U626

NAUTILUS®

Αυτό το προϊόν είναι συμβατό με τις ισχύουσες απαιτήσεις CE.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΣΥΝΑΡΜΟΛΟΓΗΣΗΣ / ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ ΧΡΗΣΤΗ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

Σημαντικές Οδηγίες Ασφαλείας 3
Ετικέτες προειδοποιήσεων / Σειριακός Αριθμός 4
Προδιαγραφές 5
Πριν τη Συναρμολόγηση 5
Λίστα Μερών 6
Υλικό 7
Εργαλεία 7
Συναρμολόγηση 8
Ευθυγράμμιση του ποδηλάτου 14
Μετακίνηση του ποδηλάτου 14
Χαρακτηριστικά 15
Χαρακτηριστικά Κονσόλας 16
Συνδεσιμότητα Bluetooth® 19
Ασύρματος Καρδιακός Παλμός 20
Λειτουργίες 22
Ρυθμίσεις 22
Αρχικές Ρυθμίσεις 22
Άμεση Εκκίνηση / Manual Πρόγραμμα 23
Προφίλ Χρηστών 23
Προφίλ Προγραμμάτων 25
Παύση ή Διακοπή 28
Αποτελέσματα 28
Στατιστικά GOAL TRACK 29
Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας 30
Συντήρηση 31
Μέρη Συντήρησης 32
Αντιμετώπιση Προβλημάτων 33

Για την επικύρωση της εγγύησης υποστήριξης, κρατήστε την αρχική απόδειξη αγοράς και καταγράψτε τις ακόλουθες πληροφορίες:

Σειριακός Αριθμός _____

Ημερομηνία Αγοράς _____

Για να καταχωρήσετε την εγγύηση του προϊόντος, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία.

Για λεπτομέρειες σχετικά με την εγγύηση του προϊόντος ή αν έχετε ερωτήσεις ή προβλήματα με το προϊόν σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Nautilus®. Για να βρείτε τον αντιπρόσωπο σας πηγαίνετε στο: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Printed in China | © 2013 Nautilus, Inc. | ® indicates trademarks registered in the United States. These marks may be registered in other nations or otherwise protected by common law. Nautilus, the Nautilus logo, Nautilus U626, Nautilus Trainer, Nautilus Connect, Bowflex, Schwinn, and Universal are trademarks owned by or licensed to Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, iTunes®, Google Play™, Under Armour® and MyFitnessPal® are trademarks of their respective owners. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc., and any use of such marks by Nautilus, Inc. is under license.

ΠΡΩΤΟΤΥΠΟ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΟ - ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΜΟΝΟ

Αυτό το εικονίδιο υποδηλώνει μία πιθανώς επικίνδυνη κατάσταση, η οποία αν δεν αποφευχθεί, μπορεί να οδηγήσει σε θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό.

Υπακούστε τις ακόλουθες οδηγίες:

Διαβάστε και κατανοήστε όλες τις προειδοποιήσεις αυτού του μηχανήματος.

Διαβάστε προσεκτικά και κατανοήστε τις Οδηγίες Συναρμολόγησης.

- Κρατήστε τους παρευρισκόμενους και τα παιδιά μακριά από το προϊόν όταν το συναρμολογείτε.
- Μη συνδέετε το μηχάνημα με την παροχή ρεύματος, μέχρι να δείτε την αντίστοιχη οδηγία.
- Μη συναρμολογείτε το μηχάνημα σε εξωτερικό χώρο ή σε χώρο με υγρασία.
- Βεβαιωθείτε πως η συναρμολόγηση θα γίνει σε κατάλληλο χώρο μακριά από διαδρόμους και επισκέπτες.
- Κάποια εξαρτήματα ίσως είναι βαριά ή δύσχρηστα. Ζητήστε βοήθεια από δεύτερο άτομο κατά την συναρμολόγηση, όταν αυτή περιλαμβάνει τα συγκεκριμένα εξαρτήματα. Μη σηκώνετε ή μετακινείτε μόνος σας το μηχάνημα.
- Συναρμολογήστε το μηχάνημα σε σταθερή και επίπεδη επιφάνεια.
- Μην προσπαθήσετε να αλλάξετε το σχεδιασμό ή την λειτουργία αυτού του μηχανήματος. Κάτι τέτοιο ίσως το καταστήσει επικίνδυνο στη χρήση, ενώ θα ακυρώσει και την εγγύηση του προϊόντος.
- Αν υπάρξει ανάγκη για ανταλλακτικά, χρησιμοποιείστε μόνο αυθεντικά εξαρτήματα Nautilus. Σε διαφορετική περίπτωση, μπορεί να προκληθεί κίνδυνος για τον χρήστη, να εμποδίσετε τη σωστή λειτουργία του μηχανήματος και να ακυρώσετε την εγγύηση.
- Μην χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα πριν βεβαιωθείτε πως είναι πλήρως συναρμολογημένο και έχει ελεγχθεί για σωστή λειτουργία.
- Διαβάστε και κατανοήστε ολόκληρο το Εγχειρίδιο πριν από τη χρήση. Κρατήστε το Εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά.
- Ακολουθήστε τις οδηγίες συναρμολόγησης με τη σειρά που αναφέρονται. Λανθασμένη συναρμολόγηση μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμό ή βλάβη του μηχανήματος.
- ΦΥΛΑΞΤΕ ΑΥΤΕΣ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ

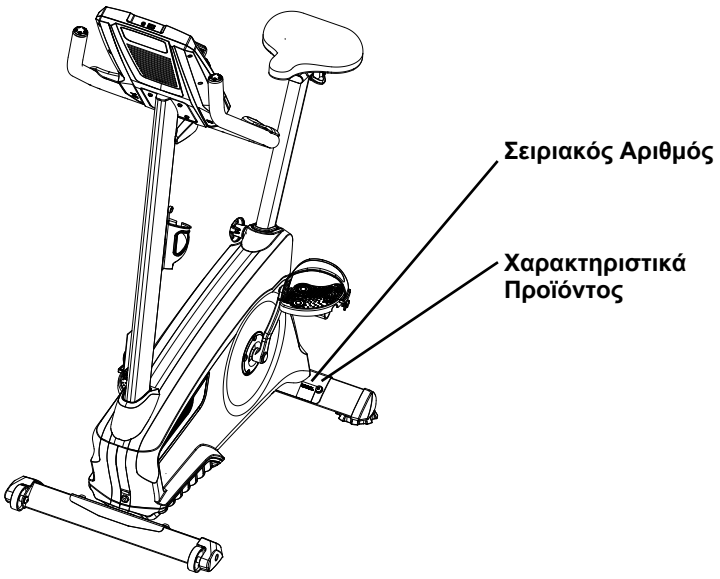
Προτού χρησιμοποιήσετε αυτό τον εξοπλισμό, ακολουθήστε τις παρακάτω οδηγίες:

Διαβάστε και κατανοήστε το πλήρες Εγχειρίδιο. Διατηρήστε το Εγχειρίδιο για μελλοντική αναφορά. Διαβάστε και κατανοήστε όλες τις προειδοποιήσεις για αυτό το μηχάνημα. Εάν οποιαδήποτε στιγμή οι προειδοποιητικές ετικέτες χαλαρώσουν, δεν είναι ευανάγνωστες ή ξεκολλήσουν, επικοινωνήστε με τον τοπικό σας διανομέα για ανταλλακτικές ετικέτες.

- Τα παιδιά δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιούν ή να είναι κοντά σε αυτό το μηχάνημα. Τα κινούμενα μέρη και άλλα χαρακτηριστικά του μηχανήματος μπορεί να είναι επικίνδυνα για τα παιδιά.
- Δεν προορίζεται για χρήση από οποιονδήποτε κάτω των 14 ετών.
- Συμβουλευτείτε έναν γιατρό πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση εάν αισθάνεστε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, λαχανιάζετε ή αισθάνεστε λιποθυμία. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας προτού χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίστηκαν ή μετρήθηκαν από τον υπολογιστή του μηχανήματος μόνο για λόγους αναφοράς.
- Πριν από κάθε χρήση, ελέγξτε το μηχάνημα για σημάδια φθοράς ή μέρη που έχουν χαλαρώσει. Εάν εντοπίσετε κάτι τέτοιο μην κάνετε χρήση του μηχανήματος. Ελέγξτε προσεκτικά το Κάθισμα, τα Πεντάλ και τους βραχίονές τους. Επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για πληροφορίες επισκευής.
- Μέγιστο βάρος χρήστη: 136kgs (300lbs). Μην χρησιμοποιήσετε το μηχάνημα αν ξεπερνάτε αυτό το βάρος.
- Το μηχάνημα αυτό προορίζεται αποκλειστικά για οικιακή χρήση.
- Μη φοράτε φαρδιά ρούχα ή κοσμήματα. Αυτό το μηχάνημα περιέχει κινούμενα μέρη. Μην βάζετε δάχτυλα ή άλλα αντικείμενα σε κινούμενα μέρη του εξοπλισμού.
- Τοποθετήστε και χρησιμοποιήστε το μηχάνημα αυτό πάνω σε σταθερή, επίπεδη, οριζόντια επιφάνεια.
- Σταθεροποιήστε τα Πεντάλ προτού πατήσετε πάνω τους. Να ανεβαίνετε και να κατεβαίνετε με προσοχή από το μηχάνημα.

- Αποσυνδέστε όλες τις παροχές ρεύματος του μηχανήματος, προτού το επισκευάσετε.
- Μην χρησιμοποιείτε το μηχάνημα αυτό σε εξωτερικούς ή υγρούς χώρους ή χώρους με υγρασία. Διατηρήστε τα πεντάλ καθαρά και στεγνά.
- Διατηρήστε καθαρό και ελεύθερο χώρο τουλάχιστον 0.6m (24") σε κάθε πλευρά του μηχανήματος. Αυτή είναι η συνιστώμενη απόσταση ασφαλείας για διέλευση, πρόσβαση και αποβιβάσεις έκτακτης ανάγκης από το μηχάνημα. Κρατήστε άλλα άτομα μακριά από αυτόν τον χώρο όταν το μηχάνημα χρησιμοποιείται.
- Μην καταπονείστε υπερβολικά κατά τη διάρκεια της άσκησης. Χρησιμοποιήστε το μηχάνημα με τον τρόπο που περιγράφεται σε αυτό το εγχειρίδιο.
- Ρυθμίστε σωστά και ενεργοποιήστε με ασφάλεια όλες τις Συσκευές Ρύθμισης Θέσης. Βεβαιωθείτε ότι οι Συσκευές Ρύθμισης δεν χτυπούν τον χρήστη.
- Η άσκηση σε αυτό το μηχάνημα απαιτεί συντονισμό και ισορροπία. Βεβαιωθείτε πως έχετε προβλέψει τυχόν αλλαγές στην ταχύτητα και το επίπεδο αντίστασης κατά τη διάρκεια της προπόνησης και πως είστε αρκετά προσεκτικοί, ώστε να αποφύγετε απώλεια ισορροπίας και πιθανό τραυματισμό.
- Αυτή η συσκευή δεν προορίζεται για χρήση από άτομα (συμπεριλαμβανομένων παιδιών) με μειωμένες σωματικές, αισθητηριακές ή διανοητικές ικανότητες ή έλλειψη εμπειρίας και γνώσης, εκτός εάν τους έχει δοθεί επίβλεψη ή οδηγίες σχετικά με τη χρήση της συσκευής από άτομο υπεύθυνο για την ασφάλειά τους.

Ετικέτες προειδοποιήσεων και Σειριακός Αριθμός

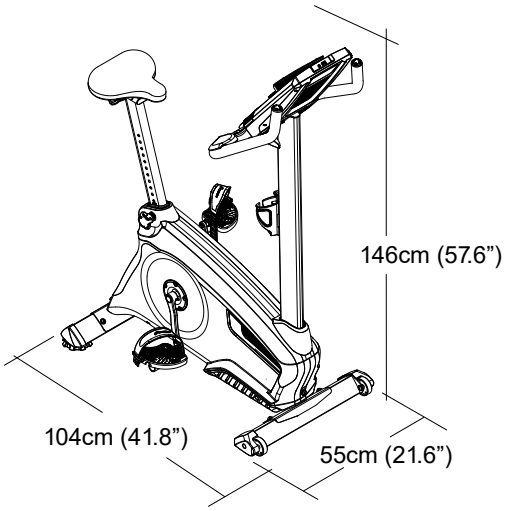


Μέγιστο Βάρος Χρήστη:136kg (300lbs.)

Συνολική Επιφάνεια Εξοπλισμού: 5720 cm²

Απαιτήσεις Ισχύος:

Τάση Λειτουργίας: 100 - 240V AC, 50/60Hz, 0.4A
Ρεύμα Λειτουργίας: 9VDC, 1.5A



ΜΗΝ αποσύρετε αυτό το προϊόν σαν σκουπίδια. Αυτό το προϊόν μπορεί να ανακυκλωθεί. Για τη σωστή απόσυρση αυτού του προϊόντος, παρακαλούμε ακολουθήστε τις οδηγίες ενός εγκεκριμένου τοπικού φορέα ανακύκλωσης.

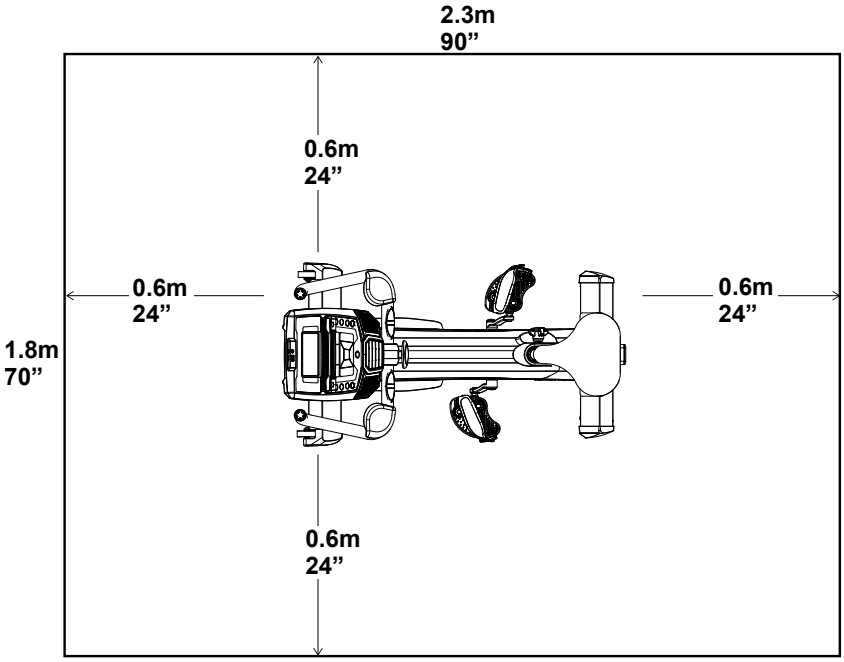
Πριν τη Συναρμολόγηση

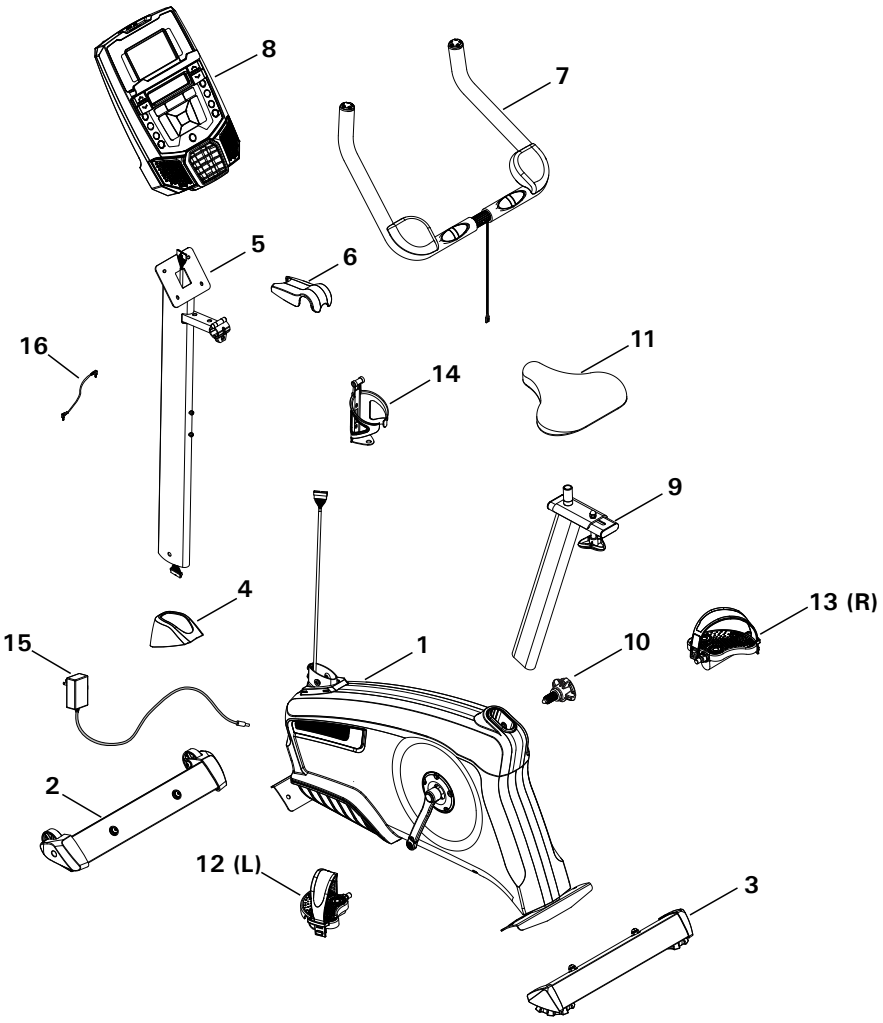
Επιλέξτε την περιοχή όπου θα συναρμολογήσετε και θα λειτουργήσετε το μηχάνημα. Για ασφαλή λειτουργία, η τοποθεσία πρέπει να είναι μία σκληρή και επίπεδη επιφάνεια. Προνοήστε για μία επιφάνεια διαστάσεων 2.3m x 1.8m (90” x 70”).

Βασικές Συμβουλές για τη Συναρμολόγηση

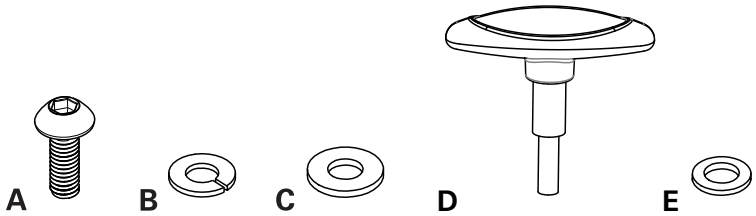
Ακολουθήστε τις παρακάτω βασικές συμβουλές όταν συναρμολογείτε το μηχάνημα:

- Διαβάστε και κατανοήστε τις “Απαραίτητες Οδηγίες Ασφαλείας” πριν ξεκινήσετε.
- Συγκεντρώστε όλα τα απαιτούμενα εξαρτήματα σε κάθε βήμα της συναρμολόγησης.
- Χρησιμοποιώντας τα προτεινόμενα εργαλεία, στρίψτε δεξιόστροφα τις βίδες και τα παξιμάδια για να τα σφίξετε και αριστερό-στροφα για να τα χαλαρώσετε, εκτός αν οι οδηγίες αναφέρουν κάτι διαφορετικό.
- Όταν προσαρτάτε δύο μέρη, ανασηκώστε απαλά και κοιτάξτε μέσα από τις τρύπες για να περάσετε τις βίδες.
- Η συναρμολόγηση χρειάζεται 2 άτομα.





Item	Qty	Description	Item	Qty	Description
1	1	Κυρίως Πλαίσιο	9	1	Ορθοστάτης Σέλας
2	1	Εμπρός Πόδι	10	1	Βίδα Ρύθμισης
3	1	Πίσω Πόδι	11	1	Σέλα
4	1	Κάλυμμα Ορθοστάτη	12	1	Αριστερό Πεντάλ (L)
5	1	Ορθοστάτης (με Βάση Χειρολαβής)	13	1	Δεξί Πεντάλ (R)
6	1	Κάλυμμα Βάσης Χειρολαβής	14	1	Βάση Δοχείου Νερού
7	1	Χειρολαβές	15	1	Μετασχηματιστής
8	1	Κονσόλα	16	1	Καλώδιο MP3



Είδος	Τεμ	Περιγραφή
A	4	Βίδα κεφαλής Allen M8x16
B	5	Ροδέλα ασφαλείας M8
C	4	Επίπεδη ροδέλα M8
D	1	Βίδα με λαβή T
E	1	Επίπεδη ροδέλα M8

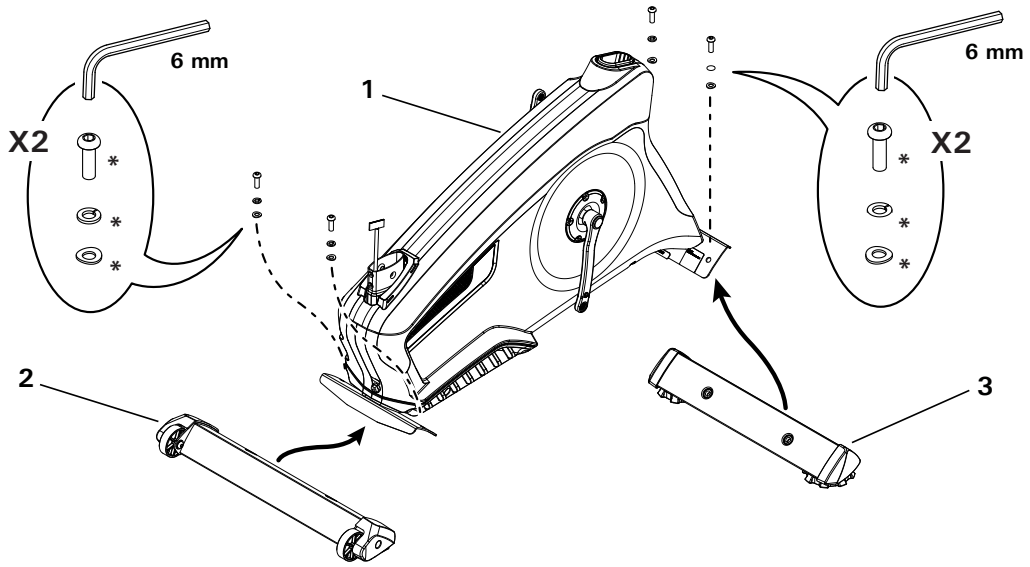
Εργαλεία

Περιλαμβάνονται

6 mm

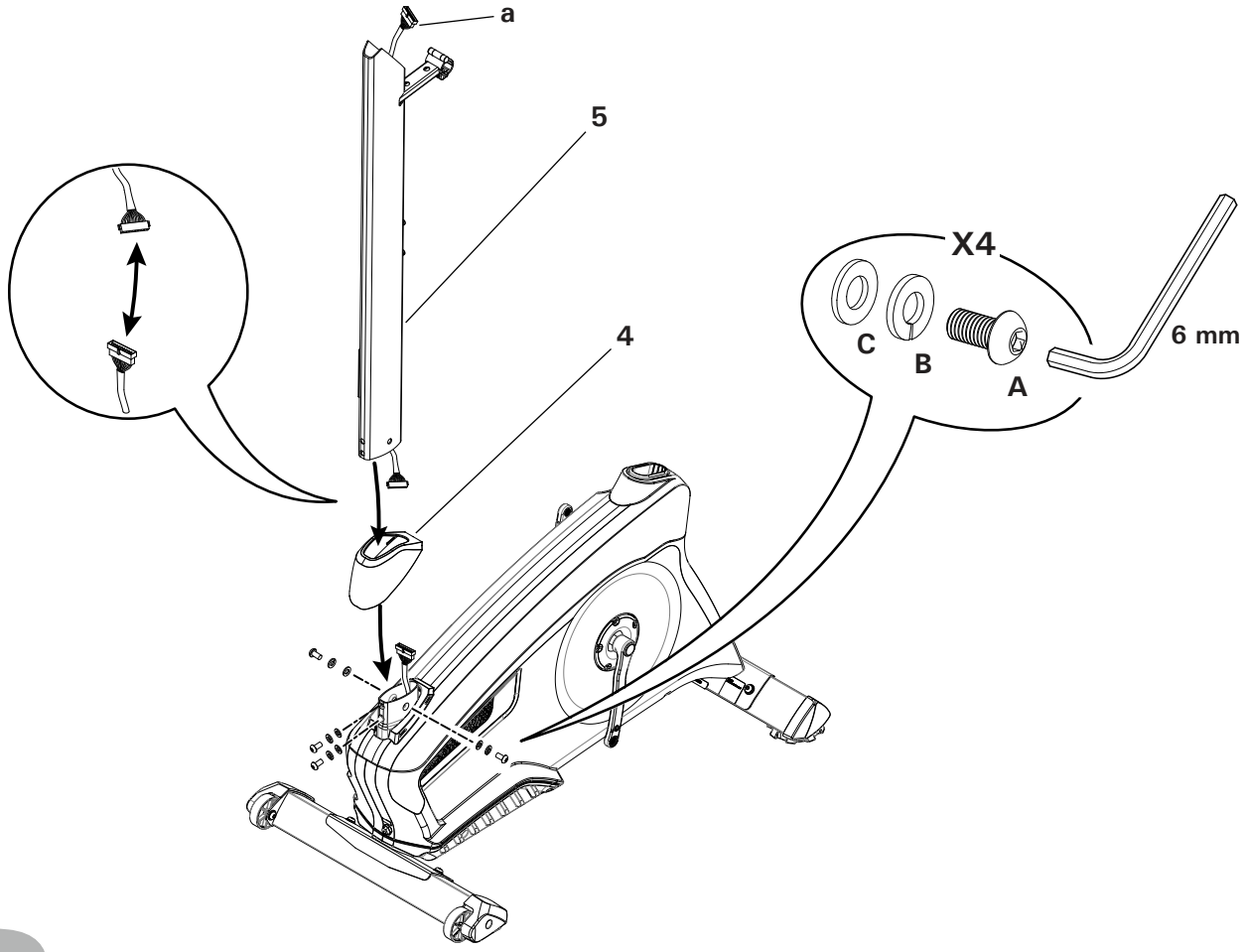
1. Συνδέστε τα Πόδια Σταθεροποίησης στο Κυρίως Πλαίσιο.

Σημείωση: Τα εξαρτήματα (*) είναι προεγκατεστημένα στα Πόδια Σταθεροποίησης και όχι στην Κάρτα Εξαρτημάτων. Βεβαιωθείτε ότι οι ρόδες μεταφοράς στο Εμπρός Πόδι Σταθεροποίησης δείχνουν μπροστά.



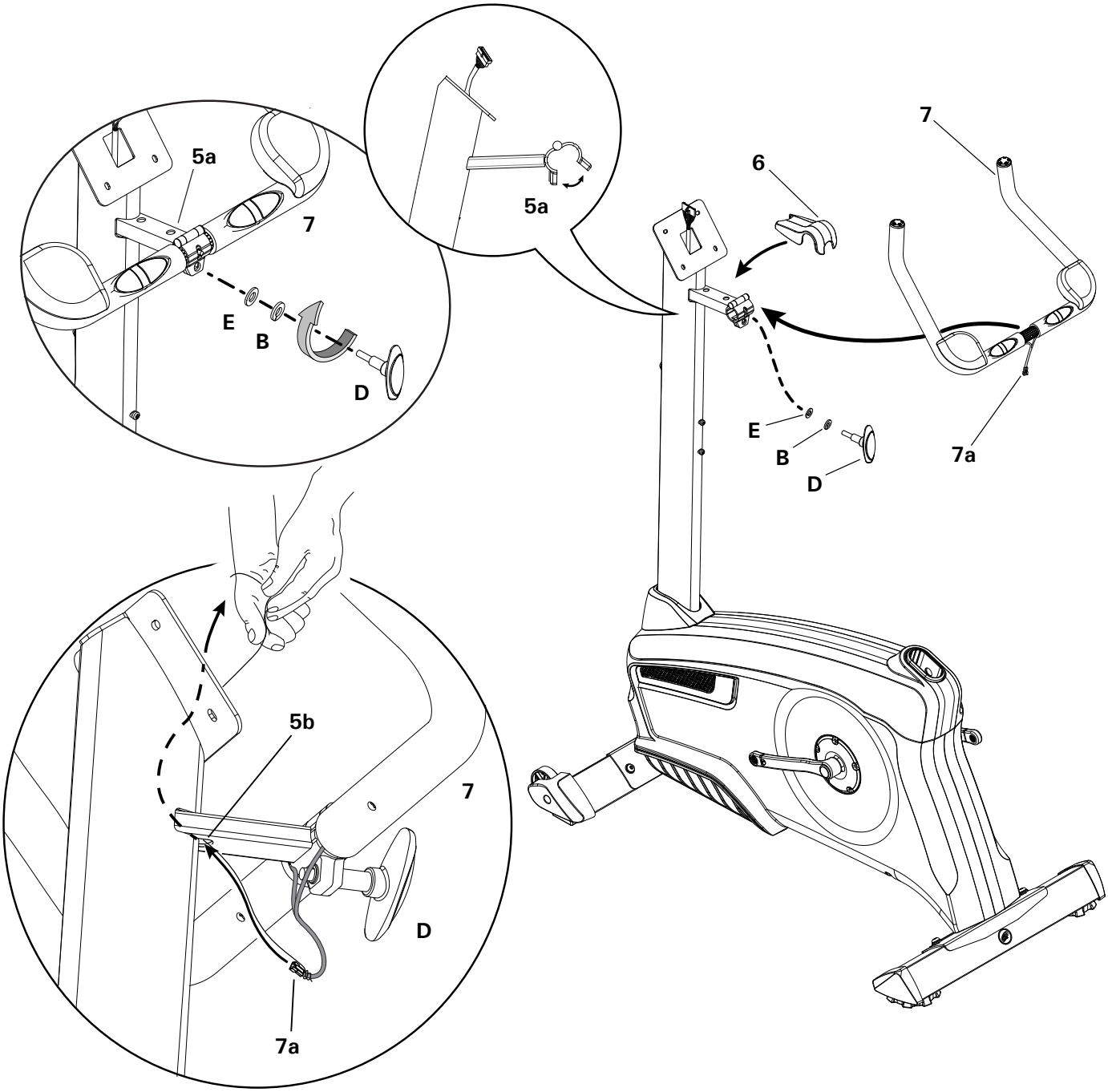
2. Εγκαταστήστε τον Ορθοστάτη Κονσόλας και την Βάση του Ορθοστάτη στο Κυρίως Πλαίσιο.

Παρατήρηση: Βεβαιωθείτε ότι το Καλώδιο Σύνδεσης Κονσόλας (a) δεν πέφτει μέσα στον Ορθοστάτη Κονσόλας. Ευθυγραμμίστε τις ενώσεις των καλωδίων και βεβαιωθείτε ότι κουμπώνουν. Μην τσακίζετε το καλώδιο της κονσόλας.



3. Εγκαταστήστε την Χειρολαβή στον Ορθοστάτη

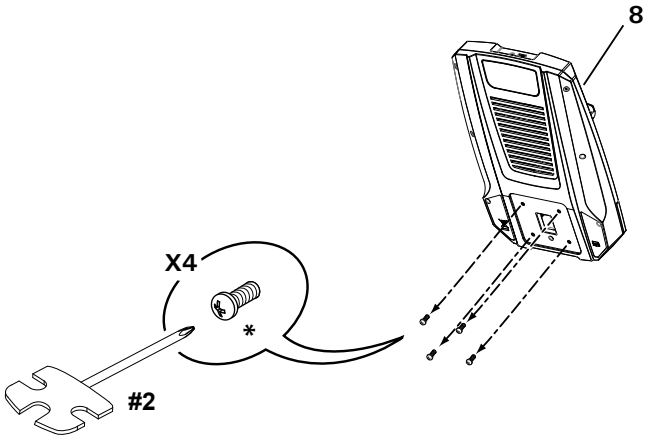
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μην γδάρετε τα καλώδια. Τοποθετήστε τις χειρολαβές (7) στην βάση τους (5a), ρυθμίστε τις χειρολαβές στην επιθυμητή γωνία και τοποθετήστε την βίδα σχήματος T (D) μέσα από τις οπές. Χρησιμοποιήστε το καλώδιο αισθητήρων για να ενώσετε το HR καλώδιο (7a) μέσα από την σχισμή (5b) κάτω από την Βάση Χειρολαβών στο επάνω μέρος του ορθοστάτη. Σφίξτε πλήρως την βίδα σχήματος T για να κρατήσετε τις Χειρολαβές στην θέση τους. Πιέστε το κάλυμμα (6) στην θέση του στην Βάση των Χειρολαβών.

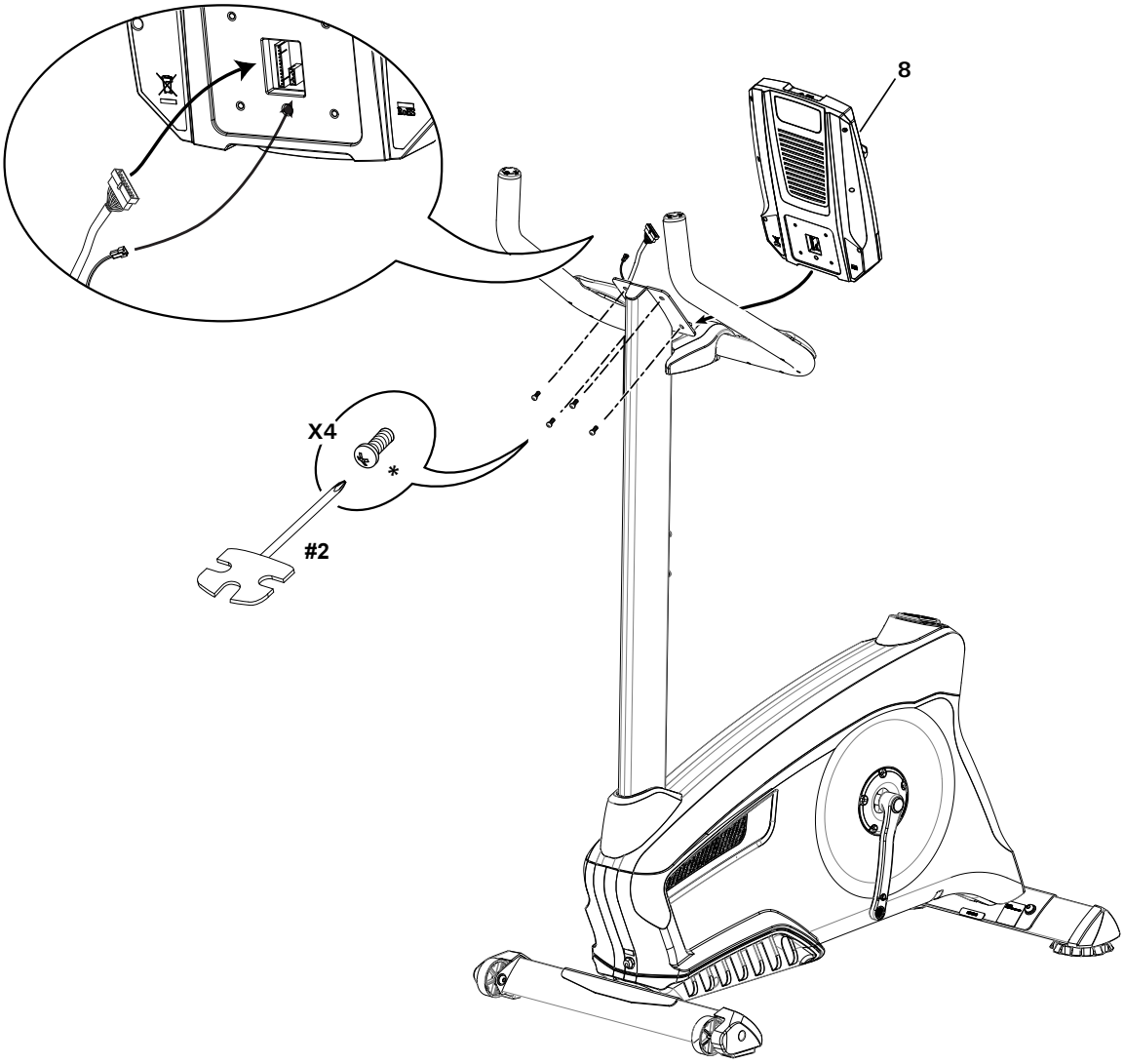


4. Τοποθετήστε την Κονσόλα στον Ορθοστάτη

Σημείωση: Αφαιρέστε τις προ-εγκατεστημένες βίδες (*) από το πίσω μέρος της Κονσόλας πριν συνδέσετε τα καλώδια.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μην τσακίσετε τα καλώδια.

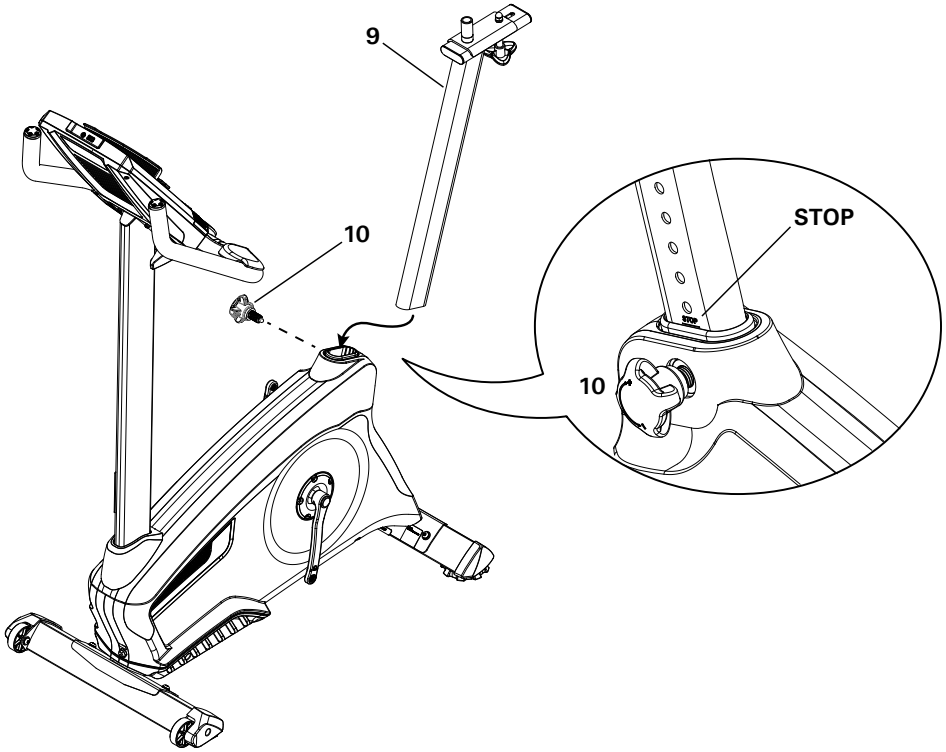




5. Τοποθετήστε τον Ορθοστάτη Σέλας στο Πλαίσιο

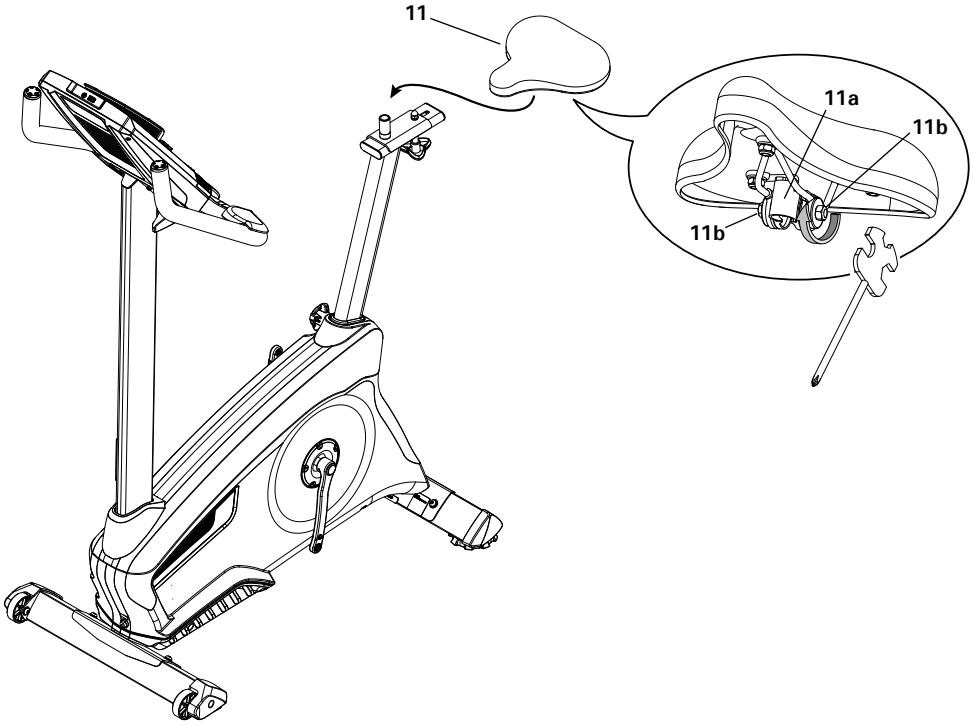
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι ο Πύρος Ρύθμισης συγκρατεί τον Ορθοστάτη Σέλας.

⚠ **Μην ρυθμίζετε τον Ορθοστάτη Σέλας ψηλότερα από το σημείο στοπ (STOP) στο σωλήνα.**



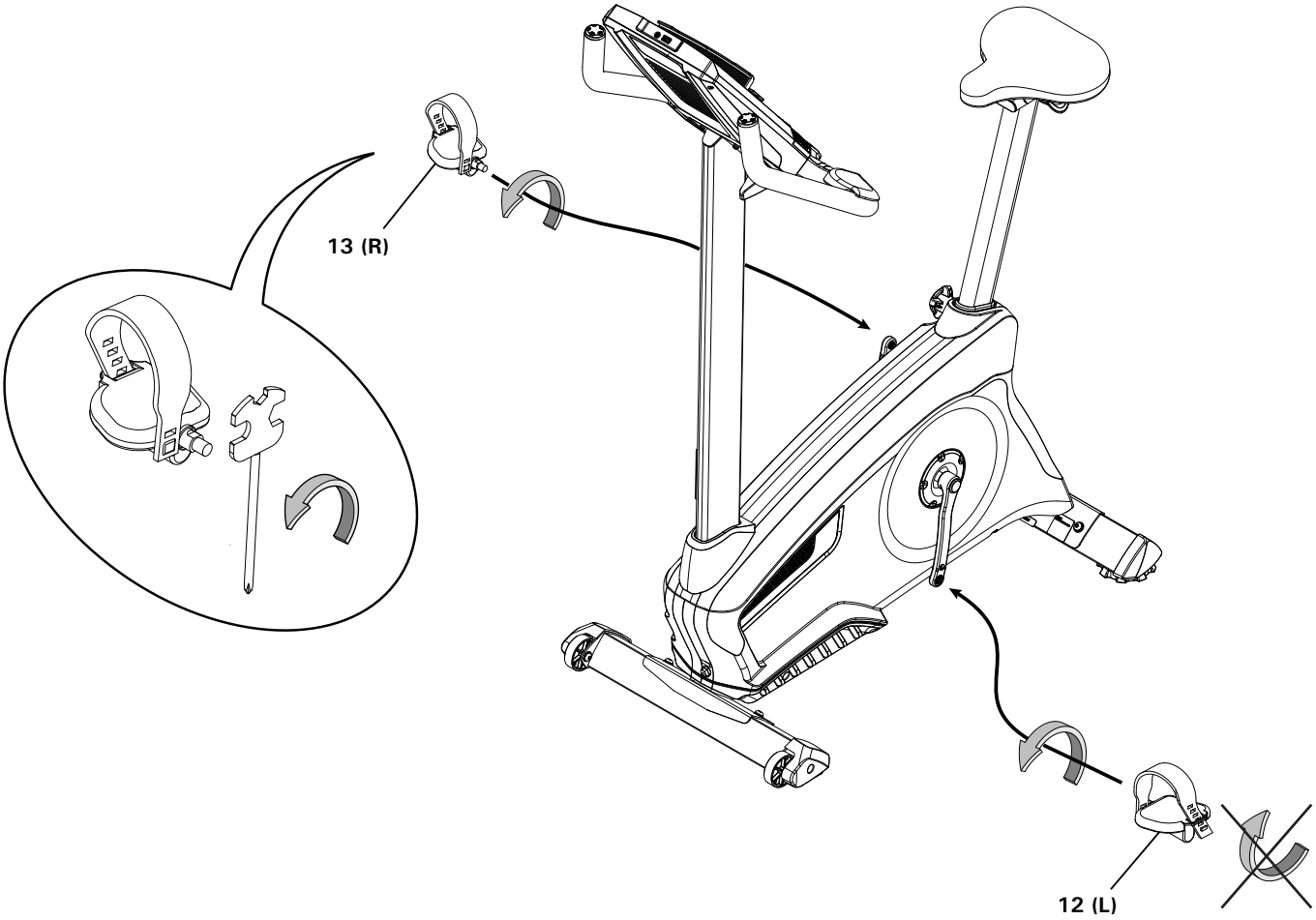
6. Προσαρμόστε την Σέλα στον Ορθοστάτη Σέλας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Βεβαιωθείτε ότι η Σέλα είναι σε ευθεία. Σφίξτε τα παξιμάδια (11b) στη Βάση Σέλας (11a) για να κρατήσετε την Σέλα στην θέση της.



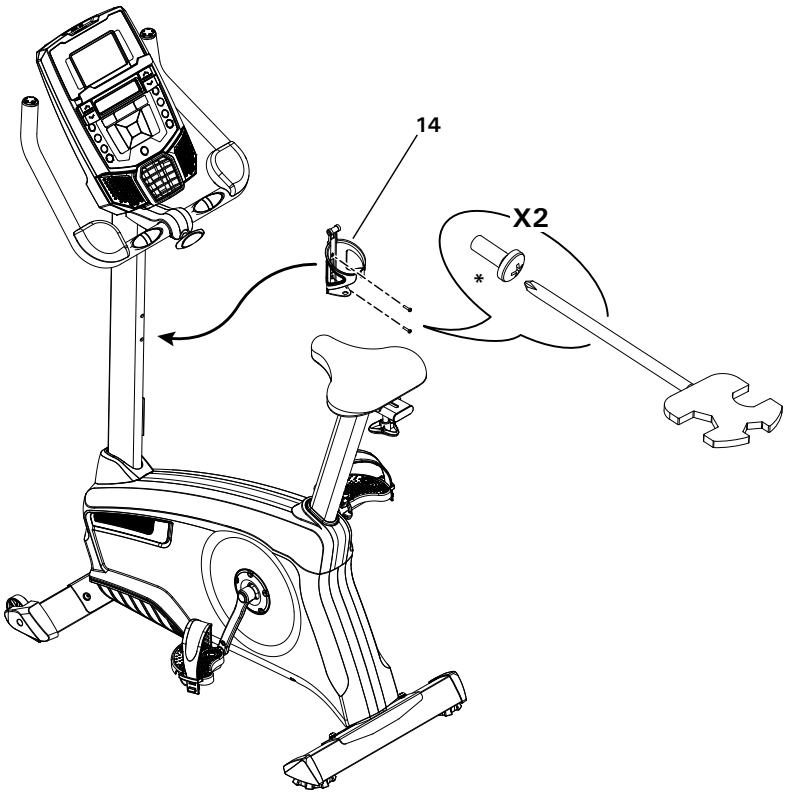
7. Τοποθετήστε τα Πεντάλ

Σημείωση: Το Αριστερό Πεντάλ έχει αριστερόστροφο σπείρωμα. Βεβαιωθείτε ότι τοποθετήσατε τα Πεντάλ στη σωστή πλευρά του ποδηλάτου. Ο προσανατολισμός στηρίζεται από την θέση πάνω στο ποδήλατο. Το Αριστερό Πεντάλ διαθέτει ένα “L”, το Δεξί Πεντάλ ένα “R”.

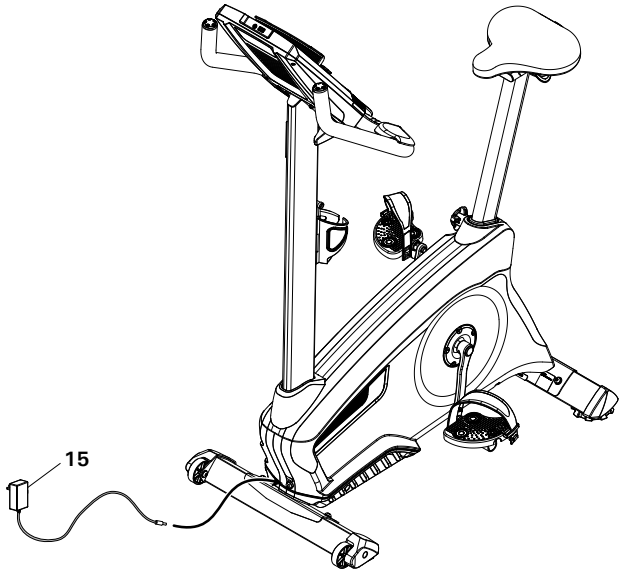


8. Τοποθετήστε την Βάση Δοχείου Νερού

Σημείωση: Τα εξαρτήματα (*) είναι προ-εγκατερστημένα στον Ορθοστάτη και δεν βρίσκονται στην Κάρτα Εξαρτημάτων.



9. Συνδέστε τον Μετασχηματιστή AC.



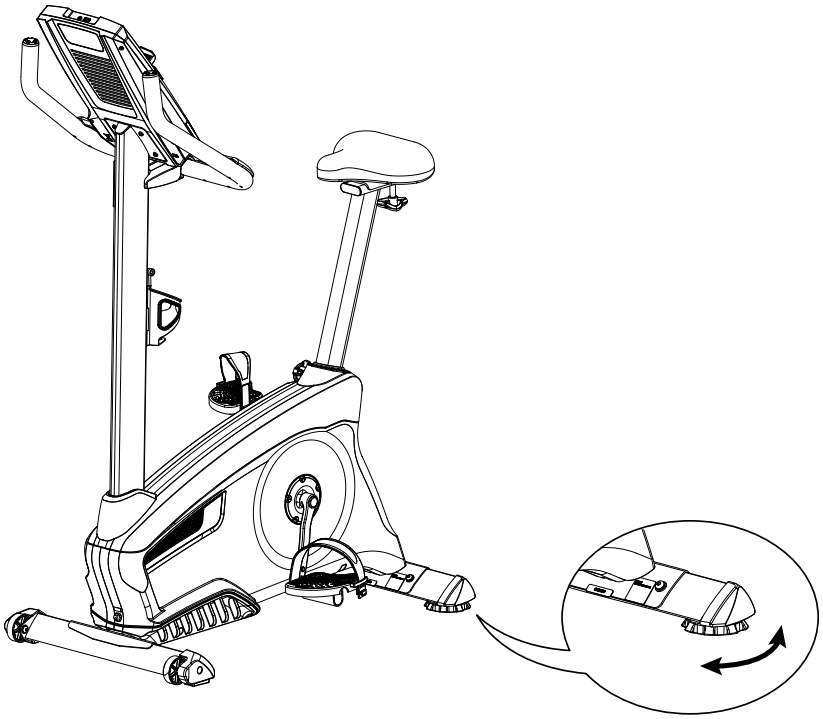
10. Τελική Επιθεώρηση

Επιθεωρήστε το μηχάνημα για να βεβαιωθείτε ότι όλο το υλικό είναι βιδωμένο και τα εξαρτήματα σωστά συναρμολογημένα. Μην ξεχάσετε να καταγράψετε τον σειριακό αριθμό στο πεδίο που παρέχεται στο εμπρός μέρος του εγχειριδίου.

⚠ **Μην χρησιμοποιείτε το μηχάνημα μέχρι την πλήρη συναρμολόγησή του και τον έλεγχο ως προς την σωστή απόδοση, σύμφωνα με το Εγχειρίδιο του Κατασκευαστή.**

Ευθυγραμμίζοντας το Ποδήλατό σας

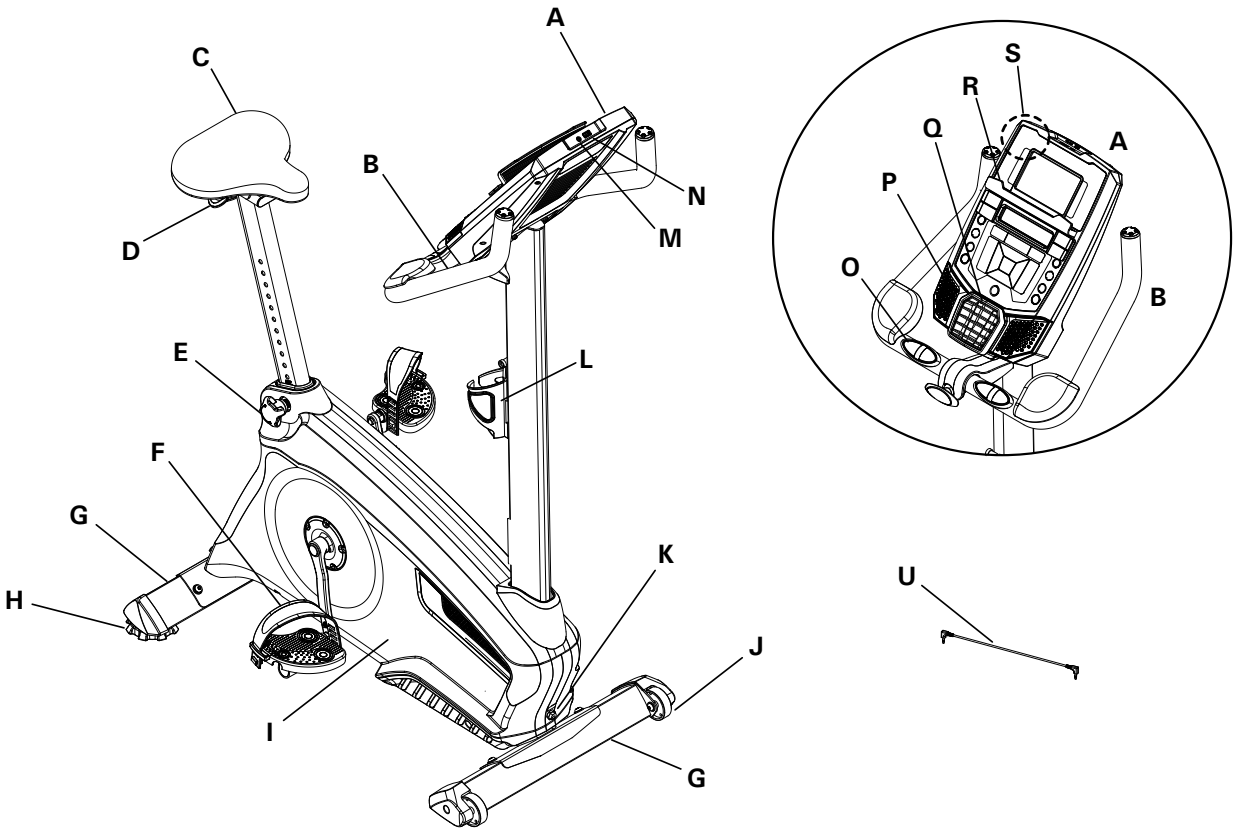
Οι ευθυγραμιστές βρίσκονται σε κάθε πλευρά του πίσω ποδιού. Περιστρέψτε τον ευθυγραμμιστή ποδιού για να προσαρμοστεί. Βεβαιωθείτε ότι το ποδήλατο είναι σε επίπεδο και σταθερό έδαφος πριν ξεκινήσετε την άσκησή σας.



Μετακινώντας το Ποδήλατό σας

Για να μετακινήσετε το ποδήλατό σας, γύρτε προσεκτικά το τιμόνι προς το μέρος σας, ενώ πιέζετε το εμπρός μέρος του ποδηλάτου προς τα κάτω. Μετακινήστε το ποδήλατο στην επιθυμητή θέση.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Να είστε προσεκτικοί όταν μετακινείτε το ποδήλατό σας. Οι απότομες κινήσεις μπορεί να επηρεάσουν την λειτουργία της κονσόλας.

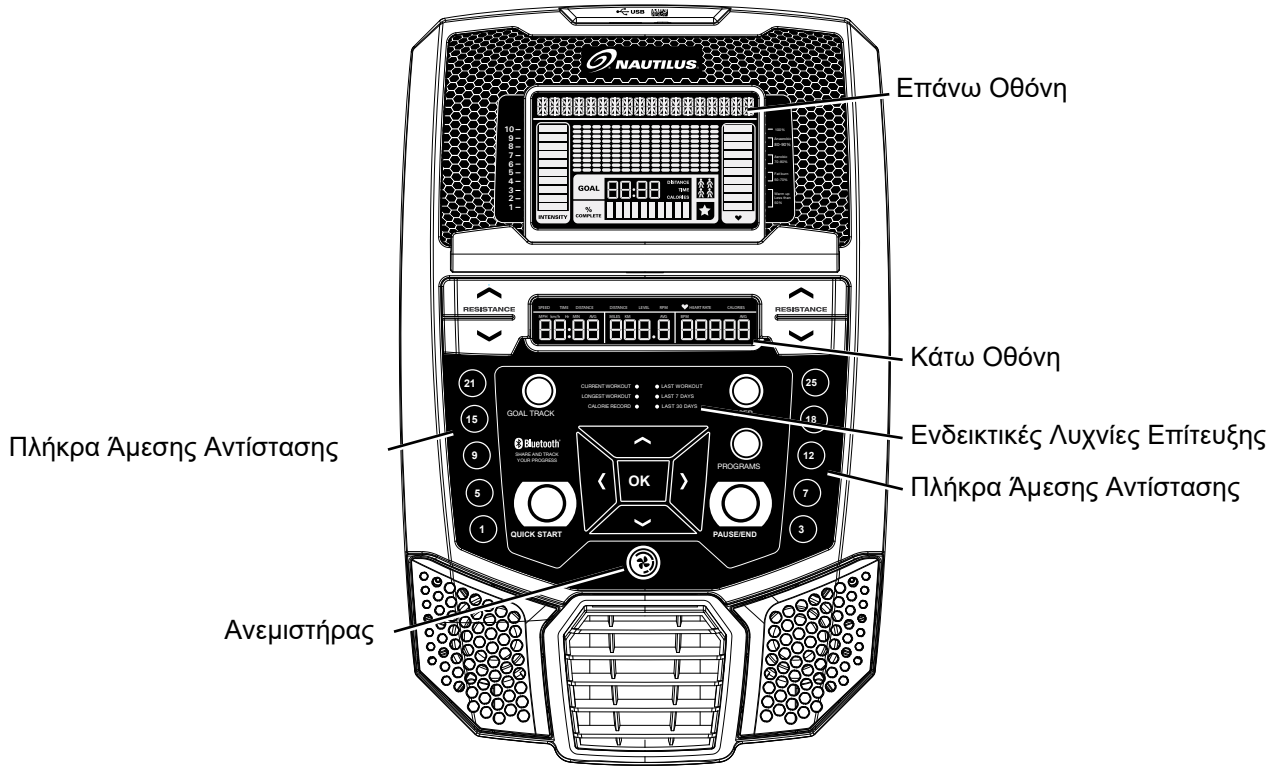


A	Κονσόλα	L	Θήκη δοχείου Νερού
B	Χειρολαβές με Μαξιλάρια Αγκώνων	M	Είσοδος MP3
C	Ρυθμιζόμενη Σέλα	N	Θύρα USB
D	Βίδα Ρύθμισης Σέλας	O	Αισθητήρες Επαφής Καρδιακού Παλμού (CHR)
E	Βίδα Ρύθμισης Ορθοστάτη Σέλας	P	Ηχεία
F	Πεντάλ	Q	Ανεμιστήρας
G	Πόδια Στήριξης	R	Βάση Tablet
H	Ευθυγραμμιστές	S	Ασύρματος Δέκτης Καρδιακού Παλμού (HR)
I	Πλαινό Κάλυμμα	T	Συνδεσιμότητα Bluetooth® (δεν απεικονίζεται)
J	Ρόδες Μεταφοράς	U	Καλώδιο MP3
K	Σύνδεσμος Τροφοδοσίας		

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ! Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίστηκαν ή μετρήθηκαν από τον υπολογιστή του μηχανήματος μόνο για λόγους αναφοράς. Ο καρδιακός παλμός που εμφανίζεται είναι κατά προσέγγιση και πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για αναφορά. Η υπερβολική άσκηση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρό τραυματισμό ή θάνατο. Εάν αισθανθείτε λιποθυμία σταματήστε αμέσως την άσκηση.

Χαρακτηριστικά Κονσόλας

Η κονσόλα παρέχει σηματικές πληροφορίες σχετικά με την προπόνησή σας και σας επιτρέπει να ελέγξετε τα επίπεδα αντίστασης ενώ ασκήστε. Η κονσόλα διαθέτει την οθόνη Nautilus Dual Track™ με πλήκτρα ελέγχου αφής για να περιηγηθείτε μέσα στα προγράμματα άσκησης.



Λειτουργίες Πλήκτρων

Πλήκτρο Αύξηση Αντίστασης (▲) - Αυξάνει το επίπεδο της αντίστασης κατά την προπόνηση

Πλήκτρο Μείωσης Αντίστασης (▼) - Μειώνει το επίπεδο της αντίστασης κατά την προπόνηση

Πλήκτρο QUICK START- Άρχίζει μία προπόνηση Γρήγορης Εκκίνησης

Πλήκτρο USER - Επιλέγετε ενα προφίλ Χρήστη

Πλήκτρο PROGRAMS - Επιλέγετε μία κατηγορία και ένα πρόγραμμα άσκησης

Πλήκτρο PAUSE / END - Παύει μία ενεργή προπόνηση, τελειώνει μία προπόνηση σε παύση, ή πηγαίνει πίσω στην προηγούμενη οθόνη

Πλήκτρο GOAL TRACK - Εμφανίζει τα Σύνολα της προπόνησης και τα επιτεύγματα για το επιλεγμένο προφιλ χρήστη

Πλήκτρο Αύξησης (▲) - Αυξάνει την αξία (ηλικία, χρόνο, απόσταση, ή θερμίδες) ή κινείται μέσα από τις επιλογές

Πλήκτρο Αριστερό (◄) - Εμφανίζει διαφορετικές αξίες κατά την διάρκεια της προπόνησης, ή κινείται μέσα από τις επιλογές

Πλήκτρο OK - Ξεκινάει ένα Πρόγραμμα, επιβεβαιώνει τις πληροφορίες ή συνεχίζει μία προπόνηση σε παύση

Πλήκτρο Δεξί (►) - Εμφανίζει διαφορετικές αξίες κατά την διάρκεια της προπόνησης, ή κινείται μέσα από τις επιλογές

Πλήκτρο Μείωσης (▼) - Μειώνει την αξία (ηλικία, χρόνο, απόσταση, ή θερμίδες) ή κινείται μέσα από τις επιλογές

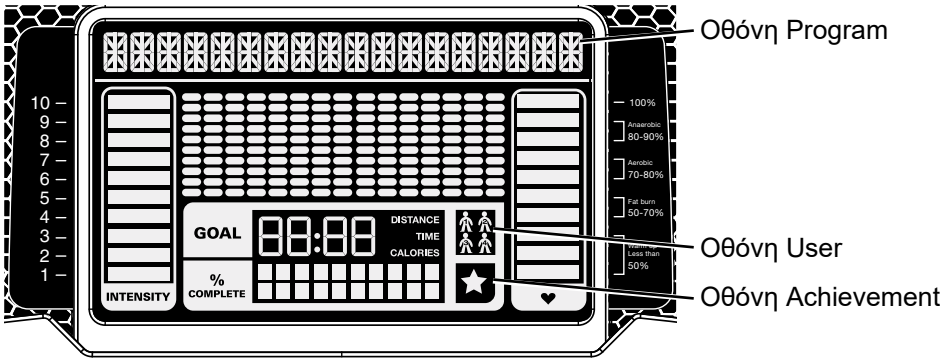
Πλήκτρο FAN - Ελέγχει τον 3 ταχυτήτων ανεμιστήρα

Πλήκτρα Άμεσης Άντίστασης - Αλλάζει τα επίπεδα αντίστασης γρήγορα κατά την διάρκεια της άσκησης

Λυχνίες Ένδειξης Επιτεύματος - όταν εξετάζεται το αποτέλεσμα της άσκησης, η ενδεικτική λυχνία θα ενεργοποιηθεί

Οθόνη Nautilus Dual Track™

Δεδομένα Επάνω



Οθόνη Program
Η οθόνη Program εμφανίζει πληροφορίες για το χρήστη και η περιοχή της οθόνης πλέγματος δείχνει το προφίλ της πορείας του προγράμματος. Κάθε στήλη στο προφίλ δείχνει ένα διάστημα (τμήμα άσκησης) Όσο υψηλότερη είναι η στήλη τόσο υψηλότερο το επίπεδο αντίστασης. Η στήλη που αναβοσβήνει δείχνει το τρέχον διάστημά σας.

Οθόνη Intensity
Η οθόνη Intensity δείχνει το επίπεδο της άσκησης εκείνη τη στιγμή με βάση το τρέχον επίπεδο αντίστασης.

Οθόνη Heart Rate Zone
Η οθόνη Heart Rate Zone δείχνει ποια είναι η ζώνη της τρέχουσας τιμής του καρδιακού παλμού για τον χρήστη. Αυτά τα πεδία καρδιακού παλμού μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τον χρήστη ως οδηγός προπόνησης για μία συγκεκριμένη ζώνη στόχου (αναερόβια, αερόβια, ή κάψιμο λίπους).

Συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος, αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Ο καρδιακός παλμός που εμφανίζεται είναι κατά προσέγγιση και πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για αναφορά.

Σημείωση: Αν δεν ανιχνεύεται ο καρδιακός παλμός, η οθόνη θα είναι κενή.

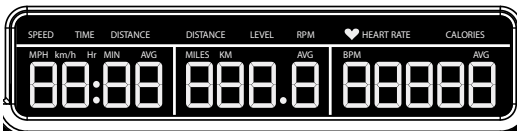
ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Για να αποφύγετε παρεμβολές στον τηλεμετρικό δέκτη HR, μην τοποθετείτε προσωπικές ηλεκτρονικές συσκευές στην αριστερή πλευρά της βάσης tablet.

Οθόνη Goal
Η οθόνη Goal δείχνει τον τρέχοντα επιλεγμένο τύπο του στόχου (Απόσταση, Χρόνος ή Θερμίδες), και την τρέχουσα αξία για την επίτευξη του στόχου, και το ποσοστό ολοκλήρωσης προς τον στόχο.

Οθόνη User
Η οθόνη User δείχνει ποιο Προφίλ Χρήστη έχει επιλεχθεί.

Οθόνη Achievement
Η οθόνη Achievement ενεργοποιείται όταν ένας στόχος προπόνησης επιτυγχάνεται ή ένα ορόσημο προπόνησης ξεπέρασε παρελθούσες προπονήσεις. Η οθόνη της κονσόλας θα σας συγχαρεί και θα σας ενημερώσει για την επίτευξη των στόχων, μαζί με έναν εορταστικό ήχο.

Δεδομένα Κάτω Οθόνης



Η Κάτω Οθόνη δείχνει τις τιμές προπόνησης και μπορεί να προσαρμοστεί για κάθε χρήστη. (Συμβουλευθείτε την ενότητα “Επεξεργασία Προφίλ Χρήστη” αυτού του εγχειριδίου.)

Speed
Η οθόνη Speed δείχνει την ταχύτητα του μηχανήματος σε μίλια ανά ώρα (mph) ή χιλιόμετρα ανά ώρα (km/h).

Time
Η οθόνη TIME δείχνει το συνολικό χρόνο της προπόνησης, το μέσο χρόνο για το προφίλ του χρήστη, ή το συνολικό χρόνο χρήσης του μηχανήματος.

Σημείωση: Αν μία προπόνηση Άμεσης Εκκίνησης εκτελείται για περισσότερο από 99 λεπτά και 59 δευτερόλεπτα (99:59), η τιμή του Χρόνου θα αλλάξουν σε ώρες και λεπτά (1 ώρα, 40 λεπτά).

Distance
Η οθόνη Distance δείχνει τη μέτρηση της απόστασης (μίλια ή χιλιόμετρα) στην προπόνηση.

Σημείωση: Για να αλλάξετε τη μονάδα μέτρησης ανάμεσα σε μίλια ή χιλιόμετρα, συμβουλεθείτε την ενότητα “Ρύθμιση Κονσόλας” αυτού του εγχειριδίου.

Level
Η οθόνη LEVEL δείχνει το τρέχον επίπεδο της αντίστασης στην προπόνηση.

RPM
Η οθόνη RPM δείχνει τις στροφές του μηχανήματος ανά λεπτό (RPM).

Heart Rate (Pulse)
Η οθόνη Heart Rate δείχνει τους παλμούς ανά λεπτό (BPM) από την οθόνη του καρδιακού παλμού. Όταν ένα σήμα καρδιακού παλμού λαμβάνεται από την κονσόλα, το εικονίδιο αναβοσβήνει.

Συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος, αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Ο καρδιακός παλμός που εμφανίζεται είναι κατά προσέγγιση και πρέπει να χρησιμοποιείται μόνο για αναφορά.

Calories
Η οθόνη Calories δείχνει τις εκτιμώμενες θερμίδες που έχουν καταναλωθεί κατά τη διάρκεια της άσκησης.

Αυτό το μηχάνημα γυμναστικής είναι εξοπλισμένο με συνδεσιμότητα Bluetooth® και μπορεί να συγχρονιστεί ασύρματα με την Εφαρμογή Εκγύμνασης "Nautilus Trainer™" σε υποστηριζόμενες συσκευές. Το λογισμικό της εφαρμογής συγχρονίζεται με το μηχάνημα γυμναστικής για να παρακολουθεί τις συνολικές θερμίδες που καίγονται, τον χρόνο, την απόσταση και πολλά άλλα. Καταγράφει και αποθηκεύει κάθε προπόνηση για γρήγορη αναφορά. Επιπλέον, συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα προπόνησής σας στα Nautilus Connect™, MyFitnessPal® και Under Armour® Connected Fitness για να κάνει τους ημερήσιους στόχους θερμίδων σας πιο εύκολους από ποτέ. Παρακολουθήστε τα αποτελέσματά σας και μοιραστείτε τα με τους φίλους και την οικογένειά σας.

1. Κατεβάστε την δωρεάν εφαρμογή Nautilus Trainer™. Η εφαρμογή είναι διαθέσιμη στο iTunes® και το Google Play™.

   Σημείωση: Για μια πλήρη λίστα υποστηριζόμενων συσκευών, ανατρέξτε στις σημειώσεις της εφαρμογής στο iTunes® και το Google Play™.
2. Ακολουθήστε τις οδηγίες της εφαρμογής για να συγχρονίσετε την συσκευή σας με το μηχάνημα εκγύμνασης.

Για να ανεβάσετε το αρχείο προπόνησής σας στην ιστοσελίδα του Nautilus Connect™ και έπειτα στα MyFitnessPal® και Under Armour® Connected Fitness:

1. Επιλέξτε το "Options", στην πάνω αριστερή γωνία της εφαρμογής, και έπειτα πατήστε το "Settings".
2. Πατήστε την επιλογή "Nautilus Connect". Συνδεθείτε στο λογαριασμό σας ή δημιουργήστε νέο λογαριασμό. Για να δημιουργήσετε νέο λογαριασμό πατήστε το "Create New Account" και ακολουθήστε τις οδηγίες.
3. Για να συγχρονίσετε τις προπονήσεις σας, πατήστε την επιλογή "Nautilus Connect" και έπειτα το "OK".

   Σημείωση: Η εφαρμογή "Nautilus Trainer™" θα συγχρονίζει αυτόματα τις προπονήσεις σας, μετά τον αρχικό συγχρονισμό.
4. Για να συγχρονίσετε τα δεδομένα εκγύμνασής σας από τον "Nautilus Connect" λογαριασμό σας με το MyFitnessPal® ή το Under Armour® Connected Fitness, πατήστε το επιθυμητό πρόγραμμα και συνδεθείτε με τις πληροφορίες του λογαριασμού σας.

   Σημείωση: Η εφαρμογή "Nautilus Trainer™" θα συγχρονίζει αυτόματα τις προπονήσεις σας, μετά τον αρχικό συγχρονισμό.

Μπορείτε να βρείτε έναν οδηγό πληροφοριών και κοινών ερωτήσεων για την εφαρμογή στο: www.nautilusconnect.com/how-to-use/ .

Παρακολουθήστε τα Αποτελέσματά σας στο www.nautilusconnect.com με ένα USB Flash Drive

Αυτό το μηχάνημα γυμναστικής είναι εξοπλισμένο με θύρα USB και μπορεί να εξάγει τα αποτελέσματα της προπόνησής σας σε ένα φλασάκι USB για να τα ανεβάσετε στο Nautilus Connect™ και στη συνέχεια στο MyFitnessPal® και στο Under Armour® Connected Fitness. Έχοντας εξάγει τα δεδομένα προπόνησής σας στο φλασάκι USB, συνδέστε το σε έναν υπολογιστή και μεταφορτώστε το αρχείο στον Nautilus Connect™ λογαριασμό σας.

Σημείωση: Τα φλασάκια USB πρέπει να έχουν χωρητικότητα 16 GB ή μικρότερη και να έχουν μορφοποίηση FAT32. Μην χρησιμοποιείτε micro-USB.

Για να εξάγετε τα στατιστικά GOAL TRACK ενός προφίλ χρήστη:

1. Από την οθόνη έναρξης, πατήστε το κουμπί USER για να επιλέξετε ένα προφίλ χρήστη.
2. Πατήστε το GOAL TRACK. Η Κονσόλα θα εμφανίσει τα αποτελέσματα της τελευταίας προπόνησης (LAST WORKOUT) και θα ενεργοποιήσει την αντίστοιχη λυχνία κατορθώματος.
3. Πατήστε το πλήκτρο Μείωσης (▼) για να μεταβείτε στο “CLEAR WORKOUT DATA -OK?”.
4. Πατήστε το πλήκτρο Μείωσης (▼) για να μεταβείτε στο “SAVE TO USB -OK?”. Πιέστε OK και θα εμφανιστεί “ARE YOU SURE? -NO”. Πιέστε το πλήκτρο Αύξησης (▲) για να το αλλάξετε σε "YES" και πιέστε OK. Η Κονσόλα θα εμφανίσει “INSERT USB”. Εισάγετε το φλασάκι USB στην θύρα USB. Η Κονσόλα θα καταγράψει τα Στατιστικά στο φλασάκι USB.

   Η Κονσόλα θα εμφανίσει “SAVING” και έπειτα “REMOVE USB” όταν είναι ασφαλές να αφαιρέσετε το φλασάκι USB.

   Σημείωση: Πατήστε το PAUSE/END για να εξαναγκάσετε την έξοδο από το στάδιο αποθήκευσης ("SAVING").
5. Πατήστε το GOAL TRACK για να επιστρέψετε στην αρχική οθόνη.

Για να ανεβάσετε το αρχείο προπόνησης από το φλασάκι USB στην ιστοσελίδα Nautilus Connect™ και έπειτα ® και Under Armour® Connected Fitness:

1. Εισάγετε το φλασάκι USB με τα δεδομένα προπόνησής σας σε μία συνδεδεμένη στο διαδίκτυο συσκευή.
2. Συνδεθείτε στο Nautilus Connect™ στη διεύθυνση www.nautilusconnect.com ή δημιουργήστε έναν νέο λογαριασμό. Για να δημιουργήσετε έναν νέο λογαριασμό, κάντε κλικ στο κουμπί “Create New Account”.
3. Πατήστε το “Upload”.
4. Τώρα πατήστε το “Select Data File” και εντοπίστε το φλασάκι USB.
5. Επιλέξτε το αρχείο δεδομένων προπόνησης και έπειτα επιλέξτε “Open” or “Choose”.
6. Τώρα πατήστε το “Upload Data File”. Τα δεδομένα προπόνησης θα ανέβουν στο λογαριασμό σας.

   Σημείωση: Για να δείτε τα δεδομένα σας, επιλέξτε “Home” ή “History”.
7. Για να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας με το MyFitnessPal® ή το Under Armour® Connected Fitness, πατήστε την επιλογή "Services"και συνδεθείτε με τις πληροφορίες του λογαριασμού σας.
8. Επιλέξτε το επιθυμητό πρόγραμμα και συνδεθείτε με τις πληροφορίες του λογαριασμού σας.

   Σημείωση: Η ιστοσελίδα Nautilus Connect™ θα συγχρονίζει αυτόματα τις προπονήσεις σας, μετά τον αρχικό συγχρονισμό.

Μπορείτε να βρείτε έναν οδηγό πληροφοριών και κοινών ερωτήσεων για την εφαρμογή στο: www.nautilusconnect.com/how-to-use/ .

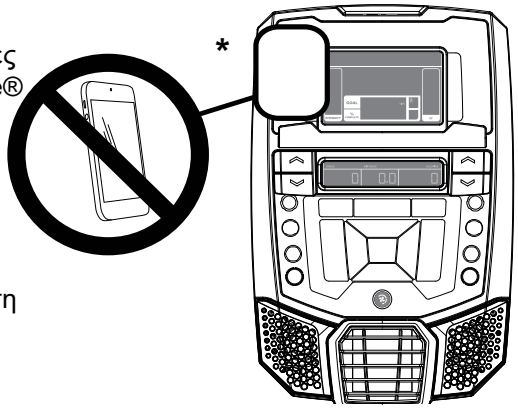
Ασύρματοι Αισθητήρες Καρδιακών Παλμών (HR)

Η παρακολούθηση του καρδιακού σας παλμού είναι μια από τις καλύτερες διαδικασίες για τον έλεγχο της έντασης της άσκησής σας. Οι αισθητήρες καρδιακού παλμού επαφής (CHR) είναι εγκατεστημένοι για να στέλνουν τα σήματα καρδιακού παλμού σας στην Κονσόλα. Η Κονσόλα μπορεί επίσης να διαβάζει σήματα τηλεμετρίας HR από έναν πομπό ιμάντα στήθους καρδιακών παλμών που λειτουργεί εντός του εύρους 4,5 kHz - 5,5 kHz.

Σημείωση: Ο ιμάντας στήθους για καρδιακούς παλμούς πρέπει να είναι μη κωδικοποιημένος ιμάντας καρδιακών παλμών από την Polar Electro ή μη κωδικοποιημένο μοντέλο συμβατό με POLAR®. (Οι κωδικοποιημένοι ιμάντες καρδιακού παλμού POLAR®, όπως οι ιμάντες στήθους POLAR® OwnCode® δεν λειτουργούν με αυτόν τον εξοπλισμό.)

Εάν έχετε βηματοδότη ή άλλη εμφυτευμένη ηλεκτρονική συσκευή, συμβουλευτείτε το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε έναν ασύρματο ιμάντα στήθους ή άλλο τηλεμετρικό όργανο παρακολούθησης καρδιακών παλμών.

ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ:Για να αποτρέψετε παρεμβολές με τον τηλεμετρικό δέκτη HR, μην τοποθετείτε προσωπικές ηλεκτρονικές συσκευές στην αριστερή πλευρά της βάσης tablet.*



Αισθητήρες Καρδιακού Παλμού Επαφής

Οι Αισθητήρες Καρδιακού Παλμού επαφής (Contact Heart Rate (CHR)) στέλνουν το σήμα του καρδιακού παλμού σας στην Κονσόλα. Οι CHR αισθητήρες είναι τα μέρη των Χειρολαβών από ανοξείδωτο ατσάλι. Για να τα χρησιμοποιήσετε, τοποθετήστε τα χέρια σας σωστά γύρω από τους αισθητήρες. Να είστε βέβαιοι ότι τα χέρια σας αγγίζουν τόσο το πάνω όσο και το κάτω μέρος των αισθητήρων. Κρατήστε σταθερά, αλλά όχι πολύ σφιχτά ή πολύ χαλαρά. Και τα δύο σας χέρια πρέπει να έρθουν σε επαφή με τους αισθητήρες για να μπορέσει η Κονσόλα να εντοπίσει ένα παλμό. Μόλις η Κονσόλα ανιχνεύσει τέσσερα σταθερά σήματα παλμού, η αρχική συχνότητα των παλμών σας θα εμφανιστεί.

Μόλις η Κονσόλα έχει τον αρχικό καρδιακό παλμό σας, μη μετακινήσετε ή αφαιρέσετε τα χέρια σας για 10 έως 15 δευτερόλεπτα. Πολλοί παράγοντες επηρεάζουν την ικανότητα των αισθητήρων για εντοπισμό του σήματος του καρδιακού παλμού:

- Η κίνηση των μυών του άνω σώματος (συμπεριλαμβανομένων των χεριών) παράγει ένα ηλεκτρικό σήμα (μυϊκό τεχνούργημα) που μπορεί να επηρεάσει την ανίχνευση του παλμού. Μικρή κίνηση του χεριού, ενώ είστε σε επαφή με τους αισθητήρες, μπορεί επίσης να παράγει παρεμβολές.
- Κάλοι και λοσιόν για τα χέρια μπορεί να δράσουν ως μονωτικό στρώμα για τη μείωση της ισχύος του σήματος.

- Ορισμένα σήματα ηλεκτροκαρδιαγραφημάτων (EKG) που παράγονται από το σώμα δεν είναι αρκετά ισχυρά για να ανιχνευθούν από τους αισθητήρες.
- Η εγγύτητα των άλλων ηλεκτρονικών μηχανημάτων μπορεί να δημιουργήσουν παρεμβολές.

Η ανίχνευση CHR μπορεί να περιοριστεί με το περπάτημα ή το αργό τρέξιμο λόγω των τεχνουργημάτων και της κίνησης των χεριών που παράγονται από ένα άνετο στυλ τρεξίματος. Αν το σήμα του καρδιακού ρυθμού σας φαίνεται ακανόνιστο μετά την επικύρωση, σκουπίστε τα χέρια σας και τους αισθητήρες και προσπαθήστε ξανά.

Υπολογισμοί Καρδιακού Παλμού

Ο μέγιστος καρδιακός παλμός σας μειώνεται συνήθως από τους 220 Παλμούς Ανά Λεπτό (Beats Per Minute (BPM)) στην παιδική ηλικά στους περίπου 160 BPM στην ηλικία των 60. Αυτή η πτώση στο ρυθμό της καρδιάς είναι συνήθως γραμμική, η μείωση είναι περίπου ένα BPM για κάθε έτος. Δεν υπάρχει καμία ένδειξη ότι η προπόνηση επηρεάζει τη μείωση της μέγιστης καρδιακής συχνότητας. Άτομα της ίδιας ηλικίας μπορεί να έχουν διαφορετικές μέγιστες τιμές καρδιακού παλμού. Είναι πιο ακριβές να βρείτε την τιμή αυτή με την ολοκλήρωση ενός τεστ κοπώσεως απ' ότι χρησιμοποιώντας ένα τύπο που σχετίζεται με την ηλικία.

Ο καρδιακός παλμός στη χαλάρωση επηρεάζεται από την προπόνησή σας. Ο τυπικός παλμός ενήλικα σε χαλάρωση είναι περίπου 72 BPM, ενώ για άρτια εκπαιδευμένους δρομείς μπορεί να είναι 40 BPM ή και λιγότερο.

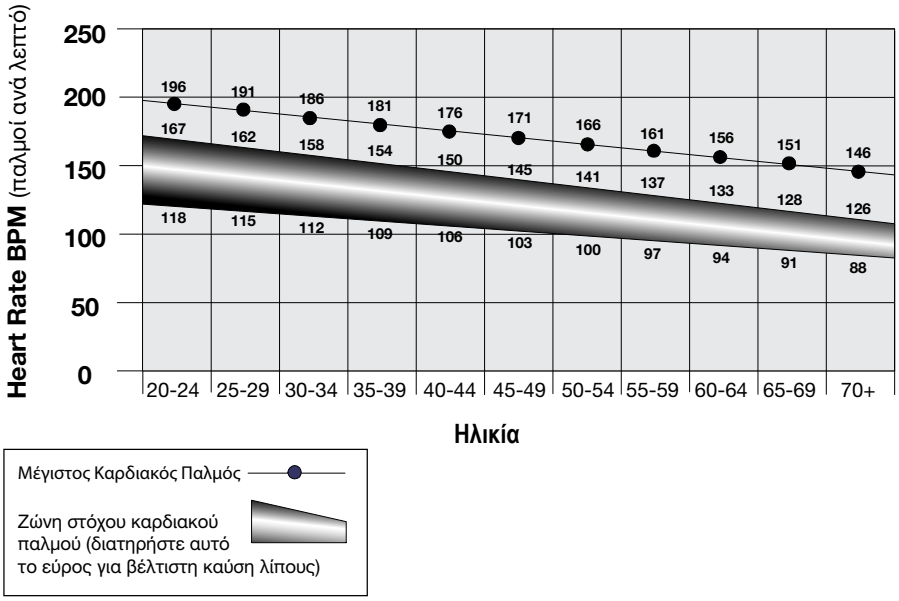
Ο πίνακας Καρδιακού Παλμού είναι μία εκτίμηση του πόσο αποτελεσματική είναι η Ζώνη Καρδιακού Παλμού (Heart Rate Zone (HRZ)) για να κάψετε λίπος και να βελτιώσετε το καρδιαγγειακό σας σύστημα. Οι φυσικές συνθήκες μπορεί να διαφέρουν, επομένως, η ατομική HRZ θα μπορούσε να είναι αρκετά υψηλότερη ή χαμηλότερη απ' ότι φαίνεται.

Η πιο αποτελεσματική διαδικασία για να κάψετε λίπος κατά τη διάρκεια της άσκησης είναι να ξεκινήσετε με αργό ρυθμό και σταδιακά να αυξήσετε την ένταση σας μέχρι ο ρυθμός της καρδιάς σας να φτάνει περίπου το 50 – 70% του μέγιστου καρδιακού παλμού. Συνεχίστε με αυτό τον ρυθμό, κρατώντας τον καρδιακό παλμό σας σε αυτή τη ζώνη στόχου για πάνω από 20 λεπτά. Όσο περισσότερο διατηρείτε τον καρδιακό παλμό στόχο, τόσο περισσότερο λίπος θα κάψει το σώμα σας.

Το γράφημα είναι μία σύντομη κατευθυντήρια γραμμή, περιγράφοντας το γενικά προτεινόμενο ποσοστό καρδιακού στόχου με βάση την ηλικία. Όπως προαναφέρθηκε, το βέλτιστο ποσοστό στόχου σας μπορεί να είναι υψηλότερο ή χαμηλότερο. Συμβουλευθείτε το γιατρό σας για μεμονωμένη ζώνη στόχου καρδιακού παλμού.

Σημείωση: Όπως συμβαίνει με όλες τις ασκήσεις και τα προγράμματα προπόνησης, χρησιμοποιείτε πάντα την καλύτερη κρίση σας, όταν μπορείτε να αυξήσετε το χρόνο ή την ένταση σας.

ΣΤΟΧΟΣ ΚΑΡΔΙΑΚΟΥ ΠΑΛΜΟΥ ΓΙΑ ΚΑΥΣΗ ΛΙΠΟΥΣ



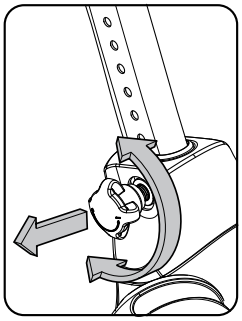
Τι να Φορέσετε

Φορέστε αθλητικά παπούτσια με λαστιχένια σόλα. Θα χρειαστείτε κατάλληλα αθλητικά ρούχα που σας επιτρέπουν να κινείστε ελεύθερα.

Πόσο Συχνά Πρέπει να Ασκείστε

⚠ Συμβουλευθείτε τον γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται ή μετριούνται από την κονσόλα για λόγους αναφοράς και μόνο.

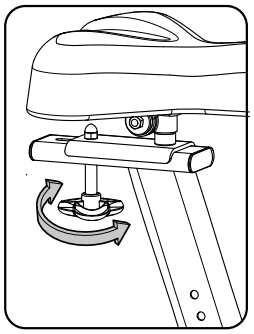
- 3 φορές την εβδομάδα για 30 λεπτά κάθε μέρα.
- Προγραμματίστε τις προπονήσεις σας εκ των προτέρων και προσπαθήστε να ακολουθήσετε το πρόγραμμα.



Ρύθμιση Σέλας

Η σωστή τοποθέτηση της σέλας ενθαρρύνει την αποτελεσματικότητα της άσκησης και την άνεση, μειώνοντας παράλληλα τον κίνδυνο τραυματισμού.

1. Με το Πεντάλ στην εμπρός θέση, κεντράρετε το μετατάρσιο του ποδιού σας εμπρός από το κέντρο του Πεντάλ. Το πόδι σας θα πρέπει να καμφθεί ελαφρώς στο γόνατο.
2. Αν το πόδι σας είναι πολύ ίσιο ή δεν μπορεί να αγγίξει το Πεντάλ, μετακινήστε τη σέλα προς τα κάτω στο ποδήλατο. Αν το πόδι σας είναι πολύ λυγισμένο, μετακινήστε τη σέλα προς τα επάνω.



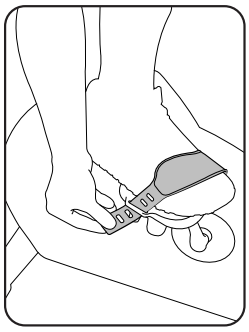
⚠ **Κατεβείτε από το ποδήλατο πριν ρυθμίσετε τη σέλα.**

Χλαρώστε και τραβήξτε την βίδα ρύθμισης στον ορθοστάτη σέλας. Ρυθμίστε τη σέλα στο επιθυμητό ύψος. Απελευθερώστε την βίδα ρύθμισης για να κλειδώσει ο πύρος ασφάλισης. Να είστε βέβαιοι ότι ο πύρος έχει ασφαλίσει πλήρως και στη συνέχεια σφίξτε την βίδα.

⚠ **Μην ορίζετε τον Ορθοστάτη Σέλας ψηλότερα από το σημείο διακοπής (STOP) στο σωλήνα.**

Για να μετακινήσετε το κάθισμα πιο κοντά ή μακριά από την κονσόλα, χαλαρώστε το κουμπί ρύθμισης του ρυθμιστικού καθίσματος. Σύρετε το κάθισμα προς τα εμπρός ή προς τα πίσω στην επιθυμητή θέση και σφίξτε το πόμολο.

Θέση Πέλματος / Ρύθμιση Ιμάντα Πεντάλ



Τα Πεντάλ με ιμάντες παρέχουν ασφαλή τοποθέτηση των πελμάτων στο ποδήλατο.

1. Τοποθετήστε το μετατάρσιο του κάθε πέλματος στα Πεντάλ.
2. Περιστρέψτε τα Πεντάλ μέχρι το ένα να το φτάνετε.
3. Στερεώστε τον ιμάντα πάνω από το παπούτσι.
4. Επαναλάβετε στο άλλο πέλμα.

Να είστε βέβαιοι ότι τα δάκτυλα και τα γόνατα βλέπουν προς τα εμπρός για να εξασφαλίσετε τη μέγιστη αποτελεσματικότητα των Πεντάλ. Οι ιμάντες των Πεντάλ πρέπει να παραμείνουν στην θέση τους για τις επόμενες προπονήσεις.

Άνοιγμα / Κατάσταση Αναμονής

Η Κονσόλα θα τεθεί σε κατάσταση Άνοιγμα / Κατασταση Αναμονής όταν το μηχάνημα είναι συνδεδεμένο σε μία πηγή ενέργειας, ή όταν πιέσετε οποιοδήποτε πλήκτρο, ή όταν λάβει σήμα από τον αισθητήρα RPM ως αποτέλεσμα τις κίνησης των πεντάλ του μηχανήματος.

Αυτόματο Σβήσιμο (Λειτουργία Αδράνειας)

Αν η Κονσόλα δε λάβει κανένα σήμα για περίπου 5 λεπτά, θα σβήσει αυτόματα. Η LCD οθόνη θα κλείσει όταν είναι σε Λειτουργία Αδράνειας.

Σημείωση: Η Κονσόλα δεν έχει διακόπτη On/Off.

Αρχική Εγκατάσταση

Κατά την πρώτη ενεργοποίηση, η κονσόλα θα πρέπει να ρυθμιστεί με την ημερομηνία, την ώρα και την προτίμηση στη μονάδα μέτρησης.

1. Ημερομηνία (Date): Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης/Μείωσης για να ρυθμίσετε την τρέχουσα τιμή (αναβοσβήνει). Πιέστε τα πλήκτρα Αριστερά/Δεξιά για να αλλάξετε το τμήμα το οποίο είναι με ενεργή τιμή (μήνας / ημέρα / έτος).
2. Πιέστε το OK για να την ορίσετε.

3. Ώρα (Time): Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης/Μείωσης για να ρυθμίσετε την τρέχουσα τιμή (αναβοσβήνει). Πιέστε τα πλήκτρα Αριστερά/Δεξιά για να αλλάξετε το τμήμα το οποίο είναι με ενεργή τιμή (ώρα / λεπτά / AM ή PM).
4. Πιέστε το OK για να την ορίσετε.
5. Μονάδα Μέτρησης: Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης/Μείωσης για να ρυθμίσετε μεταξύ “Μίλια (MILES)” (Αγγλικό σύστημα) ή “Χιλιόμετρα (KM)” (Μετρικό σύστημα).
6. Πιέστε το OK για να την ορίσετε. Η Κονσόλα θα επιστρέψει στην οθόνη Άνοιγμα / Αρχική οθόνη.

   Σημείωση: Για να ρυθμίσετε αυτές τις επιλογές, συμβουλευθείτε την ενότητα “Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας”.

Άμεση Εκκίνησης Χειροκίνητο (Manual) Πρόγραμμα

Το Άμεσης Εκκίνησης Χειροκίνητο (Manual) πρόγραμμα σας επιτρέπει να ξεκινήσετε μία προπόνηση χωρίς να εισάγετε καμία πληροφορία.

Κατά τη διάρκεια της Χειροκίνητης προπόνησης, κάθε στήλη αντιπροσωπεύει ένα χρονικό διάστημα 2 λεπτών. Αν η προπόνηση διαρκέσει περισσότερα από 30 λεπτά, η ενεργή στήλη θα είναι σταθερά στην τελευταία στήλη στα δεξιά και θα ωθεί τις προηγούμενες στήλες εκτός οθόνης.

1. Καθίστε στο μηχάνημα.
2. Πιέστε το πλήκτρο User για να επιλέξετε το σωστό Προφίλ Χρήστη. Αν δεν έχετε, θα πρέπει συσταθεί ένα Προφίλ Χρήστη, μπορείτε να επιλέξετε ένα Προφίλ Χρήστη που δεν έχει προσαρμοζόμενα στοιχεία (μόνο προεπιλεγμένες τιμές).
3. Πιέστε το πλήκτρο QUICK START για να ξεκινήσετε το Χειροκίνητο (Manual) πρόγραμμα
4. Για να αλλάξετε το επίπεδο αντίστασης, πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης / Μείωσης Αντίσταστης (Resistance Increase/Decrease). Το τρέχον διάστημα και τα επόμενα διαστήματα έχουν ρυθμιστεί στο καινούργιο επίπεδο. Το προεπιλεγμένο επίπεδο είναι το 4. Ο χρόνος μετράει προς τα επάνω από το 00:00.

   Σημείωση: Αν ένα Χειροκίνητο (Manual) πρόγραμμα εκτελείτε για περισσότερο από 99 λεπτά και 59 δεύτερα (99:59), η μέτρηση του Χρόνου (Time) θα αλλάξει σε ώρες και λεπτά (1 ώρα, 40 λεπτά).
5. Όταν ολοκληρώσετε την προπόνησή σας, σταματήστε να κάνετε πεντάλ και πιέστε το PAUSE/END για να παύσετε την προπόνηση. Πιέστε ξανά το PAUSE/END για να τερματίσετε την προπόνηση.

   Σημείωση: Τα αποτελέσματα της προπόνησης καταγράφονται στο τρέχον Προφίλ Χρήστη.

Προφίλ Χρηστών

Η Κονσόλα σας επιτρέπει να αποθηκεύσετε και να χρησιμοποιείτε 2 Προφίλ Χρηστών. Τα Προφίλ Χρηστών καταγράφουν αυτόματα τα αποτελέσματα της προπόνησης μετά από κάθε προπόνηση, και σας επιτρέπουν να αναθεωρήσετε τα δεδομένα προπόνησης.

Τα Προφίλ Χρηστών αποθηκεύουν τα ακόλουθα δεδομένα:

- Όνομα (Name)—μέχρι 10 χαρακτήρες
- Ηλικία (Age)
- Βάρος (Weight)
- Ύψος (Height)
- Φύλο (Gender)
- Προτιμώμενες Τιμές Προπόνησης

Επιλέξτε ένα Προφίλ Χρήστη

Κάθε προπόνηση αποθηκεύεται σε ένα Προφίλ Χρήστη. Να είστε βέβαιοι ότι επιλέξατε το κατάλληλο Προφίλ Χρήστη πριν ξεκινήσετε μία προπόνηση. Το τελευταίο Προφίλ Χρήστη που ολοκλήρωσε μία προπόνηση θα είναι το προεπιλεγμένο Προφίλ Χρήστη.

Στα Προφίλ Χρηστών αποδίδονται οι προεπιλεγμένες τιμές μέχρι να προσαρμοστούν από την επεξεργασία Προφίλ. Να είστε βέβαιοι ώστε να επεξεργαστείτε ένα Προφίλ Χρήστη για πιο ακριβή μέτρηση θερμίδων και πληροφορίες καρδιακού παλμού.

Στην Αρχική Οθόνη, πιέστε το πλήκτρο User για να επιλέξετε ένα από τα Προφίλ Χρηστών. Η Κονσόλα θα δείξει το όνομα του Προφίλ Χρήστη και το εικονίδιο του Προφίλ Χρήστη.

Επεξεργασία Προφίλ Χρήστη

1. Από την Αρχική Οθόνη, πιέστε το πλήκτρο User για να επιλέξετε ένα από τα Προφίλ Χρηστών.
2. Πιέστε το πλήκτρο OK για να το επιλέξετε.
3. Η Κονσόλα θα δείξει την εντολή EDIT και το όνομα του τρέχοντος Προφίλ Χρήστη. Πιέστε το OK για να ξεκινήσετε την επιλογή Επεξεργασίας Προφίλ Χρήστη. Για να βγείτε από την επιλογή Επεξεργασίας Προφίλ Χρήστη, πιέστε το πλήκτρο PAUSE/END και η κονσόλα θα επιστρέψει πίσω στην Αρχική Οθόνη.
4. Η Κονσόλα δείχνει την εντολή NAME και το τρέχον όνομα Προφίλ Χρήστη.

   Σημείωση: Το όνομα Χρήστη θα είναι κενό, αν αυτή είναι η πρώτη επεξεργασία. Το όνομα Προφίλ Χρήστη περιορίζεται σε 10 χαρακτήρες.

   Το τρέχον ενεργό τμήμα θα αρχίσει να αναβοσβήνει. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Increase/Decrease για να μετακινηθείτε μέσα στο αλφάβητο και στο κενό διάστημα (θα το βρείτε μεταξύ A και Z). για να ρυθμίσετε το κάθε τμήμα, χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αριστερό (◄) ή το Δεξί (►) για την εναλλαγή μεταξύ των τμημάτων.

   Πιέστε το πλήκτρο OK για να αποδεχθείτε το εμφανιζόμενο Όνομα Χρήστη.
5. Για να επεξεργαστείτε τα δεδομένα Χρήστη (EDIT AGE, EDIT WEIGHT, EDIT HEIGHT, EDIT GENDER), χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Increase/Decrease για να ρυθμίσετε, και πιέστε το OK για να ορίσετε την καταχώρηση.
6. Η Κονσόλα δείχνει την εντολή SCAN. Αυτή η επιλογή ελέγχει το πως θα εμφανίζονται η τιμές προπόνησης κατά την προπόνηση. Η ρύθμιση “OFF” επιτρέπει στο Χρήστη να πιέσει τα πλήκτρα Δεξί (►) ή Αριστερό (◄) για να δει τις υπόλοιπες τιμές προπόνησης όταν αυτό είναι επιθυμητό. Η ρύθμιση“ON” επιτρέπει στην Κονσόλα Αυτόματα να εμφανίζει τις τιμές προπόνησης κάθε 6 δευτερόλεπτα.
   Η προεπίλογή είναι “OFF”.

   Πιέστε το πλήκτρο OK για να ρυθμίσετε τον τρόπο εμφάνισης των τιμών προπόνησης.
7. Η Κονσόλα εμφανίζει "WIRELESS HR". Αν χρησιμοποιείτε τα ηχεία Κονσόλας στις υψηλότερες ρυθμίσεις τους ή/και χρησιμοποιώντας μία μεγαλύτερη από τον δέκτη προσωπική ηλεκτρονική συσκευή, η Κονσόλα μπορεί να εμφανίσει παρεμβολές Καρδιακών Παλμών (Heart Rate interference). Η επιλογή αυτή επιτρέπει στον Τηλεμετρικό Αισθητήρα Καρδιακών Παλμών να απενεργοποιείται, εμποδίζοντας την παρεμβολή.
   Η Επάνω Οθόνη εμφανίζει τις ενεργά ρυθμιζόμενες τμές: “ON” ή “OFF”. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση ή Μείωση για να αλλάξετε την τιμή.
   Η προεπιλογή είναι “ON”.

   Πατήστε το "OK" για να ρυθμίσετε σε ενεργό τον Τηλεμετρικό (Ασύρματο) Αισθητήρα Καρδιακών Παλμών.
8. Η Κονσόλα εμφανίζει την εντολή EDIT LOWER DISPLAY. Αυτή η επιλογή σας επιτρέπει να προσαρμόσετε όποιες τιμές εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
   Η Κάτω Οθόνη θα εμφανίσει όλες τις τιμές προπόνησης, με την ενεργή Τιμή Προπόνησης να αναβοσβήνει. Η Επάνω Οθόνη εμφανίζει τις ενεργά ρυθμιζόμενες τμές: “ON” ή “OFF”. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξηση (▲) ή Μείωση (▼) για να κρύψετε την ενεργά ρυθμιζόμενη τιμή προπόνησης, και πιέστε τα πλήκτρα Αριστερό (◄) ή Δεξί (►) για να μετατοπίσετε την ενεργή τιμή.

   Σημείωση:Για να εμφανίσετε μία κρυμμένη τιμή προπόνησης, επαναλάβετε τη διαδικασία και αλλάξτε την τιμή της Επάνω Οθόνης σε “ON” γι’ αυτή την τιμή.
   Όταν τελειώσετε με την προσαρμογή της Κάτω Οθόνης, πιέστε το πλήκτρο OK για να το ρυθμίσετε.

9. Η Κονσόλα θα περάσει στην Αρχική Οθόνη με τον χρήστη που επιλέξατε.

Επαναφορά ενός Προφίλ Χρήστη

1. Στην Αρχική Οθόνη, πιέστε το πλήκτρο User για να επιλέξετε ένα από τα Προφίλ Χρηστών.
2. Πιέστε το πλήκτρο OK για να το επιλέξετε.

3. Η Κονσόλα εμφανίζει το όνομα του Προφίλ Χρήστη και την εντολή EDIT. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να αλλάξετε την επιλογή.

   Σημείωση: Για να βγείτε από την επιλογή Τοποθέτηση Προφίλ Χρήστη, πιέστε το πλήκτρο PAUSE/END και η κονσόλα θα περάσει στην Αρχική Οθόνη.

4. Η Κονσόλα δείχνει την εντολή RESET και το τρέχον όνομα Προφίλ Χρήστη. Πιέστε το OK για να ξεκινήσετε την Επαναφορά Προφίλ Χρήστη.
5. Η Κονσόλα θα πρέπει τώρα να επιβεβαιώσει την επιλογή Επαναφορά Προφίλ Χρήστη (η προεπιλογή είναι 'NO'). Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να αλλάξετε την επιλογή.
6. Πιέστε OK για να επιλέξετε.
7. Η Κονσόλα θα περάσει στην Αρχική Οθόνη.

Αλλαγή Επιπέδου Αντίστασης

Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης Επιπέδου Αντίστασης (Resistance Level Increase) (▲) ή Μείωσης (▼) για να αλλάξετε το επίπεδο της αντίστασης οποιαδήποτε στιγμή σε ένα πρόγραμμα προπόνησης. Για να αλλάξετε γρήγορα το επίπεδο αντίστασης, πιέστε το επιθυμητό πλήκτρο Γρήγορης Επιλογής Επιπέδου Αντίστασης (Resistance Level Quick Button). Η Κονσόλα θα προσαρμοστεί στο επιλεγμένο επίπεδο αντίστασης γρήγορα.

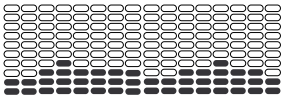
Προφίλ Προγραμμάτων

Τα προγράμματα αυτά αυτόματα διαφοροποιούν την αντίσταση και τα επίπεδα προπόνησης. Τα προγράμματα Προφίλ είναι οργανωμένα σε κατηγορίες: Βόλτα (Fun Rides), Βουνά (Mountains), και Προκλήσεις (Challenges).

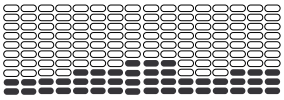
Σημείωση: Μόλις ένας Χρήστης δει όλες τις κατηγορίες, θα πρέπει να επεκτείνει για να εμφανίσει τα Προγράμματα σε κάθε μία από τις κατηγορίες.

ΒΟΛΤΑ (FUN RIDES)

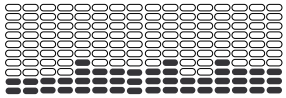
Rolling Hills



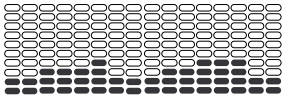
Ride in the Park



Easy Tour

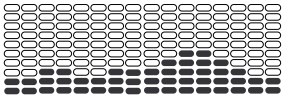


Stream Crossing

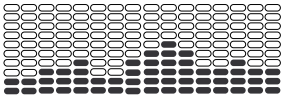


ΒΟΥΝΑ (MOUNTAINS)

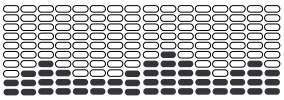
Pike's Peak



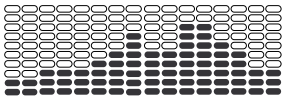
Mount Hood



Pyramids

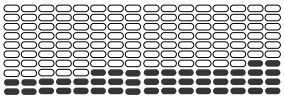


Summit Pass

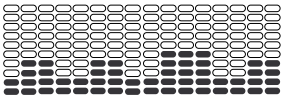


ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ (CHALLENGES)

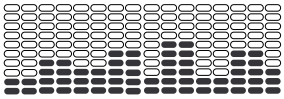
Uphill Finish



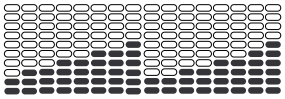
Cross-Training



Interval



Stairs



Προφίλ Προπόνησης και Προγράμματα Στόχου

Η Κονσόλα σας επιτρέπει να αλλάξετε το Πρόγραμμα Προφίλ και τον τύπο του Στόχου για την προπόνησή σας (Απόσταση (Distance), Χρόνος (Time) ή Θερμίδες (Calories), και να ορίσετε την τιμή Στόχου.

1. Καθίστε στο μηχάνημα.
2. Πιέστε το πλήκτρο User, και πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να επιλέξετε το Προφίλ Χρήστη.
3. Πιέστε το πλήκτρο Programs.
4. Πιέστε το Αριστερό (◄) ή το Δεξί (►) πλήκτρο για να επιλέξετε μία Κατηγορία Προπόνησης.
5. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να επιλέξετε το Προφίλ Χρήστη, και πιέστε OK.
6. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να επιλέξετε ένα τύπο Στόχου (Απόσταση (Distance), Χρόνος (Time) ή Θερμίδες (Calories), και πιέστε OK.
7. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να ρυθμίσετε την τιμή προπόνησης.
8. Πιέστε το OK για να ξεκινήσετε την προπόνηση προσανατολισμένου στόχου. Η τιμή ΣΤΟΧΟΥ θα μετράει αντίστροφα όσο η τιμή του ποσοστού ολοκλήρωσης αυξάνεται.

   Σημείωση: Κατά τη διάρκεια του Στόχου Θερμίδων, κάθε στήλη είναι για χρονικό διάστημα 2 λεπτών. Η ενεργή στήλη θα προχωρήσει σε ολόκληρη την οθόνη κάθε 2 λεπτά. Αν η προπόνηση διαρκέσει περισσότερο από 30 λεπτά, η ενεργή στήλη θα πιέσει τις προηγούμενες στήλες εκτός οθόνης.

Πρόγραμμα Fitness Test

Το Fitness Test μετράει τις βελτιώσεις στο φυσικό επίπεδο της φυσικής σας κατάστασης. Ο έλεγχος συγκρίνει την ισχύ εξόδου (σε watts) για τον καρδιακό παλμό σας. Καθώς το επίπεδο της φυσικής κατάστασης βελτιώνεται, η ισχύς εξόδου θα αυξηθεί σε ένα δεδομένο καρδιακό παλμό.

Σημείωση: Η Κονσόλα θα πρέπει να είναι σε θέση να διαβάσει τις πληροφορίες του καρδιακού παλμού από τους αισθητήρες Καρδιακού Παλμού Επαφής (CHR) ή από την Κονσόλα Καρδιακού Παλμού (HRM) για να λειτουργήσει σωστά.

Μπορείτε να ξεκινήσετε το Fitness Test (Έλεγχος Σωματικής Άσκησης) από την κατηγορία FEEDBACK. Το πρόγραμμα Fitness Test σας ζητά να επιλέξετε αρχικά το επίπεδό σας—Αρχάριος (Beginner(“BEG”)) ή Προχωρημένος (Advanced (“ADV”)). Η Κονσόλα θα χρησιμοποιήσει τις τιμές της Ηλικίας και του Βάρους για το επιλεγμένο Προφίλ Χρήστη για τον υπολογισμό του Fitness Score (Σωματικής Άσκησης).

Ξεκινήστε την άσκηση και κρατήστε τους Αισθητήρες Καρδιακού Παλμού. Όταν ξεκινήσει η δοκιμασία, ή ένταση της άσκησης αυξάνει σιγά-σιγά. Αυτό σημαίνει ότι θα εργαστείτε σκληρότερα, και ωςεκ τούτου, η καρδιά σας θα αυξήσει ρυθμό.Η ένταση συνεχίζει να αυξάνει αυτόματα μέχρι ο καρδιακός παλμός φτάσει στο “Test Zone”. Αυτή η ζώνη είναι ξεχωριστή και υπολογίζει να είναι κοντά στο 75 τοις εκατό από τον μέγιστο καρδιακό παλμό του δικού σας Προφίλ Χρήστη. Μόλις φτάσετε στην Test Zone, το μηχάνημα κρατάει σταθερή την ένταση για 3 λεπτά. Αυτό σας επιτρέπει να πετύχετε μία σταθερή κατάσταση (όπου ο καρδιακός παλμός γίνεται σταθερός). Στο τέλος των 3 λεπτών, η Κονσόλα μετράει τον καρδιακό παλμό σας και την απόδοση ισχύος. Οι αριθμοί αυτοί, μαζί με πληροφορίες για την ηλικία και το βάρος σας, υπολογίζονται και παράγουν το “Fitness Score”.

Σημείωση: Η βαθμολογία “Fitness Test” θα πρέπει να συγκριθεί μόνο με τις προηγούμενες βαθμολογίες σας και όχι σε άλλα Προφίλ Χρηστών.

Συγκρίνετε το “Fitness Score” σας για να δείτε τη βελτίωσή σας.

Πρόγραμμα Recovery Test

Το Τεστ Αποκατάστασης (Recovery Test) δείχνει πόσο γρήγορα η καρδιά σας ανακάμπτει από μια κατάσταση άσκησης σε μια πιο ξεκούραστη κατάσταση. Η βελτιωμένη αποκατάσταση είναι ένας δείκτης αύξησης του επιπέδου της φυσικής κατάστασης.

Σημείωση:Η Κονσόλα πρέπει να μπορεί να διαβάζει τις πληροφορίες καρδιακών παλμών από τους αισθητήρες επαφής καρδιακού παλμού (CHR) ή το μόνιτορ καρδιακού παλμού (HRM) για να λειτουργεί σωστά.

Από έναν αυξημένο καρδιακό παλμό, επιλέξτε το Πρόγραμμα Recovery Test. Στην Κονσόλα θα εμφανιστεί η ένδειξη "STOP EXERCISING" και ο στόχος θα αρχίσει να μετράει αντίστροφα. Σταματήστε την άσκηση αλλά συνεχίστε να κρατάτε τους αισθητήρες καρδιακού παλμού επαφής. Μετά από 5 δευτερόλεπτα, στην οθόνη θα εμφανιστεί η ένδειξη "RELAX" και θα συνεχίσει να μετρά αντίστροφα έως το 00:00. Για ολόκληρο το λεπτό η κονσόλα θα δείχνει επίσης τον καρδιακό σας παλμό. Πρέπει να κρατάτε τους αισθητήρες καρδιακού παλμού για τη διάρκεια της δοκιμής, εάν δεν χρησιμοποιείτε απομακρυσμένο όργανο παρακολούθησης καρδιακών παλμών.
Η οθόνη θα συνεχίσει να δείχνει "RELAX" και τον καρδιακό σας ρυθμό μέχρι να φτάσει ο στόχος στο 00:00. Στη συνέχεια, η κονσόλα θα υπολογίσει το σκορ αποκατάστασης.
Σκορ Αποκατάστασης=Οι καρδιακοί σας παλμοί στο 1:00 (αρχή της εξέτασης) μείον τους καρδιακούς σας παλμούς στο 00:00 (τέλος της εξέτασης).
Όσο υψηλότερη είναι η τιμή της βαθμολογίας του Recovery Test, τόσο πιο γρήγορα ο καρδιακός σας παλμός επιστρέφει σε μια πιο ξεκούραστη κατάσταση και αποτελεί ένδειξη βελτίωσης της φυσικής σας κατάστασης. Καταγράφοντας αυτές τις τιμές με την πάροδο του χρόνου, μπορείτε να δείτε την τάση βελτίωσης της υγείας σας.
Όταν επιλέγετε το Πρόγραμμα Recovery Test και δεν υπάρχει σήμα ή ένδειξη καρδιακού παλμού, η Κονσόλα θα εμφανίσει την ένδειξη “NEED HEART RATE”. Αυτό το μήνυμα θα εμφανιστεί για 5 δευτερόλεπτα. Εάν δεν εντοπιστεί σήμα, το πρόγραμμα θα τερματιστεί.
Χρήσιμη Συμβουλή: Για μια πιο αξιόπιστη σχετικά βαθμολογία, προσπαθήστε να επιτύχετε σταθερό καρδιακό παλμό για 3 λεπτά πριν ξεκινήσετε το Recovery Test. Αυτό θα είναι πιο εύκολο να επιτευχθεί και να λάβετε το καλύτερο αποτέλεσμα στο χειροκίνητο (Manual) πρόγραμμα, ώστε να μπορείτε να ελέγχετε τα επίπεδα αντίστασης.

Προγράμματα Άσκησης Ελέγχου Καρδιακού Παλμού (Heart Rate Control (HRC))

Τα προγράμματα Heart Rate Control (HRC) σας επιτρέπουν να ορίσετε το στόχο καρδιακού παλμού για την άσκησή σας. Το πρόγραμμα παρακολουθεί τον ρυθμό της καρδιάς σας σε παλμούς ανά λεπτό (beats per minute (BPM)) από τους Αισθητήρες Καρδιακού Παλμού (Contact Heart Rate (CHR)) του μηχανήματος, και ρυθμίζει την προπόνηση για να κρατήσει τον καρδιακό παλμό στην επιλεγμένη ζώνη.

Σημείωση: Η κονσόλα θα πρέπει να είναι σε θέση να διαβάσει τις πληροφορίες του καρδιακού ρυθμού από τους αισθητήρες CHR για το πρόγραμμα HRC για να λειτουργήσει σωστά.

Τα προγράμματα Στόχου Καρδιακού Παλμού (Target Heart Rate) χρησιμοποιούν την ηλικία σας και άλλες πληροφορίες Χρήστη για να ορίσουν τις τιμές του “Heart Rate Zone” για την προπόνησή σας:

1. Επιλέξτε το επίπεδο προπόνησης του Heart Rate: BEGINNER (“BEG”) ή ADVANCED (“ADV”) και πιέστε OK.
2. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να επιλέξετε το ποσοστό της μέγιστης καρδιακής συχνότητας: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

⚠ Συμβουλευθείτε το γιατρό σας πριν ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Σταματήστε την άσκηση αν αισθανθείτε πόνο ή σφίξιμο στο στήθος σας, αν έχετε δυσκολία στην αναπνοή ή αίσθημα λιποθυμίας. Επικοινωνήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε ξανά το μηχάνημα. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται ή μετριούνται από την κονσόλα για λόγους αναφοράς και μόνο.

3. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να επιλέξετε τον τύπο του Στόχου και πιέστε OK.
4. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να ορίσετε την τιμή του στόχου της προπόνησης.

   Σημείωση: Να βεβαιωθείτε ότι θα δώσετε χρόνο στον καρδιακό σας παλμό για να φτάσει στην επιθημητή ζώνη καρδιακού ρυθμού κατά τον προσδιορισμό του στόχου.
5. Πιέστε το OK για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Ένας χρήστης μπορεί να ορίσει μια ζώνη καρδιακού παλμού αντί για μια τιμή επιλέγοντας το πρόγραμμα "Heart Rate Control - User program". Η Κονσόλα θα προσαρμόσει την προπόνηση για να κρατήσει τον Χρήστη στην επιθυμητή ζώνη καρδιακών παλμών.

1. Επιλέξτε "HEART RATE CONTROL-USER" και πιέστε "OK".
2. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης ή Μείωσης για να ρυθμίσετε τη ζώνη Καρδιακού Παλμού και πιέστε "OK". Η Κονσόλα θα εμφανίσει το ποσοστό ζώνης Καρδιακών Παλμών στα αριστερά και το εύρος Καρδιακών Παλμών για το χρήστη στα δεξιά της οθόνης.

3. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης ή Μείωσης για να επιλέξετε τον τύπο Στόχου και πιέστε "OK".
4. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης ή Μείωσης για να ορίσετε την τιμή του στόχου της προπόνησης.
5. Πιέστε το OK για να ξεκινήσετε την προπόνηση.

Αλλαγή ενός Προγράμματος Προπόνησης κατά την Διάρκεια ενός Προγράμματος

Η Κονσόλα επιτρέπει σε ένα διαφοετικό Πρόγραμμα Άσκησης να ξεκινήσει από μία ενεργή προπόνηση.

1. Από μία ενεργή προπόνηση, πιέστε το PROGRAMS.
2. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να επιλέξετε ένα διαφορετικό πρόγραμμα άσκησης, και πιέστε OK.
3. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να επιλέξετε τον τύπο Στόχου, και πιέστε OK.
4. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης (▲) ή Μείωσης (▼) για να ορίσετε την τιμή για την προπόνηση.
5. Πιέστε το OK για να σταματήσετε την ενεργή προπόνηση και να ξεκινήσετε την νέα προπόνηση.

Οι προηγούμενες τιμές προπόνησης αποθηκεύονται στο Προφίλ Χρήστη.

Παύση και Διακοπή

Η Κονσόλα θα πάει σε κατάσταση παύσης (Pause Mode) αν ο χρήστης σταματήσει να κάνει πεντάλ και πιέσει το PAUSE/END κατά τη διάρκεια μίας προπόνησης, ή αν δεν υπάρχει κανένα σήμα RPM για 5 δευτερόλεπτα (ο χρήστης δεν κάνει πεντάλ). Η Κονσόλα θα δείξει κυκλικά μία σειρά από μηνύματα που αλλάζουν κάθε 4 δευτερόλεπτα:

- WORKOUT PAUSED
- PEDAL TO CONTINUE (αν είναι ποδήλατο) / STRIDE TO CONTINUE (αν είναι ελλειπτικό)
- PUSH END TO STOP

Κατά τη διάρκεια μίας προπόνησης σε παύση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα πλήκτρα Αύξησης/Μείωσης για να μετακινηθείτε μέσα από τα κανάλια αποτελεσμάτων χειροκίνητα.

1. Σταματήστε να κάνετε πεντάλ και πιέστε το πλήκτρο PAUSE/END για να παύσετε την προπόνησή σας.
2. Για να συνεχίσετε την προπόνησή σας, πιέστε το OK λη κάντε πεντάλ.

   Για να σταματήσετε την προπόνησή σας, πιέστε το πλήκτρο PAUSE/END. Η Κονσόλα θα πάει στην λειτουργία Results/Cool Down.

Αποτελέσματα / Λειτουργία Χαλάρωσης (Results / Cool Down Mode)

Μετά από μία προπόνηση, η οθόνη GOAL δείχνει 03:00 και ξεκινάει την χαλάρωση (count down). Κατά την διάρκεια της περιόδου Cool Down, η Κονσόλα δείχνει τα Αποτελέσματα Προπόνησης. Όλες οι προπονήσεις, εκτός της “Quick Start” έχουν 3 λεπτών περίοδο χαλάρωσης.

Η οθόνη LCD εμφανίζει τιε τρέχουσες τιμές προπόνησης σε τρία κανάλια:

a.) TIME (συνολικά), DISTANCE (συνολικά), και CALORIES (συνολικά)

b.) SPEED (κατά μέσο όρο), RPM (κατά μέσο όρο), και HEART RATE (κατά μέσο όρο)

c.) TIME (κατά μέσο όρο), LEVEL (κατά μέσο όρο), και CALORIES (κατά μέσο όρο).

Πιέστε τα πλήκτρα Αριστερό (◄) ή Δεξί (►) για να μετακινηθείτε μέσα από τα κανάλια αποτελεσμάτων χειροκίνητα.

Κατά τη διάρκεια της περιόδου Cool Down, το Επίπεδο Αντίστασης θα προσαρμοστεί στο ένα τρίτο του μέσου επιπέδου της προπόνησης. Το επίπεδο αντίστασης του Cool Down μπορεί να ρυθμιστεί με τα πλήκτρα Αύξησης και Μείωσης Αντίστασης (Resistance Increase και Decrease), αλλά η Κονσόλα δε θα εμφανίσει την τιμή.

Μπορείτε να πιέσετε το PAUSE/END για να σταματήσετε την περίοδο Results / Cool Down και να επιστρέψετε στην Αρχική Οθόνη. Αν δεν υπάρχει σήμα RPM ή HR, η Κονσόλα αυτόματα περνάει σε Κατάσταση Αναμονής (Sleep Mode).

Στατιστικά GOAL TRACK (και Επιτεύγματα)

Τα στατιστικά για κάθε προπόνηση καταγράφονται σε ένα Προφίλ Χρήστη.

Η Dual Track Κονσόλα δείχνει τα Στατιστικά Προπόνησης του Goal Track στο κάτω μέρος της οθόνης σε τρία κανάλια:

a.) TIME (συνολικά), DISTANCE (συνολικά), και CALORIES (συνολικά)

b.) SPEED (κατά μέσο όρο), RPM (κατά μέσο όρο), και HEART RATE (κατά μέσο όρο)

c.) TIME (κατά μέσο όρο), DISTANCE (κατά μέσο όρο) / ή LEVEL (κατά μέσο όρο) *, και CALORIES (κατά μέσο όρο)

* Αν τα Στατιστικά του Goal Track είναι απλή προπόνηση, το LEVEL (κατά μέσο όρο) εμφανίζεται. Αν τα Στατιστικά του Goal Track είναι συνδυασμός από πολλαπλές προπονήσεις, DISTANCE (κατά μέσο όρο) εμφανίζονται αντί για το LEVEL (κατά μέσο όρο).

Για να δείτε τα στατιστικά του GOAL TRACK ενός Προφίλ Χρήστη:

1. Από την Αρχική Οθόνη, πιέστε το πλήκτρο User για να επιλέξετε το σωστό Προφίλ Χρήστη.
2. Πιέστε το πλήκτρο GOAL TRACK. Η Κονσόλα θα εμφανίσει τις τιμές της ΤΕΛΕΥΤΑΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ (LAST WORK-OUT) και θα ενεργοποιήσει την αντίστοιχη λυχνία Achievement.

   Σημείωση: Τα στατιστικά Goal Track μπορούν να εμφανίζονται ακόμα και κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Πιέστε το GOAL TRACK και οι τιμές της ΤΕΛΕΥΤΑΙΑΣ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ θα εμφανιστούν. Οι τιμές προπόνησης για την σημερινή προπόνηση δεν θα εμφανίζονται εκτός από την οθόνη GOAL. Πιέστε το GOAL TRACK ξανά για να επιστρέψετε την Αρχική Οθόνη.

3. Πιέστε το πλήκτρο Αύξησης (▲) για να μετακινηθείτε στα επόμενα στατιστικά GOAL TRACK, “LAST 7 DAYS”. Η Κονσόλα θα εμφανίσει τις θερμίδες που καταναλώνονται στην οθόνη (50 θερμίδες ανά τμήμα) για τις προηγούμενες επτά ημέρες, μαζί με τις συνολικές αξίες της προπόνησης. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αριστερό (◄) ή Δεξί (►) για να μετακινηθείτε μέσα από όλα τα κανάλια των στατιστικών προπόνησης.
4. Πιέστε το πλήκτρο Αύξησης (▲) για να μετακινηθείτε στο "LAST 30 DAYS" (τελευταίες 30 μέρες). Η Κονσόλα θα εμφανίσει τις συνολικές τιμές για τις προηγούμενες τριάντα ημέρες. Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αριστερό (◄) ή Δεξί (►) για να μετακινηθείτε σε όλα τα στατιστικά κανάλια προπόνησης.
5. Πιέστε το πλήκτρο Αύξησης (▲) για να μετακινηθείτε στο "LONGEST WORKOUT" (προπόνηση μεγαλύτερης διάρκειας). Η Κονσόλα θα εμφανίσει τις συνολικές τιμές με τη μεγαλύτερη τιμή Χρόνου (Time). Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αριστερό (◄) ή Δεξί (►) για να μετακινηθείτε σε όλα τα στατιστικά κανάλια προπόνησης.
6. Πιέστε το πλήκτρο Αύξησης (▲) για να μετακινηθείτε στο "CALORIE RECORD" (ρεκόρ θερμίδων). Η Κονσόλα θα εμφανίσει τις συνολικές τιμές με τη μεγαλύτερη τιμή Θερμίδων (Callories).Χρησιμοποιήστε τα πλήκτρα Αριστερό (◄) ή Δεξί (►) για να μετακινηθείτε σε όλα τα στατιστικά κανάλια προπόνησης.
7. Πιέστε το πλήκτρο Αύξησης (▲) για να μετακινηθείτε στο “BMI”, ή το Body Mass Index. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την τιμή του BMI βασισμένο στις ρυθμίσεις του Χρήστη. Να είστε βέβαιοι ώστε η τιμή του ύψους να είναι σωστή στο ροφίλ Χρήστη, και η τιμή του βάρους σας να είναι η τρέχουσα.

Η μέτρηση του BMI είναι ένα χρήσιμο εργαλείο που δείχνει τη σχέση μεταξύ του βάρους και του ύψους που σχετίζεται με το σωματικό λίπος και τους κινδύνους υγείας. Ο παρακάτω πίνακας δίνει μία γενική αξιολόγηση για το αποτέλεσμα του BMI:

Αδύνατος	Κάτω από18.5
Κανονικός	18.5 – 24.9
Υπέρβαρος	25.0 – 29.9
Παχύσαρκος	30.0 και πάνω

Σημείωση: Η βαθμολογία μπορεί να υπερεκτιμήσει το λίπος του σώματος σε αθλητές και άλλους που έχουν οικοδομημένη μυϊκή μάζα. Μπορεί επίσης να υποτιμήσουμε το λίπος του σώματος σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας και άλλους που έχουν χάσει μυϊκή μάζα.

⚠ Επικονωνήστε με το γιατρό σας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το Body Mass Index (BMI) και το βάρος που είναι κατάλληλο για εσάς. Χρησιμοποιήστε τις τιμές που υπολογίζονται ή μετριούνται από την κονσόλα του μηχανήματος για λόγους αναφοράς και μόνο.

8. Πιέστε το πλήκτρο Αύξησης (▲) για να μεταβείτε στην εντολή “SAVE TO USB - OK?”. Πιέστε το OK και η εντολή “ARE YOU SURE? -NO” θα εμφανιστεί. Πιέστε το πλήκτρο Αύξησης (▲) για να αλλάξετε σε “YES” και πιέστε OK. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την εντολή “INSERT USB”. Εισάγετε ένα δίσκο USB Flash Drive στην θύρα USB. Η Κονσόλα θα καταγράψει τις στατιστικές στο δίσκο USB Flash Drive.

   Η Κονσόλα θα εμφανίσει “SAVING”, και στη συνέχεια “REMOVE USB” όταν είναι ασφαλές να αφαιρέσετε το δίσκο USB Flash Drive.

   Σημείωση: Πιέστε το πλήκτρο PAUSE/END για αναγκαστική έξοδο από την εντολή “SAVING”.

9. Πιέστε το πλήκτρο Αύξησης (▲) για να μετακινηθείτε στην εντολή “CLEAR WORKOUT DATA -OK?”. Πιέστε το OK και η εντολή “ARE YOU SURE? -NO” θα εμφανιστεί. Πιέστε το πλήκτρο Αύξησης (▲) για να αλλάξετε σε “ARE YOU SURE? - YES” και πιέστε OK. Οι προπονήσεις των χρηστών θα διαγραφούν.
10. Πιέστε το GOAL TRACK για να επιστρέψετε στην Αρχική Οθόνη.

Όταν ένας Χρήστης εκτελεί μια προπόνηση που ξεπερνά τα δεδομένα των "LONGEST WORKOUT" ή "CALORIE RECORD" των προηγούμενων προπονήσεων, η Κονσόλα θα συγχαρεί με έναν ηχητικό ήχο και θα εμφανίσει στον Χρήστη το νέο επίτευγμα. Η αντίστοιχη ενδεικτική λυχνία επιτεύγματος θα είναι επίσης ενεργή.

Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας

Η Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας σας επιτρέπει να εισάγετε την ημερομηνία και την ώρα, να ορίσετε τη μονάδα μέτρησης σε Αγγική ή Μετρική, να αλλάξετε τον τύπο του μηχανήματος, να ελέγξετε τις ρυθμίσεις του ήχου (on/off), ή να δείτε τα στατιστικά στοιχεία συντήρησης (Error Log και Run Hours – για χρήση επισκευής από τεχνικό).

1. Κρατήστε πατημένο το πλήκτρο PAUSE/END και το Δεξί πλήκτρο ταυτόχρονα για 3 δευτερόλεπτα όταν η Κονσόλα είναι στην Αρχική οθόνη, για να μεταβείτε στη Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας.

   Σημείωση: Πιέστε το PAUSE/END για έξοδο από την Λειτουργία Ρύθμισης Κονσόλας και να επιστρέψετε την Αρχική Οθόνη.
2. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την εντολή “Date” με την τρέχουσα ρύθμιση. Για να την αλλάξετε, πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης/Μείωσης για να αλλάξετε την τρέχουσα ενεργή τιμή (αναβοσβήνει). Πιέστε τα πλήκτρα Αριστερό/Δεξί για να αλλάξετε το τμήμα με την τρέχουσα ενεργή τιμή (μήνας / ημέρα / έτος).
3. Πιέστε το OK για να την ορίσετε.
4. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την εντολή “Time” με την τρέχουσα ρύθμιση. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης/Μείωσης για να ρυθμίσετε την τρέχουσα ενεργή τιμή (αναβοσβήνει). Πιέστε τα πλήκτρα Αριστερό/Δεξί για να αλλάξετε το τμήμα με την τρέχουσα ενεργή τιμή (ώρα / λεπτά / AM ή PM).
5. Πιέστε το OK για να την ορίσετε.
6. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την εντολή “Units” με την τρέχουσα ρύθμιση. Για να την αλλάξετε, πιέστε το πλήκτρο OK για να ξεκινήσετε τις επιλογές “Units”. Πιέστε τα πλήκτρα Αριστερό/Δεξί για να αλλάξετε μεταξύ “MILES” (Αγγλική μονάδα) και “KM” (Μετρική μονάδα).

   Σημείωση: Αν οι μονάδες αλλάξουν όταν υπάρχουν δεδομένα στα Στατιστικά Χρήστη, τα στατιστικά μετατρέπονται στη νέα μονάδα.
7. Πιέστε το OK για να την ορίσετε.
8. Η Κονσόλα εμφανίζει την εντολή “Sound Settings” με την τρέχουσα ρύθμιση. Πιέστε τα πλήκτρα Αύξησης/Μείωσης για να αλλάξετε μεταξύ “ON” και “OFF”.
9. Πιέστε το OK για να την ορίσετε.
10. Η Κονσόλα εμφανίζει τις ΣΥΝΟΛΙΚΕΣ ΩΡΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ (TOTAL RUN HOURS) για το μηχάνημα.
11. Για την επόμενη εντολή, πιέστε το πλήκτρο OK.
12. Η Κονσόλα εμφανίζει την εντολή Έκδοση Λογισμικού (Software Version).
13. Για την επόμενη εντολή, πιέστε το πλήκτρο OK.
14. Η Κονσόλα θα εμφανίσει την Αρχική Οθόνη.

Διαβάστε όλες τις οδηγίες συντήρησης πλήρως πριν ξεκινήσετε οποιαδήποτε εργασία επισκευής. Σε ορισμένες συνθήκες, ένας βοηθός είναι απαραίτητος για να κάνει συγκεκριμένες εργασίες.

⚠ Ο εξοπλισμός πρέπει να εξετάζεται τακτικά για ζημιές και επισκευές. Ο ιδιοκτήτης είναι υπεύθυνος για να γίνεται η τακτική συντήρηση. Φθαρμένα ή χαλασμένα εξερτήματα πρέπει να επισκευάζονται ή να αντικαθιστούνται αμέσως. Μόνο ο κατασκευαστής παρέχει στοιχεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη συντήρηση και επισκευή του εξοπλισμού.

Αν σε οποιαδήποτε στιγμή οι ετικέτες προειδοποίησης έχουν χαλαρώσει, ή είναι δυσανάγνωστες ή έχουν αφαιρεθεί, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για τις ετικέτες αντικατάστασης.

⚠DANGER Για να μειώσετε τον κίνδυνο ηλεκτροπληξίας ή και χωρίς την χρήση του εξοπλισμού, αφαιρέστε το καλώδιο τροφοδοσίας από την πρίζα και το μηχάνημα και περιμένετε 5 λεπτά πριν τον καθαρισμό, τη συντήρηση ή την επισκευή του μηχανήματος. Τοποθετήστε το καλώδιο τροφοδοσίας σε μία ασφαλή θέση.

Ημερήσια: Πριν από κάθε χρήση, να εξετάζετε το μηχάνημα άσκησης για χαλαρά, σπασμένα, κατεστραμένα ή φθαρμένα εξαρτήματα.
Μην το χρησιμοποιείτε αν βρεθεί σε αυτή την κατάσταση. Επισκευάστε ή αντικαταστήστε όλα τα εξαρτήματα με την πρώτη ένδειξη φθοράς ή ζημιάς. Μετά από κάθε προπόνηση, χρησιμοποιήστε ένα υγρό πανί για να σκουπίσετε τυχόν ιδρώτα από το μηχάνημα και την Κονσόλα.

Σημείωση: Αποφύγετε την υπεβολική υγρασία στην Κονσόλα.

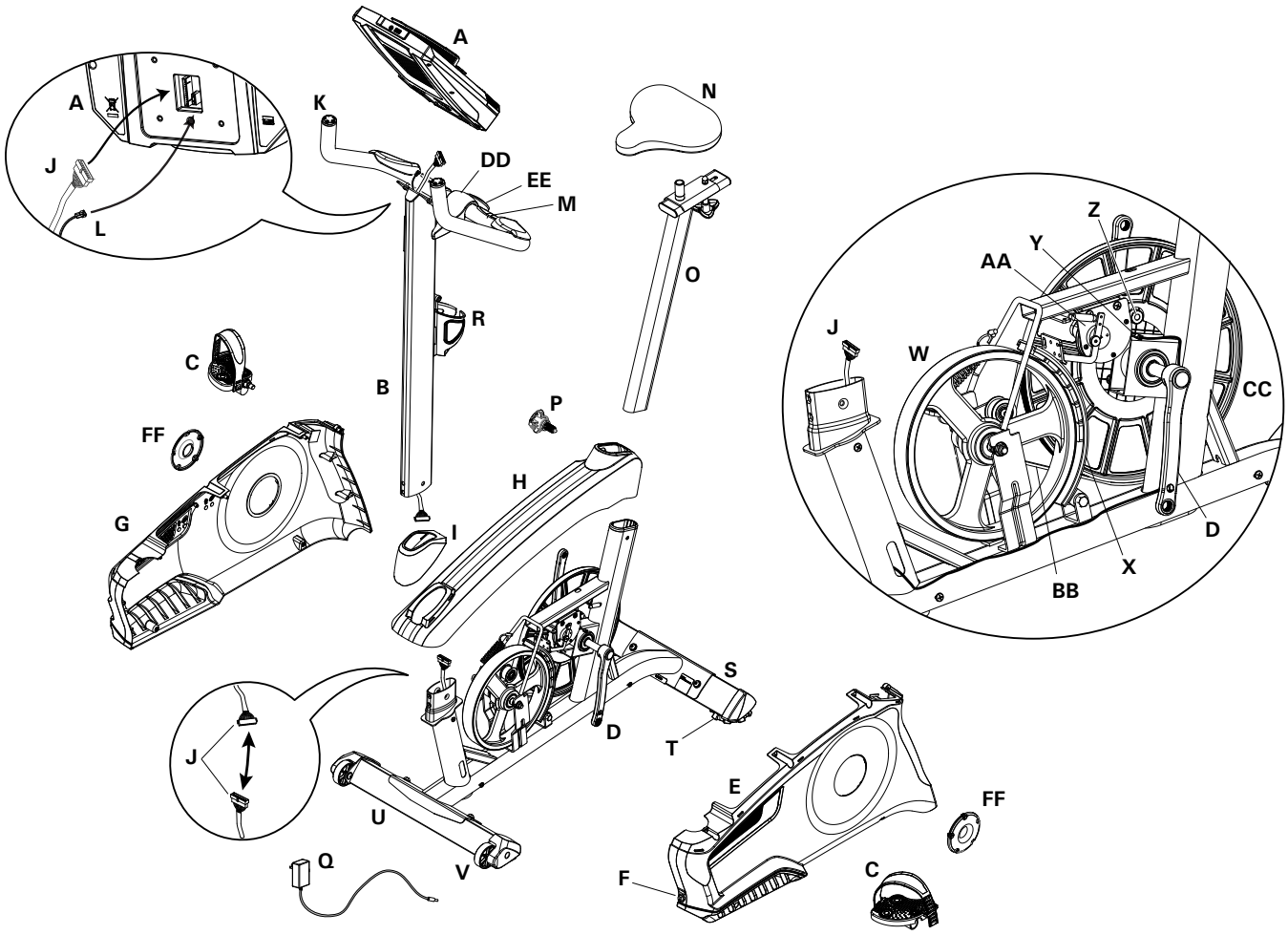
Εβδομαδιαία: Καθαρίστε το μηχάνημα και αφαιρέστε τη σκόνη και τη βρωμιά από τις επιφάνειες. Ελέγξτε για την ομαλή λειτουργία. Αν χρειαστεί εφαρμόστε ένα πολύ λεπτό στρώμα λιπαντικού σιλικόνης για να διευκολύνει την λειτουργία.

Σημείωση: Μη χρησιμοποιείτε προϊόντα με βάση το πετρέλαιο.

Μηνιαία ή μετά από 20 ώρες: Ελέγξτε τα πεντάλ και τους συνδέσμου και σφίξτε όσο χρειάζεται. Βεβαιωθείτε ότι όλες οι βίδες και τα παξιμάδια είναι σφιγμένα. Σφίξτε όπως απαιτείται.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ: Μην καθαρίζετε με βάση το διαλύτη πετρελαίου ή καθαριστικό για αυτοκίνητα. Να είστε βέβαιοι πως η Κονσόλα μένει χωρίς υγρασία.

Μέρη Συντήρησης



A	Κονσόλα	L	Καλώδιο HR	W	Τροχός (βολάν)
B	Ορθοστάτης Κονσόλας	M	Αισθητήρες CHR	X	Σύστημα Αντίστασης
C	Πεντάλ	N	Σέλα	Y	Αισθητήρας RPM
D	Μπράτσα πεντάλ	O	Ορθοστάτης Σέλας	Z	Μαγνητικός Αισθητήρας
E	Αριστερό Κάλυμμα	P	Βίδα Ρύθμισης	AA	Βοηθητικός Κινητήρας
F	Είσοδος Ρευματοδοσίας	Q	Μετασχηματιστής	BB	Ιμάντας Κίνησης
G	Δεξί κάλυμμα	R	Βάση δοχείου Νερού	CC	Τροχαλία Κίνησης
H	Επάνω Κάλυμμα	S	Πίσω Πόδι	DD	Κάλυμμα Χειρολαβής
I	Κάλυμμα Ορθοστάτη	T	Ευθυγραμιστής Εδάφους	EE	Βίδα τύπου T
J	Καλώδιο Δεδομένων	U	Εμπρός Πόδι	FF	Κάλυμμα Στροφάλου
K	Χειρολαβές	V	Ρόδες Μεταφοράς		

Κατάσταση/Πρόβλημα	Τι να ελέγξετε	Λύση
Καμία ένδειξη/μερική ένδειξη/ η μονάδα δεν ανάβει	Ελέγξτε την πρίζα (τοίχου)	Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι συνδεδεμένο σε πρίζα του τοίχου που λειτουργεί.
	Ελέγξτε την σύνδεση στην Κονσόλα	Η σύνδεση πρέπει να είναι ασφαλής και ακέραια. Αντικαταστήστε τον μετασχηματιστή ή την σύνδεση στη μονάδα αν κάποιο έχει υποστεί ζημιά.
	Ελέγξτε την ακεραιότητα του καλωδίου δεδομένων	Όλα τα καλώδια πρέπει να είναι ακέραια. Αν κάποια είναι εμφανώς γδαρμένα ή κομμένα, αντικαταστήστε το καλώδιο.
	Ελέγξτε τις συνδέσεις του καλωδίου δεδομένων/ προσανατολισμού	Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο είναι συνδεδεμένο σταθερά και σωστά προσανατολισμένο. Το μικρό μανταλάκι στην υποδοχή θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένο και σωστά προσανατολισμένο.
	Ελέγξτε την οθόνη της κονσόλας για ζημιά.	Ελέγξτε οπτικά για ένδειξη ραγίσματος στην οθόνη ή έχει άλλες φθορές. Αντικαταστήστε την κονσόλα άν έχει υποστεί ζημιά.
	Οθόνη κονσόλας	Αν η κονσόλα έχει μόνο μερική ένδειξη και όλες οι συνδέσεις είναι σωστές, αντικαταστήστε την κονσόλα.
		Αν τα παραπάνω βήματα δεν επιλύσουν το πρόβλημα, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για περαιτέρω βοήθεια.
Η μονάδα λειτουργεί, αλλά η επικοινωνία HR δεν εμφανίζεται	Ελέγξτε την σύνδεση του καλωδίου HR στην κονσόλα	Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο είναι σωστά συνδεδεμένο στην κονσόλα.
	Αισθητήρες Επαφής	Βεβαιωθείτε ότι τα χέρια σας είναι στο κέντρο των αισθητήρων HR. Τα χέρια σας πρέπει να παραμένουν ακίνητα και με σχετικά ίση άσκηση πίεσης σε κάθε πλευρά.
	Ξηρά ή ροζιασμένα χέρια	Οι αισθητήρες ενδέχεται να έχουν δυσκολία με τα ξηρά ή ροζιασμένα χέρια. Μία αγώγιμη κρέμα ηλεκτροδίου (κρέμα για καρδιακό ρυθμό) μπορεί να βοηθήσει στην λήψη σήματος. Είναι διαθέσιμη στο διαδίκτυο, σε καταστήματα ιατρικών ειδών ή σε μεγάλα γυμναστήρια.
	Χειρολαβές	Αν από τον έλεγχο δεν προκύπτει άλλη ζημιά, οι χειρολαβές πρέπει να αντικατασταθούν.
Η μονάδα λειτουργεί, αλλά δεν εμφανίζονται οι Καρδιακοί Παλμοί Τηλεμετρικού Αισθητήρα	Ελέγξτε τον προαιρετικό Αισθητήρα Στήθους	Ο αισθητήρας θα πρέπει είναι POLAR® και μη κωδικοποιημένος. Βεβαιωθείτε ότι ο ιμάντας είναι τοποθετημένος απευθείας πάνω στο δέρμα και ότι η περιοχή επαφής είναι υγρή.
	Ελέγξτε τις Μπαταρίες	Αν ο Ιμάντας έχει εναλλάξιμες μπαταρίες, τοποθετήστε καινούργιες.
	Ελέγξτε το Προφίλ Χρήστη	Πατήστε την επιλογή "Edit User Profile" για το Προφίλ Χρήστη. Πηγαίνετε στις ρυθμίσεις Ασύρματου Καρδιακού Παλμού ("WIRELESS HR") και βεβαιωθείτε ότι η τρέχουσε επιλογή τιμής είναι η "ON".
	Ελέγξτε για τυχόν Παρεμβολές	Δοκιμάστε να μετακινήσετε τη μονάδα μακριά από πηγές παρεμβολών (τηλεόραση, φούρνος μικροκυμάτων, κ.λπ.).
	Αντικατάσταση Αισθητήρα Στήθους	Εάν εξαλειφθούν οι παρεμβολές και οι καρδιακοί παλμοί δεν λειτουργούν, αντικαταστήστε τον αισθητήρα.
	Αντικαταστήστε την Κονσόλα	Αν οι καρδιακοί παλμοί συνεχίζουν να μην λειτουργούν, αντικαταστήστε την Κονσόλα.
Η μονάδα λειτουργεί, αλλά οι Καρδιακοί Παλμοί Τηλεμετρικού Αισθητήρα εμφανίζονται λανθασμένα	Ελέγξτε για τυχόν Παρεμβολές	Βεβαιωθείτε ότι ο αισθητήρας HR δεν είναι μπλοκαρισμένος από προσωπική ηλεκτρονική συσκευή στην αριστερή πλευρά της βάσης tablet.
Καμία ένδειξη της ταχύτητας/RPM, η κονσόλα εμφανίζει κωδικός σφάλματος “Please Pedal”	Ελέγξτε την ακεραιότητα του καλωδίου δεδομένων	Όλα τα καλώδια πρέπει να είναι ακέραια. Αν κάποια είναι εμφανώς γδαρμένα ή κομμένα, αντικαταστήστε το καλώδιο.
	Ελέγξτε τις συνδέσεις του καλωδίου δεδομένων/προσανατολισμού	Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο είναι συνδεδεμένο σταθερά και σωστά προσανατολισμένο. Το μικρό μανταλάκι στην υποδοχή θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένο και σωστά προσανατολισμένο.
	Ελέγξτε την θέση του μαγνήτη (απαιτείται αφαίρεση καλυμμάτων)	Ο μαγνήτης πρέπει να είναι στην θέση του στην τροχαλία.
	Ελέγξτε τον αισθητήρα ταχύτητας (απαιτείται αφαίρεση καλυμμάτων)	Ο αισθητήρας ταχύτητας πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένος με τον μαγνήτη και συνδεδεμένος με το καλώδιο δεδομένων. Ευθυγραμμίστε ξανά τον αισθητήρα αν είναι απαραίτητο. Αντικαταστήστε αν υπάρχει κάποια βλάβη στον αισθητήρα ή το καλώδιο σύνδεσης.

Κατάσταση/Πρόβλημα	Τι να ελέγξετε	Λύση
Το μηχάνημα ενεργοποιείται και λειτουργεί αλλά δεν αλλάζει η Αντίσταση	Ελέγξτε τις Μπαταρίες, αν υπάρχουν	Αντικαταστήστε τις μπαταρίες και ελέγξτε την ορθή λειτουργία
	Ελέγξτε την Κονσόλα	Ελέγξτε για εμφανή σημάδια βλάβης της Κονσόλας. Αν διαπιστωθεί ζημιά, αντικαταστήστε την Κονσόλα.
	Ελέγξτε την ακεραιότητα του καλωδίου δεδομένων	Όλα τα καλώδια πρέπει να είναι ακέραια. Αν κάποια είναι εμφανώς γδαρμένα ή κομμένα, αντικαταστήστε το καλώδιο.
	Ελέγξτε τις συνδέσεις του καλωδίου δεδομένων/ προσανατολισμού	Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο είναι συνδεδεμένο σταθερά και σωστά προσανατολισμένο. Το μικρό μανταλάκι στην υποδοχή θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένο και σωστά προσανατολισμένο.
	Ελέγξτε τον Σερβοκινητήρα (απαιτείται αφαίρεση καλυμμάτων)	Αν οι μαγνήτες μετακινούνται, ρυθμίστε τους μέχρι να είναι εντός του σωστού εύρους. Αντικαταστήστε τον Σερβοκινητήρα αν δεν λειτουργεί σωστά.
		Αν τα παραπάνω βήματα δεν επιλύσουν το πρόβλημα, επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία για περαιτέρω βοήθεια.
Η Κονσόλα απενεργοποιείται (εισέρχεται σε κατάσταση αναμονής) ενώ είναι σε χρήση	Ελέγξτε την πρίζα (τοίχου)	Βεβαιωθείτε ότι το μηχάνημα είναι συνδεδεμένο σε πρίζα του τοίχου που λειτουργεί.
	Ελέγξτε την σύνδεση στην Κονσόλα	Η σύνδεση πρέπει να είναι ασφαλής και ακέραια. Αντικαταστήστε τον μετασχηματιστή ή την σύνδεση στη μονάδα αν κάποιο έχει υποστεί ζημιά.
	Ελέγξτε την ακεραιότητα του καλωδίου δεδομένων	Όλα τα καλώδια πρέπει να είναι ακέραια. Αν κάποια είναι εμφανώς γδαρμένα ή κομμένα, αντικαταστήστε το καλώδιο.
	Ελέγξτε τις συνδέσεις του καλωδίου δεδομένων/ προσανατολισμού	Βεβαιωθείτε ότι το καλώδιο είναι συνδεδεμένο σταθερά και σωστά προσανατολισμένο. Το μικρό μανταλάκι στην υποδοχή θα πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένο και σωστά προσανατολισμένο.
	Επαναφορά μηχανήματος	Αποσυνδέστε την μονάδα από την πρίζα για 3 λεπτά. Επανασυνδέστε στην πρίζα.
	Ελέγξτε την θέση του μαγνήτη (απαιτείται αφαίρεση καλυμμάτων)	Ο μαγνήτης πρέπει να είναι στην θέση του στην τροχαλία.
	Ελέγξτε τον αισθητήρα ταχύτητας (απαιτείται αφαίρεση καλυμμάτων)	Ο αισθητήρας ταχύτητας πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένος με τον μαγνήτη και συνδεδεμένος με το καλώδιο δεδομένων. Ευθυγραμμίστε ξανά τον αισθητήρα αν είναι απαραίτητο. Αντικαταστήστε αν υπάρχει κάποια βλάβη στον αισθητήρα ή το καλώδιο σύνδεσης.
Η μονάδα δεν στέκεται επίπεδη	Ελέγξτε τους ευθυγραμμιστές εδάφους	Ρυθμίστε τους ευθυγραμμιστές μέχρι το ποδήλατο να είναι επίπεδο.
	Ελέγξτε την επιφάνεια κάτω από το ποδήλατο	Η προσαρμογή μπορεί να μην είναι εφικτή και η θέση να έχει εξαιρετικά ανώμαλες επιφάνειες. Μετακινήστε το ποδήλατο σε επίπεδη περιοχή.
Χαλαρά πεντάλ/δύσκολη κίνηση των πεντάλ	Ελέγξτε την σύνδεση του πεντάλ στον βραχίονα	Τα Πεντάλ πρέπει να είναι σφιγμένα με ασφάλεια πριν ξεκινήσετε. Βιδώστε τα Πεντάλ σωστά στο αντίστοιχο σπείρωμα.
	Ελέγξτε τη σύνδεση του βραχίονα με τον άξονα	Ο βραχίονας πρέπει να σφίγγεται καλά στον άξονα. Βεβαιωθείτε ότι οι βραχίονες είναι συνδεδεμένοι σε απόσταση 180 μοιρών μεταξύ τους.
Κάνει ήχο όταν κάνετε πεντάλ	Ελέγξτε την σύνδεση του πεντάλ στον βραχίονα	Αφαιρέστε τα Πεντάλ. Βεβαιωθείτε ότι δεν υπάρχουν υπολείμματα στα σπειρώματα και τοποθετήστε ξανά τα πεντάλ.
Ο Ορθοστάτης Σέλας μετακινείται	Ελέγξτε τον πύρο στην βίδα ασφάλισης	Βεβαιωθείτε ότι ο πύρος της βίδας ασφάλισης είναι κλειδωμένος σε μία από τις οπές του Ορθοστάση Σέλας.
	Ελέγξτε την βίδα ασφάλισης	Βεβαιωθείτε ότι η βίδα ασφάλισης είναι καλά βιδωμένη.

Ποιον Καλύπτει
Αυτή η εγγύηση ισχύει μόνο για τον αρχικό αγοραστή και δεν μεταβιβάζεται ούτε εφαρμόζεται σε οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο.
Τι Καλύπτει
Η Nautilus, Inc. εγγυάται ότι το προϊόν αυτό είναι απαλλαγμένο από ελαττώματα στα υλικά και την κατασκευή, όταν χρησιμοποιείται για το σκοπό που προορίζεται, υπό κανονικές συνθήκες, και εφ' όσον λάβει την κατάλληλη φροντίδα και συντήρηση όπως περιγράφεται στην Συναρμολόγηση Προϊόντος και το Εγχειρίδιο Χρήσης. Αυτή η εγγύηση είναι σωστή για αυθεντικές, νόμιμες μηχανές που κατασκευάζονται από την Nautilus, Inc. και πωλούνται μέσω εξουσιοδοτημένου αντιπροσώπου.
Περίοδος
- Πλαίσιο 5 χρόνια
- Μηχανικά μέρη 2 χρόνια
- Ηλεκτρονικά μέρη 2 χρόνια

Πως η Nautilus θα Υποστηρίξει την Εγγύηση
Για όλους τους όρους κάλυψης της εγγύησης, η Nautilus, Inc. θα επισκευάσει οποιοδήποτε μηχάνημα που αποδεικνύεται ότι είναι ελαττωματικό στα υλικά ή την κατασκευή. Η Nautilus διατηρεί το δικαίωμα να αντικαταστήσει το προϊόν σε περίπτωση που η επισκευή δεν είναι εφικτή. Η Nautilus, Inc. παρέχει υπηρεσίες επισκευής μόνο στο τμήμα επισκευών της αντιπροσωπείας. Η Nautilus, Inc. διατηρεί το δικαίωμα να χρεώσει τον καταναλωτή για ταξίδια εκτός έδρας. Η Nautilus, Inc. δεν είναι υπεύθυνη δεν είναι υπεύθυνη για τις χρεώσεις εργασίας από τον αντιπρόσωπο ή για συντήρησης πέραν της προβλεπόμενης προθεσμίας που αναφέρετε στο παρόν. Η Nautilus, Inc. διατηρεί το δικαίωμα να αντικαταστήσει τα υλικά, τα εξαρτήματα ή τα προϊόντα με ίσης ή καλύτερης ποιότητας, αν είναι όμοια υλικά ή προίόντα που δεν είναι διαθέσιμα κατά τον χρόνο στα πλαίσια της παρούσης εγγύησης. Οποιαδήποτε αντικατάσταση εξαρτήματος ή ανταλλακτικού του προϊόντος, σύμφωνα με τους όρους της εγγύησης, σε καμία περίπτωση δεν επεκτείνει την αρχική περίοδο εγγύησης. ΑΥΤΕΣ ΟΙ ΛΥΣΕΙΣ ΕΙΝΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΚΑΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΑΠΟΖΗΜΕΙΩΣΕΙΣ ΟΠΟΙΑΣΔΗΠΟΤΕ ΠΑΡΑΒΙΑΣΗΣ ΤΗΣ ΕΓΓΥΗΣΗΣ.
Τι Πρέπει να Κάνετε
- Διατηρήστε την Απόδειξη Αγοράς.
- Λειτουργήστε, συντηρήστε, και ελέγξτε το Προϊόν, όπως ορίζεται στο Εγχειρίδιο Προϊόντος (Συναρμολόγηση, Εγχειρίδιο Χρήσης, κ.λ.π.).
- Το προϊόν πρέπει να χρησιμοποιείται αποκλειστικά για το σκοπό που προορίζεται.
- Να ειδοποιηθεί η Nautilus μέσα σε 30 ημέρες μετά την ανίχνευση ζητήματος με το Προϊόν.
- Εγκατάσταση ανταλλακτικών ή εξαρτημάτων σύμφωνα με της οδηγίες της Nautilus.
- Εκτελέστε διαγνωστικές διαδικασίες με τον αντιπρόσωπο της Nautilus, Inc αν ζητηθεί.

Τι Δεν Καλύπτεται
- Οι βλάβες που οφείλονται σε κατάχρηση, παραποίηση ή τροποποίηση του Προϊόντος, η αποτυχία να ακολουθήσετε σωστά τις οδηγίεςσυναρμολόγησης, τις οδηγίες συντήρησης, ή τις προειδοποιήσεις ασφαλείας, όπως αναφέρονται στην τεκμηρίωση του προϊόντος (Συναρμολόγηση, Εγχειρίδιο Κατασκευαστή κ.λ.π.), βλάβες λόγω ακατάλληλης αποθήκευσης ή επίδραση από περιβαλλοντικές συνθήκες, όπως υγρασία ή καιρικές συνθήκες, κακή χρήση, κακή διαχείρηση, ατυχήματα, φυσικές καταστροφές, μεγάλα κύματα.
- Ένα μηχάνημα που διατίθεται ή χρησιμοποιείτε σε εμπορικό ή θεσμικό πλαίσιο. Αυτό περιλαμβάνει γυμναστήρια, εταιρείες, τους χώρους εργασίας, σωματεία, λέσχες και κάθε δημόσια ή ιδιωτική οντότητα που έχει ένα μηχάνημα για χρήση από τα μέλη, τους πελάτες, τους υπαλλήλους ή θυγατρικών της.
- Ζημιές που προκλήθηκαν από υπέρβαση του μέγιστου βάρους του χρήστη, όπως ορίζεται στο εγχειρίδιο ή την ετικέτα προειδοποίησης του Προϊόντος.
- Βλάβες που οφείλονται σε συνήθη χρήση και φθορά.
- Αυτή η εγγύηση δεν επεκτείνεται σε οποιαδήποτε εδάφη ή χώρες εκτός Ηνωμένων Πολιτειών και Καναδά.

Πως να Λάβετε Υπηρεσίες
Για τα προϊόντα που αγοράζονται απ' ευθείας από την Nautilus, Inc. επικοινωνήστε με τα γραφεία της Nautilus που αναφέρονται στη σελίδα Επαφές του εγχειριδίου των προϊόντων της. Μπορεί να σας ζητηθεί να επιστρέψετε το ελαττωματικό εξάρτημα σε μία προκαθορισμένη διεύθυνση για την επισκευή ή την επιθεώρηση, με δικά σας έξοδα. Για τα προϊόντα που αγοράζονται από αντιπρόσωπο, μπορεί να σας ζητηθεί να επικοινωνήσετε με τον αντιπρόσωπο για την υποστήρηξη της εγγύησης.
Εξαιρέσεις
Η προηγούμενη εγγυήση είναι η μοναδική ρητή εγγυήση από την Nautilus, Inc. Αυτή αντικαθιστά κάθε προηγούμενη, αντίθετη ή με επιπλέον καλύψεις, είτε προφορικές είτε γραπτές. Κανένας πράκτορας, αντιπρόσωπος, έμπορος, πρόσωπο ή υπάλληλος δεν έχει το δικαίωμα να τροποποιήσει ή να αυξήσει τις υποχρεώσεις ή τους περιορισμούς της παρούσας εγγύησης. Οποιεσδήποτε σιωπηρές εγγυήσεις, συμπεριλαμβανομένης της εγγύησης εμπορευσιμότητας και οποιαδήποτε ΕΓΓΥΗΣΗ ΚΑΤΑΛΛΗΛΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΣΥΓΚΕΚΡΙΜΕΝΟ ΣΚΟΠΟ, περιορίζουν σε διάρκεια την διάρκεια της εφαρμοστέας ρητής εγγύησης που παρέχεται παραπάνω, όποιο από τα δύο είναι μεγαλύτερο.
Περιορισμός των Διορθωτικών Μέσων
ΕΚΤΟΣ ΚΙ ΑΝ ΑΠΑΙΤΕΙΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΧΥΟΥΣΑ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ, Η ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΑΠΟΖΗΜΙΩΣΗ ΤΟΥ ΑΓΟΡΑΣΤΗ ΠΕΡΙΟΡΙΖΕΤΑΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΣΚΕΥΗ Ή ΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΟΠΟΙΟΥΔΗΠΟΤΕ ΜΕΡΟΥΣ ΠΟΥ ΚΡΙΝΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗΝ NAUTILUS, INC. ΩΣ ΕΛΑΤΤΩΜΑΤΙΚΟ ΥΠΟ ΤΟΥΣ ΟΡΟΥΣ ΚΑΙ ΤΙΣ ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΝΑΦΕΡΟΝΤΑΙ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ, ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ Η NAUTILUS, INC. ΘΑ ΕΙΝΑΙ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΓΙΑ ΤΥΧΟΝ ΕΙΔΙΚΕΣ, ΘΕΤΙΚΕΣ, ΤΥΧΑΙΕΣ, ΕΜΜΕΣΕΣ Ή ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΖΗΜΙΑ, ΑΝΕΞΑΡΤΗΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΘΕΩΡΙΑ ΤΗΣ ΕΥΘΥΝΗΣ (ΣΥΜΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΜΕΝΩΝ, ΧΩΡΙΣ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟ, ΕΥΘΥΝΗ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ, ΑΜΕΛΕΙΑ Ή ΑΛΛΗ ΑΔΙΚΟΠΡΑΞΙΑ) Ή ΓΙΑ ΟΠΟΙΑΔΗΠΟΤΕ ΑΠΩΛΕΙΑ ΕΣΟΔΩΝ, ΚΕΡΔΩΝ, ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ, ΑΠΟΡΡΗΤΟΥ Ή ΓΙΑ ΟΠΟΙΕΣΔΗΠΟΤΕ ΠΟΙΝΙΚΕΣ ΖΗΜΙΕΣ ΠΟΥ ΠΡΟΚΥΠΤΟΥΝ ΑΠΟ Ή ΣΥΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥ ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΟΣ ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΝ Η NAUTILUS, INC. ΕΧΕΙ ΕΝΗΜΕΡΩΘΕΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΙΘΑΝΟΤΗΤΑ ΤΕΤΟΙΩΝ ΖΗΜΙΩΝ. ΑΥΤΟΣ Ο ΑΠΟΚΛΕΙΣΜΟΣ ΚΑΙ Ο ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΙΣΧΥΕΙ ΑΚΟΜΑ ΚΙ ΑΝ ΥΠΑΡΧΕΙ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΠΟΥ ΑΠΟΤΡΕΠΕΙ ΤΟ ΒΑΣΙΚΟ ΣΚΟΠΟ ΤΗΣ.
Νόμοι Κράτους
Αυτή η εγγύηση σας παρέχει συγκεκριμένα νομικά δηκαιώματα. Μπορείτε επίσης να έχετε και άλλα δικαιώματα, τα οποία διαφέρουν από κράτος σε κράτος.
Λήξεις
Αν έχει λήξει η εγγύηση, η Nautilus, Inc. μπορεί να βοηθήσει με αντικαταστάσεις ή επισκευές, ανταλλακτικά και εργασία, αλλά θα υπάρξει μία χρέωση για τις υπηρεσίες αυτές. Επικοινωνήστε με την αντιπροσωπεία της Nautilus® για πληροφορίες σχετικά με τα μέρη και μετά την εγγύηση. Η Nautilus® δεν εγγυάται τη διαθεσιμότητα των ανταλλακτικών μετά την λήξη της περιόδου εγγύησης.
Διεθνείς Αγορές
Αν αγοράσατε το μηχάνημα εκτός Ηνωμένων Πολιτειών, συμβουλευθείτε τον τοπικό αντιπρόσωπο για την κάλυψη της εγγύησης.
Για την Ελλάδα
Για περισσότερες πληροφορίες, ή για να έρθετε σε επαφή με το τμήμα υπηρεσιών επισκευής, επικοινωνήστε στο:
ΜΕΚΜΑ Α.Ε. - Γρηγορίου Λαμπράκη 21, Λυκόβρυση, Τ.Κ. 14123, τηλ. 210 2758228.

NAUTILUS®

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Universal®

8004301.041517.C