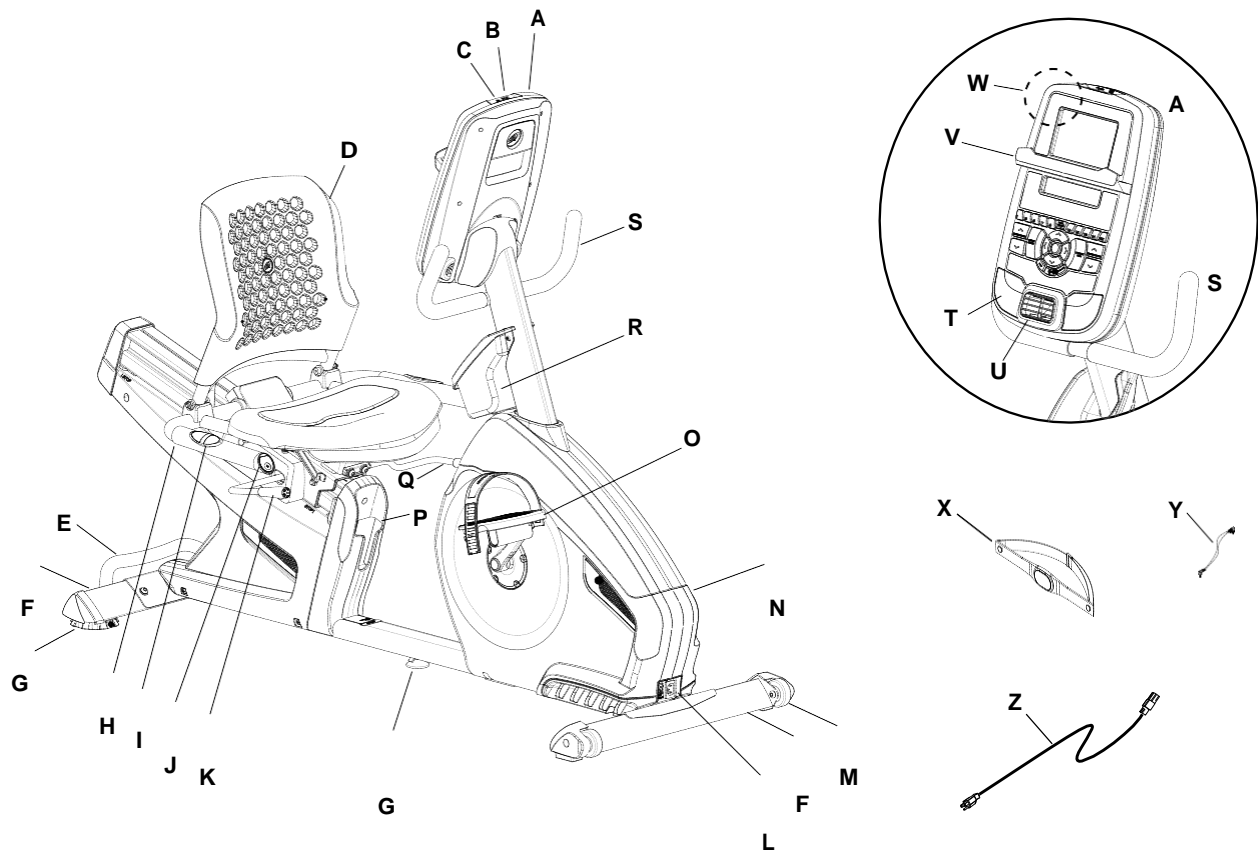


Traducere din limba engleză



A	Consolă	O	Pedală
B	Intrare USB	P	Coș de depozitare
C	Port MP3	Q	Mâner de reglare scaun
D	Scaun reglabil	R	Suport recipient apă
E	Mâner de transport	S	Ghidon, vertical
F	Stabilizator	T	Difuzoare
G	Egalizator	U	Ventilator
H	Ghidon, partea laterală	V	Tavă media
I	Senzori Contact Frecvență Cardiacă (CHR)	W	Receptor Telemetrie Frecvență Cardiacă (HR)
J	Comenzi de la distanță rezistență	X	Bandă pectorală Frecvență Cardiacă (HR)
K	Mâner de reglare înclinare scaun	Y	Cablu MP3
L	Conector/Comutator pornire	Z	Cablu de alimentare
M	Roți de transport	AA	Conectivitate Bluetooth® (nu este indicată)
N	Volantă complet învâluită		

AVERTISMENT! Utilizează valorile calculate sau măsurate de computerul aparatului doar în scopuri de referință. Frecvența cardiacă afișată este o aproximare și trebuie utilizată doar în scopuri de referință. Suprasolicitarea poate duce la leziuni grave sau deces. Dacă vă simțiți slăbiți, opriți imediat exercițiile.

Caracteristicile consolei

Consola oferă informații importante despre antrenamentul dumneavoastră și vă permite să vă controlați nivelurile de rezistență în timp ce exersați. Consola prezintă un afișaj Nautilus Dual Track™ cu butoane de control tactile pentru a naviga prin programele de exerciții.



Funcțiile tastaturii

Butonul mărirea rezistență (▲)- Mărește nivelul rezistenței antrenamentului

Butonul reducerea rezistență (▼)- Scade nivelul rezistenței antrenamentului

Butonul PORNIRE RAPIDĂ - Începe un antrenament cu pornire rapidă

Butonul UTILIZATORULUI - Selectează un Profil de Utilizator

Butonul PROGRAME - Selectează o categorie și programul de antrenament

Butonul PAUZA/FINALIZARE - Pune pe pauză un antrenament activ, încheie un antrenament pus pe pauză, sau revine la ecranul anterior

Butonul URMĂRIRE OBIECTIV - Afișează Totalurile și Rezultatele antrenamentului pentru obiectivul selectat

Butonul de mărirea Profil utilizator (▲) - Mărește o valoare (vârstă, timp, distanță sau calorii) sau navighează prin opțiuni

Butonul la stânga (◀)- Afișează diferite valori ale antrenamentului în timpul unui antrenament și navighează prin opțiuni

Butonul OK - Începe un Program de antrenament, confirmă informațiile, sau reia un antrenament pus pe pauză

Butonul la dreapta (▶)- Afișează diferite valori ale antrenamentului în timpul unui antrenament și navighează prin opțiuni

Butonul reducerea (▼)- Reduce o valoare (vârstă, timp, distanță sau calorii) sau navighează prin opțiuni

Butonul VENTILATOR - Controlează ventilatorul cu 3 viteze

Butoane rapide nivel rezistență - Schimbă nivelele rezistenței la setare rapid în timpul unui antrenament

Led-uri indicatoare rezultate - când se ajunge la un anumit nivel sau este revizualizat un rezultat, led-ul indicator al rezultatului se va activa

Afișajul Nautilus Dual Track™

Date afișaj superior



Afișaj programe

Afișajul programelor arată informațiile Utilizatorului și aria de afișare cu grafice arată profilul cursului pentru program. Fiecare coloană din profil arată un interval (segment de antrenament). Cu cât este mai înaltă coloana, cu atât mai mare este nivelul de rezistență. Coloana intermitentă indică intervalul dumneavoastră curent.

Afișajul intensității

Afișajul intensității indică nivelul lucrului în acel moment pe baza nivelului curent al rezistenței.

Afișajul Zonei Frecvenței Cardiace

Zona Frecvenței Cardiace arată în care zonă se încadrează frecvența cardiacă curentă pentru Utilizatorul curent. Aceste Zone ale Frecvenței Cardiace pot fi utilizate ca un ghid al antrenamentului pentru o anumită zonă țintă (anaerobă, aerobă, sau ardere grăsimi).

⚠️ Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau senzație de apăsare în piept, dacă nu mai puteți respira sau dacă vă simțiți slăbiți. Contactați medicul înainte de a utiliza din nou aparatul. Frecvența cardiacă afișată este o aproximare și trebuie utilizată doar în scopuri de referință.

Notă: Dacă nu este detectată nicio frecvență cardiacă, afișajul va fi gol.

NOTIFICARE: Pentru a preveni interferența cu receptorul HR telemetric, nu așezați dispozitive electronice personale în partea stângă a tăvii media.

Afișajul obiectivelor

Afișajul obiectivelor indică tipul de obiectiv selectat în momentul de față (Distanță, Timp sau Calorii), valoare curentă pentru a atinge obiectivul, și procentul finalizat până la obiectiv.

Afișajul Utilizatorului

Afișajul Utilizatorului arată care Profil de Utilizator este selectat în acest moment.

Afișaj rezultate

Afișajul rezultatelor se activează când este atins un obiectiv al antrenamentului sau un punct de referință al antrenamentului este depășit din antrenamentele anterioare. Afișajul consolei va felicita și va informa Utilizatorul pentru/de rezultatul său, împreună cu un sunet de celebrare.

Date afișaj inferior



Afișajul inferior indică Valorile Antrenamentului și pot fi personalizate pentru fiecare Utilizator. (Consultați secțiunea „Editare Profil Utilizator” din acest manual.)

Viteză

Câmpul afișajului VITEZEI indică viteza aparatului în mile pe oră (mph) sau kilometri pe oră (km/h).

Timp

Câmpul afișajului TIMPULUI indică contorizarea timpului total al antrenamentului, Timpul mediu pentru Profilul Utilizatorului, sau timpul total de funcționare a aparatului.

Notă: Dacă este efectuat un antrenament cu pornire rapidă pentru mai mult de 99 de minute și 59 de secunde (99:59), unitățile pentru Timp se vor schimba în ore și minute (1 oră, 40 de minute).

Distanță

Afișajul DISTANȚEI indică contorizarea distanței (mile sau km) în cadrul antrenamentului.

Notă: Pentru a modifica unitățile de măsurare în Engleză Imperială sau metrică, consultați secțiunea „Mod Setare Consolă” din acest manual.

Nivel

Afișajul NIVELULUI indică nivelul curent al rezistenței în cadrul antrenamentului.

RPM

Câmpul afișare RPM indică rotațiile pe minut ale pedalei (RPM).

HR (Puls)

Afișajul HR (Frecvența cardiacă) indică bătăile pe minut (BPM) de pe monitorul frecvenței cardiace. Când un semnal al frecvenței cardiace este primit de Consolă, iconița va licări.

⚠️ Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau senzație de apăsare în piept, dacă nu mai puteți respira sau dacă vă simțiți slăbiți. Contactați medicul înainte de a utiliza din nou aparatul. Frecvența cardiacă afișată este o aproximare și trebuie utilizată doar în scopuri de referință.

Wați

Câmpul de afișare al WAȚILOR indică ieșirea estimată a puterii la RPM curente și nivelul intensității, afișate în wați (746 wați = 1 hp).

Calorii

Câmpul de afișare a CALORIILOR indică calorii estimate pe care le-ați ars în timpul exercițiului.

Conectivitate Bluetooth® cu aplicația de Fitness “Nautilus Trainer™”

Acest aparat de fitness este echipat cu conectivitate Bluetooth® și se poate sincroniza fără fir cu aplicația de Fitness “Nautilus Trainer™” pe dispozitivele suportate. Aplicația software se sincronizează cu aparatul dumneavoastră de fitness pentru a urmări calorii totale arse, timpul, distanța, și altele. Acesta înregistrează și stochează fiecare antrenament pentru referință rapidă. În plus, acesta sincronizează automat datele antrenamentului dumneavoastră cu MyFitnessPal®, și Under Armour® Connected Fitness pentru a atinge obiectivul dumneavoastră zilnic privind calorii mai ușor ca niciodată! Urmăriți rezultatele și împărtășiți-le cu prietenii și familia.

1. Descărcați Aplicația software gratuită, denumită Nautilus Trainer™. Aplicația software este disponibilă pe iTunes® și Google Play™.

Notă: Pentru o listă completă a dispozitivelor suportate, revizualizați aplicația software pe iTunes® sau Google Play™.

2. Urmați instrucțiunile de pe aplicația software pentru a sincroniza dispozitivul dumneavoastră la aparatul de exerciții.
3. Pentru a sincroniza datele antrenamentului dumneavoastră cu MyFitnessPal® sau Under Armour® Connected Fitness, apăsați clic pe programul dorit sau conectați-vă cu informațiile dumneavoastră.

Notă: Aplicația de Fitness “Nautilus Trainer™” va sincroniza automat antrenamentele dumneavoastră după sincronizarea inițială.

Încărcare USB

Dacă este atașat un Dispozitiv USB la Portul USB, portul va încerca să încarce Dispozitivul.

Notă: În funcție de amperajul dispozitivului, puterea furnizată de Portul USB este posibil să nu fie suficientă pentru a opera Dispozitivul și a-l încărca în același timp.

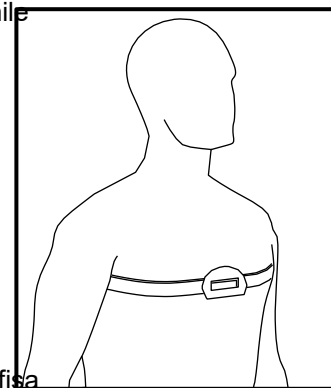
Banda pectorală

Utilizând banda pectorală furnizată cu transmițător al frecvenței cardiace vă permite să vă monitorizați frecvența cardiacă în orice moment în timpul antrenamentului dumneavoastră.

⚠ Consultați un medic înainte de a începe un program de exerciții. Întrerupeți exercițiile dacă simțiți durere sau senzație de apăsare în piept, dacă nu mai puteți respira sau dacă vă simțiți slăbiți. Contactați medicul înainte de a utiliza din nou aparatul. Frecvența cardiacă afișată este o aproximare și trebuie utilizată doar în scopuri de referință.

Transmițătorul de frecvență cardiacă este atașat la o bandă pectorală pentru a vă păstra mâinile libere în timpul antrenamentului dumneavoastră. Pentru a vă pune banda pectorală:

1. Fixați transmițătorul la banda pectorală elastică.
2. Securizați banda în jurul pieptului cu curba transmițătorului orientată în sus, chiar sub mușchii pectorali.
3. Ridicați transmițătorul de pe piept și umeziți cele două Arii ale electrozilor cu fante de pe spate.
4. Verificați ca ariile ude ale electrozilor să fie lipite ferm pe pielea dumneavoastră.



Transmițătorul va transmite frecvența dumneavoastră cardiacă la receptorul aparatului și va afișa Bătăile pe minut (BPM).

Detashați întotdeauna transmițătorul înainte de a curăța banda pectorală. Curățați banda pectorală cu regularitate cu săpun blând și apă, și uscați-o în profunzime. Urmele de transpirație și umiditate pot păstra transmițătorul activ și scurge bateria în transmițător. Uscați și ștergeți cu o cârpă uscată transmițătorul după fiecare utilizare.

Notă: Nu utilizați materiale abrazive sau substanțe chimice precum lâna de oțel sau alcool când curățați banda pectorală, deoarece acestea pot deteriora permanent electrozii.

În cazul în care Consola nu afișează o valoare a frecvenței cardiace, transmițătorul poate fi defect. Verificați dacă ariile de contact texturate de pe banda pectorală fac contact cu pielea dumneavoastră. Este posibil să trebuiască să udați ușor ariile de contact. Verificați dacă

curba transmițătorului este orientată în sus. Dacă nu apare niciun semnal sau dacă aveți nevoie de mai multă asistență, contactați Reprezentantul Nautilus.

⚠ Înainte de a arunca o bandă pectorală, scoateți bateria. A se elimina în conformitate cu reglementările locale și/sau în centre de reciclare aprobate.

Monitor frecvență cardiacă de la distanță

Monitorizarea frecvenței cardiace este una dintre cele mai bune proceduri pentru a controla intensitatea exercițiului dumneavoastră. Senzorii de Contact pentru Frecvență Cardiacă (CHR) sunt instalați pentru a transmite semnalele frecvenței cardiace la Consolă. Consola poate, de asemenea, citi semnalele HR telemetrice de la transmițătorul frecvenței cardiace de pe banda pectorală care operează în intervalul 4,5kHz - 5,5kHz.

Notă: Banda pectorală pentru frecvența cardiacă trebuie să fie o bandă decodată a frecvenței cardiace de la Polar Electro sau un model compatibil POLAR® decodat . (Benzile pentru frecvență cardiacă codate POLAR® precum benzile pectorale POLAR® OwnCode® nu vor funcționa cu acest echipament.)

⚠ Dacă aveți implantat un stimulator cardiac sau al dispozitiv electronic, consultați medicul înainte de a utiliza banda pectorală fără fir sau alt monitor telemetric pentru frecvența cardiacă.

NOTIFICARE: Pentru a preveni interferența cu receptorul HR telemetric, nu așezați dispozitive electronice personale în partea stângă a tăvii media



Senzori de contact frecvență cardiacă

Senzorii de Contact pentru Frecvență Cardiacă (CHR) transmit semnalele frecvenței dumneavoastră cardiace la Consolă. Senzorii CHR sunt părțile din oțel inoxidabil ale mânelor. Pentru utilizare, puneți mâinile confortabil în jurul senzorilor. Asigurați-vă că mâinile dumneavoastră ating partea superioară și partea inferioară a senzorilor. Țineți cu fermitate, însă nu prea strâns sau slab. Ambele mâini trebuie să facă contact cu senzorii pentru ca Consola să detecteze un puls. După ce Consola detectează patru semnale stabile ale pulsului, frecvența dumneavoastră cardiacă inițială va fi indicată.

După ce Consola are frecvența dumneavoastră cardiacă inițială, nu vă mișcați și nu mutați mâinile timp de 10-15 secunde. Consola va valida acum frecvența cardiacă. Mulți factori influențează capacitatea senzorilor de a detecta semnalul frecvenței dumneavoastră cardiace:

- Mișcarea mușchilor superiori ai corpului (inclusiv brațele) produce un semnal electric (artefact muscular) care poate interfera cu detectarea pulsului. Mișcarea ușoară a mâinii în timpul contactului cu senzorii poate produce, de asemenea, interferență.
- Calusurile și loțiunea de mâini poate acționa ca un strat izolator pentru a reduce puterea semnalului.
- Anumite semnale ale Electrocardiografei (EKG) generate de persoane nu sunt suficient de puternice pentru a fi detectate de senzori.
- Proximitatea altor aparate electronice poate genera interferență.

Dacă semnalul frecvenței cardiace poate părea uneori neregulat după validare, ștergeți mâinile și senzorii și încercați din nou.

Calculul frecvenței cardiace

Frecvența dumneavoastră cardiacă scade de obicei de la 220 de bătăi pe minut (BPM) în copilărie la aproximativ 160 BPM până la vârsta de 60. Această scădere a frecvenței cardiace este de obicei lineară, scăzând cu aproximativ o BPM în fiecare an. Nu există nicio indicație că antrenamentul influențează scăderea frecvenței cardiace maxime. Persoanele de aceeași vârstă ar putea avea frecvențe cardiace maxime diferite. Este mai precis să găsim această valoare prin finalizarea testului de stres decât să utilizăm o formulă legată de vârstă.

Frecvența dumneavoastră cardiacă în repaus este influențată de antrenamentul de efort. Adultul obișnuit are o frecvență cardiacă în repaus de aproximativ 72 BPM, în timp ce atleții foarte antrenați pot avea citiri de 40BPM sau mai mici.

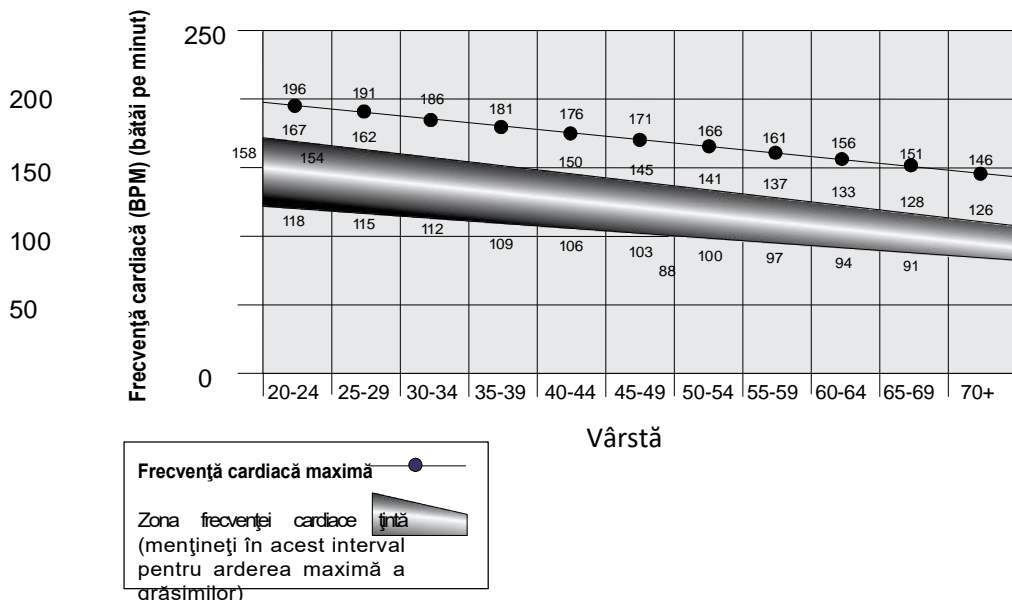
Tabelul frecvenței cardiace este o estimare a cât de eficientă este Zona Frecvenței Cardiace (HRZ) pentru a arde grăsimi și a vă îmbunătăți sistemul cardiovascular. Condițiile fizice pot varia, astfel că HRZ individuală poate fi cu câteva bătăi mai mare decât ceea ce este indicat.

Cea mai eficientă procedură pentru a arde grăsimea în timpul exercițiului este de a începe la un ritm lent și crește gradat intensitatea dumneavoastră până când frecvența cardiacă ajunge între 60 – 85% din frecvența dumneavoastră cardiacă maximă. Continuați în acel ritm, păstrând frecvența dumneavoastră cardiacă în acea zonă țintă timp de 20 de minute. Cu cât mai mult păstrați frecvența dumneavoastră cardiacă țintă, cu atât mai multă grăsime va arde corpul dumneavoastră.

Graficul este un scurt ghid, care descrie frecvențele cardiace țintă sugerate în general pe baza vârstei. Așa cum este notat mai sus, frecvența dumneavoastră țintă optimă poate fi mai înaltă sau mai scăzută. Consultați medicul dumneavoastră pentru zona frecvenței dumneavoastră cardiace individuale țintă.

Notă: Ca în cazul tuturor exercițiilor și regimurilor de fitness, utilizați întotdeauna cea mai bună judecată a dumneavoastră când măriți durata exercițiilor sau intensitatea.

FRECVENȚĂ CARDIACĂ ȚINTĂ DE ARDERE A GRĂSIMILOR



Comenzi de la distanță pentru rezistență

Comenzile de la distanță pentru rezistență sunt situate pe brațele laterale ale ghidonului. Rezistența poate fi controlată din aceste taste. Brațul drept lateral al ghidonului are o Tastă de creștere a rezistenței (▲) și brațul lateral stâng al ghidonului are o Tastă de reducere a rezistenței (▼). Aceste taste funcționează exact la fel ca tastele de creștere și scădere a rezistenței și înclinării de pe consolă.

