

SCHWINN[®]

570U



 This product is compliant with the applicable CE requirements.

ASENNUSOHJE / OMISTAJAN KÄSIKIRJA

Tärkeitä turvallisuusohjeita	3	Toiminnot	23
Turvallisuusvaroitukset / Sarjanumero	4	Säädöt	23
Tekniset tiedot	5	Alkuasennus	23
Ennen kokoamista	5	Pikakäynnistys/ Manuaalinen ohjelma	24
Osat	6	Käyttäjäprofiilit	24
Laitteisto	7	Profiiliohjelmat	26
Työkalut	7	Tauko tai pysäytys	29
Kokoonpano	8	Tulokset	29
Pyörän vaaitus	14	GOAL TRACK Tilastot	29
Pyörän siirtäminen	14	Konsolin asennustila	31
Ominaisuudet	15	Ylläpito	32
Konsolin ominaisuudet	16	Ongelmien kartoittaminen	34
Bluetooth® Connectivity	19		
Virtual Reality Experience			
kuntoilulaitteella	20		
Etäluettava sykemonitori	21		

Varmista takuutuki säilyttämällä alkuperäinen ostotodistus ja kirjaa seuraavat tiedot:

Sarjanumero _____

Ostopäivä _____

Rekisteröi tuotetakuu ottamalla yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjään.

Jos sinulla on kysyttävää tai ongelmia tuotteesta, ota yhteyttä paikalliseen Schwinn-jälleenmyyjään. Löydä paikallinen jälleenmyyjäsi osoitteesta: **www.nautilusinternational.com**

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | © 2016 Nautilus, Inc. |
 ® indicates trademarks registered in the United States. These marks may be registered in other nations or otherwise protected by common law. Schwinn, the Schwinn Quality logo, Schwinn 570U, Schwinn Connect, Bowflex, Nautilus, and Universal are trademarks owned by or licensed to Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, iTunes®, Google Play™, Under Armour®, MyFitnessPal®, iOS® and Android™ are trademarks of their respective owners. The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc., and any use of such marks by Nautilus, Inc. is under license.



Tämä kuvake tarkoittaa potentiaalisesti vaarallista tilannetta, joka voi johtaa kuolemaan tai vakavaan vammaan, jos sitä ei vältetä.

Noudata seuraavia varoituksia:

Lue ja sisäistä kaikki tämän koneen varoitukset. Lue huolellisesti kokoonpano-ohjeet ja ymmärrä ne.

- Pidä sivulliset ja lapset poissa tuotteesta, jota olet kokoamassa.
- Älä kytke virtalähdettä laitteeseen ennen kuin ohjeistettu.
- Älä kokoa tätä konetta ulkona tai märässä tai kosteassa paikassa.
- Varmista, että kokoonpano tapahtuu sopivassa työtilassa etäällä kävelijöistä ja muista sivullisista.
- Jotkut koneen osat voivat olla painavia tai hankalia. Pyydä apua suorittaessasi kokoamisvaiheita, jotka koskevat näitä osia. Älä tee yksin toimenpiteitä, joihin liittyy raskaita nostoja tai hankalia liikkeitä.
- Aseta tämä kone tukevalle, tasaiselle, vaakasuoralle alustalle.
- Älä yritä muuttaa tämän laitteen mallia tai toiminnallisuutta. Tämä saattaa vaarantaa laitteen turvallisuuden ja mitätöidä takuun.
- Jos varaosia tarvitaan, käytä vain alkuperäisiä Nautilus-varaosia ja laitteita. Alkuperäisten varaosien käyttämättä jättäminen voi aiheuttaa käyttäjille vaaratilanteita, aiheuttaa laitteelle vikoja ja mitätöi takuun.
- Älä käytä, ennen kuin laite on koottu kokonaan ja tarkastettu, että se toimii oikein käsikirjan mukaisesti.
- Lue ja sisäistä laitteen mukana toimitettu käyttöohje ennen ensimmäistä käyttöä. Säilytä käsikirja tulevaa käyttöä varten.
- Suorita kaikki kokoamisvaiheet annetussa järjestyksessä. Väärä asennus voi johtaa loukkaantumiseen tai vialliseen toimintaan.
- Tämä tuote sisältää magneetteja. Magneettiset kentät voivat häiritä tiettyjen lääkinnällisten laitteiden normaalia käyttöä lähietäisyydellä. Käyttäjät saattavat joutua magneettien läheisyyteen tuotteen kokoonpanossa, kunnossapidossa ja / tai käytössä. Koska nämä laitteet, kuten sydämentahdistin, ovat selvästi tärkeitä, on tärkeää, että otat yhteyttä lääkäriisi tämän laitteen käytöstä. Katso "Turvavaroitusmerkit ja sarjanumero" -osiosta määrittääksesi magneettien sijainti tuotteessa.

Noudata seuraavia varoituksia ennen tämän laitteen käyttöä:



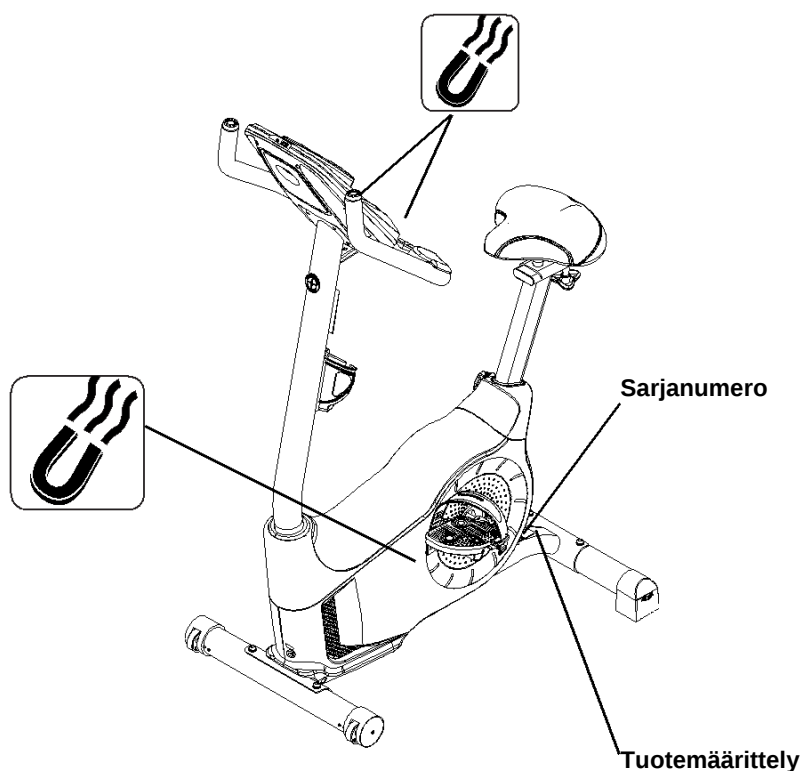
Lue ja sisäistä koko käyttöopas. Säilytä käsikirja tulevaa käyttöä varten.

Lue ja ymmärrä kaikki tämän koneen varoitukset. Jos varoitustarrat ovat irtoamassa, muuttuvat lukukelvottomiksi tai irtoavat, ota yhteyttä paikalliseen jälleenmyyjään vaihtaaksesi tarrat.

- Lapsia ei saa päästää tämän koneen päälle tai lähelle sitä. Koneen liikkuvat osat ja muut ominaisuudet voivat olla vaarallisia lapsille.
- Ei tarkoitettu alle 14-vuotiaiden käyttöön.
- Ota yhteys lääkäriin ennen liikuntaohjelman aloittamista. Lopeta harjoittelu, jos tunnet kipua tai kireyttä rinnassa, sinulla on hengenahdistusta tai sinua pyörryttää. Ota yhteys lääkäriin, ennen kuin käytät laitetta uudelleen. Käytä koneen tietokoneen laskemia tai mittaamia arvoja vain viitteellisiin tarkoituksiin.
- Tarkista ennen jokaista käyttöä, ettei koneessa ole löystyneitä osia tai kulumisen merkkejä. Älä käytä, jos se on tässä tilassa. Seuraa istuimen, polkimien ja kampien kuntoa tarkasti. Kysy korjauksesta paikalliselta jälleenmyyjältä.
- Käyttäjän enimmäispainorajoitus: 136 kg. Älä käytä, jos olet yli tämän painon.
- Tämä kone on tarkoitettu vain kotikäyttöön.
- Älä käytä löysiä vaatteita tai koruja. Tässä laitteessa on liikkuvia osia. Älä laita sormia tai muita esineitä liikuntavälineen liikkuviin osiin

- Asenna ja käytä tätä laitetta kiinteällä, tasaisella, vaakasuoralla pinnalla.
- Aseta polkimet vakaiksi ennen astumista niille. Ole varovainen noustessasi laitteelle ja siitä pois.
- Irrota virta ennen laitteen huoltoa.
- Älä käytä tätä laitetta ulkona tai kosteissa tai märissä tiloissa. Pidä polkimet puhtaina ja kuivina.
- Pidä vähintään 0,6 m (24") vapaana laitteen molemmilla puolilla. Tämä on suositeltava turvaetäisyys pääsille, kulkemiselle ja hätäpoistumiselle laitteesta. Pidä kolmannet osapuolet poissa tästä tilasta laitteen ollessa käytössä.
- Älä ylikuormita itseäsi harjoituksen aikana. Käytä laitetta tässä käyttöohjeessa kuvatulla tavalla.
- Säädä ja kytke kaikki säätölaitteet oikein. Varmista, että säätölaitteet eivät osu käyttäjään.
- Tällä laitteella harjoittelu vaatii koordinaatiota ja tasapainoa. Ole tietoinen, että nopeuden ja vastustason muutoksia tapahtuu harjoituksen aikana, ja ole tarkkaavainen välttääksesi tasapainon menetys ja mahdolliset vammat.
- Tätä laitetta ei ole tarkoitettu henkilöiden käyttöön (mukaan lukien lapset), joilla on heikentyneet fyysiset, aistilliset tai henkiset kyvyt tai joilla ei ole kokemusta ja tietoja, paitsi jos heidän turvallisuudestaan vastuussa oleva henkilö valvoo heitä tai on ohjeistanut laitteen käytöstä

Turvallisuusvaroituserkinnät ja sarjanumero



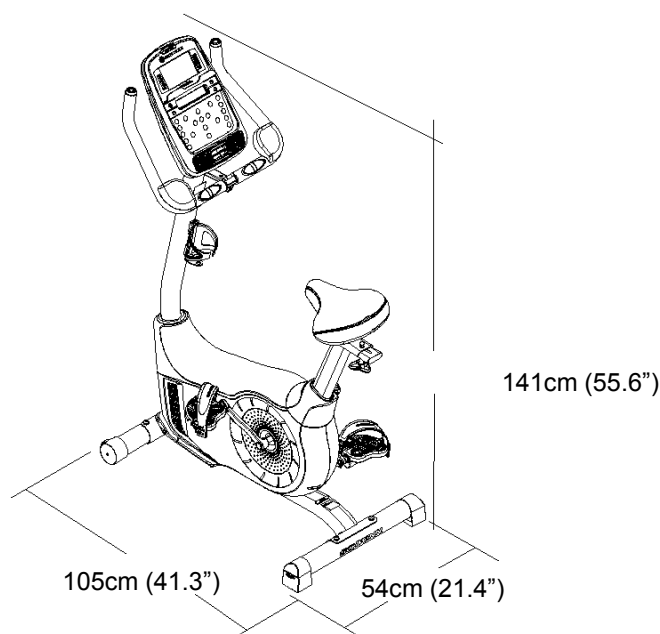
Käyttäjän maksimipaino:	136 kg (300 lbs.)
Laitteen kokonaispinta-ala:	5670 cm ²
Laitteen paino:	28.5 kg (62.3 lbs.)
Tehovaatimukset:	
Käyttöjännite:	100 - 240V AC, 50/60Hz, 0.4A
Käyttövirta:	9VDC, 1.5A

Complies with:



ISO 20957 compliant.

Connectivity:



ÄLÄ hävitä tätä tuotetta jätteenä. Tämä tuote on kierrätettävä. Noudata tätä tuotetta hävittäessä jätekeskuksessa hyväksytyjä asianmukaisia menetelmiä.

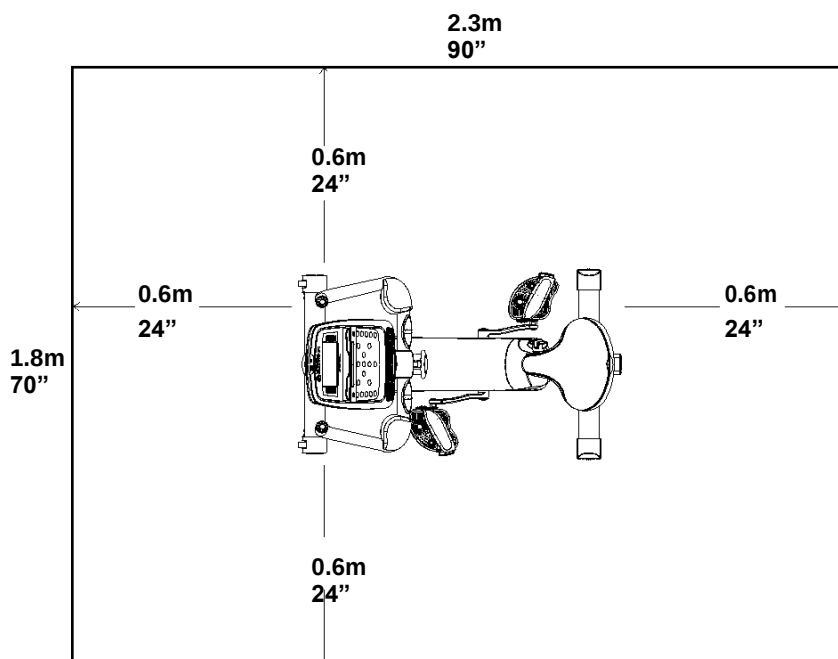
Ennen kokoamista

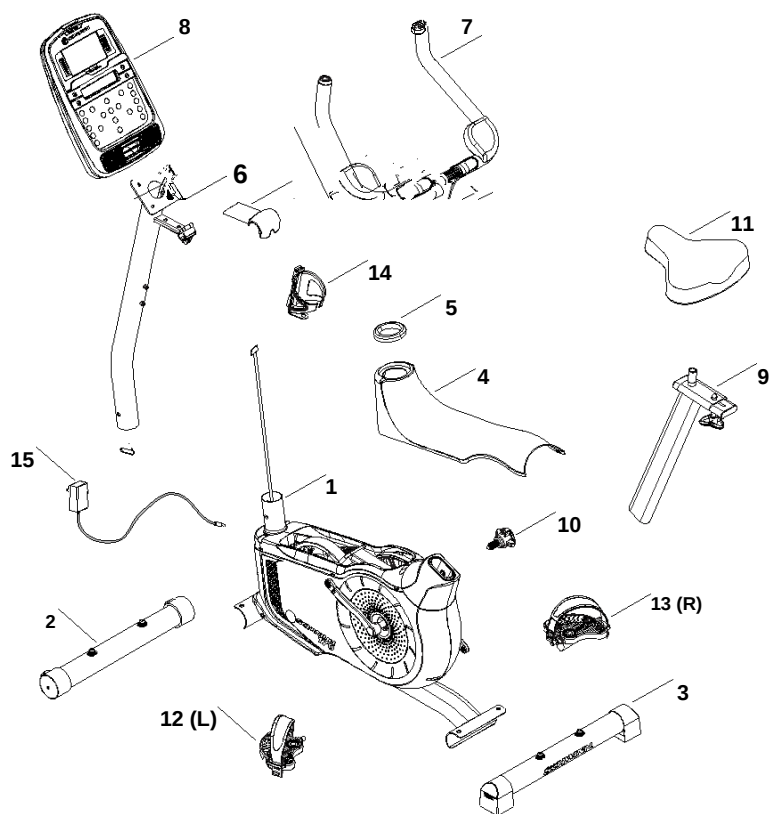
Valitse alue, jolle haluat asettaa laitteen ja jolla haluat käyttää sitä. Turvallisen toiminnan takaamiseksi sijainnin on oltava kovalla, tasaisella pinnalla. Valitse harjoitusalue, joka on vähintään 2.3m x 1.8m (90" x 70").

Peruskokoonpano vinkkejä

Noudata näitä ohjeita kootessa laitetta:

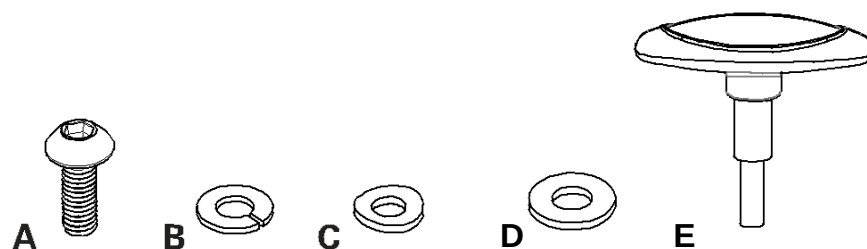
1. Lue ja sisäistä "Tärkeät turvallisuusohjeet" ennen kokoamista.
2. Kerää kaikki kullekin kokoamisvaiheelle tarvittavat osat valmiiksi..
3. Käyttäen suositeltuja jakoavaimia, käännä ruuveja ja muttereita oikeaan (myötäpäivään) kiristääksesi, ja vasempaan (vastapäivään) löysääksesi, ellei toisin ohjeisteta.
4. Kun kiinnität kahta kappaletta, nosta ja katso pultin reikiä huolellisesti, jotta pultti menee reikien läpi.
5. Kokoonpano voi vaatia kahta henkilöä.





nimike	Määrä	Kuvaus	nimike	Määrä	Kuvaus
1	1	Päärunko	9	1	Satulatanko
2	1	Etutukijalka	10	1	Säätönuppi
3	1	Takatukijalka	11	1	Satula
4	1	Yläsuoja	12	1	Vasen poljin (L)
5	1	Tiiviste	13	1	Oikea poljin (R)
6	1	Konsolipylväs (ohjaustangolla)	14	1	Pulloteline
7	1	Ohjaustanko	15	1	AC Adapteri
8	1	Konsoli	16	1	Ohjaustangon kiinnitys suoja

Huom: Mediakaapeli on pussissa.



Nimike	Määrä	Kuvaus
A	4	Kuusioruuvi M8 x 25
B	5	Lukko aluslevy M8
C	4	Kaareva aluslevy M8
D	1	Litteä aluslevy M8
E	1	T-kädensija

Huom: Tietty osat on toimitettu varaosina. Huomaa, että laitteisto-osia saattaa olla jäljellä laitteen oikean kokoamisen jälkeen.

Työkalut

Sisältyy

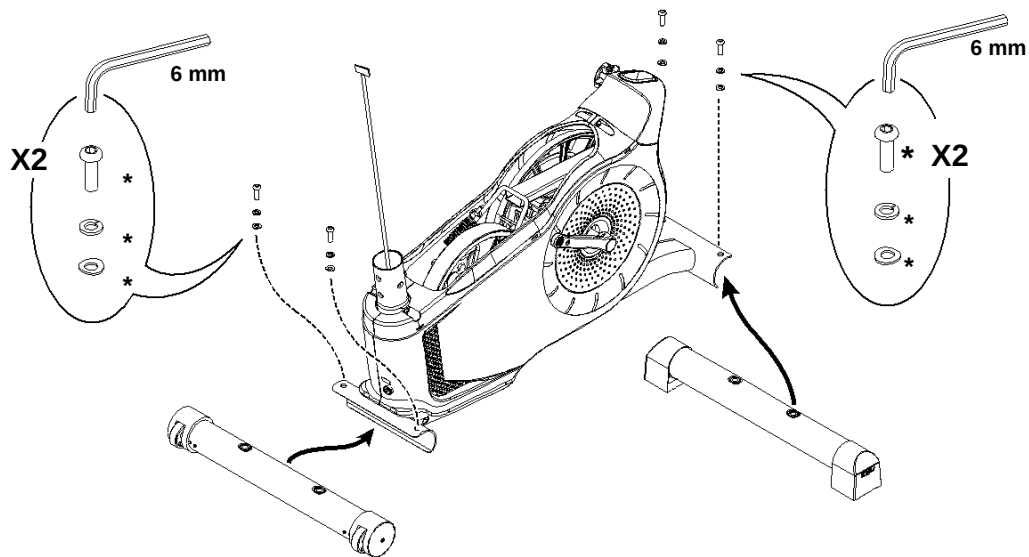


6 mm



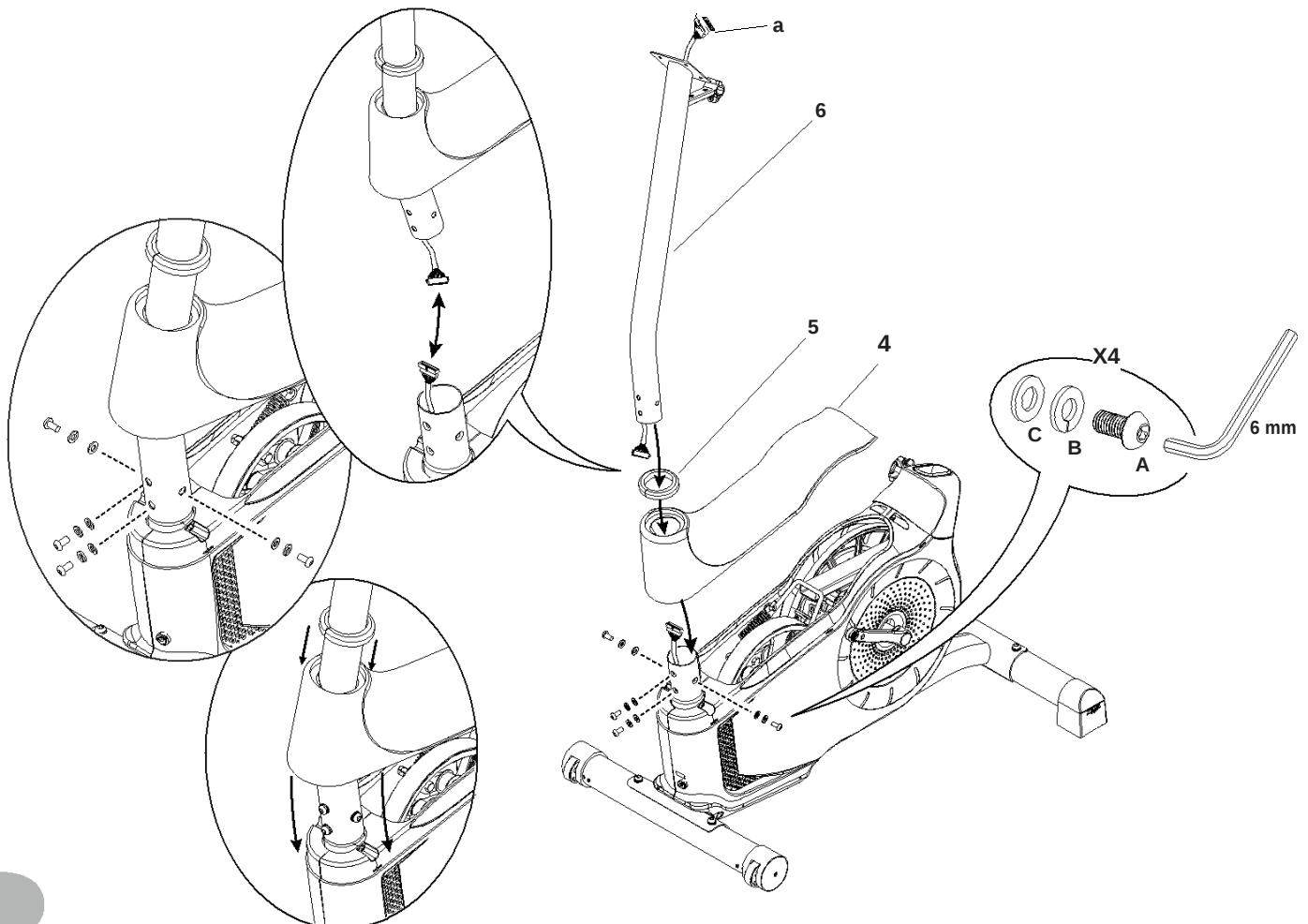
1. Kiinnitä tukijalat päärunkoon

Note: Laitteisto-osat (*) on esiasennettu tukijalkoihin. Varmista, että etutukijalan kuljetuspyörät osoittavat eteenpäin ja takimmaisen tuen Schwinn®-tarra osoittaa ulospäin laitteesta.



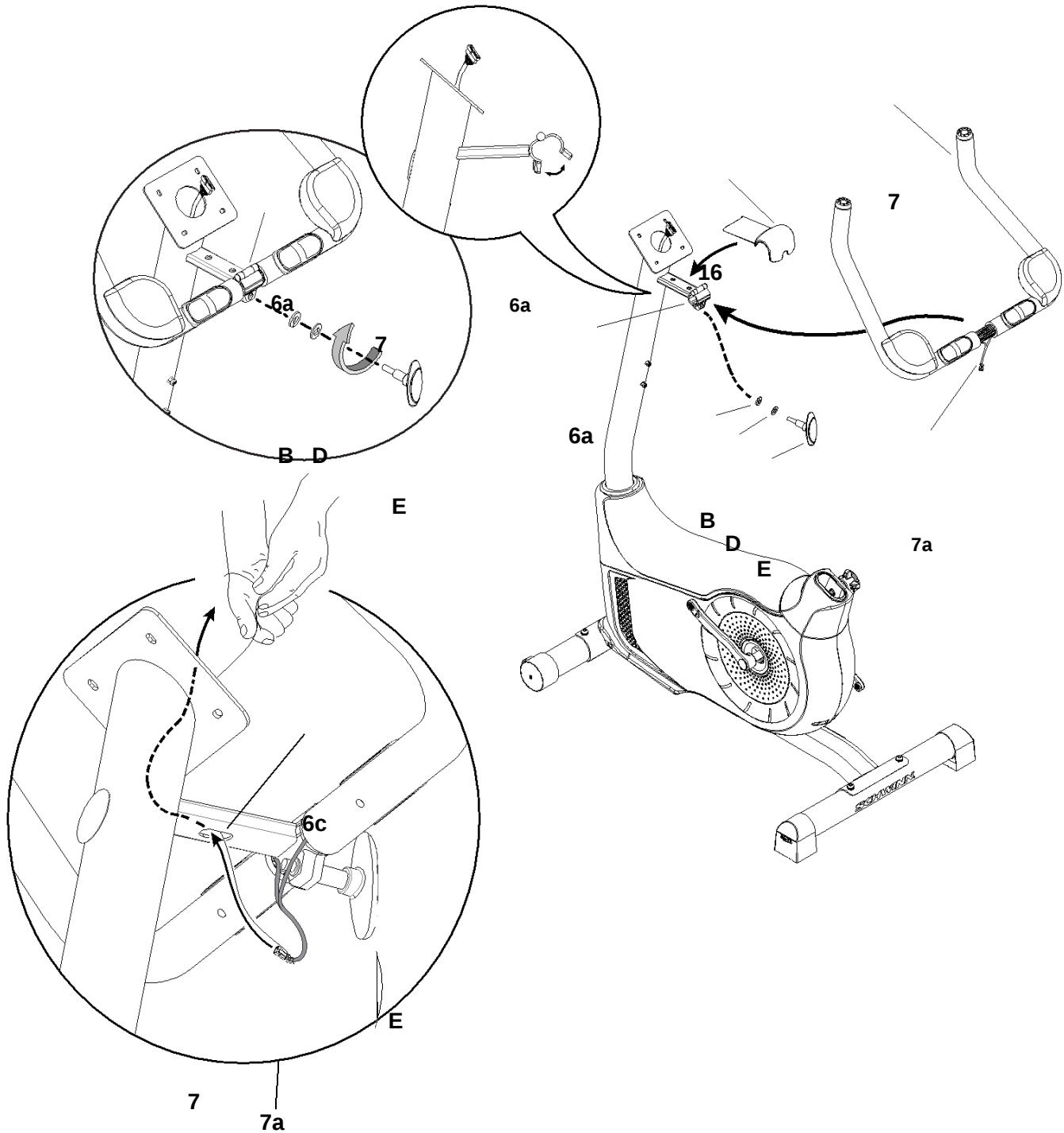
2. Asenna konsolin putki, tangon tiiviste ja yläsuoja pääkokoontaan

HUOM: Varmista, että konsolikaapelin liitin (a) ei tipu konsoliputken sisään. Kohdista kaapeliliittimien pidikkeet ja varmista, että liittimet lukkiutuvat. Älä purista konsolin kaapelia. Varmista, että yläsuojan kielekkeet napsahtavat pääkokoontaan.



3. Asenna ohjaustanko konsolin putkeen

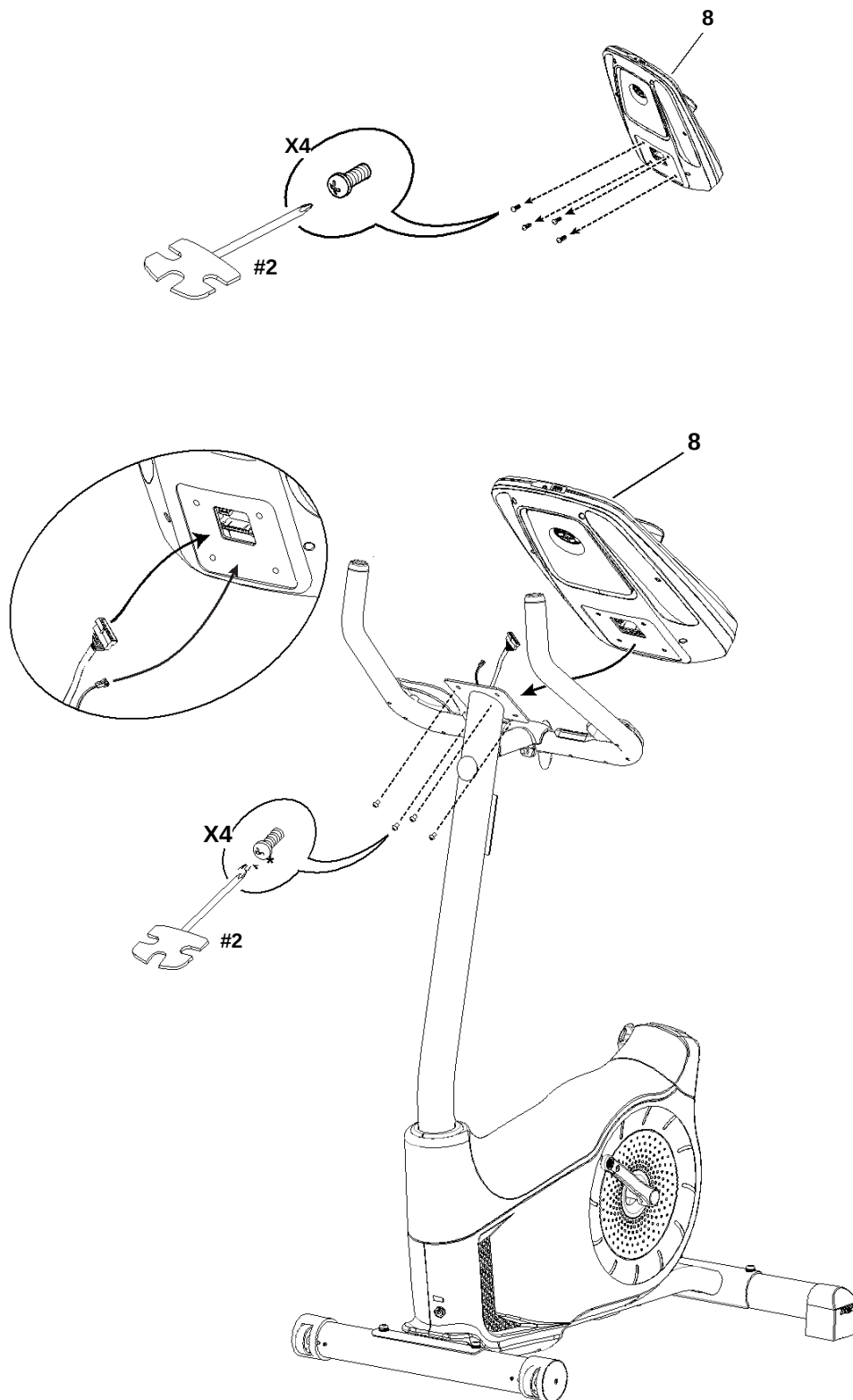
HUOM: Älä purista kaapeleita. Laita ohjaustanko (7) kiinnikkeeseen (6a), säädä ohjaustanko haluttuun kulmaan ja asenna T-kahva (E) reikien läpi. Käytä ohjaustankoon asennettua vetokaapelia HR-kaapelin (7a) reitittämiseen ohjaustangon alla olevan raon (6c) läpi maston yläosaan. Kiristä T-kahva kokonaan, jotta ohjaustanko pysyy paikallaan. Työnnä suoja (16) ohjaustangon kiinnikkeeseen.



4. Asenna konsoli konsoliputkeen

Huom: Poista esiasennetut ruuvit (*) konsolin takaosasta ennen kaapeleiden kytkemistä.

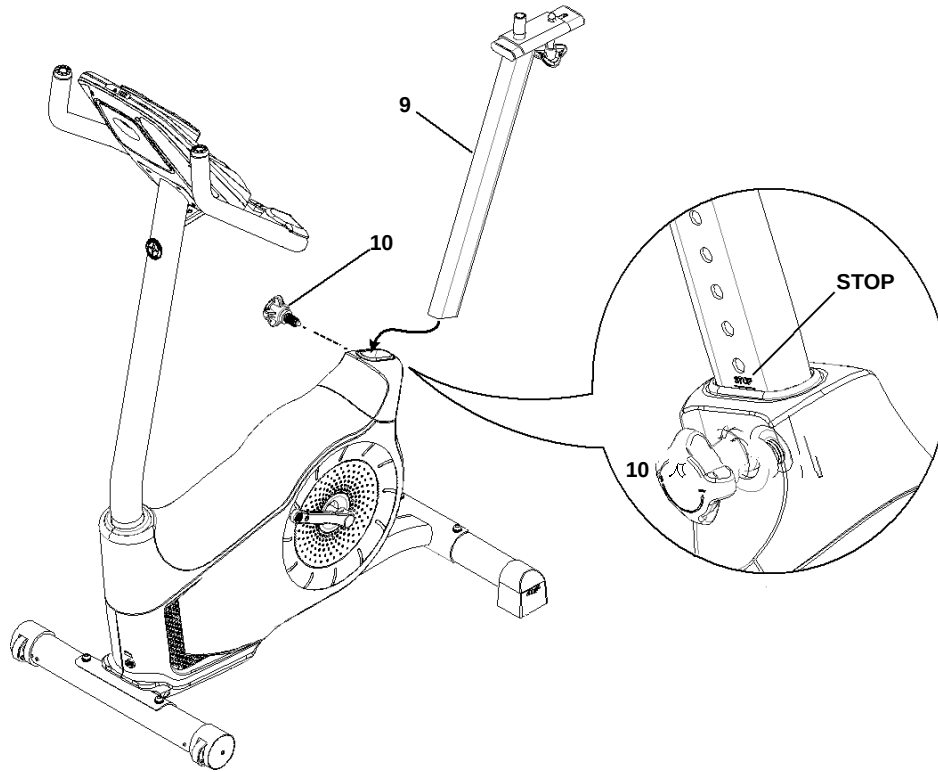
HUOM: Älä purista kaapeleita.



5. Asenna satulaputki runkoon

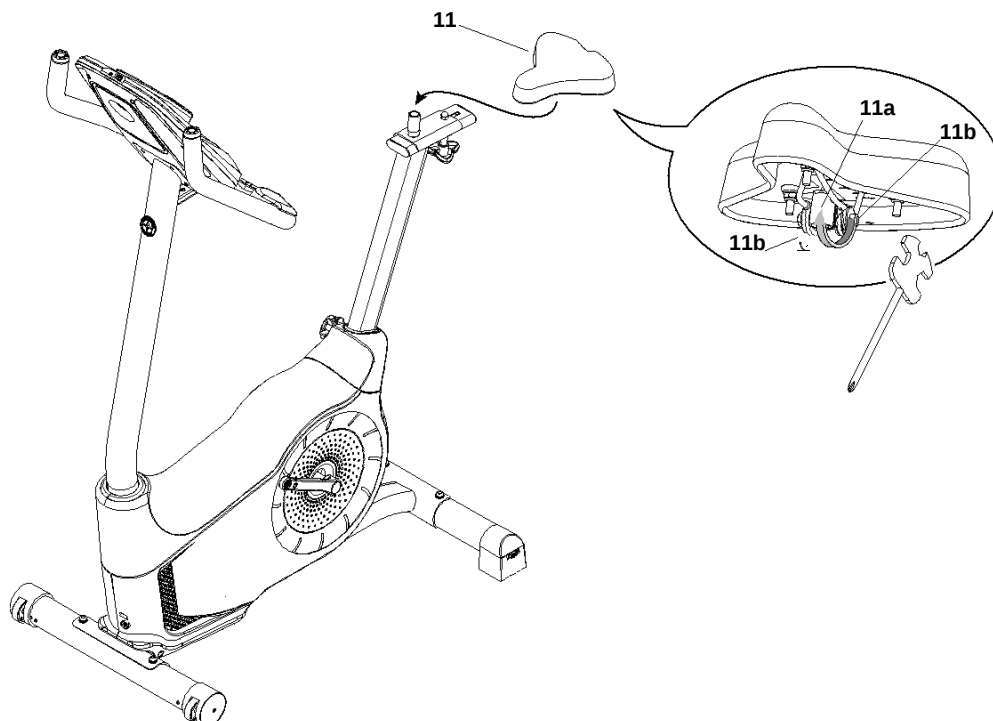
Huom: Varmista, että säätönuppi on kiinnitetty istuinkannattimeen.

 Älä aseta istuinkannatinta korkeampaan asentoon kuin putkessa oleva stop-merkki.



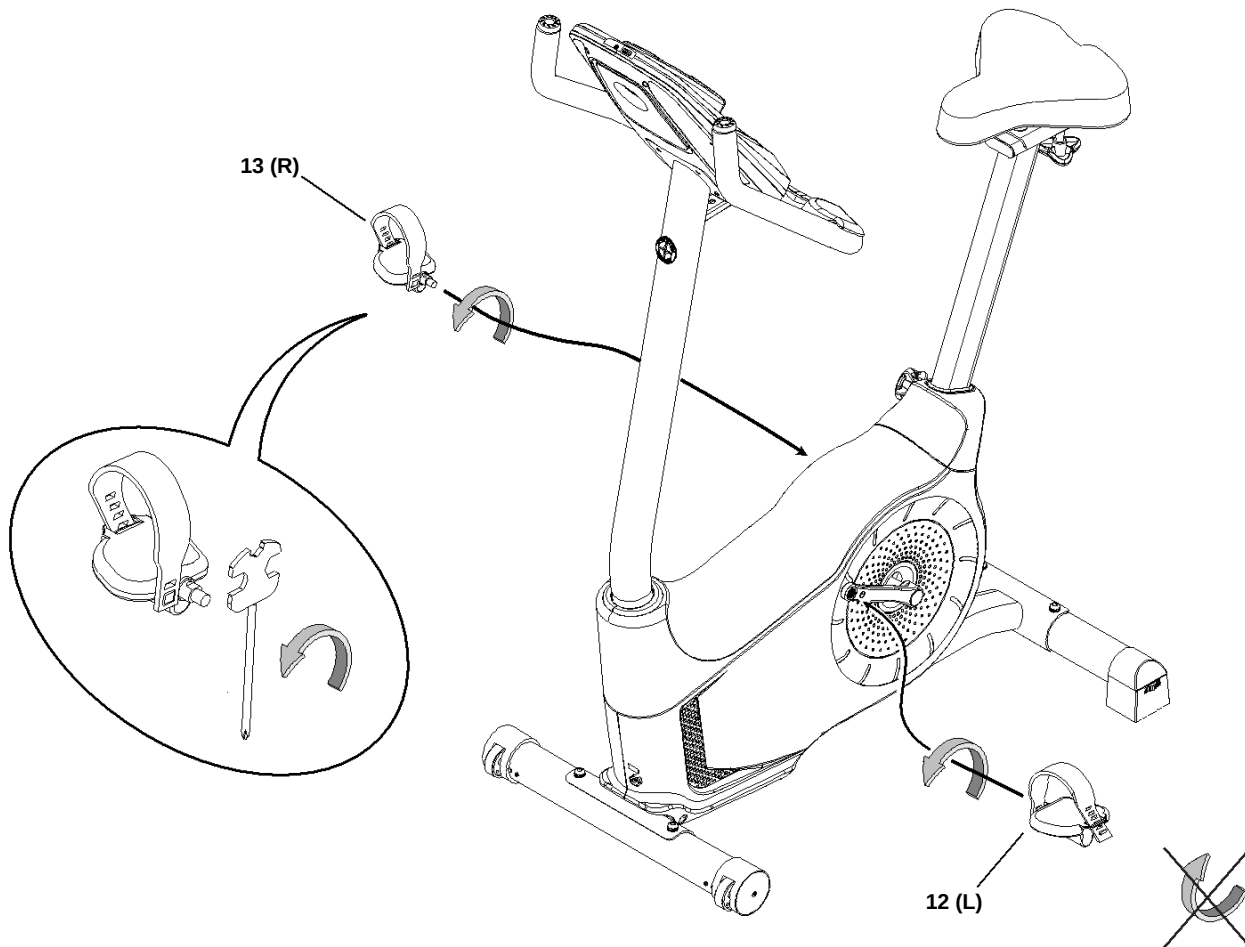
6. Kiinnitä satula satulan kannattimeen.

HUOM: Varmista, että satula on suorassa. Kiristä satulan kiinnikkeen mutterit (11b) (11a) pitämään satula paikoillaan.



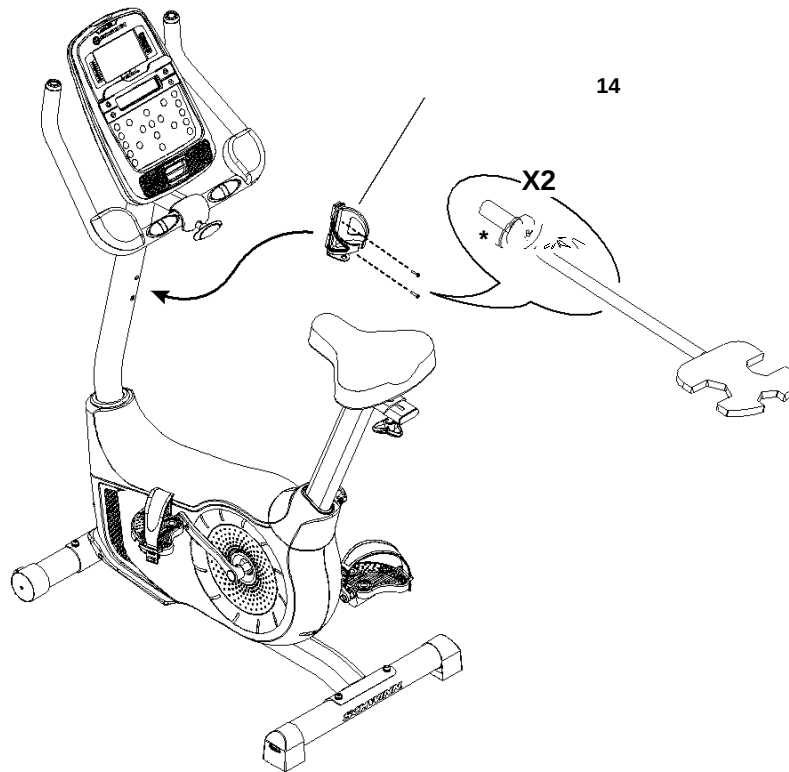
7. Asenna polkimet

Huom: Vasen poljin on päinvastaisilla kierteillä. Kiinnitä polkimet polkupyörään oikeille puolille. Suunta perustuu pyörän istuvaan asentoon. Vasen poljin on merkitty "L" ja oikea poljin "R".

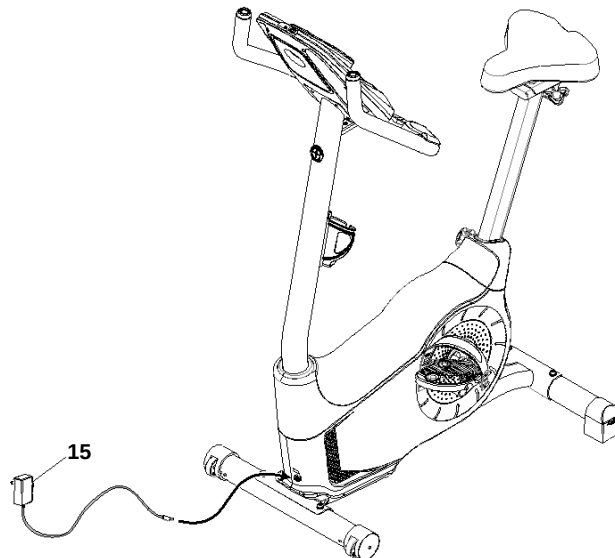


8. Asenna pulloteline

Note: Huom: Osat (*) on esiasennettu konsoliputkeen.



9. Kytke AC Adapteri



10. Viimeinen tarkastus

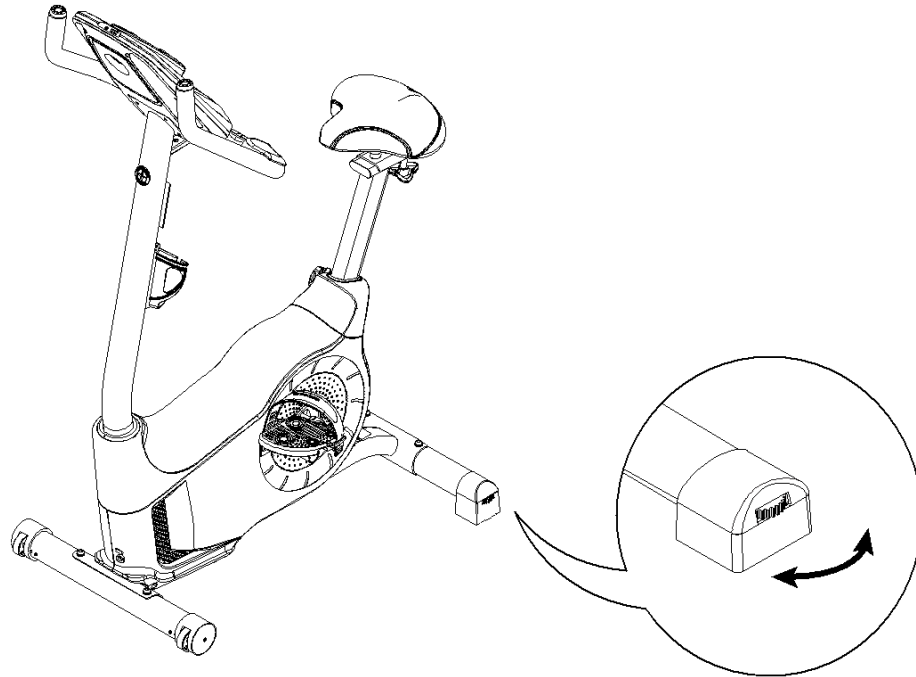
Tarkasta laitteesi varmistaaksesi, että kaikki laitteiston osat on kiristetty ja komponentit on asennettu oikein. Muista tallentaa sarjanumero tämän oppaan etuosassa olevaan kenttään



Älä käytä tai anna laitetta käyttöön, ennen kuin laite on kokonaan koottu ja tarkastettu, että se toimii oikein käyttöoppaan mukaisesti.

Pyörän tasapainottaminen

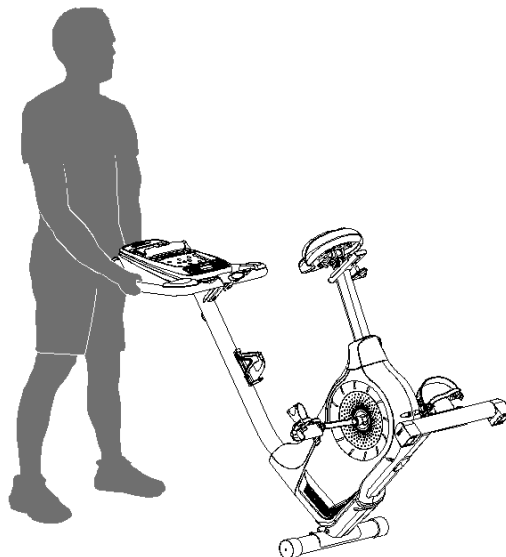
Tasaajat ovat takatukijalkojen molemmilla puolilla. Säädä tukijalkaa kääntämällä nuppia. Varmista, että pyörä on vaakasuorassa ja vakaa, ennen kuin käytät.

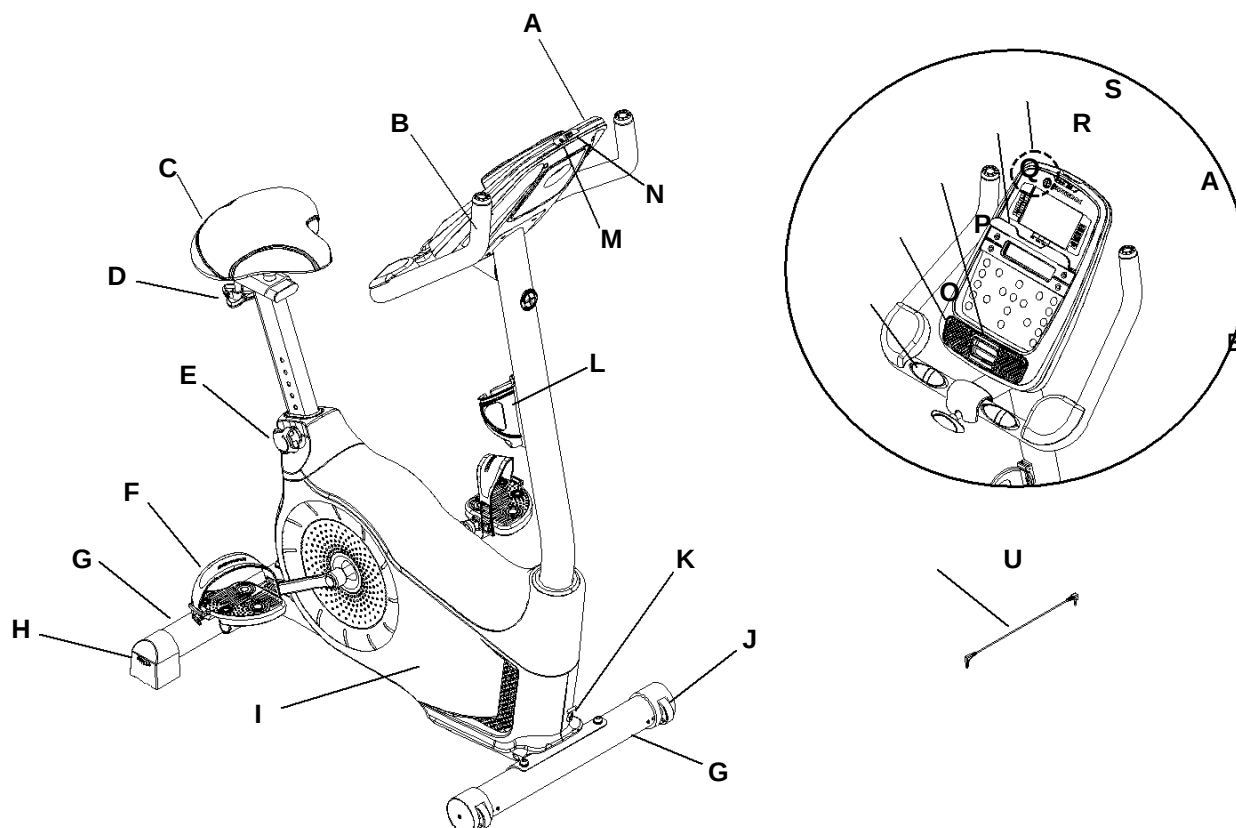


Pyörän siirtäminen

Voit siirtää pystyssä olevaa pyörää kallistamalla ohjaustankoa varovasti itseäsi kohti työntämällä pyörän etuosaa alaspäin. Työnnä pyörä haluamaasi kohtaan.

HUOM: Ole varovainen liikuttaessasi pyörää. Äkilliset liikkeet voivat vaikuttaa tietokoneen toimintaan.



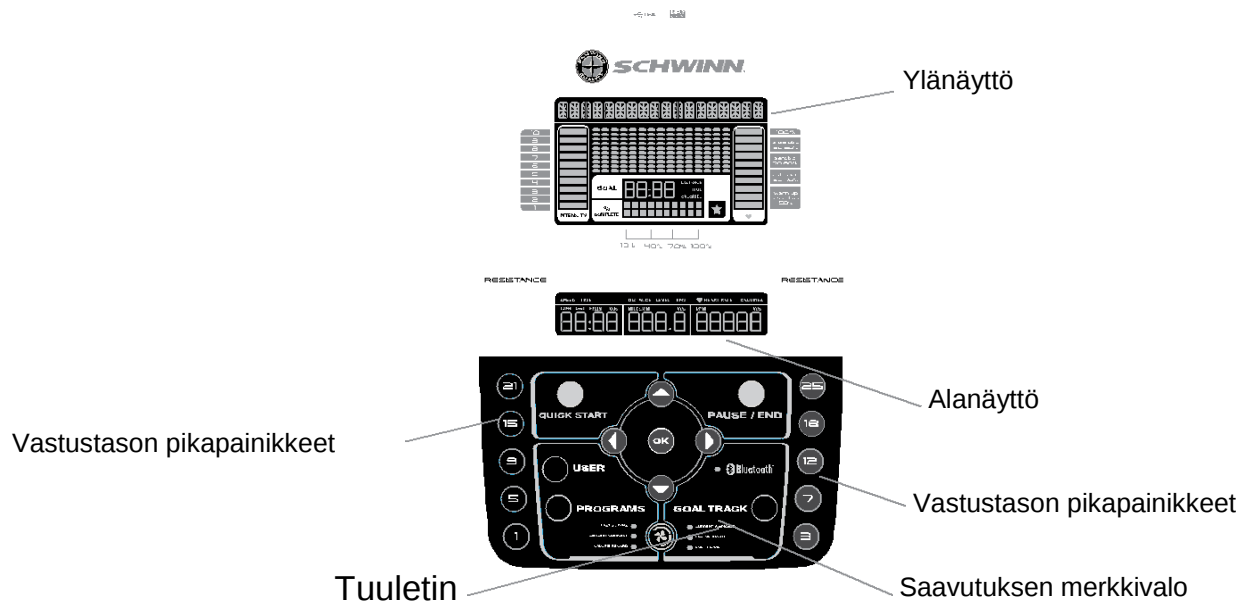


A	Konsoli	L	Pulloteline
B	Ohjausanko kyynärtuella	M	MP3 Input
C	Säädettävä satula	N	USB Port
D	Satulan säätönuppi	O	Syke (CHR) Sensorit
E	Satulaputken säätönuppi	P	Kaiuttimet
F	Polkimet	Q	Tuuletin
G	Tukijalat	R	Medialokero
H	Tasapainottajat	S	Telemetry syke (HR) vastaanotin
I	Suojattu vauhtipyörä	T	Bluetooth® yhteys (ei näkysissä)
J	Siirtopyörät	U	Mediakaapeli
K	Virtaliitin		

VAROITUS! Käytä tietokoneen laskemia tai mittaamia arvoja vain viitteellisiin tarkoituksiin. Näytetty syke on likimääräinen ja sitä tulisi käyttää vain viitteenä. Yliharjoittelu voi johtaa vakaviin vammoihin tai kuolemaan. Jos tunnet heikotusta, lopeta harjoittelu heti.

Konsolin ominaisuudet

Konsoli tarjoaa tärkeitä tietoja harjoittelustasi ja voit hallita vastustustasoja harjoituksen aikana. Konsolissa on Schwinn Dual Track™ -näyttö kosketusnäppäimillä, joilla voit navigoida harjoitteluohjelmissa.



Näppäimistön toiminnot

Vastustason lisäys (▲) -painike - Lisää harjoitusvastuksen tasoa

Vastustason vähennys (▼) painike- Vähentää harjoitusvastuksen tasoa

QUICK START-painike- Aloittaa pikakäynnistys harjoituksen

USER button- Selects a User profile

PROGRAMS painike- Valitsee kategorian ja harjoitusohjelman

PAUSE / END painike- Keskeyttää aktiivisen harjoituksen, lopettaa tauon tai palaa edelliseen

Näyttö GOAL TRACK painike- Näyttää valitun käyttäjäprofiilin harjoituksen kokonaismäärät ja saavutukset

Lisäys (▲) painike- Lisää arvoa (ikä, aika, matka tai kalorit) tai selaa vaihtoehtoja

Vasen (◀) painike- Näyttää eri harjoitusarvot harjoituksen aikana ja siirtyy valinnoissa

OK painike- Aloittaa ohjelmaharjoituksen, vahvistaa tiedot tai jatkaa keskeytettyä harjoittelua

Oikea (▶) painike- Näyttää eri harjoitusarvot harjoituksen aikana ja liikkuu valintojen läpi

Vähennys (▼) painike- Pienentää arvoa (ikä, aika, matka tai kalorit) tai liikkuu asetusten läpi

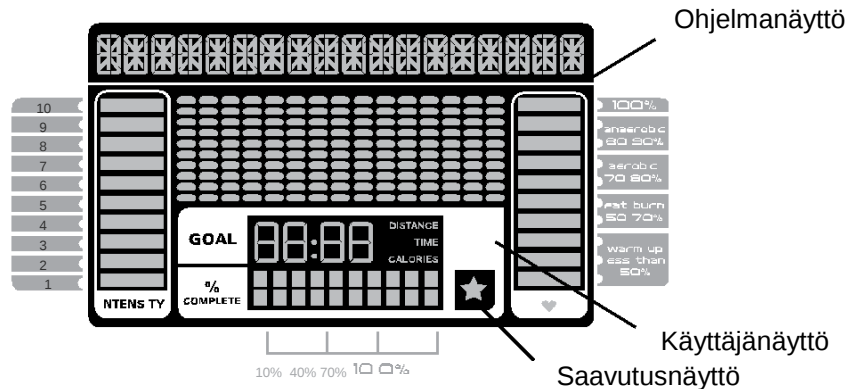
FAN näppäin ohjaa 3-nopeuksista tuuletinta

Vastustason pikapainikkeet - siirtää vastustustasot nopeasti asetukseen harjoittelun aikana.

Saavutuksen merkkivalot - kun harjoituksen tulos saavutetaan, saavutuksen merkkivalo syttyy.

Schwinn Dual Track™ Näyttö

Ylänäyttö



Ohjelmanäyttö

Ohjelmanäyttö näyttää tietoja käyttäjälle ja ruudukkonäyttöalue näyttää ohjelman kurssiprofiilin. Jokainen profiilin sarake näyttää yhden aikavälin (harjoitussegmentti). Mitä korkeampi pylväs, sitä korkeampi vastustaso. Vilkkuva sarake näyttää nykyisen aikavälin.

Intensiteettinäyttö

Intensiteettinäyttö näyttää työn tason kyseisellä hetkellä nykyisen vastustason perusteella.

Sykevyöhykkeen näyttö

Sykevyöhyke näyttää, mihin vyöhykkeeseen nykyinen sykearvo laskee nykyisen käyttäjän. Näitä sykevyöhykkeitä voidaan käyttää harjoitusoppaina tietyille kohdealueelle (anaerobinen, aerobinen tai rasvanpoltto).

! Ota yhteys lääkäriin ennen liikuntaohjelman aloittamista. Lopeta harjoittelu, jos tunnet kipua tai kireyttä rinnassa, sinulla on hengenahdistusta tai heikotusta. Ota yhteys lääkäriisi, ennen kuin käytät laitetta uudelleen. Näytetty syke on likimääräinen ja sitä tulisi käyttää vain viitteenä.

Huom: Jos sykettä ei havaita, näyttö on tyhjä.

HUOM: Älä laita henkilökohtaisia elektronisia laitteita medialokeron vasemmalle puolelle estääksesi häiriöt telemetrisen HR-vastaanottimen kanssa.

Tavoitenäyttö

Tavoitenäytössä näkyy kyseisellä hetkellä valittu tavoitetyyppi (etäisyys, aika tai kalorit), tavoitteen saavuttamisen nykyinen arvo ja tavoitteesta suoritettu prosenttiosuus.

Käyttäjänäyttö

Käyttäjänäyttö näyttää, mikä käyttäjäprofiili on valittuna.

Saavutusnäyttö

Saavutusnäyttö aktivoituu, kun harjoituksen tavoite saavutetaan tai kun harjoituksen virstanpylväs ylitetään aiemmista harjoituksista.

Konsolinäyttö onnittelee ja ilmoittaa käyttäjää juhlaäänellä saavutuksesta.

Alempi näyttödata



Alempi näyttö näyttää harjoitusarvot, ja se voidaan mukauttaa jokaiselle käyttäjälle. (Tutustu tämän oppaan kohtaan "Muokkaa käyttäjäprofiilia".)

Nopeus

Nopeusnäyttökenttä näyttää laitteen nopeuden maileina tunnissa (mph) tai kilometreinä tunnissa (km/h).

Aika

TIME-näyttökenttä näyttää harjoituksen kokonaiskestoajan, käyttäjän profiilin keskimääräisen ajan tai laitteen kokonaiskestoajan.

Huom: Jos pikakäynnistysharjoitusta suoritetaan yli 99 minuuttia ja 59 sekuntia (99:59), aikayksiköt siirtyvät tunteihin ja minuutteihin (1 tunti, 40 minuuttia).

Etäisyys

Etäisyysnäyttö näyttää matkan pituuden (mailia tai km) harjoituksen aikana.

Huom: Jos haluat muuttaa mittayksiköt, katso tämän käyttöohjeen "Konsolin asennus" -osa.

Taso

LEVEL-näyttö näyttää nykyisen vastustason harjoituksen aikana.

RPM

RPM-näyttökenttä näyttää koneen kierrokset minuutissa (RPM).

Syke (Pulssi)

Sykenäyttö näyttää sykemittarin lyönnit minuutissa (BPM). Kun konsoli vastaanottaa pulssisignaalin, kuvake vilkkuu.



Ota yhteys lääkäriin ennen liikuntaohjelman aloittamista. Lopeta harjoittelu, jos tunnet kipua tai kireyttä rinnassa, sinulla on hengenahdistusta tai heikotusta. Ota yhteys lääkäriisi, ennen kuin käytät laitetta uudelleen. Näytetty syke on likimääräinen ja sitä tulisi käyttää vain viitteenä.

Kalorit

Kalorit-näyttökenttä näyttää arvioidut kalorit, jotka olet kuluttanut harjoituksen aikana.

Bluetooth®-liitettävyyden "Schwinn Trainer™" -sovelluksen kanssa

Tämä kuntolaite on varustettu Bluetooth®-yhteydellä ja sen voi synkronoida langattomasti "Schwinn Trainer™" -sovellusta tukevien laitteiden kanssa. Ohjelmistosovellus synkronoi kuntolaitteen kanssa ja seuraa kulutettujen kalojen kokonaismäärää, aikaa, matkaa jne. Se tallentaa ja säilyttää jokaisen harjoituksen nopeasti vertailtavaksi. Lisäksi se synkronoi harjoitustiedot automaattisesti Schwinn Connect™, MyFitnessPal® ja Under Armour® Connected Fitness -sovelluksiin, jotta päivittäisten tavoitteiden saavuttaminen olisi helpompaa kuin koskaan! Seuraa tuloksia ja jaa ne ystävien ja perheen kanssa.

1. Lataa ilmainen ohjelmistosovellus nimeltään Schwinn Trainer™. Ohjelmistosovellus on saatavana iTunes®- ja Google Play™ -kaupoista.

Huom: Katso täydellinen luettelo tuetuista laitteista iTunes®- tai Google Play -sovellusohjelmasta.

2. Synkronoi laite kuntolaitteesi kanssa noudattamalla ohjelmistosovelluksen ohjeita.

Harjoitustiedoston lataaminen Schwinn Connect™ -sivustolle ja sitten MyFitnessPal® ja Under Armour® Connected Fitnessiin:

1. Napsauta ohjelmistosovelluksessa vasemmassa yläkulmassa olevaa luettelokuvaketta (iOS®-laite) tai luettelokuvaketta oikeassa yläkulmassa (Android™ -laite). Paina "Settings".
2. Napsauta "Schwinn Connect" -vaihtoehtoa ja sitten "OK" -painiketta "Synkronoi Schwinn Connect -sivulla".

Huom: "Schwinn Trainer™" -sovellus synkronoi harjoituksesi automaattisesti alkuperäisen synkronoinnin jälkeen.

3. Kirjaudu tiliisi tai luo uusi tili. Luo uusi tili napsauttamalla Luo uusi tili -vaihtoehtoa ja seuraa ohjeita.
 4. Synkronoidaksesi treenitiedot Schwinn Connect™ -tililtäsi MyFitnessPal®: n tai Armour® Connected Fitness -sovelluksen kanssa, napsauta "Connected Services". Valitse haluamasi ohjelma ja kirjaudu sisään tietoihisi.
- Huom: "Schwinn Trainer™" -sovellus synkronoi harjoituksesi automaattisesti alkuperäisen synkronoinnin jälkeen.

Seuraa tuloksia osoitteessa www.schwinnconnect.com USB-aseman avulla

Tämä kuntolaite on varustettu USB-portilla ja harjoituksen tulokset voidaan viedä USB-asemaan ja ladata Schwinn Connect™ -sivustolle, ja sitten MyFitnessPal®: iin ja Under Armour® Connected Fitness -laitteisiin. Vietäessä kuntolaitteen harjoituksia kytke USB-muistitikku tietokoneeseen ja lähetä tiedosto Schwinn Connect™ -tiliisi.

Huom: USB-muistitikkujen koon on oltava vähintään 16 Gt ja alustettu FAT32-muotoon. Älä käytä mikro-USB-asemaa.

Käyttäjäprofiiliin GOAL TRACK-tilastojen vieminen:

1. Paina Power-Up-näytössä KÄYTTÄJÄ-painiketta valitaksesi käyttäjäprofiiliin.
 2. Paina GOAL TRACK -painiketta. Konsoli näyttää LAST WORKOUT -arvot ja aktivoi vastaavan Achievement-merkkivalon.
 3. Paina Vähennä (▼) -painiketta siirtyäksesi kohtaan CLEAR WORKOUT DATA -OK? nopeasti.
 4. Paina Vähennä (▼) -painiketta siirtyäksesi kohtaan SAVE TO USB - OK?. Paina OK, ja "ARE YOU SURE? -NO" -kehote tulee näkyviin. Paina Lisää (▲) -painiketta muuttaaksesi se yes/kyllä ja paina OK. Konsoli näyttää "INSERT USB" -kehotteen. Aseta USB-muistitikku USB-porttiin. Konsoli tallentaa tilastotiedot USB-muistitikulle. Konsolissa näkyy "SAVING" ja sitten "REMOVE USB", kun USB-tikun poistaminen on turvallista.
- Huom:** Paina PAUSE / END -painiketta pakottaaksesi poistumisen "SAVING" -kehotteesta..
5. Konsolissa näkyy Power-Up Mode -näyttö.

Harjoitustiedoston lataaminen USB-muistitikulta Schwinn Connect™ -sivustolle sekä MyFitnessPal® ja Armour® Connected Fitness:

1. Aseta USB-asema, jolle harjoitustiedot on tallennettu, Internetiin kytkettyyn laitteeseen.

2. Kirjaudu sisään Schwinn Connect™ -sivustolle osoitteessa www.schwinnconnect.com tai luo uusi tili. Luo uusi tili napsauttamalla "Create New Account" -painiketta.
3. Napsauta verkkosivun yläkulmassa olevaa luettelokuvaketta ja valitse "Upload workout".
4. Valitse "Select Data File" ja etsi USB Flash Drive.
5. Valitse harjoitustiedotiedosto ja napsauta Open tai Choose-painiketta.
6. Napsauta nyt "Upload Data file" -painiketta. Harjoitustiedot ladataan tilillesi.
7. Voit tarkistaa harjoituksen napsauttamalla luettelokuvaketta ja valitsemalla "Home".
8. Synkronoidaksesi harjoitustiedot MyFitnessPal®- tai Armour® Connected Fitness -ohjelmien kanssa, napsauta luettelokuvaketta ja valitse "Connected Services".
9. Napsauta haluamaasi ohjelmavaihtoehtoa ja kirjaudu sisään tietoihisi.

Huom: Schwinn Connect™ -sivusto synkronoi harjoituksesi automaattisesti alkuperäisen synkronoinnin jälkeen.

Virtuaalitodellisuuskokemus kuntoilulaitteella

Tämä kuntolaite on varustettu tukemaan virtuaalitodellisuuden (VR) kokemusta niillä tukevilla laitteilla.



Lue, ymmärrä ja noudata kaikkia virtuaalitodellisuuslaitteesi mukana toimitettuja varoitusohjeita ja oikeaa käyttöä.

Kukaan alle 13-vuotias ei saa käyttää tätä kuntolaitetta tai virtuaalitodellisuuskokemusta.

Ennen kuin aloitat harjoittelun virtuaalitodellisuuskokemuksella, varmista, että harjoittelualue on vapaa koko harjoituksen ajan ja kaikki ihmiset tai lemmikit ovat poissa harjoitusalueelta. Tarvittaessa on käytettävä toista henkilöä alueen turvaamiseksi.

VR-kokemus tuottaa ympäröivän virtuaalitodellisuuskokemuksen, joka häiritsee ja estää näkymän todellisesta ympäristöstä. Turvallisimman kokemuksen saamiseksi käytä VR-kokemusta vain kuntolaitteella istuessa. Älä aloita VR-kokemusta ennen kuin olet paikallaan ja valmis aloittamaan harjoituksen. Varmista, että alue on turvallinen ja että harjoittelualue on suojattu mahdollisilta vahingoilta ja vapaa kaikista ulottuvilla olevista esteistä. VR-harjoituksen aikana voi aiheutua vahinkoa sinulle tai harjoitusalueen esineille. Pysy liikuntavälineillä, kunnes VR-vaihde on poistettu ja todellinen ympäristö on nähtävissä.

Jos huimausta tai matkapahoinvointia esiintyy virtuaalitodellisuuskokemuksen perusteella, tasapainota itsesi turvallisesti ja lopeta virtuaalitodellisuuskokemus mahdollisimman pian. Koordinointia ja tasapainoa vaaditaan käytettäessä VR-kokemusta kuntolaitteella.

Keskustele lääkärin kanssa ennen VR-kokemuksen käyttämistä, jos sinulla on sellainen tila, johon virtuaalitodellisuuskokemus voi vaikuttaa, kuten epilepsia, raskaus, vanhuus, psykoottinen häiriö, näköhäiriöt, sydänsairaus tai mikä tahansa muu sairaus.

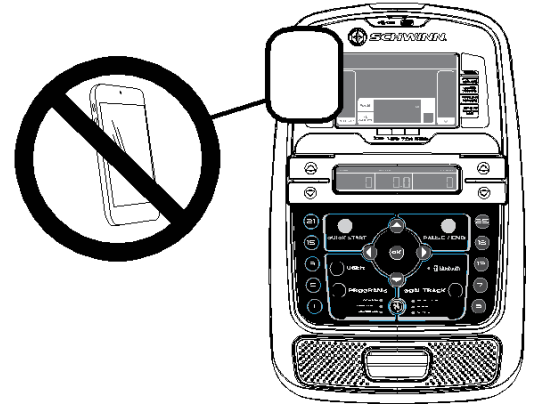
Etäsykemittari

Sykemittarin seuraaminen on yksi parhaista toimenpiteistä harjoituksen voimakkuuden hallintaan. Kontaktisyke (CHR) -anturit on asennettu lähettämään sykesignaali konsoliin. Konsoli pystyy lukemaan myös telemetrisen HR-signaalin sykevyölähettimestä, joka toimii alueella 4,5 kHz - 5,5 kHz.

Huom: Sykevyön rintahihnan on oltava koodaamaton sykevyö valmistajalta Polar Electro tai koodaamaton yhteensopiva POLAR®- malli. (Koodatut POLAR®-sykevyöt, kuten POLAR® OwnCode® -sykevyöt, eivät toimi tämän laitteen kanssa.)

! Jos sinulla on sydämentahdistin tai muu implantoitu elektroninen laite, ota yhteys lääkäriisi ennen langattoman sykevyön tai muun telemetrisen sykemittarin käyttöä.

Huom: Älä aseta henkilökohtaisia elektronisia laitteita medialokeron vasemmalle puolelle estääksesi häiriöt telemetrisen HR-vastaanottimen kanssa.



Sykesensorien kontakti

Sykekontakti (CHR) -anturit lähettävät sykesignaali konsoliin. CHR-anturit ovat ohjaustangossa olevat ruostumattomasta teräksestä valmistetut osat. Aseta kädet mukavasti anturien ympärille. Varmista, että kädet koskettavat sekä anturien ylä- että alaosaa. Pidä kiinni tukevasti, mutta ei liian tiukasti tai löysästi. Molempien käsien on oltava kosketuksissa sensoreihin jotta konsoli havaitsee pulssin. Kun konsoli on havainnut neljä vakaata pulssisignaalia, pulssinopeus näytetään.

Kun konsolilla on havainnut sykkeen, älä siirry tai siirrä käsiäsi 10–15 sekunnin ajan. Konsoli tarkistaa nyt sykkeen. Monet tekijät vaikuttavat anturien kykyyn havaita sykesignaalia:

- Ylävartalon lihaksien (käsivarret mukaan lukien) liikkeet tuottavat sähköisen signaalin, joka voi häiritä pulssin havaitsemista. Käsien lievä liikkuminen ollessa kosketuksessa antureihin voi myös aiheuttaa häiriöitä.
- Kovettumat ja käsivoide voivat toimia eristävänä kerroksena signaalin voimakkuuden vähentämiseksi.
- Joidenkin yksilöiden tuottamat EKG-signaalit eivät ole riittävän vahvoja sensorien havaittavaksi.
- Muiden elektronisten laitteiden läheisyys voi aiheuttaa häiriöitä.

Jos sykesignaali näyttää virheelliseltä validoinnin jälkeen, pyyhi kädet ja anturit ja yritä uudelleen.

Sykelaskelmat

Maksimisyke laskee tavallisesti lapsuuden 220 lyönnistä minuutissa (BPM) noin 160 lyöntiin 60-ikävuoteen mennessä. Tämä sykkeen lasku on yleensä lineaarista ja laskee noin yhdellä BPM:lla vuodessa. Ei ole merkkejä siitä, että harjoittelu vaikuttaisi maksimaalisen sykkeen laskuun. Saman ikäisillä henkilöillä voi olla erilaiset korkeimmat syketasot. Tekemällä stressitestin löytää tarkemman arvon kuin käyttämällä ikään liittyvää kaavaa.

Kestävyysharjoittelu vaikuttaa leposykkeeseen. Tyypillisen aikuisen lepo syke on noin 72 BPM, kun taas paljon harjoittelevien juoksijoiden lukemat voivat olla 40 BPM tai alhaisemmat.

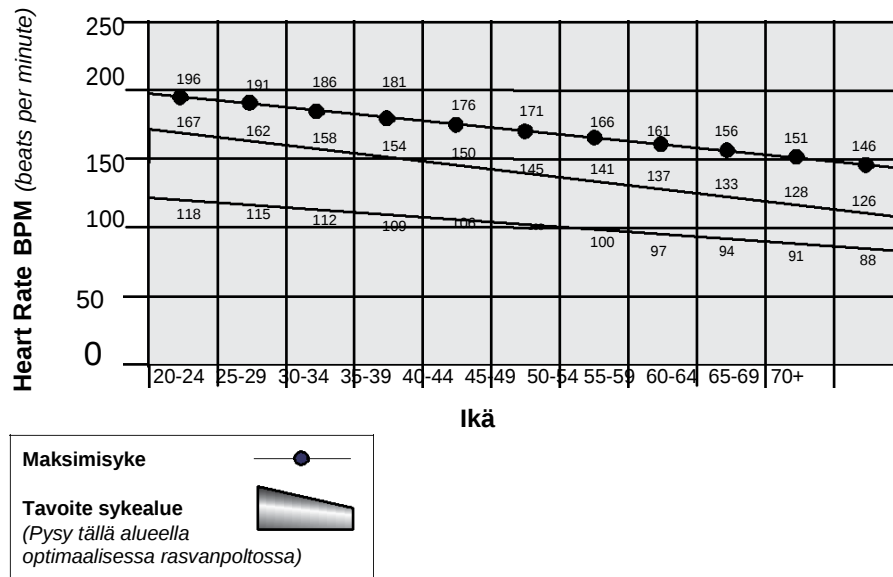
Syketaulukko on arvio siitä, mikä sykevyöhyke (HRZ) on tehokas polttamaan rasvaa ja parantamaan sydän- ja verisuonijärjestelmääsi. Fyysiset olosuhteet vaihtelevat, joten henkilökohtainen HRZ saattaa olla useita lyöntiä korkeampi tai alempi kuin mitä näytetään.

Tehokkain rasvanpolttoharjoitus saavutetaan harjoituksen aikana aloittamalla hitaalla tahdilla ja lisäämällä intensiteettiä vähitellen, kunnes syke saavuttaa 50 - 70% maksimisykkeestäsi. Jatka samassa tahdissa pitämällä sykettä kyseisellä tavoitealueella yli 20 minuutin ajan. Mitä kauemmin ylläpidät tavoitesykettä, sitä enemmän rasvaa kehosi polttaa.

Kaavio on lyhyt ohje, joka kuvaa yleisesti ehdotettuja tavoitesykeitä iän perusteella. Kuten yllä todettiin, optimaalinen tavoiteprosentti voi olla korkeampi tai matalampi. Kysy lääkäriltäsi henkilökohtaista tavoitesykevyöhykettäsi.

Huom: Kuten kaikissa harjoituksissa ja kunto-ohjelmissa, harkitse tarkkaan, kun lisäät harjoitusaikaasi tai intensiteettiä

RASVANPOLTTO TAVOITESYKE



Mitä pukea

Käytä kumipohjaisia urheilukenkiä. Tarvitset liikuntaan sopivat vaatteet, joiden avulla voit liikkua vapaasti.

Kuinka usein tulisi harjoitella

! Ota yhteys lääkäriin ennen liikuntaohjelman aloittamista. Lopeta harjoittelu, jos tunnet kipua tai kireyttä rinnassa, sinulla on hengenahdistusta tai heikotusta. Ota yhteys lääkäriisi, ennen kuin käytät laitetta uudelleen. Näytetty syke on likimääräinen ja sitä tulisi käyttää vain viitteenä.

- 3 kertaa viikossa 30 minuuttia päivässä.
- Aikatauluta harjoitukset etukäteen ja yritä noudattaa aikataulua.

Satulan säätäminen

Satulan oikea asento lisää liikunnan tehokkuutta ja mukavuutta, vähentäen samalla loukkaantumisriskiä.

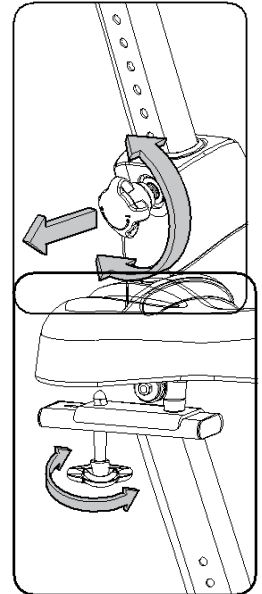
1. Kun poljin on eteenpäin asennossa, aseta päkiä keskelle poljinta. Jalkasi tulisi olla hieman taipunut polvesta.
2. Jos jalkasi on liian suorassa tai jalka ei kosketa poljinta, laske satulaa alaspäin. Jos jalkasi on taipunut liian paljon, nosta satulaa ylöspäin.

▲ Nouse pois pyörältä ennen kuin säädät satulaa.

Löysää ja vedä istuinputken säätönuppia. Säädä istuin haluttuun korkeuteen. Vapauta säätönuppi lukitustapin kiinnittämiseksi. Varmista, että tappi on kunnolla kiinni ja kiristä nuppi kokonaan.

▲ Älä aseta Istuinkannattimen asentoa korkeammalle kuin putken oleva stop-merkki (STOP).

Siirrä istuinta lähemmäksi konsolia tai pois siitä, löysää istuimen liukusäätimen nuppia. Liu'uta satulaa eteen- tai taaksepäin haluttuun asentoon ja kiristä nuppi.

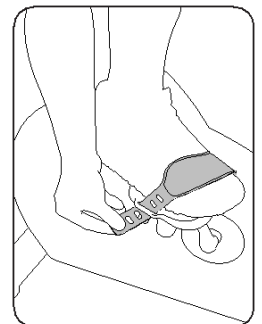


Jalkojen asento / Poljinhihnan säätö

Hihnalla varustetut polkimet tarjoavat turvallisen pohjan kuntopyörälle.

- 1 Aseta päkiät polkimelle.
- 2 Kierrä poljinta kunnes saavutat sen.
- 3 Kiinnitä hihna kengän yli.
- 4 Toista toiselle jalalle.

Varmista, että varpaat ja polvet osoittavat suoraan eteenpäin polkimien maksimaalisen tehokkuuden varmistamiseksi. Poljinhihnat voidaan jättää paikoilleen seuraavia harjoituksia varten.



Power-Up / Idle Mode

Konsoli siirtyy käynnistys- / valmiustilaan, kun se kytketään virtalähteeseen, painetaan mitä tahansa painiketta tai jos se vastaanottaa signaalin RPM-anturilta laitetta poljettaessa.

Automaattinen sammutus (Sleep Mode)

Jos konsoliin ei tule mitään syöttöä 5 minuuttiin, se sammuu automaattisesti. Nestekidenäyttö on lepotilassa poissa päältä.

Huom: Konsolissa ei ole on/off-kytkintä.

Asennustila

Ensimmäisen käynnistytksen aikana konsoliin tulee asettaa päivämäärä, aika ja haluamasi mittayksiköt.

1. Date: Säädä sen hetkistä aktiivista arvoa (vilkkuu) painamalla Lisää / Vähennä-painikkeita. Painamalla Vasen / Oikea-painiketta voit muuttaa, mikä segmentti on kyseisellä hetkellä aktiivinen arvo (kuukausi / päivä / vuosi).
2. Paina OK asettaaksesi arvot.

3. Time: Säädä sen hetkistä aktiivista arvoa (vilkkuu) painamalla Lisää / Vähennä-painikkeita. Paina vasenta / oikeaa painiketta muuttaaksesi, mikä segmentti on kyseisellä hetkellä aktiivinen arvo (tunti / minuutti / AM tai PM).
4. Paina OK asettaaksesi arvot.
5. Units: Paina Lisää / Vähennä-painikkeita valitaksesi välillä "MILES" (Imperial English) tai "KM" (metrinen).
6. Paina OK asettaaksesi arvot. Konsoli palaa Power-Up / Idle Mode -tilaan.

Huom: Jos haluat säätää näitä valintoja, katso "Console Setting Up Mode" -osa.

Pikakäynnistys (Manuaalinen) Ohjelma

Pikakäynnistys (manuaalinen) –ohjelmalla voit aloittaa harjoituksen syöttämättä mitään tietoja.

Manuaalisen harjoituksen aikana kukin sarake edustaa 2 minuutin ajanjaksoa. Aktiivinen sarake etenee näytön yli joka toinen minuutti. Jos harjoitus kestää yli 30 minuuttia, aktiivinen sarake kiinnitetään reunimmaiseen oikeaan sarakkeeseen ja se työntää edelliset sarakkeet näytöltä.

1. Istu laitteelle.
2. Valitse oikea käyttäjäprofiili painamalla Lisää / pienennä -painiketta. Jos käyttäjäprofiilia ei ole määritetty, voit valita käyttäjäprofiiliin, jolla ei ole mukautettuja tietoja (vain oletusarvot).
3. Käynnistä manuaalinen ohjelma painamalla QUICK START -painiketta.
4. Jos haluat muuttaa vastustasoa, paina vastustasoa Increase / decrease -painikkeita. Nykyinen intervalli ja tulevat intervallit asetetaan uudelle tasolle. Manuaalisen vastuksen oletusarvo on 4. Aika lasketaan arvosta klo 00:00.

Huom: Jos manuaalinen harjoittelu kestää yli 99 minuuttia ja 59 sekuntia (99:59), aikayksiköt muuttuvat tunneiksi ja minuuteiksi (1 tunti, 40 minuuttia).

5. Kun olet tehnyt harjoituksen loppuun, lopeta polkeminen ja paina PAUSE / END keskeyttääksesi harjoituksen. Lopeta harjoittelu painamalla PAUSE / END-painiketta uudelleen.

Huom: Harjoituksen tulokset tallennetaan nykyiseen käyttäjäprofiiliin.

Käyttäjäprofiilit

Konsolin avulla voit tallentaa ja käyttää 2 käyttäjäprofiilia. Käyttäjäprofiilit tallentavat automaattisesti kunkin harjoituksen tulokset ja mahdollistavat harjoitustietojen tarkastelun.

Käyttäjäprofiili tallentaa seuraavat tiedot:

- Nimi—korkeintaan 10 merkkiä
- Ikä
- Paino
- Pituus
- Sukupuoli
- Suositut harjoitusarvot

Valitse käyttäjäprofiili

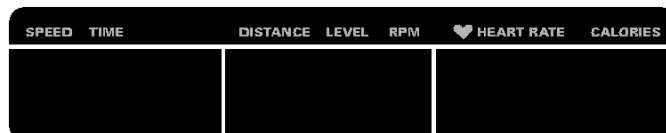
Jokainen harjoitus tallennetaan käyttäjäprofiiliin. Muista valita oikea käyttäjäprofiili ennen harjoituksen aloittamista. Viimeisin harjoittelun suorittanut käyttäjä on oletuskäyttäjä.

Käyttäjäprofiileille on annettu oletusarvot, kunnes ne mukautetaan. Muista muokata käyttäjäprofiilia saadaksesi tarkempia tietoja kaloreista ja sykkeestä.

Valitse jokin käyttäjäprofiileista Käynnistystila-näytöltä USER-painikkeella. Konsolissa näkyy käyttäjäprofiilin nimi ja käyttäjäprofiili-kuvake.

Muokkaa käyttäjäprofiilia

1. Paina Käynnistystila-näytössä USER-painiketta valitaksesi jokin käyttäjäprofiileista.
2. Valitse käyttäjäprofiili painamalla OK-painiketta.
3. Konsolinäytössä näkyy EDIT-kehote ja nykyisen käyttäjäprofiilin nimi. Paina OK ja aloita muokkaamaan käyttäjäprofiilia.
Jos haluat poistua Muokkaa käyttäjäprofiilia -vaihtoehdosta, paina PAUSE / END-painiketta ja konsoli palaa takaisin Power-Up Mode -näyttöön.
4. Konsolinäytössä näkyy NAME -kehote ja nykyinen käyttäjäprofiilin nimi.
Huom: Käyttäjätunnus on tyhjä ensimmäisellä kerralla. Käyttäjäprofiilin nimi voi olla enintään 10 merkkiä.
Aktiivinen segmentti vilkkuu. Siirry aakkosten (A-Z) ja tyhjän tilan välillä Lisää / Vähennä-painikkeilla. Aseta joka segmentti siirtymällä segmenttien välillä käyttäen vasenta (◀) tai oikeaa(▶) -painiketta.
Paina OK-painiketta hyväksyäksesi näytetty käyttäjänimi.
5. Voit muokata muita käyttäjätietoja (EDIT AGE, EDIT WEIGHT, EDIT HEIGHT, EDIT GEMDER) käyttäen Lisää / vähennä-painikkeita ja vahvistamalla jokainen valinta OK-painikkeella.
6. Konsolinäytössä näkyy SCAN-kehote. Tämä asetus ohjaa, kuinka harjoitusarvot näytetään harjoituksen aikana.
"OFF" -asetuksen avulla käyttäjä voi painaa vasenta (◀) tai oikeaa(▶) -painiketta katsoakseen muita harjoitusarvoja halutessaan. "ON" -asetuksen avulla konsoli voi näyttää harjoitusarvon kanavat automaattisesti 6 sekunnin välein.
Oletusasetus on "OFF".
Paina OK-painiketta asettaaksesi kuinka harjoitusarvot näytetään.
7. Konsolinäytössä näkyy WIRELESS HR -kehote. Jos käytät konsolin kaiuttimia niiden kovimmalla säädöllä ja/tai käytät isompaa henkilökohtaista elektronista laitetta, konsoli saattaa näyttää sykehäiriöitä. Tämä vaihtoehto mahdollistaa telemetrinen sykevastaanottimen deaktivoinnin estäen häiriöt.
Ylänäyttö näyttää nykyisen arvoasetuksen: "ON" tai "OFF". Muuta arvoa painamalla Lisää (▲) tai Pienennä (▼) -painikkeita.
Oletusarvo on "ON".
Aseta telemetrinen sykevastaanotin aktiiviseksi painamalla OK-painiketta.
- Konsolissa näkyy kehote EDIT LOWER DISPLAY. Tämän vaihtoehdon avulla voit mukauttaa mitä harjoitusarvoja näytetään harjoituksen aikana.
Alemmassa näytössä näkyvät kaikki harjoitusarvot, aktiivisen harjoitusarvon vilkkuessa. Ylänäyttö näyttää aktiivisen arvon asetuksen: "ON" tai "OFF". Piilota aktiivisen harjoituksen arvo painamalla Lisää (▲) tai Vähennä (▼) -painikkeita ja muuta aktiivinen arvo painamalla vasenta (◀) tai oikeaa(▶) -painiketta.
Huom: Jos haluat näyttää piilotetun harjoitusarvon, toista toimenpide ja muuta kyseisen arvon ylänäytön arvoksi "ON". Kun olet mukauttanut alanäyttöä, paina OK-painiketta vahvistaaksesi.



9. Konsoli siirtyy Power-Up Mode -näyttöön valitulla käyttäjällä.

Palauta käyttäjäprofiili

1. Paina käynnistystila-näytöllä Lisää (▲) tai Vähennä(▼) painikkeita valitaksesi yksi käyttäjäprofiileista.
2. Valitse käyttäjäprofiili painamalla OK-painiketta.

3. Konsolinäytössä näkyy nykyisen käyttäjäprofiilin nimi ja EDIT-kehote. Paina Lisää (▲) tai Vähennä (▼) painikkeita vaihtaaksesi kehote.

Huom: Jos haluat poistua Muokkaa käyttäjäprofiilia -vaihtoehdosta, paina PAUSE / END-painiketta ja konsoli palaa takaisin Power-Up Mode -näyttöön.

4. Konsolinäytössä näkyy EDIT-kehote ja nykyisen käyttäjäprofiilin nimi. Paina OK ja aloita muokkaamaan käyttäjäprofiilia.
5. Konsoli vahvistaa nyt käyttäjäprofiilin nollauspyynnön (oletusvalinta on EI). Vahvista valinta painamalla Lisää (▼) tai Vähennä (▼) painikkeita.
6. Paina OK tehdäksesi valinta.
7. Konsoli siirtyy Power-Up Mode -näyttöön.

Resistanssitasojen muuttaminen

Voit muuttaa resistanssitasoa milloin tahansa harjoitteluohjelmassa painamalla vastustason Lisää (▲) tai Vähennä (▼) -painikkeita. Voit muuttaa resistanssitasoa nopeasti painamalla haluttua vastustason pikapainiketta. Konsoli säätyy valitun pikapainikkeen vastustasolle.

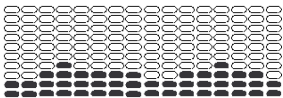
Profiiliohjelmat

Nämä ohjelmat automatisoivat erilaisia vastustus- ja harjoitustasoja. Profiiliohjelmat on jaettu eri luokkiin (huvimatkat, vuoret ja haasteet).

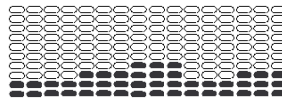
Huom: Kun käyttäjä tarkastelee kaikkia luokkia, ne laajennetaan näyttämään ohjelmat kussakin luokassa.

FUN RIDES / HUVIMATKAT

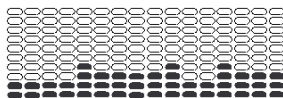
Rolling Hills



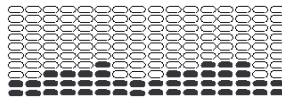
Ride in the Park



Easy Tour

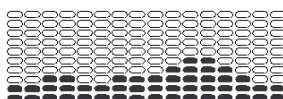


Stream Crossing

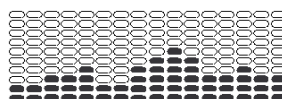


MOUNTAINS / VUORISTO

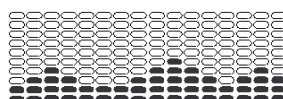
Pike's Peak



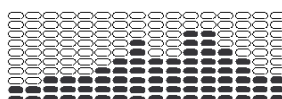
Mount Hood



Pyramids

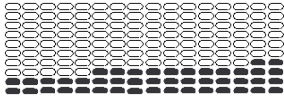


Summit Pass

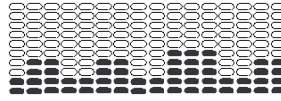


CHALLENGES / HAASTEET

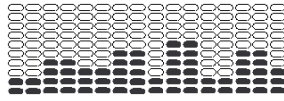
Uphill Finish



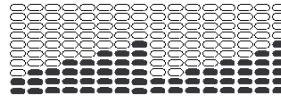
Cross-Training



Interval



Stairs



Workout Profile and Goal Program

Konsolin avulla voit valita harjoitteluprofiiliohjelman ja tavoitteen tyyppin (etäisyys, aika tai kalorit) sekä asettaa tavoitearvon.

1. Nouse pyörälle.
2. Paina Lisää (▲) tai Vähennä (▼) näppäimiä valitaksesi oikea käyttäjäprofiili.
3. Paina Programs –painiketta.
4. Paina vasenta (◀) tai oikeaa (▶) painiketta valitaksesi harjoittelukategoria.
5. Paina Lisää (▲) tai Vähennä (▼) painikkeita valitaksesi harjoitusprofiili ja paina OK-painiketta.
6. Valitse Lisää (▲) tai Vähennä (▼) painikkeilla tavoitteen tyyppi (Distance/Matka, Time/Aika tai Calories/Kalorit) ja paina OK.
7. Käytä Lisää (▲) tai Vähennä (▼) painikkeita säätääksesi harjoituksen arvoa.
8. Paina OK aloittaaksesi tavoitteellisen harjoituksen. GOAL-arvoa lasketaan alaspäin, kun suoritettujen osuuden prosenttiarvo kasvaa.

Huom: Kaloritavoitteen aikana jokainen sarake vastaa 2 minuutin ajanjaksoa. Aktiivinen sarake etenee näytön yli joka toinen minuutti. Jos harjoitus kestää yli 30 minuuttia, aktiivinen sarake kiinnittyy viimeiseen oikeaan sarakkeeseen ja työntää edelliset sarakkeet pois näytöltä.

Kuntotestiohjelma

Kuntotesti mittaa fyysisen kuntotasosi parannusta. Testissä verrataan energiankulutusta (watteina) sykkeeseesi. Kun kuntotasosi paranee, energiankulutuksesi nousee tietyllä sykkeellä.

Huom: Konsolin on kyettävä lukemaan pulssitiedot Contact Heart Rate ((CHR) -antureista tai sykemittarista (HRM) toimiakseen oikein.

Voit aloittaa kuntotestin FEEDBACK-kategoriasta. Kuntotestausohjelma kehottaa ensin valitsemaan kuntotasosi - Aloittelija ("BEG") tai Edistynyt ("ADV"). Konsoli käyttää valitun käyttäjäprofiilin ikä- ja painoarvoja laskeakseen kuntotuloksen.

Aloita harjoitus ja pidä sykeanturit painettuina. Kun testi alkaa, harjoituksen intensiteetti kasvaa hitaasti. Tämä tarkoittaa, että harjoittelet kovemmin, ja seurauksena sykkeesi nousee. Intensiteetti kasvaa jatkuvasti, kunnes syke saavuttaa "Test Zonen". Tämä vyöhyke on erikseen laskettu olevan lähellä 75 prosenttia käyttäjäprofiilisi maksimisyketasosta. Kun pääset testivyöhykkeeseen, kone pitää voimakkuuden tasaisena 3 minuutin ajan. Tämä mahdollistaa vakaan tilan saavuttamisen (missä sykkeesi pysyy tasaisena). Kolmen minuutin lopussa konsoli mittaa sykkeen ja energiankulutuksen. Nämä luvut sekä ikäsi ja painoasi koskevat tiedot lasketaan tuottamaan "Fitness Score".

Huom: Kuntotestin tuloksia tulee verrata vain aiempiin pistemääriin, ei muihin käyttäjäprofiileihin..

Vertaa kuntotuloksia nähdäksesi parannuksesi.

Palautumisen testiohjelma

Palautumistesti osoittaa, kuinka nopeasti sydämesi palautuu harjoitustilasta rauhallisempaan tilaan. Palautumisen edistyminen on osoitus lisääntyvästä kunnosta.

Huom: Konsolin on kyettävä lukemaan syketapahtumat kosketusanturilta (CHR) tai sykemittarilta (HRM) toimiakseen oikein.

Sykkeen kohottua valitse Recovery Test Program. Konsolissa näkyy ”STOP EXERCISING” ja tavoite alkaa laskea alaspäin. Lopeta harjoittelu, mutta jatka kosketusantureihin tarttumista. Viiden sekunnin kuluttua näytöllä näkyy ”RELAX” ja lasketaan edelleen kohti lukemaa 00:00. Koko minuutin ajan konsoli näyttää myös sykkeesi. Sinun on pidettävä sykeantureista kiinni testin ajan, ellet käytä etäohjainta.

Näytössä näkyy edelleen RELAX ja syke, kunnes tavoite saavuttaa arvon 00:00. Tämän jälkeen konsoli laskee palautumispisteesi.

Palautumispiste = Sykkeesi kohdassa 1:00 (testin alku) miinus syke kohdassa 00:00 (testin loppu).

Mitä korkeampi elvytystestipiste-arvo on, sitä nopeammin sykkeesi palautuu rauhallisempaan tilaan ja on osoitus kuntotason paranemisesta. Tallentamalla nämä tiedot voit ajan myötä nähdä trendin kohti parempaa terveyttä.

Jos valitset palautumisen testiohjelman, eikä pulssisignaalia tai näyttöä ole, konsolissa näkyy ”NEED HEART RATE”.

Tämä viesti näkyy 5 sekunnin ajan. Jos signaalia ei havaita, ohjelma loppuu.

Hyödyllinen vinkki: Jos haluat tarkemmat pisteet, yritä saada vakaa pulssi 3 minuutin ajaksi ennen Recovery-ohjelman aloittamista. Tämä on helpompaa saavuttaa ja saada parempi tulos manuaaliohjelmassa, jossa voit hallita vastustustasoa.

Syke (HRC) harjoitusohjelmat

Sykeohjaus (HRC) -ohjelmat mahdollistavat syketavoitteen asettamisen harjoituksellesi. Ohjelma tarkkailee syketäsi lyönteinä minuutissa (BPM) laitteen sykemittarin (CHR) antureista ja säätää harjoitusta pitämään sykkeesi valitussa vyöhykkeessä.

Huom: Konsolin on kyettävä lukemaan pulssitiedot CHR-antureista, jotta HRC-ohjelma toimisi oikein.

Kohdennetut sykeohjelmat määrittävät harjoituksen sykevyöhykkeen arvot käyttäjien iän ja muiden tietojen perusteella. Tämän jälkeen konsolinäyttö kehottaa sinua määrittämään harjoituksen:

1. Valitse sykeohjauksen harjoitustaso: ALOITTELIJA (”BEG”) tai EDISTYNYT (”ADV”) ja paina OK.
2. Painamalla Lisää (▲) tai Vähennä (▼) painikkeita voit valita maksimaalisen syke prosenttien: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

 **Ota yhteys lääkäriin ennen liikuntaohjelman aloittamista. Lopeta harjoittelu, jos tunnet kipua tai kireyttä rinnassa, sinulla on hengenahdistusta tai heikotusta. Ota yhteys lääkäriisi, ennen kuin käytät laitetta uudelleen. Näytetty syke on likimääräinen ja sitä tulisi käyttää vain viitteenä.**

3. Valitse Lisää(▲) tai Vähennä(▼) -painikkeilla tavoitteen tyyppi ja paina OK.
4. Paina Lisää(▲) tai vähennä(▼) painikkeita asettaaksesi harjoittelun tavoitearvo.

Huom: Varmista, että annat aikaa sykkeen saavuttaa haluttu sykevyöhyke, kun asetat tavoitteita.

5. Paina OK aloittaaksesi harjoittelu

Käyttäjä voi valita sykevyöhykkeen (Heart rate zone) arvon sijasta valitsemalla sykeohjauksen Heart Rate Control-ohjelman. Konsoli säätää harjoitusta pitäen käyttäjän halutulla sykealueella

1. Valitse HEART RATE CONTROL - USER, paina OK.
2. Paina Lisää (▲) tai Vähennä (▼) -painikkeita harjoituksen sykevyöhykkeen asettamiseksi ja paina OK. Konsolissa näkyy sykevyöhyke (prosenttia) vasemmalla ja käyttäjän sykealue näytön oikealla puolella.
3. Valitse Lisää (▲) tai Vähennä (▼) -painikkeilla tavoitteen tyyppi ja paina OK.

4. Aseta harjoitusarvo painamalla Lisää (▲) tai Vähennä (▼) -painikkeita.
5. Paina OK aloittaaksesi harjoitus.

Harjoitteluohjelman muuttaminen harjoituksen aikana.

Konsoli mahdollistaa eri harjoitusohjelman käynnistämisen aktiivisen harjoituksen aikana.

1. Aktiivisesta harjoituksesta, paina PROGRAMS.
2. Paina Lisää (▲) tai Vähennä (▼) -painikkeita valitaksesi haluamasi harjoitusohjelma ja paina OK.
3. Paina Lisää (▲) tai Vähennä (▼) -painikkeita valitaksesi tavoitteen tyyppi ja paina OK.
4. Paina Lisää (▲) tai Vähennä (▼) -painikkeita asettaaksesi harjoittelun arvo.
5. Paina OK lopettaaksesi aktiivisen harjoituksen ja aloittaaksesi uuden harjoituksen.

Harjoitteluarvot tallennetaan käyttäjäprofiiliin.

Tauko tai pysäytys

Konsoli siirtyy taukotilaan, jos käyttäjä lopettaa polkemisen ja painaa PAUSE/ END harjoituksen aikana tai jos RPM-signaalia ei ole viiden sekunnin aikana (käyttäjä ei polje). Konsoli selaa viestisarjan läpi, joka muuttuu joka 4. sekunti:

3. HARJOITUS KESKEYTETTIIN
4. POLJE JATKAAKSESI (jos pyörä) / ASKELLA JATKAAKSESI (jos Cross-traineri)
5. PAINA END PYSÄYTÄÄKSESI

Keskeytetyn harjoittelun aikana voit Lisää/Vähennä -painikkeilla liikkua tuloskanavilla manuaalisesti.

1. Pysäytä polkeminen ja keskeytä harjoitus painamalla PAUSE/END -painiketta.
2. Jatkaaksesi harjoittelua, paina OK tai aloita polkeminen.

Voit lopettaa harjoituksen painamalla PAUSE/END -painiketta. Konsoli siirtyy Tulokset / Jäähdyttely -tilaan.

Tulokset / Jäähdyttelytila

Harjoituksen jälkeen GOAL-näyttö näyttää 03:00 ja aloittaa laskemisen. Tämän jäähdyttelyjakson aikana konsoli näyttää harjoittelutulokset. Kaikissa harjoituksissa paitsi Pikäkäynnistyksessä on 3 minuutin jäähdyttelyjakso.

Nestekidenäytössä näkyvät nykyisen harjoituksen arvot kolmella kanavalla:

- a.) TIME/AIKA (kokonais), DISTANCE /MATKA (kokonais) ja CALORIES/KALORIT (kokonais)
- b.) SPEED/NOPEUS (keskiarvo), RPM (keskiarvo) ja HEART RATE/SYKE (keskiarvo)
- c.) TIME/AIKA (keskiarvo), LEVEL (average) ja CALORIES/KALORIT (keskiarvo).

Paina Vasen(◀) tai Oikea (▶) -painikkeita siirtyäksesi tuloskanavilla manuaalisesti.

Jäähdytysjakson aikana resistanssitaso muuttuu kolmasosaan harjoituksen keskimääräisestä tasosta.

Jäähdytysvastuksen tasoa voidaan säätää vastuksen Lisäys- ja Vähennys-painikkeilla, mutta konsoli ei näytä arvoa.

Voit pysäyttää tulokset / jäähdytysjakson ja palata Power-Up-tilaan painamalla painiketta PAUSE / END. Jos RPM- tai HR-signaalia ei ole, konsoli siirtyy automaattisesti lepotilaan.

GOAL TRACK Tilastot (ja saavutukset)

Kaikkien harjoituksien tilastot tallennetaan käyttäjäprofiiliin.

Schwinn Dual Track™ -konsoli näyttää Goal Track -harjoittelutilastot alemmalla näytöllä kolmella kanavalla:

- a.) TIME/AIKA (kokonais), DISTANCE/MATKA (kokonais) ja CALORIES/KALORIT (kokonais)
- b.) SPEED/NOPEUS (keskiarvo), RPM (keskiarvo) ja HEART RATE/SYKE (keskiarvo)

c.) TIME/AIKA (keskiarvo), DISTANCE/MATKA (keskiarvo) / tai LEVEL (keskiarvo) *, ja CALORIES/KALORIT (keskiarvo)

* Jos Goal Track-tilastot ovat yksi harjoitus, näyttöön tulee LEVEL (keskiarvo). Jos Goal Track -tilasto on yhdistelmä useista harjoituksista DISTANCE (keskiarvo) näkyy LEVEL (keskiarvon) sijasta.

Käyttäjäprofiiliin GOAL TRACK -tilastojen tarkastaleminen:

1. Power-Up-näytöllä paina USER-näppäintä ja valitse User Profile.
2. Paina GOAL TRACK painiketta. Konsoli näyttää LAST WORKOUT -arvot ja aktivoi vastaavan Achievement-merkkivalon.
Huom: Tavoiteradan tilastoja voidaan tarkastella myös harjoituksen aikana. Paina GOAL TRACK ja LAST WORKOUT -arvot tulevat näkyviin. Nykyisen harjoituksen harjoitusarvot piilotetaan, paitsi GOAL-näyttö. Paina GOAL TRACK uudelleen palataksesi Power-Up-näyttöön.
3. Paina Lisää (▲) -painiketta siirtyäksesi seuraavaan GOAL TRACK -tilastoon, "LAST 7 DAYS". Konsoli näyttää edellisen seitsemän päivän aikana kulutetut The BMI Measurement is a useful tool that shows the relationship between weight and height that is associated with body fat and health risk. The table below gives a general rating for the BMI score kalorit (50 kaloria segmenttiä kohti) yhdessä harjoittelun kokonaisarvojen kanssa. Käytä vasenta (◀) tai oikeaa (▶) -painiketta liikkuaaksesi kaikilla harjoituksen tilastokanavilla.
4. Siirry kohtaan "LAST 30 DAYS" painamalla Lisää (▲) -painiketta. Konsoli näyttää edellisen 30 päivän kokonaisarvot. Käytä vasenta (◀) tai oikeaa (▶) -painiketta liikkuaaksesi kaikilla harjoituksen tilastokanavilla.
5. Painamalla Lisää (▲) -painiketta siirtyäksesi kohtaan "LONGEST WORKOUT". Konsoli näyttää harjoitusarvot pisimmällä Aika-arvolla. Käytä vasenta (◀) tai oikeaa (▶) -painiketta liikkuaaksesi kaikilla harjoituksen tilastokanavilla.
6. Painamalla Lisää (▲) -painiketta siirryt kohtaan "CALORIE RECORD". Konsoli näyttää harjoitusarvot, joilla on eniten kaloreita. Käytä vasenta (◀) tai oikeaa (▶) -painiketta liikkuaaksesi kaikilla harjoituksen tilastokanavilla.
7. Siirry kohtaan BMI tai kehon massaindeksi painamalla Lisää (▲) -painiketta. Konsoli näyttää BMI-arvon käyttäjän asetusten perusteella. Varmista, että pituusarvo on oikea käyttäjäprofiilillesi ja painoarvo on nykyinen. BMI-mittaus on hyödyllinen työkalu, joka näyttää kehon painon ja pituuden välisen suhteen liittyen terveysriskeihin. Seuraava taulukko antaa yleisen arvosanan BMI-pisteille:

Alipainoinen	alle 18.5
Normaali	18.5 – 24.9
Lihava	25.0 – 29.9
Liikalihava	30.0 and above

Huom: Luokitus voi yliarvioida kehon rasvaa urheilijoilla ja muilla, joilla on lihaksikas rakenne. Se voi myös aliarvioida kehon rasvaa vanhemmilla ihmisillä ja muilla, jotka ovat menettäneet lihasmassaa.

 **Ota yhteys lääkäriisi saadaksesi lisätietoja painoindeksistä (BMI) ja sinulle sopivasta painosta. Käytä laitteen tietokoneen laskemia tai mittaamia arvoja vain viitteellisiin tarkoituksiin.**

8. Paina Lisää (▲) -painiketta siirtyäksesi kohtaan "SAVE TO USB - OK?". Paina OK ja "ARE YOU SURE? -NO "-kehote tulee näkyviin. Paina Lisää (▲) -painiketta muuttaaksesi se yes/kyllä ja paina OK. Konsoli näyttää "INSERT USB" -kehoitteen. Aseta USB-muistitikku USB-porttiin. Konsoli tallentaa tilastotiedot USB-muistitikulle. Konsolissa näkyy "SAVING" ja sitten "REMOVE USB", kun USB-muistitkun poistaminen on turvallista.

Huom: Painamalla PAUSE / END-painiketta voit pakottaa poistumisen "SAVING" -kehoitteesta.

9. Siirry kohtaan "CLEAR WORKOUT DATA -OK?" Painamalla Lisää (▲) -painiketta. Paina OK, ja "ARE YOU SURE? - NO "-kehote tulee näkyviin. Painamalla Lisää (▲) -painiketta voit siirtyä kohtaan "ARE YOU SURE? - YES "ja paina OK. Käyttäjän harjoitukset on nollattu.
10. Palaa Power-Up-näyttöön painamalla GOAL TRACK -painiketta.

Kun käyttäjä suorittaa harjoituksen, joka ylittää edellisten harjoittelujen "LONGEST WORKOUT" tai "CALORIE-RECORD" saavutuksen, konsoli onnittelee kuuluvalla äänellä ja kertoo käyttäjälle uuden saavutuksen. Vastaava saavutuksen merkkivalo on myös aktiivinen.

Konsolin asetustilassa voit syöttää päivämäärän ja kellonajan, asettaa mittayksiköksi joko englantilaisen tai metrin, muuttaa laitteen tyyppiä, hallita ääniasetuksia (päällä/pois) tai nähdä ylläpitotilastot (virheloki ja käyttöaika - vain huoltoteknikko).

1. Pidä PAUSE / END-painiketta ja Oikeaa painiketta painettuna samanaikaisesti 3 sekunnin ajan Power-up -tilassa siirtyäksesi konsolin asetustilaan.

Huom: Painamalla PAUSE / END-painiketta voit poistua konsolin asetustilasta ja palata Power-Up Mode – näyttöön.

2. Konsolin näytössä näkyy päiväyskehote nykyisen asetuksen kanssa. Muuttaaksesi sen hetkistä aktiivista arvoa (vilkkuu) säädä lisää/vähennä-painikkeilla. Painamalla Vasen/Oikea-painiketta voit muuttaa, mikä segmentti on tällä hetkellä aktiivinen arvo (kuukausi / päivä / vuosi).
3. Paina OK asettaaksesi.
4. Konsolin näytössä näkyy Time-kehote nykyisellä asetuksella. Säädä sen hetkistä aktiivista arvoa (vilkkuu) painamalla Lisää/Vähennä-painikkeita. Paina Vasenta/Oikeaa painiketta muuttaaksesi mikä segmentti on tällä hetkellä aktiivinen arvo (tunti / minuutti / AM tai PM).
5. Paina OK asettaaksesi.
6. Konsolinäytössä näkyy yksiköt -kehote nykyisellä asetuksella. Muuttaaksesi paina OK aloittaaksesi yksiköt-vaihtoehdon. Painamalla Lisää/Vähennä-painikkeita voit vaihtaa välillä "MILES" (Imperial English yksiköt) ja "KM" (metriset yksiköt).

Note: Jos yksiköt muuttuvat, kun käyttäjätilastoissa on tietoja, tilastot muunnetaan uusiksi yksiköiksi

7. Paina OK asettaaksesi..
8. Konsolinäytössä näkyy Ääniasetukset-kehote nykyisellä asetuksella. Painamalla Lisää /Vähennä-painikkeita voit vaihtaa välillä "ON" ja "OFF".
9. Paina OK asettaaksesi.
10. Näytöllä näkyy koneen TOTAL RUN HOURS.
11. Siirryäksesi seuraavaan kehoitteeseen, paina OK.
12. Konsolissa näkyy Software Version kehote.
13. Siirryäksesi seuraavaan kehoitteeseen, paina OK
14. Konsoli näyttää Power-Up Mode näytön.

Lue kaikki huolto-ohjeet kokonaan ennen korjaustöiden aloittamista. Joissakin olosuhteissa avustaja on tarpeen tarvittavien tehtävien suorittamiseksi.

 **Laite on tarkastettava säännöllisesti vaurioiden ja korjausten varalta. Omistajan on varmistettava, että säännölliset kunnossapitotoimet suoritetaan. Kuluneet, vaurioituneet tai löysät osat on korjattava tai vaihdettava välittömästi. Vain valmistajan toimittamia komponentteja voidaan käyttää laitteen ylläpitoon ja korjaamiseen.**

Jos varoitusetiketit löystyvät, tulevat lukukelvottomiksi tai irtovat, ota yhteys paikalliseen jälleenmyyjään korvaavien etikettien hankkimiseksi.

Irrota kaikki virta koneesta ennen huoltoa.

Päivittäin: Ennen jokaista käyttöä tarkasta kuntolaite löysien, rikkiäisten tai vaurioituneiden osien varalta. Älä käytä, jos laite on tässä tilassa. Korjaa tai vaihda kaikki osat heti kun huomataan kulumista tai vaurioitumista. Pyyhi laitteesta ja konsolista kosteus jokaisen harjoituksen jälkeen kostealla liinalla.

Huom: Vältä liiallista kosteutta konsolissa.

Huom: Puhdista konsoli tarvittaessa vain miedolla astianpesuaineella ja pehmeällä kankaalla. Älä puhdista öljypohjaisella liuottimella, autojen puhdistusaineella tai millään muulla ammoniakkia sisältävällä tuotteella. Älä puhdista konsolia suorassa auringonpaisteessa tai korkeassa lämpötilassa. Pidä konsoli kuivana.

Viikottain: Puhdista laite puhdistamalla pöly ja lika pinnoilta. Tarkista istuimen liukusäätimen toimivuus. Levitä tarvittaessa erittäin ohut silikoniöljypinnoite käytön helpottamiseksi..

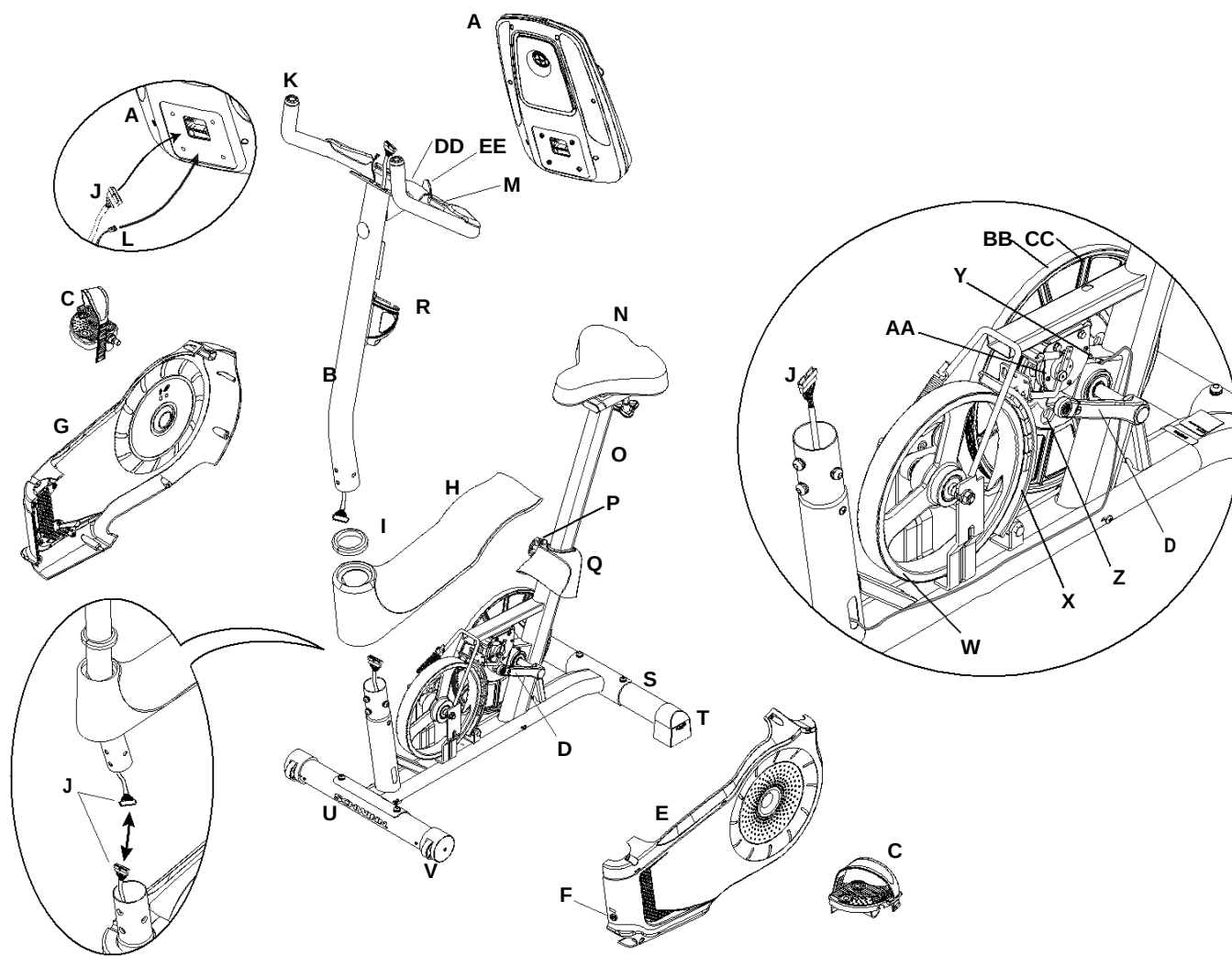
 **Silikonivoiteluainetta ei ole tarkoitettu ihmisravinnoksi. Pidä poissa lasten ulottuvilta. Varastoi turvallisessa.**

Huom: Älä käytä öljypohjaisia tuotteita.

Kuukausittain tai 20h jälkeen Tarkista polkimet ja kampivarret ja kiristä tarvittaessa. Varmista, että kaikki pultit ja ruuvit ovat tiukasti kiinni. Kiristä tarvittaessa..

huom: Älä puhdista öljypohjaisella liuottimilla tai autojen puhdistusaineilla. Pidä konsoli kuivana.

Huolto-osat



A	Console	L	HR Cables	W	Flywheel
B	Console Mast	M	CHR Sensors	X	Brake Assembly
C	Pedals	N	Seat	Y	RPM Sensor
D	Crank Arms	O	Seat Post w/ Slider	Z	Speed Sensor Magnets (8)
E	Left Shroud	P	Adjustment Knob	AA	Servo Motor
F	Power Inlet	Q	Seat Post Shroud	BB	Drive Belt
G	Right Shroud	R	Water Bottle Holder	CC	Drive Pulley
H	Top Shroud	S	Rear Stabilizer	DD	Handlebar Mount Cover
I	Mast Gasket	T	Levelers	EE	T-handle
J	Data Cable	U	Front Stabilizer		
K	Handlebars	V	Transport Wheels		

Tila/Ongelma	Tarkistettavat asiat	Ratkaisu
Ei näyttöä/osittainen näyttö/ yksikkö ei käynnisty	Tarkista sähkö- (seinä) pistorasia	Varmista, että yksikkö on kytketty toimivaan pistorasiaan.
	Tarkista yhteys on päällä konsoliin.	Yhteyden on oltava turvallinen ja vahingoittumaton. Korvaa adapteri tai liitäntä, jos jompikumpi on vaurioitunut.
	Tarkista datakaapelin yhteys	Kaikkien kaapelin johtimien on oltava ehjät. Jos joku on puristuksissa tai poikki, vaihda kaapeli.
	Tarkista datakaapelin liitännät/ suunta.	Varmista, että kaapeli on kytketty kunnolla ja suuntautunut oikein. Liittimen pienen salvan tulisi olla linjassa ja napsahtaa paikoilleen.
	Tarkista onko konsolin näyttö vaurioitunut.	Tarkista visuaaliset merkit onko näyttö murtunut tai muutoin vaurioitunut. Vaihda konsoli, jos vaurioitunut.
	Konsolinäyttö	Jos konsolissa on vain osittainen näyttö ja kaikki yhteydet kunnossa, vaihda konsoli.
		Jos yllä olevat vaiheet eivät ratkaise ongelmaa, ota yhteys paikalliseen jakelijaan lisäapua varten.
Yksikkö toimii mutta HR yhteyttä ei näytetä.	HR-kaapeliyhteys konsoliin	Varmista että kaapeli on kytketty konsoliin.
	Sensorin pito	Varmista, että kädet on keskitetysti HR-antureilla. Käsiä on pidettävä paikoillaan suhteellisen tasaisella painannalla kummallakin puolella.
	Kuivat tai kovettuneet kädet	Anturilla voi olla vaikeuksia kuivuneiden tai kovettuneiden käsien kanssa. Johtava elektronivoide (sykevoide) voi auttaa parantamaan tilannetta. Voidetta on saatavana verkosta tai lääketieteellisistä tai muista suuremmilta kuntosaleilta.. Jos testit eivät paljasta muita ongelmia, ohjaustanko on vaihdettava.
	Ohjaustanko	
Yksikkö toimii mutta Telemetric HR ei näy		Hihnan tulee olla "POLAR®" -yhteensopivaa ja koodaamatonta. Varmista, että hihna on suoraan ihoa vasten ja kosketusalue on märkä.
	Sykevyö (valinnainen)	
	Sykevyön paristot	Jos vyössä on vaihdettavat paristot, asenna uudet paristot.
	Tarkista User Profile	Valitse Muokkaa käyttäjäprofiilia vaihtoehto käyttäjäprofiilille. Mene WIRELESS HR -kohtaan ja varmista, että nykyinen arvo on asetettu päälle.
	Häiriö	Kokeile siirtää yksikkö pois häiriölähteistä (TV, mikro-aalto jne.)
	Vaihda Sykevyö	Jos häiriöt poistuvat ja HR ei toimi, vaihda vyö.
	Vaihdakonsoli	Jos HR ei toimi vaihda konsoli.
Yksikkö toimii mutta Telemetric HR näytetään väärin	Häiriö	Varmista, että henkilökohtaiset elektroniset laitteet eivät estä HR-vastaanotinta medialokerossa
Konsoli näyttää "E2" vikakoodia	Tarkista datakaapelin eheys	Kaapelin kaikkien johtimien tulee olla ehjät, Jos niitä on leikattu tai puristettu, vaihda kaapeli.
	Tarkista datakaapelin liitännät/suunta	Varmista, että kaapeli on kytketty kunnolla ja suuntautunut oikein. Liittimen pienen salvan tulisi olla linjassa ja napsahtaa paikoilleen.
	Konsolin elektroniikka	Jos testit eivät paljasta muita ongelmia, ota yhteys paikalliseen jälleenmyyjään lisäapua varten.
Ei nopeutta /RPM-lukemaa Konsolissa näkyy "Please Pedal" vikakoodi	Tarkista datakaapelin eheys. Tarkista liitännät ja suunta	Kaapelin kaikkien johtimien tulee olla ehjät, Jos niitä on leikattu tai puristettu, vaihda kaapeli., Varmista, että kaapeli on kytketty kunnolla ja suuntautunut oikein. Liittimen pienen salvan tulisi olla linjassa ja napsahtaa paikoilleen.

Tila / Ongelma	Tarkistettavat asiat	Ratkaisu
	Tarkista magneetin sijainti (Vaatii suojan poistamisen)	Magneetin tulisi olla paikoillaan hihnapyörällä.
	Tarkista nopeussensori (Vaatii suojan poistamisen)	Nopeusanturi tulisi kohdistaa magneettiin ja kytkeä datakaapeliin. Säädä anturia tarvittaessa. Vaihda jos anturissa tai johdoissa on vaurioita.
Vastus ei muutu (Kone käynnistyy ja toimii)	Paristot (jos varusteena)	Vaihda patterit ja tarkista, että ne toimivat oikein.
	Tarkista konsoli	Tarkista näkyvät vauriot konsolista. Vaihda konsoli jos se on vaurioitunut.
	Tarkista datakaapelin eheys	Kaapelin kaikkien johtimien tulee olla ehjät, Jos niitä on leikattu tai puristettu, vaihda kaapeli.
	Tarkista datakaapelin liitännät/suunta	Varmista, että kaapeli on kytketty kunnolla ja suuntautunut oikein. Uudelleen kytke kaikki liitännät. Liittimen pienen salvan tulisi olla linjassa ja napsahtaa paikalleen.
	Tarkista Servo Motor (Vaatii suojan poistamisen)	Jos magneetit liikkuvat, säädä, kunnes ne ovat oikealla alueella. Vaihda servomoottori, jos se ei toimi oikein.
		Jos yllä olevat vaiheet eivät ratkaise ongelmaa, ota yhteys paikalliseen jakelijaan lisäapua varten.
Konsoli sammuu (menee lepotilaan) käytön aikana	Tarkista sähkö- (seinä) pistorasia	Varmista, että yksikkö on kytketty toimivaan pistorasiaan.
	Tarkista konsolin yhteys	Yhteyden on oltava turvallinen ja vahingoittumaton. Korvaa adapteri tai liitäntä, jos jompikumpi on vaurioitunut.
	Tarkista datakaapelin eheys	Kaikkien kaapelin johtimien on oltava ehjät. Jos joku on puristuksissa tai poikki, vaihda kaapeli
	Tarkista datakaapelin liitännät/suunta	Varmista, että kaapeli on kytketty kunnolla ja suuntautunut oikein. Liittimen pienen salvan tulisi olla linjassa ja napsahtaa paikoilleen.
	Nollaa laite	Irrota yksikkö pistorasiasta 3 minuutin ajaksi. Liitä uudelleen pistorasiaan.
	Tarkista magneetin sijainti (vaatii suojan poistamisen)	Magneettien tulisi olla paikoillaan hihnapyörällä.
	Tarkista nopeusanturi (Vaatii suojan poistamisen)	Nopeusanturi tulisi kohdistaa magneettiin ja kytkeytyä datakaapeliin. Säädä sensoria tarvittaessa. Vaihda jos anturi tai kytkentäjohto ovat yhtään vaurioituneet
Yksikkö keinuu / ei ole tasossa	Tarkista tasaajien säätö	Säädä tasaajia kunnes laite on tasapainossa
	Tarkista pinta laitteen alla	Säädöt eivät ehkä pysty kompensoimaan erittäin epätasaista pintaa. Siirrä pyörä tasaiselle alueelle.
Polkimet löysät/ vaikea polkea	Tarkista polkimien kammet	Polkimet on kiristettävä kunnolla kampiin. Varmista, että liitäntä ei ole ristikierretty.
	Tarkista polkimien kampivarsi-akseli yhteys	Kammet tulee kiristää kunnolla akseliin. Varmista, että kammet ovat kytketty 180 astetta toisistaan.
Napsahtava ääni poljettaessa	Tarkista polkimien kampivarsi	Poista polkimet. Varmista, että ei ole roskaa ja asenna polkimet uudelleen
Satula liikkuu	Tarkista lukitustappi	Varmista, että säätötappi on lukittu johonkin istuinkannattimen säätöreistä.
	Tarkista säätönuppi	Varmista, että nuppi on kiinnitetty kunnolla.

Takuutiedot

Tämän laitteen maahantuoja vakuuttaa, että laitteen valmistukseen on käytetty ainoastaan korkealuokkaisiamateriaaleja.

Takuun edellytyksenä on tämän ohjekirjan mukaisesti suoritettu asennus. Laitteen virheellinen käyttö, virheellinen kuljetus tai väärin suoritettu asennus voivat aiheuttaa takuun kumoutumisen.

Takuun piiriin kuuluvat seuraavat osat: Runko, voimansiirto, moottori, elektroniikka sekä konsoli.

Takuu ei kata Maahantuoja Gymstick International Oy:ta:

- ulkoisesti aiheutunut vahinko
- ei-valtuutettujen huoltopartnereiden käyttö
- laitteen vääränlainen käsittely
- ohjeiden huomiotta jättämisestä aiheutuvat ongelmat

Laitteen kuluvat osat eivät kuulu takuun piiriin.

Takuuhuolto

Laitteen huollosta vastaa Gymstick International Oy huoltoverkosto.

Takuuhuollossa tulee olla ensisijaisesti yhteydessä laitteen myyjään, joka tekee virallisen takuuhuoltopyynnön. Takuuhuoltoon varten tulee lähettää seuraavat tiedot:

- ✓ Omat yhteystiedot
- ✓ Tilausnumero tai kuitti
- ✓ Laitteen fyysinen sijainti (osoite)
- ✓ Laitteen tiedot (Tuotemerkki & malli)
- ✓ Laitteen sarjanumero
- ✓ Kirjallinen selvitys ongelmasta
- ✓ Kuva tai video ongelmasta

LAITEHUOLTO

huolto@gymstick.com

P. 010 229 3050

