

NÁVOD PRO PÁROVÁNÍ TRÉNIKOVÝCH APLIKACÍ S TRENAŽÉRY TRINFIT

Cyklotrenažér Spin S500i



Obsah	2
Úvod	3
Rouvy	4-10
Zwift	11-15
Kinomap	16-23
iConsole+	24-27
MyHomeFit	28-35

Cyklotrenažér Trifit Spin S500i, má manuální regulaci zátěže, ale je ho možné spárovat s tréninkovými aplikacemi Rouvy, Zwift, Kinomap, iConsole a MyHomeFit.

Aplikace na tomto konkrétním trenažéru snímají pouze rychlost a kadenci pohybu na trenažéru, tudíž neregulují zátěž, přesto ale jsou dobrým doplňkem k vašemu tréninku.

Tréninkové aplikace rozšiřují základní programovou nabídku cyklistických trenažérů o videa z tras po celém světě, závody, cvičební tipy a nabízí také vytvoření vlastní trasy na mapě.

Trifit Spin S500i komunikuje s aplikacemi Rouvy, Zwift, Kinomap, iConsole a MyHomeFit. Podrobný návod pro využívání těchto aplikací naleznete na dalších stránkách toho návodu.

Rádi bychom Vás upozornili, že tréninkové aplikace jsou produktem třetí strany, a proto doporučujeme předem vyzkoušet, zda je váš tablet či telefon s konkrétní aplikací kompatibilní. Pokud by vám aplikace se strojem nefungovala či vykazovala chyby, jsme připraveni vám pomoci (nicméně nemůžeme funkčnost aplikace na Vašem zařízení zaručit a neneseme za ni odpovědnost).

Upozornění: Všechny tréninkové aplikace je nutné párovat s trenažéry přímo v aplikaci samotné, nikoliv přes Bluetooth v nastavení chytrého zařízení!

TRÉNINKOVÁ APLIKACE ROUVY

Aplikace Rouvy nabízí 14denní zkušební lhůtu, po kterou si vysokou kvalitu a funkcemi nabitou appku můžete zcela zdarma vyzkoušet a až poté se rozhodnout, zdali si nějaké období předplatíte. Dostupná je pro zařízení s operačními systémy Android a iOS.

Rouvy má k dispozici přes 500 skutečných tras v délce přesahující vzdálenost 15 000 km. Vydejte se na kultovní cyklistická místa jako jsou Passo dello Stelvio, Col du Tourmalet, Kona a mnoho dalších z pohodlí domova. Velkou výhodou aplikace Rouvy je uživatelské rozhraní v češtině.

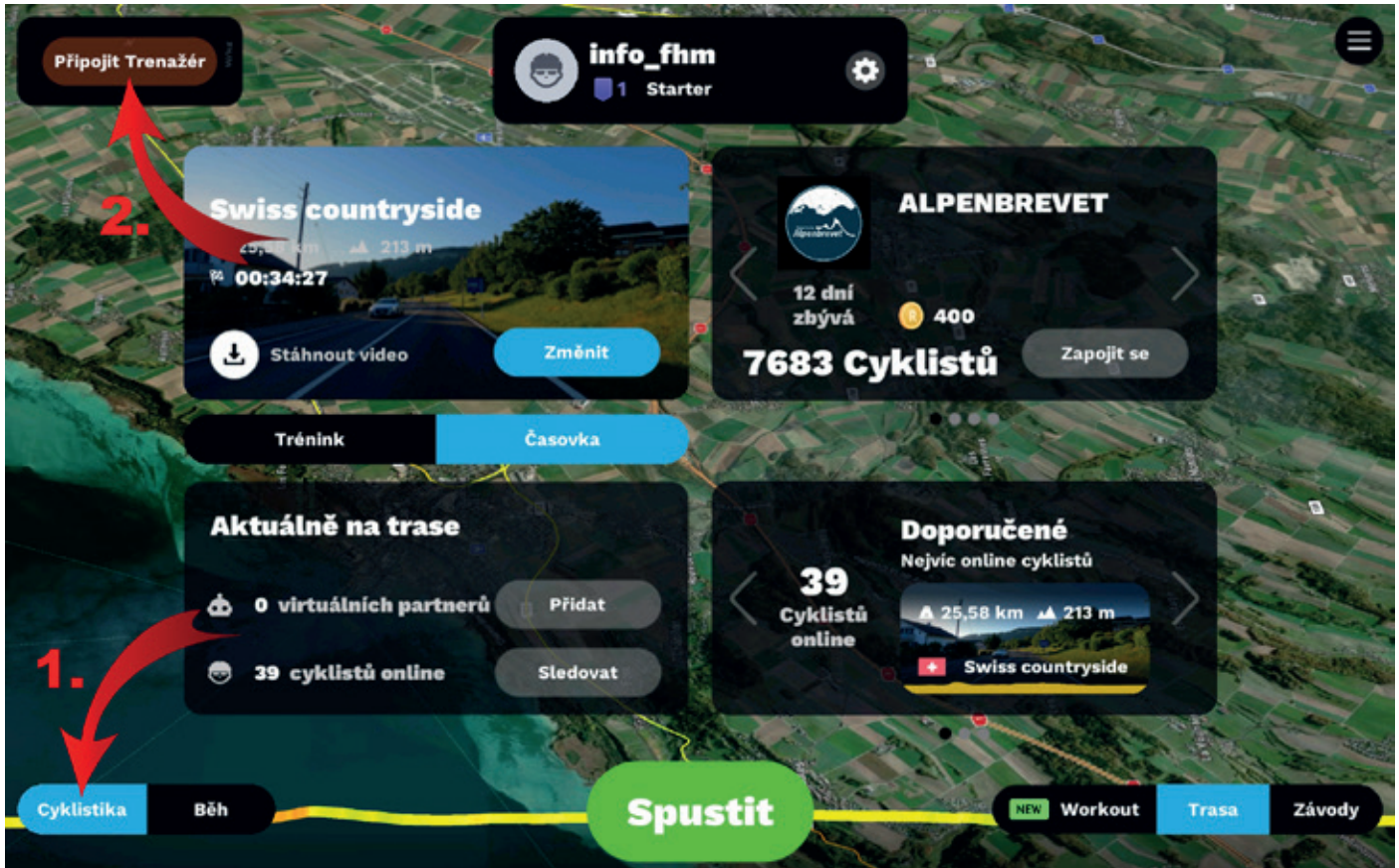
VYHLEDÁNÍ CYKLOTRENAŽÉRU

Pro fungování je nutné vytvořit uživatelský účet na stránkách www.rouvy.com, nebo případně přímo v aplikaci ve vašem chytrém zařízení, a zvolit druh předplatného (k dispozici je již zmíněná 14denní verze zdarma). Po úspěšném vytvoření uživatelského účtu se můžete přihlásit do aplikace a zobrazí se úvodní stránka – viz. Obrázek 1.



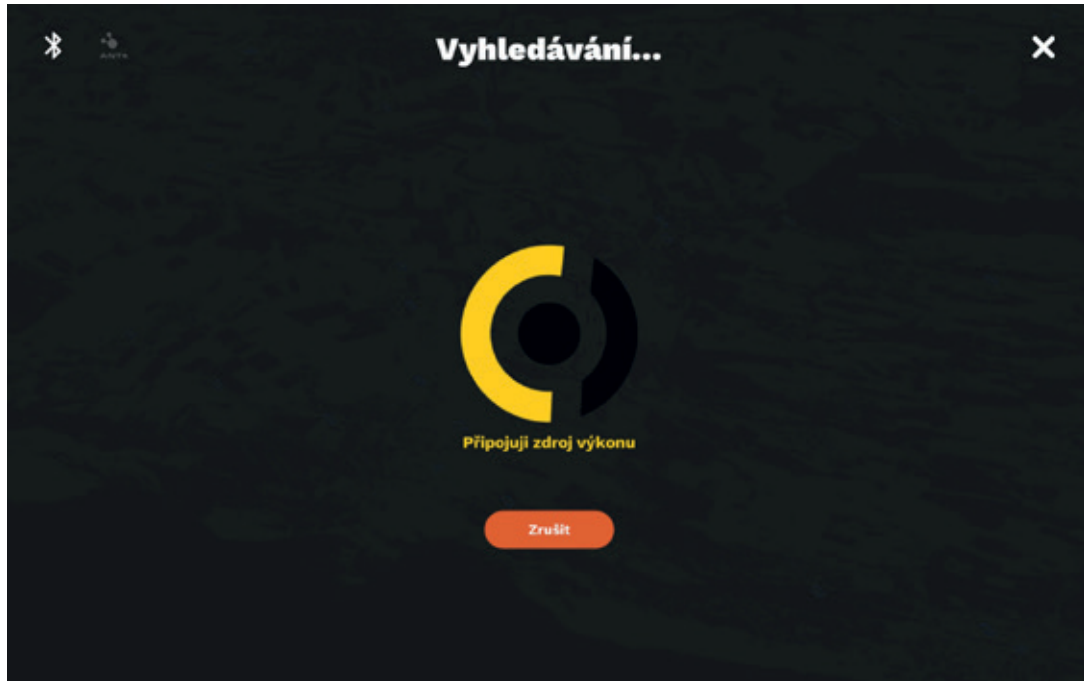
Obrázek 1

Před začátkem tréninku je nutné spárovat váš treňažér s aplikací. Zvolte mód cyklistika v levém dolním rohu – viz. Obrázek 2 a následně klikněte na tlačítko „Připojit Treňažér“ v levém horním rohu – viz. Obrázek 2.

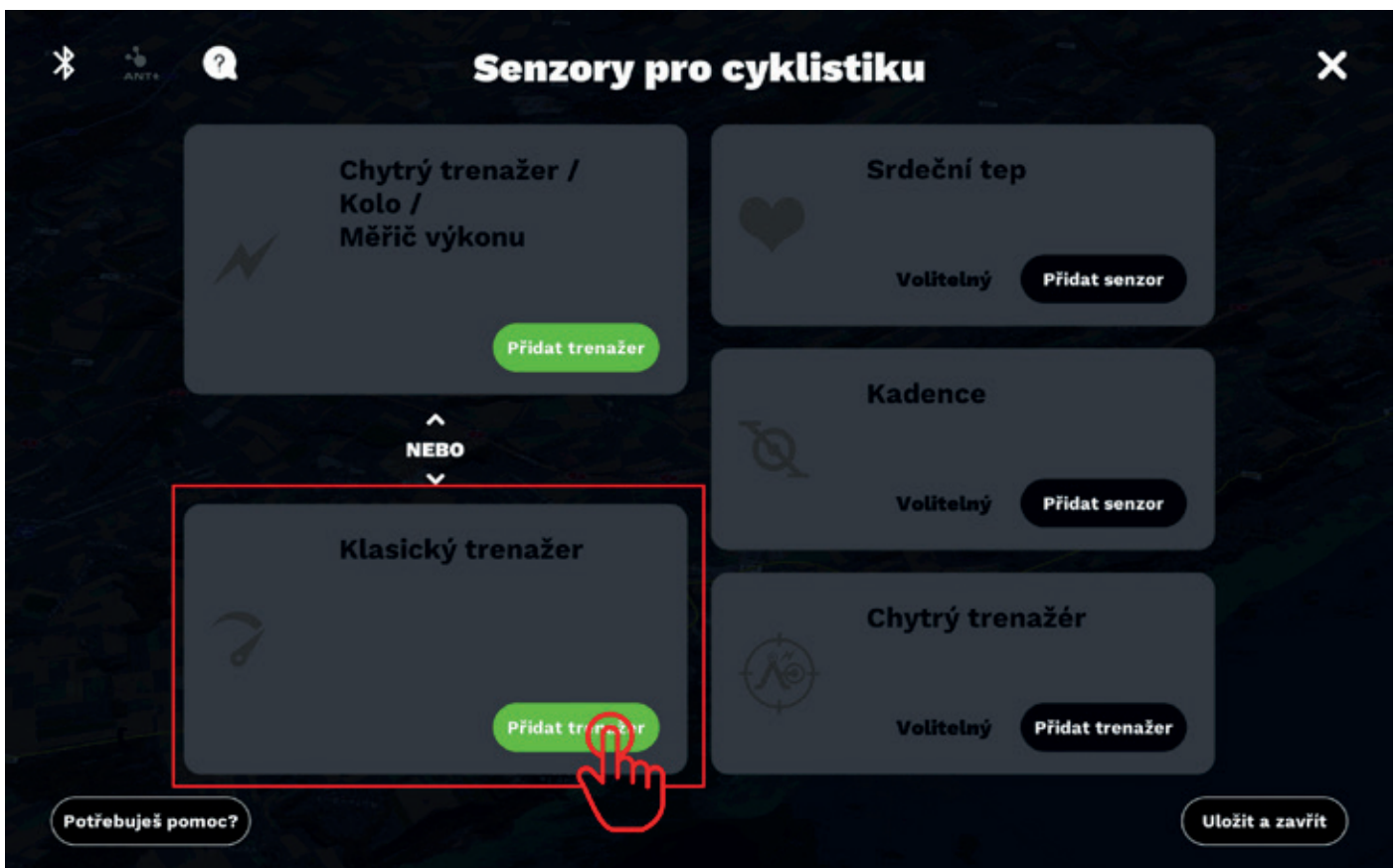


Obrázek 2

Aplikace nyní začne automaticky vyhledávat chytré trenažéry (viz. Obrázek 3), jelikož se nejedná o chytrý trenažér s elektronicky ovládanou regulací zátěže, aplikace jej nenajde. Vyčkejte až se vyhledávání ukončí a poté budete moci přidat zařízení jako klasický trenažér, jak je zobrazeno na obrázku 4.



Obrázek 3



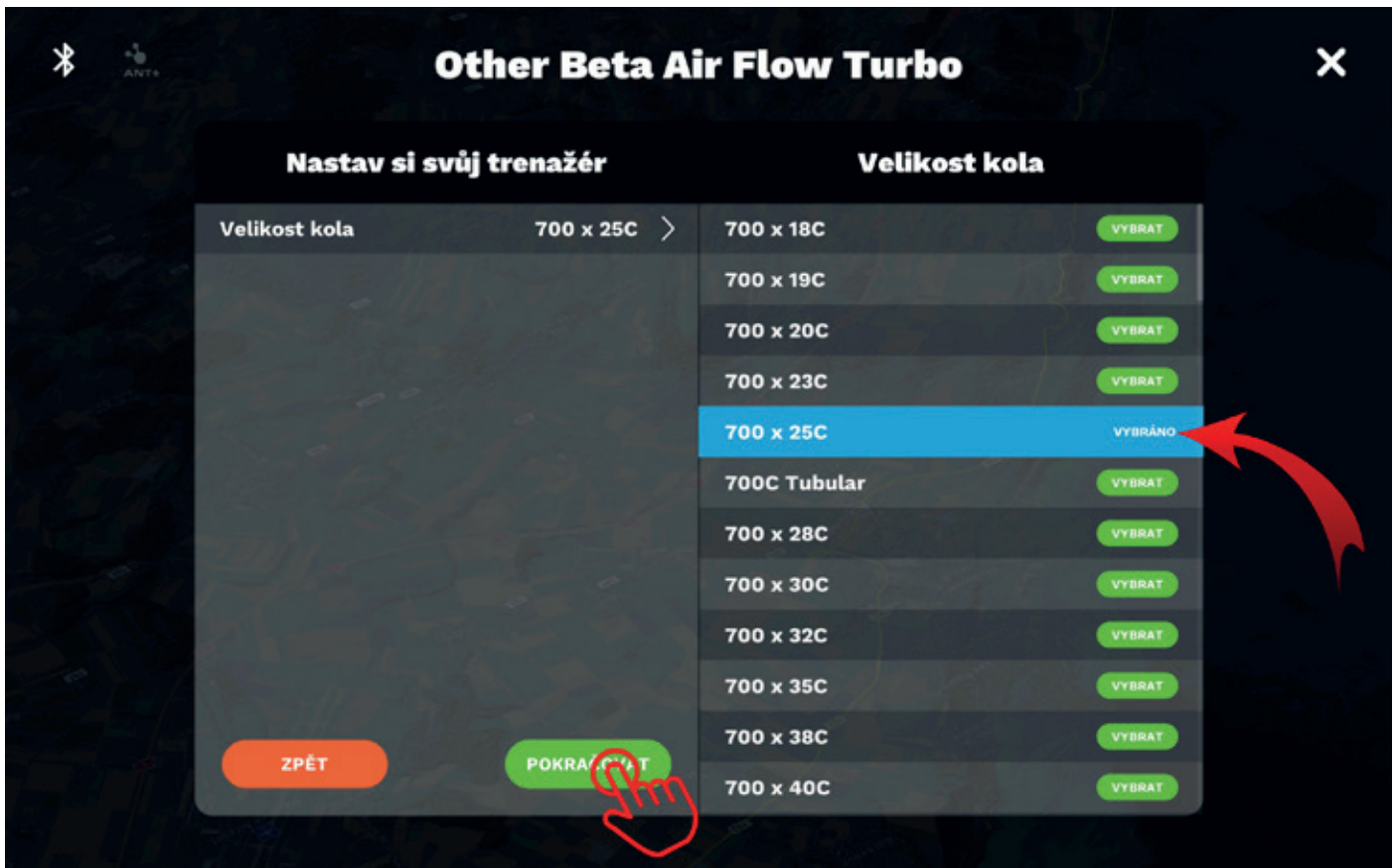
Obrázek 4

Poté se otevře seznam značek trenažerů, vyberte v levém sloupci možnost „Other“ a následně v pravém sloupci vyberte „Beta Air Flow Turbo“ – viz. Obrázek 5.



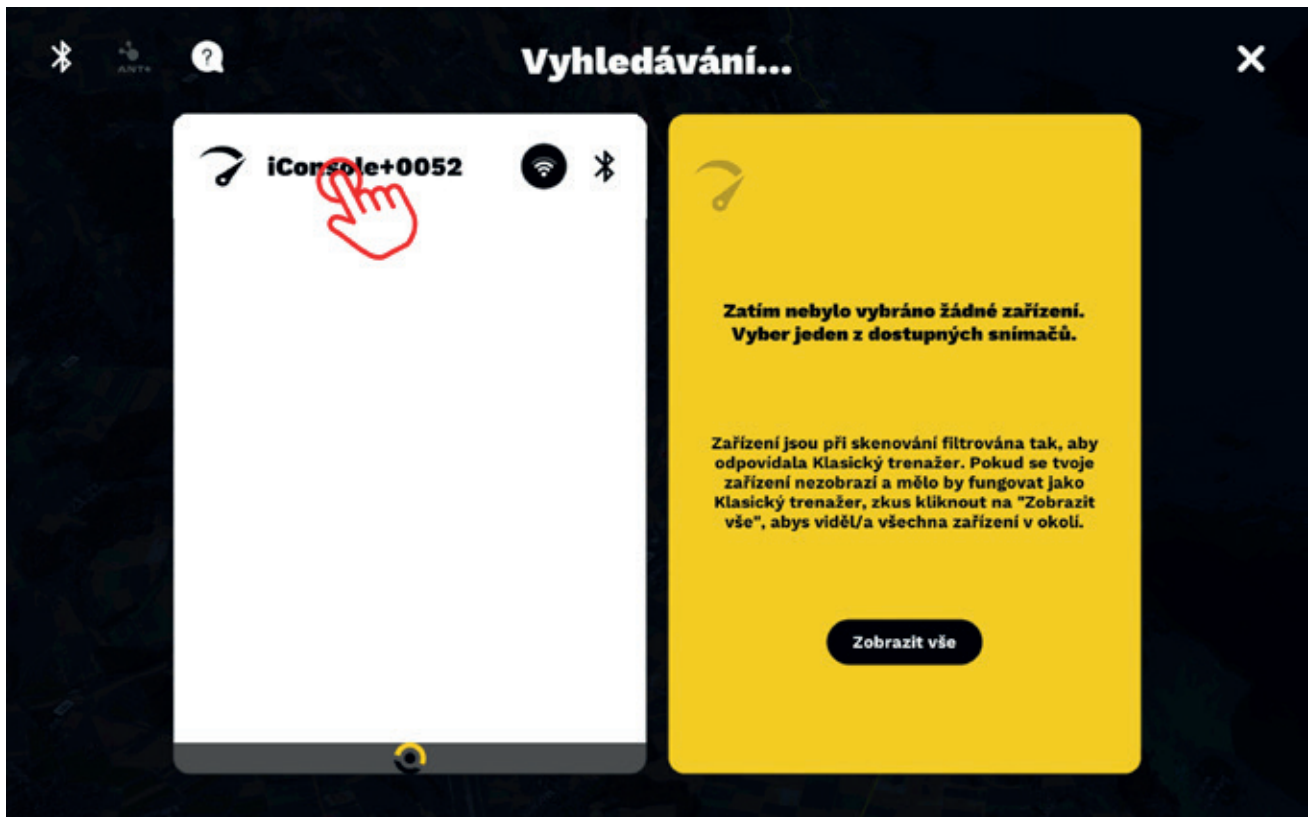
Obrázek 5

Nyní zvolte velikost kola, vyberte možnost 700 x 25C (případně 700 x 30C) a stiskněte tlačítko „Pokračovat“ – obrázek 6.



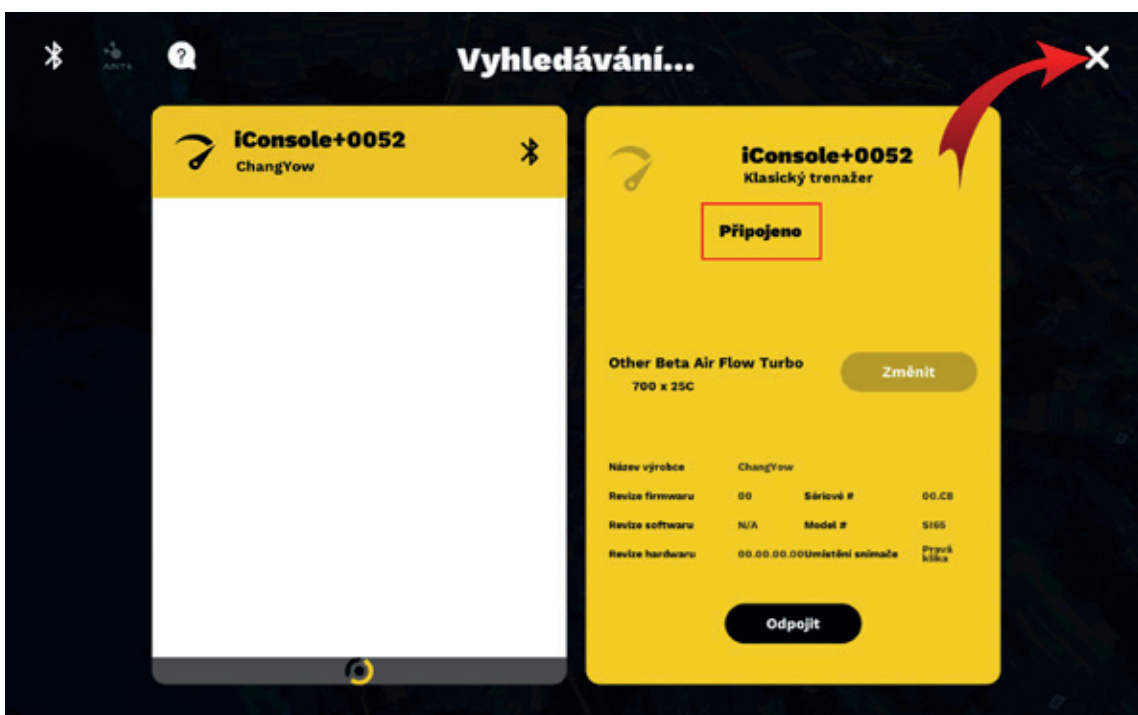
Obrázek 6

Objeví se obrazovka se seznamem dostupných zařízení, vyberte váš cyklotrenažér a klikněte na něj – viz. Obrázek 7.



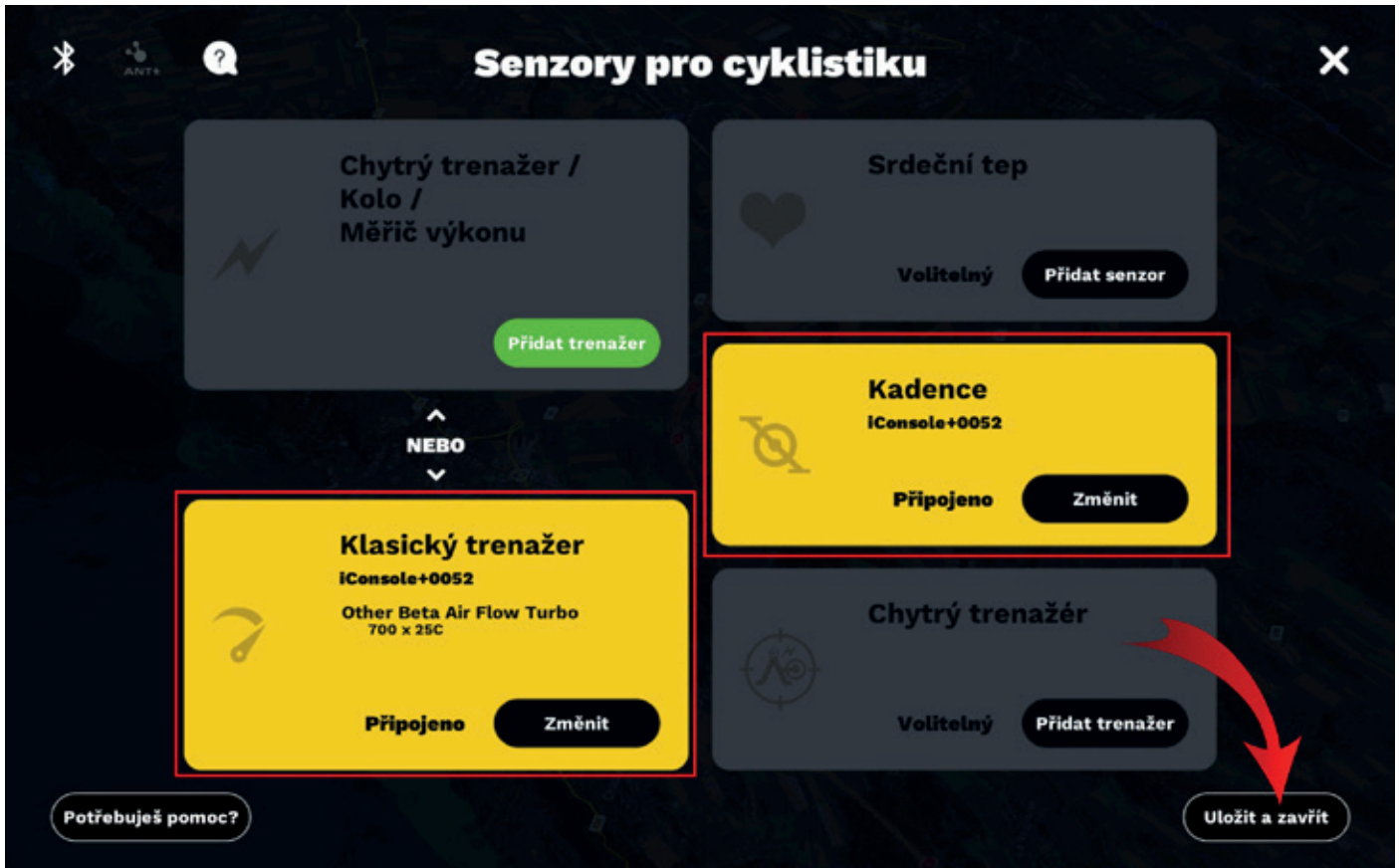
Obrázek 7

Po vybrání trenážéru se dokončí párování a zobrazí se popiska „Připojeno“. Nyní můžete okno uzavřít křížkem v pravém horním rohu, jak je znázorněno na obrázku 8.



Obrázek 8

Nyní v senzorech pro cyklistiku uvidíte, že se trenažér připojil jako klasický trenažér a snímač kadence – viz. Obrázek 9. Klikněte na tlačítko „Uložit a zavřít“ v pravém dolním rohu a tím se vrátíte na úvodní obrazovku.



Obrázek 9

Cyklotrenažér je nyní kompletně spárovaný a můžete začít využívat funkce aplikace.

TIP: Při opětovném přihlášení by měl Váš trenažér zůstat uložený a automaticky se připojit, nicméně doporučujeme připojení vždy překontrolovat, zejména po aktualizaci aplikace.



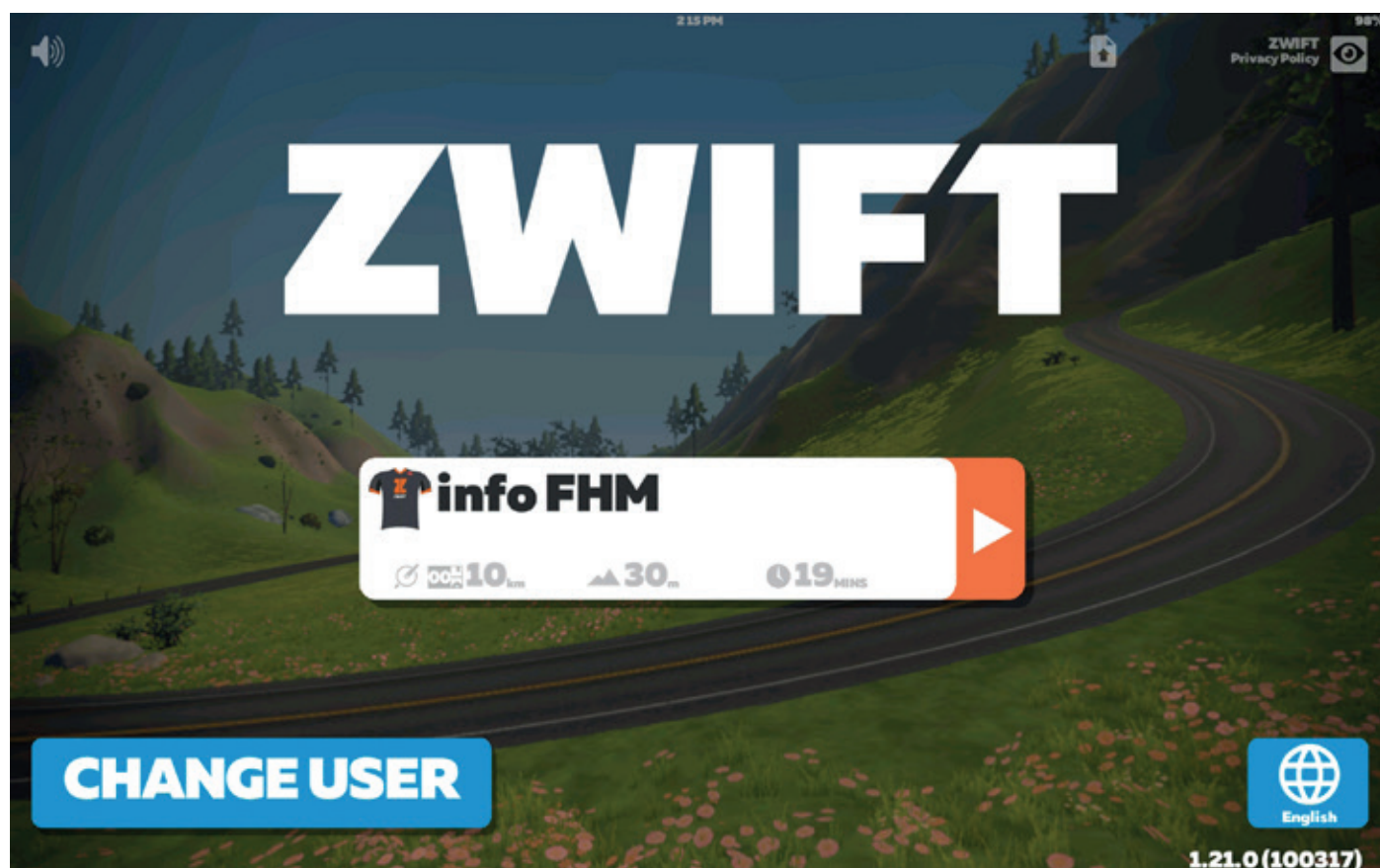
TRÉNINKOVÁ APLIKACE ZWIFT

Aplikace Zwift nabízí 7denní zkušební lhůtu, po kterou si vysokou kvalitu a funkcemi nabitou appku můžete zcela zdarma vyzkoušet a až poté se rozhodnout, zdali si nějaké období předplatíte. Dostupná je pro zařízení s operačními systémy Android a iOS.

Tréninková aplikace Zwift připomíná svým provedením počítačovou hru s velmi povedenou grafikou. Každý uživatel má svého avatara, který se pohybuje buď jako běžec nebo cyklista a na výběr je z vymyšleného světa nebo z reálných měst a míst. K dispozici je více jak 130 tras pro cyklistiku i běh.

VYHLEDÁNÍ CYKLOTRENAŽÉRU

Pro fungování je nutné vytvořit uživatelský účet na stránkách www.zwift.com, nebo případně přímo v aplikaci ve vašem chytrém zařízení, a zvolit druh předplatného (k dispozici je již zmíněná 7denní verze zdarma). Po úspěšném vytvoření uživatelského účtu se můžete přihlásit do aplikace a zobrazí se úvodní stránka, na které zvolte svůj uživatelský profil – viz. Obrázek 1.



Obrázek 1



Po zvolení uživatelského profilu se zobrazí obrazovka pro spárování zařízení (Obrázek 2).

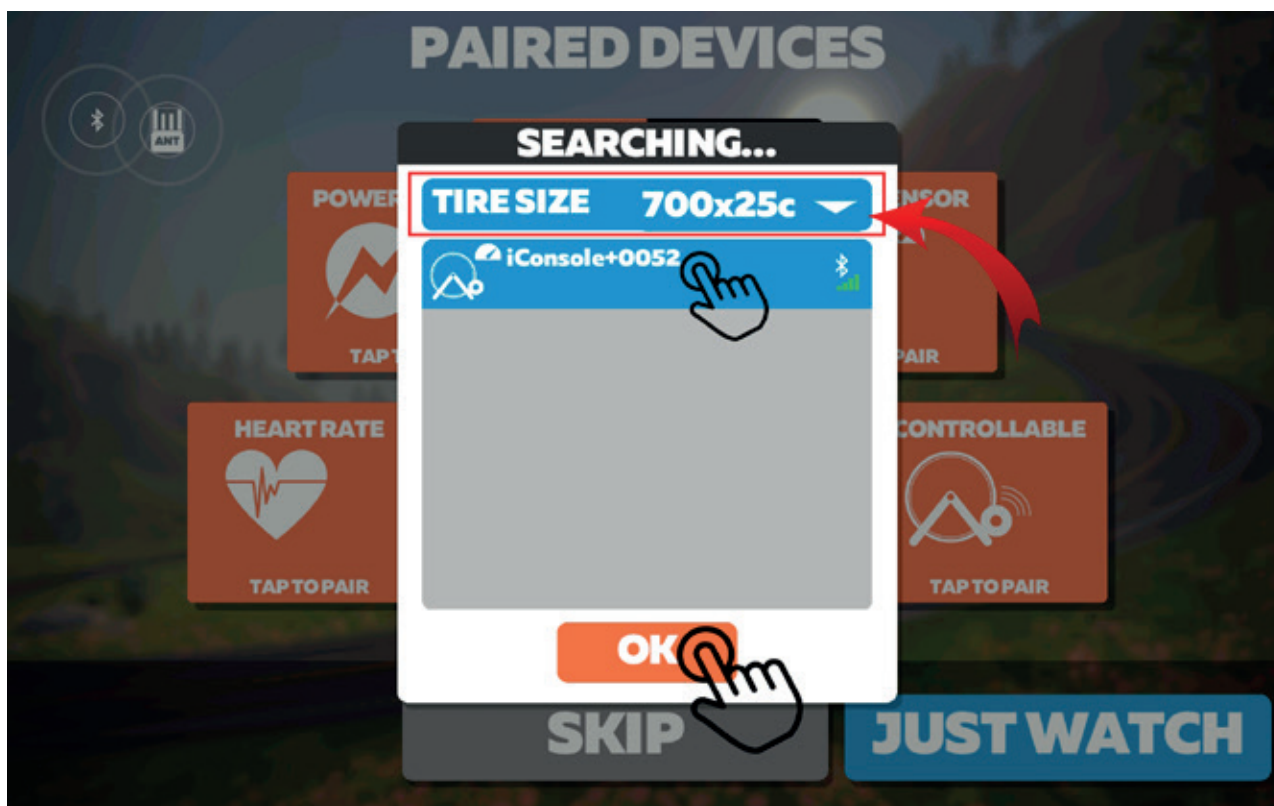
Vyberte možnost „RIDE“ pro cyklistiku. Klepněte na ikonu „SPEED SENSOR“ (Obrázek 2).



Obrázek 2

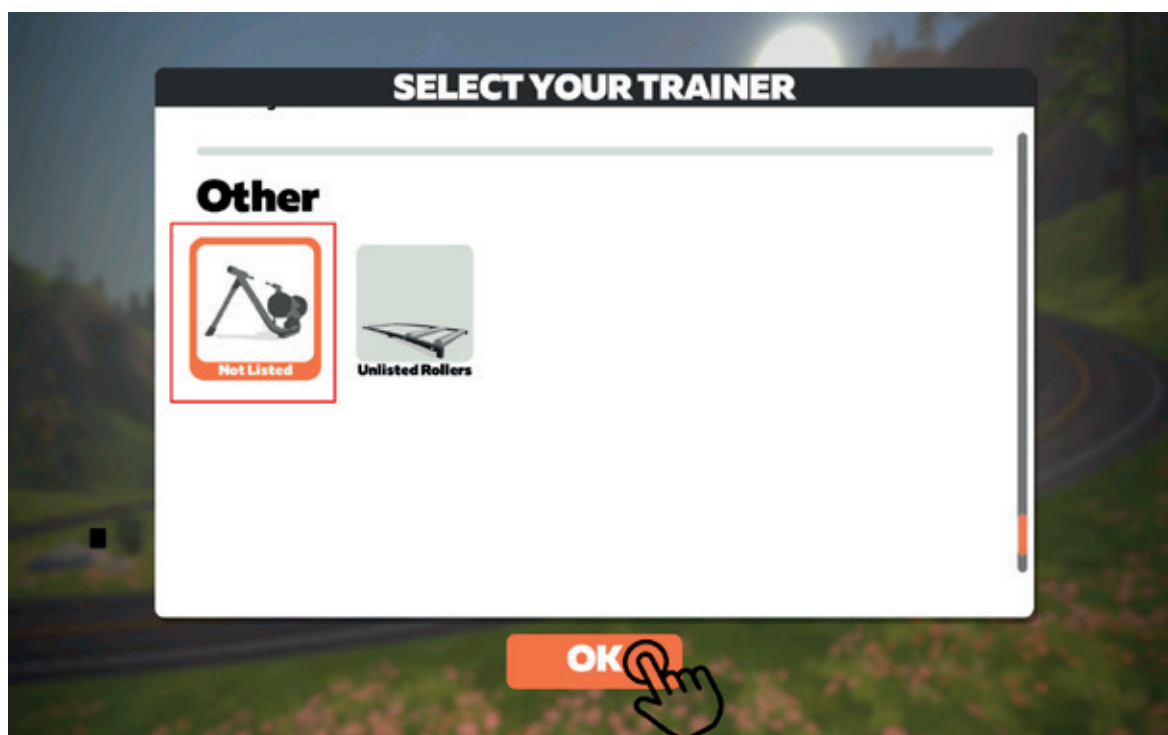


Po klepnutí se objeví seznam dostupných zařízení (obrázek 3), vyberte velikost kola (TIRE SIZE), zvolte 700x25C a ze seznamu vyberte váš cyklotrenažér a potvrďte stisknutím OK.



Obrázek 3

Nyní budete vyzváni ke zvolení značky (typu) trenážéru. Vyberte typ trenážéru v řádce „Other“, zvolte ikonu „Not Listed“ a potvrďte stisknutím OK – viz. Obrázek 4.

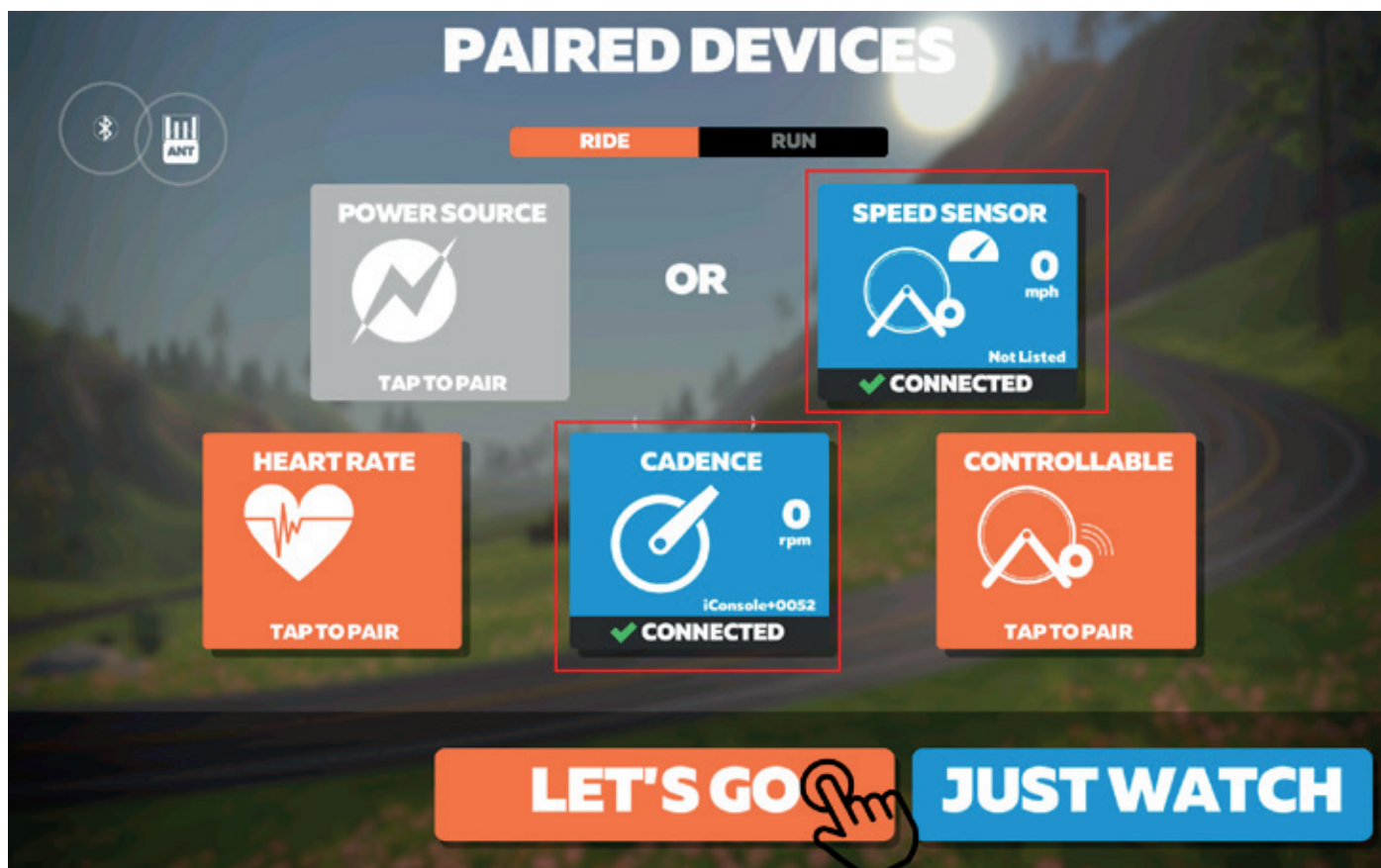


Obrázek 4



Po potvrzení se znovu objeví obrazovka pro spárování zařízení. Po spárování rychlostního senzoru by se měl automaticky také spárovat senzor kadence „CADENCE“ (obrázek 5), v případě že se tak nestane, klepněte na ikonu „CADENCE“ a ze seznamu opět vyberte váš trenažér. Jestliže vlastníte Bluetooth hrudní pás, můžete jej také spárovat s aplikací jako další možnost měření tepové frekvence.

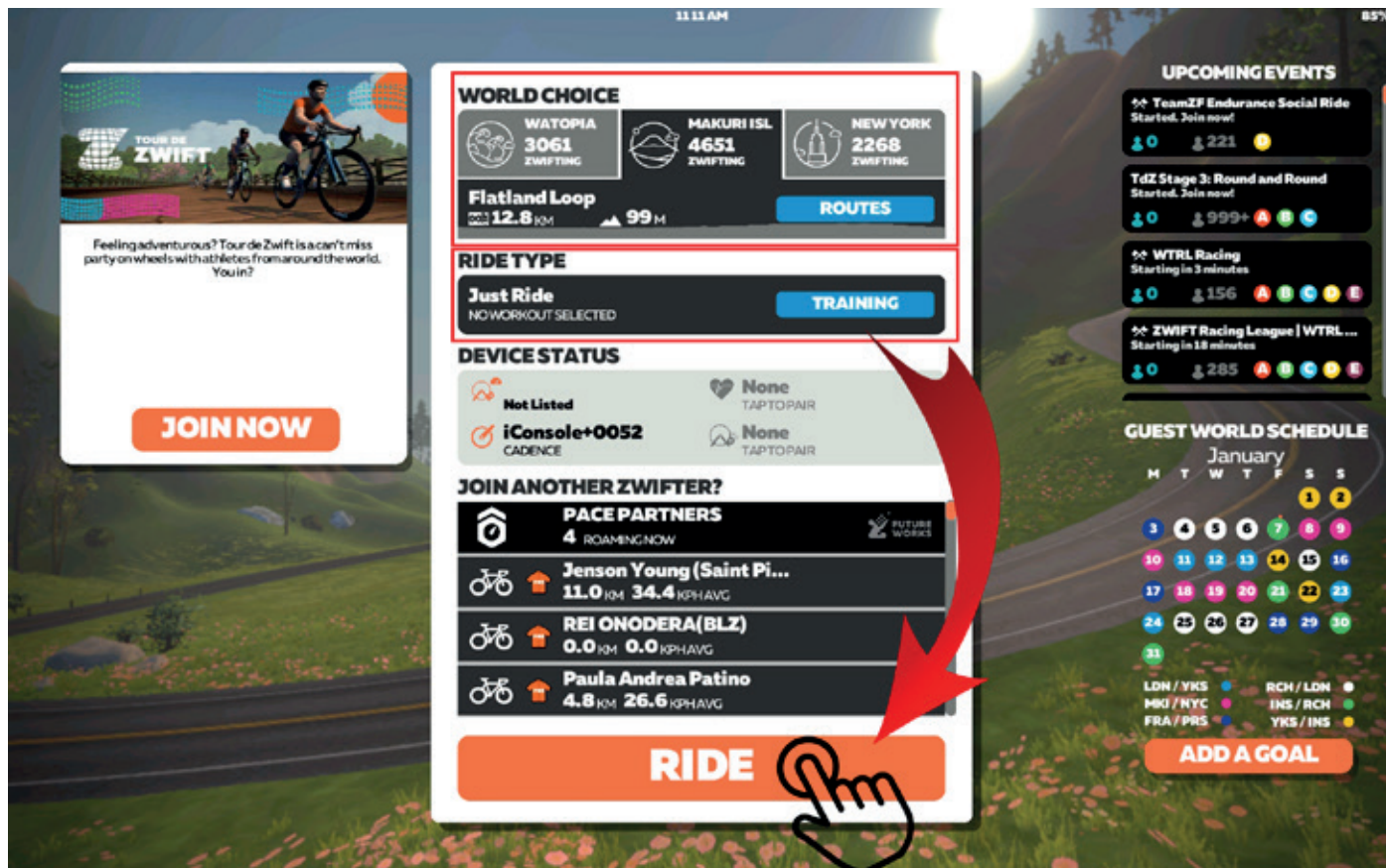
Potvrďte spárované senzory klepnutím na tlačítko „LET'S GO“ (obrázek 5).



Obrázek 5



Po potvrzení spárovaných snímačů se zobrazí obrazovka pro výběr trasy. Po zvolení trasy stačí kliknout na tlačítko „RIDE“ a ponořit se do tréninku. (obrázek 6)



Obrázek 6

TIP: Při opětovném přihlášení by měl Váš trenážer zůstat uložený a automaticky se připojit, nicméně doporučujeme připojení vždy přezkontrolovat, zejména po aktualizaci aplikace.



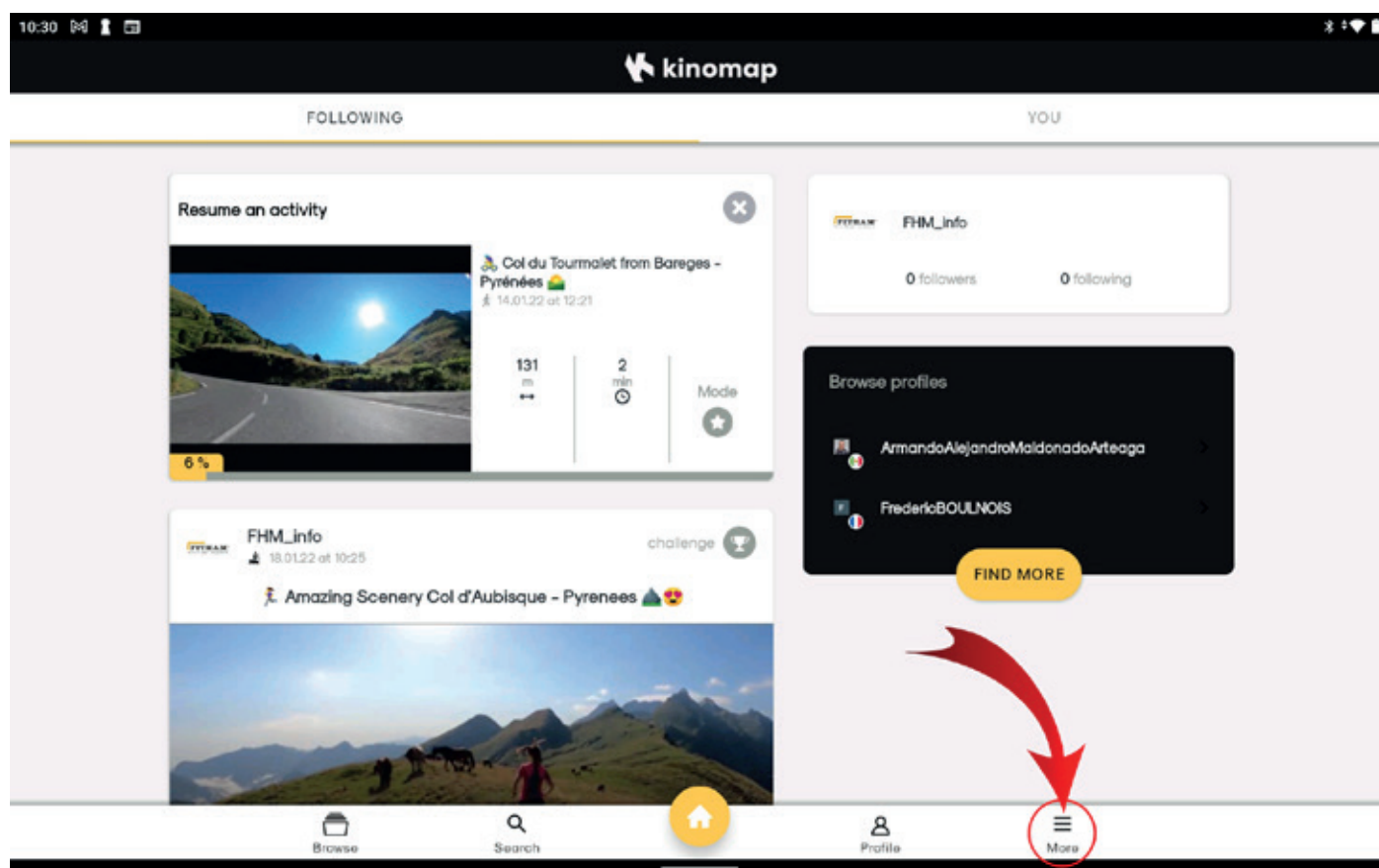
APLIKACE KINOMAP

Aplikace KINOMAP nabízí přes 400.000 km tras, v počtu přes 10.000 variant. Trasy jsou z reálného prostředí natočené ve vysokém rozlišení a jsou přizpůsobeny na všechny typy fitness trenažérů, tzn. na běžecké pásy, cyklotrenažéry, rotopedy, eliptické trenažéry i veslovací trenažéry.

Aplikace KINOMAP nabízí 14 denní zkušební lhůtu, po kterou si vysokou kvalitu a funkcemi nabíto appku můžete zcela zdarma vyzkoušet a až poté se rozhodnout, zdali si nějaké období předplatíte. Dostupná je pro zařízení s operačními systémy Android a iOS.

Pro fungování aplikace je nutné vytvořit uživatelský účet na stránkách www.kinomapp.com, nebo případně přímo v aplikaci na vašem chytrém zařízení. Po vytvoření uživatelského účtu se můžete následně přihlásit do aplikace a zobrazí se úvodní obrazovka (Home – viz obrázek 1)

Po úspěšném přihlášení můžete začít aplikaci využívat a připojit váš cyklotrenažér.



Obrázek 1

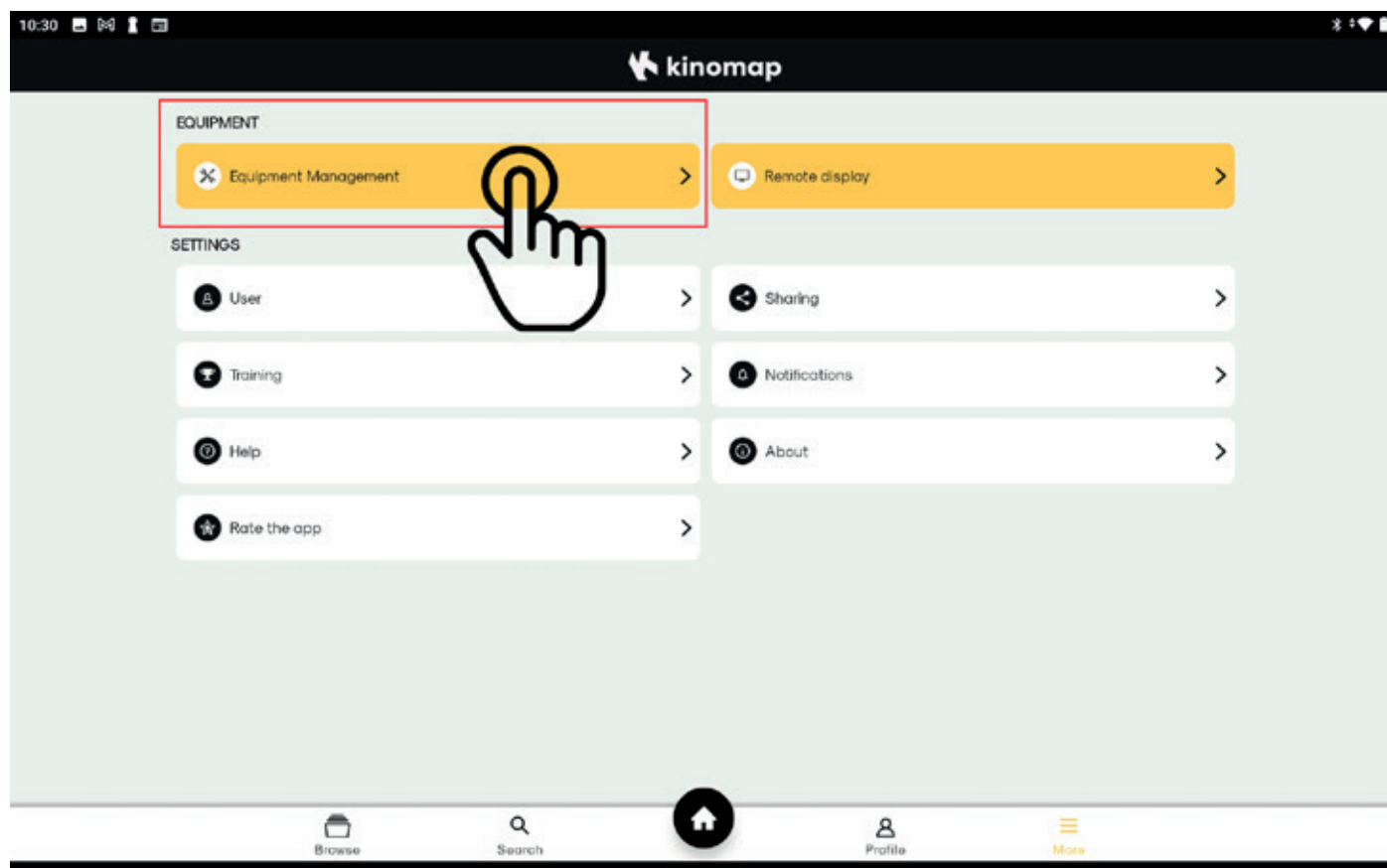
VYHLEDÁNÍ CYKLOTRENAŽÉRU

Po načtení úvodní obrazovky stiskněte tlačítko „More“ v dolní liště, jak je znázorněno šipkou na obrázku 1. Po stisknutí tlačítka se zobrazí nabídka nastavení (Obrázek 2).



Nyní se nacházíte v záložce nastavení, ve které můžete upravit svůj profil, nastavení sdílení, notifikací apod. Dále zde také naleznete možnost sdílení obrazu na externí displej.

Pro vyhledání trenážeru klepněte na tlačítko „Equipment Management“, jak je znázorněno na obrázku 2.

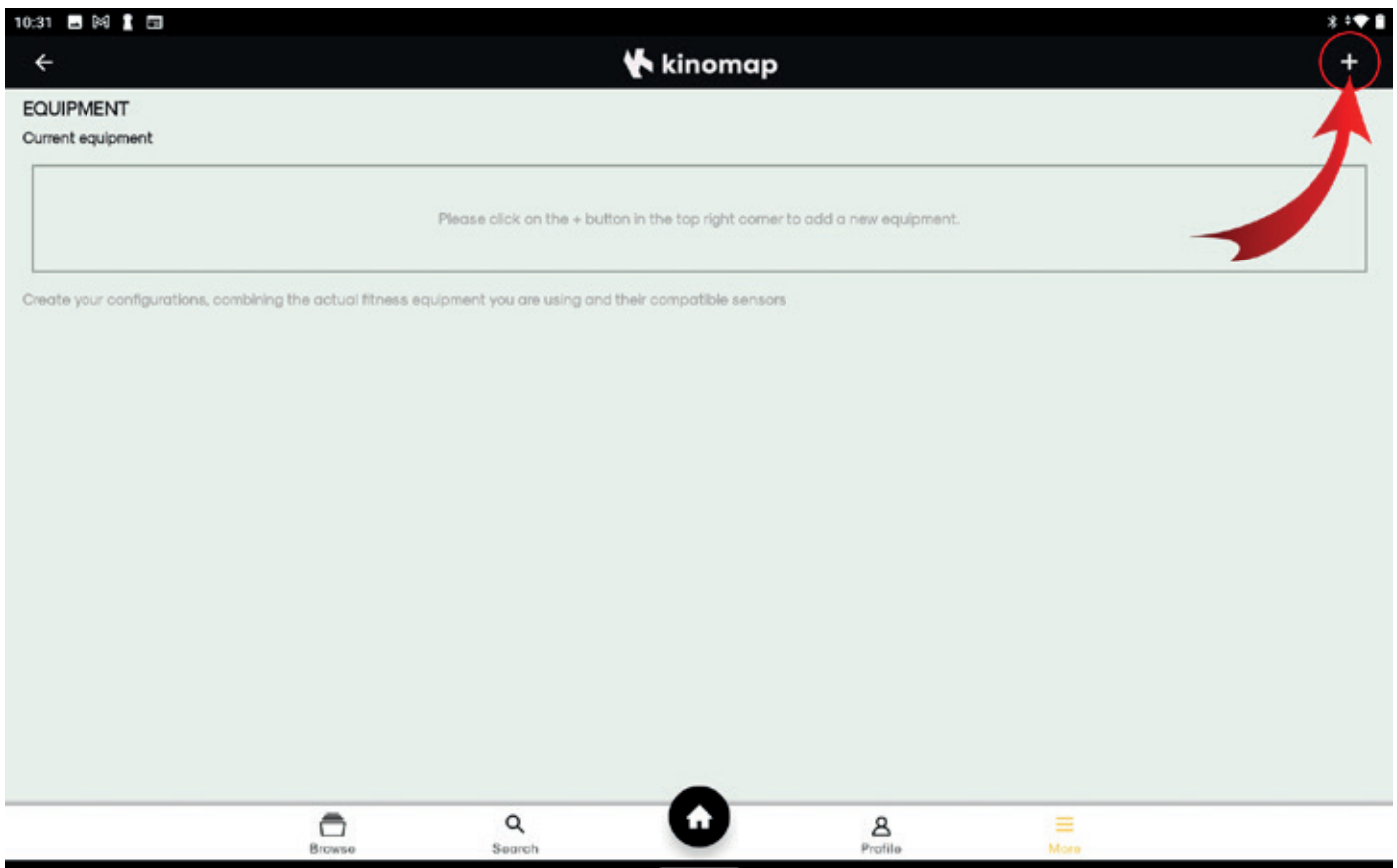


Obrázek 2



Ve správě vybavení je pro první spárování s vaším trenažérem nutné přidat nový model cyklotrenažéru. Učiníte tak klepnutím na tlačítko + (plus) - viz obrázek 3 a vyberete jej podle dalšího postupu.

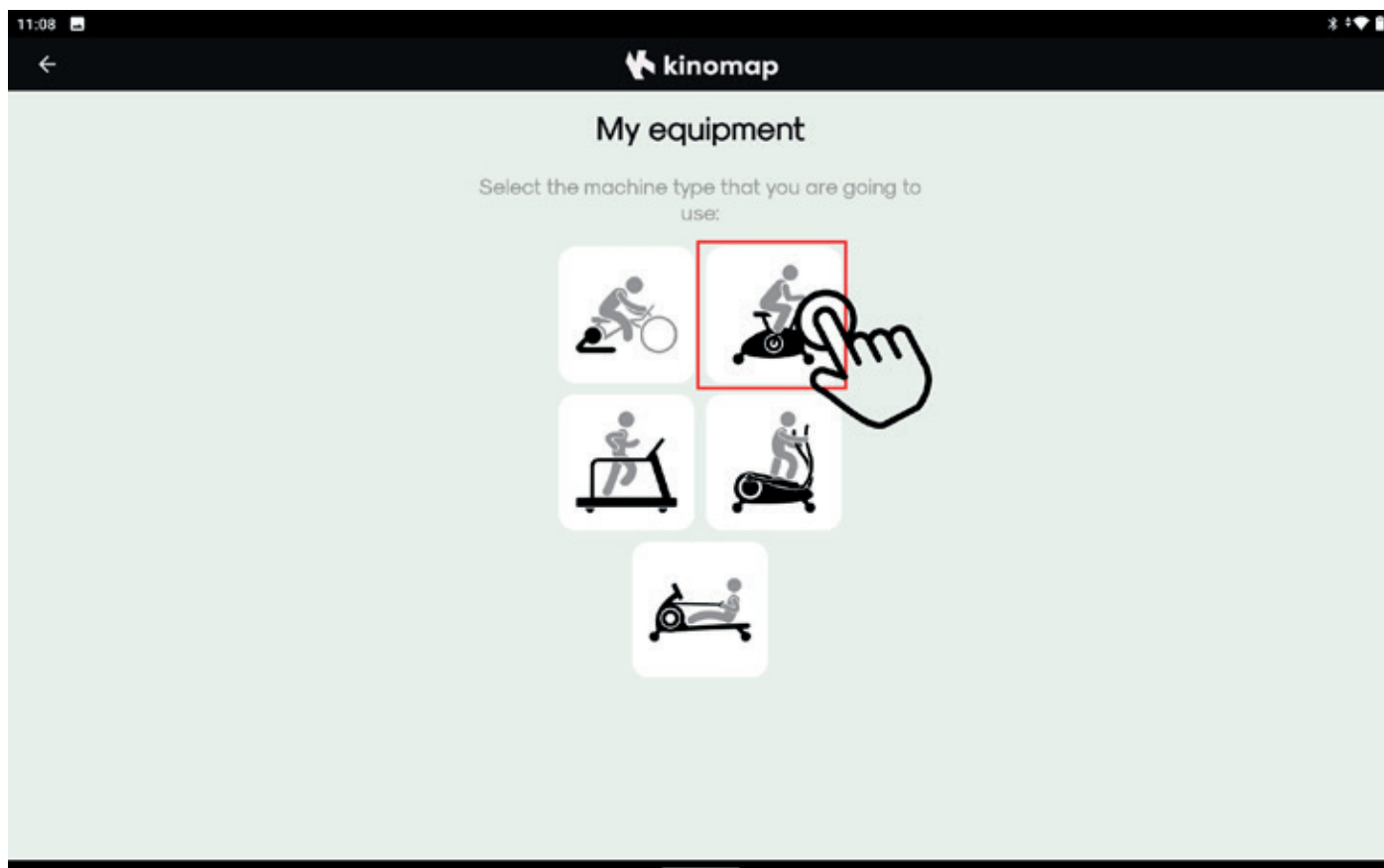
TIP: Při opětovném přihlášení by měl Váš trenažér zůstat uložený a automaticky se připojit, nicméně doporučujeme připojení vždy překontrolovat, zejména po aktualizaci aplikace.



Obrázek 3



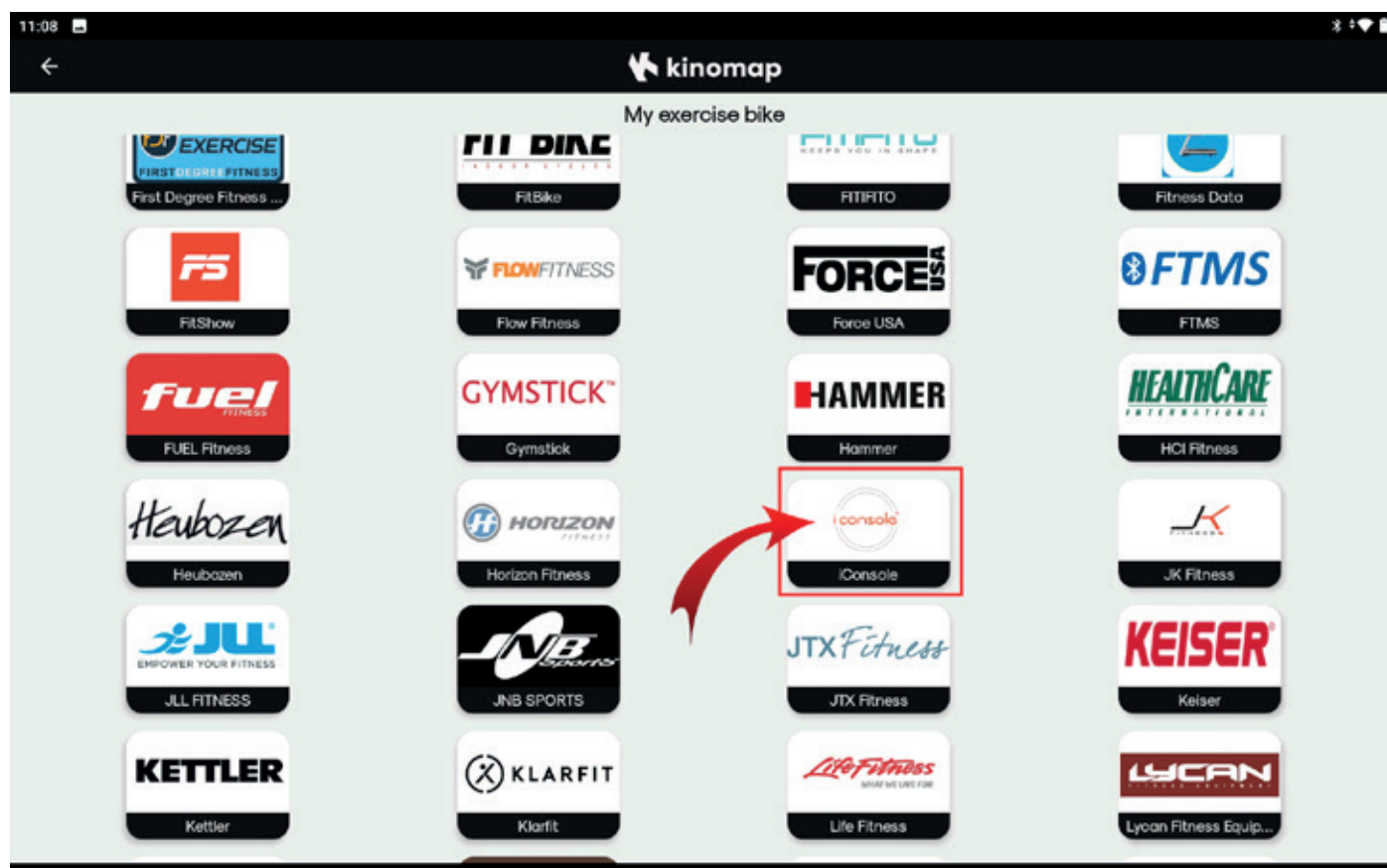
Po stisknutí tlačítka „Plus“ se vám zobrazí nabídka typů trenažérů, v tomto případě zvolte ikonu cyklotrenažéru (rotopedu) – viz. Obrázek 4



Obrázek 4

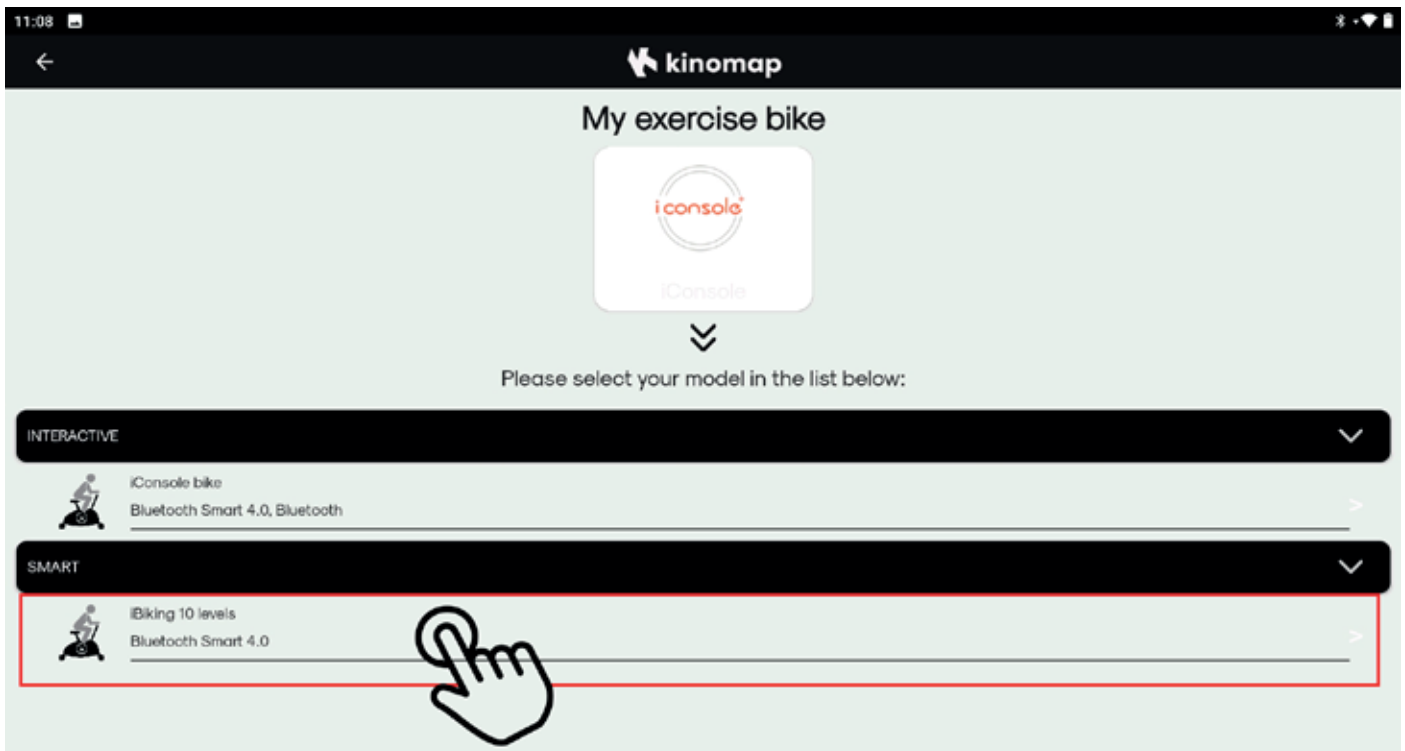


Nyní přichází na řadu nejdůležitější krok celého postupu. Cyklotrenažér Trifit Spin S500i komunikuje s aplikací pomocí protokolu iConsole+. Je proto nutné v tomto kroku najít v seznamu ikonu (dlaždici) právě s označením iConsole+, ikona je vyznačená na obrázku 5, a klepnutím ji vybrat.



Obrázek 5

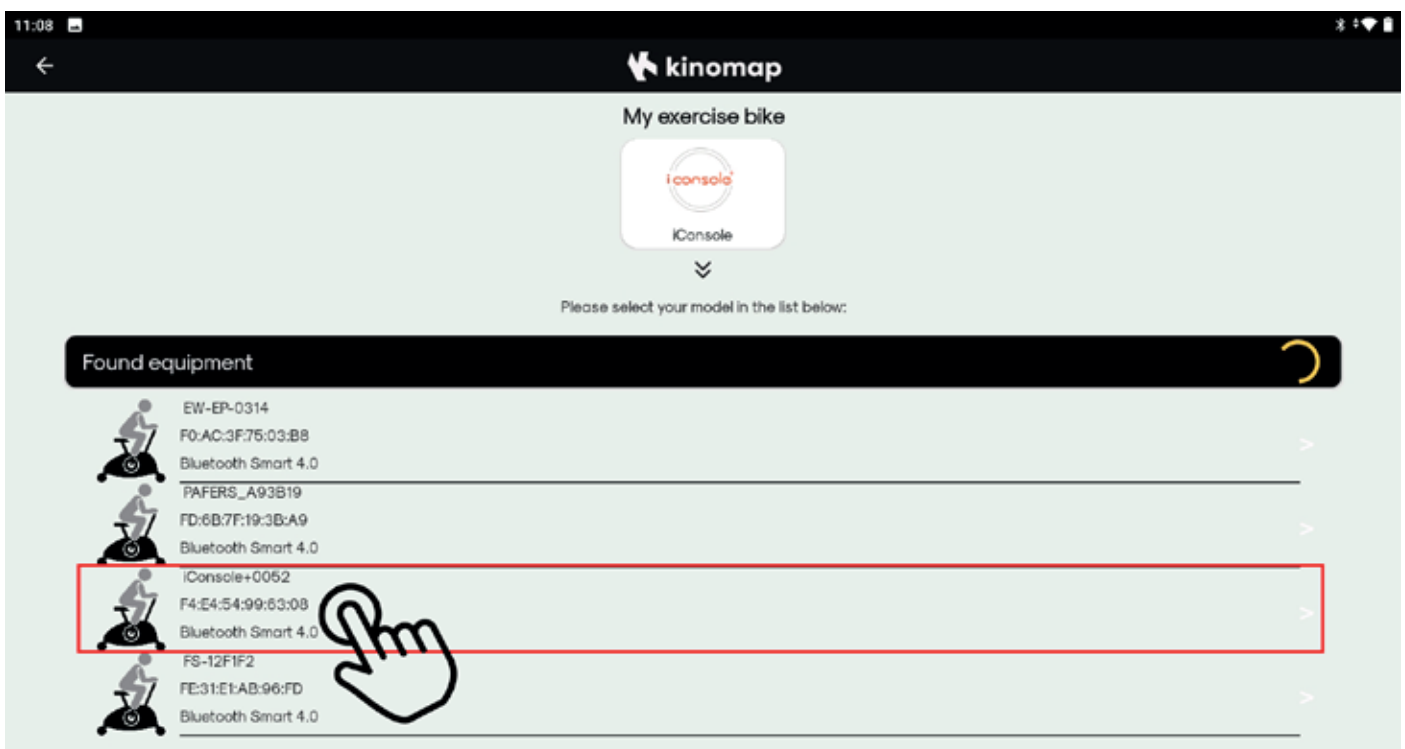
Upozornění: V případě, že zvolíte jiný protokol pro připojení než iConsole+ cyklotrenažér nebude možné spárovat s aplikací.



Obrázek 6

Po zvolení protokolu iConsole+ se zobrazí seznam s typem zařízení, jelikož Spin S500i má manuální regulaci zátěže, musíte vybrat typ trenažéru „iBiking 10 levels“

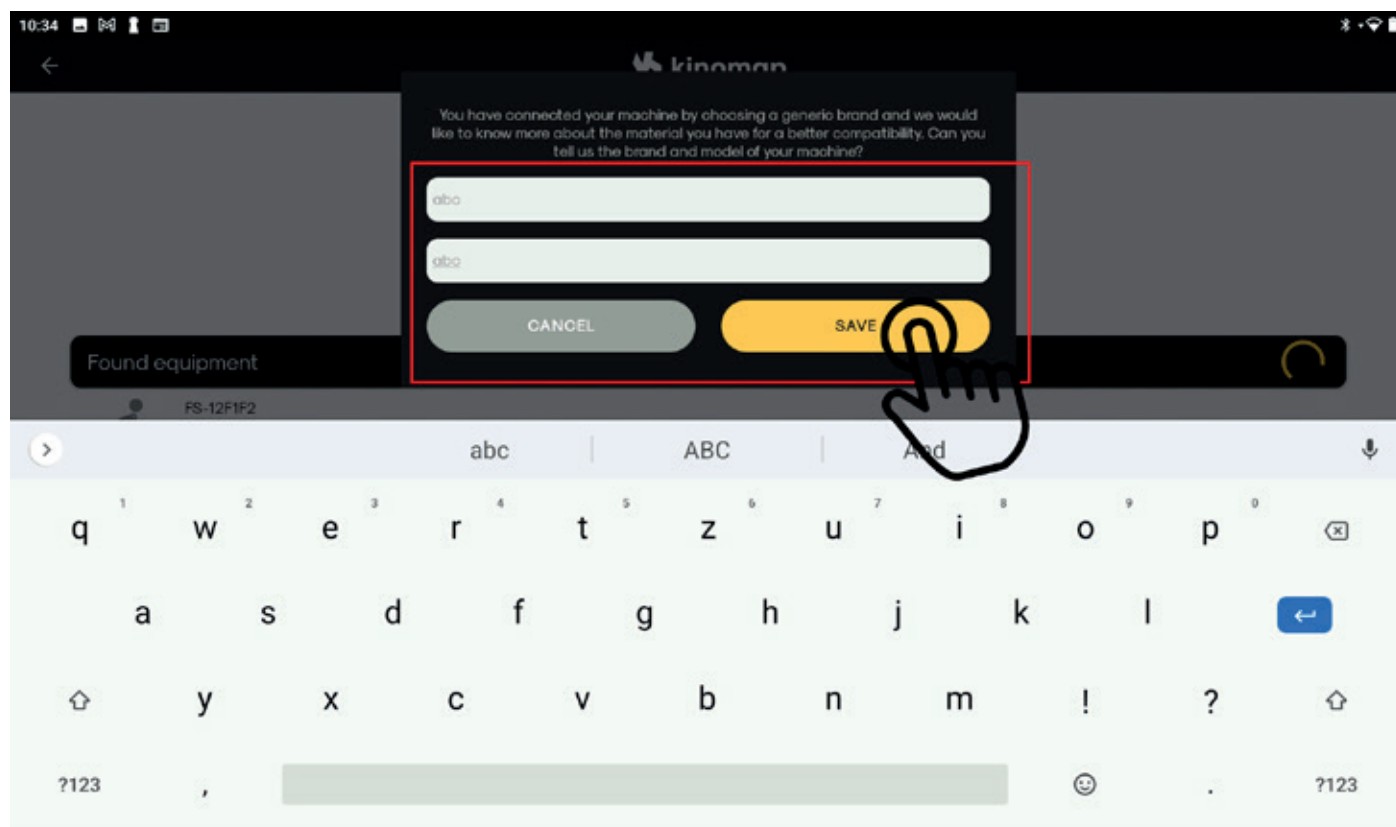
Následně se zobrazí seznam dostupných zařízení. Zvolte váš cyklotrenažér – viz. Obrázek 7.



Obrázek 7



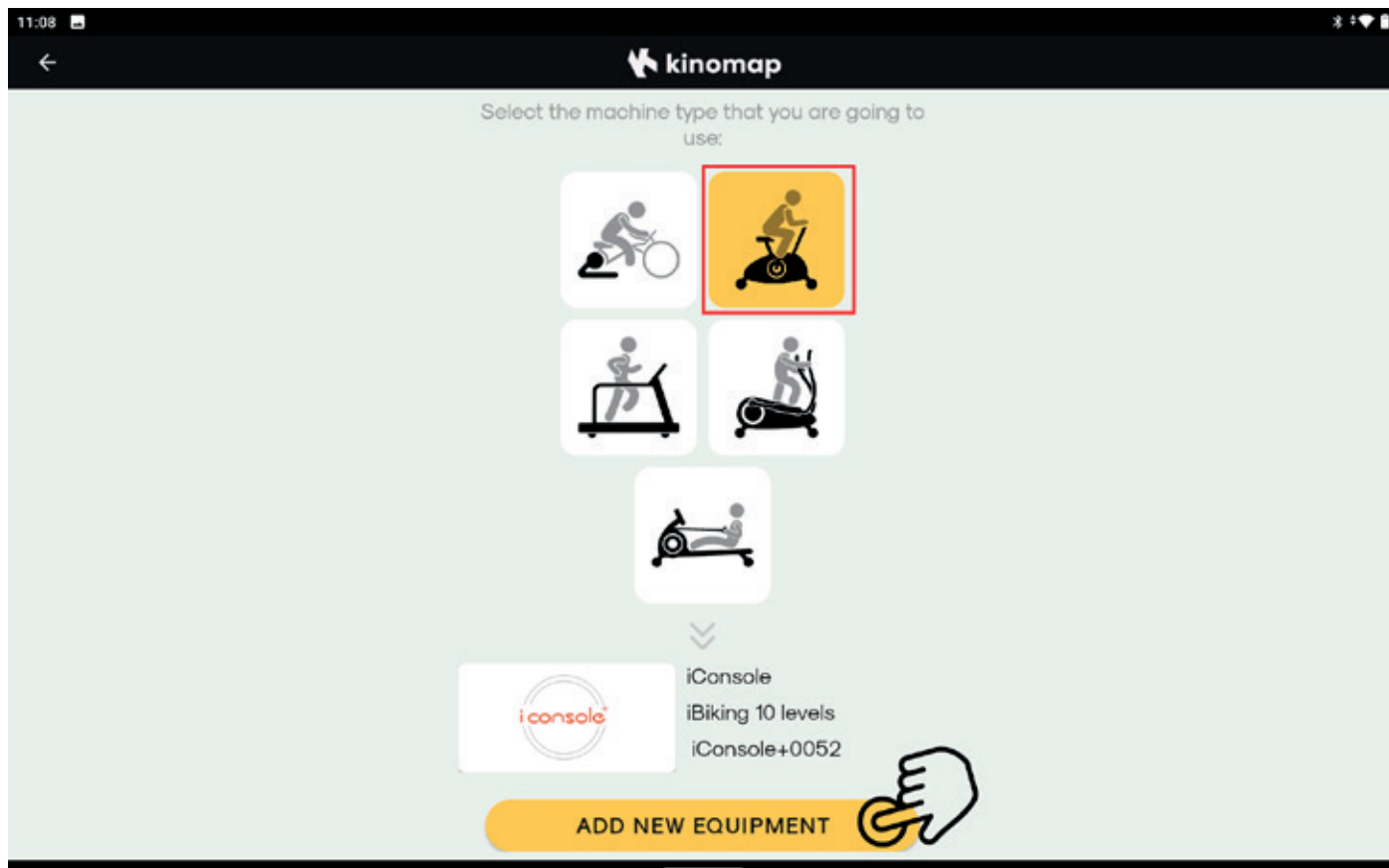
Po zvolení vašeho cyklotrenažéru se zobrazí okno, které vás vyzve k zapsání značky a názvu modelu treňažéru, který využíváte. Zadejte tedy oba názvy a klepněte na tlačítko „SAVE“ – viz. Obrázek 8.



Obrázek 8



Nyní jste úspěšně spárovali váš trenažér s aplikací Kinomap, stačí už jen párování potvrdit klepnutím na tlačítko „ADD NEW EQUIPMENT“ – viz. Obrázek 9.



Obrázek 9

Po úspěšném spárování se můžete vrátit na úvodní stránku a začít s vaším virtuálním tréninkem.

TIP: Při opětovném přihlášení by měl Váš trenažér zůstat uložený a automaticky se připojit, nicméně doporučujeme připojení vždy překontrolovat, zejména po aktualizaci aplikace.

TRÉNINKOVÁ APLIKACE iCONSOLE+

Aplikace iConsole+ patří mezi nejznámější tréninkové aplikace, které jsou k dostání bez jakéhokoli poplatku. Aplikaci lze stáhnout na chytrá zařízení s operačním systémem iOS i Android, na kterých spárujete aplikaci přímo s Vaším kardio trenažérem.

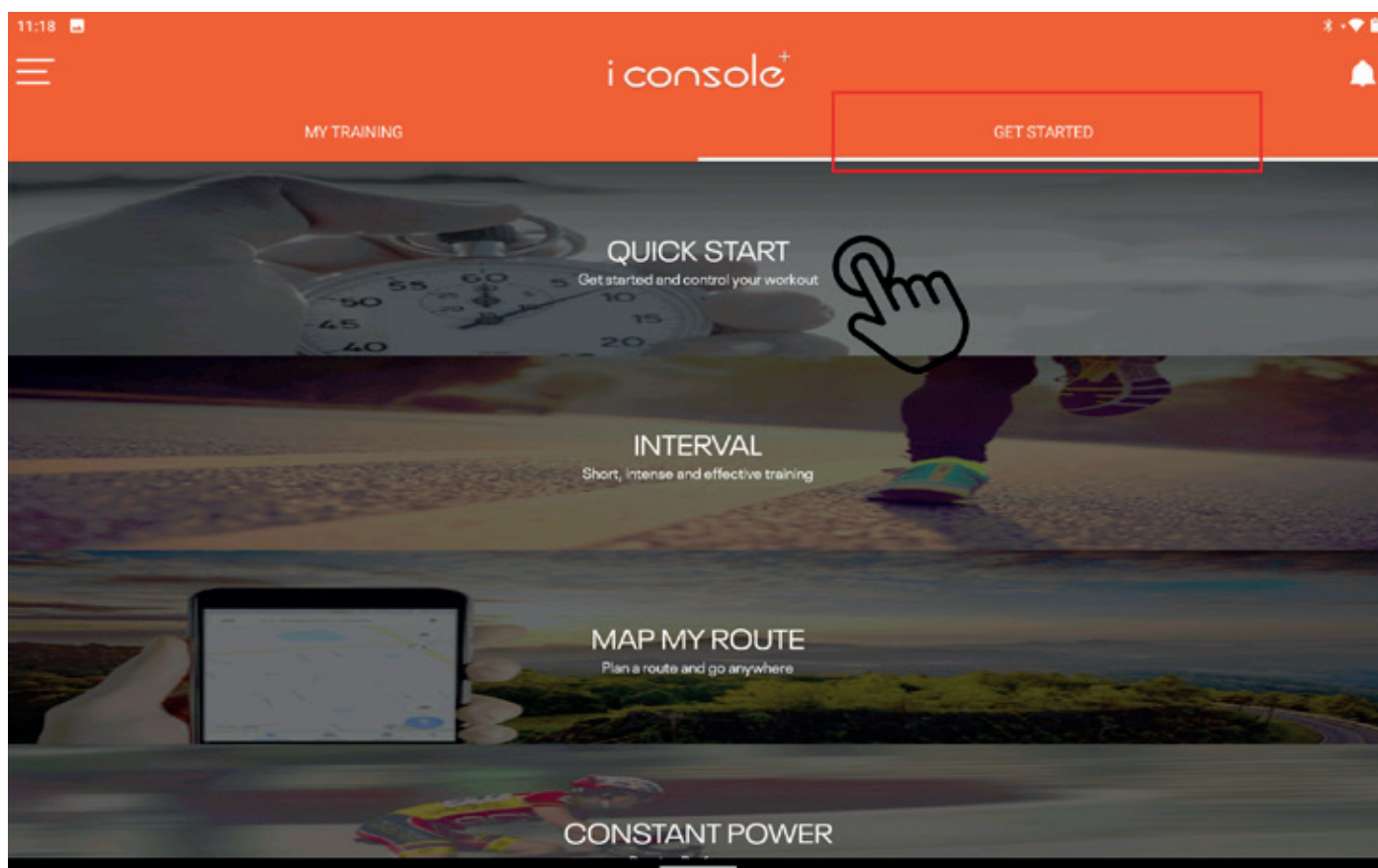
iConsole+ nabízí celou řadu užitečných funkcí, díky kterým zpestříte svou tréninkovou rutinu, mezi ty nejpoužívanější funkce patří stavění vlastních tratí přes systém podobný GoogleMaps a archivace a sdílení Vašich tréninků s jinými tréninkovými deníky.

Aplikace je zcela zdarma, některý obsah je však otevřen až po bezplatné registraci.

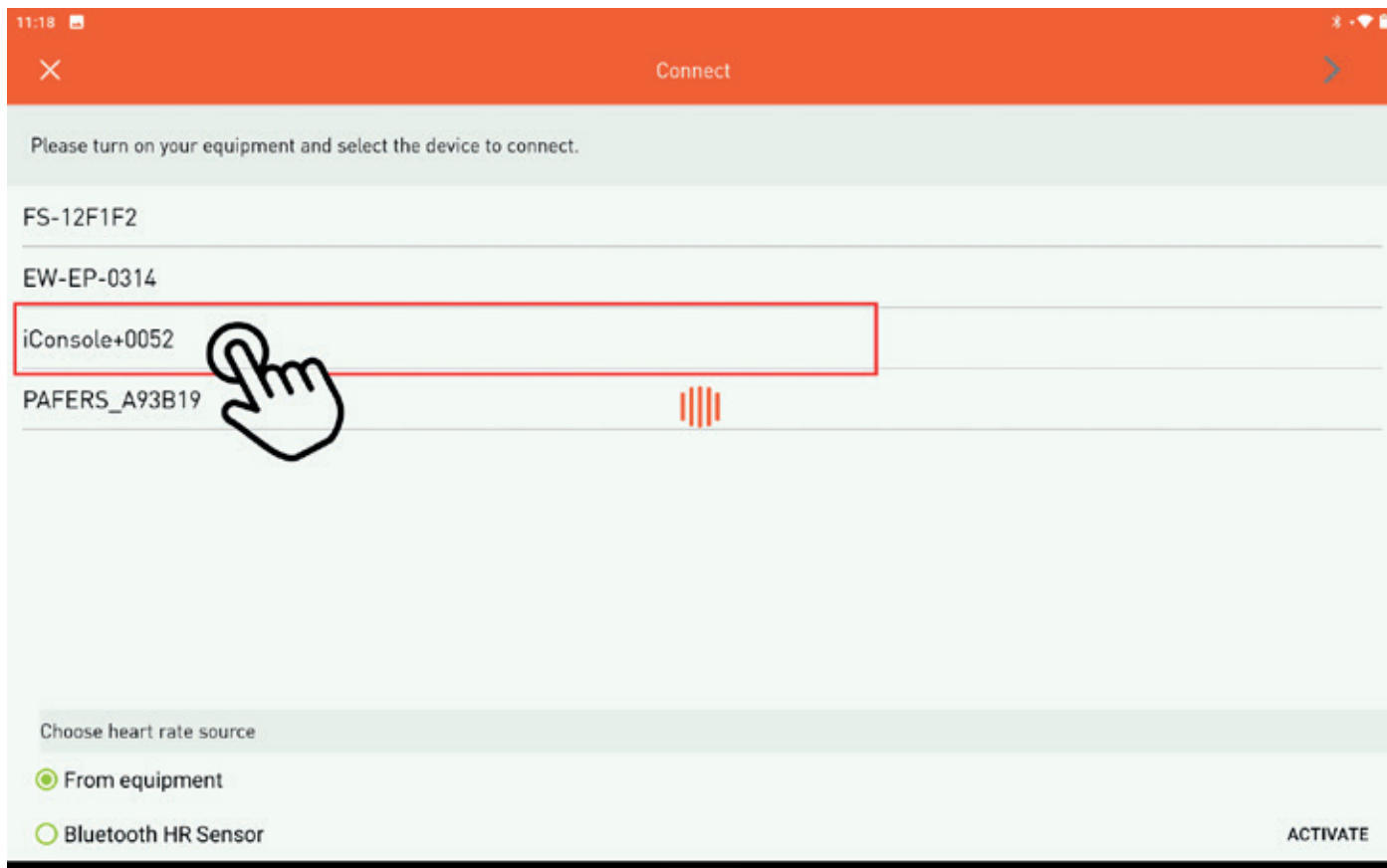
VYHLEDÁNÍ CYKLOTRENAŽÉRU

Pro spuštění aplikace není nutné vytvářet uživatelský účet, ale doporučujeme tak učinit. Účet si můžete vytvořit přímo v aplikaci.

Po přihlášení do aplikace klepněte na možnost „GET STARTED“ a následně vyberte typ tréninku, v tomto případě jsme vybrali rychlý start (QUICK START) – viz Obrázek 1.

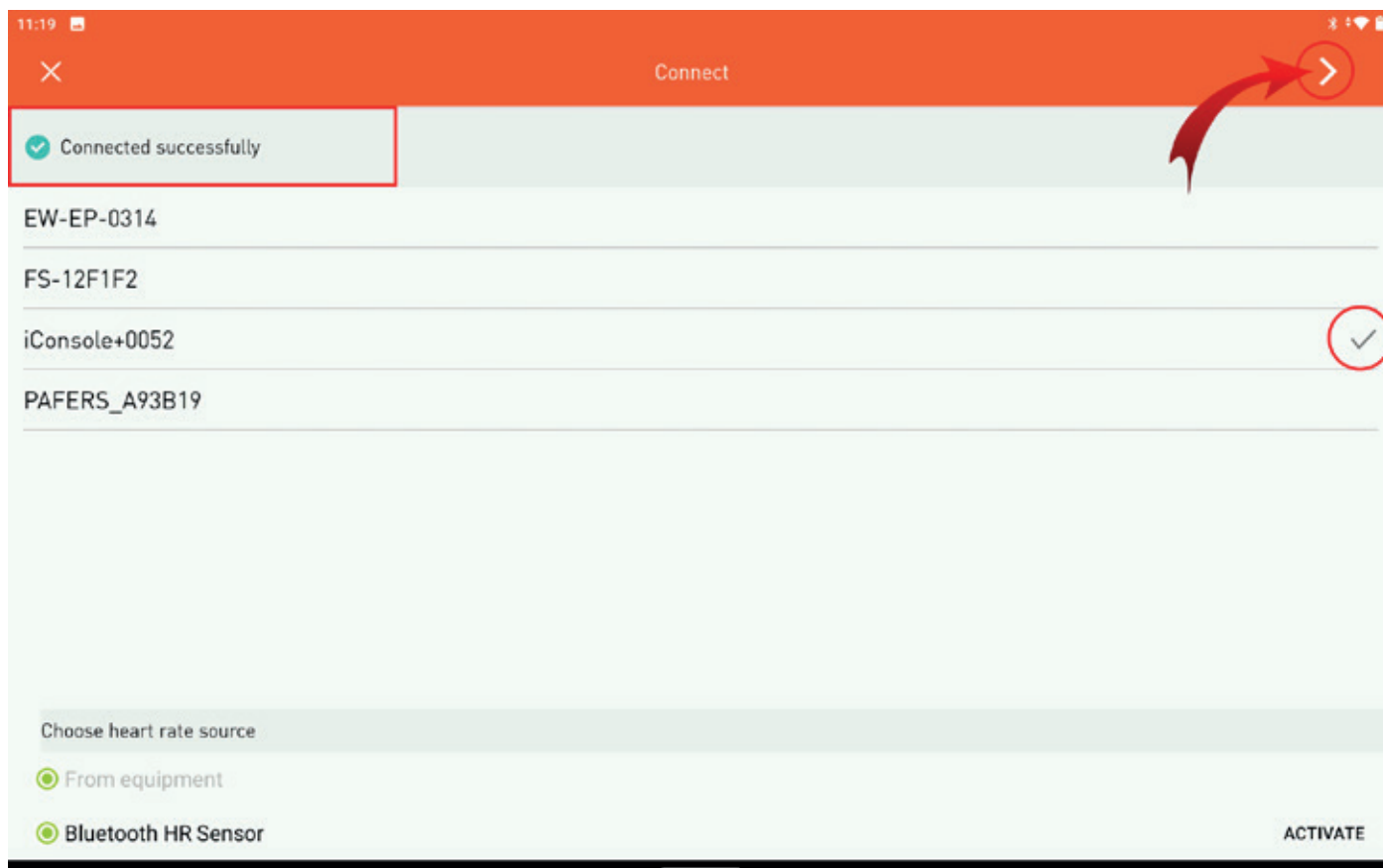


Po vybrání typu tréninku se zobrazí seznam dostupných zařízení. Klepnutím vyberte váš trenažér (Obrázek 2)

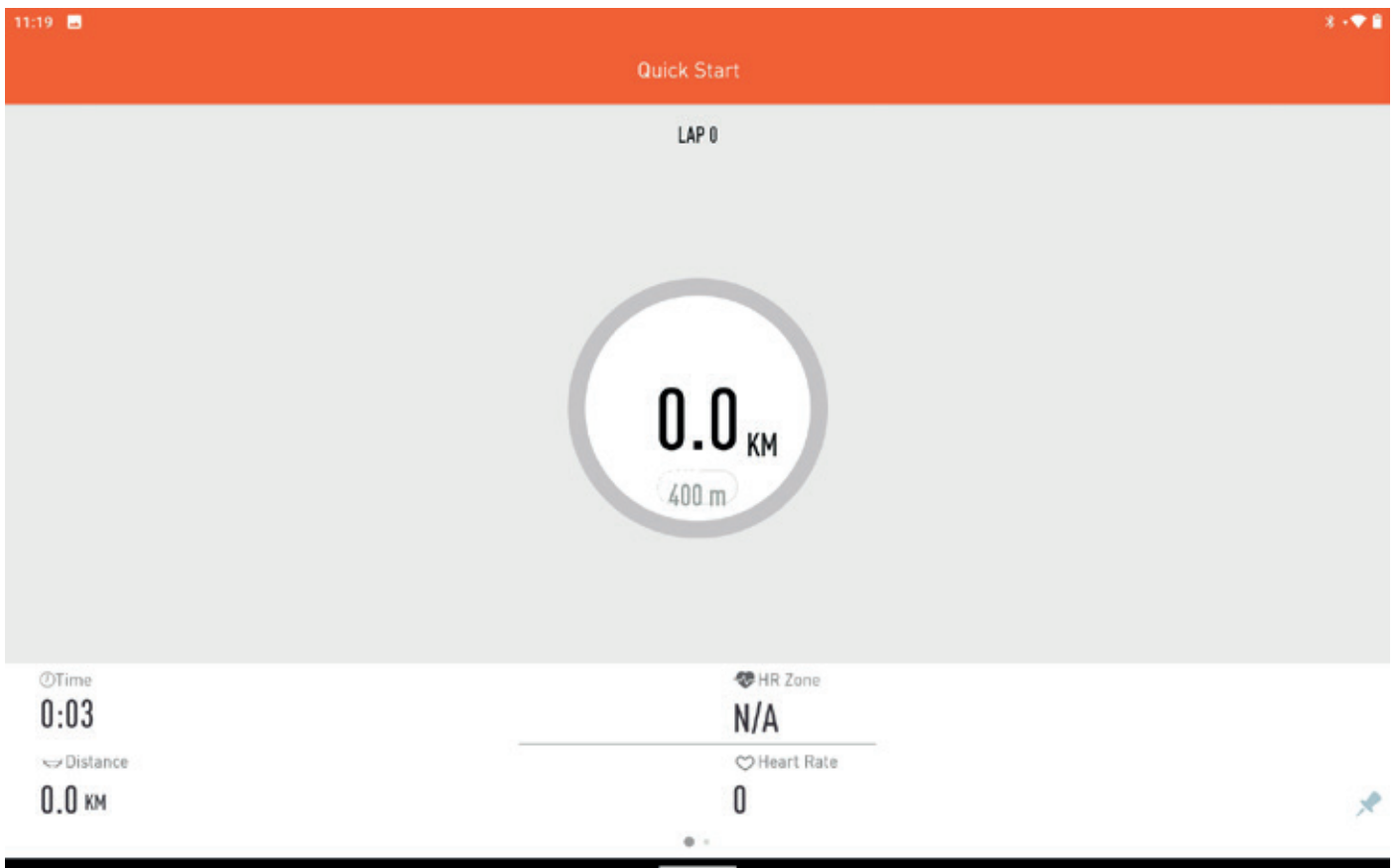


Až se stroj spáruje aplikace napíše nad seznamem hlášku „Connected successfully“ a vedle trenážeru se objeví fajfka (Obrázek 3). Můžete také využít volby spárování Bluetooth hrudního pásu jako další možnost měření tepové frekvence.

Pro pokračování na trénink stiskněte šipku v pravém horním rohu (Obrázek 3).



Aplikace vám nyní zobrazí tréninkové okno a stačí už jen pouze začít trénink (Obrázek 4).



TRÉNINKOVÁ APLIKACE MYHOMEFIT

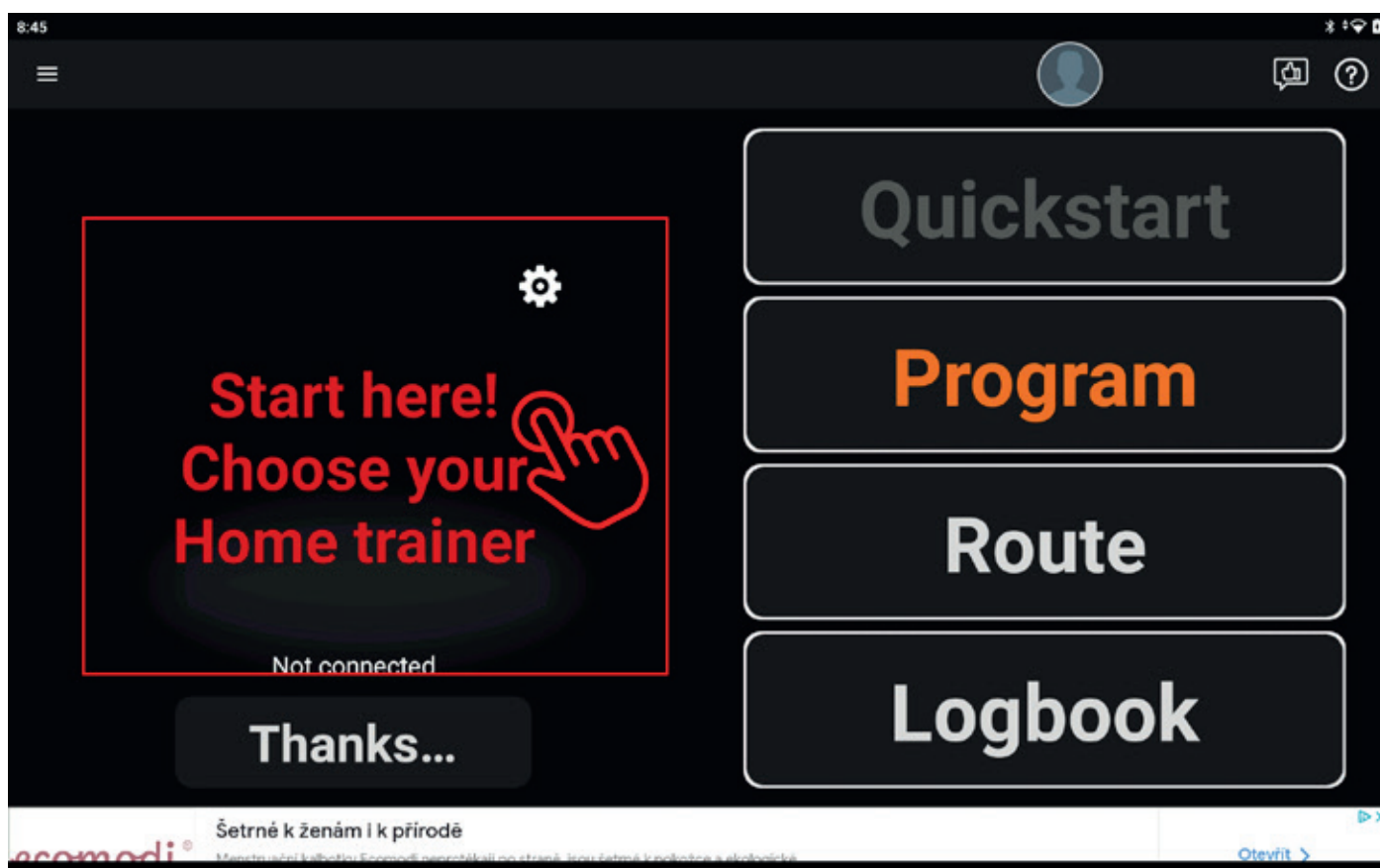
Pokud patříte k uživatelům kardio trenažérů a toužíte po širší programové nabídce, po možnosti postavit si na mapě vlastní trať nebo chcete jen své tréninky na nějakém místě pohodlně archivovat, pak je aplikace MyHomeFit tou správnou volbou.

Pro aplikaci MyHomeFit není žádný problém postavit trať po kterékoli silnici či větší cestě na naší planetě. Chcete se ráno proběhnout po známých pařížských ulicích nebo vytvořit svou trať kterou běháte či jezdíte i reálně?

Aplikace je zcela zdarma, můžete využívat všech funkcí, které MyHomeFit nabízí bez jakéhokoli omezení. Dostupná je pouze pro zařízení s operačním systémem Android.

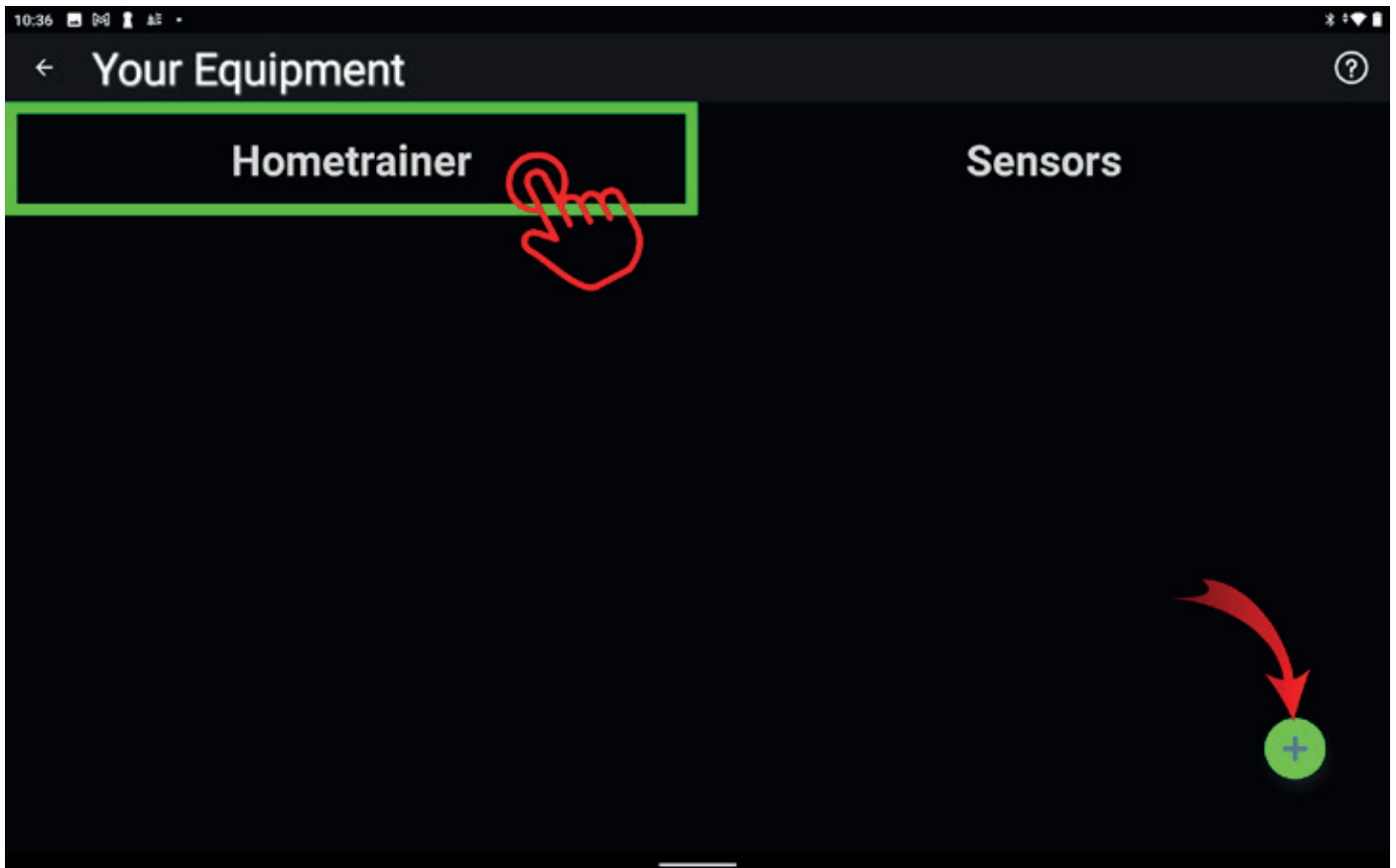
VYHLEDÁNÍ CYKLOTRENAŽÉRU

Po zapnutí aplikace klepněte na nápis „Start here! Choose your Home trainer“, jak je znázorněno na obrázku 1, pro přidání vašeho cyklotrenažéru.



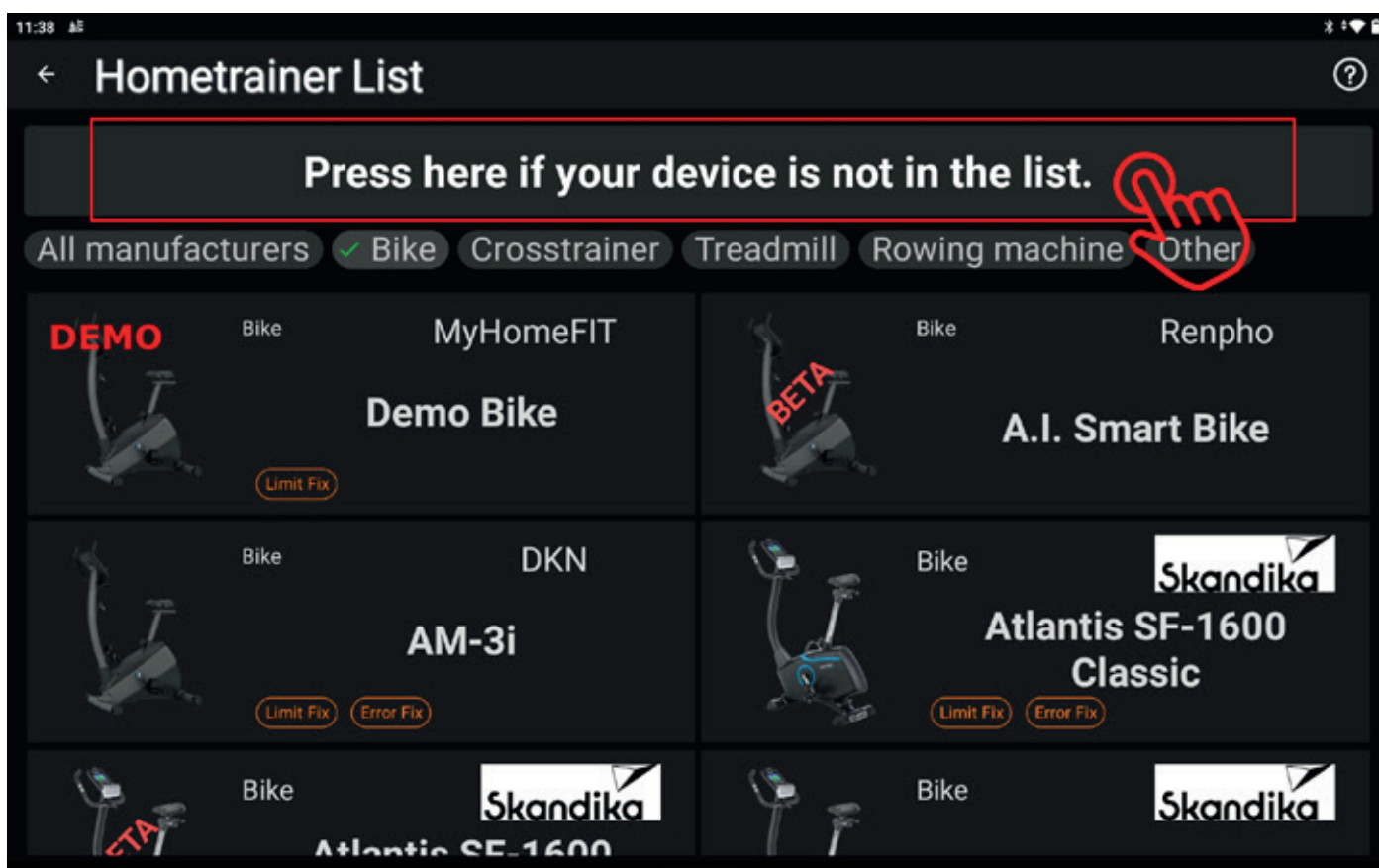
Obrázek 1

Ve správě vybavení zvolte kolonku „Hometrainer“ a pro přidání vašeho trenážeru stiskněte tlačítko plus v pravém dolním rohu, jak je zobrazeno na obrázku 2.



Obrázek 2

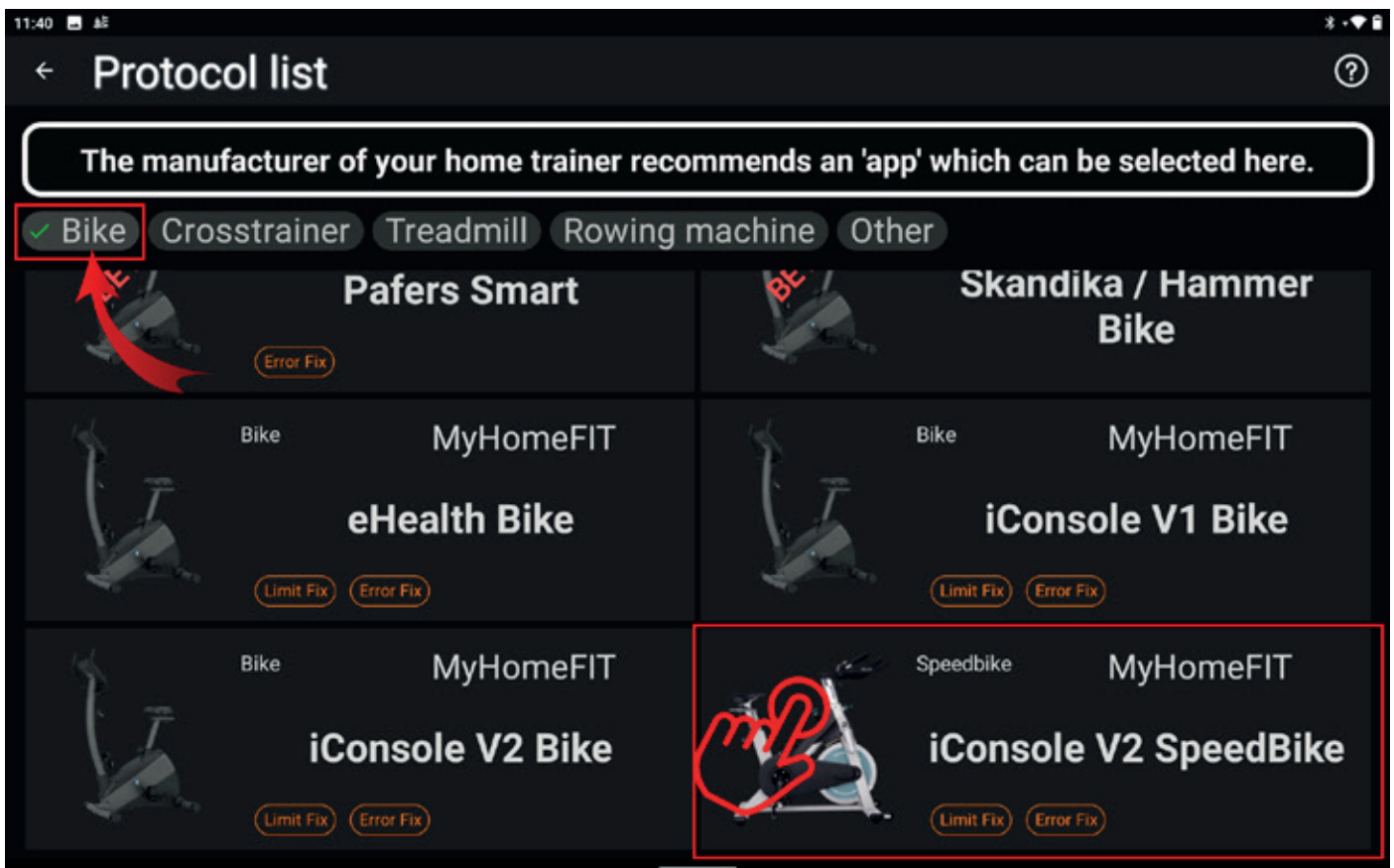
Následně budete přesměrováni na seznam všech trenažérů podle značek výrobce. Cyklotrenažér Trifit Spin S500i v tomto seznamu není, proto klikněte na panel nad seznamem, pro připojení podle Bluetooth protokolu – viz. Obrázek 3.



Obrázek 3

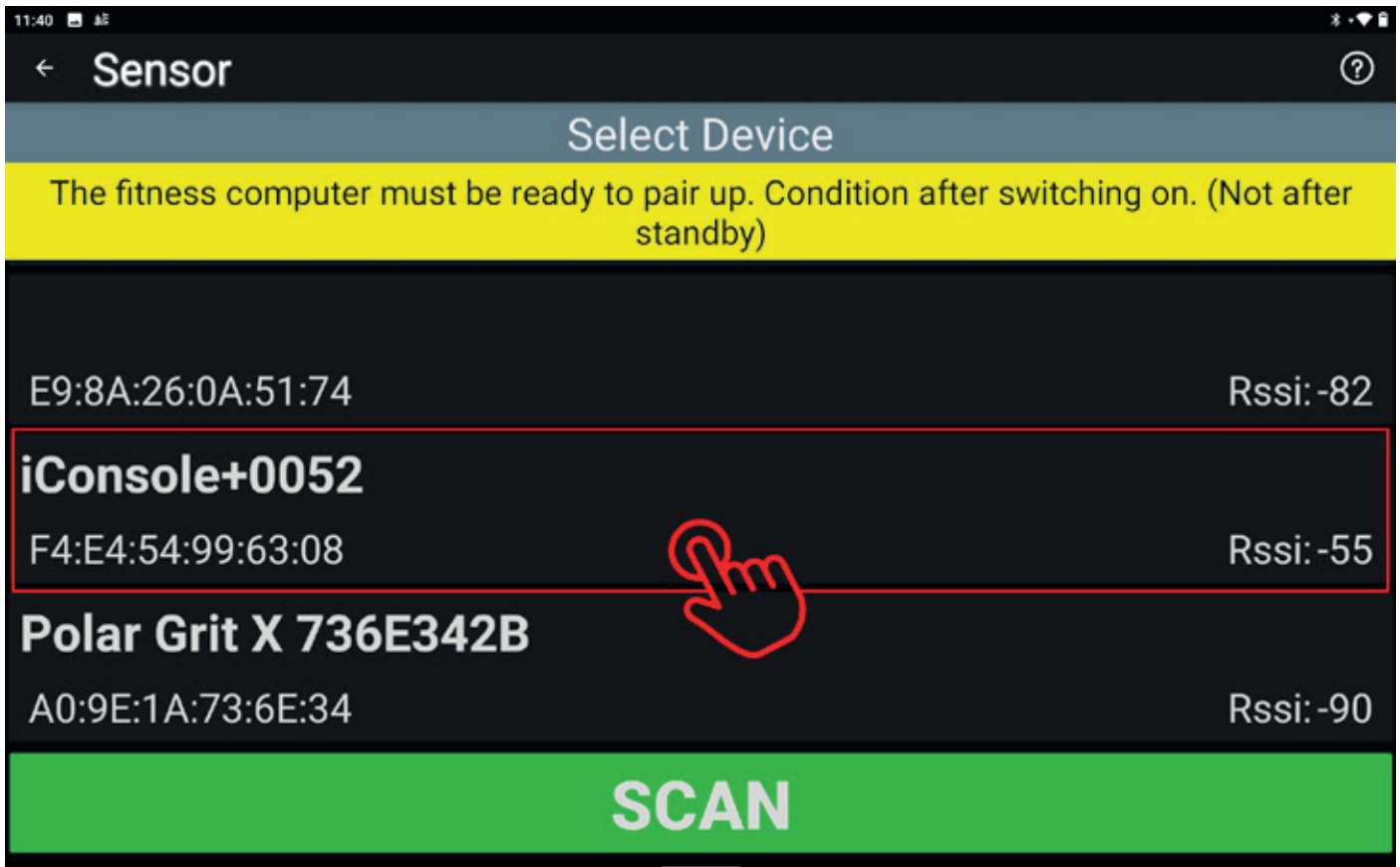
V tomto kroku doporučujeme použít filtrování a zobrazit pouze cyklotrenažéry, klepněte na ostatní typy trenažéru, dokud nebude zelená fajfka pouze u kategorie „Bike“ (obrázek 4 nahoře).

Následně v seznamu sjedťte dolů, až narazíte na typ „iConsole V2 SpeedBike“. Zvolte tento typ klepnutím na dlaždici – viz. Obrázek 4.



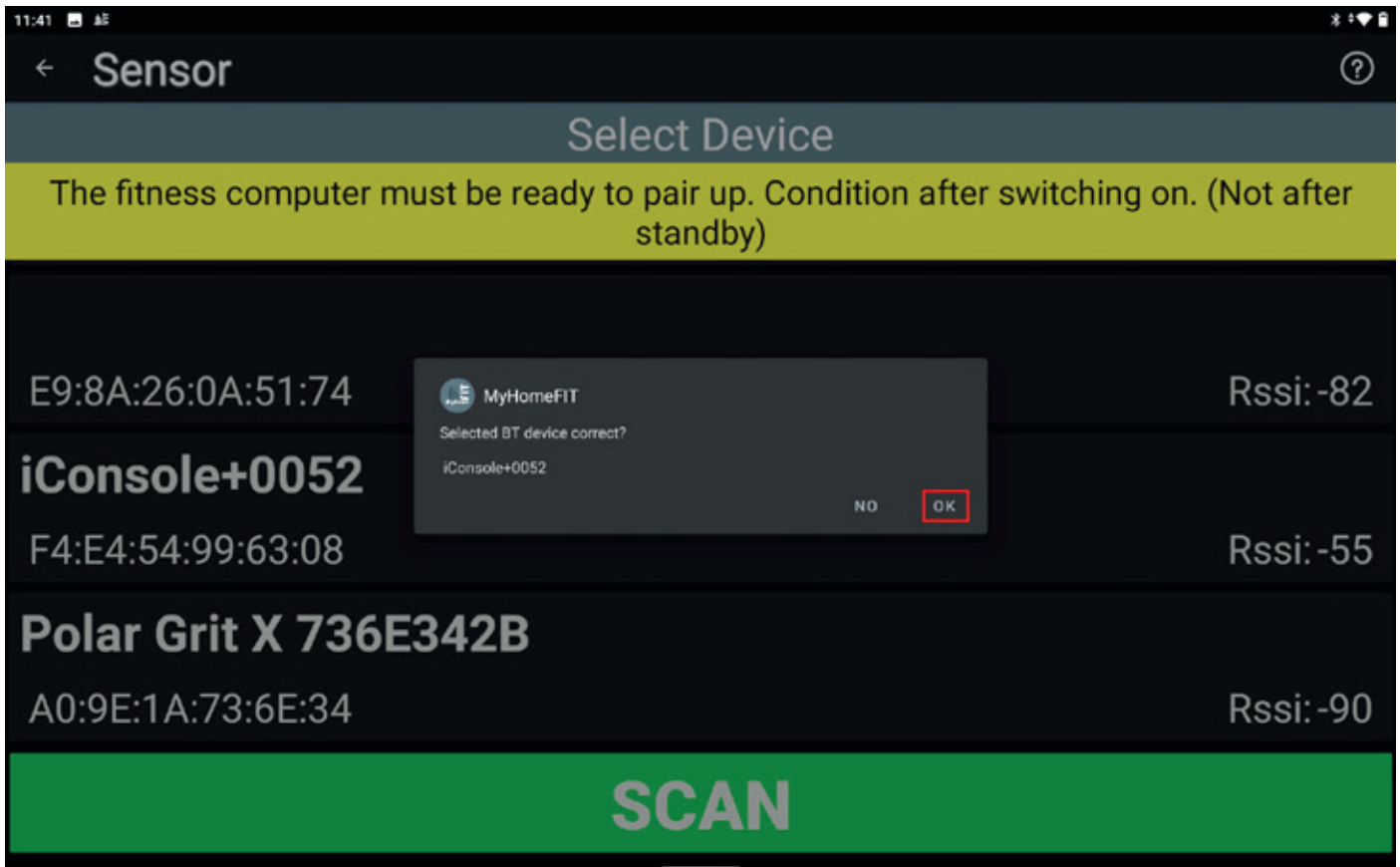
Obrázek 4

Po zvolení typu trenažéru se objeví seznam dostupných zařízení, z něho vyberte váš trenažér. (Obrázek 5).



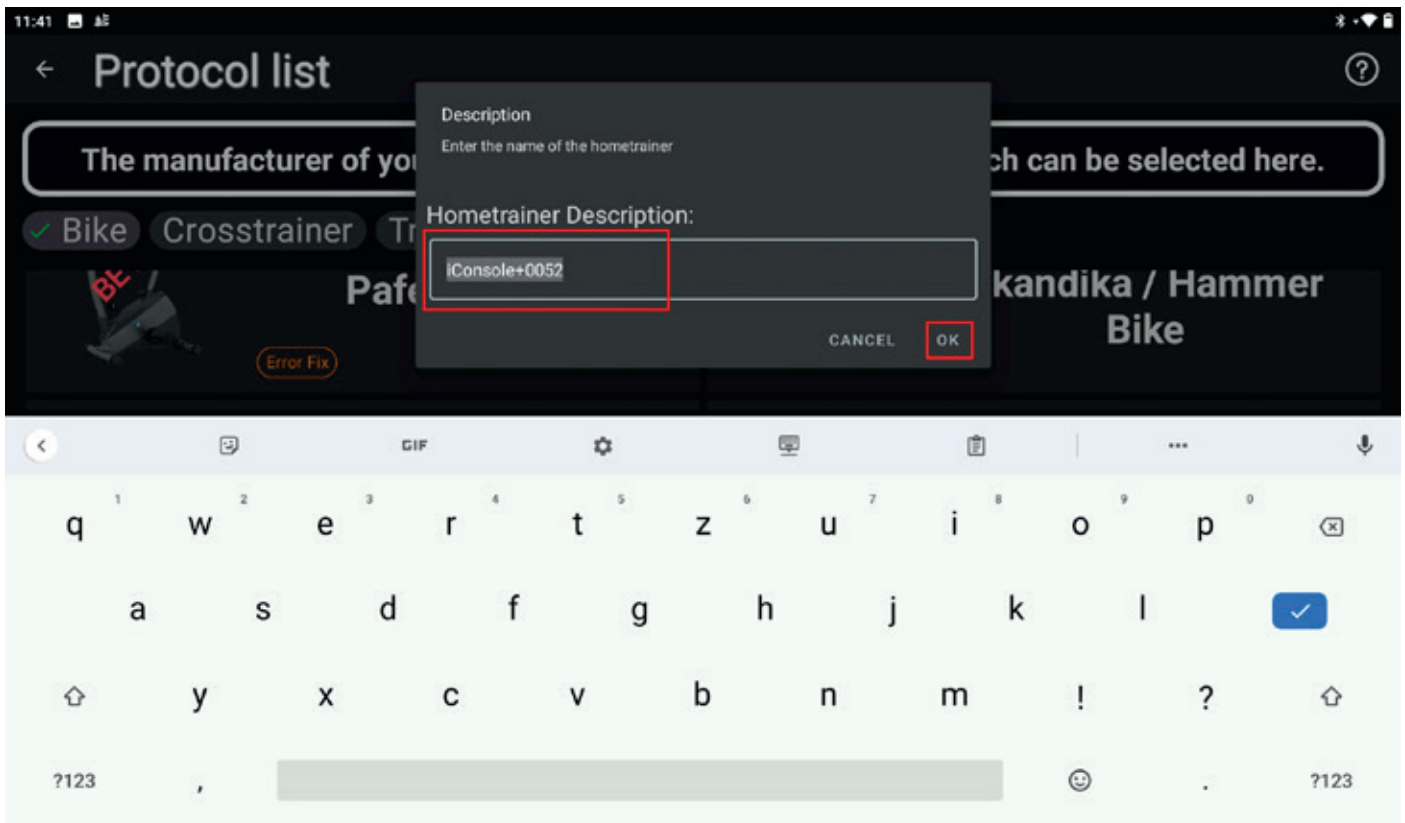
Obrázek 5

Aplikace se vás následně zeptá, zda jste zvolili správný stroj, pokud ano, potvrďte stisknutím OK (Obrázek 6).



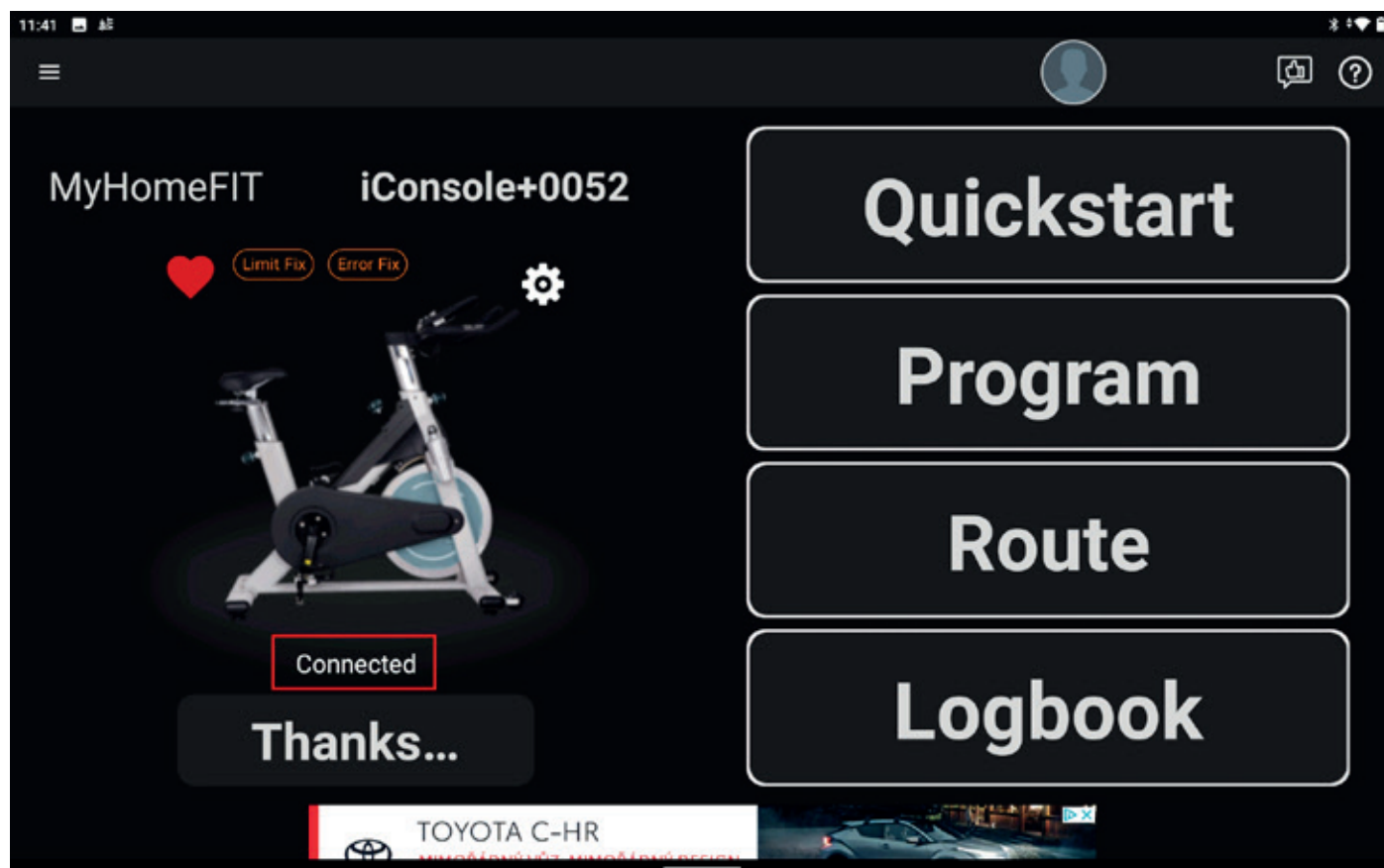
Obrázek 6

Poté vás aplikace vyzve k pojmenování zařízení. Zadejte jméno a opět potvrďte stisknutím OK, jak je zobrazeno na obrázku 7.



Obrázek 7

Po potvrzení jména se trenažér začne párovat s aplikací. Po úspěšném připojení se na úvodní stránce zobrazí typ trenažéru, který jste zvolili a nápis „Connected“ (Obrázek 8).



Obrázek 8

Nyní je trenažér připravený k tréninku.

TIP: Při opětovném přihlášení by měl Váš trenažér zůstat uložený a automaticky se připojit, nicméně doporučujeme připojení vždy překontrolovat, zejména po aktualizaci aplikace.