



BowFlex

Max Trainer™ SE/SEi

Manuale di Montaggio/ Utente



Indice

Importanti istruzioni di sicurezza	06	Etichette di avvertenza di sicurezza/Numero di serie
------------------------------------	----	--

Montaggio	09	Specifiche
	10	Bulloneria, strumenti e parti
	12	Montaggio
	29	Regolazioni

Caratteristiche	32	Consolle
	33	App JRNY™
	34	Altre app e frequenza cardiaca Bluetooth®
	34	Frequenza cardiaca

Operazioni	36	Operazioni
	38	Procedure preliminari
	43	Manutenzione
	45	Risoluzione dei problemi

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 del prodotto sul 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 i dettagli sulla garanzia del prodotto o in caso di domande o problemi con il prodotto, contattare il distributore locale. Per trovare il distributore locale, visitare: <https://global.bowflex.com>

BowFlex Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.bowflex.com - Servizio clienti: Nord America (800) 605-3369, cs@bowflex.com | BowFlex (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Cina 200042, www.bowflex.cn - 86 21 6115 9668 | al di fuori degli Stati Uniti <https://global.bowflex.com> | Stampato in Cina | © 2023 BowFlex Inc. | BowFlex, il logo BowFlex, Schwinn, Max Trainer e JRNY sono marchi di proprietà o concessi in licenza da BowFlex Inc., registrati o altrimenti protetti dalla common law negli Stati Uniti e in altri paesi. Google Play™ è un marchio dei rispettivi proprietari. Apple e il logo Apple sono marchi di fabbrica di Apple Inc., registrati negli USA e in altri paesi. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc. Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e qualsiasi utilizzo di tali marchi da parte di BowFlex Inc. è concesso in licenza. Tutti gli altri marchi sono di proprietà dei rispettivi proprietari.


Manuale originale - Solo versione in inglese




Scansionare il codice QR per scaricare l'app JRNY e iniziare oggi.

**Numeri dei
Requisiti
Istruzioni**

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, potrebbe causare 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.

PERICOLO

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

AVVERTENZA

Per ridurre il rischio di ustioni, scosse elettriche o lesioni personali leggere e capire il presente Manuale utente per intero. La mancata osservanza di queste istruzioni può causare scosse elettriche pericolose o potenzialmente fatali o altre lesioni gravi.

- Tenere sempre persone e bambini lontani dal prodotto che si sta assemblando.
- Non collegare l'alimentazione alla macchina fino a quando non viene richiesto.
- Per ridurre i rischi di scosse elettriche o connessi all'uso non supervisionato della macchina, scollegare il cavo di alimentazione 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 il cavo di alimentazione in un posto sicuro.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali danni al cavo di alimentazione oppure eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. 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.

- Non è destinato all'uso da parte di persone affette da patologie che possono influire sul funzionamento sicuro della macchina o comportare un rischio di lesioni per l'utente.
- Non far cadere o inserire oggetti in nessuna apertura della macchina.
- Mai adoperare la macchina con gli sfiati aria bloccati. Tenere gli sfiati aria liberi da filaccia, capelli e altri corpi estranei.
- 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 scomodi. 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.
- Se sono necessarie parti di ricambio, utilizzare solo parti di ricambio e bulloneria originali BowFlex. 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 la macchina solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del 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.

• CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.

Prima di utilizzare questa attrezzatura, attenersi alle seguenti avvertenze:

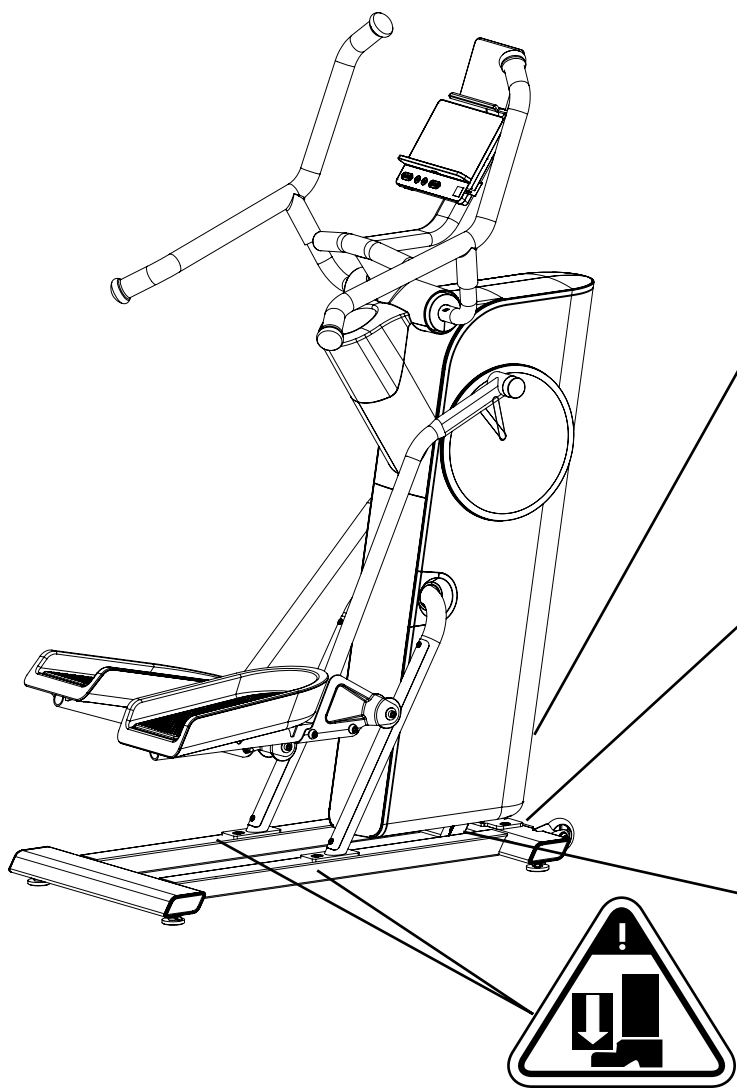


Leggere e comprendere il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.

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. L'utilizzo della macchina da parte di soggetti di età compresa tra i 14 e i 17 anni deve essere supervisionato.
- Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi o un nuovo piano alimentare e dietetico. 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 sulla consolle è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Controllare attentamente 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.
- Limite di peso massimo per l'utente: 136 kg (300 lb). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.
- La macchina BowFlex™ SE è solo per uso 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.
- La macchina BowFlex™ SEi è destinata all'uso domestico/consumatore o studio/istituzionale. Se installata in un contesto commerciale o istituzionale, l'uso deve essere limitato a meno di 3 ore al giorno e la macchina può essere utilizzata solo in aree dove l'accesso e il controllo della stessa siano gestiti e supervisionati da staff autorizzato. Il grado di gestione dipende, tra le altre cose, dallo specifico posizionamento della macchina, dalla sicurezza dell'ambiente e dalla familiarità degli utenti con l'attrezzatura stessa. Poiché la macchina è già stata utilizzata in precedenza, assicurarsi che l'inclinazione, i pedali e il manubrio siano regolati, serrati e fissati nel modo giusto.
- 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.
- Impostare e mettere in funzione la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Attendere l'arresto dei pedali prima di posizionarvi i piedi. Prestare attenzione ogni volta che si sale o scende dalla macchina.
- Non utilizzare la macchina all'aperto o in presenza di umidità o acqua.
- Mantenere libero almeno 0,6 m (24 pollici) lungo il lato utilizzato per accedere alla macchina e sul retro della macchina. È la distanza di sicurezza raccomandata per avere accesso e transitare 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.
- Mantenere i pedali e i manubri puliti e asciutti.
- 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.
- Questa macchina non è in grado di arrestare i pedali o i manubri dinamici in modo indipendente. Ridurre il ritmo per rallentare i manubri dinamici e i pedali fino all'arresto. Non scendere dalla macchina fino a quando i pedali e i manubri dinamici non si sono completamente fermi.
- Non far cadere o inserire oggetti in nessuna apertura della macchina.
- Prima dell'uso, leggere e comprendere il manuale utente. L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi presenti impedimenti e limitazioni funzionali o capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza.
- L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi 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 sua sicurezza. Tenere i bambini di età inferiore ai 14 anni lontani dalla macchina.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.

• CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.



Etichetta numero di serie

AVVERTENZA!

Leggere, comprendere e attenersi a tutte le avvertenze presenti sulla macchina. Tenere bambini e animali domestici lontani dalla macchina. Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni. Consultare il Manuale utente per ulteriori avvertenze e informazioni sulla sicurezza. L'uso incauto della presente macchina può causare lesioni gravi o la morte. Il peso massimo dell'utente per questa macchina è di 136 kg (300 libbre) La frequenza cardiaca visualizzata è un'approssimazione e deve essere utilizzata solo come riferimento. Solo per l'uso da parte del consumatore Consultare un medico prima di utilizzare le attrezzature per l'allenamento.

(L'etichetta sulla macchina SE è disponibile solo in inglese e francese canadese.)

Etichetta specifica del prodotto

Conformità FCC



Modifiche o cambiamenti non espressamente approvati dall'ente responsabile della conformità potrebbero rendere nulla l'autorizzazione dell'utente alla messa in funzione dell'apparecchiatura.

La macchina e l'alimentatore sono conformi con la Parte 15 delle norme FCC. La messa in funzione è soggetta alle seguenti due condizioni: (1) Questo dispositivo non deve causare interferenze dannose e (2) questo dispositivo deve accettare tutte le interferenze ricevute, incluse le interferenze che potrebbero causare un funzionamento non corretto.

Nota: questa macchina e questo alimentatore sono stati testati e sono risultati conformi alle limitazioni previste per i dispositivi digitali di Classe A, ai sensi della parte 15 delle norme FCC. Queste limitazioni sono studiate per offrire una protezione ragionevole contro interferenze dannose in un'installazione residenziale. La presente apparecchiatura genera, utilizza e può irradiare energia in radiofrequenza e, se non installata e utilizzata secondo quanto indicato nelle istruzioni, potrebbe provocare interferenze perico-

lose alle comunicazioni radio.

Tuttavia, non esiste alcuna garanzia che le interferenze non si verifichino in un'installazione particolare. Se la presente apparecchiatura causa interferenze dannose per la ricezione radio o televisiva, cosa che può essere determinata spegnendo e riaccendendo l'apparecchio stesso, si raccomanda all'utente di correggere l'interferenza adottando una o più delle seguenti misure:

- Riorientare o riposizionare l'antenna di ricezione.
- Aumentare lo spazio tra l'attrezzatura e il ricevitore.
- Collegare l'attrezzatura ad una presa su un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore.
- Rivolgersi al rivenditore o a un tecnico esperto di radio/TV per l'assistenza.

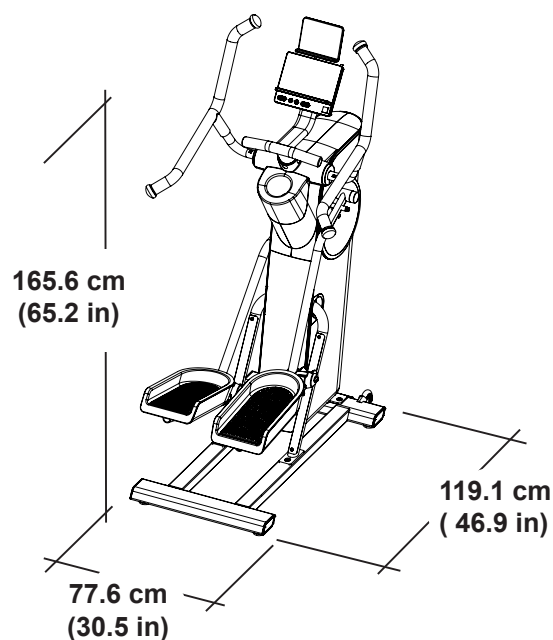
Questo prodotto è conforme alla direttiva europea sulle apparecchiature radio 2014/53/UE

Montaggio

Peso massimo utente	136 kg (300 lb.)
Superficie totale (ingombro) dell'attrezzatura	9.313,6 cm ²
Altezza massima del pedale	52,2 cm (20,6")
Peso della macchina	Circa 65 kg (143,3 libbre)
Requisiti di alimentazione (adattatore CA)	Tensione di ingresso: 90-240 V CA, 50-60 Hz, 1,5 A Tensione di uscita: 12V DC, 3A



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

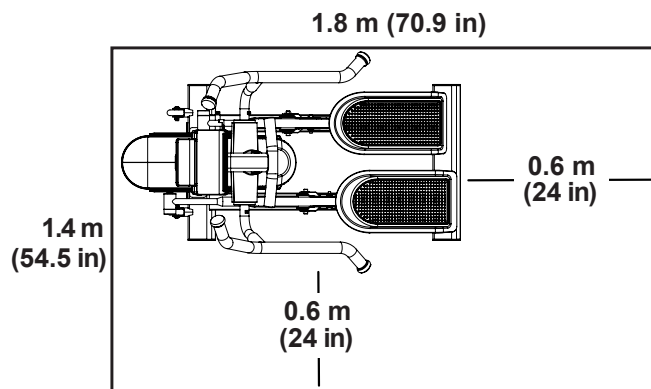
Selezionare l'area in cui si collocherà e utilizzerà la macchina acquistata. Per un utilizzo sicuro, il prodotto dovrà essere disposto su una superficie dura e in piano. Consentire un'area di allenamento di almeno 138 cm (54,5 pollici) x 180 cm (70,9 pollici). Mantenere libera di lato per 0,6 m (24") l'area di lavoro per accedere alla macchina e alla parte posteriore della macchina. Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'altezza del pedale massima della macchina fitness. Il tempo stimato per assemblare la macchina è di 30-45 minuti.

AVVISO: ispezionare la macchina per verificare che non vi siano danni dovuti alla consegna. In caso di danneggiamento, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada) per ulteriore assistenza.

Accorgimenti di base per il montaggio

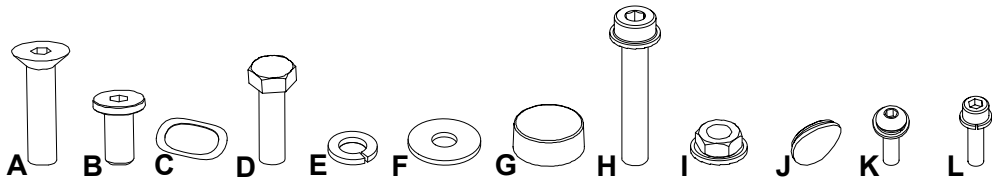
Attenersi alle seguenti indicazioni di base in fase di montaggio della macchina:

- Leggere e comprendere le "Importanti Precauzioni di Sicurezza" prima del montaggio.
- Riunire tutti i componenti necessari per ciascuna fase di montaggio.
- Se non altrimenti specificato, usare le chiavi indicate 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.



Tappetino in gomma

Il tappetino BowFlex™ Max Trainer™ è un accessorio opzionale che consente di mantenere l'area di allenamento sgombra rafforzando la protezione del pavimento di appoggio. Il tappetino offre una superficie in gomma anti-scivolo che limita le scariche elettrostatiche e che riduce la possibilità di visualizzare errori. Se possibile, collocare il tappetino in gomma BowFlex™ Max Trainer™ nell'area di allenamento scelta prima di iniziare il montaggio della macchina. Per ordinare il tappetino della macchina opzionale, contattare il servizio clienti (se la macchina è stata acquistata in USA/Canada) o il proprio distributore locale (se è stata acquistata al di fuori degli Stati Uniti/Canada).



Articolo	Qtà	Descrizione
A	2	Vite a brugola a testa piatta, M10x1,5x40
B	2	Vite a brugola a basso profilo, M10x1,5x20
C	2	Rondella ondulata
D	2	Vite a testa esagonale, M8x1,25x25
E	2	Rondella di sicurezza, nera
F	2	Rondella piatta larga M8 nera

Articolo	Qtà	Descrizione
G	2	Cappuccio
H	4	Vite esagonale a brugola, M8x1,25x50 Nera
I	4	Controdado, M8 Nero
J	3	Tappo
K	3	Vite/rondella esagonale a testa incassata, M6x16 nera
L	6	Vite/rondella esagonale a brugola, M6x1,0x20 CL12.9 Nera

Nota: selezionare la bulloneria a corredo come parti di ricambio della relativa scheda. Tenere presente che, una volta completato con successo il montaggio della macchina, possono rimanere parti di bulloneria inutilizzate.

1:1

Per facilitare la selezione dell'hardware corretto, con la fase di assemblaggio viene fornita un'immagine in scala 1:1, o "dimensione effettiva".

Attrezzi

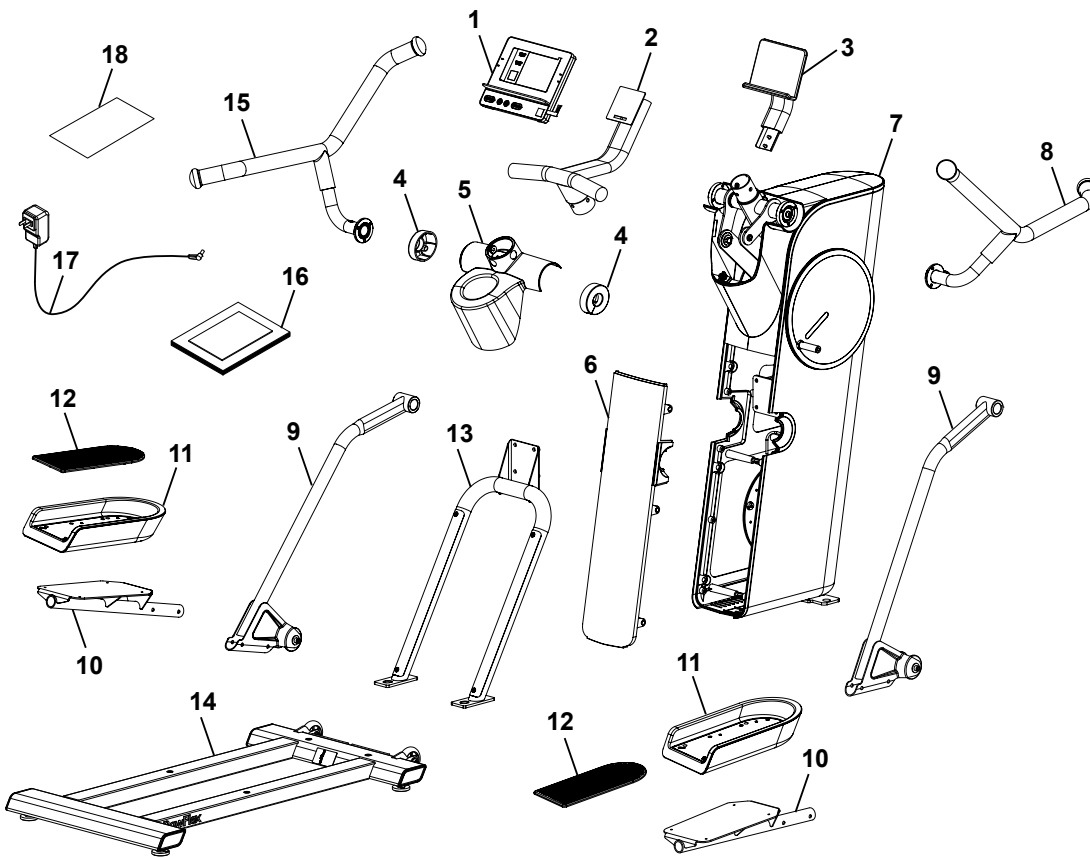
Incluso



4 mm
5 mm
6 mm



13 mm
17 mm



Allo scopo di facilitare il montaggio, è stata applicata una decalcomania su tutti i componenti di destra (" R ") e sinistra (" L ").

Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
1	1	Gruppo della consolle	10	2	Pedale
2	1	Impugnatura	11	2	Piattaforma a pedale
3	1	Supporto dispositivi	12	2	Pedaliere
4	2	Protezione ad anello	13	1	Gruppo guida
5	1	Protezione superiore	14	1	Gruppo stabilizzatore
6	1	Protezione posteriore	15	1	Manubrio dinamico sinistro
7	1	Gruppo principale	16	1	Kit documenti
8	1	Manubrio dinamico destro	17	1	Adattatore CA
9	2	Gamba	18	1	Scheda bulloneria



Per il video di montaggio, si prega di visitare:

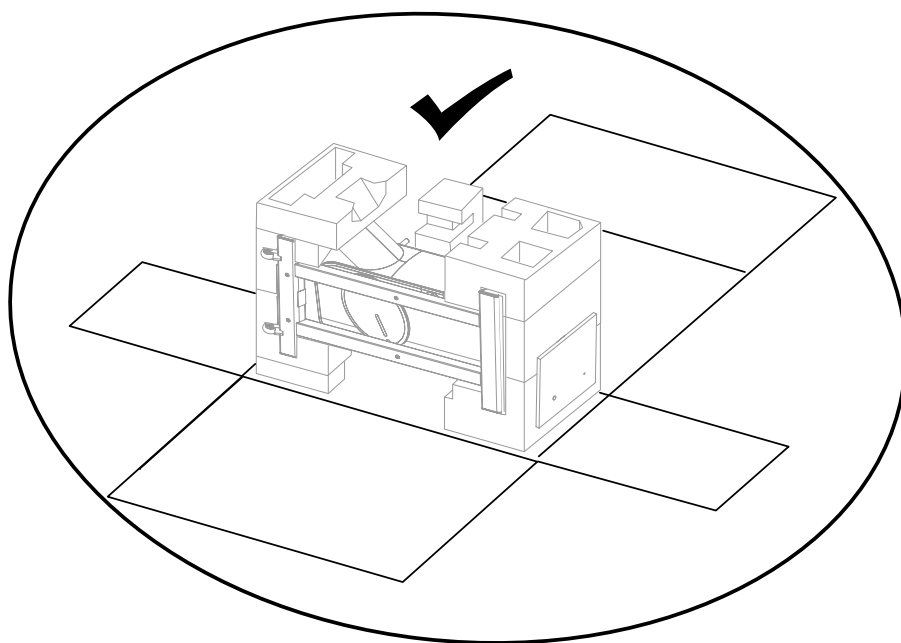
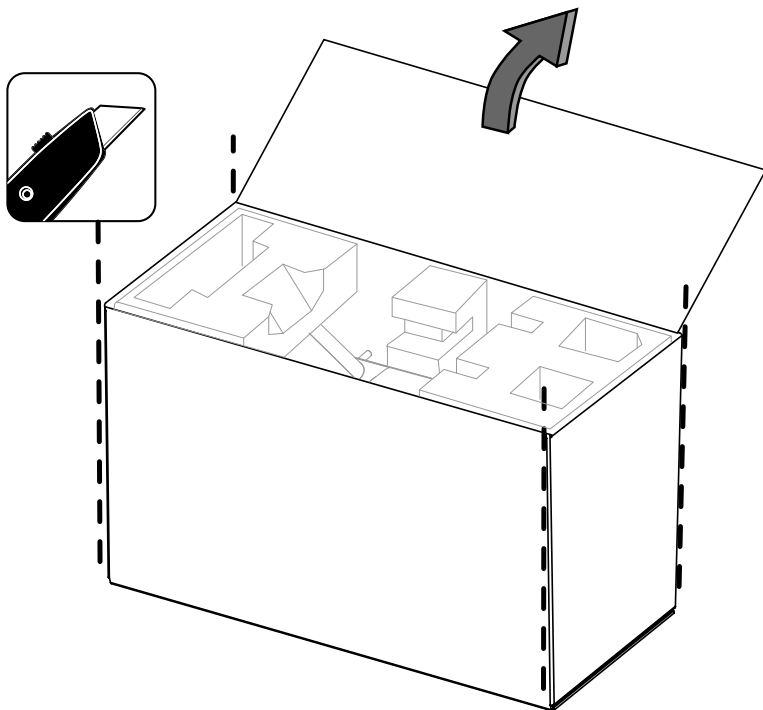
www.bowflex.com/getting-started.html

1. Con la confezione vicina all'area di allenamento prevista, aprire il lembo superiore e tagliarne in sicurezza gli angoli



Assicurarsi di non ferirsi quando si taglia la confezione con le forbici o un taglierino. Tenere sempre mani e dita lontane dal movimento delle forbici o del taglierino. Tenere presente che la confezione contiene punti metallici per la spedizione che possono ferire. Tenere sempre le mani e le dita lontano dai punti metallici.

AVVISO: la confezione può essere utilizzata per proteggere il pavimento. Il contenuto della confezione potrebbe non corrispondere esattamente alle immagini fornite.

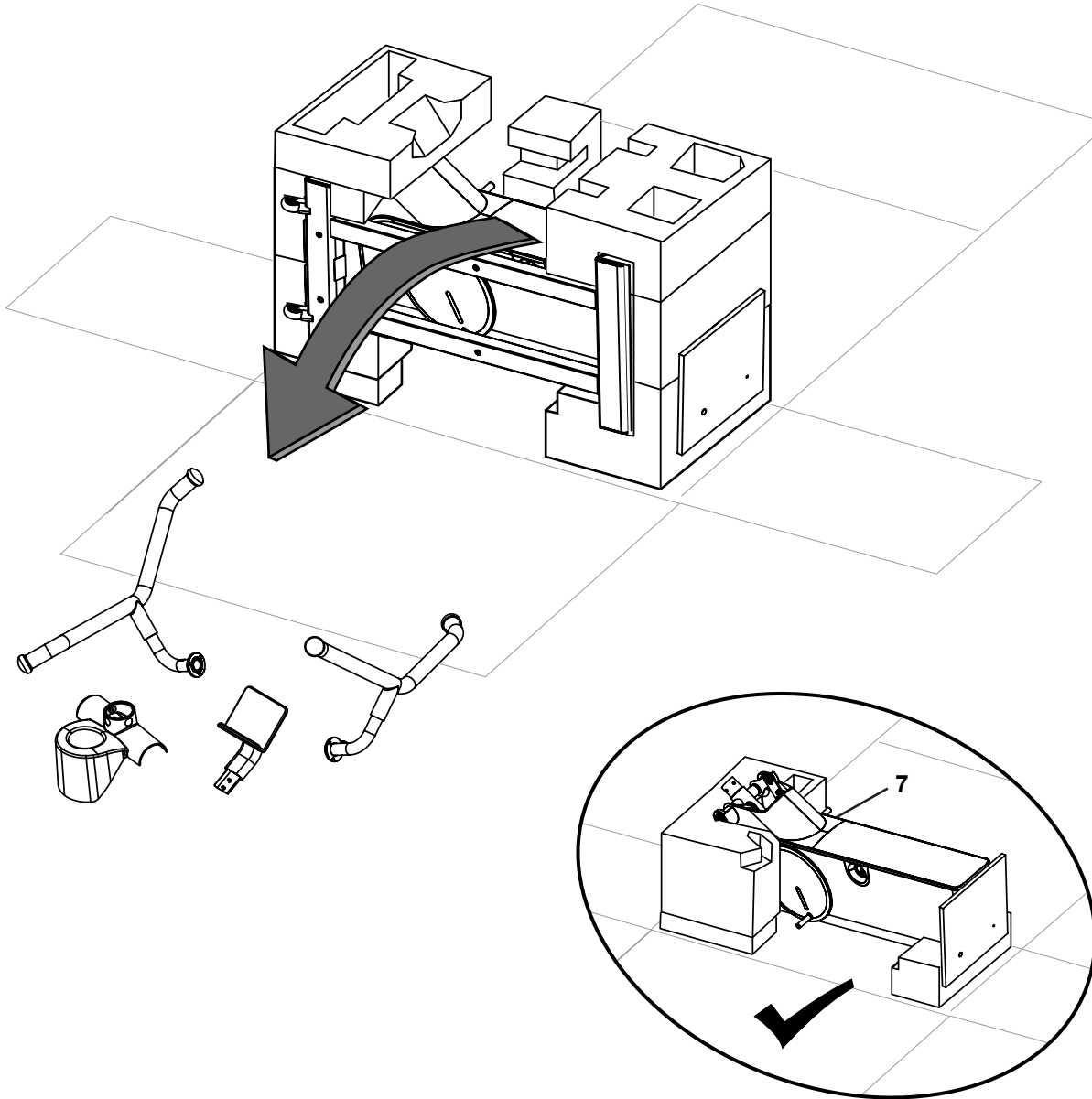


2. Disimballare tutte le parti e l'imballaggio attorno al gruppo principale, lasciando in posizione il gruppo principale e le parti sottostanti



Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o scomodi. 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. Assicurarsi di tenere mani o piedi lontani dalle parti durante il disimballaggio.

AVVISO: mantenere l'area immediatamente libera intorno alla confezione. Se la macchina è in due scatole, il gruppo principale si trova nella scatola 1.

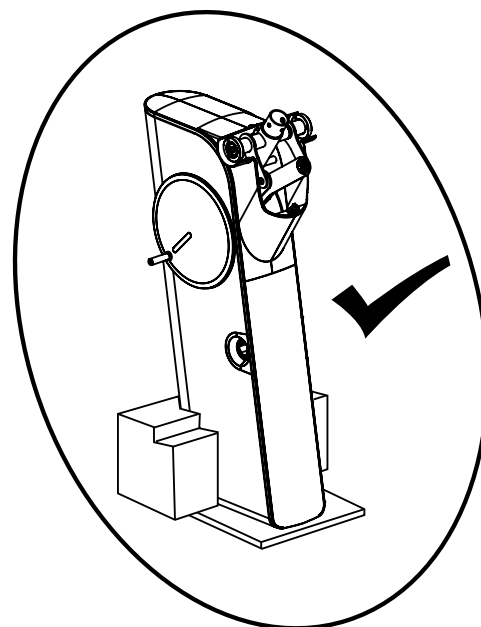
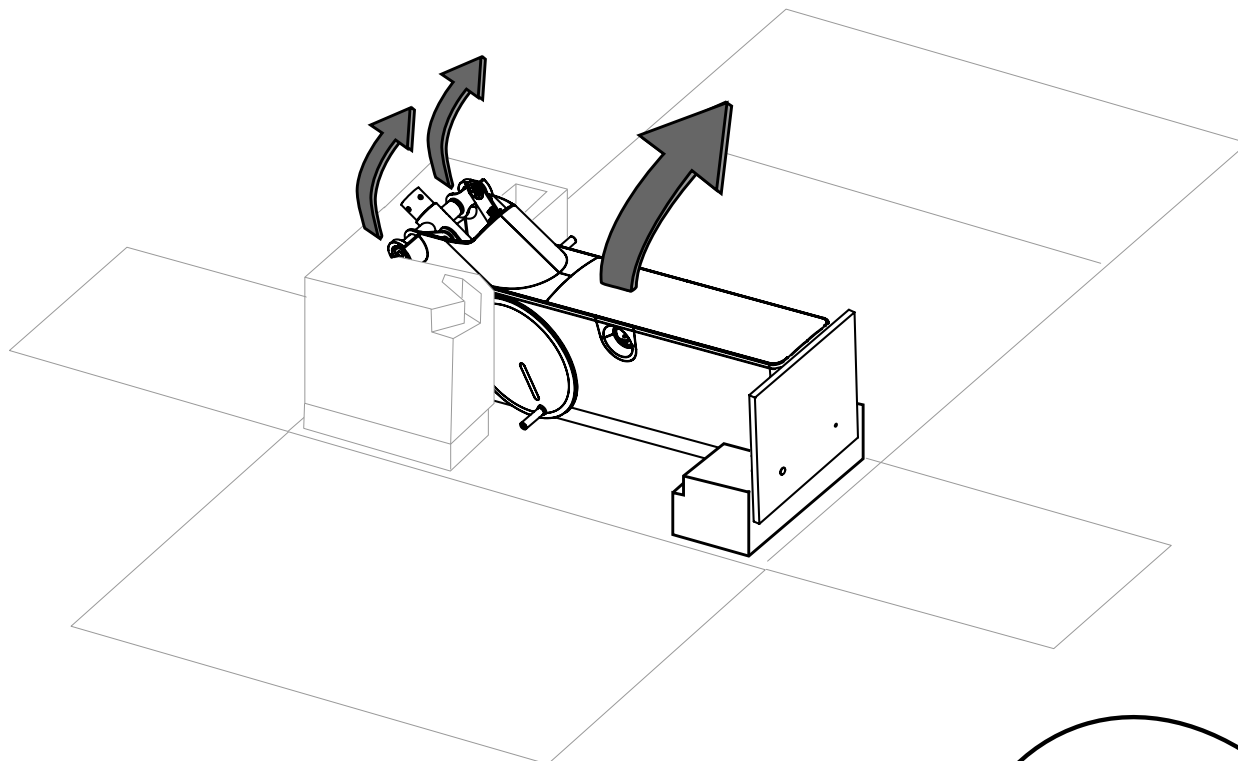


3. Ruotare in sicurezza il gruppo principale nella posizione verticale



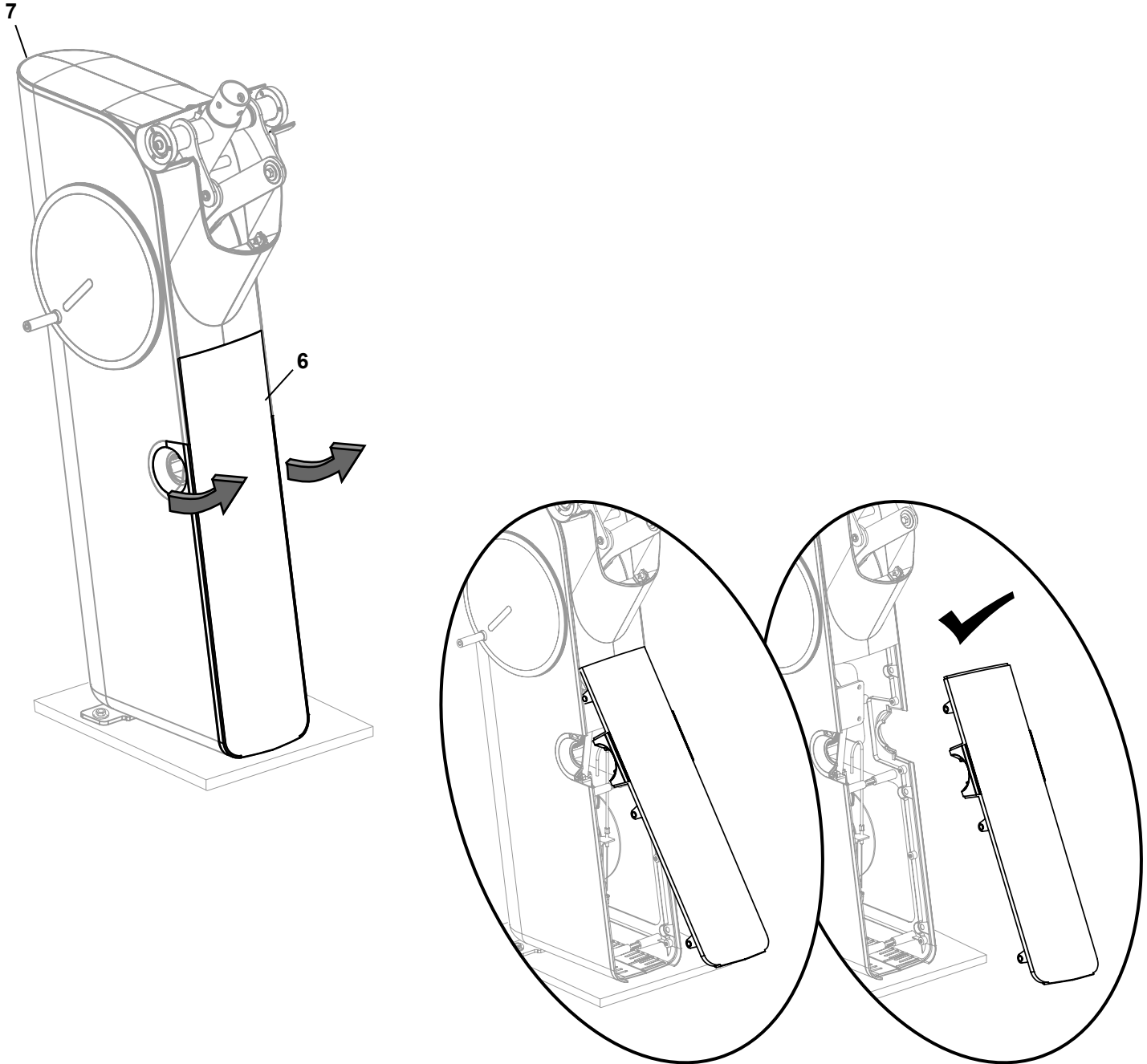
Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli. Se necessario, chiedi a una seconda persona di assistere con la rotazione.

AVVISO: spostare le parti che si trovavano sotto il gruppo principale fuori dall'area di assemblaggio.



4. Rimuovere la copertura posteriore dal gruppo principale

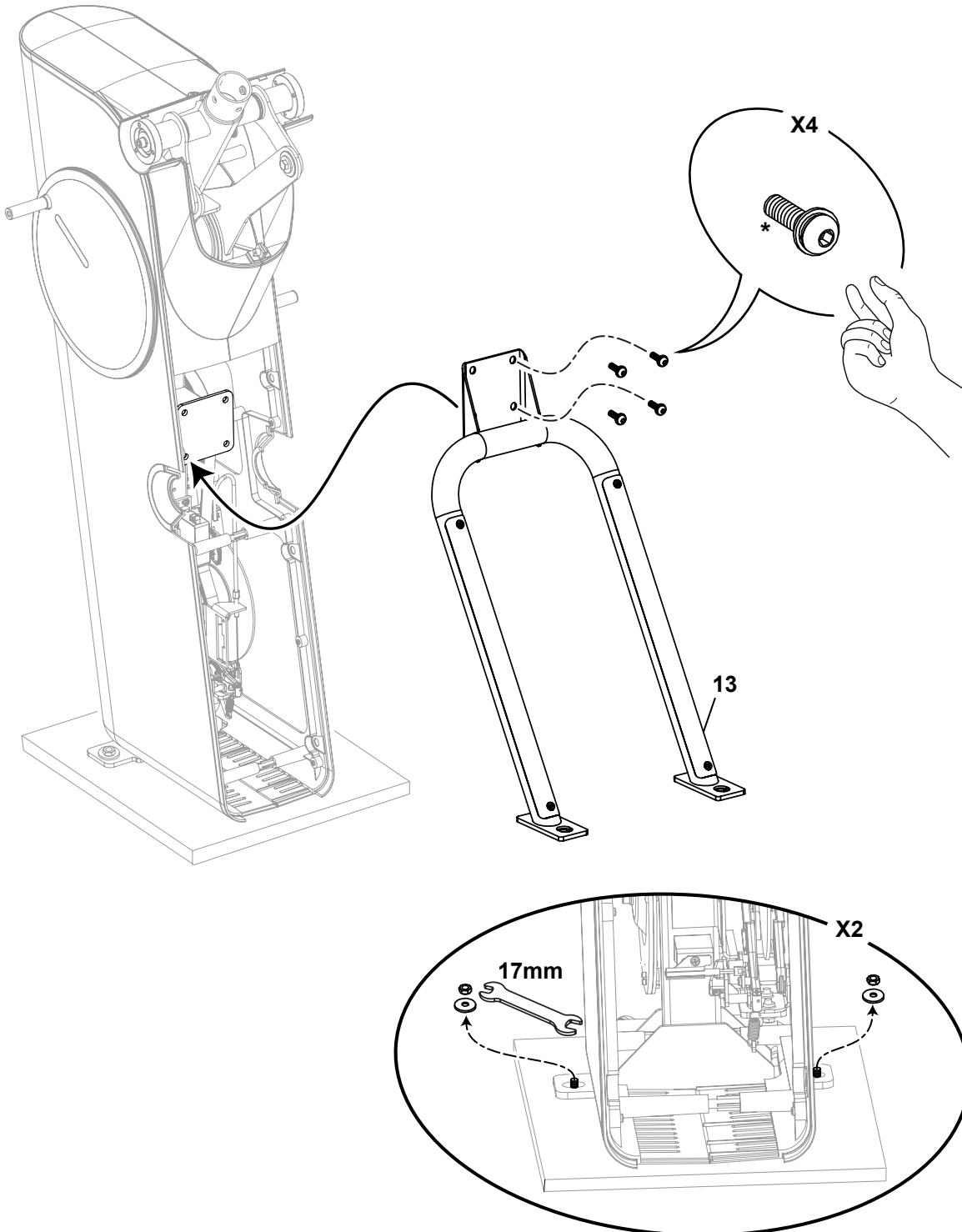
AVVISO: afferrando la protezione posteriore con le aperture laterali, tirare bruscamente verso l'esterno e verso l'alto per liberare la protezione posteriore dal gruppo principale.



5. Fissare il gruppo guida al gruppo principale. Quindi rimuovere la bulloneria dalla piastra di spedizione

! Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o scomodi. 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.

AVVISO: serrare la bulloneria solo manualmente e non avvitarela completamente prima di riceverne istruzione. La bulloneria () è pre-montata e non fa parte della bulloneria a corredo.*

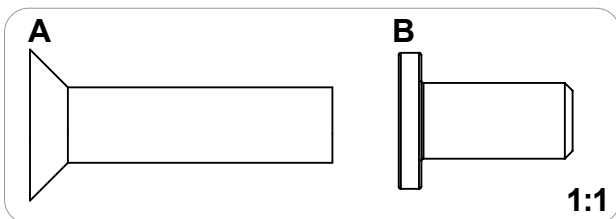
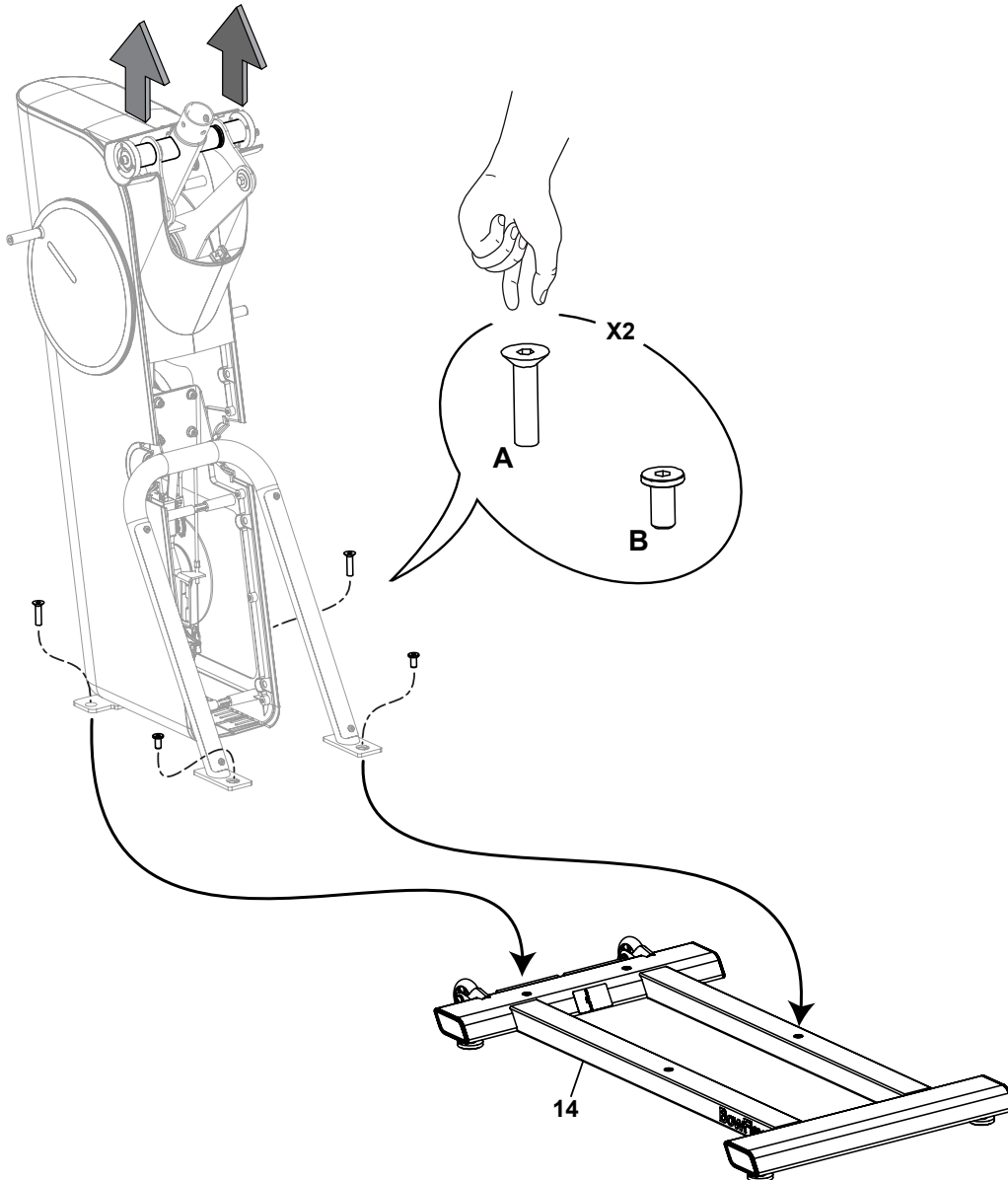


6. Sollevare delicatamente il gruppo telaio dalla piastra di trasporto e fissare al gruppo stabilizzatori



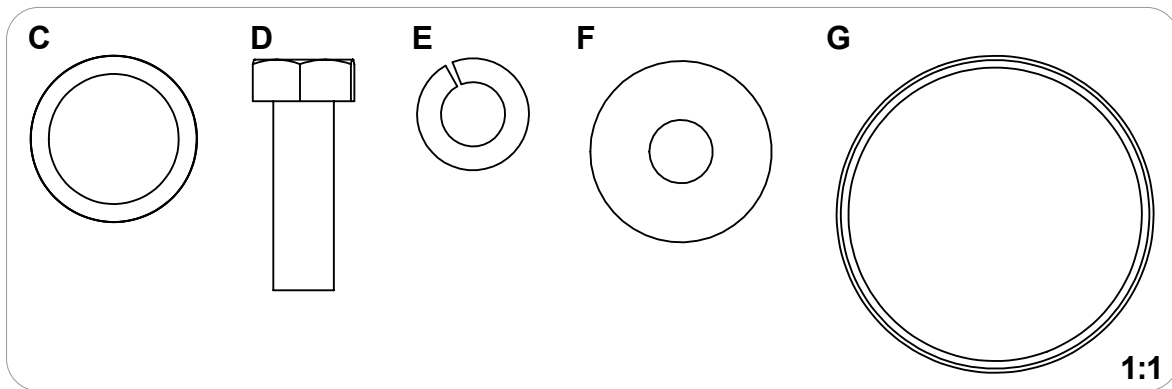
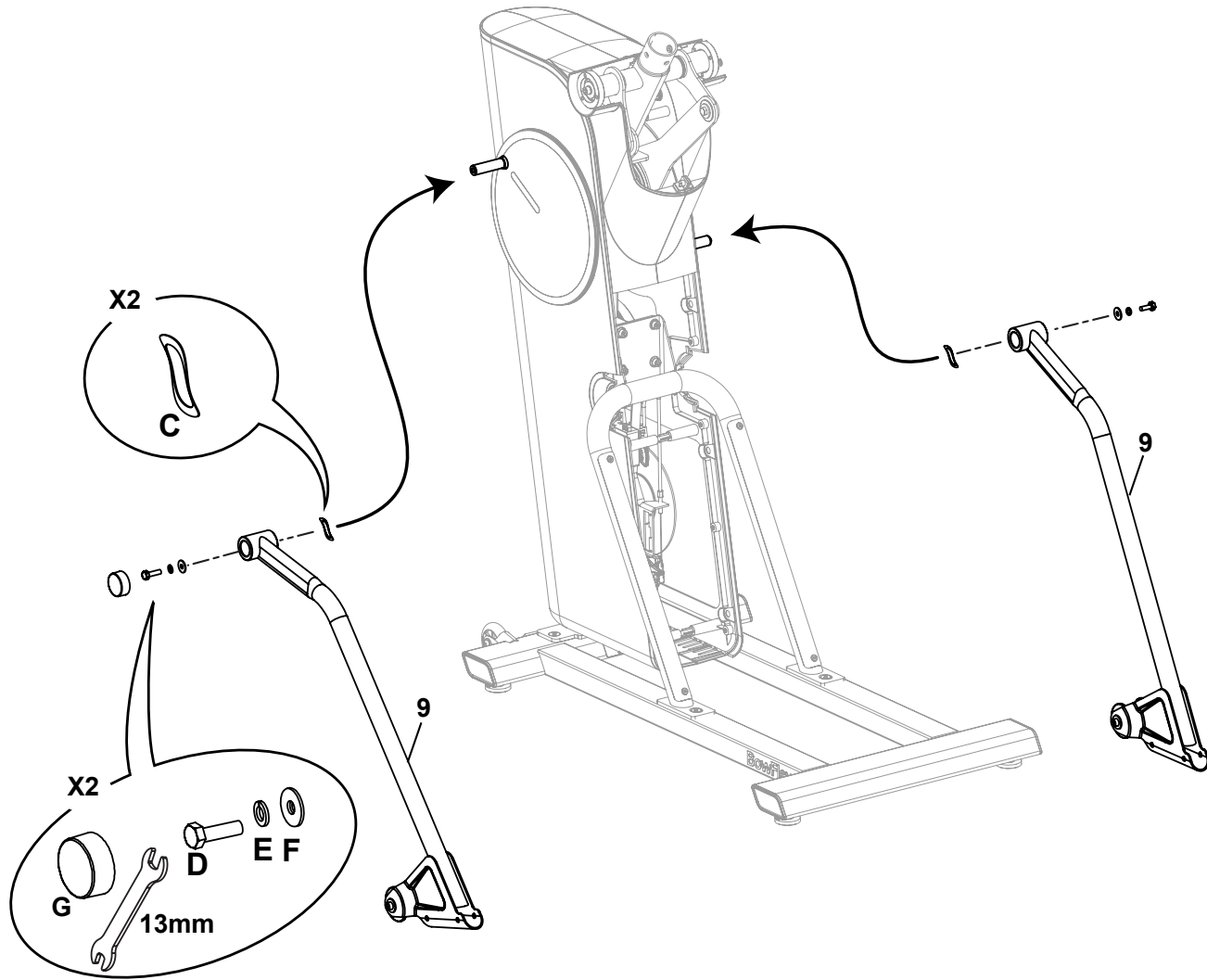
Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli. Sollevare il gruppo telaio dall'interno del gruppo perno come indicato qui di seguito.

AVVISO: una volta serrata manualmente tutta la bulloneria, **serrare a fondo TUTTA la bulloneria dei passaggi precedenti.**



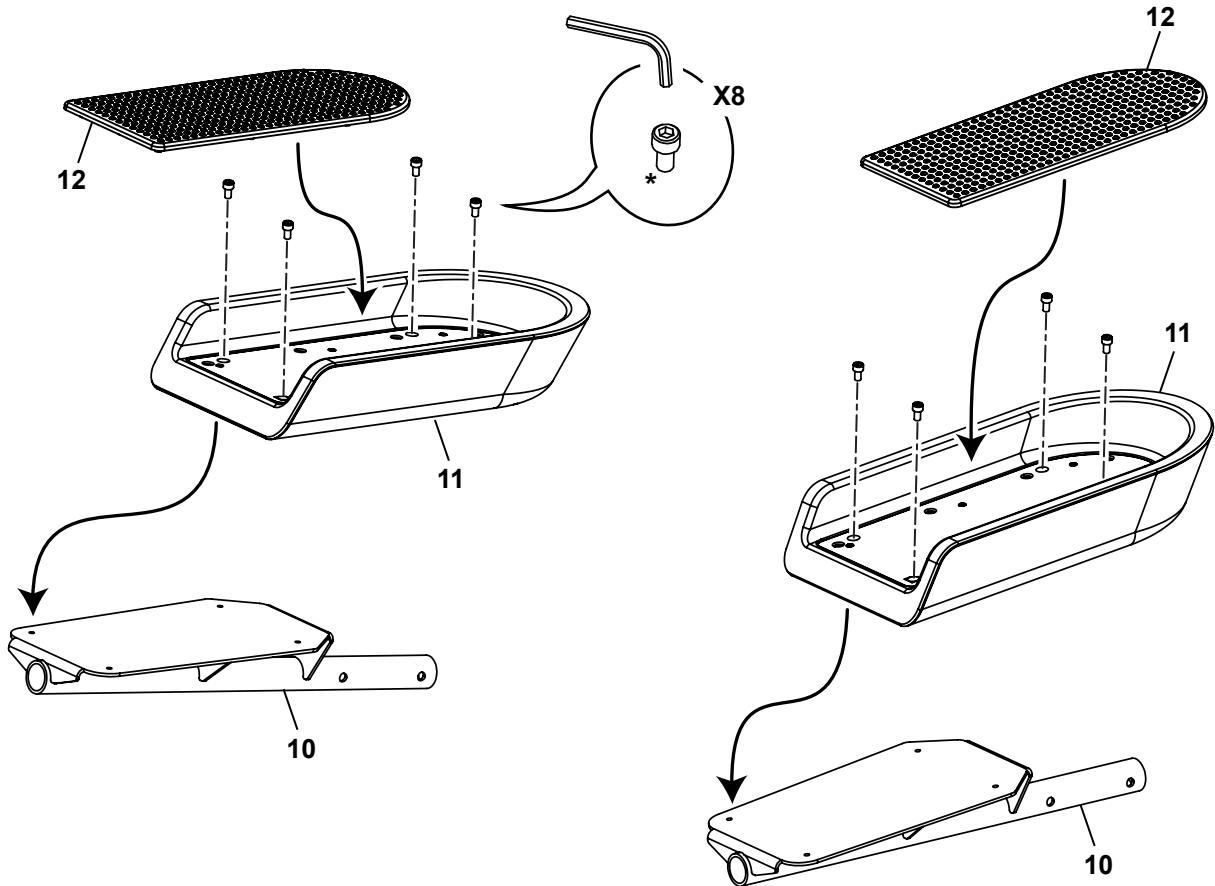
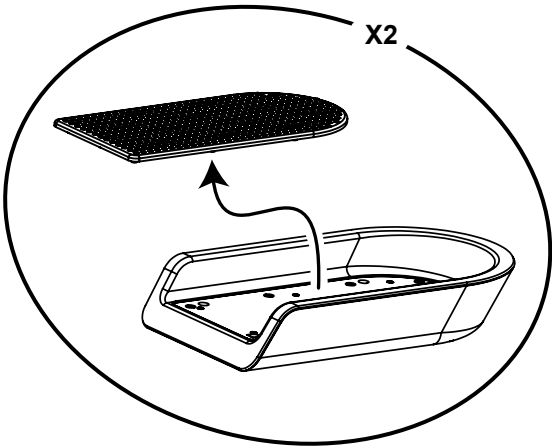
7. Fissare le gambe al gruppo telaio

! Tenere presente che le gambe sono collegate e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra.




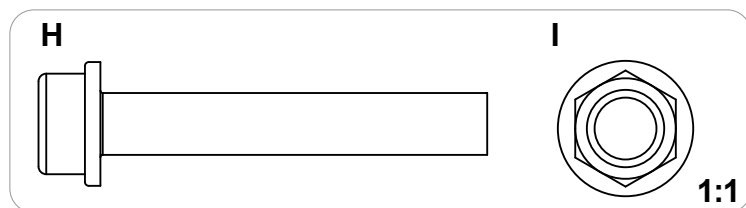
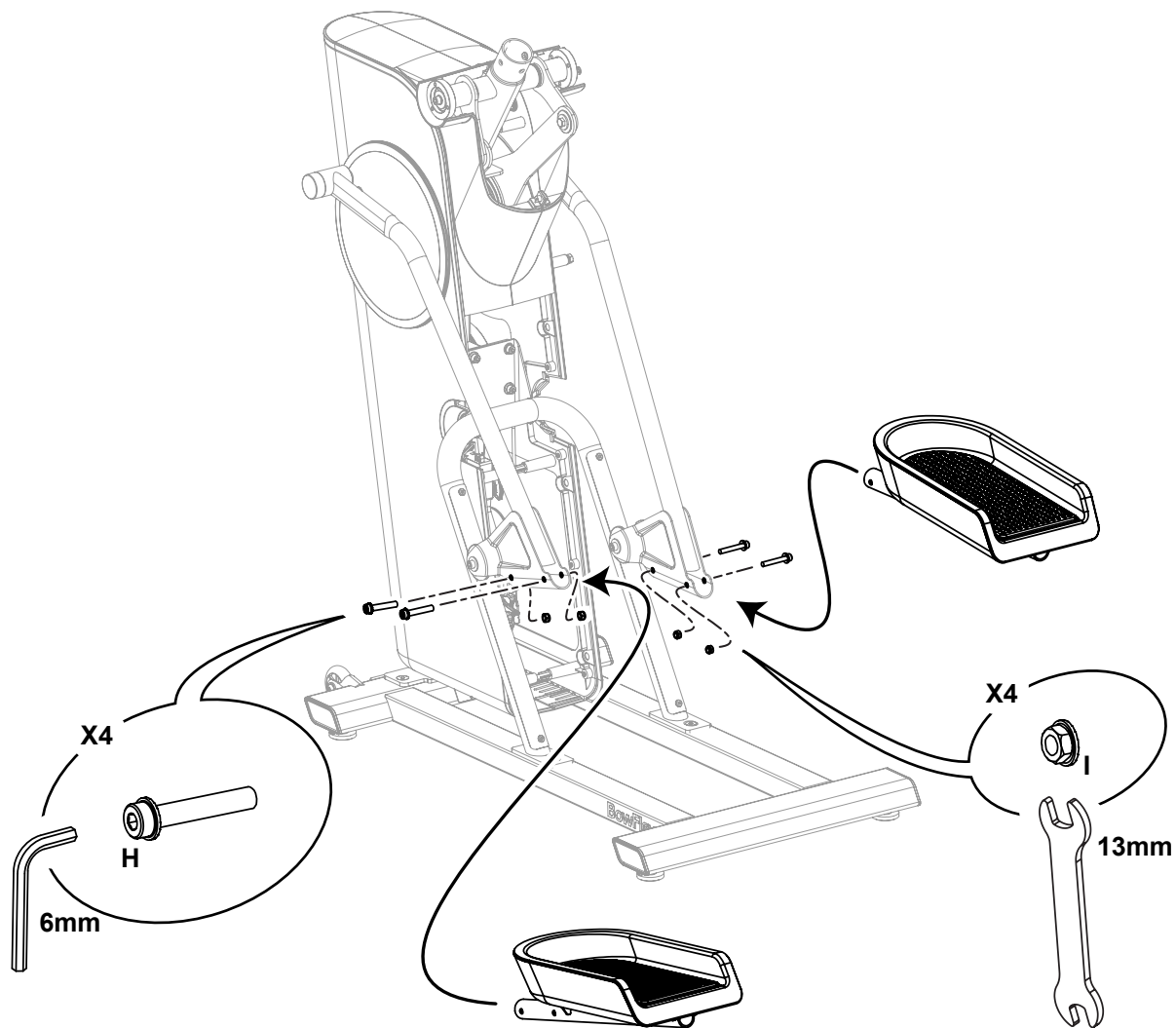
8. Rimuovere i superfici di appoggio per i piedi dalle pedane. Quindi fissare le pedane e le superfici di appoggio per i piedi, ai pedali.

AVVISO: la bulloneria (*) è pre-montata e non fa parte della bulloneria a corredo.



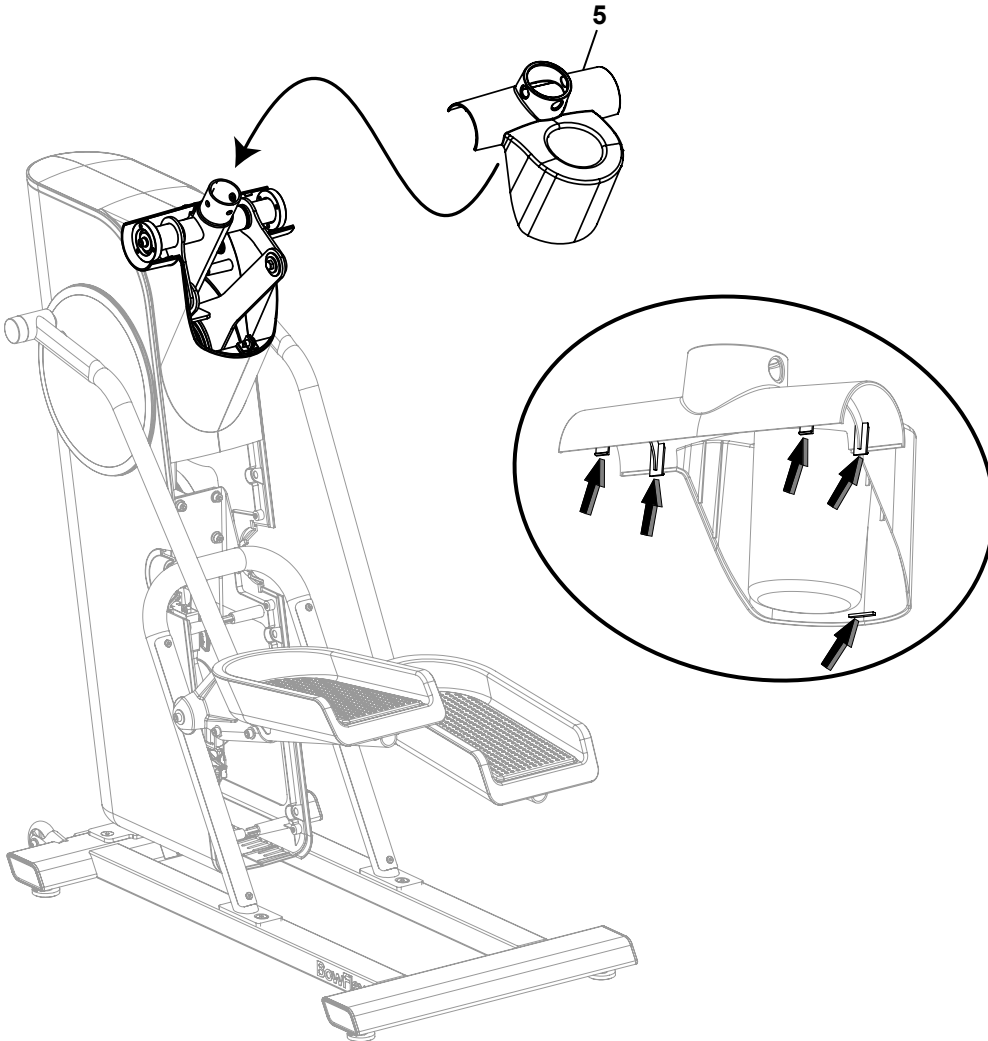
9. Fissare i gruppi pedali al gruppo telaio

 Per evitare lesioni serie quando si inseriscono le estremità del tubo nei gruppi gambe, attenzione a non incastrarsi mani o dita.



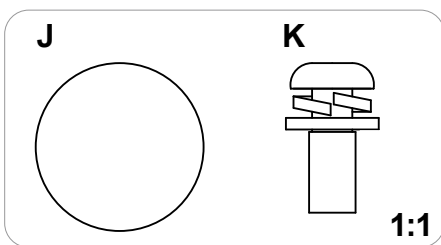
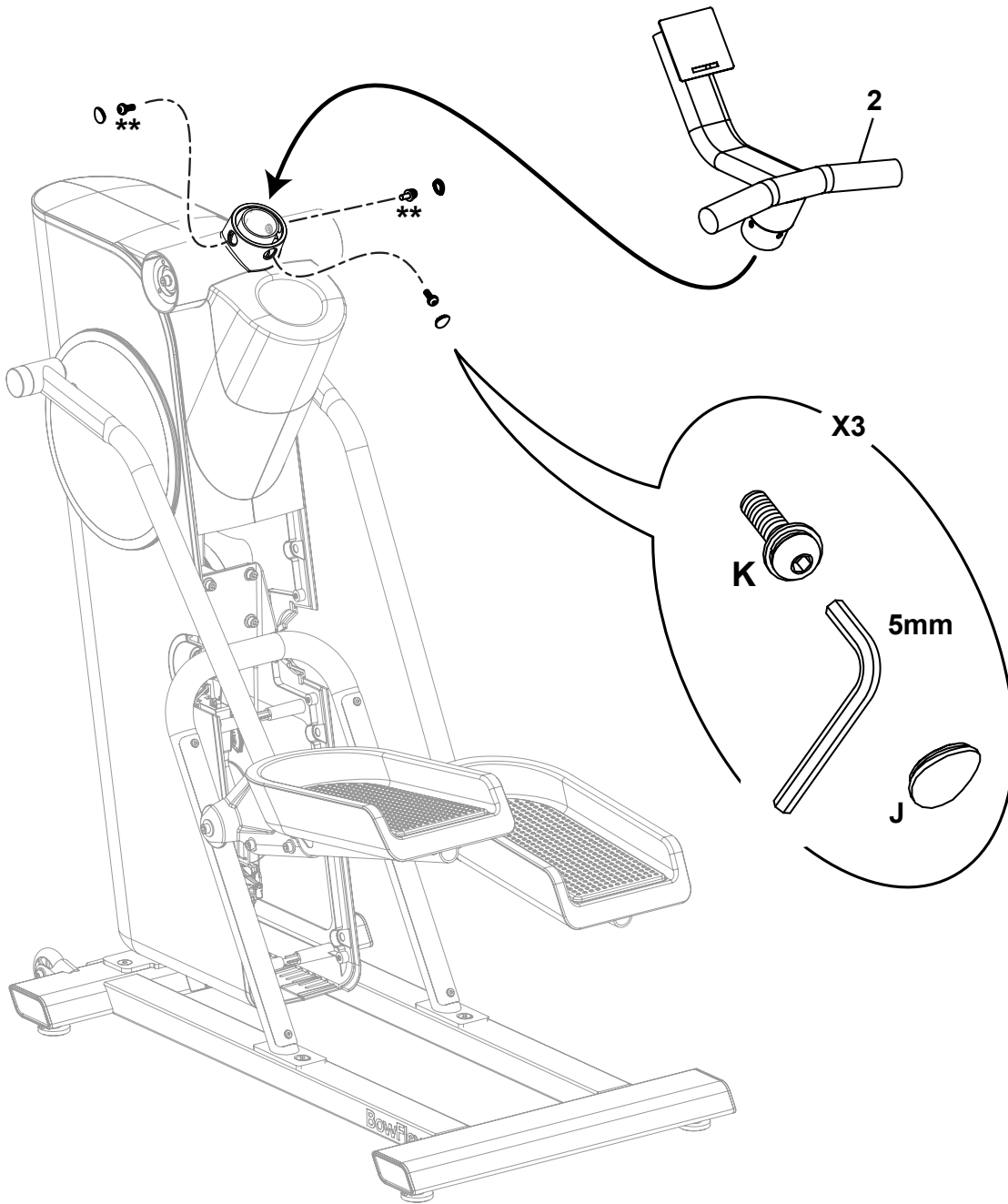
10. Agganciare la protezione superiore al gruppo telaio

AVVISO: ci sono 5 linguette che fisseranno la protezione superiore.



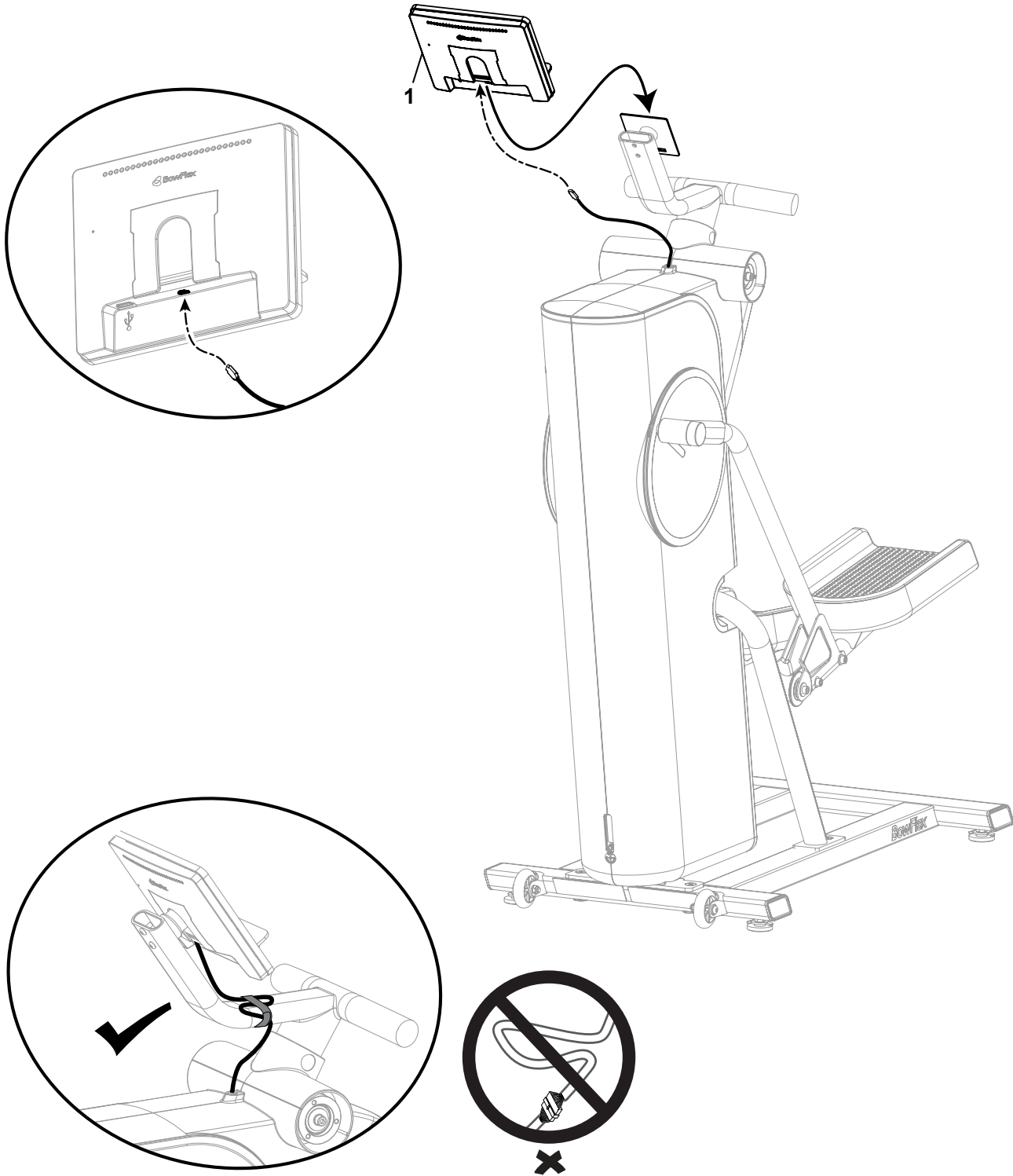
11. Fissare il gruppo manubrio al gruppo telaio, quindi inserire i tappi

AVVISO: ** installare prima la bulloneria sui lati. Potrebbe essere più semplice installare la bulloneria con uno strumento, ma non serrare completamente finché TUTTA la bulloneria non è stata installata.



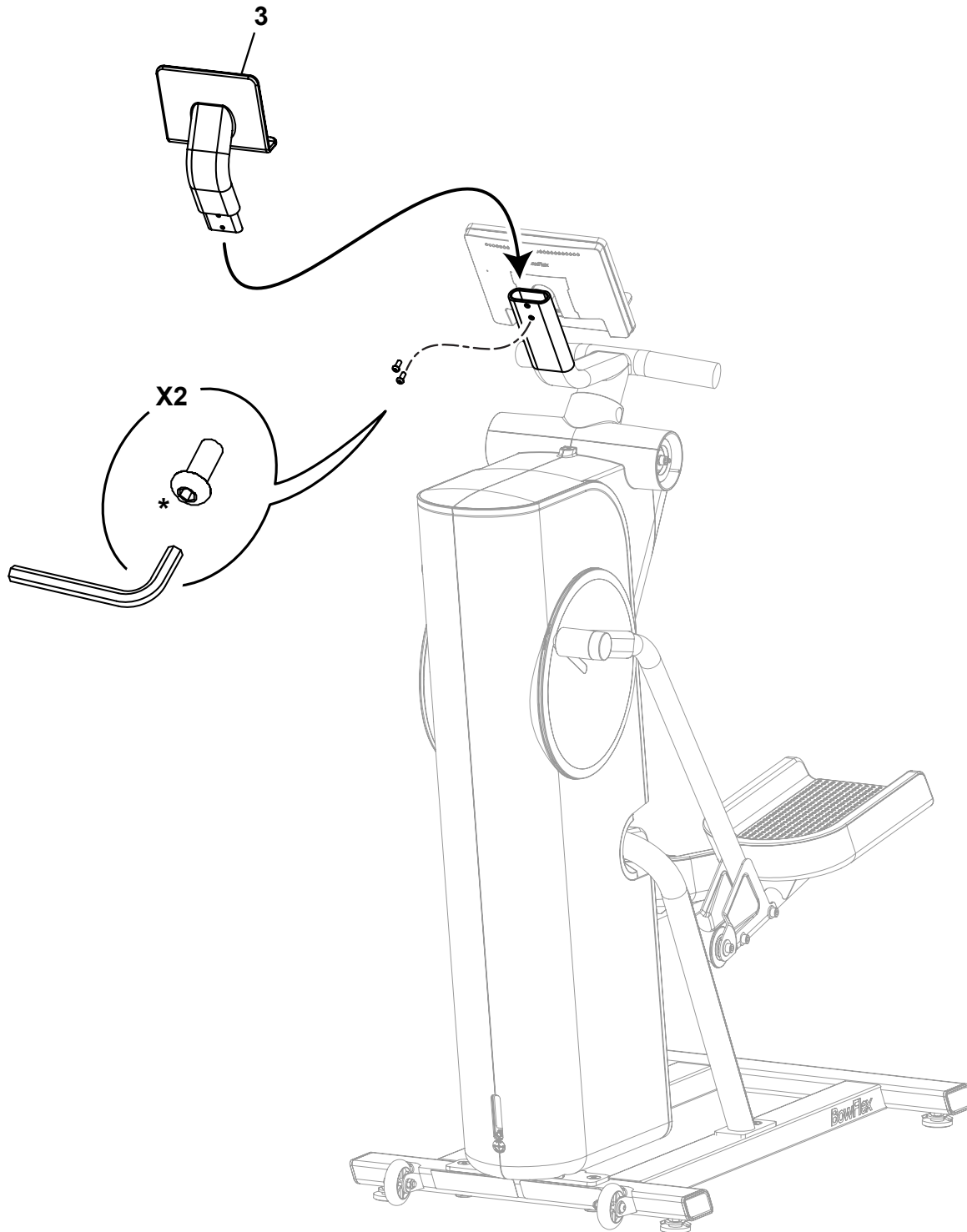
12. Collegare il cavo alla consolle, quindi collegare la consolle al gruppo manubrio

AVVISO: non tagliare o pizzicare i cavi della consolle. Far scorrere la consolle verso il basso finché la linguetta non scatta in posizione, fissandola. Una volta fissata, utilizzare la fascetta per cavi in dotazione per fissare il cavo al gruppo manubrio.



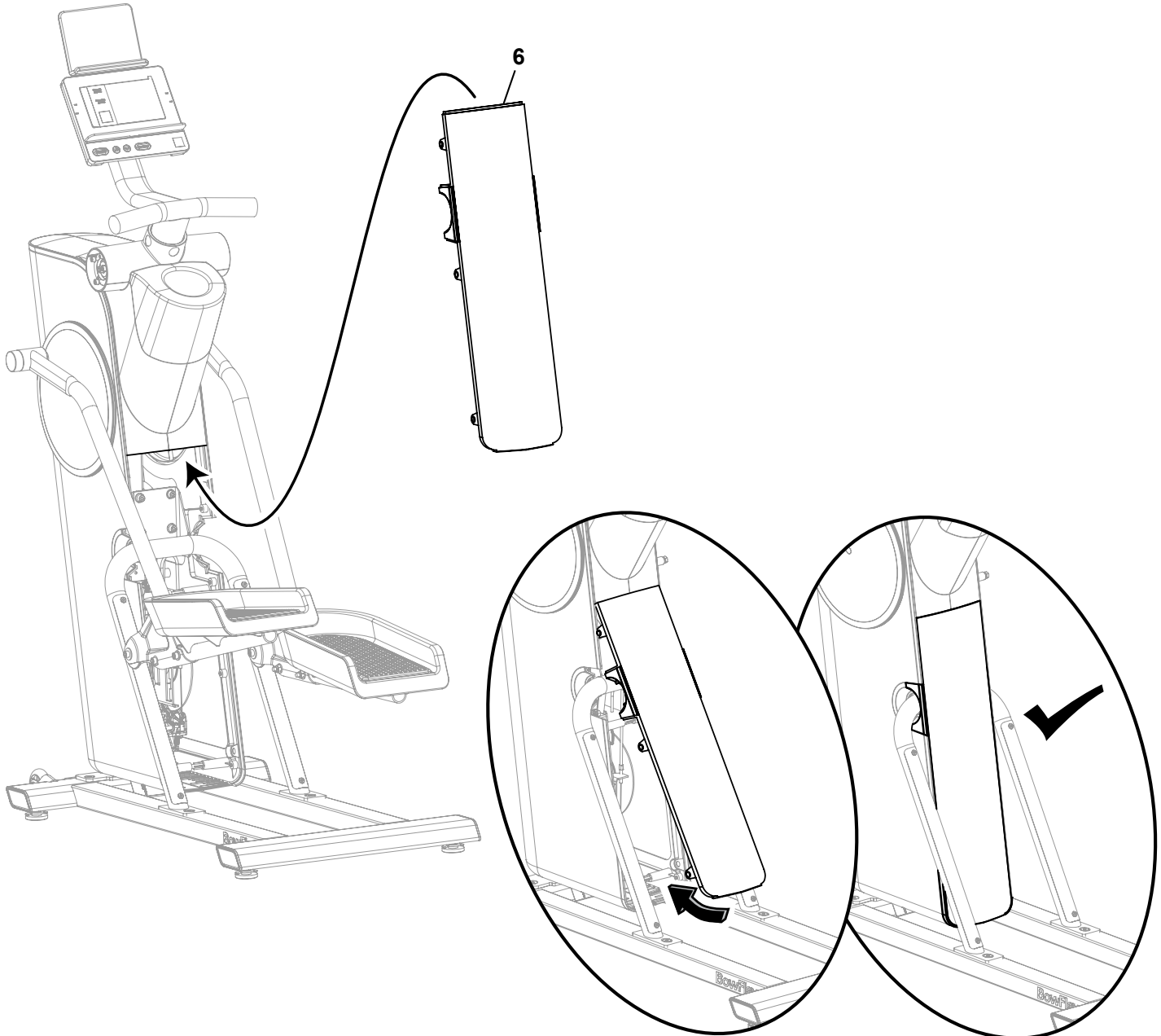
13. Fissare il supporto dispositivi al gruppo telaio

AVVISO: quando si inseriscono le viti, inclinare leggermente il supporto dispositivi verso la consolle per assicurarsi che la bulloneria sia completamente innestata nel supporto dispositivi. La bulloneria () è pre-montata e non fa parte della bulloneria a corredo.*



14. Fissare la protezione posteriore al gruppo telaio

AVVISO: posizionare la parte superiore della protezione posteriore sul gruppo telaio, quindi ruotarla verso il basso in posizione. Ci sono 6 linguette che la fisseranno.

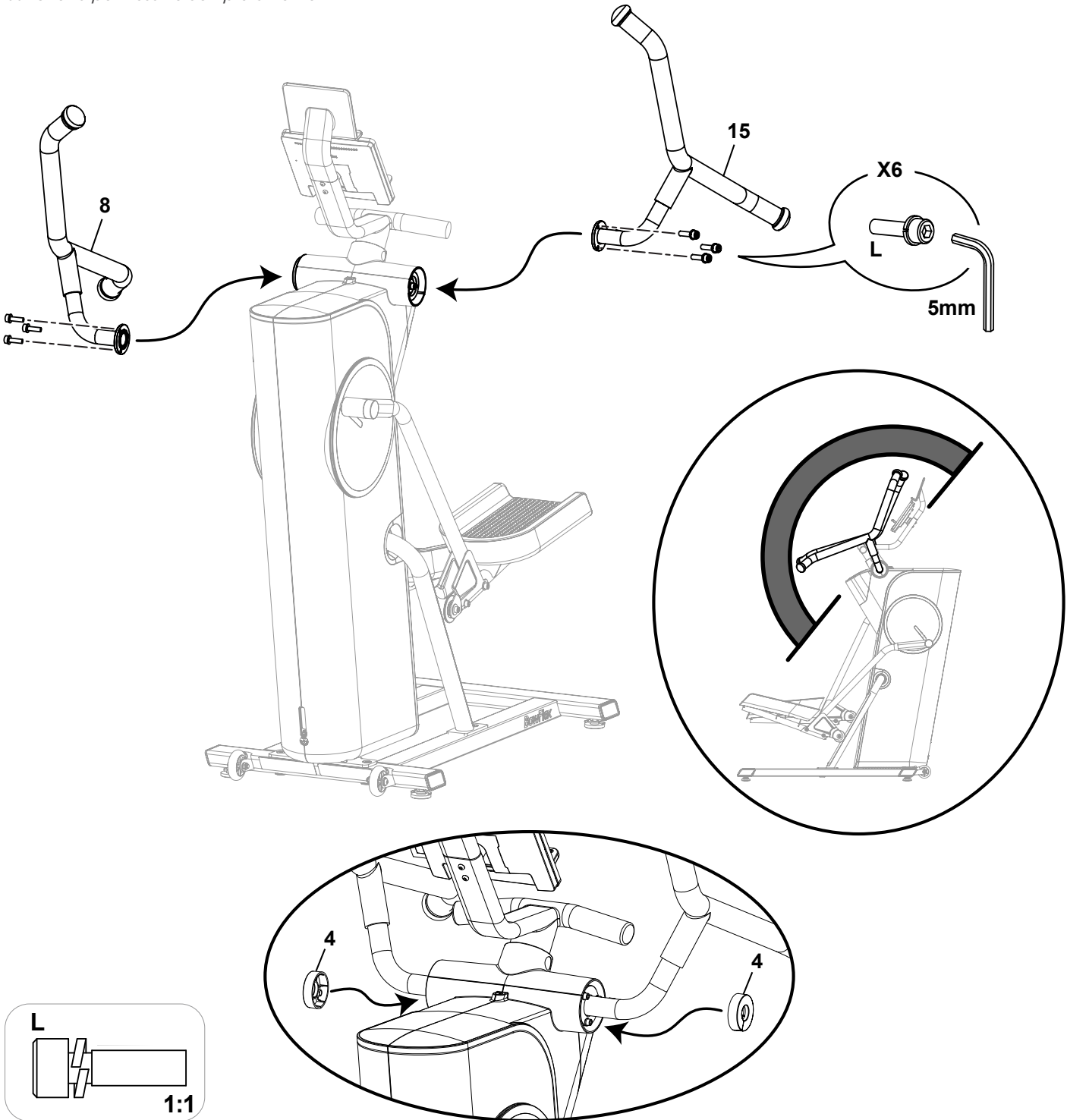


15. Fissare i manubri dinamici al gruppo telaio, quindi collegare le protezioni ad anello



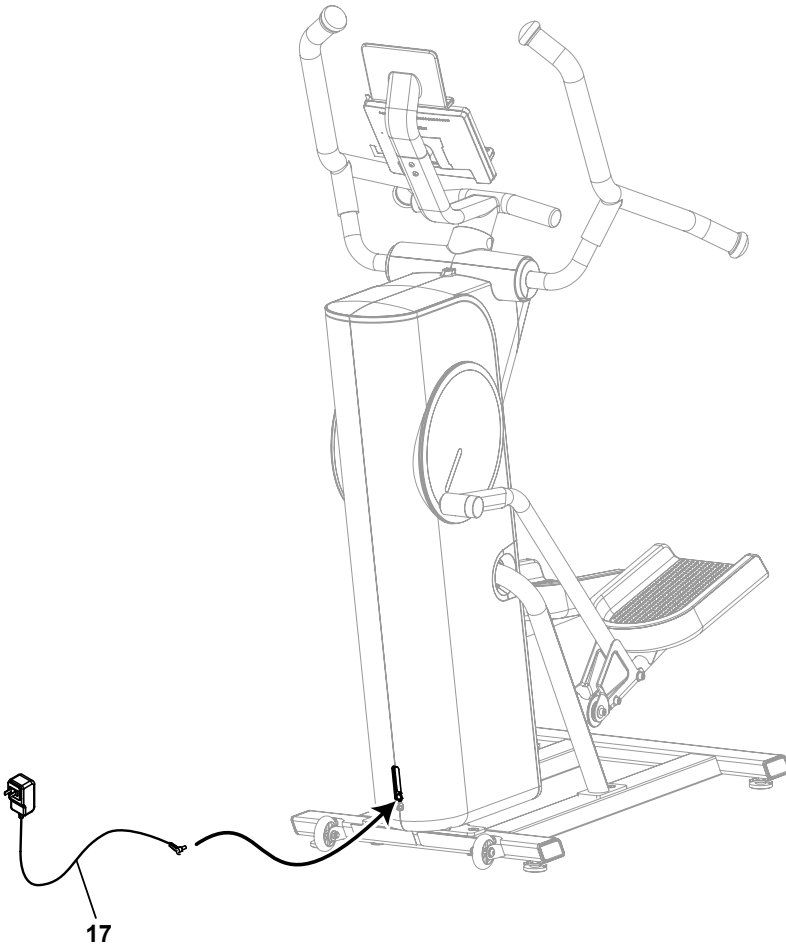
Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli. Tenere presente che i pedali e i manubri dinamici sono collegati e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra.

AVVISO: assicurarsi di collegare i manubri dinamici in modo che rientrino nel raggio d'uso dell'utente. Con i pedali a livello, i manubri dinamici saranno in una posizione corrispondente. Assicurarsi che le linguette all'interno delle protezioni ad anello siano allineate con la bulloneria per fissarle completamente.



16. Collegare l'adattatore CA al gruppo telaio

AVVISO: assicurarsi di utilizzare la presa dell'adattatore CA appropriata per la propria regione.



17. Ispezione finale

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

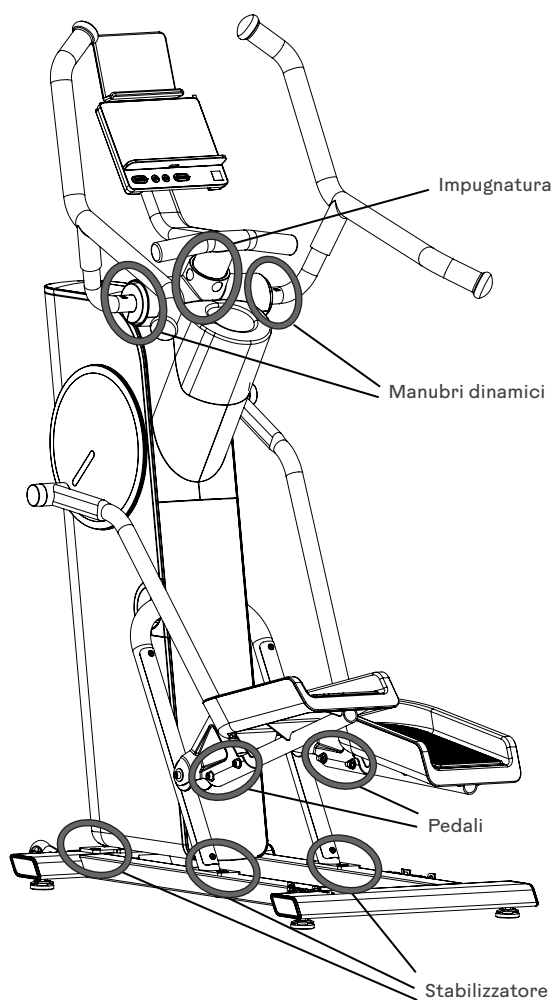
Nota: smontare le eventuali protezioni dal lato anteriore della consolle. Rimuovere le strisce di protezione antigraffio dalle guide.

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

! Utilizzare la macchina solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da manuale utente.

AVVISO: dopo le prime sessioni di allenamento, potrebbe essere necessario stringere nuovamente una parte della bulloneria. Per garantire un funzionamento regolare ed uniforme, assicurarsi di serrare i bulloni indicati dopo tre sessioni di allenamento.

Accertarsi di ispezionare e serrare a fondo tutta la bulloneria mensilmente o dopo ogni 20 ore di utilizzo.



Spostamento 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.

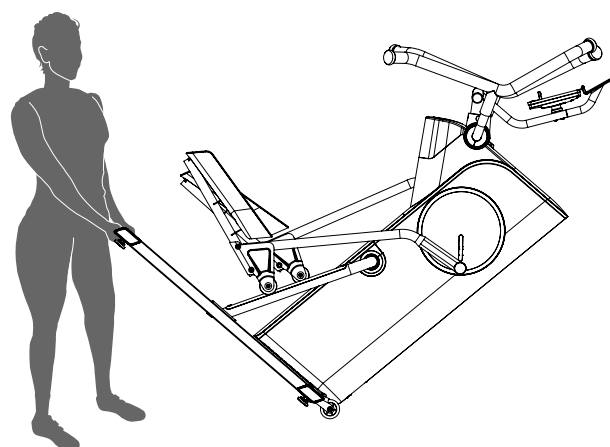
1. Afferrare la parte posteriore dello stabilizzatore per inclinare con cautela la macchina in avanti sulle rotelle di trasporto.

- !** Prima di inclinare la macchina, prendere coscienza dei manubri e dell'altezza della macchina.

2. Spingere la macchina in posizione.

3. Abbassare delicatamente la macchina in posizione.

AVVISO: quando si muove la macchina, prestare attenzione. Eventuali movimenti bruschi possono compromettere il funzionamento del computer.



Messa in piano della macchina

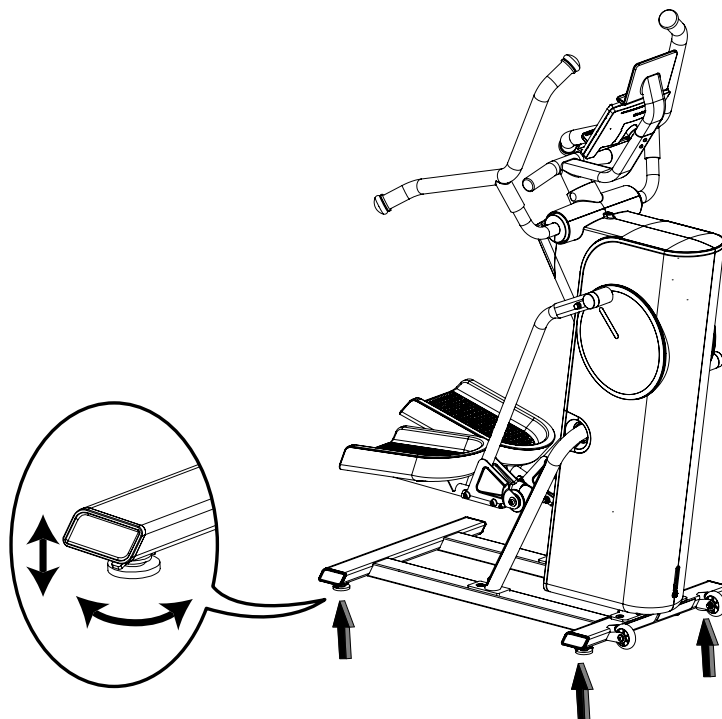
In caso di area di allenamento irregolare o di gruppo guida non totalmente aderente al suolo, la macchina deve essere livellata. Per regolare:

1. Collocare la macchina nell'area di allenamento.
2. Allentare i dadi di fissaggio e regolare i livellatori sino a quando non toccano il suolo in modo omogeneo.

- !** 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.

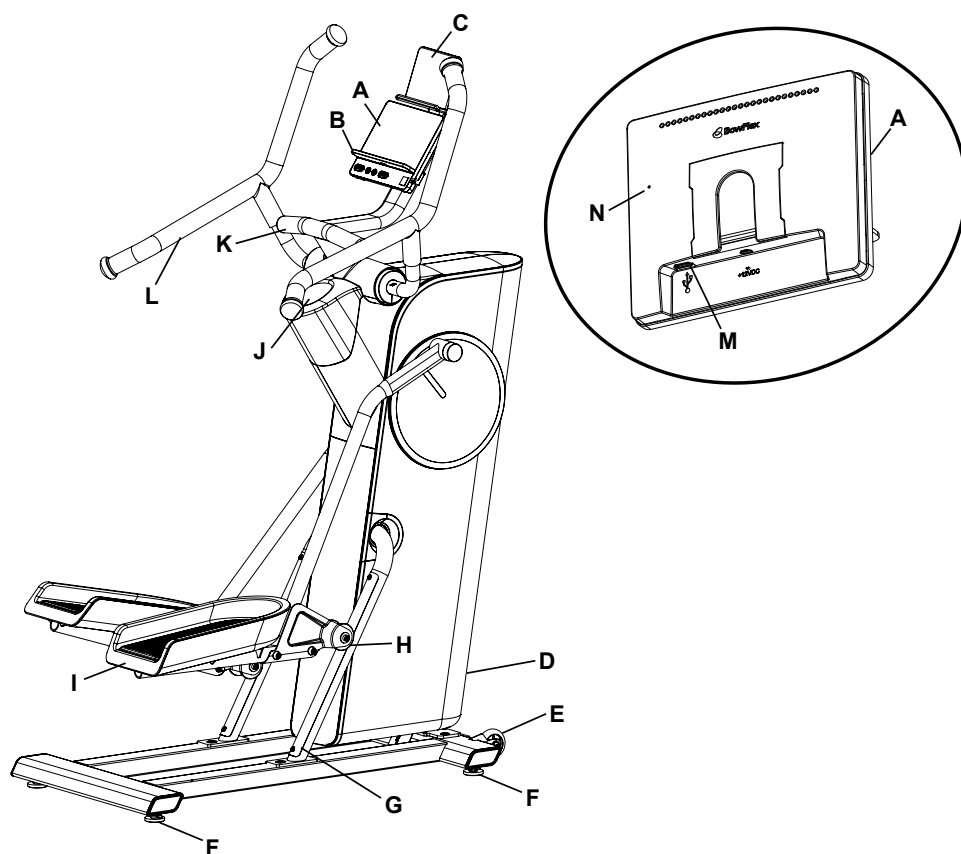
3. Serrare i dadi di fissaggio.

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



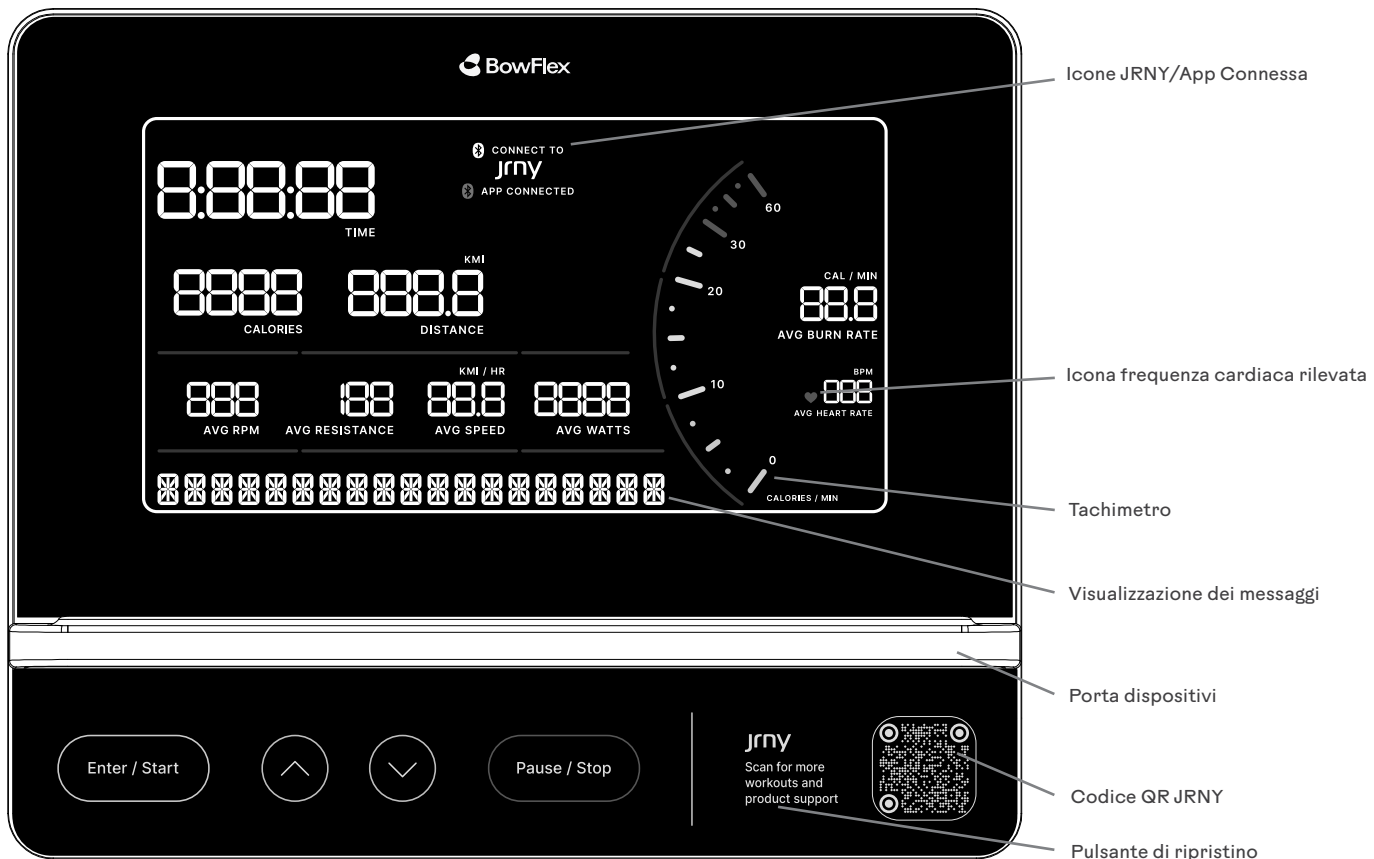
Caratteristiche della macchina

- A Consolle
- B Porta dispositivi
- C Supporto dispositivi
- D Ingresso alimentazione
- E Rotella per il trasporto
- F Livellatore
- G Gruppo guida
- H Tortina
- I Pedale
- J Porta bottiglia
- K Manubri fissi
- L Manubri dinamici
- M Porta USB
- N LED di stato della consolle
- O Connettività Bluetooth® (non 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.



Caratteristiche della consolle

La consolle offre informazioni sull'allenamento attraverso le schermate di visualizzazione.

Funzioni della tastiera

Pulsante Enter/Start (Invio/Avvia)

Avviare un allenamento, confermare i valori dell'allenamento e avanzare tra le opzioni del menu.

Pulsante Su (▲).

Premere per aumentare il livello di resistenza o spostarsi tra le opzioni di impostazione disponibili.

Pulsante Giù (▼).

Premere per ridurre il livello di resistenza o spostarsi tra le opzioni di impostazione disponibili.

Pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop)

Mette in pausa un allenamento attivo, conferma un valore di impostazione o termina un allenamento in pausa.

Codice QR JRNY

Per cercare altri allenamenti e informazioni sui prodotti, scansionare il codice QR con il proprio dispositivo.

Pulsante di ripristino (centrato nel testo)

Solo per l'uso da parte del tecnico dell'assistenza. Quando viene premuto durante l'accensione, il pulsante ripristina le impostazioni della consolle allo stato predefinito di fabbrica. Per poter diventare pienamente operativa, la consolle richiede l'effettuazione di aggiornamenti. I dati di allenamento non vengono influenzati.

La consolle emetterà un segnale acustico quando viene premuto un pulsante (se l'impostazione del volume è attiva).

Visualizzazione dei dati di allenamento



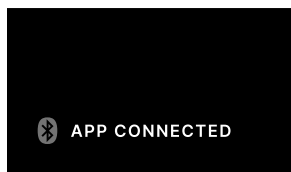
Logo Bluetooth® bianco + icona "CONNECT TO" (CONNESSO A) + JRNY™

Il display mostra prima, durante e dopo un allenamento manuale se la macchina non è collegata all'app JRNY™.



Logo Bluetooth® blu + icona JRNY™ + "APP CONNECTED" (APP CONNESSA)

Il display mostra durante un allenamento con un dispositivo personale che utilizza l'app JRNY™.



Logo Bluetooth® blu + "APP CONNECTED" (APP CONNESSA)

Il display mostra durante un allenamento con un dispositivo

personale che utilizza un'app diversa dall'app JRNY™.

TEMPO (TIME)

Il campo di visualizzazione TEMPO indica il tempo di allenamento dall'inizio alla fine. Durante l'allenamento, il display conta da zero.

Il tempo massimo è di 9 ore 59 minuti e 59 secondi.

CALORIE

Il campo di visualizzazione delle calorie (CALORIES) indica la stima delle calorie bruciate dall'utente durante l'esercizio. Le calorie massime sono 9999.

DISTANZA

Il campo di visualizzazione della DISTANZA mostra il conteggio della distanza nell'allenamento (KM o MI). La distanza conta a partire da 0 (zero). La distanza massima è di 999,9.

Nota: l'unità predefinita per la distanza è il MIGLIO (mi). Per cambiare l'unità di misura (chilometri o miglia) prima dell'allenamento, premere il tasto Invio/Avvio e tenerlo premuto per 3 secondi per accedere alla modalità di setup della consolle. È visualizzato il messaggio della definizione dell'unità di misura del sistema. Premere Su o Giù per cambiare unità di misura (km o mi) Con l'unità per la distanza desiderata visualizzata, premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop) per salvare.

Giri al minuto (RPM)

Il campo di visualizzazione RPM visualizza i giri al minuto dei pedali (RPM).

RESISTENZA

Il campo di visualizzazione RESISTANCE (RESISTENZA) indica il livello di resistenza attuale. La resistenza va da 1 a 16 e può essere modificata con incrementi di 1.

SPEED

Il campo di visualizzazione SPEED (VELOCITÀ) mostra la velocità attualmente calcolata dell'utente in miglia all'ora (MI/HR) o

chilometri all'ora (KM/HR).

La VELOCITÀ massima è 99,9 (KM o MI) / HR.

WATT

Il campo di visualizzazione WATTS visualizza la produzione di potenza stimata al grado di resistenza e numero di RPM prescelti, espressa in watt (746 watt = 1 cv).

Visualizzazione dei messaggi

Il campo Message Display (Visualizzazione messaggi) mostra le notifiche, i prompt e le risposte del programma.

Tachimetro

Il tachimetro mostra l'attuale velocità di dispendio calorico (calorie al minuto) dell'utente.

VELOCITÀ DI DISPENDIO CALORICO

Il campo di visualizzazione BURN RATE (VELOCITÀ DI DISPENDIO CALORICO) mostra 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 la velocità di dispendio calorico.

Icona frequenza cardiaca rilevata

Il display indica quando la consolle è accoppiata con un monitor per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth®.

FREQUENZA CARDIACA

La visualizzazione della frequenza cardiaca (HEART RATE) indica i battiti al minuto (BPM) ottenuta dal cardiofrequenzimetro. Quando la consolle riceve un segnale relativo alla frequenza cardiaca, l'icona lampeggia. Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, il display non verrà visualizzato.



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 sulla consolle è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

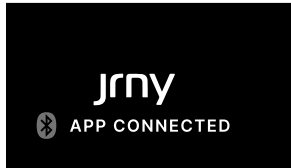
**Per l'esperienza JRNY™ è necessario disporre di un abbonamento JRNY™ – visitare il sito www.bowflex.com/jrny per i dettagli. Per i clienti degli Stati Uniti e del Canada, è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ chiamando il numero 800-269-4126 o visitando il sito www.bowflex.com/jrny. Se disponibile (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.*

Collegare il dispositivo all'app JRNY™ per allenamenti più dinamici

Se si dispone di un abbonamento JRNY™*, è possibile accedervi attraverso il dispositivo quando lo stesso è sincronizzato alla consolle di questa macchina BowFlex™. Con l'abbonamento JRNY™, si otterranno allenamenti guidati adatti alle proprie capacità, da visualizzare comodamente sui propri dispositivi, e un allenamento vocale virtuale progettato per guidare l'utilizzatore nel suo viaggio verso un successo duraturo nel fitness.

1. Scaricare l'app, denominata "BowFlex™ JRNY™". L'applicazione è disponibile su App Store e Google Play™.
2. Assicurarsi che il Bluetooth e le impostazioni di localizzazione siano attive sul dispositivo. Attivarle se necessario.
3. Aprire l'app vicino alla macchina e attenersi alle istruzioni per sincronizzare dispositivo personale e macchina.

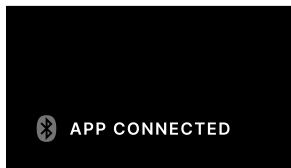
Se l'applicazione non si sincronizza con la macchina, riavviare il dispositivo e la macchina. Ripetere il passo 3.



Una volta connessa, la consolle visualizzerà il logo blu Bluetooth® + l'icona JRNY™ + il messaggio "APP CONNECTED" (APP CONNESSA).

Allenamento con altre App

Questa macchina per esercizi dispone di connettività Bluetooth® integrata che gli consente di funzionare con una serie di app di terze parti. Per il nostro ultimo elenco di app compatibili, visitare il sito: www.bowflex.com/apps.



Quando connessa un'app non JRNY™, la consolle visualizzerà il logo Bluetooth® blu + il messaggio "APP CONNECTED" (APP CONNESSA).

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.

AVVISO: non collegare un dispositivo USB alla porta di alimentazione/dati della consolle.

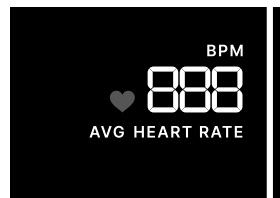
Fascia per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth® (non in dotazione)

La macchina fitness è abilitata a ricevere il segnale dalla fascia per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth®. Una volta connessa, la consolle visualizzerà l'icona Rilevata frequenza cardiaca Bluetooth®.



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®.

1. Indossare la fascia per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth®.
2. Se presente, premere il pulsante On/Off sulla fascia per attivarla. La consolle cerca attivamente qualsiasi dispositivo nell'area e si connette alla fascia quando questa si trova nel suo raggio d'azione.



L'icona Rilevata frequenza cardiaca Bluetooth® si attiva quando viene connessa. Siete pronti per l'allenamento.

Al termine dell'allenamento, premere il pulsante On/Off (se presente) per scollegare la fascia telemetrica dalla consolle.

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 un 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.

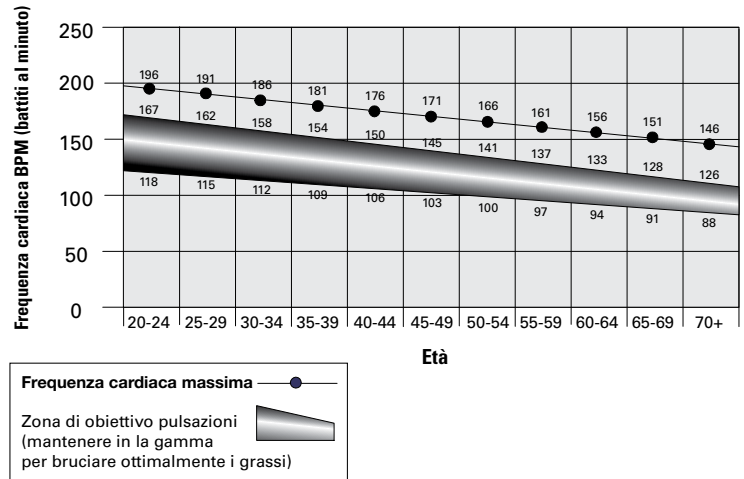
La tabella delle frequenze cardiache è una stima di come la Zona di frequenza cardiaca (HRZ) sia efficace nel bruciare il grasso e migliorare il sistema cardiovascolare. Le condizioni fisiche cambiano, pertanto l'HRZ personale può aumentare o diminuire di diversi battiti rispetto ai valori indicati.

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 il tempo o l'intensità o di allenamento.

OBBIETTIVO PULSAZIONI PER BRUCIARE I GRASSI



Operazioni

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 sulla consolle è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

- 3 volte a settimana per circa 14 minuti ogni volta.
- Programmare gli allenamenti in anticipo e sforzarsi di attenersi al programma prestabilito.

Nota: un principiante (o quell'utente che torna a seguire un programma di esercizi regolari), che non fosse in grado di completare 14 minuti di esercizio continuo alla volta, deve iniziare con 5-10 minuti e aumentare gradatamente il tempo di allenamento sino a raggiungere un totale di 14 minuti.

Intensità di allenamento

Per aumentare l'intensità dell'allenamento in corso:

- Sforzarsi per aumentare il numero dei giri al minuto dei pedali.
- Collocare il piede in avanti verso la parte posteriore dei pedali.
- Aumentare il livello di resistenza e mantenere stabili le RPM, oppure aumentarle.
- Usare la parte inferiore e superiore del corpo a diversi livelli.
- Passare ad impugnare i manubri per allenare altre parti della parte superiore del corpo.

Posizionamento delle mani (selezione dell'impugnatura)

Questa macchina fitness è dotata di più manubri che consentono una serie di allenamenti. Via via che si procede con la routine di fitness personale, spostare le mani in modo da allenare gruppi muscolari diversi.



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.

I manubri dinamici consentono una serie di allenamenti della parte superiore del corpo. Subito all'inizio dell'allenamento, collocare le mani, quando si è sicuri e stabili, sui manubri dinamici.

I manubri fissi che si trovano sotto il gruppo consolle possono essere usati per avere maggiore stabilità durante un allenamento e per salire e scendere.

Per un allenamento incentrato sulle gambe afferrare i manubri statici. Durante l'allenamento, prestare attenzione al movimento dei manubri dinamici.

Salire e scendere dalla macchina in uso

Prestare la massima attenzione nel salire e scendere dalla macchina.



Tenere presente che i pedali e i manubri dinamici sono collegati e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra. Per evitare lesioni serie, afferrare i manubri fissi per mantenersi stabili.

Assicurarsi che sotto i pedali non vi sia nulla prima di muovere qualsiasi cosa sulla macchina.

Per salire sulla macchina fitness:

1. Muovere i pedali sino a quando quello più vicino all'utente non si trova nella posizione più bassa.
2. Afferrare i manubri fissi sotto il gruppo consolle.
3. Aggrappandosi saldamente ai manubri fissi, salire sul pedale più basso e collocare l'altro piede sul pedale opposto.

Nota: si è "affondati" quando l'Utente non è in grado di avviare un allenamento perché i pedali non si muovono. Se ciò dovesse accadere, afferrare i manubri fissi in tutta sicurezza e trasferire il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio fisso, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento selezionato.

Per scendere dalla macchina fitness:

1. Spostare il pedale che si vuole per scendere dalla posizione più alta e arrestare completamente la macchina.

! Questa macchina non è dotata di ruota libera. La velocità dei pedali deve essere ridotta in modo controllato.

2. Afferrare i manubri fissi sotto la consolle per mantenersi stabili.

3. Con il peso sul piede più basso, togliere il piede più alto dalla macchina e portarlo a terra.

4. Scendere dalla macchina e lasciare la presa dai manubri fissi.

Procedure preliminari

1. Collocare la macchina fitness presso l'area di allenamento.

! Collocare la macchina su una superficie pulita, rigida e orizzontale, priva di detriti o di altri oggetti che possano compromettere la libertà di movimento. Per proteggere il pavimento ed evitare il rilascio di elettricità statica, è possibile usare un tappetino in gomma sotto la macchina.

La macchina può essere spostata da una o più persone. Assicurarsi di avere la forza fisica per spostare in tutta sicurezza la macchina.

2. Esaminare eventuali oggetti sotto i pedali. Assicurarsi che non ve ne siano.

3. Collegare il cavo di alimentazione alla macchina e ad una presa di corrente CA con messa a terra.

4. Se si utilizza un cardiofrequenzimetro remoto, attenersi alle istruzioni dello stesso.

5. Per salire sulla macchina, muovere i pedali sino a quando quello più vicino all'utente non si trova nella posizione più bassa.

Prestare la massima attenzione nel salire e scendere dalla macchina.

! Tenere presente che i pedali e i manubri sono collegati e quando si muove una parte, si muoverà automaticamente anche l'altra. Per evitare lesioni serie, afferrare i manubri fissi per mantenersi stabili.

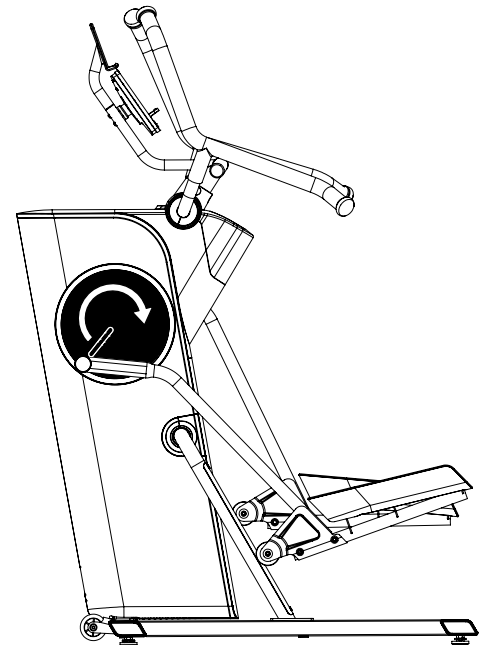
6. Afferrare i manubri fissi sotto il gruppo consolle.

7. Aggrappandosi saldamente ai manubri fissi, salire sul pedale più basso e collocare l'altro piede sul pedale opposto.

Nota: si è "affondati" quando l'Utente non è in grado di avviare un allenamento perché i pedali non si muovono. Se ciò dovesse accadere, afferrare i manubri fissi in tutta sicurezza e trasferire il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio fisso, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento selezionato.

8. Quando pronti, premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per avviare un allenamento manuale. Prendersi il tempo di familiarizzare con il funzionamento della macchina BowFlex™ Max Trainer™ e rispondere alle regolazioni del livello di resistenza, e del numero dei giri.

Nota: quando si utilizza la macchina BowFlex™ Max Trainer™, assicurarsi che il coperchio della manovella sulla sinistra della macchina si muova in senso orario come mostrato.



Modalità Accensione

La Consolle accede alla modalità Accensione quando si preme un pulsante, o quando riceve un segnale dal sensore RPM, risultato dalla pedalata.

Spegnimento automatico (modalità riposo)

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

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

Modifica dei livelli di resistenza

Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) del livello di resistenza per modificare il livello di resistenza in qualsiasi momento in un programma di allenamento.

Avvio di un allenamento manuale

1. La resistenza mostra il livello di resistenza attuale. La frequenza cardiaca (se collegata) mostra la lettura corrente (BPM). Tutti gli altri valori dei dati sono zero.
2. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) e iniziare a pedalare.
3. L'allenamento avrà inizio.

Modifica delle unità di misura (sistema inglese/metrico)

Per cambiare l'unità di misura (chilometri o miglia) prima dell'allenamento, premere il tasto Invio/Avvio e tenerlo premuto per 3 secondi per accedere alla modalità di setup della consolle. È visualizzato il messaggio della definizione dell'unità di misura del sistema. Premere il pulsante Su/Giù per cambiare unità di misura (sistema inglese (MI) o Metrico (KM)). Con l'unità per la distanza desiderata visualizzata, premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop) per salvare.

Nota: l'unità predefinita per la distanza è il MIGLIO (MI).

Pausa o arresto

1. Per mettere in pausa l'allenamento, toccare una volta il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop). Mentre è in pausa, la consolle mostrerà "Allenamento in pausa".
2. Per continuare l'allenamento, toccare una volta il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia).

Se messo in pausa per 5 minuti, l'allenamento terminerà.

Quando sarà in pausa, il display della consolle mostrerà i valori correnti dell'allenamento. Per terminare un allenamento interrotto, premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop).

Disattivare l'audio della consolle

La consolle presenta l'opzione disattiva audio. Non influisce sull'uscita dal proprio dispositivo personale.

1. Tenere premuto per 3 secondi il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per accedere alla modalità di configurazione della consolle. È visualizzato il messaggio della definizione dell'unità di misura del sistema.
2. Premere due volte il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia). Verrà visualizzato il prompt del volume audio con l'impostazione del volume corrente.
3. Premere il pulsante Giù finché MUTE (MUTO) non viene visualizzato come impostazione del volume.
4. Con l'impostazione del volume desiderata visualizzata, premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop) per salvare. La consolle visualizzerà "Impostazioni salvate" per 2 secondi, quindi uscirà dalla modalità di configurazione della consolle.

Nota: L'impostazione predefinita del volume è Medio.

Riepilogo allenamento

Dopo un allenamento, il display della consolle visualizzerà "Workout complete" (allenamento completato). La consolle visualizzerà il riepilogo dell'allenamento per 5 minuti.

Nota: l'allenamento deve durare più di 1 minuto affinché l'app JRNY™ possa memorizzare i dati. I dati non vengono memorizzati nella consolle.

Il riepilogo include i valori totali e medi dell'allenamento. I valori totali dell'allenamento sono Time (Tempo), Calories (Calorie) e Distance (Distanza). I valori medi di allenamento sono RPM (giri/min), Resistance (Resistenza), Speed (Velocità), Watt, Burn Rate (velocità di dispendio calorico) e Heart Rate (frequenza cardiaca) (se disponibile).

Nota: se durante l'allenamento non è stata fornita alcuna frequenza cardiaca, la consolle non riporterà alcun valore.

Il riepilogo dell'allenamento termina dopo 5 minuti o se si preme il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop).

Modalità di configurazione della consolle – Menu di sistema

La modalità di setup della consolle permette di impostare le unità di misura secondo il sistema inglese o metrico, regolare la luminosità dello schermo, visualizzare le statistiche di manutenzione (come il tempo di utilizzo e la versione software: utilizzato esclusivamente dal tecnico della manutenzione) o resettare la consolle.

1. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) e tenerlo premuto per 3 secondi in modalità di accensione per accedere alla modalità di configurazione della consolle (menu di sistema).

Nota: premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop) per salvare e uscire dal menu di sistema e tornare alla schermata della modalità di accensione. La consolle visualizzerà "Settings Saved" (Impostazioni salvate) prima di uscire dal menu di sistema.

2. Il display della consolle mostra il messaggio System Units (Unità di misura del sistema) con l'impostazione corrente. L'impostazione predefinita è in unità di misura del sistema inglese. Premere i pulsanti Su/Giù per passare da sistema inglese (MI/LB) al sistema metrico (KM/KG).

Nota: se l'unità cambia quando sono presenti dei dati nelle statistiche dell'utente, le statistiche verranno convertite nelle nuove unità.

3. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per impostare la selezione e passare all'opzione di menu successiva.

Nota: per memorizzare la selezione ed uscire dal menù di sistema, premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop).

4. Il display della consolle mostra il comando luminosità schermo unitamente all'impostazione attuale. I livelli di luminosità sono: 5 (100%), 4 (80%, predefinito), 3 (65%), 2 (50%), 1 (35%). Il display mostra la luminosità del livello selezionato. Premere il pulsante Su/Giù per scegliere il livello desiderato.

5. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per impostare la selezione e passare all'opzione di menu successiva.

6. Il display della consolle mostra il prompt del volume audio con l'impostazione corrente per i segnali acustici della consolle. I livelli del volume sono: Spento, Basso, Medio (predefinito), Alto. Premere il pulsante Su/Giù per scegliere il livello desiderato. Non influisce sull'uscita dal proprio dispositivo personale.

7. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per impostare la selezione e passare all'opzione di menu successiva.

8. Il display della consolle mostra il prompt Scollega Bluetooth. Il valore predefinito è NO. L'opzione YES (Sì) scollegherà tutti i dispositivi Bluetooth®. Premere i pulsanti Su/Giù per scegliere Sì o NO.

9. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per impostare la selezione e passare all'opzione di menu successiva.

10. Il display della consolle mostra il messaggio Auto Connect HR (frequenza cardiaca). L'opzione predefinita è Sì. Premere i pulsanti Su/Giù per scegliere Sì o NO.

11. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per impostare la selezione e passare all'opzione di menu successiva.

12. Il display della consolle mostra il comando Display Metrics (Visualizza parametri). Il valore predefinito è NO. Premere i pulsanti Su/Giù per abilitare/disabilitare la visualizzazione dei parametri quando si è connessi all'app JRNY™.

13. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

14. Il display della consolle mostra la variante hardware e la versione firmware della consolle.

15. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

16. Il display della consolle mostra il numero di serie di base.

17. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

18. Il display della consolle mostra la variante hardware (tipo di macchina).

19. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per impostare la selezione e passare all'opzione di menu successiva.

20. La consolle visualizza Run Time Hours (numero totale di ore di allentamento).

21. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

22. Il display della consolle mostra la versione BLE.

23. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

24. Il display della consolle mostra la versione EX SNSR.

25. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

26. Il display della consolle mostra il prompt del Registro dei messaggi di errore (riservato al tecnico dell'assistenza). Premere il pulsante Giù per visualizzare gli errori salvati. Al termine degli errori, il display della consolle mostra il prompt Clear Errors (Cancella errori). Premere PAUSE/STOP (PAUSA/STOP) per cancellare il registro. Se deselezionata, la consolle uscirà dalla modalità di configurazione della consolle.

27. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

28. Il display della consolle mostra il prompt Reset Console (Reimposta consolle). Il valore predefinito è NO. Premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop) per uscire senza avviare il ripristino.

Nota: l'opzione YES (Sì) ripristinerà le unità di sistema, la luminosità dello schermo e la modalità demo alle impostazioni predefinite. Non resetta le ore di utilizzo.

Premere i pulsanti Su/Giù per scegliere SÌ o NO.

Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per tornare al prompt Unità di sistema (prima opzione del menu di sistema).

Premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop) per impostare la selezione e uscire dal menu di sistema.

29. La consolle visualizzerà la schermata della modalità di accensione.

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.

Per ridurre i rischi di scosse elettriche o connessi all'uso non supervisionato della macchina, scollegare il cavo di alimentazione 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 il cavo di alimentazione in un posto sicuro.

Una volta al 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. Dopo ogni allenamento, utilizzare un panno umido per rimuovere dalla macchina e dalla consolle ogni eventuale traccia di sudore.

Nota: evitare l'umidità in eccesso sulla consolle.

Una volta alla settimana

Verificare che la rotella funzioni regolarmente. Pulire la macchina per rimuovere polvere, sporcizia o sudiciume. Pulire le guide e le superfici delle rotelle con un panno umido.

Applicare del lubrificante al silicone su un panno asciutto e pulire le guide per eliminare l'eventuale rumorosità delle rotelle.



I lubrificanti al silicone non sono destinati al consumo da parte delle persone. Tenere lontano dalla portata dei bambini.

Conservare in un luogo sicuro.

Nota: non utilizzare prodotti a base di petrolio.

Una volta al mese

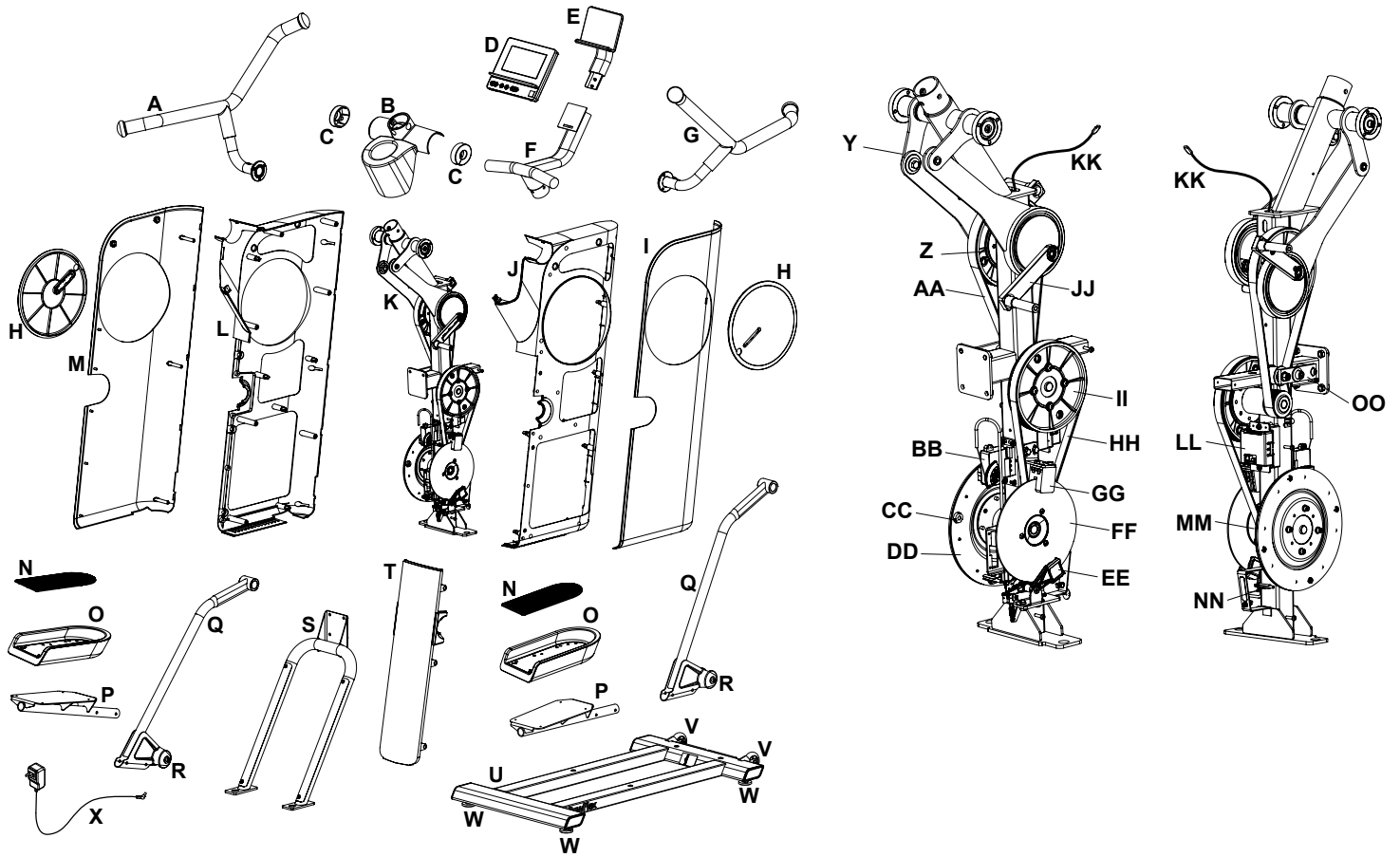
(O dopo 20 ore)

Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati. Serrare secondo necessità.



Se la macchina è installata in un contesto commerciale o istituzionale, per garantire all'utente la massima sicurezza e le massime prestazioni si consiglia di sostituire i pedali ogni anno. Utilizzare esclusivamente pedali sostitutivi di BowFlex. I pedali di altri marchi potrebbero non essere adatti a questo prodotto e quindi rappresentare un pericolo per utenti e spettatori rendendo nulla la garanzia.

Nota: se è necessario pulire la consolle, usare solo un detersivo per piatti delicato e un panno morbido. Non pulire con prodotti a base di petrolio, detersivi per automobili o prodotti contenenti ammoniaca. Non pulire la consolle alla luce diretta del sole o ad alte temperature. Assicurarsi di mantenere la consolle priva di umidità.



A Manubrio dinamico, sinistra

B Protezione superiore

C Protezione ad anello

D Gruppo della consolle

E Supporto dispositivi

F Manubri

G Manubrio dinamico, destra

H Copertura della pedivella

I Protezione, destra

J Protezione struttura, destra

K Gruppo principale (telaio)

L Protezione struttura, sinistra

M Protezione, sinistra

N Pedaliera

O Piattaforma a pedale

P Pedale

Q Gamba

R Tortina

S Gruppo guida

T Protezione, posteriore

U Stabilizzatore

V Rotella per il trasporto

W Livellatore

X Adattatore di alimentazione

Y Gruppo di azionamento bracci

Z Puleggia di trasmissione, superiore

AA Cinghia di trasmissione

BB Servo motore

CC Magnete del sensore di velocità

DD Disco radiale

EE Gruppo freno

FF Freno a disco

GG Carrello magnetico fisso

HH Cinghia di trasmissione, inferiore

II Puleggia di trasmissione, inferiore

JJ Braccio pedivella

KK Cavo dati

LL Coperchio della scheda PCB

MM Puleggia del freno

NN Sensore di velocità

OO Tensionatore

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
Nessun display/unità non si accende	La consolle si trova in modalità risparmio energetico.	Premere qualsiasi pulsante della consolle o muovere i pedali per riattivare la consolle.
	Adattatore CA	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno dell'adattatore CA. Se danneggiato, sostituire l'adattatore CA.
	Verificare la presa elettrica (a parete).	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Controllare il collegamento sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Scollegare il connettore e ispezionare l'ingresso per individuare eventuali danneggiamenti. Reinserire il connettore nella presa.
	Controllare il LED di stato sul retro della consolle	Se il LED di stato è: - su (stabile), indica che la consolle si sta avviando. L'avvio può richiedere una durata massima di 3 minuti. (Il LED di stato è spento quando la consolle è in funzione.) - lampeggiante, il software della consolle è in fase di aggiornamento.
	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 l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o piegature visibili, sostituire il cavo.
	Verificare che il display della consolle non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della consolle. Se danneggiata, sostituire la consolle.
		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).

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
Alla pressione del pulsante non ci sono risposte sulla consolle	Gruppo pulsantiera della consolle	Provare con altri pulsanti per avere risposte sulla consolle.
	Verificare l'integrità del cavo dei dati dal gruppo pulsantiera della consolle alla consolle stessa.	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 consolle non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della consolle. Se danneggiata, sostituire la consolle.
	Controllare il gruppo pulsantiera della consolle	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del gruppo pulsantiera della consolle. Se danneggiato, sostituire il gruppo pulsantiera della consolle.
		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).
Lettura RPM/velocità assente	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o piegature, 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 la posizione del magnete (richiede la rimozione della protezione)	Il magnete deve trovarsi sulla puleggia.
	Verificare il sensore di velocità (richiede la rimozione della protezione)	Il sensore di velocità deve essere allineato al magnete e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
	Electronica della consolle	Se i test non rilevano altri problemi, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
L'unità funziona, ma la frequenza cardiaca Bluetooth® (HR) non viene visualizzata.	Fascia per la misurazione della frequenza cardiaca (non in dotazione)	Assicurarsi che la fascia poggi direttamente sulla pelle e che l'area di contatto sia umida.
	Batterie del dispositivo per la frequenza cardiaca	Se il dispositivo HR utilizza batterie sostituibili, installare batterie nuove.
	Interferenza	Cercare di allontanare l'unità dalle fonti di interferenza (TV, microonde, ecc.).
	Sostituire il dispositivo per la frequenza cardiaca	Se l'interferenza viene eliminata e l'HR non funziona, sostituire il dispositivo.
		Se i passi sopra indicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
La consolle 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	Verificare l'integrità del cavo dati
	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.
	Resettare la macchina	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 5 minuti. Ricollegare.
	Verificare la posizione del magnete (richiede la rimozione della protezione)	Il magnete deve trovarsi sulla puleggia.
	Verificare il sensore di velocità (richiede la rimozione della protezione)	Il sensore di velocità deve essere allineato al magnete e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
I pedali non si muovono	Posizione dei pedali	I pedali possono risultare "affondati". Afferrare i manubri fissi in tutta sicurezza e trasferire il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio fisso, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento selezionato.
L'unità oscilla/non consente di sedersi in piano	Verificare la regolazione dei livellatori.	Regolare i regolatori sino a quando la macchina non risulta in piano.
	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/unità difficile da usare	Bulloneria	Serrare saldamente tutta la bulloneria presente sui bracci dei pedali e sui bracci dei manubri.
Suono di sfregamento proveniente dalle protezioni durante l'utilizzo	Cappucci	Allentare leggermente le coperture delle pedivelle
Suono di sfregamento metallico proveniente dalle protezioni durante l'utilizzo	Staffa freni	La staffa dei freni deve essere allineata. Contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
Durante l'uso la macchina sembra momentaneamente rilasciare i pedali	La cinghia scivola	Contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
La consolle visualizza di continuo un video con le caratteristiche della macchina	La consolle si trova in modalità demo.	Tenere premuto il pulsante nascosto accanto al codice QR JRNY sulla consolle per 3 secondi. Il pulsante nascosto è centrato nel testo a sinistra del codice QR. L'impostazione sarà effettiva a partire dalla volta successiva in cui la macchina passa in modalità di riposo.
La consolle visualizza un prompt di aggiornamento	Consolle	Consentire l'esecuzione degli aggiornamenti della consolle. Lo schermo potrebbe oscurarsi durante il processo di aggiornamento. Non spegnere la macchina e non lasciarla incustodita. Una volta completati gli aggiornamenti e visualizzata la schermata Power-Up Mode, la macchina può essere spenta.
La consolle mostrerà "Base Connect Error"	Cavo dati	Assicurarsi che il collegamento del cavo dati alla consolle sia saldamente inserito.

Muoviti

verso

ciò che

importa.



BowFlex



Per il video di montaggio, si prega di visitare:

www.bowflex.com/getting-started.html



8030759.100123.B