R626
NAUTILUS®

CE

MONTAGE- / GEBRUIKERSHANDLEIDING

INHOUDSOPGAVE

Belangrijke veiligheidsvoorschriften	3	Bedieningen	23
Waarschuwingsklevers/Serienummer	4	Afstellingen	23
Specificaties	5	Opstart/Stand-by-modus	23
Voorafgaand aan de montage	5	Initiële installatie	24
Onderdelen	6	Snelstartprogramma	24
Montagemateriaal	7	Gebruikersprofielen	24
Gereedschap	7	Profielprogramma's	26
Montage	8	Pauzeren of stoppen	30
Het toestel verplaatsen	15	Resultaten/Afkoel-modus	30
Het toestel nivelleren	15	GOAL TRACK-statistieken	30
Kenmerken	16	Onderhoudsmodus console	33
Consolekenmerken	17	Onderhoud	34
Bluetooth®-connectiviteit	20	Onderhoudsonderdelen	35
Op afstand bediende hartslagmeter	21	Problemen oplossen	36

Bewaar het oorspronkelijke aankoopbewijs en noteer de volgende informatie om de garantieondersteuning te valideren:

Serienummer _____

Datum van aankoop _____

Neem contact op met uw lokale distributeur om uw productgarantie te registreren.

Als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale Nautilus®-distributeur. Om uw lokale distributeur te vinden gaat u naar: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 VS | © 2017 Nautilus, Inc. ® verwijst naar handelsmerken die in de Verenigde Staten zijn geregistreerd. Deze merken mogen in andere landen worden geregistreerd of anderszins worden beschermd door het gemeen recht. Nautilus, het Nautilus-logo, Nautilus Trainer, Bowflex, Schwinn en Universal zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven aan Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, iTunes®, Google Play™, Under Armour®, MyFitnessPal® en zijn RideSocial™ handelsmerken van hun respectieve rechthebbenden. Het Bluetooth®-woordmerk en -logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Nautilus, Inc. gebeurt onder licentie.

ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

⚠ **Dit pictogram wijst op een potentieel gevaarlijke situatie die kan leiden tot de dood of ernstig letsel.**

Neem de volgende waarschuwingen in acht:

⚠ **Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel.**

Lees aandachtig de montage-instructies.

- Houd omstanders en kinderen te allen tijde uit de buurt van het toestel dat u aan het monteren bent.
- Sluit het toestel niet op het elektriciteitsnet aan totdat u dit gevraagd wordt.
- Monteer het toestel niet buiten of in een vochtige of natte plaats.
- Zorg ervoor dat u voldoende werkruimte hebt, uit de buurt van voorbijgangers en zonder omstanders in gevaar te brengen.
- Sommige onderdelen van het toestel kunnen zwaar of moeilijk hanteerbaar zijn. Roep de hulp in van een tweede persoon wanneer u deze onderdelen monteert. Monteer geen zware of moeilijk hanteerbare onderdelen zonder de hulp van een tweede persoon.
- Installeer het toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Probeer het design of de functionaliteit van het toestel niet te wijzigen. Dit zou de veiligheid van het toestel in gevaar kunnen brengen en maakt de garantie ongeldig.
- Als u reserveonderdelen nodig hebt, gebruik dan uitsluitend originele reserveonderdelen en montagemateriaal van Nautilus. Als u geen originele reserveonderdelen gebruikt, dan kan dit een risico inhouden voor de gebruikers, het toestel verhinderen om correct te werken en de garantie ongeldig maken.
- Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking in overeenstemming met de handleiding.
- Lees voor de eerste ingebruikneming aandachtig de volledige handleiding die bij dit toestel is meegeleverd. Bewaar de handleiding voor later gebruik.
- Voer alle montagestappen in de opgegeven volgorde uit. Verkeerde montage kan leiden tot lichamelijke letsels of onjuiste werking.

Neem de volgende waarschuwingen in acht voordat u dit toestel in gebruik neemt:

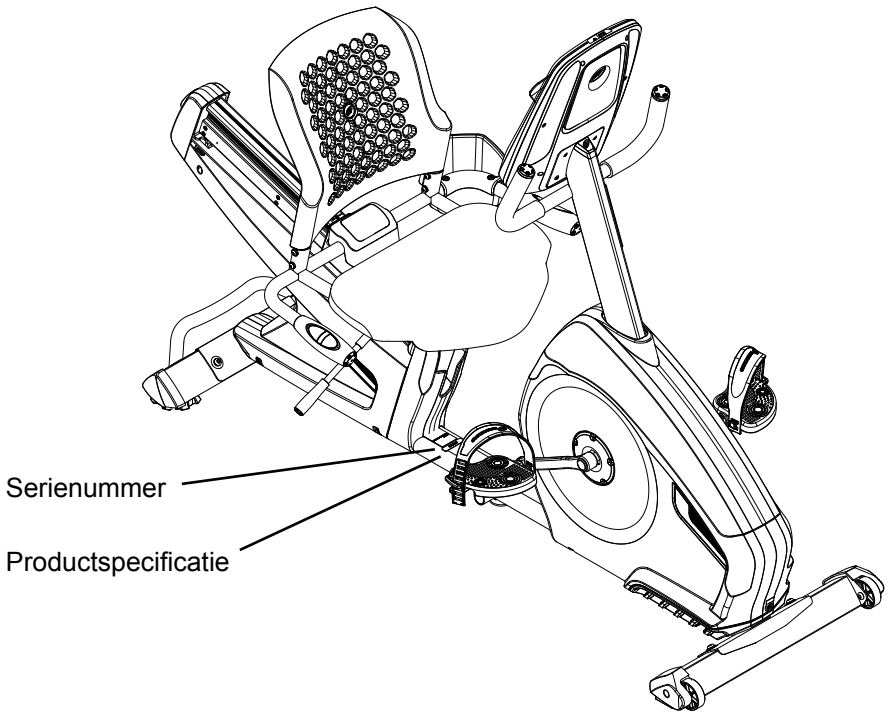
⚠ **Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.**

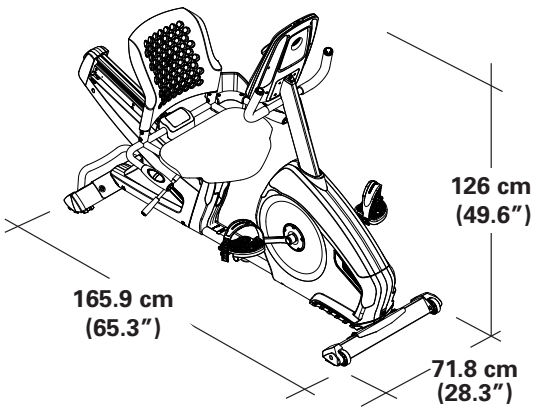
Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel. Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, neem dan contact op met de klantendienst van Nautilus om de klevers te vervangen.

- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit toestel. Bewegende onderdelen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 13 jaar.
- Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.
- Controleer voor elk gebruik of het toestel geen losse onderdelen heeft of tekenen van slijtage vertoont. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Controleer de stoel, de pedalen en de crankarmen grondig. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- Maximale gebruikersgewicht: 136 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Dit toestel is alleen geschikt voor thuisgebruik.
- Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende onderdelen. Plaats uw vingers of andere voorwerpen niet in de bewegende onderdelen van het trainingstoestel.
- Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.

- Maak de pedalen stabiel voordat u erop gaat staan. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel.
- Bij onderhoud zorgt u ervoor dat het toestel niet meer op het elektriciteitsnet is aangesloten.
- Gebruik dit toestel niet buiten of in vochtige of natte plaatsen. Houd de voetpedalen schoon en droog.
- Bewaar aan beide zijden van het toestel een vrije ruimte van ten minste 0,6 m. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang en doorgang rond het toestel en voor het afstappen bij noodgevallen. Houd omstanders buiten deze ruimte tijdens het gebruik van het toestel.
- Span uzelf niet overdreven in tijdens het trainen. Gebruik het toestel in overeenstemming met de voorschriften in deze handleiding.
- Verstel en bevestig alle verstelbare onderdelen op een correcte en veilige manier. Zorg dat de verstelbare onderdelen de gebruiker niet kunnen raken.
- Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en weerstandsveranderingen verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een verminderd lichamelijk, zintuiglijk of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over en ervaring met dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder het toezicht van, of nadat men is geïnstrueerd over het gebruik van het toestel door, iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.

Waarschuwingsklevers en serienummer





Maximale gebruikersgewicht: 136 kg

Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel: 11.912 cm2

Gewicht van het toestel: 41,7 kg

Stroomvoorziening:
Ingangsspanning: 100 - 240 V AC, 50/60 Hz, 0,4 A
Uitgangsspanning: 9 V DC, 1,5 A

Zet dit toestel NIET bij het afval. Het toestel moet worden gerecycled. Volg de voorgeschreven methoden op een erkend afvalinzamelcentrum om dit product correct te recyclen.

Voorafgaand aan de montage

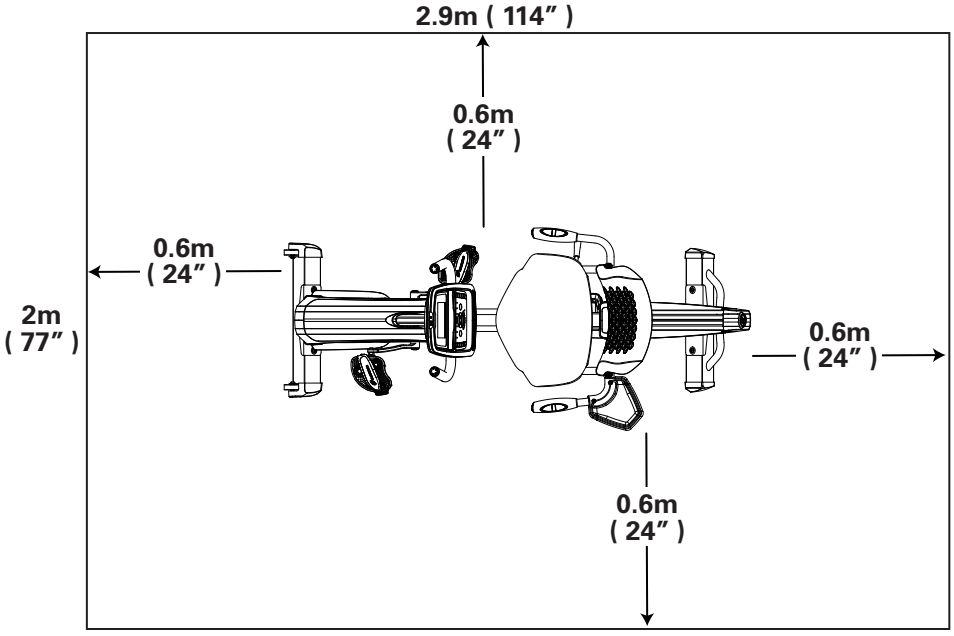
Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van minimaal 2 x 2,9 m.

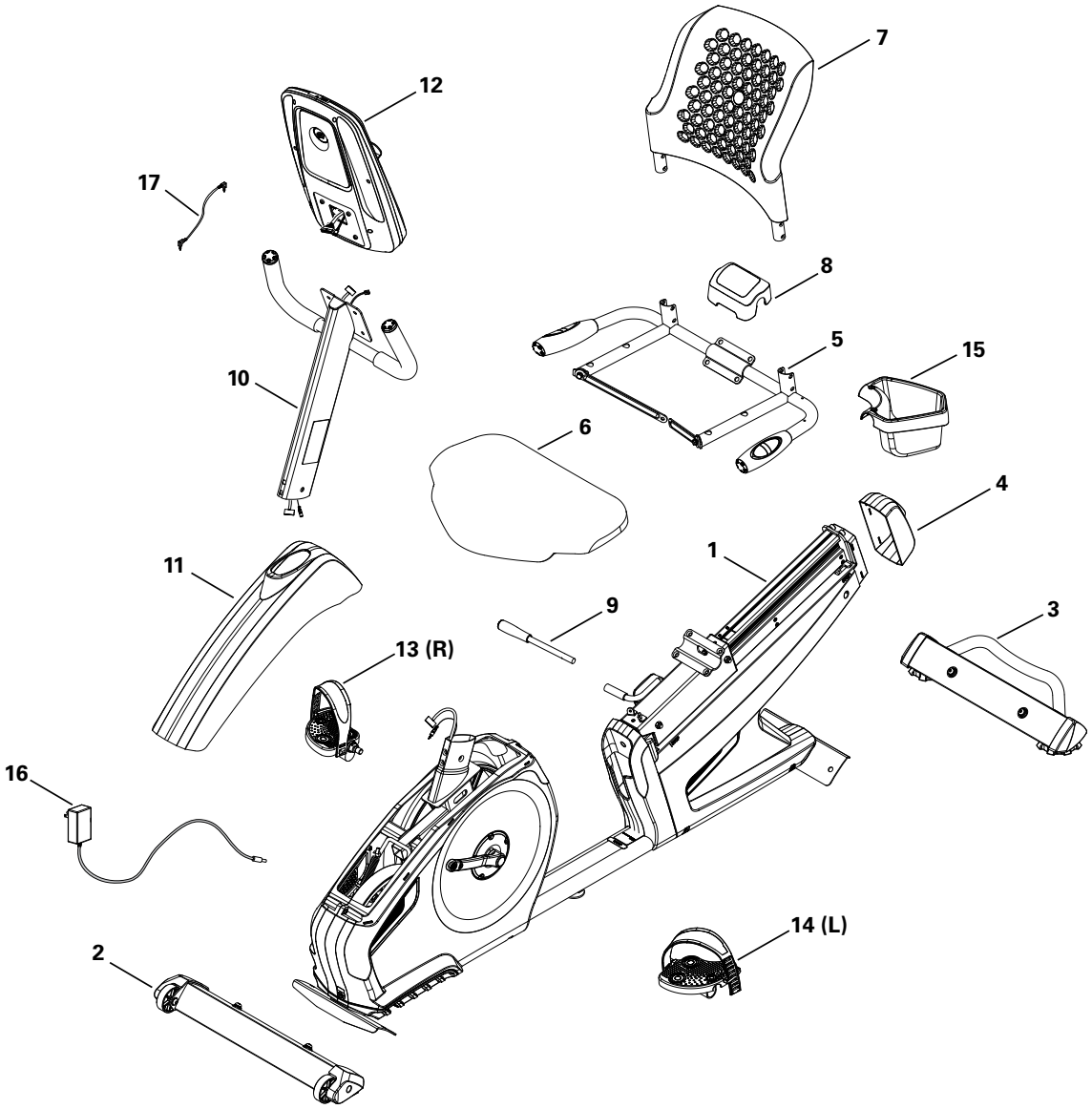
Opmerking: Leg een optionele toestelmat onder het toestel om schade aan de vloer(bedekking) te voorkomen. Neem contact op met uw lokale distributeur voor meer informatie.

Basisprincipes bij het monteren

Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

- Lees aandachtig de 'Belangrijke veiligheidsvoorschriften' voor de montage.
- Verzamel alle onderdelen die u nodig hebt bij iedere montagestap.
- Met behulp van de aanbevolen moersleutels draait u de bouten en moeren naar rechts (met de klok mee) om aan te spannen en naar links (tegen de klok in) om los te draaien.
- Wanneer u twee onderdelen vastmaakt, heft u de constructie voorzichtig op en kijkt u door de boutgaten. Op die manier kunt u de bout gemakkelijker door de gaten glijden.
- Voor de montage zijn mogelijk twee personen nodig.





Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Frame	10	1	Consolemast
2	1	Voorste stabilisatiesteun	11	1	Bovenste beschermkap
3	1	Achterste stabilisatiesteun	12	1	Console
4	1	Eindkap stoelrail	13	1	Rechterpedaal
5	1	Gemonteerd stoelframe	14	1	Linkerpedaal
6	1	Stoelkussen	15	1	Bidonhouder
7	1	Rugleuning	16	1	Mediakabel
8	1	Kap voor de stoel	17	1	Netsnoer
9	1	Hendel voor het verstellen van de stoel			

Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	8	Bolkopinbusbout, M8x16	F	2	Kruiskopschroevendraaier, M5x12
B	10	Bolkopinbusbout, M6x12	G	14	Borgring, M6
C	8	Vlakke sluitring, M8	H	4	Verende sluitring, M6
D	8	Borgring, M8	I	4	Kruiskopschroevendraaier, M6x25
E	10	Vlakke sluitring, M6			

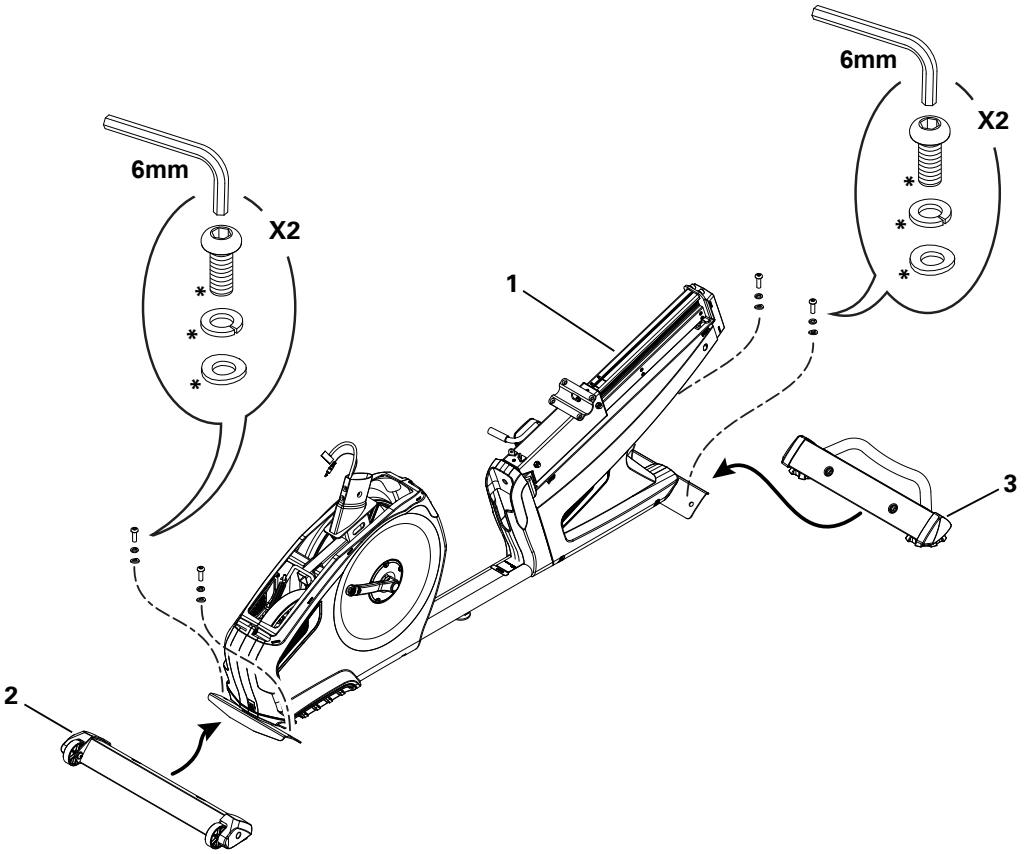
Gereedschap

Meegeleverd

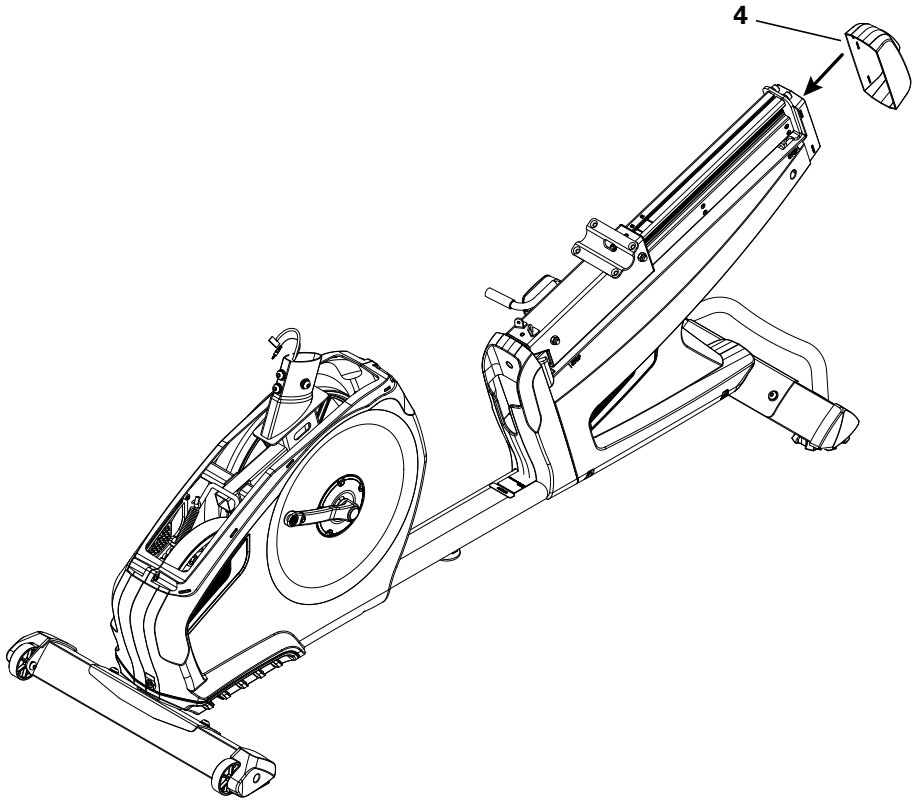
4 mm
6 mm

1a. Bevestig de stabilisatiesteunen aan het frame

Opmerking: Het montagemateriaal(*) is vooraf geïnstalleerd op de stabilisatiesteunen en is dus niet afgebeeld op de montagekaart. Zorg dat de transportwielen op de voorste stabilisatiesteun naar voren zijn gericht.

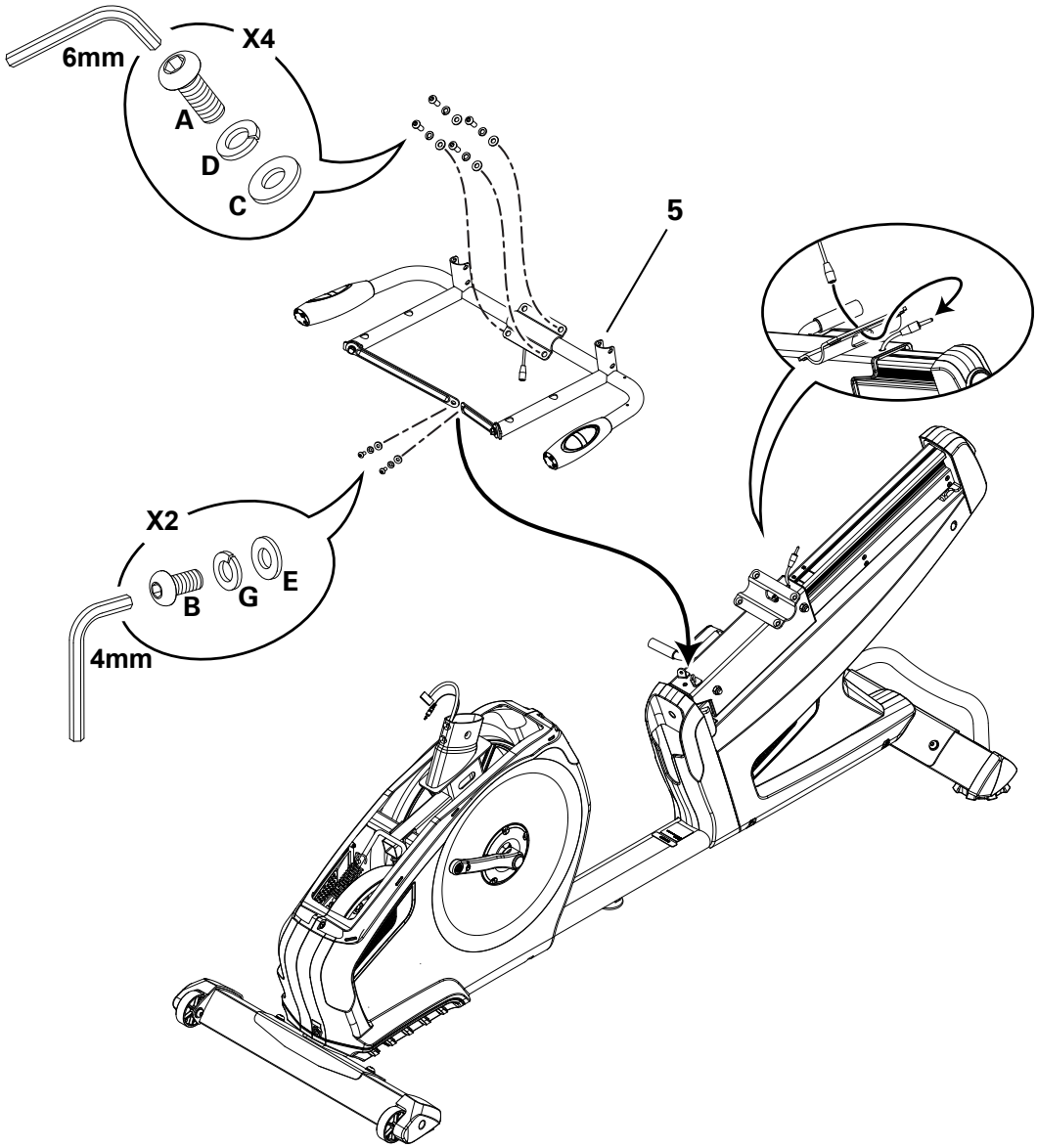


1b. Bevestig de eindkap van de stoelrail op het gemonteerde frame

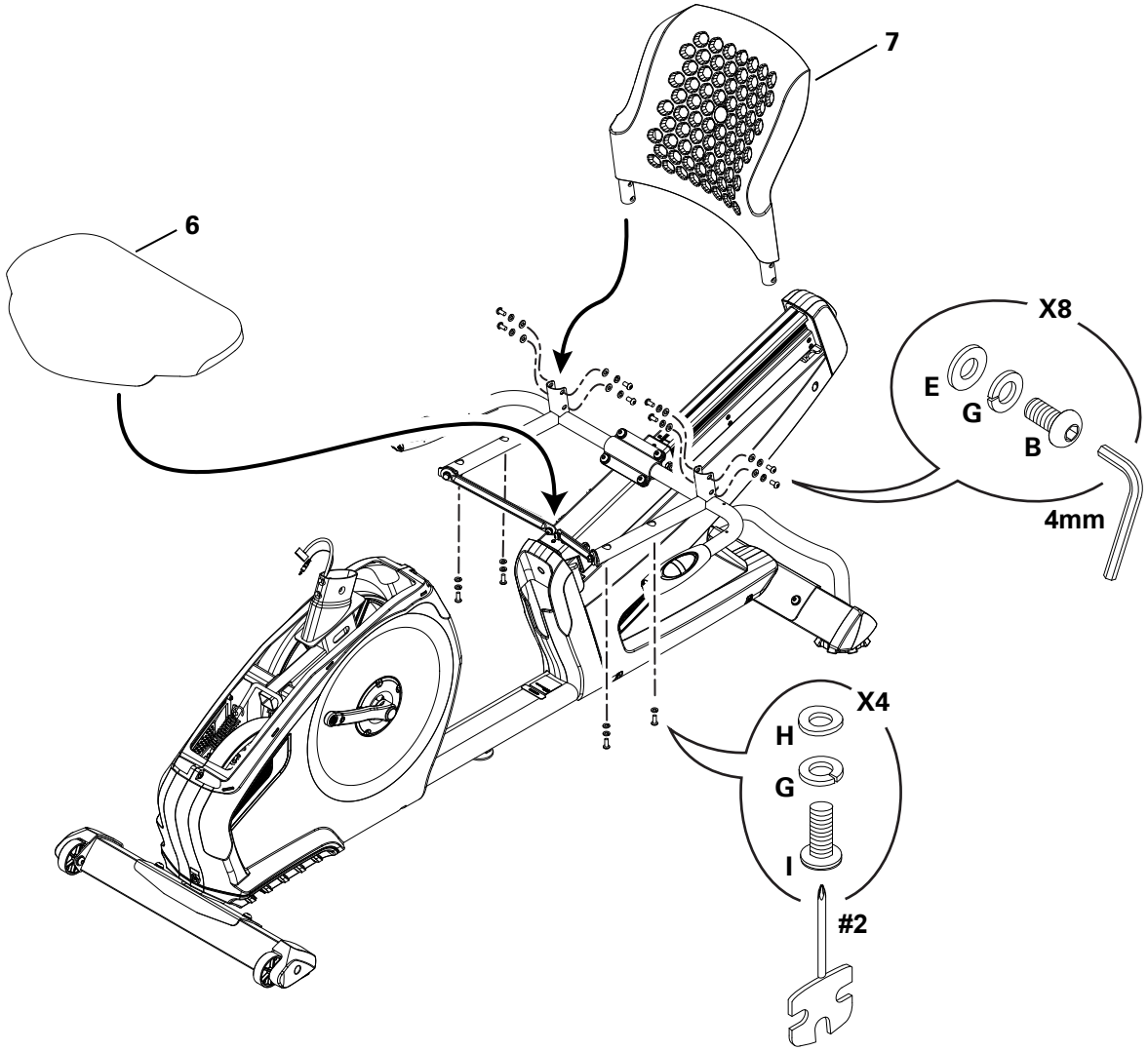


2. Bevestig het gemonteerde stoelframe op de stoelrail

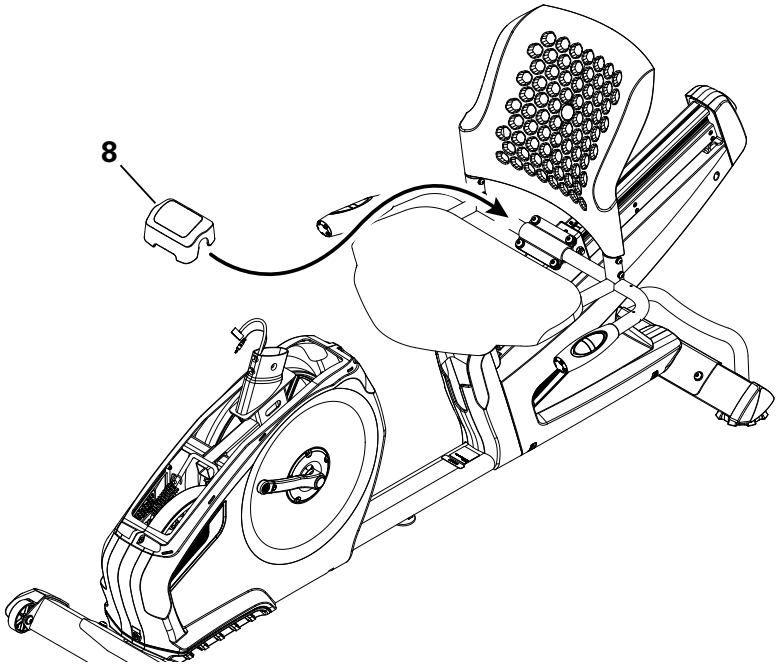
NB: Krimp de hartslagkabel niet. Vergeet het montagemateriaal niet vast te draaien zodra het allemaal is aangebracht.



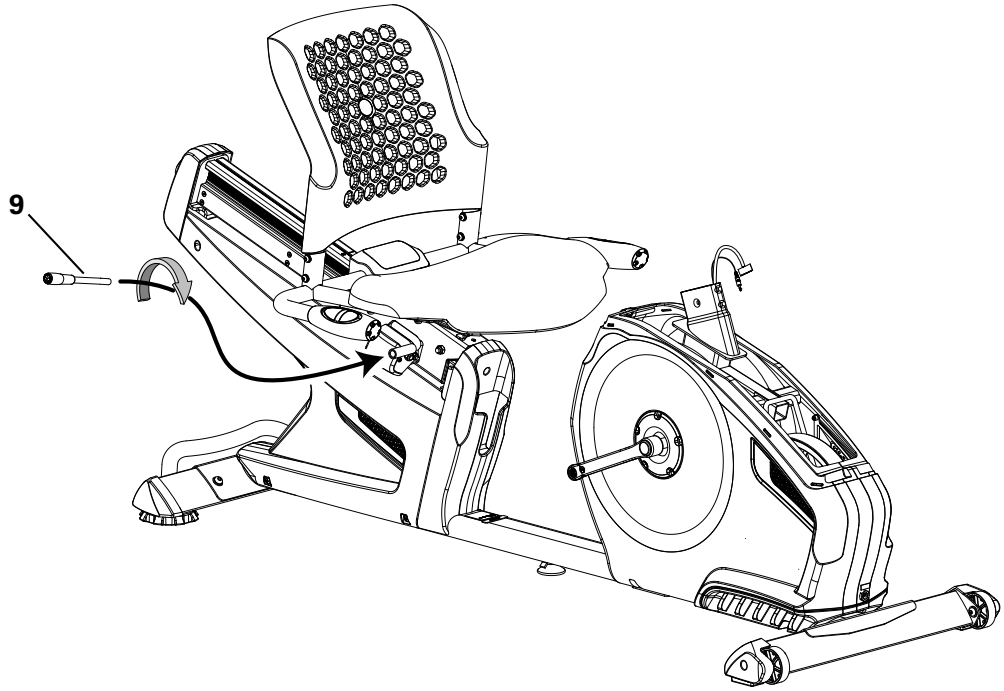
3. Bevestig het stoelkussen en de rugleuning aan het gemonteerde stoelframe



4. Bevestig de kap op het gemonteerde frame

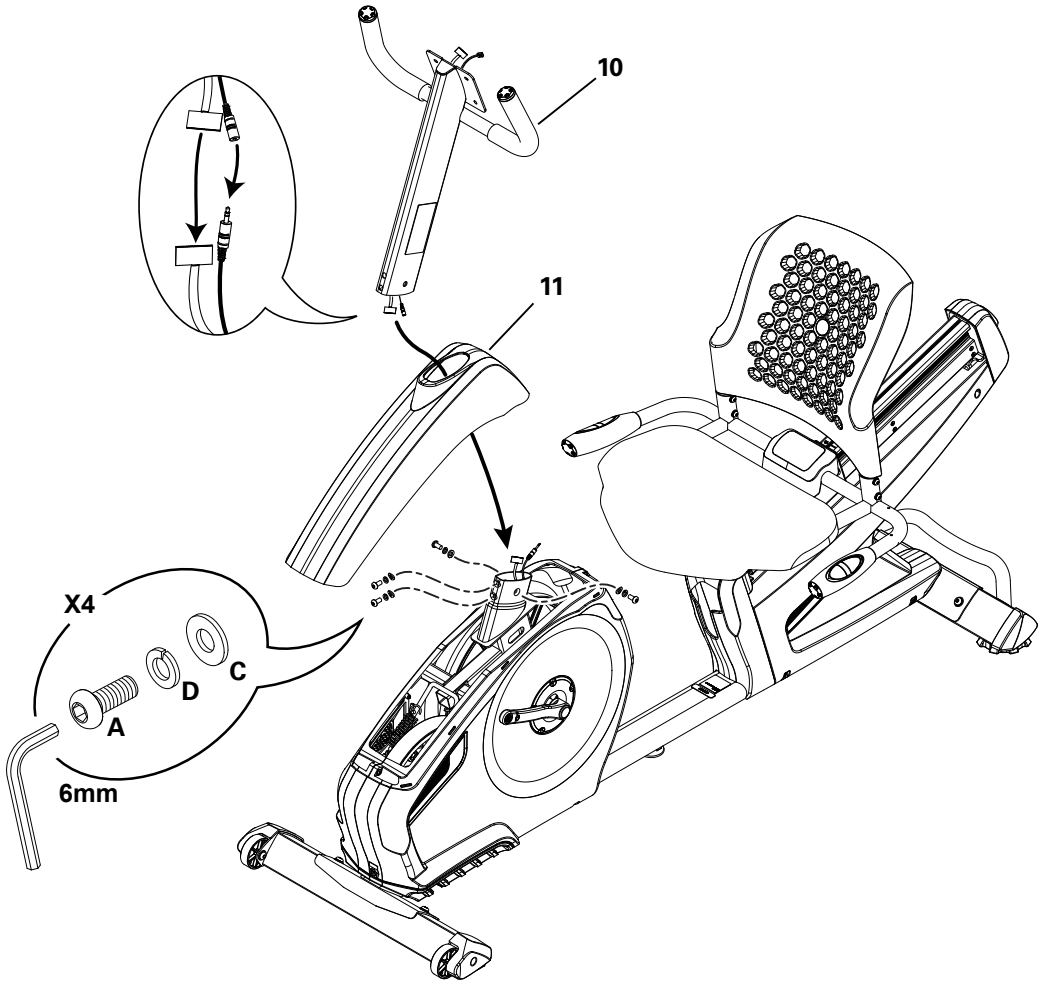


5. Bevestig de hendel voor het verstellen van de stoel aan het gemonteerde frame



6. Sluit de kabels aan en bevestig de consolemast aan het gemonteerde frame

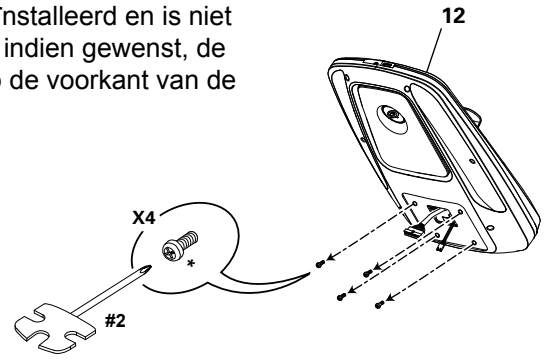
NB: Plooi de kabels niet.



7. Schroef het montagemateriaal uit de console

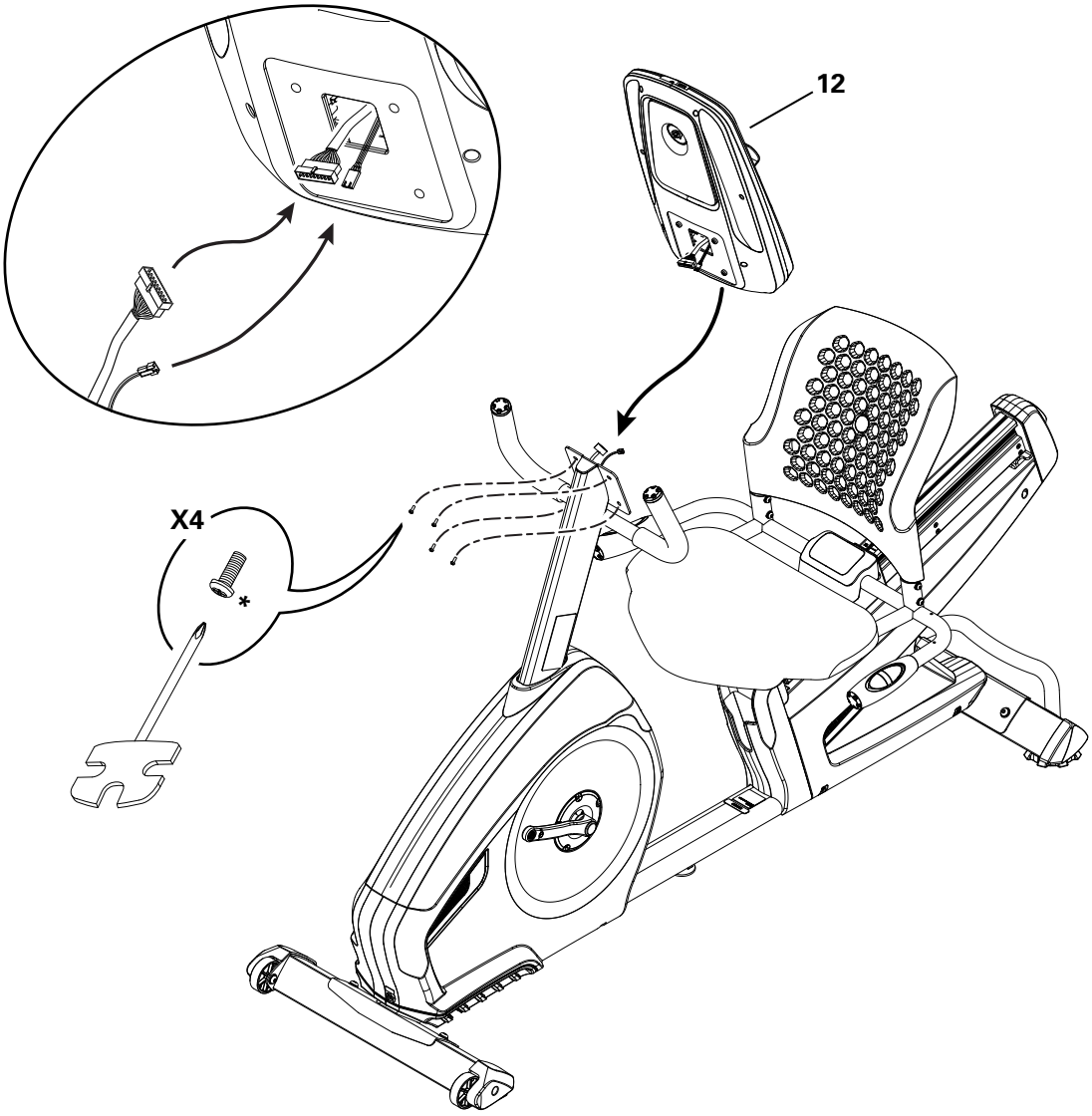
NB: Krimp de kabel niet.

Opmerking: Het montagemateriaal (*) is vooraf geïnstalleerd en is niet afgebeeld op de montagekaart. Kleef, indien gewenst, de Frans-Canadese transparante laag op de voorkant van de console.



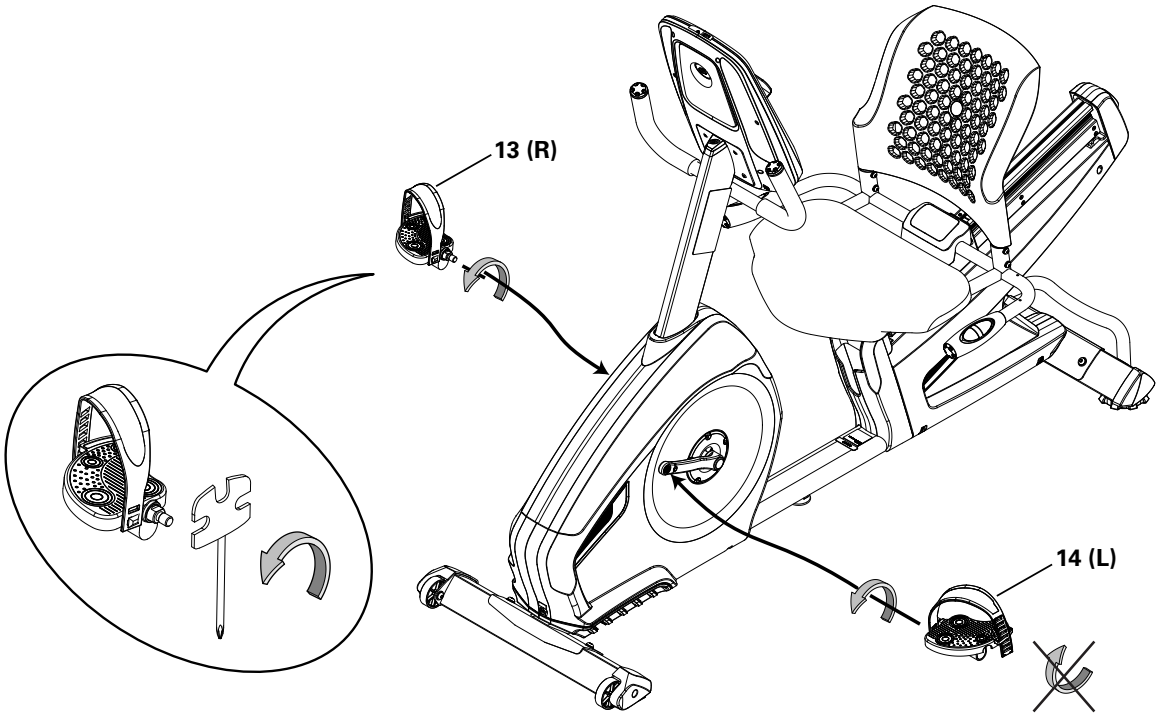
8. Sluit de kabels aan en bevestig de console aan het gemonteerde frame

NB: Plaats de clips op de kabelconnectoren tegenover elkaar en zorg dat de connectoren vastklikken. Plooi de kabels niet.

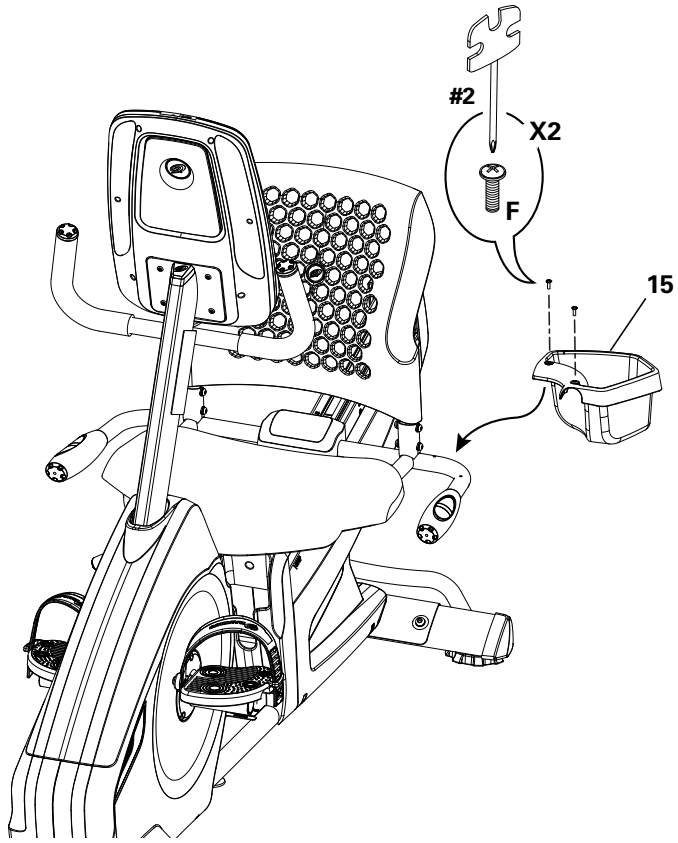


9. Bevestig de pedalen aan het gemonteerde frame

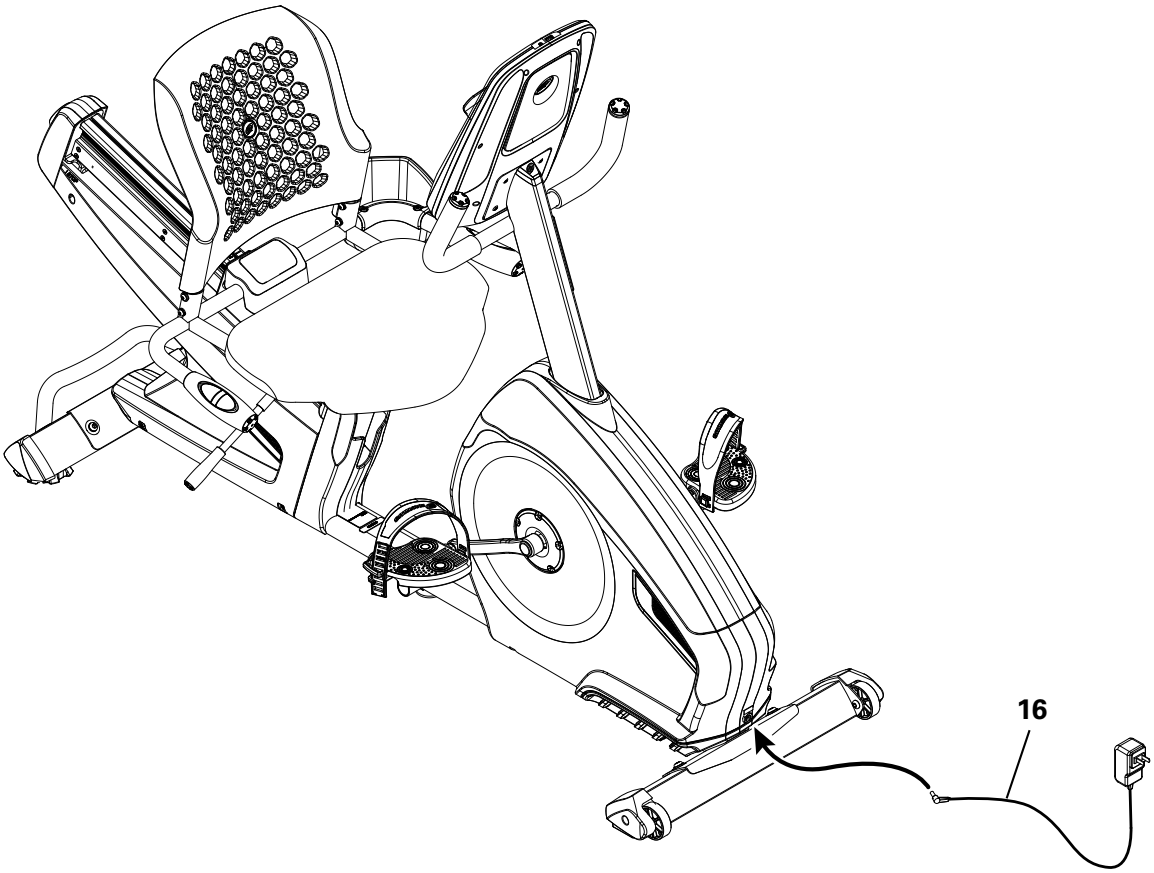
NB: **Het linkerpedaal is voorzien van een omgekeerde schroefdraad.** Zorg dat de pedalen aan de juiste kant van de fiets worden bevestigd. De richting moet worden bepaald vanuit een zithouding op de fiets. Het linkerpedaal is gemarkeerd met een 'L'; het rechterpedaal met een 'R'.



10. Bevestig de bidonhouder aan het gemonteerde frame



11. Sluit het netsnoer op het gemonteerde frame aan



12. Laatste controle

Zorg dat al het montagemateriaal goed vastzit en dat de onderdelen correct gemonteerd zijn.

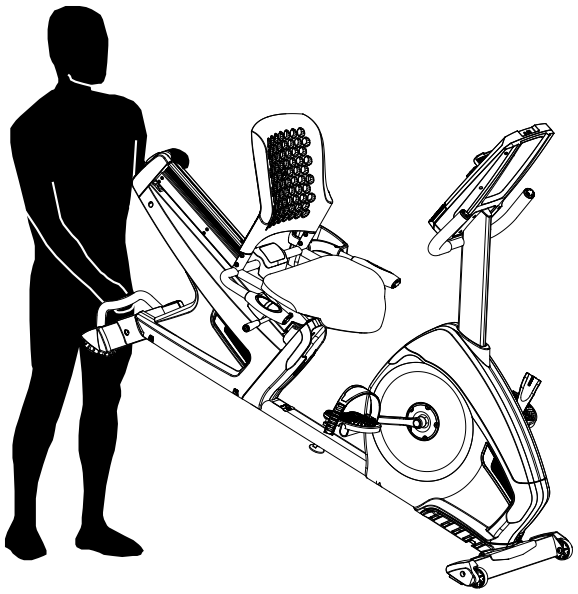
Noteer het serienummer in het daarvoor bedoelde veld vooraan in deze handleiding.

Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking, in overeenstemming met de gebruikershandleiding.

Het toestel verplaatsen

Het toestel kan door één of meerdere personen worden verplaatst, afhankelijk van hun fysieke mogelijkheden en capaciteiten. Zorg dat u en de andere personen allemaal fysiek fit zijn en in staat zijn om het toestel veilig te verplaatsen.

1. Verwijder het netsnoer.
2. Gebruik de transportgreep om het toestel voorzichtig op de transportwielen te tillen.
3. Duw het toestel naar zijn plaats.
4. Laat het toestel voorzichtig op zijn plaats zakken.



NB: Wees voorzichtig wanneer u de fiets verplaatst. Abrupte bewegingen kunnen de werking van de computer beïnvloeden.

Het toestel nivelleren

Aan weerszijden van de achterste stabilisatiesteun en op de framerail bevinden zich stelpootjes. Draai op de achterste stabilisatiesteun aan de stabilisatievoet om te verstellen.

Verstel de stelpootjes niet te hoog, zodat ze niet loskomen of van het toestel worden afgeschroefd. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.

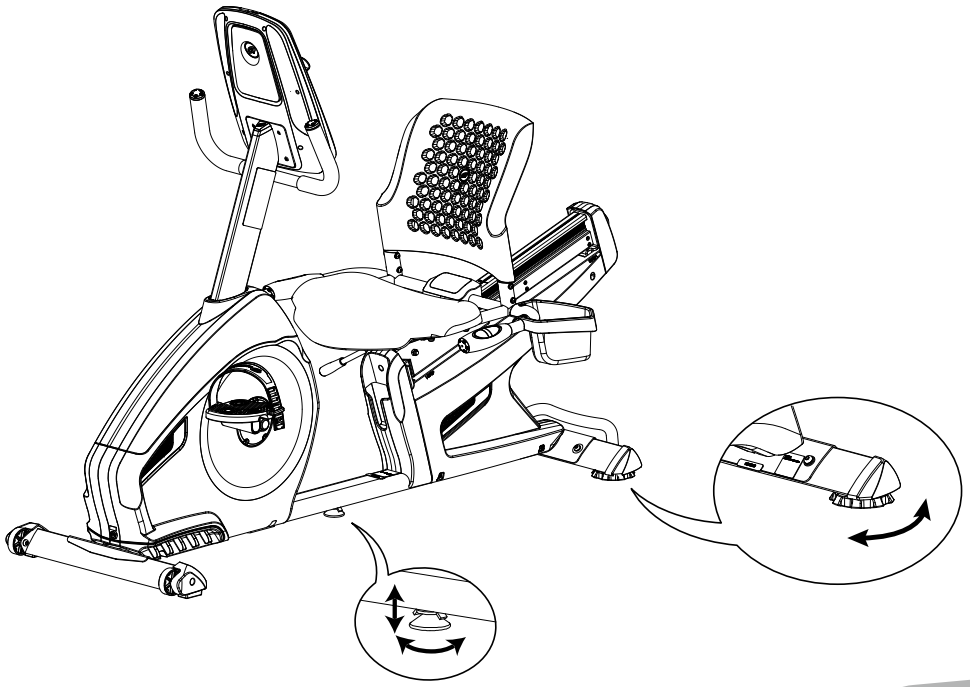
Het stelpootje op de framerail verstellen:

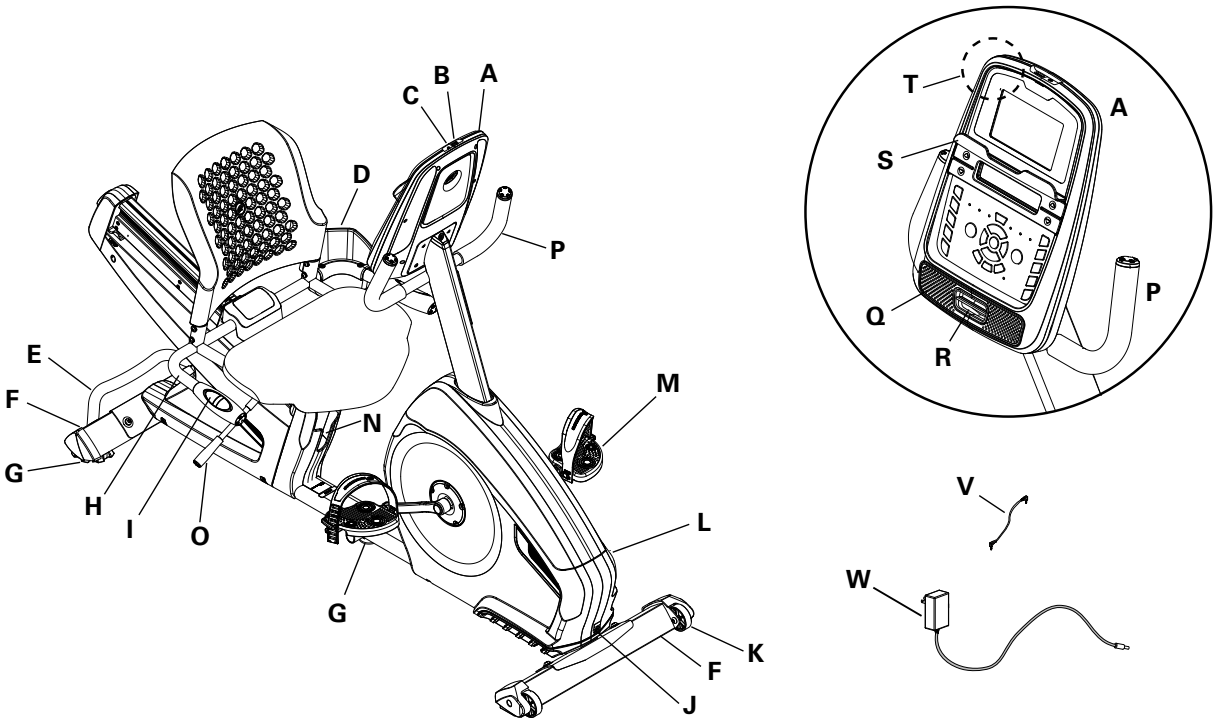
1. Maak de bovenste borgmoer los.
2. Draai aan het stelpootje om de hoogte te verstellen.

Verstel de stelpootjes niet te hoog, zodat ze niet loskomen of van het toestel worden afgeschroefd. Dit zou lichamelijk letsel of schade aan het toestel kunnen veroorzaken.

3. Draai de bovenste borgmoer aan om het stelpootje vast te zetten.

Zorg dat de fiets waterpas staat en stabiel is voordat u begint te trainen.



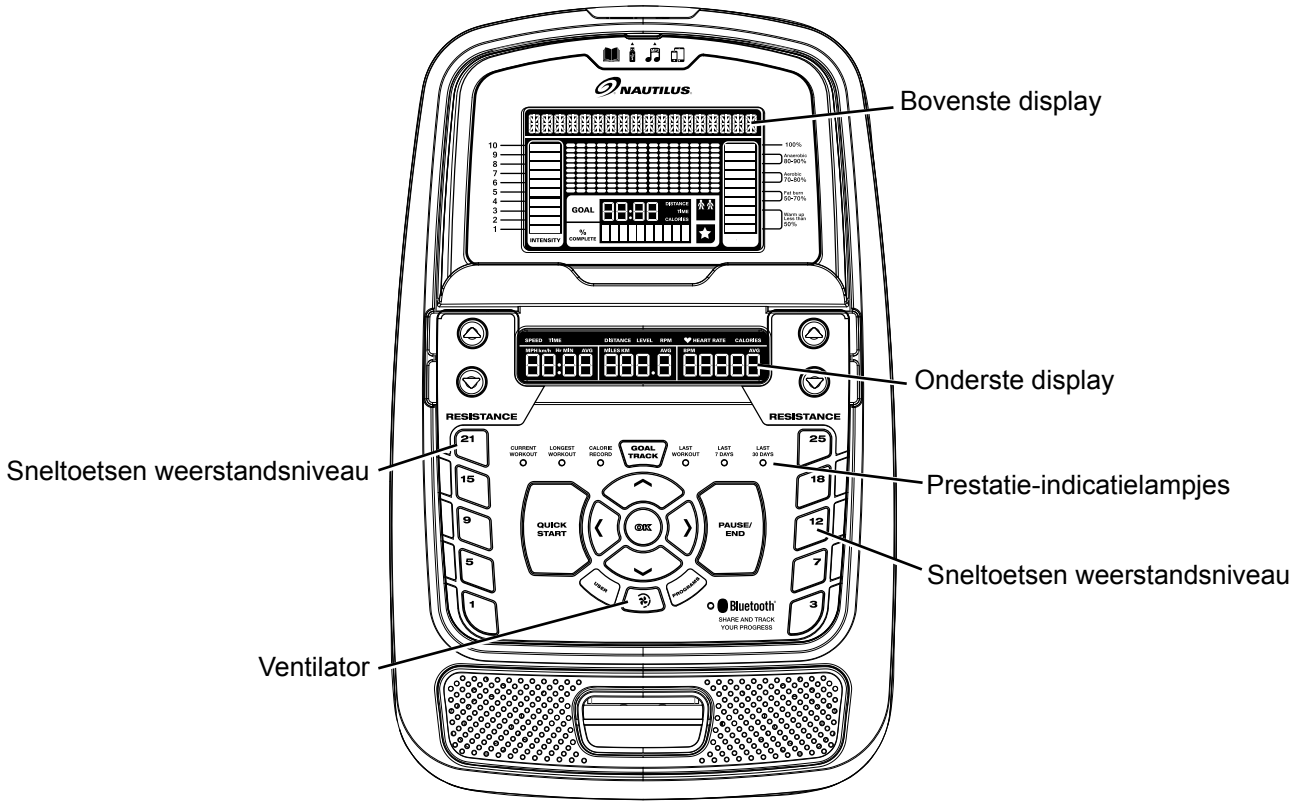


A	Console	M	Pedaal
B	Mp3-ingang	N	Bewaarbak
C	USB-poort	O	Hendel voor het verstellen van de stoel
D	Bidonhouder	P	Handvat, recht stuur
E	Transportgreep	Q	Luidsprekers
F	Stabilisatiesteun	R	Ventilator
G	Stelpootje	S	Mediadraagblad
H	Handvat, zijkant	T	Telemetrische hartslagontvanger (HR)
I	Contactsensoren voor hartslagmeting (CHR)	U	Bluetooth®-connectiviteit (niet afgebeeld)
J	Stroomaansluiting	V	Mediakabel
K	Transportwielen	W	Netsnoer
L	Volledig overkapt vliegwiel		

WAARSCHUWING! Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt. Overmatig trainen kan ernstig letsel of de dood veroorzaken. Staak de training onmiddellijk als u zich zwak voelt.

Consolefuncties

De console verstrekt belangrijke informatie over uw training en stelt u in staat om de weerstandsniveaus tijdens uw training te regelen. De console is voorzien van het Nautilus Dual Track™-display met aanraaktoetsen waarmee u door de trainingsprogramma's kunt navigeren.



Toetsenblokfuncties

Toets weerstandsverhoging (▲) - Hiermee verhoogt u het weerstandsniveau van de training

Toets weerstandsverlaging (▼) - Hiermee verlaagt u het weerstandsniveau van de training

QUICK START-toets - Hiermee start u een Quick Start-training

USER-toets - Voor het selecteren van een gebruikersprofiel

PROGRAMS-toets - Voor het selecteren van een categorie en een trainingsprogramma

PAUSE/END-toets - Hiermee pauzeert u een actieve training, beëindigt u een onderbroken training of gaat u terug naar het vorige scherm

GOAL TRACK-toets - Hiermee geeft u de trainingsresultaten en -prestaties voor het geselecteerde gebruikersprofiel weer

Verhoogtoets (▲) - Hiermee verhoogt u een waarde (leeftijd, tijd, afstand of calorieën) of kunt u door opties bewegen

Toets Links (◄) - Hiermee geeft u de verschillende trainingswaarden tijdens een training weer en kunt u door opties bewegen

OK-toets - Hiermee start u een programmatraining, bevestigt u informatie of hervat u een onderbroken training

Toets Rechts (►) - Hiermee geeft u de verschillende trainingswaarden tijdens een training weer en kunt u door opties bewegen

Verlaagtoets (▼) - Hiermee verlaagt u een waarde (leeftijd, tijd, afstand of calorieën) of beweegt u door opties

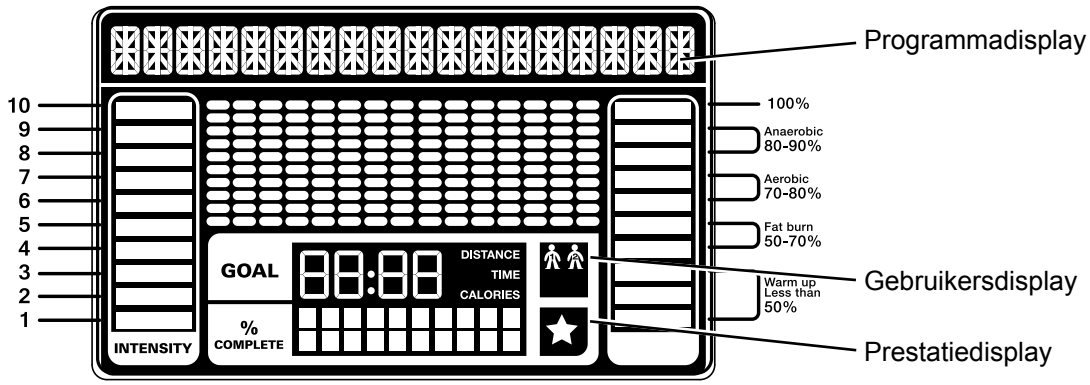
FAN-toets - Hiermee bedient u de ventilator met drie snelheden

Sneltoetsen weerstandsniveaus - Hiermee verschuift u tijdens een training de weerstandsniveaus snel naar de gewenste instelling

Prestatie-indicatielampjes - wanneer een prestatieniveau wordt bereikt of een trainingsresultaat wordt bekeken, gaat het prestatie-indicatielampje aan

Nautilus Dual Track™-display

Gegevens van het bovenste display



Programmadisplay
Het programmadisplay geeft informatie voor de gebruiker weer en in het rasterdisplaygebied wordt het programmaverloop getoond. Elke kolom in het profiel toont één interval (trainingssegment). Hoe hoger de kolom, hoe hoger de weerstand. De knipperende kolom geeft uw huidige interval weer.

Intensiteitsdisplay
Het intensiteitsdisplay toont het intensiteitsniveau op dat moment op basis van de huidige weerstand.

Hartslagzonedisplay
Het hartslagzonedisplay toont in welke zone de huidige hartslagwaarde valt voor de huidige gebruiker. Deze hartslagzones kunnen worden gebruikt als een trainingsrichtsnoer voor een bepaalde doelzone (anaeroob, aeroob of vetverbranding).

⚠ **Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt.**

Opmerking: Als er geen hartslag wordt gedetecteerd, dan is het display leeg.

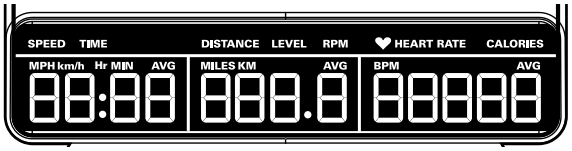
NB: Plaats geen persoonlijke elektronische apparaten aan de linkerkant van het mediadraagblad om interferentie met de telemetrische hartslagontvanger te voorkomen.

Doeldisplay
Het Doeldisplay toont het geselecteerde type doel (Afstand, Tijd of Calorieën), de huidige waarde voor het bereiken van het doel en het voltooide percentage van het te bereiken doel.

Gebruikersdisplay
Het Gebruikersdisplay toont welk gebruikersprofiel momenteel is geselecteerd.

Prestatiedisplay
Het Prestatiedisplay wordt geactiveerd wanneer een trainingsdoel is bereikt of wanneer een trainingsmijlpaal wordt overtroffen ten opzichte van vorige trainingen. Het consoledisplay zal de gebruiker feliciteren en hem informeren van zijn prestatie. Dit gaat gepaard met een feestelijk geluidje.

Gegevens van het onderste display



Het onderste display toont de trainingswaarden en kan voor iedere gebruiker worden aangepast. (Raadpleeg het deel 'Gebruikersprofiel bewerken' in deze handleiding).

Snelheid
Het Snelheidsdisplay toont de snelheid van het toestel in mijl per uur (mph) of kilometer per uur (km/u).

Tijd
Het Tijdsdisplay toont de totale duur van de training, de gemiddelde duur voor het gebruikersprofiel of de totale werkingstijd van het toestel.

Opmerking: In het geval van een Quick Start-training van meer dan 99 minuten en 59 seconden (99:59) verspringen de tijdseenheden naar uren en minuten (1 uur, 40 minuten).

Afstand
Het Afstandsdisplay toont de afgelegde afstand (mijl of km) tijdens de training.

Opmerking: Raadpleeg het deel 'Instelmodus van de console' van deze handleiding om de maateenheden te veranderen naar Engelse of metrische maten.

Niveau
Het Niveaudisplay toont het huidige weerstandsniveau tijdens de training.

Toerental (RPM)
Het TPM-display toont de pedaalomwentelingen per minuut (TPM).

Hartslag (puls)
Het Hartslagdisplay toont het aantal slagen per minuut (BPM) van de hartslagmeter. Wanneer de console een hartslagsignaal ontvangt, begint het pictogram te knipperen.

Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen ter informatie worden gebruikt.

Calorieën
Het Calorieëndisplay toont het aantal calorieën dat u naar schatting tijdens het trainen hebt verbrand.

Bluetooth®-connectiviteit met de 'Nautilus Trainer™'-fitnessapp

Dit fitnesstoestel is uitgerust met Bluetooth®-connectiviteit en kan draadloos synchroniseren met de fitnessapp 'Nautilus Trainer™' op ondersteunde apparaten. De app synchroniseert met uw fitnesstoestel om het totale aantal verbruikte calorieën, de duur, de afstand en nog veel meer bij te houden. Elke training wordt geregistreerd en opgeslagen voor snelle consultatie. Bovendien synchroniseert de app uw trainingsgegevens automatisch met MyFitnessPal® en Under Armour® Connected Fitness, waardoor het bereiken van uw dagelijkse caloriedoel gemakkelijker wordt dan ooit tevoren! Volg uw resultaten en deel ze met vrienden en familie.

1. Download de gratis softwareapp, Nautilus Trainer™. De app is beschikbaar op iTunes® en Google Play™.

   Opmerking: Raadpleeg de softwareapp op iTunes® of Google Play™ voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten.

2. Volg de instructies op de softwareapp om uw apparaat met uw fitnesstoestel te synchroniseren.
3. Om uw trainingsgegevens met MyFitnessPal® or Under Armour® Connected Fitness te synchroniseren klikt u op het gewenste programma en meldt u zich aan met uw logingegevens.

   Opmerking: De 'Nautilus Trainer™'-fitnessapp zal uw trainingen automatisch synchroniseren na de eerste synchronisatie.

Training met de fitnessapp 'RideSocial™'

Dit fitnesstoestel is uitgerust voor gebruik met de fitnessapp 'RideSocial™' op een apparaat met Bluetooth®. De fitnessapp RideSocial™ maakt gebruik van op een gemengde realiteit gebaseerde technologie, waarbij levensechte HD-videobeelden, virtuele 3D-functionaliteit en sociale connectiviteit met andere gebruikers door elkaar worden gebruikt. Met behulp van de RideSocial™-fitnessapp op hun Bluetooth®-apparaat kunnen gebruikers op hun trainingsfiets samen met andere gebruikers over de hele wereld door prachtige locaties overal ter wereld fietsen. Dankzij de sociale connectiviteit kunt u zelfs groepsritten met andere virtuele gebruikers in real time aanmaken. De RideSocial™-app houdt in de app ook een historie van de trainingsmeetgegevens bij.

1. Download de softwareapp met de naam RideSocial™. De softwareapp is beschikbaar op iTunes® en Google Play™.

Opmerking: Raadpleeg de softwareapp op iTunes® of Google Play™ voor een volledige lijst van ondersteunde apparaten.

2. Open de app.
3. Klik op de toets Account in de linkerhoek en maak een account aan.
4. Klik op het hamburgermenu aan de rechterkant en kies de optie 'Speed Tracking/My Bike' (Snelheid bijhouden/Mijn fiets).
5. Klik op de optie 'My Bike' (Mijn fiets). Vervolgens zal de app naar alle beschikbare toestellen binnen een bereik van 15,2 m scannen.
6. Klik op uw toestel om het te selecteren. Zodra uw toestel is gesynchroniseerd, gaat het Bluetooth®-indicatielampje op de console branden en geeft de app 'Tracker Connected' (Tracker verbonden) en het Bluetooth®-pictogram weer.

Virtual reality-ervaring op uw fitnesstoestel

Dit fitnesstoestel ondersteunt virtual reality (VR) op ondersteunde apparaten.

Lees aandachtig en volg alle waarschuwingen en instructies voor correcte werking die zijn meegeleverd met uw virtual reality-apparatuur.

Kinderen onder 13 jaar mogen dit fitnesstoestel of de virtual reality-ervaring niet gebruiken.

Voordat u een training met virtual reality-ervaring start, zorgt u ervoor dat de trainingszone gedurende de hele training vrij is en vrij blijft. Houd ook alle omstanders of huisdieren uit de trainingszone. Schakel indien nodig de hulp van een tweede persoon in om de zone vrij te houden.

De VR-ervaring produceert een immersieve virtual reality-ervaring die de gebruiker afleidt van de werkelijke omgeving en hem het zicht daarop onttrekt. Gebruik de VR-ervaring alleen wanneer u op het fitnesstoestel neerzit. Dat is het veiligst. Start de VR-ervaring niet totdat u neerzit en klaar bent om een

training te beginnen. Zorg dat het trainingsgebied beveiligd is, zodat niemand zich kan verwonden en er geen voorwerpen kunnen worden geraakt. Tijdens een VR-training kan lichamelijk letsel of schade aan voorwerpen in het trainingsgebied voorkomen. Blijf op het fitnesstoestel zitten totdat u de VR-uitrusting hebt verwijderd en de werkelijke omgeving opnieuw zichtbaar is.

Indien u zich duizelig of misselijk voelt door de bewegingen van de virtual reality-ervaring, probeer dan op een veilige manier uw evenwicht te vinden en onderbreek de virtual reality-ervaring zo snel mogelijk. Coördinatie en evenwicht zijn vereist bij het gebruik van de VR-ervaring met het fitnesstoestel.

Vraag uw arts vooraf om advies als u klachten of ongemakken hebt die kunnen worden versterkt door een immersieve virtual reality-ervaring, zoals epilepsie, zwangerschap, ouderdom, psychotische stoornissen, gebrekkig zicht, hartaandoeningen of gelijk welke andere medische aandoening.

Opladen via USB

Als een USB-apparaat op de USB-poort wordt aangesloten, zal het apparaat worden opgeladen indien dat mogelijk is.

Opmerking: Afhankelijk van de stroomsterkte van het apparaat is het vermogen dat door de USB-poort wordt afgeleverd, mogelijk niet voldoende om het apparaat tegelijkertijd te gebruiken en op te laden.

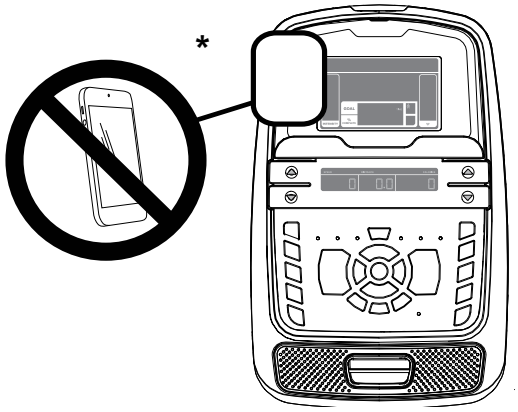
Draadloze hartslagmeter

Het volgen van uw hartslag is een van de beste methoden om de intensiteit van uw training te controleren. De aanwezige Contact Heart Rate-sensoren (CHR) verzenden uw hartslagsignalen naar de console. De console kan ook telemetrische hartslagsignalen aflezen door middel van een hartslagborstband die uitzendt op een frequentie van 4,5 - 5,5 kHz.

Opmerking: De borstband moet een ongecodeerde hartslagborstband van Polar Electro zijn, of een ongecodeerd POLAR®-compatibel model. (Gecodeerde POLAR®-hartslagbanden zoals POLAR® OwnCode®-borstbanden zullen niet werken met deze apparatuur.)

Vraag uw arts om advies voordat u een draadloze borstband of een andere telemetrische hartslagmeter gebruikt als u een pacemaker of een ander geïmplanteerd elektronisch apparaat draagt.

NB: Plaats geen persoonlijke elektronische apparaten aan de linkerkant van het mediadraagblad om interferentie met de telemetrische hartslagontvanger te voorkomen.*



Contactsensoren voor hartslagmeting

Contact Heart Rate-sensoren (CHR) verzenden uw hartslagsignalen naar de console. De CHR-sensoren zijn de roestvrijstalen onderdelen van het stuur. Om deze te gebruiken plaatst u uw handen comfortabel om de sensoren. Zorg dat uw handen de boven- en de onderkant van de sensoren aanraken. Houd de handgrepen stevig vast, maar niet te vast of te los. Beide handen moeten contact maken met de sensoren, opdat de console een hartslag zou kunnen detecteren. Zodra de console vier stabiele pulssignalen detecteert, wordt uw initiële hartslag weergegeven.

Zodra de console uw initiële hartslag heeft gevonden, houdt u uw handen gedurende 10 à 15 seconden stil zonder ze te verschuiven. De console gaat de hartslag nu valideren. Heel wat factoren hebben een invloed op het vermogen van de sensoren om uw hartslag te detecteren:

- Beweging van de spieren van het bovenlichaam (met inbegrip van de armen) produceert een elektrisch signaal (spierartefact) dat de pulsdetectie kan verstoren. Lichte beweging van de handen tijdens het contact met de sensoren kan ook storingen veroorzaken.

- Eelt op de handen en handlotion vormen een isolatielaag en verminderen de signaalsterkte.
- Sommige personen wekken een onvoldoende sterk ECG-signaal op, dat niet kan worden gedetecteerd door de sensoren.
- De nabijheid van andere elektronische apparaten kan storing veroorzaken.

Als uw hartslagsignaal op enig moment verstoord lijkt te zijn na validatie, maakt u uw handen en de sensoren schoon en probeert u het opnieuw.

Hartslagberekeningen
Uw maximale hartslag daalt doorgaans van 220 slagen per minuut (BPM) als kind tot ongeveer 160 BPM op de leeftijd van 60. Deze daling van de maximale hartslag verloopt meestal lineair, met ongeveer één BPM per jaar. Er zijn geen aanwijzingen dat de daling van de maximale hartslag door training kan worden beïnvloed. Mensen van dezelfde leeftijd kunnen verschillende maximale hartslagen hebben. Om deze waarde nauwkeurig te berekenen legt u dus beter een stresstest af in plaats van de formule op basis van de leeftijd toe te passen.

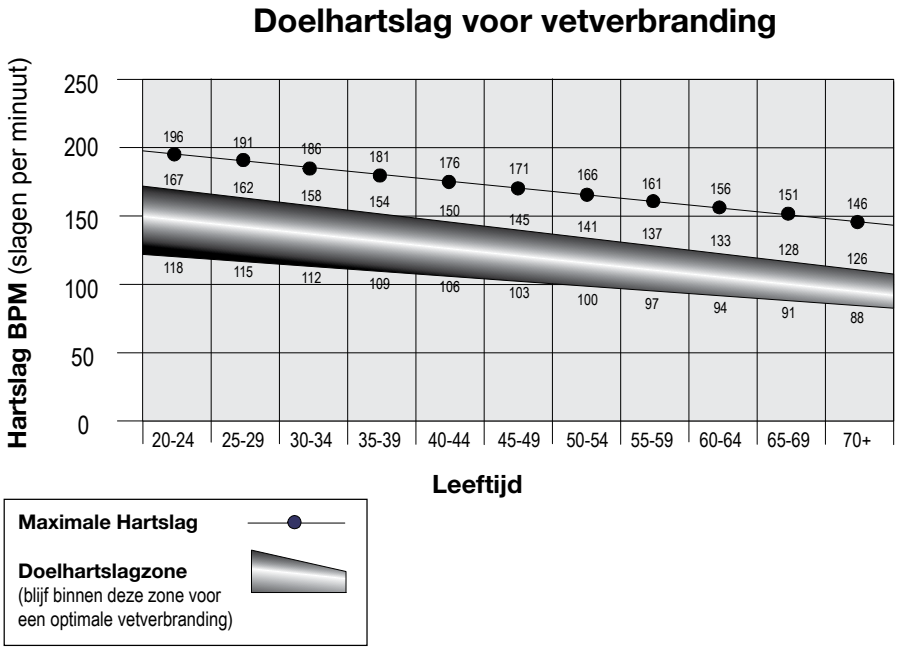
Uw hartslag in rusttoestand wordt beïnvloed door duurtraining. De doorsnee volwassene heeft een hartslag in rusttoestand van ongeveer 72 slagen per minuut, terwijl intensief getrainde lopers 40 slagen per minuut of lager kunnen halen.

De hartslagtabel is een schatting van welke hartslagzone (HRZ) effectief is om vet te verbranden en uw cardiovasculaire conditie te verbeteren. Fysieke omstandigheden variëren. Daarom is het mogelijk dat uw individuele HRZ verschillende slagen hoger of lager ligt dan wat wordt weergegeven.

De meest efficiënte procedure om vet te verbranden tijdens het trainen is te beginnen op een laag tempo en de intensiteit geleidelijk op te drijven totdat uw hartslag 50-70 % van uw maximale hartslag bereikt. Ga door op dat tempo, waarbij u uw hartslag in die doelzone houdt gedurende meer dan 20 minuten. Hoe langer u uw doelhartslag aanhoudt, hoe meer vet uw lichaam verbrandt.

De grafiek is een beknopte richtlijn met de doorgaans voorgestelde doelhartslagwaarden voor personen van uw leeftijd. Zoals we hierboven reeds vermeldden, kan uw optimale doelhartslag hoger of lager liggen. Vraag uw arts om advies in verband met uw persoonlijke doelhartslagzone.

Opmerking: Zoals dat met alle trainingen en fitnessprogramma's het geval is, moet u ook hier de intensiteit en de duur van de training naar eigen goeddunken verhogen.



Wat te dragen

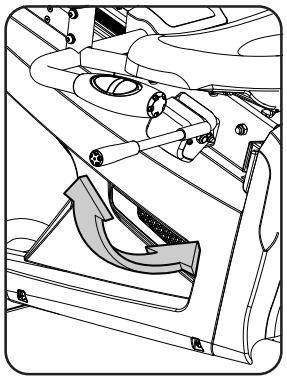
Draag sportschoenen met rubberen zolen. Om te trainen hebt u geschikte kleding nodig waarin u vrij kunt bewegen.

Hoe vaak moet u trainen

⚠ **Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter informatie worden gebruikt.**

- 3 keer per week gedurende 30 minuten per dag.
- Plan trainingen op voorhand en probeer het schema te volgen.

Afstellen van de stoel



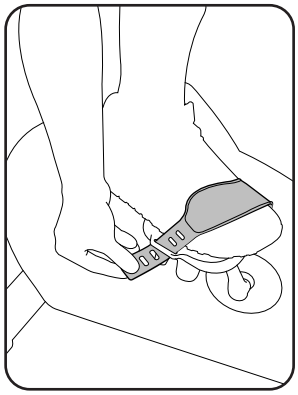
Het juist afstellen van de stoel helpt u maximale trainingsefficiëntie en -comfort te garanderen, terwijl u het risico op lichamelijk letsel verkleint.

1. Met één pedaal naar voren plaatst u de bal van uw voet in het midden van het pedaal. Uw been moet licht gebogen zijn ter hoogte van de knie.
2. Als uw been te recht staat of uw voet het pedaal niet raakt, dan moet u de stoel meer naar voren zetten. Als uw been te veel gebogen is, zet de stoel dan wat meer naar achteren.

⚠ **Stap van de fiets voordat u de stoel verstelt.**

3. Duw de hendel voor het verstellen van de stoel omlaag en verstel de stoel tot op de gewenste hoogte.
4. Trek de hendel voor het verstellen van de stoel weer omhoog om het vergendelmechanisme te activeren. Zorg dat de hendel volledig geblokkeerd is. U hoort een klikgeluid wanneer het mechanisme in de vergrendelde stand schuift.

Plaatsing van de voet / Afstelling van de pedaalriem



Voetpedalen met riemen houden uw voeten veilig op de trainingsfiets.

1. Draai de pedalen totdat u er één kunt bereiken.
2. Plaats de bal van elke voet op de pedalen.
3. Maak de riem over uw schoen vast.
4. Herhaal dit voor de andere voet.

Richt uw tenen en knieën recht naar voren om een maximale trapkracht te garanderen. U kunt de pedaalriemen verschillende trainingen na elkaar gebruiken zonder ze te verstellen.

Opstart/Stand-by-modus

De console zal in de Opstart/Stand-by-modus worden geplaatst wanneer hij op een stroombron wordt aangesloten, wanneer er een toets wordt ingedrukt of wanneer hij een signaal ontvangt van de toerentalsensor als gevolg van trapbewegingen op het toestel.

Automatisch uitschakelen (slaapstand)

Als de console gedurende ongeveer 5 minuten geen enkele input ontvangt, dan wordt hij automatisch uitgeschakeld, tenzij hij in demonstratiemodus staat.

Druk op gelijk welke toets om de console (opnieuw) te activeren. Als uw toestel in demonstratiemodus staat, houd dan de PAUSE/END-toets en de toets Links gedurende 3 seconden samen ingedrukt.

Opmerking: De console heeft geen Aan/Uit-schakelaar.

Initiële installatie

Wanneer de console voor de eerste keer wordt opgestart, moeten de datum, de tijd en uw voorkeur voor de maateenheden worden ingesteld.

1. Datum: Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (maand/dag/jaar) te veranderen.
2. Druk op OK om in te stellen.
3. Tijd: Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (uur/minuten/AM of PM) te veranderen.
4. Druk op OK om in te stellen.
5. Maateenheden: Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om te kiezen tussen 'MILES' (Engelse maten) of 'KM' (metrische maten).
6. Druk op OK om in te stellen. De console keert terug naar het Opstart/Stand-by-scherm.

Opmerking: Om deze instellingen aan te passen gaat u naar het deel 'Instelmodus van de console'.

Snelstartprogramma (handmatig)

Met het handmatige snelstartprogramma kunt u een training starten zonder enige informatie in te voeren.

Bij een handmatige training staat iedere kolom voor een periode van 2 minuten. De actieve kolom verschuift om de 2 minuten verder over het scherm. Als de training langer duurt dan 30 minuten, dan wordt de actieve kolom vastgezet op de verste kolom aan de rechterkant en worden de vorige kolommen van het display geduwd.

1. Ga op het toestel zitten.
2. Druk op de 'User'-toets om het juiste gebruikersprofiel te kiezen. Als u nog geen gebruikersprofiel hebt ingesteld, dan kunt u een profiel zonder aangepaste gegevens kiezen (alleen standaardwaarden).
3. Druk op de QUICK START-toets om het handmatige programma te starten.
4. Om de weerstand te veranderen drukt u op de toetsen voor het verhogen of verlagen van de weerstand. Het huidige interval en de daaropvolgende intervallen worden ingesteld op het nieuwe niveau. De standaardwaarde van de weerstand voor het handmatige programma is 4. De klok telt op vanaf 0:00.

Opmerking: In het geval van een handmatige training van meer dan 99 minuten en 59 seconden (99:59) verspringen de tijdseenheden naar uren en minuten (1 uur, 40 minuten).

5. Stop met trappen en druk op PAUSE/END om de training te pauzeren wanneer u klaar bent. Druk nogmaals op PAUSE/END om de training te beëindigen.

Opmerking: De trainingsresultaten worden in het huidige gebruikersprofiel opgeslagen.

Gebruikersprofielen

Op de console kunt u 4 gebruikersprofielen opslaan en gebruiken. De resultaten van iedere training worden automatisch in de gebruikersprofielen opgeslagen, waar ze kunnen worden bekeken.

De volgende gegevens worden in het gebruikersprofiel opgeslagen:

- Naam - maximaal 10 tekens
- Leeftijd
- Gewicht
- Lengte
- Geslacht
- Gewenste trainingswaarden

Een gebruikersprofiel kiezen

Iedere training wordt opgeslagen in een gebruikersprofiel. Zorg dat u het juiste gebruikersprofiel kiest voordat u een training start. De laatste gebruiker die een training heeft voltooid, wordt standaard geselecteerd.

Gebruikersprofielen zijn ingesteld op de standaardwaarden totdat ze worden aangepast. Vergeet uw gebruikersprofiel dus niet te bewerken voor meer accurate informatie over calorieverbruik en hartslagwaarden.

Kies op het opstartscherm een van de gebruikersprofielen met behulp van de 'User'-toets. Op de console wordt de naam en het pictogram van het gebruikersprofiel weergegeven.

Gebruikersprofiel bewerken

1. Kies op het opstartscherm een van de gebruikersprofielen met behulp van de 'User'-toets.
2. Druk op OK om het profiel te selecteren.
3. Op het consoledisplay verschijnen de boodschap 'EDIT' (Bewerken) en de naam van het huidige gebruikersprofiel. Druk op OK om de optie 'Gebruikersprofiel bewerken' te starten.

   Druk op de toets PAUSE/END om de optie 'Gebruikersprofiel bewerken' te verlaten. De console keert naar het opstartscherm terug.
4. Op het consoledisplay verschijnen de boodschap 'NAME' (Naam) en de naam van het huidige gebruikersprofiel.

   Opmerking: Het veld voor de naam van de gebruiker is leeg als dit de eerste bewerking is. De naam van een gebruikersprofiel is beperkt tot 10 tekens.

   Het huidige actieve segment knippert. Gebruik de verhoog- en verlaagtoetsen om door het alfabet en een spatie (te vinden tussen A en Z) te navigeren. Voor het instellen van elk segment gebruikt u de toetsen Links (◄) of Rechts (►) om van het ene segment naar het andere te gaan.

   Druk op OK om de weergegeven gebruikersnaam te accepteren.
5. Voor het bewerken van de andere gebruikersgegevens (EDIT AGE, EDIT WEIGHT, EDIT HEIGHT, EDIT GENDER) gebruikt u de verhoog- en verlaagtoetsen om de waarden aan te passen en drukt u op OK om iedere invoer vast te leggen.
6. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'SCAN' (Scannen). Met deze optie controleert u hoe de trainingswaarden worden weergegeven tijdens een training. Wanneer deze optie is uitgeschakeld, kan de gebruiker met behulp van de toetsen Rechts(►) of Links(◄) de andere trainingswaarden bekijken wanneer hij dat wenst. Wanneer de optie is ingeschakeld, geeft de console om de 6 seconden een andere trainingswaarde weer.

   De optie is standaard uitgeschakeld.

   Druk op de OK-toets om de manier waarop de trainingswaarden worden weergegeven, vast te leggen.
7. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'WIRELESS HR' (Draadloze hartslagmeting). Als u de luidsprekers van de console gebruikt met hoge instellingen en/of een groter persoonlijk elektronisch apparaat gebruikt, dan wordt de hartslagmeting op de console mogelijk verstoord door interferentie. Met deze optie kunt u de telemetrische hartslagontvanger uitschakelen om de interferentie te blokkeren.

   Op het bovenste display ziet u de huidige waarde-instelling: 'ON' of 'OFF'. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de waarde te veranderen.

   De optie is standaard ingeschakeld.

   Druk op de OK-toets om de telemetrische hartslagontvanger te activeren.
8. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'EDIT LOWER DISPLAY' (Onderste display bewerken). Met deze optie bepaalt u welke trainingswaarden worden weergegeven tijdens een training.

   Op het onderste display verschijnen alle trainingswaarden, waarbij de actieve trainingswaarde knippert. Op het bovenste display ziet u de actieve waarde-instelling: 'ON' of 'OFF'. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de actieve trainingswaarde te verbergen en gebruik de toetsen Links (◄) of Rechts (►) om de actieve trainingswaarde te veranderen.

   Opmerking: Om een verborgen trainingswaarde zichtbaar te maken herhaalt u de procedure en verandert u de instelling voor die waarde op het bovenste display naar 'ON'.

Wanneer u klaar bent met het bewerken van het onderste display, drukt u op OK om de instellingen vast te leggen.

9. De console keert terug naar het opstartscherm met de geselecteerde gebruiker.

Een gebruikersprofiel resetten

1. Kies op het opstartscherm een van de gebruikersprofielen met behulp van de 'User'-toets.
2. Druk op OK om het profiel te selecteren.
3. Op het consoledisplay verschijnen de naam van het huidige gebruikersprofiel en de boodschap 'EDIT' (Bewerken). Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de boodschap te veranderen.

   Opmerking: Druk op de toets PAUSE/END om de optie 'Gebruikersprofiel bewerken' te verlaten. De console keert naar het opstartscherm terug.
4. Op het consoledisplay verschijnen de boodschap 'RESET' (Resetten) en de naam van het huidige gebruikersprofiel. Druk op OK om de optie 'Gebruikersprofiel resetten' te starten.
5. De console zal nu vragen om het verzoek voor het resetten van het gebruikersprofiel te bevestigen (de standaardkeuze is 'NO'). Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de keuze aan te passen.
6. Druk op OK om uw keuze te maken.
7. De console keert terug naar het opstartscherm.

De weerstand aanpassen

Druk op de toetsen voor het verhogen (▲) of verlagen (▼) van het weerstandsniveau om de weerstand op ieder gewenst moment in een trainingsprogramma te wijzigen. Om de weerstand snel aan te passen drukt u op de gewenste weerstandssneltoets. De console zal de weerstand op het geselecteerde weerstandsniveau van de sneltoets instellen.

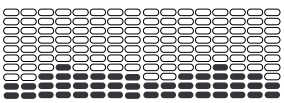
Profielprogramma's

Deze programma's automatiseren verschillende weerstands- en trainingsniveaus. De profielprogramma's zijn georganiseerd in categorieën (Fun Rides, Mountains en Challenges).

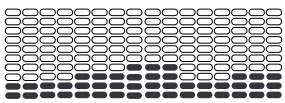
Opmerking: Wanneer een gebruiker alle categorieën bekijkt, worden ze uitgevouwen zodat de programma's binnen elke categorie worden weergegeven.

FUN RIDES

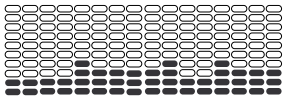
Rolling Hills



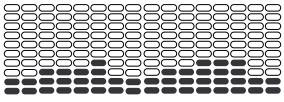
Ride in the Park



Easy Tour

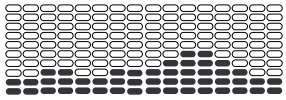


Stream Crossing

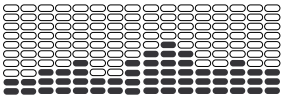


MOUNTAINS

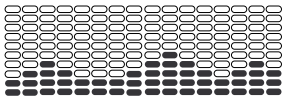
Pike's Peak



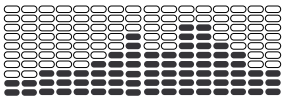
Mount Hood



Pyramids

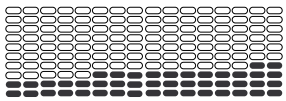


Summit Pass

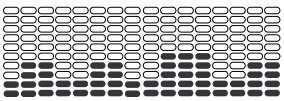


CHALLENGES

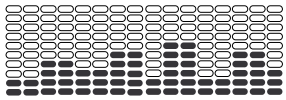
Uphill Finish



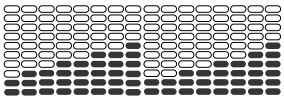
Cross-Training



Interval



Stairs



Trainingsprofiel en doelprogramma

Op de console kunt u het profielprogramma en het type doel voor uw training kiezen (Afstand, Duur of Calorieën). U kunt ook de doelwaarde instellen.

1. Ga op het toestel zitten.
2. Druk op de 'User'-toets om het juiste gebruikersprofiel te kiezen.
3. Druk op de toets Programs.
4. Druk op de toetsen Links(◄) of Rechts(►) om een trainingscategorie te kiezen.
5. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om een profieltraining te kiezen, en druk op OK.
6. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om een doeltype (Afstand, Duur of Calorieën) te kiezen, en druk op OK.
7. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de trainingswaarde aan te passen.
8. Druk op OK om de doelgerichte training te starten. De GOAL-waarde neemt af naarmate de waarde voor voltooid percentage toeneemt.

   Opmerking: Bij een caloriedoel staat iedere kolom voor een periode van 2 minuten. De actieve kolom verschuift om de 2 minuten verder over het scherm. Als de training langer duurt dan 30 minuten, dan wordt de actieve kolom vastgezet op de laatste kolom aan de rechterkant en worden de vorige kolommen van het display geduwd.

Conditietestprogramma

De conditietest meet de verbeteringen van uw fysieke conditie. De test vergelijkt uw afgeleverde vermogen (in watt) met uw hartslag. Naarmate uw conditie beter wordt, stijgt uw afgeleverde vermogen bij een bepaalde hartslag.

Opmerking: Voor een goede werking moet de console de hartslaggegevens van de Contact Heart Rate-sensoren (CHR) of de hartslagmeter (HRM) kunnen aflezen.

U kunt de conditietest starten vanuit de categorie FEEDBACK. Het conditietestprogramma vraagt u eerst om uw conditieniveau te kiezen - Beginner ('BEG') of Advanced ('ADV'). De console zal op basis van de leeftijds- en gewichtswaarden van het geselecteerde gebruikersprofiel uw conditiescore berekenen.

Start de training en houd de hartslagsensoren vast. Wanneer de test start, wordt de intensiteit van de training langzaam opgevoerd. Dit betekent dat u harder moet werken en uw hartslag zal toenemen. De intensiteit blijft automatisch toenemen totdat uw hartslag de 'Test Zone' bereikt. Deze zone is individueel berekend op ongeveer 75 procent van de maximale hartslag van uw gebruikersprofiel. Wanneer u de 'Test Zone' bereikt, houdt het toestel de intensiteit constant gedurende 3 minuten. Hierdoor kunt u een stabiele toestand bereiken (waarin uw hartslag constant wordt). Na deze 3 minuten meet de console uw hartslag en het afgeleverde vermogen. De computer gebruikt deze waarden, samen met uw leeftijd en gewicht, om een conditiescore te berekenen.

Opmerking: Fitness Test-scores mogen alleen worden vergeleken met uw vorige scores en niet met andere gebruikersprofielen.

Vergelijk uw conditiescores om uw vooruitgang te zien.

Hersteltestprogramma

De hersteltest geeft aan hoe snel uw hart zich vanuit een trainingstoestand herstelt naar een meer rustige toestand. Een hoger herstel is een indicator van toenemende conditie.

Opmerking: Voor een goede werking moet de console de hartslaggegevens van de Contact Heart Rate-sensoren (CHR) of de hartslagmeter (HRM) kunnen aflezen.

Kies bij een verhoogde hartslag het hersteltestprogramma. Op de console verschijnt 'STOP EXERCISING' (Stop met trainen), waarbij de doelwaarde begint af te tellen. Stop met trainen, maar blijf de hartslagsensoren vasthouden. Na 5 seconden verschijnt er 'RELAX' (Ontspan) op het display en wordt er afgeteld tot 00:00. Gedurende de hele minuut wordt ook uw hartslag op de console weergegeven. U moet de hartslagsensoren gedurende de hele test vasthouden als u geen draadloze hartslagmeter gebruikt.

Op het display blijft de boodschap 'RELAX' en uw hartslag te zien totdat het doel 00:00 bereikt. De console zal vervolgens uw herstelscore berekenen.

Herstelscore = uw hartslag bij 1:00 (het begin van de test) minus uw hartslag bij 00:00 (het einde van de test).

Hoe hoger de hersteltestscore, hoe sneller uw hartslag terugvalt naar een meer rustige toestand, wat een indicatie is van een verbeterde conditie. Wanneer u deze waarden registreert over een langere periode, kunt u een tendens zien naar een betere gezondheid.

Wanneer u het hersteltestprogramma kiest en er geen hartslagsignaal of -weergave is, verschijnt er op de console 'NEED HEART RATE' (Hartslag nodig). Deze boodschap wordt gedurende 5 seconden weergegeven. Als er geen signaal wordt gedetecteerd, wordt het programma beëindigd.

Praktische tip: Voor een meer relevante score probeert u gedurende 3 minuten een stabiele hartslag te verkrijgen voordat u het herstelprogramma start. Dit is gemakkelijker in het handmatige programma, waar u de beste resultaten verkrijgt, omdat u er het weerstandsniveau kunt regelen.

Trainingsprogramma's met hartslagcontrole (HRC)

In de programma's met hartslagcontrole (HRC) kunt u een hartslagdoel voor uw training instellen. Het programma houdt uw hartslag in slagen per minuut (BPM) bij met behulp van de CHR-sensoren op het toestel of een hartslagborstband, en past de training zo aan dat uw hartslag in de geselecteerde zone blijft.

Opmerking: Voor een goede werking van het HRC-programma moet de console de hartslaggegevens van de CHR-sensoren of de HRM-borstband kunnen aflezen.

De programma's met doelhartslag gebruiken uw leeftijd en andere gebruikersinformatie om de hartslagzonewaarden voor uw training in te stellen. Op het consoledisplay verschijnen vervolgens boodschappen voor het instellen van uw training:

1. Kies het niveau van de training met hartslagcontrole: BEGINNER ('BEG') of ADVANCED ('ADV'), en druk op OK.
2. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om het percentage van de maximale hartslag te selecteren: 50–60 %, 60–70 %, 70–80 %, 80–90 %.

Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie. De hartslag die op de console wordt weergegeven, is onnauwkeurig en mag alleen ter informatie worden gebruikt.

3. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om het doeltype te kiezen, en druk op OK.
4. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de doelwaarde voor de training in te stellen.

   Opmerking: Voorzie bij het instellen van het doel tijd voor het bereiken van de gewenste hartslagzone.
5. Druk op OK om de training te starten.

Een gebruiker kan een hartslagzone instellen in plaats van een waarde door het 'Heart Rate Control - User'-programma te kiezen. De console zal de training aanpassen om de gebruiker in de gewenste hartslagzone te houden.

1. Kies HEART RATE CONTROL - USER en druk op OK.
2. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de hartslagzone voor de training in te stellen, en druk op OK. Op de console verschijnen links de hartslagzone (procent) en rechts het hartslagbereik voor de gebruiker.
3. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om het doeltype te kiezen, en druk op OK.
4. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de waarde voor de training in te stellen.
5. Druk op OK om de training te starten.

Aangepast programma

In het aangepaste programma kunt u het weerstandsniveau voor elk interval zelf instellen en het doeltype (Afstand, Tijd of Calorieën) kiezen om een gepersonaliseerde training te maken. Voor elk gebruikersprofiel is één aangepast programma beschikbaar.

1. Ga op het toestel zitten.
2. Druk op de 'User'-toets om het juiste gebruikersprofiel te kiezen.
3. Druk op de toets Programs.
4. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om een aangepast programma (CUSTOM) te kiezen, en druk op OK.
5. De console geeft de hartslagcontrole weer. Druk op OK om 'Heart Rate Control' te selecteren.

   Om in het aangepaste programma te blijven drukt u op de toets Links(◄). De console geeft het aangepaste programma opnieuw weer. Druk op OK.
6. Voor het bewerken van het aangepaste programma gebruikt u de toets Rechts (►) om naar het volgende interval te gaan en de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de weerstandswaarden aan te passen. Druk op OK om de weergegeven waarden te accepteren.
7. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om een doeltype (Afstand, Duur of Calorieën) te kiezen, en druk op OK.
8. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de trainingswaarde aan te passen.
9. Druk op OK om de training te starten. De GOAL-waarde neemt af naarmate de waarde voor voltooid percentage toeneemt.

Van trainingsprogramma veranderen tijdens een training

Via de console kunt u vanuit een actieve training een ander trainingsprogramma starten.

1. Druk tijdens een actieve training op PROGRAMS.

2. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om het gewenste trainingsprogramma te kiezen, en druk op OK.
3. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om het doeltype te kiezen, en druk op OK.
4. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de waarde voor de training in te stellen.
5. Druk op OK om de actieve training te stoppen en de nieuwe training te starten.

De vorige trainingswaarden worden opgeslagen in het gebruikersprofiel.

Pauzeren of stoppen

De console wordt in de pauzestand gezet als de gebruiker tijdens een training stopt met trappen en op PAUSE/END drukt, of wanneer er gedurende 5 seconden geen toerentalsignaal meer is (gebruiker trapt niet). De console doorloopt een reeks berichten die om de 4 seconden veranderen:

- WORKOUT PAUSED (Training op pauze gezet)
- PEDAL TO CONTINUE (Trap om verder te gaan - indien een fiets) / STRIDE TO CONTINUE (Stap om verder te gaan - indien een crosstrainer)
- PUSH END TO STOP (Druk op END om te stoppen)

Tijdens een onderbroken training kunt u de verhoog- en verlaagtoetsen gebruiken om handmatig door de resultaten te navigeren.

1. Stop met trappen en druk op de toets PAUSE/END om uw training te onderbreken.
2. Om uw training voort te zetten drukt u op OK of begint u te trappen.

   Om de training te stoppen drukt u op de PAUSE/END-toets. De console wordt in de Resultaten/Afkoel-modus geplaatst.

Resultaten/Afkoel-modus

Na een training wordt op het GOAL-display de resterende tijd van de afkoelperiode weergegeven, waarbij er wordt afgeteld vanaf 03:00. Tijdens deze afkoelperiode verschijnen de trainingsresultaten op de console. Alle trainingen, behalve Quick Start, hebben een afkoelperiode van 3 minuten.

Op het lcd-scherm worden de huidige trainingswaarden weergegeven in drie kanalen:

a.) TIJD (totaal), AFSTAND (totaal) en CALORIEËN (totaal)

b.) SNELHEID (gemiddeld), TPM (gemiddeld) en HARTSLAG (gemiddeld)

c.) TIJD (gemiddeld), NIVEAU (gemiddeld) en CALORIEËN (gemiddeld).

Druk op de toetsen Links (◄) of Rechts (►) om handmatig door de resultaten te navigeren.

Tijdens de afkoelperiode wordt de weerstand aangepast naar een derde van het gemiddelde niveau van de training. De weerstand in de afkoelperiode kan met behulp van de toetsen voor het verhogen en verlagen van de weerstand worden aangepast. De console zal de waarde echter niet weergeven.

Met de PAUSE/END-toets kunt u de afkoelperiode onderbreken en naar de opstartmodus terugkeren. Zonder toerental- of hartslagsignaal wordt de console automatisch in slaapstand gezet.

GOAL TRACK-statistieken (en prestaties)

De statistieken van elke training worden opgeslagen in een gebruikersprofiel.

De Nautilus Dual Track™-console geeft de Goal Track-trainingsstatistieken weer op het onderste display in drie kanalen:

a.) TIJD (totaal), AFSTAND (totaal) en CALORIEËN (totaal)

b.) SNELHEID (gemiddeld), TPM (gemiddeld) en HARTSLAG (gemiddeld)

c.) TIJD (gemiddeld), AFSTAND (gemiddeld) of NIVEAU (gemiddeld) * en CALORIEËN (gemiddeld)

* Als de Goal Track-statistiek een enkele training betreft, dan wordt NIVEAU (gemiddeld) weergegeven. Als de Goal Track-statistiek een combinatie van meerdere trainingen betreft, dan wordt AFSTAND (gemiddeld) weergegeven in plaats van NIVEAU (gemiddeld).

De GOAL TRACK-statistieken van een gebruikersprofiel bekijken:

1. Druk vanaf het opstartscherm op de 'User'-toets om het juiste gebruikersprofiel te kiezen.
2. Druk op de GOAL TRACK-toets. Op de console worden de meest recente trainingswaarden weergegeven en wordt het overeenkomstige prestatielampje geactiveerd.

   Opmerking: Goal Track-statistieken kunnen zelfs tijdens een training worden bekeken. Druk op GOAL TRACK om de meest recente trainingswaarden weer te geven. De trainingswaarden voor de huidige training zullen worden verborgen, behalve voor het GOAL-display. Druk nogmaals op GOAL TRACK om terug te keren naar het opstartscherm.
3. Druk op de verhoogtoets (▲) om naar de volgende GOAL TRACK-statistiek te gaan, 'LAST 7 DAYS' (afgelopen 7 dagen). Op de console worden de verbruikte calorieën weergegeven (50 calorieën per segment) voor de afgelopen zeven dagen, samen met de totalen van de trainingswaarden. Gebruik de toetsen Links (◄) of Rechts (►) om door alle trainingsstatistieken te navigeren.
4. Druk op de verhoogtoets (▲) om naar 'LAST 30 DAYS' (afgelopen 30 dagen) te gaan. Op de console verschijnen de totale waarden van de afgelopen dertig dagen. Gebruik de toetsen Links (◄) of Rechts (►) om door alle trainingsstatistieken te navigeren.
5. Druk op de verhoogtoets (▲) om naar 'LONGEST WORKOUT' (Langste training) te gaan. Op de console verschijnen de trainingswaarden met de hoogste Tijd-waarde. Gebruik de toetsen Links (◄) of Rechts (►) om door alle trainingsstatistieken te navigeren.
6. Druk op de verhoogtoets (▲) om naar 'CALORIE RECORD' (Calorierecord) te gaan. Op de console verschijnen de trainingswaarden met de hoogste Calorie-waarde. Gebruik de toetsen Links (◄) of Rechts (►) om door alle trainingsstatistieken te navigeren.
7. Druk op de verhoogtoets (▲) om naar 'BMI', of Body Mass Index, te gaan. Op de console wordt de BMI-waarde weergegeven op basis van de gebruikersinstellingen. Zorg ervoor dat uw lengte correct is ingevoerd in uw gebruikersprofiel, en dat uw gewicht actueel is.

De BMI-meting is een handig hulpmiddel waarmee de verhouding tussen gewicht en lengte kan worden gemeten en dat een indicatie geeft over lichaamsvet en gezondheidsrisico's. In de onderstaande tabel vindt u een algemene beoordeling van de BMI-score:

Ondergewicht	Onder 18,5
Normaal	18,5 – 24,9
Overgewicht	25,0 – 29,9
Zwaarlijvigheid	30,0 en hoger

Opmerking: De beoordeling overschat mogelijk het lichaamsvet bij atleten en andere personen die atletisch gebouwd zijn. De beoordeling kan het lichaamsvet echter ook onderschatten, onder andere bij oudere mensen en andere personen die spiermassa hebben verloren.

Raadpleeg uw arts voor meer informatie over de 'Body Mass Index' (BMI) en het gewicht dat voor u ideaal is. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.

8. Druk op de verhoogtoets (▲) om naar de boodschap 'SAVE TO USB - OK?' (Opslaan op USB - OK?) te gaan. Druk op OK. Nu verschijnt de boodschap 'ARE YOU SURE? - NO' (Bent u zeker? - Nee'). Druk op de verhoogtoets (▲) om 'Ja' te selecteren, en druk op OK. De console zal u vragen om de USB-stick in te voeren ('INSERT USB'). Steek een USB-stick in de USB-poort. De console zal de statistieken op de USB-stick opslaan.

Op de console verschijnt eerst 'SAVING' (Bezig met opslaan) en vervolgens 'REMOVE USB' (Verwijder USB-stick) wanneer het veilig is om de USB-stick te verwijderen.

Opmerking: Druk op de PAUSE/END-toets om de boodschap 'SAVING' te verwijderen.

9. Druk op de verhoogtoets (▲) om naar de boodschap 'CLEAR WORKOUT DATA - OK?' (Trainingsgegevens wissen - OK?) te gaan. Druk op OK. Nu verschijnt de boodschap 'ARE YOU SURE? - NO' (Bent u zeker? - Nee'). Druk op de verhoogtoets (▲) om 'ARE YOU SURE? - YES' (Bent u zeker? - Ja) te selecteren, en druk op OK. De trainingen van de gebruiker werden gereset.
10. Druk op GOAL TRACK om terug te keren naar het opstartscherm.

Wanneer een gebruiker tijdens een training de waarden 'LONGEST WORKOUT' of 'CALORIE RECORD' van de vorige trainingen overtreft, zal de console de gebruiker feliciteren met een hoorbaar geluidje en hem informeren van de nieuwe prestatie. Het overeenkomstige prestatie-indicatielampje zal ook gaan branden.

In de instelmodus van de console kunt u de datum en de tijd invoeren, de maateenheden instellen op Engelse of metrische maten, de geluidsinstellingen regelen (aan/uit) of onderhoudsstatistieken bekijken (foutenlog en werkuren – alleen voor de onderhoudsmonteur).

1. Houd de PAUSE/END-toets en de verhoogtoets gedurende 3 seconden samen ingedrukt terwijl u in de opstartmodus bent om naar de instelmodus van de console te gaan.

   Opmerking: Druk op PAUSE/END om de instelmodus van de console te verlaten en naar het opstartscherm terug te keren.

2. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Date' (Datum) met de huidige instelling. Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (maand/dag/jaar) te veranderen.
3. Druk op OK om in te stellen.
4. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Time' (Tijd) met de huidige instelling. Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (uur/minuten/AM of PM) te veranderen.
5. Druk op OK om in te stellen.
6. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Units' (Eenheden) met de huidige instelling. Om deze instelling te wijzigen drukt u op OK om de optie 'Units' te starten. Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om te kiezen tussen 'MILES' (Engelse maten) of 'KM' (metrische maten).

   Opmerking: Als de eenheden worden gewijzigd wanneer er in de gebruikersstatistieken gegevens aanwezig zijn, dan worden de statistieken omgezet naar de nieuwe eenheden.

7. Druk op OK om in te stellen.
8. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Sound Settings' (Geluidsinstellingen) met de huidige instelling. Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om te kiezen tussen 'ON' (Aan) en 'OFF' (Uit).
9. Druk op OK om in te stellen.
10. Op de console verschijnt het totale aantal bedrijfsuren (TOTAL RUN HOURS) van het toestel.
11. Druk op OK voor de volgende boodschap.
12. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Software Version'.
13. Druk op OK voor de volgende boodschap.
14. De console geeft het opstartscherm weer.

Lees alle onderhoudsinstructies volledig voordat u aan een reparatie begint. Sommige taken kunt u alleen met de hulp van een tweede persoon uitvoeren.

Het toestel moet regelmatig worden geïnspecteerd om schade vast te stellen en reparaties uit te voeren. De eigenaar is verantwoordelijk voor het regelmatig uitvoeren van onderhoud. Versleten of beschadigde onderdelen moeten onmiddellijk worden gerepareerd of vervangen. Er mogen uitsluitend door de fabrikant aangeleverde onderdelen worden gebruikt om het product te onderhouden en te repareren.

Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, neem dan contact op met uw lokale distributeur om de klevers te vervangen.

Schakel de stroomtoevoer naar het toestel volledig uit voordat u onderhoud uitvoert.

Dagelijks:

Inspecteer het trainingstoestel voor elk gebruik op loszittende, defecte, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Repareer of vervang alle onderdelen bij de eerste tekenen van slijtage. Controleer of alle verstelknoppen goed vastzitten. Zet ze indien nodig beter vast. Veeg na elke training vocht van het toestel en de console met behulp van een vochtige doek.

Opmerking: Gebruik voor de console niet te veel water.

NB: Gebruik zo nodig alleen een mild afwasmiddel met een zachte doek om de console schoon te maken. Maak het toestel niet schoon met een oplosmiddel op basis van aardolie of met een product dat ammoniak bevat. Maak de console niet schoon in direct zonlicht of bij hoge temperaturen. Zorg dat de console niet nat wordt.

Wekelijks:

Maak het toestel schoon om stof of vuil te verwijderen. Controleer of het schuifmechanisme van de stoel nog vlot werkt. Desnoods brengt u een zeer dun laagje siliconensmeermiddel aan om de werking minder stroef te maken.

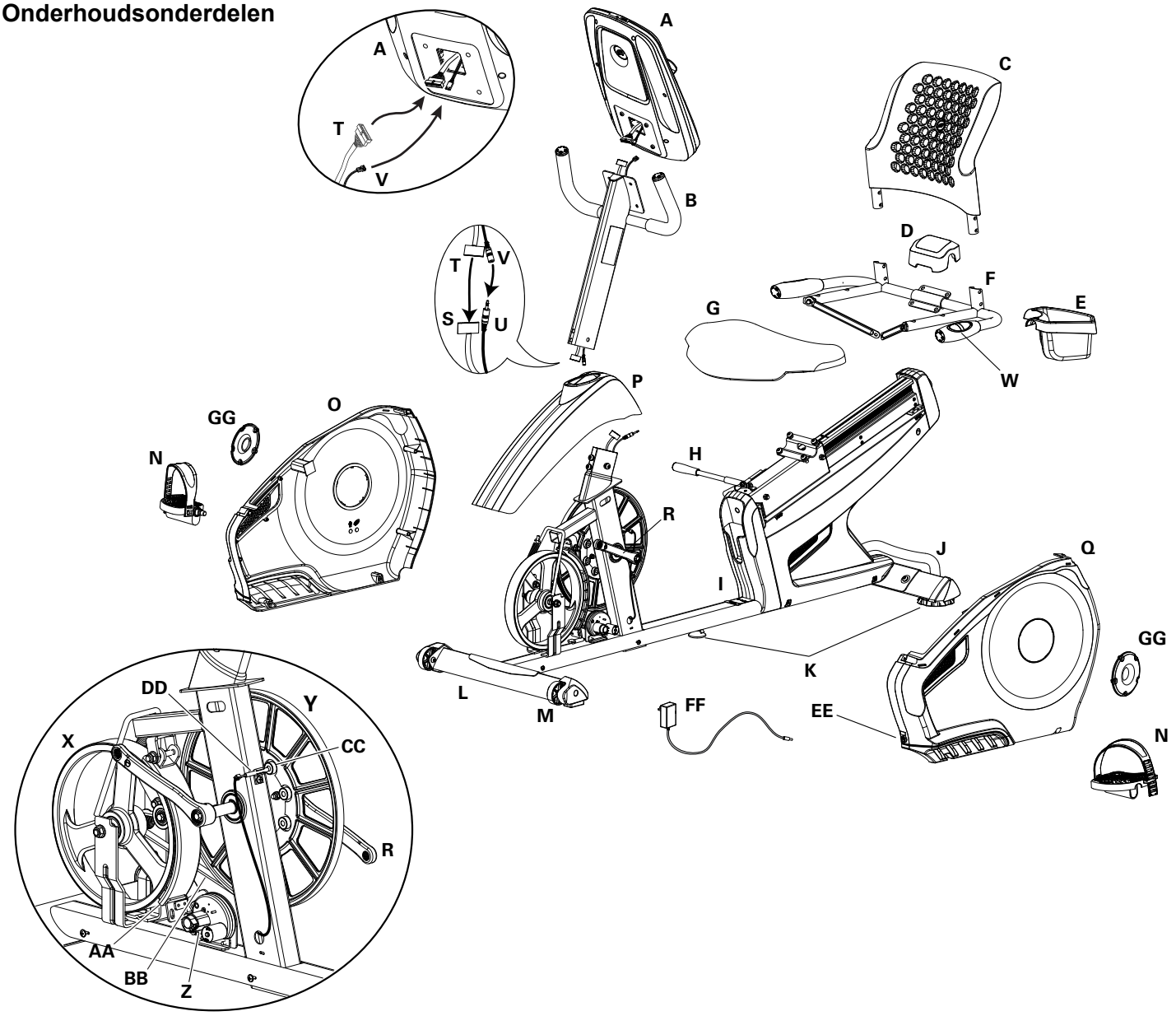
Smeermiddel op basis van silicone is niet bedoeld voor consumptie door de mens. Buiten het bereik van kinderen houden. Opbergen op een veilige plaats.

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

Maandelijks of na 20 uur:

Controleer de pedalen en crankarmen en draai ze eventueel aan. Controleer of alle bouten en schroeven goed zijn vastgedraaid. Zet ze indien nodig beter vast.

Onderhoudsonderdelen



A	Console	L	Stabilisatiesteun, vooraan	W	Contactsensoren voor hartslagmeting (CHR)
B	Consolemast	M	Transportwiel	X	Vliegwiel
C	Rugleuning	N	Pedalen	Y	Aandrijfpoelie
D	Kap voor de stoel	O	Beschermkap, rechts	Z	Servomotor
E	Bidonhouder	P	Beschermkap, bovenaan	AA	Reminrichting
F	Handvat, zijkant	Q	Beschermkap, links	BB	Aandrijfriem
G	Zitvlak	R	Crankarm	CC	Snelheidssensormagneet (8)
H	Hendel voor het verstellen van de stoel	S	Consolekabel, onderaan	DD	Snelheidssensor
I	Gemonteerde frame	T	Consolekabel, bovenaan	EE	Stroomingang
J	Achterste stabilisatiesteun	U	Hartslagkabel, onderaan	FF	Netsnoer
K	Stelpootje	V	Hartslagkabel, bovenaan	GG	Afdekking, crankschijf

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Geen weergave/gedeeltelijke weergave/toestel wil niet opstarten	Controleer het stopcontact	Zorg dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact.
	Controleer de aansluiting aan de voorkant van het toestel	De aansluiting moet veilig en onbeschadigd zijn. Vervang de adapter of aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer of het consoledisplay niet beschadigd is	Zoek naar zichtbare tekenen dat het consoledisplay gebarsten of anderszins beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
	Consoledisplay	Als alle aansluitingen prima zijn en de console toch niet alles behoorlijk weergeeft, dan moet u hem vervangen.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
Het toestel werkt, maar de contactsensoren voor hartslagmeting worden niet weergegeven	Hartslagkabel aangesloten op console	Zorg dat de kabel veilig op de console is aangesloten.
	Aansluiting aftakdoos van hartslagkabel	Zorg dat de kabels van de handgrepen en de kabel naar de console veilig en onbeschadigd zijn.
	Sensorgreep	Zorg dat uw handen goed op de hartslagsensoren geplaatst zijn. U moet uw handen stil houden met een relatief gelijke drukuitoefening aan beide kanten.
	Droge of eeltige handen	Sensoren kunnen moeite hebben met uitgedroogde of eeltige handen. Een geleidende elektrodecrème (hartslaggel) kan de geleiding verbeteren. Deze crèmes zijn verkrijgbaar op het internet, in medische winkels of in enkele grotere fitnesscentra.
	Stuur	Als uit tests blijkt dat er geen andere problemen zijn, dan moet het stuur worden vervangen.
Het toestel werkt, maar de telemetrische hartslagmeting wordt niet weergegeven	Borstband (optioneel)	De borstband moet 'POLAR®'-compatibel en ongecodeerd zijn. Zorg ervoor dat de borstband direct contact maakt met de huid en dat het contactvlak nat is.
	Batterijen borstband	Als de band is voorzien van vervangbare batterijen, plaats dan nieuwe batterijen.
	Controleer het gebruikersprofiel	Selecteer de optie 'Edit User Profile' (Gebruikersprofiel bewerken) voor het gebruikersprofiel. Ga naar de instelling 'WIRELESS HR' (Draadloze hartslagmeting) en zorg ervoor dat de huidige waarde is ingesteld op 'ON'.
	Interferentie	Probeer het toestel wat verder uit de buurt van storingsbronnen (tv, magnetron, enz.) te plaatsen.
	Vervang de borstband	Als de storing is verholpen en de hartslagmeting nog niet werkt, vervang dan de borstband.
	Vervang de console	Als de hartslagmeting nog altijd niet werkt, vervang dan de console.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
Het toestel werkt, maar de telemetrische hartslagmeting wordt verkeerd weergegeven	Interferentie	Zorg dat de HR-ontvanger niet wordt verstoord door een persoonlijk elektronisch apparaat aan de linkerkant van het mediadraagblad.
Geen weergave van snelheid/toerental, console geeft foutmelding 'Gelieve te trappen' weer	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer de positie van de magneet (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De magneten moeten op de poelie bevestigd zijn.
	Controleer de snelheidssensor (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De snelheidssensor moet gelijk worden gezet met de magneten en met de datakabel worden verbonden. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.
Weerstand verandert niet (toestel kan worden ingeschakeld en werkt)	Batterijen (indien aanwezig)	Vervang de batterijen en controleer op correcte werking.
	Controleer de console	Zoek naar zichtbare tekenen dat de console beschadigd is. Vervang de console, indien beschadigd.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. Herinstalleer alle aansluitingen. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Controleer de servomotor (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	Indien de magneten bewegen, verplaats ze totdat ze zich binnen het juiste bereik bevinden. Vervang de servomotor als deze niet correct werkt.
		Als de bovenstaande stappen het probleem niet oplossen, neem dan contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De console wordt uitgeschakeld (slaapstand) tijdens het gebruik	Controleer het stopcontact	Zorg dat het toestel is aangesloten op een werkend stopcontact.
	Controleer de aansluiting aan de voorkant van het toestel	De aansluiting moet veilig en onbeschadigd zijn. Vervang de adapter of aansluiting van een toestel als een van beide beschadigd is.
	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Reset het toestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 3 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
	Controleer de positie van de magneet (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De magneten moeten op de poelie bevestigd zijn.
	Controleer de snelheidssensor (hiervoor moet de beschermkap worden verwijderd)	De snelheidssensor moet gelijk worden gezet met de magneten en met de datakabel worden verbonden. Verplaats de sensor indien nodig. Vervang de sensor als u schade vaststelt aan de sensor of de aansluitdraad.
De ventilator start of stopt niet	Controleer de integriteit van de datakabel	Alle draden in de kabel moeten intact zijn. Vervang de kabel als u vaststelt dat er draden geplooid of doorgesneden zijn.
	Controleer de aansluitingen/oriëntatie van de datakabel	Zorg dat de kabel veilig is aangesloten en goed georiënteerd is. De kleine kabelsluiting op de connector moet juist zijn ingevoerd en vastklikken.
	Reset het toestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 3 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
De ventilator start niet, maar de console werkt	Controleer of de ventilator niet geblokkeerd is	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Verwijder vuil van de ventilator. Maak de console indien nodig los om dit te vergemakkelijken. Vervang de console als u niet in staat bent om de blokkering te verhelpen.
Het toestel schommelt/ staat niet gelijk	Controleer de afstelling van de stelpootjes	Verstel de stelpootjes totdat de fiets waterpas staat.
	Controleer de vloer onder het toestel	Het afstellen van de stelpootjes is mogelijk niet voldoende in het geval van een extreem oneffen vloer. Verplaats de fiets naar een effen ruimte.
De gemonteerde stoel verschuift/piept wanneer hij wordt gebruikt	Montagemateriaal	Controleer het montagemateriaal waarmee de gemonteerde stoel is vastgemaakt, en draai het montagemateriaal aan.
Losse pedalen/toestel moeilijk om te trappen	Controleer de aansluiting tussen het pedaal en de crankarm	Het pedaal moet stevig op de crank gedraaid zijn. Controleer of de aansluiting niet verkeerd is vastgeschroefd.
	Controleer de aansluiting tussen de crankarm en de as	De crank moet stevig op de as gedraaid zijn. Zorg dat de cranks in een hoek van 180 graden van elkaar zijn aangesloten.
Klikgeluid bij het trappen	Controleer de aansluiting tussen het pedaal en de crankarm	Verwijder de pedalen. Controleer of de schroefdraad niet vuil is en monteer de pedalen opnieuw.
De console doorloopt continu de programmaschermen	De console is in demonstratiemodus	Houd de PAUSE/END-toets en de toets Links gedurende 3 seconden samen ingedrukt.
De trainingsresultaten worden niet gesynchroniseerd met het Bluetooth®-apparaat	Huidige consolemodus	Het toestel moet in stand-bymodus staan om te synchroniseren. Druk op de PAUZE/END-toets totdat het opstartscherm wordt weergegeven.
	Totale trainingsduur	Een training moet langer duren dan 1 minuut om door de console te worden opgeslagen en gepost.
	Fitnesstoestel	Trek de stekker uit het stopcontact gedurende 5 minuten. Steek de stekker terug in het stopcontact.
	Bluetooth®-apparaat	Controleer uw apparaat om er zeker van te zijn dat de draadloze Bluetooth®-functie is ingeschakeld.

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
	Fitnessapp	Raadpleeg de specificaties van de fitnessapp en controleer of uw apparaat compatibel is.
		Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
De trainingsresultaten worden niet gepost vanaf de Nautilus Trainer™-app naar uw MyFitnessPal®-account of Under Armour® Connected Fitness	Synchroniseer de accounts	Kies via het menupictogram op de Nautilus Trainer™-app de optie 'Sync to MyFitnessPal® or Under Armour® Connected Fitness'.

NAUTILUS

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Universal®

8016686.090117.A