

## **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 termékre a gyártó 24 hónap garanciát biztosít.

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

Maximális felhasználói súly: 150 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 megkezdí 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 cipőtálpának 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 talpazatot.
- 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 összeszereléshez használja a dobozban található képes leírást (7-11 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!

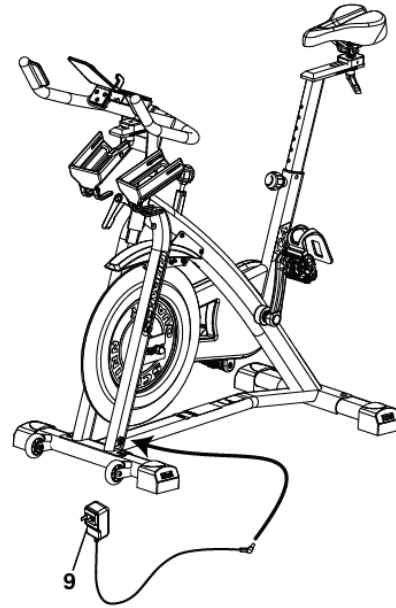
## Transzformátor (9V -1500mA)

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!

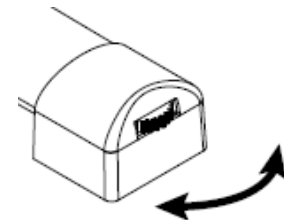


## Javaslatok az edzéshez

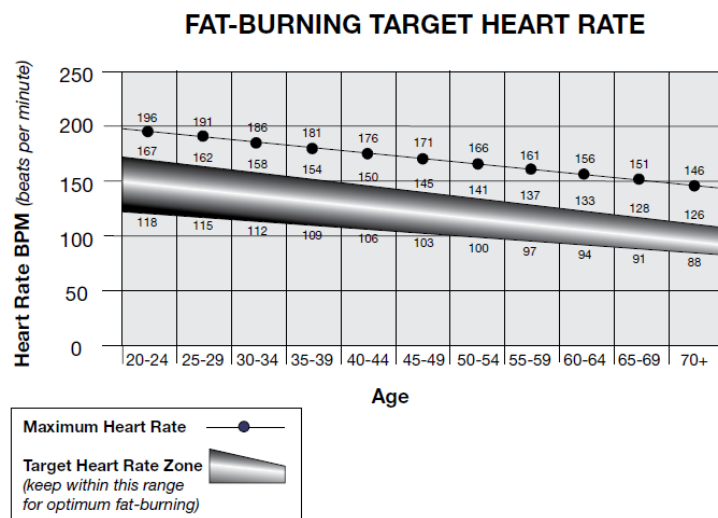
Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítő segítségével stabilizálhatja.

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.



Pulzuszámoláshoz használjon megfelelő pulzus jeladó övet . A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.



**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.

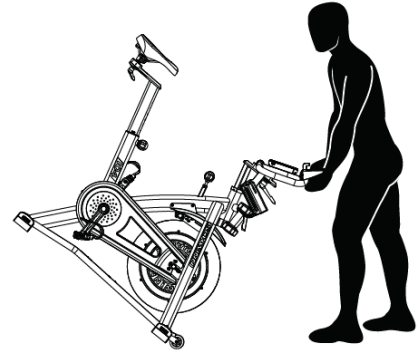
A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 – életkor**

**Maximális felhasználói súly : 150 kg.**

### A készülék áthelyezése:

A készülék mozgatásához használja az első lábon lévő kerekeket.

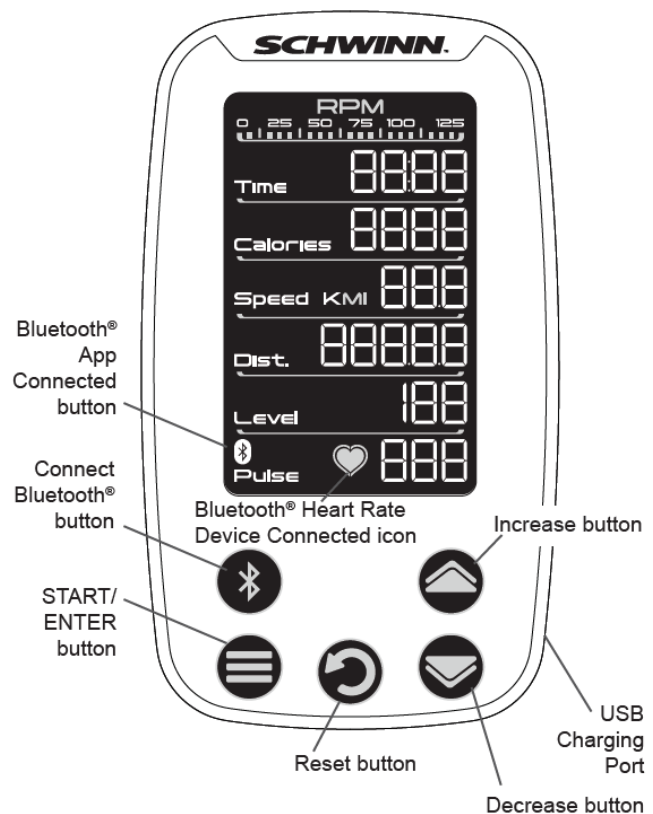
**A készüléket óvatosan mozgassa, mert a nagyobb mértékű rázkódás károsíthatja a készülék kijelzőjét!**



### A Komputer (kijelző)

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

A komputer automatikusan bekapcsol, ha csatlakoztatja az adaptert a hálózatra. A kijelző amennyiben 5 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül és a szobahőmérsékletet mutatja. Ezt követően bármelyik gomb megnyomásával vagy a pedál hajtásával visszatér a készenléti állapotába.



### Emergency Brake / Resistance Adjustment Knob – Nehézség szabályzó gomb

#### Nehézség szabályozás:

A készüléken edzés közben a nehézség a kormányoszlopon található nehézség állító gomb elforgatásával állítható.

A nehézség állító gomb megnyomásával pedig a hajtás megállítható (Autó stop).

## **GOMBOK és KIJELEZŐ**

### **Kezelő gombok:**

#### **1. UP/DOWN – FEL/LE – EDZÉS ÉRTÉK ÁLLÍTÓ GOMBOK** jobb oldalon

**UP – FEL:** Az értékeket lehet vele növelni.

**DOWN – LE:** Az értékeket lehet csökkenteni.

#### **2. RESET**

Folyamatosan 3 másodpercig nyomva tartva törli az összes funkció értékét (újraindítás).

#### **3. START / ENTER**

A kiválasztott edzésprogram elindítására és a beállított értékek elfogadására szolgál.

### **Kijelző**

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

- **RPM:** a percenkénti fordulatszámot jelzi a következő tartományokban 1-24, 25-49, 50-74, 75-99, and 100-125. A fordulatszám emelkedésével a kijelző egyre magasabb tartományt jelez.
- **TIME** : az edzés idejét  
Tartomány: 00:00 – 99:59 (perc : mperc), Beállítható érték: 00:00 – 99:00  
1:00 lépésközzel
- **CALORIES:** a becsült energia felhasználást  
Tartomány: 0 – 9999,  
Megjegyzés: Ez az adat csak tájékoztató jellegű, nem összehasonlítható más eszközök adataival és nem használható fel orvosi célokra!
- **SPEED:** a sebességet (km/h)  
Tartomány: 0.0 – 99.9 km/h
- **DIST. ( Distance)** : a megtett távolságot (km)  
Tartomány: 0,0 – 9999,9 km,
- **LEVEL:** az aktuális nehézségi szintet jelzi 0% és 100% közötti tartományban 1%-os lépésközzel. A nehézségi szint a kormányoszlopon található Emergency Brake / Resistance Adjustment Knob = nehézség szabályzó gomb segítségével állítható. A gombot óramutató járásával megegyezően elfordítva a nehézségi szint nő, az óramutató járásával ellentétesen elfordítva a nehézségi szint csökken.
- **PULSE:** az aktuális pulzus értéket. BMP (ütés/perc) Az aktuális pulzus értéke abban az esetben látható, amennyiben Bluetooth-on keresztül kapcsolódó öves pulzus-jelet érzékel. Tartomány : 40-240 BPM

Bluetooth® pulzusmérő eszköz csatlakoztatva ikon a kijelzőn akkor jelenik meg, ha a kijelzőhöz párosítva van egy Bluetooth® pulzus jeladó öv..

### **Értékek beállítása:**

Amennyiben beállít valamilyen edzés értéket( Time, Calories, Dist. ), az érték az edzés folyamán visszafelé fog számlálódni és ha bármelyik érték eléri a 0-t, a kijelző erre hangjelzéssel figyelmeztet.

## **Edzés beállított edzésértékekkel**

1. Használja az START / ENTER gombot a megfelelő edzésérték kiválasztásához.
2. Használja az UP / DOWN gombokat az edzésparaméterek értékének megadásához (Time, Dist, Calories), majd nyomja meg a START / ENTER gombot az elfogadáshoz. A megadható edzésparaméter értéke villog a kijelzőn. Megjegyzés: Nem szükséges minden edzésparaméterhez értéket adni.
3. Miután minden értéket beállított, nyomja meg a START/STOP gombot az edzés indításához.

## **Szüneteltetés vagy leállítás**

1. Az edzés szüneteltetéséhez hagyja abba a pedálozást. A kijelző szünetelteti az edzést, ha 2 másodpercig nem kap jelet.
2. Az edzés folytatásához kezdjen el újra pedálozni. Az edzés 5 perc szüneteltetés után fejeződik be. Szüneteltetéskor a kijelzőn megjelenik az edzés aktuális edzésértékei. A szüneteltetett edzés befejezéséhez nyomja meg és tartsa lenyomva a RESET gombot.

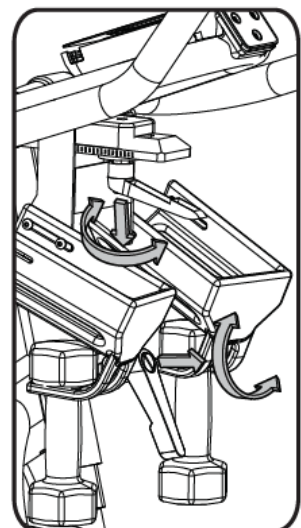
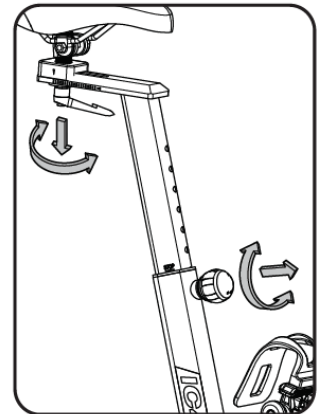
## **Edzés más fitnessalkalmazásokkal**

Ez a fitnessgép integrált Bluetooth® kapcsolattal rendelkezik, amely lehetővé teszi, hogy kapcsolatot hozzon részre számos fitness alkalmazással. A támogatott alkalmazások legfrissebb listáját a [www.nautilus.com/partners](http://www.nautilus.com/partners) oldalon találja.

## **Ülés beállítása**

A helyes ülés helyzet növeli az edzés hatékonyságát és kényelmét, miközben csökkenti a sérülés veszélyét.

1. Ha a pedál előre van állítva, helyezze a lábának sarkát a annak legalacsonyabb részére. Ekkor a láb kissé hajlított kell legyen a térdnél.
2. Ha a láb túl egyenes vagy nem éri el a pedált, esetleg túlságosan be van hajlítva akkor mozgatni kell az ülést lefelé vagy felfelé. Az ülés beállítása előtt lépjen ki a gépből.
3. Lazítsa meg és húzza meg az ülésoszlop állító gombját (marokcsavart) az ülésoszlopon. Állítsa be az ülést a kívánt magassáig. Ne emelje az ülésoszlopot a „STOP” jelölése fölé.
4. Engedje el az ülésoszlop beállító gombját a rögzítő csap rögzítéséhez. Győződjön meg róla a csap teljesen a helyén van, majd húzza meg (csavarja be) a beállító gombot.
5. Az ülést a kijelzőhöz közelebb vagy távolabb állításhoz lazítsa meg az ülésbeállító gombot. Csúsztassa az ülést a kívánt helyre helyzetbe, és húzza meg (csavarja be) teljesen a gombot.



## **A kormány beállítása**

A kormányállás beállításához:

1. Lazítsa meg a kormányoszlop állító gombját a kormányoszlopon. Állítsa be a kormányt a kívánt magassáig. Ne emelje a kormányoszlopot a „STOP” jelölése fölé.
2. Húzza meg a kormányoszlop állító gombját a rögzítő csap rögzítéséhez. Győződjön meg róla a csap a helyén van, majd teljesen húzza meg a beállító gombot.

FIGYELEM: Vigyázzon, hogy ne szorítsa össze a kábeleket.

3. Ha a kormányt közelebb kívánja vinni a konzolhoz vagy attól távol, lazítsa meg a kormány beállító gombját. Csúsztassa a kormányt a kívánt helyzetbe, majd húzza meg teljesen gombot.

## **EDZÉSI UTALÁSOK**

### **Bemelegítés**

Ahhoz, hogy elkerülhessen különböző izomsérüléseket vagy más egyéb sérüléseket, ajánljuk, hogy minden gyakorlat megkezdése előtt melegítsen be. A bemelegítés előkészíti izomzatát az elkövetkezendő gyakorlatsorozatok elvégzéséhez. A bemelegítésnek legalább 5-10 percesnek kell lennie ahhoz, hogy az izomzata készen álljon az erőteljesebb gyakorlatok végrehajtására is. A bemelegítő gyakorlatok egyike se legyen megerőltető, de mozgassa meg minden izomzatát és ízületeit. A bemelegítő gyakorlatoknak aerob mozgásoknak kell lenni.

### **Edzés a gépen**

A bemelegítő gyakorlatot elvégzését követően elkezdheti az edzést. Ahhoz, hogy elérje azt a fittséget és egészséget amit elvár, az edzést fokozatosan tegye nehezebbé, ezzel érheti el, hogy izomzata erősebbé és fittebbé válik.

Valószínű, hogy a mozgás elkezdése után pár napig, vagy akár pár hétig izomláz lesz. Ez teljesen normális és ha folytatja a mozgást, akkor az izomláz is eltűnik folyamatosan. Ha nem érez izomlázat, vagy izomfáradtságot azt jelenti, hogy nem elég intenzív Önnek a gyakorlatok elvégzése, így annak sűrűségét illetve gyakoriságát fokoznia kell.

### **Levezetés és Nyújtás**

A nyújtással ellazíthatja izmait, ezzel elkerülve a későbbi sérüléseket, átlagban 10-15 perc nyújtás ajánlott naponta.

A nyújtó gyakorlatokat mindig lassan és könnyedén végezze, nehogy megerőltesse vele magát. Addig nyújtsa csak izmait amíg nem érez egy enyhe húzórást izmain, amint fájdalmas kezd lenni ne húzza tovább. Kb. 20-30 másodpercig tartson egy gyakorlat. Lassan és ritmikusan lélegezzen. Emlékezzon, a nyújtást a teste mindkét oldalán kell végeznie.

### **Intenzitás**

Minél jobb az edzést végző személy kondíciója, annál több edzés követelményt kell emelni. Ez az edzés időtartam meghosszabbításával és /vagy a nehézségi fok emelésével lehetséges.

### **Gyakoriság**

Egy normás felnőttnek hetente 2 alkalommal kell edzenie, azért, hogy kondícióját megtartsa. A kondíció javítása és a testsúly változtatása érdekében legalább 3 edzés egységre van szükség hetente.

Minden edzés egység 3 edzés fázisból áll:

Bemelegítő, edző és levezető fázis

### **Motiváció**

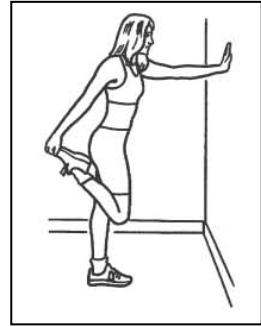
Egy eredményes edzésprogram kulcsa a rendszeresség.

A készülék biztonsági szintjét csak akkor lehet megtartani, ha azt rendszeresen a károkra és kopásokra vonatkozóan átvizsgálja. Különleges figyelmet kell fordítani a zárókupakokra, görgőkre és stabilizátorokra, a taposó pedálra a kézi csövekre és a mozgó részekre.

***Kérem, kövesse a következő gyakorlatsorozatot a bemelegítéshez, illetve nyújtáshoz!.***

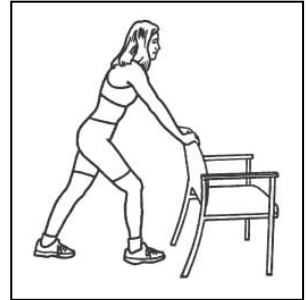
**1. Combizom nyújtása:**

Álljon közel a falhoz, egyik kezével támaszkodjon annak, másikkal pedig megfogva hátrahajtott lábát húzza azt a fenekéhez gyengéden, úgy hogy ne fájjon. Ezt ismétlje meg a másik lábán is, kb. 20-30 másodperces különbségekkel. Úgy álljon, hogy teste egyenes legyen a combjával.



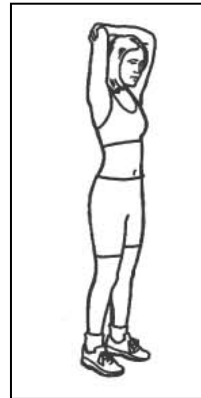
**2. Vádli és achilles nyújtás:**

Álljon egy székhez és lépjen be az egyik lábával a szék hátsó lábai közé, a másikkal pedig enyhén lépjen hátra, hogy lábai 45 fokos szöveget zárjanak be. Így nyújthatja vádlijának izmait és achillesét.



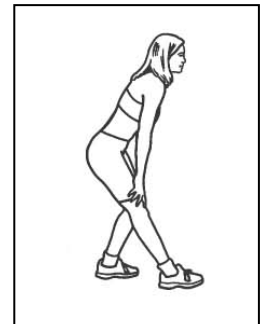
**3. Tricepsz nyújtás a fej felett:**

Egyik kezével fogja meg a másik könyökét a feje felett, és enyhén húzza azt, hogy tricepsz izmát nyújthassa.



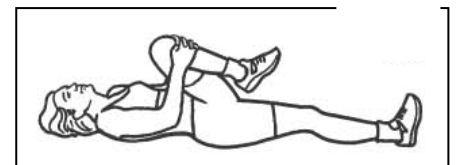
**4. Hátsó combizom nyújtás**

Álljon egyenesen, majd egyik lábával kissé lépjen előre. Ezután azt a lábát, amelyikkel nem lépett előre hajlítsa be, de a másik maradjon nyújtott helyzetben. Ezután törzsét hajlítsa enyhén a nyújtott lábára, amíg nem érzi, hogy hátsó combizma húzódik. Utána végezze el fordítva is a másik lábán. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



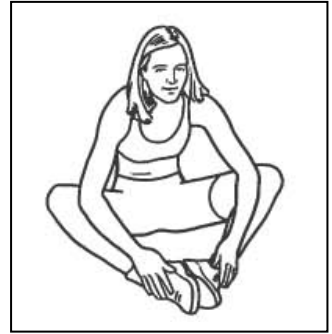
**5. Farizom nyújtása**

Feküdjön le a földre egyenes testtel, majd egyik lábát behajlítva húzza fel. Ezt követően fogja meg térdét és húzza a teste felé vagy mellé enyhén. Ezt végezze el a másik lábával is, hogy a nyújtás tökéletes legyen. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



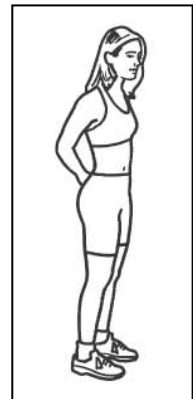
### 6. Belső combizom nyújtása

Üljön le a földre és hajlítsa be lábait, majd azt követően egyenletesen mindkét lábát nyomja a föld fölé, míg nem érzi, hogy belső combjai enyhén feszülnek. A gyakorlatot kb. 20-30 másodpercig végezze.



### 7. Karok nyújtása

Egyik karját rakja a feje mögé fel, a másikat pedig a háta mögé és próbálja összeérinteni azokat. Ha össze tudja érinteni, akkor húzza fel illetve lefelé enyhén karjait, amíg karizmai nem feszülnek.



## ***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.

## ***Hibakódok***

Amennyiben a gép hibakódot jelez vagy lefagy 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 szakszervizhez.

**Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!**