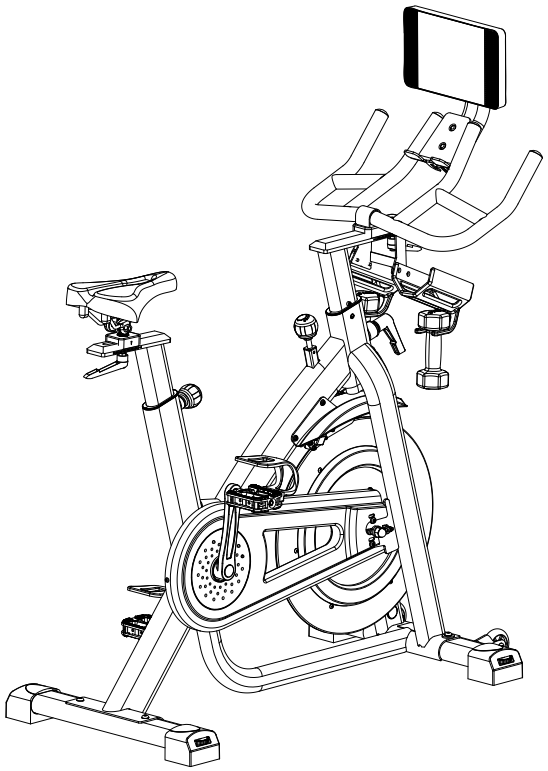
BOWFLEX™

C7

MANUALE DI MONTAGGIO/UTENTE



Allenamento con altre App di fitness

Questa macchina per esercizi dispone di connettività Bluetooth® integrata e funziona con diverse App di fitness. Per consultare la nostra lista più aggiornata delle app supportate, visitare:
www.nautilus.com/partners

Sommario/Registrazione

Importanti precauzioni di sicurezza	3
Etichette di avvertenza di sicurezza/Numero di serie	5
Specifiche	6
Prima del montaggio	6
Componenti	7
Bulloneria	8
Attrezzi	8
Montaggio	8
Montaggio delle tacchette delle scarpe	14
Spostamento e rimessaggio della macchina	15
Messa in piano della macchina	15
Caratteristiche	16
Arresto di emergenza	17
Caratteristiche della console	17
Monitoraggio remoto della frequenza cardiaca	22
Tacchette delle scarpe	24
Operazioni	25
Regolazioni	25
Bloccaggio per la conservazione	27
Configurazione iniziale	27
Accensione	27
Modalità pausa / allenamento completato	28
Manutenzione	29
Regolazione della tensione della cinghia di trasmissione	29
Parti da sottoporre a manutenzione	30
Risoluzione dei problemi	31

Per mantenere valida l'assistenza in garanzia, conservare la prova di acquisto originale e registrare le informazioni seguenti:

Numero di serie _____

Data di acquisto _____

Se l'attrezzatura è stata comprata negli Stati Uniti/Canada: E' possibile registrare la garanzia al sito: **www.bowflex.com/register** o chiamando il numero 1 (800) 605–3369.

Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada: Per registrare la garanzia del prodotto, contattare il proprio distributore.

Per dettagli sulla garanzia del prodotto, o in caso di domande o problemi relativi al prodotto stesso, contattare il distributore locale di fiducia. Per individuare il distributore locale, visitare: www.nautilusinternational.com

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 Stati Uniti, www.NautilusInc.com - Customer Service: Nord America (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Attrezzatura per il Fitness Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Cina 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | fuori dagli Stai Uniti www.nautilusinternational.com | Stampato in Cina |

© 2020, Nautilus, Inc. | Bowflex, il logo B , Bowflex C7, JRNY, Explore the World, Nautilus, e Schwinn sono marchi di proprietà o concessi in licenza da Nautilus, Inc., registrati o altrimenti protetti dalla common law negli Stati Uniti e in altri paesi. I loghi e la grafica Bluetooth® sono marchi di fabbrica registrati detenuti da Bluetooth SIG, Inc., e qualsivoglia uso di suddetti marchi da parte di Nautilus, Inc. è sotto licenza. Tutti gli altri marchi sono di proprietà dei rispettivi proprietari.

MANUALE ORIGINALE - SOLO VERSIONE IN INGLESE

IMPORTANTI PRECAUZIONI DI SICUREZZA

Quando si usa un'apparecchiatura elettrica, rispettare sempre le precauzioni di base, tra cui le seguenti:

⚠ Questa icona indica una situazione potenzialmente pericolosa che, se non evitata, può causare la morte o lesioni gravi.

Attenersi alle seguenti avvertenze:

⚠ Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina.

Leggere attentamente e comprendere le istruzioni di montaggio. Leggere e comprendere il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.

- Mantenere sempre spettatori e bambini lontani dal prodotto in fase di montaggio.
- Non alimentare la macchina sino a quando non viene impartita la relativa istruzione.
- Per ridurre i rischi di scosse elettriche o connessi all'uso non supervisionato della macchina, scollegare sempre l'adattatore CA dalla presa elettrica a parete e dalla macchina e attendere 5 minuti prima di procedere ad un intervento di manutenzione, pulizia o riparazione della macchina stessa. Collocare l'adattatore CA in un luogo sicuro.
- Non montare la macchina all'aperto o in presenza di acqua o umidità.
- Assicurarsi che il montaggio abbia luogo in un'area di lavoro adeguata, lontano da passanti e spettatori.
- Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.
- Sistemare la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non cercare di modificare il design o la funzionalità della macchina. Ciò potrebbe compromettere la sicurezza di questa macchina e invalidare la garanzia.
- In caso di necessità di parti di ricambio., utilizzare solo parti di ricambio. e bulloneria originali forniti da Nautilus. Il mancato utilizzo di parti di ricambio originali può rappresentare un rischio per gli utenti, il funzionamento scorretto della macchina e l'annullamento della garanzia.
- Utilizzare o mettere in funzione la macchina solo dopo aver completato il montaggio e verificato il corretto funzionamento, come da Manuale.
- Prima di utilizzare la macchina per la prima volta, leggere e assicurarsi di aver compreso per intero il Manuale fornito a corredo. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.
- Eseguire tutte le fasi di montaggio nella sequenza indicata. Un montaggio errato può provocare lesioni o un funzionamento scorretto.
- Collegare la macchina esclusivamente ad una presa di corrente con adeguata messa a terra.
- Mantenere l'adattatore CA lontano da fonti di calore o superfici calde.

• CONSERVARE QUESTE INSTRUZIONI.

Prima di utilizzare questa attrezzatura, attenersi alle seguenti avvertenze:

⚠ Leggere e comprendere il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.

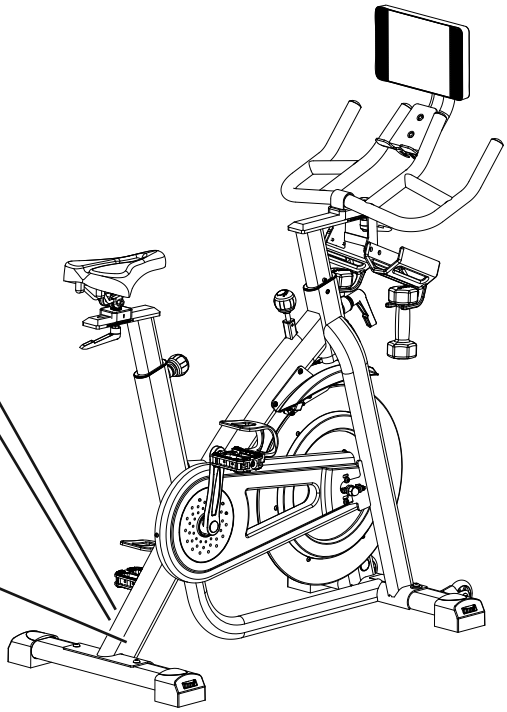
Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina. Sostituire le etichette di sicurezza se queste si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per la fornitura di etichette sostitutive. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/ Canada, contattare il distributore locale.

- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi alla macchina. Le parti in movimento e altre funzioni della macchina possono essere pericolose per i bambini.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni.

- Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali danni al cavo di alimentazione, alla presa elettrica, oppure eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Controllare attentamente il sedile, i pedali e i bracci della pedivella. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per le informazioni sulle riparazioni. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- Questo dispositivo è da utilizzarsi esclusivamente con l'alimentatore fornito in dotazione o con un alimentatore sostitutivo fornito da Nautilus, Inc.
- Limite di peso massimo per l'utente: 150 kg (330 lb). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.
- Questa macchina è studiata per il solo utilizzo domestico. Non posizionare o utilizzare la macchina in un contesto commerciale o istituzionale. Ciò include palestre, aziende, uffici, club, centri fitness e qualsiasi ente pubblico o privato che abbia una macchina per l'uso da parte dei suoi membri, clienti, dipendenti o affiliati.
- Non indossare abiti larghi o gioielli. Questa macchina presenta parti in movimento. Non infilare le dita o altri oggetti all'interno di parti in movimento dell'attrezzatura.
- Quando si utilizza questa macchina, indossare sempre scarpe da ginnastica con suola in gomma o scarpe da ciclismo con tacchette . Non utilizzare la macchina a piedi nudi o indossando solo calze.
- Impostare e mettere in funzione la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non scendere dalla macchina sino a quando i pedali non sono completamente fermi.
- Attendere l'arresto dei pedali prima di posizionarvi i piedi. Prestare attenzione ogni volta che si sale o scende dalla macchina.
- Scollegare completamente l'alimentazione prima di eseguire interventi di riparazione sulla macchina.
- Non utilizzare la macchina all'aperto o in presenza di umidità o acqua.
- Mantenere i pedali puliti e asciutti.
- Mantenere al lato della macchina uno spazio di almeno 0,6 m (24") per accedere alla macchina e alla parte posteriore della macchina. È la distanza di sicurezza raccomandata per accedere e passare attorno alla macchina e per scendere in caso di emergenza. Tenere le altre persone lontano da quest'area durante l'utilizzo della macchina.
- Non sforzarsi esageratamente durante l'esercizio. Utilizzare la macchina nel modo descritto nel presente manuale.
- Eseguire tutte le procedure di manutenzione periodica e regolare raccomandate nel Manuale utente.
- Non far cadere o inserire oggetti in qualsiasi apertura della macchina.
- Regolare correttamente e azionare in sicurezza tutti i dispositivi di regolazione della posizione. Assicurarsi che i dispositivi di regolazione non colpiscano l'utente.
- L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che sono possibili modifiche di velocità e resistenza nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.
- Per una conservazione sicura della macchina, rimuovere l'alimentatore e posizionarlo in un luogo sicuro. Serrare il freno/la manopola di regolazione della resistenza come descritto sino a quando il volano risulta bloccato. Riporre la macchina in un punto sicuro lontano da bambini e animali domestici.
- Dato che questa macchina funziona con un ingranaggio fisso, non pedalare all'indietro. Se doveste farlo, i pedali potrebbero allentarsi, con conseguenti danni alla macchina e/o lesioni per l'utente. Non azionare mai questa macchina con i pedali allentati.
- L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi (inclusi i bambini) presenti capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza a meno che non sia supervisionato o riceva le giuste istruzioni per usare l'apparecchio da una persona responsabile della sicurezza.
- Questa cyclette non è in grado di arrestare i pedali in modo indipendente dal volano. Ridurre il ritmo per rallentare e arrestare il volano e i pedali. Non scendere dalla cyclette fino a quando i pedali non sono completamente fermi. Tenere presente che i pedali, che sono parti mobili, possono colpire i polpacci.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.

• CONSERVARE QUESTE INSTRUZIONI.

Etichette di avvertenza di sicurezza e numero di serie



AVVERTENZA!

• L'uso incauto della presente macchina può causare lesioni gravi o la morte.
• Tenere bambini e animali domestici lontani dalla macchina.
• Leggere e attenersi a tutte le avvertenze presenti sulla macchina.
• Consultare il manuale utente per ulteriori avvertenze e informazioni sulla sicurezza.
• La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.
• Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni.
• Il limite massimo del peso dell'utente per questa macchina è 150 kg (330 lb).
• Questa macchina è intesa per il solo utilizzo domestico.
• Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi.

(L'etichetta è disponibile solamente in inglese e in francese del Canada.)

Questo prodotto è conforme alla direttiva europea sulle apparecchiature radio 2014/53/UE.

Specifiche

Peso massimo utente: 150 kg (330 lb.)

Peso della macchina senza i manubri: 50,4 kg (111,1 lb.)

Peso dei manubri (disponibili negli Stati Uniti/Canada): 2,7 kg (6 lb.)

Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura: 6599 cm^2 (1025 in^2)

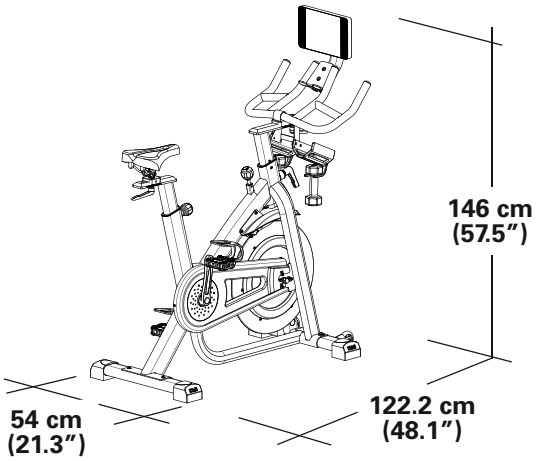
Requisiti di alimentazione

Adattatore di alimentazione

Tensione di ingresso: 100-240V AC, 50-60Hz, 0.5A

Tensione di uscita: 12V DC, 5A

(Fascia da bracco - disponibili negli Stati Uniti/Canada): Batteria al litio ricaricabile



NON smaltire questo prodotto come rifiuto. Prodotto da riciclare. Per uno smaltimento adeguato del presente prodotto, attenersi ai metodi prescritti di una discarica autorizzata.

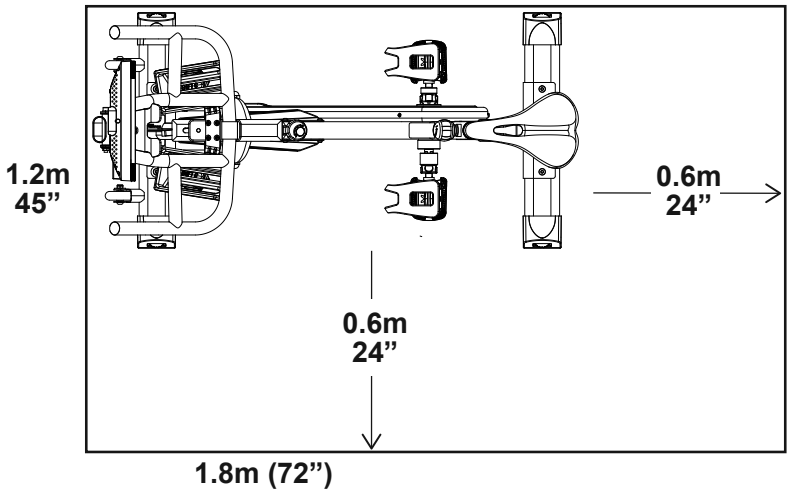
Prima del montaggio

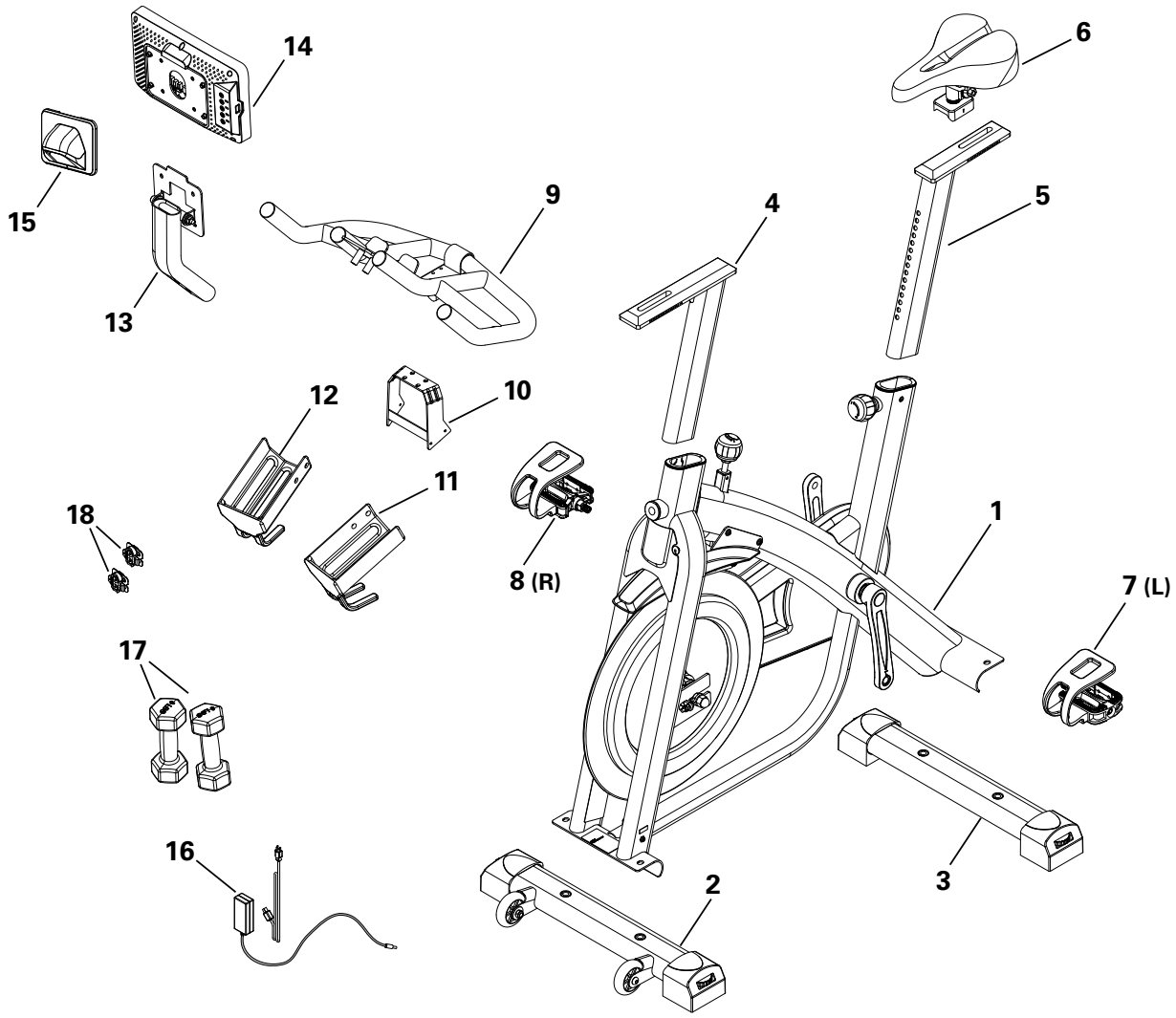
Selezionare l'area in cui si collocherà e utilizzerà la macchina acquistata. Per un utilizzo sicuro, il prodotto dovrà essere disposto su una superficie dura e in piano. Prevedere un'area di allenamento di almeno 1,8 m x 1,2 m (72" x 45").

Accorgimenti di base per il montaggio

Attenersi alle seguenti indicazioni di base in fase di montaggio della macchina:

- Prima del montaggio leggere e comprendere le "Importanti precauzioni di sicurezza".
- Riunire tutti i componenti necessari per ciascuna fase di montaggio.
- Se non altrimenti specificato, usare le chiavi raccomandate e avvitare i bulloni e i dadi verso destra (in senso orario) per serrarli e verso sinistra (in senso antiorario) per allentarli.
- Per unire 2 pezzi, sollevarli delicatamente e guardare attraverso i fori dei bulloni per guidare il bullone nei fori.
- Il montaggio richiede la presenza di 2 persone.





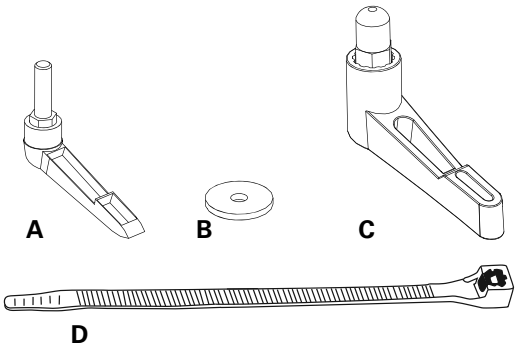
Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio	11	1	Portabottiglie, sinistra
2	1	Stabilizzatore, anteriore	12	1	Portabottiglie, destra
3	1	Stabilizzatore, posteriore	13	1	Albero della console regolabile
4	1	Montante del manubrio	14	1	Console
5	1	Sostegno della sella	15	1	Protezione raccordo console
6	1	Gruppo sedile	16	1	Adattatore CA con cavo
7	1	Pedale, sinistra (L)	17	2	Manubri
8	1	Pedale, destra (R)	18	2	Tacchette scarpe
9	1	Impugnatura			
10	1	Supporto dei porta bottiglie			

* Questi articoli sono nella busta con gli attrezzi.

Bulloneria

Articolo	Qtà	Descrizione
A	2	Maniglia di regolazione, Manubrio/ Sedile
B	2	Rondella piatta, M10, larga
C	1	Maniglia di regolazione, Montante del manubrio
D	2	Fascette, 8” (200mm)

Nota: Nella busta vengono forniti in dotazione pezzi di ricambio selezionati della bulloneria preinstallata.



Attrezzi

Inclusi

4 mm

15 mm/17 mm

#2
6 mm

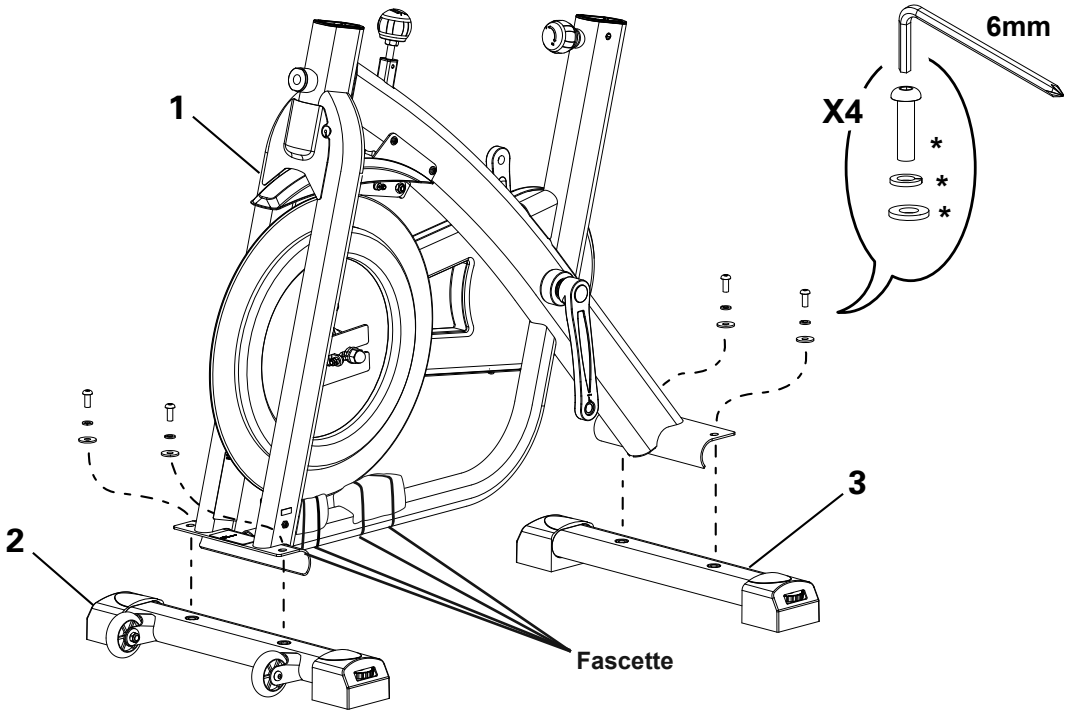
Non inclusi

(raccomandato)

Montaggio

1. Fissare gli stabilizzatori al telaio

Nota: La bulloneria (*) è pre-installata e non fornita nella busta degli attrezzi. Tagliare le fascette indicate. Rimuovere il materiale d'imballaggio sotto il volano e smaltirlo in sicurezza. Se un tubo metallico è pre-montato sulla staffa, rimuoverlo e metterlo da parte al sicuro.



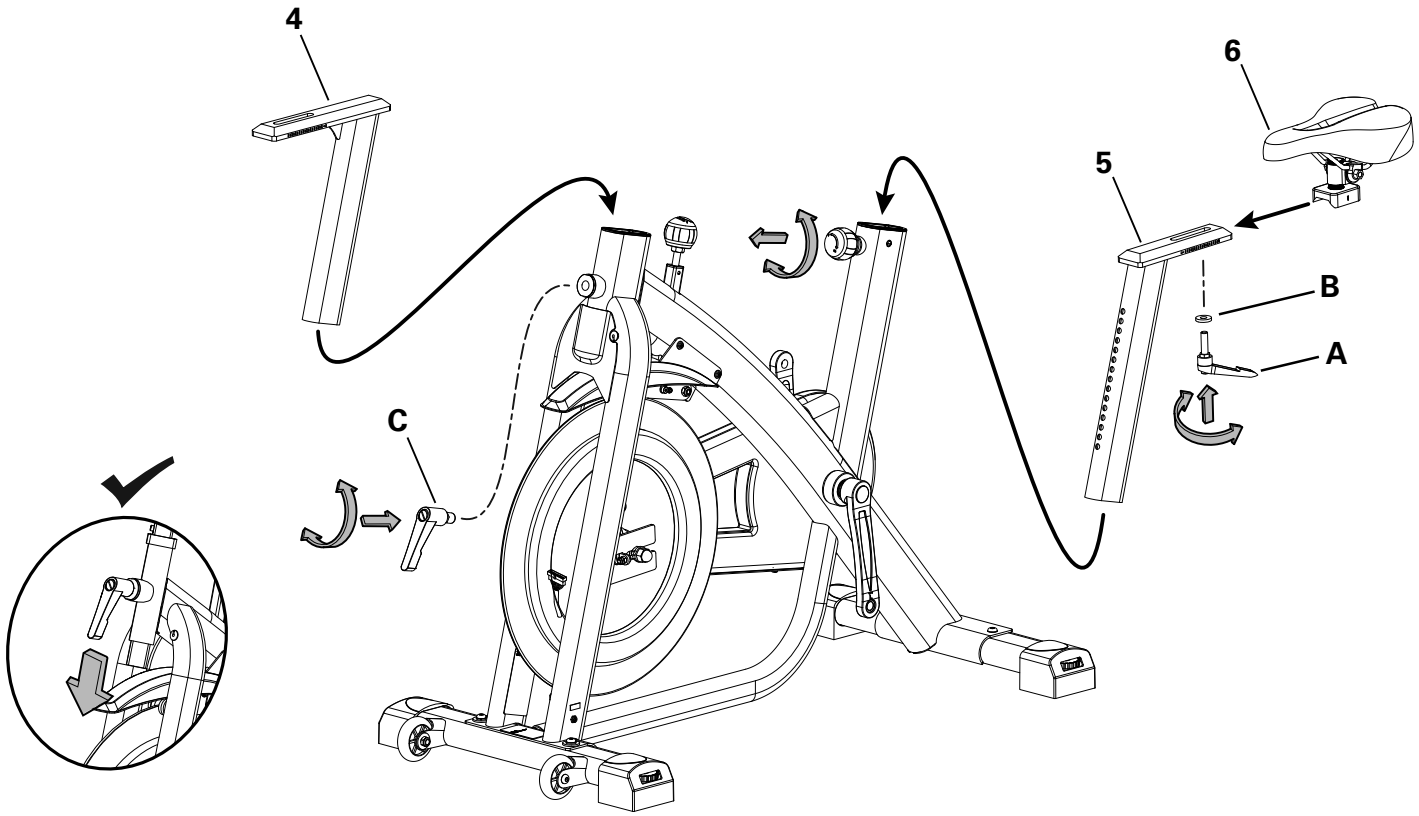
2. Fissare il montante del manubrio e il supporto della sella al gruppo telaio, quindi montare la sella.

Non impostare la posizione del sostegno della sella o del montante del manubrio oltre il contrassegno di arresto (STOP) presente sul tubo.

AVVISO: Assicurarsi che la manopola di regolazione del montante del manubrio sia completamente serrata per fissarla al montante del manubrio e che la manopola di regolazione della sella si innesti nei fori del sostegno della sella. Una volta serrata a fondo la manopola di regolazione del montante del manubrio deve essere rivolta verso il basso. Assicurarsi che la manopola di regolazione del sedile sia completamente serrata per fissare il gruppo sedile al supporto del sedile. Una volta serrata a fondo, la manopola di regolazione deve essere rivolta all'indietro.

Nota: Per regolare l'altezza del montante del manubrio dopo aver stretto la maniglia, allentarla mentre lo si mantiene in posizione verticale per evitare che cada. Far scorrere la sella nella posizione desiderata e serrare a fondo la manopola. Tirare la maniglia per sganciarla e girarla in modo che sia rivolta verso il basso, quindi rilasciarla.

Per regolare la sella dopo aver stretto la maniglia, allentare la maniglia Far scorrere la sella nella posizione desiderata e serrare a fondo la manopola. Tirare la maniglia per sganciarla e girarla in modo che sia rivolta all'indietro, quindi rilasciarla.

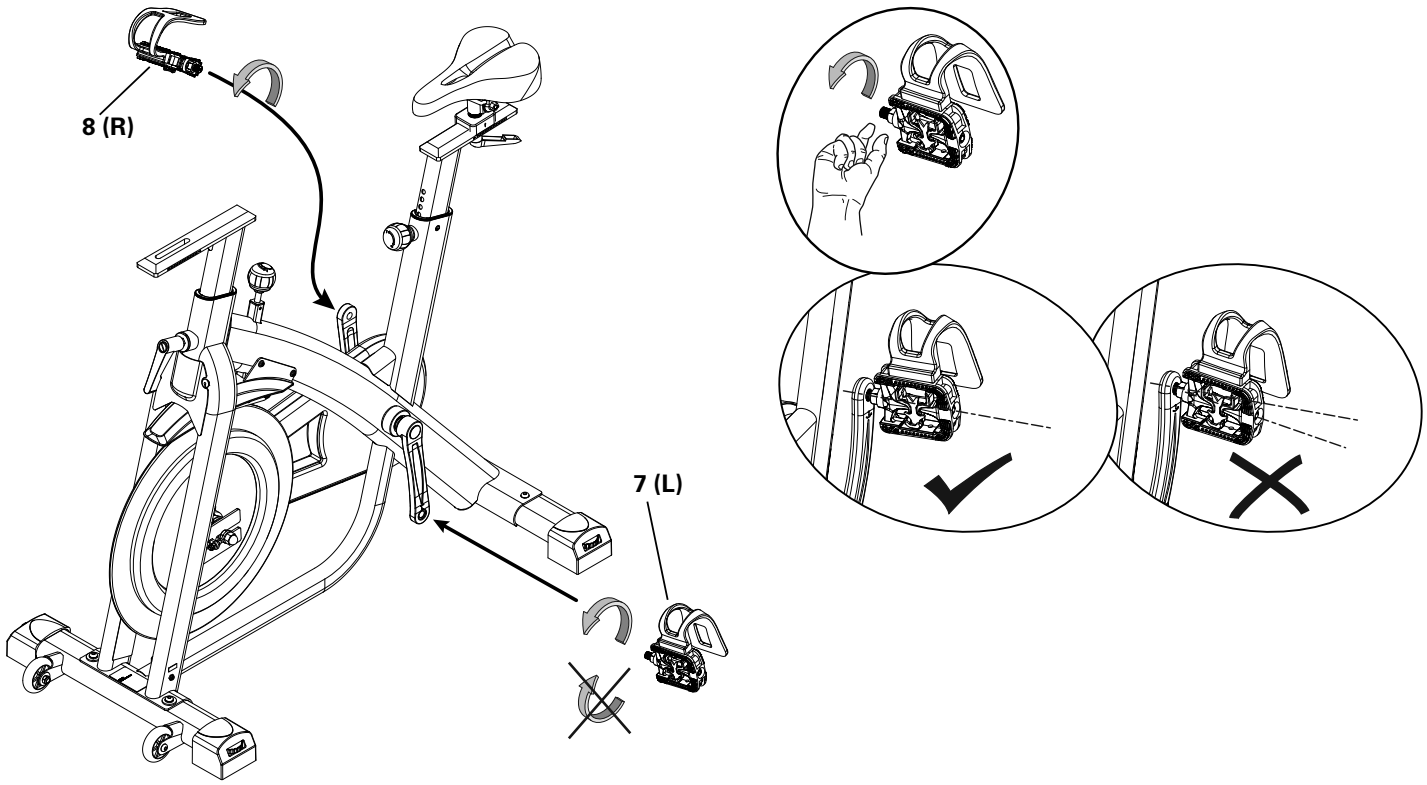


3. Fissare i pedali al gruppo telaio

Se la filettatura si danneggia a seguito di un'installazione sbagliata, i pedali possono sganciarsi dalla bicicletta e/o rompersi durante l'uso, con il rischio di gravi lesioni per l'utente.

Nota: il pedale sinistro presenta la filettatura inversa. Assicurarsi di attaccare i pedali sui relativi lati della cyclette. Per determinare l'orientamento, partire dalla posizione seduta della cyclette. Il pedale sinistro riporta una "L" e il pedale destro una "R".

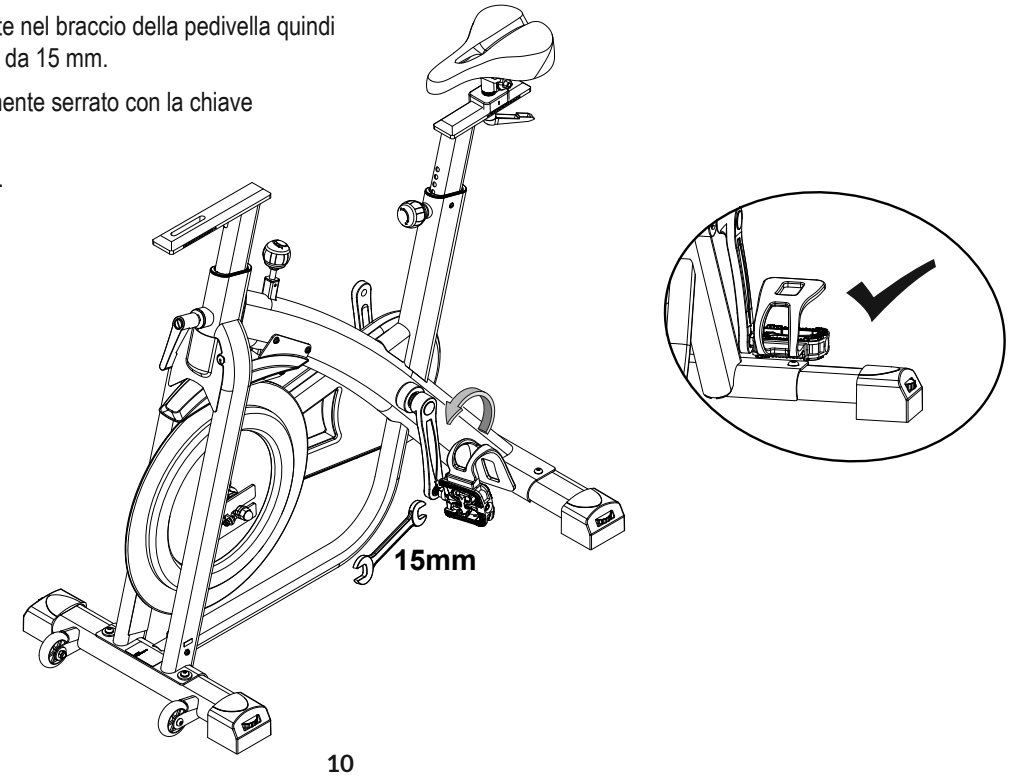
AVVISO: I pedali DEVONO essere installati direttamente a mano nei bracci della pedivella o le filettature che fissano i pedali rischiano di danneggiarsi. Avviare il pedale a mano. Se si avverte una resistenza e il pedale non gira agevolmente nel braccio della pedivella, assicurarsi che la filettatura sia allineata correttamente. Assicuratevi che il pedale si inserisca dritto nel braccio della pedivella. Se il pedale non è allineato con l'apertura, rimuovere il pedale e ricominciare da capo.



Avviare il pedale girandolo manualmente nel braccio della pedivella quindi stringerlo completamente con la chiave da 15 mm.

Assicurarsi che il pedale sia completamente serrato con la chiave da 15 mm.

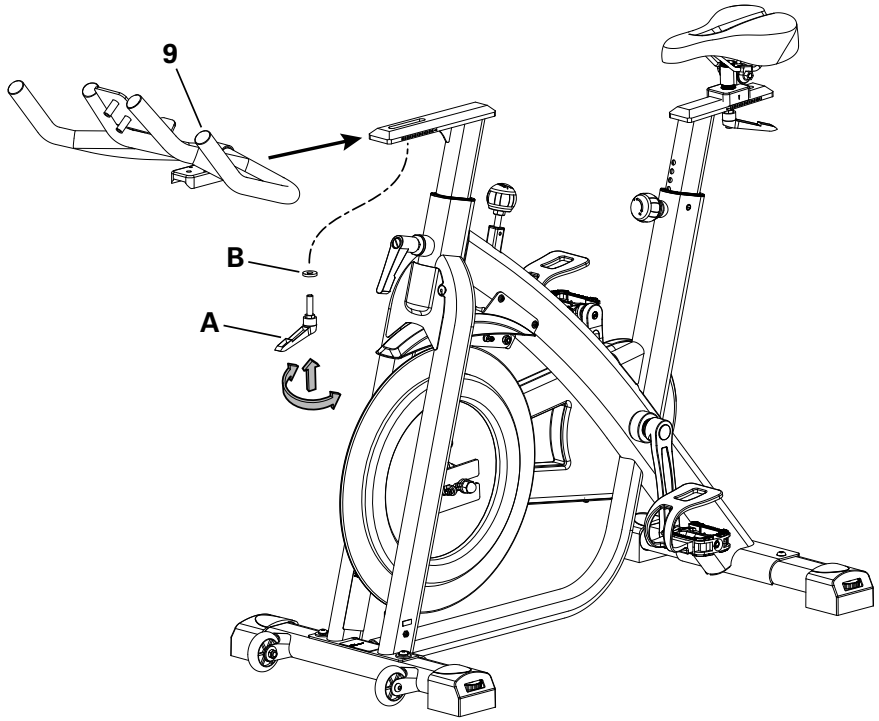
Ripetere l'operazione con l'altro pedale.



4. Fissare il gruppo manubrio al gruppo telaio

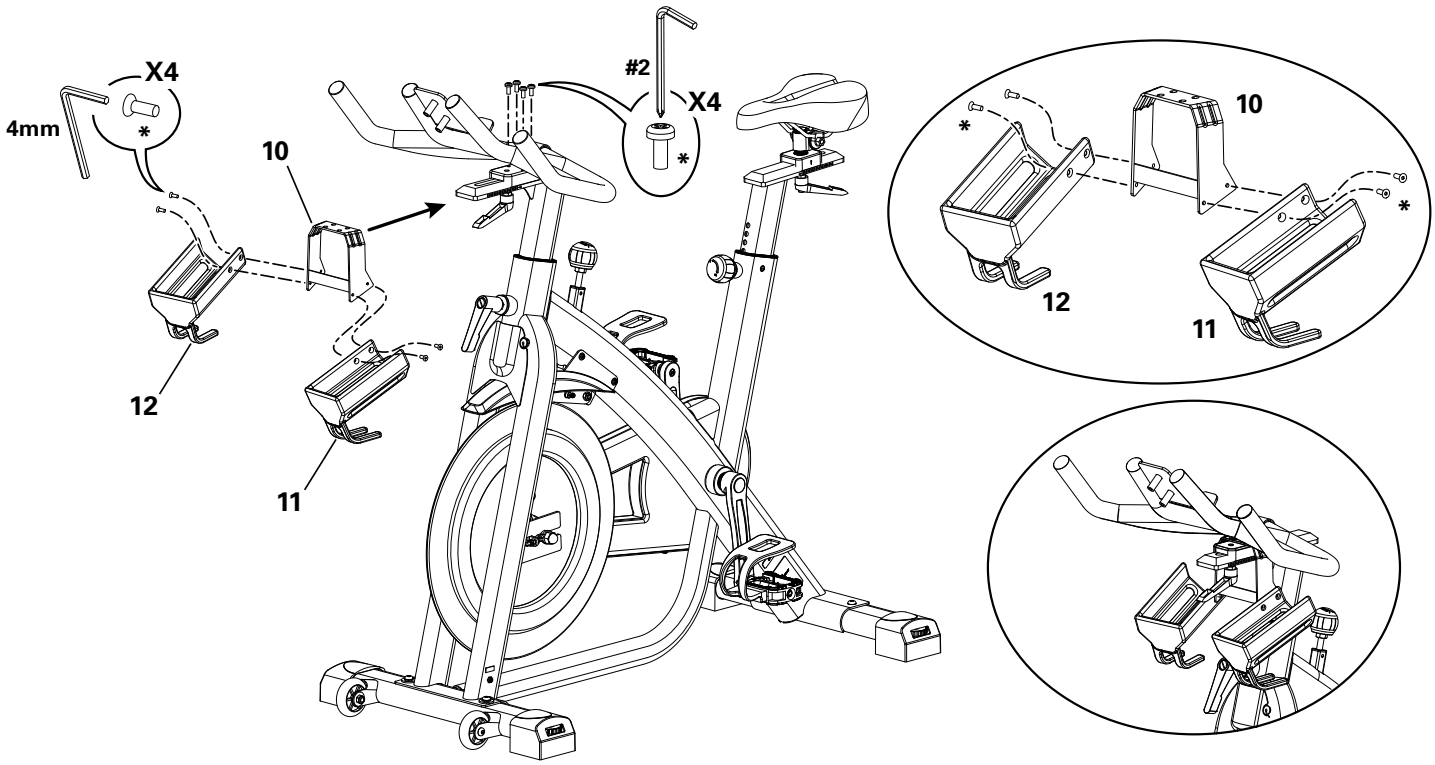
AVVISO: Assicurarsi che la manopola di regolazione innesti i fori del montante del manubrio. Una volta serrata a fondo, la manopola di regolazione del manubrio deve essere rivolta in avanti.

Nota: Per regolare il manubrio dopo aver stretto la maniglia, allentare la maniglia Far scorrere il manubrio fino a raggiungere la posizione desiderata quindi serrare a fondo la manopola. Tirare la maniglia per sganciarla e girarla in modo che sia rivolta in avanti, quindi rilasciarla.



5. Fissare i porta bottiglie al gruppo telaio.

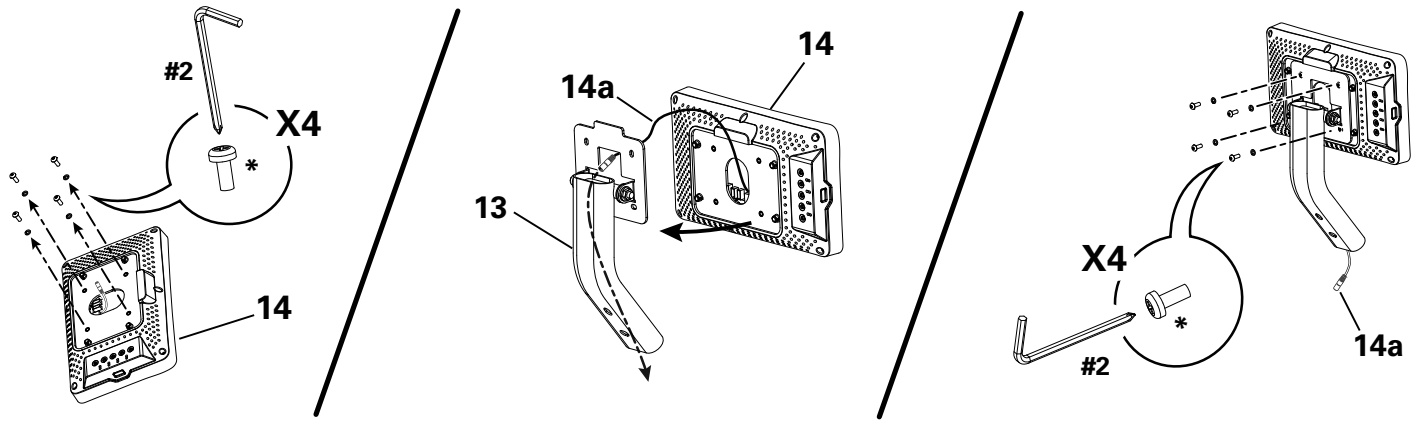
Nota: La bulloneria (*) è pre-installata e non fornita nella busta degli attrezzi.



6. Fissare la console albero della console regolabile

AVVISO: Rimuovere la bulloneria pre-montate(*) dal retro della console prima di collegare i cavi. Non lasciate cadere le viti all'interno della console.

Usare il tirante nell'albero della console regolabile per far passare il cavo della console (14a) attraverso la piastra di montaggio e il tubo nella base dell'albero. Reinstallare la bulloneria della Console (*) attraverso la piastra di montaggio sull'albero della Console regolabile

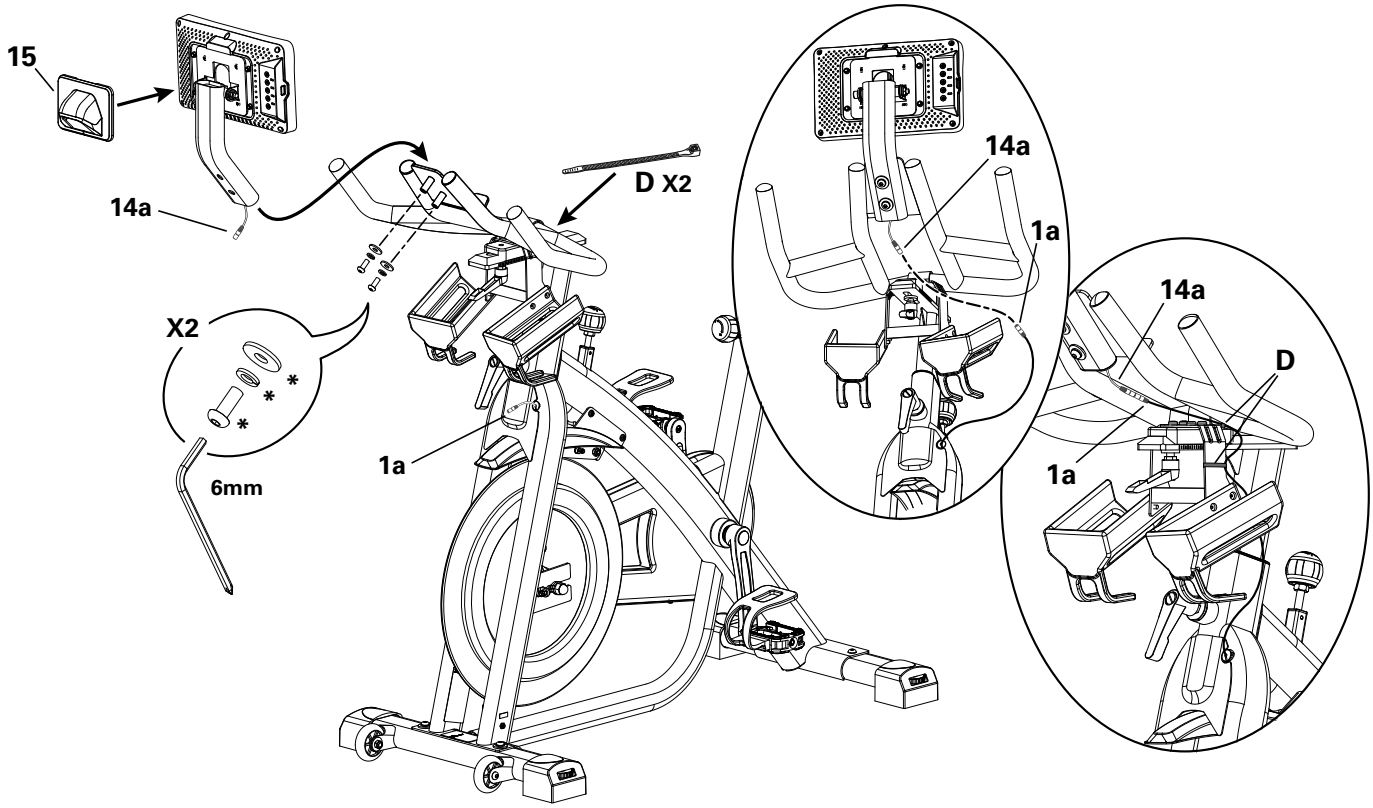


7. Montare il gruppo console/albero sul gruppo telaio

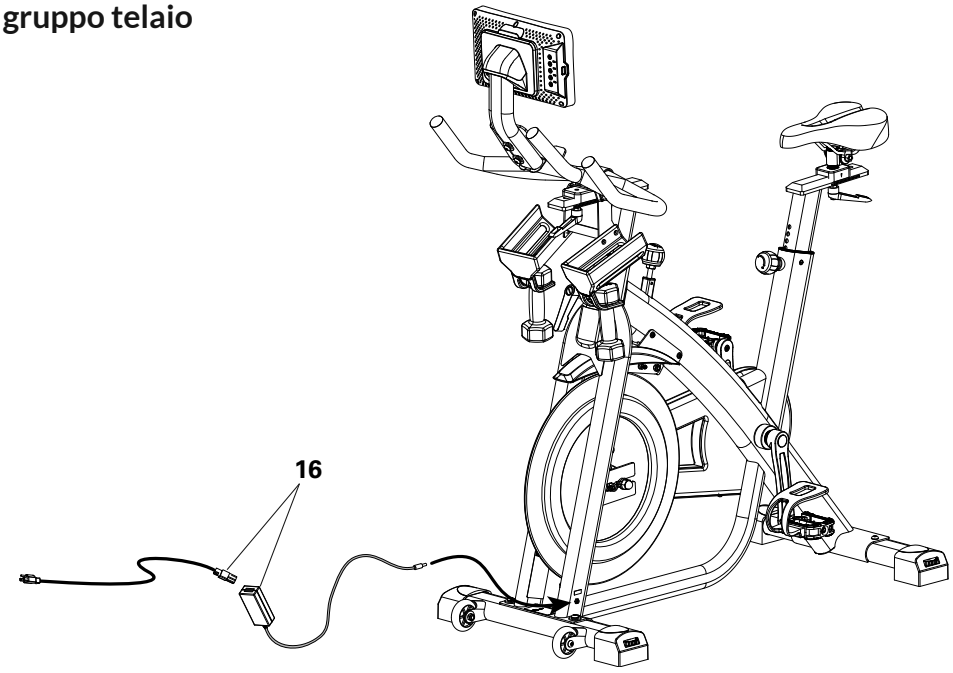
AVVISO: Rimuovere la bulloneria preinstallata (*) dal gruppo manubrio. Fissare l'albero della console regolabile con la bulloneria(*). Prima di stringere la bulloneria, muovere il cavo su e giù lungo l'albero per assicurarsi che non sia schiacciato.

Collegare il cavo della console (14a) al cavo dati (1a). Assicurarsi che i connettori dei cavi siano allineati, spingere saldamente e stringere il dado sul connettore. Regolare il manubrio nella posizione più alta e più in avanti. Utilizzare le fascette in dotazione (D) per fissare il cavo in modo che rimanga libero da parti in movimento, e che abbia abbastanza gioco per la regolazione del manubrio. Fissare la copertura del raccordo della console. Non stringere i cavi.

Nota: La posizione delle fascette mostrate è approssimata. Regolare le fascette secondo necessità.



8. Collegare l'adattatore CA al gruppo telaio



9. Impostazione della macchina

a. Collegando la macchina ad una presa a muro funzionante, la macchina si avvia e il LED di stato rosso si attiva.

Nota: Se non riceve alcun input la console può andare in modalità di risparmio energetico Toccare lo schermo della Console per attivare la macchina.

b. La macchina attiverà e visualizzerà la schermata di Benvenuto - Connetti Wifi. Premere su connetti

Nota: Per usare la macchina Bowflex™ è necessario disporre di una connessione Wifi. Se non si dispone di una connessione Wifi, contattare il rappresentante Bowflex™ o il distributore locale per ulteriore assistenza.

c. La Console visualizzerà l'elenco delle connessioni Wifi disponibili. Premere sulla connessione Wifi desiderata e inserire la password. Premere su connetti

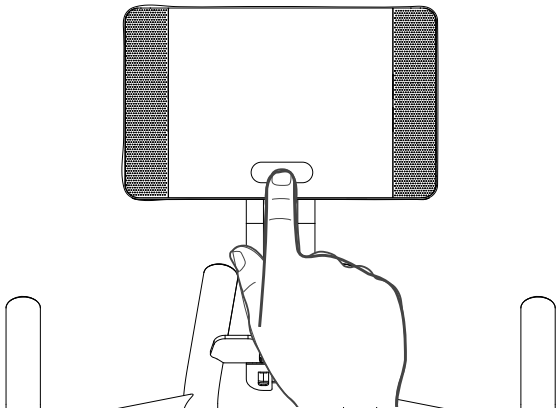
d. La Console effettuerà il test e si collegherà alla connessione Wifi.

Se la Console visualizza una schermata di aggiornamento disponibile, premere il pulsante accetto. La Console aggiornerà il software.

e. Dopo aver stabilito una connessione Wifi, premere indietro.

f. Premere avvio.

g. La console visualizzerà la schermata opzioni. Scegliere Log in o creare account Seguire le indicazioni per registrare la vostra nuova macchina fitness. Una volta completata la registrazione, la vostra macchina fitness sarà pronta per l'uso.



h. La console visualizzerà la schermata Just for you (Solo per te). Per sbloccare tutti i contenuti di allenamento a vostra disposizione completate l'allenamento di valutazione del vostro stato di fitness. Per maggiori informazioni sulle opzioni possibili, potete andare alla scheda Learn (Impara)

10. Ispezione finale

Controllare la macchina per assicurarsi che tutta la bulloneria sia serrata e che i componenti siano montati correttamente.

Registrare il numero di serie nell'apposito campo previsto sulla copertina del presente manuale.

Utilizzare o mettere in funzione la macchina solo dopo aver completato il montaggio e verificato il corretto funzionamento, come da Manuale utente.

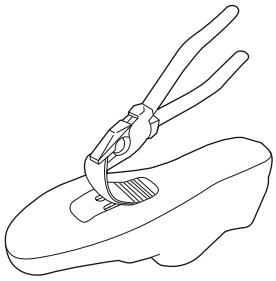
Montare le tacchette delle scarpe sulle scarpe da ciclismo SPD (scarpe da ciclismo SPD non in dotazione)

Nota: Le tacchette delle scarpe vanno su entrambi i pedali.

Utensili necessari (non inclusi): pinza, chiave esagonale da 4 mm

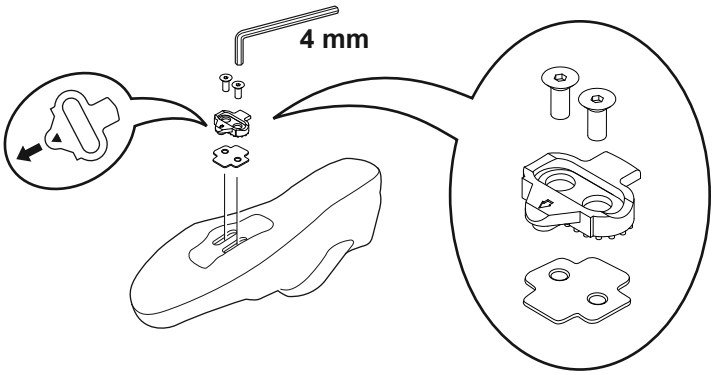
1. Con un paio di pinze staccare la copertura in gomma in modo da esporre i fori di montaggio della tacchetta sul fondo delle scarpe da ciclismo.

   Nota: Questo passaggio potrebbe non essere necessario, e dipende dal tipo di scarpe.

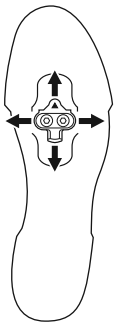


2. Sul retro della scarpa, posizionare l'inserto antiscivolo sui fori della tacchetta, quindi posizionare la tacchetta. Assicurarsi che la freccia sulla tacchetta punti verso la punta della scarpa. Serrare i bulloni di montaggio della tacchetta (2,5 N·m).

   Nota: I bulloni di montaggio devono essere molto stretti. Stringere un bullone poi l'altro, poi ripetere per stringere bene entrambi.



3. La tacchetta può essere collocata con scarti di 20 mm davanti o dietro e 5 mm a destra o a sinistra. Esercitarsi agganciando e sganciando le tacchette ai pedali, un piede alla volta. Regolare la posizione della tacchetta per determinare quella ottimale ,



4. Con una chiave esagonale da 4mm, serrare saldamente i bulloni di montaggio del tacchetto. (5 – 6 N·m).

Nota: Per ulteriori informazioni su come utilizzare le scarpe con i pedali, andare alla sezione "Uso delle scarpe con le tacchette".

Spostamento e rimessaggio della macchina

La macchina può essere spostata da una o più persone in base alla capacità fisica. Assicurarsi che le persone preposte siano fisicamente idonee e in grado di spostare la macchina in tutta sicurezza.

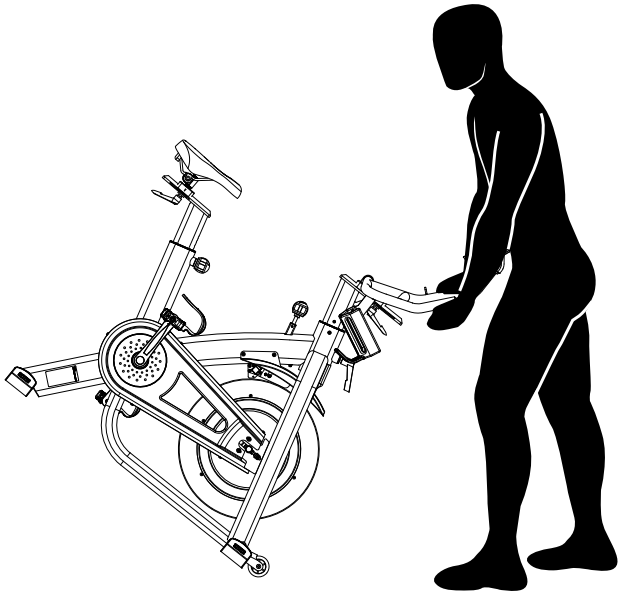
1. Rimuovere i manubri, eventuali dispositivi multimediali o bottiglie d'acqua dalla bici prima di spostarla.
2. Per bloccare il volano, ruotare il freno di emergenza/la manopola di regolazione della resistenza in senso orario sino a quando non incontra un aumenta di resistenza. Quindi ruotare il freno d'emergenza/la manopola di regolazione della resistenza di un altro 1/2 giro in senso orario.

Prima di spostare la macchina, serrare il freno d'emergenza/la manopola di regolazione della resistenza come descritto sino a quando il volano risulta bloccato.

3. Per spostare la cyclette, tirare con cautela i manubri verso di sé, spingendo al contempo la parte anteriore della cyclette verso il basso. Spingere la cyclette nella postazione desiderata.

AVVISO: Quando si muove la macchina, prestare attenzione. Movimenti bruschi possono compromettere il funzionamento del computer.

Per una conservazione sicura della macchina, rimuovere l'alimentatore e posizionarlo in un luogo sicuro. Serrare il freno/la manopola di regolazione della resistenza come descritto sino a quando il volano risulta bloccato. Riporre la macchina in un punto sicuro lontano da bambini e animali domestici.

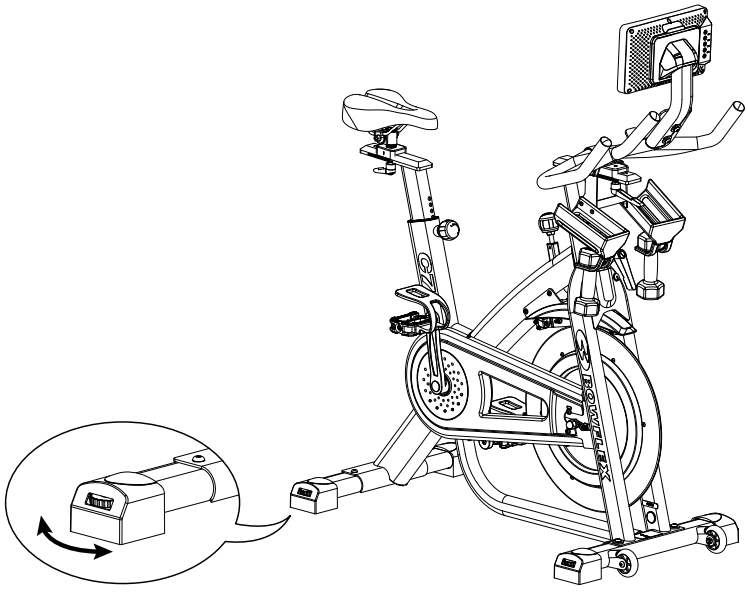


Messa in piano della macchina

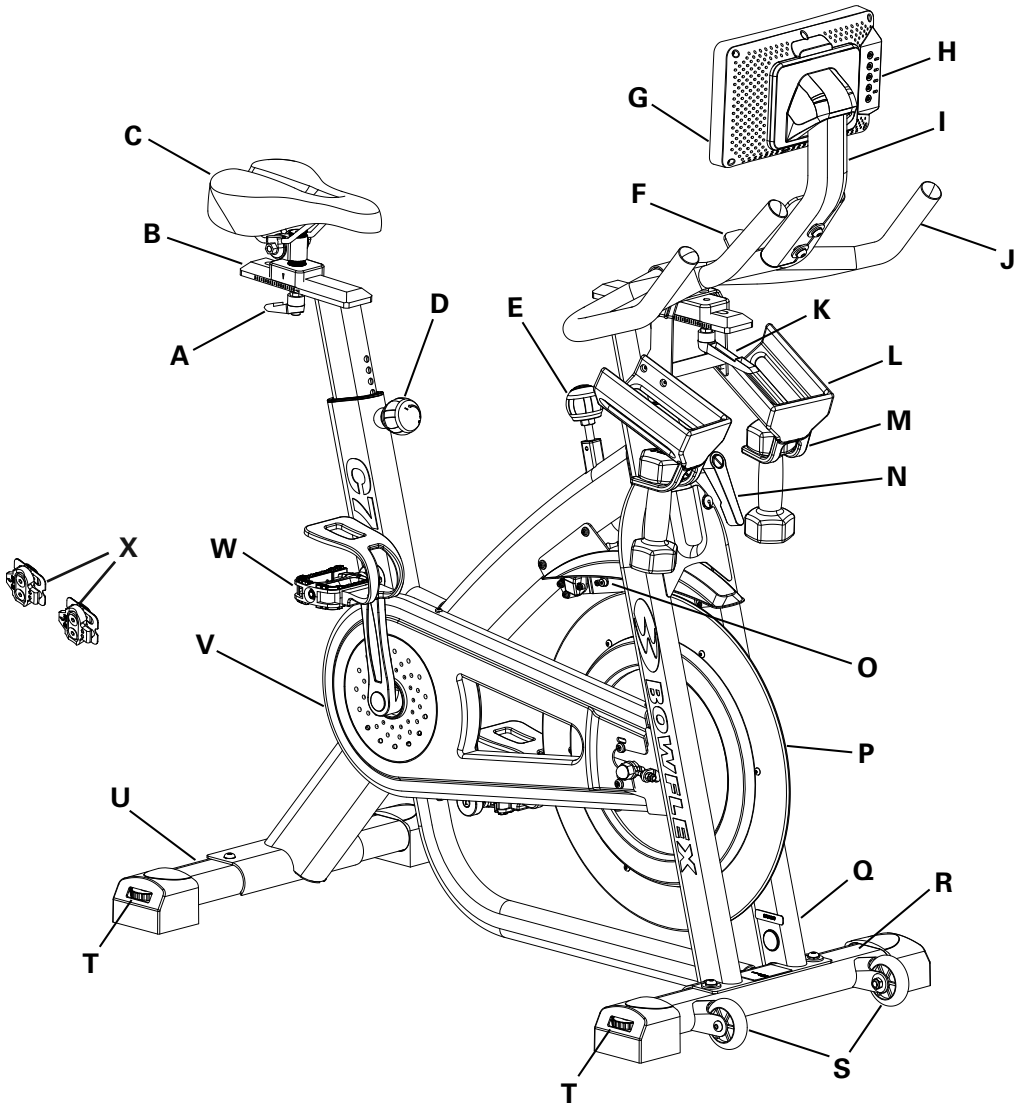
Se l'area destinata all'allenamento risulta irregolare, la macchina dovrà essere messa in piano. I livellatori si trovano su ciascun lato degli stabilizzatori. Sollevare leggermente lo stabilizzatore per togliere il peso dalla manopola di regolazione, quindi ruotare il piedino dello stabilizzatore per regolare.

Non regolare i livellatori ad un'altezza in cui possano staccarsi o svitarsi dalla macchina. In caso contrario si potranno verificare lesioni agli utenti e danni alla macchina stessa.

Assicurarsi che la macchina sia in piano e stabile prima dell'allenamento.



Caratteristiche

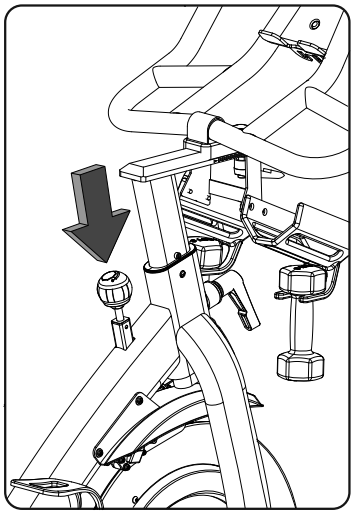


A	Maniglia di regolazione, Guida della sella	N	Maniglia di regolazione, Montante del manubrio
B	Guida della sella	O	Gruppo freno
C	Sedile	P	Volano
D	Manopola di regolazione, Montante del sedile	Q	Ingresso alimentazione
E	Freno di emergenza/Manopola di regolazione della resistenza	R	Stabilizzatore anteriore
F	Porta-dispositivi	S	Rotella per il trasporto
G	Console	T	Livellatore
H	Porta di ricarica USB	U	Stabilizzatore posteriore
I	Albero della console regolabile	V	Copertura, cinghia di trasmissione
J	Impugnatura	W	Pedale w/ Gabbietta fermapiedi e tacchetta
K	Maniglia di regolazione, Guida del manubrio	X	Tacchette scarpe
L	Porta bottiglia	Y	Connettività Bluetooth® (non in figura)
M	Rastrelliera porta manubri	Z	Ricevitore della frequenza cardiaca (HR) tramite Bluetooth® (non mostrato in figura)

AVVERTENZA! Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento. • La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento. L'allenamento eccessivo può comportare lesioni serie o addirittura la morte. In caso di sensazione di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.

Arresto di emergenza

Per arrestare immediatamente i pedali, premere forte sul Freno di emergenza /Manopola di regolazione della resistenza.

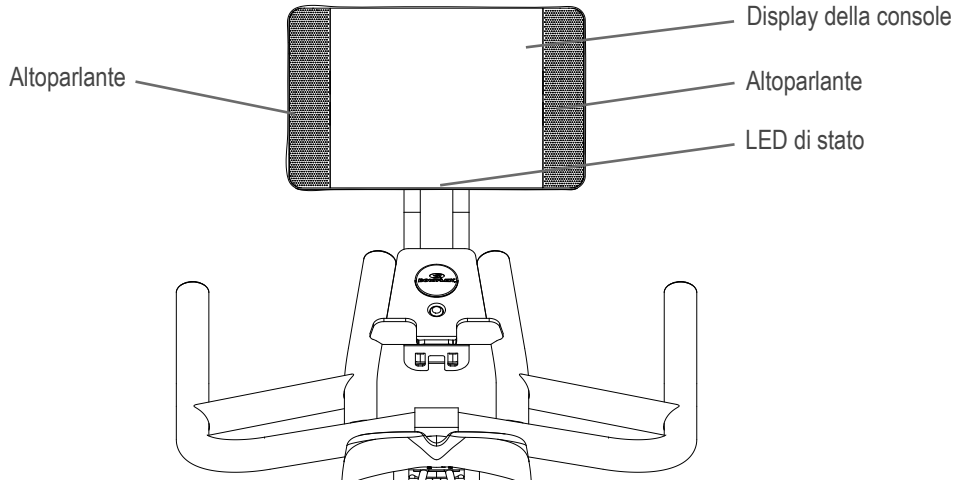


Questa cyclette non è in grado di arrestare i pedali in modo indipendente dal volano. Ridurre il ritmo per rallentare e arrestare il volano e i pedali. Non scendere dalla cyclette fino a quando i pedali non sono completamente fermi. Tenere presente che i pedali, che sono parti mobili, possono colpire i polpacci.

Regolazione della resistenza

Ruotare il freno d'emergenza/Manopola di regolazione della resistenza per regolare il livello di resistenza. Ruotare in senso orario per aumentare il valore, ed in senso antiorario per diminuirlo.

Console



Potete accedere al vostro abbonamento JRNY™ * tramite la console di questa macchina Bowflex™ . Con l'abbonamento JRNY™ otterrete allenamenti guidati adattati alle vostre capacità, da visualizzare comodamente sulla vostra console, e un allenamento vocale virtuale progettato per guidarvi nel vostro viaggio verso un successo duraturo nel fitness.

Per usare la macchina Bowflex™ è necessario disporre di una connessione Wifi. Se non si dispone di una connessione Wifi, contattare il rappresentante Bowflex™ o distributore locale per ulteriore assistenza.

Nota: La vostra console potrebbe non corrispondere esattamente alle immagini fornite. Queste immagini sono da utilizzare solo come guida per la vostra macchina. Se non si dispone di un abbonamento JRNY™* alcuni contenuti potrebbero risultare disabilitati o bloccati. Tutti gli allenamenti, gli allenamenti personalizzati, i video Explore The World™ e i video degli allenatori sono disponibili solo tramite una connessione Wifi e con un abbonamento JRNY™. Gli allenamenti disponibili si possono trovare nella scheda Programmi, nella scheda Explore the World™, negli allenamenti e nella scheda JUST FOR YOU (SOLO PER TE.)

Display della console

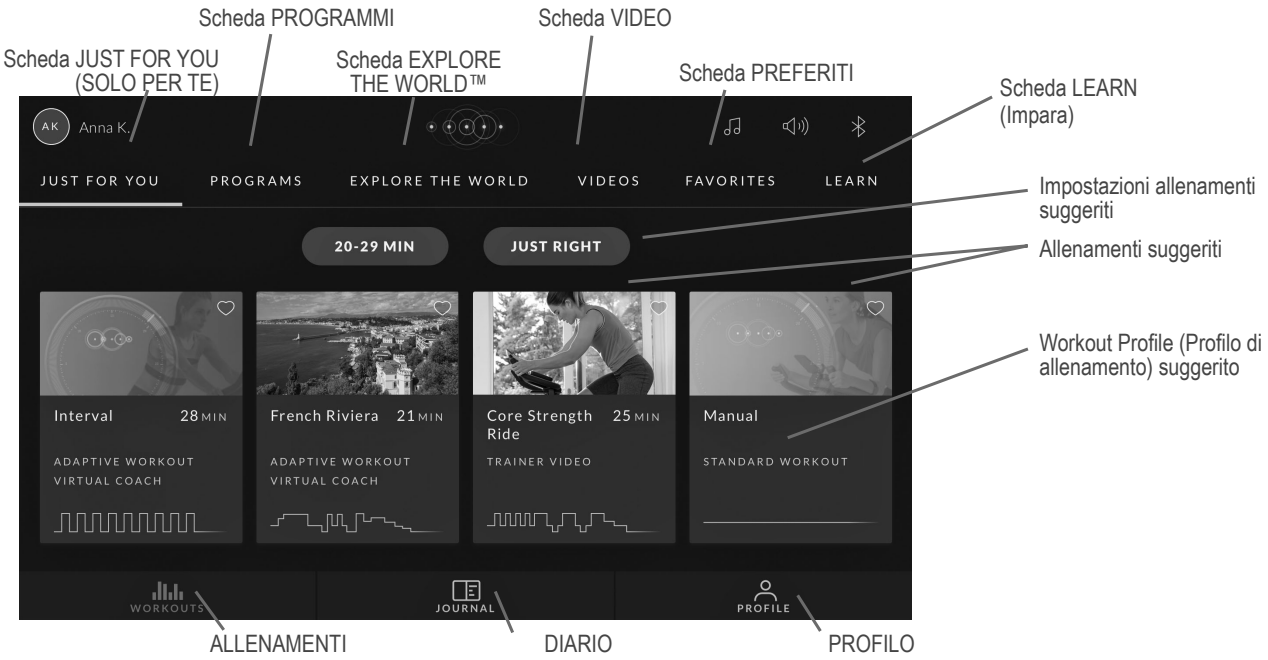
La home page del display della console consente il comodo accesso alle funzioni di base, come i programmi di allenamento manuali e standard. Tutto può essere gestito semplicemente toccando il display. Basta toccare il display per effettuare una selezione, iniziare un allenamento o semplicemente riattivare la console.

Nota: I pulsanti sul retro della console sono per il reset di fabbrica e il recupero. Non sono destinati all'uso da parte del cliente. Il pulsante Power (accensione) spegne la retroilluminazione della console, quindi appare spento anche se l'elettronica è ancora accesa.

***** Per l'esperienza JRNY™ è necessario disporre di un abbonamento JRNY™ - visitare il sito **www.bowflex.com/jrny** per i dettagli. Per i clienti degli Stati Uniti e del Canada, è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ chiamando il numero 800-269-4126 o visitando il sito **www.bowflex.com/jrny**. Se disponibile (anche negli Stati Uniti), è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ scaricando l'applicazione JRNY™ sul telefono o sul tablet e iscrivendosi tramite l'applicazione scaricata. L'abbonamento JRNY™ potrebbe non essere disponibile in tutti i paesi.

LED di stato

Il LED di stato indica se la Console è attivata e si avvia/funziona correttamente (il LED è acceso), oppure se la Console riscontra un errore (il LED lampeggia 3 volte) Per resettare la console in caso di errore, scollegare l'alimentazione della macchina per 30 secondi, quindi ricollegarla.



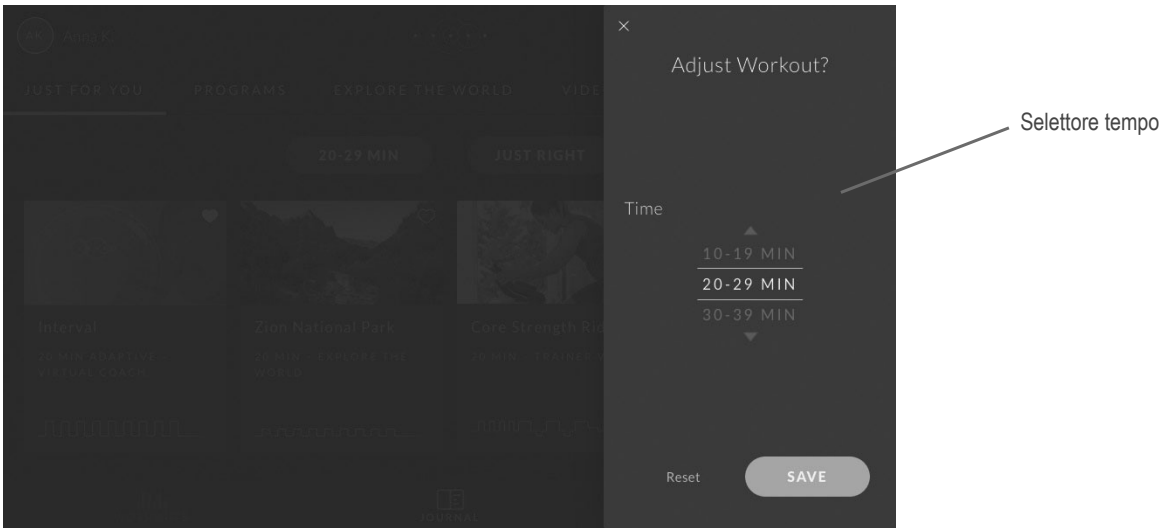
Scheda JUST FOR YOU (SOLO PER TE)

Dopo aver effettuato il login, la scheda Just For You (Solo per te) appare come schermata iniziale, o schermata home della vostra macchina. Qui vengono presentate le opzioni di allenamento adattivo e i video educativi che vi guideranno nel vostro percorso di fitness. Toccate una qualsiasi delle opzioni disponibili per visualizzare ulteriori dettagli e per iniziare l'allenamento.

Allenamenti Consigliati

Gli allenamenti consigliati si basano sul vostro livello di fitness attuale, sugli allenamenti passati e sulle impostazioni di tempo e difficoltà selezionate.

Nota: Gli utenti che non dispongono di un abbonamento JRNY™ vedranno solo il pulsante di selezione del tempo.



***** Per l'esperienza JRNY™ è necessario disporre di un abbonamento JRNY™ - visitare il sito **www.bowflex.com/jrny** per i dettagli. Per i clienti degli Stati Uniti e del Canada, è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ chiamando il numero 800-269-4126 o visitando il sito **www.bowflex.com/jrny**. Se disponibile (anche negli Stati Uniti), è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ scaricando l'applicazione JRNY™ sul telefono o sul tablet e iscrivendosi tramite l'applicazione scaricata. L'abbonamento JRNY™ potrebbe non essere disponibile in tutti i paesi.

Scheda PROGRAMMI
La scheda Programmi fornisce tutti gli allenamenti adattivi guidati (con o senza coaching virtuale)*, insieme ai programmi di allenamento standard.

Scheda EXPLORE THE WORLD™
I video Explore The World™* vi permettono di viaggiare attraversando destinazioni virtuali all'aperto.

Scheda VIDEO
La scheda Video fornisce gli allenamenti guidati da allenatori di fitness*, classificati per difficoltà e organizzati in base al tempo.

Scheda PREFERITI
Accesso rapido ai vostri contenuti preferiti. Per aggiungere un'opzione alla scheda Preferiti, toccare l'icona del cuore nell'angolo in alto a destra.

Scheda LEARN (Impara)
Fornisce video educativi e informazioni sulle funzionalità di fitness principali.

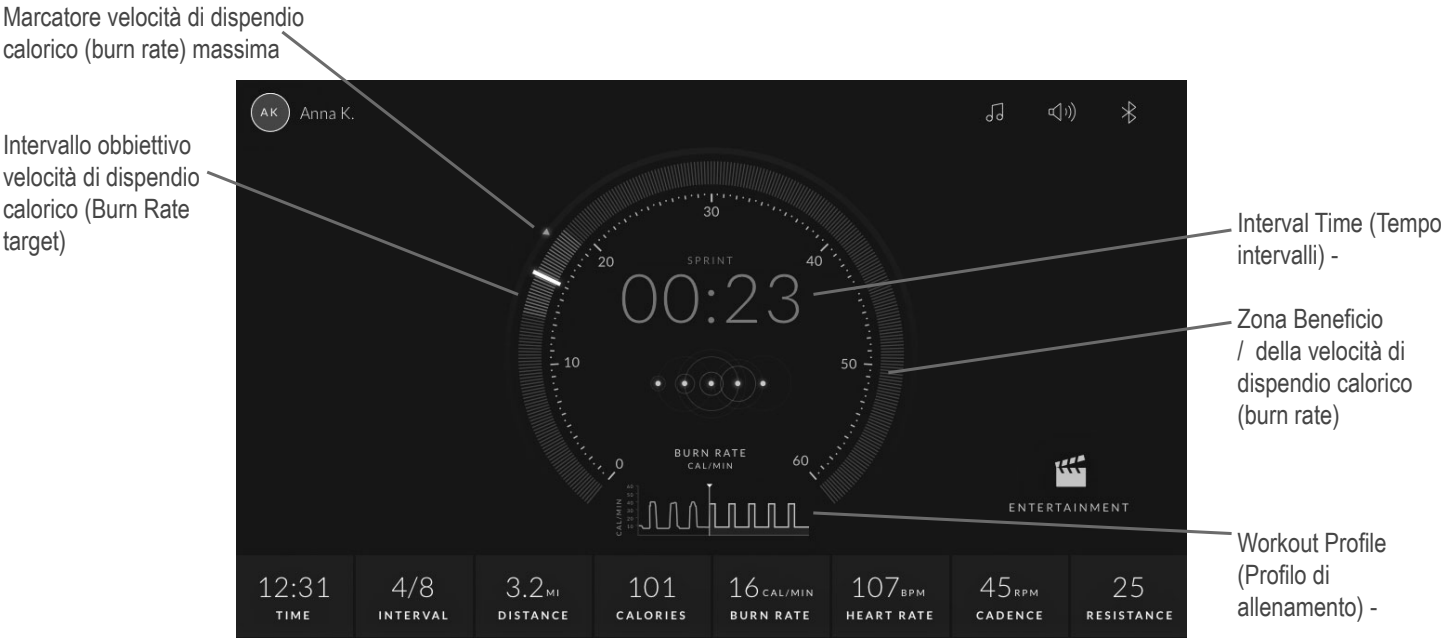
ALLENAMENTI
La scheda Allenamenti raccoglie insieme tutti gli allenamenti e i video didattici disponibili.

DIARIO
Visualizza il riepilogo dell'allenamento (Panoramica), gli allenamenti passati e i premi per il profilo utente selezionato.

PROFILO
Visualizzare e modificare i dettagli del profilo utente, e le informazioni relative all'abbonamento JRNY™.

***** Per l'esperienza JRNY™ è necessario disporre di un abbonamento JRNY™ - visitare il sito **www.bowflex.com/jrny** per i dettagli. Per i clienti degli Stati Uniti e del Canada, è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ chiamando il numero 800-269-4126 o visitando il sito **www.bowflex.com/jrny**. Se disponibile (anche negli Stati Uniti), è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ scaricando l'applicazione JRNY™ sul telefono o sul tablet e iscrivendosi tramite l'applicazione scaricata. L'abbonamento JRNY™ potrebbe non essere disponibile in tutti i paesi.

Display della console con schermata di allenamento



Barra dei parametri

Tempo
Visualizza il calcolo in minuti e secondi della durata totale dell'allenamento (ad es. 15:42 minuti).

Intervallo
Durante un Programma Intervalli, il relativo display mostra l'Intervallo al momento attivo e il numero totale di Intervalli dell'allenamento. Ogni intervallo presenta un segmento di allenamento Sprint e un segmento Recupero.

Distanza
La visualizzazione della distanza (Distance) indica la distanza di allenamento percorsa in miglia o in chilometri (in base all'impostazione dell'utente).

Calorie
La visualizzazione delle calorie totali conteggia le calorie totali bruciate.

Velocità di dispendio calorico
La visualizzazione della velocità di dispendio calorico (burn rate) indica il livello di calorie bruciate al minuto. Il valore corrisponde ad una funzione dell'Intensità che a sua volta corrisponde al valore attuale di RPM (velocità di pedalata) e al livello di resistenza. Via via che anche uno solo di questi valori aumenta, aumenta anche il burn rate o dispendio calorico.

Frequenza cardiaca
Monitoraggio remoto della frequenza cardiaca necessario. La visualizzazione della frequenza cardiaca indica i battiti cardiaci al minuto dell'utente. Durante l'acquisizione della frequenza, l'icona del cuore lampeggerà. Con una lettura stabile, l'icona rimane fissa.

La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

Cadenza di pedalata
La Cadenza di pedalata indica la velocità attuale del pedale in giri al minuto (RPM).

Resistenza
La Resistenza indica il livello di resistenza impostato dalla manopola della resistenza.

Workout Profile (Profilo di allenamento) -
Il Profilo di allenamento è una visualizzazione dell'allenamento (che mostra l'intensità). Più alta è la linea del profilo, più intenso è l'allenamento.

Interval Time (Tempo intervalli) -
La visualizzazione Goal mostra il tempo di allenamento totale oppure le calorie totali di un programma non a intervalli. Durante un programma Intervalli, la visualizzazione Goal avvia un conto alla rovescia sino alla fine dell'allenamento. Durante un allenamento manuale, questo campo sarà vuoto. Quando l'obbiettivo si basa sul tempo, viene visualizzata l'icona dell'orologio. Utilizzare i tasti Sottrazione (-) o Addizione (+) per modificare la visualizzazione dell'obiettivo.

Velocità di dispendio calorico/ Misurazione zona di beneficio
Il parametro della velocità di dispendio calorico (burn rate) indica il livello di calorie bruciate al minuto. Il valore corrisponde ad una funzione dell'Intensità che a sua volta corrisponde al valore attuale di RPM (velocità di pedalata) e al livello di resistenza. Via via che anche uno solo di questi valori aumenta, aumenta anche il burn rate o dispendio calorico.

Intervallo obbiettivo velocità di dispendio calorico (Burn Rate target)
L'intervallo Burn Rate target si basa sul profilo utente selezionato. Durante un allenamento Interval si attiva una serie di segmenti Burn Rate (Velocità di dispendio calorico). L'Intensità dell'intervallo si basa sulla visualizzazione del profilo allenamento

Nota: Per ottenere una velocità di consumo calorico più precisa e un intervallo target consigliato, assicurarsi di completare un allenamento di valutazione dello stato di fitness e di mantenere il profilo utente aggiornato.

L'intervallo target è un livello di allenamento suggerito da seguire solo se il livello di fitness personale lo permette.

Durante un programma Intervalli, l'intervallo SPRINT corrisponde ai LED rossi, mentre l'intervallo RECOVER (recupero) a quelli blu

Marcatore velocità di dispendio calorico (burn rate) massima
Il marcatore velocità di dispendio calorico (burn rate) massima è un indicatore che mostra la velocità massima di dispendio calorico raggiunta nel corso dell'allenamento.

Parametro della zona benefici
Il parametro della Benefit Zone (Zona di beneficio) sarà visualizzato durante gli allenamenti Standard e Manuale, con tre zone suggerite: Brucia Grassi, Resistenza, Performance

Carica USB

Se alla porta USB si attacca un dispositivo USB, la porta cercherà di caricare il dispositivo. L'alimentazione che arriva dalla porta USB potrebbe non essere sufficiente per far funzionare il dispositivo e al contempo ricaricarlo.

Frequenza cardiaca Bluetooth® abilitata

La tua macchina fitness è abilitata a ricevere il segnale dal dispositivo per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth® . Seguire le istruzioni fornite con il monitor Bluetooth® HR.

In caso di pacemaker o di altro dispositivo elettronico impiantato, consultare il proprio medico prima di utilizzare una fascia telemetrica Bluetooth® o un altro cardiofrequenzimetro telemetrico Bluetooth® .

Nota: Prima dell'uso, assicurarsi di rimuovere la protezione dal sensore della frequenza cardiaca (se in dotazione).

Fascia da braccio per la frequenza cardiaca Bluetooth®

Insieme alla vostra macchina fitness viene fornita una fascia per la frequenza cardiaca Bluetooth®. Per utilizzare la fascia per la frequenza cardiaca Bluetooth®, seguire le istruzioni fornite con la fascia.

In caso di pacemaker o di altro dispositivo elettronico impiantato, consultare il proprio medico prima di utilizzare una fascia cardio da braccio Bluetooth® o un altro cardiofrequenzimetro telemetrico Bluetooth® .

Nota: Prima dell'uso, assicurarsi di rimuovere la protezione dal sensore della frequenza cardiaca (se in dotazione).

1. Posizionare la fascia cardio Bluetooth® sulla parte superiore dell'avambraccio.
2. Verificare se la connessione wireless Bluetooth® è attiva sulla macchina. Se l'icona Bluetooth® è blu, significa che è attivo.

   Se l'icona è rossa, la connessione Bluetooth® deve essere attivata. Per attivare la connessione wireless Bluetooth®:

   a. Premere sull'icona Bluetooth® .
   b. Premere "Gestisci Bluetooth®.
   c, Cambiare l'opzione da "OFF" a "ON.
   d. Premere "indietro" per uscire.

3. Quando sei pronto, inizia il tuo allenamento.
4. Premere il pulsante LED On/Off sulla fascia cardio. Assicurarsi di premere il pulsante LED On/Off una volta sola.
5. Durante l'allenamento, la fascia per la frequenza cardiaca può impiegare fino a 60 secondi per collegarsi. Quando è collegato, l'icona del dispositivo di misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth® viene visualizzata insieme alla frequenza cardiaca.

   Nota: La fascia può essere collegato ad un allenamento attivo solo una volta . Se dopo la connessione viene premuto il pulsante LED On/Off, l'allenamento deve essere riavviato.

Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento.

Calcolo della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca massima, di norma, varia dai 220 battiti al minuto (bpm) dell'infanzia ai circa 160 bpm a 60 anni. Spesso tale diminuzione della frequenza cardiaca è lineare: scende di circa 1 bpm all'anno. Non esiste alcuna indicazione che l'attività fisica incida sull'abbassamento della frequenza cardiaca massima. Persone della stessa età possono avere frequenze cardiache massime diverse. Di conseguenza, per ottenere valori più precisi è consigliabile sottoporsi a un test sotto sforzo, invece di applicare una formula basata sull'età.

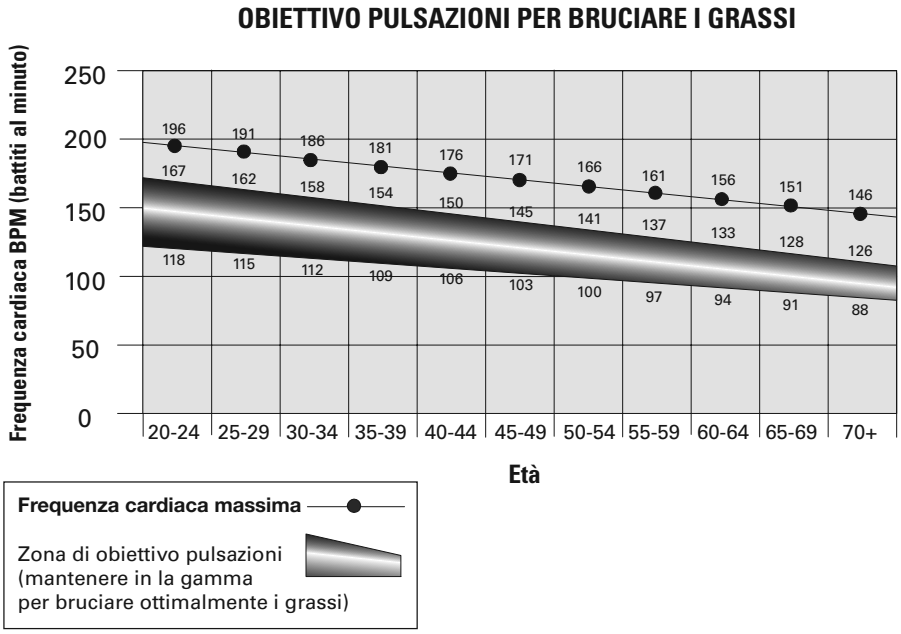
La frequenza cardiaca a riposo può essere influenzata dall'allenamento della resistenza. Infatti, se un adulto normale ha una frequenza cardiaca a riposo di circa 72 bpm, in corridori molto allenati tale valore può essere pari o addirittura inferiore a 40 bpm.

La tabella delle frequenze cardiache è una stima di come la Zona di frequenza cardiaca (HRZ) sia efficace nel bruciare il grasso e migliorare il sistema cardiovascolare. Le condizioni fisiche cambiano, pertanto l'HRZ personale può aumentare o diminuire di diversi battiti rispetto ai valori indicati.

La procedura più efficiente per bruciare i grassi durante l'esercizio è quella di iniziare ad un ritmo lento e gradatamente aumentare l'intensità sino a quando la frequenza cardiaca non raggiunga il valore 60-85% della frequenza cardiaca massima dell'utente. Continuare a tale ritmo, mantenendo la frequenza cardiaca nella zona target per più di 20 minuti. Più a lungo si mantiene la frequenza cardiaca target, più grasso corporeo si brucia.

Il grafico è una breve guida che descrive le frequenze cardiache target normalmente suggerite in base all'età. Come precisato sopra, la frequenza cardiaca ottimale può essere superiore o inferiore rispetto ai valori indicati. Consultare il medico per conoscere la propria zona di frequenza cardiaca target.

Nota: Come per tutti i programmi di esercizi e di allenamento, usare sempre il buon senso quando si aumenta l'intensità o il tempo di allenamento.



Altoparlanti

Per riprodurre l'audio attraverso gli altoparlanti della vostra macchina, aprite un'applicazione sulla console e abilitatela a trasmettere audio.

Nota: La vostra macchina è in grado anche di ricevere e riprodurre audio attraverso una connessione al Bluetooth® dal vostro dispositivo o di trasmettere l'audio dalla macchina al vostro dispositivo Bluetooth® (come le cuffie Bluetooth®). L'audio Bluetooth® può essere trasmesso in streaming in una sola direzione alla volta (o in entrata o in uscita).

Tacchette scarpe

I pedali che sono attrezzati per le scarpe da ciclismo con le tacchette garantiscono la stabilità dei piedi sulla bici da allenamento. Le tacchette in dotazione vanno sia sul pedale destro che sul sinistro

Prima dell'uso, assicurarsi di aver compreso bene il funzionamento del meccanismo di aggancio /sgancio dei pedali e delle tacchette.

Tenere le tacchette e gli attacchi lontani da sporcizia e detriti per garantire il funzionamento del meccanismo di aggancio /sgancio.

Controllare periodicamente le tacchette per individuare eventuali segni di usura. Se le tacchette sono consumate, sostituirle. Sostituire le tacchette quando diventano difficili da disinserire o quando iniziano a disinserirsi troppo facilmente.

Pedali e tacchette sono SPD. Si adattano a qualsiasi taglia di scarpe che abbia l'apposito supporto per le tacchette: scarpe "Standard 2-Hole MTB SPD Cleat Mounts" (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

Cosa indossare

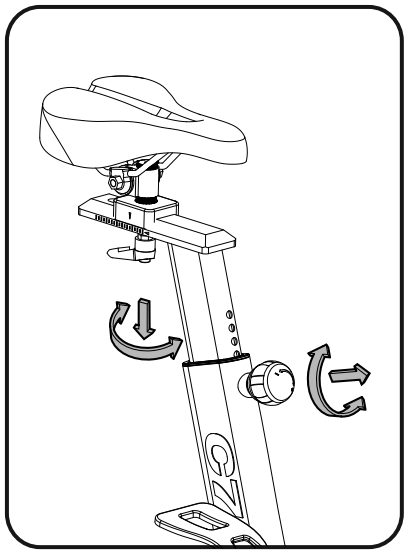
Indossare calzature specifiche per lo sport con la suola in gomma o scarpe da ciclismo con le tacchette. Indossare indumenti adeguati all'attività fisica in modo da potersi muovere liberamente.

Con quale frequenza allenarsi

Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento. La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

- 3 volte a settimana per 20 minuti ogni volta.
- Programmare gli allenamenti in anticipo e sforzarsi di attenersi al programma prestabilito.

Regolazione della sella



Una corretta posizione della sella stimola la massima efficienza e comodità di esercizio, oltre a ridurre il rischio di lesioni. Quando si regola il sedile, utilizzare le scarpe che si prevede di indossare per l'allenamento.

1. In piedi accanto alla bici, alzare/abbassare il sedile in modo da allinearlo alla parte superiore dell'osso dell'anca.
2. Sedersi sulla Cyclette. Con il sedile all'altezza delle anche e con il pedale in posizione bassa (a ore 6), posizionare l'avampiede sul pedale. La gamba deve essere leggermente piegata (circa 20 gradi).
3. Se la gamba è troppo distesa o se il piede non tocca il pedale, sarà necessario abbassare il sellino. Se la gamba è troppo piegata, sarà necessario alzare il sellino.

Prima di procedere alla regolazione del sellino, scendere dalla macchina.

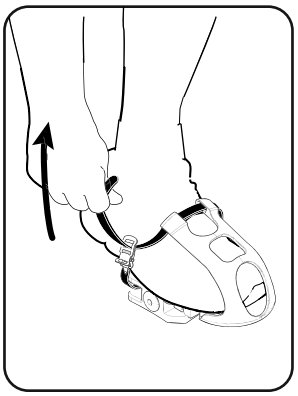
4. Allentare e tirare la manopola di regolazione del montante della sella sul relativo montante mentre lo si mantiene in posizione verticale per evitare che cada. Regolare la sella fino a raggiungere l'altezza desiderata.

Non sollevare il sostegno del sellino oltre il contrassegno STOP presente sul sostegno.

5. Rilasciare la manopola di regolazione del sellino per innestare il perno di blocco. Assicurarsi che il perno sia interamente inserito e serrare a fondo la manopola di regolazione.
6. Da seduti, ruotare i pedali portandoli in posizione parallela (posizione ore 3/9). In questa posizione, assicurarsi che il ginocchio anteriore superi o sia leggermente indietro rispetto all'asse del pedale..
7. Per avvicinare o allontanare la sella dalla console, allentare la manopola di regolazione della guida della sella. Far scorrere il sellino nella posizione desiderata e serrare a fondo la manopola. Tirare la maniglia verso in basso e girarla in modo che sia rivolta all'indietro, quindi rilasciarla.

Nota: Se la manopola non gira a causa dell'attrito con un altro pezzo, tirare la maniglia, girarla e spingerla indietro per riposizionarla. Continuare a girare secondo necessità.

Posizione del piede/regolazione cinghia del pedale



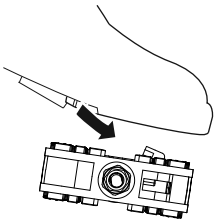
I pedali con le fasce offrono stabilità alla cyclette di allenamento.

1. Inserire gli avampiedi nelle gabbiette fermapiedi dei pedali.
2. Serrare la fascia sulla scarpa.
3. Ripetere per l'altro piede.

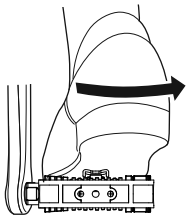
Puntare dita e ginocchia direttamente in avanti per la massima efficienza di pedalata. Le cinghie dei pedali possono essere lasciate in posizione per allenamenti successivi.

L'impiego delle scarpe con le tacchette

I pedali che sono attrezzati per le scarpe da ciclismo con le tacchette garantiscono la stabilità dei piedi sulla bici da allenamento. Assicurarsi di ruotare i pedali in modo che la gabbietta fermapiedi sia sotto al pedale



Agganciare



Sganciare

Prima dell'uso, assicurarsi di aver compreso bene il funzionamento del meccanismo di aggancio /sgancio dei pedali e delle tacchette.

Tenere le tacchette e gli attacchi lontani da sporcizia e detriti per garantire il funzionamento del meccanismo di aggancio/sgancio.

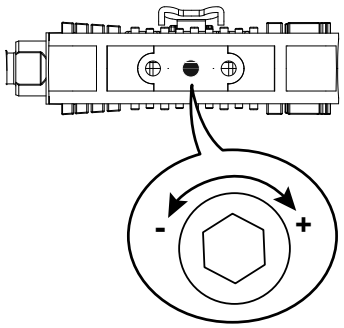
Controllare periodicamente le tacchette per individuare eventuali segni di usura. Se le tacchette sono consumate, sostituirle. Sostituire le tacchette quando diventano difficili da disinserire o quando iniziano a disinserirsi troppo facilmente.

Pedali e tacchette sono SPD. Si adattano a qualsiasi taglia di scarpe che abbia l'apposito supporto per le tacchette: scarpe "Standard 2-Hole MTB SPD Cleat Mounts" (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

1. Assicurarsi che la freccia sopra al pedale punti in avanti.
2. Spingere la tacchetta in giù e in avanti per innescare il pedale.
3. Ripetere per l'altro piede.
4. Esercitarsi nell'agganciare e sganciare i pedali prima di iniziare l'allenamento.

Per sganciare le tacchette dai pedali, spingere i talloni verso l'esterno e sollevarli.

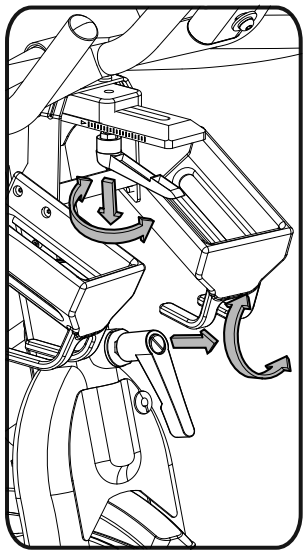
Se il peso corporeo dell'utente è molto basso, l'utente potrebbe avere difficoltà ad effettuare l'operazione di aggancio/sgancio dei pedali. Potrebbe essere necessario diminuire la forza del meccanismo di ritenzione. Per regolare la forza di ritenzione:



1. Individuare l'apertura nella parte posteriore del pedale per accedere al bullone di regolazione. È tra le 2 viti che fissano la gabbietta fermapiede al pedale.
2. Utilizzare una chiave esagonale da 3mm per girare il bullone di regolazione. Per diminuire la ritenzione, ruotarlo a sinistra (in senso antiorario). Per aumentare la ritenzione, ruotarlo a destra (in senso orario).

Regolazione del manubrio

Per regolare la posizione del manubrio:



1. Allentare la manopola di regolazione del montante del manubrio mentre si mantiene il montante in posizione verticale per evitare che cada.. Regolare il sellino all'altezza desiderata.

Non sollevare il montante del manubrio oltre il contrassegno STOP presente sullo stesso.

2. Per fissare il manubrio serrare la manopola di regolazione del montante del manubrio. Assicurarsi che la maniglia sia interamente innestata. Tirare la maniglia e girarla in modo che sia rivolta verso il basso, quindi rilasciarla.

AVVISO: Non stringere i cavi.

3. Per avvicinare o allontanare il manubrio dalla sella, allentare la manopola di regolazione del cursore del manubrio. Per fissare il manubrio, far scorrere il manubrio nella posizione desiderata e serrare la manopola di regolazione del manubrio. Assicurarsi che la maniglia sia interamente innestata. Tirare la maniglia e girarla in modo che sia rivolta in avanti, quindi rilasciarla.

Nota: Se la manopola non gira a causa dell'attrito con un altro pezzo, tirare la maniglia, girarla e spingerla indietro per riposizionarla. Continuare a girare secondo necessità.

Bloccaggio del volano per la conservazione della macchina

Quando la macchina non viene usata, bloccare il volano con il freno d'emergenza/ la manopola per la regolazione della resistenza. Per bloccare il volano, ruotare il freno di emergenza/la manopola di regolazione della resistenza in senso orario sino a quando non incontra un aumenta di resistenza. Quindi ruotare il freno d'emergenza/la manopola di regolazione della resistenza di un altro 1/2 giro in senso orario. Ora il volano è bloccato. Per poter riporre la macchina, il volano deve essere bloccato.

Per una conservazione sicura della macchina, rimuovere l'alimentatore e posizionarlo in un luogo sicuro. Serrare il freno/la manopola di regolazione della resistenza come descritto sino a quando il volano risulta bloccato. Riporre la macchina in un punto sicuro lontano da bambini e animali domestici.

Una volta bloccato il volano, il livello di resistenza sarà al di fuori del raggio di azione visualizzato dalla console. Non utilizzare la macchina con un livello di resistenza non contenuto nell'intervallo 0% - 100% . Cio' danneggia il meccanismo di arresto rapido del volano in caso di emergenza e l'efficacia del meccanismo di bloccaggio della cyclette per la conservazione. Ruotare ilfreno di emergenza/ manopola di regolazione della resistenza finché il LIVELLO visualizzato sulla console non risulta inferiore al 100%. La resistenza è ora nel range di funzionamento progettato per la cyclette.

Impostazioni iniziali

1. Collegare la macchina ad una presa di corrente funzionante. La macchina si avvierà e il LED rosso di stato si attiverà.

   Nota: Se non riceve alcun input la console può andare in modalità di risparmio energetico Toccare lo schermo della Console per attivare la macchina.

2. La macchina si attiverà e visualizzerà la schermata di Benvenuto - Connetti Wifi. Premere su connetti

   Nota: Per usare la macchina è necessario disporre di una connessione Wifi. Se non si dispone di una connessione Wifi, contattare il rappresentante Bowflex™ o il distributore locale per ulteriore assistenza.

3. La Console visualizzerà l'elenco delle connessioni Wifi disponibili. Premere sulla connessione Wifi desiderata e inserire la password. Premere su connetti.

4. La Console effettuerà il test e si collegherà alla connessione Wifi.

   Se la Console visualizza una schermata di aggiornamento disponibile, premere il pulsante accetto. La Console aggiornerà il software.

5. Dopo aver stabilito una connessione Wifi, premere indietro.

6. Premere avvio.

7. La console visualizzerà la schermata opzioni. Scegliere Log in o creare account Seguire le indicazioni per registrare la vostra nuova macchina fitness. Una volta completata la registrazione, la vostra macchina fitness sarà pronta per l'uso.

8. La console visualizzerà la schermata Just for You (Solo per Te). Per sbloccare tutti i contenuti di allenamento a vostra disposizione completate l'allenamento di valutazione del vostro stato di fitness. Per maggiori informazioni sulle opzioni possibili, potete andare alla scheda Learn (Impara)

Modalità Accensione

La console accederà alla modalità Accensione /Scheda Home se collegata ad una fonte di alimentazione, qualora il display della console venisse toccato se dovesse ricevere un segnale dal sensore RPM, risultato della pedalata.

Spegnimento automatico (modalità riposo)

Se dopo circa 5 minuti, la console non riceve nessun segnale di ingresso si spegne automaticamente. In modalità di riposo, il display LCD si spegne.

Nota: La console non è dotata di un interruttore di accensione/spegnimento.

Regolazione della resistenza

Per aumentare la resistenza e il carico, girare la manopola della resistenza in senso orario. Per ridurre la resistenza, girare la manopola della resistenza in senso antiorario. Il raggio d'azione della manopola di regolazione della resistenza va dallo 0% fino a superare leggermente il livello di resistenza 100% (volano bloccato). Non ruotare la manopola di regolazione della resistenza oltre il suo raggio d'azione. Se la manopola viene ruotata oltre il suo raggio d'azione, la macchina può essere danneggiata.

Modalità pausa / allenamento completato

1. Per mettere in pausa un allenamento, smettere di pedalare.

   Nota: Se non riceve il segnale RPM per 5 secondi, o se si tocca lo schermo e il pulsante Pausa, la console si metterà automaticamente in pausa.

   Quando è in pausa, la console visualizza i pulsanti Play e Stop.

2. Per continuare l'allenamento, iniziare a pedalare o premere il pulsante play.

   Per terminare l'allenamento prima di completarlo, premere Stop.

3. Dopo l'allenamento, la Console visualizzerà i valori dell'allenamento completo (tempo totale, intervalli totali, calorie totali, velocità di dispendio calorico media, frequenza cardiaca media, RPM medi e resistenza media).

4. Premere continua.

5. La console andrà alla panoramica degli ultimi allenamenti della scheda DIARIO.

Spegnimento o Riavvio macchina

Nota: Quando è attiva, la macchina ricerca gli aggiornamenti software disponibili e li installa. Se la macchina viene disattivata per un certo periodo di tempo, potrebbe cercare di installare gli aggiornamenti al suo riavvio.

Per spegnere la macchina:

1. Disconnettersi.
2. Scollegare il cavo di alimentazione dalla presa a muro.

Per riavviare la macchina:

1. Collegare la macchina ad una presa di corrente funzionante. La macchina si avvierà e il LED rosso di stato si attiverà.

Leggere per intero tutte le istruzioni di manutenzione, prima di iniziare qualsiasi intervento di riparazione. In alcuni casi l'esecuzione delle operazioni necessarie richiede l'aiuto di un assistente.

L'attrezzatura deve essere controllata regolarmente per individuare eventuali danni ed eseguire eventuali interventi di riparazione. Al proprietario spetta la responsabilità di eseguire una manutenzione regolare. I componenti usurati o danneggiati devono essere riparati o sostituiti immediatamente.. Utilizzare solo componenti forniti dal produttore per la manutenzione e la riparazione della macchina.

Sostituire le etichette di sicurezza se queste si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per la fornitura di etichette sostitutive. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/ Canada, contattare il distributore locale.

Staccare completamente l'alimentazione alla macchina prima di eseguire interventi di riparazione.

Ogni giorno: Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per esercizi per individuare eventuali componenti allentati, rotti, danneggiati o usurati. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Sostituire o riparare i componenti non appena mostrano i primi segni di usura. Assicurarsi che le manopole di regolazione siano ben serrate. Serrare secondo necessità. Controllare i pedali e serrare secondo necessità. Dopo ogni allenamento, utilizzare un panno umido per rimuovere dalla macchina e dalla console ogni eventuale traccia di umidità.

AVVISO: Se è necessario pulire la console, usare solo un detergente per stoviglie delicato e un panno morbido. Non pulire con prodotti a base di petrolio, detergenti per automobili o prodotti contenenti ammoniaca. Non pulire la console sotto il sole o ad elevate temperature. Non lasciare che la console entri in contatto con l'umidità.

Ogni settimana: Pulire la macchina per rimuovere la polvere, la sporcizia o il sudiciume eventualmente accumulati sulle superfici. Controllare i pedali e i bracci della pedivella serrandoli se necessario. Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati. Serrare secondo necessità.
Verificare che il sellino sia regolare.

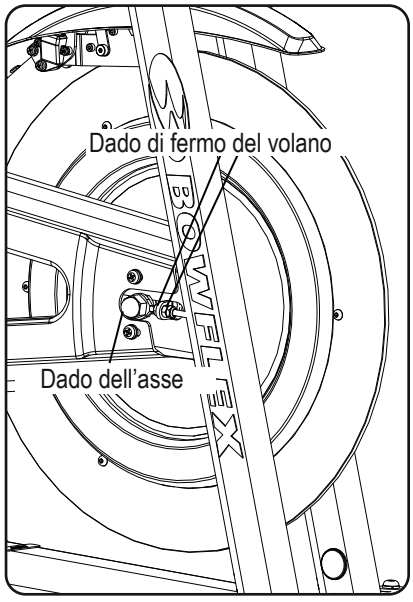
Nota: Non utilizzare prodotti a base di petrolio.

Una volta al mese o dopo 20 ore: Controllare la cinghia di trasmissione e regolarla se necessario.

Per mantenere la massima sicurezza e le massime prestazioni dell'utente si consiglia di sostituire i pedali ogni anno. Utilizzare esclusivamente pedali sostitutivi di Nautilus. I pedali di altri marchi potrebbero non essere adatti alla cyclette o a questo prodotto e quindi rappresentare un pericolo per utenti e spettatori rendendo nulla la garanzia.

Controllo della tensione della cinghia di trasmissione

Per controllare la tensione della cinghia di trasmissione, è necessario azionare la bicicletta. Impostare la resistenza sul livello medio-alto. Fai girare i pedali a circa 20 giri al minuto. Quindi improvvisamente aumentare il più possibile i giri al minuto. Se i pedali girano normalmente senza nessun scivolamento, la tensione è corretta. Se i pedali scivolano, la cinghia deve essere regolata.

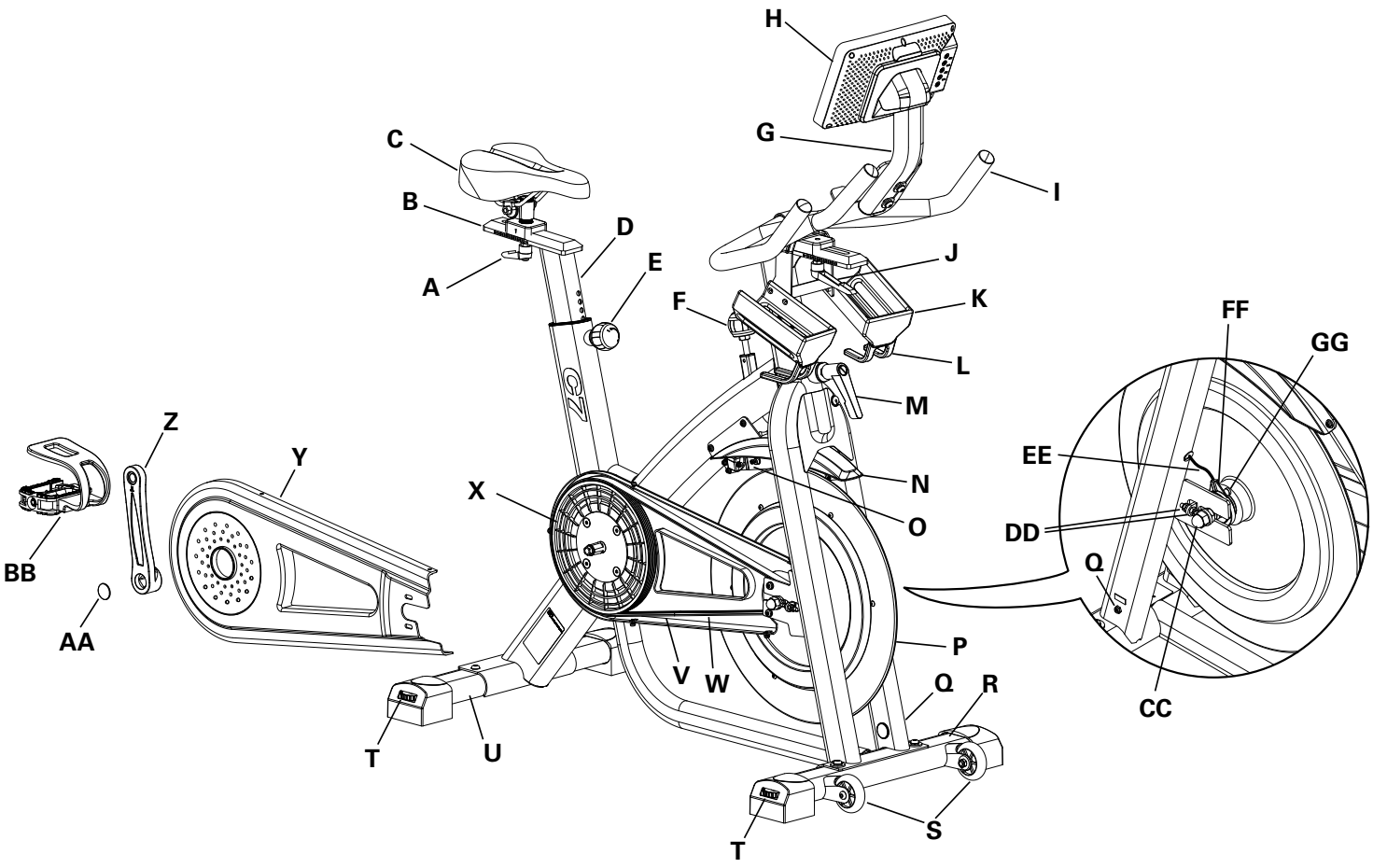


Regolazione della tensione della cinghia di trasmissione

1. Per cambiare la tensione della cinghia di trasmissione, allentare il dado dell'asse. Utilizzare una chiave aperta da 19 mm per tenere fermo il dado dell'asse su un lato e allentare il dado dell'asse sul lato opposto con una brugola e una chiave da 19mm.
2. Se la cinghia di trasmissione è troppo lenta e scivola, utilizzare una chiave da 10 mm per ruotare ciascun dado di fermo del volano di 1/4 di giro verso destra (in senso orario).
3. Testare di nuovo la tensione della cinghia di trasmissione e regolarla se necessario.

La procedura dettagliata della "Regolazione della tensione della cinghia" è disponibile nel Manuale di assistenza.

Parti da sottoporre a manutenzione



A	Maniglia di regolazione	L	Rastrelliera porta manubri	W	Copertura, cinghia di trasmissione interna
B	Guida della sella	M	Maniglia di regolazione, Montante del manubrio	X	Puleggia di trasmissione
C	Sedile	N	Paraurti	Y	Copertura, cinghia di trasmissione
D	Sostegno della sella	O	Gruppo freno	Z	Braccio pedivella
E	Manopola di regolazione sostegno sella	P	Volano	AA	Cappuccio della pedivella
F	Freno/Manopola per la regolazione della resistenza	Q	Ingresso alimentazione	BB	Pedale w/ Gabbietta fermapiedi
G	Albero della console regolabile	R	Stabilizzatore anteriore	CC	Dado dell'asse
H	Console	S	Rotella per il trasporto	DD	Dado di fermo del volano
I	Manubrio	T	Livellatore	EE	Cavo dati
J	Maniglia di regolazione, Guida del manubrio	U	Stabilizzatore posteriore	FF	Sensore di velocità
K	Porta bottiglia	V	Cinghia di trasmissione	GG	Magnete del sensore di velocità

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
Visualizzazione assente/ parziale/unità che non si accende	Verificare la presa elettrica (a parete)	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Verificare il collegamento sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Assicurarsi che l'adattatore sia completamente inserito nel connettore di entrata dell'alimentazione. Sostituire l'adattatore oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti connessioni/orientamento	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Verificare che il display della console non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della console. Se danneggiata, sostituire la console.
	Display della console	Se la console mostra una visualizzazione parziale e i collegamenti sono integri, sostituire la console.
		Se i passi sopraindicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
La visualizzazione della velocità non è precisa	Controllare la posizione del sensore di velocità	Il sensore di velocità deve trovarsi nel gruppo ventola.
La velocità visualizzata è sempre "0"/bloccata in modalità Pausa	Cavo dati	Assicurarsi che il cavo dati sia collegato alla console e al gruppo telaio principale.
	Sensore di velocità	Assicurarsi che il cavo dati sia collegato al sensore di velocità.
Lettura velocità/RPM assente	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o piegature, sostituire il cavo.
	Controllare le connessioni/ l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Verificare il gruppo sensore di velocità.	Il gruppo sensore di velocità deve essere collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
L'unità funziona, ma la frequenza cardiaca Bluetooth® (HR) non viene visualizzata.	Dispositivo per la rilevazione della frequenza cardiaca Bluetooth® (fascia cardio da braccio in dotazionecon le macchine provenienti dagli Stati Uniti/Canada)	Assicurarsi che il dispositivo sia acceso e poggi direttamente sulla pelle.
	Batterie del dispositivo per la rilevazione della frequenza cardiaca Bluetooth ®	Se il dispositivo utilizza batterie sostituibili, installare batterie nuove. Assicurarsi che le batterie siano cariche, ove applicabile.
	Interferenza	Cercare di allontanare l'unità dalle fonti di interferenza (TV, microonde, ecc.).
	Connessa all'utente precedente	La console potrebbe essere ancora connessa all'utente precedente. Premi il pulsante connetti Bluetooth® per disconnetterti da queste/ connetterti alla tua dispositivo telemetrico.
L'unità funziona ma la frequenza cardiaca Bluetooth® non viene visualizzata correttamente	Connessa all'utente precedente	La console potrebbe essere ancora connessa all'utente precedente. Premi il pulsante connetti Bluetooth® per disconnetterti da queste/ connetterti alla tua dispositivo telemetrico.

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
La console si spegne (accede alla modalità di riposo) durante l'uso	Verificare la presa elettrica (a parete)	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Verificare il collegamento sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Sostituire l'adattatore oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o piegature, sostituire il cavo.
	Controllare le connessioni/ l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Resettare la macchina	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 3 minuti. Ricollegare.
	Verificare il sensore di velocità.	Il sensore di velocità deve essere collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
		Contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
L'unità oscilla/non consente di sedersi in piano	Verificare la regolazione dell'inclinazione.	Girare i livellatori per mettere in piano la macchina.
	Verificare la superficie sotto l'unità	La regolazione potrebbe non essere in grado di compensare superfici estremamente irregolari. Spostare la macchina in una zona pianeggiante.
Pedali allentati/ difficili da pedalare / i pedali sembrano saltare o scivolare aumentando improvvisamente i giri	Verificare il collegamento pedivella-pedale.	Il pedale deve essere saldamente serrato al braccio della pedivella. Assicurarsi che il collegamento non sia attorcigliato.
	Verificare il collegamento braccio della pedivella-asse.	Il braccio della pedivella deve essere saldamente serrato all'asse.
	Controllare la tensione della cinghia di trasmissione	Fare riferimento alla procedura di "Regolazione della tensione della cinghia". Contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
Suono a scatti durante la pedalata.	Verificare il collegamento pedivella-pedale.	Rimuovere pedali. Assicurarsi che non vi siano detriti sulle filettature e reinstallare i pedali.
Movimento del sostegno della sella	Verificare il perno di blocco.	Assicurarsi che il perno di regolazione sia bloccato in uno dei fori di regolazione del sostegno della sella.
	Verificare la manopola di blocco.	Assicurarsi che la manopola sia saldamente serrata.
La console visualizza di continuo un video con le caratteristiche della macchina	La console si trova in modalità demo.	Premere dieci volte l'angolo in alto a destra del display della console. Premere "Demo mode app" (app modalità Demo), quindi premere l'opzione "De-activate Demo mode" (Disattiva modalità Demo).

IT