

U627 **NAUTILUS™**



Instrucțiuni importante privind siguranța	3	Caracteristici consolă cu afișaj	16
Etichete cu avertismente de siguranță/Număr de serie	5	Utilizare	19
Instrucțiuni pentru legarea la masă/împământare	6	Ajustări	19
Specificații	7	Modul Pornire/Inactiv	20
Înainte de asamblare	7	Program de pornire rapidă	20
Piese	8	Profiluri de utilizator	20
Componente metalice	8	Programe de antrenament	21
Unelte	8	Înterupere sau oprire/Mod rezultate	25
Asamblare	9	Întreținere	26
Nivelarea bicicletei dvs.	14	Piese întreținere	27
Mutarea bicicletei dvs.	14	Depanare	28
Caracteristici	15	Garanție	31

Pentru a valida serviciile de asistență în cadrul garanției, păstrați dovada originală a achiziției și înregistrați următoarele informații:

Număr de serie _____

Data achiziției _____

În cazul achiziționării din SUA/Canada: Pentru a înregistra garanția produsului, accesați: www.nautilus.com/register sau apelați 1 (800) 605–3369.

În cazul achiziționării din afara SUA/Canadei: pentru a înregistra garanția produsului dvs., contactați distribuitorul local.

Pentru detalii privind garanția produsului sau dacă aveți întrebări sau probleme în ceea ce privește produsul, vă rugăm să contactați distribuitorul local. Pentru a găsi distribuitorul local, accesați: www.nautilusinternational.com sau www.nautilus.cn

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 SUA, www.NautilusInc.com - Servicii pentru clienți: America de Nord (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, China 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | în afara SUA www.nautilusinternational.com | Imprimat în China | © 2020 Nautilus, Inc. | Nautilus, sigla Nautilus, Bowflex, JRNY și Schwinn sunt mărci comerciale deținute sau licențiate pentru Nautilus, Inc., care sunt înregistrate sau protejate în alt mod de dreptul comun în Statele Unite și în alte țări. Polar® și OwnCode® sunt mărci comerciale ale proprietarilor respectivi.

MANUAL ORIGINAL - VERSIUNE DOAR ÎN LIMBA ENGLEZĂ

! Această pictogramă indică o situație potențial periculoasă care, dacă nu este evitată, ar putea duce la deces sau vătămări grave.

Respectați următoarele avertismente:

! Citiți și înțelegeți toate avertismentele precizate pentru acest aparat.

! PERICOL

Citiți cu atenție și înțelegeți instrucțiunile de asamblare. Citiți și înțelegeți întregul manual. Păstrați manualul pentru consultări viitoare.

! PERICOL

Pentru a reduce riscul de electrocutare sau de utilizare nesupravegheată a echipamentului, deconectați întotdeauna aparatul de la priza electrică imediat după utilizare și înainte de curățare.

- Țineți mereu persoanele prezente și copiii departe de produsul pe care îl asamblați.
- Nu conectați sursa de alimentare la aparat până când nu vi se indică acest lucru.
- Aparatul nu trebuie lăsat niciodată nesupravegheat atunci când este conectat. Deconectați-l de la priză atunci când nu îl utilizați și înainte de a pune sau scoate piese.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă există deteriorări la nivelul cablului de alimentare, piese slăbite sau urme de uzură la nivelul aparatului. Nu utilizați aparatul în cazul în care găsiți piese slăbite sau urme de uzură. În cazul achiziționării din SUA/Canada, contactați departamentul de servicii pentru clienți pentru informații privind reparațiile. În cazul achiziționării din afara SUA/Canadei, contactați distribuitorul local pentru informații privind reparațiile.
- Nu scăpați și nu introduceți obiecte în nicio deschidere a aparatului.
- Nu asamblați acest aparat în exterior sau într-o locație în care există apă sau umiditate.
- Asigurați-vă că asamblarea este efectuată într-un spațiu de lucru corespunzător, departe de traficul pietonal și de expunerea la persoanele prezente.
- Anumite componente ale aparatului pot fi grele sau incomode. Solicitați ajutorul unei alte persoane atunci când efectuați pașii de asamblare care includ aceste componente. Nu efectuați de unul singur pașii care includ ridicarea de greutate sau mișcări incomode.
- Asamblați acest aparat pe o suprafață orizontală, nivelată și solidă.
- Nu încercați să modificați proiectarea sau funcționalitatea acestui aparat. Acest lucru ar putea compromite siguranța acestui aparat și va anula garanția.
- Dacă sunt necesare piese de schimb, utilizați doar piese de schimb și piese metalice Nautilus originale. Neutilizarea pieselor de schimb originale poate cauza un risc pentru utilizatori, poate împiedica funcționarea corectă a aparatului și poate anula garanția.
- Nu utilizați aparatul până când acesta nu a fost asamblat complet și inspectat pentru o funcționare corectă, conformă cu manualul.
- Efectuați toți pașii de asamblare în ordinea indicată. Asamblarea incorectă poate duce la vătămare sau la o funcționare incorectă.
- Conectați acest aparat doar la o priză împământată sau legată la masă în mod corespunzător (Consultați Instrucțiunile de legare la masă sau de împământare).
- Păstrați cablul de alimentare departe de sursele de căldură și de suprafețele fierbinți.

• PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI.

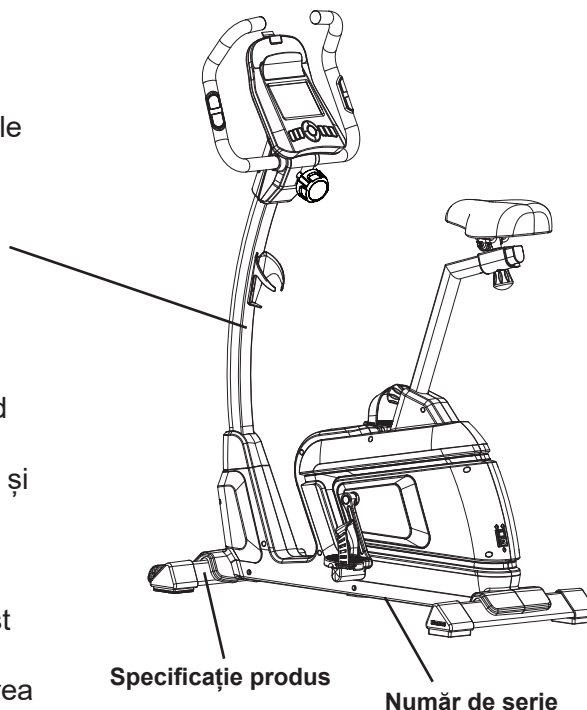
Înainte de a utiliza acest echipament, respectați următoarele avertismente:

- ⚠ Citiți și înțelegeți întregul manual. Păstrați manualul pentru consultări viitoare.**
- Citiți și înțelegeți toate avertismentele precizate pentru acest aparat. Dacă în orice moment etichetele cu avertismente se dezlipesc, devin ilizibile sau se desprind, înlocuiți etichetele. În cazul achiziționării din SUA/Canada, contactați departamentul de servicii pentru clienți pentru etichete de schimb. În cazul achiziționării din afara SUA/Canadei, contactați distribuitorul local pentru acestea.**
- Copiii nu trebuie să fie lăsați pe sau în apropierea acestui aparat. Piesele mobile sau alte caracteristici ale aparatului pot fi periculoase pentru copii.
- Nu este permisă utilizarea de către copii cu vârsta sub 14 ani.
- Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau o senzație de apăsare în piept, dacă simțiți că nu mai aveți aer sau dacă vă simțiți slăbit. Contactați-vă medicul înainte de a utiliza aparatul din nou. Utilizați valorile calculate sau măsurate de computerul aparatului doar în scop de referință.
- Înainte de fiecare utilizare, verificați dacă există deteriorări la nivelul cablului de alimentare, a prizei de alimentare și dacă există piese slăbite sau urme de uzură la nivelul acestui aparat. Nu utilizați aparatul în cazul în care găsiți piese slăbite sau urme de uzură. Monitorizați cu atenție șaua, pedalele și brațele manivelor. În cazul achiziționării din SUA/Canada, contactați departamentul de servicii pentru clienți pentru informații privind reparațiile. În cazul achiziționării din afara SUA/Canadei, contactați distribuitorul local pentru informații privind reparațiile.
- Limita maximă de greutate a utilizatorului: 150 kg (330 lb). Nu utilizați aparatul dacă depășiți această greutate.
- Acest aparat este destinat doar pentru utilizarea la domiciliu.
- Nu purtați articole de îmbrăcăminte largi sau bijuterii lungi. Acest aparat conține piese mobile. Nu introduceți degetele sau alte obiecte în piesele mobile ale echipamentului de exerciții.
- Asamblați și utilizați acest aparat pe o suprafață orizontală, nivelată și solidă.
- Fixați bine pedalele înainte de a vă lăsa greutatea pe acestea. Acordați atenție atunci când vă așezați și când vă dați jos de pe aparat.
- Deconectați aparatul de la alimentare înainte de a efectua lucrări de service asupra acestuia.
- Nu utilizați acest aparat în exterior sau în locații în care există apă sau umiditate. Păstrați pedalele pentru picioare curate și uscate.
- Păstrați un spațiu de cel puțin 0,6 m (24 in) de-a lungul laturii utilizate pentru a accesa aparatul și în partea din spate a aparatului. Aceasta este distanța de siguranță recomandată pentru accesare, ocolire și coborâri de urgență de pe aparat. Păstrați terții la distanță de acest spațiu atunci când aparatul este utilizat.
- Nu vă suprasolicitați în timpul exercițiilor. Utilizați aparatul conform descrierii din acest manual.
- Ajustați în mod corect și acționați în mod sigur toate dispozitivele de ajustare a poziției. Asigurați-vă că dispozitivele de ajustare nu lovesc utilizatorul.
- Efectuarea de exerciții pe acest aparat necesită coordonare și echilibru. Asigurați-vă că anticipați faptul că pot apărea modificări ale vitezei și ale nivelului de rezistență în timpul antrenamentelor și acordați atenție pentru a evita pierderea echilibrului și posibile vătămări.
- Un aparat nu trebuie lăsat niciodată nesupravegheat atunci când este conectat. Deconectați-l de la priză atunci când nu îl utilizați și înainte de a pune sau scoate piese.
- Acest aparat nu este destinat utilizării de către persoanele (inclusiv copiii) cu capacități fizice, senzoriale sau mentale reduse sau care nu au suficientă experiență sau suficiente cunoștințe, cu excepția cazului în care acestea sunt supravegheate sau au primit instrucțiuni privind utilizarea aparatului din partea unei persoane responsabile pentru siguranța acestora.
- Copiii trebuie să fie supravegheați pentru a vă asigura că aceștia nu se joacă cu aparatul.
- PĂSTRAȚI ACESTE INSTRUCȚIUNI.**



AVERTISMENT!

- Vătămarea corporală sau decesul sunt posibile dacă nu se acordă atenție în timpul utilizării acestui aparat.
- Țineți copiii și animalele de companie la distanță.
- Citiți și urmați toate avertismentele precizate pentru acest aparat.
- Consultați manualul de utilizare pentru avertismente și informații suplimentare privind siguranța.
- Frecvența cardiacă afișată este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință.
- Nu este permisă utilizarea de către copiii cu vârsta sub 14 ani.
- Greutatea maximă a utilizatorului pentru acest aparat este de 150 kg (330 lb).
- Acest aparat este destinat doar pentru utilizarea la domiciliu.
- Consultați un medic înainte de a utiliza orice echipamente pentru exerciții fizice.



(Eticheta este disponibilă numai în engleză și franceză canadiană pentru aparatele vândute în Statele Unite sau Canada.)

Conformitate FCC

⚠ Schimbările sau modificările aduse acestei unități care nu au fost aprobate în mod expres de către partea responsabilă de conformitate ar putea anula autoritatea utilizatorului de a utiliza echipamentul.

Aparatul și sursa de alimentare sunt conforme cu partea 15 din regulile FCC. Funcționarea este supusă următoarelor două condiții: (1) Acest dispozitiv nu poate provoca interferențe dăunătoare și (2) acest dispozitiv trebuie să accepte orice interferențe primite, inclusiv interferențe care pot provoca o funcționare nedorită.

Notă: acest aparat și sursa de alimentare au fost testate și s-a constatat faptul că respectă limitele pentru un dispozitiv digital de clasă B, în conformitate cu partea 15 din regulile FCC. Aceste limite sunt concepute pentru a furniza o protecție rezonabilă împotriva interferențelor dăunătoare într-o instalație rezidențială. Acest echipament generează, utilizează și poate radia energie de frecvență radio și, dacă nu este instalat și utilizat în conformitate cu instrucțiunile, poate provoca interferențe dăunătoare comunicațiilor radio.

Cu toate acestea, nu există nicio garanție că nu vor apărea interferențe într-o anumită instalație. Dacă acest echipament provoacă interferențe dăunătoare recepției radio sau de televiziune, care poate fi determinată prin oprirea și pornirea echipamentului, utilizatorul este încurajat să încerce să corecteze interferența printr-una sau mai multe dintre următoarele măsuri:

- reorientați sau relocați antena de recepție.
- măriți distanța dintre echipament și receptor.
- conectați echipamentul la o priză dintr-un circuit diferit de cel la care este conectat receptorul.
- consultați comerciantul sau un tehnician radio/TV cu experiență pentru ajutor.

Acest produs este în conformitate cu Directiva Europeană privind punerea la dispoziție pe piață a echipamentelor radio 2014/53/UE

Instrucțiuni privind legarea la masă (pentru un sistem de 120 V c.a.)

Acest produs trebuie să fie legat la masă. În caz de funcționare defectuoasă sau de defecțiune, legarea la masă oferă o cale de rezistență minimă pentru curentul electric pentru a reduce riscul de electrocutare. Acest produs este echipat cu un cablu cu un conductor de legare la masă a echipamentului și un ștecăr de legare la masă. Ștecărul trebuie să fie conectat la o priză adecvată, care este instalată și legată la masă corespunzător, în conformitate cu toate codurile și ordonanțele locale.

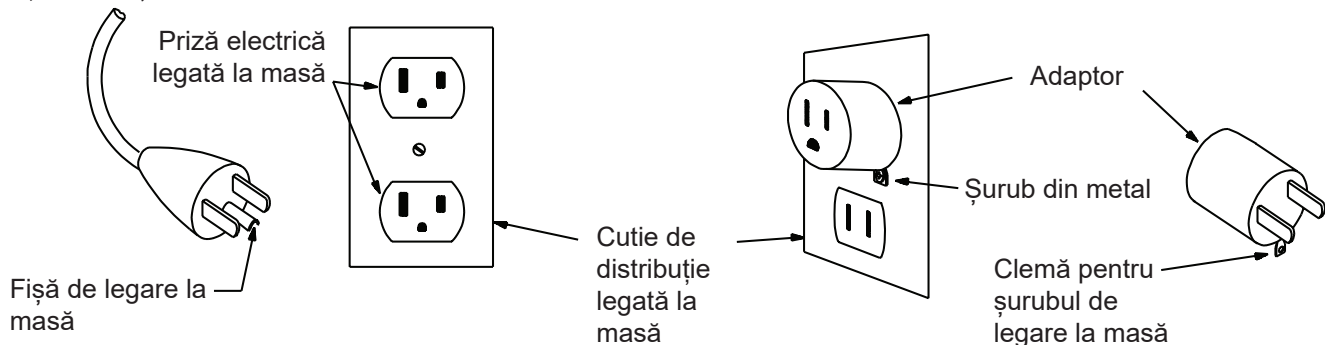
! PERICOL

Conectarea necorespunzătoare a conductorului de legare la masă a echipamentului poate duce la riscul de electrocutare. Adresați-vă unui electrician calificat sau unei persoane de la service dacă aveți îndoieli că produsul este legat la masă în mod corect. Nu modificați ștecărul furnizat împreună cu produsul – dacă nu se potrivește cu priza, chemați un electrician calificat pentru a instala o priză adecvată.

Dacă conectați aparatul la o priză cu GFI (întrerupător de circuit de avarie la masă) sau AFI (întrerupător cu stingerea arcului electric), utilizarea acestuia poate provoca declanșarea circuitului.

! Acest aparat trebuie utilizat pe un circuit nominal de 120 V și are un ștecăr de legare la masă care arată ca ștecărul ilustrat mai jos. Un adaptor temporar, care arată ca adaptorul ilustrat, poate fi utilizat pentru a conecta acest ștecăr la o priză cu 2 poli, așa cum se arată în cazul în care nu este disponibilă o priză electrică cu legare la masă corespunzătoare.

Adaptorul temporar trebuie utilizat numai până când o priză cu legare la masă corespunzătoare poate fi instalată de un electrician calificat. Clema pentru șurubul de legare la masă trebuie să fie conectată la o masă permanentă, cum ar fi un capac al cutiei de distribuție legate la masă corespunzător. Ori de câte ori este utilizat adaptorul, acesta trebuie ținut în poziție de un șurub din metal.



Instrucțiuni privind împământarea (pentru un sistem de 220-240 V c.a.)

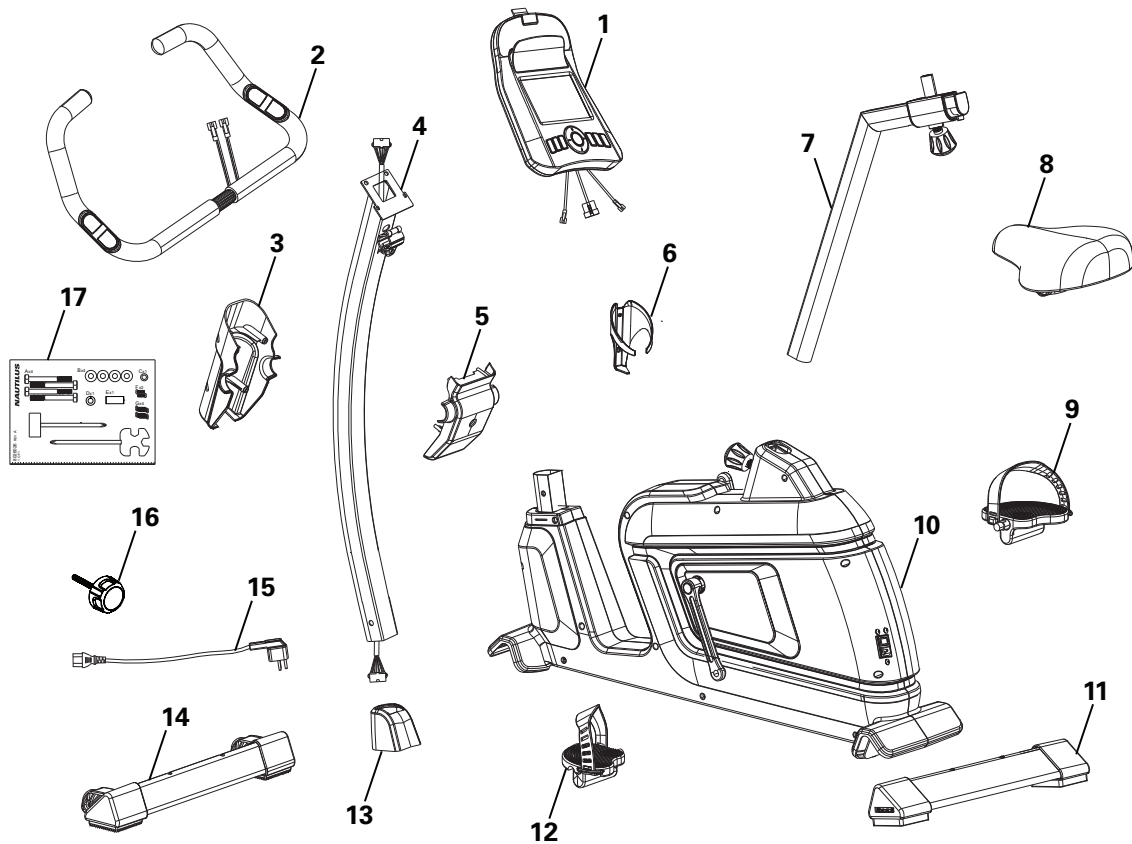
Acest produs trebuie să fie împământat din punct de vedere electric. Dacă se produce o defecțiune, împământarea corectă reduce riscul de electrocutare. Cablul de alimentare este echipat cu un conductor de împământare a echipamentului și trebuie conectat la o priză electrică instalată și împământată corespunzător.

! PERICOL

Cablajul electric trebuie să respecte toate standardele și cerințele locale și provinciale aplicabile. Conectarea incorectă a conductorului de împământare a echipamentului poate duce la riscul de electrocutare. Consultați un electrician autorizat dacă nu sunteți sigur că aparatul este împământat corect. Nu modificați ștecărul aparatului – dacă nu se potrivește cu priza, chemați un electrician autorizat pentru a instala o priză adecvată.

Dacă conectați aparatul la o priză cu RCBO (întrerupător de curent rezidual cu protecție la suprasarcină), utilizarea acestuia poate provoca declanșarea circuitului. Se recomandă utilizarea unui dispozitiv de protecție la supratensiune pentru a proteja aparatul.

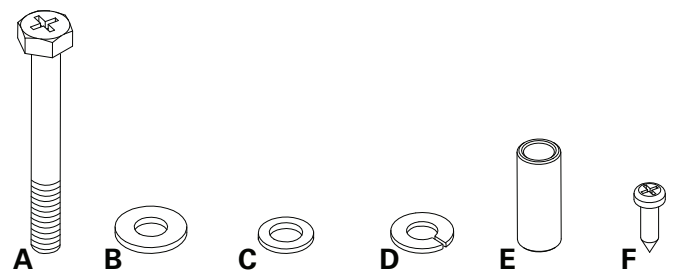
! Dacă se utilizează un dispozitiv de protecție la supratensiune (SPD) la acest aparat, asigurați-vă că se potrivește cu puterea nominală a acestui echipament. Nu conectați alte aparate sau dispozitive la dispozitivul de protecție la supratensiune în combinație cu acest aparat.



Articol	Cant.	Descriere	Articol	Cant.	Descriere
1	1	Consolă cu afișaj	10	1	Cadru principal
2	1	Ghidon	11	1	Element de stabilizare posterior
3	1	Carcasă pivotare consolă	12	1	Pedala stângă (L)
4	1	Stâlp consolă (cu montare pe ghidon)	13	1	Suport stâlp
5	1	Capac montare ghidon	14	1	Element de stabilizare frontal
6	1	Suport pentru sticla de apă	15	1	Cablu de alimentare
7	1	Suport șa	16	1	Buton pentru ajustarea ghidoanelor
8	1	Șa	17	1	Card elemente metalice
9	1	Pedala dreaptă (R)			

Componente metalice

Articol	Cant.	Descriere
A	4	Șurub hexagonal cu cap Phillips, M8 x 72
B	4	Șaibă plată, M8
C	1	Șaibă plată, îngustă M8
D	1	Șaibă de blocare, M8
E	1	Bucșă
F	4	Șurub cu autofiletare, 2,9 x 13

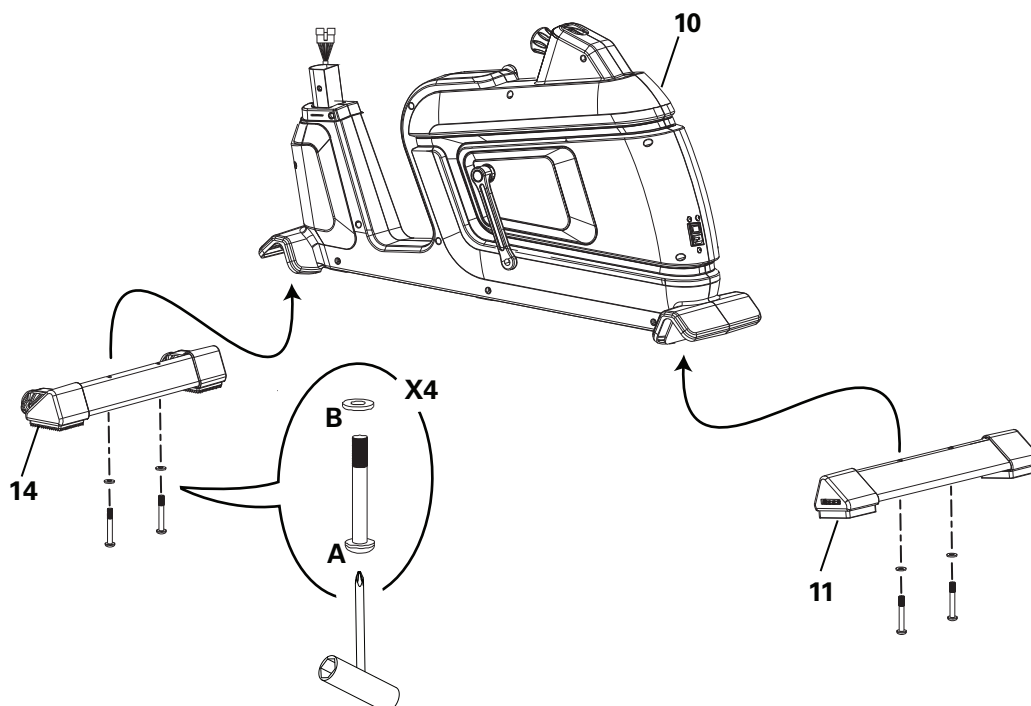


Unelte (incluse)



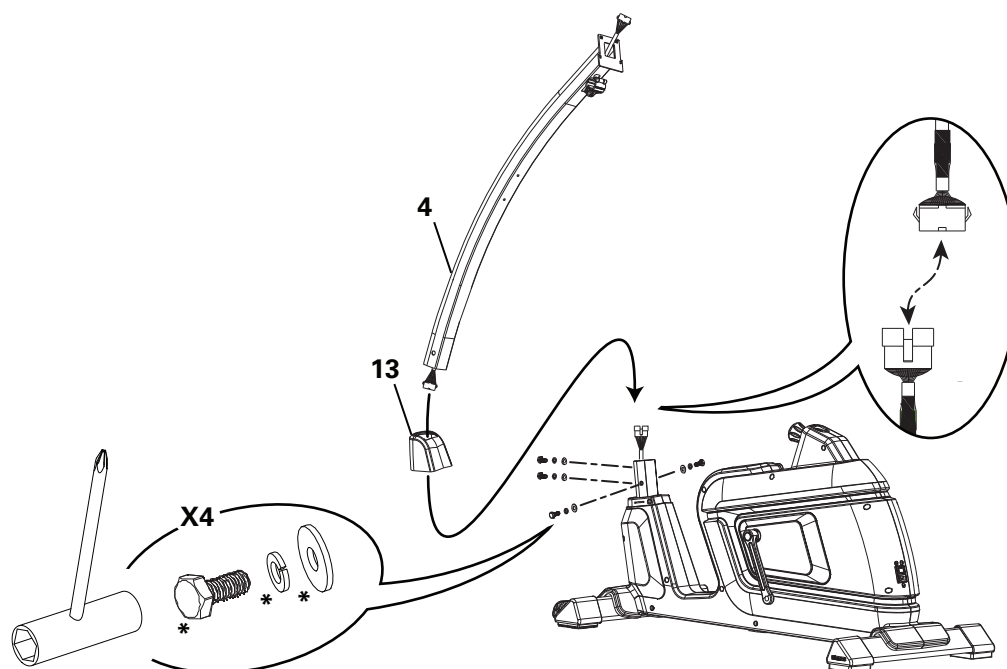
1. Prindeți elementele de stabilizare de cadrul principal

Notă: Asigurați-vă că roțile de transport de pe elementul de stabilizare frontal sunt îndreptate înainte.



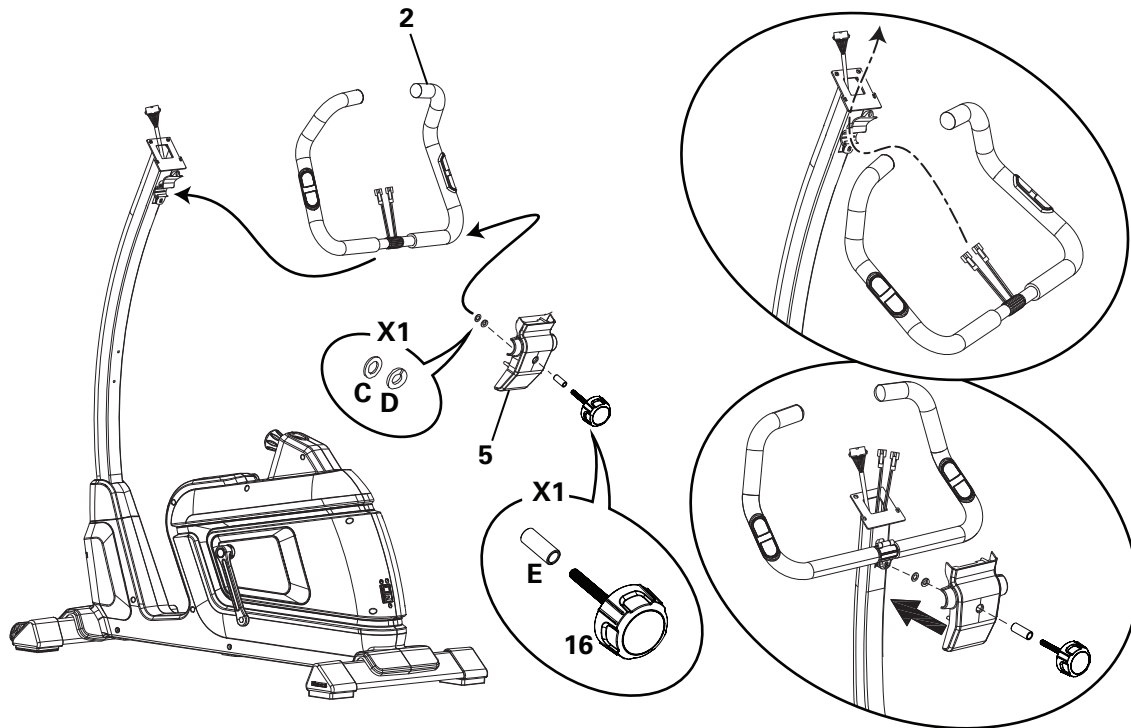
2. Prindeți stâlpul consolei și suportul stâlpului de ansamblul cadrului

OBSERVAȚIE: nu îndoiiți cablul consolei. Piesa metalică(*) este montată în prealabil pe stâlpul consolei și nu se găsește în cardul cu piese metalice.



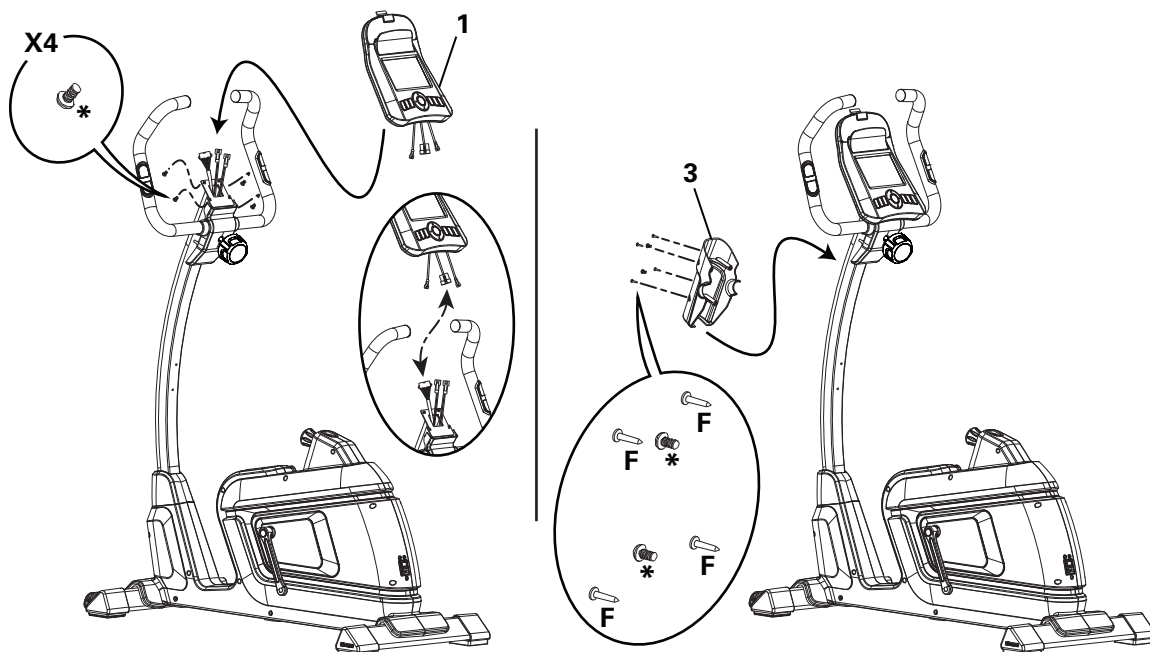
3. Prindeți ghidoanele de stâlpul consolei

OBSERVAȚIE: treceți cablurile de contact pentru frecvența cardiacă prin deschiderea din stâlpul consolei. Nu îndoiți cablurile. Puneți ghidoanele în suportul de fixare de pe stâlpul consolei, reglați ghidoanele la unghiul dorit, așezați capacul de montare a ghidonului în poziție și instalați piesele metalice. Strângeți complet butonul pentru ajustarea ghidoanelor pentru a menține ghidonul în poziție.



4. Prindeți consola și carcasa de pivotare a consolei de stâlpul consolei

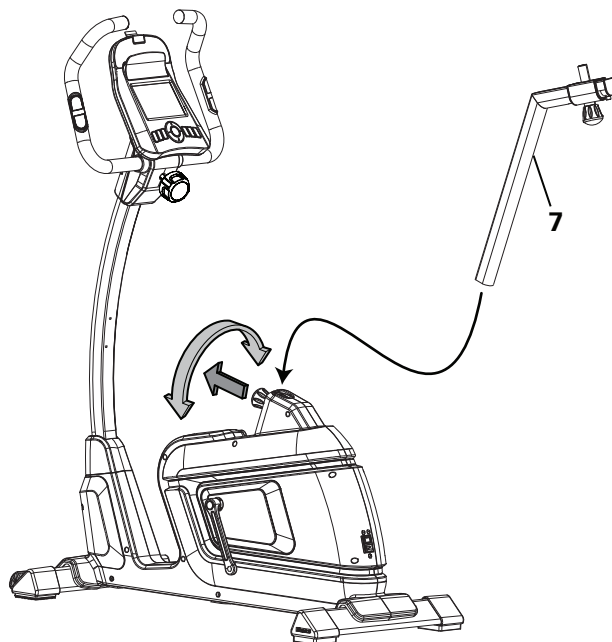
OBSERVAȚIE: nu îndoiți cablurile. Împingeți firul suplimentar în jos în stâlpul consolei pentru a lăsa spațiu pentru pivotare. Piesa metalică(*) este montată în prealabil și nu se găsește în cardul cu piese metalice.



5. Prindeți suportul șeii de ansamblul cadrului

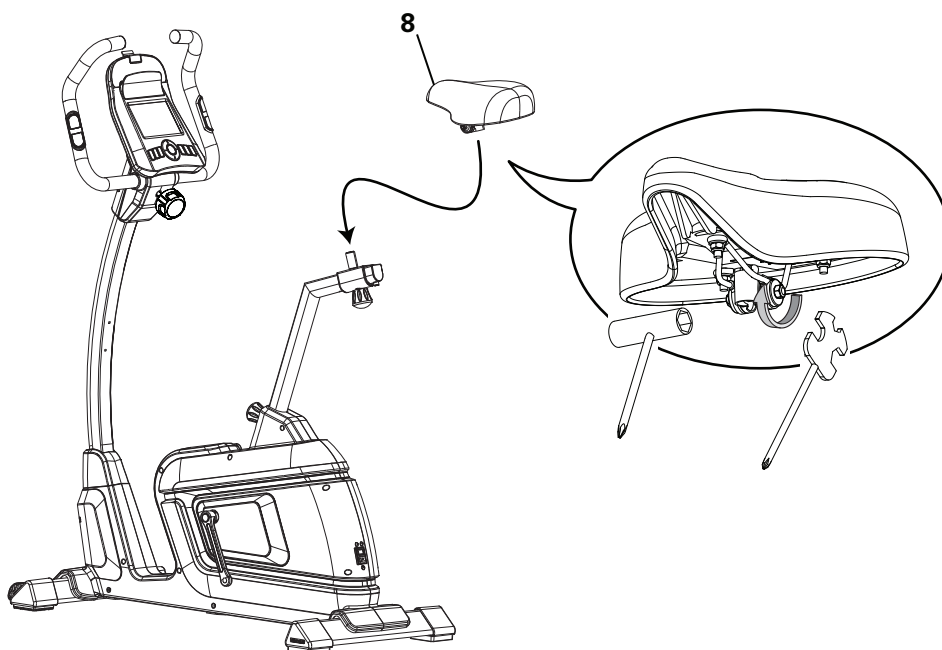
OBSERVAȚIE: asigurați-vă că butonul de ajustare este introdus în suportul șeii.

! Nu setați poziția suportului șeii mai sus decât semnul de oprire (STOP) de pe țeavă.



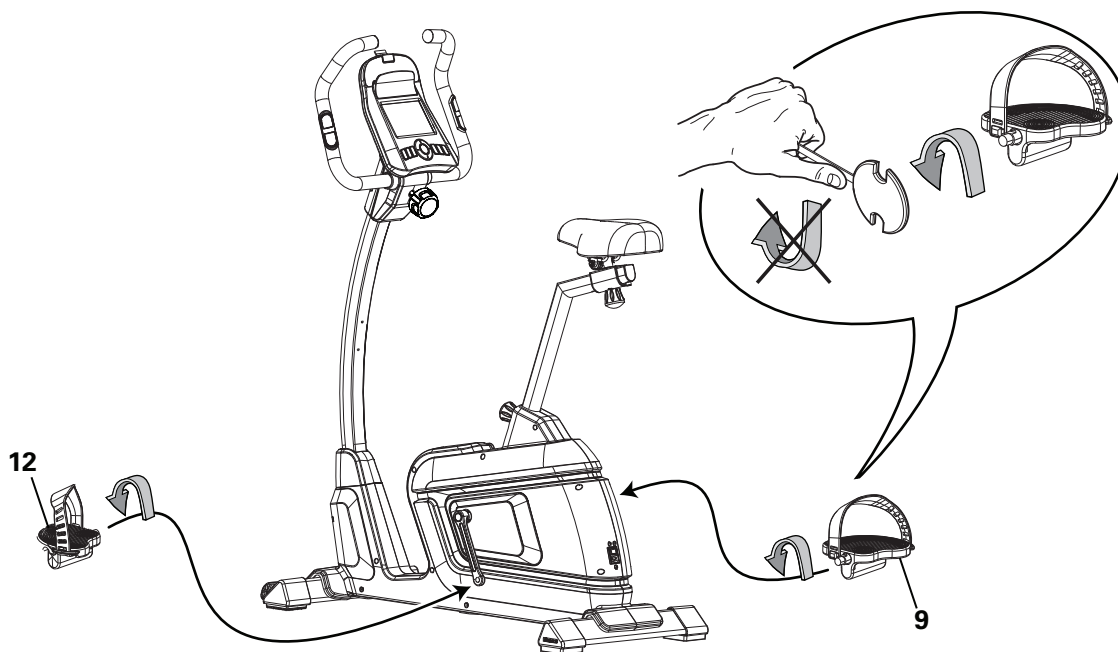
6. Prindeți șaua de suportul șeii

OBSERVAȚIE: asigurați-vă că șaua este dreaptă. Strângeți ambele piulițe ale suportului șeii pentru a menține șaua în poziție.



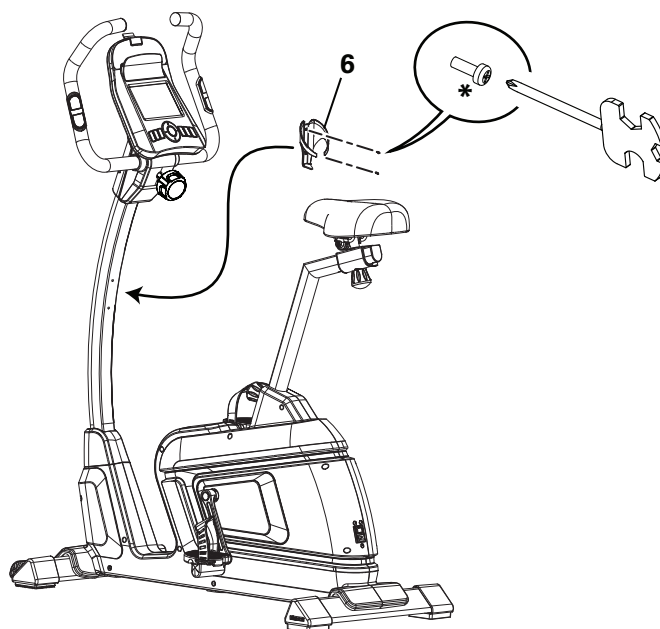
7. Prindeți pedalele de ansamblul cadrului

Notă: pedala din stânga are filetul în direcția opusă. Asigurați-vă că prindeți pedalele în partea corespunzătoare a bicicletei. Pentru prindere, vă puteți orienta stând așezat pe bicicletă. Pedala din stânga are un „L” pe aceasta, iar pedala din dreapta are un „R”.



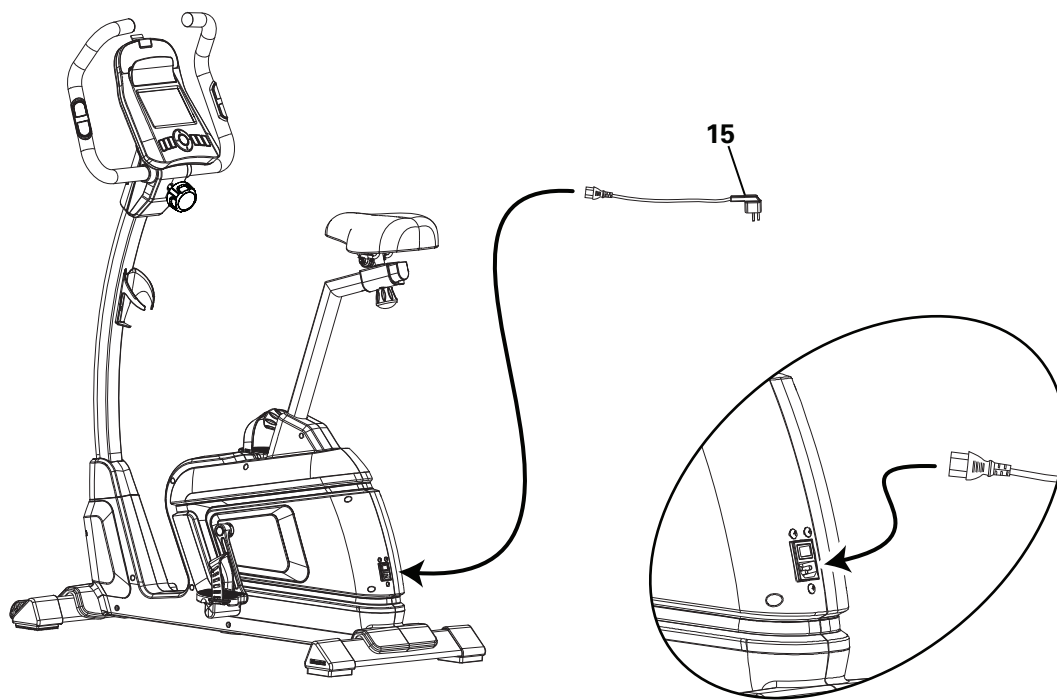
8. Prindeți suportul pentru sticla de apă de ansamblul cadrului

Notă: piesa metalică(*) este montată în prealabil pe stâlpul consolei și nu se găsește în cardul cu piese metalice.



9. Conectați cablul de alimentare la ansamblul cadrului

⚠ Conectați acest aparat doar la o priză împământată sau legată la masă în mod corespunzător (Consultați Instrucțiunile de legare la masă sau de împământare).



10. Inspecția finală

Inspectați aparatul pentru a vă asigura că toate piesele metalice sunt strânse și că toate componentele sunt asamblate în mod corespunzător.

Asigurați-vă că notați numărul de serie în câmpul furnizat la începutul acestui manual.

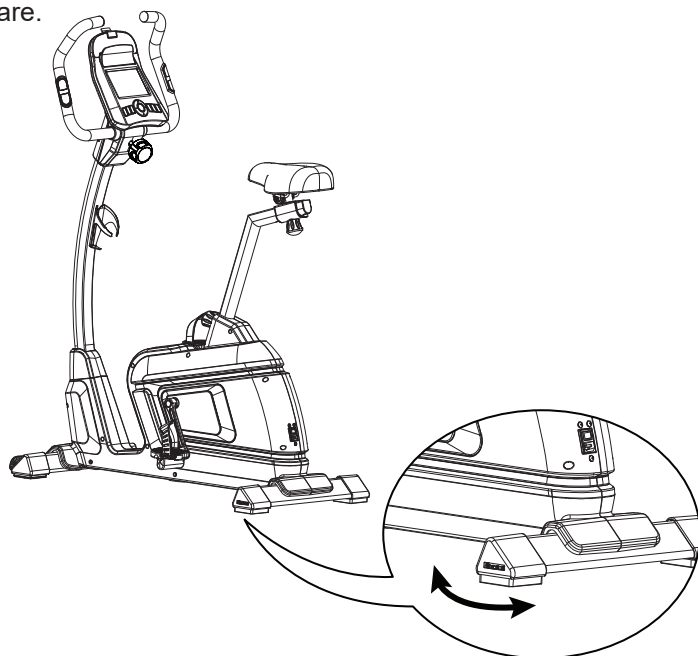
⚠ Nu utilizați sau nu puneți în funcțiune aparatul până când acesta nu a fost asamblat complet și inspectat pentru o funcționare corectă, conformă cu manualul de utilizare.

Nivelarea bicicletei dvs.

Dispozitivele de nivelare se găsesc pe fiecare parte a elementului de stabilizare posterior. Rotiți piciorul elementului de stabilizare pentru ajustare.

⚠ Nu ajustați dispozitivele de nivelare la o înălțime la care s-ar putea desprinde sau deșuruba de pe aparat. Pot avea loc vătămări ale utilizatorului sau deteriorări ale aparatului.

Asigurați-vă că bicicleta este nivelată și stabilă înainte de utilizare.

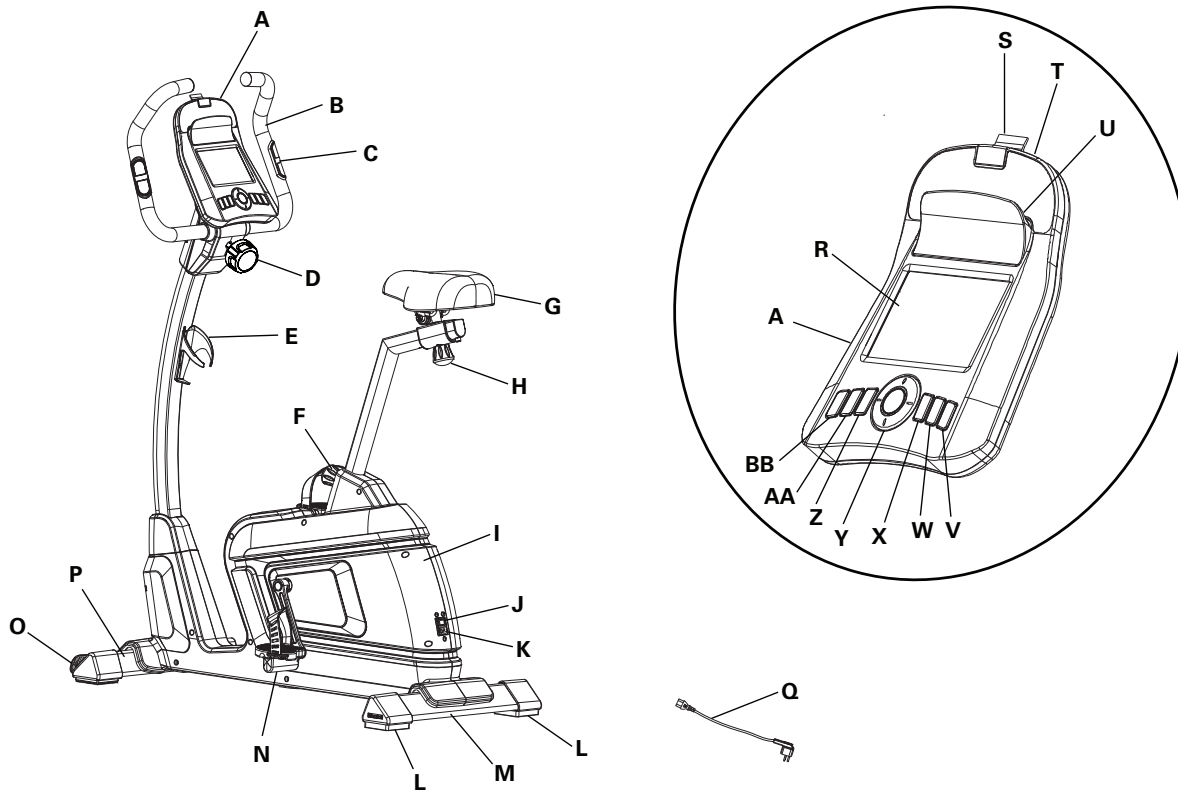


Mutarea bicicletei dvs.

Scoateți cablul de alimentare. Înclinați cu atenție ghidoanele către dvs. În timp ce împingeți partea frontală a bicicletei în jos. Împingeți bicicleta în locația dorită.

OBSERVAȚIE: aveți grijă atunci când mutați bicicleta. Mișcările bruște pot afecta funcționarea computerului.





A	Consolă cu afișaj	P	Element de stabilizare, față
B	Ghidon	Q	Cablu de alimentare
C	Senzori de contact pentru frecvența cardiacă (CHR)	R	Afișaj consolă
D	Buton pentru ajustarea ghidoanelor	S	Clemă pentru prinderea dispozitivelor media
E	Suport pentru sticla de apă	T	Port USB
F	Buton de ajustare a suportului șeii	U	Suport dispozitive media
G	Șa	V	Butonul RESET (RESETARE)
H	Buton de ajustare a glisorului șeii	W	Butonul USER (UTILIZATOR)
I	Volant cu carcasă completă	X	Butonul QUICK START (PORNIRE RAPIDĂ)
J	Comutator de alimentare	Y	Selectorul MODE (MOD)
K	Intrare de alimentare	Z	Butonul PROGRAM (PROGRAM)
L	Dispozitiv de nivelare	AA	Butonul RECOVERY (RESTABILIRE)
M	Element de stabilizare, spate	BB	Butonul PAUSE (PAUZĂ)
N	Pedală	CC	Frecvență cardiacă telemetrică activată (nu este afișată)
O	Rotițe de transport		

AVERTISMENT! Utilizați valorile calculate sau măsurate de computerul aparatului doar în scop de referință. Frecvența cardiacă afișată este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință. Exercițiile în exces pot duce la vătămări grave sau deces. Dacă aveți o senzație de leșin, întrerupeți imediat exercițiile.

Caracteristici consolă cu afișaj

Consola oferă o varietate de programe de antrenament și informații importante despre antrenamentul dvs. în timp ce vă antrenați.

Funcțiile tastaturii

Butonul PAUSE (PAUZĂ) - întrerupe un antrenament activ sau încheie un antrenament întrerupt.

Butonul RECOVERY (RESTABILIRE) - selectează programul de restabilire.

Butonul PROGRAM (PROGRAM) - comută consola în modul Program.

Selectorul MODE (MOD) - modifică o selecție sau o valoare [utilizator, vârstă, sex, greutate, dimensiune (înălțime), timp, distanță, frecvență cardiacă, wați, kilojouli, nivel de rezistență] sau confirmă o opțiune selectată atunci când este apăsat.

Butonul QUICK START (PORNIRE RAPIDĂ) - selectează antrenamentul programului Pornire rapidă.

Butonul USER (UTILIZATOR) - selectează antrenamentul programului Utilizator.

Butonul RESET (RESETARE) - resetează afișajul consolei și comută consola în modul Pornire/Inactiv.

Afișaj consolă

Afișajul programului

Afișajul programului arată valorile și profilul traseului, dacă este disponibil. Fiecare coloană din profilul traseului este un segment de antrenament. Cu cât coloana ajunge mai sus, cu atât nivelul rezistenței este mai ridicat. Coloana intermitentă arată intervalul curent. Afișajul programului are 10 coloane.

Timp

Câmpul de afișare a TIMPULUI indică durata antrenamentului. În funcție de program, valoarea Timp va crește (cum ar fi în timpul unui antrenament Pornire rapidă) sau se va porni un cronometru până la sfârșitul antrenamentului.

Notă: dacă se efectuează un antrenament Pornire rapidă timp de mai mult de 99 de minute (99:00), unitățile pentru Timp se vor schimba și vor număra înapoi până la 00:00.

Puls

Afișajul Puls (frecvența cardiacă) afișează bătăile pe minut (BPM) detectate de senzorii de contact pentru frecvența cardiacă sau detectate de un dispozitiv telemetric pentru frecvența cardiacă de la distanță. Atunci când un semnal de frecvență cardiacă este primit de consolă, pictograma va lumina intermitent.



Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau o senzație de apăsare în piept, dacă simțiți că nu mai aveți aer sau dacă vă simțiți slăbit. Contactați-vă medicul înainte de a utiliza aparatul din nou. Frecvența cardiacă afișată este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință.

Viteză

Câmpul de afișare pentru Viteză arată viteza aparatului în kilometri pe oră (km/h).

Distanță

Afișajul Distanță arată distanța (km) parcursă în timpul antrenamentului.

Wați

Câmpul de afișare Wați arată puterea de ieșire estimată la rot./min. curente și nivelul de rezistență, afișat în wați (746 wați = 1 CP).

Notă: această bicicletă pentru exerciții este calibrată din fabrică pentru acuratețea puterii. Nu este necesară calibrarea de către utilizator.

Kilojouli

Câmpul de afișare Kilojouli (kJ) arată numărul total estimat de kilojouli pentru antrenament.

Încărcare USB

Dacă un dispozitiv USB este conectat la portul USB, portul va încerca să încarce dispozitivul.

Notă: în funcție de amperajul dispozitivului, este posibil ca alimentarea furnizată de la portul USB să nu fie suficientă pentru a utiliza și a încărca dispozitivul în același timp.

Dispozitiv telemetric pentru frecvența cardiacă

Monitorizarea frecvenței dvs. cardiace este una dintre cele mai bune proceduri de a vă controla intensitatea exercițiilor. Senzorii de contact pentru frecvența cardiacă (CHR) sunt instalați pentru a trimite semnalele frecvenței cardiace către consolă. Consola poate citi, de asemenea, semnale de telemetrie ale frecvenței cardiace (HR) de la un transmisiător telemetric pentru frecvența cardiacă care funcționează în intervalul 4,5 kHz-5,5 kHz.

Notă: dispozitivul telemetric pentru frecvența cardiacă trebuie să fie un dispozitiv de frecvență cardiacă necodificat de la Polar Electro sau un model necodificat compatibil cu POLAR®. (Curelele de frecvență cardiacă POLAR®, precum curelele pentru piept POLAR® OwnCode® nu vor funcționa cu acest echipament.)

⚠ Dacă aveți un stimulator cardiac sau un alt dispozitiv electronic implantat, consultați-vă medicul înainte de a utiliza o curea pentru piept fără fir sau alt monitor de telemetrie a frecvenței cardiace.

Senzori de contact pentru frecvența cardiacă

Senzorii de contact pentru frecvența cardiacă (CHR) trimit semnalele frecvenței dvs. cardiace către consola cu afișaj. Senzorii CHR sunt elementele din oțel inoxidabil ale ghidonului. Pentru a-i utiliza, așezați-vă mâinile în jurul senzorilor. Asigurați-vă că mâinile dvs. ating atât partea superioară, cât și partea inferioară a senzorilor. Prindeți ferm, dar nu prea strâns sau prea lejer. Ambele mâini trebuie să intre în contact cu senzorii, astfel încât consola cu afișaj să poată detecta pulsul. După ce consola cu afișaj detectează patru semnale stabile de puls, rata dvs. inițială a pulsului va fi afișată.

După ce consola cu afișaj a înregistrat frecvența dvs. cardiacă inițială, nu trebuie să vă mișcați sau schimbați mâinile timp de 10 până la 15 secunde. Consola cu afișaj va valida acum frecvența cardiacă. Există mulți factori care influențează capacitatea senzorilor de a detecta semnalul frecvenței dvs. cardiace:

- mișcarea mușchilor părții superioare a corpului (inclusiv a brațelor) produce un semnal electric (artefact muscular) care poate interfera cu detectarea pulsului. Mișcarea ușoară a mâinii în contact cu senzorii poate produce, de asemenea, interferențe.
- bătăturile și loțiunea de mâini pot acționa ca un strat izolator pentru a reduce puterea semnalului.
- unele semnale de electrocardiogramă (EKG) generate de indivizi nu sunt suficient de puternice pentru a fi detectate de senzori.
- proximitatea altor aparate electronice poate genera interferențe.

Dacă semnalul frecvenței cardiace pare vreodată neregulat după validare, ștergeți-vă mâinile și senzorii și încercați din nou.

Calculări ale frecvenței cardiace

Frecvența cardiacă maximă scade de obicei de la 220 de bătăi pe minut (BPM) în copilărie la aproximativ 160 BPM până la vârsta de 60 de ani. Această scădere a frecvenței cardiace este de obicei liniară, scăzând cu aproximativ o BPM pentru fiecare an. Nu există nicio indicație a faptului că antrenamentul influențează scăderea frecvenței cardiace maxime. Persoanele de aceeași vârstă ar putea avea o frecvență cardiacă maximă diferită. Este mai precis să găsiți această valoare prin finalizarea unui test de rezistență decât prin utilizarea unei formule legate de vârstă.

Frecvența cardiacă în repaus este influențată de antrenamentul de rezistență. Adulții obișnuiți au o frecvență cardiacă în repaus de aproximativ 72 BPM, în timp ce alergătorii bine antrenați pot avea citiri de 40 BPM sau mai mici.

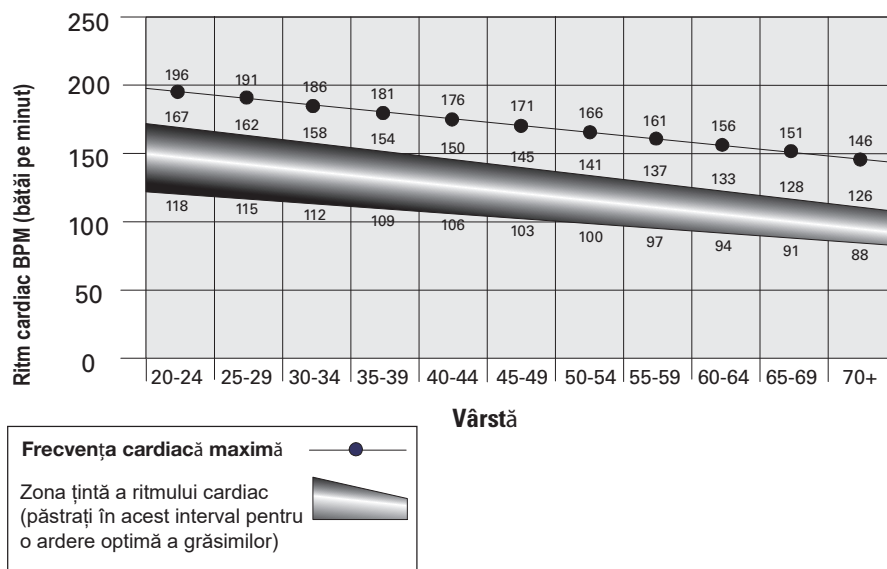
Tabelul cu frecvența cardiacă este o estimare a zonei frecvenței cardiace (HRZ), care este eficientă pentru arderea grăsimilor și îmbunătățirea sistemului cardiovascular. Condițiile fizice variază, prin urmare HRZ-ul dvs. individual poate fi cu câteva bătăi mai mare sau mai mic decât valoarea indicată.

Cea mai eficientă procedură pentru arderea grăsimilor în timpul exercițiului este să începeți într-un ritm lent și să vă creșteți treptat intensitatea până când ritmul cardiac atinge între 50 și 70% din frecvența dvs. cardiacă maximă. Continuați în acel ritm, menținându-vă frecvența cardiacă în zona țintă timp de peste 20 de minute. Cu cât mențineți frecvența cardiacă țintă mai mult, cu atât corpul va arde mai multe grăsimi.

Graficul este un scurt ghid, care descrie frecvența cardiacă țintă sugerată în general în funcție de vârstă. După cum s-a menționat mai sus, frecvența țintă optimă poate fi mai mare sau mai mică. Consultați-vă medicul pentru zona țintă individuală a frecvenței cardiace.

Notă: ca și în cazul tuturor exercițiilor și regimurilor de fitness, folosiți întotdeauna cel mai bun raționament atunci când vă măriți timpul sau intensitatea exercițiului.

RATA INIMII ȚINTĂ ARZĂ GRASE



Ce trebuie să purtați

Purtați pantofi de sport cu talpă din cauciuc. Veți avea nevoie de îmbrăcăminte corespunzătoare pentru exerciții, care să vă permită să vă mișcați liber.

Cât de des trebuie să faceți exerciții

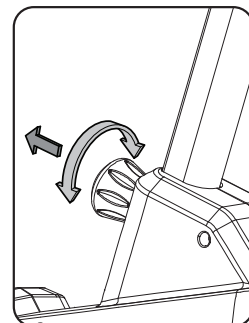
⚠️ Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau o senzație de apăsare în piept, dacă simțiți că nu mai aveți aer sau dacă vă simțiți slăbit. Contactați-vă medicul înainte de a utiliza aparatul din nou. Utilizați valorile calculate sau măsurate de computerul aparatului doar în scop de referință. Frecvența cardiacă afișată pe consola cu afișaj este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință.

- De trei ori pe săptămână timp de 30 de minute pe zi.
- Programați-vă antrenamentele în avans și încercați să respectați programul.

Ajustarea șeii

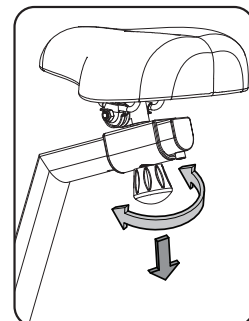
Corectarea poziției șeii sporește eficiența și confortul exercițiului, în timp ce reduce riscul de rănire.

1. Cu o pedală în poziția înainte, centrați vârful piciorului peste centrul acesteia. Piciorul dvs. trebuie să fie ușor îndoit la nivelul genunchiului.
2. Dacă piciorul dvs. este prea drept sau nu ajungeți la pedală, coborâți șaua cu bicicleta în poziție verticală. Dacă piciorul dvs. este îndoit prea mult, ridicați șaua.



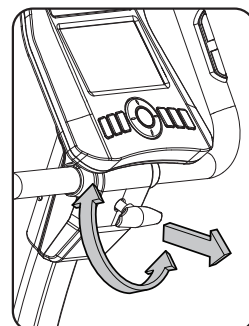
⚠️ Coborâți de pe bicicletă înainte de a ajusta șaua.

Slăbiți și trageți de butonul de ajustare situat pe țeava șeii. Ajustați șaua la înălțimea dorită. Eliberați butonul de ajustare pentru a introduce știftul de blocare. Asigurați-vă că știftul este introdus complet și strângeți complet butonul.



⚠️ Nu setați poziția suportului șeii mai sus decât semnul de oprire (STOP) de pe țeavă.

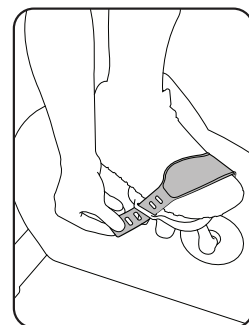
Pentru a deplasa șaua mai aproape sau mai departe de consolă, slăbiți butonul de ajustare a glisorului șeii și trageți în jos. Glisați scaunul înainte sau înapoi în poziția dorită. Eliberați butonul de ajustare pentru a introduce știftul de blocare. Asigurați-vă că știftul este introdus complet și strângeți complet butonul.



Ajustarea ghidoanelor

Unghiul ghidoanelor poate fi ajustat pentru fiecare utilizator.

1. Slăbiți butonul de ajustare a ghidonului până când ghidoanele pot fi reglate. Nu scoateți complet mânerul de ajustare din aparat.
2. Reglați ghidoanele în poziția dorită și strângeți complet butonul mânerului de ajustare.



Poziția piciorului/Ajustarea curelei pedalelor

Pedalele de picior cu curele asigură o bună fixare a picioarelor pe bicicleta de exerciții.

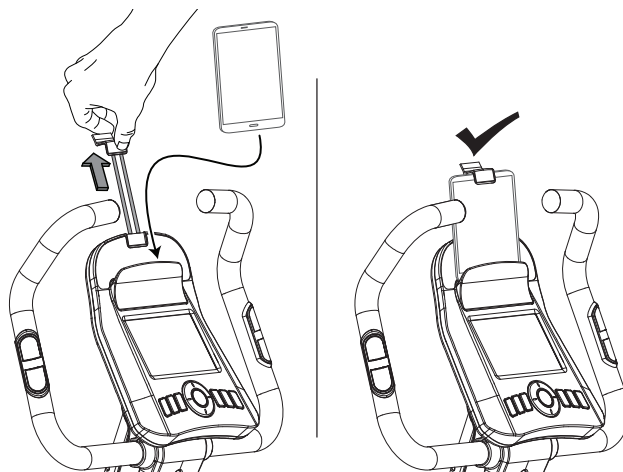
1. Puneți vârful fiecărui picior pe pedale.
2. Rotiți pedalele până când puteți ajunge la una dintre acestea.
3. Strângeți cureaua peste pantof.
4. Repetați pașii pentru celălalt picior.

Asigurați-vă că degetele și genunchii sunt orientați înainte pentru a asigura o eficiență maximă a pedalei. Curelele pedalelor pot fi lăsate în poziție pentru antrenamente ulterioare.

Fixarea dispozitivelor media cu clema de prindere a dispozitivelor media

Acest aparat de fitness este echipat cu o clemă de prindere a dispozitivelor media care poate ajuta la fixarea dispozitivelor ușor supra-dimensionate în suportul pentru dispozitive media. Clemă de prindere poate fi utilizată pentru orice dispozitiv media cu o înălțime mai mică de 14 cm (5,5").

Pentru a vă fixa dispozitivul media, așezați-l în suportul pentru dispozitive media. Trageți clema de prindere ușor peste marginea superioară a dispozitivului media. Așezați ușor clema de prindere pe marginea suportului și eliberați-o. Clemă de prindere fixează dispozitivele media supra-dimensionate în suportul pentru dispozitive media.



Modul Pornire/Inactiv

Cu comutatorul de alimentare activat, consola va intra în modul Pornire/Inactiv dacă este apăsat vreun buton sau dacă primește un semnal de la senzorul pentru rot./min. ca urmare a pedalării pe aparat.

Calibrarea puterii

această bicicletă pentru exerciții este calibrată din fabrică pentru acuratețea puterii. Nu este necesară calibrarea de către utilizator.

Închidere automată (Mod de veghe)

În cazul în care consola nu este utilizată timp de aproximativ patru minute, aceasta se va închide automat.

Apăsați orice buton pentru a porni (activa) consola.

! Pentru a vă deconecta, dezactivați comutatorul de alimentare, apoi scoateți ștecărul din priză.

Program de pornire rapidă

Programul Pornire rapidă vă permite să începeți un antrenament fără a introduce nicio informație.

1. Așezați-vă pe aparat.
2. Rotiți selectorul MODE (MOD) pentru a selecta profilul de utilizator corect (U0-U3).
3. Apăsați butonul QUICK START (PORNIRE RAPIDĂ) pentru a selecta antrenamentul programului Pornire rapidă.
4. Când sunteți gata de antrenament, începeți să pedalați.

Pentru a schimba rezistența, rotiți selectorul MODE (MOD) pentru a crește sau descrește nivelul de rezistență. Intervalul curent și intervalele viitoare sunt setate la noul nivel. Timpul va fi cronometrat începând de la 00:00.

Notă: dacă se efectuează un antrenament Pornire rapidă timp de mai mult de 99 de minute (99:00), unitățile pentru Timp se vor schimba și vor număra înapoi până la 00:00.

5. Când ați terminat antrenamentul, apăsați PAUSE (PAUZĂ) și opriți pedalarea pentru a întrerupe antrenamentul.
6. Apăsați PAUSE (PAUZĂ) pentru a încheia antrenamentul.

Profiluri de utilizator

Consola vă permite să memorați și să utilizați patru profiluri de utilizator (U0 - U3).

Profilul utilizatorului stochează următoarele date:

- vârstă
- sex
- greutate
- dimensiune (înălțime)

Selectarea unui profil de utilizator

Asigurați-vă că selectați profilul de utilizator corespunzător înainte de a începe un antrenament. Rotiți selectorul MODE (MOD) până când este selectat profilul de utilizator dorit (U0-U3).

Profilurilor utilizatorilor li se atribuie valori implicite până când sunt personalizate prin editare. Asigurați-vă că editați profilul de utilizator pentru informații mai precise despre kilojouli și frecvența cardiacă.

Notă: valorile profilului utilizatorului pentru utilizatorul U0 sau Invitat nu sunt memorate. Pentru a selecta un profil de utilizator diferit după un antrenament, apăsați butonul RESET (RESETARE) pentru a reveni la ecranul modului Pornire. Rotiți selectorul MODE (MOD) spre profilul de utilizator dorit.

Editarea profilului de utilizator


1. Din ecranul modului Pornire, rotiți selectorul MODE (MOD) pentru a selecta profilul de utilizator dorit (U0-U3).
2. Apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a edita profilul de utilizator dorit.
3. Vârstă: rotiți selectorul MODE (MOD) pentru a ajusta valoarea curentă pentru vârstă.
4. Apăsați selectorul MODE (MOD) pentru setare.
5. Sex: rotiți selectorul MODE (MOD) pentru a ajusta valoarea curentă.
6. Apăsați selectorul MODE (MOD) pentru setare.
7. Greutate: rotiți selectorul MODE (MOD) pentru a ajusta valoarea curentă pentru greutate (în kg).
8. Apăsați selectorul MODE (MOD) pentru setare.
9. Dimensiune (înălțime): rotiți selectorul MODE (MOD) pentru a ajusta valoarea curentă pentru înălțime (în cm).
10. Apăsați selectorul MODE (MOD) pentru setare. Consola trece la ecranul Programe de antrenament.

Schimbarea nivelurilor de rezistență

Rotiți selectorul MODE (MOD) pentru a crește sau descrește nivelul de rezistență în orice moment al unui program de antrenament (cu excepția cazului în care programul de antrenament nu permite ajustarea nivelului de rezistență).

Programe de antrenament

Acest aparat este echipat cu o varietate de programe de antrenament pentru a vă ajuta cu rutina dvs. de exerciții.

 **Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau o senzație de apăsare în piept, dacă simțiți că nu mai aveți aer sau dacă vă simțiți slăbit. Contactați-vă medicul înainte de a utiliza aparatul din nou. Utilizați valorile calculate sau măsurate de computerul aparatului doar în scop de referință. Frecvența cardiacă afișată pe consola cu afișaj este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință.**

Pornire rapidă

Programul Pornire rapidă este un antrenament cu durată nedeterminată, controlat de utilizator.

Apăsați butonul PROGRAMS (PROGRAME) și rotiți selectorul MODE (MOD) până când este afișat programul Pornire rapidă.

Când sunteți gata, începeți antrenamentul pedalând.

Control wați

Apăsați butonul PROGRAMS (PROGRAME) și rotiți selectorul MODE (MOD) până când este afișat programul Control wați.

Apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a selecta antrenamentul programului Control wați.

Consola va afișa valoarea Control wați (intermitent) pentru antrenament. Rotiți selectorul MODE (MOD) la valoarea dorită pentru Control wați (20-400 wați) pentru antrenament și apăsați-l pentru a accepta valoarea. Utilizați selectorul MODE (MOD) pentru a regla valorile suplimentare de antrenament (intermitent) și apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a le accepta. După ce toate valorile au fost setate și utilizatorul este pregătit pentru antrenament, începeți antrenamentul pedalând.

În timpul antrenamentului, valoarea Control wați poate fi ajustată cu selectorul MODE (MOD). Nivelul de rezistență curent se va regla în funcție de ajustările valorii Control wați.

Notă: în timpul antrenamentului, nivelul de rezistență se va regla în funcție de valoarea Control wați și nu poate fi reglat manual.

Manual

Apăsați butonul PROGRAMS (PROGRAME) și rotiți selectorul MODE (MOD) până când este afișat programul Manual.

Apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a selecta programul Manual.

Consola va afișa durata antrenamentului (intermitent). Rotiți selectorul MODE (MOD) la durata totală de antrenament dorită și apăsați-l pentru a accepta valoarea. Utilizați selectorul MODE (MOD) pentru a regla valorile suplimentare de antrenament (intermitent) și apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a le accepta. După ce toate valorile au fost setate și utilizatorul este pregătit pentru antrenament, începeți antrenamentul pedalând.

⚠ Consultati un medic înainte de a începe un program de exerciții. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau o senzație de apăsare în piept, dacă simțiți că nu mai aveți aer sau dacă vă simțiți slăbit. Contactați-vă medicul înainte de a utiliza aparatul din nou. Utilizați valorile calculate sau măsurate de computerul aparatului doar în scop de referință. Frecvența cardiacă afișată pe consola cu afișaj este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință.

HRC (Controlul frecvenței cardiace)

Programul HRC permite utilizatorului să selecteze o frecvență cardiacă țintă pentru antrenament și va ajusta rezistența în timpul antrenamentului pentru a menține utilizatorul aproape de această frecvență.

Notă: consola trebuie să poată citi informațiile despre frecvența cardiacă de pe un dispozitiv telemetric pentru frecvența cardiacă pentru ca programul HRC să funcționeze corect.

Apăsați butonul PROGRAMS (PROGRAME) și rotiți selectorul MODE (MOD) până când este afișat programul HRC.

Apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a selecta programul HRC.

Consola va afișa cele patru niveluri de control al frecvenței cardiace (HR1-HR4).

Nivelul de control al frecvenței cardiace țintă	Valoarea frecvenței cardiace țintă
HR1	55 % din (220 - VALOAREA PENTRU VÂRSTĂ)
HR2	75 % din (220 - VALOAREA PENTRU VÂRSTĂ)
HR3	90 % din (220 - VALOAREA PENTRU VÂRSTĂ)
HR4	100 % din (220 - VALOAREA PENTRU VÂRSTĂ)

Selectați nivelul dorit al frecvenței cardiace, în funcție de vârsta dvs. și apăsați selectorul MODE (MOD) pentru selectare. Utilizați selectorul MODE (MOD) pentru a regla valorile suplimentare de antrenament și apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a le accepta.

După ce toate valorile au fost setate și utilizatorul este pregătit pentru antrenament, începeți antrenamentul pedalând.

⚠️ Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau o senzație de apăsare în piept, dacă simțiți că nu mai aveți aer sau dacă vă simțiți slăbit. Contactați-vă medicul înainte de a utiliza aparatul din nou. Utilizați valorile calculate sau măsurate de computerul aparatului doar în scop de referință. Frecvența cardiacă afișată pe consola cu afișaj este o aproximare și trebuie utilizată doar în scop de referință.

Notă: Programul HRC necesită utilizarea unui dispozitiv telemetric pentru frecvența cardiacă. În timpul antrenamentului, nivelul de rezistență se va regla în funcție de nivelul de control al frecvenței cardiace țintă și nu poate fi reglat manual.

Utilizator

Programul Utilizator permite utilizatorului să personalizeze profilul de antrenament, ajustând segmentele de rezistență ale fiecărei coloane.

Apăsați butonul PROGRAMS (PROGRAME) și rotiți selectorul MODE (MOD) până când este afișat programul Utilizator.

Apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a selecta programul Utilizator.

Consola va afișa profilul antrenamentului implicit. Segmentul activ în prezent va clipi, indicând că poate fi editat. Rotiți selectorul MODE (MOD) pentru a mări sau micșora segmentele de rezistență și apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a seta acel segment. Segmentul activ în prezent va trece la următorul până când toate segmentele vor fi setate.

Utilizați selectorul MODE (MOD) pentru a regla valorile suplimentare de antrenament (intermitent) și apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a le accepta. După ce toate valorile au fost setate și utilizatorul este pregătit pentru antrenament, începeți antrenamentul pedalând.

Toate modificările aduse segmentelor de antrenament sunt salvate, permițând repetarea aceluiași antrenament prin selectarea antrenamentului Utilizator pentru fiecare profil de utilizator (chiar și pentru profilul de utilizator U0).

Interval

Programul Interval permite utilizatorului să selecteze dintre trei niveluri de intervale (L1-L3) și timpul total pentru antrenament. Fiecare antrenament dintr-un interval alternează de la un ritm foarte alert (vârf), la un segment cu ritm mai lent, pentru „relaxare” (vale), ambele fiind repetate în timpul antrenamentului. Nivelul L1 are cea mai mică diferență între segmentele din interval (vârf și vale).

Apăsați butonul PROGRAMS (PROGRAME) și rotiți selectorul MODE (MOD) până când este afișat programul Interval.

Apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a selecta programul Interval.

Consola va afișa nivelul curent al intervalelor (L1, L2 sau L3). Rotiți selectorul MODE (MOD) la nivelul de interval dorit și apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a accepta selecția.

Consola va afișa durata antrenamentului. Rotiți selectorul MODE (MOD) la durata totală de antrenament dorită și apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a accepta valoarea. Utilizați selectorul MODE (MOD) pentru a regla valorile suplimentare de antrenament și apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a le accepta. După ce toate valorile au fost setate și utilizatorul este pregătit pentru antrenament, începeți antrenamentul pedalând.

Notă: în timpul antrenamentului, nivelul de rezistență nu poate fi reglat.

Urcare

Programul Urcare permite utilizatorului să selecteze gradul unei urcări (L1-L3) și timpul total pentru antrenament. Rezistența crește pe parcursul întregului antrenament. Gradul de urcare L1 are cea mai mică rezistență.

Apăsați butonul PROGRAMS (PROGRAME) și rotiți selectorul MODE (MOD) până când este afișat programul Urcare.

Apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a selecta programul Urcare.

Consola va afișa nivelul curent al urcării (L1, L2 sau L3). Rotiți selectorul MODE (MOD) la gradul dorit și apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a accepta selecția.

Consola va afișa durata antrenamentului (intermitent). Rotiți selectorul MODE (MOD) la durata totală de antrenament dorită și apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a accepta valoarea. Utilizați selectorul MODE (MOD) pentru a regla valorile suplimentare de antrenament (intermitent) și apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a le accepta. După ce toate valorile au fost setate și utilizatorul este pregătit pentru antrenament, începeți antrenamentul pedalând.

Notă: în timpul antrenamentului, nivelul de rezistență nu poate fi reglat.

Test

Programul Test este un antrenament de 12 minute în care se încearcă să se păstreze valoarea pentru wați țintă.

Apăsați butonul PROGRAMS (PROGRAME) și rotiți selectorul MODE (MOD) până când este afișat programul Test.

Apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a selecta programul Test.

Consola va afișa valoarea țintă pentru wați (cea implicită este 100). Reglați valoarea pentru wați țintă cu selectorul MODE (MOD) și apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a accepta valoarea. Începeți antrenamentul când sunteți gata.

Consola va regla nivelul de rezistență, pe baza valorilor dvs. actuale de antrenament, pentru a menține antrenamentul aproape de valoarea pentru wați țintă.

BMI-BMR-FATT

Programul BMI-BMR-FATT va calcula procentul de grăsime corporală, BMI (indicele de masă corporală) și BMR (rata metabolică bazală) utilizând valorile introduse pentru profilul de utilizator curent.

Din modul Pornire, rotiți selectorul MODE (MOD) pentru a selecta profilul de utilizator dorit (U0-U3).

Notă: asigurați-vă că actualizați constant valorile profilului utilizatorului pentru o citire mai precisă.

Apăsați butonul PROGRAMS (PROGRAME) și rotiți selectorul MODE (MOD) până când este afișat programul BMI-BMR-FATT.

Apăsați selectorul MODE (MOD) pentru a selecta programul BMI-BMR-FATT.

Apucați imediat senzorii de frecvență cardiacă de contact (CHR) și țineți-i timp de un minut. Consola va calcula și va arăta valorile pentru BODYFAT % (% GRĂSIMI CORPORALĂ), BMI și BMR, rotind valorile la fiecare 2 secunde.

Restabilire

Programul Restabilire arată cât de repede se recuperează inima dvs. din starea de exercițiu în starea de repaus. Restabilirea îmbunătățită poate fi un indicator al unei condiții fizice îmbunătățite.

Notă: consola trebuie să poată citi informațiile privind frecvența cardiacă de la senzorii de frecvență cardiacă de contact (CHR) sau de la un monitor telemetric pentru frecvența cardiacă (HRM) pentru a funcționa corect. Programul Restabilire poate fi selectat numai din ecranul Programe de antrenament.

De la o frecvență cardiacă crescută, apăsați butonul RECOVERY (RESTABILIRE). Încetați exercițiile și apucați senzorii de frecvență cardiacă de contact (CHR) (dacă îi folosiți). Consola va începe numărătoarea inversă timp de un minut. Consola vă va indica frecvența cardiacă în timpul programului. Trebuie să apucați senzorii de frecvență cardiacă de contact pe durata testului, dacă nu utilizați un monitor pentru frecvența cardiacă de la distanță.

La sfârșitul minutului, consola va calcula apoi scorul de restabilire.

Scorul de restabilire = frecvența cardiacă la 1:00 (începutul testului) minus frecvența cardiacă la 00:00 (sfârșitul testului).

Scorul de restabilire afișat	Nivelul condiției fizice a utilizatorului	Diferența dintre frecvența cardiacă de la început și cea de la sfârșit
F1	Excelent	50 sau mai mult
F2	Bun	40-49
F3	Mediu ridicat	30-39
F4	Mediu	20-29
F5	Mediu scăzut	10-19
F6	Scăzut	10 sau mai puțin
E	Eroare	-

Cu cât valoarea scorului de restabilire este mai mare, cu atât frecvența cardiacă revine mai repede la o stare mai liniștită și poate fi un indiciu al îmbunătățirii condiției fizice. Înregistrând aceste valori, în timp, puteți vedea tendința către o sănătate mai bună.

Sfat util: pentru un scor mai relevant, încercați să obțineți o frecvență cardiacă constantă timp de trei minute înainte de a începe programul Restabilire. Acest lucru poate fi mai ușor de realizat cu programul Pornire rapidă, deoarece puteți controla nivelurile de rezistență.

Întrerupere sau oprire/Mod rezultate

Consola va intra în modul Pauză atunci când butonul PAUSE (PAUZĂ) este apăsat în timpul unui antrenament sau când utilizatorul încetează să pedaleze/nu există semnal de rot./min. timp de patru secunde.

1. Apăsați butonul PAUSE (PAUZĂ) și încetați să pedalați pentru a întrerupe antrenamentul. Consola va afișa START PEDALING (ÎNCEPEȚI SĂ PEDALAȚI).
2. Pentru a vă continua antrenamentul, începeți să pedalați.
Pentru a încheia antrenamentul, apăsați butonul PAUSE (PAUZĂ). Consola va afișa pictograma STOP (OPRIRE) în colțul din stânga sus al ecranului.
3. Consola va afișa rezultatele antrenamentului timp de patru minute.

În cazul în care consola nu este utilizată timp de aproximativ patru minute, aceasta se va închide automat.

Notă: un antrenament care a fost încheiat poate fi repornit. Apăsați butonul PAUSED (ÎNTRERUPT) pentru a dezactiva pictograma STOP (OPRIRE) și pentru a relua pedalarea.

Înainte de a începe orice lucrare de reparație, citiți toate instrucțiunile de întreținere în întregime. În anumite situații, este nevoie de un asistent pentru efectuarea sarcinilor necesare.

! Echipamentul trebuie să fie verificat periodic pentru deteriorări și reparații. Proprietarul este responsabil de a se asigura că întreținerea periodică este efectuată. Componentele uzate sau deteriorate trebuie să fie reparate sau înlocuite imediat. Doar componentele furnizate de producător pot fi utilizate pentru a întreține și repara echipamentul.

Dacă în orice moment etichetele cu avertismente se dezlipesc, devin ilizibile sau se desprind, înlocuiți etichetele. În cazul achiziționării din SUA/Canada, contactați departamentul de servicii pentru clienți pentru etichete de schimb. În cazul achiziționării din afara SUA/Canadei, contactați distribuitorul local pentru acestea.

! PERICOL

Pentru a reduce riscul de electrocutare, deconectați întotdeauna cablul de alimentare și așteptați cinci minute înainte de a curăța, efectua lucrări de întreținere sau a repara aparatul.

Zilnic: Înainte de fiecare utilizare, verificați aparatul pentru piese slăbite, rupte, deteriorate sau uzate. Nu utilizați aparatul în cazul în care găsiți piese slăbite sau urme de uzură. Reparați sau înlocuiți toate piesele la primul semn de uzură sau deteriorare. După fiecare antrenament, utilizați o lavetă umedă pentru a șterge urmele de umezeală de pe aparat și de pe consola cu afișaj.

Notă: evitați umiditatea excesivă la nivelul consolei cu afișaj.

OBSERVAȚIE: dacă este necesar, utilizați doar un săpun de vase slab cu o lavetă moale pentru a curăța consola cu afișaj. Nu curățați cu un solvent pe bază de petrol, un agent curățare pentru automobile sau orice alt produs care conține amoniac. Nu curățați consola cu afișaj în lumina directă a soarelui sau la temperaturi ridicate. Asigurați-vă că păstrați consola cu afișaj uscată.

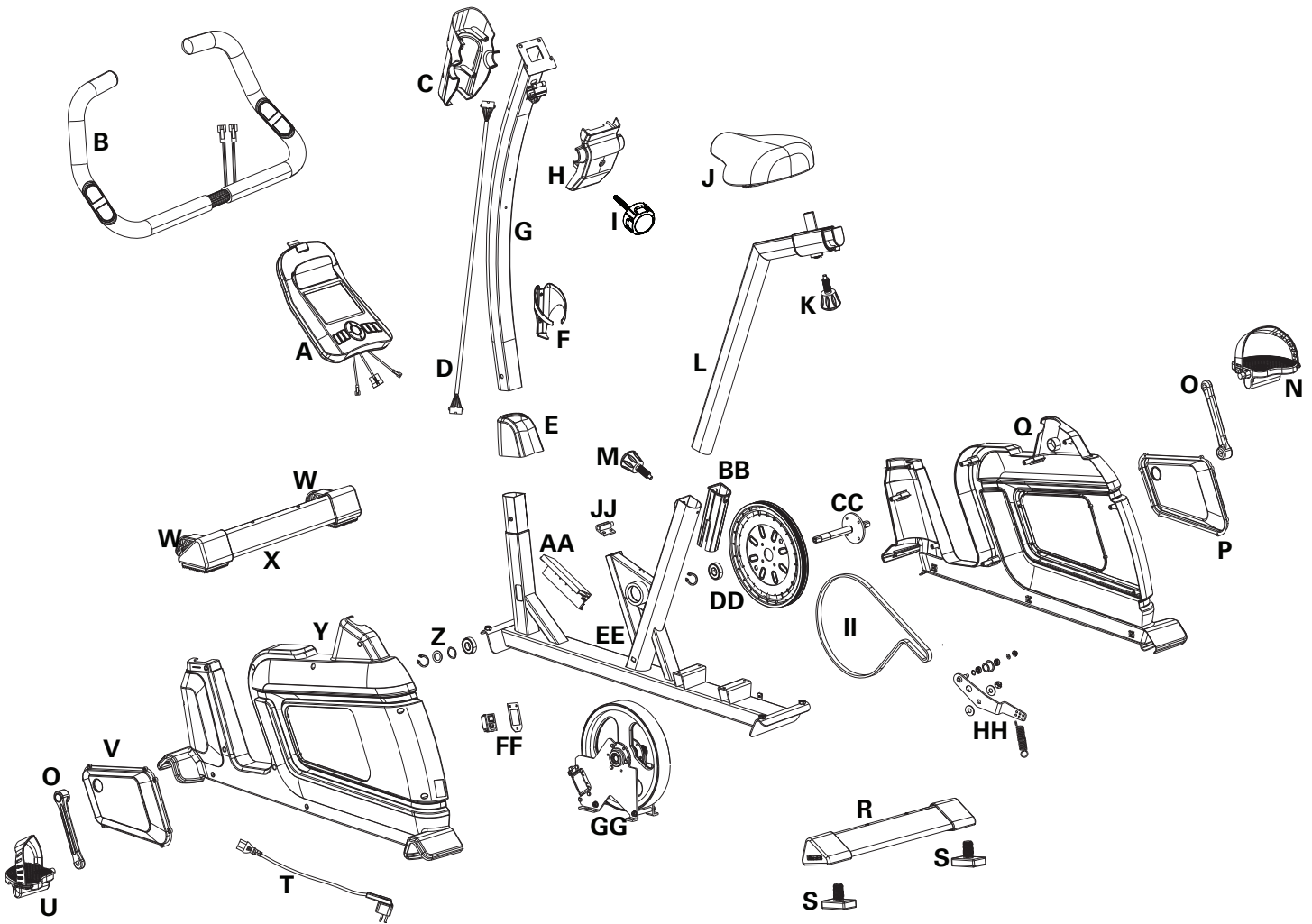
Săptămânal: Curățați aparatul pentru a îndepărta praful, murdăria sau petele de pe suprafețe. Verificați dacă glisorul șeii se deplasează fără probleme. Dacă este necesar, aplicați un strat foarte subțire de lubrifiant din silicon pentru a facilita deplasarea acestuia.

! Lubrifiantul din silicon nu este destinat pentru consumul alimentar. A nu se lăsa la îndemâna copiilor. A se păstra într-un loc sigur.

Notă: nu utilizați produse pe bază de petrol.

Lunar sau după 20 de ore de utilizare: Verificați pedalele și brațele manivelor și strângeți-le după cum este necesar. Asigurați-vă că toate bolțurile și șuruburile sunt strânse. Strângeți după cum este necesar.

Piese întreținere



A	Consolă cu afișaj	M	Buton de ajustare, Suport șa	Y	Carcasa stângă
B	Ghidon	N	Pedală, dreapta	Z	Rulment
C	Carcasă pivotare consolă	O	Braț manivelă	AA	Placă de control motor (MCB), wați
D	Cablu de intrare/ieșire	P	Capac manivelă, dreapta	BB	Bucșă suport șa
E	Garnitură stâlp	Q	Carcasa dreaptă	CC	Ax
F	Suport pentru sticla de apă	R	Element de stabilizare posterior	DD	Roată de acționare
G	Stâlp consolă	S	Dispozitiv de nivelare	EE	Cadru
H	Capac montare ghidon	T	Cablu de alimentare	FF	Intrare de alimentare/ Comutator de alimentare
I	Buton pentru ajustarea ghidoanelor	U	Pedală, stânga	GG	Ansamblu volant
J	Șa	V	Capac manivelă, stânga	HH	Ansamblu frână
K	Buton de ajustare, Șa	W	Rotiță de transport	II	Curea de acționare
L	Suport șa cu glisor	X	Element de stabilizare frontal	JJ	Senzor de viteză

Situație/Problemă	Lucruri ce trebuie verificate	Soluție
Fără afișaj/afișaj parțial/unitatea nu se aprinde	Verificați priza (de perete) electrică	Asigurați-vă că unitatea este conectată la o priză de perete funcțională.
	Verificați conexiunea în partea din spate a aparatului	Conexiunea ar trebui să fie fixă și nedeteriorată. Înlocuiți cablul de alimentare sau conexiunea la aparat dacă oricare dintre acestea este deteriorată.
	Verificați comutatorul de alimentare	Porniți alimentarea cu comutatorul de alimentare.
	Verificați integritatea cablului pentru date	Toate firele din cablu trebuie să fie intacte. Dacă oricare dintre acestea sunt îndoite sau tăiate în mod vizibil, înlocuiți cablul.
	Verificați conexiunile/orientarea cablului pentru date	Asigurați-vă astfel încât cablul să fie bine conectat și orientat în mod corespunzător. Agățătoarea mică de pe conector trebuie să se alinieze și să se fixeze în poziție.
	Verificați afișajul consolei pentru deteriorări	Verificați dacă există semne vizibile de crăpături sau alte deteriorări la nivelul afișajului consolei. Înlocuiți consola cu afișaj dacă este deteriorată.
	Afișaj consolă	Dacă consola afișează doar parțial și toate conexiunile sunt bune, înlocuiți consola.
		Dacă pașii de mai sus nu rezolvă problema, contactați departamentul de servicii pentru clienți (în cazul în care locuiți în SUA/Canada) sau distribuitorul local (în cazul în care locuiți în afara SUA/Canadei).
Unitatea funcționează, dar frecvența cardiacă de contact (HR) nu este afișată	Conectarea cablului pentru HR la consolă	Asigurați-vă astfel încât cablul să fie conectat în mod corespunzător la consolă.
	Apucarea senzorilor	Asigurați-vă că mâinile sunt centrate pe senzorii HR. Mâinile trebuie ținute nemișcate, aplicând o presiune relativ egală pe fiecare parte.
	Mâini uscate sau cu bătăături	Mâinile uscate sau cu bătăături pot îngreuna activitatea senzorilor. O cremă cu electrod conductiv (cremă pentru frecvența cardiacă) poate îmbunătăți activitatea senzorilor. Acestea sunt disponibile pe internet sau în farmacii sau în unele magazine de fitness mai mari.
	Ghidon	Dacă testele nu relevă alte probleme, ghidoanele trebuie înlocuite.
Unitatea funcționează, dar frecvența cardiacă telemetrică (HR) nu este afișată	Curea pentru piept (nu este furnizată)	Cureaua trebuie să fie una necodificată și compatibilă cu „POLAR®”. Asigurați-vă astfel încât cureaua să fie aplicată direct pe piele și ca zona de contact să fie umedă.
	Baterii pentru cureaua pentru piept	Dacă cureaua are baterii înlocuibile, introduceți baterii noi.
	Interferență	Încercați să mutați unitatea departe de sursele de interferență (televizor, microunde etc.).
	Înlocuiți dispozitivul pentru HR	Dacă interferența este eliminată, iar frecvența cardiacă nu funcționează, înlocuiți dispozitivul.
	Înlocuiți consola cu afișaj	Dacă frecvența cardiacă tot nu funcționează, înlocuiți consola cu afișaj.

Situație/Problemă	Lucruri ce trebuie verificate	Soluție
Rezistența nu se schimbă (aparatură pornește și funcționează)	Verificați consola	Verificați dacă există semne vizibile de deteriorare la nivelul consolei. Înlocuiți consola cu afișaj dacă este deteriorată.
	Verificați integritatea cablului pentru date	Toate firele din cablu trebuie să fie intacte. Dacă oricare dintre acestea sunt îndoite sau tăiate în mod vizibil, înlocuiți cablul.
	Verificați conexiunile/orientarea cablului pentru date	Asigurați-vă astfel încât cablul să fie bine conectat și orientat în mod corespunzător. Repoziționați toate conexiunile. Agățătoarea mică de pe conector trebuie să se alinieze și să se fixeze în poziție.
		Dacă pașii de mai sus nu rezolvă problema, contactați departamentul de servicii pentru clienți (în cazul în care locuiți în SUA/Canada) sau distribuitorul local (în cazul în care locuiți în afara SUA/Canadei).
Consola cu afișaj se închide (intră în modul de veghe) în timpul utilizării	Verificați priza (de perete) electrică	Asigurați-vă că unitatea este conectată la o priză de perete funcțională.
	Verificați conexiunea în partea din spate a aparatului	Conexiunea ar trebui să fie fixă și nedeteriorată. Înlocuiți cablul de alimentare sau conexiunea la aparat dacă oricare dintre acestea este deteriorată.
	Verificați integritatea cablului pentru date	Toate firele din cablu trebuie să fie intacte. Dacă oricare dintre acestea sunt tăiate sau îndoite, înlocuiți cablul.
	Verificați cablul pentru date conexiuni/orientare	Asigurați-vă astfel încât cablul să fie bine conectat și orientat în mod corespunzător. Agățătoarea mică de pe conector trebuie să se alinieze și să se fixeze în poziție.
	Resetați aparatul	Deconectați unitatea de la priza electrică timp de trei minute. Conectați-l din nou la priză.
	Verificați poziția magnetului (necesită îndepărtarea carcasei)	Magneții trebuie să fie la locul lor pe roată.
	Verificați senzorul de viteză (necesită îndepărtarea carcasei)	Senzorul de viteză trebuie să fie aliniat cu magnetii și conectat la cablul pentru date. Dacă este necesar, aliniați din nou senzorul. Înlocuiți dacă există deteriorări la nivelul senzorului sau al firului de conectare.
Unitatea se zdruncină/nu este așezată în poziție dreaptă	Verificați ajustarea dispozitivului de nivelare	Reglați dispozitivele de nivelare până când bicicleta este nivelată.
	Verificați suprafața de sub unitate	Este posibil ca ajustarea să nu fie suficientă pentru suprafețele extrem de denivelate. Mutați bicicleta într-o zonă nivelată.
Pedalele sunt slăbite/pedalarea este dificil de efectuat	Verificați conexiunea la brațul manivelei a pedalei	Pedala trebuie să fie bine prinsă de manivelă. Asigurați-vă că filetul conexiunii nu este deteriorat.
	Verificați conexiunea la axa brațului manivelei	Manivela trebuie să fie bine prinsă de axă. Asigurați-vă că manivelele sunt conectate la 180 de grade una de cealaltă.
Sunt emise sunete de tip clic în timpul pedalării	Verificați conexiunea la brațul manivelei a pedalei	Demontați pedalele. Asigurați-vă că nu există resturi pe fileturi și montați din nou pedalele.
Suportul șeii se mișcă	Verificați știftul de blocare	Asigurați-vă că știftul de ajustare este blocat într-unul dintre orificiile de ajustare a suportului șeii.
	Verificați butonul de ajustare	Asigurați-vă că butonul este bine strâns.



Pentru cine se aplică

Această garanție este valabilă numai pentru cumpărătorul original și nu este transferabilă sau aplicabilă niciunei alte persoane.

Pentru ce se aplică

Nautilus, Inc. garantează că acest produs este lipsit de defecte de materiale și de manoperă, atunci când este utilizat în scopul prevăzut, în condiții normale, și cu condiția ca acesta să fie îngrijit și întreținut în mod corespunzător, după cum este descris în manualul pentru asamblare și de utilizare a produsului. Această garanție este valabilă numai pentru aparatele autentice, originale, legitime, fabricate de Nautilus, Inc. și vândute prin intermediul unui agent autorizat și utilizate în Statele Unite sau Canada.

Termeni

Condițiile garanției pentru produsele achiziționate în SUA/Canada sunt cele menționate mai jos

- Cadru
 - Piese mecanice
 - Componente electronice
 - Lucrări
- **Contactați departamentul de servicii pentru clienți privind termenii garanției pentru produsele achiziționate în SUA/Canada.**

(Asistența pentru lucrări nu include instalarea pieselor de schimb implicate în asamblarea inițială a produsului și serviciile de întreținere preventivă.)

Pentru garanție și servicii pentru produsele achiziționate în afara SUA/Canadei, vă rugăm să contactați distribuitorul local. Pentru a găsi distribuitorul local internațional, accesați: www.nautilusinternational.com

Ce presupune garanția oferită de Nautilus

Pe toată durata garanției, Nautilus, Inc. va repara orice aparat care se dovedește a fi defect în ceea ce privește materialele sau manopera. Nautilus își rezervă dreptul de a înlocui produsul în cazul în care reparația nu este posibilă. Atunci când Nautilus stabilește că înlocuirea este metoda corectă de remediere, Nautilus poate aplica, la discreția noastră, o rambursare limitată a creditului pentru un alt produs marca Nautilus, Inc. Această rambursare poate fi proporțională în funcție de durata de proprietate. Nautilus, Inc. oferă servicii de reparații în marile zone metropolitane. Nautilus, Inc. își rezervă dreptul de a percepe o taxă consumatorului pentru deplasările în afara acestor zone. Nautilus, Inc. nu este responsabilă pentru costurile cu forța de muncă sau cele de întreținere ale comerciantului după perioada (perioadele) de garanție aplicabilă/e menționată/e aici. Nautilus, Inc. își rezervă dreptul de a înlocui materiale, piese sau produse de o calitate echivalentă sau mai bună dacă materialele sau produsele identice nu sunt disponibile la momentul efectuării lucrărilor de service, în conformitate cu această garanție. Orice înlocuire a produsului în condițiile garanției nu prelungește în niciun caz perioada de garanție inițială. Orice rambursare limitată a creditului poate fi proporțională în funcție de perioada dreptului de proprietate. ACESTE METODE DE REMEDIERE REPREZINTĂ METODELE EXCLUSIVE ȘI UNICE DE REMEDIERE PENTRU ORICE TIP DE ÎNCĂLCARE A GARANȚIEI.

Ce trebuie să faceți

- Păstrați o dovadă adecvată și acceptabilă a achiziției.
- Utilizați, întrețineți și inspectați produsul conform specificațiilor din documentația produsului (Manualele pentru asamblare, de utilizare etc.).
- Produsul trebuie utilizat exclusiv pentru scopul vizat.
- Notificați Nautilus în termen de 30 de zile de la detectarea unei probleme privind produsul.
- Instalați piese de schimb sau componente în conformitate cu instrucțiunile Nautilus.
- Efectuați proceduri de diagnosticare cu un reprezentant instruit Nautilus, Inc, dacă vi se solicită.

Pentru ce nu se aplică

- Deteriorări cauzate de abuz, alterarea sau modificarea produsului, nerespectarea instrucțiunilor de asamblare, instrucțiunilor de întreținere sau avertismentelor de siguranță, așa cum se menționează în documentația produsului (Manualul pentru asamblare, de utilizare etc.), daune ca urmare a depozitării necorespunzătoare sau a efectului unor condiții precum umiditate sau vreme, utilizarea greșită, manipularea necorespunzătoare, accidentele, calamitățile naturale, supratensiunile de curent.
- Un aparat amplasat sau utilizat într-un mediu comercial sau instituțional. Acesta include săli de sport, corporații, locuri de muncă, cluburi, centre de fitness și orice entitate publică sau privată care are un aparat pentru utilizarea de către membrii, clienții, angajații sau afiliații săi.
- Daune cauzate de depășirea greutății maxime a utilizatorului, astfel cum sunt definite în manualul de utilizare a produsului sau pe eticheta de avertizare.
- Deteriorările ca urmare a utilizării normale și uzurii.
- Această garanție nu se extinde pe niciun teritoriu sau țară din afara Statelor Unite și Canadei.

Cum să beneficiați de servicii

Pentru produsele achiziționate direct de la Nautilus, Inc. contactați biroul Nautilus menționat pe pagina Detalii de contact din manualul de utilizare a produselor. Este posibil să vi se solicite să returnați componenta defectă la o adresă specificată pentru reparații sau inspecție, pe cheltuiala dvs. Expedierea terestră standard a oricărei piese de schimb în garanție va fi plătită de Nautilus, Inc. Pentru produsele achiziționate de la un comerciant cu amănuntul, vi se poate cere să contactați distribuitorul pentru asistență privind garanția.

Excluderi

Garanțiile precedente sunt garanțiile unice, exclusive și explicite create de Nautilus, Inc. Acestea înlocuiesc orice declarație anterioară, contrară sau suplimentară, fie orală, fie scrisă. Niciun agent, reprezentant, comerciant, persoană sau angajat nu are autoritatea de a modifica sau extinde obligațiile sau limitările acestei garanții. Orice garanții implicite, inclusiv GARANȚIA DE VANDABILITATE și orice GARANȚIE PRIVIND ADECVAREA PENTRU UN ANUMIT SCOP, sunt limitate ca durată la durata garanției explicite aplicabile prevăzute mai sus, oricare dintre acestea durează mai mult. Anumite state nu permit limitarea duratei unei garanții implicite, astfel încât este posibil ca limitarea de mai sus să nu se aplice pentru dvs.

Limitarea metodelor de remediere

CU EXCEPȚIA CAZURILOR PREVĂZUTE ALTFEL DE LEGEA APLICABILĂ, METODA DE REMEDIERE EXCLUSIVĂ A CUMPĂRĂTORULUI ESTE LIMITATĂ LA REPARAREA SAU ÎNLOCUIREA ORICĂREI COMPONENTE CONSIDERATE DE NAUTILUS, INC. A FI DEFECTĂ CONFORM TERMENILOR ȘI CONDIȚIILOR MENȚIONATE AICI. ÎN NICIUN CAZ NAUTILUS, INC. NU VA FI RĂSPUNZĂTOARE PENTRU NICIUN FEL DE DAUNE SPECIALE, SECUNDARE, ACCIDENTALE, INDIRECTE SAU ECONOMICE, INDIFERENT DE TEORIA RĂSPUNDERII (INCLUSIV, FĂRĂ A SE LIMITA LA, RĂSPUNDEREA PENTRU PRODUSE DEFECTUOASE, NEGLIJENȚĂ SAU ALTE PREJUDICI) SAU PENTRU ORICE PIERDERE DE VENITURI, PROFIT, DATE, CONFIDENȚIALITATE SAU PENTRU ORICE DAUNE PUNITIVE REZULTATE DIN SAU LEGATE DE UTILIZAREA APARATULUI DE FITNESS, CHIAR DACĂ NAUTILUS, INC. A FOST INFORMATĂ DESPRE POSIBILITATEA UNOR ASTFEL DE DAUNE. ACEASTĂ EXCLUDERE ȘI LIMITARE SE APLICĂ CHIAR DACĂ NICIO METODĂ DE REMEDIERE NU ÎȘI ÎNDEPLINEȘTE SCOPUL ESENȚIAL. ANUMITE STATE NU PERMIT EXCLUDEREA SAU LIMITAREA DAUNELOR PE CALE DE CONSECINȚĂ SAU ACCIDENTALE, ASTFEL ÎNCÂT ESTE POSIBIL CA LIMITAREA DE MAI SUS SĂ NU SE APLICE PENTRU DVS.

Legile statale

Această garanție vă oferă drepturi legale specifice. Este posibil să aveți și alte drepturi, care variază de la stat la stat.

Expirări

În cazul în care garanția a expirat, Nautilus, Inc. vă poate ajuta cu înlocuirea sau repararea pieselor și cu forța de muncă, dar va exista o taxă pentru aceste servicii. Contactați un birou Nautilus pentru informații despre piese și servicii post-garanție. Nautilus nu garantează disponibilitatea pieselor de schimb după expirarea perioadei de garanție.

Achiziții internaționale

Dacă ați achiziționat aparatul din afara Statelor Unite, consultați distribuitorul sau comerciantul local pentru acoperirea garanției.



8028773.061521.B

