

7001C SCHWINN™



MANUALE DI MONTAGGIO/MANUALE UTENTE

SOMMARIO

Importanti precauzioni di sicurezza	3	Operazioni	21
Etichette di avvertenza di sicurezza/		Regolazioni	21
Numero di serie	5	Bloccaggio del volano/Conservazione	23
Specifiche	6	Accensione	23
Prima del montaggio	6	Modalità di modifica	23
Componenti	7	Modifica dell'unità di misura (inglese/metrico)	23
Bulloneria	8	Manutenzione	24
Attrezzi	8	Sostituzione delle batterie della console	25
Montaggio	8	Regolazione della tensione della cinghia	25
Montaggio delle tacchette delle scarpe	14	Parti da sottoporre a manutenzione	26
Messa in piano della macchina	16	Risoluzione dei problemi	27
Spostamento e rimessaggio della macchina	16		
Caratteristiche	17		
Arresto di emergenza	18		
Caratteristiche della console	18		
Monitoraggio remoto della frequenza cardiaca	19		
Tacchette delle scarpe	20		

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

Numero di serie _____

Data di acquisto _____

Per registrare la garanzia del prodotto, contattare il distributore locale.

In caso di domande o problemi relativi al prodotto, contattare il proprio distributore Schwinn™.

Per trovare il distributore locale di fiducia, 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) Attrezzature per Fitness Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Cina 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | fuori dagli Stati Uniti www.nautilusinternational.com | © 2017 Nautilus, Inc. | Schwinn, il logo Schwinn Quality, Nautilus, JRNY e Bowflex sono marchi di proprietà di o concessi in licenza a Nautilus, Inc., e sono registrati oppure protetti dalla common law negli Stati Uniti e in altri paesi. Polar® e OwnCode® sono marchi registrati 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 installare le batterie nella macchina sino a quando non prescritto nel manuale di montaggio.
- Non montare la macchina all'aperto o in presenza di acqua o umidità.
- Assicurarci 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 della macchina e renderne nulla 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.

• CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.

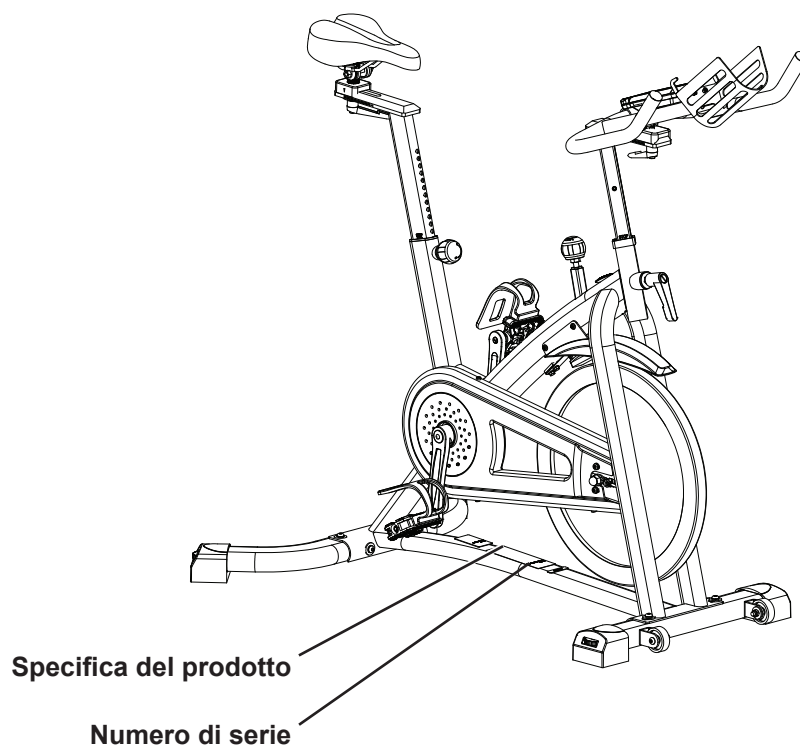
Prima di utilizzare questa attrezzatura, attenersi alle seguenti avvertenze:

 **Leggere e comprendere il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.**
Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina. Quando le etichette di sicurezza si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili, contattare il proprio distributore per la fornitura di etichette sostitutive.

- 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 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. Contattare il proprio distributore per informazioni sulle riparazioni.
- Limite di peso massimo per l'utente: 136 kg (300 lbs). 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.
- 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.
- 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 in) 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.
- Mantenere le batterie lontano da fonti di calore o superfici calde.
- Non mischiare batterie vecchie e nuove. Rimuovere le batterie scariche e smaltirle in sicurezza.
- Non mischiare batterie alcaline, standard (carbonio-zinco) o ricaricabili (Ni-Cd, Ni-MH, ecc.)
- Non cortocircuitare i terminali di alimentazione della batteria.
- 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 sicurezza. Tenere i bambini di età inferiore ai 14 anni lontani dalla macchina.
- 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.
- Ridurre il ritmo per rallentare e arrestare 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 ISTRUZIONI.**



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

Specifiche

Peso massimo utente:	136 kg (300 lb)
Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura:	10 797 cm ²
Peso della macchina:	46,7 kg (103 lb)
Dimensioni :	138,67cm x 77,9cm x 126,6cm (54.6 in x 30.7 in x 49.8 in)
Requisiti di alimentazione:	2 batterie AA (LR6)
Tensione di esercizio:	3 V CC



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

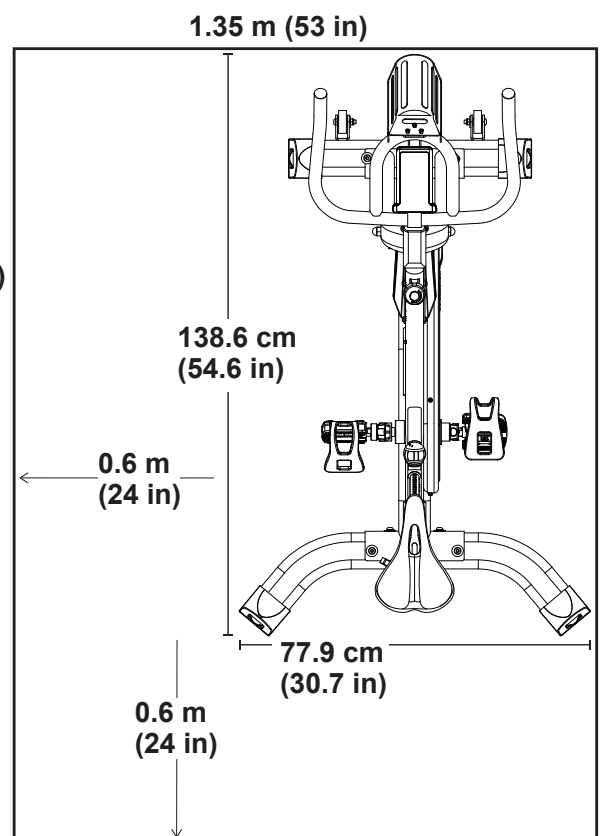
Prima del montaggio

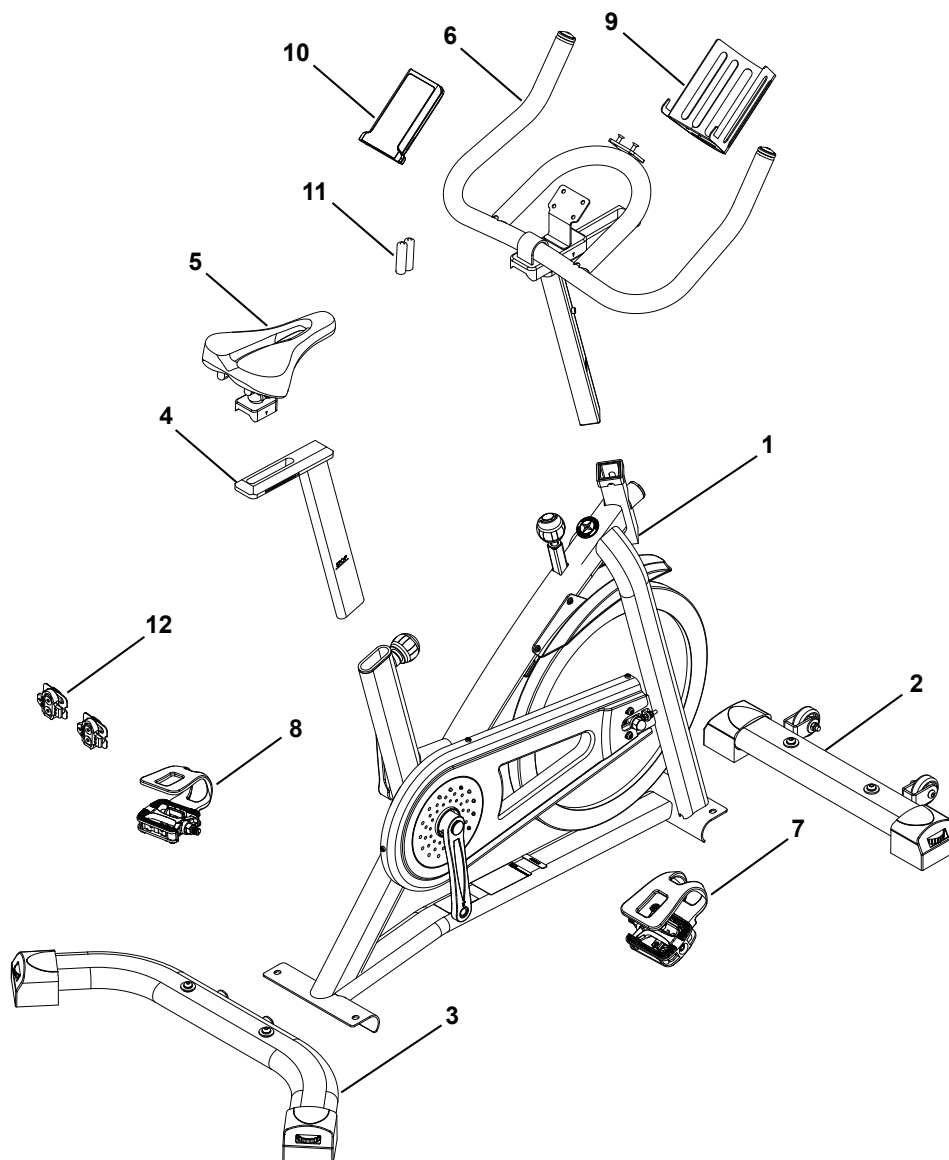
Selezionare l'area in cui si collocherà e utilizzerà la macchina acquistata. Per un utilizzo sicuro, il prodotto dovrà essere disposto su una superficie dura e in piano. Prevedere un'area di allenamento di almeno 2 m x 1,35 m (79 in x 53 in).

Accorgimenti di base per il montaggio

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

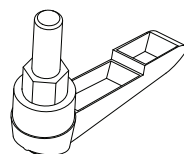
- Leggere e capire le "Importanti precauzioni di sicurezza" prima del montaggio.
- Riunire tutti i componenti necessari per ciascuna fase di montaggio.
- Se non altrimenti specificato, usare le chiavi raccomandate e avvitare i bulloni e i dadi verso destra (in senso orario) per serrarli e verso sinistra (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.



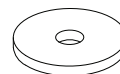


Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio principale	7	1	Pedale, destro
2	1	Stabilizzatore, anteriore	8	1	Pedale, sinistro
3	1	Stabilizzatore, posteriore	9	1	Portabottiglie
4	1	Sostegno della sella	10	1	Console
5	1	Sedile	11	2	2 batterie AA (SUM3)
6	1	Manubrio	12	2	Tacchette scarpe

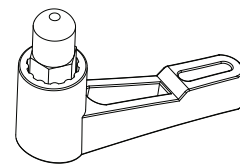
Articolo	Qtà	Descrizione
A	2	Maniglia di regolazione, Manubrio/ Sedile
B	2	Rondella piatta, M10
C	1	Maniglia di regolazione, Manubrio/ Sedile



A



B



C

Attrezzi

Incluso



n. 2
6 mm

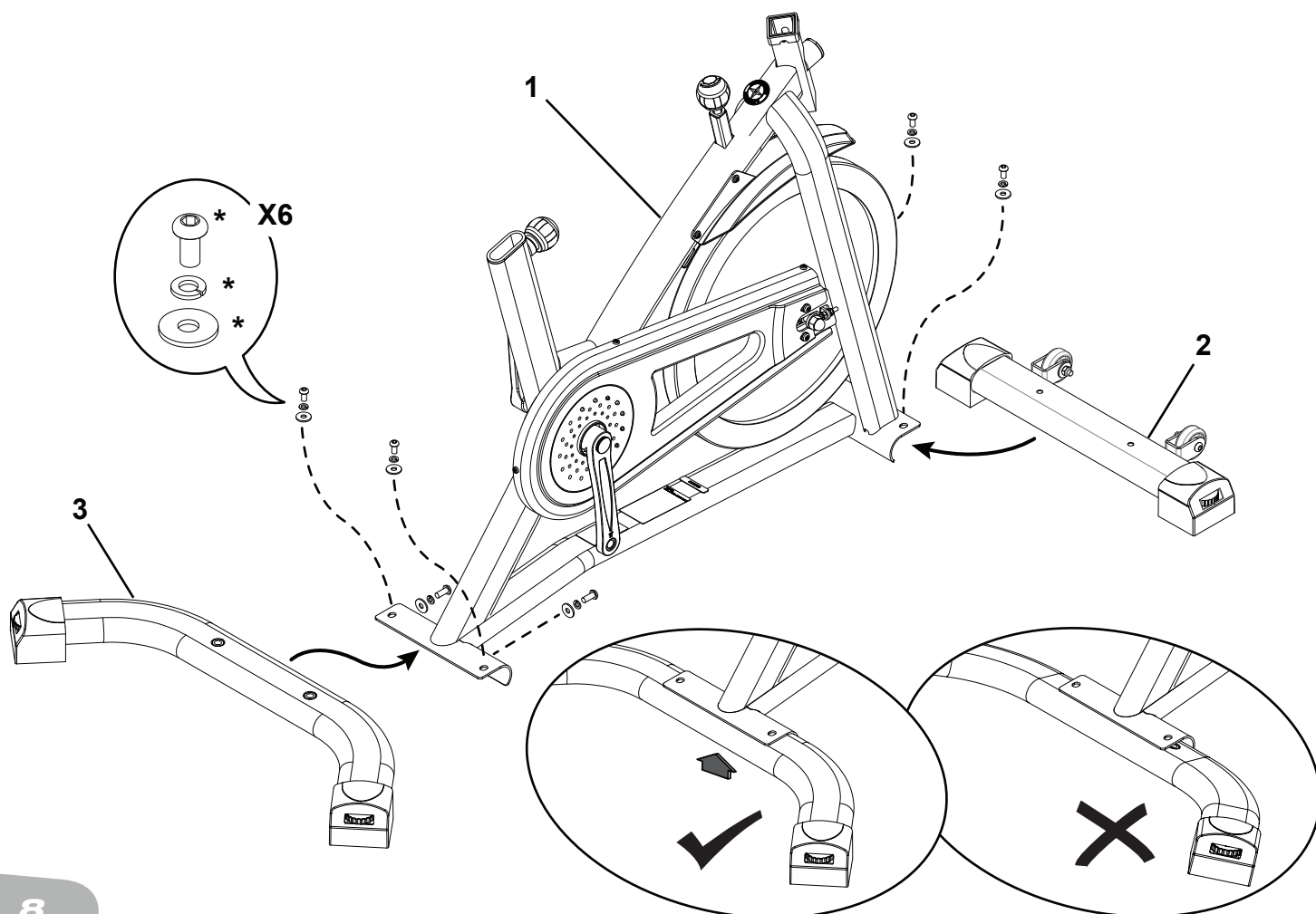


15 mm
17 mm

1. Fissare gli stabilizzatori al telaio principale

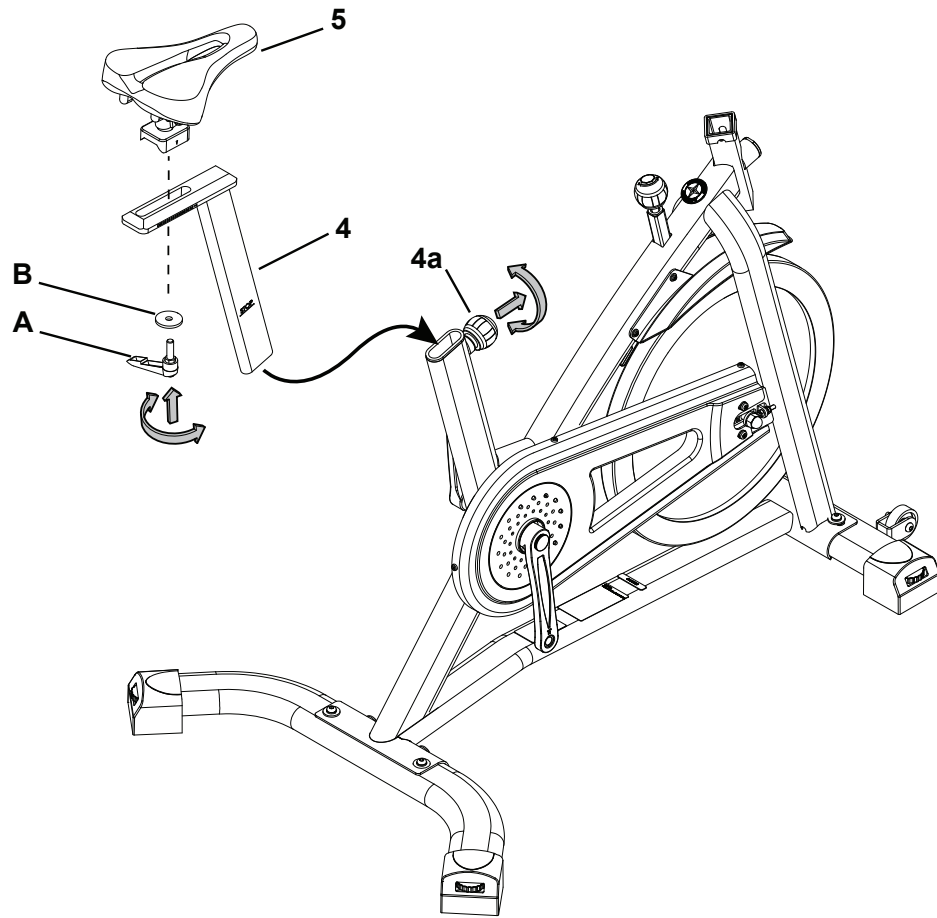
Nota : La bulloneria (*) è pre-montata e non fa parte della bulloneria a corredo. Se il tubo metallico è pre-montato sulla staffa, rimuoverlo e metterlo da parte in un posto sicuro.

! Assicurarsi di sollevare lo stabilizzatore posteriore in modo che sia a filo con la staffa di montaggio prima di installare la bulloneria, altrimenti quest'ultima potrebbe non essere fissata correttamente. Una bulloneria non correttamente installata può consentire il disinnesto dello stabilizzatore posteriore.



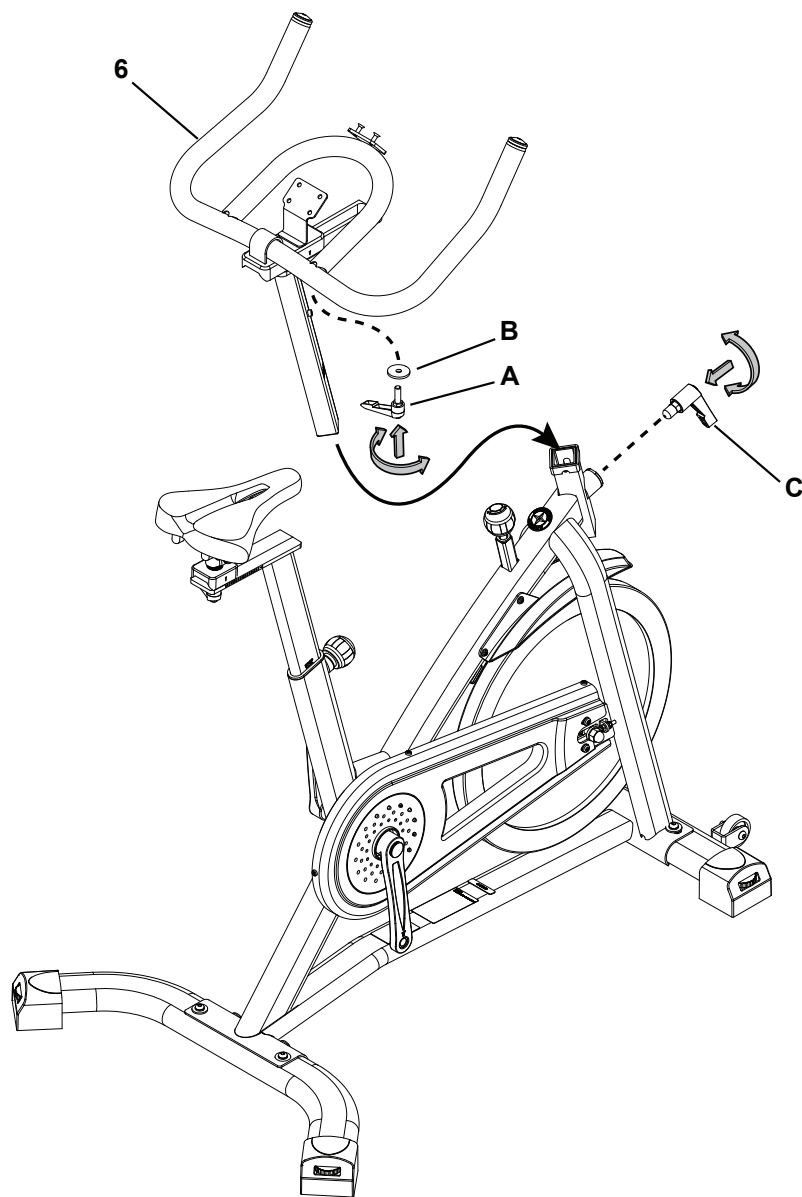
2. Fissare la sella al relativo sostegno e telaio

AVVISO: Assicurarsi che la manopola di regolazione (4a) innesti i fori del sostegno della sella.



3. Installare il gruppo manubrio sul telaio

AVVISO: Assicurarsi che la manopola di regolazione (C) innesti i fori del sostegno del manubrio.

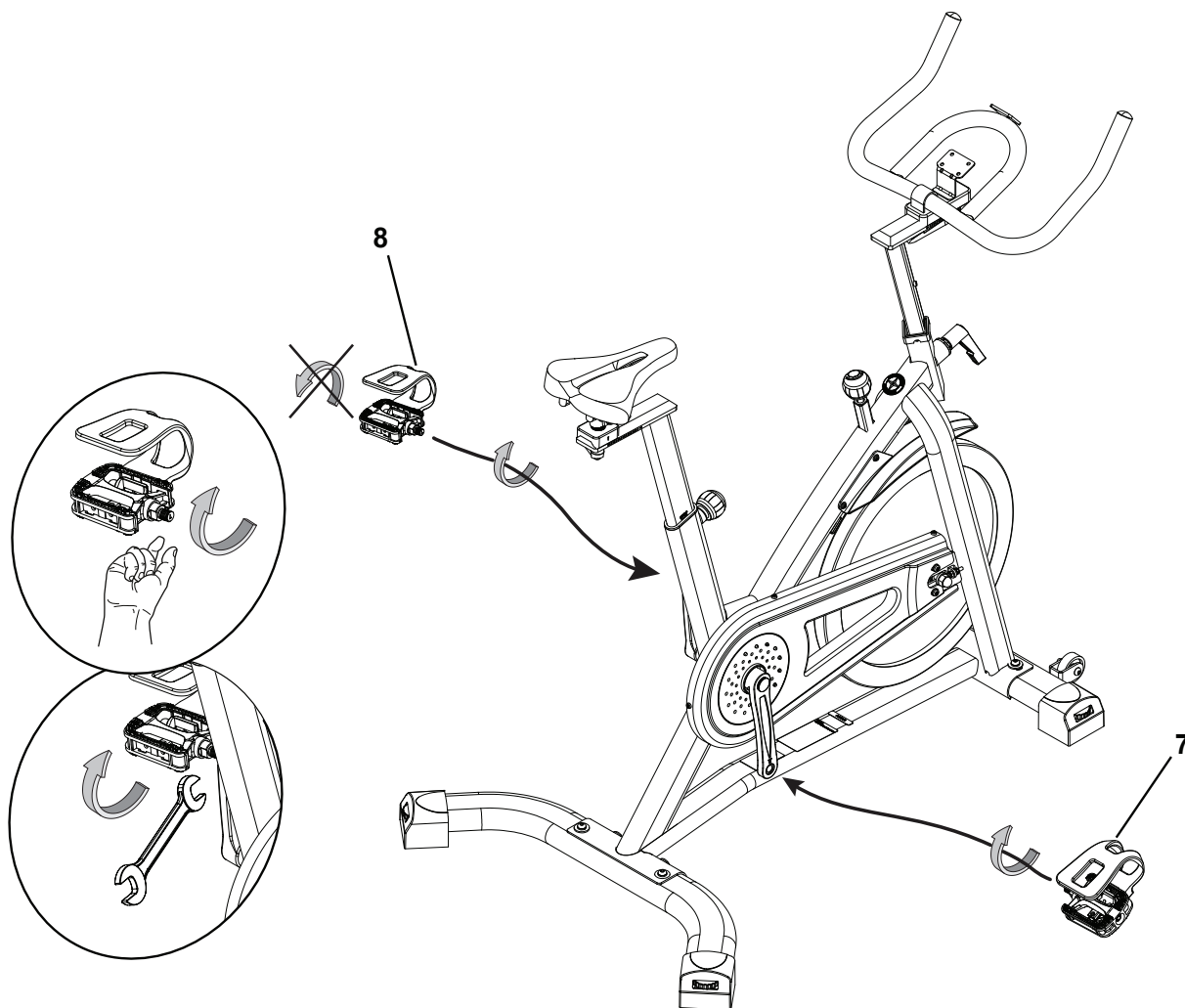
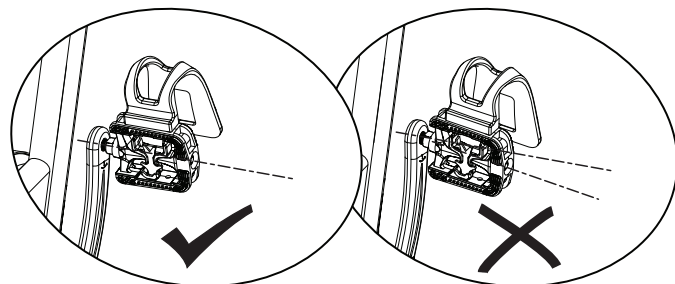


4. Fissare i pedali al gruppo telaio

⚠ 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.



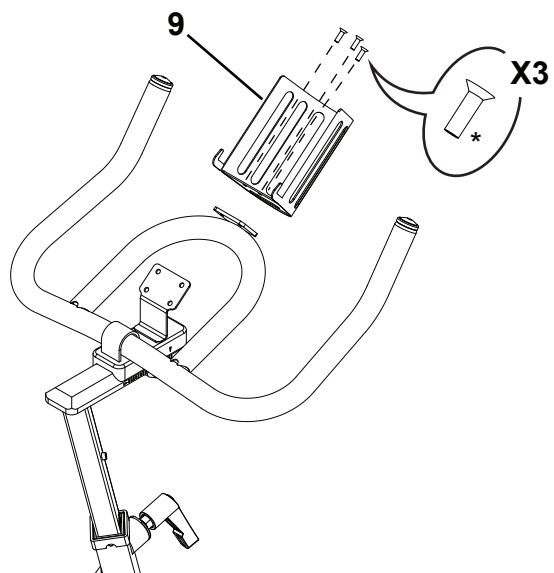
Avviare il pedale girandolo manualmente nel braccio della pedivella quindi stringerlo completamente con la chiave da 15 mm.

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

Ripetere l'operazione con l'altro pedale.

5. Fissare il portabottiglie al manubrio

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



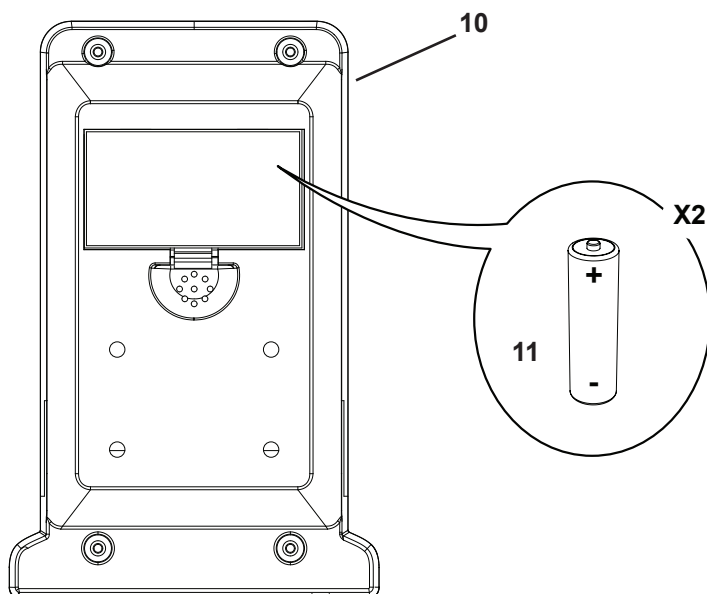
6. Installare le batterie nella console

Nota : La console impiega batterie di dimensione AA (SUM3). Assicurarsi che le batterie siano posizionate rispettando la polarità +/- del vano batteria.



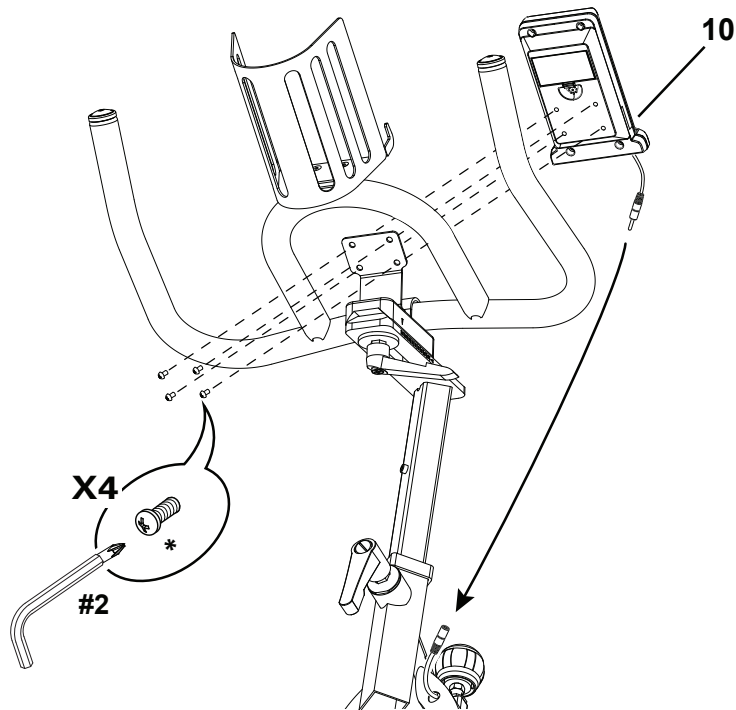
Non mischiare batterie vecchie e nuove.

Non mischiare batterie alcaline, standard (carbonio-zinco) o ricaricabili (Ni-Cd, Ni-MH, ecc.).



7. Collegare e fissare la console.

AVVISO: Rimuovere le viti pre-montate (*) dal retro della console prima di collegare i cavi. non stringere il cavo.



8. 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.

Montaggio delle tacchette sulle scarpe da ciclismo (accessorio opzionale)

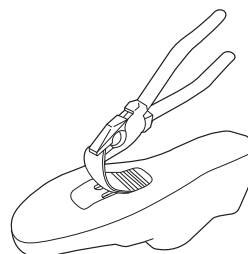
Tacchette scarpe – versione successiva

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

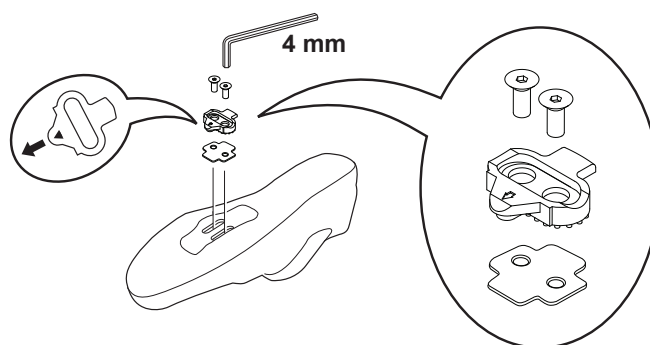
Strumenti necessari: pinze, 4mm, chiave esagonale

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.

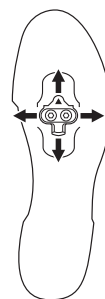
Nota : Questo passaggio potrebbe non essere necessario, e dipende dal tipo di scarpe.



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).



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).

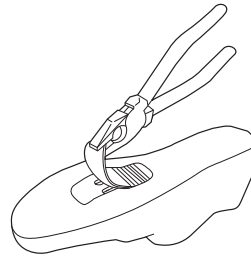
Tacchette scarpe – versione precedente

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

Strumenti necessari: pinze, 4mm, chiave esagonale

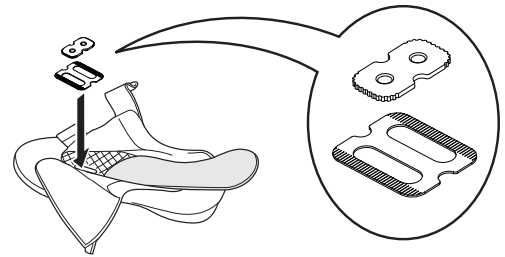
1. Con un paio di pinze staccare la copertura in gomma in modo da esporre i fori di montaggio della tacchetta sul fondo delle scarpe da ciclismo.

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

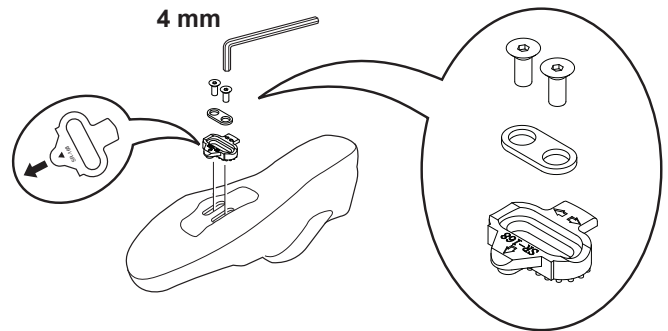


2. Rimuovere la soletta della scarpa e posizionare un dado della tacchetta sopra i fori ovali all'interno della scarpa.

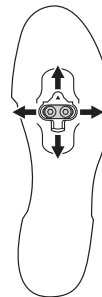
Nota : Questo passaggio potrebbe non essere necessario, e dipende dal tipo di scarpe.



3. Sul retro della scarpa, posizionare un tacchetto e poi un adattatore per il tacchetto sopra i fori del tacchetto. Assicurarsi che la freccia sulla tacchetta punti verso la punta della scarpa. Serrare i bulloni di montaggio della tacchetta (2,5 N·m).



4. 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 ,



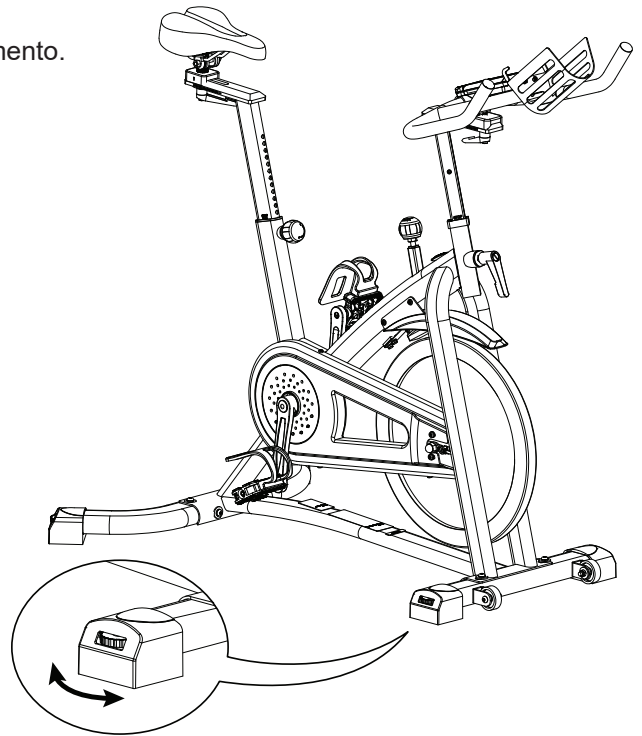
5. Con una chiave esagonale da 4mm, serrare saldamente i bulloni di montaggio del tacchetto. (5 – 6 N·m).

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, poi ruotarla per regolare il piedino dello stabilizzatore.

! 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.

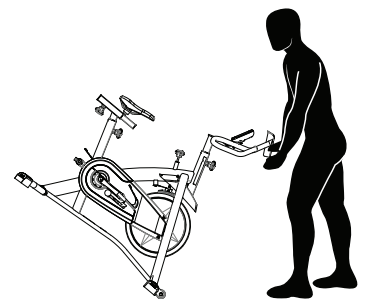


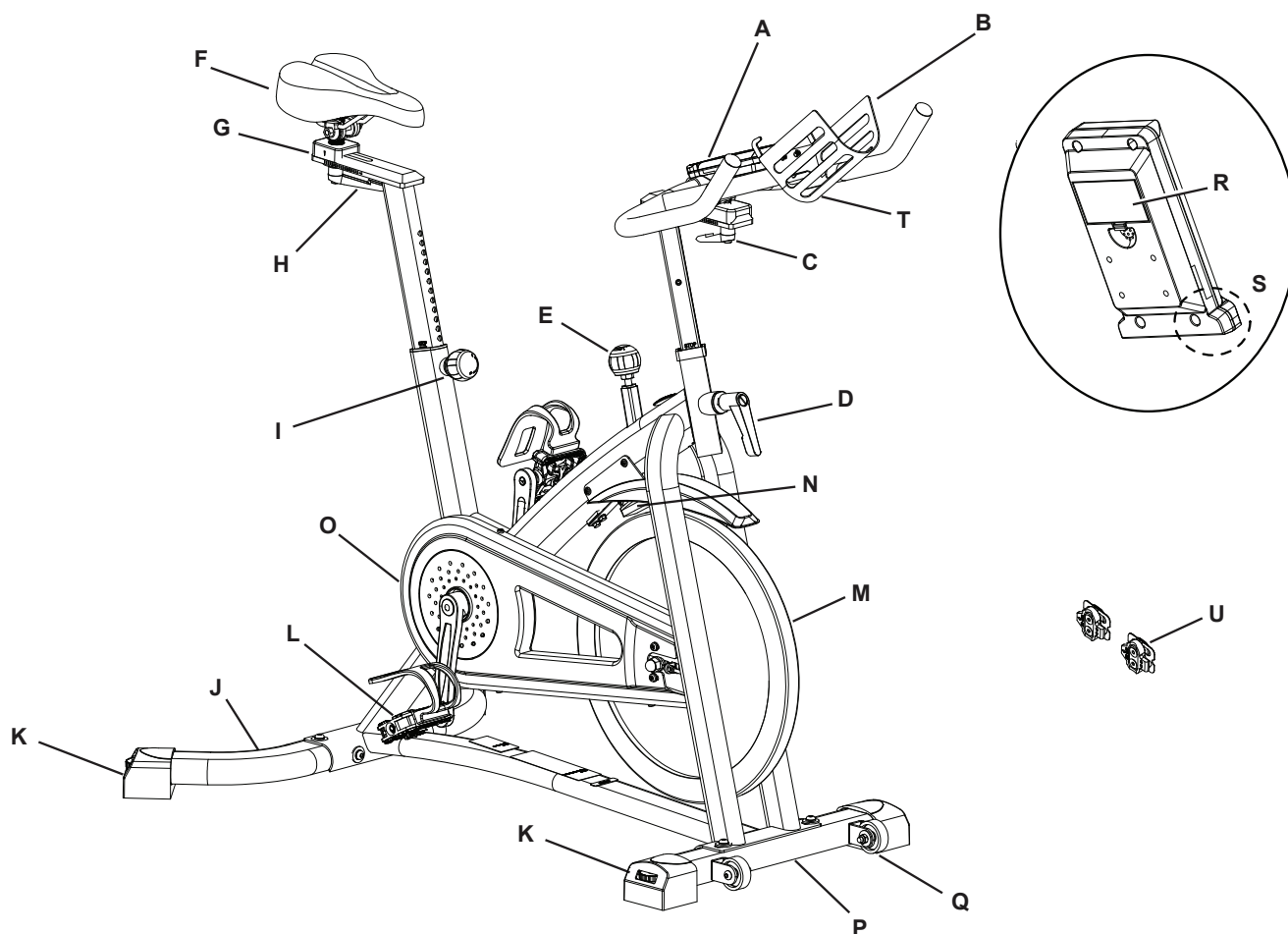
Spostamento e rimessaggio della macchina

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 un rimessaggio sicuro della macchina, rimuovere le batterie. Riporre la macchina in un punto sicuro lontano da bambini e animali domestici.





A	Console	L	Pedale w/ Gabbietta fermapièdi
B	Impugnatura	M	Volano
C	Maniglia di regolazione, Guida del manubrio	N	Gruppo braccio
D	Maniglia di regolazione, Montante del manubrio	O	Copertura, Cinghia di trasmissione
E	Freno/ Manopola regolazione resistenza	P	Stabilizzatore anteriore
F	Sedile	Q	Rotella per il trasporto
G	Guida della sella	R	Vano batterie
H	Maniglia di regolazione, Guida del manubrio	S	Ricevitore della frequenza cardiaca (HR) tramite telemetria
I	Maniglia di regolazione, Montante del sedile	T	Portabottiglie
J	Stabilizzatore posteriore	U	Tacchette scarpe
K	Livellatore/regolatore		

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/Manopola di regolazione della resistenza.

Caratteristiche della console

La console fornisce informazioni sull'allenamento tramite le schermate di visualizzazione.

Funzioni della tastiera

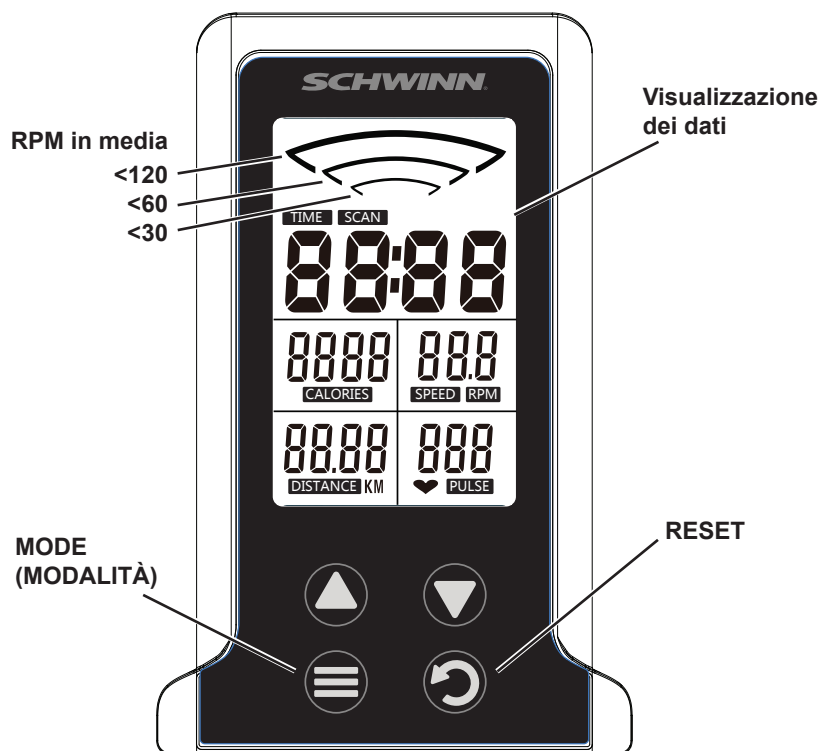
Pulsante MODE-Selezione le funzioni per modificare i valori (imposta gli obiettivi di allenamento)

Pulsante RESET- Premere per riavviare il conteggio di TEMPO, DISTANZA, CALORIE. Premere e tenere premuto per 3 secondi per riavviare la console.

▲Premere per aumentare il valore.

▼Premere per diminuire il valore.

La console emette un segnale acustico quando viene premuto un pulsante.



Visualizzazione dei dati del programma

Media RPM (giri al minuto)

Il campo di visualizzazione RPM mostra i giri al minuto effettivi dei pedali (RPM). Quando l'RPM aumenta, si illumina un indicatore più grande per indicare il regime di rotazione più ampio. I regimi di rotazione sono : 1-29, 30-59, e 60-120.

TEMPO (TIME)

Il campo di visualizzazione TEMPO indica il tempo di allenamento dall'inizio alla fine. Per impostare un obiettivo di tempo per l'allenamento, premere MODE fino a quando il campo di visualizzazione TEMPO lampeggia. Usare i tasti freccia per regolare l'obiettivo di tempo (in minuti) Durante l'allenamento, il display mostra il tempo rimanente. Quando raggiunge lo zero, la console emette un segnale sonoro.

Il tempo massimo è 99 minuti e 59 secondi.

CALORIE

Il campo di visualizzazione CALORIE mostra le calorie totali stimate dall'inizio alla fine dell'allenamento. Per impostare un obiettivo calorie per l'allenamento, premere MODE fino a quando il campo di visualizzazione CALORIE lampeggia. Per impostare le calorie utilizzare i tasti freccia. Durante l'allenamento il display mostra le calorie rimanenti. Quando raggiunge lo zero, la console emette un segnale sonoro.

Le calorie massime sono 999,9

VELOCITA' /RPM (giri al minuto)

Il campo di visualizzazione VELOCITA'/RPM mostra l'attuale numero di giri al minuto (RPM) o la velocità dell'utente. Nella modalità SCAN, RPM e VELOCITA' vengono visualizzati alternativamente.

La VELOCITA' massima è di 99,9 km/h

DISTANCE

Il campo di visualizzazione DISTANZA indica la distanza dall'inizio alla fine dell'allenamento. Per impostare un obiettivo di distanza per l'allenamento, premere MODE fino a quando il campo di visualizzazione CALORIE lampeggia. Usare i tasti freccia per regolare la distanza in incrementi di 0.50 km (o miglia). Durante l'allenamento, il display mostra la distanza rimanente. Quando raggiunge lo zero, la console emette un segnale sonoro.

La distanza massima è di 99,99 km.

L'unità predefinita per la distanza è il chilometro (km). Per cambiare l'unità di misura (chilometri o miglia) prima dell'allenamento, premere contemporaneamente i tasti freccia SU e GIU e tenerli premuti per 3 secondi. Premere qualsiasi tasto per salvare la scelta.

FREQUENZA CARDIACA (PULSE)

Il campo di visualizzazione PULSE indica la frequenza cardiaca in battiti al minuto (bpm) grazie a un sensore di rilevamento della frequenza cardiaca mediante telemetria. Premere MODE per attivare la Frequenza Cardiaca. Il display non visualizzerà nulla se il segnale della frequenza cardiaca non viene rilevato. PULSE va da 40 a 240 bpm.

⚠ 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 console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

Monitoraggio remoto della frequenza cardiaca

Il monitoraggio della frequenza cardiaca è uno dei sistemi migliori per controllare l'intensità dell'esercizio svolto. La console è in grado di leggere i segnali HR della telemetria a partire da una fascia toracica che trasmette la frequenza cardiaca nella gamma 4,5-5,5 kHz.

Nota : La fascia toracica per il rilevamento della frequenza cardiaca deve essere Polar Electro oppure un modello decodificato compatibile POLAR®. (Le fasce per il rilevamento della frequenza cardiaca codificata POLAR® come ad esempio le fasce toraciche POLAR® OwnCode® non funzionano con questa attrezzatura).

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

Calcoli della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca massima, di norma, varia dai 220 battiti al minuto (bpm) dell'infanzia a 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.

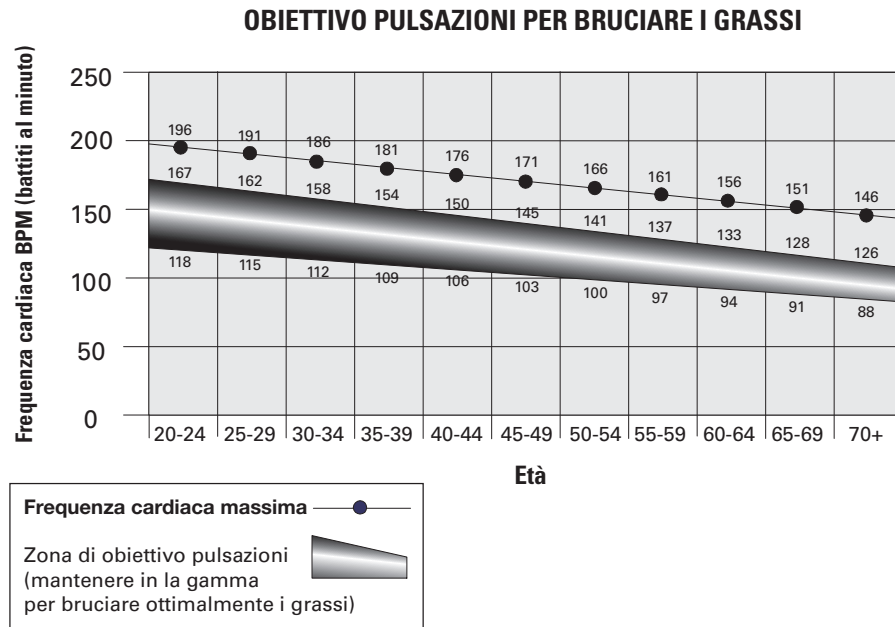
La frequenza cardiaca a riposo può essere influenzata dall'allenamento della resistenza. Infatti, se un adulto normale ha una frequenza cardiaca a riposo di circa 72 bpm, in corridoi molto allenati tale valore può essere pari o addirittura inferiore a 40 bpm.

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 raggiungerà un valore compreso tra 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.



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

Calzature specifiche per lo sport con la suola in gomma. 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.

1. Con un pedale in avanti, collocare il tallone nella parte più bassa. La gamba deve risultare leggermente piegata all'altezza del ginocchio.
2. 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.

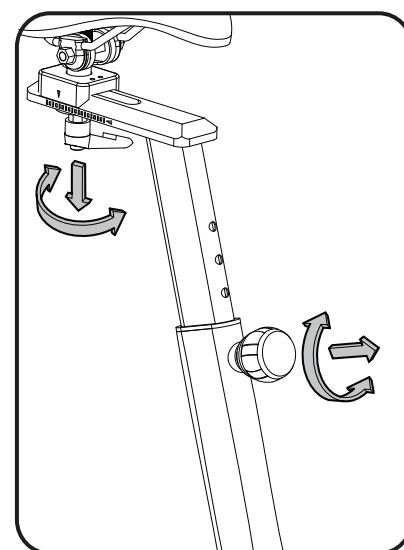
! Prima di procedere alla regolazione del sellino, scendere dalla macchina.

3. Allentare e tirare la manopola di regolazione del sostegno del sellino presente sul sostegno. Regolare la sella fino a raggiungere l'altezza desiderata.

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

4. 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.
5. Per avvicinare o allontanare il sellino dalla console, allentare la manopola di regolazione. Far scorrere il sellino nella posizione desiderata e serrare a fondo la manopola.

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.

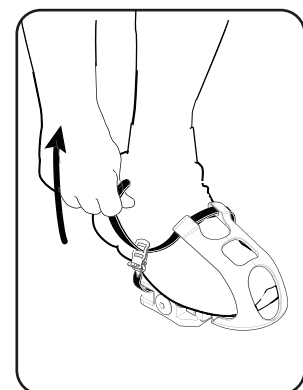


Posizione del piede/regolazione cinghia del pedale

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

1. Inserire gli avampiedi nelle gabbiette fermapiiedi 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 fermapièdi sia sotto al pedale

⚠ 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 fermapièdi 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:

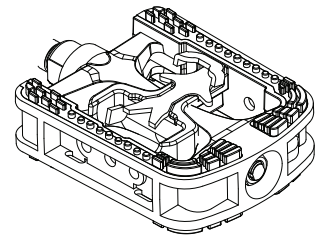
1. Allentare e tirare la manopola di regolazione del sellino presente sul sostegno del sellino. Regolare il sellino all'altezza desiderata.

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

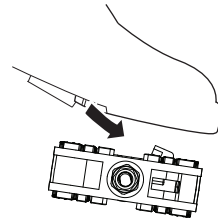
2. Serrare la manopola di regolazione del manubrio per innescare il perno di blocco. Assicurarsi che il perno sia interamente inserito e serrare a fondo la manopola di regolazione.

AVVISO : Non serrare i cavi.

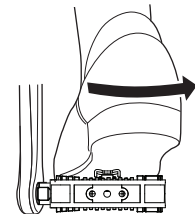
3. Per avvicinare il manubrio o allontanarlo dalla console, allentare la manopola di



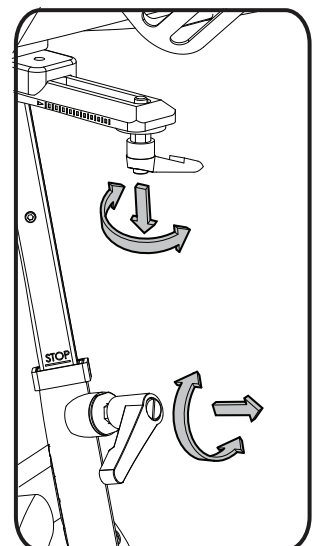
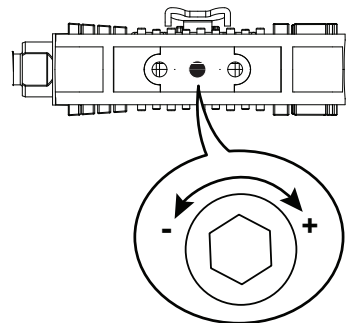
Pedale destro (per chiarezza non viene mostrata la gabbietta fermapièdi)



Agganciare



Sganciare



regolazione del manubrio. Far scorrere il manubrio fino a raggiungere la posizione desiderata e serrare a fondo la manopola.

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/Conservazione

Quando la macchina non viene usata, bloccare il volano con il freno/ la manopola per la regolazione della resistenza. Per poter riporre la macchina, il volano deve essere bloccato.

 **Per una conservazione in sicurezza della macchina, rimuovere le batterie e serrare completamente il freno/ la manopola per la regolazione della resistenza, per fissare il volano. Collocare la macchina in un punto sicuro lontano da bambini e animali domestici.**

Per bloccare il volano, serrare completamente il freno/la manopola per la regolazione della resistenza, per impedire il movimento del volano e dei pedali.

Modalità Accensione

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

Nota : Il display della console sbiadisce quando il livello della batteria è uguale o inferiore al 25%.

Spegnimento automatico (modalità riposo)

Se dopo circa 4 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 regolare la resistenza e il carico, girare la manopola della resistenza.

Modalità modifica

Per impostare un obiettivo di TEMPO, CALORIE o DISTANZA per l'allenamento, premere il pulsante MODE per spostarsi sul campo di visualizzazione desiderato. Il campo di visualizzazione lampeggerà. Per la regolazione dei valori utilizzare i tasti freccia SU o GIU'.

Nota : Per azzerare, premere RESET (AZZERA)

Premere MODE per passare al campo di visualizzazione successivo.

Per uscire dalla modalità modifica, iniziare a pedalare.

Modifica unità di misura (sistema inglese/metrico)

L'unità predefinita per la distanza è il chilometro (km). Prima di iniziare l'allenamento o dopo aver resettato la console, è possibile cambiare l'unità di misura (chilometri o miglia). Per cambiare unità di misura, premere contemporaneamente SU e GIU e tenerli premuti per 3 secondi. Quando il display comincia a lampeggiare, usare i tasti freccia per cambiare unità (K o M). Premere qualsiasi tasto per salvare la scelta.

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. Gli eventuali componenti usurati o danneggiati devono essere riparati o sostituiti immediatamente. Utilizzare solo componenti forniti dal produttore per la manutenzione e la riparazione della macchina.**

Quando le etichette di sicurezza si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili, contattare il distributore locale di fiducia per la fornitura di etichette sostitutive.

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

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. Assicurarsi che le manopole di regolazione siano ben serrate. 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 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 console sotto il sole o ad elevate temperature. Non lasciare che la console entri in contatto con l'umidità.

Una volta alla settimana:

Controllare i pedali e i bracci della pedivella serrandoli se necessario. assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati. Serrare secondo necessità.

Pulire la macchina per rimuovere la polvere, la sporcizia o il sudiciume eventualmente accumulato sulle superfici.

Verificare che il sellino sia regolare. In caso di necessità, stendere un velo di lubrificante al silicone per agevolarne il funzionamento.

! **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.**

! **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:

Controllare la tensione della cinghia di trasmissione.

Sostituzione delle batterie della console

Se il livello della batteria è basso, il display della console sbiadisce.

Quando si sostituiscono le batterie, assicurarsi che le batterie rispettino la polarità +/- indicata nel vano batteria.

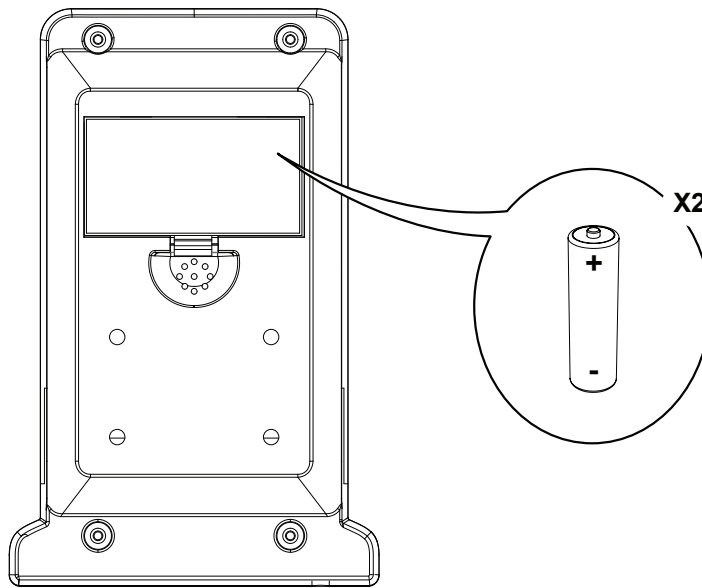
Nota : La console impiega batterie alcaline di dimensione AA (SUM3).



Non mischiare batterie vecchie e nuove.

Non mischiare batterie alcaline, standard (carbonio-zinco) o ricaricabili (Ni-Cd, Ni-MH, ecc.).

Assicurarsi di rimuovere le batterie per evitare danni da corrosione se si prevede di non utilizzare la macchina per un periodo di tempo prolungato.

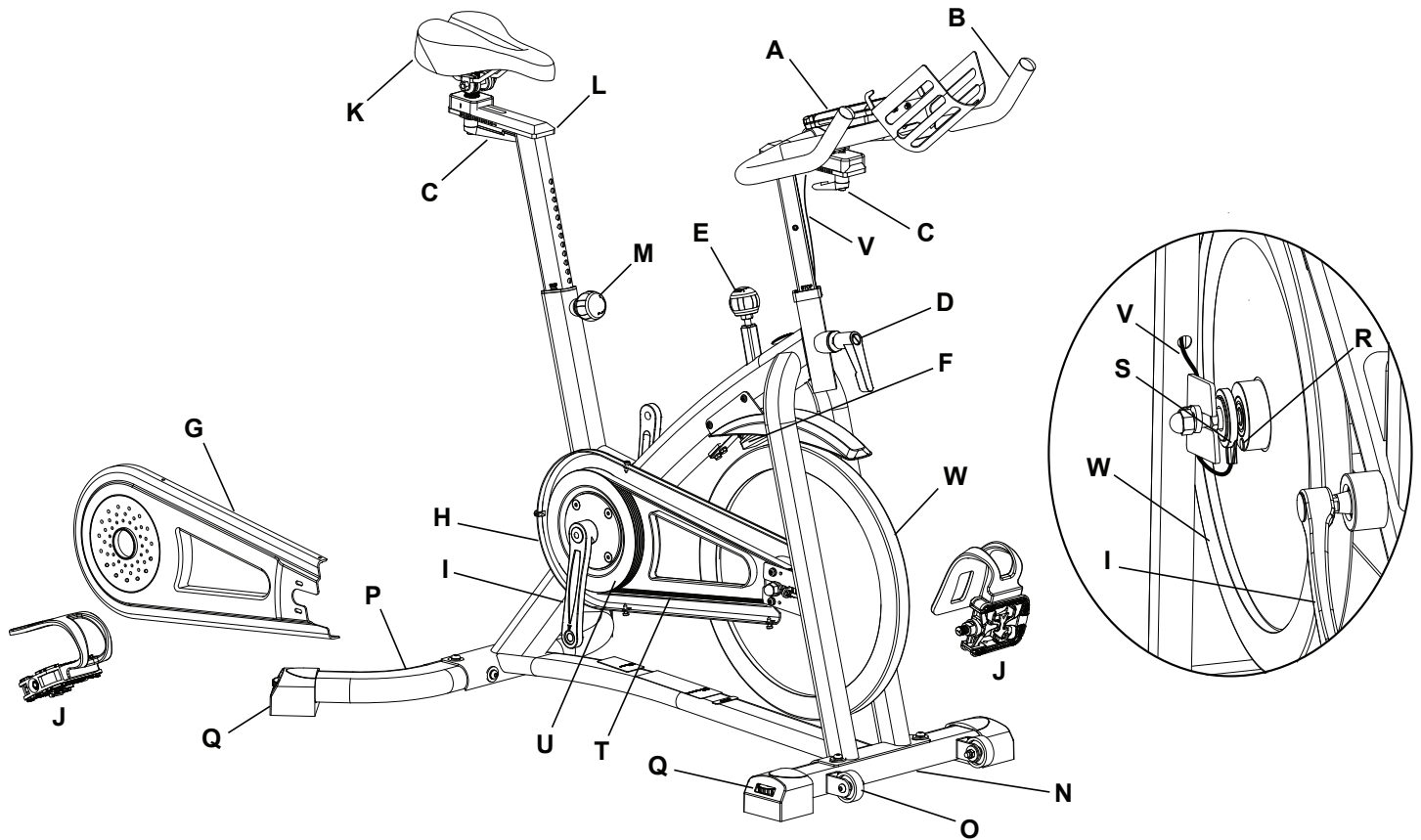


Controllo della tensione della cinghia di trasmissione

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.

La procedura della “Regolazione della tensione della cinghia” è disponibile nel Manuale di assistenza.

Parti da sottoporre a manutenzione



A	Console	I	Braccio pedivella	Q	Livellatore/regolatore
B	Manubrio	J	Pedale w/ Gabbietta fermapiedi	R	Magnete del sensore di velocità
C	Maniglia di regolazione	K	Sedile	S	Sensore di velocità
D	Maniglia di regolazione, Montante del manubrio	L	Sostegno della sella	T	Cinghia di trasmissione
E	Manopola resistenza/freno	M	Manopola di regolazione sostegno sella	U	Puleggia di trasmissione
F	Gruppo braccio	N	Stabilizzatore anteriore	V	Cavo dati
G	Copertura, Cinghia di trasmissione	O	Rotella per il trasporto	W	Volano
H	Copertura, Cinghia di trasmissione	P	Stabilizzatore posteriore		

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
La console non si accende /illumina/avvia.	Controllare le batterie.	Assicurarsi che le batterie siano installate correttamente. Se le batterie sono installate in modo corretto, sostituire con un set di batterie nuove.
	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 i collegamenti/ 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 che il display della console non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display del console. Se danneggiata, sostituire la console.
		Se le operazioni descritte in precedenza non risolvono il problema, contattare il proprio distributore per ulteriore assistenza.
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 magnete del sensore RPM e il sensore RPM siano in sede.
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.
	Verificare i collegamenti/ 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.
	Controllare la posizione del sensore di velocità	Il sensore di velocità deve trovarsi nel gruppo ventola.
	Verificare il gruppo sensore di velocità.	Il gruppo sensore di velocità deve essere allineato ai magneti e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
Il display della console sbiadisce	Batterie	Sostituire le batterie
L'unità funziona, ma la frequenza cardiaca telemetrica non viene visualizzata	Fascia telemetrica (opzionale)	La fascia deve essere compatibile con "POLAR®" e non codificata. Assicurarsi che la fascia poggia direttamente sulla pelle e che l'area di contatto sia umida.
	Batterie della fascia telemetrica	Se la fascia è dotata di batterie sostituibili, installare batterie nuove.
	Interferenza	Cercare di allontanare l'unità dalle fonti di interferenza (TV, microonde, ecc.).
	Sostituire la fascia telemetrica	Se l'interferenza viene eliminata e l'HR non funziona, sostituire la fascia.
	Sostituire la console.	Se l'HR ancora non funziona, sostituire la console.

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
La console si spegne (accede alla modalità di riposo) durante l'uso	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o piegature, sostituire il cavo.
	Verificare i collegamenti/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.
	Controllare le batterie.	Assicurarsi che le batterie siano installate correttamente. Se le batterie sono installate in modo corretto, sostituire con un set di batterie nuove.
	Controllare la posizione del sensore di velocità	Il sensore di velocità deve trovarsi nel gruppo ventola.
	Verificare il gruppo sensore di velocità.	Il gruppo sensore di velocità deve essere allineato ai magneti e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
		Contattare il proprio distributore per eventuale assistenza.
La resistenza durante la pedalata non è uniforme	Gruppo freno	Lubrificare le pastiglie dei freni con del lubrificante al silicone. Consultare la procedura per la lubrificazione dei freni del presente manuale.
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/unità difficile da pedalare.	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 "Regolazione della tensione della cinghia" del manuale di assistenza.
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.







