

T626 **NAUTILUS**



Instrukcja obsługi

Informacje dotyczące bezpieczeństwa	3	Ustawienia początkowe	34
Etykiety ostrzegawcze/ numer seryjny	6	Program szybkiego startu	35
Instrukcja uziemienia	7	Profile użytkowników	35
Procedura zatrzymania awaryjnego	7	Programy profili	38
Specyfikacje	8	Wyświetlacz	41
Części	9	Wyświetlanie wyników fitness	42
Drobne części	10	Wstrzymywanie/ zatrzymywanie	43
Narzędzia	10	Wyniki / Tryb Cool Down	43
Przed montażem	10	Statystyki śledzenia celu	43
Montaż	11	Tryb ustawień konsoli	45
Przechowywanie i przenoszenie sprzętu	23	Konserwacja	46
Rozkładanie urządzenia	24	Czyszczenie	46
Poziomowanie sprzętu	25	Regulacja pasa bieżni	47
Funkcje	26	Wyrównanie pasa bieżni	47
Funkcje konsoli	27	Smarowania pasa bieżni	48
Łączność z Bluetooth®	30	Wymiana baterii w pasie telemetrycznym	49
Zdalny czujnik pacy serca	31	Części zamienne	50
Działania	33	Rozwiązywanie problemów	52
Rozpoczęcie pracy	33		
Tryb zasilania/ tryb czuwania	34		

Aby zweryfikować wsparcie gwarancyjne, zachowaj oryginalny dowód zakupu i zapisz następujące informacje:

Numer seryjny _____

Data zakupu _____

Aby zarejestrować gwarancję produktu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem.

Jeśli masz pytania lub problemy z produktem, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem Nautilus. Aby znaleźć lokalnego dystrybutora przejdź do: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Wydrukowano w Chinach | © 2017 Nautilus, Inc. ® wskazuje znaki handlowe zarejestrowane w Stanach Zjednoczonych. Znaki te mogą być zarejestrowane w innych krajach lub w inny sposób chronione przez prawo zwyczajowe. Nautilus, logo Cam, Nautilus T626, Nautilus Trainer, Bowflex, Schwinn i Universal są znakami towarowymi należącymi do Nautilus, Inc. lub licencjonowanymi przez Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, iTunes®, Google Play™, Under Armour®, RunSocial™, WD -40® i Lube-N-Walk® są znakami towarowymi ich właścicieli. Znak słowny i logo Bluetooth® są zastrzeżonymi znakami towarowymi będącymi własnością Bluetooth SIG, Inc., a każde użycie tych znaków przez Nautilus, Inc. jest objęte licencją.

Podczas korzystania z urządzenia elektrycznego należy zawsze przestrzegać podstawowych środków ostrożności, :

! Ten symbol oznacza potencjalnie niebezpieczne sytuacje, które mogą prowadzić do poważnego urazu.

Stosuj się do następujących ostrzeżeń:


! Przeczytaj uważnie całą instrukcję montażu i zachowaj ją.

DANGER Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem lub używania urządzenia bez nadzoru, zawsze odłączaj urządzenie od gniazdka elektrycznego natychmiast po użyciu i przed czyszczeniem.

WARNING Aby zmniejszyć ryzyko poparzenia, porażenia prądem lub obrażeń ciała, przeczytaj i zrozum całą instrukcję obsługi. Nieprzestrzeganie tych wskazówek może spowodować poważne lub śmiertelne porażenie prądem lub inne poważne obrażenia.

- Przez cały czas trzymaj osoby postronne i dzieci z dala od produktu.
- Nie podłączaj zasilania do maszyny, dopóki nie zostaniesz poinstruowany.
- Urządzenia nie należy pozostawiać bez nadzoru po podłączeniu do sieci. Odłącz od gniazdka, gdy nie jest używane oraz przed założeniem lub zdjęciem części.
- Przed każdym użyciem sprawdź maszynę pod kątem uszkodzeń przewodu zasilającego, luźnych części lub oznak zużycia. Nie używaj, jeśli występuje jakiegokolwiek uszkodzenie. Skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem, aby uzyskać informacje dotyczące naprawy.
- Nie jest przeznaczony do użytku przez osoby ze schorzeniami, które mogą mieć wpływ na bezpieczną eksploatację bieżni lub stwarzać ryzyko zranienia użytkownika.
- Nie upuszczaj ani nie wkładaj żadnych przedmiotów w otwory urządzenia.
- Nigdy nie używaj bieżni z zablokowanymi otworami powietrznymi. Zachowaj otwory wentylacyjne wolne od kłaczek, włosów i tym podobnych.
- Nie montuj urządzenia na zewnątrz lub w mokrym, wilgotnym miejscu.
- Upewnij się, że montaż odbywa się w odpowiednim do pracy miejscu z dala od ruchu pieszego i narażenia osób postronnych.
- Niektóre element urządzenia mogą być ciężkie lub niewygodne. Skorzystaj z pomocy drugiej osoby podczas wykonywania czynności obejmujące te części. Nie wykonuj samodzielnie czynności związanych z podnoszeniem ciężarów lub niewygodnymi ruchami.
- Ustaw urządzenie na solidnej, płaskiej powierzchni.
- Nie próbuj zmieniać projektu ani funkcjonalności urządzenia. Może to zagrozić bezpieczeństwu używania tego urządzenia i spowodować utratę gwarancji.
- Jeżeli zaistnieje potrzeba użycia części zamiennych, należy korzystać tylko z części firmy Nautilus. Niezastosowanie oryginalnych części zamiennych może stanowić zagrożenie dla użytkowników, uniemożliwić prawidłowe działanie urządzenia i unieważnić gwarancję.
- Nie używać dopóki maszyna nie zostanie w pełni zmontowana i skontrolowana pod kątem prawidłowego działania zgodnie z instrukcją obsługi.
- Urządzenie należy stosować wyłącznie zgodnie z jego przeznaczeniem, opisanym w niniejszej instrukcji obsługi. Nie należy używać osprzętu niezalecanego przez producenta.
- Wszystkie czynności montażowe należy wykonywać w podanej kolejności. Nieprawidłowy montaż może prowadzić do obrażeń ciała lub nieprawidłowego działania.
- Urządzenie należy podłączać wyłącznie do odpowiednio uziemionego gniazdka (patrz instrukcja uziemienia).
- Przewód zasilający należy trzymać z dala od źródeł ciepła i gorących powierzchni.
- Nie należy pracować w miejscach, w których używane są produkty w aerozolu.
- Aby odłączyć wszystkie elementy sterujące należy ustawić w pozycji wyłączonej, a następnie wyjąć wtyczkę z gniazdka.
- Smar silikonowy nie jest przeznaczony do spożycia przez ludzi. Przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci. Przechowywać w bezpiecznym miejscu.

Przed użyciem tego urządzenia należy stosować się do następujących ostrzeżeń:

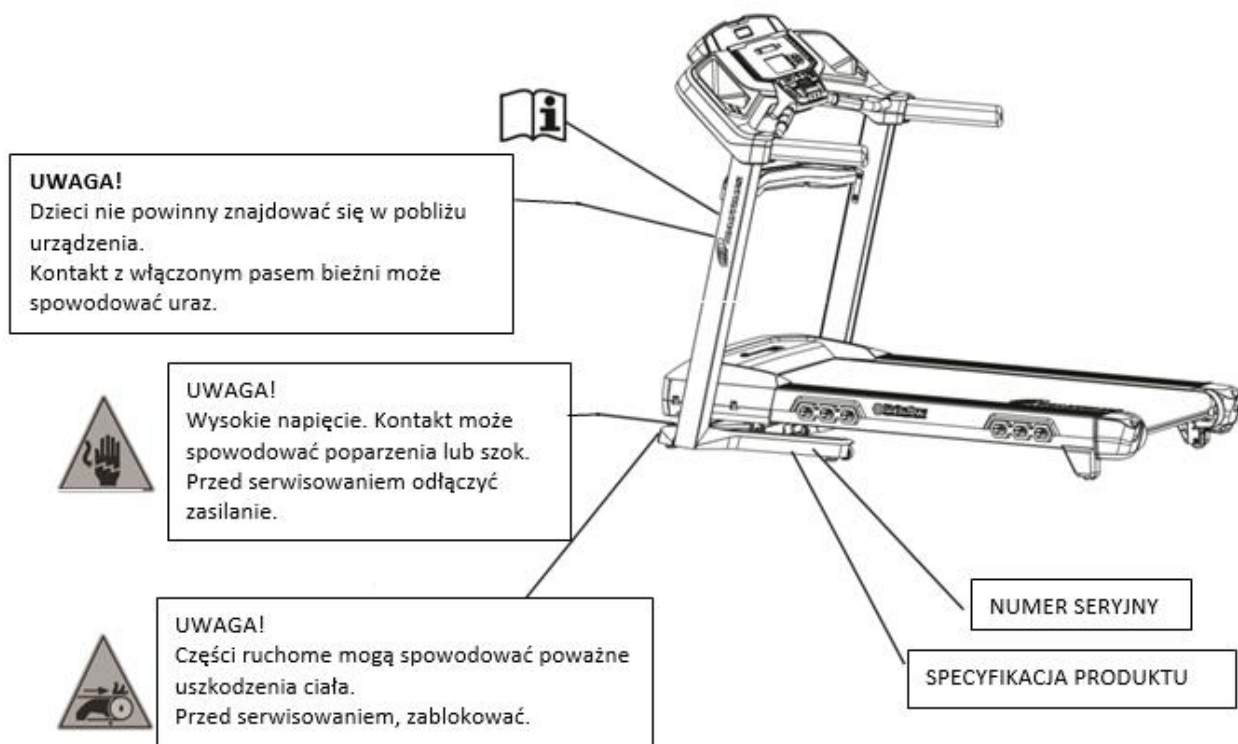
 Przeczytaj ze zrozumieniem kompletną instrukcję obsługi. Instrukcję należy zachować do wykorzystania w przyszłości.
Należy przeczytać i zrozumieć wszystkie ostrzeżenia umieszczone na tym urządzeniu. Jeśli w dowolnym momencie etykiety ostrzegawcze staną się luźne, nieczytelne lub odkleją się, należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem w celu wymiany etykiet.

⚠ DANGER Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem elektrycznym lub nienadzorowanego korzystania z urządzenia, zawsze odłączaj przewód zasilający od gniazdka elektrycznego i urządzenia i odczekaj 5 minut przed czyszczeniem, konserwacją lub naprawą urządzenia. Przewód zasilający należy umieścić w bezpiecznym miejscu.

- Dzieci nie mogą korzystać ani znajdować się w pobliżu urządzenia. Ruchome części i inne elementy maszyny mogą być niebezpieczne dla dzieci.
- Sprzęt nie jest przeznaczony do użytku przez osoby poniżej 14 roku życia.
- Przed rozpoczęciem programu ćwiczeń należy skonsultować się z lekarzem. Przestań ćwiczyć, jeśli czujesz ból lub napięcie w klatce piersiowej, nie czujesz oddechu lub zemdlejesz. Przed ponownym użyciem urządzenia należy skontaktować się z lekarzem. Wartości obliczone lub zmierzone przez komputer urządzenia należy stosować wyłącznie do celów referencyjnych.
- Przed każdym użyciem należy sprawdzić urządzenie pod kątem uszkodzeń przewodu zasilającego, gniazda zasilania, luźnych części lub oznak zużycia. Nie należy używać, jeśli stwierdzono powyższe. W celu uzyskania informacji dotyczących naprawy należy skontaktować się z lokalnym dystrybutorem.
- Maksymalna waga użytkownika: 136 kg. Nie używać, jeśli waga jest większa od podanej w instrukcji.
- To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.
- Nie należy nosić luźnej odzieży lub biżuterii. Maszyna zawiera części ruchome. Nie wkładać palców ani innych przedmiotów do ruchomych części sprzętu.
- Podczas korzystania z urządzenia należy zawsze nosić buty sportowe z gumową podeszwą. Nie należy używać urządzenia gołymi stopami lub w skarpetkach.
- Urządzenie należy ustawić i obsługiwać na stabilnej, poziomej powierzchni.
- Należy zachować ostrożność przy wchodzeniu na urządzenie i schodzeniu z niego. Przed rozpoczęciem chodzenia po pasie bieżni należy użyć podestów do podtrzymywania stóp w celu zapewnienia stabilności.
- Aby zapobiec obrażeniom, należy stanąć na platformach dla stóp przed rozpoczęciem i zakończeniem treningu. Nie należy demontować urządzenia stojąc na ruchomych pasach i wychodząc z tyłu urządzenia.
- Przed przystąpieniem do serwisowania urządzenia należy odłączyć całe zasilanie.
- Nie należy używać tego urządzenia na zewnątrz, w wilgotnych lub mokrych miejscach.
- Bieżnię należy ustawić w takim miejscu aby co najmniej 0,6m z każdej strony i 2m za było puste. Jest to zalecana bezpieczna odległość umożliwiająca dostęp i przejście dookoła maszyny oraz jej awaryjny demontaż. Osoby trzecie nie powinny przebywać w tej przestrzeni, gdy maszyna jest użytkowana.
- Nie przeciążać się podczas ćwiczeń. Maszynę należy obsługiwać w sposób opisany w niniejszej instrukcji obsługi.
- Wykonuj wszystkie procedury regularnej i okresowej konserwacji zalecane w instrukcji obsługi.
- Przeczytaj, zrozum i przetestuj procedurę zatrzymania awaryjnego przed użyciem.
- Pas bieżni powinien być czysty i suchy.
- Nie należy upuszczać ani wkładać przedmiotów do żadnego otworu w urządzeniu.
- Nie należy stać na pokrywie silnika maszyny lub przedniej osłonie.
- Przewód zasilający należy trzymać z dala od źródła ciepła i gorących powierzchni.
- Urządzenie musi być podłączone do odpowiedniego, dedykowanego obwodu elektrycznego. Nic innego nie może być podłączone do obwodu.
- Zawsze podłączaj przewód zasilający do obwodu zdolnego do przenoszenia obciążeń o natężeniu 10 amperów bez żadnych innych obciążeń.
- Należy podłączyć urządzenie do prawidłowo uziemionego gniazdka, skonsultować się z licencjonowanym elektrykiem w celu uzyskania pomocy.
- Nie należy pracować w miejscach, w których używane są produkty w aerozolu.
- Nie pozwól, aby płyny dotykały sterownika elektronicznego. Jeśli tak się stanie, przed ponownym użyciem sterownik musi zostać skontrolowany i przetestowany pod kątem bezpieczeństwa przez autoryzowanego technika.

Nie zdejmuj osłony silnika maszyny ani osłony tylnej rolki, ponieważ występują niebezpieczne napięcia i części ruchome. Komponenty mogą być serwisowane tylko przez autoryzowany serwis.

- Okablowanie elektryczne w miejscu zamieszkania, w którym maszyna będzie używana, musi spełniać obowiązujące wymagania lokalne.
- Ćwiczenia na tym urządzeniu wymagają koordynacji i równowagi. Pamiętaj, aby przewidywać, że zmiany prędkości i kąta pochylenia bieżni mogą zmieniać się podczas treningów, i bądź uważny, aby uniknąć utraty równowagi i możliwych obrażeń
- Maszyny nigdy nie należy pozostawiać bez nadzoru po podłączeniu do sieci. Odłącz od gniazdka, gdy nie jest używane oraz przed założeniem lub zdjęciem części.
- Używaj tego urządzenia tylko zgodnie z jego przeznaczeniem opisanym w tej instrukcji. Nie używaj załączników niezalecanych przez producenta.
- To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby o ograniczonych zdolnościach fizycznych, sensorycznych lub umysłowych lub o ograniczonej wiedzy, chyba że są one nadzorowane lub instruowane w zakresie użytkowania urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo. Trzymaj dzieci w wieku poniżej 14 lat z dala od tego urządzenia.



Instrukcja uziemienia

Ten produkt musi być uziemiony elektrycznie. Jeżeli wystąpi awaria, prawidłowe uziemienie zmniejsza ryzyko porażenia prądem. Przewód zasilający jest wyposażony w przewód uziemiający i musi być podłączony do prawidłowo zainstalowanego i uziemionego gniazdka.

⚠ DANGER

Okablowanie elektryczne musi być zgodne ze wszystkimi obowiązującymi lokalnymi i regionalnymi normami i wymogami. Nieprawidłowe podłączenie przewodu uziemiającego może spowodować ryzyko porażenia elektrycznego. Skonsultuj się z licencjonowanym elektrykiem, jeśli nie masz pewności, czy urządzenie jest prawidłowo uziemione. Nie zmieniaj wtyczki w maszynie - jeśli nie pasuje ona do gniazdka, zleć zainstalowanie odpowiedniego gniazdka wykwalifikowanemu elektrykowi.

Jeśli podłączysz maszynę do gniazdka za pomocą RCBO (wyłącznik różnicowoprądowy z zabezpieczeniem przed przeciążeniem), praca maszyny może spowodować zakłócenia. Do ochrony maszyny zalecane jest urządzenie przeciwprzepięciowe.



Jeśli z urządzeniem używane jest urządzenie przeciwprzepięciowe (SPD), upewnij się, że odpowiada ono mocy znamionowej tego urządzenia. Nie podłączaj innych urządzeń lub urządzeń do ochrony przeciwprzepięciowej w połączeniu z tą maszyną.

Upewnij się, że produkt jest podłączony do gniazdka o tej samej konfiguracji co wtyczka. Z tym produktem nie należy używać adaptera.

Procedura zatrzymania awaryjnego

Bieżnia jest wyposażona w klucz bezpieczeństwa, który może zapobiec poważnym obrażeniom, jak również zapobiec zabawie dzieci i/lub zranieniu ich na maszynie. Jeśli klucz bezpieczeństwa nie zostanie prawidłowo włożony do portu klucza bezpieczeństwa, pas nie będzie działał.

Zawsze przed treningiem mocuj zacpek klucza bezpieczeństwa do ubrania.

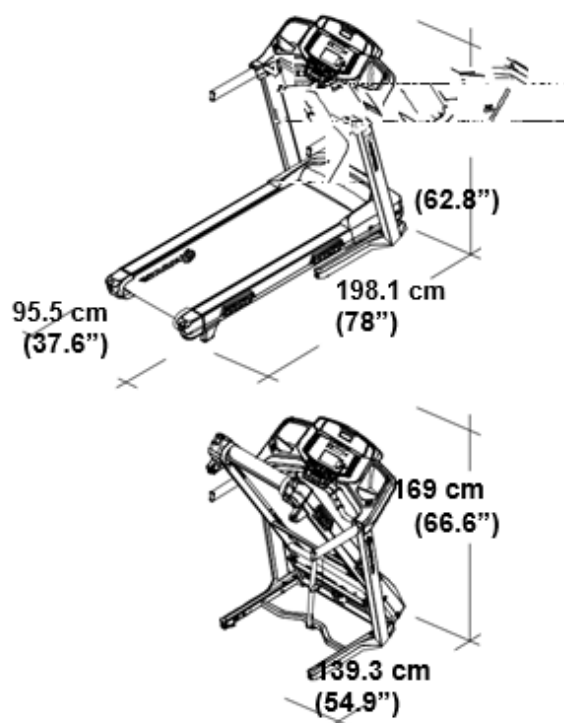


Podczas korzystania z urządzenia należy wyjmować klucz bezpieczeństwa tylko w sytuacjach awaryjnych. Gdy klucz zostanie wyjęty podczas pracy urządzenia, zatrzyma się ono szybko, co może spowodować utratę równowagi i ewentualne obrażenia ciała.

Aby zapewnić bezpieczne przechowywanie urządzenia i zapobiec nienadzorowanej pracy urządzenia, należy zawsze wyjmować klucz bezpieczeństwa i odłączyć przewód zasilający od gniazdka elektrycznego i wejścia prądu zmiennego. Przewód zasilający należy umieścić w bezpiecznym miejscu..

Konsola wyświetli komunikat " + SAFETY KEY" lub doda klucz bezpieczeństwa w przypadku awarii klucza bezpieczeństwa. Bieżnia nie rozpocznie treningu lub zakończy i wyczerpie aktywny trening, gdy klucz bezpieczeństwa zostanie usunięty. Sprawdź klucz bezpieczeństwa i upewnij się, że jest prawidłowo podłączony do konsoli.

Specyfikacja



Maksymalna waga użytkownika: 136 kg.

Zalecana przestrzeń: 16,468 cm²

Max. wysokość nachylenia bieżni: 43.7 cm

Waga po złożeniu: ok. 115 kg

Zalecenia zasilania:

Napięcie robocze: 220V - 240V AC, 50/60Hz
Prąd roboczy: 8 A
Pasek z czujnikiem tętna: 1 CR2032 bateria

Głośność: Mniej niż 70 db. Emisja hałasu przed obciążeniem jest większa niż z obciążeniem



NIE WOLNO pozbywać się tego produktu jako odpadu. Produkt ten należy poddać recyklingowi. W celu prawidłowej utylizacji tego produktu należy postępować zgodnie z zalecanymi metodami w zatwierdzonym centrum utylizacji.

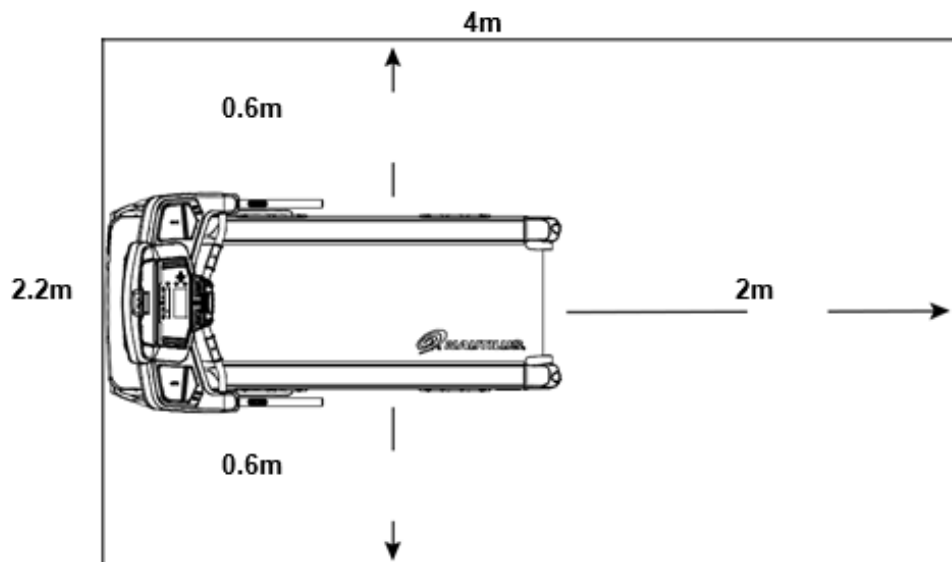
Przed montażem

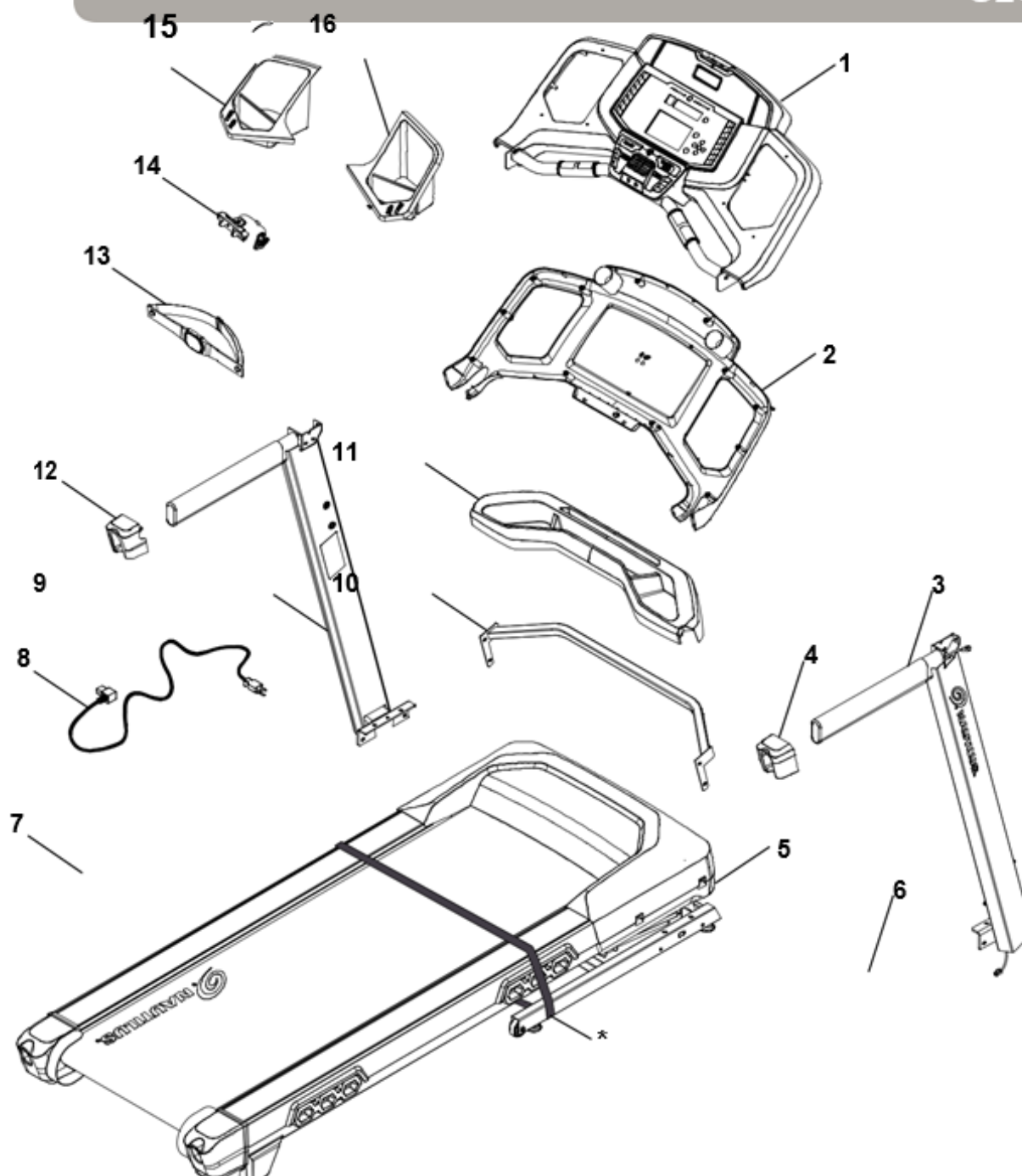
Wybierz miejsce, w którym będziesz montował rower. Dla bezpieczeństwa miejsce to musi znajdować się na stałym, twardym, wypoziomowanym terenie. Pozostaw obszar do ćwiczeń o wymiarach co najmniej 2.2 m x 4 m (86" x 157"). Upewnij się, że wykorzystywana przestrzeń do ćwiczeń ma odpowiedni prześwit, biorąc pod uwagę wysokość użytkownika i maksymalne nachylenie maszyny.

Wskazówki dotyczące montażu

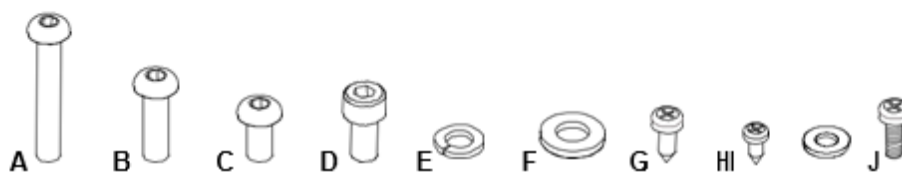
Skorzystaj z tych punktów podczas montowania sprzętu:

- Przeczytaj ze zrozumieniem "ważne instrukcje bezpieczeństwa" przed montażem
- Przed montażem przygotuj części
- Używając zalecanych kluczy, przekręć śruby i nakładki w prawo (zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara), aby je zacisnąć i w lewo (przeciwnie do kierunku ruchu wskazówek zegara), aby poluzować, chyba że w instrukcji napisane jest inaczej.
- Kiedy złączysz dwie części, lekko je podnieś i kontroluj przez otwory na śruby, czy dobrze je dokręcasz
- Montaż wymaga pomocy drugiej osoby.





Część	Ilość	Opis	Część	Ilość	Opis
1	1	Konsola	10	1	Wspornik
2	1	Wspornik konsoli	11	1	Podstawka
3	1	Wspornik, prawy	12	1	Ośłona uchwytu, lewa
4	1	Ośłona uchwytu, prawa	13	1	Pasek na klatkę piersiową
5	1	Mechanizm (*)	14	1	Klucz bezpieczeństwa
6	1	Ośłona podstawy, prawa	15	1	Uchwyt kubka, lewy
7	1	Ośłona podstawy, lewa	16	1	Uchwyt kubka, prawy
8	1	Kabel zasilający	17	1	Okablowanie (nie pokazane)
9	1	Wspornik lewy			



Część	Ilość	Opis	Część	Ilość	Opis
A	4	Śruba M8x50	F	18	Podkładka płaska, M8
B	4	Śruba, M8x25	G	13	Śruba, M4.2x16
C	6	Śruba, M8x20	H	6	Śruba, M3.9x9.5
D	4	Śruba, M8x16	I	2	Podkładka płaska, M4
E	18	Podkładka blokująca, M8	J	4	Śruba, M4x16

Narzędzia

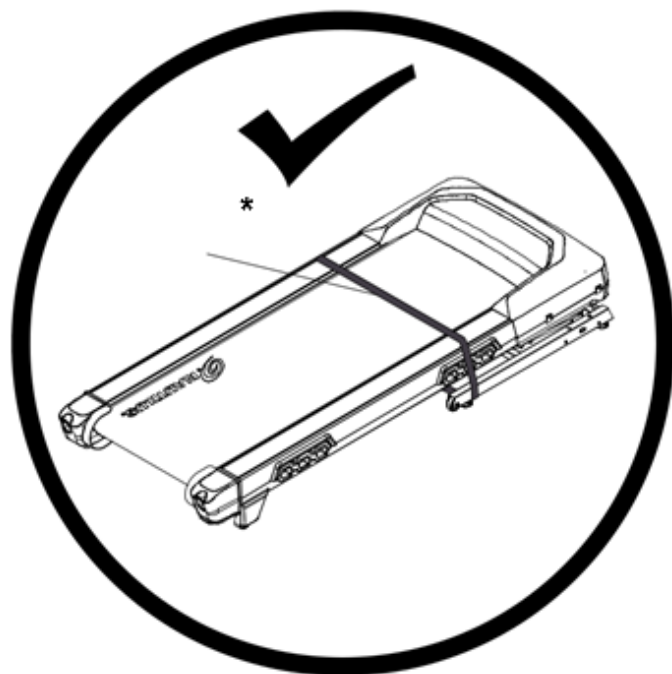
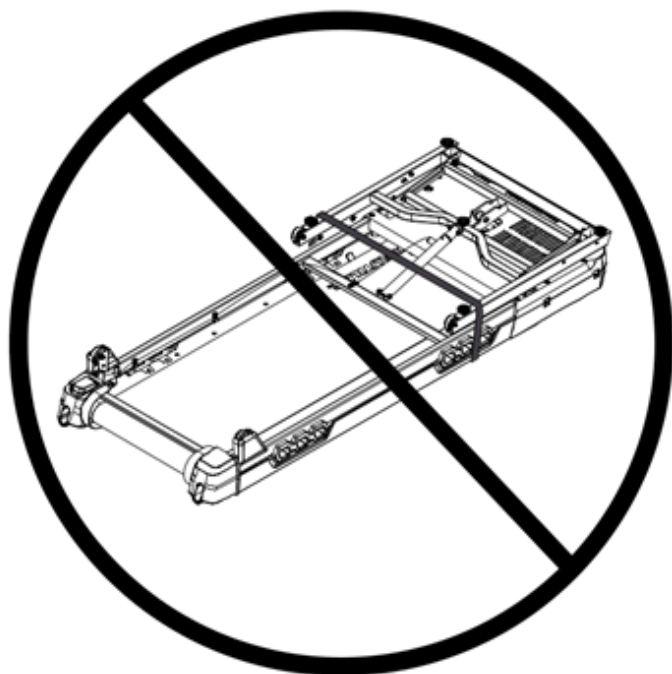
Dołączone



#2
6 mm

NIE PRZECINAĆ paska transportowego na bazie bieżni dopóki nie zostanie ona ułożona w miejscu docelowym jak na obrazku. (*).

⚠ WARNING



1. Odblokowanie pasa bieżni

Po prawidłowym umieszczeniu podstawy w obszarze ćwiczeń odetnij pasek transportowy. Naciśnij i przytrzymaj plastikowy uchwyt zwalnający pomost (5a) pod końcem prawej szyny bocznej. Za pomocą drążka podtrzymującego (5b) znajdującego się pod tylną częścią pasa bieżni podnieś pomost i nadal trzymaj uchwyt pomostu przez pierwszą część procesu składania (0–15 stopni). Zwolnij uchwyt pomostu i podnieś pomost chodzący do góry, aby włączyć podnośnik hydrauliczny. Upewnij się, że podnośnik hydrauliczny jest prawidłowo zablokowany na swoim miejscu.



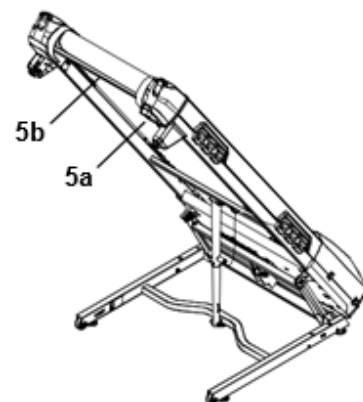
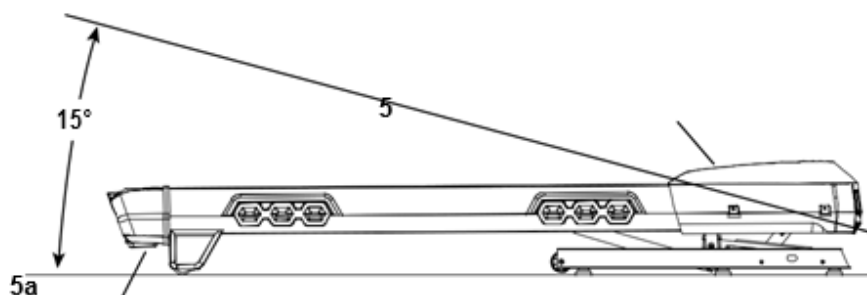
Stosuj odpowiednie środki ostrożności i techniki podnoszenia. Zegnij kolana i łokcie, utrzymuj proste plecy i podciągnij równomiernie obiema rękami. Wyprostuj nogi, aby podnieść. Upewnij się, że Twoja siła fizyczna jest w stanie podnieść platformę, dopóki nie zablokuje się mechanizm blokujący. W razie potrzeby skorzystaj z pomocy drugiej osoby.

Nie używaj pasa bieżni ani tylnego wałka do podnoszenia bieżni. Części te nie blokują się i mogą gwałtownie się poruszać. Może to spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie urządzenia.



Upewnij się, że mechanizm blokujący jest włączony. Ostrożnie pociągnij do tyłu deck bieżni i upewnij się, że się nie porusza. Gdy to zrobisz, trzymaj się z dala od pasa ruchu, na wypadek gdyby blokada bieżni nie została włączona.

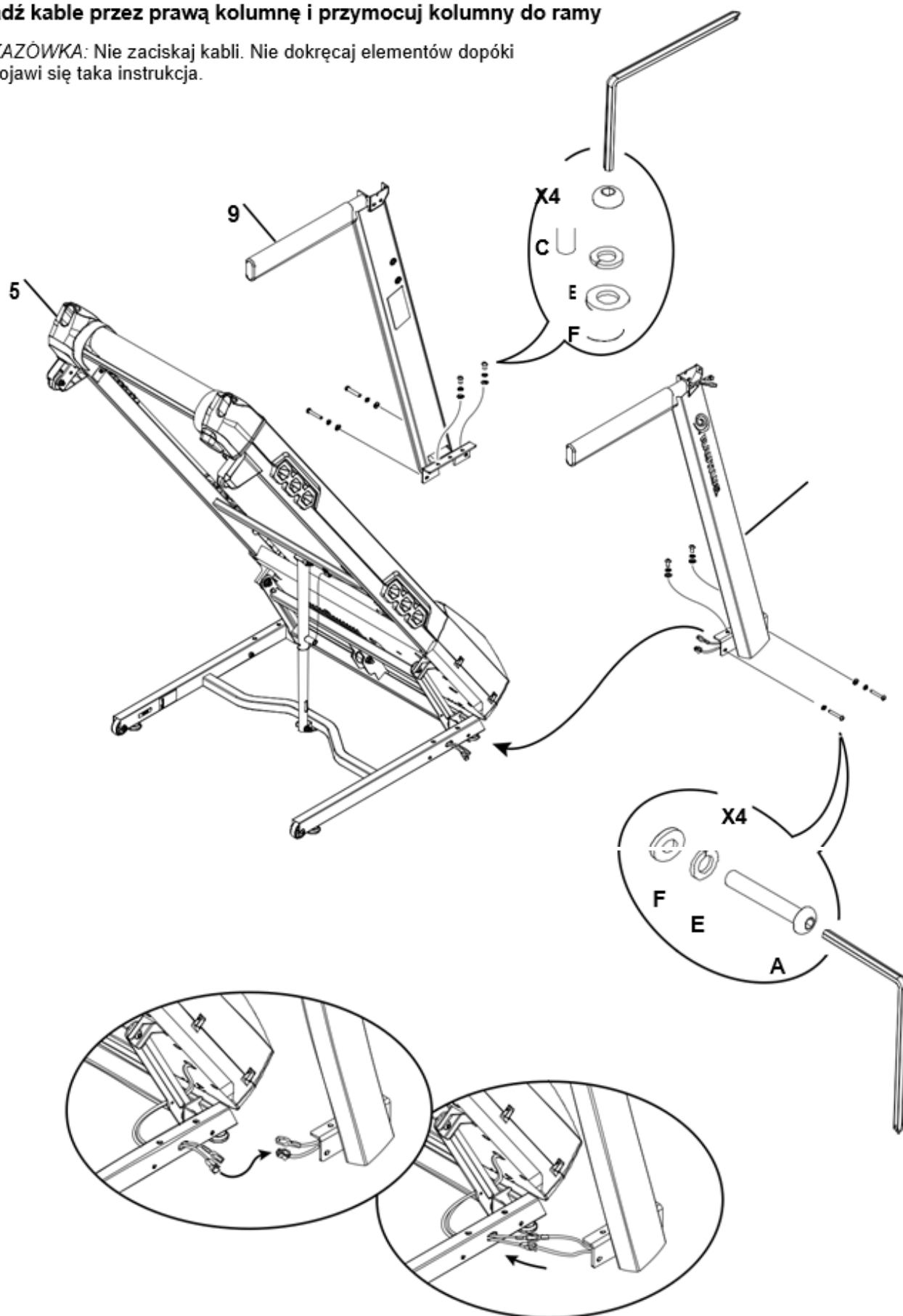
Nie opieraj się o bieżnię gdy jest złożona. Może to spowodować



2. Poprowadź kable przez prawą kolumnę i przymocuj kolumny do ramy


WSKAZÓWKA: Nie zaciskaj kabli. Nie dokręcaj elementów dopóki nie pojawi się taka instrukcja.

3

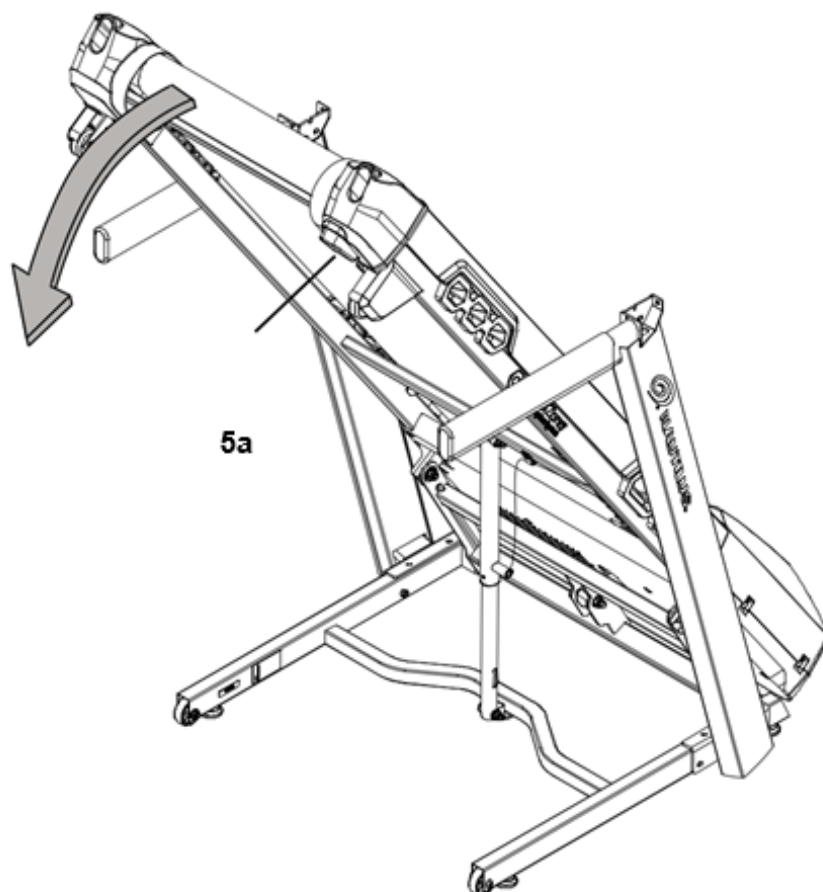


3. Rozłóż pas bieżni

Ustaw się z prawej strony bieżni. Naciśnij i przytrzymaj plastikowy uchwyt zwalniający pomost (5a) po spodem prawej bocznej szyny. Przytrzymaj tył bieżni i zwolnij uchwyt.

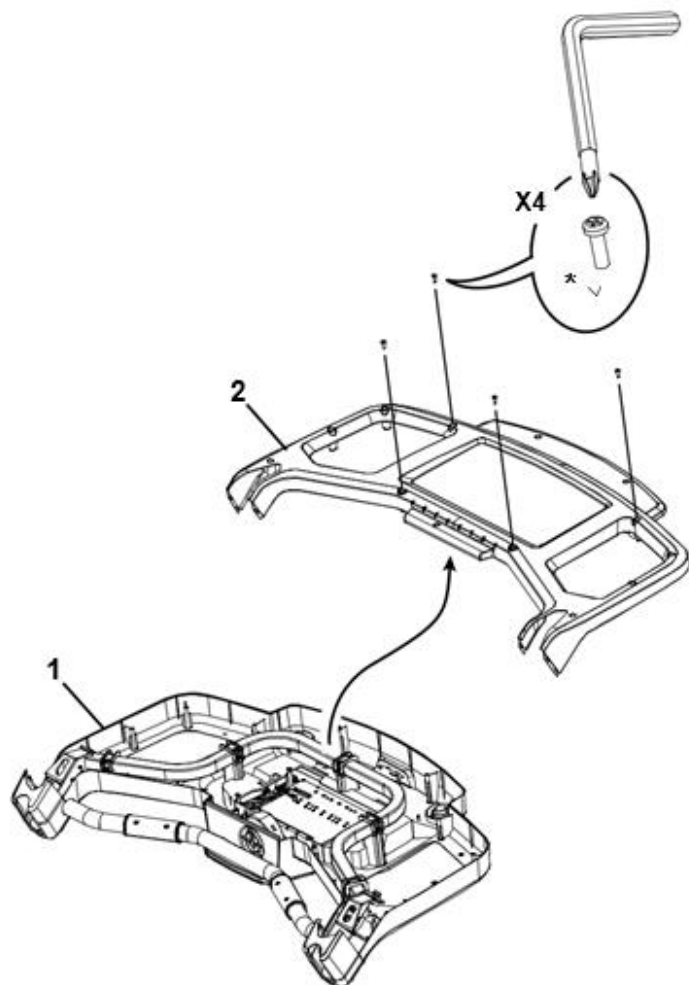
 Trzymaj się z dala od pasa bieżni.

Podnośnik hydrauliczny jest ustawiony tak, aby lekko opadał. Trzymaj się platformy do około 2/3 ruchu w dół. Upewnij się, że używasz właściwej techniki podnoszenia; zegnij kolana i wyprostuj plecy. Obniż ciężar nogami. Platforma może szybko spaść w ostatniej części ruchu.



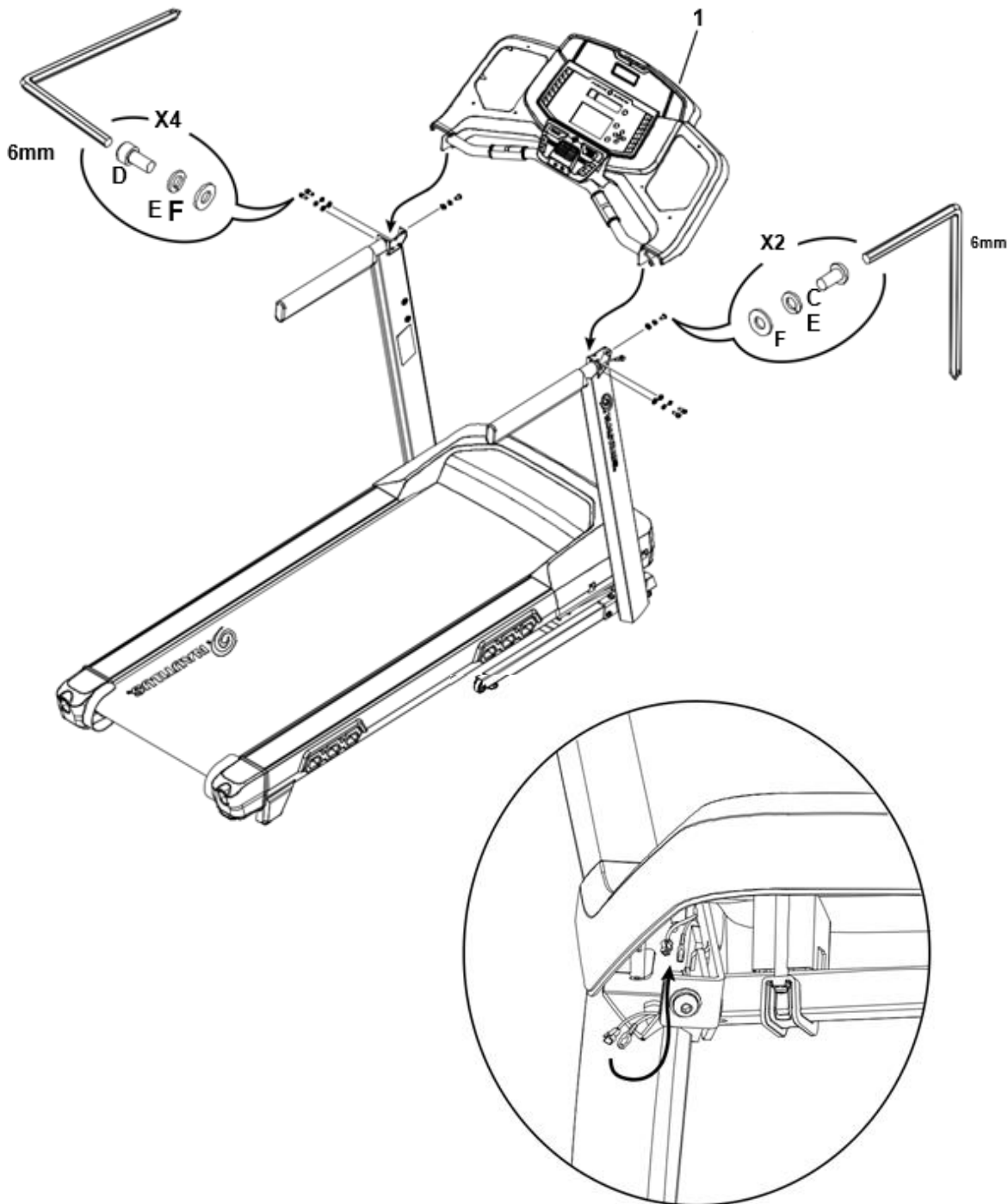
4. Usun oslonę konsoli

#2



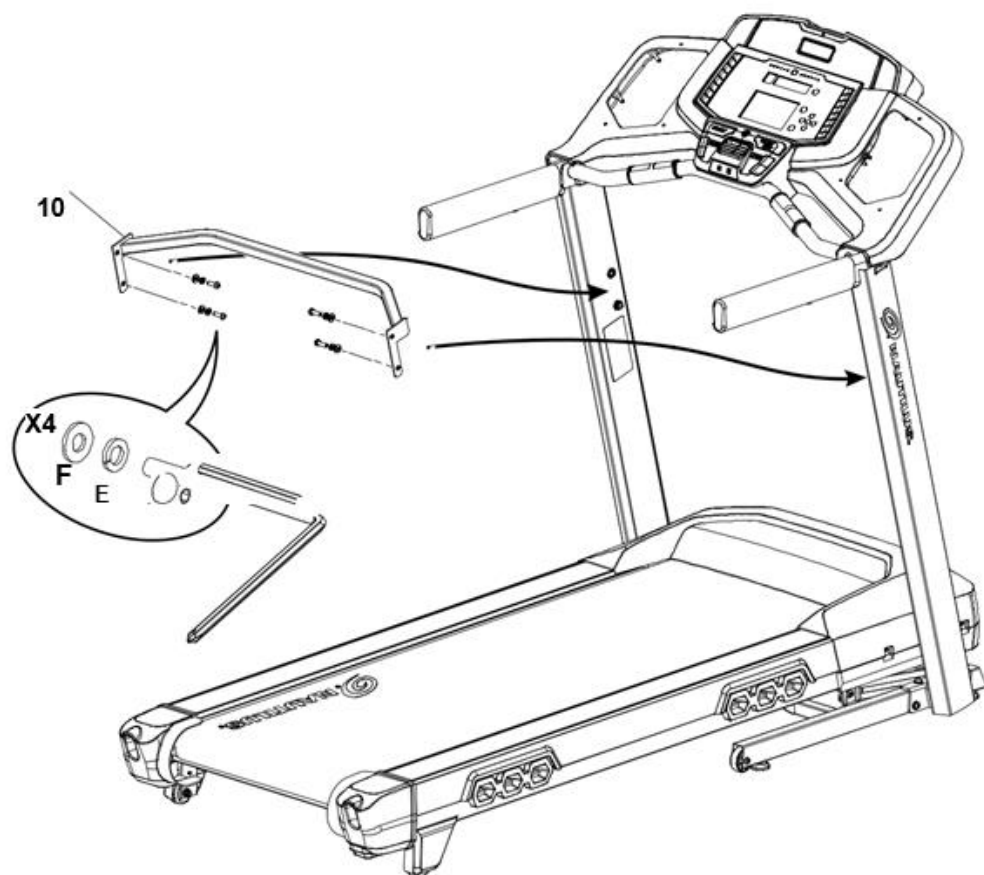
5. Zamocuj ramkę konsoli i podłącz okablowanie

Wskazówka: Upewnij się, że haczyki po obu stronach konsoli są osadzone w wycięciach na wspornikach.
Usuń pasek zabezpieczający i gumki mocujące kable. Nie zaciskaj kabli.
Nie dokręcaj całkowicie sprzętu, dopóki nie pojawi się taka instrukcja.



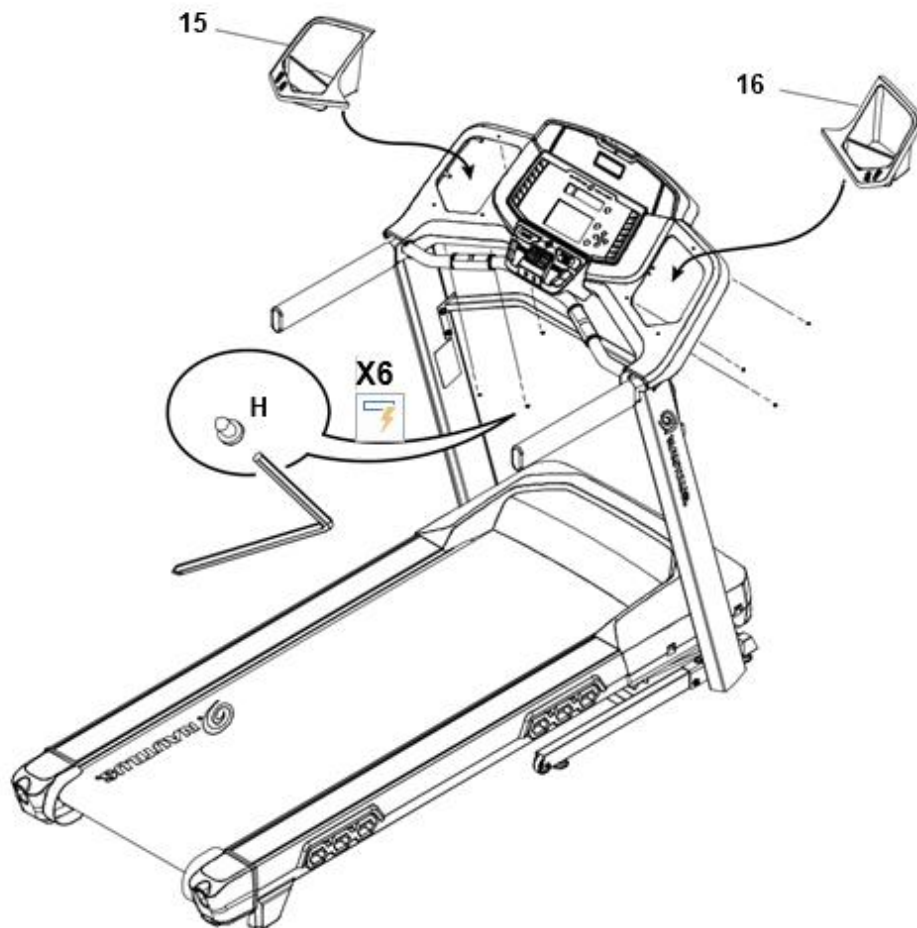
6. Przymocuj poprzeczkę do wsporników

UWAGA: W razie potrzeby poluzuj śruby od kroku 5, aby ułatwić instalację poprzeczki

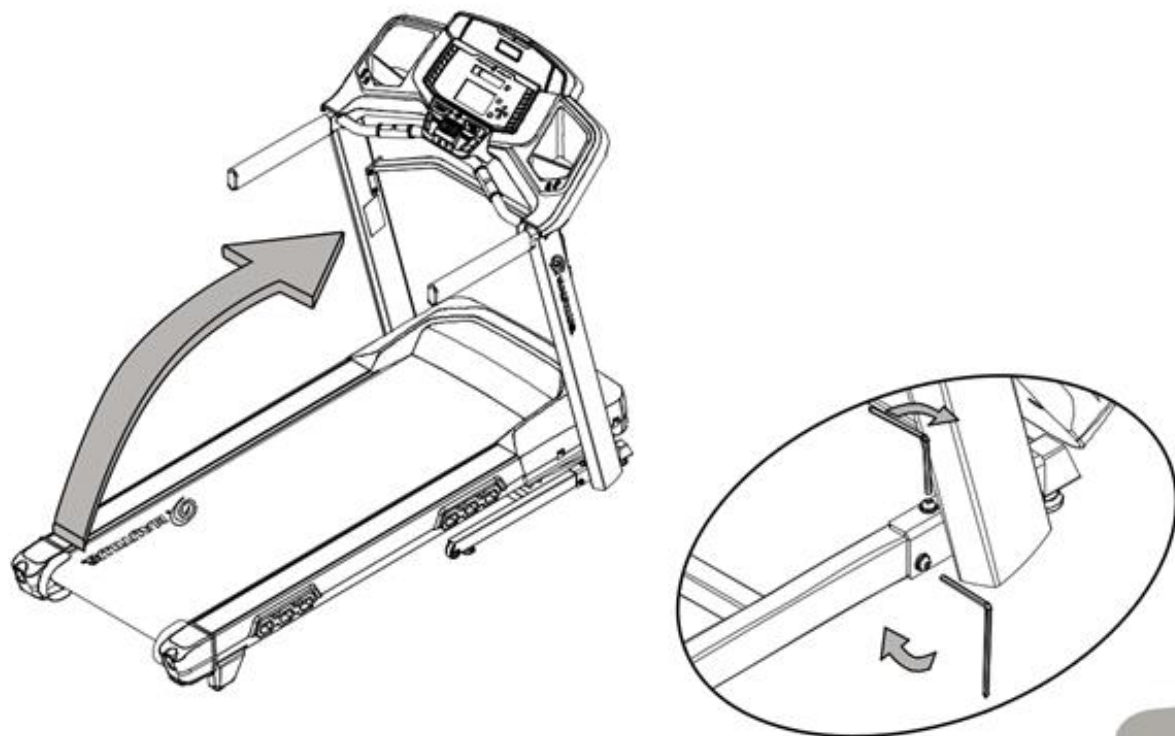


7. Przymocuj uchwyty na kubki

NOTICE: Krawędzie uchwytów na kubki powinny znajdować się równo z powierzchnią konsoli.

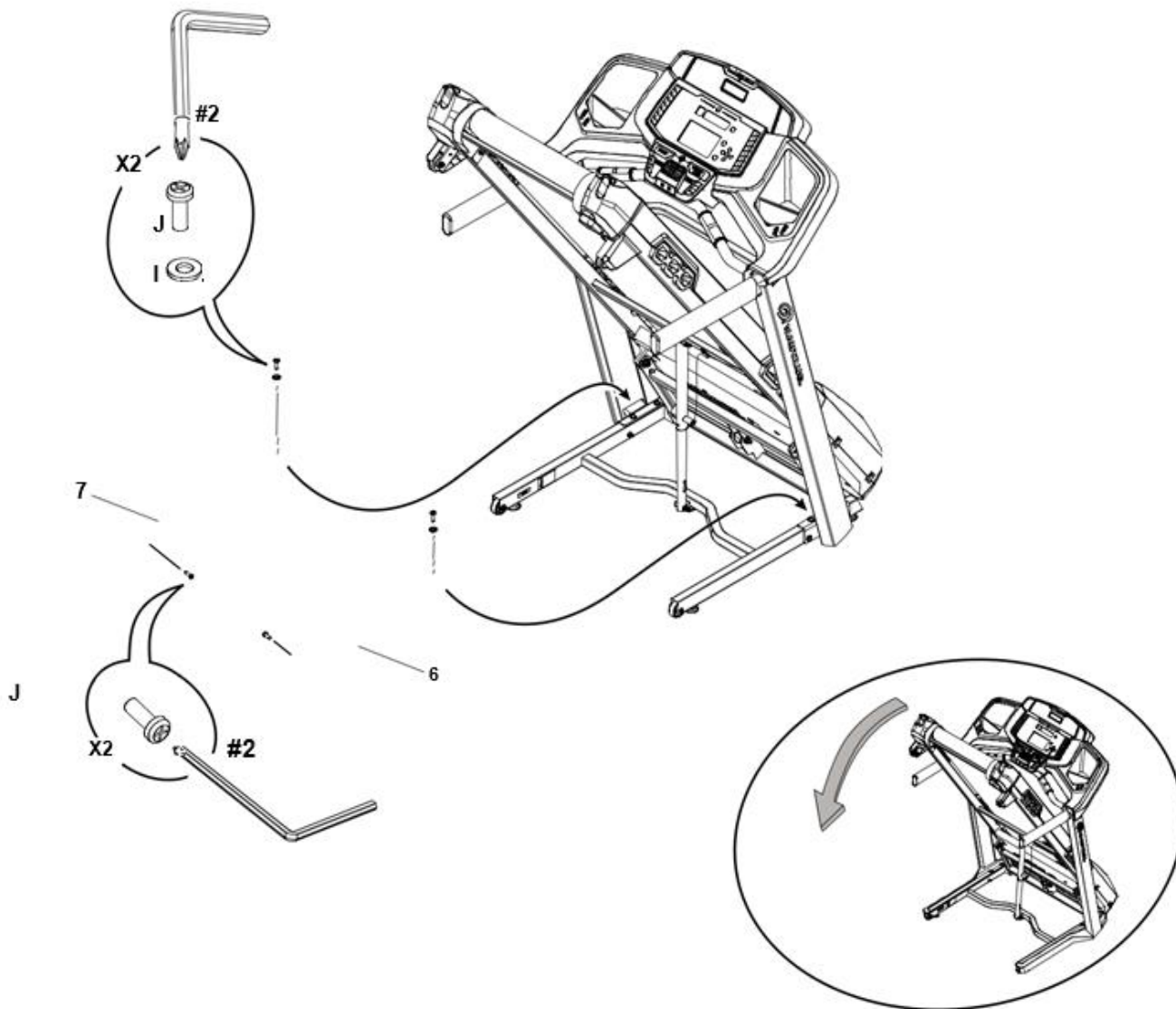


8. Unieś deck bieżni i dokręć wszystkie śruby z poprzednich kroków



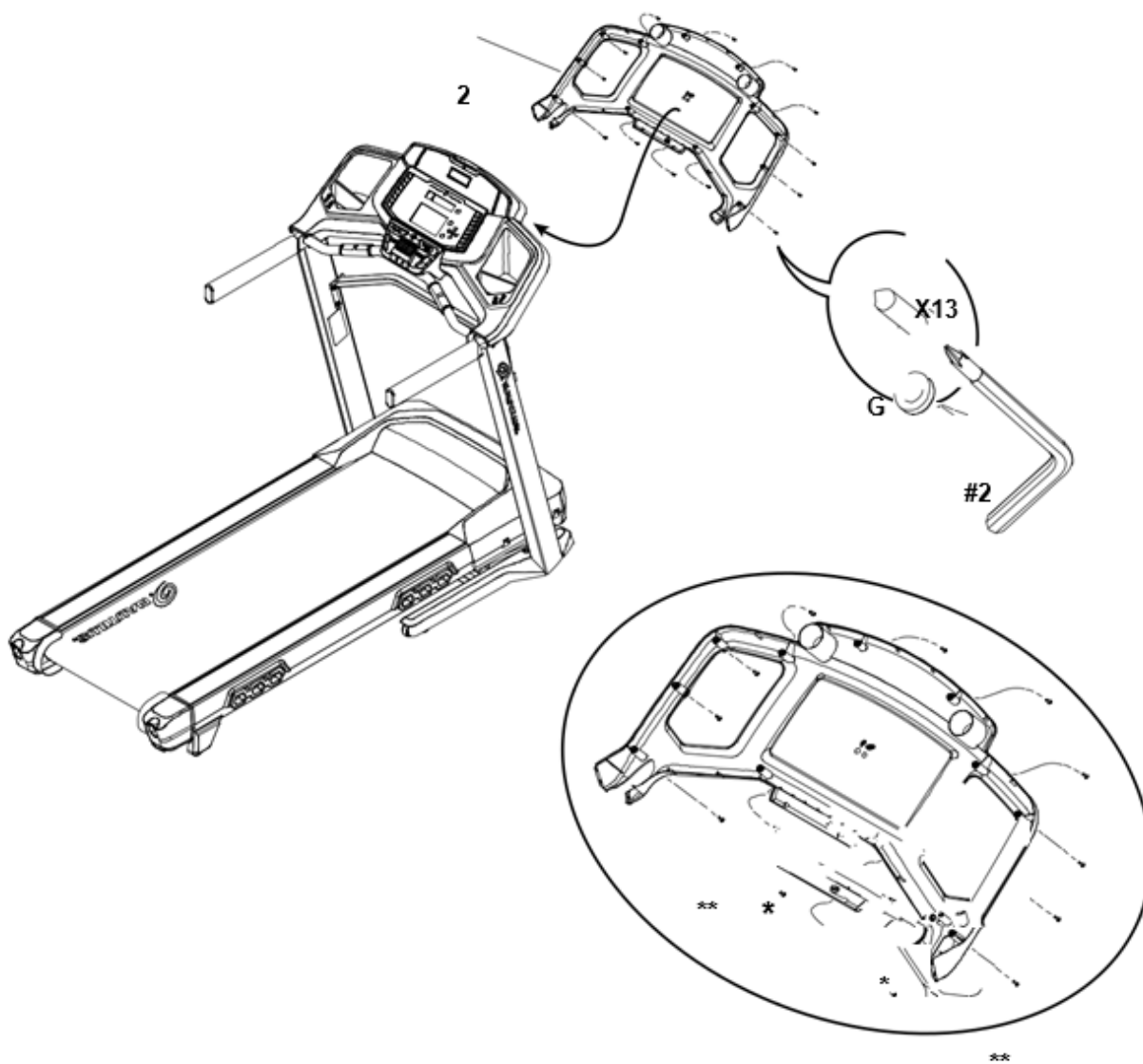
9. Przymocuj osłony podstawy do ramy a następnie rozłóż bieżnię.

UWAGA: Opuść deck bieżni po przymocowaniu osłon.



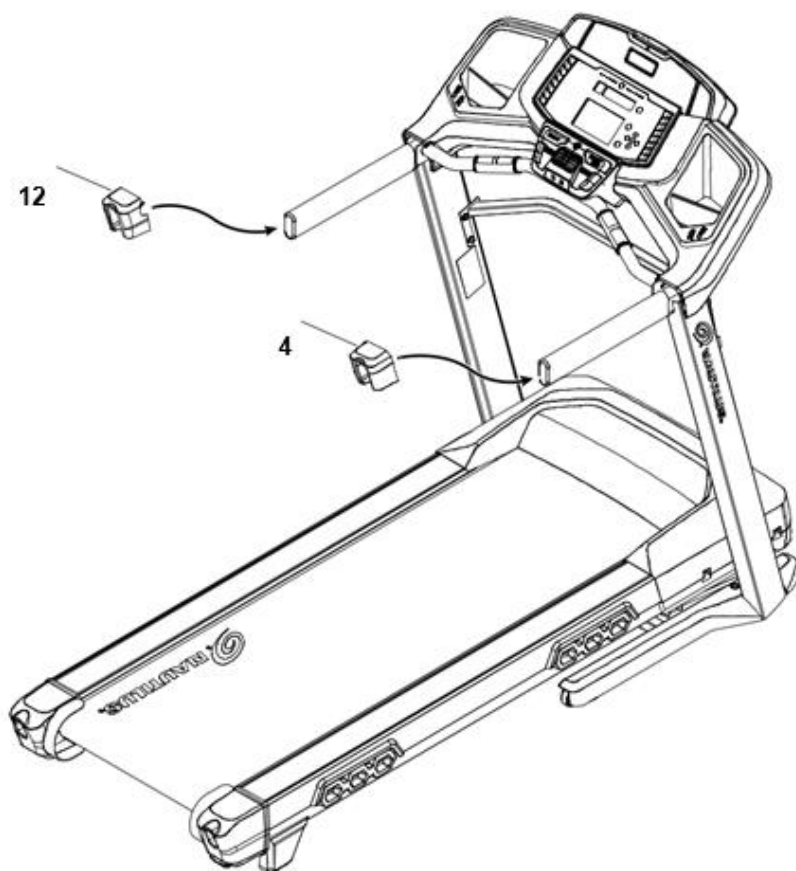
10. Przymocuj podstawę konsoli

UWAGA: Najpierw podłącz sprzęt oznaczony poniżej (*), a następnie sprzęt (**), a następnie pozostały sprzęt.

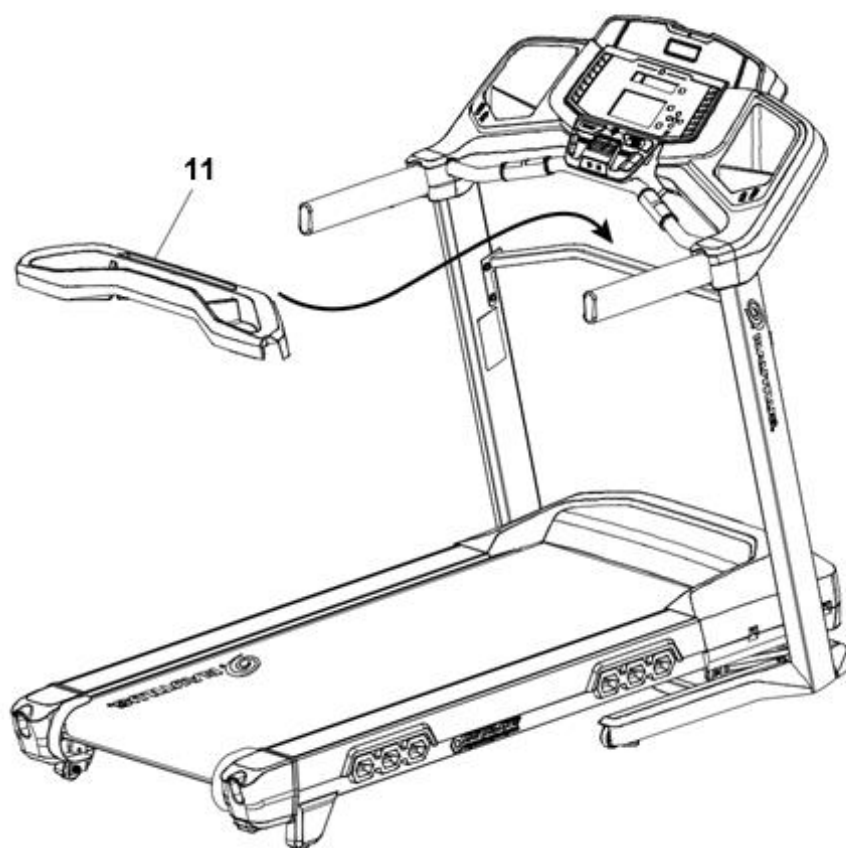


11. Przymocuj osłony uchwytów

Uwaga: Wsuń osłony na uchwyt i przechyl, aby przejść nad przyciskami pilota. Upewnij się, że zaczepy na osłonach zatrzasnęły się.

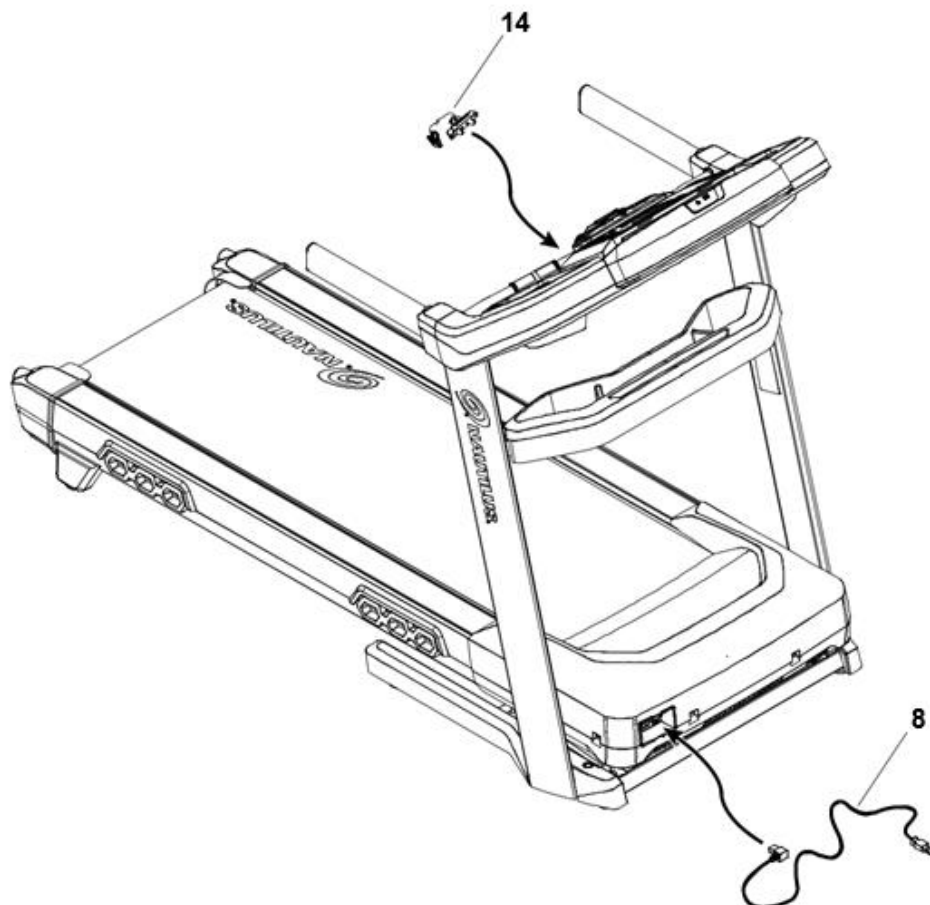


12. Zamocuj tackę



13. Podłącz przewód zasilający i klucz bezpieczeństwa

! Połącz sprzęt tylko do uziemionego gniazdka. (Patrz Instrukcję uziemienia).



14. Końcowa kontrola

Sprawdź sprzęt, aby upewnić się, że całość złożona jest poprawnie i nie ma luźnych elementów.

Pamiętaj, aby zapisać numer seryjny w polu podanym na początku niniejszej instrukcji.

! Nie używaj bieżni, dopóki sprzęt nie zostanie całkowicie zmontowany i sprawdzony pod kątem prawidłowego działania zgodnie z instrukcją obsługi.

Przechowywanie i przenoszenie sprzętu

! Sprzęt może być przenoszony przez jedną lub więcej osób. Zachowaj ostrożność podczas przenoszenia urządzenia. Bieżnia jest ciężka i może być niewygodna. Upewnij się, że jesteś w stanie poruszyć bieżnię. W razie potrzeby skorzystaj z pomocy drugiej osoby.

1. Usuń klucz zabezpieczający.

OSTRZEŻENIE! Gdy urządzenie nie działa, wyjmij klucz bezpieczeństwa i przechowuj go w miejscu niedostępnym dla dzieci.

2. Upewnij się, że wyłącznik zasilania jest wyłączony, a przewód zasilający jest odłączony.

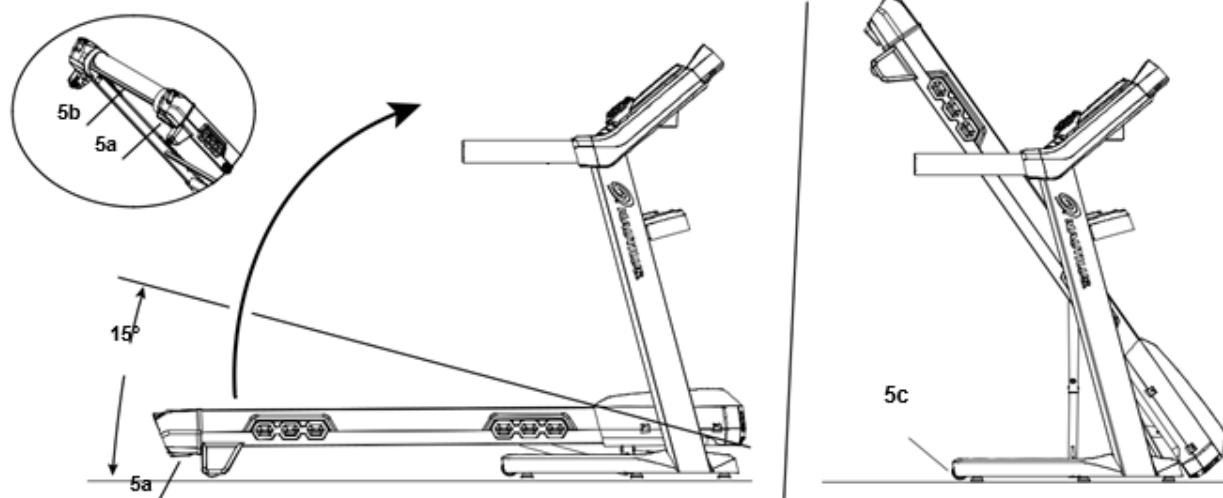


Nigdy nie podnoś przedniej części maszyny do przenoszenia lub transportu. Obracające się lub ruchome części mogą ścisnąć się, powodując obrażenia ciała.

3. Musisz złożyć bieżnię, zanim ją przeniesiesz. Nigdy nie przenoś bieżni, jeśli nie jest złożona.
4. Upewnij się, że wokół bieżni, i nad bieżnią jest bezpieczny prześwit. Upewnij się, że nie ma żadnych przedmiotów, które mogłyby się rozlać lub spowodować zablokowanie z całkowicie złożonego położenia.
5. Upewnij się, że wysokość podniesionego decku jest wystarczająca.
6. Naciśnij i przytrzymaj plastikowy uchwyt zwalnający pomost (5a) pod końcem prawej szyny bocznej. Za pomocą drążka podporowego (5b) znajdującego się pod tylną częścią pasa bieżni podnieś pomost spacerowy i nadal trzymaj uchwyt pomostu przez pierwszą część procesu składania (0-15 stopni). Zwolnij uchwyt pomostu i podnieś pomost chodzący całkowicie do góry i włącz podnośnik hydrauliczny. Upewnij się, że podnośnik hydrauliczny jest prawidłowo zablokowany na swoim miejscu

Stosuj odpowiednie środki ostrożności i techniki podnoszenia. Zegnij kolana i łokcie, utrzymuj proste plecy i podciągnij równomiernie obiema rękami. Wyprostuj nogi, aby podnieść. Upewnij się, że Twoja siła fizyczna jest w stanie podnieść platformę spacerową, dopóki nie zablokuje się mechanizm blokujący. W razie potrzeby skorzystaj z drugiej osoby.

Nie używaj pasa bieżni ani tylnego wałka do podnoszenia bieżni. Części te nie blokują się i mogą gwałtownie się poruszać. Może to spowodować obrażenia ciała lub uszkodzenie urządzenia.



6. Upewnij się, że mechanizm blokujący jest włączony. Ostrożnie pociągnij do tyłu platformę i upewnij się, że się nie porusza. Gdy to zrobisz, trzymaj się z dala od ścieżki ruchu, na wypadek, gdyby blokada bieżni nie została prawidłowo włączona.
7. **Nie opieraj się o bieżnię, gdy jest złożona. Nie kładź na niej przedmiotów, które mogłyby spowodować niestabilność lub upadek.**
8. Nie podłączaj przewodu zasilającego ani nie próbuj obsługiwać bieżni w pozycji złożonej.
7. Ostrożnie przechyl ramę podstawy złożonej bieżni w niewielkiej odległości z powrotem na kółkach transportowych (5c), jednocześnie chwytając wspornik (5b).

- !** Nie używaj konsoli, kierownicy ani podnoszonego decketu do podnoszenia lub przenoszenia bieżni.
Może dojść do uszkodzenia bieżni.

Zachowaj ostrożność przy uniesionym decketu bieżni.

8. Przetocz bieżnię na kółkach transportowych (5c) w nowe miejsce.

- !** Nie kładź przedmiotów w miejsce opuszczonego decketu bieżni.

OSTRZEŻENIE: Ostrożnie przesuwać maszynę, aby nie uderzyła w inne przedmioty. Może to uszkodzić działanie konsoli.

Przed użyciem zapoznaj się z procedurą „Rozkładanie urządzenia” w tym podręczniku.

Rozkładanie maszyny

1. Upewnij się, że jest wystarczająco dużo miejsca, aby opuścić ruchomą platformę.

- !** Zachowaj minimalny odstęp za maszyną wynoszący 2 m i 0,6 m z każdej strony. Jest to zalecana bezpieczna odległość dla dostępu, ruchu i awaryjnego zejścia z maszyny.

Umieść maszynę na czystej, twardej, poziomej powierzchni, wolnej od niechcianych materiałów lub innych przedmiotów, które mogą utrudniać swobodę poruszania się z wystarczającą ilością wolnego miejsca do ćwiczeń. Zalecana jest gumowa mata pod maszyną, aby zapobiec wyładowaniom elektrostatycznym i chronić podłogę.

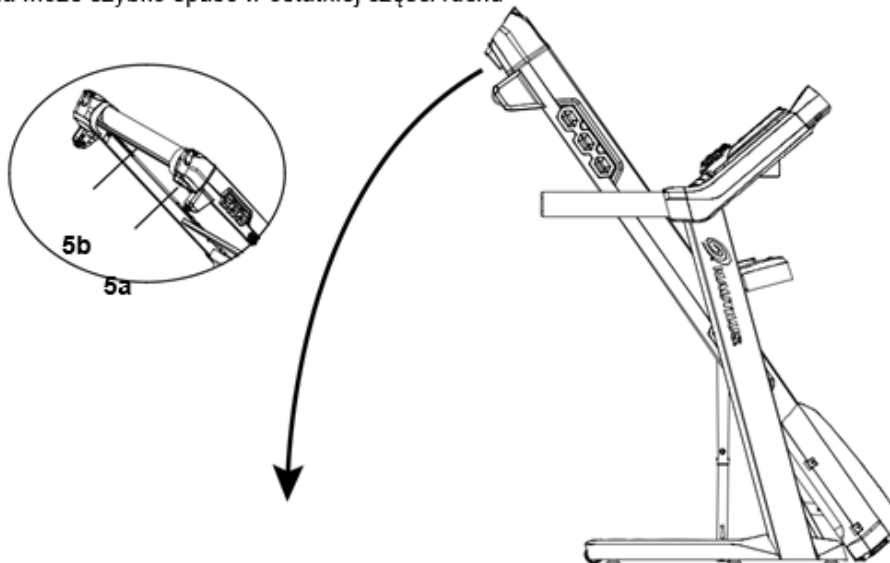
Upewnij się, że wykorzystana przestrzeń do ćwiczeń ma odpowiedni prześwit, biorąc pod uwagę wysokość użytkownika i maksymalne nachylenie platformy.

2. Upewnij się, że na bieżni lub w jej pobliżu nie ma żadnych przedmiotów, które mogłyby się rozlać lub spowodować zablokowania z całkowicie rozłożonej pozycji.

3. Przejdź na prawą stronę urządzenia. Naciśnij i przytrzymaj plastikowy uchwyt zwalniający pomost (5a) pod końcem prawej szyny bocznej. Chwytając wspornik (5b), zwolnij uchwyt.

4. **!** Trzymaj się z dala od pasa ruchu bieżni.

5. Podnośnik hydrauliczny jest ustawiony tak, aby lekko opadał. Trzymaj się platformy do około 2/3 ruchu w dół. Upewnij się, że używasz właściwej techniki podnoszenia; zegnij kolana i wyprostuj plecy. Obniż ciężar nogami. Chodząca platforma może szybko spaść w ostatniej części ruchu



Poziomowanie sprzętu

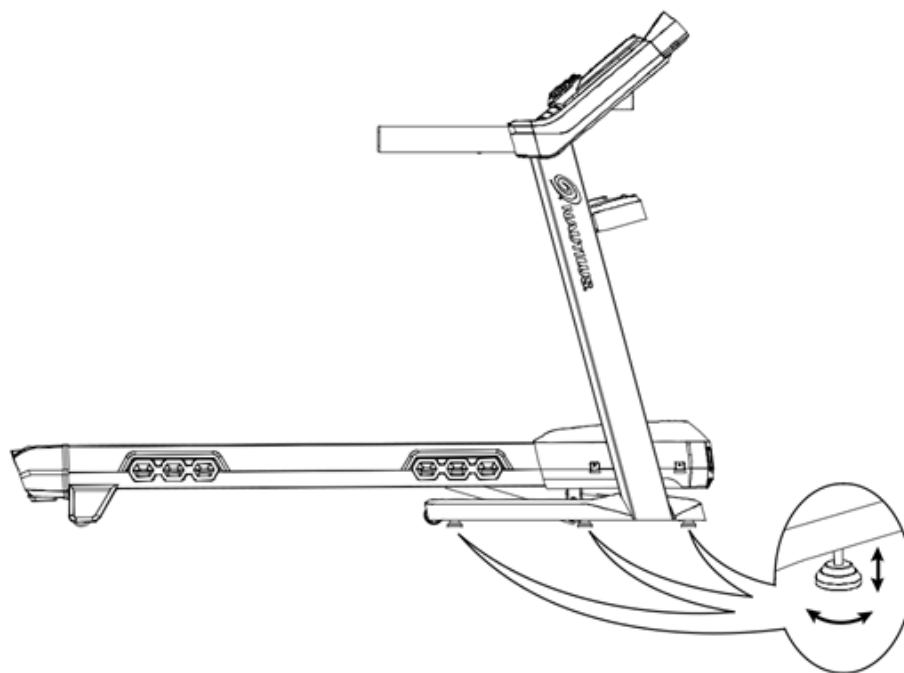
Bieżnia musi być wypoziomowana jeżeli powierzchnia jest nierówna. Należy:

1. Umieścić bieżnię w miejscu docelowym
2. Wyreguluj nóżki poziomujące aż wszystkie dotkną podłogi.

⚠ Wszystkie stopki poziomujące muszą dotkać podłoża. W innym przypadku może to spowodować uszkodzenia ciała lub uszkodzenia urządzenia.

3. Dostosuj, aż urządzenie znajdzie się w poziomie.

Przed ćwiczeniem upewnij się, że maszyna jest wypoziomowana i stabilna.



Pas bieżni

Bieżnia jest wyposażona w trwały, wysokiej jakości pas bieżni, który zapewnia wiele godzin niezawodnej pracy. Pas bieżni na bieżni, która nie była używana przez dłuższy czas, ani w fabrycznym opakowaniu, ani po montażu, może wydawać „dudnienie” hałasu po uruchomieniu. Wynika to z tego, że pas przyjmuje krzywiznę przednich i tylnych rolek. Jest to częste zjawisko i nie oznacza problemu z urządzeniem. Po krótkim okresie użytkowania bieżni odgłos dudnienia zostanie przerwany. Ilość czasu będzie się różnić w zależności od temperatury i wilgotności środowiska, w którym znajduje się bieżnia

⚠ WARNING

Wartości obliczonych lub zmierzonych przez komputer maszyny należy wykorzystywać wyłącznie w celach informacyjnych. Wyświetlane tętno jest przybliżone i powinno być używane wyłącznie w celach informacyjnych. Nadmierne ćwiczenia mogą spowodować poważne obrażenia lub śmierć. Jeśli poczujesz się słabo, natychmiast przestań ćwiczyć.

Funkcje konsoli

Konsola dostarcza ważnych informacji o treningu i pozwala kontrolować poziomy oporu podczas ćwiczeń. Konsola jest wyposażona w dotykowe przyciski sterowania do nawigacji w programach ćwiczeń.



Wyświetlacz konsoli

Ikona stymulatora - przedstawia lokalizację stymulatora podczas treningu.

Kontrolki użytkownika - Kontrolki użytkownika pokazują, gdzie użytkownik znajduje się w stosunku do stymulatora podczas treningu.

Wyświetlacz wyniku fitness- wyświetlacz wyniku fitness pokazuje aktualny wynik fitness wybranego profilu użytkownika.

Wyświetlanie celu - Wyświetlanie celu pokazuje wybrany typ celu (dystans, czas lub kalorie) i jego wartość.

Wyświetlacz umieszczania użytkownika - Wyświetlacz umieszczania użytkownika pokazuje różnicę między użytkownikiem a stymulatorem. Strzałki informują, czy użytkownik znajduje się przed (strzałka W GÓRĘ), czy za (strzałka W DÓŁ) stymulatorem.

Przycisk PORÓWNAJ - Naciśnij, aby wybrać żądany stymulator treningu: średni, najlepszy lub wyłączony.

Przycisk USER - Naciśnij, aby wybrać pożądaną profil użytkownika. Wyświetlacz aktywnego użytkownika dostosuje się

Przycisk Zwiększ (□) - Zwiększa bieżącą wartość lub przechodzi przez dostępne opcje

Lewy przycisk (□) - Przesuwa aktualnie aktywny segment i przesuwają opcje

Przycisk OK - informacje potwierdzające lub wybór

Przycisk decrease (◻) - Zmniejsza bieżącą wartość lub przesuwa dostępne opcje

Prawy przycisk (◻) - Przesuwa aktualnie aktywny segment i przesuwa opcje

Przycisk PROGRAMY - Wybiera kategorię programów treningowych

Wstępnie ustawione przyciski nachylenia - Wybiera wartość nachylenia dla Walking Deck. Po naciśnięciu wstępnie ustawionego przycisku pochylni, naciśnij przycisk Enter pochylni w ciągu 12 sekund, aby dostosować Walking Deck dożądanego nachylenia.

Przycisk Enter nachylenia - Aktywuje silnik pochylni, aby dostosować ruchomą platformę do wybranej wstępnie ustawionej wartości nachylenia.

Przycisk START - Rozpoczyna trening szybkiego startu, rozpoczyna trening programu po dostosowaniu dla użytkownika lub wznawia wstrzymany trening.

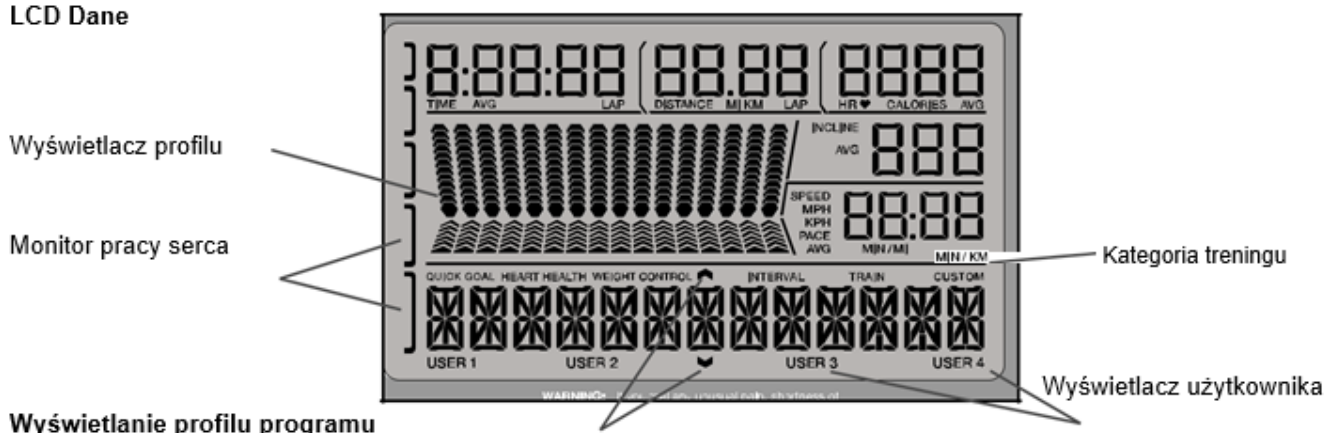
Przycisk FAN - Steruje 3-biegowym wentylatorem

Przycisk PAUZA / STOP - wstrzymuje aktywny trening, kończy wstrzymany trening lub przechodzi do poprzedniego menu

Przyciski wstępnie ustawionej prędkości - wybór wartości prędkości dla pasa bieżni. Po naciśnięciu przycisku wstępnie ustawionej prędkości naciśnij przycisk Speed Enter w ciągu 12 sekund, aby pas bieżni mógł zostać ustawiony nażądaną prędkość.

Przycisk Enter prędkości - dostosowuje prędkość pasa bieżni do wybranej wstępnie ustawionej wartości prędkości.

LCD Dane



Wyświetlacz profilu programu pokazuje profil kursu dla programu treningowego. Profil kursu ma 16 kolumn lub segmentów. Profil kursu ma dwie zmienne dla każdego segmentu: nachylenie (sześciokąt, górny) i prędkość (strzałki, dolny). Im intensywniejsze ustawienie nachylenia lub prędkości, tym wyższy poziom dla tego segmentu. Migający segment pokazuje aktualny interwał.

Wyświetlanie strefy tętna

Strefa tętna pokazuje, do której strefy należy bieżąca wartość tętna dla bieżącego użytkownika. Te strefy tętna mogą być używane jako przewodnik treningu dla określonej strefy docelowej (maks., Beztlenowej, tlenowej, spalania tłuszczu i rozgrzewki).

! Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń. Przestań ćwiczyć, jeśli poczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, zadyszkę lub omdlenie. Przed ponownym użyciu urządzenia skontaktuj się z lekarzem. Wartości obliczonych lub zmierzonych przez komputer maszyny należy wykorzystywać wyłącznie w celach informacyjnych. Wyświetlane tętno jest przybliżone i powinno być używane wyłącznie w celach informacyjnych.

Uwaga: Jeśli nie zostanie wykryte tętno, wyświetlacz strefy tętna będzie pusty.

Przewodniki po opcjach

Przewodniki opcji informują użytkownika, gdzie znajdują się na liście opcji, WIĘCEJ i POPRZEDNIE.

Jeśli aktywne jest **WIĘCEJ** Opcje (strzałka zmniejszania), istnieją dodatkowe opcje, które można wyświetlić, naciskając przycisk Zmniejsz (□). **WIĘCEJ** Opcje (strzałka zmniejszania) jest aktywna, dopóki użytkownik nie dotrze do końca listy. Gdy użytkownik znajdzie się na końcu listy opcji, **WIĘCEJ** opcji (strzałka zmniejszenia) zostanie dezaktywowana, a przycisk Zmniejsz (□) nie zapewni dalszych opcji.

POPRZEDNIE Opcje (strzałka wzrostu) są aktywne, gdy tylko użytkownik zacznie poruszać się po liście. Użyj przycisku Zwiększ (□), aby zobaczyć poprzednie opcje.

Aktywny wyświetlacz użytkownika

Aktywny ekran użytkownika pokazuje, który profil użytkownika jest aktualnie wybrany.

Czas / okrążenie (czas)

Pole wyświetlacza TIME pokazuje całkowity czas treningu, średni czas dla profilu użytkownika lub całkowity czas pracy urządzenia.

Uwaga: Maksymalny czas treningu szybkiego startu wynosi 9 godzin, 59 minut i 59 sekund (9:59:59).

Wyświetlacz okrążeń (czas) pokazuje czas ukończonego właśnie okrążenia. Podczas treningu ta wartość treningu jest wyświetlana tylko po zakończeniu okrążenia.

Odległość / okrążenie (liczba)

Wyświetlacz odległości pokazuje liczbę dystansów (mile lub km) w treningu.

Wyświetlacz Lap (Count) pokazuje całkowitą liczbę okrążeń ukończonych podczas treningu. Podczas treningu ta wartość treningu jest wyświetlana tylko po zakończeniu okrążenia lub w trybie wyników treningu (tylko ukończone okrążenia, bez decyzji).

Uwaga: Odległość okrążenia można dostosować dla każdego użytkownika w trybie edycji profilu użytkownika. Domyślna wartość to 0,25 km (0,4 km).

Tętno (HR) / kalorie

Wyświetlacz tętna pokazuje liczbę uderzeń na minutę (BPM) z czujnika tętna. Gdy konsola odbierze sygnał tętna, ikona zacznie migać.

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń. Przestań ćwiczyć, jeśli poczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, zadyszkę lub omdlenie. Przed ponownym użyciem urządzenia skontaktuj się z lekarzem. Wyświetlane tętno jest przybliżone i powinno być używane wyłącznie w celach informacyjnych.

Kalorie

Pole wyświetlania kalorii pokazuje szacowane kalorie spalone podczas treningu.

Pochylenie

Wyświetlacz pochylni pokazuje bieżący procent pochylni dla pasa bieżni.

Prędkość / tempo

Pole prędkości wyświetla prędkość pasa w milach na godzinę (mph) lub kilometrach na godzinę (km / h).

Pole wyświetlania tempa pokazuje aktualny czas do pokonania mili (lub km) przy bieżącej wartości prędkości.

Uwaga: **Maksymalna** **wartość** **w** **połu** **Tempo** **wynosi** **99:5**

Łączność Bluetooth® z aplikacją fitness „Nautilus Trainer™”

To urządzenie fitness jest wyposażone w łączność Bluetooth® i może bezprzewodowo synchronizować się z aplikacją „Nautilus Trainer™” na obsługiwanych urządzeniach. Aplikacja synchronizuje się z urządzeniem fitness, aby śledzić całkowitą liczbę spalonych kalorii, czas, dystans i inne. Rejestruje i przechowuje każdy trening w celu szybkiego odniesienia. Ponadto automatycznie synchronizuje dane treningu z Under Armour® Connected Fitness, dzięki czemu osiągnięcie dziennego celu dotyczącego kalorii jest łatwiejsze niż kiedykolwiek! Śledź swoje wyniki i udostępniaj je znajomym i rodzinie.

1. Pobierz bezpłatną aplikację o nazwie Nautilus Trainer™. Aplikacja jest dostępna w iTunes® i Google Play™. Uwaga: Aby uzyskać pełną listę obsługiwanych urządzeń, przejrzyj aplikację w iTunes® lub Google Play™.
2. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby zsynchronizować urządzenie z urządzeniem do ćwiczeń.
3. Aby zsynchronizować dane treningu z Under Armour® Connected Fitness, kliknij żądany program i zaloguj się przy użyciu swoich informacji.

Uwaga: aplikacja fitness „Nautilus Trainer™” automatycznie zsynchronizuje Twoje treningi po początkowej synchronizacji.

Trening z aplikacją fitness „RunSocial™”

To urządzenie fitness może współpracować z aplikacją fitness „RunSocial™” używaną na urządzeniu obsługującym technologię Bluetooth®. Aplikacja RunSocial™ Fitness to technologia „mieszanej rzeczywistości”, łącząca wideo HD w prawdziwym świecie, możliwości wirtualnego świata 3D i łączność z innymi użytkownikami. Korzystając z aplikacji RunSocial™ Fitness na urządzeniu obsługującym technologię Bluetooth® podczas treningu, użytkownicy mogą ćwiczyć na bieżni, poruszając się po pięknych lokalizacjach na całym świecie, biegając z innymi użytkownikami na całym świecie. Ze względu na łączność społecznościową możesz nawet tworzyć przebiegi grupowe z innymi wirtualnymi użytkownikami w czasie rzeczywistym. Aplikacja RunSocial™ zachowuje również historyczne dane treningowe w aplikacji.

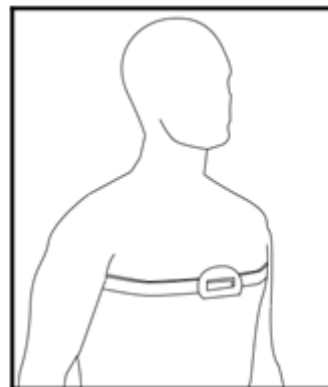
1. Pobierz aplikację o nazwie RunSocial™. Aplikacja jest dostępna w iTunes® oraz (w najbliższej przyszłości) Google Play™. Uwaga: Aby uzyskać pełną listę obsługiwanych urządzeń, przejrzyj aplikację w iTunes® lub Google Play™.
2. Otwórz aplikację.
3. Kliknij przycisk Konto w lewym rogu i utwórz konto.
4. Kliknij przycisk menu z trzema paskami po prawej stronie i wybierz opcję „Speed Tracking / My Treadmill”.
5. Kliknij opcję „Moja bieżnia”, a aplikacja rozpocznie skanowanie w poszukiwaniu wszystkich dostępnych urządzeń w promieniu 15,2 m (50 stóp).
6. Kliknij urządzenie, aby je wybrać. Po zsynchronizowaniu zaświeci się kontrolka Bluetooth® na konsoli, a aplikacja wyświetli „Tracker Connected” wraz z ikoną Bluetooth®.

Ładowanie USB

Jeśli urządzenie USB jest podłączone do portu USB, port spróbuje naładować urządzenie. Energia dostarczana z portu USB może być niewystarczająca do obsługi urządzenia i jednoczesnego ładowania.

Nadajnik tętna jest przymocowany do paska na klatkę piersiową, aby podczas ćwiczeń ręce były wolne. Aby założyć pasek na klatkę piersiową:

1. Przymocuj nadajnik do elastycznego paska na klatkę piersiową.
2. Zabezpiecz pasek wokół klatki piersiowej zakrzywionym nadajnikiem skierowanym do góry, tuż poniżej mięśni klatki piersiowej.
3. Podnieś nadajnik z klatki piersiowej i zwilż dwa rowkowane obszary elektrod na plecach.
4. Sprawdź, czy mokre obszary elektrody przylegają ściśle do skóry. Nadajnik prześle tętno do odbiornika urządzenia i wyświetli szacunkową liczbę uderzeń na minutę (BPM).



Zawsze zdejmuj nadajnik przed czyszczeniem paska na klatkę piersiową. Regularnie czyść pasek na klatkę piersiową łagodnym mydłem i wodą i dokładnie go wysusz. Resztki potu i wilgoci mogą utrzymywać aktywny nadajnik i rozładowywać akumulator w nadajniku. Po każdym użyciu osusz i przetrzyj nadajnik.

Uwaga: Do czyszczenia paska na klatkę piersiową nie używaj materiałów ściernych ani substancji chemicznych, takich jak wełna stalowa lub alkohol, ponieważ mogą one trwale uszkodzić elektrody.

Jeśli konsola nie wyświetla wartości tętna, nadajnik może być uszkodzony. Sprawdź, czy teksturowane obszary kontaktu na pasku na klatce piersiowej stykają się ze skórą. Może być konieczne lekkie zwilżenie obszarów kontaktu. Sprawdź, czy krzywa nadajnika jest skierowana do góry. Jeśli nie pojawi się żaden sygnał lub potrzebujesz dalszej pomocy, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem..

! Przed wyrzuceniem paska na klatkę piersiową wyjmij baterię. Usuwać zgodnie z lokalnymi przepisami i / lub w zatwierdzonych centrach recyklingu.

Zdalny monitor pracy serca

Monitorowanie tętna to jedna z najlepszych procedur kontrolujących intensywność ćwiczeń. Kontaktowe czujniki tętna (CHR) są zainstalowane w celu wysyłania sygnałów tętna do konsoli. Konsola może także odczytywać sygnały telemetryczne HR z nadajnika na klatkę piersiową, który działa w zakresie od 4,5 kHz do 5,5 kHz.

Uwaga: Pas na klatkę piersiową musi być niekodowanym paskiem do pomiaru tętna Polar Electro lub niekodowanym modelem zgodnym z POLAR®. (Paski na klatkę piersiową POLAR®, takie jak paski na klatkę piersiową POLAR® OwnCode®, nie będą działać z tym sprzętem.)

! Jeśli masz rozrusznik serca lub inne wszczepione urządzenie elektroniczne, skonsultuj się z lekarzem przed użyciem bezprzewodowego paska na klatkę piersiową lub innego telemetrycznego czujnika tętna.

Połącz się z czujnikami tętna

Kontaktowe czujniki tętna (CHR) wysyłają sygnały tętna do konsoli. Czujniki CHR są częściami uchwytów ze stali nierdzewnej. Aby z niego skorzystać, wygodnie oprzyj dłonie wokół czujników. Upewnij się, że dłonie dotykają zarówno górnej, jak i dolnej części czujników. Trzymaj mocno, ale nie za mocno lub luźno. Obie ręce muszą dotknąć czujników, aby konsola mogła wykryć puls. Po wykryciu przez konsolę czterech stabilnych sygnałów tętna zostanie wyświetlona początkowa częstość tętna.

Gdy konsola osiągnie początkowe tętno, nie ruszaj ani nie przesuwaj rąk przez 10 do 15 sekund. Konsola sprawdzi teraz tętno. Wiele czynników wpływa na zdolność czujników do wykrywania sygnału tętna:

Ruch mięśni górnej części ciała (w tym ramion) wytwarza sygnał elektryczny (artefakt mięśni), który może zakłócać wykrywanie pulsu. Nieznaczne ruchy dłoni w kontakcie z czujnikami mogą również powodować zakłócenia.

- Modzele i balsam do rąk mogą działać jako warstwa izolująca, aby zmniejszyć siłę sygnału.
- Niektóre sygnały elektrokardiogramu (EKG) generowane przez pojedyncze osoby nie są wystarczająco silne, aby mogły zostać wykryte przez czujnik
- Bliskość innych urządzeń elektronicznych może powodować zakłócenia.

Obliczanie tętna

Twoje maksymalne tętno zwykle zmniejsza się z 220 uderzeń na minutę (BPM) w dzieciństwie do około 160 BPM w wieku 60 lat. Ten spadek tętna jest zwykle liniowy, zmniejsza się o około jeden BPM w każdym roku. Nic nie wskazuje na to, aby trening wpływał na zmniejszenie maksymalnego tętna. Osoby w tym samym wieku mogą mieć różne maksymalne tętno. Dokładniej jest znaleźć tę wartość, wykonując test warunków skrajnych niż stosując formułę związaną z wiekiem.

Na tętno spoczynkowe ma wpływ trening wytrzymałościowy. Typowy dorosły ma tętno spoczynkowe około 72 BPM, podczas gdy wysoko wykwalifikowani biegacze mogą mieć odczyty 40 BPM lub niższe.

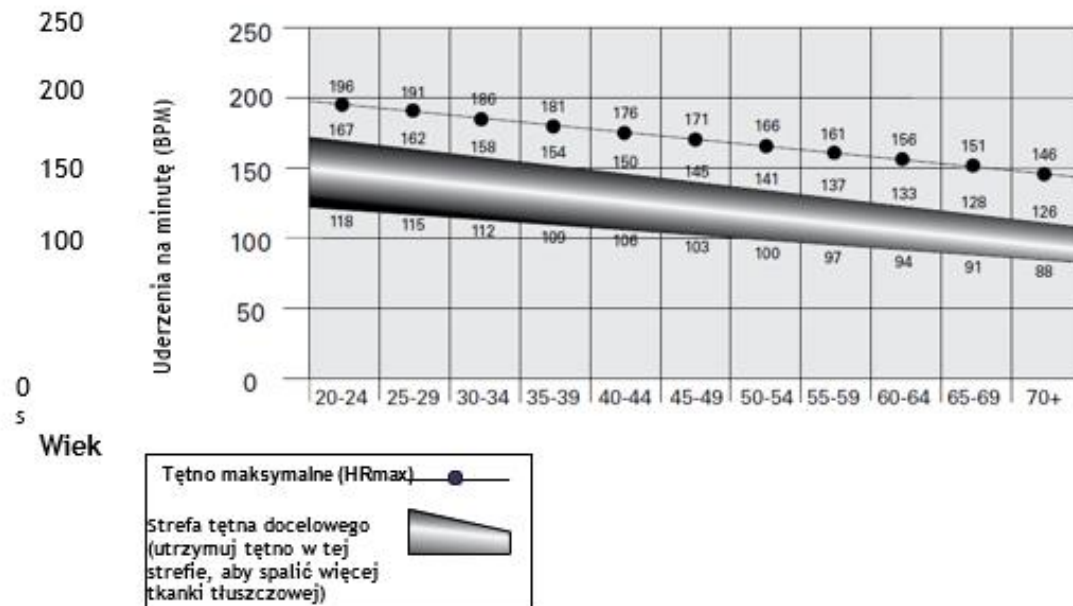
Tabela Tętno jest oszacowaniem skuteczności Strefy Tętna (HRZ) w celu spalania tłuszczu i poprawy układu sercowo-naczyniowego. Warunki fizyczne są różne, dlatego Twój indywidualny HRZ może być o kilka uderzeń wyższy lub niższy niż pokazano.

Najbardziej wydajną procedurą spalania tłuszczu podczas ćwiczeń jest rozpoczęcie w wolnym tempie i stopniowe zwiększanie intensywności do momentu, gdy tętno osiągnie 50–70% maksymalnego tętna. Kontynuuj w tym tempie, utrzymując tętno w tej strefie docelowej przez ponad 20 minut. Im dłużej utrzymujesz docelowe tętno, tym więcej tłuszczu spali twoje ciało.

Wykres jest krótką wytyczną opisującą ogólnie sugerowane docelowe tętno na podstawie wieku. Jak wspomniano powyżej, optymalna stawka docelowa może być wyższa lub niższa. Skonsultuj się z lekarzem w sprawie indywidualnej docelowej strefy tętna.

Uwaga: Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń fitness, zawsze postępuj zgodnie z swoim samopoczuciem, jeśli wydłużasz czas ćwiczeń lub intensywność ćwiczeń.

STREFA TĘTNA DOCELOWEGO W SPALANIU TKANKI TŁUSZCZOWEJ



Ubranie

Założ buty sportowe z gumową podeszwą. Do ćwiczeń będziesz potrzebował odpowiednich ubrań, które pozwolą Ci swobodnie się poruszać.

Jak często ćwiczyć?

Skonsultuj się z lekarzem zanim zaczniesz program treningowy. Przestań ćwiczyć, jeśli czujesz ucisk w klatce piersiowej, będzie Ci brakowało powietrza lub poczujesz się słabo. Skonsultuj się z lekarzem, zanim znowu skorzystasz ze sprzętu. Tętno wyświetlone na konsoli nie jest dokładne i powinno stanowić jedynie punkt odniesienia.

- Zaplanuj treningi z wyprzedzeniem i postaraj się przestrzegać harmonogramu.
- Ćwicz 3 razy w tygodniu przez około 15 minut.

Pierwsze kroki

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem planu ćwiczeń. Przestań ćwiczyć, jeśli poczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, zadyszkę lub omdlenie. Przed ponownym użyciem urządzenia skontaktuj się z lekarzem. Wartości obliczonych lub zmierzonych przez komputer maszyny należy wykorzystywać wyłącznie w celach informacyjnych.

Umieść maszynę na czystej, twardej, poziomej powierzchni, wolnej od przedmiotów, które mogą utrudniać swobodę poruszania się. Zadbaj o wystarczającą ilość wolnego miejsca do ćwiczeń. Zalecana jest gumowa mata pod maszyną, aby zapobiec wyładowaniom elektrostatycznym i chronić podłogę.

Upewnij się, że wykorzystywana przestrzeń do ćwiczeń ma odpowiedni prześwit wysokości, biorąc pod uwagę wysokość użytkownika i maksymalne nachylenie platformy.

1. Gdy urządzenie fitness znajduje się w przygotowanym obszarze ćwiczeń, sprawdź pas bieżni, aby upewnić się, że jest wyśrodkowany i wyrównany. Jeśli zaistnieje taka potrzeba zapoznaj się z procedurą „Wyrównywanie pasa bieżni” w rozdziale Konserwacja niniejszego podręcznika.

Uwaga: To urządzenie jest przeznaczone wyłącznie do użytku domowego.

2. Sprawdź czy pod pasem bieżni nie znajdują się żadne przedmioty. Upewnij się, że pod maszyną jest czysto.

3. Podłącz przewód zasilający do prawidłowo uziemionego gniazdka elektrycznego. Nie stawaj na kabel ani wtyczkę.



Uwaga: Maszyna jest zaprojektowana do podłączania bezpośrednio do odpowiednio okablowanego i uziemionego gniazdka 220 V.

4. Jeśli korzystasz ze zdalnego czujnika tętna, postępuj zgodnie ze wskazówkami paska na klatkę piersiową.

5. Włącz zasilanie.

6. Usiądź na pasie i stań na platformach podnóżków bocznych. Włóż klucz bezpieczeństwa do portu klucza bezpieczeństwa i przypnij przewód klucza bezpieczeństwa do ubrania.

Podczas montażu lub demontażu maszyny należy zachować ostrożność.



Aby uniknąć obrażeń, stań na platformach dla stóp przed uruchomieniem maszyny lub zakończeniem treningu. Nie należy demontować maszyny, stojąc na ruchomych elementach lub stojąc za maszyną.

- Sprawdź klucz bezpieczeństwa i upewnij się, że jest prawidłowo podłączony do konsoli.

Uwaga: Jeśli klucz bezpieczeństwa nie jest zainstalowany, urządzenie pozwoli użytkownikowi na wykonanie wszystkich czynności oprócz aktywacji pasa bieżni. Konsola wyświetli przypomnienie o włożeniu klucza bezpieczeństwa („+ KLUCZ BEZPIECZEŃSTWA”).

- Zawsze przypinaj zatrzask bezpieczeństwa do ubrania podczas ćwiczeń.
- W razie niebezpieczeństwa wyciągnij klucz bezpieczeństwa, aby odłączyć zasilanie od paska i silników pochyłych. To szybko zatrzyma pas bieżni (przygotuj się - jest to nagłe zatrzymanie) i zresetuje trening. Naciśnij przycisk PAUZA / STOP, aby zatrzymać.

7. Naciśnij przycisk USER, aby wybrać profil użytkownika dla treningu.
8. Wybierz swój trening za pomocą przycisku PROGRAMY i przycisków Zmniejsz / Zwiększ.
9. Po wyświetleniu żądanego treningu naciśnij przycisk OK.
10. Konsola zada szereg pytań w celu dostosowania treningu. Gdy konsola wyświetli monit „GOTOWE?”, Naciśnij przycisk START. Konsola wyświetli „RAMPING UP”, gdy pas bieżni przyspieszy. Pamiętaj, aby ostrożnie wejść na pas bieżni. Pas przesunie się dopiero po 3 sekundowym, słyszalnym odliczaniu sygnału dźwiękowego.



Zawsze używaj uchwytów do wchodzenia na bieżnię lub schodzenia z niej, lub gdy zmienia się nachylenie lub prędkość.

Jeśli dźwięk został wyciszony, konsola wyświetli komunikat „AUDIO OFF” przez kilka sekund.

Aby wykonać awaryjne zejście, złap za przedni lub boczny uchwyt i bezpiecznie wejdź na boczne podesty. Zatrzymaj pas bieżni i ostrożnie zejź z maszyny.

Uwaga: Twoja bieżnia jest wyposażona w trwałe, wysokiej jakości pas bieżni, który zapewnia wiele godzin niezawodnej pracy. Pas bieżni na bieżni, która nie była używana przez dłuższy czas, ani w fabrycznym opakowaniu, ani po montażu, może wydawać dźwięk „dudnienia” po uruchomieniu. Wynika to z tego, że pas przyjmuje krzywiznę przednich i tylnych rolek. Jest to częste zjawisko i nie oznacza problemu z urządzeniem. Po krótkim okresie użytkowania bieżni odgłos dudnienia zostanie przerwany. Ilość czasu będzie się różnić w zależności od temperatury i wilgotności środowiska, w którym znajduje się bieżnia.

Tryb zasilania / beczynności

Konsola przejdzie w tryb zasilania / beczynności, jeśli zostanie podłączona do źródła zasilania, przełącznik zasilania jest włączony, a klucz bezpieczeństwa jest prawidłowo zainstalowany.

Uwaga: Jeśli klucz bezpieczeństwa nie jest zainstalowany, urządzenie pozwoli użytkownikowi na wykonanie wszystkich czynności oprócz aktywacji pasa bieżni. Konsola wyświetli przypomnienie o włożeniu klucza bezpieczeństwa („+ KLUCZ BEZPIECZENSTWA”). Po zainstalowaniu klucza bezpieczeństwa należy ponownie nacisnąć przycisk START, aby rozpocząć wybrany trening.

Automatyczne wyłączenie (tryb uśpienia)

Jeśli konsola nie otrzyma żadnych danych wejściowych w ciągu około 5 minut, wyłączy się automatycznie, chyba że jest w trybie demonstracyjnym. Wyświetlacz LCD jest wyłączony w trybie uśpienia.

Naciśnij dowolny przycisk, aby uruchomić (obudzić) konsolę. Jeśli urządzenie znajduje się w trybie demonstracyjnym, przytrzymaj jednocześnie przycisk PAUZA / STOP i przycisk Zmniejsz przez 3 sekundy.



Uwaga: Konsola nie ma włącznika / wyłącznika.

Aby odłączyć, ustaw wszystkie elementy sterujące w pozycji wyłączonej, a następnie wyjmij wtyczkę z gniazdka.

Początkowe ustawienia

Podczas pierwszego uruchomienia konsolę należy skonfigurować z datą, godziną i preferowanymi jednostkami miary.

1. Data: Naciśnij przycisk Zwiększ / Zmniejsz, aby ustawić aktualnie aktywną wartość (miga). Naciśnij lewy / prawy przycisk aby zmienić, który segment jest aktualnie aktywną wartością (miesiąc / dzień / rok).
2. Naciśnij przycisk OK, aby ustawić.
3. Czas: Naciśnij przycisk Zwiększ / Zmniejsz, aby ustawić aktualnie aktywną wartość (miga). Naciśnij lewy / prawy przycisk aby zmienić, który segment jest aktualnie aktywną wartością (AM lub PM / godzina / minuta).
4. Naciśnij przycisk OK, aby ustawić.
5. Jednostki miary: Naciśnij przyciski Zwiększ / Zmniejsz, aby ustawić „MILES” (angielski angielski) lub „KM” (metryczny).
6. Naciśnij przycisk OK, aby ustawić. Konsola przechodzi do ekranu trybu uruchamiania.

Uwaga: Aby dostosować te ustawienia, zapoznaj się z sekcją „Tryb konfiguracji konsoli”.

Program szybkiego startu (ręczny)

Program Szybki start (ręczny) umożliwia rozpoczęcie treningu bez wprowadzania żadnych informacji.

Podczas treningu ręcznego każda kolumna reprezentuje 2 minuty. Aktywna kolumna będzie przesuwana po ekranie co 2 minuty. Jeśli trening trwa dłużej niż 32 minuty, aktywna kolumna znajduje się w najdalszej kolumnie po prawej stronie i wypycha poprzednie kolumny z wyświetlacza.

1. Stań na platformach podnóżków bocznych.
2. Naciśnij przycisk Użytkownik, aby wybrać prawidłowy profil użytkownika. Jeśli nie masz skonfigurowanego profilu użytkownika, możesz wybrać profil, który nie ma dostosowanych danych (tylko wartości domyślne).
3. Naciśnij przycisk START, aby uruchomić program ręczny.

Uwaga: Aby rozpocząć trening, należy zainstalować klucz bezpieczeństwa. Jeśli nie jest zainstalowany, konsola wyświetli „+ KLUCZ BEZPIECZENSTWA”. Konsola wyświetli „RAMPING UP”, gdy pas bieżni przyspieszy.

4. Aby zmienić poziom nachylenia lub prędkości, naciśnij odpowiednie przyciski zwiększania lub zmniejszania. Czas będzie się liczył od 00:00.

Uwaga: Maksymalny czas treningu szybkiego startu wynosi 9 godzin, 59 minut i 59 sekund (9:59:59).

5. Po zakończeniu treningu naciśnij PAUZA / STOP, aby wstrzymać trening. Naciśnij PAUZA / STOP ponownie, aby zakończyć

Uwaga: wyniki treningu są zapisywane w bieżącym profilu użytkownika.

Profile użytkowników

Konsola pozwala przechowywać i używać 4 profili użytkowników. Profile użytkowników automatycznie rejestrują wyniki treningu dla każdego treningu i umożliwiają przeglądanie danych treningu.

Profil użytkownika przechowuje następujące dane:

- Nazwa - do 13 znaków
- Waga
- Wysokość
- Wiek
- Płeć
- Okrężenie
- Skanuj
- Wartość (dostosowany wyświetlacz treningu)

Wybierz profil użytkownika

Każdy trening jest zapisywany w profilu użytkownika. Pamiętaj, aby wybrać odpowiedni profil użytkownika przed rozpoczęciem treningu. Ostatnim użytkownikiem, który ukończył trening, będzie użytkownik domyślny.

Profile użytkowników mają przypisane wartości domyślne, dopóki nie zostaną dostosowane przez edycję. Edytuj profil użytkownika, aby uzyskać dokładniejsze informacje na temat kalorii i tętna.

Edytuj profil użytkownika

1. Na ekranie trybu uruchamiania naciśnij przyciski użytkownika, aby wybrać jeden z profili użytkowników.
2. Naciśnij przycisk OK, aby wybrać profil użytkownika.
3. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat GOAL TRACK. Naciśnij przycisk Zwiększ.
4. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit EDYTUJ oraz nazwę bieżącego profilu użytkownika. Naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć edycję profilu użytkownika opcja 35.

Aby wyjść z opcji Profilu użytkownika, naciśnij przycisk PAUZA / STOP, a konsola wróci do ekranu trybu uruchamiania.

5. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit NAME i nazwę bieżącego profilu użytkownika.

Uwaga: Nazwa użytkownika będzie pusta, jeśli jest to pierwsza edycja. Nazwa profilu użytkownika jest ograniczona do 13 znaków.

Aktualnie aktywny segment będzie migał. Użyj przycisków Zwiększ / Zmniejsz, aby poruszać się po alfabecie i pustej przestrzeni (między A i Z). Aby ustawić każdy segment, użyj przycisków w lewo lub w prawo, aby przechodzić między segmentami.

Naciśnij przycisk OK, aby zaakceptować wyświetlaną nazwę użytkownika.

6. Aby edytować inne dane użytkownika (WAGA, WYSOKOŚĆ, WIEK, PŁEĆ), użyj przycisków Zwiększ / Zmniejsz, aby wyregulować, naciśnij OK, aby ustawić każdy wpis.

Uwaga: BMI użytkownika jest wyświetlane w wierszu WYSOKOŚĆ w polu wyświetlania CZAS.

Pomiar BMI jest przydatnym narzędziem, które pokazuje związek między wagą a wzrostem związany z tkanką tłuszczową i ryzykiem dla zdrowia. Poniższa tabela przedstawia ogólną ocenę wyniku BMI:

Niedowaga	poniżej 18.5
Normal	18.5 – 24.9
Nadwaga	25.0 – 29.9
Otyłość	30.0 i więcej

Uwaga: ocena może zawyżać tkankę tłuszczową u sportowców i innych osób o muskularnej budowie ciała. Może również niedokładnie oceniać poziom tkanki tłuszczowej u osób starszych i innych, które utraciły masę mięśniową.



Skontaktuj się z lekarzem, aby uzyskać więcej informacji na temat wskaźnika masy ciała (BMI) i wagi, która jest odpowiednia dla Ciebie. Wartości obliczonych lub zmierzonych przez komputer maszyny należy wykorzystywać wyłącznie w celach informacyjnych.

7. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat LAP DISTANCE. Ta opcja kontroluje długość dystansu dla LAP podczas treningu. Użyj przycisków Zwiększ / Zmniejsz, aby ustawić wartość odległości LAP. Domyślnie jest to „0,25” mil (lub 0,4 km). Naciśnij przycisk OK, aby ustawić wartość odległości LAP.

8. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit SKANUJ. Ta opcja kontroluje sposób wyświetlania wartości treningu podczas treningu. Ustawienie „ON” pozwala konsoli automatycznie wyświetlać lub skanować między wartościami treningu co 4 sekundy. Ustawienie „OFF” pozwala użytkownikowi nacisnąć przyciski PRAWO lub LEWO, aby wyświetlić inne wartości treningu w razie potrzeby. Domyślne ustawienie to „ON”. Naciśnij przycisk OK, aby ustawić sposób wyświetlania wartości treningu.

9. Konsola wyświetli monit o wyświetlenie treningu WARTOŚĆ. Ta opcja kontroluje, czy wartość treningu jest wyświetlana podczas treningu. Ustawienie „ON” pozwala konsoli wyświetlać wartość treningu, ustawienie „OFF” wyłącza wartość treningu podczas treningu.

Konsola miga aktywną wartością treningu (Czas, Okrążenie (Czas), Dystans, Okrążenie (Zliczanie), Tętno, Kalorie lub Tempo) i podaje bieżące ustawienie: „WARTOŚĆ - WŁ.” lub „WARTOŚĆ - WYŁ.”. Naciśnij przyciski Zwiększ lub Zmniejsz, aby zmienić bieżące ustawienie, i naciśnij Lewy lub Prawy, aby zmienić aktywną wartość treningu.

Uwaga: Wartości treningu Nachylenie i Prędkość nie można wyłączyć.

Domyślna wartość to „VALUE - ON” dla wszystkich wartości treningu. Po zakończeniu modyfikacji wyświetlanych wartości treningu naciśnij przycisk OK, aby ustawić konsolę.

10. Wyświetlacz konsoli pokazuje komunikat WIRELESS HR. Jeśli używasz głośników konsoli przy wyższych ustawieniach i / lub używasz większego osobistego urządzenia elektronicznego, konsola może wykazywać zakłócenia tętna. Ta opcja pozwala dezaktywować odbiornik tętna telemetrii, blokując zakłócenia.

Wyświetlacz pokazuje aktualne ustawienie wartości: „ON” lub „OFF”. Naciśnij przycisk Zwiększ lub Zmniejsz, aby zmienić

wartość. Domyślne ustawienie to „ON”.

Naciśnij przycisk OK, aby ustawić odbiornik tętna telemetrii na aktywny.

11. Konsola przejdzie do ekranu trybu uruchamiania po wybraniu użytkownika.

Zresetuj profil użytkownika

1. Na ekranie trybu uruchamiania naciśnij przycisk Użytkownik, aby wybrać jeden z profili użytkownika.

2. Naciśnij przycisk OK, aby wybrać profil użytkownika.

3. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat GOAL TRACK. Naciśnij przycisk Zmniejsz, aby zmienić monit.

Uwaga: Aby wyjść z opcji Profilu użytkownika, naciśnij przycisk PAUZA / STOP, a konsola powróci do ekranu trybu uruchamiania.

4. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit RESET i bieżącą nazwę profilu użytkownika. Naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć resetowanie użytkownika

Opcja profilu

5. Konsola potwierdzi teraz prośbę o zresetowanie profilu użytkownika (domyślnym wyborem jest „RESET - NIE”). Naciśnij Przyciski Zwiększ lub Zmniejsz, aby dostosować wybór.

6. Naciśnij przycisk OK, aby dokonać wyboru.

7. Konsola przejdzie do ekranu trybu uruchamiania.

Zmiana poziomów nachylenia

Naciśnij przyciski zwiększania poziomu nachylenia lub zmniejszania, aby w dowolnym momencie zmienić kąt pochylenia decku bieżni z zainstalowanym kluczem bezpieczeństwa. Aby szybko zmienić poziom nachylenia, naciśnij odpowiedni przycisk nachylenia, a następnie przycisk Enter nachylenia. Bieżnia dostosuje się do wybranego poziomu nachylenia.

Uwaga: Po naciśnięciu wstępnie ustawionego przycisku nachylenia należy nacisnąć przycisk zmiany pochylenia w ciągu 12 sekund.



Przed opuszczeniem decku bieżni upewnij się, że obszar pod maszyną jest wolny. Po każdym treningu całkowicie obniż bieżnię.

Ćwiczenia na tym urządzeniu wymagają koordynacji i równowagi. Pamiętaj, aby przewidywać, że zmiany prędkości pasa i kąta pochylenia bieżni mogą wystąpić podczas treningów, i bądź uważny, aby uniknąć utraty równowagi i możliwych obrażeń.

Upewnij się, że wykorzystywana przestrzeń do ćwiczeń ma odpowiedni prześwit, biorąc pod uwagę wysokość użytkownika i maksymalną wysokość w pełni pochyłonej bieżni.

Zmiana poziomów prędkości

Naciśnij przyciski zwiększania poziomu prędkości lub zmniejszania, aby zmienić prędkość pasa w dowolnym momencie w programie treningowym.

Aby szybko zmienić poziom prędkości, naciśnij żądany przycisk prędkości, a następnie przycisk szybkiego wprowadzania. Pas bieżni dostosuje się do żądanej prędkości.

Przyciski wstępnego poziomu nachylenia

Przycisk potwierdzenia



Uwaga: Po naciśnięciu przycisku prędkości predefiniowanej należy nacisnąć przycisk prędkości wprowadzania w ciągu 12 sekund.

Programy profilowe

Programy te mają różne kąty nachylenia pasa bieżni i prędkości w zależności od maksymalnej i minimalnej prędkości dostarczonej przez użytkownika. Użytkownik może również ręcznie dostosować wartości nachylenia i prędkości w dowolnym momencie podczas treningu. Programy profilowe są podzielone na kategorie (szybki cel, zdrowie serca, kontrola wagi, interwał, pociąg i niestandardowe). Każdy program profilowy ma 16 segmentów pozwalających na różnorodne treningi.

Podczas programu profilowego konsola wyda sygnał dźwiękowy, jeśli w następnym segmencie treningu wystąpi zmiana nachylenia lub prędkości. Przygotuj się na zmiany nachylenia i prędkości przy każdej zmianie segmentu.

Aktualnie wybrana kategoria będzie aktywna w konsoli, z wyświetlonym pierwszym treningiem programu profilowego w tej kategorii. Użyj przycisków Zwiększ (◻) lub Zmniejsz (◻), aby wybrać żądany program treningu profilowego z kategorii Treningi. Pod koniec dostępnych treningów dla tej kategorii przewodnik Więcej opcji (strzałka zmniejszenia) zostanie dezaktywowany, informując użytkownika, że osiągnął koniec kategorii

QUICK GOAL

DISTANCE, TIME, CALORIES



HEART HEALTH

HEALTHY- 55%, FAT BURN - 65%, AEROBIC - 75%, ANAEROBIC - 85%



WEIGHT CONTROL

FAT BURN 1



FAT BURN 2



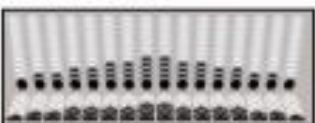
SPEED BURN



INCLINE BURN

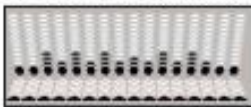


DUAL BURN



INTERVAL

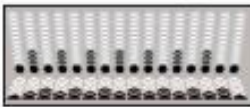
INTERVAL-INC (Incline)



INTERVAL-SPD (Speed)

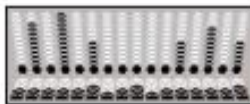


INTERVAL-DUAL (Incline and Speed)



TRAIN

BOOT CAMP



ENDURANCE



PERFORMANCE

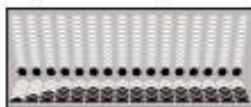


1 MILE PACER, 5K PACER, 10K PACER



CUSTOM

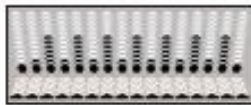
HR (Heart Rate) TARGET



CUSTOM-SPD (Speed)



CUSTOM-INC (Incline)



USER DEFINED



Profil treningu i program celu

Konsola pozwala wybrać program profilu i typ celu dla treningu (dystans, czas lub kalorie) i ustawić wartość celu.

Uwaga: W przypadku niektórych programów profilowych nie można dostosować celu (przykład: trening 5K Pacer ma cel dystansu równy 5K).

1. Stań na platformach podnóżków bocznych.
2. Naciśnij przycisk Użytkownik, aby wybrać żądany profil użytkownika.

3. Naciśnij przyciski Programy, aby wybrać kategorię treningu.
4. Naciśnij przyciski Zwiększ lub Zmniejsz, aby wybrać Trening profilu i naciśnij OK.
Jeśli wybranym treningiem jest program Docelowe Tętno, konsola zażąda żądanych uderzeń na minutę (BPM) dla treningu. Użyj przycisków Zwiększ lub Zmniejsz, aby wyregulować i naciśnij OK.
Jeśli wybrany program treningu ma dostosowanie profilu nachylenia i / lub prędkości, konsola wyświetli ekran „EDYTUJ NACHYLENIE”. Naciśnij przyciski Zwiększ lub Zmniejsz, aby zmienić bieżące ustawienie, i naciśnij Lewy lub Prawy, aby przesunąć aktywny segment profilu. Naciśnij OK, aby zaakceptować profil nachylenia.
Uwaga: ekran „EDIT SPEED” działa w ten sam sposób.
5. Użyj przycisków Zwiększ lub Zmniejsz, aby ustawić Minimalną prędkość pasa i naciśnij OK. Profil Program dostosuje się, aby minimalna prędkość była najniższą wartością programu profilowego, jeśli zostanie zaakceptowana.
6. Użyj przycisków Zwiększ lub Zmniejsz, aby wyregulować maksymalną prędkość pasa i naciśnij OK. Profil Program dostosuje się, aby maksymalna wartość prędkości była najwyższą prędkością programu profilowego po zaakceptowaniu.



Podczas treningu użytkownik może bezpośrednio dostosować prędkość pasa powyżej ustawienia prędkości maksymalnej, jeśli to konieczne, za pomocą przycisku Zwiększ

7. Użyj przycisków Zwiększ lub Zmniejsz, aby wybrać rodzaj celu (Dystans, Czas lub Kalorie) i naciśnij OK.
8. Użyj przycisków Zwiększ lub Zmniejsz, aby ustawić wartość treningu i naciśnij OK.
9. Konsola wyświetli monit „GOTOWE?”.
10. Naciśnij START, aby rozpocząć trening zorientowany na cel. Trening rozpocznie się po trzysekundowym, słyszalnym odliczaniu.

Uwaga: Konsola wyświetli komunikat „RAMPING UP”, gdy pas bieżni przyspieszy.

Programy treningowe z kontrolą tętna

Programy kontroli tętna pozwalają ustawić cel tętna dla treningu. Program monitoruje tętno w uderzeniach na minutę (BPM) na podstawie czujników dotykowego tętna (CHR) na maszynie lub paska na klatkę piersiową. Monitora pracy serca (HRM) dostosowuje nachylenie podczas treningu, aby utrzymać tętno na wybranej strefie.

Uwaga: Konsola musi być w stanie odczytać informacje o tętnie z czujników CHR lub HRM, aby program kontroli tętna działał poprawnie.

Programy docelowego tętna używają twojego wieku i innych informacji użytkownika do ustawiania wartości strefy tętna dla twojego treningu. Wyświetlacz konsoli wyświetla następnie monit o skonfigurowanie treningu:

1. Naciskaj przycisk PROGRAMY, aż zostanie wybrana kategoria ZDROWIE SERCA.
2. Naciśnij przycisk Zwiększ lub Zmniejsz, aby wybrać procent maksymalnego tętna: ZDROWY 55%, SPALANIE 65%, AEROBIC 75%, ANAEROBIC 85%.

Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń. Przestań ćwiczyć, jeśli poczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, zadyszka lub omdlenie. Przed ponownym użyciem urządzenia skontaktuj się z lekarzem. Wartości obliczonych lub zmierzonych przez komputer maszyny należy wykorzystywać wyłącznie w celach informacyjnych. Tętno wyświetlane na konsoli jest przybliżone i powinno być używane wyłącznie w celach informacyjnych.



3. Naciśnij przyciski Zwiększ lub Zmniejsz, aby ustawić Minimalną prędkość, i naciśnij OK.
4. Naciśnij przyciski Zwiększ lub Zmniejsz, aby ustawić prędkość maksymalną, i naciśnij OK.
5. Naciśnij przycisk Zwiększ lub Zmniejsz, aby wybrać typ celu, a następnie naciśnij OK.
6. Naciśnij przyciski Zwiększ lub Zmniejsz, aby ustawić wartość celu treningu i naciśnij OK.

Uwaga: pamiętaj, aby podczas określania celu dać czas, aby tętno osiągnęło żadaną strefę tętna. Konsola wyświetli wartość tętna na podstawie bieżących ustawień użytkownika.

7. Naciśnij START, aby rozpocząć trening.

Użytkownik może również ustawić docelową wartość tętna, wybierając program HR TARGET w kategorii NIESTANDARDOWE. Konsola dostosuje nachylenie podczas treningu, aby utrzymać użytkownika w żądanej strefie tętna.

1. Naciśnij przycisk PROGRAMY, aż zostanie wybrana kategoria NIESTANDARDOWE.
2. Konsola pokazuje trening HR TARGET. Naciśnij OK.
3. Naciśnij przyciski Zwiększ lub Zmniejsz, aby ustawić wartość Tętna (HR) dla treningu, i naciśnij OK.
4. Naciśnij przyciski Zwiększ lub Zmniejsz, aby ustawić Minimalną prędkość, i naciśnij OK.
5. Naciśnij przyciski Zwiększ lub Zmniejsz, aby ustawić prędkość maksymalną, i naciśnij OK.
6. Naciśnij przyciski Zwiększ lub Zmniejsz, aby wybrać typ celu, a następnie naciśnij OK.
7. Naciśnij przyciski Zwiększ lub Zmniejsz, aby ustawić wartość celu dla treningu, i naciśnij OK.

Uwaga: pamiętaj, aby podczas określania celu dać czas, aby tętno osiągnęło żądaną strefę tętna. Konsola wyświetli wartość tętna na podstawie bieżących ustawień użytkownika.

8. Naciśnij START, aby rozpocząć trening.

Porównaj wyświetlane dane

Porównaj ekrany – to funkcja, która pozwala użytkownikowi skupić się lub ćwiczyć na ustawionym programie i dystansie.

Średni, lub najlepszy, poprzedni trening z tym samym celem dystansu to tempo aktualnie wybranego treningu.



Wyświetlacz użytkownika pokazuje użytkownikowi, gdzie znajduje się w stosunku do komputera nadającego tempo, wraz z wartością czasu i strzałką W GÓRĘ (z przodu) lub strzałką W DÓŁ (za komputerem nadającym tempo).

Wskaźniki użytkownika w górnej części konsoli szybko pokazują lokalizację użytkownika względem komputera. Ikona komputera nadającego tempo (środek lampek kontrolnych użytkownika) jest umiejscowieniem stymulatora, lampka kontrolna to użytkownik. Różnica czasu między użytkownikiem a stymulatorem jest pokazana- przy której lampce kontrolnej użytkownik jest aktywny (patrz skala czasu poniżej).



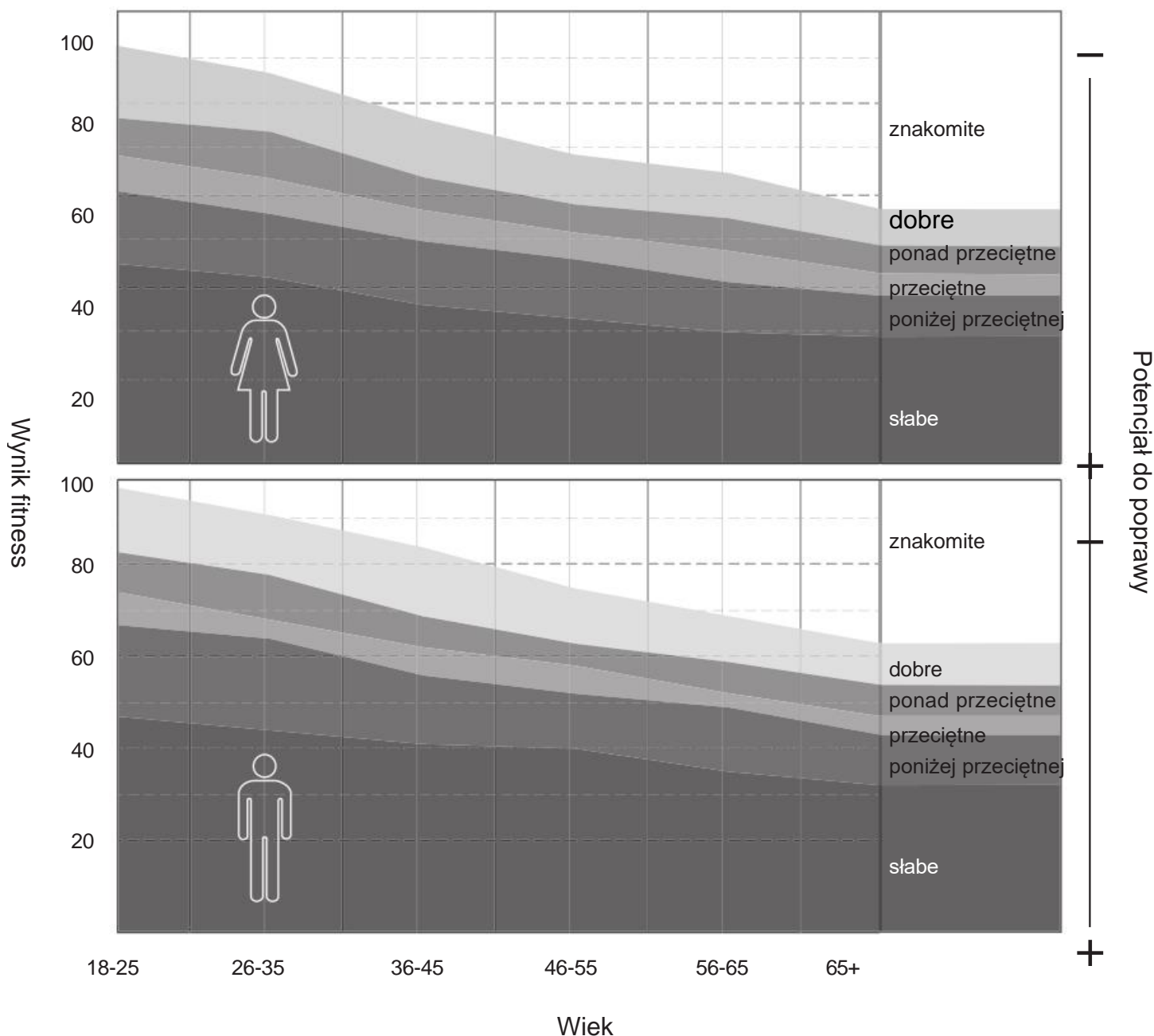
Uwaga: Wartości przedstawione podczas pierwszego treningu oparte są na domyślnej wartości tempa 12 minut na milę.

Po rozpoczęciu treningu aktywny będzie średni stymulator tempa. Aby zmienić tempo podczas treningu, naciśnij przycisk PORÓWNAJ. Stymulator zmieni się na Best Stymulator, a okno umieszczania użytkownika i odpowiednie lampki wskaźnika użytkownika zostaną dostosowane. Po ponownym naciśnięciu przycisku PORÓWNAJ funkcja ta jest wyłączona, a ekran umieszczania użytkownika i lampka kontrolna zostaną wyłączone.

Uwaga: Zmiana celu dystansu dla programu powoduje zmianę ukierunkowania programu na trening. Ekran porównania będzie używać wartości domyślnych do czasu zakończenia treningu z nowym celem dystansu.

Podczas treningu stymulatora (1 mila stymulatora, 5 stymulatora, 10 stymulatora) użytkownik wprowadza czas potrzebny do ukończenia treningu. W oknie umieszczania użytkownika nie ma opcji wyłączenia podczas treningu stymulacji. Przycisk Porównaj przesuwa wartość stymulacji z Tempo wprowadzania, Średnia lub Najlepsza.

Poziom sprawności użytkownika na podstawie oceny kondycji



Wyświetlanie wyniku fitness

Zwiększ swoją wydajność i popraw Wynik Fitness. Wynik Fitness daje Ci: ocenę treningu - szacowanie i mierzenie VO2 Max i spalania kalorii na podstawie płci, wieku i danych biometrycznych. Im więcej trenujesz, tym większy będzie Twój Wynik Fitness.

Szacunki VO2 Max są obliczane przy użyciu danych o wydajności (czas, dystans i średnia tętno lub oszacowanie średniego tętna, jeśli dane te są niedostępne).

VO2 Max to maksymalne zużycie tlenu, tlenowej wydolności fizycznej danej osoby i jest wyznacznikiem zdolności wytrzymałościowej użytkownika podczas wykonywania ćwiczenia. (V = objętość, O2 = tlen, a Max = maksymalna szybkość).



Dla każdego ukończonego treningu dłuższego niż 10 minut lub mili (1,6 km) na odległość, konsola dostosuje te wartości treningu w stosunku do Twojego wyniku fitness. Ta wartość jest wyświetlana w obszarze wyświetlania wyniku fitness konsoli.

Uwaga: Korzystanie z paska na klatkę piersiową zapewnia najdokładniejsze informacje do obliczenia wyniku fitness. Wynik Fitness jest przyznawany, gdy podczas treningu minie co najmniej 10 minut lub 1 mila (1,6 km) dystansu. Jeśli nie zostanie podane tętno, do obliczenia wyniku zostanie zastosowane przybliżenie na podstawie profilu użytkownika.

Wynik fitness może się nieznacznie zmienić w przypadku użytkownika wykonującego tę samą długość treningu na podobnym poziomie intensywności. Jeśli jednak ten sam użytkownik zwiększy intensywność na tej samej długości treningu, jego wynik wzrośnie. Ponieważ wynik oparty jest na VO2 Max (szacowany), nawet niewielki wzrost wyniku wskazuje na znaczną zmianę poziomu sprawności użytkownika.

Uwaga: Wynik użytkownika może nieznacznie spaść, jeśli występuje zmęczenie. Przy odpowiedniej kombinacji ćwiczeń i odpoczynku Wynik Fitness użytkownika wzrośnie w podobny sposób jak jego VO2 Max. Znajduje to również odzwierciedlenie w ich zdolności do wykonywania dłuższych lub szybszych treningów. Wyniki fitness należy porównywać tylko z poprzednimi wynikami, a nie z innymi profilami użytkowników.

Wstrzymywanie lub zatrzymywanie

Konsola przejdzie w tryb pauzy, jeśli użytkownik naciska przycisk PAUZA / STOP podczas treningu.

1. Naciśnij przycisk PAUZA / STOP, aby wstrzymać trening. Konsola wyświetli „PAUSED”.

2. Aby kontynuować trening, naciśnij przycisk START.

Aby zatrzymać trening, naciśnij przycisk PAUZA / STOP. Konsola przejdzie w tryb Wyniki / Ostygnięcie

Wyniki / Tryb ostygnięcia

Wszystkie treningi oprócz programów Szybki start i Kontrola tętna mają 3-minutowy okres cool down. Podczas tego czasu konsola wyświetla wyniki treningu. Konsola będzie cyklicznie wyświetlać wyniki treningu co 4 sekundy. Podczas okresu cooldown prędkość pasa bieżni wyreguluje się do 2 mil / h (3,2 km / h), a ustawienie nachylenia wyrówna do zera. Użytkownik może regulować prędkość pasa i pochylenie pokładu podczas okresu cooldown.

Naciśnij PAUZA / STOP, aby zakończyć okres wyników / ochłodzenia i wrócić do trybu zasilania. Jeśli przez 5 minut nie będzie żadnych danych wejściowych do konsoli, konsola automatycznie przejdzie w tryb uśpienia.

G

Statystyka celów i osiągnięć

Statystyki z każdego treningu są zapisywane w profilu użytkownika.

Aby wyświetlić statystyki CELU profilu użytkownika:

1. Na ekranie Power-Up naciśnij przycisk User, aby wybrać profil użytkownika.
2. Naciśnij przycisk OK, aby wybrać profil użytkownika.
3. Na wyświetlaczu konsoli pojawi się komunikat GOAL TRACK.

Uwaga: Aby wyjść z opcji Profilu użytkownika, naciśnij przycisk PAUZA / STOP, a konsola powróci do ekranu trybu uruchamiania.

4. Naciśnij przycisk OK. Konsola wyświetli „NAJDŁUŻSZY TRENING”, wartości treningu i aktywuje odpowiednią lampkę Osiągnięcia. Po 4 sekundach konsola wyświetli nazwę treningu, a następnie datę jego wykonania (z wyjątkiem „OSTATNICH 7 DNI” i „OSTATNICH 30 DNI”).

Uwaga: Aby wyjść ze statystyki ŚCIEŻKI CELU, naciśnij przycisk PAUZA / STOP, a konsola wróci do ekranu trybu uruchamiania.

5. Naciśnij przycisk Zmniejsz, aby przejść do następnej statystyki CELU ŚCIEŻKI, „NAGRYWANIE KALORII”. Konsola wyświetli wyniki treningu z największą liczbą kalorii. Konsola będzie przełączać się między wynikami treningu, nazwą profilu treningu i datą treningu co 4 sekundy. Użyj przycisków w lewo lub w prawo, aby wymusić cykl pomiędzy wynikami treningu.

6. Naciśnij przycisk Zmniejsz, aby przejść do „OSTATNIE 30 DNI”. Konsola wyświetli łączne wartości z poprzednich trzydziestu dni. Konsola będzie przełączać się między wynikami treningu co 4 sekundy. Użyj przycisków w lewo lub w prawo, aby wymusić cykl pomiędzy wynikami treningu.
7. Naciśnij przycisk Zmniejsz, aby przejść do „OSTATNICH 7 DNI”. Konsola wyświetli kalorie spalone na wyświetlaczu (50 kalorii na segment) w ciągu ostatnich siedmiu dni, wraz z sumami wartości treningu. Konsola będzie przełączać się między wynikami treningu co 4 sekundy. Użyj przycisków w lewo lub w prawo, aby wymusić cykl pomiędzy wynikami treningu.
8. Naciśnij przycisk Zmniejsz, aby przejść do „OSTATNEGO TRENINGU”. Konsola wyświetli wartości treningu z ostatniego treningu. Konsola będzie przełączać się między wynikami treningu, nazwą profilu treningu i datą treningu co 4 sekundy. Użyj przycisków w lewo lub w prawo, aby wymusić cykl pomiędzy wynikami treningu.
9. Po zakończeniu przeglądania statystyk treningu naciśnij przycisk PAUZA / STOP. Konsola wyświetli tryb uruchamiania ekran.

Gdy użytkownik wykona trening, który przewyższa „NAJDŁUŻSZY TRENING” lub „NAJWIĘCEJ SPALONYCH KALORII” z poprzednich treningów, konsola pogratuluje słyszalnym dźwiękiem i poinformuje użytkownika o nowym osiągnięciu. Odpowiednia lampka wskaźnika osiągnięć również będzie aktywna.

The Tryb konfiguracji konsoli umożliwia sterowanie ustawieniami dźwięku (włączanie / wyłączanie), dostosowywanie daty i godziny lub przeglądanie statystyk konserwacji (łączna liczba godzin pracy i wersja oprogramowania - tylko do użytku serwisanta).

1. Przytrzymaj jednocześnie przycisk PAUZA / STOP i prawy przycisk przez 3 sekundy w Trybie zasilania, aby przejść

Tryb konfiguracji konsoli.

Uwaga: Naciśnij PAUZA / STOP, aby wyjść z trybu konfiguracji konsoli i powrócić do ekranu trybu uruchamiania.

2. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit Data z bieżącym ustawieniem. Aby zmienić, naciśnij przycisk Zwiększ / Zmniejsz, aby ustawić aktualnie aktywną wartość (migająca). Naciśnij przycisk w lewo / w prawo, aby zmienić, który segment jest aktualnie aktywną wartością (miesiąc / dzień / rok).

3. Naciśnij OK, aby ustawić.

4. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit Czas z bieżącym ustawieniem. Naciśnij przyciski Zwiększ / Zmniejsz, aby ustawić aktualnie aktywną wartość (migającą). Naciskaj przyciski Lewo / Prawo, aby zmienić, który segment jest aktualnie aktywną wartością (AM lub PM / godzina / minuta).

5. Naciśnij przycisk OK, aby ustawić.

6. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit JEDNOSTKI z bieżącym ustawieniem. Naciśnij przyciski Zwiększ / Zmniejsz, aby zmienić pomiędzy „MILES” i „KM”.

7. Naciśnij przycisk OK, aby ustawić.

8. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit Ustawienia dźwięku z bieżącym ustawieniem. Naciśnij przyciski zwiększania / zmniejszania

zmieniać pomiędzy „ON” i „OFF”.

Jeśli dźwięk został wyciszony, konsola wyświetli monit „AUDIO OFF” przed rozpoczęciem treningu jako przypomnienie.

9. Naciśnij przycisk OK, aby ustawić.

10. Wyświetlacz konsoli pokazuje TOTALNE GODZINY PRACY dla maszyny.

11. Aby wyświetlić następny monit, naciśnij przycisk OK.

12. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit BLE FW UPDATE.

Uwaga: Jeśli masz aktualizację systemu Bluetooth® Low Energy (zwanego również Bluetooth® Smart), włóż dysk flash USB z plikiem aktualizacji do konsoli. Naciśnij przyciski Zwiększ / Zmniejsz, aby wybrać opcję „POTWIERDŹ TAK” i naciśnij OK.

Konsola wyświetli komunikat „OSZCZĘDNOŚĆ”, a następnie „USUŃ USB”, kiedy można bezpiecznie usunąć dysk flash USB.

13. Aby wyświetlić następny monit, naciśnij przycisk OK.

14. Wyświetlacz konsoli pokazuje kod wersji oprogramowania.

15. Aby wyświetlić następny monit, naciśnij przycisk OK.


16. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit LOG.

17. Aby wyświetlić następny monit, naciśnij przycisk OK.

18. Konsola wyświetli ekran trybu uruchamiania.



Re Przeczytaj wszystkie instrukcje konserwacji przed rozpoczęciem jakichkolwiek prac naprawczych. W niektórych warunkach druga osoba jest potrzebna do wykonania niezbędnych zadań.

 **Sprzęt musi być regularnie sprawdzany pod kątem uszkodzeń i napraw. Właściciel jest odpowiedzialny za regularną konserwację. Zużyte lub uszkodzone elementy należy natychmiast naprawić lub wymienić. Tylko części dostarczone przez producenta mogą być używane do konserwacji i naprawy sprzętu.**

⚠ DANGER

Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem lub użytkowania urządzenia bez nadzoru, zawsze odłączaj przewód zasilający od gniazdka ściennego i urządzenia i odczekaj 5 minut przed czyszczeniem, konserwacją lub naprawą urządzenia. Umieść przewód zasilający w bezpiecznym miejscu.

Codziennie: Przed każdym użyciem sprawdź w urządzeniu do ćwiczeń luźne, połamane, uszkodzone lub zużyte części. Nie używaj, jeśli występuje w tym stanie. Napraw lub wymień wszystkie części przy pierwszych oznakach zużycia lub uszkodzenia, z wyjątkiem chodzącej talii. Pas bieżni jest przeznaczony do użytku po obu stronach. Jeśli założona jest tylko jedna strona, wymiana nie jest wymagana. Zaleca się skorzystanie z usług wykwalifikowanego technika serwisowego w celu przerzucenia pasa bieżni. Po każdym treningu użyj wilgotnej szmatki, aby wytrzeć urządzenie i konsolę z wilgoci.

Informacja: Unikaj nadmiernego zamoczenia konsoli.

Co tydzień: Sprawdź, czy wałek działa płynnie. Wytrzyj maszynę, aby usunąć kurz i brud.

Nie zdejmuj osłony tablicy sterowania silnikiem (MCB), ze względu na niebezpieczne napięcie i części ruchome. Komponenty mogą być serwisowane tylko przez zatwierdzony personel serwisowy lub zgodnie z procedurami serwisowymi dostarczonymi przez Nautilus, Inc.

Informacja: Nie używaj produktów na bazie benzyny.

Co miesiąc lub po 20 h pracy: Upewnij się, że wszystkie śruby są dobrze dokręcone. Dokręć w razie potrzeby.

Co kwartał: Lub po 25 h— Nasmaruj pas bieżni 100% czystym smarem silikonowym.

Informacja: Nie używaj produktów na bazie benzyny.

Czyszczenie

⚠ DANGER Aby zmniejszyć ryzyko porażenia prądem, zawsze odłączaj przewód zasilający i odczekaj 5 minut przed czyszczeniem, konserwacją lub naprawą tego urządzenia.

Wytrzyj bieżnię po każdym użyciu, aby utrzymać ją czystą i suchą. Konieczne może być czasami użycie łagodnego mydła, aby usunąć wszelkie zabrudzenia i sól z pasa bieżni, pomalowanych części i wyświetlacza.



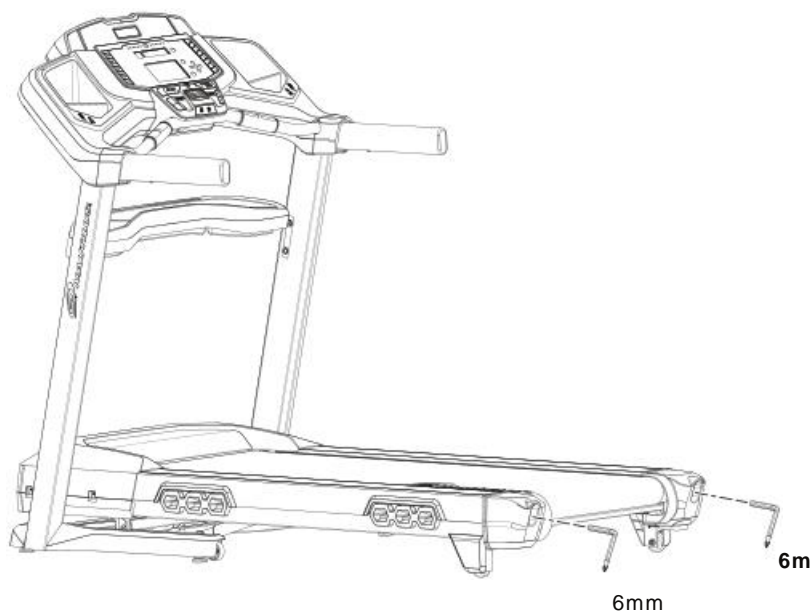
UWAGA: Nie czyść konsoli w bezpośrednim świetle słonecznym lub w wysokich temperaturach. Unikaj zbyt dużego zamoczenia konsoli.

Dopasowanie napięcia pasa

Jeśli pas bieżni zacznie się ślizgać podczas użytkowania, należy wyregulować napięcie. Bieżnia ma śruby napinające z tyłu bieżni.



1. Wyjmij klucz bezpieczeństwa i umieść go w bezpiecznym miejscu.
Gdy urządzenie nie działa, wyjmij klucz bezpieczeństwa i przechowuj go w miejscu niedostępnym dla dzieci.
 2. Upewnij się, że włącznik zasilania jest wyłączony, a przewód zasilający jest odłączony.
 3. Za pomocą klucza sześciokątneho 6 mm obrócić prawą i lewą śrubę regulacyjną pasa o 1/2 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara, najpierw jedną śrubę, a następnie drugą śrubę.
 4. Po wyregulowaniu każdej strony o 1/2 obrotu, uruchom pas i wykonaj test, aby sprawdzić, czy pas przestał się ślizgać. Jeśli pas nadal się ślizga, wróć do kroku 3 i powtórz procedurę.
Jeśli obrócisz jedną stronę bardziej niż drugą, pas odsunie się od tej strony bieżni i może wymagać wyrównania.
- UWAGA: Zbyt duże napięcie pasa powoduje niepotrzebne tarcie i zużycie pasa, silnika i elektroniki.



Wyrównanie pasa bieżni

Pas bieżni powinien zawsze znajdować się na środku bieżni. Styl biegania i nierówna powierzchnia mogą spowodować przesunięcie pasa poza środek. Niewielkie zmiany w 2 śrubach z tyłu bieżni są konieczne, gdy pas znajduje się poza środkiem.

1. Naciśnij przycisk START, aby uruchomić pas bieżni.



Pamiętaj, aby nie dotykać pasa bieżni ani nie stawać na przewodzie zasilającym. Przez cały czas trzymaj osoby postronne i dzieci z dala od produktu, który serwisujesz.

2. Stań z tyłu bieżni, aby zobaczyć, w którym kierunku porusza się pas.
3. Jeśli pas przesuwa się w lewo, obróć lewą śrubę regulacji pasa o 1/4 obrotu w prawo, a prawą śrubę regulacji pasa o 1/4 obrotu w lewo.
4. Jeśli pasek przesunie się w prawo, obróć lewą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu przeciwnie do ruchu wskazówek zegara, a prawą śrubę regulacyjną o 1/4 obrotu zgodnie z ruchem wskazówek zegara.
5. Monitoruj ścieżkę pasa przez około 2 minuty. Kontynuuj regulację śrub, aż pas bieżni zostanie wyśrodkowany.
6. Naciśnij dwukrotnie PAUZA / STOP, aby zatrzymać pas bieżni i zakończyć trening Szybki Start.

Smarowanie pasa bieżni

Twoja bieżnia jest wyposażona w deck wymagający niewielkiej konserwacji i system pasów. Pas bieżni jest wstępnie nasmarowany. Tarcie pasa może mieć wpływ na działanie i żywotność maszyny. Smaruj pasek co 3 miesiące lub co 25 godzin użytkowania, w zależności od tego, co nastąpi wcześniej. Nawet jeśli bieżnia nie jest używana, silikon rozproszy się, a pas wyschnie. Aby uzyskać najlepsze wyniki, należy okresowo smarować platformę smarem silikonowym, postępując zgodnie z poniższymi instrukcjami:

1. Wyłącz zasilanie urządzenia za pomocą przełącznika zasilania.
2. Odłącz całkowicie bieżnię od gniazdka ściennego i wyjmij przewód zasilający z urządzenia.

DANGER

3. Nałóż kilka kropli smaru na deck poniżej pasa. Ostrożnie podnieś pas i nałóż kilka kropli smaru na całą szerokość pasa. Pożądana jest bardzo cienka warstwa smaru silikonowego na całym decku poniżej pasa.

UWAGA: Zawsze używaj 100% czystego smaru silikonowego. Nie używaj odtłuszczacza takiego jak WD-40®, ponieważ może to poważnie wpłynąć na wydajność. Zalecamy skorzystanie z następujących opcji:

- W 100% czysty silikon, dostępny w większości sklepów z częściami samochodowymi.
- Zestaw do smarowania bieżni Lube-N-Walk®, dostępny u lokalnego dystrybutora.

4. Ręcznie obróć pas o 1/2 długości pasa i ponownie nałóż smar.



Jeśli użyłeś smaru w aerozolu, odczekaj 5 minut przed włączeniem zasilania urządzenia, aby rozproszyć aerozol.

5. Podłącz przewód zasilający z powrotem do urządzenia, a następnie do gniazdka ściennego.
6. Włącz zasilanie maszyny za pomocą przełącznika zasilania.
7. Stań z boku maszyny i uruchom pas z najwolniejszą prędkością. Pozwól pasowi działać przez około 15 sekund.
8. Wyłącz urządzenie.
9. Zadbaj o usunięcie nadmiaru smaru z decku.



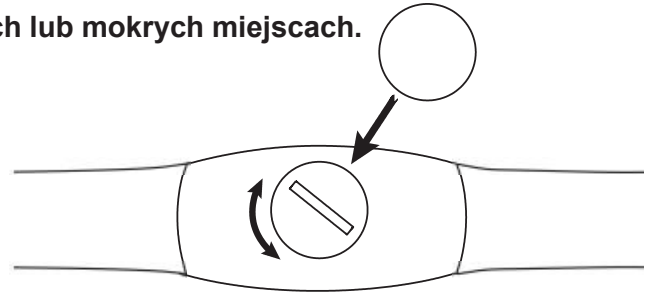
Aby zmniejszyć ryzyko poślizgnięcia się, upewnij się, że powierzchnia decku jest wolna od smaru lub oleju. Usuń nadmiar oleju z powierzchni maszyny.

Zmiana baterii w pasie

Do pasa telemetrycznego potrzebna jest bateria CR2032.

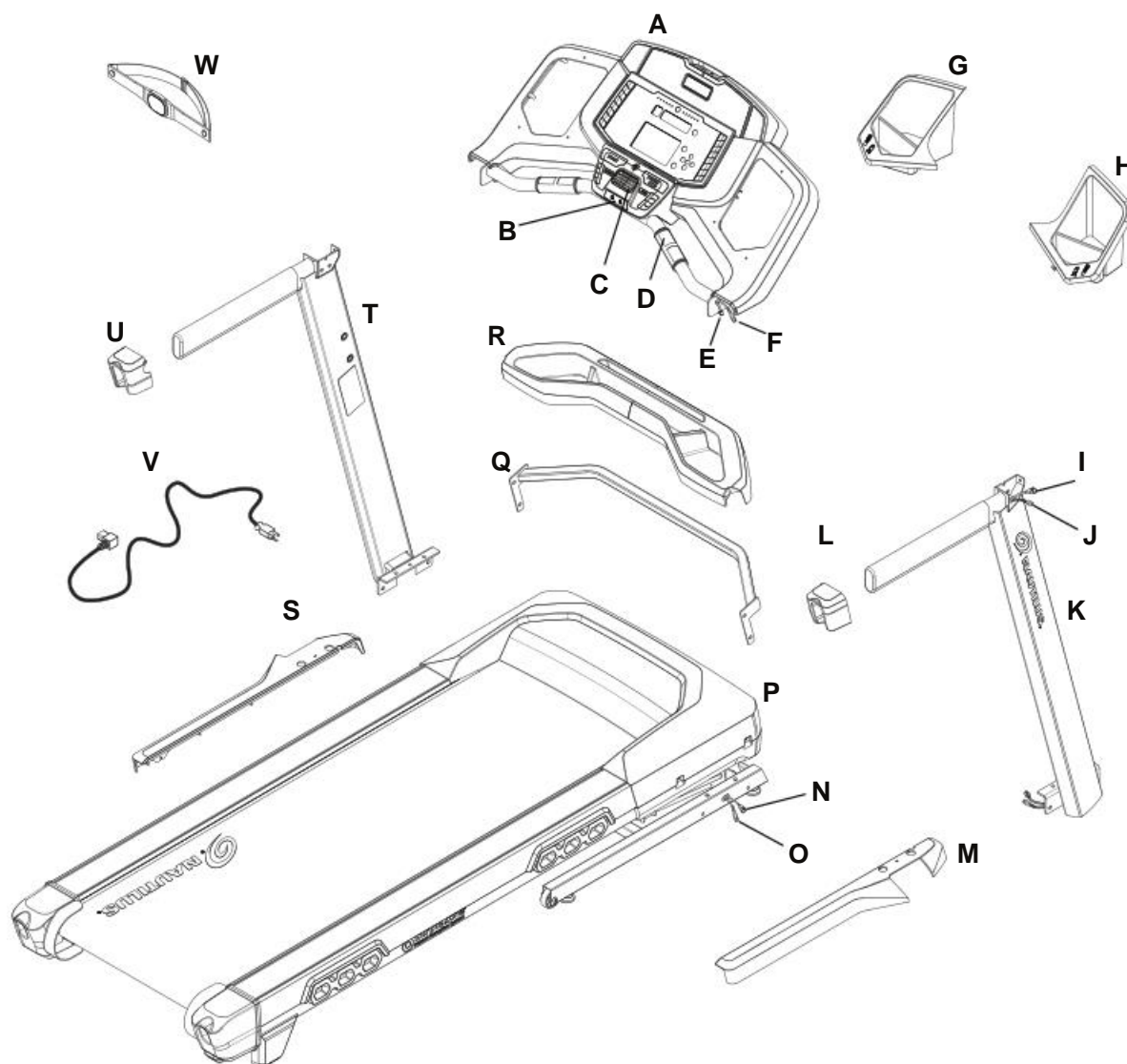
! Nie wykonuj tej procedury na zewnątrz ani w wilgotnych lub mokrych miejscach.

1. Za pomocą monety poluzuj szczelinę w komorze baterii. Zdejmij pokrywę i baterię.
2. Podczas wymiany baterii włóż ją do otworu symbolem + skierowanym do góry.
3. Zainstaluj ponownie osłonę paska.
4. Wyrzuć starą baterię. Usuwaj zgodnie z lokalnymi przepisami i / lub w zatwierdzonych centrach recyklingu.
5. Sprawdź pasek, aby upewnić się, że działa.



o

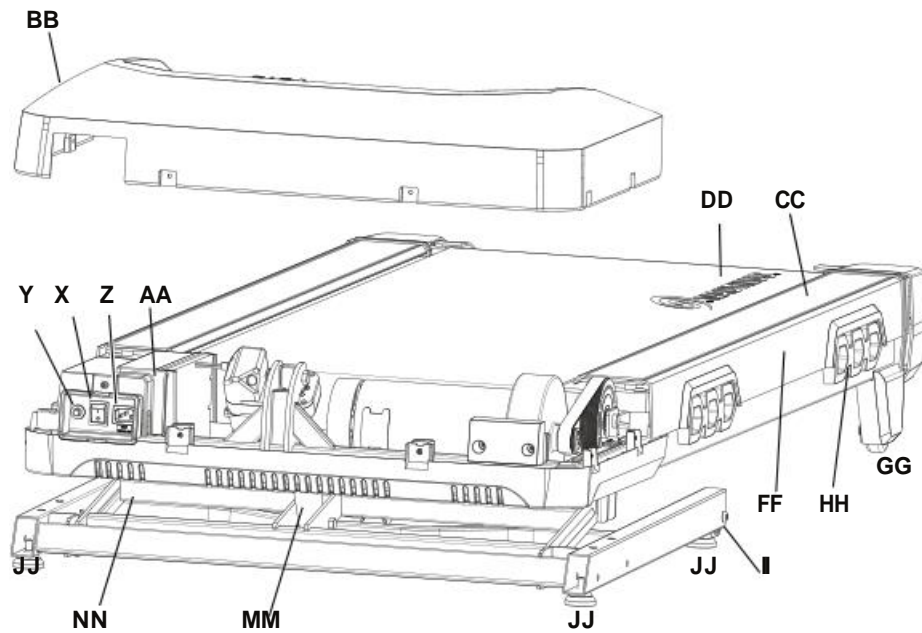
Części wymienne



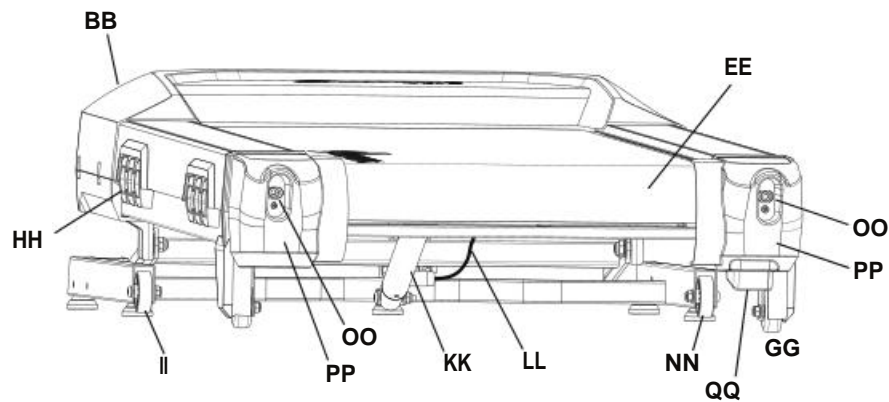
A	Zespół konsoli	I	Kabel (I/O)	Q	Wspornik
B	Miejsce na klucz bezpieczeństwa	J	Uziemienie	R	Tacka
C	Wiatrak	K	Oslona prawa	S	Oslona lewa
D	Dotykowy sensor tętna	L	Zatyczka uchwytu	T	Zatyczka uchwytu
E	Kabel (I/O)	M	Oslona	U	Oslona
F	Uziemienie	N	Kabel(I/O)	V	Włącznik zasilania
G	Uchwyt kubka lewy	O	Uziemienie podstawy	W	Pasek na klatkę
H	Uchwyt kubka prawy	P	Podstawa		

Części wymienne - rama

Przód



Tył



X	Włącznik mocy	EE	Tylni wałek	LL	Zwolnienie decku
Y	Bezpiecznik	FF	Pas bieżni	MM	Regulator nachylenia
Z	Wejście zasilania	GG	Wspornik podstawy	NN	Wałek obrotowy
AA	Pokrywa płyty sterowania silnikiem	HH	Amortyzacja podstawy	OO	Napinacz pasa
BB	Pokrywa silnika	II	Koła transportowe	PP	Pokrywa tylnego wałka
CC	Prawa podstawa na stopy	JJ	Nóżka poziomująca	QQ	Uchwyt zwalniający deck
DD	Pas napędowy	KK	Amortyzator unoszenia decku		

Problem	Co należy sprawdzić	Rozwiązanie
Wyświetlacz nie działa / częściowo nie działa / urządzenia nie włączają się	Sprawdź gniazdko elektryczne (ścienne)	Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do działającego gniazdka elektrycznego.
	Sprawdź połączenie z przodu urządzenia	Połączenie powinno być bezpieczne i nieuszkodzone. Wymień adapter lub połączenie urządzenia, jeśli jedno z nich jest uszkodzone.
	Sprawdź połączenia / ułożenie kabla	Upewnij się, że kabel jest prawidłowo podłączony i prawidłowo ustawiony. Mały zatrask na złączu powinien wyrównać się i wskoczyć na miejsce.
	Sprawdź integralność kabla	Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli którykolwiek jest wyraźnie obcięty lub przecięty, wymień kabel.
	Sprawdź czy wyświetlacz nie jest uszkodzony	Sprawdź czy nie ma widocznych znaków, że wyświetlacz jest pęknięty lub w inny sposób uszkodzony. Wymień konsolę, jeśli jest uszkodzona.
	Zasilacz	Sprawdź czy nie ma widocznych znaków, że zasilacz sieciowy jest pęknięty lub w inny sposób uszkodzony. Wymień zasilacz sieciowy, jeśli jest uszkodzony.
	Wyświetlacz konsoli	Jeśli wyświetlacz konsoli działa tylko częściowo, a wszystkie połączenia są w porządku, wymień konsolę.
Sprzęt działa, ale HR z czujników nie jest wyświetlany	Czujniki	Upewnij się, że ręce są centralnie na czujnikach HR. Ręce muszą być nieruchome z względnie równym naciskiem wywieranym na każdą stronę.
	Odciski lub suche ręce	Czujniki mogą mieć trudności z wysuszonymi lub zrogowaciałymi rękami. Krem z elektrodami przewodzącymi (krem do pomiaru tętna) może pomóc w lepszym przewodzeniu. Są one dostępne w Internecie lub w sklepach medycznych lub większych sklepach fitness.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.
Sprzęt działa, ale telemetryczny HR nie jest wyświetlany	Pasek na klatkę piersiową	Pasek powinien być zgodny z „POLAR®” i niekodowany. Upewnij się, że pasek przylega bezpośrednio do skóry, a części, które przylegają są mokre.
	Ingerencja	Spróbuj odsunąć urządzenie od źródeł zakłóceń (telewizor, kuchenka mikrofalowa itp.).
	Wymień pasek na klatkę piersiową	Jeśli zakłócenia zostaną wyeliminowane, a funkcja HR nie działa, wymień pasek.
Wyświetlanie prędkości nie jest dokładne	Ustawiono nieprawidłową jednostkę miary. (Angielski / metryczny)	Zmień wyświetlacz, aby pokazać prawidłowe jednostki.
Prędkość nie dostosowuje się (maszyna włącza się i działa)	Konsola	Sprawdź wizualnie, czy konsola jest uszkodzona. Wymień konsolę, jeśli jest uszkodzona.
	Szybkie połączenie kierownicy (wymaga zdjęcia osłony złącza)	Upewnij się, że kabel z prawej bocznej kierownicy i kable do konsoli są bezpieczne i nieuszkodzone.
	Pas napędowy	Sprawdź, czy pas napędowy znajduje się wokół koła pasowego i silnika; sprawdzić napięcie.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.

Problem	Co należy sprawdzić	Rozwiązanie
Nachylenie nie reguluje się (maszyna włącza się i działa)	Konsola	Sprawdź wizualnie, czy konsola jest uszkodzona. Wymień konsolę, jeśli jest uszkodzona.
	Pochyl połączenie kierownicy (wymaga zdjęcia osłony złącza)	Upewnij się, że kabel od lewej bocznej kierownicy i kable do konsoli są bezpieczne i nieuszkodzone.
	Zespół regulatora nachylenia (wymaga zdjęcia pokrywy)	Upewnij się, że zespół regulatora pochylenia jest przymocowany do śruby napędowej silnika pochylni.
Konsola wyłącza się w trakcie używania		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.
	Sprawdź gniazdko elektryczne (ścienne)	Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do działającego gniazdka elektrycznego.
	Sprawdź połączenie z przodu urządzenia	Połączenie powinno być bezpieczne i nieuszkodzone. Wymień adapter lub połączenie urządzenia, jeśli jedno z nich jest uszkodzone.
	Sprawdź integralność kabla	Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli którykolwiek jest wyraźnie obcięty lub przecięty, wymień kabel.
	Sprawdź połączenia / ułożenie kabla	Upewnij się, że kabel jest prawidłowo podłączony i prawidłowo ustawiony. Mały zatrzask na złączu powinien wyrównać się i wskoczyć na miejsce.
Wentylator się nie włącza	Zrestartuj urządzenie	Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego na 5 minut. Podłącz ponownie do gniazdka.
	Sprawdź, czy wentylator nie jest zablokowany	Odłącz urządzenie od gniazdka na 5 minut. Usuń materiał z wentylatora. W razie potrzeby odczep osłony, aby ułatwić sobie zadanie. Nie obsługuj maszyny, dopóki osłony nie zostaną z powrotem przyłączone.
Sprzęt kołysze się	Sprawdź regulację nóżki poziomującej	Dopasuj nóżka poziomująca do czasu aż urządzenie będzie stabilne.
	Sprawdź powierzchnię pod sprzętem	Regulacja może nie być w stanie zrekomensować bardzo nierównych powierzchni. Ustaw sprzęt na stabilnej powierzchni.
Dudnienie dźwięku podczas pracy pasa	Pas bieżni	Pas bieżni musi być używany przez jakiś czas. Po zużyciu dźwięk zniknie.
Pas bieżni nie jest wyrównany	Poziomowanie sprzętu	Upewnij się, że maszyna jest wypoziomowana. Zapoznaj się z procedurą poziomowania maszyny w tej instrukcji.
	Napięcie i wyrównanie pasa bieżni	Upewnij się, że pas bieżni jest wyśrodkowany i że napięcie jest prawidłowe. Zapoznaj się z procedurami regulacji napięcia i wyrównania paska w tej instrukcji.
Dźwięki silnika są zbyt głośne	Smar silikonowy na pasie bieżni	Nałóż silikon na wewnętrzną powierzchnię pasa bieżni. Sprawdź procedurę smarowania pasa w tej instrukcji.
Pas bieżni zsuwa się podczas użytkowania	Napięcie pasa	Wyreguluj napięcie pasa z tyłu maszyny. Zapoznaj się z procedurą regulacji napięcia pasa w tej instrukcji.
Pas przestaje się poruszać podczas użytkowania	Klucz bezpieczeństwa	Podłącz klucz bezpieczeństwa do konsoli. (Patrz Procedura zatrzymania awaryjnego w rozdziale Ważne instrukcje bezpieczeństwa.)
	Przeciążenie silnika	Jednostka może być przeciążona i pobierać zbyt dużo prądu, co powoduje wyłączenie zasilania w celu ochrony silnika. Informacje na temat smarowania pasa znajdują się w harmonogramie konserwacji. Upewnij się, że napięcie pasa bieżni jest prawidłowe, i ponownie uruchom urządzenie.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.

Konsola wyświetla „NASMARUJ PAS” a następnie „PRZEGLĄDAJ INSTRUKCJE OBSŁUGI”	Smarowanie pasa	Zapoznaj się z harmonogramem smarowania i zastosuj w razie potrzeby. Naciśnij dowolny przycisk, aby wyjść z ostrzeżenia.
Konsola stale wyświetla inny program co 15 sekund	Konsola jest w trybie demonstracyjnym	Naciśnij i przytrzymaj przyciski ENTER i PAUSE / ENTER przez 3 sekundy.
Wyniki treningu nie synchronizują się z urządzeniem obsługującym Bluetooth® Wyniki treningu nie synchronizują się z urządzeniem obsługującym Bluetooth®	Sprzęt	Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego na 5 minut. Podłącz ponownie do gniazdka.
	Model sprzętu	Sprawdź, czy posiadane urządzenie ma możliwość eksportu przez Bluetooth®.
	Urządzenie połączone z Bluetooth®	Sprawdź, czy posiadane urządzenie ma możliwość eksportu przez Bluetooth.
	Aplikacja	Przejrzyj specyfikację aplikacji Fitness i potwierdź, że urządzenie jest kompatybilne.
		Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy.

ZASADY GWARANCJI

1. Sprzedawca w imieniu Gwaranta udziela gwarancji na zakupiony towar w okresie **24 miesięcy** od daty sprzedaży.
2. Wszelkie reklamacje winny być zgłaszane w miejscu zakupu towaru.
3. Wady lub uszkodzenia sprzętu ujawnione w okresie gwarancji będą bezpłatnie usuwane w możliwie najkrótszym czasie. Standardowa procedura nie przewiduje terminu dłuższego niż 14 dni roboczych od daty dostarczenia sprzętu reklamowanego produktu do Serwisu Gwaranta. Okres usunięcia usterki może ulec wydłużeniu w sytuacjach nietypowych i nieobjętych standardową procedurą. W przypadku takiej ewentualności będą Państwo informowani o statusie reklamacji przez Serwis lub Sprzedawcę.
4. Gwarancją nie są objęte uszkodzenia sprzętu powstałe w wyniku:
 - niewłaściwego użytkowania i przechowywania sprzętu
 - niewłaściwej konserwacji, przechowywania oraz transportu
 - dokonywania samodzielnych napraw, przeróbek lub zmian konstrukcyjnych
5. Uszkodzony sprzęt dostarcza do punktu sprzedaży nabywca.
6. Karta gwarancyjna jest ważna tylko z pieczęcią punktu sprzedaży, podpisem sprzedającego oraz wpisanym rodzajem sprzętu. W przypadku zakupu w sklepie internetowym karta gwarancyjna jest ważna tylko i wyłącznie na podstawie dokumentu zakupu (faktura, paragon) lub listu przewozowego kuriera.
7. Duplikaty kart gwarancyjnych nie będą wydawane.
8. Gwarancją nie są objęte elementy eksploatacyjne, które mogą różnić się w zależności od modelu sprzętu. Są to m.in.: linki, paski, elementy gumowe, uchwyty z gąbki, pedały, łożyska, obicia siedzeń i oparcie itp.
9. Po trzech naprawach (tego samego elementu) i kolejnym uszkodzeniu sprzęt zostanie wymieniony na nowy.
10. Konsument jest zobowiązany do zapoznania się z instrukcją obsługi i przestrzegać warunków bezpieczeństwa podczas i poza użytkowaniem sprzętu.
11. Użytkowanie produktu niezgodnie z jego przeznaczeniem oraz warunkami określonymi w Instrukcji Obsługi powoduje utratę Gwarancji.
12. Gwarancja jest ważna tylko na terenie Polski.
13. **UWAGA!** Sprzęt jest przeznaczony tylko i wyłącznie do użytku domowego.

UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ. NINIEJSZA GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIEZAWIESZA UPRAWNIEŃ KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ.

