



Návod na použitie: Elliptical Schwinn 570E

kód: NAU-100533

SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Schwinn**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **DUVLAN** tím

Záruka

Kvalitné výrobky **Schwinn** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok 2-ročnú záruku.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením.

V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

Zákaznícky servis

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky

Zariadenie **Schwinn** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

Kontakt

Duvlan s.r.o.

K Zornici 1990/23

957 01 Bánovce nad Bebravou

e-mail: servis@duvlan.com

web: www.duvlan.com

Pokyny

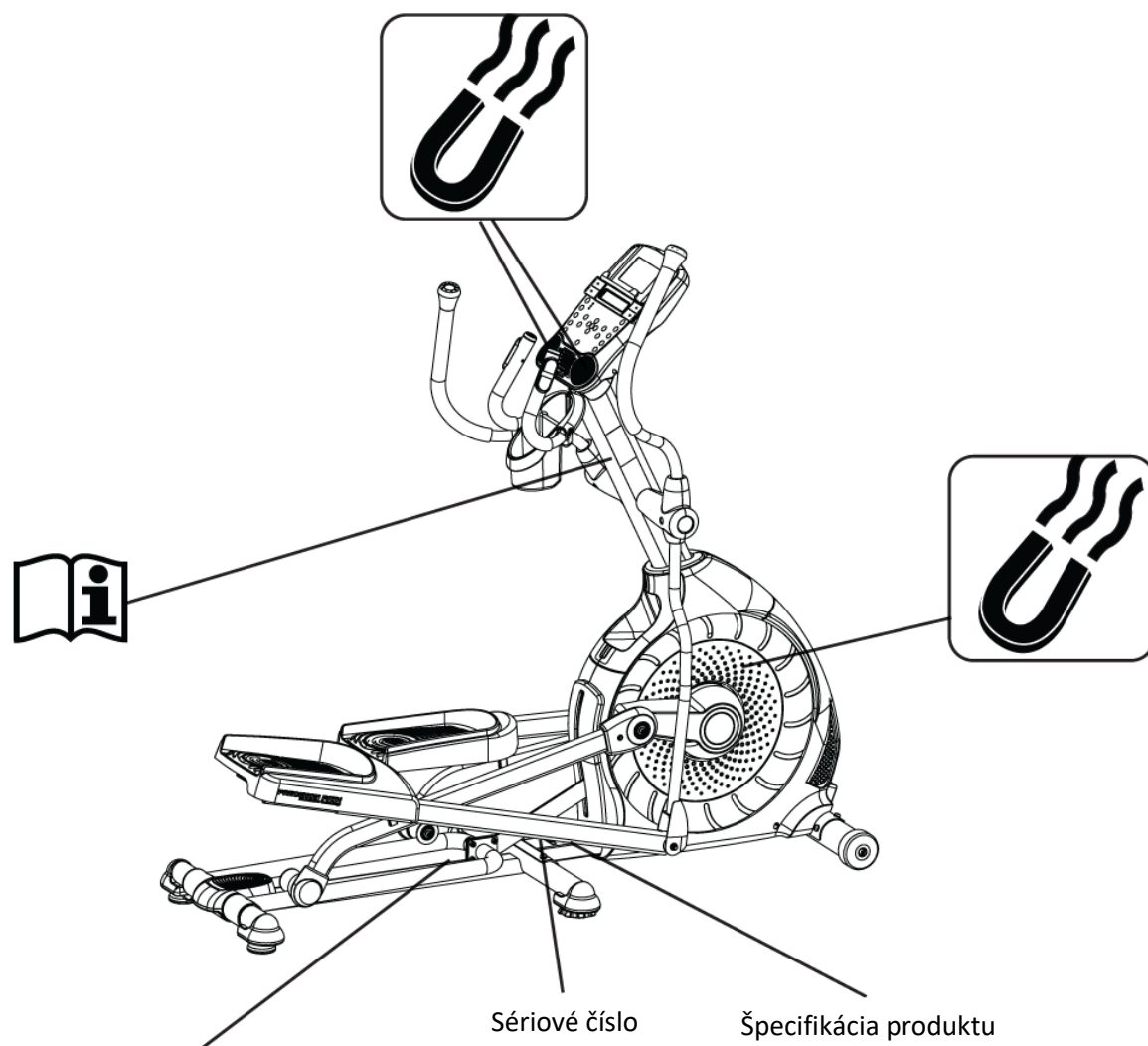
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **DUVLAN** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **136 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Schwinn (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 75 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 178 x 72 x 161 cm.

Bezpečnostné etikety a sériové číslo



VAROVANIE!

Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.

Pokyny na uzemnenie

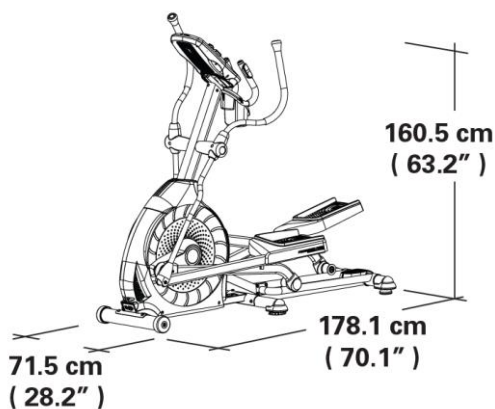
Tento výrobok musí byť uzemnený. Ak by došlo k poruche, uzemnenie poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd, aby sa znížilo riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento produkt je vybavený káblom s uzemňovacím vodičom a uzemňovacou zástrčkou. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená.

Nesprávne pripojenie uzemňovacieho vodiča zariadenia môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je stroj správne uzemnený, obráťte sa na elektrikára s licenciou. Nemeňte zástrčku na stroji - ak neseďí so zásuvkou, majte nainštalovanú správnu zásuvku autorizovaným elektrikárom. Elektrické vedenie musí spĺňať všetky príslušné miestne normy a požiadavky.

Ak stroj pripojíte k zásuvke pomocou RCBO (Prúdový chránič s ochranou proti preťaženiu), prevádzka stroja môže spôsobiť poruchu obvodu. Na ochranu zariadenia sa odporúča zariadenie na ochranu pred prepätím.

⚠ Ak sa na tomto stroji používa zariadenie na ochranu pred prepätím (SPD), uistite sa, že zodpovedá výkonu tohto zariadenia (220 - 240 V AC). V kombinácii s týmto strojom nepripájajte k ochrane pred prepätím iné zariadenia alebo zariadenia. Skontrolujte, či je produkt pripojený k zásuvke rovnakej konfigurácie ako zástrčka. S týmto produktom by sa nemal používať žiadny adaptér.

Špecifikácia



Maximálna hmotnosť používateľa: 136 kg

Maximálna výška pedálov (s najvyšším sklonom): 66,1 cm

Hmotnosť: 75 kg

Celková plocha (pôdorys) zariadenia: 12 737,2 cm²

Požiadavky na napájanie:

Prevádzkové napätie: 220V – 240 V AC, 50Hz

Prevádzkový prúd: 1 A

V súlade s:  ISO 20957

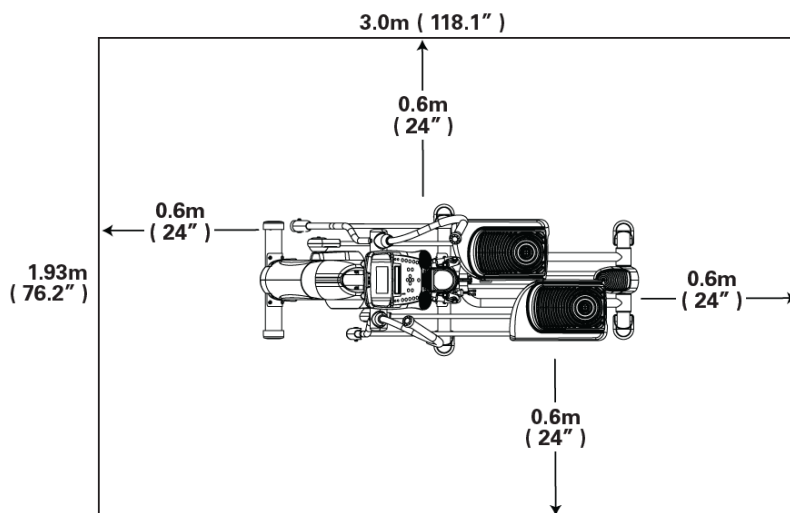
Konektivita:  **Bluetooth®**



NEVYHADZUJTE tento výrobok ako komunálny odpad. Tento výrobok sa má recyklovať. Pre správnu likvidáciu tohto výrobku dodržiavajte predpísané metódy podľa schváleného odpadového centra.

Pred montážou

Vyberte oblasť, v ktorej chcete nastaviť a obsluhovať zariadenie. Pre bezpečnú prevádzku musí byť umiestnenie na tvrdom, rovnom povrchu. Vyhradte si tréningovú plochu minimálne 193 cm x 305 cm. Uistite sa, že priestor na cvičenie, ktorý využívate, má primeranú výšku, berúc do úvahy výšku používateľa a maximálny sklon stroja.

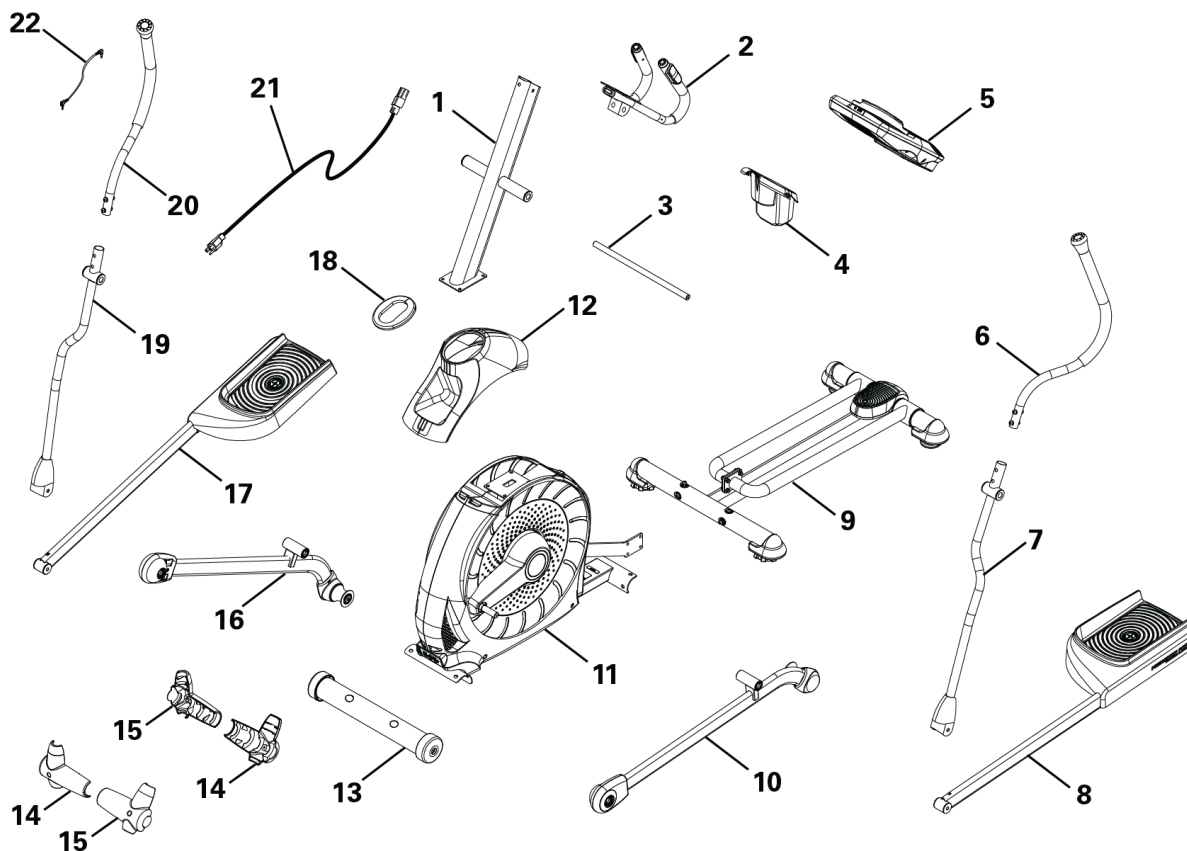


Základné tipy pre montáž

Pri zostavovaní stroja postupujte podľa týchto základných bodov:

- Pred montážou si prečítajte a pochopte „Dôležité bezpečnostné inštrukcie“.
- Zhromaždite všetky diely potrebné pre každý montážny krok.
- Pomocou odporúčaných kľúčov otáčajte skrutky a matice doprava (v smere hod. ručičiek) pre utiahnutie, a doľava (proti smeru hod. ručičiek) pre uvoľnenie.
- Pri upevňovaní 2 dielov ľahko zdvihnite a pozrite sa cez otvory pre skrutky pre ľahšie vloženie skrutiek.
- Montáž vyžaduje 2 osoby.

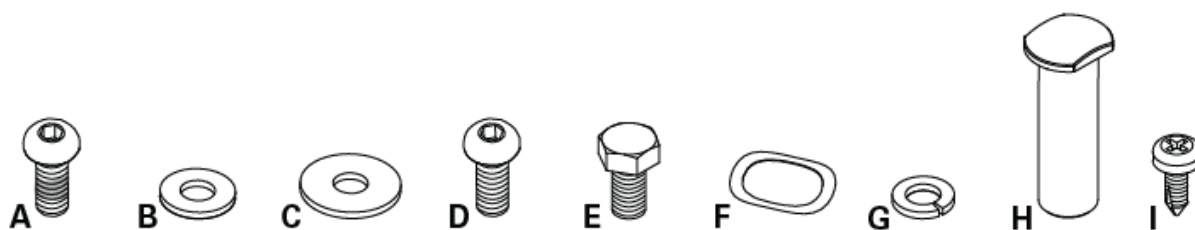
Zoznam dielov



Na všetky pravé (“R”) a ľavé (“L”) diely bol aplikovaný štítok na uľahčenie montáže.

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Tyč konzoly	1	13	Predný stabilizátor	1
2	Statická rukoväť	1	14	Vnútorňý kryt riadidla	2
3	Tyč riadidiel	1	15	Vonkajší kryt riadidla	2
4	Držiak na fľašu	1	16	Pravá noha	1
5	Konzola	1	17	Pravý pedál	1
6	Ľavá horná tyč riadidla	1	18	Uzáver krytu	1
7	Ľavá spodná tyč riadidla	1	19	Pravá spodná tyč riadidla	1
8	Ľavý pedál	1	20	Pravá horná tyč riadidla	1
9	Zostava koľají	1	21	Napájací kábel	1
10	Ľavá noha	1	22	MP3 kábel	1
11	Rám	1	23	Fľaštička silikónového maziva	1
12	Horný kryt	1		(nezobrazené)	

Zoznam súčiastok



Zn.	Názov	KS	Zn.	Názov	KS
A	Skrutka M8x16 (s Locite ® lepidlom)	6	F	Vlnitá podložka	6
B	Plochá podložka M8	4	G	Uzamykacia podložka M8	12
C	Široká podložka M8	8	H	Otočná objímka	2
D	Skrutka M8x16	4	I	Křížová skrutka M5x12	4
E	Šesťhranná skrutka M8x20	2			

Poznámka: Vybrané súčiastky boli poskytnuté ako náhradné diely. Nezabudnite, že aj po správnej montáži zariadenia môžu zostať súčiastky.

Nástroje (súčasťou balenia)



6 mm



#2
13 mm
15 mm
19 mm

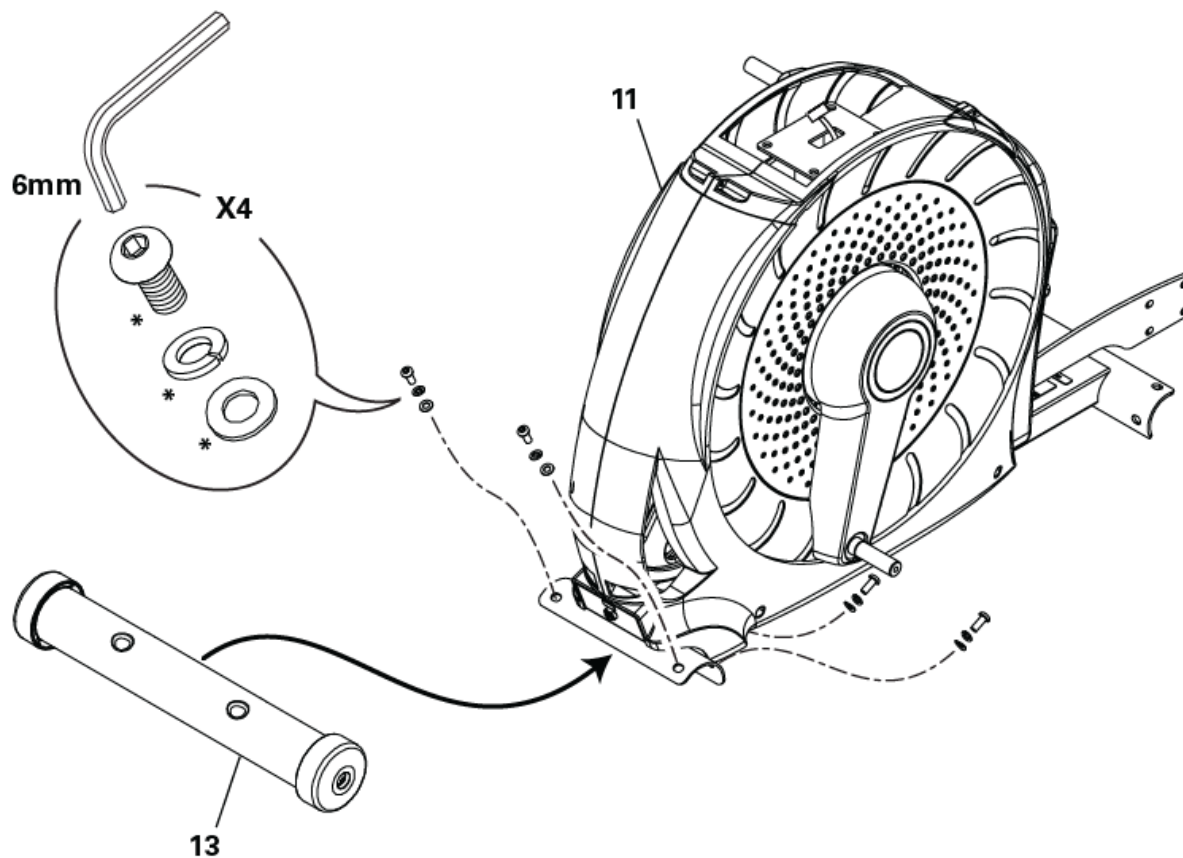


Montážny návod

Krok 1

K rámu pripevnite predný stabilizátor.

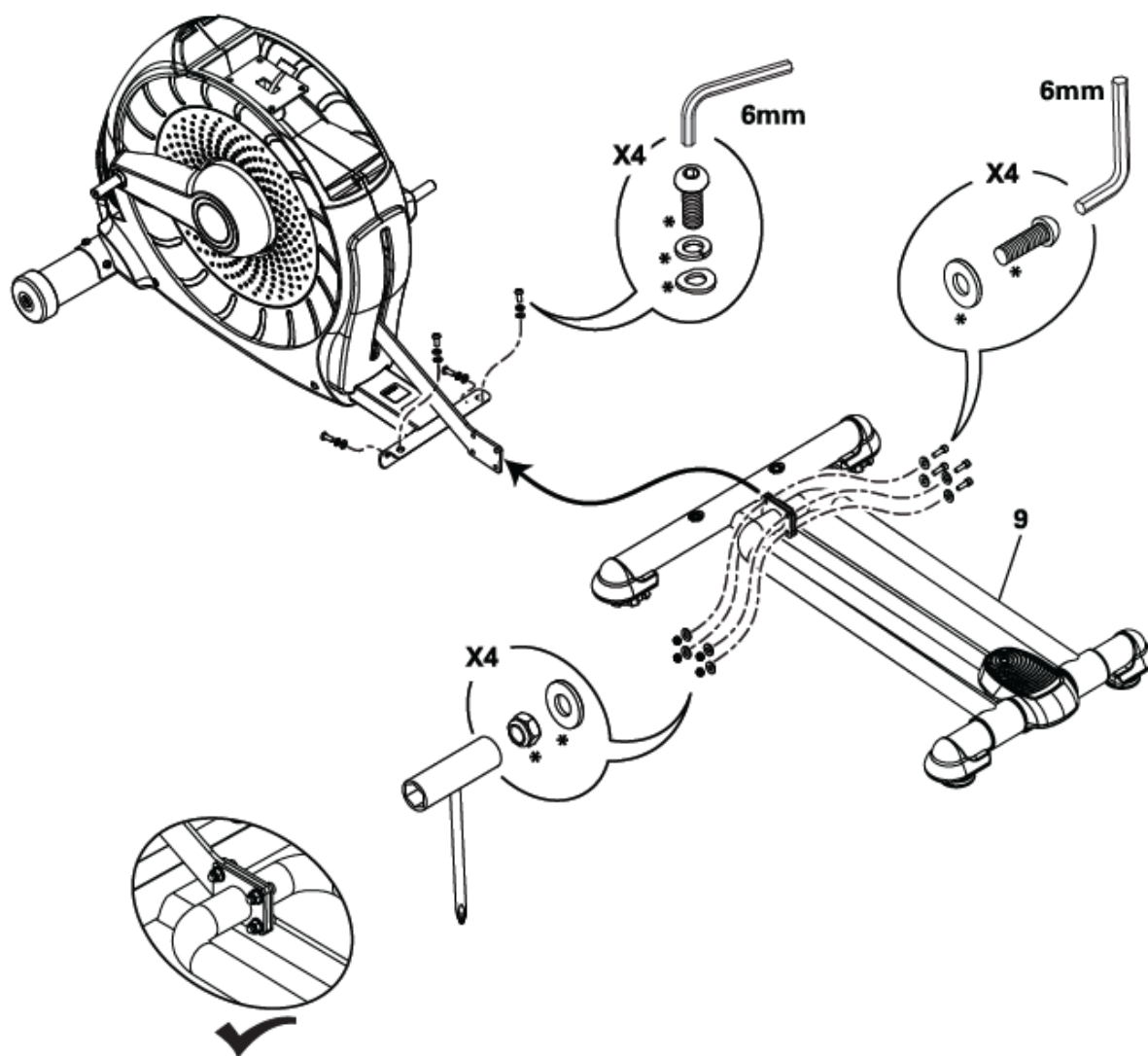
Poznámka: Súčiastky označené * boli predinštalované a nie sú súčasťou zoznamu súčiastok.



Krok 2

K zostave rámu pripevnite zostavu koľají.

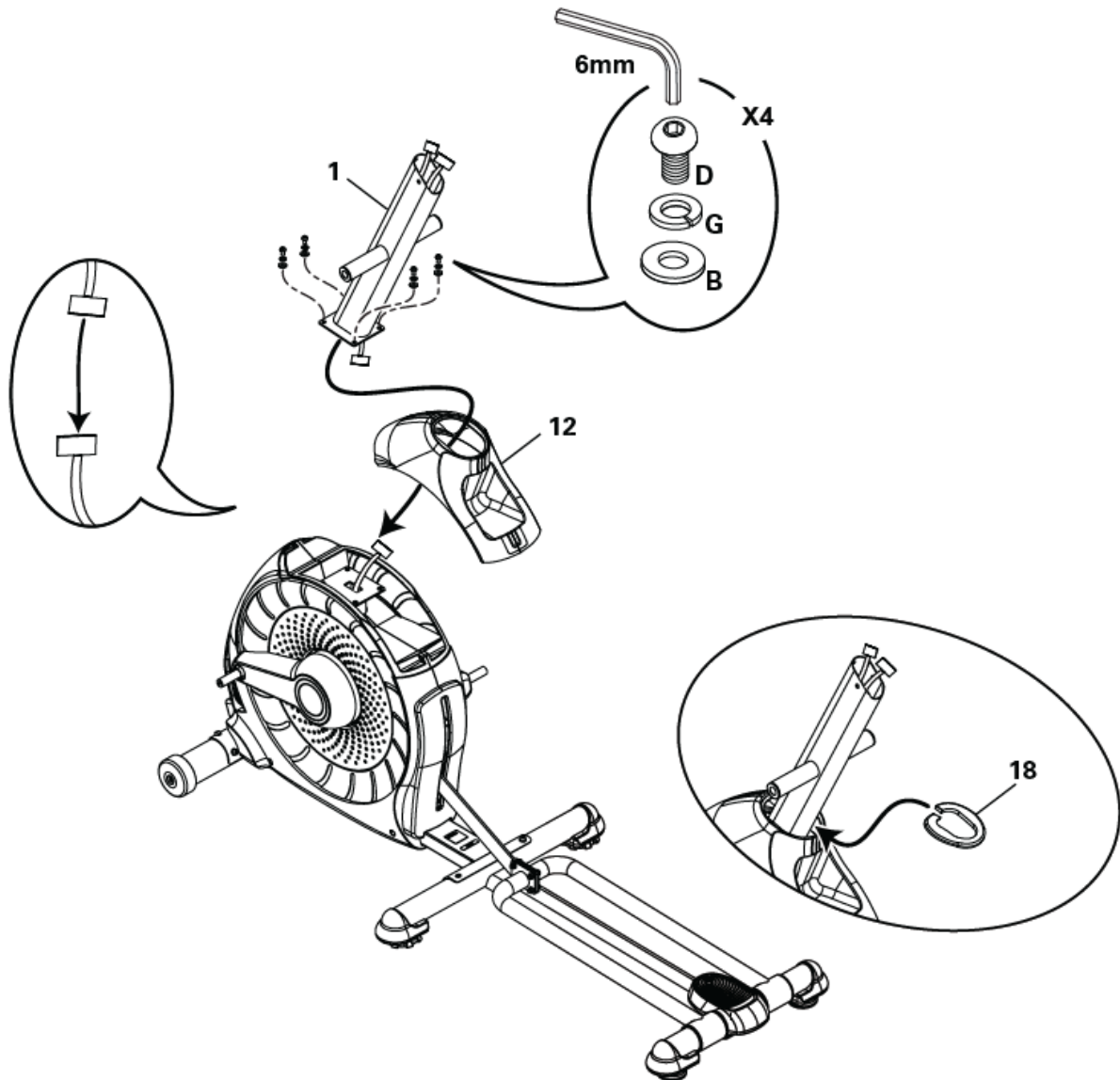
Poznámka: Súčiastky označené * boli predinštalované a nie sú súčasťou zoznamu súčiastok.



Krok 3

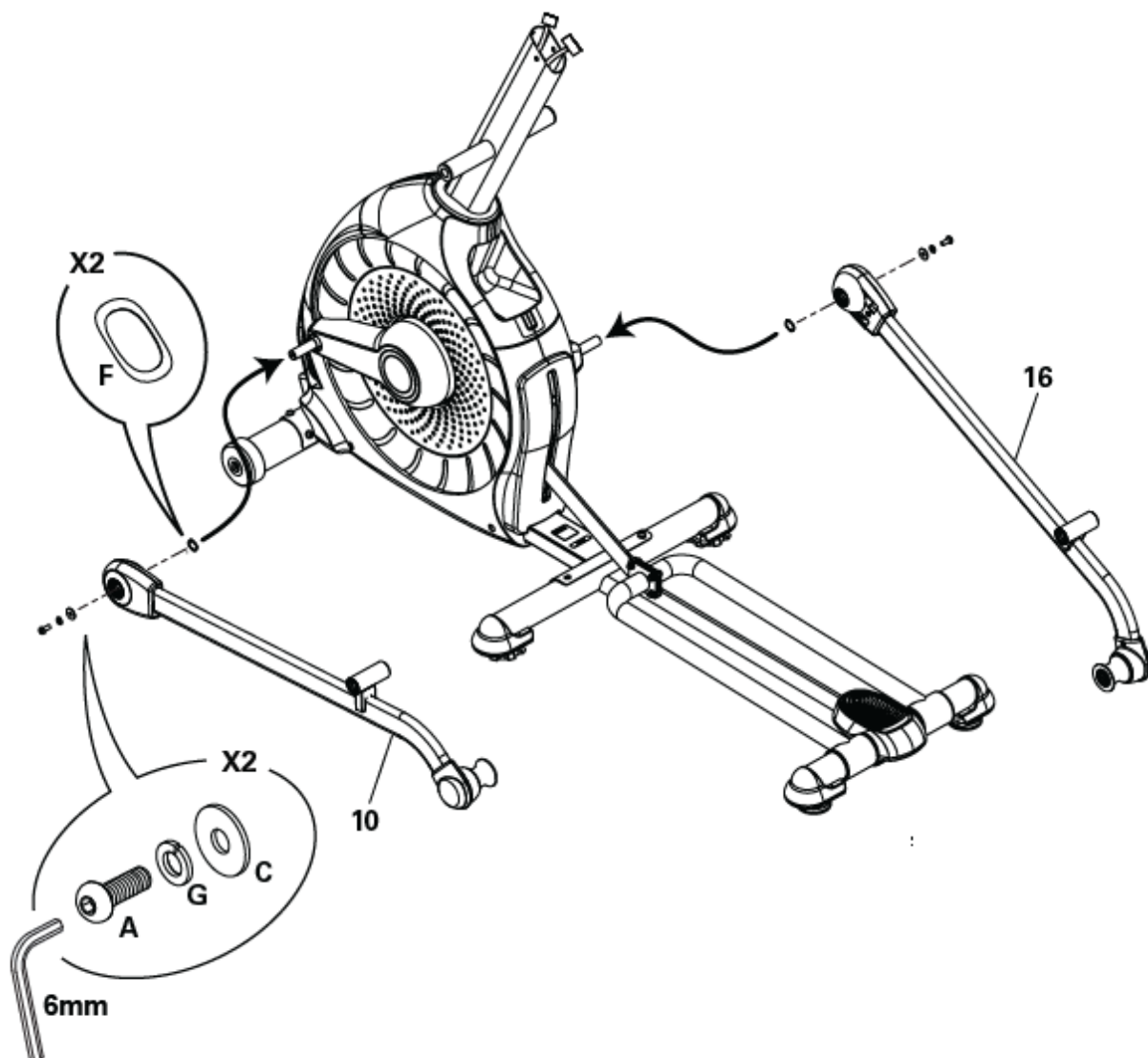
Zapojte kábel a k zostave rámu pripevnite tyč konzoly.

POZOR: Kábel konzoly nekrimpujte.



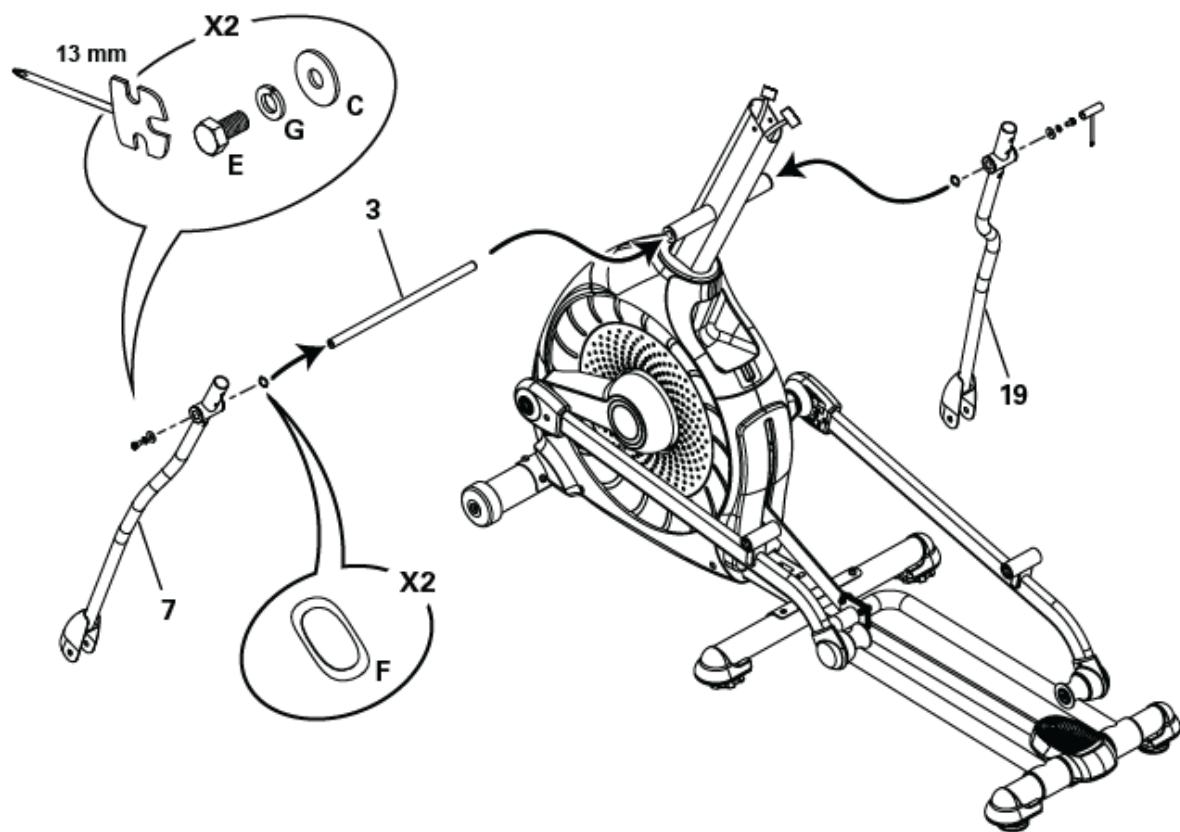
Krok 4

K zostave rámu pripevnite nohy.



Krok 5

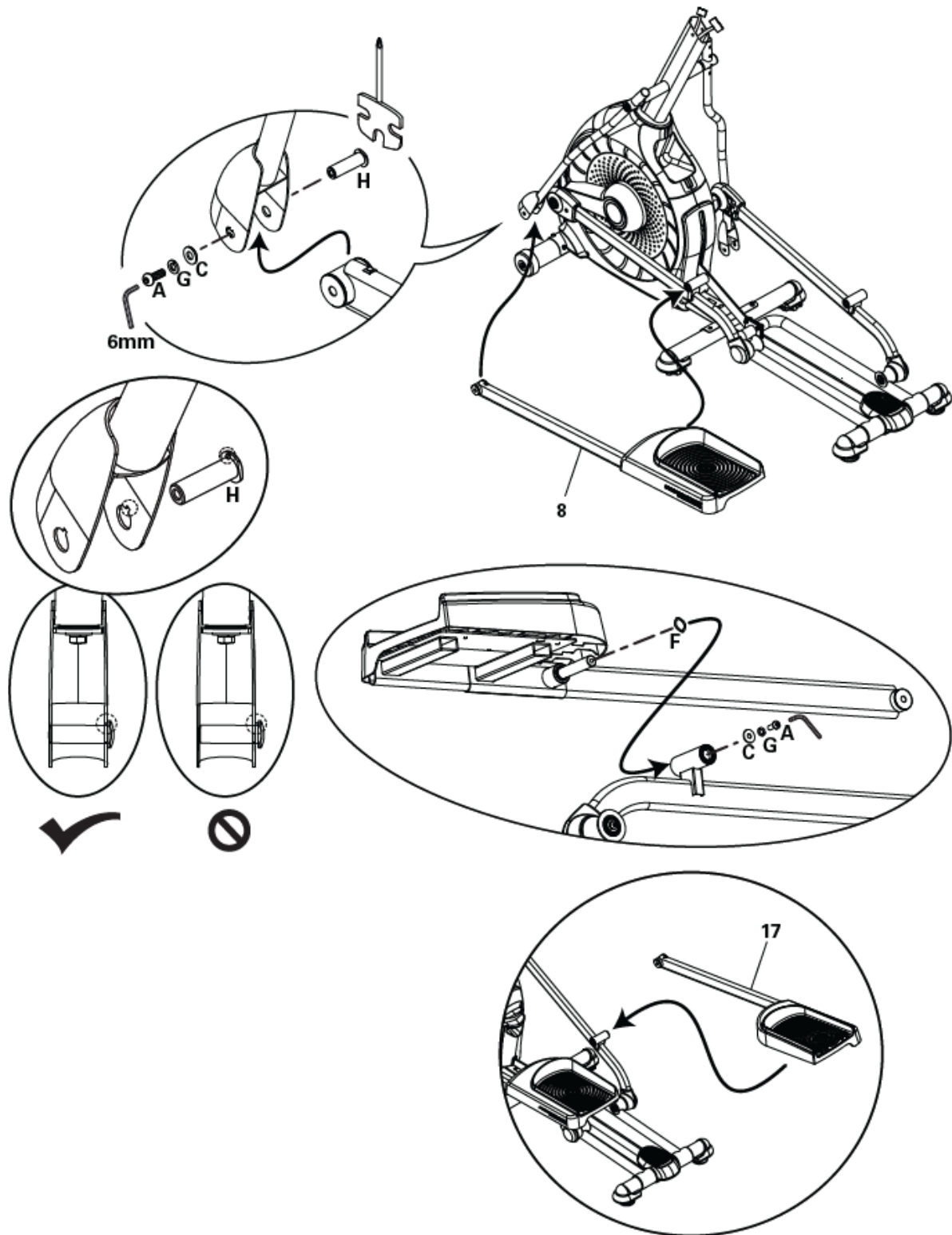
K zostave rámu pripevnite tyč riadidiel a spodné tyče riadidiel.



Krok 6

K zostave rámu pripevnite ľavý pedál.

POZOR: Krok opakujte pre opačnú stranu s pravým pedálom (17).

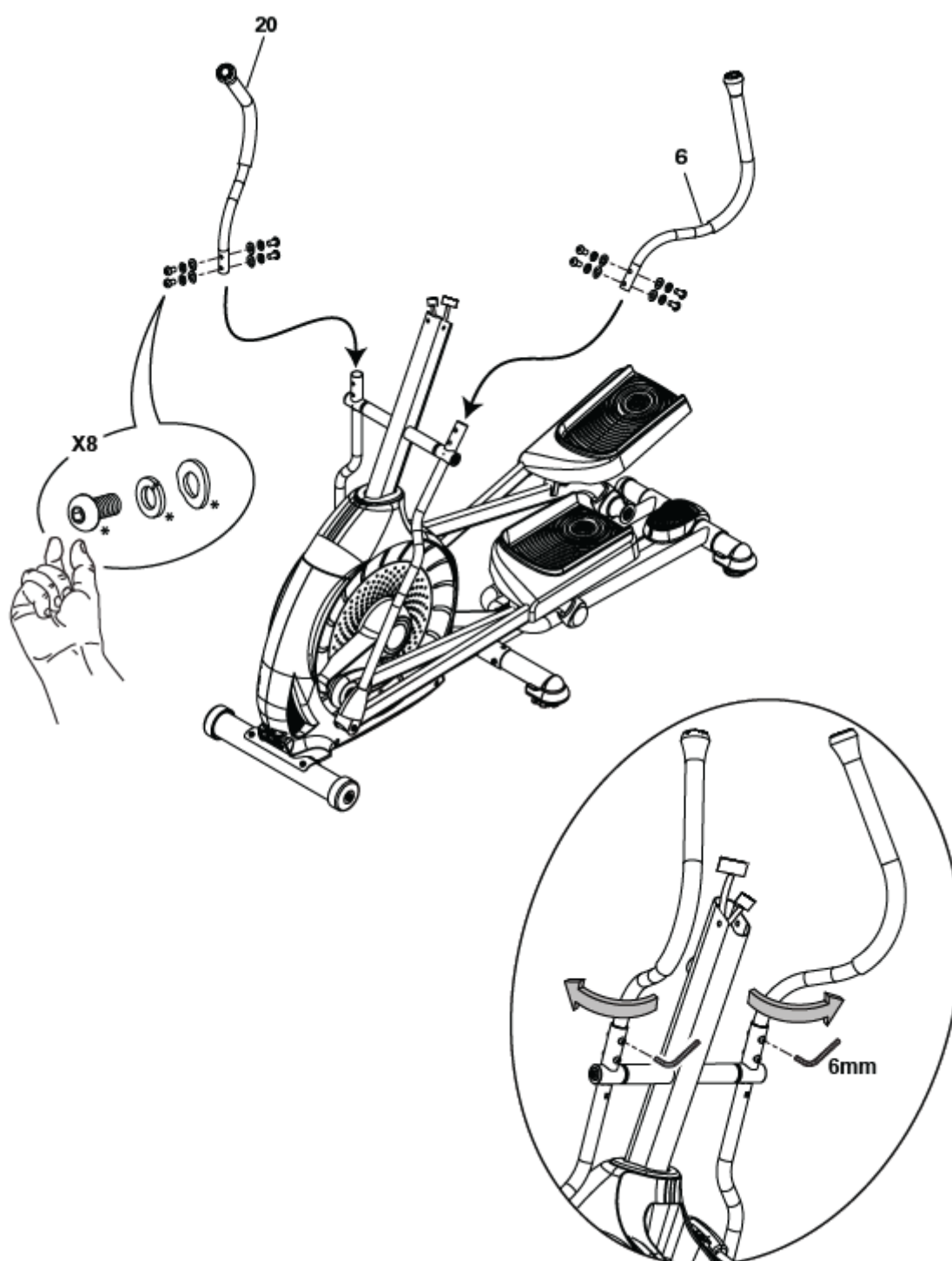


Krok 7

K zostave rámu pripevnite horné tyče riadidiel a nastavte ich.

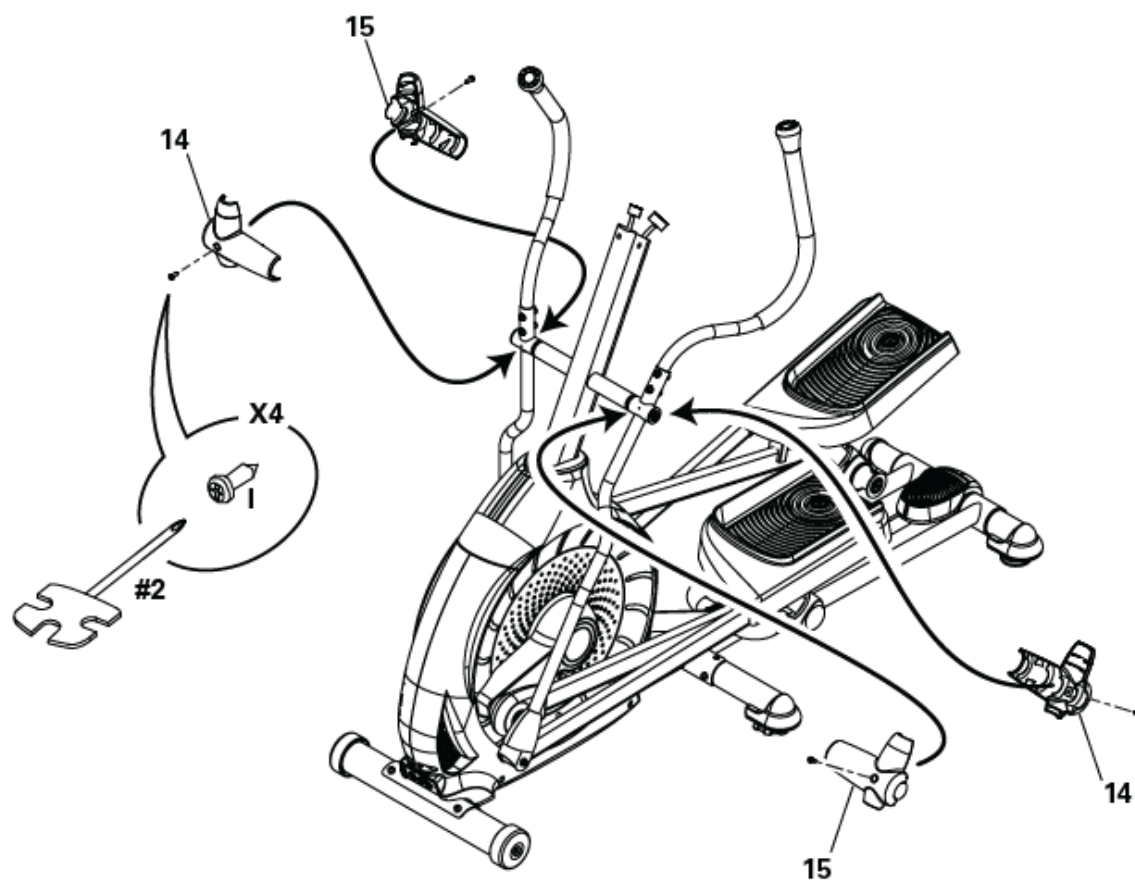
Poznámka: Súčiastky označené * boli predinštalované a nie sú súčasťou zoznamu súčiastok.

! Pred začatím tréningu sa uistite, že sú horné tyče riadidiel zabezpečené.



Krok 8

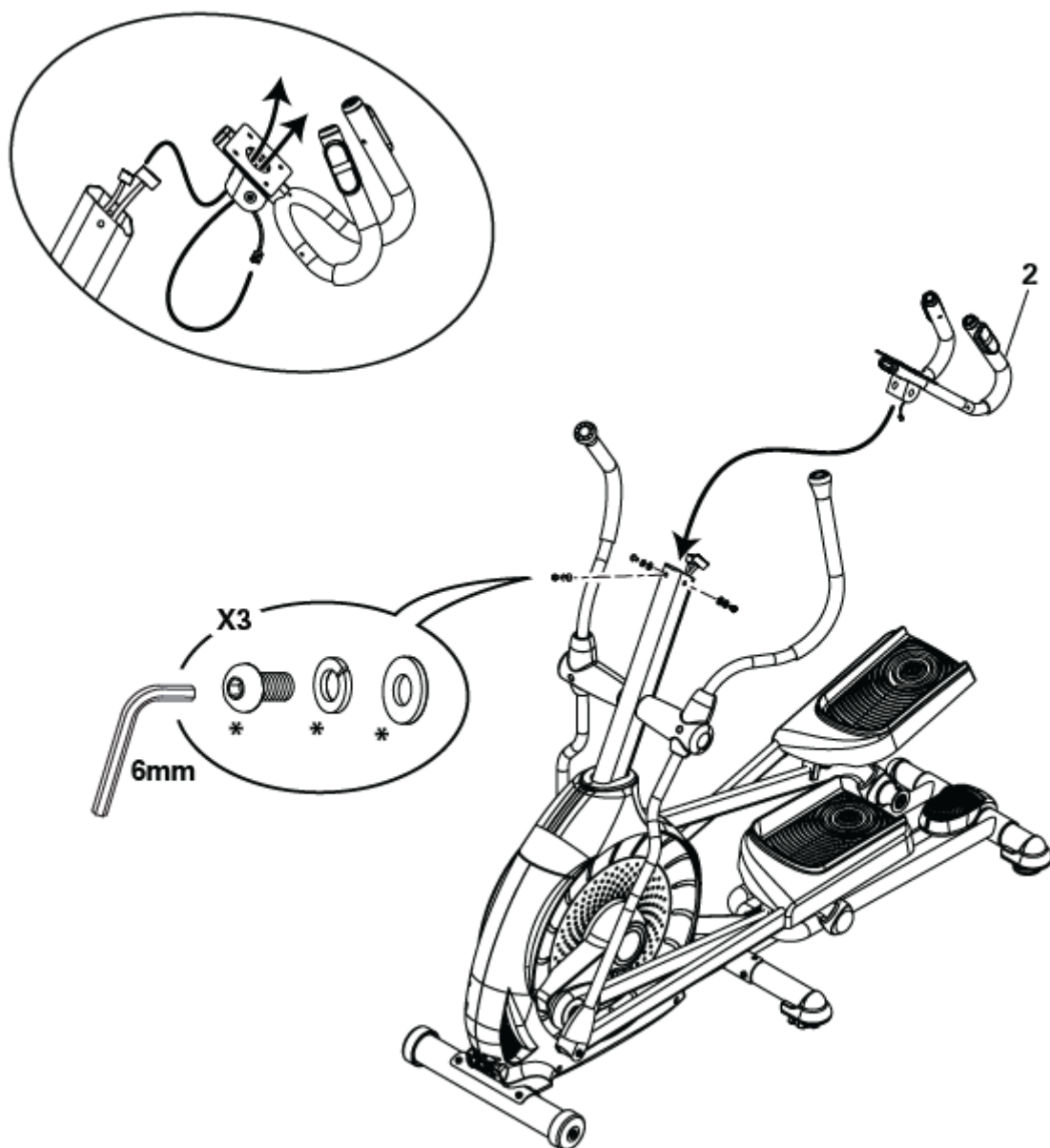
K zostave rámu pripevnite kryty riadidiel.



Krok 9

Cez statickú rukoväť preveďte káble a pripevnite ju k zostave rámu.

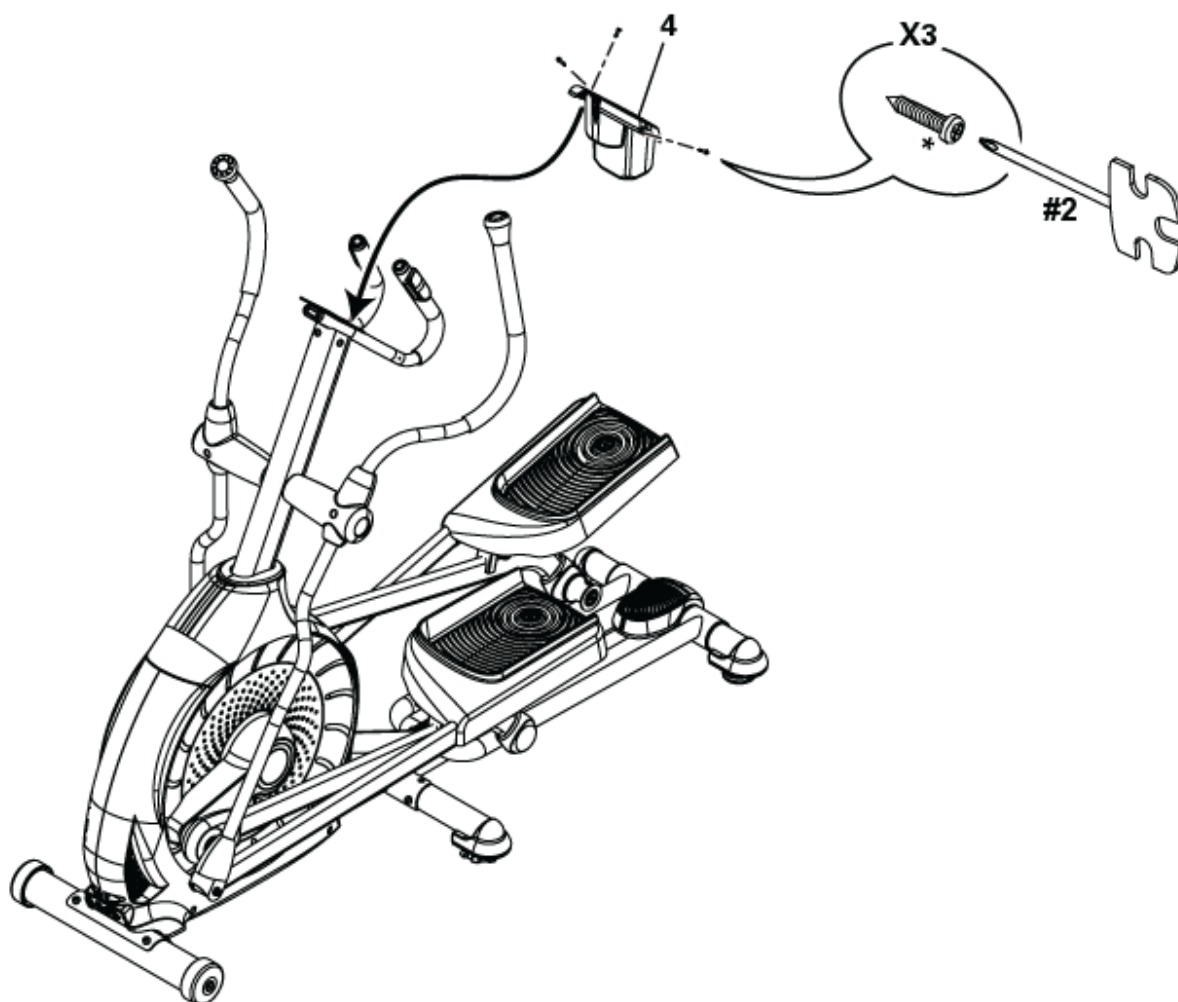
POZOR: Káble konzoly nekrimpujte.



Krok 10

K zostave rámu pripevnite držiak na fľašu.

Poznámka: Súčiastky označené * boli predinštalované a nie sú súčasťou zoznamu súčiastok.

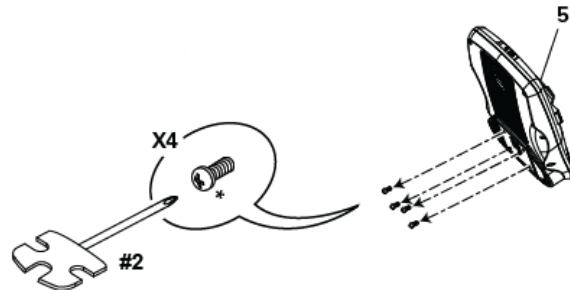


Krok 11

Z konzoly odstráňte súčiastky.

POZOR: Kábel nekrimpujte.

Poznámka: Súčiastky označené * boli predinštalované a nie sú súčasťou zoznamu súčiastok.

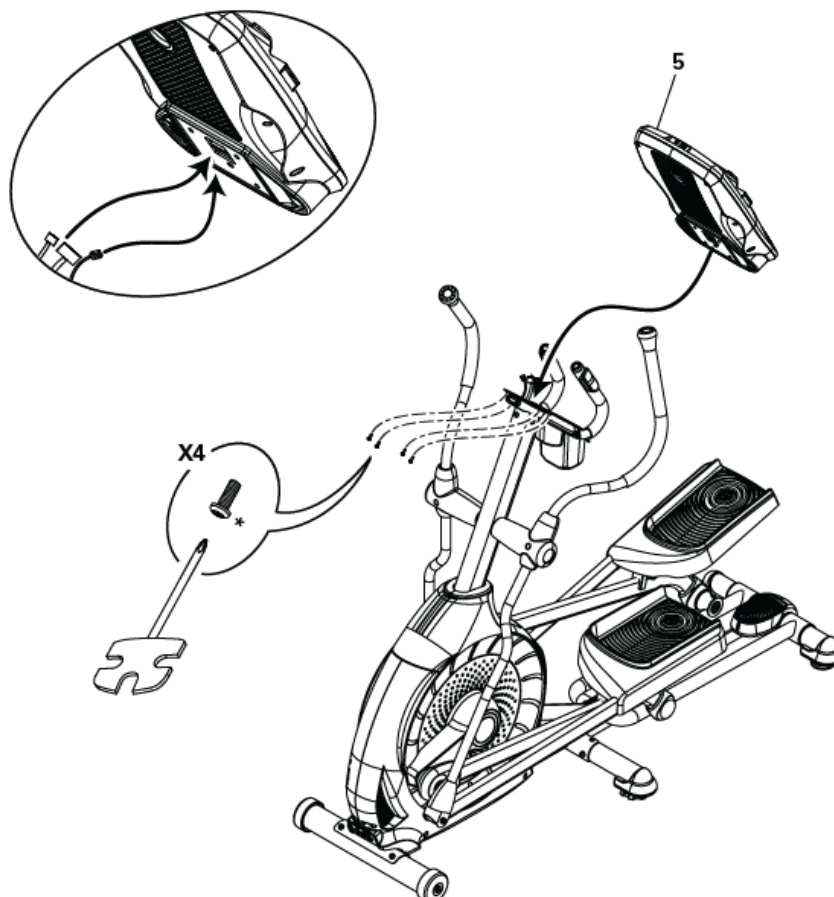


Krok 12

Zapojte káble a pripevnite konzolu k zostave rámu.

POZOR: Zarovnajte svorky na konektoroch kábla a skontrolujte, či sú konektory zaistené.

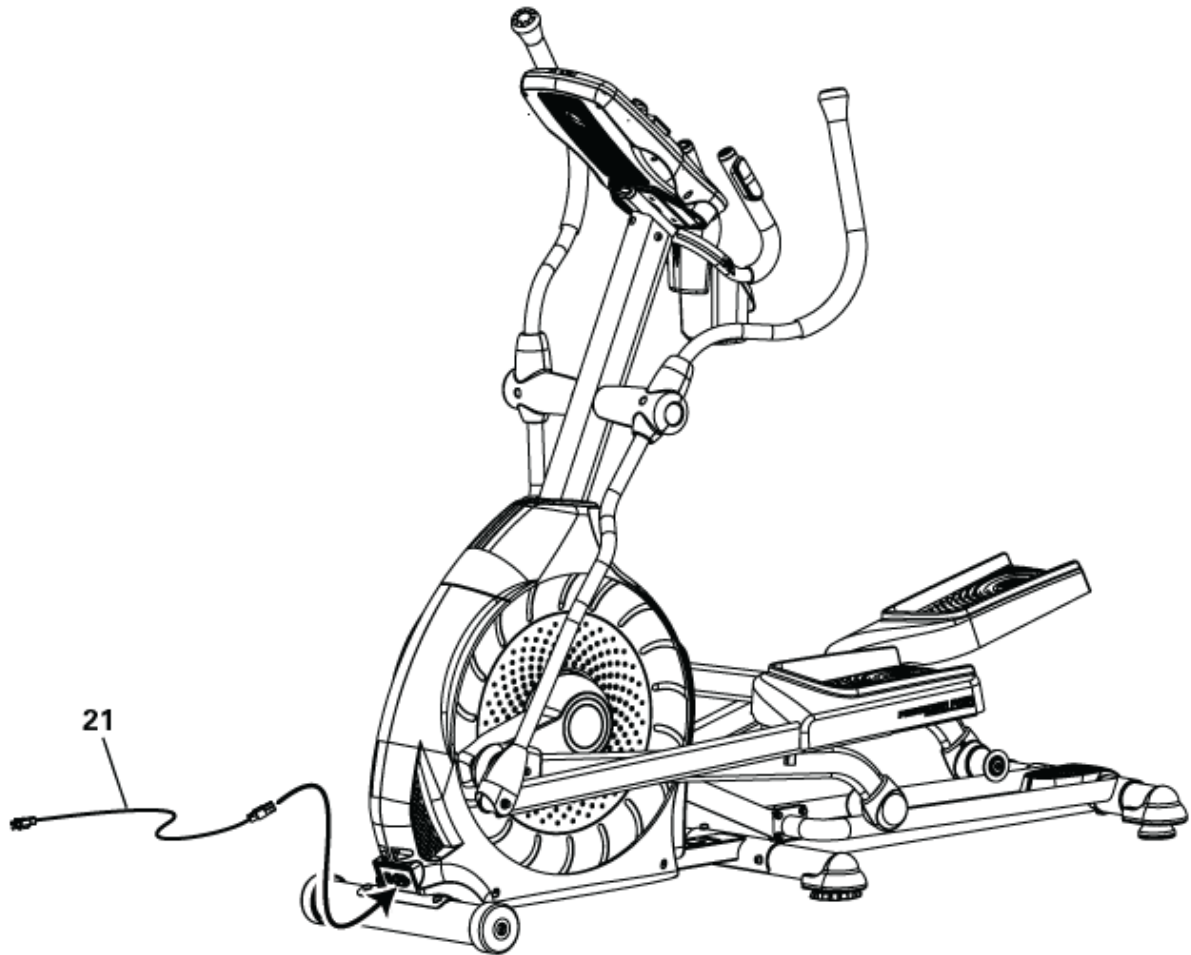
Káble nekrimpujte.



Krok 13

K zostave rámu zapojte napájací kábel

! Toto zariadenie pripájajte len k správne uzemnenej zásuvke (pozri Pokyny na uzemnenie).



Krok 14

Konečná kontrola: skontrolujte, či sú všetky súčiastky upevnené, a či sú všetky diely správne zostavené.

Poznámka: Ak je to potrebné, aplikujte silikónové mazivo na handričku a potrite koľaje na zredukovanie hluku.

! Silikónové mazivo nie je určené k ľudskej spotrebe. Udržujte mimo dosahu detí. Skladujte na bezpečnom mieste.



Nezabudnite si zaznamenať sériové číslo zariadenia.

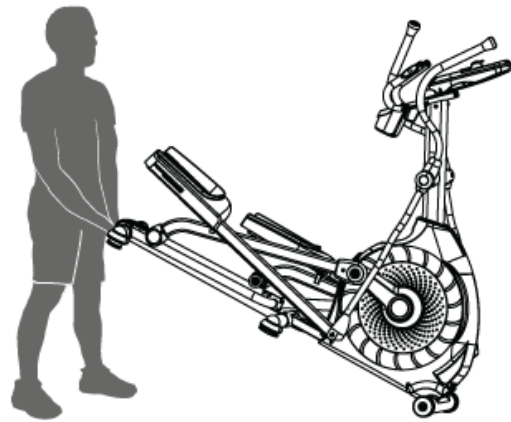
! Stroj nepoužívajte, kým nie je kompletne zostavený a skontrolovaný z hľadiska správneho fungovania podľa návodu na použitie.

Predtým ako začnete

Presun stroja

! Stroj môže premiestňovať jedna alebo viac osôb v závislosti od ich fyzických schopností a kapacít. Uistite sa, že ste vy a ostatní fyzicky schopní bezpečne presunúť stroj.

1. Vyberte napájací kábel.
2. Pomocou transportnej rukoväte opatrne nadvihnite stroj na transportné kolieska.
3. Stroj potlačte na požadované miesto.
4. Opatrne položte stroj na zem.



POZOR: Pri presune stroja buďte opatrný. Náhle pohyby môžu ovplyvniť prevádzku počítača.

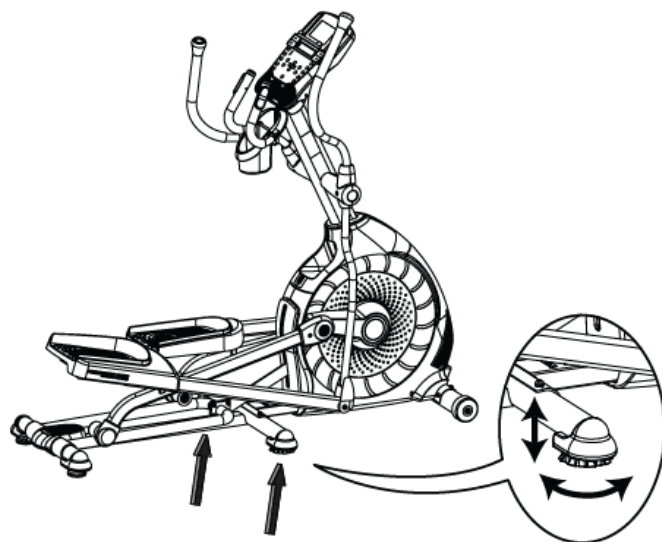
Vyrovnanie stroja

Ak je vaše miesto na cvičenie nerovnomerné alebo zostava koľají mierne od zeme, musíte stroj vyrovnať.

1. Stroj umiestnite na vaše miesto na cvičenie.
2. Bezpečne sa postavte na zadnú stranu zostavy koľají na približne 20 sekúnd.
3. Zostúpte zo stroja.
4. Uvoľnite uzamykacie matice a nastavte vyrovnávače až kým nebudú všetky v kontakte so zemou.

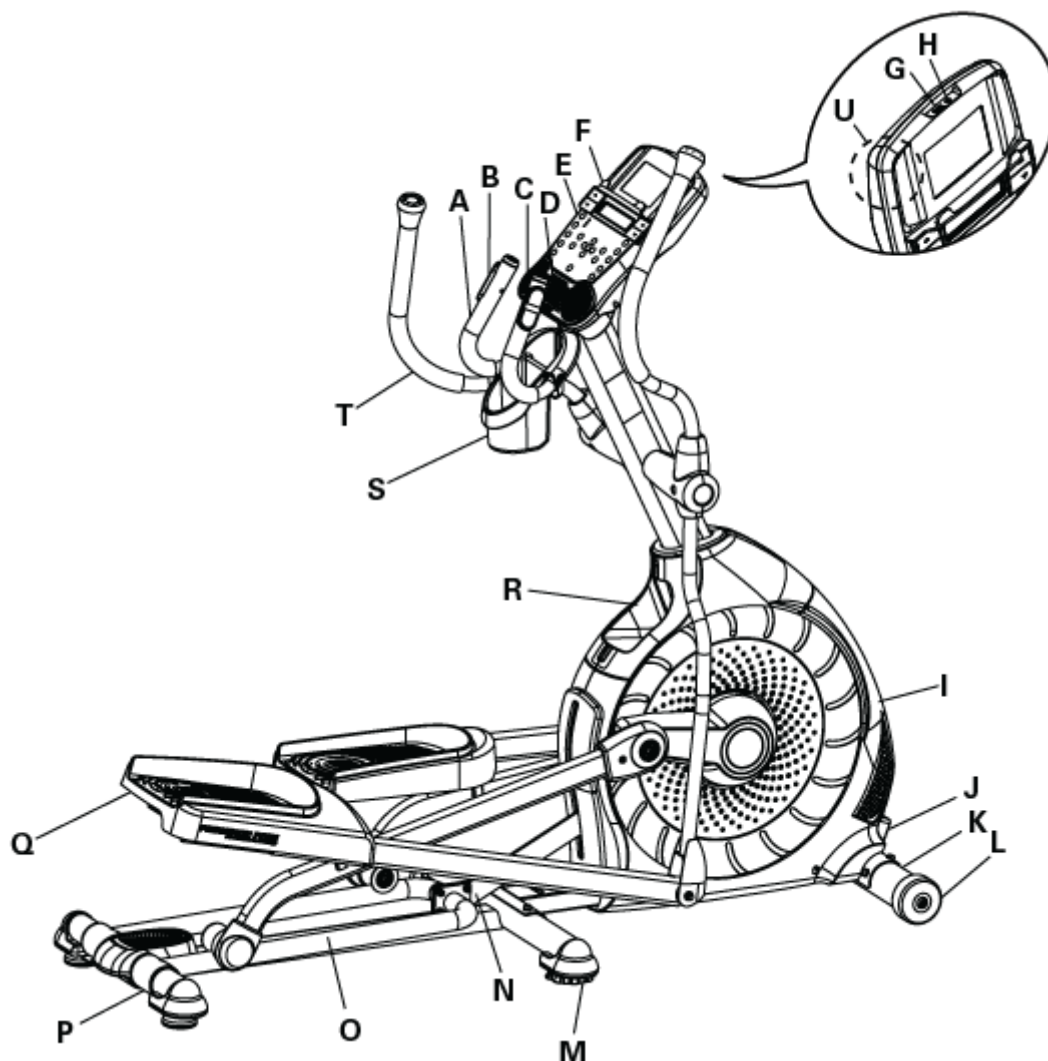
! **Nenastavujte vyrovnávače do takej výšky, aby sa oddelili alebo odskrutkovali zo stroja. Môže dôjsť k zraneniu alebo k poškodeniu stroja.**

5. Nastavujte, kým nebude stroj vyrovnaný. Uťahnite uzamykacie matice.



Pred cvičením sa uistite, že je stroj vyrovnaný a stabilný.

Funkcie



A	Statická rukoväť	L	Transportné koliesko
B	Kontaktné senzory tepu	M	Vyrovnávač
C	Reproduktory	N	Rameno sklonu
D	Ventilátor	O	Koľaj
E	Stojan na média	P	Transportná rukoväť
F	Konzola	Q	Pedál
G	USB port	R	Odkladací priestor
H	MP3 vstup	S	Držiak na fľašu
I	Plne krytý zotrvačník	T	Horná rukoväť
J	Vstup sieťového adaptéra / vypínač	U	Telemetrický prijímač tepu
K	Stabilizátor	V	Bluetooth® konektivita (nezobrazené)

POZOR: Hodnoty vypočítané alebo odmerané strojom slúžia len ako referencia. Zobrazený tep je len odhad a slúži len ako referencia. Prehnané cvičenie môže viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Ak pociťujete slabosť, okamžite prestaňte cvičiť.

Funkcie konzoly

Konzola poskytuje dôležité informácie o vašom tréningu a dovoľuje vám kontrolovať úroveň odporu počas cvičenia. Konzola má dotykové tlačidlá, s ktorými sa môžete pohybovať medzi tréningovými programami.



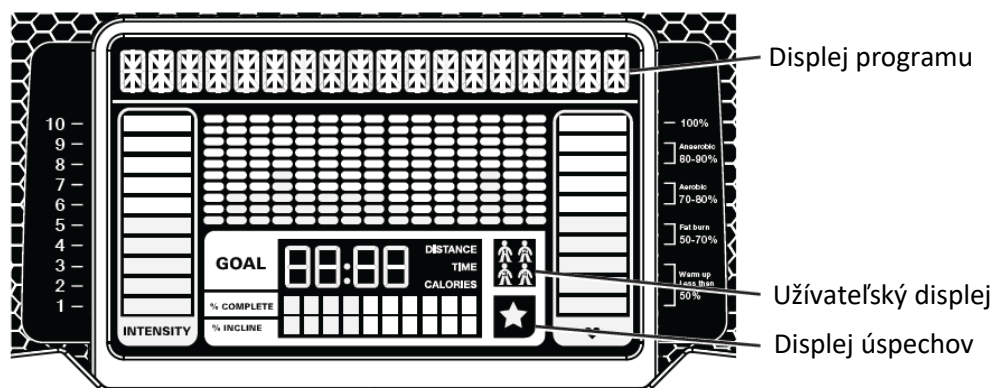
Funkcie tlačidiel

- Tlačidlo odporu ▲: zvyšuje úroveň odporu.
- Tlačidlo odporu ▼: znižuje úroveň odporu.
- Tlačidlo sklonu ▲: zvyšuje úroveň sklonu.
- Tlačidlo sklonu ▼: znižuje úroveň sklonu.
- Tlačidlo QUICK START: spustí tréning s okamžitým štartom.
- Tlačidlo USER: vyberá užívateľský profil.
- Tlačidlo PROGRAMS: vyberá kategóriu a tréningový program.
- Tlačidlo PAUSE / END: pozastavuje aktívny tréning, ukončuje pozastavený tréning alebo sa vracia k predchádzajúcej obrazovke.
- Tlačidlo GOAL TRACK: pre zvolený užívateľský profil zobrazuje celkové hodnoty tréningu a úspechy.
- Tlačidlo ▲: zvyšuje hodnotu (vek, čas, vzdialenosť alebo kalórie) alebo prechádza cez možnosti.
- Tlačidlo ◀: počas tréningu zobrazí inú hodnotu tréningu a prechádza cez možnosti.
- Tlačidlo OK: Spúšťa tréningový program, potvrdzuje informácie alebo obnovuje pozastavený tréning.
- Tlačidlo ▶: počas tréningu zobrazí inú hodnotu tréningu a prechádza cez možnosti.
- Tlačidlo ▼: znižuje hodnotu (vek, čas, vzdialenosť alebo kalórie) alebo prechádza cez možnosti.

- Tlačidlo FAN: ovláda ventilátor s 3 nastaveniami rýchlosti.
- Tlačidlá rýchleho nastavenia odporu: rýchlo zmenia nastavenie odporu počas tréningu.
- Tlačidlá rýchleho nastavenia sklonu: rýchlo zmenia nastavenie sklonu počas tréningu.
- Kontrolky úspechov: aktivujú sa pri dosiahnutí úspechu alebo pri prezeraní výsledkov.

Schwinn Dual Track™ displej

Údaje na hornom displeji



- Displej programu

Displej programu zobrazuje užívateľovi informácie a mriežková oblasť zobrazuje profil programu. Každý stĺpec zobrazuje jeden interval (segment tréningu). Čím vyšší je stĺpec, tým vyššia je úroveň odporu. Blikajúci stĺpec reprezentuje aktuálny segment.

- Displej intenzity

Displej intenzity zobrazuje vynakladanú prácu na základe úrovne odporu.

- Displej zóny srdcovej frekvencie

Displej zóny srdcovej frekvencie zobrazuje, do ktorej zóny spadá aktuálny tep užívateľa. Zóny srdcovej frekvencie môžete použiť na určenie určitej cieľovej zóny (anaeróbnej, aeróbnej alebo spaľovanie tuku).

⚠ Pred začiatkom cvičebného programu sa poradte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.

Poznámka: Ak nebude zaznamenaný žiaden tep, okno ostane prázdne.

POZOR: Aby ste zabránili rušeniu s telemetrickým prijímačom srdcovej frekvencie, neumiestňujte žiadne osobné elektronické zariadenia na ľavú stranu stojanu na médiá.

- Displej cieľa

Displej cieľa zobrazuje aktuálne zvolený typ cieľa (vzdialenosť, čas alebo kalórie), hodnotu cieľa a percento splnenej časti.

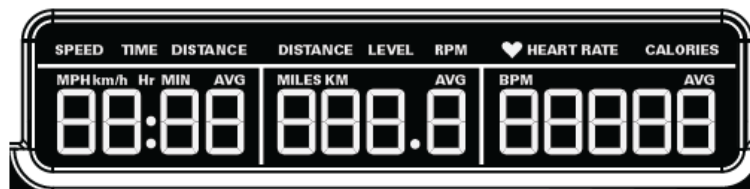
- Displej užívateľa

Displej užívateľa zobrazuje aktuálne zvolený užívateľský profil.

- Displej úspechov

Displej úspechov sa aktivuje, keď dosiahnete cieľ tréningu alebo presiahnete míľnik tréningu z minulých tréningov. Displej Vám pogratiuje a informuje užívateľa o úspechu spolu s oslavným zvukom.

Údaje na dolnom displeji



Dolný displej zobrazuje hodnoty tréningu a môže byť upravený pre každého užívateľa (pozri Úpravu užívateľského profilu).

- Rýchlosť (Speed)

Displej rýchlosti zobrazuje rýchlosť stroja v míľach za hodinu (mph) alebo v kilometroch za hodinu (km/h).

- Čas (Time)

Displej času zobrazuje celkový čas tréningu, priemerný čas užívateľského profilu alebo celkový čas prevádzky stroja.

Poznámka: Ak v okamžitom tréningu presiahnete čas 99 minút a 59 sekúnd (99:59), jednotky času sa zmenia na hodiny a minúty (napríklad 01:40 = 1 hodina a 40 minút).

- Vzďialenosť (Distance)

Displej vzdialenosti zobrazuje prejdenú vzdialenosť tréningu (v míľach alebo kilometroch).

Poznámka: Ak chcete zmeniť jednotku merania na anglickú alebo metrickú, pozrite Režim nastavenia konzoly.

- Úroveň odporu (Level)


Displej úrovne odporu zobrazuje aktuálnu úroveň odporu tréningu.

- Otáčky za minútu (RPM)

Displej otáčok za minútu zobrazuje počet otáčok pedálov za minútu (RPM).

- Tep

Displej tepu zobrazuje údery za minútu (BPM) namerané na senzoroch tepu. Ak konzola zaznamenáva signál tepu, bude blikať ikona.

 Pred začiatkom cvičebného programu sa porad'te s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.

- Kalórie (Calories)

Displej kalórií zobrazuje odhadovaný počet kalórií, ktoré ste počas tréningu spálili.

Bluetooth® konektivita s aplikáciou Schwinn Trainer™

Tento stroj je vybavený technológiou Bluetooth a dokáže sa bezdrôtovo zosynchronizovať s fitness aplikáciou na podporovaných zariadeniach. Aplikácia sa synchronizuje so strojom a sleduje údaje ako kalórie, čas, vzdialenosť a iné. Zaznamenáva a ukladá každý tréning pre rýchlu referenciu. Navyše automaticky synchronizuje dáta s Schwinn Trainer™, MyFitnessPal® a Under Armour®, takže môžete dosahovať svoje každodenné ciele ešte jednoduchšie! Sledujte svoje výsledky a zdieľajte ich s rodinou a priateľmi.

1. Zadarmo si stiahnete aplikáciu „Schwinn Trainer™“ z iTunes® App Store alebo Google Play™.

Poznámka: Pre kompletný zoznam podporovaných zariadení navštívte www.schwinnconnect.com/support.

2. Nasledujte pokyny v aplikácii na synchronizáciu Vášho zariadenia so strojom.

Ak chcete nahrať svoje údaje na Schwinn Trainer™, MyFitnessPal® a Under Armour®:

1. V aplikácii kliknite na ikonu možností v hornom ľavom rohu. Kliknite na nastavenia.
2. Kliknite na možnosť „Schwinn Connect“. Prihláste sa do svojho konta alebo si vytvorte nové konto. Ak si chcete vytvoriť nové konto, kliknite na „Create New Account“ a ďalej postupujte podľa inštrukcií. potom na „OK“ na stránke „Sync with Schwinn Connect“.
3. Ak si chcete synchronizovať tréningy, kliknite na možnosť „Schwinn Connect“ a potom „OK“.

Poznámka: Po počiatočnej synchronizácii bude aplikácia Schwinn Trainer™ automaticky synchronizovať vaše tréningy.

4. Ak chcete zosynchronizovať údaje z Schwinn Trainer™ s MyFitnessPal® a Under Armour®, kliknite na požadovaný program a prihláste sa pomocou svojich informácií.

Príručku s informáciami a bežnými otázkami k softvérovej aplikácii nájdete online na adrese www.schwinnconnect.com/support.

Sledujte svoje výsledky na www.schwinnconnect.com pomocou USB disku

Tento stroj je vybavený USB portom a dokáže exportovať výsledky tréningu na USB disk. Po exportovaní výsledkov môžete USB disk pripojiť k počítaču a nahrať súbor s výsledkami na Vaše konto Schwinn Connect™.

Poznámka: Pre správne fungovanie musí byť USB disk formátovaný vo FAT32.

1. Po spustení vyberte požadovaný profil tlačidlom USER.
 2. USB disk vložte do USB portu na konzole.
 3. Konzola zobrazí „SAVING TO USB“ a potom „DO NOT REMOVE“. Aktuálny užívateľský začne blikať, čo značí, že sa výsledky tréningov exportujú na USB disk. USB disk odpojte až keď prestane profil blikať a konzola zobrazí „REMOVE USB“.
- Poznámka:* Ak sú tréningové výsledky na USB disku aktuálne, konzola ich nebude exportovať znova. Ako budete vykonávať viac tréningov, konzola bude exportovať výsledky dlhšie. Pri dlhších exportoch zobrazí konzola status exportu (počet exportovaných tréningov / celkový počet tréningov).

4. Keď sa export skončí, užívateľský profil prestane blikať, konzola zobrazí „USB COMPLETE“ a potom „REMOVE USB“. V tejto chvíli môžete bezpečne vybrať USB disk.
5. Konzola prejde do pôvodnej obrazovky.

Ak skončíte tréning s vloženým USB diskom, konzola nenahrá tréning na USB disk, kým konzola neopustí režim výsledkov.

Ak chcete nahrať svoj súbor z USB disku na stránku Schwinn Trainer™, MyFitnessPal® a Under Armour®:

1. USB disk s tréningovým súborom vložte do zariadenia pripojeného k internetu.
2. Prihláste sa do svojho účtu alebo si vytvorte nový účet. Ak si chcete vytvoriť nový účet, kliknite na možnosť „Create New Account“ a nasledujte pokyny.
3. Na hornom rohu stránky vyberte kartu možností a vyberte „Upload Workout“.
4. Kliknite na „Select Data File“ a nájdite svoj USB disk.
5. Vyberte tréningový súbor a kliknite na tlačidlo otvoriť alebo vybrať.
6. Teraz kliknite na tlačidlo „Upload Data File“. Vaše údaje sa nahrajú do vášho účtu.
7. Ak si chcete prezrieť svoj tréning, vyberte kartu možností a vyberte „Home“.
8. Ak chcete zosynchronizovať údaje z Schwinn Trainer™ s MyFitnessPal® a Under Armour®, vyberte kartu možností a kliknite na „Connected Services“.
9. Vyberte požadovaný program a prihláste sa pomocou svojich informácií.
Poznámka: Po počiatočnej synchronizácii bude aplikácia Schwinn Trainer™ automaticky synchronizovať vaše tréningy.

Príručku s informáciami a bežnými otázkami k softvérovej aplikácii nájdete online na adrese www.schwinnconnect.com/support.

Bezdrôtový monitor srdcovej frekvencie

Monitorovanie srdcovej frekvencie je jedným z najlepších postupov na kontrolu intenzity cvičenia. Kontaktné senzory tepu boli nainštalované na posielanie signály vášho tepu do konzoly. Konzola dokáže tiež čítať telemetrické signály tepu z vysielача hrudného popruhu, ktorý pracuje v rozsahu 4,5 kHz - 5,5 kHz.



Poznámka: Hrudný popruh srdcovej frekvencie musí byť nekódovaný popruh srdcovej frekvencie od spoločnosti Polar Electro alebo nekódovaný model kompatibilný s POLAR™. (Kódované popruhy na meranie srdcovej frekvencie POLAR™, ako napríklad hrudné popruhy POLAR™ OwnCode™, nebudú s týmto zariadením fungovať.)

⚠ Ak máte kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie, pred použitím diaľkového hrudného popruhu alebo iného telemetrického monitora srdcovej frekvencie sa poraďte so svojim lekárom.

POZOR: Aby ste zabránili rušeniu s telemetrickým prijímačom srdcovej frekvencie, neumiestňujte žiadne osobné elektronické zariadenia na ľavú stranu stojana na média.

Kontaktné senzory tepu

Kontaktné senzory tepu posielajú konzole signály vášho tepu. Senzory sú časti riadidiel z nehrdzavejúcej ocele. Ak ich chcete použiť, pohodlne si položte dlane na oba senzory. Uistite sa, že sa dlaňami dotýkate aj hornej aj spodnej časti sensorov. Držte ich pevne, ale nie príliš tesne alebo voľne. Aby konzola zachytila tep, obe dlane musia byť v kontakte so senzormi. Keď konzola zaznamená stabilný signál, zobrazí sa váš iniciálny tep.

Keď konzola zobrazí váš iniciálny tep, nehýbte s dlaňami po dobu 10 – 15 sekúnd. Konzola overí váš tep. Schopnosť sensorov zachytiť tep ovplyvňuje mnoho faktorov:

- Pohyb hornej časti tela (vrátane rúk) vytvára elektrické signály, ktoré môžu narušovať detekciu tepu. Jemný pohyb dlaní po senzoroch môže taktiež vytvárať rušenie.
- Mozole a krémy na ruky môžu pôsobiť ako izolačná vrstva a oslabiť tak signál tepu.
- Niektoré elektrokardiografické (EKG) signály vytvárané jednotlivcami nemusia byť dostatočne silné na to, aby boli zachytené senzormi.
- Blízkosť iných elektronických zariadení môže taktiež vytvárať rušenie.

Ak sa vám zdá váš tep nestály aj po overení, utrite si dlane a senzory a skúste znova.

Výpočty srdcovej frekvencie

Vaša maximálna srdcová frekvencia sa zvyčajne znižuje z 220 úderov za minútu (BPM) v detstve na približne 160 BPM vo veku 60 rokov. Tento pokles srdcovej frekvencie je zvyčajne lineárny a každý rok sa znižuje približne o jeden úder. Neexistuje žiadny dôkaz, že tréning ovplyvňuje zníženie maximálnej srdcovej frekvencie. Jedinci rovnakého veku môžu mať rôzne maximálne srdcové frekvencie. Táto hodnota sa dá zistiť presnejšie pomocou záťažového testu ako pomocou vzorca súvisiaceho s vekom.

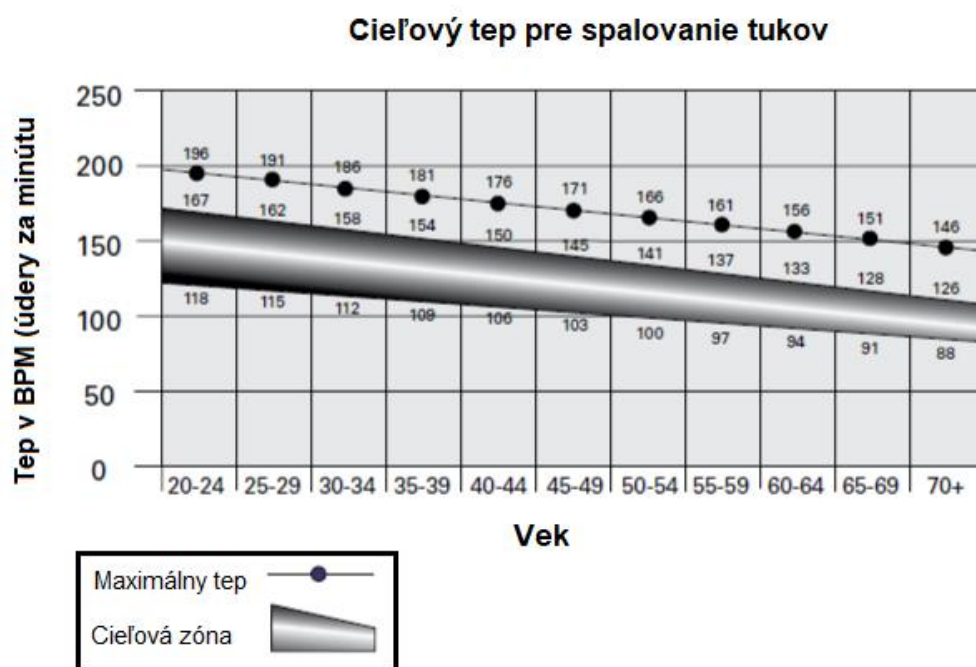
Vaša srdcová frekvencia v pokoji je ovplyvnená vytrvalostným tréningom. Typický dospelý človek má srdcovú frekvenciu v pokoji približne 72 BPM, zatiaľ čo vysoko trénovaní bežci môžu mať hodnoty 40 BPM alebo nižšie.

Tabuľka srdcovej frekvencie predstavuje odhad toho, ktorá zóna srdcovej frekvencie (HRZ) je účinná pri spaľovaní tukov a zlepšovaní kardiovaskulárneho systému. Fyzické podmienky sa líšia, preto môže byť váš individuálny HRZ o niekoľko úderov vyšší alebo nižší, ako je zobrazené.

Najúčinnejším postupom na spaľovanie tukov počas cvičenia je začať pomalým tempom a postupne zvyšovať svoju intenzitu, až kým vaša srdcová frekvencia nedosiahne 60 - 85% maximálnej srdcovej frekvencie. Pokračujte týmto tempom a udržujte svoj srdcový rytmus v cieľovej zóne viac ako 20 minút. Čím dlhšie udržujete svoj cieľový srdcový rytmus, tým viac tuku bude vaše telo spaľovať.

Graf je stručným návodom, ktorý popisuje všeobecne navrhované cieľové srdcové frekvencie na základe veku. Ako je uvedené vyššie, vaša optimálna cieľová miera môže byť vyššia alebo nižšia. Poradte sa so svojim lekárom o vašej individuálnej cieľovej zóne srdcovej frekvencie.

Poznámka: Tak ako pri všetkých cvičeniach a fitness režimoch, vždy používajte svoj najlepší úsudok, keď zvyšujete čas alebo intenzitu cvičenia.



Prevádzka

Oblečenie

Obujte si športovú obuv s gumenou podrážkou. Budete potrebovať oblečenie, ktoré umožňuje voľný pohyb.

Ako často by ste mali cvičiť

! Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti.

Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.

- 3x týždenne po 30 minút.
- Naplánujte si cvičenia dopredu a snažte sa dodržiavať tento plán.

Nasadenie a zosadenie zo stroja

! Pri nasadaní alebo zosadaní zo stroja buďte opatrný.

Uvedomte si, že pedále a riadidlá sú spojené a keď sa ktorákoľvek z týchto častí pohybuje, robí to aj druhá. Aby ste predišli možnému vážnemu zraneniu, uchopte iba statickú rukoväť, aby ste sa udržali.

Nasadenie na stroj:

1. Pohybujte pedálmi, kým sa ten, ktorý je vám najbližšie, nenachádza v najnižšej polohe.
2. Uchopte statickú rukoväť pod konzolou.
3. Nájdite rovnováhu pomocou statickej rukoväte, vystúpte na najnižší pedál a položte druhú nohu na opačný pedál.

Zosadenie zo stroja:

1. Presuňte pedál, z ktorého chcete zosadnúť, do najvyššej polohy a úplne zastavte stroj.
! Tento stroj nie je vybavený vol'nobežkou. Rýchlosť pedálu by sa mala kontrolovať znižovať.
2. Nájdite rovnováhu pomocou statickej rukoväte pod konzolou.
3. Navážte sa na nižšiu nohu a vrchnou nohou švihnite zo stroja na zem.
4. Zostúpte zo stroja a pustite statickú rukoväť.

Zapnutie / Nečinný režim

Konzola prejde do nečinného režimu, ak je zapojená do napájania a vypínač je zapnutý, stlačené akékoľvek tlačidlo alebo ak v dôsledku pedálovania dostane signál zo snímača otáčok.

Automatické vypnutie (režim spánku)

Ak konzola neprijme žiadny vstup približne 5 minút, automaticky sa vypne. Displej je v režime spánku vypnutý.

Poznámka: Konzola nemá tlačidlo vypínania/zapínania.



Na odpojenie otočte všetky ovládacie prvky do polohy vypnutia a potom vytiahnite zástrčku zo zásuvky.

Prvotné nastavenie

Po prvom zapnutí by mal byť do konzoly zadaný dátum, čas a uprednostňované jednotky vzdialenosti.

1. Dátum: Pomocou tlačidiel zvýšenia a zníženia upravujte aktuálnu hodnotu (ktorá bliká). Pomocou tlačidiel vľavo / vpravo zmeníte aktívny segment (mesiac / deň / rok).
2. Výber potvrdíte tlačidlom OK.
3. Čas: Pomocou tlačidiel zvýšenia a zníženia upravujte aktuálnu hodnotu (ktorá bliká). Pomocou tlačidiel vľavo / vpravo zmeníte aktívny segment (hodiny / minúty / AM alebo PM).
4. Výber potvrdíte tlačidlom OK.
5. Jednotky vzdialenosti: Pomocou tlačidiel zvýšenia a zníženia si vyberte medzi míľami („MILES“) alebo kilometrami („KM“).
6. Výber potvrdíte tlačidlom OK. Konzola prejde do režimu zapnutia / nečinného režimu.

Poznámka: Ak chcete nastaviť tento výber, pozrite si časť Režim nastavenia konzoly.

Program okamžitého spustenia (manuálny)

Umožňuje spustiť tréning bez zadania akýchkoľvek informácií.

Počas manuálneho tréningu predstavuje každý stĺpec časový interval 2 minúty. Aktívny stĺpec sa posúva po obrazovke každé 2 minúty. Ak cvičenie trvá dlhšie ako 30 minút, aktívny stĺpec sa zafixuje na najvzdialenejší stĺpec napravo a vytlačí predchádzajúce stĺpce preč z displeja.

1. Postavte sa na stroj.
2. Stlačte tlačidlo USER pre výber požadovaného profilu. Ak nemáte zriadený užívateľský profil, môžete si vybrať profil bez zadaných dát (s prednastavenými hodnotami).
3. Pre spustenie manuálneho programu stlačte tlačidlo QUICK START.
4. Použijete tlačidlá zvýšenia a zníženia odporu pre úpravu úrovne odporu. Aktuálny interval a všetky nasledujúce sa nastavujú na túto hodnotu. Predvolená hodnota úrovne odporu manuálneho programu je 4. Čas sa bude počítať od 00:00.

Poznámka: Ak v manuálnom programe presiahnete čas 99 minút a 59 sekúnd (99:59), jednotky času sa menia na hodiny a minúty (napríklad 01:40 = 1 hodina a 40 minút).

5. Keď chcete skončiť tréning, prestaňte pedálovať, stlačte PAUSE / STOP pre pozastavenie tréningu a potom znova pre skončenie tréningu.

Poznámka: Výsledky tréningu sú zaznamenané v aktuálnom užívateľskom profile.

Užívateľské profily

Konzola Vám umožňuje ukladať a používať 4 užívateľské profily. Profily užívateľa automaticky zaznamenávajú výsledky tréningu pre každý tréning a umožňujú kontrolu údajov tréningu.

Užívateľský profil ukladá tieto údaje:

- Meno (max. 10 znakov)
- Vek
- Hmotnosť
- Výška
- Pohlavie
- Preferované hodnoty tréningu

Výber profilu

Každý tréning sa uloží do užívateľského profilu. Pred začatím tréningu nezabudnite vybrať správny užívateľský profil. Posledný používateľ, ktorý ukončil tréning, bude predvolený používateľ.

Užívateľským profilom sa priradujú predvolené hodnoty, až kým nie sú prispôsobené úpravou. Nezabudnite upraviť profil používateľa, aby ste získali presnejšie informácie o kalóriách a tepovej frekvencii.

V nečinnom režime stlačte tlačidlo USER a vyberte jeden užívateľský profil. Konzola zobrazí meno profilu a ikonu užívateľského profilu.

Úprava profilu

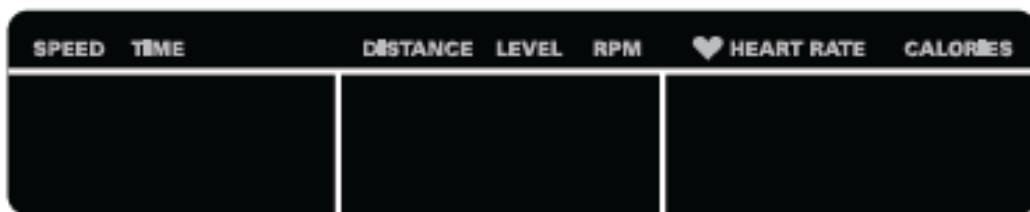
1. V režime zapnutia vyberte jeden užívateľský profil tlačidlami USER.
2. Výber potvrdíte tlačidlom OK.
3. Konzola zobrazí EDIT (UPRAVIŤ) a aktuálne užívateľské meno. Úpravu začnete stlačením tlačidla OK. Pre odchod z úprav profilu stlačte tlačidlo PAUSE / STOP a tým sa vrátite do režimu zapnutia.
4. Konzola zobrazuje NAME (MENO) a aktuálne užívateľské meno.
Poznámka: Pri prvej úprave bude meno prázdne. Maximálna dĺžka mena je 10. Aktívny segment bliká. Používajte tlačidlá zvýšenia a zníženia pre výber znaku alebo medzery (A až Z). Pre nastavenie každého segmentu použite tlačidlá vpravo a vľavo, čím prechádzate medzi segmentmi.
Meno potvrdíte tlačidlom OK.
5. Pre úpravu ostatných údajov (hmotnosť, výška, vek, pohlavie) použite tlačidlá zvýšenia a zníženia a každý výber potvrdíte tlačidlom OK.
6. Konzola zobrazí SCAN (ZOBRAZENIE). Táto možnosť určuje, ako sa Vám budú zobrazovať hodnoty na dolnom displeji počas tréningu. Keď je hodnota nastavená na „ON“, tak sa Vám budú zobrazované hodnoty meniť automaticky každých 6 sekúnd.

Keď je hodnota nastavená na „OFF“, tak užívateľ môže meniť medzi zobrazovanými hodnotami tlačidlami vpravo a vľavo.

Prednastavená hodnota je „OFF“.

Výber potvrdíte tlačidlom OK.

7. Konzola zobrazí WIRELESS HR (BEZKONTAKTNÝ TEP). Ak používate reproduktory konzoly vo vyšších nastaveniach alebo používate väčšie elektronické zariadenie, konzola môže vykazovať rušenie srdcovou frekvenciou. Táto možnosť umožňuje deaktivovať prijímač srdcovej frekvencie telemetrie, čím blokuje rušenie. Horná časť displeja zobrazuje aktuálne nastavenie: „ON“ alebo „OFF“. Nastavenie zmeníte tlačidlami zvýšenia a zníženia. Prednastavená hodnota je „ON“.
Stlačením tlačidla OK nastavíte prijímač srdcovej frekvencie telemetrie na aktívny.
8. Konzola zobrazí EDIT LOWER DISPLAY (ÚPRAVA DOLNÉHO DISPLEJA). Táto možnosť vám umožňuje upraviť si, ktoré hodnoty tréningu budú zobrazované počas tréningu. Dolný displej zobrazí všetky hodnoty tréningu a aktívna hodnota bude blikať. Horný displej zobrazí aktuálne nastavenie hodnoty: „ON“ alebo „OFF“. Tlačidlami zvýšenia a zníženia zmeníte nastavenie (skryjete alebo zobrazíte hodnotu) a tlačidlami vpravo a vľavo zmeníte aktívnu hodnotu tréningu.
Poznámka: Ak chcete odokryť skrytú hodnotu tréningu, zopakujte tento postup a nastavenie hodnoty na hornom displeji zmeňte na „ON“.
Stlačením tlačidla OK potvrdíte nastavenie dolného displeja.



9. Konzola sa vráti do režimu zapnutia s aktuálnym užívateľom.

Resetovanie užívateľského profilu

1. V režime zapnutia vyberte užívateľa stlačením tlačidla USER.
2. Profil zvolíte tlačidlom OK.
3. Konzola zobrazí EDIT (ÚPRAVA) a meno aktuálneho užívateľského profilu. Tlačidlom zníženia a zvýšenia to zmeníte.
Poznámka: Stlačením tlačidla PAUSE / STOP sa vrátite do režimu zapnutia.
4. Konzola zobrazuje RESET (RESETOVAŤ) a meno aktuálneho užívateľa. Stlačte tlačidlo OK pre začatie resetovania.
5. Konzola bude chcieť potvrdenie (predvolená hodnota je NO (NIE)). Výber zmeníte tlačidlami zvýšenia alebo zníženia.
6. Výber potvrdíte tlačidlom OK.
7. Konzola sa vráti do režimu zapnutia.

Zmena úrovne odporu

Stlačením tlačidiel zvýšenie (▲) alebo zníženie (▼) úrovne odporu môžete kedykoľvek zmeniť úroveň odporu v rámci programu. Ak chcete rýchlo zmeniť úroveň odporu, stlačte požadované tlačidlo rýchleho nastavenia odporu. Konzola sa prispôsobí zvolenej úrovni odporu.

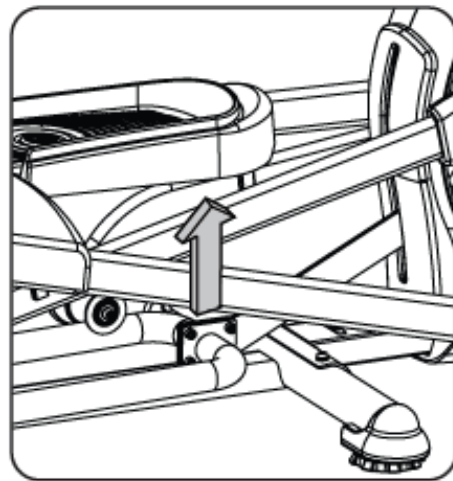
Zmena úrovne sklonu

Stlačením tlačidiel zvýšenie (▲) alebo zníženie (▼) úrovne sklonu môžete kedykoľvek počas programu zmeniť uhol sklonu zostavy koľají. Ak chcete rýchlo zmeniť úroveň sklonu, stlačte požadované tlačidlo rýchleho nastavenia sklonu. Konzola sa prispôsobí zvolenej úrovni sklonu.

⚠ Pred spustením sa uistite, že oblasť pod strojom je voľná. Po každom tréningu úplne spustíte zostavu sklonu.

Cvičenie na tomto stroji vyžaduje koordináciu a rovnováhu. Nezabudnite predvídať, že počas tréningu môže dôjsť k zmenám rýchlosti, uhla sklonu a úrovne odporu a buďte opatrný, aby ste predišli strate rovnováhy a možnému zraneniu.

Poznámka: Uistite sa, že je priestor nad strojom voľný do dostatočnej výšky, berúc do úvahy výšku užívateľa a maximálne nastavenie sklonu stroja. Aj keď uhol sklonu mení pohyb cviku, neovplyvňuje hodnoty kalórií.

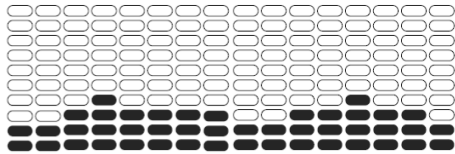


Profilové programy

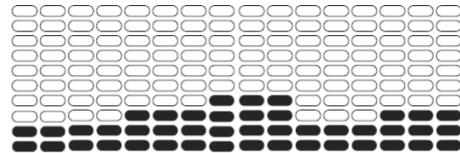
Tieto programy automaticky menia úroveň odporu. Profilové programy sú usporiadané do kategórií (zábavné jazdy, hory a výzvy).

Poznámka: Keď si užívateľ prezrie všetky kategórie, rozbalia sa a zobrazia sa programy v jednotlivých kategóriách.

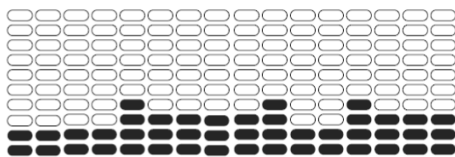
Zábavné jazdy



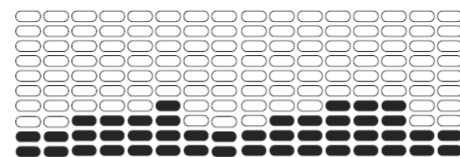
Pahorkatiny



Jazda v parku

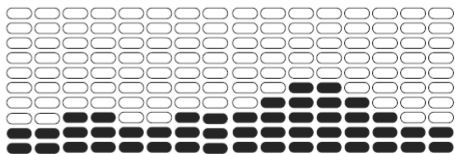


Ľahká jazda

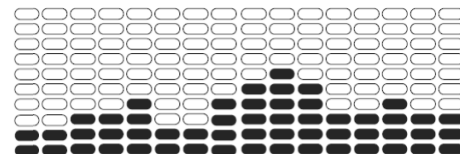


Prechod potokom

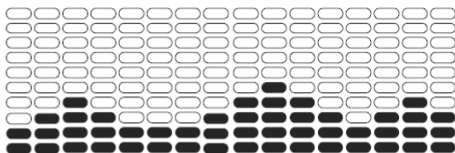
Hory



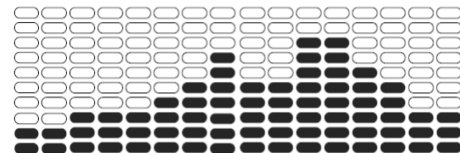
Pike's Peak



Mount Hood

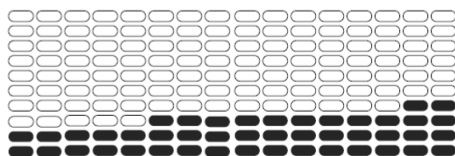


Pyramídy

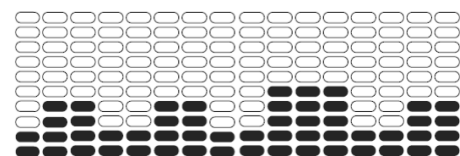


Summit Pass

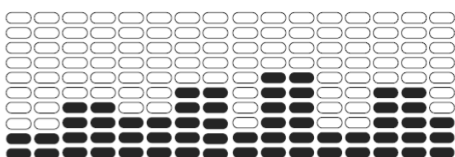
Výzvy



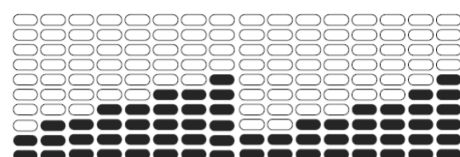
Do kopca



Cross tréning



Interval



Schody

Tréningový profil a program cieľa

Konzola umožňuje výber profilového programu a typu cieľa pre tréning (vzdialenosť, čas alebo kalórie) a nastaviť hodnotu cieľa.

1. Postavte sa na stroj.
2. Tlačidlom USER si vyberte užívateľský profil.
3. Stlačte tlačidlo PROGRAM.
4. Tlačidlami ► a ◀ vyberte kategóriu tréningu.
5. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte profilový program a stlačte OK.
6. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte typ cieľa (vzdialenosť, čas alebo kalórie) a stlačte OK.
7. Tlačidlami ▲ a ▼ nastavte hodnotu cieľa.
8. Tlačidlom OK spustíte program cieľa. Hodnota cieľa sa bude odpočítavať so zvyšovaním sa percenta splnenia cieľa.

Poznámka: Ak si zvolíte cieľ kalórií, každý segment predstavuje 2-minútový interval. Aktívny segment bude postupne prechádzať cez obrazovku každé 2 minúty. Ak trvá tréning viac ako 30 minút, aktívny segment je zafixovaný na úplne pravej strane obrazovky a odtláča predchádzajúce segmenty mimo obrazovku.

Program testovania zdatnosti

Test zdatnosti meria vylepšenia úrovne vašej fyzickej zdatnosti. Test porovnáva váš výstupný výkon (vo wattoch) s vašou srdcovou frekvenciou. Keď sa zlepší vaša kondícia, váš výkon sa zvýši pri danej srdcovej frekvencii.

Poznámka: Konzola musí byť schopná čítať informácie o srdcovej frekvencii zo senzorov srdcovej frekvencie alebo z monitora srdcovej frekvencie, aby správne fungovala.

Test zdatnosti môžete spustiť z kategórie FEEDBACK. Program Fitness Test vás najskôr vyzve, aby ste vybrali svoju úroveň kondície - začiatočník („BEG“) alebo pokročilý („ADV“). Konzola použije na výpočet skóre hodnoty veku a hmotnosti pre vybraný profil používateľa.

Začnite cvičiť a držte senzory srdcovej frekvencie. Na začiatku testu sa intenzita tréningu pomaly zvyšuje. To znamená, že budete pracovať tvrdsie a vďaka tomu sa zvýši vaša srdcová frekvencia. Intenzita sa automaticky zvyšuje, až kým vaša srdcová frekvencia nedosiahne „testovaciu zónu“. Táto zóna sa individuálne počíta tak, aby bola blízko 75% maximálnej srdcovej frekvencie vášho používateľského profilu. Keď dosiahnete testovaciu zónu, stroj udržiava stabilnú intenzitu po dobu 3 minút. Takto dosiahnete stabilný stav (vaša srdcová frekvencia sa ustáli). Na konci 3 minút konzola zmeria vašu srdcovú frekvenciu a výstupný výkon. Tieto čísla spolu s informáciami o vašom veku a hmotnosti sú vypočítané tak, aby vytvorili „Skóre fitness“.

Poznámka: Skóre testu zdatnosti by ste mali porovnávať len s vašimi predchádzajúcimi skóre a nie s inými užívateľskými profilmi.

Porovnajte si svoje fitness skóre, aby ste videli svoj pokrok.

Program testovania zotavenia

Test zotavenia ukazuje, ako rýchlo sa vaše srdce zotaví z tréningového stavu do pokojnejšieho stavu. Zlepšené zotavenie je indikátorom zlepšenej kondície.

Poznámka: Konzola musí byť schopná čítať informácie o srdcovej frekvencii zo senzorov srdcovej frekvencie alebo z monitora srdcovej frekvencie, aby správne fungovala.

Pri zvýšenej srdcovej frekvencii vyberte program Test zotavenia. Na konzole sa zobrazí hlásenie „STOP EXERCISING“ a cieľ sa začne odpočítavať. Prestaňte cvičiť, ale naďalej držte kontaktné senzory srdcovej frekvencie. Po 5 sekundách sa na displeji zobrazí „RELAX“ a bude pokračovať v odpočítavaní do 00:00. Počas celej minúty bude konzola zobrazovať aj vašu srdcovú frekvenciu. Ak nepoužívate diaľkový monitor srdcovej frekvencie, musíte po celú dobu testu držať senzory srdcovej frekvencie.

Na displeji sa bude naďalej zobrazovať údaj „RELAX“ a vaša srdcová frekvencia, kým cieľ nedosiahne 00:00. Konzola potom vypočíta vaše skóre zotavenia. Skóre zotavenia = váš tep v 01:00 (na začiatku testu) mínus váš tep v 00:00 (na konci testu). Čím vyššia je hodnota skóre testu zotavenia, tým rýchlejšie sa vaša srdcová frekvencia vráti do pokojnejšieho stavu a je známkou zlepšenia kondície. Zaznamenaním týchto hodnôt v priebehu času môžete vidieť pokrok k lepšiemu zdraviu.

Ak vyberiete program na testovanie zotavenia a nebude prijímaný žiadny signál alebo sa nezobrazuje tep, na konzole sa zobrazí „NEED HEART RATE“. Táto správa sa zobrazí na 5 sekúnd. Pokiaľ nie je detegovaný žiadny signál, program sa ukončí.

Užitočný tip: Ak chcete získať relevantnejšie skóre, pred začatím programu obnovy sa pokúste získať stabilnú srdcovú frekvenciu na dobu 3 minút. To bude jednoduchšie dosiahnuť v manuálnom programe, kde môžete ovládať úroveň odporu.

Programy kontroly srdcovej frekvencie (HRC)

Tieto programy umožňujú nastavenie cieľovej srdcovej frekvencie. Program monitoruje vašu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu (BPM) z kontaktných senzorov srdcovej frekvencie na stroji alebo z bezdrôtového hrudného pásu srdcovej frekvencie a upravuje tréning tak, aby bola vaša srdcová frekvencia v cieľovej zóne.

Poznámka: Konzola musí byť schopná čítať informácie o srdcovej frekvencii zo senzorov srdcovej frekvencie alebo z monitora srdcovej frekvencie, aby správne fungovala.

Programy kontroly srdcovej frekvencie používajú váš vek a ďalšie informácie o používateľovi na nastavenie hodnôt zóny srdcovej frekvencie pre váš tréning. Na displeji konzoly sa potom zobrazí výzva na nastavenie tréningu:

1. Vyberte si úroveň programu kontroly srdcovej frekvencie: začiatočník („BEG“) alebo pokročilý („ADV“) a stlačte tlačidlo OK.
2. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte percento maximálnej srdcovej frekvencie: 50-60%, 60-70%, 70-80%, 80-90%.



Pred začiatkom cvičebného programu sa poradte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit

slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.

3. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte typ cieľa a stlačte tlačidlo OK.

4. Tlačidlami ▲ a ▼ zvolte hodnotu cieľa.

Poznámka: Pri nastavovaní cieľa myslite na to, aby ste mali dostatok času na dosiahnutie cieľovej srdcovej frekvencie.

5. Tlačidlom OK spustíte tréning.

Užívateľ môže nastaviť zónu srdcovej frekvencie namiesto hodnoty, a to výberom kontroly srdcovej frekvencie – užívateľského programu. Konzola upraví tréning tak, aby sa používateľ udržal v požadovanej zóne srdcovej frekvencie.

1. Vyberte „HEART RATE CONTROL – USER“ a stlačte tlačidlo OK.

2. Tlačidlami ▲ a ▼ zvolte zónu srdcovej frekvencie a stlačte tlačidlo OK. Konzola zobrazí zónu srdcovej frekvencie (v percentách) naľavo a rozsah srdcovej frekvencie pre užívateľa napravo.

⚠ Pred začiatkom cvičebného programu sa poradte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.

3. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte typ cieľa (vzdialenosť, čas alebo kalórie) a stlačte tlačidlo OK.

4. Tlačidlami ▲ a ▼ zvolte hodnotu cieľa tréningu.

5. Tlačidlom OK spustíte tréning.

Zmena programu počas tréningu

Konzola umožňuje začať tréningový program uprostred aktívneho tréningu.

1. Počas tréningu stlačte tlačidlo PROGRAMS.

2. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte požadovaný program a stlačte tlačidlo OK.

3. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte typ cieľa a stlačte tlačidlo OK.

4. Tlačidlami ▲ a ▼ zvolte hodnotu cieľa.

5. Tlačidlom OK zastavíte aktívny tréning a spustíte nový tréning.

Predchádzajúce hodnoty tréningu sa uložia do užívateľského profilu.

Pozastavenie alebo zastavenie

Keď počas tréningu prestanete pedálovať a stlačíte tlačidlo PAUSE/END alebo keď nebudete pedálovať 5 sekúnd, konzola prejde do pozastaveného režimu. Konzola bude zobrazovať sériu správ, ktoré sa budú striedať každé 4 sekundy:

- „WORKOUT PAUSED“ (tréning pozastavený)
- „STRIDE TO CONTINUE“ (pre pokračovanie začnite pedálovať)
- „PUSH END TO STOP“ (tlačidlom END ukončíte)

Počas pozastaveného tréningu si môžete pozrieť výsledky pomocou tlačidiel ▲ a ▼.

1. Ak chcete pozastaviť tréning, prestaňte pedálovať a stlačte tlačidlo PAUSE/END.
2. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo OK alebo len začnite pedálovať. Ak chcete ukončiť tréning, stlačte tlačidlo PAUSE/END. Konzola prejde do režimu výsledkov / schladenia.

Výsledky / režim schladenia

Po tréningu zobrazí okno cieľa 03:00 a začne odpočítavať. Počas tohto času na schladenie bude konzola zobrazovať výsledky. Všetky programy okrem okamžitého štartu majú 3-minútový čas na schladenie.

Konzola zobrazí výsledky tréningu v troch častiach:

- Celkový čas, vzdialenosť a kalórie
- Priemerná rýchlosť, otáčky a srdcová frekvencia
- Priemerný čas, úroveň odporu a kalórie

Tlačidlami ► a ◀ môžete prechádzať medzi jednotlivými časťami výsledkov.

Počas fázy schladenia sa úroveň odporu nastaví na tretinu priemernej hodnoty tréningu. Túto hodnotu môžete upraviť tlačidlami zvýšenia a zníženia odporu, ale konzola túto hodnotu nezobrazí.

Tlačidlom PAUSE/END odídete z režimu výsledkov a prejdete do nečinného režimu. Ak konzola nezaznamená žiadny signál srdcovej frekvencie ani žiadne otáčky, automaticky prejde do režimu spánku.

Štatistiky a úspechy

Štatistiky z každého tréningu sú zaznamenané do užívateľského profilu.

Konzola zobrazuje štatistiky tréningu na dolnom displeji v troch častiach:

- Celkový čas, vzdialenosť a kalórie
 - Priemerná rýchlosť, otáčky a srdcová frekvencia
 - Priemerný čas, úroveň odporu / vzdialenosť * a kalórie
- * Ak ide o štatistiku jediného tréningu, zobrazí sa priemerná úroveň odporu, ak ide o štatistiku viacerých tréningov, zobrazí sa priemerná vzdialenosť.

Ak chcete vidieť štatistiky užívateľského profilu:

1. Tlačidlom USER si vyberte užívateľský profil.
2. Stlačte tlačidlo GOAL TRACK. Konzola zobrazí hodnoty posledného tréningu a rozsvieti príslušné kontrolky úspechu.

Poznámka: Tieto štatistiky si môžete pozrieť dokonca aj počas tréningu. Stlačte tlačidlo GOAL TRACK a zobrazia sa hodnoty posledného tréningu. Hodnoty aktuálneho tréningu sa skryjú okrem okna cieľa. Tlačidlom GOAL TRACK sa vrátite späť.

3. Tlačidlom ▲ prejdete k štatistikám za posledných 7 dní. Konzola zobrazí počet spálených kalórií (50 kalórií na segment) spolu s celkovými hodnotami tréningov. Tlačidlami ► a ◀ môžete prechádzať medzi jednotlivými časťami štatistiky.
4. Tlačidlom ▲ prejdete k štatistikám za posledných 30 dní. Konzola zobrazí celkové hodnoty tréningov za posledných 30 dní. Tlačidlami ► a ◀ môžete prechádzať medzi jednotlivými časťami štatistiky.
5. Tlačidlom ▲ prejdete k štatistikám najdlhšieho tréningu. Konzola zobrazí hodnoty tréningu s najvyššou hodnotou času. Tlačidlami ► a ◀ môžete prechádzať medzi jednotlivými časťami štatistiky.
6. Tlačidlom ▲ prejdete k štatistikám rekordu kalórií. Konzola zobrazí hodnoty tréningu s najvyššou hodnotou kalórií. Tlačidlami ► a ◀ môžete prechádzať medzi jednotlivými časťami štatistiky.
7. Tlačidlom ▲ prejdete k štatistikám BMI alebo indexu telesnej hmotnosti. Konzola zobrazí hodnotu BMI na základe užívateľských nastavení. Uistite sa, že máte nastavenú správnu hodnotu výšky a že hodnota hmotnosti je aktuálna.

Meranie BMI je užitočný nástroj, ktorý ukazuje vzťah medzi hmotnosťou a výškou spojený s telesným tukom a zdravotným rizikom. Nasledujúca tabuľka poskytuje všeobecné hodnotenie skóre BMI:

Podváha	Pod 18,5
Normálna hmotnosť	18,5 – 24,9
Nadváha	25,0 – 29,9
Obezita	30,0 a viac

Poznámka: Hodnotenie môže preceniť telesný tuk u športovcov a ostatných, ktorí majú svalovú postavu. Môže tiež podceniť telesný tuk u starších osôb a ostatných, ktorí stratili svalovú hmotu.

⚠ Požiadajte svojho lekára o ďalšie informácie o indexe telesnej hmotnosti (BMI) a hmotnosti, ktorá je pre vás vhodná. Hodnoty vypočítané alebo namerané počítačom stroja používajte iba na referenčné účely.

8. Stlačte tlačidlo ▲ a konzola zobrazí „SAVE TO USB – OK?“ (chcete uložiť na USB?). Stlačením tlačidla OK sa zobrazí „ARE YOU SURE? – NO“ (ste si istý? – nie). Tlačidlom ▲ to zmeníte na „YES“ (áno) a stlačte tlačidlo OK. Konzola zobrazí „INSERT USB“ (vložte USB). Do USB portu vložte USB disk. Konzola nahrá štatistiky na USB disk.
Konzola zobrazí „SAVING“ a potom „REMOVE USB“, keď bude bezpečné vytiahnuť USB disk.
Poznámka: Tlačidlom PAUSE/END si vynútite odchod zo stavu „SAVING“.
9. Tlačidlom ▲ prejdete na „CLEAR WORKOUT DATA – OK?“ (vymazanie tréningových údajov). Stlačte tlačidlo OK a zobrazí sa „ARE YOU SURE? – NO“ (ste si istý? – nie). Tlačidlom ▲ to zmeníte na „YES“ (áno) a stlačte tlačidlo OK. Následne sú užívateľské tréningy resetované.
10. Tlačidlom GOAL TRACK sa vrátite do nečinného režimu.

Keď používateľ vykoná tréning, ktorý prekoná najdlhší tréning alebo rekord kalórií z predchádzajúcich tréningov, konzola pogrätuluje zvukovým signálom a oznámi mu nový úspech. Aktívne bude aj zodpovedajúce kontrolné svetlo úspechu.

Režim nastavenia konzoly

Režim nastavenia konzoly vám umožňuje zadať dátum a čas, nastaviť jednotky merania na anglické alebo metrické jednotky, kontrolu nastavení zvuku (zapnutie / vypnutie) alebo zobrazenie štatistík údržby (protokol chýb a prevádzkové hodiny - iba pre potreby servisného technika) .

1. V nečinnom režime podržte tlačidlá ► a PAUSE/END na 3 sekundy a prejdete do režimu nastavenia konzoly.
Poznámka: Tlačidlom PAUSE/END sa vrátite do nečinného režimu konzoly.
2. Konzola zobrazí dátum s aktuálne nastavenou hodnotou. Aktuálnu hodnotu (blikajúcu) upravíte tlačidlami ▲ a ▼. Tlačidlami ► a ◀ vyberáte aktívny segment (mesiac / deň / rok).
3. Stlačte tlačidlo OK.
4. Konzola zobrazí čas s aktuálne nastavenou hodnotou. Aktuálnu hodnotu (blikajúcu) upravíte tlačidlami ▲ a ▼. Tlačidlami ► a ◀ vyberáte aktívny segment (hodina / minúta / AM – doobeda alebo PM - poobede).
5. Stlačte tlačidlo OK.
6. Konzola zobrazí jednotku merania s aktuálne nastavenou hodnotou. Ak ju chcete zmeniť, stlačte tlačidlo OK. Tlačidlami ▲ a ▼ meníte medzi „MILES“ (anglické) a „KM“ (metrické).
Poznámka: Ak sa jednotka merania zmení a v štatistikách sú nejaké údaje, tak sa tieto údaje prekonvertujú do novej jednotky.
7. Stlačte tlačidlo OK.
8. Konzola zobrazí typ stroja s aktuálne nastavenou hodnotou. Tlačidlami ▲ a ▼ meníte medzi „BIKE“ a „ELIP“.
9. Stlačte tlačidlo OK:
10. Konzola zobrazí nastavenie zvukov s aktuálne nastavenou hodnotou. Tlačidlami ▲ a ▼ meníte medzi „ON“ (zapnuté) a „OFF“ (vypnuté).
11. Stlačte tlačidlo OK.
12. Konzola zobrazí celkový prevádzkový čas stroja.
13. Stlačte tlačidlo OK.
14. Konzola zobrazí verziu softvéru.
15. Stlačte tlačidlo OK.
16. Konzola prejde do nečinného režimu.

Údržba

Skôr ako začnete s akoukoľvek opravou, prečítajte si všetky pokyny na údržbu. Za určitých podmienok je na vykonanie niektorých úloh potrebná druhá osoba.

! **Zariadenie musí mať pravidelnú kontrolu poškodení a opráv. Majiteľ je zodpovedný za zabezpečenie pravidelnej údržby. Opotrebované, poškodené alebo uvoľnené komponenty musia byť okamžite opravené alebo vymenené. Na údržbu a opravu zariadenia môžu byť použité iba komponenty dodané výrobcom. Ak sa kedykoľvek výstražné nálepky uvoľnia, stanú sa nečitateľnými alebo sa odlepia, kontaktujte svojho miestneho distribútora, aby vám poskytol náhradné štítky. Pred opravou odpojte stroj od elektriny.**

Denne: Pred každým použitím skontrolujte, či stroj nemá voľné, zlomené, poškodené alebo opotrebované časti. Ak nejaké nájdete, nepoužívajte ho. Opravte alebo vymeňte všetky diely pri prvom náznaku opotrebovania alebo poškodenia. Po každom tréningu použite vlhkú handričku na utretie stroja a konzoly od potu.

Poznámka: Vyhnite sa nadmernej vlhkosti na konzole.

Týždenne: Vyčistite stroj, aby ste z povrchu odstránili prach, nečistoty alebo špinu. Skontrolujte, či sa sedadlo posúva hladko. Na suchú handričku naneste silikónové mazivo a utrite koľaje, aby ste zredukovali zvuk valcov.

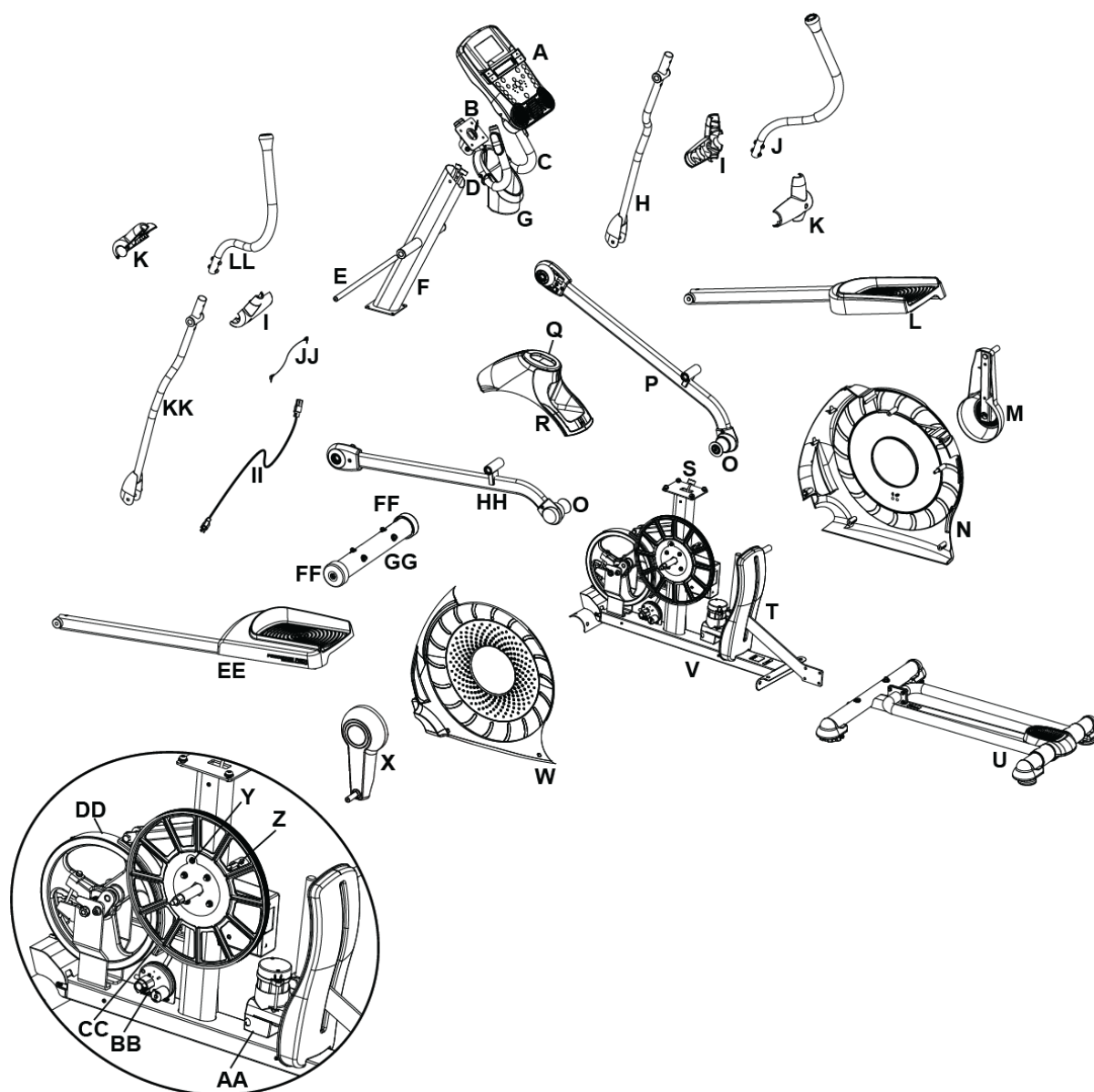
! **Silikónové mazivo nie je určené na ľudskú spotrebu. Uchovávajte mimo dosahu detí. Uchovávajte na bezpečnom mieste.**

Poznámka: Nepoužívajte ropné produkty.

Mesačne alebo po 20 hodinách: Uistite sa, že všetky skrutky sú dotiahnuté. Podľa potreby utiahnite.

POZOR: Nečistite rozpúšťadlom na báze ropy, čistiacim prostriedkom pre automobily. Konzolu udržiujte bez vlhkosti.

Údržbové diely



A	Konzola	N	Pravý kryt	AA	Zostava motoru sklonu
B	Horný kábel tepu	O	Valec	BB	Servomotor
C	Statická rukoväť	P	Pravá noha	CC	Zostava brzdy
D	Horný kábel konzoly	Q	Uzáver krytu	DD	Zotrvačník
E	Otočná tyč ramena	R	Horný kryt	EE	Ľavé rameno pedálu
F	Tyč konzoly	S	Spodný kábel konzoly	FF	Transportné koliesko
G	Držiak na fľašu	T	Zostava sklonu	GG	Predný stabilizátor
H	Pravé spodné riadidlo	U	Zostava koľají	HH	Ľavá noha
I	Vonkajší kryt riadidla	V	Zostava rámu	JJ	Napájací kábel
J	Pravé horné riadidlo	W	Ľavý kryt	II	MP3 kábel
K	Vnútrotný kryt riadidla	X	Ľavá zostava kľuky	KK	Ľavé spodné riadidlo
L	Pravé rameno pedálu	Y	Magnet senzoru rýchlosti	LL	Ľavé horné riadidlo
M	Pravá zostava kľuky	Z	Senzor rýchlosti	MM	Silikónové mazivo

Riešenie problémov

Problém	Čo skontrolovať	Riešenie
Žiadny displej / čiastočný displej / stroj sa nezapne	Skontrolujte zásuvku	Uistite sa, že je stroj zapojený do funkčnej zásuvky.
	Skontrolujte pripojenie ku konzole	Pripojenie by malo byť zaistené a nepoškodené. Ak je adaptér alebo spojenie poškodené, vymeňte ich.
	Skontrolujte celistvosť dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/orienciu dátového kábla	Uistite sa, že je kábel poriadne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Skontrolujte, či nie je displej poškodený	Vizuálne skontrolujte, či nie je displej prasknutý alebo inak poškodený. Ak je poškodená, vymeňte ju.
	Skontrolujte displej konzoly	Ak zobrazuje konzola displej len čiastočne a všetky spojenia sú v poriadku, vymeňte konzolu.
		Ak predchádzajúce kroky nevyriešili problém, kontaktujte svojho miestneho distribútora.
Stroj funguje ale nezobrazuje tep	Skontrolujte hrudný popruh (voliteľné)	Popruh by mal byť kompatibilný s „POLAR™“ a nekódovaný. Uistite sa, že popruh je priamo v kontakte s pokožkou a že miesto dotyku je vlhká.
	Skontrolujte pripojenie káblového boxu srdcovej frekvencie	Uistite sa, že káble z riadidiel a kábel konzoly sú zabezpečené a nepoškodené.
	Skontrolujte senzory tepu	Uistite sa, že dlane máte položené na strede senzorov tepu. Dlane držte stále s relatívne rovnakým tlakom vyvíjaným na každú stranu.
	Suché dlane alebo mozole	Senzory môžu mať ťažkosti so vysušenými dlanami alebo mozolmi. Vodivý elektródový krém (krém na srdcovú frekvenciu) môže pomôcť zlepšiť správanie. Sú k dispozícii na webe alebo v lekárňach alebo vo väčších fitness obchodoch.
	Skontrolujte riadidlá	Ak testy neodhalia žiadnu inú chybu, vymeňte riadidlá.
Stroj funguje ale telemetrická srdcová frekvencia sa nezobrazuje	Skontrolujte hrudný popruh (voliteľné)	Popruh by mal byť kompatibilný s „POLAR™“ a nekódovaný. Uistite sa, že popruh je priamo v kontakte s pokožkou a že miesto dotyku je vlhká.

Problém	Čo skontrolovať	Riešenie
	Skontrolujte užívateľský profil	Pre užívateľský profil zvolte úpravu užívateľského profilu. Choďte na nastavenie „WIRELESS HR“ a uistite sa, že je nastavené na „ON“.
	Skontrolujte rušenie	Skúste premiestniť stroj preč od zdrojov rušenia (televízia, mikrovlnná rúra, atď.).
	Vymeňte hrudný popruh	Ak je rušenie minimalizované a problém sa nevyriešil, vymeňte popruh.
	Vymeňte konzolu	Ak sa problém stále nevyriešil, vymeňte konzolu.
Stroj funguje ale telemetrická srdcová frekvencia sa zobrazuje nesprávne	Rušenie	Uistite sa, že prijímač srdcovej frekvencie nie je blokový žiadnym osobným elektronickým zariadením na ľavej strane stojana na médiá.
Stroj nezaznamenáva žiadnu rýchlosť/otáčky, konzol zobrazuje „Please pedal“ chybový kód	Skontrolujte celistvosť dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/oriáciu dátového kábla	Uistite sa, že je kábel poriadne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Skontrolujte polohu magnetu (vyžaduje odinštalovanie krytov)	Magnet by mal byť na kladke.
	Skontrolujte senzor rýchlosti (vyžaduje odinštalovanie krytov)	Senzor rýchlosti by mal byť zarovnaný s magnetom a pripojený k dátovému káblu. Ak treba, zarovnaj ho. Ak je senzor alebo kábel poškodený, vymeňte ho.
Konzola sa vypne (prepne sa do režimu spánku) počas používania	Skontrolujte zásuvku	Uistite sa, že je stroj zapojený do funkčnej zásuvky.
	Skontrolujte pripojenie prednej strany stroja	Pripojenie by malo byť zaistené a nepoškodené. Ak je adaptér alebo spojenie poškodené, vymeňte ich.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/oriáciu dátového kábla	Uistite sa, že je kábel poriadne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Resetujte stroj	Odpojte stroj od elektrickej siete na 3 minúty. Znova zapojte.
	Skontrolujte polohu magnetu (vyžaduje odinštalovanie krytov)	Magnet by mal byť na kladke.
	Skontrolujte senzor rýchlosti (vyžaduje odinštalovanie krytov)	Senzor rýchlosti by mal byť zarovnaný s magnetom a pripojený k dátovému káblu. Ak treba, zarovnaj ho. Ak je senzor alebo kábel poškodený, vymeňte ho.

Problém	Čo skontrolovať	Riešenie
Ventilátor sa nezapne alebo nevyhne	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/orientáciu dátového kábla	Uistite sa, že je kábel poriadne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Resetujte stroj	Odpojte stroj od elektrickej siete na 3 minúty. Znova zapojte.
Ventilátor sa nezapne, ale konzola funguje	Skontrolujte, či niečo neblokuje ventilátor	Odpojte od elektrickej siete na 5 minút. Z ventilátora odstráňte prekážky. Ak je to potrebné, odpojte konzolu pre lepšie odstránenie. Ak nie ste schopný odstrániť materiál, vymeňte konzolu.
Stroj sa kýva/nestojí rovno	Skontrolujte nastavenie vyrovnávača	Nastavujte vyrovnávače, kým nie je stroj rovno.
	Skontrolujte povrch pod strojom	Nastavenie vyrovnávačov môže byť nedostačujúce na príliš nerovnom povrchu. Presuňte zariadenie na rovnejší povrch.
Pedále sú uvoľnené/stroj sa ťažko pedáluje	Skontrolujte súčiastky	Pevne utiahnite všetky súčiastky na ramenách pedálov a riadidlách.
Počúť kliknutie / tiknutie raz za otáčku kľuky	Skontrolujte zostavu kľuky / kladky	Odpojte zostavu ľavej a pravej nohy a otočte kľukami. Ak zvuk pretrváva, vymeňte zostavu kľuky / kladky. Ak zvuk nevychádza z otáčania kľuky, skontrolujte zostavy nôh a riadidlá.
	Skontrolujte zostavy nôh a riadidlá	Manuálne hýbte nohami, riadidlami aby ste izolovali zvuk. Diel vydávajúcí zvuk vymeňte.
	Skontrolujte uvoľnené súčiastky	Pevne utiahnite všetky súčiastky na stabilizátoroch a na základni tyče konzoly.
Počas prevádzky počúť ťukanie	Skontrolujte všetky súčiastky na záhybe medzi riadidlom a pedálom	Uistite sa, že zarovnávací zádržník na otočnej objímke zapadá do otvoru. Uistite sa, že objímka prechádza až do druhého otvoru v kryte.
Po pár prvých minútach tréningu je počúť vŕzganie a zvyčajne sa postupne zhoršuje	Skontrolujte skrutku, ktorá spája riadidlá a os idúcu cez tyč konzoly.	Mierne povolte skrutku otočnej tyče, kým hluk nezmizne. Môžete aplikovať biele lítiové mazivo ako dočasnú opravu. Kontaktujte svojho miestneho distribútora
	Skontrolujte vŕzganie valca na koľaji	Aby ste eliminovali zvuk valca, aplikujte silikónové mazivo na suchú handričku a potrite ňou koľaje.
Zostava sklonu sa zasekáva / ťažko sa nastavuje	Skontrolujte pozíciu zostavy sklonu	Nastavte vyrovnávače na prednej strane zostavy koľaje tak, aby bola medzi vrchom zostavy sklonu a hlavným krytom stroja medzera 0,6 – 1,25 cm.