270i
SCHWINN®

Produk ini sesuai dengan persyaratan CE yang berlaku.

BUKU PANDUAN PERAKITAN / PEMILIK

DAFTAR ISI

Petunjuk Keselamatan Penting - Perakitan 3
Label Peringatan Keselamatan / Nomor Seri 4
Spesifikasi 5
Sebelum Perakitan 5
Komponen 6
Perangkat keras 7
Peralatan 7
Perakitan 8
Memindahkan Mesin 17
Meratakan Mesin 18

Petunjuk Keselamatan Penting 19
Fitur 20
Fitur Konsol 21
Pengoperasian 26
Penyesuaian 26
Mode Penyalaan / Langsam/Idle 26
Program Mulai Cepat 27
Profil Pengguna 27
Menjeda atau Menghentikan 32
Mode Hasil / Pendinginan 32
Statistik GOAL TRACK 33
Mode Penyetelan Konsol 35
Pemeliharaan 36
Komponen Pemeliharaan 37
Pemecahan Masalah 39

Untuk mengesahkan dukungan garansi, simpan bukti asli pembelian dan catat informasi berikut:

Nomor Seri _____

Tanggal Pembelian _____

Untuk mendaftarkan garansi produk Anda, hubungi distributor setempat Anda.

Jika Anda memiliki pertanyaan atau masalah dengan produk Anda, hubungi distributor Schwinn® setempat Anda. Untuk mengetahui distributor setempat Anda, kunjungi: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.NautilusInc.com, 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230, U.S.A. - Layanan Pelanggan: technics@nautilus.com | Dicetak di Tiongkok |

© 2013 Nautilus, Inc.| ® menandakan tanda merek dagang terdaftar di Amerika Serikat. Tanda merek tersebut mungkin terdaftar di negara lain atau dilindungi oleh hukum umum. Nautilus, Schwinn Connect, Bowflex, Schwinn, dan Universal adalah merek dagang milik atau dilisensikan kepada Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, dan MyFitnessPal® adalah merek dagang dari masing-masing pemiliknya.

BUKU PETUNJUK ASLI - HANYA VERSI BERBAHASA INGGRIS

Ikon ini menandakan potensi situasi berbahaya yang jika tidak dihindari, dapat menimbulkan kematian atau cedera parah.

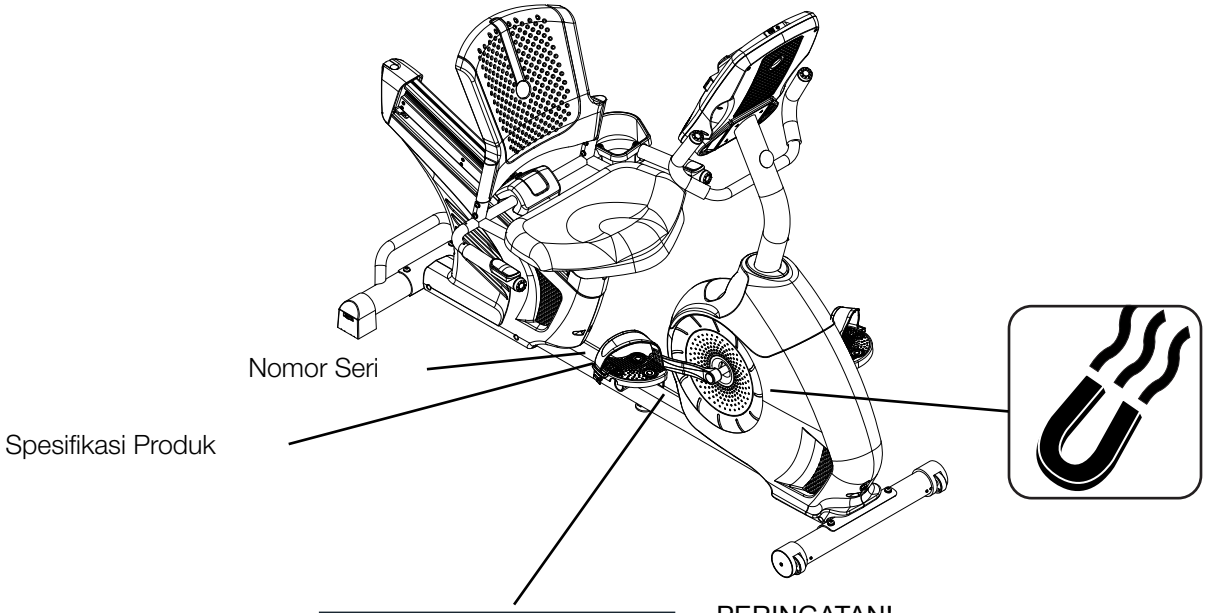
Patuhi peringatan berikut:

Baca dan pahami semua peringatan di mesin ini.

Baca dan pahami petunjuk Perakitan ini dengan cermat.

- Jauhkan pelintas dan anak kecil dari produk yang sedang Anda rakit ini sepanjang waktu.
- Jangan hubungkan sumber daya listrik dengan mesin ini sampai diperintahkan melakukannya.
- Jangan merakit mesin ini di luar ruangan atau lokasi yang basah atau lembap.
- Pastikan perakitan dilakukan di ruang kerja yang tepat dan jauh dari orang lalu-lalang dan para pelintas.
- Beberapa komponen mesin ini bebannya berat atau menyulitkan. Minta bantuan orang lain saat melakukan langkah-langkah perakitan dengan komponen tersebut. Jangan melakukan sendiri langkah-langkah yang mengharuskan mengangkat beban berat atau menyulitkan.
- Berdirikan mesin ini di permukaan yang kokoh, rata, dan datar.
- Jangan sampai mengubah desain atau fungsionalitas mesin ini. Ini dapat mengurangi keselamatan mesin ini dan akan membatalkan garansi.
- Jika diperlukan komponen pengganti, gunakan hanya komponen pengganti dan perangkat keras asli Nautilus®. Penggunaan komponen pengganti tidak asli bisa berisiko bagi pengguna, mencegah mesin beroperasi dengan benar, dan membatalkan garansi.
- Jangan digunakan hingga mesin telah dirakit utuh dan diperiksa performa yang benar sesuai Buku Panduan.
- Baca dan pahami Buku Panduan lengkap yang disertakan dengan mesin ini sebelum digunakan pertama kali. Simpan Buku Panduan ini sebagai rujukan di masa mendatang.
- Lakukan semua langkah perakitan sesuai urutan yang ditetapkan. Perakitan yang salah bisa mengakibatkan cedera atau fungsi abnormal.
- Produk ini mengandung magnet. Medan magnet bisa mengganggu penggunaan wajar perangkat medis tertentu dalam jarak dekat. Pengguna dapat berdekatan dengan magnet selama perakitan, pemeliharaan, dan/atau penggunaan produk. Mengingat pentingnya perangkat (medis) tersebut, misalnya alat pacu jantung, penting agar Anda berkonsultasi dengan penyedia layanan medis Anda berkaitan dengan penggunaan peralatan ini. Lihat bagian “Label Peringatan Keselamatan dan Nomor Seri” untuk mengetahui lokasi magnet di produk ini.

LABEL PERINGATAN KESELAMATAN DAN NOMOR SERI

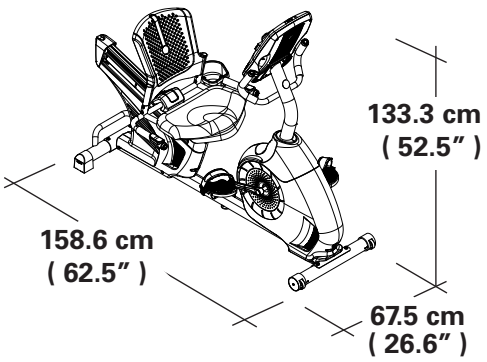


⚠ WARNING

- Read, understand and obey all warnings on this machine.
- Keep children away.
- Not intended for use by anyone under 14 years of age.
- Prior to use, read and understand the Owner's Manual.
- Injury or death is possible if Caution is not used while using this machine.
- The maximum user weight for this machine is 300 lbs (136 kg).
- Replace any "Caution", "Warning" or "Danger" label that is illegible, damaged, or removed.
- The heart rate displayed may be inaccurate and should be used for reference only.

PERINGATAN!

- Baca, pahami, dan patuhi semua peringatan di mesin ini
- Jauhkan dari jangkauan anak-anak
- Tidak ditujukan untuk digunakan oleh siapa pun di bawah usia 14 tahun
- Sebelum menggunakan, baca dan pahami Panduan Pemilik
- Cedera dan kematian dapat terjadi jika peringatan "Awas" tidak diperhatikan saat menggunakan mesin ini
- Bobot pengguna maksimal untuk mesin ini adalah 136 Kg (300 lbs).
- Ganti label "Awas", "Peringatan", atau "Bahaya" yang sudah tidak sesuai, rusak, atau terlepas.
- Denyut jantung yang ditampilkan adalah perkiraan dan sebaiknya digunakan sebagai referensi semata.



Bobot Maksimal Pengguna: 136 kg (300 lbs.)
Bobot Mesin: 39,3 kg (86,6 lbs.)

Area Permukaan Total (tapak kaki) peralatan:
10705,5 cm^2 (1662.5 $inci^2$)

Kebutuhan Daya Listrik:
Voltase Operasional: 220V - 240V AC, 50Hz
Arus Pengoperasian: 0,4A

Persetujuan Regulasi: CE

Produk ini telah mematuhi Standar Internasional EN ISO 20957 International yang berlaku untuk Peralatan Berlatih Stasioner, Kelas H (International Standards for Stationary Training Equipment, Class H)

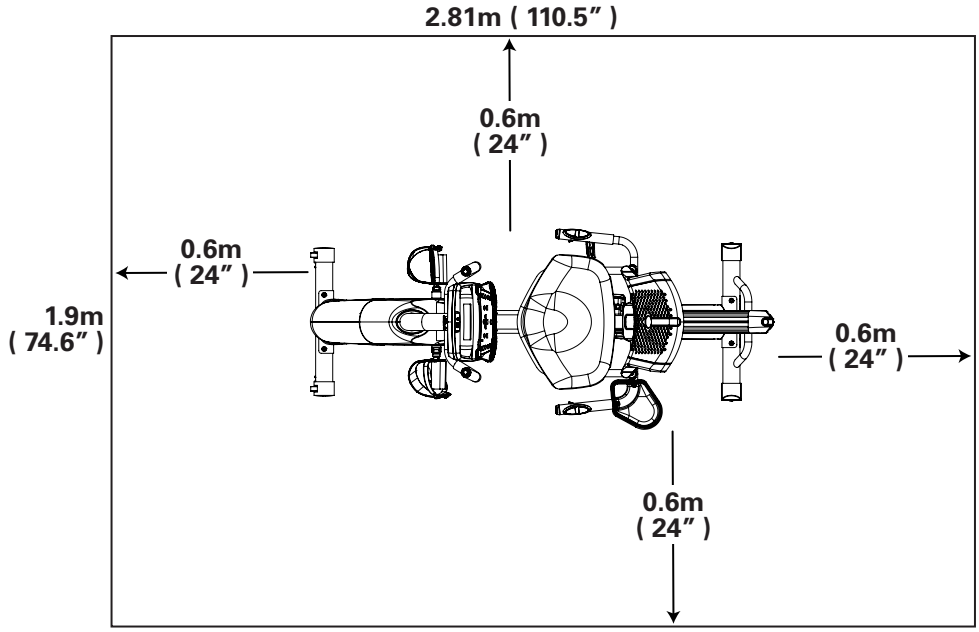
JANGAN buang produk ini sebagai limbah. Produk ini harus didaur ulang. Untuk pembuangan tepat produk ini, ikuti metode yang ditetapkan di pusat limbah yang disetujui.

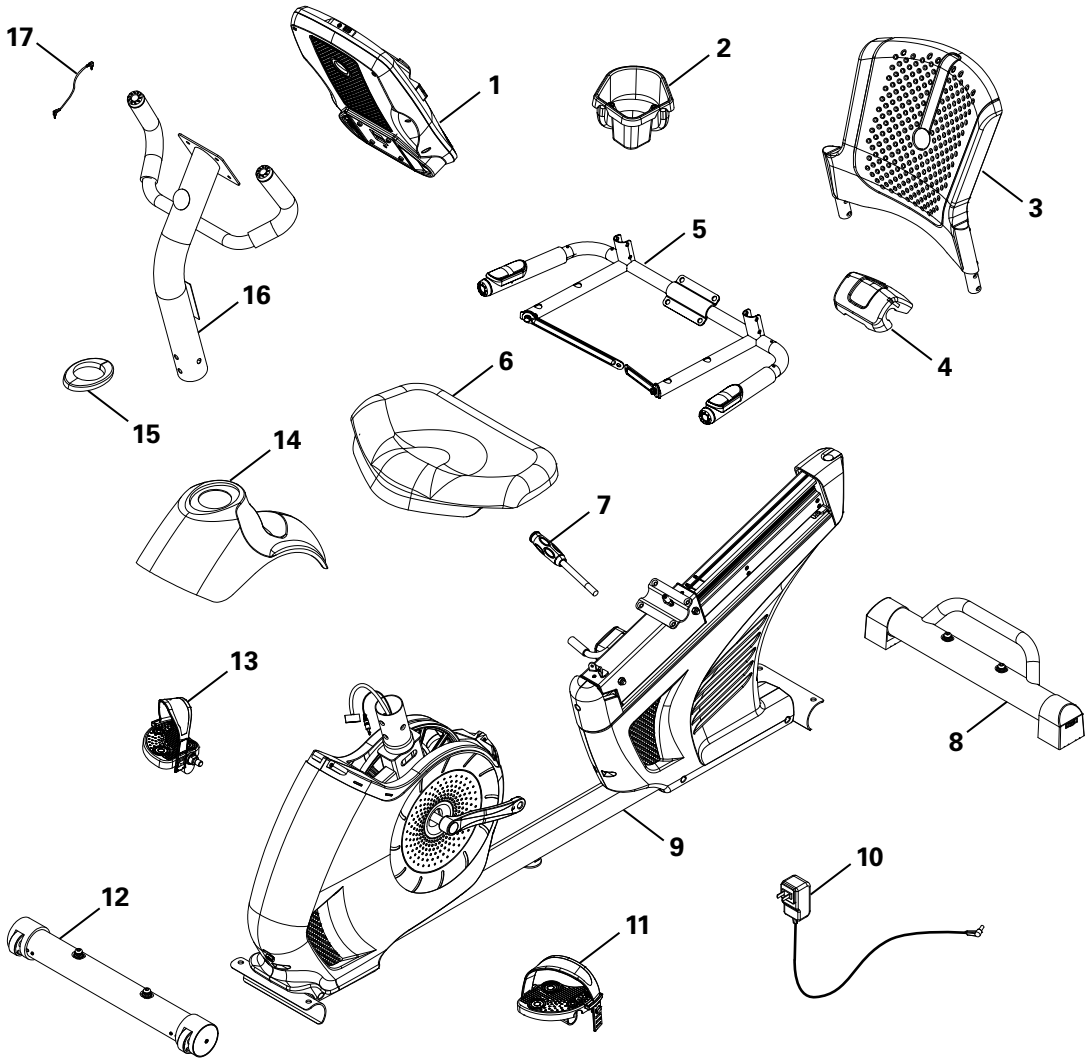
Sebelum Perakitan

Pilihlah area sebagai tempat untuk menempatkan dan mengoperasikan mesin Anda. Untuk pengoperasian yang aman, lokasinya harus di permukaan yang kokoh dan rata. Sediakan area latihan dengan ukuran minimal 189,5 cm x 280,5 cm (74,6” x 110,5”).

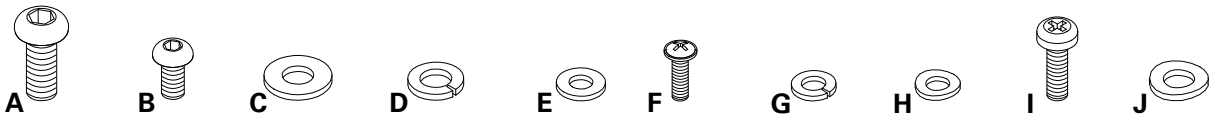
Kiat-kiat Perakitan Dasar
Ikuti poin-poin dasar berikut saat merakit mesin Anda:

- Baca dan pahami “Petunjuk Keselamatan Penting” sebelum perakitan.
- Kumpulkan semua komponen penting untuk tiap langkah perakitan.
- Menggunakan kunci pas, putar baut dan mur ke kanan (searah jarum jam) untuk mengencangkan, dan ke kiri (melawan jarum jam) untuk melonggarkan, kecuali diperintahkan berbeda.
- Saat memasang 2 komponen, pelan-pelan angkat dan intip lubang baut untuk membantu masukkan baut ke dalam lubangnya.
- Perakitan ini dapat membutuhkan 2 orang.





Item	Jml	Keterangan	Item	Jml	Keterangan
1	1	Konsol	10	1	Adaptor AC
2	1	Wadah Botol Air	11	1	Pedal Kiri
3	1	Sandaran Tempat Duduk	12	1	Penstabil Bagian Depan
4	1	Pelapis Tempat Duduk	13	1	Pedal Kanan
5	1	Rakitan Bingkai Tempat Duduk	14	1	Shroud Atas
6	1	Bagian Bawah Tempat Duduk	15	1	Penutup Shroud
7	1	Gagang Penyesuaian Tempat Duduk	16	1	Tiang Konsol
8	1	Penstabil bagian Belakang	17	1	Kabel MP3
9	1	Bingkai			



Item	Jml	Keterangan	Item	Jml	Keterangan
A	8	Sekrup Segi Enam Kepala Tombol, M8x20	F	2	Sekrup Kembang, M5x12
B	10	Sekrup Segi Enam Kepala Tombol, M6x12	G	14	Cincin Washer Pengunci, M6
C	4	Cincin Washer Flat, M8	H	4	Cincin Washer Kurva, M6
D	8	Cincin Washer Pengunci, M8	I	4	Sekrup Kembang, M6x25
E	10	Cincin Washer Flat, M6	J	4	Cincin Washer Kurva M8

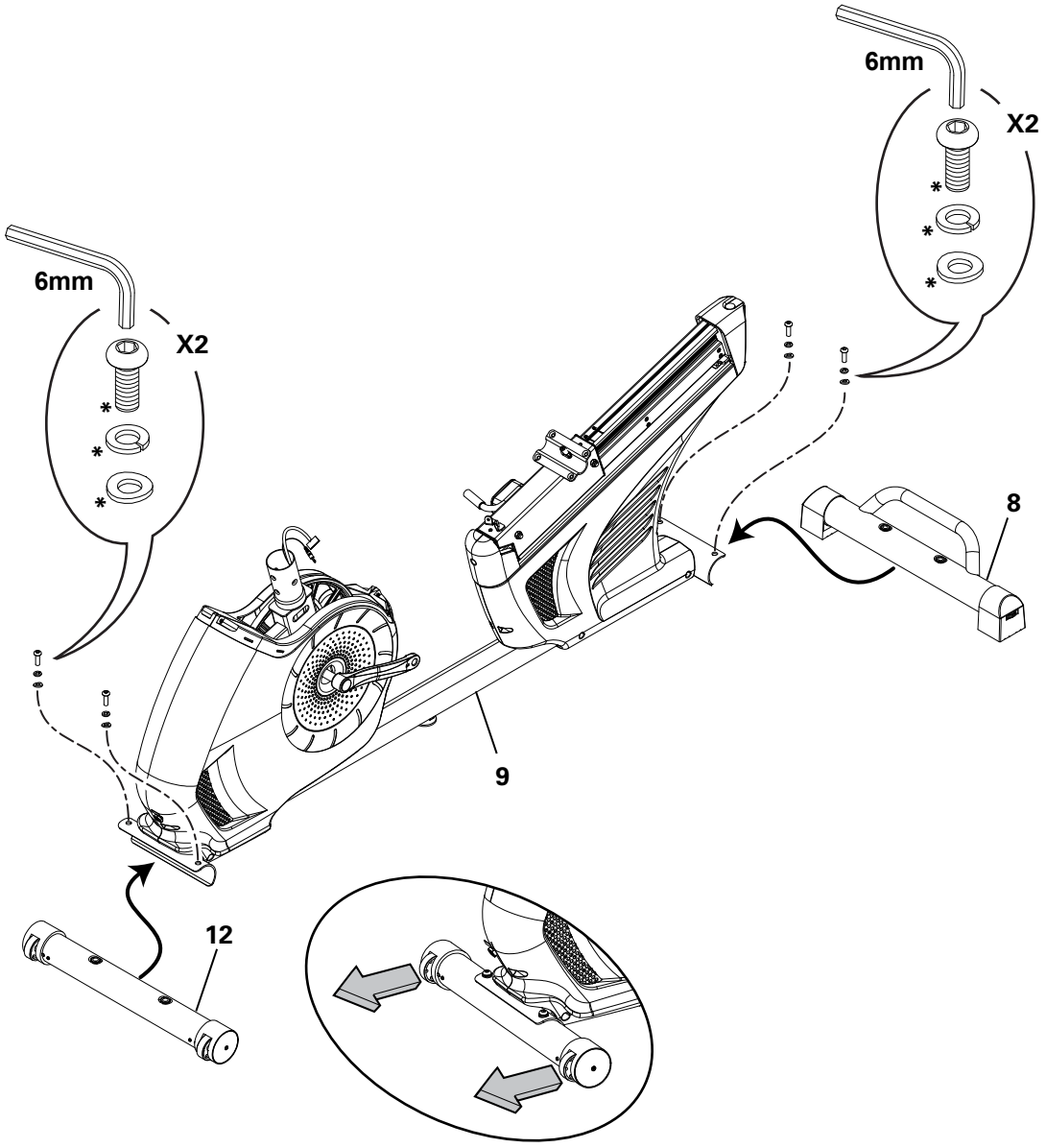
Peralatan

Disertakan

4 mm
6 mm

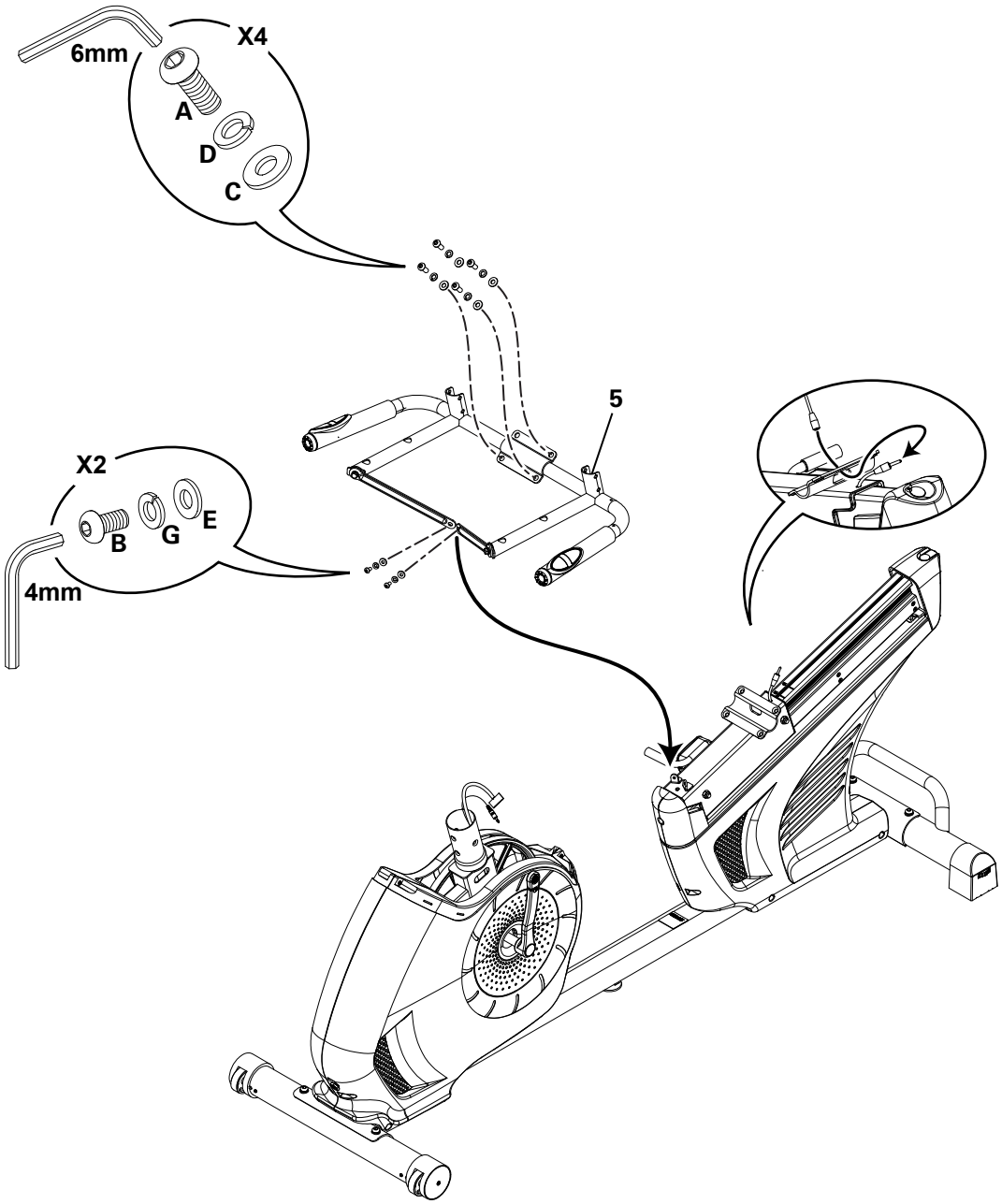
1. Pasang Penstabil ke Rangka

Catatan: Perangkat keras sudah dipasang sebelumnya dan tidak ada di Kartu Perangkat Keras. *****

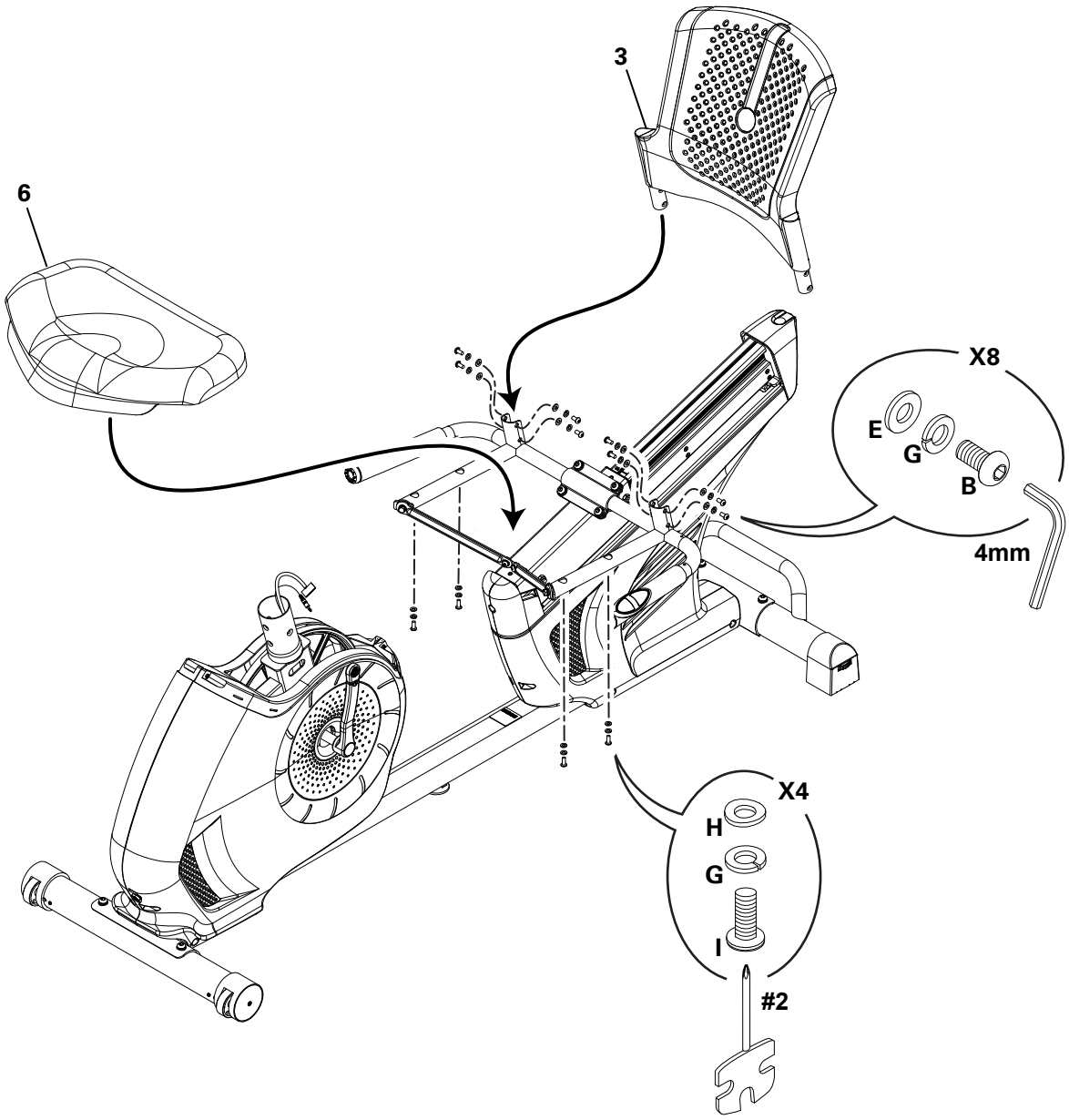


2. Pasang Rakitan Bingkai Tempat Duduk ke Rel Tempat Duduk

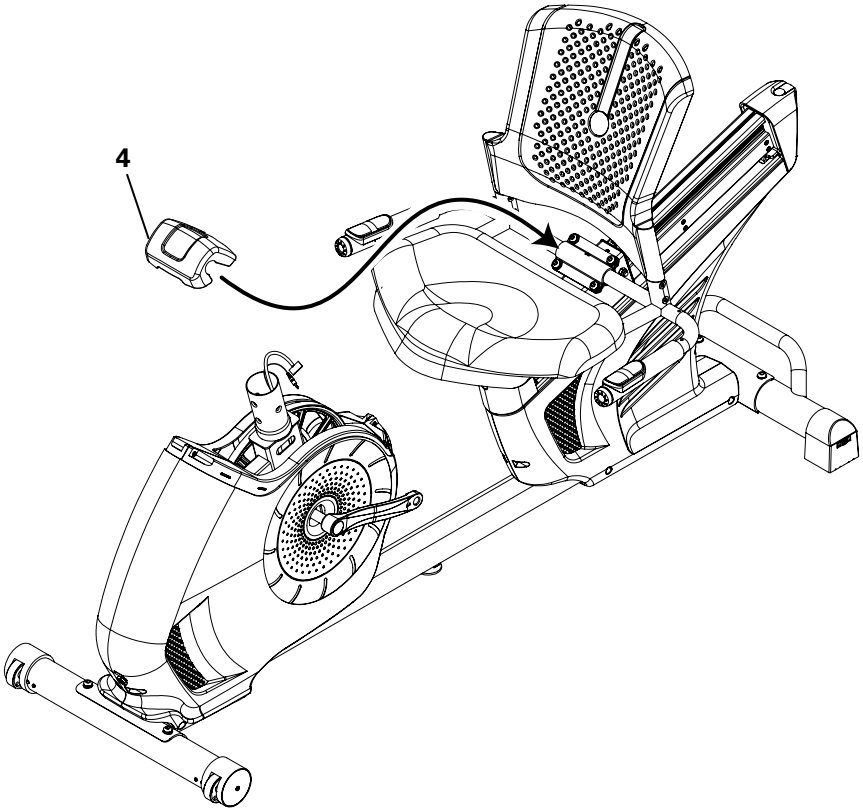
PERHATIAN: Jangan tekuk Kabel Pengukur Denyut Jantung. Setelah semua perangkat keras sudah dimasukkan, pastikan Anda sudah benar-benar mengencangkannya.



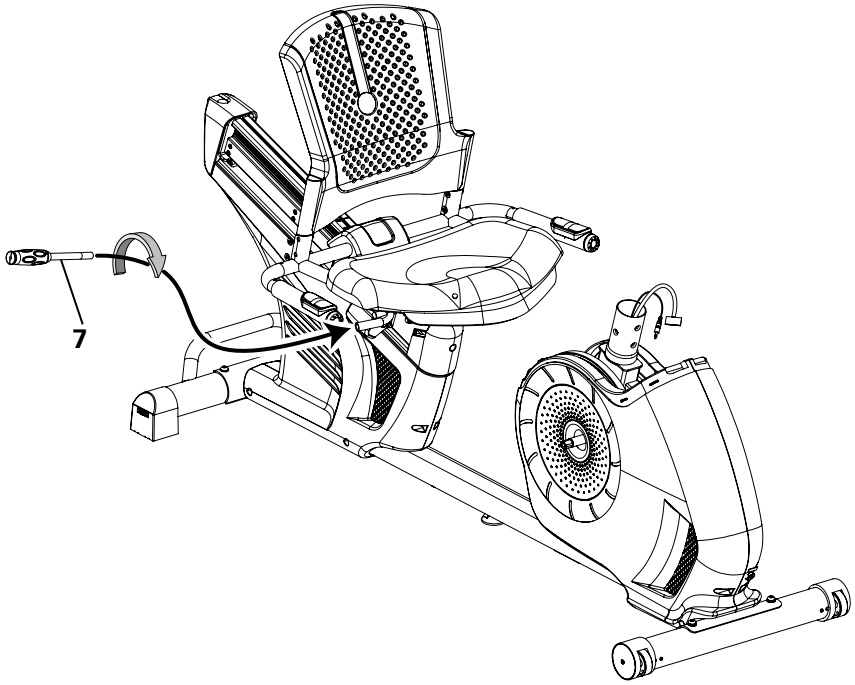
3. Pasang Bantalan Tempat Duduk ke Rakitan Bingkai Tempat Duduk



4. Pasang Penutup ke Rakitan Bingkai

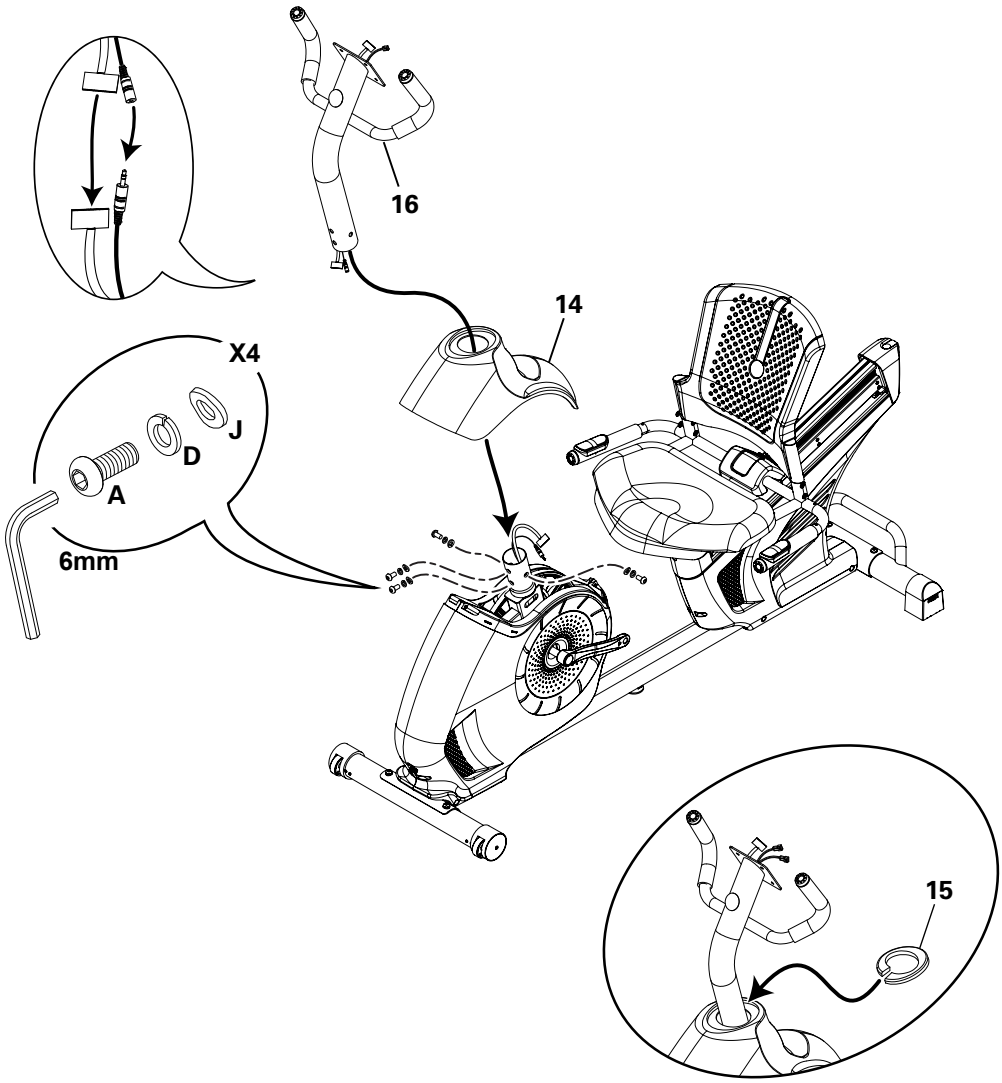


5. Pasang Gagang Penyesuaian Tempat Duduk ke Rakitan Bingkai



6. Sambungkan Kabel dan Pasang Tiang Konsol ke Rakitan Bingkai

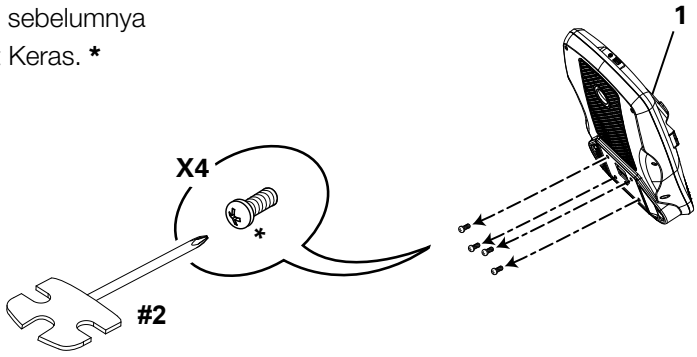
PERHATIAN: Jangan tekuk Kabel Konsol.



7. Lepaskan Perangkat Keras dari Konsol

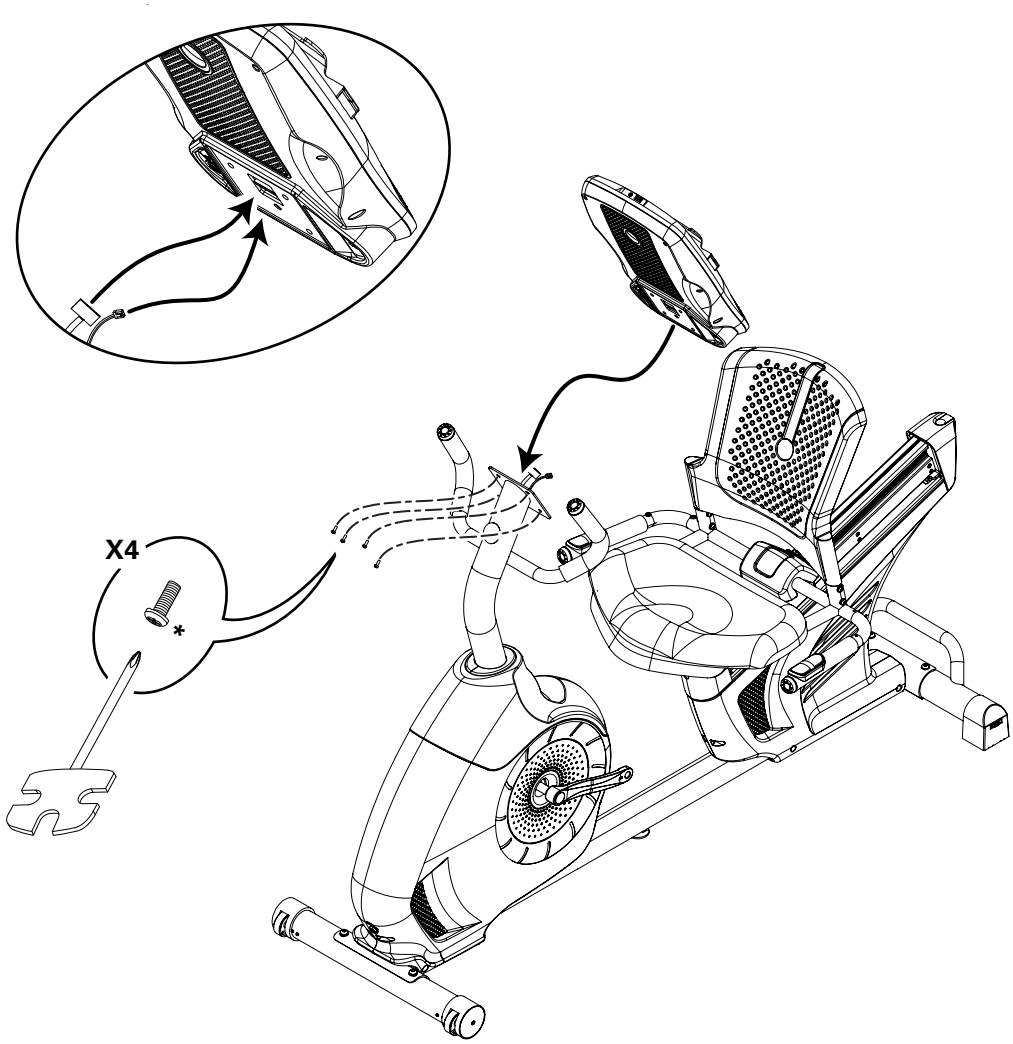
PERHATIAN: Jangan tekuk kabel.

Catatan: Perangkat keras sudah dipasang sebelumnya dan tidak ada di Kartu Perangkat Keras. *****



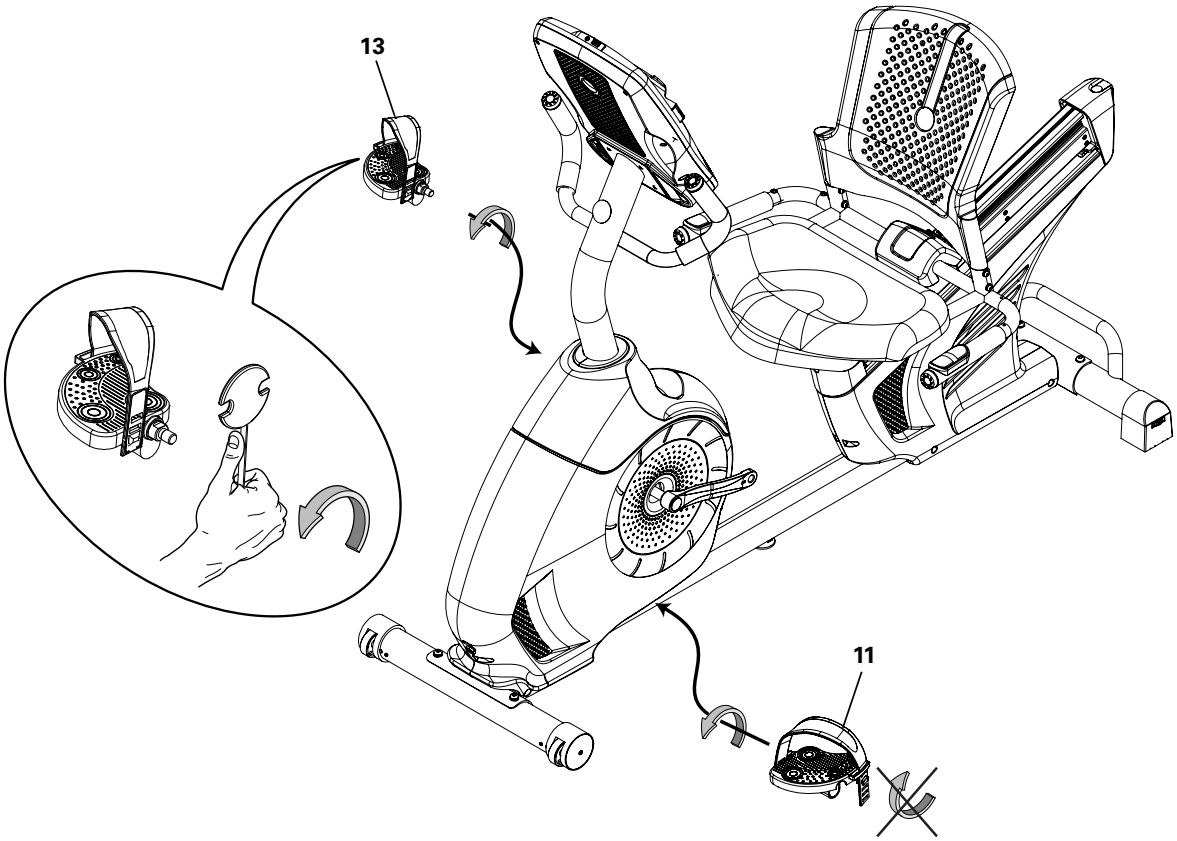
8. Sambungkan Kabel dan Pasang Konsol ke Rakitan Bingkai

PERHATIAN: Sejajarkan klip di konektor kabel dan pastikan konektor mengunci. Jangan tekuk kabel.

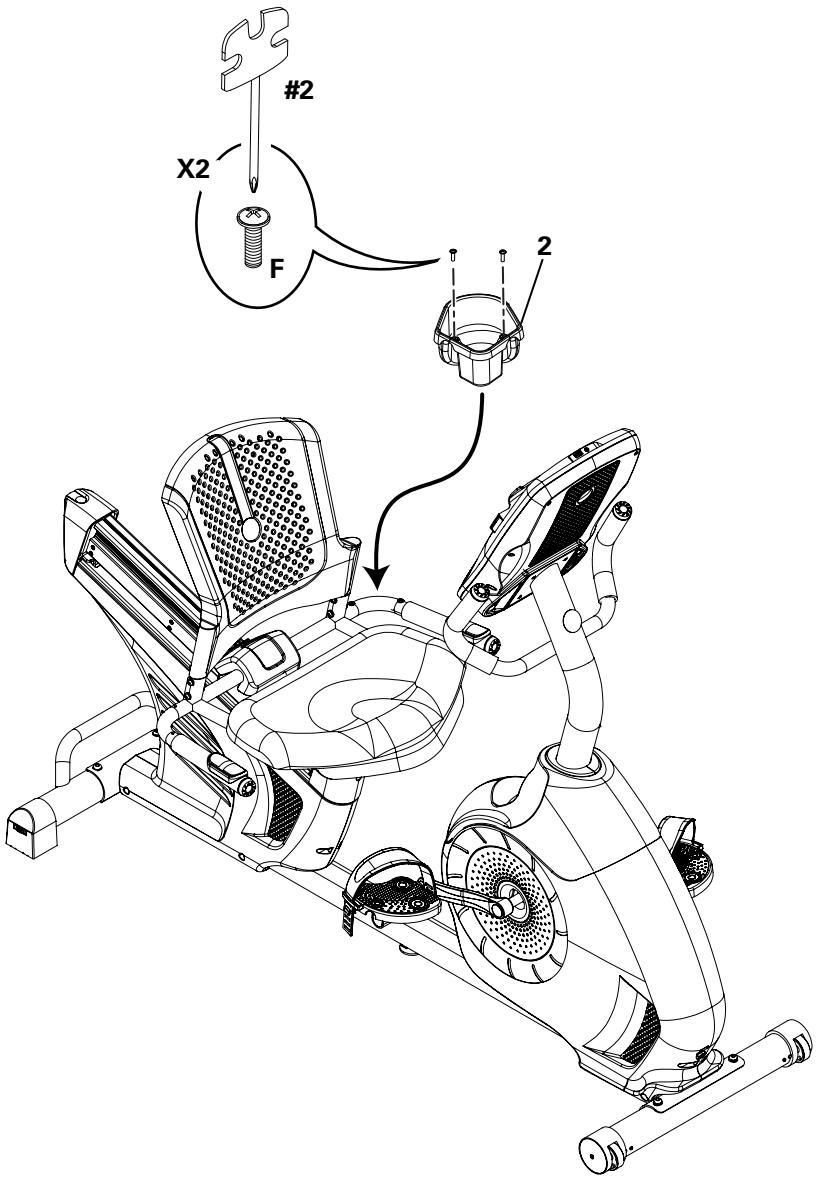


9. Pasang Pedal ke Rakitan Bingkai

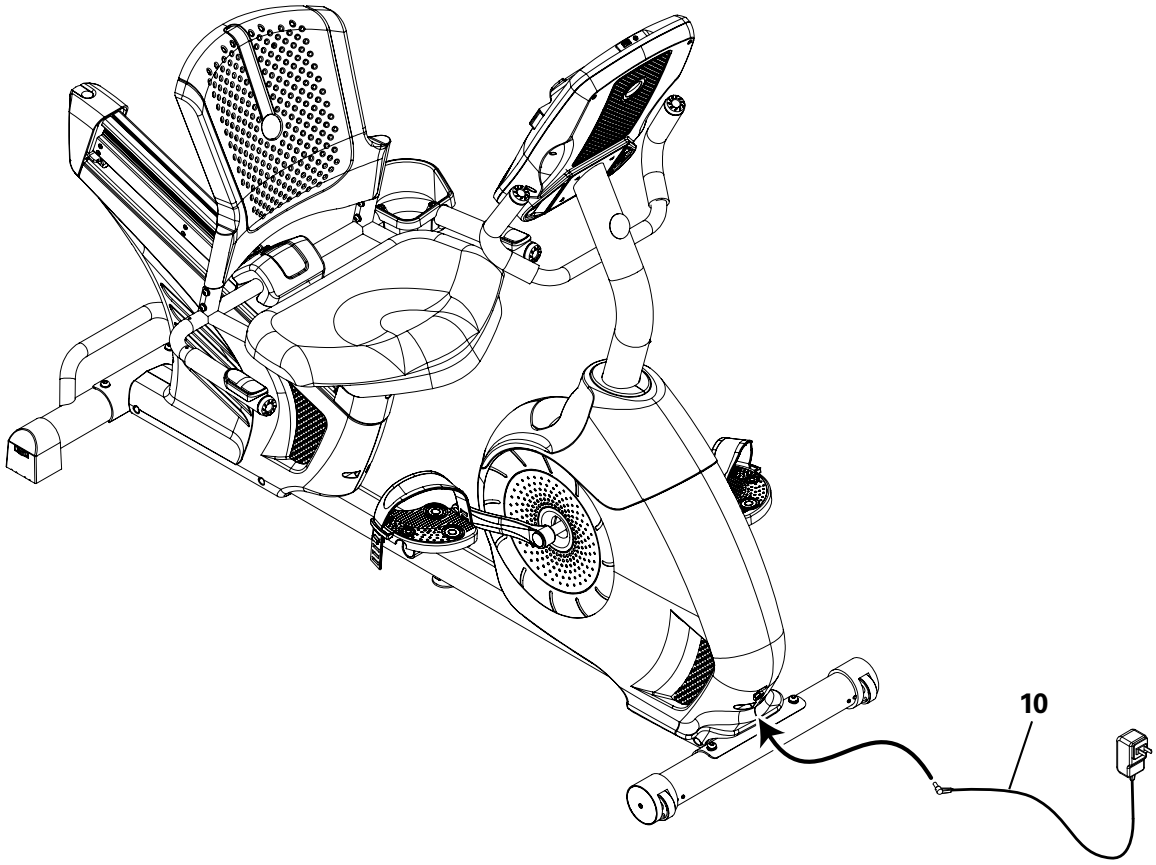
PERHATIAN: **Pedal Kiri ulirnya terbalik.** Pastikan memasang Pedal di sisi Sepeda yang tepat. Orientasi didasarkan pada posisi duduk di sepeda. Pedal Kiri memiliki tanda “L”, Pedal Kanan ada “R”.



10. Pasang Tempat Botol Air ke Rakitan Bingkai



11. Sambungkan Adaptor AC ke Rakitan Bingkai



12. Pemeriksaan Akhir

Periksa mesin Anda untuk memastikan semua perangkat keras terpasang kencang dan komponen dirakit dengan tepat.

Pastikan mencatat nomor seri di kolom yang tersedia di bagian depan buku manual ini.

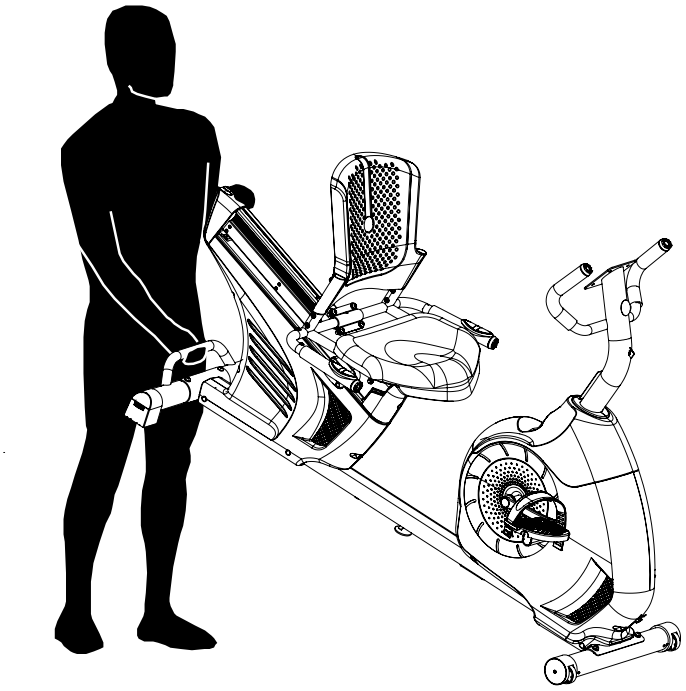
⚠ Jangan digunakan hingga mesin ini telah dirakit penuh dan diperiksa performa yang tepat sesuai Buku Panduan Pemilik.

Memindahkan Mesin

Mesin dapat dipindah oleh satu atau beberapa orang, bergantung pada kemampuan dan kapasitas fisik mereka. Pastikan Anda dan orang lain sehat fisik dan dapat memindahkan mesin dengan aman.

1. Lepas kabel daya.
2. Gunakan Gagang Pemindahan untuk mengangkat mesin secara hati-hati ke roller pemindahan.
3. Dorong mesin ke posisinya.
4. Perlahan-lahan turunkan mesin ke posisinya.

PERHATIAN: Hati-hati saat Anda memindahkan sepeda. Semua gerakan tiba-tiba bisa mengganggu pengoperasian komputer.



Meratakan Mesin

Alat perata ada di masing-masing sisi Penstabil Belakang dan Rel Bingkai. Pada Penstabil Belakang, putar kenop untuk menyesuaikan kaki penstabil.

⚠ Jangan sesuaikan alat perata pada ketinggian sehingga terlepas atau copot dari mesin. Anda bisa cedera atau mesin bisa rusak.

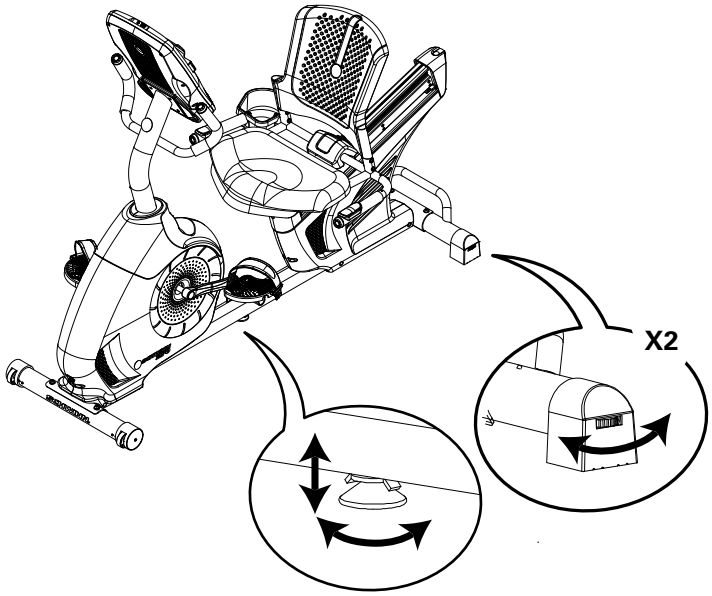
Untuk menyesuaikan alat perata Rel Bingkai:

1. Longgarkan mur pengunci atas.
2. Putar alat perata untuk mengatur ketinggian.

⚠ **Jangan sesuaikan alat perata pada ketinggian sehingga terlepas atau copot dari mesin. Anda bisa cedera atau mesin bisa rusak.**

3. Kencangkan mur pengunci atas untuk mengunci alat perata.

Pastikan sepeda rata dan stabil sebelum Anda berlatih.



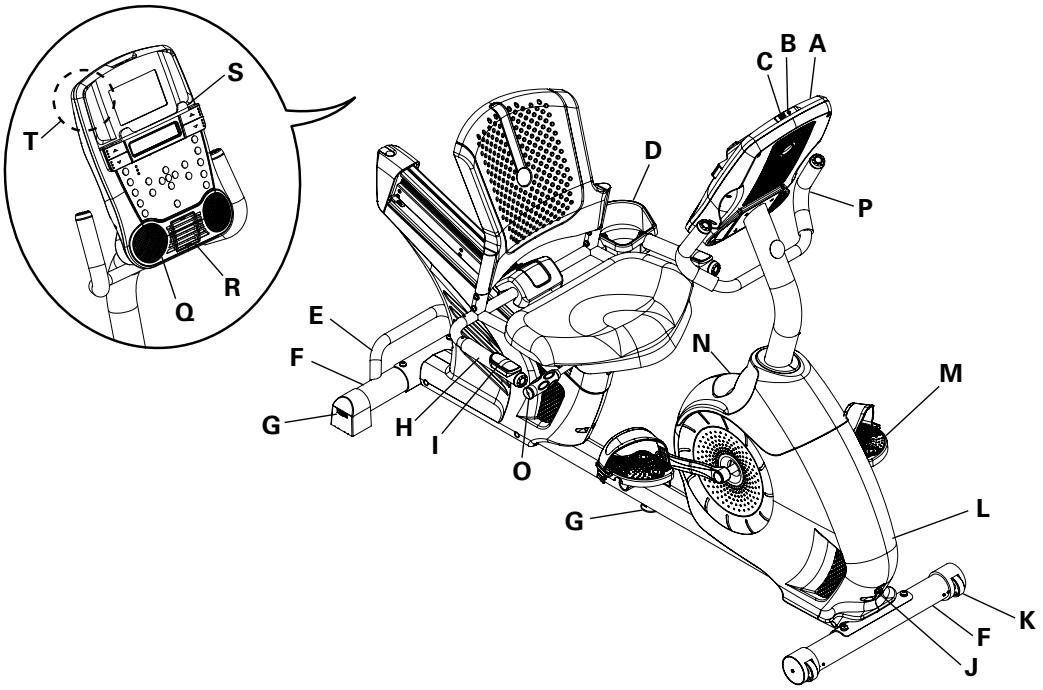
Ikon ini menandakan potensi situasi berbahaya yang jika tidak dihindari, dapat menimbulkan kematian atau cedera parah.

Sebelum menggunakan peralatan ini, patuhi peringatan berikut:

Baca dan pahami Buku Panduan lengkap. Simpan Buku Panduan ini sebagai rujukan di masa mendatang.

Baca dan pahami semua peringatan di mesin ini. Jika suatu saat stiker Peringatan tidak lengket lagi, tidak bisa dibaca, atau copot, hubungi distributor Schwinn® terdekat untuk mendapat label pengganti.

- Anak kecil tidak boleh dibiarkan di atas atau di dekat mesin ini. Komponen bergerak dan fitur mesin lainnya bisa membahayakan anak kecil.
- Tidak ditujukan untuk digunakan oleh siapa pun di bawah usia 14 tahun.
- Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai sebuah program latihan. Berhenti berlatih jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, napas tersengal-sengal, atau merasa lemas. Hubungi dokter Anda sebelum kembali menggunakan mesin ini lagi. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer mesin ini hanya sebagai referensi.
- Sebelum digunakan, periksa mesin ini apakah ada komponen yang longgar atau tanda-tanda keausan. Jangan digunakan jika ditemukan kondisi tersebut. Perhatikan baik-baik tempat duduk, Pedal, dan Lengan Engkol. Hubungi distributor Schwinn® terdekat untuk informasi perbaikan.
- Batas bobot maksimal pengguna: 136 kg (300 lbs.). Jangan digunakan jika bobot Anda melebihi berat ini.
- Mesin ini hanya untuk digunakan di rumah.
- Jangan memakai pakaian longgar atau perhiasan. Terdapat komponen bergerak di dalam mesin ini. Jangan masukkan jari atau benda lain ke dalam komponen bergerak peralatan latihan ini.
- Berdirikan dan operasikan mesin ini di permukaan yang kokoh, rata, dan datar.
- Stabilkan Pedal sebelum Anda menginjak di atasnya. Berhati-hatilah saat Anda naik dan turun dari mesin.
- Cabut semua sumber daya listrik sebelum menyervis mesin ini.
- Jangan operasikan mesin ini di luar ruangan atau lokasi yang basah atau lembap. Jaga pedal kaki tetap bersih dan kering.
- Sisakan ruang sedikitnya 0,6 m (24”) di masing-masing sisi mesin. Ini adalah rekomendasi jarak yang aman untuk akses dan lalu-lintas di sekitar mesin dan saat harus turun darurat dari mesin. Jauhkan pihak tidak berkepentingan dari ruang ini saat mesin digunakan.
- Jangan paksa diri Anda dalam latihan secara berlebihan. Operasikan mesin sesuai dengan penjelasan dalam buku petunjuk.
- Sesuaikan dengan tepat dan kunci dengan aman semua Perangkat Penyesuaian Posisi. Pastikan Perangkat Penyesuaian tidak mengenai pengguna.
- Latihan di mesin ini membutuhkan koordinasi dan keseimbangan. Pastikan untuk mengantisipasi bahwa perubahan kecepatan dan level resistensi bisa terjadi selama latihan, dan perhatikan baik-baik untuk hindari hilang keseimbangan dan kemungkinan cedera.

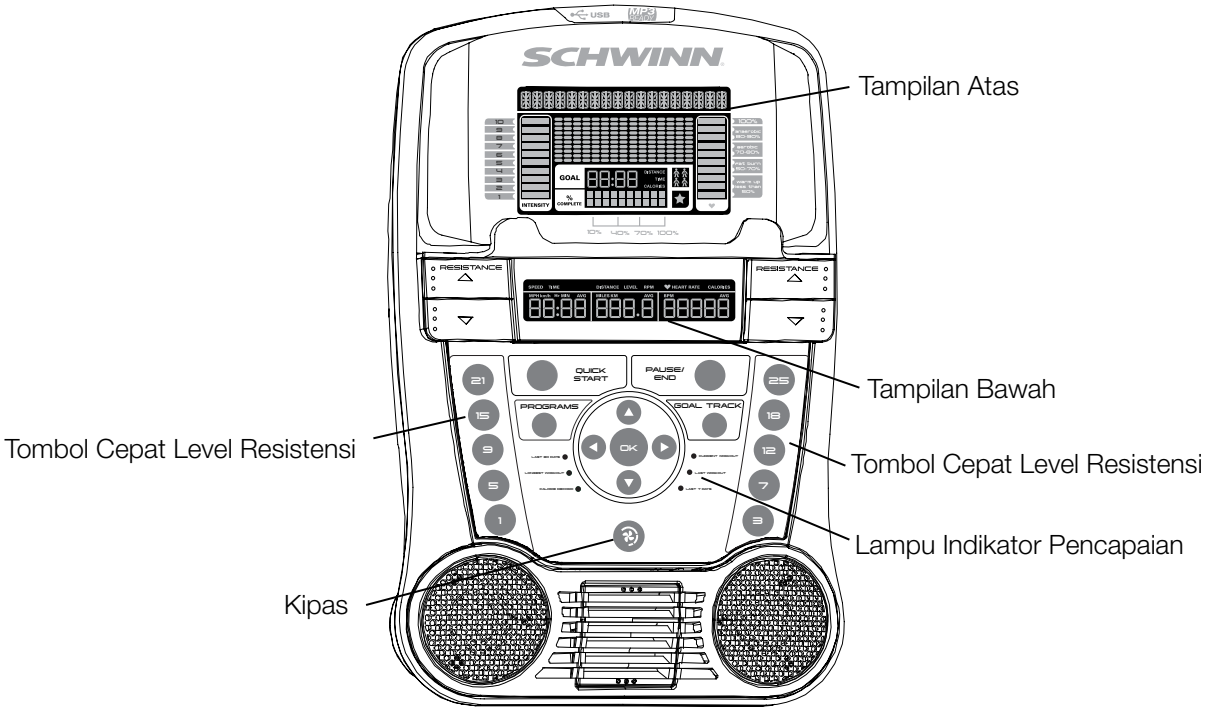


A	Konsol	K	Roda Pengangkutan
B	Input MP3	L	Flywheel Bershroud Penuh
C	Port USB	M	Pedal
D	Wadah Botol Air	N	Kotak Penyimpanan
E	Gagang Pemindahan	O	Gagang Penyesuaian Tempat Duduk
F	Penstabil	P	Gagang, Tegak
G	Alat Perata	Q	Speaker
H	Gagang, Samping	R	Kipas
I	Sensor Contact Heart Rate (CHR)	S	Baki Media
J	Konektor Daya	T	Penerima Denyut Jantung (HR) Telemetri

⚠ PERINGATAN Sistem monitoring denyut jantung mungkin tidak akurat. Latihan berlebihan dapat menyebabkan cedera parah atau kematian. Jika Anda merasa lemas, segera hentikan latihan.

Fitur Konsol

Konsol menyediakan informasi penting tentang latihan Anda dan memungkinkan Anda mengontrol level resistensi saat berlatih. Konsol berfitur tampilan Schwinn Dual Track™ dengan tombol kontrol sentuh untuk memandu Anda bernavigasi dalam program latihan.



Fungsi Keypad

Tombol Resistance Increase (▲) [naik resistensi]- Menaikkan level resistensi latihan

Tombol Resistance Decrease (▼) [turun resistensi]- Menurunkan level resistensi latihan

Tombol QUICK START [mulai cepat]- Memulai latihan Mulai Cepat

Tombol PROGRAMS- Memilih sebuah kategori dan program latihan

Tombol PAUSE / END- Menjeda sebuah latihan aktif, mengakhiri sebuah latihan yang dijeda, atau kembali ke layar sebelumnya

Tombol GOAL TRACK-Menampilkan Total Latihan dan Pencapaian untuk Profil Pengguna yang dipilih

Tombol Increase (▲) [Naik]- Meningkatkan nilai (usia, waktu, jarak, atau kalori) atau menelusuri opsi

Tombol Left (◄) [kiri]- Menampilkan berbagai nilai latihan selama suatu latihan, dan menelusuri opsi

Tombol OK- Memulai sebuah latihan Program, mengonfirmasi informasi, atau meneruskan sebuah latihan yang dijeda.

Tombol Right (►) [kanan]- Menampilkan berbagai nilai latihan selama suatu latihan, dan menelusuri opsi

Tombol Decrease (▼) [Turun]- Menurunkan nilai (usia, waktu, jarak, atau kalori) atau menelusuri opsi

Tombol FAN [kipas]- Mengontrol kipas 3-kecepatan

Tombol Cepat Level Resistensi- Memindahkan level resistensi ke pengaturan dengan cepat selama suatu latihan

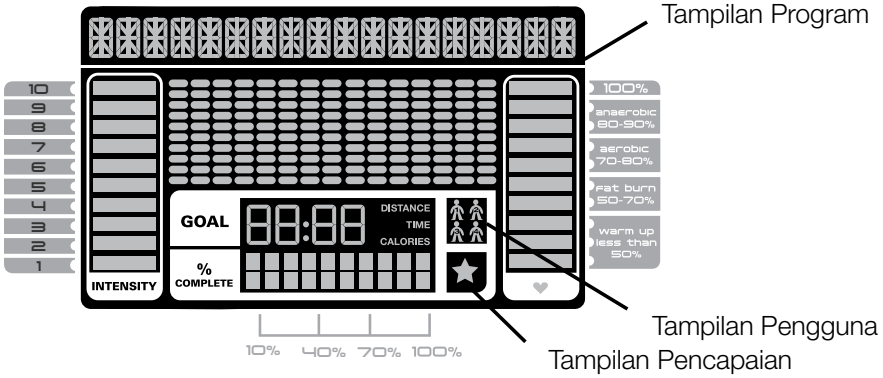
Lampu Indikator Pencapaian - jika tingkat pencapaian tercapai atau hasil latihan ditinjau, lampu indikator pencapaian akan menyala.

Tampilan Dual Track™ Schwinn

Data Tampilan Atas

Tampilan Program

Tampilan Program menampilkan informasi kepada Pengguna dan area tampilan kisi menampilkan profil haluan untuk program tersebut. Setiap kolom di profil menampilkan satu interval (segmen latihan). Makin tinggi kolomnya, makin tinggi level resistensinya. Kolom yang menyala menampilkan interval Anda saat ini.



Tampilan Intensitas

Tampilan Intensitas menampilkan level pekerjaan pada saat itu berdasarkan level resistensi saat ini.

Tampilan Zona Denyut Jantung

Zona Denyut Jantung menampilkan zona mana yang berisi nilai denyut jantung saat ini untuk Pengguna saat ini. Zona Denyut Jantung tersebut bisa digunakan sebagai panduan latihan untuk zona target tertentu (anaerobik, aerobik, atau bakar lemak).

⚠ Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai sebuah program latihan. Berhenti berlatih jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, napas tersengal-sengal, atau merasa lemas. Hubungi dokter Anda sebelum kembali menggunakan mesin ini lagi. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer mesin ini hanya sebagai referensi.

Catatan: Jika denyut jantung tak terdeteksi, tampilan akan kosong.

Tampilan Tujuan

Tampilan Tujuan menampilkan jenis tujuan yang baru dipilih (Jarak, Waktu, atau Kalori), nilai saat ini untuk mencapai tujuan, dan nilai persen yang telah diselesaikan menuju tujuan.

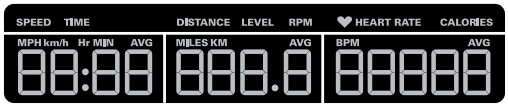
Tampilan Pengguna

Tampilan Pengguna menampilkan Profil Pengguna mana yang saat ini dipilih.

Tampilan Pencapaian

Tampilan Pencapaian aktif saat sebuah tujuan latihan telah tercapai atau rekor latihan terlampaui dari latihan terdahulu. Tampilan Konsol akan memberi selamat dan menginformasikan Pengguna atas pencapaian mereka, bersama nada perayaan.

Data Tampilan Bawah



Tampilan Bawah menunjukkan Nilai Latihan dan dapat disesuaikan untuk masing-masing Pengguna (Lihat bagian “Mengedit Profil Pengguna” pada buku panduan ini).

Kecepatan

Bidang tampilan Kecepatan menampilkan kecepatan mesin dalam satuan mil per jam (mpj) atau kilometer per jam (km/j).

Waktu

Bidang tampilan TIME [waktu] menampilkan total penghitungan waktu latihan, Waktu rata-rata untuk Profil Pengguna, atau total waktu operasional dari mesin.

Catatan: Jika latihan Mulai Cepat dilakukan selama lebih dari 99 menit dan 59 detik (99:59), satuan untuk Waktu akan berubah menjadi jam dan menit (1 jam, 40 menit).

Jarak

Tampilan Jarak menampilkan penghitungan jarak (mil atau km) dalam latihan.

Catatan: Untuk mengubah satuan pengukuran ke Imperial Inggris atau metrik, lihat bagian “Mode Penyetelan Konsol” dalam buku manual ini.

Level

Tampilan LEVEL menampilkan level resistensi saat ini dalam latihan.

RPM

Bidang tampilan RPM menunjukkan putaran pedal per menit (RPM).

Denyut Jantung (Detak)

Tampilan Denyut Jantung menampilkan detak per menit (BPM) dari monitor denyut jantung. Saat sinyal denyut jantung diterima oleh Konsol, ikon akan menyala.

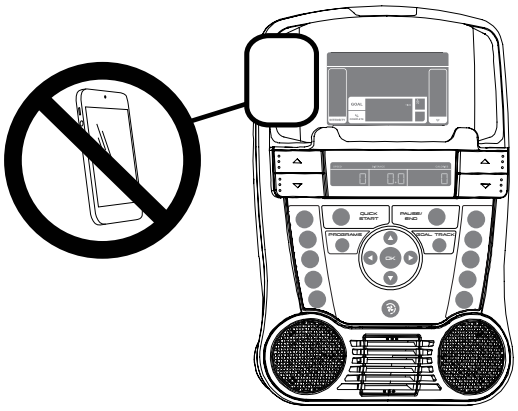
Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai sebuah program latihan. Berhenti berlatih jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, napas tersengal-sengal, atau merasa lemas. Hubungi dokter Anda sebelum kembali menggunakan mesin ini lagi. Denyut jantung yang ditampilkan adalah perkiraan dan sebaiknya digunakan sebagai referensi semata.

Kalori

Bidang tampilan Kalori menampilkan perkiraan kalori yang telah dibakar selama latihan.

Monitor Denyut Jantung Jarak jauh

Memonitor Denyut Jantung Anda adalah salah satu prosedur terbaik untuk mengontrol intensitas latihan Anda. Sensor Contact Heart Rate (CHR) dipasang untuk mengirimkan sinyal denyut jantung Anda ke Konsol. Konsol juga bisa membaca sinyal Denyut Jantung (HR) telemetri dari Transmitter Tali Pengikat Dada Denyut Jantung yang beroperasi di rentang frekuensi 4,5 kHz - 5,5 kHz.



Catatan: Tali pengikat dada denyut jantung harus berupa tali pengikat denyut jantung tak berkode dari Polar Electro atau model kompatibel tak berkode dari POLAR®. (Tali pengikat denyut jantung berkode dari POLAR® seperti tali pengikat dada OwnCode® POLAR® tidak akan berfungsi dengan peralatan ini.)

Jika Anda memiliki pengukur denyut jantung atau perangkat elektronik yang dipasang di tubuh, konsultasikan dengan dokter Anda sebelum menggunakan tali pengikat dada nirkabel atau monitor denyut jantung telemetri lainnya.

PERHATIAN: Untuk mencegah gangguan pada penerima Denyut Jantung telemetri, jangan menempatkan perangkat elektronik di sisi kiri baki media.

Sensor Contact Heart Rate

Sensor Contact Heart Rate (CHR) mengirimkan sinyal denyut jantung Anda ke Konsol. Sensor CHR adalah komponen baja anti karat bagian dari Gagang. Untuk menggunakannya, letakkan tangan Anda dengan nyaman di sekitar sensor. Pastikan tangan Anda menyentuh bagian atas dan bawah sensor. Genggam erat, tapi jangan terlalu kencang atau longgar. Kedua tangan harus bersentuhan dengan sensor agar Konsol mendeteksi denyut. Setelah Konsol mendeteksi empat sinyal denyut yang stabil, nilai denyut awal Anda akan ditampilkan.

Setelah Konsol mendeteksi denyut jantung awal Anda, jangan pindahkan atau geser tangan Anda selama 10 hingga 15 detik. Konsol sekarang akan memvalidasi denyut jantung. Banyak faktor memengaruhi kemampuan sensor mendeteksi sinyal denyut jantung Anda:

- Pergerakan otot badan atas (termasuk lengan) menghasilkan sinyal listrik (artefak otot) yang bisa mengganggu deteksi denyut. Sedikit gerakan tangan saat sedang bersentuhan dengan sensor juga bisa menimbulkan gangguan.
- Kapalan dan losyen tangan dapat menjadi penghalang sehingga mengurangi kekuatan sinyal.
- Beberapa sinyal Electrocardiogram (EKG) yang dihasilkan beberapa orang tidak cukup kuat untuk dideteksi oleh sensor.
- Berdekatan dengan mesin elektronik lainnya bisa menimbulkan gangguan.

Jika sinyal denyut jantung Anda terlihat kacau setelah validasi, usap tangan Anda dan sensor lalu coba lagi.

Perhitungan Denyut Jantung

Denyut jantung maksimal Anda biasanya turun dari 220 Detak Per Menit (BPM) saat masih kecil menjadi sekitar 160 BPM di usia 60. Penurunan denyut jantung ini biasanya linear, turun sekitar satu BPM setiap tahun. Tak ada indikasi bahwa latihan mempengaruhi penurunan denyut jantung maksimal. Setiap orang berusia sama dapat memiliki denyut jantung maksimal yang berbeda-beda. Memperoleh nilai ini lebih akurat dengan menyelesaikan uji stres daripada menggunakan rumus usia.

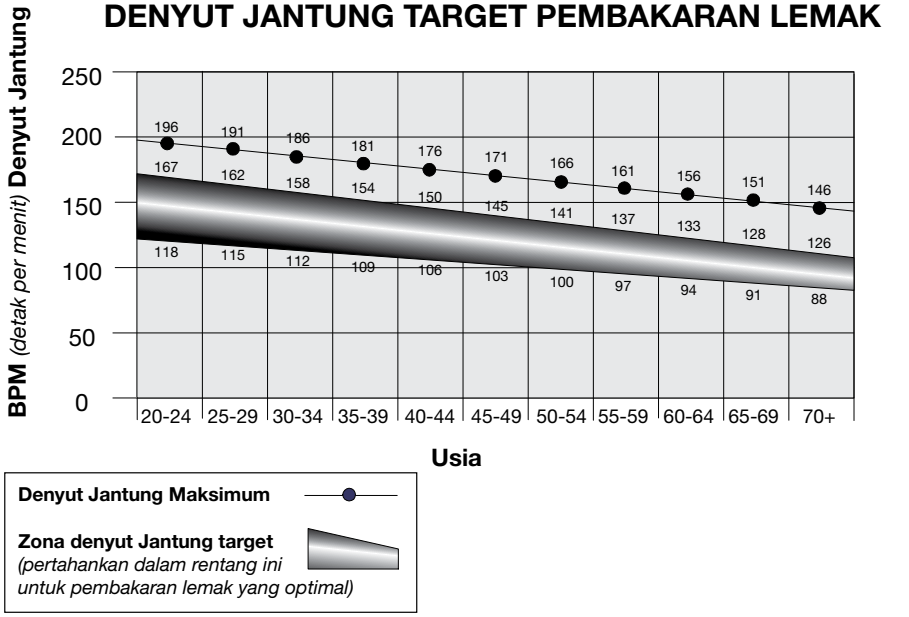
Denyut jantung saat-istirahat Anda dipengaruhi oleh latihan ketahanan. Orang dewasa umumnya memiliki denyut jantung saat-istirahat sekitar 72 BPM, sementara pelari yang sangat terlatih mungkin menampilkan 40 BPM atau lebih rendah.

Tabel Denyut Jantung adalah perkiraan efektivitas Zona Denyut Jantung (HRZ) untuk membakar lemak dan meningkatkan sistem kardiovaskuler Anda. Kondisi fisik berbeda-beda, sehingga HRZ individual Anda bisa beberapa detak lebih tinggi atau rendah dari hasil tampilan.

Prosedur paling efisien untuk membakar lemak selama latihan adalah memulai dengan kecepatan lambat dan perlahan-lahan tingkatkan intensitas Anda sampai denyut jantung Anda mencapai antara 60 – 85% dari denyut jantung maksimal Anda. Teruskan dengan kecepatan itu, untuk menjaga denyut jantung Anda di zona target itu selama lebih dari 20 menit. Makin lama Anda pertahankan denyut jantung target Anda, makin banyak lemak dalam tubuh Anda yang dibakar.

Grafiknya adalah pedoman singkat, yang menjelaskan anjuran umum denyut jantung target berdasarkan usia. Seperti yang disebutkan di atas, denyut target optimal Anda bisa lebih tinggi atau rendah. Konsultasikan dengan dokter Anda untuk zona denyut jantung target individual Anda.

Catatan: Seperti prosedur latihan dan kebugaran lainnya, selalu gunakan penilaian terbaik Anda saat meningkatkan waktu atau intensitas latihan.



Apa yang Dikenakan

Kenakan sepatu atletik ber-sol karet. Pakai baju yang sesuai untuk latihan yang memungkinkan Anda bergerak dengan bebas.

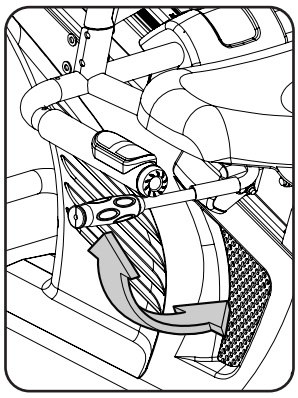
Seberapa Sering Sebaiknya Anda Berlatih

⚠ Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai sebuah program latihan. Berhenti berlatih jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, napas tersengal-sengal, atau merasa lemas. Hubungi dokter Anda sebelum kembali menggunakan mesin ini lagi. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer mesin ini hanya sebagai referensi. Denyut jantung yang ditampilkan di konsol mungkin tidak akurat dan sebaiknya digunakan sebagai referensi semata.

- 3 kali seminggu selama sekitar 30 menit setiap hari.
- Jadwalkan latihan terlebih dahulu dan coba patuhi jadwal itu.

Penyesuaian Tempat Duduk

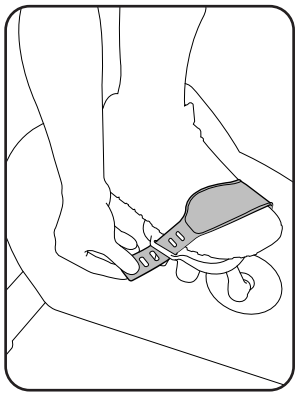
Penempatan tempat duduk yang sesuai meningkatkan efisiensi dan kenyamanan latihan serta mengurangi risiko cedera.



1. Dengan Pedal di posisi maju, tempatkan posisi bola kaki Anda di bagian tengah Pedal. Tungkai Anda sebaiknya sedikit ditekuk di bagian lutut.
2. Jika tungkai Anda terlalu lurus atau kaki Anda tidak bisa menyentuh Pedal, turunkan sedikit tempat duduk ke depan. Jika tungkai Anda terlalu dibengkokkan, naikkan tempat duduk.

⚠ Turun dari sepeda sebelum Anda menyesuaikan tempat duduk.

3. Tekan turun Gagang Penyesuaian Tempat Duduk, dan sesuaikan tempat duduk ke ketinggian yang diharapkan.
4. Tarik naik Gagang Penyesuaian Tempat Duduk untuk mengaktifkan mekanisme penguncian. Pastikan gagang benar-benar berfungsi.



Posisi Kaki / Penyesuaian Tali Pengikat Pedal

Pedal kaki dengan tali pengikat mengamankan posisi kaki di sepeda latihan.

1. Putar Pedal hingga bisa dijangkau kaki.
2. Letakkan bola dari masing-masing kaki di Pedal.
3. Kencangkan tali pengikat di sepatu.
4. Ulangi juga untuk kaki lainnya.

Pastikan ibu jari kaki dan lutut mengarah langsung ke depan untuk memastikan efisiensi maksimum pedal. Tali pengikat pedal bisa dibiarkan di posisinya untuk latihan berikutnya.

Mode Penyalaan / Langsam

Konsol akan memasuki Mode Penyalaan / Langsam jika dihubungkan dengan sumber daya, tombol sembarang ditekan, atau jika menerima sinyal dari sensor RPM akibat dari mengayuh pedal mesin.

Pemadaman Otomatis (Mode Tidur)

Jika Konsol tidak menerima sembarang input selama sekitar 5 menit, itu akan otomatis mati. Layar LCD mati saat dalam Mode Tidur.

Catatan: Konsol tidak memiliki tombol On/Off.

Penyetelan Awal

Selama penyalaan pertama kali, Konsol sebaiknya disetel tanggal, waktu, dan satuan pengukuran pilihan Anda.

1. Tanggal: Tekan tombol Increase/Decrease [naik/turun] untuk menyesuaikan nilai aktif saat ini (menyala). Tekan tombol Left/Right [kiri/kanan] untuk mengubah segmen mana yang merupakan nilai aktif saat ini (bulan / hari / tahun).
2. Tekan OK untuk menetapkan.
3. Waktu: Tekan tombol Increase/Decrease [naik/turun] untuk menyesuaikan nilai aktif saat ini (menyala). Tekan tombol Left/Right [kiri/kanan] untuk mengubah segmen mana yang merupakan nilai aktif saat ini (jam / menit / AM atau PM).
4. Tekan OK untuk menetapkan.
5. Satuan Pengukuran: Tekan tombol Increase/Decrease [naik/turun] untuk menyesuaikan antara “MILES” (Inggris Imperial) atau “KM” (metrik).
6. Tekan OK untuk menetapkan. Konsol kembali ke layar Mode Penyalaan / Langsam.

Catatan: Untuk menyesuaikan pilihan tersebut, lihat bagian “Mode Penyetelan Konsol”.

Program Mulai Cepat (Manual)

Program Mulai Cepat (Manual) memungkinkan Anda memulai latihan tanpa memasukkan informasi apapun.

Selama Latihan Manual, setiap kolom mewakili periode waktu 2 menit. Kolom aktif akan memenuhi layar setiap 2 menit. Jika latihan berlangsung selama lebih dari 30 menit, kolom aktif tetap di kolom terjauh di sebelah kanan dan menutupi kolom sebelumnya dari tampilan.

1. Duduk di mesin.
2. Tekan tombol Increase/Decrease [naik/turun] untuk memilih Profil Pengguna yang tepat. Jika Anda tidak menyetel profil Pengguna, Anda bisa memilih profil Pengguna yang tidak memiliki data khusus (hanya nilai default).
3. Tekan tombol QUICK START [mulai cepat] untuk memulai program Manual.
4. Untuk mengubah level resistensi, tekan tombol Resistance Increase/Decrease [naik/turun resistensi]. Interval saat ini dan interval mendatang diatur ke level baru. Level resistensi Manual default adalah 4. Waktu akan menghitung maju dari 00:00.

   Catatan: Jika latihan Manual dilakukan selama lebih dari 99 menit dan 59 detik (99:59), satuan untuk Waktu akan berubah menjadi jam dan menit (1 jam, 40 menit).

5. Saat selesai dengan latihan Anda, berhenti mengayuh pedal dan tekan PAUSE/END untuk menjeda latihan. Tekan tombol PAUSE/END [jeda/selesai] lagi untuk mengakhiri latihan.

   Catatan: Hasil latihan direkam di Profil Pengguna saat ini.

Profil Pengguna

Konsol memungkinkan Anda menyimpan dan menggunakan 4 profil Pengguna. Profil pengguna otomatis merekam hasil latihan untuk setiap latihan, dan memungkinkan data latihan ditinjau.

Profil Pengguna menyimpan data berikut:

- Nama—maksimal 10 karakter
- Usia
- Berat badan
- Tinggi badan
- Jenis kelamin
- Nilai Latihan Pilihan

Memilih Profil Pengguna

Setiap latihan disimpan di sebuah Profil Pengguna. Pastikan memilih Profil Pengguna yang tepat sebelum memulai latihan. Pengguna terakhir yang menuntaskan latihan akan menjadi pengguna default.

Profil Pengguna ditetapkan nilai default hingga disesuaikan dengan pengeditan. Pastikan mengedit Profil Pengguna untuk informasi kalori dan denyut jantung yang lebih akurat.

Dari layar Mode Penyalaan, tekan tombol Increase(▲) atau Decrease(▼) [naik/turun] untuk memilih salah satu Profil Pengguna. Konsol akan menampilkan nama Profil Pengguna dan ikon Profil Pengguna.

Mengedit Profil Pengguna

1. Dari layar Mode Penyalaan, tekan tombol Increase(▲) atau Decrease(▼) [naik/turun] untuk memilih salah satu Profil Pengguna.
2. Tekan tombol OK untuk memilih Profil Pengguna Anda.
3. Tampilan Konsol menampilkan pesan EDIT dan nama Profil Pengguna saat ini. Tekan OK untuk memulai opsi Edit User Profile [edit profil pengguna].

   Untuk keluar dari opsi Edit User Profile [edit profil pengguna], tekan tombol PAUSE/END dan konsol akan kembali ke layar Mode Penyalaan.
4. Tampilan Konsol menampilkan pesan NAME dan nama Profil Pengguna saat ini.

   Catatan: Nama Pengguna akan kosong jika ini adalah pengeditan pertama. Nama Profil Pengguna dibatasi hingga 10 karakter.

   Segmen aktif saat ini akan menyala. Gunakan tombol Increase/Decrease [naik/turun] untuk berpindah dalam alfabet dan spasi (di antara A sampai Z). Untuk mengatur setiap segmen, gunakan tombol Left(◄) [kiri] atau Right(►) [kanan] untuk berpindah segmen.

   Tekan tombol OK untuk menerima nama Pengguna yang ditampilkan.
5. Untuk mengedit data Pengguna lainnya (EDIT AGE [edit usia], EDIT WEIGHT [edit berat badan], EDIT HEIGHT [edit tinggi badan], EDIT GENDER [edit jenis kelamin]), gunakan tombol Increase/Decrease [naik/turun] untuk menyesuaikan, dan tekan OK untuk menetapkan setiap entri.
6. Tampilan Konsol menampilkan pesan SCAN [pindai]. Opsi ini mengontrol cara nilai latihan ditampilkan di Tampilan Bawah selama latihan. Pengaturan “OFF” memungkinkan pengguna menekan tombol RIGHT [kanan] atau LEFT [kiri] untuk melihat kanal nilai latihan lainnya jika diinginkan. Pengaturan “ON” memungkinkan Konsol otomatis menampilkan kanal nilai latihan setiap 6 detik.

   Defaultnya adalah “OFF”.

   Tekan tombol OK untuk menetapkan cara nilai latihan ditampilkan.
7. Tampilan Konsol menampilkan pesan WIRELESS HR [denyut jantung nirkabel]. Jika Anda menggunakan speaker Konsol dengan pengaturan lebih tinggi dan / atau menggunakan perangkat elektronik personal ukuran besar, Konsol dapat menunjukkan gangguan Heart Rate/denyut jantung. Opsi ini menjadikan Penerima Denyut Jantung Telemetri dinonaktifkan untuk memblokir gangguan.

   Tampilan Atas menampilkan pengaturan nilai saat ini: “ON” atau “OFF”. Tekan tombol Increase(▲) [Naik] atau Decrease(▼) [Turun] untuk mengubah nilainya.

   Defaultnya adalah “ON”.

   Tekan tombol OK untuk mengatur Penerima Denyut Jantung Telemetri ke aktif.
8. Tampilan Konsol menampilkan pesan EDIT LOWER DISPLAY [edit tampilan bawah]. Opsi ini memungkinkan Anda menyesuaikan Nilai Latihan mana yang ditampilkan selama sebuah latihan.

   Tampilan Bawah akan menampilkan semua nilai latihan, dengan Nilai Latihan aktif menyala. Tampilan Atas menampilkan pengaturan nilai aktif: “ON” atau “OFF”. Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk menyembunyikan nilai latihan aktif, dan tekan tombol Left◄) [kiri] atau Right(►) [kanan] untuk mengganti nilai aktif.

   CATATAN: Untuk menampilkan nilai latihan yang disembunyikan, ulangi prosedur dan ubah nilai Tampilan Atas menjadi “ON” untuk nilai itu.

   Jika sudah selesai menyesuaikan Tampilan Bawah, tekan tombol OK untuk menetapkannya.

9. Konsol akan menuju layar Mode Penyalaan dengan pengguna yang dipilih.

Mengatur ulang Profil Pengguna

1. Dari layar Mode Penyalaan, tekan tombol Increase(▲) atau Decrease(▼) [naik/turun] untuk memilih salah satu Profil Pengguna.
2. Tekan tombol OK untuk memilih Profil Pengguna Anda.
3. Tampilan Konsol menampilkan nama Profil Pengguna saat ini dan pesan EDIT. Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk mengubah pesan.

   Catatan: Untuk keluar dari opsi Edit User Profile [edit profil pengguna], tekan tombol PAUSE/END dan konsol akan kembali ke layar Mode Penyalaan.
4. Tampilan Konsol menampilkan pesan RESET dan nama Profil Pengguna saat ini. Tekan OK untuk memulai opsi Reset User Profile [atur ulang profil pengguna].
5. Konsol sekarang akan mengonfirmasi permintaan untuk mengatur ulang profil Pengguna (pilihan defaultnya adalah 'NO'). Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk menyesuaikan pilihan.
6. Tekan OK untuk membuat pilihan Anda.
7. Konsol akan menuju ke layar Mode Penyalaan.

Mengubah Level Resistensi

Tekan tombol Resistance Level Increase(▲) atau Decrease(▼) naik/turun level resistensi] untuk mengubah level resistensi kapan saja dalam sebuah program latihan. Untuk cepat mengubah level resistensi, tekan tombol Cepat Level Resistensi yang diinginkan. Konsol akan menyesuaikan dengan level resistensi yang dipilih dari tombol cepat.

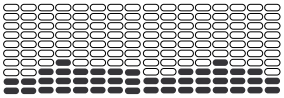
Program Profil

Program tersebut mengotomatisasi berbagai level resistensi dan latihan. Program Profil diatur ke dalam Kategori (Fun Rides [sepeda gembira], Mountains [pegunungan], dan Challenges [tantangan]).

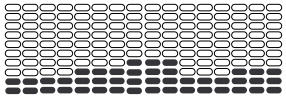
Catatan: Setelah dilihat Pengguna, Kategori akan diperluas untuk menampilkan Program di dalam setiap Kategori tersebut.

FUN RIDES [sepeda gembira]

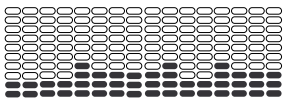
Turun Bukit



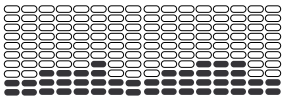
Bersepeda di Taman



Turing Mudah

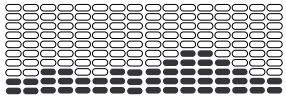


Lintas Alam

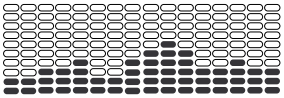


MOUNTAINS [pegunungan]

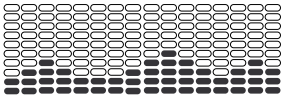
Pike's Peak



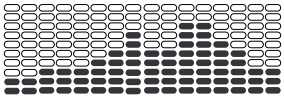
Mount Hood



Piramida

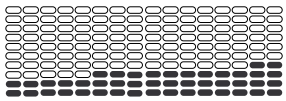


Mencapai Puncak

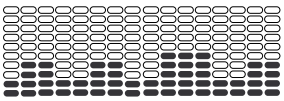


CHALLENGES [tantangan]

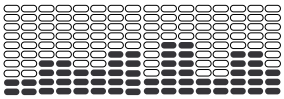
Uphill Finish [finis di puncak bukit]



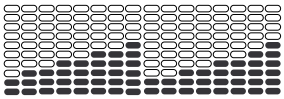
Cross-Training [lintas latihan]



Interval



Tangga



Profil Latihan dan Program Tujuan

Konsol memungkinkan Anda memilih Program Profil dan tipe Tujuan untuk latihan Anda (Jarak, Waktu, atau Kalori), dan menetapkan nilai Tujuan.

1. Duduk di mesin.
2. Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk memilih profil Pengguna yang tepat.
3. Tekan tombol Programs.
4. Tekan tombol Left(◄) [kiri] atau Right(►) [kanan] untuk memilih sebuah Kategori Latihan.
5. Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk memilih sebuah Latihan Profil, lalu tekan OK.
6. Gunakan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk memilih tipe Tujuan (Jarak, Waktu, atau Kalori), lalu tekan OK.
7. Gunakan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk menyesuaikan nilai latihan.
8. Tekan OK untuk memulai latihan berorientasi tujuan. Nilai GOAL [tujuan] akan dihitung mundur saat nilai persen yang telah diselesaikan meningkat.

Catatan: Selama Tujuan Kalori, setiap kolom adalah untuk periode waktu 2 menit. Kolom aktif akan memenuhi layar setiap 2 menit. Jika latihan berlangsung selama lebih dari 30 menit, kolom aktif akan tetap di kolom kanan terakhir dan menutupi kolom sebelumnya dari tampilan.

Program Tes Kebugaran

Tes Kebugaran mengukur peningkatan level kebugaran fisik Anda. Tes ini membandingkan output tenaga Anda (dalam Watt) dengan denyut jantung Anda. Jika level kebugaran Anda meningkat, output tenaga Anda akan meningkat pada denyut jantung tertentu.

Catatan: Konsol harus dapat membaca informasi denyut jantung dari sensor Contact Heart Rate (CHR) atau Heart Rate Monitor (HRM) agar berfungsi dengan benar.

Anda bisa memulai Tes Kebugaran dari kategori FEEDBACK [umpan balik]. Program Tes Kebugaran terlebih dulu meminta Anda memilih level kebugaran Anda—Beginner [pemula] (“BEG”) atau Advanced [lanjutan] (“ADV”). Konsol akan menggunakan nilai Usia dan Berat Badan untuk Profil Pengguna yang dipilih untuk menghitung Skor Kebugaran.

Mulai latihan dan tahan Sensor Denyut Jantung. Saat tes dimulai, intensitas latihan akan perlahan-lahan meningkat. Ini artinya Anda akan berlatih lebih keras, dan akibatnya, denyut jantung Anda pun meningkat. Intensitas terus meningkat secara otomatis hingga denyut jantung Anda mencapai “Zona Tes”. Zona ini secara individual dihitung mendekati 75 persen dari denyut jantung maksimal dari Profil Pengguna Anda. Saat Anda mencapai Zona Tes, mesin menahan intensitas tetap diam selama 3 menit. Ini memungkinkan Anda mencapai kondisi stabil (di mana denyut jantung Anda tetap bergeming). Di akhir 3 menit, Konsol mengukur denyut jantung dan output tenaga Anda. Angka-angka tersebut, bersama informasi usia dan berat badan Anda, dihitung untuk menghasilkan “Skor Kebugaran”.

Catatan: Skor Tes Kebugaran sebaiknya hanya dibandingkan dengan skor Anda sebelumnya dan bukan dengan Profil Pengguna lain.

Bandingkan Skor Kebugaran Anda untuk melihat peningkatan Anda.

Program Tes Pemulihan

Tes pemulihan menunjukkan seberapa cepat denyut jantung pulih dari status latihan ke status yang lebih santai. Pemulihan yang semakin baik merupakan indikator peningkatan kebugaran.

Catatan: Konsol harus dapat membaca informasi denyut jantung dari sensor Contact Heart Rate (CHR) atau Heart Rate Monitor (HRM) agar berfungsi dengan benar.

Dari denyut jantung yang meningkat, pilih Program Tes Pemulihan. Konsol akan menampilkan pesan “STOP EXERCISING” (Hentikan Latihan) dan tujuan akan mulai dihitung mundur. Hentikan latihan tetapi lanjutkan menggenggam sensor denyut jantung. Setelah 5 detik, layar akan menampilkan pesan “RELAX” (Rileks) dan akan melanjutkan hitungan mundur hingga 00:00. Selama menit tersebut, konsol akan memperlihatkan denyut jantung Anda. Anda harus menggenggam sensor denyut jantung selama durasi tes jika tidak menggunakan Monitor Denyut Jantung Jarak Jauh.

Tampilan akan lanjut memperlihatkan pesan “RELAX” (Rileks) dan denyut jantung Anda hingga tujuan mencapai 00:00. Konsol selanjutnya akan menghitung skor pemulihan Anda.

Skor Pemulihan = Laju denyut jantung Anda pada 1:00 (mulai tes) dikurangi laju denyut jantung 00:00 (akhir tes).

Semakin tinggi nilai skor Tes Pemulihan, maka semakin cepat laju denyut jantung kembali ke status lebih tenang dan merupakan indikasi dari peningkatan kebugaran. Dengan merekam nilai-nilai ini, Anda dapat melihat tren ke arah kesehatan yang lebih baik.

Saat Anda memilih Program Tes Pemulihan dan tidak ada sinyal atau tampilan denyut jantung, maka Konsol akan menampilkan pesan “NEED HEART RATE” (Memerlukan Denyut Jantung). Pesan ini akan ditampilkan selama 5 detik. Jika tidak ada sinyal yang terdeteksi maka program akan diakhiri.

Kiat yang Membantu: Untuk skor yang lebih relevan, cobalah mendapatkan denyut jantung yang stabil selama 3 detik sebelum memulai Program Pemulihan. Ini akan lebih mudah untuk mencapai, dan mendapatkan hasil terbaik di program Manual, sehingga Anda dapat mengontrol tingkat resistensi.

Program Latihan Heart Rate Control (HRC)

Program Heart Rate Control (HRC) memungkinkan Anda menetapkan tujuan denyut jantung untuk latihan Anda. Program ini memonitor denyut jantung Anda dalam detak per menit (BPM) dari sensor Contact Heart Rate (CHR) di mesin atau dari tali pengikat dada Heart Rate Monitor (HRM), dan menyesuaikan latihan agar mempertahankan denyut jantung Anda di zona yang dipilih.

Catatan: Konsol harus dapat membaca informasi denyut jantung dari sensor CHR atau HRM agar program HRC dapat berfungsi dengan benar.

Program Denyut Jantung Target menggunakan usia Anda dan informasi Pengguna lainnya untuk menetapkan nilai Zona Denyut Jantung untuk latihan Anda. Tampilan konsol lalu meminta Anda untuk menyiapkan latihan Anda:

1. Pilih level latihan Kontrol Denyut Jantung: BEGINNER [pemula] (“BEG”) atau ADVANCED [lanjutan](“ADV”) lalu tekan OK.
2. Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk memilih persentase denyut jantung maksimum: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai sebuah program latihan. Berhenti berlatih jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, napas tersengal-sengal, atau merasa lemas. Hubungi dokter Anda sebelum kembali menggunakan mesin ini lagi. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer mesin ini hanya sebagai referensi. Denyut jantung yang ditampilkan di konsol adalah perkiraan dan sebaiknya digunakan sebagai referensi semata.

3. Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk memilih tipe Tujuan, lalu tekan OK.
4. Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk menetapkan nilai tujuan untuk latihan.

   Catatan: Pastikan luangkan waktu agar denyut jantung Anda mencapai zona denyut jantung yang diinginkan saat menetapkan tujuan.
5. Tekan OK untuk memulai latihan.

Pengguna dapat mengatur zona Denyut Jantung alih-alih nilai dengan memilih progran Heart Rate Control - User. Konsol akan menyesuaikan latihan untuk menjaga Pengguna pada zona Denyut Jantung yang diinginkan.

1. Pilih HEART RATE CONTROL - USER, dan tekan OK.
2. Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk mengatur Zona Denyut Jantung, lalu tekan OK. Konsol memperlihatkan zona Denyut Jantung (persen) di bagian kiri, dan rentang Denyut Jantung untuk pengguna di sisi kanan tampilan.

Konsultasikan dengan dokter sebelum Anda memulai sebuah program latihan. Berhenti berlatih jika Anda merasakan nyeri atau sesak dada, napas tersengal-sengal, atau merasa lemas. Hubungi dokter Anda sebelum kembali menggunakan mesin ini lagi. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer mesin ini hanya sebagai referensi.

3. Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk memilih jenis Tujuan, dan tekan OK.
4. Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk mengatur nilai latihan.
5. Tekan OK untuk memulai latihan.

Mengubah Program Latihan Selama sebuah Latihan

Konsol memungkinkan Program Latihan yang berbeda dimulai dari latihan aktif.

1. Dari latihan aktif, tekan PROGRAMS.
2. Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk memilih program latihan yang diinginkan, lalu tekan OK.
3. Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk memilih tipe Tujuan, lalu tekan OK.
4. Tekan tombol Increase(▲) [naik] atau Decrease(▼) [turun] untuk menetapkan nilai untuk latihan.
5. Tekan OK untuk menghentikan latihan aktif dan memulai latihan baru.

Nilai latihan sebelumnya disimpan di Profil Pengguna.

Menjeda atau Menghentikan

Konsol akan memasuki Mode Jeda jika pengguna berhenti mengayuh pedal dan menekan PAUSE/END selama latihan, atau jika tidak ada sinyal RPM selama 5 detik (pengguna tidak mengayuh pedal). Konsol akan berganti-ganti pesan yang berubah setiap 4 detik:

- WORKOUT PAUSED [latihan dijeda]
- PEDAL TO CONTINUE [kayuh pedal untuk lanjutkan] (jika sepeda) / STRIDE TO CONTINUE [jalan untuk lanjutkan] (jika elliptical)
- PUSH END TO STOP [tekan END untuk berhenti]

Selama latihan yang dijeda, Anda bisa menggunakan tombol Increase/Decrease [naik/turun] untuk berpindah kanal hasil secara manual.

1. Berhenti mengayuh pedal dan tekan tombol PAUSE/END untuk menjeda latihan Anda.

2. Untuk melanjutkan latihan Anda, tekan OK atau mulai mengayuh pedal lagi.

   Untuk menghentikan latihan, tekan tombol PAUSE/END. Konsol akan memasuki mode Hasil / Pendinginan.

Mode Hasil / Pendinginan

Setelah latihan, tampilan GOAL [tujuan] menampilkan 03:00 lalu mulai menghitung mundur. Selama periode Pendinginan ini, Konsol menampilkan Hasil Latihan. Semua latihan kecuali Mulai Cepat memiliki periode Pendinginan 3 menit.

Setelah latihan, tampilan GOAL [tujuan] menampilkan 03:00 lalu mulai menghitung mundur. Selama periode Pendinginan ini, Konsol menampilkan Hasil Latihan. Semua latihan kecuali Mulai Cepat memiliki periode Pendinginan 3 menit.

Tampilan LCD menampilkan nilai Latihan Saat Ini dalam tiga kanal:

a.) TIME [waktu] (total), DISTANCE [jarak] (total), dan CALORIES [kalori] (total)

b.) SPEED [kecepatan] (rata-rata), RPM (rata-rata), dan HEART RATE [denyut jantung] (rata-rata)

c.) TIME [waktu] (rata-rata), LEVEL (rata-rata), dan CALORIES [kalori] (rata-rata).

Tekan tombol Left(◄) [kiri] atau Right(►) [kanan] untuk berpindah kanal hasil secara manual.

Selama periode Pendinginan, Level Resistensi akan disesuaikan ke sepertiga dari Level rata-rata latihan tersebut. Level resistensi Pendinginan bisa disesuaikan dengan tombol Resistance Increase [naik] dan Decrease [turun resistensi], tapi Konsol tidak akan menampilkan nilainya.

Anda bisa menekan PAUSE/END untuk menghentikan periode Hasil / Pendinginan dan kembali ke Mode Penyalaan. Jika tak ada RPM atau sinyal HR [denyut jantung], Konsol akan otomatis masuk Mode Tidur.

Statistik GOAL TRACK (dan Pencapaian)

Statistik dari setiap latihan direkam di Profil Pengguna.

Konsol Schwinn Dual Track™ menampilkan Statistik latihan Goal Track di Tampilan Bawah dalam tiga kanal:

a.) TIME [waktu] (total), DISTANCE [jarak] (total), dan CALORIES [kalori] (total)

b.) SPEED [kecepatan] (rata-rata), RPM (rata-rata), dan HEART RATE [denyut jantung] (rata-rata)

c.) TIME [waktu] (rata-rata), DISTANCE [jarak] (rata-rata) / atau LEVEL (rata-rata) *****, dan CALORIES [kalori] (rata-rata)

***** Jika Statistik Goal Track adalah latihan tunggal, LEVEL (rata-rata) yang ditampilkan. Jika Statistik Goal Track adalah kombinasi beberapa latihan, DISTANCE [jarak] (rata-rata) yang ditampilkan, bukan LEVEL (rata-rata).

Untuk menampilkan statistik GOAL TRACK sebuah Profil Pengguna:

1. Dari layar Penyalaan, tekan tombol Increase(▲) atau Decrease(▼) [naik/turun] untuk memilih sebuah Profil Pengguna.
2. Tekan tombol GOAL TRACK. Konsol akan menampilkan nilai LAST WORKOUT [latihan terakhir] dan mengaktifkan lampu Pencapaian yang sesuai.

   Catatan: Statistik Goal Track bisa dilihat meskipun selama latihan. Tekan GOAL TRACK dan nilai LAST WORKOUT [latihan terakhir] akan ditampilkan. Nilai latihan untuk latihan saat ini akan disembunyikan kecuali untuk tampilan GOAL [tujuan]. Tekan GOAL TRACK sekali lagi untuk kembali ke layar Penyalaan.
3. Tekan tombol Increase(▲) [naik] untuk berpindah ke statistik GOAL TRACK berikutnya, “LAST 7 DAYS” [7 hari terakhir]. Konsol akan menampilkan kalori yang dibakar di tampilan (50 kalori per segmen) untuk tujuh hari sebelumnya, bersama dengan total nilai latihan. Gunakan tombol Left(◄) [kiri] atau Right(►) [kanan] untuk berpindah semua kanal statistik latihan.
4. Tekan tombol Increase(▲) [naik] untuk berpindah ke pesan “LAST 30 DAYS” [30 hari terakhir]. Konsol akan menampilkan total nilai untuk tiga puluh hari sebelumnya. Gunakan tombol Left(◄) [kiri] atau Right(►) [kanan] untuk berpindah semua kanal statistik latihan.
5. Tekan tombol Increase(▲) [naik] untuk berpindah ke pesan “LONGEST WORKOUT” [latihan terlama]. Konsol akan menampilkan nilai latihan dengan nilai Time [waktu] terbaik. Gunakan tombol Left(◄) [kiri] atau Right(►) [kanan] untuk berpindah semua kanal statistik latihan.

6. Tekan tombol Increase(▲) [naik] untuk berpindah ke pesan “LONGEST CALORIE RECORD” [rekaman kalori]. Konsol akan menampilkan nilai latihan dengan nilai Calories [kalori] terbaik. Gunakan tombol Left(◄) [kiri] atau Right(►) [kanan] untuk berpindah semua kanal statistik latihan.
7. Tekan tombol Increase(▲) [naik] untuk berpindah ke “BMI”, atau Body Mass Index [indeks massa tubuh]. Konsol akan menampilkan nilai BMI berdasarkan pengaturan Pengguna. Pastikan nilai tinggi badan sudah benar untuk Profil Pengguna Anda, dan nilai berat badan adalah saat ini.

Pengukuran BMI adalah alat berguna yang menampilkan hubungan antara berat dan tinggi badan yang terkait dengan lemak tubuh dan risiko kesehatan. Tabel di bawah ini memberikan peringkat umum skor BMI:

Kekurangan berat badan	Di bawah 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Kelebihan berat badan	25,0 – 29,9
Obesitas	30,0 ke atas

Catatan: Peringkatnya mungkin terlalu melebihkan perkiraan lemak tubuh pada atlet dan binaragawan. Itu mungkin juga mengabaikan lemak tubuh pada orang tua dan orang lain yang kekurangan massa otot.

Hubungi dokter Anda untuk informasi selengkapnya tentang Indeks Massa Tubuh (BMI) dan berat badan yang sesuai untuk Anda. Gunakan nilai yang dihitung atau diukur oleh komputer mesin ini hanya sebagai referensi.

8. Tekan tombol Increase(▲) [naik] untuk berpindah ke pesan “SAVE TO USB - OK?” [simpan ke USB - OK?. Tekan OK, dan pesan “ARE YOU SURE? -NO” [Anda yakin? -Tidak? akan ditampilkan. Tekan tombol Increase(▲) [naik] untuk mengubahnya ke yes [ya] dan menekan OK. Konsol akan menampilkan pesan “INSERT USB” [masukkan USB]. Masukkan Flash Drive USB ke dalam Port USB. Konsol akan merekam Statistik ke Flash Drive USB.

   Konsol akan menampilkan “SAVING” [menyimpan], lalu “REMOVE USB” [cabut USB] saat sudah aman untuk mencabut Flash Drive USB.

   Catatan: Tekan tombol PAUSE/END untuk memaksa keluar dari pesan “SAVING” [menyimpan].
9. Tekan tombol Increase(▲) [naik] untuk berpindah ke pesan “CLEAR WORKOUT DATA -OK?” [hapus data latihan - OK?]. Tekan OK, dan pesan “ARE YOU SURE? -NO” [Anda yakin? -Tidak? akan ditampilkan. Tekan tombol Increase(▲) [naik] untuk mengubah tampilan “ARE YOU SURE? - YES” [Anda yakin? - Ya], dan tekan OK. Latihan pengguna telah diatur ulang.
10. Tekan GOAL TRACK untuk kembali ke layar Penyalaan.

Saat Pengguna melakukan latihan yang melampaui “LONGEST WORKOUT” [latihan terpanjang] atau “CALORIE RECORD” [rekor kalori] dari latihan sebelumnya, Konsol akan memberikan selamat dengan nada suara dan memberitahukan pencapaian baru kepada Pengguna. Lampu Indikator Pencapaian yang sesuai juga akan menyala.

www.SchwinnConnect.com

Kunjungi situs web www.SchwinnConnect.com untuk membuat profil online, mengunggah hasil latihan Anda menggunakan Flash Drive USB, lalu melihat dan melacak pencapaian Anda seiring waktu.

www.SchwinnConnect.com juga berfungsi dengan MyFitnessPal. Cukup ikuti pesan dari tombol “Link to MyFitnessPal” [tautan ke MyFitnessPal®] dan hasil latihan Anda akan tersedia dengan profil MyFitnessPal Anda yang sudah ada.

Mode Penyetelan Konsol memungkinkan Anda memasukkan tanggal dan waktu, mengatur satuan pengukuran ke Inggris Imperial atau Metrik, mengubah tipe mesin, mengontrol pengaturan suara (on/off), atau melihat statistik pemeliharaan (Log Kesalahan dan Jam Dioperasikan – hanya untuk teknisi servis).

1. Tahan tombol PAUSE/END dan tombol Right [kanan] bersamaan selama 3 detik saat di Mode Penyalaan untuk masuk ke Mode Penyetelan Konsol.

   Catatan: Tekan PAUSE/END untuk keluar dari Mode Penyetelan Konsol dan kembali ke layar Mode Penyalaan.

2. Tampilan Konsol menampilkan pesan Tanggal dengan pengaturan saat ini. Untuk mengubahnya, tekan tombol Increase/Decrease [naik/turun] untuk menyesuaikan nilai aktif saat ini (menyala). Tekan tombol Left/Right [kiri/kanan] untuk mengubah segmen mana yang merupakan nilai aktif saat ini (bulan / hari / tahun).
3. Tekan OK untuk menetapkan.
4. Tampilan Konsol menampilkan pesan Waktu dengan pengaturan saat ini. Tekan tombol Increase/Decrease [naik/turun] untuk menyesuaikan nilai aktif saat ini (menyala). Tekan tombol Left/Right [kiri/kanan] untuk mengubah segmen mana yang merupakan nilai aktif saat ini (jam / menit / AM atau PM).
5. Tekan OK untuk menetapkan.
6. Tampilan Konsol menampilkan pesan Satuan dengan pengaturan saat ini. Untuk mengubahnya, tekan OK untuk memulai opsi Satuan. Tekan tombol Increase/Decrease [naik/turun] untuk berganti di antara “MILES” (satuan Inggris Imperial) atau “KM” (satuan metrik).

   Catatan: Jika satuan diubah saat terdapat data di Statistik Pengguna, statistiknya dikonversi ke satuan yang baru.

7. Tekan OK untuk menetapkan.
8. Tampilan Konsol menampilkan pesan Pengaturan Suara dengan pengaturan saat ini. Tekan tombol Increase/Decrease [naik/turun] untuk berganti di antara “ON” dan “OFF”.
9. Tekan OK untuk menetapkan.
10. Tampilan Konsol menampilkan TOTAL JAM BERLARI untuk mesin.
11. Untuk pesan berikutnya, tekan tombol OK.
12. Tampilan Konsol menampilkan pesan Versi Perangkat Lunak.
13. Untuk pesan berikutnya, tekan tombol OK.
14. Konsol akan menampilkan layar Mode Penyalaan.

Baca semua petunjuk pemeliharaan dengan lengkap sebelum Anda memulai pekerjaan perbaikan. Dalam beberapa kondisi, seorang asisten diperlukan untuk melakukan tugas-tugas penting.

Peralatan harus diperiksa secara berkala terkait kerusakan dan perbaikan. Pemilik harus bertanggung jawab untuk memastikan pemeliharaan berkala telah dilakukan. Komponen yang aus atau rusak harus segera diperbaiki atau diganti. Hanya komponen resmi dari produsen yang bisa digunakan untuk memelihara dan memperbaiki peralatan.

⚠BAHAYA Untuk mengurangi risiko sengatan listrik atau penggunaan peralatan yang tidak diawasi, selalu cabut kabel daya dari stopkontak dinding dan mesin dan biarkan 5 menit sebelum membersihkan, memelihara, atau memperbaiki mesin. Simpan kabel daya di tempat aman.

Setiap hari: Sebelum digunakan, periksa mesin latihan terkait komponen longgar, patah, rusak, atau aus. Jangan digunakan jika ditemukan kondisi tersebut. Perbaiki atau ganti semua komponen jika ada tanda aus atau rusak. Setelah berlatih, gunakan kain basah untuk mengelap mesin Anda Konsol dari keringat.

Catatan: Hindarkan kelembapan berlebih di Konsol.

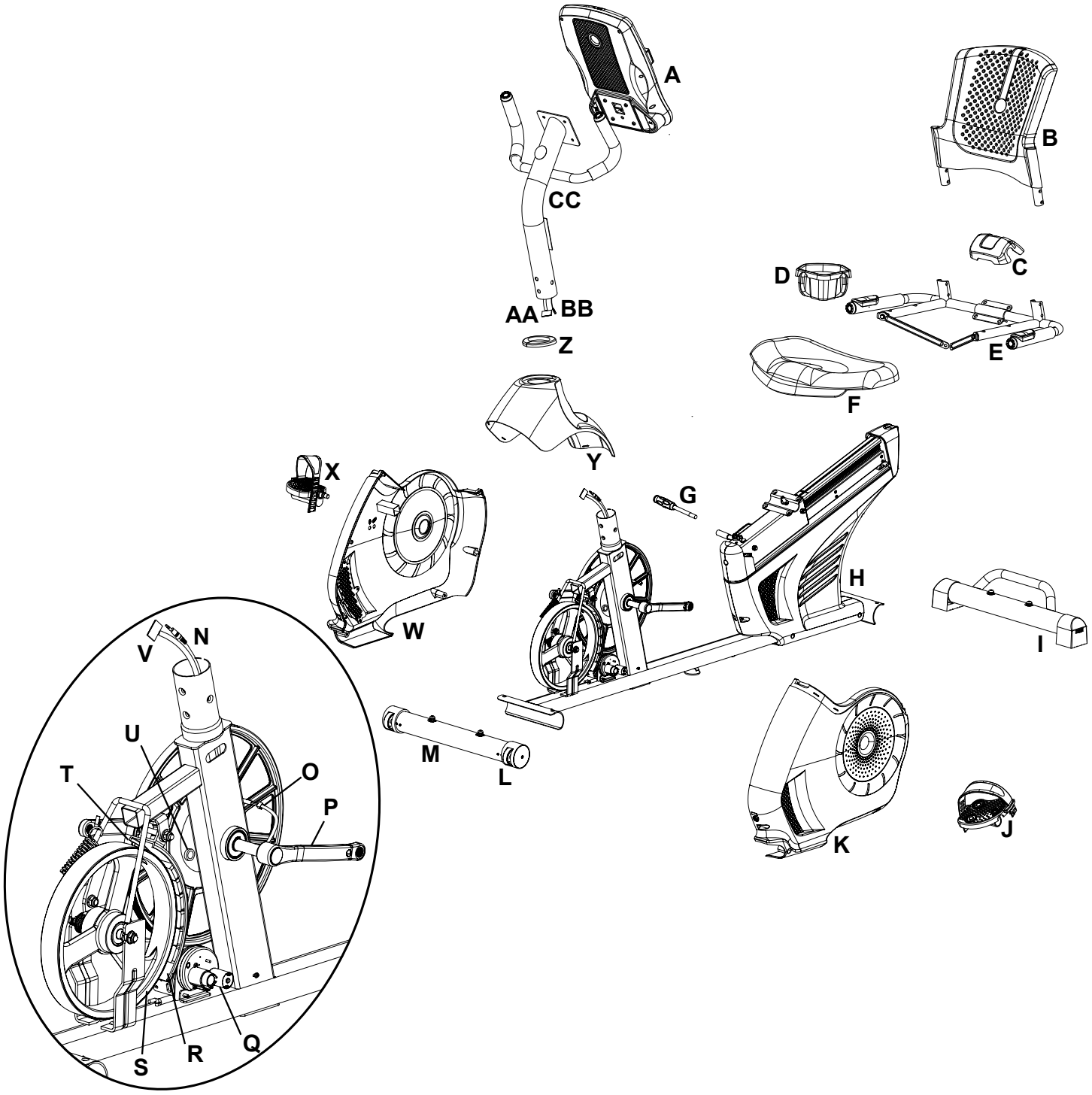
Setiap minggu: Bersihkan mesin untuk menghilangkan debu, kotoran, atau noda dari permukaan. Pastikan pengoperasian slider tempat duduk lancar. Jika diperlukan, oleskan lapisan tipis pelumas silikon untuk memudahkan pengoperasian.

Catatan: Jangan gunakan produk berbahan bensin.

Setiap bulan atau setelah 20 jam: Periksa pedal dan lengan engkol dan kencangkan jika diperlukan. Pastikan semua baut dan sekrup terpasang kencang. Kencangkan lagi kalau perlu.

PERHATIAN: Jangan bersihkan dengan pelarut berbahan bensin atau pembersih otomotif. Pastikan Konsol jangan sampai lembap.

Komponen Pemeliharaan



A	Konsol	K	Shroud, Kiri	U	Magnet Sensor Kecepatan
B	Sandaran Tempat Duduk	L	Roda Pengangkutan	V	Kabel Konsol, Bawah
C	Pelapis Tempat Duduk	M	Penstabil, Depan	W	Shroud, Kanan
D	Wadah Botol Air	N	Kabel Denyut Jantung, Bawah	X	Pedal, Kanan
E	Gagang, Samping	O	Sensor Kecepatan	Y	Shroud, Atas
F	Bagian Bawah Tempat Duduk	P	Lengan Engkol	Z	Penutup Shroud
G	Gagang Penyesuaian Tempat Duduk	Q	Motor Servo	AA	Kabel Konsol, Atas
H	Rakitan Bingkai	R	Rakitan Rem	BB	Kabel Denyut Jantung, Atas
I	Penstabil bagian Belakang	S	Flywheel	CC	Tiang Konsol
J	Pedal, Kiri	T	Belt Drive		

Kondisi/Masalah	Hal-hal yang Diperiksa	Solusi
Tak ada tampilan/tampilan sebagian/unit tidak menyala	Periksa stopkontak (dinding) listrik	Pastikan unit tersambung ke stopkontak dinding yang berfungsi.
	Periksa koneksi di bagian depan unit	Koneksi harus aman dan tidak rusak. Ganti adaptor atau koneksi di unit jika salah satunya rusak.
	Periksa integritas kabel data	Semua kawat di kabel harus utuh. Jika ada yang terlihat bengkok atau terpotong, ganti kabel.
	Periksa kabel data Koneksi/orientasi	Pastikan kabel tersambung dengan aman dan diarahkan dengan benar. Pengait kecil di konektor harus ditata dan dipasang di tempatnya.
	Periksa tampilan konsol terkait kerusakan	Periksa penampakan visual terkait tampilan konsol bengkok atau rusak. Ganti Konsol jika rusak.
	Tampilan Konsol	Jika Konsol memiliki tampilan sebagian dan semua koneksi baik-baik saja, ganti Konsol.
		Jika langkah-langkah di atas tidak mengatasi masalah, hubungi distributor setempat Anda untuk bantuan lebih lanjut.
Unit beroperasi tapi Contact HR tidak ditampilkan	Koneksi kabel HR di Konsol	Pastikan kabel tersambung dengan aman ke Konsol.
	Koneksi kotak kabel denyut jantung	Pastikan kabel dari gagang dan kabel ke Konsol sudah kencang dan tidak rusak.
	Pegangan Sensor	Pastikan tangan berada di bagian tengah sensor HR. Tangan harus tetap diam dengan tekanan yang relatif sama di masing-masing sisi.
	Tangan kering atau tebal	Sensor mungkin mengalami kesulitan dengan tangan kering atau tebal. Krim elektrode konduktif (krim denyut jantung) bisa membantu memudahkan konduksi lebih baik. Krim ini tersedia di web atau di toko medis atau toko kebugaran besar.
	Gagang Statis	Jika tes menunjukkan tak ada masalah lainnya, Gagang Statis sebaiknya diganti.
Unit beroperasi tapi HR Telemetri tidak ditampilkan	Tali Pengikat Dada (opsional)	Tali pengikat harus kompatibel dengan “POLAR®” dan tak berkode. Pastikan tali pengikat langsung bersentuhan dengan kulit dan area kontak basah.
	Interferensi	Jauhkan unit dari sumber interferensi (TV, micromave, dsb.).
	Ganti Tali pengikat Dada	Jika interferensi sudah diatasi namun HR masih tidak berfungsi, ganti tali pengikat.
	Mengganti Konsol	Jika denyut jantung tidak berfungsi, ganti Konsolnya.
Unit beroperasi tapi HR Telemetri ditampilkan salah	Interferensi	Pastikan penerima HR tidak terhalang perangkat elektronik personal di bagian kiri tray media.
Konsol menampilkan kode kesalahan “E2”	Periksa integritas kabel data	Semua kawat di kabel harus utuh. Jika ada yang terpotong atau bengkok, ganti kabel.
	Periksa kabel data Koneksi/orientasi	Pastikan kabel tersambung dengan aman dan diarahkan dengan benar. Pengait kecil di konektor harus ditata dan dipasang di tempatnya.
	Elektronika Konsol	Jika pengujian membuktikan tak ada masalah, hubungi distributor setempat Anda untuk bantuan lebih lanjut.

Tak ada pembacaan kecepatan/RPM, Konsol menampilkan kode kesalahan “Please Pedal” [Ayo Kayuh Pedal]	Periksa integritas kabel data	Semua kawat di kabel harus utuh. Jika ada yang terpotong atau bengkok, ganti kabel.
	Periksa kabel data Koneksi/orientasi	Pastikan kabel tersambung dengan aman dan diarahkan dengan benar. Pengait kecil di konektor harus ditata dan dipasang di tempatnya.
	Periksa posisi magnet (shroud harus dilepas)	Magnet harus ditempatkan di puli.
	Periksa Sensor Kecepatan (shroud harus dilepas)	Kecepatan sensor harus sejajar dengan magnet dan terhubung ke kabel data. Sejajarkan lagi sensor kalau perlu. Ganti jika ada kerusakan pada sensor atau kabel koneksi.
Konsol mati (masuk mode tidur) saat sedang digunakan	Periksa stopkontak (dinding) listrik	Pastikan unit tersambung ke stopkontak dinding yang berfungsi.
	Periksa koneksi di bagian depan unit	Koneksi harus aman dan tidak rusak. Ganti adaptor atau koneksi di unit jika salah satunya rusak.
	Periksa integritas kabel data	Semua kawat di kabel harus utuh. Jika ada yang terpotong atau bengkok, ganti kabel.
	Periksa kabel data Koneksi/orientasi	Pastikan kabel tersambung dengan aman dan diarahkan dengan benar. Pengait kecil di konektor harus ditata dan dipasang di tempatnya.
	Atur ulang mesin	Cabut unit dari stopkontak listrik selama 3 menit. Sambungkan kembali ke stopkontak.
	Periksa posisi magnet (shroud harus dilepas)	Magnet harus ditempatkan di puli.
	Periksa Sensor Kecepatan (shroud harus dilepas)	Kecepatan sensor harus sejajar dengan magnet dan terhubung ke kabel data. Sejajarkan lagi sensor kalau perlu. Ganti jika ada kerusakan pada sensor atau kabel koneksi.
Kipas tidak mau berputar atau mati	Periksa integritas kabel data	Semua kawat di kabel harus utuh. Jika ada yang terpotong atau bengkok, ganti kabel.
	Periksa kabel data Koneksi/orientasi	Pastikan kabel tersambung dengan aman dan diarahkan dengan benar. Pengait kecil di konektor harus ditata dan dipasang di tempatnya.
	Atur ulang mesin	Cabut unit dari stopkontak listrik selama 3 menit. Sambungkan kembali ke stopkontak.
Kipas tidak mau berputar, tapi Konsol beroperasi	Periksa apakah kipas tersumbat	Cabut unit dari stopkontak listrik selama 5 menit. Bersihkan benda-benda dari kipas. Kalau perlu, lepaskan Konsol untuk membantu pelepasan. Ganti Konsol jika tidak dapat menyingkirkan penyumbatan.
Unit bergoyang/tidak rata posisinya	Periksa penyesuaian leveler	Sesuaikan leveler hingga mesin rata.
	Periksa permukaan di bawah unit	Penyesuaian mungkin tidak dapat mengimbangi permukaan yang sangat tidak rata. Pindahkan mesin ke area rata.
Rakitan Tempat goyang/ berdecit saat digunakan	Perangkat keras	Periksa perangkat keras yang terhubung dengan rakitan Tempat Duduk, dan kencangkan perangkat keras.
Pedal longgar/unit sulit dikayuh	Periksa sambungan pedal ke engkol	Pedal harus dikencangkan dengan aman ke engkol. Pastikan koneksi tidak berulir silang.
	Periksa engkol ke koneksi as	Engkol harus dikencangkan dengan aman ke as.

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness Universal®

8008958.090113.A