

**Epsilon Cross AS**  
**Cardio cyklotrenažér**



## Vážený zákazníku,

gratulujeme Vám k zakoupení produktu.

Prosím, důkladně si pozorně manuál a dbejte na následující pokyny, aby se zabránilo škodám na zařízení. Za škody způsobené nedodržením instrukcí a pokynů neručíme.

---

## OBSAH

---

Bezpečnostní pokyny 4

Přehled zařízení 6

Montáž 10

Ovládací panel a funkční tlačítka 19

Kardio trénink ve zkratce 22

Procvičení se před tréninkem 25

Trénink přes ovládací panel 27

Trénink pomocí aplikace KINOMAP 31

Péče a údržba 43

Informace k likvidaci 44

---

## TECHNICKÁ DATA

---

Číslo položky	10032650
Napájení	220-240 V ~ 50/60 Hz

---

## PROHLÁŠENÍ O SHODĚ

---

### Výrobce:

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



**Tento produkt je v souladu s  
následujícími evropskými směrnici:**

2014/30/EU (EMV)

2014/35/EU (LVD)

2011/65/EU (RoHS)

---

## BEZPEČNOSTNÍ POKYNY

---

Před použitím jednotky si pozorně přečtěte uživatelskou příručku a uschovejte ji pro budoucí použití. Obrázky v návodu k obsluze slouží pouze jako znázornění a od skutečnosti se mohou mírně lišit. Výrobce si vyhrazuje právo provést na výrobku změny bez předchozího upozornění.

- Návod k obsluze si uschovejte na bezpečném místě, aby Jste do něj mohli kdykoli nahlédnout.

- Nezačínejte s montáží jednotky před tím, než si zcela nepřečtete návod k obsluze. Bezpečnost a účinnost zařízení lze zaručit pouze tehdy, pokud je zařízení správně smontováno a řádně udržované a používané. Je Vaší vlastní odpovědností zajistit, aby všichni uživatelé zařízení byli informováni o varováních a preventivních opatřeních souvisejících s používáním zařízení.

- Zařízení musí být umístěno na stabilní a rovné ploše, aby se zajistilo jeho bezpečné použití. Podlahu pod zařízením chraňte rohoží. Zařízení nepoužívejte ve vlhkých prostředích, jako jsou bazény atd. Bezpečnostní vzdálenost kolem zařízení musí být nejméně 0,5 metru.

- Před zahájením výcvikového programu se poraďte s lékařem, aby Jste zjistili, zda nemáte nějaké fyzické nebo zdravotní problémy, které by se mohly použitím přístroje zhoršovat a představovat tak riziko pro Vaše zdraví a bezpečnost, nebo zda nemáte problémy, které by Vám bránily v správném a bezpečném používání přístroje. Poradenství lékaře je nutné i v případě, pokud užíváte léky, které ovlivňují Váš puls, krevní tlak nebo hladinu cholesterolu.

- Dávejte pozor na signály svého těla. Chybný nebo nadměrný trénink může být škodlivý. Okamžitě zastavte trénink, pokud si všimnete následující příznaky: bolest / tlak v hrudi, nepravidelný srdeční tep, extrémní dušnost, příznaky točení hlavy, závratě nebo nevolnost. Pokud na sobě zpozorujete některé z těchto příznaků, měli byste se o pokračování tréninku poradit s lékařem.

- Nezačínejte cvičit přímo po jídle.

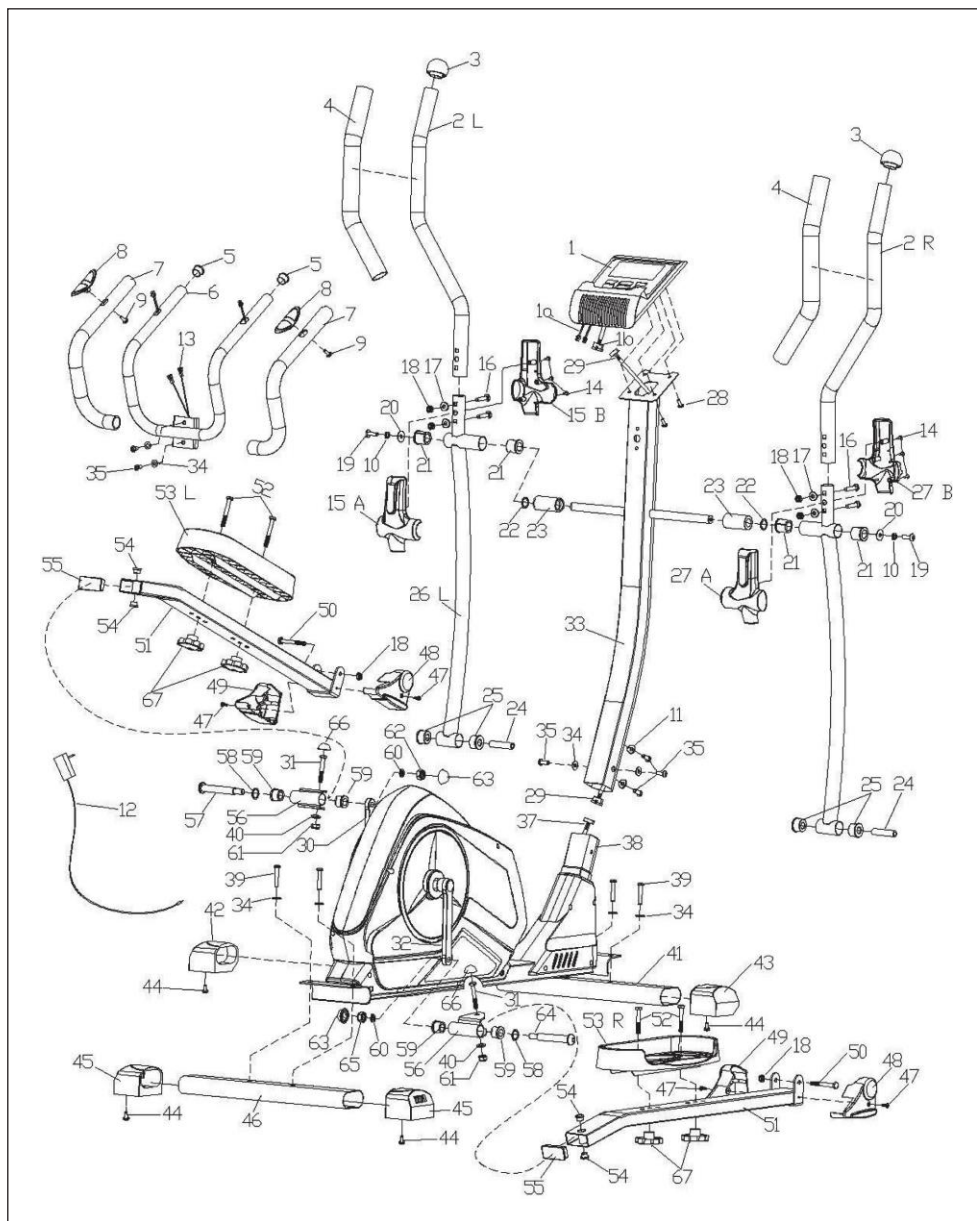
- Zařízení mohou montovat jediné dospělé osoby. Děti a domácí zvířata držte mimo dosah zařízení.

- Zařízení smí být použity pouze v domácnosti.

**Poznámka:** Maximální hmotnost uživatele: 120 kg.

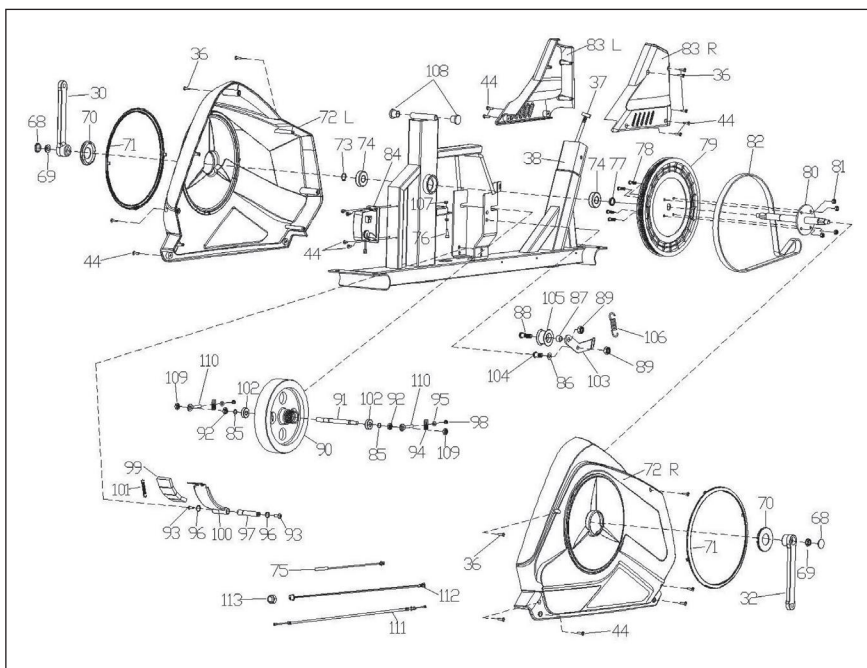
- Zařízení není vhodné pro terapeutické použití. Může se použít pouze pro cvičení uvedené v příručce.
- Při používání přístroje používejte vhodné oblečení a výcvikovou obuv. Vyhněte se oblečení, které by se mohlo zachytit nebo které by mohlo omezit svobodu Vašeho pohybu.
- Během cvičení udržujte záda rovně.
- Před každým použitím zkontrolujte, zda jsou řídítka, sedlo, matice a šrouby správně utaženy.
- Dávejte pozor na maximální pozici pro nastavitelné součásti přístroje a v žádném případě nepřekračujte značku "Stop", protože by to mohlo vést k riziku poranění se.
- Přístroj používejte pouze popsáním způsobem. Pokud během montáže nebo kontroly zaznamenáte jakékoli poškozené součásti nebo pokud zařízení během používání vydává zvláštní zvuky, zařízení okamžitě přestaňte používat. Zařízení nepoužívejte, dokud se problém nevyřeší.
- Při zvedání nebo přemísťování zařízení dávejte pozor, aby jste si neporanili záda. Vždy používejte zdvihací techniky šetrné k Vaší páteři a v případě potřeby vyhledejte pomoc další osoby.
- Všechny pohyblivé části zařízení (jako jsou pedály, rukojeti, sedadla ... atd.) Musí být servisované jednou týdně. Před každým použitím zkontrolujte jejich stav. Pokud je něco poškozené nebo uvolněné, okamžitě danou část dotáhněte nebo opravte. Nepokračujte v používání zařízení, dokud neodstraníte všechny zjištěné závady.
- Věnujte zvýšenou opatrnost případné ztrátě či poškození systému volnoběhu, což představuje vážné riziko.
- Dbejte na to, aby se napájecí kabel nenacházel v blízkosti zdrojů tepla.
- Do otvorů zařízení nevkládejte žádné předměty.
- Před přemístěním nebo čištěním přístroje vypněte zařízení a odpojte napájecí kabel z elektrické zásuvky. Povrchy čistěte s jemným čisticím prostředkem a vlhkým hadříkem. Nikdy nepoužívejte rozpouštědla.
- Zařízení nepoužívejte na místech, která nemají možnost kontroly teploty, jako jsou nevytápěné garáže, verandy, koupelny či exteriér.
- Přístroj používejte pouze tak, jak je to popsáno v tomto návodu k obsluze.
- Nesprávné provedené opravy a / nebo změny na konstrukci (například odstranění nebo výměna originálních částí) mohou ohrozit uživatele zařízení.
- Rotační disk se během používání velmi zahřívá. Pozor na nebezpečí popálení se.
- Pokud zařízení nepoužíváte, aktivujte uzamčení klávesnice.

# PŘEHLED ZAŘÍZENÍ



## ZOZNAM ČASTÍ ZARIADENIA

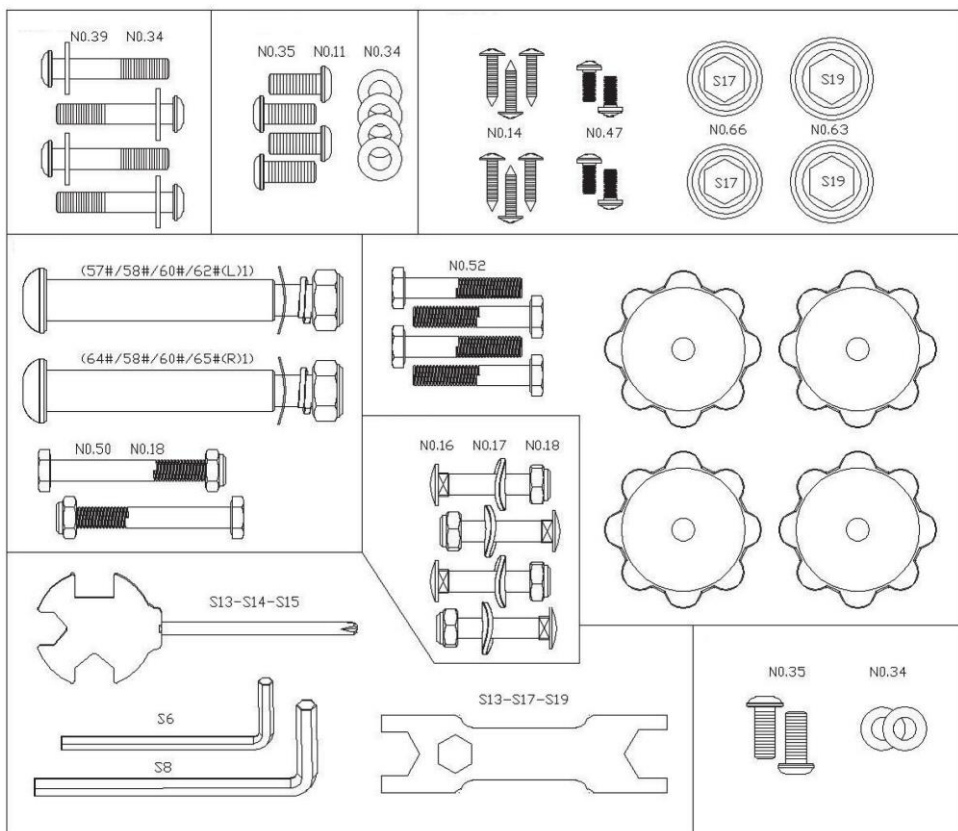
Č.	Součástka	Ks	Č.	Součástka	Ks
1	Ovládací panel	1	41	Přední stabilizátor	1
2	Pravá / Levá rukojeť	2	42	Krytka přední trubice (levá)	1
3	Krytky trubek	2	43	Krytka přední trubice (pravá)	1
4	Pěna	2	44	Šroub st4.2 × 16	16
5	Krytky trubek	2	45	Krytka stabilizátoru	2
6	Střední řídítka	1	46	Zadní stabilizátor	1
7	Pěna	2	47	Šroub m5 × 16	4
8	Ruční snímač pulsu	2	48	Dekorační kryt (p)	2
9	Šroub ST4.2 × 20	2	49	Dekorační kryt (l)	2
10	Péřová podložka D8	2	50	5skrutka m8 × 75	2
11	Zvlněná podložka D8	2	51	Tyčka pedálů	2
12	Napájení	1	52	Šroub m8 × 45	4
13	Vedení snímače pulsu	2	53	Pedál l / p	2
14	Šroub ST3 × 16	6	54	Průchodka ø14xø10.1 × 12.5	4
15	Dekorační kryt	2	55	Krytka tyčky j60 × 30 × 1,5	2
16	Šroub M8 × 40	4	56	Spojovník	2
17	Zvlněná podložka D8 × Ø16 × R19	4	57	Šroub kliky 1/2 "(l)	1
18	Nylonová matice M8	6	58	Zvlněná podložka d16	2
19	Šestihranná šroub M8 × 20	2	59	Průchodka ø24xø16.1 × 20	4
20	Podložka D8 × Ø32 × 2	2	60	Péřová podložka 1/2 "	2
21	Průchodka Ø32 × Ø30 × 28	4	61	Nylonová matice m10	2
22	Zvlněná podložka D19	2	62	Matice klikové nápravy 1/2 "(l)	1
23	Průchodka Ø32 × Ø19 × 65	2	63	Dekorační kryt s19	2
24	Průchodka Ø14 × Ø8,5,5 × 60	2	64	Šroub kliky 1/2 "(p)	1
25	Průchodka Ø32 × Ø14 × 20	4	65	Samojistící matice klikové nápravy 1/2 "(r)	1
26	Spodní rukojeť L / P	2	66	Dekorační kryt s17	2
27	Krytka rukojeti	1	67	Stavěcí šrouby m8	4
28	Šroub M5 × 10	4	68	Dekorační kryt kliky	2
29	Kabel ovládacího panelu (horní)	1	69	Matka m10 × 1,0	2
30	Klika (levá)	1	70	Dekorační krytka pro otvor kliky	2
31	Šestihranný šroub M10 × 1,5 × 57L	2	71	Dekorační krytka převodníku	2
32	Klika (pravá)	1	72	Ochranný kryt (l / p)	2
33	Přední sloupek	1	73	Pružina osy d17	1
34	Podložka D8 × Ø20 × 1,5	8	74	Ložiska 6203	2
35	Šroub M8 × 16	6	75	Kabel pro měření rychlosti	1
36	Šroub ST4.2 × 16	9	76	Šestihranný šroub m6 × 30	1
37	Kabel ovládacího panelu (dolní)	1	77	Průchodka osy	1
38	Hlavní rám	1	78	Šestihranný šroub m6 × 15	4
39	Šroub M8 × 50	4	79	Kladka	1
40	Podložka D10 × Ø20 × 2	2	80	Os	1



Č.	Součástka	Ks	Č.	Součástka	Ks
81	Nylonová matice M6	4	98	Nylonová matice M6 × 1,0	2
82	Řemen	1	99	magnet	4
83	Kryt (L / P)	2	100	magnetická deska	1
84	Motor	1	101	pružina	1
85	Pružina osy D10	2	102	ložisko 6000	2
86	Podložka D10	1	103	U-profil	1
87	Průchodka	1	104	Šroub M10 × 1,25	1
88	Šroub M10 × 1,25	1	105	přítlačná kladka	1
89	Nylonová matice M10 × 1,25	2	106	pružina	1
90	Setrvačník	1	107	Šestihranná matice M6 × 1,0	2
91	Osa setrvačniku	1	108	Koncovka na tyč	2
92	Šestihranná matice M10 × 1,0	2	109	Šestihranná matice M10 × 1,0	2
93	Šroub M6 × 20	2	110	skupina šroubů	1
94	Třmenový kalibr	2	111	kabel motoru	1
95	Podložka D6	2	112	napájecí kabel	1
96	Pružina osy D12	2	113	Šestihranná matice M12 × 1,0	1
97	Magnetická os	1			

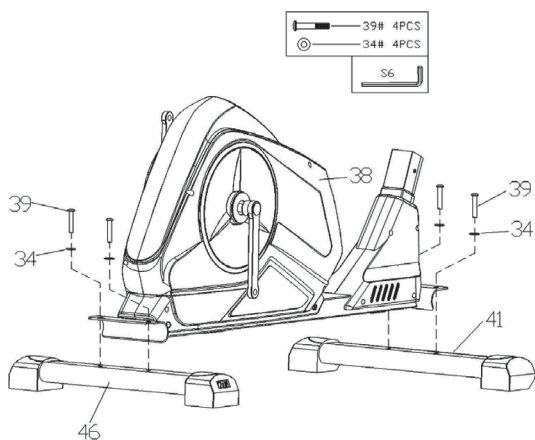


# Malé součástky



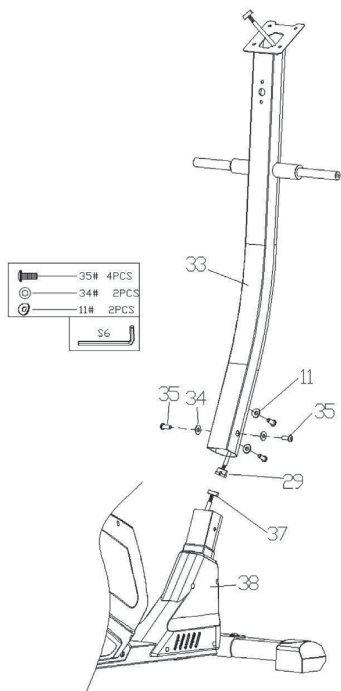
# MONTÁŽ

1



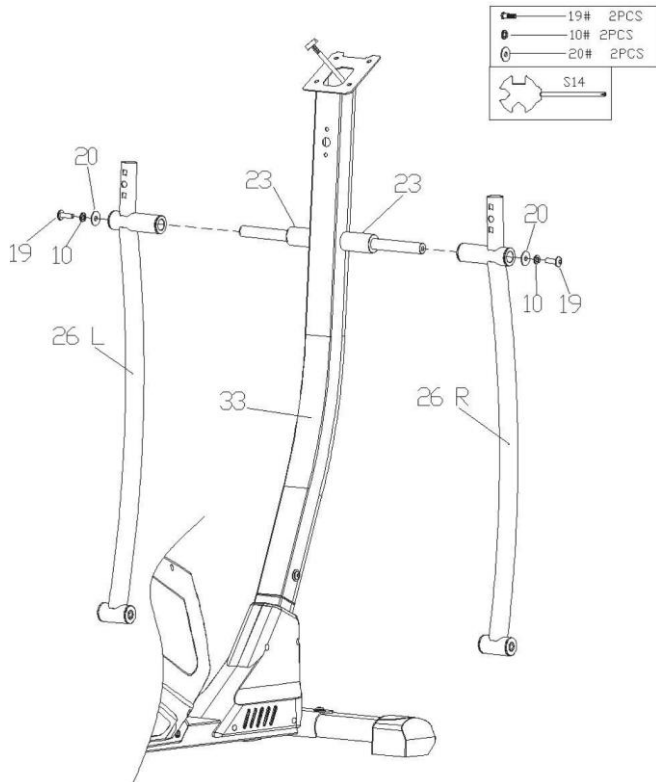
Připevněte přední stabilizátor (41) a zadní stabilizátor (46) k hlavnímu rámu (38) pomocí šroubů (39) a podložek (34). Zadní stabilizátor nemá žádné kola, přední stabilizátor kola má.

## 2

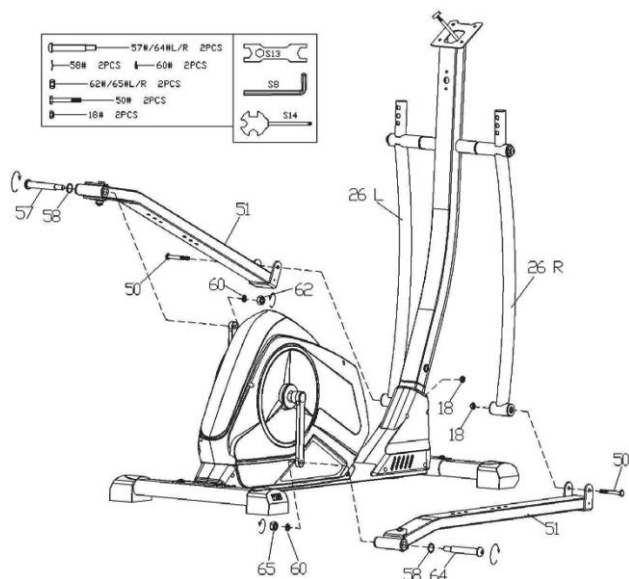


Podle schématu na obrázku připojte kabely ovládacího panelu (29 a 37). Při připojování kabelů ovládacího panelu (29 a 37) zkontrolujte, zda jsou všechny kolíky rovně. V opačném případě může dojít k poruše ovládacího panelu. Pomocí šroubů (35) a podložek (34 a 11) připevněte přední sloupek (33) k hlavnímu rámu (38).

Upozornění: Po provedení kroku 3 utáhněte šrouby (35) a podložky (34 a 11) a pravidelně je kontrolujte, zda drží pevně.

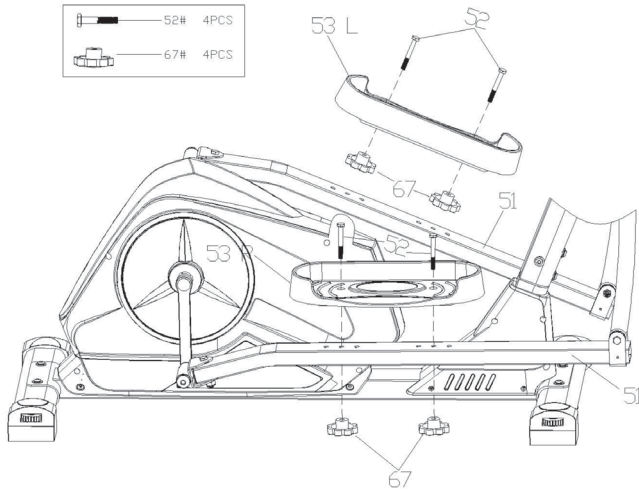
**3**

Ujistěte se, že průchodky (23) jsou již namontovány na obou stranách předního sloupku (33). Připevněte spodní říditka (26 L / P) k přednímu sloupku (33) a to pomocí šestihřanných šroubů (19) a pérových podložek (10 a 20). Spodní říditka nedotahujte příliš na těsně, protože se musí volně pohybovat.



Volně připevněte zadní část pedálů (51 L / P) ke klice (57 L / 64 P), a to pomocí šroubů a pérových podložek (60). Volně připevněte přední část pedálů (51 L / P) ke spodním řídkům (26 L / P) pomocí šroubů M8 \* 75 (50) a nylonových matic (18). Nejprve dotáhněte šrouby (57/64 L / P). Následně upevněte pérovou podložku (60) a nylonové matice (65/62 L / R). Nakonec dotáhněte zbývající, právě namontované šrouby. Všechny šrouby a matice pravidelně kontrolujte, zda drží pevně.

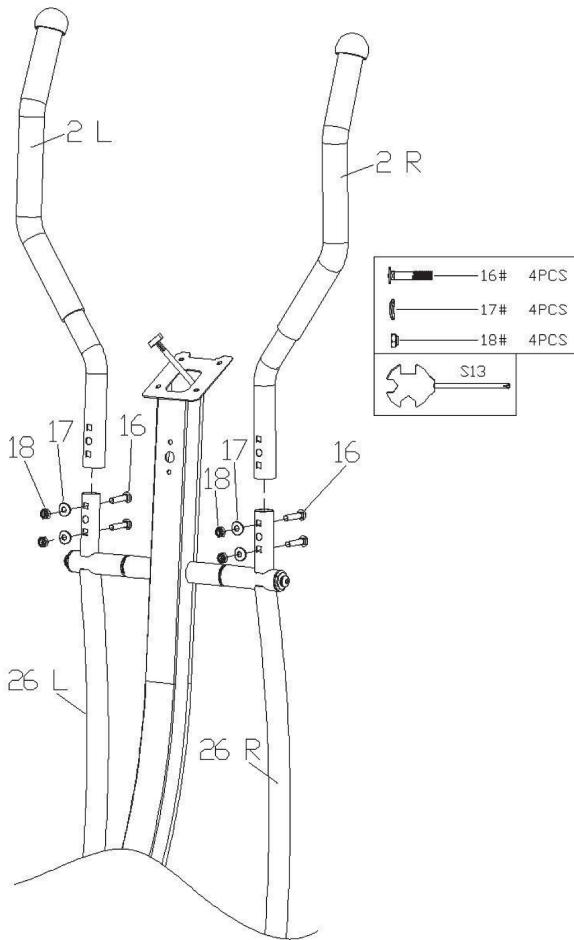
## 5



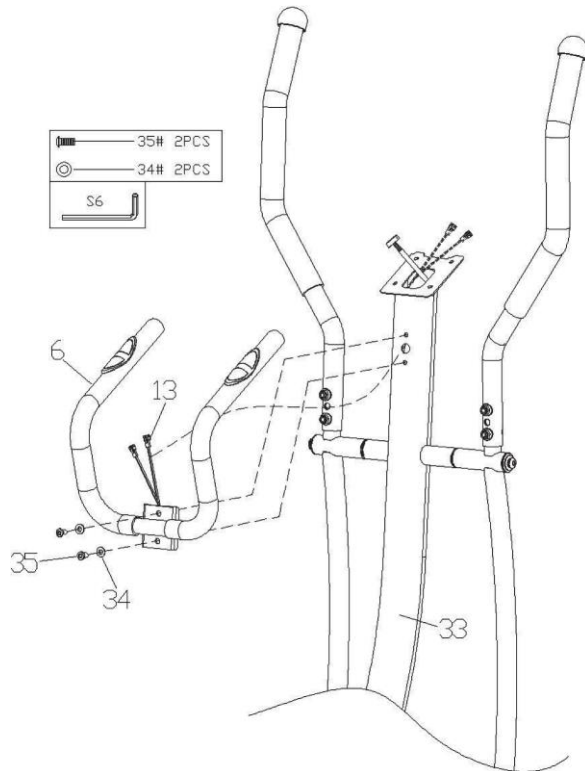
Pedály (53 L / P) připevněte k tyčce pedálů (51), a to pomocí šroubů (52) a nastavovacích šroubů (67).

Poznámka: Dolní strana pedálů by měla směřovat ven, aby Jste se ujistili, že oba pedály snadno přimontujete.

6

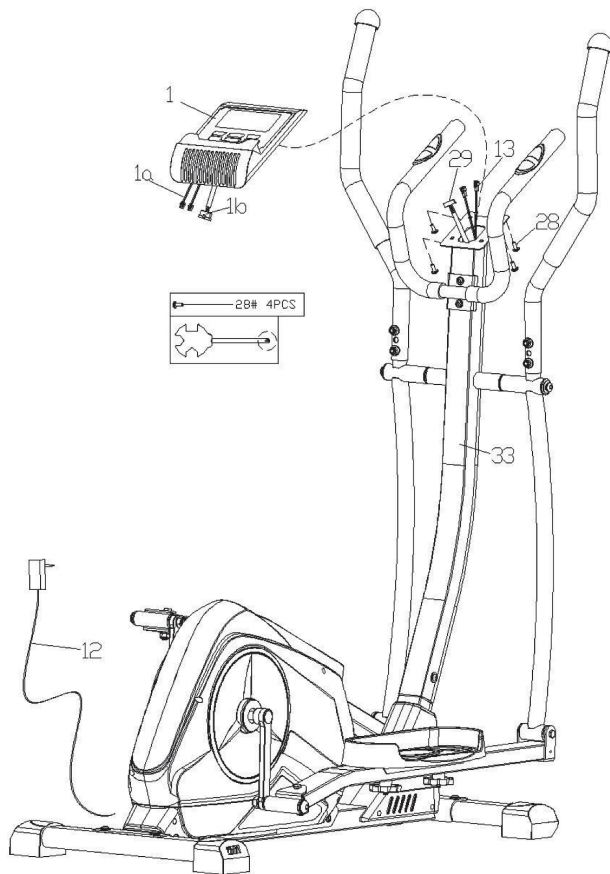


Pomocí šroubů (16), podložek (17) a nylonových matic (18) připevněte říditka (2 L / P) ke spodním řídkům (26 L / R). Utáhněte všechny upevňovací prvky.

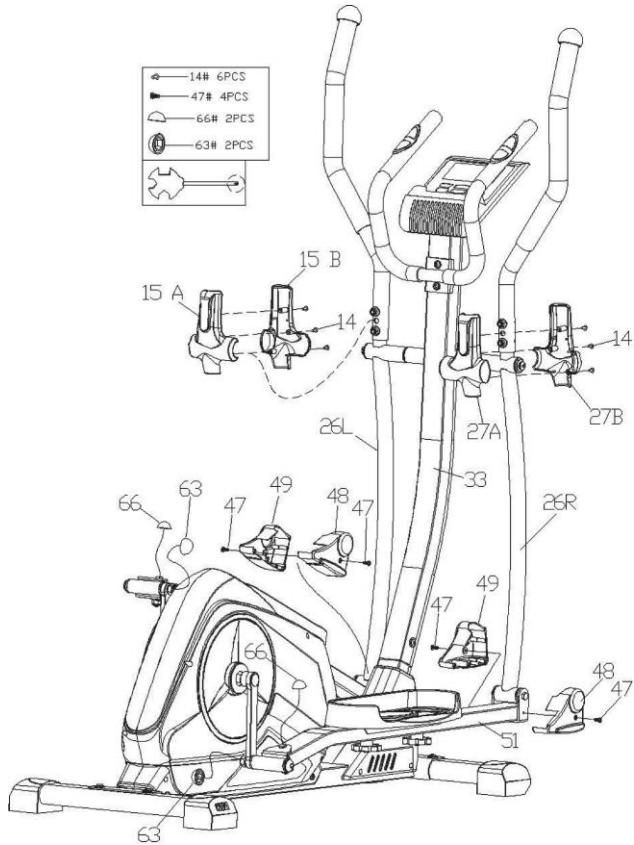


Pomocí šroubů (35) a podložek (34) namontujte střední řídítka (6) na přední sloupek (33).





Připojte kabely ručního snímače pulsu k ovládacímu panelu (1). Poté pomocí šroubů (28) připevněte ovládací panel (1) k přednímu sloupku (33). Zapojte napájecí adaptér (12) do elektrické zásuvky a do zásuvky na zadní straně přístroje. Před pokračováním ke kroku 9 se ujistěte, že ovládací panel a přístroj fungují správně.

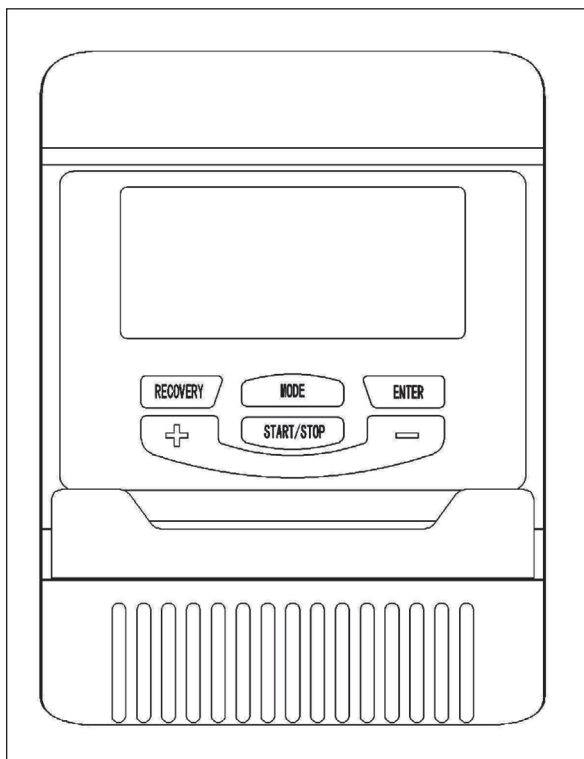


Pomocí šroubů (14) připevněte kryt řídicí (15 AB / 27 AB) ke spodní rukojeti (26 L / R). Nasadte dekorační kryt (66) na zadní část otvoru kliky pedálu, aby Jste zakryly otevřenou hlavu šroubu. Našroubujte dekorační kryt (63) na zadní stranu vnitřní levé a pravé kliky pedálu. Pomocí šroubů (47) připevněte dekorační kryty (48/49) ke spodní rukojeti (26 L / P).

---

## OVLÁDACÍ PANEL A FUNKČNÍ TLAČÍTKA

---



## Funkce tlačítek

<b>Tlačidlo</b>	<b>Funkcia</b>
<b>START/STOP</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• spuštění / ukončení tréninkových relací</li><li>• měření podílu tělesného tuku a ukončení funkce měření procentního podílu tělesného tuku.</li><li>• Stisknutím a podržením tohoto tlačítka po dobu 3 sekund obnovíte všechny hodnoty na hodnotu 0</li></ul>
<b>DOWN = DOLŮ (-)</b>	Snižte hodnotu vybraného tréninkového parametru (TIME, DISTANCE, atd.). Během tréninku tímto tlačítkem snížíte odpor.
<b>UP = NAHORU (+):</b>	Zvyšte hodnotu vybraného tréninkového parametru (TIME, DISTANCE, atd.). Během tréninku tímto tlačítkem zvýšíte odpor.
<b>ENTER</b>	Požadovaná hodnota nebo tréninkový režim, který jste zvolili pomocí tlačítek UP nebo DOWN, tlačítkem ENTER potvrdíte.
<b>TEST (PULSE, RECOVERY)</b>	Stisknutím tohoto tlačítka vyberte režim regenerace poté, co počítač měřil srdeční frekvenci. Tento režim má 6 úrovní. Úroveň F1 je nejlepší a úroveň F6 je nejhorší.
<b>MODE</b>	Stisknutím tohoto tlačítka vyberete požadovanou funkci.

## Parametre tréningu

Parametr	Rozsah zobrazení	Přednastavený čas	Zvýšení / snižie	Popis
<b>Time</b> (čas)	0:00 ~ 99:00	0:00	± 1:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Když se na obrazovce zobrazí 0:00, čas tréningu se bude počítat směrem nahoru.</li> <li>Když se na obrazovce zobrazí nastavený požadovaný čas tréningu (od 1:00 do 99:00), čas se bude odpočítávat směrem dolů z nastavené hodnoty až na hodnotu 0.</li> </ul>
<b>Distance</b> (vzdálenost)	0,00 ~ 999,0	0,00	± 1	<ul style="list-style-type: none"> <li>Když se na obrazovce zobrazí 0,00, bude se směrem nahoru počítat ujetá vzdálenost od začátku tréningu.</li> <li>Když se na obrazovce zobrazí nastavená požadovaná vzdálenost (od 1,00 až 999,00), ujetá vzdálenost se bude odpočítávat směrem dolů z nastavené hodnoty až na hodnotu 0</li> </ul>
<b>Calories</b> (kalorie)	0,00 ~ 9950	0,00	± 50	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keď sa na obrazovke zobrazí hodnota 0.0, budú sa smerom nahor počítat kalórie, ktoré boli spálené od začiatku tréningu.</li> <li>Keď sa na obrazovke zobrazí nastavená požadovaná spotreba kalórií (od 50,0 ~ 9950), počet spálených kalórií sa bude odpočítavať smerom nadol z nastavenej hodnoty až na hodnotu 0</li> </ul>
<b>Watt</b>	20 ~ 300	100	± 10	Počet wattů může uživatel měnit pouze v programu na kontrolu wattů
<b>Age</b> (věk)	10 ~ 99	30	± 1	Cílová srdeční frekvence je vypočtena na základě Vašeho věku. Jakmile Vaše aktuální tepová frekvence překročí cílovou srdeční frekvenci, na obrazovce se rozblíká kontrolka pro tento parametr

**Poznámka:** Některé parametry v určitých režimech nelze nastavit. Jestliže po výběru programu stisknete tlačítko ENTER, rozblíká se parametr času "TIME". Požadovaný čas lze nastavit pomocí tlačítek UP (NAHORU) nebo DOWN (DOLŮ). Stisknutím tlačítka ENTER potvrdíte zvolenou hodnotu. Rozblíká se následující parametr. Pokračujte stejným způsobem a pomocí tlačítek NAHORU nebo DOLŮ zvolte požadovanou hodnotu všech parametrů. Pokud chcete s tréningem začít, stiskněte tlačítko START / STOP

---

## KARDIO TRÉNINK V KOSTCE

---

Pravidelný kardio trénink stimuluje Váš kardiovaskulární systém (srdce a dýchání). Zlepšujete si tak svůj stav, hubnete a spalujete tuk. Proto je toto cvičení doporučeno v případě, že chcete zhubnout. Během cvičení se nejdříve spaluje glukóza a následně tuky uloženou v těle. Náročné kardio tréninky (např. Intervalové tréninky, tréninky s vysokou rezistencí a tréninky během delšího časového období) vyžadují větší úsilí a proto kromě vytrvalosti trénují i svalstvo. Čím pravidelněji budete cvičit, tím efektivnější Váš trénink bude (i při krátkých 20 minutových trénincích).

### **Během tréninku:**

Zátěž během kardio-tréninkové fáze rozhodně určuje intenzitu tréninku a s tím související výsledky tréninku. Optimální trénink zahrnuje fázi zahřívání (1), intenzivnější kardio-tréninkovou fázi (2) a konečnou fázi zchlazení (3). Pokud chcete zlepšovat své výsledky nebo spálit kalorie, měli byste projít těmito 3 fázemi a na vibrační desce cvičit nejméně 20-30 minut.

### **1. fáze zahřívání:**

Vždy trénujte s malým odporem. 5 až 10 minutová doba zahřívání je důležitá, protože Vaše svaly se nejdříve musí zahřát. Zejména během fáze zahřívání by Jste měli dát Vaším svalům čas připravit se na intenzivnější trénink. Jako začátečník můžete začít trénovat první 3 minuty na nejjednodušší úrovni a postupně intenzitu a obtížnost tréninku zvyšovat podle toho, jak se cítíte.

### **2. kardio-tréninková fáze**

Po přibližně 10 minutách můžete přejít na fázi kardio tréninku. Pokud používáte intervalové tréninkové programy, tréninkový počítač bude řídit obtížnost a odpor tréninku v intervalech a simulovat tak měnící se podmínky tréninku..

Kardio-tréninková fáze se řadí k aerobní nebo anaerobní tréninkové oblasti v závislosti na energetických výdajů. Tyto oblasti jsou definovány takto:

### **Aerobní tréninková oblast:**

V této oblasti se vylepšujete kardiovaskulární systém a spaluje tuk. Navzdory mírnému úsilí, zvýšenému srdečnímu tepu, hlubšímu dýchání, zahřátí a mírnému pocení se nebudete cítit příliš vyčerpaný, dýchání se Vám nijak výrazně nezrychlí, takže Jste stále schopni se s někým mluvit, aniž byste vyšli z dechu a máte pocit, že tuto zátěž byste dokázali udržet dlouhou dobu, aniž byste byli vyčerpaný. Je to jako když snadno a pomalu kráčíte do kopce. Svaly a srdce pracují intenzivněji, čímž se do svalů stále dostává potřebné množství kyslíku. A přestože je tvorba anaerobní energie v malém množství také aktivní, veškerá vytvořená kyselina mléčná může být stále zcela odbourána. V této aerobní tréninkové oblasti byste měli strávit většinu svého tréninku. Pokud zatížení budete i nadále zvyšovat, v určitém bodě se dostanete na hranici, kdy už tvorba kyslíku z energie nebude postačující a na řadu přijde anaerobní vytvořená energie. Nyní Jste vstoupili do anaerobní tréninkové oblasti.

### **Anaerobní tréninková oblast:**

V této oblasti zlepšujete výkon a rychlost. Jakmile Jste zvýšili svůj trénink do této fáze, pohybová práce se stává mnohem namáhavější, a to kvůli stoupající hladině laktátu, začnete se více potit, dýchání se výrazně zrychlí a po určitém čase, v závislosti vaší fyzické kondici, se Vaše svaly unaví, budete se cítit vyčerpaný a nakonec nebudete schopni v takové zátěži pokračovat.

### **3. konečná fáze zchlazení:**

Na konci tréninku zůstanete alespoň 5 minut ve fázi zchlazení, během níž budete pokračovat Váš trénink opět na nízké úrovni odolnosti bez velkého úsilí. Fáze zchlazení nebo zotavení je také užitečná při prevenci možné svalové bolesti po cvičení. Po intenzivním tréninku se doporučuje i aktivní regenerace, jako je například horký lázeň, sauna nebo masáž.

### **Váš pokrok v tréninku:**

Tímto způsobem můžete měsíčně zintenzivňovat Váš trénink, zejména tím, že budete stále více prodlužovat Vaši kardio tréninkovou fáze nebo zvyšovat odpor cvičení (nebo si zvolíte náročnější intervalový trénink).

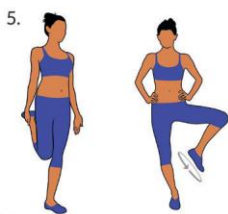
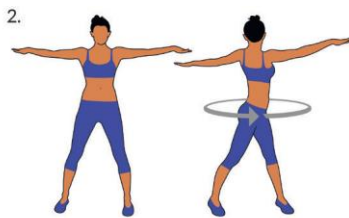
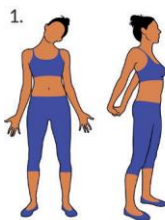
### **Tekutiny a strava:**

Pijte před, během a po tréninku. Během cvičení vypijte každých 10 - 15 minut alespoň 2 gly vody (100 až 200 ml). Pokud Vaše cvičení trvá déle než 1 hodinu, měli byste pít specializované sportovní nápoje, aby Jste se vyhnuli dehydrataci.

Pro optimální kardiologické tréninky je velmi důležitá správně přizpůsobena strava před a po fyzické aktivitě. Před cvičením je nejlepší konzumovat uhlohydráty, jako jsou ty, které se nacházejí v rýži a těstovinách, protože tělu poskytují důležité množství energie. Po tréninku budete muset "naplnit" bílkoviny, které se nacházejí například ve vejcích, jogurtu a sušeném ovoci. Dokonce i v případě, že chcete zhubnout, je naprosto nezbytné po tréninku se najíst, aby se Vaše tělo mohlo zregenerovat.



## CVIČENÍ NA ZAHŘÁTÍ



Zahřívací cvičení provedte vždy před každým tréninkem. Tímto způsobem si mobilizuje klouby a aktivujete svaly. Pokud máte nepříjemný pocit při jednotlivých pohybech a / nebo cítíte bolest, přeskočte tento cvik a domluvte se s lékařem nebo fitness trenérem na alternativních zahřívacích cvičeních.

Každý cvik by měl mít několik opakování (vpravo a vlevo), aby Jste bez problémů mohli začít s Vaším kardio tréninkem. Vyhradte si přibližně 5 minut pro následující KLARFIT-cvičení:

1. Hlavu pomalu naklánějte střídavě doprava a doleva. Potom začněte hýbat rameny (kruhové pohyby).
2. Narovnejte ramena a otáčejte boky. Nohy nejsou pevně připevněny k zemi (kotníky doprovázejí otáčení těla).
3. Ohýbejte boky, jednu ruku mějte při tom nataženou směrem nahoru. Pro každou stranu zůstaňte v této pozici na několik sekund.
4. Ohýbejte boky, přičemž mějte obě ruce natažené a spojené nad hlavou. Pro každou stranu zůstaňte v této pozici na několik sekund. Tato verze je o něco intenzivnější, protože máte nataženou i druhou ruku.
5. Stůjte na jedné noze a držte si druhou rukou nártu zohýbané nohy. Zde mobilizuje kotníky a mírně natáhnete stehenní sval. Pokud je to nutné, opřete se o něco, aby Jste udrželi rovnováhu. Zůstaňte stát na jedné noze, druhou nohu pokrčte, chyt'te si koleno rukama a kotníkem dělejte kruhové pohyby jednou na jednu a jednou na druhou stranu.
6. Vykročte jednou nohou dopředu, ohněte ji v koleně do 90 ° (koleno nepřekračuje špičky na noze) a zapřete se rukama o stehno pokrčené nohy. Kromě kolen a kotníků mobilizuje i zadní lýtkové svaly.
7. Opakujte cvičení z části 6 s tím rozdílem, že nyní děláte velký výpad dopředu a zpět. Cvik je takto intenzivnější.
8. Rozkročte natažené nohy na šířku boků, předkloňte se a střídavě se dotýkejte pravou rukou špiček levé nohy a opačně. Nakonec nechte ruce uvolněně viset.

---

## **TRÉNINK PŘES OVLÁDACÍ PANEL**

---

Takto používáte tréninkové programy:

### **Manuální program (P1)**

Zvolte "Manual" stiskem tlačítka UP nebo DOWN a výběr potvrďte stisknutím tlačítka ENTER. Na obrazovce se rozblíká první parametr "TIME", který může být nastaven stisknutím tlačítek nahoru nebo dolů. Stiskněte ENTER pro uložení požadovaných hodnot času. Nyní můžete nastavit další parametr. Pomocí tohoto postupu nastavte všechny parametry a stisknutím tlačítka START / STOP spustíte cvičení.

Upozornění: Pokud se parametry po odpočítávání dostanou až na hodnotu "0", zařízení pípne a trénink se automaticky zastaví. Chcete-li pokračovat v tréninku, opět stiskněte tlačítko START / STOP, aby Jste dosáhli požadované cílové parametry.

### **Předprogramované tréninkové profily (P2 – P9)**

Existuje 8 předprogramovaných tréninkových profilů, které je možné použít. Všechny předprogramované profily mají 24 úrovní odporu. Vyberte jeden z programů stisknutím tlačítek NAHORU nebo DOLŮ a stisknutím tlačítka ENTER výběr potvrďte. Na obrazovce se rozblíká první parametr "TIME", který může být nastaven stisknutím tlačítek nahoru nebo dolů. Stiskněte ENTER pro uložení požadovaných hodnot času. Nyní můžete nastavit další parametr. Pomocí tohoto postupu nastavte všechny parametry a stisknutím tlačítka START / STOP spustíte cvičení.

Upozornění: Pokud se parametry po odpočítávání dostanou až na hodnotu "0", zařízení pípne a trénink se automaticky zastaví. Chcete-li pokračovat v tréninku, opět stiskněte tlačítko START / STOP, aby Jste dosáhli požadované cílové parametry.

## **Program pro kontrolu počtu wattů (P10)**

Stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů vyberte "Watt control program" a stisknutím tlačítka ENTER výběr potvrďte. Na obrazovce se rozbliká první parametr "TIME", který může být nastaven stisknutím tlačítek nahoru nebo dolů. Stiskněte ENTER pro uložení požadovaných hodnot času. Nyní můžete nastavit další parametr. Pomocí tohoto postupu nastavte všechny parametry a stisknutím tlačítka START / STOP spustíte cvičení.

Upozornění: Pokud se parametry po odpočítávání dostanou až na hodnotu "0", zařízení pípne a trénink se automaticky zastaví. Chcete-li pokračovat v tréninku, opět stiskněte tlačítko START / STOP, aby Jste dosáhli požadované cílové parametry. Počítač automaticky přizpůsobí odpor v závislosti na rychlosti, aby udržel konstantní příkon. Hodnotu příkonu lze nastavit stisknutím tlačítek nahoru nebo dolů

## **Program tělesného tuku (P11)**

1. Stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů vyberte "BODY FAT" a stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru.
2. Na obrazovce se rozbliká nápis MALE (Muž). Pohlaví lze upravit stiskem tlačítek NAHORU nebo DOLŮ. Stiskněte ENTER pro uložení nastaveného pohlaví.
3. Na obrazovce začne blikat "175", což představuje Vaši výšku. Výšku můžete upravit stiskem tlačítek NAHORU nebo DOLŮ. Stiskněte ENTER pro uložení nastavené výšky.
4. Na obrazovce nyní začne blikat "30", což představuje Váš věk. Věk můžete upravit na správnou hodnotu stisknutím tlačítek NAHORU nebo DOLŮ. Stiskněte ENTER pro uložení nastaveného věku.
5. Pro spuštění měření stiskněte tlačítko START / STOP a držte rukojeti na měření srdeční frekvence.
6. Po 15 sekundách se na displeji zobrazí "Body Fat% (tělesný tuk), BMR (Basal Metabolic Rate), BMI (Body Mass Index) a BODY TYP (typ postavy)". Na základě vypočteného procenta tělesného tuku se rozlišuje 9 typů postavy (Viz tabulka níže).
7. Stisknutím tlačítka START / STOP se vrátíte na hlavní obrazovku.

Typ	Procento naměřeného tělesného tuku%
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

### Program cílové srdeční frekvence (P12)

Stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů vyberte "TARGET H.R." a stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru. Na obrazovce se rozblíká první parametr "TIME", který může být nastaven stisknutím tlačítek nahoru nebo dolů. Stiskněte ENTER pro uložení požadovaných hodnot času. Nyní můžete nastavit další parametr. Pomocí tohoto postupu nastavte všechny parametry a stisknutím tlačítka START / STOP spusťte cvičení.

Poznámka: Pokud se naměřený puls ( $\pm 5$ ) nachází nad nebo pod cílovou tepovou frekvencí, přístroj automaticky přizpůsobí odpor. Srdeční frekvence se kontroluje přibližně každých 15 sekund. Podle naměřené frekvence se zvyšuje nebo snižuje odpor. Pokud se parametry při odpočítávání dostanou až na hodnotu "0", zařízení pípne a výcvik se automaticky zastaví. Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko START / STOP, aby Jste dosáhli požadované cílové parametry.

## Program kontroly srdeční frekvence (P13-P15)

Existují tři možnosti pro cílovou srdeční frekvenci:

- P 13: cílová frekvence 60% = 60% (220 let)
- P 14: cílová frekvence 75% = 75% (220 let)
- P 15: cílová frekvence 85% = 85% (220 let)

Vyberte jeden z programů regulace tepové frekvence stisknutím tlačítka nahoru nebo dolů a stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení Vašeho výběru. Na obrazovce se rozblíká první parametr "TIME", který může být nastaven stisknutím tlačítek nahoru nebo dolů. Stiskněte ENTER pro uložení požadovaných hodnot času. Nyní můžete nastavit další parametr. Pomocí tohoto postupu nastavte všechny parametry a stisknutím tlačítka START / STOP spustíte cvičení.

Poznámka: Pokud se naměřený puls ( $\pm 5$ ) nachází nad nebo pod cílovou tepovou frekvencí, přístroj automaticky přizpůsobí odpor. Srdeční frekvence se kontroluje přibližně každých 15 sekund. Podle naměřené frekvence se zvyšuje nebo snižuje odpor. Pokud se parametry při odpočítávání dostanou až na hodnotu "0", zařízení pípne a výcvik se automaticky zastaví. Chcete-li pokračovat v tréninku, stiskněte tlačítko START / STOP, aby Jste dosáhli požadované cílové parametru

## Program uživatele (P16-P19)

Existují čtyři uživatelské programy (U1 - U4), které lze při tréninku použít. Tyto programy umožňují uživateli nastavit a uložit požadované parametry, aby se během každého tréninku nemuseli opakovaně nastavovat.

Stiskněte tlačítka NAHORU nebo DOLŮ pro výběr "USER" a stiskněte tlačítko ENTER pro potvrzení výběru. Na obrazovce se rozblíká první parametr "TIME", který může být nastaven stisknutím tlačítek nahoru nebo dolů. Stiskněte ENTER pro uložení požadovaných hodnot času. Nyní můžete nastavit další parametr. Pomocí tohoto postupu nastavte všechny parametry a stisknutím tlačítka START / STOP spustíte cvičení.

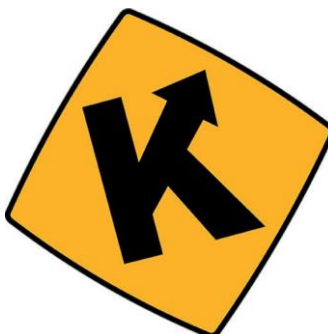
Upozornění: Pokud se parametry po odpočítávání dostanou až na hodnotu "0", zařízení pípne a trénink se automaticky zastaví. Chcete-li pokračovat v tréninku, opět stiskněte tlačítko START / STOP, aby Jste dosáhli požadované cílové parametru

---

## TŘÉNINK POMOCÍ APLIKACE KINOMAP

---

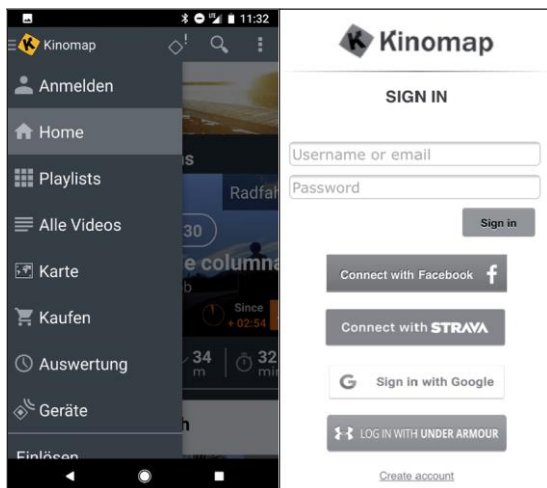
Pomocí aplikace Kinomap můžete běžet, kole nebo pádlovat více než 100 000 km pohybových videozáznamů po celém světě, které jsou denně aktualizovány samotnými uživateli. Snažte se udržovat jejich tempo za stejných podmínek, jaké jsou zaznamenány na video. Použijte portál KINOMAP a vyberte si vlastní video v reálném životě. Zvyšte si svou kondici tím, že použijete vlastní interval v režimu odporu nebo v Power-režimu.



Své kompatibilní zařízení lze připojit přímo. Alternativně můžete použít také Vaši kameru, která Vám nabízí optický kadenčním, krokový nebo úderový snímač. Zapojte se do našich her pro více hráčů a snažte se být první v cíli.

### Jak si vytvořit účet:

Chcete-li používat službu Kinomap, musíte se nejprve připojit k Vašemu účtu na Kinomap. Pokud jste se úspěšně zaregistrovali, můžete začít s tréninkem. Pokud se neodhlásíte, při dalším spuštění aplikace se do účtu přihlásíte automaticky. Pokud ještě nemáte účet Kinomap, přihlaste se a získajte bezplatný účet.



**Aktivační kód:**

Standardní verze je bezplatná a poskytuje Vám přístup k množství bezplatných videí a intervalových tréninků (v současnosti není k dispozici na všech zařízeních). Později je třeba si odběr předplatit, aby Jste získali přístup ke všem legitimním obsahem, včetně tisíců reálných videí, her pro více hráčů a dalších. Po prvním přihlášení se aplikace může zeptat na aktivační kód. Pokud ho máte, zadejte ho do příslušných nastavení, čímž aktivujete přihlášení do aplikace. Volbu "Přidat kód aktivace" můžete vyvolat i později.

**Zadání aktivačního kódu**

**Informace k předplatnému:** Službu si můžete objednat na základě měsíčního nebo ročního předplatného, čímž získáte přístup k pokročilým funkcím. Přejděte do části Nastavení.

Po aktivaci se Vaše předplatné zobrazí v části Moje předplatné.

**Spojení s výcvikovým zařízením**

Připojte zařízení k zařízení KINOMAP:

1. Přejděte do nabídky "Equipment" ( "Vybavení").
2. Přidejte nové zařízení pomocí tlačítka +
3. Ze seznamu zařízení vyberte typ zařízení (Ergometr pro klarfit Epsilon crosstrainer).
4. Vyberte značku Klarfit.
5. Vyberte model Epsilon Crosstrainer.
6. Pokud bylo zařízení zjištěno, stiskněte tlačítko pro potvrzení.
7. Nyní stačí už jen kliknout na tlačítko SAVE (uložit)



### **Kamera obličeje:**

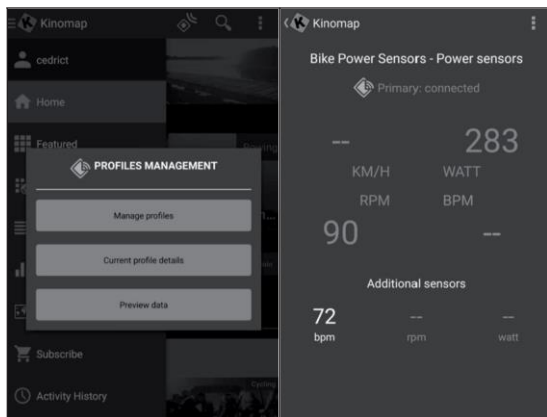
- Váš produkt Klarfit Epsilon využívá funkci detekce obličeje od společnosti Kinomap k určení frekvence šlapání, kroku nebo úderu (smartphone nebo stolní kamera slouží jako snímač).
- Aplikace Kinomap určuje intenzitu pohybu a vyhodnocuje ji na základě pohybu Vaší hlavy během tréninku.

Když začnete trénink, v pravém dolním rohu uvidíte svou tvář, aby Jste mohli v případě potřeby upravit pozici telefonu nebo tabletu. Jakmile bude Vaše tvář rozpoznána, zobrazí palubní deska Aplikace.

Aplikace Vás vyzve, aby Jste odpor nastavili manuálně tak, aby odpovídal změně výšky.

### Zobrazení údajů:

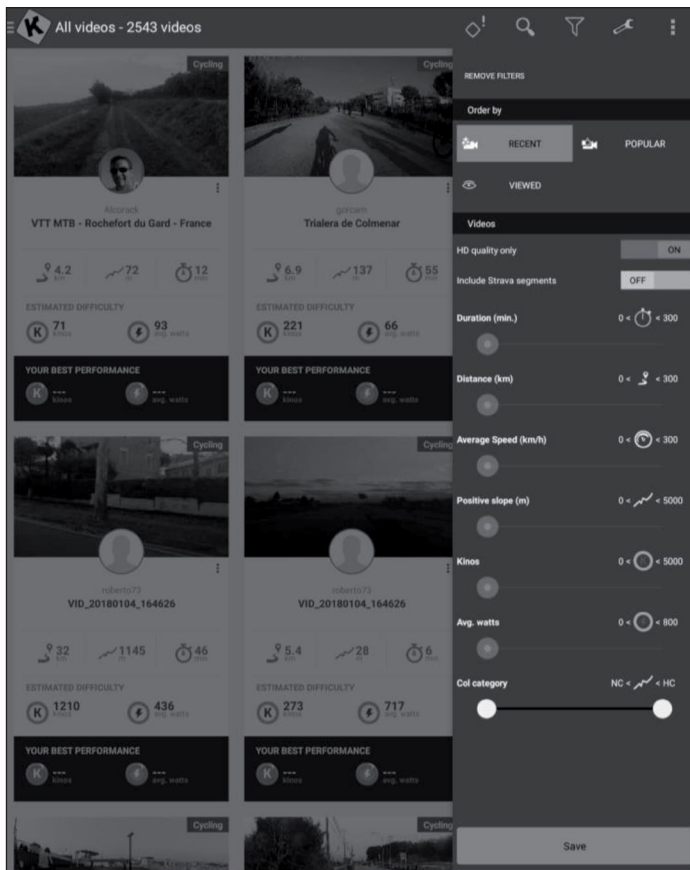
Funkce Ukázka údajů Vám umožňuje okamžitě zobrazit údaje odeslány zařízením. Tato funkce je zvláště užitečná, pokud máte problémy se spuštěním nějaké aktivity. V souladu s konfigurací aplikace získá potřebné hodnoty ze zařízení.



## Trénink

### Volba videa

Existuje několik seznamů videí, ze kterých si můžete vybrat Vaše požadované video, na jehož základě budete chtít trénovat. Funkce filtrování zajišťuje přístup k videím, které hledáte (nejčastěji, oblíbené, nejvíce zobrazeny, nejnovější, trvání, vzdálenost, sklon ...). Pro každé video můžete vidět relevantní informace: jméno videa, přispěvatel (který poslal video), krajinu, trvání, vzdálenost, průměr pozitivního stoupání, průměrnou rychlost..



## Playlists

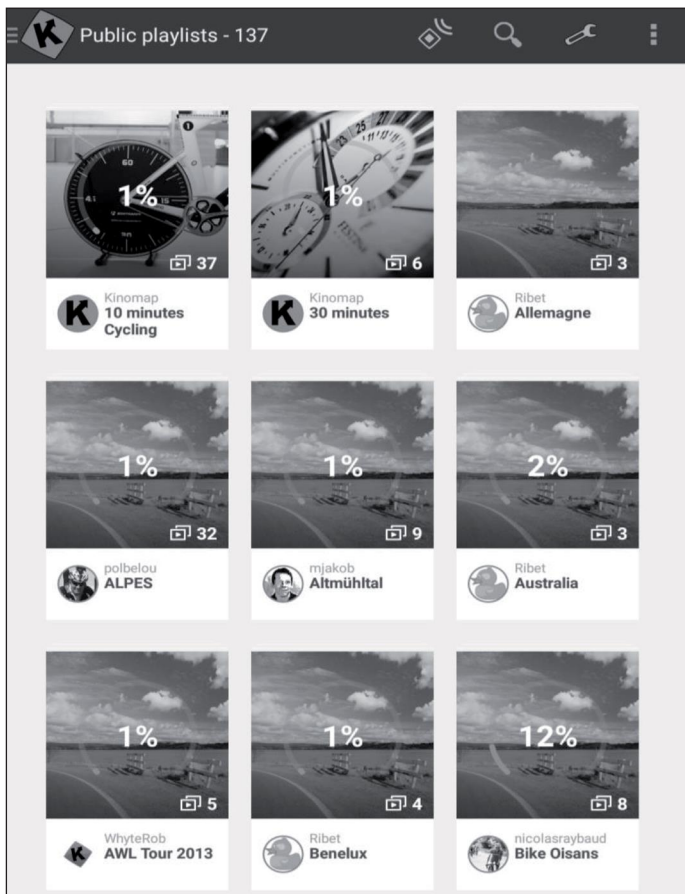
Existuje také mnoho playlistů vytvořených společnostmi Kinomap nebo samotnými uživateli.

- Každý seznam videí má konkrétní téma, například 30 minut na trénink nebo navštívení země.

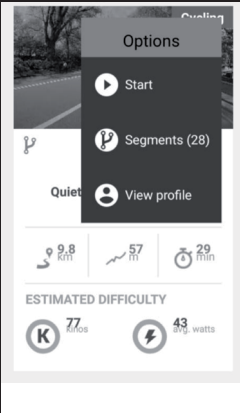
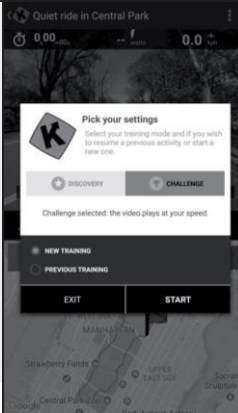

- Svůj pokrok můžete sledovat na každém playlistu nebo videu.

- V současnosti nemůžete své seznamy videí spravovat přímo z aplikace.

Více informací naleznete na straně 34 této příručky.



## Začátek tréninku

		
<p>Vyberte video, na jehož základě chcete trénovat.</p>	<p>Vyberte režim, ve kterém chcete cvičit.</p>	<p>Pro zahájení tréninku stačí začít šlapat na přístroji.</p>


## Režim Discovery a Challenge (objevování a výzva)

### Režim výzva:

Video se bude přehrávat vlastním tempem, aby Jste dosáhli stejnou výkonnost jako tvůrce videa. Pokud ne Jste dost rychlý, video zpomalí rychlost snímků. S dobrým výkonem může být snímková frekvence zvýšena na dvojnásobek původní rychlosti. Použijte tento režim, aby Jste se podíleli na výzvách, jako jsou například Indoor Challenges, a aby Jste své výsledky s celkovými souřadnicemi a mapami vaší virtuální jízdy mohli exportovat na stránky třetích stran, jako je například Strava.

### Režim objevování:

Video bude zobrazováno při původní rychlosti a pozastaví se, když dosáhnete rychlost 0. Bez ohledu na Váš výkon se rychlost přehrávání snímků nezmění. Ale stále budete vidět, zda podáváte dobrý výkon, a to tak, že si prohlédnete Vaši naměřenou energetickou výkonnost. Upozorňujeme, že export na stránky třetích stran, jako je například Strava, je omezen jen na export dat wattů, kadence a tepové frekvence, ale nezobrazuje souřadnice nebo mapu.



### 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

## Zobrazení údajů o tréninku

V horní části obrazovky se zobrazí příslušné informace:

- Trvání tréninku,
- Okamžitě vytvořená elektřina,
- Okamžitá rychlost,
- Vaši srdeční frekvenci (pouze v případě, že připojíte i externí měřič tepu nebo pokud je Vaše zařízení takovým měřičem již vybaveny),
- Bezprostřední kadence,
- Vzdálenost..



Vaše pozice na mapě bude synchronizovaná s videem.

**Abscissa:** výška v metrech

**Ordino:** vzdálenost v KM jím Challenge-režimu.

**Duration:** trvání v sekundách v Discovery-režimu.

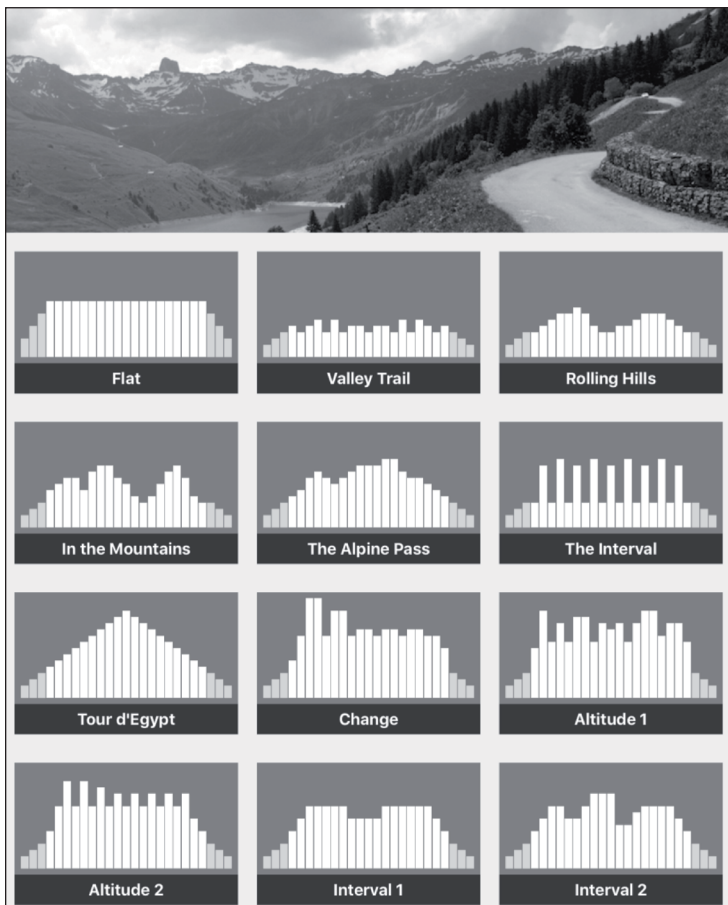
### **Nastavení odporu / převodů:**

Pokud použijete rychlostní / krokový nebo optický senzor, na obrazovce najdete pokyny k nastavení odporu podle výškového profilu (výška).

## Ukončení tréninku

Pro trénink pozastavit nebo úplně ukončit, stačí, pokud přestanete šlapat nebo můžete použít tlačítko pro pozastavení. Kliknutím na tlačítko Pokračovat budete pokračovat v nedokončeném tréninku. Pokud chcete aktivitu zastavit, stačí potvrdit kliknutím na tlačítko Uložit a ukončit.

## Profil tréninku

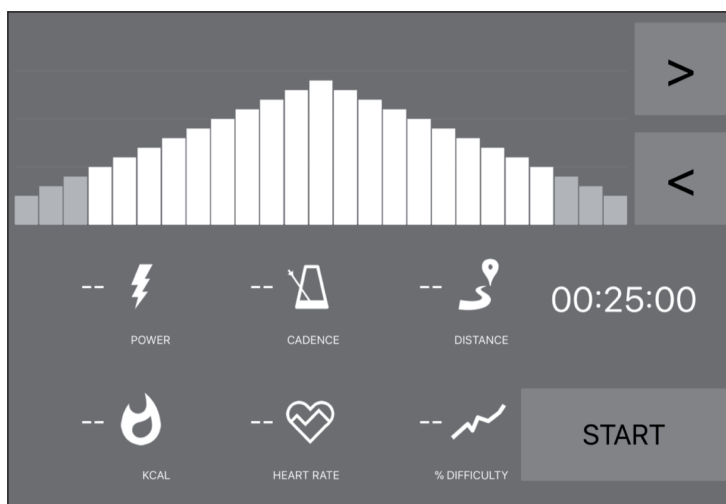


Profil tréninku je formou tréninku, která zahrnuje sérii tréninků s nízkou a s vysokou intenzitou a s dobami odpočinku nebo přestávky. Různá intenzita námahy pomáhá trénovat Váš srdeční sval, nabízí Vám kardiovaskulární cvičení, zvyšuje aerobní kapacitu a umožňuje Vám dlouhý a / nebo intenzivní trénink.

Profil tréninku zatím není k dispozici pro všechna zařízení. Její dostupnost pro Vaše zařízení můžete snadno zkontrolovat v hlavním menu: pokud vidíte nabídku profilu tréninku, znamená to, že tato funkce je k dispozici pro Vaše zařízení. V závislosti na Vašem zařízení si můžete vybrat mezi dvěma režimy.

**Resistance (Odolnost):** Vy si definujete požadovanou úroveň odporu a my odešleme zařízení pokyny na cvičení bez ohledu na vyrobenou energii.

**Target power (Cílový výkon):** Vy si definujete cílový výkon a odpor se automaticky změní, aby tento výkon vygeneroval.



- Pokud vidíte oranžovou čáru, znamená to, že jste blízko Vašeho cíle.
- Obrácená oranžová čára znamená, že se pohybujete od určeného cíle (V takovém případě zvýšte nebo snižte cílový výkon).
- Stačí si vybrat čas (< >) pro odpočítávání a začátek tréninku.
- Po spuštění aktivity můžete zvýšit nebo snížit cílový výkon nebo odpor podle zvoleného režimu.



## Vyhodnocení

### Deník Vašeho tréninku

- Otevřete hlavní nabídku na levé straně a klikněte na "Training Protocol".
- Zde si můžete prohlédnout historii minulých tréninků včetně názvu tréninkového videa, data tréninku, trvání a vzdálenosti.
- Kliknutím na konkrétní trénink získáte všechny informace.
- Můžete také navštívit stránku <http://www.kinomap.com/myactivities>.
- Váš deník tréninku obsahuje mapu, souhrn a řadu podrobných grafů, které zobrazují Vaši minulou rychlost, výkon, kadenci a srdeční frekvenci. Všimněte si, že protokol tréninku je možné automaticky exportovat na různé platformy jako RunKeeper, Strava nebo Under Armor

Activity Name	Date & Time	Duration	Distance	Sessions	Calories	Rating	Likes
Profile Training	01/03/2018 at 11:05 a.m.	00:00:32	93 m	1 sessions	3.5 kJ	R 1	56
Profile Training	01/03/2018 at 11:00 a.m.	00:00:37	132 m	1 sessions	2.2 kJ	R 2	59
Quiet ride in Central Park	28/02/2018 at 2:49 p.m.	00:00:24	71 m	1 sessions	Challenge	R 1	59
Semi Marathon Meaux 2014 - Allure 4mn/KM	28/02/2018 at 11:26 a.m.	00:01:31	392 m	1 sessions	Challenge	R 36	395
Rocheserviere => Saint Fulgent	26/02/2018 at 10:48 a.m.	01:14:21	48.832 KM	1 sessions	Challenge	R 1754	282
Profile Training	23/02/2018 at 12:46 p.m.	00:01:25	143 m	1 sessions	0.6 kJ	R 0	7

## Vyhledávání

Toto tlačítko je vždy dostupné v pravém horním rohu pro prohlížení videí bez ohledu na to, v jaké nabídce se nacházíte. Existuje několik způsobů, jak najít správné video:

- Můžete vyhledávat kliknutím na tlačítko Hledat. Po zadání alespoň 3 znaků se uskuteční automatické vyhledávání.
- Můžete také provést geografické vyhledávání. V hlavním menu zvolte "Mapa".
- Všechny dostupné videa můžete prohlížet kliknutím na položku "Zveřejněné playlisty" nebo "Všechna videa"..

## Nastavení

### Nastavení uživatele

- Přejděte do nabídky Nastavení a nastavte uživatelská data včetně měrných jednotek, vaší velikosti, hmotnosti, datum narození a pohlaví.
- Tyto informace ovlivňují výpočet rychlosti..

## Externí displej

Chcete-li obrazovku zobrazit pomocí zařízení Chromecast nebo Apple TV na Vašem televizoru, postupujte podle pokynů.

---

## ÚDRŽBA A PÉČE

---

Poznámka: Tak, jako při jakémkoliv mechanickém zařízení, které má pohyblivé komponenty, i při tomto produktu může dojít k uvolnění šroubů v důsledku častého používání. Proto Vám doporučujeme je pravidelně kontrolovat, a pokud je to nutné, opět je dotáhnout vhodným klíčem. Přístroj pravidelně čistěte vlhkým hadříkem, aby Jste jeho povrch umyli od potu a prachu.

- Pokud nebudete přístroj delší dobu používat, vyjměte baterii z ovládacího panelu.
- Přístroj pravidelně čistěte čistým hadříkem, aby Jste udržely jeho čistý vzhled.
- Bezpečné používání přístroje je možné zaručit pouze tehdy, pokud je pravidelně kontrolováno, zda není poškozeno a / nebo opotřebované (například na rukojetích, pedálech, sedle atd.). Je nezbytné, aby byly všechny poškozené části nahrazeny a přístroj byl opět použit až po správné opravě.
- Pravidelně kontrolujte, zda jsou šrouby a matice řádně dotaženy.
- Pohyblivé části přístroje pravidelně mažte.
- Zvýšenou pozornost věnujte komponentem, které jsou obzvláště náchylné na opotřebení, jako je například brzdový systém, opěrka na nohy atd.
- Protože je pot velmi agresivní, nesmí přijít do styku se smaltovanými nebo chromovanými částmi přístroje, zejména však s počítačem. Po použití přístroj ihned otřete. Smaltované části lze čistit vlhkou houbou. Během čištění se vyhněte všem agresivním nebo korozivním čisticím prostředkům.
- Přístroj uchovávejte v čistém a suchém prostředí, mimo dosah dětí.

---

## INFORMACE K LIKVIDACI

---



Podle Evropského nařízení odpadu 2012/19 / EU tento symbol na výrobku nebo jeho obalu znamená, že výrobek nepatří do domácího odpadu. Na základě směrnice by měl přístroj odevzdat na příslušném sběrném místě pro recyklaci elektrických a elektronických zařízení. Zajištěním správné likvidace výrobku pomůžete zabránit možným negativním dopadům na životní prostředí a lidské zdraví, což by jinak mohl být důsledek nesprávné likvidace výrobku. Pro detailnější informace o recyklaci tohoto výrobku se obraťte na svůj Místní úřad nebo na odpadovou a likvidační službu vaší domácnosti.

Váš produkt obsahuje baterky zahrnuté v Evropské směrnici. 2006/66 / EG neumožňuje výhozu baterek do komunálního odpadu. Informujte se o možnostech sběru baterií. Správný sběr a likvidace baterií pomáhá chránit potenciálně negativní následky na životní prostředí a lidské zdraví.

