

10032961 10032962

Azura Plus

Szobakerékpár



Tisztelt Vásárló,

Gratulálunk a készülék megvásárlásához. Kérjük, figyelmesen olvassa el ezt a használati útmutatót, és kövesse az alábbi utasításokat, hogy elkerülje a készülék károsodását. A használati utasításban felsorolt utasítások és figyelmeztetések figyelmen kívül hagyásából eredő hibákra nem terjed ki a garancia és semmilyen felelősséget nem vállalunk. Szkenelje be a QR kódot, hogy hozzáférjen a legújabb felhasználói kézikönyvhez és más termékinformációkhoz:



TARTALOMJEGYZÉK

Biztonsági utasítások	4
Alkatrészek listája	6
Összeszerelés	8
Kardió edzés áttekintése	14
Bemelegítés edzés előtt	17
Kijelző és kulcsfontosságú funkciók	19
Működés és funkciók	19
Edzés KINOMAP alkalmazással	21
Gondoskodás és karbantartás	30
Ártalmatlanítási utasítások	31

MŰSZAKI ADATOK

Termékszám	10032961, 10032962
Tápellátás	220-240 V ~ 50/60 Hz

MEGFELELŐSÉGI NYILATKOZAT

Gyártó:

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



A termék megfelel az alábbi európai irányelveknek:

2014/30/EU (EMV)
2014/35/EU (LVD)
2011/65/EU (RoHS)

BIZTONSÁGI UTASÍTÁSOK

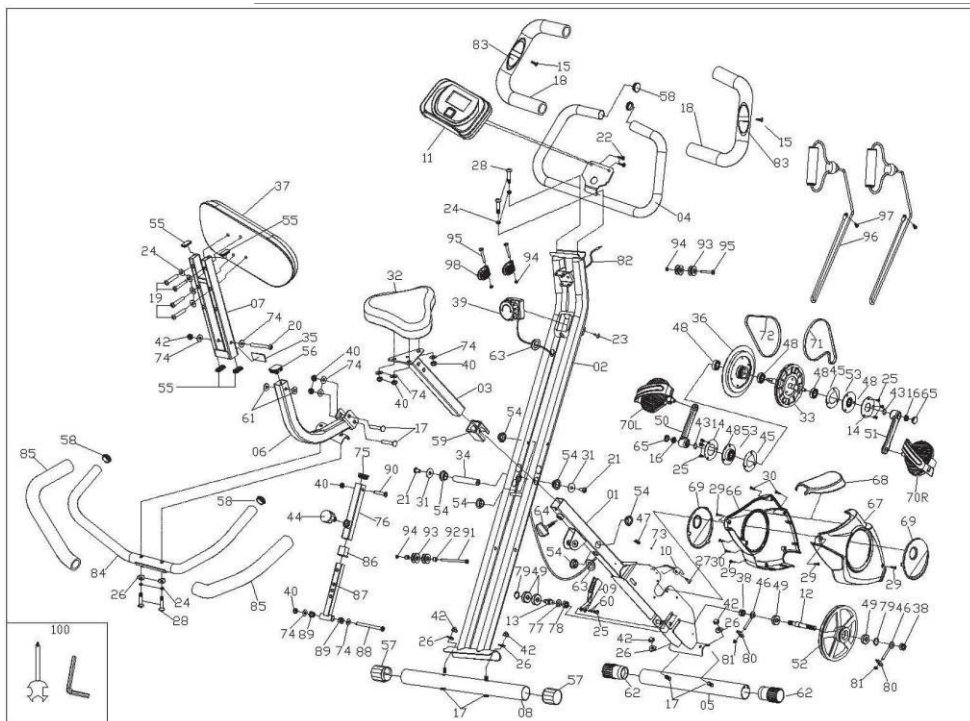
A készülék használata előtt figyelmesen olvassa el a használati utasítást, hogy biztosítsa az optimális teljesítményt és a biztonságot. Őrizze meg ezt a használati utasítást a későbbi felhasználás érdekében. A termékfejlesztés érdekében a vállalat fenntartja a jogot, hogy a dizájnt és a specifikációt bármikor, előzetes értesítés nélkül megváltoztassa. Az ábrák csak tájékoztató jellegűek, és a tényleges terméktől eltérhetnek.

- Kérjük, tartsa ezt a használati utasítást biztonságos helyen a későbbi felhasználás céljából.
- 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 stabil és egyenes felületre. Védje a felületet egy védőszőnyeggel. Ne használja a készüléket nedves környezetben, például medencék, szauna stb. közelében. A készülék körül legalább 0,5 m biztonsági távolságot kell biztosítani.
- Mielőtt elkezdené 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 keresse fel orvost, mielőtt folytatná az edzést.
- Ne edzen közvetlenül étkezés után.
- A gyermekeket és a háziállatokat tartsa távol a készüléktől, a készüléket csak felnőttek használhatják és szerelhetik össze.
- A készülék csak otthoni használatra ajánlott.

Megjegyzés: A felhasználó maximális súlya 100 kg lehet.

- A készülék nem alkalmas terápiás célokra. Csak az utasításban felsorolt gyakorlatokhoz használható.
- A készülék használatakor viseljen megfelelő sportruházatot és sportcipőt. Kerülje a laza ruházatot, amely beleakadhat a készülékbe vagy korlátozhatja mozgásszabadságát.
- Tartsa a hátát egyenesen edzés közben.
- Minden használat előtt ellenőrizze, hogy a fogantyú, az ülés és a csavarok és csavaranyák megfelelően vannak rögzítve.
- A készülék állítható részei esetében tartsa szem előtt a maximális pozíciót, ne lépje túl a "STOP" jelet, mert az kockázatot jelenthet.
- Az eszközt kizárólag arra használja, amire tervezték. Ha az eszköz összeszerelése vagy ellenőrzése során hibás alkatrészeket talál, vagy az edzés alatt szokatlan zajt hall, fejezze be azonnal az edzést. Az eszközt kizárólag a probléma azonosítása és annak eltávolítása után használja újra.
- Legyen óvatos, amikor emeli vagy mozgatja a készüléket. A készülék áthelyezéséhez hívjon segítséget és válasszon hátat kímélő emelési technikát.
- Minden mozgó tartozék (pl. pedál, kormány, ülés, stb.) heti karbantartást igényel. Minden használat előtt ellenőrizze ezeket. Ha bármi sérült vagy laza, azonnal javítsa meg. A készüléket csak javítás után használja.
- Figyeljen a szabadonfutó kerérendszer hiányára, amely komoly kockázatot jelent.
- Védje a tápkábelt a hőforrásoktól.
- Ne helyezzen semmilyen tárgyat a készülék semelyik nyílásba.
- Áthelyezés vagy tisztítás előtt válassza le a készüléket az elektromos hálózatról. A készülék felületét enyhe tisztítószerrel és enyhén nedves ruhával tisztítsa meg; soha ne használjon oldószereket.
- Ne használja a szobakerékpárt olyan helyen, ahol a hőmérséklet nincs szabályozva, mint például garázsok, tornácok, uszodák, fürdőszobák, parkolóházak vagy szabadban.
- A szobakerékpárt csak a jelen kézikönyvben leírtak szerint használja.
- A helytelen javítások és szerkezeti változtatások (pl. az eredeti alkatrészek eltávolítása vagy cseréje) veszélyeztethetik a felhasználó biztonságát.
- A forgótárcsa működés közben felmelegszik.
- Zárja le a készüléket, ha nem használja azt.

ALKATRÉSZEK LISTÁJA

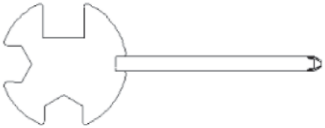


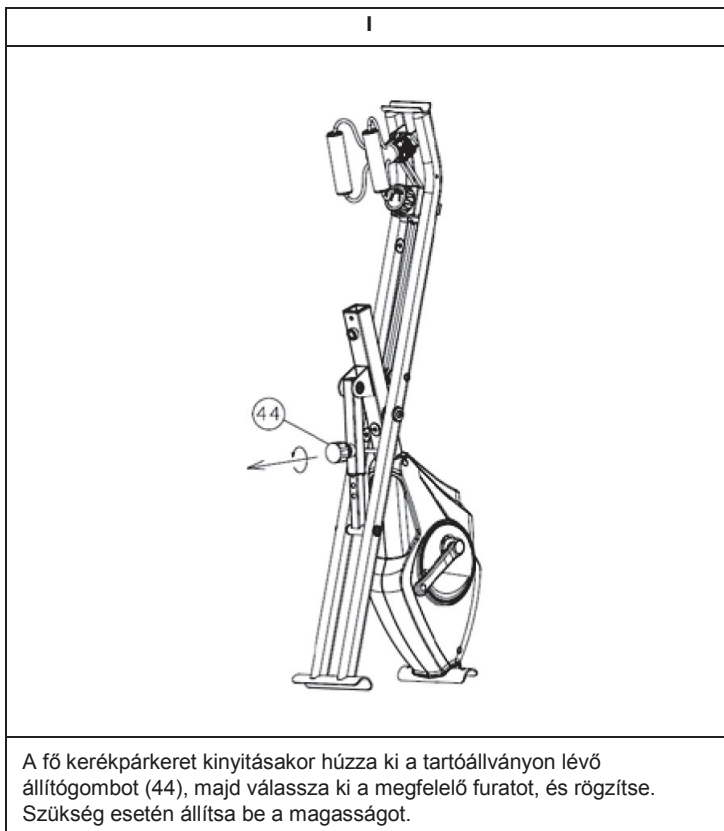
Szám	Megnevezés	Darab	Szám	Megnevezés	Darab
1	Főkeret	1	14	Csapágyfedél	2
2	Tartóállvány	1	15	Csavar Ø4.2 * 15	2
3	Nyeregcső	1	16	Anyá M10 * P1.25	2
4	Kormányrúd	1	17	Csavar M8 * 48	6
5	Elülső stabilizátor	1	18	Hab	2
6	Kartámasz cső	1	19	Csavar M8 * 45	4
7	Háttámla rögzítő cső	1	20	Csavar M8 * 76	1
8	Hátsó stabilizátor	1	21	Csavar M8 * 15	2
9	Mágneslemez	1	22	Csavar M8 * 15	2
10	Érzékelő huzal	1	23	Csavar M5 * 20	1
11	Konzol	1	24	Rugós alátét	6
12	Szabadonfutó kerék	1	25	Csavar M5 * 12	7
13	Szabadonfutó kerékcsapágy	1	26	Íves alátét	8

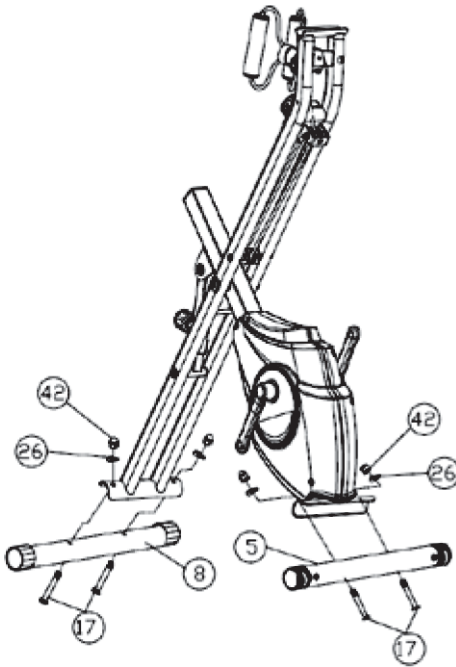
Szám	Megnevezés	Darab	Szám	Megnevezés	Darab
27	Csavar M4 * 10	1	64	Gomb	1
28	Csavar M8 * 40	2	65	Fogantyú borítás	2
29	Csavar ST4.2 * 19	4	66	Bal oldali borítás	1
30	Csavar ST4.2 * 20	4	67	Jobb oldali borítás	1
31	Alátét	2	68	Elülső borítás	1
32	Ülés	1	69	Kis borítás	2
33	Főkerék	1	70	Pedál B / J	1
34	Forgástengely	1	71	PJ öv 240	1
35	Alátét EV	1	72	PJ öv 230	1
36	Lendkerék	1	73	Dugó	1
37	Háttámla	1	74	Alátét	9
38	Hatlapú anya	2	75	Négyszögletű kupak	1
39	Beállító gomb 8 forgatású	1	76	Állítható támasztóoszlop	1
40	Nylon anya M8	7	77	Alátét	1
41	Csőtengely	1	78	Nylon anya	1
42	Csavaranya M8	5	79	Rugós tengely	1
43	Rugós tengely	7	80	Tábla	2
44	Beállító gomb	1	81	Nylon anya	2
45	Szilárd lemez	2	82	Konzolvezeték	1
46	Csavar	2	83	Pulzusérzékelő	2
47	Nyomórugó	1	84	Fogantyú hátsó rúdja	1
48	Csapágó 6003	2	85	Hab	2
49	Csapágó 6000	4	86	Tok	1
50	Fogantyú (B)	1	87	Beállító oszlop	1
51	Fogantyú (J)	1	88	Csavar	1
52	Vezetőgörgő	1	89	Forgó persely	1
53	Ülés csapágó	2	90	Csavar	2
54	Tengelyhüvely	6	91	Csavar	1
55	Csődugó	4	92	Dugó	1
56	Csődugó	1	93	Henger	2
57	Csődugó hátsó stabilizátorhoz	2	94	Nylon anya	4
58	Végdugó	4	95	Csavar	3
59	Tok	1	96	Expander	2
60	Viasz alátét	2	97	Csavar	2
61	Nylon alátét	2	98	Rögzített görgősülés	2
62	Első kerék burkolat	2	10 0	Szerszám	2
63	Praktikus burkolat	3			

ÖSSZESZERELÉS

Eszközök, melyeket a csomagolás tartalmaz:

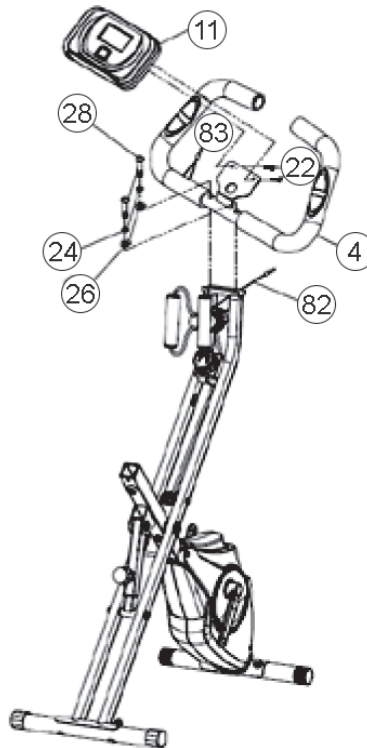
	
Kulcs	Hatszögletű csavarkulcs



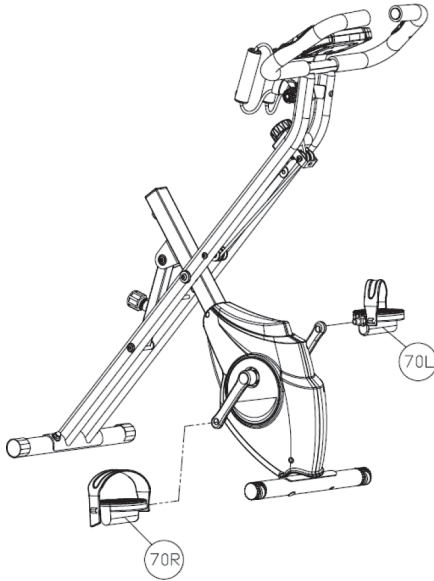


Csatlakoztassa az előző stabilizátort (5) a főkerethez. Húzza meg a csavarokat (17) hatszögletű csavarkulccsal. Ezután rögzítse a hátsó stabilizátort (8) a tartóállványhoz a csavarokkal (17), az íves alátétekkel (26) és a csavaranyákkal (42). Húzza meg a hatszögletű csavarkulccsal.

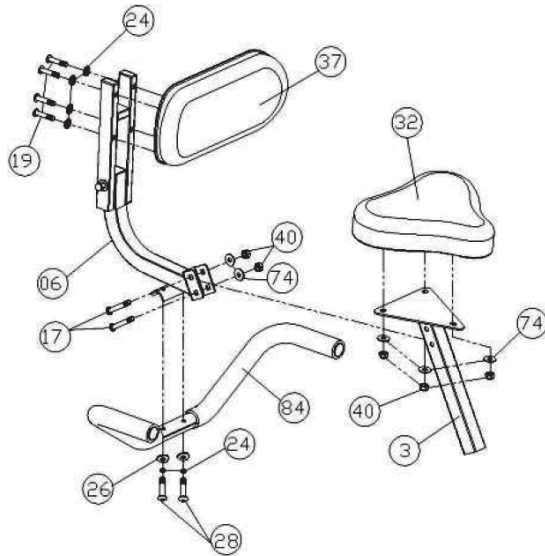
Megjegyzés: Az első stabilizátor szállítási görgőkkel rendelkezik. Azonban az elsőt vagy a hátsót is használhatja az Ön preferenciája alapján.



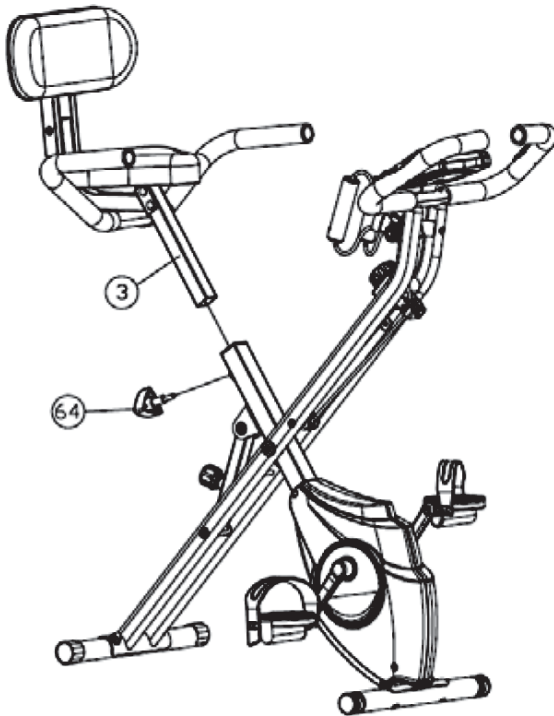
Rögzítse a kormányrudat (4) a főkerethez csavarokkal (28), rugós alátétekkel (24) és az íves alátétekkel (26), és húzza meg a csavarokat. Helyezze a konzolt (11) a szilárd lemezre és rögzítse csavarokkal (22). Csatlakoztassa a konzolvezetékét (82) és a pulzusérzékelőt (83) a konzol (11) hátuljához.



Rögzítse az "L" jelzésű pedált (70L) – bal - a csavarkulccsal az óramutató járásával ellentétes irányba. Ezután csavarja be az „R” jelzéssel ellátott pedált (70R) – jobb - az óramutató járásával megegyező irányba.



Csatlakoztassa az ülést (32) a nyeregcsőhöz (3) nylon anyával (40) és alátét (74) segítségével. Igazítsa a csavart (28) a fogantyú hátsó rúdjának (84) nyílásaihoz és rögzítse a rugós alátétekkel (24) és az íves alátétekkel (26). Igazítsa a csavarokat (19) a háttámla (37) furataihoz és rögzítse a háttámlát rugós alátétekkel (24). Végül szerelje fel az ülést nylon anyákkal (40), alátétekkel (74) és csavarokkal (17).



Csatlakoztassa a nyeregcsövet (3) a főkerethez, válassza ki a megfelelő magasságot, majd rögzítse az ülésbeállító gombot (64).

Megjegyzés: Az ülés magasság beállításakor a jelölővonal a maximális magasságjelző vonal nem lehet magasabb az ülécscső szélénél.

KARDIÓ EDZÉS ÁTTEKINTÉSE

A rendszeres kardió edzés stimulálja a kardiovaszkuláris rendszert (a szív és az erek), valamint a légzőrendszert. Javítja az általános egészségi állapotát és segít a zsírégetésben. Tehát ez az ajánlott edzés, ha fogyni akar. Edzés közben először elégeti a glükózt, majd a szervezetben tárolt zsírt.

Az intenzív kardió tréning (pl. körözés, nagy ellenállású edzés és hosszú időtartamú edzés) nagyobb erőfeszítést igényel, és az állóképességen túl az izmokat is edzi. Általában minél rendszeresebb az edzés, annál hatékonyabb (még 20 perces rövid edzésekkel is).

Edzés közben

Az edzés során alkalmazott ellenállásszint határozza meg az edzés intenzitását és az ehhez kapcsolódó eredményeket.

Az optimális edzésszakasz magába foglalja a (1) bemelegítési fázist, (2) intenzív kardió tréning fázist, és végül a (3) kilégzési fázist. Ha fejlődni szeretne és a kalóriákat égetni, akkor ezt a 3 fázist végig kell csinálni, és az edzőgépen legalább 20-30 percig kell edzeni.

1. Bemelegítési fázis

Mindig kis ellenállással kezdje el az edzést. Az 5-10 perces bemelegítési periódus fontos, mert az izmokat fel kell melegíteni. Különösen a bemelegítési fázisban kell időt adnia a keringésének és izomzatának, hogy felkészüljenek az ezt követő edzésre. Kezdként az első 3 percet a legalacsonyabb szinten eddzen, és fokozatosan növelheti azt, az szerint, ahogy érzi magát.

2. Kardió tréning fázis

Körülbelül 10 perc múlva átkapcsolhat a kardió tréning fázisra. Ha intervallum edzésprogramokat használ, a számítógép az intervallum típusától függően ellenőrzi az ellenállást és szimulálja a változó intenzitást.

.

A szükséges energiától függően a kardió tréning fázis aerob vagy anaerob. Ezeket a fázisokat a következőképpen határozzák meg:

Aerob edzés zóna - AEROBIC TRAINING ZONE

Ebben az edzés zónában javítja a szív- és érrendszerét, és zsírt éget.

A megnövekedett szívfrekvencia, a mélyebb légzés, a felmelegedés és a verejtékezés ellenére azonban nem érzi magát túlfeszültnek, a légzése nem gyorsul fel jelentősen, így még beszélgethet is valakivel anélkül, hogy elfogyna a levegője és úgy érzi, hogy hosszú ideig fenn tudja tartani ezt a terhelést, anélkül, hogy kimerülne. Olyan, mintha lassan felfelé menne a dombon.

Az izmok és a szív intenzívebben működnek, és energiaigényüket az aerob energiatermelésből származó oxigénből nyerik. Az anaerob energiatermelés is kis mértékben aktív. Ebben a folyamatban termelt tejsav energiatermelésre használdik fel. Ebben az aerob edzés fázisban kell végezni az edzés nagy részét.

Ha tovább növeli a terhelést, akkor végül eléri a határértéket, ahol már nem tudja növelni az oxigén alapú energiatermelését, így az anaerob energiatermelés növekszik. Most már belépett az anaerob edzés zónába.

Anaerob edzés zóna - ANAEROBIC TRAINING

Ebben az edzés zónában javítja teljesítményét és sebességét. Amint ebben a zónában fokozza az intenzitást, az edzés sokkal megerőltetőbbé válik a laktát szint emelkedésének köszönhetően; egyre jobban elkezd izzadni; a légzés gyorsabb lesz; és egy bizonyos idő elteltével, a kondíciója szintjétől függően, az izmok elfáradnak, teljesen kimerültnak érzi magát és nem tudja folytatni ezt az intenzitásszintet.

3. Kilégzési fázis

A kardió tréning fázis után kezdi el a kilégzési fázist, ennek a fázisnak legalább 5 percig kell tartani. Itt ismét alacsony szintű ellenállást használjon. A kilégzési vagy helyreállítási fázis segíthet az edzés után lehetséges izomfájdalmak megelőzésében. Az intenzív edzés után ajánlatos aktívan regenerálódni, például forró fürdő, szauna vagy masszázs.

Edzés folyamata

A kondícióját minden hónapban javíthatja, különösen a kardió tréning fázisának meghosszabbításával, vagy magasabb szintű ellenállás alkalmazásával ebben a fázisban, esetleg igényesebb intervallum-edzéssel.

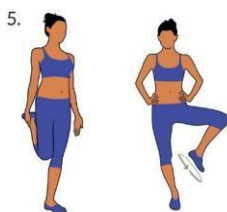
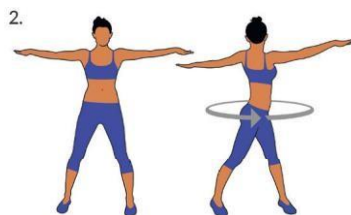
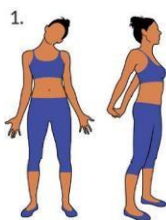
Ital és étel

- Az edzés előtt, alatt és után is igyon.
- Az edzés alatt 10-15 percenként igyon legalább 2 korty vizet (10-20 cl).
- Ha az edzés több mint 1 órát vesz igénybe, igyon egy sportitalt, hogy megóvja testét a testmozgás során bekövetkező dehidratációtól.
- Az optimális kardió edzéshez fontos a megfelelően beállított étrend a fizikai aktivitás előtt és után.

Az edzés előtt előnyösebb szénhidrátot fogyasztani, mint például a rizsben és a tésztában található szénhidrátokat, mert a szervezet számára jelentős mennyiségű energiát biztosítanak.

Az edzés után a tojásokban, joghurtokban és szárított gyümölcsökben található fehérjékkel kell „feltölteni” a szervezetet. Még akkor is, ha fogyni szeretne, feltétlenül szükséges edzés után enni, hogy a teste regenerálódjon..

BEMELEGÍTÉS EDZÉS ELŐTT



Minden edzés előtt végezze el a bemelegítő mozgásokat. Ily módon mobilizálja az ízületeket és aktiválja az izmokat.

Ha kényelmetlenül érzi magát bizonyos mozgásoknál, vagy fájdalmat érez, hagyja ki ezt a feladatot, és állapodjon meg egy konkrét bemelegítésről az orvosával vagy a fitnessz edzőjével.

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

Körülbelül 5 percig tart a következő Klarfit edzésprogram:

1. Hajtsa a fejét oldalra, lassan váltakozva jobbra, balra. Ezután mozgassa a vállakat (körkörös mozdulatok és vállhajlítások).
2. Forgassa a csípőjét, miközben a karok ki vannak nyújtva. A lábak nincsenek szilárdan rögzítve a talajhoz (a bokái a test forgatását kísérik).
3. Hajlítsa a csípőjét, az egyik kar felfelé nyúlik. Maradjon ebben a helyzetben néhány másodpercig mindkét oldalon.
4. Hajlítsa a csípőjét, emelje fel mindkét kezét, és csatlakoztassa a tenyerét. Ismét maradjon ebben a pozícióban egy kis ideig mindkét oldalon, a gyakorlat már egy kicsit intenzívebb.
5. Álljon egy lábon, és tartsa a kezével a lábfejét. Húzza meg, és így kissé megnyújtja a combját. Szükség esetén fogjon meg valamit, hogy megtartsa az egyensúlyt. Álljon egy lábon, és a levegőben lévő bokájával rajzoljon köröket mindkét irányba (az óramutató járásával ellentétes irányba és az óramutató járásával megegyező irányba).
6. Helyezze az egyik lábát előre, és támaszkodjon a combjára a felső részével. A térd és a boka mellett a hátsó borjú izmokat is mozgósíthatja.
7. Ismételje meg a 6. gyakorlatot azzal a különbséggel, hogy most nagy előrelépést végez. A mozgás egyre intenzívebbé válik.
8. Hajoljon előre, a lábát tartsa egyenesen, és felváltva érintse meg az ellenkező lábat a kezével. Végül előre hajolva maradjon lógva és lazítson.

KIJELZŐ ÉS KULCSFONTOSSÁGÚ FUNKCIÓK

Idő (TIME)	00:00 - 99:59
Sebesség (SPD)	0 - 99,9 km / h (mph)
Távolság (DIST)	0 - 999,9 km (mérőföld)
Kalória (CAL)	0 - 9999 kcal
Megtett kilométer számláló (ODO)	0 - 999,9 km (mérőföld)
Pulzus (PUL)	40 - 240 BPM

Kulcsfontosságú funkciók

MODE / SELECT / RESET Mód / Kiválasztás / Visszaállítás	Ez a gomb lehetővé teszi a különböző funkciók kiválasztását és aktiválását.
SET Beállítás	Folytathatja a "TIME" (Idő), "DISTANCE" (Távolság) és "CALORIES"(Kalória) adatok beállítását.
LÖSCHEN (RESET) Visszaállítás	Nyomja meg a gombot az értékek visszaállításához.

MŰKÖDÉS ÉS FUNKCIÓK

Automatikus be- / kikapcsolás

A készülék automatikusan bekapcsol, ha bármelyik gombot megnyomja, vagy a sebességérzékelőt aktiválja a pedálok mozgásával.

A rendszer automatikusan kikapcsol, ha a sebességérzékelő nem érzékeli a jelek fogadását, vagy az "ON" gombot kb. 4 másodpercig lenyomja.

Visszaállítás

A teljes egységet az elemek cseréjével vagy a "MODE" gomb 3 másodpercig tartó megnyomásával lehet visszaállítani.

Mód

Választhat "SCAN" vagy "LOCK" üzemmód között. Ha nem akarja használni a SCAN módot, nyomja meg a "MODE" gombot, amint a kívánt funkciójelző megjelenik a kijelzőn.

Idő:

Nyomja meg a "MODE" gombot, amíg a kijelzőn megjelenik az "TIME". A teljes edzésidő megjelenik az edzés végén.

Sebesség:

Nyomja meg a "MODE" gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a "SPEED". Most látni fogja az aktuális sebességet.

Távolság:

Nyomja meg a "MODE" gombot, amíg a kijelzőn a "DISTANCE" felirat meg nem jelenik. Ekkor megjelenik az edzés alatt megtett távolság.

Kalória:

Nyomja meg a "MODE" gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a "CALORIE". Ekkor megjelenik a felhasznált kalória.

Kilométer számláló (ha rendelkezésre áll):

Nyomja meg a "MODE" gombot, amíg a kijelzőn megjelenik az "ODOMETER". Ekkor megjelenik a kerékpárral megtett teljes távolság.

Pulzus (ha rendelkezésre áll):

Nyomja meg a "MODE" gombot, amíg a kijelzőn megjelenik a "PULSE". Az aktuális felhasználó pulzusa most megjelenik, és percenkénti ütemben jelenik meg. Helyezze a tenyerét a kijelölt két érintkezési pontra a kormányon a pulzusz méréshez, és várjon 30 másodpercet a pontos kijelzéshez (vagy csatlakoztassa a fül klipszet a füléhez).

Szkennelés:

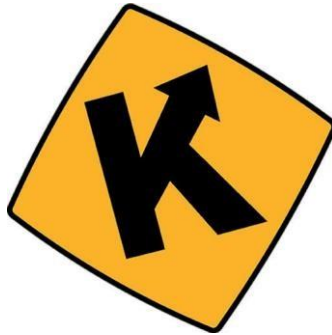
Automatikus kijelző váltás 4 másodpercenként.

Elemek:

Ha a kijelzőn megjelenik az "Battery", azt jelenti, hogy a számítógépben lévő elemeket ki kell cserélni..

EDZÉS KINOMAP ALKALMAZÁSSAL

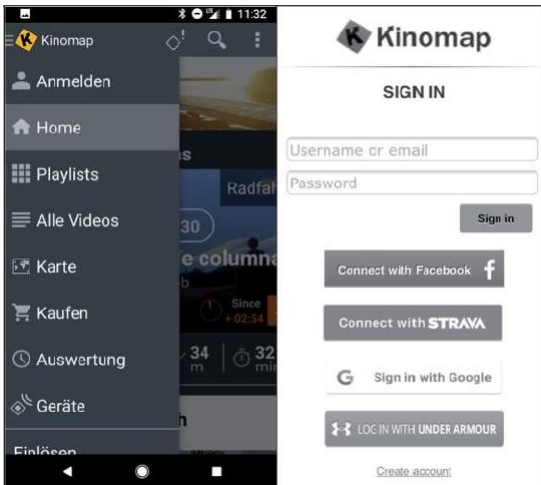
A KINOMAP alkalmazással több, mint 100 000 km-t tud futni, evezni vagy vezetni a világszerte, a felhasználók által frissített valós idejű videók segítségével. Próbálja meg követni az ütemüket ugyanolyan feltételek mellett, mint amilyeneket rögzítettek. A KINOMAP portál használatával kiválaszthatja saját videóját az edzéshez. Javítsa a kondícióját azáltal, hogy a saját intervallumát használja ellenállás vagy teljesítmény üzemmódban.



Csatlakoztassa közvetlenül a kompatibilis eszközöket. Alternatív megoldásként a fényképezőgépet is használhatja, amely optikai pedált, lépést vagy evezőérzékelőt kínál. Csatlakozzon a több felhasználós tréninghez, és próbáljon meg az elsőnek célba érni.

Fiók létrehozása

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



Aktiváló kód

- A standard verzió ingyenes, és számos szabad videót és intervallumedzést biztosít (jelenleg nem minden eszközön elérhető).
- A későbbiekben előfizetésre van szükség ahhoz, hogy hozzáférjen az összes törvényes tartalomhoz, beleértve a több ezer Real Life videót, egy több felhasználó módot és még sok más.
- Az első bejelentkezés után az alkalmazás aktiváló kódot kérhet. Ha van ilyen kódja, írja be, hogy aktiválja az előfizetését az alkalmazáshoz.
- A későbbiekben hívhatja az "ADD ACTIVATION CODE" (Aktiváló kód hozzáadása) opciót.

Adja meg az aktiváló kódot.

Megjegyzés az előfizetésről: Feliratkozhat egy havi vagy éves előfizetési szolgáltatásra, amely hozzáférést biztosít a speciális funkciókhoz. Lépjen a "SUBSCRIBE SETTINGS" (Előfizetési beállítások) részre.

Az aktiválást követően az előfizetése a "MY SUBSCRIPTION" (Saját előfizetésem) részben jelenik meg.

Csatlakozás az edzőeszközhöz

A készülék csatlakoztatása a KINOMAP-hoz:

- 1 Lépjen a "EQUIPMENT" (Berendezés) menübe.
- 2 Új eszközök hozzáadása a + gombbal.
- 3 Válassza ki a készülék típusát a listából (ERGOMETER FOR KLARFIT AZURA PLUS).
- 4 Válassza ki a KLARFIT márkát.
- 5 Válassza ki az AZURA PLUS modellt.
- 6 Ha megtalálta az eszközt, a mezőn lévő érintéssel erősítse meg.
- 7 Nyomja meg a SAVE gombot. A készülék most már hozzá lett adva.

Arckamera

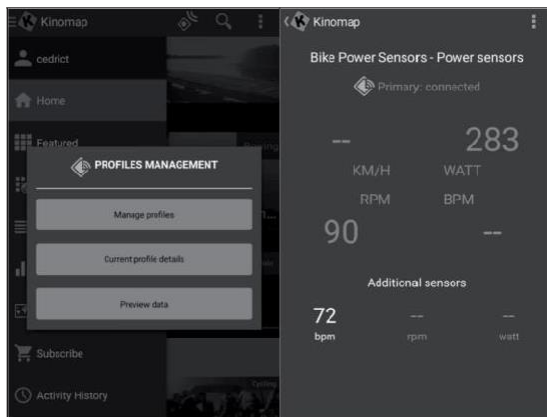
- A termék KINOMAP arcfelismerést használ a rúgás, a lépés vagy a pulzusszám meghatározásához (az okostelefon vagy asztali kamera érzékelőként szolgál).
- A KINOMAP meghatározza és értékeli az edzésintenzitást a fej mozgásának intenzitásából az edzés közben.

Egy edzésprogram elindításakor a jobb alsó sarokban láthatja az arcát, hogy szükség esetén beállítsa a táblagép vagy az okostelefon helyzetét. Az arc felismerése után a kép eltűnik, és megjelenik az információs sáv.

Az alkalmazás felkéri Önt, hogy manuálisan állítsa be az ellenállást a magasságváltozásnak megfelelően.

Az adatok előnézete

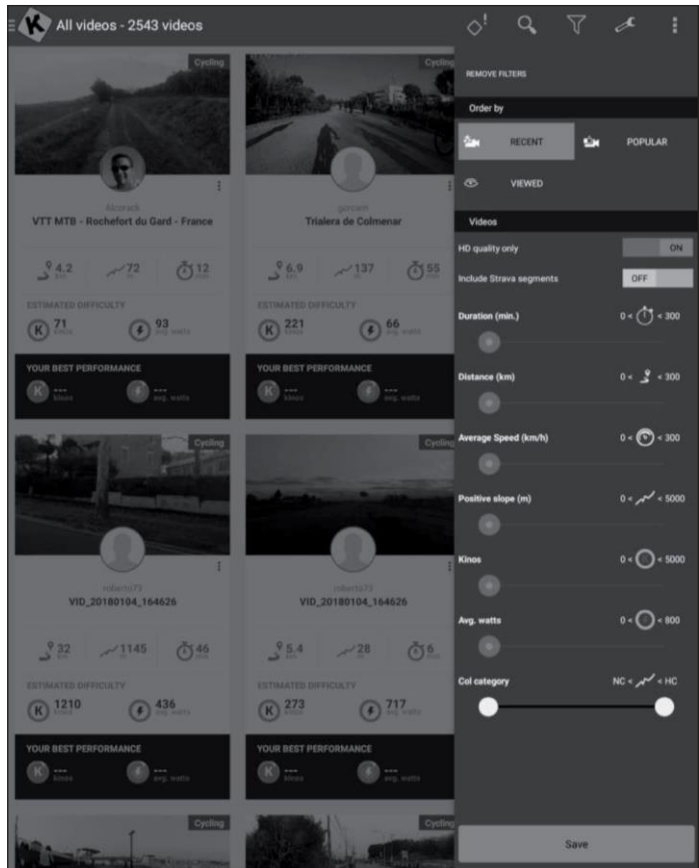
A "DATA PREVIEW" funkció lehetővé teszi az eszköz által küldött adatok pillanatnyi megtekintését. Ez a funkció különösen hasznos, ha problémát okoz az új tevékenység megkezdése. A konfigurációtól függően az alkalmazás bizonyos értékeket kap..



Edzés

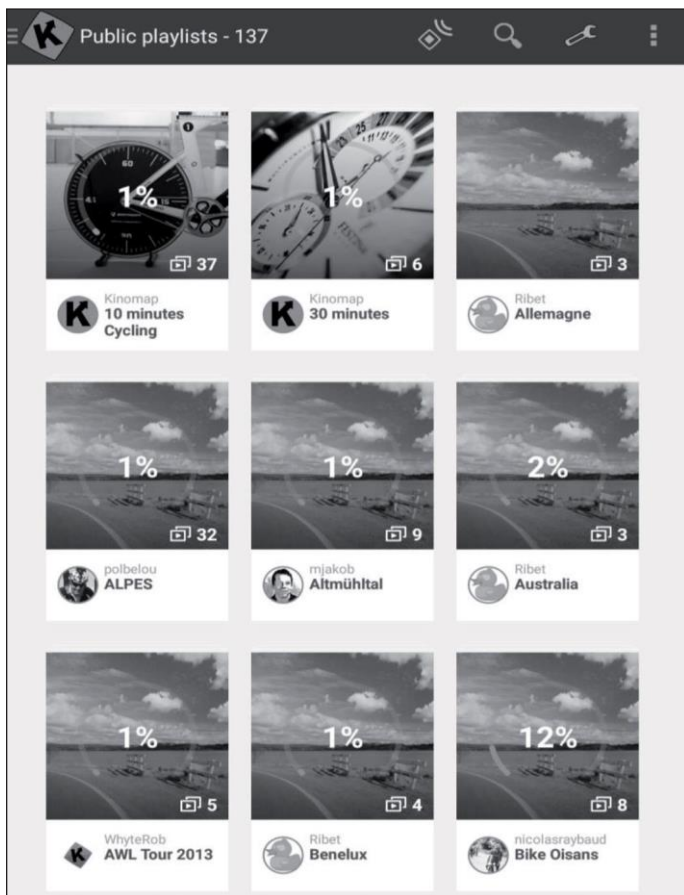
Videó választás

- A kívánt videó kiválasztásához számos videofelvétel áll rendelkezésre.
- Edzés közben van egy szűrési funkció, amely biztosítja, hogy hozzáférjen a keresett videókhoz (kiemelt, népszerű, legnézettebb, legutóbbi, időtartam, távolság, lejtés stb.).
- A következő releváns információk állnak rendelkezésre minden egyes videó esetében: név, közreműködő (aki közzétette a videót), ország, időtartam, távolság, pozitív lejtő átlaga és átlagsebesség.



Playlists

- KINOMAP vagy maguk a felhasználók is számos lejátszási listát hoztak létre.
- Minden listának van egy konkrét témája, például egy 30 perces edzés feladat vagy egy látogatás az országban.
- A létrehozott lejátszási listák és videók nyomon követhetők.
- Jelenleg nem tudja kezelni a lejátszási listákat közvetlenül az alkalmazásból.



Edzés megkezdése

Válassza ki a videót, amelyre edzeni kíván.	Jelölje ki azt a módot, amelyben szeretne edzeni.	Csak kezdje el a pedálozást az edzés megkezdéséhez.

Keresés és kihívás mód

Kihívás mód - CHALLENGE: A videó lejátszása saját sebességgel történik, így ugyanaz a teljesítmény, mint a videó készítőjének. Ha nem elég gyors, a videó lassítja a képsebességet. Ha jobb eredményei vannak, a beolvasási frekvencia az eredeti sebesség kétszeresére emelkedhet. Használja ezt az üzemmódot, hogy részt vegyen olyan kihívásokban, mint a belső kihívások, és exportáljon egy térképet, amely a virtuális utazás koordinátaival kiegészül a harmadik fél webhelyein, például a STRAVA.

Keresés mód - DISCOVERY: A videó az eredeti sebességgel játszik, és megáll, ha az Ön sebessége lecsökken 0-ra. A teljesítménytől függetlenül a képsebesség nem változik. Mégis, látni fogja, hogy jól teljesíti-e az energiahatékonyságot. Kérjük, vegye figyelembe, hogy a harmadik fél webhelyeire, például a STRAVA-ra történő exportálás wattokra és további adatokra korlátozódik, mint például gradiens és pulzusszám. De nem jeleníti meg a koordinátákat vagy a térképet.



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 a következő releváns információk jelennek meg:

- Időtartam
- Pillanatnyilag termelt energia
- Aktuális sebesség
- Pulzusszám (csak akkor, ha egy extra pulzusmérőt ad hozzá, vagy ha már a készülék rendelkezik egy beépítettel)
- Pillanatnyi pedálfrekvencia
- Távolság
- A térképen lévő pozíciója szinkronizálva van a videóval.



A RANKING LIST (Rangsor lap) fül csak több felhasználó módban érhető el.

- ABSCISSA (vízszintes tengely): magasság méterben.
- ORDINATE (függőleges tengely): távolság a km-ben a kihívás módban.
- DURATION (időtartam): másodpercekben a keresés módban.

Ellenállás / áttétel beállítása

A sebesség / gradiens érzékelő vagy az optikai érzékelő használatakor a képernyőn talál utasításokat az ellenállás beállítására a magassági profilnak megfelelően..

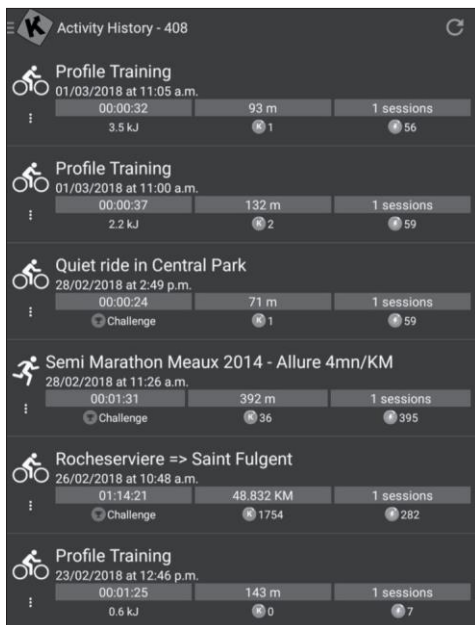
Edzés befejezése

Ha szüneteltetni vagy leállítani kívánja a gyakorlatot, csak hagyja abba a pedálozást, vagy használja a PAUSE (szünet) gombot a sarokban az edzés leállításához. Az edzés folytatásához kattintson a „RESUME SESSION” (edzés folytatása) gombra. Az edzés befejezéséhez egyszerűen kattintson a "SAVE AND EXIT" (Mentés és kilépés) gombra a megerősítéshez.

Értékelés

Edzésnapló

- Nyissa meg a bal oldali főmenüt, és keresse meg a "ACTIVITY HISTORY"-t (Edzésnapló).
- Láthatja a múltbeli edzések történetét, beleértve az elkészült videók nevét, az edzés dátumát, az időtartamot és a távolságot.
- Az összes információ megtekintéséhez kattintson az adott edzésre.
- Látogasson el a <http://www.kinomap.com/myactivities> webhelyre is.
- Az edzésnapló tartalmaz egy térképet, egy összefoglalót és egy részletes grafikonsozort, amely az aktuális sebességet, teljesítményt, kadenciát és pulzusszámot mutatja. Ne feledje, hogy az edzésnapló automatikusan exportálható különböző platformokra, mint például a RunKeeper, a Strava vagy az Under Armour.



Keresés - SEARCH

A SEARCH gomb mindig elérhető a jobb felső sarokban a videók böngészéséhez, függetlenül attól, hogy melyik menüben van.

Számos módon megtalálhatja a megfelelő videót:

- A SEARCH gombra kattintva kereshet. Ha legalább 3 karaktert írt be, akkor egy automatikus keresés kerül végrehajtásra.
- Földrajzi keresést is végezhet. Válassza a "MAP" (Térkép) lehetőséget a főmenüben.
- Az összes elérhető videót a "PUBLIC PLAYLIST" (Nyilvános lejátszási listák) vagy "ALL VIDEOS" (Minden videó) gombra kattintva tekintheti meg.

Beállítások

Felhasználói beállítások

- Menjen a SETTINGS (Beállítások) menübe, és adja meg a felhasználó adatait, beleértve a magasságot, súlyt, születésnapot és a nemet.
- Ez az információ befolyásolja a sebességszámítást.

Külső kijelző

Kövesse az utasításokat a lejátszás megjelenítéséhez a televízióban a Chromecast vagy az Apple TV segítségével.

GONDOSKODÁS ÉS KARBANTARTÁS

Megjegyzés: Mint minden mozgó alkatrészekkel felszerelt összes edzőgép esetében, a csavarok a termék a gyakori használata miatt is meglazulhatnak. Ezért javasoljuk, hogy rendszeresen ellenőrizze őket, és ha szükséges, húzza meg őket a megfelelő kulcs segítségével. Rendszeresen tisztítsa meg az edzőkészüléket nedves törleronggyal, hogy megtisztítsa a felületeket az izzadságtól és a portól.

- Ha hosszabb ideig nem használja a kerékpárt, vegye ki a konzol akkumulátort, hogy elkerülje az akkumulátor lemerülését.
- Rendszeresen tisztítsa meg az edzőgépet tiszta ruhával, hogy mindig tisztán tartsa.
- A készülék biztonságos használata csak akkor garantálható, ha a készüléket rendszeresen ellenőrzi, hogy nincs-e rajta sérülés és kopás (például fogantyúk, pedálok, nyereg stb.). Fontos, hogy a készülék sérült részeit cserélje ki, és csak a javítás után használja újra a készüléket.
- Rendszeresen ellenőrizze, hogy az anyák és a csavarok megfelelően vannak-e meghúzva.
- Rendszeresen kenje meg a mozgó alkatrészeket.
- Különös figyelmet kell fordítani a leginkább kopásnak kitett alkatrészekre, például a fékrendszerre, a lábtartóra stb.
- Mivel az izzadság nagyon agresszív hatású, nem érintkezhet az eszköz zománcozott vagy krómozott részével, különösen a számítógéppel. Használat után azonnal törölje le a készüléket. A zománcozott részeket nedves szivaccsal lehet tisztítani. A tisztítás során kerülje az agresszív vagy maró hatású termékeket.
- A készüléket tiszta és száraz környezetben, gyermekektől elzárva tárolja.

TÁJÉKOZTATÁS AZ ÁRTALMATLANÍTÁSRÓL



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.