



SlimBeam

Návod k obsluze Kladkový stroj NOHrD SlimBeam



Tablet není součástí



1
Nejprve protáhněte plochý kabel se čtyřkolíkovou zástrčkou otvory v kovové spojovací desce, viz obr. 1 - obr. 3.





Červený čtyřkolíkový konektor připojte k elektronické desce, jak je znázorněno na obrázku 4.

5



Poté připojte šestikolíkovou zástrčku k levé (L) elektronické desce. Dbejte na integrovanou pojistku proti přetočení.

6



Vytlačáním zevnitř odstraňte plastovou zátku z hlavního rámu SlimBeam.

7

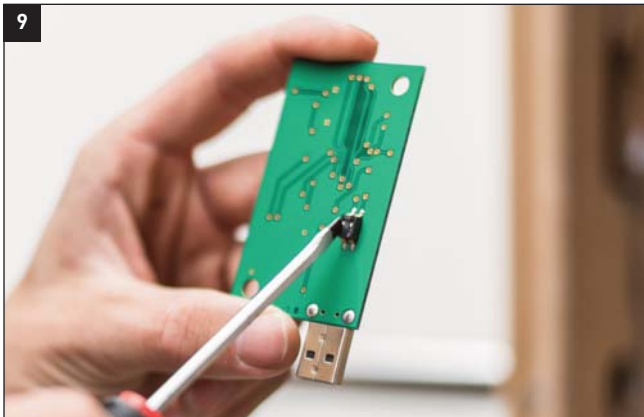


Tyč držáku tabletu vložte spolu s USB kabelem do hlavního rámu tak, aby byla zarovnána s otvory pro šrouby.

8



Držáku tabletu přišroubujte těsně k hlavnímu rámu.



Nastavte poměr kabelů vašeho SlimBeam na hlavní elektronické desce.
Výchozí nastavení je poměr kabelu 3:1.

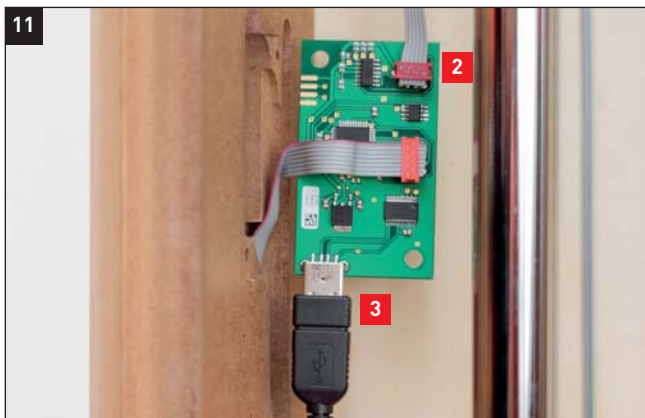
1 vypnuto	2 vypnuto	není k použití
1 zapnuto	2 vypnuto	poměr 1 : 1
1 vypnuto	2 zapnuto	poměr 2 : 1
1 zapnuto	2 zapnuto	poměr 3 : 1

10



Plastový kryt odstraňte z vnitřní strany hlavního rámu a připojte široký kabel s červenou osmikolíkovou zástrčkou (1) k hlavní elektronické desce. Ujistěte se, že je zástrčka zasunuta správným směrem.

11



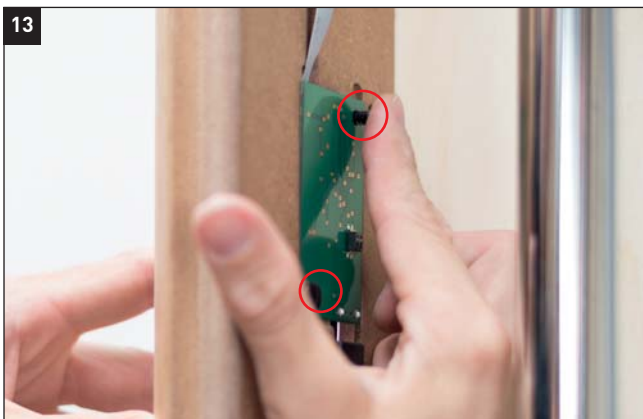
Menší červený šestikolíkový konektor (2) a USB konektor (3) zasuňte do hlavní elektronické desky.

12



Hlavní elektronickou desku nyní můžete umístit do zářezu na hlavním rámu, přičemž všechny zástrčky směřují dovnitř.

13



Hlavní elektronickou desku připevněte k dřevěnému hlavnímu rámu SlimBeam vložím černých přítlačných kolíků (součástí balení) do příslušných otvorů.

14



Nyní lze namontovat držák tabletu. Stiskněte obě boční tlačítka...

15



...a opatrně vložte držák na tyč.

16



Tablet (pouze Android) vložte do spodní části držáku. USB port tabletu musí být na pravé straně.

17



Jemným zatlačením na tablet upevníte horní část držáku.

18



Nyní můžete do tabletu vložit USB konektor.

19



Držák tabletu lze otáčet různými směry.

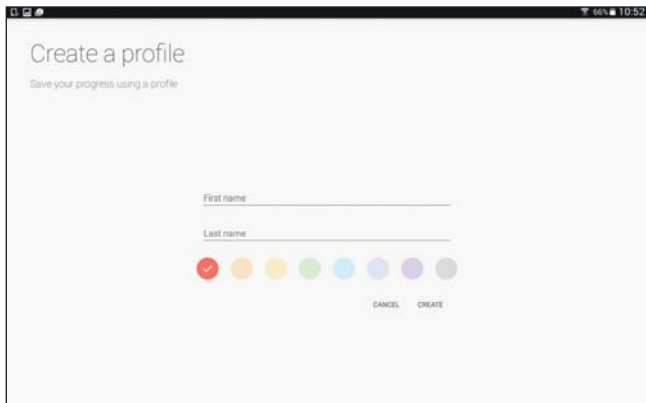


Aplikace SlimBeam

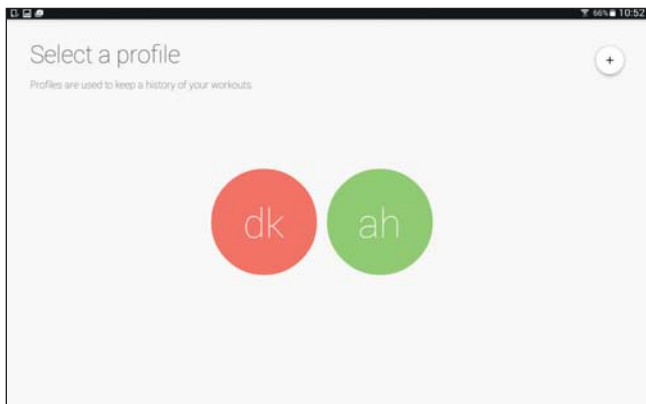
K dispozici na: <https://play.google.com/store>



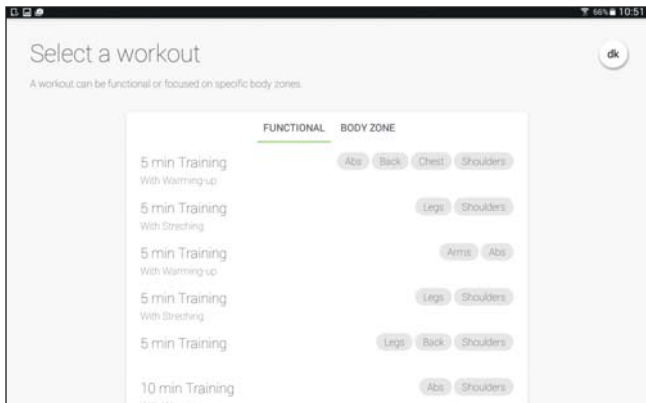
Domovská obrazovka



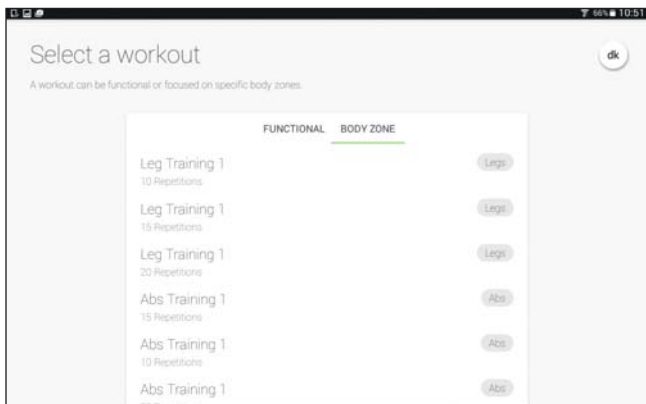
Vytvořte si vlastní tréninkový profil.



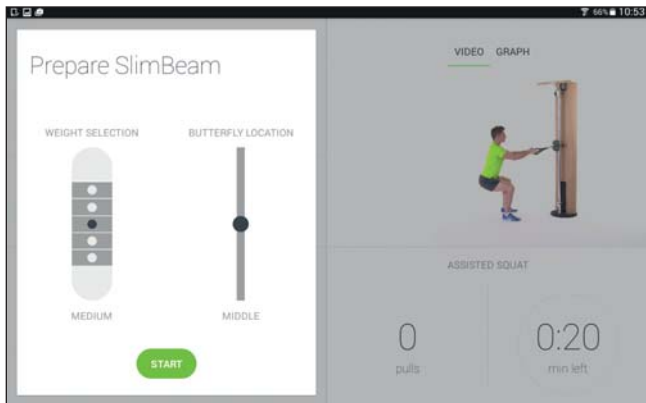
Pro každého člena můžete vytvořit vlastní profil.



V sekci „Functional“ můžete zvolit přednastavené tréninky podle délky času. Jedná se o tréninky celého těla.



V sekci „Body Zone“ si můžete vybrat tréninky zaměřené na konkrétní oblasti těla. Tyto tréninky jsou založeny na počtu opakování.



Před začátkem cvičení obdržíte pokyny, jak nastavit SlimBeam.

1

5 min Training

2

Reverse Flys

3



STOP

2:42/5:00

PAUSE

4

WORKOUT PERFORMANCE

5

8.9

pulls/min

6

55.8

kg lifted

10

VIDEO GRAPH

9



REVERSE FLYS

7

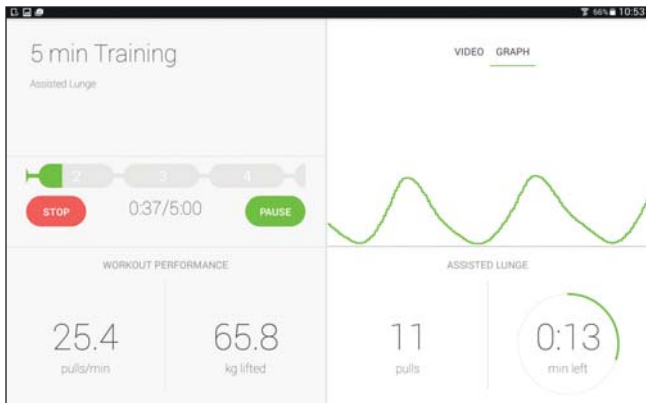
17
pulls

8

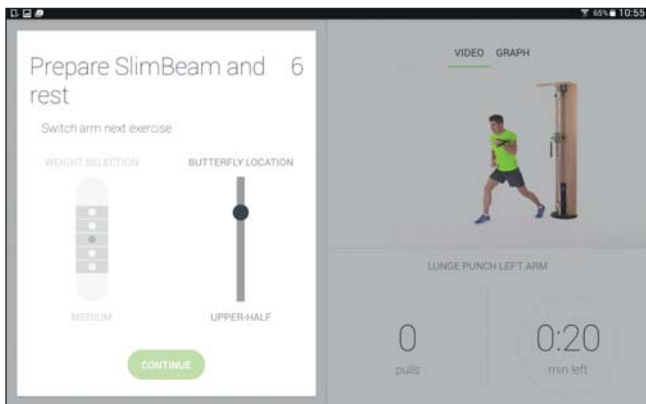
0:08
min left

Na obrazovce se zobrazují různé údaje:

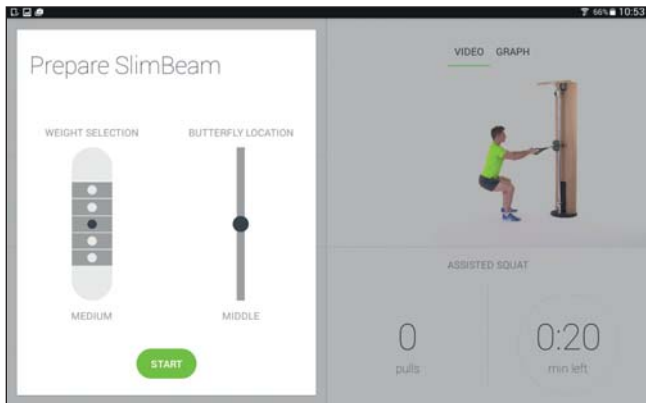
1. název tréninku
2. název aktuálního cvičení
3. sled cvičení
4. aktuální čas / celkový čas
5. tah / minuta
6. celková hmotnost
7. počet tahů
8. zbývající čas
9. cvičné video
10. zvolte mezi videem nebo grafem



Můžete zvolit zobrazení cvičení pomocí videa nebo grafu, přičemž budete sledovat své tahy na levé i pravé straně.



Mezi jednotlivými cviky se zobrazuje na doba zotavení, zatímco samostatné okno zobrazuje nastavení pro následující cvik.



Během doby na zotavení aplikace navrhuje správnou polohu "butterfly" ramene pro další cvičení. Najdete zde také návrh na výběr váhy. Dle cvičení aplikace navrhuje zvolit závaží v horní, střední nebo dolní třetině zásobníku závaží. Kvůli riziku zranění aplikace nenavrhuje přesný výběr hmotnosti.