



**BOWFLEX**<sup>TM</sup>  
*BXT8J / BXT8Ji*

MANUALE DI MONTAGGIO/MANUALE UTENTE



# Benvenuti su Tapis roulant Bowflex™ BXT8J / BXT8Ji!

Stai per lanciarti in un incredibile allenamento che ti aiuterà a perdere peso e a rimodellare il tuo corpo in modo da sembrare, ed essere, più in forma che mai. Grazie per aver riposto fiducia nel marchio Bowflex.

Usare il presente Manuale come guida per iniziare gli allenamenti Bowflex™ e per suggerimenti su come mantenere in buone condizioni la macchina acquistata.

Con te, nella Salute,  
La famiglia Bowflex

## Sommario

Importanti precauzioni di sicurezza .....	3	Configurazione iniziale .....	41
Procedure di arresto di emergenza .....	5	Programma Avvio rapido .....	42
Etichette di avvertenza di sicurezza e numero di serie .....	6	Profili utente .....	42
Istruzioni per la messa a terra .....	7	Programmi profilo .....	44
Specifiche / Prima del montaggio .....	8	Visualizzazione confronto battistrada .....	48
Pezzi .....	9	Visualizzazione del punteggio fitness .....	48
Bulloneria / Attrezzi .....	10	Pausa o arresto .....	49
Montaggio .....	10	Risultati/Modalità Cool down .....	49
Spostamento della macchina .....	22	Statistiche GOAL TRACK .....	49
Apertura della macchina .....	24	Modalità di setup della console .....	51
Livellamento della macchina .....	25	Manutenzione .....	52
Caratteristiche .....	26	Regolazione della tensione della cinghia .....	53
Fascia da braccio per la frequenza cardiaca .....	31	Allineamento del tappeto .....	53
Basi del fitness .....	33	Lubrificazione del tappeto .....	54
Operazioni .....	40	Parti di manutenzione .....	56
Procedure preliminari .....	40	Risoluzione dei problemi .....	58
Accensione/Modalità di minimo .....	41	Guida alla perdita di peso .....	61

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

**Numero di serie** \_\_\_\_\_

**Data di acquisto** \_\_\_\_\_

**Se l'attrezzatura è stata comprata negli Stati Uniti/Canada:** E' possibile registrare la garanzia al sito: [www.bowflex.com/register](http://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 la garanzia e i servizi riguardanti prodotti acquistati fuori dagli Stati Uniti/Canada, si prega di contattare il distributore locale. La garanzia Nautilus, Inc. copre il telaio e il motore. Contattare il distributore locale per i dettagli. Per identificare i distributori locali, visitare: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Customer Service: Nord America (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | Nautilus (Shanghai) Attrezzatura per il Fitness Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Cina 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) - 86 21 6115 9668 | fuori dagli Stati Uniti [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Stampato in Cina | © 2022 Nautilus, Inc. | Bowflex, il logo B, JRNY, Nautilus, e Schwinn sono marchi di proprietà o concessi in licenza da Nautilus, Inc., registrati o altrimenti protetti dalla common law negli Stati Uniti e in altri paesi. Android™, Google Play™, e Nut Thins® sono marchi di fabbrica di proprietà 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. I loghi e la grafica Bluetooth® sono marchi di fabbrica registrati detenuti da Bluetooth SIG, Inc., e qualsivoglia uso di suddetti marchi da parte di Nautilus, Inc. è sotto licenza. Tutti gli altri marchi sono di proprietà dei rispettivi proprietari.

MANUALE ORIGINALE - SOLO VERSIONE IN INGLESE

# IMPORTANTI PRECAUZIONI DI SICUREZZA

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


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

Attenersi alle seguenti avvertenze:

 Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina.  
Leggere attentamente e capire il Manuale di montaggio/manuale utente.

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

 **PERICOLO** Per ridurre i rischi di scosse elettriche o quelli connessi all'uso non supervisionato dell'attrezzatura, scollegare sempre la macchina dalla presa elettrica subito dopo l'uso e prima di un'eventuale pulizia.

 **AVVERTENZA** Per ridurre il rischio di ustioni, scosse elettriche o lesioni a persone, leggere e comprendere il presente Manuale di montaggio/manuale utente per intero. La mancata osservanza di queste istruzioni può causare scosse elettriche pericolose o potenzialmente fatali o altre lesioni gravi.

- Mantenere sempre spettatori e bambini lontani dal prodotto in fase di montaggio.
- Non alimentare la macchina sino a quando non viene impartita la relativa istruzione.
- Se alimentata, mai abbandonare la macchina. Staccare dalla presa ogni volta che non la si usa e prima di rimuovere o introdurre eventuali componenti.
- 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 adatto all'uso da parte di persone con situazioni mediche che possono avere un impatto sull'uso sicuro del tapis roulant o rappresentare un rischio di lesione per l'utente.
- Non lasciare cadere o inserire oggetti in qualsiasi apertura della macchina.
- Mai adoperare il tapis roulant con gli sfati aria bloccati. Tenere gli sfati 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 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.
- Impostare la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non cercare di modificare il design o la funzionalità della macchina in uso. Ciò potrebbe compromettere la sicurezza di questa macchina e invalidare la garanzia.
- In caso di necessità di pezzi di ricambio, utilizzare solo pezzi di ricambio e bulloneria Nautilus originali. 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.
- Utilizzare la macchina soltanto per lo scopo previsto come descritto nel presente manuale. Non usare accessori non raccomandati dal produttore.
- Eseguire tutte le fasi di montaggio nella sequenza indicata. Un montaggio errato può provocare lesioni o un funzionamento scorretto.
- Collegare la macchina solo ad una presa a terra adeguata (vedere Istruzioni di messa a terra).
- Mantenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore o superfici calde.
- Non azionare la macchina durante l'impiego di prodotti aerosol.

- Per lo scollegamento, collocare tutti i comandi in posizione off, quindi rimuovere la spina dalla presa.

## • CONSERVARE LE PRESENTI 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.**



**Per ridurre i rischi di scosse elettriche o connessi all'uso non supervisionato dell'attrezzatura, scollegare sempre la spina dalla presa elettrica a parete e/o dalla macchina; 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.**

- 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 utilizzarla, esaminare sempre la macchina al fine di rilevare eventuali danni al cavo di alimentazione, all'ingresso della presa di alimentazione, 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.
- Limite di peso massimo per l'utente: 136 kg (300 lb). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.
- Questa macchina è intesa per l'utilizzo domestico o per studi e strutture istituzionali. Per "Uso in studi e strutture istituzionali" si intende un uso inferiore alle 3 ore al giorno in strutture non a pagamento come ad esempio condomini, hotel e palestre aziendali.
- 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.
- Indossare sempre calzature specifiche per lo sport con la suola in gomma quando si usa questa macchina. Non usare la macchina a piedi nudi o indossando solo le calze.
- Impostare e mettere in funzione la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Prestare attenzione ogni volta che si sale o scende dalla macchina. Utilizzare le pedane a corredo per trovare stabilità prima di iniziare a camminare sul nastro in movimento.
- Per evitare lesioni, posizionarsi sulle pedane prima di avviare la macchina o di terminare un allenamento. Non scendere dalla macchina direttamente dal tappeto in movimento, né dal retro della 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 per ciascun lato della macchina uno spazio vuoto di almeno 0,5 m (19,7") e di 2 m (79") dietro la 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.
- Prima dell'utilizzo, leggere, comprendere e testare le Procedure di arresto di emergenza.
- Mantenere il tappeto pulito e asciutto.
- Non lasciare cadere o inserire oggetti in qualsiasi apertura della macchina.
- Non appoggiarsi al coperchio del motore o al coperchio anteriore del tapis roulant della macchina.
- Mantenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore o superfici calde.



- Questa macchina deve essere collegata a un circuito elettrico adeguato e apposito. Non collegare altre apparecchiature al circuito.
  - Collegare sempre il cavo di alimentazione a un circuito in grado di sopportare una corrente di 15 ampere per 110V CA oppure di 10 ampere per 220-240V, CA senza altri carichi applicati.
  - Collegare la macchina a una presa di corrente con corretta messa a terra; per assistenza, consultare un elettricista certificato.
  - Non azionare la macchina durante l'impiego di prodotti aerosol o la somministrazione di ossigeno.
  - Proteggere il controller elettronico da liquidi. Nel caso di infiltrazioni, il controller dovrà essere ispezionato e testato per verificarne la sicurezza da parte di un tecnico autorizzato prima di essere utilizzato nuovamente.
  - Il cablaggio elettrico dell'abitazione in cui si impiega la macchina deve rispettare i requisiti provinciali e locali applicabili.
  - L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che si possono verificare modifiche di velocità del nastro e di angolo di inclinazione del piano nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.
  - Mai abbandonare una macchina alimentata. Staccare dalla presa ogni volta che non la si usa e prima di rimuovere o introdurre eventuali componenti.
  - Utilizzare la macchina soltanto per lo scopo previsto come descritto nel presente manuale. Non usare accessori non raccomandati dal produttore.
  - 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.
  - Se installata in un contesto commerciale o istituzionale, 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 supervisione e controllo 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 tutte le parti e la bulloneria siano serrate e fissate completamente.
  - Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.
- **CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI.**

## Procedure di arresto di emergenza

Il tapis roulant è dotato di una chiave di sicurezza in grado di proteggere da gravi lesioni e di impedire ai bambini di giocare con la macchina e/o di ferirsi sulla macchina. Se la chiave di sicurezza non viene inserita nella relativa porta nel modo giusto, il nastro non si metterà in funzione.

 **Agganciare sempre la clip della chiave di sicurezza ai propri indumenti durante l'allenamento.**

**Quando si usa la macchina, rimuovere la chiave di sicurezza solo in caso di emergenza. Se si rimuove la chiave quando la macchina è in funzionamento, la stessa si arresterà velocemente potendo causare perdita di equilibrio ed eventuali lesioni all'utente.**

**Per una conservazione in sicurezza della macchina, e per evitarne un uso non supervisionato, rimuovere sempre la chiave di sicurezza e scollegare il cavo di alimentazione dalla presa a muro e dall'ingresso CA. Collocare il cavo di alimentazione in un posto sicuro.**

La console visualizzerà, " Chiave di sicurezza scollegata. Per effettuare un allenamento, inserire la chiave di sicurezza. ", quando c'è un guasto alla chiave di sicurezza. Se la chiave risulta rimossa, il tapis roulant non inizierà un allenamento, oppure terminerà o eliminerà un allenamento attivo. Ispezionare la chiave di sicurezza e verificare che sia collegata in modo corretto alla console.

## ATTENZIONE

Rischio di lesioni personali - Per evitare lesioni, prestare estrema attenzione quando si sale o si scende dal nastro. Leggere il manuale di istruzioni prima dell'uso.

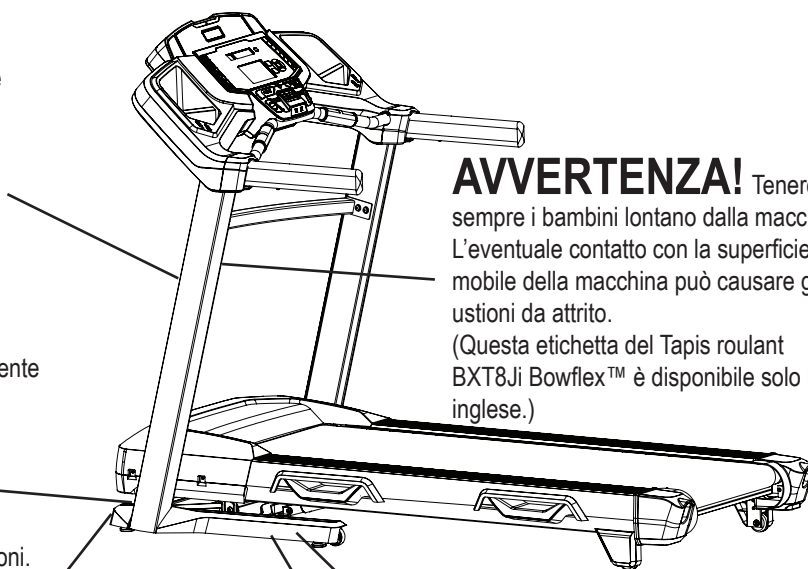


## AVVERTENZA!

- Leggere, comprendere e rispettare tutti gli avvisi su questa macchina.
- Tenere lontani i bambini. Non destinato all'uso da parte di persone di età inferiore ai 14 anni.
- Fare riferimento al manuale del proprietario per ulteriori avvertenze e informazioni sulla sicurezza. Lesioni o morte sono possibili se non si usa cautela durante l'utilizzo di questa macchina.
- Il peso massimo dell'utente per questa macchina è 300 LBS (136 KG).
- La frequenza cardiaca visualizzata è un'approssimazione e deve essere utilizzata solo come riferimento.
- Solo per uso del consumatore.
- Consultare un medico prima di utilizzare qualsiasi attrezzatura per esercizi.
- Quando la macchina non è in funzione, rimuovere la chiave di sicurezza e tenerla fuori dalla portata dei bambini.

(Questa etichetta del Tapis roulant BXT8J è disponibile solamente in inglese e in francese del Canada.)

**AVVERTENZA!** Tenere sempre i bambini lontano dalla macchina. L'eventuale contatto con la superficie mobile della macchina può causare gravi ustioni da attrito. (Questa etichetta del Tapis roulant BXT8Ji Bowflex™ è disponibile solo in inglese.)



## AVVERTENZA!



### TENSIONE PERICOLOSA

- Il contatto può causare scosse elettriche o ustioni.
- Spegner e bloccare l'alimentazione prima di eseguire interventi di riparazione.

## AVVERTENZA!



- Le parti mobili possono rompersi e tagliare.
- Mantenere in sede le protezioni.
- Scollegare l'alimentazione prima di eseguire interventi di riparazione.

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

Numero di serie

Specifiche del prodotto

## Istruzioni per la messa a terra (per il sistema elettrico 120V CA)

Questo prodotto deve essere dotato di messa a terra. Nel caso di malfunzionamento o di guasto, la messa a terra fornisce un percorso con resistenza inferiore per la corrente elettrica, volto a ridurre il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra e spina di messa a terra. La spina deve essere inserita in un'apposita presa di corrente adeguatamente installata e messa a terra in conformità con le normative locali.

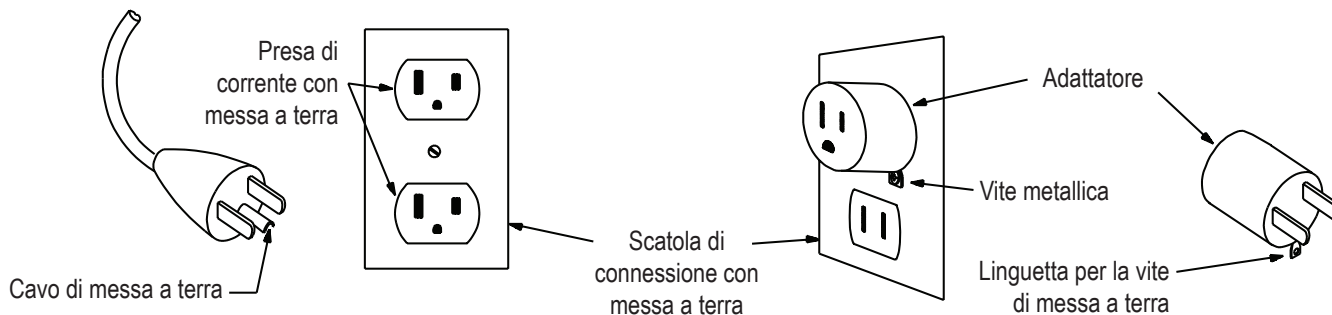
### **! PERICOLO**

Un eventuale allacciamento errato del conduttore di messa a terra può rappresentare un rischio di scossa. In caso di dubbi sull'adeguata messa a terra del prodotto, richiedere l'assistenza di un elettricista qualificato o del personale di servizio. Non modificare la spina a corredo del prodotto: se la stessa non dovesse essere adatta alla presa disponibile, richiedere l'installazione della giusta presa ad un elettricista qualificato.

Se si collega la macchina ad una presa con GFI (interruttore di guasto a terra) o AFI (interruttore di guasto arco), il funzionamento della macchina può far scattare il circuito.

**! La presente macchina è destinata all'uso su un circuito nominale di 120 V ed è dotata di una spina di messa a terra simile a quella presente nell'illustrazione. Qualora non si disponesse di una presa con adeguata messa a terra, è possibile usare un adattatore provvisorio simile all'adattatore illustrato in modo da collegare la spina ad un ingresso bipolare come indicato.**

L'adattatore provvisorio dovrà essere usato solo sino a quando un elettricista non avrà provveduto a installare un'adeguata presa a terra. La linguetta per la vite di messa a terra deve essere collegata ad una terra permanente come ad esempio un coperchio della scatola di connessione con messa a terra. Ogni volta che si usa l'adattatore, lo stesso dovrà essere tenuto in sede da una vite di metallo.



## Istruzioni per la messa a terra (per il sistema elettrico 220-240V CA)

Questo prodotto deve essere messo a terra elettricamente. In caso di malfunzionamento, una corretta messa a terra diminuisce il rischio di scossa. Il cavo di alimentazione è dotato di un conduttore di terra per attrezzature e deve essere collegato ad una presa adeguatamente installata e messa a terra.

### **! PERICOLO**

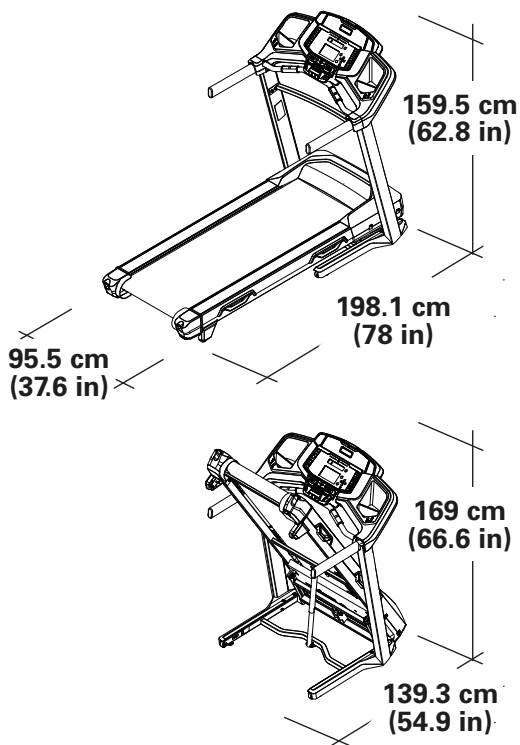
Il cablaggio elettrico deve essere conforme a tutti gli standard e requisiti provinciali e locali applicabili. Un eventuale allacciamento errato del conduttore di terra per attrezzature può rappresentare un rischio di scossa. In caso di dubbi circa la corretta messa a terra della macchina, consultare un elettricista riconosciuto. Non cambiare la spina della macchina: se la stessa non dovesse essere adatta alla presa disponibile, richiedere l'installazione della giusta presa ad un elettricista autorizzato.

Se si collega la macchina ad una presa con RCBO (interruttore differenziale), il funzionamento della macchina può far scattare il circuito. Per proteggere la macchina si raccomanda l'impiego di un dispositivo di protezione contro la sovracorrente.

**! Se su questa macchina si impiega un dispositivo di protezione contro la sovracorrente (SPD), assicurarsi che corrisponda alla potenza nominale dell'attrezzatura (220-240V CA). Non collegare altre apparecchiature o dispositivi al dispositivo di protezione contro la sovracorrente insieme a questa macchina.**

Assicurarsi che il prodotto sia collegato ad una presa avente la stessa configurazione della spina. Usare l'adattatore giusto fornito a corredo del prodotto.

# Specifiche / Prima del montaggio



## Requisiti di alimentazione: 120V

Tensione operativa: 110-127V AC, 60Hz

Corrente operativa: 15 A

## 220V

Tensione operativa: 220V - 240V AC,

50/60Hz

8 A

Fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca:

1 batteria CR2032

Peso massimo utente 136 kg. (300 lbs)

Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura: 16,468 cm<sup>2</sup>

Altezza massima con piano inclinato: 43.7 cm (17.2 in)

Peso montato: circa 115 kg (253.5 lbs)

**Emissioni acustiche** In media, inferiori a 70 db in assenza di carico. La rumorosità emessa sotto carico è superiore a quella emessa senza carico.

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



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

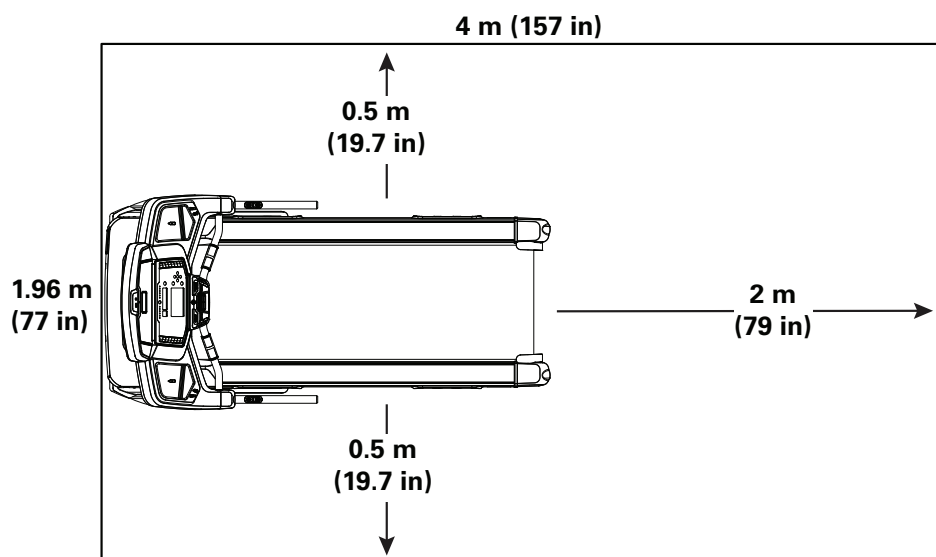
## Prima del montaggio

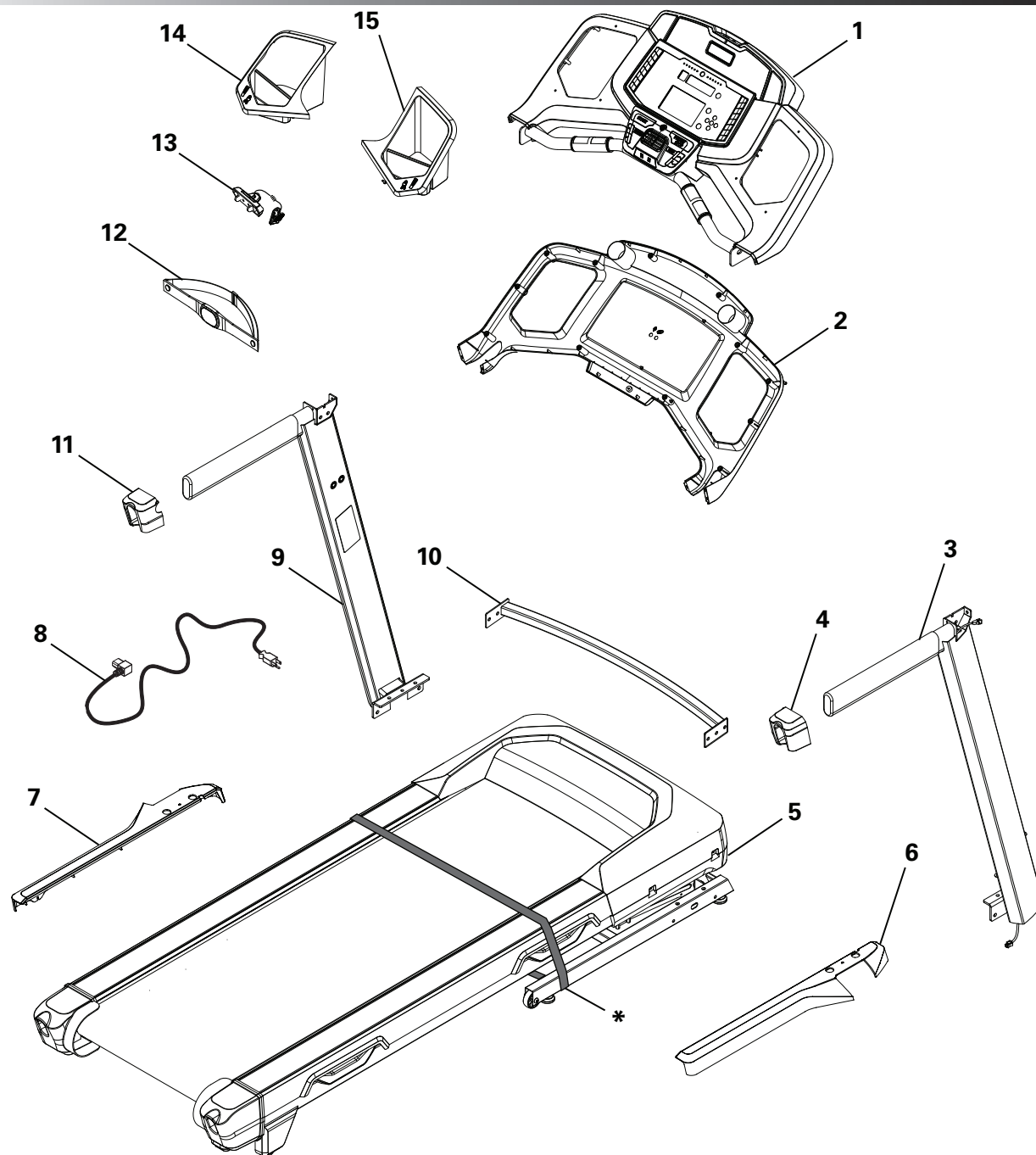
Selezionare l'area in cui si collocherà e utilizzerà la macchina acquistata. Per un utilizzo sicuro, il prodotto dovrà essere disposto su una superficie dura e in piano. Prevedere un'area di allenamento di almeno 1,96 m x 4 m (77 in x 157 in). Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'inclinazione massima della macchina.

## 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.
- Quando si uniscono 2 pezzi, sollevarli delicatamente e guardare attraverso i fori dei bulloni per guidare il bullone nei fori.
- Il montaggio può richiedere la presenza di 2 persone.



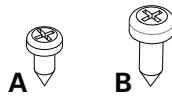


Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
1	1	Gruppo della console	9	1	Montante, sinistro
2	1	Supporto console	10	1	Barra trasversale
3	1	Montante, destro	11	1	Protezione manubrio, sinistra
4	1	Protezione manubrio, destra	12	1	Fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca
5	1	Gruppo base ( * )	13	1	Chiave di sicurezza
6	1	Protezione base, destra	14	1	Porta bicchiere, sinistra
7	1	Protezione base, sinistra	15	1	Porta bicchiere, destra
8	1	Cavo di alimentazione	16	1	Cavo per dispositivi (non in figura)

**⚠ AVVERTENZA**

NON TAGLIARE la fascia di spedizione presente sul gruppo base sino a quando l'unità non sarà rivolta verso l'alto come indicato nell'apposito spazio di lavoro ( \* ).

# Bulloneria / Attrezzi



Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
A	6	Vite autofilettante, M3.9x9.5	B	13	Vite autofilettante, M4.2x16

**Nota :** Parti selezionate di bulloneria sono fornite come ricambi della bulloneria a corredo. Tenere presente che, una volta completato con successo il montaggio della macchina, possono rimanere parti di bulloneria inutilizzate.

## Attrezzi

Incluso

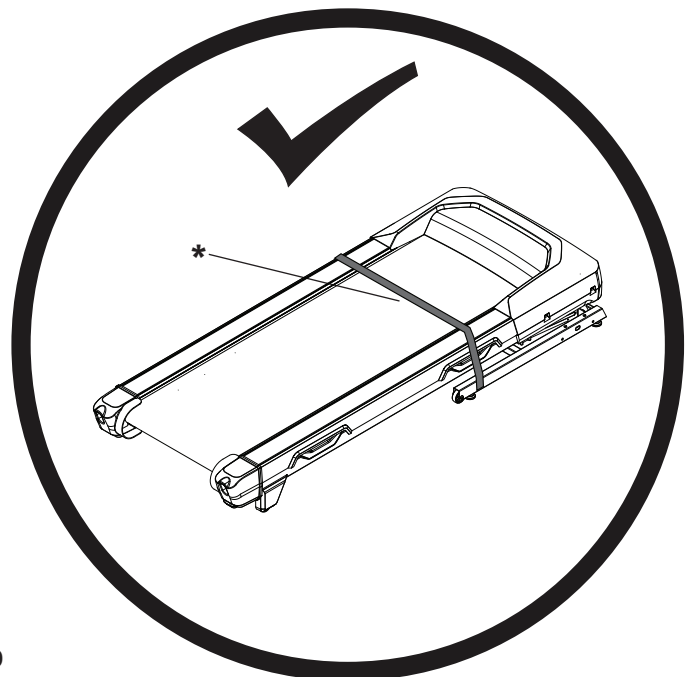
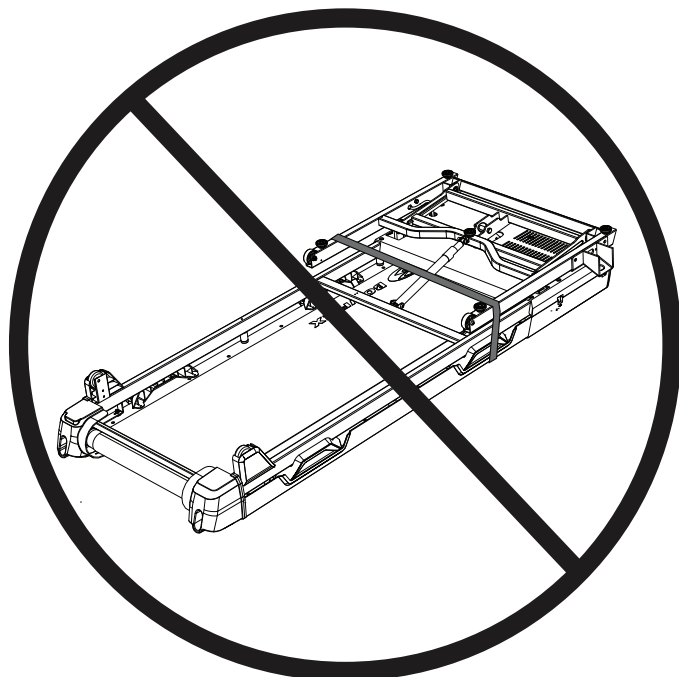


n. 2  
6 mm

## Montaggio

### ⚠ AVVERTENZA

**NON TAGLIARE** la fascia di spedizione presente sul gruppo base sino a quando l'unità non sarà rivolta verso l'alto come indicato nell'apposito spazio di lavoro (\*).



## 1. Piegare il nastro sul gruppo base

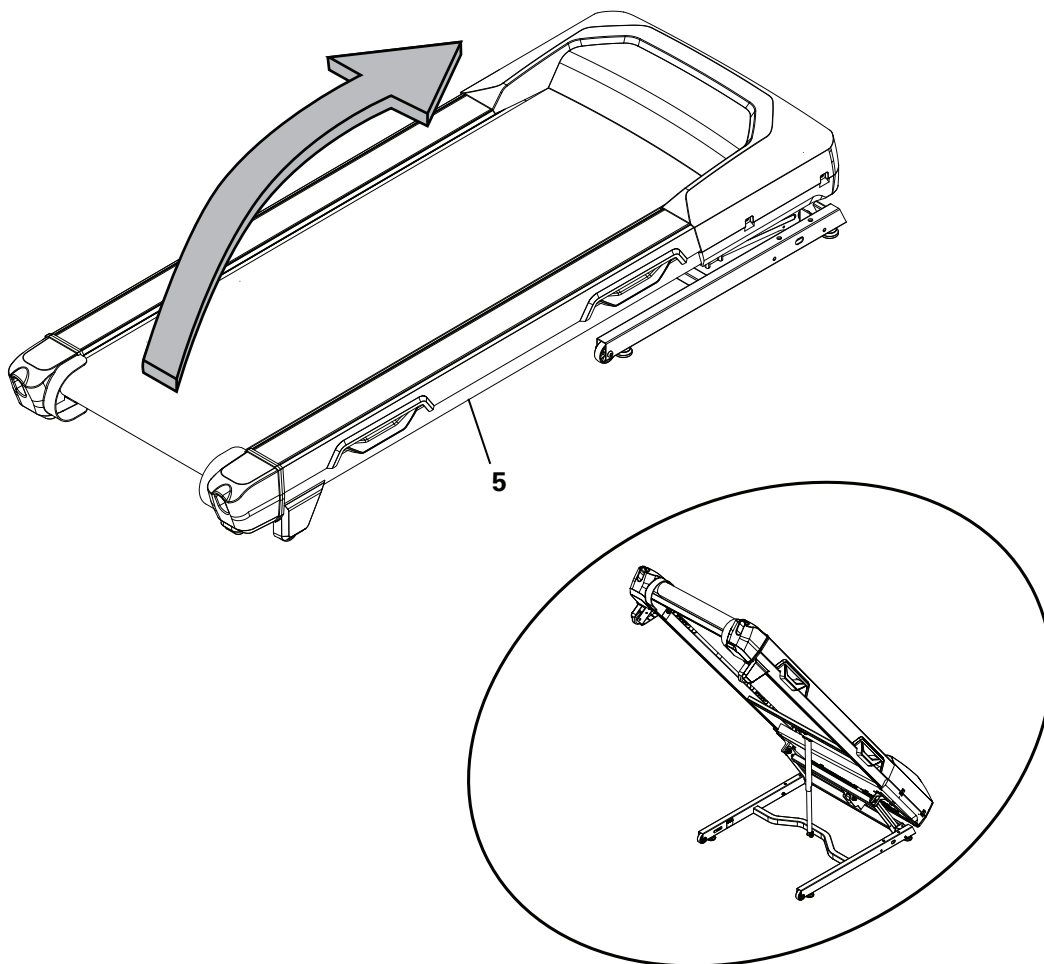
Tagliare la fascia di spedizione presente sul gruppo base. Assicurarsi che intorno, sopra e a contatto con il tapis roulant, ci sia spazio libero. Verificare che non vi siano corpi estranei che fuoriescono o che possano bloccare la posizione completamente aperta dell'unità. Verificare che in caso di piano sollevato, ci sia il giusto spazio libero in alto.

Usando la barra di sostegno che si trova sotto la parte posteriore del tappeto, sollevare completamente il nastro verso l'alto e innestare il sollevamento idraulico. Assicurarsi che il sollevamento idraulico sia fissato in sede nel modo giusto.

- ⚠** **Attenersi alle precauzioni di sicurezza e alle tecniche di sollevamento del caso. Piegare ginocchia e gomiti, mantenere la schiena dritta e spingere in alto anche con le braccia. Assicurarsi di avere la forza fisica necessaria per sollevare il nastro sino a quando il meccanismo di bloccaggio non si innesterà. Se necessario, richiedere l'assistenza di una seconda persona.**  
**Non usare il tappeto o il rullo posteriore per sollevare il tapis roulant. Si tratta di componenti che non si bloccano in sede e che possono muoversi repentinamente. In caso contrario si potranno verificare lesioni agli utenti e danni alla macchina stessa.**

Verificare che il meccanismo di bloccaggio sia innestato. Prestando attenzione, tirare il nastro e assicurarsi che non si muova. In questa fase, mantenere libero il percorso di movimento nel caso in cui il blocco del tapis roulant non sia innestato.

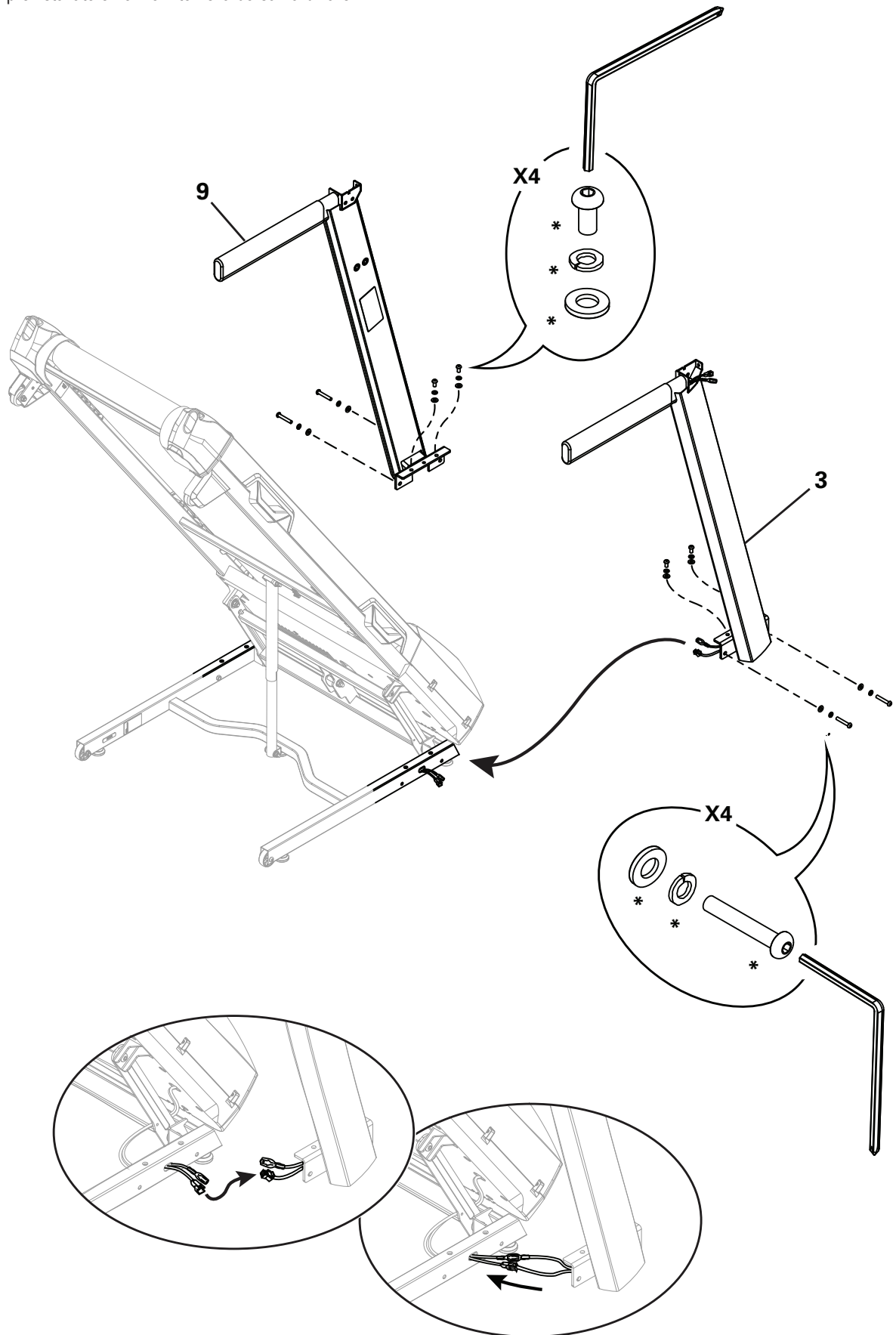
- ⚠** **Non inclinarsi contro il tapis roulant quando è piegato. Non appoggiarvi sopra oggetti che potrebbero renderlo instabile o cadere.**





## 2. Collegare i cavi di ingresso/uscita (I/O) e attaccare i montanti al telaio

AVVISO: Non stringere i cavi. Serrare completamente la bulloneria sino a quando non viene impartita la relativa istruzione. \*L'hardware è preinstallato e non fornito nella borsa hardware.



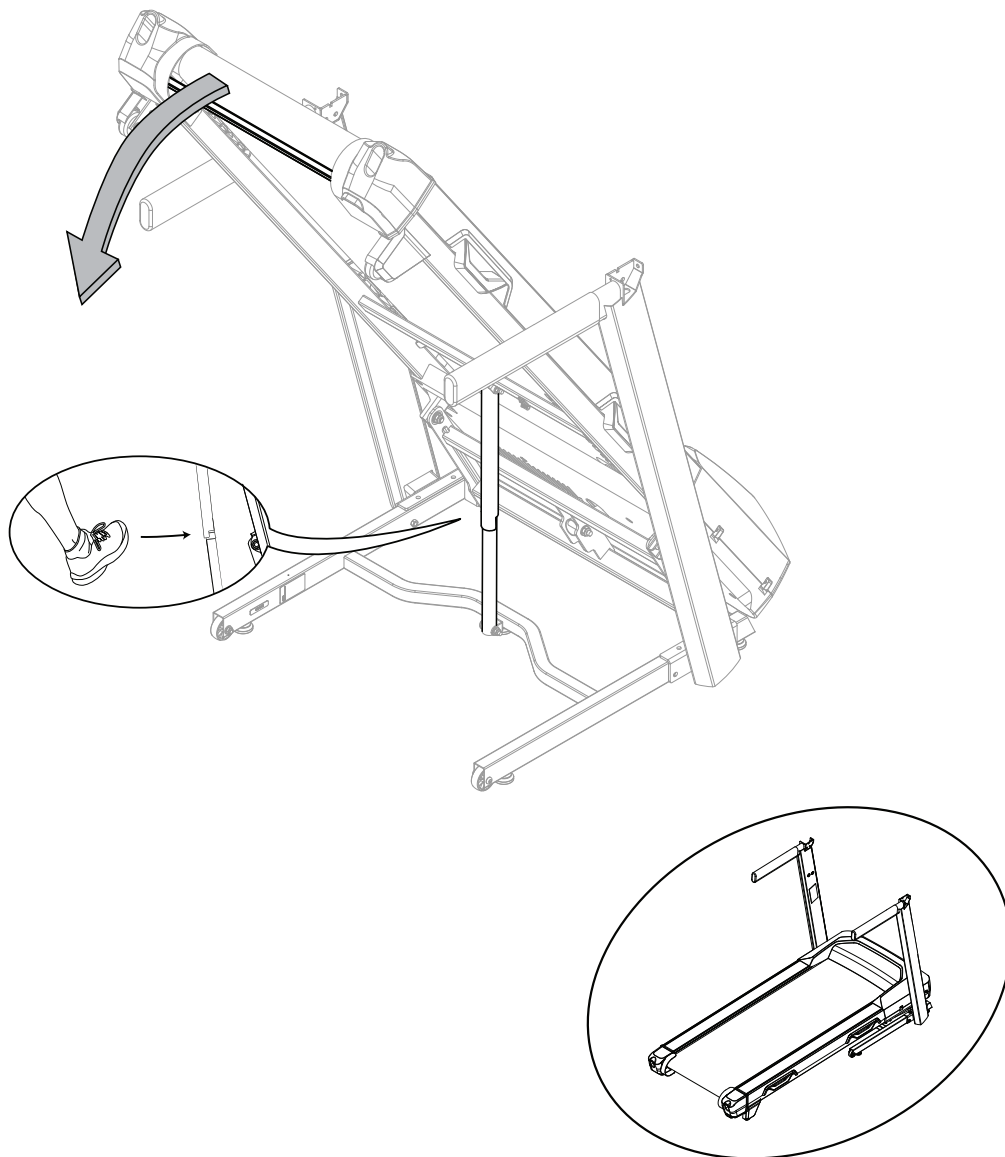


### 3. Aprire il nastro

Spingere leggermente il nastro verso la parte anteriore della macchina. Con il piede sinistro, premere leggermente la parte superiore del dispositivo di sollevamento idraulico sino a quando il tubo di bloccaggio non viene rilasciato e non è possibile tirare il nastro leggermente verso il retro della macchina. Tenendo la parte posteriore del nastro, spostarsi a lato della macchina.

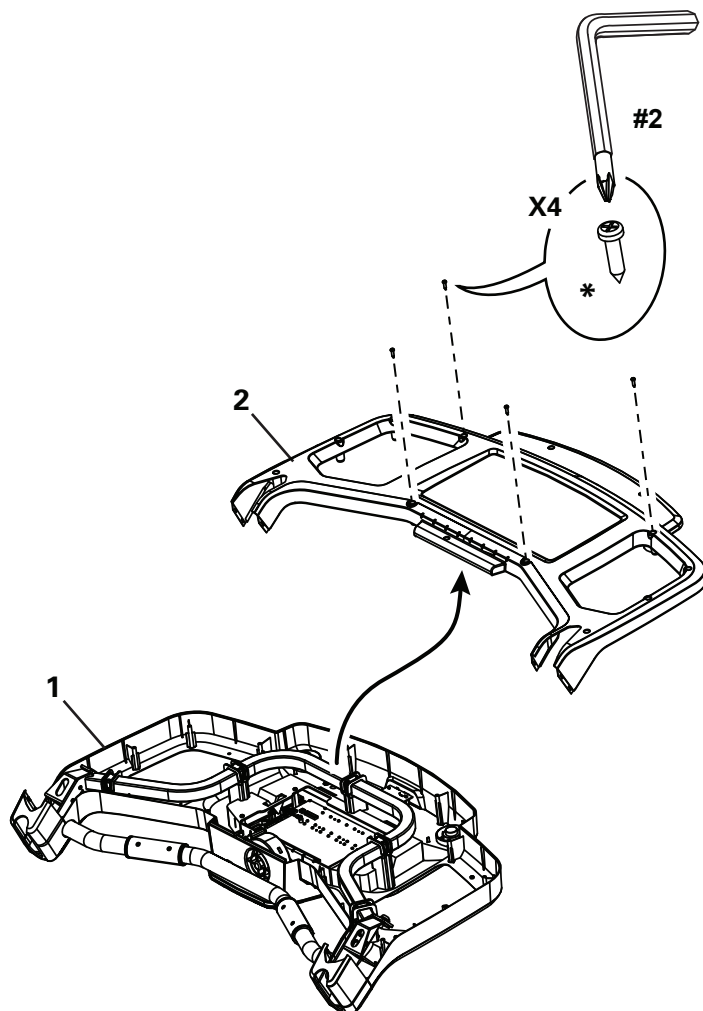
 **Mantenere sgombro il percorso di movimento del nastro.**

Il dispositivo di sollevamento idraulico è pensato per abbassarsi leggermente. Tenere il nastro sino a quando non sarà a 2/3 della transizione verso il basso. Assicurarsi di usare la giusta tecnica di sollevamento: ginocchia piegate e schiena dritta. Nell'ultima parte della transizione verso il basso, il nastro può abbassarsi rapidamente.



#### 4. Rimuovere il supporto console dal gruppo console

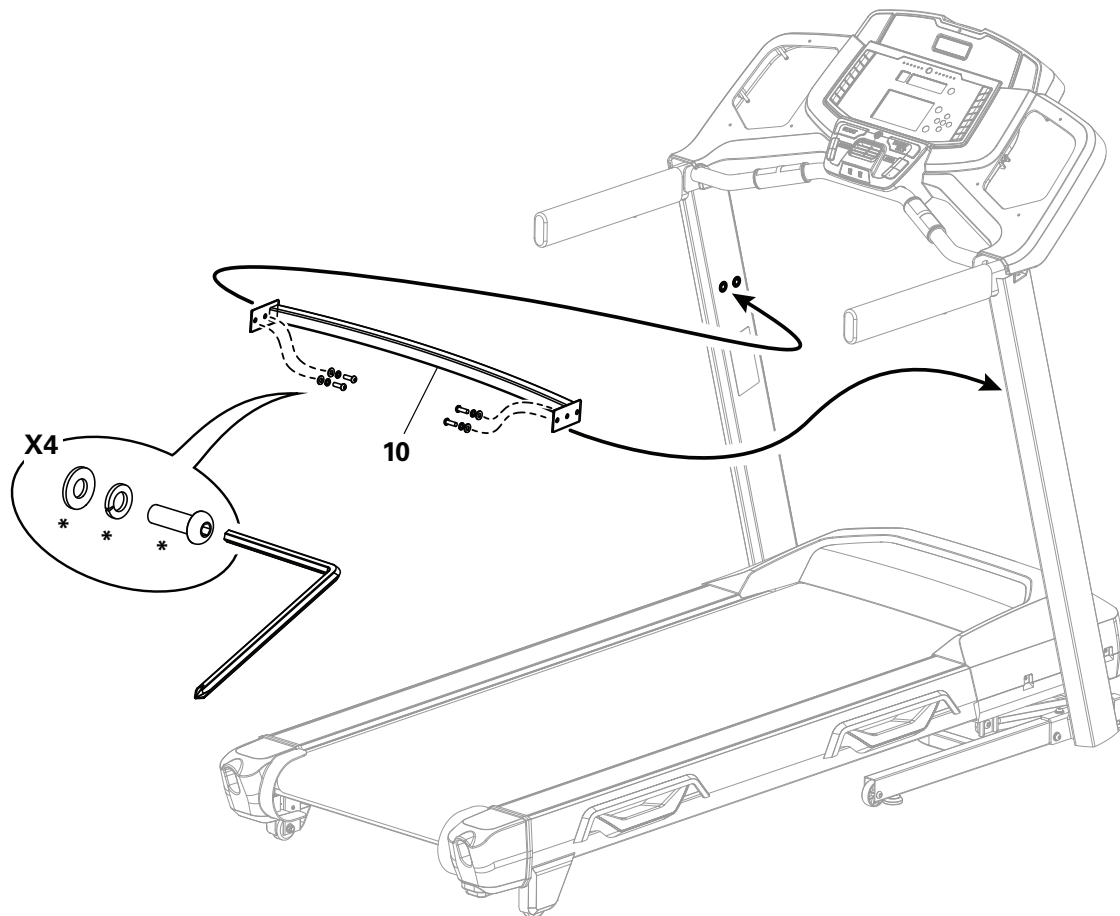
Nota : Disposizione della bulloneria pre-installata (\*).





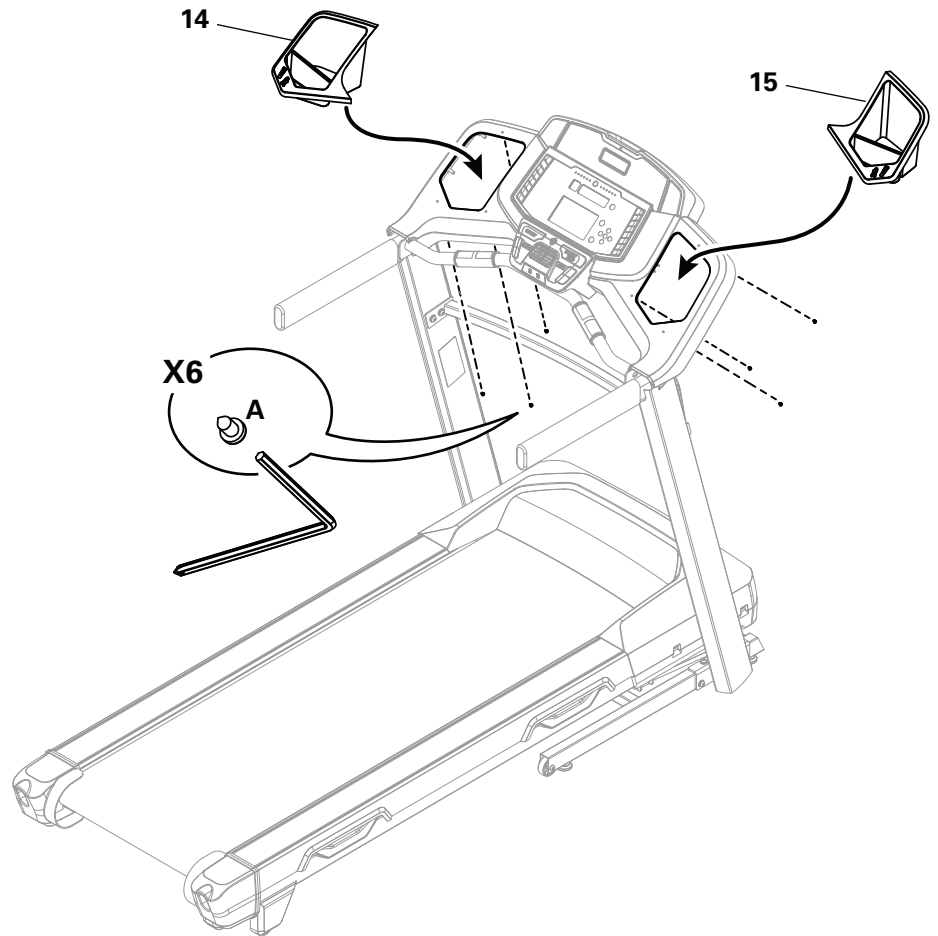
## 6. Attaccare la barra trasversale ai montanti.

**Nota :** Se necessario, allentare le viti partendo dal Passaggio 5 in modo da facilitare l'installazione della barra trasversale. \*L'hardware è preinstallato e non fornito nella borsa hardware.

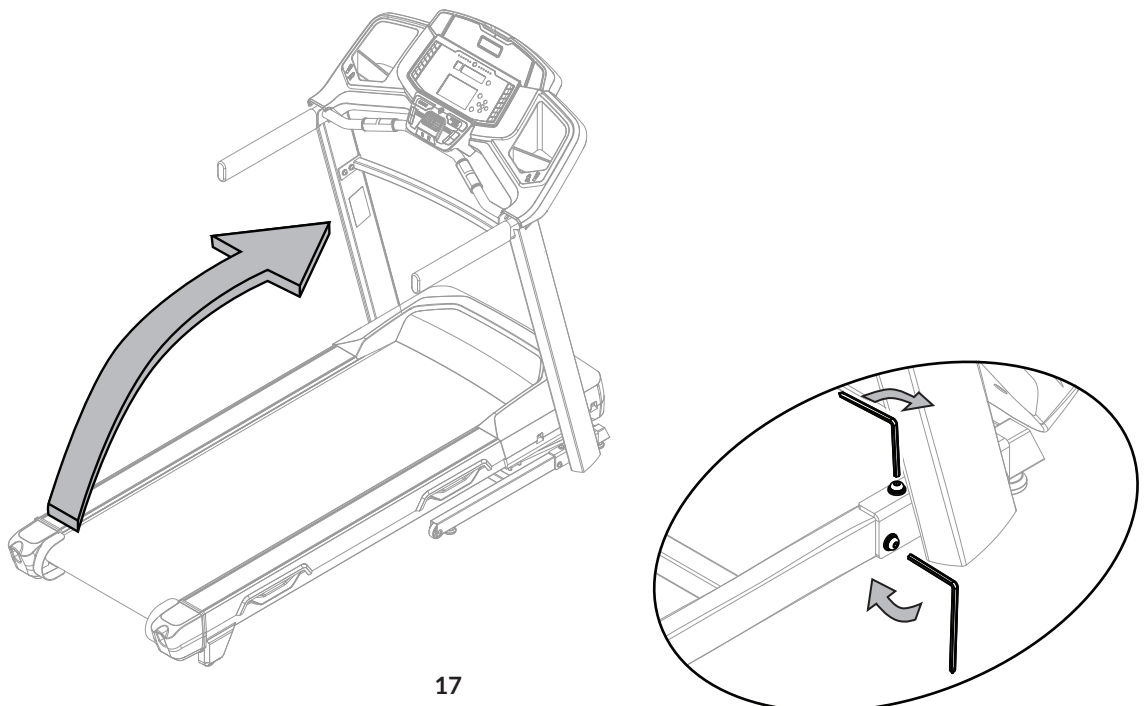


## 7. Attaccare i porta bicchieri alla console

AVVISO: I bordi dei porta bicchieri devono risultare a filo delle superfici della console.

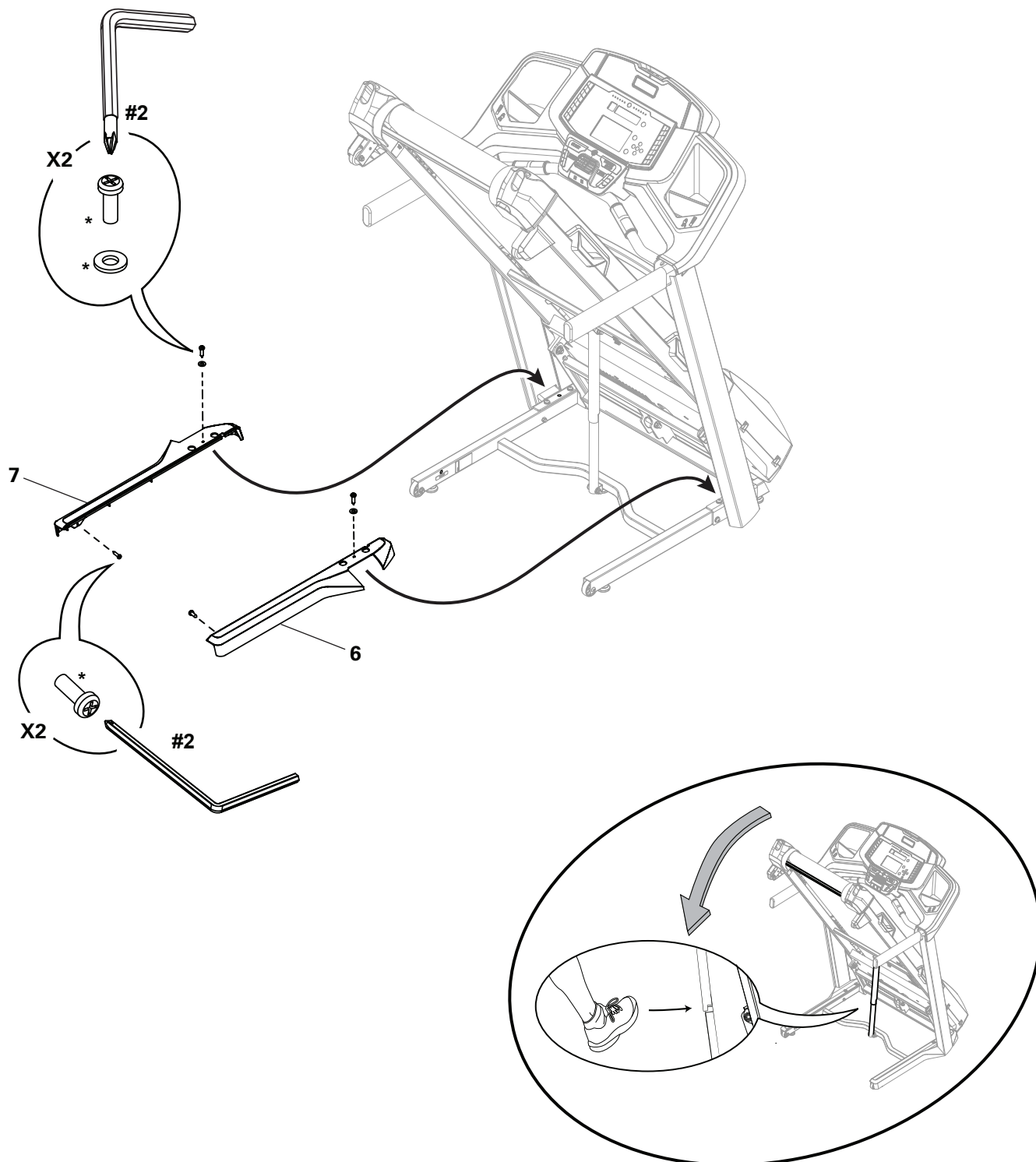


## 8. Chiudere il nastro e serrare TUTTA la bulloneria dei passaggi precedenti



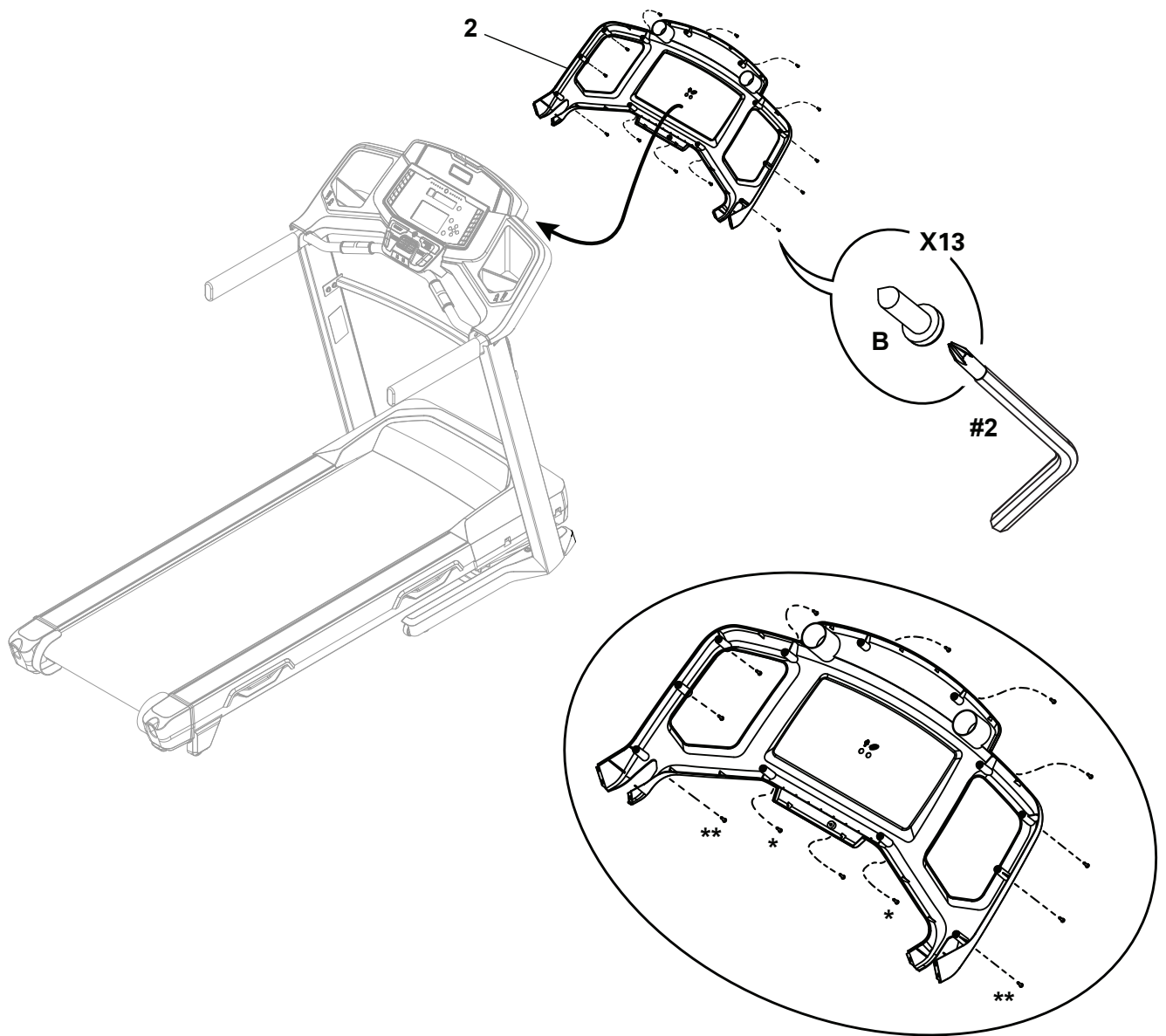
## 9. Collegare le protezioni di base al gruppo telaio, quindi aprire il nastro.

Nota : Una volta collocate le protezioni di base sul gruppo telaio, aprire il nastro. \*L'hardware è preinstallato e non fornito nella borsa hardware.



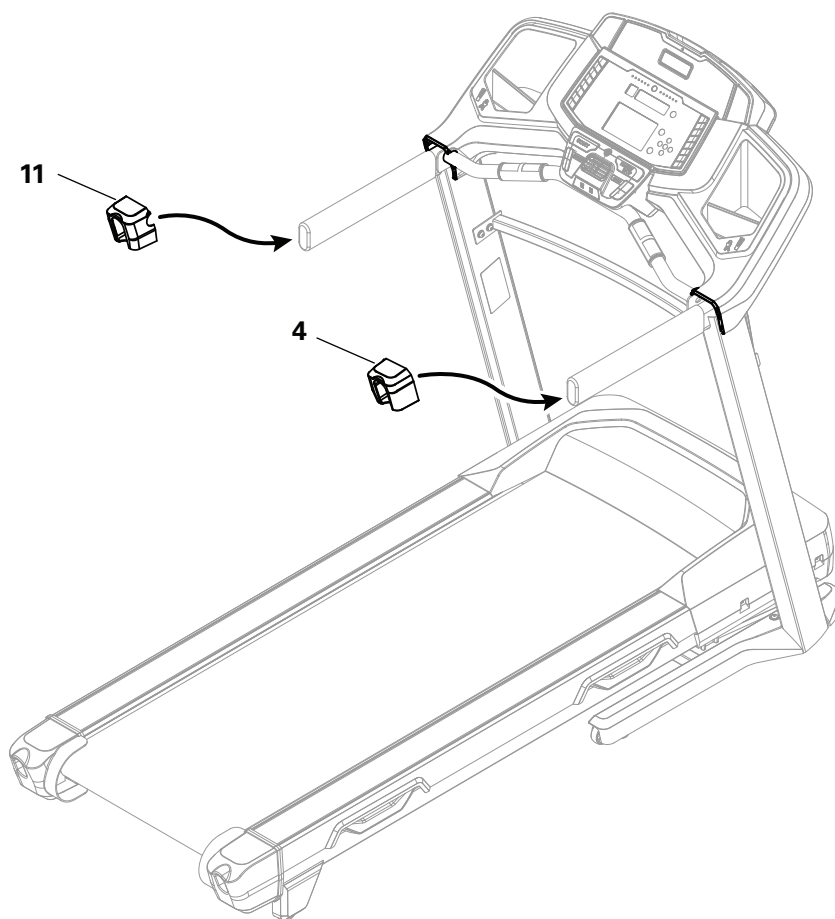
## 10. Fissare il supporto console sul gruppo console

AVVISO: Fissare prima la bulloneria contrassegnata con (\*), poi quella contrassegnata con (\*\*) e poi la restante bulloneria.



## 11. Fissare le procedure dei manubri al gruppo telaio

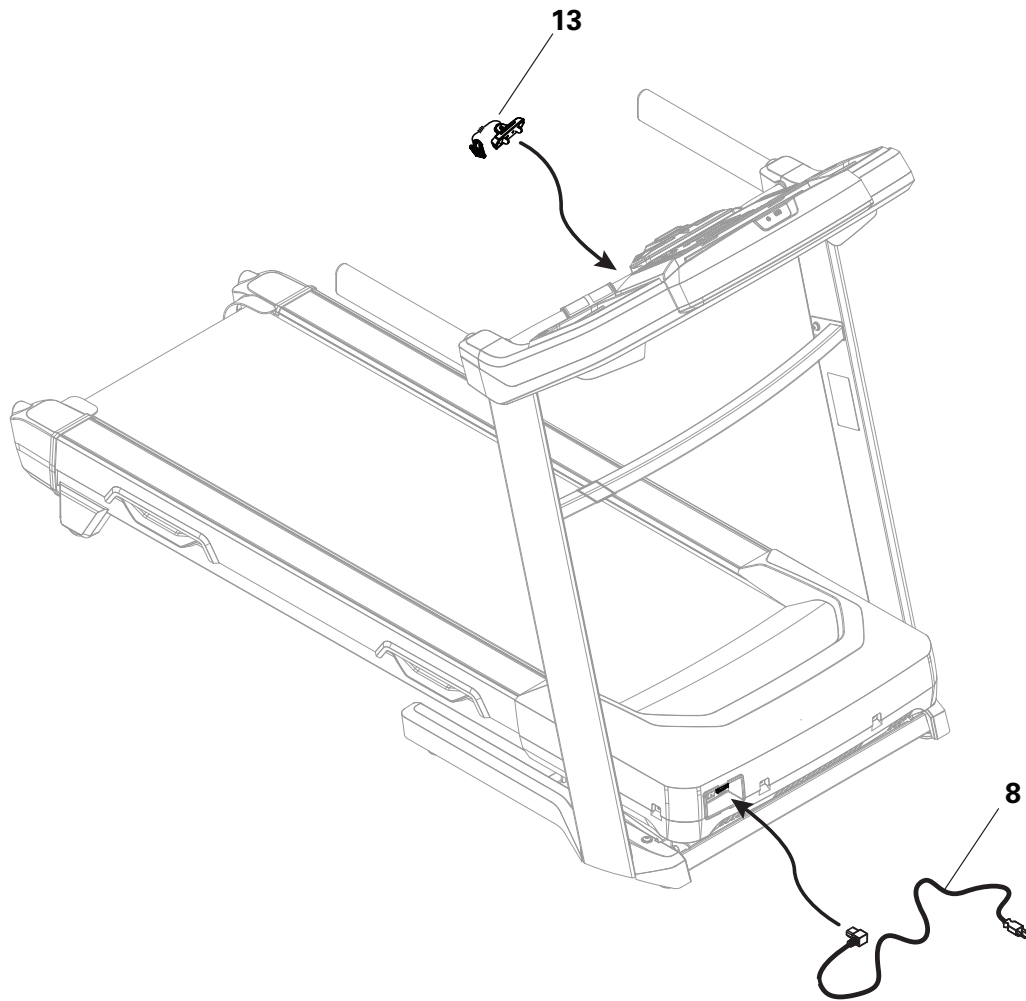
**Nota :** Far scorrere le protezioni dei manubri sui manubri e inclinare per superare i pulsanti di comando remoto. Assicurarsi che le linguette delle protezioni scattino in sede nella console.





## 12. Collegare il cavo di alimentazione e la chiave di sicurezza al gruppo telaio

 Collegare la macchina solo ad una presa a terra adeguata (vedere Istruzioni per la messa a terra).



## 13. 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 la macchina solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale utente.

## Spostamento e conservazione della macchina

**!** La macchina può essere spostata da una o più persone. Quando si muove la macchina, prestare attenzione. Il tapis roulant è pesante e può risultare poco maneggevole. Assicurarsi di avere la forza fisica per spostare la macchina. Se necessario, richiedere l'assistenza di una seconda persona.

1. Prima di spostare la macchina, ispezionare il nastro in modo da garantire che l'impostazione dell'inclinazione sia "0". Se necessario, regolare l'impostazione della Inclinazione su "0".

**!** Prima di regolare l'inclinazione del piano, assicurarsi che l'area sotto la macchina sia sgombra. Abbassare completamente l'inclinazione del piano dopo ogni allenamento.

2. Rimuovere la chiave di sicurezza e collocarla in un luogo sicuro.

**!** Quando questa macchina non è in funzionamento, rimuovere la chiave di sicurezza e tenerla lontano dalla portata dei bambini.

3. Verificare che l'interruttore di alimentazione sia su off e che il cavo di alimentazione risultati scollegato.

4. Prima di spostarlo, è necessario chiudere il tapis roulant. Mai spostare il tapis roulant da aperto.

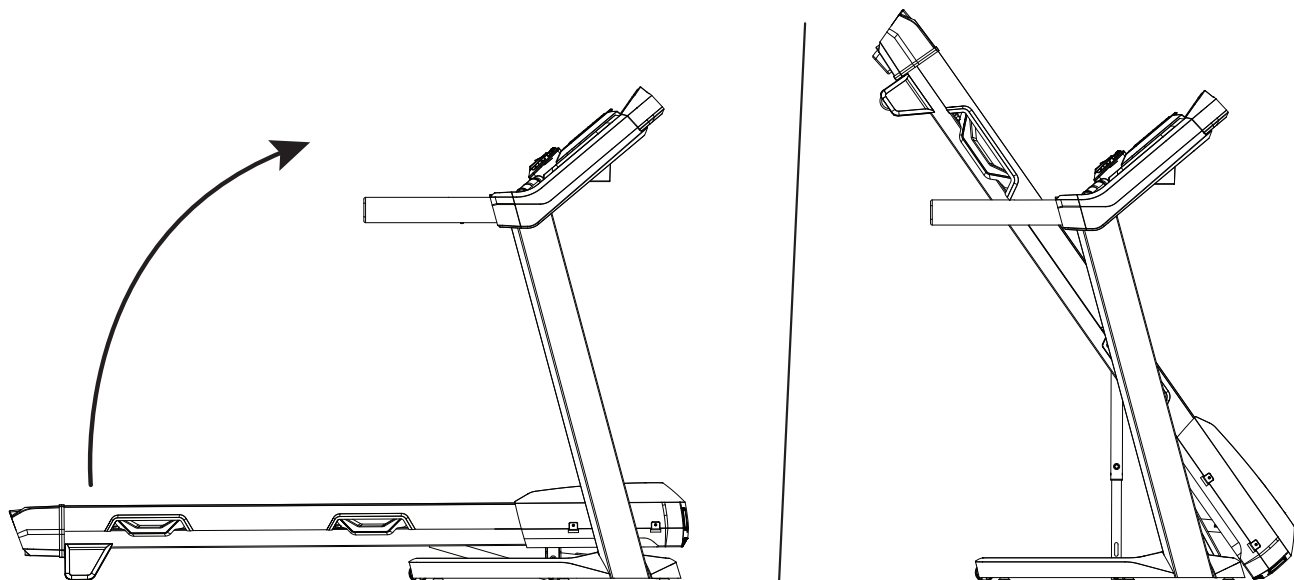
**!** Mai spostare la macchina con il nastro non piegato. I componenti mobili o rotanti possono schiacciare causando lesioni personali.

5. Assicurarsi che intorno, sopra e a contatto con il tapis roulant, ci sia spazio libero. Verificare che non vi siano corpi estranei che fuoriescono o che possano bloccare la posizione completamente aperta dell'unità.

**!** Verificare che in caso di piano sollevato, ci sia il giusto spazio libero a livello di altezza.

6. Usando la barra di sostegno che si trova sotto la parte posteriore del tappeto, sollevare completamente il nastro verso l'alto e innestare il sollevamento idraulico. Assicurarsi che il sollevamento idraulico sia fissato in sede nel modo giusto.

**!** Attenersi alle precauzioni di sicurezza e alle tecniche di sollevamento del caso. Piegare ginocchia e gomiti, mantenere la schiena dritta e spingere in alto anche con le braccia. Raddrizzare le gambe per sollevare. Assicurarsi di avere la forza fisica necessaria per sollevare il nastro sino a quando il meccanismo di bloccaggio non si innesterà. Se necessario, richiedere l'assistenza di una seconda persona.



**⚠ Non usare il tappeto o il rullo posteriore per sollevare il tapis roulant. Si tratta di componenti che non si bloccano in sede e che possono muoversi repentinamente. In caso contrario si potranno verificare lesioni agli utenti e danni alla macchina stessa.**

7. Verificare che il meccanismo di bloccaggio sia innestato. Prestando attenzione, tirare il nastro e assicurarsi che non si muova. In questa fase, mantenere libero il percorso di movimento nel caso in cui il blocco del tapis roulant non sia innestato.

**⚠ Non inclinarsi contro il tapis roulant quando è piegato. Non appoggiarvi sopra oggetti che potrebbero renderlo instabile o cadere.**

**Non collegare il cavo di alimentazione né cercare di adoperare il tapis roulant da chiuso.**

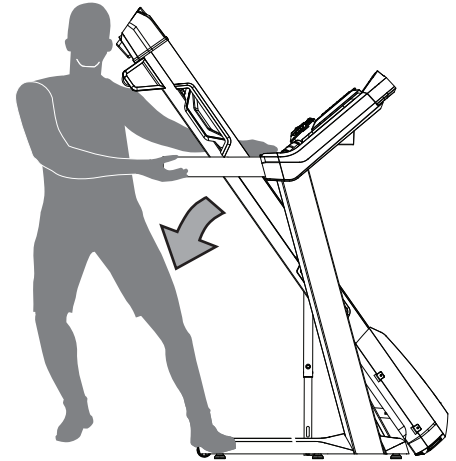
8. Stare su un lato del tapis roulant. Posizionare il piede anteriore in modo che poggi sul gruppo base. Afferrando il corrimano laterale, ruotare delicatamente il tapis roulant all'indietro fino a quando non è completamente bilanciato sulle ruote di trasporto. Assicurarsi di non ruotare troppo la macchina. Tenere il tapis roulant in posizione bilanciata.

**⚠ Per questo passaggio potrebbero servire due persone per ciascun lato del tapis roulant. Il tapis roulant è pesante e può risultare poco maneggevole. Assicurarsi di avere la forza fisica per ruotare la macchina.**

**Indossare sempre scarpe chiuse quando si sposta la macchina. Non spostare la macchina a piedi nudi o indossando solo calzini.**

**Non usare la console o il nastro sollevato per ruotare o spostare il tapis roulant. In caso contrario si potranno verificare lesioni agli utenti e danni alla macchina stessa.**

**Mantenere sgombro il percorso di movimento del nastro sollevato.**



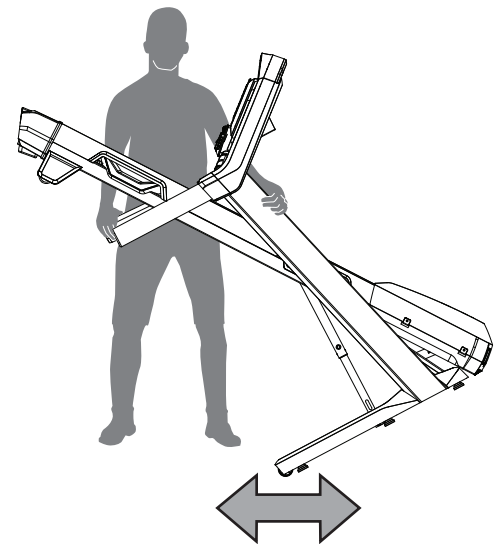
9. Afferrando il corrimano laterale e la parte anteriore del supporto verticale, ruotare in sicurezza il tapis roulant portandolo nella posizione desiderata.

**⚠ Il tapis roulant è pesante e può risultare poco maneggevole. Assicurarsi di avere la forza fisica per spostare la macchina.**

**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, usare un tappetino in gomma sotto la macchina.**

**Non collocare oggetti sul percorso del nastro, quando abbassato.**

**AVVISO:** Spostare la macchina facendo attenzione a non scontrarla con altri oggetti. Ciò potrebbe danneggiare il funzionamento della console, il tapis roulant o l'area circostante la macchina.



10. Abbassare con cautela il tapis roulant fino alla posizione desiderata. Assicurarsi che vi sia spazio sufficiente per la macchina prima di abbassarla.

11. Prima dell'uso, consultare la procedura "Apertura della macchina" del presente manuale.

## Apertura della macchina

1. Verificare che vi sia spazio sufficiente per abbassare il nastro.

**!** **Mantenere per ciascun lato della macchina uno spazio vuoto di almeno 2 m (79") e di 0,5 m (19.7") dietro la macchina. È la distanza di sicurezza raccomandata per avere accesso e transitare attorno alla macchina e per scendere in caso di emergenza.**

**Collocare la macchina su una superficie pulita, rigida e orizzontale, priva di detriti o di altri oggetti che possano compromettere la libertà di movimento, e in modo da avere un'area di allenamento sgombra sufficiente. Si consiglia di collocare un tappetino in gomma dietro la macchina per evitare scariche elettrostatiche e proteggere il pavimento.**

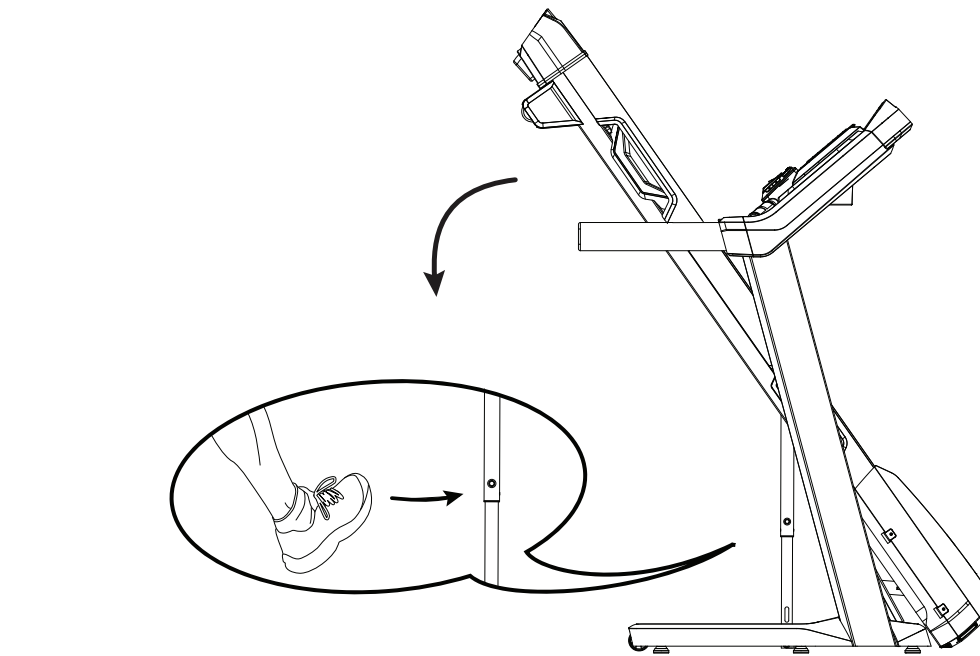
**Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'inclinazione massima del piano.**

2. Verificare che non vi siano corpi estranei intorno al tapis roulant che fuoriescono o che possano bloccare la posizione completamente aperta dell'unità.

3. Spingere leggermente in avanti il nastro, verso la console. Con il piede sinistro, premere leggermente in avanti la parte superiore del dispositivo di sollevamento idraulico sino a quando il tubo di bloccaggio non viene rilasciato e non è possibile tirare via il nastro dalla console. Tenendo la parte posteriore del nastro, spostarsi a lato della macchina.

**!** **Mantenere sgombro il percorso di movimento del nastro.**

4. Il dispositivo di sollevamento idraulico è pensato per abbassarsi leggermente. Tenere il nastro sino a quando non sarà a 2/3 della transizione verso il basso. Assicurarsi di usare la giusta tecnica di sollevamento: ginocchia piegate e schiena dritta. Per abbassare il peso usare le gambe. Nell'ultima parte della transizione verso il basso, il nastro può abbassarsi rapidamente.



## Messa in piano della macchina

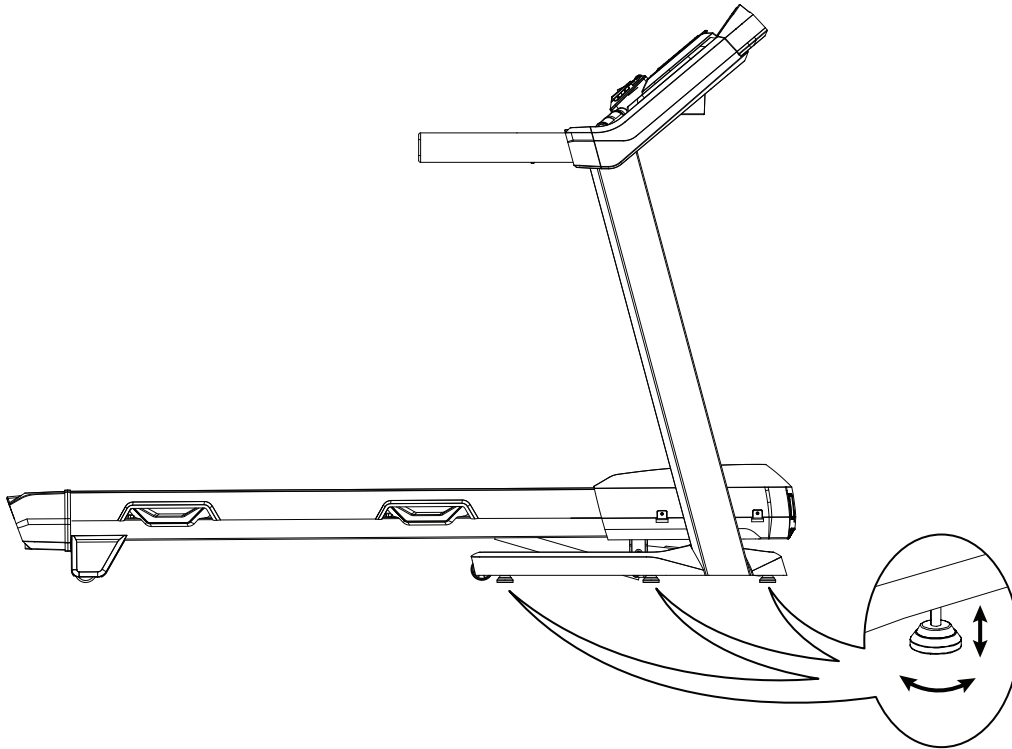
Se l'area destinata all'allenamento risulta irregolare, la macchina dovrà essere messa in piano. Per regolare:

1. Collocare la macchina nell'area di allenamento.
2. Regolare i regolatori sino a quando non toccano il suolo.

**⚠ 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. Regolare sino a quando la macchina non risulta in piano.

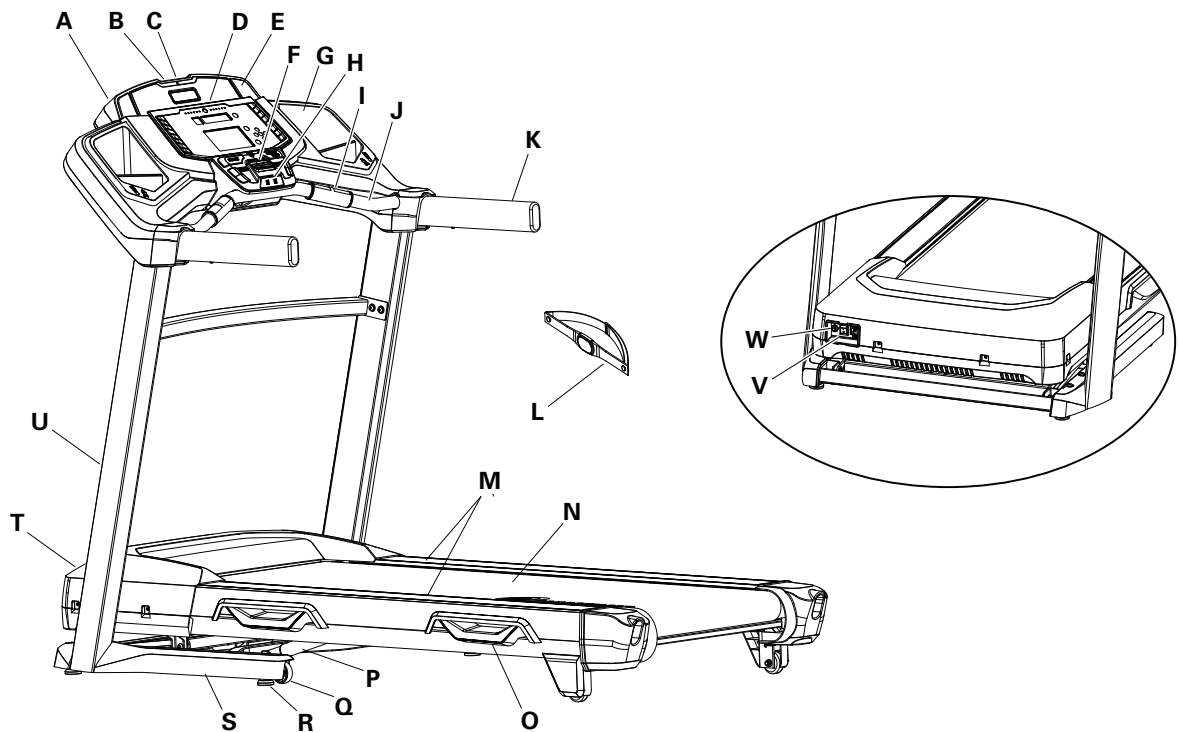
Assicurarsi che la macchina sia in piano e stabile prima dell'allenamento.



## Il nastro del tapis roulant

Il tapis roulant è dotato di un resistente tappeto di alta qualità pensato per essere usato in modo affidabile per molte ore. Il tappeto, se fa parte di un tapis roulant che non viene usato da un certo periodo di tempo, che si trovi ancora nell'imballaggio originale oppure appena montato, può presentare all'avvio una rumorosità sorda dovuta al contatto del nastro con la parte ricurva dei rulli anteriori e posteriori. Si tratta di un'evenienza normale e non indica un problema a livello di macchina. Poco dopo, il rumore scomparirà. Il tempo necessario dipenderà dalla temperatura e dall'umidità dell'ambiente in cui si trova il tapis roulant.

# Caratteristiche



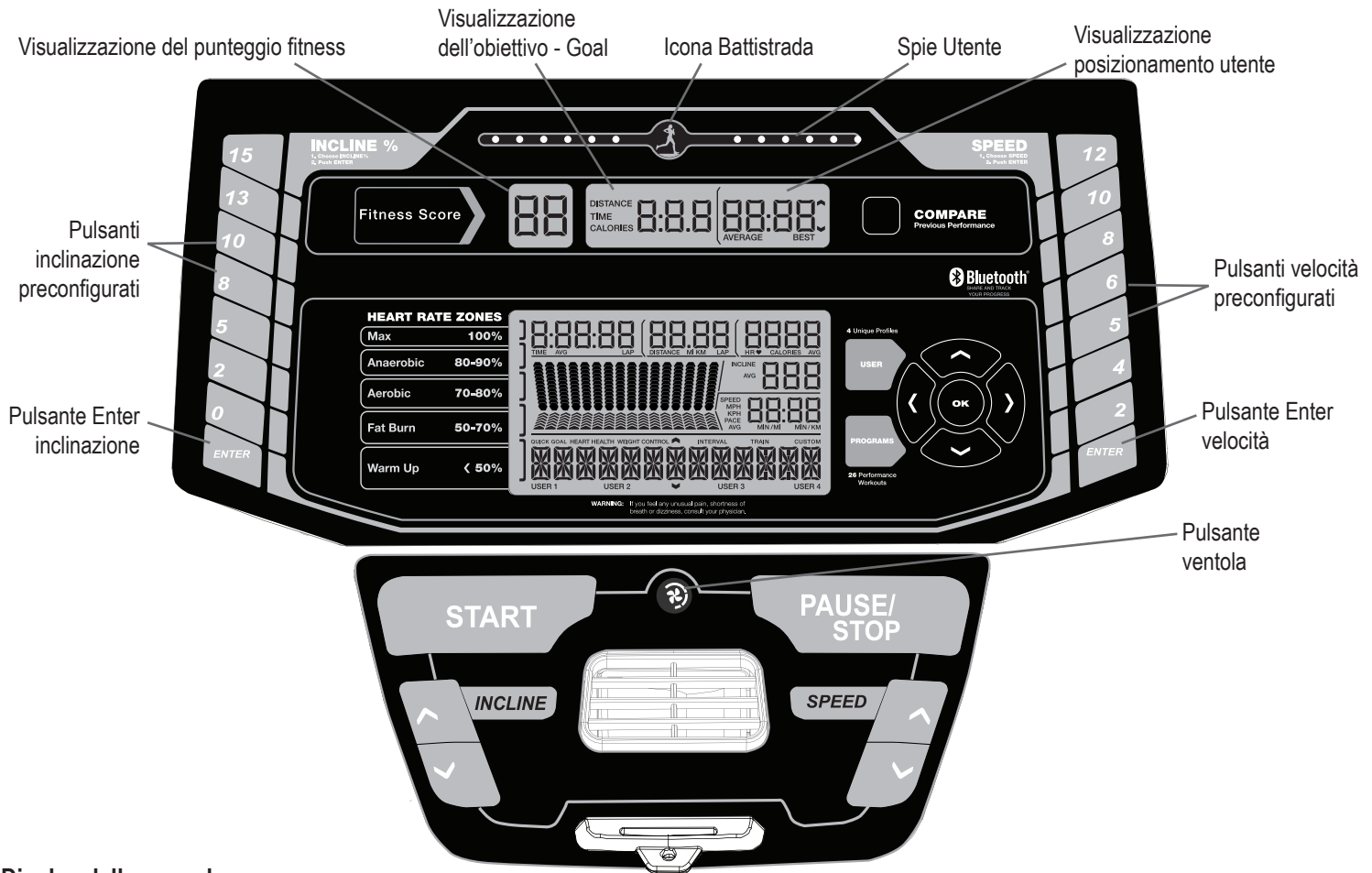
A	Console	N	Piano e tappeto
B	Porta USB	O	Ammortizzatore
C	Ingresso MP3	P	Sollevamento idraulico
D	Porta-dispositivi	Q	Rotella per il trasporto
E	Altoparlante	R	Livellatore/regolatore
F	Ventola	S	Base
G	Porta bicchiere	T	Coperchio motore
H	Porta chiave di sicurezza di emergenza	U	Montanti
I	Sensori frequenza cardiaca tramite contatto (CHR)	V	Interruttore di alimentazione
J	Barra ergonomica	W	Ingresso CA
K	Manubrio	X	Ricevitore della frequenza cardiaca (HR) tramite telemetria (non mostrato in figura)
L	Fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca	Y	Connettività Bluetooth® (non in figura)
M	Guide pedana laterali	Z	Cavo per dispositivi (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 console

La console fornisce importanti informazioni relative agli allenamenti e consente di controllare i livelli di resistenza durante l'allenamento stesso. La console è dotata di pulsanti di controllo a sfioramento per navigare attraverso i programmi di allenamento.



## Display della console

Icona Battistrada: rappresenta il punto in cui si trova il battistrada durante l'allenamento.

Spie utente: le spie utente indicano dove l'utente si trova rispetto al battistrada durante l'allenamento.

Visualizzazione del punteggio fitness: la visualizzazione del punteggio fitness indica il punteggio fitness attuale del profilo utente selezionato.

Goal Display: la visualizzazione degli obiettivi mostra il tipo selezionato di obiettivi (distanza, tempo o calorie) e il valore relativo allo stesso.

Visualizzazione posizionamento utente: la visualizzazione posizionamento utente mostra la differenza tra utente e battistrada. La freccia indica se l'utente si trova davanti (freccia verso l'alto) o dietro (freccia verso il basso) il battistrada.

Pulsante COMPARE: premere per selezionare il battistrada desiderato. Medio, Migliore, Nessuno.

Pulsante USER - Premere per selezionare il profilo utente desiderato. La visualizzazione dell'utente attivo si regolerà di conseguenza.

Pulsante Su (▲) - Aumenta il valore attuale oppure consente di navigare tra le opzioni disponibili.

Pulsante Sinistra (◀) - Cambia il segmento attivo e consente di navigare tra le opzioni

Pulsante OK - Conferma le informazioni fornite oppure una selezione

Pulsante Giù (▼) - Diminuisce il valore attuale oppure consente di navigare tra le opzioni disponibili.

Pulsante Destra (►) - Cambia il segmento attivo e consente di navigare tra le opzioni

Pulsante PROGRAMS - Seleziona una categoria di programmi di allenamento

Pulsanti inclinazione pre-configurati - Consentono di selezionare un valore di inclinazione del nastro. Dopo aver premuto un pulsante inclinazione preconfigurato, premere il relativo pulsante Enter entro 12 secondi: in questo modo il nastro si regolerà secondo l'inclinazione prescelta.

Pulsante Enter inclinazione - Attiva il motore di inclinazione che adatterà il nastro al valore dell'inclinazione preconfigurata prescelto.

Pulsante START - Avvia un allenamento Avvio rapido, inizia un programma di allenamento personalizzato dall'utente oppure riprende un allenamento in pausa.

Pulsante VENTOLA: controlla le 3 velocità della ventola

Pulsante PAUSE / STOP - Mette in pausa un allenamento attivo, termina un allenamento in pausa oppure esce dal menu precedente

Pulsanti velocità pre-configurati - Consentono di selezionare un valore di velocità del tappeto. Dopo aver premuto un pulsante velocità preconfigurato, premere il relativo pulsante Enter entro 12 secondi: in questo modo il tappeto si regolerà secondo la velocità prescelta.

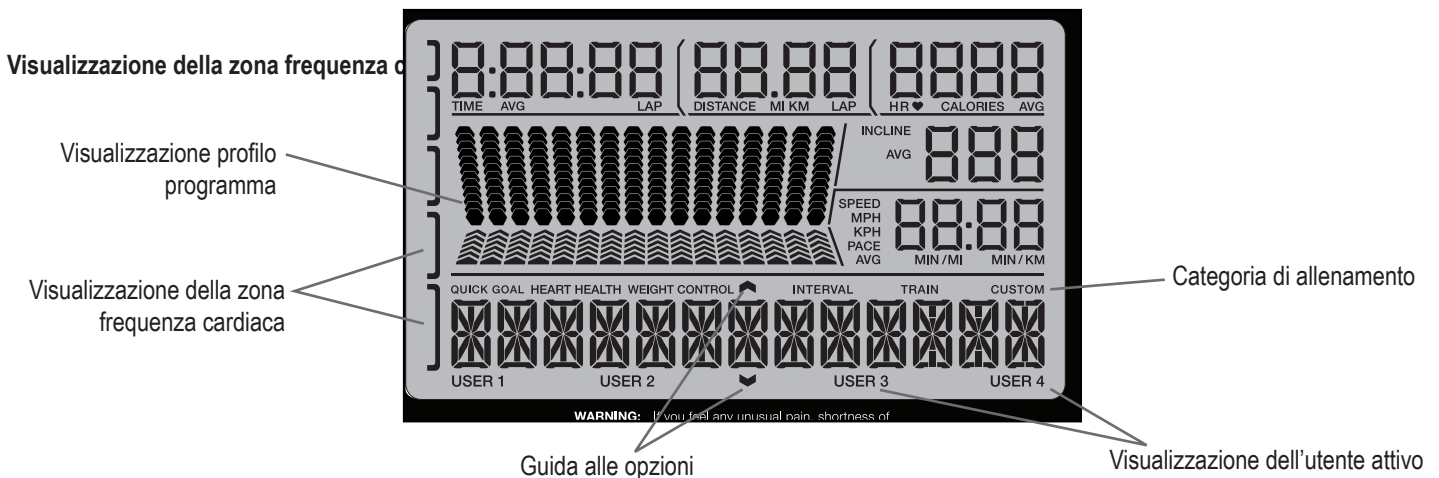
Pulsante Enter velocità - Regola la velocità del tappeto al valore velocità predefinito.

Dati del display LCD

### Visualizzazione profilo programma

La visualizzazione del profilo dei programmi mostra il profilo del programma di allenamento selezionato. Ogni profilo presenta 16 colonne o segmenti. Per ciascun segmento, il profilo presenta due variabili: inclinazione (esagoni, superiore) e velocità (frecce, inferiore)

Maggiore è l'impostazione della velocità o dell'inclinazione, maggiore è il livello del segmento in corso. Il segmento lampeggiante mostra l'intervallo corrente.



La zona frequenza cardiaca mostra il punto in cui si trova la frequenza cardiaca dell'utente in quel preciso momento. Queste zone frequenza cardiaca possono essere usate come guida di allenamento per una certa zona target (max., anaerobica, aerobica, brucia grasso e riscaldamento).

**! 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.**

**Nota :** Se la frequenza cardiaca non viene rilevata, il valore della zona frequenza cardiaca visualizzato sul display sarà nullo.



### Guida alle opzioni

Grazie alle opzioni MORE (più) e PREVIOUS (precedente), la guida alle opzioni informa l'utente circa la sua posizione rispetto ad un elenco di opzioni.

Se è attiva la freccia verso il basso, o Opzioni MORE, significa che vi sono ulteriori opzioni che possono essere visualizzate premendo il pulsante Giù (▼). Le opzioni MORE, e cioè la freccia verso il basso, è attiva sino a quando l'utente non arriva alla fine dell'elenco. Quando l'utente arriva alla fine dell'elenco delle opzioni, l'opzione MORE, e cioè la freccia verso il basso si disattiverà e il pulsante Giù (▼) non offrirà ulteriori opzioni.

Le opzioni PREVIOUS, e cioè la freccia verso l'alto, si attiva non appena l'utente inizia a navigare attraverso l'elenco. Usare il pulsante Su (▲) per vedere le opzioni precedenti.

### Visualizzazione dell'utente attivo

La visualizzazione dell'utente attivo mostra il profilo utente attualmente selezionato.

### Tempo / Giro (Tempo)

Il campo di visualizzazione del tempo (Time) mostra il conteggio temporale totale dell'allenamento, il tempo medio del profilo utente selezionato oppure il tempo operativo totale della macchina.

**Nota** : il tempo massimo per un allenamento Avvio rapido è di 9 ore, 59 minuti e 59 secondi.

La visualizzazione del giro (tempo) conta il tempo del giro appena concluso. Durante un allenamento, il valore dell'allenamento viene visualizzato solo una volta completato un giro.

### Distanza / Giro (Conteggio)


La visualizzazione relativa alla distanza (Distance - miglia o km) dell'allenamento.

La visualizzazione Giro (conteggio) indica il numero totale di giri completati durante l'allenamento. Durante un allenamento, questo valore dell'allenamento viene visualizzato solo quando un giro viene completato oppure durante la modalità dei risultati dell'allenamento (solo giri completati, nessun decimale).

**Nota** : La distanza di un giro può essere personalizzata per ciascun utente dalla modalità profilo utente. Il valore predefinito è di 0,25 miglia (0,4 km).

### Frequenza cardiaca (HR)/Calorie

La visualizzazione della frequenza cardiaca (Heart rate) indica i battiti al minuto (BPM) ottenuta dal cardiofrequenzimetro. Quando la console riceve un segnale relativo alla frequenza cardiaca, l'icona lampeggia.

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

### Calorie

Il campo di visualizzazione delle Calorie indica la stima delle calorie bruciate dall'utente durante l'allenamento.

### Inclinazione

L'inclinazione visualizzata indica la percentuale attuale di inclinazione del nastro.

### Velocità / Ritmo

Il campo di visualizzazione della velocità (speed) mostra la velocità del nastro in miglia all'ora (mph) o in chilometri orari (km/h).

Il campo di visualizzazione del Ritmo (pace) indica il tempo attuale per completare un miglio o km alla velocità attuale.

**Nota** : il valore massimo per il campo Ritmo è di 99:59.

## Utilizzo dell'abbonamento JRNY™ con la vostra macchina

Se si dispone di un abbonamento JRNY™\*, è possibile accedervi attraverso il dispositivo quando lo stesso è sincronizzato alla console di questa macchina Bowflex™. Con l'abbonamento JRNY™, otterrete allenamenti guidati adatti alle vostre capacità, da visualizzare comodamente sui vostri dispositivi, e un allenamento vocale virtuale progettato per guidarvi nel vostro viaggio verso un successo duraturo nel fitness.

1. Scaricate l'app gratuita "Bowflex™ JRNY™". L'App è disponibile sull'App store o 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.

## Allenamento con altre App di fitness

Questa macchina per esercizi dispone di connettività Bluetooth® integrata e funziona con diversi partner digitali. Per consultare la lista più aggiornata dei nostri partner supportati, visitare il sito: [www.nutilus.com/partners](http://www.nutilus.com/partners).

## USB in carica

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.

**Nota :** L'alimentazione che arriva dalla porta USB potrebbe non essere sufficiente per far funzionare il dispositivo e al contempo ricaricarlo.

## Fascia telemetrica

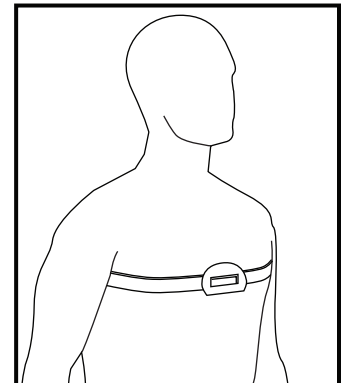
L'utilizzo della fascia telemetrica con trasmettitore a corredo permette di tenere costantemente sotto controllo la frequenza cardiaca nel corso dell'allenamento.



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

Il trasmettitore di frequenza cardiaca va fissato alla fascia telemetrica per lasciare libere le mani durante l'allenamento. Per indossare la fascia telemetrica:

1. Collegare il trasmettitore alla fascia telemetrica elastica.
2. Fissare la fascia intorno al petto con la curva del trasmettitore orientato verso l'alto, subito sotto i pettorali.
3. Sollevare il trasmettitore dal petto e inumidire sul retro le due aree scanalate degli elettrodi.
4. Controllare che le aree inumidite degli elettrodi aderiscano bene alla pelle.



Il trasmettitore invierà la frequenza cardiaca dell'utente al ricevitore della macchina e visualizzerà la sua stima di battiti al minuto (BPM).

Rimuovere sempre il trasmettitore prima di procedere alla pulizia della fascia telemetrica. Pulire regolarmente la fascia telemetrica con acqua e sapone neutro e asciugarla con cura. I residui di sudore e umidità potrebbero mantenere attivo il trasmettitore, esaurendone la batteria. Dopo ogni uso, asciugare e tenere pulito il trasmettitore.

\* Se requiere una suscripción a JRNY™ para disfrutar de la experiencia JRNY™; consulte [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny) para más información. Para los clientes de Estados Unidos y Canadá, puede suscribirse a JRNY™ llamando al teléfono 800-269-4126 o visitando [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny). Donde esté disponible (incluidos Estados Unidos), también puede suscribirse a JRNY™ descargando la aplicación JRNY™ en el teléfono o tableta y registrándose en la aplicación descargada. Es posible que la suscripción a JRNY™ no esté disponible en todos los países.

**Nota :** Non pulire la fascia telemetrica utilizzando prodotti chimici o abrasivi, quali lana d'acciaio o alcol, poiché tali sostanze possono danneggiare permanentemente gli elettrodi.

Se la console non visualizza nessun valore di frequenza cardiaca, il trasmettitore potrebbe essere guasto. Verificare che le aree di contatto ruvide della fascia telemetrica siano in contatto con la pelle. Può essere necessario inumidire leggermente le aree di contatto. Verificare che la curva del trasmettitore sia orientata verso l'alto. Se il segnale non appare o se si necessita ulteriore assistenza, contattare il distributore locale.

 **Prima di smaltire una fascia telemetrica, rimuovere la batteria. Smaltire in conformità ai regolamenti locali e/o presso discariche autorizzate.**

## **Monitoraggio remoto della frequenza cardiaca**

Il monitoraggio della frequenza cardiaca è uno dei sistemi migliori per controllare l'intensità dell'esercizio svolto. I sensori per la frequenza cardiaca a contatto (CHR) sono progettati per inviare segnali della frequenza cardiaca dell'utente alla console. La console è anche in grado di leggere i segnali HR della telemetria 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 codificate 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.**

## **Sensori frequenza cardiaca tramite contatto**

I sensori per la frequenza cardiaca a contatto (CHR) inviano i segnali della frequenza cardiaca dell'utente alla console. I sensori CHR sono componenti in acciaio inossidabile dei manubri. Per usarli, collocare comodamente le mani intorno ai sensori. Assicurarsi che le mani tocchino sia la parte superiore sia la parte inferiore dei sensori. Tenere saldamente senza serrare eccessivamente o mollemente. Entrambe le mani devono essere in contatto con i sensori della console per rilevare un impulso. Una volta che la console rileva quattro segnali di impulso stabili, verrà mostrata la frequenza del polso iniziale.

Una volta che la console arriva ad una frequenza cardiaca iniziale, non muovere o spostare le mani per 10 o 15 secondi. Adesso la console convaliderà la frequenza cardiaca. Molti fattori influenzeranno la capacità dei sensori di rilevare il segnale della frequenza cardiaca personale:

- Il movimento dei muscoli della parte superiore del corpo (incluse le braccia) produce un segnale elettrico che può interferire con la rilevazione dell'impulso. Anche un leggero movimento delle mani a contatto con i sensori può produrre interferenze.
- I calli e le creme per le mani possono formare uno strato isolante che riduce la potenza del segnale.
- Alcuni segnali di frequenza cardiaca generati dalle persone non sono sufficientemente potenti per essere rilevati dai sensori.
- La vicinanza ad altre apparecchiature elettroniche può generare interferenza.

Se, dopo la convalida, il segnale della frequenza cardiaca appare irregolare, pulirsi le mani e i sensori e riprovare.

## **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.

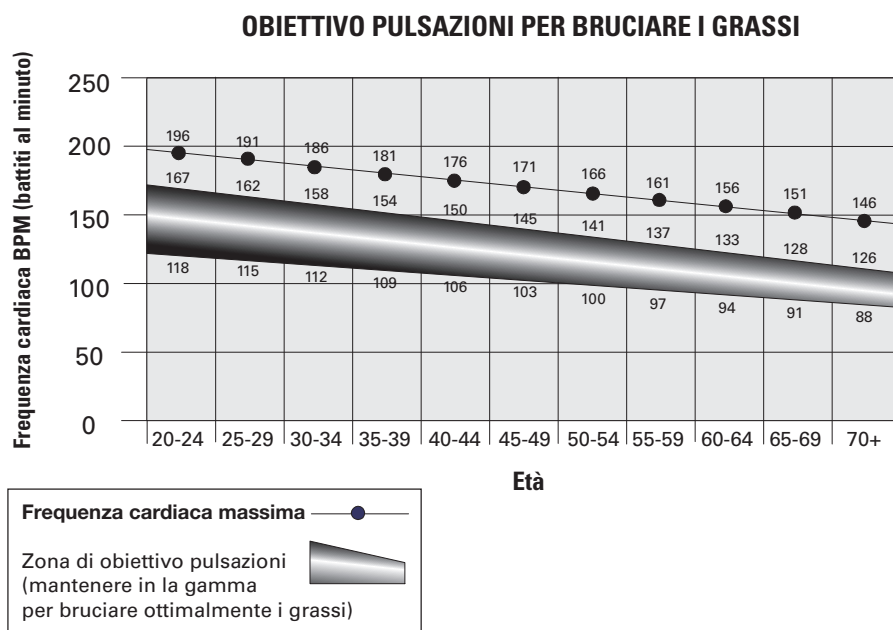
La frequenza cardiaca a riposo può essere influenzata dall'allenamento della resistenza. Infatti, se un adulto normale ha una frequenza cardiaca a riposo di circa 72 bpm, in corridori molto allenati tale valore può essere pari o addirittura inferiore a 40 bpm.

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 raggiungerà un valore compreso tra 50 - 70% 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.



## Basi del fitness

### Frequenza

Per restare in salute, perdere peso e migliorare la propria forza cardiovascolare, provare e usare la macchina cardio Bowflex™ almeno 3 volte a settimana per circa 30 minuti alla volta.

Per un principiante (o per quell'utente che torna a seguire un programma di esercizi regolari) che non è in grado di completare 30 minuti di esercizio continuo alla volta, iniziare con 5-10 minuti e aumentare gradatamente il tempo di allenamento sino a raggiungere un totale di 30 minuti.

Se gli impegni sono molti, e non si è in grado di programmare 30 minuti di esercizio in un dato giorno, cercare di accumulare 30 minuti effettuando più allenamenti (più corti) lo stesso giorno. Ad esempio, 15 minuti alla mattina e 15 minuti alla sera.

Per risultati ottimali, combinare gli allenamenti sulla macchina fitness Bowflex™ ad un programma di allenamento isotonico usando la palestra da casa Bowflex™ o i manubri Bowflex™ SelectTech™ e seguire la guida per perdere peso Bowflex™ inclusa nel presente manuale.

### Costanza

Impegni, obblighi famigliari e lavori domestici rendono difficile allenarsi regolarmente. Adottare questi suggerimenti per aumentare le possibilità di successo:

pianificare gli allenamenti come si pianificano riunioni o allenamenti. Selezionare ogni settimana giorni e orari specifici e cercare di non cambiare i momenti di allenamento.

Prendere un impegno rispetto ad un familiare, amico o partner, e motivarsi a vicenda per restare in pista settimana dopo settimana. Lasciare messaggi con promemoria divertenti che stimolino la costanza e rendere conto agli altri!

Rendere gli allenamenti più interessanti alternando allenamenti Steady State (a velocità unica) e allenamenti intervallati (a più velocità). La macchina fitness Bowflex™ è ancora più divertente quando si aggiunge questo tipo di varietà.

### Abbigliamento

È importante indossare calzature e indumenti comodi, sicuri e adeguati quando si usa la macchina fitness Bowflex™ come ad esempio:

- scarpe da corsa o da ginnastica con la suola in gomma.
- Abiti sportivi che consentano di muoversi liberamente e che mantengano il corpo fresco.
- Accessori sportivi che assicurino stabilità e siano al contempo comodi.



**Non indossare abiti larghi o gioielli. Questa macchina presenta parti in movimento. Non infilare le dita, i piedi o altri oggetti all'interno di parti in movimento dell'attrezzatura.**

**Indossare sempre calzature specifiche per lo sport con la suola in gomma quando si usa questa macchina. Non usare la macchina a piedi nudi o indossando solo le calze.**

### Riscaldamento\*

Prima di usare la macchina fitness Bowflex™, pensare di eseguire i seguenti allungamenti di riscaldamento che consentiranno di preparare il corpo all'allenamento:

\* Fonte: Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility, 2nd Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

---

### Abbraccio del ginocchio (Knee Hug) dinamico

Posizionarsi eretti a piedi uniti. Sollevare un ginocchio in avanti e portarlo al petto. Collocare le mani intorno alla tibia e portare il ginocchio al petto. Interrompere l'allungamento collocando il piede a terra. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba.



---

### Flessione del ginocchio (knee bend) dinamica

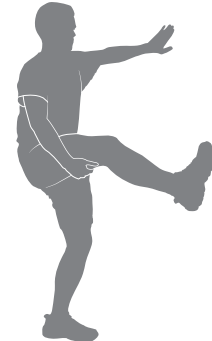
Posizionarsi eretti a piedi uniti. Sollevare il tallone portandolo ai glutei. Interrompere l'allungamento collocando il piede a terra. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba.



---

### Calcio con ginocchio (knee kick) dinamico

In piedi, tenere una gamba con le mani all'altezza delle anche, mantenendo piegato il ginocchio. Se necessario appoggiarsi con una mano alla parete. Stendere il ginocchio il più possibile, ma senza avere male. Interrompere l'allungamento flettendo il ginocchio. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba.



---

### Torsione dinamica (Dynamic Twist)

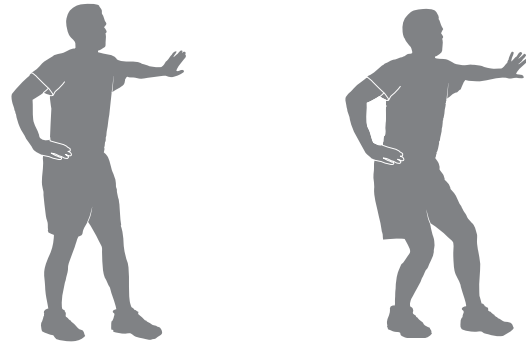
Posizionarsi con i piedi divaricati alla larghezza delle spalle. Piegare i gomiti; tenere le mani in fuori ai lati. Eseguire la torsione della parte superiore del corpo prima da una parte e poi dall'altra, nella misura massima del comfort. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte.



---

### Pressione dinamica dei talloni con ginocchio piegato (Dynamic Bent Knee Heel Press)

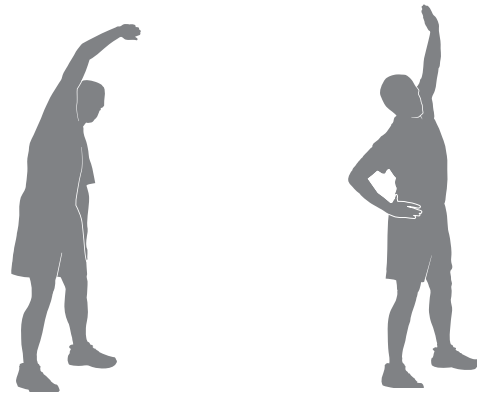
Posizionarsi con un piede in avanti e uno indietro, divaricandoli alla larghezza dei fianchi; piedi rivolti in avanti. Piegarle entrambe le ginocchia trasferendo il peso sui talloni (dietro). Rilasciare l'allungamento ritornando alla posizione iniziale. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba. Se necessario, appoggiarsi al muro o tenersi a qualcosa per mantenere l'equilibrio.



---

### Estensione laterale (side reach) dinamica

Prepararsi in posizione eretta, gambe aperte, ginocchia leggermente piegate e braccia ai lati del corpo. Stendere una mano sulla testa e inclinarsi verso il lato opposto. Rilasciare l'allungamento ritornando alla posizione iniziale. Quindi, ripetere la stessa operazione con l'altra mano e il lato opposto. Usare l'altro braccio per sostenere il peso del corpo sulla coscia, se necessario. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte.



---

## Allenamenti

Attenersi a questi orientamenti per facilitare il regime di esercizio settimanale. Usare il buon senso e/o rivolgersi ad un medico o professionista della salute per conoscere il livello e l'intensità dell'allenamento da seguire.

**⚠ 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.**

Lo Steady State e il Programma Intervalli sono 2 tipi di allenamento che si possono effettuare sulla macchina fitness Bowflex™:

### Allenamenti Steady State

Un allenamento Steady State (cioè stabile) implica un aumento lento della velocità di allenamento sino ad arrivare ad un ritmo, stimolante ma confortevole, che l'utente manterrà per la maggior parte dell'allenamento. Esempio: un ritmo di 3,0 MPH mantenuto per tutto l'allenamento (ad eccezione del riscaldamento e del defaticamento). Gli allenamenti Steady State permettono di familiarizzarsi con l'esercizio, nonché di sviluppare resistenza e forza muscolare e sono essenziali per arrivare ad un programma di allenamento cardiovascolare ben bilanciato.

### Programmi di allenamento intervallato

Un programma di allenamento intervallato prevede l'adattamento del ritmo (che potrà essere più lento o più veloce) per durate specifiche di tempo al fine di aumentare e diminuire la frequenza respiratoria, la frequenza cardiaca e il dispendio calorico. Ecco un allenamento intervallato semplice:

- una camminata di 7 minuti ad un ritmo basso e confortevole.
- una camminata di 1 minuto ad un ritmo più sostenuto che sia più veloce di circa il 50%.
- una camminata di 7 minuti ad un ritmo basso e confortevole.
- una camminata di 1 minuto ad un ritmo più sostenuto che sia 2 volte più veloce.
- una camminata di 7 minuti ad un ritmo basso e confortevole.
- una camminata di 1 minuto ad un ritmo più sostenuto che sia più veloce di circa il 50%.
- una camminata di 6 minuti ad un ritmo basso e confortevole.

Gli allenamenti ad intervalli offrono varietà e vi aiutano a migliorare la vostra forma fisica.

La macchina fitness Bowflex™ è progettata per proteggere articolazioni e muscoli: entrambi gli allenamenti, intervallati e steady state, devono risultare più gradevoli di una camminata o corsa all'aperto su una superficie dura.

### Programma di allenamento

Ecco un esempio di programma di allenamento per utenti principianti, intermedi e avanzati. Seguire il programma di allenamento che rifletta il livello di fitness raggiunto. Per ciascun programma di allenamento di esempio, non passare alla "settimana successiva" sino a quando l'allenamento della "settimana in corso" non risulta più facile e comodo.

<b>Principiante</b>	<b>1ª settimana</b>	<b>2ª settimana</b>	<b>3ª settimana</b>	<b>4ª settimana</b>	<b>5ª settimana</b>
<b>Allenamento 1</b>	Stato stazionario	Stato stazionario	Stato stazionario	Allenamento intervalli	Allenamento intervalli
<b>Allenamento 2</b>	Stato stazionario	Stato stazionario	Allenamento intervalli	Stato stazionario	Stato stazionario
<b>Allenamento 3</b>	Stato stazionario	Stato stazionario	Stato stazionario	Allenamento intervalli	Allenamento intervalli

<b>Intermedio</b>	<b>1ª settimana</b>	<b>2ª settimana</b>	<b>3ª settimana</b>	<b>4ª settimana</b>	<b>5ª settimana</b>
<b>Allenamento 1</b>	Stato stazionario	Stato stazionario	Allenamento intervalli	Stato stazionario	Allenamento intervalli
<b>Allenamento 2</b>	Stato stazionario	Allenamento intervalli	Stato stazionario	Allenamento intervalli	Stato stazionario
<b>Allenamento 3</b>	Stato stazionario	Stato stazionario	Allenamento intervalli	Stato stazionario	Allenamento intervalli

<b>Avanzato</b>	<b>1ª settimana</b>	<b>2ª settimana</b>	<b>3ª settimana</b>	<b>4ª settimana</b>	<b>5ª settimana</b>
<b>Allenamento 1</b>	Stato stazionario	Allenamento intervalli	Allenamento intervalli	Allenamento intervalli	Allenamento intervalli
<b>Allenamento 2</b>	Allenamento intervalli	Stato stazionario	Stato stazionario	Stato stazionario	Allenamento intervalli
<b>Allenamento 3</b>	Stato stazionario	Allenamento intervalli	Allenamento intervalli	Allenamento intervalli	Allenamento intervalli





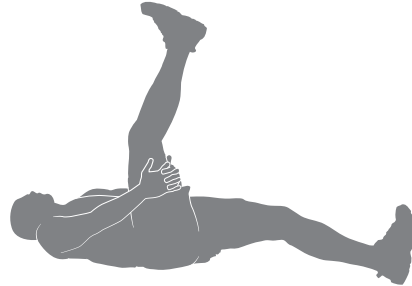
## Defaticamento\*

Una volta terminata la macchina fitness Bowflex™, eseguire allungamenti calmanti che aiuteranno il corpo a recuperare dall'allenamento e a diventare più flessibile:

---

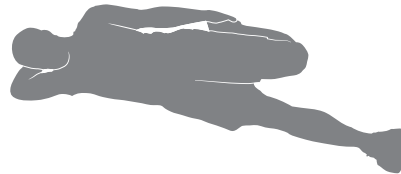
### **sollevamenti delle gambe da sdraiati (Lying Leg Raise)**

A terra con il viso rivolto verso l'alto e con le gambe leggermente piegate. Sollevare una gamba al cielo mantenendo il ginocchio dritto. Posizionare le mani (o una cinghia) intorno alla coscia e avvicinare la gamba alla testa. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba. Mantenere la testa a terra e non ruotare la spina dorsale.



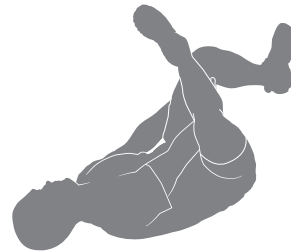
### **Flessione del ginocchio su un fianco (Side Lying Knee Bend)**

Sdraiarsi a terra su un lato del corpo e appoggiare la testa sul braccio inferiore. Piegarlo il ginocchio superiore e tenere la caviglia con la mano dello stesso lato; quindi premere il tallone contro il gluteo. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Sdraiarsi sull'altro lato e ripetere l'allungamento con l'altra gamba. Ricordarsi di tenere unite le ginocchia.



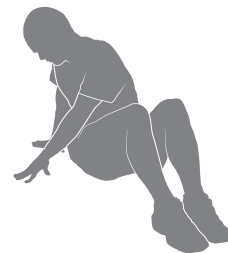
### **Numero 4 da sdraiati**

A terra con il viso rivolto verso l'alto e con le gambe piegate. Collocare un piede sulla coscia della gamba opposta nella posizione del quattro. Toccare l'altra gamba sul pavimento e portare al petto. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba. Tenere la testa a terra.



### **Torsione da seduti**

Sedersi a terra e allungare le gambe tenendole dritte davanti a sé con le ginocchia leggermente piegate. Collocare una mano a terra dietro il corpo e l'altra mano sulla coscia. Torcere la parte superiore del corpo da un lato nel modo più comodo possibile. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'allungamento dall'altro lato.



---

\* Fonte: Blahnik, Jay. *Full-Body Flexibility, 2nd Edition*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2010. HumanKinetics.com

---

#### **Numero 4 da seduti**

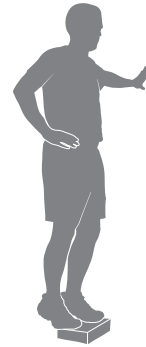
Sedersi a terra e allungare una gamba tenendola dritta davanti a sé. Collocare il piede dell'altra gamba sulla coscia nella posizione del quattro. Spostare il petto verso le gambe, ruotando le anche. Mantenere la posizione da 10 a 30 secondi. Ripetere l'esercizio con l'altra gamba. Sostenere la schiena con le mani.



---

#### **Appoggio talloni dinamico**

Collocare un avampiede sul bordo di un gradino o di una scala. Posizionare l'altro piede leggermente in avanti. Abbassare il tallone del piede più indietro nel modo più comodo possibile, tenendo il ginocchio dritto. Rilasciare l'estensione sollevando al massimo il tallone nel modo più comodo possibile. Ogni ripetizione della sequenza deve impiegare da 1 a 3 secondi. Ripetere in sequenza continua, controllata e fluida per 10 o 20 volte. Ripetere l'allungamento con l'altra gamba.



## 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 sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

- 3 volte a settimana per 30 minuti ogni volta.
- Programmare gli allenamenti in anticipo e sforzarsi di attenersi al programma prestabilito.
- Ponderare la possibilità di eseguire degli allungamenti di riscaldamento che prepareranno il corpo all'allenamento.

## Procedure preliminari

**!** 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.

Collocare la macchina su una superficie pulita, rigida e orizzontale, priva di detriti o di altri oggetti che possano compromettere la libertà di movimento, e in modo da avere un'area di allenamento sgombra sufficiente. Si consiglia di collocare un tappetino in gomma dietro la macchina per evitare scariche elettrostatiche e proteggere il pavimento.

Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'inclinazione massima del piano.

1. Una volta che la macchina fitness si trova nell'area di allenamento, ispezionare il tappeto per assicurarsi che sia centrato e allineato. Se necessario, consultare la procedura "Allineamento del tappeto" nella sezione relativa alla manutenzione del presente manuale.

**Nota :** Questa macchina è studiata per il solo utilizzo domestico.

2. Verificare che sotto il tappeto non vi siano oggetti. Assicurarsi che sotto la macchina non vi sia nulla.
3. Collegare il cavo di alimentazione ad una presa a muro CA adeguatamente messa a terra.

**!** Fare attenzione a non calpestare né il cavo di alimentazione né la spina.

**Nota :** la macchina è progettata per collegarsi direttamente ad una presa da 220V a terra e adeguatamente cablata.

4. Se si impiega un monitoraggio della frequenza cardiaca remoto, attenersi alle istruzioni della fascia telemetrica.
5. Accendere Adesso la macchina è alimentata.
6. Salire sul tappeto e posizionarsi sulle pedane. Inserire la chiave di sicurezza nell'apposita porta e agganciarne il cordone ai propri indumenti.

**!** Prestare la massima attenzione nelle fasi di montaggio o smontaggio della macchina.

Per evitare lesioni, posizionarsi sulle pedane prima di avviare la macchina o di terminare un allenamento. Non scendere dalla macchina direttamente dal tappeto in movimento, né dal retro dell'unità (o macchina).

- Esaminare la chiave di sicurezza e verificare che sia collegata in modo corretto alla console.

**Nota :** Se la chiave di sicurezza non è inserita, la macchina consentirà all'utente di eseguire tutte le attività senza però poter attivare il tappeto. La console ricorderà, attraverso un promemoria, di inserire la chiave di sicurezza (" + SAFETY KEY").

- Agganciare sempre la clip della chiave di sicurezza ai propri indumenti durante l'allenamento.

• In caso di emergenza, estrarre la chiave di sicurezza per togliere l'alimentazione al nastro e ai motori di inclinazione. Questa operazione interromperà repentinamente il nastro (l'arresto sarà improvviso: aggrapparsi) ed eliminerà l'allenamento. Premere il pulsante PAUSE/STOP per arrestare il tappeto e mettere in pausa il programma.

7. Premere il pulsante USER per selezionare l'utente desiderato per l'allenamento prescelto.
8. Selezionare l'allenamento con il pulsante PROGRAMS e i pulsanti Giù/Su.

9. Una volta individuato l'allenamento desiderato, premere il pulsante OK.
10. La console farà una serie di domande per personalizzare l'allenamento. Quando la console visualizza il comando "READY?" (Pronto?), premere il pulsante START. La console visualizzerà il messaggio "RAMPING UP" (si sale!) via via che il tappeto aumenterà di velocità. Salire sul tappeto prestando attenzione.



**Il nastro inizierà a muoversi solo dopo un conto alla rovescia acustico di tre secondi (beep).**

**Usare sempre i manubri per salire o scendere dal tapis roulant oppure in caso di cambio di velocità o inclinazione.**

**Quando il Suono viene impostato sulla modalità silenzio, la console visualizza il comando "AUDIO OFF" per alcuni secondi.**

**Per effettuare una discesa di emergenza, afferrare i manubri anteriori o le maniglie laterali e scendere sulle pedane laterali in tutta sicurezza. Arrestare il tappeto e scendere dalla macchina facendo attenzione.**

**Nota :** Il tapis roulant è dotato di un resistente tappeto di alta qualità pensato per essere usato in modo affidabile per molte ore. Il tappeto, se fa parte di un tapis roulant che non viene usato da un certo periodo di tempo, che si trovi ancora nell'imballaggio originale oppure appena montato, può presentare all'avvio una rumorosità sorda dovuta al contatto del nastro con la parte ricurva dei rulli anteriori e posteriori. Si tratta di un'evenienza normale e non indica un problema a livello di macchina. Poco dopo, il rumore scomparirà. Il tempo necessario dipenderà dalla temperatura e dall'umidità dell'ambiente in cui si trova il tapis roulant.

### **Modalità di minimo/accensione**

La console accederà alla modalità di accensione/minimo se è collegata ad una fonte di alimentazione, se l'interruttore di alimentazione è acceso e se la chiave di sicurezza è adeguatamente installata.

**Nota :** Se la chiave di sicurezza non è inserita, la macchina consentirà all'utente di eseguire tutte le attività senza però poter attivare il tappeto. La console ricorderà, attraverso un promemoria, di inserire la chiave di sicurezza ("+ SAFETY KEY"). Una volta inserita la chiave di sicurezza, premere nuovamente il pulsante START per avviare l'allenamento selezionato.

### **Spegnimento automatico (modalità riposo)**

Se, trascorsi circa 5 minuti, la console continuerà a non ricevere nessun segnale di ingresso, si spegnerà automaticamente (a condizione che non sia in modalità demo). In modalità di riposo, il display LCD si spegne.

Premere un pulsante per avviare (uscire dalla modalità di riposo) la console. Se la macchina si trova in modalità demo, tenere premuto il pulsante PAUSE/STOP contemporaneamente al pulsante Giù per 3 secondi.

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



**Per lo scollegamento, collocare tutti i comandi in posizione off, quindi rimuovere la spina dalla presa.**

### **Configurazione iniziale**

Durante la prima accensione, la console dovrà essere configurata con data, ora e unità di misura preferite.

1. Data: Premere i pulsanti Su/Giù per regolare il valore attualmente attivo (lampeggiante). Premere i pulsanti Sinistra/Destra per modificare la corrispondenza tra segmento e valore attualmente attivo (mese/giorno/anno).
2. Premere OK per impostare.
3. Ora: Premere i pulsanti Su/Giù per regolare il valore attualmente attivo (lampeggiante). Premere i pulsanti Sinistra/Destra per modificare la corrispondenza tra segmento e valore attualmente attivo (AM o PM/ora/minuto).
4. Premere OK per impostare.
5. Unità di misura: Premere i pulsanti Su/Giù per passare da "MILES" (sistema inglese) a "KM" (sistema metrico).
6. Premere OK per impostare. La console passa alla schermata della modalità di accensione.

**Nota :** per regolare queste selezioni, consultare la sezione "Modalità di configurazione della console".

## Programma Avvio rapido (Manuale)

Il programma Avvio rapido (Manuale) consente all'utente di iniziare un allenamento senza inserire nessuna informazione.

Durante un allenamento manuale, ogni colonna indica un lasso di tempo di 2 minuti. La colonna attiva aumenterà ogni 2 minuti. Se l'allenamento dura più di 32 minuti, la colonna attiva è fissa alla colonna più lontana a destra e spinge via le colonne precedenti.

1. Posizionarsi sulle pedane.
2. Premere il pulsante Utente per selezionare il giusto profilo utente. Se non è stato impostato nessun profilo utente, è possibile selezionarne uno che non ha dati personalizzati (solo valori predefiniti).
3. Premere il pulsante START per avviare un programma manuale.

**Nota** : La chiave di sicurezza deve essere perché un allenamento incominci. Se non è inserita, il display visualizzerà "+SAFETY KEY". La console visualizzerà il messaggio "RAMPING UP" (si sale!) via via che il tappeto aumenterà di velocità.

4. Per modificare il livello di velocità o di inclinazione, premere i relativi pulsanti Su/Giù. Il conteggio procederà in modo progressivo da 0:00.

**Nota** : il tempo massimo per un allenamento Avvio rapido è di 9 ore, 59 minuti e 59 secondi.

5. Una volta terminato l'allenamento, premere PAUSE/STOP per mettere in pausa l'allenamento. Premere nuovamente PAUSE/STOP per terminare l'allenamento.

**Nota** : i risultati degli allenamenti vengono registrati nel profilo utente in uso.

## Profili utente

La console consente di memorizzare e usare 4 profili utente. I profili utente registrano automaticamente i risultati dell'allenamento per ciascun allenamento e consentono di rivedere i dati di allenamento.

Il profilo utente memorizza i seguenti dati:

- Nome - sino a 13 caratteri
- Peso
- Altezza
- Età
- Genere
- Distanza giro
- Esegui scansione
- Valore (Visualizzazione allenamento personalizzato)

## Selezionare un profilo utente

Ogni allenamento viene salvato in un profilo utente. Attenzione a selezionare il giusto profilo utente prima di iniziare un allenamento. L'ultimo utente ad aver completato un allenamento risulterà utente predefinito.

Ai profili utente vengono assegnati valori predefiniti sino a quando non si procede alla loro modifica. Assicurarsi di modificare il profilo utente in modo da ottenere informazioni relative alle calorie e alla frequenza cardiaca più accurate.

## Modifica profilo utente

1. Dalla schermata della modalità di accensione, premere il pulsante User per selezionare uno dei profili utente.
2. Premere il pulsante OK per selezionare il profilo utente.
3. Il display della console mostra il comando GOAL TRACK. Premere il pulsante (▲) Su.
4. Il display mostra il comando EDIT (Modifica) e il nome del profilo utente attuale. Premere OK per avviare l'opzione di modifica profilo utente. Per uscire dalle opzioni Profilo utente, premere il pulsante PAUSE/STOP e la console ritornerà alla schermata della modalità di accensione..
5. Il display mostra il comando NAME (Nome) e il nome del profilo utente attuale.

**Nota** : il nome utente lampeggerà se si tratta della prima modifica. Il nome di un profilo utente è limitato a 13 caratteri.

Il segmento attualmente attivo lampeggerà. Usare i pulsanti Su/Giù per passare dall'alfabeto allo spazio vuoto (che si trova tra A e Z). Per impostare ciascun segmento, usare i pulsanti Sinistra (◀) o Destra (▶) per passare da un segmento all'altro.

Premere il pulsante OK per accettare il nome utente.


6. Per modificare gli altri dati utente (PESO, ALTEZZA, ETÀ, SESSO), usare i pulsanti Su/Giù per eventuali regolazioni e premere OK per impostare ciascuna voce..

**Nota** : il BMI utente è visualizzato sul comando HEIGHT (altezza) nel campo di visualizzazione TIME (tempo).

La misurazione del BMI è un utile strumento che mostra il rapporto tra peso e altezza associati al grasso corporeo e al rischio di malattie. La seguente tabella mostra un limite generale per il valore di BMI:

Sottopeso	Meno di 18,5
Normale	18,5 - 24,9
Sovrappeso	25,0 - 29,9
Obesità	30,0 e superiore

**Nota** : il limite potrebbe valutare in eccesso il grasso corporeo di atleti e altre persone con muscoli sviluppati. Potrebbe anche valutare in difetto il grasso corporeo di persone anziane e altri utenti che hanno perso massa muscolare.

 **Consultare il medico per maggiori informazioni su indice di massa corporea e peso più adatti. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento.**

7. Il display della console mostra il comando LAP DISTANCE (distanza giro). Questa opzione controlla la lunghezza della distanza di un GIRO durante un allenamento. Usare i pulsanti Su/Giù per regolare il valore della distanza GIRO. Il valore predefinito è di "0,25" miglia (o 0,4 km). Premere il pulsante OK per impostare il valore relativo alla distanza del giro.
8. Il display della console mostra il comando SCAN. Questa opzione controlla il modo in cui i valori di allenamento vengono visualizzati durante un allenamento. L'impostazione "ON" consente alla console di visualizzare, o scorrere, in automatico i valori dell'allenamento ogni 4 secondi. L'impostazione "OFF" consente all'utente di premere i pulsanti DESTRA o SINISTRA per visualizzare gli altri valori di allenamento quando desiderato.  
Il valore predefinito è "ON".  
Premere il pulsante OK per configurare la modalità di visualizzazione dei valori di allenamento.
9. La console visualizza il comando VALUE sulla schermata di visualizzazione dell'allenamento. Quest'opzione controlla se un valore dell'allenamento viene visualizzato durante un allenamento. L'impostazione "ON" consente alla console di visualizzare il valore dell'allenamento; l'impostazione "OFF" disattiva il valore dell'allenamento durante l'allenamento stesso.  
La console fa lampeggiare il valore di allenamento attivo (Time, Lap (Time), Distance, Lap (Count), Heart Rate, Calories o Pace ) indicandone l'impostazione in atto: "VALUE - ON" o "VALUE - OFF". Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per cambiare l'impostazione attuale e premere i pulsanti DestraLeft(◀) o Sinistra (▶) per cambiare il valore dell'allenamento attivo.  
**Nota** : I valori di allenamento "inclinazione" e "velocità" non possono essere disattivati.  
Il valore predefinito è "VALUE - ON" per tutti i valori dell'allenamento. Una volta terminata la modifica di quali valori di allenamento visualizzare premere il pulsante OK per configurare la Console.
10. Il display della console mostra il comando WIRELESS HR (frequenza cardiaca wireless). Se si stanno usando gli altoparlanti della console al massimo e/o si sta usando un dispositivo elettronico personale più grande, la console potrebbe subire un'interferenza a livello di frequenza cardiaca. Quest'opzione consente al ricevitore della frequenza cardiaca tramite telemetria di essere disattivato bloccando l'interferenza.  
Il display mostra la configurazione del valore attuale: "ON" o "OFF". Premere il pulsante Su (▲) o Giù (▼) per modificare il valore. Il valore predefinito è "ON".  
Premere il pulsante OK per attivare il ricevitore della frequenza cardiaca tramite telemetria.
11. La console accederà alla schermata della modalità di accensione con l'utente selezionato.

### Reset di un profilo utente

1. Dalla schermata della modalità di accensione, premere il pulsante User per selezionare uno dei profili utente.
2. Premere il pulsante OK per selezionare il profilo utente.

- Il display della console mostra il comando GOAL TRACK.. Premere il pulsante (▼) Giù per modificare il comando.
- Nota :** Per uscire dalle opzioni Profilo utente, premere il pulsante PAUSE/STOP e la console ritornerà alla schermata della modalità di accensione.
- Il display mostra il comando RESET e il nome del profilo utente attuale. Premere OK per avviare l'opzione di azzeramento di un profilo utente.
  - La console confermerà la richiesta di azzerare il profilo utente (la selezione predefinita è "RESET - NO"). Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per regolare la selezione.
  - Premere OK per effettuare la selezione.
  - La console passerà alla schermata della modalità di accensione.

### Modifica dei livelli di pendenza

In qualsiasi momento è possibile premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) del livello di inclinazione (INCLINE) per modificare l'angolo di inclinazione del piano con la chiave di sicurezza inserita. Per modificare rapidamente il livello di inclinazione, premere il pulsante dell'inclinazione desiderato (preconfigurato), quindi premere il sottostante pulsante Enter. Il piano si aggusterà al livello di pendenza selezionato.

**Nota :** Una volta premuto un pulsante di inclinazione preconfigurato, il sottostante pulsante Enter va premuto entro 12 secondi.

**⚠** Prima di abbassare il piano, assicurarsi che l'area sotto la macchina sia sgombra. Abbassare completamente il piano dopo ogni allenamento.

L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che si possono verificare modifiche di velocità del nastro e di angolo di inclinazione del piano nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.

Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'altezza massima del piano totalmente inclinato.

### Modifica dei livelli di velocità

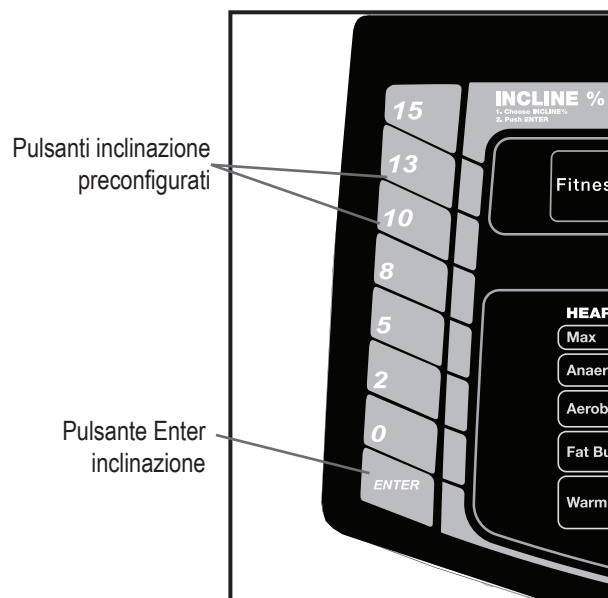
Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) del livello di velocità per modificare la velocità del nastro in qualsiasi momento durante un programma di allenamento. Per modificare rapidamente il livello di velocità, premere il pulsante della velocità desiderato (preconfigurato), quindi premere il sottostante pulsante Enter. Il tappeto si aggusterà alla velocità desiderata.

**Nota :** Una volta premuto un pulsante di velocità preconfigurato, il sottostante pulsante Enter va premuto entro 12 secondi.

### Programmi profilo

Questi programmi presentano angoli di inclinazione del piano e velocità del nastro diverse in base alla velocità massima e minima indicata dall'utente. Inoltre, l'utente può, in qualsiasi momento dell'allenamento, regolare manualmente i valori relativi all'inclinazione e alla velocità. I programmi profilo sono organizzati in categorie (Quick Goal, Heart Health, Weight Control, Interval, Train e Custom). Ogni programma profilo ha 16 segmenti che consentono una serie di allenamenti.

**⚠** Nel corso di un programma profilo, se il segmento successivo prevede un cambio di inclinazione o velocità, la console emetterà un segnale acustico (beep). Ad ogni segmento, prepararsi ad un possibile cambio di inclinazione e velocità.

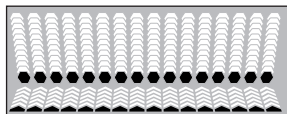




Sulla console risulterà attiva la categoria selezionata mediante visualizzazione del primo allenamento del programma profilo della categoria interessata. Uare i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) per selezionare l'allenamento programma profilo desiderato a partire dalla categoria di allenamenti. Alla fine degli allenamenti disponibili per questa categoria la (freccia verso il basso) si disattiverà indicando all'utente che si è arrivati alla fine della categoria.

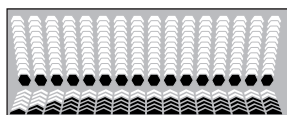
### OBBIETTIVO VELOCE

DISTANZA, TEMPO, CALORIE



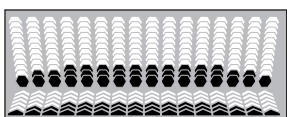
### SALUTE DELL'APPARATO CARDIACO

SALUTE - 55%, BRUCIA GRASSO - 65%, AEROBICO - 75%, ANAEROBICO - 85%

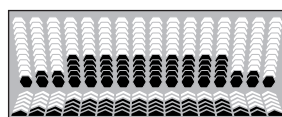


### CONTROLLO DEL PESO

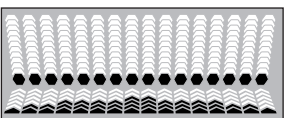
BRUCIA GRASSO 1



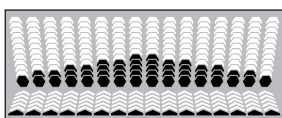
DISPENDIO CALORICO 2



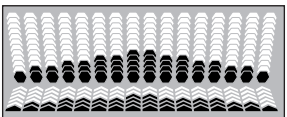
VELOCITÀ



INCLINAZIONE

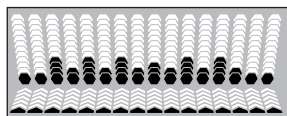


DUAL BURN

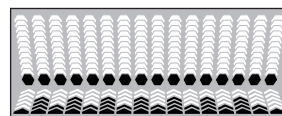


### INTERVALLO

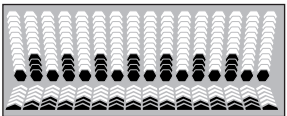
INTERVALLO-INC (inclinazione)



INTERVALLO-SPD (velocità)

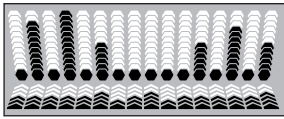


INTERVALLO-DUAL (inclinazione e velocità)

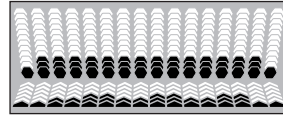


## ALLENAMENTO

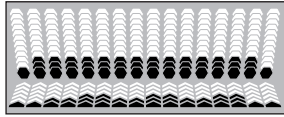
BOOT CAMP



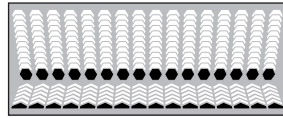
ENDURANCE (forza muscolare)



PRESTAZIONE

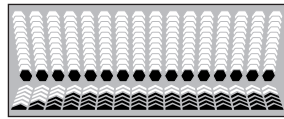


1 MILE PACER, 5K PACER, 10K PACER

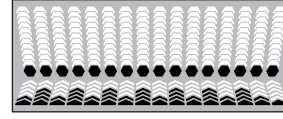


## PERSONALIZZAZIONE

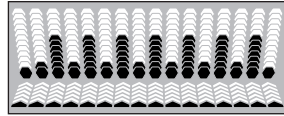
HR (Frequenza cardiaca) TARGET



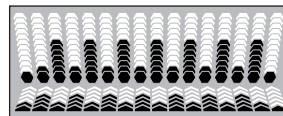
CUSTOM-SPD (Velocità)



CUSTOM-INC (Inclinazione)



TARGET DEFINITO DALL'UTENTE



## Profilo di allenamento e programma obiettivo

La console consente all'utente di selezionare il programma profilo e il tipo di obiettivo per l'allenamento personale (distanza, tempo o calorie) e di impostare il valore dell'obiettivo.

**Nota :** per determinati programmi profilo, l'Obiettivo non può essere regolato (esempio: l'allenamento 5K Pacer prevede un "obiettivo Distanza" di 5 km).

1. Posizionarsi sulle pedane.
2. Premere il pulsante User per selezionare il profilo utente desiderato.
3. Premere i pulsanti programs per selezionare una categoria di allenamento.
4. Premere i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) per selezionare un allenamento profilo e premere OK.

Se l'allenamento selezionato corrisponde ad un target di frequenza cardiaca, la console richiederà i battiti al minuto desiderati (BPM) per l'allenamento in questione. Regolare con i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) e, premere OK.

Se il programma di allenamento selezionato presenta una personalizzazione del profilo velocità e/o inclinazione, la console mostrerà la schermata "EDIT INCLINE" (Modifica inclinazione). Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per cambiare l'impostazione attuale e premere i pulsanti Destra (◀) o Sinistra (▶) per cambiare il segmento del profilo attivo. Premere OK per accettare il profilo di pendenza.

**Nota :** La schermata "EDIT SPEED" (Modifica velocità) funziona allo stesso modo.

5. Usare i pulsanti (▲) Su e Giù (▼) per per regolare la velocità minima del nastro e premere OK. Il programma profilo si regolerà in modo che il valore della velocità minima corrisponda alla velocità più bassa del programma profilo, nel momento in cui è stato accettato.
6. Usare i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) per per regolare la velocità massima del nastro e premere OK. Il programma profilo si regolerà in modo che il valore della velocità massima corrisponda alla velocità più alta del programma profilo, nel momento in cui è stato accettato.

**⚠ Nel corso di un allenamento, l'utente può regolare direttamente la velocità del nastro oltre l'impostazione della velocità massima, se lo desidera, usando il pulsante Su (▲).**

7. Usare i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) per selezionare un tipo di obiettivo (distanza, tempo o calorie), e premere OK.
8. Usare i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) per regolare il valore dell'allenamento e premere OK.
9. La console visualizzerà il comando "READY ?" (Pronto?).
10. Premere START per iniziare un allenamento orientato agli obiettivi. L'allenamento inizierà dopo un conto alla rovescia acustico di 3 secondi.

**Nota :** La console visualizzerà il messaggio "RAMPING UP" (si sale!) via via che il tappeto aumenterà di velocità.

### Programmi di allenamento per il controllo della frequenza cardiaca

I programmi per il controllo della frequenza cardiaca consentono all'utente di impostare un obiettivo di frequenza cardiaca per l'allenamento pre-scritto. Il programma monitora la frequenza cardiaca dell'utente sotto forma di battiti al minuto (BPM) a partire dai sensori per la frequenza cardiaca a contatto (CHR), che si trovano sulla macchina, oppure a partire dalla fascia telemetrica di un cardiofrequenzimetro (HRM) e regola l'allenamento in modo da mantenere la frequenza cardiaca personale nella zona selezionata.

**Nota :** perché il programma del controllo della frequenza cardiaca funzioni correttamente, la console deve essere in grado di leggere le informazioni relative alla frequenza cardiaca a partire dai sensori CHR o HRM.

I programmi Frequenza cardiaca target usano età e altre informazioni utente per impostare i valori della zona frequenza cardiaca per l'allenamento scelto. Il display allora comanda all'utente di impostare l'allenamento personale:

1. Premere il pulsante PROGRAMS sino a quando non verrà selezionata la categoria HEART HEALTH (salute dell'apparato cardiaco).
2. Premere i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) per selezionare la percentuale della frequenza cardiaca massima. SALUTE 55%, BRUCIA GRASSO 65%, AEROBICO 75%, ANAEROBICO 85%.

**⚠ 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.**

3. Premere i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) per impostare la velocità massima e premere OK.
4. Premere i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) per impostare la velocità massima e premere OK.
5. Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per selezionare il tipo di obiettivo e premere OK.
6. Premere i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) per impostare il valore obiettivo per l'allenamento e premere OK.

**Nota :** quando si imposta un obiettivo, assicurarsi di lasciare alla frequenza cardiaca il tempo di raggiungere la zona frequenza cardiaca desiderata. La console visualizzerà la frequenza cardiaca in base alle impostazioni dell'utente attuale.

7. Premere START per iniziare un allenamento..

Un utente può anche impostare un valore per la frequenza cardiaca target selezionando il programma HR TARGET della categoria dei programmi personalizzati ovvero CUSTOM. Allo scopo di mantenere l'utente nella zona frequenza cardiaca desiderata, durante un allenamento la console regolerà l'inclinazione.

1. Premere il pulsante PROGRAMS sino a quando non verrà selezionata la categoria CUSTOM (personalizzazione).
2. La console visualizza l'allenamento HR TARGET (OBIETTIVO FREQUENZA CARDIACA). Premere OK.
3. Premere i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) per impostare il valore della frequenza cardiaca (HR) per l'allenamento e premere OK.
4. Premere i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) per impostare la velocità massima e premere OK.
5. Premere i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) per impostare la velocità massima e premere OK.
6. Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per selezionare il tipo di obiettivo e premere OK.
7. Premere i pulsanti (▲) Su o Giù (▼) per impostare il valore obiettivo per l'allenamento e premere OK.

**Nota :** quando si imposta un obiettivo, assicurarsi di lasciare alla frequenza cardiaca il tempo di raggiungere la zona frequenza cardiaca desiderata. La console visualizzerà la frequenza cardiaca in base alle impostazioni dell'utente attuale.

8. Premere START per iniziare un allenamento..

## Visualizzazioni confronto battistrada

La visualizzazione confronto battistrada consente all'utente di concentrarsi o di allenarsi con un programma e una distanza definiti, e vedere in che modo sono diversi rispetto agli allenamenti passati in tempo reale durante un allenamento. L'allenamento medio, migliore o passato con lo stesso obiettivo distanza sono atleti per l'allenamento selezionato.



La visualizzazione posizionamento utente indica all'utente dove si trova rispetto al battistrada, unitamente ad un valore temporale e ad una freccia: SU (se si trova davanti) o GIÙ (se si trova dietro il battistrada).

Le spie utente presenti nella parte superiore della console indicano tempestivamente il posizionamento dell'utente rispetto al battistrada. L'icona battistrada (al centro delle spie utente) indica il posizionamento del battistrada; la spia è l'utente. La differenza di tempo tra l'utente e il battistrada viene indicata dalla spia utente accesa (vedere la scala temporale sotto).



**Nota :** I valori presentati durante il primo allenamento si basano sul valore del ritmo di default di 12 minuti/miglio.

All'avvio di un allenamento, sarà attivo il battistrada medio. Per cambiare il battistrada durante un allenamento, premere il pulsante COMPARE (confronta). Il battistrada passerà a Best Pacer (miglior battistrada) e la finestra del posizionamento dell'utente si regolerà di conseguenza insieme alla spia utente del caso. Premendo nuovamente il pulsante COMPARE (confronta), la funzione verrà disattivata e lo stesso avverrà per la visualizzazione del posizionamento dell'utente e la spia.

**Nota :** Quando l'obiettivo della distanza del programma viene modificato, si tratta di un cambiamento nel focus di allenamento del programma. La visualizzazione del confronto userà i valori predefiniti sino a quando non verrà completato un allenamento che preveda il nuovo obiettivo "distanza".

Durante un allenamento Pacer (1 Mile Pacer, 5k Pacer, 10k Pacer), l'utente inserisce il tempo che il battistrada impiegherà a completare l'allenamento. La finestra relativa al posizionamento dell'utente non prevede l'opzione di disattivazione durante un allenamento Pacer. Il pulsante Compare (confronta) consente al valore del battistrada di navigare da Input Pace (Inserisci ritmo), Average (Medio) o Best (Migliore).

## Visualizzazione del punteggio fitness

Incrementa la tua performance e migliora il tuo Punteggio Fitness Il Punteggio Fitness fornisce una stima post allenamento misurando il VO2 Max e le calorie bruciate in base al sesso, all'età e ai dati biometrici dell'utente. Più ci si allena, più il Punteggio Fitness aumenta.



I parametri VO2 max. vengono calcolati usando dati prestazionali (tempo, distanza e frequenza cardiaca media oppure una stima della frequenza cardiaca media in caso di dati non disponibili). Il parametro VO2 max. corrisponde al consumo di ossigeno massimo del benessere fisico aerobico dell'individuo e determina la capacità muscolare dell'utente nel corso di esercizi prolungati. (V = Volume, O2 = Ossigeno e Max = frequenza massima).

Per ogni allenamento completato che sia superiore ai 10 minuti o a 1,6 km di distanza, la console applicherà quei valori di allenamento rispetto al punteggio fitness personale. Questo valore viene visualizzato nell'area che visualizza il punteggio fitness della console.

**Nota :** L'uso di una fascia telemetrica per la frequenza cardiaca offre le informazioni più accurate per calcolare il punteggio fitness. Un punteggio fitness è disponibile ogni volta che, nel corso di uno stesso allenamento, viene eseguito un periodo di almeno 10 minuti o 1,6 km di distanza. In caso di frequenza cardiaca assente, per calcolare il punteggio verrà usata un'approssimazione basata sul profilo utente.

Il punteggio utente può cambiare leggermente solo se un utente copre la stessa durata di allenamento ad un livello di intensità simile. Tuttavia, se uno stesso utente aumenta l'intensità rispetto alla stessa durata di un esercizio, il punteggio aumenta. Dato che il punteggio si basa sul VO2 max.

(stima), anche un piccolo aumento del punteggio è segno che l'utente ha avuto un cambiamento significativo del suo livello di fitness.

**Nota :** In caso di affaticamento, il punteggio dell'utente può diminuire leggermente. Con la giusta combinazione di esercizio e riposo, il punteggio fitness di un utente aumenterà in modo simile al suo VO2 max. Inoltre vi sarà un impatto nella capacità di eseguire allenamenti più lunghi o più veloci. I punteggi fitness devono essere confrontati esclusivamente con i punteggi precedenti e non con quelli degli altri profili utenti.

### **Pausa o arresto**

Se durante un allenamento l'utente premerà PAUSE/STOP, la console accederà alla modalità Pausa.

1. Premere il pulsante START/STOP per mettere in pausa l'allenamento. La console visualizzerà "PAUSED" (in pausa).
2. Per continuare l'allenamento, premere il pulsante START.

Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante PAUSE/STOP. La console passerà ai risultati/alla modalità di defaticamento.

### **Risultati/modalità di defaticamento**

Fatta eccezione per l'"Avvio rapido" e i programmi di controllo della frequenza cardiaca, tutti gli altri allenamenti prevedono un intervallo di defaticamento di 3 minuti. Durante l'intervallo di defaticamento, la console mostra i risultati dell'allenamento. La console emetterà in serie i risultati dell'allenamento ogni 4 secondi.

Durante il defaticamento, la velocità del tappeto passerà a 3,2 km/ora (2 mph) e l'inclinazione a zero. L'utente può regolare il piano e l'inclinazione del piano anche durante il periodo di defaticamento.

Premere PAUSE/STOP per terminare il periodo di defaticamento/risultati e ritornare alla modalità di accensione. In caso di segnali di ingresso assenti per 5 minuti, la console accederà in automatico alla modalità di riposo.

### **Statistiche GOAL TRACK (e risultati)**

Le statistiche di ogni allenamento vengono registrate in un profilo utente.

Per visualizzare le statistiche relative agli obiettivi di un profilo utente:

1. Dalla schermata di accensione premere il pulsante Utente per selezionare un profilo utente.
2. Premere il pulsante OK per selezionare il profilo utente.
3. Il display della console mostra il comando GOAL TRACK..

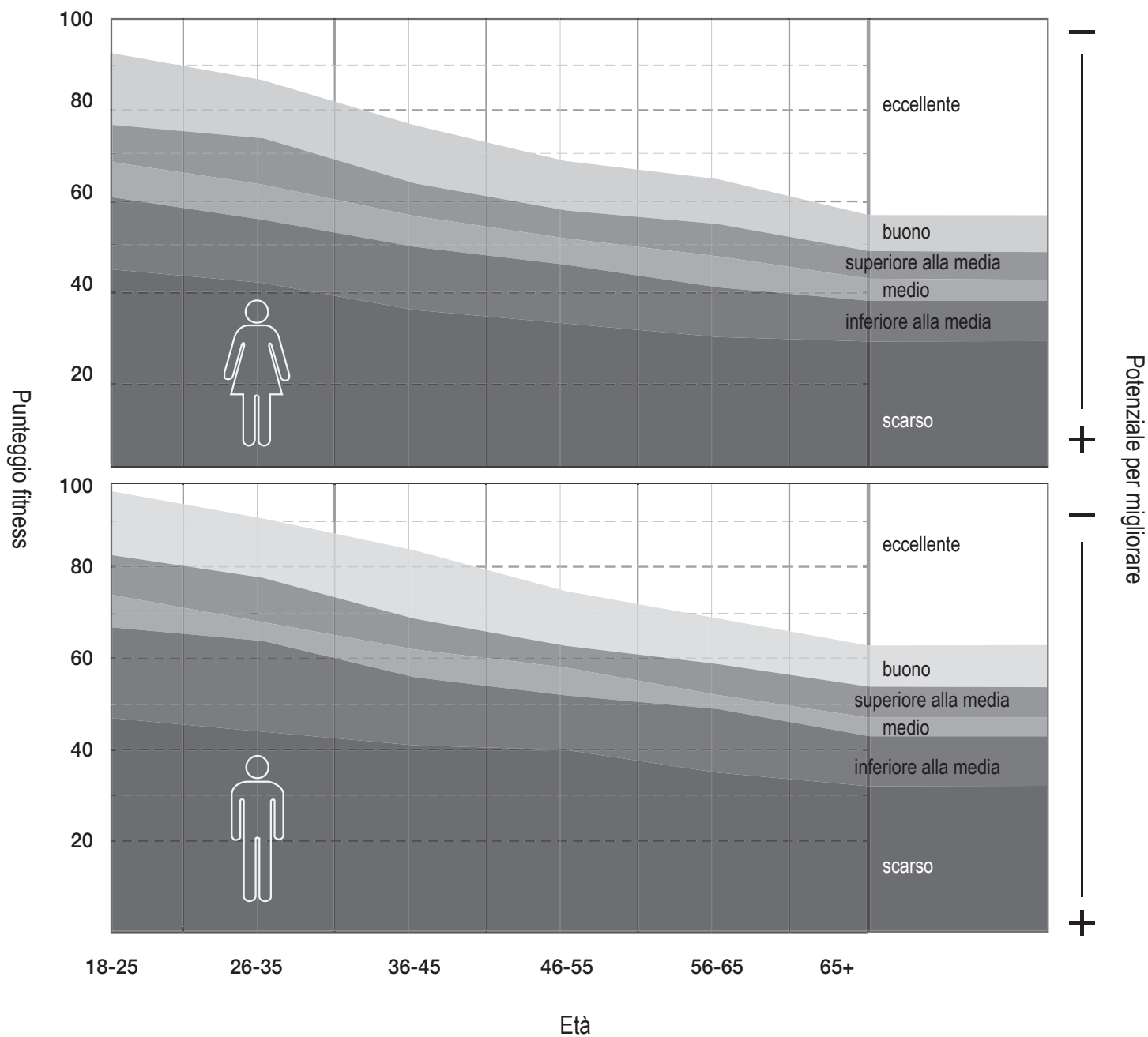
**Nota :** Per uscire dalle opzioni Profilo utente, premere il pulsante PAUSE/STOP e la console ritornerà alla schermata della modalità di accensione.

4. Premere il pulsante OK. La console visualizzerà i valori dell'allenamento più lungo ("LONGEST WORKOUT") e attiverà la spia risultati corrispondente. Dopo 4 secondi, la console visualizzerà il nome dell'allenamento e il giorno in cui è stato eseguito (ad eccezione delle opzioni "LAST 7 DAYS" (ultimi 7 giorni) e "LAST 30 DAYS" (ultimi 30 giorni)).

**Nota :** Per uscire dalle statistiche GOAL TRACK, premere il pulsante PAUSE/STOP e la console ritornerà alla schermata della modalità di accensione.

5. Premere il pulsante(▼) Giù per passare alla statistica GOAL TRACK successiva, "RECORD CALORIE". La console visualizzerà i risultati dell'allenamento unitamente al valore delle calorie più elevato. La console emetterà in serie i risultati dell'allenamento, il nome del profilo allenamento e la data dell'allenamento ogni 4 secondi. Usare i pulsanti(◀) Destra o Sinistra (▶) per forzare la visualizzazione in serie dei risultati dell'allenamento.
6. Premere il pulsante(▼) Giù per passare a "LAST 30 DAYS" (gli ultimi 30 giorni). La console visualizzerà i valori totali relativi ai trenta giorni precedenti. La console emetterà in serie i risultati dell'allenamento ogni 4 secondi. Usare i pulsanti(◀) Destra o Sinistra (▶) per forzare la visualizzazione in serie dei risultati dell'allenamento.
7. Premere il pulsante(▼) Giù per passare a "LAST 7 DAYS" (gli ultimi 7 giorni). La console visualizzerà sul display il dispendio calorico (50 calorie a segmento) degli ultimi sette giorni, unitamente ai totali dei valori di allenamento. La console emetterà in serie i risultati dell'allenamento ogni 4 secondi. Usare i pulsanti(◀) Destra o Sinistra (▶) per forzare la visualizzazione in serie dei risultati dell'allenamento.
8. Premere il pulsante(▼) Giù per passare a "LAST WORKOUT" (l'ultimo allenamento)". La console visualizzerà i valori di allenamento dell'ultimo allenamento. La console emetterà in serie i risultati dell'allenamento, il nome del profilo allenamento e la data dell'allenamento ogni 4 secondi. Usare i pulsanti(◀) Destra o Sinistra (▶) per forzare la visualizzazione in serie dei risultati dell'allenamento.
9. Una volta visualizzate le statistiche di allenamento, premere il pulsante PAUSE/STOP. La console passerà a visualizzare la schermata della modalità di accensione.

### Livello di fitness dell'utente basato sul punteggio fitness




Quando un utente esegue un allenamento che supera i valori "LONGEST WORKOUT" (allenamento più lungo) oppure "CALORIE RECORD" (record calorie) degli allenamenti precedenti, la console emetterà un segnale acustico di congratulazioni che indicherà all'utente il nuovo risultato. Si attiverà anche la spia dei risultati corrispondente.

# Modalità di Configurazione della Console

La modalità di setup della console consente all'utente di controllare le impostazioni del suono (on/off), regolare la data e l'ora oppure vedere le statistiche di manutenzione (ore di utilizzo totali e versione software - solo per i tecnici).

1. Tenere premuti i pulsanti PAUSE/STOP e Destra contemporaneamente per 3 secondi in modalità di accensione per accedere alla modalità di setup della console.  
**Nota** : Premere PAUSE/STOP per uscire dalla modalità di setup della console e ritornare alla schermata della modalità di accensione.
2. Il display mostra il comando Date (Data) unitamente all'impostazione attuale. Per modificare, premere i pulsanti Su/Giù per regolare il valore attualmente attivo (lampeggiante). Premere i pulsanti Sinistra/Destra per modificare la corrispondenza tra segmento e valore attualmente attivo (mese/giorno/anno).
3. Premere OK per impostare.
4. Il display mostra il comando Time (Ora) unitamente all'impostazione attuale. Premere i pulsanti Su/Giù per regolare il valore attualmente attivo (lampeggiante). Premere i pulsanti Sinistra/Destra per modificare la corrispondenza tra segmento e valore attualmente attivo (AM o PM/ora/minuto).
5. Premere OK per impostare.
6. Il display mostra il comando UNITÀ unitamente all'impostazione attuale. Premere i pulsanti Su/Giù per passare da "MILES" a "KM".
7. Premere OK per impostare.
8. Il display mostra il comando Sound Settings (Configurazione suoni) unitamente all'impostazione attuale. Premere i pulsanti Su/Giù per passare da "ON" a "OFF".


 **Quando viene impostata la modalità silenziosa, la console visualizza il comando "AUDIO OFF" come promemoria prima dell'inizio di un allenamento.**

9. Premere OK per impostare.
10. Il display mostra le ore di utilizzo totali della macchina.
11. Per il comando successivo, premere il pulsante OK.
12. Il display della console mostra il comando BLE FW UPDATE (Aggiornamento Firmware Bluetooth).  
**Nota** : In caso di aggiornamento per il sistema Bluetooth® Low Energy (chiamato anche Bluetooth® Smart) inserire il dispositivo di memorizzazione USB con il file di aggiornamento nella console. Premere i pulsanti Su/Giù per selezionare l'opzione "CONFIRM-YES" (Confermare? Sì), quindi premere OK.  
La console visualizzerà "SAVING" (Salvataggio), quindi "REMOVE USB" (Rimuovi USB) quando è sicuro rimuovere l'unità di memoria flash USB.
13. Per il comando successivo, premere il pulsante OK..
14. Il display della console mostra il codice della versione del software.
15. Per il comando successivo, premere il pulsante OK.
16. Il display della console mostra il comando LOG.
17. Per il comando successivo, premere il pulsante OK.
18. La console visualizzerà la schermata della modalità di accensione.



# Manutenzione

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.

## PERICOLO


Per ridurre i rischi di scosse elettriche o connessi all'uso non supervisionato dell'attrezzatura, scollegare sempre la spina 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 console ogni eventuale traccia di umidità.

 **Con il nastro abbassato, se anche solo un bordo è visibile, regolarlo sino a quando non risulterà nascosto.**

**Nota :** Evitare l'umidità in eccesso sulla console.


**Una volta alla settimana:** Verificare che la rotella funzioni regolarmente. Pulire la macchina per rimuovere polvere, sporcizia o sudiciume.

 **Non rimuovere il coperchio del pannello di controllo motore (MCB): presenza di voltaggi pericolosi e parti mobili. La manutenzione dei componenti deve essere effettuata solo da personale di servizio autorizzato o attenendosi alle procedure di manutenzione fornite da Nautilus, Inc.**

**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.

**Trimestralmente:** O dopo 25 ore—Lubrificare il tappeto con lubrificante al silicone puro al 100%.

 **I lubrificanti al silicone non sono destinati al consumo da parte delle persone. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Conservare in un luogo sicuro.**

## Pulizia

### PERICOLO

Per ridurre il rischio di scosse elettriche, scollegare sempre il cavo di alimentazione e attendere 5 minuti prima di pulire, eseguire la manutenzione o riparare la macchina.

Pulire il tapis roulant dopo ogni uso per mantenerlo pulito e asciutto. A volte potrebbe risultare necessario usare un detergente gentile per rimuovere sporcizia e sale dalla cinghia, dalle parti verniciate e dal display.

**AVVISO:** per non danneggiare la rifinitura della macchina o della console, non pulire con prodotti a base di petrolio. Non applicare un'umidità eccessiva alla console.



## Regolazione della tensione della cinghia

Se durante l'uso il tappeto inizia a scivolare, è necessario regolare la tensione. Il tapis roulant è dotato sul retro di bulloni di tensionamento.

1. Verificare che l'interruttore di alimentazione sia su off e che il tappeto sia fermo.

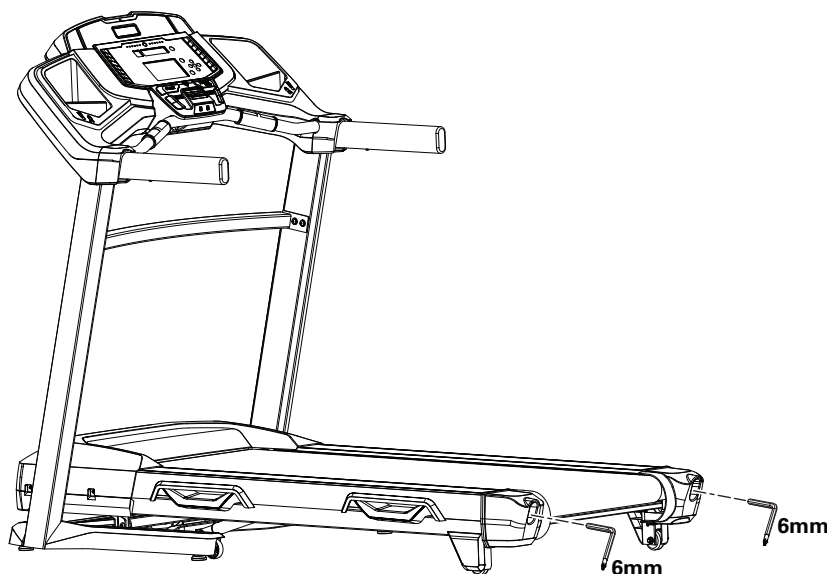
**⚠ Attenzione a non toccare un tappeto in movimento e a non calpestare il cavo di alimentazione. Mantenere sempre spettatori e bambini lontani dal prodotto in fase di manutenzione.**

2. Usare una chiave esagonale da 6 mm per agire sui bulloni di regolazione della cinghia di destra e sinistra ruotandoli di 1/2 giro in senso orario. Intervenire su un bullone alla volta.
3. Una volta regolato ogni lato di 1/2 giro, avviare la cinghia e vedere se la stessa ha smesso di scivolare. Se la cinghia continua a scivolare, ripetere il passaggio 1.

Se si interviene su un lato più che sull'altro, la cinghia si allontanerà da quel lato del tapis roulant e potrebbe essere necessario un riallineamento.

**AVVISO:** una tensione eccessiva del nastro causa un attrito non necessario usurando la cinghia, il motore e l'elettronica.

4. Premere due volte il pulsante PAUSE/STOP per arrestare il tappeto e terminare l'allenamento Avvio rapido.



## Allineamento del tappeto

Il tappeto deve sempre risultare centrato rispetto al tapis roulant. Lo stile di corsa e una superficie non in piano possono causare il decentramento della cinghia stessa. Ogni volta che il nastro non è centrato, agire, anche di poco, sui 2 bulloni presenti sul retro del tapis roulant.

1. Premere il pulsante START per avviare il tappeto..

**⚠ Attenzione a non toccare un tappeto in movimento e a non calpestare il cavo di alimentazione. Mantenere sempre spettatori e bambini lontani dal prodotto in fase di manutenzione.**

2. Per capire in che direzione si muove la cinghia, posizionarsi sul retro del tapis roulant.
3. Se il nastro si sposta verso sinistra, ruotare il bullone di regolazione di sinistra di 1/4 di giro in senso orario e quello di destra di 1/4 di giro in senso antiorario.

Se il nastro si sposta verso destra, ruotare il bullone di regolazione di sinistra di 1/4 di giro in senso antiorario e quello di destra di 1/4 di giro in senso orario.

4. Monitorare il percorso della cinghia per circa 2 minuti. Continuare a regolare i bulloni sino a quando il tappeto non risulterà centrato.
5. Premere due volte il pulsante PAUSE/STOP per arrestare il tappeto e terminare l'allenamento Avvio rapido.

## Lubrificazione del tappeto

Il tapis roulant è dotato di un sistema piano e nastro del tappeto che richiede una manutenzione minima. Il tappeto è pre-lubrificato. L'attrito del nastro potrebbe compromettere la funzionalità e la durata di vita della macchina. Lubrificare la cinghia ogni 3 mesi o ogni 25 ore di utilizzo a seconda del valore che si presenta per prima. Anche se il tapis roulant rimane inutilizzato, il silicone evaporerà e la cinghia si asciugherà. Per risultati ottimali, lubrificare periodicamente il piano con del lubrificante 100% silicone attenendosi alle istruzioni riportate qui di seguito:

1. Agendo sull'interruttore di alimentazione, spegnere la macchina.
2. Scollegare completamente il tapis roulant dalla presa a muro ed estrarre il cavo di alimentazione dalla macchina.

### **! PERICOLO**

**Per ridurre il rischio di scosse elettriche, scollegare sempre il cavo di alimentazione e attendere 5 minuti prima di pulire, eseguire la manutenzione o riparare la macchina. Collocare il cavo di alimentazione in un posto sicuro.**

**Nota :** collocare il tapis roulant su una superficie che sia facile da pulire.

3. Applicare qualche goccia di lubrificante sul piano sotto la cinghia. Sollevare delicatamente la cinghia e applicare qualche goccia di lubrificante su tutta la sua larghezza. Preferire uno strato molto sottile di lubrificante al silicone che però andrà a coprire tutto il piano.

**AVVISO:** Utilizzare sempre un lubrificante 100% silicone. Non usare uno sgrassatore come il WD-40®: le prestazioni potrebbero risultarne seriamente compromesse. Si consiglia l'impiego dei seguenti prodotti:

- 8300 Silicone Spray, disponibile presso la maggiore parte dei rivenditori di prodotti di bulloneria e auto.
- Il Kit di lubrificazione Lube-N-Walk™ per Tapis roulant, è disponibile presso il rivenditore locale specializzato in prodotti per il fitness o Nautilus, Inc.

**! Conservare il lubrificante al silicone in un luogo sicuro. Tenere lontano dalla portata dei bambini. I lubrificanti al silicone non sono destinati al consumo da parte delle persone.**

4. Ruotare manualmente la cinghia della metà della sua lunghezza e applicare nuovamente il lubrificante.
5. Collegare il cavo di alimentazione alla macchina e solo dopo alla presa a muro.
6. Agendo sull'interruttore di alimentazione, accendere la macchina.
7. Stare da un lato della macchina e avviare il nastro alla velocità minima. Far funzionare il nastro per circa 15 secondi.

**! Attenzione a non toccare un tappeto in movimento e a non calpestare il cavo di alimentazione. Mantenere sempre spettatori e bambini lontani dal prodotto in fase di manutenzione.**

8. Spegnere la macchina.
9. Rimuovere l'eventuale lubrificante in eccesso dal piano.

**! Per ridurre il rischio di scivolamento, accertarsi che la zona del piano sia priva di grasso o olio. Ripulire qualsiasi residuo di olio dalla superficie della macchina.**

## Sostituzione della batteria fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca

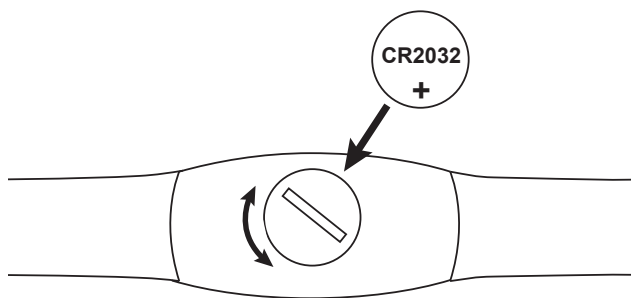
La fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca (HR) funziona con una batteria CR2032.

**! Non eseguire la procedura all'aperto o in presenza di umidità o acqua.**

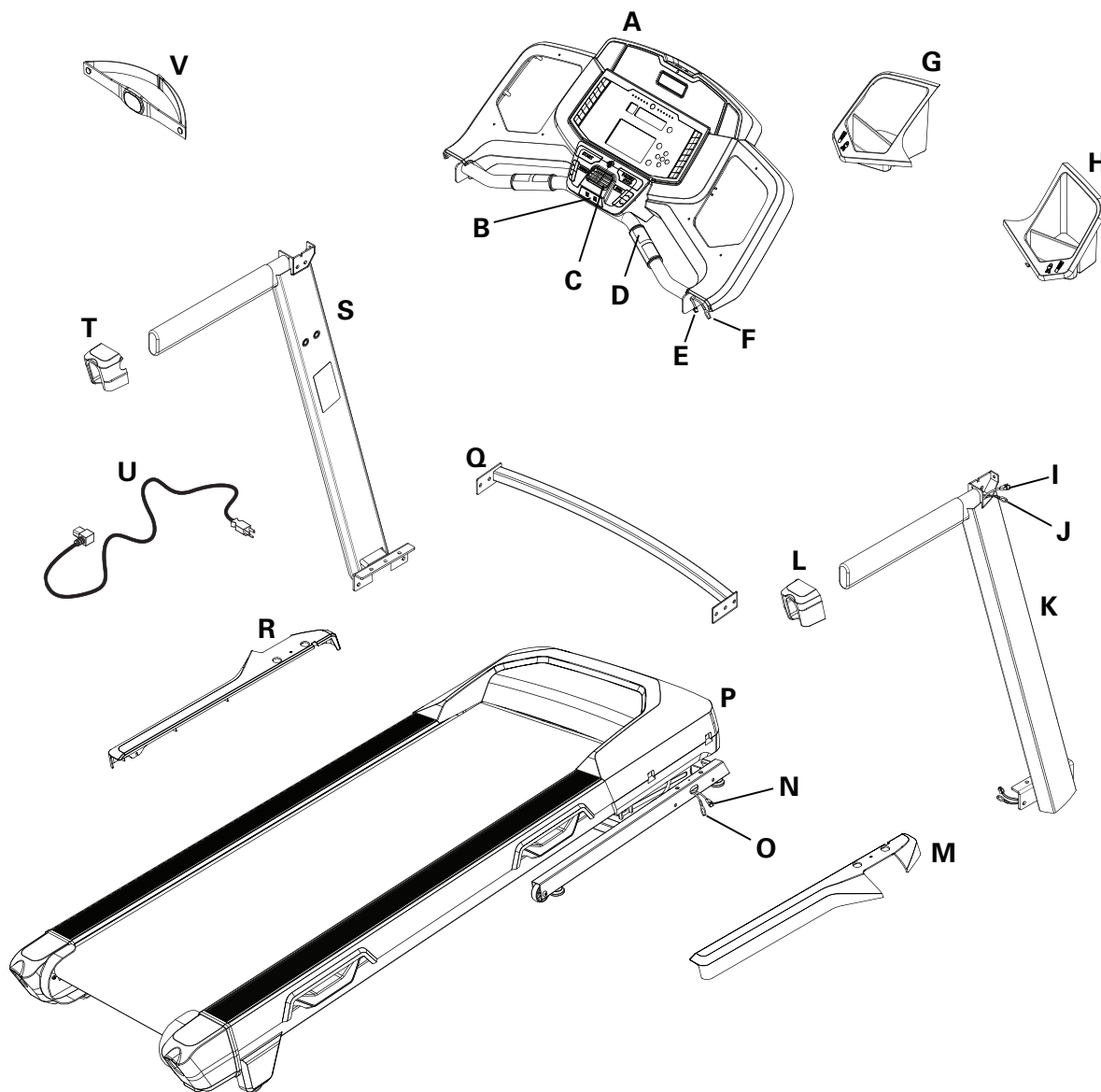
1. Con una moneta, allentare il coperchio scanalato che si trova sul vano batterie. Rimuovere il coperchio e la batteria.
2. Quando si sostituisce la batteria, inserirla nel vano batterie con il simbolo + rivolto verso l'alto.
3. Rimontare il coperchio sulla fascia.

4. Gettare la vecchia batteria. Smaltire in conformità ai regolamenti locali e/o presso discariche autorizzate.
5. Ispezionare la fascia telemetrica per assicurarsi che funzioni.

**!** Utilizzare l'attrezzatura solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale utente.



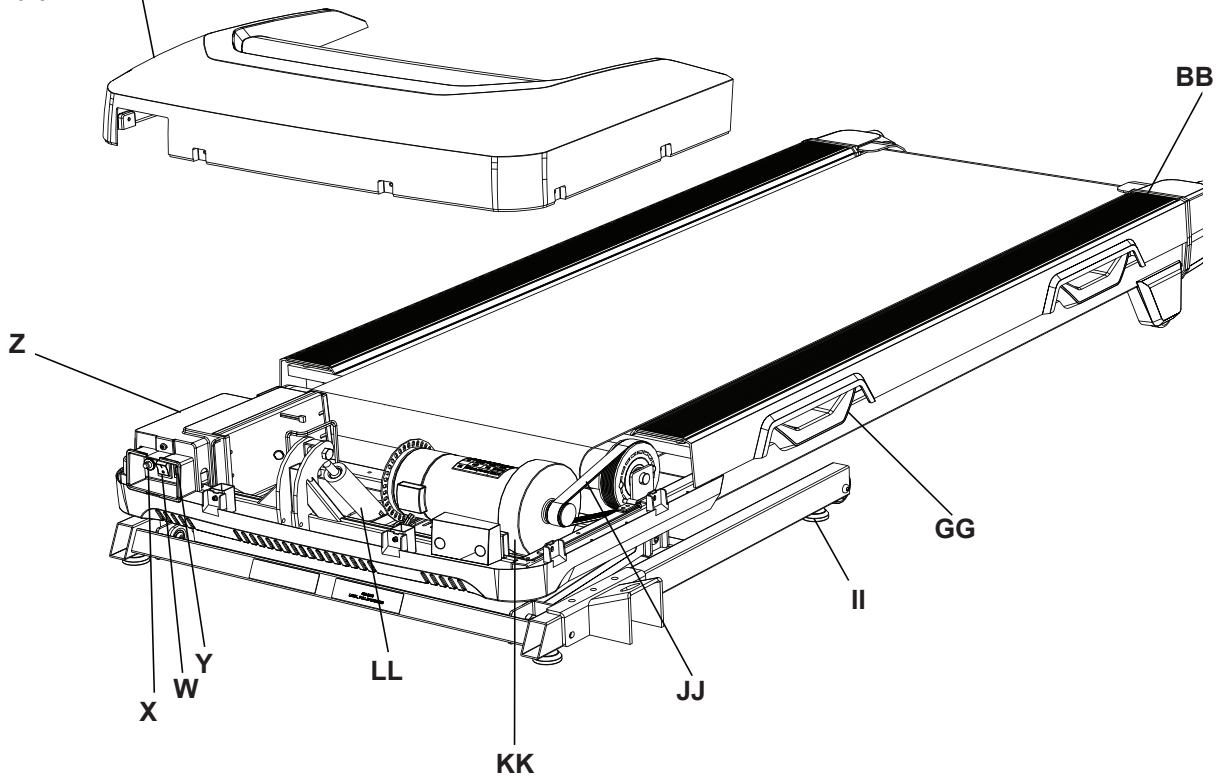
## Parti da sottoporre a manutenzione



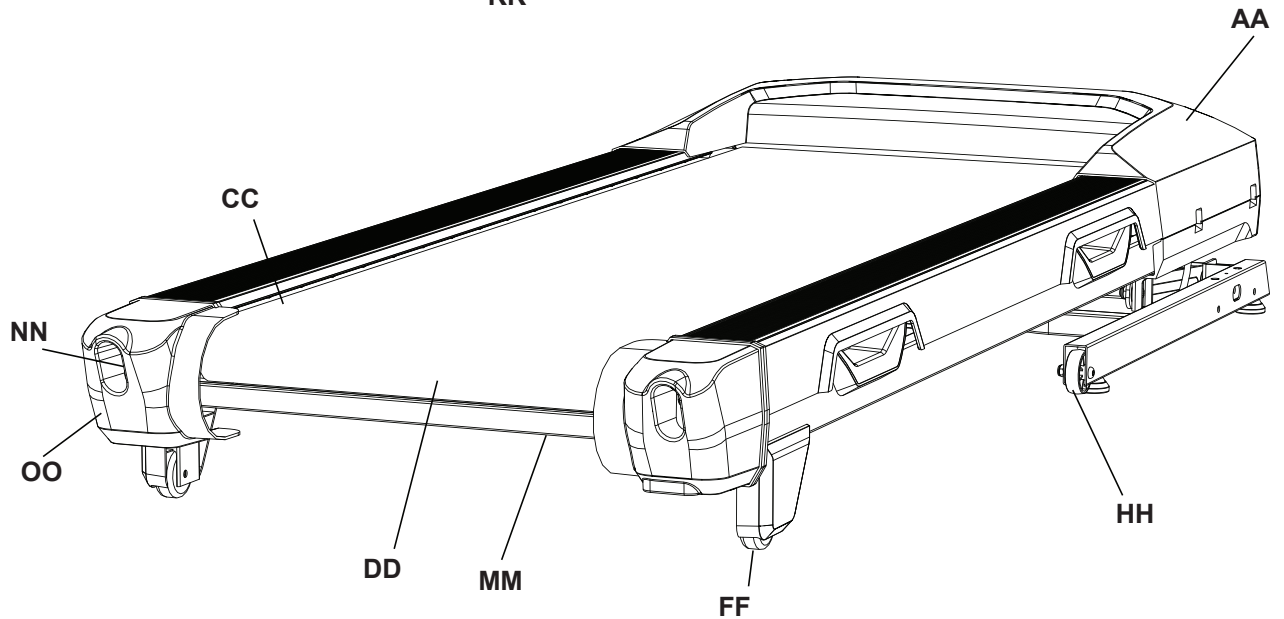
A	Gruppo della console	I	Cavo montante destro (I/O)	Q	Barra trasversale
B	Porta chiave di sicurezza	J	Cavo di messa a terra montante destro	R	Protezione base, sinistra
C	Ventola	K	Montante, destro	S	Montante, sinistro
D	Sensore frequenza cardiaca tramite contatto	L	Protezione manubrio, destra	T	Protezione manubrio, sinistra
E	Cavo della console (I/O)	M	Protezione base, destra	U	Cavo di alimentazione
F	Cavo di messa a terra console	N	Cavo base (I/O)	V	Fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca
G	Porta bicchiere, sinistra	O	Cavo di messa a terra base		
H	Porta bicchiere, destra	P	Gruppo base		

Parti di manutenzione (Telaio)

Vista anteriore  
AA



Dorso



W	Interruttore di alimentazione	DD	Rullo posteriore	KK	Il motore
X	Fusibile	EE	Nastro	LL	Dispositivo di regolazione dell'inclinazione
Y	Ingresso alimentazione	FF	Supporto base	MM	Maniglia di sollevamento
Z	Coperchio pannello di controllo motore (MCB)	GG	Imbottiture ammortizzanti del piano	NN	Tensionatore della cinghia
AA	Coperchio motore	HH	Rotella per il trasporto	OO	Coperchio rullo posteriore
BB	Guide pedana laterali	II	Livellatore/regolatore		
CC	Tappeto	JJ	Cintura di sicurezza		

# Risoluzione dei problemi

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
Visualizzazione assente/parziale/unità che non si accende	Verificare la presa elettrica (a parete)	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante. Testare l'uscita con un dispositivo già funzionante come ad esempio una lampada.
	Verificare il collegamento sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Sostituire il cavo di alimentazione oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Verificare 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.
	Display della console	Se la console mostra una visualizzazione parziale e i collegamenti sono integri, sostituire la console.
		Se le operazioni descritte in precedenza non risolvono il problema, contattare il proprio distributore per ulteriore assistenza.
L'unità funziona ma la frequenza cardiaca tramite contatto non viene visualizzata	Impugnatura sensore	Assicurarsi di centrare le mani rispetto ai sensori per il rilevamento della frequenza cardiaca. Le mani devono rimanere immobili e la pressione applicata su ciascun lato deve essere uguale.
	Mani asciutte o callose	In caso di mani asciutte o callose, i sensori potrebbero risentirne. In questo caso una crema per elettrodi conduttivi (crema frequenza cardiaca) può risultare utile. Si trova in rete o presso i maggiori punti vendita di prodotti per il fitness e medici.
		Se i test non rivelano altri problemi, contattare il distributore locale di fiducia per maggiore assistenza.
L'unità funziona ma la frequenza cardiaca telemetrica non viene visualizzata	Fascia telemetrica	La fascia deve essere compatibile con "POLAR®" e decodificata. Assicurarsi che la fascia poggi direttamente sulla pelle e che l'area di contatto sia umida. Assicurarsi che il trasmettitore abbia la curva orientata verso l'alto.
	Batterie della fascia telemetrica	Se la fascia è dotata di batterie sostituibili, installare batterie nuove.
	Controllare il profilo utente	Selezionare l'opzione "Edit User Profile" (Modifica profilo utente) per il profilo utente selezionato. Accedere all'impostazione WIRELESS HR e verificare che il valore attivo corrisponda ad ON.
	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 continua a non funzionare, contattare il distributore locale di fiducia per maggiore assistenza.
La visualizzazione della velocità non è precisa	Display impostato sull'unità di misura sbagliata. (Sist. inglese/metrico)	Modifica della visualizzazione per ottenere le unità corrette.

<b>Stato/problema</b>	<b>Cose da verificare</b>	<b>Soluzione</b>
La console si spegne (accede alla modalità di riposo) durante l'uso	Verificare la presa elettrica (a parete)	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante. Testare l'uscita con un dispositivo già funzionante come ad esempio una lampada.
	Verificare il collegamento sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Sostituire il cavo di alimentazione oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o piegature, sostituire il cavo.
	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.
	Resettare la macchina	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 3 minuti. Ricollegare.
		Se le operazioni descritte in precedenza non risolvono il problema, contattare il proprio distributore per ulteriore assistenza.
La console accede alle schermate dei programmi una dopo l'altra.	La console si trova in modalità demo.	Tenere premuto il pulsante PAUSE/STOP contemporaneamente al pulsante Giù per 3 secondi.
La ventola non si accende o non si spegne	Resettare la macchina	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 5 minuti. Ricollegare.
La ventola non si accende, ma la console funziona	Verificare eventuali blocchi della ventola	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 5 minuti. Rimuovere materiale dalla ventola. Se necessario, staccare la console per facilitare la rimozione. Se il blocco persiste, sostituire la console.
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.
Tonfi durante il funzionamento del nastro	Tappeto	Il tappeto deve essere usato in modo da "perdere l'eccessiva rigidità". Dopo aver perso l'eccessiva rigidità, la rumorosità scomparirà.
Tappeto non allineato	Livellamento della macchina	Assicurarsi che la macchina sia in piano. Consultare la procedura di livellamento del presente manuale.
	Allineamento e tensione del nastro	Assicurarsi che il tappeto sia centrato e che la tensione sia corretta. Consultare le procedure di regolazione della tensione e di allineamento del nastro del presente manuale.
Il motore sembra sotto sforzo	Lubrificante al silicone sul tappeto	Applicare silicone alla superficie interna del tappeto. Consultare la procedura per la lubrificazione della cinghia del presente manuale.
Quando in uso, il tappeto scivola o traballa	Tensione della cinghia	Regolare la tensione della cinghia sul retro della macchina. Consultare la procedura di regolazione della tensione della cinghia del presente manuale.
Durante il funzionamento, il nastro si arresta	Chiave di sicurezza	Inserire la chiave di sicurezza nella console. (Vedere le procedure di arresto di emergenza nella sezione "Importanti precauzioni di sicurezza").
	Sovraccarico del motore	L'unità potrebbe essere sovraccarica e assorbire una quantità eccessiva di corrente causando lo spegnimento dell'alimentazione in modo da proteggere il motore. Consultare il programma di manutenzione per la lubrificazione del nastro. Assicurarsi che la tensione del tappeto sia corretto e avviare nuovamente l'unità.
		Se le operazioni descritte in precedenza non risolvono il problema, contattare il proprio distributore per ulteriore assistenza.

<b>Stato/problema</b>	<b>Cose da verificare</b>	<b>Soluzione</b>
I risultati degli allenamenti non si sincronizzeranno con il dispositivo con attivazione Bluetooth®.	Modalità console attuale	Per sincronizzarsi, la macchina deve trovarsi in modalità di minimo. Premere il pulsante PAUSE/STOP finché non viene visualizzata la schermata della modalità di accensione.
	Durata totale di allenamento	Un allenamento deve durare più di 1 minuto per poter essere salvato e visualizzato dalla console.
	Macchina fitness	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 5 minuti. Ricollegare.
	® Dispositivo Bluetooth	Controllare che sul dispositivo la funzione wireless Bluetooth® risulti attiva.
	App di fitness	Rivedere le specifiche dell'app di fitness e confermare che il dispositivo sia compatibile.
		Contattare il proprio distributore per eventuale assistenza.
Risultati di allenamento non postati dall'App di Nautilus Trainer™ a Under Armour® Connected Fitness	Account da sincronizzare	Dall'icona menu dell'App Nautilus Trainer™, selezionare la sincronizzazione con Under Armour® Connected Fitness.
	La sincronizzazione non avviene	Verificare account e password.
		Contattare il proprio distributore per eventuale assistenza.



## Introduzione e panoramica

Benvenuti alla Guida alla perdita di peso Bowflex™. Si tratta di una guida pensata per essere utilizzata unitamente all'attrezzatura Bowflex™ e che consentirà:

- di perdere peso e di diventare più snelli
- di migliorare salute e benessere
- di aumentare l'energia e la vitalità

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

Concentrandosi sui tre elementi principali della Guida alla perdita di peso Bowflex™, e cioè qualità, equilibrio e costanza, sarà possibile raggiungere e mantenere il peso perso e gli obiettivi di fitness per le prossime sei settimane e oltre.

- **Qualità** – In questo piano, l'enfasi va all'assunzione di più alimenti integrali e di più possibili nutrienti dalle calorie. Fare sì che la maggior parte del regime alimentare corrisponda a cibi mono-ingrediente (ad esempio frutta, verdura, pesce, proteine magre, uova, legumi, frutta a guscio e cereali integrali) e che offra le vitamine, i minerali, le fibre, le proteine e i grassi buoni necessari al fabbisogno del corpo.
- **Equilibrio** – Tutti i pasti e gli snack presentati nella guida hanno una fonte di fibre o di carboidrati complessi, di proteine e di grassi buoni in modo da mantenere stabili per tutto il giorno i livelli di energia e poter così eseguire gli allenamenti. Grazie a questo bilanciamento, ci si sentirà più sazi più a lungo, il che è un elemento fondamentale ad una perdita di peso di successo.
- **Costanza** – Arrivare allo stesso numero di calorie ogni giorno è importante per il metabolismo, ma anche per la mente. Se un giorno si esagera, non cercare di compensare il giorno dopo, evitando di mangiare o di ridurre drasticamente le calorie. Attenendosi a questa guida è possibile rimettersi in forma!

## Risultati e aspettative

I risultati dipenderanno dall'età, dal peso iniziale, dal livello di esercizio. Tuttavia in media si potrebbero perdere da mezzo chilo a un chilo e mezzo circa a settimana e sentire una maggiore energia.

### 5 suggerimenti per un successo a lungo termine

1. **Tenere un diario alimentare** che includa i livelli di fame e la quantità di acqua assunta. Su [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com) e [www.loseit.com](http://www.loseit.com) sono disponibili registri alimentari online e app mobili.
2. **Pesarsi/misurarsi una volta a settimana** – non una volta di più non una volta di meno. La cosa migliore da fare è pesarsi una volta a settimana e non una volta al giorno (o un giorno sì e uno no). In questo modo sarà possibile tenere traccia dei progressi e tenersi sotto controllo senza scoraggiarsi se l'ago della bilancia non si sposta per alcuni giorni. Ricordarsi, inoltre, che il peso è unicamente un numero e che non solo è influenzato dalla perdita di grasso, ma anche dall'aumento di muscoli. Accorgersi di come i vestiti stiano meglio a volte è un indicatore più valido dei progressi che il corpo fa nell'adattarsi all'esercizio e alla nuova alimentazione.
3. **Misurare le porzioni** – Per evitare porzioni eccessive, usare misurini e cucchiari per cereali (riso, pasta...), fagioli, noci, oli e derivati del latte. Per altri alimenti consultare la guida alle porzioni (Portion Sizes Guide).
4. **Pianificare** – Redigere un piano alimentare settimanale o registrare il cibo da assumere un giorno prima. La pianificazione porta al successo, soprattutto in caso di eventi in compagnia e pasti fuori casa.
5. **Praticare le abitudini desiderate a lungo termine** – È facile giustificare scelte alimentare errate quando si è concentrati solo sul breve termine. È meglio concentrarsi sulla soddisfazione a lungo termine per un "noi" più snelli e in salute che sulla gratifica temporanea di una voglia alimentare soddisfatta.

## Come utilizzare la presente guida

- **Fare colazione entro 90 minuti dal risveglio e bilanciare i pasti e gli snack durante tutta la giornata.**
  - Non restare senza mangiare per più di 5-6 ore
  - Se non si è abituati a fare colazione, iniziare con un frutto di piccole dimensioni e assumere un altro alimento 1 o 2 ore dopo. Il corpo si adatta a non fare colazione; tuttavia, non appena si inizia a mangiare presto la mattina e a diminuire le porzioni della sera, la fame aumenterà. Questo significa che il metabolismo funziona!
- **Mischiare e combinare le opzioni di pasto**

- Selezionare 1 porzione dal giusto piano alimentare (uomo o donna) per colazione, pranzo e cena, facendo attenzione alle porzioni
- Selezionare 1-2 opzioni di snack al giorno
- È possibile sostituire uno snack con un "bonus" di 150 calorie
- Usare il piano alimentare, le opzioni di esempio e la lista della spesa per creare pasti all'insegna di una maggiore varietà
- Per le opzioni di pasto suggerite, è possibile intercambiare qualsiasi tipo di proteina, verdura o carboidrato buono. Per esempio,
  - Tacchino con tonno
  - Pesce o frutti di mare con pollo
  - Verdure cotte al posto dell'insalata
- **Assumere tutte le calorie del caso**
  - Eliminare bevande ad alto contenuto calorico come sode, succhi, bevande alla caffeina e alcool
  - Limitarsi ad assumere solo acqua, tè non zuccherato e caffè. Puntare ad un minimo di 1,9 litri di acqua al giorno per mantenersi idratati.
- **Se subito dopo, o tra un pasto e l'altro, si ha ancora fame:**
  - Ingerire un bicchiere di acqua e attendere 15-20 minuti. Molto spesso confondiamo la sete (o anche la noia!) con la fame. Non cedere subito alla voglia iniziale di mangiare e sarà possibile vedere che a volte passa.
  - Se trascorsi 15-20 minuti la fame non è passata, mangiare uno snack o un mini-pasto di frutta, verdura e proteine.

#### **Se l'obiettivo è aumentare muscoli o forza:**

- Attenersi allo stesso piano alimentare, ma aumentare le porzioni (mantenendo i rapporti) per aumentare il numero totale di calorie assunte ogni giorno. Ad esempio, aumentare le porzioni di proteine e di carboidrati complessi ai pasti del 50%. Per aumentare i muscoli e la forza, è possibile in alternativa aggiungere uno snack in modo da rispettare il maggior fabbisogno calorico del corpo.
- Concentrarsi sull'alimentazione post-allenamento mangiando uno snack entro 30 minuti dal completamento dell'allenamento. Assicurarsi di unire carboidrati, come la frutta, a proteine (yogurt, latte o proteine in polvere) per promuovere la massa muscolare e il recupero. Anche il latte al cioccolato è un'ottima porzione.

## **Panoramica dei piani alimentari**

Il piano alimentare per le donne prevede circa 1400 calorie, mentre quello per gli uomini circa 1600 calorie, di elevata qualità, non solo per perdere peso, ma anche per sentirsi meglio e ottenere il massimo dalle calorie ingerite. Le vitamine, i minerali e gli antiossidanti derivati dagli alimenti integrali aiutano a restare in forma. Nella maggior parte delle persone, questi livelli di calorie porteranno ad una sana perdita di peso. Tenere presente che il metabolismo è diverso da persona a persona e che dipende da età, altezza, peso, livello di attività e genetica. Prestare estrema attenzione al peso, ai livelli di fame e all'energia e aggiustare l'apporto calorico se necessario.

#### **Per chi ha superato i 55 anni:**

- Chi ha più di 55 anni ha bisogno di meno calorie perché con l'avanzare dell'età il metabolismo rallenta. Rispettare il regime di tre pasti al giorno e uno snack opzionale.

#### **Per chi ha meno di 25 anni:**

- Chi ha meno di 25 anni potrebbe avere bisogno di più calorie. In caso di fame "da lupi" o se ci si sente con poca energia, aggiungere uno snack.

## **Colazione**

La colazione include una fonte di carboidrati complessi, frutta e una fonte di proteine che comprenderà anche grasso. Con un certo equilibrio tra carboidrati e fibre, derivante dalla combinazione di frutta e carboidrati complessi con proteine e grassi, ci si sentirà in forma tutto il giorno e sarà più facile tenere sotto controllo i livelli di fame durante tutto il giorno.

## **Snack**

Ogni snack è un modo per bilanciare carboidrati e proteine in modo da tenere i livelli di zucchero nel sangue più stabili: non si sentirà molto la fame e i livelli di energia non subiranno picchi e ribassi repentini.

Questo accade quando si ingerisce uno snack esclusivamente ad alto contenuto di carboidrati come patatine, caramelle, bibite gassate, cracker o brioche (pretzel).

## Pranzo e cena

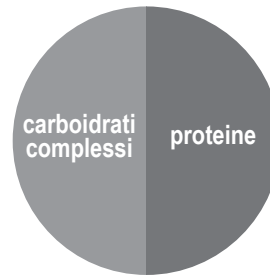
Il pranzo sposa le fibre nutritive delle verdure e dei carboidrati complessi con una fonte di proteine magre o a basso contenuto lipidico. I grassi buoni possono arrivare sia dalle proteine aggiunte durante la preparazione dei cibi (frutta a guscio su un'insalata) oppure sotto forma di condimento o salsa (come olio e aceto ad esempio).

Ecco una panoramica del giorno ideale:  
(consultare la Guida alle porzioni per valori ottimali)

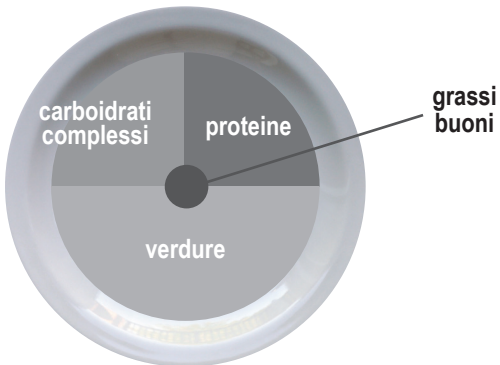
### Colazione



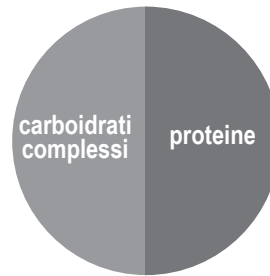
### Snack n. 1



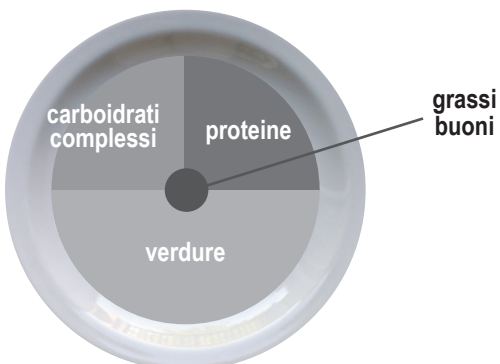
### Pranzo



### Snack n. 2



### Cena



Opzioni per la colazione	Frutta	Carboidrati complessi	Proteine/grassi
<b>Farina d'avena con noci e frutta</b> Cuocere in acqua l'avena. Guarnire con frutta, noci, latte, cannella e miele.	Frutti rossi o banana	Fiocchi di avena semplici (Normale o precotta)	Noci e latte
<b>Muffin all'uovo</b> Cuocere uno o più uova. Tostare il pane e guarnire con 1 fetta di formaggio, 1 fetta di prosciutto e pomodoro.	Pomodoro	Muffin all'inglese o sandwich sottile	Uova, prosciutto e formaggio
<b>Yogurt Power Parfait</b> Guarnire con della frutta. Spruzzare con 1 porzione di frutta a guscio, 2/3 cucchiaini di germi di grano o semi di lino macinati, 1 cucchiaino di fiocchi di avena e cannella.	Macedonia di frutta a scelta	Fiocchi d'avena, germe di grano e semi di lino macinati	Yogurt greco (senza grassi) e frutta a guscio
<b>Al volo, sandwich di mela e burro di arachidi</b> Pane tostato. Spalmare il burro di arachidi, 1/2 mela affettata finemente e 1 cucchiaino di miele.	Mela tagliata a fettine	Sandwich (sottile), pane o bagel (sottile)	Burro di arachidi

Opzioni pranzo e cena	Proteine magre	Carboidrati complessi	Verdure
<b>Lombo di maiale, patate dolci e cornetti</b>	Lombo di maiale al forno o alla griglia	Patate dolci al forno	Fagioli verdi
<b>Straccetti di pollo soffritti</b> Temperare con 2 cucchiaini di teriyaki	Petto di pollo o coscia senza pelle e senza ossa	Riso selvatico o integrale	Soffritto di verdure (fresche o congelate)
<b>Taco con carne e insalata come contorno</b> (3 per gli uomini, 2 per le donne) Aggiungere salsa, coriandolo e una manciata di formaggio grattugiato	Lombata o fesa	Tortilla di mais	Insalata
<b>Pasta integrale con gamberetti o fagioli cannellini e salsa alla marinara</b>	Gamberetti (surgelati o freschi) o fagioli cannellini	Pasta integrale	Broccoli al vapore
<b>Hamburger con patatine "fritte" al forno, mais e insalata</b> Grigliare i burger. Mettere in forno un vassoio antiaderente cosparso di patate a fettine per circa 25-30 minuti a 220°C.	Carne di manzo o tacchino macinata al 93% magra	Patatine (tipica forma allungata) al forno	Pannocchia all'americana + contorno di insalata
<b>Involantino di tonno e avocado con zuppa di verdure</b> Usare 85g di tonno (1 scatola). Guarnire con insalata, pomodoro, avocado e mostarda.	Tonno	Involantino (wrap) ad alto contenuto di fibre	Zuppa di verdure (fatta in casa o in scatola ma a basso tenore di sodio)

Opzioni snack	
Carboidrati complessi	Proteine
1 mela media	10-15 mandorle
Baby carote	2 cucchiari di hummus
1 sacchetto di cracker*	1 fettina sottile di formaggio
Barretta energetica o proteica inferiore alle 200 calorie	

\*Vedere [www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources) per i marchi raccomandati

## Ricompense opzionali

È possibile scegliere di sostituire lo snack n.2 con una ricompensa di 100/150 calorie. Si potrà optare per una ricompensa ogni giorno, ma per la salute ottimale si consiglia di limitare gli sfoghi a 3/4 volte a settimana. Usare l'approccio che funziona meglio. Seguono alcuni esempi:

- ½ tazza di gelato a basso tenore lipidico
- 1 sacchetto piccolo di patatine al forno
- 118 ml di vino o 355 ml di birra chiara
- 3 tazze di popcorn al microonde o light

## Esempio di piano per 3 giorni

In base a ciascuna opzione indicata sopra, un tipico piano di 3 giorni potrebbe essere:

	1° giorno	2° giorno	3° giorno
<b>Colazione</b>	Muffin all'uovo	Yogurt Power parfait	Farina d'avena con frutta e frutta a guscio
<b>Snack 1</b>	Mela con mandorle	Nut Thins® + striscioline di formaggio	Baby carote e hummus
<b>Pranzo</b>	Involto di tonno e avocado con zuppa	Resti della cena - giorno 1	Resti della cena - giorno 2
<b>Snack opzionale 2 o ricompensa</b>	½ tazza di gelato (da passeggio)	Barretta energetica	Un sacchetto di popcorn light pari a 100 calorie
<b>Cena</b>	Pasta con i gamberetti	Straccetti di pollo soffritti	Hamburger

## Guida alle porzioni

Ogni elemento elencato è per una porzione

UOMO	DONNA
<b>PROTEINE</b>	
2 uova 140 g di pollo, pesce, carne magra o tofu 2/3 tazze di fagioli o lenticchie* 1 tazza di yogurt greco* 45 g di formaggio	1 uovo 85 g di pollo, pesce o carne magra 1/2 tazze di fagioli o lenticchie* 1/2 tazza di yogurt greco* 45 g di formaggio
<b>GRASSI BUONI</b>	
2 cucchiaini di burro di arachidi o frutta a guscio* 2 cucchiaini di olio di oliva, semi di lino o noce 1/4 di tazza frutta a guscio 1/3 di avocado medio	1 cucchiaino di burro di arachidi o frutta a guscio* 1 cucchiaino di olio di oliva, semi di lino o noce 1/8 tazza o 2 cucchiaini di frutta a guscio (circa 15 mandorle) 1/4 di avocado medio
<b>CARBOIDRATI COMPLESSI</b>	
1 tazza di chicchi cotti (1/2 tazza crudi): fiocchi di avena, riso marrone, quinoa, pasta 1 patata normale o dolce media 2 tortilla di mais 1 fetta di pane (o 2 fette sottili pari a 120 calorie o meno) 1 muffin all'inglese, sandwich sottile o involtino ad alto contenuto di fibre	1/2 tazza di chicchi cotti (1/4 tazza crudi) 1/2 patata dolce media o patata normale 2 tortilla di mais 1 fetta di pane (o 2 fette sottili pari a 120 calorie o meno) 1 muffin all'inglese, sandwich sottile o involtino ad alto contenuto di fibre
<b>FRUTTA</b>	
1 mela, arancia o pera media 1 banana piccola (= lunghezza della mano) 1 tazza di bacche o macedonia di frutta 1/4 tazza di frutta disidratata (ottima fresca o congelata)	
Vegetali* Ad eccezione di mais e piselli, si può mangiare verdura a volontà; rispettare le porzioni da 1/2 tazza.	
2 tazze di spinaci o lattuga = 2 mani piene 1 tazza di verdura cruda 1/2 di tazza di verdura cotta 177ml di succo di verdure a basso contenuto di sodio	
<b>RICOMPENSE OPZIONALI</b>	
1/2 tazza di gelato a basso tenore lipidico 1 sacchetto piccolo di patatine al forno 28 g di cioccolato fondente 118 ml di vino o 355 ml di birra chiara 3 tazze di popcorn al microonde o light	

\* alcuni cibi sono una combinazione di proteine e carboidrati o di proteine e grassi



1 tazza = baseball



1/2 tazza = lampadina



28 g. o 2 cucchiaini = pallina da golf



1/4 di tazza frutta a guscio = lattina Altoids



85 g pollo o carne = mazzo di carte



1 patata media = mouse per PC



1 frutto di dimensioni medie = palla da tennis



15 o 30 g di formaggio = 3 cubetti

## Lista della spesa

<b>PANE E CHICCHI</b>	
Pane 100% integrale Pane ai cereali Muffin all'inglese integrali o light Sandwich o bagel sottili Tortilla integrali a basso contenuto di carboidrati o mais Involtini ( <i>wrap</i> ) ad alto contenuto di fibre Fiocchi di avena semplici: 1 minuto o alla vecchia maniera Cereali interi: riso marrone, bulgur, orzo, quinoa, couscous	Suggestimenti: reperire alimenti 100% integrali come primo ingrediente. Reperire prodotti con 4g di fibra a fetta o 5g per 2 fette di pane dietetico o light. Puntare a pane con meno di 100 calorie a fetta.
<b>LATTICINI E ALTERNATIVE</b>	<b>CRACKER, SNACK E BARRETTE ENERGETICHE</b>
Yogurt greco naturale senza grassi Kefir (bevanda tipo yogurt) Latte biologico scremato Latte di soia o alle mandorle Formaggi: feta, parmigiano, mozzarella, in fette (light), provolone, svizzero, a cubetti o confezioni monodose	Semi o frutta a guscio non salata 710 ml (3 tazze) di popcorn al microonde o light Baccelli di edamame Barre energetiche Cracker Hummus
	Suggestimenti: limitare cracker, brioches ( <i>pretzel</i> ) e patatine a 2/3 dosi a settimana. Abbinare sempre proteine come hummus, formaggio o frutta a guscio. Reperire barrette energetiche con meno di 200 calorie e 20 g di zucchero e almeno 3 g di proteine e 3 g di fibra. Reperire cracker con meno di 130 calorie e 4 g o meno di grasso a porzione.
<b>CARNE, PESCE, POLLAME e PROTEINE</b>	<b>GRASSI E OLI</b>
Selvaggina Salmone, ippoglosso, tonno, tilapia, gamberi, pesce gatto, capasanta o granchio Lombo di maiale, costolette di maiale o arrosto di maiale Cosce o petti di tacchino o pollo (niente pelle) Uova e chiare d'uovo al 100% Carne magra: lombata, collo (chuck), girello, filetto, 93% magra (da preferire la provenienza biologica e da pascolo) Salmone in scatola o tonno in acqua (al naturale) Pranzo, carne, roastbeef pollo, tacchino, prosciutto a basso tenore di sodio esente da nitrati Qualsiasi tipo di fagiolo, disidratato o in scatola, varietà a basso tenore di sodio Tofu e tempeh	Avocado Olio di oliva, vinaccioli, noci, sesamo o semi di lino Burro/spalmabili: reperire prodotti senza grassi trans e oli parzialmente idrogenati sull'elenco degli ingredienti.
Suggestimenti: preferire tagli di prima scelta o di carne selezionata, piuttosto che semplicemente "di qualità". Le prime fette sono più grasse. Limitare l'assunzione di carne altamente trasformata industrialmente e prodotti di imitazione della carne come ad esempio salsicce, bacon, salame e hotdog ad una volta a settimana o meno.	Suggestimenti: con olio di oliva leggero si fa riferimento al sapore e non al contenuto calorico. Misurare sempre olio e burro. Anche se un grasso è considerato buono, ha un elevato apporto calorico e le porzioni devono essere controllate.
<b>SURGELATI</b>	<b>SALSE E CONDIMENTI</b>
Tutte le verdure senza condimento Tutti i frutti Chicchi e miscele di chicchi	Aceti: riso, vino, balsamico Erbe e spezie, tanto fresche quanto disidratate Mostarda Salse piccanti e peperoncino Salsa alla marinara senza sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Succo di limone e lime Zenzero e aglio tritato Salsa di soia a basso tenore di sodio
	Suggestimenti: reperire prodotti senza glutammato, coloranti e sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Reperire salse con meno di 50 calorie a dose. Evitare salse a base di panna e condimenti come la salsa ranch, formaggi erborinati e la salsa alfredo.

Tutta la frutta e la verdura, fresca o congelata, è un'ottima scelta. Dato che ogni pasto contiene uno di questi ingredienti se non entrambi, il carrello dovrà riflettere questa tendenza.

## Sempre avanti!

### Suggerimenti per continuare a perdere peso e mantenere i cambiamenti ottenuti

- **Continuare a pesarsi una volta a settimana**, anche dopo aver raggiunto l'obiettivo di peso prefisso
- **Continuare a tenere un diario del cibo ingerito**. Una volta stabilito bene il piano alimentare, registrare il cibo una settimana sì e una no per mantenersi in pista. Non sentirsi in obbligo di farlo ogni giorno.
- **Preparare dei limiti**. La bilancia potrebbe non muoversi per settimane o addirittura mesi dopo una iniziale perdita di peso. Si tratta di una circostanza normale, da aspettarsi. È il corpo che, in modo naturale, si sta adattando al nuovo peso (inferiore). Rimanere concentrati sull'obiettivo a lungo termine, festeggiare i successi e i cambiamenti e combinare gli allenamenti per poter superare i limiti.
- **Bilanciamenti delle calorie per mantenere la perdita di peso**. Una volta raggiunto il peso target, è possibile aumentare l'apporto calorico quotidiano di 100 o 200 calorie a patto che il livello di attività rimanga invariato.
- **Premiarsi**. Per ogni obiettivo raggiunto, farsi un regalo "non alimentare" come ad esempio un massaggio, un capo di abbigliamento o un'uscita con amici e famiglia.
- **Usare le risorse riportate qui di seguito** per trovare nuove ricette, ottenere il consiglio di un esperto e la spinta a restare motivati

## Fonti

### Risorse scaricabili dal sito web di Bowflex™ ([www.Bowflex.com/Resources](http://www.Bowflex.com/Resources))

- La lista della spesa da frigorifero (modulo bianco)
- Formulario per la pianificazione dei pasti di 7 giorni
- Ulteriori opzioni per la cena
- Guida pre e post allenamento

### Domande e assistenza

- Fai domande, posta suggerimenti e collegati al nostro dietologo online Bowflex™ attraverso la pagina di Facebook di Bowflex

### Ricette

- [www.wholeliving.com](http://www.wholeliving.com)
- [www.eatingwell.com](http://www.eatingwell.com)
- [www.whfoods.org](http://www.whfoods.org)
- [www.livebetteramerica.org](http://www.livebetteramerica.org)

### Archivi alimentari online

- [www.myfitnesspal.com](http://www.myfitnesspal.com)
- [www.loseit.com](http://www.loseit.com)









