

SCHWINN™

590U



अतिरिक्त भाषाओं में नियमावली:
<http://www.schwinnfitness.com>

एसंब्ली नियमावली / मालिक की नियमावली

महत्वपूर्ण सुरक्षा निर्देश	3	क्रियाविधियां	24
सुरक्षा चेतावनी लेबल / क्रमांक	5	समायोजन	24
विनिर्देश	6	पॉवर अप / निष्क्रिय मोड	24
संयोजन से पहले	6	नियमावली (त्वरित प्रारंभ) प्रोग्राम	25
हिस्से	7	प्रोफाइल प्रोग्राम	25
हार्डवेयर	8	वर्कआउट मान का डिस्प्ले संशोधित करें	26
टूल्स	8	रोकना या बंद करना	26
संयोजन	9	सारांश मोड	27
बाइक का लेवलिंग करना	17	कंसोल सेटअप मोड	27
बाइक को चलाना	17	रखरखाव	29
विशेषताएँ	18	रखरखाव भाग	30
कंसोल विशेषताएँ	19	समस्या-समाधान	31
Bluetooth® हृदय गति मॉनिटर	22		

वारंटी समर्थन को मान्य करने के लिए, खरीद का मूल प्रमाण रखें और निम्नलिखित जानकारी रिकॉर्ड करें:

क्रमांक _____

क्रय तिथि _____

यदि यूएस/कनाडा में खरीदा गया है: अपने उत्पाद की वारंटी पंजीकृत करने के लिए, यहां जाएँ: www.SchwinnFitness.com/register या 1 (800) 605-3369 पर कॉल करें।

यदि यूएस/कनाडा से बाहर खरीदा गया है: अपने उत्पाद की वारंटी पंजीकृत करने के लिए, अपने स्थानीय वितरक से संपर्क करें।

उत्पाद वारंटी के बारे में विवरण के लिए या यदि आपके पास अपने उत्पाद को लेकर कोई प्रश्न या समस्या है, तो कृपया अपने स्थानीय वितरक से संपर्क करें। अपने स्थानीय वितरक को खोजने के लिए, यहां जाएँ: global.schwinnfitness.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - ग्राहक सेवा: North America (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 | outside U.S. www.nautilusinternational.com | © 2021 Nautilus, Inc. | Schwinn, the Schwinn Quality logo, Schwinn 590U, JRNY, Bowflex और Nautilus, Nautilus, Inc. के मालिक वाले या लाइसेंस प्राप्त ट्रेडमार्क हैं, जो संयुक्त राज्य और अन्य देशों में पंजीकृत या सामान्य कानून द्वारा अन्यथा संरक्षित हैं। अन्य ट्रेडमार्क उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति हैं। Bluetooth® शब्द चिह्न और लोगो, Bluetooth SIG, Inc. के मालिकों वाले पंजीकृत ट्रेडमार्क हैं, और Nautilus, Inc. द्वारा ऐसे चिह्नों का कोई भी उपयोग लाइसेंस के अंतर्गत है।

मूल नियमावली - केवल अंग्रेजी संस्करण

⚠ इस आइकन का अर्थ संभावित खतरनाक स्थिति है, जिसे अगर टाला नहीं गया, तो मृत्यु हो सकती है या गंभीर चोट लग सकती है।

निम्नलिखित चेतावनियों का पालन करें:

⚠ इस मशीन पर सभी चेतावनियों को पढ़ें और समझें।
एसेंबली के निर्देशों को ध्यान से पढ़ें और समझें।

- दर्शकों और बच्चों को उस उत्पाद से हर समय दूर रखें जिसे आप एसेंबल कर रहे हैं।
 - ऐसा करने का निर्देश दिए जाने तक बिजली की आपूर्ति को मशीन से न जोड़ें।
 - इस मशीन को बाहर या गीले या नम स्थान पर एसेंबल न करें।
 - सुनिश्चित करें कि एसेंबली पैदल यातायात और दर्शकों के संपर्क से दूर एक उपयुक्त कार्य स्थान में की गई है।
 - मशीन के कुछ घटक भारी या अजीब हो सकते हैं। इन भागों को शामिल करने वाले एसेंबली स्टेप्स करते समय दूसरे व्यक्ति की मदद लें। ऐसे कदम न उठाएं जिनमें अपने आप भारी भार उठाना या अजीब हरकतें शामिल हों।
 - इस मशीन को ठोस, समतल, क्षैतिज सतह पर स्थापित करें।
 - इस मशीन के डिज़ाइन या कार्यक्षमता को बदलने का प्रयास न करें। यह इस मशीन की सुरक्षा से समझौता कर सकता है और वारंटी रद्द कर देगा।
 - यदि प्रतिस्थापन पुर्जे आवश्यक हैं, तो केवल वास्तविक Nautilus प्रतिस्थापन भागों और हार्डवेयर का उपयोग करें। वास्तविक प्रतिस्थापन भागों का उपयोग करने में विफलता उपयोगकर्ताओं के लिए जोखिम पैदा कर सकती है, मशीन को सही ढंग से संचालित करने से रोक सकती है और वारंटी को शून्य कर सकती है।
 - तब तक उपयोग न करें जब तक मशीन पूरी तरह एसेंबल न हो जाए और इसका नियमावली के अनुसार सही प्रदर्शन के लिए निरीक्षण न किया जाए।
 - पहले उपयोग से पहले इस मशीन के साथ दिए गए पूरे नियमावली को पढ़ें और समझें। भविष्य के संदर्भ के लिए नियमावली रखें।
 - सभी एसेंबली चरणों को दिए गए क्रम में करें। गलत एसेंबली से चोट लग सकती है या गलत कार्य हो सकता है।
- इन निर्देशों को सुरक्षित रखें।**

इस उपकरण का उपयोग करने से पहले, निम्नलिखित चेतावनियों का पालन करें:

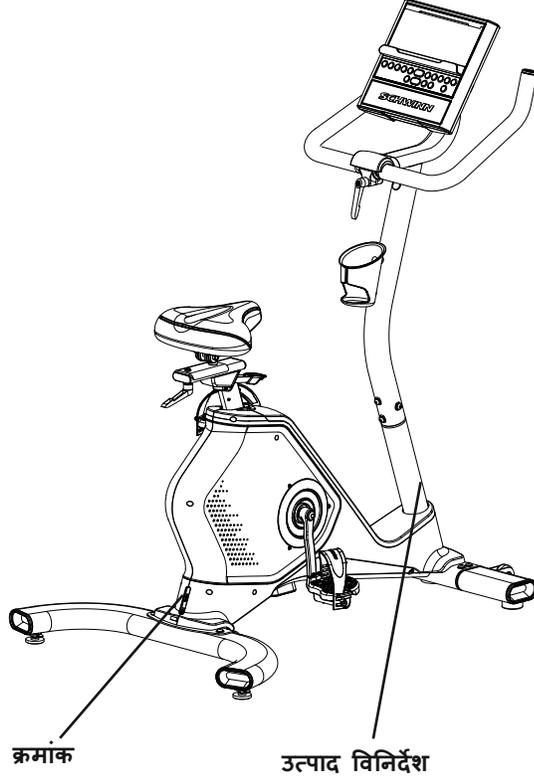
⚠ पूरा नियमावली पढ़ें और समझें। भविष्य के संदर्भ के लिए नियमावली रखें।

इस मशीन पर सभी चेतावनियों को पढ़ें और समझें। यदि किसी समय चेतावनी लेबल ढीले, अपठनीय या दूर हो जाते हैं, तो लेबल को बदल दें। यदि यूएस/कनाडा में खरीदा जाता है, तो प्रतिस्थापन लेबल के लिए ग्राहक सेवा से संपर्क करें। यदि यूएस/कनाडा से बाहर खरीदा जाता है, तो उनके लिए अपने स्थानीय वितरक से संपर्क करें।

- बच्चों को इस मशीन पर या इसके पास नहीं जाने देना चाहिए। मशीन के पुर्जे और अन्य विशेषताएं बच्चों के लिए खतरनाक हो सकती हैं।
- 14 वर्ष से कम उम्र के व्यक्ति द्वारा उपयोग के लिए अभिप्रेत नहीं है। इस मशीन का उपयोग करते समय 14 से 17 वर्ष की आयु के व्यक्तियों की निगरानी की जानी चाहिए।
- व्यायाम प्रोग्राम शुरू करने से पहले चिकित्सक से सलाह लें। अगर आपको सीने में दर्द या जकड़न महसूस हो, सांस लेने में तकलीफ हो, या बेहोशी महसूस हो, तो व्यायाम करना बंद कर दें। मशीन को दोबारा इस्तेमाल करने से पहले अपने डॉक्टर से संपर्क करें। मशीन के कंप्यूटर द्वारा परिकल्पित या मापे गए मानों का उपयोग केवल संदर्भ उद्देश्यों के लिए करें।
- प्रत्येक उपयोग से पहले, ढीले भागों या पहनने के संकेतों के लिए इस मशीन की जांच करें। इस स्थिति में पाए जाने पर उपयोग न करें। सीट, पैडल, और क्रैंक आर्म्स की बारीकी से निगरानी करें। यदि यूएस/कनाडा में खरीदा जाता है, तो मरम्मत संबंधी जानकारी के लिए ग्राहक सेवा से संपर्क करें। यदि यूएस/कनाडा से बाहर खरीदा जाता है, तो मरम्मत संबंधी जानकारी के लिए अपने स्थानीय वितरक से संपर्क करें।
- अधिकतम उपयोगकर्ता वजन सीमा: 150 किग्रा (330 lb)। यदि आप इस वजन से अधिक हैं, तो इसका उपयोग न करें।
- मशीन घर/उपभोक्ता या स्टूडियो/संस्थागत उपयोग के लिए है। जब मशीन को स्टूडियो/संस्थागत वातावरण में रखा जाता है, तो उपयोग प्रति दिन 3 घंटे से कम तक सीमित होना चाहिए, और इसका उपयोग केवल उन क्षेत्रों में किया जाना चाहिए

जहां मशीन का उपयोग और नियंत्रण अनुमोदित कर्मचारियों द्वारा प्रबंधित और पर्यवेक्षण किया जाता है। पर्यवेक्षण और निरीक्षण की डिग्री अन्य बातों के अलावा उस विशिष्ट सेटिंग , जिसमें मशीन रखी गई है, उस वातावरण की सुरक्षा, और उपकरण के साथ उपयोगकर्ताओं का परिचय पर निर्भर करती है। क्योंकि अन्य लोगों ने पहले मशीन का उपयोग किया होगा, सुनिश्चित करें कि सीट, पैडल और हैंडलबार सही ढंग से समायोजित, कसे हुए और सुरक्षित हैं।

- ढीले कपड़े या गहने न पहनें। इस मशीन में गतिमान पार्ट्स होते हैं। व्यायाम उपकरण के हिलने-डुलने वाले हिस्सों में उंगलियाँ या अन्य वस्तुएँ न डालें।
- इस मशीन को ठोस, समतल, क्षैतिज सतह पर स्थापित और संचालित करें।
- पैडल पर कदम रखने से पहले उन्हें स्थिर कर लें। मशीन को चालू और बंद करते समय सावधानी बरतें।
- इस मशीन की सर्विसिंग करने से पहले सारी बिजली काट दें।
- इस मशीन को बाहर या नम या गीले स्थानों में संचालित न करें। फुट पैडल को साफ और सूखा रखें।
- मशीन तक पहुंचने के लिए इस्तेमाल की जाने वाली साइड के साथ कम से कम 0.6 मीटर (24 इंच) रखें और मशीन के पिछले हिस्से को क्लियर रखें। यह मशीन तक पहुंच, मार्ग और आपातकालीन उतरने के लिए अनुशंसित सुरक्षित दूरी है। जब मशीन उपयोग में हो, तो तीसरे पक्ष को इस स्थान से दूर रखें।
- व्यायाम के दौरान अधिक परिश्रम न करें। इस नियमावली में वर्णित तरीके से मशीन का संचालन करें।
- सभी स्थिति एडजस्ट उपकरणों को सही ढंग से समायोजित और सुरक्षित रूप से संलग्न करें। सुनिश्चित करें कि उपकरण एडजस्टउपयोगकर्ता को हिट न करें।
- इस मशीन पर व्यायाम करने के लिए समन्वय और संतुलन की आवश्यकता होती है। यह अनुमान लगाना सुनिश्चित करें कि वर्कआउट के दौरान गति और प्रतिरोध स्तर में परिवर्तन हो सकता है, और संतुलन भंग होने और संभावित चोट से बचने के लिए सावधान रहें।
- प्लग इन करते समय मशीन को कभी भी बिना निगरानी के नहीं छोड़ा जाना चाहिए। उपयोग में न होने पर, और भागों को लगाने या हटाने से पहले आउटलेट से अनप्लग करें।
- पैडल को पीछे, या उल्टा न करें। ऐसा करने से पैडल ढीले हो सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मशीन को नुकसान हो सकता है और/या उपयोगकर्ता को चोट लग सकती है। इस मशीन को ढीले पैडल के साथ कभी न चलाएँ।
- इस उपकरण को कम शारीरिक, संवेदी या मानसिक क्षमताओं वाले या अनुभव और ज्ञान की कमी वाले व्यक्तियों (बच्चों सहित) उपयोग के लिए अभिप्रेत नहीं है, जब तक कि उनकी सुरक्षा के लिए ज़िम्मेदार व्यक्ति द्वारा उपकरण के उपयोग के संबंध में पर्यवेक्षण या निर्देश नहीं दिया गया हो।
- यह सुनिश्चित करने के लिए बच्चों की निगरानी की जानी चाहिए कि वे इस उपकरण के साथ न खेलें।
- **इन निर्देशों को सुरक्षित रखें।**

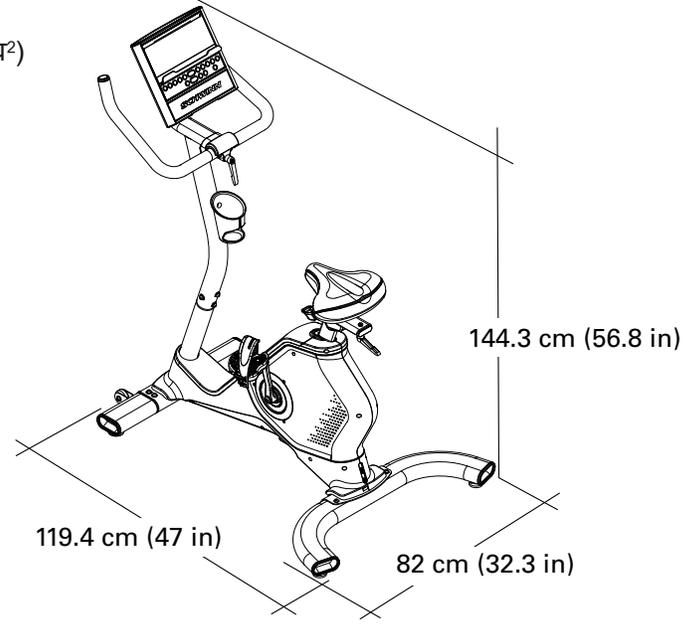


यह उत्पाद यूरोपीय रेडियो उपकरण निर्देश 2014/53/EU का अनुपालन करता है।

अधिकतम उपयोगकर्ता वजन: 150 किग्रा (330 lb)
 उपकरण का कुल सतह क्षेत्र (पदचिह्न): 9790.8 सेमी² (1518.1 इंच²)
 मशीन का वजन: 36.6 किग्रा (80.7 lb)

बिजली की आवश्यकताएँ (AC अडैप्टर):

इनपुट वोल्टेज: 100 - 240V AC, 50/60Hz, 0.5A
 आउटपुट वोल्टेज: 12 V DC, 3A



इस उत्पाद का निपटान रिफ्रयूज के रूप में न फेंके। इस उत्पाद को रीसाइकल किया जाना है। इस उत्पाद के उचित निपटान के लिए, कृपया स्वीकृत अपशिष्ट केंद्र में निर्धारित विधियों का पालन करें।

एसंबली से पहले

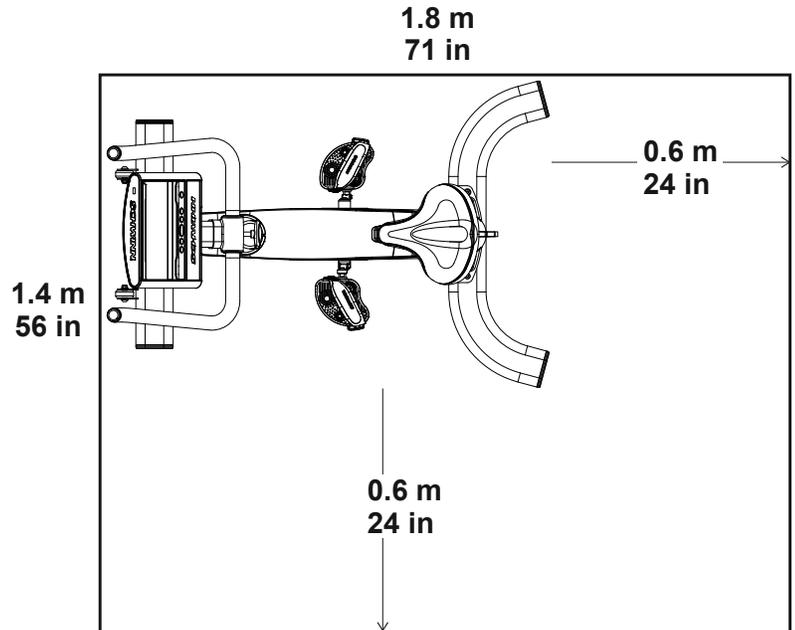
उस क्षेत्र को चुनें, जहां आप अपनी मशीन स्थापित और संचालित करेंगे। सुरक्षित संचालन के लिए, स्थान सुरक्षित, समतल सतह पर होना चाहिए। हम 2.4 मीटर x 2 मीटर (95 इंच x 80 इंच) के असंबली क्षेत्र की अनुशंसा करते हैं। मशीन को असंबल करने का अनुमानित समय 30 - 60 मिनट है। कम से कम 1.8 मीटर x 1.4 मीटर (71 इंच x 56 इंच) का वर्कआउट क्षेत्र रखें।

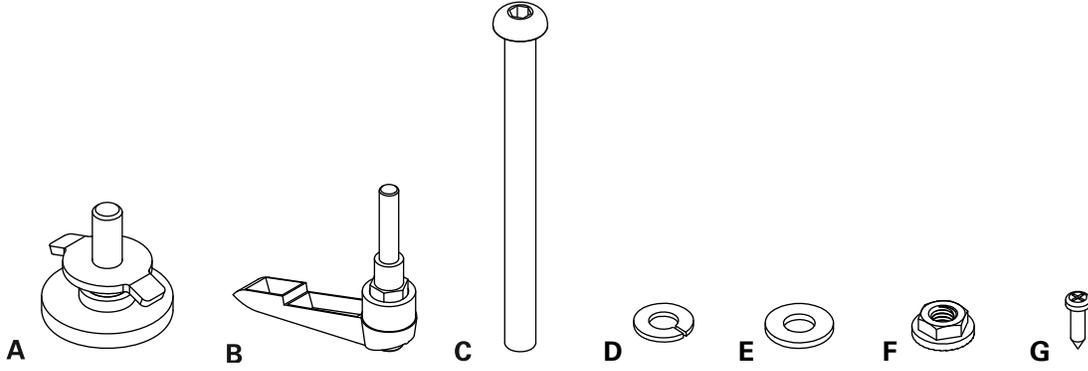
सूचना: डिलीवरी के कारण क्षतिग्रस्त भागों के लिए मशीन का नरीक्षण करें। यदि क्षति पाई जाती है, तो ग्राहक सेवा (यदि यूएस/कनाडा के अंदर है) या अपने स्थानीय वितरक (यदि यूएस/कनाडा के बाहर है) से संपर्क करें।

बुनियादी एसंबली युक्तियाँ

अपनी मशीन को एसंबल करते समय इन बुनियादी बातों का पालन करें:

1. एसंबली से पहले "महत्वपूर्ण सुरक्षा निर्देश" पढ़ें और समझें।
2. प्रत्येक एसंबली चरण के लिए आवश्यक सभी भाग एकत्र करें।
3. अनुशंसित रिंच का उपयोग करते हुए, बोल्ट और नट्स को कसने के लिए दाएँ (घड़ी की दिशा में), और ढीला करने के लिए बाएँ (घड़ी की विपरीत दिशा में) घुमाएँ, जब तक अन्यथा निर्देश न दिया जाए।
4. 2 भाग संलग्न करते समय, हल्के से उठाएँ और बोल्ट के छेदों को देखें, ताकि बोल्ट को छेद में डालने में मदद मिल सके।
5. एसंबली में 2 लोगों की आवश्यकता हो सकती है।





आइटम	मात्रा	विवरण	आइटम	मात्रा	विवरण
A	2	लेवलर फुट	E	1	फ्लैट वॉशर, संकीर्ण, M8
B	1	हैंडलबार क्लैप हैंडल	F	1	फ्रैज लॉक नट, दाँतेदार, M8
C	1	बटन हेड हेक्स स्क्रू, M8x100	G	2	पैन हेड फिलिप्स स्क्रू M4.2x16
D	1	स्प्रिंग वॉशर, M8			

ध्यान दें: हार्डवेयर के चुनिंदा भाग हार्डवेयर कार्ड पर स्पेयर के रूप में उपलब्ध कराए गए हैं। स्पेयर स्क्रू (*) वाटर बॉटल होल्डर के लिए है। ध्यान रखें कि आपकी मशीन की सही एसेंबली के बाद शेष हार्डवेयर हो सकता है।

टूल
शामिल



6 मिमी



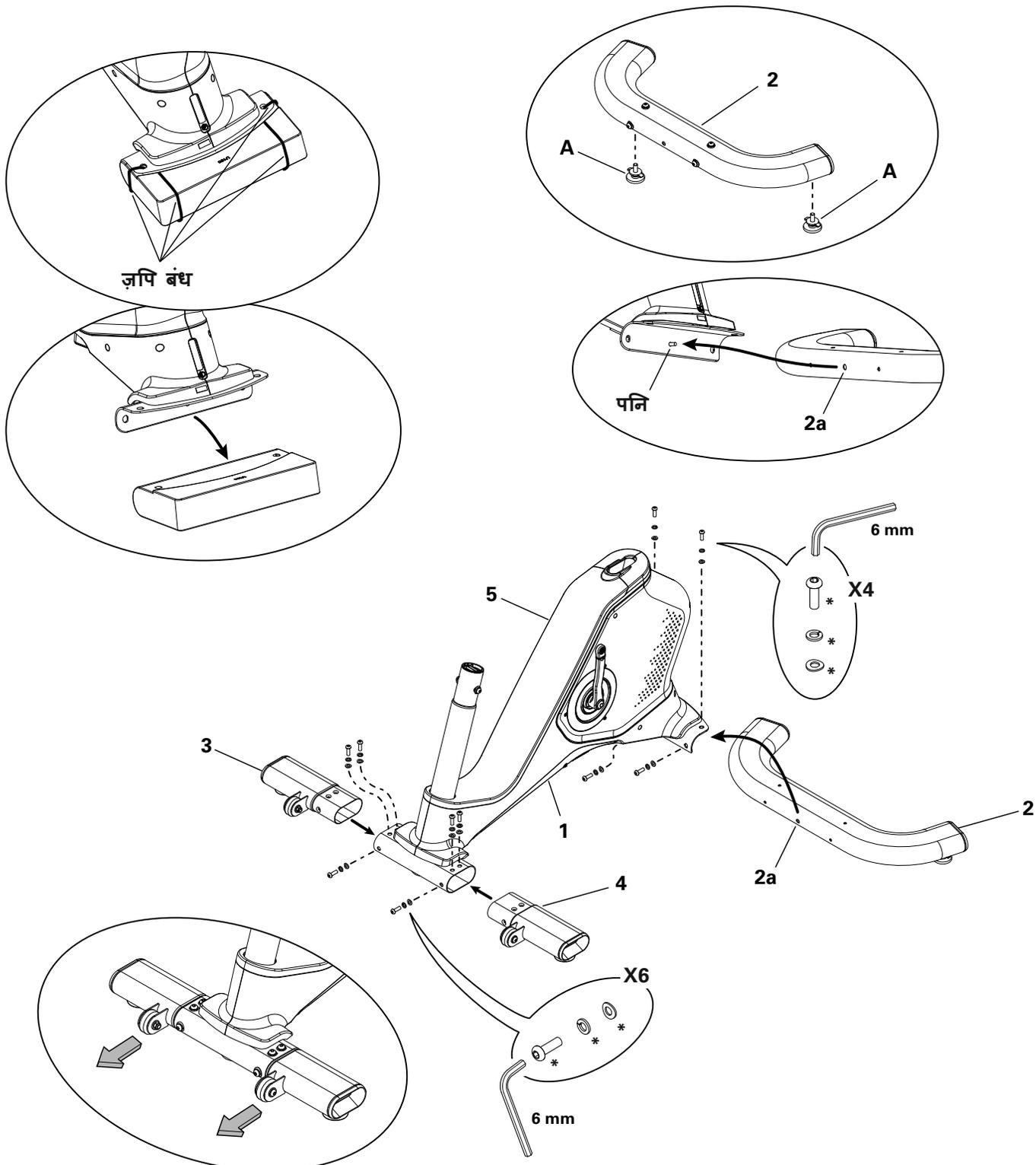
#2
13 मिमी
14 मिमी
15 मिमी



#2
13 मिमी
14 मिमी

1. लेवलर फीट को रियर स्टेबलाइजर से, और स्टेबलाइजर को मेन एसेंबली में जोड़ें

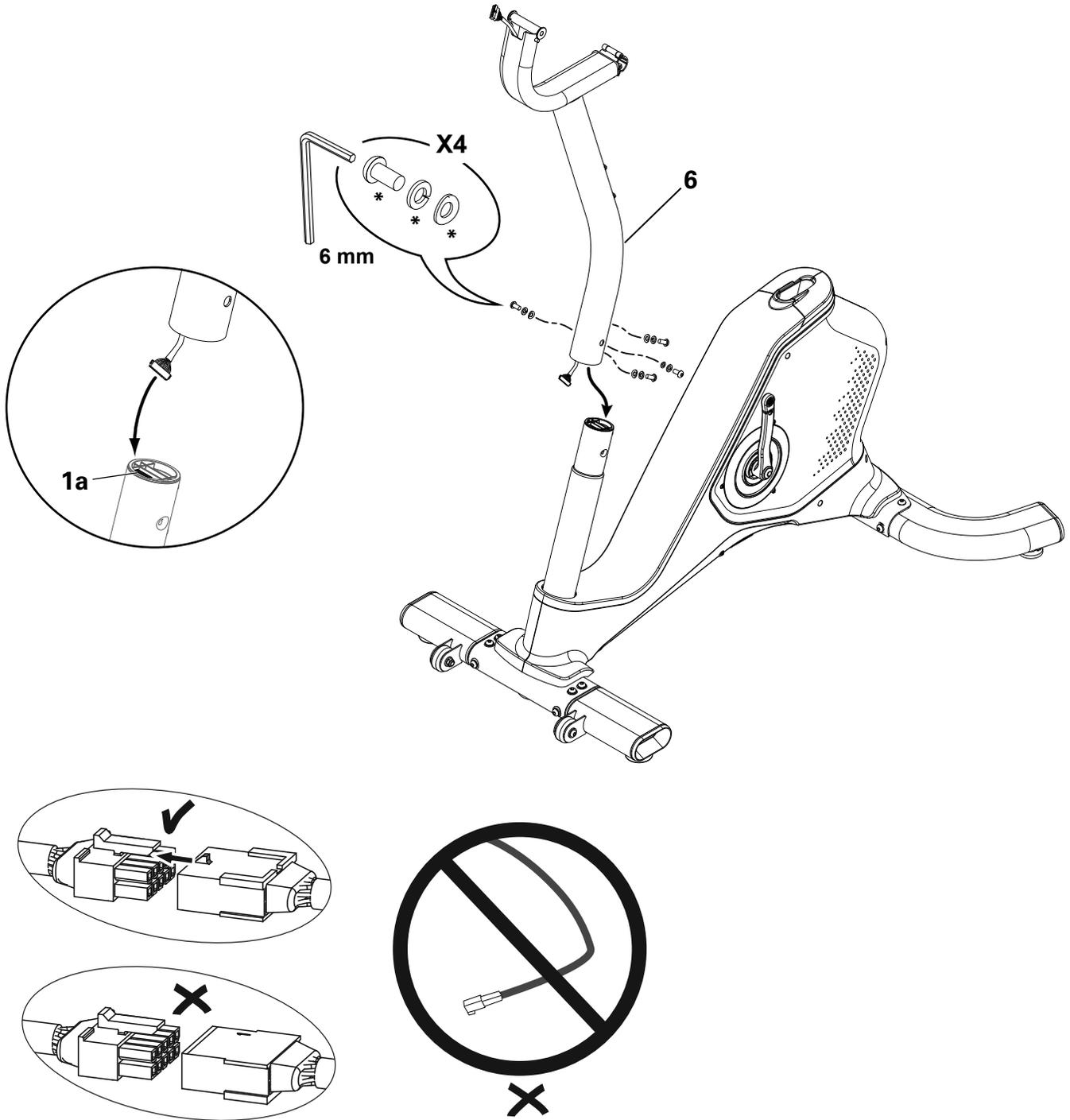
ध्यान दें: हार्डवेयर (*) स्टेबलाइजर पर प्री-इंस्टॉल होता है न कि हार्डवेयर कार्ड पर। संकेतित ज़िप संबंधों को काटें। शीर्ष श्राउड (5) के नीचे पैकेजिंग सामग्री को सावधानीपूर्वक हटा दें और सुरक्षित रूप से त्याग दें। इस समय रियर स्टेबलाइजर ब्रेकेट में और टॉप श्राउड (5) के नीचे पैकेजिंग सामग्री को सावधानी से हटा दें और सुरक्षित रूप से पदच्युत करें। इस समय शीर्ष श्राउड को सुरक्षित न करें। पिछले स्टेबलाइजर ब्रेकेट में पिन के साथ पिछले स्टेबलाइजर पर मध्य के छिद्र (2a) को सीध में बिठाएं। पिन हार्डवेयर को इंस्टॉल करने के दौरान बाइक को सहारा देती है।



2. केबल्स कनेक्ट करें और कंसोल मास्ट को फ्रेम एसेंबली में जोड़ें

सूचना: मास्ट माउंट से पहले से स्थापित हार्डवेयर(*) को हटा दें। फ्रेम केबल कनेक्टर (1a) मास्ट माउंट में प्लास्टिक इंसर्ट से जुड़ा है। प्लास्टिक इंसर्ट और फ्रेम केबल कनेक्टर को जगह पर छोड़ दें और कंसोल मास्ट केबल को सावधानी से कनेक्ट करें। केबल कनेक्टर पर क्लिप संरेखित करें और सुनिश्चित करें कि कनेक्टर लॉक हो गए हैं। केबलों को काटें या पिंच न करें।

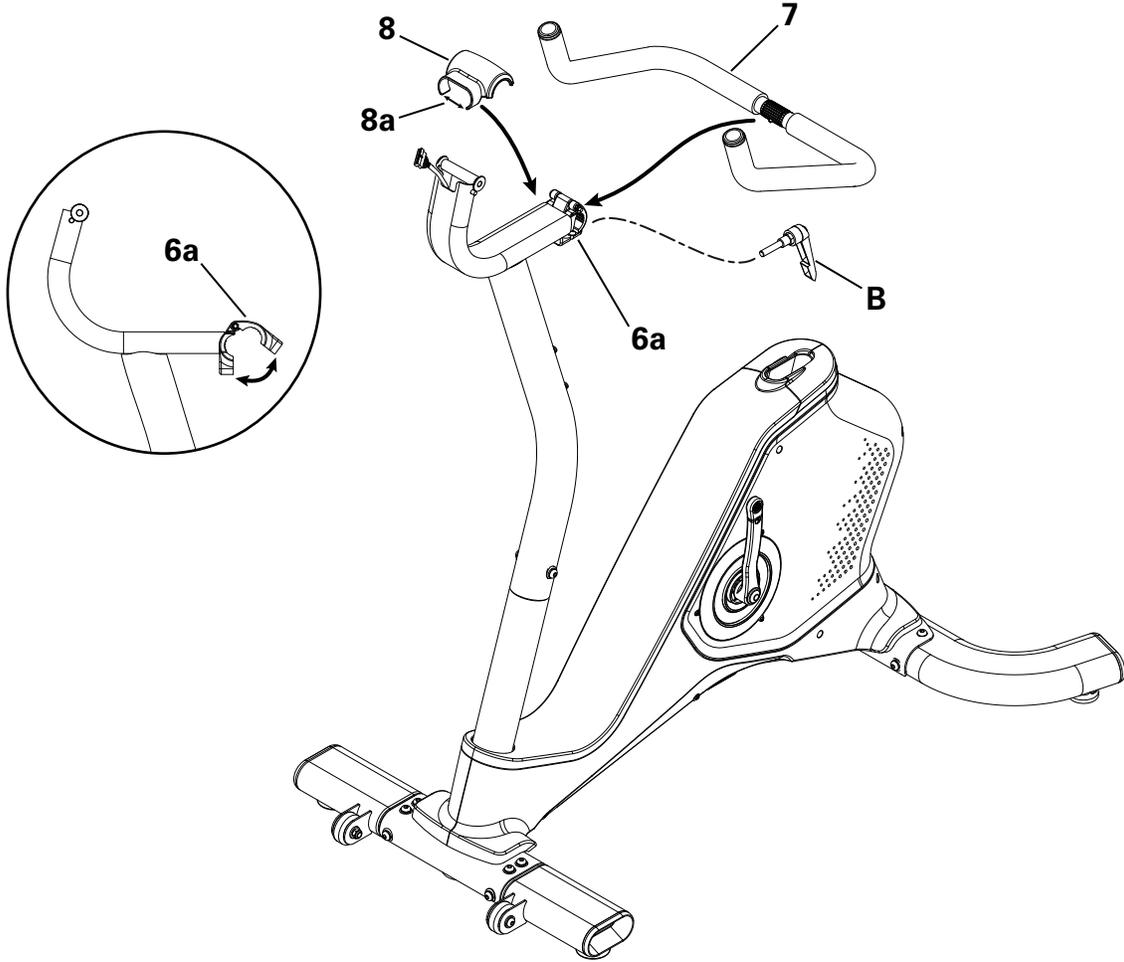
घुमावदार वाँशर को संरेखित करें, ताकि सतह कंसोल मास्ट ट्यूब के साथ फ्लश हो।



3. कंसोल मास्ट पर हैंडलबार स्थापित करें

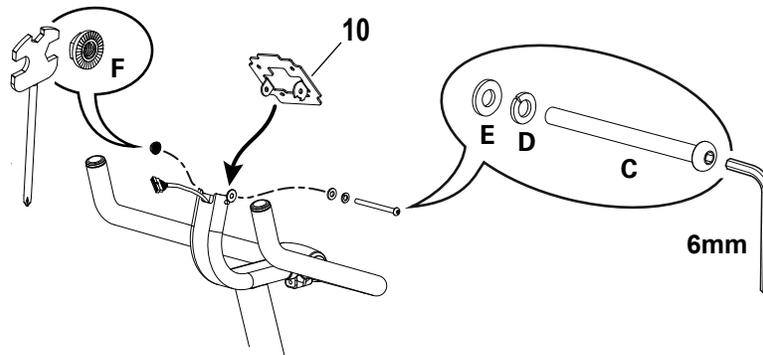
सूचना: हैंडलबार (7) को ब्रैकेट (6a) में रखें, हैंडलबार को वांछित कोण पर समायोजित करें, और ब्रैकेट को बंद करें। रिक्त स्थान के माध्यम से हैंडलबार क्लैप हैंडल (B) को इंस्टॉल करें। हैंडलबार को उसकी स्थिति में रखने के लिए हैंडल को पूर्ण रूप से कसें।

ध्यान दें: हैंडलबार माउंट कवर (8) को स्थापित करने के लिए, हैंडलबार माउंट पर स्थिति में नीचे धकेलने से पहले मुँह (8a) को थोड़ा फैलाने की आवश्यकता हो सकती है।



4. कंसोल माउंट ब्रैकेट को कंसोल मास्ट से लगाएं

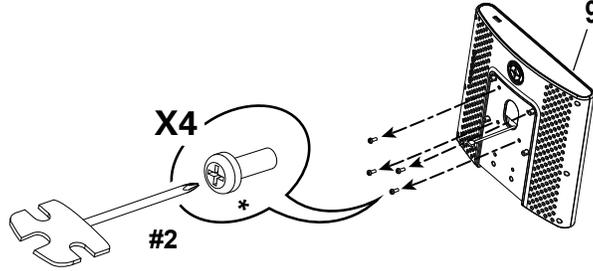
सूचना: केबल को काटें या पिंच न करें।



5a. कंसोल पेच निकालें

ध्यान दें: कंसोल के पीछे से पहले से इंस्टॉल किए गए स्क्रू (*) हटा दें।

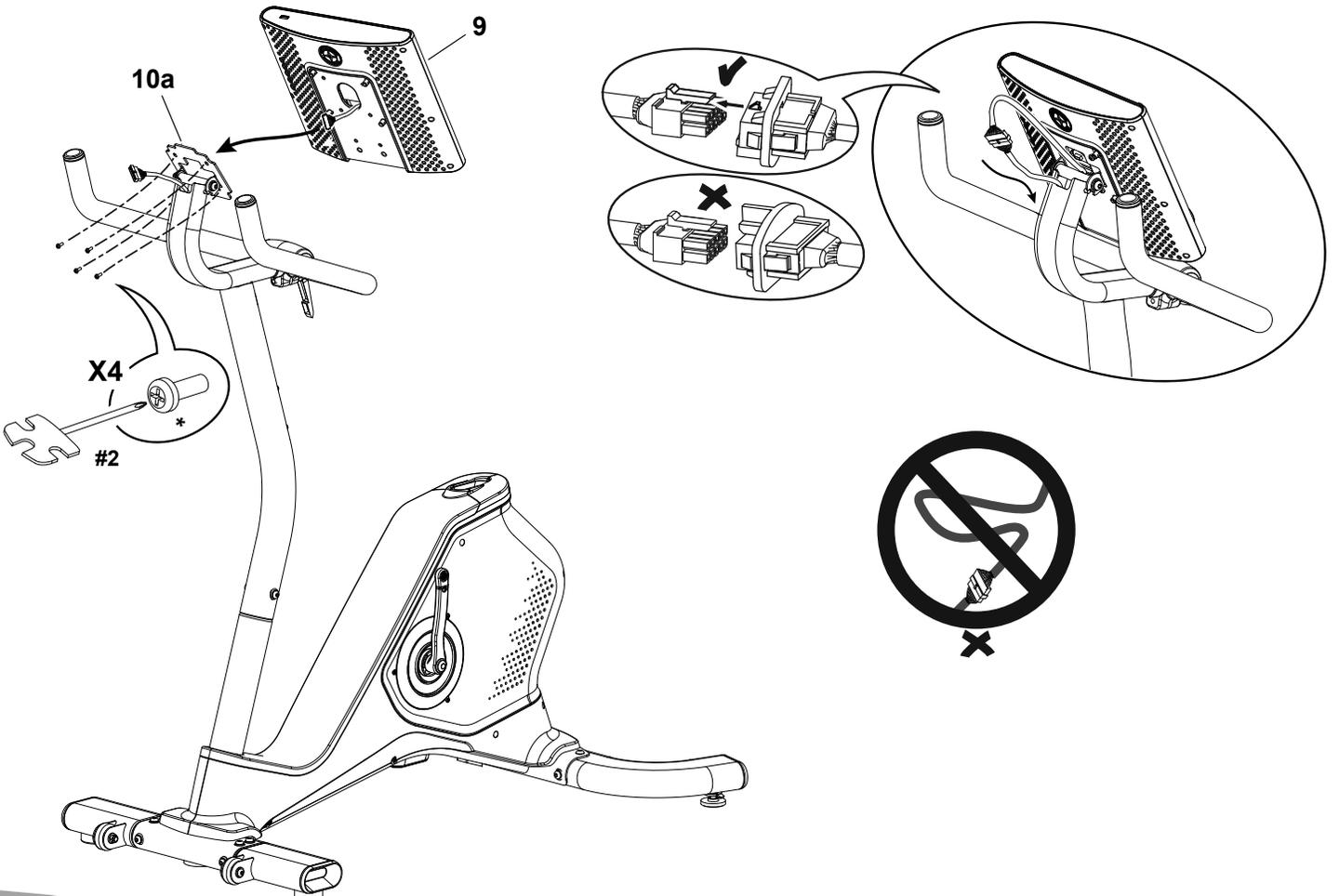
सूचना: स्क्रू को कंसोल के अंदर न गिरने दें। केबल को काटें या पिंच न करें।



5b. कंसोल एसेंबली को कंसोल मास्ट पर इंस्टॉल कर

सूचना: इस चरण के लिए दो लोगों की आवश्यकता है। केबलों को काटें या पिंच न करें।

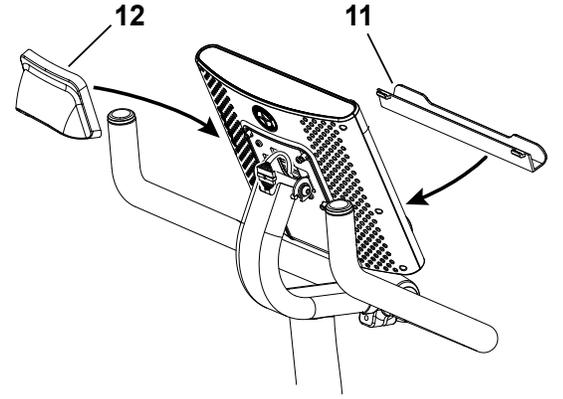
ध्यान दें: कंसोल माउंट ब्रैकेट के शीर्ष पर चौड़ा टैब (10a) इंस्टॉल करने के लिए कंसोल को झुकाएँ। कंसोल केबल को ब्रैकेट से गुज़ारें। केबलों को कनेक्ट करने से पहले कंसोल को कंसोल माउंट ब्रैकेट से जोड़ें। पहले निचले पेचों (*) से शुरू करें, फिर सभी पेचों को कस लें। कंसोल केबल को कंसोल मास्ट केबल से कनेक्ट करें। केबल कनेक्टरों पर क्लिप्स को सीध में बिठाएं और सुनिश्चित करें कि कनेक्टर लॉक हो गए हैं। अतिरिक्त तार को कंसोल मास्ट में नीचे धकेलें।



5c. पविट कवर और मीडिया ट्रे को इंस्टॉल करें

सूचना: केबलों को न काटें या पचि न करें।

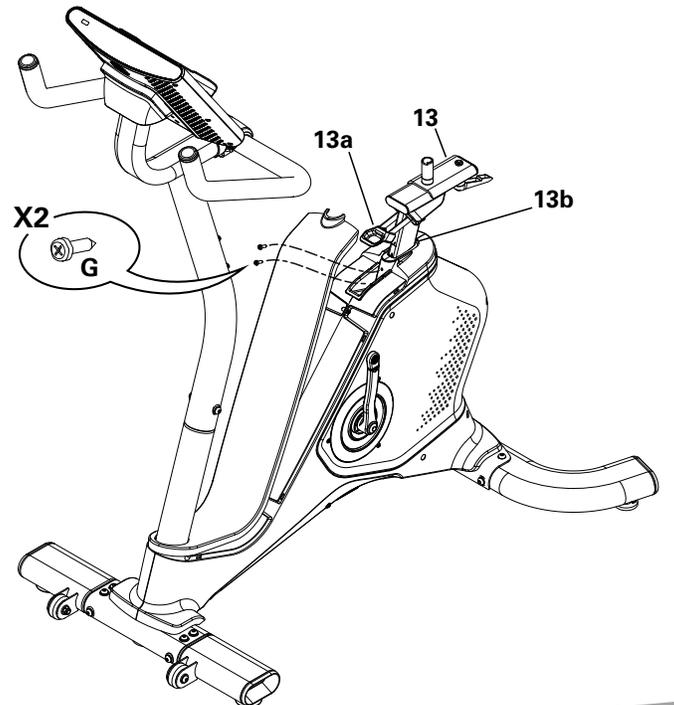
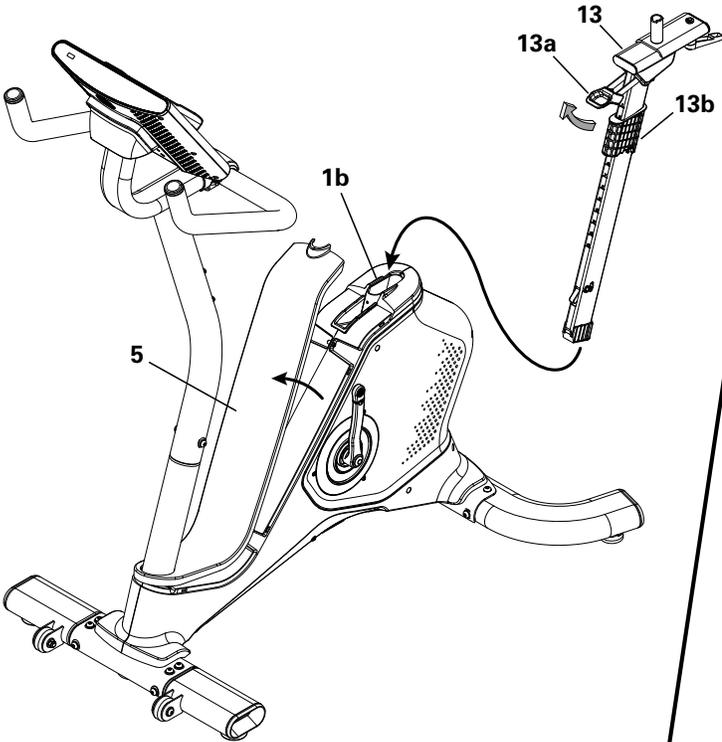
ध्यान दें: मीडिया ट्रे से चिपकने वाली बैकिंग निकालें। टैबों को कंसोल फ्रेस पर स्लॉटों में स्लाइड करें और मीडिया ट्रे को नीचे की ओर घुमाएँ। चिपकने वाली सतह को सुरक्षित रूप से संलग्न करने के लिए इसे कंसोल फ्रेस पर मजबूती से और समान रूप से दबाएँ।



6. सीट पोस्ट स्थापित करें और शीर्ष श्राउड सुरक्षित करें

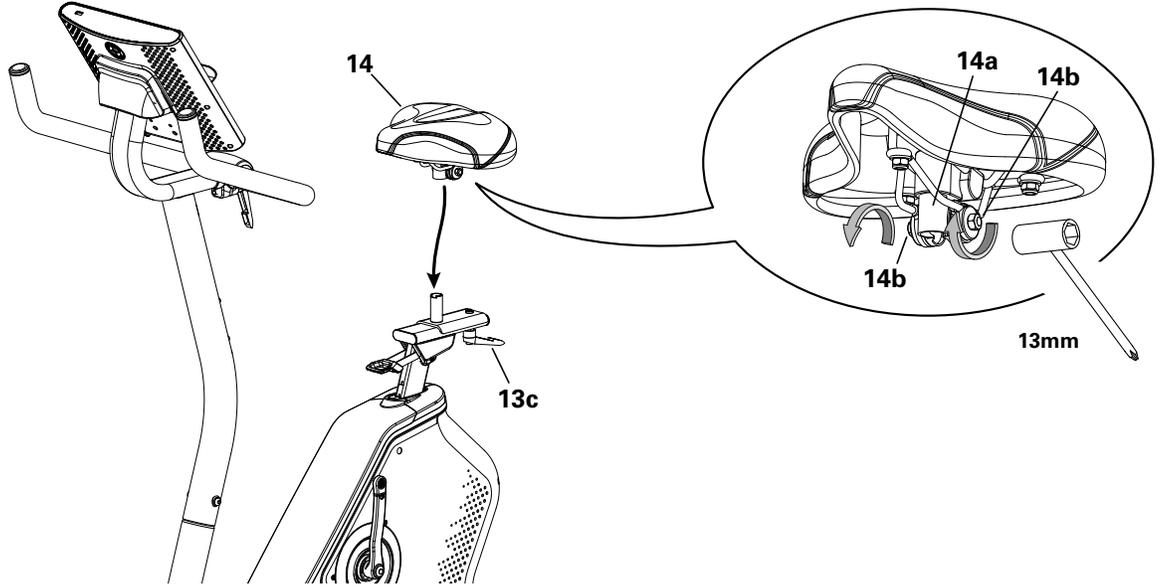
सूचना: सीट पोस्ट माउंट (1b) तक पहुंचने के लिए शीर्ष श्राउड (5) के ऊपरी सिरे को एक तरफ ले जाएं। समायोजन लीवर (13a) को ऊपर खींचें और सीट पोस्ट को सीट पोस्ट माउंट में स्लाइड करें। समायोजन लीवर को हल्के से नीचे धकेलें और यह वापस लॉकड स्थिति में आ जाएगा। यह सुनिश्चित करने के लिए सीट पोस्ट पर पुश डाउन करें कि लॉकिंग मैकेनिज्म पूरी तरह से लगा हुआ है। सीट पोस्ट बुशिंग (13b) को सीट पोस्ट माउंट में नीचे दबाएं और स्कू (G) के साथ सुरक्षित करें। सीट पोस्ट माउंट पर शीर्ष श्राउड को उसकी स्थिति में धकेलें। सुनिश्चित करें कि शीर्ष श्राउड के किनारों के साथ टैब मुख्य असेंबली में स्नैप हो जाते हैं।

⚠ सीट पोस्ट की स्थिति को ट्यूब पर स्टॉप मार्क (STOP) से ऊपर न रखें। उंगलियों को सभी पिंच खतरों से दूर रखना सुनिश्चित करें।



7. सीट को सीट पोस्ट पर स्थापित करें

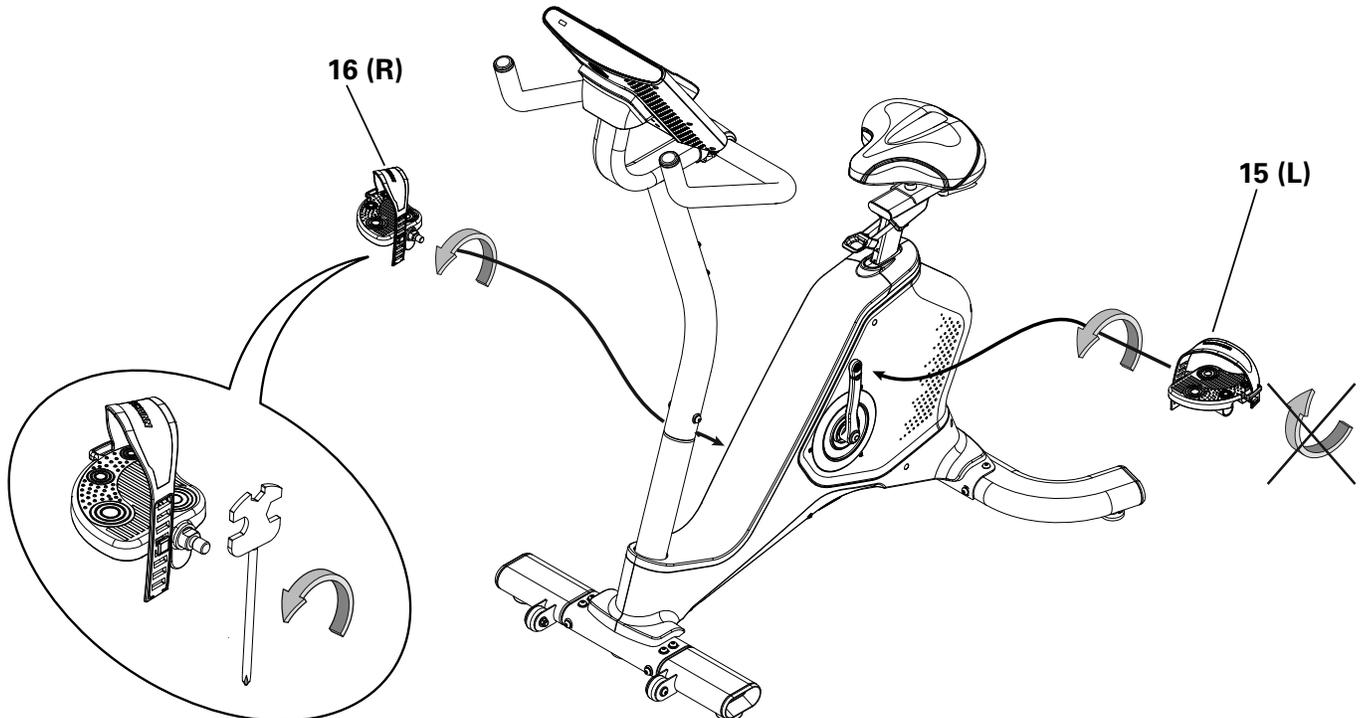
सूचना: सीट को पोस्ट पर खिसकाने से पहले सीट ब्रैकेट (14a) पर सीट नट्स (14b) को ढीला न करें। सुनिश्चित करें कि सीट सीधी और समतल हो। सीट को उसकी स्थिति में पकड़ें और सीट को सुरक्षित करने के लिए दोनों नटों को पूरी तरह से कसें। सीट स्लाइडर को सुरक्षित करने के लिए एडजस्टमेंट हैंडल (13c) को कसें।



8. पैडल से पहियाँ संलग्न करें और पैडल स्थापित करें

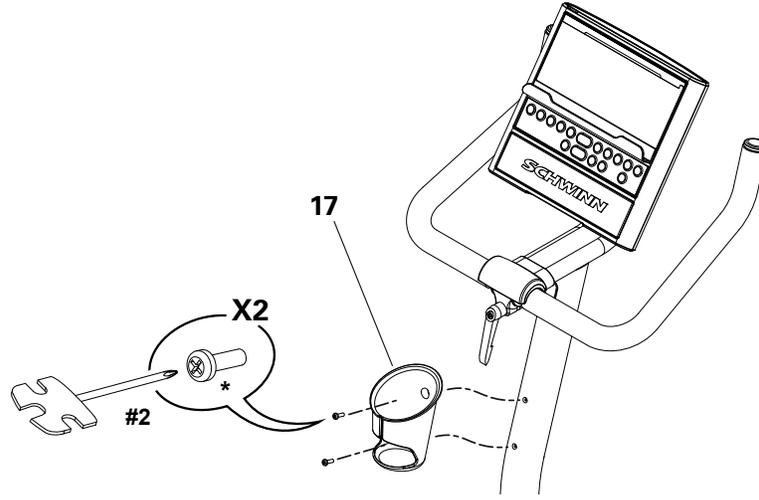
⚠ यदि अनुचित इंस्टॉलेशन के कारण थ्रेड्स स्ट्रिप हो जाते हैं, तो पैडल बाइक से अलग हो सकते हैं और/या उपयोग के दौरान टूट सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप उपयोगकर्ता को गंभीर चोट लग सकती है।

ध्यान दें: बायाँ पैडल रिवर्स-थ्रेडेड है। पैडल को बाइक के सही ओर लगाना सुनिश्चित करें। ओरिएंटेशन बाइक पर बैठने की स्थिति से आधारित है। बाएँ पैडल में "L", दाएँ पैडल में "R" होता है। पैडल को हाथ से शुरू करें, और फिर पैडल रिच से उन्हें पूरी तरह कसें। पैडल को पूरी तरह कसा जाना चाहिए।



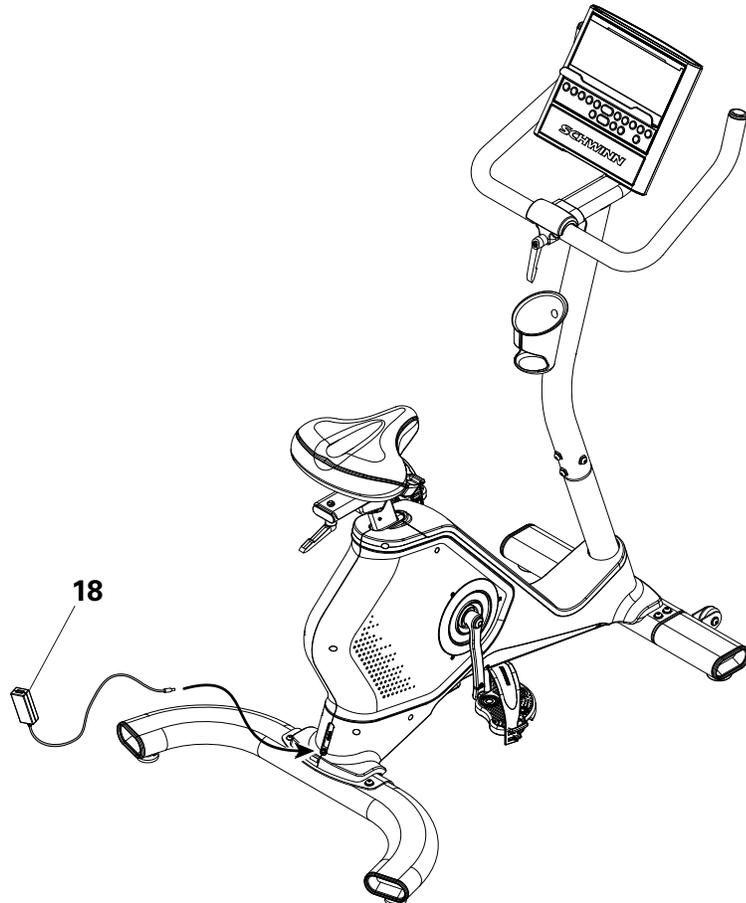
9. वाटर बोतल होल्डर स्थापित करें

ध्यान दें: हार्डवेयर(*) कंसोल मास्ट पर पूर्व-स्थापित होता है।



10. AC अडैप्टर जोड़ें

सूचना: सुनिश्चित करें कि कनेक्टर को मशीन के पावर इनलेट में पूरी तरह डाला गया है।



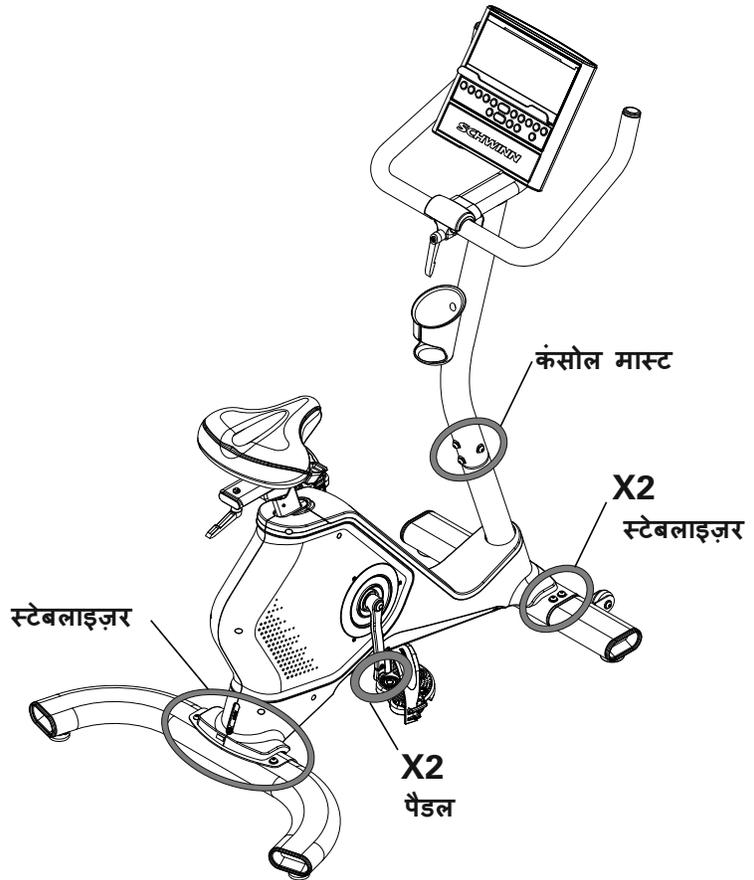
11. अंतिम निरीक्षण

यह सुनिश्चित करने के लिए अपनी मशीन का निरीक्षण करें कि सभी हार्डवेयर कसे हैं और घटकों को ठीक से एसेंबल किया गया है। इस नियमावली के सामने दिए गए क्षेत्र में क्रम संख्या दर्ज करना सुनिश्चित करें।

डिस्प्ले स्क्रीन, कीपैड और कंसोल के ऊपर से रक्षात्मक प्लास्टिक फिल्म को सावधानीपूर्वक हटा दें। स्थैतिक विद्युत के कारण, स्क्रीन पर "घोस्ट" छवियाँ दिखाई दे सकती हैं, लेकिन कुछ मिनटों के बाद ये गायब हो जाएंगी।

⚠ जब तक मशीन का मालिक की नियमावली के अनुसार सही प्रदर्शन के लिए पूरी तरह से संयोजन और निरीक्षण न हो जाए, तब तक न तो मशीन का उपयोग करें और न ही उसकी सर्विस करें।

सूचना: आपके पहले कुछ वर्कआउट्स के बाद, कुछ हार्डवेयर को फिर से कसना होगा। स्थिर और सुचारू संचालन सुनिश्चित करने के लिए, सूच्य हार्डवेयर को तीन वर्कआउट्स के बाद कसना सुनिश्चित करें। अनुशंसित आगामी सेवा अंतरालों के लिए इस नियम पुस्तिका के रख-रखाव अनुभाग को देखें।

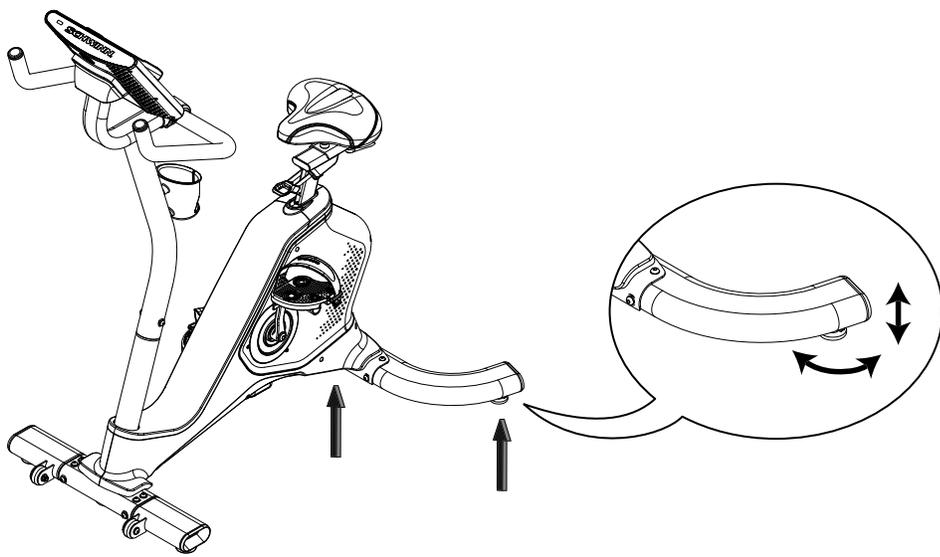


बाइक की लेवलिंग

लेवलर्स पिछले स्टेबलाइज़र के प्रत्येक तरफ पाए जाते हैं। स्टेबलाइज़र फुट को समायोजित करने के लिए समायोजन नट को घुमाएँ।

! लेवलर्स को इतनी ऊंचाई तक समायोजित न करें कि वे मशीन से अलग हो जाएँ या स्क्रू निकल जाएँ। आपको चोट लग सकती है या मशीन को नुकसान हो सकता है।

व्यायाम करने से पहले सुनिश्चित करें कि बाइक समतल और स्थिर हो।

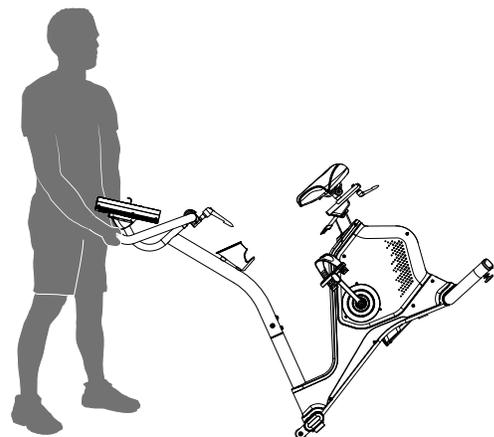


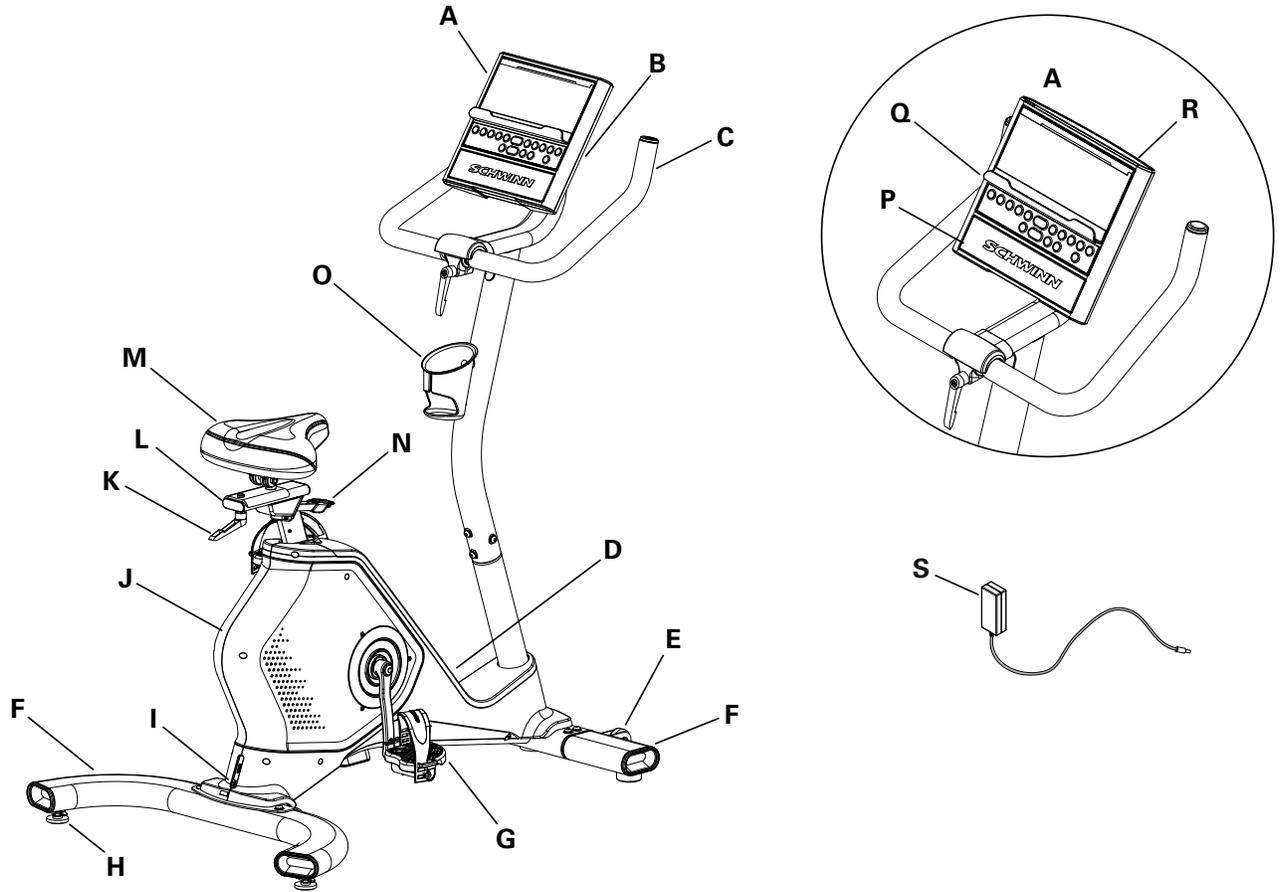
बाइक को चलाना

! मशीन को एक या अधिक व्यक्तियों द्वारा उनकी शारीरिक योग्यताओं और क्षमताओं के आधार पर स्थानांतरित किया जा सकता है। सुनिश्चित करें कि आप और अन्य सभी शारीरिक रूप से स्वस्थ हैं और मशीन को सुरक्षित रूप से स्थानांतरित करने में सक्षम हैं।

1. पॉवर कॉर्ड निकालें।
2. बाइक के आगे के भाग को नीचे धकेलते हुए सावधानी से हैंडलबार्स को सावधानीपूर्वक अपनी तरफ झुकाएँ।
3. मशीन को उसकी स्थिति में धकेलें।
4. मशीन को उसी स्थिति में सावधानी से नीचे करें।

सूचना: बाइक स्थानांतरित करते समय सावधान रहें। अचानक गति कंप्यूटर के संचालन को प्रभावित कर सकती हैं।





A	कंसोल	L	सीट स्लाइडर
B	एडजस्टमेंट योग्य कंसोल माउंट	M	सीट
C	हैंडलबार	N	सीट एडजस्टमेंट लीवर
D	स्टेप-थ्रू फ्रेम	O	पानी बोतल होल्डर
E	परिवहन रोलर	P	स्पीकर्स
F	स्टेबलाइज़र	Q	मीडिया ट्रे
G	पैडल	R	USB पोर्ट
H	लेवलर्स	S	AC अडैप्टर
I	पॉवर कनेक्टर	T	Bluetooth® हृदय गति (HR) रिसीवर (दिखाया नहीं गया)
J	पूरी तरह ढका हुआ फ्लाइ-व्हील	U	Bluetooth® कनेक्टिविटी (दिखाया नहीं गया)
K	सीट स्लाइडर एडजस्टमेंट हैंडल		

चेतावनी! मशीन के कंप्यूटर द्वारा परिकल्पित या मापे गए मानों का उपयोग केवल संदर्भ उद्देश्यों के लिए करें। प्रदर्शित हृदय गति एक अनुमान है और इसका उपयोग केवल संदर्भ के लिए किया जाना चाहिए। अधिक व्यायाम करने से गंभीर चोट या मृत्यु हो सकती है। यदि आप बेहोशी महसूस करें, तो व्यायाम करना तुरंत बंद कर दें।

कंसोल विशेषताएँ

कंसोल आपके वर्कआउट के बारे में महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करता है और वर्कआउट करते समय आपको प्रतिरोध स्तर को नियंत्रित करने देता है। कंसोल आपको व्यायाम प्रोग्राम के माध्यम से नेविगेट करने के लिए टच नियंत्रण बटन की सुविधा देता है।



कीपैड फ़ंक्शन

रेसिस्टेंस लेवल क्विक बटन- वर्कआउट के दौरान रेसिस्टेंस स्तर को सेटिंग में तेजी से शिफ्ट करता है।

प्रोग्राम बटन- वर्कआउट प्रोग्राम के मेनू के माध्यम से साइकिल चलाने के लिए टैप करें।

स्टार्ट बटन- प्रोग्राम वर्कआउट शुरू करता है, जानकारी की पुष्टि करता है, या रुके हुए वर्कआउट को फिर से शुरू करता है।

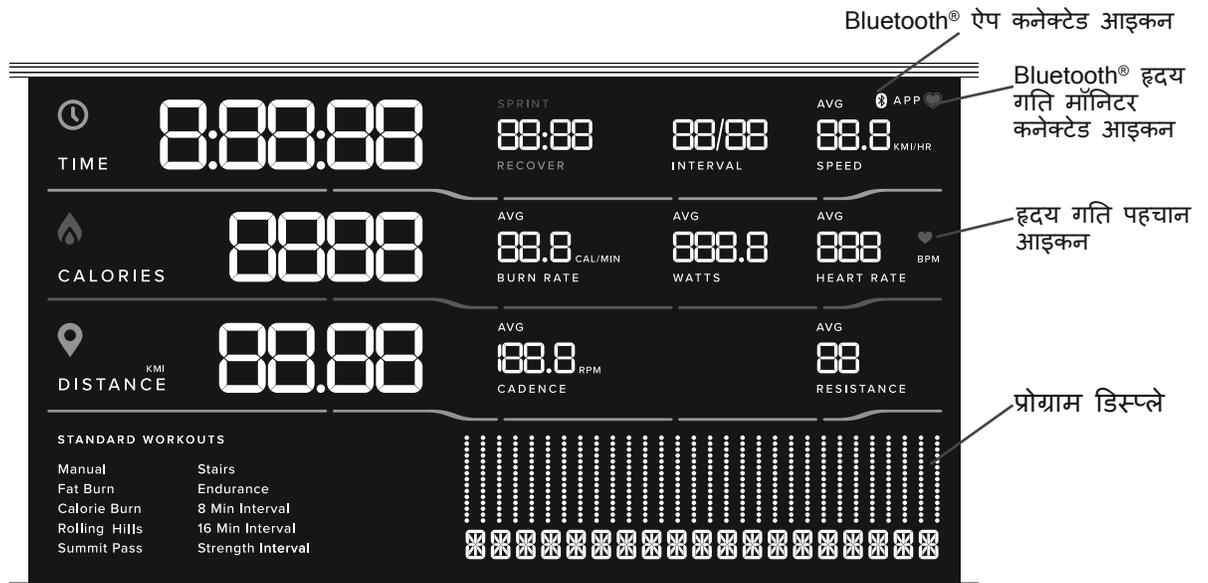
पॉज़ करें / स्टॉप बटन- सक्रिय वर्कआउट को पॉज़ करता है या पॉज़ वर्कआउट को समाप्त करता है।

बढ़ाएँ (▲) बटन- वर्कआउट प्रतिरोध स्तर को बढ़ाता है या विकल्पों के माध्यम से आगे बढ़ता है।

घटाएँ (▼) बटन- वर्कआउट प्रतिरोध स्तर को घटाता है या विकल्पों के माध्यम से आगे बढ़ता है।

वॉल्यूम बटन- कंसोल का साउंड स्तर सेट करता है। वॉल्यूम स्तरों के माध्यम से साइकिल चलाने के लिए टैप करें: बंद, 1, 2 (डिफ़ॉल्ट), 3. यह आपकी व्यक्तिगत डिवाइस की आउटपुट को प्रभावित नहीं करता।

रीसेट बटन (Schwinn™ लोगो)- केवल सर्विस तकनीशियन के उपयोग के लिए। जब पावर अप के दौरान दबाया जाता है, तो बटन कंसोल सेटिंग्स को फ़ैक्टरी डिफ़ॉल्ट स्थिति में बहाल करता है। कंसोल को पूरी तरह कार्यात्मक होने के लिए अपडेट को लागू करने की आवश्यकता होगी। वर्कआउट डेटा प्रभावित नहीं होता।



Bluetooth® ऐप कनेक्टेड आइकन

Bluetooth® हृदय गति मॉनिटर कनेक्टेड आइकन

हृदय गति पहचान आइकन

प्रोग्राम डिस्प्ले

कंसोल डिस्प्ले

Bluetooth® ऐप कनेक्टेड आइकन - जब कंसोल को ऐप के साथ जोड़ा जाता है, तो डिस्प्ले दिखाता है।

Bluetooth® हृदय गति मॉनिटर कनेक्टेड आइकन - जब कंसोल को Bluetooth® हृदय गति मॉनिटर के साथ जोड़ा जाता है, तो डिस्प्ले दिखाता है।

हृदय गति डिटेक्टेड आइकन - जब कंसोल को Bluetooth® हृदय गति मॉनिटर से हृदय गति सिग्नल मिलता है, तो डिस्प्ले दिखाता है।

समय

TIME डिस्प्ले वर्कआउट की कुल समय गणना दिखाता है।

इंटरवल

इंटरवल वर्कआउट के दौरान, INTERVAL डिस्प्ले वर्तमान में सक्रिय इंटरवल और वर्कआउट के लिए इंटरवल की कुल संख्या दिखाता है। प्रत्येक इंटरवल में स्प्रिंट और बहाल करें वर्कआउट खंड होता है।

गति

SPEED डिस्प्ले मील प्रति घंटे (mph) या किलोमीटर प्रति घंटे (किमी/घंटा) में मशीन की गति दिखाता है।

कैलोरी

CALORIES डिस्प्ले उस अनुमानित कैलोरी को दिखाता है, जिसे आपने व्यायाम के दौरान बर्न किया है।

बर्न की दर

BURN RATE डिस्प्ले प्रति मिनट बर्न होने वाली कैलोरी के स्तर को दिखाता है। यह दर तीव्रता का फंक्शन है, जो RPM (पैडल गति) और प्रतिरोध स्तर का वर्तमान स्तर होता है। जैसे-जैसे इनमें से कोई मान बढ़ेगा, बर्न रेट भी बढ़ेगा।

वाट्स

WATTS डिस्प्ले वर्तमान RPM और तीव्रता स्तर पर अनुमानित पॉवर उत्पादन दिखाता है, जो वाट (746 वाट = 1 hp) में प्रदर्शित होता है।

हृदय गति (पल्स)

HEART RATE डिस्प्ले हृदय गति मॉनिटर से बीट्स प्रति मिनट (BPM) दिखाता है। जब कंसोल को हृदय गति संकेत प्राप्त होता है, तो आइकन फ्लैश होगा।

! व्यायाम प्रोग्राम शुरू करने से पहले चिकित्सक से परामर्श करें। अगर आपको सीने में दर्द या जकड़न महसूस हो, सांस लेने में तकलीफ हो, या बेहोशी महसूस हो, तो व्यायाम करना बंद कर दें। मशीन को दोबारा इस्तेमाल करने से पहले अपने डॉक्टर से संपर्क करें। प्रदर्शित हृदय गति एक अनुमान है और इसका उपयोग केवल संदर्भ के लिए किया जाना चाहिए।

दूरी

DISTANCE डिस्प्ले वर्कआउट में दूरी गणना (मील या किमी) दिखाता है। अधिकतम दूरी मान 99.99 है। डिफॉल्ट दूरी यूनिट मील (MI) है।

ध्यान दें: वर्कआउट से पहले किलोमीटरों और मीलों के बीच इकाइयों को स्विच करने के लिए, कंसोल सेटअप मोड में प्रवेश करने के लिए Programs (कार्यक्रम) बटन दबाएं और 3 सेकंड तक रोके रखें। सिस्टम यूनिट्स प्रॉम्प्ट प्रकट होगा। यूनिट (KM/KG या MI/LB) बदलने के लिए बढ़ाएँ/घटाएँ बटन दबाएँ। प्रदर्शित माप की वांछित यूनिट के साथ, सहेजने के लिए Start (प्रारंभ करें) बटन दबाएँ।

कैडेन्स

CADENCE डिस्प्ले आपकी वर्तमान पैडल स्पीड को चक्कर प्रति मिनट (RPM) में दिखाता है।

प्रतिरोध

RESISTANCE डिस्प्ले वर्कआउट में वर्तमान प्रतिरोध स्तर को दर्शाता है।

प्रोग्राम डिस्प्ले

प्रोग्राम डिस्प्ले उपयोगकर्ता को जानकारी दिखाता है और ग्रिड डिस्प्ले क्षेत्र प्रोग्राम के लिए कोर्स प्रोफाइल दिखाता है। प्रोफाइल में प्रत्येक कॉलम इंटरवल (वर्कआउट खंड) दिखाता है। कॉलम जितना उच्चतर होगा, प्रतिरोध स्तर उतना ही अधिक होगा। चमकता कॉलम आपके वर्तमान इंटरवल को दर्शाता है।

USB चार्जिंग

यदि USB डिवाइस को USB पोर्ट से जोड़ा जाता है, तो पोर्ट डिवाइस को चार्ज करने का प्रयास करेगा। डिवाइस के एम्परेज के आधार पर, USB पोर्ट से आपूर्ति की गई पावर डिवाइस को संचालित करने और उसी समय चार्ज करने के लिए पर्याप्त नहीं हो सकती।

अन्य फ़िटनेस ऐप्स के साथ वर्कआउट

इस फ़िटनेस मशीन में एकीकृत Bluetooth® कनेक्टिविटी है, जो इसे कई फ़िटनेस ऐप्स के साथ काम करने की अनुमति देती है। समर्थित ऐप्स की हमारी नवीनतम सूची के लिए, कृपया देखें: www.schwinnfitness.com

अपनी मशीन के साथ अपनी JRNY™ सदस्यता का उपयोग करना

यदि आपके पास JRNY™ सदस्यता* है, तो इसे इस Schwinn™ मशीन के कंसोल से सिंक किए जाने पर आपकी डिवाइस के माध्यम से एक्सेस किया जा सकता है। JRNY™ सदस्यता के साथ, आप अपनी क्षमताओं के अनुकूल निर्देशित वर्कआउट, जो आपकी डिवाइस पर आसानी से प्रदर्शित होते हैं, और लंबी अवधि की फ़िटनेस सफलता के लिए आपकी यात्रा में आपका समर्थन करने के लिए डिज़ाइन किया गया दोस्ताना वर्चुअल वॉयस कोचिंग प्राप्त करते हैं।

1. "JRNY™" नाम की ऐप डाउनलोड करें। ऐप, ऐप स्टोर और Google Play™ पर उपलब्ध है।
2. सुनिश्चित करें कि आपकी डिवाइस पर Bluetooth® और स्थान सेटिंग्स सक्रिय हैं। यदि आवश्यक हो, तो उन्हें सक्रिय करें।
3. मशीन के पास ऐप खोलें, और अपनी डिवाइस को मशीन से सिंक करने के लिए निर्देशों का पालन करें।

अगर ऐप मशीन से सिंक नहीं होगी, तो अपनी डिवाइस और मशीन को रीस्टार्ट करें। चरण 3 दोहराएँ।

Bluetooth® हृदय गति सक्षम

आपकी फ़िटनेस मशीन Bluetooth® हृदय गति सेंसिंग डिवाइस से सिग्नल प्राप्त करने में सक्षम होने के लिए सज्जित है। कनेक्ट होने पर, कंसोल Bluetooth® हृदय गति मॉनिटर कनेक्टेड आइकन प्रदर्शित करेगा। अपनी डिवाइस को सिंक करने के लिए वर्णित विधि का पालन करना सुनिश्चित करें।

⚠ यदि आपके शरीर में पेसमेकर या अन्य प्रत्यारोपित इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस है, तो Bluetooth® स्ट्रैप या अन्य Bluetooth® हृदय गति मॉनिटर का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

Bluetooth® हृदय गति मॉनिटर

आपकी फ़िटनेस मशीन Bluetooth® हृदय गति (HR) मॉनिटर से सिग्नल प्राप्त करने में सक्षम होने के लिए सज्जित है। अपने Bluetooth® HR मॉनिटर के साथ दिए गए निर्देशों का पालन करें।

⚠ यदि आपके शरीर में पेसमेकर या अन्य प्रत्यारोपित इलेक्ट्रॉनिक डिवाइस है, तो Bluetooth® आर्मबैंड या अन्य Bluetooth® हृदय गति मॉनिटर का उपयोग करने से पहले अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

* JRNY™ अनुभव के लिए JRNY™ सदस्यता आवश्यक है - विवरण के लिए www.schwinnfitness.com/jrny देखें। संयुक्त राज्य और कनाडा के ग्राहकों के लिए, आप 800-269-4126 पर कॉल करके या www.schwinnfitness.com/jrny पर जाकर JRNY™ सदस्यता प्राप्त कर सकते हैं। जहां उपलब्ध हो (संयुक्त राज्य सहित), आप अपने फोन या टैब्लेट पर JRNY™ ऐप डाउनलोड करके और डाउनलोड की गई ऐप में साइन अप करके भी JRNY™ सदस्यता प्राप्त कर सकते हैं। हो सकता है कि JRNY™ सदस्यता सभी देशों में उपलब्ध न हो।

ध्यान दें: उपयोग करने से पहले हृदय गति संवेदक से रक्षात्मक आवरण (यदि प्रदान किया गया हो) को हटाना सुनिश्चित करें।

1. अपना Bluetooth® हृदय गति मॉनिटर लगाएँ और इसे सक्रिय करें।
2. कंसोल सक्रिय रूप से क्षेत्र में किसी मॉनिटर की खोज करेगा, और Bluetooth® हृदय गति मॉनिटर कनेक्टेड आइकन को तेजी से फ्लैश करेगा।
3. कनेक्ट होने पर, Bluetooth® हृदय गति मॉनिटर कनेक्टेड आइकन आपकी पल्स के साथ फ्लैश होगा और आपका वर्तमान हृदय गति मान कंसोल पर प्रदर्शित होगा। अब आप वर्कआउट करने के लिए तैयार हैं।

हृदय गति गणना

आपकी अधिकतम हृदय गति आम तौर पर बचपन में 220 बीट्स प्रति मिनट (BPM) से घटकर 60 वर्ष की उम्र में लगभग 160 BPM हो जाती है। हृदय गति में यह गिरावट आम तौर पर रैखिक होती है, और प्रत्येक वर्ष लगभग BPM घटती है। इस बात का कोई संकेत नहीं है कि प्रशिक्षण अधिकतम हृदय गति में कमी को प्रभावित करता है। समान उम्र के व्यक्तियों की हृदय गति अलग-अलग हो सकती है। उम्र से संबंधित फॉर्मूले का उपयोग करने की तुलना में तनाव परीक्षण पूरा करके इस मान को खोजना अधिक सटीक होता है।

आपकी आराम वाली हृदय गति सहन-क्षमता प्रशिक्षण से प्रभावित होती है। सामान्य वयस्क की आराम वाली हृदय गति लगभग 72 BPM होती है, जबकि उच्च प्रशिक्षित धावकों की रीडिंग 40 BPM या कम हो सकती है।

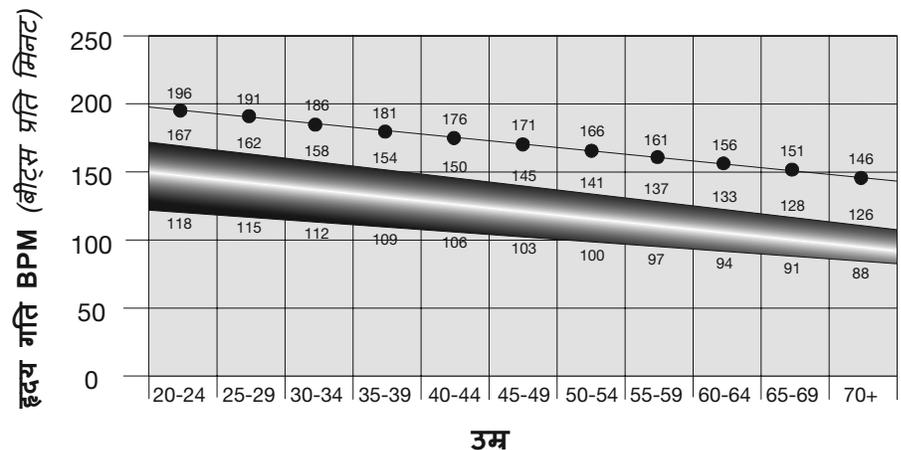
हृदय गति तालिका इस बात का अनुमान है कि क्या हृदय गति क्षेत्र (HRZ) वसा नष्ट करने और आपकी हृदय प्रणाली को बेहतर बनाने के लिए प्रभावी है। शारीरिक स्थितियां अलग-अलग होती हैं, इसलिए आपका व्यक्तिगत HRZ उससे कई बीट अधिक या कम हो सकता है, जो दिखाया गया है।

व्यायाम के दौरान वसा नष्ट करने की सबसे प्रभावी कार्य-विधि धीमी गति से शुरू करना और धीरे-धीरे अपनी तीव्रता को बढ़ाना होती है, जब तक आपकी हृदय गति आपकी अधिकतम हृदय गति के 60 - 85% के बीच न पहुंच जाए। उस लक्ष्य क्षेत्र में अपनी हृदय गति को 20 मिनट से अधिक समय तक रखते हुए, उस गति पर जारी रखें। जितनी देर आप अपने लक्षित हृदय गति को बनाए रखेंगे, आपका शरीर उतनी ही अधिक वसा नष्ट करेगा।

ग्राफ संक्षिप्त दिशानिर्देश है, जो उम्र के आधार पर आम तौर पर सुझाई गई लक्षित हृदय गति का वर्णन करता है। जैसा कि ऊपर बताया गया है, आपकी इष्टतम लक्ष्य दर अधिक या कम हो सकती है। अपने व्यक्तिगत लक्षित हृदय गति क्षेत्र के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श करें।

ध्यान दें: जैसा कि सभी व्यायाम और फिटनेस के नियमों के साथ होता है, जब आप अपना व्यायाम समय या तीव्रता बढ़ाते हैं, तो हमेशा अपने सर्वोत्तम निर्णय का उपयोग करें।

फ़ैट-बर्निंग लक्ष्य हृदय गति



अधिकतम हृदय गति ●
लक्ष्य हृदय गति क्षेत्र
(इष्टतम फ़ैट-बर्निंग के लिए इस सीमा के भीतर रखें)

क्या पहनें

रबर के तलवे वाले एथलेटिक जूते पहनें। आपको व्यायाम के लिए उपयुक्त कपड़ों की आवश्यकता होगी जो आपको स्वतंत्र रूप से चलने की अनुमति दें।

आपको कितनी बार व्यायाम करना चाहिए

⚠ व्यायाम प्रोग्राम शुरू करने से पहले चिकित्सक से परामर्श करें। अगर आपको सीने में दर्द या जकड़न महसूस हो, सांस लेने में तकलीफ हो, या बेहोशी महसूस हो, तो व्यायाम करना बंद कर दें। मशीन को दोबारा इस्तेमाल करने से पहले अपने डॉक्टर से संपर्क करें। मशीन के कंप्यूटर द्वारा परिकल्पित या मापे गए मानों का उपयोग केवल संदर्भ उद्देश्यों के लिए करें। कंसोल पर प्रदर्शित हृदय गति एक अनुमान है और इसका उपयोग केवल संदर्भ के लिए किया जाना चाहिए।

- सप्ताह में 3 बार प्रत्येक दिन 30 मिनट के लिए।
- वर्कआउट को पहले से शेड्यूल करें और शेड्यूल का पालन करने का प्रयास करें।

सीट एडजस्टमेंट

सही सीट स्थापन चोट के जोखिम को कम करते हुए व्यायाम दक्षता और आराम को प्रोत्साहित करता है।

1. आगे कि स्थिति में पैडल के साथ, अपने पैर के बॉल के केंद्र को इसके केंद्र पर रखें। आपका पैर घुटने पर थोड़ा मुड़ा होना चाहिए।
2. यदि आपका पाँव बहुत सीधा है या आपका पैर पैडल को नहीं छू सकता है, तो सीधी खड़ी बाइक पर सीट को नीचे करें। यदि आपका पैर बहुत अधिक मुड़ा हुआ है, तो सीट को ऊपर ले जाएँ।

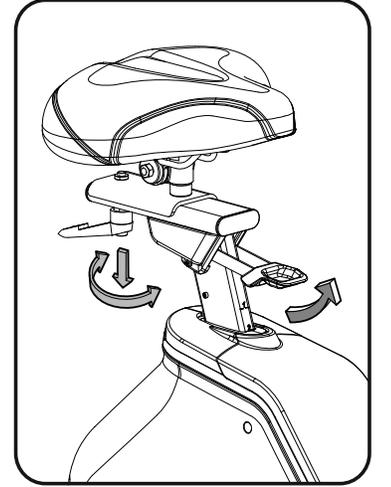
⚠ सीट एडजस्ट करने से पहले बाइक से उतर जाएँ।

3. समायोजन लीवर को ऊपर खींचें। सीट को इच्छित ऊंचाई पर समायोजित करें। समायोजन लीवर वापस लॉकड स्थिति में आ जाएगा। यह सुनिश्चित करने के लिए सीट पर नीचे की ओर पुश करें कि लॉकिंग मैकेनिज्म पूरी तरह से लगा हुआ है और सीट सुरक्षित है।

⚠ सीट पोस्ट की स्थिति को ट्यूब पर स्टॉप मार्क (STOP) से ऊपर न रखें।

4. सीट को कंसोल के पास या दूर ले जाने के लिए, सीट स्लाइडर एडजस्टमेंट हैंडल को ढीला करें। सीट को वांछित स्थिति में स्लाइड करें और हैंडल को पूरी तरह से कसें। हैंडल को नीचे खींचें और घुमाएँ ताकि यह पीछे की ओर इंगित करे, फिर छोड़ दें।

ध्यान दें: यदि अन्य भाग के संपर्क में आने के कारण हैंडल घूम नहीं सकता है, तो हैंडल को खींचें, घुमाएँ और इसे वापस लाने के लिए इसे पीछे की ओर धकेलें। आवश्यकता के अनुसार घुमाना जारी रखें।

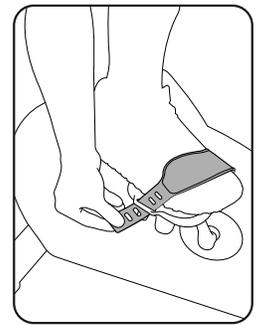


पैर की स्थिति / पैडल स्ट्रैप एडजस्टमेंट

स्ट्रैप के साथ फुट पैडल व्यायाम बाइक पर सुरक्षित पैर चलाना प्रदान करते हैं।

1. प्रत्येक पैर की बॉल को पैडल पर रखें।
2. पैडल को तब तक घुमाएँ जब तक उस तक न पहुंचा जा सके।
3. जूते पर स्ट्रैप को कसें।
4. अन्य फुट के लिए दोहराएँ।

अधिकतम पैडल दक्षता सुनिश्चित करने के लिए सुनिश्चित करें कि पैर की उंगलियाँ और घुटने सीधे आगे की ओर रहें। बाद के वर्कआउट के लिए पैडल स्ट्रैप को उसकी स्थिति में छोड़ा जा सकता है।



पॉवर-अप / निष्क्रिय मोड / स्वागत स्क्रीन

कंसोल पॉवर-अप / निष्क्रिय मोड में प्रवेश करेगा, यदि इसे पॉवर स्रोत में प्लग किया गया है, कोई बटन दबाया गया है, या यदि मशीन पर पैडलिंग के परिणामस्वरूप इसे RPM सेंसर से सिग्नल प्राप्त होता है।

स्वतः शट-ऑफ (स्लीप मोड)

यदि कंसोल को लगभग 5 मिनट में कोई इनपुट प्राप्त नहीं होती, तो यह स्वचालित रूप से बंद हो जाएगा। स्लीप मोड में LCD डिस्प्ले बंद हो जाता है।

ध्यान दें: कंसोल में चालू/बंद स्विच नहीं है।

नियमावली (त्वरित प्रारंभ) प्रोग्राम

नियमावली (क्विक स्टार्ट) प्रोग्राम आपको बिना कोई जानकारी डाले वर्कआउट शुरू करने देता है।

नियमावली वर्कआउट के दौरान, प्रत्येक कॉलम 1 मिनट की समयावधि का प्रतिनिधित्व करता है। सक्रिय कॉलम हर मिनट स्क्रीन पर आगे बढ़ेगा। यदि वर्कआउट 18 मिनट से अधिक समय तक चलता है, तो सक्रिय कॉलम दाईं ओर रहेगा, जहां वर्कआउट प्रोग्राम में अतिरिक्त कॉलम जोड़ा जाता है।

1. मशीन पर बैठें।

2. वर्कआउट शुरू करने के लिए प्रारंभ करें दबाएँ।

प्रतिरोध स्तर को बदलने के लिए, प्रतिरोध बढ़ाएँ / घटाएँ बटन दबाएँ। वर्तमान इंटरवल और भविष्य के इंटरवल नए स्तर पर सेट हो जाते हैं। डिफॉल्ट नियमावली प्रतिरोध स्तर 1 है। समय 00:00 से गिना जाएगा।

ध्यान दें: यदि नियमावली वर्कआउट 9 घंटे 99 मिनट और 59 सेकंड (9:99:59) से अधिक समय तक किया जाता है, तो समय की यूनिट शून्य पर रीसेट हो जाएगी। इन मान को अपने अंतिम वर्कआउट परिणामों में जोड़ना सुनिश्चित करें।

3. जब आपका वर्कआउट हो जाए, तो पैडलिंग बंद कर दें और वर्कआउट को पॉज़ करने के लिए पॉज़ करें/स्टॉप दबाएँ। वर्कआउट समाप्त करने के लिए फिर से पॉज़ करें / स्टॉप दबाएँ।

प्रोफाइल प्रोग्राम

प्रोफाइल प्रोग्राम विभिन्न प्रतिरोध और वर्कआउट स्तरों को स्वचालित करते हैं।

1. मशीन पर बैठें।

2. वांछित वर्कआउट के लिए वर्कआउट प्रोग्राम के मेनू के माध्यम से साइकिल करने के लिए प्रोग्राम बटन पर टैप करें।

3. वर्कआउट शुरू करने के लिए प्रारंभ करें दबाएँ।

प्रतिरोध स्तर को बदलने के लिए बढ़ाएँ / घटाएँ बटन दबाएँ।

4. जब आपका वर्कआउट हो जाए, तो पैडलिंग बंद कर दें और वर्कआउट को पॉज़ करने के लिए पॉज़ करें/स्टॉप दबाएँ। वर्कआउट समाप्त करने के लिए फिर से पॉज़ करें / स्टॉप दबाएँ।

इंटरवल प्रोग्राम

इंटरवल प्रोग्राम के दौरान, वर्कआउट बढ़ी हुई तीव्रता, "स्पिंट" अवधि (अधिक प्रतिरोध), और अधिक धीमी गति, "अपनी सांस संभालें" समय अवधि ("बहाल करें", या कम प्रतिरोध) के बीच स्विच हो जाएगा। स्पिंट और बहाली के बीच यह बदलाव पूरे वर्कआउट में दोहराया जाता है। उदाहरण के लिए, 8 मिनट के इंटरवल प्रोग्राम में "स्पिंट" अवधि 30 सेकंड है, और "बहाली" अवधि 90 सेकंड है।

ध्यान दें: प्रत्येक "बहाली" अवधि को डिस्प्ले पर 2 कॉलमों द्वारा दर्शाया जाता है।

! इंटरवल प्रोग्राम की "स्पिंट" अवधि प्रतिरोध स्तर, और गति में सुझाई गई वृद्धि होती है, और इसका पालन तभी किया जाना चाहिए जब आपका शारीरिक फिटनेस स्तर इसकी अनुमति दे।

सहन-क्षमता



8 मिनट इंटरवल



16 मिनट इंटरवल



शक्ति इंटरवल



गैर-इंटरवल प्रोग्राम

फैट बर्न



कैलोरी बर्न



रोलिंग हिल्स



समिट पास



सीढ़ियाँ



वर्कआउट मान का डिस्प्ले संशोधित करें

वर्कआउट से पहले किलोमीटरों और मीलों के बीच इकाइयों को स्वचि करने के लिए, कंसोल सेटअप मोड में प्रवेश करने के लिए Programs (कार्यक्रम) बटन दबाएं और 3 सेकंड तक रोके रखें। सिस्टम यूनिट्स प्रॉम्प्ट प्रकट होगा। यूनिट (KM/KG या MI/LB) बदलने के लिए बढ़ाएँ/घटाएँ बटन दबाएँ। प्रदर्शति माप की वांछति यूनिट के साथ, सहेजने के लिए Start (प्रारंभ करें) बटन दबाएँ।

ध्यान दें: माप की डिफॉल्ट प्रणाली MI/LB है।

प्रतिरोध स्तर बदलना

वर्कआउट प्रोग्राम में किसी भी समय प्रतिरोध स्तर को बदलने के लिए बढ़ाएँ(▲) या घटाएँ(▼) बटन दबाएँ। प्रतिरोध स्तर को तेजी से बदलने के लिए, वांछित प्रतिरोध स्तर त्वरित बटन दबाएँ। कंसोल त्वरित बटन के चयनित प्रतिरोध स्तर को समायोजित करेगा।

पॉज़ करना या स्टॉप करना

1. अपने वर्कआउट को पॉज़ करने के लिए पॉज़ करें/स्टॉप बटन दबाएँ।
2. अपना वर्कआउट जारी रखने के लिए, प्रारंभ करें को दबाएँ या पैडलिंग शुरू करें।

वर्कआउट को रोकने के लिए, पॉज़ करें/स्टॉप बटन को दबाएँ। कंसोल वर्कआउट सारांश मोड में चला जाएगा। स्वागत स्क्रीन से बाहर निकलने के लिए फिर से पॉज़ करें/स्टॉप दबाएँ।

कंसोल को म्यूट करना

कंसोल में म्यूट होने का विकल्प है। श्रव्य संकेतों को अक्षम करने के लिए, वॉल्यूम स्तर के माध्यम से साइकिल कर के लिए वॉल्यूम बटन पर टैप करें: बंद, 1, 2 (डिफॉल्ट), 3. यह आपकी व्यक्तिगत डिवाइस की आउटपुट को प्रभावित नहीं करता।

ध्यान दें: कंसोल प्रत्येक पावर-अप के बाद चयनित उपयोगकर्ता प्रोफाइल के लिए अंतिम वॉल्यूम सेटिंग पर रीसेट हो जाएगा।

वर्कआउट सारांश मोड

वर्कआउट के बाद, कंसोल डिस्प्ले "वर्कआउट पूर्ण"। कंसोल 5 मिनट के लिए वर्कआउट सारांश मान दिखाएगा। JRNY™ ऐप द्वारा डेटा संग्रहीत करने के लिए वर्कआउट 1 मिनट से अधिक लंबा होना चाहिए। डेटा कंसोल में संग्रहीत नहीं है।

सारांश में कुल और औसत वर्कआउट मान शामिल होते हैं। कुल वर्कआउट मान पूरी की गई दूरी, समय, कैलोरी और इंटरवल हैं। औसत कसरत मान गति, जलने की दर, ताल, हृदय गति (यदि उपलब्ध हो) और प्रतिरोध हैं।

ध्यान दें: यदि वर्कआउट के दौरान कोई हृदय गति प्रदान नहीं की गई, तो कंसोल मान की रिपोर्ट नहीं करेगा।

वर्कआउट सारांश 5 मिनट के बाद या पॉज़ करें/स्टॉप बटन दबाने पर समाप्त हो जाएगा।

कंसोल सेटअप मोड - ससिटम मेनू

कंसोल सेटअप मोड से आप माप की इकाइयों को या तो इंपीरियल या मीट्रिकि पर सेट कर पाते हैं, स्क्रीन की ब्राइटनेस समायोजित कर पाते हैं, रखरखाव आँकड़े देख पाते हैं (जैसे रन टाइम घंटे और सॉफ्टवेयर संस्करण - केवल सेवा तकनीशियन के उपयोग के लिए) या कंसोल को रीसेट कर पाते हैं।

1. पावर-अप मोड में होने के दौरान कंसोल सेटअप मोड (ससिटम मेन्यू) में जाने के लिए Programs (कार्यक्रम) बटन को दबाएं और 3 सेकंड तक रोके रखें।

ध्यान दें: ससिटम मेनू से बाहर निकलने के लिए और पावर-अप मोड स्क्रीन पर वापस जाने के लिए वरिम/ठहराव बटन को दबाएं।

2. कंसोल डिस्प्ले वर्तमान सेटिंग्स के साथ ससिटम यूनिट्स प्रॉम्प्ट दिखाता है। डिफॉल्ट सेटिंग इंपीरियल इंग्लिश यूनिट्स है। इंपीरियल (MI/LB) और मीट्रिकि (KM/KG) के बीच बदलने के लिए बढ़ाएँ/घटाएँ बटन दबाएं।

ध्यान दें: यदि उपयोगकर्ता सांख्यिकी में डेटा होने के दौरान इकाइयाँ बदलती हैं, तो आँकड़े नई इकाइयों में परिवर्तित हो जाते हैं।

3. चयन सेट करने और अगले मेनू विकल्प पर जारी रखने के लिए प्रोग्राम्स बटन दबाएं।

ध्यान दें: चयन को सहेजने और ससिटम मेनू से बाहर निकलने के लिए, स्टार्ट बटन दबाएं। बिना सहेजे बाहर निकलने के लिए, वरिम/ठहराव बटन दबाएं।

4. कंसोल डिस्प्ले वर्तमान सेटिंग के साथ स्क्रीन चमक संकेत दिखाता है। चमक के स्तर हैं: 5 (100%), 4 (95%, डिफॉल्ट), 3 (90%), 2 (85%), 1 (80%)। प्रदर्शन चयनित स्तर की चमक दिखाता है। वांछित स्तर पर जाने के लिए बढ़ाएँ / घटाएँ बटन दबाएं।

5. चयन सेट करने और अगले मेनू विकल्प पर जारी रखने के लिए प्रोग्राम्स बटन दबाएं।

6. कंसोल डिस्प्ले 'डिसिकनेक्ट ब्लूटूथ' प्रॉम्प्ट दिखाता है। डिफॉल्ट विकल्प है - "नहीं"। "हाँ" विकल्प सभी Bluetooth® डिवाइसों को डिसिकनेक्ट कर देगा। विकल्प (हाँ/नहीं) के बीच में बदलने के लिए बढ़ाएँ/घटाएँ बटनों को दबाएं।

7. चयन सेट करने और अगले मेनू विकल्प पर जारी रखने के लिए प्रोग्राम्स बटन दबाएं।

8. कंसोल डिस्प्ले ऑटो कनेक्ट एचआर (हृदय गति) संकेत दिखाता है। डिफॉल्ट विकल्प हाँ है। विकल्पों (हाँ/नहीं) के बीच बदलने के लिए बढ़ाएँ/घटाएँ बटन दबाएं।

9. अगले मेनू विकल्प पर जारी रखने के लिए प्रोग्राम्स बटन दबाएं।

10. कंसोल डिस्प्ले हार्डवेयर वेरिएंट एवं कंसोल फर्मवेयर वर्ज़न दिखाता है।

11. अगले मेनू विकल्प पर जारी रखने के लिए प्रोग्राम्स बटन दबाएं।

12. कंसोल डिसिप्ले बेस सीरियल नंबर दिखाता है।
 13. अगले मेनू विकल्प पर जारी रखने के लिए प्रोग्राम्स बटन दबाएं।
 14. कंसोल डिसिप्ले हार्डवेयर वेरिएंट (मशीन प्रकार) दिखाता है।
 15. चयन सेट करने और अगले मेनू विकल्प पर जारी रखने के लिए प्रोग्राम्स बटन दबाएं।
 16. कंसोल डिसिप्ले रन टाइम घंटे (वर्कआउट समय के कुल घंटों की संख्या) दिखाता है।
 17. अगले मेनू विकल्प पर जारी रखने के लिए प्रोग्राम्स बटन दबाएं।
 18. कंसोल डिसिप्ले BLE संस्करण दिखाता है।
 19. अगले मेनू विकल्प पर जारी रखने के लिए प्रोग्राम्स बटन दबाएं।
 20. कंसोल डिसिप्ले BTC संस्करण दिखाता है।
 21. अगले मेनू विकल्प पर जारी रखने के लिए प्रोग्राम्स बटन दबाएं।
 22. कंसोल डिसिप्ले SENSOR संस्करण दिखाता है।
 23. अगले मेनू विकल्प पर जारी रखने के लिए प्रोग्राम्स बटन दबाएं।
 24. कंसोल डिसिप्ले एरर लॉग प्रॉम्प्ट दिखाता है (केवल सेवा तकनीशियन के उपयोग के लिए)। लॉग की गई त्रुटियों में जाने के लिए कमी बटन दबाएं। लॉग की गई त्रुटियों के अंत में, कंसोल डिसिप्ले एक स्पष्ट त्रुटियाँ संकेत दिखाता है (केवल सेवा तकनीशियन के उपयोग के लिए)। त्रुटियों को दूर करने के लिए, स्टार्ट बटन को पुश करें।
 25. अगले मेन्यू विकल्प पर जारी रखने के लिए Programs (कार्यक्रम) बटन दबाएं।
 26. कंसोल डिसिप्ले रीसेट कंसोल प्रॉम्प्ट दिखाता है। डिफॉल्ट विकल्प नहीं है। रीसेट शुरू किए बिना बाहर निकलने के लिए रोकें/रोकें बटन दबाएं।
ध्यान दें: YES विकल्प सस्टिम यूनिट, स्क्रीन ब्राइटनेस और डेमो मोड को डिफॉल्ट सेटिंग्स पर रीसेट कर देगा। यह रन टाइम घंटे को रीसेट नहीं करता है।
- विकल्प (हाँ/ना) के बीच में बदलने के लिए बढाएँ/घटाएँ बटन दबाएं।
- चयन सेट करने और सस्टिम मेनू से बाहर निकलने के लिए स्टार्ट बटन दबाएं।
27. कंसोल पावर-अप मोड स्क्रीन दिखाएगा।

कोई मरम्मत का काम शुरू करने से पहले सभी रखरखाव निर्देशों को पूरी तरह पढ़ें। कुछ स्थितियों में, आवश्यक कार्यों को करने के लिए सहायक की आवश्यकता होती है।

! क्षति और मरम्मत के लिए उपकरण की नियमित रूप से जांच की जानी चाहिए। यह सुनिश्चित करने के लिए मालिक जिम्मेदार है कि नियमित रखरखाव किया जाता है। टूटे-फूटे, क्षतिग्रस्त या ढीले पुर्जों की तुरंत मरम्मत या बदला जाना चाहिए। उपकरण के रखरखाव और मरम्मत के लिए केवल निर्माता द्वारा आपूर्ति किए गए पुर्जों का उपयोग किया जा सकता है।

यदि किसी समय चेतावनी लेबल ढीले, अपठनीय या दूर हो जाते हैं, तो लेबल को बदल दें। यदि यूएस/कनाडा में खरीदा जाता है, तो प्रतिस्थापन लेबल के लिए ग्राहक सेवा से संपर्क करें। यदि यूएस/कनाडा से बाहर खरीदा जाता है, तो उनके लिए अपने स्थानीय वितरक से संपर्क करें।

मशीन की सर्विस करने से पहले उसकी सारी पॉवर को डिस्कनेक्ट कर दें।

हर रोज़: प्रत्येक उपयोग से पहले, ढीले, टूटे, क्षतिग्रस्त, या घिसे हुए भागों के लिए व्यायाम मशीन की जांच करें। इस स्थिति में पाए जाने पर उपयोग न करें। टूटे-फूटे या क्षति के पहले संकेत पर सभी भागों की मरम्मत करें या बदलें। पैडल की जांच करें और आवश्यकता के अनुसार कसें। प्रत्येक वर्कआउट के बाद, अपनी मशीन और कंसोल को पोंछकर नमी से मुक्त करने के लिए नम कपड़े का उपयोग करें।

ध्यान दें: कंसोल पर अत्यधिक नमी से बचें।

सूचना: यदि आवश्यक हो, तो कंसोल को साफ करने के लिए केवल मुलायम कपड़े के साथ हल्के डिश सोप का उपयोग करें। पेट्रोलियम आधारित विलायक, ऑटोमोटिव क्लीनर, या किसी अमोनिया युक्त उत्पाद से सफाई न करें। कंसोल को सीधी धूप में या उच्च तापमान में साफ न करें। कंसोल को नमी से मुक्त रखना सुनिश्चित करें।

साप्ताहिक: पैडल और क्रैंक आर्म्स की जांच करें और आवश्यकता के अनुसार कसें।

! पैडल को पीछे, या उल्टा न करें। ऐसा करने से पैडल ढीले हो सकते हैं, जिसके परिणामस्वरूप मशीन को नुकसान हो सकता है और/या उपयोगकर्ता को चोट लग सकती है। इस मशीन को ढीले पैडल के साथ कभी न चलाएँ

सतहों से किसी धूल, गंदगी, या जमी हुई मैल को हटाने के लिए मशीन को साफ करें। सुचारु सीट स्लाइडर संचालन के लिए जांच करें। यदि आवश्यक हो, तो संचालन को आसान बनाने के लिए 100% सिलिकन लुब्रिकेंट की बहुत पतली कोटिंग लगाएँ।

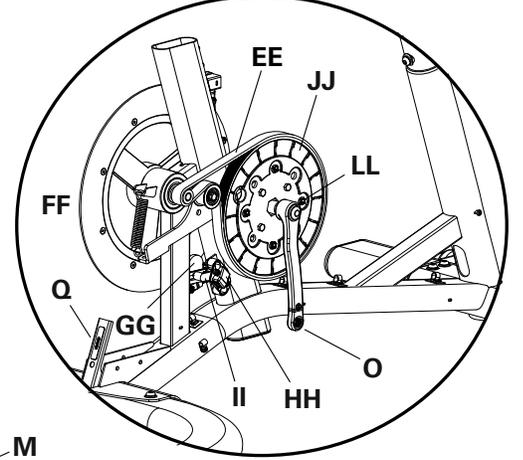
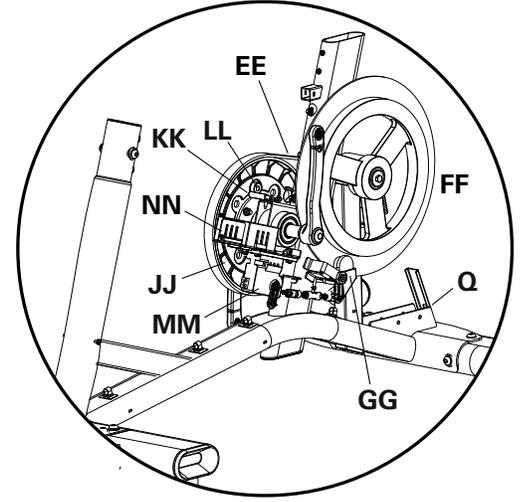
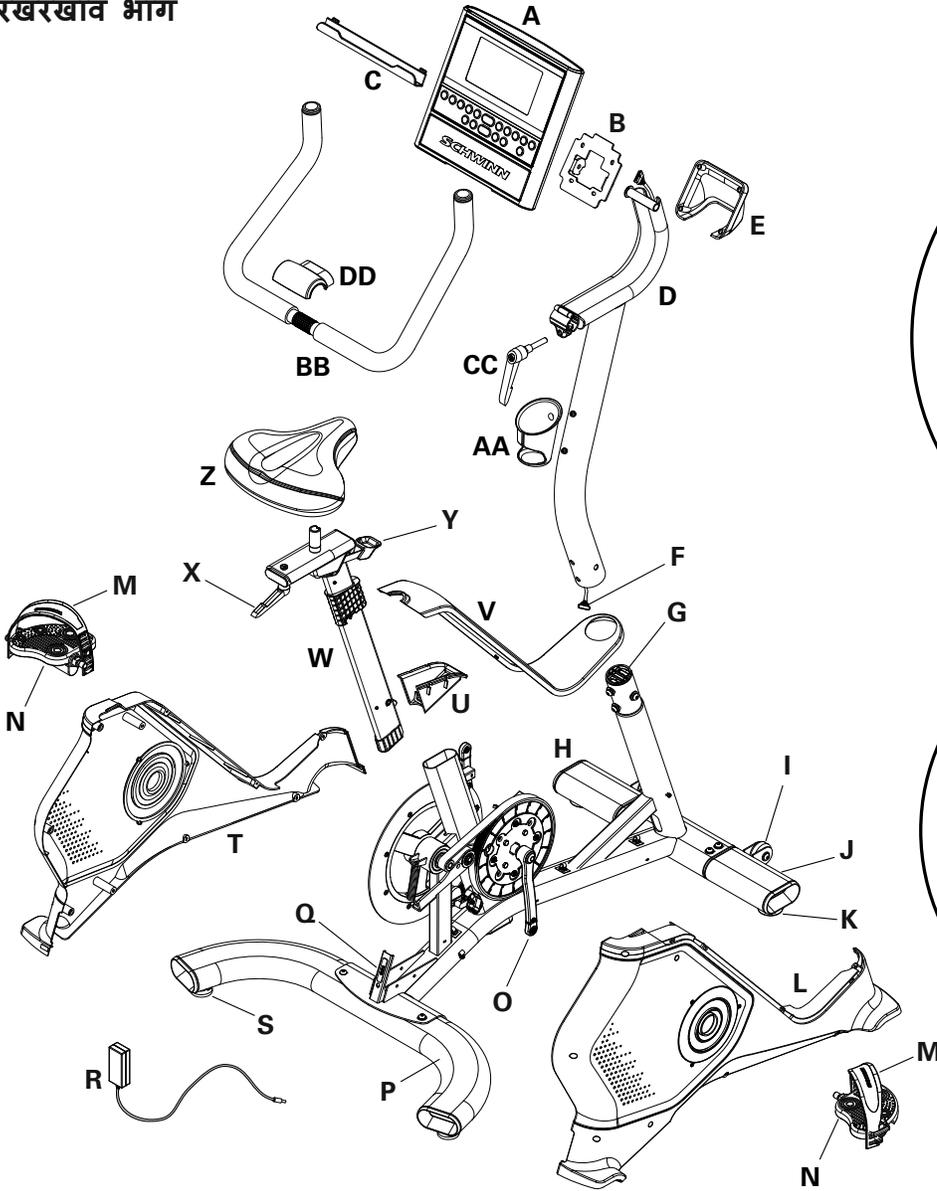
! सिलिकन लुब्रिकेंट मानव उपभोग के लिए अभिप्रेत नहीं है। बच्चों की पहुंच से दूर रखें। सुरक्षित स्थान पर स्टोर करें।

ध्यान दें: पेट्रोलियम आधारित उत्पादों का उपयोग न करें।

महीने के या 20 घंटे के बाद: सुनिश्चित करें कि सभी बोल्ट और स्कू कसे हैं। आवश्यकता के अनुसार कसें।

! जब मशीन का उपयोग स्टूडियो/संस्थागत परिवेश में किया जाता है, तो हम अनुशंसा करते हैं कि अधिकतम उपयोगकर्ता सुरक्षा और निष्पादन को बनाए रखने के लिए पैडल को हर वर्ष बदला जाए। केवल Nautilus से उपलब्ध प्रतिस्थापन पैडल का उपयोग करें। पैडल के अन्य ब्रांड इस उत्पाद के लिए डिज़ाइन नहीं हो सकते, और उपयोगकर्ताओं, और दर्शकों के लिए खतरा पैदा कर सकते हैं, और वारंटी को शून्य कर देंगे।

रखरखाव भाग



A	कंसोल	O	क्रैंक बाँह	CC	हैंडलबार क्लैप हैंडल
B	कंसोल माउंट ब्रैकेट	P	रियर स्टेबलाइज़र	DD	हैंडलबार माउंट कवर
C	मीडिया ट्रे	Q	पॉवर इनलेट	EE	ड्राइव बेल्ट
D	कंसोल मास्ट	R	AC अडैप्टर	FF	फ्लाई-व्हील
E	पिवट कवर	S	लेवलर्स	GG	चुंबक वाहन
F	डेटा केबल, ऊपरी	T	वायॉ श्राउड	HH	प्रतिरोध सेंसर
G	इंसर्ट, निचला मास्ट	U	बोल्ट कैच श्राउड	II	प्रतिरोध चुंबक
H	फ्रंट स्टेबलाइज़र, बायाँ	V	टॉप श्राउड	JJ	ड्राइव पुली
I	ट्रांसपोर्ट व्हील्स	W	स्लाइडर के साथ सीट पोस्ट	KK	RPM (गति) सेंसर
J	फ्रंट स्टेबलाइज़र, दायँ	X	सीट स्लाइडर एडजस्टमेंट हैंडल	LL	गति सेंसर चुंबक (4)
K	स्टेबलाइज़र फुट	Y	सीट एडजस्टमेंट लीवर	MM	सर्वो मोटर
L	दायाँ श्राउड	Z	सीट	NN	PCBA / माउंट एसेंबली
M	पैडल स्ट्रैप	AA	पानी बोतल होल्डर		
N	पैडल	BB	हैंडलबार		

स्थिति/समस्या	जाँच करने की चीज़ें	समाधान
कोई डिस्प्ले नहीं/आंशिक डिस्प्ले/यूनिट चालू नहीं होगा	विद्युत (दीवार) आउटलेट की जाँच करें	सुनिश्चित करें कि यूनिट कार्यशील दीवार आउटलेट में प्लग की गई है।
	यूनिट के सामने कनेक्शन की जाँच करें	कनेक्शन सुरक्षित और क्षतिहीन होना चाहिए। यूनिट के अडैप्टर या कनेक्शन को बदलें, यदि दोनों में से कोई क्षतिग्रस्त हो।
	डेटा केबल अखंडता की जाँच करें	केबल में सभी तारें बरकरार होने चाहिए। यदि कोई पिंच या कटे दिखाई दें, तो केबल को बदलें।
	डेटा केबल कनेक्शन/ अभिविन्यास की जाँच करें	सुनिश्चित करें कि मास्ट के आधार पर और कंसोल के पीछे के केबल सुरक्षित रूप से जुड़े हुए हैं और उनका अभिविन्यास ठीक है। कनेक्टर पर छोटा लैच लाइन अप होना चाहिए और अपनी जगह में स्नैप होना चाहिए।
	क्षति के लिए कंसोल डिस्प्ले की जाँच करें	दृश्य संकेत के लिए जाँच करें कि क्या कंसोल डिस्प्ले टूट गया है या अन्यथा क्षतिग्रस्त है। क्षतिग्रस्त होने पर कंसोल को बदलें।
	कंसोल डिस्प्ले	यदि कंसोल में केवल आंशिक डिस्प्ले है और सभी कनेक्शन ठीक हैं, तो कंसोल को बदलें।
		यदि उपर्युक्त चरणों से समस्या का समाधान नहीं होता, तो ग्राहक सेवा (यदि यूएस/कनाडा के अंदर है) या अपने स्थानीय वितरक (यदि यूएस/कनाडा के बाहर है) से संपर्क करें।
कंसोल डिस्प्ले "0 बेस हब कॉम त्रुटि" त्रुटि कोड दिखाए	डेटा केबल अखंडता की जाँच करें	केबल में सभी तारें बरकरार होने चाहिए। यदि कोई पिंच या कटे दिखाई दें, तो केबल को बदल दें।
	डेटा केबल कनेक्शनों/ ओरिएंटेशन की जाँच करें	सुनिश्चित करें कि मास्ट के आधार पर और कंसोल के पीछे के केबल कसकर जुड़े हुए हैं और उनका अभिविन्यास ठीक हो। कनेक्टर पर छोटा लैच लाइन अप होना चाहिए और अपनी जगह में स्नैप होना चाहिए।
	क्षति के लिए कंसोल डिस्प्ले की जाँच करें	दृश्य संकेत के लिए जाँच करें कि क्या कंसोल डिस्प्ले टूट गया है या अन्यथा क्षतिग्रस्त है। क्षतिग्रस्त होने पर कंसोल को बदलें।
		यदि उपर्युक्त चरणों से समस्या का समाधान नहीं होता, तो ग्राहक सेवा (यदि US/कनाडा के अंदर है) या अपने स्थानीय वितरक (यदि US/कनाडा के बाहर है) से संपर्क करें।
कंसोल डिस्प्ले "3 स्टक बटन त्रुटि" त्रुटि कोड दिखाता है	कंसोल कीपैड की जाँच करें	कंसोल कीपैड पर स्टक बटनों की जाँच करें क्षतिग्रस्त होने पर कंसोल को बदलें।
		यदि उपर्युक्त चरणों से समस्या का समाधान नहीं होता, तो ग्राहक सेवा (यदि US/कनाडा के अंदर है) या अपने स्थानीय वितरक (यदि US/कनाडा के बाहर है) से संपर्क करें।
कंसोल डिस्प्ले "5 NVRAM त्रुटि" त्रुटि कोड दिखाता है	कंसोल	कंसोल पर फ्लैश मेमोरी के साथ समस्या इंगति करता है। ग्राहक सेवा (यदि US/कनाडा के अंदर है) या अपने स्थानीय वितरक (यदि US/कनाडा के बाहर है) से संपर्क करें।
यूनिट संचालित होती है, लेकिन Bluetooth® HR प्रदर्शित नहीं होता	HR मॉनिटर (प्रदान नहीं किया गया)	डिवाइस के साथ दिए गए समस्या निवारण निर्देशों का पालन करें।
	HR मॉनिटर बैटरियाँ	यदि मॉनिटर में बदली जाने वाली बैटरियाँ हैं, तो नई बैटरियाँ स्थापित करें।
	हस्तक्षेप	यूनिट को हस्तक्षेप के स्रोतों (टीवी, माइक्रोवेव, आदि) से दूर ले जाने का प्रयास करें।

स्थिति/समस्या	जाँच करने की चीज़ें	समाधान
	HR मॉनिटर बदलें	यदि हस्तक्षेप समाप्त कर दिया गया है और HR फ़ंक्शन नहीं करता, तो HR मॉनिटर को बदलें।
	कंसोल बदलें	यदि HR अभी भी काम नहीं करता, तो कंसोल को बदलें।
कोई गति / RPM रीडिंग नहीं, कंसोल "कृपया पैडल करें" त्रुटि कोड प्रदर्शित करता है	डेटा केबल अखंडता की जाँच करें	केबल में सभी तारों बरकरार होने चाहिए। यदि कोई कटे या क्रिम्प हों, तो केबल को बदलें।
	डेटा केबल कनेक्शन/ अभिविन्यास की जाँच करें	सुनिश्चित करें कि प्रत्येक केबल सुरक्षित रूप से जुड़ा हुआ है और ठीक से समन्वित है। कनेक्टर पर छोटा लैच लाइन अप होना चाहिए और अपनी जगह में स्नैप होना चाहिए।
	चुंबक की स्थिति की जाँच करें (कवर हटाने की आवश्यकता है)	चुंबक पुली पर यथास्थान होनी चाहिए।
	गति सेंसर की जाँच करें (कवर हटाने की आवश्यकता है)	गति सेंसर को चुंबक के साथ संरेखित किया जाना चाहिए और डेटा केबल से जोड़ा जाना चाहिए। यदि आवश्यक हो, तो सेंसर को पुनः संरेखित करें। अगर सेंसर या कनेक्टिंग वायर को कोई नुकसान हुआ है, तो उसे बदल दें।
प्रतिरोध नहीं बदलता है (मशीन चालू और संचालित होती है)	डेटा केबल अखंडता की जाँच करें	केबल में सभी तारों बरकरार होने चाहिए। यदि कोई पिंच या कटे दिखाई दें, तो केबल को बदलें।
	डेटा केबल कनेक्शन/ अभिविन्यास की जाँच करें	सुनिश्चित करें कि केबल सुरक्षित रूप से जुड़ा हुआ है और ठीक से समन्वित है। सभी कनेक्शन रीसेट करें। कनेक्टर पर छोटा लैच लाइन अप होना चाहिए और अपनी जगह में स्नैप होना चाहिए।
	सर्वो मोटर की जाँच करें (कवर हटाने की आवश्यकता है)	यदि चुंबक गति करते हैं, तो तब तक समायोजित करें, जब तक वे उचित रेंज के भीतर न हों। अगर ठीक से काम नहीं कर रही, तो सर्वो मोटर बदलें।
	कंसोल की जाँच करें	दृश्य संकेत के लिए जाँच करें कि क्या कंसोल क्षतिग्रस्त है। क्षतिग्रस्त होने पर कंसोल को बदलें।
		यदि उपर्युक्त चरणों से समस्या का समाधान नहीं होता, तो आगे की सहायता के लिए ग्राहक सेवा (यदि यूएस/कनाडा के अंदर है) या अपने स्थानीय वितरक (यदि यूएस/कनाडा के बाहर है) से संपर्क करें।
उपयोग के दौरान कंसोल बंद हो जाता है (स्लीप मोड में प्रवेश करता है)	विद्युत (दीवार) आउटलेट की जाँच करें	सुनिश्चित करें कि यूनिट कार्यशील दीवार आउटलेट में प्लग की गई है।
	यूनिट के सामने कनेक्शन की जाँच करें	कनेक्शन सुरक्षित और क्षतिहीन होना चाहिए। यूनिट के अडैप्टर या कनेक्शन को बदलें, यदि दोनों में से कोई क्षतिग्रस्त हो।
	डेटा केबल अखंडता की जाँच करें	केबल में सभी तार बरकरार होने चाहिए। यदि कोई कटे या क्रिम्प हों, तो केबल को बदलें।
	डेटा केबल कनेक्शन/ अभिविन्यास की जाँच करें	सुनिश्चित करें कि केबल सुरक्षित रूप से जुड़ा हुआ है और ठीक से समन्वित है। कनेक्टर पर छोटा लैच लाइन अप होना चाहिए और अपनी जगह में स्नैप होना चाहिए।
	मशीन रीसेट करें	यूनिट को विद्युत आउटलेट से 3 मिनट के लिए अनप्लग करें। आउटलेट से फिर से कनेक्ट करें।
	चुंबक की स्थिति की जाँच करें (कवर हटाने की आवश्यकता है)	चुंबक पुली पर यथास्थान होनी चाहिए।
	गति सेंसर की जाँच करें (कवर हटाने की आवश्यकता है)	गति सेंसर को चुंबक के साथ संरेखित किया जाना चाहिए और डेटा केबल से जोड़ा जाना चाहिए। यदि आवश्यक हो, तो सेंसर को पुनः संरेखित करें। अगर सेंसर या कनेक्टिंग वायर को कोई नुकसान हुआ है, तो उसे बदल दें।

स्थिति/समस्या	जाँच करने की चीज़ें	समाधान
यूनिट हिलती है/स्तर पर नहीं बैठती	लेवलर एडजस्टमेंट की जाँच करें	लेवलर्स को तब तक समायोजित करें, जब तक बाइक समतल न हो जाए।
	यूनिट के नीचे सतह की जाँच करें	हो सकता है कि एडजस्टमेंट अत्यधिक असमान सतहों के लिए क्षतिपूर्ति करने में सक्षम न हो। बाइक को समतल क्षेत्र में ले जाएँ।
पैडल ढीले हैं/यूनिट को पैडल करना मुश्किल है	क्रैंक आर्म कनेक्शन पर पैडल की जाँच करें	पैडल को क्रैंक से सुरक्षित रूप से कसा जाना चाहिए। सुनिश्चित करें कि कनेक्शन क्रॉस-थ्रेड नहीं है।
पैडलिंग करते समय क्लिक की ध्वनि	क्रैंक आर्म कनेक्शन पर पैडल की जाँच करें	पैडल निकालें। सुनिश्चित करें कि थ्रेड पर कोई कचरा नहीं है, और पैडल को फिर से स्थापित करें।
सीट पोस्ट चालन	लॉकिंग पिन जाँचें	सुनिश्चित करें कि समायोजन पिन सीट पोस्ट समायोजन के किसी एक छेद में लॉक हुई है।
	समायोजन नाँब जाँचें	सुनिश्चित करें कि नाँब सुरक्षित रूप से कसी हुई है।
कंसोल लगातार प्रोग्राम स्क्रीन के माध्यम से साइकिल करता है	कंसोल डिमोन्स्ट्रेशन मोड में है	Schwinn™ लोगो बटन को दबाएं और 3 सेकंड तक रोके रखें। मशीन के अगली बार स्लीप मोड में जाने के बाद सेटिंग प्रभावी हो जाएगी।

SCHWINN



8029061.040123.D