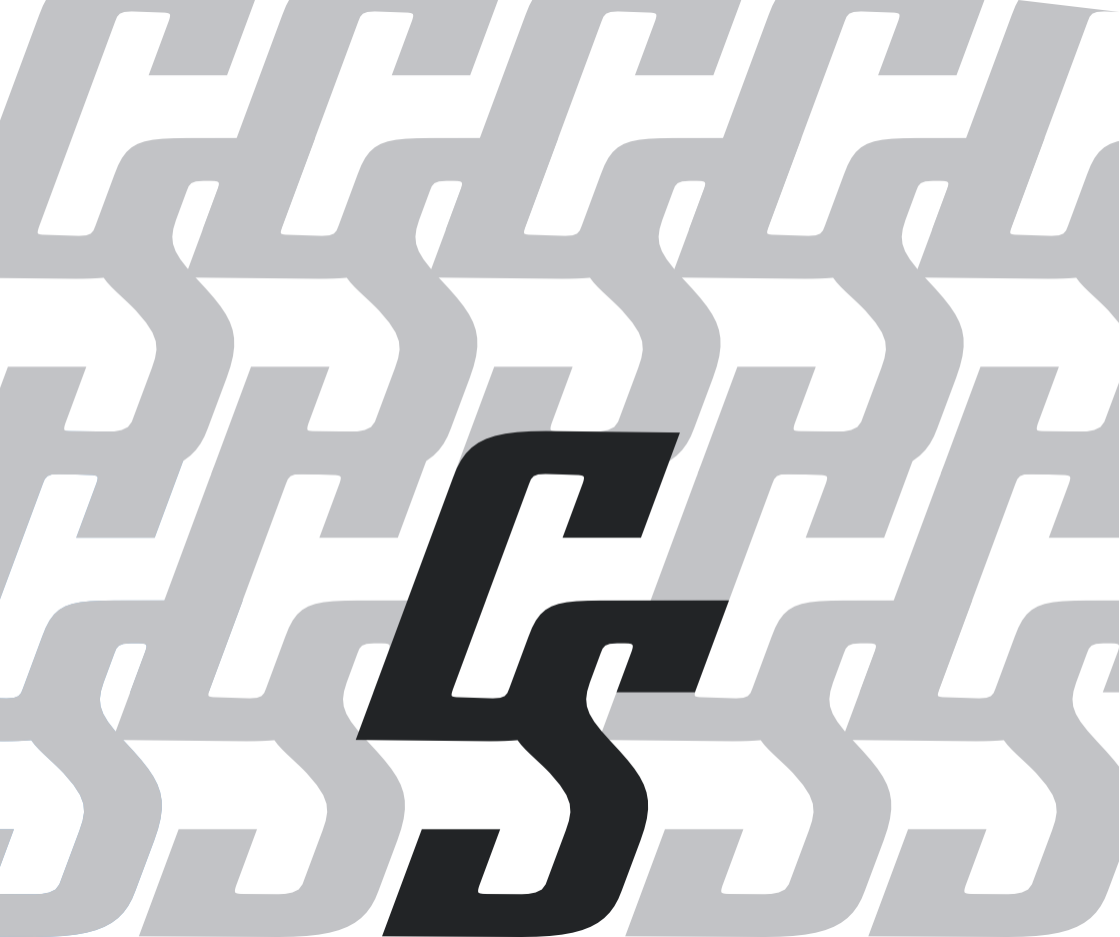




CAPITAL SPORTS

INFINITY PRO 4.0

Bieżnia

10032955

Szanowny kliencie,

Gratulujemy zakupu produktu. Należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję i przestrzegać podanych w niej zasad, aby uniknąć uszkodzenia produktu. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń powstałych na skutek nieprzestrzegania zasad podanych w niniejszej instrukcji. Zeskanuj kod QR, aby pobrać najnowszą instrukcję obsługi i uzyskać dostęp do dalszych informacji o produkcie:



SPIS TREŚCI

Instrukcje dot. bezpieczeństwa	2
Opis sprzętu	4
Zawartość opakowania	5
Narzędzia	6
Montaż	7
Trening cardio	11
Rozgrzewka przed treningiem	14
Panel sterowania i główne funkcje	17
Tryby i programy	20
Tabele programów i prędkości	24
Rozwiązywanie problemów	26
Czyszczenie i konserwacja	27
Trening z aplikacją KINOMAP	30
Utylizacja urządzenia	42
Deklaracja zgodności	42

DANE TECHNICZNE

Kod produktu	10032955
Zasilanie	220-240 V ~ 50/60 Hz

INSTRUKCJE DOT. BEZPIECZEŃSTWA

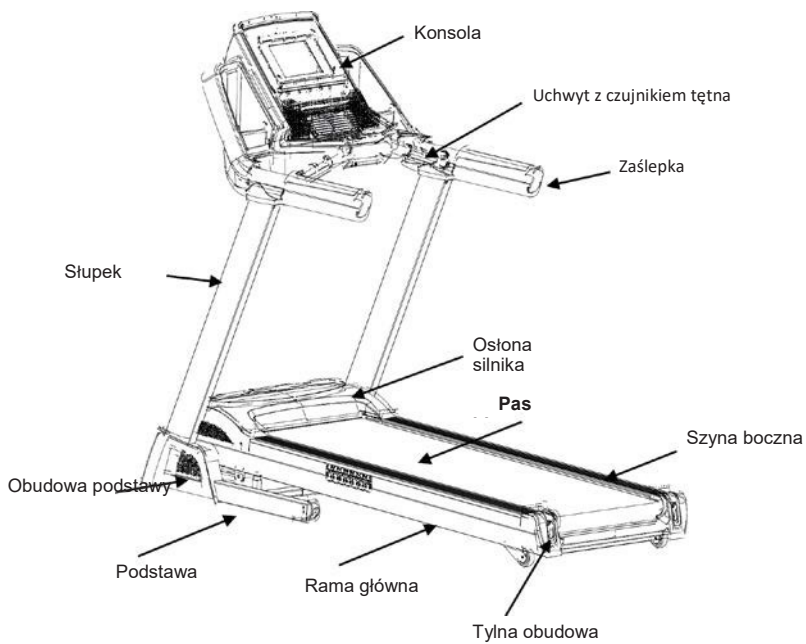
Przed pierwszym użyciem bieżni należy uważnie przeczytać niniejszą instrukcję, aby zapewnić optymalne jej działanie i bezpieczeństwo. Zachować niniejszą instrukcję do wykorzystania w przyszłości. Producent zastrzega sobie prawo do wprowadzania zmian bez uprzedzenia. Schematy i zdjęcia mają charakter poglądowy, rzeczywisty wygląd produktu może się różnić od prezentowanego na zdjęciach.

- Instrukcję należy przechowywać w bezpiecznym miejscu.
- Przed montażem należy dokładnie przeczytać niniejszą instrukcję. Bezpieczeństwo i odpowiednią wydajność można osiągnąć tylko wtedy, gdy urządzenie zostanie prawidłowo zmontowane i konserwowane. Należy upewnić się, że wszyscy użytkownicy zapoznali się z instrukcjami dot. bezpieczeństwa.
- Umieścić urządzenie na płaskiej i solidnej powierzchni. Umieścić matę pod urządzeniem, aby chronić podłogę przed uszkodzeniem. Nie używać bieżni w wilgotnych pomieszczeniach, np. budynkach z basenami, saunach itp. Bezpieczna odległość bieżni od innych urządzeń musi wynosić co najmniej 0,5 m.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem w celu ustalenia, czy nie ma żadnych uwarunkowań fizycznych, które mogłyby stanowić zagrożenie dla zdrowia i bezpieczeństwa.☒
Porada lekarska jest niezbędna w przypadku przyjmowania leków wpływających na pracę serca, ciśnienie krwi i poziom cholesterolu.
- Należy uważać na sygnały ciała. Nieprawidłowy trening lub nadmierne ćwiczenia mogą w negatywny sposób wpływać na zdrowie. Trening należy przerwać, jeśli w jego trakcie wystąpi którykolwiek z następujących objawów: ból lub ucisk w klatce piersiowej, nieregularna praca serca, zaburzenia oddychania, zawroty głowy lub senna. W przypadku wystąpienia takich objawów należy skonsultować się z lekarzem przed kolejnym treningiem.
- Nie ćwiczyć bezpośrednio po posiłku.
- Dzieci i zwierzęta nie powinny zbliżać się do tego sprzętu, ponieważ może być on używany wyłącznie przez osoby dorosłe.
- Bieżnia jest przeznaczona do użytku domowego.

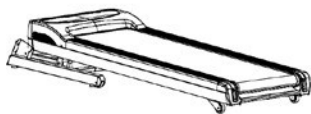
Uwaga: Maksymalna waga użytkownika wynosi 110 kg.

- Nie nadaje się ona do użytku terapeutycznego, może być używana wyłącznie do ćwiczeń określonych w niniejszej instrukcji.
- Podczas treningu należy zakładać odpowiedni strój i buty lekkoatletyczne. Unikaj luźnych strojów, które mogłyby zaczepiać się o urządzenie lub takich, które mogłyby ograniczyć lub uniemożliwiać ruchy.
- Podczas treningu należy trzymać plecy prosto.
- Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy sprawdzić, czy siodełko, korpus i śruby są prawidłowo ustawione i odpowiednio dociągnięte.
- Podczas ustawiania części regulowanych należy uważać na maksymalną wagę użytkownika; nie przekraczać kreski „STOP”, ponieważ można się narazić na niebezpieczeństwo.
- Zawsze używać urządzenia zgodnie z jego przeznaczeniem. Jeżeli podczas montażu lub kontroli urządzenia zauważysz jakiegokolwiek uszkodzone części albo jeśli podczas użytkowania usłyszysz niezwykle dźwięki, należy je natychmiast zatrzymać.
Jeśli podczas montażu lub sprawdzania urządzenia zauważysz jakiegokolwiek uszkodzone części, albo jeśli podczas używania urządzenia usłyszysz niezwykle dźwięki wychodzące z urządzenia, należy natychmiast przerwać trening i wyłączyć urządzenie.
Nie używać sprzętu do czasu naprawy problemu.
- Podczas przemieszczania lub podnoszenia urządzenia należy zachować ostrożność, aby nie uszkodzić kręgosłupa. Zawsze stosować prawidłową technikę podnoszenia lub w razie potrzeby poprosić o pomoc.
- Wszystkie ruchome części (np. pedały, kierownicę, siodełko itp.) wymagają konserwacji przynajmniej raz na tydzień. Należy je sprawdzać przed każdym użyciem. Uszkodzoną lub poluzowaną część należy natychmiast naprawić. Po naprawieniu można znów korzystać z urządzenia.
- Brak wolnego koła (wolnobiegu) może stanowić poważne zagrożenie.
- Kabel zasilający trzymać z dala od źródeł ciepła.
- Nie wkładać żadnych przedmiotów do jakichkolwiek otworów.
- Przed przenoszeniem lub czyszczeniem sprzęt należy odłączyć od zasilania.
Podczas czyszczenia przetrzeć powierzchnię wilgotną szmatką z dodatkiem detergentu; nigdy nie używać rozpuszczalników.
- Nie używać bieżni w miejscach, w których nie można regulować temperatury - garaże, altany ogrodowe, baseny, łazienki, parkingi lub na zewnątrz.
- Używać urządzenia jedynie w sposób opisany w niniejszej instrukcji.
- Nieprawidłowe naprawy i zmiany konstrukcyjne (np. usunięcie lub zastąpienie części oryginalnych) mogą zagrozić bezpieczeństwu użytkownika.
- Koło zamachowe nagrzewa się podczas pracy.
- Urządzenie należy zablokować, gdy nie jest ono używane.

OPIS URZĄDZENIA



ZAWARTOŚĆ OPAKOWANIA



Korpus



Narzędzia



Konsola



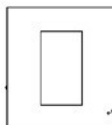
Stupek



Ostona podstawy



Zaślepki



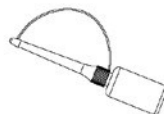
Instrukcja obsługi



Zacisk

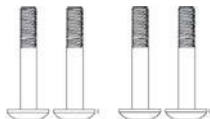


Klucz bezpieczeństwa



Olej silikonowy

NARZĘDZIA



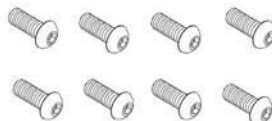
Śruba imbusowa M8*60*20



Śruba cylindryczna M8*15



Śruba ST4*16



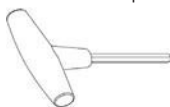
Śruba imbusowa M8*15



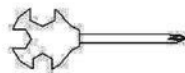
Podkładka płaska Ø8



Podkładka sprężysta Ø8



Śrubokręt typu T



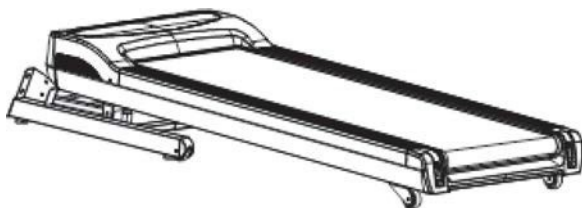
Klucz



Klucz imbusowy

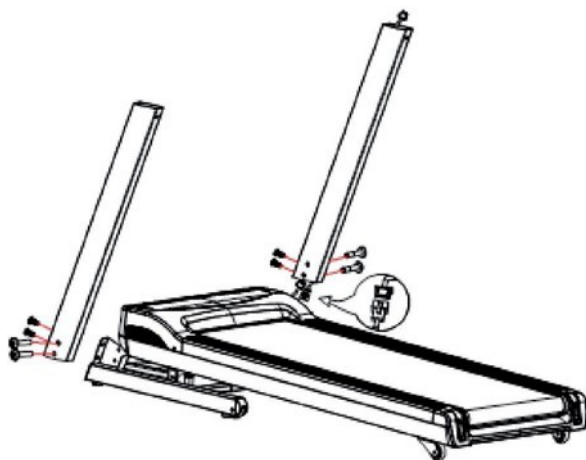
MONTAŻ

1

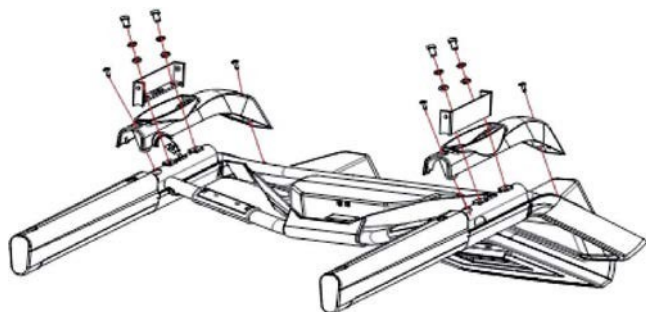


Wyjmij korpus bieżni z opakowania i umieść go na płaskim podłożu.

2

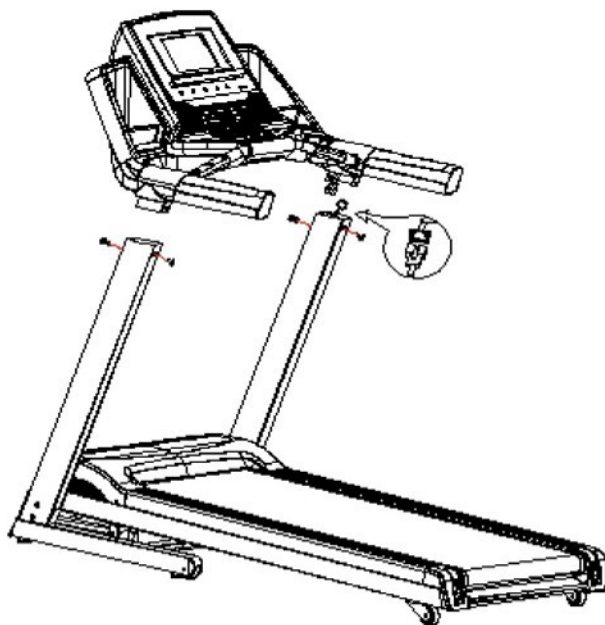


Podłącz kabel podstawy z kablem w ramie podstawy. Zamocuj słupki do zacisków po obu stronach ramy głównej, a następnie mocno dokręć śrubę imbusową M8*60*20 oraz śrubę imbusową M8*15 za pomocą klucza imbusowego.

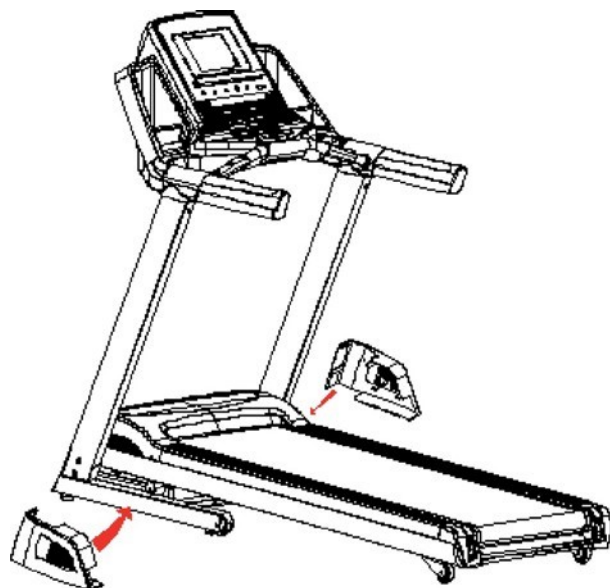


Wyjmij osłony uchwytu z opakowania, następnie przymocuj je do konsoli za pomocą 4 śrub ST4*16. Z ramy konsoli wyjmij zaciski i przymocuj je do konsoli za pomocą 4 śrub cylindrycznych, 4 podkładek płaskich Ø8 oraz 4 podkładek sprężystych Ø8.

Uwaga: Uważaj, aby nie porysować pokrywki i konsoli podczas montażu; upewnij się, że kabel prowadzi przez pierścień zaciskowy.



Połącz kabel podstawy z kablem w uchwycie konsoli zgodnie z poniższym rysunkiem. Następnie przymocuj konsolę do słupka za pomocą 8 śrub imbusowych. (Dokręć śruby.)



Wyjmij osłony podstawy z opakowania, następnie przymocuj je do podstawy zgodnie z rysunkiem. Dokręć wszystkie śruby. Bieżnia jest gotowa do użytku!

TRENING CARDIO

Regularny trening cardio stymuluje układ sercowo-naczyniowy (serce i naczynia krwionośne) oraz oddechowy. Poprawia ogólny stan Twojego zdrowia i wspomaga spalanie tłuszczu.

Ten rodzaj ćwiczeń jest zalecany, jeśli chcesz schudnąć. Podczas ćwiczeń najpierw spalana jest glukoza, a następnie zmagazynowany w organizmie tłuszcz.

Intensywny trening cardio (np. trening obwodowy, intensywny trening interwałowy lub długotrwały trening) wymaga większego wysiłku, a oprócz układu mięśniowego trenuje także Twoją wytrzymałość. Z reguły im bardziej regularny trening, tym bardziej efektywny (nawet przy krótkich 20-minutowych treningach).

Podczas treningu

Poziom oporu stosowany podczas treningu wpływa na intensywność treningu i związane z nią wyniki.

Optymalna sesja treningowa obejmuje (1) fazę rozgrzewki, (2) fazę intensywnego treningu cardio oraz (3) fazę schładzania. Jeśli chcesz robić postępy lub spalać kalorie, należy przejść przez te 3 fazy oraz ćwiczyć przez co najmniej 20-30 minut na ergometrze.

1. Faza rozgrzewki

Zawsze zaczynaj swój trening od niskiego poziomu oporu. Rozgrzewka trwająca od 5 do 10 minut jest bardzo ważna, ponieważ mięśnie muszą się rozgrzać. Podczas rozgrzewki należy dać układowi krążenia i mięśniom czas na przygotowanie się do treningu. Jako początkujący możesz trenować przez pierwsze 3 minuty na najłatwiejszym poziomie, a następnie stopniowo zwiększać go do poziomu, na którym czujesz się najbardziej komfortowo.

2. Faza treningu cardio

Po ok. 10 minutach można rozpocząć fazę treningu cardio. Podczas korzystania z programu treningowego komputer reguluje opór w zależności od wybranego rodzaju interwału, a w ten sposób symuluje zmieniającą się intensywność.

Faza treningu cardio jest uważana za trening aerobowy (tlenowy) lub anaerobowy (beztlenowy) w zależności od wydatku energetycznego. Te dwa rodzaje treningów są zdefiniowane w następujący sposób:

Trening - faza aerobowa (tlenowa)

Trening aerobowy poprawia układ sercowo-naczyniowy i wspomaga spalanie tłuszczu.

Mimo przyspieszonego pulsu, głębszego oddechu i lekkiego pocenia się, organizm nie jest w stanie dużego stresu, oddech nie jest znacznie przyspieszony – nadal można rozmawiać z kimś bez zadyszki – i czujesz, że możesz wytrzymać wysiłek fizyczny przez dłuższy czas. Jest to podobne do szybkiego marszu pod górę.

Mięśnie wraz z sercem pracują intensywniej niż w stanie spoczynku, a organizm jest w stanie zaspokoić większość swoich potrzeb energetycznych poprzez tlenową produkcję energii, która wykorzystuje tlen. W tym samym czasie aktywna jest również beztlenowa produkcja energii, ale tylko w niewielkim stopniu. Wytwarzany w tym procesie kwas mlekowy może zostać rozłożony w celu wytworzenia energii. Większość twojego treningu powinna odbywać się w fazie aerobowej (tlenowej).

Jeśli będziesz nadal zwiększać intensywność, w końcu osiągniesz próg, kiedy tlenowa produkcja energii nie będzie już w stanie zaspokoić energetyczne zapotrzebowanie organizmu. W tym momencie następuje zmiana w kierunku większego wykorzystania anaerobowej (beztlenowej) produkcji energii.

Teraz wykonujesz trening anaerobowy.

Trening - faza anaerobowa (beztlenowa)

W tej fazie poprawiana jest Twoja wydajność i szybkość. W miarę zwiększania intensywności w tej fazie, trening staje się bardziej wyczerpujący, z powodu wzrostu poziom kwasu mlekowego w organizmie. Zaczynasz się bardziej pocić, Twój oddech staje się szybszy; a po pewnym czasie w zależności od poziomu sprawności, Twoje mięśnie się męczą, ty czujesz całkowicie wyczerpany i nie możesz już kontynuować na tym poziomie intensywności.

3. Faza schłodzenia

Na końcu fazy treningu cardio przechodzisz do fazy schłodzenia, która powinna trwać co najmniej 5 minut. W niej należy stosować niski poziom oporu.

Faza regeneracji lub schładzania jest przydatna także pod względem zapobiegania bólowi mięśni. Po intensywnym treningu, zalecana jest również aktywna regeneracja, taka jak gorąca kąpiel, sauna lub masaż.

Postępy w treningu

W każdym miesiącu możesz poprawić swój trening, przedłużając fazę cardio (stosując wyższego poziomu oporu w ramach tej fazy lub wykonując bardziej wymagający trening interwałowy).

Jedzenie i picie

- Pij przed, w trakcie i po treningu.
- Podczas sesji treningowej pij co najmniej 2 łyki wody (10 do 20 cl) co 10-15 minut.
- Jeśli sesja treningowa trwa dłużej niż 1 godzinę, należy w jej trakcie wypić napój sportowy, aby chronić organizm przed odwodnieniem.
- Dla optymalnego treningu cardio bardzo ważne jest odpowiednie odżywianie przed każdą aktywnością fizyczną i po niej.

Przed treningiem najlepiej spożywać węglowodany, takie jak te znajdujące się w ryżu lub makaronie, ponieważ dostarczają one organizmowi znaczną ilość energii.

Po treningu należy uzupełnić białka, takie jak te znajdujące się w jajkach, jogurtach oraz suszonych owocach. Nawet jeśli chcesz schudnąć, absolutnie konieczne jest jedzenie po treningu, aby organizm mógł się zregenerować.

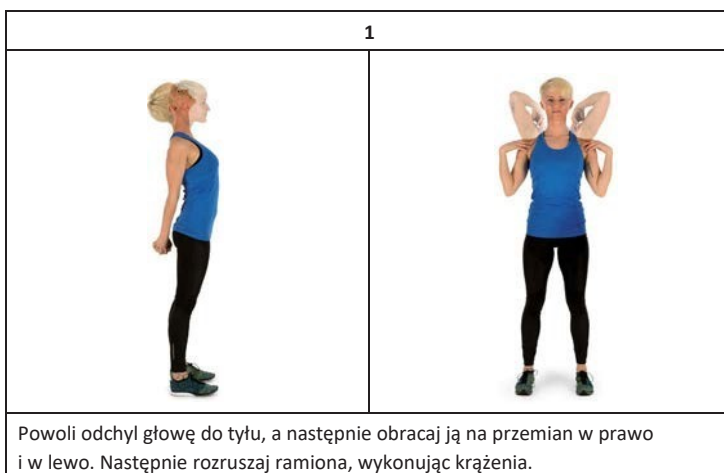
ROZGRZEWKA PRZED TRENINGIEM

Rozgrzej się przed każdym treningiem, aby zmobilizować stawy i aktywować mięśnie.

Jeśli ruch jest niewygodny lub bolesny, pomiń go i skonsultuj się ze swoim lekarzem lub trenerem fitness o odpowiednich ruchach rozgrzewających.

Każdy ruch powinien być powtarzany (w prawo i w lewo), tak żebyś mógł rozpocząć trening cardio rozgrzany i zrelaksowany.

Poświęć ok. 5 minut na wykonanie następującej rozgrzewki:



2	3
	
Wyciągnij ramiona w bok i wykonaj skręty tułowia. Nie musisz trzymać nóg sztywno na ziemi; ruch kostek podąża za tułowiem.	Wykonaj skłon tułowia w lewą stronę i unieś prawą rękę nad głowę. Pozostań przez kilka sekund w tej pozycji po każdej stronie.

4	
	
Stań na jednej nodze, sięgnij w tył i złap jedną ze stóp dłonią. W tej pozycji powoli obracaj kostkę w taki sposób, aby lekko rozciągnąć udo. W razie potrzeby możesz się czegoś przytrzymać, aby zachować równowagę. Następnie stań na jednej nodze, wykonaj krążenia kostką w obie strony (zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub przeciwnie do ruchu wskazówek zegara)	

5	6
	
Podczas wykonywania przysiadów stój ze stopami na szerokość ramion, potem wyciągnij ręce przed siebie i wypchnij biodra do tyłu. Staraj się trzymać plecy prosto.	Usiądź na podłodze, ugnij kolana i chwyć podeszwy stóp, złączając je razem. Staraj się powoli ruszać kolanami w górę i w dół. Stopy przez cały czas dotykają podłogi/maty. Trzymaj swoje kostki i staraj się mieć wyprostowane plecy.

7

Usiądź na podłodze/macie i wyciągnij tułów do przodu w kierunku palców stóp. Staraj się trzymać nogi na podłodze/macie, zachować proste plecy i dotknąć palców stóp.

PANEL STEROWANIA I GŁÓWNE FUNKCJE



Program (P)

W trybie czuwania użytkownik może nacisnąć ten przycisk, aby wybrać inny tryb programu spośród P0 - P36 i U1 - U3 oraz FAT. P0 to program treningowy USER; P1-P36 to wstępnie ustawiony program automatyczny; U01-U03 to program zdefiniowany przez użytkownika, FAT to funkcja pomiaru tkanki tłuszczowej.

Mode (M)

Naciśnij ten przycisk, aby wybrać żądany tryb. Można wybrać jedną z następujących opcji:

- Time count down (odliczanie czasu)
- Calories count down (odliczanie kalorii)
- Distance count down (odliczanie dystansu)

Start/Pause

W trybie czuwania naciśnij ten przycisk, aby uruchomić bieżnię. Naciśnij ponownie ten przycisk, aby zatrzymać bieżnię.

Stop

- Naciśnij ten przycisk, aby zatrzymać bieżnię.
- W trybie czuwania lub w trybie ustawień można za pomocą tego przycisku usunąć dane i wrócić do trybu czuwania.

Przycisk [+]

Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć prędkość. Użyj tego przycisku, aby zwiększyć wartość parametrów podczas określania tkanki tłuszczowej.

Przycisk [-]

Naciśnij ten przycisk, aby zmniejszyć prędkość. Użyj tego przycisku, aby zmniejszyć wartość parametrów podczas określania tkanki tłuszczowej.

Przycisk szybkiego wyboru prędkości

Naciśnij jeden z tych przycisków, aby natychmiast wybrać prędkość: 3 km/h, 7 km/h, 11 km/h lub 15 km/h.

Stopień nachylenia

	Zwiększyć nachylenie
	Zmniejszyć nachylenie

Przycisk szybkiego wyboru nachylenia

Naciśnij jeden z tych przycisków, aby natychmiast wybrać stopień nachylenia bieżni: 3%, 6%, 9% lub 12%.

Przycisk wentylatora

Naciśnij ten przycisk, aby włączyć lub wyłączyć wentylator.

Zmiana jednostek prędkości z mil na kilometry

1. Wyciągnij klucz bezpieczeństwa i naciśnij jednocześnie przyciski MODE i PROGRAM. Jeśli wyświetlana prędkość to 0,6, jest ona podana w milach (MPH).
2. Wyciągnij klucz bezpieczeństwa i naciśnij jednocześnie przyciski MODE i PROGRAM. Jeśli wyświetlana prędkość to 1,0, jest ona podana w kilometrach (KMH).

Funkcja Eco (E)

Naciśnij ten przycisk, aby zwiększyć nachylenie bieżni o 3 stopnie; naciśnij ponownie ten przycisk, aby zmniejszyć nachylenie bieżni o 3 stopnie. Z tej funkcji można korzystać tylko w zakresie 0–13 stopni.

Przycisk Smart (S)

Umożliwia automatyczne ustawianie prędkości w zależności od pozycji użytkownika na pasie biegowym.

Zmiana jednostek prędkości z mil na kilometry

1. Wyciągnij klucz bezpieczeństwa i naciśnij jednocześnie przyciski MODE i PROGRAM. Jeśli wyświetlana prędkość to 0,6, jest ona podana w milach (MPH).
2. Wyciągnij klucz bezpieczeństwa i naciśnij jednocześnie przyciski MODE i PROGRAM. Jeśli wyświetlana prędkość to 1,0, jest ona podana w kilometrach (KMH).

TRYBY I PROGRAMY

Uwaga: Klucz bezpieczeństwa można wyciągnąć w dowolnym momencie. Na wyświetlaczu pojawi się napis „E7” i bieżnia emituje sygnał dźwiękowy. Następnie umieść klucz bezpieczeństwa z powrotem w odpowiednim otworze. Kontrolki włączą się na 2 sekundy. Bieżnia przełączy się w tryb ręczny.

Szybki start

- Umieść klucz bezpieczeństwa w odpowiednim miejscu i przyczep klamerkę klucza bezpieczeństwa do ubrania. Następnie włącz bieżnię. Kontrolki LED włączą się na 2 sekundy. Usłyszysz sygnał dźwiękowy oznaczający, że bieżnia przechodzi w tryb ręczny.
- Naciśnij przycisk START, rozpoczyna się odliczanie czasu 3-2-1, bieżnia emituje sygnały dźwiękowe. Pas biegowy rusza się z prędkością 1 km/h i nachyleniem 0%.
- Bieżnię można zatrzymać za pomocą przycisku STOP.

Tryb ręczny

W trybie ręcznym można ustawić 3 wartości: Czas, dystans i ilość kalorii. W przypadku, że wartość zostanie ustawiona na 0, bieżnia automatycznie się zatrzyma.

- **Odliczanie czasu:** Naciśnij przycisk MODE, okno czasu (TIME) miga. Domyślnie ustawiony czas to 30:00. Za pomocą przycisku SPEED +/- ustaw żądany czas biegu. Czas można ustawiać w zakresie od 5:00 do 99:00 minut.
- **Odliczanie dystansu:** Naciśnij dwa razy przycisk MODE. Okno dystansu (DISTANCE) miga. Domyślna wartość to 1 km. Za pomocą przycisku SPEED +/- ustaw żądany dystans. Dystans można ustawiać w zakresie od 1,0 do 99 km/h.
- **Odliczanie spalonych kalorii:** Naciśnij trzy razy przycisk MODE. Okno kalorii (CALORIES) miga. Domyślna wartość to 50 kcal. Za pomocą przycisku SPEED +/- ustaw żadaną ilość spalonych kalorii. Ilość spalonych kalorii można ustawiać w zakresie od 20 do 9990 kcal.

Naciśnij przycisk START. Bieżnia uruchomi się po 5 sekundach z prędkością 1 km/h. Ustaw prędkość za pomocą przycisku SPEED +/- . Za pomocą przycisków strzałek ustaw nachylenie bieżni. W przypadku, że wartość zostanie ustawiona na 0, bieżnia automatycznie się zatrzyma.

Wstępnie ustawione programy

- P1–P36 to wstępnie ustawione programy biegni. Użytkownik może dostosować jedynie czas biegu. Za pomocą przycisku [+] [-] ustaw żądaną czas biegu. Czas możesz ustawiać w zakresie od 5 do 99 minut. Domyślny czas to 30:00 minut. Naciśnij przycisk MODE, aby wrócić do domyślnych ustawień.
- Po ustawieniu czasu biegu, naciśnij przycisk START. Wyświetlacz zacznie odliczać 5 sekund, a następnie emituje 5 sygnałów dźwiękowych. Pas biegowy powoli się uruchomi i potem nieprzerwanie zwiększa prędkość, dopóki nie osiągnie ustawionej lub domyślnej prędkości.
- W trakcie biegu naciśnij przycisk [+], [-] lub jeden z przycisków prędkości, aby ustawić pożądaną prędkość.
- Podczas biegu można ustawić pożądaną nachylenie za pomocą przycisków ze strzałkami.

Uwaga: W programach P1-P36 prędkość i nachylenie są podzielone do 16 segmentów. Każdy segment ma taką samą długość. Ustawiona prędkość jest dostępna tylko w bieżącym segmencie. Zanim program przejdzie do następnego segmentu, bieżnia emituje 3 3-sekundowe sygnały dźwiękowe. Po zakończeniu 16 segmentów silnik zatrzymuje się i rozlega się sygnał dźwiękowy.

- Podczas biegu naciśnij przycisk START, aby zatrzymać pas biegowy. Naciśnij ponownie przycisk START, aby kontynuować trening. Dane zostaną zapisane.
- Podczas biegu naciśnij przycisk STOP, bieżnia powoli się zatrzyma i powróci do stanu początkowego.

Pomiar tkanki tłuszczowej

Po zatrzymaniu biegni przytrzymaj przycisk PROG, aż pojawi się napis FAT. Następnie naciśnij przycisk MODE, aby rozpocząć trening.

- F1 (płeć): wybierz 1 (mężczyzna) lub 2 (kobieta). Jeśli w oknie wyświetlany jest 1, wybrany został mężczyzna. Domyślnie ustawiona płeć to mężczyzna.
- F2 (wiek): Wiek można ustawiać w zakresie od 1 do 99 lat. Domyślny wiek to 25 lat.
- F3 (wzrost): Wzrost można ustawiać w zakresie od 100 do 220 cm (39-87 cali). Domyślny wzrost to 170 cm (67 cali).
- F4 (waga): Wagę można ustawiać w zakresie od 20 do 150 kg (44-330 funtów). Domyślna waga to 70 kg (154 funtów).
- F5 (pomiar tłuszczu w organizmie): Połóż obie ręce na uchwytach, odczekaj 8 sekund. Następnie na wyświetlaczu pojawi się Twoje BMI:

< 18	niedowaga
18-24	normalna waga
25-28	nadwaga
> 29	otyłość

Program użytkownika

Naciskaj przycisk PROGRAM, aż pojawi się napis U1 - U2 - U3. Naciśnij MODE i SPEED +/-, aby ustawić czas treningu. Czas można ustawiać w zakresie od 5:00 do 99:00 minut. Następnie naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.

Naciśnij przycisk MODE, aby ustawić prędkość i nachylenie każdego segmentu. Prędkość i nachylenie ustaw za pomocą przycisku SPEED +/- . Następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść do kolejnego segmentu. Po ustawieniu ostatniego segmentu wartości zostaną automatycznie zapisane. Naciśnij ponownie przycisk MODE, aby ustawić czas treningu. Następnie naciśnij przycisk START, aby rozpocząć trening.

Funkcja pomiaru tętna

Gdy bieżnia jest uruchomiona, trzymaj uchwyty. W oknie częstotliwości pracy serca wyświetlana jest zmierzona tętno w zakresie 50-200 uderzeń na minutę (bpm).

Funkcja HRC (opcjonalna)

1. Przytrzymaj przycisk PROG, aż wyświetlony zostanie napis HRC.
2. Następnie naciśnij przycisk MODE, aby przejść do kolejnego segmentu.
3. Za pomocą przycisku SPEED +/- ustaw następujące parametry:

Wiek: 15-80 lat; domyślna wartość to 25 lat.

Standardowa częstotliwość pracy serca $(220 \text{ lat} - \text{aktualny wiek}) \times 0,6$

docelowa częstotliwość pracy serca: 80–180 uderzeń na minutę

Domyślny czas Ustawienie domyślnie to 30 minut.

W trybie HRC jest mierzony i wyświetlany co 30 sekund.

- Jeśli częstotliwość pracy serca użytkownika jest niższa niż docelowa częstotliwość pracy serca 6-29 uderzeń na minutę, prędkość bieżni zwiększa się o 1,0 km/h.
- Jeśli częstotliwość pracy serca użytkownika jest niższa niż docelowa częstotliwość pracy serca 6-29 uderzeń na minutę, prędkość bieżni zwiększa się o 1,0 km/h.
- Jeśli częstotliwość pracy serca użytkownika jest wyższa niż docelowa częstotliwość pracy serca 6-29 uderzeń na minutę, prędkość bieżni zmniejsza się o 1,0 km/h.
- Jeśli częstotliwość pracy serca użytkownika jest wyższa niż docelowa częstotliwość pracy serca 6-29 uderzeń na minutę, prędkość bieżni zmniejsza się o 1,0 km/h.
- Jeśli częstotliwość pracy serca użytkownika jest wyższa lub niższa niż docelowa częstotliwość pracy serca 0-5 uderzeń na minutę, prędkość bieżni się nie zmienia.

Bieżnia obniży prędkość do najniższej w ciągu 20 sekund, a następnie zatrzyma się po 15 sekundach jazdy przy najniższej prędkości i sygnał dźwiękowy w następujących sytuacjach:

- Nie można zmierzyć częstotliwości pracy serca.
- Zmniejsza się częstotliwość pracy serca, ale bieżnia już jest na najniższej prędkości.
- Częstotliwość pracy serca przekracza $(220 \text{ lat} - \text{wiek użytkownika})$.

Uwaga: Po osiągnięciu najniższej prędkości funkcja HRC nie może dalej zmniejszać prędkości - bieżnia się zatrzyma. Stopień nachylenia bieżni nie jest oparty na częstotliwości pracy serca, ale można go ustawić ręcznie.

TABELA PROGRAMÓW I PRĘDKOŚCI

Program		Segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P1	Prędkość	1	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	1
	Nachylenie	0	0	1	1	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	0	0
P2	Prędkość	1	2	2	3	4	4	7	4	7	7	4	4	3	2	2	1
	Nachylenie	0	0	2	3	4	3	4	4	6	6	5	4	3	2	0	0
P3	Prędkość	1	2	2	3	4	4	7	7	7	4	4	4	3	2	2	1
	Nachylenie	0	0	3	7	4	4	7	4	3	7	5	4	7	3	0	0
P4	Prędkość	1	2	2	3	3	6	6	6	6	6	6	3	3	2	2	1
	Nachylenie	0	0	3	7	4	4	7	4	3	7	5	4	7	2	0	0
P5	Prędkość	1	2	2	3	4	6	6	6	6	6	6	4	3	2	2	1
	Nachylenie	0	0	2	4	6	8	6	8	6	7	6	8	4	2	0	0
P6	Prędkość	1	2	2	4	4	6	6	9	6	6	6	6	4	2	2	1
	Nachylenie	0	0	3	4	5	6	5	6	5	7	6	7	7	3	0	0
P7	Prędkość	2	3	4	6	6	9	9	9	9	9	9	9	6	4	4	2
	Nachylenie	0	0	2	4	4	6	7	8	9	9	8	6	4	2	0	0
P8	Prędkość	1	2	2	4	4	7	7	7	9	9	9	9	9	9	8	4
	Nachylenie	0	0	2	4	8	9	9	2	2	4	9	9	9	2	0	0
P9	Prędkość	2	3	3	6	6	9	9	9	9	9	9	9	6	3	3	2
	Nachylenie	0	0	9	9	8	4	2	9	9	9	8	4	3	3	0	0
P10	Prędkość	1	2	2	4	4	6	2	4	4	6	2	4	4	6	4	3
	Nachylenie	0	0	2	2	4	4	3	4	8	7	8	9	9	9	0	0
P11	Prędkość	2	4	4	6	6	9	4	6	6	9	4	6	6	9	4	1
	Nachylenie	0	0	9	9	9	9	8	8	5	6	4	3	4	3	0	0
P12	Prędkość	1	3	3	6	9	9	3	6	9	9	3	6	9	9	6	4
	Nachylenie	0	0	9	9	9	8	9	9	9	8	9	9	9	8	0	0
P13	Prędkość	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Nachylenie	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P14	Prędkość	2	3	3	6	9	9	3	6	9	9	3	6	9	9	6	3
	Nachylenie	0	0	4	8	9	9	4	8	9	9	4	8	9	9	0	0
P15	Prędkość	4	6	9	9	9	6	9	9	9	6	9	9	9	6	4	2
	Nachylenie	0	0	2	3	4	5	6	8	7	6	5	4	3	2	0	0

Program		Segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P16	Prędkość	2	4	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Nachylenie	0	0	2	4	5	6	2	4	5	6	2	4	5	6	0	0
P17	Prędkość	2	2	2	4	6	6	9	9	6	9	9	9	6	2	2	2
	Nachylenie	0	0	2	4	6	8	9	9	9	9	8	6	4	2	0	0
P18	Prędkość	3	6	3	6	6	3	6	6	6	6	3	6	6	2	2	2
	Nachylenie	0	0	2	6	8	2	6	8	6	8	2	6	8	2	0	0
P19	Prędkość	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Nachylenie	0	0	9	8	6	4	9	8	6	4	9	8	6	4	0	0
P20	Prędkość	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9
	Nachylenie	0	0	9	8	2	9	8	2	8	2	9	8	2	2	0	0
P21	Prędkość	2	6	2	6	9	2	6	9	6	9	2	6	9	2	6	2
	Nachylenie	0	0	9	8	2	9	8	2	8	2	9	8	2	2	0	0
P22	Prędkość	4	6	9	6	2	9	6	2	6	2	9	6	2	2	4	2
	Nachylenie	0	0	2	4	9	2	4	9	8	9	6	8	9	2	0	0
P23	Prędkość	4	6	9	6	6	2	9	6	6	2	9	6	6	2	2	2
	Nachylenie	0	0	2	3	4	5	6	6	9	9	9	9	9	2	0	0
P24	Prędkość	4	6	9	6	4	9	6	4	6	4	9	6	4	2	4	2
	Nachylenie	0	0	4	4	5	6	7	8	9	9	9	9	9	2	0	0
P25	Prędkość	2	4	3	4	3	5	4	2	7	2	8	3	7	3	9	3
	Nachylenie	1	2	3	3	1	2	2	3	6	6	4	5	5	6	5	0
P26	Prędkość	2	5	4	6	4	6	4	2	5	7	5	7	5	3	5	2
	Nachylenie	1	2	3	3	2	2	3	4	4	4	3	3	4	5	3	0
P27	Prędkość	2	5	4	5	4	5	4	2	5	6	5	6	5	3	4	2
	Nachylenie	1	2	2	3	1	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	0
P28	Prędkość	2	6	7	4	4	7	4	2	8	5	5	8	5	3	5	2
	Nachylenie	4	5	6	6	9	9	1	9	7	7	9	9	2	9	7	0
P29	Prędkość	2	4	6	8	7	8	6	2	7	9	8	9	7	3	4	2
	Nachylenie	3	5	4	4	3	4	4	3	5	5	4	5	5	4	4	0
P30	Prędkość	2	4	5	5	6	5	6	3	6	6	7	6	7	4	4	2
	Nachylenie	3	5	3	4	2	3	4	2	4	5	3	4	5	3	4	0
P31	Prędkość	3	6	7	5	8	5	9	6	8	6	9	6	9	7	4	3
	Nachylenie	2	2	3	3	2	2	4	6	4	4	3	3	5	7	3	0

Program		Segment															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
P32	Prędkość	3	6	7	5	8	6	7	6	8	6	9	7	8	7	5	3
	Nachylenie	1	2	4	3	2	2	4	5	5	4	3	3	5	6	3	0
P33	Prędkość	2	8	6	4	5	9	7	5	7	5	6	9	8	6	5	3
	Nachylenie	2	2	6	2	3	4	2	2	7	3	4	5	3	3	3	0
P34	Prędkość	2	3	5	3	3	5	3	6	6	4	4	6	4	7	4	3
	Nachylenie	4	4	3	6	7	8	8	6	4	7	8	9	9	7	4	0
P35	Prędkość	2	5	8	9	6	9	5	3	9	9	7	9	6	4	3	2
	Nachylenie	1	3	5	8	1	7	6	3	6	9	2	8	7	4	3	0
P36	Prędkość	2	5	5	4	4	6	4	2	6	5	5	7	5	3	4	4
	Nachylenie	3	5	6	7	9	9	9	9	7	8	9	9	9	9	7	0

ROZWIĄZYWANIE TECHNICZNYCH PROBLEMÓW

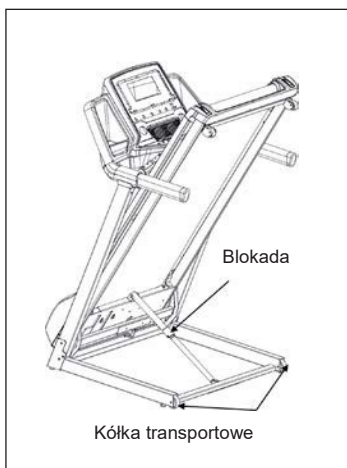
Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Bieżnia się nie uruchamia.	Przerwa w dostawie prądu albo odłączony kabel zasilający.	Podłącz kabel zasilający i włącz bieżnię.
	Klucz bezpieczeństwa nie jest prawidłowo przyczepiony.	Włóż klucz bezpieczeństwa w prawidłowy sposób.
Bieżnia nagle się zatrzymuje.	Wypadł klucz bezpieczeństwa.	Włóż klucz bezpieczeństwa w prawidłowy sposób.
Kod błędu E1	Uszkodzony kabel, awaria konsoli lub panelu sterowania.	Skontaktuj się ze specjalistą.
Kod błędu E2	Awaria silnika.	Skontaktuj się ze specjalistą.
Kod błędu E3	Awaria czujnika prędkości lub uszkodzony kabel.	Skontaktuj się ze specjalistą.
Kod błędu E5	Wadliwa konsola.	Skontaktuj się ze specjalistą.
	Wadliwy silnik.	

Problem	Możliwa przyczyna	Rozwiązanie
Kod błędu E7	Konsola rejestruje sygnału klucza bezpieczeństwa.	Sprawdź klucz bezpieczeństwa.
Pomiar tętna nie działa.	Kabel pomiaru tętna nie jest prawidłowo podłączony lub jest uszkodzony.	Podłącz kabel w prawidłowy sposób albo go wymień.
	Obwody w konsoli są uszkodzone.	Wymień konsolę.

CZYSZCZENIE I KONSERWACJA

Składanie bieżni

1. Poziom nachylenia bieżni ustaw do pozycji (0).
2. Odłącz bieżnię od zasilania.
3. Podnieś spodnią ramę (musi być równoległa z słupkami); bieżnia się zablokuje w pozycji pionowej.



Rozkładanie bieżni

1. Połóż jedną rękę na uchwycie, drugą ręką przesunąć ramę do przodu.
2. Nogą naciśnij na środkową część blokady, aby odblokować bieżnię.
3. Powoli połóż bieżnię na podłodze.

Transport bieżni

Bieżnia może być bezpiecznie przemieszczana w pozycji pionowej (złożonej) za pomocą kółek transportowych. Trzymając mocno obiema rękami za uchwyty, pociągnij bieżnię do siebie, a następnie powoli przesuwaj bieżnię za pomocą kółek transportowych.

Napinanie pasa biegowego

Jeśli podczas biegu czujesz, że pas biegowy się „ślizga” lub „pływa”, możesz go napiąć.

Napinanie pasa biegowego:

1. Umieść klucz 8 mm na lewej śrubie napinającej pas biegowy. Przekręć klucz w prawo o 1/4 obrotu, aby wysunąć tylny wałek i zwiększyć napięcie.
2. Powtórz Krok 1 także po prawej stronie pasa. Obie śruby należy przekręcać o taką samą liczbę obrotów, aby tylny wałek pozostał prostopadły do ramy bieżni.
3. Powtarzaj Krok 1 i Krok 2, aż pas biegowy przestanie się ślizgać.
4. Zbyt napięty pas biegowy może spowodować nadmierny nacisk na przednie i tylne łożyska. Zbyt napięty pas biegowy może uszkodzić łożyska bieżni, co może następnie spowodować ich hałaśliwość.

Zmniejszenie napięcia pasa biegowego:

Przekręć obie śruby w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o taką samą liczbę obrotów.

Centrowanie pasa biegowego

Użytkownik może się mocniej odpychać jedną nogą niż drugą. Miara odchylenia zależy od siły, którą jedna noga wywiera na pas w odniesieniu do drugiej. Ta deformacja może spowodować przesuwanie pasa biegowego. Jest ona jest normalna i pas biegowy samodzielnie centruje się podczas działania bez obciążenia. Jeśli pas biegowy nadal nie jest wycentrowany, należy go wycentrować ręcznie.

Uruchom bieżnię, naciskaj przycisk SPEED +, aż prędkość osiągnie 6 km/h. Obserwuj, czy pas biegowy przesuwa się w prawo lub lewo.

Pas biegowy przesuwa się w lewo:

Za pomocą klucza obróć lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Prawą śrubę regulacyjną obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.

Pas biegowy przesuwa się w prawo:

Za pomocą klucza obróć prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Lewą śrubę regulacyjną obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.

- Jeśli pas biegowy przesuwają się w lewo, za pomocą klucza obróć lewą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Prawą śrubę regulacyjną obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.
- Jeśli pas biegowy przesuwają się na prawo, za pomocą klucza obróć prawą śrubę regulacyjną zgodnie z ruchem wskazówek zegara o 1/4 obrotu. Lewą śrubę regulacyjną obróć w kierunku przeciwnym do ruchu wskazówek zegara o 1/4 obrotu.
- Powtarzaj powyższe kroki do całkowitego wycentrowania pasa biegowego.

Smarowanie

Bieżnia została nasmarowana już podczas produkcji. Zaleca się jednak regularne sprawdzanie smarowania, aby zapewnić optymalną wydajność bieżni. Bieżni nie trzeba smarować w ciągu pierwszego roku lub pierwsze 500 godzin pracy.

Po 3 miesiącach użytkowania bieżni podnieś obie strony pasa biegowego i sprawdź jego powierzchnię. Jeśli zauważysz ślady sprayu silikonowego, nie ma potrzeby smarowania bieżni. Jeżeli pas biegowy jest suchy, postępuj zgodnie z następującymi zaleceniami:

Smarowanie bieżni:

- Podnieś jedną stronę pasa biegowego.
- Umieść dozownik na butelce ze smarem.
- Nałóż smar na całą powierzchnię. Powtarzaj po drugiej stronie pasa biegowego. Smarowanie każdej strony powinno zajmować ok. 4 sekundy.
- Przed uruchomieniem bieżni odczekaj 1 minutę, aż smar rozprowadzi się po całej powierzchni.



TRENING Z APLIKACJĄ KINOMAP

Dzięki aplikacji Kinomap możesz biegać, jeździć lub wiosłować więcej niż 100 000 km po całym świecie za pomocą filmów, które są codziennie aktualizowane przez samych użytkowników. Staraj się utrzymywać ich tempo w takich samych warunkach, jakie są przedstawione w filmie.

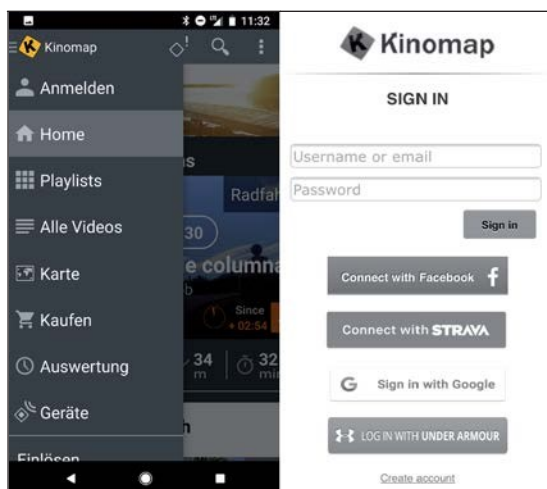
Korzystaj z portalu Kinomap i wybierz własny film treningowy. Popraw swoją kondycję za pomocą własnego interwału w trybie oporności lub zasilania.



Możesz bezpośrednio połączyć swoje kompatybilne urządzenie. Ewentualnie, możesz użyć również aparatu, który oferuje możliwość pedału optycznego lub sensor kroków i podniesienia. Weź udział w naszych sesjach treningowych dla wielu uczestników, a staraj się być pierwszym, kto je zakończy.

Założ konto

Jeśli chcesz korzystać z usług aplikacji Kinomap, musisz się najpierw zalogować do twojego konta Kinomap. Jeśli pomyślnie założyłeś konto użytkownika, możesz rozpocząć trening. Jeśli nie wylogujesz się, przy następnym uruchomieniu aplikacji zostaniesz zalogowany. Jeśli jeszcze nie masz konta Kinomap, zaloguj się i uzyskaj bezpłatny dostęp.



Kod aktywacyjny

- Standardowa wersja jest darmowa i umożliwia dostęp do wielu darmowych filmów i treningu interwałowego (obecnie nie jest dostępna na wszystkich urządzeniach).
- Subskrypcja jest wymagana później. Dzięki niej uzyskasz dostęp do całej treści - dodatkowe filmy, tryb dla wielu użytkowników i inne.
- Po pierwszym zalogowaniu aplikacją zapyta cię o kod aktywacyjny. Jeśli masz kod, wpisz go, aby ją aktywować.
- Kod możesz wpisać także później.

Wpisz kod aktywacyjny

Uwaga: Za usługę można płacić z częstotliwością miesięczną lub roczną, która udzieli ci dostęp do dodatkowych funkcji.
Przejdź do „Subscribe Settings” (Ustawienia subskrypcji).

Po aktywacji twoja subskrypcja wyświetlana będzie w części „My subscription” (Moja subskrypcja).

Połączenie ze sprzętem

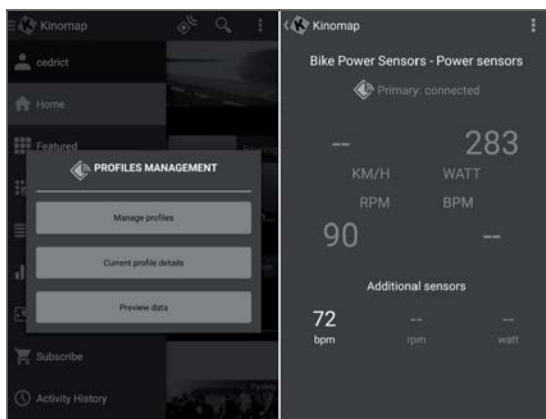
Jak połączyć bieżnię z aplikacją KINOMAP:

- 1 Przejdź do menu „Equipment”.
- 2 Dodaj nowe urządzenie za pomocą przycisku +.
- 3 Wybierz bieżnię z listy.
- 4 Wybierz markę CapitalSports.
- 5 Wybierz model Infinity Pro 4.0.
- 6 Jeśli urządzenie zostało pomyślnie wykryte, potwierdź swój wybór.
- 7 Zapisz swoją bieżnię za pomocą przycisku SAVE. Bieżnia została dodana do listy.

Uwaga: Nawet w przypadku, że bieżnia nie ma połączenia BT, możesz nadal trenować za pomocą aplikacji Kinomap.

Przegląd danych

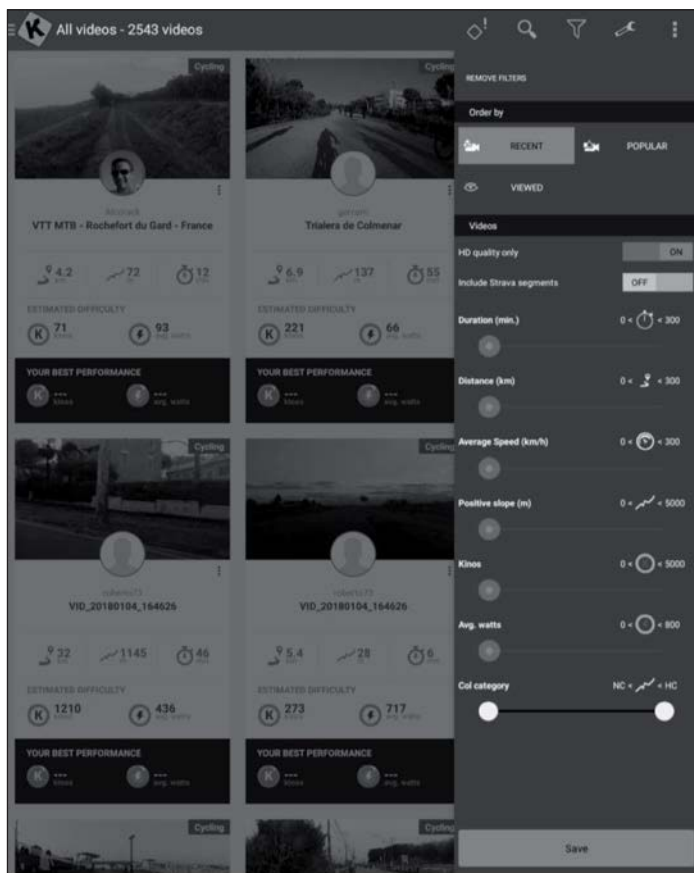
Funkcja „Data Preview” (Przegląd danych) pozwala ci natychmiast wyświetlić dane przesłane przez urządzenie. Ta funkcja jest szczególnie przydatna, jeśli masz problem z rozpoczęciem nowej aktywności. W zależności od skonfigurowania aplikacja otrzyma niektóre dane.



Trening

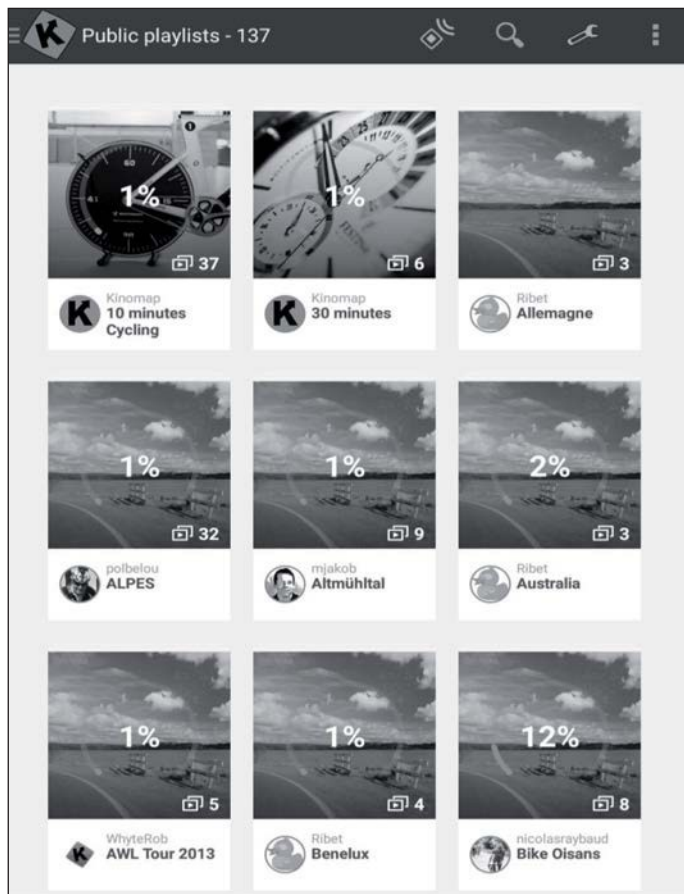
Wybór filmu

- Istnieje kilka list filmów, z których można wybrać żądany film.
- Dostępna jest także funkcja filtra, która pomoże Ci znaleźć filmy, wg których chcesz trenować (pomiedzy ulubionych, najczęściej oglądanych, najnowszych, najdłuższych itp.)
- Przy każdym filmie są dostępne następujące informacje: nazwa, autor (który umieścić film w internecie), kraj, czas trwania, odległość, średnie nachylenie oraz średnia prędkość.



Lista odtwarzania

- Istnieje także wielu list odtwarzania stworzonych przez Kinomap albo samych użytkowników.
- Każda lista ma konkretny temat, np. 30-minutowe treningi lub zwiedzanie kraju.
- Możesz śledzić swoje postępy na każdej liście i w każdym filmie.
- Obecnie nie można zarządzać listami bezpośrednio w aplikacji.



Rozpoczęcie treningu

Wybierz film, według którego chcesz trenować.	Wybierz tryb, w którym chcesz trenować.	Po prostu zacznij biec, aby zacząć trening.

Tryb Discovery i Challenge

Tryb Challenge: Film przystosowuje prędkość odtwarzania, aby osiągnąć taką samą wydajność jak autor filmu. Jeśli nie jesteś wystarczająco szybki, film spowalnia prędkość odtwarzania. W przypadku osiągnięcia lepsze wyników, prędkość odtwarzania może się zwiększyć nawet dwukrotnie. Korzystaj z tego trybu, aby uczestniczyć w różnych wyzwaniach lub udostępnić kompletną mapę ze współrzędnymi na strony osób trzecich, np. Strava.

Tryb Discovery: Film będzie odtwarzany w normalnej prędkości. Odtwarzanie zostanie zatrzymane, jeśli osiągniesz prędkość 0. Prędkość odtwarzania nie będzie się zmieniała w zależności od twojej wydajności. Jednak nadal możesz sprawdzać, czy osiągasz dobre wyniki, patrząc na dane dotyczące wydajności. Należy pamiętać, że dane, które można wyeksportować na strony osób trzecich, takich jak Strava, są ograniczone do watów i innych danych, takich jak kadencja i tętno. Nie uwzględniono jednak współrzędnych i mapy.



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

Wyświetlacz podczas treningu

W górnej części wyświetlacza wyświetlane są następujące informacje:

- Czas
- Aktualna wydajność
- Aktualna prędkość
- Tętno (tylko z paskiem do pomiaru tętna lub z zintegrowanym paskiem w twoim urządzeniu)
- Aktualna częstotliwość kroków
- Dystans
- Pozycja na mapie synchronizowana z filmem.



„Ranking List” jest dostępna tylko w trybie dla wielu użytkowników.

- Abscisa: wysokość w metrach
- Ordinate: odległość w kilometrach w trybie Challenge
- Duration: czas biegu w sekundach w trybie Discovery

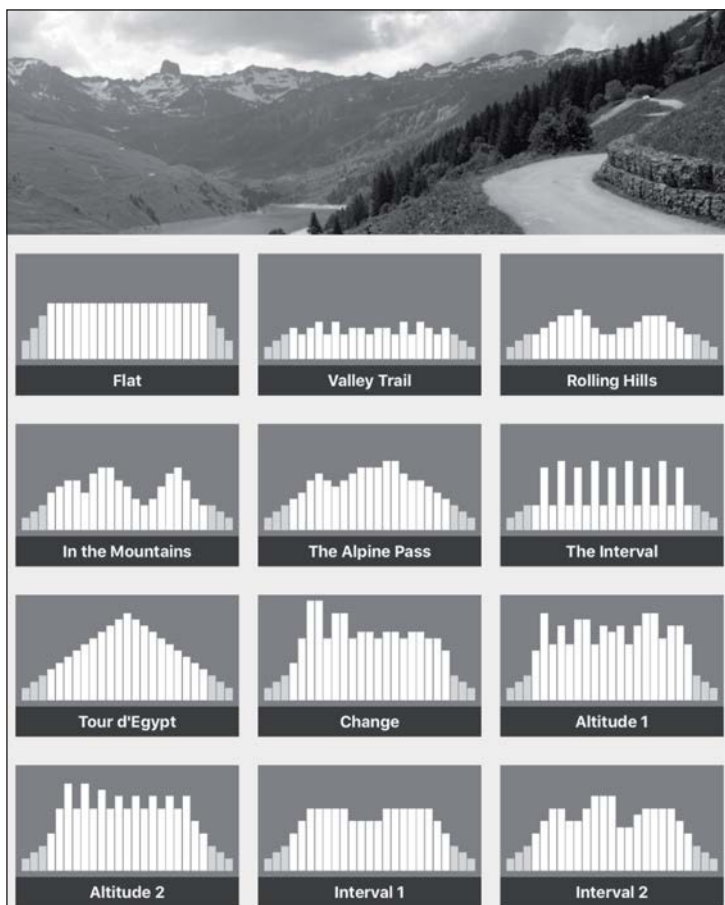
Ustawienie oporu/biegu

Na wyświetlaczu znajdują się także zalecenia dot. ustawień oporu w zależności od wysokości nad poziomem morza podczas korzystania z czujnika prędkości/kadencji lub czujnika optycznego.

Zakończenie treningu

Jeśli chcesz zakończyć lub przerwać trening, przestań biec albo naciśnij przycisk w rogu wyświetlacza. Naciśnij przycisk „Resume Session”, aby kontynuować trening. Jeśli chcesz całkowicie zakończyć trening, naciśnij przycisk „Save and Exit”.

Trening profilowany

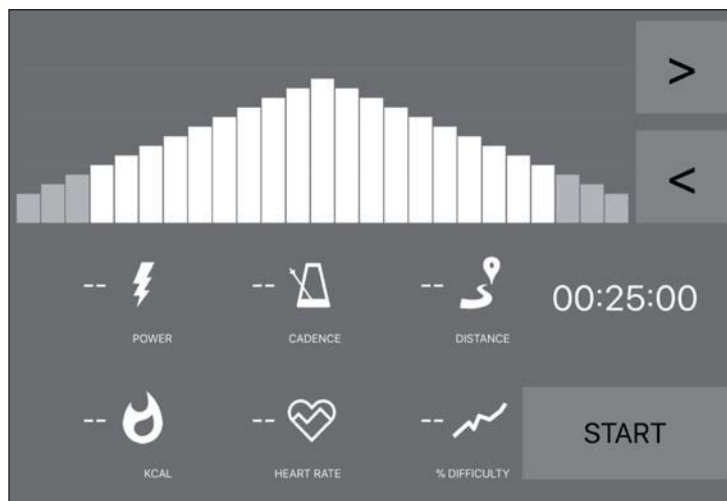


Trening profilowany to forma treningu, która zawiera serię treningów o niskiej i wysokiej intensywności z okresami odpoczynku lub przerwami. Różne intensywności zapewniają trening układu sercowo-naczyniowego oraz polepszają wydolność oddechową i wytrzymałość.

Trening profilowany w tej chwili nie jest dostępny na wszystkich urządzeniach. W menu głównym można sprawdzić: Jeśli w menu znajduje się trening profilowany, oznacza to, że ta funkcja jest dostępna na twoim urządzeniu. W zależności od twojego urządzenia można wybrać spośród dwóch trybów.

Resistance (opór): Ustaw poziom oporu i tę informację wyślemy do urządzenia, niezależnie od energii.

Docelowa wydajność: Ustaw docelową wydajność. Opór będzie się zmieniał automatycznie, aby osiągnąć docelową wydajność.



- Pomarańczowa linia oznacza, że zbliżasz się do celu.
- Jeśli jej nie widzisz, oznacza to, że biegiesz w innym kierunku (zwiększ lub zmniejsz docelową wydajność).
- Wystarczy ustawić czas (< >) i rozpocząć trening.
- Po uruchomieniu urządzenia możesz zmniejszyć lub zwiększyć docelową wydajność lub opór w zależności od ustawionego trybu.

Oceny

Historia czynności

- Otwórz menu główne i znajdź kartę „Activity History”.
- Przeglądaj historię treningów, łącznie z nazwami odtworzonych filmów, datami treningów, czasami trwania oraz pokonanymi dystansami.
- Wybierz konkretny trening, aby wyświetlić wszystkie informacje.
- Można również odwiedzić stronę <http://www.kinomap.com/myactivities>.
- Historia aktywności zawiera mapę, przegląd i szczegółowe wykresy, na których przedstawione są prędkość, wydajność, kadencja i tętno. Należy pamiętać, że historia aktywności może być automatycznie eksportowana do różnych platform, takich jak RunKeeper, Strava czy Under Armour.

	Activity History - 408			
	Profile Training			
	01/03/2018 at 11:05 a.m.			
:	00:00:32	93 m	1 sessions	
	3.5 kJ	1	56	
	Profile Training			
	01/03/2018 at 11:00 a.m.			
:	00:00:37	132 m	1 sessions	
	2.2 kJ	2	59	
	Quiet ride in Central Park			
	28/02/2018 at 2:49 p.m.			
:	00:00:24	71 m	1 sessions	
	Challenge	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	36	395	
	Rocheserviere ==> Saint Fulgent			
	26/02/2018 at 10:48 a.m.			
:	01:14:21	48.832 KM	1 sessions	
	Challenge	1754	282	
	Profile Training			
	23/02/2018 at 12:46 p.m.			
:	00:01:25	143 m	1 sessions	
	0.6 kJ	0	7	

Search (Szukaj)

Ten przycisk jest zawsze dostępny w prawym górnym rogu wyświetlacza.

Istnieje kilka sposobów na znalezienie odpowiedniego filmu:

- Wyszukaj film, naciskając przycisk Search (Szukaj). Po wprowadzeniu co najmniej 3 znaków rozpoczyna się automatycznie wyszukiwanie.
- Wyszukaj film za pomocą wyszukiwania geograficznego. Naciśnij przycisk MAP w menu głównym.
- Wszystkie dostępne filmy można wyszukać za pomocą przycisku „Public Playlist” (Publiczna lista odtwarzania) lub „All Videos” (Wszystkie filmy).

Settings (Ustawienia)

Ustawienia użytkownika

- Przejdź do Settings (Ustawienia) i wpisz dane użytkownika - wzrost, waga, data urodzenia i płeć.
- Dane te wpływają na obliczanie prędkości.

Wyświetlacz zewnętrzny

Postępuj zgodnie z instrukcjami, aby wyświetlać film na telewizorze za pomocą Chromecast lub Apple TV.

UTYLIZACJA PRODUKTU



Zgodnie z Dyrektywą Parlamentu Europejskiego i Rady 2012/19/UE ten symbol na produkcie lub jego opakowaniu oznacza, że produktu nie wolno wyrzucać wraz z domowymi odpadami komunalnymi. Produkt należy oddać do utylizacji w wyznaczonym punkcie zbiórki, recyklingu i utylizacji sprzętu elektrycznego i elektronicznego. Utylizacją zgodną z przepisami chronisz środowisko i zdrowie swoich bliskich przed negatywnymi konsekwencjami. W celu uzyskania dodatkowych informacji dot. recyklingu i utylizacji tego produktu, skontaktuj się z lokalnymi władzami lub firmą zajmującą się utylizacją odpadów domowych.

Produkt zawiera baterie, które są objęte europejską dyrektywą 2006/66/WE, tzn. że ich nie wolno wyrzucać z odpadami domowymi. Dowiedz się więcej o możliwościach selektywnego zbierania zużytych baterii. Właściwe zbieranie i utylizacja baterii przyczyniają się do uniknięcia szkodliwych dla zdrowia ludzi i środowiska naturalnego konsekwencji.

DEKLARACJA ZGODNOŚCI



Producent:

Chal-Tec GmbH, Wallstraße 16, 10179 Berlin, Niemcy

Niniejsze urządzenie jest zgodne z następującymi normami europejskimi:

2014/35/UE (LVD)

2011/65/UE (RoHS)

2014/53/UE (RED)

