

Fontos!

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károkra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető.

A termék csak lakásban használható, szabadterén nem.

Maximális felhasználói súly: 136 kg.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdje az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullet, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

Összeszerelési utasítás:

Vegye ki a dobozból a gépet, valamint a tartozékokat és helyezze el a földön maga előtt. Az összeszereléséhez használja a dobozban található képes leírást (7-17 oldal)!

Fontos: A készülék összeszerelésénél figyeljen arra, hogy a jobb (R= Right) és a bal (L= Left) pedál ellentétes menetű. Mindkét pedált a hajtás irányának megfelelően kell becsavarni. A pedálok és a pedálkar jelölve van (L és R). Ügyeljen arra, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse a hajtás irányának megfelelően!

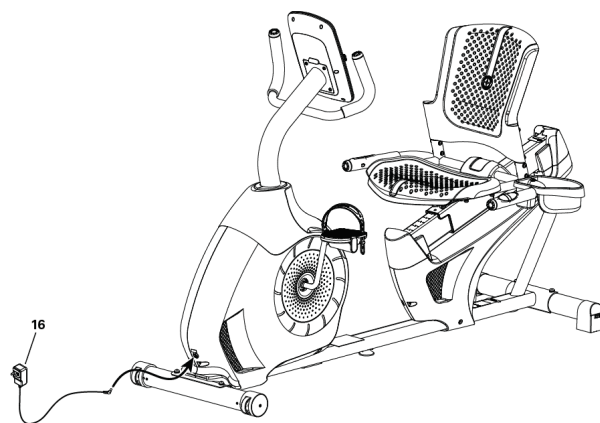
Transzformátor (9V -1500mA)

Mielőtt csatlakoztatja a transzformátort a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 220V.

Ne használjon hosszabbítót (ha szükséges, akkor csak földeltet), a transzformátor lehetőség szerint közvetlenül a hálózati csatlakozóba dugja!

Győződjön meg róla, hogy a kábel nem a készülék alatt megy át!

Veszély: a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a transzformátort húzza ki a hálózatról

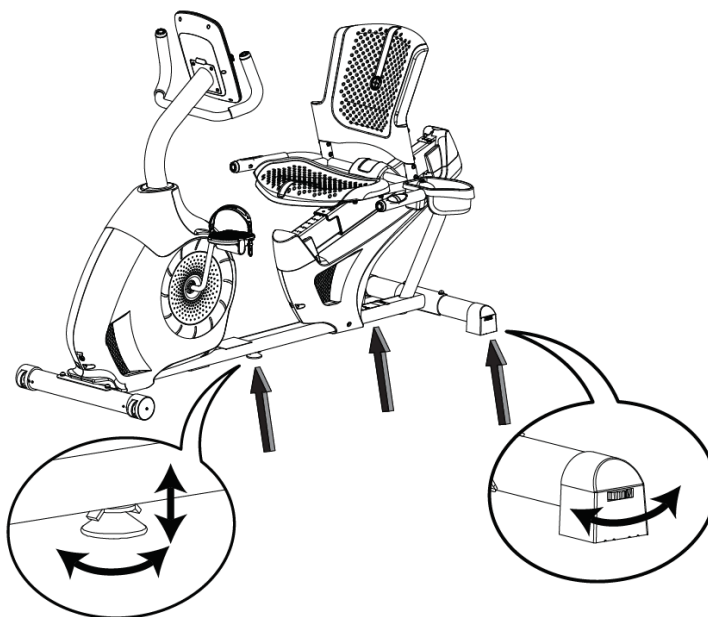


Javaslatok az edzéshez

Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítő segítségével stabilizálhatja.

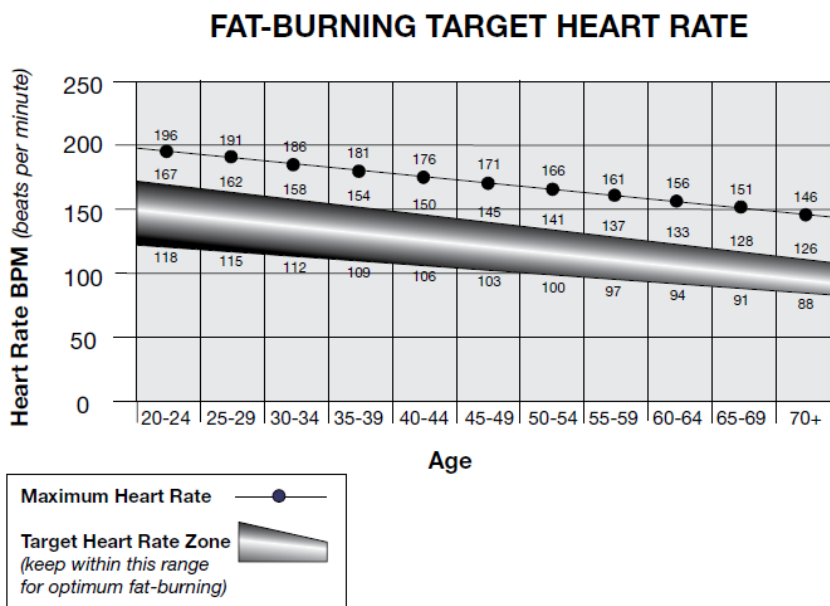
Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.



PULZUSMÉRÉS

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.



A pulzusmérést legpontosabban Bluetooth pulzus mérő övvel tudja végezni, az öv nem tartozéka a gépnek.

Ne használja egyszerre a kézpulzus érzékelőt és a pulzus mérő övet.

Kezdőknek ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

Edzésben levőknek ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

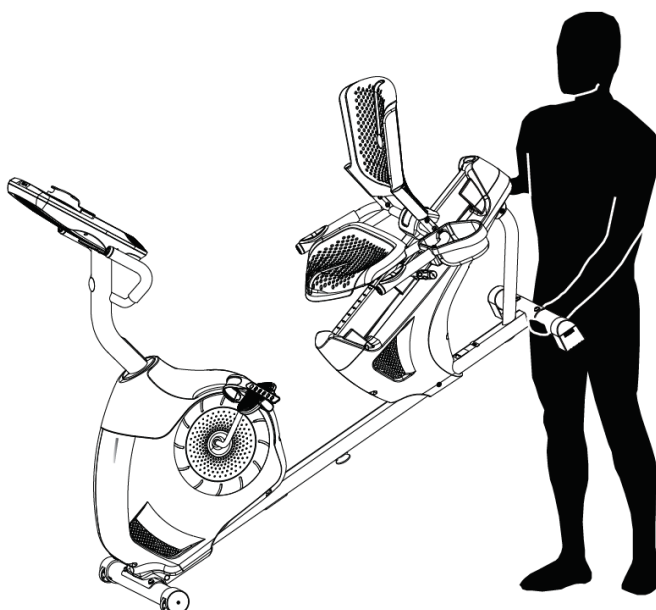
A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 – életkor**

Maximális felhasználói súly : 136 kg.

A készülék áthelyezése:

A készülék mozgatásához használja az első lábon lévő kerekeket.

A készüléket óvatosan mozgassa, mert a nagyobb mértékű rázkódás károsíthatja a készülék kijelzőjét!



Az ülés-pedál távolság beállítása:

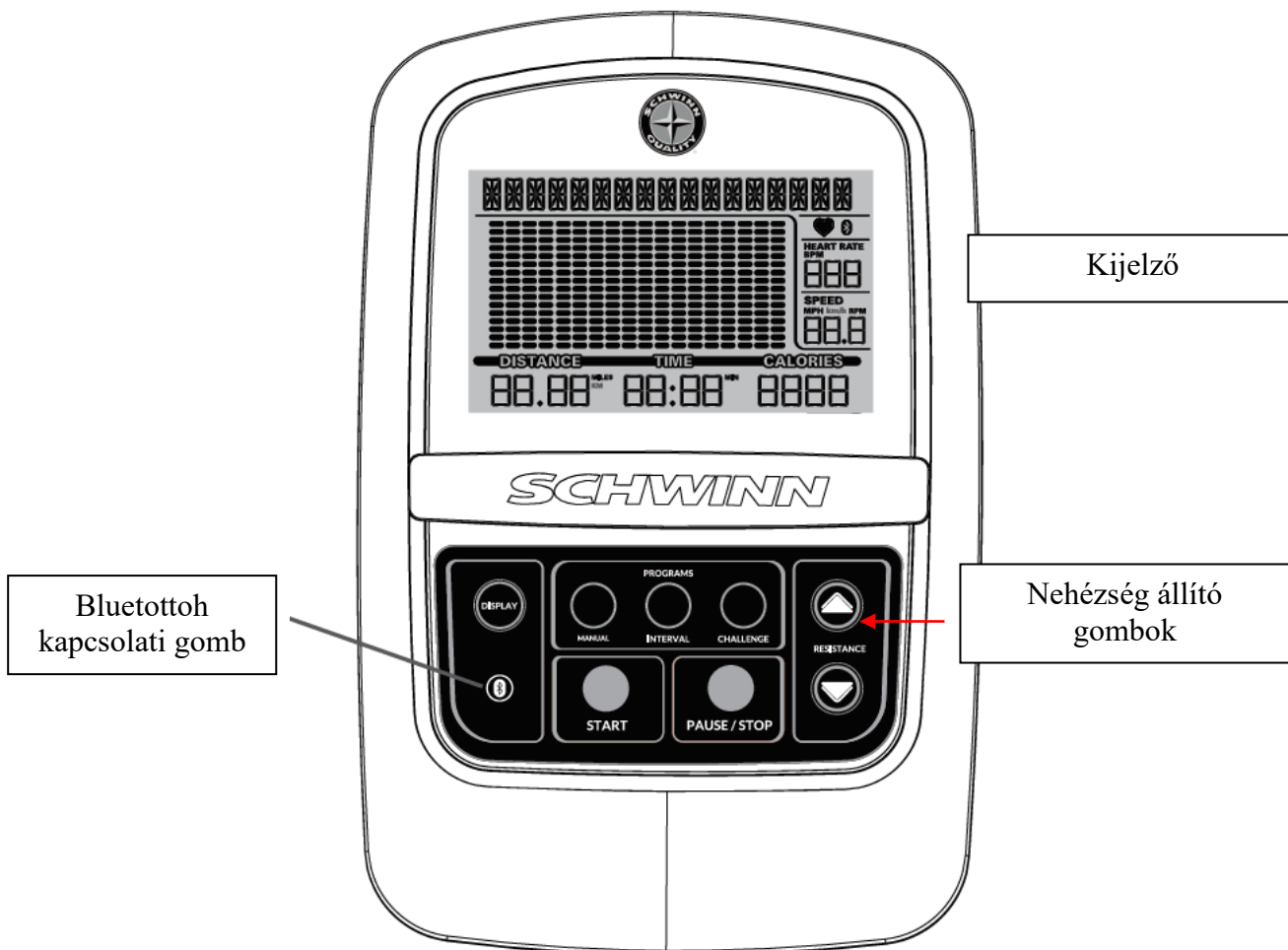
Az ülés-pedál megfelelő távolságát az ülés mellett elhelyezkedő piros állító kar segítségével tudjuk a megfelelő pozícióba állítani.

Menete a következő:

Üljünk fel a készülékre és nyomjuk lefelé az állító kart. Ezt követően az ülés-pedál távolság szabadon változtatható. Állítsuk be az ülést a megfelelő pozícióba, majd húzzuk fel az állító kart. Így rögzíteni tudjuk az ülést a megfelelő pozícióba.

Lehetőség szerint ügyeljünk arra, hogy óvatosan mozgassuk az ülést miközben kiválasztjuk a megfelelő üléspozíciót!

A KOMPUTER (KIJELEZŐ):



Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A komputer automatikusan bekapcsol, a hálózatba történő csatlakoztatás után.

Rövid hangjelzést ad miután minden funkció lenullázódik.

A kijelző amennyiben 5 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül.

A kijelző az alvó módból a START gomb megnyomásával vagy a tekerés megkezdésével visszajut a normál üzemmódba.

A kijelző nem rendelkezik ON/ OFF (ki és bekapcsolási) gombbal. Használat után húzza ki az adaptert a konnektorból!

GOMBOK és KIJEZŐ

Kezelő gombok:

Resistance Increase (▲) gomb - Nehézségi szintet vagy az értéket növeli

Resistance Decrease (▼) gomb - Csökkenti a nehézségi szintet vagy az értéket

START gomb - Elindítja az edzésprogramot, elfogadja az adatokat, visszatér az edzéshez szünet mód esetén

PROGRAM gombok - Az edzőkategória és edzésprogram kiválasztására:

MANUAL – manuális edzés gyorsindítással

INTERVAL – Interval – változó nehézségű program

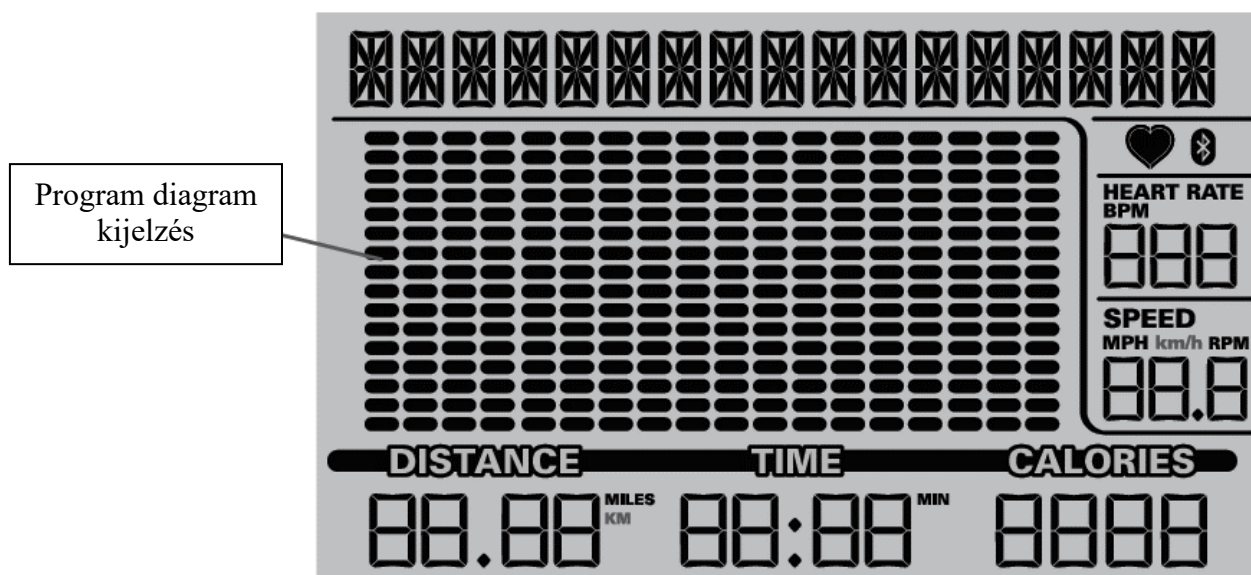
CHALLENGE – Challenge – edzés kihívás programok

PAUSE / STOP gomb - Szünetelteti vagy megállítja az edzésprogramot,

DISPLAY gomb – A kijelzett értékek megváltoztatására az edzés alatt

BLUETOOTH gomb – Megnyomásával a készülék megszakítja a korábbi kapcsolatot és új kapcsolatot keres Bluetooth jeladó övvel (gyors egyszeri megnyomással) vagy más Bluetooth applikációval rendelkező eszközzel (3 másodpercig történő folyamatos nyomva tartással. A készülék ezt követően 90 másodpercig aktiválja a Bluetooth kapcsolat keresést.

Display – Schwinn kijelző



Kijelzett értékek:

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

Program Display - Program kijelző:

A program kijelzőn a program diagram látható, mely oszlop szegmensekből áll. Az oszlopok magassága mutatja az adott szegmens nehézségi szintjét. A villogó oszlop jelzi az aktuális helyzetet a diagramon belül.

- **DISTANCE** : a megtett távolságot (km)
- **TIME** : az edzés idejét
- **CALORIES**: a becsült energia felhasználást
- **HEART RATE** : az aktuális pulzus értéket
- **SPEED**: a sebességet (km/h) / **RPM**: a percnkénti fordulatszámot

Megjelenő ikonok:



Bluetooth kapcsolati ikon – Kijelzőn megjelenik ha a készülék párosítva van egy applikációval.



Pulzus mérés ikon - Kijelzőn megjelenik ha a készülék érzékel pulzus jelet (kézpulzus szenzortól vagy Bluetooth jeladó övtől)



Bluetooth jeladó öv ikon - Kijelzőn megjelenik ha a készülék Bluetooth jeladó övvel van párosítva

Kapcsolat Bluetooth Applikációval

A kijelző jelzi, amennyiben a kijelző valamilyen applikációval kapcsolatban lépett. A készülékkel Bluetooth-on keresztül kapcsolatot létrehozni képes applikációk listája a www.nautilus.com/partners oldalon található.

PROGRAMOK

QUICK START - MANUAL PROGRAM

A MANUAL gomb megnyomásával elkezdheti az edzést azonnal, anélkül, hogy bármilyen értéket beállítana.

A manuális edzés során minden oszlop egység 1 percig tart. A 18 oszlopból álló diagram aktív oszlopa így percenként a következőre (eggyel jobbra) lép. 18 perc után pedig új oszlop jelenik meg a kijelző jobb oldalán.

Az edzés során a nehézségi szint a nehézség állító nyilakkal állítható.

Megjegyzés: Amennyiben az edzés ideje meghaladja a 99 perc 59 másodperces időtartamot (99:59), akkor az időkijelzés lenullázódik.

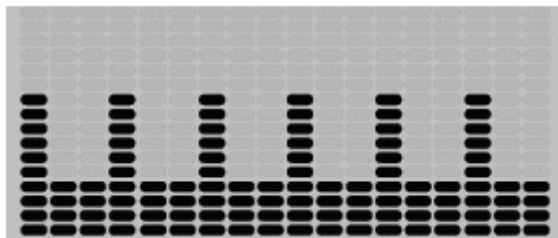
Az edzés program a PAUSE/STOP gomb megnyomásával szüneteltethető, a hajtás megkezdésével folytatható, a PAUSE/END gomb ismételt megnyomásával pedig befejezhető.

ELŐRE GYÁRTOTT (BEÉPÍTETT) PROGRAMOK

A beépített programok az edzés során az ellenállást automatikusan változtatják. A program profilok a programválasztás során láthatóak a kijelzőn.

A programok kiválasztásához nyomja meg a megfelelő PROGRAM gombot.

INTERVAL PROGRAM



Az INTERVAL gomb megnyomásával elindul a változó nehézségű program, mely 12 percig tart. Ebben a programban SPRINT (hajtás - nagyobb ellenállású) és egy RECOVER (megnyugvás – kisebb ellenállású) periódusok váltakoznak. A SPRINT periódus (egy oszlop) 30 másodpercig, a RECOVER periódus (két oszlop) pedig 90 másodpercig tart.

Az edzés során a profil nehézségi szintje a nehézség állító nyilakkal változtatható.

Az edzés minimum 12, maximum 96 percig tarthat, mely során 12 percenként a kijelzés újra indul.

CHALLENGE PROGRAMOK

Az CHALLENGE gomb megnyomásával kiválasztható a megfelelő program.

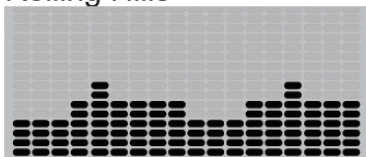
A CHALLENGE programok az edzés során az ellenállást automatikusan - a kiválasztott program profil alapján - változtatják.

A program profilok a program diagram kijelzőn jelennek meg.

Ezen programok esetében lehetőség van célérték megadására. A célérték lehet idő (time), távolság (distance) vagy kalória (calories). A megfelelő érték megadása a nehézség állító nyilakkal (▲) és (▼) lehetséges. Amennyiben megad egy célértéket, akkor az visszafelé fog számlálódni az edzés során és megjelenik a felső kijelzőn (lásd goal display).

A kiválasztható CHALLENGE programok diagramjai:

Rolling Hills



Ride in the Park



Easy Tour



Pike's Peak



Pyramids



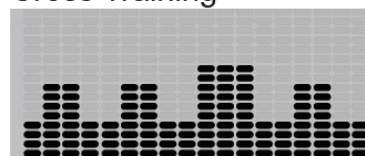
Summit Pass



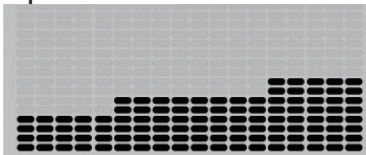
Stream Crossing



Cross Training



Uphill Finish



Mount Hood



Heart Rate Control

**HEART RATE CONTROL (HRC) –Pulzus kontrollált edzés**

A pulzus kontrollált edzés során a nehézségi szint a felhasználói pulzus alapján változik úgy, hogy az mindig a beállított pulzusszinten maradjon.

Ehhez a programhoz szükséges a pulzus folyamatos mérése, amihez helyezze a kezét a pulzusérzékelőkre vagy használjon Bluetooth jeladó övet.. Amennyiben a készülék nem érzékeli a felhasználó pulzusát a program során a kijelzőn a 'NEED HEART RATE' felirat olvasható.

A HRC program kiválasztását követően megjelenik a célpulzus alap értéke – 125 BMP (szívdobbanás/perc). A megfelelő célpulzus érték megadása a nehézség állító nyilakkal (▲) és (▼) lehetséges.

A program során a nehézségi szint a megadott célpulzus és a felhasználó aktuális pulzusa alapján változik, úgy, hogy a felhasználó pulzusa a megadott célpulzushoz közelítsen.

WORKOUT SUMMARY – Edzés statisztika

Az edzés végén 5 percig megjelennek az adott edzés összefoglaló adatai, melyek közül a következők ez alatt mindig láthatóak:

TIME (total) = IDŐ (összes),

DISTANEC (total) = TÁVOLSÁG (összes)

CALORIES (total) = KALÓRIA (összes)

A következőket pedig 3 másodpercenként váltakoztatva jeleníti meg a kijelző:

a.) SPEED(average) = SEBESSÉG (átlag) és HEART RATE (average) = PULZUS (átlag)

b.) RPM (average) = FORDULAT SZÁM (átlag) és HEART RATE (average) = PULZUS (átlag)

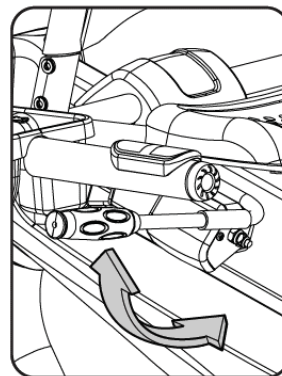
Az edzés szüneteltetése (PAUSE) és megállítása (STOP):

- Nyomja meg a PAUSE/STOP gombot az edzés szüneteltetéséhez. Ezt követően:
 - A.) Nyomja meg a START gombot vagy kezdje el a pedálozást a készüléken az edzés folytatásához
 - B.) Nyomja meg a PAUSE/STOP gombot az edzés végleges befejezéséhez. EZ esetben a kijelzőn láthatóak az edzés összefoglaló adatai.

Az ülés megfelelő pozícióba történő állítása

Az ülés megfelelő pozíciója segíti az edzés során. Az ülés pedál távolságot úgy kell beállítani, hogy a láb csak enyhén legyen behajlítva a pedál legtávolabbi állásában.

A megfelelő távolság beállításához nyomja lefelé az ülés állító kart. Ekkor az ülés a sínen a megfelelő pozícióba állítható. Miután az ülés a kívánt helyzetbe kerül az ülés állító kar felfelé történő húzásával az ülés a kívánt helyzetben rögzíthető.
(lásd mellékelt ábra)



Karbantartás

A készülék rendkívül csekély mértékű karbantartást igényel.

- Fontos, hogy időről időre, de legalább havonta ellenőrizze, hogy minden csavar feszes
- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- Amennyiben a készüléket egy ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

Esetlegesen felmerülő problémák felhasználó által történő kijavítása:

PROBLÉMA	MEGOLDÁS
A computer kijelzője nem mutat.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a kábeleket, hogy jól vannak-e csatlakoztatva. 2. Ellenőrizze, hogy az adapter csatlakoztatva van-e a hálózatra
Nincs vagy hibás a pulzus érzékelés.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ellenőrizze a pulzuskábelek csatlakozását. 2. A pulzusérzékeléshez mindkét kezét a pulzus-érzékelő szenzorokon kell tartani. 3. Túl erősen fogja az érzékelőt. Próbáljon lazítani a fogás erősségén. 4. Mellkasöv használata esetén ellenőrizze az övben található elemet és a kapcsolatot.
Használat közben hangja van a készüléknek.	<ol style="list-style-type: none"> 1. A csavarok túl lazák, Húzza meg őket. 2. Nyikorgás esetén zsírozza meg a forgó részeket. 3. A készülék nem áll egyenletesen vagy nem stabil, igazítsa vagy húzza meg a talajkiegyenlítő csavarokat.

Hibakódok

Amennyiben a gép hibakódot jelez, kapcsolja ki a készüléket és húzza ki a transzformátort a hálózati dugaljából.

Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba.

Amennyiben a hibakód ismételen fenn áll, kérjük, forduljon a szakszervízhez!

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget