



SlimBeam

Návod k obsluhu
Kladkový stroj NOHrD SlimBeam

Tablet nie je súčasťou



1
Najprv pretiahnite plochý kábel so štvorkolíkovou zástrčkou otvormi v kovovej spojovacej doske, viď obr. 1 - obr. 3.

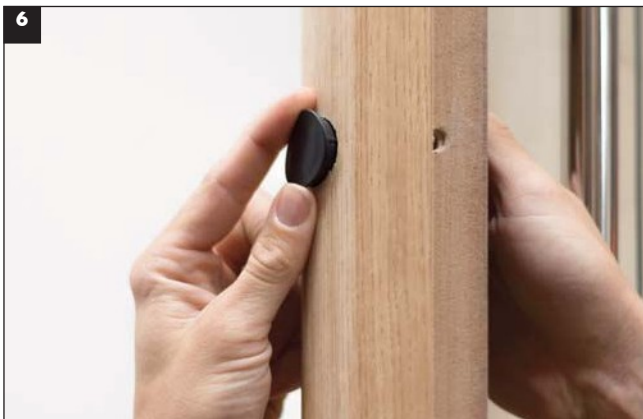




Červený štvorkolíkový konektor pripojte k elektronickej doske, ako je znázornené na obrázku 4.



Potom pripojte šesťkolíkovú zástrčku k ľavej (L) elektronickej doske. Dbajte na integrovanú poistku proti pretočeniu.



Vytlačením zvnútra odstráňte plastovú zátku z hlavného rámu SlimBeam.

7

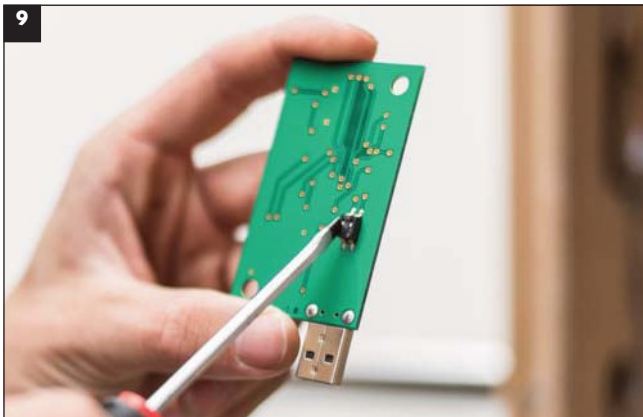


Tyč držiaka tabletu vložte spolu s USB káblom do hlavného rámu tak, aby bola zarovnaná s otvormi pre skrutky.

8

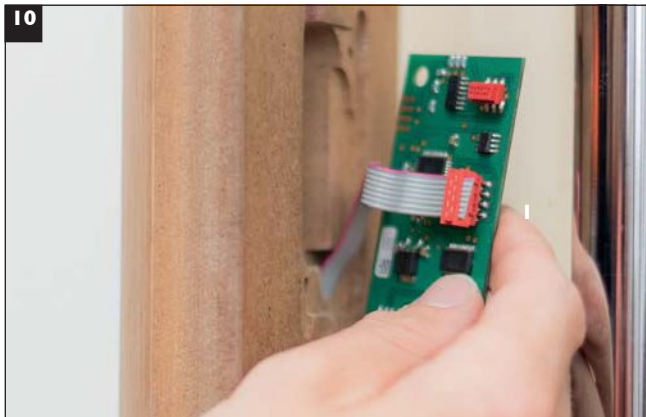


Držiaku tabletu priskrutkujte tesne k hlavnému rámu.

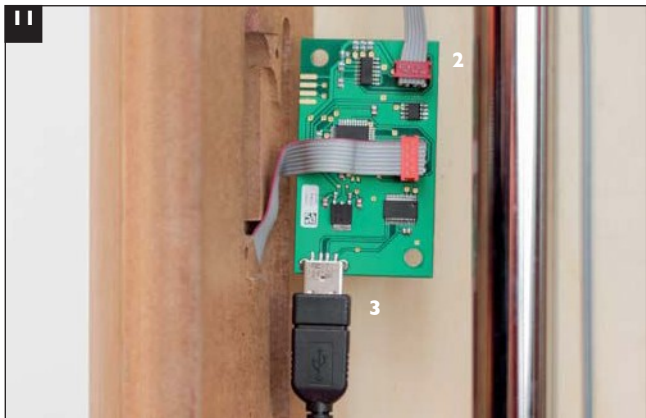


Nastavte pomer káblov vášho SlimBeam na hlavnej elektronickej doske.
Predvolené nastavenie je pomer kábla 3:1.

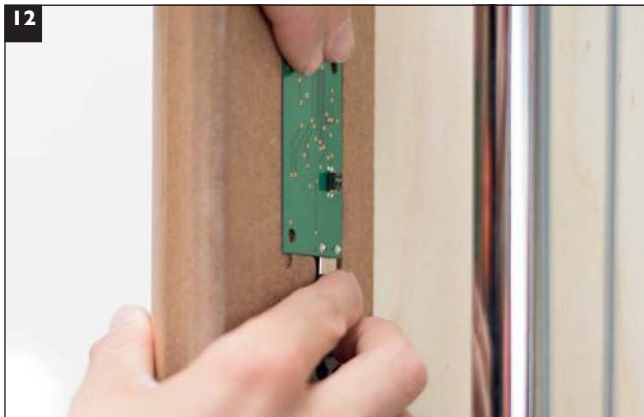
1 vypnuté	2 vypnuté	Nie je k použitiu
1 zapnuté	2 vypnuté	pomer 1 : 1
1 vypnuté	2 zapnuté	pomer 2 : 1
1 zapnuté	2 zapnuté	pomer 3 : 1

10

Plastový kryt odstráňte z vnútornej strany hlavného rámu a pripojte široký kábel s červenou osemkolíkovou zástrčkou (1) k hlavnej elektronickej doske. Uistite sa, že je zástrčka zasunutá správnym smerom.

11

Menší červený šesťkolíkový konektor (2) a USB konektor (3) zasuňte do hlavnej elektronickej dosky.

12

Hlavnú elektronickú dosku teraz môžete umiestniť do zárezu na hlavnom ráme, pričom všetky zástrčky smerujú dovnútra.

13

Hlavnú elektronickú dosku pripevnite k drevenému hlavnému rámu SlimBeam vložení čiernych prítlačných kolíkov (súčasťou balenia) do príslušných otvorov.

14



Teraz je možné namontovať držiak tabletu. Stlačte obe bočné tlačidlá...

15



...a opatrne vložte držiak na tyč.

16



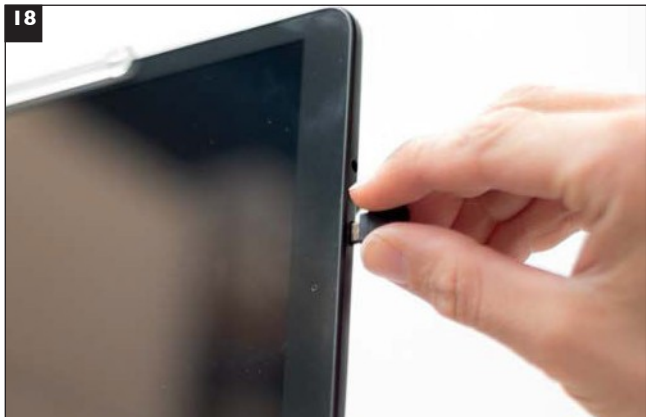
Tablet (iba Android) vložte do spodnej časti držiaka. USB port tabletu musí byť na pravej strane.

17



Jemným zatlačením na tablet upevnite hornú časť držiaka.

18



Teraz môžete do tabletu vložiť USB konektor.

19



Držiak tabletu je možné otáčať rôznymi smermi.

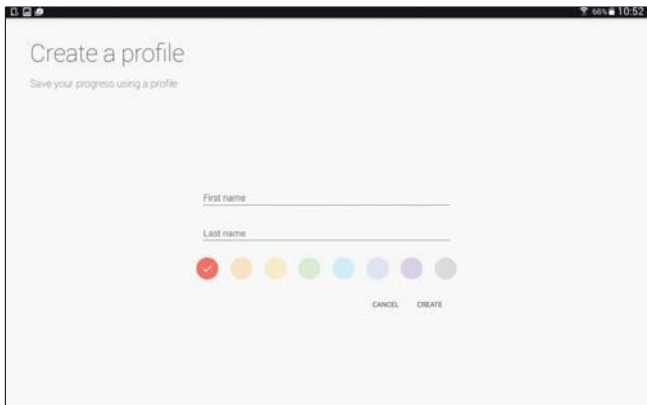


Aplikácia SlimBeam

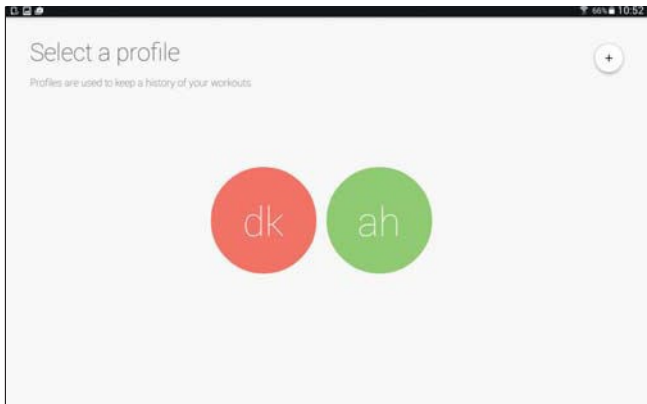
K dispozíci na:
<https://play.google.com/store>



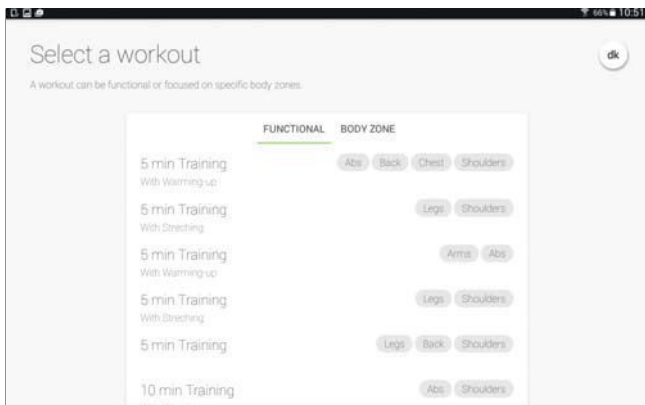
Domovská obrazovka



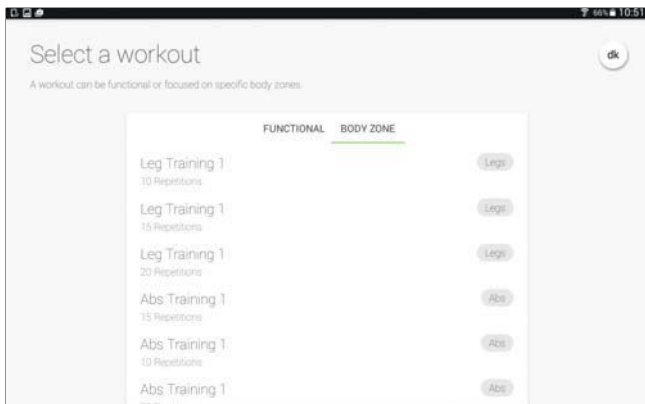
Vytvorte si vlastní tréninkový profil.



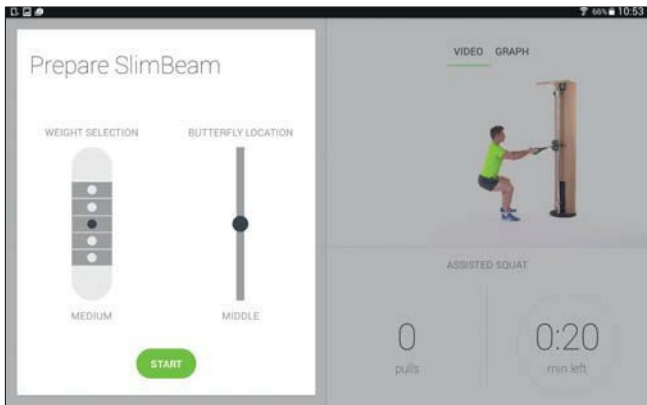
Pre každého člena môžete vytvoriť vlastný profil.



V sekcii „Functional“ môžete zvoliť prednastavené tréningy podľa dĺžky času. Ide o tréningy celého tela.



V sekcii „Body Zone“ si môžete vybrať tréningy zamerané na konkrétne oblasti tela. Tieto tréningy sú založené na počte opakovaní.



Pred začiatkom cvičenia dostanete pokyny, ako nastaviť 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



VIDEO GRAPH



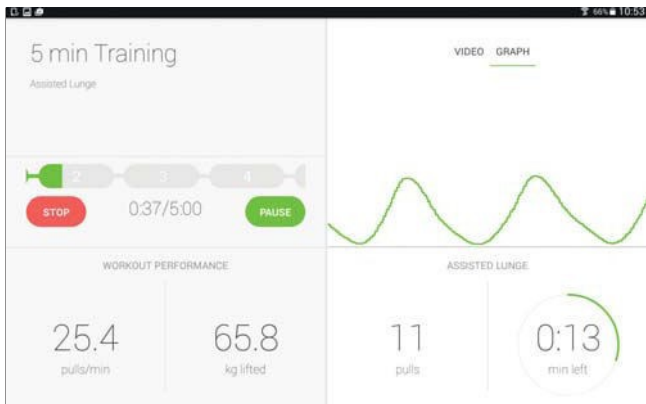
REVERSE FLYS

17
pulls

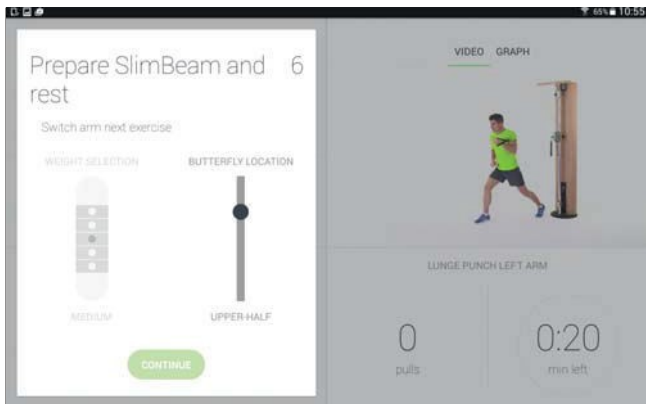
0:08
min left

Na obrazovke sa zobrazujú rôzne údaje:

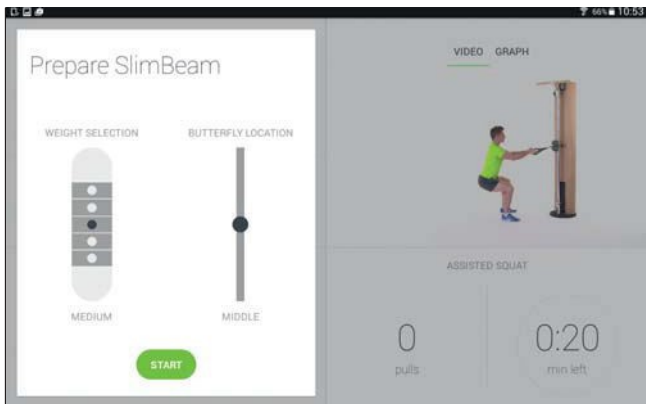
- | | |
|-------------------------------|-------------------------------------|
| 1. názov tréningu | 1. celková hmotnosť |
| 2. názov aktuálneho cvičenia | 2. počet ťahov |
| 3. sled cvičenia | 3. zostávajúci čas |
| 4. aktuálny čas / celkový čas | 4. cvičné video |
| 5. ťah / minúta | 5. zvolte medzi videom alebo grafom |



Môžete zvoliť zobrazenie cvičenia pomocou videa alebo grafu, pričom budete sledovať svoje ťahy na ľavej aj pravej strane.



Medzi jednotlivými cvikmi sa zobrazuje na doba zotavenia, zatiaľ čo samostatné okno zobrazuje nastavenie pre nasledujúci cvik.



Počas doby na zotavenie aplikácia navrhuje správnu polohu "butterfly" ramena pre ďalšie cvičenia. Nájdete tu aj návrh na výber váhy. Podľa cvičenia aplikácia navrhuje zvoliť závažia v hornej, strednej alebo dolnej tretine zásobníka závažia. Kvôli riziku zranenia aplikácia nenavrhuje presný výber hmotnosti.