specifikációit. A képek csak illusztrációs célokra szolgálnak, és eltérhetnek a tényleges kinézettől.

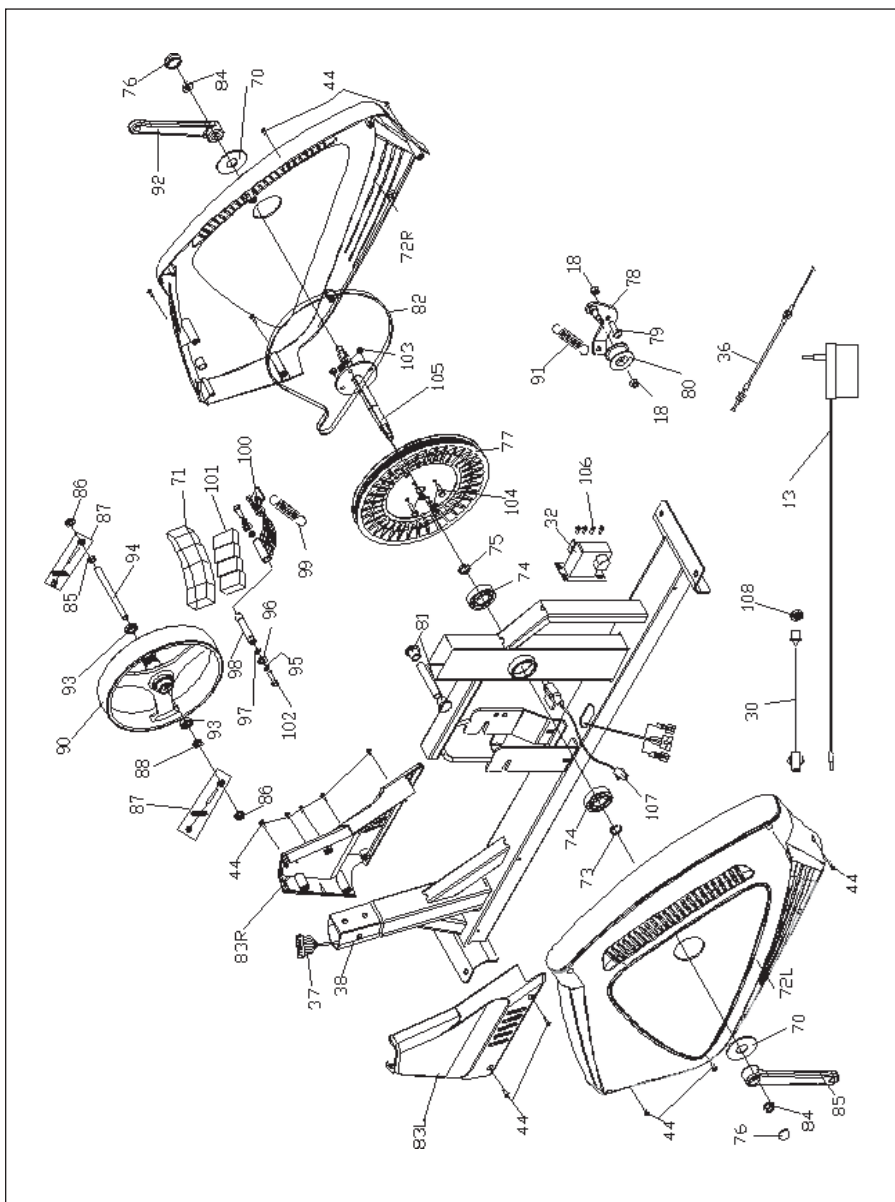
- Kérjük, őrizze meg ezt a használati utasítást az esetleges későbbi használatra.
- A készülék összeszerelése és használata előtt alaposan olvassa el ezt a használati utasítást. A készülék biztonságos és hatékonyabb felhasználását abban az esetben lehet elérni, hogyha az megfelelően van összeszerelve, karbantartva és használva. Győződjön meg arról, hogy olyan személyek használják a készüléket, akik tájékoztatva vannak a készülék használatával összefüggő figyelmeztetésekkel és biztonsági előírásokkal.
- Helyezze a készüléket egy sík felületre, hogy biztonságos legyen a használata. A padlóra helyezzen védő alátétet. Ne használja a készüléket nedves környezetben, például olyan épületekben, ahol medencék, vagy szaunák találhatóak. Hagyjon el legalább 0,5 m szabad teret a készülék körül.
- Mielőtt elkezdi az edzést ezzel a készülékkel, ajánlatos orvoshoz fordulnia és ellenőriztetni a fizikai vagy egészségügyi korlátozásait, melyek akadályozhatják az eszköz biztonságos és hatékony használatát. Az edzés előtt az orvossal való konzultáció abban az esetben is szükséges, ha olyan gyógyszereket szed, amelyek befolyásolják a vérnyomást, a pulzusszámot, vagy a koleszterin szintet.
- Ügyeljen a jelzésekre, amelyeket a teste kiad. A helytelen vagy túlzott edzés káros lehet az egészségére. Azonnal fejezze be az edzést, hogy ha a következő tüneteket észleli: fájdalom/szorító érzés a mellkasban, szabálytalan szívverés, extrém légszomj, enyhe kábultság jelei, szédülés vagy hányinger. Ha bármelyik tünetet észleli, azonnal keressen fel orvost, mielőtt az edzést folytatná.
- Ne eddzen közvetlenül az evés után.
- Ne engedje a gyermekeket és az állatokat a készülék közelébe. A készülék összeszerelését kizárólag felnőttek végezhetik el, és csak felnőttek használhatják.
- Ezt a készüléket kizárólag otthoni használatra szánták..

Megjegyzés: A felhasználó maximális testsúlya 130 kg lehet

- A készülék nem alkalmas terápiás használatra, csak a kézikönyvben meghatározott gyakorlatok elvégzésére használható.
- Viseljen megfelelő ruházatot az eszköz használatakor. Kerülje a laza ruházatot, amely beakadhat a készülékbe és így korlátozhassa a mozgását.
- A készülék használatakor ügyeljen arra, hogy a háta egyenes legyen.
- A készülék használata előtt ellenőrizze az ülést, a vázat és a csavarokat, hogy megfelelően legyenek elhelyezve, és meghúzva.
- Az állítható részek beállításánál ügyeljen a felhasználó maximális testsúlyára, soha ne haladja meg a „STOP” jelzést, mert ez veszélyt jelenthet.
- Mindig a tervezett módon használja a készüléket. Ha a készülék telepítése vagy ellenőrzése során sérült alkatrészeket talál, vagy ha használat közben szokatlan hangokat hall a készülékből, azonnal állítsa le. Ne használja a készüléket, amíg a probléma meg nem oldódik.
- A készülék áthelyezésekor, vagy megemeléskor, a lehető legnagyobb óvatossággal dolgozzon, hogy elkerülje a háta sérülését. Mindig megfelelő emelő technikát alkalmazzon, vagy kérjen segítséget.
- Ügyeljen a készülék mozgó részeire (pl. a pedálokra, fogantyúkra, ülésre,... stb.), mert ezek karbantartását heti egyszer kell elvégezni. Használat előtt mindig ellenőrizze őket. Ha bármilyen alkatrész eltört, vagy meglazult, azonnal javítsa meg. A hibák eltávolítása után ismét használhatja a készüléket.
- Ügyeljen a szabad kerérendszer hiányára, amely komoly kockázatot jelenthet.
- A készülék tápkábelét tartsa távol bármilyen hőforrástól.
- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a készülék nyílásaiba.
- A készülék áthelyezése, vagy tisztítása előtt szüntesse meg az áramellátást. Tisztításkor törölje át a felületet enyhe tisztítószerezrel, és nedves ruhadarabbal; soha ne használjon oldószereket.
- Ne használja a készüléket olyan térben, ahol nem állítható a hőmérséklet, például garázsokban, kerti házakban, medencék közelében, fürdőszobákban, parkolókon, vagy kültérben.
- A készüléket kizárólag a kézikönyvben leírtak szerint használja.
- A nem megfelelő javítások és a tervezési változtatások (pl. az eredeti alkatrészek eltávolítása vagy cseréje) veszélyeztetheti a felhasználó biztonságát.
- A forgó lendkerék működés közben forróvá válik.
- Ha nem használja a készüléket, zárja le.

TERMÉKLEÍRÁS

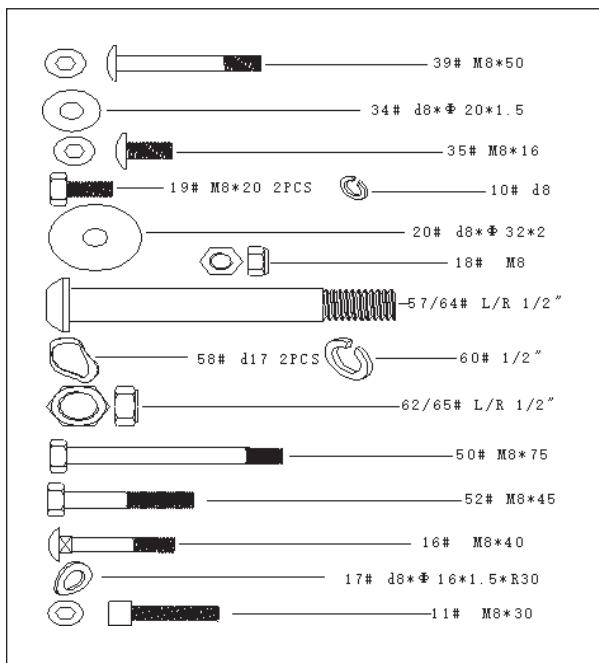


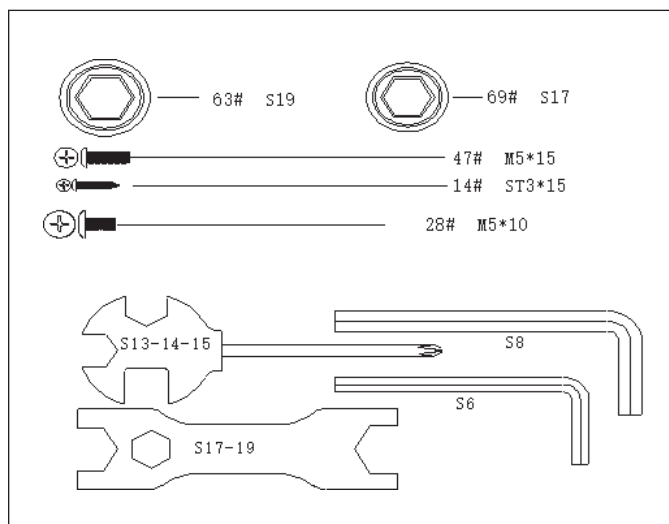


ALKATRÉSZLISTA

Szám	Leírás	Darab	Szám	Leírás	Darab
1	Számítógép	1	38	Főváz	1
2 B/J	Vezérlőkar	2	39	M8x50 csavar	4
3	Záró sapka	2	40	D10x Ø20x2 alátét	2
4	Hab fogantyú	2	41	Elülső stabilizátor	1
5	Ø25 Záró sapka	2	42	Záró elem (B)	1
6	Középső vezérlőegység	1	43	Záró elem (J)	1
7	Hab	2	44	ST4.2x16 csavar	19
8	Ø25 Impulz	2	45	Záró elem (J)	2
9	ST4.2x19 csavar	2	41	Hátulsó stabilizátor	1
10	D8 rugalmas alátét	4	47	M5x15 csavar	4
11	M8x30 csavar	2	48	Pedálrúd borítása (J)	2
12	Műanyag fedél	1	49	Pedálrúd borítása (B)	2
13	Fogantyú kábelezése	1	50	M8x75 hatszögletű csavar	2
14	ST3x15 csavar	6	51	Pedálrúd	2
15A/B	Fogantyú fedél (B)	2	52	M8x45 hatszögletű csavar	4
16	M8x40 tartó csavar	4	53	Pedál	2
17	D8xØ16x1.5xR30 ívelt alátét	4	54	Ø14x12.5x Ø10.1 tok	4
18	M8 műanyag anya	12	55	J60x30x1,5 négyszögletű záró borítás	2
19	M8x20 csavar	4	56	Konzol	2
20	D8xØ32x2 alátét	2	57	½" bal pedált felfüggesztő csavar	1
21	Ø32xØ19x28(II) tok	4	58	D16 ívelt alátét	2
22	D9 ívelt alátét	2	59	Ø24x22x Ø10.1 betét	4
23	Ø32xØ19x65 tok	4	60	½" rugós alátét	2
24	Ø14xØ8,5x60 (III) tok	2	61	M10 műanyag anya	2
25	Ø32xØ14x20 (I) tok	4	62	½" műanyag anya (B)	1
26 B/J	Alsó vezérlő	2	63	S19 záró elem	2
27A/B	Fogantyú fedél (J)	2	64	½" jobb pedált felfüggesztő csavar	1
28	M4x12 csavar	4	65	½" műanyag anya (J)	1
29	Érzékelő vezeték	1	66	Bal hajtókar	2
30	Tápvezeték	1	67	D4xØ12x1 alátét	4
31	M5x40 csavar	1	68	M10x55 hatszögletű csavar	2
32	Motor	1	69	S17 záró elem	2
33	Elülső oszlop	1	70	Kisméretű borítás	2
34	D8xØ20x1,5 alátét	12	71	Műanyag rács	1
35	M8x16 csavar	4	72 B/J	Lánctakaró borítás B/J	2
36	Feszítőhuzal	1	73	Tartó rugó	1
37	Érzékelő vezeték	1	74	Csapágó	2

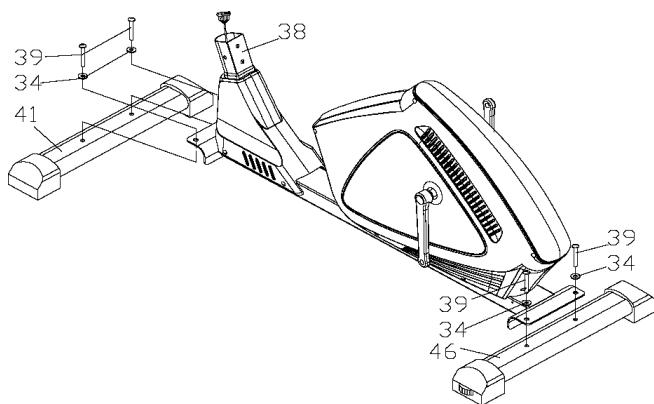
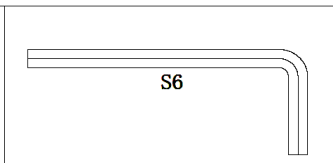
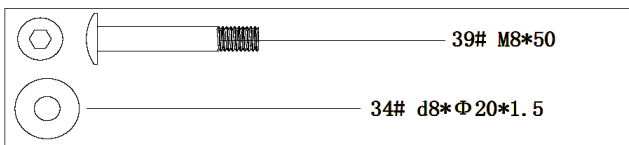
Szám	Leírás	Darab	Szám	Leírás	Darab
75	Tok	1	93	Csapágy	2
76	Műanyag fedél	2	94	Tengely	1
77	Égszj tárcsa	1	95	D6 rugós alátét	2
78	Hajtó égszj	1	96	D6xØ12x1 alátét	1
79	M8x25 csavar	1	97	D12 tartó rugó	2
80	Rögzített henger	1	98	Tengely	1
81	Tömlőcsatlakozó	2	99	Feszítő rugó	1
82	Bordázott öv	1	100	Mágneses tábla	1
83	B/J Kisméretű borítás	2	101	Mágnes	4
84	Hatszögletes karimás anya	2	102	6x16 csavar	2
85	(B) hajtókar	1	103	M6 műanyag anya	4
86	M10x1.0 anya	1	104	M6x20 csavar	4
87	Csavar szett	2	105	Tengely	1
88	M10x1xH5 anya	1	106	M5-10 csavar	4
89	Csapágy	2	107	Érzékelő vezeték	1
90	Lendkerék	1	108	M12 anya	1
91	Feszítő rugó	1		S17-19 nyitott kulcs	1
92	(J) hajtókar	1		S6 Imbusz kulcs	1
				S13-14-15 nyitott végű keresztkulcs	1



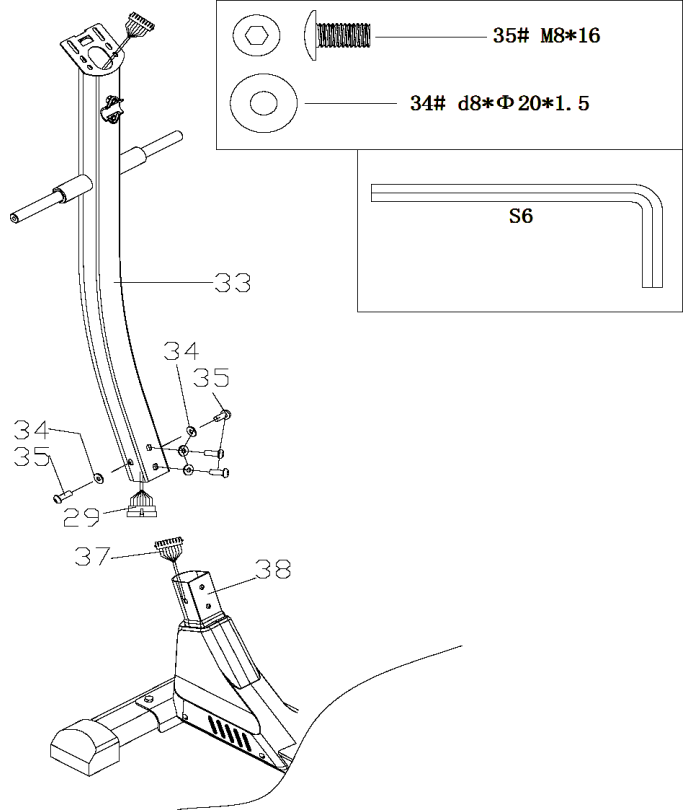


ÖSSZESZERELÉS

1

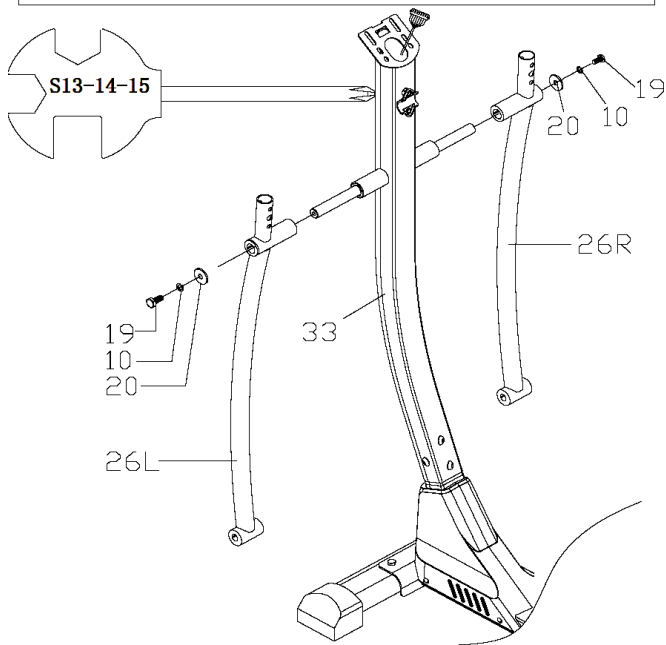
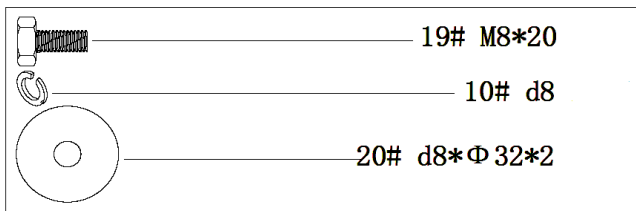


Rögzítse az előlő stabilizátort (41), és a hátsó stabilizátort a fővázhoz (2), a csavarok (39) és az alátétek (34) segítségével.

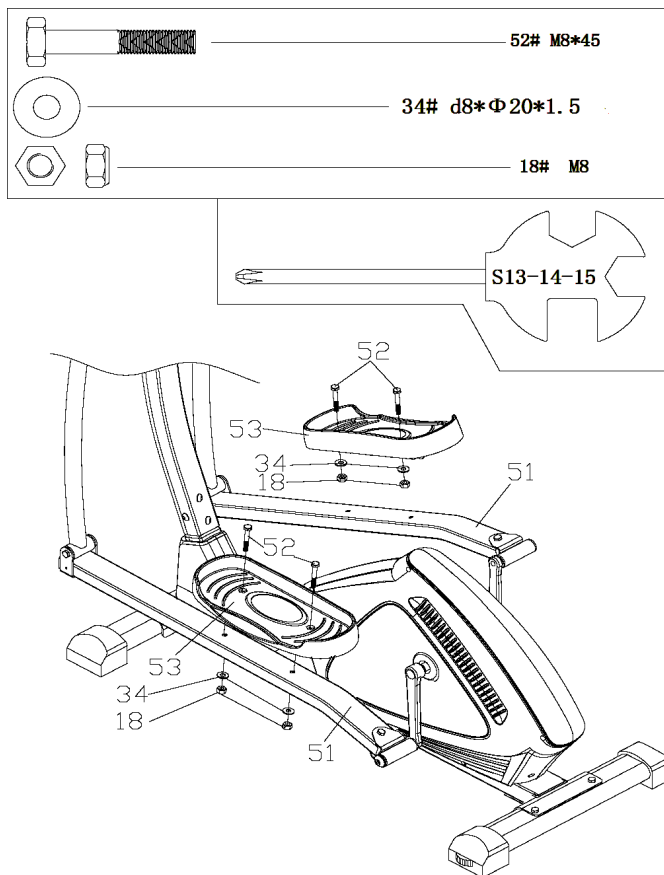


Csatlakoztassa az érzékelő vezetékeket (29) és (37), rögzítse az elülső oszlopot (33) a fővázhhoz (38) csavarok (35) és alátétek (34) segítségével.

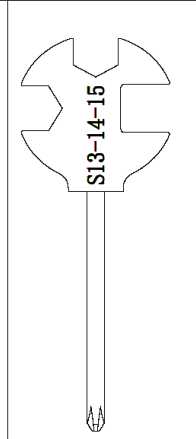
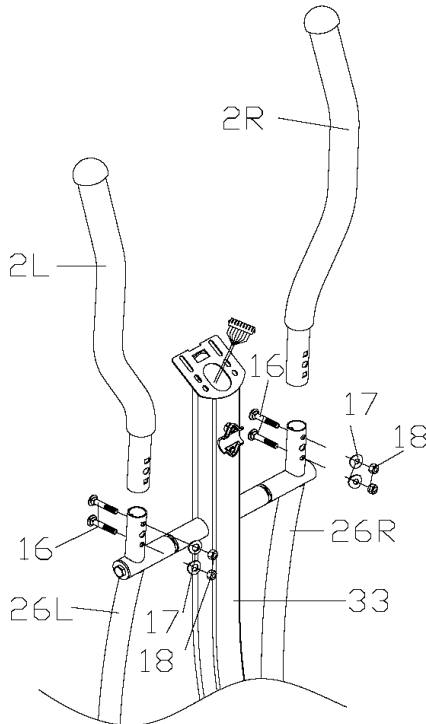
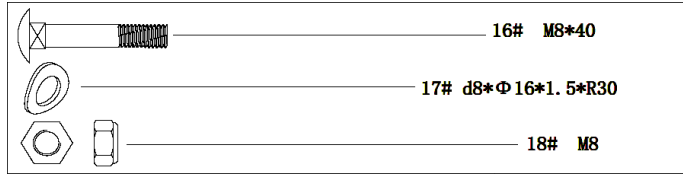
Figyelmeztetés: A 3 lépés elvégzése után húzza meg a csavarokat (35) és az alátéteket (34)!



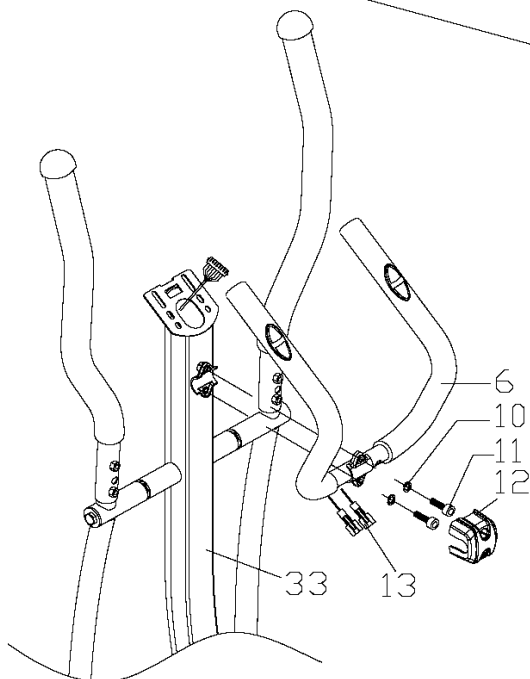
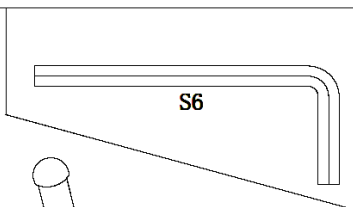
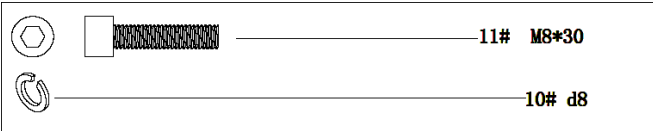
Csavarok (19), alátétek (20) és rugalmas alátétek (10) segítségével rögzítse az alsó vezérlőket (26 B/I) az előlső oszlophoz (33).



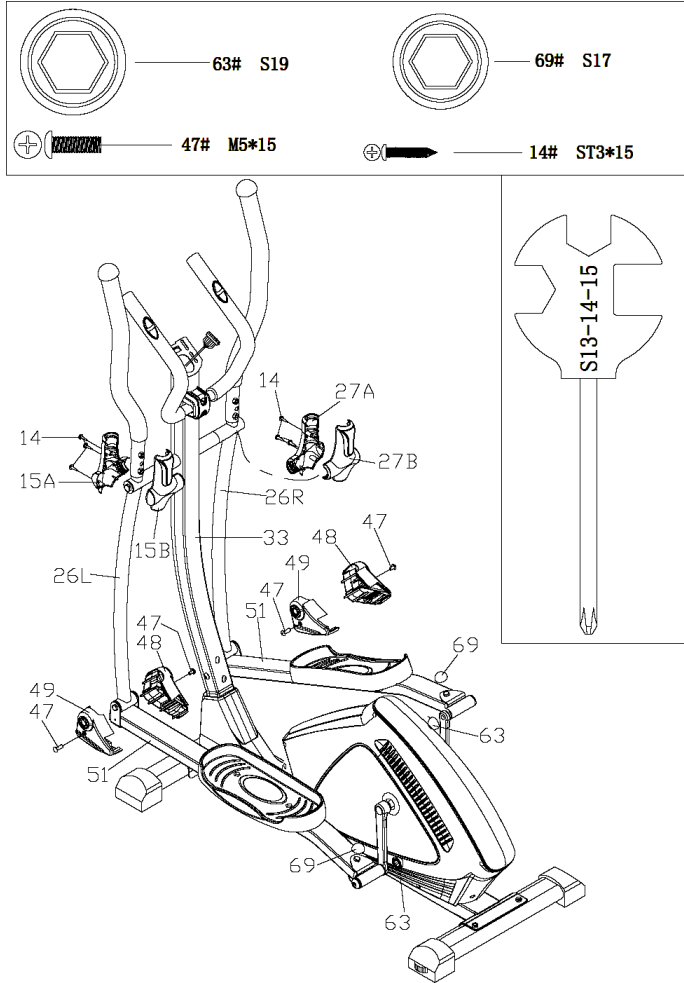
Szerelje fel a pedálokat (53) a pedálrudakra (51) a csavarok (52), alátétek (34) és műanyag anyák (18) segítségével.



Rögzítse a vezérlőkart (2 B/J) az alsó vezérlőkhöz (26 B/J) a tartó csavarok (16), ívelt alátétek (17) és a műanyag anyák (18) segítségével.



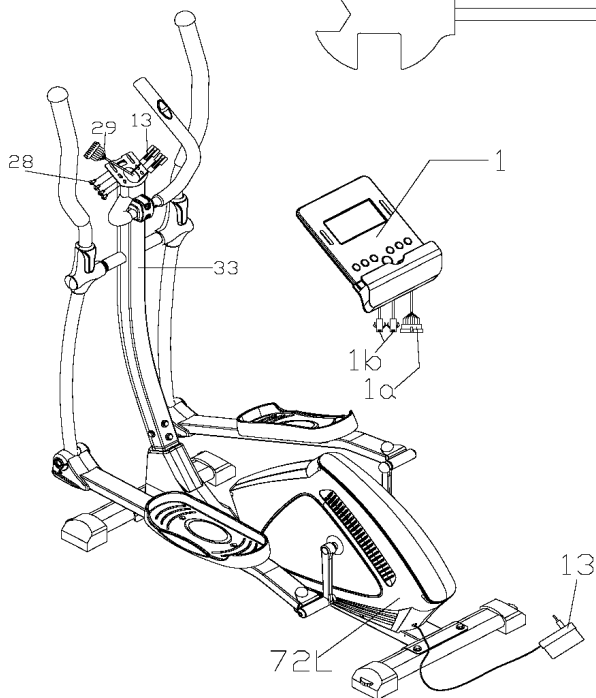
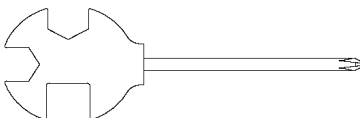
A középső vezérlőegységet (6) rögzítse az előlső oszlophoz (33) a csavarok (11) és rugalmas alátétek segítségével. Helyezze be, és húzza meg a csavarokat (11) és a műanyag fedelet.



Csatlakoztassa a fogantyú fedeleket (15 A/B (B) és 27 A/B (J)) az alsó vezérlőkhöz (26 B/J) a csavarok (14) segítségével. A bal és jobb pedálrúd borítást (48/49) erősítse a pedálrúdhöz (51) csavarok segítségével (47).



28# M5*10



Csatlakoztassa a számítógépes egységet (1b és 1a) az érzékelő vezeték (29), és a fogantyúkábelezés (13) segítségével. A számítógépet helyezze fel az előlő oszlopra (33) a csavarok (28) segítségével. Végül csatlakoztassa a hálózati adaptert.

Megjegyzés: Az edzés elkezdése előtt bizonyosodjon meg arról, hogy az összes csavar és anya megfelelően meg van húzva..

KARDIO EDZÉS ÁTTEKINTÉSE

A rendszeres kardio tréning serkenti a szív- és érrendszert (szív és vér erek) és a légző rendszert. Javítja az általános egészségi állapotát és segít a zsírégetésben. Ez a típusú edzés abban az esetben ajánlott, ha fogyni akar. Edzés közben először a glükóz tűnik el, majd a testében lerakódott zsír.

Az intenzív kardiológiai edzés (pl. körkörös edzés, magas ellenállású edzés és hosszú távú edzés) több erőfeszítést igényel, és képezi az izomrendszerét és a kitartást is. Igaz, hogy minél rendszeresebben edzünk, annál hatékonyabb az edzés (akár 20 perces edzés esetén is).

Edzés közben

Az edzés során alkalmazott ellenállási szint meghatározza az edzés intenzitását és az ehhez kapcsolódó eredményeket.

Az optimális edzésrész tartalmazza a (1) bemelegítési fázist, (2) az intenzív kardio edzés fázist, és végül (3) a hűtési fázist. Ha szeretne előre haladni, vagy kalóriát égetni, akkor a három fázisnak, valamint az edzésnek legalább 20-30 percig kell tartania az ergométer szerint.

I. Bemelegítési fázis

Az edzést mindig alacsony ellenállással kezdje. Az 5-10 perces bemelegítési idő azért fontos, mert az izmoknak fel kell melegedniük. A bemelegítési fázis alatt a keringési rendszerének és az izmainak elegendő időt kell adnia, hogy felkészüljön a későbbi edzésre. Kezdként az első 3 percet a legegyszerűbb szinten kezdheti, majd fokozatosan emelheti arra a szintre, ahol a legkényelmesebben érzi magát.

2. Cardio edzés fázis

Körülbelül 10 perc után elkezdheti a kardio edzés fázist. A belső képzési program használatakor a számítógép a kiválasztott intervallum típusától függően vezérli az ellenállás szintjét, és így szimulálja a változó intenzitásokat.

A kardio edzés fázisa aerob vagy anaerob energiaalapú edzésnek minősül. Ezt a két edzésfajtát a következők határozzák meg:

AEROBIC TRAINING ZONE - Aerob edzési zóna

Ha ebben a zónában tartózkodik, erősíti a szív- és érrendszerét, és zsírt éget.

A megnövekedett szívfrekvencia, a mélyebb légzés és az enyhe izzadás ellenére a teste nincs nagyon stresszes állapotban, a légzése nem túl gyors - még mindig beszélgethet valakivel anélkül, hogy kapkodna a levegő után - és úgy érzi, hogy elviselheti a fizikai terhelést hosszabb ideig. Olyan, mintha dombnak felfele gyorsan lépkedne.

Az izmok és a szív intenzívebben működnek, mint amikor a teste nyugalmi állapotban van, és energiaszükségletét a szervezet aerob energiatermeléssel fedi le, amely az oxigént használja. Ugyanakkor az anaerob energiatermelés is aktív, de csak kis mértékben. Az ebben a folyamatban előállított tejsavat energiatermelésre lehet osztani. A legtöbb edzésnek aerob fázisban kell történnie.

Ha továbbra is növeli az intenzitást, akkor végül eléri azt a küszöbértéket, ahol az aerob energiatermelés már nem tudja fedezni a szervezet energiaigényét. Ezen a ponton a nagyobb mértékű anaerob energiatermelésre kerül sor. Ebben az esetben anaerob edzést végez.

ANEAROBIC TRAINING - Anaerob képzés

Ebben a zónában javíthatja teljesítményét és sebességét. Amikor növeli az intenzitást ebben a zónában, az edzés sokkal nehezebb lesz, mert nő a laktát szintje a szervezetben; többet kezd izzadni; a légzés gyorsabbá válik; és egy idő után, a fizikai állapotától függően, az izmai elfáradnak, és teljesen kimerültnek érzi magát, és nem tudja folytatni ezt az intenzitási szintet.

3. Hűtési fázis

A kardio edzés fázis végén térjen a hűtési fázisra, amelynek legalább 5 percig kell tartania. Itt alacsony ellenállásszintet használ. A megújulás vagy a hűtési fázis szinten hasznos az esetleges izomfájdalmak megelőzésére. Ajánlott az intenzív edzés elvégzése után aktívan felépülni, például forró fürdő, szauna vagy masszázs alkalmazásával.

Edzési folyamat

Minden hónapban javíthatja edzését, meghosszabbítva a kardio edzés fázisának időtartamát, nagyobb fokú ellenállással ebben a fázisban, vagy egy nagyobb kihívást jelentő intervallumedzéssel.

Táplálék és folyadék bevitel

- Az edzés előtt, alatt és után innia kell.
- Igyon meg legalább 2 korty vizet (10-20 cl) edzés közben 10-15 percenként.
- Ha az edzés több mint 1 órát vesz igénybe, sportitalt kellene inni, hogy megvédje a szervezetét a képzési idő alatt.
- Az optimális kardio tréninghez minden fizikai tevékenység előtt és után fontos a megfelelő táplálkozás.

Az edzés előtt a legjobb, ha szénhidrátokat fogyaszt, amely főleg a rizsben és a tésztában található, mivel fontos energiaforrást biztosítanak a szervezetnek.

Az edzés után fel kell töltenie a fehérjéket, amelyeket például a tojás, a joghurt és a szárított gyümölcsök tartalmaznak. Még akkor is, ha fogyni akar, feltétlenül szükséges edzés után ennie, hogy a teste megfelelően regenerálódjon.

BEMELEGÍTÉS TRÉNING ELŐTT

Minden edzés előtt mozogjon az ízületek és az izmok aktiválása érdekében.

Ha valamelyik gyakorlat kellemetlen vagy fájdalmas, hagyja ki ezt a gyakorlatot, és forduljon orvosához vagy fitnesz edzőjéhez a megfelelő bemelegítési gyakorlatok elsajátításához.

Minden mozdulatot meg kell ismételni (jobbra és balra), hogy ellazulva kezdhesse el a kardio edzést.

Körülbelül 5 percig végezze el a Klarfit bemelegítési gyakorlatokat:

1	
	
Hajtsa a fejét oldalra, majd lassan hajtsa jobbról balra. Ezután kezdje el mozgatni a vállát körkörös mozdulatokkal és vállvonással.	

2	3
	
Tárja szék karjait és forogjon el oldalra. A lábak nincsenek szilárdan a földön (a bokák a test forgását követik).	Hajoljon oldalra és az egy kezét nyújtsa felfelé. Maradjon ebben a helyzetben néhány másodpercig mindkét oldalon.

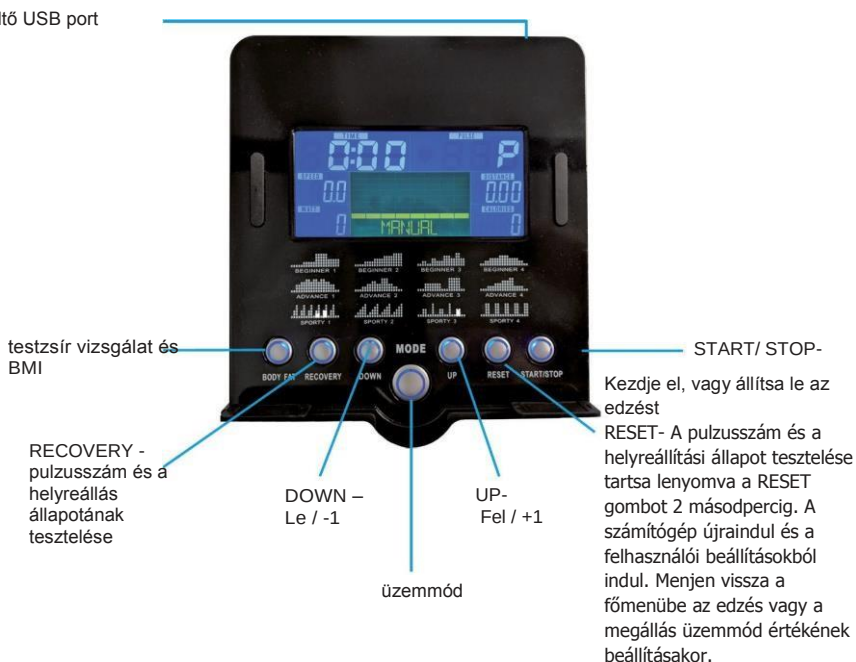
4	
	
Álljon az egyik lábán, és a másik lábát behajlítva a másik kezével. Tartsa úgy, hogy könnyen nyújthassa a combját. Ha szükséges, kapaszkodjon valamibe, hogy megtartsa az egyensúlyát. Álljon az egyik lábára, és mindkét irányba rajzoljon egy kört a lábával a levegőben (az óramutató járásával ellentétes irányba és az óramutató járásával megegyező irányba).	

5	6
	
Guggolás közben helyezze a lábait váll szélességbe, eressze le a csípőjét, és tartsa a kezét egyenesen. Próbálja meg a hátát egyenesen tartani.	Üljön le behajtott lábakkal úgy, hogy a talpai egymáshoz érjenek. Nyújtsa meg az ízületeit, miközben a térdait mozgassa fel- és lefelé, miközben lábait a földön maradnak. Fogja meg a bokáját, és tartsa egyenesen a hátát.

7

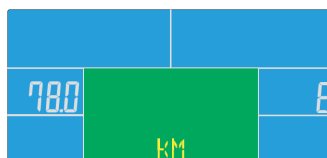
Üljön le, és nyújtózzon a lábujjai felé. Próbálja meg a hátát és a lábait egyenesen tartani, és így megérinteni a lábujjait.

KIJELZŐ ÉS A KÉSZÜLÉK FŐ FUNKCIÓI



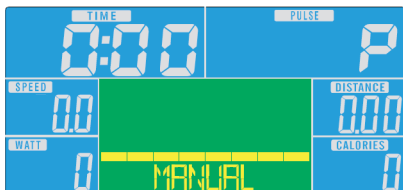
Bekapcsolás

Csatlakoztassa a tápegységet, a számítógép bekapcsol, és minden szegmens 2 másodpercig megjelenik a képernyőn. 4 percig pedál vagy impulzus bemenet nélkül a konzol energiatakarékos üzemmódba kerül. Bármely gomb megnyomása ismét ébreszti a konzolt.



Kézi üzemmód

Nyomja meg a START gombot a főmenüben, hogy elkezdje az edzést kézi üzemmódban.



- Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot az edzési program kiválasztásához, válassza a MANUAL (kézi) lehetőséget, és nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot a belépéshez.
- Nyomja meg az UP (fel) vagy DOWN (le) gombot a TIME (idő), DISTANCE (távolság), CALORIES (kalória), PULSE (pulzus) beállításához és nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot a megerősítéshez.
- Nyomja meg a START / STOP gombokat a gyakorlat elindításához. Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot a terhelési szint beállításához.
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés leállításához. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

Üzemmód kezdők számára



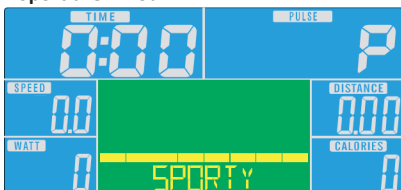
- Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot az edzési program kiválasztásához, válassza ki a BEGINNER (kezdő) üzemmódot, és nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot a belépéshez.
- Nyomja meg az UP (fel) vagy DOWN (le) gombot a TIME (idő) kiválasztásához.
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot a terhelési szint beállításához.
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés leállításához. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

Üzem mód haladók számára



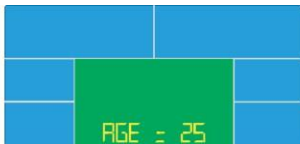
- Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot az edzési program kiválasztásához, válassza ki a ADVANCE (haladó) üzemmódot, és nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot a belépéshez.
- Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot a TIME (idő) kiválasztásához.
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot a terhelési szint beállításához.
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés leállításához. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

Sport üzemmód



- Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot az edzési program kiválasztásához, válassza ki a SPORTY (sport) üzemmódot, és nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot a belépéshez.
- Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot a TIME (idő) kiválasztásához.
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot a terhelési szint beállításához.
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés leállításához. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

Kardio üzemmód



- Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot az edzési program kiválasztásához, válassza ki a H.R.C. üzemmódot, és nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot a belépéshez.
- Nyomja meg az UP (fel) vagy DOWN (le) gombot, válassza ki a 55%, 75%, 90% vagy a TAG (TARGET H.R./alapértelmezett érték: 100).
- Nyomja meg az UP (fel) vagy DOWN (le) gombot a TIME (idő) kiválasztásához.
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot a terhelési szint beállításához.

Watt üzemmód



- Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot az edzési program kiválasztásához, válassza ki a WATT üzemmódot, és nyomja meg a MODE (üzemmód) gombot a belépéshez.
- Nyomja meg az UP (fel) vagy DOWN (le) gombot a WATT cél kiválasztásához (az alapértelmezett érték: 120).
- Nyomja meg az UP (fel) vagy DOWN (le) gombot a TIME (idő) kiválasztásához.
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés megkezdéséhez. Nyomja meg az UP (fel) vagy a DOWN (le) gombot a Watt szint beállításához.
- Nyomja meg a START / STOP gombot az edzés leállításához. A főmenübe való visszatéréshez nyomja meg a RESET gombot.

Képernyőn megjelenő mutatók és funkciók

Funkció	Leírás
TIME	Az elvégzett tréning ideje alatt megjelenített edzési idő. Tartomány 0:00 ~ 99:59
SPEED - gyorsaság	Az edzés ideje alatt megjelenített képzési idő. Tartomány 0:00 ~ 99:59
DISTANCE - távolság	Az edzés ideje alatt megtett távolság. Tartomány: 0 ~ 99,9
CAORIES – kalória	Az edzés kezdetétől a végéig elégetett kalória mennyisége. Tartomány: 0 ~ 999
PULSE - pulzus	Az edzés közben megjelenő pulzus száma percenként. Pulzusriasztás, ha túllépi a beállított célértéket.
RPM	Fordulat száma percenként Tartomány: 0 ~ 999
WATT	Watt üzemmódban a számítógép előre beállított watt értéket tart meg (beállítási tartomány - 0 ~ 350)
MANUAL	Az edzés kézi üzemmódja.
PROGRAM	BEGINNER (kezdő), ADVANCE (haladó) és SPORTY (sport) programkiválasztás.
CARDIO	Cél edzési üzemmód.

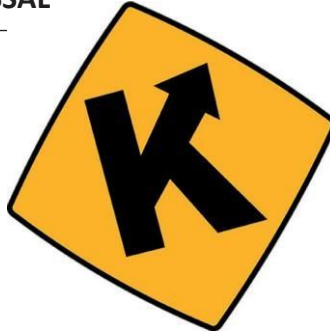
iConsole és App

Kapcsolja be a BT-t a táblagépen, keresse meg a konzol eszközt és nyomja meg a CONNECT (csatlakozás) - (jelszó: 0000) gombot. Kapcsolja be az iconsol + aplikációt táblagépen, és kezdje el az edzést a táblagéppel.



EDZÉS KINOMAP ALKALMAZÁSSAL

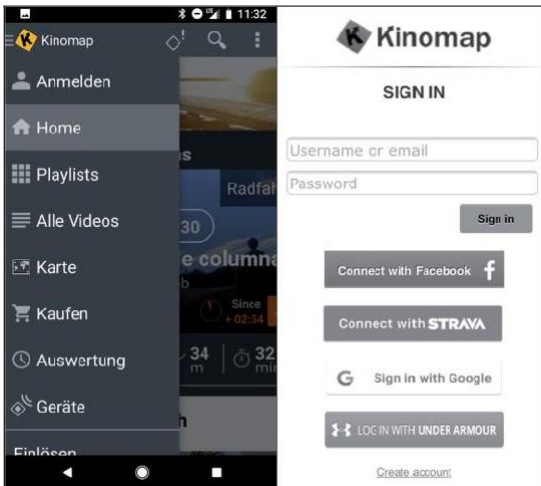
A Kinomap alkalmazás segítségével több, mint 100 000 km-t futtathat, vezethet vagy evezhet a világon keresztül valós videó segítségével, amelyeket a felhasználók naponta maguk frissítenek. Próbáljon meg lépést tartani ugyanolyan feltételek mellett, mint a videóban. Használja a KINOMAP portált és válassza ki saját edzési videóját. Javítsa fizikai képességét saját terhelési módjával vagy teljesítmény intervallumával.



Közvetlenül csatlakoztathatja a kompatibilis eszközeit. Alternatív megoldásként olyan fényképezőgépet is használhat, amely optikai pedállal vagy lábérzékelővel és emelésérzékelővel rendelkezik. Csatlakozzon többjátékos edzéshez, és próbáljon meg elsőként végezni..

Fiók létrehozása

A Kinomap alkalmazás használatához először csatlakoznia kell a Kinomap fiókjához. Ha sikeresen regisztrált, elkezdheti az edzést. Ha nem jelentkezik ki, akkor a következő alkalmazás elindításakor be lesz jelentkezve. Ha még nincs Kinomap-fiókja, jelentkezzen be, hogy ingyenes fiókot kapjon.



Aktiválási kód

- A standard kiadás ingyenes és hozzáférést biztosít számos ingyenes videóhoz és intervallumedzéshez (jelenleg nem minden eszközön elérhető).
- Az előfizetés később szükséges ahhoz, hogy hozzáférjen a megfelelő tartalomhoz, beleértve a több ezer videót, a többjátékos edzést, és így tovább.
- Az első bejelentkezés után az alkalmazás aktivációs kódot kér. Ha van egy kódja, lépjen be az alkalmazás aktiválásához.
- A későbbiekben az "ADD ACTIVATION CODE" (Aktiválási kód hozzáadása) lehetőségre is léphet.

Adja meg az aktiválási kódot

Megjegyzés: Havi előfizetési vagy akár éves előfizetési móddal is előfizethet, ami hozzáférést biztosít a speciális funkciókhoz. Menjen a „Subscribe Settings” (előfizetési beállítások) menüpontra.

Aktiválása után az előfizetése a "My subscription" (Saját előfizetés) részben jelenik meg.

Csatlakozzon egy edzőeszközhöz

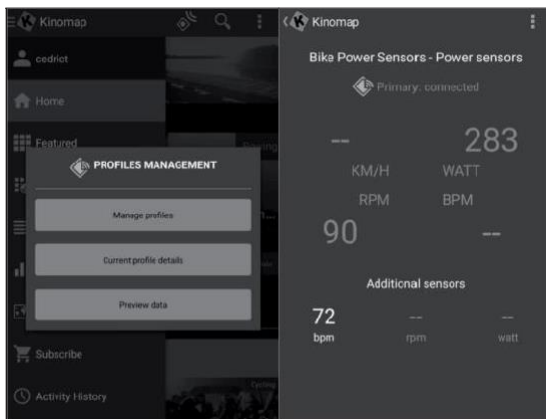
A készülék KINOMAP-hoz való csatlakoztatásához:

1. Lépjen az „Equipment” (berendezés) menübe.
2. Új eszközök hozzáadása a + gombbal.
3. Válassza ki a listából a készülék típusát (ERGOMETER FOR CAPITALSPORTS HELIX TRACK).
4. Válassza ki a CapitalSports márkát.
5. Válassza a HELIX TRACK modellt.
6. Ha a készüléke észlelte volt, érintse meg a megerősítési ablakot.
7. Nyomja meg a SAVE (mentés) gombot a megerősítéshez. A készülék hozzá lett adva.

Megjegyzés: Még akkor is, ha a fitneszberendezése nem rendelkezik BT-kapcsolattal, akkor is eddhet a Kinomap alkalmazással.

Adatok áttekintése

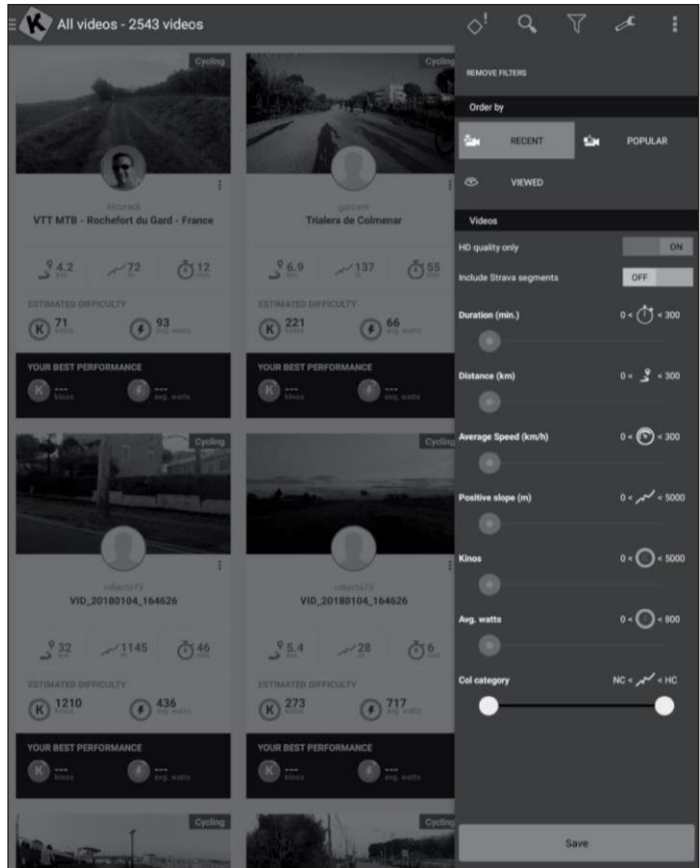
A "Data Preview (Adatok áttekintése)" funkció segítségével azonnal megtekintheti a készülék által küldött adatokat. Ez a funkció különösen akkor hasznos, ha problémát okoz az új tevékenység megkezdése. A konfigurációtól függően az alkalmazás bizonyos értékeket kap..



Edzés

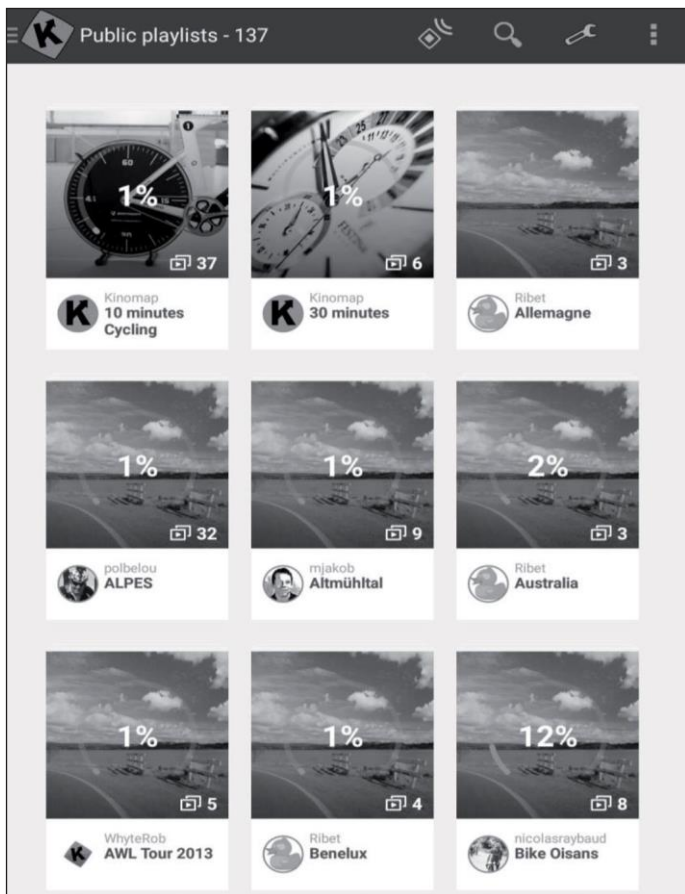
Videó kiválasztása

- Számos lejártszási lista található, amelyekből kiválaszthatja a kívánt videót.
- Van egy szűrési funkció, amely segít megtalálni azokat a videókat, amelyekre edzeni szeretne (kedvencek, még kedveltebbek, legnézettebbek, legújabbak, időtartamok, távolságok, lejtési szög, stb.).
- A következő releváns információk állnak rendelkezésre minden egyes videó esetében: név, közreműködő (aki közzétette a videót), ország, időtartam, távolság, átlagos pozitív lejtési szög és átlagsebesség.

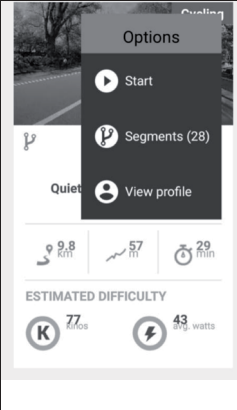
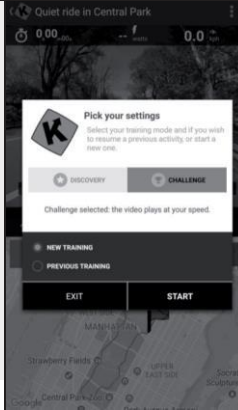


Lejátszási listák

- A Kinomap tervezőinek, vagy a Kinomap felhasználóinak is sok lejátszási listája van.
- Minden lejátszási listának van egy konkrét témája, például a 30 perces edzések vagy az egyes országok látogatása.
- Nyomon követheti az előrehaladást bármelyik lejátszási listában és bármely videóban.
- Jelenleg nem tudja kezelni a lejátszási listákat közvetlenül az alkalmazásban.



Az edzés kezdete

		
Válassza ki azt a videót, amelyre edzeni szeretne.	Válassza ki azt az üzemmódot, amelyben edzeni szeretne.	Az edzés elkezdéséhez elegendő, ha elkezdi futni.

Discovery és Challenge üzemmódok

Kihívás üzemmód - CHALLENGE: A videó a lejátszási sebességet úgy állítja be, hogy ugyanaz az általános teljesítmény, mint a videó felvevő. Ha nem elég gyors, a videó lassítja a képsebességet. Ha jobb eredményeket ér el, akkor a képsebesség az eredeti sebesség kétszeresére növelhető. Használja ezt az üzemmódot, hogy részt vegyen olyan kihívásokban, mint a belső kihívások, és a teljes térképet a virtuális vezetési koordinátaival exportálja a harmadik fél weboldaira, mint például az ÉTREND.

Keresés üzemmód - DISCOVERY: A videó lejátszás lefut az eredeti sebesség mellett, és leáll, ha eléri a 0-ás sebességet. A teljesítménytől függetlenül a képsebesség nem változik. Ugyanakkor továbbra is látni fogja, hogy jól teljesít-e az energiahatékonysági adatok vizsgálata során. Kérjük, vegye figyelembe, hogy a harmadik fél weboldalára exportálható adatok, például az ÉTREND, csak wattrra és más adatokra korlátozódnak, mint például a kadencia és a pulzusszám. A koordináták és a térkép azonban nem szerepelnek.



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

Edzés kijelző

A képernyő tetején az alábbi releváns információk jelennek meg:

- Időtartam
- Aktuális teljesítmény
- Aktuális sebesség
- A pulzusszám (csak akkor, ha extra szívritmus-követő berendezést ad meg, vagy ha a készüléke már rendelkezik egy integrált követővel)
- Aktuális lépésfrekvencia
- Távolság
- Az Ön pozíciója a térképen a videóval szinkronizálva.



A "Ranking List (Ranglista)" jelző csak többjátékos módban érhető el.

- Abscissa (vízszintes tengely): magasság méterben
- Ordinate (függőleges tengely): távolság a KM-ben kihívás módban (challenge).
- Duration (időtartam): Kitartás másodpercekben, discovery üzemmódban

Ellenállás/sebességfokozat beállítása

A képernyőn megtalálhatja az utasításokat az ellenállás beállításához a magassági profil alapján, mégpedig a sebességmérő érzékelő/kadencia, vagy optikai érzékelő alkalmazásával.

Az edzés befejezése

A gyakorlat befejezéséhez, vagy leállításához hagyja abba a pedálozást, vagy használja a sarokban lévő PAUSE (szüneteltetés) gombot. Az edzésegység folytatásához kattintson a "Resume Session" (edzés folytatása) gombra. A teljes leállításhoz kattintson a „Save and Exit” (mentés és befejezés) gombra.

Profiledzés

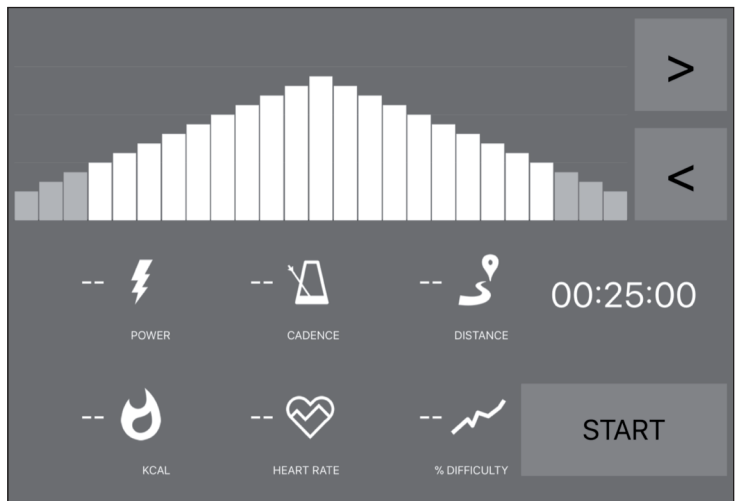


A profiledzés a gyakorlat egyik formája, amely egy kis és nagy intenzitású edzéssorozatot foglal magában, ahol pihenés vagy szüneteltetés van. A különböző intenzitások szívizomzatot képeznek, szív- és érrendszeri edzést biztosítanak, és javítják az aerob kapacitást és kitartást.

A profiledzés még nem áll rendelkezésre minden eszköz esetében. Könnyen ellenőrizheti a főmenüben: Ha megjelenik a PROFILE TRAINING jelzés, ez azt jelenti, hogy ez a funkció elérhető az Ön készülékén. A készüléktől függően két üzemmód közül választhat.

RESISTANCE - Ellenállás: Meghatározza az ellenállási szintet és elküldi ezt az információt a kerékpárnak, függetlenül a termelt energiától.

TARGET POWER - Célerő: Meghatározza a célerőt, és az ellenállást automatikusan generálásra váltja..



- Ha narancssárga vonalat lát, azt jelenti, hogy közel van az úti céljához.
- Másrészt a narancssárga vonal azt jelenti, hogy a cél felé mozog. (A célteljesítmény növelése vagy csökkentése).
- Csak válassza ki az időt (<=>) a visszaszámláláshoz, majd indítsa el az edzést.
- Az edzésprogram indítása után a kiválasztott üzemmódtól függően növelheti vagy csökkentheti a célteljesítményt, vagy az ellenállást.

Értékelés

A tevékenységek összefoglalója

- Nyissa meg a bal oldali főmenüt, hogy megtalálja az "Activity History" (tevékenységek összefoglalója) fájlt.
- Megtekintheti a múltbeli edzések felsorolását, beleértve a befejezett edzésekkel kapcsolatos videók címét, az edzések időpontját, az időtartamot és a távolságokat.
- Az összes információ megtekintéséhez kattintson egy adott edzési egységre.
- Látogasson el a <http://www.kinomap.com/myactivities> weboldalra is.
- A Tevékenységek összefoglalója térképet, összefoglalót és részletes grafikonokat tartalmaznak, amelyek az aktuális sebességet, teljesítményt, kadenciát és pulzusszámot mutatják. Kérjük, vegye figyelembe, hogy a tevékenységek összefoglalói automatikusan exportálhatók különböző platformokra, mint például a RunKeeper, a Diet vagy a Under Armour.

K

Activity History - 408

Profile Training

01/03/2018 at 11:05 a.m.

00:00:32

93 m

1 sessions

3.5 kJ

K

1

f

56

Profile Training

01/03/2018 at 11:00 a.m.

00:00:37

132 m

1 sessions

2.2 kJ

K

2

f

59

Quiet ride in Central Park

28/02/2018 at 2:49 p.m.

00:00:24

71 m

1 sessions

Challenge

K

1

f

59

Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM

28/02/2018 at 11:26 a.m.

00:01:31

392 m

1 sessions

Challenge

K

36

f

395

Rocheserviere => Saint Fulgent

26/02/2018 at 10:48 a.m.

01:14:21

48.832 KM

1 sessions

Challenge

K

1754

f

282

Profile Training

23/02/2018 at 12:46 p.m.

00:01:25

143 m

1 sessions

0.6 kJ

K

0

f

7

Keresés - SEARCH

A SEARCH (keresés) gomb mindig elérhető a jobb felső sarokban, függetlenül attól, hogy melyik menüben tekintette meg az elérhető videókat.

Számos módon megtalálhatja a megfelelő videót:

- A „Search (Keresés)” gombra kattintva kereshet. Ha legalább 3 karaktert ír be, az automatikus keresés megkezdődik.
- Földrajzi keresést is végezhet. Válassza a "Map (Térkép)" lehetőséget a főmenüben.
- Az összes elérhető videó megtekintéséhez kattintson a "Public Playlist (Nyilvános lejátszási lista)" vagy az "All Videos (Összes videó)" elemre.

Settings (Beállítások)

A felhasználó beállítása

- Lépjen a „Settings” (Beállítások) menübe, és adja meg felhasználói adatait, beleértve a magasságot, a súlyt, a születési dátumot és a nemet.
- Ez az információ befolyásolja a sebesség kiszámítását.

Külső kijelző

Kövesse az utasításokat abban az esetben, ha a TV-készüléken szeretné megjeleníteni az adatokat a Chromecast vagy Apple TV berendezés használatával.

TISZTÍTÁS ÉS KARBANTARTÁS

Megjegyzés: Mint minden mechanikus mozgó alkatrésszel rendelkező edzőgépnél, a csavarok a gyakori használat miatt kilazulhatnak. Ezért javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze őket, és szükség esetén húzza meg őket megfelelő kulccsal. Rendszeresen tisztítsa meg az edzőkészüléket nedves ronggyal, hogy eltávolítsa az esetleges lerakódott izzadságot és a porfelületeket.

- Ha hosszabb ideig nem használja a kerékpárt, vegye ki az akkumulátort a konzolból, hogy elkerülje az akkumulátor fokozatos lemerülését.
- Rendszeresen tisztítsa meg a kerékpárt tiszta ruhával, hogy tiszta maradjon.
- A berendezés biztonsága a sérülés és/vagy kopás rendszeres karbantartással és ellenőrzéssel érhető el (fogantyúk, pedálok, nyereg stb.). Fontos, hogy az összes hibás alkatrészt azonnal cserélje ki, és a berendezést ne használja a javítások során.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy a csavarok és anyák biztonságosan vannak-e rögzítve.
- Ügyeljen arra, hogy rendszeresen zsírozza meg azokat a részeket, amelyek ezt igénylik.
- Különös figyelmet kell fordítani a fékrendszerre, a stabilizátorra stb., a megnövekedett kopás miatt.
- Mivel az izzadság nagyon maró hatású, ügyeljen arra, hogy ne érintkezzen az eszköz nem beborított felületeivel, különösen a számítógép expozíciós részével. Használat után azonnal törölje le a készülék felületéről. Az illesztések nedves szivaccsal tisztíthatók. Nem szabad agresszív és maró hatású tisztítószereket használni.
- A készüléket száraz és tiszta helyen tárolja, a gyermekektől elzárva detí.

HULLADÉKKEZELÉS



A 2012/19 / EU Európai Hulladékkezelési Szabályzat szerint a terméken vagy annak csomagolásán szereplő szimbólum jelzi, hogy a termék nem tartozik a háztartási hulladékhoz. Az irányelvnek megfelelően a készüléket le kell adni az elektromos és elektronikus hulladékok szelektív gyűjtőhelyén. Járjon el a helyi törvényeknek megfelelően, és a kiselejtezett készülékeket a lakossági hulladéktól elkülönítve gyűjtse. A feleslegessé vált készülék helyes kiselejtezésével segít megelőzni a környezet és az emberi egészség károsodását. A termék újrahasznosításával kapcsolatos további információkért kérjük, forduljon a helyi hatósághoz vagy a háztartásának hulladékkezelő és ártalmatlanító szolgálatához.

A 2006/66/EG európai irányzat nem teszi lehetővé az elhasznált elemek kommunális szemétbe való kidobását. Érdeklődj meg a lehetőségeket az elemek begyűjtéséről. Az elemek begyűjtése és helyes likvidálása segít megőrizni az emberi egészséget és a környezetet az esetleges negatív hatásoktól.

