

# **NAUTILUS** **U628** **szobakerékpár ergométer**

Használati útmutató



## **Fontos!**

Kérjük, figyelmesen olvassa végig a használati útmutatót és kövesse az abban leírtakat! Vegye figyelembe, hogy a garancia nem terjed ki a szállítási, helytelen összerakási és a nem megfelelő használatból eredő károokra.

Ez a termék otthoni használatra lett tervezve, ezért a garancia is csak otthoni használat esetén érvényesíthető

A termék csak lakásban használható, szabadtéren nem.

Maximális felhasználói súly: 145 kg.

## ***A biztonságos használat érdekében kérjük, vegye figyelembe a következő utasításokat***

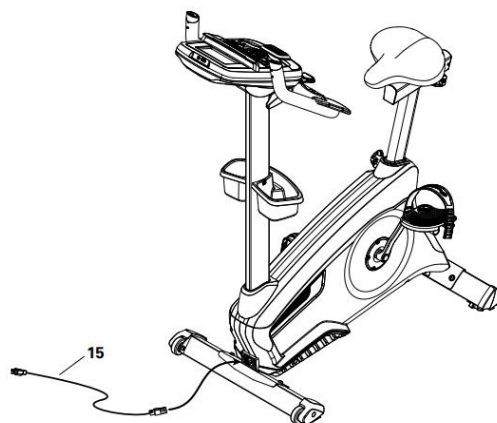
- Amennyiben a készüléket tovább adja, vagy más személynek engedi használni, bizonyosodjon meg arról, hogy az a személy ennek a használati utasításnak a tartalmát ismeri-e.
- Ezt a gépet egyszerre csak 1 személy használhatja.
- Ellenőrizze az első használat előtt, majd később is rendszeresen, hogy minden csavar, kötés feszes-e.
- Távolítson el minden éles tárgyat a készülék közvetlen környezetéből, mielőtt megkezdí az edzést.
- Csak abban az esetben használja a készüléket, ha az kifogástalan állapotban van.
- A hibás részeket azonnal ki kell cserélni, és/vagy a készüléket a rendbehozatalig nem szabad használni.
- Amennyiben engedi gyermekét a készülékkel edzeni gyermeke testi és szellemi fejlődése érdekében, hívja fel gyermeke figyelmét a gép helyes használatára. A készülék nem játékszer.
- Ügyeljen arra, hogy a nem megfelelő edzés veszélyeztetheti az Ön egészségi állapotát.
- A készülék összeszerelésénél figyelni kell arra, hogy a készülék stabilan álljon.
- Viseljen mindig edzésre alkalmas szabadidő ruhát és cipőt, amennyiben Ön a készüléken edz.
- A cipőtalpának csúszásmentesnek kell lennie.
- A tréning megkezdése előtt kérjük konzultáljon orvosával. Az orvos tájékoztatja Önt arról, hogy milyen terhelési intenzitás felel meg Önnek. Mellette tippeket ad az edzéshez és a helyes táplálkozáshoz.
- Szerelje össze készülékét az összeszerelési rajz szerint, használja a csatolt alkatrész listát. A szerelés előtt ellenőrizze, hogy az alkatrész listában szereplő alkatrészek hiánytalanul rendelkezésre állnak-e.
- Helyezze a készüléket egy száraz sima helyre, és óvja készülékét a nedvességtől. Helyezzen a gépe alá csúszásmentes talapzatot.
- Egyetemesen érvényes, hogy a sportszer nem játékszer.
- Amennyiben szédülés, hányinger, rosszullét, vagy más szokatlan tünet lép fel, hagyja abba azonnal az edzést és konzultáljon orvosával.
- Ügyeljen arra, hogy az edzés idején más személy ne tartózkodjon a készülék közvetlen közelében, a baleset elkerülése érdekében.
- Ügyeljen arra, hogy az állítható részek beállításánál a készülék helyes pozícióba legyen beállítva.

### **Transzformátor**

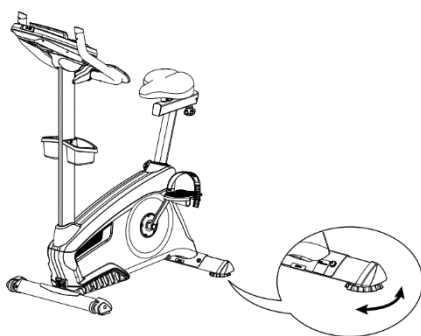
Mielőtt csatlakoztatja a hálózati adaptert a hálózati csatlakozóba, legyen biztos abban, hogy a hálózati feszültség 220V.

Ne használjon hosszabbítót (ha szükséges, akkor csak földeltet), a hálózati kábelt lehetőség szerint közvetlenül a hálózati csatlakozóba dugja!

Győződjön meg róla, hogy a kábel nem a készülék alatt megy át!



**Veszély:** a veszélyek, tűz, áramütés elkerülése miatt ne hagyja a készüléket bekapcsolva magára, illetve a gyakorlat befejeztével mindig kapcsolja ki és a hálózati kábelt húzza ki a hálózatról!



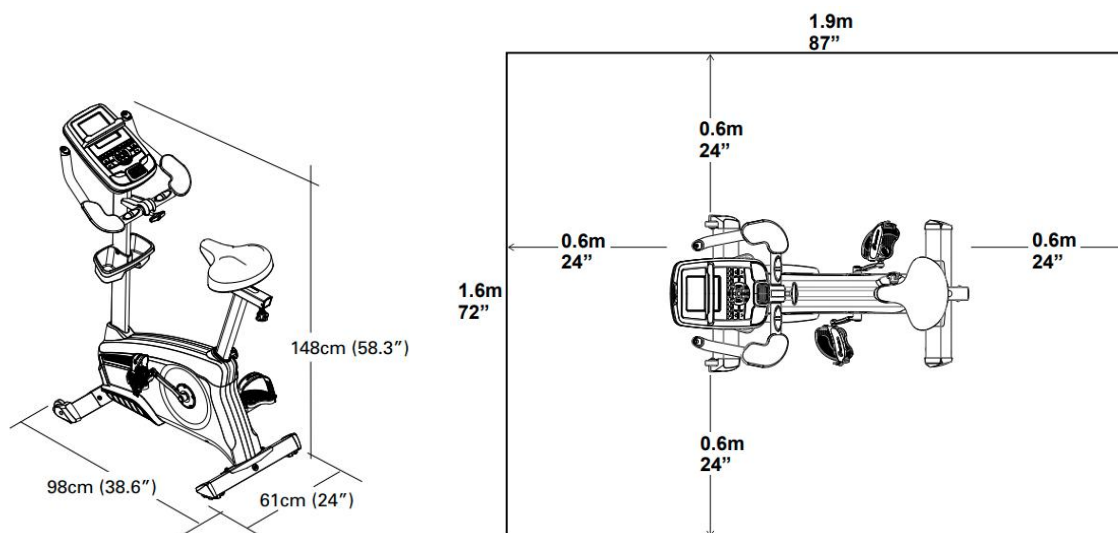
### **Javaslatok az edzéshez**

Ha a készülék nem stabil, akkor a talajkiegyenlítő segítségével stabilizálhatja.

Mindenképpen melegítsen be az edzés megkezdése előtt.

Fokozatosan növelje a terhelést és az edzés időtartamát.

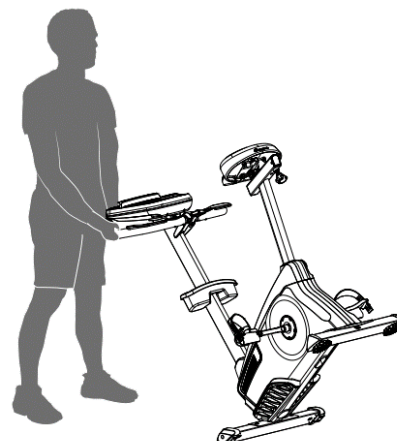
**Maximális felhasználói súly : 145 kg.**



### A készülék áthelyezése:

A készülék mozgatásához használja az első lábon lévő kerekeket.

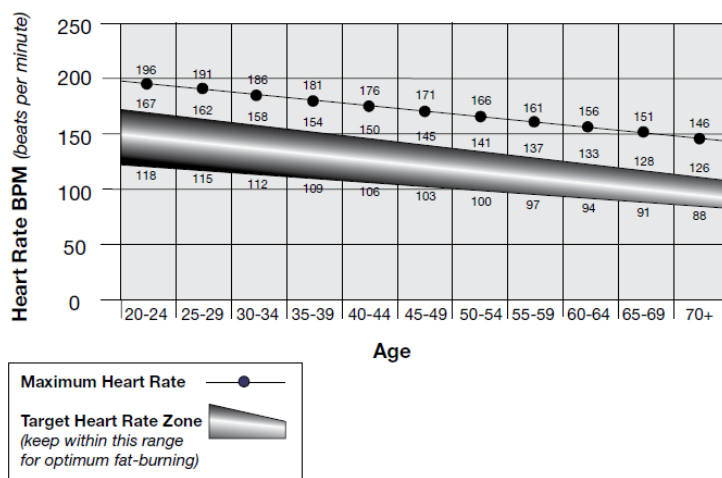
**A készüléket óvatosan mozgassa, mert a nagyobb mértékű rázkódás károsíthatja a készülék kijelzőjét!**



***Ne használja a készüléket addig, amíg teljesen össze nem rakta a leírásban szereplő összeszerelési útmutató alapján!***

Pulzusméréshez helyezze mindkét kezét a fix kormányon található érzékelőkre. A minél pontosabb pulzusleolvasás érdekében ügyeljen arra, hogy tenyere ne legyen túl száraz és túl izzadt sem. A megfelelő pulzusérték segíti az edzés során.

#### FAT-BURNING TARGET HEART RATE



A készülék kézpulzus rendszerrel és mellőves pulzus jeladó vételi lehetőségével is el van látva! Az öv nem tartozék, opcionálisan rendelhető!

**Kezdőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 50-60%-án tartani a pulzusukat.

**Edzésben levőknek** ajánlott a maximális pulzusérték 60-70%-án tartani pulzusukat.

A pulzusértéknek folyamatosan a maximális pulzusérték 70-80%-on tartása, már **intenzív igénybe vételnek** teszi ki a szervezetet.

A maximális pulzusérték kiszámítása: **220 – életkor**

## ***A KOMPUTER (KIJELZŐ):***



Óvja komputert a közvetlen napfénytől, továbbá ne tisztítsa vízzel vagy vegyszerekkel, mert az tönkretelheti a kijelzőket.

A komputer automatikusan bekapcsol, a hálózatra történő csatlakoztatás után. Rövid hangjelzést ad miután minden funkció lenullázódik.

A kijelző amennyiben 5 percig nem kap jelet Sleep (alvó) módba kerül.

A kijelző az alvó módból az OK gomb vagy a tekerés megkezdésével visszajut a normál üzemmódba.

A kijelző nem rendelkezik ON/ OFF ( ki és bekapcsolási ) gombbal. Használat után húzza ki az adaptort a konnektorból!

## **GOMBOK és KIJELZŐ**

### ***Kezelő gombok:***

Resistance Increase (▲) gomb - Nehézségi szintet növeli

Resistance Decrease (▼) gomb - Csökkenti a nehézségi szintet

**QUICK START** gomb - Elindítja a Quick Start edzésprogramot

**USER** gomb - Kiválasztja a felhasználói profilt

**PROGRAMS** gomb - Az edzőkategória és edzésprogram kiválasztására

**PAUSE / END** gomb - Szünetelteti vagy megállítja az edzésprogramot, visszalép az előző szintre

**GOAL TRACK** gomb – Kijelzi a kiválasztott edzésösszegzést, illetve az aktuális felhasználó BMI indexét

Increase ▲ gomb – Növeli a funkció értékeket (age = életkor, time= idő, distance= távolság, calories= kalória), illetve opciók közötti mozgásra

Left ◀ gomb - Különböző edzés értékek kijelzésére az edzés során, illetve opciók közötti mozgásra

**OK** gomb – Elindítja a kiválasztott programot, az értékek elfogadására, vagy a szüneteltett edzés folytatásához.

Right ▶ button - Különböző edzés értékek kijelzésére az edzés során, illetve opciók közötti mozgásra

Decrease ▼ gomb - Csökkenti a funkció értékeket (age = életkor, time= idő, distance= távolság, calories= kalória), illetve opciók közötti mozgásra

**FUN** gomb - Három különböző ventilátor erősség szabályozására

Nehézség állító gyorsgombok - A kijelző mindkét oldalán megtalálható számokat tartalmazó gombok a nehézségi szint gyors elérésére szolgálnak

**Nehézség állító gyorsgombok** - Az edzés során az ellenállási szintet gyorsabb beállításához

**Edzés statisztikát és teljesítményt jelző LED-ek** – Az edzés összefoglaló visszanezésénél, az aktuálisan megjelenő statisztikához tartozó edzést jelző LED világít, illetve edzés közben jelzi, ha elértük a beállított célértéket.

**NAUTILUS Dual Track™ Display – kétablakos kijelző**

## Felső kijelző rész:



### Program Display - Program kijelző:

A program kijelzőn a program diagram látható, mely oszlop szegmensekből áll. Az oszlopok magassága mutatja az adott szegmens nehézségi szintjét. A villogó oszlop jelzi az aktuális helyzetet a diagramon belül.

### Intensity Display – Nehézségi szint kijelző (bal oldalon):

A nehézségi szint kijelző a beállított vagy program szerinti aktuális nehézségi szintet mutatja.

### Heart Rate Zone Display - Pulzus szint kijelző (jobb oldalon):

A pulzus szint kijelző a felhasználói pulzus szintet mutatja (anaerobic, aerobic, zsírégetés). Ha nincs pulzusmérés, akkor üres lesz a kijelző.

### Goal Display – Célérték kijelző:

A célérték kijelző a beállított távolság, idő vagy kalória célértékét mutatja, valamint alatta grafikus kijelzőn jelzi, hogy ebből hány százalék valósult meg már az edzés során.

### User Display – Felhasználó kijelző:

A kijelző az edzés elején megadható felhasználó közül az aktuálisan kiválasztottat mutatja.

### Achievement Display – Teljesítmény kijelző:

A teljesítmény kijelző aktiválódik, amennyiben a felhasználó elérte az előre beállított célértéket vagy meghaladja az előző edzés távolságát. Ilyenkor a kijelző gratulál és jelzi a felhasználónak a kívánt cél elérését, miközben ünnepélyes zene hallható.

## Alsó kijelző rész:

*A felhasználó szabályozni tudja felhasználói beállítások során (lásd ott), hogy mely adatok jelenjenek meg az alsó kijelző részen.*



### Kijelzett értékek:

Az edzés során a kijelzőn nyomon tudja kísérni a következő adatokat:

- **SPEED:** a sebességet (km/h)

- **TIME** : az edzés idejét
- **DISTANCE** : a megtett távolságot (km)
- **LEVEL** : Az aktuális nehézségi szintet jelzi
- **RPM**: a percenkénti fordulatszámot
- **HEART RATE** : az aktuális pulzus értéket
- **WATTS** : adott nehézségi szinten és fordulatszámon kifejtett teljesítmény
- **CALORIES**: a becsült energia felhasználást

### **Bluetooth® csatlakoztathatóság a "Nautilus Trainer™" fitness alkalmazással**

Ez a fitnessgép Bluetooth® csatlakozással rendelkezik és így vezeték nélkül szinkronizálható a "Nautilus Trainer™" fitness programmal az applikációval támogatott eszközökön. Az alkalmazás rögzíti és tárolja az edzést és automatikusan szinkronizálja edzésadatait.

1. Töltse le az ingyenes alkalmazást, a Nautilus Trainer™ nevű programot. Az alkalmazás elérhető az iTunes® és a Google Play™ szolgáltatáson is.

Megjegyzés: A támogatott eszközök teljes listáját megtekintheti az iTunes® vagy a Google Play™ alkalmazásban.

2. Kövesse az Alkalmazás utasításait a készülék szinkronizálásához.

3. Az edzésadatok szinkronizálása az Under Armour® Connected Fitness funkcióval lehetséges. Kattintson a kívánt programra és jelentkezzen be.

Megjegyzés: A "Nautilus Trainer™" Fitness Alkalmazás automatikusan szinkronizálja az edzést a kezdeti szinkronizálás után.

### **USB csatlakozási és töltési lehetőség**

A készülék rendelkezik USB csatlakozási lehetőséggel a kijelző tetején, mely egyúttal tölti is a csatlakoztatott eszközt.

## **Bekapcsolás**

A komputer automatikusan bekapcsol a hálózatba történő csatlakoztatás után. Rövid hangjelzést ad, miután minden funkció lenullázódik.

**Az első bekapcsolást követően lehetőség van megadni az aktuális dátumot, időt és a mértékegység rendszert (km, azaz metrikus vagy miles=mérföld, azaz angol) a nyílak és az OK gomb segítségével.**

Amennyiben első bekapcsolást követően ezt nem állította be, akkor a felfelé nyíl gomb és a Pause/End gomb együttes hosszan tartó megnyomásával a „console setup” menübe juthat.

**VIGYÁZAT: Ezt a módot csak körültekintéssel használja, mert befolyással lehet a kijelzett értékekre!**

A 'console setup' módban a fent említett adatokon kívül lehetőség van még sorrendben a hang (Sound) ki és bekapcsolására, az összes megtett edzésidő (TOTAL RUN HOURS) és a szoftver verziójának, valamint további rendszeradatok megtekintésére.

***A készülék alapállapotban általában az angol mértékegységrendszerre van beállítva (mérföld), célszerű ezt átállítani metrikus mértékegységre(km)***

A változtatható adatokat a nyilak segítségével tudja változtatni és az OK gombbal elfogadni, a kijelzett adatok esetében pedig az OK gomb megnyomásával lehet a következő adatra lépni.

Az első bekapcsolást követően már közvetlenül a felhasználó kiválasztásához fog jutni.

## **Felhasználó kiválasztása és felhasználói beállítások**

Amennyiben még nem hozott létre felhasználói regisztert, akkor lehetősége van a bekapcsolást követően vagy a USER gomb megnyomásával ezt megtenni. Ehhez a következő adatokat kell a nyilak és az OK gomb segítségével sorrendben megadni.

- NAME = Név ( maximum 10 karakter)
- AGE = Életkor
- WEIGHT = Súly
- HEIGHT = Magasság
- GENDER = Nem ( F = Female = Nő vagy M = Male = Férfi)
- SCAN = A scan funkció ki és bekapcsolása  
Az alsó kijelzőn az értékek SCAN funkcióban 6 másodpercenként cserélődnek.. Amennyiben a SCAN funkció ki van kapcsolva (OFF), a jobb és baloldali nyilak segítségével állítható be, hogy melyik edzésadat értéke látszik éppen a kijelzőn.
- WIRELESS HR = A pulzus jeladó öv vételének ki és bekapcsolása  
Attól függően, hogy használ-e pulzus jeladó övet az edzés során, a nyilak segítségével állítsa ON - a jel vételének bekapcsolása vagy OFF – kikapcsolás állaptra.
- EDIT LOWER DISPLAY = az alsó kijelzőn látható funkció értékek kijelzésének ki és bekapcsolása.  
Az alsó kijelzőn éppen villogó funkció edzés közbeni megjelenését lehet ki (OFF) és bekapcsolni (ON). Alap állapotban mindegyik be van kapcsolva (ON).

A kijelző eltárolja a kiválasztott felhasználói regiszterben a megadott adatokat.

Amennyiben már hoztunk létre korábban felhasználói regisztert, akkor bekapcsolást követően a le-fel nyilak segítségével lehet választani a 4 felhasználói regiszter közül.

Az elliptikus gép összesen 4 felhasználói regiszterrel rendelkezik, így 4 felhasználó adatait tudja a gép egy időben tárolni.

### **Felhasználói regiszter szerkesztése:**

Amennyiben szerkeszteni kívánjuk utólagosan a regiszterben megadott adatokat, akkor a felhasználó kiválasztását követően az OK gomb megnyomásával, a készülék kijelzőjén az EDIT USERnév felirat fog villogni. Az OK gomb ismételt megnyomásával szerkeszthetjük az adott felhasználói regiszter adatait, hasonlóan a létrehozáshoz a nyilak és az OK gomb segítségével.

### **Felhasználói regiszter törlése:**

Amennyiben törölni kívánjuk a regiszterben megadott adatokat, akkor a felhasználó kiválasztását követően az OK gomb megnyomásával, a készülék kijelzőjén az EDIT USERnév felirat fog villogni. Ezt követően a felső nyíl megnyomásával állítsuk át az EDIT-ről RESET állásba a kijelzőt. Az OK gomb ezt követő megnyomásával törölni tudjuk az adott felhasználói regiszter adatait.

## **PROGRAMOK**

### **0. QUICK START (MANUAL) PROGRAM**

A QUICK START gomb megnyomásával elkezdheti az edzést azonnal, anélkül, hogy bármilyen értéket beállítana.

A manuális edzés során minden oszlop egység 2 percig tart.

Az edzés során a nehézségi szint a nehézség állító nyilakkal vagy a gyorsgombokkal állítható.

Megjegyzés: Amennyiben az edzés ideje meghaladja a 99 perc 59 másodperces időtartamot (99:59), akkor az idő kijelzés óra percre vált. (1 óra 40 perc)

Az edzés program a PAUSE/END gomb megnyomásával szüneteltethető, a hajtás megkezdésével folytatható, a PAUSE/END gomb ismételt megnyomásával pedig befejezhető.

Az edzés eredményei az alsó kijelzőn láthatóak ( a nyilak segítségével változtathatóak a kijelzett funkciók)

#### **A nehézségi szint állítása:**

A nehézségi szintet állíthatja a nehézség állító gombok segítségével:

Resistance Increase (▲) gomb - Nehézségi szintet növeli

Resistance Decrease (▼) gomb - Csökkenti a nehézségi szintet

vagy a nehézség állító gyorsgombokkal is, valamint a bal oldali kapaszkodó karokról is vezérelhető.

### **ELŐRE GYÁRTOTT (BEÉPÍTETT) PROGRAMOK**

A beépített programok az edzés során az ellenállást automatikusan változtatják. A program profilok a programválasztás során láthatóak a kijelzőn.

A programok kiválasztásához nyomja meg a PROGRAM gombot.

A programok esetében lehetőség van célérték megadására. A célérték lehet idő (time), távolság (distance) vagy kalória (calories). A megfelelő érték kiválasztása és megadása a nyilak és az OK gomb segítségével lehetséges. Amennyiben megad egy célértéket, akkor az visszafelé fog számlálódni az edzés során és megjelenik a felső kijelzőn (lásd goal display). A beállított célérték alapján változik a program diagram egy-egy oszlopának az értéke úgy, hogy a 16 oszlopegység a megadott célérték legyen.

Pl. ha 32 perces edzést állít be, akkor egy oszlop egység 2 percig fog tartani, ha 10 perceset, akkor pedig kb. 40 másodpercig.

Minden program befejezését követően egy 3 perces levezető (COOL DOWN) fázis kezdődik, melyen a nehézségi szint a lefolytatott edzés átlagos nehézségi szintjének a harmada. A levezető fázis során a nehézségi szint ugyan állítható, de a mértéke nem jelenik meg a kijelzőn, mert ott az edzés eredményei láthatóak.

Az edzés eredményei az alsó kijelzőn láthatóak ( a nyilak segítségével változtathatóak a kijelzett funkciók) és az aktuális felhasználói profilba mentésre kerülnek.

#### **A program kiválasztása:**

A PROGRAM gomb megnyomását követően a felfelé mutató nyilak segítségével egyesével végig tudja nézni a rendelkezésre álló programokat, míg a jobb és bal oldali nyilak segítségével a program kategóriák között tud válogatni.

A programokat a következő kategóriákba sorolják:

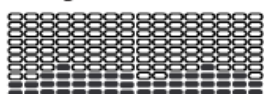
FUN RIDES (4) – MOUNTAINS (4) – CHALLENGES (4) – GOAL – FITNESS TEST – RECOVERY TEST – HEART RATE CONTROL – USER

### BEÉPÍTETT PROGRAMOK (FUN RIDES – MOUNTAINS – CHALLENGES)

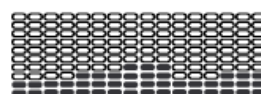
A PROGRAM gomb megnyomását követően válasszuk ki a felső nyíl segítségével a kívánt kategória (FUN RIDES – MOUNTAINS – CHALLENGES) megfelelő programját, majd nyomjuk meg az OK gombot. A kijelzőn látható az adott program diagramja.

#### FUN RIDES

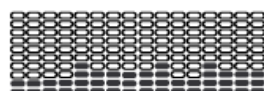
Rolling Hills



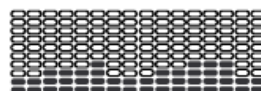
Ride in the Park



Easy Tour

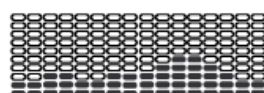


Stream Crossing

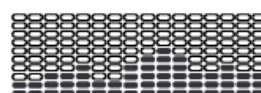


#### MOUNTAINS

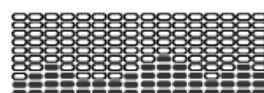
Pike's Peak



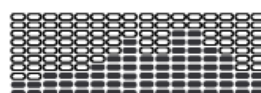
Mount Hood



Pyramids

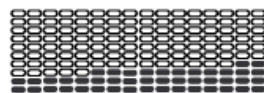


Summit Pass

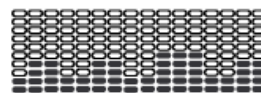


#### CHALLENGES

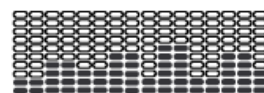
Uphill Finish



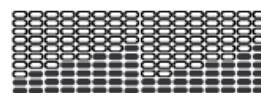
Cross-Training



Interval



Stairs



A nyilak és az OK gomb segítségével a kívánt célérték kiválasztását és megadását követően a program elindul.

A beépített programok során a nehézségi szint a program diagram alapján változik. A program során a diagram nehézségi szintje a nehézségi szint állító nyilak segítségével növelhető és csökkenthető.

Az edzés program a PAUSE/END gomb megnyomásával szüneteltethető, a hajtás megkezdésével folytatható, a PAUSE/END gomb ismételt megnyomásával pedig befejezhető.

### **GOAL PROGRAM (Célérték program)**

A PROGRAM gomb megnyomását követően válasszuk ki a felső nyíl segítségével a GOAL programot, majd nyomjuk meg az OK gombot.

A célérték program működése megegyezik a QUICK START programmal, azzal a különbséggel, hogy itt lehetőség van célérték (idő, sebesség, távolság) megadására.

Az edzés program a PAUSE/END gomb megnyomásával szüneteltethető, a hajtás megkezdésével folytatható, a PAUSE/END gomb ismételt megnyomásával pedig befejezhető.

### **FITNESS TEST - Fitness tesztek**

Ehhez a programhoz szükséges a pulzus folyamatos mérése. Javasolt a pulzus jeladó öv használata, mert annak a mérési pontossága lényegesen jobb, mint a beépített kézpulzus mérőké. Amennyiben a készülék nem érzékeli a felhasználó pulzusát a program során a kijelzőn a 'NEED HEART RATE' felirat olvasható.

A PROGRAM gomb megnyomását követően válasszuk ki a felső nyíl segítségével a FEEDBACK programot, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Válasszon a két különböző lehetőség közül BEG (beginner=kezdő) vagy ADV (advanced=haladó), majd nyomja meg az OK gombot.

Megjegyzés: A kijelző a fitness teszt pulzustartományának kiszámításánál a USER regiszterben megadott életkort és súlyt veszi figyelembe.

A teszt során a készülék megpróbálja felmérni a felhasználó fittségi állapotát, illetve edzettségi szintjét. Ez azon alapszik, hogy összehasonlítja a felhasználó teljesítményét a pulzus szinttel. Minél edzettebb (fittebb) valaki, annál nagyobb teljesítményre képes egy adott pulzusszinten (ez a teszt során a maximális pulzus 75%).

A teszt menete: A teszt során a készülék folyamatosan lassan növeli a nehézségi szintet. Ez annyit jelen, hogy egyre nehezebb lesz az edzőmunka és ezáltal folyamatosan nő a felhasználó pulzusa. A nehézségi szint a teszt folyamán addig nő, amíg a felhasználó pulzus eléri a teszt zónát ( ez a maximális pulzus 75%). Ezt követően a készülék folyamatosan szinten tartja a nehézséget 3 percig, majd ezt követően megméri a pulzus szintet és a leadott teljesítményt. Ez alapján a felhasználói regiszterben megadott életkor és súly figyelembe véve kiszámol egy fitness pontszámot, ami megjelenik a kijelzőn.

Megjegyzés: Ne hasonlítsa össze a fitness pontszámot más felhasználóéval, csak az Ön korábbi adataival. A fitness pontszám összehasonlításával nyomon követheti az edzettségi szintjének a növekedését.

### **RECOVERY TEST - Pulzus megnyugvás mérése**

Az edzés végén a RECOVERY gomb megnyomásával a komputer megvizsgálja az Ön pulzusmegnyugvását ( tulajdonképpen a szívének az edzettségi állapotát ). Ehhez a programhoz is szükséges a pulzus folyamatos mérése. Javasolt a pulzus jeladó öv használata, mert annak a mérési pontossága lényegesen jobb, mint a beépített kézpulzus mérőké.

Az edzés végén (megemelkedett pulzusszámnál) válassza ki a RECOVERY tesztprogramot. A kijelzőn a "STOP EXERCISING" – „állítsa meg a gyakorlatot” felirat jelenik meg és a célérték elkezd csökkenni. Fejezze be a mozgást, de továbbra is használja a pulzusérzékelőket. 5 másodperc elteltével a kijelzőn a "RELAX" felirat jelenik meg és a kijelző továbbra visszaszámol. Az egy perces teszt alatt a kijelző mutatja a pulzusszám változását. Használja a kézpulzus mérő szenzorokat a vizsgálat időtartama alatt, ha nem használ pulzus jeladó övet.

A kijelzőn továbbra is megjelenik a "RELAX" felirat és a pulzusszám, amíg a visszaszámolás el nem éri a 00:00 órát.

Ezután a komputer kiszámítja pulzusmegnyugvás pontszámát (Recovery Score).

Recovery Score = A pulzusszám érték a vizsgálat kezdetekor (1:00-kor) mínusz a pulzusszám értéke a vizsgálat végén (0:00-kor).

Minél magasabb a teszten kapott pontérték, annál gyorsabb a pulzusszám nyugalmi állapotba kerülése, ami jelzi a fitness állapot javulását. Ha ezeket az értékeket idővel rögzítjük, láthatjuk a jobb egészség felé vezető tendenciát.

Amennyiben a készülék nem érzékeli a felhasználó pulzusát a program során a kijelzőn a 'NEED HEART RATE' felirat olvasható.

Ez az üzenet 5 másodpercig jelenik meg. Ha nem érzékel jelet, a program véget ér.

Hasznos tipp: Ha releváns pontszámot szeretne, próbálja meg 3 percig állandó szinten tartani a pulzusszámot a RECOVERY program indítása előtt.

### **HEART RATE CONTROL (HRC) –Pulzus kontrollált edzés**

A pulzus kontrollált edzés során a nehézségi szint a felhasználói pulzus alapján változik úgy, hogy az mindig a beállított pulzusszinten maradjon.

Ehhez a programhoz is szükséges a pulzus folyamatos mérése. Javasolt a pulzus jeladó öv használata, mert annak a mérési pontossága lényegesen jobb, mint a beépített kézpulzus mérőké. Amennyiben a készülék nem érzékeli a felhasználó pulzusát a program során a kijelzőn a 'NEED HEART RATE' felirat olvasható.

A PROGRAM gomb megnyomását követően válasszuk ki a felső nyíl segítségével a HRC programot, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Válasszon a két különböző lehetőség közül BEG (beginner=kezdő) vagy ADV (advanced=haladó), majd a fel és le nyilak segítségével válassza ki a megfelelő pulzustartományt (50-60%, 60-70%, 70-80% vagy 80-90% ), ezt követően pedig nyomja meg az OK gombot..

Megjegyzés: A kijelző a pulzustartomány kiszámításánál a USER regiszterben megadott életkort veszi figyelembe.

A nyilak és az OK gomb segítségével a kívánt célérték kiválasztását és megadását követően a program elindul.

Az edzés program a PAUSE/END gomb megnyomásával szüneteltethető, a hajtás megkezdésével folytatható, a PAUSE/END gomb ismételt megnyomásával pedig befejezhető  
Megjegyzés: 1. A célérték beállításánál ügyeljen arra, hogy legyen elegendő idő a megfelelő pulzustartomány eléréséhez.

2. Amennyiben a 80-90%-os pulzustartományt választja mindenképpen konzultáljon előtte az orvosával, mert ez a szint már megterhelő a szervezet számára és csak sportolóknak ajánlott.

### **CUSTOM PROGRAM (Egyénileg szerkeszthető felhasználói program)**

Az egyénileg szerkeszthető program segítségével beállíthatja az ellenállás szintjét minden egyes intervallumhoz és kiválaszthatja a céltípust (távolság, idő vagy kalória), hogy személyre szabott edzést készítsen. Egyénileg szerkeszthető edzés áll rendelkezésre minden felhasználói (USER) profilhoz.

Miután kiválasztottuk a megfelelő felhasználót (USER-t) a PROGRAM gomb megnyomását követően válasszuk ki a felső nyíl segítségével a CUSTOM programot, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Ezt követően a kijelzőn megjelenik a HEART RATE CONTROL (pulzus kontrol) felirat..Nyomjuk meg a bal oldali gombot, hogy folytatni tudjuk a CUSTOM PROGRAM beállítását. Ismét a CUSTOM PROGRAM jelenik meg a kijelzőn.

A kijelző az utoljára szerkesztett programprofil mutatja a kijelzőn. Nyomja meg az OK gombot. A program profil oszlop (1/16) amelyet most változtatni tud villog. Ha kívánja változtassa meg az ellenállást a fel és le nyilak segítségével, majd lépjen a következő oszlopra (2/16) a jobb oldali nyíl megnyomásával. A következő oszlop fog villogni. Hasonlóképpen járjon el, mint az előbb. Az utolsó oszlop beállítása után ismét az első oszlop fog villogni. Az OK gomb megnyomásával befejezheti a programprofil szerkesztését.

A nyilak és az OK gomb segítségével a kívánt célérték kiválasztását és megadását követően a program elindul.

A program során a nehézségi szint a program diagram alapján változik. A program során a diagram nehézségi szintje a nehézségi szint állító nyilak segítségével növelhető és csökkenthető.

Az edzés program a PAUSE/END gomb megnyomásával szüneteltethető, a hajtás megkezdésével folytatható, a PAUSE/END gomb ismételt megnyomásával pedig befejezhető.

### **POWER TRAINING PROGRAMS (teljesítmény -watt programok)**

A Power Training programok lehetővé teszik az energiafogyasztási cél, azaz teljesítmény (wattban) beállítását az edzéshez. Ezek a programok:

POWER HIT (nagy intenzitású intervallum edzés, watt célértékkel)

CONSTANT POWER állandó határfok (állandó watt program, idő vagy távolság célértékkel).

Miután kiválasztottuk a megfelelő felhasználót (USER-t) a PROGRAM gomb megnyomását követően válasszuk ki a nyilak segítségével a Power Training programot, majd nyomjuk meg az OK gombot.

Válasszuk ki a nyilak segítségével a Power Training programok közül a megfelelőt POWER HIT vagy CONSTANT POWER, majd nyomjuk meg az OK gombot.

### **POWER HIT (nagy intenzitású intervallum edzés, watt célértékkel)**

A cél watt intervallum program 7 intervallum periódusból áll - a 30 másodperces intenzív periódust egy 90 másodperces pihenő szakasz követi, összesen 14 percig, plusz egy 3 perces Cool Down periódus a végén). A felhasználó beállítja a cél watt értékeket az intenzív és a pihenő periódusra vonatkoztatva..

1. Miután kiválasztotta a POWER HIIT programot, a kijelzőn megjelenik a SET TARGET WATTS - HIGH beállítást. A magas watt érték a intenzív periodus során a legnagyobb kimeneti teljesítményre vonatkozik. Az érték beállításához használja a le és fel gombokat, majd nyomja meg az OK gombot.

Az alapértelmezett érték 90w. A maximális érték 300w. Az érték 5w-os lépésekben jelenik meg.

Megjegyzés: A gomb lenyomva tartása felgyorsítja a kijelző értékének változtatását.

2. Az alacsony LOW wattérték a legalacsonyabb kimeneti teljesítményt jelenti a pihenő szakasz alatt. Az érték beállításához használja a le és fel gombokat, majd nyomja meg az OK gombot.

Az alapértelmezett érték 40w. A minimális érték 30w. Az érték 5w-os lépésekben jelenik meg.

3. Az edzés elindításához nyomja meg az OK gombot. A kijelzőn intervallum watt célértéke jelenik meg az egész edzés alatt.

Az aktuális kimenő teljesítmény watt értéke az alsó kijelzőn jelenik meg.

A watt célérték edzés közben folyamatosan változtatható a nyilak, illetve az ellenállás változtató gombok segítségével.

Megjegyzés: Az ellenállás szintjének gyorsgombjai le vannak tiltva az edzés alatt.

### **CONSTANT POWER (állandó watt program, idő vagy távolság célértékkel).**

A CONSTANT POWER program lehetővé teszi a felhasználó számára, hogy meghatározott watt értéket állítson be egy meghatározott időtartamra vagy távolságra.

1. Miután kiválasztotta a konstans teljesítmény programot, a kijelzőn megjelenik a SELECT GOAL TYPE – válassza ki a célértéket felirat.

2. A fel és le gombok segítségével válassza ki a cél típusát ( TIME - Idő vagy DISTANCE- Távolság), majd nyomja meg az OK gombot.

3. A fel-le gombokkal állítsa be a célértéket, és nyomja meg az OK gombot.

Az alapértelmezett idő 30 perc. Az alapértelmezett távolság 10,0 mérföld (kb. 6,25km).

Megjegyzés: A gomb lenyomva tartása felgyorsítja a kijelző értékének változtatását.

4. Az TARGET WATT watt célérték beállításához használja a le és fel gombokat, majd nyomja meg az OK gombot.

Az alapértelmezett érték 120 Watt. A maximális érték 300 Watt. A minimális érték 30 Watt. Az érték 5 Wattos lépésekben jelenik meg.

Megjegyzés: A gomb lenyomva tartása felgyorsítja a kijelző értékének változtatását.

5. Nyomja meg az OK gombot az edzés elindításához. A Watt célérték a képernyő tetején jelenik meg. A beállított cél az érték visszafelé számlálódik.

Ha a Watt teljesítmény nem egyezik a meg a beállított watt célértékkel (+/- 10% eltérés van), akkor a Watt célérték villogni kezd. Ha szükséges, a watt célérték edzés közben folyamatosan változtatható a nyilak, illetve az ellenállás változtató gombok segítségével.

### **GOAL TRACK – Edzés statisztika**

Az adott felhasználói regiszterben rögzített összes edzés eredményeinek statisztikája.

A NAUTILUS Dual Track két kijelzős komputerének alsó kijelzőjén három különböző, a jobb és bal oldali nyilak segítségével kiválasztható edzés információ jelenik meg, melyek a következők:

A) TIME (total) = IDŐ (összes), DISTANEC (total) = TÁVOLSÁG (összes )  
és CALORIES (total) = KALÓRIA (összes)

B) SPEED(average) = SEBESSÉG (átlag), RPM (average) = FORDULAT  
SZÁM (átlag) és HEART RATE (average) = PULZUS (átlag)

C) TIME (average) = IDŐ (átlag), DISTANEC (average) = TÁVOLSÁG  
(átlag) vagy LEVEL (average) = NEHÉZSÉGI SZINT (átlag) \* és CALORIES  
(average) = KALÓRIA (átlag)

\* A szimpla edzéseknél a NEHÉZSÉGI SZINT (LEVEL) átlag jelenik meg a C) esetben. A kombinált edzéseknél pedig a TÁVOLSÁG (DISTANCE) átlaga. A jobb és bal oldali nyilakkal változtatható, hogy A), B) és C) közül melyik jelenjen meg a kijelzőn.

**A GOAL TARCK statisztika előhívása:**

Első lépésként a fel és le gombok segítségével válasszuk ki a megfelelő felhasználót. Nyomja meg a GOAL TARCK gombot. A kijelzőn a LAST WORKOUT (utolsó edzés) kijelzés látható és az alsó kijelzőn ennek az edzésnek a statisztikája.

A GOAL TRACK gomb alatt található LED kijelzők jelzik, hogy éppen melyik edzés statisztikája látható a kijelzőn.

Megjegyzés: A CURRENT WORKOUT (aktuális edzés) statisztika itt nem hívható elő, az csak az aktuális edzés végén látható.

A jobb és bal oldali gombokkal változtatni tudja az edzésről kijelzett információkat.

A fel és le gombok segítségével pedig a következő kijelzett pontok közül választhat:

- LAST WORKOUT - utolsó edzés eredményinek statisztikája
- LAST 7 DAYS - utolsó 7 napon végzett edzés statisztikája, a kijelzőn az utolsó hét napon elégetett kalória mennyisége látszik (50 kalória/ szegmens)
- LAST 30 DAYS - utolsó 30 napon végzett edzés statisztikája.
- LONGEST WORKOUT – leghosszabb edzés
- CALORIE RECORD – legtöbb kalóriát elégető edzés
- BMI Body Mass Index - Test tömeg index. A BMI a kijelzőről leolvasható és a következő táblázat szerint értelmezhető:

VÉKONY	18.5 alatti érték
NORMAL	18.5 – 24.9 között
TÚLSÚLYOS	25.0 – 29.9 között
ELHÍZOTT	30.0 és feletti érték

A kijelzett BMI adat csak tájékoztató jellegű, ami a testsúly és a testmagasság közötti viszonyt alapján a test egészségi állapotáról mutat információt. Fontos, hogy a felhasználói regiszterben jól legyenek megadva a felhasználó adatai (súly, magasság).

- SAVE TO USB –OK? - az edzés eredményinek USB adathordozóra történő mentése. OK gomb megnyomásával a készülék „ARE YOU SURE?-NO” biztonsági kérdést tesz fel. Amennyiben el kívánja menteni az adatokat a felső nyíl segítségével állítsa át a NO feliratot YES (igen) –re és helyezze be az USB Flash Drive-t a helyére.  
Az OK gomb megnyomásával az adatok mentésre kerülnek, miközben a kijelzőn a SAVING felirat olvasható.  
Megjegyzés: A PAUSE/END gombbal tud visszalépni a mentési programból
- CLEAR WORKOUT DATA –OK? - az adott felhasználó edzés eredményinek . OK gomb megnyomásával a készülék „ARE YOU SURE?-NO” biztonsági kérdést tesz

fel. Amennyiben törölni kívánja az adatokat a felső nyíl segítségével állítsa át a NO feliratot YES (igen) –re és helyezze be az USB Flash Drive-t a helyére.  
Az OK gomb megnyomásával az adatok törlésre kerülnek.

A GOAL TRACK gomb ismételt megnyomásával kiléphet a statisztikai programból.

### **Edzésprogram megváltoztatása edzés közben**

A kijelző lehetővé teszi egy másik edzésprogram elindítását egy aktív edzésből.

1. Az aktív edzés során nyomja meg a PROGRAM gombot.
  2. A fel és le gombokkal válassza ki a kívánt edzésprogramot, majd nyomja meg az OK gombot.
  3. A fel és le gombokkal válassza ki az edzés cél típusát (idő, távolság vagy kalória) , majd nyomja meg az OK gombot.
  4. Nyomja meg a fel és le gombot az edzés cél értékének beállításához.
  5. Az aktív edzés leállításához és az új edzés elindításához nyomja meg az OK gombot.
- Az előző edzésértékek mentésre kerülnek a felhasználói profilba.

### **Az edzés szüneteltetése ( PAUSE) és megállítása (END):**

A kijelző szünetelteti az edzést, ha megnyomja a PAUDE/END gombot vagy a készülék nem kap RPM (fordulatszám) jelet 5 másodpercig, azaz a felhasználó ez alatt nem használja a gépet.

A kijelzőn megjelenő üzenetek:

- WORKOUT PAUSED = edzés szüneteltetése
- PEDAL TO CONTINUE (szobakerékpár esetében) / STRIDE TO CONTINUE (elliptical esetében) = folytassa az edzést a hajtás megkezdésével
- PUSH END TO STOP = nyomja meg az END gombot az edzés végleges megállításához

Nyomja meg a PAUSE/END gombot az edzés szüneteltetéséhez vagy hagyja abba a készülék használatát. Ezt követően:

Nyomja meg az OK gombot vagy kezdje el a pedálozást a készüléken az edzés folytatásához  
Nyomja meg a PAUSE/END gombot az edzés végleges befejezéséhez. Ez esetben a kijelző a levezető (COOL DOWN) fázisba kerül és az alsó kijelzőn láthatóak az edzés összefoglaló adatai.

## ***Karbantartás***

A javítási munkálatok megkezdése előtt olvassa el az összes karbantartási útmutatót.

A berendezést rendszeresen meg kell vizsgálni a sérülések és javítások miatt. A tulajdonos feladata a rendszeres karbantartás.

Az elhasználdott vagy sérült alkatrészeket azonnal meg kell javítani vagy ki kell cserélni. A berendezés karbantartásához és javításához csak a gyártó által szállított alkatrészeket szabad felhasználni.

Az áramütés kockázatának vagy a berendezés felügyelet nélküli használatának csökkentése érdekében mindig húzza ki a hálózati csatlakozót, a hálózati tápkábelt a fali aljzatból és a készülékből.

Mindig várjon 5 percet a készüléken történő edzést követően a tisztítás, a karbantartás vagy a javítás megkezdése előtt.

Helyezze a tápkábelt biztonságos helyre.

**Naponta** elvégzendő feladatok: Minden használat előtt vizsgálja meg a gépet, különös tekintettel a laza, törött, sérült vagy kopott részekre.

Ne használja, ha hibás állapotban találja. Javítsa vagy cserélje ki a kopás jeleit mutató alkatrészeket

Minden edzés után használjon nedves ruhát a készülék és a konzol törlésére.

Megjegyzés: Kerülje a túlzott nedvességet a konzolon. Ne használjon vegyszert!

**Havi vagy 20 óra** elteltével elvégzendő feladatok: Győződjön meg róla, hogy az összes csavar és csavaranya szoros. Szorítsa meg szükség szerint.

**FIGYELMEZTETÉS:** *Ne tisztítsa a készüléket ásványolaj alapú oldószerrel vagy gépjármű tisztítószerrel. Ügyeljen arra, hogy a konzolt ne érje nedvesség.*

További javaslatok:

- Edzés után törölje le a készüléket puha nedvszívó anyaggal. Ne használjon vegyszert. Védje a készüléket a nedvességtől, mert korrodálódhat. Ajánljuk a fém részek tisztításánál teflon vagy gépkocsi wax használatát.
- Rendszeres használat esetén fél évente javasolt a mozgó alkatrészek (pedálok és pedálkarok) csatlakozási pontjainak, összeillesztéseinek gépszírral történő kenése.
- Az erős mágneses mező károsíthatja az órát, mágneskártyákat, stb. Lehetőség szerint ne helyezzen ilyen jellegű dolgokat a készülék közelébe.
- Amennyiben a készüléket egy ideig nem használja az ékszíj kissé deformálódhat, ami a megváltoztathatja a szokásos pedálozás nyújtotta élményt, azonban pár perces használat után a szalag visszanyeri eredeti formáját.

### ***Hibakódok***

Amennyiben a gép hibakódot jelez vagy lefagy húzza ki a hálózati csatlakozót a hálózati dugaljából.

Várjon egy percet, majd dugja vissza a transzformátort a dugaljba. Amennyiben a hibakód ismételten fenn áll, kérjük, forduljon szakszervizhez.

**Kívánunk a gép használatához sok sikert és jó egészséget!**