

R628 **NAUTILUS®**



MONTAGE- / GEBRUIKERSHANDLEIDING

Belangrijke veiligheidsvoorschriften	3	Bedieningen	28
Waarschuwingstekens/Serienummer	4	Afstellingen	28
Instructies i.v.m. de aarding	5	Opstart/Stand-by-modus	29
Specificaties	6	Initiële installatie	29
Voorafgaand aan de montage	6	Snelstartprogramma	29
Onderdelen	7	Gebruikersprofielen	30
Montagemateriaal	8	Profielprogramma's	31
Gereedschap	8	Krachttrainingsprogramma's	35
Montage	9	Pauzeren of stoppen	36
Het toestel verplaatsen	19	Resultaten/Afkoel-modus	36
Het toestel nivelleren	20	GOAL TRACK-statistieken	37
Kenmerken	21	Onderhoudsmodus console	39
Consolekenmerken	22	Onderhoud	40
Bluetooth®-connectiviteit	25	Vervangen van de batterij van de	
Op afstand bediende hartslagmeter	26	hartslagborstband	40
Weerstandsbedieningen op afstand	27	Onderhoudsonderdelen	41
		Problemen oplossen	43

Bewaar het oorspronkelijke bewijs van aankoop en noteer de volgende informatie om de garantieondersteuning te valideren:

Serienummer _____

Datum van aankoop _____

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

Als u vragen hebt of problemen ondervindt met uw product, neem dan contact op met uw lokale Nautilus®-distributeur.

Om uw lokale distributeur te vinden gaat u naar: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 VS | © 2016 Nautilus, Inc. | ® verwijst naar handelsmerken die in de Verenigde Staten zijn geregistreerd. Deze merken mogen in andere landen worden geregistreerd of anderszins worden beschermd door het gemeen recht. Nautilus, het Nautilus-logo, Nautilus R628, Nautilus Trainer, Bowflex, Schwinn en Universal zijn handelsmerken in eigendom van of in licentie gegeven aan Nautilus, Inc. Polar®, OwnCode®, Loctite®, iTunes®, Google Play™, Under Armour® en MyFitnessPal® zijn handelsmerken van hun respectieve rechthebbenden. Het Bluetooth®-woordmerk en de logo's zijn geregistreerde handelsmerken van Bluetooth SIG, Inc., en elk gebruik van deze merken door Nautilus, Inc. gebeurt onder licentie.

ORIGINELE HANDLEIDING - ENGELSE VERSIE ALLEEN

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

Neem de volgende waarschuwingen in acht:

 Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel.

 **GEVAAR** Lees aandachtig de montage-instructies. Lees aandachtig de volledige handleiding. Bewaar de handleiding voor later gebruik.

 **GEVAAR** Om het risico op een elektrische schok of het gebruik van de apparatuur zonder toezicht te beperken trekt u altijd het best de stekker uit het stopcontact onmiddellijk na het gebruik van het toestel of voordat u het schoonmaakt.

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

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

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

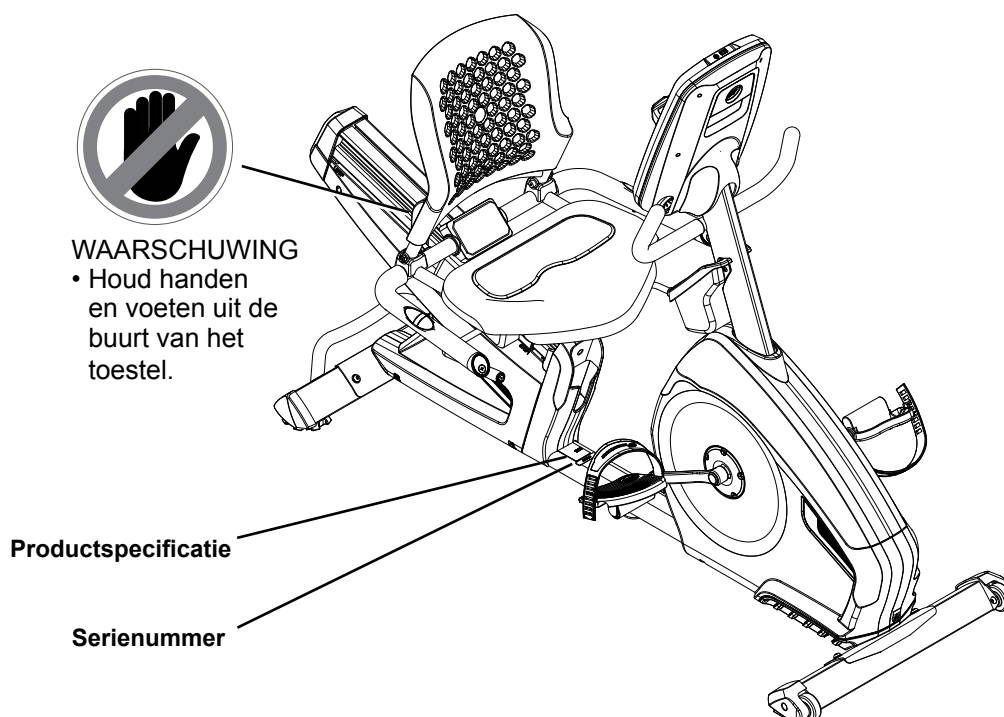
Lees aandachtig alle waarschuwingsklevers op dit toestel. Als de waarschuwingsklevers op een gegeven moment niet meer goed kleven, onleesbaar worden of loskomen, neem dan contact op met uw lokale distributeur om de klevers te vervangen.

- Laat geen kinderen toe in de buurt van dit toestel. Bewegende onderdelen en andere voorzieningen van het toestel kunnen gevaarlijk zijn voor kinderen.
- Niet geschikt voor gebruik door kinderen jonger dan 14 jaar.
- Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. Gebruik de waarden die door de computer van het toestel worden berekend of opgemeten uitsluitend ter informatie.

WAARSCHUWINGSKLEVERS EN SERIENUMMER

- Controleer voor elk gebruik of het toestel geen losse onderdelen heeft of tekenen van slijtage vertoont. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Controleer de stoel, de pedalen en de crankarmen grondig. Neem contact op met uw lokale distributeur voor informatie over een eventuele reparatie.
- Maximale gebruikersgewicht: 147,4 kg. Gebruik het toestel niet wanneer u meer weegt.
- Dit toestel is alleen geschikt voor thuisgebruik.
- Draag geen losse kleding of sieraden. Dit toestel heeft bewegende onderdelen. Plaats uw vingers of andere voorwerpen niet in de bewegende onderdelen van het trainingstoestel.
- Installeer en gebruik dit toestel op een stevige, vlakke en horizontale ondergrond.
- Maak de pedalen stabiel voordat u erop gaat staan. Wees voorzichtig bij het op- en afstappen van het toestel.
- Bij onderhoud zorgt u ervoor dat het toestel niet meer op het elektriciteitsnet is aangesloten.
- Gebruik dit toestel niet buiten of in vochtige of natte plaatsen. Houd de voetpedalen schoon en droog.
- Bewaar aan beide zijden van het toestel een vrije ruimte van ten minste 0,6 m. Dit is de aanbevolen veiligheidsafstand voor toegang en doorgang rond het toestel en voor het afstappen bij noodgevallen. Houd omstanders buiten deze ruimte tijdens het gebruik van het toestel.
- Span uzelf niet overdreven in tijdens het trainen. Gebruik het toestel in overeenstemming met de voorschriften in deze handleiding.
- Verstel en bevestig alle verstelbare onderdelen op een correcte en veilige manier. Zorg dat de verstelbare onderdelen de gebruiker niet kunnen raken.
- Het gebruik van dit toestel vereist coördinatie en evenwicht. Tijdens het trainen kunt u snelheids- en weerstandsveranderingen verwachten. Wees dus voorzichtig om evenwichtsverlies en mogelijk letsel te voorkomen.
- Een toestel mag nooit onbewaakt worden achtergelaten wanneer het is aangesloten. Trek de stekker uit het stopcontact wanneer het toestel niet in gebruik is en voordat u onderdelen installeert of verwijdt.
- Dit toestel is niet bedoeld voor gebruik door kinderen of personen met een verminderd lichamelijk, gevoels- of mentaal vermogen, of personen zonder kennis over en ervaring met dit toestel, tenzij dit gebruik plaatsvindt onder het toezicht van, of nadat men is geïnstrueerd over het gebruik van het toestel door, iemand die verantwoordelijk is voor hun veiligheid.

Waarschuwingssklevens en Serienummer



Instructies i.v.m. de aarding

Dit product moet elektrisch worden geaard. Als er een storing optreedt, dan vermindert een correcte aarding het risico op een elektrische schok. Het netsnoer is uitgerust met een apparatuuraardgeleider en moet worden aangesloten op een stopcontact dat correct is geïnstalleerd en geaard.

GEVAAR

De elektrische bedrading moet voldoen aan alle geldende plaatselijke en provinciale normen en eisen. Bij het verkeerd aansluiten van de apparatuuraardgeleider bestaat het risico op een elektrische schok. Vraag om advies aan een erkend elektricien als u niet zeker weet of het toestel correct geaard is. Voer geen wijzigingen uit aan de stekker van het toestel. Als de stekker niet in het aanwezige stopcontact past, laat dan een erkend elektricien een geschikt stopcontact installeren.

Als u het toestel aansluit op een stopcontact met een differentieelschakelaar met beveiliging tegen overbelasting, dan kan de werking van het toestel een kortsluiting veroorzaken. Een overspanningsbeveiliging is aanbevolen om het toestel te beschermen.

 **Als er een overspanningsbeveiliging op dit toestel wordt gebruikt, zorg dan dat deze overeenstemt met het vermogen van deze apparatuur. Sluit geen andere toestellen of apparaten samen met dit toestel op de overspanningsbeveiliging aan.**

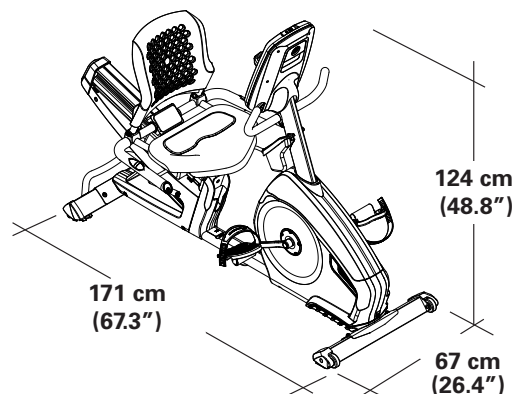
Zorg dat het product wordt aangesloten op een stopcontact met dezelfde configuratie als de stekker. Er mag bij dit product geen adapter worden gebruikt.

SPECIFICATIES

Maximaal gebruikersgewicht: 147,4 kg
Totale benodigde ruimte (voetafdruk) van het toestel: 11 457 cm²
Gewicht van het toestel: 48,6 kg

Stroomvoorziening:

Werkspanning: 220 - 240 V AC, 50/60 Hz
Werkstroom: 2A
Hartslagborstband: 1 CR2032-batterij



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

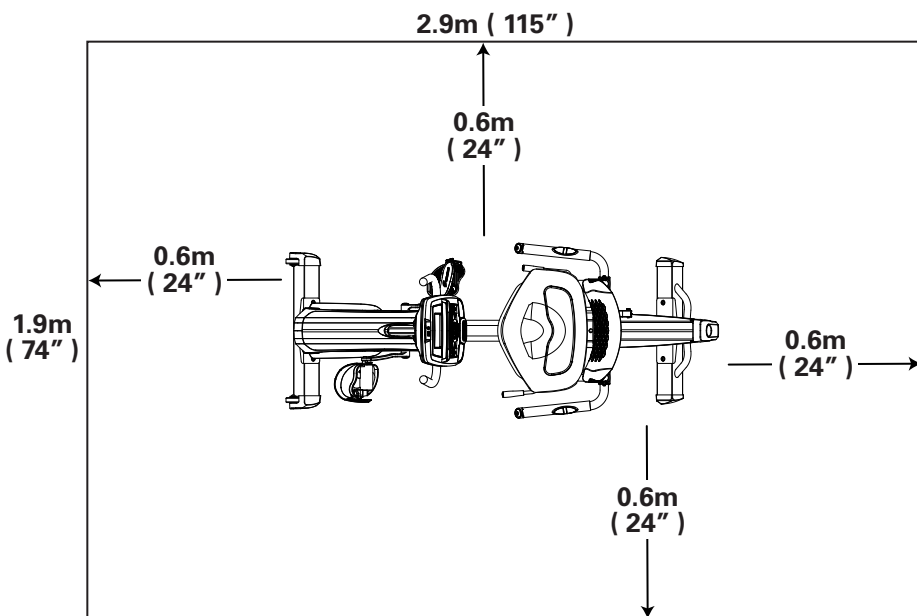
Voorafgaand aan de montage

Kies de plaats waar u het toestel wilt installeren en gebruiken. Voor een veilige werking moet het toestel op een harde en vlakke ondergrond worden geïnstalleerd. Voorzie een trainingsruimte van minimaal 1,9 x 2,9 m.

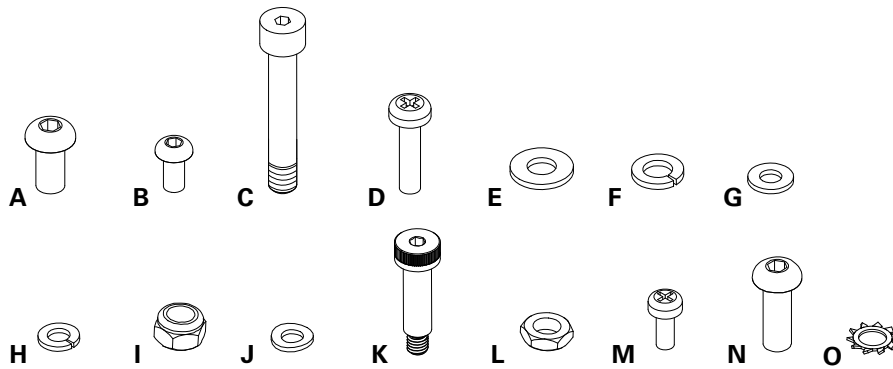
Basisprincipes bij het monteren

Volg deze basisprincipes bij het monteren van uw toestel:

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



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
1	1	Console	12	1	Hendel voor het verstellen van de stoel
2	1	Gemonteerd stoelframe	13	1	Linkerpedaal
3	2	Beschermkap stoelas	14	1	Voorste stabilisatiesteun
4	1	Zitvlak	15	1	Bovenste beschermkap
5	1	Bovenste afdekking	16	1	Rechterpedaal
6	1	Rugleuning	17	1	Bidonhouder
7	1	Eindkap stoelrail	18	1	Consolemast
8	1	Frame	19	1	Beschermkap consoleas
9	1	Hendel voor het verstellen van de rugleuning	20	1	Netsnoer
10	1	Beschermkap hydraulisch mechanisme	21	1	Mp3-snoer
11	1	Achterste stabilisatiesteun	22	1	Hartslagborstband



Item	Aantal	Omschrijving	Item	Aantal	Omschrijving
A	8	Bolkopinbusbout, M8x16	I	2	Borgmoer, M8
B	2	Bolkopinbusbout, M6x12	J	4	Verende sluitring, M6
C	2	Bout, gedeeltelijk bedraad, M8x50	K	1	Bout, gedeeltelijk bedraad, M8x27
D	4	Kruiskopschroevendraaier, M6x25	L	1	Lage moer, M8
E	10	Vlakke sluitring, M8	M	2	Kruiskopschroevendraaier, M5x12
F	10	Borgring, M8	N	2	Bolkopinbusbout, M8x25 (met Loctite®-lijm)
G	2	Vlakke sluitring, M6	O	1	Getande veerring, M8
H	6	Borgring, M6			

Opmerking: Bepaalde onderdelen zijn meegeleverd op de montagekaart als reserveonderdelen. Het is dus normaal dat er na de montage nog onderdelen overblijven.

Gereedschap

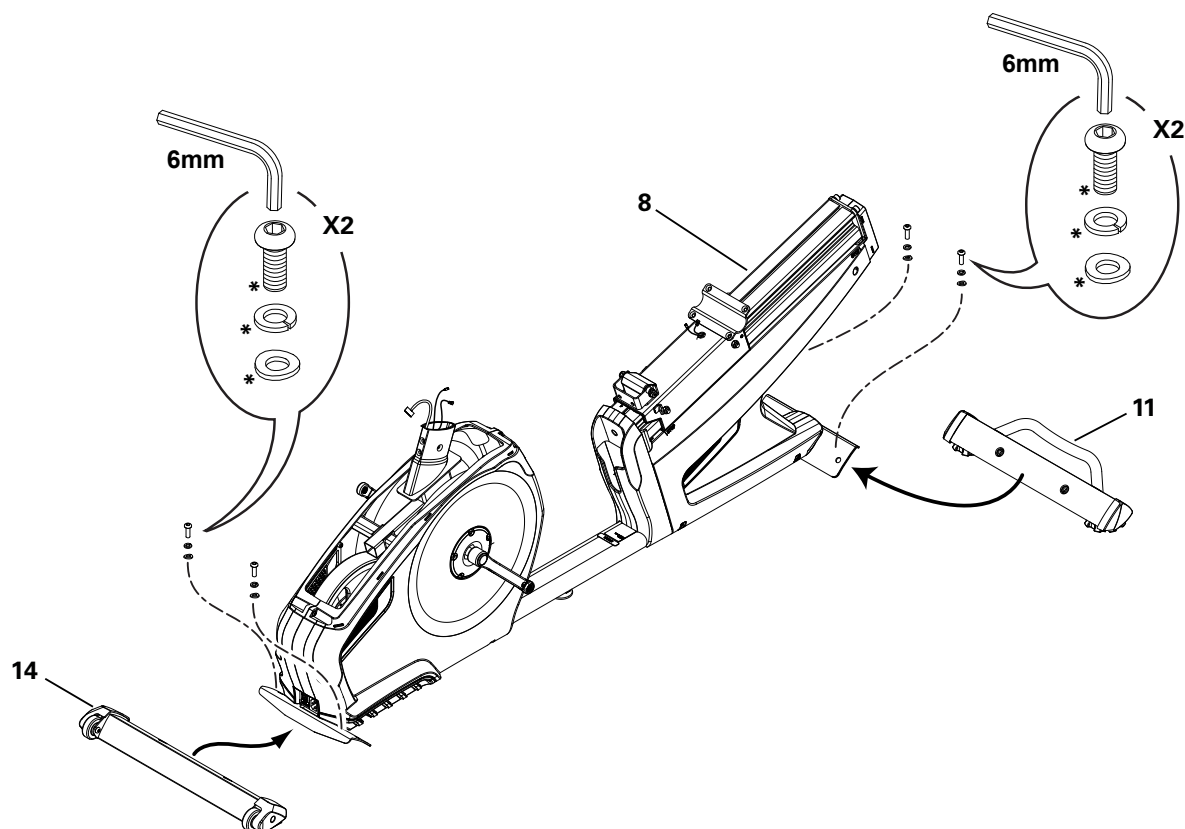
Meegeleverd



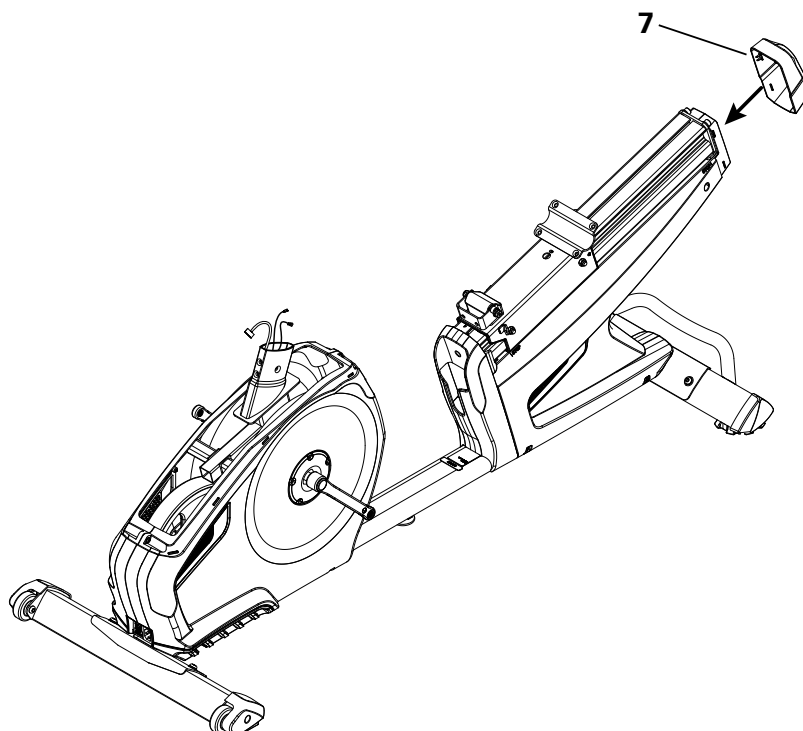
4 mm
6 mm

1a. Bevestig de stabilisatiesteunen aan het frame

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



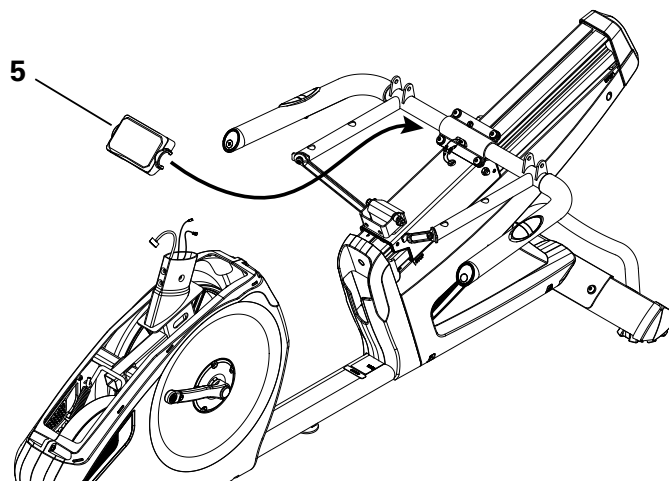
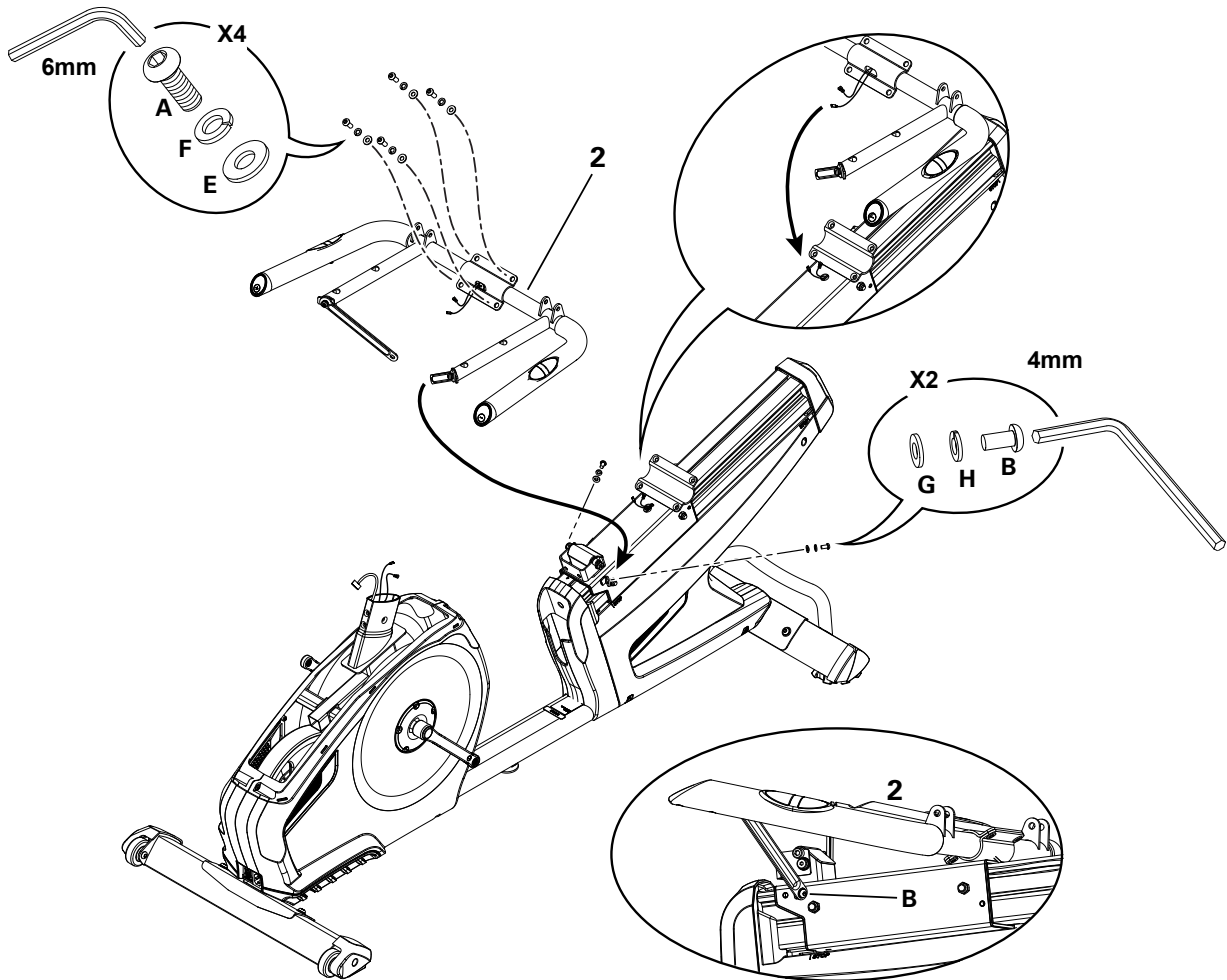
1b. Bevestig de eindkap van de stoelrail op het gemonteerde frame



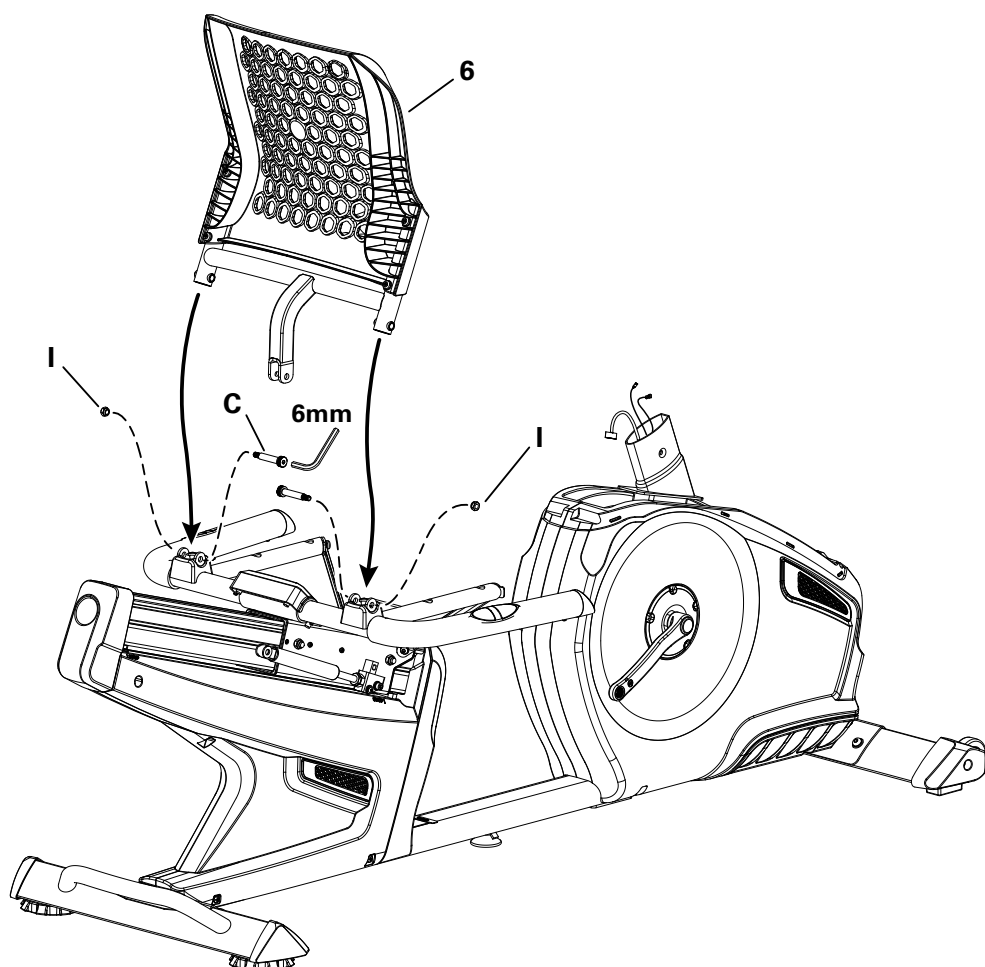
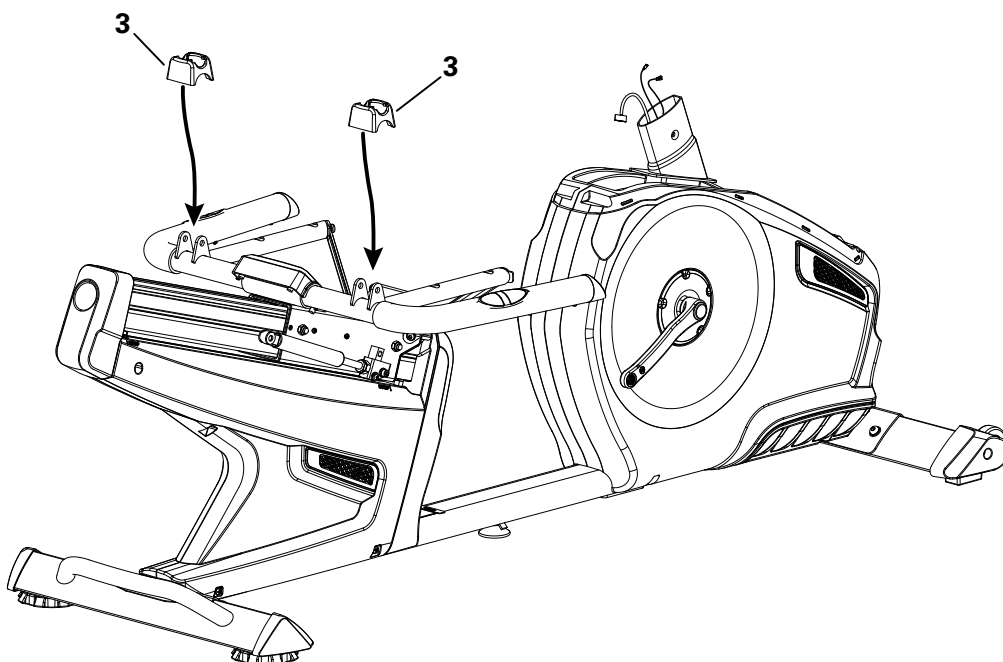
2. Installeer het gemonteerde stoelframe op de stoelrail en bevestig de bovenste afdekking

NB: Snij de kabelbinder rond de kabels in het frame niet door. Plooi de weerstands- en hartslagkabels niet. Verwijder de kabelbinder rond het hydraulische mechanisme en de schuifhendel van de stoel.

Draai al het montage materiaal eerst met de hand aan en zet het vervolgens volledig vast. Zorg dat de kabels goed onder de bovenste afdekking verscholen zijn.



3. Bevestig de beschermkappen van de stoelas en de rugleuning aan het gemonteerde frame

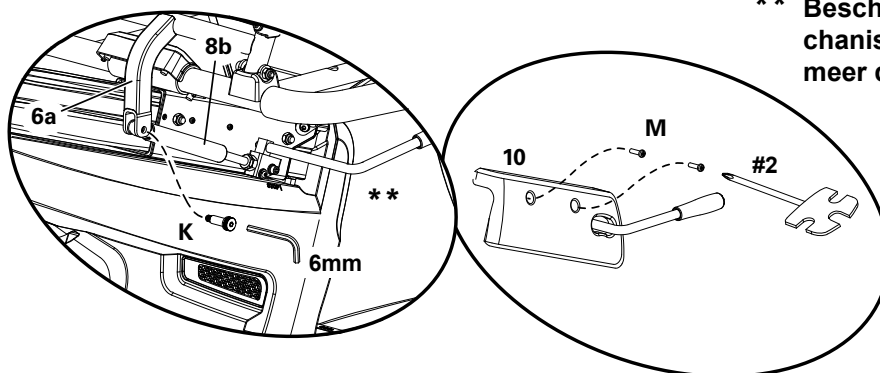
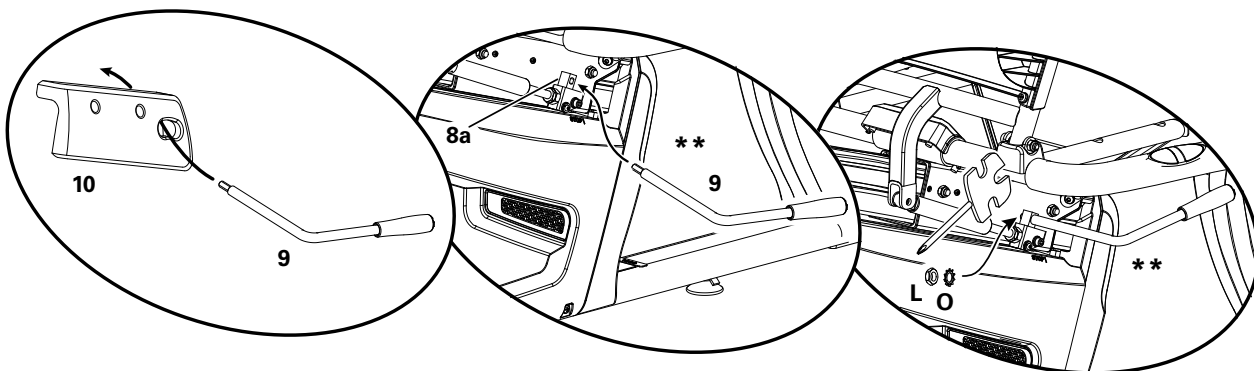
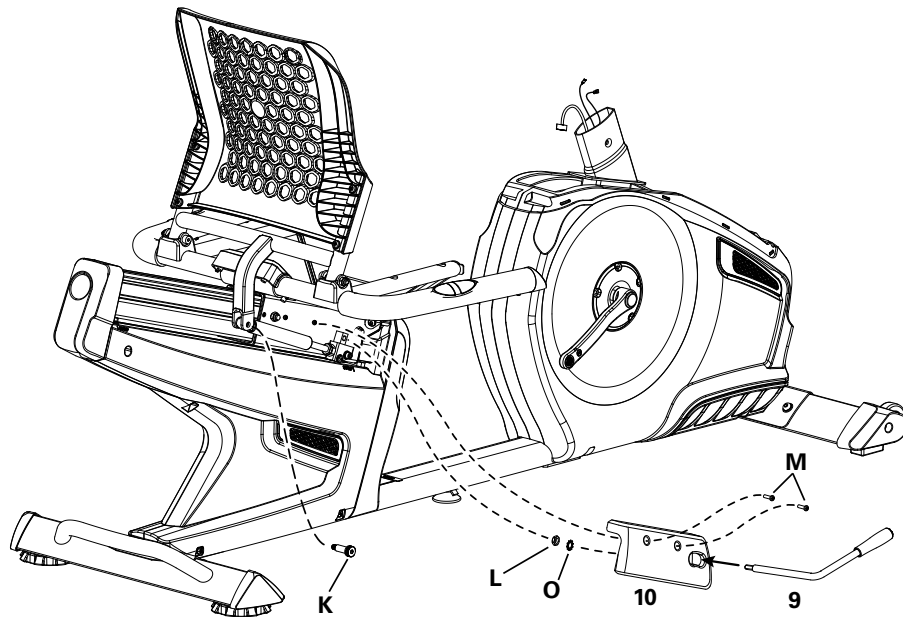


4. Installeer de hendel voor het verstellen van de rugleuning en bevestig het hydraulische mechanisme aan de rugleuning

Opmerking: Steek het uiteinde van de verstelhendel door de opening in de beschermkap van het hydraulische mechanisme. Duw de verstelhendel door de gaten in de beugel van het hydraulische mechanisme (8a) en draai de lage moer (L) en de getande sluitring (O) op de hendel vast.

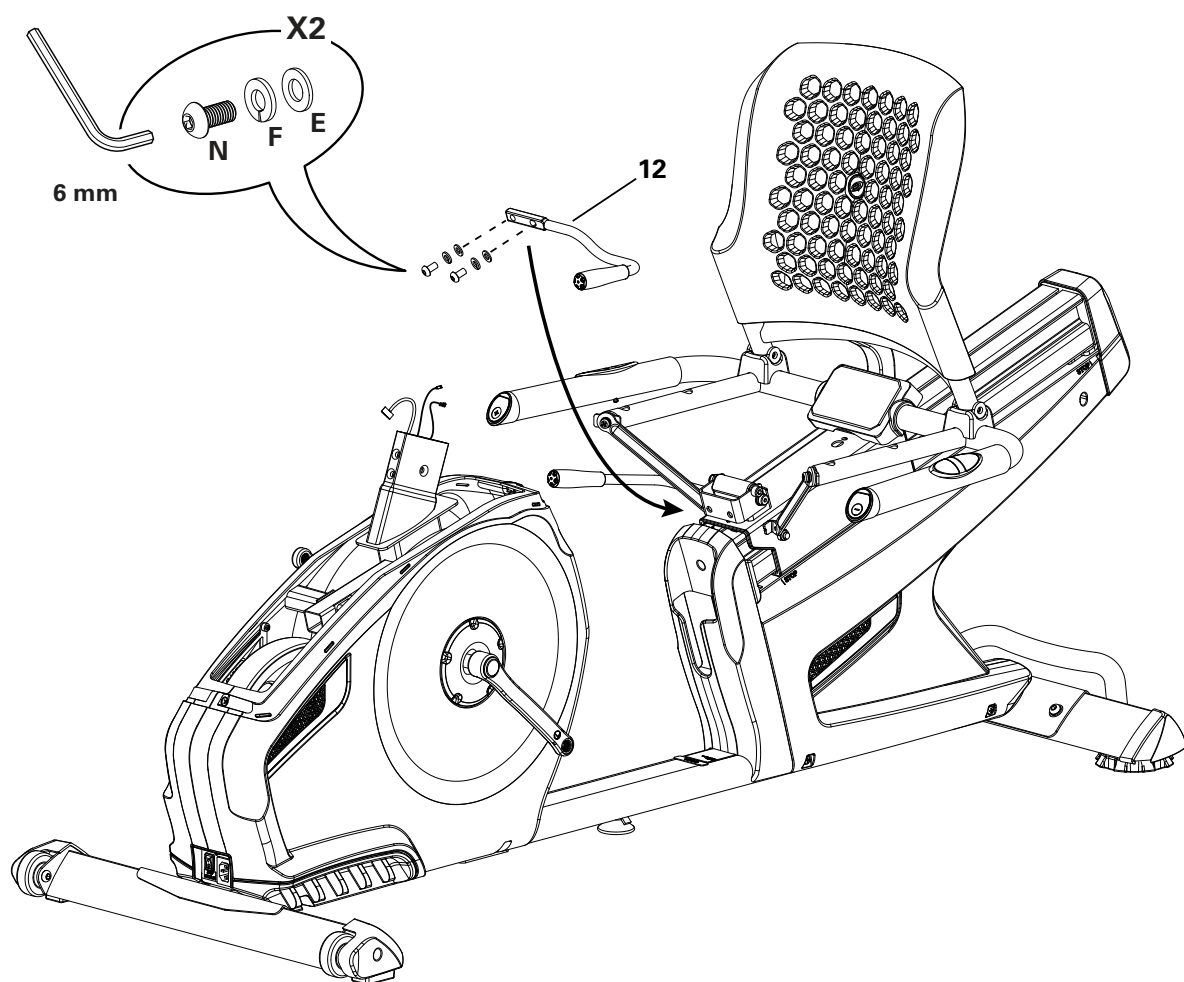
Plaats de gaten in de verstelarm van de rugleuning (6a) gelijk met de gaten in het hydraulische mechanisme (8b) en bevestig de bout (K) door de gaten.

Installeer de beschermkap van het hydraulische mechanisme op het frame.

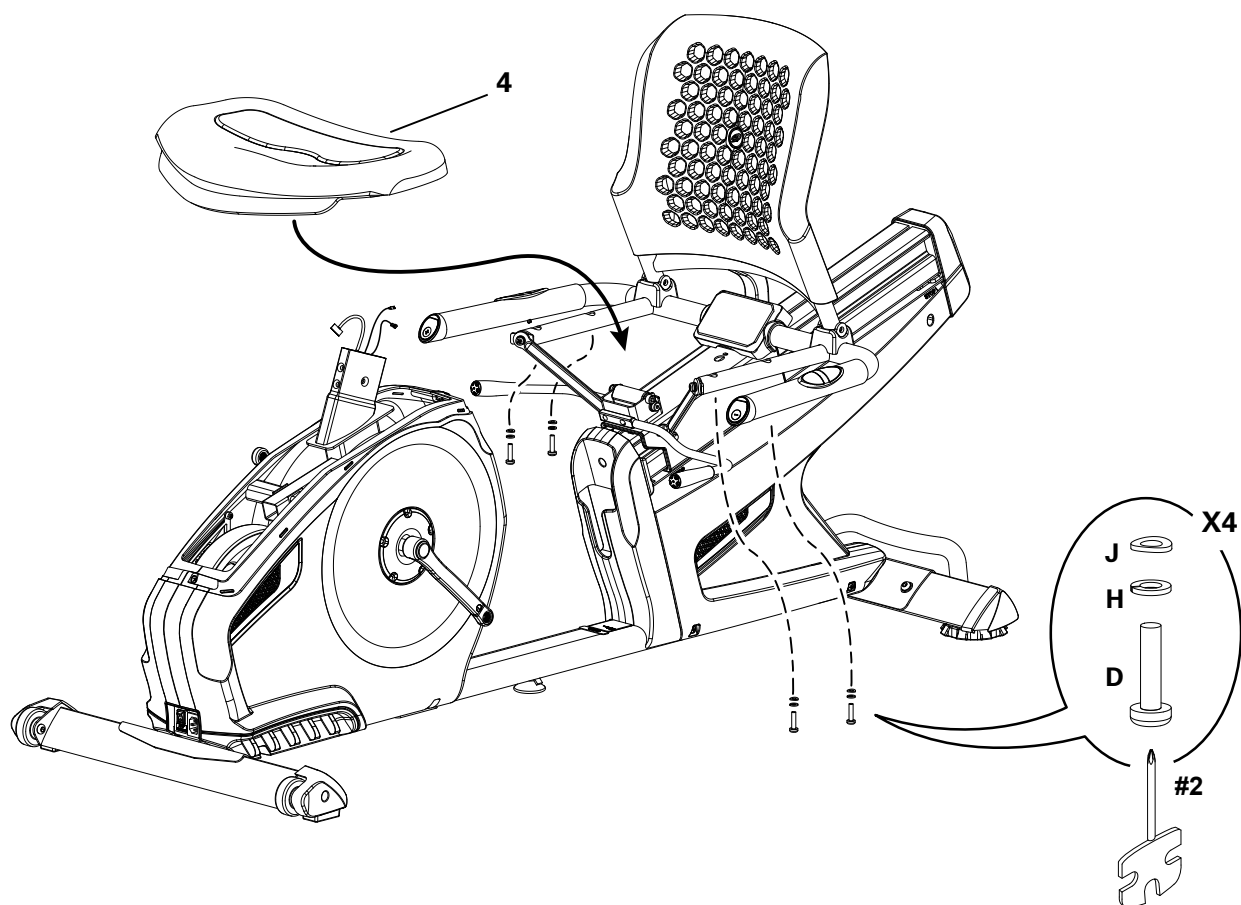


**** Beschermkap van het hydraulische mechanisme (10) wordt niet afgebeeld voor meer duidelijkheid.**

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

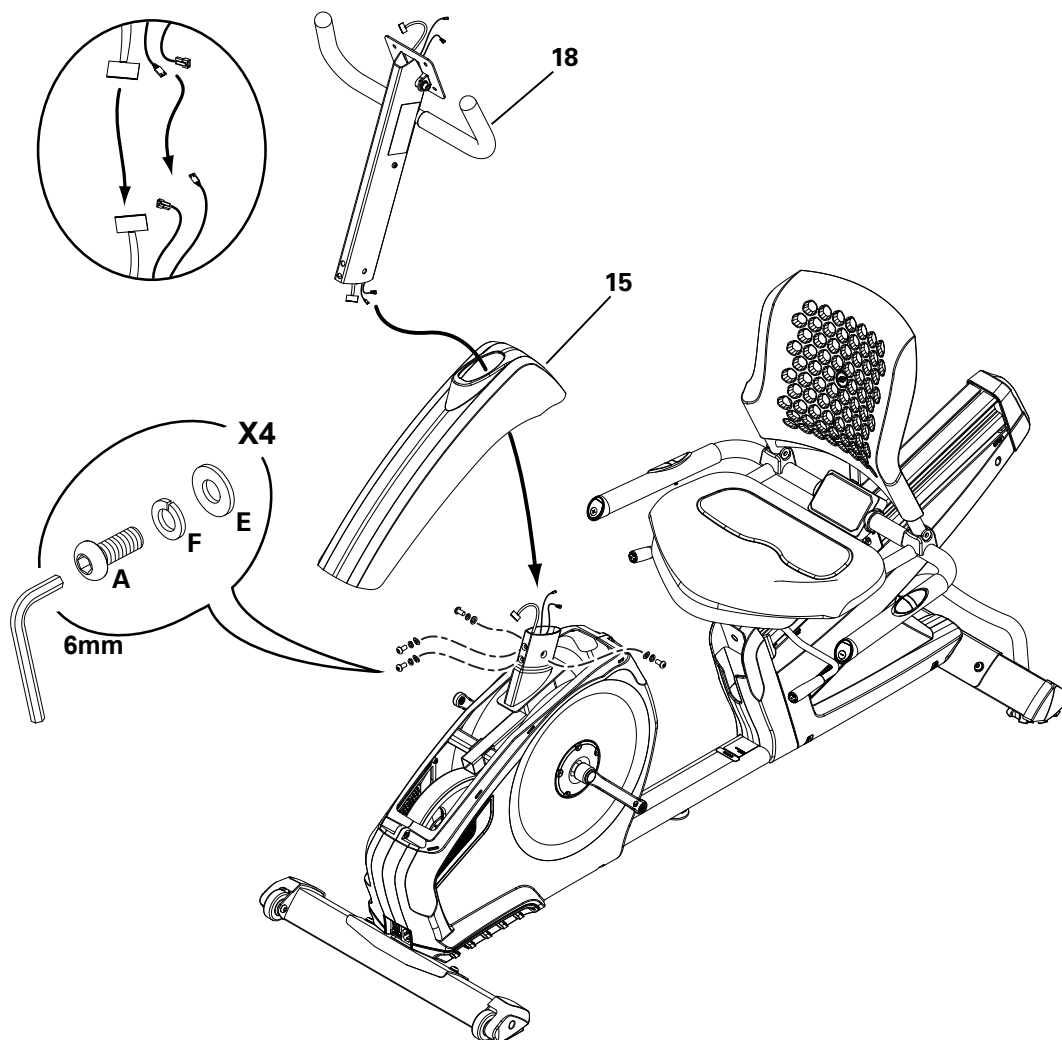


6. Bevestig het zitvlak aan het gemonteerde stoelframe



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

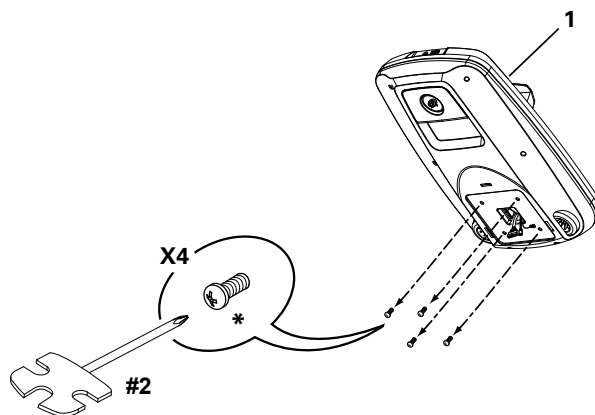
NB: Plooi de kabels niet. Installeer eerst het montagemateriaal vooraan op de consolemast en daarna pas het montagemateriaal aan de zijkant.



8. Schroef het montagemateriaal uit de console

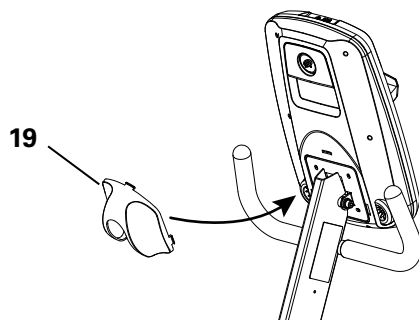
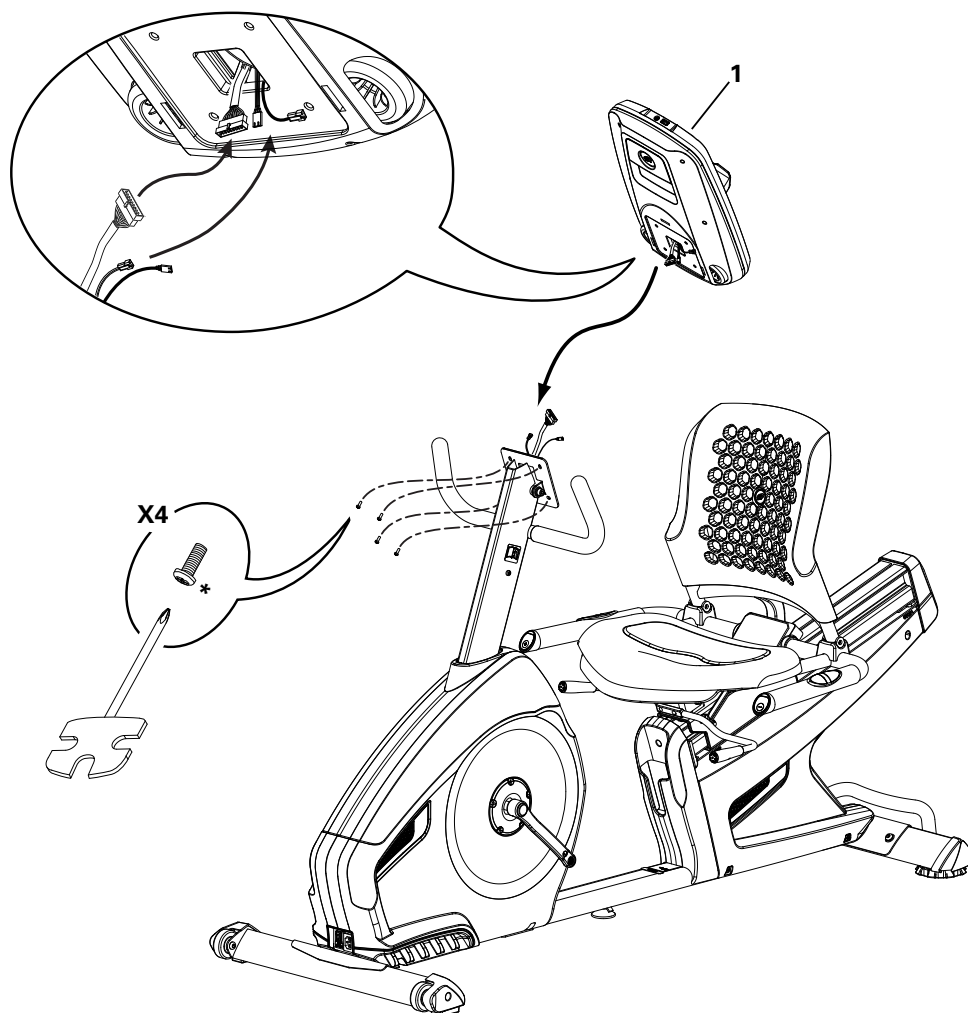
NB: Plooi de kabels niet.

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



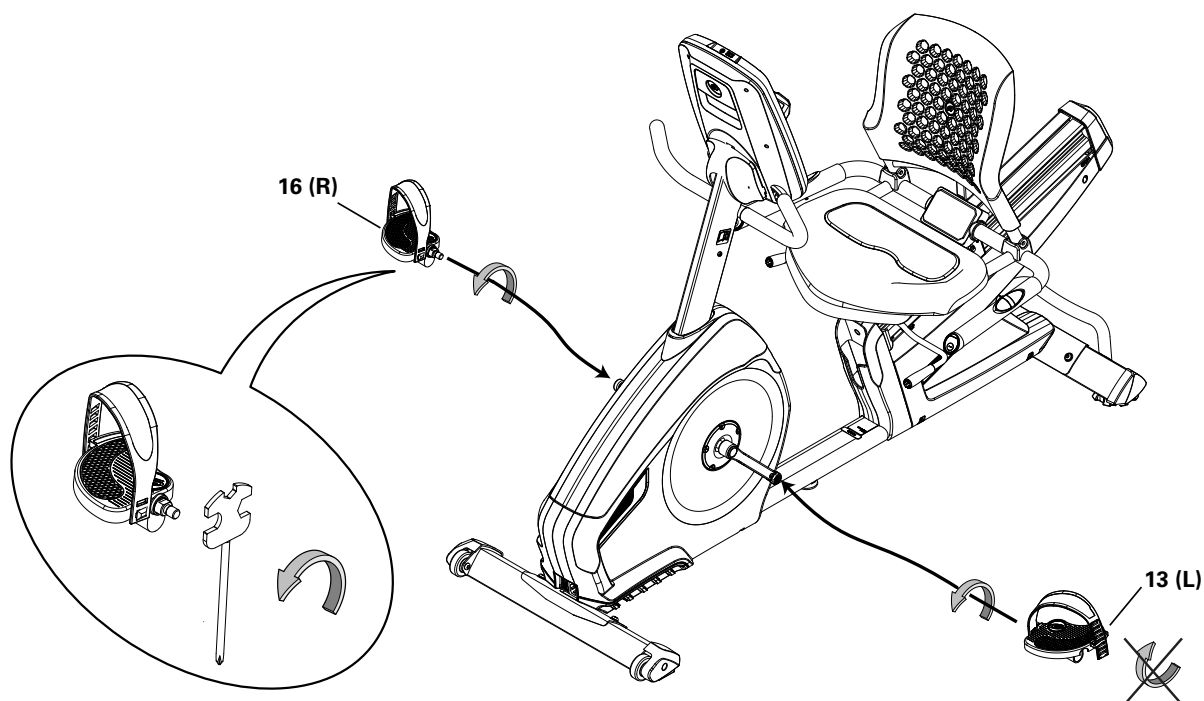
9. Installeer de console op de consolemast en bevestig de beschermkap van de consoleas

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



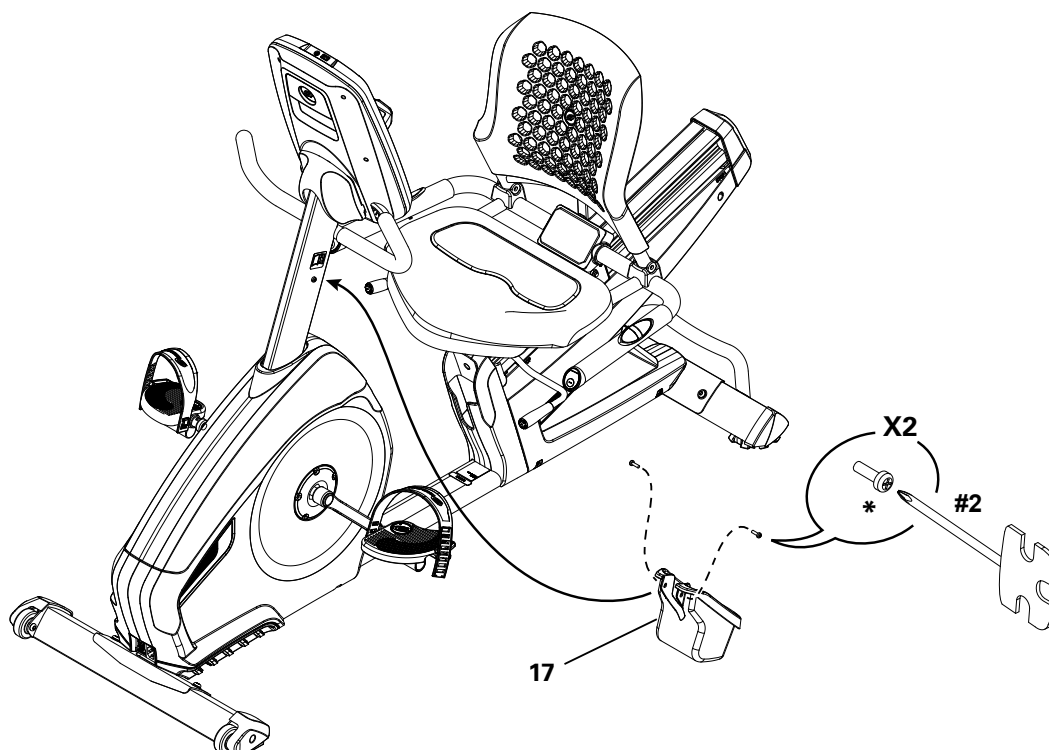
10. Bevestig de pedalen aan het gemonteerde frame

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



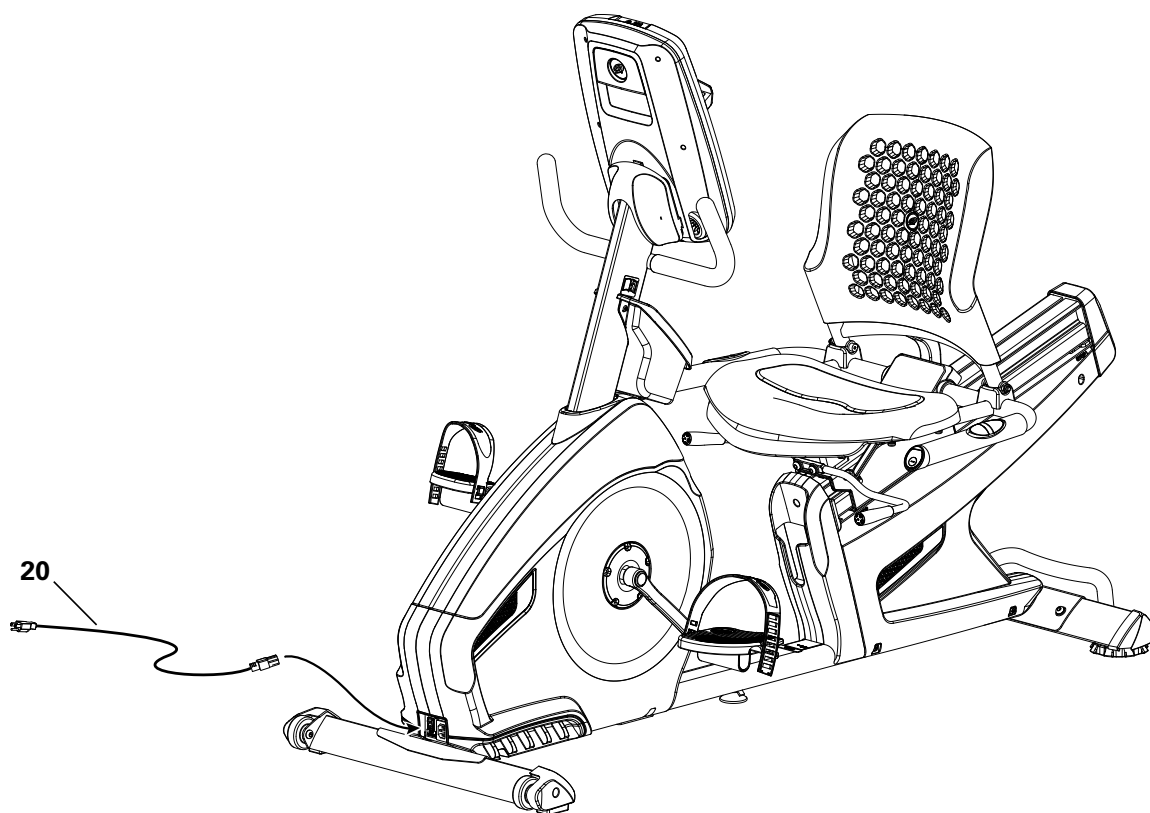
11. Bevestig de bidonhouder aan het gemonteerde frame

Opmerking: Het montagemateriaal (*) is vooraf geïnstalleerd op de consolemast en is dus niet aanwezig op de montagekaart.



12. Sluit het netsnoer aan

! Sluit dit toestel alleen aan op een correct geaard stopcontact (raadpleeg Instructies i.v.m. aarding).



13. Laatste controle

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

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

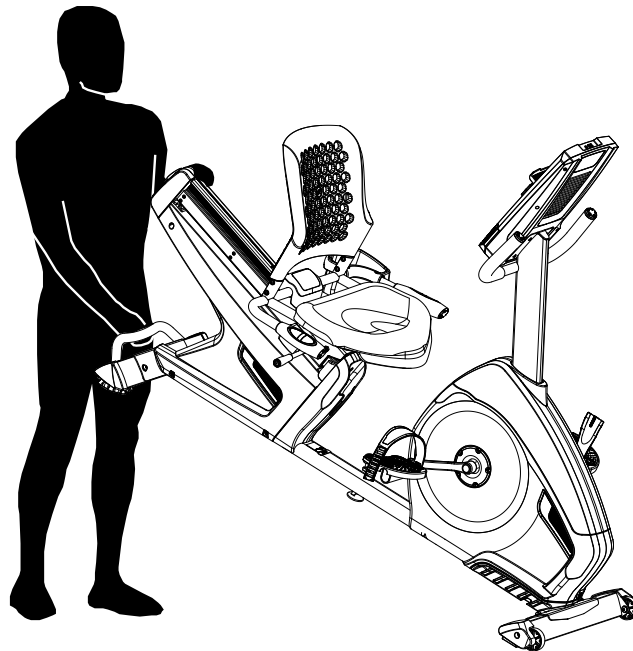
! Gebruik het toestel niet totdat het volledig gemonteerd en gecontroleerd is op correcte werking, in overeenstemming met de gebruikershandleiding.

Het toestel verplaatsen

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

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

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



Het toestel nivelleren

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

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

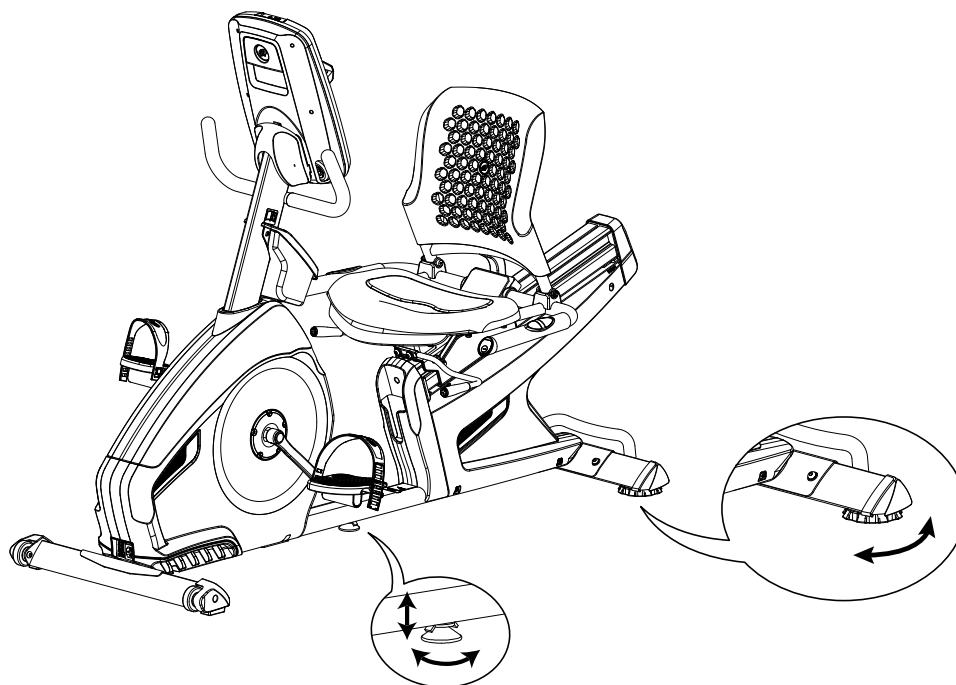
Het stelpootje op de framerail verstellen:

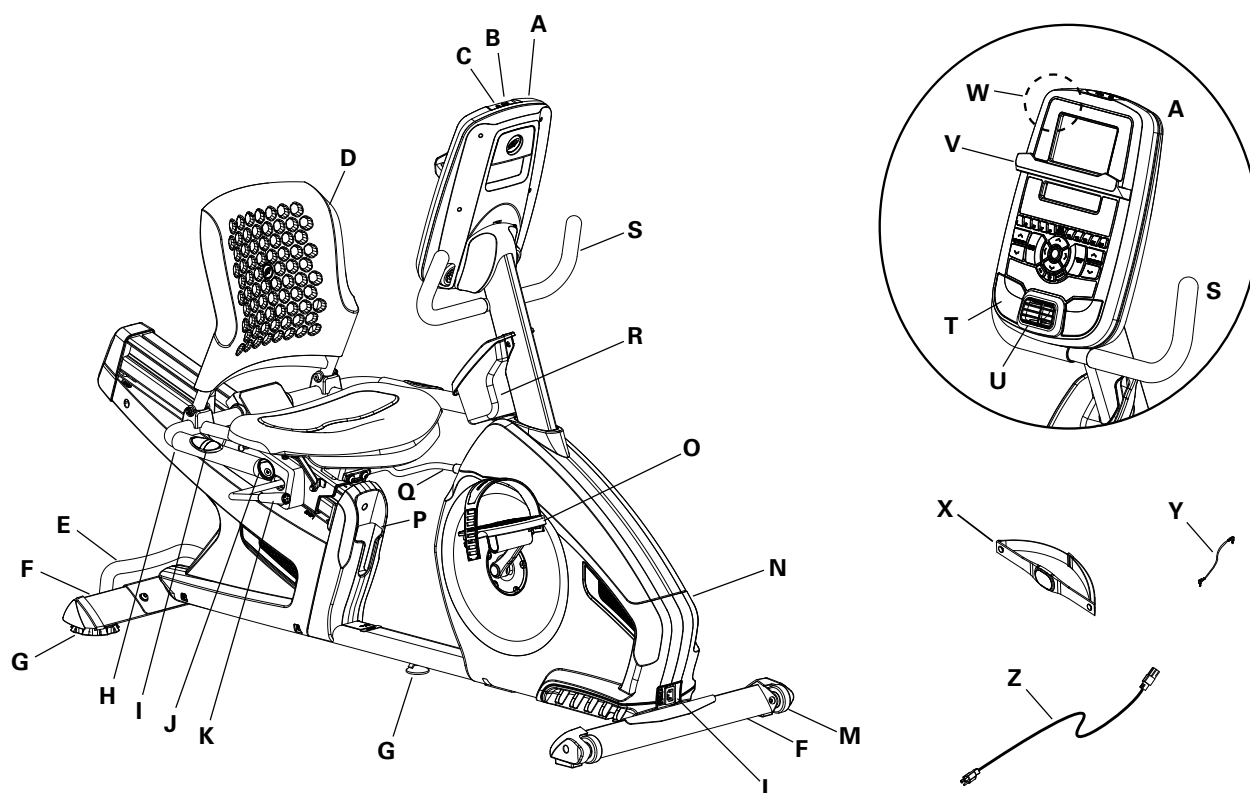
1. Maak de bovenste borgmoer los.
2. Draai aan het stelpootje om de hoogte te verstellen.

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

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

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





A	Console	O	Pedaal
B	USB-ingang	P	Opslagbak
C	Mp3-poort	Q	Hendel voor het verstellen van de stoel
D	Verstelbare stoel	R	Bidonhouder
E	Transportgreep	S	Handvat, recht stuur
F	Stabilisatiesteun	T	Luidsprekers
G	Stelpootje	U	Ventilator
H	Handvat, zijkant	V	Medi draagblad
I	Contactsensoren voor hartslagmeting (CHR)	W	Telemetrische hartslagontvanger (HR)
J	Weerstandsbedieningen op afstand	X	Hartslagborstband
K	Hendel voor het verstellen van de rugleuning	Y	Mp3-snoer
L	Stroomconnector/-schakelaar	Z	Netsnoer
M	Transportwielen	AA	Bluetooth®-connectiviteit (niet afgebeeld)
N	Volledig overkapt vliegwiel		

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

Consolefuncties

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



Toetsenblokfuncties

Toets weerstandsverhoging (▲) - Verhoogt het weerstandsniveau van de training

Toets weerstandsverlaging (▼) - Verlaagt het weerstandsniveau van de training

QUICK START-toets - Start een Quick Start-training

USER-toets - Voor het selecteren van een gebruikersprofiel

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

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

GOAL TRACK-toets - Geeft de trainingsresultaten en -prestaties voor het geselecteerde gebruikersprofiel weer

Verhoogtoets (▲) - Verhoogt een waarde (leeftijd, tijd, afstand of calorieën) of beweegt door de opties

Toets Links (◀) - Geeft de verschillende trainingswaarden tijdens een training weer en beweegt door de opties

OK-toets - Start een programmatraining, bevestigt informatie of hervat een onderbroken training

Toets Rechts (▶) - Geeft de verschillende trainingswaarden tijdens een training weer en beweegt door de opties

Verlaagtoets (▼) - Verlaagt een waarde (leeftijd, tijd, afstand of calorieën) of beweegt door de opties

FAN-toets - Bedient de ventilator met drie snelheden

Sneltoetsen weerstandsniveaus - Verschuift de weerstandsniveaus snel tijdens een training naar de instelling

Prestatie-indicatielampen - wanneer een prestatieniveau wordt bereikt of een trainingsresultaat wordt bekeken, gaat de prestatie-indicatielamp aan

Nautilus Dual Track™-display

Gegevens van het bovenste display



Programmadisplay

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

Intensiteitsdisplay

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

Hartslagzonedisplay

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

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

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

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

Doeldisplay

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

Gebruikersdisplay

Het Gebruikersdisplay toont welk gebruikersprofiel momenteel is geselecteerd.

Prestatiedisplay

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

Gegevens van het onderste display



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

Snelheid

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

Tijd

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

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

Afstand

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

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

Niveau

Het Niveaudisplay toont het huidige weerstandsniveau tijdens de training.

Toerental

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

Hartslag

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

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

Wattage

Het WATTS-display toont het geschatte uitgangsvermogen bij de huidige pedaalverplaatsing en intensiteitsniveau, uitgedrukt in watt (746 watt = 1 pk).

Calorieën

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

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

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

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

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

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

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

Opladen via USB

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

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

Borstband

Met de meegeleverde hartslagborstband kunt u uw hartslag op elk gewenst moment tijdens uw training volgen:

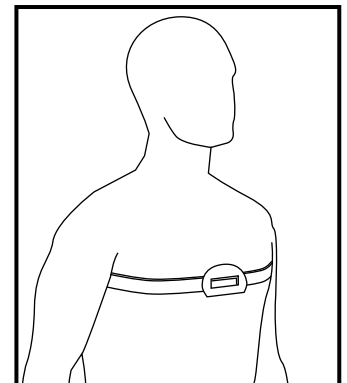
⚠ Vraag een arts om advies voordat u een trainingsprogramma start. Staak de training als u pijn of benauwdheid op de borst voelt, kortademig wordt of u flauw voelt. Vraag uw arts om advies voordat u het toestel opnieuw begint te gebruiken. De hartslag die wordt weergegeven, is een benadering en mag alleen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

De hartslagmeter is aan een borstband vastgemaakt, zodat u tijdens het trainen uw handen vrij hebt. De borstband omdoen:

1. Maak de zender vast aan de elastische borstband.
2. Bevestig de band om uw borst met de kromming van de zender naar boven gericht, net onder de borstspieren.
3. Trek de zender van uw borst en maak de twee geribbelde elektrodeplaten aan de achterkant vochtig.
4. Controleer of de vochtige elektrodeplaten goed tegen de huid aanzitten.

De zender zal uw hartslag naar de ontvanger van het toestel verzenden en het geschatte aantal slagen per minuut (BPM) weergeven.

Verwijder altijd de zender voordat u de borstband schoonmaakt. Maak de borstband regelmatig schoon met milde zeep en laat hem goed drogen. Achterblijvend zweet en vocht houden de zender mogelijk actief en kunnen belastend zijn voor de batterij. Maak de zender dus na elk gebruik droog en veeg hem schoon.



Opmerking: Gebruik geen schurende of chemische middelen als staalwol of alcohol bij het schoonmaken van de borstband. De elektroden kunnen er blijvend door worden beschadigd.

Als de console geen hartslag weergeeft, dan is de zender mogelijk defect. Controleer of de geribbelde contactvlakken op de borstband contact maken met de huid. Het kan nodig zijn om de contactvlakken een beetje nat te maken. Controleer of de kromming van de zender naar boven is gericht. Als er geen signaal verschijnt of als u meer hulp nodig hebt, neem dan contact op met uw vertegenwoordiger van Nautilus.

⚠ Verwijder de batterij voordat u een borstband afdankt. Het afdanken moet gebeuren in overeenstemming met de lokale regelgeving en/of bij erkende recyclingcentra.

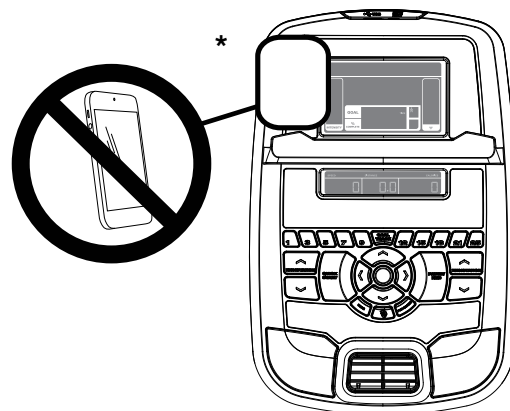
Draadloze hartslagmeter

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

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

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

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



Contactsensoren voor hartslagmeting

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

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

- Beweging van de spieren van het bovenlichaam (met inbegrip van de armen) produceert een elektrisch signaal (spier-artefact) dat de pulsdetectie kan verstoren. Lichte beweging van de handen tijdens het contact met de sensoren kan ook storingen veroorzaken.
- Eelt op de handen en handlotion vormen een isolatielaag en verminderen de signaalsterkte.
- Sommige personen wekken een onvoldoende sterk ECG-signaal op, dat niet kan worden gedetecteerd door de sensoren.
- De nabijheid van andere elektronische apparaten kan storing veroorzaken.

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

Hartslagberekeningen

Uw maximale hartslag daalt doorgaans van 220 slagen per minuut (BPM) als kind tot ongeveer 160 BPM op de leeftijd van 60. Deze daling van de maximale hartslag verloopt meestal lineair, met ongeveer één BPM per jaar. Er zijn geen

aanwijzingen dat de daling van de maximale hartslag door training kan worden beïnvloed. Mensen van dezelfde leeftijd kunnen verschillende maximale hartslagen hebben. Om deze waarde nauwkeurig te berekenen legt u dus beter een stresstest af in plaats van de formule op basis van de leeftijd toe te passen.

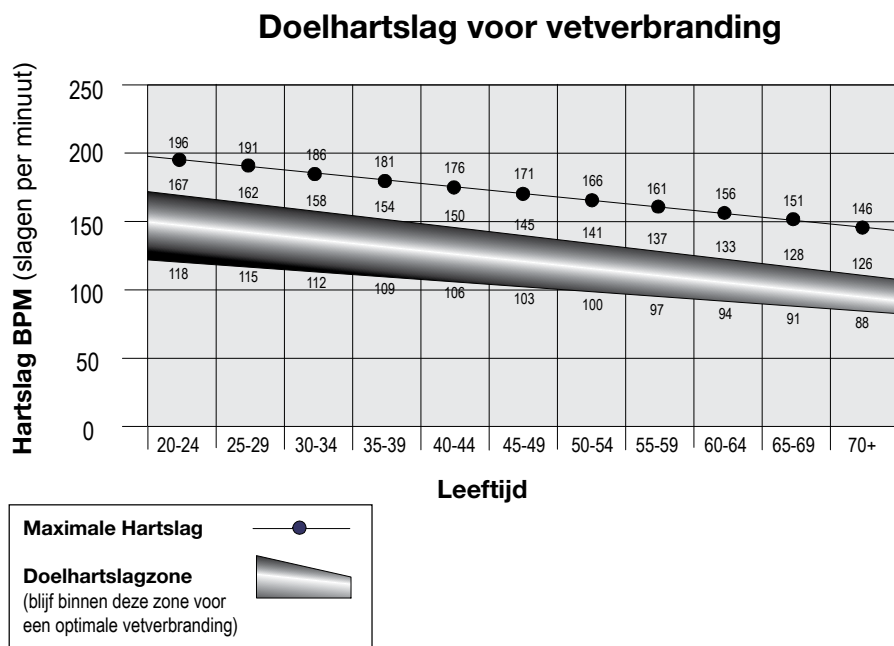
Uw hartslag in rusttoestand wordt beïnvloed door duurtraining. De doorsnee volwassene heeft een hartslag in rusttoestand van ongeveer 72 slagen per minuut, terwijl intensief getrainde lopers 40 slagen per minuut of lager kunnen halen.

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

De meest efficiënte methode om vet te verbranden tijdens het trainen is te beginnen op een laag tempo en de intensiteit geleidelijk te verhogen totdat uw hartslag 60-85 % van uw maximale hartslag bereikt. Ga door op dat tempo, waarbij u uw hartslag in die doelzone houdt gedurende meer dan 20 minuten. Hoe langer u uw doelhartslag aanhoudt, hoe meer vet uw lichaam verbrandt.

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

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



Weerstandsbedieningen op afstand

De weerstandsbedieningen op afstand bevinden zich op de handgrepen aan de zijkant. De weerstand kan via deze toetsen worden bediend. De rechterhandgreep heeft een toets om de weerstand te verhogen (▲) en de linkerhandgreep heeft een toets om de weerstand te verlagen (▼). Deze toetsen functioneren op exact dezelfde manier als de verhoog- en verlaagtoetsen voor weerstand en helling op de console.

Wat te dragen

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

Hoe vaak moet u trainen

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

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

Afstellen van de stoel

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

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

! Stap van de fiets voordat u de stoel verstelt.

3. Trek de hendel voor het verstellen van de stoel omhoog en verstel de stoel tot in de gewenste stand.

! Verstel de stoel niet verder dan de stopmarkering (STOP) op de rail.

4. Duw de hendel voor het verstellen van de stoel weer omlaag om het vergendelmecanisme te activeren. Zorg dat de hendel volledig omhoog staat.

Verstellen van de hoek van de rugleuning:

! Stap van de fiets voordat u de rugleuning verstelt. De rugleuning kan plotseling bewegen wanneer deze wordt vrijgezet.

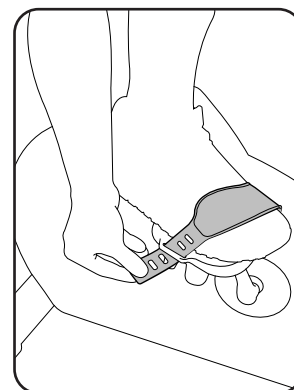
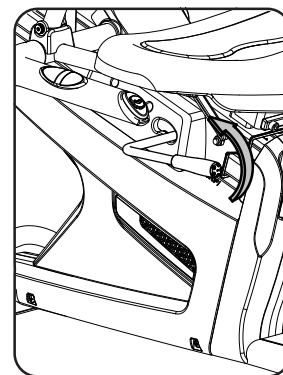
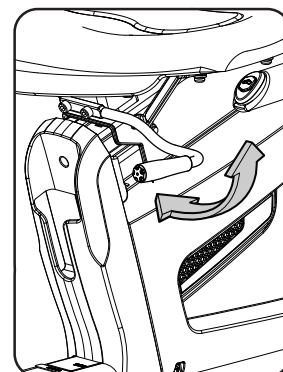
1. Trek de hendel voor het verstellen van de rugleuning omhoog en verstel de rugleuning in de gewenste hoek.
2. Duw de hendel voor het verstellen van de rugleuning weer omlaag om het vergendelmecanisme te activeren. Zorg dat de hendel volledig omlaag staat.

Plaatsing van de voet / Afstelling van de pedaalriem

Voetpedalen met riemen houden uw voeten veilig op de trainingsfiets.

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

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



Opstart/Stand-by-modus

De console wordt in de Opstart/Stand-by-modus geplaatst wanneer hij op het net wordt aangesloten en de stroomschakelaar wordt ingeschakeld, wanneer er een toets wordt ingedrukt of wanneer hij een signaal ontvangt van de toerentalsensor door trapbewegingen op het toestel.

Automatisch uitschakelen (slaapstand)

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

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

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

Initiële installatie

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

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

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

Snelstartprogramma (handmatig)

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

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

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

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

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

Opmerking: De trainingsresultaten worden in het huidige gebruikersprofiel opgeslagen.

Gebruikersprofielen

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

De volgende gegevens worden in het gebruikersprofiel opgeslagen:

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

Een gebruikersprofiel kiezen

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

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

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

Gebruikersprofiel bewerken

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

Druk op de toets PAUSE/END om de optie 'Gebruikersprofiel bewerken' te verlaten. De console keert naar het Opstartscherm terug.

4. Op het consoledisplay verschijnen de boodschap 'NAME' (Naam) en de naam van het huidige gebruikersprofiel.

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

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

Druk op OK om de weergegeven gebruikersnaam te accepteren.

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

De optie is standaard uitgeschakeld.

Druk op de OK-toets om de manier waarop de trainingswaarden worden weergegeven, vast te leggen.

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

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

De optie is standaard ingeschakeld.

Druk op de OK-toets om de telemetrische hartslagontvanger te activeren.

- Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'EDIT LOWER DISPLAY' (Onderste display bewerken). Met deze optie bepaalt u welke trainingswaarden worden weergegeven tijdens een training.

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

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

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



- De console keert terug naar het Opstartscherm met de geselecteerde gebruiker.

Een gebruikersprofiel resetten

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

Opmerking: Druk op de toets PAUSE/END om de optie 'Gebruikersprofiel bewerken' te verlaten. De console keert naar het Opstartscherm terug.

- Op het consoledisplay verschijnen de boodschap 'RESET' (Resetten) en de naam van het huidige gebruikersprofiel. Druk op OK om de optie 'Gebruikersprofiel resetten' te starten.
- De console zal nu vragen om het verzoek voor het resetten van het gebruikersprofiel te bevestigen (de standaardkeuze is 'NO'). Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de keuze aan te passen.
- Druk op OK om uw keuze te maken.
- De console keert terug naar het Opstartscherm.

De weerstand aanpassen

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

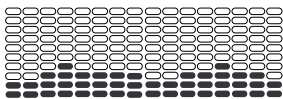
Profielprogramma's

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

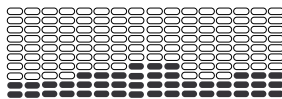
Opmerking: Wanneer een gebruiker alle categorieën bekijkt, worden ze uitgevouwen zodat de programma's binnen elke categorie worden weergegeven.

FUN RIDES

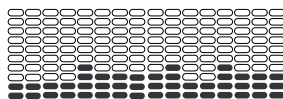
Rolling Hills



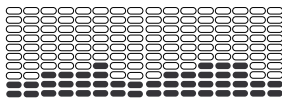
Ride in the Park



Easy Tour

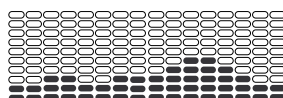


Stream Crossing

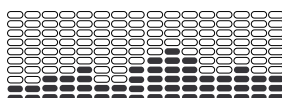


MOUNTAINS

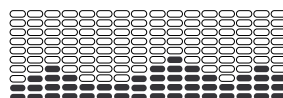
Pike's Peak



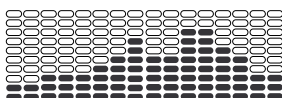
Mount Hood



Pyramids

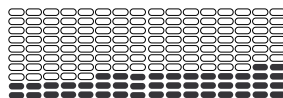


Summit Pass

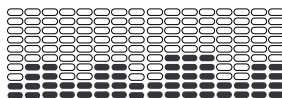


CHALLENGES

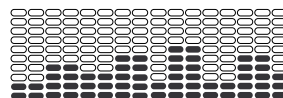
Uphill Finish



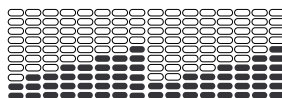
Cross-Training



Interval



Stairs



Trainingsprofiel en doelprogramma

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

1. Ga op het toestel zitten.
2. Druk op de 'User'-toets om het juiste gebruikersprofiel te kiezen.
3. Druk op de toets Programs.
4. Druk op de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om een trainingscategorie te kiezen.
5. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om een profieltraining te kiezen, en druk op OK.
6. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om een doeltype (Afstand, Duur of Calorieën) te kiezen, en druk op OK.
7. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de trainingswaarde aan te passen.

8. Druk op OK om de doelgerichte training te starten. De GOAL-waarde neemt af naarmate de waarde voor voltooid percentage toeneemt.

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

Conditietestprogramma

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

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

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

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

Opmerking: Conditietestscores mogen alleen worden vergeleken met uw vorige scores en niet met andere gebruikersprofielen.

Vergelijk uw conditiescores om uw vooruitgang te zien.

Hersteltestprogramma

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

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

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

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

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

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

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

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

Trainingsprogramma's met hartslagcontrole (HRC)

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

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

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

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

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

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

Opmerking: Voorzie bij het instellen van het doel tijd voor het bereiken van de gewenste hartslagzone.

5. Druk op OK om de training te starten.

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

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

Aangepaste programma's

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

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

Om in het aangepaste programma te blijven drukt u op de toets Links. De console geeft het aangepaste programma opnieuw weer. Druk op OK.

6. Voor het bewerken van het aangepaste programma gebruikt u de toets Rechts (►) om naar het volgende interval te gaan en de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de weerstandswaarden aan te passen. Druk op OK om de weergegeven waarden te accepteren.
7. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om een doeltype (Afstand, Duur of Calorieën) te kiezen, en druk op OK.

8. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de trainingswaarde aan te passen.
9. Druk op OK om de training te starten. De GOAL-waarde neemt af naarmate de waarde voor voltooid percentage toeneemt.

Krachttrainingsprogramma's

In de krachttrainingsprogramma's kunt u een doel instellen voor het afgeleverde vermogen (in watt) voor uw training. Deze programma's zijn: POWER HIIT (intervaltraining met hoge intensiteit, doel watts) en CONSTANT POWER (programma's met constant afgeleverd vermogen, tijds- of afstandsdoel).

1. Ga op het toestel zitten.
2. Druk op de 'User'-toets om het juiste gebruikersprofiel te kiezen.
3. Druk op de toets Programs.
4. Druk op de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om naar de krachttrainingscategorie te gaan, en druk op OK.
5. Druk op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de gewenste krachttraining te kiezen —POWER HIIT of CONSTANT POWER. Druk op OK.

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

POWER HIIT (intervaltraining)

Het intervalprogramma met vermogensdoel bestaat uit 7 intervalperiodes—een inspanningsperiode van 30 seconden en een rustperiode van 90 seconden—voor een totale trainingsduur van 14 minuten, plus een afkoelperiode van 3 minuten aan het einde). De gebruiker stelt de doelwaarden in watt in voor de inspannings- en rustperiodes.

1. Nadat het programma POWER HIIT is geselecteerd, geeft de console SET TARGET WATTS - HIGH ('Doelwaarde in watt instellen - Hoog') weer. De hoge waarde verwijst naar de hoogste doelwaarde voor afgeleverd vermogen tijdens de inspanningsperiode. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de HOGE doelwaarde in watt aan te passen, en druk op OK.

De standaardwaarde is 90 watt. De maximale waarde is 300 watt. De waarde wordt weergegeven in stappen van 5 watt.

Opmerking: Wanneer u de knop ingedrukt houdt, rollen de selectiewaarden sneller over het display.

2. De lage waarde verwijst naar de laagste doelwaarde voor afgeleverd vermogen tijdens de rustperiode. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de LAGE doelwaarde in watt voor de rustperiode in te stellen.

De standaardwaarde is 60 watt. De minimale waarde is 30 watt. De waarde wordt weergegeven in stappen van 5 watt.

3. Druk op OK om de training te starten. De doelwaarde in watt voor het interval wordt gedurende de gehele intervalperiode weergegeven. De waarde van het huidige afgeleverde vermogen wordt op het onderste display weergegeven.

Om de doelwaarde in watt tijdens de training aan te passen gebruikt u de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) of de toetsen voor het verhogen of verlagen van de weerstand.

Opmerking: De sneltoetsen voor het weerstandsniveau worden tijdens de training weergegeven.

CONSTANT POWER (met tijds- of afstandsdoel)

In het CONSTANT POWER-programma kan de gebruiker een doelwaarde in watt instellen voor een bepaalde tijdsduur of afstand.

1. Nadat het programma CONSTANT POWER is geselecteerd, geeft de console SELECT GOAL TYPE ('Doeltype kiezen') weer.
2. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om het doeltype (Tijd of Afstand) te kiezen, en druk op OK.

3. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de doelwaarde aan te passen, en druk op OK.
De standaardtijd is 30 minuten. De standaardafstand is 10 mijl.
Opmerking: Wanneer u de knop ingedrukt houdt, rollen de selectiewaarden sneller over het display.
4. Gebruik de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) om de doelwaarde in watt aan te passen.
De standaardwaarde is 90 watt. De maximale waarde is 300 watt. De minimale waarde is 30 watt. De waarde wordt weergegeven in stappen van 5 watt.
Opmerking: Wanneer u de knop ingedrukt houdt, rollen de selectiewaarden sneller over het display.
5. Druk op OK om de doelgerichte training te starten. De doelwaarde in watt wordt bovenaan op het scherm weergegeven. De GOAL-waarde neemt af naarmate de waarde voor voltooid percentage toeneemt.
Om de doelwaarde in watt tijdens de training aan te passen gebruikt u de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) of de toetsen voor het verhogen of verlagen van de weerstand.
Als het afgeleverde vermogen niet overeenstemt met de doelwaarde in watt (+/- 10 %), dan begint de WATTS TARGET-waarde te knipperen. Druk indien nodig op de verhoog- (▲) of verlaagtoets (▼) of de toetsen voor het verhogen of verlagen van de weerstand om de WATTS TARGET-waarde aan te passen.

Van trainingsprogramma veranderen tijdens een training

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

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

De vorige trainingswaarden worden opgeslagen in het gebruikersprofiel.

Pauzeren of stoppen

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

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

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

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

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

Resultaten/Afkoel-modus

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

Op het lcd-scherm worden de huidige trainingswaarden weergegeven in drie kanalen. Druk op de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om handmatig door de resultaten te navigeren. Voor niet-krachttrainingsprogramma's zijn de kanalen:

- a.) TIJD (totaal), AFSTAND (totaal) en CALORIEËN (totaal)
- b.) SNELHEID (gemiddeld), TPM (gemiddeld) en HARTSLAG (gemiddeld)
- c.) TIJD (gemiddeld), NIVEAU (gemiddeld) en CALORIEËN (gemiddeld).

Voor krachttrainingsprogramma's zijn de kanalen:

- a.) TIJD (totaal), AFSTAND (totaal) en CALORIEËN (totaal)
- b.) SNELHEID (gemiddeld), TPM (gemiddeld) en WATTS (totaal)
- c.) TIJD (gemiddeld), NIVEAU (gemiddeld) en HARTSLAG (gemiddeld).

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

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

GOAL TRACK-statistieken (en prestaties)

De statistieken van elke training worden opgeslagen in een gebruikersprofiel.

De Nautilus Dual Track™-console geeft de Goal Track-trainingsstatistieken weer op het onderste display in drie kanalen. Voor niet-krachttrainingsprogramma's zijn de kanalen:

- a.) TIJD (totaal), AFSTAND (totaal) en CALORIEËN (totaal)
- b.) SNELHEID (gemiddeld), TPM (gemiddeld) en HARTSLAG (gemiddeld)
- c.) TIJD (gemiddeld), AFSTAND (gemiddeld) of NIVEAU (gemiddeld) * en CALORIEËN (gemiddeld)

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

Voor krachttrainingsprogramma's zijn de kanalen:

- a.) TIJD (totaal), AFSTAND (totaal) en CALORIEËN (totaal)
- b.) SNELHEID (gemiddeld), TPM (gemiddeld) en WATTS (totaal)
- c.) TIJD (gemiddeld), AFSTAND (gemiddeld) of NIVEAU (gemiddeld) * en HARTSLAG (gemiddeld)

Extra gegevens die kunnen worden geëxporteerd, zijn: WATTS (gemiddeld) en WATTS (maximale output).

De GOAL TRACK-statistieken van een gebruikersprofiel bekijken:

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

Opmerking: Goal Track-statistieken kunnen zelfs tijdens een training worden bekeken. Druk op GOAL TRACK om de meest recente trainingswaarden weer te geven. De trainingswaarden voor de huidige training zullen worden verborgen, behalve voor het GOAL-display. Druk nogmaals op GOAL TRACK om terug te keren naar het opstartscherm.

3. Druk op de verhoogtoets (▲) om naar de volgende GOAL TRACK-statistiek te gaan, 'LAST 7 DAYS' (afgelopen 7 dagen). Op de console worden de verbruikte calorieën weergegeven (50 calorieën per segment) voor de afgelopen zeven dagen, samen met de totalen van de trainingswaarden. Gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om door alle trainingsstatistieken te navigeren.

4. Druk op de verhoogtoets (▲) om naar 'LAST 30 DAYS' (afgelopen 30 dagen) te gaan. Op de console verschijnen de totale waarden van de afgelopen dertig dagen. Gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om door alle trainingsstatistieken te navigeren.
5. Druk op de verhoogtoets (▲) om naar 'LONGEST WORKOUT' (Langste training) te gaan. Op de console verschijnen de trainingswaarden met de hoogste Tijd-waarde. Gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om door alle trainingsstatistieken te navigeren.
6. Druk op de verhoogtoets (▲) om naar 'CALORIE RECORD' (Calorierecord) te gaan. Op de console verschijnen de trainingswaarden met de hoogste Calorie-waarde. Gebruik de toetsen Links (◀) of Rechts (▶) om door alle trainingsstatistieken te navigeren.
7. Druk op de verhoogtoets (▲) om naar 'BMI', of Body Mass Index, te gaan. Op de console wordt de BMI-waarde weergegeven op basis van de gebruikersinstellingen. Zorg ervoor dat uw lengte correct is ingevoerd in uw gebruikersprofiel, en dat uw gewicht actueel is.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

2. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Date' (Datum) met de huidige instelling. Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (maand/dag/jaar) te veranderen.

3. Druk op OK om in te stellen.

4. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Time' (Tijd) met de huidige instelling. Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om de huidige actieve waarde (die knippert) aan te passen. Druk op de toetsen Links/Rechts om de selectie van de huidige actieve waarde (uur/minuten/AM of PM) te veranderen.

5. Druk op OK om in te stellen.

6. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Units' (Eenheden) met de huidige instelling. Om deze instelling te wijzigen drukt u op OK om de optie 'Units' te starten. Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om te kiezen tussen 'MILES' (Engelse maten) of 'KM' (metrische maten).

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

7. Druk op OK om in te stellen.

8. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Sound Settings' (Geluidsinstellingen) met de huidige instelling. Druk op de verhoog- en verlaagtoetsen om te kiezen tussen 'ON' (Aan) en 'OFF' (Uit).

9. Druk op OK om in te stellen.

10. Op de console verschijnt het totale aantal bedrijfsuren (TOTAL RUN HOURS) van het toestel.

11. Druk op OK voor de volgende boodschap.

12. Op het consoledisplay verschijnt de boodschap 'Software Version'.

13. Druk op OK voor de volgende boodschap.

14. De console geeft het opstartscherm weer.

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

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

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

⚠ GEVAAR Om het risico op een elektrische schok te beperken moet u het netsnoer altijd loskoppelen en 5 minuten wachten voor het schoonmaken van of het uitvoeren van onderhoud of reparaties aan het toestel.

Dagelijks: Inspecteer het trainingstoestel voor elk gebruik op loszittende, defecte, beschadigde of versleten onderdelen. Gebruik het toestel niet als u een probleem vaststelt. Repareer of vervang alle onderdelen bij de eerste tekenen van slijtage. Veeg na elke training vocht van het toestel en de console met behulp van een vochtige doek.

Opmerking: Gebruik voor de console niet te veel water.

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

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

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

Opmerking: Gebruik geen producten op basis van aardolie.

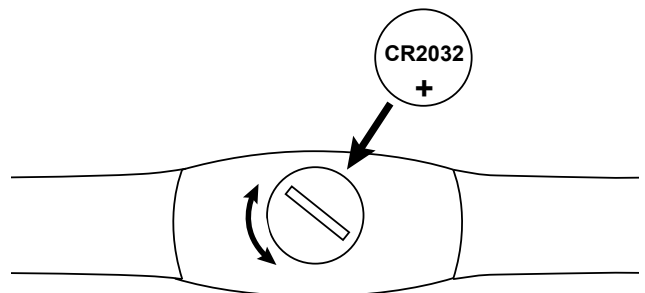
Maandelijks of na 20 uur: Controleer de pedalen en crankarmen en draai ze eventueel aan. Controleer of alle bouten en schroeven goed zijn vastgedraaid. Zet ze indien nodig beter vast.

Vervangen van de batterij van de hartslagborstband

De hartslagborstband maakt gebruik van een CR2032-batterij.

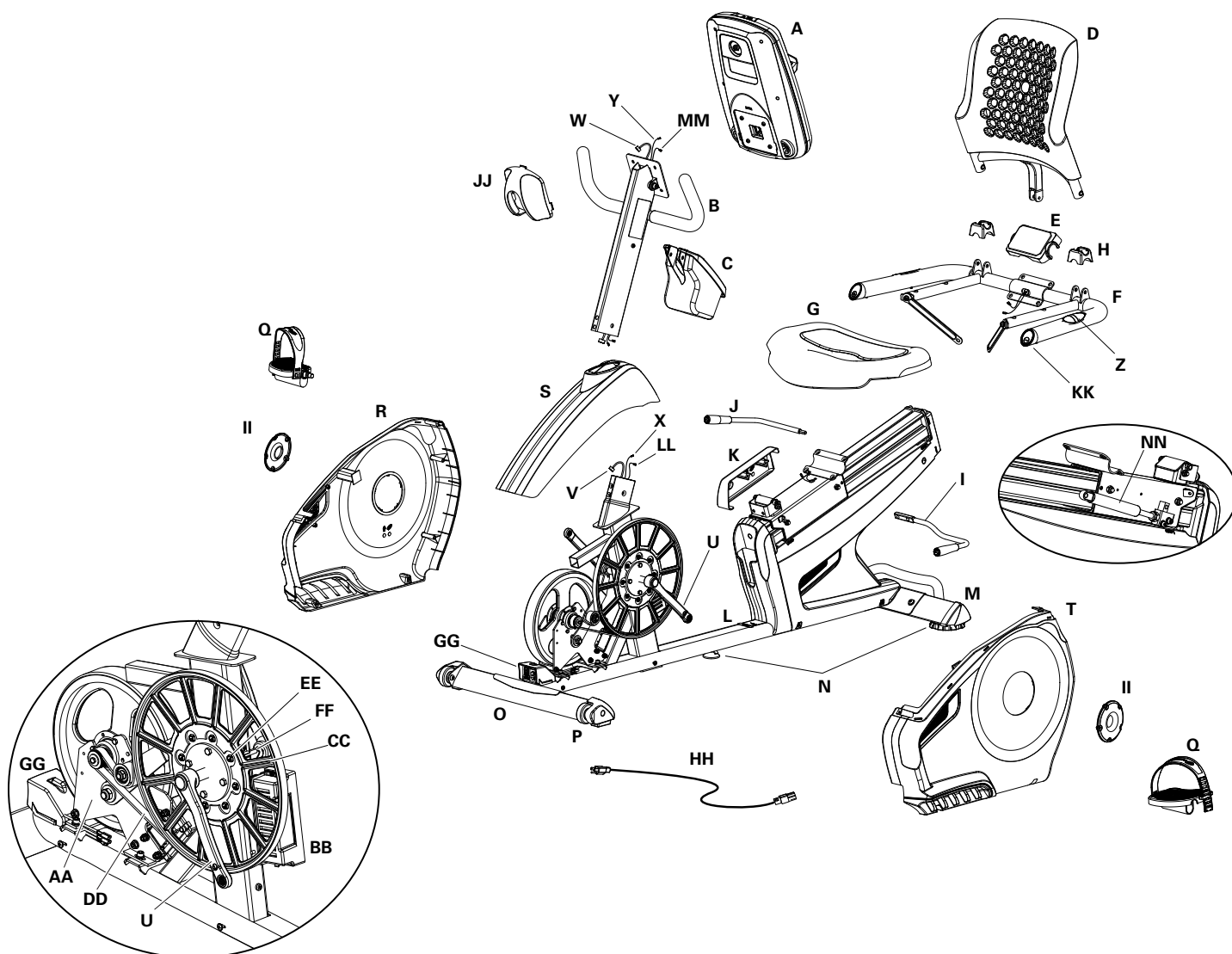
⚠ Voer deze procedure niet buiten of in vochtige of natte plaatsen uit.

1. Maak het gegleufde deksel op het batterijcompartiment los met behulp van een muntstuk. Verwijder het deksel en de batterij.
2. Plaats de batterij, wanneer u ze vervangt, in het batterijcompartiment met het +-symbool naar boven gericht.
3. Plaats het deksel terug op de band.
4. Verwijder de oude batterij. Het afdanken moet gebeuren in overeenstemming met de lokale regelgeving en/of bij erkende recyclingcentra.
5. Inspecteer de borstband om de goede werking ervan te garanderen.



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

Onderhoudsonderdelen



A	Console	O	Stabilisatiesteun, vooraan	CC	Aandrijfpoelie
B	Consolemast	P	Transportwiel	DD	Aandrijfriem
C	Bidonhouder	Q	Pedalen	EE	Snelheidssensormagneet
D	Rugleuning	R	Beschermkap, rechts	FF	Snelheidssensor
E	Bovenste afdekking	S	Beschermkap, bovenaan	GG	Stroomingang/-schakelaar
F	Gemonteerd stoelframe	T	Beschermkap, links	HH	Netsnoer
G	Zitvlak	U	Crankarm	II	Kap, crankschijf
H	Beschermkap stoelas	V	Consolekabel, onderaan	JJ	Beschermkap consoleas
I	Hendel voor het verstellen van de stoel	W	Consolekabel, bovenaan	KK	Weerstandsbetiening op afstand
J	Hendel voor het verstellen van de rugleuning	X	Hartslagkabel, onderaan	LL	Weerstandskabel, onderaan
K	Beschermkap hydraulisch mechanisme	Y	Hartslagkabel, bovenaan	MM	Weerstandskabel, bovenaan
L	Gemonteerde frame	Z	Contactsensoren voor hartslagmeting (CHR)	NN	Hydraulisch mechanisme voor het verstellen van de rugleuning
M	Achterste stabilisatiesteun	AA	EMS-motor		
N	Stelpootje	BB	Motorbesturingspaneel (MCB), watt		

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

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

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

Situatie/Probleem	Te controleren	Oplossing
	Bluetooth®-apparaat	Controleer uw apparaat om er zeker van te zijn dat de draadloze Bluetooth®-functie is ingeschakeld.
	Fitness-app	Raadpleeg de specificaties van de fitness-app en controleer of uw apparaat compatibel is.
		Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.
Trainingsresultaten worden niet gepost vanaf Nautilus Trainer™ naar MyFitnessPal® / Under Armour® Connected Fitness.	Synchroniseer de accounts	Kies via het menupictogram op de Nautilus Trainer™-app de optie 'Sync to MyFitnessPal® or Under Armour® Connected Fitness'.
	De synchronisatie mislukt	Controleer account- en wachtwoordgegevens voor MyFitnessPal® / Under Armour® Connected Fitness.
		Neem contact op met uw lokale distributeur voor verdere hulp.





Nautilus®

Bowflex®

Schwinn®

Universal®

