



NAUTILUS



Návod na použitie: Rotoped Nautilus U626

kód: NAU-100739

SK

Vážené zákazníčky, vážení zákazníci

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Nautilus**. 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 **Nautilus** tím

Záruka

Kvalitné výrobky **Nautilus** 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 **Nautilus** 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

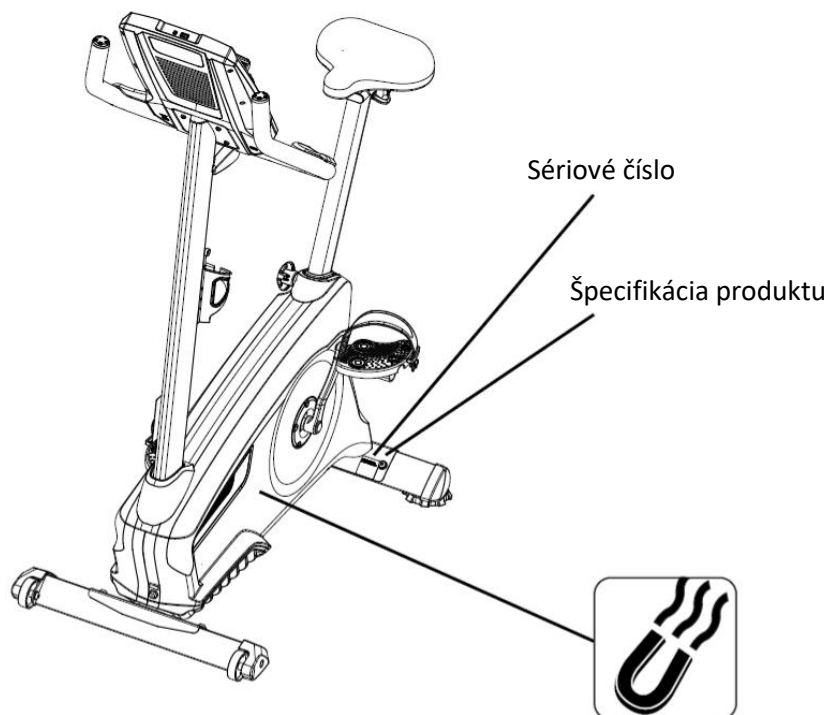
Tento návod na použitie je len referencia pre zákazníkov. **Nautilus** nepreberá ručenie za chyby vzniknuté prekladom alebo technickou zmenou produktu.

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 výrobcu 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 Nautilus (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: 32 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 104 x 55 x 146 cm.

Výstražné etikety a sériové číslo



Špecifikácie

Maximálna nosnosť: 136 kg (300 lbs.)

Celková plocha zariadenia (pôdorys): 5720 cm²

Hmotnosť stroja: 32 kg (70,5 lbs)

Prevádzkové napätie: 9 VDC

Prevádzkový prúd: 1,5 A

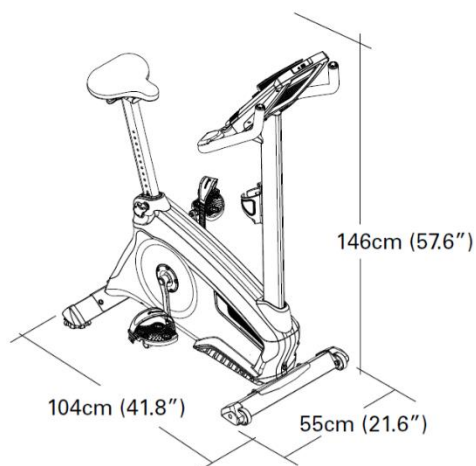
Napájací adaptér: 220V – 240V, 50H

Spĺňa:



ISO 20957 compliant.

Konektivita s:



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

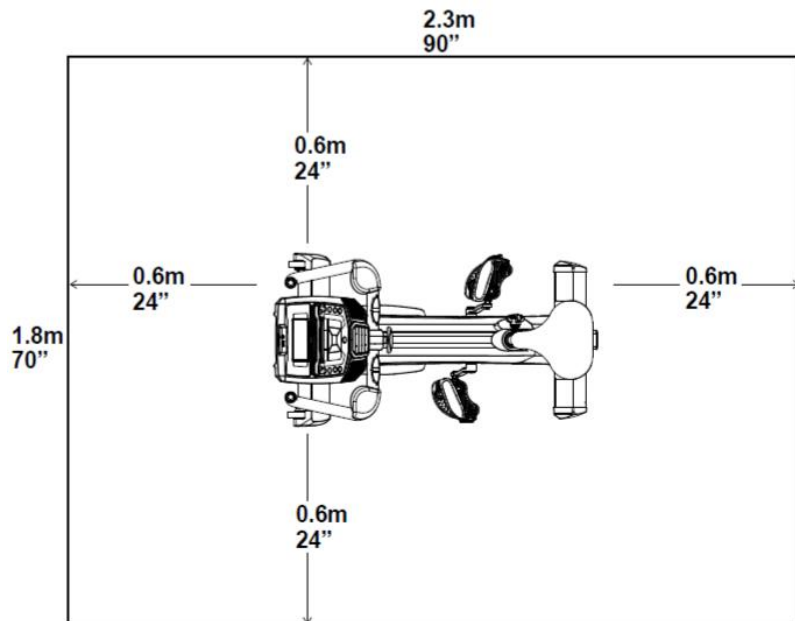
Pred montážou

Vyberte oblasť, v ktorej chcete nastaviť a obsluhovať zariadenie. Pre bezpečnú prevádzku musí byť umiestnenie na tvrdom, rovnom povrchu. Vyhradte si tréningovú plochu minimálne 2,3 m x 1,8 m (90"x 70").

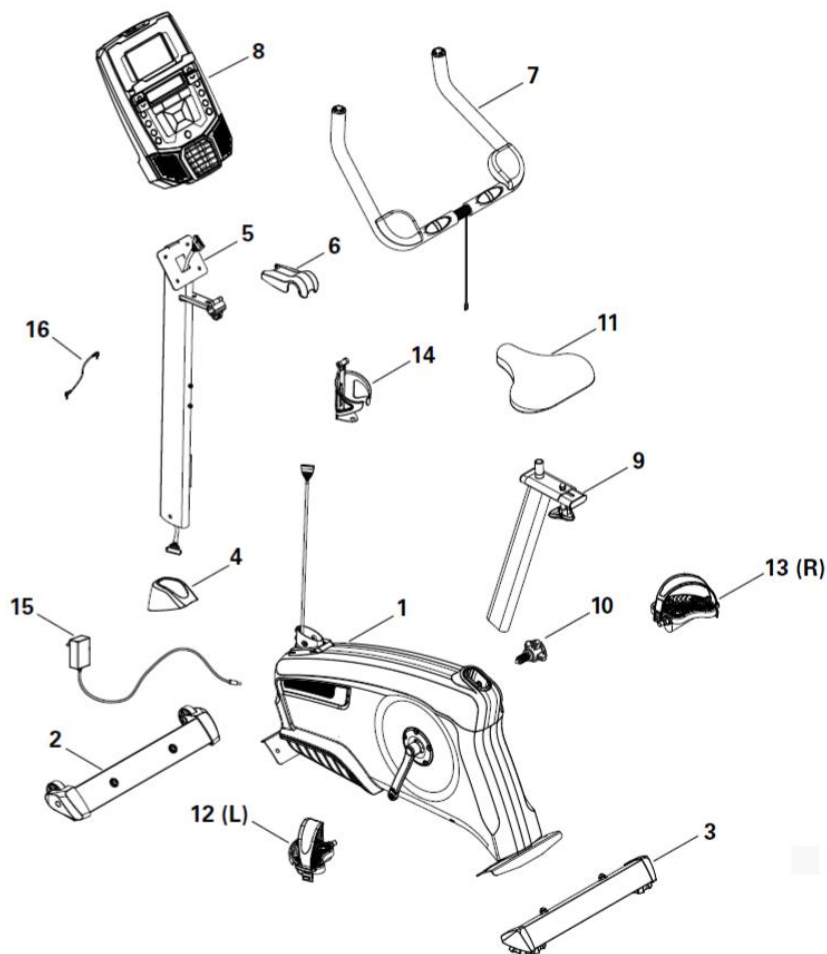
Základné tipy pre montáž

Pri zostavovaní stroja postupujte podľa týchto základných bodov:

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

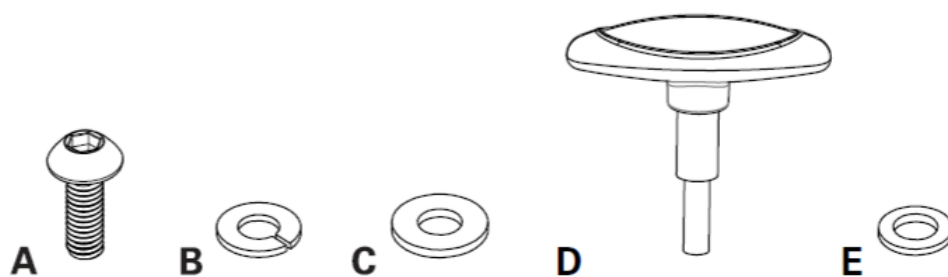


Zoznam dielov



P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Hlavný rám	1	9	Tyč sedadla	1
2	Predný stabilizátor	1	10	Nastaviteľná skrutka	1
3	Zadný stabilizátor	1	11	Sedadlo	1
4	Krytka tyče konzoly	1	12	Ľavý pedál (L)	1
5	Tyč konzoly (s držiakom na riadidlá)	1	13	Pravý pedál (R)	1
6	Kryt držiaku na riadidlá	1	14	Držiak na fľašu	1
7	Riadidlá	1	15	Zástrčka	1
8	Konzola	1	16	MP3 kábel	1

Zoznam súčiastok



P.Č.	Názov	KS
A	Skrutka M8x16	4
B	Uzamykacia podložka M8	5
C	Plochá podložka M8	4
D	Skrutka v tvare T	1
E	Plochá podložka M8	1

Nástroje

Zahrnuté v balení:



6 mm



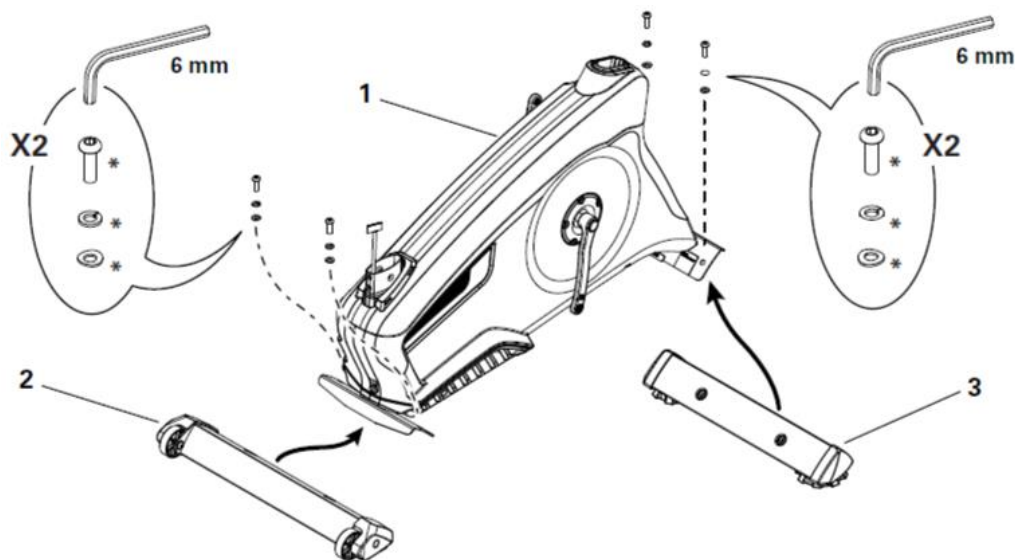
Nezahrnuté v balení (odporúčané):



Montážny návod

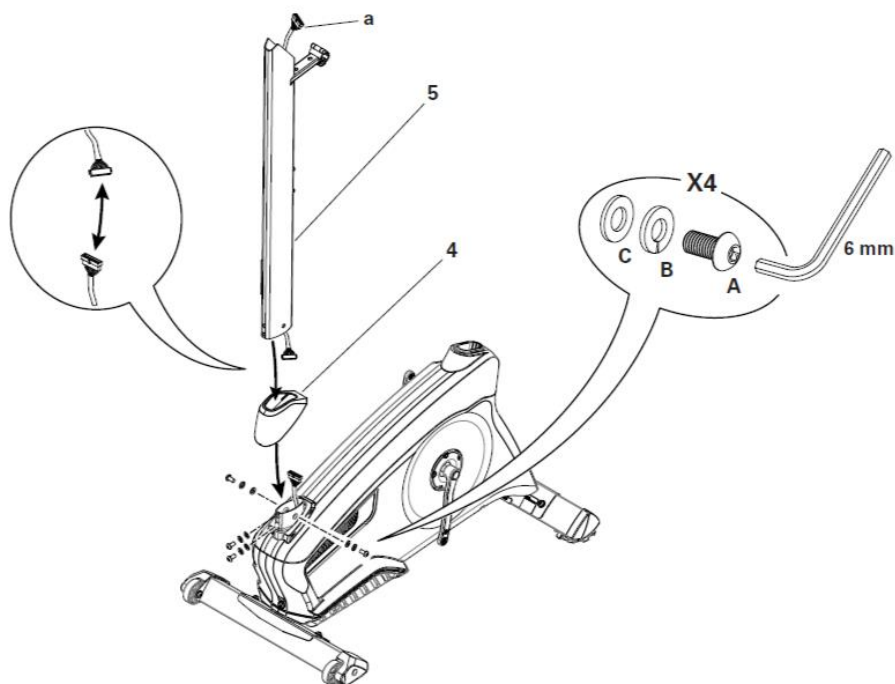
Krok 1: Stabilizátory pripevnite k hlavnému rámu

Poznámka: Súčiastky označené * boli predinštalované na stabilizátory a nie sú na zozname súčiastok. Uistite sa, že transportné kolieska na prednom stabilizátore smerujú smerom dopredu.



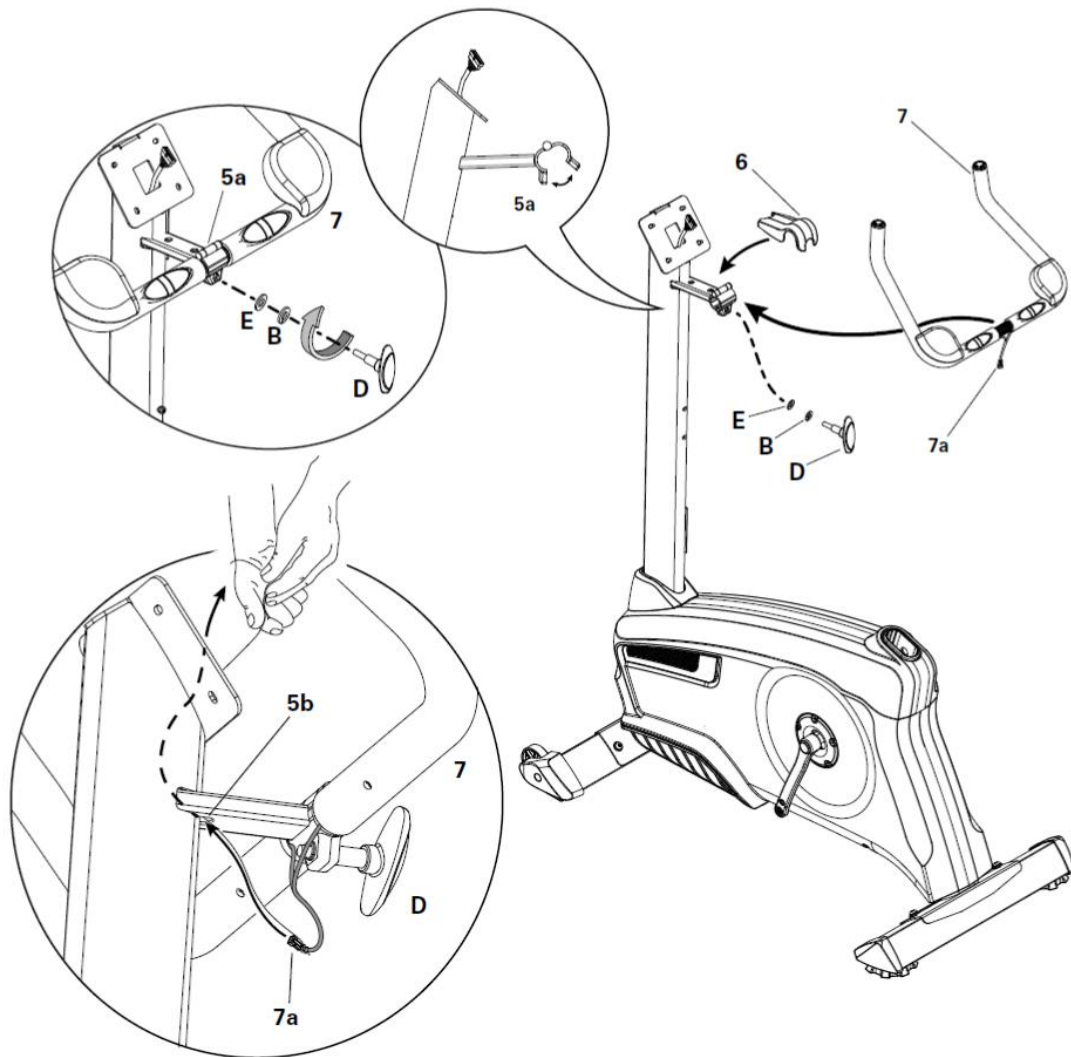
Krok 2: Tyč konzoly s krytkou tyče konzoly pripevnite k hlavnej zostave

POZOR: Uistite sa, aby konektor kábla konzoly (a) nezapadol do tyče konzoly. Svrky konektorov zarovnajte a uistite sa, že sa konektory uzamknú. Nekrčte kábel konzoly.



Krok 3: Riadidlá pripevnite k tyči konzoly

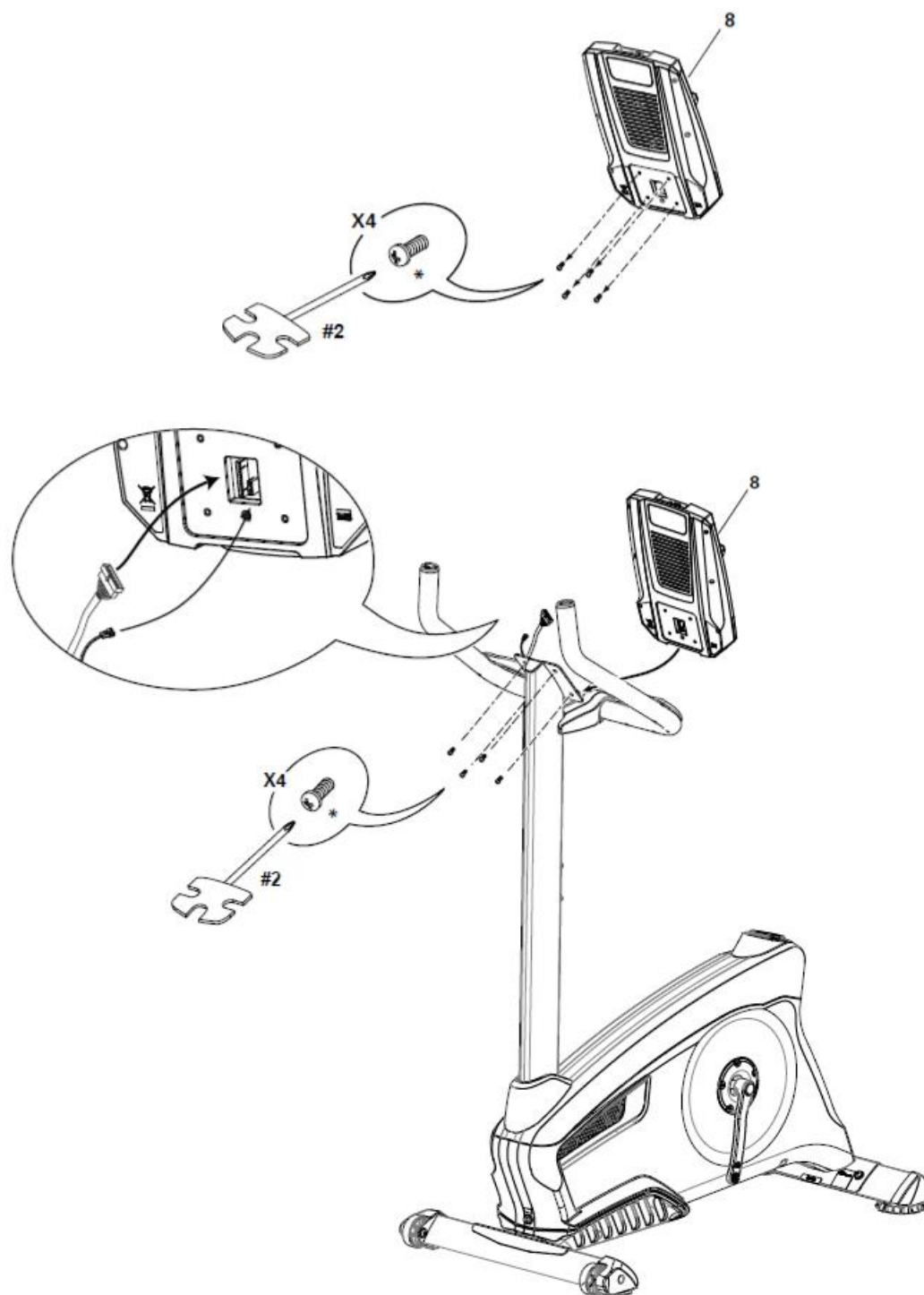
POZOR: Nekrčte káble. Riadidlá (7) dajte na držiak (5a), nastavte ich do požadovaného uhlu a cez otvory nainštalujte skrutku v tvare T (D). Pomocou ťahača káblov prevlečte kábel tepu (7a) cez otvor (5b) pod držiakom riadidiel a k vrchu tyče, úplne utiahnite skrutku v tvare T, aby sa riadidlá udržali na mieste. Kryt (6) zatlačte na miesto na držiaku riadidiel.



Krok 4: Konzolu pripevnite k tyče konzoly

Poznámka: Predinštalované skrutky (*) na zadnej strane konzoly vyberte pred pripájaním káblov.

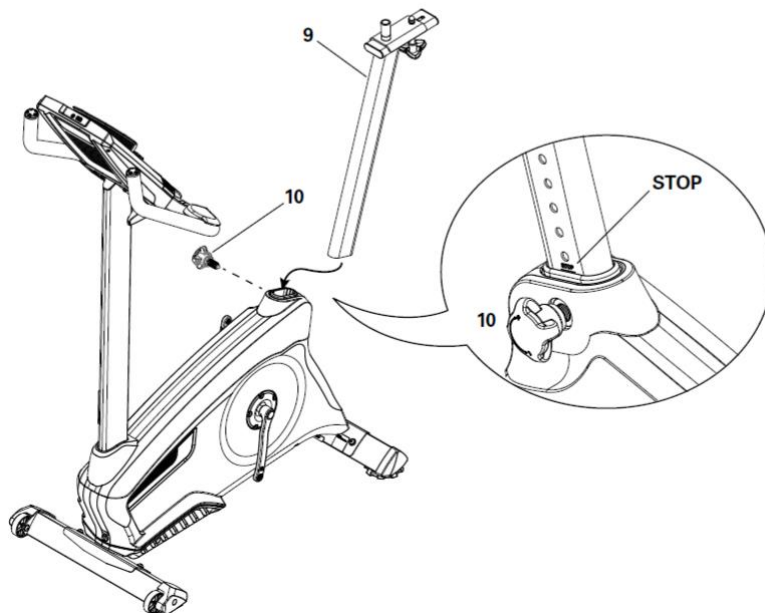
POZOR: Nekrčte káble.



Krok 5: Tyč sedadla pripevnite k rámu

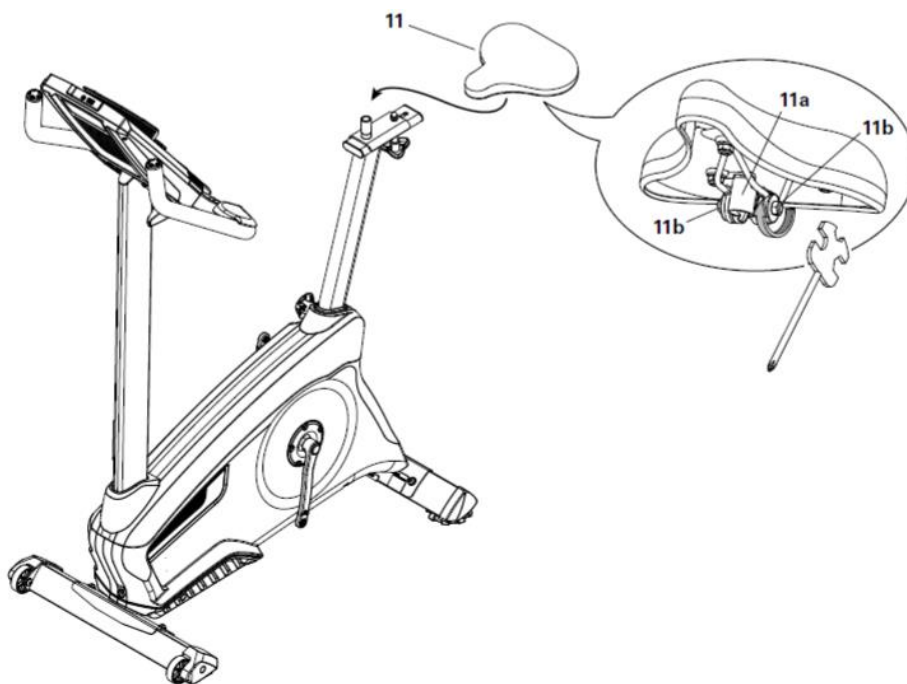
POZOR: Uistite sa, že nastavovacia skrutka zapadla do tyče sedadla.

! Nenastavujte výšku tyče sedadla nad hranicu značky STOP na tyči.



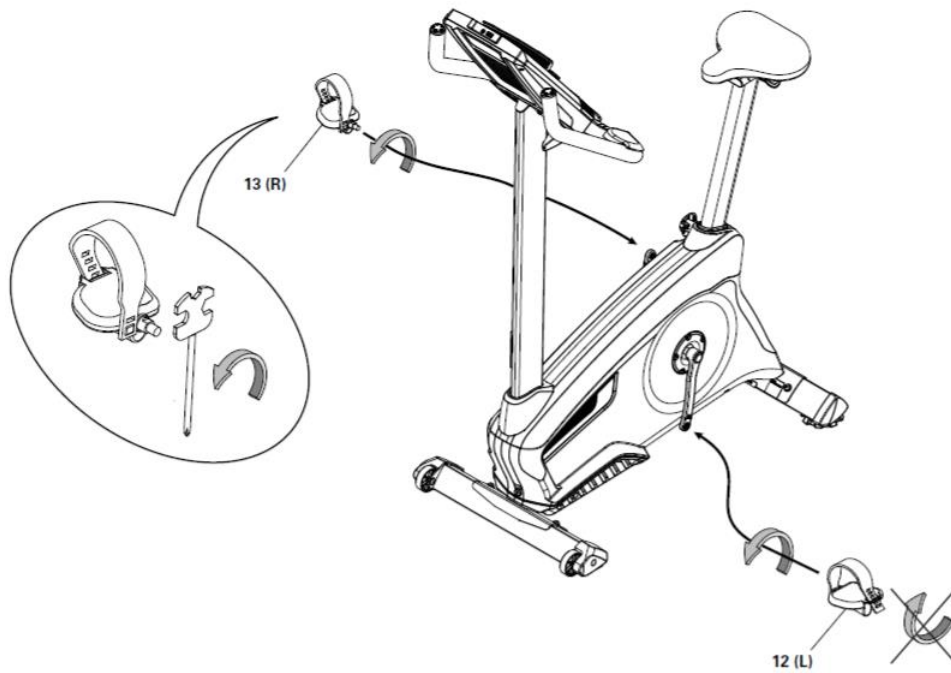
Krok 6: Sedadlo pripevnite k tyči sedadla

POZOR: Uistite sa, že je sedadlo rovno. Aby sedadlo držalo na mieste, utiahnite matice (11b) na držadle sedadla (11a).



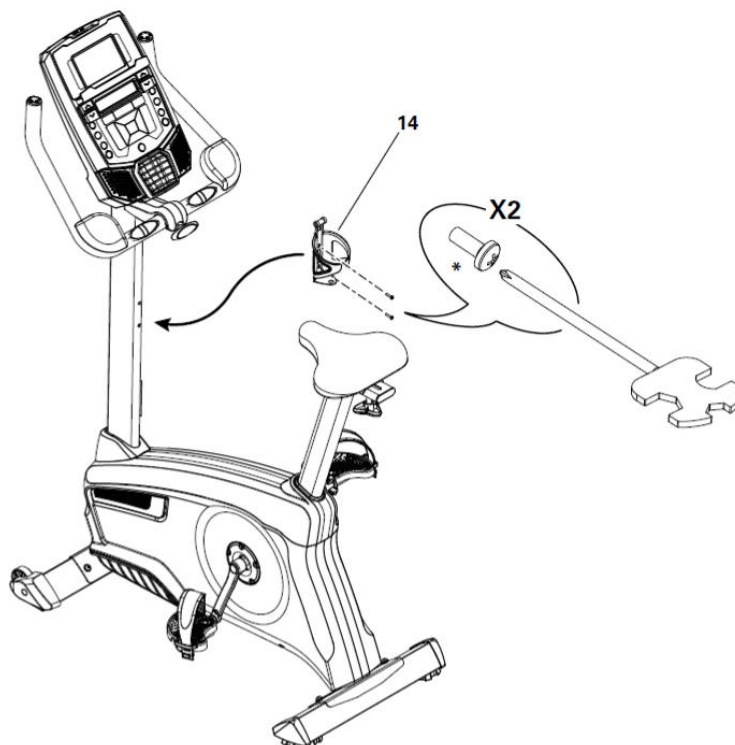
Krok 7: Pripevnite pedále

Poznámka: Ľavý pedál sa skrutkuje opačne. Uistite sa, že inštalujete pedále na správne strany. Strany sú určené z pohľadu sediaceho na stroji. Ľavý pedál je označený „L“ a pravý „R“.

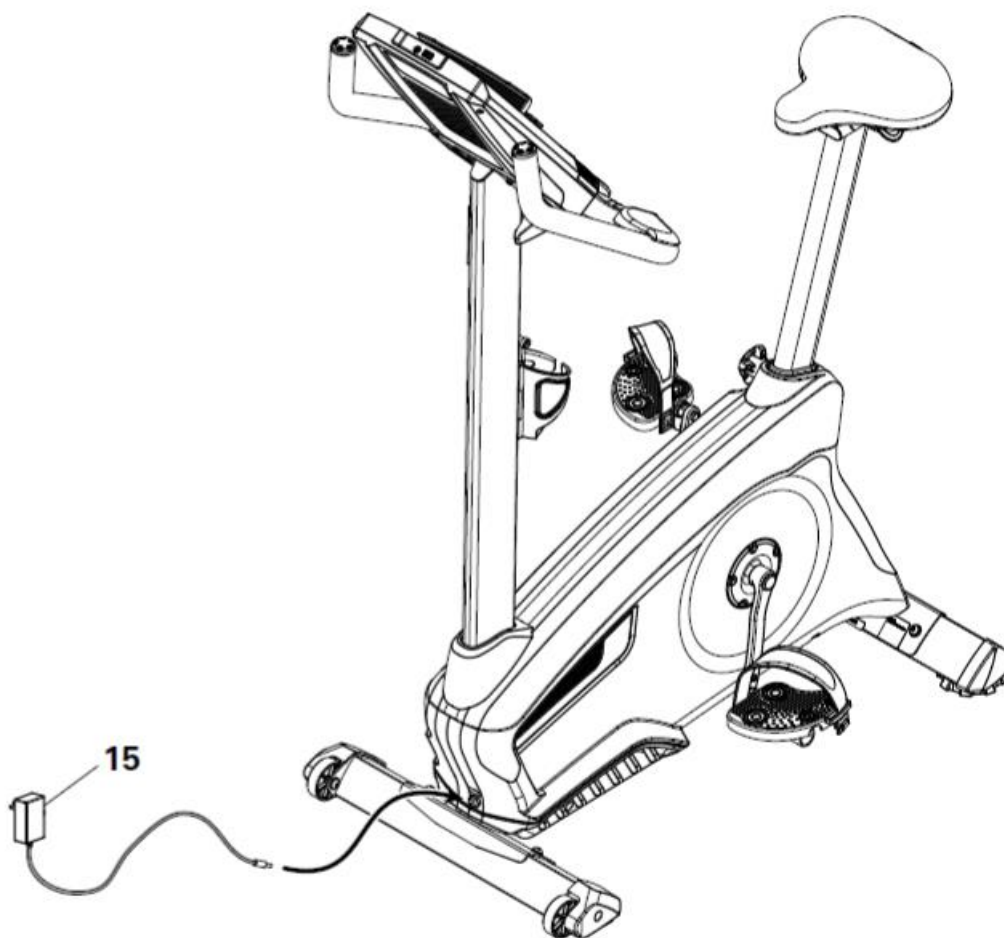


Krok 8: Pripevnite držiak na fľašu

Poznámka: Súčiastky označené * sú predinštalované na tyči konzoly a nie sú na zozname súčiastok.



Krok 9: Pripojte AC adaptér



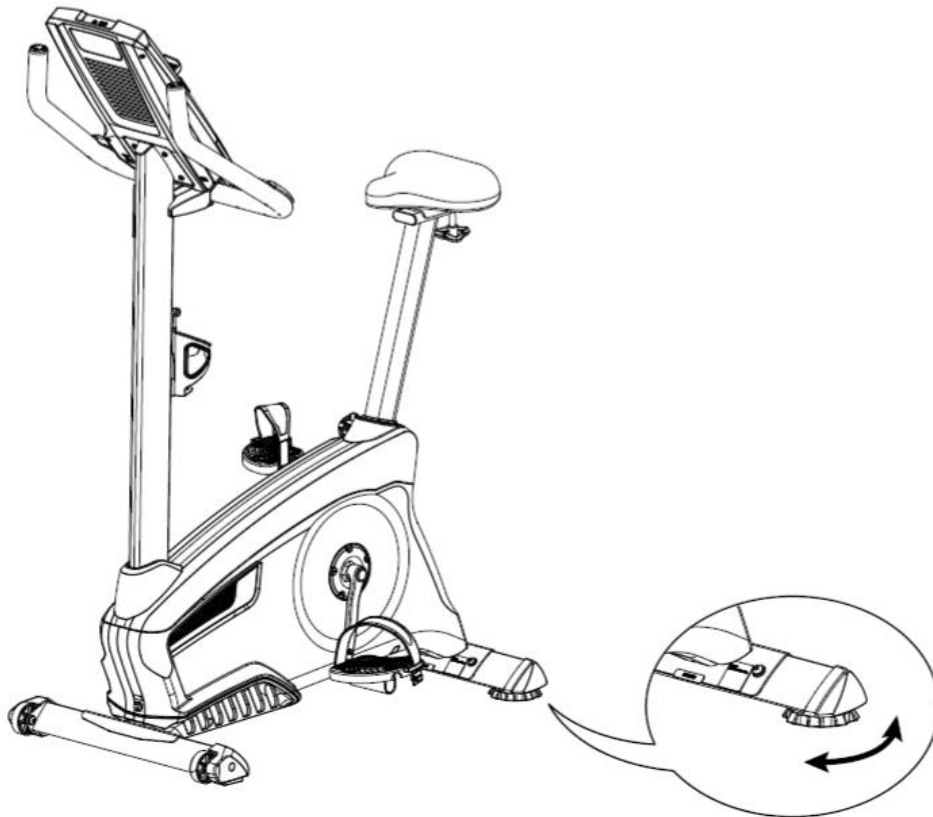
Krok 10: Konečné kontroly

Skontrolujte stroj a uistite sa, že sú všetky súčiastky utiahnuté a diely správne nainštalované.

! Neuvádzajte stroj do prevádzky pred tým, ako dokončíte montáž a skontrolujete správnu funkciu podľa návodu na použitie.

Vyrovnanie stroja

Vyrovnávače nájdete na oboch stranách zadného stabilizátora. Nastavíte ich otáčaním nohy stabilizátora. Pred cvičením sa uistite, že je stroj stabilný a rovno.



Presun stroja

Ak chcete stroj presunúť, opatrne nakloňte riadidlá k sebe a prednú časť stroja tlačte smerom dole. Potom stroj potlačte na požadované miesto.

POZOR: Pri presune stroja si dávajte pozor. Náhle pohyby môžu ovplyvniť prevádzku počítača.



Pred použitím tohto zariadenia dodržiavajte nasledujúce upozornenia:



Táto ikona znamená potenciálne nebezpečnú situáciu, ktorej ak sa nevyhnete, môže spôsobiť smrť alebo vážne zranenie.

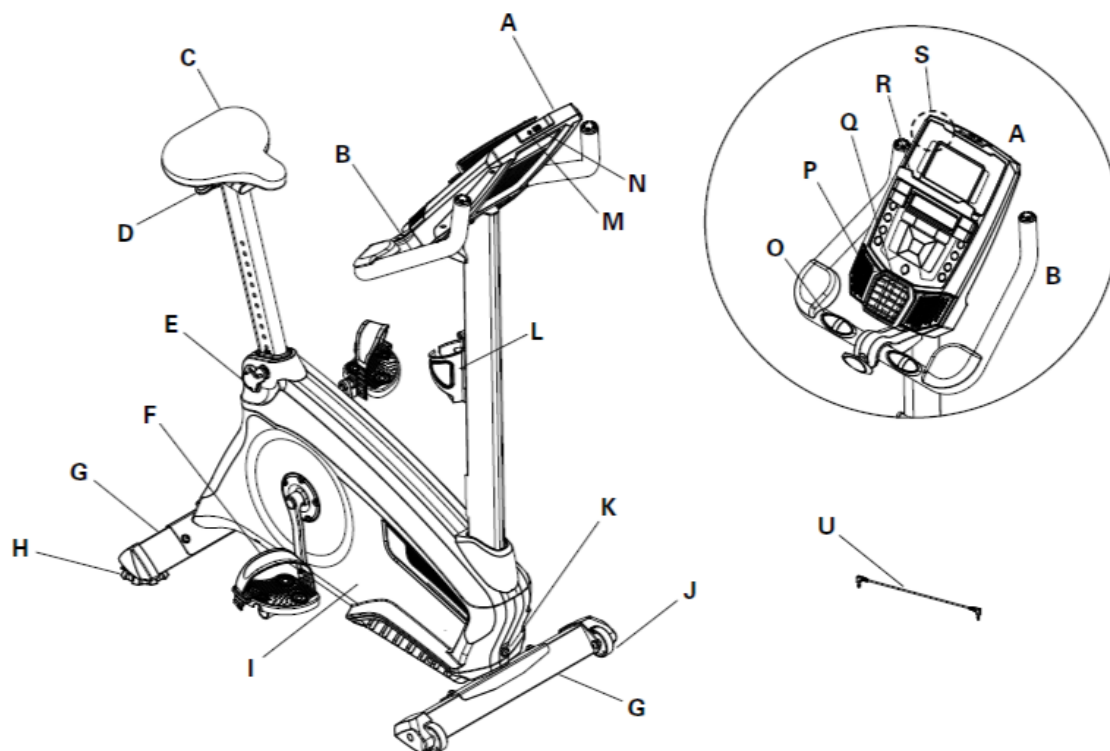


Prečítajte si celý manuál. Manuál si uschovajte pre budúce použitie.

Prečítajte si všetky upozornenia na tomto stroji a porozumejte im. Ak sa kedykoľvek výstražné nálepky uvoľnia, stanú sa nečitateľnými alebo sa odlepia, kontaktujte svojho miestneho distribútora, aby vám poskytol náhradné štítky.

- Deti nesmú byť pustené na stroj alebo k jeho blízkosti. Pohyblivé súčasti a iné funkcie stroja môžu byť pre deti nebezpečné.
- Stroj nie je určený pre osoby mladšie ako 14 rokov.
- 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.
- Pred každým použitím skontrolujte, či stroj neobsahuje uvoľnené časti alebo známky opotrebovania. Nepoužívajte ho, ak sa nachádza v tomto stave. Skontrolujte sedadlo, pedále a ramená kľuky. Informácie o opravách získate u miestneho distribútora.
- Maximálny limit hmotnosti užívateľa: 136 kg (300 lbs.). Nepoužívajte, ak ste nad touto hmotnosťou.
- Tento stroj je určený len na domáce použitie.
- Nenoste voľné oblečenie alebo šperky. Tento stroj obsahuje pohyblivé časti. Nevkladajte do pohyblivých častí prsty ani iné predmety.
- Stroj umiestnite a prevádzkujte na pevnom, vodorovnom povrchu.
- Uistite sa, že pedále sú stabilné pred tým, ako na nevstúpíte. Dávajte si pozor pri nastupovaní a zostupovaní zo stroja.
- Pred servisom stroja odpojte všetky napájania.
- Nepoužívajte tento stroj vonku alebo vo vlhkom alebo mokrom prostredí. Pedále udržiavajte čisté a suché.
- Na každej strane stroja udržiavajte aspoň 0,6 m (24") voľného priestoru. Toto je odporúčaná bezpečná vzdialenosť pre prístup a obchádzanie stroja a pre núdzové zostúpenie zo stroja. Keď je stroj používaný, udržiavajte tretie osoby mimo tohto priestoru.
- Počas cvičenia sa nepreťažujte. Pracujte so strojom spôsobom popísaným v tomto manuáli.
- Správne nastavte a bezpečne zapojte všetky zariadenia na nastavenie polohy. Uistite sa, že nastavovacie zariadenia nezasahujú používateľa.
- Cvičenie na tomto stroji vyžaduje koordináciu a rovnováhu. Očakávajte, že zmeny v rýchlosti a v úrovni odporu sa môžu počas tréningu vyskytnúť a dávajte si pozor, aby ste zabránili strate rovnováhy a možnému zraneniu.
- Toto zariadenie nie je určené na používanie osobami (vrátane detí) so zníženou fyzickou, zmyslovou alebo duševnou poruchou alebo s nedostatkom skúseností alebo poznatkov, pokiaľ im nebol poskytnutý dohľad alebo inštrukcie na používanie zariadenia osobou zodpovednou za ich bezpečnosť.

Funkcie

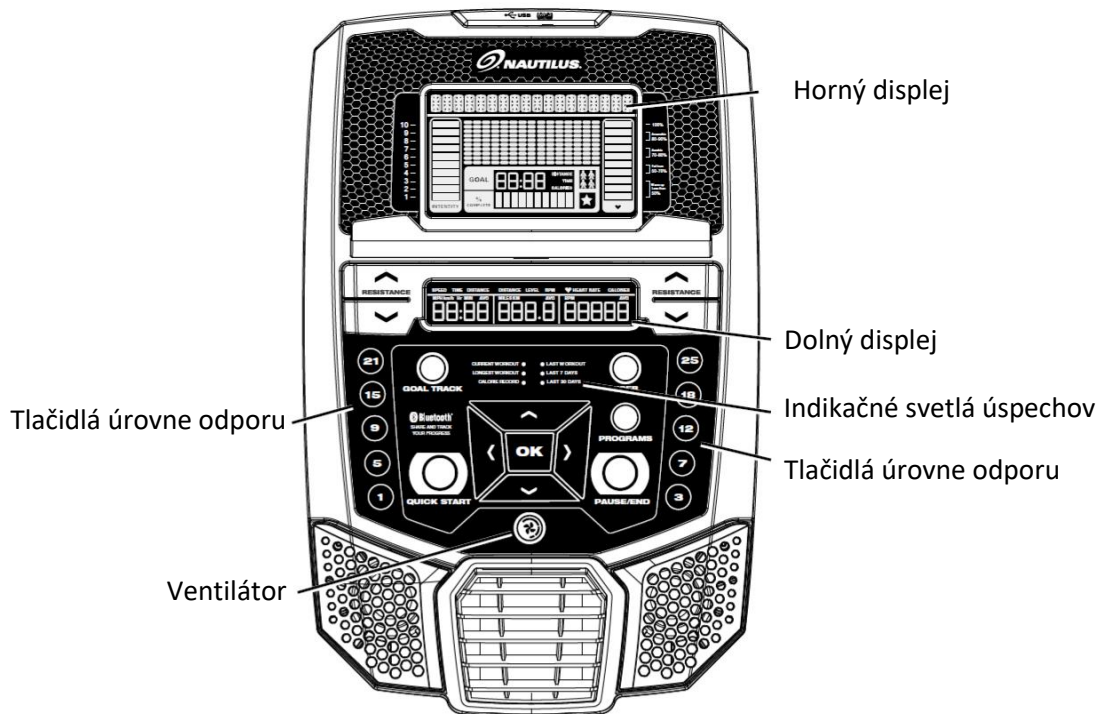


A	Konzola	L	Držiak na fľašu
B	Riadiidlá s podložkami pre lakty	M	MP3 konektor
C	Nastaviteľné sedadlo	N	USP port
D	Nastavovacia skrutka pre posun sedadla	O	Kontaktné senzory tepu
E	Nastavovacia skrutka tyče sedadla	P	Reproduktory
F	Pedále	Q	Ventilátor
G	Stabilizátory	R	Držiak
H	Vyrovnávače	S	Telemetrický prijímač tepu
I	Krytý zotrvačník	T	Bluetooth® prijímač (nie je zobrazený)
J	Transportné kolieska	U	MP3 kábel
K	Napájací konektor		

POZOR: Meranie srdcovej frekvencie nemusí byť presné. Presilenie môže spôsobiť vážne zranenie alebo smrť. Ak cítite únavu, okamžite prestaňte cvičiť.

Funkcie konzoly

Konzola poskytuje dôležité informácie o tréningu a reguluje úroveň odporu počas cvičenia. Súčasťou konzoly je Nautilus Dual Track™ displej s dotykovými tlačidlami, pomocou ktorých si môžete vybrať tréningový program.

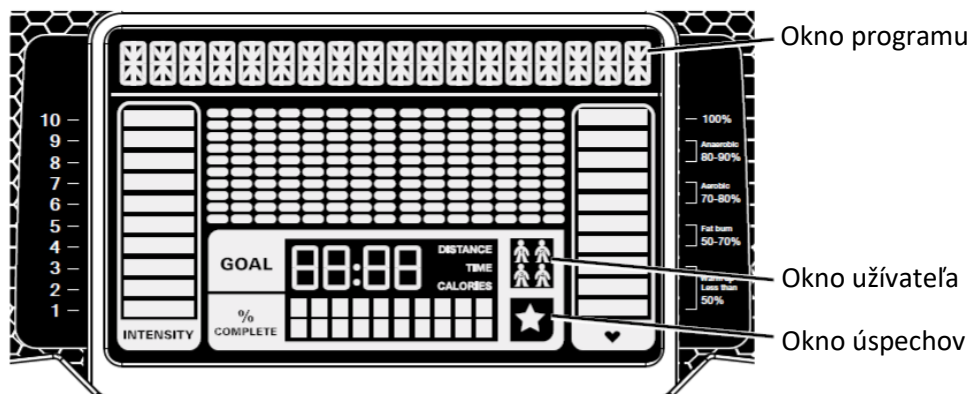


Funkcie tlačidiel

- RESISTANCE ▲: Zvyšuje úroveň odporu.
- RESISTANCE ▼: Znižuje úroveň odporu.
- QUICK START: Spúšťa okamžitý tréning.
- USER: Vyberá užívateľský profil.
- PROGRAM: Vyberá kategóriu a tréningový program.
- PAUSE / END: Pozastavuje aktívny tréning, ukončuje pozastavený tréning alebo sa vracia na predchádzajúcu obrazovku.
- GOAL TRACK: Pre zvolený užívateľský profil zobrazuje štatistiky tréningu a úspechy.
- ▲ : Zvyšuje hodnotu (vek, čas, vzdialenosť alebo kalórie) alebo prechádza cez možnosti.
- ◀: Počas tréningu zobrazuje rôzne hodnoty tréningu a prechádza cez možnosti.
- OK: Spúšťa program, potvrdzuje informácie alebo obnovuje pozastavený tréning.
- ▶: Počas tréningu zobrazuje rôzne hodnoty tréningu a prechádza cez možnosti.
- ▼: Znižuje hodnotu (vek, čas, vzdialenosť alebo kalórie) alebo prechádza cez možnosti.
- FAN: Kontroluje 3-stupňový ventilátor.
- Tlačidlá úrovne odporu: Okamžite menia úroveň sklonu počas tréningu.
- Indikačné svetlá úspechov: Rozsvietia sa, keď je dosiahnutá nová úroveň úspechu.

Nautilus Dual Track™ displej

Dáta na hornom displeji



- Okno programu

Okno 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.

- Okno intenzity

Okno intenzity zobrazuje vynakladanú prácu na základe úrovne odporu.

- Okno zóny srdcovej frekvencie

Okno 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 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.

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 stojana na média.

- Okno cieľa

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

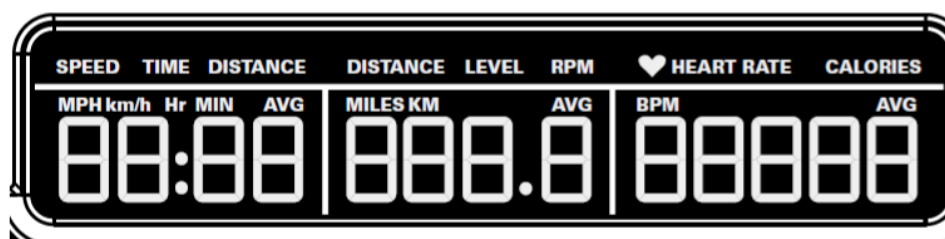
- Okno užívateľa

Okno užívateľa zobrazuje aktuálne zvolený užívateľský profil.

- Okno úspechov

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

Dáta na dolnom displeji



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

- Rýchlosť (Speed)

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

- Čas (Time)

Okno 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).

- Vzdialenosť (Distance)

Okno 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)

Okno úrovne odporu zobrazuje aktuálnu úroveň odporu tréningu.

- Otáčky za minútu (RPM)

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

- Okno tepu

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

⚠ Pred začiatkom cvičebného programu sa poradíte 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)

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

Konektivita stroja

Tento stroj je vybavený technológiou Bluetooth a dokáže sa bezdrôtovo zosynchronizovať s fitness aplikáciou na podporovaných zariadeniach.

Poznámka: Kompletný zoznam podporovaných zariadení nájdete na www.nautilusconnect.sk.

Fitness aplikácia „Nautilus® Trainer“

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 MyFitnessPal®, takže môžete dosahovať svoje každodenné ciele ešte jednoduchšie! Sledujte svoje výsledky a zdieľajte ich s rodinou a priateľmi.

1. Zadarmo si stiahnete aplikáciu „Nautilus® Trainer“ z iTunes® App Store.

Poznámka: Kompletný zoznam podporovaných zariadení nájdete na www.nautilusconnect.sk.

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

Informácie a odpovede na časté otázky o aplikácii nájdete online na www.nautilusconnect.sk.

Export výsledkov tréningu 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 nahráť súbor s výsledkami na Vaše konto Nautilus Connect™.

Štatistiky užívateľského profilu exportujete nasledovne:

1. Po zapnutí stlačte tlačidlo USER a vyberte užívateľský profil.
2. Stlačte tlačidlo GOAL TRACK. Konzola zobrazí hodnoty posledného tréningu a aktivujú sa príslušné svetlá úspechov.
3. Tlačidlom ▼ sa presuňte k možnosti „CLEAR WORKOUT DATA -OK?“.
4. Tlačidlom ▼ sa presuňte k možnosti „SAVE TO USB -OK?“. Stlačte tlačidlo OK, následne sa zobrazí „ARE YOU SURE? -NO“. Tlačidlom ▲ sa správa zmení na „YES“ a tlačidlom OK výber potvrdíte. Konzola zobrazí správu „INSERT USB“. Vložte USB disk do USB portu. Konzola následne nahrá na USB disk štatistiky. Konzola zobrazí „SAVING“ a potom „REMOCE USB“ a vtedy môžete bezpečne vybrať USB disk.
Poznámka: Počas zobrazenia správy „SAVING“ môžete stlačiť tlačidlo PAUSE/END a vynútiť si tak vrátenie sa.
5. Tlačidlom GOAL TRACK sa vrátite na pôvodnú obrazovku.

Sledujte svoje výsledky na www.nautilusconnect.com

Časom si môžete pozerať svoj pokrok a zdieľať dáta s MyFitnessPal®. Kedykoľvek si môžete pozrieť svoje tréningy a výsledky mimo stroja. Nautilus Connect™ umožňuje nastavenie hodnoty tréningu a následne zobrazovanie vo forme grafu v týždennom, mesačnom alebo ročnom intervale pre porovnanie.

Ak si chcete importovať výsledky tréningu na Nautilus Connect™ pomocou Bluetooth zariadenia:

1. Prihláste sa do Nautilus Connect™ a okamžite si môžete zosynchronizovať tréningové údaje. S kontom sa po každom tréningu okamžite nahrajú údaje na Nautilus Connect™ pomocou vášho Bluetooth zariadenia.
2. Ak si chcete zosynchronizovať dáta s MyFitnessPal®, zvolte možnosť menu v ľavom hornom rohu webovej stránky a vyberte „Sync to MyFitnessPal®“.
Poznámka: Po prvom zosynchronizovaní bude Nautilus Connect™ automaticky synchronizovať dáta s MyFitnessPal®.

Ak si chcete importovať výsledky tréningu na Nautilus Connect™ pomocou USB disku:

1. USB disk s vašimi údajmi vložte do zariadenia, ktoré ma pripojenie na internet.
2. Prihláste sa do Nautilus Connect™.
3. Na webovej stránke kliknite na tlačidlo nahrávania.
4. Pri nahrávaní súboru nájdite svoj USB disk. Z neho vyberte súbor s tréningovými dátami a kliknite na tlačidlo nahrávania. Následne sa údaje nahrajú na konto.
5. Ak si chcete zosynchronizovať dáta s MyFitnessPal®, zvolte možnosť menu v ľavom hornom rohu webovej stránky a vyberte „Sync to MyFitnessPal®“.
Poznámka: Po prvom zosynchronizovaní bude Nautilus Connect™ automaticky synchronizovať dáta s MyFitnessPal®.

Užívateľskú príručku pre Nautilus Connect™ nájdete na www.nautilusconnect.com.

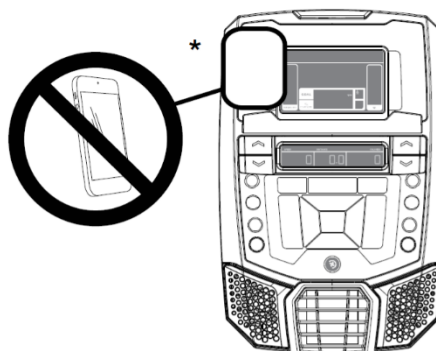
Bezdrôtový monitor srdcovej frekvencie

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 svojím 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 senzorov. 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 senzorov 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.

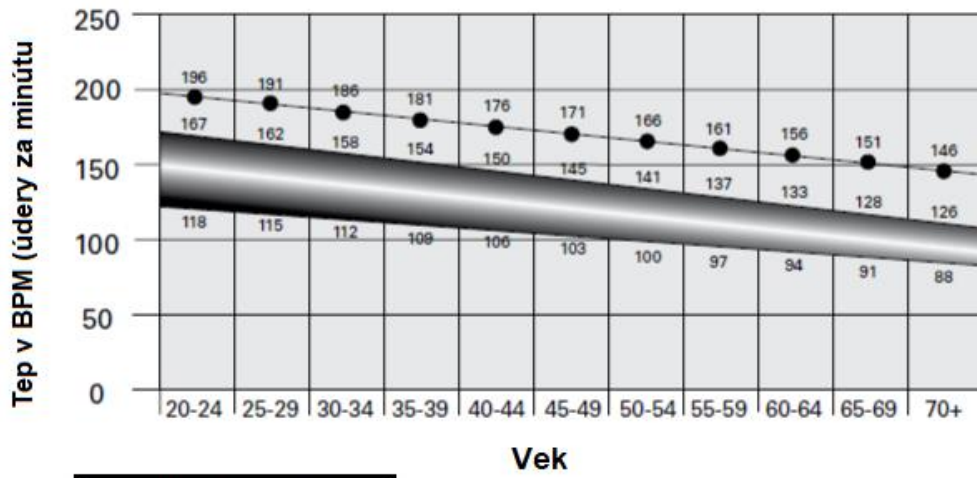
Tabuľka srdcovej frekvencie predstavuje odhad toho, ktorá zóna srdcovej frekvencie (HRZ) je účinná pri spaľovaní tukov a zlepšovaní kardiovaskulárneho systému. Fyzické podmienky sa líšia, preto môže byť váš individuálny HRZ o niekoľko úderov vyšší alebo nižší, ako je zobrazené.

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 udržiajte svoj srdcový rytmus v cieľovej zóne viac ako 20 minút. Čím dlhšie udržíte 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 svojím 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.

Cieľový tep pre spalovanie tukov



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 poradíte 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.

Nastavenie sedadla

Správne zarovnanie sedadla zvyšuje efektivitu a komfort cvičenia a znižuje riziko úrazu.

1. S pedálmi smerujúcimi dopredu položte chodidlo do stredu pedálu. Nohu by ste mali mať mierne ohnutú v kolene.
2. Ak je Vaša noha príliš vystretá alebo nemôžete dočiahnuť na pedál, posuňte sedadlo nižšie. Ak je naopak Vaša noha až príliš ohnutá, posuňte sedadlo vyššie.

! Pred nastavením sedadla zosadnite zo stroja.

3. Uvoľnite a potiahnite nastavovaciu skrutku sedadla. Nastavte sedadlo do požadovanej výšky. Pustite nastavovaciu skrutku, aby zapadol poistný kolík. Uistite sa, že zapadol a utiahnite nastavovaciu skrutku.

! Nezdvíhajte tyč sedadla nad značku STOP.

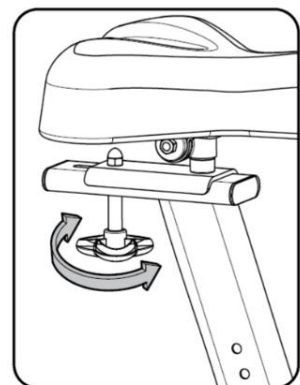
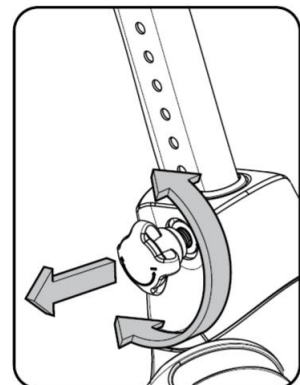
Ak chcete posunúť sedadlo ďalej alebo bližšie ku konzole, uvoľnite nastavovaciu skrutku posúvania sedadla. Sedadlo posuňte do požadovanej polohy a skrutku opäť utiahnite.

Pozícia chodidiel/ Nastavenie popruhov pedálov

Pedále s popruhmi poskytujú bezpečný chod na stroji.

1. Otáčajte pedálmi, kým nebude jeden dosiahnuteľný.
2. Vložte obe chodidlá do stúpadiel na pedáloch.
3. Upevnite popruh cez chodidlo.
4. Opakujte pre druhú nohu.

Uistite sa, že prsty na nohách a kolená smerujú priamo dopredu, aby bola zaistená maximálna efektivita pedálov. Pedálové popruhy môžu byť ponechané na mieste pre následné cvičenia.



Zapnutie / nečinný režim

Keď stroj pripojíte k elektrickej sieti, stlačíte akékoľvek tlačidlo alebo zaznamená signál zo senzoru otáčok, konzola prejde do nečinného režimu.

Automatické vypnutie / režim spánku

Konzola sa automaticky vypne, ak nezaznamená žiadny vstup po približne 5 minútach. Displej je počas režimu spánku vypnutý.

Poznámka: Konzola nemá vypínač.

Počiatkové nastavenie

Po prvom zapnutí by ste mali pre konzolu nastaviť dátum, čas a preferovanú jednotku merania.

1. Dátum: Aktuálnu hodnotu (blikajúcu) upravíte tlačidlami ▲ a ▼. Tlačidlami ► a ◀ vyberáte aktívny segment (mesiac / deň / rok).
2. Tlačidlom OK hodnoty potvrdíte.
3. Čas: Aktuálnu hodnotu (blikajúcu) upravíte tlačidlami ▲ a ▼. Tlačidlami ► a ◀ vyberáte aktívny segment (hodina / minúta / AM – doobeda alebo PM - poobede).
4. Tlačidlom OK hodnoty potvrdíte.
5. Jednotky merania: Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte „MILES“ (anglické jednotky) alebo „KM“ (metrické jednotky).
6. Tlačidlom OK hodnotu potvrdíte. Konzola teraz prejde do nečinného režimu.

Poznámka: Ak chcete nastaviť tieto možnosti, pozrite Režim nastavenia konzoly.

Program okamžitého štartu (manuálny program)

S týmto programom môžete začať cvičiť bez zadávania akýchkoľvek informácií.

Počas manuálneho programu, každý segment reprezentuje 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.

1. Sadnite si na stroj.
2. Tlačidlom USER si vyberte užívateľský profil. Ak nemáte zriadený užívateľský profil, môžete zvoliť profil, ktorý neobsahuje žiadne nastavené údaje (len predvolené hodnoty).
3. Manuálny program spustíte tlačidlom QUICK START.
4. Úroveň odporu zmeníte tlačidlami RESISTANCE ▲ a RESISTANCE ▼. Aktuálny segment a všetky nasledujúce sa nastavia na túto hodnotu. Predvolená hodnota odporu je 4. Čas sa bude počítať od 00:00.

Poznámka: Ak 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).

5. Keď skončíte s tréningom, prestaňte pedálovať a tlačidlom PAUSE/END pozastavíte program. Opätovným stlačením tréning ukončíte.

Poznámka: Výsledky tréningu sa zaznamenajú do aktuálneho užívateľského profilu.

Užívateľské profily

Konzola dokáže ukladať a používať 4 užívateľské profily. Automaticky ukladajú výsledky tréningov a dovoľujú následné prehliadanie údajov.

Užívateľský profil ukladá nasledujúce údaje:

- Meno (do 10 znakov)
- Vek
- Hmotnosť
- Výška
- Pohlavie
- Preferované hodnoty tréningov

Výber užívateľského profilu

Každý tréning sa ukladá do užívateľského profilu. Pred začatím programu sa uistite, že ste vybrali správny užívateľský profil. Predvolený užívateľ je ten, ktorý ako posledný absolvoval tréning.

Hodnoty užívateľských profilov su nastavené na predvolené hodnoty, až kým ich neupravíte. Upravte tieto hodnoty, aby ste zaistili prednejšie informácie o kalóriách a srdcovej frekvencii. V nečinnom režime stlačte tlačidlo USER, čím vyberiete jeden z užívateľských profilov. Konzola zobrazí meno a ikonu užívateľského profilu.

Úprava užívateľského profilu

1. V nečinnom režime stlačte tlačidlo USER, čím vyberiete jeden z užívateľských profilov.
2. Tlačidlom OK výber potvrdíte.
3. Konzola zobrazí „EDIT“ a meno aktuálneho užívateľského profilu. Tlačidlom OK spustíte úpravu užívateľského profilu. Tlačidlom PAUSE/END ukončíte úpravu užívateľského profilu a vrátite sa späť do nečinného režimu.
4. Konzola zobrazí „NAME“ a meno aktuálneho užívateľského profilu.
Poznámka: Ak je toto prvé nastavovanie užívateľského profilu, užívateľské meno bude prázdne. Meno užívateľského profilu môže mať najviac 10 znakov. Aktuálny segment bude blikať. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberiete písmeno abecedy alebo medzeru. Tlačidlami ► a ◀ prechádzate medzi segmentami. Tlačidlom OK potvrdíte zobrazené užívateľské meno.
5. Ostatné užívateľské údaje (vek, hmotnosť, výška, pohlavie) nastavíte tlačidlami ▲ a ▼ a potvrdíte tlačidlom OK.
6. Displej zobrazí „SCAN“. Toto nastavenie kontroluje, ako sa budú hodnoty tréningu zobrazovať počas tréningu. Nastavenie „OFF“ umožňuje užívateľovi meniť zobrazovanú hodnotu tréningu tlačidlami ► a ◀. Nastavenie „ON“ nechá prepínanie medzi hodnotami každých 6 sekúnd na konzole. Predvolená hodnota je „OFF“. Tlačidlom OK potvrdíte zobrazené nastavenie.

7. Displej zobrazí „WIRELESS HR“. Ak používate reproduktory konzoly na vyššom nastavení alebo používate väčšie osobné elektronické zariadenie, konzola môže zobrazit' rušenie srdcovej frekvencie. Toto nastavenie umožňuje telemetrickému prijímaču srdcovej frekvencie deaktiváciu, čím zablokuje rušenie. Horný displej zobrazuje aktuálne hodnotu nastavenia: „ON“ (zapnuté) alebo „OFF“ (vypnuté). Tlačidlami ▲ a ▼ túto hodnotu zmeníte. Predvolená hodnota je „ON“.
8. Displej zobrazí „EDIT LOWER DISPLAY“. Toto nastavenie vám umožňuje vybrať, ktoré hodnoty budú počas tréningu zobrazované. Dolný displej zobrazí všetky hodnoty tréningu, aktívna hodnota bude blikať. Horný displej zobrazuje nastavenie aktívnej hodnoty: „ON“ (zapnuté) alebo „OFF“ (vypnuté). Tlačidlami ▲ a ▼ skryjete aktívnu hodnotu a tlačidlami ► a ◀ zmeníte aktívnu hodnotu.
Poznámka: Ak chcete odokryť hodnotu tréningu, zopakujte postup a hodnotu na hornom displeji nastavte na „ON“.
Keď skončíte s úpravou dolného displeja, tlačidlom OK nastavenie potvrdíte.



9. Konzola prejde do nečinného režimu s nastaveným užívateľom.

Resetovanie užívateľského profilu

1. V nečinnom režime stlačte tlačidlo USER, čím vyberiete jeden z užívateľských profilov.
2. Tlačidlom OK výber potvrdíte.
3. Konzola zobrazí „EDIT“ a meno aktuálneho užívateľského profilu. Tlačidlami ▲ a ▼ môžete prechádzať medzi jednotlivými nastaveniami.
Poznámka: Tlačidlom PAUSE/END ukončíte úpravu užívateľského profilu a vrátite sa späť do nečinného režimu.
4. Displej zobrazí „RESET“ a meno aktuálneho užívateľského profilu. Tlačidlom OK začnete resetovanie užívateľského profilu.
5. Konzola teraz zobrazí výzvu na potvrdenie resetovania užívateľského profilu (predvolená hodnota je „NO“ – nie). Tlačidlami ▲ a ▼ zmeníte výber.
6. Tlačidlom OK potvrdíte svoj výber.
7. Konzola prejde do nečinného režimu.

Zmena úrovne odporu

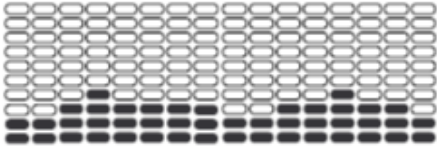
Kedykoľvek počas tréningu môžete použiť tlačidlá RESISTANCE ▲ a RESISTANCE ▼ pre úpravu úrovne odporu. Ak chcete okamžite zmeniť úroveň odporu, stlačte požadované tlačidlo odporu. Konzola nastaví úroveň odporu na zvolenú hodnotu.

Profilové programy

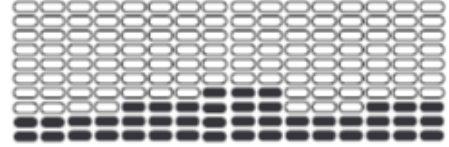
Tieto programy automaticky menia úroveň odporu. Profilové programy sú usporiadané do kategórií (zábavné jazdy, hory a výzvy).

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

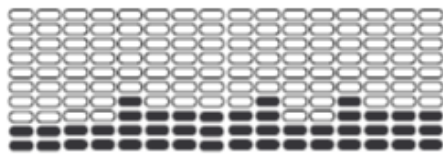
Zábavné jazdy



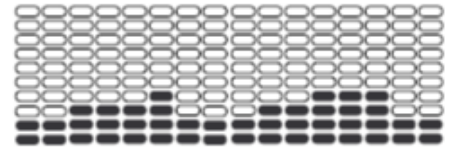
Pahorkatiny



Jazda v parku

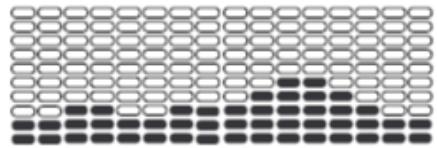


Ľahká jazda

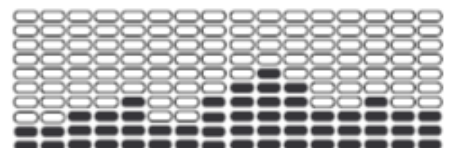


Prechod potokom

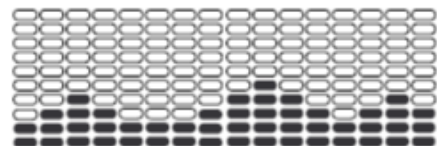
Hory



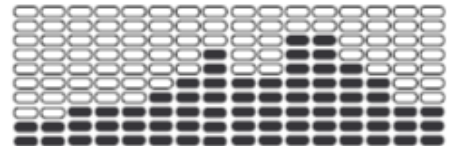
Pike's Peak



Mount Hood

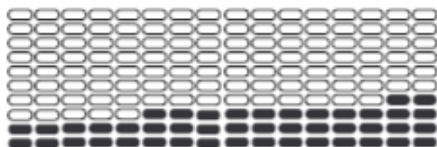


Pyramídy

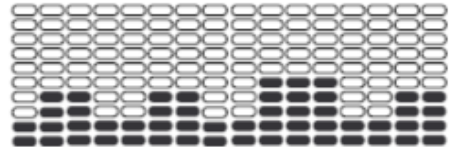


Summit Pass

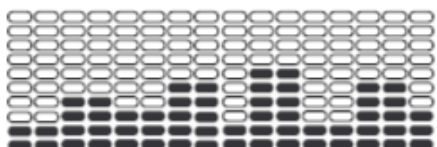
Výzvy



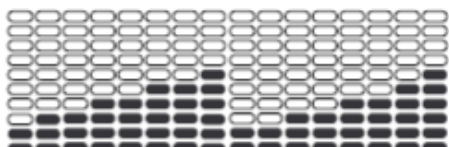
Do kopca



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. Sadnite si 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 poradíte 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 poradíte 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.
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 tréning 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.

Pozastavenie alebo zastavenie

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

- „WORKOUT PAUSE“ (tréning pozastavený)
- „PEDAL TO CONTINUE“ (pre pokračovanie začnite pedálovať)
- „PUSH END TO STOP“ (tlačidlom END skončíte)

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 RESISTANCE ▲ a RESISTANCE ▼, 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 svetlá 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 štatistik 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 nastavenie zvukov s aktuálne nastavenou hodnotou. Tlačidlami ▲ a ▼ meníte medzi „ON“ (zapnuté) a „OFF“ (vypnuté).
9. Stlačte tlačidlo OK.
10. Konzola zobrazí celkový prevádzkový čas stroja.
11. Stlačte tlačidlo OK.
12. Konzola zobrazí verziu softvéru.
13. Stlačte tlačidlo OK.
14. 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.**

POZOR! Pred čistením, údržbou alebo opravou vždy odpojte napájací kábel a počkajte 5 minút, aby ste predišli riziku elektrického šoku.

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.

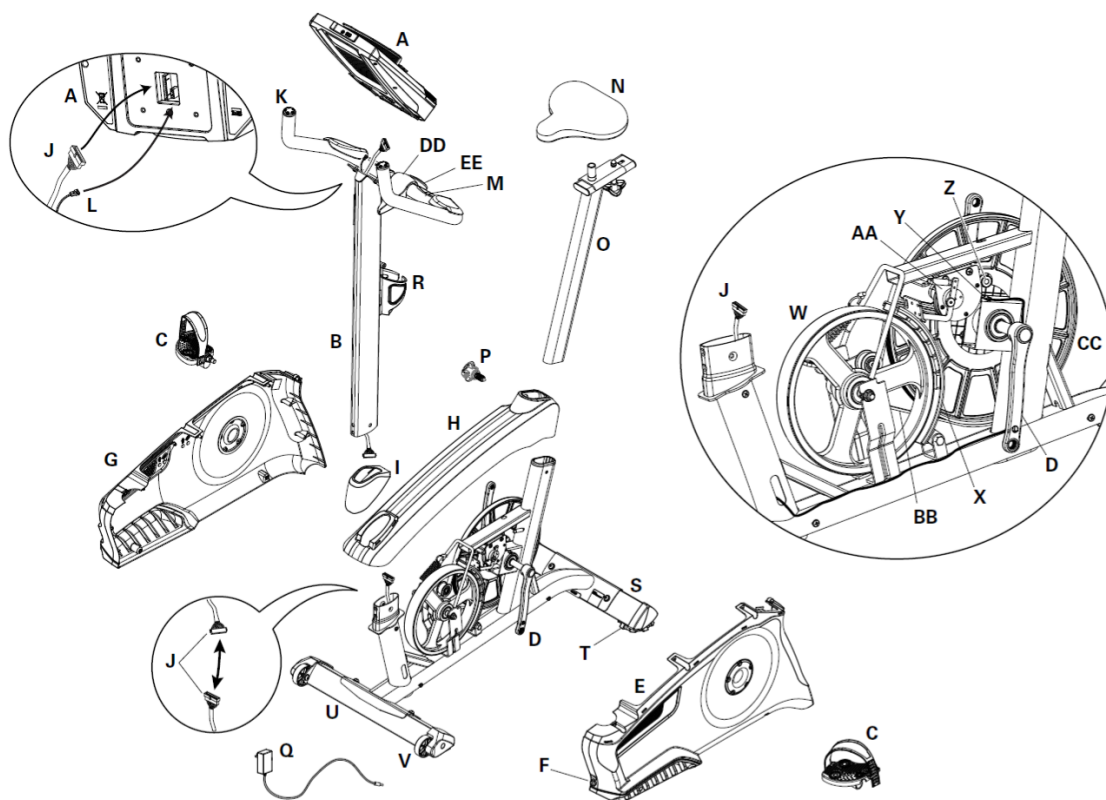
! **Týždenne:** Vyčistite stroj, aby ste z povrchu odstránili prach, nečistoty alebo špinu. Skontrolujte, či sa sedadlo posúva hladko. Ak je to potrebné, opatrne aplikujte tenkú vrstvu silikónového mazania na uľahčenie prevádzky.

Poznámka: Nepoužívajte ropné produkty.

Mesačne alebo po 20 hodinách: Skontrolujte pedále a kľuky a podľa potreby ich dotiahnite. Uistite sa, že všetky skrutky sú dotiahnuté. Podľa potreby utiahnite.

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

Údržbové diely



A	Konzola	L	Kábel srdcovej frekvencie	W	Zotrvačník
B	Tyč konzoly	M	Senzory tepu	X	Zostava brzdy
C	Pedále	N	Sedadlo	Y	Senzor otáčok
D	Kľuky	O	Tyč sedadla s posúvadlom	Z	Magnet senzoru rýchlosti
E	Ľavý kryt	P	Nastavovacia skrutka	AA	Servomotor
F	Prívod energie	Q	AC adaptér	BB	Riadiaci pás
G	Pravý kryt	R	Držiak na fľašu	CC	Riadiaca kladka
H	Vrchný kryt	S	Zadný stabilizátor	DD	Kryt riadidiel
I	Držiak tyče	T	Vyrovnávače	EE	Skrutka v tvare T
J	Dátový kábel	U	Predný stabilizátor		
K	Riadidlá	V	Transportné kolieska		

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/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.
	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 kontaktná srdcová frekvencia sa nezobrazuje	Skontrolujte pripojenie kábla srdcovej frekvencie ku konzole	Uistite sa, že je kábel pripojený ku konzole.
	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.
	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.).

Problém	Čo skontrolovať	Riešenie
	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 blokovaný 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/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.
	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, zarovnajte 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 ku konzole	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/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.
	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, zarovnajte ho. Ak je senzor alebo kábel poškodený, vymeňte ho.
Stroj sa trasie/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.

Problém	Čo skontrolovať	Riešenie
Pedále sú uvoľnené/stroj sa ťažko pedáluje	Skontrolujte pripojenie pedálu ku kľuke	Pedál by mal byť pevne pripevnený ku kľuke. Uistite sa, že spoj nemá spriečený závit.
	Skontrolujte pripojenie kľuky k osi	Kľuka by mala byť pevne pripevnená k osi. Uistite sa, že sú kľuky zapojené k sebe v 180-stupňovom uhle.
Počas pedálovania počuť klikanie	Skontrolujte pripojenie pedálu ku kľuke	Odmontujte pedále a znova ich namontujte.
Pohyb tyče sedadla	Skontrolujte uzamykací kolík	Uistite sa, že nastaviteľný kolík je uzamknutý v jednom z otvorov v tyči sedadla.
	Skontrolujte nastavovaciu skrutku	Uistite sa, že je skrutka pevne dotiahnutá.