

## Epsilon Cycle AS

Kardio trener



**Poštovani,**

Zahvaljujemo vam na kupnji ovog proizvoda. Molimo pročitate ovaj priručnik i slijedite ove upute kako biste izbjegli oštećenja na uređaju. Za štete uzrokovane nepridržavanjem instrukcija i uputa, ne snosimo odgovornost i to će rezultirati gubitkom jamstva. Naskenirajte QR kod za pristup najnovijem korisničkom priručniku i ostalim informacijama o proizvodu.

---

## **SADRŽAJ**

---

Sigurnosne upute 4  
Opis proizvoda 6  
Montaža 9  
Upravljačka ploča i glavne funkcije 13  
Pregled kardio treninga 16  
Zagrijavanje prije treninga 19  
Trening pomoću konzole 21  
Trening pomoću aplikacije KINOMAP 25  
Čišćenje i održavanje 35  
Upute za likvidaciju 36

---

## **TEHNIČKI PODACI**

---

Broj proizvoda	10032651
Napajanje	220-240 V ~ 50/60 Hz

---

## **IZJAVA O SUKLADNOSTI**

---



**Proizvođač:**

CHAL-TEC GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin,  
Njemačka

**Ovaj proizvod udovoljava sljedećim europskim smjernicama:**

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

---

## SIGURNOSNE UPUTE

---

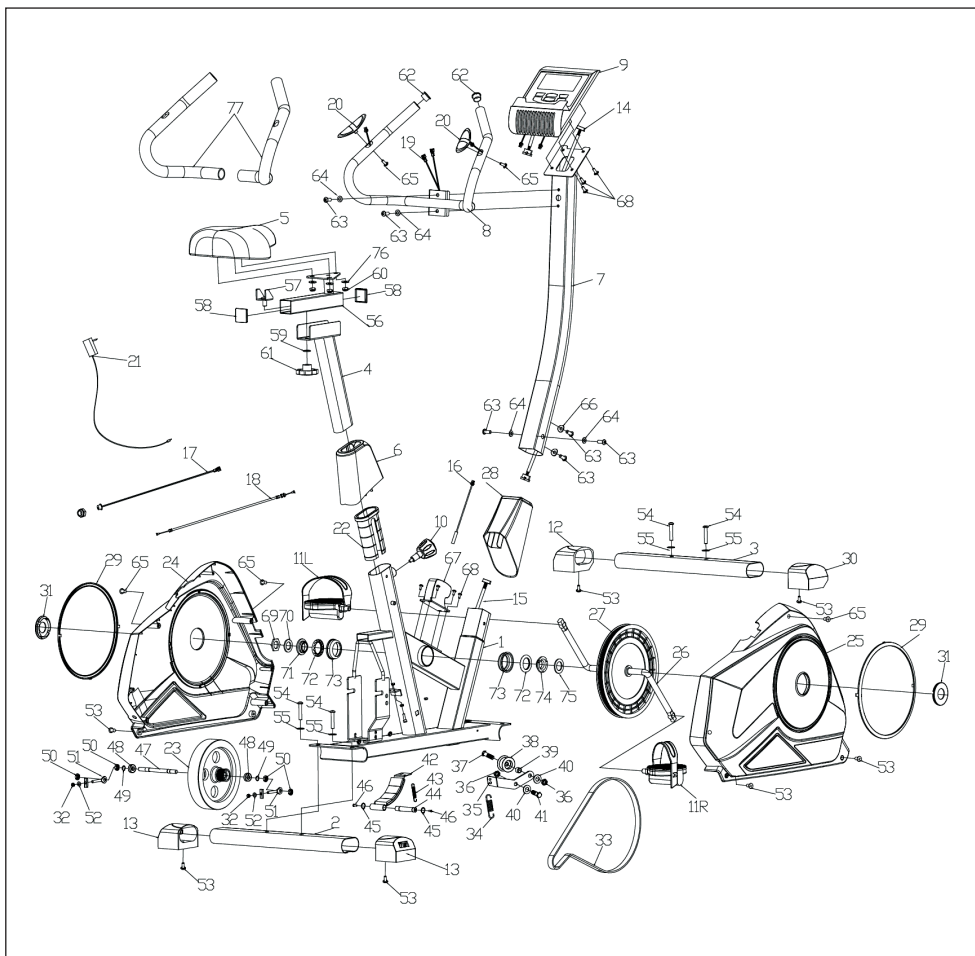
Prije početka vježbanja na ovom uređajem, trebali biste izvršiti preventivnu liječničku kontrolu, kako biste se uvjerali da ne postoje nikakva fizička niti zdravstvena ograničenja, koja bi mogla ugroziti sigurnosti i učinkovitost pri korištenju ovog uređaja za vježbanje. Ukoliko imate problema s tlakom, srcem ili kolesterolom, savjetovanje s liječnikom prije treninga je neophodno.

- Pazite na signale vašeg tijela.
- Nepravilni ili pretjerani trening može biti štetan za zdravlje.
- Prestanite trenirati odmah, ukoliko osjetite sljedeće simptome: bol / tjeskoba u prsima, nepravilan rad srca, pretjeranu zadihanost, vrtoglavicu ili mučninu. U slučaju pojave jednog od gorenavedenih simptoma, savjetujemo posjetiti liječnika, prije nego nastavite s vježbanjem.
- Ovaj uređaj nije namijenjen djeci niti osobama s ograničenim fizičkim, osjetilnim ili mentalnim sposobnosti. Osobe s nedostatkom iskustva i / ili nedostatkom znanja mogu uređaj koristiti uz nadzor odgovorne osobe.
- Postavite uređaj na suhu i ravnu površinu.
- Prije svakog vježbanja provjerite jesu li svi vijci i pričvršćivači ispravno zategnuti.
- Sigurnost uređaja može biti osigurana samo ako ga redovito održavate i provjeravate ima li nekakvih oštećenja ili nepravilnosti u radu.
- Koristite uređaj samo na način opisan u uputama. Ukoliko pri montaži ili pri kontroli uočite određene nepravilnosti ili kvar, poput npr. neuobičajenih zvukova tijekom treninga, odmah zaustavite uređaj. Nastavite s korištenjem uređaja i vježbanjem tek nakon otklanjanja problema.
- Nosite prikladnu odjeću tijekom korištenja uređaja. Izbjegavajte široku odjeću, koja bi se mogla zamotati oko pojedinih dijelova uređaja te ograničiti vašu slobodu kretanja.
- Aparat je ispitan i namijenjen je za kućnu uporabu.

**Napomena:** Maksimalna težina korisnika ne smije prelaziti 110kg / 242lbs.

- Uređaj nije pogodan za terapijsku primjenu.
- Budite oprezni pri podizanju ili premještanju uređaja. Preporučamo pozvati drugu osobu u pomoć, kako biste izbjegli ozljede leđa.
- Ne izlažite uređaj kiši.
- Ne stavljajte zdjele niti slične spremnike napunjene tekućinom, npr. vaze na ovaj uređaj.
- Koristite samo preporučenu dodatnu opremu.
- Uređaj ne popravljajte sami.
- Uređaj treba biti popravlján od strane kvalificirane osobe.
- Čistite aparat samo suhom krpom.
- Ne stavljajte izvor otvorenog plamena, npr. svijeću, na uređaj.
- Držite male predmete (kao što su vijci i drugi materijali za montažu) i dijelove ambalaže izvan dosega djece, kako ih ne bi mogli progutati. Ne dopustite djeci da igraju s folijom. Postoji rizik od gušenja!
- Zadržite originalnu ambalažu. Kako bi ste osigurali dostatnu zaštitu uređaja tijekom eventualnog transporta, spakirajte uređaj u originalnu ambalažu.
- Ovaj uređaj služi za trening tijela posredstvom hodanja/trčanja. Namijenjena je isključivo u tu svrhu i smije se koristiti samo u tu svrhu. Koristite uređaj samo na način opisan u uputama.
- Ovaj uređaj nije namijenjen djeci niti osobama s ograničenim fizičkim, osjetilnim ili mentalnim sposobnostima. Osobe s nedostatkom iskustva i / ili nedostatkom znanja mogu uređaj koristiti uz nadzor odgovorne osobe.
- Ako uređaj ne koristite, osigurajte.

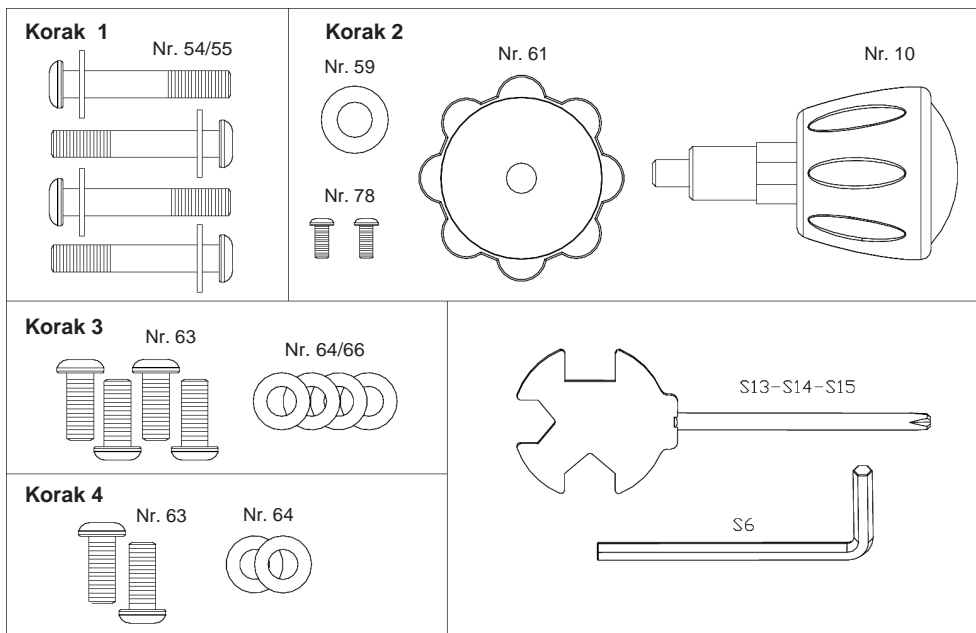
# PREGLED UREĐAJA



## Dijelovi

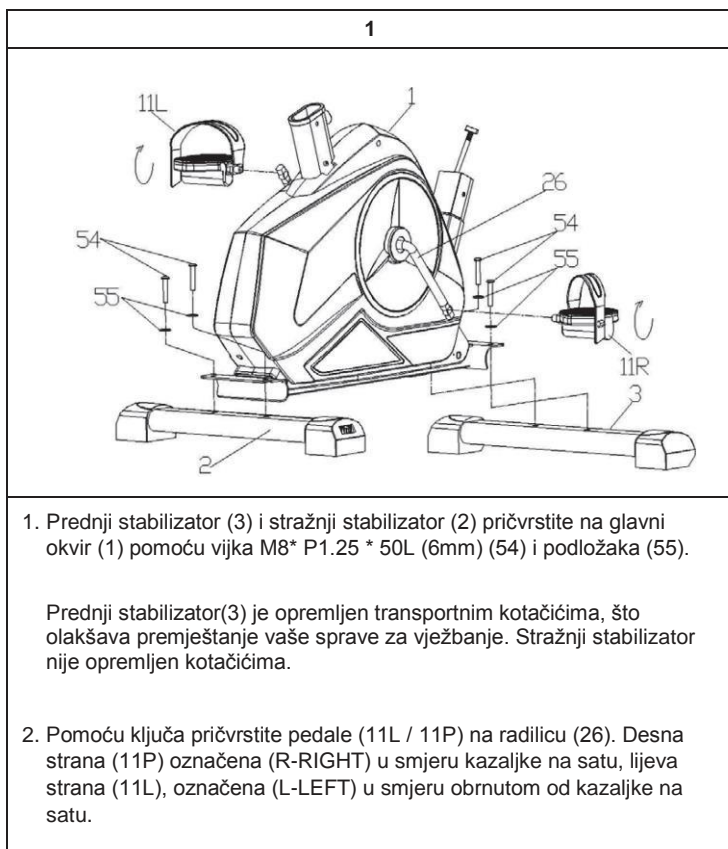
Broj	Opis/specifikacija	količina	Broj	Opis/specifikacija	količina
1	Glavni okvir	1	40	Podloška	2
2	Stražnji stabilizator	1	41	Vijak M10 * 1,5 * 25L	1
3	Prednji stabilizator	1	42	Magnetska ploča	1
4	Potporni stup sjedala	1	43	Natezna opruga	1
5	Sjedalo	1	44	Osovina rotacije	1
6	Dekorativni poklopac sjedala	1	45	Utičnica	2
7	Prednja šipka	1	46	Vijak M6 * 20H	2
8	Vodilica ručke	1	47	Osovina zamašnjaka	1
9	Konzola	1	48	Ležaj	2
10	Gumb za podešavanje	1	49	Sigurnosni prsten	2
11 L	L Pedala (lijeva)	1	50	Šesterokutna matica	4
11 P	P Pedala (desna)	1	51	Skupina vijaka	2
12	Prednji čep cijevi stabilizatora (slijeva)	2	52	Podloška	2
13	Stražnji čep cijevi stabilizatora	1	53	Vijak ST4.2 * 16H	6
14	Žica konzole (gornja)	1	54	Vijak M8 * P1.25 * 50L (6 mm)	4
15	Žica konzole (donja)	1	55	Podloška	4
16	Žica senzora brzine	1	56	Komplet pomičnog sustava sjedala	1
17	Žica napajanja	1	57	Gumb za zaključavanje sjedala	1
18	Žica motora	1	58	Kvadratni čep	2
19	Žica senzora pulsa	2	59	Podloška	4
20	Senzor impulsa ručke	2	60	Najlonske matice	3
21	Adapter za napajanje	1	61	Gumb za zaključavanje	1
22	Omotač cijevi	1	62	Cijevasta šipka ručke	2
23	Zamašnjak	1	63	Vijak M8 * 1,25 * 20L	6
24	Lijevi poklopac	1	64	Podloška	4
25	Desni poklopac	1	65	vijak ST4.2 * 16H	9
26	Radilica	1	66	Zakrivljena podloška	2
27	Remenice	1	67	Motor	1
28	Dekorativni poklopac prednje šipke	1	68	Vijak M5 * 14H	10
29	Dekorativni okrugli poklopac	2	69	Sigurnosna matica	1
30	Prednji čep cijevi stabilizatora (sdesna)	1	70	Brava	1
31	Poklopac ručke	2	71	Kuglasta staza (lijevo)	1
32	Najlonske matice	2	72	Kuglice	2
33	Pojas	1	73	Držač kuglice	2
34	Natezna opruga	1	74	Kuglasta staza (desno)	1
35	U konzola	1	75	Podloška	1
36	Šesterokutna matica	2	76	Podloška	1
37	Vijak M10 * 1,5 * 42L	1	77	Pjena	2
38	Stezni cilindar	1	78	Vijak M4 * 10H	2
39	Unutarnja čahura osovine	1			

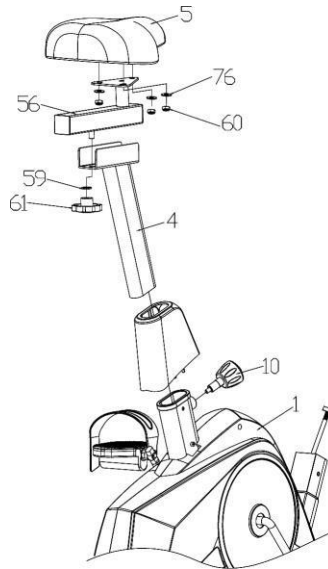
## Alati potrebni za montažu





## MONTAŽA

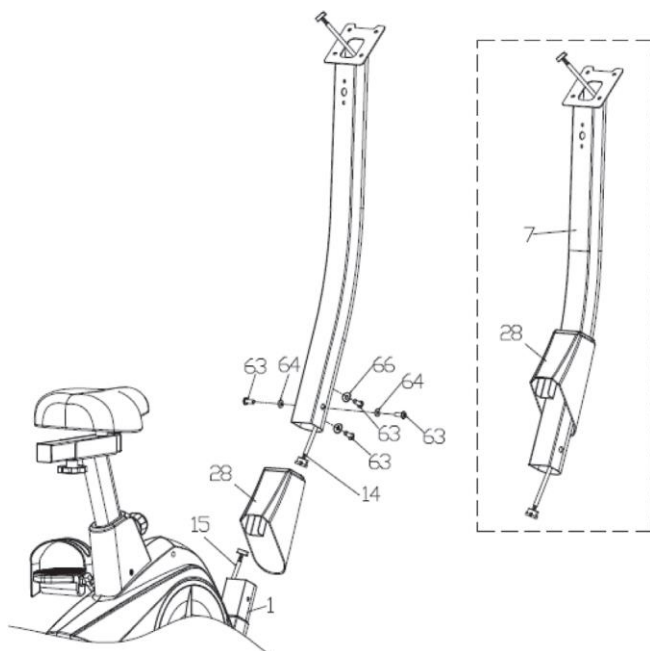




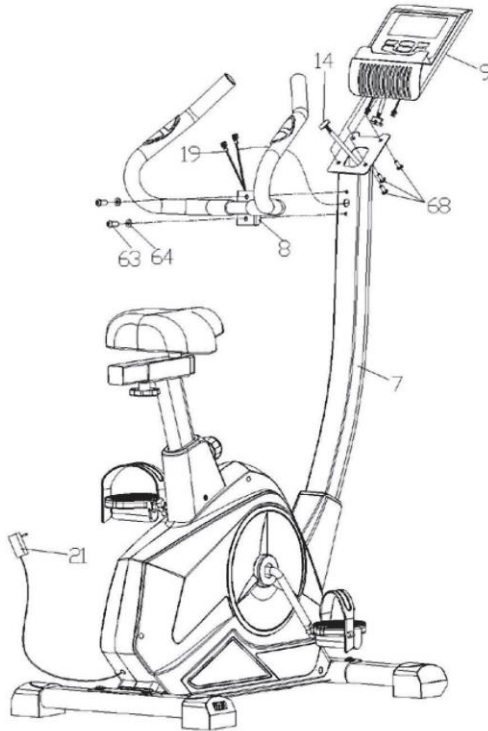
1. Pričvrstite šipku sjedala (5) na pomični sustav sjedala (56), zategnite podlošku (76) i najlonsku maticu (60) te zategnite sjedalo (5).
2. Gurnite sjedalo i nosač u vertikalno postolje na potpornim stupu sjedala (4) te poravnajte otvore u željenom položaju i učvrstite ih pomoću gumba za zaključavanje (61) i podloške (59).
3. Gurnite potporni stup sjedala (4) u glavni okvir (1) i poravnajte otvore. Osigurajte sjedalo u željenom položaju pomoću gumba za podešavanje (10). Željena visina sjedala se može podesiti nakon potpune montaže bicikla.

**Napomena:** Ne prekoračite oznaku "stop".

### 3



1. Najprije postavite prednju šipku (7) u dekorativni poklopac prednje šipke (28).
2. Spojite gornju i donju žicu konzole (14 i 15) jednu s drugom. Svakako provjerite jesu li sve žice usklađeni na spoju 14 i 15, jer u protivnom može doći do oštećenja konzole.
3. Pričvrstite prednju šipku (7) na glavni okvir (1) pomoću vijka M8 \* 1,25 \* 20L (63) i podloške (64 i 66).

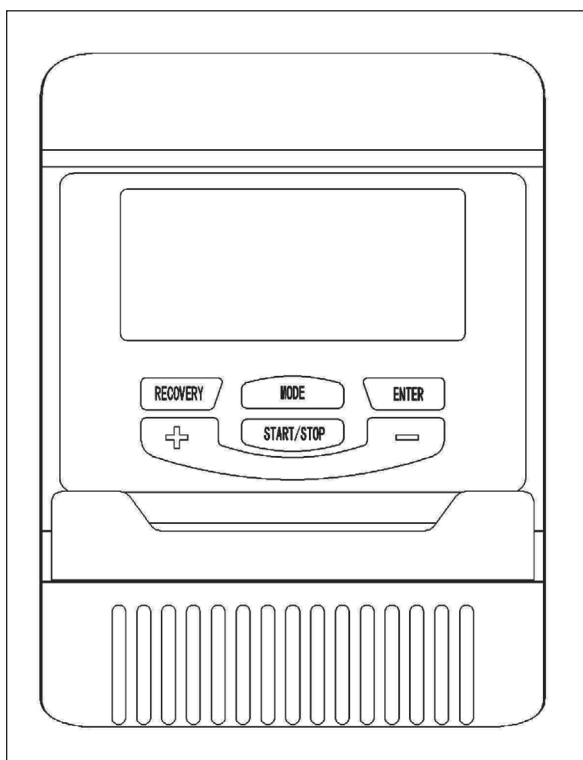


1. Spojite senzor, kao što je prikazano na slici gore i provjerite jesu li sve žice poravnate. Inače konzola neće raditi ispravno.
2. Ugradite konzolu (9) na prednju šipku (7) pomoću vijaka M5 \* 14H (68).
3. Umetnite žicu senzora pulsa (19) na vodilicu ručke (8) u otvor na prednjoj šipki (7) i provucite je. Ispravno pričvrstite vodilicu ručke (8) vijcima M8 \* 1,25 \* 20L (63) i podloškama (64) te zategnite ključem. Pazite da ne oštetite žicu senzora pulsa priključenu na vodilicu upravljača, jer to može utjecati na mjerenje srčane frekvencije.

4. Da biste osigurali dobru vezu, čvrsto spojite ručne senzore impulsa i glavne žice konzole. Stisnite sve suvišne žice natrag, sve dok konzola ne bude smještena na nosaču.
5. Prilikom pričvršćivanja konzole na nosač, imajte na umu da su svi pričvršni elementi predmontirani na stražnjoj strani konzole.
6. Ako želite koristiti trening bicikl, uključite mrežni adapter (21) u električnu utičnicu na stražnjoj strani bicikla.

**Upozorenje:** Sada je uređaj u potpunosti sastavljen. Ako ustanovite da nije poravnat na podu, možete ga prilagoditi podešavanjem stražnjeg čepa cijevi stabilizatora (13). Obavezno zategnite vijke i matice prije početka treninga.

## UPRAVLJAČKA PLOČA I KLJUČNE FUNKCIJE



Tipka	Funkcije
<b>START/STOP</b> <b>Štart/Stop</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Početak i završetak treninga.</li> <li>• Početak programa mjerenja tjelesne masnoće i završetak programa mjerenja tjelesne masnoće.</li> <li>• Držite tipku 3 sekunde da biste sve vrijednosti vratili na nulu.- RESET.</li> </ul>
<b>DOWN (-)</b> <b>Dolje (-)</b>	<p>Smanjivanje vrijednosti odabranog parametra treninga: TIME (vrijeme), DISTANCE (udaljenost) itd.</p> <p>Smanjivanje razine otpora tijekom treninga.</p>
<b>UP (+)</b> <b>Gore (+)</b>	<p>Povećavanje vrijednosti odabranog parametra treninga: TIME (vrijeme), DISTANCE (udaljenost) itd.</p> <p>Povećavanje razine otpora tijekom treninga.</p>
<b>ENTER- Unos</b>	<p>Unos željene vrijednost ili režima treninga.</p>
<b>TEST (PULS, RECOVERY)</b> <b>Testiranje (puls, oporavak)</b>	<p>Pritisnite gumb za ulaz u funkciju RECOVERY, kada trening računalo ima vrijednost otkucaja srca.</p> <p>Oporavak je fitness level 1-6 po 1 minutu. F1 je najbolji, a F6 je najgori</p>
<b>MODE- Režim</b>	<p>Pritisnite ovaj gumb za odabir funkcije.</p>

## Parametri treninga

Funkcija	Raspon prikaza	Zadana vrijednost	Povećavanje / smanjivanje	Opis
TIME- vrijeme	0:00 ~ 99:00	0:00	± 1:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kada je na zaslonu 0:00, vrijeme se počinje brojati.</li> <li>• Kad je vrijeme od 1:00 do 99:00, vrijeme se odbrojava sve do vrijednosti 0.</li> </ul>
DISTANCE- udaljenost	0,00 ~ 999,0	0:00	± 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kad je na zaslonu prikaz 0,00, udaljenost se počinje brojati.</li> <li>• Ako je udaljenost od 1,00 do 999,0, udaljenost se odbrojava sve do vrijednosti 0.</li> </ul>
CALORIES- kalorije	0,00 ~ 9950	0:00	± 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kada je na zaslonu 0:00, kalorije se počinju brojati.</li> <li>• Kad su kalorije 50,0 ~ 9950, kalorije se odbrojavaju sve do vrijednosti 0.</li> </ul>
WATT - Watt	20 do 300	100	± 10	Korisnik može postaviti vrijednost Watt samo u programu Watt.
AGE -Dob	10 ~ 99	30	± 1	Ciljni otkucaji srca (TARGET HR) SE temelje na dobi. Kad otkucaji srca prekorače vrijednost TARGET HR, u programima će treperiti otkucaji srca.

**Napomena:** Neki se parametri ne mogu prilagoditi u određenim programima. Nakon odabira programa pritisnite tipku ENTER (ulaz). Treperi parametar "TIME" (vrijeme). Upotrijebite gumb UP (gore) ili DOWN (dolje) za odabir željene vrijednost vremena. Pritisnite ENTER za unos vrijednosti. Sljedeći parametar treperi. Nastavite s korištenjem tipke GORE ili DOLJE za unos željenih vrijednosti. Pritisnite tipku START / STOP za početak treninga.

---

## PREGLED KARDIO TRENINGA

---

Redoviti kardio trening stimulira kardiovaskularni sustav (srce i krvne žile) i dišni sustav, poboljšava vaše cjelokupno zdravlje i pomaže pri sagorijevanju masnoća.

Kardio trening je preporučena vrsta treninga, ukoliko želite smršaviti. Tijekom vježbanja se troši glukoza, a zatim masnoća pohranjena u tijelu.

Intenzivni kardio trening (npr. kružni trening, trening visokog intenziteta i dugotrajni trening) zahtijeva veći napor, a rezultat je snažniji mišićni sustav i vaša izdržljivost. Vrijedi slijedeće: što redovitije vježbate, učinkovitiji je trening (čak i pri kratkim treninzima, 20 minuta).

### Tijekom treninga

Razina napora tijekom treninga određuje intenzitet treninga i s time povezane rezultate.

Optimalni trening uključuje (1) fazu zagrijavanja, (2) fazu intenzivnog kardio treninga i na kraju (3) fazu hlađenja. Da biste napredovali ili sagorjeli kalorije, trebate proći kroz ove tri faze i vježbati najmanje 20-30 minuta, prema ergometru.

#### 1. Faza zagrijavanja

Uvijek započnite trening niskim intenzitetom. Vrijeme zagrijavanja 5-10 minuta je izuzetno važno, jer se vaši mišići moraju zagrijati. Tijekom faze zagrijavanja se vaš cirkulacijski i mišićni sustav pripremaju za trening i veći napor. Kao početnik, vježbajte prve 3 minute na najjednostavnijoj razini, a zatim postupno podižite razinu, do razine na kojoj se osjećate najugodnije.

#### 2. Faza kardio treninga

Nakon otprilike 10 minuta možete započeti fazu kardio treninga. Pri korištenju internog programa vježbanja, računalo kontrolira intenzitet, ovisno o vrsti odabranog intervala te tako simulira različite intenzitete.



Faza kardio treninga smatra se aerobnim ili anaerobnim treningom na temelju oslobođene energije. Ove dvije vrste obuke definirane su kako slijedi:

### **AEROBIC TRAINING ZONE - Faza aerobnog treninga**

Kada ste u ovoj fazi, jačate kardiovaskularni sustav i potičete sagorijevanje masnoća.

Unatoč povećanoj srčanoj frekvenciji, dubljem disanju i laganom znojenju, tijelo nije u posebno stresnom stanju, disanje nije pretjerano ubrzano - još uvijek biste mogli s nekim razgovarati bez prebrzog disanja - i imate osjećaj da možete izdržati fizički napor duže vrijeme. Slično brzom hodanju uzbrdo.

Mišići i srce rade intenzivnije nego kada tijelo miruje i većinu energetskih potreba uspješno pokriva posredstvom aerobne proizvodnje energije, koja koristi kisik. Istovremeno je aktivna i anaerobna proizvodnja energije, ali samo u manjoj mjeri. Mliječna kiselina proizvedena u ovom procesu može se podijeliti na proizvodnju energije. Većina vašeg treninga trebala bi biti u aerobnoj fazi.

Ako nastavite povećavati intenzitet, konačno ćete dosegnuti prag kada aerobna proizvodnja energije više neće moći zadovoljiti energetske potrebe tijela. U ovom trenutku dolazi do pomaka prema većoj uporabi anaerobne proizvodnje energije. Tu je već nalazite u anaerobnom treningu.

### **ANEROBIC TRAINING - Anaerobni trening**

U ovoj fazi poboljšavate izdržljivost i brzinu. Kada povećate intenzitet u ovoj fazi, trening postaje mnogo naporniji, jer raste razina laktata u tijelu; počinjete se pojačano znojiti; disanje postaje brže; a nakon određenog vremena, ovisno o vašoj razini kondicije, mišići se umaraju i osjećate se potpuno iscrpljeni tako da više ne možete nastaviti s tom razinom intenziteta..

### 3. Faza hlađenja

Na kraju kardio faze treninga, prijedite u fazu hlađenja, koja bi trebala trajati najmanje 5 minuta. Ovdje koristite nisku razinu intenziteta.

Faza oporavka ili hlađenja je također korisna za prevenciju protiv mogućih bolova u mišićima. Preporuča se aktivni oporavak nakon intenzivnog treninga, kao što je topla kupka, sauna ili masaža.

### Napredak u treningu

Svaki mjesec možete produžiti trajanje kardio faze treninga te povećati razinu intenziteta i/ili intervala treninga.

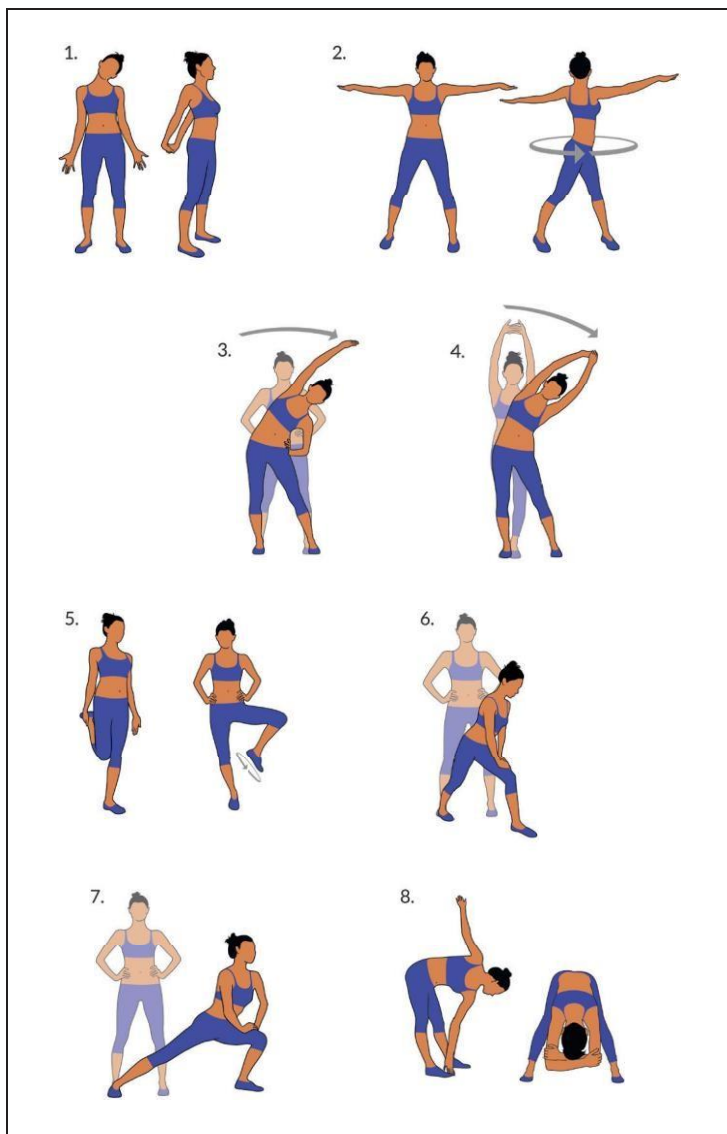
### Način prehrane i pića

- Pijte prije, za vrijeme i nakon treninga.
- Pijte najmanje 2 gutljaja vode (10 do 20 cl) svakih 10 - 15 minuta tijekom treninga.
- Ako trening traje duže od 1 sata, trebali biste popiti sportsko piće kako biste zaštitili svoje tijelo od dehidracije tijekom treninga.
- Za optimalni kardio trening je veoma važna pravilna prehrana prije i nakon svake tjelesne aktivnosti.

**Prije treninga** je najbolje konzumirati ugljikohidrate, kao što su riža i tjestenina, jer oni opskrbljuju tijelo važnim izvorom energije.

**Nakon treninga** morate nadopuniti proteine (jaja, jogurt, sušeno voće). Čak i ako želite smršaviti, apsolutno je neophodno jesti nakon treninga, kako bi se vaše tijelo oporavilo od napora..

## ZAGRIJAVANJE PRIJE TRENINGA



Zagrijte se prije svakog treninga, kako biste mobilizirali zglobove i aktivirali mišiće.

Ako je kretanje neugodno ili bolno, preskočite ovaj pokret i posavjetujte se s liječnikom ili instruktorom/fitnes trenerom o odgovarajućim pokretima pri zagrijavanju.

Svaki potez treba izvoditi desno i lijevo, tako da možete opušteno započeti s kardio treningom.

Izvođenje sljedeće Klarfit vježbe zagrijavanja- trajanje cca 5 minuta:

1 Polako naklonite glavu, zatim okrećite glavu naizmjenice udesno i ulijevo. Potom razgibajte ramena kružnim pokretima.

2 Raširite ruke i rotirajte se u kukovima.  
Noge nisu čvrsto na tlu; Gležnjevi prate rotaciju tijela.

3 Savijte se u jednu stranu jednom rukom ispruženom prema gore.  
Ostanite u tom položaju nekoliko sekundi.

4 Ponovite isto na drugoj strani. Ostanite u tom položaju nekoliko sekundi.  
Zagrijavanje je sada nešto intenzivnije.

5 Stojite na jednoj nozi i držite drugu nogu savijenom. Dok ste u tom položaju, pomičite gležnjeve tako da lagano protegnete bedra. Ako je potrebno, pridržavajte se za fiksni objekt, kako biste održali ravnotežu. Zatim stojite na jednoj nozi i „nacrtajte“ gležnjem krug u oba smjera (u smjeru kazaljke na satu i suprotno od kazaljke na satu).

6 Pri čučnjevima, držite noge u širini ramena, spustite kukove i držite ruke ravno. Pokušajte držati leđa ravno.

7 Sjednite sa savijenim nogama tako da se stopala međusobno dodiruju.

Nogama savijenim u koljenima lagano mašite gore-dolje. Stopala ostaju čvrsto na zemlji. Držite gležnjeve i leđa ravno.

8 Sjednite i istegnite se smjerom prema prstima. Pokušajte držati noge i leđa ravno i doseći tako vrhove prstiju..

---

## TRENING POMOĆU KONZOLE

---

Korištenje programa treninga:

### Manual (P1)

Pomoću gumba GORE ili DOLJE odaberite "MANUAL", a zatim pritisnite tipku ENTER. Prvi parametar "VRIJEME" će treperiti i tada možete podesiti vrijednost pomoću tipki GORE ili DOLJE. Pritisnite ENTER da biste spremili vrijednost i prešli na sljedeći parametar, koji želite urediti. Nastavite kroz sve potrebne parametre te potom pritisnite tipku START / STOP za pokretanje treninga.

**Napomena:** Kada jedan od postavljenih parametara treninga dostigne nulu, oglasit će se zvučni signal i trening se automatski zaustavlja. Pritisnite tipku START / STOP za nastavak vježbanja, kako biste dosegli preostali, nedovršeni parametar treninga.

### Preprogrami (P2 - P9)

Na raspolaganju je 8 programskih profila. Svi programski profili imaju 24 razine otpora.

Odaberite jedan od preprograma pomoću tipki GORE ili DOLJE te pritisnite ENTER. Prvi parametar "VRIJEME" će treperiti i tada možete podesiti vrijednost pomoću tipki GORE ili DOLJE. Pritisnite ENTER da biste spremili vrijednost i prešli na sljedeći parametar, koji želite urediti. Nastavite kroz sve potrebne parametre te potom pritisnite tipku START / STOP za pokretanje treninga.

**Napomena:** Kada jedan od postavljenih parametara treninga dostigne nulu, oglasit će se zvučni signal i trening se automatski zaustavlja. Pritisnite tipku START / STOP za nastavak vježbanja, kako biste dosegli preostali, nedovršeni parametar treninga.

## Upravljački program Watt (P10)

Odaberite program "WATT CONTROL" pomoću tipki GORE ili DOLJE te pritisnite ENTER. Prvi parametar "VRIJEME" će treperiti i tada možete podesiti vrijednost pomoću tipki GORE ili DOLJE. Pritisnite ENTER da biste spremili vrijednost i prešli na sljedeći parametar, koji želite urediti. Nastavite kroz sve potrebne parametre te potom pritisnite tipku START / STOP za pokretanje treninga.

**Napomena:** Kada jedan od postavljenih parametara treninga dostigne nulu, oglasit će se zvučni signal i trening se automatski zaustavlja. Pritisnite tipku START / STOP za nastavak vježbanja, kako biste dosegli preostali, nedovršeni parametar treninga. Računalo automatski prilagođava razinu otpora, ovisno o brzini, kako bi se održala konstantna vrijednost watt. Korisnik može pomoću tipke GORE ili DOLJE postaviti vrijednost Watt tijekom treninga.

## Program tjelesne masnoće (P11)

1 Pomoću tipki GORE ili DOLJE odaberite program "BODY FAT" (tjelesna masnoća), a zatim pritisnite ENTER.

2 "MALE" (muž) će treperiti. Sada možete odabrati SPOL pomoću tipki GORE ili DOLJE. Pritisnite ENTER za potvrdu spola i prelazak na sljedeće podatke.

3 "175" visina će treperiti. Sada možete odabrati visinu pomoću tipki GORE ili DOLJE. Pritisnite ENTER za potvrdu visine i prelazak na sljedeće podatke.

4 "75" težina će treperiti. Sada možete odabrati težinu pomoću tipki GORE ili DOLJE. Pritisnite ENTER za potvrdu težine i prelazak na sljedeće podatke.

5 "30" dob će treperiti. Sada možete odabrati dob pomoću tipki GORE ili DOLJE. Pritisnite ENTER za potvrdu dobi i prelazak na sljedeće podatke.

6 Pritisnite tipku START / STOP za pokretanje mjerenja, primite upravljač za mjerenje pulsa.

7 Nakon 15 sekundi, na zaslonu će prikazati BODY FAT % (tjelesna masnoća %), BMR, BMI i BODY TYPE (tip tijela) .

Postoji 9 tipova tijela sukladno BODY FAT % (tjelesna masnoća %):

Tip	Tjelesna masnoća u %
1	5 – 9
2	10 – 14
3	15 – 19
4	20 – 24
5	25 - 29
6	30 - 34
7	35 - 39
8	40 - 44
9	45 - 50

7 Pritisnite START / STOP za povratak na glavni zaslom.

### Program ciljanog otkucaja srca (P12) - TARGET H.R.

Odaberite "TARGET H.R." tipkama GORE ili DOLJE i zatim potvrdite pomoću tipke ENTER. Prvi parametar "VRIJEME" će treperiti i tada možete podesiti vrijednost pomoću tipki GORE ili DOLJE. Pritisnite ENTER da biste spremili vrijednost i prešli na sljedeći parametar, koji želite urediti. Nastavite kroz sve potrebne parametre te potom pritisnite tipku START / STOP za pokretanje treninga.

**Napomena:** Ako je puls iznad ili ispod ( $\pm 5$ ) postavljenog TARGET H.R., računalo automatski prilagođava razinu otpora. Provjerava otprilike svakih 15 sekundi, a razinu otpora povećava ili smanjuje. Kada jedan od postavljenih parametara treninga dostigne nulu, oglasit će se zvučni signal i trening se automatski zaustavlja. Pritisnite tipku START / STOP za nastavak vježbanja, kako biste dosegli preostali, nedovršeni parametar treninga.

## Program kontrole otkucaja srca (P13-P15)

Postoje 3 mogućnosti za ciljni puls:

- P13: 60 % TARGET.H.R = 60% od (220-dob)
- P14: 75% TARGET.H.R = 75% od (220-dob)
- P15: 85% TARGET.H.R = 85% od (220-dob)

Odaberite jedano od programa kontrole srčane frekvencije tipkama GORE ili DOLJE i zatim potvrdite pomoću tipke ENTER. Prvi parametar "VRIJEME" će treperiti i tada možete podesiti vrijednost pomoću tipki GORE ili DOLJE. Pritisnite ENTER da biste spremili vrijednost i prešli na sljedeći parametar, koji želite urediti. Nastavite kroz sve potrebne parametre te potom pritisnite tipku START / STOP za pokretanje treninga.

**Napomena:** Ako je puls iznad ili ispod ( $\pm 5$ ) postavljenog TARGET H.R, računalo automatski prilagođava razinu otpora. Provjerava otprilike svakih 15 sekundi, a razinu otpora povećava ili smanjuje. Kada jedan od postavljenih parametara treninga dostigne nulu, oglasit će se zvučni signal i trening se automatski zaustavlja. Pritisnite tipku START / STOP za nastavak vježbanja, kako biste dosegli preostali, nedovršeni parametar treninga.

## Korisnički program (P16-P19)

Postoje četiri korisnička programa, koja se mogu odabrati između U1 i U4. Korisnički program omogućuje korisniku da postavi svoj vlastiti program, koji se može odmah koristiti.

Odaberite jedan od korisničkih programa pomoću gumba GORE ili DOLJE i zatim pritisnite ENTER. Prvi parametar "VRIJEME" će treperiti i tada možete podesiti vrijednost pomoću tipki GORE ili DOLJE. Pritisnite ENTER da biste spremili vrijednost i prešli na sljedeći parametar, koji želite urediti. Nastavite kroz sve potrebne parametre te potom pritisnite tipku START / STOP za pokretanje treninga. Kad je željeni parametar postavljen, razina 1 će treptati, upotrijebite tipku GORE ili DOLJE, a zatim pritisnite ENTER za potvrdu. (na raspolaganju je ukupno 10 različitih postavki vremena). Pritisnite tipku START / STOP za početak treninga.

**Napomena:** Kada jedan od postavljenih parametara treninga dostigne nulu, oglasit će se zvučni signal i trening se automatski zaustavlja. Pritisnite tipku START / STOP za nastavak vježbanja, kako biste dosegli preostali, nedovršeni parametar treninga.

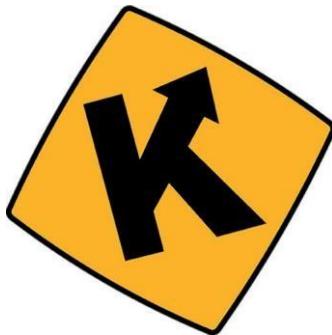


---

## TRENING POMOĆU APLIKACIJE KINOMAP

---

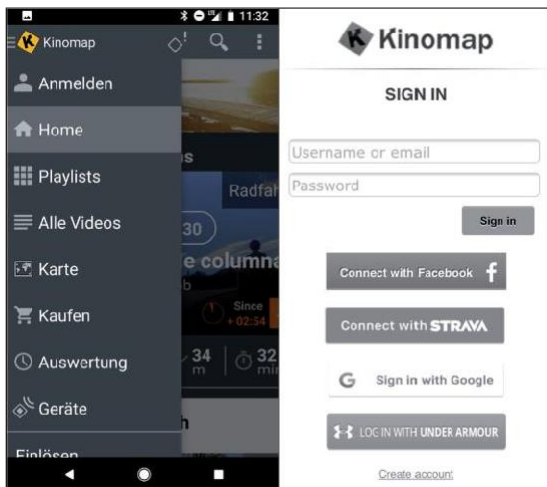
Pomoću aplikacije Kinomap možete trčati, voziti ili veslati više od 100.000 km, koristeći svakodnevno ažurirana videa korisnika širom svijeta. Pokušajte održati njihov tempo pod istim uvjetima kao na videu. Koristite portal KINOMAP i odaberite vlastiti video za trening. Poboljšajte svoju kondiciju pomoću vlastitog intervala u režimu opterećenja ili u režimu napajanja.



Možete izravno povezati vaše kompatibilne uređaje. Alternativno, možete upotrijebiti fotoaparat, koji vam pruža optičku pedalu ili senzor koraka. Pridružite se našem treningu s više igrača i pokušajte biti među prvima.

### Otvaranje računa

Da biste koristili uslugu Kinomap, najprije se morate povezati na vaš račun Kinomap. Ako ste se uspješno registrirali, možete započeti s treningom. Ako se ne odjavite, prilikom slijedećeg pokretanja aplikacije bit ćete automatski prijavljeni. Ako još nemate Kinomap račun, prijavite se i otvorite besplatni račun.



## Aktivacijski kôd

- Standardna verzija je besplatna i omogućuje pristup velikom broju besplatnih videozapisa i intervalnih treninga (trenutno nije dostupno na svim uređajima).
- Kasnije je pretplata potrebna za pristup svim relevantnim sadržajima, uključujući tisuće videozapisa, režim za više igrača (multiplayer) i još mnogo toga.
- Nakon prve prijave aplikacija će zatražiti aktivacijski kod. Ako imate kôd, zalijepite ga kako biste aktivirali aplikaciju.
- Također možete odabrati "Unos aktivacijskog kôda" kasnije.

## Unes aktivacijskog kôda

**Napomena:** Možete se pretplatiti na mjesečnu ili godišnju pretplatu, kako biste dobili pristup naprednim značajkama. Idite na „Subscribe Settings“ (Postavke pretplate)

Nakon aktivacije, vaša će se pretplata pojaviti pod "My subscription" (Moja prijava):

## Povezivanje s trening uređajem

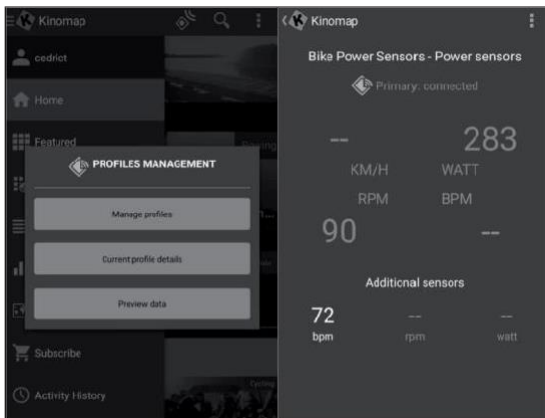
Kako povezati uređaj s aplikacijom KINOMAP:

- 1 Idite na izbornik „Equipment“
- 2 Dodajte nove uređaje pomoću gumba +
- 3 S popisa odaberite vaš uređaj.
- 4 Odaberite oznaku CapitalSports.
- 5 Odaberite model Infinity Track 4.0.
- 6 Ako je uređaj pronađen, dodirnite „prozor“ za potvrdu.
- 7 Potvrdite pritiskom na SAVE. Vaš je uređaj dodan.

**Napomena:** Čak i ako uređaj za trening nema BT priključak, još uvijek možete vježbati s aplikacijom Kinomapom.

## Pregled podataka

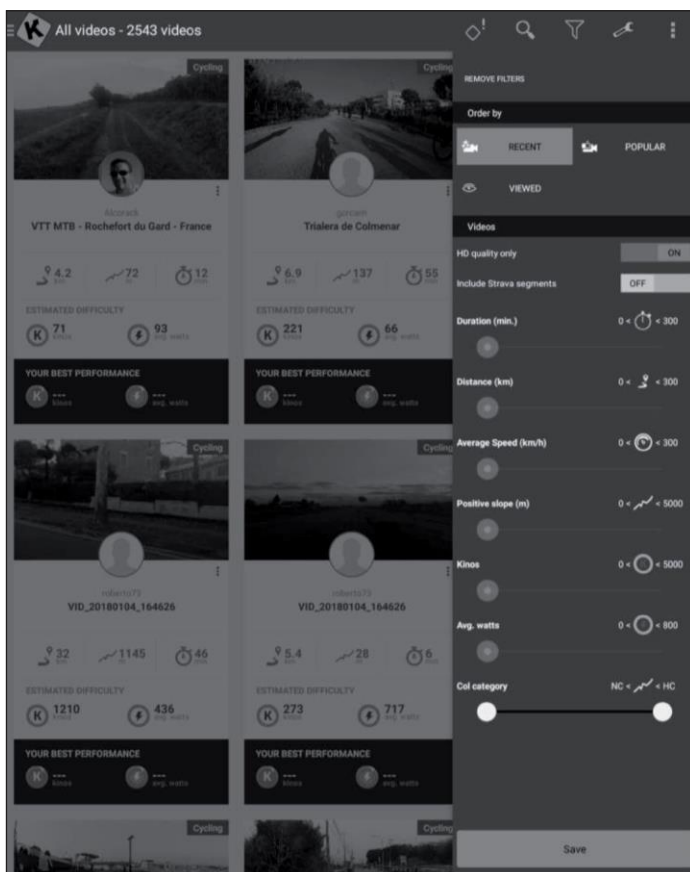
Funkcija "Data Preview (Pregled podataka)" omogućuje trenutni pregled podataka, koje šalje vaš uređaj. Ova je značajka posebno korisna, ako imate problema s pokretanjem nove aktivnosti. Ovisno o konfiguraciji, aplikacija će primiti određene vrijednosti/podatke..



## Trening

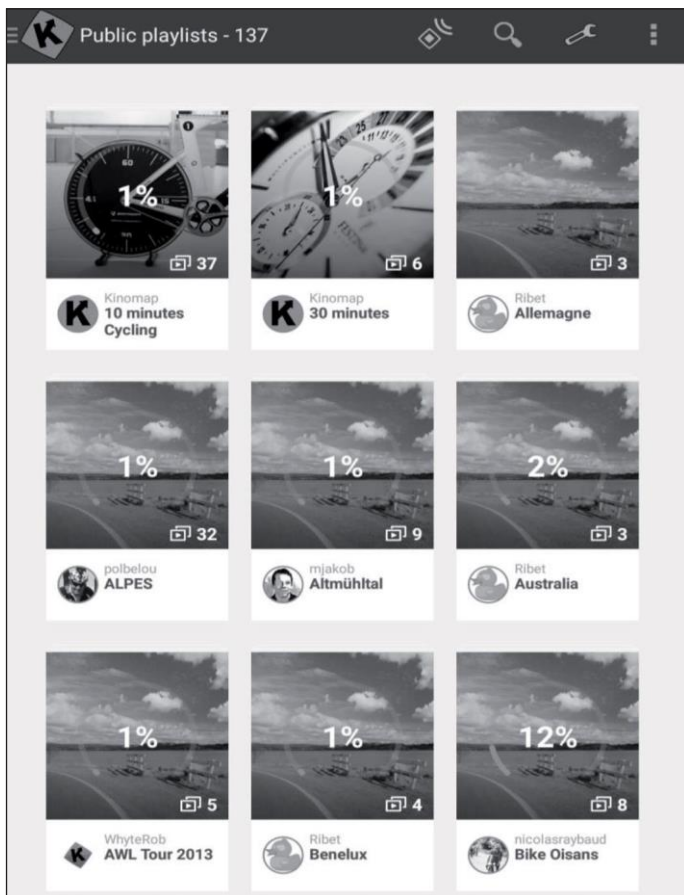
### Odabir videozapisa

- Postoji nekoliko videozapisa, koje možete odabrati.
- Na raspolaganju je i funkcija filtriranja, koja će vam pomoći pronaći videozapise (omiljeni, najpopularniji, najgledaniji, najnoviji, trajanje, udaljenost, nagib/uspon itd.).
- Na raspolaganju su i sljedeći relevantni podaci za svaki videozapis: ime, producent videozapisa, zemlja, trajanje, udaljenost, prosjek pozitivnog nagiba i prosječna brzina



## Playliste

- Postoje i mnogi popisi videa (playliste), koje je stvorio Kinomap ili sami korisnici Kinomap-a.
- Svaka playlista ima određenu temu, kao što je npr. 30-minutni trening ili posjeta određene zemlje.
- Vaš napredak možete pratiti na bilo kojem popisu i na bilo kojem videozapisu.
- Trenutno ne možete upravljati vašim popisima za reprodukciju direktno u aplikaciji.



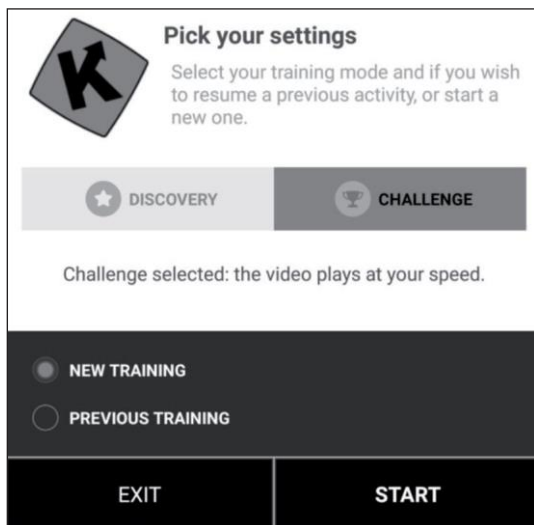
## Početak treninga

		
<p>Odaberite videozapis, uz koji želite vježbati.</p>	<p>Odaberite režim, uz koji želite vježbati.</p>	<p>Za početak treninga jednostavno započnite trčati.</p>

## Režim Discovery i Challenge

**Režim Challenge:** Video podešava brzinu reprodukcije kako biste postigli iste ukupne performanse kao i video producent. Ako niste dovoljno brzi, videozapis usporava brzinu slike. Ako imate bolje rezultate od producenta videa, brzina se može povećati dvostruko u odnosu na originalnu brzinu. Koristite ovaj režim za sudjelovanje u izazovima, kao što su interni izazovi, a vaše rezultate možete podijeliti i s korisnicima virtualnih puteva na web-lokacijama trećih strana, kao što je npr. Strava.

**Režim Discovery:** videozapis se reproducira na izvornoj brzini i zaustavlja reprodukciju kada dosegnete brzinu 0. Bez obzira na vašu izvedbu, frekvencija videozapisa se neće promijeniti. Ipak, možete pratiti vašu izvedbu putem zaslona. Imajte na umu kako su podaci koje možete eksportirati na web-lokacije trećih strana (npr. Strava), ograničeni na Wattle i druge podatke, kao što su ritam i broj otkucaja srca. Koordinate i mapa nisu uključeni.



## Prikaz procesa vježbanja

Gornji dio zaslona prikazuje sljedeće relevantne informacije:

- Trajanje
- Trenutna izvedba
- Trenutna brzina
- Otkucaji srca (ako uređaj raspolaže senzorom pulsa ili ako koristite posebni pojas za mjerenje otkucaja srca)
- Trenutna frekvencija koraka
- Udaljenost
- Vaš položaj na mapi sinkronizira se s videozapisom.



Kartica "Ranking List" dostupna je samo u multiplayer modu.

- Abscissa: visina u metrima
- Ordinate: udaljenost u KM u režimu challenge.
- Duration: izdržljivost u sekundama, u režimu discovery

## Podšavanje otpora / prijenosa

Na zaslonu ćete pronaći upute za podešavanje otpora prema profilu nadmorske visine pri korištenju senzora brzine ili optičkog senzora..



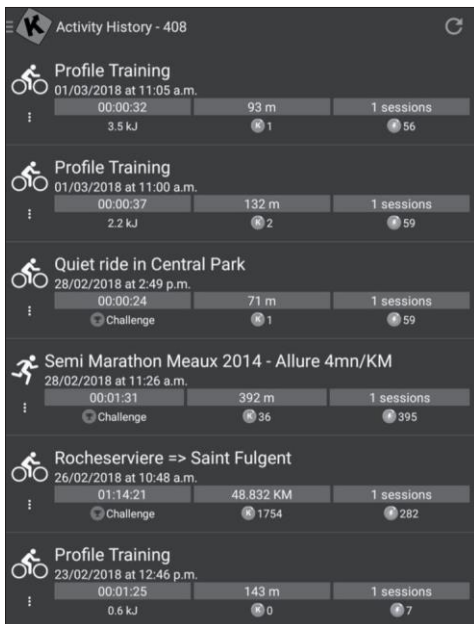
## Kraj treninga

Ako želite završiti ili zaustaviti trening, dovoljno je prestati hodati/trčati, odnosno zaustaviti korak ili pritisnuti gumb za pauzu u kutu zaslona. Kliknite tipku "Resume Session" za nastavak. Za potpuno zaustavljanje kliknite "Save and Exit".

## Vrednovanje

Povijest aktivnosti

- Otvorite glavni izbornik s lijeve strane i pronađite "Activity History".
- Možete vidjeti povijest vježbanja, uključujući video-naslove, koje ste apsolvirali, datum treninga, trajanje i udaljenost.
- Kliknite na određeni trening, za prikaz svih informacija.
- Također možete posjetiti <http://www.kinomap.com/myactivities>.
- Povijest aktivnosti uključuje mapu, sažetak i niz detaljnih grafikona, koji prikazuju vašu brzinu, izvedbu, ritam i broj otkucaja srca. Povijest aktivnosti se može automatski prenijeti na različite platforme, kao što su RunKeeper, Strava ili Under Armor.



## **Search (pretraživanje)**

Ovaj je gumb uvijek dostupan u gornjem desnom kutu izbornika, bez obzira gdje pretražujete dostupne videozapise.

Postoji nekoliko načina za pronalaženje pravog videozapisa:

- Možete pretraživati klikom na gumb Search (Traži). Nakon što unesete najmanje 3 znaka, započinje automatsko pretraživanje.
- Također možete izvršiti geografsko pretraživanje. Odaberite "Map" u glavnom izborniku.
- Sve dostupne videozapise možete vidjeti klikom na "Public Playlist" (Javni videozapisi) ili "All Videos" (Svi videozapisi).

## **Settings (Postavke)**

Korisničke postavke

- Prijeđite u izbornik Settings i unesite podatke o korisniku, uključujući visinu, težinu, datum rođenja i spol.
- Ove informacije utječu na izračun brzine

## **Vanjski zaslon**

Slijedite upute za prijenos prikaza treninga na TV pomoću uređaja Chromecast ili Apple TV.

---

## ČIŠĆENJE I ODRŽAVANJE

---

**Napomena:** Kao i kod svih sprava za vježbanje s mehaničkim pokretnim komponentama, može doći do otpuštanja vijaka, zbog česte uporabe. Stoga vam preporučujemo da ih redovito provjeravate i ako je potrebno, ponovno ih zategnete odgovarajućim ključem. Redovito čistite spravu za vježbanje vlažnom krpom, kako biste očistili površine od znoja i prašine.

- Ako bicikl ne koristite dulje vrijeme, izvadite bateriju iz konzole, kako biste spriječili da se baterija isprazni.
- Spravu za vježbanje redovito čistite krpom, kako biste održali njenu čistoću i higijenu.
- Sigurnosna razina sprave za vježbanje se može održati samo ako se redovito provjeravaju sigurnost i ispravnost svih sastavnih dijelova (npr. ručka, pedale, sjedalo itd.). Potrebno je zamijeniti sve oštećene dijelove.  
Uređaj se ne može koristiti sve dok se ne izvrše svi potrebni popravci.
- Redovito provjeravajte jesu li svi elementi pričvršćeni maticama i pravilno zategnuti vijcima.
- Redovito podmazujte pokretne dijelove sprave za vježbanje.
- Posebna pažnja potrebna je njezi pojedinih dijelova, od kojih je većina osjetljiva na trošenje, kao što su kočioni sustav, podloška itd.
- Budući da je znoj vrlo korozivan, ne dopustite da dođe u kontakt s emajliranim ili kromiranim dijelovima sprave za vježbanje, pogotovo ne s računalom. Obrišite opremu odmah nakon uporabe. Emajlirani dijelovi se mogu očistiti vlažnom spužvom. Izbjegavajte sve agresivne ili korozivne proizvode za čišćenje.
- Uređaj skladištite na čistom i suhom mjestu, izvan dohvata djece.

---

## UPUTE ZA LIKVIDACIJU

---



Podľa Ukoliko se na proizvodu nalazi ova slika, primjenjuje se europska smjernica 2012/19 /EG. Ovi proizvodi ne smiju se odlagati s normalnim otpadom iz kućanstva. Saznajite više o lokalnim pravilima odvojenog odlaganja električnog i elektroničkog otpada. Slijedite pravila lokalne samouprave. Pravilnim odlaganjem, likvidacijom u skladu s propisima, štiti se okoliš i vaše zdravlje od mogućih negativnih posljedica. Recikliranje materijala smanjuje potrošnje prirodnih sirovina.

Proizvod sadrži baterije koje su podložne Europskoj direktivi 2006/66 / EG i ne smiju se odlagati s normalnim komunalnim otpadom. Molimo provjerite lokalne propise za odvojeno odlaganje baterija. Pravilnim odlaganjem, u skladu s propisima štite okoliš i zdravlje od negativnih posljedica.