

SCHWINN™

590R



Manuali in altre lingue :
<http://www.schwinnfitness.com>

MANUALE DI MONTAGGIO/MANUALE UTENTE

SOMMARIO

Importanti precauzioni di sicurezza	3	Operazioni	25
Etichette di avvertenza di sicurezza/ numero di serie	5	Regolazioni	25
Specifiche	6	Modalità di minimo/accensione	25
Prima del montaggio	6	Programma Manuale (Avvio rapido)	26
Pezzi	7	Programmi profilo	26
Bulloneria	8	Modifica della visualizzazione dei valori di allenamento	27
Attrezzi	8	Pausa o arresto	27
Montaggio	9	Modalità Riepilogo	28
Spostamento della macchina	18	Modalità di setup della console	28
Livellamento della macchina	18	Manutenzione	30
Caratteristiche	19	Parti di manutenzione	31
Caratteristiche della console	20	Risoluzione dei problemi	33
Monitoraggio della Frequenza cardiaca Bluetooth®	23		

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.SchwinnFitness.com/register

O contattare il numero 1 (800) 605– 3369.

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

Per dettagli sulla garanzia del prodotto, o in caso di domande o problemi relativi al prodotto stesso, contattare il distributore locale di fiducia. Per trovare il distributore locale, visitare: **global.schwinnfitness.com**

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, www.NautilusInc.com - Customer Service: Nord America (800) 605-3369, csnls@nautilus.com | Nautilus (Shanghai) Attrezzature per il Fitness Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Cina 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | fuori dagli Stati Uniti www.nautilusinternational.com | © 2021 Nautilus, Inc. | Schwinn, il logo Schwinn Quality, Schwinn 590R, JRNY, Bowflex e Nautilus 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. Tutti gli altri marchi sono di proprietà dei rispettivi proprietari. I loghi e la grafica Bluetooth® sono marchi di fabbrica registrati detenuti da Bluetooth SIG, Inc., e qualsiasi uso di suddetti marchi da parte di Nautilus, Inc. è sotto licenza.

MANUALE ORIGINALE - SOLO VERSIONE IN INGLESE

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

Attenersi alle seguenti avvertenze:

! **Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina.**

Leggere attentamente e comprendere le istruzioni di montaggio.

- 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.
 - Non montare la macchina all'aperto o in presenza di acqua o umidità.
 - Assicurarci che il montaggio abbia luogo in un'area di lavoro adeguata, lontano da passanti e spettatori.
 - Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.
 - Sistemare la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
 - Non cercare di modificare il design o la funzionalità della macchina. Ciò potrebbe compromettere la sicurezza di questa macchina e invalidare la garanzia.
 - In caso di necessità di pezzi di ricambio, utilizzare solo pezzi di ricambio e attrezzature 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.
 - Prima di utilizzare la macchina per la prima volta, leggere e assicurarsi di aver compreso per intero il Manuale fornito a corredo. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.
 - Eseguire tutte le fasi di montaggio nella sequenza indicata. Un montaggio errato può provocare lesioni o un funzionamento scorretto.
- **CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.**

Prima di utilizzare questa attrezzatura, attenersi alle seguenti avvertenze:

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

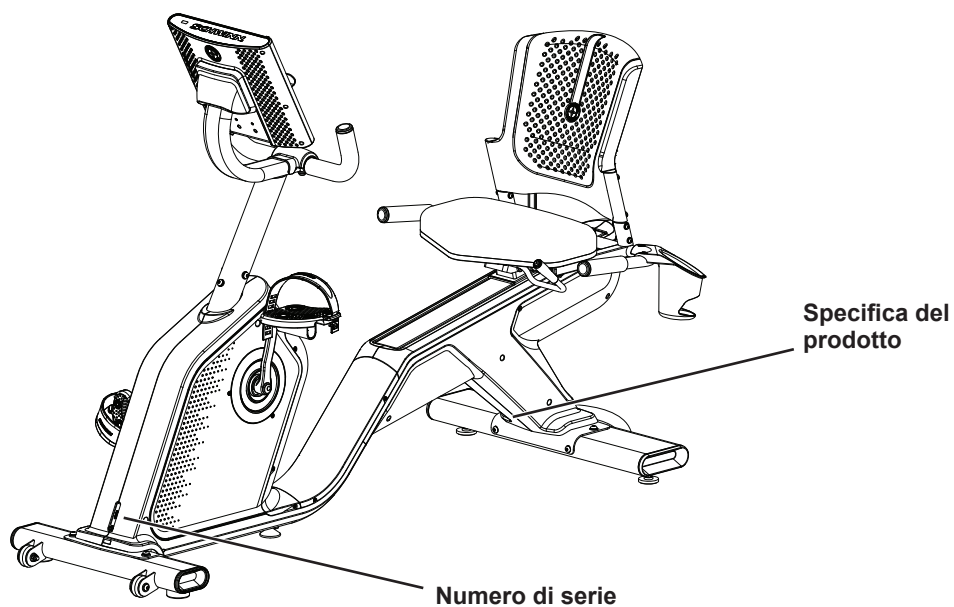
Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina. Sostituire le etichette di sicurezza se queste si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per la fornitura di etichette sostitutive.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

- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi alla macchina. Le parti in movimento e altre funzioni della macchina possono essere pericolose per i bambini.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni. L'utilizzo della macchina da parte di soggetti di età compresa tra i 14 e i 17 anni deve essere supervisionato.
- Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Controllare attentamente la sella, i pedali e i bracci della pedivella. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per le informazioni sulle riparazioni. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale per eventuali informazioni su interventi di assistenza.

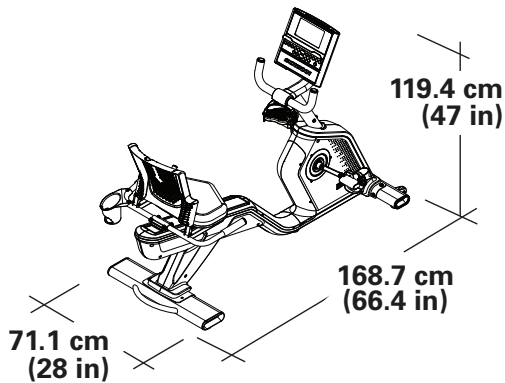
- Limite di peso massimo per l'utente: 150 kg (330 lb). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.
- Questa macchina è intesa per l'utilizzo domestico o per studi e strutture istituzionali. Se installata in un contesto commerciale o istituzionale, l'uso deve essere limitato a meno di 3 ore al giorno e la macchina può essere utilizzata solo in aree dove l'accesso e il controllo della stessa siano gestiti e supervisionati da staff autorizzato. Il grado di gestione dipende, tra le altre cose, dallo specifico posizionamento della macchina, dalla sicurezza dell'ambiente e dalla familiarità degli utenti con l'attrezzatura stessa. Poiché la macchina è già stata utilizzata in precedenza, assicurarsi che il sellino, i pedali e il manubrio siano regolati, serrati e fissati nel modo giusto.
- Non indossare abiti larghi o gioielli. Questa macchina presenta parti in movimento. Non infilare le dita o altri oggetti all'interno di parti in movimento dell'attrezzatura.
- Impostare e mettere in funzione la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Attendere l'arresto dei pedali prima di posizionarvi i piedi. Prestare attenzione ogni volta che si sale o scende dalla macchina.
- Scollegare completamente l'alimentazione prima di eseguire interventi di riparazione sulla macchina.
- Non utilizzare la macchina all'aperto o in presenza di umidità o acqua. Mantenere i pedali puliti e asciutti.
- Mantenere al lato della macchina uno spazio di almeno 0,6 m (24") per accedere alla macchina e alla parte posteriore della macchina. È la distanza di sicurezza raccomandata per accedere e passare attorno alla macchina e per scendere in caso di emergenza. Tenere le altre persone lontano da quest'area durante l'utilizzo della macchina.
- Non sforzarsi esageratamente durante l'esercizio. Utilizzare la macchina nel modo descritto nel presente manuale.
- Regolare correttamente e azionare in sicurezza tutti i dispositivi di regolazione della posizione. Assicurarsi che i dispositivi di regolazione non colpiscano l'utente.
- L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che sono possibili modifiche di velocità e resistenza nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.
- Mai abbandonare una macchina alimentata. Staccare dalla presa ogni volta che non la si usa e prima di rimuovere o introdurre eventuali componenti.
- Non pedalare all'indietro. Se doveste farlo, i pedali potrebbero allentarsi, con conseguenti danni alla macchina e/o lesioni per l'utente. Non azionare mai questa macchina con i pedali allentati.
- L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi (inclusi i bambini) presenti capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza a meno che non sia supervisionato o riceva le giuste istruzioni per usare l'apparecchio da una persona responsabile della sicurezza.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.

- **CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.**

**ETICHETTE DI AVVERTENZA DI SICUREZZA
E NUMERO DI SERIE**



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



Peso massimo utente: 150 kg. (330 lb).
 Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura: 11994,6 cm² (1859,2 in²)
 Peso della macchina: 48,8 kg. (107,6 lb).

Requisiti di alimentazione (Adattatore CA)

Tensione di ingresso: 100 - 240V CA 50/60Hz, 0.5A
 Tensione di uscita: 12V DC, 3A



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

Prima del montaggio

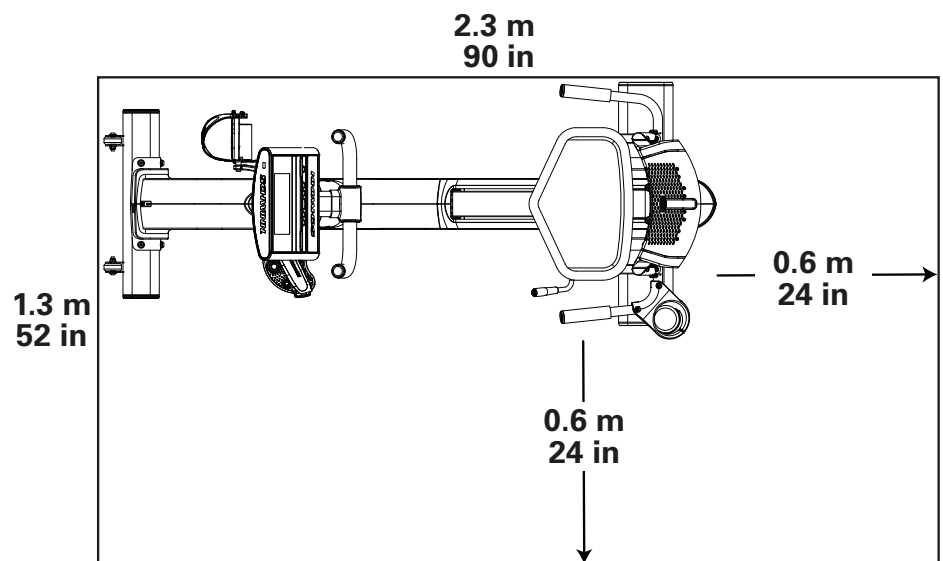
Selezionare l'area in cui si collocherà e utilizzerà la macchina acquistata. Per un utilizzo sicuro, il prodotto dovrà essere disposto su una superficie dura e in piano. Raccomandiamo un'area per il montaggio di almeno di 2,9 m x 1,9 m (114" x 76"). Il tempo stimato di montaggio della macchina è 60-90 minuti. Prevedere un'area di allenamento di almeno 2,3 m x 1,3 m (90" x 52").

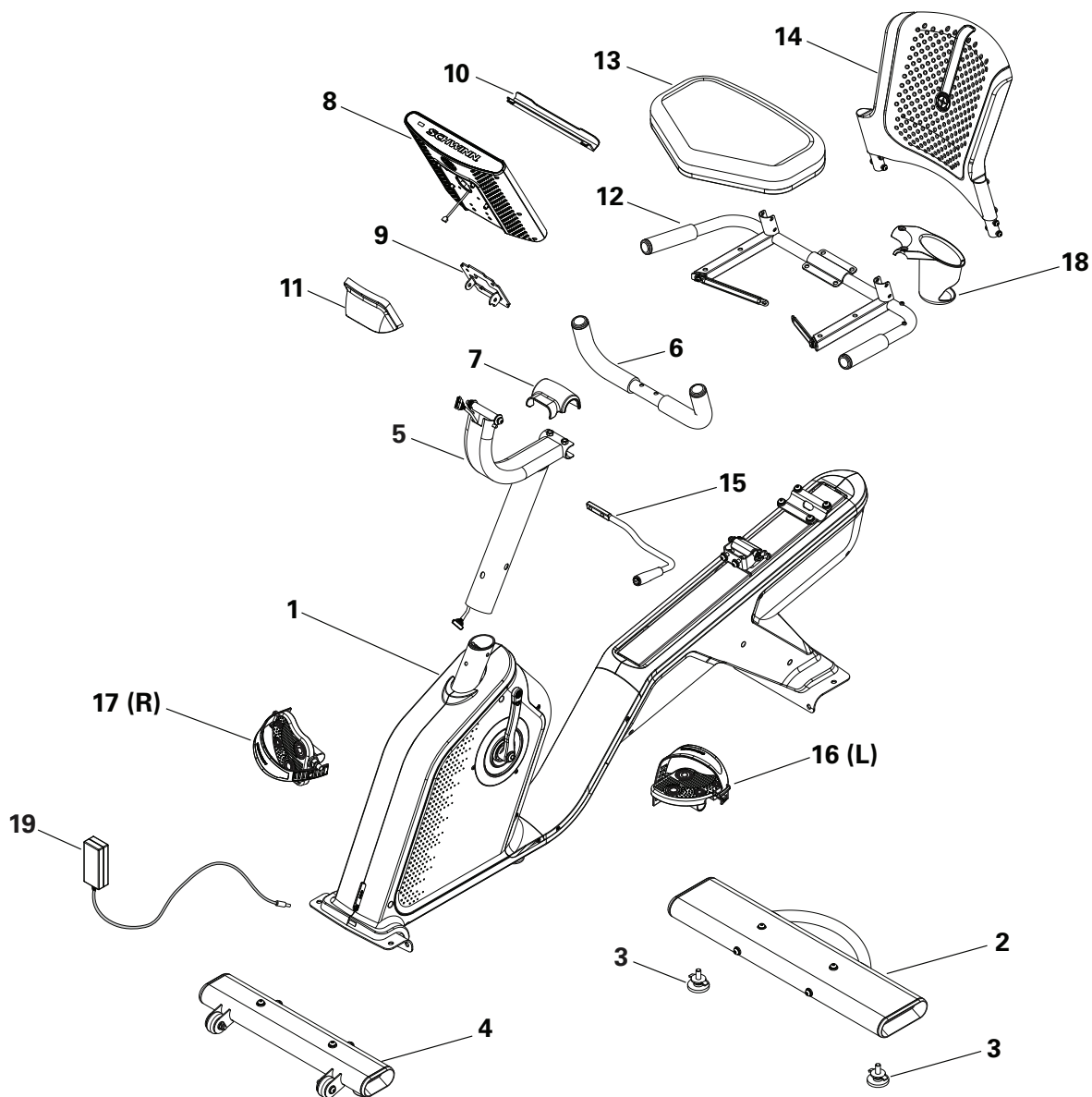
AVVISO: Ispezionare la macchina per verificare che non vi siano danni dovuti alla consegna. In caso di danneggiamento, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).

Accorgimenti di base per il montaggio

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

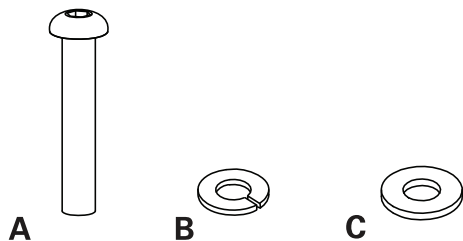
- Prima del montaggio leggere e comprendere le "Importanti precauzioni di sicurezza".
- Riunire tutti i componenti necessari per ciascuna fase di montaggio.
- Se non altrimenti specificato, usare le chiavi raccomandate e avvitare i bulloni e i dadi verso destra (in senso orario) per serrarli e verso sinistra (in senso antiorario) per allentarli.
- 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 principale	11	1	Copertura perno
2	1	Stabilizzatore posteriore	12	1	telaio sedile
3	2	Piedino livellatore	13	1	Cuscino del sellino
4	1	Stabilizzatore anteriore	14	1	Schienale sedile
5	1	Albero della console	15	1	Maniglia di regolazione sedile
6	1	Manubrio verticale	16	1	Pedale sinistro (L)
7	1	Coperchio attacco manubrio	17	1	Pedale destro (R)
8	1	Console	18	1	Porta bicchiere
9	1	Staffa di montaggio della console	19	1	Adattatore CA
10	1	Porta-dispositivi *			

* Questo articolo è nella busta con i Manuali.



Articolo	Qtà	Descrizione
A	4	Vite esagonale a testa arrotondata, M8x45
B	4	Rondella elastica, M8
C	4	Rondella piatta, stretta , M8

Nota: Parti selezionate di bulloneria sono fornite come ricambi della bulloneria a corredo. I pezzi di bulloneria (*) sono per l'albero della console. Tenere presente che, una volta completato con successo il montaggio della macchina, possono rimanere parti di bulloneria inutilizzate.

Attrezzi

Incluso



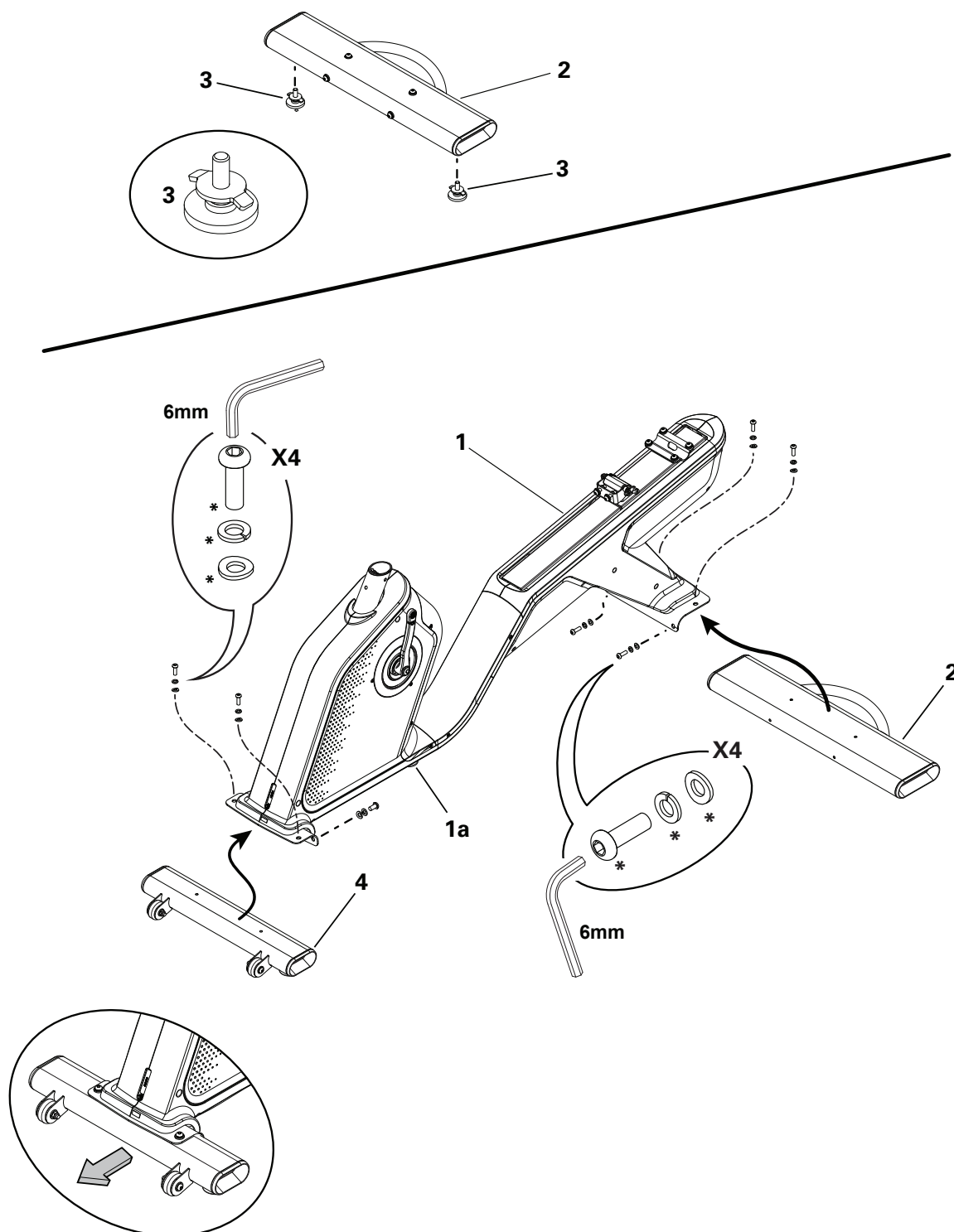
4 mm
6 mm



#2
13 mm
14 mm
15 mm

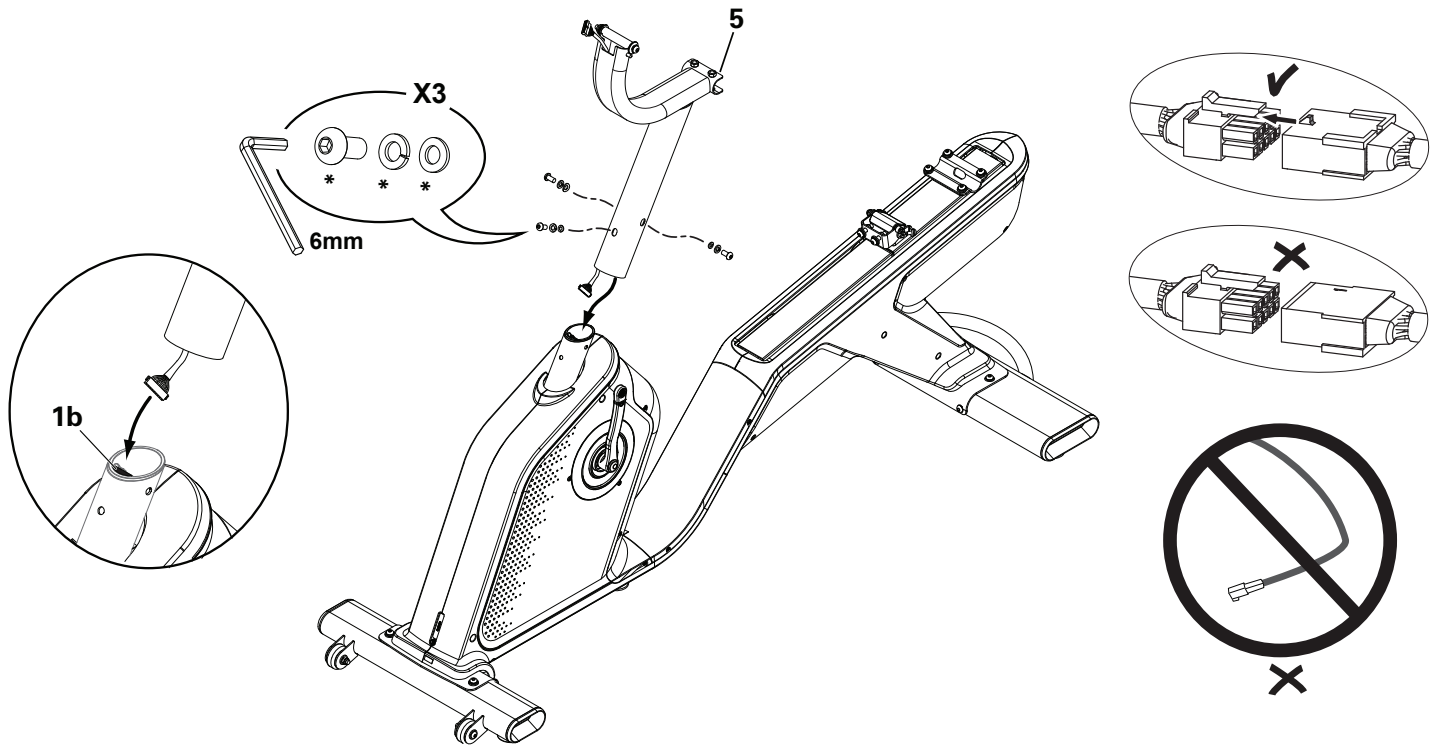
1. Fissare i piedini livellatori allo stabilizzatore posteriore e gli stabilizzatori al gruppo principale

Nota: la bulloneria (*) è pre-montata e non fa parte della bulloneria a corredo. Per garantire la stabilità del telaio, assicurarsi che il livellatore centrale (1a) non sia sollevato troppo in alto. Stringere a mano la bulloneria, quindi serrarla completamente.



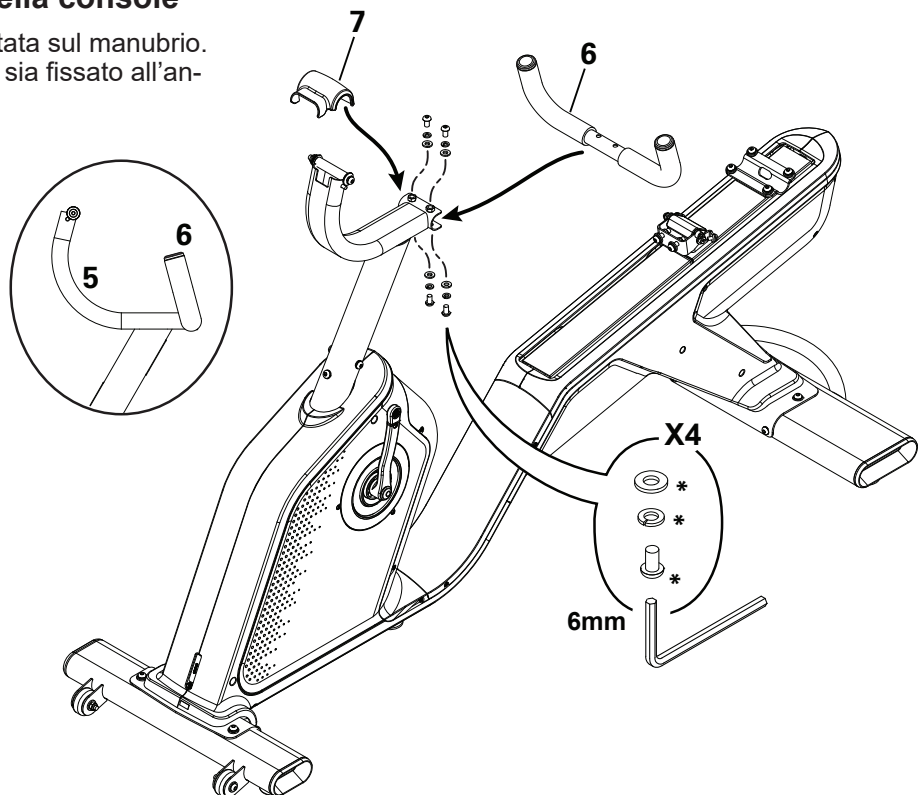
2. Collegare i cavi e attaccare l'albero della console al gruppo telaio

AVVISO: Rimuovere la bulloneria preinstallata (*) dal supporto dell'albero. Il connettore del cavo del telaio (1b) è attaccato all'inserto di plastica nel supporto dell'albero. Lasciare l'inserto di plastica e il connettore del cavo del telaio al loro posto e collegare bene il cavo dell'albero della console. Allineare i fermi dei connettori cavo e assicurarsi che i connettori si blocchino in posizione. Non tagliare o stringere i cavi. Non far cadere la bulloneria nella macchina. Allineare le rondelle curve in modo che la superficie sia a filo con il tubo dell'albero della console.



3. Fissare il manubrio all'albero della console

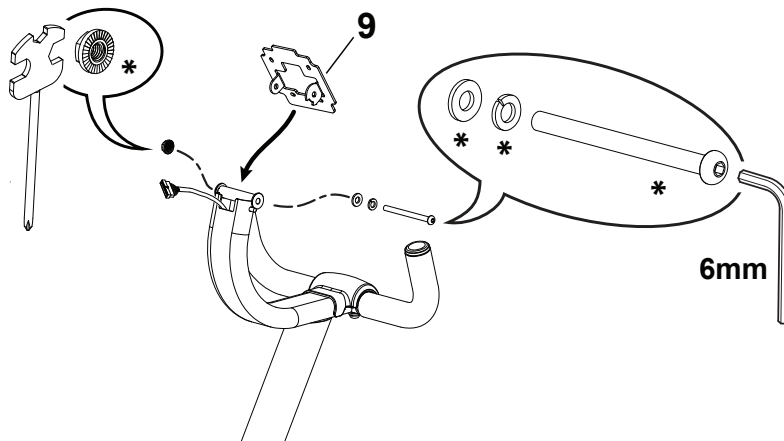
AVVISO: La bulloneria (*) è pre-montata sul manubrio. Assicurarsi che il manubrio sia fissato all'angolo corretto. Serrare completamente la bulloneria. Premere il coperchio (7) in posizione sull'attacco del manubrio.



4. Fissare la staffa di montaggio della console all' albero della console

Nota: La bulloneria (*) è pre-montata nell'albero della Console.

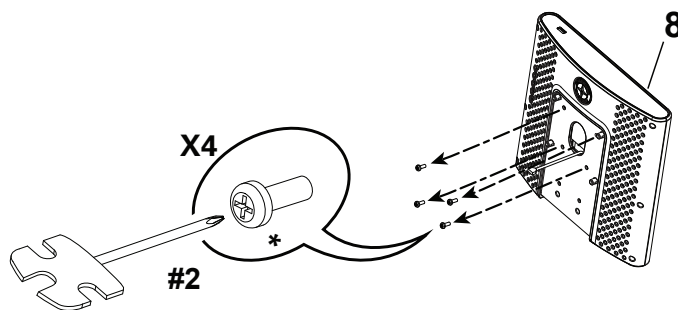
AVVISO: Non tagliare o pizzicare i cavi.



5a. Rimuovere le viti della console

Nota: Rimuovere le viti pre-montate(*) dal retro della console.

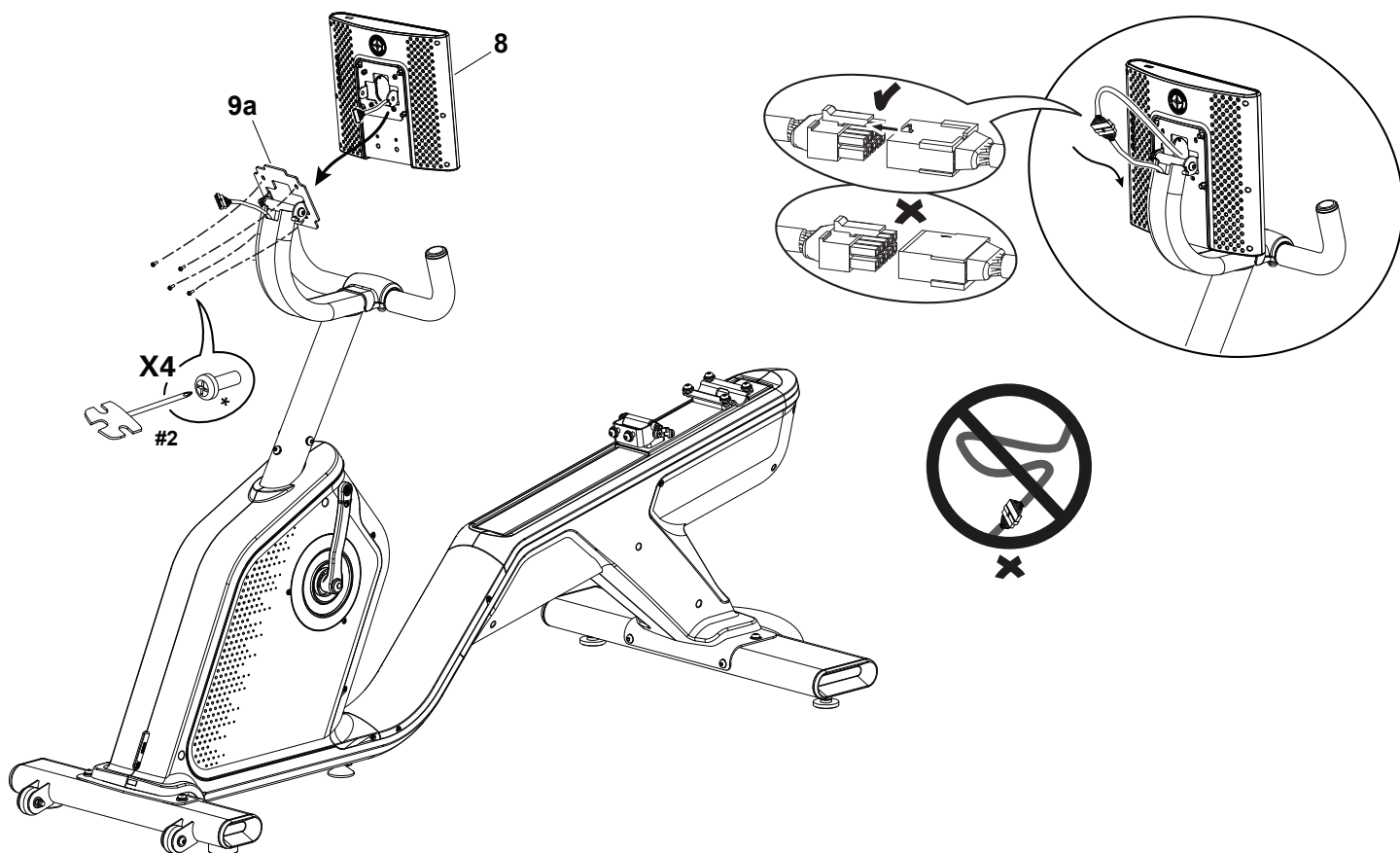
AVVISO: Non lasciate cadere le viti all'interno della console. Non tagliare o pizzicare i cavi.



5b. Montare il gruppo console sull'albero della console

AVVISO: Questo passaggio potrebbe richiedere la presenza di due persone. Non tagliare o pizzicare i cavi.

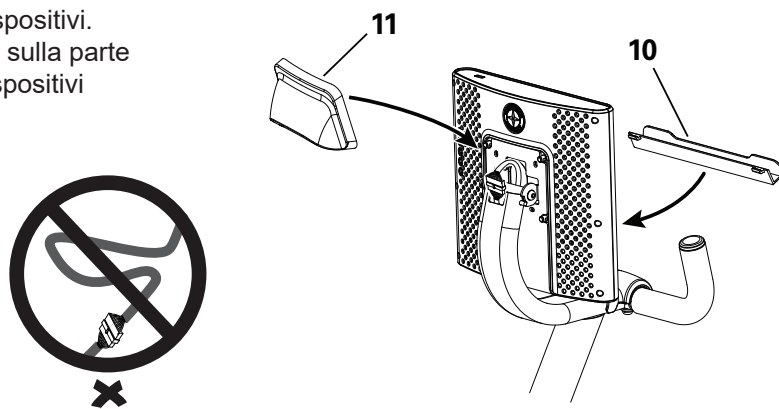
Nota: Inclinare la console per installare la linguetta larga (9a) sulla parte superiore della staffa di montaggio della console. Far passare i cavi della console attraverso la staffa. Fissare la console alla sua staffa di montaggio prima di collegare i cavi. Montare prima le viti inferiori (*), quindi serrare tutte le viti. Collegare il cavo della console al cavo dell'albero della console. Allineare i fermi dei connettori cavo e assicurarsi che i connettori si blocchino in posizione. Spingere il cavo in eccesso verso il basso nell'albero della console.



5c. Installare la copertura perno e il porta-dispositivi

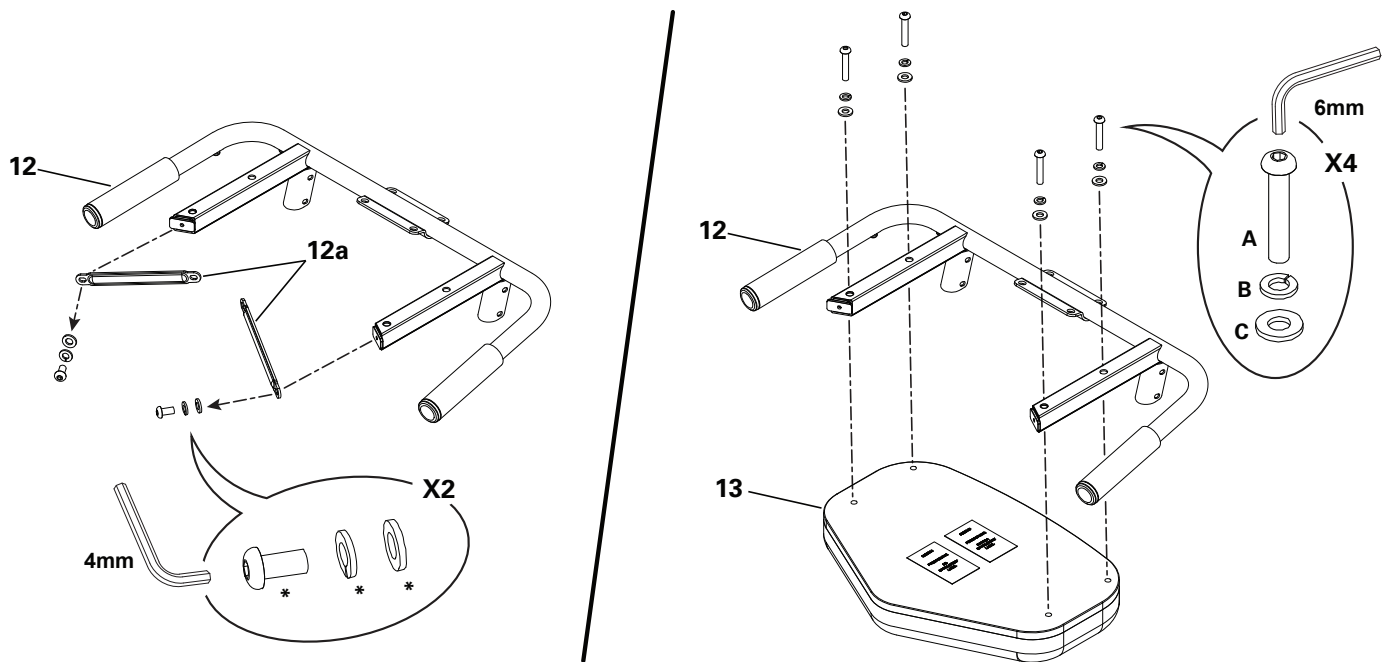
AVVISO: Non tagliare o pizzicare i cavi.

Nota: Rimuovere la pellicola adesiva dal porta-dispositivi. Far scorrere le linguette negli alloggiamenti sulla parte anteriore della console e ruotare il porta-dispositivi verso il basso. Premere con decisione e in modo uniforme contro la parte anteriore della console per fissare saldamente la superficie adesiva.



6. Rimuovere i montanti di supporto dal telaio del sedile e fissare il cuscino del sedile

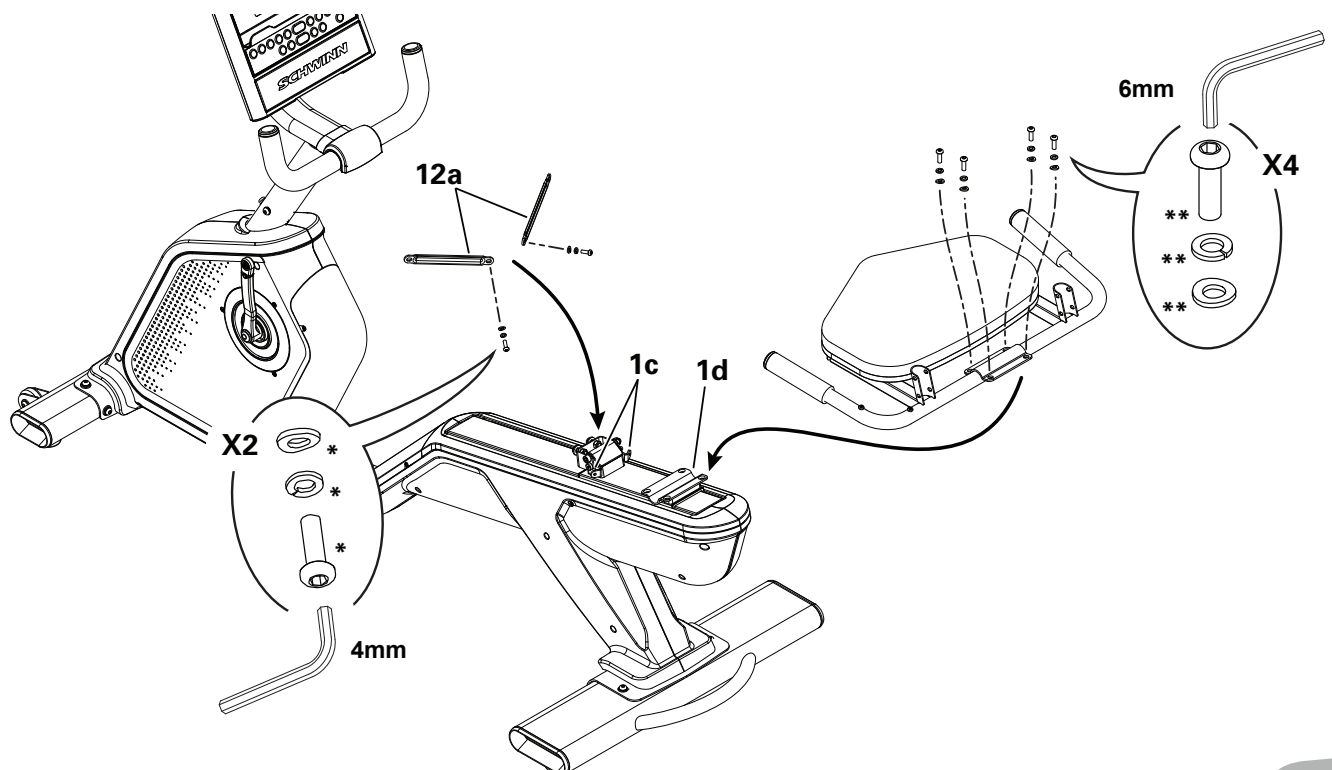
AVVISO: Mettere da parte i montanti di supporto (12a) e la bulloneria (*) in modo sicuro per la fase 8. Fissare il telaio del sedile. Serrare completamente la bulloneria.



7. Fissare i montanti di supporto e il gruppo telaio del sedile alla guida sedile

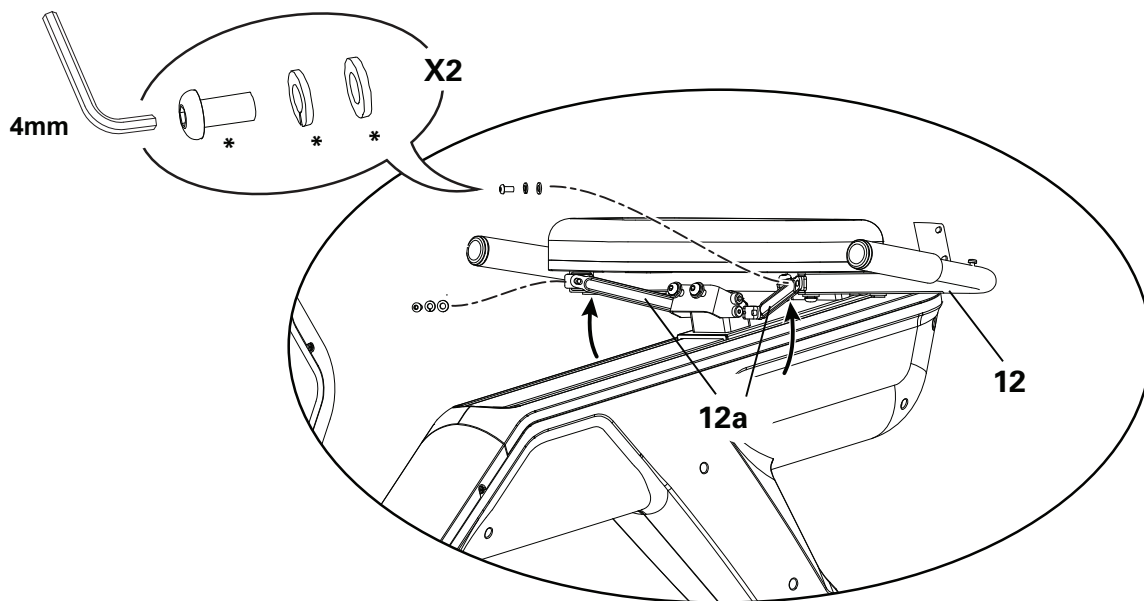
AVVISO: Rimuovere la bulloneria preinstallata (*) dalla staffa di supporto del sedile (1c) e la bulloneria (**) dalla staffa di supporto del manubrio (1d). Fissare i montanti (12a) alla staffa del sedile (1c) utilizzando la bulloneria (*). Serrare a mano la bulloneria.

Fissare il gruppo telaio del sedile alla staffa di supporto del manubrio (1d) utilizzando il resto della bulloneria (**). Serrare a mano la bulloneria.



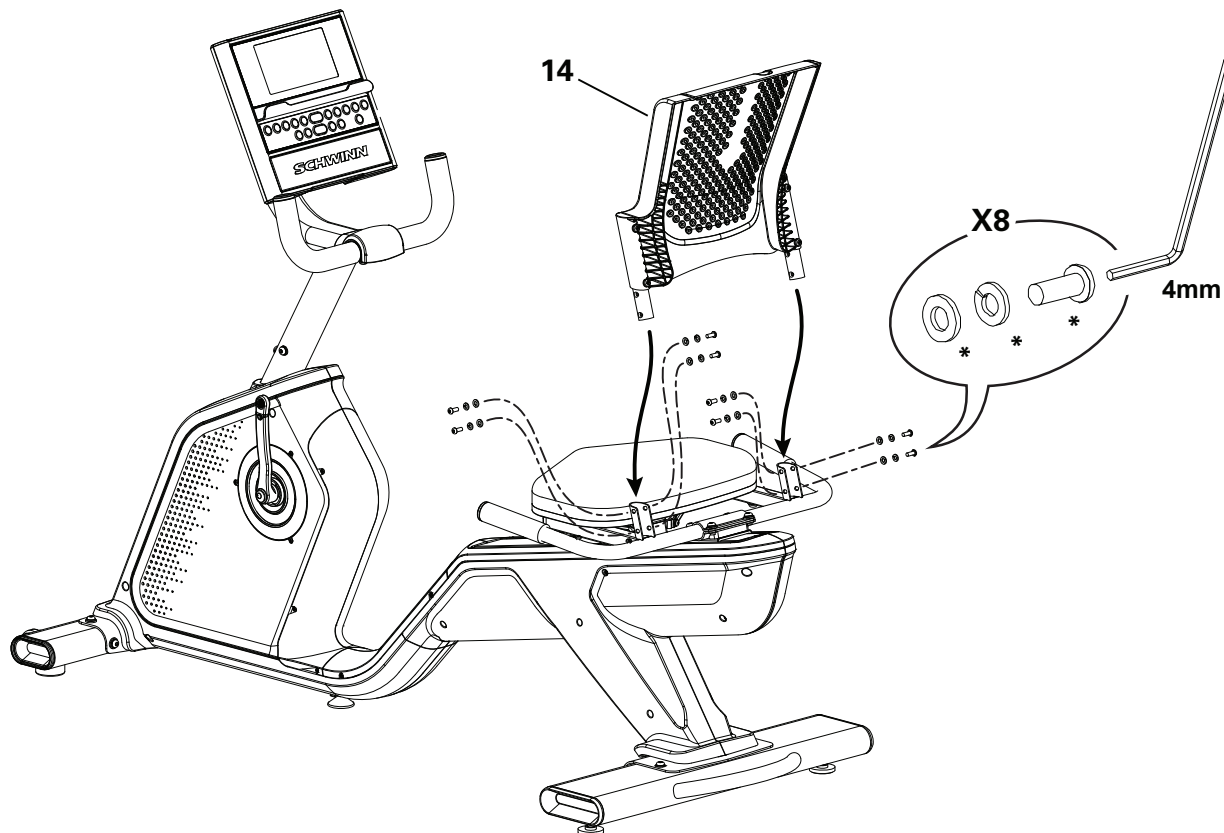
8. Fissare i montanti di supporto al gruppo telaio sedile

AVVISO: Ruotare i montanti di supporto (12a) verso l'alto e rimontare la bulloneria (* dal passo 6) per fissare i montanti di supporto al telaio sedile (12). Serrare a mano la bulloneria. Una volta inserita tutta la bulloneria, assicurarsi di serrare completamente tutta la bulloneria del gruppo telaio sedile dai passi 7 e 8.



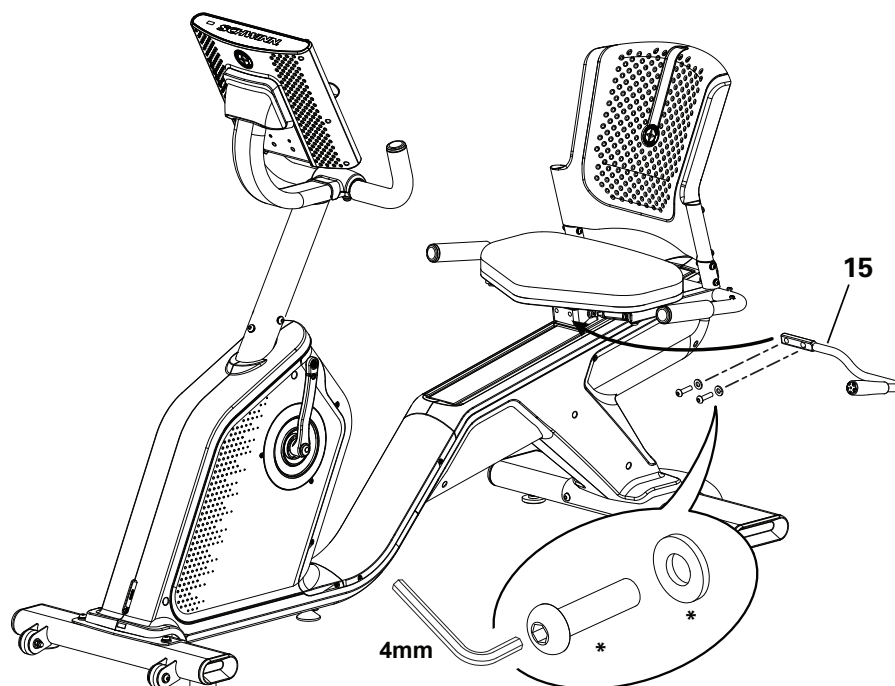
9. Fissare lo schienale del sedile al gruppo telaio sedile

AVVISO: La bulloneria (*) risulta pre-montata sullo schienale del sedile e non fa parte della bulloneria a corredo. Dopo avere inserito tutta la bulloneria, serrare saldamente.



10. Fissare la maniglia di regolazione del sedile

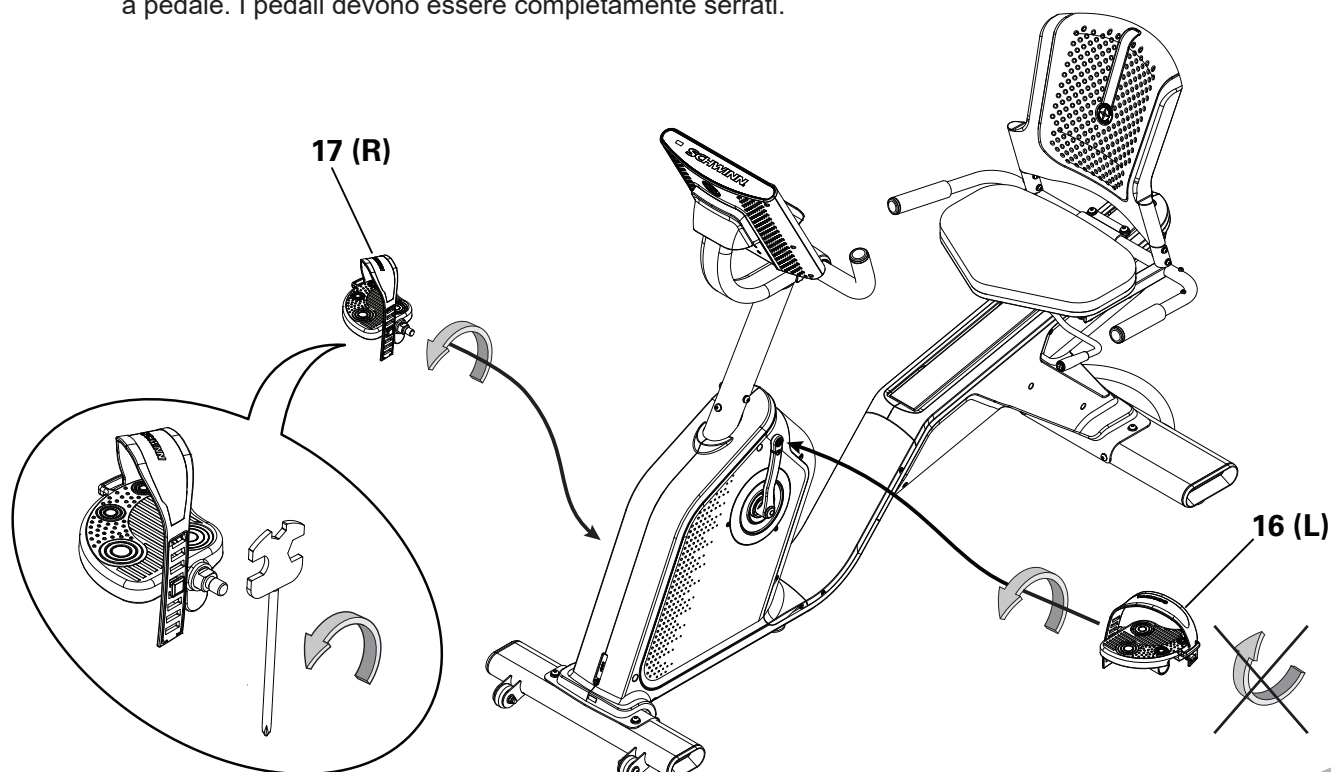
AVVISO: la bulloneria (*) è pre-montata e non fa parte della bulloneria a corredo.



11. Fissare le cinghie ai pedali e montare i pedali

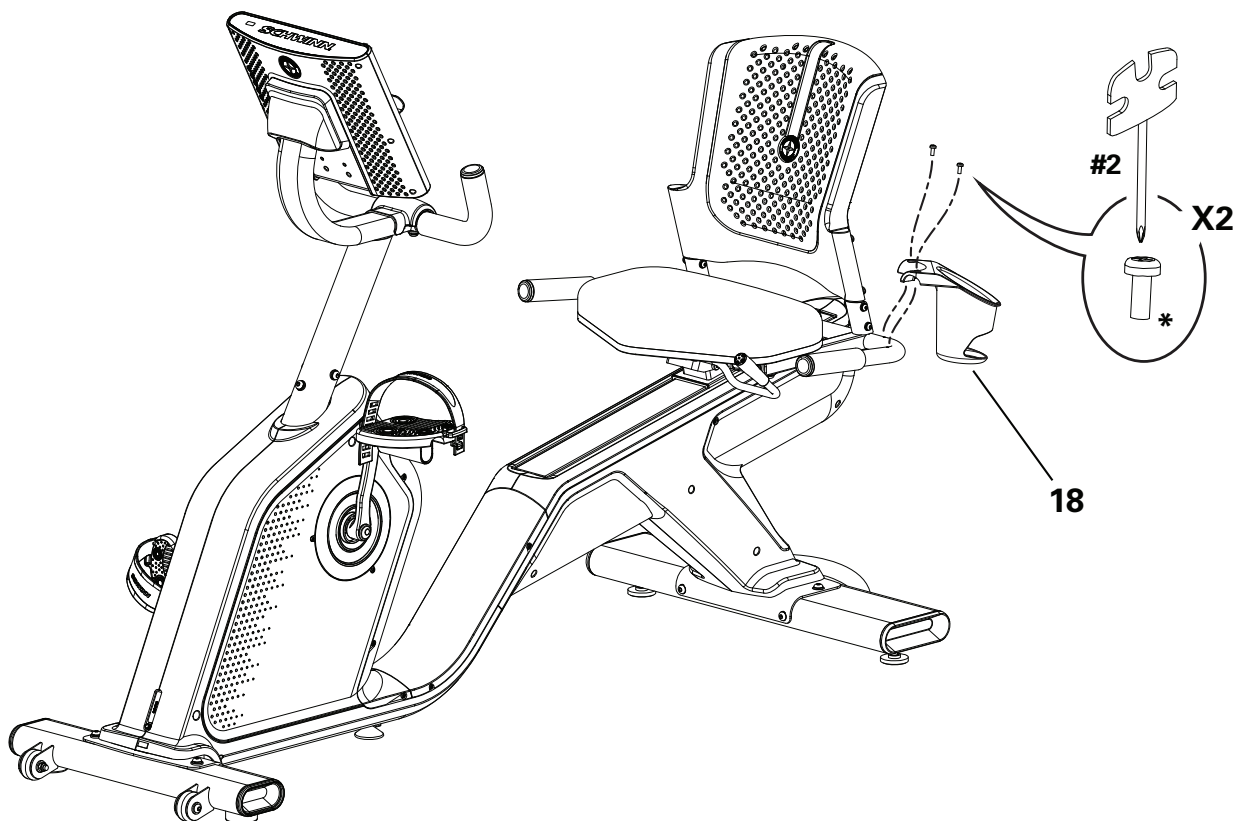
! Se la filettatura si danneggia a seguito di un'installazione sbagliata, i pedali possono sganciarsi dalla bicicletta e/o rompersi durante l'uso, con il rischio di gravi lesioni per l'utente.

Nota: il pedale sinistro presenta la filettatura inversa. Assicurarsi di attaccare i pedali sui relativi lati della cyclette. Per determinare l'orientamento, partire dalla posizione seduta della cyclette. Il pedale sinistro riporta una "L" e il pedale destro una "R". Avviare i pedali manualmente quindi serrarli a fondo con la chiave a pedale. I pedali devono essere completamente serrati.



12. Fissare il porta bicchiere al gruppo telaio

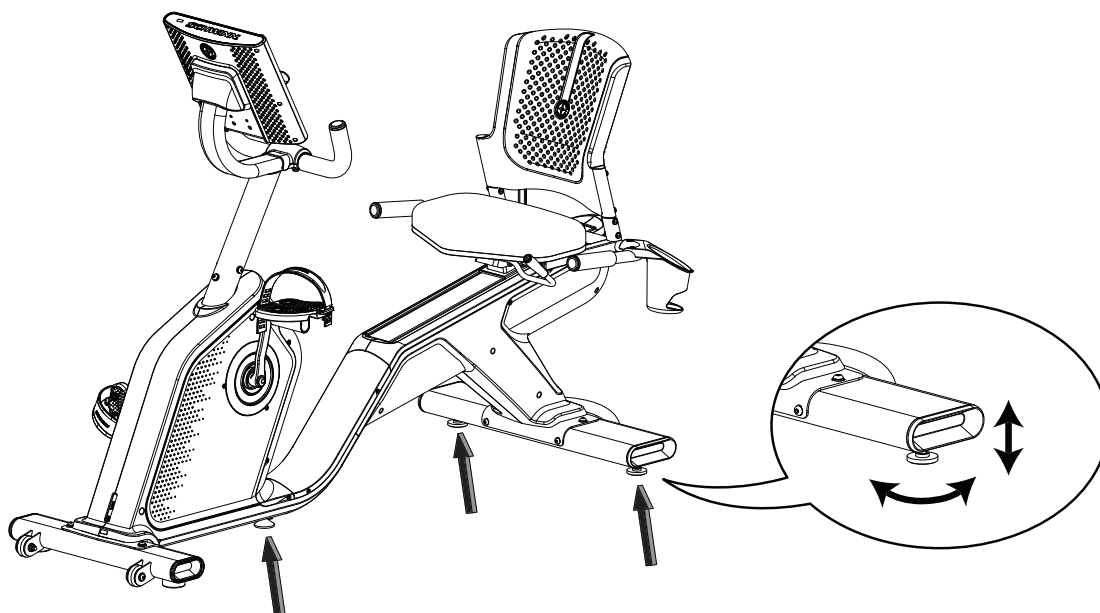
AVVISO: la bulloneria (*) è pre-montata e non fa parte della bulloneria a corredo.



13. Regolare i livellatori secondo necessità

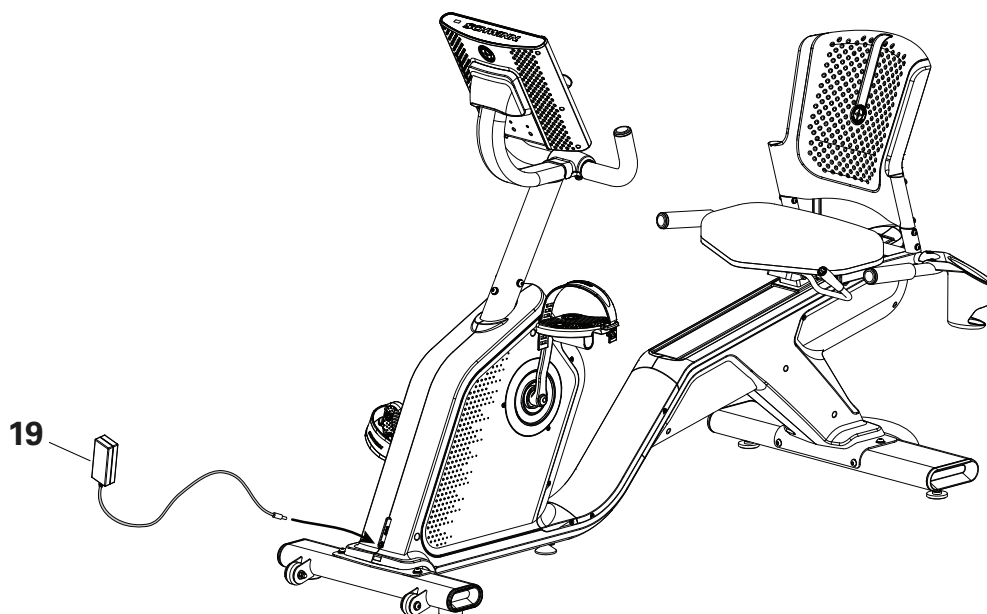
Allentare il dado di bloccaggio superiore. Ruotare il livellatore per regolare l'altezza. Regolare i livellatori posteriori sino a quando la macchina non risulta in piano. Serrare i dadi di fissaggio. Regolare quindi il livellatore centrale sino a quando non tocca il suolo e serrare i dadi di fissaggio. Assicurarsi che la macchina sia in piano.

⚠ 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.



14. Collegare l'adattatore CA al gruppo telaio

AVVISO: Assicurarsi che il connettore sia inserito completamente nella presa di alimentazione sulla macchina.



15. Ispezione finale

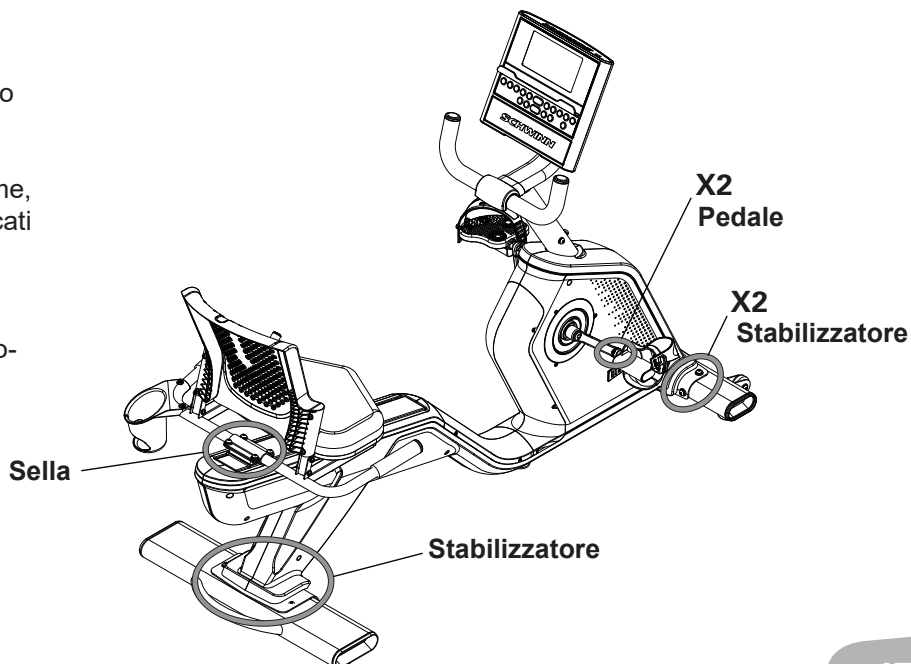
Controllare la macchina per assicurarsi che tutta la bulloneria sia serrata e che i componenti siano montati correttamente.

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

Rimuovere con cautela la pellicola protettiva in plastica dallo schermo del display, dalla tastiera e dalla parte superiore della console. A causa dell'elettricità statica, sullo schermo potrebbero essere visualizzate immagini "fantasma" che scompariranno dopo alcuni minuti.

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

AVVISO: Dopo le prime sessioni di allenamento, potrebbe essere necessario stringere nuovamente una parte della bulloneria. Per garantire un funzionamento regolare ed uniforme, assicurarsi di serrare i bulloni indicati dopo tre sessioni di allenamento. Consultare la sezione relativa alla manutenzione di questo manuale per gli intervalli di assistenza raccomandati successivamente.

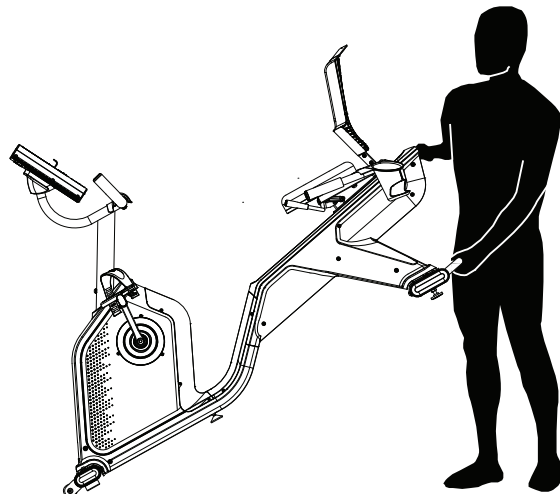


Spostamento della macchina

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

1. Rimuovere il cavo di alimentazione.
2. Usare la maniglia di trasporto per sollevare con cautela la macchina sulle rotelle di trasporto..
3. Spingere la macchina in posizione.
4. Abbassare delicatamente la macchina in posizione.

AVVISO: prestare attenzione quando si muove la cyclette. Movimenti bruschi possono compromettere il funzionamento del computer.



Messa in piano della macchina

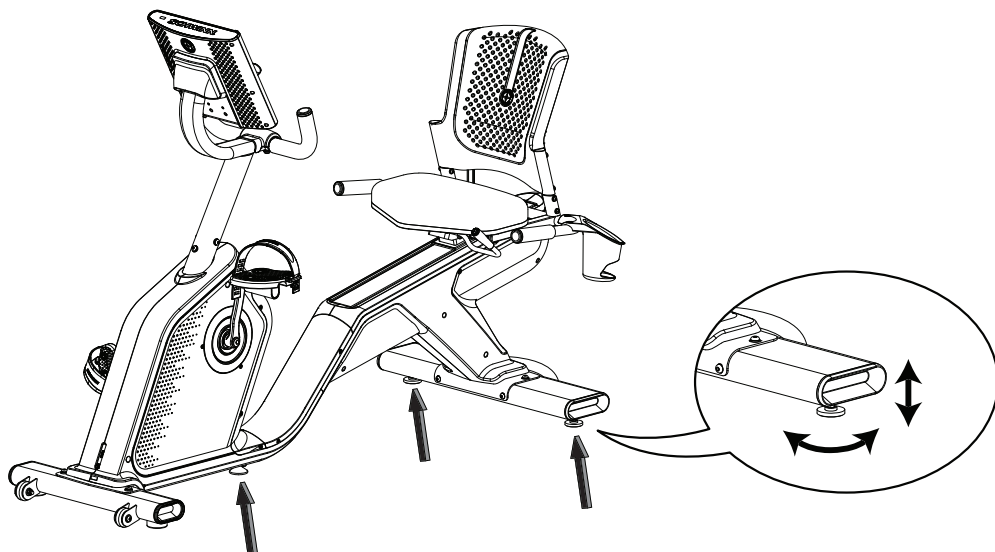
I livellatori si trovano su ciascun lato dello stabilizzatore posteriore e della guida telaio. Regolare i livellatori posteriori sino a quando la macchina non risulta in piano. Regolare quindi il livellatore centrale sino a quando non tocca il suolo e serrare i dadi di fissaggio.

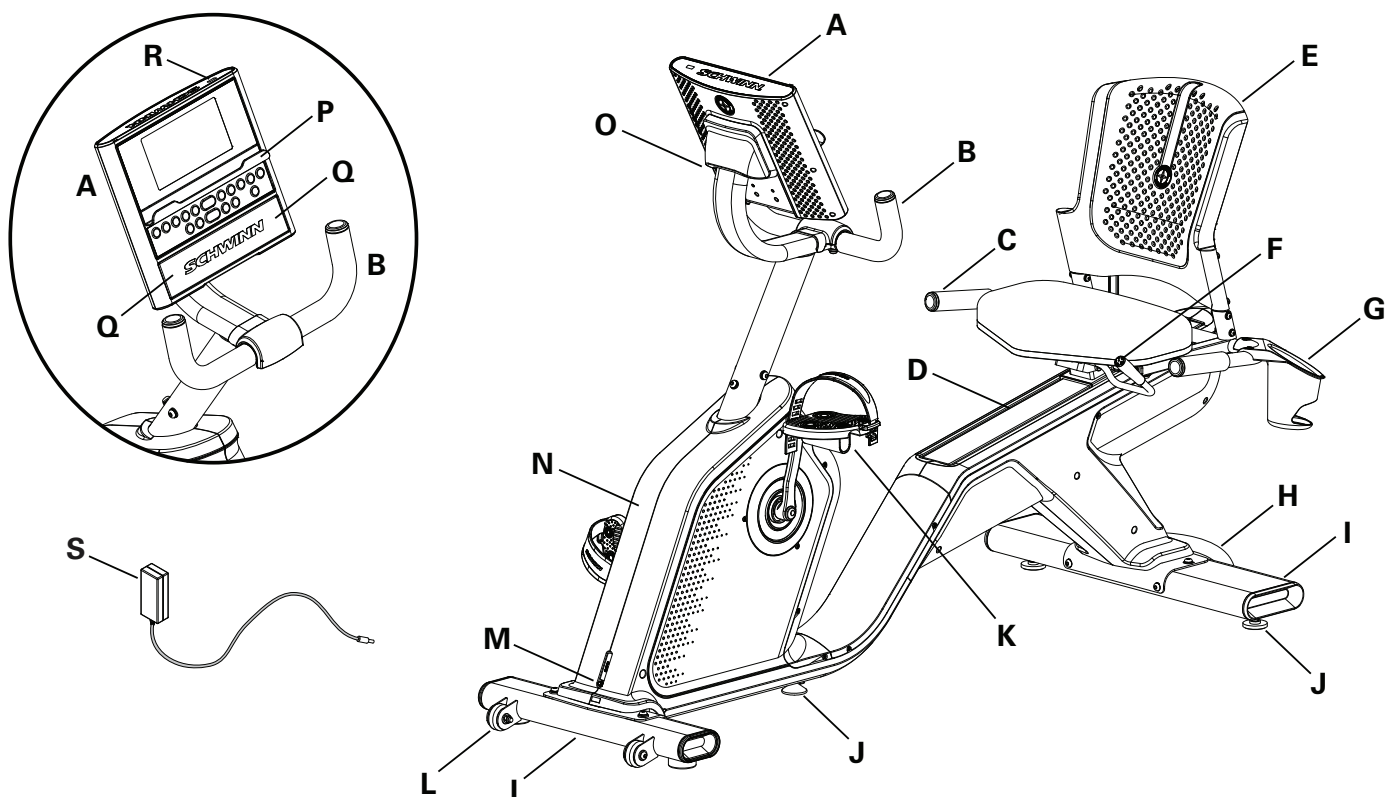
1. Allentare il dado di bloccaggio superiore.
2. Ruotare il livellatore per regolare l'altezza.

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

3. Serrare il dado di bloccaggio superiore per bloccare il livellatore.

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



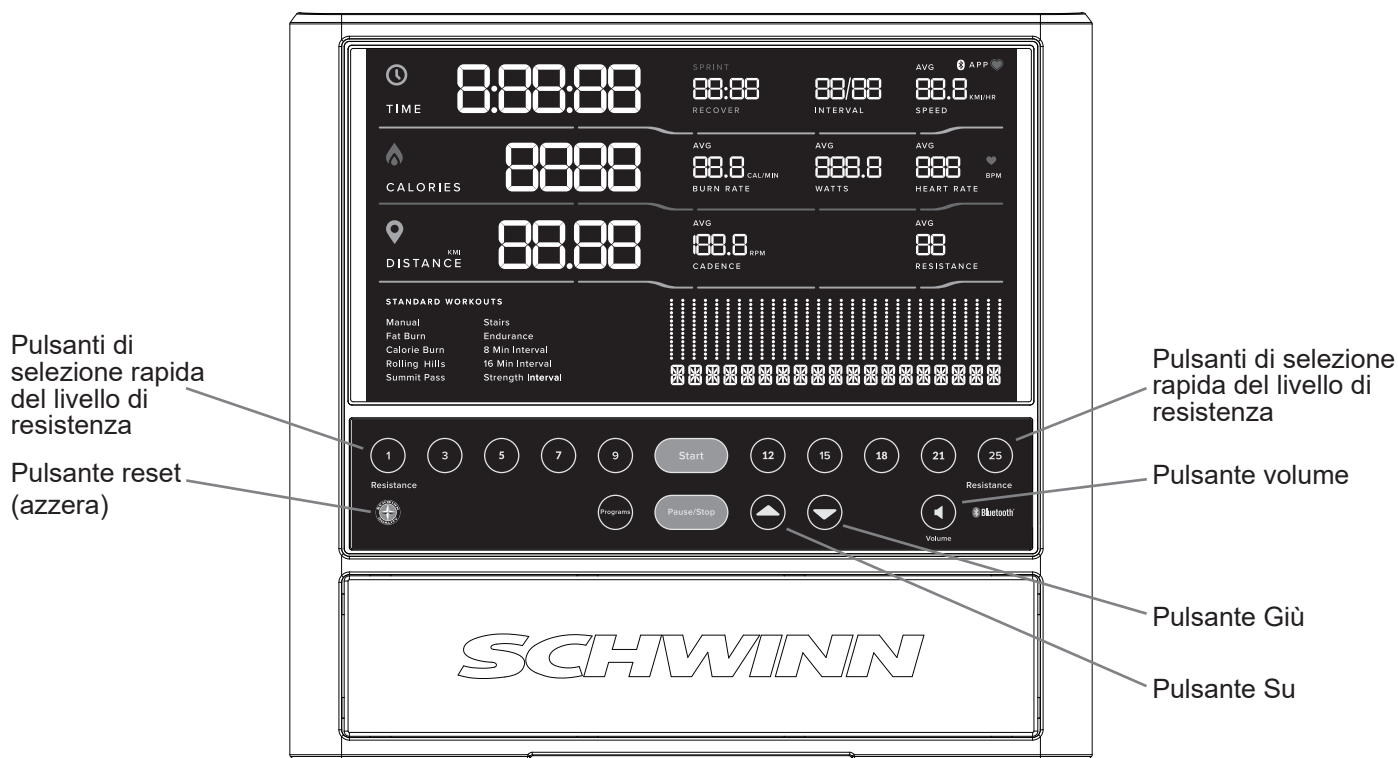


A	Console	L	Rotella di trasporto
B	Manubrio, verticale	M	Connettore di alimentazione
C	Manubrio, lato	N	Volano completamente protetto
D	Guida sedile	O	Albero della console regolabile
E	Sella regolabile	P	Porta-dispositivi
F	Maniglia di regolazione sedile	Q	Altoparlanti
G	Porta bicchiere	R	Porta USB
H	Maniglia di trasporto	S	Adattatore CA
I	Stabilizzatore	T	Ricevitore della frequenza cardiaca (HR) tramite Bluetooth® (non mostrato in figura)
J	Livellatore	U	Connettività Bluetooth® (non in figura)
K	Pedale		

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.



Funzioni della tastiera

Pulsanti di selezione rapida del livello di resistenza: consentono di passare rapidamente da un livello di resistenza ad un altro durante un allenamento.

Pulsante programmi - toccare per scorrere il menu dei programmi di allenamento.

Pulsante Start (Avvio): avvia un programma, conferma un'informazione oppure riprende un allenamento in pausa

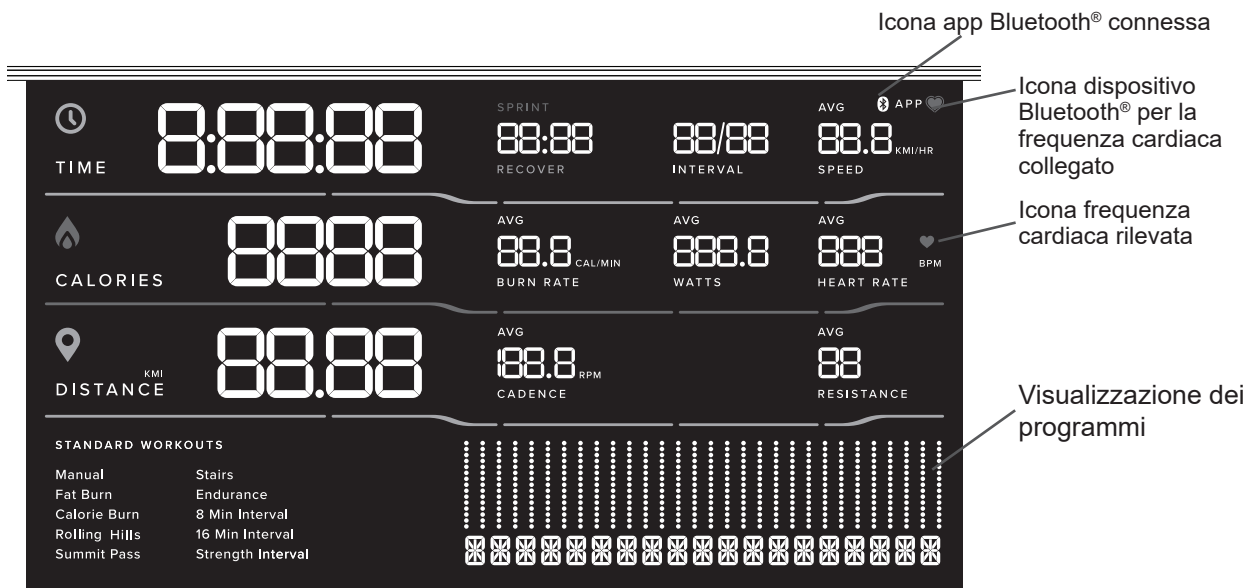
Pulsante Pausa / Interrompi - Mette in pausa un allenamento attivo o termina un allenamento in pausa.

Pulsante Su (▲): aumenta il livello di resistenza dell'allenamento o accede alle varie opzioni.

Pulsante Giù (▼): diminuisce il livello di resistenza o accede alle varie opzioni.

Pulsante Volume: Consente di impostare il livello audio della console. Premere per accedere ai livelli del volume: OFF, 1, 2 (impostazione predefinita), 3. **Non influisce sull'uscita dal tuo dispositivo personale.**

Pulsante di ripristino (logo Schwinn™) - solo per l'uso da parte del tecnico dell'assistenza. Quando viene premuto durante l'accensione, il pulsante ripristina le impostazioni della console allo stato predefinito di fabbrica. Per poter diventare pienamente operativa, la console richiede l'effettuazione di aggiornamenti. I dati di allenamento non vengono influenzati.



Display della console

La visualizzazione dell'app Bluetooth® collegata mostra quando la console è accoppiata con l'app.

L'icona per la frequenza cardiaca Bluetooth®- il display collegato indica quando la console è accoppiata con una fascia telemetrica per la frequenza cardiaca Bluetooth®.

L'icona della frequenza cardiaca-il display mostra quando la console riceve un segnale della frequenza cardiaca dai sensori della frequenza cardiaca Bluetooth®.

Time (Tempo)

Il campo di visualizzazione TIME indica il conteggio del tempo di allenamento.

Intervallo

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

Velocità

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

Calorie

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

Velocità di dispendio calorico

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

Watt

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

Frequenza cardiaca (Pulsazione)

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.**

Distanza

La visualizzazione relativa alla distanza (Distanza - miglia o km) dell'allenamento. La distanza massima è di 99,99. L'unità predefinita per la distanza è il MIGLIO (mi).

Nota: Per cambiare l'unità di misura (chilometri o miglia) prima dell'allenamento, premere il tasto Programmi e tenerlo premuto per 3 secondi per accedere alla modalità di setup della console. È visualizzato il messaggio della definizione dell'unità di misura del sistema. Premere il pulsante Su/ Giù per cambiare unità di misura (KM/KG o MI/LB) Con l'unità di misura desiderata visualizzata, premere il pulsante START (Avvio) per salvare.

Cadenza di pedalata

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

Resistenza

La visualizzazione della resistenza mostra il livello di resistenza selezionato per l'allenamento in corso.

Visualizzazione dei programmi

La visualizzazione dei programmi consente all'utente di vedere le relative informazioni mentre l'area a griglia mostra il profilo di corsa del programma. Ogni colonna del profilo corrisponde ad un intervallo (segmento di allenamento). Più alta è la colonna, maggiore è il livello di resistenza. La colonna lampeggiante mostra l'intervallo corrente.

Carica USB

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

Allenamento con altre App di fitness

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

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

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

Frequenza cardiaca Bluetooth® abilitata

La tua macchina fitness è abilitata a ricevere il segnale dal dispositivo per il rilevamento della frequenza cardiaca Bluetooth®. Una volta connessa, la console visualizza l'icona del cardiofrequenzimetro Bluetooth® collegato. Per sincronizzare il proprio dispositivo, assicurati di seguire il metodo descritto.

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

Monitoraggio della Frequenza cardiaca Bluetooth®

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

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

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

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

1. Indossare il cardiofrequenzimetro Bluetooth® e attivarlo.
2. La console ricerca attivamente i monitor nell'area e fa lampeggiare rapidamente l'icona del monitor della frequenza cardiaca Bluetooth® collegato.
3. Quando è collegato, l'icona del monitor della frequenza cardiaca Bluetooth® collegato lampeggia e la pulsazione e al valore corrente della frequenza cardiaca vengono visualizzati sulla console. Ora siete pronti per l'allenamento.

Calcolo della frequenza cardiaca

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

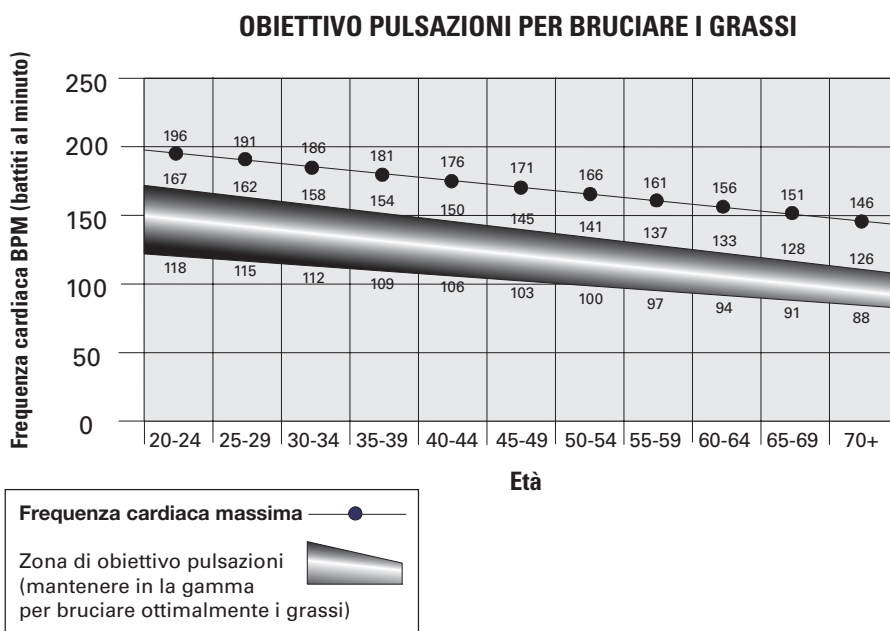
La frequenza cardiaca a riposo può essere influenzata dall'allenamento della resistenza. Infatti, se un adulto normale ha una frequenza cardiaca a riposo di circa 72 bpm, in corridori molto allenati tale valore può essere pari o addirittura inferiore a 40 bpm.

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

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

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

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



Cosa indossare

Indossare scarpe da ginnastica con 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.

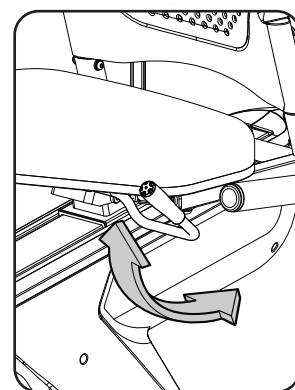
Regolazione della sella

Una corretta posizione della sella stimola la massima efficienza e comodità di esercizio, oltre a ridurre il rischio di lesioni.

1. Con un pedale in avanti, appoggiare l'avampiede sulla parte centrale. La gamba deve risultare leggermente piegata all'altezza del ginocchio.
2. Se la gamba è troppo distesa o se il piede non tocca il pedale, spostare il sedile in avanti. Se la gamba è troppo piegata, spostare indietro il sedile.

! Prima di procedere alla regolazione della sella, scendere dalla cyclette.

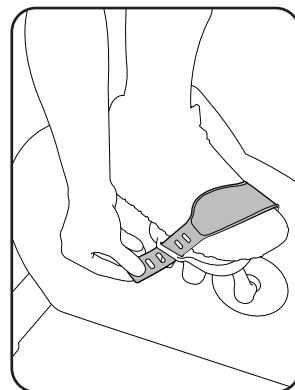
3. Tirare verso l'alto la maniglia di regolazione sedile e regolare il sedile alla posizione richiesta.
4. Premere con decisione verso il basso la maniglia di regolazione sedile per innestare il meccanismo di blocco. Assicurarsi che la maniglia sia interamente innestata.

**Posizione del piede/regolazione cinghia del pedale**

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

1. Ruotare i pedali sino a quando se ne tocca uno.
2. Appoggiare gli avampiedi sui Pedali.
3. Stringere la cinghia sulla scarpa.
4. Ripetere per l'altro piede.

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

**Accensione/Modalità di minimo/Schermata di benvenuto**

La console si accenderà alla modalità di accensione /minimo, se collegata ad una fonte di alimentazione, qualora venisse premuto un pulsante o se dovesse ricevere un segnale dal sensore RPM, risultato della pedalata.

Spegnimento automatico (modalità riposo)

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

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

Programma Manuale (Avvio rapido)

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

In un allenamento Manuale, ogni colonna corrisponde a un periodo di tempo di 1 minuti. La colonna attiva aumenterà ogni minuto. Se l'allenamento dura più di 18 minuti, la colonna attiva resterà fissa sulla destra e una nuova colonna verrà aggiunta al programma di allenamento.

1. Sedersi sulla macchina.
2. Premere Start (Avvio) per iniziare un allenamento.

Per modificare il livello di resistenza, premere i pulsanti Su/Giù. L'intervallo in corso e gli intervalli futuri sono impostati sul nuovo livello. Il livello di resistenza Manuale predefinito è 4. Il conteggio procederà in modo progressivo da 0:00.

Nota: Se si esegue un allenamento Manuale per oltre 9 ore 99 minuti e 59 secondi (9: 99:59), il tempo viene riavanzato. Assicurarsi di aggiungere questi valori ai risultati dell'allenamento finale.

3. Una volta terminato l'allenamento, smettere di pedalare e premere Pausa/ Interrompi per mettere in pausa l'allenamento. Premere nuovamente Pausa/ Interrompi per terminare l'allenamento.

Programmi profilo

I programmi Profilo automatizzano i livelli di allenamento e resistenza diversi.

1. Sedersi sulla macchina.
2. Premere il pulsante programmi per scorrere il menu dei programmi di allenamento fino all'allenamento desiderato.
3. Premere Start (Avvio) per iniziare un allenamento.

Per modificare il livello di resistenza, premere i pulsanti Su/Giù.

4. Una volta terminato l'allenamento, smettere di pedalare e premere Pausa/ Interrompi per mettere in pausa l'allenamento. Premere nuovamente Pausa/ Interrompi per terminare l'allenamento.

Programmi intervallati

Durante i programmi intervallati, l'allenamento passerà da una maggiore intensità -"Sprint"(con più resistenza) ad un ritmo più lento per riprendere fiato ("Recupero" o meno resistenza). Questo passaggio dalla fase Sprint al Recupero viene ripetuto per l'intero allenamento. Per esempio, nel programma Intervallo 8 Min, la fase Sprint dura 30 secondi, e quella di Recupero 90 secondi.

Nota: Ogni fase di Recupero è rappresentata da due colonne sul display.

! La fase "Sprint" di un programma Intervalli propone un aumento del livello di resistenza e della velocità che deve essere eseguito solo se il grado di allenamento personale lo consente.

Resistenza



Intervallo 8 minuti



Intervallo 16 Min



Intervallo di forza



Programmi non intervallati

Brucia Grassi



Dispendio calorico



Rolling Hills (Coline ondulate)



Summit Pass (Vertici)



Scale



Modifica della visualizzazione dei valori di allenamento

Per cambiare l'unità di misura (chilometri o miglia) prima dell'allenamento, premere il tasto Programmi e tenerlo premuto per 3 secondi per accedere alla modalità di setup della console. È visualizzato il messaggio della definizione dell'unità di misura del sistema. Premere il pulsante Su/ Giù per cambiare unità di misura (KM/KG o MI/LB) Con l'unità di misura desiderata visualizzata, premere il pulsante START (Avvio) per salvare.

Nota: L'impostazione predefinita dell'unità di misura è (MI/LB).

Modifica dei livelli di resistenza

Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per modificare il livello di resistenza in qualsiasi momento in un programma di allenamento. Per modificare velocemente il livello di resistenza, premere il pulsante di selezione rapida del livello di resistenza. La console regolerà il livello di resistenza selezionato del pulsante di selezione rapida.

Pausa o arresto

1. Premere il pulsante PAUSE (Pausa) o smettere di pedalare per 5 secondi per mettere in pausa l'allenamento.
2. Per continuare l'allenamento, premere Start (Avvio) o iniziare a pedalare.

Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante Pausa/ Interrompi. La console accederà alla modalità Riepilogo Allenamento. Premere PAUSE/STOP per uscire dalla schermata di Benvenuto.

Disattivare l'audio della console :

La console presenta l'opzione disattiva audio. Per disattivare i segnali acustici, premere il pulsante Volume per accedere ai livelli del volume: OFF, 1, 2 (impostazione predefinita), 3. **Non influisce sull'uscita dal tuo dispositivo personale.**

Nota: Dopo ogni accensione, la console ripristinerà l'ultima impostazione del volume per il profilo utente selezionato.

Modalità Riepilogo allenamento

Dopo un allenamento, il display della console visualizzerà "Workout complete" (allenamento completato), quindi "Saving Workout" (salvataggio allenamento). La console visualizzerà il riepilogo dell'allenamento per 5 minuti. L'allenamento deve avere una durata superiore al 1 minuto per poter memorizzare i dati.

Il riepilogo include i valori totali e medi dell'allenamento. I valori totali dell'allenamento sono distanza, tempo, calorie e intervalli completati. I valori medi di allenamento sono Sprint Burn Rate (velocità di dispendio calorico nello Sprint), Cadence (cadenza), Heart Rate (frequenza cardiaca) (se disponibile) e Resistance (resistenza).

Nota: Se durante l'allenamento non è stata fornita alcuna frequenza cardiaca, la console non riporterà nessun valore.

Il riepilogo dell'allenamento termina dopo 5 minuti o se si preme il pulsante Pausa/Interrompi.

Modalità di setup della console - System Menu (Menù di sistema)

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

1. Tenere premuto il pulsante Programs (Programmi) per 3 secondi in modalità di accensione per accedere alla modalità di setup della console (System Menu).

Nota: Premere il pulsante Pausa/Interrompi per abbandonare System Menu e ritornare alla schermata di accensione.

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

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

3. Premere il tasto Programmi per impostare la selezione e passare alla successiva opzione di menù.

Nota: Per memorizzare la selezione ed uscire dal menù di sistema, premere il pulsante START [Avvio]. Per uscire senza salvare, premere il pulsante Pausa/ Interrompi.

4. Il display della console mostra il prompt Scollega Bluetooth. Il valore predefinito è NO. L'opzione SÌ collegherà tutti i dispositivi Bluetooth®. Premere i pulsanti Su/Giù per scegliere SÌ o NO.

5. Premere il tasto Programmi per impostare la selezione e passare alla successiva opzione di menù.

6. Il display della console mostra il comando LCD Brightness (luminosità LCD) unitamente a 5 livelli di luminosità: 100%, 95% (predefinito), 90%, 85%, 80%. Il livello di luminosità correntemente impostato lampeggia. Premere il pulsante Su/Giù per scegliere il livello desiderato.

7. Premere il tasto Programmi per impostare la selezione e passare alla successiva opzione di menù.

8. Il display della console mostra la variante hardware e la versione firmware della console.

9. Premere il tasto Programmi per accedere all'opzione successiva del menù.

10. Il display della console mostra il numero di serie di base.

11. Premere il tasto Programmi per accedere all'opzione successiva del menù.

12. Il display della console mostra la variante hardware (tipo di macchina).
13. Premere il tasto Programmi per impostare la selezione e passare alla successiva opzione di menù.
14. La console visualizza Run Time Hours (numero totale di ore di allentamento).
15. Premere il tasto Programmi per accedere all'opzione successiva del menù.
16. Il display mostra la versione BLE.
17. Premere il tasto Programmi per accedere all'opzione successiva del menù.
18. Il display mostra la versione BTC.
19. Premere il tasto Programmi per accedere all'opzione successiva del menù.
20. Il display mostra la versione EX SNSR.
21. Premere il tasto Programmi per accedere all'opzione successiva del menù.
22. Il display della console mostra il prompt Visualizza messaggi di errore (riservato al tecnico dell'assistenza). Il valore predefinito è NO. L'opzione Sì mostrerà i messaggi di errore attivi. Premere i pulsanti Su/Giù per scegliere Sì o NO.
23. Premere il tasto Programmi per accedere all'opzione successiva del menù.
24. Il display della console mostra il prompt Cancella messaggi di errore (riservato al tecnico dell'assistenza). Il valore predefinito è NO. L'opzione Sì cancellerà il log di tutti gli errori. Premere i pulsanti Su/Giù per scegliere Sì o NO.
25. Premere il tasto Programmi per accedere all'opzione successiva del menù.
26. Il display della console mostra il comando Reset. Il valore predefinito è NO. Premere il pulsante Pausa/Interrompi per uscire senza avviare il reset.

Nota: L'opzione YES (sì) esegue il reset delle unità di sistema, della luminosità LCD e della modalità demo alle impostazioni predefinite. Non resetta le ore di utilizzo.

Premere i pulsanti Su/Giù per scegliere sì o no.

Premere il pulsante Start (Avvio) per impostare la selezione ed uscire dal menù di sistema.

27. La console passerà a visualizzare la schermata della modalità di accensione.

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

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

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

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

Ogni giorno:

Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per esercizi per individuare eventuali componenti allentati, rotti, danneggiati o usurati.

Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Sostituire o riparare i componenti non appena mostrano i primi segni di usura. Controllare i pedali e serrare secondo necessità. Dopo ogni allenamento, utilizzare un panno umido per rimuovere dalla macchina e dalla console ogni eventuale traccia di umidità.

Nota: Evitare l'umidità in eccesso sulla console.

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

Ogni settimana:

Controllare i pedali e i bracci della pedivella serrandoli se necessario.

! **Non pedalare all'indietro. Se dovete farlo, i pedali potrebbero allentarsi, con conseguenti danni alla macchina e/o lesioni per l'utente. Non azionare mai questa macchina con i pedali allentati**

Pulire la macchina per rimuovere la polvere, la sporcizia o il sudiciume eventualmente accumulati sulle superfici. Verificare che le guide della sella scorrano bene. In caso di necessità, stendere un velo di lubrificante al silicone al 100% per agevolarne il funzionamento.

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

Nota: Non utilizzare prodotti a base di petrolio.

Una volta al mese o dopo 20 ore:

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

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

A	Console	N	Maniglia di regolazione sedile	AA	Pedale, destro
B	Staffa di montaggio della console	O	Guida della sella	BB	Protezione, principale destra
C	Porta-dispositivi	P	Guida sedile	CC	Protezione, motore posteriore
D	Albero della console	Q	Stabilizzatore posteriore	DD	Cinghia di trasmissione
E	Copertura perno	R	Livellatori	EE	Puleggia di trasmissione
F	Cavo dati, superiore	S	Protezione, principale sinistra	FF	Volano
G	Inserto, Albero inferiore	T	Pedale, sinistro	GG	Sensore RPM (velocità)
H	Manubrio, verticale	U	Braccio pedivella	HH	Magnete del sensore di velocità (4)
I	Coperchio attacco manubrio	V	Piedini stabilizzatori	II	Carrello magnetico
J	Cuscino del sellino	W	Rotella di trasporto	JJ	Sensore della resistenza
K	telaio sedile	X	Stabilizzatore anteriore	KK	Magnete della resistenza
L	Schienale sedile	Y	Connettore di alimentazione	LL	Servo motore
M	Porta bicchiere	Z	Adattatore CA	MM	PCBA/gruppo montaggio

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
Visualizzazione assente/ parziale/unità che non si accende	Verificare la presa elettrica (a parete)	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Verificare il collegamen- to sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Sostituire l'adat- tatore 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 fles- sioni chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Controllare le connessioni/ l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che i cavi alla base dell'albero e sul retro della con- sole siano collegati in modo sicuro e orientati correttamente. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Verificare che il display della console non sia dan- neggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della console. Se danneggiata, sostituire la console.
	Display della console	Se la console mostra una visualizzazione parziale e i collega- menti sono integri, sostituire la console.
		Se i passi sopraindicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
Il display della console mostra il codice errore "0 Base Hub Comm Error" (Errore com. hub base 0).	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di flessioni o tagli chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Controllare le connessioni/ l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che i cavi alla base dell'albero e sul retro della con- sole siano collegati in modo sicuro e orientati correttamente. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Verificare che il display della console non sia dan- neggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della console. Se danneggiata, sostituire la console.
		Se i passi sopraindicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
Il display della console mostra il codice errore "3 Stuck Button Error" (Erro- re tasto bloccato 3).	Controllare la tastierina della console.	Verificare che non vi siano tasti bloccati sulla tastierina della console. Se danneggiata, sostituire la console.
		Se i passi sopraindicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
Il display della console mostra il codice errore "5 NVRAM Error" (Errore NVRAM 5).	Console	Indica un problema relativo alla memoria flash sulla console. Contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se al di fuori di Stati Uniti/Canada).
L'unità funziona ma la frequenza cardiaca Bluetooth® non viene visualizzata.	Cardiofrequenzimetro (non in dotazione)	Seguire le istruzioni per la risoluzione dei problemi fornite con il dispositivo.
	Batterie del cardiofrequen- zimetro.	Se il dispositivo utilizza batterie sostituibili, installare batterie nuove.

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
	Interferenza	Cercare di allontanare l'unità dalle fonti di interferenza (TV, microonde, ecc.).
	Sostituire il cardiofrequenzimetro.	Se l'interferenza viene eliminata ma l'HR non funziona, sostituire il cardiofrequenzimetro.
	Sostituire la console.	Se l'HR ancora non funziona, sostituire la console.
Lettura velocità/giri al minuto assente, la console visualizza il codice di errore "Please Pedal" (Pedalare).	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o piegature, sostituire il cavo.
	Controllare le connessioni/l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che ogni cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Verificare la posizione del magnete (richiede la rimozione della protezione)	Il magnete deve trovarsi sulla puleggia.
	Verificare il sensore di velocità (richiede la rimozione della protezione)	Il sensore di velocità deve essere allineato al magnete e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
La resistenza non cambia (la macchina si accende ed entra in funzione)	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.
	Controllare le connessioni/l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Reimpostare tutti i collegamenti. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Verificare il servo motore (richiede la rimozione della protezione)	Se i magneti si spostano, regolare finché non rientrano nell'intervallo consentito. Sostituire il servo motore se non funziona correttamente.
	Controllare la console	Ispezionare visivamente l'eventuale presenza di danni della console. Se danneggiata, sostituire la console.
		Se i passi sopraindicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada) per ulteriore assistenza.
La console si spegne (accede alla modalità di riposo) durante l'uso	Verificare la presa elettrica (a parete)	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Verificare il collegamento sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Sostituire l'adattatore oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o piegature, sostituire il cavo.
	Controllare le connessioni/l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Resettare la macchina	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 3 minuti. Ricollegare.

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
	Verificare la posizione del magnete (richiede la rimozione della protezione)	Il magnete deve trovarsi sulla puleggia.
	Verificare il sensore di velocità (richiede la rimozione della protezione)	Il sensore di velocità deve essere allineato al magnete e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
L'unità oscilla/non consente di sedersi in piano	Verificare la regolazione dei livellatori.	Regolare i livellatori sino a quando la cyclette non risulta in piano.
	Verificare la superficie sotto l'unità	La regolazione potrebbe non essere in grado di compensare superfici estremamente irregolari. Spostare la cyclette in piano.
Pedali allentati/unità difficile da pedalare.	Verificare il collegamento pedivella-pedale.	Il pedale deve essere saldamente serrato alla pedivella. Assicurarsi che il collegamento non sia attorcigliato.
Suono a scatti durante la pedalata.	Verificare il collegamento pedivella-pedale.	Rimuovere pedali. Assicurarsi che non vi siano detriti sulle filettature e reinstallare i pedali.
Pedali allentati/unità difficile da pedalare.	Verificare il collegamento pedivella-pedale.	Il pedale deve essere saldamente serrato alla pedivella. Assicurarsi che il collegamento non sia attorcigliato.
Il gruppo sedile oscilla/cigola durante l'uso	Bulloneria	Controllare la bulloneria di collegamento del gruppo sedile e serrare saldamente.
La console accede alle schermate dei programmi una dopo l'altra.	La console si trova in modalità demo.	Premere il tasto con il logo Schwinn™ e mantenerlo premuto per 3 secondi. L'impostazione sarà effettiva a partire dalla volta successiva in cui la macchina passa in modalità di riposo.

