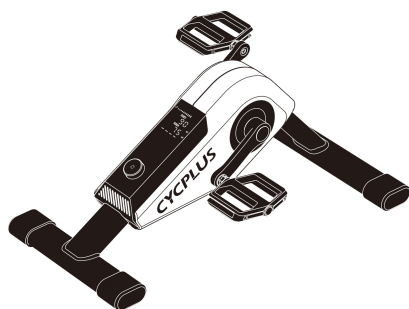


CYCPLUS

Mini pedálový trenažér



Uživatelská příručka

1. Představení produktu

Tento mini trenažér s pedálovým pohonem je fitness mini kolo určené pro lehké cvičení, konkrétně pro uživatele, kteří chtějí pohodlně cvičit doma nebo v kanceláři.

Produkt se vyznačuje nastavitelným odporem a unikátním režimem ERG, který vyhovuje různým fitness potřebám a je vhodný pro uživatele s různou úrovní fyzické zdatnosti.

Ať už je vaším cílem posílit svaly na nohou nebo zlepšit kardiovaskulární zdraví, tento produkt je ideální volbou.



2. Před použitím

- Před použitím zkontrolujte, zda jsou pedály a kliky správně a bezpečně nainstalovány. Pokud jsou některé díly uvolněné, utáhněte je klíčem.
- Při používání výrobku pod stolem upravte polohu kola a sedadla podle výšky stolu, abyste předešli kolizím.
- Pokud má podlaha nízké tření, použijte k zajištění kola k sedačce přiložený popruh s přezkou, aby nedošlo k uklouznutí.
- Použití protiskluzové podložky lze zvolit na základě typu podlahy. Podložka má na obou stranách různou texturu, což jí umožňuje přizpůsobit se povrchům s různou úrovní drsnosti.
- Vyberte si vhodný odpor nebo cílovou úroveň výkonu na základě vaší fyzické zdatnosti a cílů cvičení.
- Kolo používá servomotor k vyvíjení odporu. Během používání se část energie přemění na teplo. Dlouhodobé používání může způsobit mírné zahřátí vnější strany jednotky, což je normální. Během používání neblokujte větrací otvory.
- Kolo má vestavěnou baterii, která nevyžaduje nabíjení. Baterie ukládá energii generovanou během cvičení k napájení obrazovky.

3. Bezpečnostní varování

Důležité upozornění: Tento produkt je určen pro šlapání vsedě. Z bezpečnostních důvodů je stání na pedálech přísně zakázáno, abyste předešli riziku pádu.

3.1 Bezpečnost životního prostředí

- Používejte mini kolo na rovném a čistém povrchu. Před použitím se ujistěte, že je kolo stabilní a nekýve se.
- Nevkládejte prsty ani cizí předměty do větracích otvorů ani jiných otvorů, abyste předešli zranění.
- Abyste předešli nehodám, držte děti nebo domácí zvířata během používání v dostatečné vzdálenosti od kola.

3.2 Bezpečnost uživatelů

- Během používání výrobku nenoste volné ani dlouhé oblečení. Zastrčte si kalhoty, aby se nezachytily o pedály nebo kliky.
- Při jízdě na kole vždy noste sportovní obuv. Nejezděte na kole naboso nebo v nevhodné obuvi, abyste se vyhnuli uklouznutí.
- Během používání neotáčejte pedály ručně ani se nedotýkejte žádných pohyblivých mechanických součástí, abyste předešli zranění.
- Toto mini kolo je určeno pro domácí použití a nejedná se o zdravotnický prostředek. Nemělo by být používáno pro účely lékařské rehabilitace. Nesprávný nebo nadměrný trénink může vést ke zranění.
- Pokud se během používání objeví závratě, bolest na hrudi nebo potíže s dýcháním, postupně přestaňte cvičit a pokud příznaky přetrvávají, vyhledejte lékařskou pomoc.
- Nedovolte osobám, které nejsou s tímto návodem obeznámeny, aby výrobek obsluhovaly. Děti by měly kolo používat pod dohledem a vedením dospělé osoby.

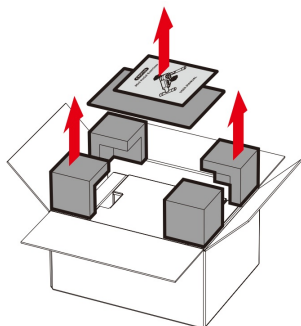
3.3 Bezpečnost výrobku

- Tento výrobek je určen pouze pro použití v interiéru. Nepoužívejte jej v nadměrně horkém nebo vlhkém prostředí.
- Produkt nerozebírejte, neopravujte ani neupravujte sami.

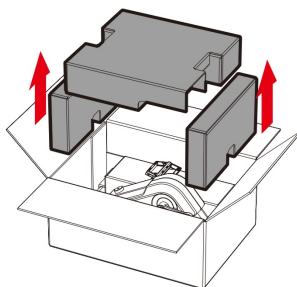
Abychom neustále zlepšovali funkčnost produktu a uživatelskou zkušenost, můžeme provádět úpravy designu, funkce nebo příslušenství produktu. Skutečný produkt, který obdržíte, se může lišit od popisu v této příručce. Jako konečnou referenci prosím používejte fyzický produkt. Vyhražujeme si právo upravovat produkty bez předchozího upozornění. Děkujeme za pochopení a podporu!

4. Obsah balení

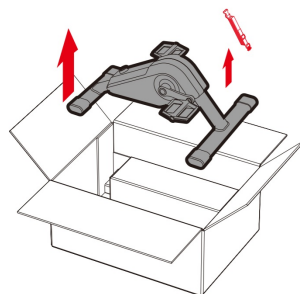
4.1 Rozbalení



Otevřete vnější krabici, vyjměte protiskluzovou podložku a uživatelskou příručku a poté vyjměte pěnové bloky.

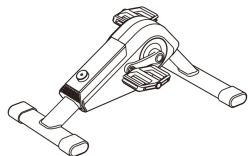


Odstraňte vnitřní kartony.

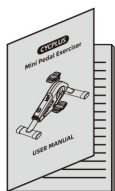


Vyjměte výrobek a popruh s přezkou a poté odstraňte polyetylénový sáček.

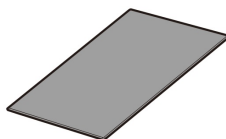
4.2 Položky balíčku



Mini pedálový trenažér DC1



Uživatelská příručka

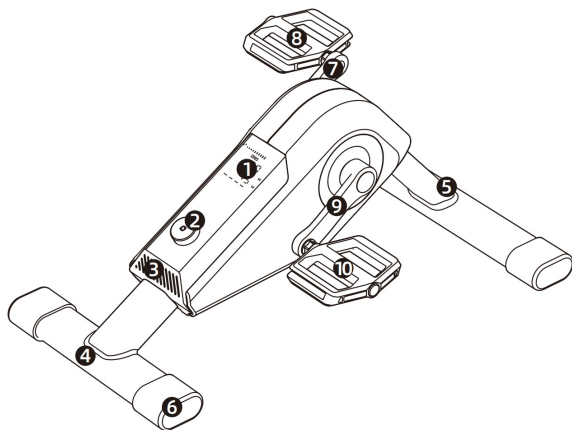


Protiskluzová podložka



Přezka popruh

5. Podrobnosti



1. Obrazovka
2. Knoflík
3. Větrací otvory
4. Přední podpěra
5. Zadní podpěra
6. Chrániče nohou x 4
7. Levá klika
8. Levý pedál
9. Pravá klika
10. Pravý pedál

6. Jak používat

6.1 Provozní postup

1. Umístěte kolo na podlahu před sedadlo.

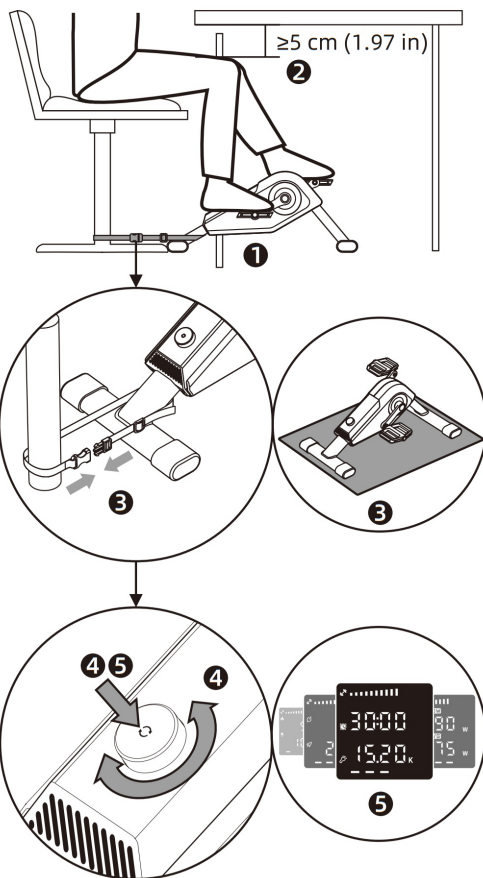
2. Umístěte kolo pod stůl. Umístěte kolo pod stůl. Upravte polohu tak, aby se vaše kolena nedotýkala spodní strany stolu. V případě potřeby zajistěte alespoň 5 cm (1,97 palce) volného prostoru úpravou kola nebo sedadla.

3. Pokud je podlaha nebo sedadlo náchylné ke klouzání, můžete pro větší stabilitu kola použít popruh s přezkou a protiskluzovou podložku.

4. Stiskněte a podržte knoflík pro přepnutí režimu cvičení. Otáčením knoflíku upravte odpor nebo cílový výkon a začněte cvičit.

5. Stisknutím knoflíku můžete procházet datovými stránkami.

6. Po ukončení cvičení se záznam dat pozastaví a po 3 minutách se kolo automaticky vypne.



6.2 Správné držení těla při cvičení

A. Umístěte mini kolo co nejbližší k sobě. K šlapání používejte přední část chodidla. Když je pedál v nejnižším bodě, držte koleno přímo nad středem pedálu, abyste dosáhli optimální účinnosti šlapání.

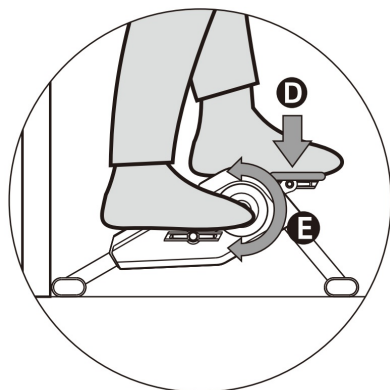
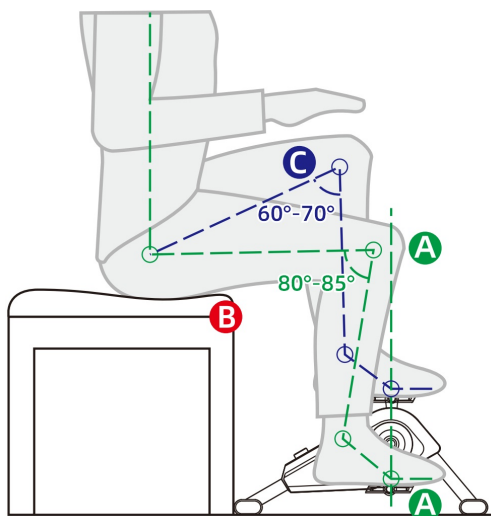
B. Nastavte sedadlo tak, aby se spodní strana stehna nedotýkala sedadla, když je pedál v nejnižším bodě; ujistěte se, že pedály nenarážejí do spodní strany stolu, když jsou v nejvyšším bodě.

C. Pokud je výška sedla a poloha kola správná, úhel mezi stehnem a lýtkem by měl být v nejvyšší poloze pedálu přibližně $60^\circ - 70^\circ$ a v nejnižší poloze pedálu přibližně $80^\circ - 85^\circ$. Tento rozsah poskytuje efektivní pocit z aplikace síly.

D. Čím více je síla šlapání vyvíjena směrem dolů, tím stabilnější bude produkt během používání.

E. Tento produkt podporuje šlapání vzad. Můžete si zvolit šlapání vpřed nebo vzad na základě různých potřeb při cvičení.

* Pokud je úroveň odporu nižší než 4 nebo výkon ERG nižší než 40 W a účinnost pedálů není prioritou, můžete si polohu sedu upravit podle osobních preferencí.



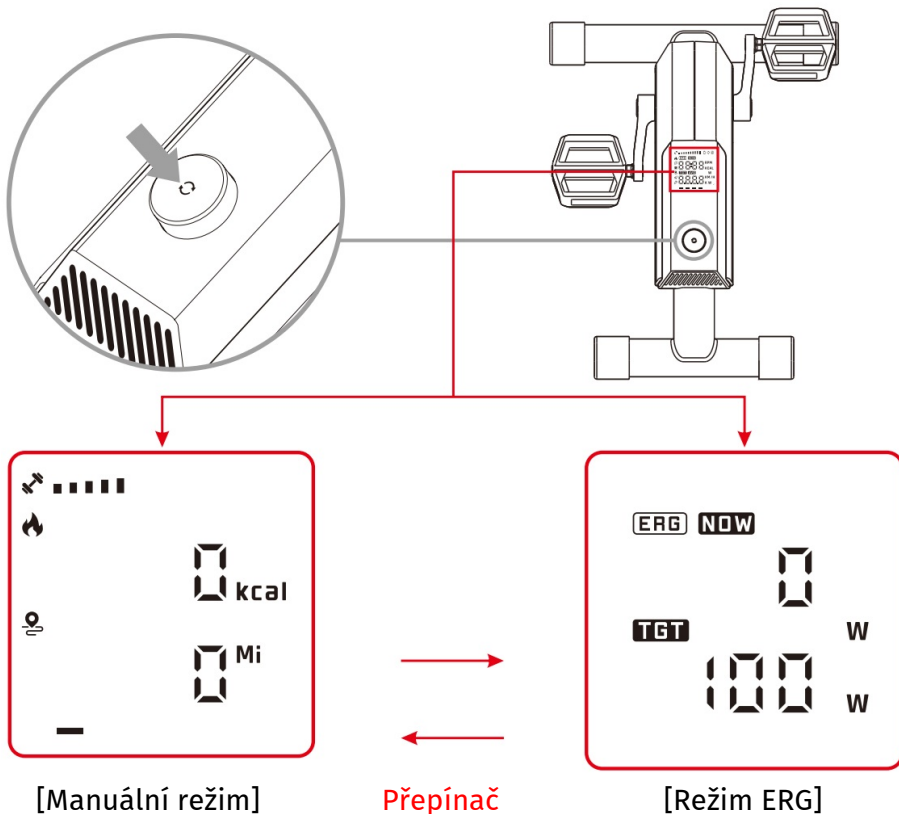
7. Úvod do funkcí

7.1 Přepínání režimů

Tento produkt nabízí dva režimy: [Manuální režim] a [Režim ERG]. Mezi režimy můžete přepínat podle svých potřeb.

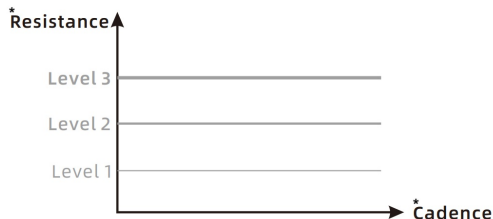
Stiskněte a podržte knoflík po dobu 2 sekund pro přepínání mezi režimy. Pokud se na obrazovce zobrazí úroveň odporu a ikona v levém horním rohu, nacházíte se v režimu [Manuální režim]. Pokud se na obrazovce zobrazí žlutá ikona [ERG], nacházíte se v režimu [ERG režim].

Stiskněte a držte knoflík

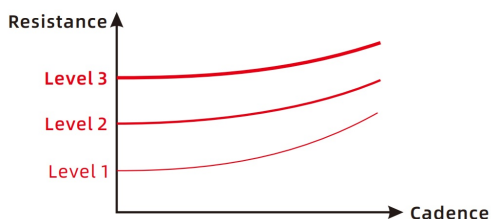


7.2 Manuální režim

V manuálním režimu otáčením knoflíku vyberte různé úrovně odporu, které simulují proměnlivé sklony během jízdy na kole. Čím vyšší odpor, tím strmější simulovaný sklon. Pro replikaci realističtějšího zážitku z jízdy na kole se odpor zvyšuje s vyšší frekvencí šlapání.



Tradiční rotoped s odporem
Křivka závislosti odporu na kadenci

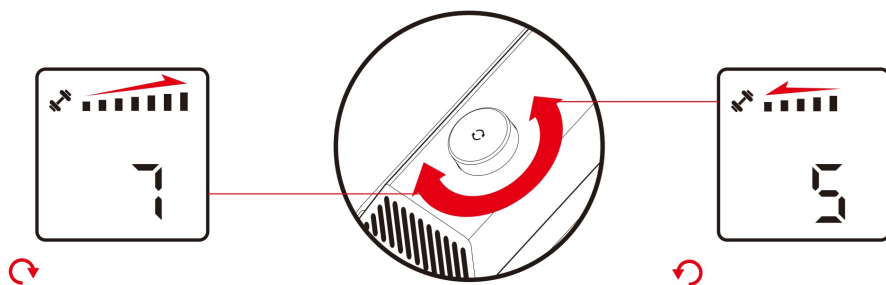


DC1 [Manuální režim]
Křivka závislosti odporu na kadenci

*Resistance = odpor
*Cadence = kadence

7.2.1 Jak používat [Manuální režim]

1. Výběr úrovně odporu: V manuálním režimu je k dispozici 10 úrovní odporu. Otáčením knoflíku ve směru hodinových ručiček odpor zvyšujete, otáčením proti směru hodinových ručiček jej snižujete. Počet indikátorů v horní části obrazovky odpovídá aktuální úrovni odporu. Pokaždé, když upravíte úroveň, se na obrazovce pro snadnou orientaci zobrazí číslo úrovně odporu. Toto zobrazení zmizí po 5 sekundách nečinnosti.



Ve směru hodinových ručiček pro zvýšení odporu

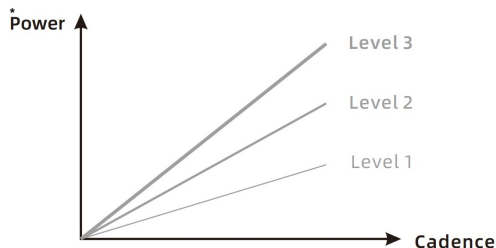
Proti směru hodinových ručiček pro snížení odporu

2. Začátek tréninku: Začněte šlapat do pedálů a začněte s tréninkem.
3. Nastavení odporu: Volně otáčejte knoflíkem pro nastavení odporu podle vaší úrovně námahy.

KLÍČOVÁ VLASTNOST

7.3 [Režim ERG]

Režim ERG, zkratka pro Ergometer Mode (režim ergometru), je tréninkový režim, který měří intenzitu na základě výkonu. Po nastavení cílového výkonu zařízení automaticky upraví odpor, aby vám pomohlo udržet stabilní výkon při různých frekvencích šlapání, což usnadňuje ovládání intenzity a objemu tréninku.



Tradiční rotoped s odporem
Křivka výkonu a kadence

*Power = moc



DC1 [režim ERG]
Křivka výkonu a kadence

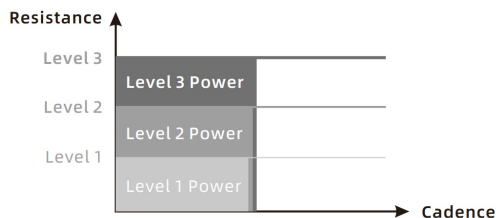
Cílový výkon

Aktuální výkon

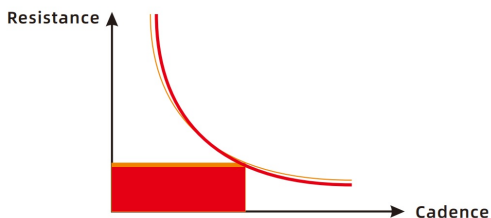
V tomto režimu je odpor nepřímo úměrný frekvenci šlapání.

Čím rychleji šlapete, tím menší odpor cítíte; čím pomaleji šlapete, tím větší odpor narážíte.

Rychlost šlapání si můžete libovolně upravit a najít si tak preferovaný rytmus.



Tradiční rotoped s odporem
Křivka závislosti odporu na kadenci



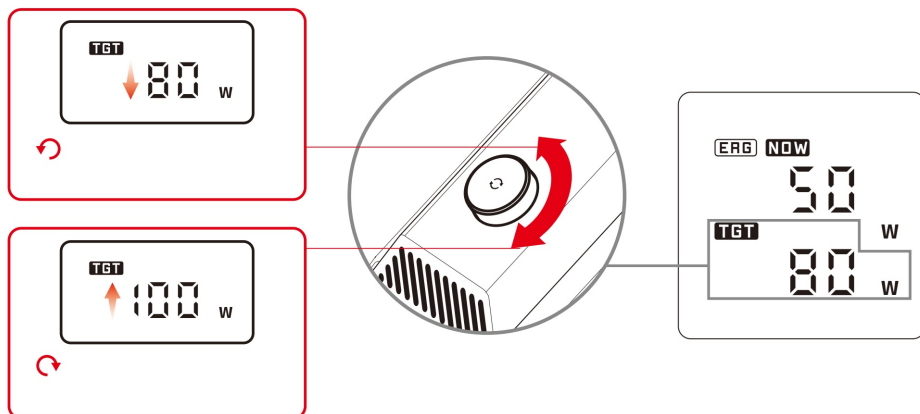
DC1 [režim ERG]
Křivka závislosti odporu na kadenci

Cílový výkon

Aktuální výkon

7.3.1 Jak používat [režim ERG]

- Nastavení cílového výkonu:** V režimu ERG můžete pod ikonou [TGT] nastavit cílový výkon od 30 W do 100 W. Otáčením knoflíku ve směru hodinových ručiček zvýšíte cílový výkon, otáčením proti směru hodinových ručiček jej snížíte. Pro začátečníky začněte s 50 W a upravujte podle únavy.



- ↻ Proti směru hodinových ručiček snížíte cílový výkon
- ↻ Ve směru hodinových ručiček pro zvýšení cílového výkonu

[NYNÍ] Aktuální výkon: Toto je skutečný výkon založený na síle šlapání a kadenci. Kolísá kolem cílového výkonu a upravuje se s tím, jak se kadence stabilizuje.

[TGT] Cílový výkon: Otáčením knoflíku nastavte konkrétní cílový výkon, přičemž vyšší výkon odpovídá vyšší intenzitě tréninku.

- Začněte s tréninkem:** Začněte šlapat, abyste si udrželi stabilní kadenci. Kadence pod 60 ot./min může ztížit dosažení cílového výkonu.
- Upravte cílový výkon:** Na základě vaší fyzické námahy si volně upravte cílový výkon, abyste našli pohodlnou úroveň.

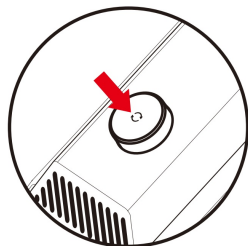
7.4 Přepínání datových stránek

Tento produkt zobrazuje 8 datových bodů souvisejících s cyklistikou, které můžete použít jako referenci během cvičení.

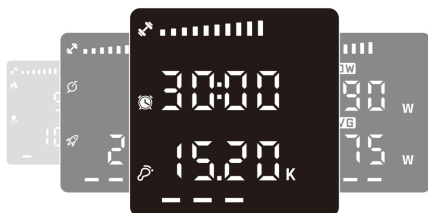
Data jsou rozdělena do 4 stránek, na každé stránce jsou 2 datové body.

Mezi datovými stránkami můžete procházet stisknutím knoflíku v [Manuálním režimu] nebo [Režimu ERG].

Níže je uveden podrobný popis každého datového bodu a způsobu jeho výpočtu.



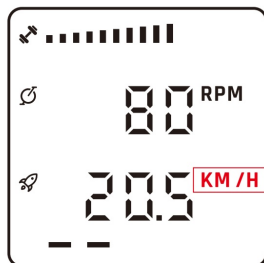
Stisknutí knoflíku:
Přepnout datovou stránku



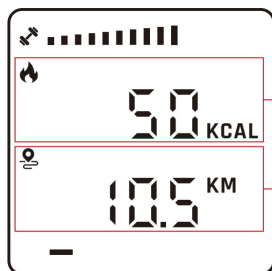
Varianty jednotek:

DC1 se bude vyrábět ve dvou různých verzích jednotek: metrické a imperiální. Verze, kterou obdržíte, závisí na regionu nákupu. Všechny následující ilustrace budou pro demonstraci používat metrickou verzi.

Poznámka: Jednotkové systémy jsou pro každé zařízení pevně dané a nelze je přepínat.



Datová stránka 1:



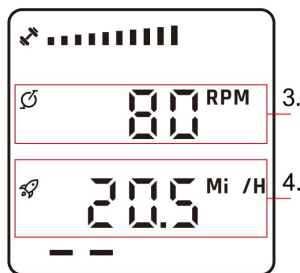
1. Kalorie: Celkový počet spálených kalorií během tohoto tréninku, měřený v kilokaloriích (kcal).
Výpočet: Spálené kalorie (Q) = Průměrný výkon (P) x Čas (t).

2. Vzdálenost: Celková simulovaná vzdálenost ujetá během této relace, měřená v kilometrech (km) nebo mílích (mi).

Výpočet: Vzdálenost (S) = Rychlost (V) x Čas (t). Na základě simulovaného poloměru kola 25 cm (10 palců) se rychlost (V) vynásobená časem (t) dostane jako simulovaná vzdálenost.

Upozorňujeme, že se jedná o referenční hodnotu, nikoli o skutečnou ujetou vzdálenost na kole.

Datová stránka 2:



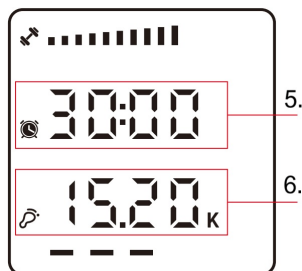
3. Kadence: Frekvence šlapání, měřená v otáčkách za minutu (RPM).

Výpočet: Kadence (C) = Úhlová rychlost (ω) x Čas (t). Vypočítá se detekcí úhlové rychlosti kruhového pohybu pedálu a zobrazením průměrné kadence každé 3 sekundy.

4. Rychlost: Simulovaná rychlost při jízdě na kole, měřená v kilometrech za hodinu (km/h) nebo mílích za hodinu (mi/h).

Výpočet: Rychlost (V) = Kadence (C) x Poloměr kola (R). S použitím simulovaného poloměru kola 25 cm (10 palců) tento vzorec vypočítá simulovanou rychlost (opět referenční hodnotu, nikoli skutečnou rychlost jízdy na kole).

Datová stránka 3:



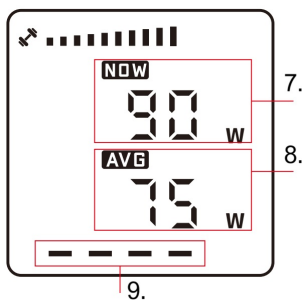
5. Čas: Celková doba trvání aktuální relace, měřená v [minutách:sekundách]. Pokud relace přesáhne 60 minut, zobrazí se v [hodinách:minutách].

Výpočet: Časovač se spustí, když začnete šlapat. Pokud šlapání přestane, časovač se pozastaví. Pokud nedojde k žádnému šlapání déle než 3 minuty, časovač se vynuluje.

6. Kroky: Celkový počet otáček pedálů během aktuálního tréninku, kde K představuje 1 000 otáček.

Výpočet: Každé celé otočení pedálu je započítáno senzorem. Pokud se šlapání zastaví na více než 3 minuty, počet se vynuluje.

Datová stránka 4:



7. Aktuální výkon: Aktuální výstupní výkon při šlapání, měřený ve wattech (W), odrážející intenzitu vašeho tréninku.

Výpočet: Výkon (P) = Kadence (C) x Odpor (F) x Délka kliky (L). Odpor (F) je síla vyvíjená během šlapání.

8. Průměrný výkon: Průměrný výkon během celého tréninku, měřený ve wattech (W).

Výpočet: Celková doba relace je rozdělena do malých intervalů a průměrný výkon pro každý interval je vypočítán, aby se získal celkový průměr.

9. Indikátor čísla stránky: Počet kontrolky představuje aktuální číslo stránky.

8. Párování a používání aplikace

1. Před prvním použitím si stáhněte a nainstalujte aplikaci „CYCPLUS Fit“ naskenováním QR kódu pomocí prohlížeče nebo vyhledáním v obchodech s aplikacemi. Tato aplikace je vyžadována pro připojení zařízení a aktualizace firmwaru.



CYCPLUS APP



3. Otočením kliky aktivujete DC1. Zařízení přejde do režimu párování, který trvá 3 minuty.
4. Ujistěte se, že máte v telefonu povoleno Bluetooth. Otevřete aplikaci CYCPLUS Fit, přejděte na stránku [Profil], klepněte na [Moje kurzy] a poté vyberte ikonu [hledat] v pravém horním rohu pro vyhledání zařízení. Klepnutím na zařízení s názvem „CYCPLUS DC1“ spustíte párování.
5. Když se v aplikaci zobrazí „Připojeno“, v pravém horním rohu obrazovky DC1 se rozsvítí ikona [připojit], což signalizuje úspěšné připojení. Po spárování si můžete vybrat doporučené nebo vlastní trasy a zahájit trénink.
6. Během tréninku se na stránce kurzu v aplikaci budou zobrazovat data o cvičení v reálném čase a postup kurzu.
7. Chcete-li trénink zastavit, klepněte na [tlačítko zastavit] v pravém horním rohu stránky s programem v aplikaci. Poté si můžete prohlédnout, uložit nebo sdílet kompletní data o tréninku. Všechny záznamy budou uloženy na stránce [Záznamy].

9. Specifikace produktu

Název produktu	Mini pedálový trenažer
Model	DC1
Rozměry	503 × 355 × 213 mm
Čistá hmotnost	4,8 kg
Q-faktor pedálu	150 mm
Délka kliky	90 mm
Výkon motoru	Samovyrábějící elektřina
Vestavěná baterie	1000 mAh / 3,7 V (3,7 Wh)
Úrovně odporu	10 úrovní
Rozsah nastavení ERG	30 W – 100 W
Maximální výkon	160 W
Provozní teplota	0 °C - 40 °C (32 °F - 104 °F)

10. Informace o výrobci

Company Čcheng-tu Chendian Intelligent Technology Co., Ltd.

Address č. 88, Tianchen Road, Chengdu, provincie Sichuan, Čína.

Warranty Bezplatná oprava nebo výměna do 2 let v případě poškození nezpůsobeného lidským faktorem. Záruka se nevztahuje na opotřebení (jako jsou škrábance, odštky a promáčkliny způsobené běžným používáním). Záruka zaniká, pokud je výrobek poškozen v důsledku vniknutí kapaliny, výrazného nárazu nebo neoprávněných úprav.

Contact steven(@)cycplus.com

Abychom neustále zlepšovali funkčnost produktu a uživatelskou zkušenost, můžeme provádět úpravy designu, funkcí nebo příslušenství produktu. Skutečný produkt, který obdržíte, se může lišit od popisu v této příručce. Jako konečnou referenci prosím používejte fyzický produkt. Vyhraujeme si právo upravovat produkty bez předchozího upozornění. Děkujeme za pochopení a podporu!

11. Řešení problémů

Pokyny pro vlastní generování a zobrazení			
<p>- Tento produkt využívá systém samogenerování. Pokud se v pravém horním rohu obrazovky zobrazí indikátor slabé baterie, pokračujte v šlapání, abyste doplnili energii, jinak se displej může vypnout.</p> <p>- Aby systém samogenerace fungoval správně, doporučujeme používat kolo alespoň 10 minut měsíčně.</p> <p>- Pokud se displej po delší než 1 minutě šlapání nezapne, kontaktujte zákaznickou podporu a požádejte o opravu nebo výměnu.</p> <p>- Tento produkt má systém samokontroly. Pokud se na displeji zobrazí chybový kód, podívejte se do průvodce odstraňováním problémů.</p>			
Problémy	Možné příčiny	Řešení	
Zobrazuje se rychlost, počet a další údaje, ale odpor je příliš nízký, chybí nebo je abnormální.	Porucha motoru nebo uvolněné připojení motoru.	Pro opravu nebo výměnu kontaktujte zákaznický servis.	
Odpor se mění normálně, ale rychlost, počet a další data se neaktualizují.	Porucha Hallova senzoru.		
Odpor se mění normálně, ale rychlost, počet a další data se neaktualizují.	E1		Teplotní senzor (NTC) je poškozený nebo nesprávně nainstalovaný.
	E3		Chyba programu nebo porucha obvodu spuštěná přepětovou ochranou.
	E4	Chyba programu nebo porucha obvodu spuštěná proudovou ochranou.	
	E5	Přehřátí tepelného odporu, manipulace s tepelnou ochranou.	Počkejte, až kolo vychladne, a poté snižte úroveň odporu, než budete pokračovat v používání.