

SCHWINN[®] **570U**



CE Produkt zgodny CE

Instrukcja obsługi

| | | | |
|--|----|--------------------------------|----|
| Informacje dotyczące bezpieczeństwa | 3 | Działania | 23 |
| Naklejki bezpieczeństwa/ Numer seryjny | 4 | Regulacja | 23 |
| Specyfikacja | 5 | Ustawienia początkowe | 23 |
| Przed montażem | 5 | Szybki start/ Program manualny | 24 |
| Części | 6 | Profile użytkowników | 24 |
| Drobne części | 7 | Programy profili | 26 |
| Narzędzia | 7 | Pauzowanie czy zatrzymanie | 29 |
| Montaż | 8 | Rezultaty | 29 |
| Poziomowanie roweru | 14 | Statystyki postępów | 29 |
| Przemieszczanie roweru | 14 | Ustawienia konsoli | 31 |
| Elementy | 15 | Konserwacja | 32 |
| Cechy konsoli | 16 | Rozwiązywanie problemów | 34 |
| Łączność Bluetooth® | 19 | | |
| Wirtualna rzeczywistość | 20 | | |
| Monitor pracy serca | 21 | | |

To Aby skorzystać z gwarancji, zachowaj oryginalny dowód zakupu i zapisz następujące informacje:

Numer seryjny _____ **Data zakupu** _____

Aby zarejestrować gwarancję produktu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem.

Jeśli masz pytania dotyczące gwarancji produktu lub masz z nim jakiś problem, skontaktuj się ze swoim lokalnym dystrybutorem marki Bowflex. Aby znaleźć lokalnego dystrybutora wejdź na www.nautilusinternational.com



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



Przeczytaj ze zrozumieniem wszystkie ostrzeżenia dotyczące maszyny. Dokładnie przeczytaj instrukcję dotyczącą montażu.

Stosuj się do następujących ostrzeżeń:

- Przez cały czas montażu trzymaj osoby postronne i dzieci z dala od urządzenia.
- Nie instaluj baterii w urządzeniu, dopóki nie zostaniesz o to poproszony w instrukcji.
- Nie montuj urządzenia na zewnątrz lub w mokrym, wilgotnym miejscu.
- Upewnij się, że montaż odbywa się w odpowiednim miejscu do pracy z dala od ruchu pieszego i narażenia osób postronnych.
- Niektóre elementy urządzenia mogą być ciężkie lub niewygodne. Podczas wykonywania czynności montażowych skorzystaj z pomocy drugiej osoby. Nie wykonuj samodzielnie czynności związanych z podnoszeniem ciężarów lub niewygodnymi ruchami.
- Ustaw urządzenie na solidnej, poziomej, poziomej powierzchni.
- Nie próbuj zmieniać projektu ani funkcjonalności tego urządzenia. Może to zagrazić bezpieczeństwu użytkownika i spowoduje utratę gwarancji.
- Jeśli potrzebne są części zamienne, należy używać wyłącznie oryginalnych części zamiennych i sprzętu Nautilus. Nieoryginalne części zamienne mogą stanowić zagrożenie dla użytkowników, uniemożliwić prawidłowe działanie urządzenia i unieważnić gwarancję.
- Nie używać, dopóki urządzenie nie zostanie całkowicie zmontowane i sprawdzone pod kątem prawidłowego działania zgodnie z instrukcją.
- Przeczytaj ze zrozumieniem pełną instrukcję obsługi dostarczoną z tym urządzeniem przed pierwszym użyciem. Zachowaj instrukcję na przyszłość.
- Wykonaj wszystkie kroki montażu w podanej kolejności. Nieprawidłowy montaż może prowadzić do obrażeń lub nieprawidłowego działania urządzenia.
- Ten produkt zawiera magnesy. Pola magnetyczne mogą zakłócać normalne korzystanie z niektórych urządzeń medycznych z bliskiej odległości. Użytkownicy mogą zbliżyć się do magnesów podczas montażu, konserwacji i / lub użytkowania produktu. Biorąc pod uwagę oczywiste znaczenie tych urządzeń, takich jak rozrusznik serca, ważne jest, aby skonsultować się z lekarzem w związku z korzystaniem z tego sprzętu. Zapoznaj się z rozdziałem „Etykiety ostrzegawcze i numer seryjny”, aby określić położenie magnesów na tym produkcie

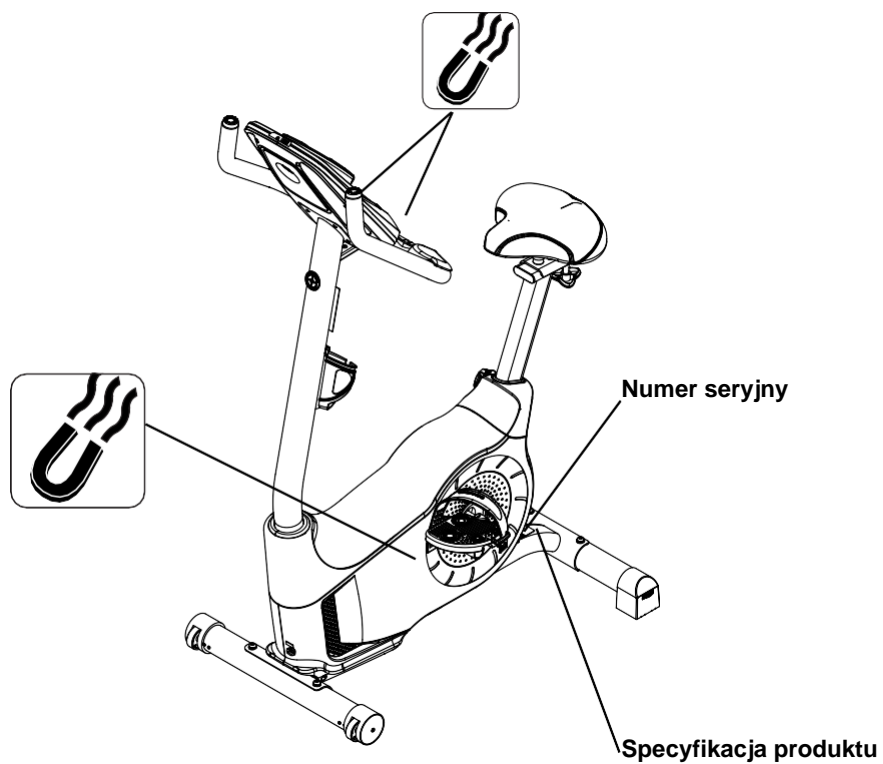
Zanim rozpoczniesz pracę z tym urządzeniem, zastosuj się do następujących ostrzeżeń:

Przeczytaj ze zrozumieniem całą instrukcję. Zachowaj instrukcję do wykorzystania w przyszłości.

⚠ Przeczytaj ze zrozumieniem wszystkie ostrzeżenia na tym urządzeniu. Jeśli naklejki ostrzegawcze staną się luźne, nieczytelne lub zostaną usunięte, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu wymiany naklejek

- Dzieci nie mogą być dopuszczane blisko sprzętu. Ruchome części mogą być niebezpieczne dla dzieci.
- Przeznaczone do użytku powyżej 14. roku życia.
- Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu treningowego lub nowej diety. Przestań ćwiczyć, jeśli czujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, zaczyna Ci brakować tchu lub czujesz się słabo. Skonsultuj z lekarzem zanim znów zaczniesz korzystać ze sprzętu. Korzystaj z wartości obliczanych lub mierzonych przez komputer tylko jako odnośników w treningu. Tętno wyświetlane przez konsolę jest jedynie pomiarem szacowanym.
- Przed każdym użyciem sprzętu sprawdź, czy części się nie poluzowały i czy nie widać, żeby coś się zużyło. Nie używaj roweru, jeśli zauważysz, że coś jest nie w porządku. Sprawdź dokładnie pedały i uchwyty. Skonsultuj się z lokalnym dystrybutorem w sprawie naprawy.
- Maksymalna waga użytkownika: 136 kg. Nie korzystaj ze sprzętu, jeżeli ważysz więcej.
- Tylko do użytku domowego.
- Nie noś luźnej odzieży ani biżuterii. Ta maszyna zawiera ruchome części. Nie wkładaj palców ani innych przedmiotów do ruchomych części sprzętu do ćwiczeń.
- Rozkładaj i korzystaj ze sprzętu tylko na twardej, wypoziomowanej powierzchni.
- Ustaw pedały stabilnie przed wejściem na urządzenie. Zachowaj ostrożność podczas wchodzenia i schodzenia z urządzenia.
- Odłącz zasilanie przed przystąpieniem do serwisowania urządzenia.
- Nie używaj urządzenia na zewnątrz ani w wilgotnych lub mokrych miejscach. Utrzymuj pedały w czystości.
- Zachowaj przynajmniej 0.6 m wolnego miejsca po każdej stronie sprzętu. Jest to odległość zalecana jako bezpieczna podczas przechodzenia wokół i schodzenia ze sprzętu.
- Nie doprowadzaj do nadmiernego wysiłku podczas ćwiczeń. Obsługuj maszynę w sposób opisany w tej instrukcji.
- Prawidłowo wyreguluj i bezpiecznie wypoziomuj urządzenie.
- Ćwiczenia na tym urządzeniu wymagają koordynacji i równowagi. Należy się spodziewać, że w trakcie wybranego treningu mogą wystąpić zmiany prędkości i oporu bądź uważny, aby uniknąć utraty równowagi i możliwych obrażeń.
- To urządzenie nie jest przeznaczone do użytku przez osoby (w tym dzieci) o ograniczonej sprawności fizycznej, sensorycznej lub umysłowej, chyba że zostały one nadzorowane lub poinstruowane w zakresie użytkowania urządzenia przez osobę odpowiedzialną za ich bezpieczeństwo.

Naklejki bezpieczeństwa i numer seryjny



Maksymalna waga użytkownika: 136 kg

Wymagana przestrzeń użytkowa: 5670 cm²

Waga urządzenia: 28.5 kg

Wymagania dotyczące zasilania:

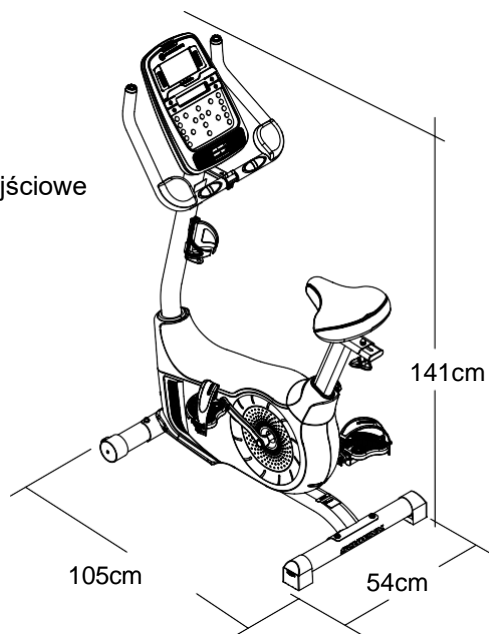
Napięcie wejściowe: 100 - 240V AC, 50/60Hz, 0.4A Napięcie wyjściowe: 9VDC, 1.5A

Zgodne z normami:



Certyfikat ISO
20957

Łączność:



NIE wyrzucaj tego produktu jako odpad. Produkt polega recyklingowi. Aby właściwie zutylizować ten produkt, należy postępować zgodnie z zalecanymi metodami w zatwierdzonym punkcie zbiórki odpadów.

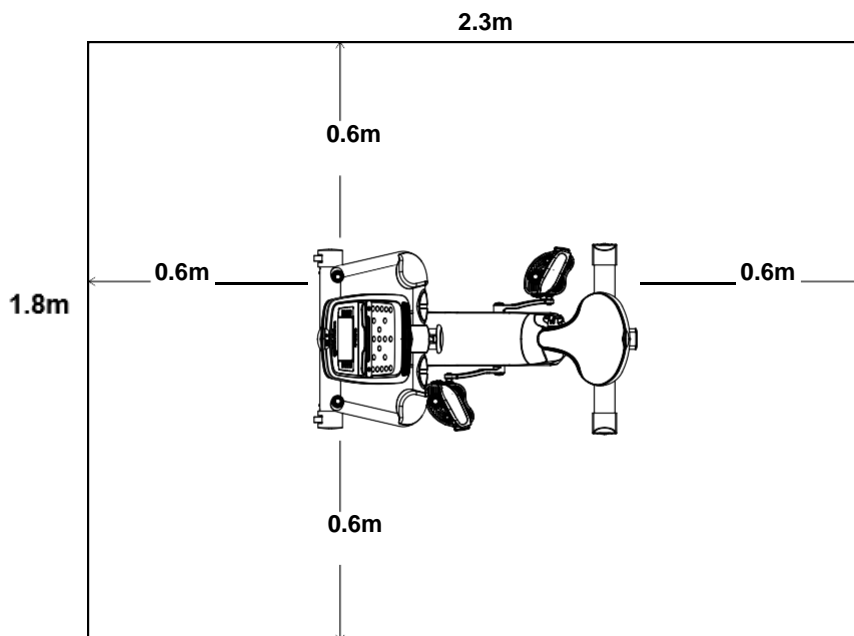
Przed montażem

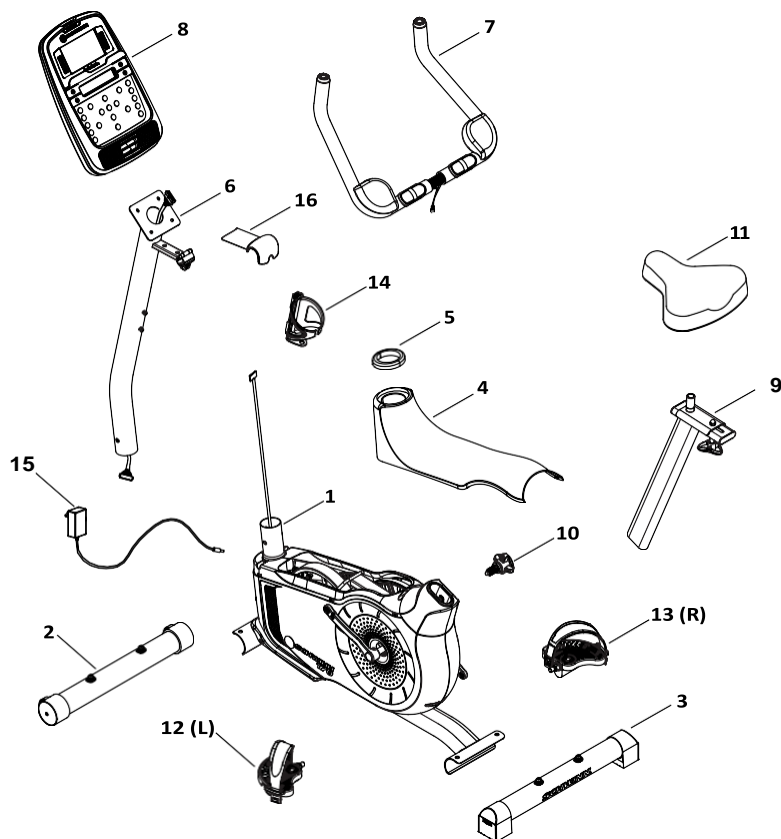
Wyznacz miejsce, w którym chcesz rozłożyć i korzystać z maszyny. Ze względów bezpieczeństwa powinno się ono znajdować na twardej, wypoziomowanej powierzchni. Zapewnij miejsce o wymiarach 2.3m x 1.8m.

Podstawowe wskazówki dotyczące montażu

Podążaj za tymi wskazówkami

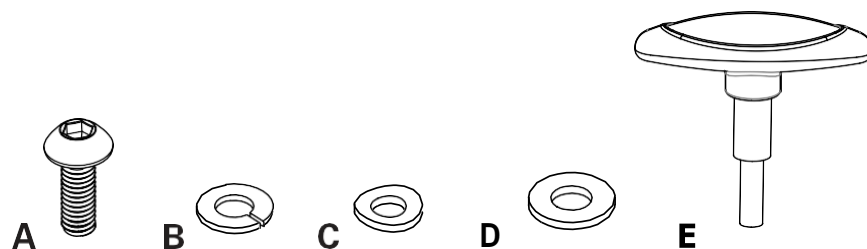
1. Przed montażem przeczytaj wskazówki dotyczące bezpieczeństwa
2. Zbierz części potrzebne do wykonywania kolejnych kroków montażu
3. Używając zalecanych kluczy, przekręć śruby i nakładki w prawo (zgodnie z kierunkiem wskazówek zegara), aby je zaciśnąć i w lewo, aby poluzować, chyba, że w instrukcji jest napisane inaczej
4. Kiedy łączysz dwie części, lekko je podnieś i kontroluj przez otwory na śruby, czy dobrze je dokręcasz.
5. Montaż wymaga pomocy drugiej osoby





| Część | Ilość | Opis | Część | Ilość | Opis |
|-------|-------|----------------------|-------|-------|--------------------|
| 1 | 1 | Rama | 9 | 1 | Sztyca |
| 2 | 1 | Przedni stabilizator | 10 | 1 | Pokrętko regulacji |
| 3 | 1 | Tylni stabilizator | 11 | 1 | Siedzisko |
| 4 | 1 | Górna osłona | 12 | 1 | Lewy pedał |
| 5 | 1 | Uszczelka | 13 | 1 | Prawy pedał |
| 6 | 1 | Maszt konsoli | 14 | 1 | Uchwyt na butelkę |
| 7 | 1 | Uchwyty | 15 | 1 | AC Adapter |
| 8 | 1 | Konsola | 16 | 1 | Oslona |

Wskazówka: Przewód znajduje się w torbie.



| Część | Ilość | Opis |
|-------|-------|------------------------------------|
| A | 4 | Śruba z łbem sześciokątnym M8 x 25 |
| B | 5 | Podkładka blokująca M8 |
| C | 4 | Podkładka zakrzywiona M8 |
| D | 1 | Podkładka płaska M8 |
| E | 1 | Klucz |

Uwaga: Wybrane elementy sprzętu zostały dostarczone jako części zamienne na karcie sprzętu. Należy pamiętać, że po prawidłowym montażu urządzenia mogą pozostać niewykorzystane części.

Narzędzia

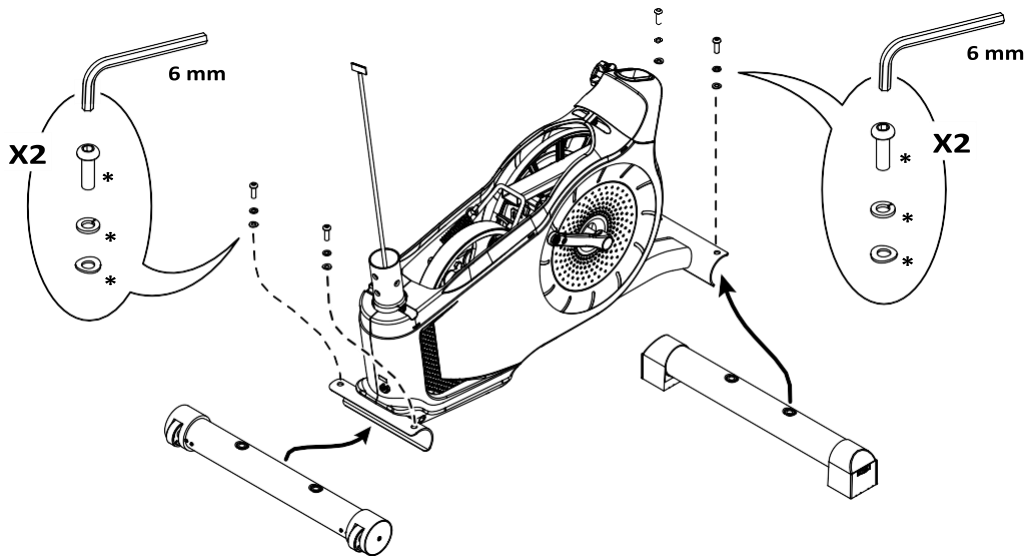
Dołączone



6 mm



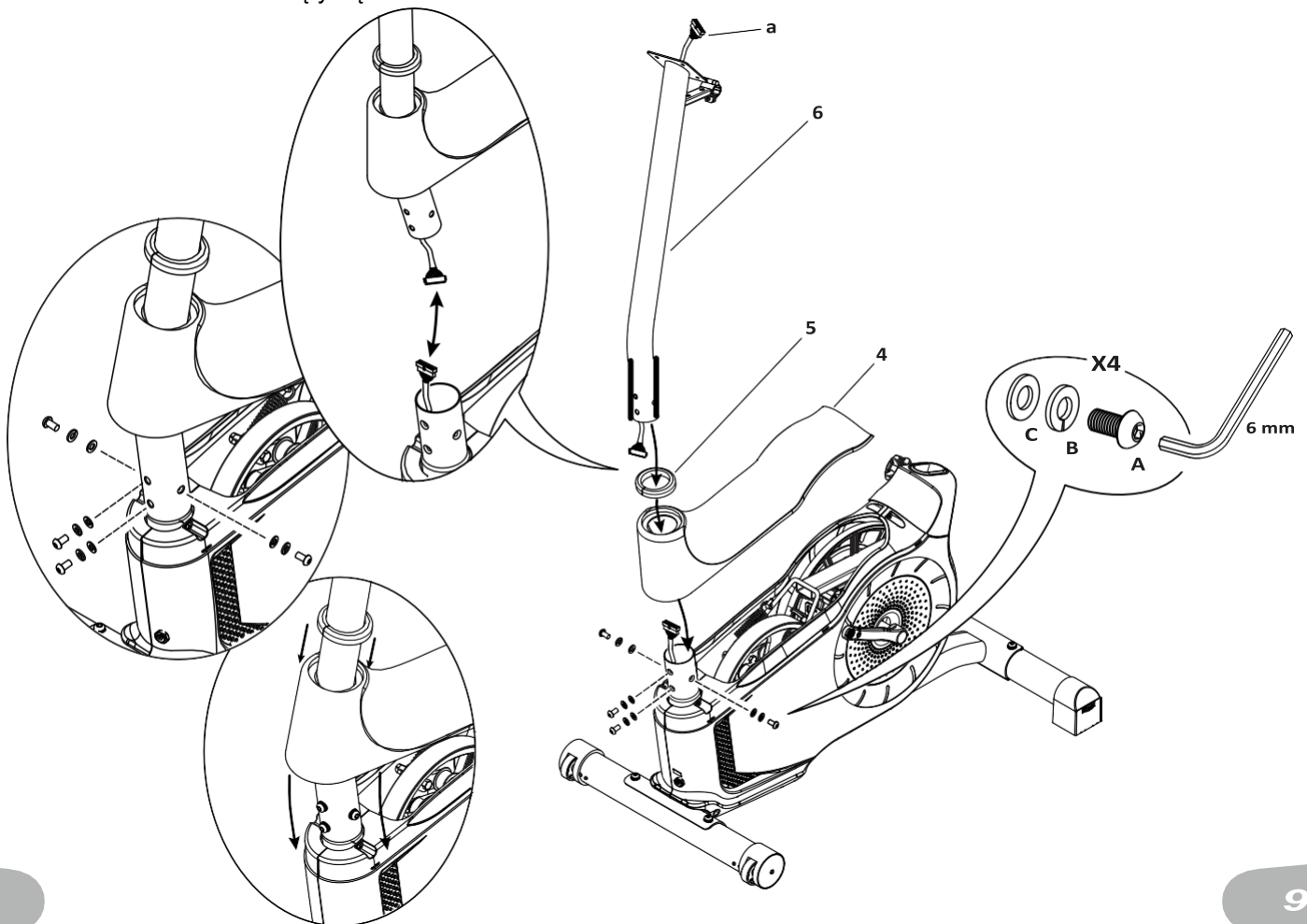
1. Połącz stabilizatory z ramą



UWAGA: Uwaga: Sprzęt (*) jest wstępnie skręcony na stabilizatorach, czego nie ma na karcie sprzętu. Upewnij się, że koła transportowe na przednim stabilizatorze są skierowane do przodu, a naklejka Schwinn® na tylnym stabilizatorze jest skierowana na zewnątrz maszyny.

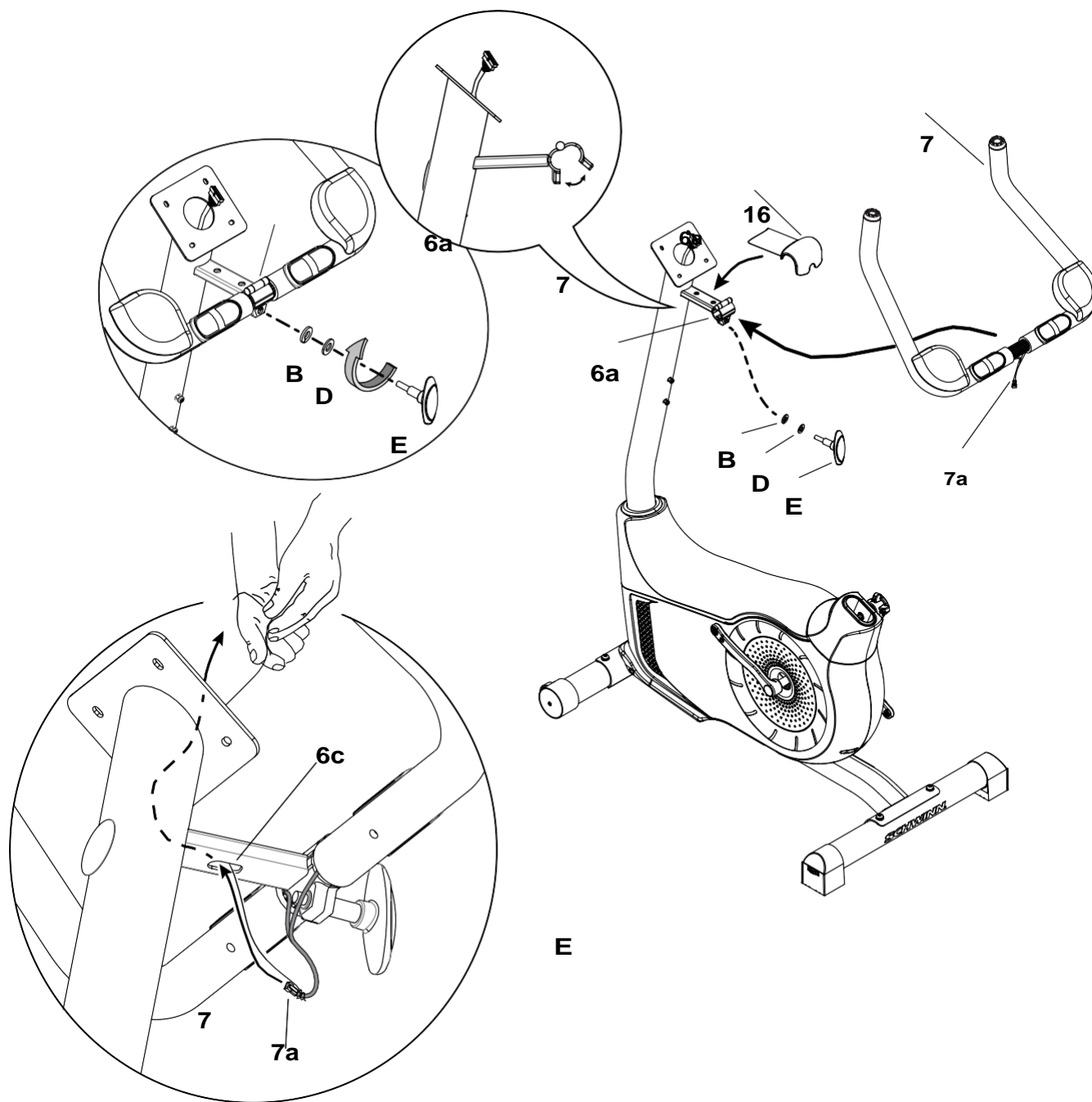
2. Zmontuj maszt konsoli, uszczelkę i górną osłonę.

WSKAZÓWKA: Upewnij się, że złącze kabla konsoli (a) nie wpada w maszt konsoli. Dopasuj zaciski na złączach kablowych i upewnij się, że złącza się zablokują. Nie zaciskaj kabla konsoli. Upewnij się, że zaczepy na górnej osłonie zatrzasnęły się.



3. Zamocuj uchwyty

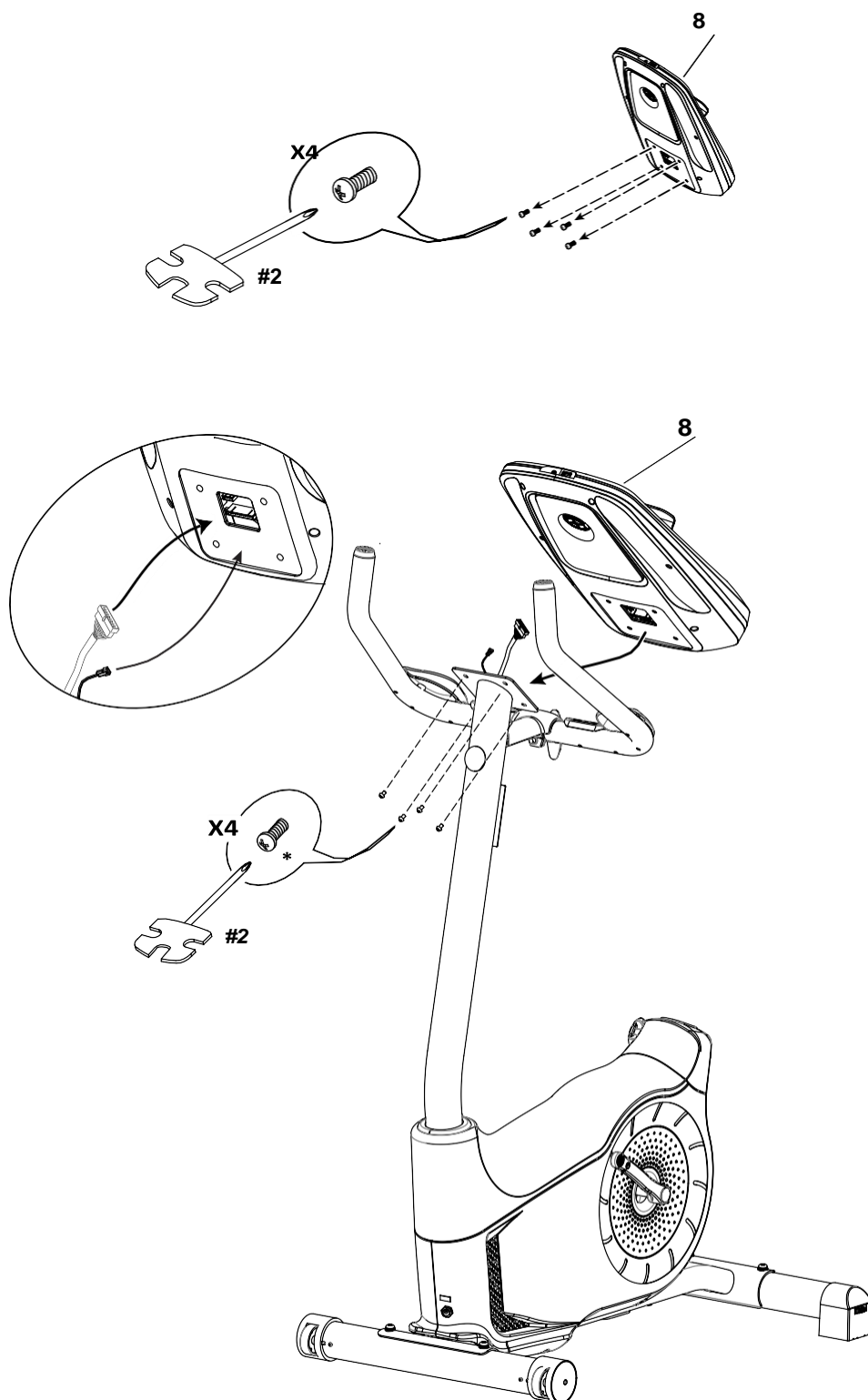
WSKAZÓWKA: Nie zaciskaj kabli. Umieść uchwyt (7) we wsporniku (6a), ustaw pod żądanym kątem i zainstaluj kluczem T (E) przez otwory. Użyj linki pociągowej w uchwycie na kierownicy, aby poprowadzić kabel HR (7a) przez szczelinę (6c) pod uchwytem na kierownicy na szczyt masztu. Całkowicie dokręć uchwyt kluczem T, aby utrzymać kierownicę na miejscu. Wciśnij pokrywę (16) na miejsce na uchwycie kierownicy.



4. Zamocuj konsolę na maszcie konsoli

UWAGA: Przed podłączeniem kabli usuń wstępnie zainstalowane śruby (*) z tyłu konsoli.

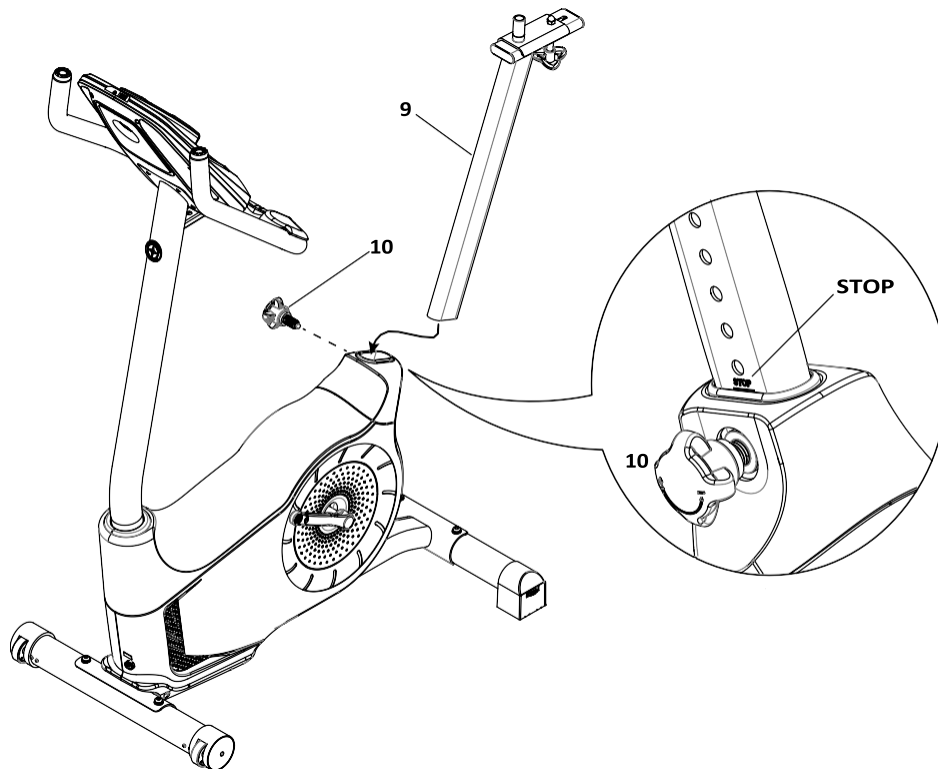
OSTRZEŻENIE: Nie zaciskaj kabli.



5. Zamocuj sztycę siedziska w ramie

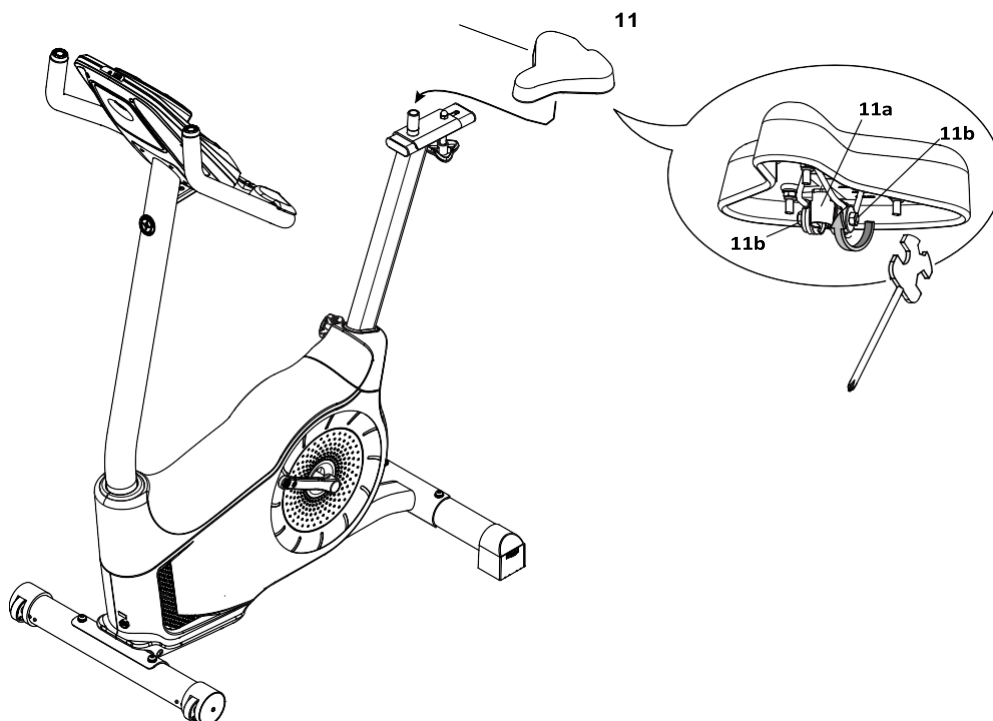
OSTRZEŻENIE: Upewnij się, że pokrętko regulacyjne zaczepia o sztycę.

! Nie ustawiać sztycy wyżej niż znak stopu (STOP).



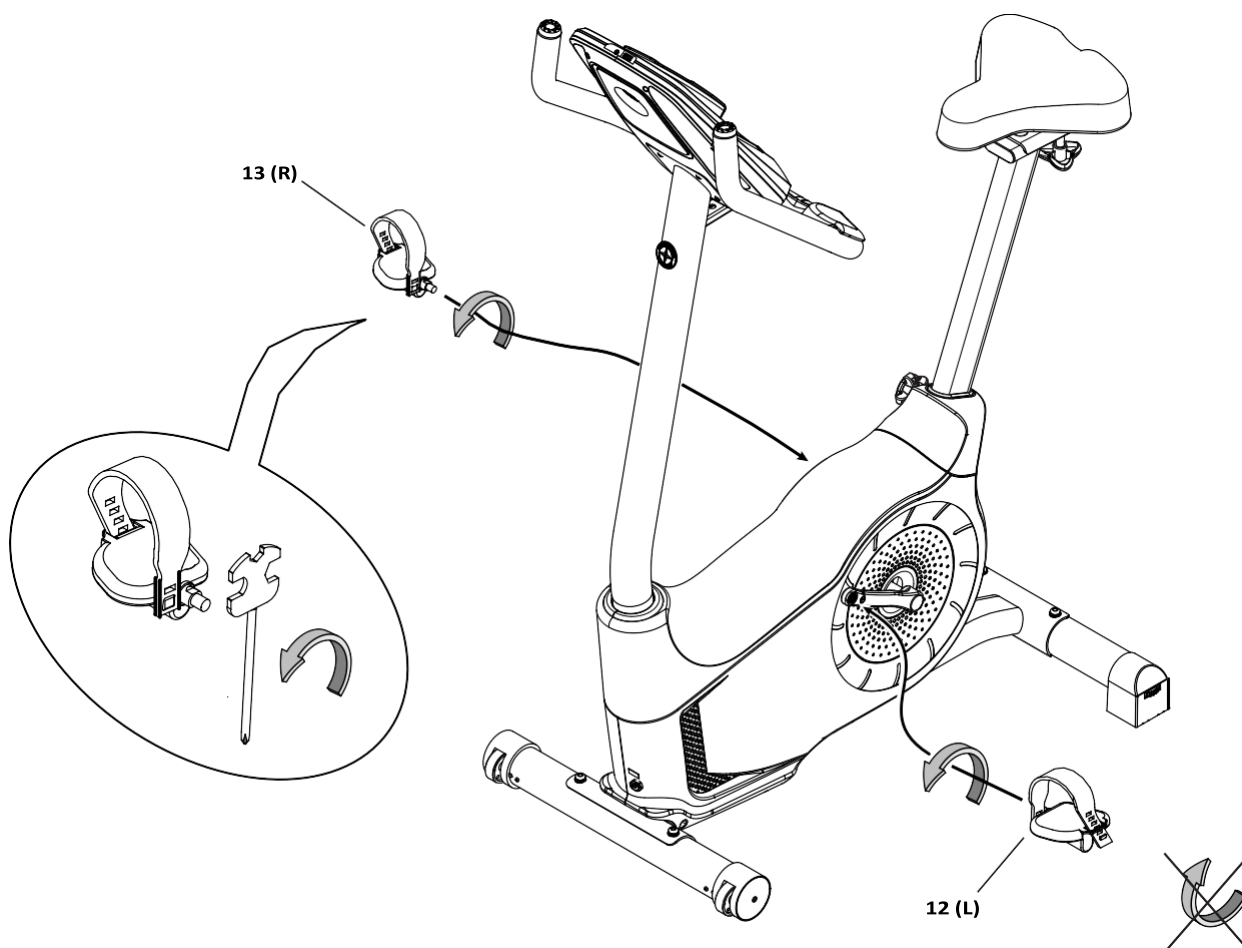
6. Przykręć siedzisko

UWAGA: Upewnij się, że siedzisko jest proste. Dokręć nakrętki (11b) wspornika siedziska (11a), aby utrzymać siedzisko we właściwej pozycji.



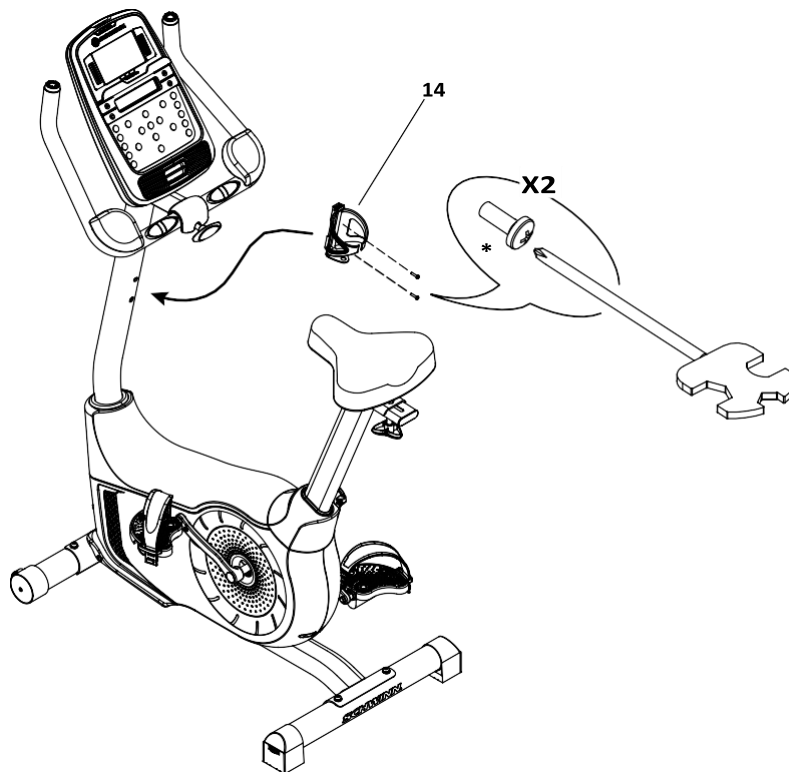
7. Zamocuj pedały

Uwaga: Lewy pedał ma odwrotny gwint. Pamiętaj, aby przymocować pedały po właściwej stronie roweru. Orientacja opiera się na pozycji siedzącej na rowerze. Lewy pedał ma literę „L”, prawy pedał „R”.

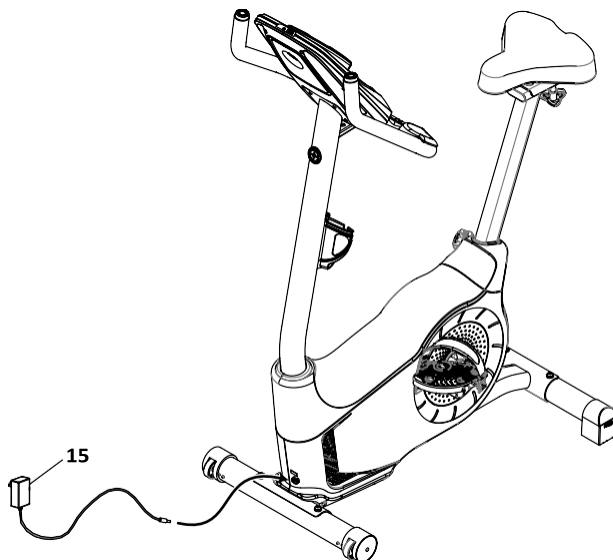


8. Zamocuj uchwyt na butelkę

Uwaga: Sprzęt (*) jest wstępnie zainstalowany na maszynie konsoli, a nie na karcie sprzętu.



9. Podłącz adapter AC



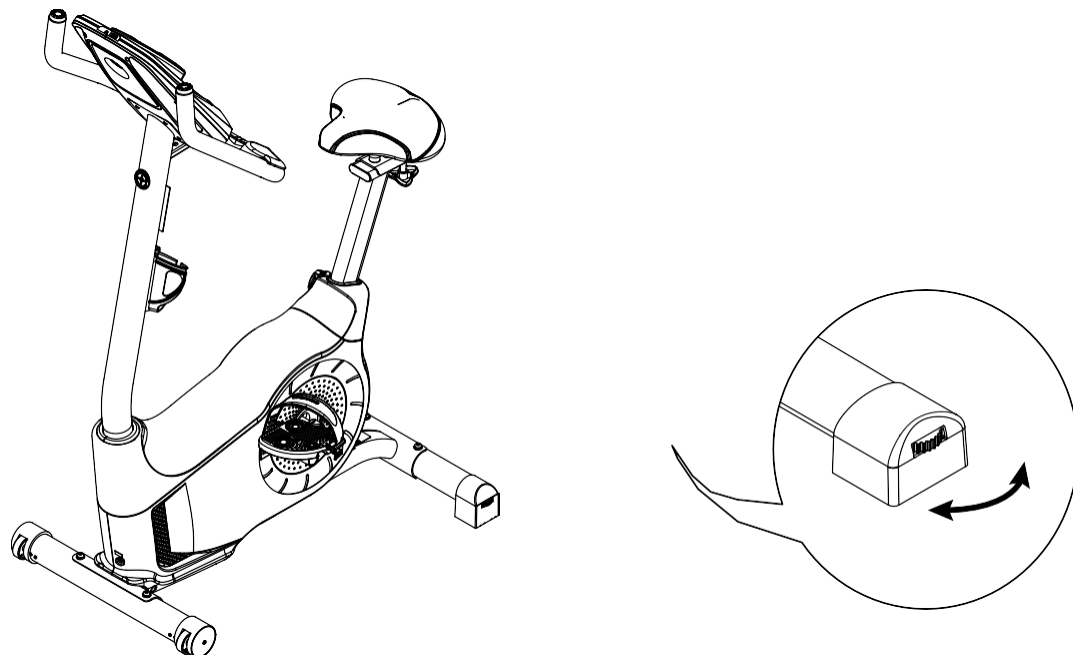
10. Ostateczna kontrola

Obejrzyj dokładnie cały sprzęt, aby mieć pewność, że wszystko jest prawidłowo skrócone. Pamiętaj, aby zapisać numer seryjny w polu podanym na początku niniejszej instrukcji.

⚠ Nie używaj sprzętu, dopóki nie zostanie całkowicie zmontowany i sprawdzony pod kątem prawidłowego działania zgodnie z instrukcją obsługi.

Poziomowanie roweru

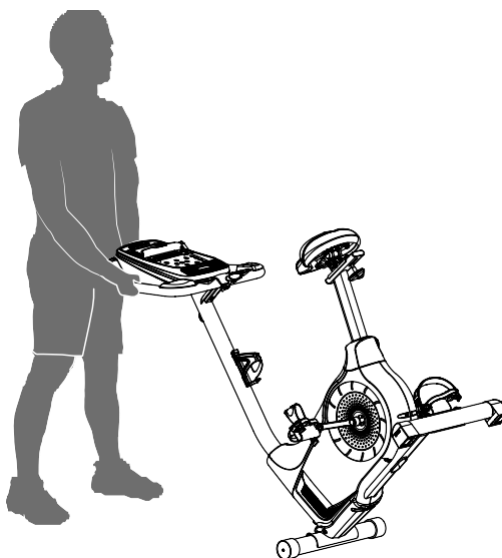
Stopki poziomujące znajdują się po obu stronach stabilizatorów. Obróć pokrętkę, aby wyregulować stopkę stabilizatora. Przed rozpoczęciem ćwiczeń upewnij się, że rower jest wypoziomowany i stabilny.

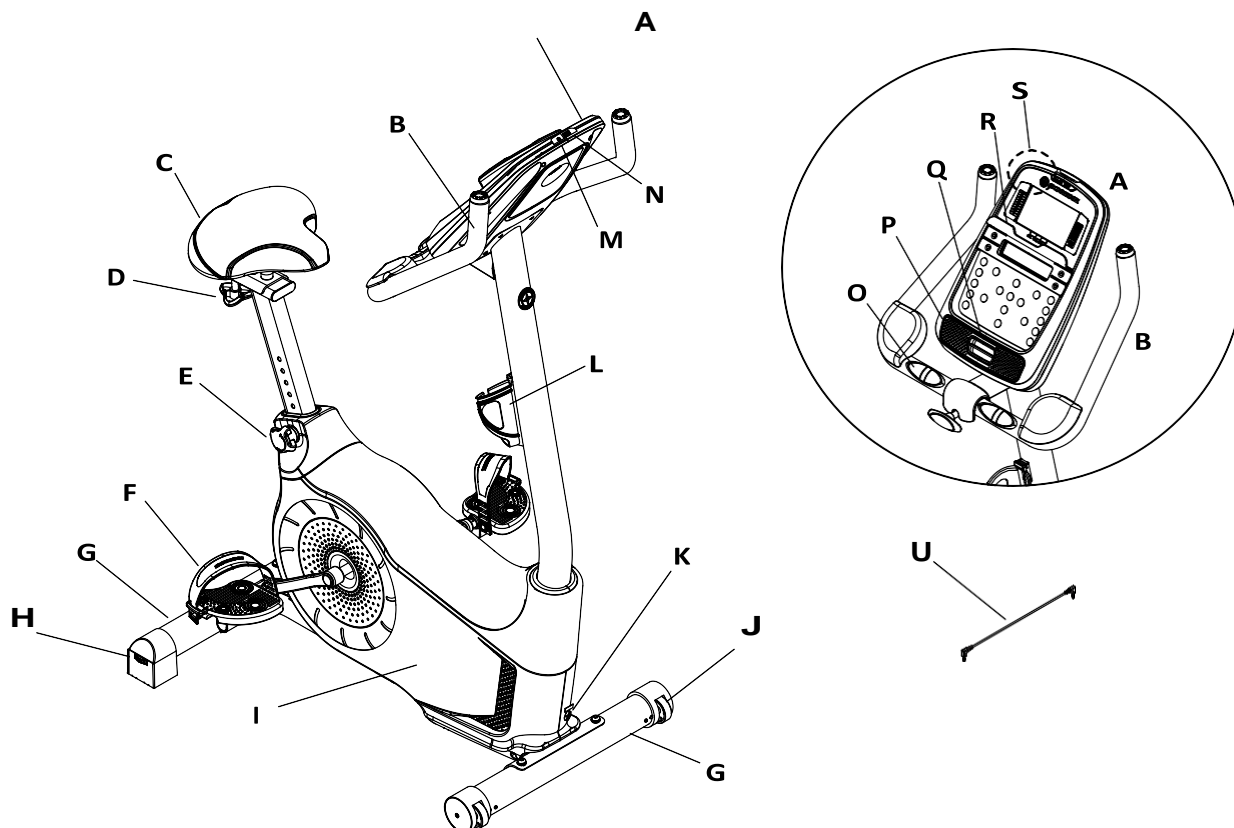


Przemieszczanie roweru

Aby przesunąć rower w pozycji pionowej, ostrożnie przechyl kierownicę do siebie, popychając przód roweru w dół. Popchnij rower w wybrane miejsce.

WSKAZÓWKA: Zachowaj ostrożność podczas przenoszenia maszyny. Nagłe ruchy mogą wpływać na działanie komputera.



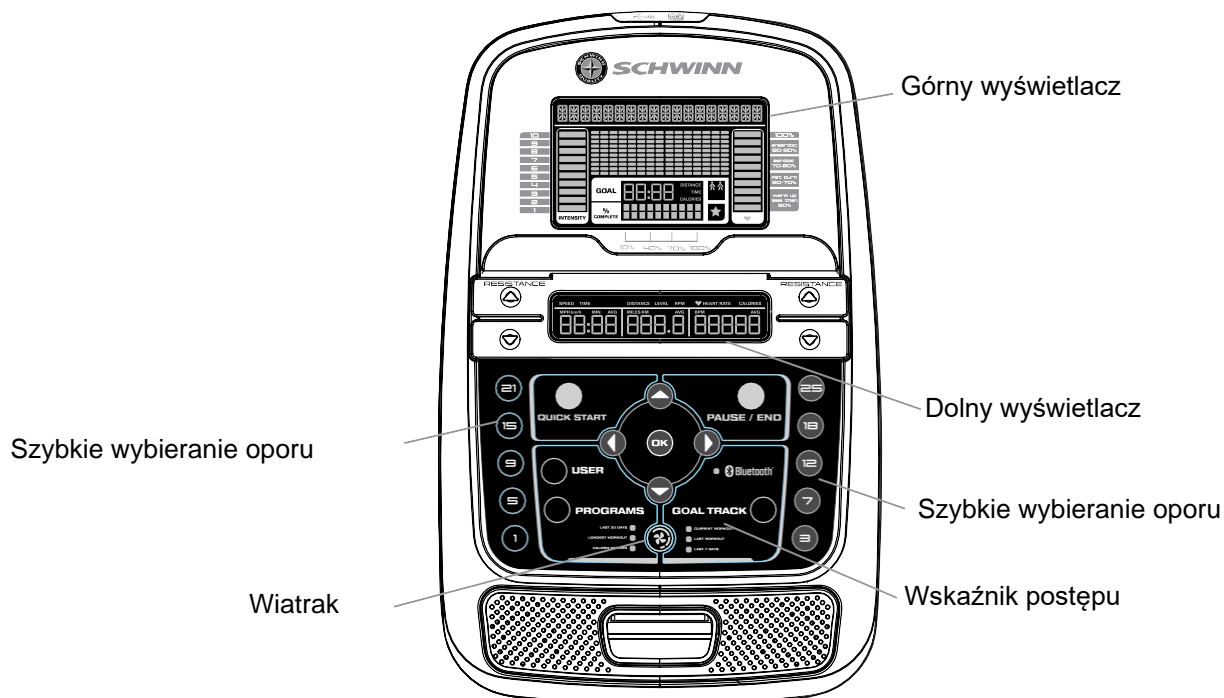


| | | | |
|---|--------------------------------|---|----------------------------|
| A | Konsola | L | Uchwyt na butelkę |
| B | Kierownica | M | Wejście MP3 |
| C | Siedzisko | N | Port USB |
| D | Pokrętko dopasowania siedziska | O | Czujniki pulsu |
| E | Pokrętko dopasowania wysokości | P | Głośniki |
| F | Pedały | Q | Wiatrak |
| G | Stabilizatory | R | Tacka na media |
| H | Stopki poziomujące | S | Telemetryczny odbiornik HR |
| I | Zabudowane koło zamachowe | T | Bluetooth® (nie pokazany) |
| J | Koła transportowe | U | Przewód |
| K | Włącznik | | |

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

Cechy konsoli

Konsola dostarcza ważnych informacji na temat treningu i pozwala kontrolować poziomy oporu podczas ćwiczeń. Konsola jest wyposażona w wyświetlacz Schwinn Dual Track™ z dotykowymi przyciskami sterującymi do nawigacji po programach ćwiczeń.



Funkcje klawiatury

Przycisk zwiększenia oporu treningu

Przycisk zmniejszenia oporu treningu

Przycisk QUICK START – Rozpoczyna szybki trening

Przycisk PROGRAMS – Pozwala na wybór kategorii i programu treningowego

Przycisk PAUSE / END – Pauzuje bieżący trening, kończy zapauzowany trening, pozwala wrócić do poprzedniego ekranu.

Przycisk GOAL TRACK -Przycisk wyświetla podsumowanie treningu i osiągnięć dla wybranego profilu.

Przycisk Zwiększania wartości (wiek, czas, dystans, i kalorie) – Wyświetla różne wartości w trakcie trwania treningu, pozwala na osuszanie się po menu opcji

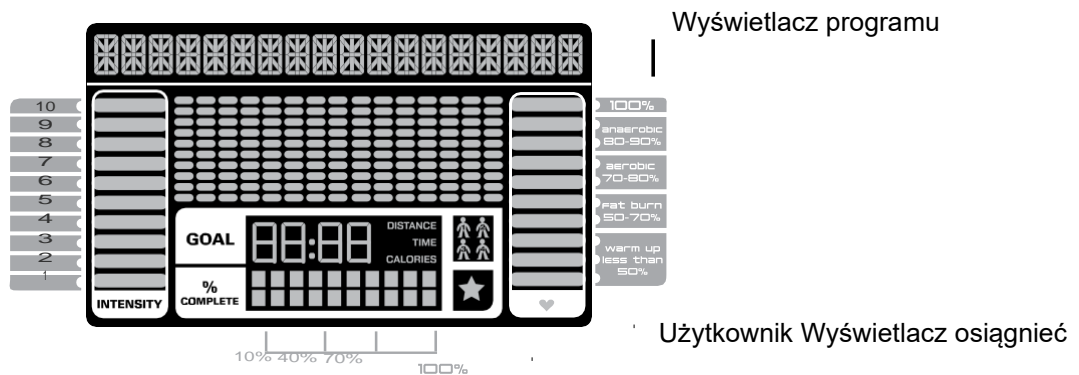
Przycisk OK- Rozpoczyna program treningowy, potwierdza informacje lub wznawia wstrzymany trening.

Przycisk - Wyświetla różne wartości w trakcie trwania treningu, pozwala poruszać się po menu opcji

Przycisk Zmniejszania wartości - Zmniejsza wartość (wiek, czas, dystans, i kalorie) pozwala poruszać się po menu opcji

Przycisk FAN – Pozwala kontrolować 3 poziomy nawiewu

Wyświetlacz Schwinn Dual Track™



WYŚWIETLACZ PROGRAMU

Wyświetlacz programu pokazuje informacje dla użytkownika. Każda kolumna w profilu pokazuje jeden interwał (segment treningu). Im wyższa kolumna, tym wyższy poziom oporu. Migająca kolumna pokazuje aktualny interwał.

WYŚWIETLACZ INTENSYWNOŚCI

Wyświetlacz intensywności pokazuje w czasie rzeczywistym poziom treningu oparty na aktualnym oporze.

WYŚWIETLACZ STREFY TĘTNA

Wyświetlacz strefy tętna pokazuje w jakiej aktualnie strefie znajduje się aktywny użytkownik. Strefy tętna są wskazówką czy użytkownik znajduje się w strefie tlenowej, beztlenowej lub spalania tłuszczu.

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

Uwaga: Jeżeli nie została wykryta strefa tętna, wyświetlacz zostanie pusty.

WSKAZÓWKA: Aby zapobiec zakłóceniom w odbiorniku telemetrycznym HR, nie umieszczaj żadnych urządzeń elektronicznych po lewej stronie tacki na media.

WYŚWIETLACZ CELU

Pokazuje aktualnie wybrany cel (dystans, czas lub kalorie), aktualną wartość do osiągnięcia celu oraz procent ukończenia celu.

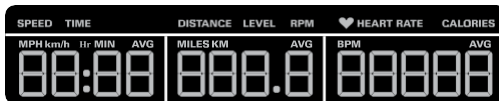
WYŚWIETLACZ UŻYTKOWNIKA

Pokazuje który profil użytkownika jest aktualnie wyświetlany.

WYŚWIETLACZ OSIĄGNIĘĆ

Wyświetlacz osiągnięć aktywuje się, gdy osiągnięty zostanie cel treningu lub nowy rekord zostanie przekroczony w stosunku do poprzednich treningów. Wyświetlacz konsoli pogratuluje i poinformuje użytkownika o jego osiągnięciu dźwiękiem.

Dane z dolnego wyświetlacza



Dolny wyświetlacz pokazuje wartości treningu i można go dostosować dla każdego użytkownika (patrz rozdział „Edycja profilu użytkownika” tego podręcznika). Użyj prawego przycisku, aby poruszać się po wszystkich statystykach treningu.

Prędkość

Pole wyświetlania prędkości pokazuje prędkość maszyny w milach na godzinę (mph) lub kilometrach na godzinę (km / h).

Czas

Pole wyświetlania CZAS pokazuje całkowity czas treningu, średni czas dla profilu użytkownika lub całkowity czas pracy urządzenia.

Uwaga: Jeśli trening Szybki Start jest wykonywany przez ponad 99 minut i 59 sekund (99:59), jednostki czasu zostaną przełączone na godziny i minuty (1 godzina, 40 minut).

Dystans

Wyświetlacz odległości pokazuje przebyty dystans (mile lub km) podczas treningu.

Uwaga: Aby zmienić jednostki miary na angielski imperialny lub metryczny, zapoznaj się z sekcją „Tryb konfiguracji konsoli” w niniejszej instrukcji.

Poziom

Wyświetlacz poziomu pokazuje aktualny poziom oporu treningu.

RPM

Pole wyświetlania RPM pokazuje obroty pedałów na minutę.

Tętno (puls)

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



Skonsultuj się z lekarzem przed rozpoczęciem programu ćwiczeń. Przestań ćwiczyć, jeśli poczujesz ból lub ucisk w klatce piersiowej, zadyszkę lub omdlenie. Przed ponownym użyciem urządzenia skontaktuj się z lekarzem. Tętno wykrywane przez sprzęt jest wartością przybliżoną i powinno być wykorzystywane wyłącznie w celach informacyjnych.

CAL

Pole wyświetlania CAL pokazuje szacunkowe kalorie spalone podczas ćwiczenia.

Łączność Bluetooth® z aplikacją fitness „Schwinn Trainer™”

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

1. Pobierz bezpłatną aplikację o nazwie Schwinn Trainer™. Aplikacja jest dostępna w iTunes® i Google Play™.

Uwaga: Aby uzyskać pełną listę obsługiwanych urządzeń, przejrzyj aplikację w iTunes® lub Google Play™.

2. Postępuj zgodnie z instrukcjami w aplikacji, aby zsynchronizować urządzenie z urządzeniem do ćwiczeń.

Aby przesłać plik treningu na stronę internetową Schwinn Connect™, a następnie MyFitnessPal® i Under Armour® Connected Fitness:

1. W aplikacji kliknij ikonę listy w lewym górnym rogu (urządzenie iOS®) lub ikonę listy wypełnienia w prawym górnym rogu (urządzenie z systemem Android™). Kliknij „Ustawienia”.

2. Kliknij opcję „Schwinn Connect”, a następnie przycisk „OK” na stronie „Synchronizuj z Schwinn Connect”.

Uwaga: Aplikacja fitness „Schwinn Trainer™” automatycznie zsynchronizuje Twoje treningi po początkowej synchronizacji.

3. Zaloguj się do swojego konta lub utwórz nowe konto. Aby utworzyć nowe konto, kliknij opcję „Utwórz nowe konto” i postępuj zgodnie z instrukcjami.

4. Aby zsynchronizować dane treningu z konta Schwinn Connect™ z MyFitnessPal® lub Under Armour® Connected Fitness, kliknij „Połączone usługi”. Wybierz żądany program i zaloguj się przy użyciu swoich informacji.

Uwaga: Aplikacja fitness „Schwinn Trainer™” automatycznie zsynchronizuje Twoje treningi po początkowej synchronizacji.

Śledź swoje wyniki na www.schwinnconnect.com za pomocą USB

To urządzenie fitness jest wyposażone w port USB i może eksportować wyniki treningu na dysk USB, aby przesłać je na stronę internetową Schwinn Connect™, a następnie do MyFitnessPal® i Under Armour® Connected Fitness. Po wyeksportowaniu treningów z urządzenia fitness podłącz dysk flash USB do komputera i prześlij plik na konto Schwinn Connect™.

Uwaga: Dyski USB muszą mieć rozmiar 16 GB lub mniejszy i muszą być sformatowane w FAT32. Nie używaj napędu micro-USB.

Aby wyeksportować statystyki CELU ŚCIEŻKI profilu użytkownika:

1. Na ekranie Power-Up naciśnij przycisk USER, aby wybrać profil użytkownika.
 2. Naciśnij przycisk GOAL TRACK. Konsola wyświetli OSTATNIE TRENINGI i aktywuje odpowiednie światło Osiągnięcia.
 3. Naciśnij przycisk Zmniejsz, aby przejść do monitu „CLEAR WORKOUT DATA -OK?”.
 4. Naciśnij przycisk Zmniejsz, aby przejść do monitu „ZAPISZ NA USB - OK?”. Naciśnij OK, a „ARE YOU SURE?” Wyświetli się monit -NO. Naciśnij przycisk Zwiększ, aby zmienić na „Tak” i naciśnij OK. Konsola wyświetli monit „INSERT USB”. Włóż pamięć flash USB do portu USB. Konsola zarejestruje statystyki na dysku flash USB. Konsola wyświetli komunikat „OSZCZĘDZANIE”, a następnie „USUŃ USB”, kiedy można bezpiecznie usunąć dysk flash USB.
- Uwaga: Naciśnij przycisk PAUSE / END, aby wymusić wyjście z monitu „SAVING”.**

5. Konsola wyświetli ekran trybu uruchamiania.

Aby przesłać plik treningu z dysku flash USB do strony internetowej Schwinn Connect™, a następnie MyFitnessPal® i Under Armour® Connected Fitness:

Włóż dysk USB z danymi treningu do urządzenia podłączonego do Internetu.

1. Zaloguj się do witryny Schwinn Connect™ pod adresem www.schwinnconnect.com lub utwórz nowe konto. Aby utworzyć nowe konto, kliknij przycisk „Utwórz nowe konto”.
 2. Kliknij ikonę listy w górnym rogu strony internetowej i wybierz „Prześlij trening”.
 3. Kliknij „Wybierz plik danych” i zlokalizuj dysk flash USB.
 4. Wybierz plik danych treningu i kliknij przycisk Otwórz lub Wybierz.
 5. Teraz kliknij przycisk „Prześlij plik danych”. Twoje dane treningowe zostaną przesłane na twoje konto.
 6. Aby przejrzeć swój trening, kliknij ikonę listy i wybierz „Dom”.
 7. Aby zsynchronizować dane treningu z programami MyFitnessPal® lub Under Armour® Connected Fitness, kliknij ikonę listy i wybierz opcję „Połączone usługi”.
 8. Kliknij żądaną opcję programu i zaloguj się przy użyciu swoich danych.
- Uwaga: strona internetowa Schwinn Connect™ automatycznie zsynchronizuje Twoje treningi po początkowej synchronizacji.

Wirtualna rzeczywistość na urządzeniu fitness

To urządzenie fitness jest przystosowane do obsługi wirtualnej rzeczywistości (VR)

 **Przeczytaj ze zrozumieniem i przestrzegaj instrukcji ostrzegawczych oraz instrukcji prawidłowego działania dostarczonych wraz ze sprzętem VR.**

Użytkownik w wieku poniżej 13 lat nie powinien używać tego sprzętu do ćwiczeń ani wirtualnej rzeczywistości.

Przed rozpoczęciem treningu z wirtualną rzeczywistością upewnij się, że obszar treningu jest i będzie wolny przez cały czas treningu oraz że wszystkie osoby lub zwierzęta mają ograniczony dostęp do obszaru treningu. W razie potrzeby należy poprosić drugą osobę w celu zabezpieczenia obszaru treningu.

VR zapewnia wciągającą rzeczywistość wirtualną, która rozprasza użytkownika, blokuje i zaburza widok rzeczywistego otoczenia. Aby w pełni bezpiecznie korzystać z VR, używaj tej opcji tylko podczas obsługi sprzętu fitness w pozycji siedzącej. Nie uruchamiaj VR, dopóki nie usiądziesz i nie będziesz gotowy do rozpoczęcia treningu. Upewnij się, że obszar treningowy jest zabezpieczony przed potencjalną szkodą (usuń wszystkie potencjalne przeszkody w zasięgu). Trening VR może spowodować uszkodzenie użytkownika lub przedmiotów w obszarze treningowym. Pozostań w pozycji siedzącej na sprzęcie do ćwiczeń, dopóki sprzęt obsługujący VR nie zostanie wyłączony, a rzeczywiste otoczenie będzie widoczne.

Jeśli na podstawie doświadczenia wirtualnej rzeczywistości wystąpią zawroty głowy lub choroba lokomocyjna, zachowaj równowagę i jak najszybciej zatrzymaj doświadczenie wirtualnej rzeczywistości. Koordynacja i równowaga są wymagane podczas korzystania z doświadczenia VR z urządzeniem do ćwiczeń.

Przed użyciem VR skonsultuj się z lekarzem. Jeśli masz jakiegokolwiek podejrzenia, że urządzenie może wpłynąć na Twój stan zdrowia skonsultuj się z lekarzem. Jeżeli dotyczy Cię: padaczka, ciąża, zaburzenia psychotyczne, zaburzenia widzenia, choroby serca lub jesteś osobą starszą, przed użyciem VR skonsultuj się z lekarzem.

Monitor pracy serca

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

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



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

UWAGA: Aby zapobiec zakłóceniom w odbiorniku telemetry HR, nie umieszczaj żadnych urządzeń elektronicznych po lewej stronie tacki na media

Sensory czujników tętna

Dotykowe czujniki tętna (CHR) wysyłają sygnały tętna do konsoli. Czujniki CHR są wykonane ze stali nierdzewnej i wbudowane w kierownicę. Aby ich użyć, wygodnie oprzyj dłoń na czujnikach. Upewnij się, że dłoń dotyka zarówno górnej, jak i dolnej części czujników. Trzymaj mocno, ale z wyczuciem. Obie ręce muszą dotknąć czujników, aby konsola mogła wykryć puls. Po wykryciu przez konsolę czterech stabilnych sygnałów tętna zostanie wyświetlona początkowa częstotliwość tętna. Gdy konsola wykryje początkowe tętno, nie ruszaj ani nie przesuwaj rąk przez 10-15 sekund. Konsola będzie teraz sprawdzać tętno.

Wiele czynników wpływa na wykrywanie przez czujniki sygnału tętna:

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

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

Jeśli Twój sygnał tętna wydaje się nieregularny po sprawdzeniu poprawności, przetrzyj ręce i czujniki czystą bawełnianą szmatką i spróbuj ponownie.

Obliczanie tętna

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

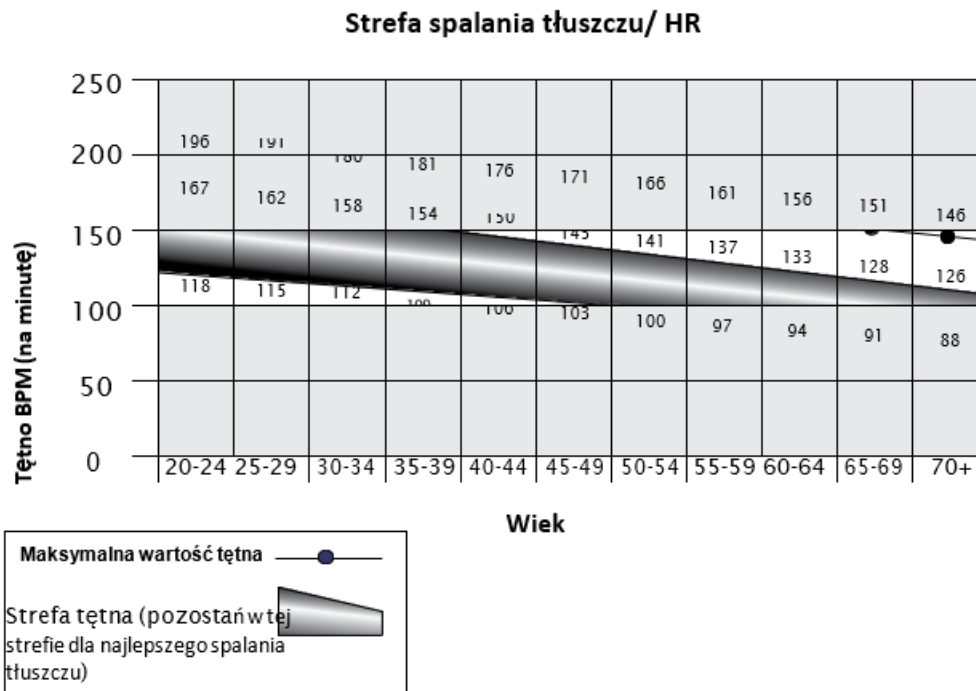
Na tętno spoczynkowe ma wpływ trening wytrzymałościowy. Typowy dorosły ma tętno spoczynkowe około 72 BPM, podczas gdy wysoko wykwalifikowani biegacze mogą mieć odczyty 40 BPM lub niższe.

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

Najbardziej efektywną procedurą spalania tłuszczu podczas ćwiczeń jest rozpoczęcie w wolnym tempie i stopniowe zwiększanie intensywności, aż do momentu, gdy tętno osiągnie 60–85% maksymalnego tętna. Kontynuuj w tym tempie, utrzymując tętno w tej strefie docelowej przez ponad 20 minut. Im dłużej utrzymujesz docelowe tętno, tym więcej tłuszczu spali twoje ciało.

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

Uwaga: Podobnie jak w przypadku wszystkich ćwiczeń i schematów fitness, zawsze wykorzystuj własną ocenę swojego samopoczucia, gdy wydłużysz czas ćwiczeń lub ich intensywność.



Co ubrać

Wybierz buty sportowe z gumową podeszwą lub typowe buty rowerowe. Będziesz potrzebował odpowiednich, oddychających, ubrań do ćwiczeń, które pozwolą ci swobodnie się poruszać.

Jak często powinieneś ćwiczyć

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

- 3 razy tygodniowo po 30 min.
- Zaplanuj treningi z wyprzedzeniem.

Regulacja siedziska

Prawidłowe ustawienie siedzenia zwiększa efektywność i komfort ćwiczeń, jednocześnie zmniejszając ryzyko kontuzji.

1. Gdy pedał znajduje się w pozycji "do przodu", wyśrodkuj położenie stopy względem pedału. Twoja noga powinien być lekko zgięta w kolanie.
2. Jeśli twoja noga jest zbyt prosta lub twoja stopa nie może dotknąć pedału, przesunij siedzenie w dół. Jeśli twoja noga jest zbyt mocno zgięta, przesunij siedzenie do góry

⚠ Zanim wyregulujesz siedzenie zjeżdż z roweru

Poluzuj i pociągnij pokrętło regulacyjne na rurze podsiodłowej. Ustaw siedzenie na żądanej wysokości. Zwolnij pokrętło regulacyjne, aby zablokować sworzeń blokujący. Upewnij się, że sworzeń jest całkowicie zablokowany i dokręć całkowicie pokrętło.

⚠ Nie ustawiać sztycy wyżej niż znak stopu (STOP)

Aby przesunąć siedzenie bliżej lub dalej od konsoli, poluzuj pokrętło regulacji suwaka siedzenia. Przesuń siedzenie do przodu lub do tyłu do żądanej pozycji i dokręć pokrętło.

Regulacja pozycji stopy / paska pedału

Pedały nożne z paskami zapewniają bezpieczne oparcie w trakcie treningu.

1. Umieść stopy w paskach pedałów.
2. Zapnij pasek na bucie.
3. Powtórz analogicznie dla drugiej stopy.

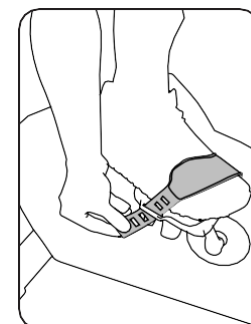
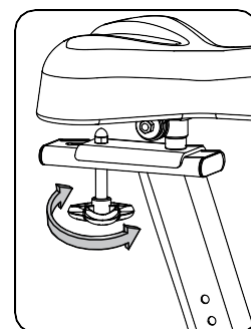
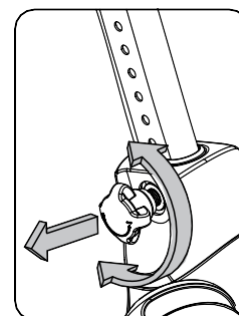
Upewnij się, że palce i kolana są skierowane bezpośrednio do przodu, aby zapewnić maksymalną wydajność pedału. Paski na pedały można pozostawić na potrzebę kolejnych treningów.

Regulacja pozycji stopy / paska pedału

Pedały nożne z paskami zapewniają bezpieczne oparcie w trakcie treningu.

1. Umieść stopy w paskach pedałów.
2. Zapnij pasek na bucie.
3. Powtórz analogicznie dla drugiej stopy.

Upewnij się, że palce i kolana są skierowane bezpośrednio do przodu, aby zapewnić maksymalną wydajność pedału. Paski na pedały można pozostawić na potrzebę kolejnych treningów.



Tryb zasilania / uśpienia

Konsola przejdzie w tryb zasilania / uśpienia, jeśli zostanie podłączona do źródła zasilania, jakkolwiek przycisk zostanie naciśnięty lub jeśli otrzyma sygnał z czujnika prędkości obrotowej w wyniku pedałowania maszyny.

Automatyczne wyłączenie (tryb uśpienia)

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

Uwaga: Konsola nie ma włącznika / wyłącznika.

Ustawienia początkowe

Podczas pierwszego uruchomienia konsola powinna być skonfigurowana z datą, godziną i preferowanymi jednostkami miary.

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

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

Program szybkiego startu (ręczny)

Program Szybki start (ręczny) umożliwia rozpoczęcie treningu bez wprowadzania żadnych danych. Podczas treningu ręcznego każda kolumna reprezentuje 2 minuty. Aktywna kolumna będzie przesuwać się po ekranie co 2 minuty. Jeśli trening trwa dłużej niż 30 minut, aktywna kolumna znajduje się w najdalszej kolumnie po prawej stronie i wypycha poprzednie kolumny z wyświetlacza.

1. Usiądź na maszynie.
2. Naciśnij przycisk Zwiększ / Zmniejsz, aby wybrać prawidłowy profil użytkownika. Jeśli nie masz skonfigurowanego profilu użytkownika, możesz wybrać profil użytkownika, który nie ma dostosowanych danych (tylko wartości domyślne).
3. Naciśnij przycisk QUICK START, aby uruchomić program manualny.
4. Aby zmienić poziom oporu, naciśnij przyciski zwiększania / zmniejszania oporu. Bieżący interwał i przyszłe interwały zostaną ustawione na nowy poziom. Domyślny poziom oporu ręcznego to 4. Czas będzie odliczany od 00:00.

Uwaga: Jeśli trening manualny jest wykonywany przez ponad 99 minut i 59 sekund (99:59), jednostki czasu zostaną przełączone na godziny i minuty (1 godzina, 40 minut).

Profile użytkownika

Konsola pozwala używać i przechowywać 2 profile użytkowników. Profile użytkowników automatycznie rejestrują wyniki dla każdego treningu i umożliwiają przeglądanie danych treningu.

- Profil użytkownika przechowuje następujące dane: Imię—do 10 znaków
- Wiek
- Waga
- Wzrost
- Płeć
- Preferowane wartości treningu

Wybór profilu użytkownika

Każdy trening jest zapisywany w profilu użytkownika. Pamiętaj, aby wybrać odpowiedni profil użytkownika przed rozpoczęciem treningu. Ostatni użytkownik, który zakończy trening będzie domyślnym użytkownikiem.

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

Na ekranie trybu uruchamiania naciśnij przycisk USER, aby wybrać jeden z profili użytkowników. Konsola wyświetli nazwę profilu użytkownika i ikonę profilu użytkownika.

Edycja profilu użytkownika

Na ekranie trybu uruchamiania naciśnij przycisk USER, aby wybrać jeden z profili użytkowników.

2. Naciśnij przycisk OK, aby wybrać profil użytkownika.

3. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit EDYTUJ oraz nazwę bieżącego profilu użytkownika. Naciśnij przycisk OK, aby rozpocząć edycję profilu użytkownika

opcja. Aby wyjść z opcji Edytuj profil użytkownika, naciśnij przycisk PAUZA / KONIEC, a konsola wróci do ekranu trybu uruchamiania.

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

Uwaga: Nazwa użytkownika będzie pusta, jeśli jest to pierwsza edycja. Nazwa profilu użytkownika jest ograniczona do 10 znaków.

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

Naciśnij przycisk OK, aby zaakceptować wyświetlaną nazwę użytkownika.

5. Aby edytować inne dane użytkownika (EDYCJA WIEKU, EDYCJA MASY, EDYCJA WYSOKOŚCI, EDYCJA PŁCI), należy użyć opcji Zwiększ / Zmniejsz przyciski do regulacji i naciśnij OK, aby ustawić każdy wpis.

6. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit SKANUJ. Ta opcja kontroluje sposób wyświetlania wartości treningu podczas treningu. Ustawienie „OFF” pozwala użytkownikowi nacisnąć prawy (▶) lub lewy (◀) przycisk, aby wyświetlić inne kanały wartości treningu w razie potrzeby. Ustawienie „ON” pozwala konsoli automatycznie wyświetlać kanały wartości treningu co 6 sekund.

Domyślne ustawienie to „WYŁ.”.

Naciśnij przycisk OK, aby ustawić sposób wyświetlania wartości treningu.

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

Górny wyświetlacz pokazuje aktualne ustawienie wartości: „ON” lub „OFF”. Naciśnij przycisk Zwiększ (▲) lub Zmniejsz (▼), aby zmienić wartość.

Domyślne ustawienie to „ON”.

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

8. Wyświetlacz konsoli pokazuje komunikat EDYCJA DOLNEGO WYŚWIETLACZA. Ta opcja umożliwia dostosowanie wartości treningu wyświetlanych podczas treningu.

Dolny wyświetlacz pokaże wszystkie wartości treningu z migającą aktywną wartością treningu. Górny wyświetlacz pokazuje aktywne ustawienie wartości: „ON” lub „OFF”. Naciśnij przyciski Zwiększ (▲) lub Zmniejsz (▼), aby ukryć aktywną wartość treningu, i naciśnij Lewy (◀) lub Prawy (▶), aby zmienić aktywną wartość.

Uwaga: Aby wyświetlić ukrytą wartość treningu, powtórz procedurę i zmień wartość górnego wyświetlacza na „ON” dla tej wartości.



Po zakończeniu dostosowywania dolnego wyświetlacza naciśnij przycisk OK, aby go ustawić.

Konsola przejdzie do ekranu trybu uruchamiania po wybraniu użytkownika.

Resetowanie profilu użytkownika

1. Na ekranie trybu uruchamiania naciśnij przycisk USER, aby wybrać jeden z profili użytkowników.

2. Naciśnij przycisk OK, aby wybrać profil użytkownika

3. Wyświetlacz konsoli pokazuje aktualną nazwę profilu użytkownika i monit EDIT. Naciśnij przycisk Zwiększ (▲) lub Zmniejsz (▼) przyciski, aby zmienić monit.

Uwaga: Aby wyjść z opcji Edytuj profil użytkownika, naciśnij przycisk PAUSE / END, a konsola wróci do ekranu trybu uruchamiania.

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

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

6. Naciśnij przycisk OK, aby dokonać wyboru.

7. Konsola przejdzie do ekranu trybu uruchamiania.

Zmiana poziomu oporu

Naciśnij przyciski zwiększania poziomu oporu (▲) lub zmniejszania (▼), aby zmienić poziom oporu w dowolnym momencie w programie treningowym. Aby szybko zmienić poziom oporu, naciśnij żądany przycisk szybkiego poziomu oporu. Konsola dostosuje się do wybranego poziomu oporu szybkiego przycisku.

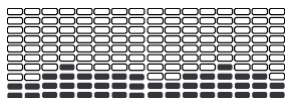
Profile programów

Programy te posiadają różne poziomy oporu i treningu. Programy profilowe są podzielone na kategorie (przejażdżki, góry i wyzwania).

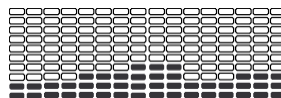
Uwaga: gdy użytkownik wyświetli wszystkie kategorie, zostaną one rozwinięte, aby wyświetlać programy w każdej z kategorii.

FUN RIDES

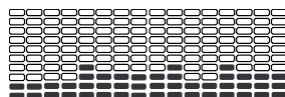
Rolling Hills



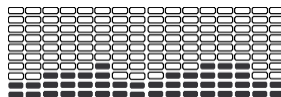
Ride in the Park



Easy Tour

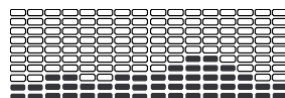


Stream Crossing

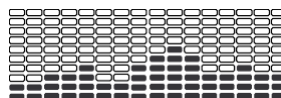


MOUNTAINS

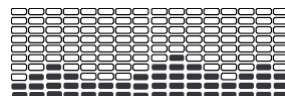
Pike's Peak



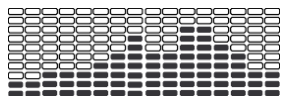
Mount Hood



Pyramids

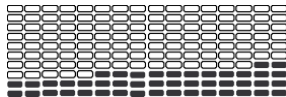


Summit Pass

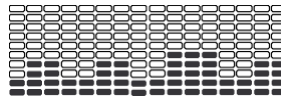


CHALLENGES

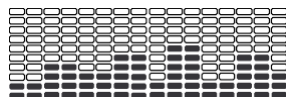
Uphill Finish



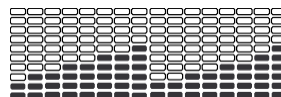
Cross-Training



Interval



Stairs



Profile treningowe i ustawianie celu treningowego

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

1. Usiądź na rowerze.
2. Naciśnij przycisk zwiększ (▲) lub zmniejsz (▼) aby wybrać profil.
3. Naciśnij przycisk Programs
4. Wciśnij przycisk lewo (◀) lub prawo (▶) aby wybrać kategorię treningu, potwierdź OK.
5. Naciśnij przycisk zwiększ (▲) lub zmniejsz (▼) aby wybrać profil treningu, potwierdź OK.
6. Naciśnij przycisk zwiększ (▲) lub zmniejsz (▼) aby wybrać typ celu (dystans, czas lub kalorie), potwierdź OK.
7. Naciśnij przycisk zwiększ (▲) lub zmniejsz (▼) aby ustawić wartość treningu.
8. Naciśnij OK, aby rozpocząć trening zorientowany na cel. Wartość GOAL będzie odliczana w miarę wzrostu wartości procentu ukończenia.

Uwaga: podczas celu dotyczącego kalorii każda kolumna trwa 2 minuty. Aktywna kolumna będzie przesuwana się po ekranie co 2 minuty. Jeśli trening trwa dłużej niż 30 minut, aktywna kolumna zostanie podpięta do ostatniej prawej kolumny i zepchnie poprzednie kolumny z wyświetlacza.

Program Fitness Test

Test sprawności mierzy poprawę twojego poziomu sprawności fizycznej. Test porównuje moc wyjściową (w watach) z tętnem. W miarę poprawy poziomu kondycji moc wyjściowa wzrośnie przy danym tętnie.

Uwaga: Konsola musi być w stanie odczytać informacje o tętnie z kontaktowych czujników tętna (CHR), aby działać poprawnie.

Możesz rozpocząć test sprawnościowy z kategorii FEEDBACK. Program testu sprawności najpierw wyświetla monit o wybranie poziomu sprawności - początkujący („BEG”) lub zaawansowany („ADV”). Konsola użyje wartości Wiek i Waga dla wybranego profilu użytkownika, aby obliczyć Wynik Fitness.

Rozpocznij trening i przytrzymaj czujniki tętna. Po rozpoczęciu testu intensywność treningu powoli wzrasta. Oznacza to, że będziesz pracował ciężiej, w wyniku czego Twoje tętno wzrośnie. Intensywność nadal rośnie automatycznie aż tętno osiągnie „strefę testową”. Ta strefa jest indywidualnie obliczana jako ok.75 procent maksymalnego tętna twojego profilu użytkownika. Po osiągnięciu strefy testowej urządzenie utrzymuje stałą intensywność przez 3 minuty.

Pozwala to osiągnąć stabilny stan (w którym tętno staje się stabilne). Po upływie 3 minut konsola mierzy tętno i moc wyjściową. Liczby te, wraz z informacjami o wieku i wadze, są obliczane w celu uzyskania „Wyniku sprawności”.

Uwaga: wyniki testu sprawności należy porównywać tylko z poprzednimi wynikami, a nie z innymi profilami użytkowników. Porównaj swoje wyniki fitness, aby zobaczyć poprawę.

Program Test Regeneracji

Test regeneracji pokazuje, jak szybko twoje serce odzyskuje siły ze stanu ćwiczeń do stanu spoczynku. Szybsza regeneracja jest wskaźnikiem wzrostu sprawności fizycznej.

Uwaga: Konsola musi być w stanie odczytać informacje o tętnie z kontaktowych czujników tętna (CHR) lub czujnika tętna (HRM), aby działał poprawnie.

Z podwyższonego tętna wybierz program testu regeneracji. Konsola wyświetli „STOP EXCERSIZING”, rozpocznie się odliczanie aż do ustalonego celu. Przestań ćwiczyć, ale kontynuuj chwytanie kontaktowych czujników tętna. Po 5 sekundach na wyświetlaczu pojawi się „RELAX” i odliczanie będzie kontynuowane do 00:00. Przez całą minutę konsola wyświetla również tętno. Jeśli nie korzystasz ze zdalnego czujnika tętna, musisz chwycić czujniki tętna na czas testu.

Wyświetlacz będzie nadal wyświetlał „RELAX” i tętno, dopóki cel nie osiągnie 00:00. Konsola obliczy następnie wynik regeneracji.

Wynik regeneracji = Twoje tętno o 1:00 (początek testu) minus twoje tętno o 00:00 (koniec testu). Im wyższa wartość wyniku testu regeneracji, tym szybciej tętno wraca do bardziej spokojnego stanu i jest wskazaniem poprawy kondycji. Rejestrując te wartości w czasie, można zaobserwować trend w kierunku lepszego zdrowia.

Po wybraniu programu testu regeneracji i braku sygnału tętna lub wyświetlacza, konsola wyświetli komunikat „NEED HEART RATE”. Ten komunikat będzie wyświetlany przez 5 sekund. Jeśli nie zostanie wykryty żaden sygnał, program zakończy się. Pomocna wskazówka: Aby uzyskać bardziej odpowiedni wynik, spróbuj uzyskać stałe tętno przez 3 minuty przed rozpoczęciem programu regeneracji. Łatwiej będzie to osiągnąć i uzyskać najlepszy wynik w programie Manual, dzięki czemu można kontrolować poziomy oporu

Programy treningowe oparte o tętno (HRC)

Programy kontroli tętna (HRC) pozwalają ustawić cel tętna dla treningu. Program monitoruje tętno w uderzeniach na minutę (BPM) na podstawie czujników dotykowego tętna (CHR) na urządzeniu i dostosowuje trening, aby utrzymać tętno w wybranej strefie.

Uwaga: konsola musi być w stanie odczytać informacje o tętnie z czujników CHR, aby program HRC działał poprawnie.

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

1. Wybierz poziom treningu Heart Rate Control: BEGINNER („BEG”) lub ADVANCED („ADV”) i naciśnij OK.
2. Naciśnij przyciski Zwiększ (□) lub Zmniejsz (□), aby wybrać procent maksymalnego tętna: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

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

1. Naciśnij przycisk zwiększ (▲) lub zmniejsz (▼) aby wybrać typ celu, potwierdź OK.
2. Naciśnij przycisk zwiększ (▲) lub zmniejsz (▼) aby ustawić wartość treningu.

Uwaga: pamiętaj, aby podczas określania celu odczekać pewien czas, aby tętno osiągnęło żądaną strefę tętna.

3. Wciśnij OK i rozpocznij trening.

Użytkownik może ustawić strefę tętna zamiast wartości, wybierając program kontroli tętna - program użytkownika. Konsola dostosuje trening, aby utrzymać użytkownika w żądanej strefie tętna.

1. Wybierz HEART RATE CONTROL - USER i naciśnij OK.
2. Naciśnij przyciski Zwiększ (▲) lub Zmniejsz (▼), aby ustawić strefę tętna dla treningu i naciśnij OK. Konsola pokazuje strefę tętna (procent) po lewej stronie, a zakres tętna dla użytkownika po prawej stronie wyświetlacza.
3. Naciśnij przycisk Zwiększ (▲) lub Zmniejsz (▼), aby wybrać typ celu i naciśnij OK.
4. Wciśnij przycisk Zwiększ (▲) lub Zmniejsz (▼), aby ustawić wartość treningu.
5. Wciśnij OK, aby rozpocząć trening.

Zmiana programu treningowego w trakcie trwania treningu

Konsola pozwala na uruchomienie innego programu treningu od aktywnego treningu.

1. W trakcie aktywnego treningu naciśnij PROGRAMS.
2. Naciśnij przycisk zwiększ (▲) lub zmniejsz (▼) aby wybrać żądany trening, potwierdź OK.
3. Naciśnij przycisk zwiększ (▲) lub zmniejsz (▼) aby wybrać typ celu, potwierdź OK.
4. Naciśnij przycisk zwiększ (▲) lub zmniejsz (▼) aby ustawić wartość treningu.
5. Wciśnij OK, aby zatrzymać aktywny trening i rozpocząć nowo wybrany.

Poprzednie wartości treningu są zapisywane w profilu użytkownika.

Wstrzymywanie lub zatrzymywanie treningu.

Konsola przejdzie w tryb pauzy, jeśli użytkownik przestanie pedałowac i użyje WSTRZYMANIE / KONIEC podczas treningu lub przez 5 sekund nie będzie sygnału RPM (użytkownik nie pedałuje). Konsola będzie wyświetlać cykl komunikatów zmieniających się co 4 sekundy:

- WSTRZYMANY TRENING
- PEDAŁUJ, ABY KONTYNUOWAĆ (jeśli rower) / STRIDE, ABY KONTYNUOWAĆ (jeśli jest eliptyczny)
- PUSH END TO STOP

Podczas wstrzymanego treningu możesz użyć przycisków Zwiększ / Zmniejsz, aby ręcznie przełączać kanały wyników.

1. Przestań pedałowac i naciśnij przycisk PAUSE / END, aby wstrzymać trening.
2. Aby kontynuować trening, naciśnij OK lub zacznij pedałowac.

Aby zatrzymać trening, naciśnij przycisk PAUSE / END. Konsola przejdzie w tryb Wyniki / Ostygnięcie.

Wyniki/ Cool Down

Po treningu wyświetlacz GOAL pokazuje 03:00, a następnie zaczyna odliczanie. Podczas tego okresu ochładzania (cool down) konsola pokazuje wyniki treningu. Wszystkie treningi oprócz Quick Start mają 3-minutowy okres cool down.

Wyświetlacz LCD pokazuje bieżące wartości treningu w trzech kanałach:

- a.) CZAS (ogółem), ODLEGŁOŚĆ (ogółem) i KALORIE (ogółem)
- b.) SPEED (średnia), RPM (średnia) i HEART RATE (średnia) c.) TIME (średnia), LEVEL (średnia) i CALORIES (średnia).

Naciśnij przycisk lewo (◀) lub prawo (▶) aby ręcznie przechodzić między kanałami wyników.

W okresie ochładzania (cool down) poziom oporu dostosuje się do jednej trzeciej średniego poziomu treningu. Poziom odporności na ochładzanie można regulować za pomocą przycisków zwiększania i zmniejszania rezystancji, ale konsola nie wyświetla wartości.

Możesz nacisnąć PAUZA / KONIEC, aby zatrzymać okres wyników / cool down i wrócić do trybu zasilania. Jeśli nie ma sygnału RPM lub HR, konsola automatycznie przechodzi w tryb uśpienia.

Statystyki celów i osiągnięć

Statystyki z każdego treningu są zapisywane w profilu użytkownika

Konsola Schwinn Dual Track™ pokazuje statystyki treningu na dolnym wyświetlaczu w trzech kanałach:

- a.) CZAS (ogółem), ODLEGŁOŚĆ (ogółem) i KALORIE (ogółem)
- b.) PRĘDKOŚĆ (średnia), RPM (średnia) i HEART RATE (średnia)
- c.) CZAS (średnia), ODLEGŁOŚĆ (średnia) / lub POZIOM (średnia) * i KALORIE (średnia)

* Jeśli Statystyka celu to pojedynczy trening, wyświetlany jest POZIOM (średni). Jeśli Statystyka celu jest kombinacją wielu treningów, zamiast POZIOMU (średnia) wyświetlana jest DISTANCE (średnia).

Aby wyświetlić statystyki CELU ŚCIEŻKI profilu użytkownika:

1. Na ekranie Power-Up naciśnij przyciski Zwiększ (▲) i Zmniejsz (▼), aby wybrać Profil użytkownika.

1. Naciśnij przycisk GOAL TRACK. Konsola wyświetli OSTATNIE TRENINGI i aktywuje odpowiednio podświetlenie Osiągnięć. Uwaga: statystyki śledzenia celu można wyświetlać nawet podczas treningu. Naciśnij GOAL TRACK, aby wyświetlić wartości LAST WORKOUT. Wartości treningu dla bieżącego treningu zostaną ukryte, z wyjątkiem wyświetlacza GOAL. Naciśnij GOAL TRACK ponownie, aby powrócić do ekranu Power-Up.

2. Naciśnij przycisk Zwiększ (▲), aby przejść do następnej statystyki CELU ŚCIEŻKI, „OSTATNIE 7 DNI”. Konsola wyświetli na ekranie spalone kalorie (50 kalorii na segment) z poprzednich siedmiu dni, wraz z sumami wartości treningu. Użyj przycisków w lewo (◀) lub w prawo (▶), aby poruszać się po wszystkich kanałach statystyki treningu.

3. Naciśnij przycisk Zwiększ (▲), aby przejść do „BMI” lub wskaźnika masy ciała. Konsola wyświetli wartość BMI na podstawie ustawień użytkownika. Upewnij się, że wartość wysokości jest poprawna dla Twojego profilu użytkownika, a wartość masy jest aktualna.

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

| | |
|-----------|-----------------|
| Niedowaga | Poniżej 18.5 |
| Normalna | 18.5 – 24.9 |
| Nadwaga | 25.0 – 29.9 |
| Otyłość | 30.0 i więcej |

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

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

. Naciśnij przycisk Zwiększ (▲), aby przejść do monitu „ZAPISZ NA USB - OK?”. Naciśnij OK, a „ARE YOU SURE?”

Wyświetli się monit -NO. Naciśnij przycisk Zwiększ (▲), aby zmienić na „YES -Tak” i naciśnij OK. Konsola wyświetli monit „INSERT USB”. Włóż pamięć flash USB do portu USB. Konsola zarejestruje statystyki na dysku flash USB.

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

Uwaga: Naciśnij przycisk PAUSE / END, aby wymusić wyjście z monitu „SAVING”.

2. Naciśnij przycisk Zwiększ (▲), aby przejść do „CLEAR WORKOUT DATA -OK?”. Naciśnij OK, a „ARE YOU SURE?”

- Wyświetli się monit NO -NIE. Naciśnij przycisk Zwiększ (▲), aby zmienić na „CZY JESTEŚ PEWNY? - YES - TAK”, i naciśnij OK. Treningi użytkownika zostały zresetowane.

3. Naciśnij GOAL TRACK, aby powrócić do ekranu Power-Up.

Gdy użytkownik wykona trening, który przewyższa „LONGEST WORKOUT” lub „CALORIE RECORD” z poprzednich treningów, konsola pogratuluje słyszalnym dźwiękiem i poinformuje użytkownika o nowym osiągnięciu. Odpowiednia lampka wskaźnika osiągnięć również będzie aktywna.

Tryb konfiguracji konsoli pozwala wprowadzić datę i godzinę, ustawić jednostkę miary na angielski lub metryczny, zmienić typ maszyny, kontrolować ustawienia dźwięku (włączanie / wyłączanie) lub przeglądać statystyki konserwacji (dziennik błędów i godziny pracy - tylko do użytku dla serwisanta).

1. Przytrzymaj przycisk PAUZA / KONIEC i przycisk PRAWO przez 3 sekundy w trybie uruchamiania, aby przejść do trybu konfiguracji konsoli.

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

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

3. Naciśnij OK, aby ustawić.

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

5. Naciśnij przycisk OK, aby ustawić.

6. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit UNITS z bieżącym ustawieniem. Aby zmienić, naciśnij OK, aby uruchomić opcję Jednostki.

Naciśnij przyciski Zwiększ / Zmniejsz, aby przełączać między MILES (jednostki w języku angielskim) i KM (jednostki miary).

Uwaga: Jeśli jednostki zmieniają się, gdy w statystykach użytkownika pojawią się dane, statystyki zostaną przeliczone na nowe jednostki.

7. Naciśnij przycisk OK, aby ustawić.

8. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit MACHINE TYPE z bieżącym ustawieniem. Naciśnij przyciski Zwiększ / Zmniejsz, aby zmiana pomiędzy „BIKE” i eliptycznym (ELIP).

9. Naciśnij przycisk OK, aby ustawić.

10. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit SOUND SETTINGS z bieżącym ustawieniem. Naciśnij przyciski zwiększania / zmniejszania, aby zmieniać pomiędzy ON i OFF.

11. Naciśnij przycisk OK, aby ustawić.

12. Wyświetlacz konsoli pokazuje TOTAL RUN HOURS dla maszyny.


13. Aby wyświetlić następny monit, naciśnij przycisk OK.

14. Wyświetlacz konsoli pokazuje monit SOFTWARE VERSION.

15. Aby wyświetlić następny monit, naciśnij przycisk OK.

16. Konsola wyświetli ekran trybu uruchamiania.

Przed rozpoczęciem jakichkolwiek prac naprawczych przeczytaj uważnie instrukcje konserwacji. W niektórych warunkach asystent jest zobowiązany do wykonania niezbędnych zadań.

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

Jeśli w dowolnym momencie etykiety ostrzegawcze staną się luźne, nieczytelne lub usunięte, skontaktuj się z obsługą klienta Nautilus w celu wymiany etykiet.

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

Codziennie: Przed każdym użyciem sprawdź w urządzeniu do ćwiczeń luźne, połamane, uszkodzone lub zużyte części. Nie używaj, jeśli występuje w tym stanie. Napraw lub wymień wszystkie części przy pierwszych oznakach zużycia lub uszkodzenia. Po każdym treningu użyj czystej szmatki, aby przetrzeć pot z roweru.

WAŻNE: Unikaj nadmiernego zmoczenia konsoli.

Co tydzień: Wyczyść urządzenie, aby usunąć kurz lub brud z jego powierzchni. Sprawdź, czy siedzisko i kierownica działają płynnie. W razie potrzeby nałóż cienką warstwę smaru silikonowego. Smar silikonowy nie jest przeznaczony do spożycia przez ludzi. Trzymać poza zasięgiem dzieci. Przechowywać w bezpiecznym miejscu.

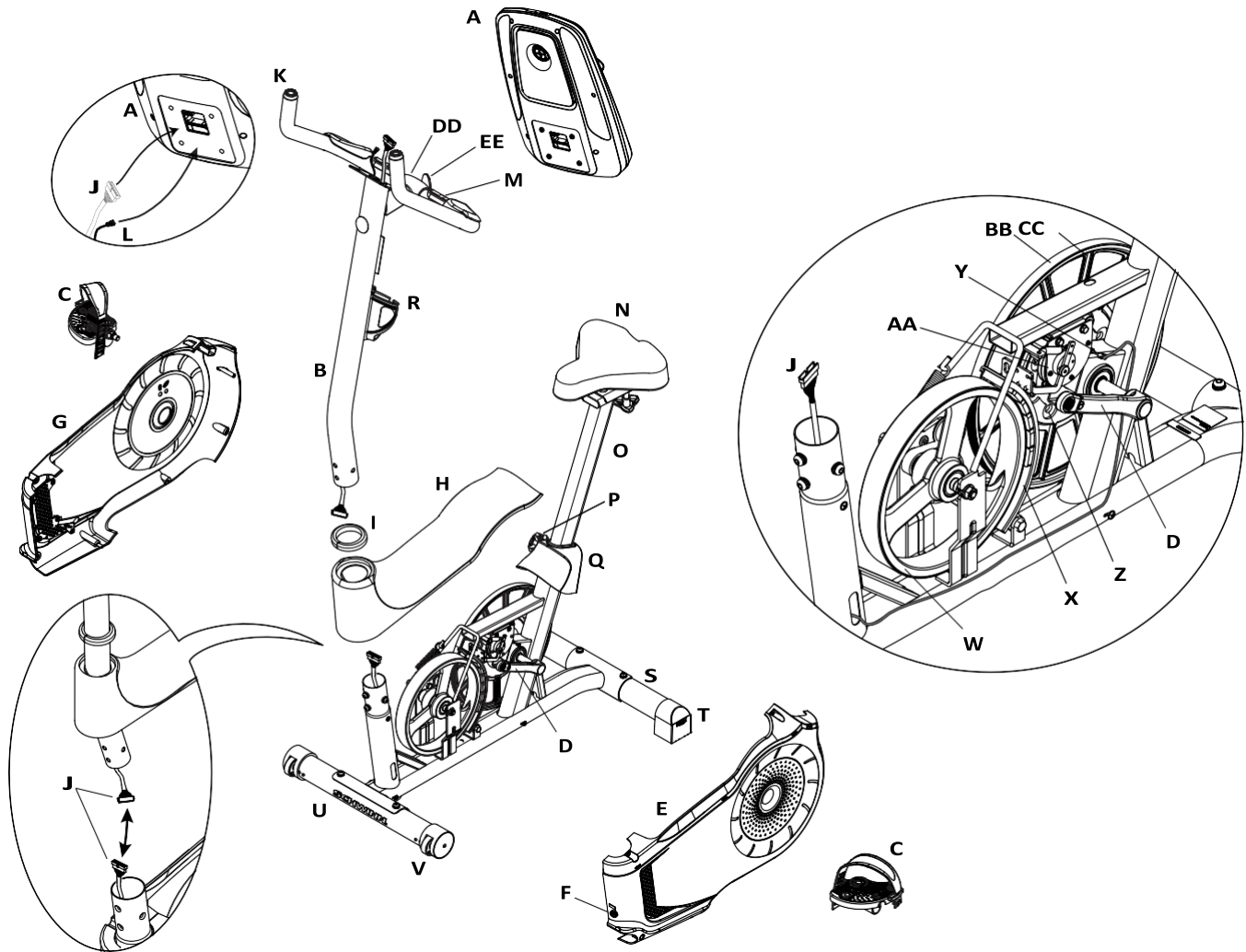
 **Smar silikonowy nie jest przeznaczony do spożycia przez ludzi. Trzymać poza zasięgiem dzieci. Przechowywać w bezpiecznym miejscu.**

WAŻNE: Nie używaj produktów ropopochodnych.

Co miesiąc lub 20h użytkowania: Sprawdź pedały i ramiona korby, dokręć w razie potrzeby. Upewnij się, że wszystkie śruby są dobrze dokręcone. Dokręcić w razie potrzeby. Nasmaruj łańcuch smarem rowerowym.

WSKAZÓWKA: Nie należy czyścić roweru rozpuszczalnikiem na bazie ropy naftowej ani środkami do czyszczenia samochodów. Pamiętaj, aby utrzymać konsolę suchą.

Konserwacja części



| | | | | | |
|---|---------------------|---|----------------------|---|------------------------------|
| A | Konsola | L | Przewody HR | W | Koło zamachowe |
| B | Maszt konsoli | M | Sensory CHR | X | Hamulec |
| C | Pedały | N | Siedzisko | Y | Sensor RPM |
| D | Ramię korby | O | Sztycy | Z | Sensory Magnetyczne (8) |
| E | Ośłona lewa | P | Pokrętło regulacji | A | Siłownik |
| F | Zasilanie | Q | Ośłona | B | Pas transmisyjny |
| G | Prawa osłona | R | Uchwyt na butelkę | C | Koło pasowe |
| H | Górna osłona | S | Przedni stabilizator | D | Ośłona uchwytu na kierownicę |
| I | Uszczelka | T | Stopki poziomujące | E | T-handle |
| J | Przewód danych | U | Przedni stabilizator | | |
| K | Uchwyty/ kierownica | V | Koła transportowe | | |

| Problem | Sprawdź | Rozwiązanie |
|--|--|---|
| Brak wyświetlacza / częściowego wyświetlacza / urządzenie nie włącza się | Sprawdź gniazdko elektryczne | Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do sprawnego gniazdka |
| | Sprawdź połączenie na konsoli | Połączenie powinno być bezpieczne i nieszkodzone. Wymień adapter lub połączenie na urządzeniu, jeśli jedno z nich jest uszkodzone. |
| | Sprawdź integralność kabla danych | Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli którykolwiek jest wyraźnie obcięty lub przecięty, wymień kabel. |
| | Sprawdź połączenia / orientację kabla danych | Sprawdź czy konsola nie jest uszkodzona, pęknięta. |
| | Sprawdź czy wyświetlacz nie jest uszkodzony | Sprawdź czy na wyświetlaczu widnieją ślady pęknięcia. Wymień, jeśli konsola jest uszkodzona. |
| | Wyświetlanie konsoli | Jeśli konsola ma tylko częściowy wyświetlacz i wszystkie połączenia są prawidłowe, wymień konsolę. |
| | | Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy. |
| Urządzenie działa, ale nie wyświetla się połączenie HR | Połączenie kabla HR w konsoli | Upewnij się, że kabel jest bezpiecznie podłączony do konsoli. |
| | Uchwyt czujnika | Upewnij się, że ręce są wyśrodkowane na czujnikach tętna. Ręce muszą być nieruchome z względnie równym naciskiem wywieranym na każdą stronę. |
| | Suche lub zrogowaciałe ręce | Czujniki mogą mieć trudności z wysuszonymi lub zrogowaciałymi dłońmi. Krem z przewodzący (krem do pomiaru tętna) może pomóc w lepszym przewodzeniu. Są one dostępne w Internecie lub w sklepach medycznych lub większych sklepach fitness. Kierownica Jeśli testy nie wykazują żadnych innych problemów, kierownicę należy wymienić. |
| | Kierownica | Jeśli testy nie wykazują żadnych innych problemów, kierownicę należy wymienić. |
| Urządzenie działa, ale nie wyświetla się tętno z paska | Pasek na klatkę piersiową (opcjonalnie) | Pasek powinien być zgodny z „POLAR®” i niekodowany. Upewnij się, że pasek przylega bezpośrednio do skóry, a obszar kontaktu jest mokry. |
| | Baterie w pasku na klatkę | Jeśli w pasku można wymienić baterie, wymień. |
| | Sprawdź profil użytkownika | Wybierz opcję Edytuj profil użytkownika dla profilu użytkownika. Przejdź do ustawienia WIRELESS HR i upewnij się, że bieżąca wartość jest ustawiona na ON. |
| | Zakłócenia | Spróbuj odsunąć urządzenie od źródeł zakłóceń (telewizja, mikrofony itp.). |
| | Wymiana paska na klatkę piersiową | Jeśli zakłócenia zostaną wyeliminowane, a funkcja HR nie działa, wymień pasek. |
| | Wymień konsolę paska | Jeśli funkcja HR nadal nie działa, wymień konsolę paska. |
| Jednostka działa, ale telemetryczne tętno wyświetla się nieprawidłowo | Zakłócenia | Upewnij się, że odbiornik HR nie jest zablokowany przez Twoje urządzenie elektroniczne leżące po lewej stronie tacki na media. |
| Konsola wyświetla kod błędu „E2” | Sprawdź integralność kabla danych | Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli jakieś są obcięte lub zaciśnięte, wymień kabel. |
| | Sprawdź połączenia / orientację kabla danych | Upewnij się, że kabel jest prawidłowo podłączony i prawidłowo ustawiony. Mały zatrzask na złączu powinien zrównać się i zatrzaskać na miejscu. |
| | Elektronika konsoli | Jeśli testy nie wykazały żadnych innych problemów, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy. |
| Brak odczytu prędkości / RPM, konsola wyświetla kod błędu „PEDAL PLEASE” | Sprawdzić integralność kabla danych | Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli jakieś są obcięte lub zaciśnięte, wymień kabel. |
| | Sprawdź połączenia / orientację kabla danych | Upewnij się, że kabel jest prawidłowo podłączony i prawidłowo ustawiony. Mały zatrzask na złączu powinien zrównać się i zatrzaskać na miejscu. |

| Problem | Sprawdź | Rozwiązanie |
|---|---|---|
| | Sprawdź położenie magnesu (wymaga zdjęcia osłony) | Magnes powinien być na miejscu na kole pasowym. |
| | Sprawdź czujnik prędkości (wymaga zdjęcia osłony) | Czujnik prędkości powinien być wyrównany z magnesem i podłączony do kabla danych. W razie potrzeby wyrównaj czujnik. Wymień, jeśli nastąpi uszkodzenie czujnika lub przewodu łączącego. |
| Opór nie zmienia się (maszyna włącza się i działa) | Baterie | Wymień baterie i sprawdź, czy działa prawidłowo |
| | Sprawdź konsolę | Sprawdź wizualnie stan konsoli. Jeżeli jest widocznie uszkodzona, wymień ją. |
| | Sprawdź przewód danych | Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli którykolwiek jest wyraźnie obcięty lub przecięty, wymień kabel. |
| | Sprawdź połączenie i ułożenie przewodu danych | Upewnij się, że kabel jest prawidłowo podłączony i prawidłowo ustawiony. Sprawdź wszystkie połączenia. Mały zatrask na złączu powinien być zatrzasknięty. |
| | Sprawdź siłownik (wymaga zdjęcia osłony) | Jeśli magnesy się poruszają, dostosuj, aż znajdą się w odpowiednim zakresie. Wymień silnik siłownika, jeśli nie działa prawidłowo. |
| | | Jeśli powyższe kroki nie rozwiążą problemu, skontaktuj się z lokalnym dystrybutorem w celu uzyskania dalszej pomocy. |
| Konsola wyłącza się (przechodzi w tryb uśpienia) podczas pracy) | Sprawdź gniazdko elektryczne | Upewnij się, że urządzenie jest podłączone do sprawnego gniazdka elektrycznego. |
| | Sprawdź połączenie na konsoli | Odłączenie powinno być bezpieczne i nieuszkodzone. Wymień adapter lub połączenie na urządzeniu, jeśli jedno z nich jest uszkodzone. |
| | Sprawdź integralność kabla danych | Wszystkie przewody w kablu powinny być nienaruszone. Jeśli jakieś są obcięte lub zaciśnięte, wymień kabel. |
| | Sprawdź połączenia / orientację kabla danych | Upewnij się, że kabel jest prawidłowo podłączony i prawidłowo ustawiony. Mały zatrask na złączu powinien zrównać się i zatrzasknąć na miejscu. |
| | Zresetuj urządzenie | Odłącz urządzenie od gniazdka elektrycznego na 3 minuty. Podłącz ponownie do gniazdka. |
| | Sprawdź położenie magnesu (wymaga zdjęcia osłony) | Magnes powinien być na miejscu na kole pasowym. |
| | Sprawdź czujnik prędkości (wymaga zdjęcia osłony) | Czujnik prędkości powinien być wyrównany z magnesem i podłączony do kabla danych. W razie potrzeby wyrównaj czujnik. Wymień, jeśli nastąpi uszkodzenie czujnika lub przewodu łączącego. |
| Maszyna kołysze się / nie jest stabilna | Sprawdź regulację stopki poziomującej | Wyreguluj stopki poziomujące |
| | Sprawdź powierzchnię pod rowerem | Regulacja może nie być w stanie zrekomensować bardzo nierównych powierzchni. Przenieś rower na poziomą powierzchnię. |
| Luźne pedały/ problem z pedałowaniem | Sprawdź połączenie pedału z ramieniem korby | Pedał powinien być mocno dokręcony do korby. Upewnij się, że połączenie nie jest gwintowane. |
| | Sprawdź połączenie ramienia korby z osią | Korba powinna być mocno dokręcona do osi. Upewnij się, że korby są połączone pod kątem 180 stopni. |
| Dźwięk kliknięcia podczas pedałowania | Sprawdź połączenie korby z osią | Zdejmij pedały. Upewnij się, że nici nie są zanieczyszczone, i ponownie zainstaluj pedały |
| Siedzisko przesuwane / piszczy podczas użytkowania | Sprawdź pin blokujący | Upewnij się, że pin regulacyjny jest zablokowany w jednym z otworów regulacyjnych sztycy. |
| | Sprawdź mocowanie | Upewnij się, że pokrętło regulacji oporu jest prawidłowo dokręcone |

ZASADY GWARANCJI

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

UŻYTKOWANIE SPRZĘTU NIEZGODNIE Z WARUNKAMI GWARANCJI POWODUJE JEJ UTRATĘ. NINIEJSZA

GWARANCJA NA SPRZEDANY TOWAR KONSUMPCYJNY NIE WYŁĄCZA, NIE OGRANICZA ANI NIE

ZAWIESZA UPRAWNIENIĄ KUPUJĄCEGO WYNIKAJĄCYCH Z NIEZGODNOŚCI TOWARU Z UMOWĄ

