

# **SCHWINN™**

## **810 / 510T**



Importanti istruzioni di sicurezza	3	Caratteristiche della console	25
Etichette di avvertenza di sicurezza/Numero di serie	6	Funzionamento	30
Istruzioni per la messa a terra	7	Procedure preliminari	30
Procedure di arresto di emergenza	8	Accensione/Modalità di minimo	31
Conformità FCC	8	Programma Avvio rapido	31
Specifiche	9	Profili utente	32
Prima del montaggio	9	Programmi profilo	33
Componenti	10	Pausa o arresto	36
Bulloneria	11	Risultati/Modalità Cool down	36
Attrezzi	11	Manutenzione	38
Montaggio	11	Pulizia	38
Spostamento della macchina	20	Regolazione della tensione della cinghia	39
Apertura della macchina	22	Allineamento del tappeto	39
Messa in piano della macchina	23	Lubrificazione del tappeto	39
		Parti da sottoporre a manutenzione	41
Caratteristiche	24	Risoluzione dei problemi	43

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](http://www.schwinnfitness.com/register) o chiamando il numero 1 (800) 605-3369.

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

Per dettagli sulla garanzia del prodotto, o in caso di domande o problemi relativi al prodotto stesso, contattare il distributore locale di fiducia. Per individuare il distributore locale, visitare: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) o [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn)

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) Attrezzature per 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 o Canada: [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | Stampato in Cina | © 2019 Nautilus, Inc. | Schwinn, il logo Schwinn Quality, Schwinn 810, Schwinn 510T, Bowflex, JRNY, 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. Google Play è un marchio di Google Inc. 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.

MANUALE ORIGINALE - SOLO VERSIONE IN INGLESE


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.

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

- 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 far cadere o inserire oggetti in qualsiasi apertura della macchina.
- Mai adoperare il tapis roulant con gli sfianti aria bloccati. Tenere gli sfianti 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.
- Sistemare la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non cercare di modificare il design o la funzionalità della macchina. Ciò potrebbe compromettere la sicurezza della macchina e renderne nulla la garanzia.
- In caso di necessità di 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.
- 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.
- I lubrificanti al silicone non sono destinati al consumo da parte delle persone. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Conservare in un luogo sicuro.
- **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.**

## **⚠ 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.**

- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi alla macchina. Le parti in movimento e altre funzioni della macchina possono essere pericolose per i bambini.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni.
- Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali danni al cavo di alimentazione, alla presa elettrica, oppure eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per le informazioni sulle riparazioni. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- Questo dispositivo è da utilizzarsi esclusivamente con l'alimentatore fornito in dotazione o con un alimentatore sostitutivo fornito da Nautilus, Inc.
- Limite di peso massimo per l'utente: 125 kg (275 lb ). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.
- Questa macchina è studiata per il solo utilizzo domestico. Non posizionare o utilizzare la macchina in un contesto commerciale o istituzionale. Ciò include palestre, aziende, uffici, club, centri fitness e qualsiasi ente pubblico o privato che abbia una macchina per l'uso da parte dei suoi membri, clienti, dipendenti o affiliati.
- Non indossare abiti larghi o gioielli. Questa macchina presenta parti in movimento. Non infilare le dita o altri oggetti all'interno di parti in movimento dell'attrezzatura.
- 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 dell'unità (o 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 utente.
  - Prima dell'utilizzo leggere, comprendere e testare le Procedure di arresto di emergenza.
  - Mantenere il tappeto pulito e asciutto.
  - Non far cadere o inserire oggetti in qualsiasi apertura della macchina.
  - Non appoggiarsi al coperchio del motore o al coperchio anteriore della macchina.
  - Mantenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore o superfici calde.
  - Questa macchina deve essere collegata ad un circuito elettrico appropriato appositamente dedicato. 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.
  - Proteggere il controller elettronico dal contatto con 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.
  - Non rimuovere il coperchio del motore della macchina né il coperchio del rullo posteriore: 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.
  - 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 sua sicurezza. Tenere i bambini di età inferiore ai 14 anni lontani dalla macchina.
  - Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.
  - **CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI.**



## 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!

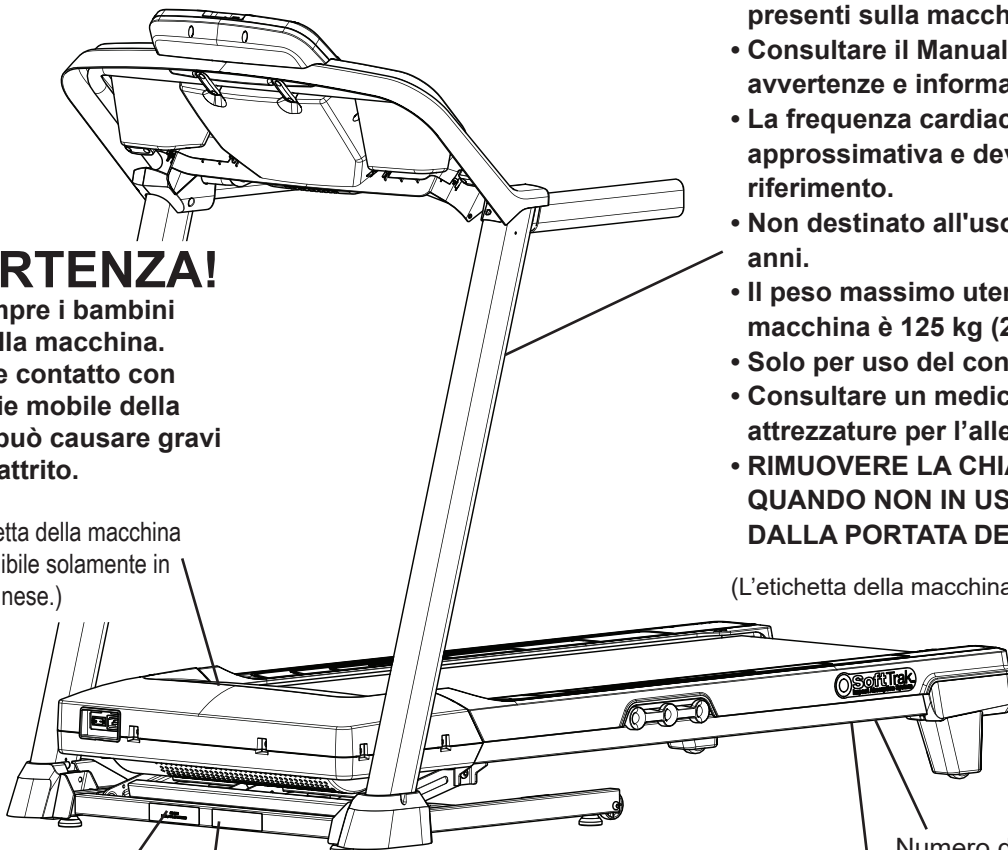
- L'uso incauto della presente macchina può causare lesioni gravi o la morte.
- Tenere bambini e animali domestici lontani dalla macchina.
- Leggere e attenersi a tutte le avvertenze presenti sulla macchina.
- Consultare il Manuale utente per ulteriori avvertenze e informazioni sulla sicurezza.
- La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni.
- Il peso massimo utente della presente macchina è 125 kg (275 lb).
- Solo per uso del consumatore.
- Consultare un medico prima di utilizzare le attrezzature per l'allenamento.
- **RIMUOVERE LA CHIAVE DI SICUREZZA QUANDO NON IN USO E CONSERVARE FUORI DALLA PORTATA DEI BAMBINI.**

## 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 della macchina 510T è disponibile solamente in Inglese e in Cinese.)

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



Numero di serie

Specifica del prodotto

## 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.



(Queste etichette sono in inglese e in francese del Canada sulla macchina 810 e in inglese, francese del Canada e cinese sulla macchina 510T.)

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

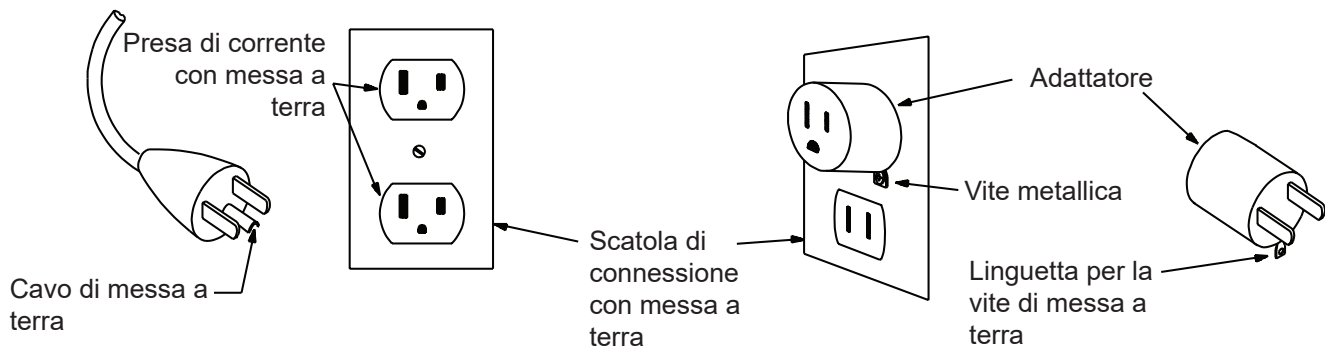
Questo prodotto deve essere dotato di messa a terra. Nel caso di malfunzionamento o di guasto, la messa a terra fornisce un percorso con resistenza inferiore per la corrente elettrica, volto a ridurre il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra 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.**

## 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 il messaggio "+ SAFETY KEY", o aggiungi chiave di sicurezza, per un guasto della 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.

## Conformità FCC

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

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

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

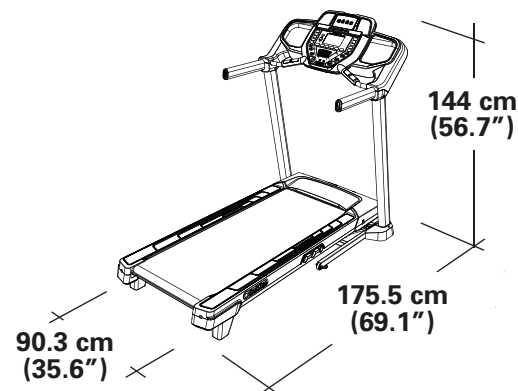
Tuttavia, non esiste alcuna garanzia che le interferenze non si verifichino in un'installazione particolare. Se la presente apparecchiatura causa interferenze dannose per la ricezione radio o televisiva, cosa che può essere determinata spegnendo e riaccendendo l'apparecchio stesso, si raccomanda all'utente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

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

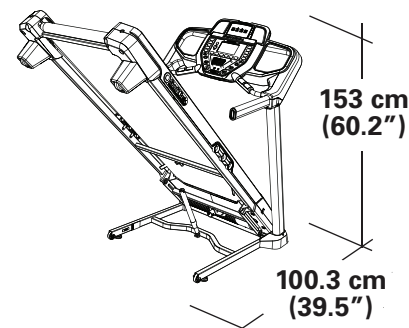
<b>Requisiti di alimentazione:</b>	<b>120V</b>	<b>220V</b>
Tensione operativa:	110-127V AC, 60Hz	220V - 240V CA, 50/60Hz
Corrente operativa:	15 A	8 A

<b>Peso massimo utente:</b>	125 kg (275 lb )
<b>Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura:</b>	15.848 cm <sup>2</sup>
<b>Altezza massima con piano inclinato:</b>	40 cm (15,8 inches)
<b>Peso della macchina:</b>	70,3 kg (155 lb )

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



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



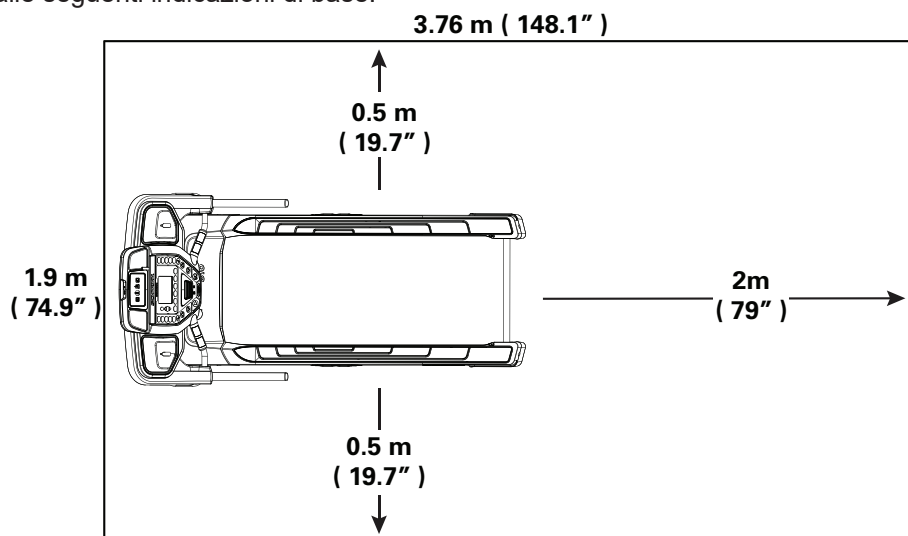
## Prima del montaggio

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 di 190,3 cm x 376,2 cm (74,9" x 148,1"). Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'inclinazione massima della macchina.

## Montaggio di base

In fase di montaggio della macchina, attenersi alle seguenti indicazioni di base:

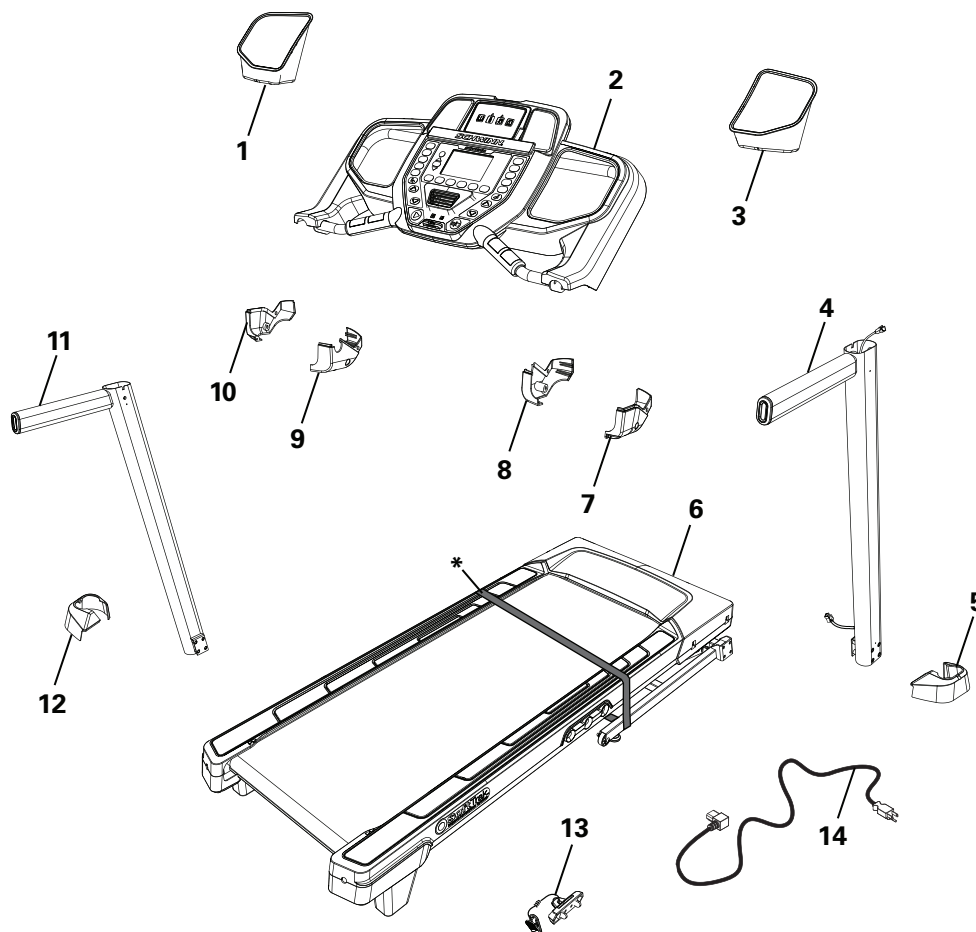
- Prima del montaggio, leggere e comprendere le "Importanti istruzioni di sicurezza".
- Riunire tutti i componenti necessari per ciascuna fase di montaggio.
- Se non altrimenti specificato, usare le chiavi raccomandate e avvitare i bulloni e i dadi verso destra (in senso orario) per serrarli e verso 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 richiede la presenza di 2 persone.
- Non usare attrezzi elettrici per il montaggio.



## Tappetino in gomma

Il tappetino Schwinn™ è un accessorio opzionale che consente di mantenere l'area di allenamento sgombra rafforzando la protezione del pavimento di appoggio. Il tappetino offre una superficie in gomma anti-scivolo che limita le scariche elettrostatiche e che riduce la possibilità di visualizzare errori. Se possibile, collocare il tappetino in gomma Schwinn™ nell'area di allenamento scelta prima di iniziare il montaggio della macchina.

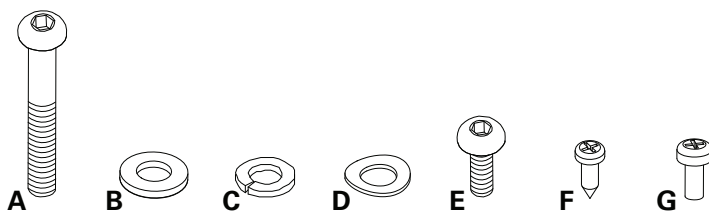
Per ordinare il tappetino della macchina opzionale, contattare il servizio clienti (se la macchina è stato acquistato in USA / Canada) o il proprio distributore locale (se è stata acquistata al di fuori degli Stati Uniti / Canada).



Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
1	1	Portaoggetti, sinistro	9	1	Protezione manubrio interno, sinistra(S-D)
2	1	Gruppo della console	10	1	Protezione manubrio esterno, sinistra (S-S)
3	1	Portaoggetti, destro	11	1	Montante, sinistro
4	1	Montante, destro	12	1	Protezione base, sinistra
5	1	Protezione base, destra	13	1	Chiave di sicurezza
6	1	Gruppo base ( * )	14	1	Cavo di alimentazione
7	1	Protezione manubrio esterno, destra (D-D)	15	1	Cavo audio (non in figura)
8	1	Protezione manubrio interno, destra (D-L)			

## ⚠ 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 ( \* ).



Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
A	8	Vite esagonale a testa arrotondata, M8x1.25x85	E	4	Vite esagonale a testa arrotondata, M8x1.25x16
B	10	Rondella piatta, M8	F	2	Vite autofilettante, M3.9x13
C	12	Rondella di sicurezza, M8	G	6	Vite Phillips, M4x0.7x12
D	2	Rondelle piegate, M8			

**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



#2  
6 mm

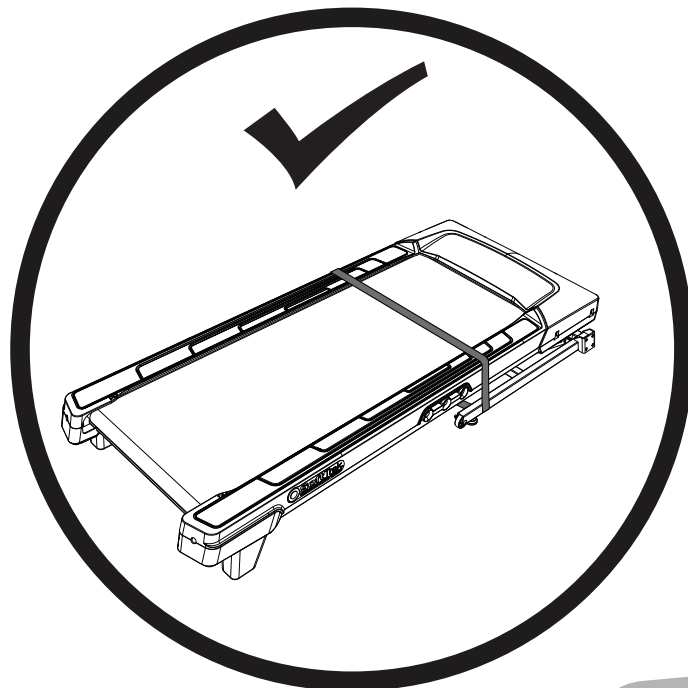
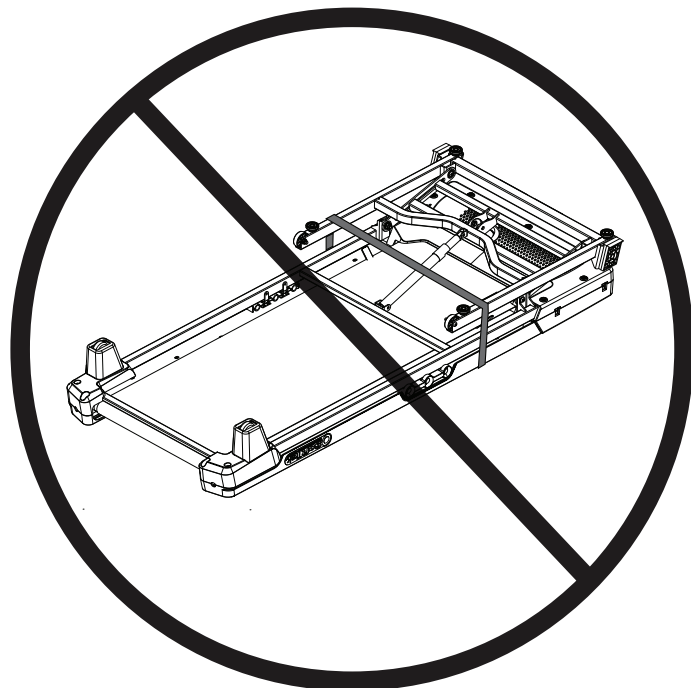


6 mm

## 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.

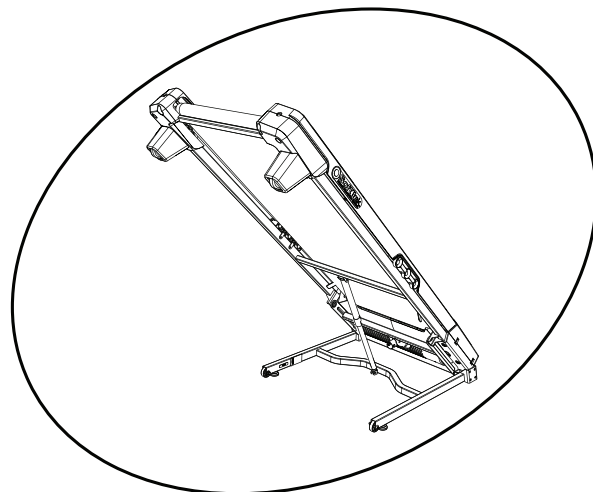
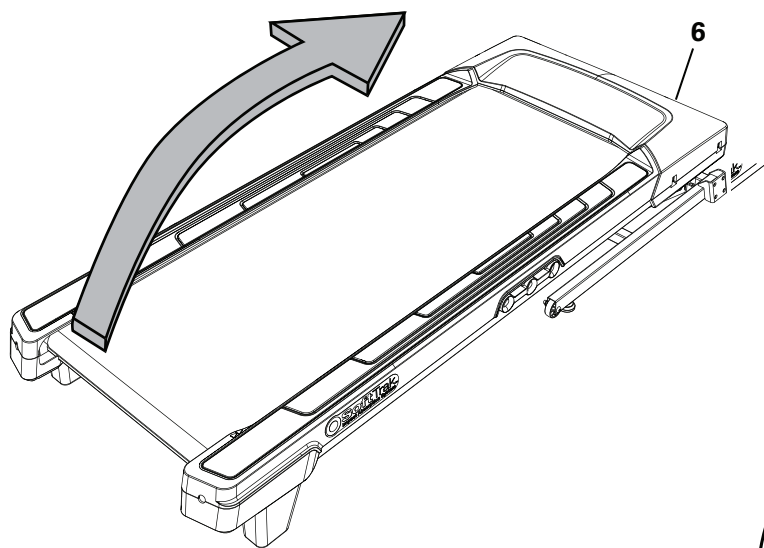
Usando la barra di sostegno che si trova sotto la parte posteriore del tappeto, sollevare completamente il nastro verso l'alto e innestare il sollevamento idraulico. Assicurarsi che il sollevamento idraulico sia fissato in sede nel modo giusto. Sentirete un "click" quando il sollevamento idraulico si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

**⚠** **Attenersi alle precauzioni di sicurezza e alle tecniche di sollevamento indicate. 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.

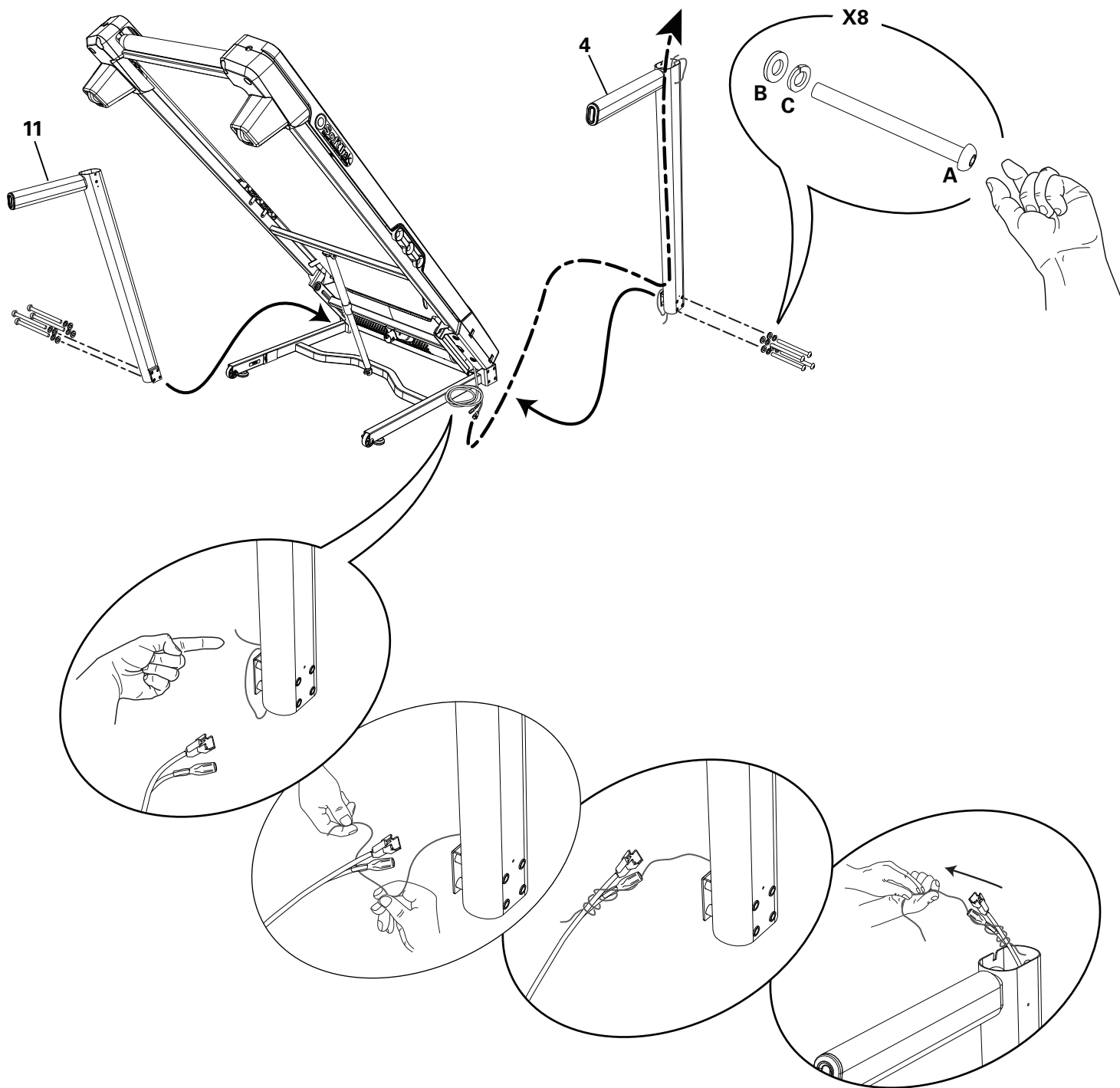
**⚠** **Non inclinarsi contro il tapis roulant quando è piegato. Non appoggiarvi sopra oggetti che potrebbero renderlo instabile o cadere.**





## 2. Far passare i cavi nel montante destro e fissare i montanti al telaio.

**Nota:** Non stringere i cavi. Serrare completamente la bulloneria sino a quando non viene impartita la relativa istruzione.

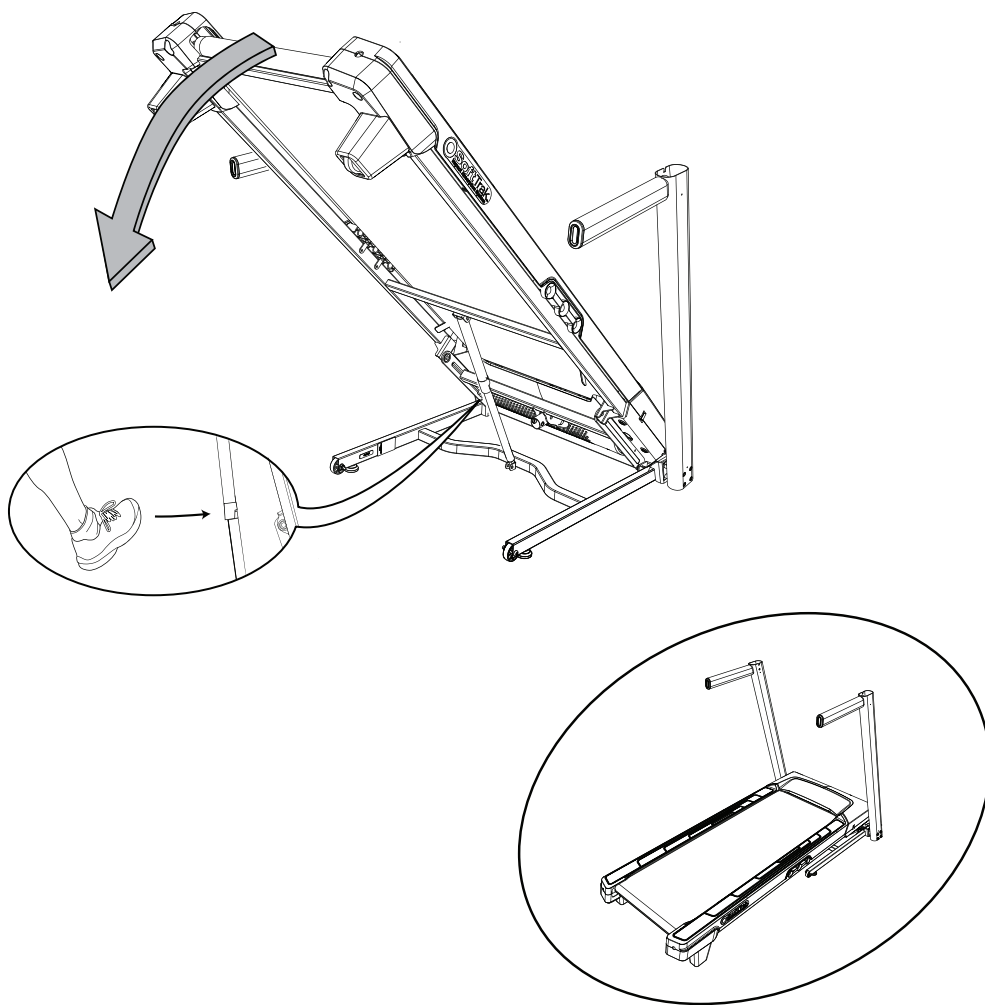


### 3. Aprire il nastro

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.

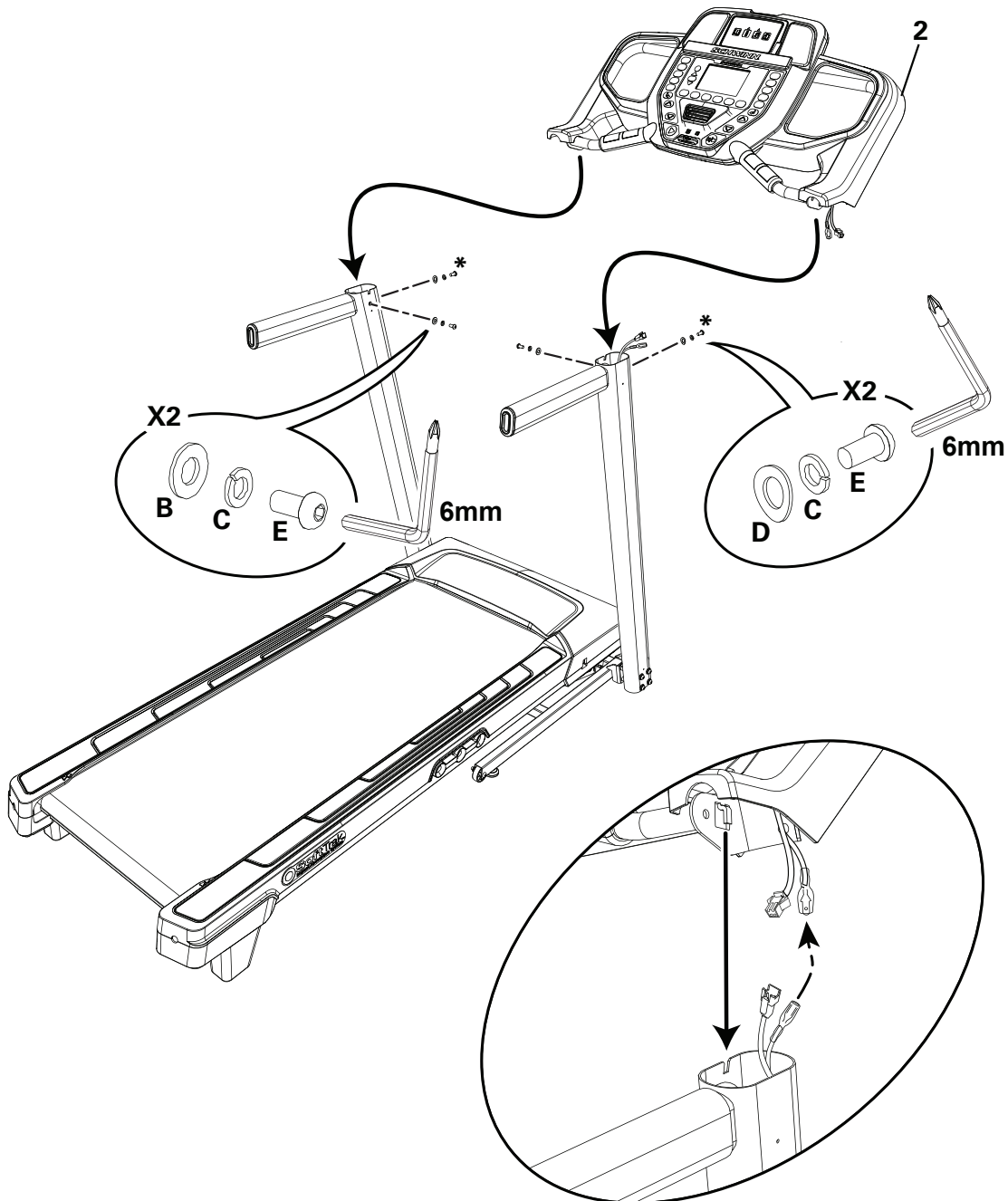
 Mantenere sgombro il percorso di movimento del nastro.

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. Collegare i cavi e fissare la console al gruppo telaio

**Nota:** Non stringere i cavi. Verificare che i ganci che si trovano sulla console corrispondano alle fessure dei montanti. \*Installare prima la bulloneria anteriore.

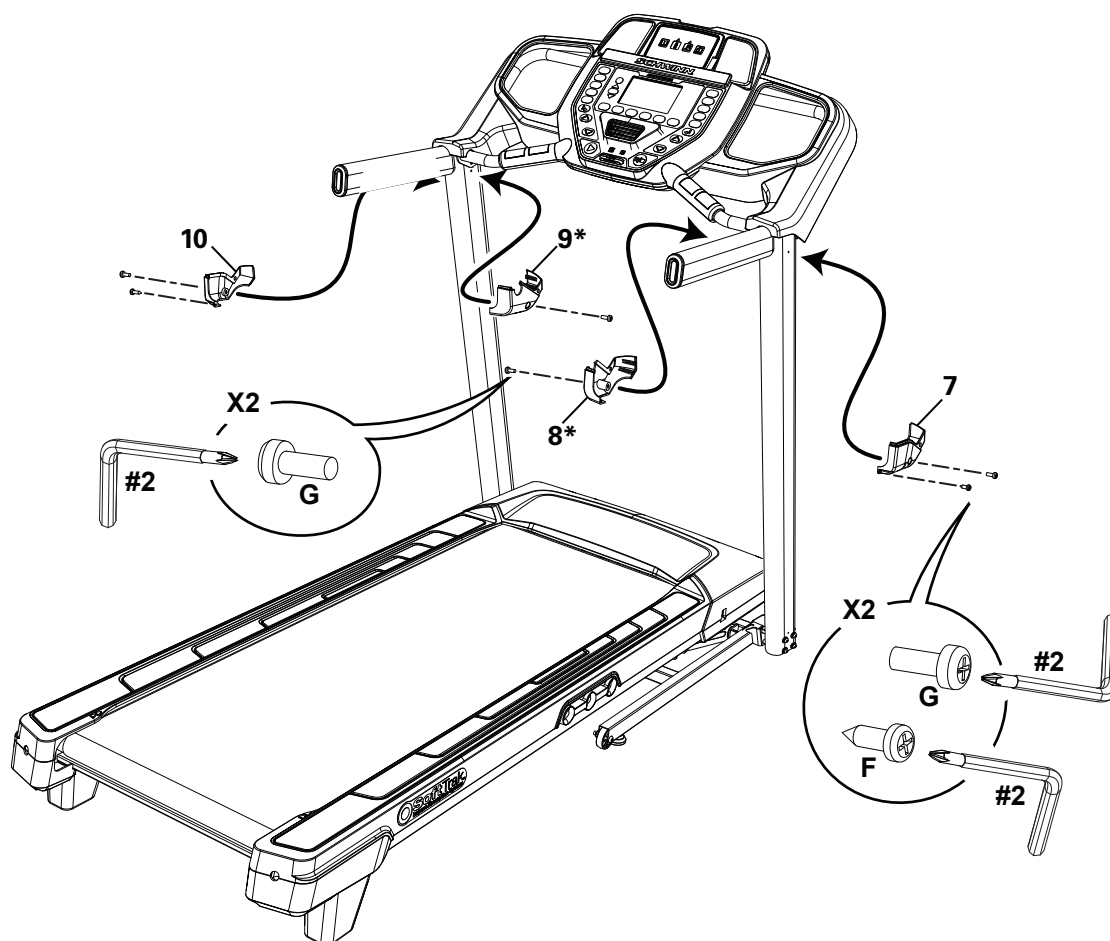


## 5. Serrare a pieno tutta la bulloneria dei passaggi precedenti



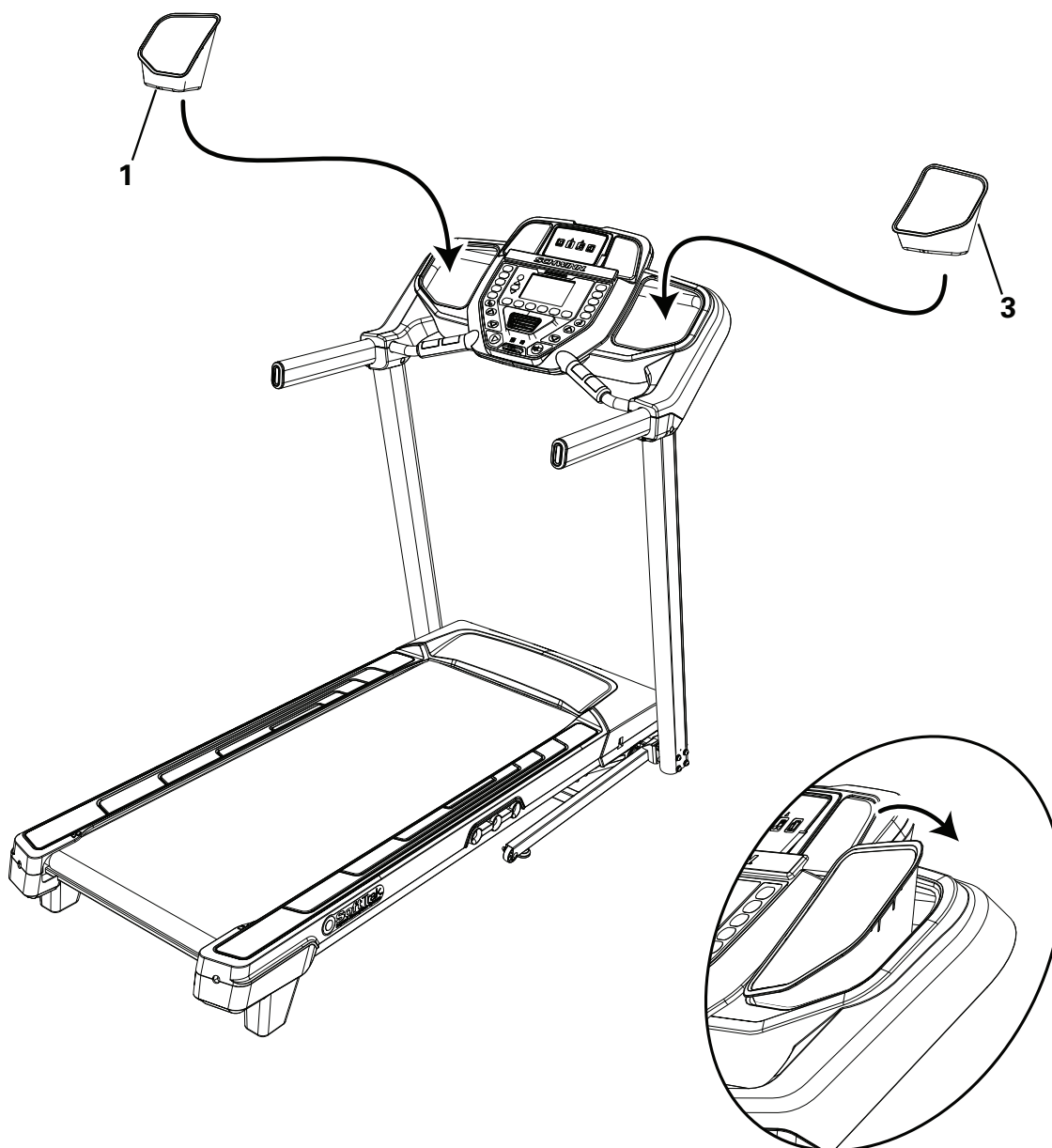
## 6. Fissare le procedure dei manubri al gruppo telaio

**AVVISO:** \*Montare prima le protezioni dei manubri interne. Le parti sono contrassegnate per agevolare il montaggio.

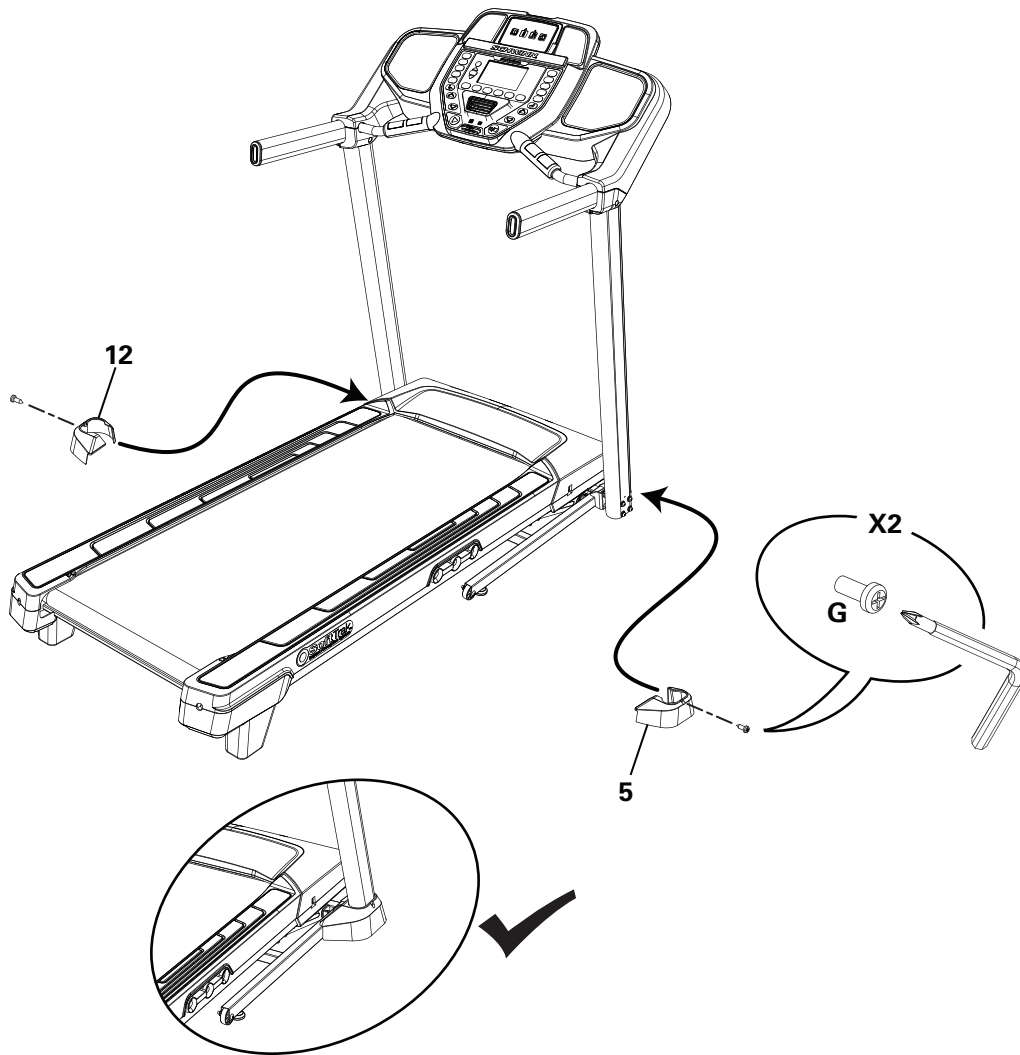


## 7. Far scattare i ripiani nel gruppo console

**AVVISO:** I bordi dei ripiani devono risultare a filo delle superfici della console.

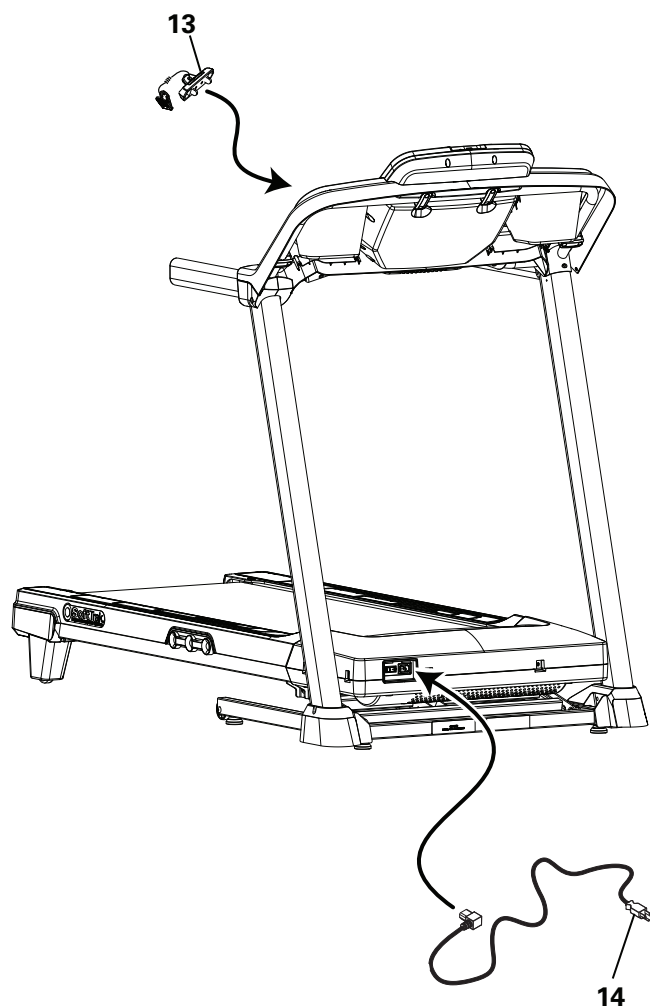


## 8. Fissare le protezioni della base al gruppo telaio



## 9. 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 di messa a terra).



## 10. Ispezione finale

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

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

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

### Spostamento e rimessaggio 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 "1". Se necessario, regolare l'impostazione della Inclinazione su "1".

**!** 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.

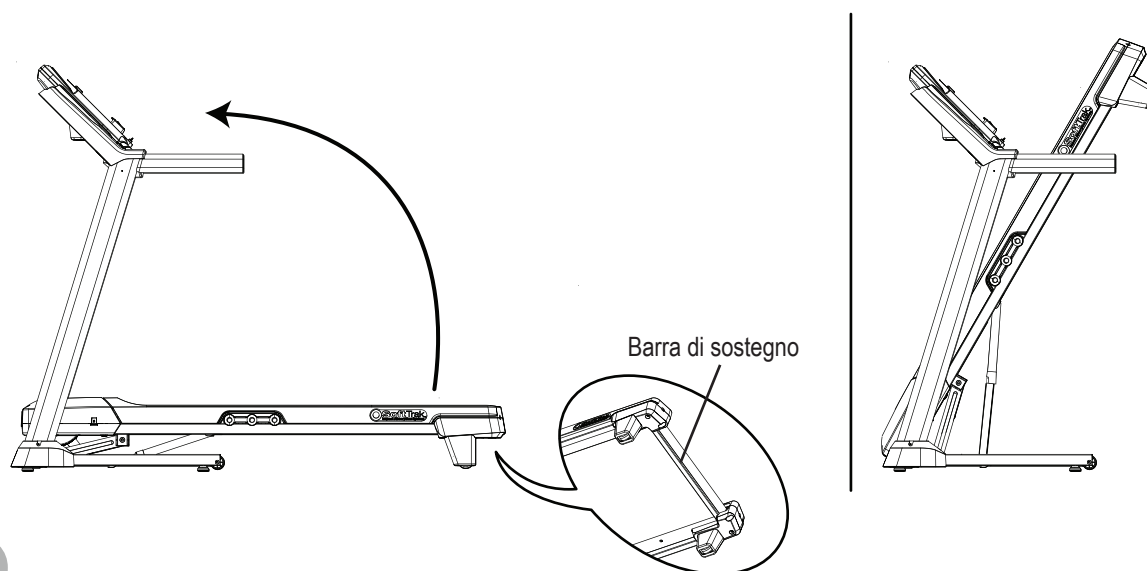
**!** Mai spostare la macchina con il nastro non piegato. I componenti mobili o rotanti possono schiacciare causando lesioni personali.

5. Assicurarsi che intorno, sopra e a contatto con il tapis roulant, ci sia spazio libero. Prima di spostare la macchina, assicurarsi di rimuovere bottiglie d'acqua, dispositivi multimediali o altri oggetti dalla stessa.

**!** 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. Sentirete un "click" quando il sollevamento idraulico si trova nella posizione di blocco.

**!** Attenersi alle precauzioni di sicurezza e alle tecniche di sollevamento indicate. 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.**

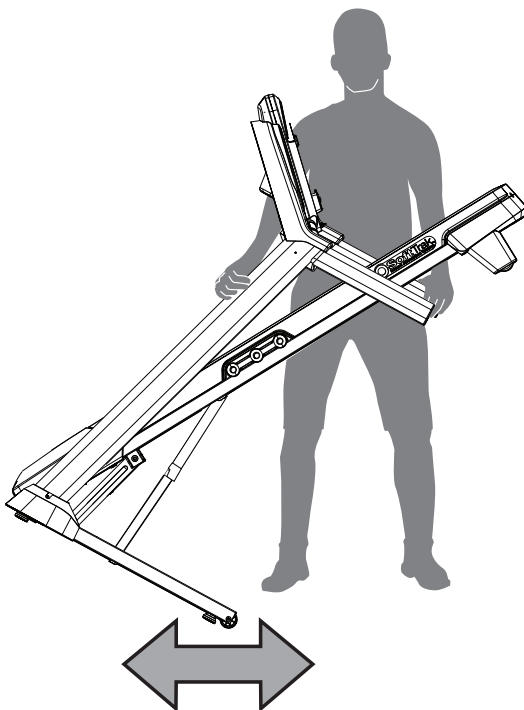
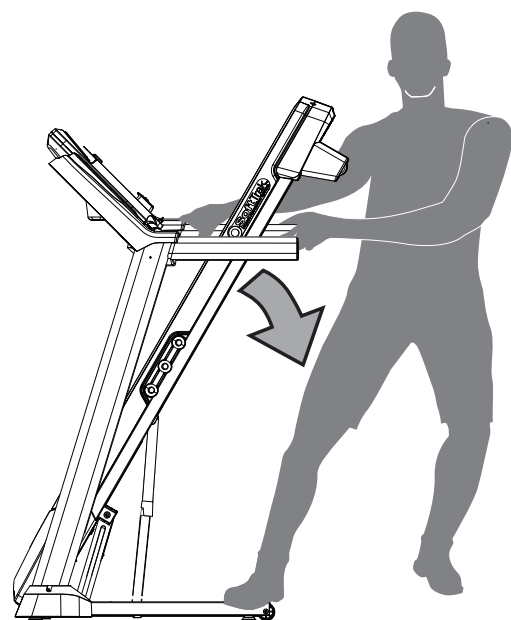
9. Afferrando il corrimano laterale e la parte anteriore del supporto verticale, ruotare in sicurezza il tapis roulant portandolo nella posizione desiderata.

**⚠ 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 0,6 m (24") 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.**

**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.**

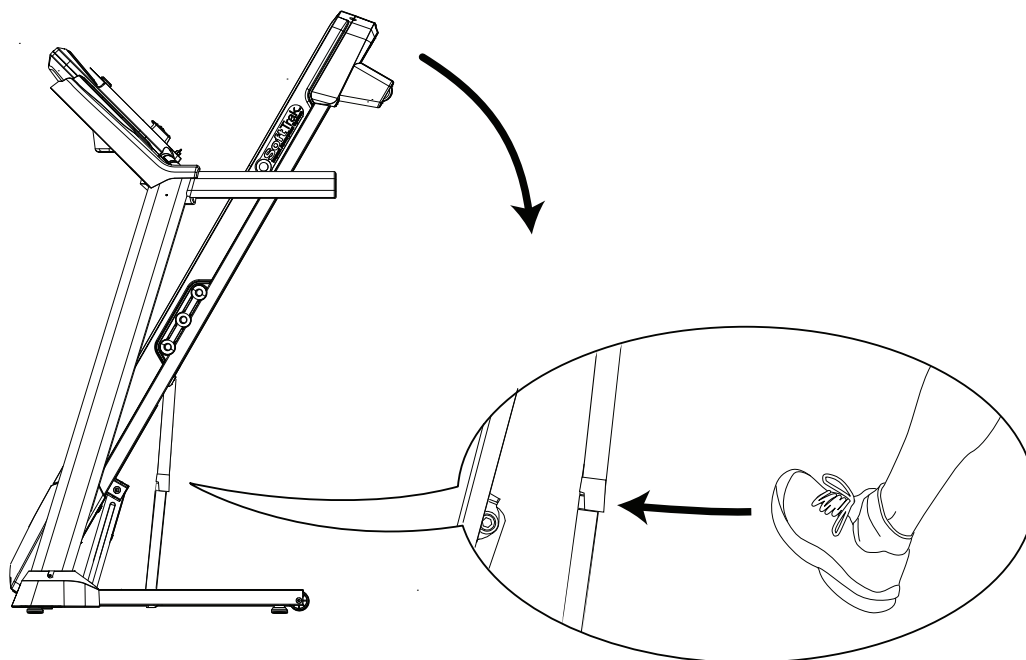
**Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'inclinazione massima del piano.**

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. Nell'ultima parte della transizione verso il basso, il nastro può abbassarsi rapidamente.



## Messa in piano della macchina

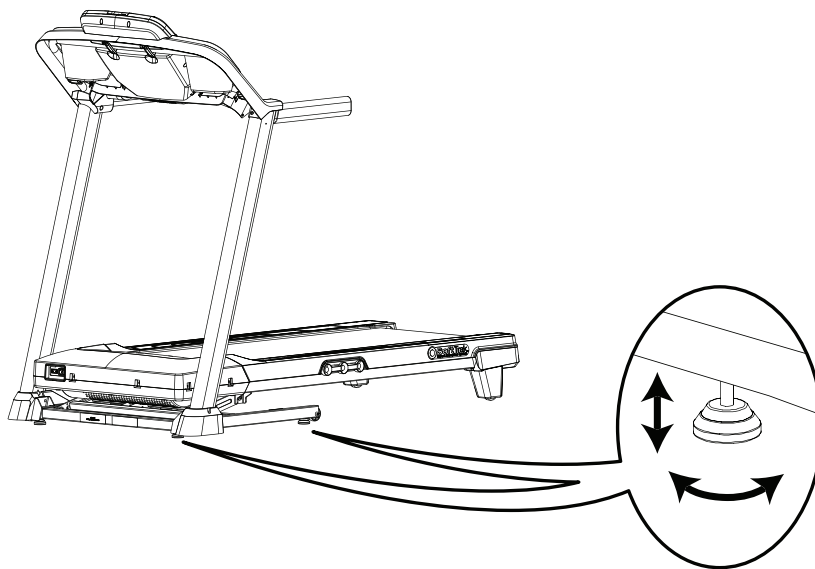
Se l'area destinata all'allenamento risulta irregolare, la macchina dovrà essere messa in piano. Per regolare:

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.**

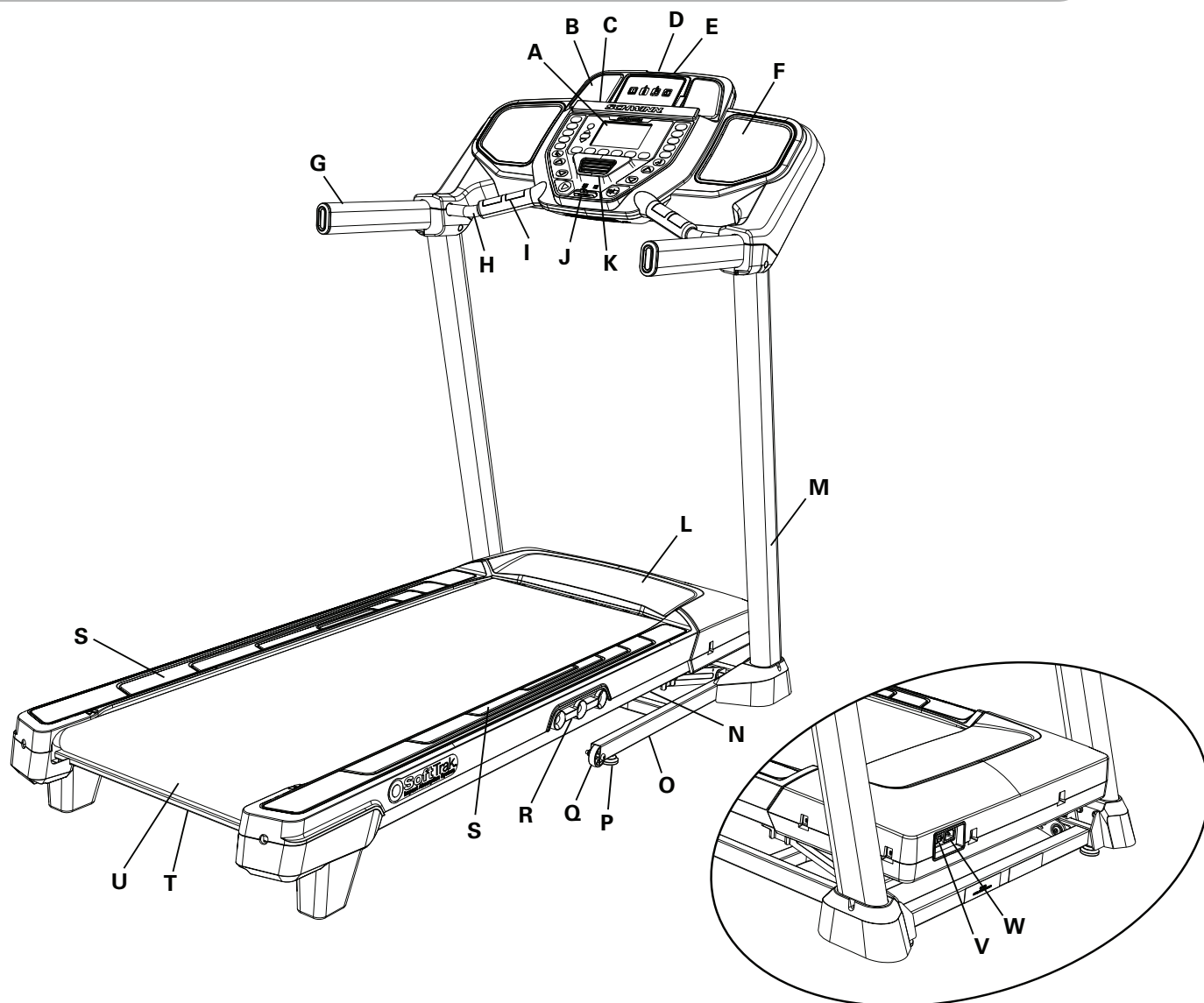
3. Regolare sino a quando la macchina non risulta in piano.

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.



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

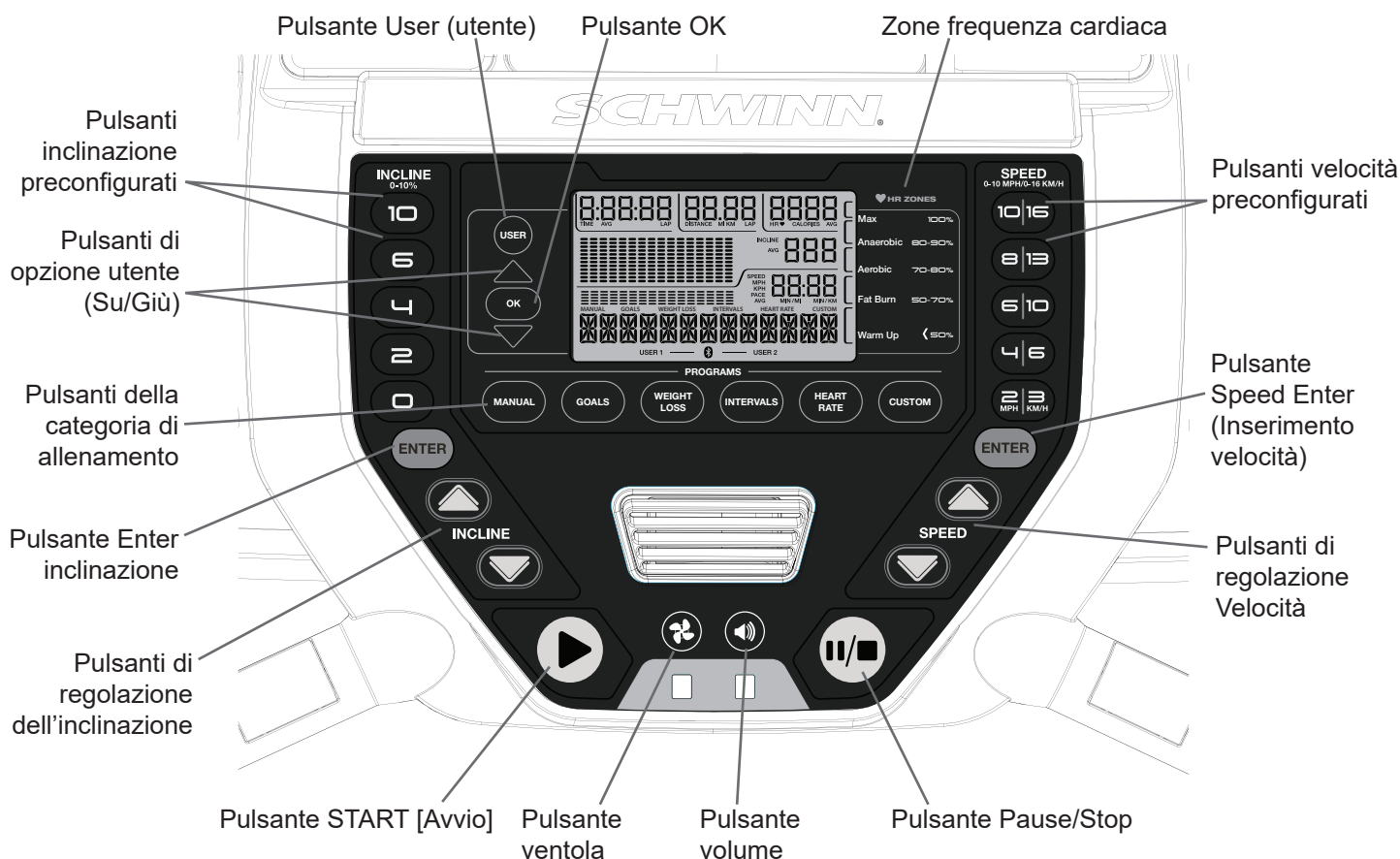
## ⚠ AVVERTENZA

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 e di inclinamento durante l'allenamento stesso. La console è dotata di pulsanti di controllo a sfioramento per navigare attraverso i programmi di allenamento.

**Nota:** Sebbene la tua macchina sia abilitata al Bluetooth, non è in grado di ricevere gli input (ad esempio di una fascia Telemetrica Bluetooth abilitata) o di riprodurre l'audio attraverso la connessione Bluetooth®. La console usa la connettività Bluetooth® per esportare i tuoi dati di allenamento solo nelle app di fitness.



## Display della console

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

**Opzione utente pulsante SU (▲)** Aumenta il valore attuale oppure consente di navigare tra le opzioni disponibili.

**Pulsante OK** - Conferma le informazioni fornite oppure una selezione

**Opzione utente pulsante GIÙ (▼)** Diminuisce il valore attuale oppure consente di navigare tra le opzioni disponibili.

**Pulsante della categoria allenamento-** seleziona una categoria di programmi di allenamento e si muove attraverso gli allenamenti disponibili.

**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 5 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 allenamento programma personalizzato dall'utente oppure riprende un allenamento in pausa.

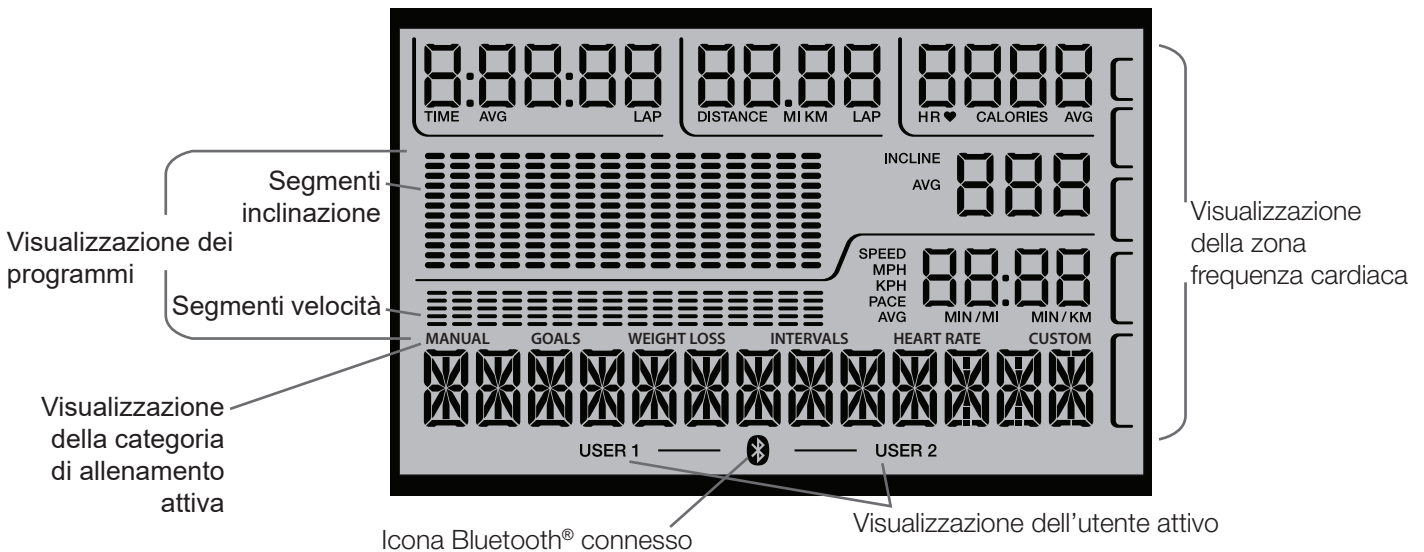
Pulsante VENTOLA: controlla le 3 velocità della ventola

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 5 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 dei programmi

La visualizzazione dei programmi mostra il profilo del programma di allenamento selezionato. Ogni profilo di corsa presenta 16 colonne. Per ciascuna colonna, il profilo di corsa presenta due variabili: il segmento inclinazione (superiore) e il segmento velocità (inferiore)

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

### Visualizzazione della zona frequenza cardiaca

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.

### **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 (9:59:59).

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. La distanza predefinita è di 0,25 chilometri o miglia.

### **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.**

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.

**Nota:** Il nastro deve essere a "0" per iniziare un allenamento.

### **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 chilometro alla velocità attuale.

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

### **Visualizzazione della categoria di allenamento attiva**

La visualizzazione della categoria di allenamento attiva mostra la categoria di allenamenti attualmente selezionata.

### **Visualizzazione dell'utente attivo**

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

### **Visualizzazione della connessione dell'app Bluetooth®**

La visualizzazione dell'app Bluetooth® collegata mostra quando un dispositivo è accoppiato con l'app.



## 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, si prega di visitare: [www.nautilus.com/partners](http://www.nautilus.com/partners)

## Carica USB

La tua macchina è dotata di una porta USB che consente di caricare alcuni dispositivi. E' sufficiente collegare un cavo USB (non in dotazione) alla porta USB e collegare il dispositivo all'altra estremità del cavo USB. L'alimentazione che arriva dalla porta USB potrebbe non essere sufficiente per far funzionare il dispositivo e al contempo ricaricarlo.

**Nota:** La porta USB è solo per la ricarica e non è in grado di riprodurre l'audio dagli altoparlanti sulla console.

## 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 della frequenza cardiaca (HR) della telemetria da una fascia toracica che trasmette la frequenza cardiaca nella gamma 4,5-5,5 kHz.

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

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

## Sensori frequenza cardiaca a 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 che 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.

## 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.

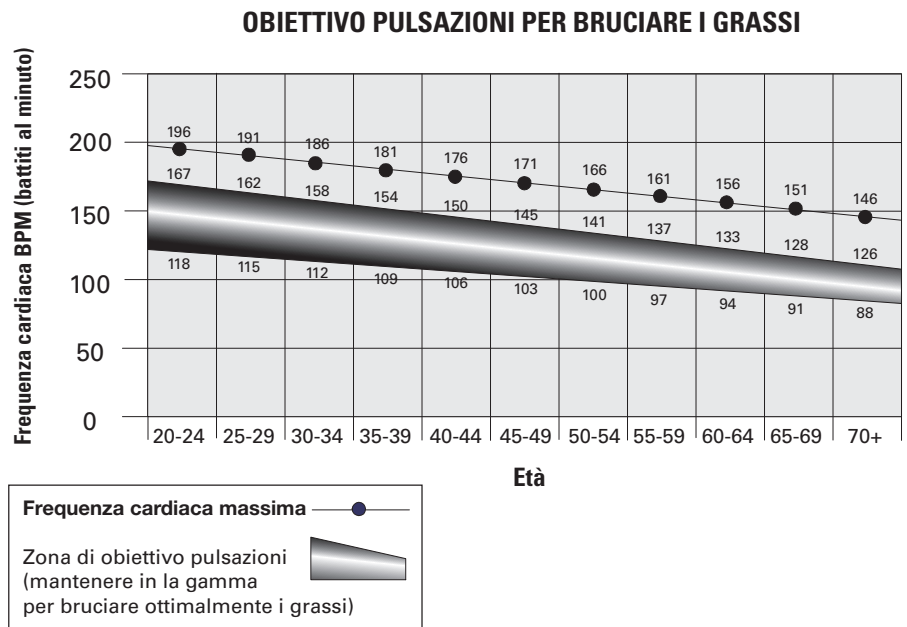
La frequenza cardiaca a riposo può essere influenzata dall'allenamento della resistenza. Infatti, se un adulto normale ha una frequenza cardiaca a riposo di circa 72 bpm, in corridoi molto allenati tale valore può essere pari o addirittura inferiore a 40 bpm.

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

La procedura più efficiente per bruciare i grassi durante l'esercizio è quella di iniziare ad un ritmo lento e gradatamente aumentare l'intensità sino a quando la frequenza cardiaca non raggiunga il valore 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.



### Altoparlanti e Cavo audio

Per riprodurre l'audio attraverso gli altoparlanti della macchina, collegare il cavo audio al dispositivo e alla porta del cavo audio sulla console. Con la console accesa, puoi riprodurre l'audio dal tuo dispositivo attraverso gli altoparlanti. Il volume si controlla dal tuo dispositivo.

**Nota:** Sebbene la tua macchina sia abilitata al Bluetooth, non è in grado di ricevere o di riprodurre l'audio attraverso la connessione Bluetooth®.

## 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.
- 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.

**!** I bordi del tappeto devono risultare al di sotto delle guide pedana laterali. In caso di anche solo un bordo del tappeto visibile, non usare la macchina. Regolare il tappeto sino a quando i bordi non risultano nascosti e non si trovano al di sotto delle guide pedana laterali. Consultare la procedura di allineamento del tappeto.

**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.

**!** Non calpestare né il cavo di alimentazione né la spina.

**Nota:** La macchina è progettata per collegarsi direttamente ad una presa a terra adeguatamente cablata.

4. Se si utilizza un cardiofrequenzimetro wireless, attenersi alle istruzioni fornite.
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 nel salire e scendere dalla 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. Premere il pulsante Categoria Allenamento finché non viene visualizzato l'allenamento.
  9. Premere il pulsante OK per selezionare l'allenamento.
  10. La console farà una serie di domande per personalizzare l'allenamento. Usare i pulsanti Su(▲) o Giù(▼) per regolare i valori dell'allenamento e premere il pulsante OK per validare ognuno di questi.
  11. Una volta individuato l'allenamento desiderato sulla console, premere il pulsante START (Avvio).
  12. 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.**

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



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

## Programma Avvio rapido (Manuale)

Il programma Avvio rapido (Manuale) 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 minuto e 52 secondi. La colonna attiva aumenterà ogni 1 minuto e 52 secondi. Se l'allenamento dura più di 30 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 della categoria manuale.
4. 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 “, “INSERT SAFETY KEY” [inserisci chiave di sicurezza]. La console visualizzerà il messaggio “RAMPING UP” (si sale!) via via che il tappeto aumenterà di velocità.

5. 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 (9:59:59).

6. 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 2 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:

- Unità
- Età
- Peso
- Distanza giro

## 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 e tenere premuto i pulsanti USER e OK per tre secondi per accedere alla modalità di modifica dell'utente.

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

3. Se questa è la configurazione iniziale dell'utente, la console visualizza il comando Units (unità) e il valore corrente. Usare i pulsanti di opzione utente Su(▲) o Giù(▼) per modificare il valore. Premere il pulsante OK per accettare i valori visualizzati.
4. Il display della console mostra il comando AGE [Età] unitamente al valore attuale.

Usare i pulsanti di opzione utente Su(▲) o Giù(▼) per modificare il valore. Premere e tenere premuti i pulsanti Su(▲) o Giù(▼) per cambiare velocemente il valore. Premere il pulsante OK per accettare i valori visualizzati

5. Il display della console mostra il comando WEIGHT [Peso] unitamente al valore attuale.

Usare i pulsanti di opzione utente Su(▲) o Giù(▼) per modificare il valore. Premere e tenere premuti i pulsanti Su(▲) o Giù(▼) per cambiare velocemente il valore. Premere il pulsante OK per accettare i valori visualizzati

6. Il display della console mostra il comando LAP (giro). Questa opzione controlla la lunghezza della distanza di un GIRO durante un allenamento. Usare i pulsanti di opzione utente Su(▲) o Giù(▼) per modificare il valore della distanza giro. Il valore predefinito è di "0,25" miglia o chilometri.

Premere il pulsante OK per impostare il valore relativo alla distanza del giro.

7. La console accederà alla schermata della modalità di accensione con l'utente selezionato.

### Modifica dei livelli di inclinazione

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 5 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

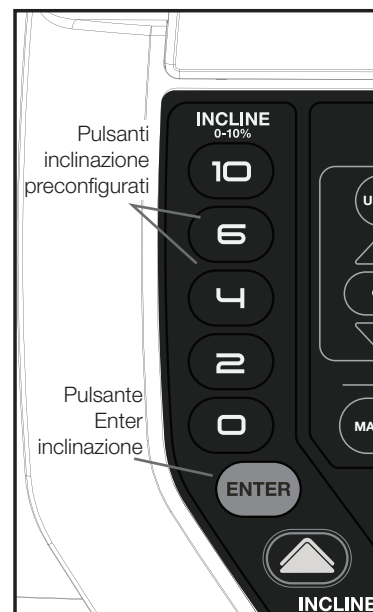
Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) del livello di velocità per modificare la velocità del nastro in qualsiasi momento durante un programma di allenamento. Per modificare rapidamente il livello di velocità, premere il pulsante della velocità desiderato (preconfigurato), quindi premere il sottostante 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 5 secondi.

### Programmi profilo

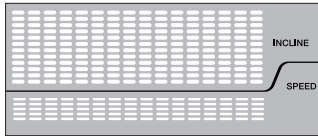
Questi programmi presentano angoli di inclinazione del piano e velocità del nastro diverse in base alla velocità massima e minima indicata dall'utente. Inoltre, l'utente può, in qualsiasi momento dell'allenamento, regolare manualmente i valori relativi all'inclinazione e alla velocità. I programmi profilo sono organizzati in tasti categoria (Manuale, Obiettivi, Perdita di peso, Intervalli, Frequenza cardiaca e Personalizzata). Ogni programma profilo ha 16 segmenti che consentono una serie di allenamenti.

**!** **Nel corso di un allenamento di tipo programma profilo, all'arrivo del segmento successivo, la console emetterà un segnale acustico. Ad ogni segmento, prepararsi ad un possibile cambio di inclinazione e velocità.**



Seleziona un tipo di allenamento premendo il pulsante categoria di allenamento appropriato. La console mostrerà il primo allenamento del programma profilo all'interno di quella categoria. Premere i pulsanti della categoria di allenamento per selezionare l'allenamento programma profilo desiderato a partire dalla categoria di allenamenti.

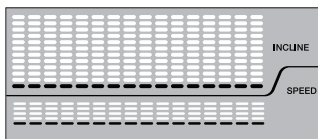
### Programma allenamento MANUALE



1. Premere il pulsante della categoria MANUALE.
2. Premere il pulsante OK.
3. La console visualizzerà il comando "READY?" (Pronto?).
4. Premere START per iniziare un allenamento orientato agli obiettivi.

### Programmi di allenamento OBIETTIVI

TEMPO (Velocità), CALORIE (Inclinazione), DISTANZA (Inclinazione), 1 M/1K (Inclinazione), 5 M/5K (Inclinazione), 10 M/10K (Inclinazione)



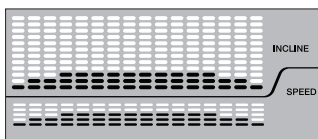
1. Premere il pulsante della categoria OBIETTIVI.
2. Premere il pulsante della categoria OBIETTIVI per selezionare l'allenamento del programma profilo desiderato: TEMPO, CALORIE, DISTANZA, 1 M/1K, 5 M/5K, 10 M/10K.
3. Premere il pulsante OK.
4. Premere i pulsanti di opzione utente Su (▲) o Giù(▼) per regolare la velocità massima del nastro e premere il pulsante 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.**

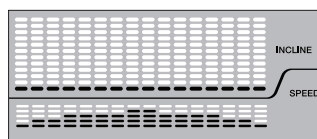
5. Usare i pulsanti di opzione utente Su o Giù (▲) (▼) per regolare il valore dell'obiettivo dell'allenamento e premere il pulsante OK.
6. La console visualizzerà il comando "READY?" (Pronto?).
7. Premere START per iniziare un allenamento orientato agli obiettivi.

### Programmi di allenamento PERDITA DI PESO

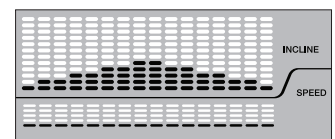
BRUCIA GRASSI 1 (Velocità)



BRUCIA-VELOCITA' (Velocità)



BRUCIA-INCLINAZIONE (Inclinazione)



1. Premere il pulsante della categoria PERDITA DI PESO.
2. Premere il pulsante della categoria PERDITA DI PESO per selezionare l'allenamento del programma profilo desiderato: BRUCIA GRASSI 1, BRUCIA VELOCITA', BRUCIA INCLINAZIONE.

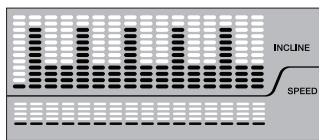
3. Premere il pulsante OK.
4. Premere i pulsanti di opzione utente Su(▲) o Giù(▼) per regolare la velocità minima del nastro e premere OK. Il programma profilo si regolerà in modo che il valore della velocità minima corrisponda alla velocità più bassa del programma profilo, nel momento in cui è stato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

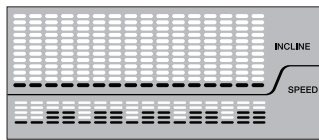
6. Usare i pulsanti di opzione utente Su(▲) o Giù(▼) per selezionare un tipo di obiettivo (Distanza, Tempo o Calorie), e premere OK.
7. Usare i pulsanti di opzione utente Su(▲) o Giù(▼) per regolare il valore dell'allenamento, e premere OK.
8. La console visualizzerà il comando "READY?" (Pronto?).
9. Premere START per iniziare un allenamento orientato agli obiettivi.

## Programmi di allenamento a INTERVALLI

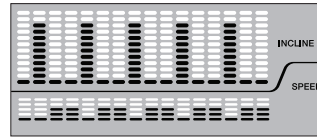
INTERVALLO--INC (Inclinazione)



INTERVALLO--SPD (Velocità)



INTERVALLO--DUAL (Velocità + Inclinazione)



1. Premere il pulsante della categoria INTERVALLI.
2. Premere il pulsante della categoria INTERVALLI per selezionare l'allenamento del programma profilo desiderato: INTERVALLO--INC, INTERVALLO--SPD, INTERVALLO--DUAL.
3. Premere il pulsante OK.
4. Premere i pulsanti di opzione utente Su(▲) o Giù(▼) 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.

**Nota:** L'allenamento del programma profilo INTERVALLO--INC non ha una velocità minima per il nastro.

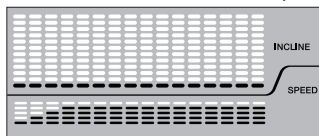
5. Premere i pulsanti di opzione utente Su (▲) o Giù(▼) per regolare la velocità massima del nastro e premere il pulsante OK. Il programma profilo si regolerà in modo che il valore della velocità massima corrisponda alla velocità più alta del programma profilo, nel momento in cui è stato accettato.

**⚠ Nel corso di un allenamento, l'utente può regolare direttamente la velocità del nastro oltre l'impostazione della velocità massima, se lo desidera.**

6. Usare i pulsanti Su(▲) o Giù(▼) dell'opzione utente per regolare l'obiettivo di tempo, e premere il pulsante OK.
7. La console visualizzerà il comando "READY?" (Pronto?).
8. Premere START per iniziare un allenamento orientato agli obiettivi.

## Programmi di allenamento FREQUENZA CARDIACA

BRUCIA GRASSI 65% (Velocità), AEROBICO 75% (Velocità)





I programmi per la frequenza cardiaca consentono all'utente di impostare un obiettivo di frequenza cardiaca per l'allenamento prescelto. 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 la velocità e/o l'inclinazione durante un allenamento in modo da mantenere la frequenza cardiaca personale nella zona selezionata.

**Nota:** Perché il programma di controllo della frequenza cardiaca funzioni correttamente, la console deve essere in grado di leggere le informazioni relative alla frequenza cardiaca a partire dai sensori a contatto o dal cardiofrequenzimetro.

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 della categoria FREQUENZA CARDIACA.
2. Premere il pulsante della categoria FREQUENZA CARDIACA per selezionare la percentuale della frequenza cardiaca massima: BRUCIA GRASSI 65% o AEROBICO 75%.

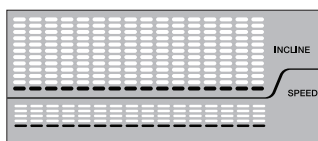
**! Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati 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(▼) dell'opzione utente per impostare la velocità minima e premere OK.
4. Premere i pulsanti Su(▲) o Giù dell'opzione utente (▼) per impostare la velocità massima e premere OK.
5. Premere i pulsanti Su(▲) o Giù (▼) dell'opzione utente per selezionare il tipo di obiettivo e premi il pulsante OK.
6. Premere i pulsanti di opzione utente Su(▲) o Giù(▼) per impostare il valore dell'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..

## Programma di allenamento MANUALE PERSONALIZZA



Il programma personalizzato consente all'utente di "decidere al volo", regolando il segmento di inclinazione attivo di ciascuna colonna. Quando l'allenamento termina, l'allenamento verrà assegnato al programma Personalizzato.

Oltre all'opzione "decidi al volo", un allenamento completato, che è stato leggermente modificato, può essere salvato come programma personalizzato. Alla fine dell'allenamento, la console chiederà se l'utente intende "SAVE WORKOUT" (salvare l'allenamento) come programma personalizzato. Premendo il pulsante OK, l'allenamento viene salvato e assegnato al programma personalizzato. Tutte le modifiche ai segmenti di allenamento vengono salvate. Ciò consente di ripetere lo stesso allenamento selezionando "programma personalizzato".

### 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.

Quando un allenamento è terminato o completato, la Console visualizzerà "SAVE WORKOUT" (salva allenamento)? Premere il pulsante OK per salvare l'allenamento come programma personalizzato o premere il pulsante PAUSE/STOP per non salvare l'allenamento. La console visualizzerà "COMPLETED" (completato) e entrerà in modalità Risultati/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 scorrerà i risultati dell'allenamento ogni 2 secondi durante il conto alla rovescia del tempo di defaticamento rimanente.

**Nota:** I valori del defaticamento non verranno aggiunti ai risultati dell'allenamento.

Durante l'intervallo di defaticamento, l'impostazione dell'inclinazione del nastro si regolerà sullo zero. Premere PAUSE/STOP per fermare l'intervallo di defaticamento. Dopo il defaticamento, la console mostrerà i risultati dell'allenamento per altri 5 minuti. Premere PAUSE/STOP per uscire dalla modalità 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.

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.

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.

## **!** 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.

**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 le parti non appena mostrano i primi segni di usura o danno, fatta eccezione per il nastro. Il nastro prevede che vi siano segni di usura su entrambi i lati. In caso di usura di un solo lato del nastro, non è necessario procedere alla sua sostituzione. Si consiglia di far intervenire energicamente sul nastro un tecnico qualificato. Dopo ogni allenamento, utilizzare un panno umido per rimuovere dalla macchina e dalla console ogni eventuale traccia di umidità.

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

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

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

**!** Non rimuovere il coperchio del motore: 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.

**Ogni tre mesi:** Oppure dopo 25 ore- Lubrificare il tappeto con del lubrificante 100% silicone (non a corredo della macchina).

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

**AVVISO:** Per pulire, non utilizzare prodotti a base di petrolio né detergenti per automobili. Non lasciare che la console entri in contatto con l'umidità.

## 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 sporizia 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. Prima di regolare la tensione della cinghia, avviare il tapis roulant premendo il tasto START.

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

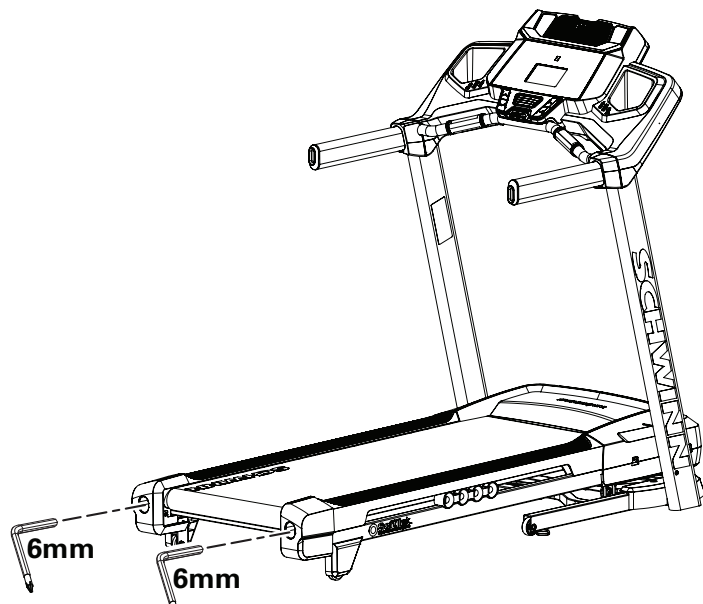
2. Usare una chiave esagonale da 6 mm per agire sui bulloni di regolazione della cinghia di destra e sinistra ruotandoli di 1/2 giro in senso orario; intervenire su un bullone alla volta sino a quando la cinghia non smetterà di scivolare.

3. Una volta regolato ogni lato di 1/2 giro, vedere se la cinghia ha smesso di scivolare. Se la cinghia continua a scivolare, ripetere i passaggi 2 e 3.

Se si interviene su un lato più che sull'altro, la cinghia si allontana 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 il tappeto né 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 al 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 al silicone puro al 100%. Non usare uno sgrassatore come D-40® : le prestazioni potrebbero risultarne seriamente compromesse. Si consiglia l'impiego dei seguenti prodotti:


- Silicone puro al 100%, disponibile presso la maggiore parte dei rivenditori di prodotti di bulloneria e auto.
- Kit di lubrificazione Lube-N-Walk™ Tapis roulant, disponibile presso il rivenditore locale specializzato di prodotti per il fitness o Nautilus, Inc.

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

4. Ruotare manualmente la cinghia della metà della sua lunghezza e applicare nuovamente il lubrificante.

 **Se si usa un lubrificante spray, attendere 5 minuti prima di accendere la macchina in modo da consentire al prodotto nebulizzato di dissiparsi.**

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.

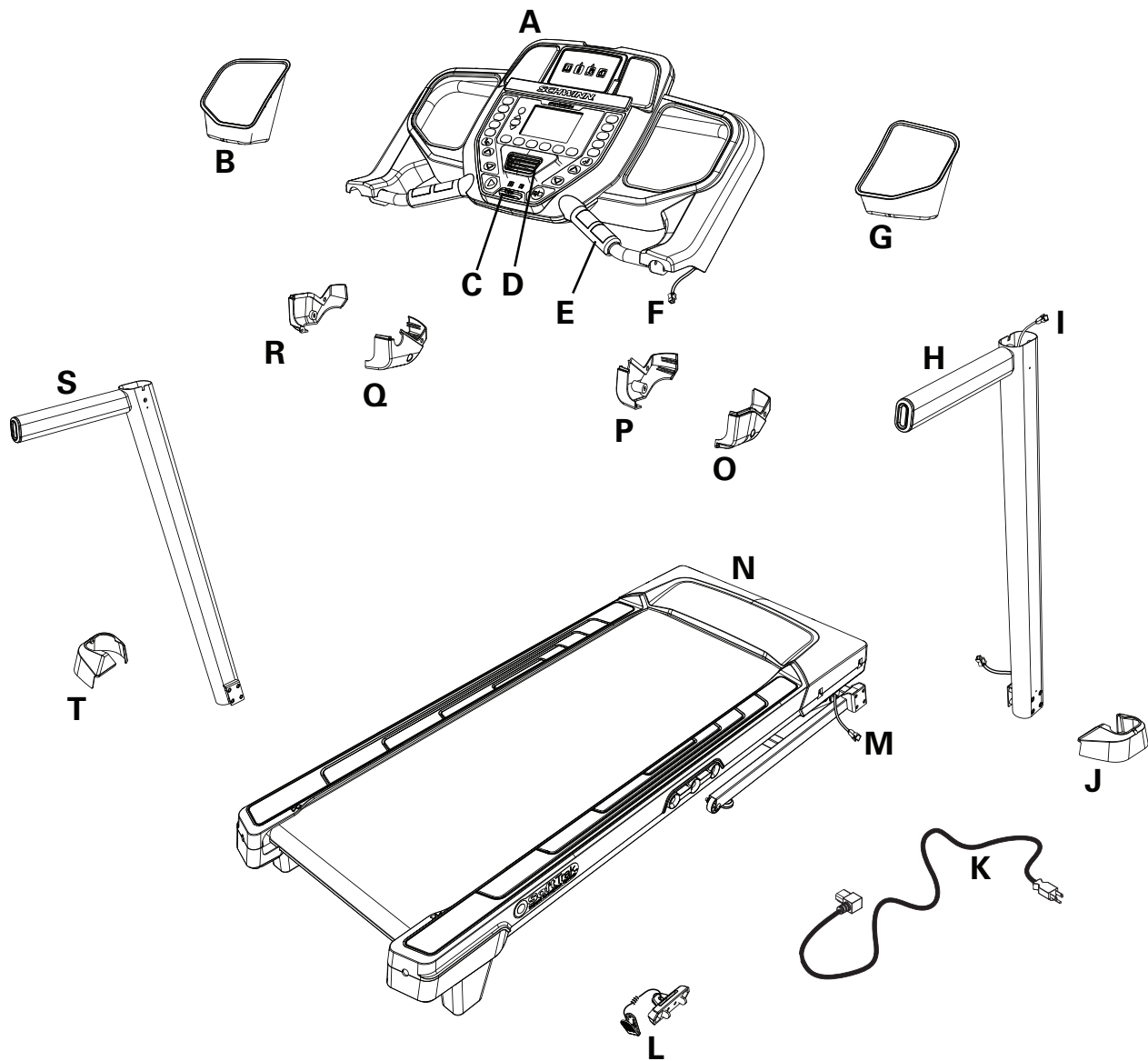
 **Attenzione a non toccare il tappeto né calpestare il cavo di alimentazione. Mantenere sempre spettatori e bambini lontani dal prodotto in fase di manutenzione.**

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

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

Nel corso dell'utilizzo della macchina fitness, la console visualizzerà il messaggio "LUBRICATE BELT" [Lubrifica cinghia] seguito da "REVIEW USER MANUAL" [Rivedi manuale utente] ad intervalli prestabiliti. Si tratta semplicemente di un promemoria e deve essere aggiunto al programma di ispezione. Applicare il lubrificante solamente ove occorra. Premere qualsiasi pulsante per accettare il promemoria.

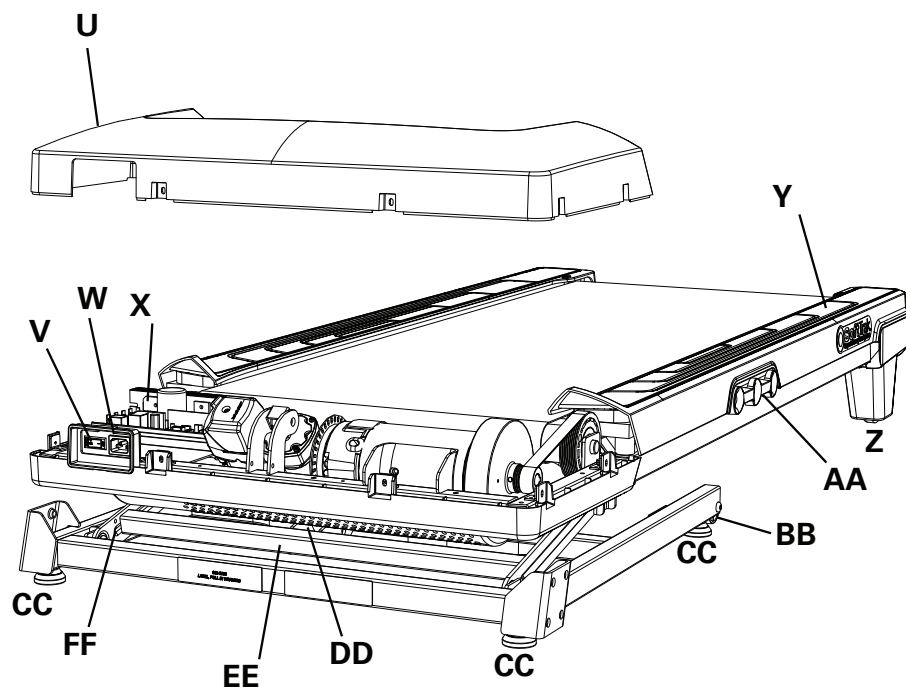
## Parti da sottoporre a manutenzione



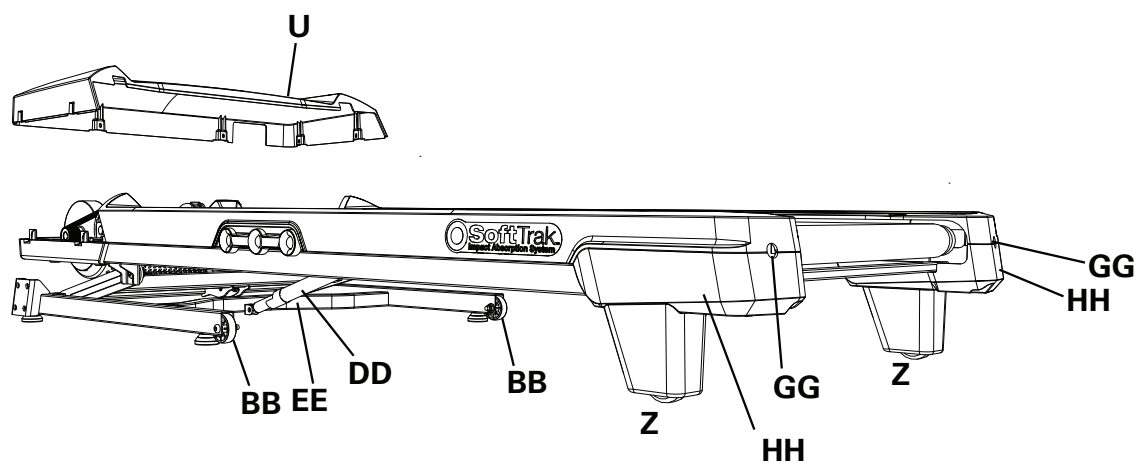
A	Gruppo della console	H	Montante, destro	O	Protezione manubrio esterno, destra
B	Portaoggetti, sinistro	I	Cavo montante destro	P	Protezione manubrio interno, destra
C	Porta chiave di sicurezza	J	Protezione base, destra	Q	Protezione manubrio interno, sinistra
D	Ventola	K	Cavo di alimentazione	R	Protezione manubrio esterno, sinistra
E	Sensore frequenza cardiaca tramite contatto	L	Chiave di sicurezza	S	Montante, sinistro
F	Cavo della console	M	Cavo base	T	Protezione base, sinistra
G	Portaoggetti, destro	N	Gruppo base		

## Parti da sottoporre a manutenzione (Telaio)

Vista anteriore



Dorso



U	Coperchio motore	Z	Supporto base	EE	Dispositivo di regolazione dell'inclinazione
V	Interruttore di alimentazione	AA	Imbottiture ammortizzanti del piano	FF	Gruppo perno
W	Ingresso alimentazione	BB	Rotella per il trasporto	GG	Tensionatore della cinghia
X	Pannello di controllo motore	CC	Livellatore	HH	Copertura del rullo posteriore
Y	Guide pedana laterali	DD	Cilindro di sollevamento		

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 collegamen- to 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 l'orientamento/i collegamenti connessioni/orientamento	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Verificare che il display della console non sia 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 collegamenti sono integri, sostituire la console.
		Se i passi sopraindicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
L'unità funziona ma il Contatto HR non viene visualizzato.	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 passi sopraindicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
La visualizzazione della velocità non è precisa	Display impostato sull'u- nità 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 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.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti connessioni/orientamento	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Resettare la macchina	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 3 minuti. Ricollegare.
		Se i passi sopra indicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
La 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 la procedura 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 i passi sopra indicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
La console continua a visualizzare un programma diverso dall'altro ogni 1,5 secondi.	La console si trova in modalità demo.	Premere e tenere premuti i pulsanti PAUSA/STOP e OK per 3 secondi.







8021126.060122.D

