

## **Fontos!**

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat!

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, 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 összeszereléshez használja a dobozban található képes leírást (7-15 oldal)!

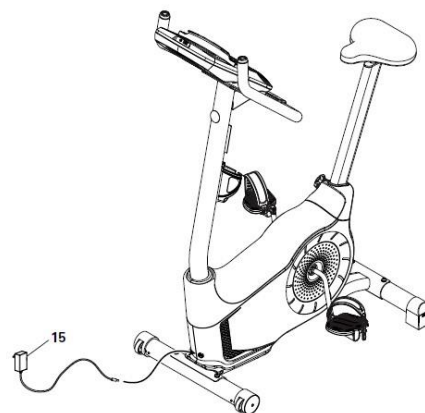
**Fontos:** A készülék összeszerelésénél figyeljen arra, hogy a jobb (R= Right) és a bal (L= Left) pedál ellentétes menetű. Mindkét pedált a hajtás irányának megfelelően kell becsavarni. A pedálok és a pedálkar jelölve van ( L és R). Ügyeljen arra, hogy a megfelelő pedált a megfelelő pedálkarra rögzítse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



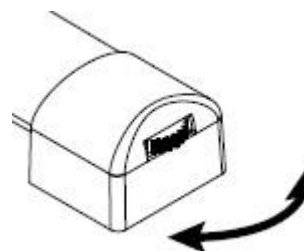
**Veszély:** a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a transzformátort húzza ki a hálózathoz

### **Javaslatok az edzéshez**

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

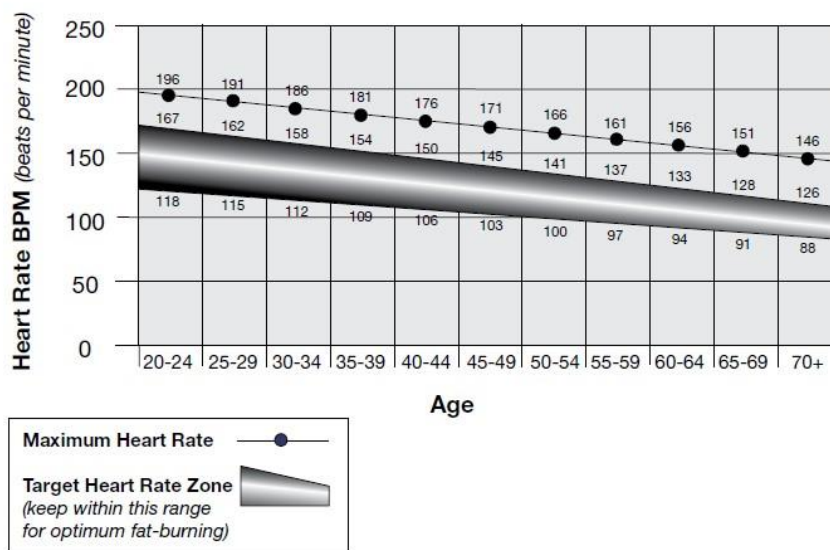
Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.



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.

### **FAT-BURNING TARGET HEART RATE**



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!**

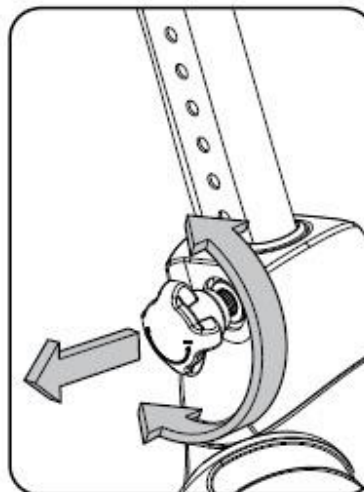


### **Az ülés magasság állítása:**

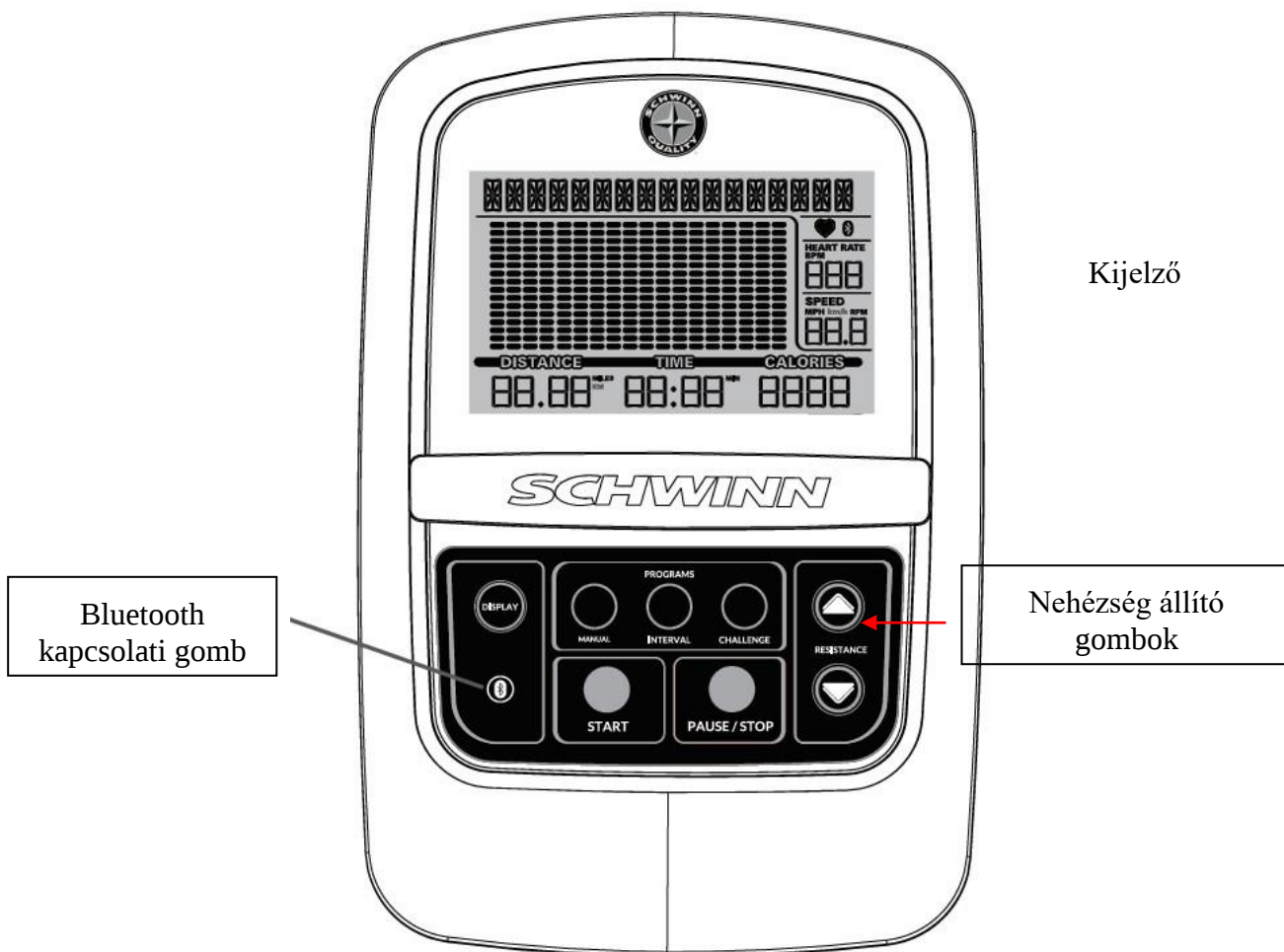
A rögzítő marokcsavar pár fordulattal történő elfordítását, majd kihúzását követően beállítható a kívánt magassági szint.

Mielőtt meghúzzuk a marokcsavart ellenőrizzük az üléstartó függőleges irányú mozgásával, hogy a rögzítő túske jól illeszkedik a kiválasztott magasságú lukba.

**Ne állítsuk az ülést magasabbra, mint az ülécsvőn jelzett STOP felirat!**



### **A KOMPUTER (KIJELEZŐ):**



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

A komputer automatikusan bekapcsol, a hálózatra 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 KIJELEZŐ**

**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

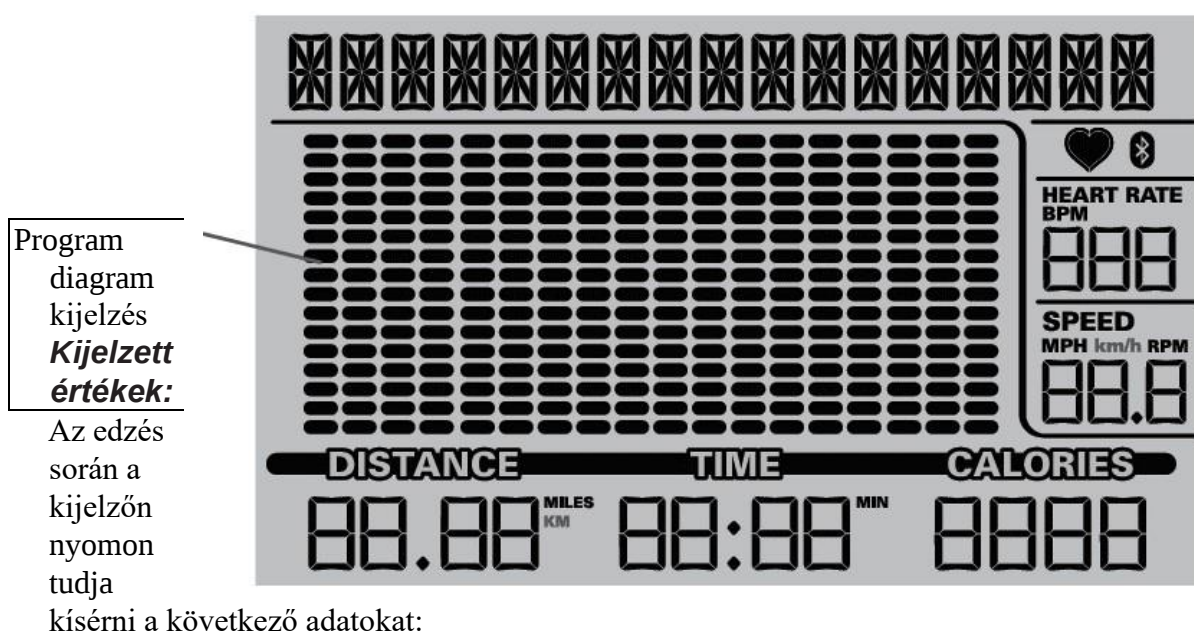
INTERVAL – Interval – változó nehézségű program

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**

**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](http://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.

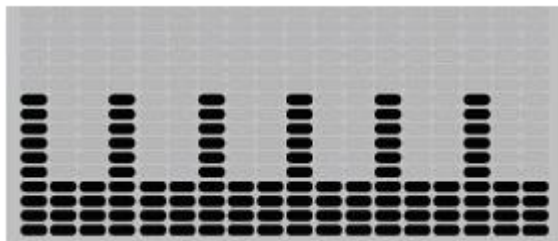
Az edzés program a PAUSE/STOP gomb megnyomásával szüneteltethető, a hajtás megkezdésével folytatható, a PAUSE/END gomb ismételt megnyomásával pedig befejezhető.

## **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

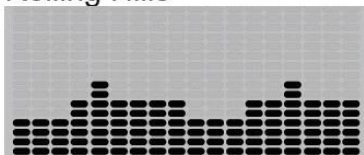
Az CHALLENGE gomb megnyomásával kiválasztható a megfelelő program. A CHALLENGE programok az edzés során az ellenállást automatikusan - a kiválasztott program profil alapján - változtatják.

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:

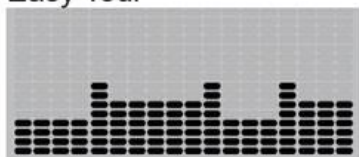
Rolling Hills



Ride in the Park



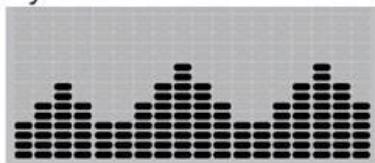
Easy Tour



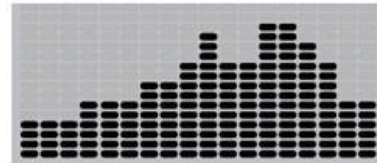
Pike's Peak



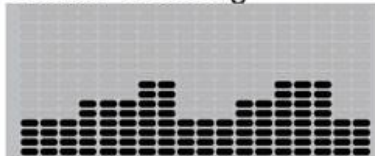
Pyramids



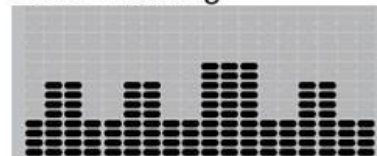
Summit Pass



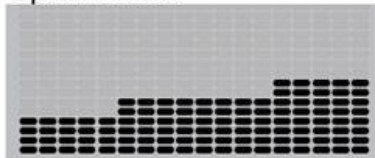
Stream Crossing



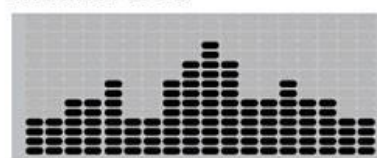
Cross Training



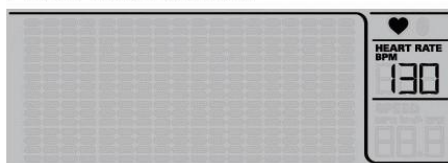
Uphill Finish



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 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.

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

### 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**