### Kinetic Fit pro operační systém iOS

# PRŮVODCE PRO RYCHLÝ START



00:34.3

• 2.0

82

167

09:25.6

\$ 2.9

63

Skip

Webová stránka Kinetic Fit https://www.kinetic.fit

Informace o aplikaci a nejčastější dotazy: <u>https://support.kurtkinetic.com/hc/en-us</u>

Stažení z obchodu App Store: https://itunes.apple.com/us/app/kinetic-fit/ id1023388296?mt=8

10-26-16 v.1.3.4

# Děkujeme, že jste si vybrali produkty značky Kinetic!

Předtím, než s aplikací Kinetic Fit začnete pracovat, ujistěte se, zda máte k dispozici všechno potřebné vybavení. Jen tak se budete moci připojit a zahájit trénink. Budete potřebovat trenažér, který s aplikací dokáže komunikovat prostřednictvím rozhraní Bluetooth Low Energy (BLE), a samozřejmě chytré zařízení v podobě mobilního telefonu či tabletu s nainstalovanou aplikací.

#### POŽADOVANÝ HARDWARE:

#### Kompatibilní trenažery

- T-6200 Rock and Roll | Smart Control
- T-6100 Road Machine | Smart Control
- T-6000 Smart Control Power Unit

#### Kompatibilní trenažery vybavené senzory inRide

- T-2800 Rock and Roll | Smart
- T-2700 Road Machine | Smart

# Kompatibilní trenažery Kinetic vybavené senzory inRide coby doplňkovým příslušenstvím

- T-2300 & T-016 Rock and Roll
- T-2200 & T-002i Road Machine
- Pro Trainer ((již není v nabídce)

#### Příslušenství inRide (předinstalované na trenažérech Kinetic Smart)

• T-2000 & T-2002 Kinetic inRide Watt Meter (wattmetr)

#### Další doporučené příslušenství

- T-2001 Kinetic Bluetooth Smart Heart Rate Strap (hrudní pás)
- Kompatibilní s většinou hrudních pásů standardu Bluetooth Smart

#### Podporované přístroje s operačním systémem iOS

- iPhone 5S nebo novější
- iPad 4 a novější
- iPad Mini 2 a novější
- doporučená verze operačního systému je iOS 10, minimálně požadovaná pak iOS 9

#### DOPORUČENÉ PŘÍSLUŠENSTVÍ PRO ZPŘÍSTUPNĚNÍ FUNKCÍ SECOND-SCREEN VIDEO A APP MIRRORING:

1

#### Bezdrátové příslušenství

- domácí wifi síť
- Apple TV
- Externí monitor či televize

#### Drátové příslušenství

- HDMI adaptér kompatibilní s vaším zařízením (pro podrobnosti navštivte webové stránky Apple)
- HDMI kabel
- Externí monitor či televize

#### DALŠÍ INFORMACE

TECHNICKÁ PODPORA https://support.kurtkinetic.com/hc/en-us

KINETIC BLOG https://kurtkinetic.com/blog/

INFORMACE O TRÉNINKU https://kurtkinetic.com/trainingresources/

#### **KINETIC PŘEDPLATNÉ**

Kinetic nabízí tři stupně předplatného:

- Core (zdarma)
- Smart (10 dolarů měsíčně)
- The Sufferfest Streaming (10 dolarů měsíčně)

Více na: https://www.kinetic.fit

#### KONTAKT NA VÝROBCE

Kinetic 5280 Main Street NE Minneapolis, MN 55421 1-877-226-7824

Zákaznická linka: 8:00-16:00 (pondělí až pátek)

# Pouze pro trenažery Smart Control: Kontrola firmwaru a jeho aktualizace

Trenažerům Smart Control poskytujeme pravidelnou aktualizaci firmwaru. Upozornění na nejnovější firmware se objeví, jakmile dojde ke spojení trenažeru a aplikace Kinetic Fit. Během aktualizace udržujte aplikaci aktivní, a dokud není vše dokončeno, nedovolte vašemu zařízení přejít do režimu úspory či spánku. Proces aktualizace může trvat od dvou do pěti minut.

Smart Control Undate
There is a firmware update available for your Smart Control Resistance Unit. Tap to start update!
A 301 539 (0 21:53 A 321.79 mi 🐓 13437.88 KJ
TRAINING STRESS SCORES
THIS WEEK: O PREVIOUS: 0
THIS MONTH: O PREVIOUS: O
TRAIN SMARTER
A Training Plan takes the guess work out
of improving. Custom-tailored to your
time, experience level and goals, you will
be better focused and achieve better
results when you follow a plan.
START A TRAINING PLAN
HISTORY
THO TONT
OCT 19, 2016
Workout

Upozornění na nejnovější firmware se zobrazí na horní liště domovské stránky

Smart Control Update Starting Firmware Update. Please do not close the App.
A 301 PTP 0 21:53 A 321.79 mi 4 13437.80 kJ
TRAINING STRESS SCORES
THIS WEEK: O PREVIOUS: O
THIS MONTH: O PREVIOUS: O
TRAIN SMARTER A Training Plan takes the guess work out of improving. Custom-tailored to your
time, experience level and goals, you will
be better focused and achieve better
results when you follow a plan.
START A TRAINING PLAN
HISTORY
OCT 19, 2016
Workout

Firmware Update C	Complete
numetre nice	
301 FTP 🕄 21:53	▲ 321.79 mi 🗲 13437.80 k
TRAINING STRESS SO	CORES
THIS WEEK: 0	PREVIOUS: 0
THIS MONTH: 0	PREVIOUS: 0
TRAIN SMARTER	
A Training Plan	takes the guess work o
of improving. C time_experienc	ustom-tailored to your e level and goals, you w
be better focus	ed and achieve better
results when yo	ou follow a plan.
START	A TRAINING PLAN
HISTORY	
OCT 19, 2016	

## Pouze pro uživatele senzorů Kinetic inRide: Druhá verze firmwaru je tu!

## NOTE

#### Druhá verze firmwaru pro senzory Kinetic inRide

Abyste mohli využívat výhod aplikace Kinetic Fit, je nutné aktualizovat firmware senzorů inRide. Zatímco všechny trenažery Kinetic Smart tuto aktualizaci již mají, starší senzory inRide stále pracují s první verzí firmwaru, a proto je na místě aktualizaci provést. \*

Pokud inRide senzory komunikují s aplikací inRide, ale s aplikací Kinetic Fit si stále nerozumí, spusťte aplikaci inRide a přejděte na obrazovku s připojenými senzory. Zkontrolujte, zda se vedle názvu senzoru nachází jeho identifikační číslo. Pokud je tomu tak, senzor musí být nejprve aktualizován novým firmwarem. Celý postup naleznete na adrese

https://support. kurtkinetic.com/hc/en-us/ articles/206365366-How-do-Iexchange-a-version-1-inRidesensor-

1:51 PM		18 🗖
Sensors		
Kinetic Sensors		
5	۲	٢
eart Rate Sensor	s	
	1:51 PM Sensors Kinetic Sensors 5 5 Part Rate Sensor	1:51 PM Sensors Kinetic Sensors 5 eart Rate Sensors

První verze firmwaru se vyznačuje tím, že vedle názvu senzoru zobrazuje také jeho identifikační číslo. Takový senzor zašlete výrobci/dovozci, který aktualizaci bezplatně zajistí.

•••• AT&T 🗢	1:51 PM		18 🖬
	Sensors		
	Kinetic Sensors		
inRide Mile Unknown		۲	٢
н	eart Rate Sensor	s	

Ve druhé verzi firmwaru se již identifikační číslo neobjevuje. V tomto případě není aktualizace zapotřebí.

\*Druhá verze firmwaru inRide má omezenou kompatibilitu ve vztahu k aplikacím třetích stran. Aktualizované senzory lze používat pouze s aplikacemi Kinetic Fit, Kinetic inRide, TrainerRoad a Zwift.

Pokud upozornění stáhnete směrem domů, objeví se obrazovka s pokyny k zahájení aktualizace

Proces aktualizace může trvat od dvou do pěti minut. O průběhu a zdárném dokončení budete průběžně informování zprávami a upozorněními.

# Předplatné Kinetic Fit

Aplikace Kinetic Fit nabízí tři stupně předplatného. Zatímco základní balíček Core je k dostání zcela zdarma, další dvě nabídky jsou již zpoplatněné. Prostřední balíček Smart pořídíte za deset dolarů měsíčně, nejvyšší balíček The Sufferfest Streaming pak za deset dolarů měsíčně, a to buď samostatně, nebo v návaznosti na nabídku Smart.

KINETIC FIT APP FEATURES	Core	Smart	The Sufferfest
Power-Based Training	•	•	•
Custom Power and Heart Rate Zones	•	•	•
Professional Guided Workouts	•	•	•
Workout Creator	•	•	•
Data Sharing	•	•	•
Training Plans	Limited	•	Limited
Customizable App Displays	Limited	•	Limited
Second Screen Viewing (Apple TV & Chromecast)		•	•
Video Streaming		•	Limited
Streaming Sufferfest Videos			•
MONTHLY	Free	\$10/month	\$10/month
YEARLY	Free	\$60/year	\$120/year

# Tréninkové plány Kinetic Fit

#### Fitness plány

Tréninkové fitness plány jsou určeny pro jezdce všech úrovní. Úvod do výkonového tréninku je skvělým odrazovým můstkem zejména pro ty, kteří s intervalovým tréninkem nemají doposud žádné zkušenosti. Pomocí tohoto tréninkového plánu se seznámíte se všemi jeho náležitostmi, osvojíte si techniku častých změn tempa a kadence a skvěle se tak připravíte na další, o poznání náročnější tréninkové plány a cykly.

#### Terénní, silniční a triatlonové plány

Cyklisté, kteří se věnují jedné konkrétní disciplíně či trénují na jeden konkrétní závod, mohou zvolit odpovídající tréninkový plán a podle něho postupovat od základů až k vytyčenému cíli. Díky časovému rozpisu snáze vybudujete kvalitní aerobní základ, od kterého se budete moci odpíchnout v předzávodním a závodním období.

Více se dozvíte na : https://www.kinetic.fit

Fitness plány	Doba trvání
- Úvod do výkonového tréninku 1	4 týdny
- Úvod do výkonového tréninku 2	4 týdny
- Čtyřtýdenní základní trénink: Síla & Fitness	4 týdny
- Čtyrtýdenní základní trénink: Pálení tuků	4 týdny
Terénní plány	
- Základní trénink pro jízdu na horském kole 1	10 týdnů
- Základní trénink pro jízdu na horském kole 2	6 týdnů
- Příprava na mountaibikový závod 1	10 týdnů
- Příprava na cyklokrosový závod 1	10 týdnů
Silniční plány	
- Základní trénink pro jízdu na silničním kole 1	10 týdnů
- Základní trénink pro jízdu na silničním kole 1 (40 let+)	10 týdnů
- Základní trénink pro jízdu na silničním kole 2 - Jízda do kopce	6 týdnů
- Základní trénink pro jízdu na silničním kole 2 - Jízda na MAX	6 týdnů
- Příprava na silniční závod 1	10 týdnů
- Příprava pro jízdu na dlouhou vzdálenost	10 týdnů
Triatlonové plány	
- Základní trénink pro triatlety 1	10 týdnů
- Základní časovkářský trénink pro triatlety 1	10 týdnů
- Dvanáctitýdenní plán Frederika Van Lierdeho	12 týdnů

# Rychlý průvodce aplikací Kinetic Fit

1. Stáhněte si aplikaci Kinetic Fit a nainstalujte ji do svého zařízení. Založte si účet, přihlaste se a otevřete menu základní obrazovky.



Nejprve vyplňte svou výšku, váhu a věk, následně zadejte zóny výkonu a tepové frekvence.



Propojte Kinetic Fit s aplikacemi třetích stran, jakými jsou například Stráva, Training Peaks a další.



Typicky trenažery, senzory inRide, Bluetooth senzory rychlosti a kadence a další.

Vyberte trénink, video či některou z dalších možností.





\_

# Průvodce základní obrazovkou aplikace Kinetic Fit

#### Jméno jezdce

Jméno, které jste zadali při tvorbě profilu

#### **Training Stress Score**

Sčítá tréninkovou zátěž za poslední týden a měsíc

#### Tréninkové plány

Každý uživatel aplikace zde nalezne výzvu, aby se zapojil do některého z našich tréninkových plánů a spolu s námi dosáhl těch nejlepších výsledků. Pro neomezený přístup k tréninkovým plánům si předplaťte rozšiřující balíček Smart.

#### Historie jízd

Informace o veškerých uskutečněných trénincích přehledně na jednom místě

#### Menu

Přístup do nastavení a dalších úrovní aplikace

# KINETIC SUPPORT SETTINGS SENSORS PROFILE DISPLAYS

- < CONNECTIONS
- ℬ WORKOUTS
- TRAINING PLANS



#### TRAIN SMARTER

A Training Plan takes the guess work out of improving. Custom-tailored to your time, experience level and goals, you will be better focused and achieve better results when you follow a plan.

#### START A TRAINING PLAN



#### Technická podpora:

Přístup k technické podpoře získáte po otevření základního menu aplikace pod položkou "Support". Zde naleznete nejen odpovědi na nejčastější dotazy, ale také produktové manuály, výuková videa a mnoho dalšího. Pokud nenajdete, co potřebujete, přejděte k položce "Contact us" a nechte nám vzkaz.

Cancel	Help	Contact us
	Q, Search	
Traxle Thru-Axle	15	$\smile$
Frequently Aske	d Questions	
Do I need a Traxi	e?	
How do I install t	he Kinetic Traxi	e?
Which Kinetic Tra	axle do I need?	
Traxle Models		
Kinetic Traxle T-2	2120 - Fine XL	
Kinetic Traxle T-3	2102 - Medium	
Kinetic Traxle T-2	2100 - Fine	
Kinetic Traxle T-3	2101 - Coarse	
T-2200 Road Ma	achine	

#### Souhrnná data

Informace o aktuální hodnotě FTP, celkovém času jízdy, ujetých kilometrech a vydané energii

#### Zahájit tréninkový plán

Stiskněte tlačítko a vyberte si tréninkový plán podle stupně vašeho předplatného.

#### Zahájit trénink

Stiskem zahájíte trénink. Přednastavené tréninkové dávky jsou řazeny podle výkonových zón.

			<b>\</b>
< Help	My tickets		New
No tickets (	currently open	$\sum$	
			Ţ
BILL TATA COOM	3:42 PM		- 4 B III ()
Cancel	Contact us		Send
Description			

# Základní menu aplikace Kinetic Fit





Menu aplikace Kinetic fit vyvoláte poklepáním na ikonu se dvěma podtržítky v levém spodním rohu základní, ale i jakékoliv jiné obrazovky. Na základní obrazovce se menu objeví celé, na obrazovce tréninku pouze položky Support, Settings a Sensors.

#### 1. Support / Technická podpora

V části technická podpora můžete nahlásit chyby v aplikaci, prohlédnout si výuková videa či prolistovat produktové manuály.

#### 2. Settings / Nastaven

V nastavení můžete spravovat informační lišty, vypnout či zapnout zvuková upozornění. Můžete zde také nastavit náročnost tréninků, změnit barevné schéma aplikace či zkontrolovat její aktuálnost.

#### 3. Sensors / Senzory

Zde spárujete trenažér, wattmetr či hrudní pás a také veškeré příslušenství pocházející z nabídky třetích stran. Řeč je zejména o chytrých trenažerech, wattmetrech, čidlech rychlosti a senzorech kadence.

#### 4. Profile / Profily

V této záložce můžete vyplnit svůj uživatelský profil, který zahrnuje informace o vaší výšce, váze, věku a zónách výkonu a tepové frekvence.

#### 5. Displays / Obrazovky

Na tomto místě můžete upravit stávající tréninkové obrazovky, případně přidat další přesně dle svých představ. Každá obrazovka může pojmout až osm různých informací.

#### 6. Connections / Propojení

Detaily o jednotlivých trénincích můžete sdílet s aplikacemi třetích stran, jakými jsou například Apple Health, Training Peaks, Strava, Google, Dropbox a další. V záložce propojení nastavíte vše potřebné.

#### 7. Workouts / Tréninky

Zde můžete nalézt všechny tréninky aplikace Kinetic Fit přehledně seřazené podle tepových zón. Součástí jsou také individuální tréninky z účtů inRide a The Sufferfest.

#### 8. Training Plans / Tréninkové plány

Pokud jste předplatitelem balíčku Smart, na tomto místě si můžete vybrat z nabídky tréninkových plánů Kinetic Fit. Plány jsou řazeny podle náročnosti a objemu od základních až po ty pokročilé.

# 1. Vytvoření účtu a přihlášení se - pro uživatele s účtem inRide

Uživatelé, kteří doposud používali aplikaci inRide, mohou převést svůj účet do aplikace Kinetic Fit, a to včetně kompletní tréninkové historie a všech individuálních tréninků a plánů. Pokud máte zřízen účet v aplikaci inRide a chcete ho převést do aplikace nové, postupujte podle kroků jedna a dva **a poté vytvořte nový účet v aplikaci Kinetic Fit.** 



Aplikaci inRide aktualizujte na nejnovější verzi 2.3.4. a ujistěte se, zda jste připojeni k internetu.



Nyní se vraťte do aplikace Kinetic Fit a z nabídky vyberte váš uživatelský profil. Oznámení o migraci dat, které by se mělo objevit na obrazovce, obratem potvrďte



Pokud máte v aplikaci inRide více uživatelských profilů, vyberte ten, kterých chcete převést jako první. Nyní aplikaci opusťte, aniž byste ji zavřeli.

AT&T LTE	1:49 PM	
Ů.	Profile	ۿ
NAME		
Kinetic Rider		
EMAIL		
email@kinetic	:.fit	
CHART		IMPERIAL
BIRTHDATE	July 30, 1	974
WEIGHT	- 158	+ LBS
HEIGHT	- 70	+ INS
POWER		4
FTP -	300	+
CEILINGS	CALCULATE	ZONES
=		



Otevřete aplikaci Kinetic Fit, v nabídce zvolte "Sign up" a vytvořte nový účet. Jakmile je účet vytvořen, klepněte na "Sign up" a opusťte aplikaci.

#### Ikona odhlášení

#### K vytvoření dalších účtů Kinetic Fit:

- 1. Odhlaste se z aktuálního Kinetic Fit účtu
- Vraťte se do aplikace inRide, aktivní účet změňte na neaktivní, poté aplikaci upusťte.
- Otevřete aplikaci Kinetic Fit a pokračujte krokem tři a následujícími.

# 1. Vytvoření účtu a přihlášení se - pro uživatele bez účtu inRide

**DŮLEŽITÉ:** Pakliže máte zřízen účet v aplikaci Kinetic inRide a chcete ho včetně kompletní tréninkové historie a všech individuálních tréninků převést do aplikace Kinetic Fit, postupujte podle pokynů na straně sedmé. Pokud takový účet nemáte, nainstalujte aplikaci Kinetic Fit a po jejím spuštění se držte následujícího postupu.



Zvolte "Sign up" a vytvořte nový účet. (Tímto krokem budete muset projít i tehdy, pokud máte zřízen účet v aplikaci inRide.)

2	AT&T LTE	2:22 PM	<b>1 % ■</b>
_			
	1		
	l (	<b>^</b> )	
	email@kinetic	.fit	
	•••••		
	Kinetic Rider	$\frown$	
		Sign Up	
	Forgot Password		Log In

Vaše emailová adresa může být přiřazena pouze k jednomu účtu. Před potvrzením se proto ujistěte, zda chcete mít účet spojený právě s touto adresou.

Kinetic Rider
Kinetic Rider
A 200 ETB 20151 A 20170 MIL 1042788 MI
SUDPIP (9 21:01 × 321:79 mi 7 13437.00 K3
TRAINING STRESS SCORES
THIS WEEK: O PREVIOUS: O
THIS MONTH: U PREVIOUS: 0
TRAIN SMADTER
TRAIN SIMPLIFY
A Training Plan takes the guess work out
of improving. Custom-tailored to your
time, experience level and goals, you will be better focused and achieve better
results when you follow a plan.
START A TRAINING PLAN
HISTORY
OCT 11, 2016
Workout

Pokud je vše v pořádku, zvolte "Sign up". Nyní jste přihlášeni a nacházíte na základní obrazovce aplikace Kinetic Fit.

# 2. Založení profilu - nastavení zón výkonu a tepové frekvence

Jakmile se přihlásíte ke svému účtu, budete přesměrování na základní obrazovku. Zde můžete zobrazit svůj profil a vyplnit všechny potřebné uživatelské údaje. V prvé řadě jde o výšku, váhu a věk, ve druhé o zóny výkonu a tepové frekvence. V každém účtu můžete mít pouze jeden aktivní profil. Chcete-li vytvořit další profil, musíte se odhlásit a vytvořit účet nový.

	1	atât lite 👳	1:33 PM	<b>1 8 ■</b> D
				1 62
				13432388.83
		THIS MONTHUR.		
	X	KINETIC		
	•	SUPPORT		
	_	JOITONI		
	۰	SETTINGS		
	*	SENSORS		
Q		PROFILE		
		DISPLAYS		
	4	CONNECTI	ONS	
	Po	WORKOUT	ſS	
	Ċ	TRAINING	PLANS	

Ze základní obrazovky vstupte do menu a v něm zvolte záložku "Profile."

 

 4
 TAT LIE
 1:49 PM
 7 % Profile

 20NE 3
 270
 +

 ZONE 4
 315
 +

 ZONE 7
 Enter Max heart rate then select Calculate Zones
 •

 HEART
 162
 •

 MAX
 162
 •

 CEILINGS
 CALCULATE ZONES
 •

 ZONE 1
 97
 +

 ZONE 2
 113
 +

 ZONE 3
 124
 +

 ZONE 4
 142
 +

Šipka zpět

O úroveň níže zadejte svou maximální tepovou frekvenci. Pokud ji neznáte, použijte výpočet 220-[váš věk].

2 AT&T LTE	1:49 PM Profile	(Å	
NAME Kinetic Rider			lkona pro odhļá-
EMAIL email@kinetic.f	fit		šeni
CHART		IMPERIAL	
BIRTHDATE	July 30, 1	974	
WEIGHT	- 158	+ LBS	
HEIGHT (	- 70	+ NS	
POWER		4	
FTP –	300	+	
CEILINGS	CALCULATE	ZONES	
=			

Vyplňte datum narození, výšku a váhu a postupte níže k nastavení zón výkonu a tepové frekvence.

ATAT LTE	1:49	PM	1 1 2 2
( )	Pro	file	Ğ
ZONE 3	-	270	+
ZONE 4	-	315	+
ZONE 5	-	360	+
ZONE 6	-	450	+
HEART			٠
RESTING	-	44	+
MAX [	-	162	
CEILINGS	CA	LCULATE ZO	NES
ZONE 1		97	+
ZONE 2		113	+
ZONE 3		124	+
ZONE 4		142	+

Šipkou zpět se vrátíte na základní obrazovku.



Zadejte hodnotu FTP (viz str.24), pokud ji znáte. Pokud ne, aplikace vytvoří zóny výkonu sama s hodnotou FTP přednastavenou na 200 wattů.

# 3. Nastavení propojení - aplikace třetích stran a vaše účty na nich

Aplikace Kinetic Fit umožňuje sdílet veškerá vaše jízdní data s aplikacemi třetích stran. Propojení můžete nastavit s aplikacemi Apple Health, Strava, Map My Fitness, Training Peaks, 2Peak, iCloud a Dropbox. U většiny aplikace je možné nastavit takzvané automatické sdílení dat. To znamená, že jakmile ukončíte trénink, veškerá data se do přidružené aplikace přenesou i bez vašeho aktivního přičinění.



Ze základní obrazovky vstupte do menu a v něm zvolte záložku "Connections".



Nyní povolte sdílení dat.

2	'å⊺ ♥ 2:22 PM Connections	18∎⊃
۲	Apple Health Connected	œ
\$	Strava Connected	œ
G	Google Connected	œ
8	Map My Fitness Connected	œ
P	Training Peaks	ŭ
Ø	2PEAK	сэ
=		Connect

Vyberte aplikaci, se kterou se chcete propojit, a poté zvolte možnost "Connect".



Vybranou aplikaci nyní nastavte podle vlastního přesvědčení. Klepnutím na položku "Configure" můžete upravit nastavení soukromí či aktivovat funkci automatického sdílení.



Zadejte přihlašovací údaje do té které aplikace, v našem případě Training Peaks.



Chcete-li propojit další aplikace, vraťte se k bodu jedna a celý postup opakujte. Propojení s účtem Google otevře funkci YouTube playlistů v záložce "Video"

# 3. Nastavení propojení - sdílení na sociálních sítích

Možnosti sdílení na sociálních sítích nastavte přímo ve svém mobilním zařízení. Dříve než budete moci sdílet své příspěvky prostřednictvím aplikace Kinetic Fit, ujistěte se, zda máte ve svém zařízení nainstalované a povolené všechny aplikace pro správu sociálních sítí. Nastavení sociálních sítí Facebook a Twitter najdete v hlavním menu svého telefonu pod záložkou nastavení.



V nastavení telefonu se ujistěte, zda jsou vaše účty na sociálních sítích aktivní. Poté jeden zvolte a pokračujte v jeho konfiguraci.



V nastavení účtu povolte, aby aplikace Kinetic Fit tento účet používala. Nyní otevřete aplikaci Kinetic Fit.



Poté, co dokončíte trénink, přejděte do historie a zvolte ikonu sdílení.



Vedle ostatních propojených aplikací, jejichž nastavením jsme prošli v předchozí kapitole, se nyní objeví také aplikace pro správu sociálních sítí. V našem případě Facebook a Twitter.

## 4. Senzory - obrazovka párování



1. Ze základní obrazovky vstupte do menu a v něm zvolte záložku "Sensors".



2. Párování senzorů: Pokud aplikace nalezne senzor, zobrazí ho v tomto přehledu. Párování zahájíte klepnutím na ikonu řetězu vpravo. Spárované senzory jsou označeny ikonou nerozpojeného řetězu.

**Ikonu řetězu** vyberte k zahájení párování (přerušený řetěz znamená nepřipojený senzor)

#### **Ikonu převodníku** vyberte pro přístup k podrobnějšímu nastavení. Zde můžete senzor přejmenovat, zkalibrovat či aktualizovat jeho firmware.



Seznam dostupných údajů. Jednotlivé ikony vás informují o tom, jaké údaje máte z toho kterého senzoru k dispozici. Ikony představují rychlost, kadenci, výkon a srdeční tep. Klepnutí na ikonu zaktivujete sbírání údajů z jednoho či více senzorů.

**Stavové ikony.** Výběrem jedné nebo více ikon zaktivujete sbírání údajů z daného senzoru. Jednotlivé ikony představují rychlost, kadenci, výkon a srdeční tep.

**Jméno senzoru.** Pro zobrazení klávesnice klepněte do políčka <u>se jménem a senzor pojmenujte</u> či přejmenujte.

#### lkonu převodníku

vyberte pro přejmenování či kalibraci senzoru v průběhu tréninku (viz obrázek vpravo).

Kalibrace a aktualizace firmwaru. Pro kalibraci či aktualizace firmwaru vyberte odpovídající položku a říďte se pokyny na obrazovce

Senzory Bluetooth Smart Aplikace umožňuje připojení wattmetrů a senzorů rychlosti a kadence komunikujících přes rozhraní Bluetooth Low Energy. Pokud se zde daný senzor neobjeví, pravděpodobně ještě není podporován. V tomto případě kontaktuje technickou podporu.



Obrazovka pro přejmenování, kalibraci a aktualizaci senzoru.

# 4. Senzory - zahájení párování, opravné párování během tréninku

Na základní obrazovce (1), nebo na obrazovce právě probíhajícího tréninku (1b) zvolte položku menu v levém dolním rohu a poté přejděte do složky "Sensors". Pokud dojde ke ztrátě spojení mezi aplikací a senzorem přímo během tréninku (1b), menu vám nabídne pouze možnosti "Support", "Settings" a "Sensors" tak, abyste celý problém co možná nejrychleji vyřešili.



Ze základní obrazovky vstupte do menu a v něm zvolte záložku "Connections"



Pakliže je senzor připojený, opusťte obrazovku šipkou zpět.



Pokud došlo ke ztrátě spojení během aktivního tréninku, ve stejném menu vyberte položku "Sensors."



V opačném případě klepněte na ikonu převodníku a vstupte do podrobného nastavení. Na následující obrazovce můžete senzor přejmenovat, zkalibrovat či zaktualizovat jeho firmware.

12:56 PM

Sensors

4

Ċ

Smart Control 01

Speed

Na displeji se nyní zobrazí všechny nalezené senzory. Klepnutím na ikonu řetězu zahájíte párování. Ujistěte se, zda jsou senzory skutečně aktivní, a pamatujte, že hrudní pás musí být po celou dobu párování přímo na vaší hrudi



Pakliže je senzor připojený, stiskněte tlačítko "Calibrate" a pokračujte podle pokynů na displeji. Aktualizace firmwaru může trvat od dvou do pěti minut.

18

Kinetic HRM

c's

# 4. Senzory - přejmenování senzoru

Ze základní obrazovky vstupte do menu a v něm zvolte záložku "Sensors". Na obrazovce senzorů zvolte ikonu převodníku a přejděte do podrobného nastavení. Zde můžete senzor pojmenovat či přejmenovat. PRO SENZORY INRIDE: Příslušenství Pro Flywheel se detekuje automaticky v rámci procesu kalibrace.



Ze základní obrazovky vstupte do menu a v něm zvolte záložku "Sensors".



Zkontrolujte, zda je senzor spárován, a pro jeho přejmenování klepněte na ikonu převodníku.



Klepněte do pole se jménem a vepište nový název. Pro odchod použijte šipku v levém horním rohu obrazovky.

# 5. Zahájení tréninku - výběr tréninku, zahřátí a kalibrace

Trénink zahájíte stiskem zeleného tlačítka v pravém dolním rohu základní obrazovky. Jednotlivé tréninky jsou seřazeny podle zón výkonu, přičemž každý trénink obvykle probíhá v několika těchto zónách, mezi kterými ve svém průběhu volně přechází. Vyberte trénink, dokončete desetiminutové zahřátí a přejděte ke kalibraci. Jakmile se objeví obrazovka kalibrace, plynule zrychlujte k dosažení cílové rychlosti (přibližně 33 km/h) a poté postupujte podle vyobrazených pokynů.



Na základní obrazovce vyberte tlačítko "Workout" umístěné v pravém dolním rohu.



Vybraný trénink zahájíte poklepáním na tlačítko "Begin".



Tréninky jsou seřazené podle zón výkonu. Volbou té které zóny se přesunete na svou individuální tréninkovou obrazovku..



Pokud chcete sledovat video, zvolte možnost "Video" a držte se pokynů na obrazovce. V opačném případě klepněte na tlačítko "Warmup" a přistupte k zahřívací jízdě.



Tréninky mohou být seřazeny také podle jména, doby trvání či podle takzvaného Intense Factoru (IF) a Training Stress Score (TSS).



Poté, co dokončíte celé desetiminutové zahřátí, budete automaticky přesměrování na obrazovku kalibrace.

# 5. Zahájení tréninku - jak co nejlépe provést kalibraci

Poté, co vyberete a zahájíte vybraný trénink, čeká vás desetiminutová zahřívací jízda, která je velmi důležitá pro přímo navazující proces kalibrace. Tato část je pro správnou funkci vašeho trenažéru opravdu velice důležitá, a proto ji prosím nepřeskakujte. Abyste při kalibraci dosáhli co nejlepších výsledků, držte se následujících doporučení.

#### Správné napětí mezi válcem a pláštěm

Aby kalibrace proběhla co možná nejlépe, válec by měl k plášti kola přiléhat právě tak, aby nedocházelo k prokluzu. Vyšší nežli doporučené napětí může úspěšné kalibraci zabránit. Odpor trenažerů Kinetic vychází z vestavěné odporové jednotky. Napětí mezi pláštěm a válcem tedy není tím nejdůležitějším a nemá smysl ho dále navyšovat.

#### Jaké je správné napětí mezi válcem a pláštěm?

Jakmile dojde ke styku válce a pláště, upnutí zajistěte dvěma a půl až třemi otočkami jistícího mechanismu. To vše za předpokladu, že používáte vhodný plášť a máte ho předpisově nahuštěn. Jistící mechanismus doporučujeme nejprve utáhnout a poté zkontrolovat prokluz rychlými záběry zadního kola tam a zpět. Po utažení na dvě a půl otáčky přidávejte již jen po čtvrt otáčce.

#### Několik dalších tipů, jak proces kalibrace úspěšně zvládnout:

- Vždy používejte pláště určené pro jízdu na trenažeru. Měkčí gumová směs, kterou tyto pláště zpravidla mají, nabídne lepší přilnavost za vynaložení menší utahovací síly. Stávající pláště raději šetřete pro jízdu venku. [Více informací najdete na https://kurtkinetic. com/blog/ posts/choosing-the-best-tire-for-the-trainer/]
- Před každým tréninkem se znovu ujistěte, zda je plášť nahuštěný v souladu s doporučením výrobce. Takové doporučení bývá zpravidla uvedeno na bočnici pláště samotného. Mějte na paměti, že uvnitř pláště může dojít k poklesu tlaku dokonce i ze dne na den.
   Plášť i válec udržujte v čistotě. K očistě použijte čistý hadr a
- Plášť i válec udržujte v čistotě. K očistě použijte čistý hadr a izopropylalkohol. Poté, co alkohol vyprchá, získáte dokonale přilnavý povrch.
- Nepřeskakujte desetiminutovou zahřívací jízdu, která procesu kalibrace přímo předchází. Krátké vyjetí zaručí odpovídající zahřátí pláště i odporové jednotky trenažeru.
- 5. Během kalibrace plynule zrychlujte k dosažení cílové rychlosti, která je mezi dvaatřiceti a čtyřiatřiceti kilometry za hodinu. Udržovat tuto rychlost po delší časový úsek opravdu není nutné, a proto jakmile hraniční rychlosti dosáhnete, na vyzvání přestaňte šlapat. Kalibrační software zkoumá, za jak dlouho zpomalíte z třiceti na jedenadvacet kilometrů za hodinu, a podle tohoto údaje uzpůsobí nastavení celého trenažeru.



Jakmile se objeví obrazovka kalibrace:

- plynule zrychlujte k dosažení cílové rychlosti (přibližně 33 km/h)
- 2. dále postupujte podle instrukcí na obrazovce
- čas kalibrace se zobrazí v horní části obrazovky, čas předchozí kalibrace je zařazen o něco níže. Pro co nejvyšší přesnost kalibrace postupujte podle doporučení vlevo.



Zrychlujte plynule

2	
	Stop Pedaling and Coast!
	.≓ 22.5 мрн
	Previous Calibration: 1.63
	Reset Cancel

Pokud stanovenou rychlost překročíte, nevadí, nic se neděje



16

Po úspěšné kalibraci zavřete okno a zahajte trénink

# Grafický přehled tréninku a vyhodnocení tréninkových dat

Aplikace Kinetic Fit je naprogramována tak, aby trénink automaticky ukončila, jakmile dojde k jeho naplnění (pokud tedy netrénujete v režimu volné jízdy). Po ukončení tréninku budete přesměrováni na obrazovku s přehledem tréninku, kde si můžete prohlédnout veškerá jízdní data, trénink sdílet či vymazat. Na obrazovkách s přehledem tréninku najdete:



Celkový náhled tréninku

Ikona koše slouží k vymazání tréninku a všech jeho součástí. workout

**Ikonu šipky** vyberte ke sdílení tréninku. Obrazovka **Power Zones** zobrazuje čas strávených v jednotlivých zónách výkonu, dále pak dobu trvání tréninku, normalizovaný a průměrný výkon a hodnoty Training Stress Score [TSS] a Intensity Factor [IF]. Nechybí ani informace o množství vydané energie v kilojoulech.



**Přehledové grafy** zobrazují jednotlivé složky tréninku v několika přehledných vrstvách



#### 3. Čas strávený v jednotlivých zónách tepu

Zóny tepu jsou vypočteny na základě maximální tepové frekvence zadané při zakládání profilu.



# Průměrná maxima Průměrná maxima výkonu dosažená v časových intervalech 5 a 20 vteřin a 1,5 a 20 minut.

AT&T LTE 2:41 PM Power Zones 59:35 208 -742.69 kJ 02:25 Zone 1 Zone 2 14:21 24% Zone 3 28% 188 - 225 w Zone 4 25:54 226 - 262 w Zone 5 Zone 6 00:01 301 - 375 w 00:00 376+ w Zone 7 0% 216 w 0.86

#### Čas strávený v jednotlivých zónách výkonu



#### 5. Možnosti sdílení

Zde zobrazené možnosti sdílení vycházejí z nastavení vašeho zařízení, jakož i z nastavení vašeho uživatelského profilu v aplikaci Kinetic Fit.

# PRŮVODCE POKROČILÝMI FUNKCEMI & UŽITEČNÉ TIPY A TRIKY

Kinetic Fit pro operační systém iOS

# Jak během tréninku sledovat video - co budete potřebovat

Abyste pomocí aplikace Kinetic Fit mohli přehrávat video, budete potřebovat televizi, monitor či jiné zobrazovací zařízení. Bezdrátové spojení můžete realizovat prostřednictvím k internetu připojené Apple TV, při spojení přímém si vystačíte s HDMI kabelem a Apple HDMI adaptérem.



Použití aplikace Kinetic Fit s Apple TV a domácí wifi sítí:



Ze spodní části obrazovky vytažením vysuňte panel rychlého nastavení. Vyhledejte funkci AirPlay Mirroring a přejděte do podrobnějšího nastavení.



Z nabídky zvolte Apple TV a ujistěte se, zda je funkce AirPlay Mirroring skutečně aktivní. Poté panel zavřete.



Vraťte se do aplikace Kinetic Fit a na obrazovce tréninku zvolte možnost video přesně tak, jak je popsáno na následující stránce.

# Jak během tréninku sledovat video - výběr videa v aplikace Kinetic Fit

Jednou z nejlepších funkcí aplikace Kinetic Fit je možnost sledovat video i trénink na jedné a té samé obrazovce. Spojení je řešeno bezdrátově prostřednictvím Apple TV, případně přímo pomocí kabelu zapojeného do vaší televize či monitoru. Jakmile absolvujete zahřátí a zkalibrujete k aplikaci připojené senzory, se startem tréninku se vám zpřístupní také veškeré možnosti videa.



Vyberte trénink a zahajte ho klepnutím na tlačítko "Begin".



Pokud máte předplacen balíček The Sufferfest Streaming, podrobné nastavení videa zobrazíte přetažením obrazovky doleva.



Chcete-li sledovat video, vyberte volbu "Video".



Videa uložená ve vašem zařízení či ve službě Dropbox zobrazíte přetažením obrazovky doprava. Nyní vyberte požadované video a stiskněte "Play".



Přetáhněte obrazovku doleva či doprava: pokud máte aplikaci Kinetic Fit propojenou s účtem Google, na obrazovce uvidíte své YouTube playlisty. Pro propojení aplikace s účtem Google přejděte do záložky "Connections" v hlavním menu aplikace.



Aplikace vás přesměruje zpět na přehled tréninku. Zde spustíte zahřívací jízdu a následně přistoupíte k vlastnímu tréninku. Vybrané video je zobrazeno pod popisem tréninku.

# Jak zobrazit tréninky a videa z balíčku The Sufferfest

Součástí aplikace Kinetic Fit je také zvláštní kategorie tréninků, která je přístupná pouze uživatelům s předplaceným balíčkem. Těmito tréninky vás krok za krokem provedou videa z balíčku The Sufferfest. Pokud k těmto videím máte přístup a máte je stažena ve svém zařízení, můžete je přehrát přímo během tréninku a s jejich pomocí snáze dosáhnout požadovaných zón výkonu. Pamatujte, že i v tomto případě se video začne přehrávat až poté, co absolvujete desetiminutové zahřátí a provedete kalibraci trenažeru.



#### Na základní obrazovce zvolte "Workout".





Na přehledu tréninku zvolte položku "Video".



#### Vyberte kategorii "The Sufferfest".



Nyní vyberte video, jež koresponduje s vámi zvoleným tréninkem, a stiskněte "Play".



# Označte trénink a zahajte ho poklepáním na tlačítko "Begin".



Aplikace vás přesměruje zpět na přehled tréninku. Zde spustíte zahřívací jízdu a následně přistoupíte k vlastnímu tréninku. Vybrané video je zobrazeno pod popisem tréninku.

# Jak přejít k předplacenému balíčku The Sufferfest Streaming

Kinetic vám s hrdostí představuje předplacený balíček The Sufferfest Streaming pro operační systém iOS. Stávající uživatelé aplikace Kinetic Fit si mohou po přihlášení do systému www.kinetic.fit aktivovat neomezený streaming všech videoklipů The Sufferfest, a to za deset dolarů měsíčně. V případě zájmu postupujte následovně:



Ujistěte se, zda je váš účet v aplikaci Kinetic Fit aktivní. Pokud žádný účet nemáte, aplikaci stáhněte a nainstalujte a poté si v ní nový účet založte.



Přejděte na webovou stránku https://www.kinetic.fit a v pravém horním rohu zvolte možnost "Dashboard".

3				
	enaligenal.com			
			•	
	# Login			
		Don't have an account? Counted the Ritweic Fit App for the or how on your mobile device is get started		

Nyní se přihlaste ke svému Kinetic Fit účtu.



Po přihlášení vyberte v levém sloupci položku "Subscription" (pakliže si stránku prohlížíte na tabletu či mobilním telefonu, otočte ho do širšího zobrazení tak, abyste sloupec viděli).



Jakmile je transakce úspěšně provedena, vyberte položku "Subscribe".

	Track .			
-	redreps			
•	Implies			
	Start to Total ( Long & Dating			
		1.0	and the second	an out
	Acc	earts of Kevels, Fit Features a Free during tor Open The Querdies with analysing section	beta Period.	
		19-11		
		THE STOPPENPERT		
	Unina	to see aming of the summers viceos to	a auto r mioriten	
	Reading across is originately or and its with the trade Plays "yes had a	strange observation and the fulfilling one have matter address	concepts to principlicities, "I is pri-	actions. The case of the pay "has \$1,89,800 in these and
		Pageant Hansaker Inspend		
	Payment Infrancialise			
	and a second			
		)		-

Srolujte na konec stránky, vyplňte platební údaje a uložte je. Čekejte, dokud transakce neproběhne.

Confirm Subscription	
You will be charged \$9.99 / n	nonth for access to The Sufferfest streaming library.
	Cancel Subscribe



Jakmile předplatné potvrdíte, na emailovou adresu, kterou jste zadali při registraci aplikace, vám přijde potvrzení o úspěšném provedení transakce. Při dalším přihlášení do aplikace Kinetic Fit se vám v záložce video zpřístupní knihovna The Sufferfest Streaming v celém svém rozsahu. Předplatné se každý měsíc automaticky obnoví. Pro zrušení předplatného se vraťte na stránku svého účtu (krok 6), srolujte na konec stránky a zvolte možnost "Cancel Subscription".

# Jak zahájit tréninkový plán

Kinetic Fit nabízí celou řadu tréninkových plánů pro čtyři různé disciplíny. Kompletní nabídka tréninkových plánů je dostupná pouze předplatitelům balíčku Smart. Uživatelé zdarma dostupného balíčku Core mají k dispozici plán pouze jeden jediný.



Na základní obrazovce zvolte položku "Start a Training Plan".



Prohlédněte si informace o vámi vybraném plánu a následně ho započněte.



Vyberte plán.



Vyberte, kdy chcete s plánem začít. Začít můžete ihned, nebo start odložit na příští pondělí. Z nabízených možností doporučujeme zvolit druhou, neboť plány často zahrnují víkendové tréninky, které jindy než o sobotách a nedělích těžko kdy odcvičíte.



Tréninkové plány mohou být zobrazeny podle svého určení či podle objemu tréninkových dávek. V prvém případě hovoříme o trénincích pro začátečníky, středně pokročilé a pokročilé, v druhém o tréninkových dávkách nízko, středně a vysokoobjemových.

Pro přerušení či vymazání tréninkové plánu klepněte na křížek v pravém horním rohu obrazovky a postupujte podle navržených pokynů.



Níže vyberte "Add to Calendar" pro synchronizaci s kalendářem aplikace a nastavení tréninkových upozornění. Pro návrat použijte šipku zpět.

# Jak provést test funkčního prahového výkonu (Functional Treshold Power)

Abychom méně zkušeným uživatelům pomohli zahájit trénink správným způsobem, přímo do aplikace jsme vestavěli takzvaný test funkčního prahového výkonu. Tento test, který je znám spíše pod anglickým označením Functional Treshold Power (FTP), doporučujeme každému, kdo chce z tréninku na trenažeru vytěžit co možná nejvíce užitku. Test funkčního prahového výkonu najdete mezi ostatními tréninky v kategorii VO2 Max.



Na základní obrazovce vyberte tlačítko "Workout".



Srolujte do spodní části obrazovky a z kategorie VO2 Max vyberte test FTP.



Pokyny a rady, které se na obrazovce objeví, vás celým testem snadno a rychle provedou. Nejprve se zahřejte, poté absolvujte samotný test.

#### Více informací o vestavěném testu funkčního prahového výkonu naleznete na webové stránce

https://kurtkinetic.com/blog/posts/using-inrides-ftp-test-workout/

**K čemu potřebuji znát svůj funkční prahový výkon?** Kouzlo funkčního prahového výkonu (FTP) spočívá v tom, že pokud jeho hodnotu znáte, můžete si vytvořit takový trénink, který bude přesně odpovídat vaší fyzické kondici. Už se nebudete přepínat, nebudete ničit svou sezonu nevhodným tréninkem. Proč trénovat třicetiminutové intervaly na hranici tří set wattů, když váš funkční práh leží o celých sedmdesát wattů níže? Aplikace Kinetic Fit automaticky přizpůsobí vaše výkonové zóny, tréninkové dávky a tréninkové cíle tak, abyste jimi byli schopní bezchybně projít a mohli se dále zlepšovat.

Jestliže s výkonovým tréninkem teprve začínáte, nenechte se vyděsit odbornými termíny a názvy. Funkční prahový výkon (FTP) můžeme jednoduše definovat jako maximální průměrný výkon, který jsme schopni udržet po dobu šedesáti minut. Hodnota funkčního prahového výkonu je důležitá z mnoha různých důvodů:

- Pokud testem projdete poctivě, hodnota funkčního prahového výkonu odráží vaši skutečnou fyzickou kondici
  v reálném čase. Pokud test v budoucnu zopakujete, získáte jasnou představu o tom, zda se zlepšujete, či nikoliv.
- Hodnotu funkčního prahového výkonu můžete kvalitním a systematickým tréninkem často až dramaticky navýšit.
- Hodnota funkčního prahového výkonu je zásadní pro stanovení vašich výkonových pásem, a to nejen v aplikaci Kinetic Fit.
- Aplikace Kinetic Fit přizpůsobuje vaše tréninkové cíle podle výkonových pásem, které test funkčního prahového výkonu pomáhá přesně definovat. Chytrým tréninkem tak snadno dosáhnete svých cílů, aniž byste se zbytečně trápili a přepínali.

# Jak při tréninku zobrazit playlisty a videa ze serveru YouTube

Krok první: Propojte svůj Google účet s aplikaci Kinetic Fit



Ze základní obrazovky vstupte do menu a vyberte položku "Connections".



Stiskem tlačítka "Allow" toto propojení povolíte



Jestliže se propojení zdařilo, ikona řetězu zezelená.



Z nabídky vyberte účet Google a pokračujte stiskem tlačítka "Connect".



Váš YouTube playlist bude nyní dostupný na obrazovce tréninku v záložce video.



Jestliže se propojení zdařilo, ikona řetězu zezelená.

# Jak při tréninku zobrazit playlisty a videa ze serveru YouTube

Krok druhý: Zahajte trénink a zvolte video k přehrávání



Poté, co vyberete typ tréninku, v levém dolním rohu obrazovky zvolte možnost přehrávání videa.



Pro přístup k videím YouTube přetáhněte obrazovku doleva.



Z nabízených playlistů vyberte vámi požadovaný a stiskněte "Play".

Vybrané video se stejně jako ostatní videoobsah zobrazí až poté, co projdete zahřívací jízdou a trénink skutečně započne. Video můžete přehrát buď přímo v zařízení, nebo jeho obsah zrcadlit na další obrazovku prostřednictvím služeb Chromecast či Apple TV.

Krok třetí: Aplikace umožňuje volně přecházet mezi přehráváním videa a zobrazením tréninkových údajů.



Dvojitým poklepáním na obrazovku s právě přehrávaným videem rozdělíte obraz na dvě části. V levé části obrazovky uvidíte vámi vybrané video, v pravé pak nejdůležitější data právě probíhajícího tréninku.



Jednoduchým poklepáním na obrazovku s právě přehrávaným videem zobrazíte lištu nástrojů. Video pak můžete pozastavit, přeskočit na libovolnou jeho část, vrátit se k videu předešlému či postoupit k videu následujícímu.

# Jak vytvořit playlist na serveru YouTube

Poznámka: Již vytvořené playlisty se v aplikaci Kinetic Fit zobrazí automaticky, jakmile dojde k spojení s účtem Google. Do YouTube se přihlaste pomocí svého Google účtu. Pokud máte více účtů, ujistěte se, že pracujete právě s tím, který je propojený s aplikací Kinetic Fit.



Na počítači nebo na jakémkoliv jiném chytrém zařízení otevřete stránku YouTube a v levém horním rohu vyberte ikonu pro přihlášení.



Vytvořte nový playlist.



Přihlaste se ke svému Google účtu. Pokud máte více účtů, ujistěte se, že pracujete právě s tím, který je propojený s aplikací Kinetic Fit.



Pojmenujte ho.



Najděte video, které chcete do playlistu přidat, a klikněte na znaménko plus či zvolte příkaz přidat.



Nyní do již vytvořeného playlistu přidejte tolik videí, kolik jen budete chtít. Video přidáte kliknutím na znaménko plus či volbou příkazu přidat. Kinetic Fit pro operační systém iOS Kinetic

# NEJČASTĚJŠÍ PROBLÉMY A JEJICH ŘEŠENÍ

# Přístup k technické podpoře a hlášení o chybách v aplikaci

Hlášení o chybách můžete zaslat během tréninku či ihned po jeho ukončení. Postupujte podle navržených pokynů a při popisu chyby buďte prosím co možná nejvíce konkrétní. Kinetic na svých internetových stránkách nabízí odpovědi na nejčastěji pokládané otázky vztahující se k danému produktu či službě.

1	AT&T	LTE O	1:33 PM	<b>78</b> ∎0
	release			
				4 11
				13437.86 kJ
>	< KII	NETIC		
$\langle$	r Sl	JPPORT		
<	⇒ SE	TTINGS		
1	s SE	NSORS		
4	⊾ Pi	ROFILE		
-	E D	SPLAYS		
-	<b>e</b> C(	DNNECTION	s	
đ	ъW	ORKOUTS		
ť	â TR	AINING PLA	INS	

Ze základní obrazovky vstupte do menu a z nabídky vyberte položku "Support".



Na obrazovce nyní vidíte všechna aktivní chybová hlášení. Nové hlášení podáte klepnutím na tlačítko "New" v pravém horním rohu obrazovky.

	1b	AT&T LTE	2:35 PM	<b>1 8 ■</b> D
		<ul> <li>O:11.0</li> </ul>		
	×			
$\langle$	7	SUPPORT		
	٥	SETTINGS		
	*	SENSORS		

Stejnou položku vyberte také tehdy, pokud k menu přistupujete z právě probíhajícího tréninku.



Popište chybu tak konkrétně, jak jen je to možné, poté klepněte na tlačítko "Send". Chybové hlášení je nyní úspěšně odesláno.

Help Contact us Q Search Traxle Thru-Axles **Frequently Asked Questions** Do I need a Traxle? How do Linstall the Kinetic Traxle? Which Kinetic Traxle do I need? Traxle Models Kinetic Traxle T-2120 - Fine XL Kinetic Traxle T-2102 - Medium Kinetic Traxle T-2100 - Fine Kinetic Traxle T-2101 - Coarse T-2200 Road Machine **Frequently Asked Questions** My tire is slipping, squeaking or making

Na obrazovce technické podpory uvidíte aktuálně probíraná témata včetně nejčastěji pokládaných dotazů. Pokud nenajdete, co hledáte, nahlaste chybu prostřednictvím formuláře "Contact Us".

# Neúspěšné spárování hrudního pásu či jiného senzoru s aplikací Kinetic Fit







**Nastavení zařízení:** Hrudní pásy či senzory inRide nikdy nepárujte v nastavení telefonu či tabletu.



Ze základní obrazovky aplikace vstupte do menu a v něm zvolte záložku "Sensors".

Pokud je hrudní pás spárován v nastavení zařízení, v žádné jiné aplikaci nebude správně fungovat.

12:56 PM 18 🔳 5 Sensors B Ċ >>>Smart Control 01 Kinetic HRM Smart Control 01 GÐ C \* Ļ Kinetic HRM GÐ \* • **BLE Speed/Cadence** ŒÐ i Ó \*

Pokud aplikace hrudní pás či jiný senzor nalezne, zobrazí ho v tomto přehledu. Párování pak zahájíte klepnutím na ikonu řetězu vpravo. Spárované senzory jsou označeny ikonou nerozpojeného řetězu.

Pokud je hrudní pás spárován v nastavení zařízení, odeberte ho a pro další postup otevřete aplikaci Kinetic fit.



5280 Main Street NE Minneapolis, MN 55421 • 1.877.226.7824 kurtkinetic.com

> Dovozce: BP Lumen s. r. o. Puškinova 546 Úpice 542 32

Czech Republic

www.bplumen.cz/kinetic

# Jak vytvořit vlastní trénink

Vytvořit vlastní trénink v aplikaci Kinetic Fit je opravdu velice jednoduché. Základem tréninků jsou výkonové zóny dané testem funkčního prahového výkonu (FTP). Trénink se skládá z jednotlivých intervalů, jejichž cílem je dosáhnout předepsaného výkonu a kadence.



Ujistěte se, zda je váš účet v aplikaci Kinetic Fit aktivní. Pokud žádný účet nemáte, aplikaci si stáhněte, nainstalujte a poté si v ní nový účet založte.



Přejděte na webovou stránku https://www.kinetic.fit a v pravém horním rohu zvolte možnost "Dashboard".

3		Q. KINETIE		
	email@email.com			
			<b>8</b> -	
	e Lagin			
		Don't have an account? Download the Kinvic RI Age for 10 or account?		

Zadejte přihlašovací údaje a přihlaste se k účtu Kinetic Fit



Po přihlášení vyberte v levém sloupci položku "Subscription" (pakliže si stránku prohlížíte na tabletu či mobilním telefonu, otočte ho do širšího zobrazení tak, abyste sloupec viděli).



Jakmile je transakce úspěšně provedena, vyberte položku "Subscribe".

- Contract of Cont			
Charlense			
Inspiriture			
Number of Street (Long)			
	free	BAL BARD	Ref. Hould
	Access to all filmetic Fill Features is Free during our Open The Question with weaky Agent (1998)	bea Period	
	No.		
Units there a more a second with <b>Te to the least</b> of the annuality answer to the other theory may access to entertain the acceleration of the acceleration of the acceleration of the annual the acceleration of the accelerat	mitted Streaming of The Sufferfest Victors to the design devices of the United Stream and the second stream and control productions and the United Stream and the second stream these the stream and stream and the United Stream and the second stream second stream and stream and the United Stream and Stream an	r \$20 / month The foliate second deep market projection	decide decay decident, it parties case. No of all pay the Schuber
	Pagean threader Deplet		
Payment inframation			
Payment Information			

Srolujte na konec stránky, vyplňte platební údaje a uložte je. Čekejte, dokud transakce neproběhne.

Ver will be channed \$5.00 ( month for a	The Collector transition (here)
You will be charged \$9.997 month for a	ccess to The Suffenest streaming library.
	Cancel Subscribe

Dalším kliknutím na	"Subscribe"	předplatné	potvrdíte.

Jakmile předplatné potvrdíte, na emailovou adresu, kterou jste zadali při registraci aplikace, vám přijde potvrzení o úspěšném provedení transakce. Při dalším přihlášení do aplikace Kinetic Fit se vám v záložce video zpřístupní knihovna The Sufferfest Streaming v celém svém rozsahu. Předplatné se každý měsíc automaticky obnoví. Pro zrušení předplatného se vraťte na stránku svého účtu (krok 6), srolujte na konec stránky a zvolte možnost "Cancel Subscription".