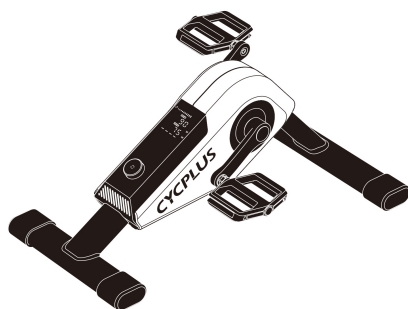


# CYCPLUS

## Mini pedálový trenažér



**Používateľská príručka**

# 1. Predstavenie produktu

**Tento mini pedálový trenažér je fitness mini bicykel určený na ľahké cvičenie, špeciálne pre používateľov, ktorí chcú pohodlne cvičiť doma alebo v kancelárii.**

Produkt sa vyznačuje nastaviteľným odporom a unikátnym režimom ERG, ktorý vyhovuje rôznym fitness potrebám a je vhodný pre používateľov s rôznou úrovňou fyzickej zdatnosti.

Či už je vaším cieľom posilniť svaly na nohách alebo zlepšiť kardiovaskulárne zdravie, tento produkt je ideálnou voľbou.



## 2. Pred použitím

- Pred použitím skontrolujte, či sú pedále a kľuky správne a bezpečne nainštalované. Ak sú niektoré časti uvoľnené, použite na ich utiahnutie kľúč.
- Pri používaní výrobku pod stolom upravte polohu bicykla a sedadla podľa výšky stola, aby ste predišli kolíziám.
- Ak má podlaha nízke trenie, použite na upevnenie bicykla k sedačke priložený popruh s prackou, aby ste predišli šmýkaniu.
- Použitie protišmykovej podložky je možné zvoliť podľa typu podlahy. Podložka má na oboch stranách rôzne textúry, čo jej umožňuje prispôbiť sa povrchom s rôznou úrovňou drsnosti.
- Vyberte si vhodný odpor alebo cieľovú úroveň výkonu na základe vašej fyzickej zdatnosti a cieľov cvičenia.
- Bicykel používa servomotor na generovanie odporu. Počas používania sa časť energie premení na teplo. Dlhodobé používanie môže spôsobiť mierne zahriatie vonkajšej strany zariadenia, čo je normálne. Počas používania neblokujte vetracie otvory.
- Bicykel má vstavanú batériu, ktorá nevyžaduje nabíjanie. Batéria ukladá energiu generovanú počas cvičenia na napájanie obrazovky.

## 3. Bezpečnostné upozornenia

**Dôležité upozornenie: Tento produkt je určený na šliapanie v sede. Z bezpečnostných dôvodov je prísne zakázané stáť na pedáloch, aby sa predišlo riziku pádu.**

### 3.1 Bezpečnosť životného prostredia

- Minibicykel používajte na rovnom a čistom povrchu. Pred použitím sa uistite, že je bicykel stabilný a nekýva sa.
- Nevkladajte prsty ani cudzie predmety do vetracích otvorov ani iných otvorov, aby ste predišli zraneniu.
- Počas používania držte deti alebo domáce zvieratá v bezpečnej vzdialenosti od bicykla, aby ste predišli nehodám.

### 3.2 Bezpečnosť používateľa

- Počas používania výrobku nenoste voľné ani dlhé oblečenie. Zastrčte si nohavice, aby sa nezachytili o pedále alebo kľuku.
- Pri jazde na bicykli vždy noste športovú obuv. Nejazdite na ňom naboso alebo v nevhodnej obuvi, aby ste sa nepošmykli.
- Počas používania neotáčajte pedále manuálne ani sa nedotýkajte žiadnych pohyblivých mechanických komponentov, aby ste predišli zraneniu.
- Tento minibicykel je určený na domáce použitie a nie je zdravotníckou pomôckou. Nemal by sa používať na účely lekárskej rehabilitácie. Nesprávny alebo nadmerný tréning môže viesť k zraneniu.
- Ak počas používania pocítite závraty, bolesť na hrudníku alebo ťažkosti s dýchaním, postupne prestaňte cvičiť a ak príznaky pretrvávajú, vyhľadajte lekársku pomoc.
- Nedovoľte osobám, ktoré nie sú oboznámené s týmto návodom, obsluhovať výrobok. Deti by mali bicykel používať pod dohľadom a vedením dospelých osoby.

### 3.3 Bezpečnosť výrobku

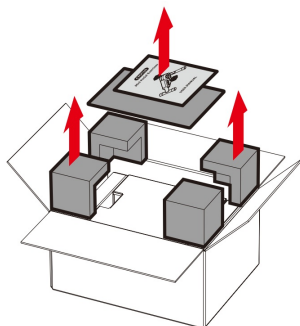
- Tento výrobok je určený len na použitie v interiéri. Nepoužívajte ho v nadmerne horúcom alebo vlhkom prostredí.
- Produkt nerozoberajte, neopravujte ani neupravujte sami.

Aby sme neustále zlepšovali funkčnosť produktu a používateľskú skúsenosť, môžeme vykonať úpravy dizajnu, funkcií alebo príslušenstva produktu. Skutočný produkt, ktorý dostanete, sa môže líšiť od popisu v

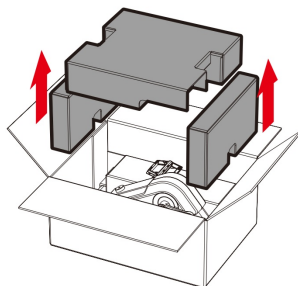
tejto príručke. Ako konečnú referenciu riadte sa fyzickým produktom. Vyhradzujeme si právo upravovať produkty bez predchádzajúceho upozornenia. Ďakujeme za pochopenie a podporu!

## 4. Obsah balenia

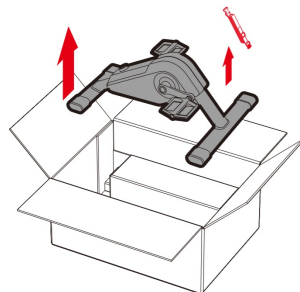
### 4.1 Rozbalenie



Otvorte vonkajšiu škatuľu, vyberte protišmykovú podložku a používateľskú príručku a potom odstráňte penové bloky.

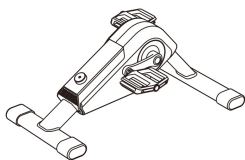


Odstráňte vnútorné kartóny.

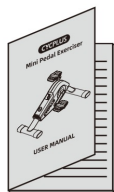


Vyberte výrobok a pracku a potom odstráňte polyetylénové vrečko.

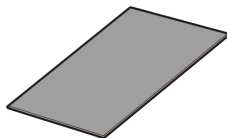
### 4.2 Položky balíka



Mini pedálový trenažér DC1



Používateľská príručka

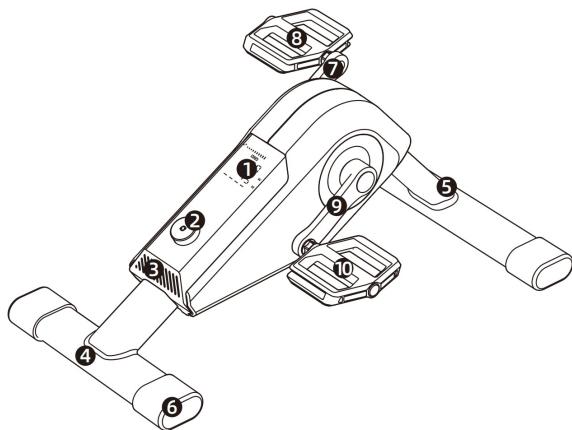


Protišmyková podložka



Popruh s prackou

## 5. Podrobnosti



1. Obrazovka
2. Gombík
3. Vetracie otvory
4. Predná podpora
5. Zadná podpora
6. Chrániče nôh x 4
7. Ľavá kľuka
8. Ľavý pedál
9. Pravá kľuka
10. Pravý pedál

# 6. Ako používať

## 6.1 Prevádzkový postup

1. Položte bicykel na podlahu pred sedadlo.

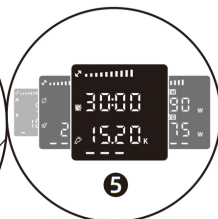
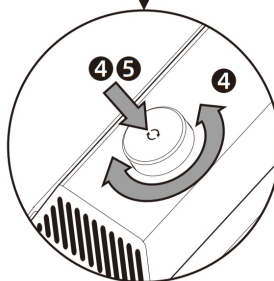
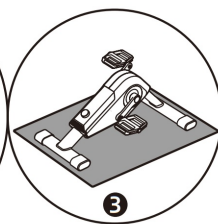
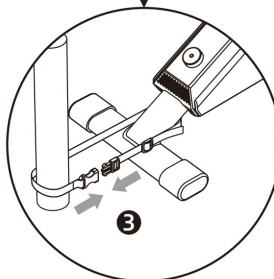
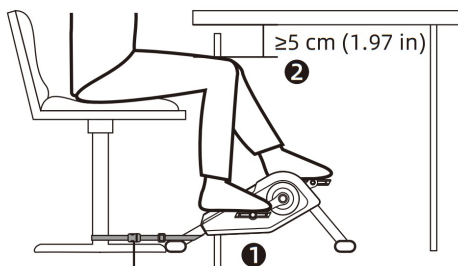
2. Umiestnite bicykel pod stôl. Umiestnite bicykel pod stôl. Upravte polohu tak, aby sa vaše kolenná nedotýkali spodnej strany stola. V prípade potreby zabezpečte aspoň 5 cm (1,97 palca) priestoru nastavením bicykla alebo sedadla.

3. Ak sa podlaha alebo sedadlo šmýkajú, môžete použiť popruh s prackou a protišmykovú podložku, aby bol bicykel stabilnejší.

4. Stlačte a podržte gombík pre prepnutie režimu cvičenia. Otočením gombíka nastavte odpor alebo cieľový výkon a začnite cvičiť.

5. Stláčaním gombíka prepínajte medzi stránkami s údajmi.

6. Keď prestanete cvičiť, údaje sa pozastavia a po 3 minútach sa bicykel automaticky vypne.



## 6.2 Správne držanie tela pri cvičení

**A.** Umiestnite minibicykel čo najbližšie k sebe. Na šliapanie používajte prednú časť chodidla. Keď je pedál v najnižšom bode, držte koleno priamo nad stredom pedálu, aby ste dosiahli optimálnu účinnosť šliapania.

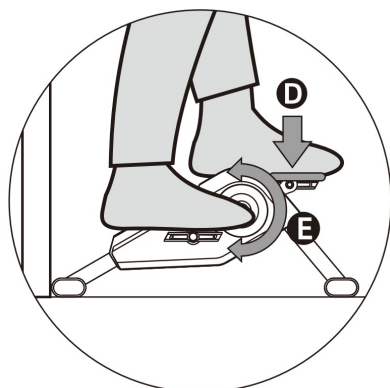
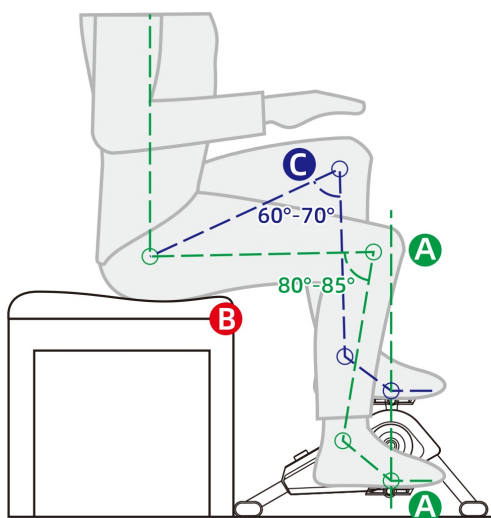
**B.** Nastavte sedadlo tak, aby sa spodná strana stehna nedotýkala sedadla, keď je pedál v najnižšom bode; dbajte na to, aby pedále nenarážali do spodnej strany stola, keď sú v najvyššom bode.

**C.** Keď je výška sedadla a poloha bicykla správna, uhol medzi stehnom a lýtkom by mal byť v najvyššej polohe pedálov približne  $60^\circ - 70^\circ$  a v najnižšej polohe pedálov približne  $80^\circ - 85^\circ$ . Tento rozsah poskytuje efektívny pocit z pôsobenia sily.

**D.** Čím viac smeruje sila šliapania nadol, tým stabilnejší sa bude výrobok počas používania cítiť.

**E.** Tento produkt podporuje šliapanie dozadu. Môžete si zvoliť šliapanie dopredu alebo dozadu na základe rôznych potrieb tréningu.

\* Ak je úroveň odporu nižšia ako 4 alebo výkon ERG je nižší ako 40 W a účinnosť pedálov nie je prioritou, môžete si upraviť polohu sedu podľa osobných preferencií.



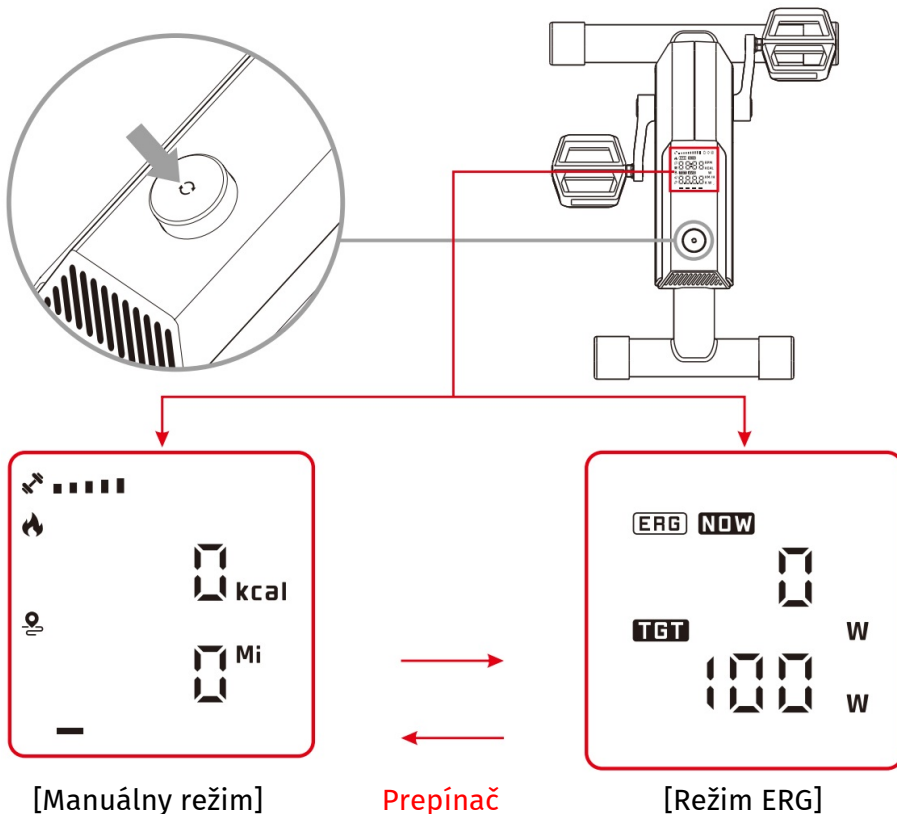
# 7. Úvod do funkcií

## 7.1 Prepínanie režimov

Tento produkt ponúka dva režimy: [Manuálny režim] a [Režim ERG]. Medzi režimami môžete prepínať podľa svojich potrieb.

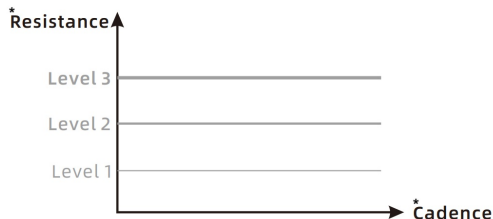
Stlačte a podržte gombík 2 sekundy pre prepínanie medzi režimami. Keď sa na obrazovke zobrazí úroveň odporu a ikona v ľavom hornom rohu, nachádzate sa v režime [Manuálny režim]. Keď sa na obrazovke zobrazí žltá ikona [ERG], nachádzate sa v režime [ERG režim].

Stlačte a  
držte gombík

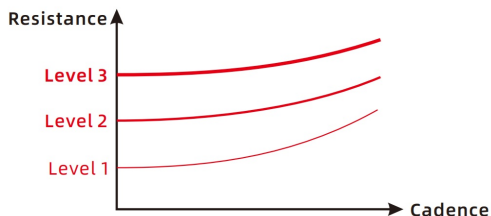


## 7.2 Manuálny režim

V manuálnom režime otáčaním gombíka vyberte rôzne úrovne odporu, ktoré simulujú meniace sa sklony počas cyklovania. Čím vyšší je odpor, tým strmší je simulovaný sklon. Pre replikáciu realistickejšieho zážitku z cyklovania sa odpor zvyšuje s vyššou frekvenciou šliapania.



Tradičný odporový rotoped  
Krivka závislosti odporu od kadencie



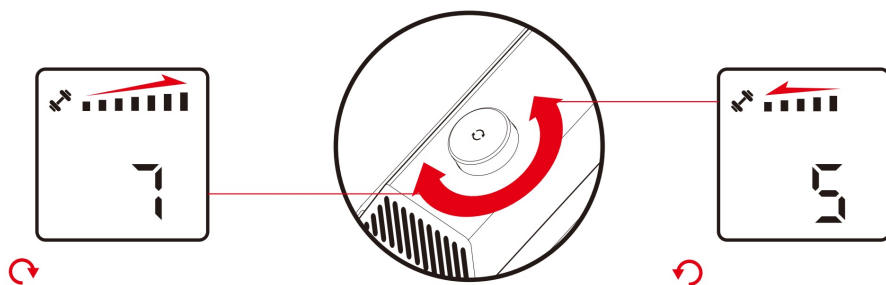
DC1 [Manuálny režim]  
Krivka závislosti odporu od kadencie

\*Resistance = odpor

\*Cadence = kadencia

### 7.2.1 Ako používať [Manuálny režim]

1. Výber úrovne odporu: V manuálnom režime je k dispozícii 10 úrovní odporu. Otočením gombíka v smere hodinových ručičiek odpor zvýšite alebo proti smeru hodinových ručičiek ho znížite. Počet indikátorov v hornej časti obrazovky zodpovedá aktuálnej úrovni odporu. Pri každej úprave úrovne sa na obrazovke zobrazí číslo úrovne odporu pre ľahkú orientáciu. Toto zobrazenie zmizne po 5 sekundách nečinnosti.



V smere hodinových ručičiek pre  
zvýšenie odporu

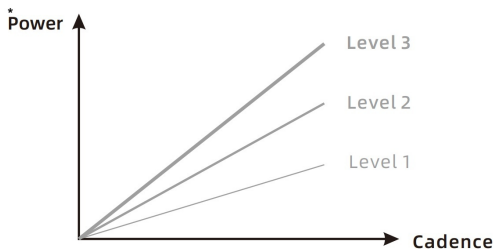
Proti smeru hodinových ručičiek pre  
zníženie odporu

2. Začiatok tréningu: Začnite šliapať do pedálov a začnite s tréningom.
3. Nastavenie odporu: Voľne otáčajte gombíkom a upravte odpor podľa úrovne vašej námahy.

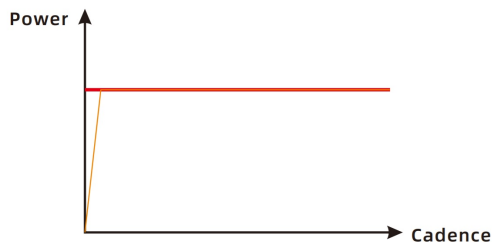
# KLÚČOVÁ VLASTNOSŤ

## 7.3 [Režim ERG]

Režim ERG, skratka pre Ergometer Mode (režim ergometra), je tréningový režim, ktorý meria intenzitu na základe výkonu. Po nastavení cieľového výkonu zariadenie automaticky upraví odpor, aby vám pomohlo udržiavať stabilný výkon pri rôznych frekvenciách šliapania, čo uľahčuje ovládanie intenzity a objemu tréningu.



Tradičný odporový rotoped  
Krivka výkonu a kadencie



DC1 [režim ERG]  
krivka výkonu a kadencie

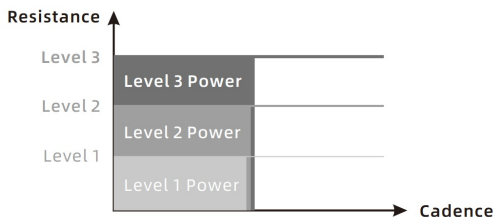
Cieľový výkon

Aktuálny výkon

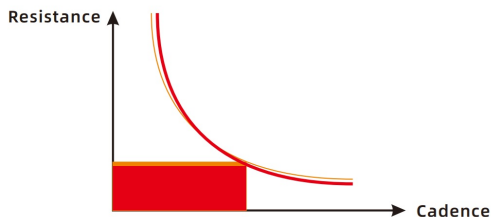
\*Power = moc

V tomto režime je odpor nepriamo úmerný frekvencii šliapania. Čím rýchlejšie šliapete do pedálov, tým menší odpor cítite; čím pomalšie šliapete do pedálov, tým väčší odpor narazíte.

Rýchlosť šliapania si môžete ľubovoľne upraviť a nájsť si preferovaný rytmus.



Tradičný odporový rotoped  
Krivka závislosti odporu od kadencie



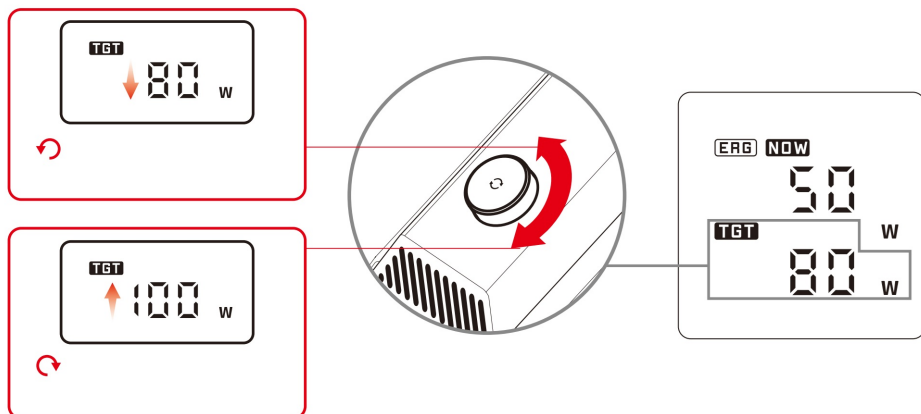
DC1 [režim ERG]  
Krivka závislosti odporu od kadencie

Cieľový výkon

Aktuálny výkon

## 7.3.1 Ako používať [režim ERG]

1. **Nastavenie cieľového výkonu:** V režime ERG môžete pod ikonou [TGT] nastaviť cieľový výkon od 30 W do 100 W. Otočením gombíka v smere hodinových ručičiek zvýšite cieľový výkon alebo proti smeru hodinových ručičiek ho znížite. Pre začiatočníkov začnite s 50 W a upravte podľa únavy.



- ↻ Proti smeru hodinových ručičiek znížite cieľový výkon
- ↻ V smere hodinových ručičiek zvýšite cieľový výkon

[TERAZ] Aktuálny výkon: Toto je skutočný výstup založený na sile šliapania a kadencii. Kolíše okolo cieľového výkonu a upravuje sa podľa stabilizácie kadencie.

[TGT] Cieľový výkon: Otočením gombíka nastavte konkrétny cieľový výkon, pričom vyšší výkon zodpovedá vyššej intenzite tréningu.

2. **Začnite s tréningom:** Začnite šliapať do pedálov, aby ste si udržali stabilnú kadenciu. Kadencia pod 60 ot./min môže sťažiť dosiahnutie cieľového výkonu.
3. **Upravte cieľový výkon:** Na základe vašej fyzickej námahy si voľne upravte cieľový výkon, aby ste našli pohodlnú úroveň.

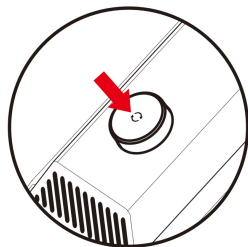
## 7.4 Prepínanie dátových stránok

Tento produkt zobrazuje 8 údajových bodov súvisiacich s cyklistikou, ktoré môžete použiť ako referenciu počas cvičenia.

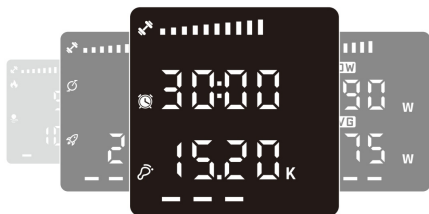
Dáta sú rozdelené na 4 strany, s 2 dátovými bodmi na strane.

Medzi stránkami s údajmi môžete prepínať stlačením gombíka v režime [Manuálny režim] alebo [Režim ERG].

Nižšie je uvedené podrobné vysvetlenie každého dátového bodu a spôsobu jeho výpočtu.



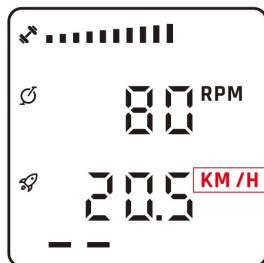
Stlačenie gombíka:  
Prepnúť stránku s  
údajmi



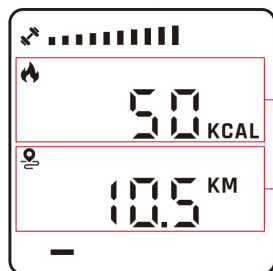
### Variácie jednotiek:

DC1 sa bude vyrábať v dvoch samostatných jednotkách: metrickej a imperiálnej. Verzia, ktorú dostanete, závisí od regiónu nákupu. Všetky nasledujúce ilustrácie budú na demonštráciu používať metrickú verziu.

**Poznámka: Jednotkové systémy sú pre každé zariadenie fixné a nemožno ich prepínať.**



## Strana s údajmi 1:

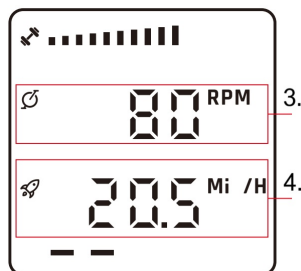


**1. Kalórie:** Celkový počet spálených kalórií počas tohto tréningu, meraný v kilokalóriách (kcal).  
Výpočet: Spálené kalórie (Q) = Priemerný výkon (P) x Čas (t).

**2. Vzdielenosť:** Celková simulovaná vzdialenosť prejdená počas tejto relácie, meraná v kilometroch (km) alebo míľach (mi).

Výpočet: Vzdialenosť (S) = Rýchlosť (V) × Čas (t).  
Na základe simulovaného polomeru kolesa 25 cm (10 palcov) sa simulovaná vzdialenosť vynásobí rýchlosťou (V) časom (t). Upozorňujeme, že ide o referenčnú hodnotu, nie o skutočnú prejdenú vzdialenosť na bicykli.

## Strana s údajmi 2:



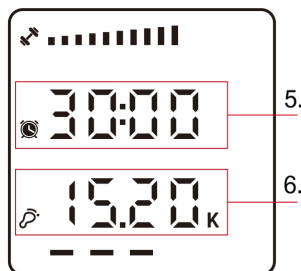
**3. Kadencia:** Frekvencia šliapania, meraná v otáčkach za minútu (RPM).

Výpočet: Kadencia (C) = Uhlová rýchlosť ( $\omega$ ) x Čas (t). Vypočíta sa detekciou uhlovej rýchlosti kruhového pohybu pedálu a zobrazením priemernej kadencie každé 3 sekundy.

**4. Rýchlosť:** Simulovaná rýchlosť pri jazde na bicykli meraná v kilometroch za hodinu (km/h) alebo míľach za hodinu (mi/h).

Výpočet: Rýchlosť (V) = Kadencia (C) x Polomer kolesa (R). Pomocou simulovaného polomeru kolesa 25 cm (10 palcov) tento vzorec vypočíta simulovanú rýchlosť (opäť referenčná hodnota, nie skutočná rýchlosť jazdy na bicykli).

## Strana s údajmi 3:



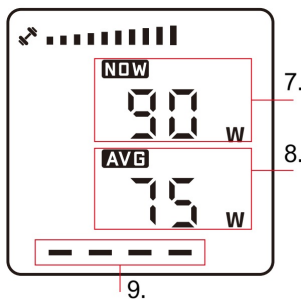
**5. Čas:** Celkové trvanie aktuálnej relácie merané v [minúty:sekundy]. Ak relácia presiahne 60 minút, zobrazí sa v [hodiny:minúty].

Výpočet: Časovač sa spustí, keď začnete šliapať do pedálov. Ak šliapanie prestane, časovač sa pozastaví. Ak sa šliapanie nepreruší dlhšie ako 3 minúty, časovač sa vynuluje.

**6. Kroky:** Celkový počet otáčok pedálov počas aktuálnej relácie, pričom K predstavuje 1 000 otáčok.

Výpočet: Každé celé otočenie pedálu je započítané senzorom. Ak sa šliapanie preruší na viac ako 3 minúty, počet sa vynuluje.

## Strana s údajmi 4:



**7. Aktuálny výkon:** Aktuálny výstupný výkon pri šliapaní do pedálov, meraný vo wattoch (W), ktorý odráža intenzitu vášho tréningu.

Výpočet: Výkon (P) = Kadencia (C) x Odpor (F) x Dĺžka kľuky (L). Odpor (F) je sila vyvíjaná počas šliapania.

**8. Priemerný výkon:** Priemerný výkon počas celého tréningu, meraný vo wattoch (W).

Výpočet: Celkový čas relácie sa rozdelí na malé intervaly a priemerný výkon pre každý interval sa vypočíta, aby sa získal celkový priemer.

**9. Indikátor čísla strany:** Počet indikátorov predstavuje aktuálne číslo strany.

## 8. Párovanie a používanie aplikácie

1. Pred prvým použitím si stiahnite a nainštalujte aplikáciu „CYCPLUS Fit“ naskenovaním QR kódu cez prehliadač alebo vyhľadáním v obchodoch s aplikáciami. Táto aplikácia je potrebná na pripojenie zariadenia a aktualizácie firmvéru.



CYCPLUS APP



3. Otočením kľuky aktivujete DC1. Zariadenie prejde do režimu párovania, ktorý trvá 3 minúty.
4. Uistite sa, že máte v telefóne povolené rozhranie Bluetooth. Otvorte aplikáciu CYCPLUS Fit, prejdite na stránku [Profil], klepnite na [Moje kurzy] a potom vyberte ikonu [hľadať] v pravom hornom rohu a vyhľadajte zariadenia. Klepnutím na zariadenie s názvom „CYCPLUS DC1“ spustíte párovanie.
5. Keď sa v aplikácii zobrazí „Pripojené“, v pravom hornom rohu obrazovky DC1 sa rozsvieti ikona [pripojiť], čo signalizuje úspešné pripojenie. Po spárovaní si môžete vybrať odporúčané alebo vlastné trate a začať s tréningom.
6. Počas tréningu sa na stránke kurzu v aplikácii zobrazujú údaje o cvičení v reálnom čase a priebeh kurzu.
7. Ak chcete tréning zastaviť, klepnite na [tlačidlo zastaviť] v pravom hornom rohu stránky s trasou v aplikácii. Potom si môžete zobraziť, uložiť alebo zdieľať všetky údaje o tréningu. Všetky záznamy budú uložené na stránke [Záznamy].

## 9. Špecifikácie produktu

Názov produktu	Mini pedálový trénažer
Model	DC1
Rozmery	503 x 355 x 213 mm
Čistá hmotnosť	4,8 kg
Q-faktor pedálu	150 mm
Dĺžka kľuky	90 mm
Výkon motora	Samogenerujúca elektrina
Vstavaná batéria	1000 mAh / 3,7 V (3,7 Wh)
Úrovne odporu	10 úrovní
Rozsah nastavenia ERG	30 W – 100 W
Maximálny výkon	160 W
Prevádzková teplota	0 °C – 40 °C (32 °F – 104 °F)

## 10. Informácie o výrobcovi

**Company** Spoločnosť Chengdu Chendian Intelligent Technology Co., Ltd.

**Address** č. 88, Tianchen Road, Chengdu, provincia Sichuan, Čína.

**Warranty** Bezplatná oprava alebo výmena do 2 rokov v prípade poškodenia, ktoré nebolo spôsobené ľudským faktorom. Záruka sa nevzťahuje na opotrebenie (ako sú škrabance, odštiepenia a preliačiny spôsobené bežným používaním). Záruka zaniká, ak je výrobok poškodený v dôsledku vniknutia kvapaliny, výrazného nárazu alebo neoprávnených úprav.

**Contact** [steven\(@\)cycplus.com](mailto:steven(@)cycplus.com)

Aby sme neustále zlepšovali funkčnosť produktu a používateľskú skúsenosť, môžeme vykonať úpravy dizajnu, funkcií alebo príslušenstva produktu. Skutočný produkt, ktorý dostanete, sa môže líšiť od popisu v tejto príručke. Ako konečnú referenciu riadte sa fyzickým produktom. Vyhradujeme si právo upravovať produkty bez predchádzajúceho upozornenia. Ďakujeme za pochopenie a podporu!

# 11. Riešenie problémov

Pokyny na samogenerovanie a zobrazenie			
<p>- Tento produkt používa systém samogenerovania. Keď sa v pravom hornom rohu obrazovky zobrazí indikátor slabšej batérie, pokračujte v šliapaní do pedálov, aby ste dosiahli požadované napájanie, inak sa displej môže vypnúť.</p> <p>- Pre zabezpečenie správneho fungovania systému samogenerácie odporúčame používať bicykel aspoň 10 minút mesačne.</p> <p>- Ak sa displej nezapne po viac ako 1 minúte šliapania do pedálov, kontaktujte zákaznícku podporu so žiadosťou o opravu alebo výmenu.</p> <p>- Tento produkt má systém samokontroly. Ak sa na displeji zobrazí chybový kód, pozrite si sprievodcu riešením problémov.</p>			
Problémy	Možné príčiny	Riešenia	
Zobrazuje sa rýchlosť, počet a ďalšie údaje, ale odpor je príliš nízky, chyba alebo je abnormálny.	Porucha motora alebo uvoľnené pripojenie motora.		
Odpor sa mení normálne, ale rýchlosť, počet a ďalšie údaje sa neaktualizujú.	Porucha Hallovhovho senzora.		
Odpor sa mení normálne, ale rýchlosť, počet a ďalšie údaje sa neaktualizujú.	<b>E1</b>	Teplotný senzor (NTC) je poškodený alebo nesprávne nainštalovaný.	V prípade potreby opravy alebo výmeny kontaktujte zákaznícky servis.
	<b>E3</b>	Chyba programu alebo porucha obvodu spustená ochranou prepätia.	
	<b>E4</b>	Chyba programu alebo porucha obvodu spustená prúdovou ochranou.	
	<b>E5</b>	Prehriatie tepelného odporu, manipulácia s tepelnou ochranou.	Počkajte, kým bicykel vychladne, a potom pred ďalším používaním znížte úroveň odporu.