

10032961 10032962

## Azura Plus

Bicykel



## Vážený zákazník,

Blahoželáme k nákupu tohto zariadenia. Pozorne si prečítajte príručku a dodržujte nasledujúce rady, aby upozornení uvedených v návode na použitie sa ste predišli poškodeniu prístroja. Akékoľvek zlyhanie spôsobené ignorovaním uvedených inštrukcií a nevzťahuje na našu záruku a akúkoľvek zodpovednosť. Naskenujte QR kód, aby ste získali prístup k najnovšiemu používateľskému manuálu a ďalším informáciám o produkte:



---

## OBSAH

---

Bezpečnostné inštrukcie	4
Zoznam položiek	6
Montáž	8
Prehľad Kardio tréningu	14
Zahrievanie pred tréningom	17
Obrazovka a kľúčové funkcie	19
Prevádzka a funkcie	19
Tréning prostredníctvom aplikácie KINOMAP	21
Starostlivosť a údržba	30
Rady pre likvidáciu	31

---

## TECHNICKÉ DÁTA

---

Číslo položky	10032961, 10032962
Napájanie	220-240 V ~ 50/60 Hz

---

## VYHLÁSENIE O ZHODE

---

### Výrobca:

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



### Výrobok spĺňa nasledujúce európske smernice:

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

---

## BEZPEČNOSTNÉ INŠTRUKCIE

---

Pred obsluhou zariadenia si pozorne prečítajte túto príručku, aby ste zaistili optimálny výkon a bezpečnosť. Príručka by mala byť k dispozícii aj pre budúce použitie. Pri vylepšení výrobkov spoločnosť si vyhradzuje právo zmeniť dizajn a špecifikáciu kedykoľvek bez predchádzajúceho upozornenia. Obrázky sú len pre referenčné použitie a môžu sa líšiť od skutočného produktu.

- Prosíme, uschovajte túto príručku na bezpečnom mieste pre budúce použitie.

- Nemontujte ani nepoužívajte prístroj, kým si dôkladne a starostlivo neprečítate príručku. Bezpečnosť a účinnosť je možné dosiahnuť len vtedy, keď je zariadenie správne zostavené, udržiavané a používané. Je Vašou povinnosťou zabezpečiť, aby všetci používatelia boli informovaní o všetkých upozorneniach a bezpečnostných opatreniach.

- Pre úplne bezpečné používanie je potrebný stabilný vyrovnaný povrch. Chráňte svoju podlahu pomocou rohože. Zariadenie nepoužívajte vo vlhkých priestoroch, ako je sauna, pri bazéne a pod. Pre bezpečný priestor, zariadenie musí mať okolo seba 0,5 metra voľného priestoru.

- Pred začatím akéhokoľvek cvičebného programu musíte konzultovať Váš zdravotný stav s lekárom, aby ste zistili, či máte akékoľvek fyzické alebo zdravotné problémy, ktoré by mohli ohroziť Vaše zdravie a bezpečnosť alebo ktoré by Vám zabránili pri správnom používaní prístroja. Poradenstvo lekára je nevyhnutné, ak užívate lieky, ktoré ovplyvňujú Vašu srdcovú frekvenciu, krvný tlak alebo hladinu cholesterolu.

- Sledujte signály Vášho tela. Nesprávne alebo nadmerné cvičenie môže poškodiť Vaše zdravie. Okamžite prestaňte cvičiť, ak zaregistrujete niektoré z nasledujúcich príznakov: bolesť, tesnosť na hrudi, nepravidelný srdcový tep, extrémna dýchavičnosť, závraty alebo nevoľnosť. Ak sa u Vás vyskytnú niektoré z týchto príznakov, musíte Váš zdravotný stav konzultovať s lekárom pred tým, než budete pokračovať v cvičebnom programe.

- Necvičte bezprostredne po jedle.

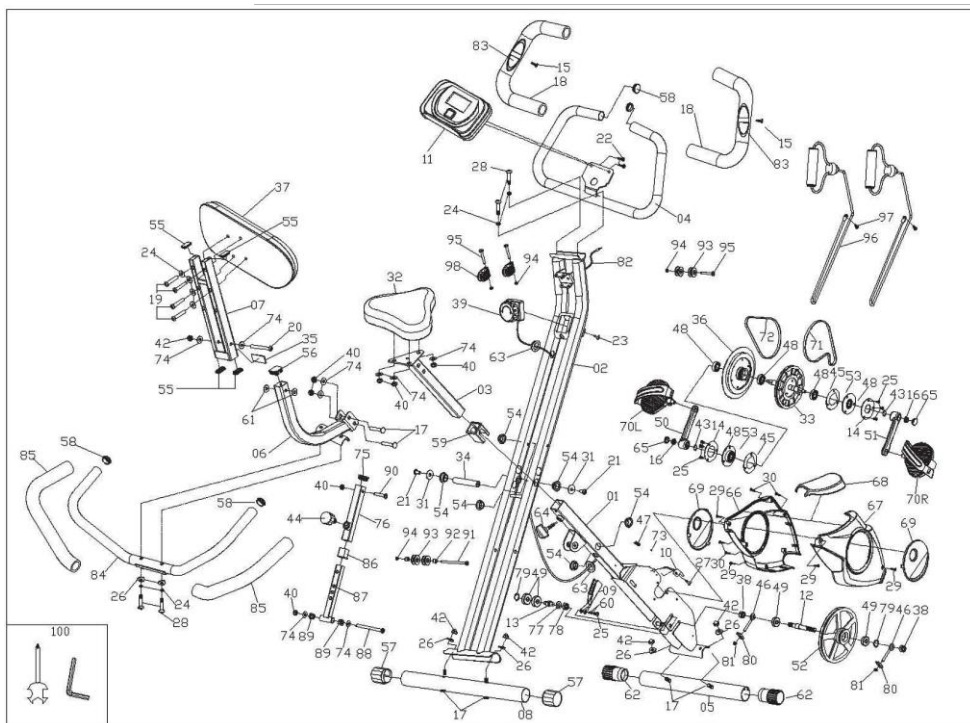
- Držte deti a domáce zvieratá mimo zariadenia, zariadenie musí byť zostavené a používané len dospelými.

- Zariadenie je určené len na domáce použitie..

**Poznámka:** Maximálna hmotnosť používateľa môže byť 100 kg.

- Zariadenie nie je vhodné na terapeutické účely, smie sa používať len na cvičenie uvedené v návode na tréning.
- Používajte vhodné oblečenie a športovú obuv pri používaní prístroja. Vyhnite sa noseniu voľného oblečenia, ktoré sa môže zachytiť v zariadení alebo ktoré môžu obmedziť alebo zabrániť pohybu.
- Chrbát držte rovno pri cvičení.
- Pred používaním zariadenia skontrolujte či je rukoväť, sedlo, matice a skrutky pevne utiahnuté.
- Pre nastaviteľné časti prístroja majte na pamäti maximálnu pozíciu, neprekračujte značku "STOP", inak by to spôsobilo riziko.
- Vždy používajte zariadenie, ako je uvedené. Ak počas inštalácie alebo kontroly zariadenia zistíte nejaké poškodené súčasti, alebo ak počas používania počujete nezvyčajné zvuky, ktoré prichádzajú zo zariadenia, ihneď ho zastavte. Nepoužívajte zariadenie, kým sa problém nevyrieši.
- Pri zdvíhaní alebo premiestňovaní zariadenia je potrebné dbať na to, aby ste nepoškodili chrbát. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky a / alebo vyhľadajte pomoc, ak je to potrebné.
- Všetky pohyblivé príslušenstvá (napr. pedál, riadidlá, sedlo ... atď.) vyžadujú týždennú údržbu. Pred každým použitím ich skontrolujte. Ak niečo je zlomené alebo voľné, ihneď ich opravte. Môžete ich používať až po oprave/ návrate do dobrých podmienok.
- Venujte pozornosť absencii systému voľných kolies, ktorý spôsobí vážne riziko.
- Chráňte prívodný kábel pred zdrojmi tepla.
- Nevkladajte žiadny predmet do otvoru prístroja.
- Pred premiestnením alebo čistením odpojte bicykel. Ak chcete vyčistiť zariadenie, utrite povrch jemnými čistiacimi prostriedkami a mierne navlhčenou handrou; nikdy nepoužívajte rozpúšťadlá.
- Nepoužívajte bicykel na žiadnom mieste, ktoré nemá regulovanú teplotu, ako napr. garáže, verandy, bazény, kúpeľne, parkovacie domy alebo vonku.
- Používajte bicykel len tak, ako je to popísané v tejto príručke.
- Nesprávne opravy a zmeny konštrukcie (napr. odstránenie alebo výmena originálnych častí) môžu ohroziť bezpečnosť používateľa.
- Otočný zotrvačník disku sa počas prevádzky zahrieva.
- Keď nepoužívate zariadenie, zamknite ho.

## ZOZNAM POLOŽIEK

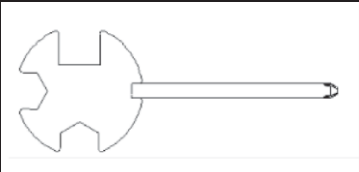



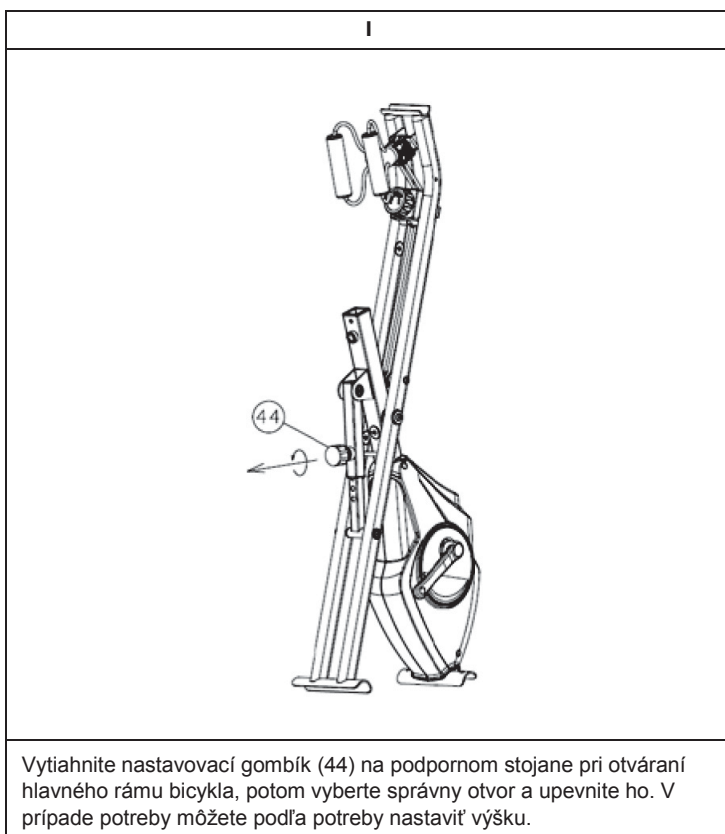
Číslo	Názov	Kus	Číslo	Názov	Kus
1	Hlavný rám	1	14	Kryt ložiska	2
2	Podporný stojan	1	15	Skrutka Ø4,2 * 15	2
3	Sedlovka	1	16	Matica M10 * P1.25	2
4	Rukoväť	1	17	Skrutka M8 * 48	6
5	Predný stabilizátor	1	18	Pena	2
6	Rúra laktovej opierky	1	19	Skrutka M8 * 45	4
7	Rúra fixnej opierky	1	20	Skrutka M8 * 76	1
8	Zadný stabilizátor	1	21	Skrutka M8 * 15	2
9	Magnetická doska	1	22	Skrutka M8 * 15	2
10	Senzorový vodič	1	23	Skrutka M5 * 20	1
11	Konzola	1	24	Pružinová podložka	6
12	Voľnobežné koleso	1	25	Skrutka M6 * 12	7
13	Ložisko voľnobežného kolesa	1	26	Zakrivená podložka	8

Číslo	Názov	Kus	Číslo	Názov	Kus
27	Skrutka M4 * 10	1	64	Gombík	1
28	Skrutka M8 * 40	2	65	Kryt kľučky	2
29	Skrutka ST4.2 * 19	4	66	Ľavý kryt	1
30	Skrutka ST4.2 * 20	4	67	Pravý kryt	1
31	Podložka	2	68	Predný kryt	1
32	Sedadlo	1	69	Malý kryt	2
33	Hlavné koleso	1	70	Pedál L / P	1
34	Os otáčania	1	71	PJ pás 240	1
35	Podložka EV	1	72	PJ pás 230	1
36	Zotrvačník	1	73	Ochranná zástrčka	1
37	Operadlo	1	74	Podložka	9
38	38 Šesťhranná matica 2	2	75	Štvorcový koncový uzáver	1
39	8 otočný nastavovací gombík	1	76	Nastavenie nosného stĺpika	1
40	Nylonová matica M8	7	77	Podložka	1
41	Osové potrubie	1	78	Nylonová matica	1
42	Uzatváracia matica M8	5	79	Os s pružinou	1
43	Os s pružinou	7	80	Tabuľa	2
44	Nastavovací gombík	1	81	Nylonová matica	2
45	Pevná doska	2	82	Konzolový drôt	1
46	Skrutka	2	83	Snímač impulzov	2
47	Tlaková pružina	1	84	Zadná tyč rukoväte	1
48	Ložisko 6003	2	85	Pena	2
49	Ložisko 6000	4	86	Puzdro	1
50	Kľučka (L)	1	87	Nastavovací stĺpik	1
51	Kľučka (P)	1	88	Skrutky	1
52	Vodiaca kladka	1	89	Otáčavé puzdro	1
53	Ložisko sedadla	2	90	Skrutka	2
54	Osové puzdro	6	91	Skrutka	1
55	Hadicová zátka	4	92	Zástrčka	1
56	Hadicová zátka	1	93	Valček	2
57	Hadicová zátka zadného stabilizátora	2	94	Nylonová matica	4
58	Koncový uzáver	4	95	Skrutka	3
59	Puzdro	1	96	Expandér	2
60	Voskovaná podložka	2	97	Skrutka	2
61	Nylonová podložka	2	98	Vozidlové pevné sedadlo	2
62	Kryt predného kolesa	2	100	Náradie	2
63	Praktické večo	3			

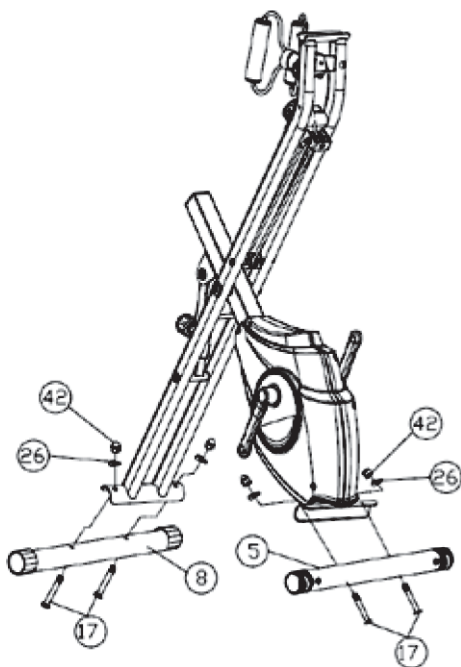
## MONTÁŽ

Nástroje, ktoré sú súčasťou balenia:

	
Kľúč	Šesťhranný kľúč

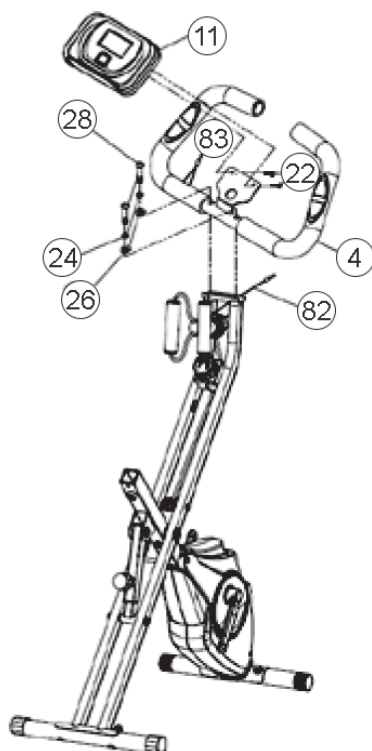




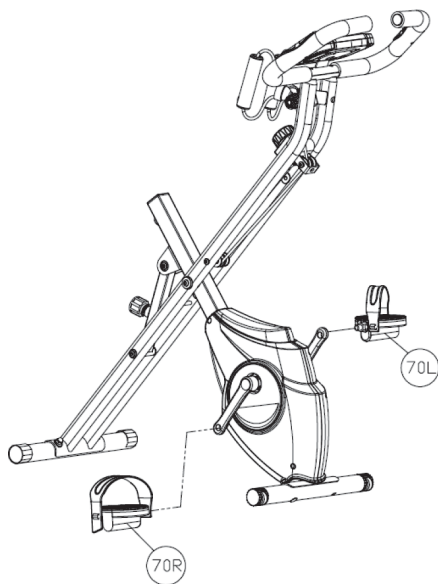


Pripevnite predný stabilizátor (5) k hlavnému rámu. Uťahnite ho pomocou skrutky (17) a pomocou šesťhranného kľúča. Potom upevnite zadný stabilizátor (8) na podporný stojan so skrutkou (17), zakrivenou podložkou (8) a uzatváracou maticou (42) pomocou šesťhranného kľúča.

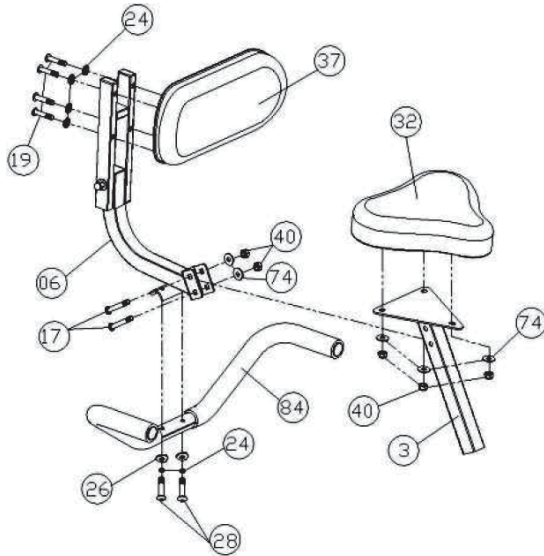
Poznámka: Predný stabilizátor má prepravné kolesá. Môžete však použiť predné alebo zadné na základe Vašich preferencií.



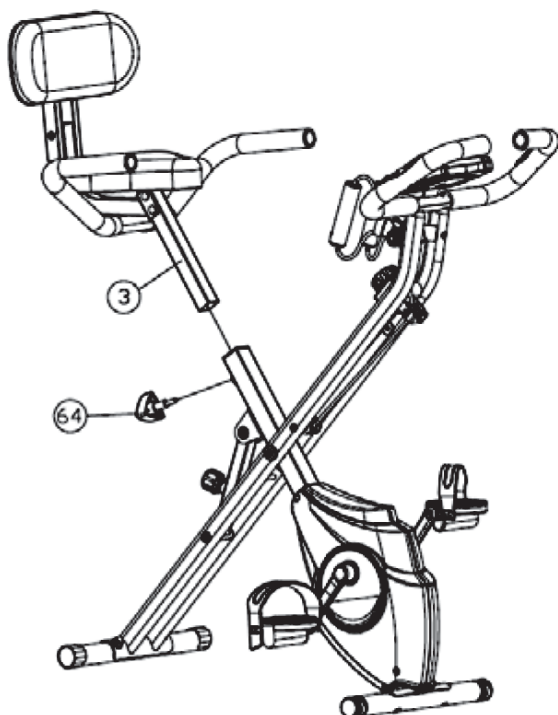
Pripevnite rukoväť (4) k hlavnému rámu skrutkou (28), pružinovou podložkou (24) a zakrivenou podložkou (26) s otvormi a utiahnite. Vložte konzolu (11) do stolovej dosky a zarovnajte so skrutkou (22) a utiahnite ju pomocou francúzskeho kľúča. Pripojte konzolový drôt (82) a snímač impulzov (83) k zadnej strane konzoly (11).



Tesne upevnite pedál (70L), ktorý je označený symbolom "L" (Ľavý) na kľučku so symbolom "L", s kľúčom proti smeru hodinových ručičiek, a následne pevne utiahnite pedál (70R) označený symbolom "R" (Pravý) na kľučku so symbolom "R" v smere hodinových ručičiek.



Upevnite sedadlo (32) na sedlovku (3) pomocou nylonovej matice (40) a podložky (74). Zarovnajete skrutku (28) s otvorom zadnej tyče rukoväte (84), pevne dotiahnite pružinovú podložkou (24) a zakrivenou podložkou (26). Zarovnajete skrutku (19) s otvorom operadla (37), cez pružnú podložku (24) a pevne dotiahnite. Opierka chrbta je pevne spojená so sedadlom cez nylonovú maticu (40), podložku (74) a skrutku (17).



Pripevnite sedlovku (3) k hlavnému rámu, vyberte vhodnú výšku a potom zaistite nastavovací gombík sedadla (64).

Upozornenie: Pri nastavovaní výšky sedadla maximálna hĺbka vloženia značkovej čiary nesmie byť väčšia ako okraj puzdra.

---

## PREHĽAD KARDIO TRÉNINGU

---

Pravidelné kardiologické tréningy stimulujú kardiovaskulárny systém (srdce a krvné cievy) a dýchací systém. Zlepšuje Vaše celkové zdravie a pomáha spáliť tuk. Je to odporúčané cvičenie, ak chcete schudnúť. Pri cvičení sa najprv spáli glukóza, potom tuk uložený v tele.

Intenzívny kardiologický tréning (napr. okruhový tréning, tréning s vysokým odporom a dlhodobý tréning) si vyžaduje väčšie úsilie a tiež trénuje svalový systém a vytrvalosť. Pravidlom je, že čím pravidelnejšie trénujete, tým efektívnejší je tréning (aj pri krátkych tréningových cvičeniach 20 minút).

### Počas tréningu

Úroveň odporu použitá počas tréningu určuje intenzitu tréningu a súvisiace výsledky.

Optimálna tréningová časť zahŕňa (1) fázu zahrievania, (2) intenzívnu kardio-tréningovú fázu a nakoniec (3) fázu ukľudnenia. Ak chcete pokročiť alebo spáliť kalórie, mali by ste prechádzať cez tieto 3 fázy, rovnako ako cvičenie na najmenej 20-30 minút na trenažéri.

#### 1. Fáza rozcvičenia

Vždy začnite tréning s nízkou úrovňou odporu. Doba rozcvičenia 5-10 minút je dôležitá, pretože Vaše svaly sa musia zahriať. Počas fázy zahrievania by ste mali dať svojmu obehovému systému a svalom čas pripraviť sa na následné tréningy. Ako začiatočník môžete trénovať prvé 3 minúty na najľahšej úrovni a potom postupne zvyšovať úroveň, kde sa cítite najpohodľnejšie.

#### 2. Kardio-tréningová fáza

Po približne 10 minútach môžete začať fázu kardio-tréningu. Pri používaní interného tréningového programu počítač riadi odpor v závislosti od zvoleného typu intervalu a tým simuluje meniace sa intenzity.

Kardio-tréningová fáza sa považuje za aeróbnny alebo anaeróbnny tréning v závislosti od výdaju energie. Tieto dva typy tréningov sú definované takto:

### **AEROBIC TRAINING ZONE - Zóna aeróbného tréningu**

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

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

Svaly a srdce pracujú intenzívnejšie, než keď je telo v klude a väčšinu svojich energetických potrieb dokáže dosiahnuť prostredníctvom výroby aeróbnnej energie, ktorá využíva kyslík na uľahčenie výroby energie. Súčasne je aktívna aj anaeróbná výroba energie, ale len v malej miere. Kyselina mliečna produkovaná v tomto procese môže byť rozdelená na výrobu energie. Väčšina Vášho tréningu by mal byť aeróbnny tréning.

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

### **ANEROBIC TRAINING - Anaeróbnne tréningy**

Keď trénujete v tejto zóne, zlepšujete svoj výkon a rýchlosť. Keď zvyšujete intenzitu v tejto zóne, tréning sa stáva oveľa namáhavejším, kvôli rastúcej hladine laktátu v tele; začnete sa viac potiť; budete rýchlejšie dýchať; a po určitom čase v závislosti od Vašej úrovne kondície sa Vaše svaly unavia a Vy sa budete cítiť úplne vyčerpane, že už nemôžete pokračovať na tejto úrovni intenzity..

### 3. Fáza ukludnenia

Na konci kardio-tréningovej fázy začnete fázu ukludnenia, ktorá by mala trvať najmenej 5 minút. Tu používate nízku úroveň odolnosti. Fáza obnovy alebo ukludnenia je tiež užitočná z hľadiska prevencie možnej bolesti svalov. Odporúča sa aktívne zotavenie po intenzívnom tréningu, ako je horúci kúpeľ, sauna alebo masáž.

### Proces tréningu

Každý mesiac môžete zlepšiť tréning tým, že predĺžite trvanie kardio-tréningovej fázy pomocou vyššej úrovne rezistencie v rámci tejto fázy alebo vykonaním náročnejšieho intervalového tréningu.

### Jedlo a pitie

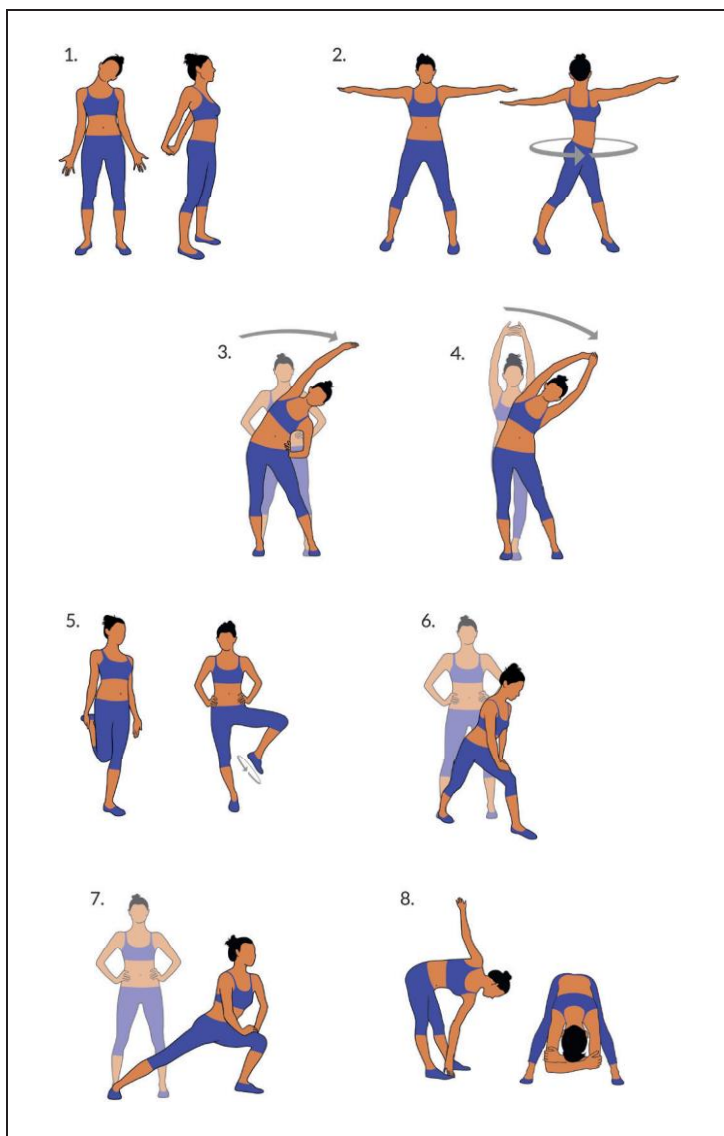
- Pite pred, počas a po tréningu.
- Počas tréningu pite každých 10 až 15 minút aspoň malé množstvo vody (10 až 20 cl).
- Ak Vaše cvičenie trvá dlhšie ako 1 hodinu, mali by ste počas tréningu piť športový nápoj na ochranu tela pred dehydratáciou.
- Pre optimálne kardiologické tréningy je veľmi dôležitá vhodná výživa pred a po každej fyzickej aktivite.

Pred tréningom je najlepšie konzumovať uhľohydráty, ako sú tie, ktoré sa nachádzajú v ryži a cestovinách, pretože poskytujú telu dôležitý zdroj energie.

Po tréningu musíte doplniť bielkoviny, ktoré sa nachádzajú vo vajciach, jogurte a sušenom ovocí. Dokonca aj keď chcete schudnúť, je absolútne nevyhnutné jesť po tréningu, aby Vaše telo sa zotavilo..



# ZAHRIEVANIE PRED TRÉNINGOM



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

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

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

Nechajte si cca 5 minút na vykonanie nasledujúcej tréningovej činnosti Klarfit:

1. Nakloňte hlavu na bok a pomaly striedajte krúživým pohybom sprava doľava. Potom mobilizujte svoje ramená (kruhové pohyby a pokrčte ramenami).
2. Roztiahnite ruky a otáčajte sa do strán bokmi. Nohy nie sú pevne pripevnené k zemi (členky sa riadia otáčaním tela).
3. Zdvihnite jednu ruku rovno hore a natiahnite sa horným telom na opačnú stranu. Zostaňte v tejto polohe na niekoľkých sekundách na každej strane.
4. Zdvihnite obe ruky nad hlavu a spojte dlane, natiahnite sa do bokov. Opäť ostávajúce na každej strane niekoľko sekúnd. Cvičenie je teraz trochu intenzívnejšie so spojením ramien.
5. Postavte sa na jednu nohu a držte druhú nohu rukou. Mobilizujte ju tak, aby ste cez členok ľahko pretiahli stehenné svaly. Ak je to potrebné, držte sa niečoho, aby ste udržali rovnováhu. Stojte na jednej nohe a robte kruhový pohyb s druhou nohou vo vzduchu v oboch smeroch (proti smeru hodinových ručičiek a v smere hodinových ručičiek).
6. Vykročte jednou nohou mierne dopredu a rukami podprite svoju hmotnosť hornej časti tela na stehne vysunutej nohy. Polohujte nohy tak, aby ste si natiahli lýtkové svalstvo zadnej nohy.
7. Opakujte predchádzajúce cvičenie s väčšou vzdialenosťou medzi nohami. Úsek bude teraz intenzívnejší.
8. Nohy rozkročte a ohnite sa dopredu, pričom nechajte nohy vyrovnané a striedavo sa dotknite rukami opačnej nohe. Nakoniec, ostaňte v ohnutej polohe visieť a relaxujte.

---

## OBRAZOVKA A KLÍČOVÉ FUNKCIE

---

Čas (TIME)	00:00 - 99:59
Rýchlosť (SPD)	0 - 99,9 km / h (mph)
Vzdialenosť (DIST)	0 - 999,9 km (mi)
Kalórie (CAL)	0 - 9999 kcal
Počítadlo najazdených kilometrov (ODO)	0 - 999,9 km (mi)
Impulz (PUL)	40 - 240 BPM

### Kľúčové funkcie

MODE / SELECT / RESET Režim/ Vybrať/ Vynulovať	Pomocou tohto tlačidla môžete vybrať a zamknúť určitú funkciu, ktorú chcete.
SET- Nastaviť	Môžete pokračovať v nastavovaní údajov pre "TIME" (Čas), "DISTANCE" (Vzdialenosť) a "CALORIES" (Kalórie).
LÖSCHEN (RESET)- Resetovať	Tlačidlo na vynulovanie hodnoty. Stlačením tlačidla vynulujete hodnoty.

---

## PREVÁDZKA A FUNKCIE

---

### Automatické zapnutie / vypnutie

Systém sa zapne po stlačení ľubovoľného tlačidla alebo pri snímaní vstupu zo snímača rýchlosti.

Systém sa automaticky vypne, keď rýchlosť nemá žiadny vstup signálu alebo stlačíte ON (Zapnúť) tlačidlo približne na 4 minúty.

### Obnovenie

Jednotku je možné obnoviť buď výmenou batérie alebo stlačením tlačidla MODE (Režim) na 3 sekundy.

### Režim

Môžete si vybrať režim "SCAN" (Skenovanie) alebo "LOCK" (Zamknúť). Ak nechcete používať režim SCAN (Skenovanie), stlačte tlačidlo "MODE" (Režim) akonáhle začne blikať ukazovateľ požadovanej funkcie na obrazovke.

**Čas:**

Stlačte tlačidlo MODE (Režim), až kým sa nezmení ukazovateľ na hodnotu TIME (Čas). Celkový tréningový čas sa zobrazí pri spustení cvičenia.

**Rýchlosť:**

Stlačte tlačidlo MODE (Režim), kým ukazovateľ nedosiahne hodnotu SPEED (Rýchlosť). Zobrazí sa aktuálna rýchlosť.

**Vzdialenosť:**

Stlačte tlačidlo MODE (Režim), kým ukazovateľ nedosiahne hodnotu DISTANCE (Vzdialenosť). Zobrazí sa vzdialenosť každého tréningu.

**Kalórie:**

Stlačte tlačidlo MODE (Režim), kým sa nezobrazí ukazovateľ CALORIE (Kalórie). Zobrazí sa hodnota spálených kalórií.

**Počítadlo najazdených kilometrov (ak je k dispozícii):**

Stlačte tlačidlo MODE (Režim), kým ukazovateľ nedosiahne hodnotu ODEMETER (Počítadlo najazdených kilometrov). Zobrazí sa celková hodnota najazdených kilometrov.

**Pulz (ak je k dispozícii):**

Stlačte tlačidlo MODE (Režim), kým sa nezobrazí ukazovateľ PULSE (Impulz). Aktuálna srdcová frekvencia užívateľa sa zobrazí v tepoch za minútu. Položte dlane na označené dva kontaktné body na riadidle pre meranie impulzu a počkajte 30 sekúnd na presnú indikáciu (alebo pripevnite ušný klip k uchu).

**Skenovanie:**

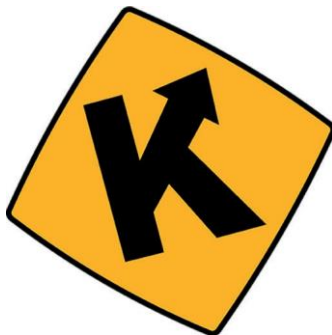
Automaticky sa zobrazujú zmeny každé 4 sekundy.

**Batérie:**

Ak sa na obrazovke zobrazí "Batéria", znamená to, že je potrebné vymeniť batérie v zariadení..

# TRÉNING PROSTREDNÍCTVOM APLIKÁCIE KINOMAP

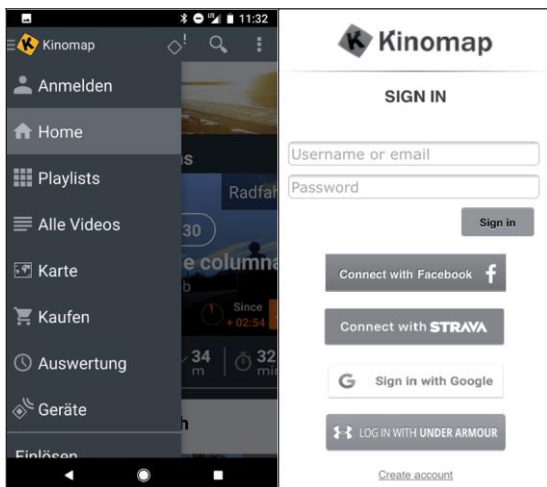
Pomocou aplikácie KINOMAP môžete behať, riadiť alebo veslovať viac ako 100 000 km po celom svete pomocou reálnych videí, ktoré denne aktualizujú samotní používatelia. Snažte sa sledovať ich tempo za rovnakých podmienok ako vo videu. Použite portál KINOMAP a vyberte si vlastné video na tréning. Zlepšite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



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

## Vytvorenie účtu

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



## Aktivačný kód

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

## Zadajte aktivačný kód

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

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

## Pripojenie k tréningovému prístroju

Ako pripojiť zariadenie k aplikácii KINOMAP:

- 1 Prejdite do ponuky "EQUIPMENT" (Zariadenie).
- 2 Pridajte nové zariadenia pomocou tlačidla +.
- 3 Zvoľte typ Vášho prístroja zo zoznamu (ERGOMETER FOR KLARFIT AZURA PLUS).
- 4 Vyberte značku KLARFIT.
- 5 Vyberte model AZURA PLUS.
- 6 Ak bolo zariadenie nájdené, dotknite sa okna na potvrdenie.
- 7 Teraz stlačte tlačidlo SAVE (Uložiť). Vaše zariadenie bolo pridané.

## Kamera tváre

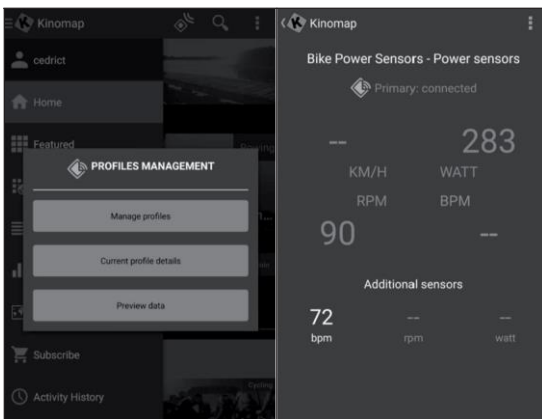
- Produkt využíva rozpoznávanie tváre od KINOMAP na určenie frekvencie kopu, kroku alebo pulzu (smartphone alebo stolová kamera slúži ako snímač).
- KINOMAP určuje a hodnotí intenzitu pohybu pohybom hlavy počas tréningu.

Keď začnete tréning, uvidíte svoju tvár v pravom dolnom rohu, aby ste v prípade potreby mohli upraviť pozíciu Vášho tabletu alebo inteligentného telefónu. Akonáhle bude Vaša tvár rozpoznaná, obrázok zmizne a zobrazí sa informačný panel.

Aplikácia Vás požiada o ručné nastavenie odporu podľa zmeny výšky..

## Ukážka údajov

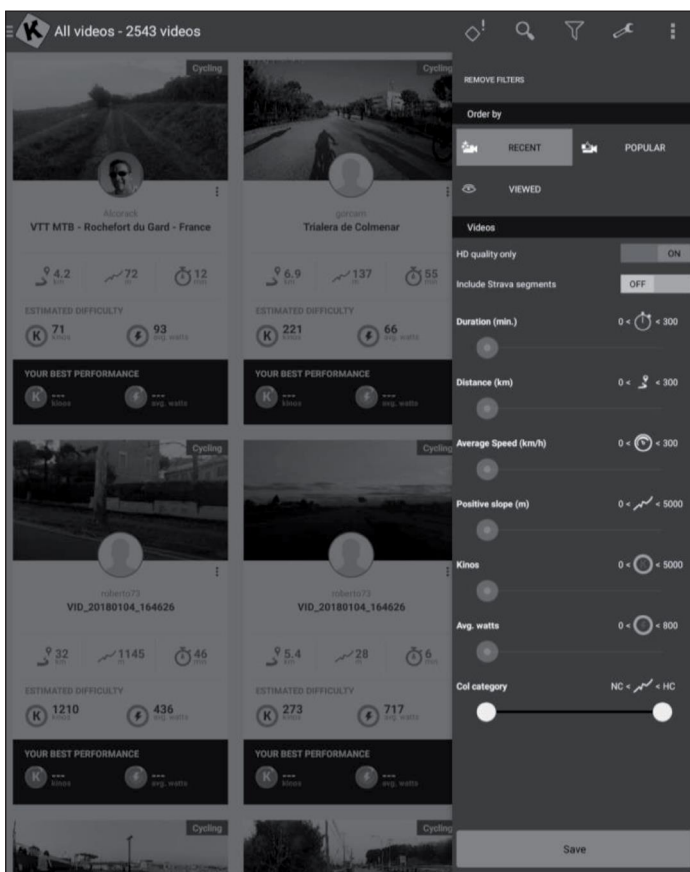
Funkcia "DATA PREVIEW" (Ukážka údajov) Vám umožňuje okamžite zobrazit' údaje odoslané zariadením. Táto funkcia je obzvlášť užitočná, ak máte problémy pri spúšťaní novej aktivity. V závislosti od konfigurácie aplikácia dostane niektoré hodnoty..



## Tréning

### Výber videa

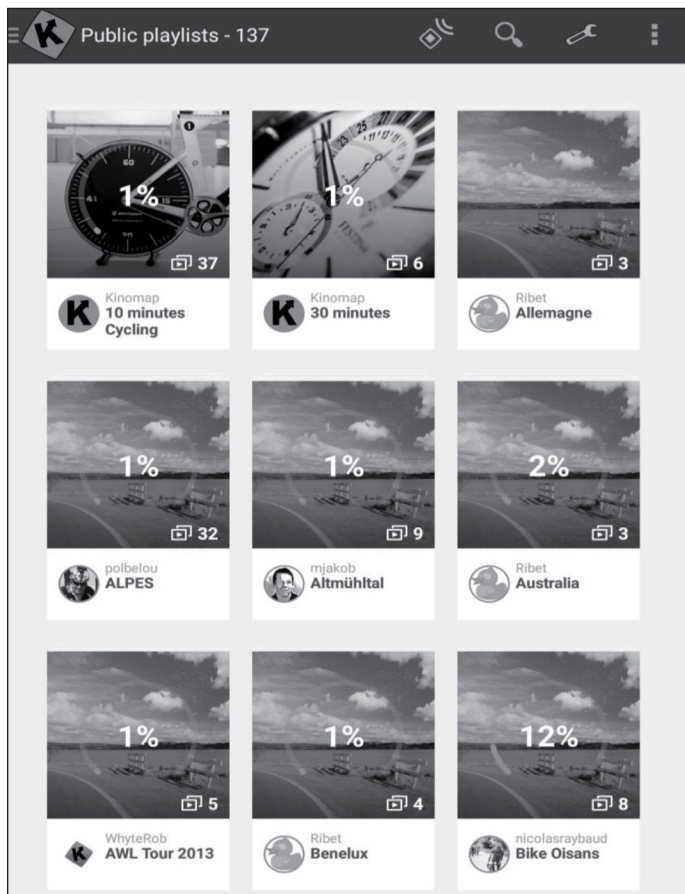
- Existuje niekoľko zoznamov videí, z ktorých môžete vybrať požadované video.
- Existuje funkcia filtrovania, ktorá Vám pomôže nájsť videá, ktoré chcete trénovať (odporúčané, najobľúbenejšie, najviac zobrazené, najnovšie, trvanie, vzdialenosť, sklon, iné).
- Pre každé video sú k dispozícii nasledujúce relevantné informácie: meno, prispievateľ (ktorý uverejnil video), krajina, trvanie, vzdialenosť, priemer kladného sklonu a priemerná rýchlosť.



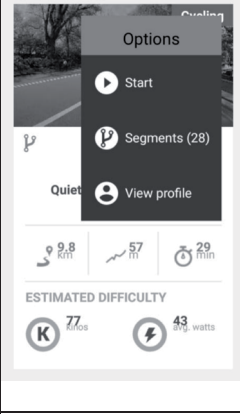
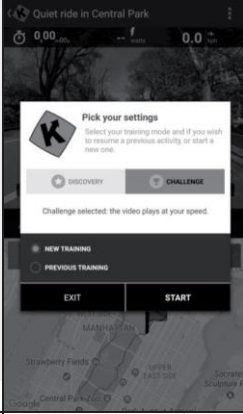



## Playlists

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




## Začiatok tréningu

		
<p>Vyberte video, na ktoré chcete trénovať.</p>	<p>Vyberte režim, v ktorom chcete trénovať.</p>	<p>Stačí začať hýbať pedálom, aby ste začali tréningový program.</p>

## Režim vyhľadávania a výzvy

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

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



### 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

## Zobrazenie tréningu

V hornej časti obrazovky sa zobrazujú nasledujúce relevantné informácie:

- Trvanie
- Momentálna produkovaná energia
- Aktuálna rýchlosť
- Vaša srdcová frekvencia (len ak pridáte extra pás pre sledovanie srdcového tepu alebo ak má Vaše zariadenie už jeden integrovaný)
- Momentálna frekvencia pedálov
- Vzdialenosť
- Vaša pozícia na mape je synchronizovaná s videom.



Záložka RANKING LIST (Zoznam poradia) je k dispozícii iba v režime pre viacerých používateľov.

- **ABSCISSA** (Horizontálna os): výška v metroch
- **ORDINATE** (Zvislá os): vzdialenosť v KM v režime výzvy.
- **DURATION** (Trvanie): v sekundách v režime vyhľadávania.

## Nastavenie odporu / prevodových stupňov

Na obrazovke nájdete pokyny na nastavenie odporu podľa profilu nadmorskej výšky pri používaní snímača rýchlosti / spádu alebo optického snímača..

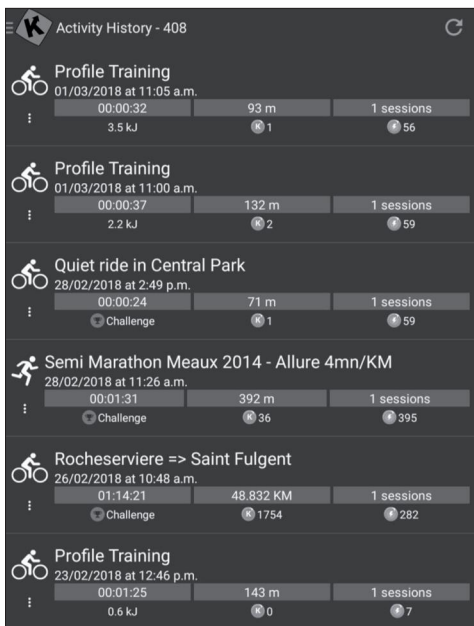
## Koniec tréningu

Ak chcete prerušiť alebo zastaviť cvičenie, stačí prestať šliapať na pedál alebo použiť tlačidlo PAUSE (Pozastaviť) pre pozastavenie v rohu. Kliknutím na tlačidlo "RESUME SESSION" (Pokračovať v tréningu) pokračujte ďalej v tréningu. Ak chcete úplne zastaviť tréning, jednoducho potvrdíte klepnutím na "SAVE AND EXIT" (Uložiť a ukončiť).

## Hodnotenie

### História činností

- Otvorte hlavnú ponuku na ľavej strane a nájdite položku "ACTIVITY HISTORY" (História činností).
- Uvidíte históriu predchádzajúcich tréningov, vrátane názvu videí, ktoré ste absolvovali, dátumu tréningu, trvania a vzdialenosti.
- Ak chcete zobrazíť všetky informácie, kliknite na konkrétny tréning.
- Môžete tiež navštíviť stránku <http://www.kinomap.com/myactivities>.
- História aktivít obsahuje mapu, súhrn a súbor podrobných grafov, ktoré zobrazujú Vašu aktuálnu rýchlosť, výkon, spád a srdcovú frekvenciu. Upozorňujeme, že históriu činností je možné automaticky exportovať na rôzne platformy, napríklad RunKeeper, Strava alebo Under Armor.



## Vyhľadavanie- SEARCH

Tlačidlo SEARCH (Vyhľadavanie) je vždy k dispozícii v pravom hornom rohu bez ohľadu na to, v ktorej ponuke ste, pre vyhľadanie dostupných videí.

Existuje niekoľko spôsobov, ako nájsť požadované video:

- Môžete vyhľadávať kliknutím na tlačidlo SEARCH (Vyhľadavanie). Po zadaní minimálne 3 znakov sa uskutoční automatické vyhľadavanie.
- Môžete tiež vykonať geografické vyhľadavanie. Zvoľte "MAP" (Mapa) v hlavnej ponuke.
- Všetky dostupné videá môžete preskúmať kliknutím na položku "PUBLIC PLAYLIST" (Verejné zoznamy skladieb) alebo "ALL VIDEOS" (Všetky videá).

## Nastavenie

### Nastavenia používateľa

- Prejdite do ponuky SETTINGS (Nastavenie) a zadajte údaje o používateľovi vrátane výšky, váhy, narodenia a pohlavia.
- Tieto informácie ovplyvňujú výpočet rýchlosti.

## Externý displej

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

---

# STAROSTLIVOSŤ A ÚDRŽBA

---

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

- Ak bicykel nepoužívate dlhšiu dobu, vyťahnite batériu konzoly, aby nedošlo k vybitiu batérie.
- Pravidelne vyčistíte cvičný bicykel čistou textíliou, aby ste udržali čistý vzhľad.
- Bezpečnostná úroveň zariadenia sa môže udržiavať iba vtedy, ak sa pravidelne kontroluje jeho poškodenie a / alebo opotrebovanie (napr. rukoväť, pedále, sedadlo a pod.). Je nevyhnutné, aby boli všetky poškodené diely nahradené. Kým sa nedokončia všetky opravy, zariadenie sa nemôže používať.
- Pravidelne kontrolujte, či sú prvky upevnené maticami a skrutkami správne utiahnuté.
- Dbajte na to, aby ste pravidelne mazali pohyblivé časti prístroja.
- Osobitná pozornosť je potrebná na jednotlivé komponenty, väčšina z nich je náchylná na opotrebovanie, ako brzdový systém, podložka atď.
- Keďže pot je veľmi žieravé, nedovoľte, aby sa dostal do styku so smaltovanými alebo chrómovanými časťami zariadenia, najmä s počítačom. Po použití ihneď utrite príslušenstvo. Smaltované časti je možné čistiť vlhkou hubkou. Vyhnite sa všetkým agresívnym alebo korozívnym výrobkom.
- Uchovávajte zariadenie v čistom a suchom prostredí mimo dosahu detí.

---

## RADY PRE LIKVIDÁCIU

---



Podľa Európskeho nariadenia odpadu 2012/19/ EÚ tento symbol na výrobku alebo na jeho obale znamená, že výrobok nepatrí do domáceho odpadu. Na základe smernice by sa mal prístroj odovzdať na príslušnom zbernom mieste pre recykláciu elektrických a elektronických zariadení. Zabezpečením správnej likvidácie výrobku pomôžete zabrániť možným negatívnym dopadom na životné prostredie a ľudské zdravie, čo by inak mohol byť dôsledok nesprávnej likvidácie výrobku. Pre detailnejšie informácie o recyklácii tohto výrobku sa obráťte na svoj Miestny úrad alebo na odpadovú a likvidačnú službu Vašej domácnosti.

