



**NAUTILUS**



**Návod na použitie:** Eliptical Nautilus E628 + Hrudný pás

**kód:** NAU-100498

**SK**

## **Vážené zákazníčky, vážení zákazníci**

Teší nás, že ste sa rozhodli pre zariadenie **Nautilus**. Tento kvalitný produkt je navrhnutý pre domáce používanie. Pred poskladaním zariadenia si pozorne prečítajte návod na použitie. Používajte zariadenie iba tak ako je to popísané v tomto návode na použitie. Tento návod uschovajte pre prípadné otázky v budúcnosti ohľadne prevádzky Vášho zariadenia.

Prajeme Vám veľa zábavy a úspechov pri Vašom tréningu.

Váš **DUVLAN** tím

## **Záruka**

Kvalitné výrobky **Nautilus** sú konštruované a testované pre fitness tréningy v domácom prostredí.

Predávajúci poskytuje na tento výrobok predĺženú 5-ročnú záruku na rám. Pre všetky ostatné mechanické aj elektronické súčiastky platí 2-ročná záruka.

Záruka sa nevzťahuje na škody spôsobené nesprávnou montážou, nesprávnou údržbou, mechanickým poškodením, opotrebením dielov pri bežnom používaní, neodvratnou udalosťou, neodbornými zásahmi, nesprávnym zaobchádzaním, či nevhodným umiestnením.

V prípade reklamácie nás kontaktujte.

Záručná doba začína plynúť dátumom predaja (uschovajte preto doklad o kúpe).

## **Zákaznícky servis**

Aby sme Vám mohli čo najlepšie pomôcť s prípadnými problémami na Vašom zariadení, poznačte si presný názov výrobku a sériové číslo. Tieto údaje nájdete na faktúre.

## **Pokyny pre zaobchádzanie so zariadením po vyradení z prevádzky**

Zariadenie **Nautilus** je recyklovateľné. Prosíme Vás, aby ste Vaše zariadenie po skončení životnosti odovzdali do zberní odpadu (alebo miesta na to určeného).

## **Kontakt**

Duvlan s.r.o.  
K Zornici 1990/23  
957 01 Bánovce nad Bebravou  
e-mail: servis@duvlan.com  
web: www.duvlan.com

## **Pokyny**

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

## Dôležité bezpečnostné upozornenie

Ak chcete znížiť riziko vážneho poranenia, prečítajte si nasledujúce bezpečnostné pokyny pred použitím produktu. Dozviete sa dôležité informácie o bezpečnosti, správnom používaní a údržbe zariadenia. Uschovajte tento návod na používanie v prípade neskoršej opravy, údržby alebo objednania náhradných súčiastok.

1. Toto zariadenie nemôže používať osoba, ktorej telesná hmotnosť je väčšia ako **158 kg**.
2. Zariadenie je navrhnuté pre tréning dospelých osôb. Nenechávajte deti a domáce zvieratá bez dozoru v miestnosti so strojom.
3. Postavte zariadenie na nekĺzavý povrch. V prípade, že chcete chrániť Vašu podlahu, položte pod zariadenie ochrannú podložku.
4. Zabezpečte dostatočný priestor na bezpečné používanie zariadenia. V blízkosti stroja musí byť voľná plocha min. 0,6 m.
5. Používajte zariadenie vo vnútri a chráňte ho pred vlhkosťou a prachom. Neumiestňujte zariadenie do zastrešenej verandy a v blízkosti vody.
6. Zariadenie je navrhnuté pre domáce používanie. Trieda použitia a účinnosti HC (norma STN EN957 – 10). Pre komerčné využívanie zariadenia sa na zariadenie záruka nevzťahuje výrobca za zariadenie neručí.
7. Zariadenie nie je vhodné pre terapeutické použitie.
8. Pri zdravotných komplikáciách a obmedzeniach konzultujte Váš tréning s Vaším lekárom. Povie Vám, ktorý tréning je pre Vás vhodný.
9. Nesprávny tréning a precenenie Vašich schopností môže poškodiť Vaše zdravie.
10. Pokiaľ počas tréningu pocítite nevoľnosť, bolesť na hrudi alebo sa Vám bude zle dýchať, okamžite ukončíte tréning a vyhľadajte lekára.
11. S tréningom začnite až potom ako sa presvedčíte, že zariadenie je správne poskladané a nastavené.
12. Pri montáži zariadenia postupujte presne podľa návodu.
13. Používajte len originálne diely Nautilus (pozri zoznam).
14. Pevne utiahnite všetky pohyblivé časti, aby ste zabránili ich uvoľneniu počas tréningu.
15. Nepoužívajte zariadenie na boso alebo s voľnou obuvou. Počas tréningu nenoste voľné oblečenie. Pred začatím tréningu odložte všetky šperky. Vlasy si riadne upravte, aby Vám počas cvičenia neprekážali.
16. Poškodené diely môžu ohroziť Vašu bezpečnosť a ovplyvniť životnosť zariadenia.
17. Pravidelne kontrolujte všetky matice a skrutky, či sú dotiahnuté.
18. Akákoľvek montáž/demontáž zariadenia musí byť vykonaná starostlivo.
19. Držte ruky a nohy preč od pohyblivých častí.
20. Buďte zvlášť opatrný pri zdvíhaní alebo presúvaní zariadenia tak, aby nedošlo k zraneniu chrbta. Vždy používajte správne zdvíhacie techniky alebo v prípade potreby požiadajte o pomoc druhú osobu.
21. Hmotnosť zariadenia: 95 kg.
22. Celkové rozmery zariadenia (d x š x v): 186 x 69 x 170 cm.

## Bezpečnostné etikety a sériové číslo

### VAROVANIE!

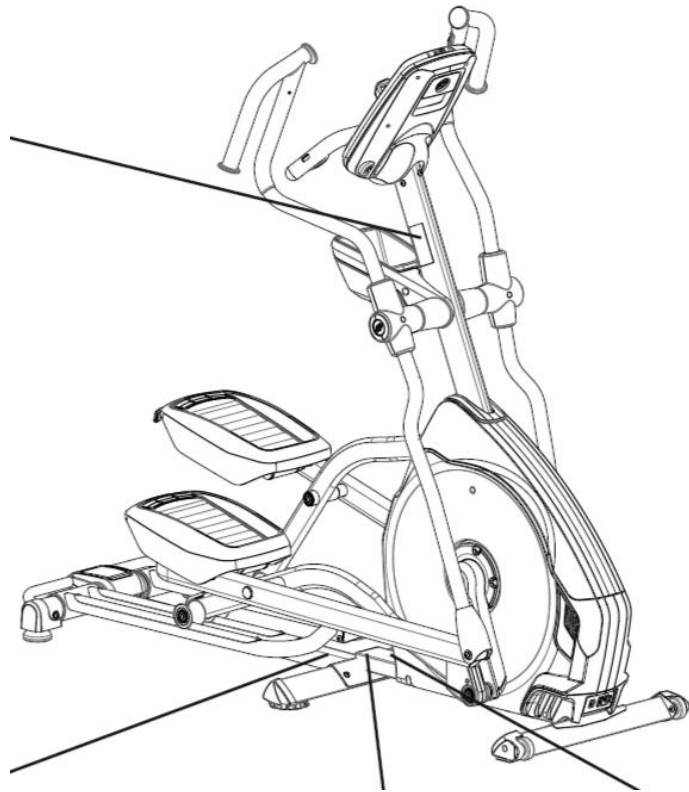
- Ak pri použití tohto stroja nebudete postupovať opatrne, môže dôjsť k zraneniu alebo smrti.
- Zabráňte prístupu detí a domácich zvierat.
- Prečítajte si a dodržujte všetky varovania na tomto zariadení.
- Ďalšie varovania a bezpečnostné informácie nájdete v používateľskej príručke.
- Hodnota srdcového tepu je len približná a mala by slúžiť len ako referencia.
- Stroj nie je určený pre osoby mladšie ako 14 rokov.
- Maximálna hmotnosť užívateľa tohto stroja je 158 kg (350 lbs).
- Tento stroj slúži len na domáce použitie.
- Pred používaním akéhokoľvek cvičebného zariadenia sa poraďte s lekárom.

(Etiketa na stroji je dostupná iba v angličtine a kanadskej francúzštine.)



**POZOR**

Udržujte ruky a nohy preč.



Sériové číslo

Špecifikácia zariadenia

### Súlad s FCC

**⚠ Zmeny alebo modifikácie vykonané na tomto stroji, ktoré neboli vyslovene schválené stranou zodpovednou za dodržiavanie noriem by mohli zrušiť užívateľovu autoritu používať zariadenie.**

Stroj a jeho napájanie sú v súlade s časťou 15 pravidiel FCC. Používanie je podmienené týmito podmienkami: zariadenie nesmie spôsobiť žiadne škodlivé porušenie a zariadenie musí prijať akékoľvek narušenie, vrátane narušenia, ktoré môže spôsobiť nepriaznivú prevádzku.

*Poznámka:* Tento stroj a jeho napájanie boli testované a sú v súlade s požiadavkami pre triedu B digitálneho zariadenia, podľa časti 15 pravidiel FCC. Tieto požiadavky sú navrhnuté tak, aby poskytovali rozumnú ochranu pred škodlivými narušeniami počas bytovej inštalácie. Toto

zariadenie tvorí, používa a dokáže vyžarovať rádiovú frekvenciu, a ak nie je nainštalované alebo používané podľa pokynov, môže spôsobiť škodlivé narušenie rádiových komunikácií.

Avšak nie je garantované, že narušenie nenastane pri inej konkrétnej inštalácii. Ak toto zariadenie spôsobuje škodlivé narušenie rádiovému alebo televíznemu príjmu, čo sa dá určiť vypnutím a zapnutím zariadenia, odporúča sa užívateľovi napraviť narušenie jedným alebo viacerými z nasledujúcich spôsobov:

- Otočte alebo premiestnite prijímaciu anténu.
- Zvýšte oddelenie medzi zariadením a prijímačom.
- Zariadenie zapojte do zásuvky, ktorá je v inom obvode ako tá, do ktorej je zapojený prijímač.
- Poradte sa s predajcom alebo skúseným rádio/TV technikom.

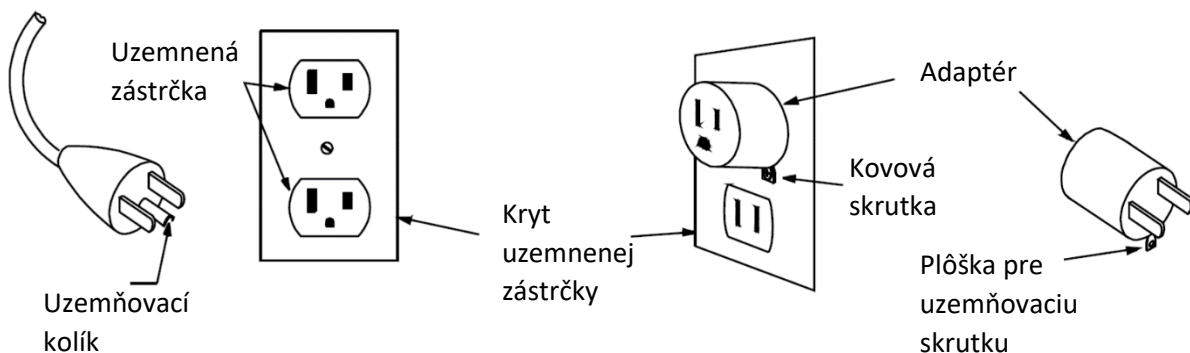
## Pokyny na uzemnenie (pre systémy 120 v AC)

Tento výrobok musí byť uzemnený. Ak by došlo k poruche, uzemnenie poskytuje cestu najmenšieho odporu pre elektrický prúd, aby sa znížilo riziko úrazu elektrickým prúdom. Tento produkt je vybavený káblom s uzemňovacím vodičom a uzemňovacou zástrčkou. Zástrčka musí byť zapojená do vhodnej zásuvky, ktorá je správne nainštalovaná a uzemnená v súlade so všetkými miestnymi predpismi a nariadeniami.

**⚠ DANGER** Nesprávne pripojenie uzemňovacieho vodiča zariadenia môže viesť k riziku úrazu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je stroj správne uzemnený, obráťte sa na elektrikára s licenciou. Nemeňte zástrčku na stroji - ak nesedí so zásuvkou, majte nainštalovanú správnu zásuvku autorizovaným elektrikárom.

Ak pripojíte stroj k zásuvke s GFI (prerušenie zemnej poruchy) alebo AFI (prerušenie pri poruche oblúka), prevádzka stroja môže spôsobiť vypnutie obvodu. Tento stroj je určený na použitie v nominálnom 120-V obvode a má uzemňovaciu zástrčku, ktorá vyzerá ako zástrčka na obrázku nižšie. Ak nie je k dispozícii správne uzemnená zásuvka, na pripojenie tejto zástrčky do 2-pólovej zásuvky, ako je znázornené, možno použiť dočasný adaptér, ktorý vyzerá ako adaptér na obrázku.

Dočasný adaptér by mal byť používaný len kým nebude správne uzemnená zásuvka nainštalovaná kvalifikovaným elektrikárom. Plôška pre uzemňovaciu skrutku musí byť pripojená k trvalému uzemneniu ako napríklad kryt správne uzemnenej zástrčky. Počas používania adaptéra musí byť vždy držaný na mieste kovovou skrutkou.



## Pokyny na uzemnenie (pre systémy 220 - 240 V AC)

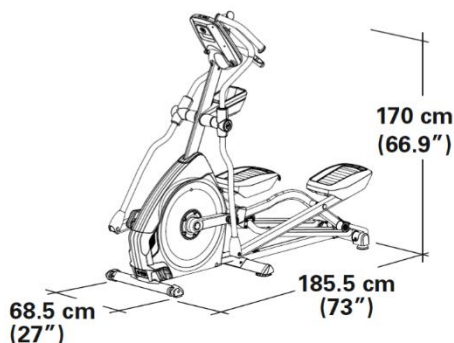
Tento výrobok musí byť elektricky uzemnený. Ak dôjde k poruche, správne uzemnenie znižuje riziko úrazu elektrickým prúdom. Napájací kábel je vybavený uzemňovacím vodičom zariadenia a musí byť pripojený k správne nainštalovanej a uzemnenej zásuvke.

**⚠ DANGER** Elektrické vedenie musí spĺňať všetky príslušné miestne a provinčné normy a požiadavky. Nesprávne pripojenie uzemňovacieho vodiča zariadenia môže viesť k riziku zásahu elektrickým prúdom. Ak si nie ste istí, či je stroj správne uzemnený, obráťte sa na elektrikára s licenciou. Nemeňte zástrčku na stroji - ak nesedí so zásuvkou, majte nainštalovanú správnu zásuvku autorizovaným elektrikárom.

Ak stroj pripojíte k zásuvke pomocou RCBO (Prúdový chránič s ochranou proti preťaženiu), prevádzka stroja môže spôsobiť poruchu obvodu. Na ochranu zariadenia sa odporúča zariadenie na ochranu pred prepätím.

**⚠** Ak sa na tomto stroji používa zariadenie na ochranu pred prepätím (SPD), uistite sa, že zodpovedá výkonu tohto zariadenia (220 - 240 V AC). V kombinácii s týmto strojom nepripájajte k ochrane pred prepätím iné zariadenia alebo zariadenia. Skontrolujte, či je produkt pripojený k zásuvke rovnakej konfigurácie ako zástrčka. S týmto produktom by sa nemal používať žiadny adaptér.

## Špecifikácia



**Maximálna hmotnosť používateľa:** 158 kg (350 lbs)

**Celková plocha (pôdorys) zariadenia:** 12 707 cm<sup>2</sup>

**Maximálna výška pedálov (s najvyšším sklonom):** 72 cm (28 palcov)

**Hmotnosť:** 95 kg

### Požiadavky na napájanie:

Prevádzkové napätie: 120 V AC / 220V – 240 V AC, 50/60Hz

Prevádzkový prúd: 2 A

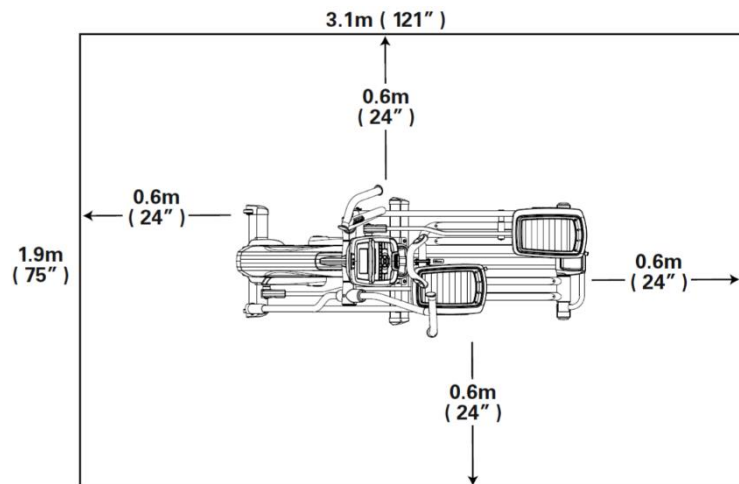
Hrudný pás na meranie tepu: 1 CR2032 batéria



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

### Pred montážou

Vyberte oblasť, v ktorej chcete nastaviť a obsluhovať zariadenie. Pre bezpečnú prevádzku musí byť umiestnenie na tvrdom, rovnom povrchu. Vyhraďte si tréningovú plochu minimálne 1,9 m x 3,1 m (75"x 121"). Uistite sa, že priestor na cvičenie, ktorý využívate, má primeranú výšku, berúc do úvahy výšku používateľa a maximálny sklon stroja.

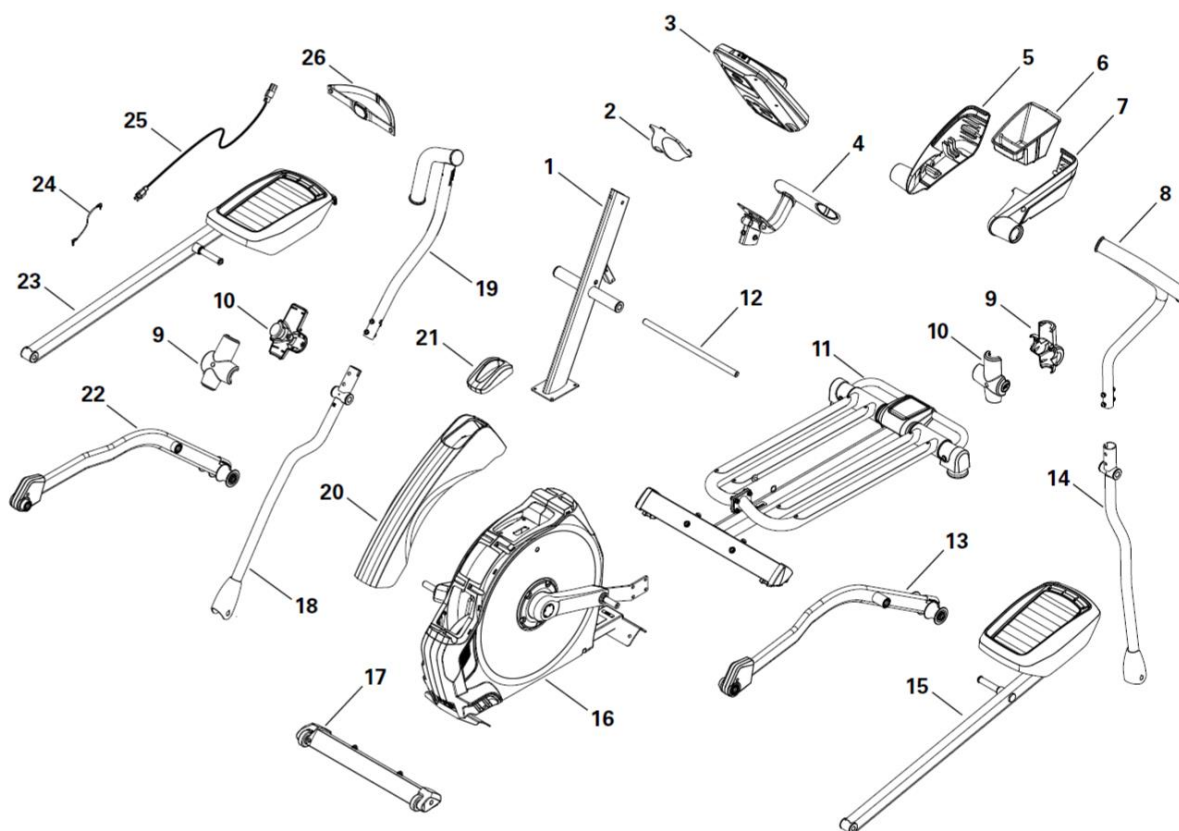


### Základné tipy pre montáž

Pri zostavovaní stroja postupujte podľa týchto základných bodov:

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

## Zoznam dielov

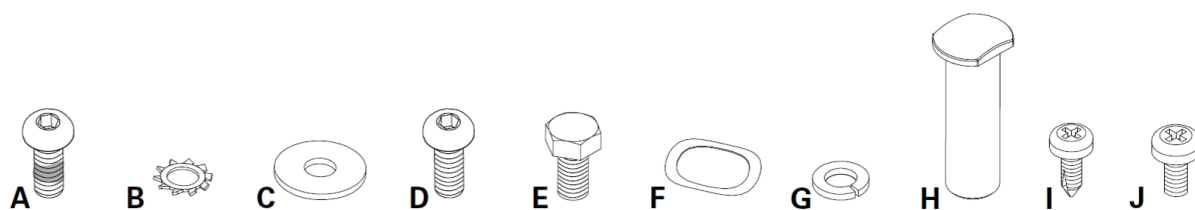


Na všetky pravé (“R”) a ľavé (“L”) diely bol aplikovaný štítok na uľahčenie montáže.

P.Č.	Názov	KS	P.Č.	Názov	KS
1	Tyč konzoly	1	15	Ľavý pedál	1
2	Kryt križa konzoly	1	16	Rám	1
3	Konzola	1	17	Predný stabilizátor	1
4	Statická rukoväť	1	18	Pravá spodná tyč riadidla	1
5	Pravý kryt držiaku fľaše	1	19	Pravá horná tyč riadidla	1
6	Držiak fľaše	1	20	Vrchný kryt	1
7	Ľavý kryt držiaku fľaše	1	21	Uzáver krytu	1
8	Ľavá horná tyč riadidla	1	22	Pravá noha	1
9	Vonkajší kryt riadidla	2	23	Pravý pedál	1
10	Vnútorý kryt riadidla	2	24	MP3 kábel	1
11	Zostava koľají	1	25	Napájací kábel	1
12	Otočná tyč	1	26	Hrudný pás na meranie tepu	1
13	Ľavá noha	1	27	Fľaštička silikónového maziva (nezobrazené)	1
14	Ľavá spodná tyč riadidla	1			



## Zoznam súčiastok



Zn.	Názov	KS	Zn.	Názov	KS
A	Skrutka M8x16	6	F	Vlnitá podložka	6
B	Zúbkovaná podložka M8	4	G	Uzamykacia podložka	8
C	Široká podložka M8	8	H	Otočná objímka	2
D	Skrutka M8x16	4	I	Krížová samorezná skrutka M4.2x16	5
E	Šesťhranná skrutka M8x20	2	J	Krížová skrutka M5x12	4

*Poznámka:* Vybrané súčiastky boli poskytnuté ako náhradné diely. Nezabudnite, že aj po správnej montáži zariadenia môžu zostať súčiastky.

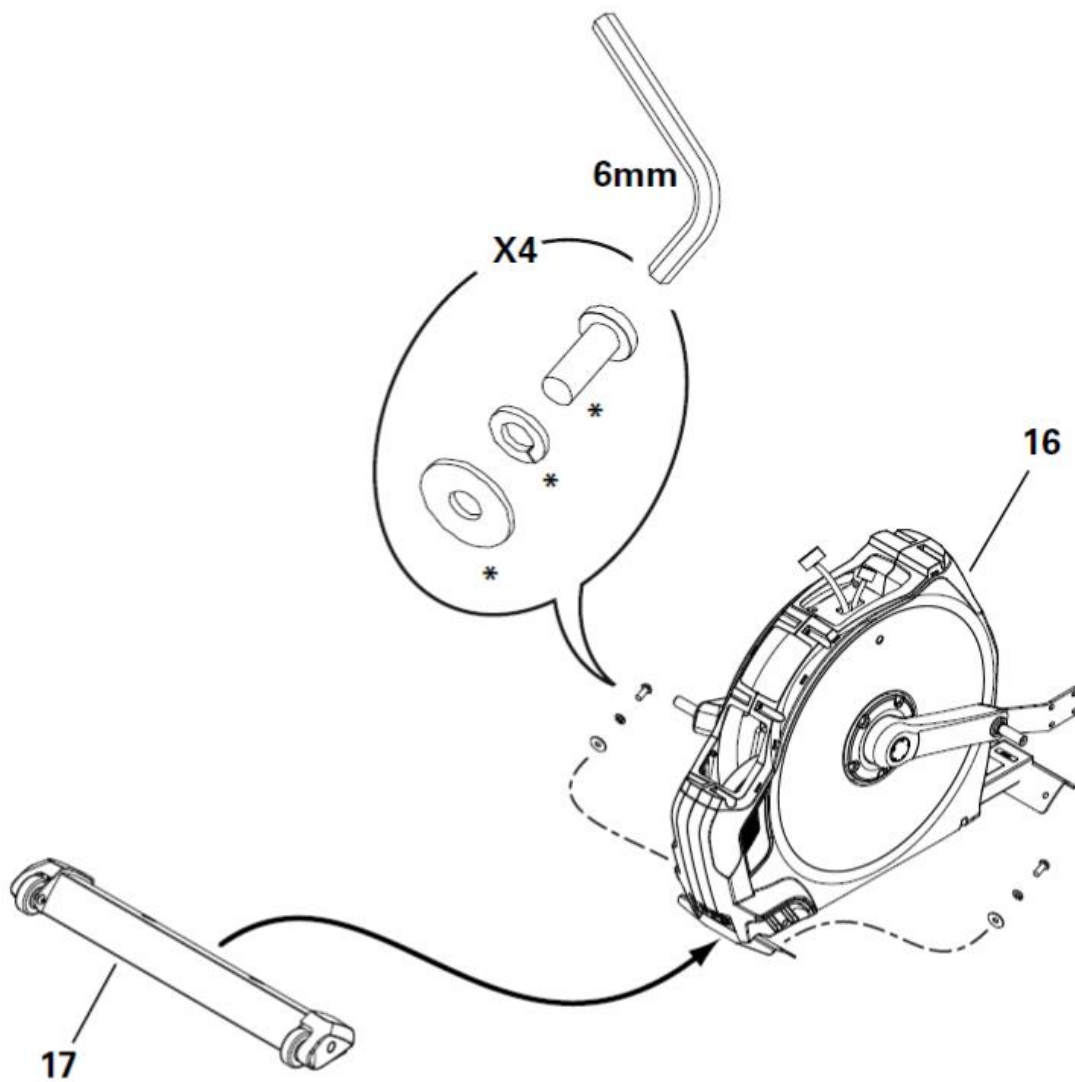
### Nástroje (súčasťou balenia)



## Montážny návod

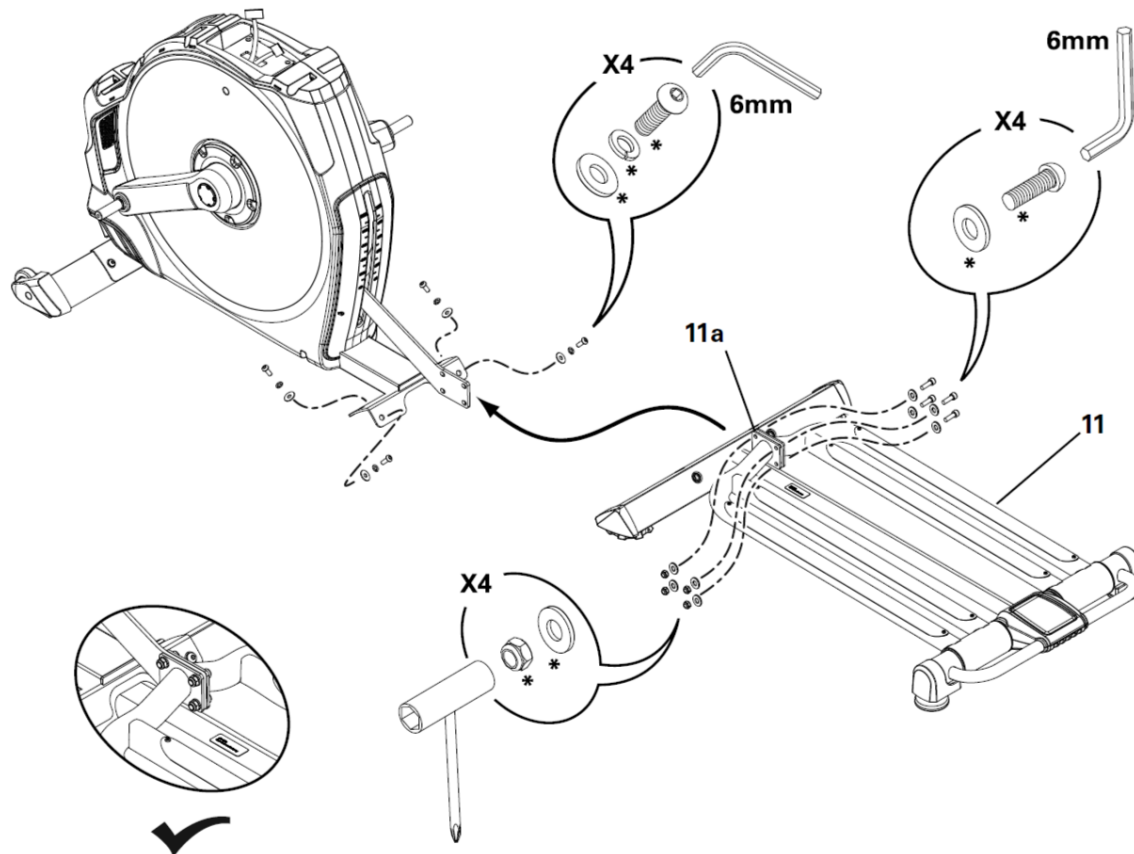
### Krok 1: Pripevnite predný stabilizátor k rámu

*Poznámka:* Súčiastky (\*) sú predinštalované a nie sú na zozname súčiastok.



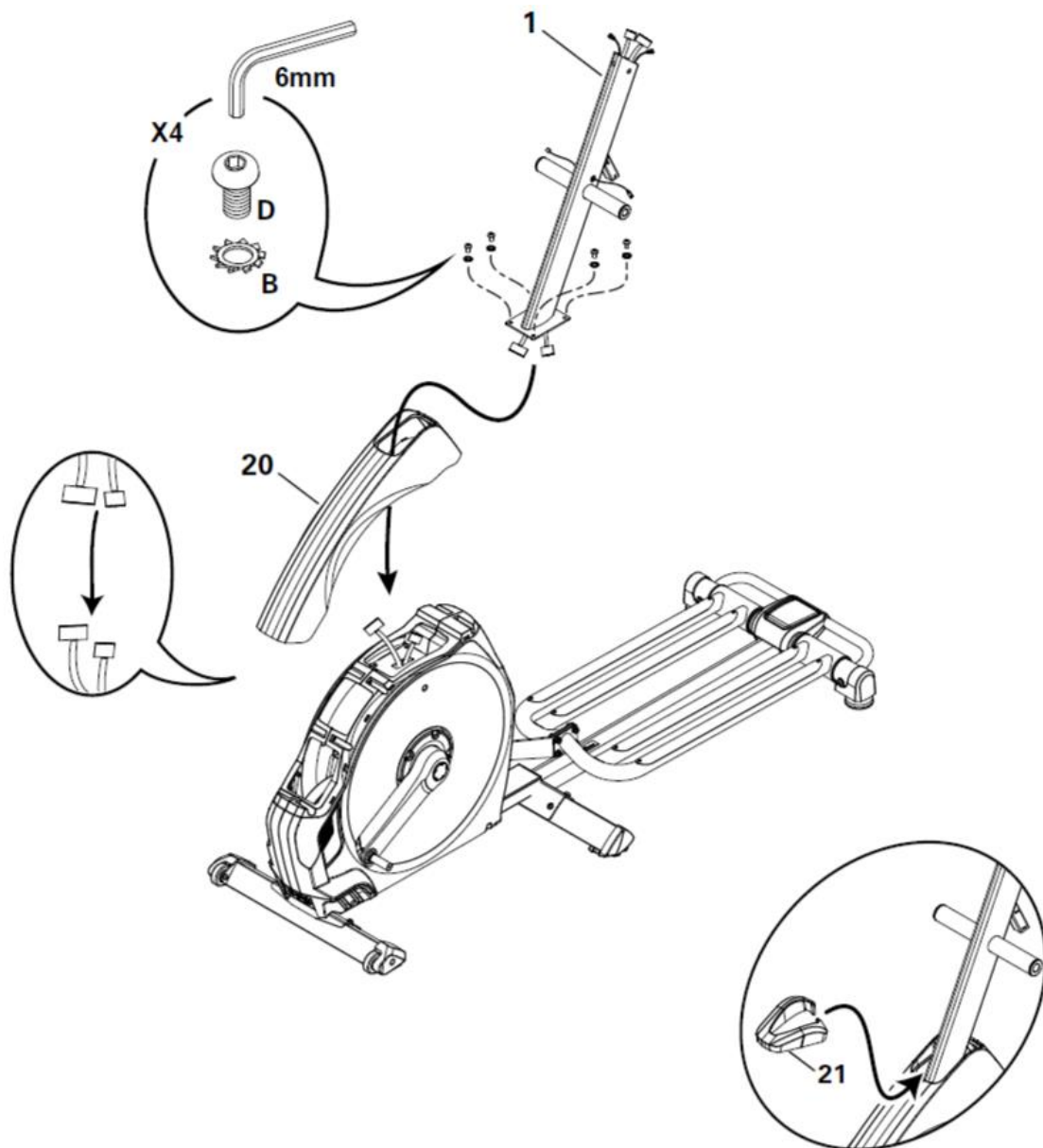
## Krok 2: Pripevnite zostavu koľají k zostave rámu

*Poznámka:* Súčiastky (\*) sú predinštalované a nie sú na zozname súčiastok. Rozdeľte pláty zostavy koľají (11a) a zdvihnite ich, aby ste zarovnali otvory a nainštalovali súčiastky. Plastové lišty na ochranu proti poškriabaniu na koľajach pomáhajú chrániť povrch počas montáže.

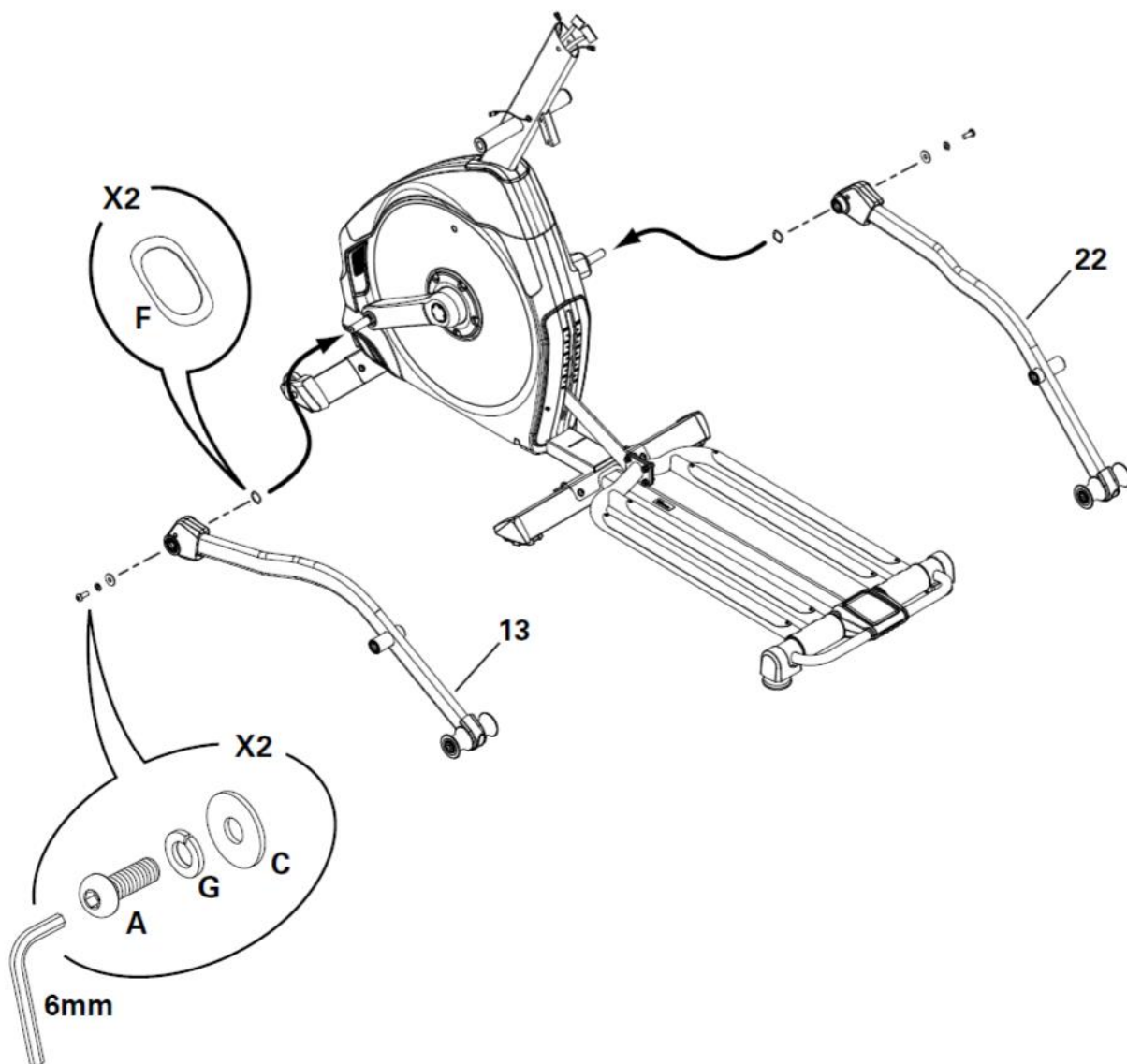


### Krok 3: Zapojte káble a pripevnite tyč konzoly k zostave rámu

**POZOR:** Tyč konzoly prevlečte cez otvor v hornom kryte. Pred pripojením káblov odstráňte drôtenú pásku, ktorá drží káble rámu na mieste na montážnej doske. Káble nekrčte. Úplne utiahnite súčiastky.

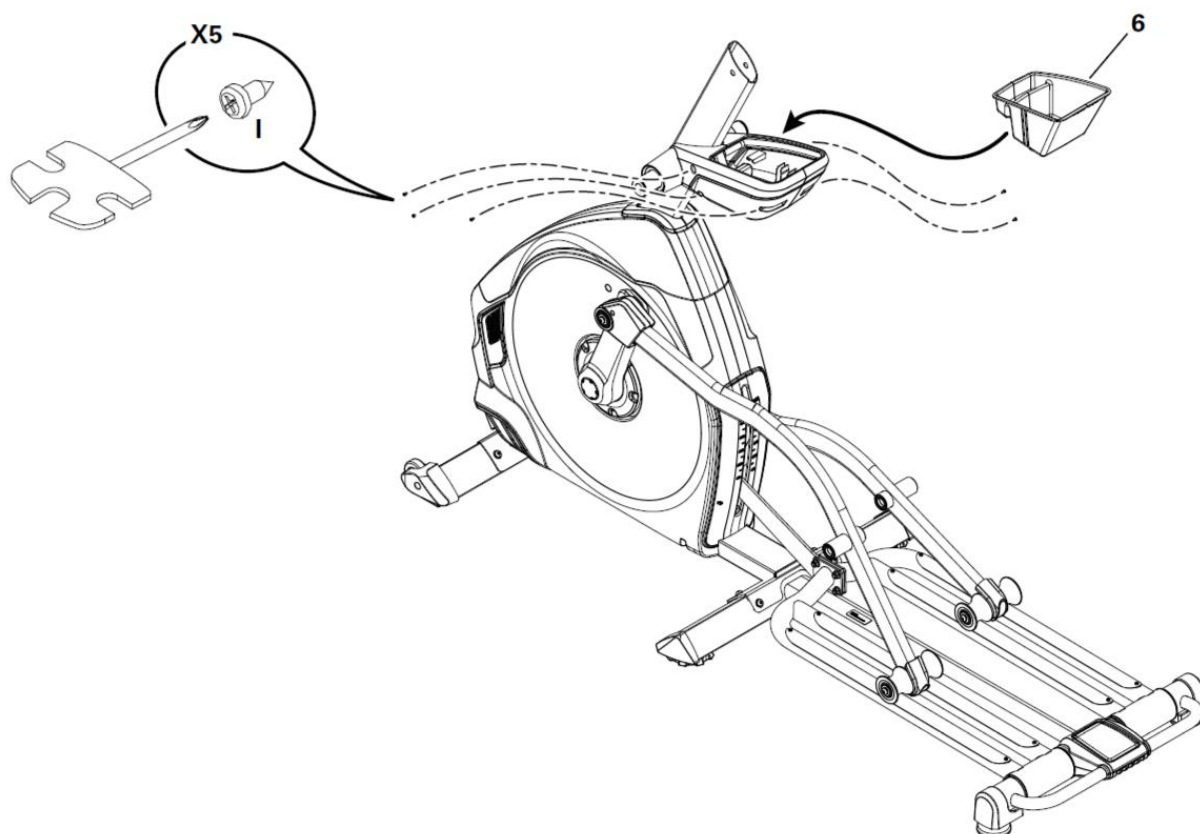
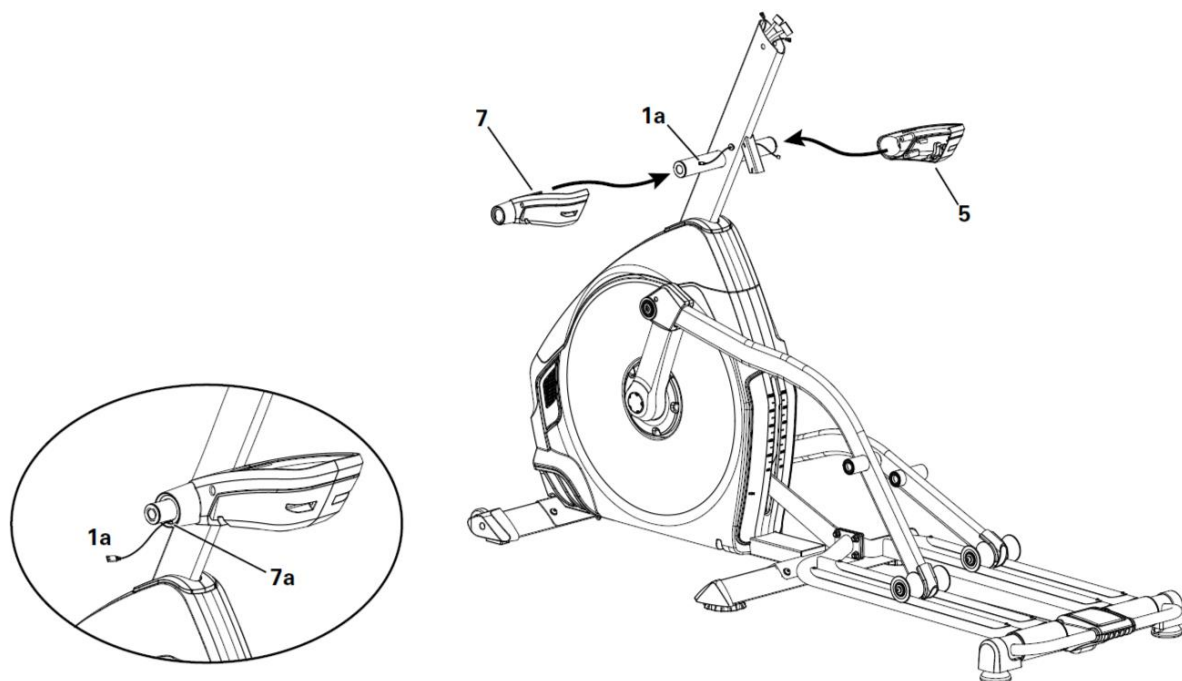


#### Krok 4: Pripevnite nohy k zostave rámu



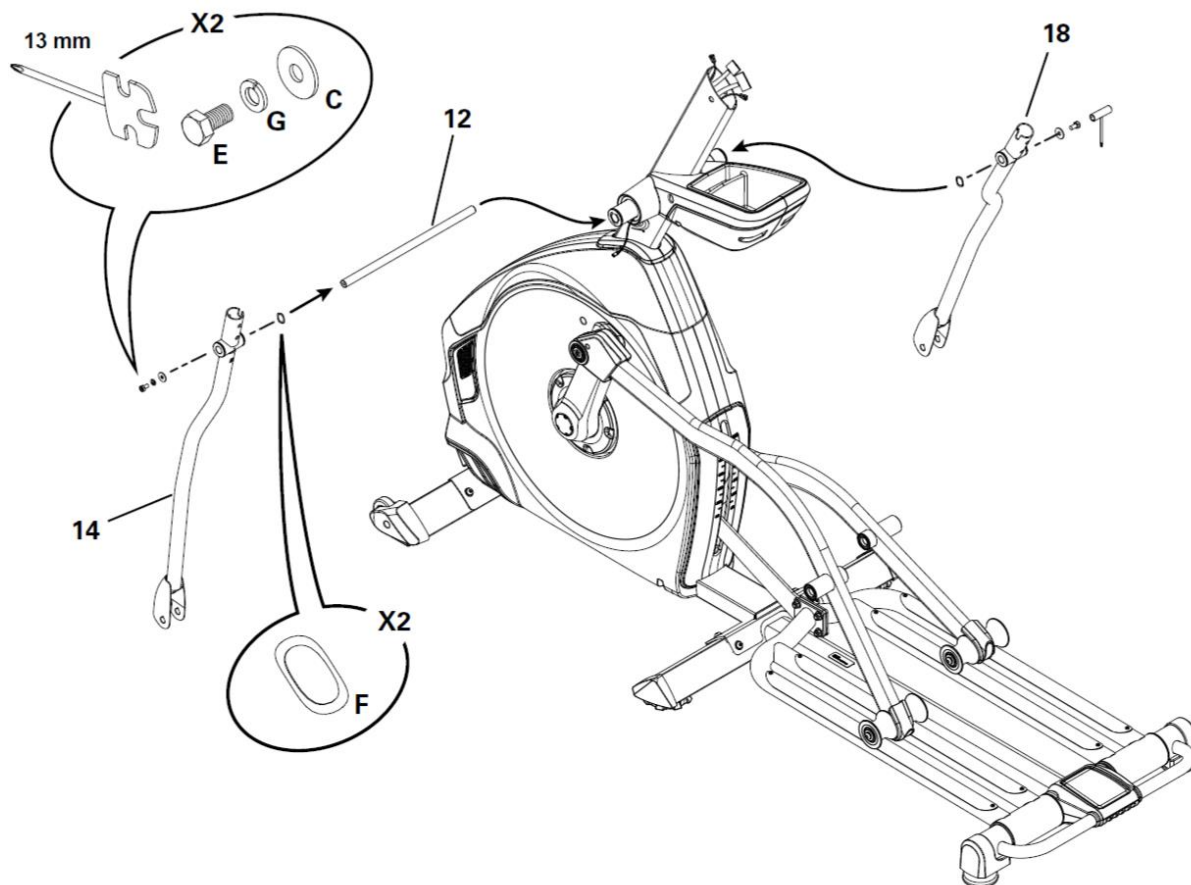
### Krok 5: Na tyč konzoly namontujte držiak na fľašu

**POZOR:** Kábel (1a) ved'te z ľavej strany tyče k zadnej strane krížovej tyče a cez otvor (7a) v kryte držiaku na fľašu. Káble nekrčte. Opakujte pre pravú stranu. Nainštalujte súčiastky a držiak na fľašu. Potlačte, aby zaznelo cvaknutie.



## Krok 6: Otočnú tyč a spodné časti riadidiel pripevnite k zostave rámu

*Poznámka:* Pred pripevnením spodným častí riadidiel dajte na otočnú tyč vlnité podložky (F).

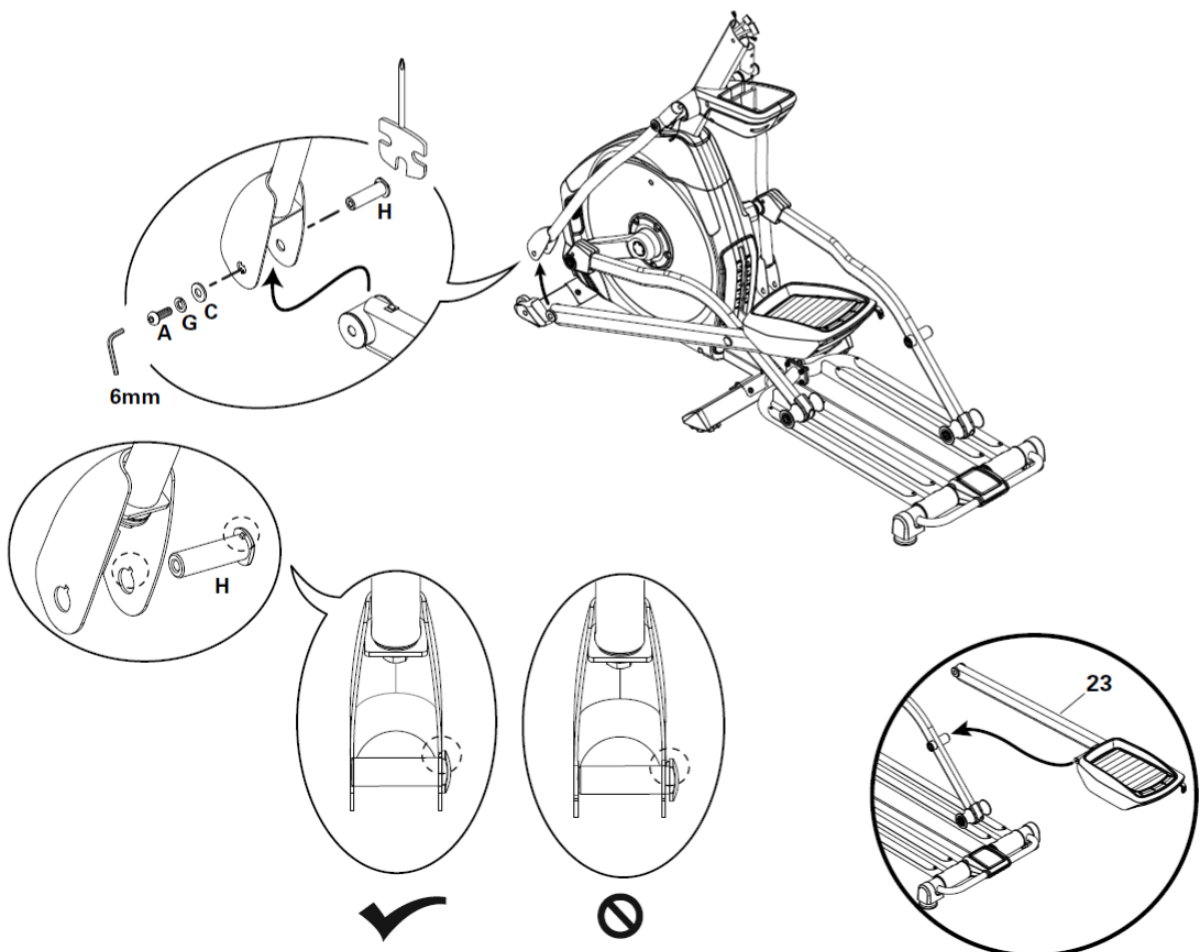
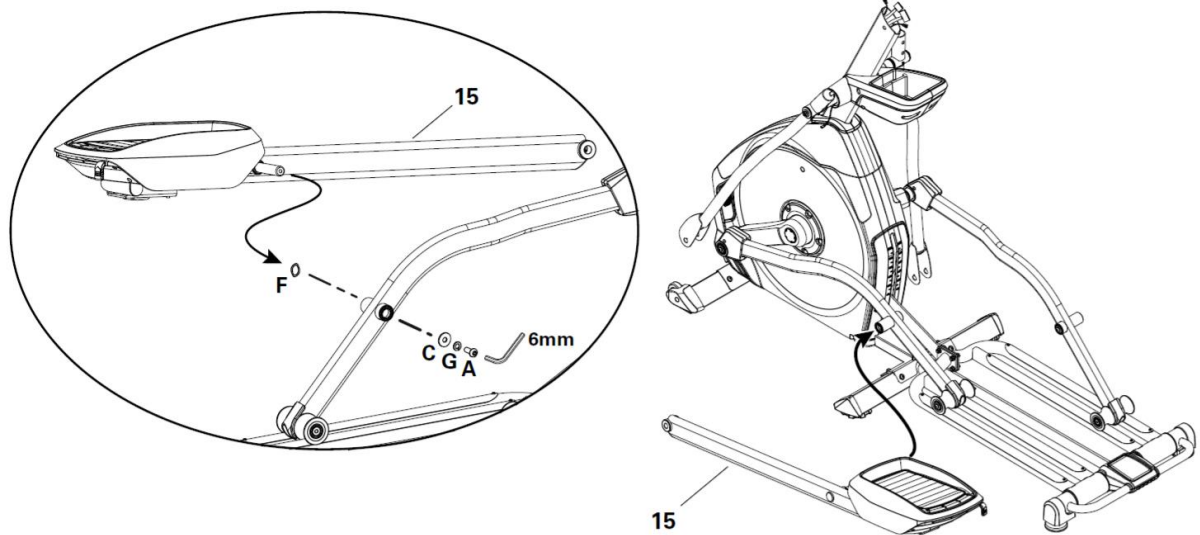




## Krok 7: Ľavý pedál pripevnite k nohe a spodnej časti riadidla

**POZOR:** Najskôr pripevnite pedál k nohe. Uistite sa, že otočná objímka (H) zapadá do krytu zhybu riadidiel.

Krok zopakujte na opačnej strane s pravým pedálom (23).

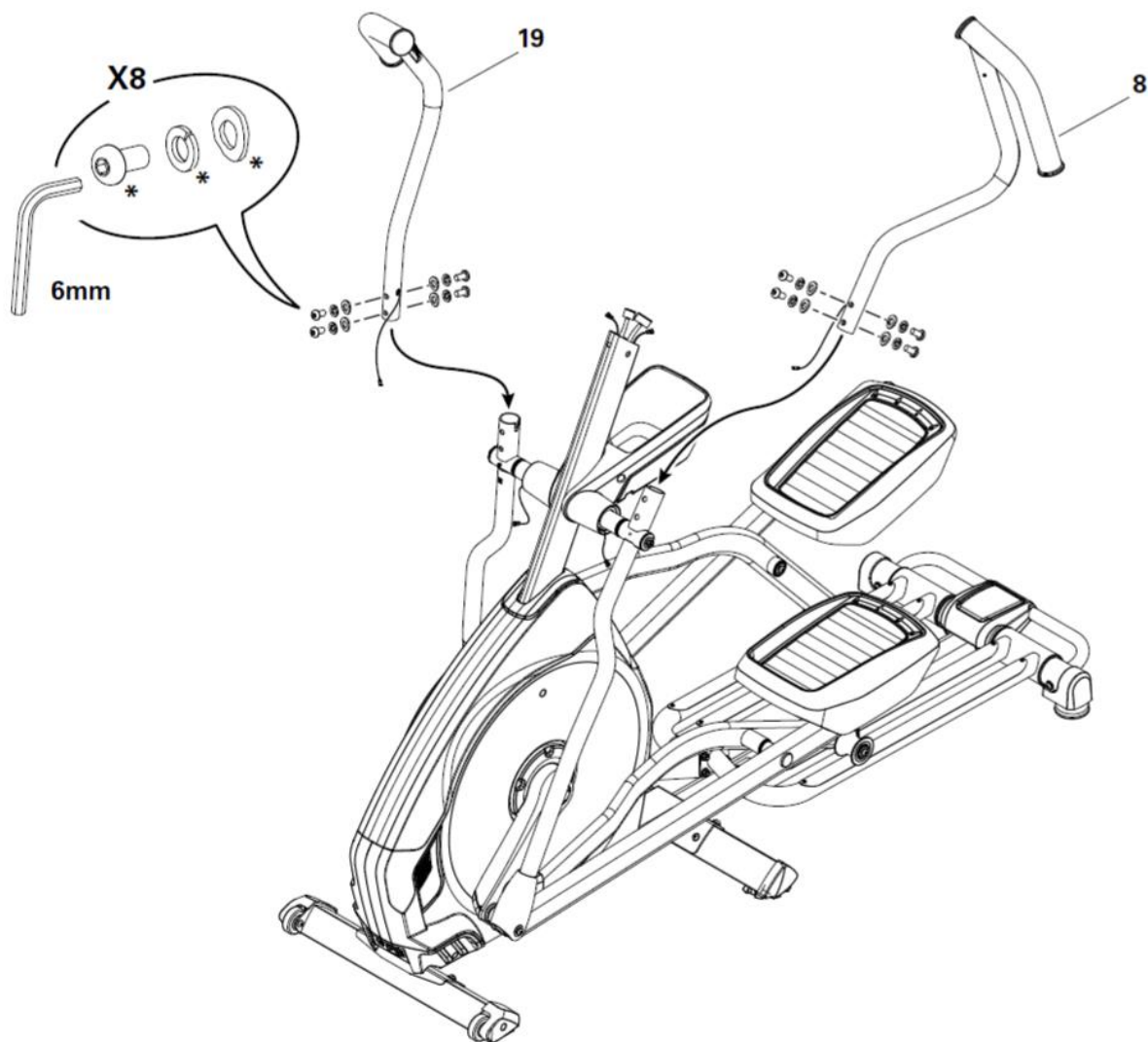




## Krok 8: Vrchné časti riadidiel pripevnite k zostave rámu

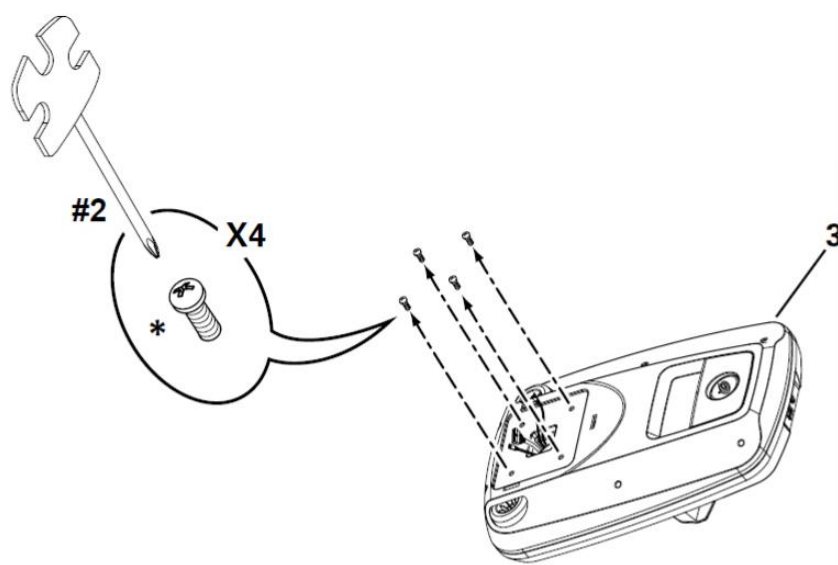
*Poznámka:* Súčiastky (\*) sú predinštalované a nie sú na zozname súčiastok. Káble nekrčte.

**!** Pred cvičením sa uistite, že sú riadidlá zabezpečené.



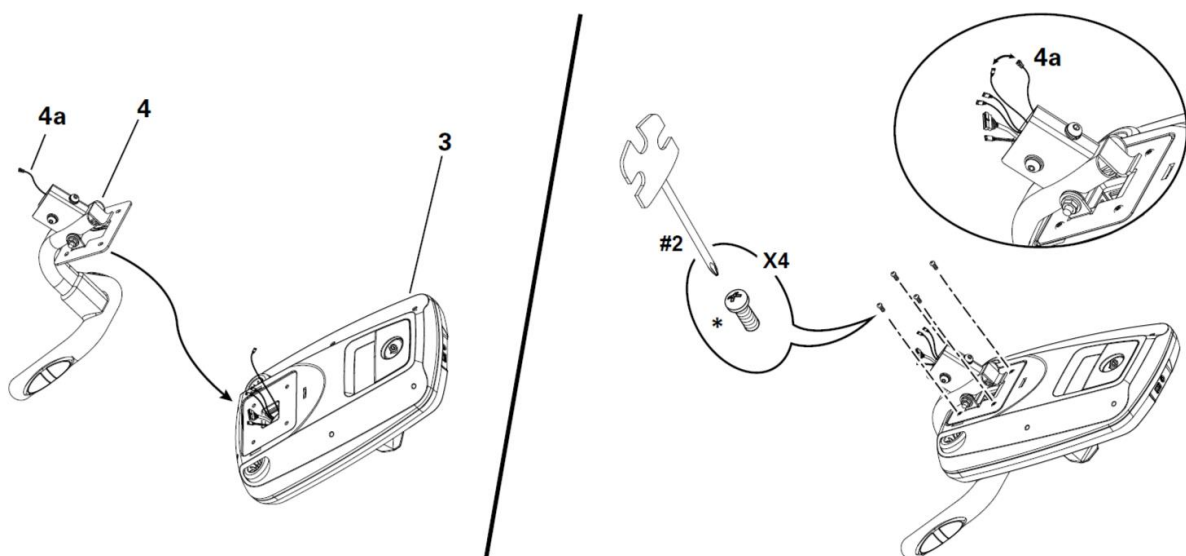
### Krok 9: Z konzoly vyberte súčiastky

*Poznámka:* Súčiastky (\*) sú predinštalované a nie sú na zozname súčiastok.



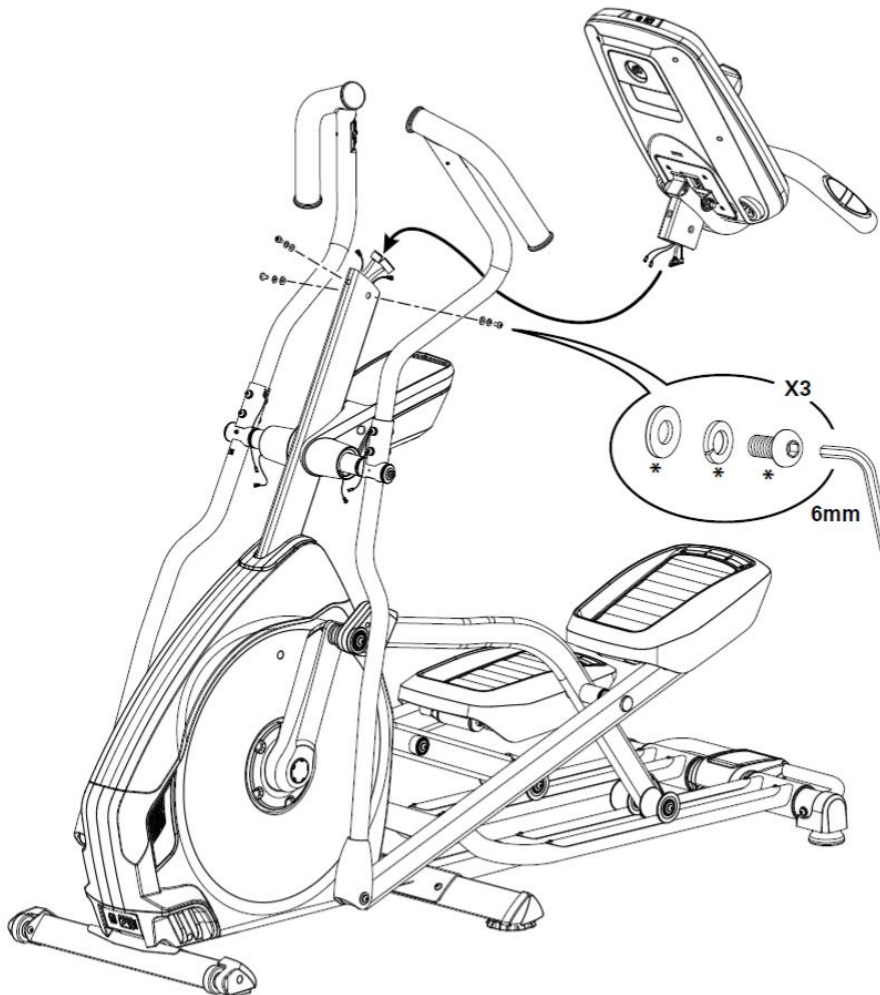
### Krok 10: Káble konzoly preved'te cez statickú rukoväť a statické riadidlá pripevnite ku konzole

**POZOR:** Opatrne položte konzolu lícom nadol na čalúnený povrch. Ved'te káble konzoly cez statickú rukoväť. Pripevnite statickú rukoväť ku konzole pomocou skrutiek, ktoré ste odstránili v kroku 9. Pripojte kábel srdcovej frekvencie (4a) zo statickej rukoväte ku káblu na meranie srdcovej frekvencie konzoly. Káble nekrčte.

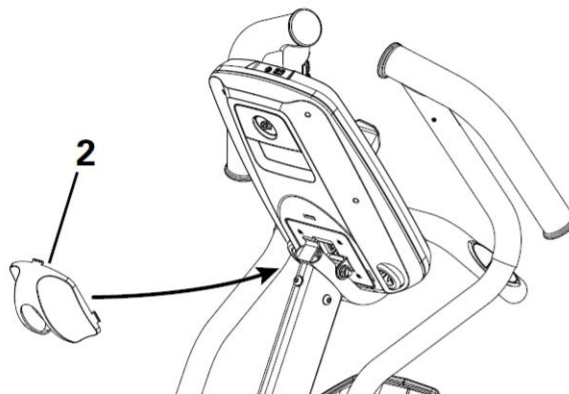


### Krok 11: Zapojte káble a pripevnite zostavu statickej rukoväte k tyči konzoly

**POZOR:** Súčiastky (\*) sú predinštalované a nie sú na zozname súčiastok. Zarovnajte svorky na kábových konektoroch a uistite sa, že konektory zapadli. Káble nekrčte. Kábel navyše zatlačte dolu do tyče konzoly, aby bolo umožnené voľné otáčanie.

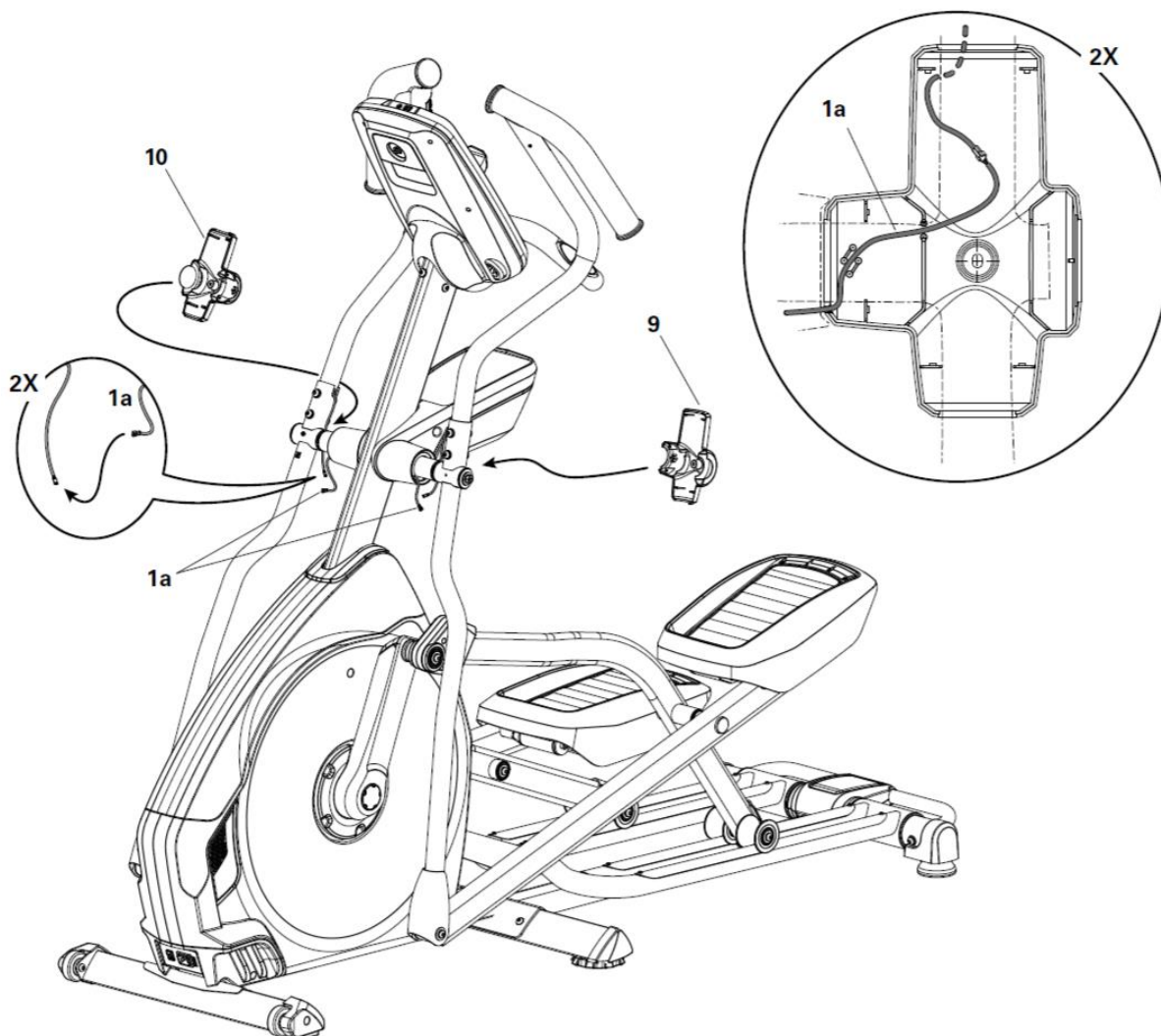


### Krok 12: Pripevnite kryt kríža konzoly



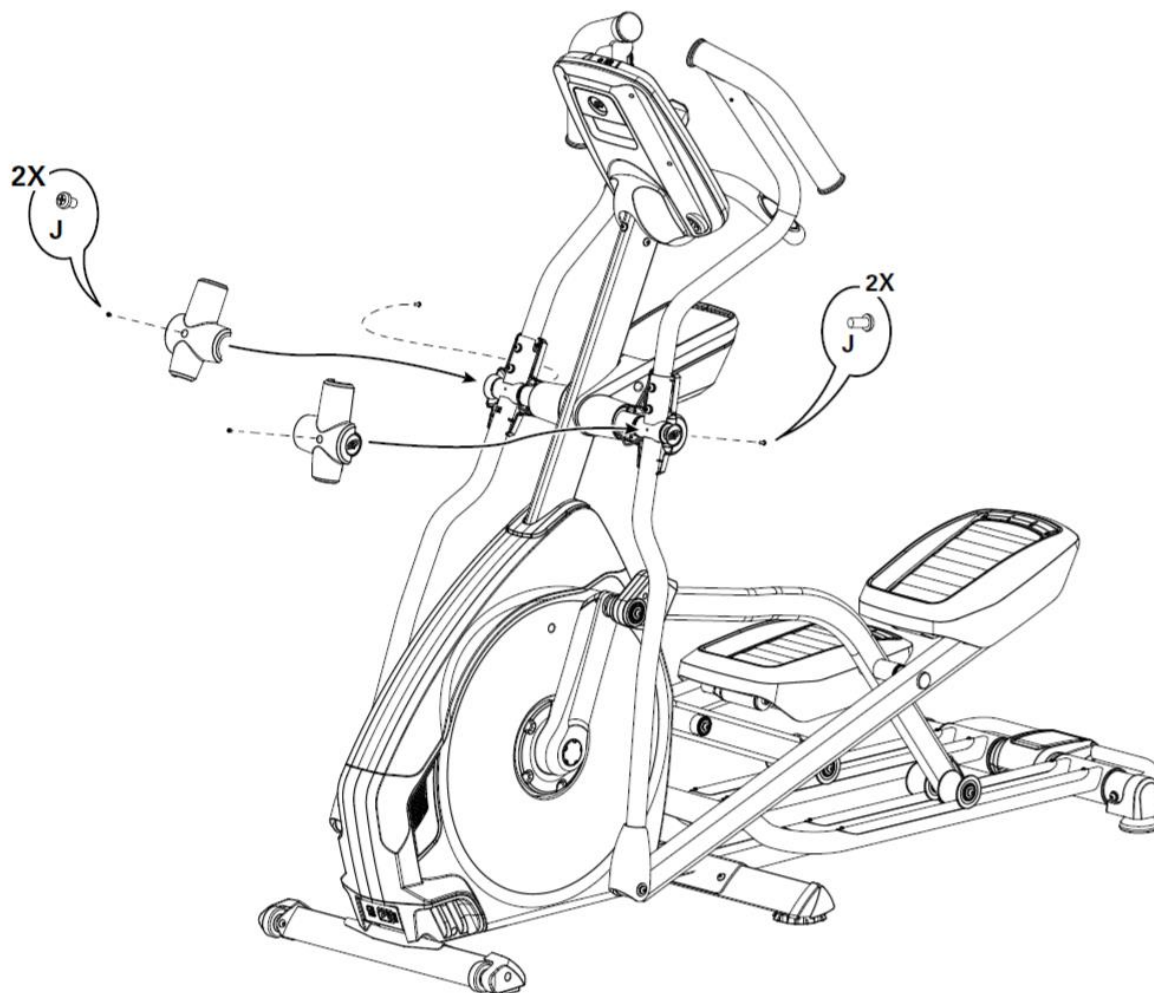
**Krok 13: Káble tyče konzoly pripojte ku káblom z riadidiel a pripevnite zadné kryty riadidiel**

**POZOR:** Zapojte káble. Ved'te drôt cez 3 vodidlá vo vnútri zadného krytu riadidiel a zasuňte konektory do dutiny podľa obrázka. Káble nekrčte. Uistite sa, že vnútorný okraj krytu riadidiel sedí v kryte držiaka na fľašu.



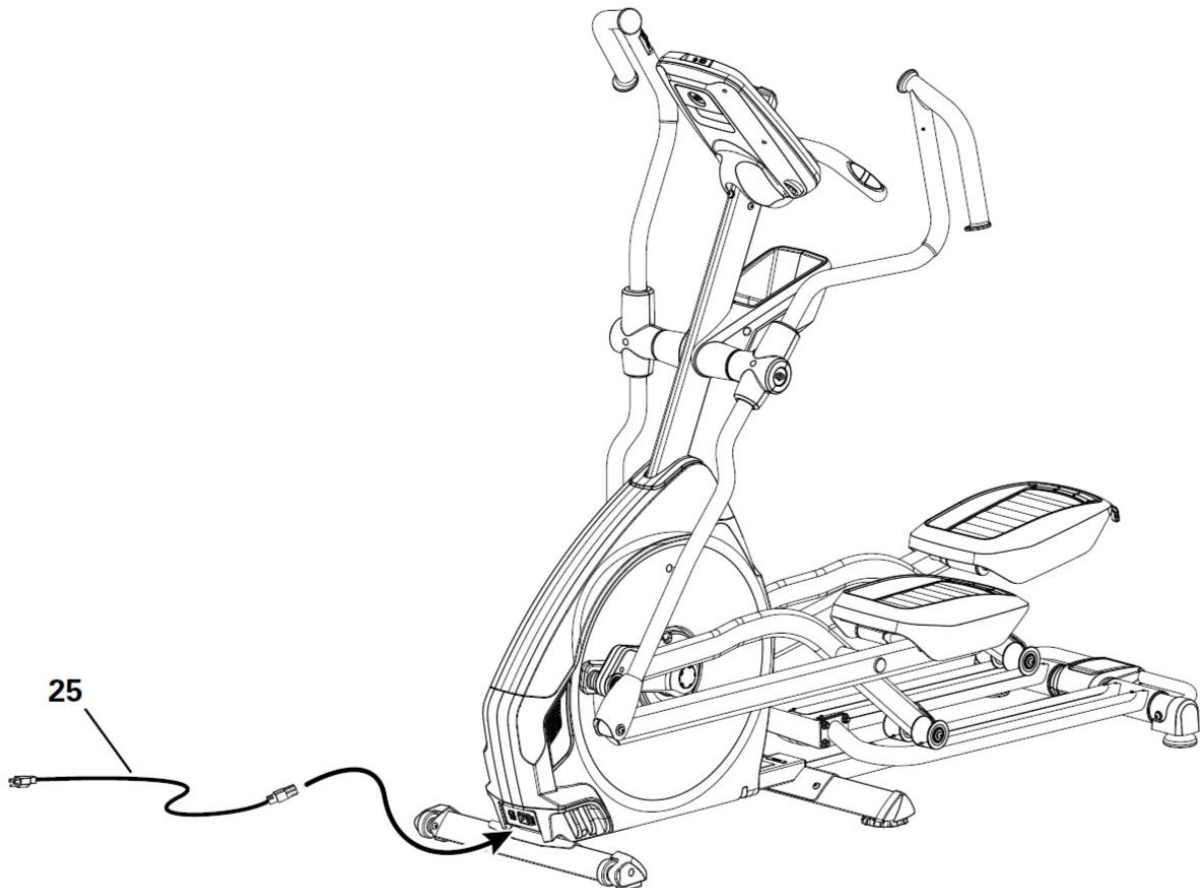
**Krok 14: Pripevnite predné kryty riadiel a nainštalujte skrutky**

*Poznámka:* Káble nekrčte.



### Krok 15: Napájací kábel zapojte k zostave rámu

**!** Tento stroj zapájajte len do správne uzemnenej zásuvky (viď pokyny k uzemneniu).

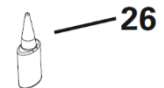


### Krok 16: Konečná kontrola

Skontrolujte zariadenie a ubezpečte sa, že všetky súčiastky sú utiahnuté a diely sú správne zostavené.

*Poznámka:* Odstráňte plastové prúžky na ochranu proti poškrabaniu z koľají.

Naneste silikónové mazivo na handričku a utrite koľaje, aby ste eliminovali hluk valčekov.



**!** Silikónové mazivo nie je určené na ľudskú spotrebu. Uchovávajte mimo dosahu detí. Skladujte na bezpečnom mieste.

Zaznamenajte si sériové číslo.

**!** Nepoužívajte, kým nie je stroj kompletne zmontovaný a skontrolovaný na správny výkon v súlade s manuálom.



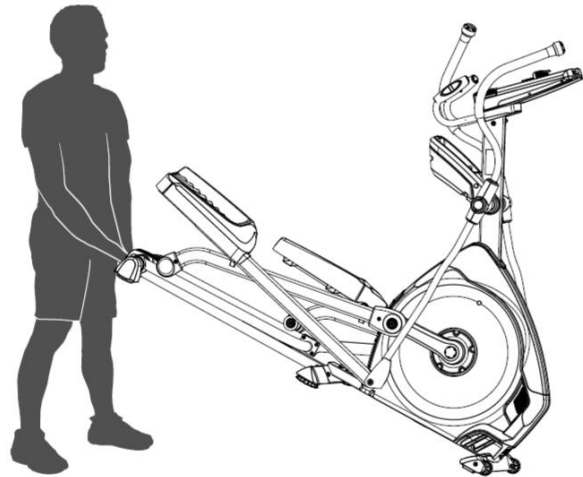
## Predtým ako začnete

### Presun stroja

**!** Stroj môže premiestňovať jedna alebo viac osôb v závislosti od ich fyzických schopností a kapacít. Uistite sa, že ste vy a ostatní fyzicky schopní bezpečne presunúť stroj.

1. Vyberte napájací kábel.
2. Pomocou transportnej rukoväte opatrne nadvihnite stroj na transportné kolieska.
3. Stroj potlačte na požadované miesto.
4. Opatrne položte stroj na zem.

**POZOR:** Pri presune stroja buďte opatrný. Náhle pohyby môžu ovplyvniť prevádzku počítača.



### Vyrovnanie stroja

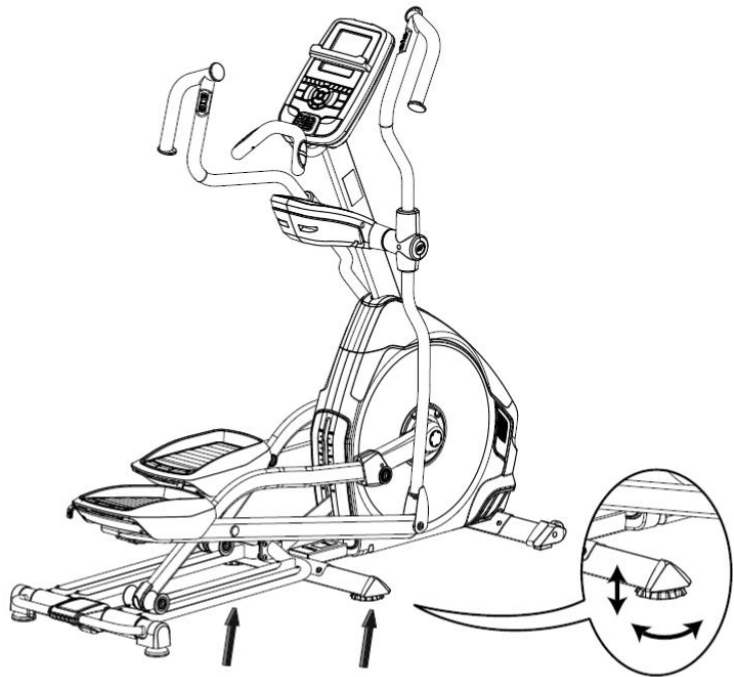
Ak je vaše miesto na cvičenie nerovnomerné alebo zostava koľají mierne od zeme, musíte stroj vyrovnať.

1. Stroj umiestnite na vaše miesto na cvičenie.
2. Bezpečne sa postavte na zadnú stranu zostavy koľají na približne 20 sekúnd.
3. Zostúpte zo stroja.
4. Uvoľnite uzamykacie matice a nastavte vyrovnávače až kým nebudú všetky v kontakte so zemou.



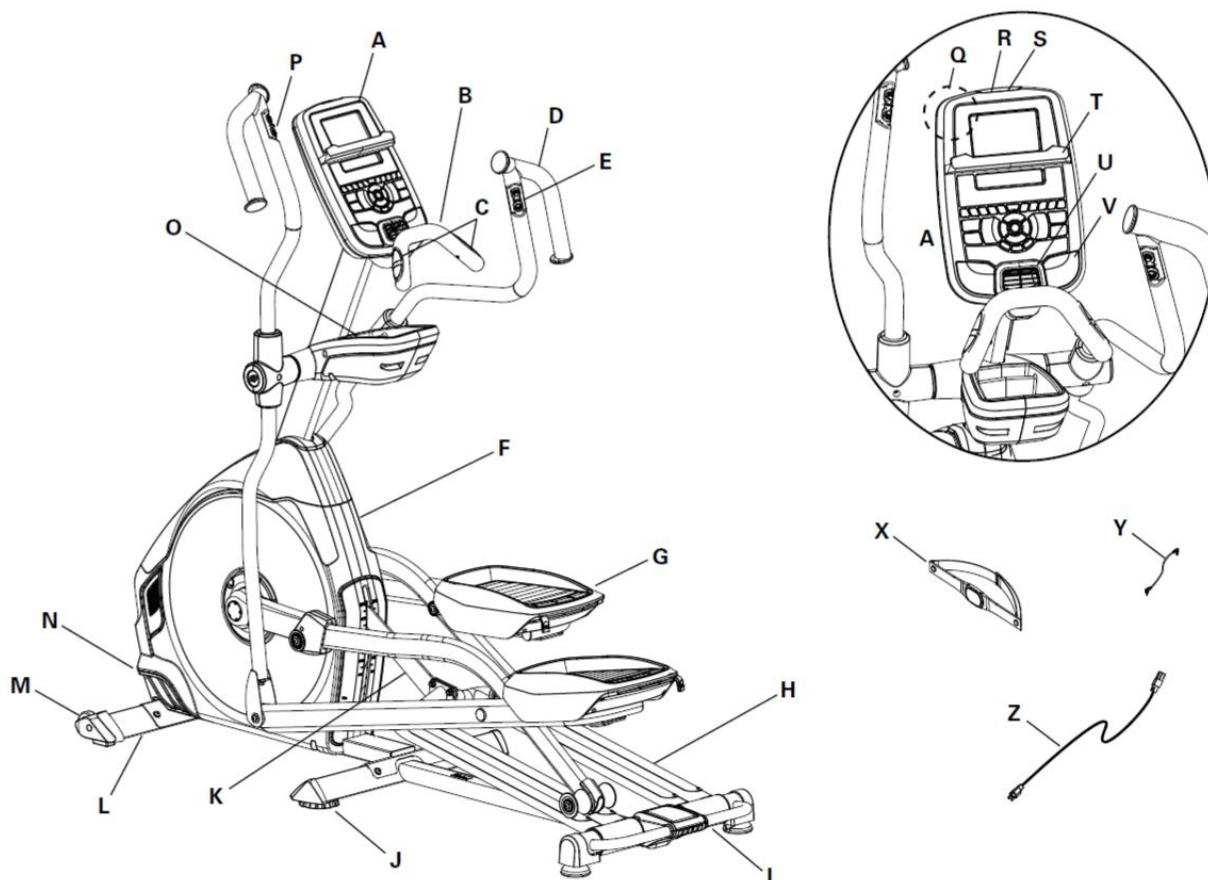
**Nenastavujte vyrovnávače do takej výšky, aby sa oddelili alebo odskrutkovali zo stroja. Môže dôjsť k zraneniu alebo k poškodeniu stroja.**

5. Nastavujte, kým nebude stroj vyrovnaný. Uťahnite uzamykacie matice.



Pred cvičením sa uistite, že je stroj vyrovnaný a stabilný.

## Funkcie



A	Konzola	O	Držiak na fľašu
B	Statická rukoväť	P	Diaľkové ovládanie odporu
C	Kontaktné senzory tepu	Q	Telemetrický prijímač tepu
D	Horná časť riadidla	R	USB port
E	Diaľkové ovládanie sklonu	S	MP3 vstup
F	Plne krytý zotrvačník	T	Držiak na médiá
G	Nastaviteľný pedál	U	Ventilátor
H	Koľaj	V	Reproduktory
I	Transportná rukoväť	W	Bluetooth pripojenie (nezobrazené)
J	Vyrovnávač	X	Hrudný pás na meranie tepu
K	Tyč sklonu	Y	MP3 kábel
L	Stabilizátor	Z	Napájací kábel
M	Transportný valec	AA	Fľaštička silikónového maziva (nezobrazené)
N	Napájací konektor / vypínač		

**POZOR:** Hodnoty vypočítané alebo odmerané strojom slúžia len ako referencia. Zobrazený tep je len odhad a slúži len ako referencia. Prehnané cvičenie môže viesť k vážnemu zraneniu alebo smrti. Ak pocítujete slabosť, okamžite prestaňte cvičiť.



## Funkcie konzoly

Konzola poskytuje dôležité informácie o vašom tréningu a dovoľuje vám kontrolovať úroveň odporu počas cvičenia. Konzola má dotykové tlačidlá, s ktorými sa môžete pohybovať medzi tréningovými programami.

*Poznámka:* Hoci váš prístroj podporuje Bluetooth, nedokáže prijímať vstup (pravdepodobne z hrudného pásu s podporou Bluetooth) ani prehrávať zvuk cez pripojenie Bluetooth. Konzola používa pripojenie Bluetooth na export vašich tréningových dát len do fitness aplikácií.



## Funkcie tlačidiel

- Tlačidlo odporu ▲: zvyšuje úroveň odporu.
- Tlačidlo odporu ▼: znižuje úroveň odporu.
- Tlačidlo sklonu ▲: zvyšuje úroveň sklonu.
- Tlačidlo sklonu ▼: znižuje úroveň sklonu.
- Tlačidlo QUICK START: spustí tréning s okamžitým štartom.
- Tlačidlo USER: vyberá užívateľský profil.
- Tlačidlo PROGRAMS: vyberá kategóriu a tréningový program.
- Tlačidlo PAUSE / END: pozastavuje aktívny tréning, ukončuje pozastavený tréning alebo sa vracia k predchádzajúcej obrazovke.

- Tlačidlo GOAL TRACK: pre zvolený užívateľský profil zobrazuje celkové hodnoty tréningu a úspechy.
- Tlačidlo ▲: zvyšuje hodnotu (vek, čas, vzdialenosť alebo kalórie) alebo prechádza cez možnosti.
- Tlačidlo ◀: počas tréningu zobrazí inú hodnotu tréningu a prechádza cez možnosti.
- Tlačidlo OK: Spúšťa tréningový program, potvrdzuje informácie alebo obnovuje pozastavený tréning.
- Tlačidlo ▶: počas tréningu zobrazí inú hodnotu tréningu a prechádza cez možnosti.
- Tlačidlo ▼: znižuje hodnotu (vek, čas, vzdialenosť alebo kalórie) alebo prechádza cez možnosti.
- Tlačidlo FAN: ovláda ventilátor s 3 nastaveniami rýchlosti.
- Tlačidlá rýchleho nastavenia odporu: rýchlo zmenia nastavenie odporu počas tréningu.
- Tlačidlá rýchleho nastavenia sklonu: rýchlo zmenia nastavenie sklonu počas tréningu.
- Kontrolky úspechov: aktivujú sa pri dosiahnutí úspechu alebo pri prezeraní výsledkov.

## Nautilus Dual Track™ displej



### Údaje na hornom displeji

- Displej programu

Displej programu zobrazuje užívateľovi informácie a mriežková oblasť zobrazuje profil programu. Každý stĺpec zobrazuje jeden interval (segment tréningu). Čím vyšší je stĺpec, tým vyššia je úroveň odporu. Blikajúci stĺpec reprezentuje aktuálny segment.

- Displej intenzity

Displej intenzity zobrazuje vynakladanú prácu na základe úrovne odporu.

- Displej zóny srdcovej frekvencie

Displej zóny srdcovej frekvencie zobrazuje, do ktorej zóny spadá aktuálny tep užívateľa. Zóny srdcovej frekvencie môžete použiť na určenie určitej cieľovej zóny (anaeróbnej, aeróbnej alebo spaľovanie tuku).

**⚠ Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.**

*Poznámka:* Ak nebude zaznamenaný žiaden tep, okno ostane prázdne.

**POZOR:** Aby ste zabránili rušeniu s telemetrickým prijímačom srdcovej frekvencie, neumiestňujte žiadne osobné elektronické zariadenia na ľavú stranu stojanu na média.

- Displej cieľa

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

- Displej užívateľa

Displej užívateľa zobrazuje aktuálne zvolený užívateľský profil.

- Displej úspechov

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

## Dáta na dolnom displeji



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

- Rýchlosť (Speed)

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

- Čas (Time)

Displej času zobrazuje celkový čas tréningu, priemerný čas užívateľského profilu alebo celkový čas prevádzky stroja.

*Poznámka:* Ak v okamžitom tréningu presiahnete čas 99 minút a 59 sekúnd (99:59), jednotky času sa zmenia na hodiny a minúty (napríklad 01:40 = 1 hodina a 40 minút).

- Vzďialenosť (Distance)

Displej vzdialenosti zobrazuje prejdenú vzdialenosť tréningu (v míľach alebo kilometroch).

*Poznámka:* Ak chcete zmeniť jednotku merania na anglickú alebo metrickú, pozrite Režim nastavenia konzoly.

- Úroveň odporu (Level)

Displej úrovne odporu zobrazuje aktuálnu úroveň odporu tréningu.

- Otáčky za minútu (RPM)

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

- Tepu

Displej tepu zobrazuje úderý za minútu (BPM) namerané na senzoroch tepu. Ak konzola zaznamenáva signál tepu, bude blikat' ikona.

**!** **Pred začiatkom cvičebného programu sa porad'te s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pociť slabosť. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.**

- Watty (Watts) – iba na modeloch E628

Displej wattov zobrazuje odhadovaný výkon pri aktuálnych otáčkach a intenzite vo wattoch (764 wattov = 1 hp)

*Poznámka:* Tento eliptický trenažér je z výroby kalibrovaný na presnosť výkonu. Nie je vyžadovaná žiadna kalibrácia užívateľom.

- Kalórie (Calories)

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

### **Tréning s inými fitness aplikáciami**

Tento stroj je vybavený funkciou Bluetooth, ktorá umožňuje prácu s rôznymi digitálnymi partnermi. Aktuálny zoznam podporovaných partnerov nájdete na [www.nutilus.com/partners](http://www.nutilus.com/partners).

### **Nabíjanie pomocou USB**

Ak je k portu USB pripojené USB zariadenie, port sa pokúsi nabiť zariadenie.

*Poznámka:* V závislosti od intenzity prúdu zariadenia nemusí napájanie dodávané z USB portu postačovať na prevádzku zariadenia a jeho súčasné nabíjanie.

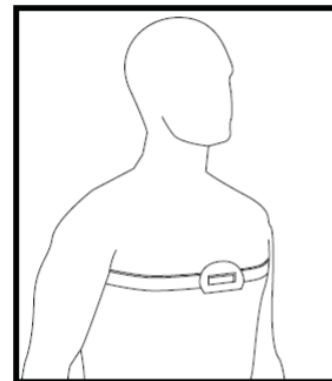
## Hrudný pás

Používanie poskytnutého hrudného pásu, ktorý vysiela signály vášho tepu, vám umožňuje sledovať svoj tep počas celého tréningu.

**!** **Pred začiatkom cvičebného programu sa poradíte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.**

Vysielač tepu je pripevnený k hrudnému pásu, aby ste mali počas tréningu voľné ruky. Pás si nasadíte nasledovne:

1. Vysielač pripevnite k elastickému hrudnému pásu.
2. Pás si upevnite okolo hrude s vysielačom smerom nahor, hneď pod hrudné svaly.
3. Nadvihnite vysielač zo svojej hrude a navlhčíte dve drážkové oblasti elektród zo zadnej strany.
4. Skontrolujte, že sa vlhké oblasti elektród pevne dotýkajú vašej hrude.



Vysielač bude posielat' váš srdcový tep do prijímača na stroji a potom sa zobrazí v úderoch za minútu (BPM).

Pri čistení hrudného pásu vždy vyberte vysielač. Hrudný pás čistite pravidelne s jemným mydlom a vodou a poriadne ho vysušte. Pot a vlhkosť môžu udržiavať vysielač aktívny a vybiť mu tak batérie. Po každom použití vysielač usušte a utrite do čista.

*Poznámka:* Pri čistení hrudného pásu nepoužívajte abrazíva alebo chemikálie ako oceľová vlna alebo alkohol, nakoľko by mohli trvalo poškodiť elektródy.

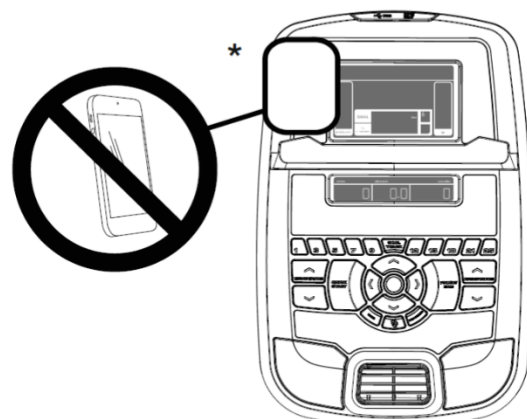
Ak konzola nezobrazuje hodnotu tepu, vysielač môže byť pokazený. Skontrolujte, či sa textúrované oblasti kontaktu dotýkajú vašej kože. Možno budete musieť jemne navlhčiť kontaktné oblasti. Skontrolujte, či je zakrivená časť vysielača otočená nahor. Ak sa naďalej nezobrazuje tep alebo potrebujete ďalšiu pomoc, kontaktujte miestneho distribútora.

**!** **Pred likvidáciou hrudného pásu z neho vyberte batérie. Tie zlikvidujte podľa miestnych regulácií.**

## Dial'kový monitor srdcovej činnosti

Monitorovanie srdcovej frekvencie je jedným z najlepších postupov na kontrolu intenzity cvičenia. Konzola dokáže čítať telemetrické HR signály z vysielača hrudných pásov srdcovej frekvencie, ktorý pracuje v rozsahu 4,5 kHz - 5,5 kHz.

*Poznámka:* Hrudný pás srdcovej frekvencie musí byť nekódovaný pás srdcovej frekvencie od spoločnosti Polar Electro alebo nekódovaný



model kompatibilný s POLAR®. (Kódované pásy na meranie srdcovej frekvencie POLAR®, ako napríklad hrudné pásy POLAR® OwnCode®, nebudú s týmto zariadením fungovať.)

**!** Ak máte kardiostimulátor alebo iné implantované elektronické zariadenie, pred použitím bezdrôtového hrudného remienka alebo iného telemetrického monitora srdcovej frekvencie sa poraďte so svojim lekárom.

**POZOR:** Aby ste predišli interferencii s telemetrickým prijímačom tepu, neumiestňujte žiadne osobné elektronické zariadenia na ľavú stranu držiaku na médiá.\*

## Kontaktné senzory srdcového tepu

Kontaktné senzory srdcového tepu posielajú signály vášho tepu do konzoly. Senzory sú časti rukoväti z nehrdzavejúcej ocele. Použijete ich pohodlným položeným dlaní. Uistite sa, že sa vaše dlane dotýkajú aj vrchnej aj spodnej časti senzorov. Držte ich pevne, ale nie moc silno ani moc slabo. Aby konzola zachytila tep, musíte sa dotýkať oboch senzorov. Akonáhle konzola rozpozna štyri stabilné signály tepu, zobrazí váš iniciálny tep.

Keď konzola rozpozna váš iniciálny tep, nehýbte s dlaňami po dobu 10-15 sekúnd. Konzola teraz skontroluje váš tep. Schopnosť senzorov rozpoznať signál vášho tepu ovplyvňujú mnohé faktory:

- Pohyb hornej časti tela (vrátane rúk) vytvára elektrický signál (svalový artefakt), ktorý môže narušiť detekciu tepu. Jemný pohyb dlaní pri kontakte so senzormom môže tiež vytvoriť rušenie.
- Mozole alebo krém na ruky môžu pôsobiť ako izolačná vrstva, ktorá oslabuje signál.
- Niektoré elektrokardiografické (EKG) signály vytvárané ľuďmi nie sú dostatočne silné, aby boli zachytené senzormi.
- Blízkosť iných elektronických strojov môže vytvárať rušenie.

Ak sa vám aj po kontrole tepu zdá byť chybný, utrite senzory a svoje dlane a skúste znova.

## Výpočty srdcovej frekvencie

Vaša maximálna srdcová frekvencia sa zvyčajne znižuje z 220 úderov za minútu (BPM) v detstve na približne 160 BPM vo veku 60 rokov. Tento pokles srdcovej frekvencie je zvyčajne lineárny a každý rok sa znižuje približne o jeden úder. Neexistuje žiadny dôkaz, že tréning ovplyvňuje zníženie maximálnej srdcovej frekvencie. Jedinci rovnakého veku môžu mať rôzne maximálne srdcové frekvencie. Táto hodnota sa dá zistiť presnejšie pomocou záťažového testu ako pomocou vzorca súvisiaceho s vekom.

Vaša srdcová frekvencia v pokoji je ovplyvnená vytrvalostným tréningom. Typický dospelý človek má srdcovú frekvenciu v pokoji približne 72 BPM, zatiaľ čo vysoko trénovaní bežci môžu mať hodnoty 40 BPM alebo nižšie.

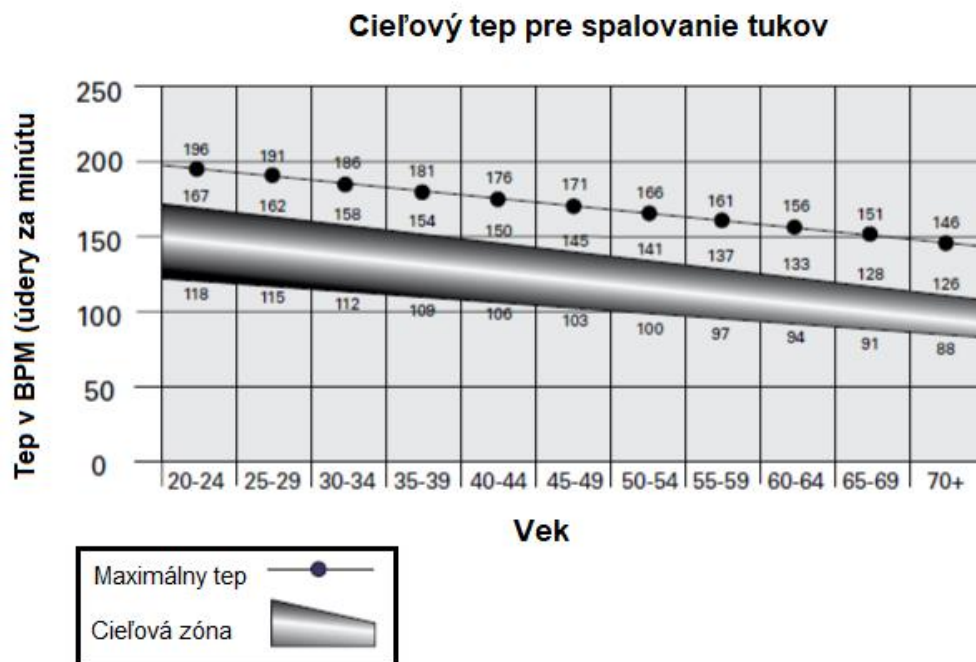
Tabuľka srdcovej frekvencie predstavuje odhad toho, ktorá zóna srdcovej frekvencie (HRZ) je účinná pri spaľovaní tukov a zlepšovaní kardiovaskulárneho systému. Fyzické podmienky sa

líšia, preto môže byť váš individuálny HRZ o niekoľko úderov vyšší alebo nižší, ako je zobrazené.

Najúčinnejším postupom na spaľovanie tukov počas cvičenia je začať pomalým tempom a postupne zvyšovať svoju intenzitu, až kým vaša srdcová frekvencia nedosiahne 60 - 85% maximálnej srdcovej frekvencie. Pokračujte týmto tempom a udržiavajte svoj srdcový rytmus v cieľovej zóne viac ako 20 minút. Čím dlhšie udržiavate svoj cieľový srdcový rytmus, tým viac tuku bude vaše telo spaľovať.

Graf je stručným návodom, ktorý popisuje všeobecne navrhované cieľové srdcové frekvencie na základe veku. Ako je uvedené vyššie, vaša optimálna cieľová miera môže byť vyššia alebo nižšia. Poradte sa so svojím lekárom o vašej individuálnej cieľovej zóne srdcovej frekvencie.

*Poznámka:* Tak ako pri všetkých cvičeniach a fitness režimoch, vždy používajte svoj najlepší úsudok, keď zvyšujete čas alebo intenzitu cvičenia.



## **Diaľkové ovládanie odporu a sklonu**

Diaľkové ovládanie odporu a sklonu sa nachádza na horných častiach riadidiel. Tlačidlá na ľavom riadidle zahŕňajú tlačidlo zvýšenia odporu (▲) a tlačidlo zníženia odporu (▼). Tlačidlá na pravom riadidle zahŕňajú tlačidlo zvýšenia sklonu (▲) a tlačidlo zníženia sklonu (▼). Tieto tlačidlá fungujú rovnako ako tlačidlá zvýšenia a zníženia odporu a sklonu na konzole.

## **Pedále s nastavením odpruženia**

Pedále sú vybavené systémom Suspension Adjust™, ktorý upravuje uhol a odolnosť pedálov proti nárazu. Nastavenie pedálov môže prispôbiť rovnaký tréning na zamierenie na rôzne svalové skupiny. Zadné strany pedálov majú 10-stupňový rozsah vertikálneho pohybu. Nastavovacia páka dokáže nastaviť pevnosť pohybu v závislosti na hmotnosti užívateľa.

## **Reproduktory a kábel audia**

Ak chcete prehrávať zvuk cez reproduktory zariadenia, pripojte zvukový kábel k zariadeniu a do portu zvukového kábla na konzole. Keď je konzola zapnutá, môžete prehrávať zvuk zo zariadenia cez reproduktory. Hlasitosť sa ovláda z vášho zariadenia.

*Poznámka:* Aj keď vaše zariadenie podporuje Bluetooth, nedokáže prijímať a prehrávať zvuk cez pripojenie Bluetooth.



## Prevádzka

### Oblečenie

Obujte si športovú obuv s gumenou podrážkou. Budete potrebovať oblečenie, ktoré umožňuje voľný pohyb.

### Ako často by ste mali cvičiť

**!** Pred začiatkom cvičebného programu sa poraďte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.

- 3x týždenne po 30 minút.
- Naplánujte si cvičenia napred a snažte sa dodržiavať tento plán.

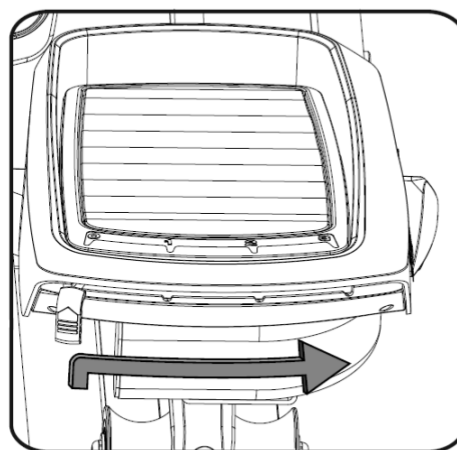
### Nastavenie pedálov

Pedále sú vybavené systémom Suspension Adjust™, ktorý upravuje uhol a odolnosť pedálov proti nárazu. Nastavenie pedálov môže prispôbiť rovnaký tréning na zamierenie na rôzne svalové skupiny. Nastavovacia páka dokáže nastaviť pevnosť pohybu v závislosti na hmotnosti užívateľa: 0 je najnižšie nastavenie (ploché), 1 je pre hmotnosť pod 68 kg (150 lbs), 2 je pre 68 – 102 kg (150 – 225 lbs), 3 je pre hmotnosť nad 102 kg (225 lbs).

*Poznámka:* Odporúčame nastaviť oba pedále na rovnaké nastavenie.

Nastavenie pedálov:

1. Zadnú stranu pedálu natočte smerom nahor.
2. Nadvihnite nastavovaciu páku zo zárezu pre aktuálne nastavenie a posuňte ju na požadované nastavenie. Uistite sa, že páčka je zasunutá v záreze pri novom nastavení.



## Nasadenie a zosadenie zo stroja




**Pri nasadaní alebo zosadaní zo stroja buďte opatrný.**

**Uvedomte si, že pedále a riadidlá sú spojené a keď sa ktorákoľvek z týchto častí pohybuje, robí to aj druhá. Aby ste predišli možnému vážnemu zraneniu, uchopte iba statickú rukoväť, aby ste sa udržali.**

Nasadenie na stroj:

1. Pohybujte pedálmi, kým sa ten, ktorý je vám najbližšie, nenachádza v najnižšej polohe.
2. Uchopte statickú rukoväť pod konzolou.
3. Nájdite rovnováhu pomocou statickej rukoväte, vystúpte na najnižší pedál a položte druhú nohu na opačný pedál.

Zosadenie zo stroja:

1. Presuňte pedál, z ktorého chcete zosadnúť, do najvyššej polohy a úplne zastavte stroj.  
 **Tento stroj nie je vybavený vol'nobežkou. Rýchlosť pedálu by sa mala kontrolovať znižovaním.**
2. Nájdite rovnováhu pomocou statickej rukoväte pod konzolou.
3. Navážte sa na nižšiu nohu a vrchnou nohou švihnite zo stroja na zem.
4. Zostúpte zo stroja a pustite statickú rukoväť.

## Zapnutie / Nečinný režim

Konzola prejde do nečinného režimu, ak je zapojená do napájania a vypínač je zapnutý, stlačené akékoľvek tlačidlo alebo ak v dôsledku pedálovania dostane signál zo snímača otáčok.

## Kalibrácia výkonu

Tento eliptický trenažér je z výroby kalibrovaný na presnosť výkonu. Nie je vyžadovaná žiadna kalibrácia užívateľom.

## Automatické vypnutie (režim spánku)

Ak konzola neprijme žiadny vstup približne 5 minút, automaticky sa vypne pokiaľ nie je v demonštračnom režime. Stlačením akéhokoľvek tlačidla sa konzola zobudí. Ak je stroj v demonštračnom režime, podržte naraz tlačidlo PAUSE / END a tlačidlo ◀ na 3 sekundy.

*Poznámka:* Konzola nemá tlačidlo vypínania/zapínania.



**Na odpojenie otočte všetky ovládacie prvky do polohy vypnutia a potom vytiahnite zástrčku zo zásuvky.**

## Prvotné nastavenie

Po prvom zapnutí by mal byť do konzoly zadaný dátum, čas a uprednostňované jednotky vzdialenosti.

1. Dátum: Pomocou tlačidiel zvýšenia a zníženia upravujte aktuálnu hodnotu (ktorá bliká). Pomocou tlačidiel vľavo / vpravo zmeníte aktívny segment (mesiac / deň / rok).
2. Výber potvrdíte tlačidlom OK.
3. Čas: Pomocou tlačidiel zvýšenia a zníženia upravujte aktuálnu hodnotu (ktorá bliká). Pomocou tlačidiel vľavo / vpravo zmeníte aktívny segment (hodiny / minúty / AM alebo PM).
4. Výber potvrdíte tlačidlom OK.
5. Jednotky vzdialenosti: Pomocou tlačidiel zvýšenia a zníženia si vyberte medzi míľami („MILES“) alebo kilometrami („KM“).
6. Výber potvrdíte tlačidlom OK. Konzola prejde do režimu zapnutia / nečinného režimu.

*Poznámka:* Ak chcete nastaviť tento výber, pozrite si časť Režim nastavenia konzoly.

## Program okamžitého spustenia (manuálny)

Umožňuje spustiť tréning bez zadania akýchkoľvek informácií.

Počas manuálneho tréningu predstavuje každý stĺpec časový interval 2 minúty. Aktívny stĺpec sa posúva po obrazovke každé 2 minúty. Ak cvičenie trvá dlhšie ako 30 minút, aktívny stĺpec sa zafixuje na najvzdialenejší stĺpec napravo a vytlačí predchádzajúce stĺpce preč z displeja.

1. Postavte sa na stroj.
2. Stlačte tlačidlo USER pre výber požadovaného profilu. Ak nemáte zriadený užívateľský profil, môžete si vybrať profil bez zadaných dát (s prednastavenými hodnotami).
3. Pre spustenie manuálneho programu stlačte tlačidlo QUICK START.
4. Použite tlačidlá zvýšenia a zníženia odporu pre úpravu úrovne odporu. Aktuálny interval a všetky nasledujúce sa nastaví na túto hodnotu. Predvolená hodnota úrovne odporu manuálneho programu je 4. Čas sa bude počítat' od 00:00.

*Poznámka:* Ak v manuálnom programe presiahnete čas 99 minút a 59 sekúnd (99:59), jednotky času sa zmenia na hodiny a minúty (napríklad 01:40 = 1 hodina a 40 minút).

5. Keď chcete skončiť tréning, prestaňte pedálovať, stlačte PAUSE / STOP pre pozastavenie tréningu a potom znova pre skončenie tréningu.

*Poznámka:* Výsledky tréningu sú zaznamenané v aktuálnom užívateľskom profile.

## Užívateľské profily

Konzola Vám umožňuje ukladať a používať 4 užívateľské profily. Profily užívateľa automaticky zaznamenávajú výsledky tréningu pre každý tréning a umožňujú kontrolu údajov tréningu.

Užívateľský profil ukladá tieto údaje:

- Meno (max. 10 znakov)
- Vek
- Hmotnosť
- Výška
- Pohlavie
- Preferované hodnoty tréningu

## Výber profilu

Každý tréning sa uloží do užívateľského profilu. Pred začatím tréningu nezabudnite vybrať správny užívateľský profil. Posledný používateľ, ktorý ukončil tréning, bude predvolený používateľ.

Užívateľským profilom sa priradujú predvolené hodnoty, až kým nie sú prispôsobené úpravou. Nezabudnite upraviť profil používateľa, aby ste získali presnejšie informácie o kalóriách a tepovej frekvencii.

V nečinnom režime stlačte tlačidlo USER a vyberte jeden užívateľský profil. Konzola zobrazí meno profilu a ikonu užívateľského profilu.

## Úprava profilu

1. V režime zapnutia vyberte jeden užívateľský profil tlačidlami USER.
2. Výber potvrdíte tlačidlom OK.
3. Konzola zobrazí EDIT (UPRAVIŤ) a aktuálne užívateľské meno. Úpravu začnete stlačením tlačidla OK. Pre odchod z úprav profilu stlačte tlačidlo PAUSE / STOP a tým sa vrátite do režimu zapnutia.
4. Konzola zobrazuje NAME (MENO) a aktuálne užívateľské meno.  
*Poznámka:* Pri prvej úprave bude meno prázdne. Maximálna dĺžka mena je 10. Aktívny segment bliká. Používajte tlačidlá zvýšenia a zníženia pre výber znaku alebo medzery (A až Z). Pre nastavenie každého segmentu použite tlačidlá vpravo a vľavo, čím prechádzate medzi segmentmi.  
Meno potvrdíte tlačidlom OK.
5. Pre úpravu ostatných údajov (hmotnosť, výška, vek, pohlavie) použite tlačidlá zvýšenia a zníženia a každý výber potvrdíte tlačidlom OK.
6. Konzola zobrazí SCAN (ZOBRAZENIE). Táto možnosť určuje, ako sa Vám budú zobrazovať hodnoty na dolnom displeji počas tréningu. Keď je hodnota nastavená na „ON“, tak sa Vám budú zobrazované hodnoty meniť automaticky každých 6 sekúnd.

Keď je hodnota nastavená na „OFF“, tak užívateľ môže meniť medzi zobrazovanými hodnotami tlačidlami vpravo a vľavo.

Prednastavená hodnota je „OFF“.

Výber potvrdíte tlačidlom OK.

7. Konzola zobrazí WIRELESS HR (BEZKONTAKTNÝ TEP). Ak používate reproduktory konzoly vo vyšších nastaveniach alebo používate väčšie elektronické zariadenie, konzola môže vykazovať rušenie srdcovou frekvenciou. Táto možnosť umožňuje deaktivovať prijímač srdcovej frekvencie telemetrie, čím blokuje rušenie. Horná časť displeja zobrazuje aktuálne nastavenie: „ON“ alebo „OFF“. Nastavenie zmeníte tlačidlami zvýšenia a zníženia. Prednastavená hodnota je „ON“.  
Stlačením tlačidla OK nastavíte prijímač srdcovej frekvencie telemetrie na aktívny.
8. Konzola zobrazí EDIT LOWER DISPLAY (ÚPRAVA DOLNÉHO DISPLEJA). Táto možnosť vám umožňuje upraviť si, ktoré hodnoty tréningu budú zobrazované počas tréningu. Dolný displej zobrazí všetky hodnoty tréningu a aktívna hodnota bude blikať. Horný displej zobrazí aktuálne nastavenie hodnoty: „ON“ alebo „OFF“.  
Tlačidlami zvýšenia a zníženia zmeníte nastavenie (skryjete alebo zobrazíte hodnotu) a tlačidlami vpravo a vľavo zmeníte aktívnu hodnotu tréningu.  
*Poznámka:* Ak chcete odokryť skrytú hodnotu tréningu, zopakujte tento postup a nastavenie hodnoty na hornom displeji zmeňte na „ON“.  
Stlačením tlačidla OK potvrdíte nastavenie dolného displeja.



9. Konzola sa vráti do režimu zapnutia s aktuálnym užívateľom.

## Resetovanie užívateľského profilu

1. V režime zapnutia vyberte užívateľa stlačením tlačidla USER.
2. Profil zvolíte tlačidlom OK.
3. Konzola zobrazí EDIT (ÚPRAVA) a meno aktuálneho užívateľského profilu.  
Tlačidlom zníženia a zvýšenia to zmeníte.  
*Poznámka:* Stlačením tlačidla PAUSE / STOP sa vrátite do režimu zapnutia.
4. Konzola zobrazuje RESET (RESETOVAŤ) a meno aktuálneho užívateľa. Stlačte tlačidlo OK pre začatie resetovania.
5. Konzola bude chcieť potvrdenie (predvolená hodnota je NO (NIE)). Výber zmeníte tlačidlami zvýšenia alebo zníženia.
6. Výber potvrdíte tlačidlom OK.
7. Konzola sa vráti do režimu zapnutia.

## Zmena úrovne odporu

Stlačením tlačidiel zvýšenie (▲) alebo zníženie (▼) úrovne odporu môžete kedykoľvek zmeniť úroveň odporu v rámci programu. Ak chcete rýchlo zmeniť úroveň odporu, stlačte požadované tlačidlo rýchleho nastavenia odporu. Konzola sa prispôsobí zvolenej úrovni odporu.

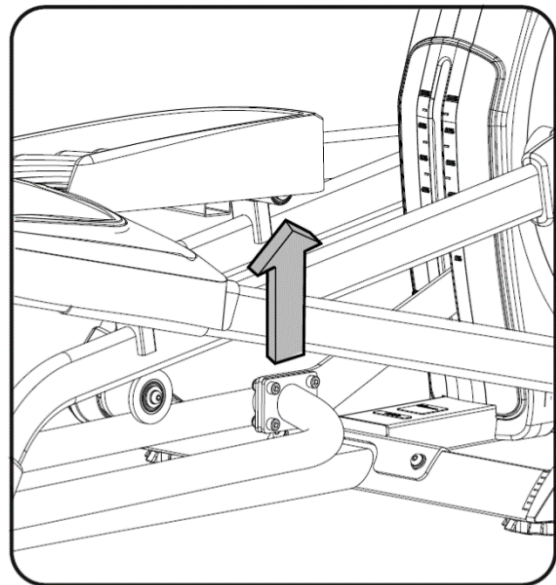
## Zmena úrovne sklonu

Stlačením tlačidiel zvýšenie (▲) alebo zníženie (▼) úrovne sklonu môžete kedykoľvek počas programu zmeniť uhol sklonu zostavy koľají. Ak chcete rýchlo zmeniť úroveň sklonu, stlačte požadované tlačidlo rýchleho nastavenia sklonu. Konzola sa prispôsobí zvolenej úrovni sklonu.

**⚠** Pred spustením sa uistite, že oblasť pod strojom je voľná. Po každom tréningu úplne spustite zostavu sklonu.

**Cvičenie na tomto stroji vyžaduje koordináciu a rovnováhu. Nezabudnite predvídať, že počas tréningu môže dôjsť k zmenám rýchlosti, uhla sklonu a úrovne odporu a buďte opatrný, aby ste predišli strate rovnováhy a možnému zraneniu.**

*Poznámka:* Uistite sa, že je priestor nad strojom voľný do dostatočnej výšky, berúc do úvahy výšku užívateľa a maximálne nastavenie sklonu stroja. Aj keď uhol sklonu mení pohyb cviku, neovplyvňuje hodnoty kalórií.

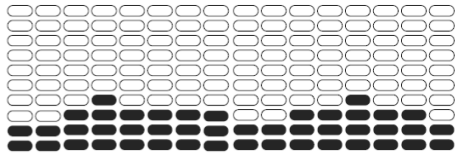


## Profilové programy

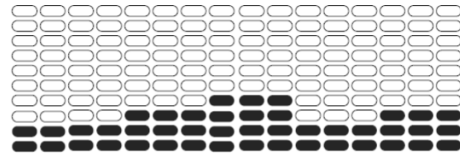
Tieto programy automaticky menia úroveň odporu. Profilové programy sú usporiadané do kategórií (zábavné jazdy, hory a výzvy).

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

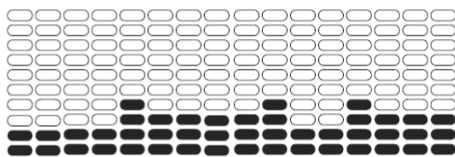
### Zábavné jazdy



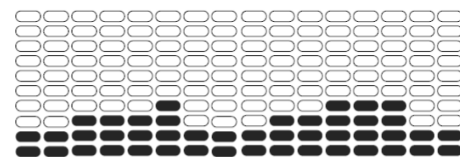
Pahorkatiny



Jazda v parku

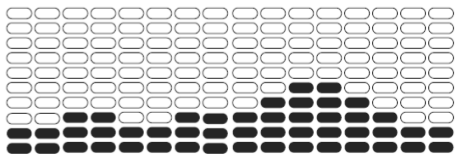


Ľahká jazda

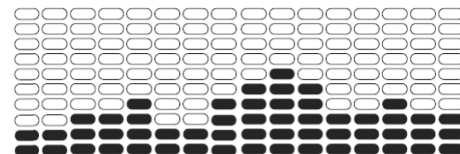


Prechod potokom

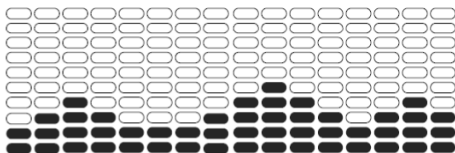
### Hory



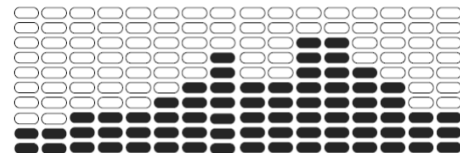
Pike's Peak



Mount Hood

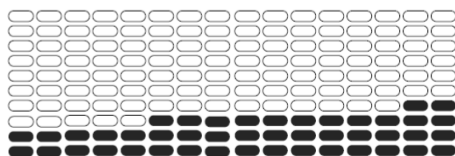


Pyramídy

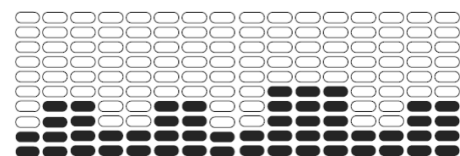


Summit Pass

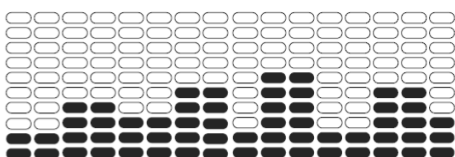
### Výzvy



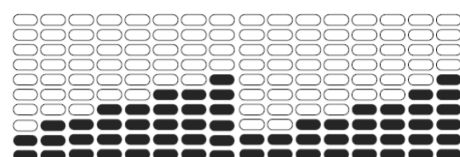
Do kopca



Cross tréning



Interval



Schody

## Tréningový profil a program cieľa

Konzola umožňuje výber profilového programu a typu cieľa pre tréning (vzdialenosť, čas alebo kalórie) a nastaviť hodnotu cieľa.

1. Postavte sa na stroj.
2. Tlačidlom USER si vyberte užívateľský profil.
3. Stlačte tlačidlo PROGRAM.
4. Tlačidlami ► a ◀ vyberte kategóriu tréningu.
5. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte profilový program a stlačte OK.
6. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte typ cieľa (vzdialenosť, čas alebo kalórie) a stlačte OK.
7. Tlačidlami ▲ a ▼ nastavte hodnotu cieľa.
8. Tlačidlom OK spustíte program cieľa. Hodnota cieľa sa bude odpočítavať so zvyšovaním sa percenta splnenia cieľa.

*Poznámka:* Ak si zvolíte cieľ kalórií, každý segment predstavuje 2-minútový interval. Aktívny segment bude postupne prechádzať cez obrazovku každé 2 minúty. Ak trvá tréning viac ako 30 minút, aktívny segment je zafixovaný na úplne pravej strane obrazovky a odtláča predchádzajúce segmenty mimo obrazovku.

## Program testovania zdatnosti

Test zdatnosti meria vylepšenia úrovne vašej fyzickej zdatnosti. Test porovnáva váš výstupný výkon (vo wattoch) s vašou srdcovou frekvenciou. Keď sa zlepší vaša kondícia, váš výkon sa zvýši pri danej srdcovej frekvencii.

*Poznámka:* Konzola musí byť schopná čítať informácie o srdcovej frekvencii zo senzorov srdcovej frekvencie alebo z monitora srdcovej frekvencie, aby správne fungovala.

Test zdatnosti môžete spustiť z kategórie FEEDBACK. Program Fitness Test vás najskôr vyzve, aby ste vybrali svoju úroveň kondície - začiatočník („BEG“) alebo pokročilý („ADV“). Konzola použije na výpočet skóre hodnoty veku a hmotnosti pre vybraný profil používateľa.

Začnite cvičiť a držte senzory srdcovej frekvencie. Na začiatku testu sa intenzita tréningu pomaly zvyšuje. To znamená, že budete pracovať tvrdsie a vďaka tomu sa zvýši vaša srdcová frekvencia. Intenzita sa automaticky zvyšuje, až kým vaša srdcová frekvencia nedosiahne „testovaciu zónu“. Táto zóna sa individuálne počíta tak, aby bola blízko 75% maximálnej srdcovej frekvencie vášho používateľského profilu. Keď dosiahnete testovaciu zónu, stroj udržiava stabilnú intenzitu po dobu 3 minút. Takto dosiahnete stabilný stav (vaša srdcová frekvencia sa ustáli). Na konci 3 minút konzola zmeria vašu srdcovú frekvenciu a výstupný výkon. Tieto čísla spolu s informáciami o vašom veku a hmotnosti sú vypočítané tak, aby vytvorili „Skóre fitness“.

*Poznámka:* Skóre testu zdatnosti by ste mali porovnávať len s vašimi predchádzajúcimi skóre a nie s inými užívateľskými profilmi.

Porovnajte si svoje fitness skóre, aby ste videli svoj pokrok.



## Program testovania zotavenia

Test zotavenia ukazuje, ako rýchlo sa vaše srdce zotaví z tréningového stavu do pokojnejšieho stavu. Zlepšené zotavenie je indikátorom zlepšenej kondície.

*Poznámka:* Konzola musí byť schopná čítať informácie o srdcovej frekvencii zo senzorov srdcovej frekvencie alebo z monitora srdcovej frekvencie, aby správne fungovala.

Pri zvýšenej srdcovej frekvencii vyberte program Test zotavenia. Na konzole sa zobrazí hlásenie „STOP EXERCISING“ a cieľ sa začne odpočítavať. Prestaňte cvičiť, ale naďalej držte kontaktné senzory srdcovej frekvencie. Po 5 sekundách sa na displeji zobrazí „RELAX“ a bude pokračovať v odpočítavaní do 00:00. Počas celej minúty bude konzola zobrazovať aj vašu srdcovú frekvenciu. Ak nepoužívate diaľkový monitor srdcovej frekvencie, musíte po celú dobu testu držať senzory srdcovej frekvencie.

Na displeji sa bude naďalej zobrazovať údaj „RELAX“ a vaša srdcová frekvencia, kým cieľ nedosiahne 00:00. Konzola potom vypočíta vaše skóre zotavenia.

Skóre zotavenia = váš tep v 01:00 (na začiatku testu) mínus váš tep v 00:00 (na konci testu).

Čím vyššia je hodnota skóre testu zotavenia, tým rýchlejšie sa vaša srdcová frekvencia vráti do pokojnejšieho stavu a je známkou zlepšenia kondície. Zaznamenaním týchto hodnôt v priebehu času môžete vidieť pokrok k lepšiemu zdraviu.

Ak vyberiete program na testovanie zotavenia a nebude prijímaný žiadny signál alebo sa nezobrazuje tep, na konzole sa zobrazí „NEED HEART RATE“. Táto správa sa zobrazí na 5 sekúnd. Pokiaľ nie je detegovaný žiadny signál, program sa ukončí.

Užitočný tip: Ak chcete získať relevantnejšie skóre, pred začatím programu obnovy sa pokúste získať stabilnú srdcovú frekvenciu na dobu 3 minút. To bude jednoduchšie dosiahnuť v manuálnom programe, kde môžete ovládať úroveň odporu.

## Programy kontroly srdcovej frekvencie (HRC)

Tieto programy umožňujú nastavenie cieľovej srdcovej frekvencie. Program monitoruje vašu srdcovú frekvenciu v úderoch za minútu (BPM) z kontaktných senzorov srdcovej frekvencie na stroji alebo z bezdrôtového hrudného pásu srdcovej frekvencie a upravuje tréning tak, aby bola vaša srdcová frekvencia v cieľovej zóne.

*Poznámka:* Konzola musí byť schopná čítať informácie o srdcovej frekvencii zo senzorov srdcovej frekvencie alebo z monitora srdcovej frekvencie, aby správne fungovala.

Programy kontroly srdcovej frekvencie používajú váš vek a ďalšie informácie o používateľovi na nastavenie hodnôt zóny srdcovej frekvencie pre váš tréning. Na displeji konzoly sa potom zobrazí výzva na nastavenie tréningu:

1. Vyberte si úroveň programu kontroly srdcovej frekvencie: začiatočník („BEG“) alebo pokročilý („ADV“) a stlačte tlačidlo OK.
2. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte percento maximálnej srdcovej frekvencie: 50-60%, 60-70%, 70-80%, 80-90%.

**⚠ Pred začiatkom cvičebného programu sa poradíte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.**

3. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte typ cieľa a stlačte tlačidlo OK.
4. Tlačidlami ▲ a ▼ zvolte hodnotu cieľa.  
*Poznámka:* Pri nastavovaní cieľa myslite na to, aby ste mali dostatok času na dosiahnutie cieľovej srdcovej frekvencie.
5. Tlačidlom OK spustíte tréning.

Užívateľ môže nastaviť zónu srdcovej frekvencie namiesto hodnoty, a to výberom kontroly srdcovej frekvencie – užívateľského programu. Konzola upraví tréning tak, aby sa používateľ udržal v požadovanej zóne srdcovej frekvencie.

1. Vyberte „HEART RATE CONTROL – USER“ a stlačte tlačidlo OK.
2. Tlačidlami ▲ a ▼ zvolte zónu srdcovej frekvencie a stlačte tlačidlo OK. Konzola zobrazí zónu srdcovej frekvencie (v percentách) naľavo a rozsah srdcovej frekvencie pre užívateľa napravo.
3. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte typ cieľa (vzdialenosť, čas alebo kalórie) a stlačte tlačidlo OK.
4. Tlačidlami ▲ a ▼ zvolte hodnotu cieľa.
5. Tlačidlom OK spustíte tréning.

## Vlastný program

Vlastný program vám umožňuje nastaviť úroveň odporu pre každý interval a vybrať typ cieľa (vzdialenosť, čas alebo kalórie) na vytvorenie osobného tréningu. Pre každý užívateľský profil je k dispozícii jeden vlastný program.

1. Postavte sa na stroj.
2. Tlačidlom USER si vyberte užívateľský profil.
3. Stlačte tlačidlo PROGRAM.
4. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte vlastný program (custom program) a stlačte tlačidlo OK.
5. Konzola zobrazí ovládanie tepu. Vyberiete ho stlačením tlačidla OK.  
Pre pokračovanie vo vlastnom programe stlačte tlačidlo ◀ a konzola znova zobrazí vlastný program. Stlačte tlačidlo OK.
6. Pre úpravu vlastného programu stlačte tlačidlo ▶, aby ste prešli do ďalšieho intervalu a tlačidlami ▲ a ▼ nastavte úroveň odporu. Zobrazované hodnoty potvrdíte tlačidlom OK.
7. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte typ cieľa (vzdialenosť, čas alebo kalórie) a stlačte tlačidlo OK.
8. Tlačidlami ▲ a ▼ zvolte hodnotu cieľa.
9. Tlačidlom OK spustíte tréning. Hodnota cieľa sa bude odpočítavať a zároveň sa percentuálna hodnota splnenia cieľa bude zvyšovať.

## Programy výkonu (len na modeloch E628)

Tieto programy vás nechajú zvoliť cieľový výkon (vo wattoch) pre váš tréning. Programy sú: POWER HIIT (vysoko intenzívny intervalový program, cieľový výkon) a CONSTANT POWER (programy konštantného výkonu, cieľ času alebo vzdialenosti).

1. Postavte sa na stroj.
2. Tlačidlom USER si vyberte užívateľský profil.
3. Stlačte tlačidlo PROGRAM.
4. Tlačidlami ◀ a ▶ vyberte kategóriu programov výkonu a stlačte OK.
5. Tlačidlami ▲ a ▼ zvolte požadovaný program výkonu – HIIT alebo CONSTANT POWER. Stlačte tlačidlo OK.

**!** **Pred začiatkom cvičebného programu sa poradte s lekárom. Prestaňte cvičiť, ak pociťujete bolesť alebo napätie v hrudníku, dýchavičnosť alebo pocit slabosti. Pred opätovným použitím stroja sa obráťte na svojho lekára. Hodnoty vypočítané alebo namerané strojom sú orientačné.**

## Intervalový tréning (power HIIT)

Tento program pozostáva zo 7 intervalových častí – 30 sekúnd námahy čas a 90 sekúnd oddychu – na celkový čas tréningu 14 minút (plus 3 minúty na ochladenie na konci). Používateľ nastaví cieľové hodnoty wattov pre namáhavé a oddychové časti.

1. Po výbere programu POWER HIIT sa na konzole zobrazí SET TARGET WATTS – HIGH (ZVOLTE CIEĽOVÝ VÝKON – VYSOKÝ). Táto hodnota sa vzťahuje na najvyšší cieľový výkon počas doby námahy. Tlačidlami ▲ a ▼ upravte cieľovú hodnotu HIGH vo wattoch pre dobu námahy a stlačte tlačidlo OK. Predvolená hodnota je 90w. Maximálna hodnota je 300w. Hodnota sa zobrazuje v 5-wattových inkrementoch.  
*Poznámka:* Podržanie tlačidla urýchli výber hodnoty.
2. Hodnota LOW sa vzťahuje na cieľový najnižší výkon počas doby oddychu. Tlačidlami ▲ a ▼ nastavte cieľovú hodnotu LOW vo wattoch pre dobu oddychu. Predvolená hodnota je 40w. Minimálna hodnota je 30w. Hodnota sa zobrazuje v 5-wattových inkrementoch.
3. Tlačidlom OK spustíte tréning. Cieľová hodnota výkonu sa bude zobrazovať počas doby intervalu. Hodnota aktuálneho výkonu sa bude zobrazovať na dolnom displeji. Počas tréningu môžete upraviť cieľovú hodnotu výkonu tlačidlami ▲ a ▼ alebo tlačidlami zvýšenia a zníženia úrovne odporu.  
*Poznámka:* Počas tohto tréningu sú tlačidlá rýchleho nastavenia odporu nefunkčné.

## Constant power (cieľ času alebo vzdialenosti)

Tento program nechá užívateľa zvoliť cieľovú hodnotu výkonu pre zvolený dĺžku času alebo vzdialenosti.

1. Po zvolení programu Constant power zobrazí konzola SECECT GOAL TYPE (zvoľte typ cieľa).
2. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte typ cieľa (vzdialenosť alebo čas) a stlačte tlačidlo OK.
3. Tlačidlami ▲ a ▼ zvoľte hodnotu cieľa a stlačte tlačidlo OK. Predvolená hodnota času je 30 minút. Predvolená hodnota vzdialenosti je 10 míľ.  
*Poznámka:* Podržanie tlačidla urýchli výber hodnoty.
4. Tlačidlami ▲ a ▼ nastavte cieľovú hodnotu výkonu. Predvolená hodnota je 120w. Maximálna hodnota je 300w. Minimálna hodnota je 300w. Hodnota sa zobrazuje v 5-wattových inkrementoch.  
*Poznámka:* Podržanie tlačidla urýchli výber hodnoty.
5. Tlačidlom OK spustíte tréning. Cieľový výkon je zobrazený na vrchu obrazovky. Hodnota cieľa sa bude odpočítavať a zároveň sa percentuálna hodnota splnenia cieľa bude zvyšovať.  
Počas tréningu môžete upraviť cieľovú hodnotu výkonu tlačidlami ▲ a ▼ alebo tlačidlami zvýšenia a zníženia úrovne odporu.  
Ak sa výstupný výkon nerovná cieľovému výkonu (+/- 10%), začne hodnota cieľového výkonu blikať. Ak je to potrebné, tlačidlami ▲ a ▼ alebo tlačidlami zvýšenia a zníženia úrovne odporu upravte hodnotu cieľového výkonu.

## Zmena programu počas tréningu

Konzola umožňuje začať tréningový program uprostred aktívneho tréningu.

1. Počas tréningu stlačte tlačidlo PROGRAMS.
2. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte požadovaný program a stlačte tlačidlo OK.
3. Tlačidlami ▲ a ▼ vyberte typ cieľa a stlačte tlačidlo OK.
4. Tlačidlami ▲ a ▼ zvoľte hodnotu cieľa.
5. Tlačidlom OK zastavíte aktívny tréning a spustíte nový tréning.

Predchádzajúce hodnoty tréningu sa uložia do užívateľského profilu.

## Pozastavenie alebo zastavenie

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

- „WORKOUT PAUSED“ (tréning pozastavený)
- „STRIDE TO CONTINUE“ (pre pokračovanie začnite pedálovať)
- „PUSH END TO STOP“ (tlačidlom END ukončíte)

Počas pozastaveného tréningu si môžete pozrieť výsledky pomocou tlačidiel ▲ a ▼.

1. Ak chcete pozastaviť tréning, prestaňte pedálovať a stlačte tlačidlo PAUSE/END.
2. Ak chcete pokračovať v tréningu, stlačte tlačidlo OK alebo len začnite pedálovať. Ak chcete ukončiť tréning, stlačte tlačidlo PAUSE/END. Konzola prejde do režimu výsledkov / schladenia.

### **Výsledky / režim schladenia**

Po tréningu zobrazí okno cieľa 03:00 a začne odpočítavať. Počas tohto času na schladenie bude konzola zobrazovať výsledky. Všetky programy okrem okamžitého štartu majú 3-minútový čas na schladenie.

Konzola zobrazí výsledky tréningu v troch častiach:

- Celkový čas, vzdialenosť a kalórie
- Priemerná rýchlosť, otáčky a srdcová frekvencia
- Priemerný čas, úroveň odporu a kalórie

Pre programy výkonu zobrazí konzola:

- Celkový čas, vzdialenosť a kalórie
- Priemerná rýchlosť, otáčky a celkový výkon
- Priemerný čas, úroveň odporu a srdcová frekvencia

Tlačidlami ► a ◀ môžete prechádzať medzi jednotlivými časťami výsledkov.

Počas fázy schladenia sa úroveň odporu nastaví na tretinu priemernej hodnoty tréningu. Túto hodnotu môžete upraviť tlačidlami zvýšenia a zníženia odporu, ale konzola túto hodnotu nezobrazí.

Tlačidlom PAUSE/END odídete z režimu výsledkov a prejdete do nečinného režimu. Ak konzola nezaznamená žiadny signál srdcovej frekvencie ani žiadne otáčky, automaticky prejde do režimu spánku.

### **Štatistiky a úspechy**

Štatistiky z každého tréningu sú zaznamenané do užívateľského profilu.

Konzola zobrazuje štatistiky tréningu na dolnom displeji v troch častiach:

- Celkový čas, vzdialenosť a kalórie
- Priemerná rýchlosť, otáčky a srdcová frekvencia
- Priemerný čas, úroveň odporu / vzdialenosť \* a kalórie  
\* Ak ide o štatistiku jediného tréningu, zobrazí sa priemerná úroveň odporu, ak ide o štatistiku viacerých tréningov, zobrazí sa priemerná vzdialenosť.

Pre programy výkonu zobrazí konzola:

- Celkový čas, vzdialenosť a kalórie
- Priemerná rýchlosť, otáčky a celkový výkon
- Priemerný čas, úroveň odporu / vzdialenosť \* a srdcová frekvencia

Dodatočné dáta, ktoré môžete exportovať: priemerný výkon a maximálny výkon.

Ak chcete vidieť štatistiky užívateľského profilu:

1. Tlačidlom USER si vyberte užívateľský profil.
2. Stlačte tlačidlo GOAL TRACK. Konzola zobrazí hodnoty posledného tréningu a rozsvieti príslušné kontrolky úspechu.  
*Poznámka:* Tieto štatistiky si môžete pozrieť dokonca aj počas tréningu. Stlačte tlačidlo GOAL TRACK a zobrazia sa hodnoty posledného tréningu. Hodnoty aktuálneho tréningu sa skryjú okrem okna cieľa. Tlačidlom GOAL TRACK sa vrátite späť.
3. Tlačidlom ▲ prejdete k štatistikám za posledných 7 dní. Konzola zobrazí počet spálených kalórií (50 kalórií na segment) spolu s celkovými hodnotami tréningov. Tlačidlami ► a ◀ môžete prechádzať medzi jednotlivými časťami štatistiky.
4. Tlačidlom ▲ prejdete k štatistikám za posledných 30 dní. Konzola zobrazí celkové hodnoty tréningov za posledných 30 dní. Tlačidlami ► a ◀ môžete prechádzať medzi jednotlivými časťami štatistiky.
5. Tlačidlom ▲ prejdete k štatistikám najdlhšieho tréningu. Konzola zobrazí hodnoty tréningu s najvyššou hodnotou času. Tlačidlami ► a ◀ môžete prechádzať medzi jednotlivými časťami štatistiky.
6. Tlačidlom ▲ prejdete k štatistikám rekordu kalórií. Konzola zobrazí hodnoty tréningu s najvyššou hodnotou kalórií. Tlačidlami ► a ◀ môžete prechádzať medzi jednotlivými časťami štatistiky.
7. Tlačidlom ▲ prejdete k štatistikám BMI alebo indexu telesnej hmotnosti. Konzola zobrazí hodnotu BMI na základe užívateľských nastavení. Uistite sa, že máte nastavenú správnu hodnotu výšky a že hodnota hmotnosti je aktuálna.

Meranie BMI je užitočný nástroj, ktorý ukazuje vzťah medzi hmotnosťou a výškou spojený s telesným tukom a zdravotným rizikom. Nasledujúca tabuľka poskytuje všeobecné hodnotenie skóre BMI:

Podváha	Pod 18,5
Normálna hmotnosť	18,5 – 24,9
Nadváha	25,0 – 29,9
Obezita	30,0 a viac

*Poznámka:* Hodnotenie môže preceniť telesný tuk u športovcov a ostatných, ktorí majú svalovú postavu. Môže tiež podceniť telesný tuk u starších osôb a ostatných, ktorí stratili svalovú hmotu.

**!** Požiadajte svojho lekára o ďalšie informácie o indexe telesnej hmotnosti (BMI) a hmotnosti, ktorá je pre vás vhodná. Hodnoty vypočítané alebo namerané počítačom stroja používajte iba na referenčné účely.

8. Stlačte tlačidlo ▲ a konzola zobrazí „SAVE TO USB – OK?“ (chcete uložiť na USB?). Stlačením tlačidla OK sa zobrazí „ARE YOU SURE? – NO“ (ste si istý? – nie). Tlačidlom ▲ to zmeníte na „YES“ (áno) a stlačte tlačidlo OK. Konzola zobrazí „INSERT USB“ (vložte USB). Do USB portu vložte USB disk. Konzola nahraje štatistiky na USB disk.

Konzola zobrazí „SAVING“ a potom „REMOVE USB“, keď bude bezpečné vytiahnuť USB disk.

*Poznámka:* Tlačidlom PAUSE/END si vynútite odchod zo stavu „SAVING“.

9. Tlačidlom ▲ prejdete na „CLEAR WORKOUT DATA – OK?“ (vymazanie tréningových údajov). Stlačte tlačidlo OK a zobrazí sa „ARE YOU SURE? – NO“ (ste si istý? – nie). Tlačidlom ▲ to zmeníte na „YES“ (áno) a stlačte tlačidlo OK. Následne sú užívateľské tréningy resetované.
10. Tlačidlom GOAL TRACK sa vrátite do nečinného režimu.

Keď používateľ vykoná tréning, ktorý prekoná najdlhší tréning alebo rekord kalórií z predchádzajúcich tréningov, konzola pogrätuluje zvukovým signálom a oznámi mu nový úspech. Aktívne bude aj zodpovedajúce kontrolné svetlo úspechu.

### **Používanie stroja v štúdiu (mimo domáce použitie)**

Tento posilňovací stroj je možné nakonfigurovať na použitie v prostredí štúdia. V režime STUDIO má zariadenie iba jeden aktívny užívateľský profil. Všetky ostatné užívateľské profily sú vypnuté. Všetky hodnoty tréningu zobrazené na konzole, ktoré odkazujú na predchádzajúce tréningy, ako napríklad funkcia cieľov, budú používať súhrn minulých tréningov.

Ak chcete prepnúť do režimu STUDIO, stlačte a na 3 sekundy podržte stlačené tlačidlá PAUSE/END a tlačidlo ▼. Na konzole sa na tri sekundy zobrazí STUDIO SET a potom sa zobrazí PWR CYCLE NOW. Vypnite napájanie na niekoľko sekúnd a potom ho zapnite. Po úspešnom prepnutí do režimu STUDIO sa na konzole zobrazí STUDIO MODE.

*Poznámka:* Neprepínajte svoje zariadenie do režimu STUDIO, pokiaľ nie je v inom ako domácom prostredí. Aby sa konzola prepla späť do domáceho režimu, musí sa resetovať. Ak sa konzola resetuje, nastavenie konzoly, užívateľské záznamy a záznamy o tréningu sa obnovia na predvolené hodnoty.

### **Režim nastavenia konzoly**

Režim nastavenia konzoly vám umožňuje zadať dátum a čas, nastaviť jednotky merania na anglické alebo metrické jednotky, kontrolu nastavení zvuku (zapnutie / vypnutie) alebo zobrazenie štatistik údržby (protokol chýb a prevádzkové hodiny - iba pre potreby servisného technika) .

1. V nečinnom režime podržte tlačidlá ▲ a PAUSE/END na 3 sekundy a prejdete do režimu nastavenia konzoly.  
*Poznámka:* Tlačidlom PAUSE/END sa vrátite do nečinného režimu konzoly.
2. Konzola zobrazí dátum s aktuálne nastavenou hodnotou. Aktuálnu hodnotu (blikajúcu) upravíte tlačidlami ▲ a ▼. Tlačidlami ► a ◀ vyberáte aktívny segment (mesiac / deň / rok).
3. Stlačte tlačidlo OK.

4. Konzola zobrazí čas s aktuálne nastavenou hodnotou. Aktuálnu hodnotu (blikajúcu) upravíte tlačidlami ▲ a ▼. Tlačidlami ► a ◀ vyberáte aktívny segment (hodina / minúta / AM – doobeda alebo PM - poobede).
5. Stlačte tlačidlo OK.
6. Konzola zobrazí jednotku merania s aktuálne nastavenou hodnotou. Ak ju chcete zmeniť, stlačte tlačidlo OK. Tlačidlami ▲ a ▼ meníte medzi „MILES“ (anglické) a „KM“ (metrické).  
*Poznámka:* Ak sa jednotka merania zmení a v štatistikách sú nejaké údaje, tak sa tieto údaje prekonvertujú do novej jednotky.
7. Stlačte tlačidlo OK.
8. Konzola zobrazí nastavenie zvukov s aktuálne nastavenou hodnotou. Tlačidlami ▲ a ▼ meníte medzi „ON“ (zapnuté) a „OFF“ (vypnuté).
9. Stlačte tlačidlo OK.
10. Konzola zobrazí celkový prevádzkový čas stroja.  
Pri resetovaní konzoly:
  - Podržte naraz tlačidlá PAUSE / END a ► na 5 sekúnd. Konzola zobrazí aktuálnu verziu firmvéru.
  - Podržte tlačidlo ▲, kým sa nezobrazí možnosť RESET CONSOLE (RESETOVAŤ KONZOLU). Stlačte tlačidlo OK a potvrdíte resetovanie.
11. Stlačte tlačidlo OK.
12. Konzola zobrazí verziu softvéru.
13. Stlačte tlačidlo OK.
14. Konzola prejde do nečinného režimu.



## Údržba

Skôr ako začnete s akoukoľvek opravou, prečítajte si všetky pokyny na údržbu. Za určitých podmienok je na vykonanie niektorých úloh potrebná druhá osoba.

**⚠ Zariadenie musí mať pravidelnú kontrolu poškodení a opráv. Majiteľ je zodpovedný za zabezpečenie pravidelnej údržby. Opatrebované, poškodené alebo uvoľnené komponenty musia byť okamžite opravené alebo vymenené. Na údržbu a opravu zariadenia môžu byť použité iba komponenty dodané výrobcom.**

**Ak sa kedykoľvek výstražné nálepky uvoľnia, stanú sa nečitateľnými alebo sa odlepia, kontaktujte svojho miestneho distribútora, aby vám poskytol náhradné štítky.**

**Pred opravou odpojte stroj od elektriny.**

**Aby ste znížili riziko úrazu elektrickým prúdom alebo používania zariadenia bez dozoru, pred čistením, údržbou alebo opravou stroja vždy odpojte napájací kábel zo zásuvky v stene a zo zariadenia a počkajte 5 minút. Umiestnite napájací kábel na bezpečné miesto.**

**Denne:** Pred každým použitím skontrolujte, či stroj nemá voľné, zlomené, poškodené alebo opotrebované časti. Ak nejaké nájdete, nepoužívajte ho. Opravte alebo vymeňte všetky diely pri prvom náznaku opotrebovania alebo poškodenia. Po každom tréningu použite vlhkú handričku na utretie stroja a konzoly od potu.

*Poznámka:* Vyhnite sa nadmernej vlhkosti na konzole.

**POZOR:** Ak je to potrebné, konzolu čistite iba jemným mydlom. Nečistite rozpúšťadlom na báze ropy, čistiacim prostriedkom pre automobily alebo inými výrobkami, ktoré obsahujú amoniak. Konzolu nečistite na priamom slnečnom svetle alebo pri vysokých teplotách. Konzolu udržiujte bez vlhkosti.

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

**⚠ Silikónové mazivo nie je určené na ľudskú spotrebu. Uchovávajte mimo dosahu detí. Uchovávajte na bezpečnom mieste.**

*Poznámka:* Nepoužívajte ropné produkty.

**Mesačne alebo po 20 hodinách:** Uistite sa, že všetky skrutky sú dotiahnuté. Podľa potreby utiahnite.

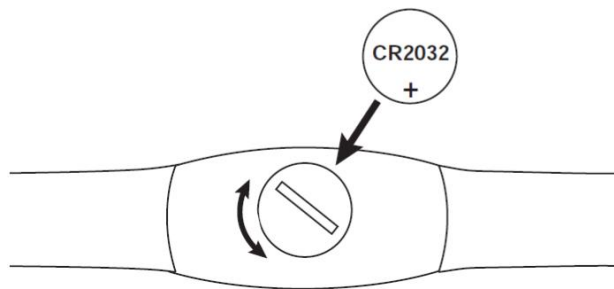
**POZOR:** Nečistite rozpúšťadlom na báze ropy, čistiacim prostriedkom pre automobily. Konzolu udržiujte bez vlhkosti.

## Výmena batérií v hrudnom páse

Hrudný pás používa batériu CR2032.

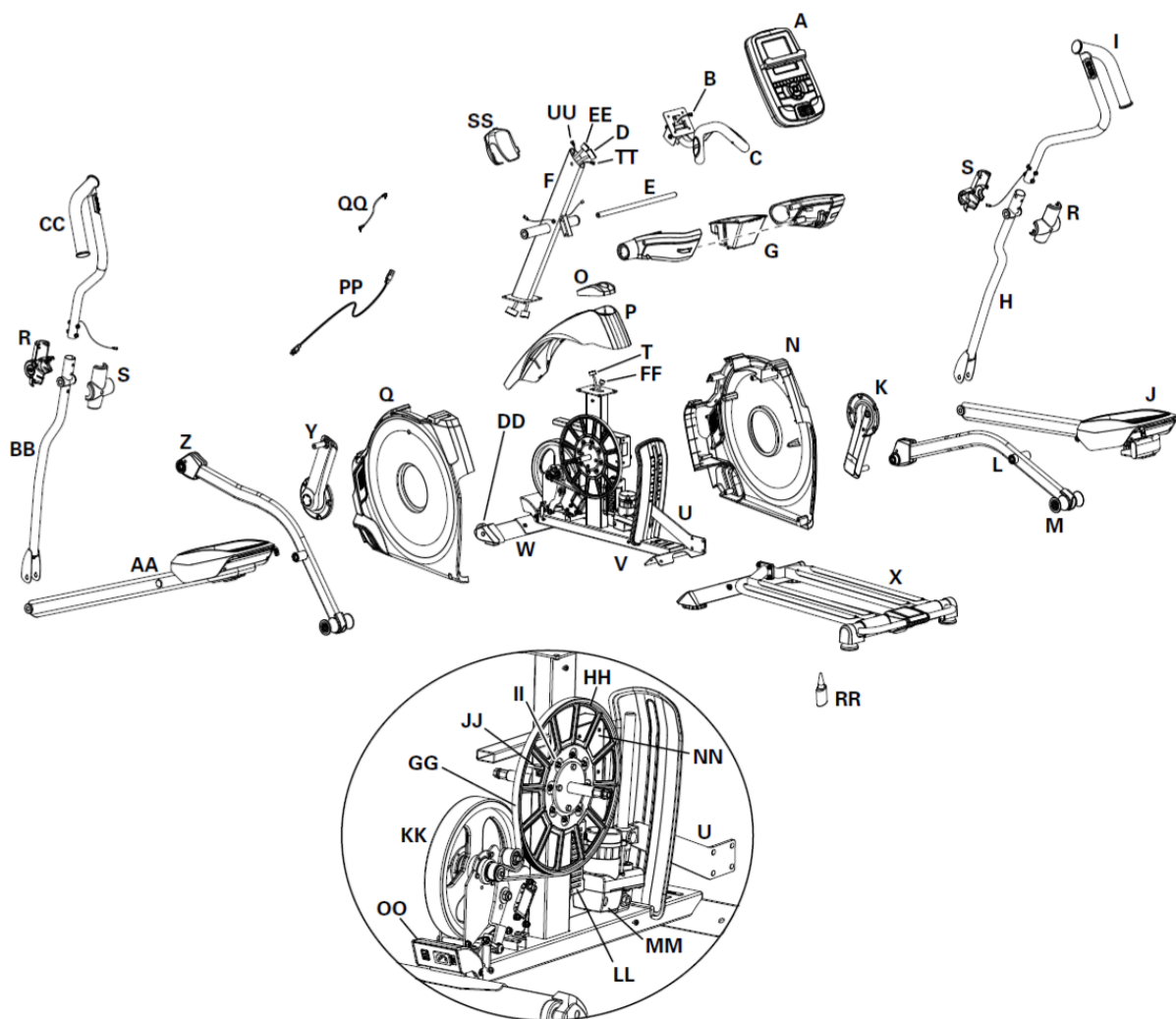
**!** Batérie nevymieňajte vonku ani vo vlhkom prostredí.

1. Pomocou mince odstráňte kryt batérie. Vyberte batériu.
2. Novú batériu vložte kladnou (+) stranou smerom von.
3. Znova vložte kryt batérie.
4. Starú batériu zlikvidujte podľa miestnych regulácií.
5. Skontrolujte funkčnosť hrudného pásu.



**!** Nepoužívajte zariadenie, kým nie je kompletne zmontované a skontrolované na správny výkon v súlade s manuálom.

## Údržbové diely



A	Konzola	Y	Ľavá zostava kľuky
B	Kábel tepu	Z	Ľavá noha
C	Statická rukoväť	AA	Ľavý pedál
D	Horný dátový kábel	BB	Ľavé spodné riadidlo
E	Otočná tyč riadidiel	CC	Ľavé horné riadidlo
F	Tyč konzoly	DD	Zostava transportného kolieska
G	Držiak na fľašu	EE	Horný kábel zdvihu motora
H	Pravé spodné riadidlo	FF	Dolný kábel zdvihu motora
I	Pravé horné riadidlo	GG	Vodiaci pás
J	Pravý pedál	HH	Vodiaca kladka
K	Pravá zostava kľuky	II	Magnety senzoru rýchlosti (8)
L	Pravá noha	JJ	Senzor otáčok
M	Valec	KK	EMS motor
N	Pravý kryt	LL	Ovládacia doska motoru
O	Uzáver krytu	MM	Zostava motoru sklonu
P	Horný kryt	NN	Ovládacia doska motoru sklonu
Q	Ľavý kryt	OO	Napájací konektor / hlavný vypínač
R	Vonkajší kryt riadidla	PP	Napájací kábel
S	Vnútorňný kryt riadidla	QQ	Kábel médií
T	Spodný dátový kábel	RR	Fľaštička silikónového maziva
U	Zostava sklonu	SS	Kryt kríža konzoly
V	Zostava rámu	TT	Kábel diaľkového ovládania sklonu
W	Predný stabilizátor	UU	Kábel diaľkového ovládania odporu
X	Zostava koľají		

## Riešenie problémov

Problém	Čo skontrolovať	Riešenie
Žiadny displej / čiastočný displej / stroj sa nezapne	Skontrolujte zásuvku	Uistite sa, že je stroj zapojený do funkčnej zásuvky.
	Skontrolujte pripojenie prednej časti stroja	Pripojenie by malo byť zabezpečené a nepoškodené. Vymeňte adaptér alebo pripojenie jednotky, ak sú poškodené.
	Skontrolujte vypínač	Zapnite vypínač.
	Skontrolujte celistvosť dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/orientáciu dátového kábla	Uistite sa, že je kábel poriadne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Skontrolujte, či nie je displej poškodený	Vizuálne skontrolujte, či nie je displej prasknutý alebo inak poškodený. Ak je poškodená, vymeňte ju.
	Skontrolujte displej konzoly	Ak zobrazuje konzola displej len čiastočne a všetky spojenia sú v poriadku, vymeňte konzolu.
		Ak predchádzajúce kroky nevyriešili problém, kontaktujte svojho miestneho distribútora.
Stroj funguje ale nezobrazuje tep	Skontrolujte pripojenie káblu tepu v konzole	Uistite sa, že je kábel poriadne pripojený ku konzole.
	Skontrolujte pripojenie káblového boxu srdcovej frekvencie	Uistite sa, že káble z riadidiel a kábel konzoly sú zabezpečené a nepoškodené.
	Skontrolujte senzory tepu	Uistite sa, že dlane máte položené na strede senzorov tepu. Dlane držte stále s relatívne rovnakým tlakom vyvíjaným na každú stranu.
	Suché dlane alebo mozole	Senzory môžu mať ťažkosti so vysušenými dlanami alebo mozolmi. Vodivý elektródový krém (krém na srdcovú frekvenciu) môže pomôcť zlepšiť správanie. Sú k dispozícii na webe alebo v lekárňach alebo vo väčších fitness obchodoch.
	Skontrolujte statickú rukoväť	Ak testy neodhalia žiadnu inú chybu, vymeňte statickú rukoväť.
Stroj funguje ale telemetrická srdcová frekvencia sa nezobrazuje	Skontrolujte hrudný popruh (voliteľné)	Popruh by mal byť kompatibilný s „POLAR™“ a nekódovaný. Uistite sa, že popruh je priamo v kontakte s pokožkou a že miesto dotyku je vlhká.
	Skontrolujte batérie hrudného popruhu	Ak má popruh vymeniteľné batérie, vymeňte ich.
	Skontrolujte užívateľský profil	Pre užívateľský profil zvolte úpravu užívateľského profilu. Choďte na nastavenie „WIRELESS HR“ a uistite sa, že je nastavené na „ON“.
	Skontrolujte rušenie	Skúste premiestniť stroj preč od zdrojov rušenia (televízia, mikrovlnná rúra, atď.).
	Vymeňte hrudný popruh	Ak je rušenie minimalizované a problém sa nevyriešil, vymeňte popruh.

<b>Problém</b>	<b>Čo skontrolovať</b>	<b>Riešenie</b>
	Vymeňte konzolu	Ak sa problém stále nevyriešil, vymeňte konzolu.
Stroj funguje ale telemetrická srdcová frekvencia sa zobrazuje nesprávne	Rušenie	Uistite sa, že prijímač srdcovej frekvencie nie je blokován žiadnym osobným elektronickým zariadením na ľavej strane stojana na médiá.
Stroj nezaznamenáva žiadnu rýchlosť/otáčky, konzola zobrazuje „Please stride“ chybový kód	Skontrolujte celistvosť dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/orientáciu dátového kábla	Uistite sa, že je kábel poriadne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Skontrolujte polohu magnetu (vyžaduje odinštalovanie krytov)	Magnet by mal byť na kladke.
	Skontrolujte senzor rýchlosti (vyžaduje odinštalovanie krytov)	Senzor rýchlosti by mal byť zarovnaný s magnetom a pripojený k dátovému káblu. Ak treba, zarovnajte ho. Ak je senzor alebo kábel poškodený, vymeňte ho.
Úroveň odporu sa nemení (stroj sa zapne a funguje)	Skontrolujte konzolu	Vizuálne skontrolujte, či nie je konzola poškodená. Ak je poškodená, vymeňte ju.
	Skontrolujte celistvosť dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/orientáciu dátového kábla	Uistite sa, že je kábel poriadne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Skontrolujte pripojenie odporu v riadidlách (vyžaduje odinštalovanie krytov riadidiel)	Uistite sa, že sú káble vedúce z ľavého horného riadidla a káble vedúce do konzoly zabezpečené a nepoškodené.
	Skontrolujte servomotor (vyžaduje odinštalovanie krytov)	Ak sa magnety pohybujú, upravte ich, kým nebudú v správnom rozsahu. Ak servomotor nefunguje správne, vymeňte ho.
	Skontrolujte ovládaciu dosku motora	Vymeňte ovládaciu dosku motora.
		Ak predchádzajúce kroky nevyriešili problém, kontaktujte svojho miestneho distribútora.
Úroveň sklonu sa nemení (stroj sa zapne a funguje)	Skontrolujte konzolu	Vizuálne skontrolujte, či nie je konzola poškodená. Ak je poškodená, vymeňte ju.
	Skontrolujte zapojenie riadidla (vyžaduje odinštalovanie krytu)	Uistite sa, že sú káble vedúce z pravého horného riadidla a káble vedúce do konzoly zabezpečené a nepoškodené.
	Skontrolujte spodné a vrchné I/O káble (vyžaduje	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.

<b>Problém</b>	<b>Čo skontrolovať</b>	<b>Riešenie</b>
	odinštalovanie krytu)	
	Skontrolujte zostavu ovládača sklonu (vyžaduje odinštalovanie krytu)	Uistite sa, že je zostava ovládača sklonu pripevnená ku vodiacej skrutke motora sklonu.
		Ak predchádzajúce kroky nevyriešili problém, kontaktujte svojho miestneho distribútora.
Konzola sa vypne (prepne sa do režimu spánku) počas používania	Skontrolujte zásuvku	Uistite sa, že je stroj zapojený do funkčnej zásuvky.
	Skontrolujte pripojenie prednej strany stroja	Pripojenie by malo byť zaistené a nepoškodené. Ak je adaptér alebo spojenie poškodené, vymeňte ich.
	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/orientáciu dátového kábla	Uistite sa, že je kábel poriadne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Resetujte stroj	Odpojte stroj od elektrickej siete na 3 minúty. Znova zapojte.
	Skontrolujte polohu magnetu (vyžaduje odinštalovanie krytov)	Magnet by mal byť na kladke.
	Skontrolujte senzor rýchlosti (vyžaduje odinštalovanie krytov)	Senzor rýchlosti by mal byť zarovnaný s magnetom a pripojený k dátovému káblu. Ak treba, zarovnajte ho. Ak je senzor alebo kábel poškodený, vymeňte ho.
Ventilátor sa nezapne alebo nevypne	Skontrolujte integritu dátového kábla	Všetky vodiče v kábli by mali byť neporušené. Ak sú nejaké prerezané alebo skrčené, vymeňte kábel.
	Skontrolujte pripojenie/orientáciu dátového kábla	Uistite sa, že je kábel poriadne pripojený a správne orientovaný. Malá západka na konektore by sa mala zarovnať a zaklapnúť na miesto.
	Resetujte stroj	Odpojte stroj od elektrickej siete na 3 minúty. Znova zapojte.
Ventilátor sa nezapne, ale konzola funguje	Skontrolujte, či niečo neblokuje ventilátor	Odpojte od elektrickej siete na 5 minút. Z ventilátora odstráňte prekážky. Ak je to potrebné, odpojte konzolu pre lepšie odstránenie. Ak nie ste schopný odstrániť materiál, vymeňte konzolu.
Stroj sa trasie/nestojí rovno	Skontrolujte nastavenie vyrovnávača	Nastavujte vyrovnávače, kým nie je stroj rovno.
	Skontrolujte povrch pod strojom	Nastavenie vyrovnávačov môže byť nedostačujúce na príliš nerovnom povrchu. Presuňte zariadenie na rovnejší povrch.
Pedále sú uvoľnené/stroj sa ťažko pedáluje	Skontrolujte súčiastky	Pevne utiahnite všetky súčiastky na kľuke pedálu a riadidle.
Počuť kliknutie / tiknutie raz za otáčku kľuky	Skontrolujte zostavu kľuky / kladky	Odpojte zostavu ľavej a pravej nohy a otočte kľukami. Ak zvuk pretrváva, vymeňte zostavu kľuky / kladky. Ak zvuk nevychádza z otáčania kľuky, skontrolujte zostavy nôh a riadidlá.

Problém	Čo skontrolovať	Riešenie
	Skontrolujte zostavy nôh a riadidlá	Manuálne hýbte nohami, riadidlami aby ste izolovali zvuk. Diel vydávajúci zvuk vymeňte.
	Skontrolujte uvoľnené súčiastky	Pevne utiahnite všetky súčiastky na stabilizátoroch a na základni tyče konzoly.
Počas prevádzky počuť ťukanie	Skontrolujte všetky súčiastky na záhybe medzi riadidlom a pedálom	Uistite sa, že zarovnávací zádržka na otočnej objímke zapadá do otvoru. Uistite sa, že objímka prechádza až do druhého otvoru v kryte.
Po pár prvých minútach tréningu je počuť výzvanie a zvyčajne sa postupne zhoršuje	Skontrolujte skrutku, ktorá spája riadidlá a os idúcu cez tyč konzoly.	Mierne povoľte skrutku otočnej tyče, kým hluk nezmizne. Môžete aplikovať biele lítiové mazivo ako dočasnú opravu. Kontaktujte svojho miestneho distribútora
	Skontrolujte výzvanie valca na koľaji	Aby ste eliminovali zvuk valca, aplikujte silikónové mazivo na suchú handričku a potrite ňou koľaje.
Konzola neustále prechádza cez obrazovky programu	Skontrolujte, či nie je konzola v demonštračnom režime	Naraz podržte tlačidlo PAUSE / END a tlačidlo ◀ na 3 sekundy.
Aktívny užívateľ sa po stlačení tlačidla USER nemení	Skontrolujte, či nie je konzola v režime Studio	Zresetujte konzolu (viď Režim nastavenia konzoly).
		Ak predchádzajúce kroky nevyriešili problém, kontaktujte svojho miestneho distribútora.
Výsledky tréningu sa nesynchronizujú so zariadením vybaveným funkciou Bluetooth	Skontrolujte aktuálny režim konzoly	Na synchronizáciu musí byť stroj v nečinnom režime. Stlačte tlačidlo PAUSE/END, kým sa nezobrazí obrazovka režimu zapnutia.
	Skontrolujte celkový čas tréningu	Tréning musí byť dlhší ako 1 minúta na to, aby sa uložil do konzoly.
	Skontrolujte stroj	Odpojte stroj zo zásuvky na 5 minút. Znova zapojte.
	Skontrolujte zariadenie vybavené funkciou Bluetooth	Skontrolujte, či je funkcia Bluetooth naozaj zapnutá vo vašom zariadení.
	Skontrolujte fitness aplikáciu	Skontrolujte špecifikáciu fitness aplikácie a uistite sa, že je vaše zariadenie kompatibilné.
		Kontaktujte svojho miestneho distribútora.