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: 136 kg.

A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat

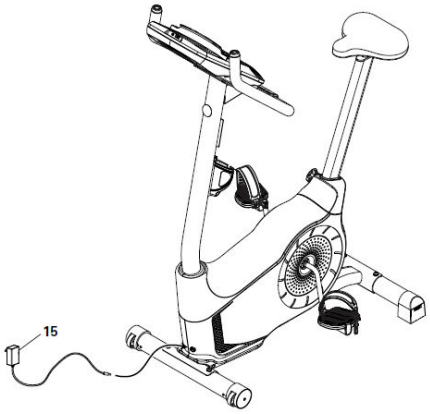
- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdi 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, rosszullét 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 összeszereléhez használja a dobozban található képes leírást (7-15 oldal)!

Fontos: A készülék összeszerelésénél figyeljen arra, hogy a jobb (R= Right) és a bal (L= Left) pedál ellentétes menetű. Mindkét pedált a hajtás iránynak 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!

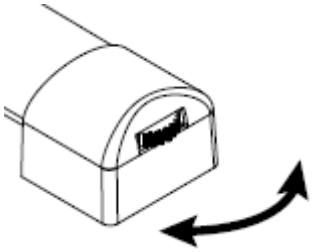
Transzformátor (9V -1500mA)



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!

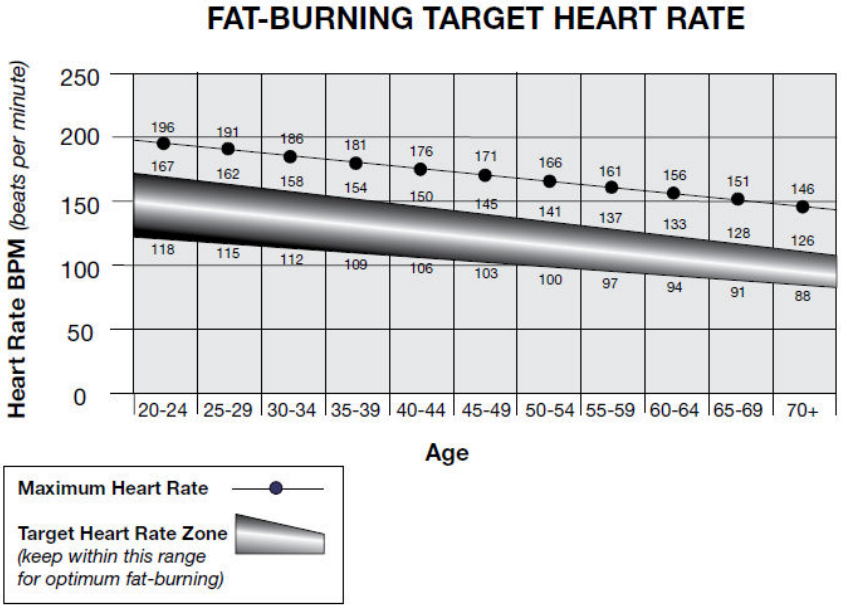
Veszély: a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a transzformátort húzza ki a hálózatból

Javaslatok az edzéshez



Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítők segítségével stabilizálhatja.
Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.
Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

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.



Ez a készülék csak kézpulzus mérőrendszerrel rendelkezik.
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 igénybevételnek** teszi ki a szervezetet.

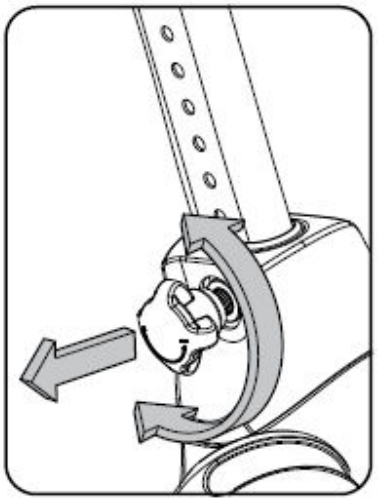
A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 – életkor**

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!

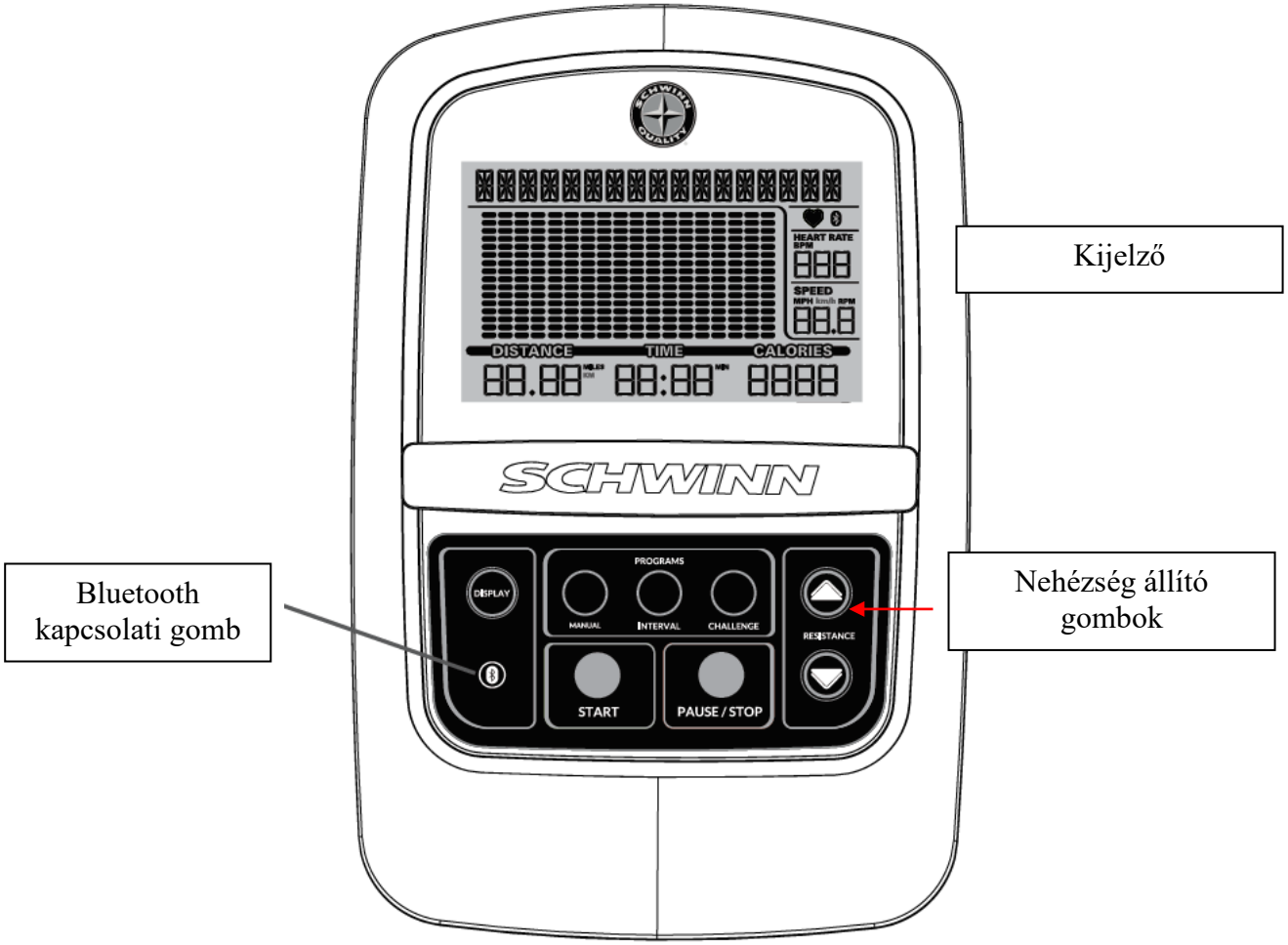
Az ülésmagasság állítása:



A rögzítő marokcsavar pár fordulattal történő elfordítását, majd kihúzását követően beállítható a kívánt magassági szint.
Mielőtt meghúzzuk a marokcsavart ellenőrizzük az üléstartó függőleges irányú mozgatásával, hogy a rögzítő tüske jól illeszkedik a kiválasztott magasságú lukba.

Ne állítsuk az ülést magasabbra, mint az üléscsövön jelzett STOP felirat!

A KOMPUTER (KIJELZŐ):



Óvja a komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkre teheti a kijelzőt.

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 KIJELZŐ

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 edzéskategória és edzésprogram kiválasztására:

MANUAL – manuális edzés gyorsindítással

INTERVAL – Interval – változó nehézségű program

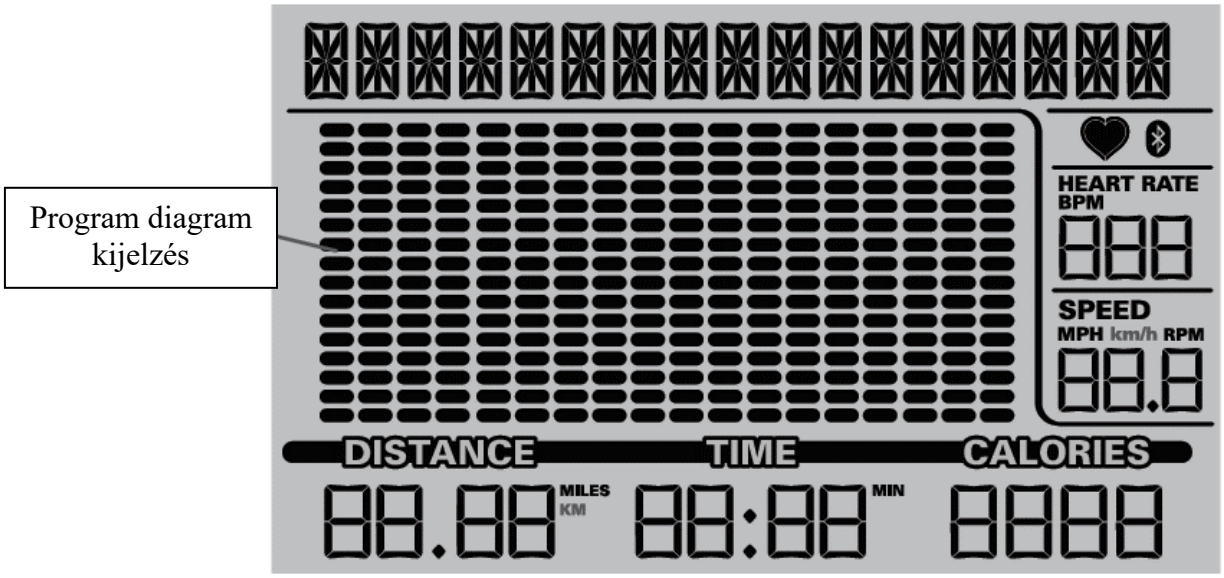
CHALLENGE – Challenge – edzés kihívás programok

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

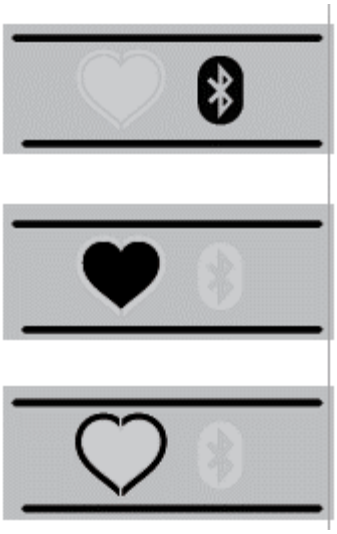


Kijelzett értékek:
Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

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 percenkénti 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

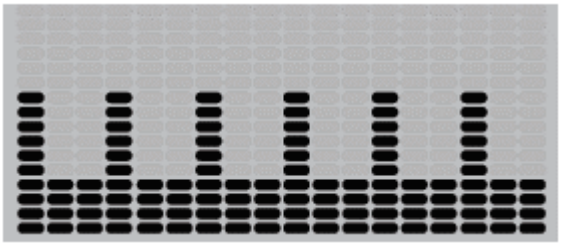
QUICK START - MANUAL PROGRAM

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 idő kijelzés 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



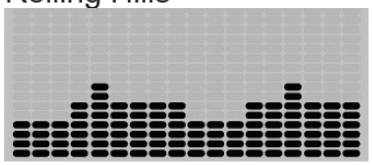
Az INTERVAL gomb megnyomásával elindul a változó nehézségű program, mely 12 percig tart. Ebben a programban SPRINT (hajtás - nagyobb ellenállású) és egy RECOVER (megnyugvás – kisebb ellenállású) periódusok váltakoznak.
A SPRINT periódus (egy oszlop) 30 másodpercig, a RECOVER periódus (két oszlop) pedig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

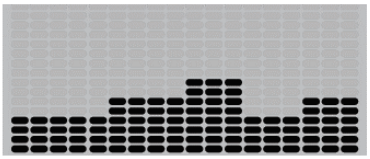
Az CHALLENGE gomb megnyomásával kiválasztható a megfelelő program.
A CHALLENGE programok az edzés során az ellenállást automatikusan - a kiválasztott program profil alapján - változtatják.
A program profilok a program diagram kijelzőn jelennek meg.
Ezen programok esetében lehetőség van célérték megadására. 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:

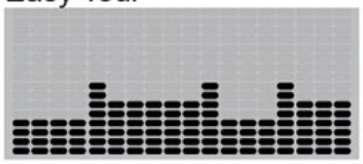
Rolling Hills



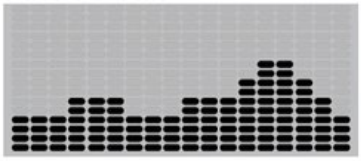
Ride in the Park



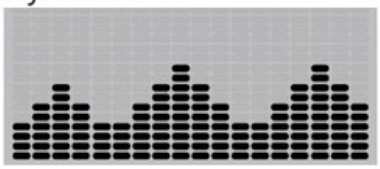
Easy Tour



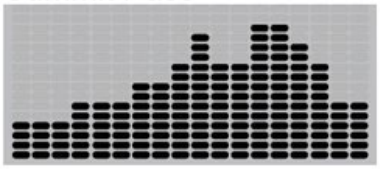
Pike's Peak



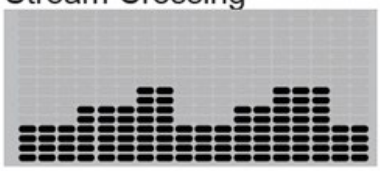
Pyramids



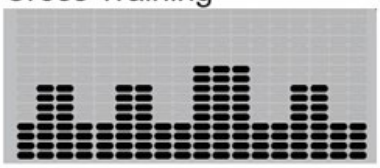
Summit Pass



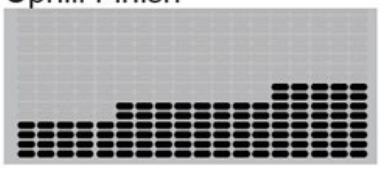
Stream Crossing



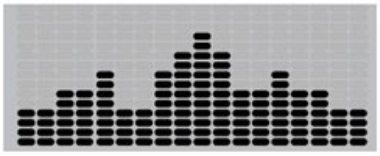
Cross Training



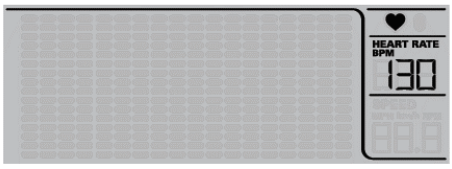
Uphill Finish



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 következőek 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.

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.	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.	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.	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 dugaljból.
Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba.
Amennyiben a hibakód ismételten fennáll, kérjük, forduljon a szakszervízhez!

Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget