

U628™
NAUTILUS



PRIRUČNIK ZA MONTAŽU I KORIŠTENJE

Za potvrdu jamstvene podrške, čuvajte originalni dokaz o kupnji i zabilježite sljedeće podatke:

Serijski broj _____

Datum kupnje _____

Ako ste kupili izvan SAD-a/Kanade: Za registraciju jamstva za proizvod obratite se svom lokalnom distributeru.

Za pojedinosti o jamstvu proizvoda ili ako imate pitanja ili problema s proizvodom, obratite se svom lokalnom distributeru. Da biste pronašli svog lokalnog distributera, idite na: www.nautilusinternational.com ili www.nautilus.cn




Email: info@skendfit.com

Tel: 01 213 4314

Kašinska cesta 9, 10360 Sesvete

Sportfit d.o.o.

 Ova ikona označava potencijalno opasnu situaciju koja bi, ako se ne izbjegne, mogla dovesti do smrti ili ozbiljne ozljede.

Pridržavajte se sljedećih upozorenja:


 Pročitajte i shvatite sva upozorenja na ovom stroju.

DANGER Pažljivo pročitajte i razumite upute za sastavljanje. Pročitajte i razumite cijeli priručnik. Sačuvajte priručnik za buduću upotrebu.

DANGER Kako biste smanjili rizik od strujnog udara ili nenadzorovanog korištenja opreme, uvijek isključite ovaj stroj iz električne utičnice odmah nakon uporabe prije čišćenja.

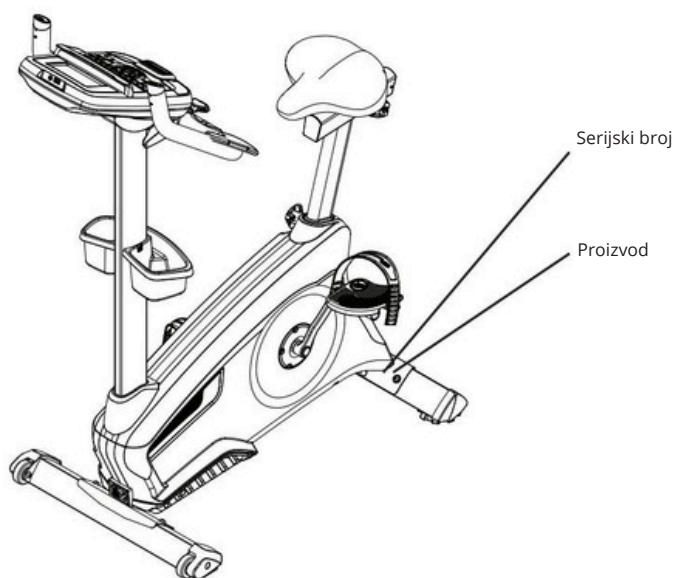
- Držite promatrače i djecu podalje od proizvoda koji sastavljate cijelo vrijeme.
- Ne spajajte napajanje na stroj dok vam to ne bude naloženo.
- Stroj nikada ne smijete ostaviti bez nadzora kada je uključen ustruju. Isključite utikač iz utičnice kada nije u upotrebi prije stavljanja na ili uzimanje dijelova.
- Prije svake uporabe provjerite ima li na stroju oštećenja na kabelu za napajanje, labavih dijelova ili znakova istrošenosti. Ne koristite ako se pronađe u ovom stanju. Ako je kupljen u SAD-u/Kanadi, obratite se korisničkoj službi za informacije o popravku. Ako je kupljeno izvan SAD-a/Kanada, kontaktirajte svog lokalnog distributera za informacije o popravku.
- Nemojte ispuštati niti stavljati predmete u otvore stroja.
- Nemojte sastavljati ovaj stroj na otvorenom ili na mokrom ili vlažnom mjestu.
- Provjerite je li sastavljanje obavljeno u odgođavajućem radnom prostoru daleko od tragova izlaganja promatrača.
- Neke komponente stroja mogu biti teške ili nezgodne. Koristite drugu osobu kada radite korake sastavljanja koji uključuju ove dijelove. Nemojte sami raditi korake koji uključuju dizanje teških tereta ili nespretne pokrete.
- Postavite ovaj stroj na čvrstu, ravnu, vodoravnu površinu.
- Ne pokušavajte promijeniti dizajn ili funkcionalnost ovog stroja. To bi moglo ugroziti sigurnost ovog stroja i poništiti će jamstvo.
- Ako su potrebni zamjenski dijelovi, koristite samo originalne Nautilusove zamjenske dijelove i hardver. Nekorištenje originalnih zamjenskih dijelova može uzrokovati rizik za korisnike, spriječiti pravilan rad stroja i poništiti jamstvo.
- Nemojte koristiti dok stroj nije upotpunosti sastavljen i pregledan radi ispravne izvedbe uskladu s Priručnik.
- Izvršite sve korake sastavljanja prema danom nizu. Neispravna montaža može dovesti do ozljeda ili neispravnog rada.
- Spojite ovaj stroj samo na pravilno uzemljenu utičnicu (pogledajte Upute za uzemljenje).
- Kabel za napajanje držite dalje od izvora topline i vrućih površina.

Prije korištenja ove opreme, pridržavajte se sljedećih upozorenja:

 Pročitajte i razumite cijeli priručnik. Sačuvajte priručnik za buduću upotrebu. Pročitajte i shvatite sva upozorenja na ovom stroju. Ako ubilo kojem trenutku naljepnice upozorenja postanu labave, nečitljive ili pomaknute, zamijenite ih. Ako je kupljen u SAD-u/Kanadi, obratite se korisničkoj službi za zamjenske naljepnice. Ako su kupljeni izvan SAD-a/Kanade, obratite se svom lokalnom distributeru za njih.

- Djeca se ne smiju puštati na ili blizu ovog stroja. Pokretni dijelovi i druge značajke stroja mogu biti opasni djeci.
- Nije namijenjeno za osobe mlađe od 14 godina.
- Posavjetujte se s liječnikom prije nego započnete s programom tjelovježbe. Prestanite vježbati ako osjetite bol ili stezanje u sebi u prsima, izgubite dah ili osjetite nesvjesticu. Prije ponovne uporabe stroja obratite se svom liječniku. Koristite vrijednosti izračunate ili izmjerene računalom stroja samo u referentne svrhe.

- Prije svake uporabe provjerite ovaj stroj na oštećenje strujnog kabela, utičnice, labavih dijelova ili znakova istrošenosti. Ne koristiti ako se pronađe u ovom stanju. Pažljivo nadzirite sjedalo, pedale i poluge. Ako je kupljen u SAD-u/Kanadi, obratite se korisničkoj službi za informacije o popravku. Ako je kupljen izvan SAD-a/Kanade, kontaktirajte svog lokalnog distributera za informacije o popravku.
- Maksimalno ograničenje težine korisnika: 147,4 kg (325 lbs.). Nemojte koristiti ako imate više od ove težine.
- Ovaj uređaj namijenjen je za kućnu/korisničku ili studijsku/ustanovu upotrebu. Studijsko/institucionalno korištenje definirano je kao postavke u kojima je korištenje manje od 3 sata dnevno u objektima koji ne plaćaju pristojbu, na primjer, stanove, hotele i poslovne teretane.
- Ne nosite široku odjeću ili nakit. Ovaj stroj sadrži pokretne dijelove. Nemojte stavljati prste ili druge predmete u pokretne dijelove opreme za vježbanje.
- Postavite i koristite ovaj stroj na čvrstoj, ravnoj, vodoravnoj površini.
- Neka pedale budu stabilne prije nego stanete na njih. Budite oprezni kada stanete na stroj ili ga isključite.
- Isključite svu struju prije servisiranja ovog stroja.
- Ne koristite ovaj stroj na otvorenom ili na vlažnim ili mokrim mjestima. Papučice održavajte čistima i suhim.
- Držite najmanje 0, m (24) sa svake strane stroja slobodnim. Ovo je preporučena sigurna udaljenost za pristup i prolaz i hitno silaženje sa stroja. Držite treće strane izvan ovog prostora kada je stroj unutra koristiti.
- Nemojte se pretjerano naprezati tijekom vježbanja. Upravljajte strojem na način opisan u ovom priručniku.
- Ispravno namjestite i sigurno uključite sve uređaje za podešavanje položaja. Uvjerite se da uređaji za podešavanje ne rade pogoditi korisnika.
- Vježbanje na ovom stroju zahtijeva koordinaciju i ravnotežu. Obavezno predvidite promjene ubrznosti i razina otpora može se pojaviti tijekom vježbanja i budite pažljivi kako biste izbjegli gubitak ravnoteže i moguće ozljede.
- Stroj nikada ne smijete ostaviti bez nadzora kada je uključen. Isključite utikač iz utičnice kada nije u upotrebi prije stavljanja na ili uzimanje dijelova.
- Kada se stroj stavi u komercijalno okruženje, može se koristiti samo u područjima gdje pristupom i kontrolom stroja upravlja i nadzire ovlašteno osoblje. Stupanj nadzora i nadzora ovisi između ostalog o specifičnoj postavci u kojoj je stroj postavljen, sigurnosti tog okruženja i poznavanju opreme od strane korisnika. Budući da će drugi već koristiti stroj, provjerite jesu li sjedalo, pedale i upravljač ispravno podešeni, zategnuti i osigurani.
- Ovaj uređaj nije namijenjen za korištenje od strane osoba (uključujući djecu) sa smanjenim fizičkim, osjetilnim ili mentalnim poremećajima sposobnostima ili nedostatkom iskustva iznjanja, osim ako ih je osoba odgovorna za njihovu sigurnost nadgledala ili ih uputila u uporabu uređaja.
- Djecu treba nadzirati kako se ne bi igrala s uređajem.



Upute za uzemljenje

Ovaj proizvod mora biti električno uzemljen. Ako dođe do kvara, ispravno uzemljenje smanjuje rizik od strujnog udara. Kabel za napajanje opremljen je vodičem za uzemljenje opreme i mora biti spojen na utičnicu koja je pravilno instalirana i uzemljena.

⚠ DANGER Električno ožičenje mora biti u skladu sa svim primjenjivim lokalnim ipokrajinskim standardima izahtjevima. Neispravno spajanje vodiča za uzemljenje opreme može dovesti do opasnosti od strujnog udara. Posavjetujte se sovlaštenim električarom ako niste sigurni da je stroj pravilno uzemljen. Nemojte mijenjati utikač na stroju –ako ne odgovara utičnici, neka ovlašteni električar instalira ispravnu utičnicu.

Ako stroj spojite na utičnicu s RCBO (prekidačem na zaostalu struju sa zaštitom od preopterećenja), rad stroja može uzrokovati okidanje kruga. Za zaštitu stroja preporučuje se uređaj za zaštitu od prenapona.

⚠ Ako se uređaj za zaštitu od prenapona (SPD) koristi sovim strojem, provjerite odgovara li nazivnoj snazi ove opreme. Ne spajajte druge uređaje ili uređaje na prenaponsku zaštitu ukombinaciji s ovim strojem.

Provjerite je li proizvod spojen na utičnicu iste konfiguracije kao utikač. Uz ovaj proizvod ne smije se koristiti adapter.

Maksimalna težina korisnika: 147,4 kg (325 lbs.)

Ukupna površina (otisak) opreme: 570 cm²

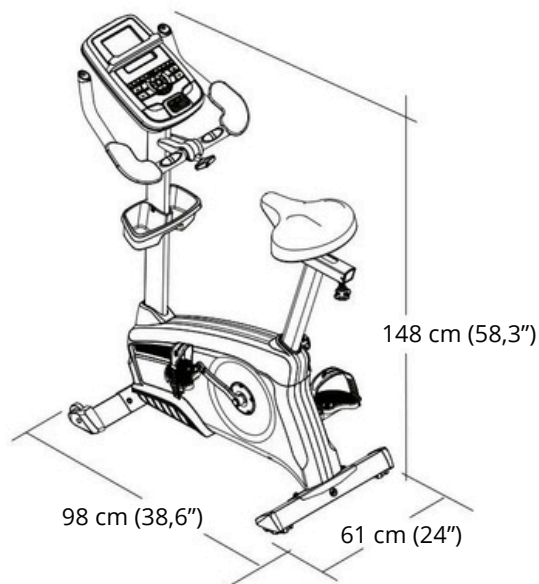
Težina stroja: 39,3 kg (8, lbs.)

Zahtjevi za napajanje:

Radni napon: 220 -240 VAC, 50/0 Hz

Radna struja: 2A

Prsni remen za mjerenje otkucaja srca: 1CR2032 baterija



NEMOJTE odlagati ovaj proizvod kao otpad. Ovaj proizvod treba reciklirati. Za pravilno zbrinjavanje ovog proizvoda, molimo slijedite propisane metode u odobrenom centru za otpad.

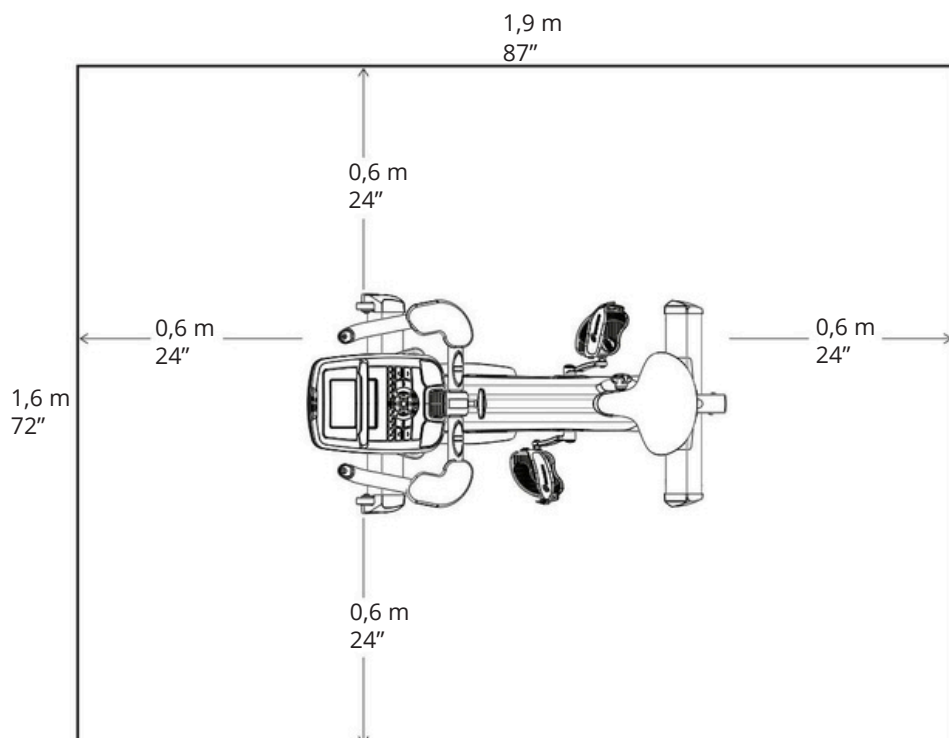
Prije sastavljanja

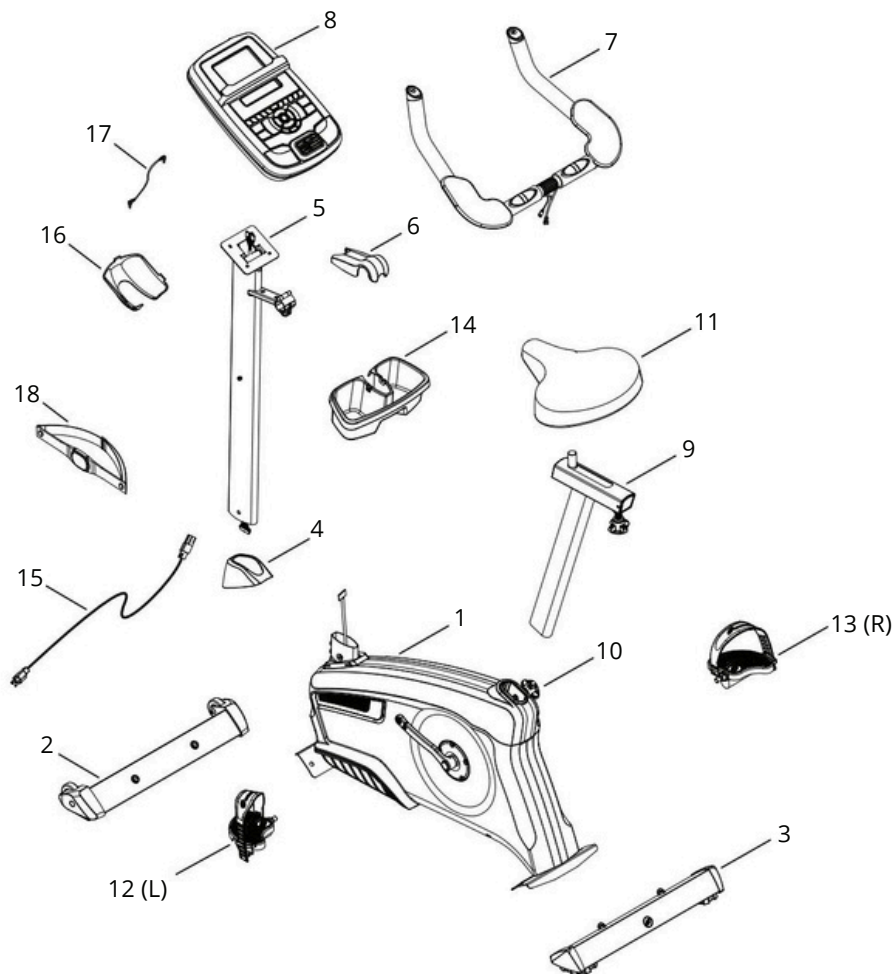
Odaberite područje na kojem ćete postaviti i koristiti svoj stroj. Za siguran rad, mjesto mora biti na tvrdoj, ravnoj površini. Omogućite prostor za vježbanje od najmanje 1,9 m x 1,6 m (87" x 72").

Osnovni savjeti za sastavljanje

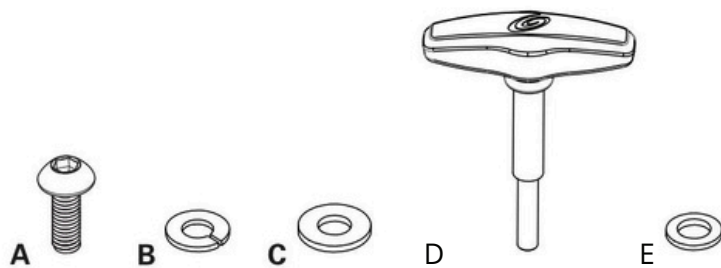
Slijedite ove osnovne točke kada sastavljate svoj stroj:

1. Pročitajte i razumite "Važne sigurnosne upute prije sastavljanja.
2. Prikupite sve dijelove potrebne za svaki korak sastavljanja.
3. Koristeći preporučene ključeve, okrenite vijke i matice udesno (u smjeru kazaljke na satu) da biste ih zategnuli i ulijevo (u smjeru suprotnom od kazaljke na satu) da biste ih olabavili, osim ako nije drugačije navedeno.
4. Prilikom spajanja 2 komada, nježno podignite i pogledajte kroz rupe za vijke kako biste lakše umetnuli vijak kroz rupe.
5. Za sastavljanje mogu biti potrebne 2 osobe





Opis količine artikla	Opis količine artikla
1 1 Glavni okvir	10 1 Gumb za podešavanje
2 1 Prednji stabilizator	11 1 Sjedalo
3 1 Stražnji stabilizator	12 1 Lijeva pedala (L)
4 1 Jarbol	13 1 Desna pedala (R)
5 1 Konzolni stup (s nosačem za upravljač)	14 1 Držač boce s vodom
6 1 Poklopac nosača upravljača	15 1 Kabel za napajanje
7 1 Upravljač	16 1 Zakretni pokrov konzole
8 1 Konzola	17 1 MP3 kabel
9 1 Nosač sjedala	18 1 Prsni remen za otkucaje srca (HR).



A	4	Vijak M8 s 4gumbaste glave
B	5	Sigurnosna pločica M8
C	4	Ravna podloška M8
D	1	T-ručka
E	1	Ravna podloška, uska M8

Napomena: Odabrani dijelovi hardvera navedeni su kao rezervni dijelovi na hardverskoj kartici.
Imajte na umu da može ostati hardver nakon pravilnog sklapanja vašeg stroja.

Alati

Uključeno

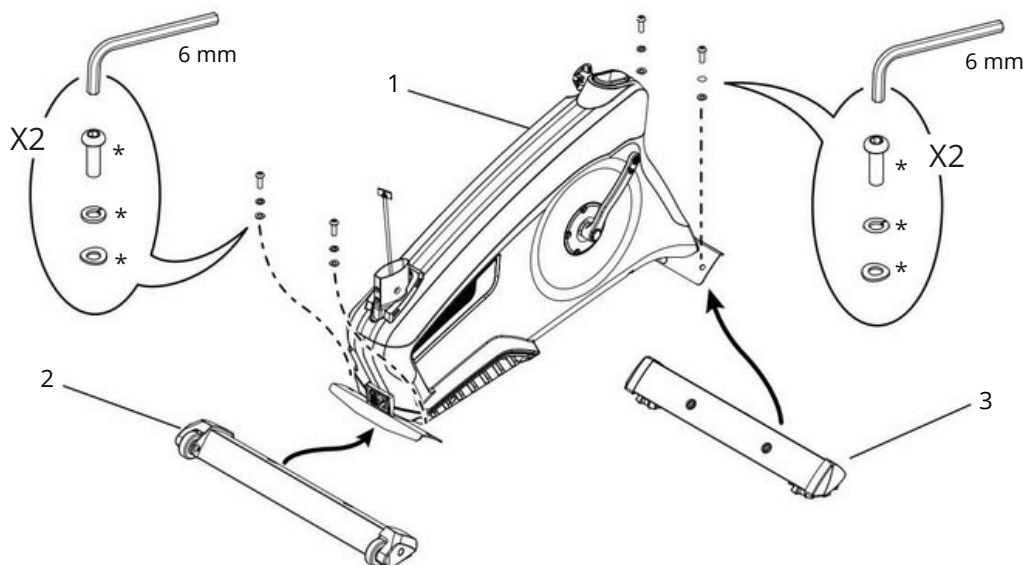


mm



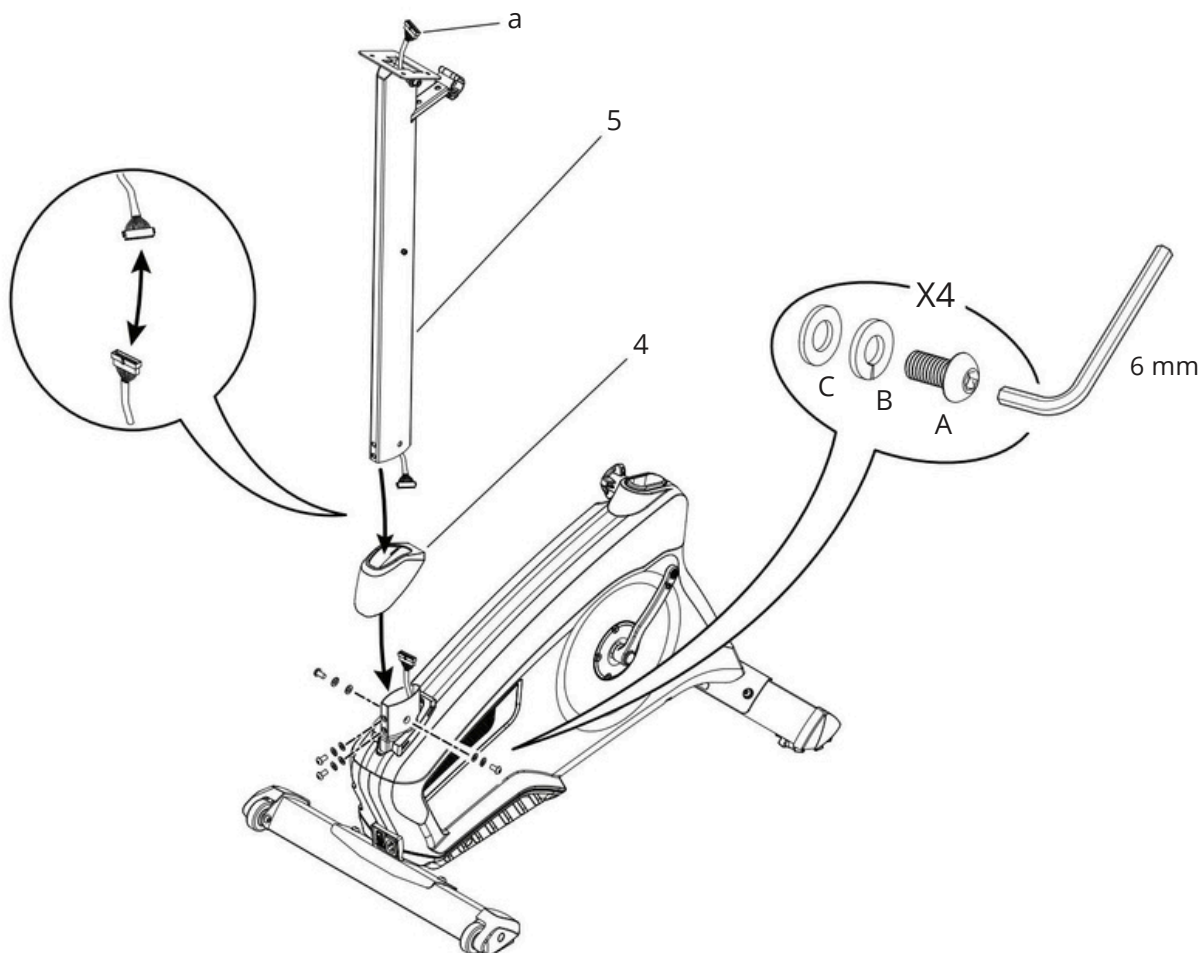
1. Pričvrstite stabilizatore na glavni okvir

Napomena: Hardver(*) je unaprijed instaliran na stabilizatorima, a ne na hardverskoj kartici. Provjerite jesu li transportni kotači uključeni prednji stabilizator usmjeren prema naprijed.



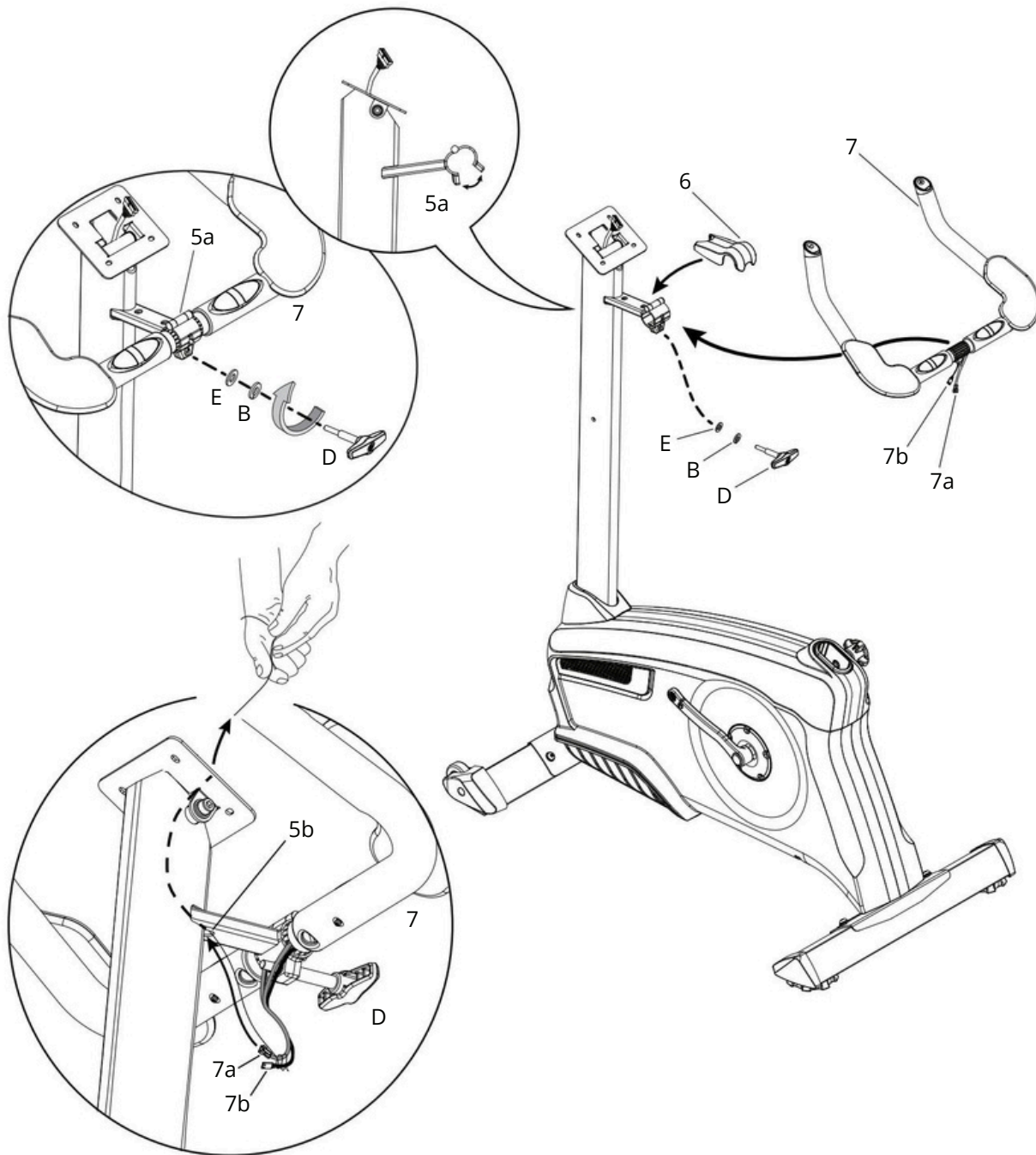
2. Instalirajte Console Mast i Mast Boot na glavni sklop

OBAVIJEST: Pazite da konektor kabela konzole (a) ne padne ustup konzole. Poravnajte kopče na kabljske konektore i provjerite jesu li konektori zaključani. Nemojte savijati kabel konzole.



3. Ugradite upravljač na stup konzole

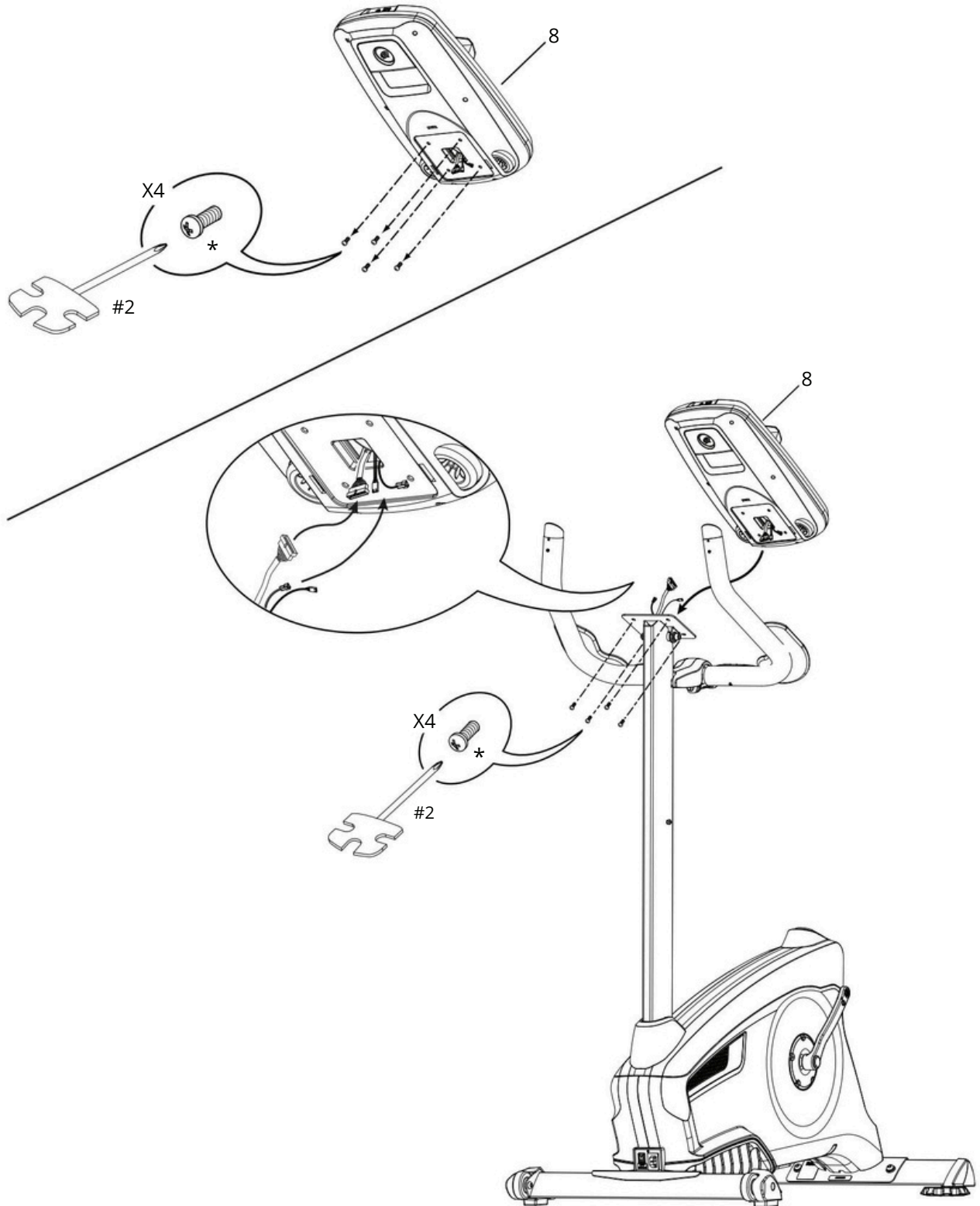
OBAVIJEST: Nemojte savijati kabele. Stavite upravljač (7) u držač (5a), podesite upravljač na željeni način kut i ugradite T-ručicu (D) kroz rupe. Upotrijebite kabel za povlačenje unosaču upravljača kako biste provukli HR kabel (7a) i kabel otpora (7b) kroz utor (5b) ispod nosača upravljača do vrha jarbola ikroz otvor u ploči za montiranje konzole. Potpuno zategnite T-ručicu kako bi upravljač ostao upoložaju. Gurnite poklopac (6) u položaj na nosaču upravljača.



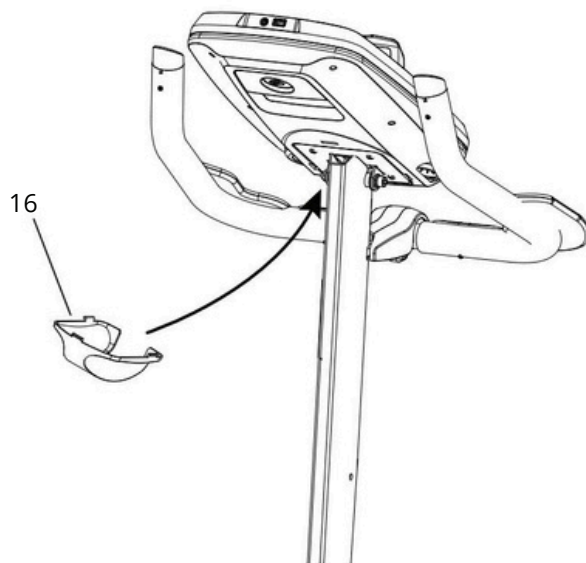
4. Instalirajte konzolu na stup konzole

Napomena: Uklonite unaprijed ugrađene vijke (*) sa stražnje strane konzole prije spajanja kabela.

OBAVIJEST: Nemojte savijati kabele. Gurnite žicu prema dolje u stup konzole kako biste omogućili slobodni prostor zakretanja.




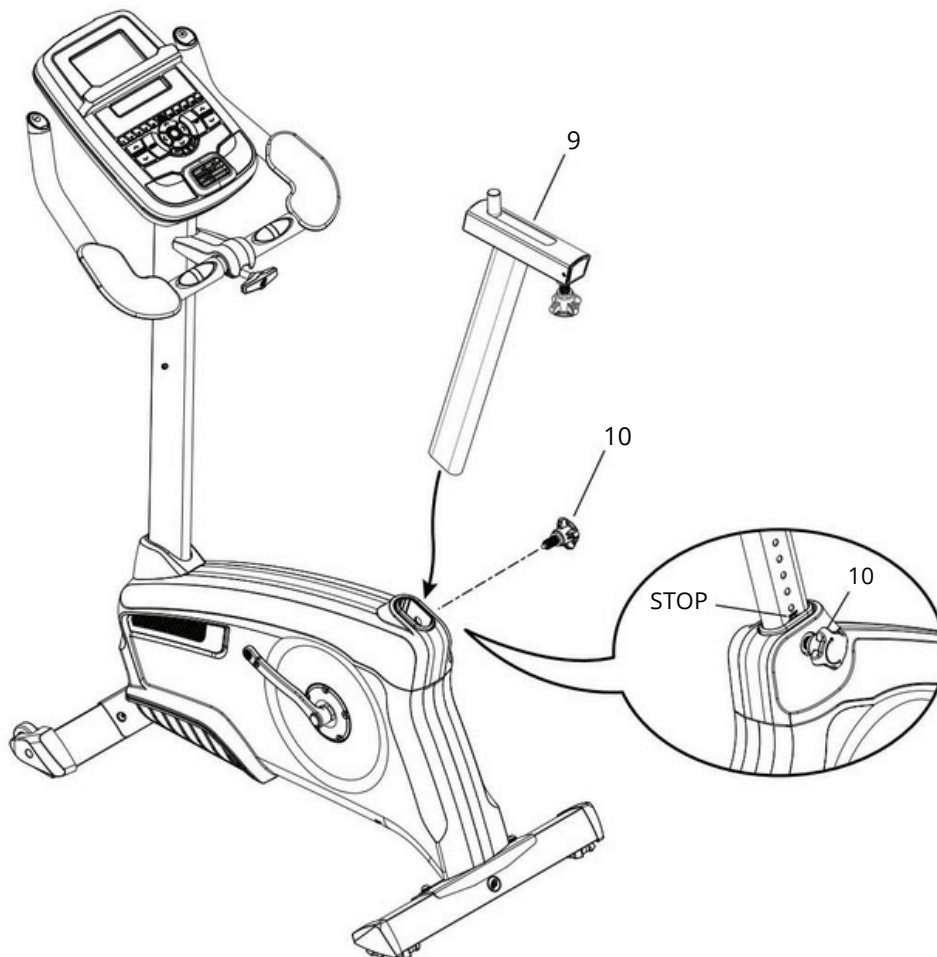
5. Pričvrstite okretni pokrov konzole



6. Ugradite nosač sjedala na okvir

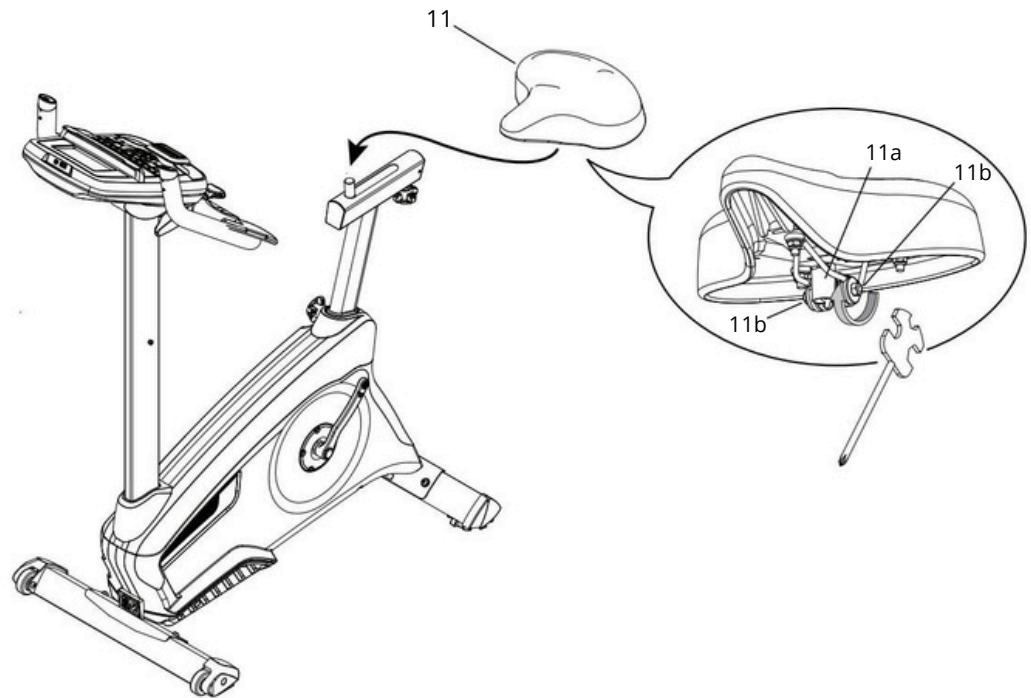
OBAVIJEST: Provjerite je li gumb za podešavanje ukopčan unosač sjedala.

 Nemojte postavljati položaj stupića sjedala viši od granične oznake (STOP) na cijevi.



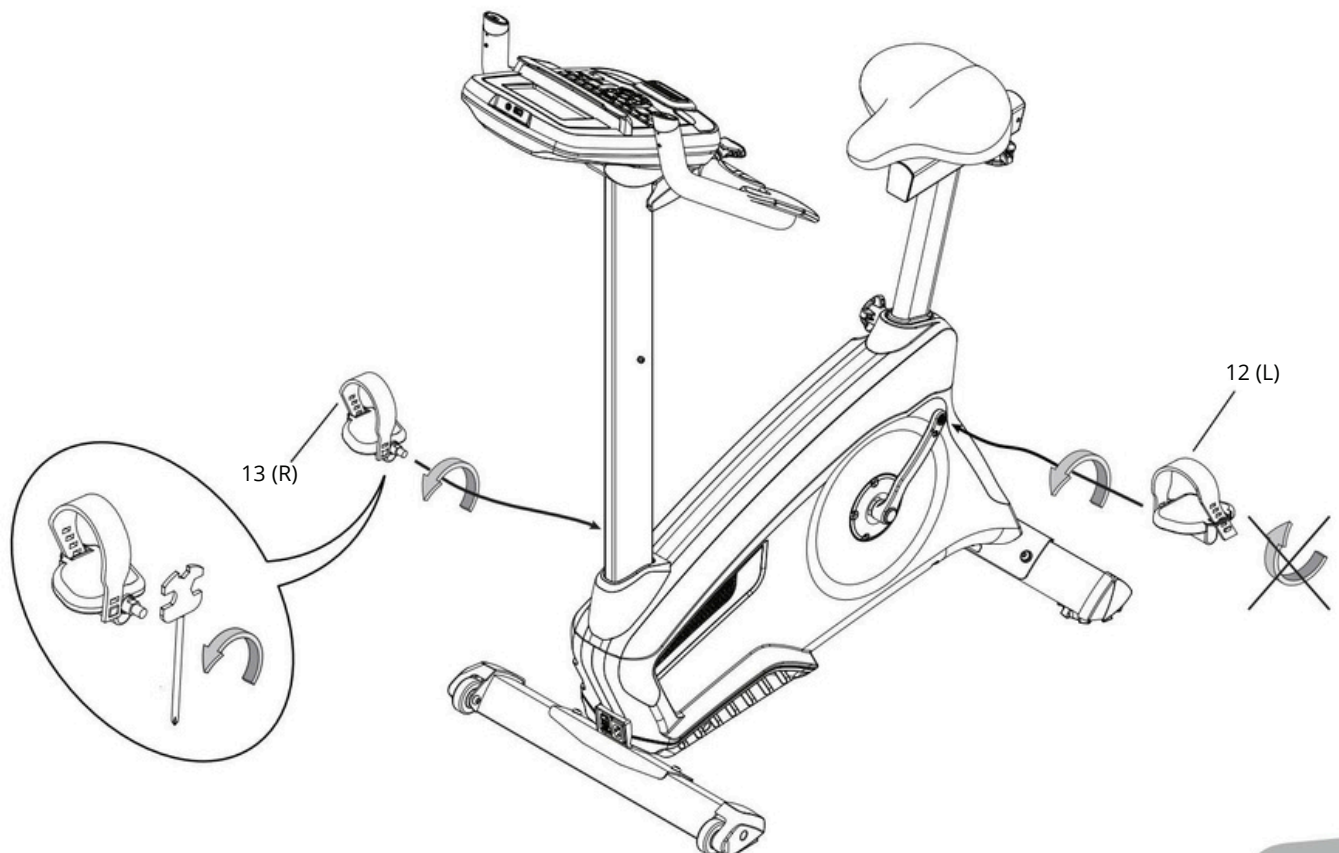
7. Pričvrstite sjedalo na nosač sjedala

OBAVIJEST: Provjerite je li sjedalo ravno. Zategnite obje matice (11b) na nosaču sjedala (11a) kako biste držali sjedalo upoložaju.



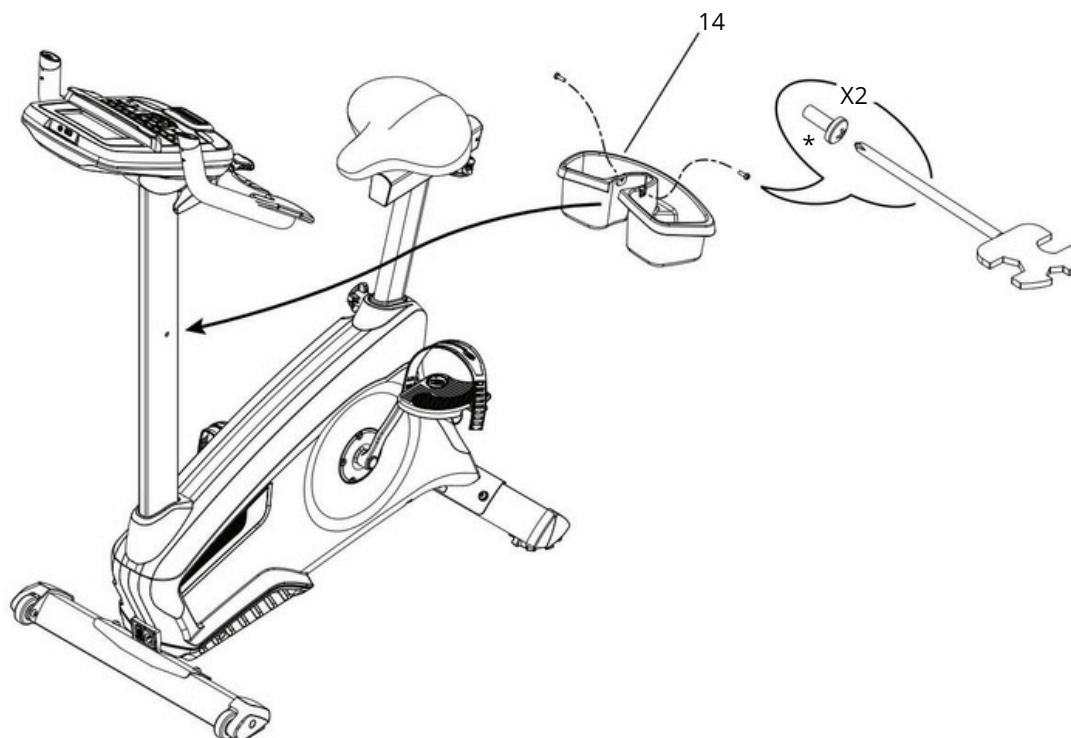
8. Ugradite pedale

Napomena: lijeva pedala ima obrnuti navoj. Obavezno pričvrstite pedale na odgovarajuću stranu bicikla. Orijentacija se temelji na sjedećem položaju na biciklu. Lijeva pedala ima "L", a desna pedala "R".



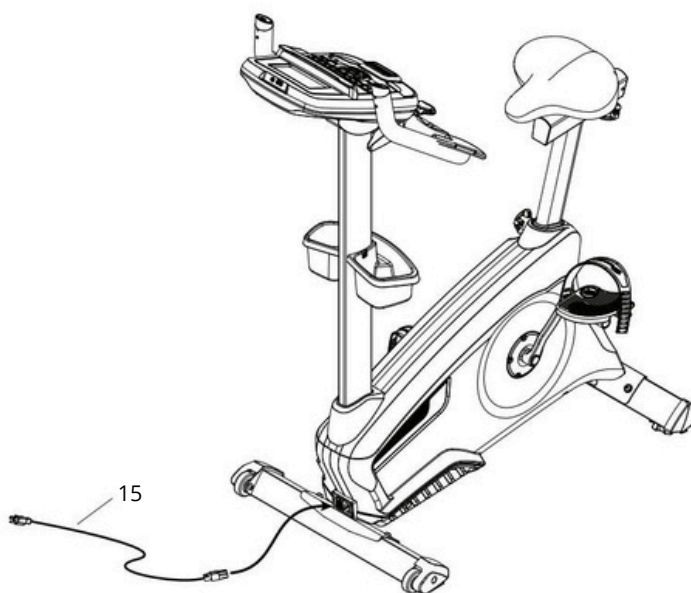
9. Ugradite držač boce s vodom

Napomena: Hardver(*) je unaprijed instaliran na konzoli, ane na hardverskoj kartici.



10. Spojite kabel za napajanje

! Spojite ovaj stroj samo na pravilno uzemljenu utičnicu (pogledajte Upute za uzemljenje).



11. Završna provjera

Pregledajte svoj stroj kako biste bili sigurni da je sav hardver pritegnut i da su komponente ispravno sastavljene.

Obavezno zabilježite serijski broj upredviđeno polje na početku ovog priručnika.

! Nemojte koristiti niti stavljati stroj urad dok stroj nije u potpunosti sastavljen i pregledan radi ispravnosti uskladu

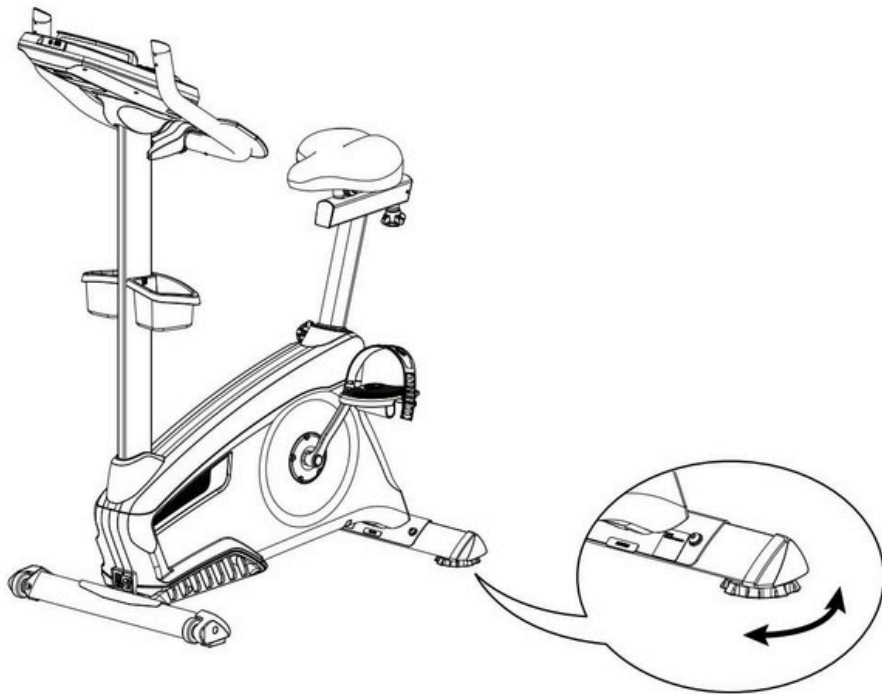
Niveliranje vašeg bicikla

Nivelatori se nalaze sa svake strane stražnjeg stabilizatora. Okrenite nožicu stabilizatora za podešavanje.



Ne podešavajte nivelatore na takvu visinu da se otkače ili odvrnu od stroja. Može doći do vaše ozljede ili oštećenja stroja.

Provjerite je li bicikl vodoravan i stabilan prije vježbanja.

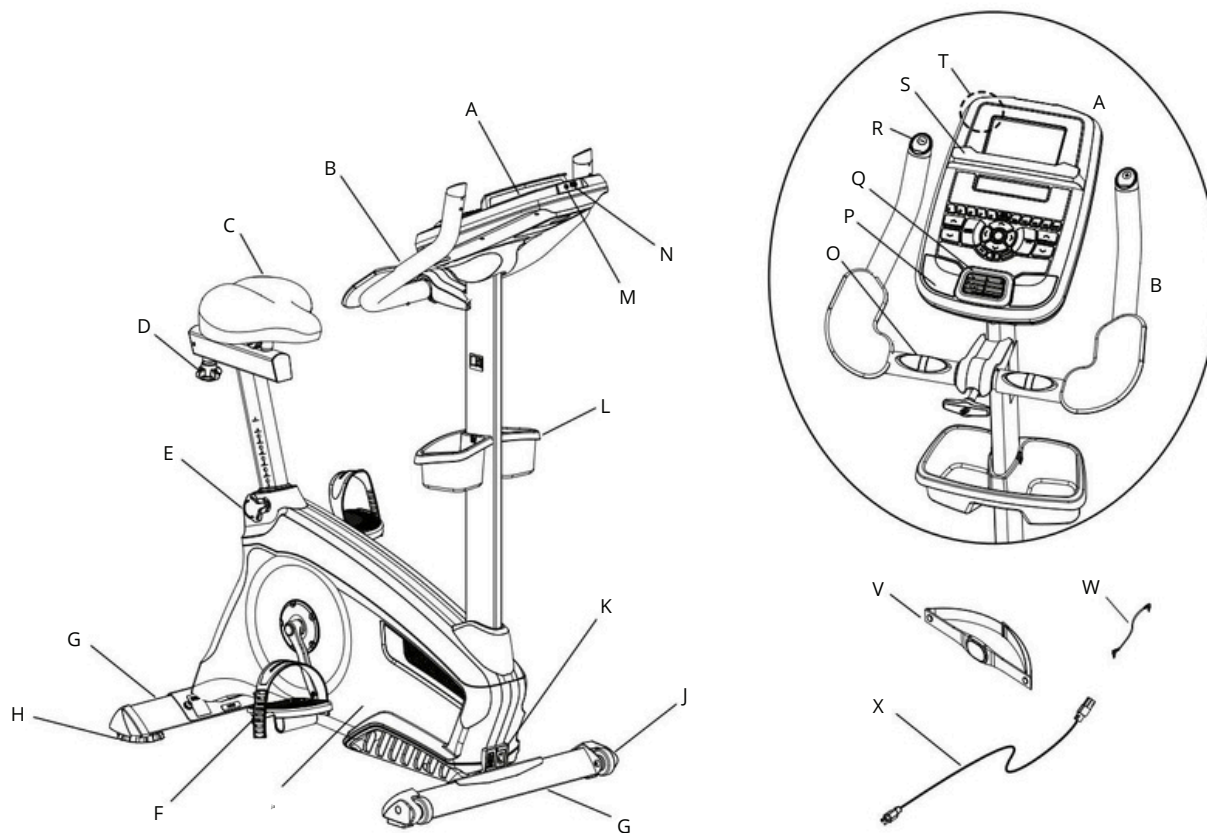


Premještanje vašeg bicikla

Uklonite kabel napajanja. Pažljivo nagnite upravljač prema sebi dok gurate prednji dio bicikla prema dolje. Gurnite bicikl na željeno mjesto.

OBAVIJEST: Budite oprezni kada pomičete bicikl. Nagli pokreti mogu utjecati na rad računala.





Konzola	M MP3 ulaz
B Upravljač s jastučićima za laktove	N USB priključak
C Podesivo sjedalo	O Kontaktni senzori otkucaja srca (CHR).
D Gumb za podešavanje klizača sjedala	P Zvučnici
E Gumb za podešavanje naslona sjedala	Q Ventilator
F pedale	R Daljinske kontrole otpora
G Stabilizatori	S ladica za medije
H Izravnavači	T Telemetrijski prijemnik otkucaja srca (HR).
I Potpuno obložen zamašnjak	U Bluetooth® povezivanje (nije prikazano)
J Transportni valjci	V Prsni remen za otkucaje srca (HR).
K Priključak za napajanje/prekidač za napajanje	W MP3 kabel
L Držać boce s vodom	X kabel za napajanje

UPOZORENJE! Koristite vrijednosti izračunate ili izmjerene računalom stroja samo u referentne svrhe. Prikazani broj otkucaja srca je približan i treba ga koristiti samo kao referencu. Pretjerano vježbanje može dovesti do ozbiljnih ozljeda ili smrti. Ako osjetite slabost, odmah prestanite s vježbanjem.

Značajke konzole

Konzola pruža važne informacije ovašem vježbanju i omogućuje vam kontrolu razina otpora dok vježbate. Konzola ima zaslon Nautilus DualTrack™ stikama za upravljanje na dodir za navigaciju kroz programe vježbanja.

Napomena: iako vaš uređaj ima Bluetooth® omogućen, on ne može primati ulaz (vjerojatno s Bluetooth® remena za prsa) niti reproducirati zvuk preko Bluetooth® veze. Konzola koristi Bluetooth® vezu za prijenos podataka o vježbanju samo u aplikacije.



Funkcije tipkovnice

Tipka za povećanje otpora (↑) -Povećava razinu otpora vježbanja

Gumb za smanjenje otpora (↓) -Smanjuje razinu otpora vježbanja

Gumb QUICK START -Počinje brzi početak vježbanja

Gumb KORISNIK- Odabire korisnički profil

Gumb PROGRAMI- Odabire kategoriju i program vježbanja

Tipka PAUSE / END- Puzira aktivni trening, završava pauzirani trening ili se vraća na prethodni zaslon

Gumb PRAĆENJE CILJA- Prikazuje ukupne rezultate vježbanja i postignuća za odabrani korisnički profil

Gumb za povećanje (→) -povećava vrijednost (dob, vrijeme, udaljenost ili kalorije) ili se kreće kroz opcije

Lijevo (←) gumb- Prikazuje različite vrijednosti vježbanja tijekom vježbanja i kreće se kroz opcije

Gumb OK- Počinje programirano vježbanje, potvrđuje informacije ili nastavlja pauzirano vježbanje

Gumb Desno (→) -Prikazuje različite vrijednosti vježbanja tijekom vježbanja i kreće se kroz opcije

Gumb Smanji () -Smanjuje vrijednost (dob, vrijeme, udaljenost ili kalorije) ili se kreće kroz opcije

Gumb VENTILATOR - Upravlja ventilatorom s3brzine

Brzi gumbi za razinu otpora -Brzo pomiču razine otpora na postavku tijekom vježbanja

Svjetla indikatora postignuća -kada se dosegne razina postignuća ili se pregleda rezultat, aktivirat će se svjetlo indikatora postignuća

Zaslon Nautilus DualTrack™

Podaci gornjeg prikaza



Prikaz programa

Zaslon programa prikazuje informacije korisniku, apodručje prikaza mreže prikazuje profil tečaja za program. Svaki stupac u profilu prikazuje jedan interval (segment vježbanja). Što je viši stupac, to je veća razina otpora. Stupac koji svijetli pepelom prikazuje vaš trenutni interval.

Prikaz intenziteta

Prikaz intenziteta pokazuje razinu rada utom trenutku na temelju trenutne razine otpora.

Prikaz zone otkucaja srca

Zona otkucaja srca pokazuje ukoju zonu spada trenutna vrijednost otkucaja srca za trenutnog korisnika. Ove zone otkucaja srca mogu se koristiti kao vodič za vježbanje za određenu ciljanu zonu (anaerobna, aerobna ili sagorijevanje masti).

! Posavjetujte se s liječnikom prije nego započnete program vježbanja. Prestanite s vježbanjem ako osjetite bol ili stezanje u prsima, ostanete bez daha ili se osjećate nesvjesticom. Prije ponovne uporabe stroja obratite se svom liječniku.

Prikazani broj otkucaja srca je približan itreba ga koristiti samo kao referencu.

Napomena: Ako se otkucaji srca ne otkriju, zaslon će biti prazan.

OBAVIJEST: Kako biste spriječili smetnje stelemetrijskim HR prijemnikom, ne stavljajte nikakve osobne elektroničke uređaje na lijevu stranu ladice za medije.

Prikaz cilja

Zaslon cilja prikazuje trenutno odabranu vrstu cilja (udaljenost, vrijeme ili kalorije), trenutnu vrijednost za postizanje cilja i postotak ispunjenja prema cilju.

Korisnički zaslon

Korisnički zaslon prikazuje koji je korisnički profil trenutno odabran.

Prikaz postignuća

Zaslon postignuća aktivira se kada se postigne cilj vježbanja ili se premaši prekretnica vježbanja iz prošlih vježbanja. Zaslon konzole će čestitati i obavijestiti korisnika onjegovom postignuću, uz slavljenički zvuk.

Niži prikaz podataka



Donji zaslon prikazuje vrijednosti vježbanja i može se prilagoditi za svakog korisnika (pogledajte "Uređivanje korisničkog profila" odjeljak ovog priručnika).

Ubrzati

Polje za prikaz brzine prikazuje brzinu stroja u miljama na sat (mph) ili kilometrima na sat (km/h).

Vrijeme Polje za prikaz VRIJEME prikazuje ukupno vrijeme vježbanja, prosječno vrijeme za korisnički profil ili ukupno vrijeme rada stroja.

Napomena: Ako se trening Quick Start izvodi dulje od 99 minuta i 59 sekundi (99:59), jedinice za vrijeme će se pomaknuti na sate i minute (1 sat, 40 minuta).

Udaljenost

Zaslon udaljenosti prikazuje izbrojenu udaljenost (milje ili km) tijekom vježbanja.

Napomena: Za promjenu mjernih jedinica u engleski imperijalni ili metrički, pogledajte odjeljak "Način postavljanja konzole" u ovom priručniku.

Razina

Zaslon LEVEL prikazuje trenutnu razinu otpora tijekom vježbanja.

RPM

Polje prikaza RPM prikazuje broj okretaja pedale u minuti (RPM).

HR (puls)

Zaslon HR (otkucaji srca) prikazuje otkucaje u minuti (BPM) iz monitora otkucaja srca. Kada konzola primi signal otkucaja srca, ikona će svijetliti.



Posavjetujte se s liječnikom prije nego započnete program vježbanja. Prestanite svježbanjem ako osjetite bol ili stezanje uprsima, ostanete bez daha ili se osjećate nesvjesticom. Prije ponovne uporabe stroja obratite se svom liječniku.

Prikazani broj otkucaja srca je približan i treba ga koristiti samo kao referencu.

Watts

Polje zaslona WATTS prikazuje procijenjenu izlaznu snagu pri trenutnom broju okretaja u minuti i razini intenziteta, prikazanu u vatima (74 watta 1hp).

Napomena: Ovaj bicikl za vježbanje je tvornički kalibriran za točnost snage. Korisnik ne zahtijeva kalibraciju kako bi osigurao točnost.

Kalorije

Polje za prikaz kalorija prikazuje procijenjeni broj kalorija koje ste potrošili tijekom tjelovježbe.

Bluetooth® povezivanje sa aplikacijom za fitness "Nautilus Trainer™".

Ovaj tness uređaj opremljen je Bluetooth® vezom i može se bežično sinkronizirati s „Explore the world“ aplikacijom za fitness na podržanim uređajima. Softverska aplikacija sinkronizira se sa vašim tness strojem za praćenje ukupno potrošenih kalorija, vremena, udaljenosti i više. Bilježi i pohranjuje svaki trening za uick referencu. Osim toga, automatski sinkronizira vaše podatke ovježbanju s MyFitnessPal® i Under Armour® Connected Fitness kako bi postizanje vašeg dnevnog kalorijskog cilja bilo lakše nego ikad! Pratite svoje rezultate i podijelite ih prijateljima i obitelji.

1. Preuzmite besplatnu softversku aplikaciju pod nazivom Nautilus Trainer™. Softverska aplikacija dostupna je uApp Storeu i Google Play™.

Napomena: Za potpuni popis podržanih uređaja pregledajte softversku aplikaciju na App Store ili Google Play™.

2. Slijedite upute usoftverskoj aplikaciji za sinkronizaciju vašeg uređaja sa strojem za vježbanje.

3. Za sinkronizaciju podataka ovježbanju s MyFitnessPal® ili Under Armour® Connected Fitness, kliknite na željeni program i prijavite se sa svojim podacima.

Napomena: Aplikacija Nautilus Trainer™ Fitness automatski će sinkronizirati vaše treninge nakon početne sinkronizacije.

Vježbajte s drugim aplikacijama za fitness

Ovaj tness uređaj ima integriranu Bluetooth® vezu koja mu omogućuje rad s brojnim digitalnim partnerima. Za naš najnoviji popis podržanih partnera, posjetite: www.nautilus.com/partners


USB punjenje

Ako je USB uređaj priključen na USB priključak, priključak će pokušati napuniti uređaj.

Napomena: Ovisno o amperazi uređaja, napajanje iz USB priključka možda neće biti dovoljno za rad uređaja i njegovo punjenje u isto vrijeme.

Prsni remen

Korištenje isporučenog prsnog remena za odašiljač otkucaja srca omogućuje vam praćenje otkucaja srca u bilo kojem trenutku tijekom vježbanja.

 Posavjetujte se s liječnikom prije nego započnete program vježbanja. Prestanite vježbanjem ako osjetite bol ili stezanje u prsima, ostanete bez daha ili se osjećate nesvjesticom. Prije ponovne uporabe stroja obratite se svom liječniku.

Prikazani broj otkucaja srca je približan i treba ga koristiti samo kao referencu.

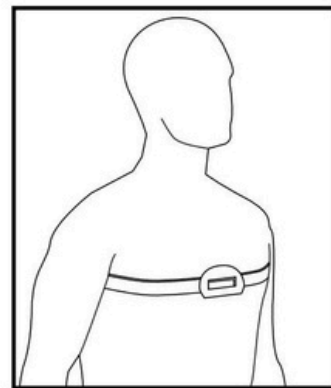
Odašiljač otkucaja srca pričvršćen je na remen za prsa kako bi vam ruke bile slobodne tijekom vježbanja. Za stavljanje remena za prsa:

1. Pričvrstite odašiljač na elastičnu traku za prsa.
2. Pričvrstite remen oko prsa tako da je krivulja odašiljača okrenuta prema gore,

odmah ispod prsnih mišića.

3. Podignite odašiljač sprsa i navlažite dva područja s žljebovima elektroda na nazad.

4. Provjerite jesu li mokra područja elektroda čvrsto uz vašu kožu.



Odašiljač će poslati vaš broj otkucaja srca na prijemnik stroja i prikazati vaše procijenjene otkucaje u minuti (BPM).

Uvijek uklonite odašiljač prije čišćenja remena za prsa. Prsni remen redovito čistite blagim sapunom i vodom temeljito ga osušite. Preostali znoj i vlaga mogu održati odašiljač aktivnim i isprazniti bateriju u odašiljaču.

Posušite i obrišite odašiljač nakon svake uporabe.

Napomena: Nemojte koristiti abrazive ili kemikalije poput čelične vune ili alkohola kada čistite prsni remen jer mogu trajno oštetiti elektrode.

Ako konzola ne prikazuje vrijednost otkucaja srca, odašiljač je možda ukvaru. Provjerite dolaze li zategnuta kontaktna područja na remenu za prsa u kontakt svašom kožom. Možda ćete morati lagano navlažiti kontaktna područja. Provjerite je li krivulja odašiljača usmjerena prema gore. Ako se ne pojavi nikakav signal ili vam je potrebna dodatna pomoć, nazovite svog predstavnika Nautilusa.



Prije nego što bacite remen za prsa, uklonite bateriju. Odložite uskladu slokalnim propisima i/ili uodobrenim centrima za recikiranje.

Daljinski monitor otkucaja srca

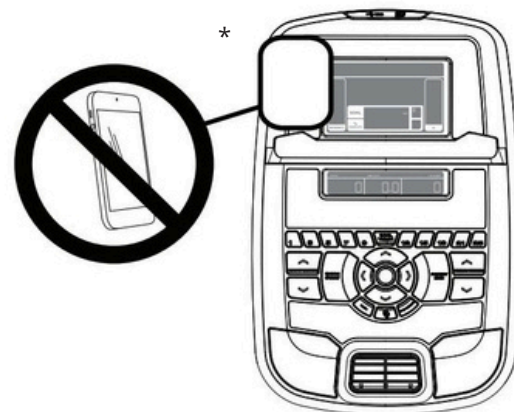
Praćenje vašeg otkucaja srca jedan je od najboljih postupaka za kontrolu intenziteta vašeg vježbanja. Kontaktni senzori otkucaja srca (CHR) instalirani su za slanje signala otkucaja srca na konzolu. Konzola također može čitati telemetrijske HR signale iz odašiljača otkucaja srca na prsima koji radi urasponu od 4,5 kHz -5,5 kHz.

Napomena: remen za mjerenje pulsa na prsima mora biti nekodirani remen za mjerenje pulsa tvrtke Polar Electro ili nekodirani POLAR® kompatibilni model. (Kodirane POLAR® trake za mjerenje srca kao što je POLAR® OwnCode® trake za prsa neće raditi s ovom opremom.) Iako vaš uređaj ima omogućen Bluetooth®, ne može primiti ulaz s trake somogućenom Bluetooth® tehnologijom ili drugog uređaja.



Ako imate pacemaker ili drugi ugrađeni elektronički uređaj, posavjetujte se s liječnikom prije korištenja bežičnog remena za prsa ili drugog telemetrijskog monitora otkucaja srca.

OBAVIJEST: Kako biste spriječili smetnje s telemetrijskim HR prijemnikom, nemojte postavite sve osobne elektroničke uređaje na lijevu stranu ladice za medije.*



Kontaktirajte senzore otkucaja srca

Kontaktni senzori otkucaja srca (CHR) šalju signale vašeg otkucaja srca na konzolu. CHR senzori su dijelovi upravljača od nehrđajućeg čelika. Za korištenje udobno stavite ruke oko senzora. Provjerite dodirujete li rukama gornji idonji dio senzora. Držite ruke, ali ne previše čvrsto ili labavo. Objе ruke moraju doći u kontakt sa sensorima kako bi konzola otkrila puls. Nakon što konzola otkrije četiri stabilna signala pulsa, prikazat će se vaš početni puls.

Nakon što konzola dobije vaš početni broj otkucaja srca, nemojte pomicati niti pomicati ruke 10 do 15 sekundi. Konzola će sada potvrditi otkucaje srca. Mnogi čimbenici utječu na sposobnost senzora da otkriju signal vašeg otkucaja srca:

- Kretanje mišića gornjeg dijela tijela (uključujući ruke) proizvodi električni signal (mišićni artefakt) koji može ometati otkrivanje pulsa. Lagani pokreti ruke dok su u kontaktu sa sensorima također mogu uzrokovati smetnje.
- Žuljevi ilosion za ruke mogu djelovati kao izolacijski sloj koji smanjuje jačinu signala.
- Neki signali elektrokardiograma (EKG) koje generiraju pojedinci nisu dovoljno jaki da bi ih otkrili senzori.
- Blizina drugih elektroničkih strojeva može stvoriti smetnje.

Ako vam se signal otkucaja srca ikad čini nepravilnim nakon provjere, obrišite ruke isenzore i pokušajte ponovno.

Izračuni otkucaja srca

Vaš maksimalni broj otkucaja srca obično se smanjuje s 220 otkucaja uminuti (BPM) udjetinjstvu na približno 10 otkucaja uminuti do dobi od 0 godina. Ovaj pad broja otkucaja srca obično je linearan, smanjujući se za približno jedan otkucaj uminuti svake godine. Nema naznaka da trening utječe na smanjenje maksimalnog broja otkucaja srca. Pojedinci iste dobi mogu imati različite maksimalne otkucaje srca. Točnije je ovu vrijednost pronaći ispunjavanjem testa otpornosti na stres nego korištenjem formule vezane uz dob.

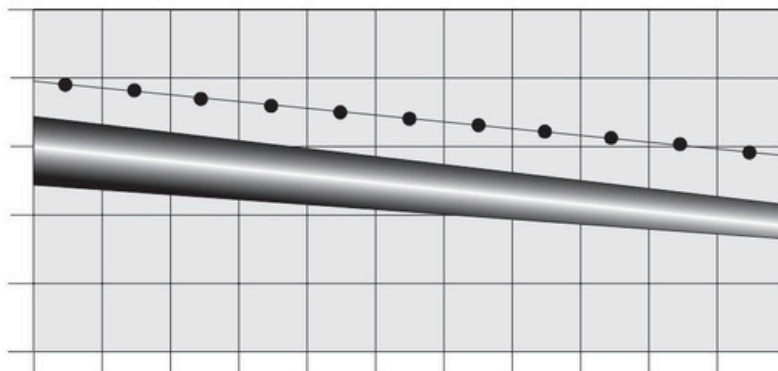
Vaš otkucaji srca umirovanju pod utjecajem je treninga izdržljivosti. Tipična odrasla osoba ima broj otkucaja srca umirovanju od približno 72 otkucaja u minuti, dok visoko trenirani trkači mogu imati očitavanja od 40 otkucaja u minuti ili niže.

Tablica otkucaja srca procjena je zone otkucaja srca (HRZ) koja je efikasna za sagorijevanje masti i poboljšanje vašeg kardiovaskularnog sustava. Fizički uvjeti variraju, stoga bi vaš individualni HRZ mogao biti nekoliko otkucaja viši ili niži od prikazanog.

Najefikasniji postupak za sagorijevanje masti tijekom vježbanja je započeti sporim tempom i postupno povećavati intenzitet dok vam otkucaji srca ne dosegnu između 50-70 vaših maksimalnih otkucaja srca. Nastavite tim tempom, održavajući broj otkucaja srca u toj ciljnoj zoni više od 20 minuta. Što duže održavate ciljni broj otkucaja srca, to će vaše tijelo sagorjeti više masti.

Grafikon je kratka smjernica koja opisuje općenito predložene ciljane brzine otkucaja srca na temelju dobi. Kao što je gore navedeno, vaša optimalna ciljna stopa može biti viša ili niža. Posavjetujte se sa svojim liječnikom za svoju individualnu ciljanu zonu otkucaja srca.

Napomena: Kao i kod svih režima tjelovježbe i tjelesne težine, uvijek dobro procijenite kada povećavate vrijeme tjelovježbe odnosno intenzitet.



Daljinske kontrole otpora

Daljinske kontrole otpora nalaze se na gornjim rukama upravljača. Otpor se može kontrolirati sovih tipkovnica. Desna gornja ruka upravljača ima tipku za povećanje otpora (↑), a lijeva ruka upravljača ima tipku za smanjenje otpora (↓). Ove tipke rade potpuno isto kao i tipke za povećanje i smanjenje otpora na konzoli.

Zvučnici i audio kabel

Za reprodukciju zvuka preko zvučnika na vašem uređaju, priključite audio kabel na svoj uređaj i na priključak za audio kabel na Konzoli. Suključenom konzolom možete reproducirati zvuk sa svog uređaja putem zvučnika. Glasnoćom se upravlja svašeg uređaja.

Napomena: iako je vaš uređaj omogućen za Bluetooth®, ne može primiti i reproducirati zvuk putem Bluetooth® veze.

Što obući

Nosite sportske cipele sgumenim potplatom. Za vježbanje će vam trebati odgovarajuća odjeća koja vam omogućuje slobodno kretanje.

Koliko često trebate vježbati



Posavjetujte se s liječnikom prije nego započnete program vježbanja. Prestanite vježbanjem ako osjetite bol ili stezanje u prsima, ostanete bez daha ili se osjećate nesvjesticom. Prije ponovne uporabe stroja obratite se svom liječniku.

Koristite vrijednosti izračunate ili izmjerene računalom stroja samo u referentne svrhe. Otkucaji srca prikazani na konzoli su približni i trebaju se koristiti samo kao referenca.

- 3 puta tjedno po 30 minuta svaki dan.
 - Zakažite treninge unaprijed i pokušajte se pridržavati rasporeda.
- Podешavanje sjedala

Pravilan položaj sjedala potiče učinkovitost i udobnost vježbanja, a istovremeno smanjuje rizik od ozljeda.

1. Spedalom u prednjem položaju, centrirajte kuglicu stopala iznad njezine sredine. Tvoja noga treba biti lagano savijena ukoljenu.
2. Ako vam je noga previše ravna ili stopalo ne može dotaknuti pedal, pomaknite sjedalo u uspravan položaj bicikla. Ako vam je noga previše savijena, pomaknite sjedalo prema gore.



Otpustite i povucite gumb za podešavanje na cijevi sjedala. Podesite sjedalo na željenu visinu.

Otpustite gumb za podešavanje kako biste učvrstili zatik za zaključavanje. Uvjerite se da je klin u potpunosti uključen i potpuno zategnite gumb.



Nemojte postavljati položaj stupića sjedala viši od granične oznake (STOP) na cijevi.

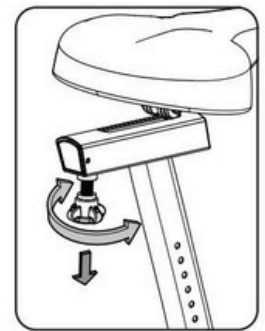
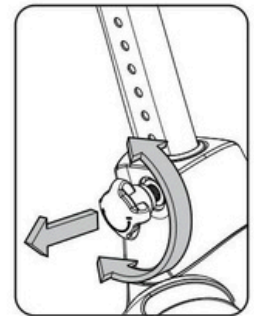
Za pomicanje sjedala bliže ili od konzole, otpustite gumb za podešavanje klizača sjedala i povucite prema dolje. Gurnite sjedalo naprijed ili nazad u željeni položaj. Otpustite gumb za podešavanje kako biste učvrstili zatik za zaključavanje. Uvjerite se da je klin u potpunosti uključen i potpuno zategnite gumb.

Položaj stopala / Podešavanje remena pedale

Pedale sremenima osiguravaju siguran oslonac na biciklu za vježbanje.

1. Stavite loptu svake noge na pedale.
2. Okrećite pedale dok ne dosegnete jednu.
3. Pričvrstite remen preko cipele.
4. Ponovite za drugu nogu.

Pazite da nožni prsti i koljena budu usmjereni izravno prema naprijed kako biste osigurali maksimalnu učinkovitost pedale. Trake za pedale mogu se ostaviti na mjestu za sljedeće treninge.



Uključivanje / Način mirovanja

Konzola će ući u Power-Up/Idle Mode ako je priključena na izvor napajanja i prekidač za napajanje je uključen, ako se pritisne bilo koji gumb ili ako primi signal od senzora broja okretaja u minuti kao rezultat pedaliranja stroja.

Kalibracija snage

Ovaj bicikl za vježbanje je tvornički kalibriran za točnost snage. Korisnik ne zahtijeva kalibraciju kako bi se osigurala točnost.

Automatsko isključivanje (način mirovanja)

Ako konzola ne primi nikakav unos u približno 5 minuta, automatski će se isključiti osim ako nije u demonstracijskom načinu rada.

Pritisnite bilo koji gumb da biste pokrenuli (probudili) konzolu. Ako je vaš uređaj u demonstracijskom načinu rada, držite pritisnute tipke PAUSE/END i tipku Lijevo zajedno 3sekunde.

Napomena: Konzola nema prekidač za uključivanje/isključivanje.



Početo

postavljanje Tijekom prvog uključivanja, konzola bi trebala biti postavljena s datumom, vremenom i željenim mjernim jedinicama.

1. Datum: Pritisnite gumb Povećaj()/Smanji() za podešavanje trenutno aktivne vrijednosti (svjetlije). Gurnite lijevo/desno gumb za promjenu segmenta koji je trenutno aktivna vrijednost (mjesec / dan / godina).
 2. Pritisnite OK za postavljanje.
 3. Vrijeme: Pritisnite gumb Povećaj/Smanji za podešavanje trenutno aktivne vrijednosti (svjetlije). Pritisnite gumb lijevo/desno da biste promijenili segment koji je trenutno aktivna vrijednost (sat / minuta / prijepodne ili popodne).
 4. Pritisnite OK za postavljanje.
 5. Mjerne jedinice: Pritisnite gumb za povećanje/smanjenje za podešavanje između „MILJA (Englesko carstvo) ili „KM“ (metrički).
- . Pritisnite OK za postavljanje. Konzola se vraća na zaslon za uključivanje / način mirovanja.

Napomena: Za podešavanje ovih odabira, pogledajte odjeljak "Način postavljanja konzole".

Program za brzo pokretanje (ručno).

Program Quick Start (Manual) omogućuje vam da započnete vježbanje bez unosa bilo kakvih podataka.

Tijekom ručnog vježbanja svaki stupac predstavlja vremensko razdoblje od 2minute. Aktivni stupac pomicat će se po zaslonu svake 2 minute. Ako vježbanje traje dulje od 30 minuta, aktivni stupac se prikazuje na najudaljenijem stupcu s desne strane i gura prethodne stupce sa zaslona.

1. Sjednite na stroj.
2. Pritisnite gumb Korisnik za odabir ispravnog korisničkog profila. Ako nemate postavljen korisnički profil, možete odabrati korisnički profil koji nema prilagođene podatke (samo zadane vrijednosti).
3. Pritisnite tipku QUICK START za pokretanje ručnog programa.
4. Za promjenu razine otpora, pritisnite gumb za povećanje/smanjenje otpora. Trenutačni interval i budući intervali postavljeni su na novu razinu. Zadana ručna razina otpora je 4. Vrijeme će se odbrojati od 00:00.
Napomena: Ako se ručno vježbanje izvodi dulje od 99 minuta i 59 sekundi (99:59), jedinice za vrijeme pomaknut će se na sate i minute (1 sat, 40 minuta).
5. Kada završite s vježbanjem, prestanite okretati pedale i pritisnite PAUSE/END za pauziranje vježbanja. Ponovno pritisnite PAUSE/END za završetak treninga.
Napomena: rezultati vježbanja bilježe se utrenutnom korisničkom profilu.

Korisnički profili

Konzola vam omogućuje pohranjivanje i korištenje 4 korisnička profila. Korisnički profili automatski bilježe rezultate vježbanja za svaki trening i omogućuju pregled podataka o vježbanju.

Korisnički profil pohranjuje sljedeće podatke:

- Ime—do 10 znakova
- Starost
- Težina

- Visina
- Spol
- Preferirane vrijednosti vježbanja

Odaberite korisnički profil

Svaki trening se sprema ukorisnički profil. Obavezno odaberite odgovarajući profil korisnika prije početka vježbanja. Posljednji korisnik koji je završio vježbanje bit će zadani korisnik.

Korisničkim profilima dodijeljene su zadane vrijednosti dok se ne prilagode uređivanjem. Obavezno uredite korisnički profil za točnije podatke okalorijama iotkucajima srca.

Na zaslonu Power-Up Mode pritisnite gumb User za odabir jednog od korisničkih profila. Konzola će prikazati naziv korisničkog profila i ikonu korisničkog profila.

Uredi korisnički profil

1. Na zaslonu Power-Up Mode pritisnite gumb User za odabir jednog od korisničkih profila.
2. Pritisnite gumb OK za odabir.
3. Zaslon konzole prikazuje upit UREDI i naziv trenutnog korisničkog profila. Pritisnite OK za početak Uredi korisnički profil

opcija.

Za izlazak iz opcije Uredi korisnički profil, pritisnite tipku PAUSE/END i konzola će se vratiti u Power-Up Mode zaslon.

4. Zaslon konzole prikazuje upit IME i trenutno ime korisničkog profila.

Napomena: Korisničko ime će biti prazno ako je ovo prvo uređivanje. Naziv korisničkog profila ograničen je na 10 znakova.

Trenutačno aktivni segment će treptati. Koristite gumb Povećaj()/Smanji() za kretanje kroz abecedu i prazan prostor (koji se nalazi između A i Z). Za postavljanje svakog segmenta koristite gumb Lijevo() ili Desno() za pomicanje između segmenata.

Pritisnite gumb OK za prihvaćanje prikazanog korisničkog imena.

5. Za uređivanje ostalih korisničkih podataka (URED I DOB, URED I TEŽINU, URED I VISINU, URED I SPOL), upotrijebi Povećaj/Smanji gumb za podešavanje i pritisnite OK za postavljanje svakog unosa.

- Zaslon konzole prikazuje upit SCAN. Ova opcija kontrolira kako se vrijednosti vježbanja prikazuju tijekom vježbanja. Postavka "ISKLUČENO" omogućuje korisniku da pritisne gumb Desno() ili Lijevo() za pregled ostalih kanala vrijednosti vježbanja kada to želi. Postavka "ON" omogućuje konzoli da automatski prikazuje kanale vrijednosti vježbanja svake sekunde.

Zadana postavka je "OFF.

Pritisnite gumb OK za postavljanje načina na koji se prikazuju vrijednosti vježbanja.

7. Zaslon konzole prikazuje upit WIRELESS HR. Ako koristite zvučnike konzole na višim postavkama i/ili koristite veći osobni elektronički uređaj, konzola može pokazivati smetnje otkucaja srca. Ova opcija omogućuje da se telemetrijski prijemnik otkucaja srca deaktivira blokirajući smetnje.

Gornji zaslon prikazuje trenutnu postavku vrijednosti: "ON ili "OFF. Pritisnite tipke Povećaj() ili Smanji() za promjenu vrijednosti.

Zadana postavka je "ON.

Pritisnite gumb OK za postavljanje telemetrijskog prijemnika otkucaja srca na aktivno.

8. Zaslon konzole prikazuje upit UREDI DONJI ZASLON. Ova opcija vam omogućuje da prilagodite koji trening Vrijednosti se prikazuju tijekom vježbanja.

Donji zaslon prikazat će sve vrijednosti vježbanja, aaktivna vrijednost vježbanja treperi. Gornji zaslon prikazuje aktivnu postavku vrijednosti: "ON ili "OFF. Pritisnite tipke Increase() ili Decrease() da biste sakrili aktivnu vrijednost vježbanja i pritisnite tipke Left() ili Right() da biste pomaknuli aktivnu vrijednost.

Napomena: Za prikaz skrivene vrijednosti vježbanja, ponovite postupak ipromijenite vrijednost gornjeg prikaza na "ON" za tu vrijednost.

Kada završite sprilagoditom donjeg zaslona, pritisnite gumb OK da biste ga postavili.



9. Konzola će prijeći na zaslon Power-Up Mode s odabranim korisnikom.
Resetirajte korisnički profil

1. Na zaslonu Power-Up Mode pritisnite gumb User kako biste odabrali jednu od User Pro datoteka.
2. Pritisnite gumb OK za odabir.
3. Zaslon konzole prikazuje ime trenutnog korisničkog profila i upit UREDI. Pritisni Increase() ili Decrease() gumb za promjenu upita.
Napomena: Za izlaz iz opcije Uredi korisnički profil, pritisnite gumb PAUSE/END i konzola će se vratiti na zaslon Power-Up Mode.
4. Zaslon konzole prikazuje upit RESET i trenutno ime korisničkog profila. Pritisnite OK za pokretanje Reset User Pro le opcija.
5. Konzola će sada potvrditi ponovni zahtjev za resetiranje korisničkog profila (zadani odabir je NE!). Pritisni Povećaj() ili gumb Decrease() za podešavanje odabira.
. Pritisnite OK za odabir.
7. Konzola će prijeći na zaslon Power-Up Mode.

Promjena razine otpora

Pritisnite tipke Povećanje() ili Smanjenje() razine otpora za promjenu razine otpora ubilo kojem trenutku u programu vježbanja. Za brzu promjenu razine otpora pritisnite brzi gumb željene razine otpora. Konzola će se prilagoditi odabranoj razini otpora tipke uick.

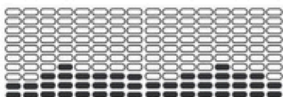
Profilni programi

Ovi programi automatiziraju različite razine otpora i vježbanja. Profesionalni programi organizirani su u kategorije (zabavne vožnje, planine i izazovi).

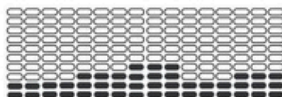
Napomena: Nakon što korisnik pogleda sve kategorije, one će biti proširene kako bi se prikazali programi unutar svake od kategorije.

ZABAVNE VOŽNJE

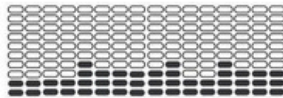
Rolling Hills



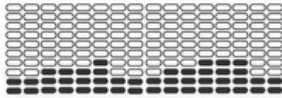
Vožnja u parku



Jednostavan obilazak

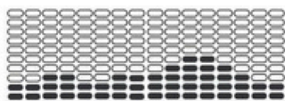


Prijelaz potoka

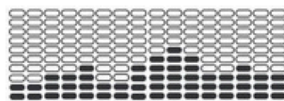


PLANINE

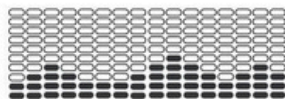
Pike's Peak



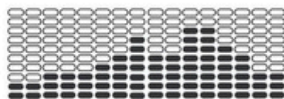
Mount Hood



Piramide

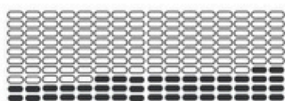


Summit Pass

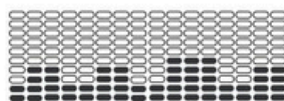


IZAZOVI

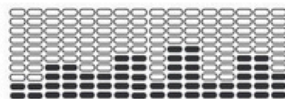
Uphill Finish



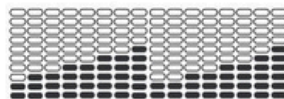
Unakrsna obuka



Interval



Stube



Profil vježbanja iciljni program

Konzola vam omogućuje odabir profesionalnog programa ivrste cilja za vaše vježbanje (udaljenost, vrijeme ili kalorije) i postavljanje vrijednosti cilja.

1. Sjednite na stroj.
2. Pritisnite gumb Korisnik za odabir ispravnog korisničkog profila.
3. Pritisnite gumb Programi.
4. Pritisnite tipke Lijevo() ili Desno() za odabir kategorije vježbanja.
5. Pritisnite tipke Increase() ili Decrease() za odabir profila treninga i pritisnite OK.
. Pomoću gumba Povečaj() ili Smanji() odaberite vrstu cilja (udaljenost, vrijeme ili kalorije) i pritisnite OK.
7. Koristite gumbe Increase() ili Decrease() za podešavanje vrijednosti vježbanja.
8. Pritisnite OK za početak vježbanja usmjerenog ka cilju. Vrijednost CILJA odbrojivat će se kao vrijednost za postotak ispunjenja povećava se.

Napomena: tijekom cilja kalorija, svaki stupac odnosi se na vremensko razdoblje od 2minute. Aktivni stupac pomicat će se po zaslonu svake 2 minute. Ako vježbanje traje dulje od 30 minuta, aktivni stupac će se vratiti u zadnji desni stupac i potisnuti prethodne stupce na zaslonu.

Program za testiranje kondicije

Fitness Test mjeri poboljšanja vaše razine fizičke spremnosti. Test uspoređuje vašu izlaznu snagu (u vatima) s vašim otkucajima srca. Kako se vaša razina tjelesnosti poboljšava, vaša izlazna snaga će se povećavati pri određenom broju otkucaja srca.

Napomena: Konzola mora moći čitati podatke o otkucajima srca s kontaktnih senzora za otkucaje srca (CHR) ili monitora otkucaja srca (HRM) kako bi ispravno radila.

Možete započeti Fitness Test iz kategorije POVRATNE INFORMACIJE. Program za testiranje tjelesne spremnosti vas prvo traži da odaberete razinu tjelesne spremnosti—početnu ("BEG") ili naprednu ("ADV"). Konzola će koristiti vrijednosti dobi i težine za odabranu korisničku profilnu datoteku za izračunavanje ocjene kondicije.

Počnite vježbati i držite senzore otkucaja srca. Kada test započne, intenzitet vježbanja polako se povećava. To znači da ćete raditi više, a kao rezultat toga, ubrzo vam se broj otkucaja srca. Intenzitet se nastavlja automatski povećavati sve dok vam otkucaji srca ne dosegnu "Test Zone". Ova zona je pojedinačno izračunata da bude blizu 75 posto maksimalnog broja otkucaja srca vašeg korisničkog profila. Kada dođete do testne zone, uređaj održava intenzitet postojanim 3 minute.

To vam omogućuje da postignete stabilno stanje (gdje vam otkucaji srca postaju stabilni). Na kraju 3 minute, konzola mjeri vaš puls i izlaznu snagu. Ovi brojevi, zajedno s informacijama ovašoj dobi i težini, izračunavaju se kako bi se proizveo "Fitness Score".

Napomena: Rezultati Fitness testa trebaju se uspoređivati samo s vašim prethodnim rezultatima, a ne s drugim korisničkim profilima.

Usporedite svoje rezultate fitnessa da vidite svoj napredak.

Program za testiranje oporavka

Test oporavka pokazuje koliko se brzo vaše srce oporavlja iz stanja naprezanja u mirnije stanje. Poboljšani oporavak je pokazatelj povećanja tnessa.

Napomena: Konzola mora moći čitati podatke o otkucajima srca skontaktiranih senzora za otkucaje srca (CHR) ili monitora otkucaja srca (HRM) kako bi ispravno radila.

Od povišenog broja otkucaja srca odaberite program za testiranje oporavka. Konzola će prikazati "PREKID VJEŽBANJE" i cilj će početi odbrojavati. Prestanite vježbati, ali nastavite držati kontaktne senzore otkucaja srca. Nakon 5 sekundi na zaslonu će se prikazati "OPUSTITE SE" i nastavit će se odbrojavati do 00:00. Tijekom cijele minute konzola će također prikazivati vaš puls. Morate držati senzore otkucaja srca za vrijeme trajanja testa ako ne koristite daljinski monitor brzine otkucaja srca.

Zaslon će nastaviti prikazivati "OPUSTITE SE" i vaš broj otkucaja srca dok cilj ne dosegne 00:00. Konzola će zatim izračunati vaš rezultat oporavka.

Rezultat oporavka Vaš broj otkucaja srca u 1:00 (početak testa) minus vaš broj otkucaja srca u 00:00 (kraj testa).

Što je viša vrijednost rezultata testa oporavka, vaš se broj otkucaja srca brže vraća u mirnije stanje i pokazatelj je poboljšanja stanja. Bilježenjem ovih vrijednosti tijekom vremena možete vidjeti trend prema boljem zdravlju.

Kada odaberete program za testiranje oporavka, a nema signala otkucaja srca ili prikaza, konzola će prikazati „TREBA OTKUCAJA SRCA. Ova će se poruka prikazivati 5 sekundi. Ako se signal ne detektira, program će završiti.

Koristan savjet: Za relevantniji rezultat pokušajte postići stabilan broj otkucaja srca 3 minute prije pokretanja Programa oporavka. To će biti lakše postići i postići najbolji rezultat u ručnom programu tako da možete kontrolirati razine otpora.

Programi vježbanja kontrole otkucaja srca (HRC).

Programi za kontrolu otkucaja srca (HRC) omogućuju vam postavljanje ciljane brzine otkucaja srca za vaše vježbanje. Program prati broj otkucaja srca u otkucajima u minuti (BPM) pomoću senzora za kontaktirani broj otkucaja srca (CHR) na spravi ili strake za mjerenje otkucaja srca (HRM) na prsima i prilagođava vježbanje kako bi vaš broj otkucaja srca bio u odabranoj zoni.

Napomena: Konzola mora moći čitati informacije o otkucajima srca s CHR senzora ili HRM-a kako bi HRC program ispravno radio.

Programi ciljane brzine otkucaja srca koriste vašu dob i druge korisničke podatke za postavljanje vrijednosti zone brzine otkucaja srca za vaše vježbanje. Zaslon konzole zatim daje upute za postavljanje vašeg vježbanja:

1. Odaberite razinu vježbanja kontrole otkucaja srca: POČETNIK ("BEG") ili NAPREDNI ("ADV") i pritisnite OK.
2. Pritisnite tipke Increase() ili Decrease() za odabir postotka maksimalnog broja otkucaja srca: 500, 070, 7080, 8090.



Posavjetujte se s liječnikom prije nego započnete program vježbanja. Prestanite vježbanjem ako osjetite bol ili stezanje u prsima, ostanete bez daha ili se osjećate nesvjesticom. Prije ponovne uporabe stroja obratite se svom liječniku.

Koristite vrijednosti izračunate ili izmjerene računalom stroja samo u referentne svrhe. Otkucaji srca prikazani na konzoli su približni i trebaju se koristiti samo kao referenca.

3. Pritisnite gumb Povećaj() ili Smanji() za odabir vrste cilja i pritisnite OK.
4. Pritisnite tipke Increase() ili Decrease() za postavljanje ciljane vrijednosti za vježbanje.

Napomena: pri postavljanju cilja ostavite vremena da vaš broj otkucaja srca dosegne željenu zonu otkucaja srca.

5. Pritisnite OK za početak vježbanja.

Korisnik može postaviti zonu otkucaja srca umjesto vrijednosti odabirom programa Kontrola otkucaja srca - korisnički. Konzola će prilagoditi vježbanje kako bi korisnika zadržala u željenoj zoni otkucaja srca.

1. Odaberite KONTROLA OTKUCAJA SRCA - KORISNIK i pritisnite OK.

2. Pritisnite gumb Increase() ili Decrease() za postavljanje zone otkucaja srca za vježbanje i pritisnite OK. Konzola prikazuje zonu otkucaja srca (postotak) s lijeve strane i raspon otkucaja srca za korisnika s desne strane zaslona.

3. Pritisnite gumb Povećaj() ili Smanji() za odabir vrste cilja i pritisnite OK.

4. Pritisnite tipke Increase() ili Decrease() za postavljanje vrijednosti za vježbanje.

5. Pritisnite OK za početak vježbanja.

Prilagođeni program

Prilagođeni program vam omogućuje postavljanje razine otpora za svaki interval i odabir vrste cilja (udaljenost, vrijeme ili kalorije) za kreiranje personaliziranog treninga. Za svaki korisnički profil dostupan je jedan prilagođeni trening.

1. Sjednite na stroj.

2. Pritisnite gumb Korisnik za odabir ispravnog korisničkog profila.

3. Pritisnite gumb Programi.

4. Pritisnite gumb Povećaj() ili Smanji() za odabir Prilagođenog programa (CUSTOM) i pritisnite OK.

5. Konzola prikazuje kontrolu otkucaja srca. Za odabir kontrole otkucaja srca pritisnite OK.

Za nastavak u Prilagođenom programu pritisnite gumb Lijevo() i konzola će ponovno prikazati Prilagođeni program. Pritisnite OK.

. Za uređivanje prilagođenog programa, upotrijebite gumb Desno() za pomicanje na neto interval i koristite gumb Povećaj() ili Smanji() za podešavanje vrijednosti otpora. Pritisnite gumb OK za prihvaćanje prikazanih vrijednosti.

7. Pomoću gumba Povećaj() ili Smanji() odaberite vrstu cilja (udaljenost, vrijeme ili kalorije) i pritisnite OK.

8. Koristite gumb Increase() ili Decrease() za podešavanje vrijednosti vježbanja.

9. Pritisnite OK za početak vježbanja. Vrijednost CILJA će se odbrojavati kako se povećava vrijednost za postotak dovršenih.

Programi treninga snage Programi

treninga snage omogućuju vam postavljanje ciljane izlazne snage (u vatima) za vaše vježbanje. Ovi programi su: POWER HIIT (intervalni trening visokog intenziteta, ciljani vati) i CONSTANT POWER (programi konstantnih vati, ciljano vrijeme ili udaljenost).

1. Sjednite na stroj.

2. Pritisnite gumb Korisnik za odabir ispravnog korisničkog profila.

3. Pritisnite gumb Programi.

4. Pritisnite tipke Lijevo() ili Desno() za odlazak na kategoriju Vježbe snage i pritisnite OK.

5. Pritisnite tipke Increase() ili Decrease() za odabir željene vježbe Power Training—POWER HIIT ili CONSTANT POWER. Pritisnite OK.



Posavjetujte se s liječnikom prije nego započnete program vježbanja. Prestanite s vježbanjem ako osjetite bol ili stezanje u prsima, ostanete bez daha ili se osjećate nesvjesticom. Prije ponovne uporabe stroja obratite se svom liječniku.

Koristite vrijednosti izračunate ili izmjerene računalom stroja samo u referentne svrhe. Otkucaji srca prikazani na konzoli su približni i trebaju se koristiti samo kao referenca.

POWER HIIT (intervalni trening)

Program ciljanih watt intervala sastoji se od 7 intervalnih razdoblja—razdoblje rada od 30 sekundi i razdoblje odmora od 90 sekundi—za ukupno vrijeme vježbanja od 14 minuta, plus 3-minutno razdoblje hlađenja na kraju). Korisnik postavlja ciljane vrijednosti u vatima za vrijeme rada i odmora.-

1. Nakon odabira programa POWER HIIT, konzola prikazuje SET TARGET WATTS - HIGH. Visoka vrijednost u vatima odnosi se na najveću ciljnu izlaznu snagu tijekom radnog razdoblja. Upotrijebite gumb Increase() ili Decrease() za podešavanje VISOKE ciljne vrijednosti u vatima za radno razdoblje ipritisnite OK.

Zadana vrijednost je 90w. Najveća vrijednost je 300w. Vrijednost se prikazuje u koracima od 5w.

Napomena: Držanje gumba ubrzava pomicanje odabira na zaslonu.

2. Vrijednost Low watts odnosi se na najnižu ciljnu izlaznu snagu tijekom razdoblja odmora. Koristite Increase() ili Decrease() gumb za postavljanje NIZE ciljne vrijednosti u vatima za razdoblje odmora.

Zadana vrijednost je 40w. Minimalna vrijednost je 30w. Vrijednost se prikazuje u koracima od 5w.

3. Pritisnite OK za početak vježbanja. Ciljana vrijednost u vatima za interval bit će prikazana tijekom razdoblja intervala.

Vrijednost u vatima trenutne izlazne snage prikazat će se na donjem zaslonu.

Za podešavanje ciljne vrijednosti u vatima tijekom vježbanja koristite gumb Povećaj() ili Smanji() ili gumb Povećaj ili Smanji otpor.

Napomena: brzi gumbi za razinu otpora onemogućeni su tijekom vježbanja.

KONSTANTNA SNAGA (cilj vremena ili udaljenosti)

Program CONSTANT POWER omogućuje korisniku da postavi ciljnu vrijednost u vatima za određeno vrijeme ili udaljenost.

1. Nakon što je odabran program KONSTANTNA SNAGA, konzola prikazuje ODABIR VRSTE CILJA. 2.

Pomoću gumba Povećaj() ili Smanji() odaberite vrstu cilja (vrijeme ili udaljenost) i pritisnite OK. 3.

Upotrijebite gumb Povećaj() ili Smanji() za podešavanje ciljne vrijednosti i pritisnite OK.

Zadano vrijeme je 30 minuta. Zadana udaljenost je 10,0 milja.

Napomena: Držanje gumba ubrzava pomicanje odabira na zaslonu.

4. Upotrijebite gumb Increase() ili Decrease() za podešavanje ciljne vrijednosti u vatima.

Zadana vrijednost je 120w. Najveća vrijednost je 300w. Minimalna vrijednost je 30w. Vrijednost se prikazuje u koracima od 5w.

Napomena: Držanje gumba ubrzava pomicanje odabira na zaslonu.

5. Pritisnite OK za početak vježbanja usmjerenog ka cilju. WATTS TARGET je prikazan na vrhu zaslona. CILJ

vrijednost će se odbrojavati kako se povećava vrijednost postotka dovršenog.

Za podešavanje ciljne vrijednosti u vatima tijekom vježbanja koristite gumb Povećaj() ili Smanji() ili gumb Povećaj ili Smanji otpor.

Ako izlazna snaga u vatima ne odgovara ciljanoj vrijednosti u vatima (± 10), vrijednost WATTS TARGET će se ugasi. Ako je potrebno, pritisnite gumb Increase() ili Decrease() ili gumb Resistance Increase ili Decrease za podešavanje CILJNE vrijednosti WATTS.

Promjena programa vježbanja tijekom vježbanja

Konzola omogućuje pokretanje različitih programa vježbanja iz aktivnog vježbanja.

1. Od aktivnog vježbanja pritisnite PROGRAME.

2. Pritisnite tipke Increase() ili Decrease() za odabir željenog programa vježbanja i pritisnite OK.

3. Pritisnite gumb Povećaj() ili Smanji() za odabir vrste cilja ipritisnite OK.

4. Pritisnite tipke Increase() ili Decrease() za postavljanje vrijednosti za vježbanje.

5. Pritisnite OK za prekid aktivne vježbe ipočetak nove vježbe.

Prethodne vrijednosti vježbanja spremaju se ukorisnički profil.

Pauziranje ili zaustavljanje

Konzola će prijeći u način rada za pauzu ako korisnik prestane okretati pedale i pritisne PAUSE/END tijekom vježbanja ili ako nema signala RPM 5sekundi (korisnik ne okreće pedale). Konzola će kružiti kroz niz poruka koje se mijenjaju svake 4 sekunde:

- VJEŽBA PAUZIRANA

- PEDALIRANJE ZA NASTAVAK (ako je bicikl) / KORAK ZA NASTAVAK (ako je eliptični bicikl)
- GURNITE KRAJ ZA ZAUSTAVLJANJE

Tijekom pauzirane vježbe možete koristiti gumb za povećanje/smanjenje za ručno kretanje kroz kanale rezultata.

1. Prestanite okretati pedale i pritisnite tipku PAUZA/KRAJ kako biste pauzirali vježbanje.
2. Za nastavak vježbanja pritisnite OK ili počnite okretati pedale.

Za prekid vježbanja pritisnite tipku PAUSE/END. Konzola će prijeći unačin rada Rezultati/Hlađenje.

Rezultati/Način hlađenja

Nakon vježbanja zaslon CILJA prikazuje 03:00 i zatim počinje odbrojavati. Tijekom ovog razdoblja hlađenja, konzola prikazuje rezultate vježbanja. Sve vježbe osim brzog početka imaju 3-minutno razdoblje za hlađenje.

LCD zaslon prikazuje trenutne vrijednosti treninga u tri kanala. Pritisnite tipke Lijevo() ili Desno() za ručno kretanje kroz kanale rezultata. Za programe koji nisu za trening snage kanali su: a.) b.) BRZINA (prosječno), RPM (prosječno) i OTKUCAJI

VRIJEME (ukupno), DISTANCE (ukupno) i KALORIJE (ukupno)

SRCA (prosječno)

c.) VRIJEME (prosječno), RAZINA (prosječno) i KALORIJE (prosječno).

Za programe treninga snage kanali su: a.)

VRIJEME (ukupno), UDALJENOST (ukupno) i KALORIJE (ukupno)

b.) BRZINA (prosječno), RPM (prosječno) i WATTI (ukupno)

c.) VRIJEME (prosječno), RAZINA (prosječno) i OTKUCAJI SRCA (prosječno).

Tijekom razdoblja hlađenja, razina otpora prilagodit će se na trećinu prosječne razine vježbanja. Razina otpora za hlađenje može se podesiti pomoću gumba za povećanje i smanjenje otpora, ali konzola neće prikazati vrijednost.

Možete pritisnuti PAUSE/END (PAUZIRAJ/KRAJ) da biste zaustavili razdoblje Rezultati/Hlađenje i vratili se u Power-Up Mode. Ako nema RPM ili HR signala, konzola automatski prelazi u stanje mirovanja.

Statistika PRAĆENJA CILJA (i postignuća)

Statistika svakog treninga bilježi se u korisničkom profilu.

DualTrack™ konzola prikazuje statistiku vježbanja Goal Track na donjem zaslonu utri kanala. Za programe koji nisu za trening snage kanali su: a.)

VRIJEME (ukupno), UDALJENOST (ukupno) i KALORIJE (ukupno)

b.) BRZINA (prosječno), RPM (prosječno) i BROJ SRCA (prosječno)

c.) VRIJEME (prosječno), DISTANCE (prosječno) ili RAZINA (prosječno) *i KALORIJE (prosječno)

* Ako je statistika praćenja cilja jedan trening, prikazuje se RAZINA (prosječno). Ako je statistika praćenja cilja kombinacija višestrukih treninga, prikazuje se DISTANCE (prosječno) umjesto LEVEL (prosječno).

Za programe treninga snage kanali su: a.)

VRIJEME (ukupno), UDALJENOST (ukupno) i KALORIJE (ukupno)

b.) BRZINA (prosječno), RPM (prosječno) i WATTI (ukupno)

c.) VRIJEME (prosječno), UDALJENOST (prosječno) ili RAZINA (prosječno) *i OTKUCAJI SRCA (prosječno).

Dodatni podaci koji se mogu prijaviti su: WATTS (prosječno) i WATTS (maksimalni učinak).


Za pregled statistike PRAĆENJA CILJA korisničkog profila:

1. Na zaslonu za uključivanje pritisnite gumb Korisnik da odaberete ispravan profil korisnika.
2. Pritisnite gumb PRAĆENJE CILJA. Konzola će prikazati vrijednosti ZADNJEG VJEŽBANJA i aktivirati odgovarajuće Svjetlo postignuća.
Napomena: Goal Track statistike mogu se vidjeti čak i tijekom vježbanja. Pritisnite GOAL TRACK i prikazat će se vrijednosti ZADNJEG VJEŽBANJA. Vrijednosti treninga za trenutni trening bit će skrivene osim za prikaz CILJA. Ponovno pritisnite GOAL TRACK za povratak na zaslon za pojačavanje.
3. Pritisnite tipku Increase() za pomicanje na neto statistiku PRAĆENJA CILJA, "ZADNJIH 7 DANA. Prikazat će se Konzola sagorjele kalorije na zaslonu (50 kalorija po segmentu) za prethodnih sedam dana, zajedno s ukupnim vrijednostima vježbanja. Koristite gumb Lijevo() ili Desno() za kretanje kroz sve kanale statistike vježbanja.
4. Pritisnite tipku Increase() za pomicanje na "LAST 30 DAYS. Konzola će prikazati ukupne vrijednosti za prethodnih trideset dana. Koristite gumb Lijevo() ili Desno() za kretanje kroz sve kanale statistike vježbanja.
5. Pritisnite tipku Increase() za pomicanje na "LONGEST WORKOUT. Konzola će prikazati vrijednosti vježbanja s najvećom vremenskom vrijednošću. Koristite gumb Lijevo() ili Desno() za kretanje kroz sve kanale statistike vježbanja.
6. Pritisnite tipku Increase() za pomicanje na "CALORIE RECORD. Konzola će prikazati vrijednosti vježbanja s najvećim brojem kalorija. Koristite gumb Lijevo() ili Desno() za kretanje kroz sve kanale statistike vježbanja.
7. Pritisnite gumb Increase() za pomicanje na "BMI, ili Body Mass Inde. Konzola će prikazati vrijednost BMI-a na temelju korisničkih postavki. Provjerite je li vrijednost visine ispravna za vaš korisnički profil, avrijednost težine trenutna.

BMI mjerenje koristan je alat koji pokazuje odnos između težine i visine koji je povezan s tjelesnom masnoćom i zdravstvenim rizikom. Tablica unastavku daje opću ocjenu za BMI rezultat:

Pothranjenost	Ispod 18.5
Normalan	18.5 24.9
Prekomjerna težina	25,0 29,9
Pretilost	30.0 i više

Napomena: ocjena može precijeniti tjelesnu masnoću kod sportaša idrugih koji imaju mišićnu građu. Također može podcijeniti tjelesnu masnoću kod starijih osoba i drugih koji su izgubili mišićnu masu.

 Obratite se svom liječniku za više informacija o indeksu tjelesne mase (BMI) i težini koja vam odgovara. Koristite vrijednosti izračunate ili izmjerene računalom stroja samo ureferentne svrhe.

8. Pritisnite gumb Increase() za pomicanje na upit "SPREMI NA USB -Uredu". Pritisnite OK i "JESTE LI SIGURNI?
- Neće se prikazati upit. Pritisnite gumb Increase() da biste ga promijenili u YES i pritisnite OK. Konzola će prikazati upit „INSERT USB. Umetnite USB Flash Drive uUSB priključak. Konzola će snimiti statistiku na USB Flash Drive.

Konzola će prikazati "SPREMANJE", azatim "UKLONI USB kada bude sigurno ukloniti USB Flash pogon".

Napomena: Pritisnite gumb PAUSE/END (PAUZIRAJ/KRAJ) kako biste nametnuli izlaz iz upita „SPREMANJE.

9. Pritisnite gumb Increase() za pomicanje na "CLEAR WORKOUT DATA -OK? potaknuti. Pritisnite OK i pojavit će se poruka "JESTE LI NARAVNO? -Neće se prikazati upit. Pritisnite gumb Increase() za promjenu u "ARE YOU SURE?" - Prikaz YES i pritisnite OK. Korisnički treninzi su poništeni.

10. Pritisnite GOAL TRACK za povratak na zaslon za uključivanje.

Kada Korisnik izvede vježbanje koje nadmašuje "NAJDUŽE VJEŽBANJE ili "KALORIJSKI REKORD prethodnih vježbanja, Konzola će čestitati zvučnim zvukom i obavijestiti Korisnika onovom postignuću. Odgovarajuće svjetlo indikatora postignuća također će biti aktivno.

Korištenje ovog stroja ustudijskom (nekućnom) okruženju Ovaj fitness stroj može se konfigurirati za korištenje ustudijskom okruženju. Kada je ustudijskom načinu rada, uređaj ima samo jedan aktivan korisnički profil. Svi ostali korisnički profili su onemogućeni. Sve vrijednosti vježbanja prikazane na konzoli koje se odnose na prethodne treninge, kao što je značajka praćenja cilja, koristit će sažetak prošlih treninga.

Za prebacivanje u način rada Studio (non-home), pritisnite i držite 3sekunde tipke PAUSE/END i Decrease().

Konzola će tri sekunde prikazati STUDIO SET, zatim će prikazati PWR CYCLE NOW. Isključite napajanje na nekoliko sekundi, zatim ga uključite. Konzola će prikazati STUDIO NAČIN rada kada se uspješno prebaci u Studio način rada.

Napomena: Nemojte prebacivati svoj uređaj u način rada Studio osim ako se uređaj ne nalazi u okruženju koje nije kod kuće. Konzola se mora resetirati kako bi se vratila u početni način rada. Ako se konzola resetira, postavke konzole, korisnički zapisi i zapisi vježbanja bit će vraćeni na zadane vrijednosti.

Način postavljanja konzole

Način postavljanja konzole omogućuje vam unos datuma i vremena, postavljanje mjernih jedinica na engleski ili metrički, upravljanje postavkama zvuka (uključeno/o) ili pregled statistike održavanja (zapisnik grešaka i radni sati samo za servisne tehničare).

1. Držite pritisnute gumb PAUSE/END i gumb Increase () zajedno 3sekunde dok ste u Power-Up modu za početak u način rada za postavljanje konzole.
Napomena: Pritisnite PAUSE/END (PAUZIRAJ/KRAJ) da izađete iz načina rada konzole i vratite se na zaslon načina rada za uključivanje.
2. Zaslon konzole prikazuje upit Datum trenutnom postavkom. Za promjenu, tipke za povećanje/smanjenje za podešavanje trenutno aktivne vrijednosti (svjetljenje). Pritisnite tipke Lijevo/Desno da biste promijenili segment koji je trenutno aktivna vrijednost (mjesec / dan / godina).
3. Pritisnite OK za postavljanje.
4. Zaslon konzole prikazuje upit za vrijeme s trenutnom postavkom. Pritisnite gumb za povećanje/smanjenje za podešavanje trenutno aktivna vrijednost (pepeljenje). Gurnite tipke Lijevo/Desno da biste promijenili segment koji je trenutno aktivna vrijednost (sat / minuta / prije podne ili popodne).
5. Pritisnite OK za postavljanje.
. Zaslon konzole prikazuje upit Jedinice s trenutnom postavkom. Za promjenu pritisnite OK za pokretanje opcije Jedinice.
Pritisnite tipke za povećanje/smanjenje za promjenu između "MILJA (imperijalne engleske jedinice) i "KM (metričke jedinice).
Napomena: Ako se jedinice promijene kada postoje podaci u Statistici korisnika, statistika se pretvara u nove jedinice.
7. Pritisnite OK za postavljanje.
8. Zaslon konzole prikazuje upit za postavke zvuka trenutnom postavkom. Pritisnite gumb za povećanje/smanjenje za promjenu između "ON" i "OFF".
9. Pritisnite OK za postavljanje.
10. Zaslon konzole prikazuje UKUPNI SATI RADA za stroj.
Ako resetirate konzolu:
 - A. Pritisnite i držite gumb PAUSE/END i Left() 5sekundi. Konzola će prikazati trenutnu verziju firmvera.
 - B. Pritisnite tipku Increase() dok se ne prikaže opcija RESET CONSOLE. Pritisnite gumb OK i potvrdite Resetiranje konzole.
11. Za mrežni upit pritisnite gumb OK.
12. Zaslon konzole prikazuje upit za verziju softvera.
13. Za mrežni upit pritisnite gumb OK.
14. Konzola će prikazati zaslon Power-Up Mode.

U potpunosti pročitajte sve upute za održavanje prije nego započnete bilo kakav popravak. Unekim slučajevima, pomoćnik je neophodan za obavljanje potrebnih zadataka.

 Oprema se mora redovito pregledavati radi oštećenja i popravka. Vlasnik je odgovoran za redovito održavanje. Istrošene ili oštećene komponente moraju se odmah popraviti ili zamijeniti.

Za održavanje i popravak opreme mogu se koristiti samo komponente koje isporučuje proizvođač.

Ako u bilo kojem trenutku naljepnice upozorenja postanu labave, nečitljive ili pomaknute, zamijenite ih. Ako je kupljen u SAD-u/Kanadi, obratite se korisničkoj službi za zamjenske naljepnice. Ako su kupljeni izvan SAD-a/Kanade, obratite se svom lokalnom distributeru za njih.

OPASNOST

Kako biste smanjili rizik od strujnog udara, uvijek isključite kabel napajanja i pričekajte 5 minuta prije čišćenja, održavanja ili popravka ovog stroja.

Dnevno:

Prije svake uporabe, provjerite ima li na stroju labavih, slomljenih, oštećenih ili istrošenih dijelova. Ne koristite ako se pronađe u ovom stanju. Popravite ili zamijenite sve dijelove na prvi znak istrošenosti ili oštećenja. Nakon svakog vježbanja vlažnom krpom obrišite uređaj i konzolu od vlage.

Napomena: Izbjegavajte pretjeranu vlagu na konzoli.

OBAVIJEST: Ako je potrebno, koristite samo blagi deterdžent za posuđe s mekom krpom za čišćenje konzole. Nemojte čistiti otapalom na bazi nafte, sredstvom za čišćenje automobila ili bilo kojim proizvodom koji sadrži amonijak.

Ne čistite konzolu na izravnoj sunčevoj svjetlosti ili na visokim temperaturama. Pazite da konzola bude čista od vlage.

Tjedno:

Očistite stroj kako biste uklonili prašinu, prljavštinu ili prljavštinu površina. Provjerite radi li klizač sjedala glatko. Ako je potrebno, nanesite vrlo tanak sloj silikonskog maziva kako biste olakšali rad.



Silikonski lubrikant nije namijenjen za ljudsku prehranu. Čuvati izvan dohvata djece.

Čuvati na sigurnom mjestu.

Napomena: Nemojte koristiti proizvode na bazi nafte.

Mjesečno
ili nakon 20 sati:

Provjerite papučice i poluge i po potrebi ih zategnite. Provjerite jesu li svi zavrtnji ivijci dobro zategnuti.

Zategnite po potrebi.



Kada se stroj koristi ukomercijalnom okruženju, preporučujemo da se pedale mijenjaju svake godine kako bi se održala maksimalna sigurnost korisnika i učinak. Koristite samo zamjenske pedale dostupne od Nautilusa. Druge marke pedala možda nisu dizajnirane za ovaj proizvod i mogu uzrokovati opasnost za korisnike ipromatrače te poništiti jamstvo.

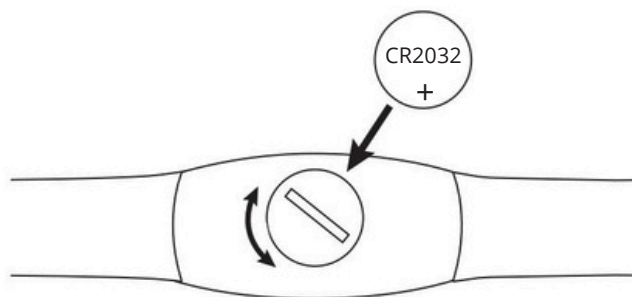
Zamjena baterije za remen za mjerenje otkucaja srca

Prsni remen za mjerenje otkucaja srca (HR) koristi CR2032 bateriju.

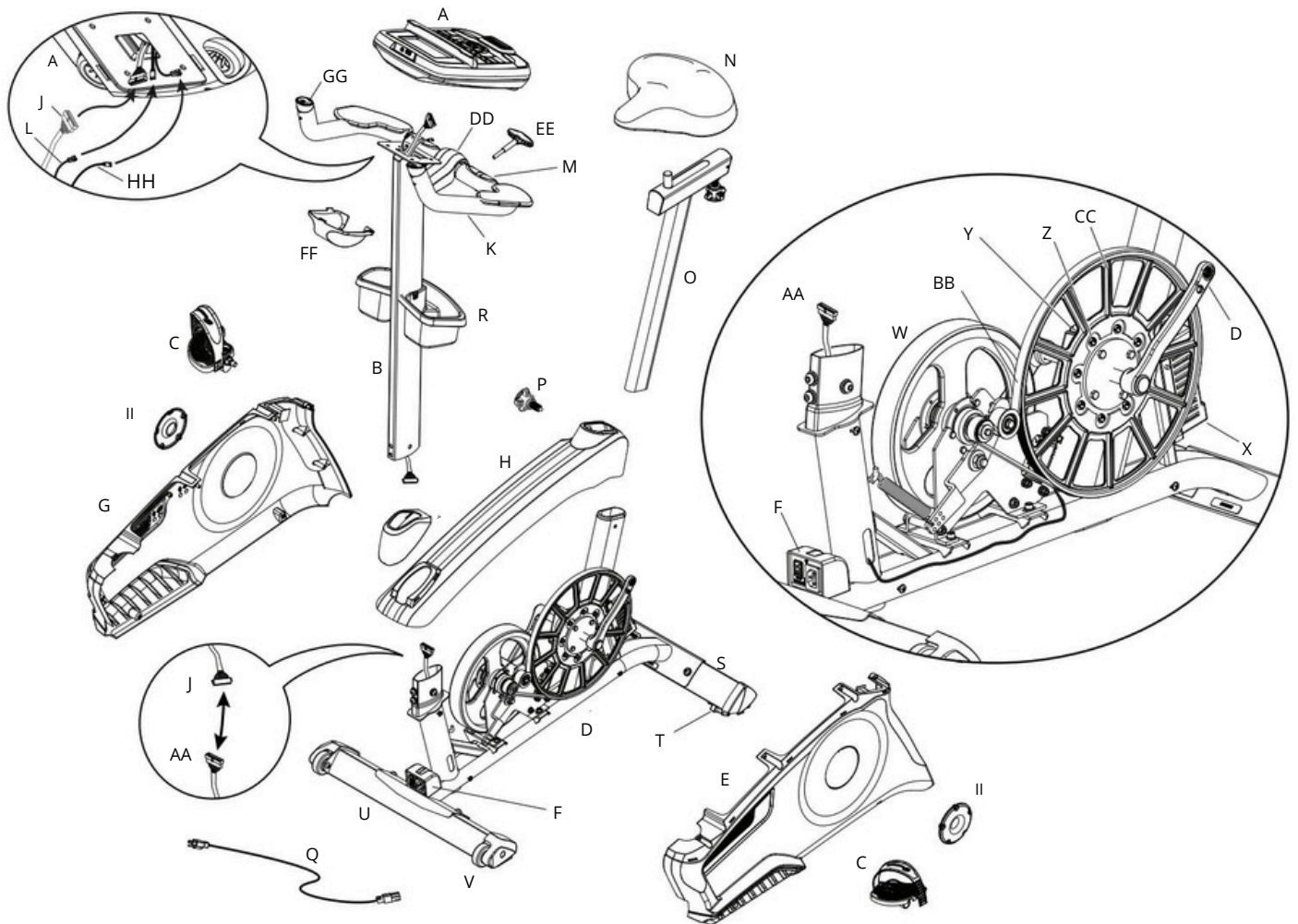
! Izvodite ovaj postupak na otvorenom ili na vlažnim ili mokrim mjestima.

1. Pomoću novčića olabavite poklopac sprezom na pretincu za bateriju. Ponovno uklonite poklopac i bateriju.
2. Prilikom zamjene baterije, umetnite je uodjeljak za bateriju s + simbol okrenut prema gore.
3. Ponovno postavite poklopac na remen.
4. Bacite staru bateriju. Odložite uskladu slokalnim propisima i/ili uodobrenim centrima za recikliranje.
5. Pregledajte prsni remen kako biste bili sigurni da funkcioniira.

! Nemojte koristiti dok oprema nije upotpunosti sastavljena ipregledana radi ispravnosti u skladu skorisničkim priručnikom.



Dijelovi za održavanje



	Konzola		M CHR senzori	Y senzor okretaja u minuti
	B konzolni jarbol		N Sjedalo	Magnet senzora brzine Z(8)
	C Pedale		O Nosač sjedala sklizačem	AA podatkovni kabel, donji
	D Pokretne ruke		P Gumb za podešavanje	BB pogonski remen
	E Lijevo platno		Q kabel za napajanje	CC pogonska remenica
	F Ulaz za napajanje/prekidač napajanja		R Držač za bocu vode	DD Poklopac nosača upravljača
	G Desno platno		S Stražnji stabilizator	EE T-ručka
	H Gornji pokrov	T	Niveliri	FF Zakretni pokrov konzole
	I Brtva jarbola		U Prednji stabilizator	GG daljinsko upravljanje otporom
	J Podatkovni kabel, gornji		V Transportni kotači	HH otporni kabel
	K Upravljač		W EMS motor	II Poklopac, pogonska ploča
	L HR kabel		X Kontrolna ploča motora (MCB), Watts	

Stanje/Problem	Što treba provjeriti	Otopina
Nema prikaza/djelomičan prikaz/ jedinica se neće uključiti	Provjerite električnu (zidnu) utičnicu	Provjerite je li jedinica uključena u ispravnu zidnu utičnicu.
	Provjerite priključak na prednjoj strani jedinice	Veza mora biti sigurna i neoštećena. Zamijenite kabel za napajanje ili priključak na jedinici ako su oštećeni.
	Provjerite prekidač napajanja	Uključite napajanje pomoću prekidača za napajanje.
	Provjerite integritet podatkovnog kabela	Sve žice ukabelu trebaju biti netaknute. Ako je neki kabel vidljivo naboran ili prerezan, zamijenite kabel.
	Provjerite priključke/ orijentaciju podatkovnog kabela	Provjerite je li kabel dobro spojen i pravilno usmjeren. Mali zasun na konektoru trebao bi se poravnati i uskočiti na mjesto.
	Provjerite ima li oštećenja na zaslonu konzole	Provjerite ima li vizualnih znakova da je zaslon konzole napuknut ili na neki drugi način oštećen. Zamijenite konzolu ako je oštećena.
	Zaslon konzole	Ako konzola ima samo djelomični prikaz i sve veze nisu dobre, zamijenite konzolu.
		Ako gornji koraci ne riješe problem, kontaktirajte Službu za korisnike (ako ste unutar SAD-a/Kanade) ili svog lokalnog distributera (ako ste izvan SAD-a/Kanade).
Jedinica radi ali Kontakt HR nije prikazan	HR kabelski priključak na Konzola	Provjerite je li kabel sigurno spojen na konzolu.
	Senzorsko držanje	Pazite da su ruke u središtu senzora pulsa. Ruke moraju biti mirne s relativno jednakim pritiskom na obje strane.
	Suhe ili žuljevite ruke	Senzori mogu imati poteškoća sa suhim ili žuljevitim rukama. Krema za vodljive elektrode (krema za otkucanje srca) može pomoći uboljem provođenju. Dostupni su na webu ili u medicinskim ili nekim većim prodavaonicama.
	Upravljač	Ako testovi ne otkriju druge probleme, upravljač treba zamijeniti.
Jedinica radi ali Telemetrijski HR nije prikazan	Prsni remen (opcionally)	Remen bi trebao biti POLAR® kompatibilan i nekodiran. Provjerite je li remen izravno na koži i je li kontaktno područje mokro.
	Baterije za prsni remen	Ako remen ima zamjenjive baterije, stavite nove baterije.
	Provjerite korisnički profil	Odaberite opciju Uredi korisnički profil za korisnički profil. Idite na postavku WIRELESS HR i provjerite je li trenutna vrijednost postavljena na ON.
	Smetnje	Pokušajte maknuti jedinicu dalje od izvora smetnji (TV, mikrovalna pećnica, itd.).
	Zamijenite prsni remen	Ako su smetnje uklonjene i HR ne radi, zamijenite remen.
	Zamijenite konzolu	Ako HR i dalje ne radi, zamijenite konzolu.
Jedinica radi ali Telemetrijski HR nije ispravno prikazan	Smetnje	Uvjerite se da HR prijemnik nije blokiran osobnim elektroničkim uređajem na lijevoj strani ladice za medije.
Nema očitavanja brzine/rpm, Konzola prikazuje "Molim šifra greške pedale"	Provjerite integritet podatkovnog kabela	Sve žice u kabelu trebaju biti netaknute. Ako je neki izrezan ili zgužvan, zamijenite kabel.
	Provjerite priključke/ orijentaciju podatkovnog kabela	Provjerite je li kabel dobro spojen i pravilno usmjeren. Mali zasun na konektoru trebao bi se poravnati i uskočiti na mjesto.

Stanje/Problem	Što treba provjeriti	Otopina
	Provjerite položaj magneta (potrebno je ukloniti pokrov)	Magneti bi trebali biti na mjestu na remenici.
	Provjerite senzor brzine (zahtijeva uklanjanje poklopca)	Senzor brzine treba poravnati smagnetima i spojiti na podatkovni kabel. Ponovno poravnajte senzor ako je potrebno. Zamijenite ako postoji oštećenje senzora ili spojne žice.
Otpor se ne mijenja (stroj se uključuje iradi)	Baterije (ako su isporučene)	Zamijenite baterije i provjerite radi li ispravno.
	Provjerite konzolu	Provjerite ima li vizualnih znakova da je konzola oštećena. Zamijenite konzolu ako je oštećena.
	Provjerite integritet podatkovnog kabela	Sve žice ukabelu trebaju biti netaknute. Ako je neki kabel vidljivo naboran ili prerezan, zamijenite kabel.
	Provjerite priključke/ orijentaciju podatkovnog kabela	Provjerite je li kabel dobro spojen i pravilno usmjeren. Ponovno postavite sve veze. Mali zasun na konektoru trebao bi se poravnati i uskočiti na mjesto.
		Ako gornji koraci ne riješe problem, kontaktirajte Službu za korisnike (ako ste unutar SAD-a/Kanade) ili svog lokalnog distributera (ako ste izvan SAD-a/Kanade).
Konzola se isključuje (ulazi u stanje mirovanja) dok je u upotrebi	Provjerite električnu (zidnu) utičnicu	Provjerite je li jedinica uključena u ispravnu zidnu utičnicu.
	Provjerite priključak na prednjoj strani jedinice	Veza mora biti sigurna i neoštećena. Zamijenite kabel za napajanje ili priključak na jedinici ako su oštećeni.
	Provjerite integritet podatkovnog kabela	Sve žice ukabelu trebaju biti netaknute. Ako je neki izrezan ili zgužvan, zamijenite kabel.
	Provjerite podatkovni kabel veze/orijentacija	Provjerite je li kabel dobro spojen i pravilno usmjeren. Mali zasun na konektoru trebao bi se poravnati i uskočiti na mjesto.
	Resetiraj stroj	Isključite jedinicu iz električne utičnice na 3 minute. Ponovno spojite na utičnicu.
	Provjerite položaj magneta (potrebno je ukloniti pokrov)	Magneti bi trebali biti na mjestu na remenici.
	Provjerite senzor brzine (zahtijeva uklanjanje poklopca)	Senzor brzine treba poravnati smagnetima i spojiti na podatkovni kabel. Ponovno poravnajte senzor ako je potrebno. Zamijenite ako postoji oštećenje senzora ili spojne žice.
Jedinica se ljulja/ne sjedi ravno	Provjerite prilagodbu nivelatora. Podesite nivelirače dok se bicikl ne poravnava.	
	Provjerite površinu ispod jedinice	Podešavanje možda neće moći kompenzirati krajnje neravne površine. Premjestite bicikl na ravno područje.
Pedale labave/jedinicu je teško pedalirati	Provjerite spoj papučice i poluge	Pedala treba biti čvrsto zategnuta da bi se pokrenula. Uvjerite se da veza nije s poprečnim navojem.
	Provjerite spoj poluge i poluge	Ručicu treba čvrsto zategnuti. Provjerite jesu li poluge međusobno spojene pod kutom od 180 stupnjeva. Uklonite pedale. Uvjerite se da na navojima nema ostataka i ponovno postavite pedale.
Zvuk škljocanja pri pedaliranju	Provjerite spoj papučice i poluge	Provjerite je li klin za podešavanje zaključan ujedan od otvora za podešavanje nosača sjedala.
Kretanje nosača sjedala	Provjerite zatik za zaključavanje	Provjerite je li gumb dobro zategnut.
	Provjerite gumb za podešavanje	

Stanje/Problem	Što treba provjeriti	Otopina
Konzola kontinuirano kruži kroz program ekrani	Konzola je u demonstracijskom načinu rada	Držite zajedno tipku PAUSE/END i lijevu tipku 3 sekunde.
Aktivni korisnik se ne mijenja kada se pritisne gumb Korisnik	Konzola je u studijskom načinu rada	Resetirajte konzolu (pogledajte Način postavljanja konzole).
		Ako gornji korak ne riješi problem, kontaktirajte Službu za korisnike (ako je unutar SAD-a/Kanade) ili vašeg lokalnog distributera (ako je izvan SAD-a/Kanade).
Rezultati vježbanja neće se sinkronizirati s Bluetoothom® omogućen uređaj	Trenutačni način rada konzole	Stroj mora biti u stanju mirovanja za sinkronizaciju. Pritisnite tipku PAUSE/END dok se ne prikaže zaslon Power-Up Mode.
	Ukupno vrijeme vježbanja	Vježbanje mora biti dulje od 1 minute da bi se spremilo i objavilo na konzoli.
	Sprava za fitness	Isključite jedinicu iz električne utičnice na 5 minuta. Ponovno spojite na utičnicu.
	Uređaj koji podržava Bluetooth®	Provjerite svoj uređaj kako biste bili sigurni da je Bluetooth® bežična značajka omogućena na njemu.
	Aplikacija za fitness	Pregledajte specifikacije aplikacije za fitness i potvrdite da je vaš uređaj kompatibilan.
		Kontaktirajte appsupportnautilus.com (ako ste unutar SAD-a/Kanade) ili svog lokalnog distributera (ako ste izvan SAD-a/Kanade) za daljnju pomoć.
Rezultati vježbanja ne objavljuju se iz Nautilus Trainer™ Aplikacija za MyFitnessPal® račun ili Under Armour® Povezani fitness	Sinkronizacija računa	Na ikoni izbornika u aplikaciji Nautilus Trainer™ odaberite Sinkroniziraj s MyFitnessPal® ili Under Armour® Connected Fitness.
	Sinkronizacija nije uspjela	Pregledajte račun i lozinku za MyFitnessPal® / Under Armour® Connected Fitness.
		Kontaktirajte appsupportnautilus.com (ako ste unutar SAD-a/Kanade) ili svog lokalnog distributera (ako ste izvan SAD-a/Kanade) za daljnju pomoć.



Email: info@skendfit.com
Tel: 01 213 4314
Kašinska cesta 9, 10360 Sesvete
Sportfit d.o.o.