

E618 / E628 **NAUTILUS™**



**MANUALE DI MONTAGGIO/
MANUALE UTENTE**

Importanti precauzioni di sicurezza	3	Operazioni	32
Etichette di avvertenza di sicurezza/ numero di serie	5	Modalità di minimo/accensione	33
Istruzioni di messa a terra	6	Configurazione iniziale	33
Specifiche	7	Programma Avvio rapido	33
Prima del montaggio	7	Profili utente	34
Pezzi	8	Programmi profilo	36
Bulloneria	9	Programmi di power training	39
Attrezzi	9	Pausa o arresto	41
Montaggio	10	Risultati/Modalità Cool down	41
Spostamento della macchina	23	Statistiche GOAL TRACK	41
Livellamento della macchina	24	Modalità di setup della console	44
Caratteristiche	25	Manutenzione	45
Caratteristiche console	26	Sostituzione della batteria fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca	45
Connettività Bluetooth®	29	Parti di manutenzione	46
Monitoraggio della frequenza cardiaca remoto	30	Risoluzione dei problemi	48
Comandi remoti inclinazione e resistenza	31		
Pedali Suspension Adjust™	31		

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 la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada: E' possibile registrare la garanzia al sito: www.nautilus.com/register o chiamando il numero 1 (800) 605-3369.

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

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

Nautilus, Inc., www.nautilusinternational.com | Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA | Nautilus (Shanghai) Attrezzature per Fitness Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Cina 200042, www.nautilus.cn - 86 21 6115 9668 | fuori dagli Stati Uniti www.nautilusinternational.com | © 2019 Nautilus, Inc. | Nautilus, il logo Nautilus, DualTrack, Suspension Adjust, Bowflex e Schwinn sono marchi di proprietà o concessi in licenza da Nautilus, Inc., registrati o protetti dalla common law negli Stati Uniti e in altre nazioni. Polar® e OwnCode® sono marchi di fabbrica registrati dei rispettivi proprietari. 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.

! 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 capire le Istruzioni di montaggio. Leggere e capire il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.

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

- 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 lasciare cadere o inserire oggetti in qualsiasi apertura della macchina.
- 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 una seconda persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.
- Impostare la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non cercare di modificare il design o la funzionalità della macchina in uso. Si 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 pezzi 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 attacchi 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 per la 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.

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

Prima di utilizzare questa attrezzatura, attenersi alle seguenti avvertenze:

 **Leggere e capire il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.**

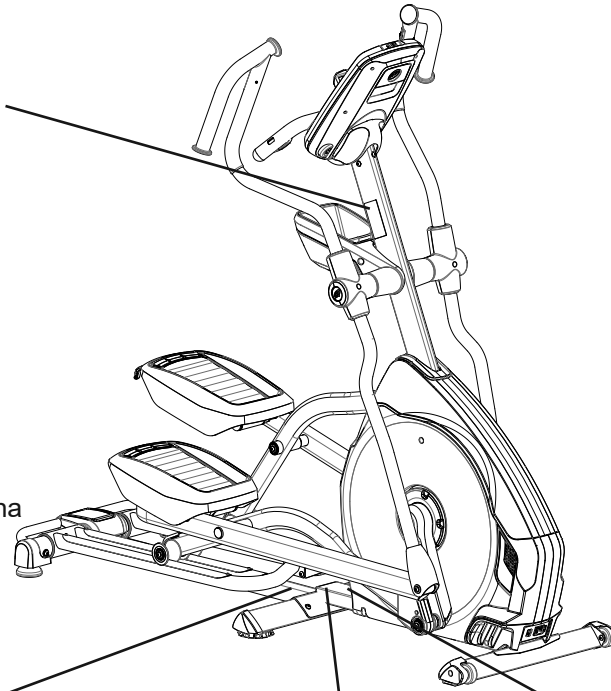
Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina. Sostituire le etichette di sicurezza se queste si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per la fornitura di etichette sostitutive.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

- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi alla macchina. Le parti mobili 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 sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti.
- Prima di utilizzarla, esaminare sempre la macchina al fine di rilevare eventuali danni al cavo di alimentazione, all'ingresso della presa di alimentazione, parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per le informazioni sulle riparazioni. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- Limite peso massimo utente: 158,8 kg (350 lb). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.
- Questa macchina è intesa per l'utilizzo domestico o per studi e strutture istituzionali. Per "Uso in studi e strutture istituzionali" si intende un uso inferiore alle 3 ore al giorno in strutture non a pagamento come ad esempio condomini, hotel e palestre aziendali.
- Non indossare abiti larghi o gioielli. Questa macchina presenta parti in movimento. Non infilare le dita o altri oggetti all'interno di parti in movimento dell'attrezzatura.
- Impostare e mettere in funzione la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Arrestare i pedali prima di posizionarvi i piedi. Prestare attenzione ogni volta che si sale o scende dalla macchina.
- Scollegare completamente l'alimentazione prima di eseguire interventi di riparazione sulla macchina.
- Non utilizzare la macchina all'aperto o in presenza di umidità o acqua.
- Mantenere per ciascun lato della macchina uno spazio vuoto di almeno 0,6 m (24"). 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 fuori da questa area durante l'utilizzo della macchina.
- Non sforzarsi esageratamente durante l'esercizio. Utilizzare la macchina nel modo descritto nel presente manuale.
- Regolare correttamente e azionare in sicurezza tutti i dispositivi di regolazione della posizione. Assicurarsi che i dispositivi di regolazione non colpiscano l'utente.
- Mantenere i pedali puliti e asciutti.
- L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che si possono verificare modifiche di velocità e resistenza nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.
- Mai abbandonare una macchina alimentata. Staccare dalla presa ogni volta che non la si usa e prima di rimuovere o introdurre eventuali componenti.
- L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi (inclusi i bambini) presenti capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza a meno che non sia supervisionato o riceva le giuste istruzioni per usare l'apparecchio da una persona responsabile della sicurezza.
- Se installata in un contesto commerciale o istituzionale, la macchina può essere utilizzata solo in aree dove l'accesso e il controllo della stessa siano gestiti e supervisionati da staff autorizzato. Il grado di gestione dipende, tra le altre cose, dallo specifico posizionamento della macchina, dalla sicurezza dell'ambiente e dalla familiarità degli utenti con l'attrezzatura stessa.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.

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 158 kg.
- Questa macchina è intesa per l'utilizzo domestico o per studi e strutture istituzionali.

(Questa etichetta è disponibile solo sulla macchina in inglese e francese canadese.)



Numero di serie

Specifiche del prodotto



AVVERTENZA

- Tenere lontani mani e piedi.

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

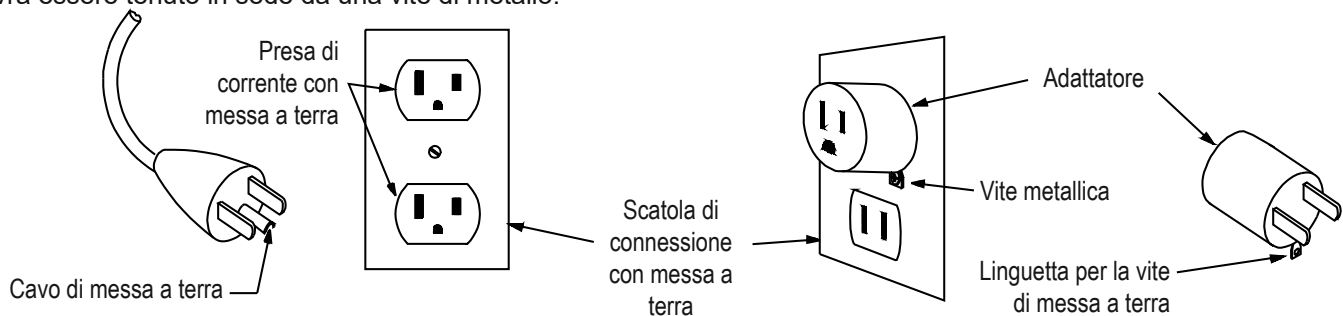
Questo prodotto deve essere dotato di messa a terra. Nel caso di malfunzionamento o di guasto, la messa a terra fornisce un percorso con resistenza inferiore per la corrente elettrica, volto a ridurre il rischio di scosse elettriche. Questo prodotto è dotato di un cavo con conduttore di messa a terra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

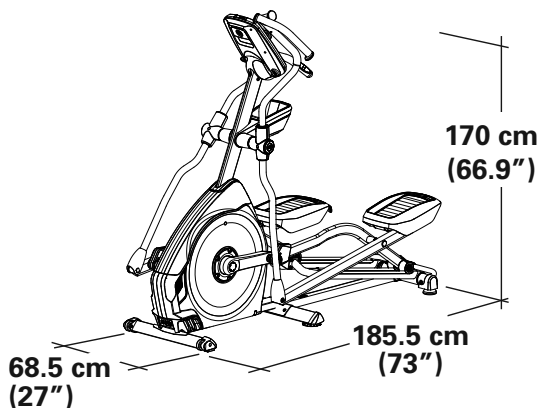
Questo prodotto deve essere messo a terra elettricamente. In caso di malfunzionamento, una corretta messa a terra diminuisce il rischio di scossa. Il cavo di alimentazione è dotato di un conduttore di terra per attrezzature e deve essere collegato ad una presa adeguatamente installata e messa a terra.

⚠ 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.



Peso massimo utente:	158,8 kg (350 lb)	
Requisiti di alimentazione:	120V	220V
Tensione operativa:	120V AC	220V - 240V AC, 50/60Hz
Corrente operativa:	2 A	2 A
Fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca:	1 CR2032 batteria	
Peso della macchina:	96,9 kg (213,6 lb)	94 kg (207,2 lb)
Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura:	12 707 cm ²	
Altezza max pedali con pendenza massima:	28" (72 cm)	



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

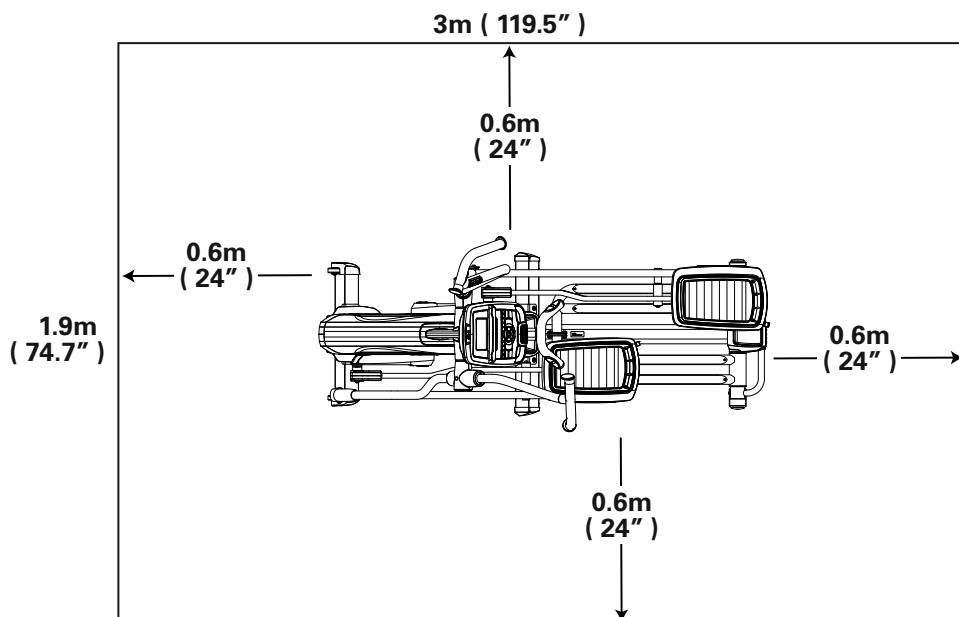
Prima del montaggio

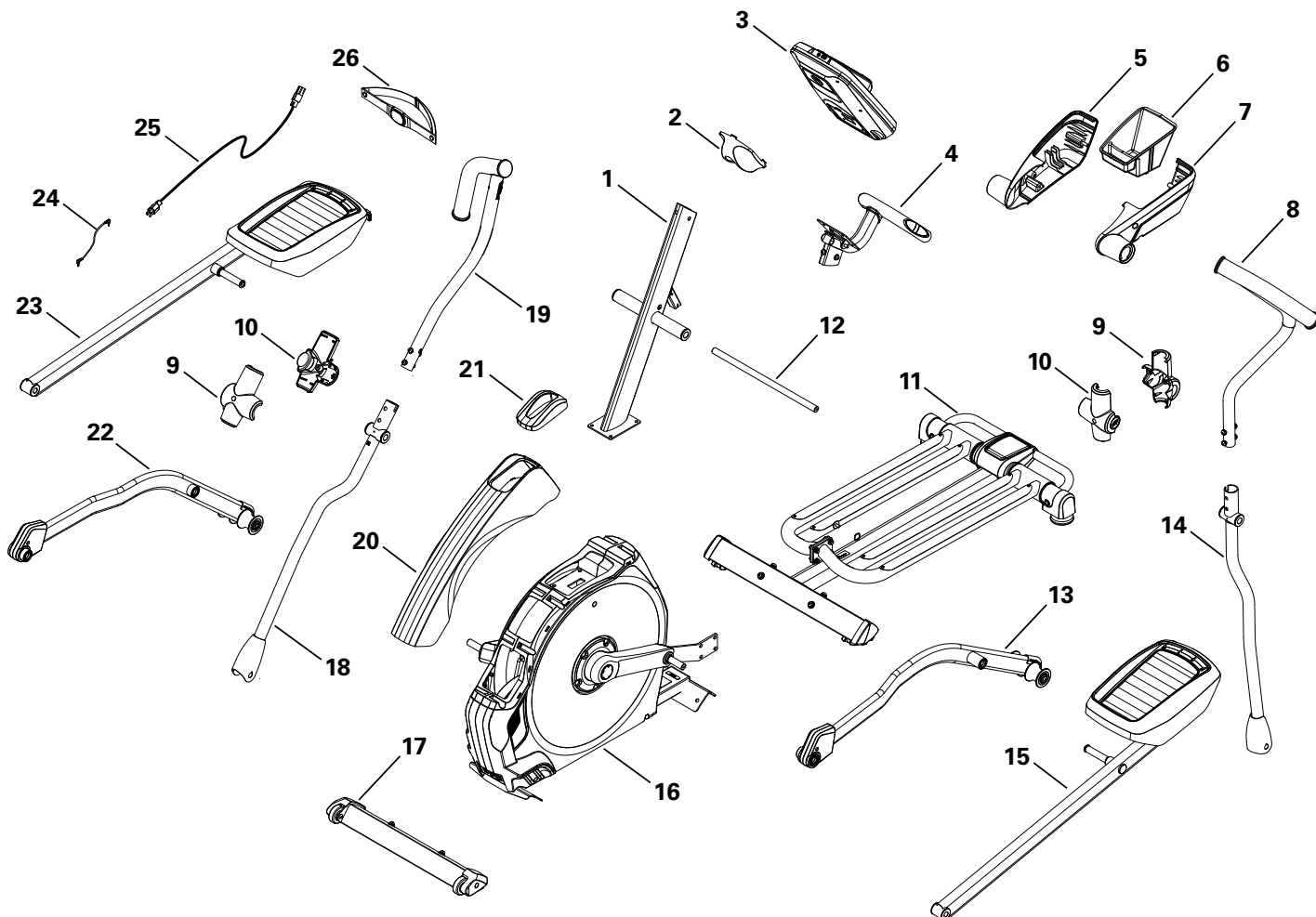
Selezionare l'area in cui si collocherà e utilizzerà la macchina acquistata. Per un utilizzo sicuro, il prodotto dovrà essere disposto su una superficie dura e in piano. Prevedere un'area di allenamento di almeno 1,9m x 3m (76" x 121"). Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'altezza massima dei pedali in caso di inclinazione totale.

Accorgimenti di base per il montaggio

Attenersi ai seguenti punti di base in fase di montaggio della macchina:

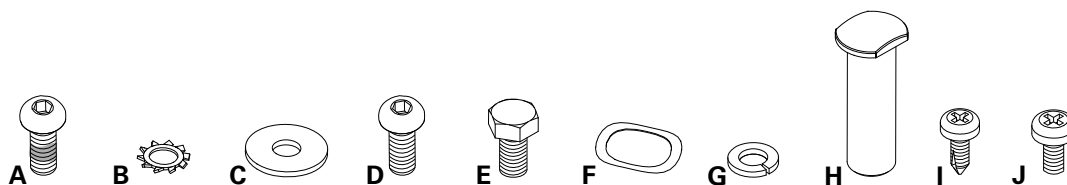
- leggere e capire le "Importanti precauzioni di sicurezza" prima del montaggio.
- Riunire tutti i pezzi necessari per ciascuna fase di montaggio.
- Se non altrimenti specificato, usare le chiavi raccomandate e girare i bulloni e i dadi verso destra (in senso orario) per serrarli e verso sinistra (in senso antiorario) per allentarli.
- Quando si uniscono 2 pezzi, sollevarli delicatamente e guardare attraverso i fori dei bulloni per guidare il bullone nei fori.
- Il montaggio può richiedere la presenza di 2 persone.





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

Particolare	Qtà	Descrizione	Particolare	Qtà	Descrizione
1	1	Albero della console	15	1	Pedale sinistro
2	1	Copertura raccordo console	16	1	Telaio
3	1	Console	17	1	Stabilizzatore anteriore
4	1	Manubrio fisso	18	1	Braccio manubrio destro inferiore
5	1	Protezione portabottiglie, destra	19	1	Braccio manubrio destro superiore
6	1	Portabottiglie	20	1	Protezione superiore
7	1	Protezione portabottiglie, sinistra	21	1	Cappuccio di protezione
8	1	Braccio manubrio sinistro superiore	22	1	Gamba destra
9	2	Protezione manubrio, esterna	23	1	Pedale destro
10	2	Protezione manubrio, interna	24	1	Cavo MP3
11	1	Gruppo guida	25	1	Cavo di alimentazione
12	1	Asta perno braccio	26	1	Fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca (HR)
13	1	Gamba sinistra	27	1	Lubrificante al silicone, bottiglia (non in figura)
14	1	Braccio manubrio sinistro inferiore			



Particolare	Qtà	Descrizione	Particolare	Qtà	Descrizione
A	6	Vite esagonale a testa arrotondata, M8x16 (con filettatura)	G	8	Rondella di sicurezza, M8
B	4	Rondella dentata, M8	H	2	Manicotto a perno
C	8	Rondella grande, M8	I	5	Vite autofilettante Phillips, M4.2x16
D	4	Vite esagonale a testa arrotondata, M8x16	J	4	Vite Phillips, M5x12
E	2	Vite a testa esagonale, M8x20			
S	6	Rondella ondulata			

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

Attrezzi

Incluso



6 mm

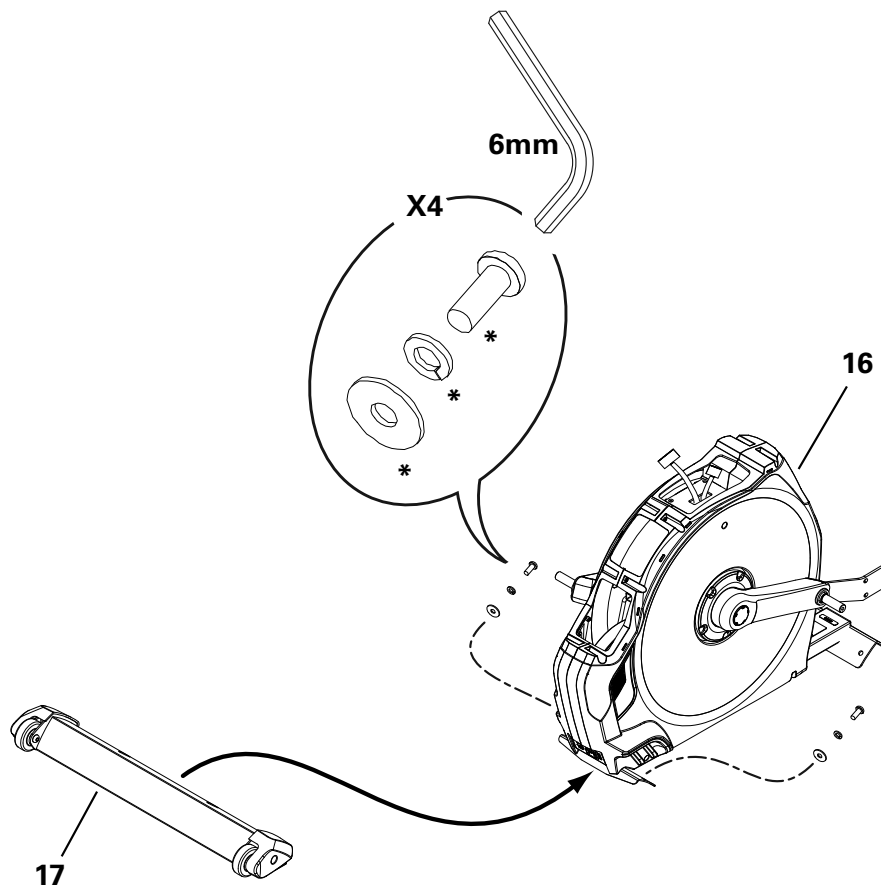


n. 2
13 mm
15 mm
19 mm



1. Fissare lo stabilizzatore anteriore al telaio

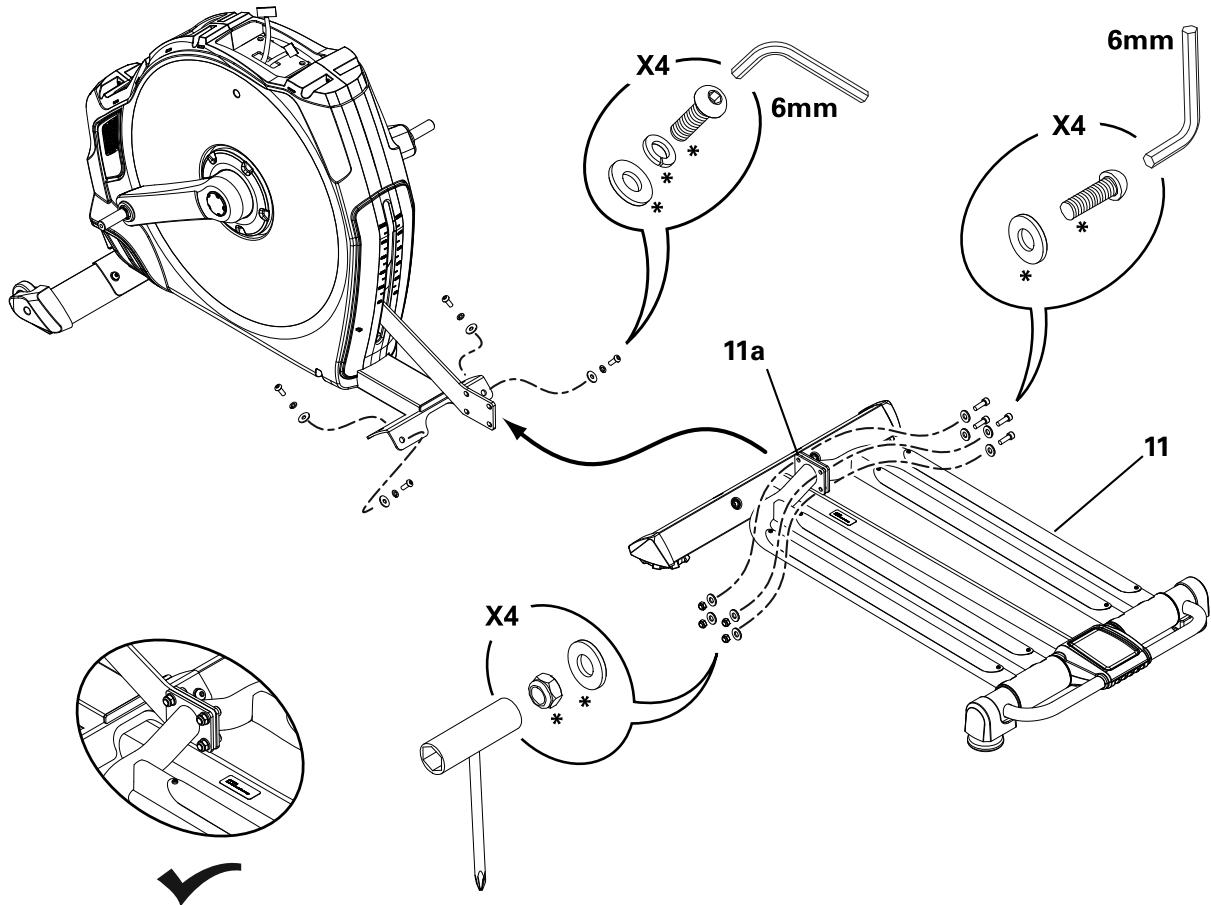
Nota: la bulloneria (*) è pre-montata e non fa parte della bulloneria a corredo.



2. Fissare il gruppo guida al gruppo telaio

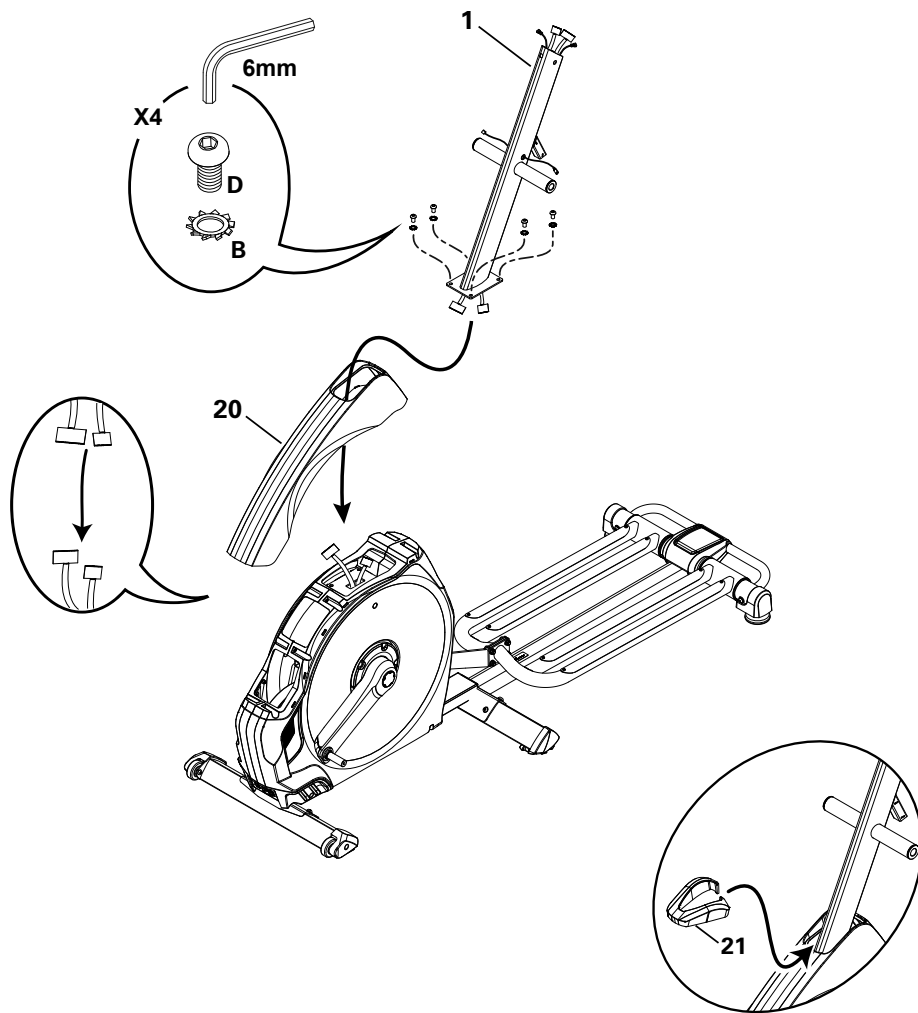
Nota: la bulloneria (*) è pre-montata e non fa parte della bulloneria a corredo. Separare le piastre di montaggio guida (11a) e sollevare per allineare i fori e montare la bulloneria.

Le strisce di protezione antigraffio delle guide consentono di proteggere le rifiniture in fase di montaggio.

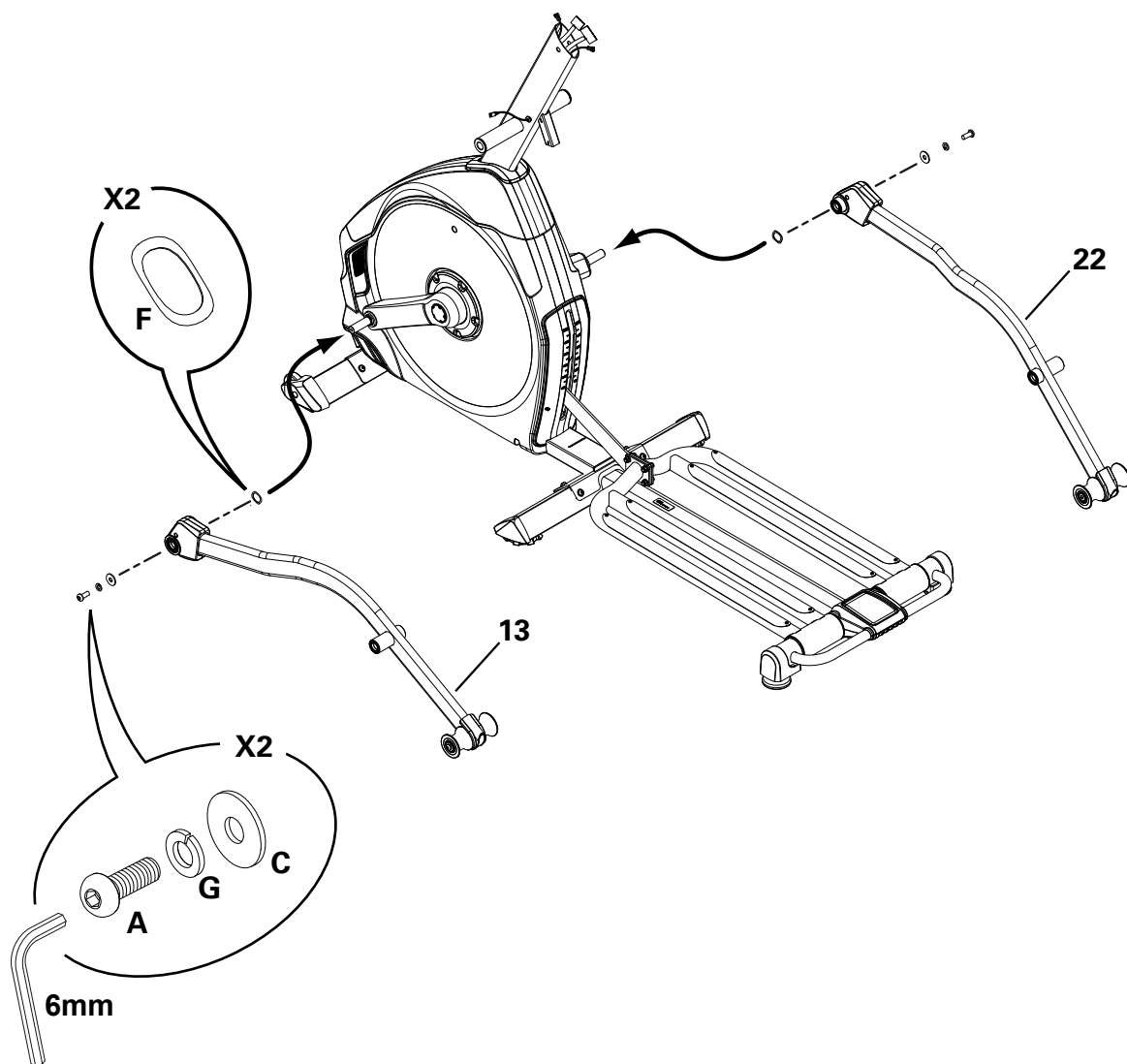


3. Collegare i cavi e attaccare l'albero della console al gruppo telaio

AVVISO: Collocare l'albero della console attraverso l'apertura nella protezione superiore. Prima di connettere i cavi, rimuovere la fascetta che fissa in sede i cavi telaio sulla piastra di montaggio. Non stringere i cavi. Serrare completamente la bulloneria.



4. Fissare le gambe al gruppo telaio

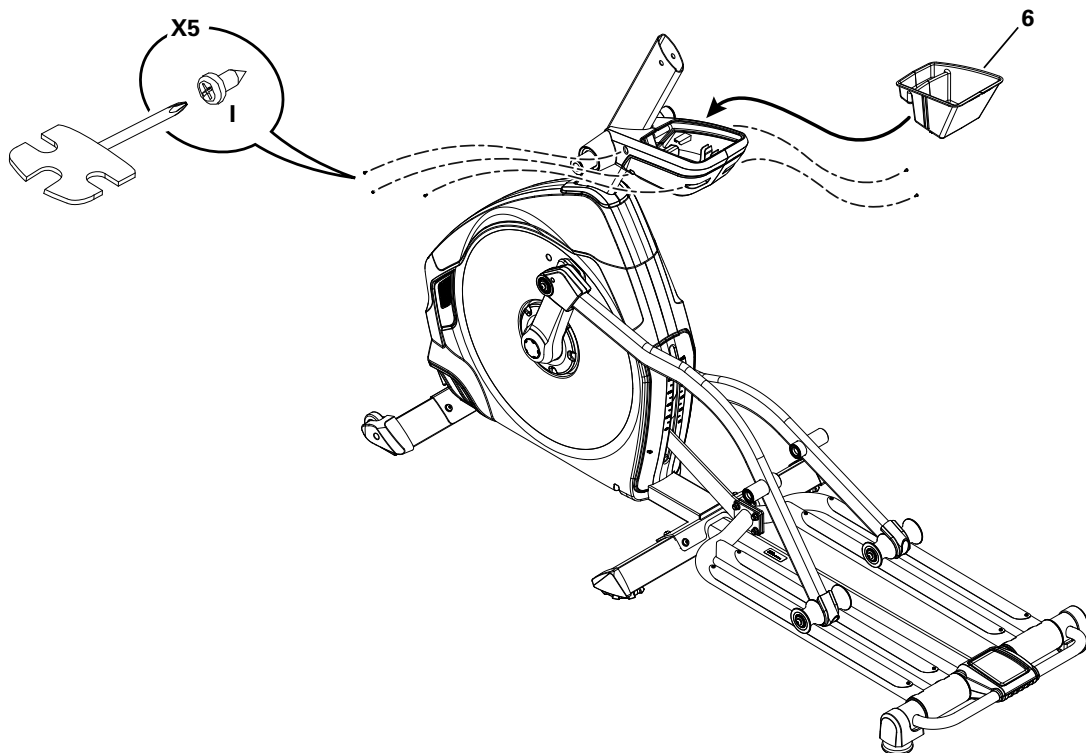
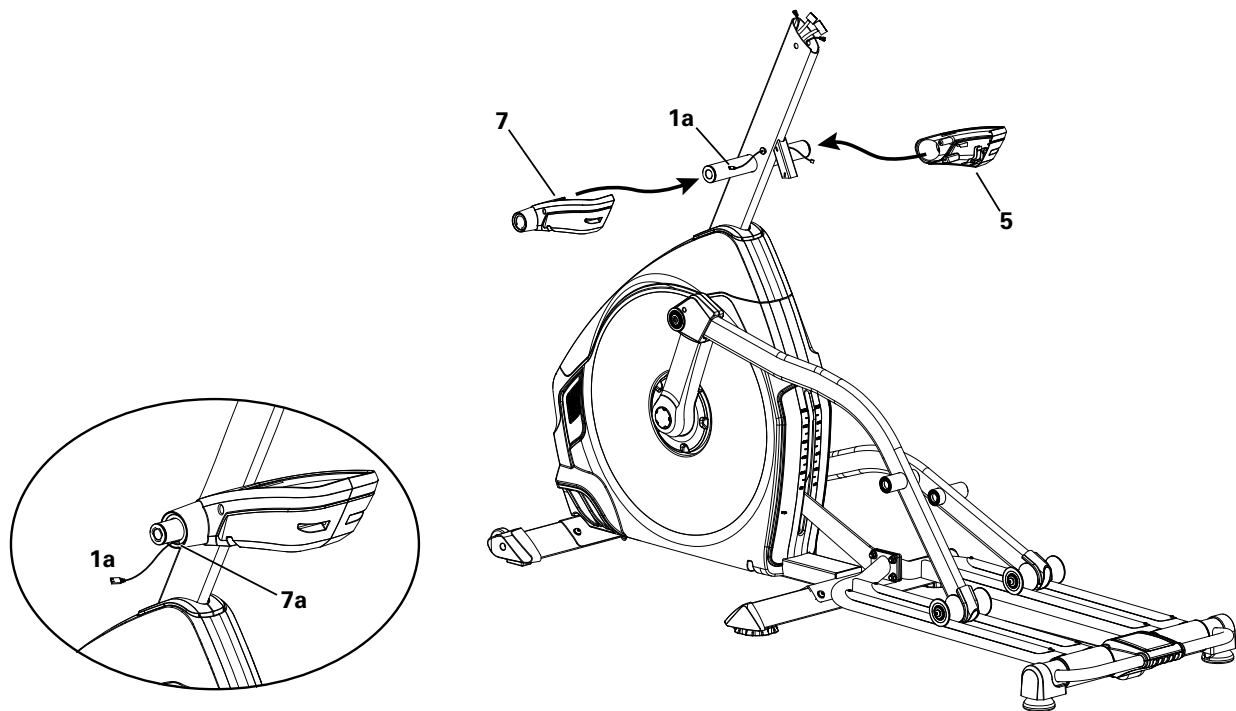


5. Montare il portabottiglie sull'albero della console

AVVISO: Posare il cavo (1a) dal lato sinistro dell'albero sul lato posteriore della barra trasversale e attraverso l'apertura (7a) nella protezione del portabottiglie. Non stringere i cavi.

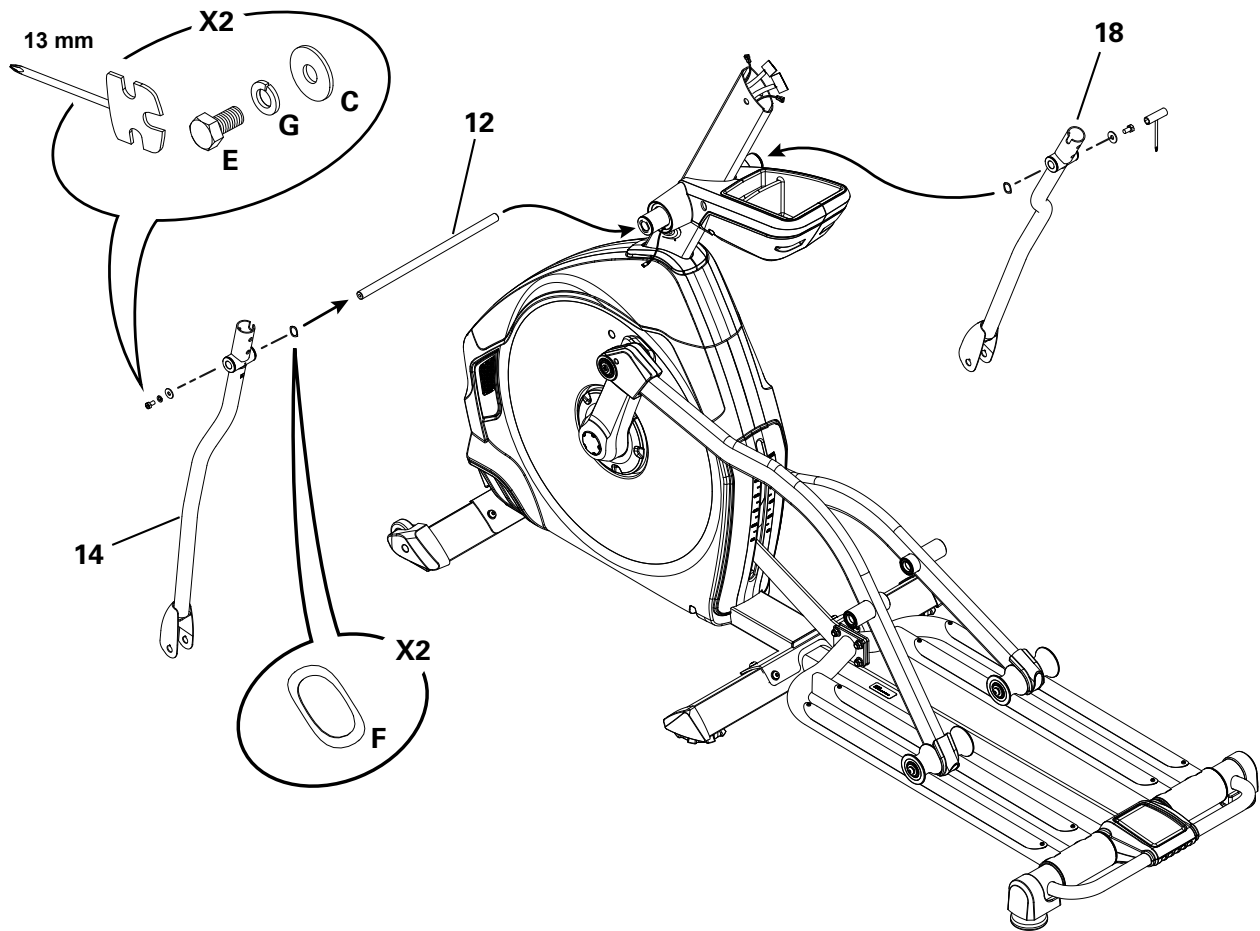
Ripetere l'operazione sul lato destro.

Installazione bulloneria e portabottiglie. Premere sino a quando non scatterà in sede.



6. Installare l'asta del perno braccio e i bracci manubrio inferiore al gruppo telaio

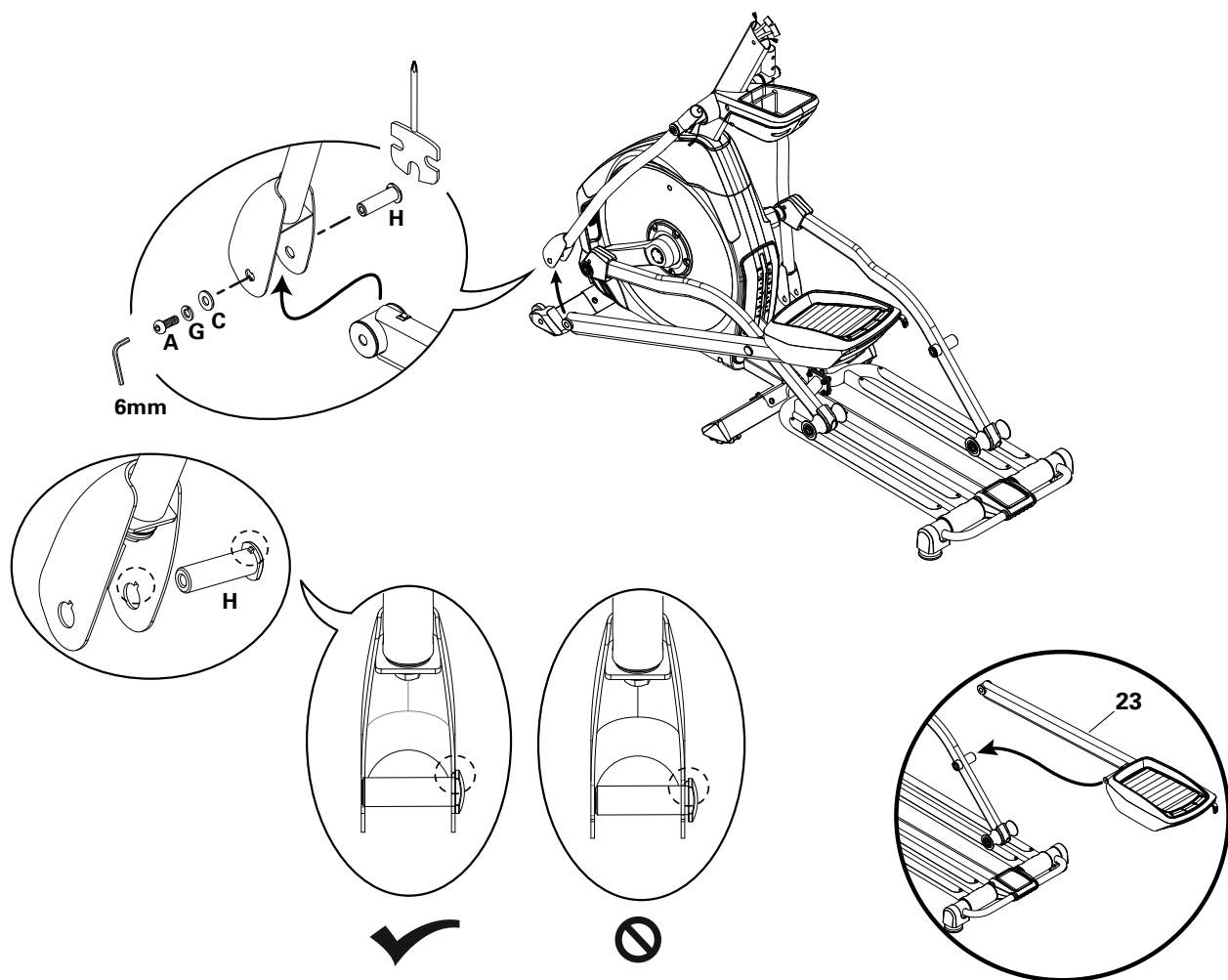
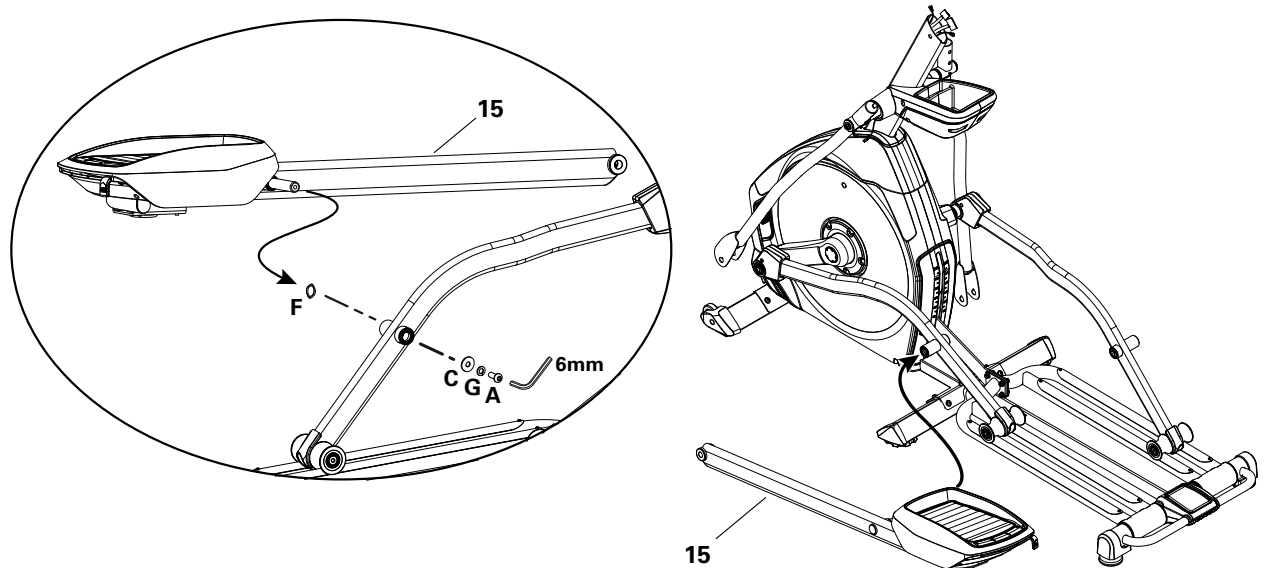
Nota: Assicurarsi di mettere le rondelle ondulate (F) sull'asta del perno braccio prima di collegare i bracci dei manubri inferiori.



7. Collegare il pedale sinistro alla gamba e al braccio manubrio inferiore

AVVISO: Collegare il pedale prima alla gamba. Assicurarsi che il manicotto a perno (H) innesti la protezione articolazione manubrio.

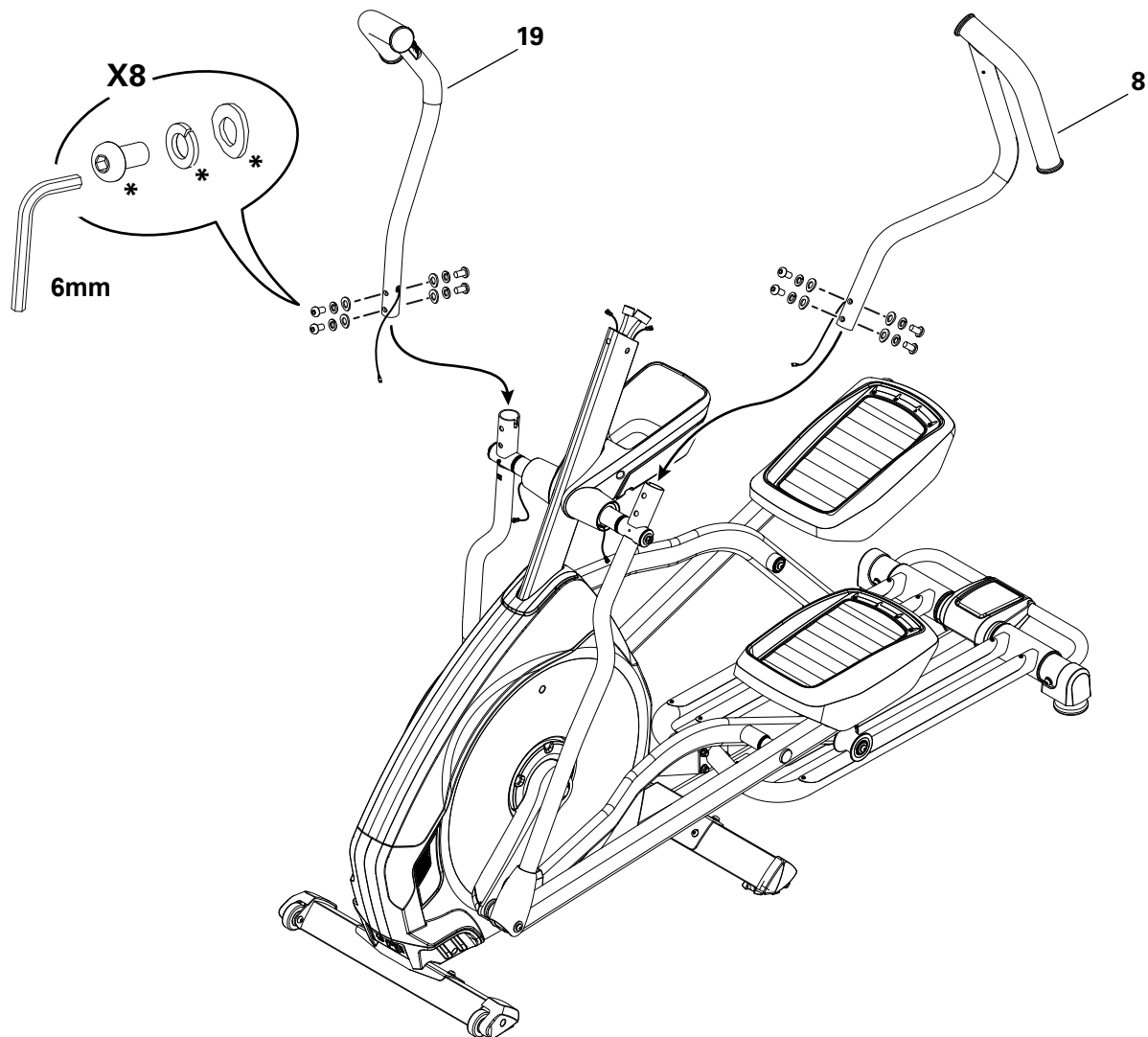
Ripetere la procedura sul lato opposto con il pedale destro (Particolare 23).



8. Fissare i bracci dei manubri superiori al gruppo telaio

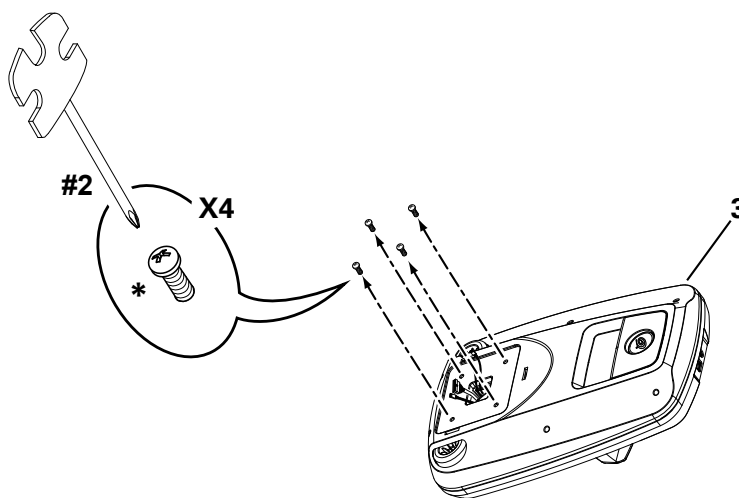
AVVISO: la bulloneria (*) è pre-montata e non fa parte della bulloneria a corredo. Non stringere i cavi.

! Verificare che i bracci dei manubri superiori siano saldamente fissati prima di procedere all'allenamento.



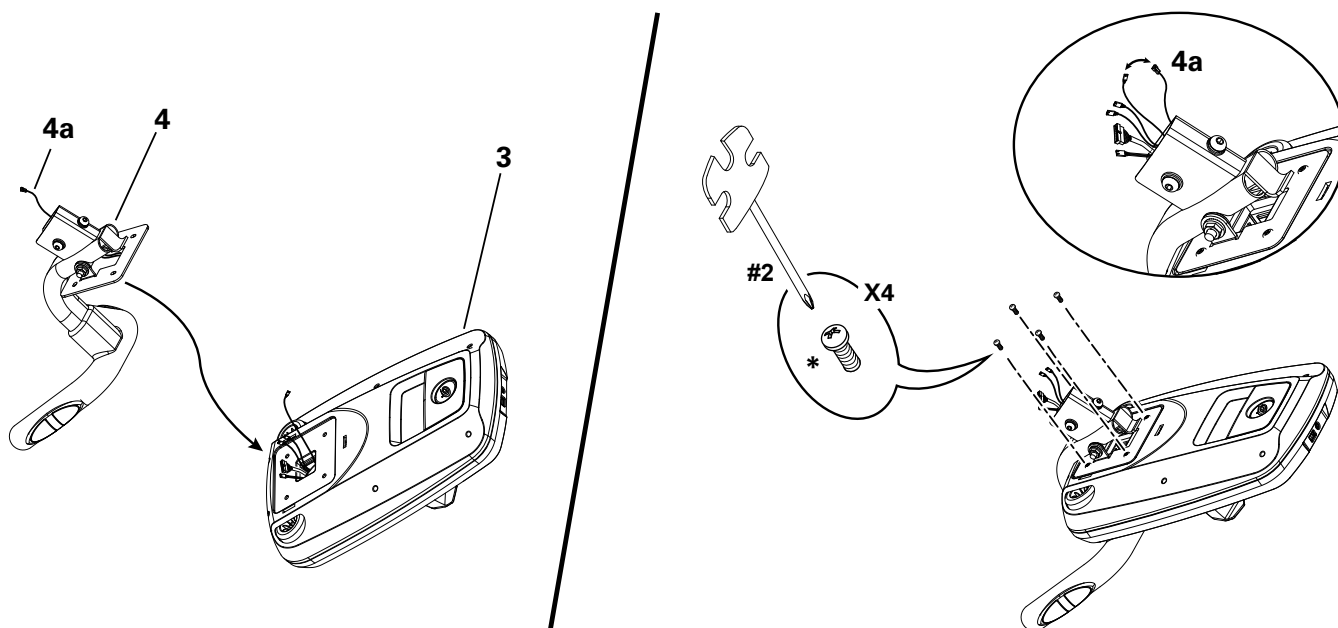
9. Rimuovere la bulloneria dalla console

Nota: la bulloneria (*) è pre-montata e non fa parte della bulloneria a corredo. Se lo si desidera, applicare la protezione francese canadese sul lato della console.



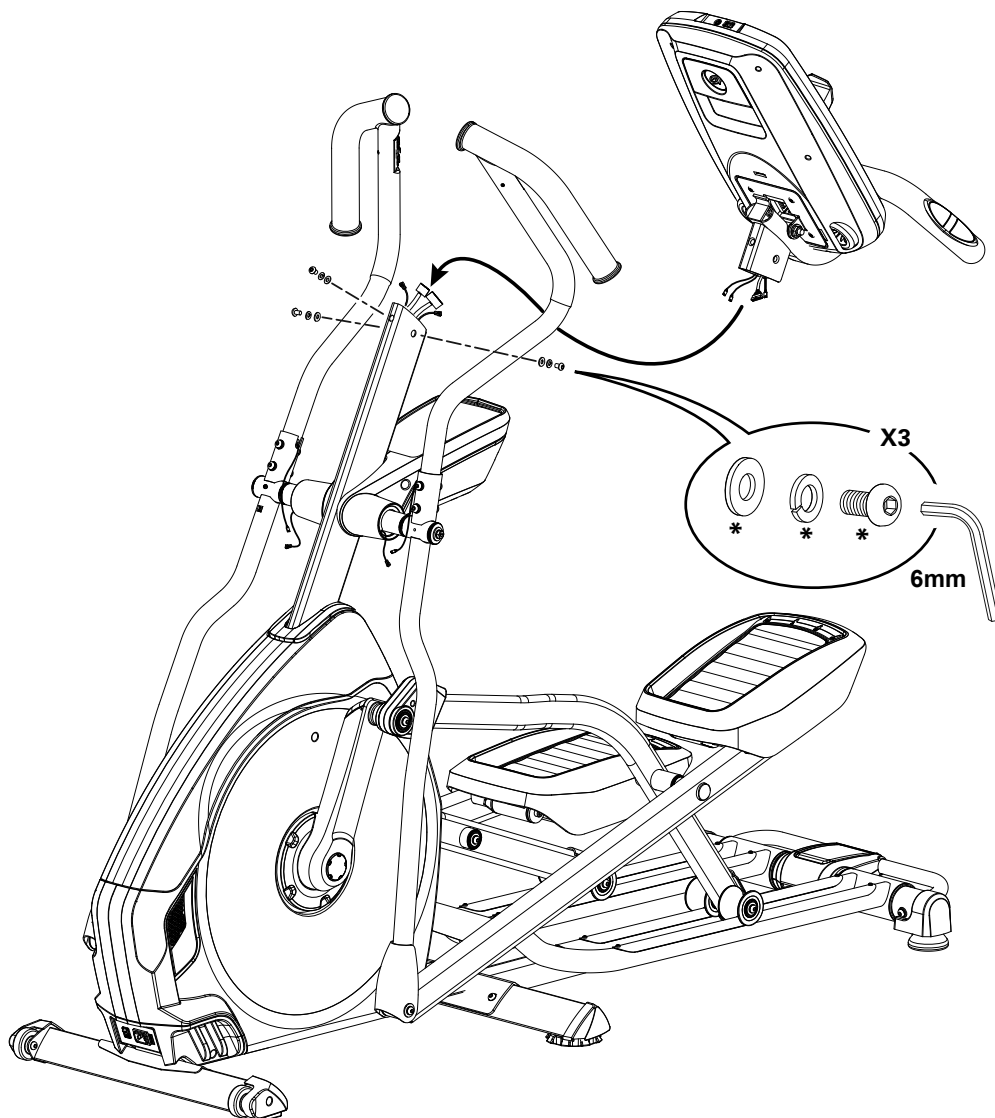
10. Posare i cavi della console attraverso il manubrio fisso e collegare il manubrio fisso alla console

AVVISO: Collocare delicatamente la console rivolta verso il basso e su una superficie morbida. Posare i cavi della console attraverso il manubrio fisso. Collegare il manubrio fisso alla console usando le viti rimosse nel passaggio 9. Collegare il cavo della frequenza cardiaca (4a) proveniente dal manubrio fisso al cavo della frequenza cardiaca della console. Non stringere i cavi.

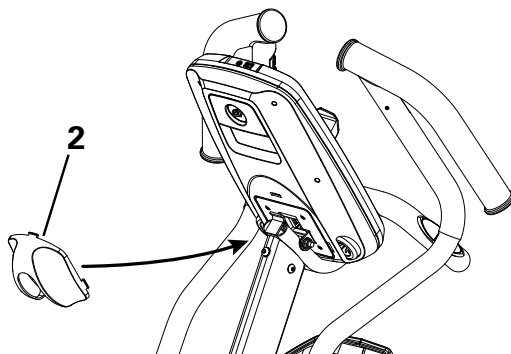


11. Connettere i cavi e montare il gruppo manubrio statico sull'albero della console

AVVISO: la bulloneria (*) è pre-montata e non fa parte della bulloneria a corredo. Allineare i fermi dei connettori cavo e assicurarsi che i connettori si blocchino in posizione. Non stringere i cavi. Premere verso il basso il filo extra nell'albero della console per consentire il gioco del perno.

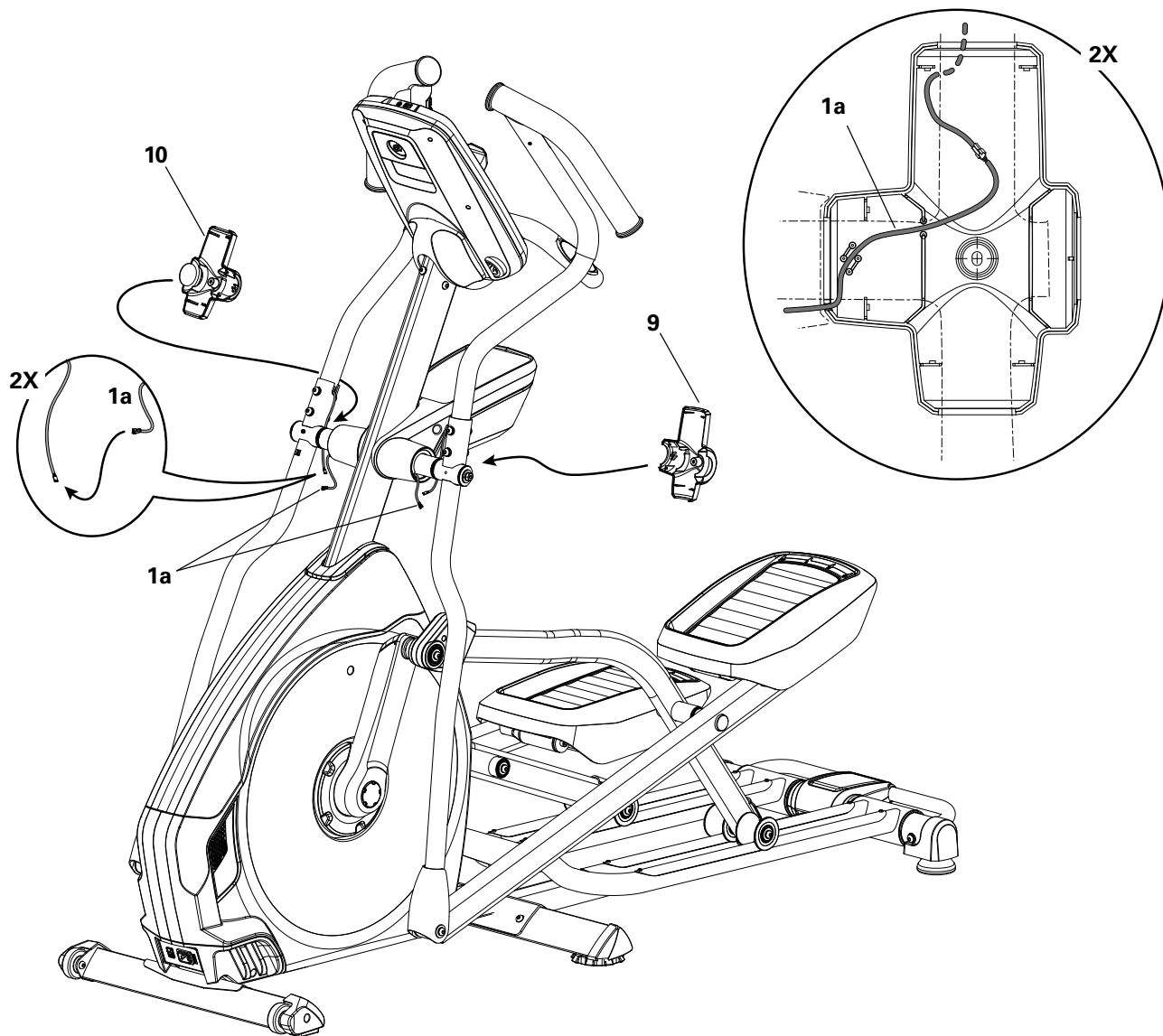


12. Attaccare la copertura raccordo console



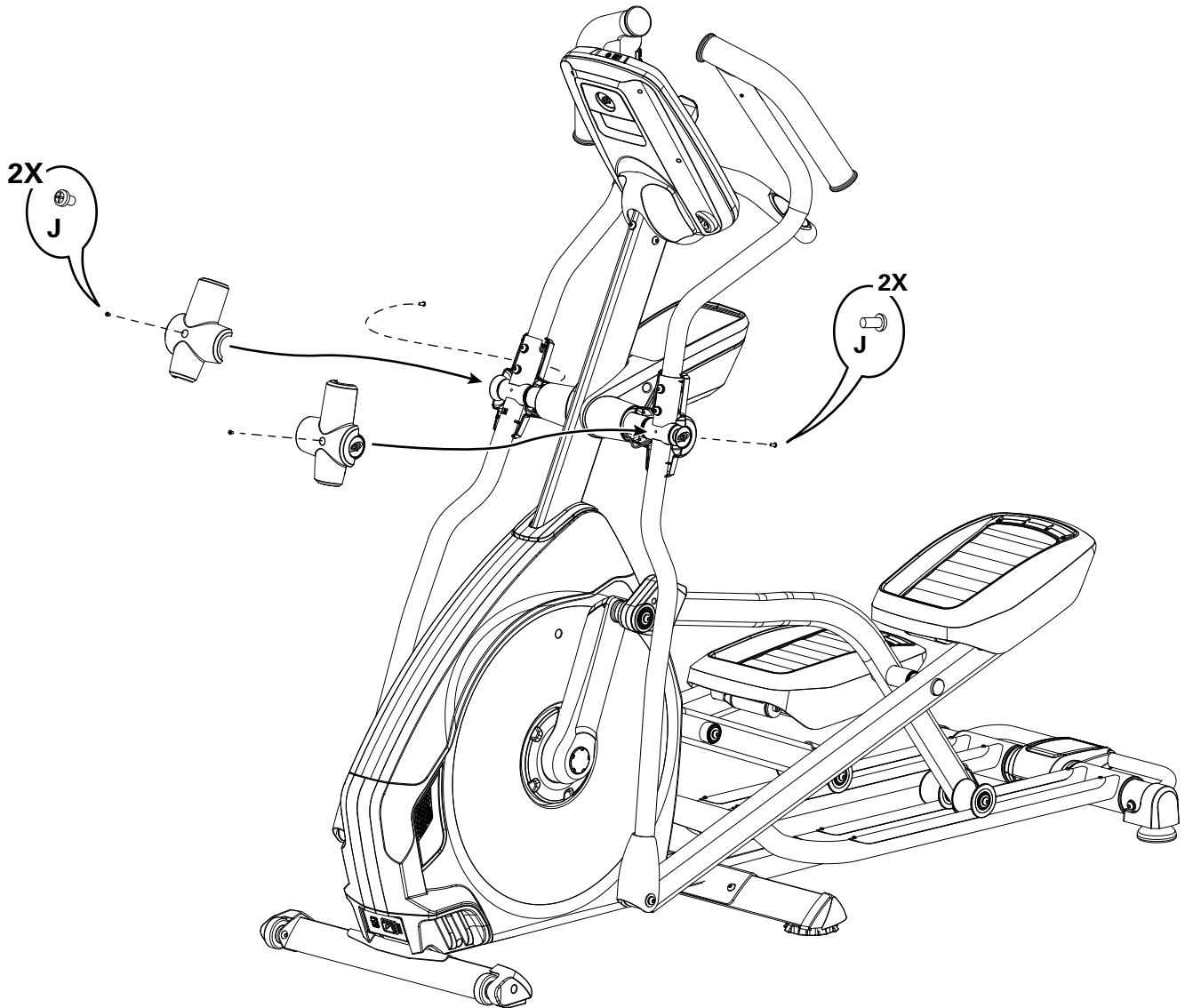
13. Collegare i cavi dell'albero della console ai cavi provenienti dai bracci dei manubri e collegare le protezioni del manubrio posteriore.

AVVISO: Connettere i cavi. Posare il filo attraverso le 3 guide all'interno della protezione posteriore del manubrio e montare i cavi all'interno della cavità come da immagine. Non stringere i cavi. Assicurarsi che il bordo interno della protezione manubrio venga collocato nella protezione del portabottiglie.



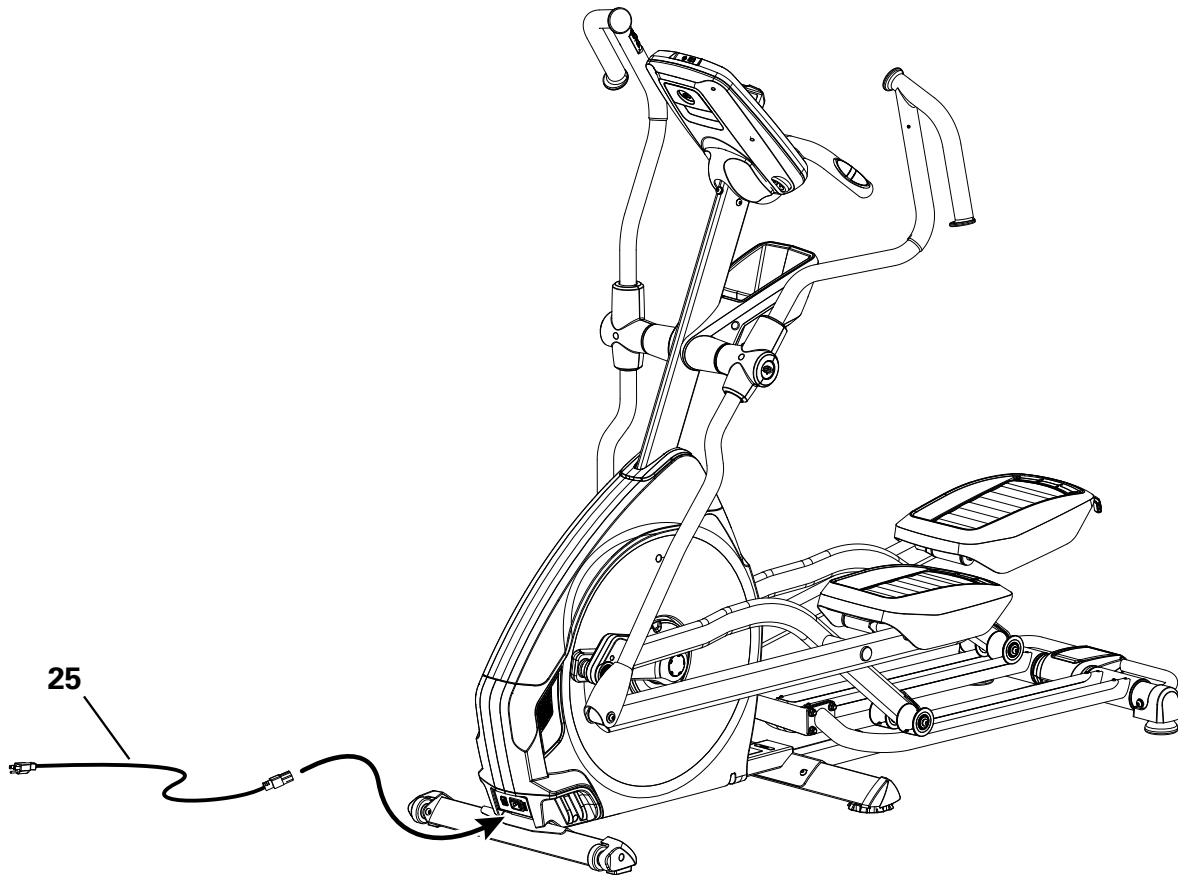
14. Attaccare le protezioni del manubrio anteriore e montare le viti

AVVISO: Non stringere i cavi.



15. Collegare il cavo di alimentazione al gruppo telaio

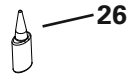
! Collegare la macchina solo ad una presa a terra adeguata (vedere Istruzioni per la messa a terra).



16. Ispezione finale

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

Nota: Rimuovere le strisce di protezione antigraffio dalle guide. Applicare del lubrificante al silicone su un panno e pulire le guide per eliminare l'eventuale rumorosità delle rotelle.



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

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

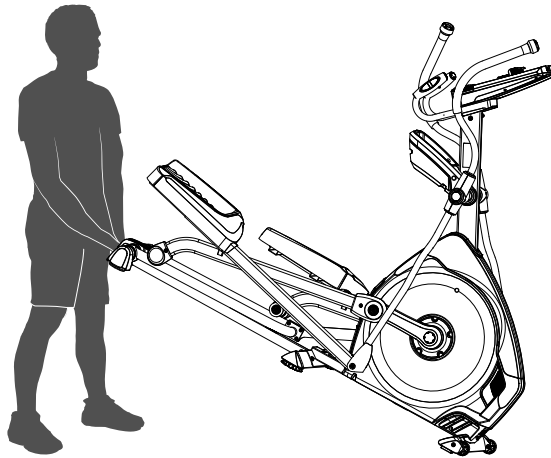
! Utilizzare la macchina solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale utente.

Spostamento della macchina

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

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

AVVISO: Quando si muove l'ellittico, prestare attenzione. Movimenti bruschi possono compromettere il funzionamento del computer.



Livellamento della macchina

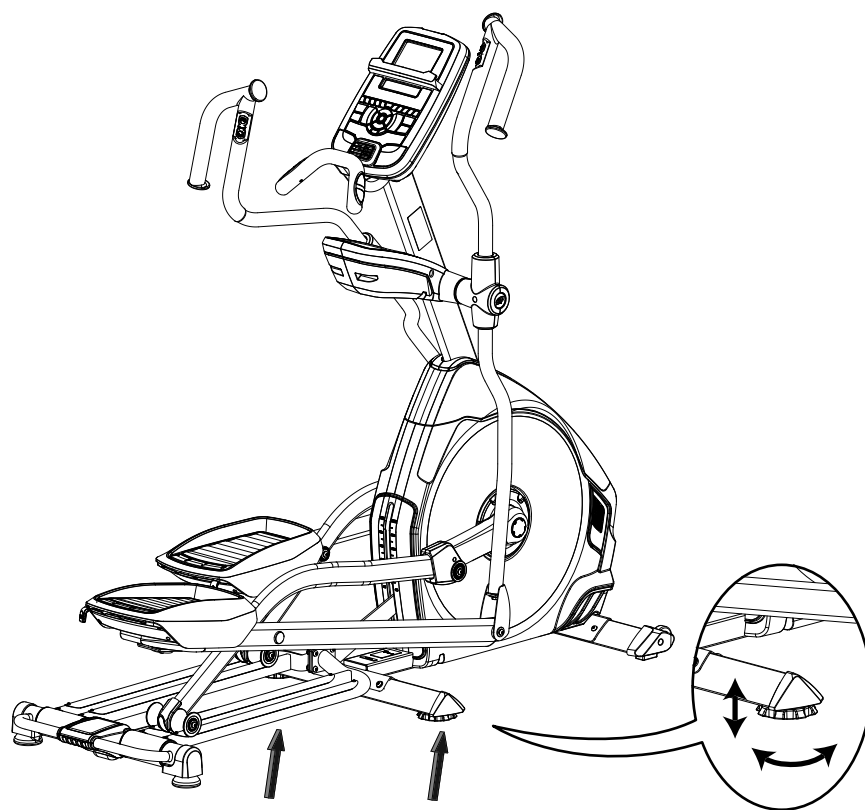
In caso di area di allenamento irregolare o di gruppo guida non totalmente aderente al suolo, la macchina deve essere livellata. Per regolare:

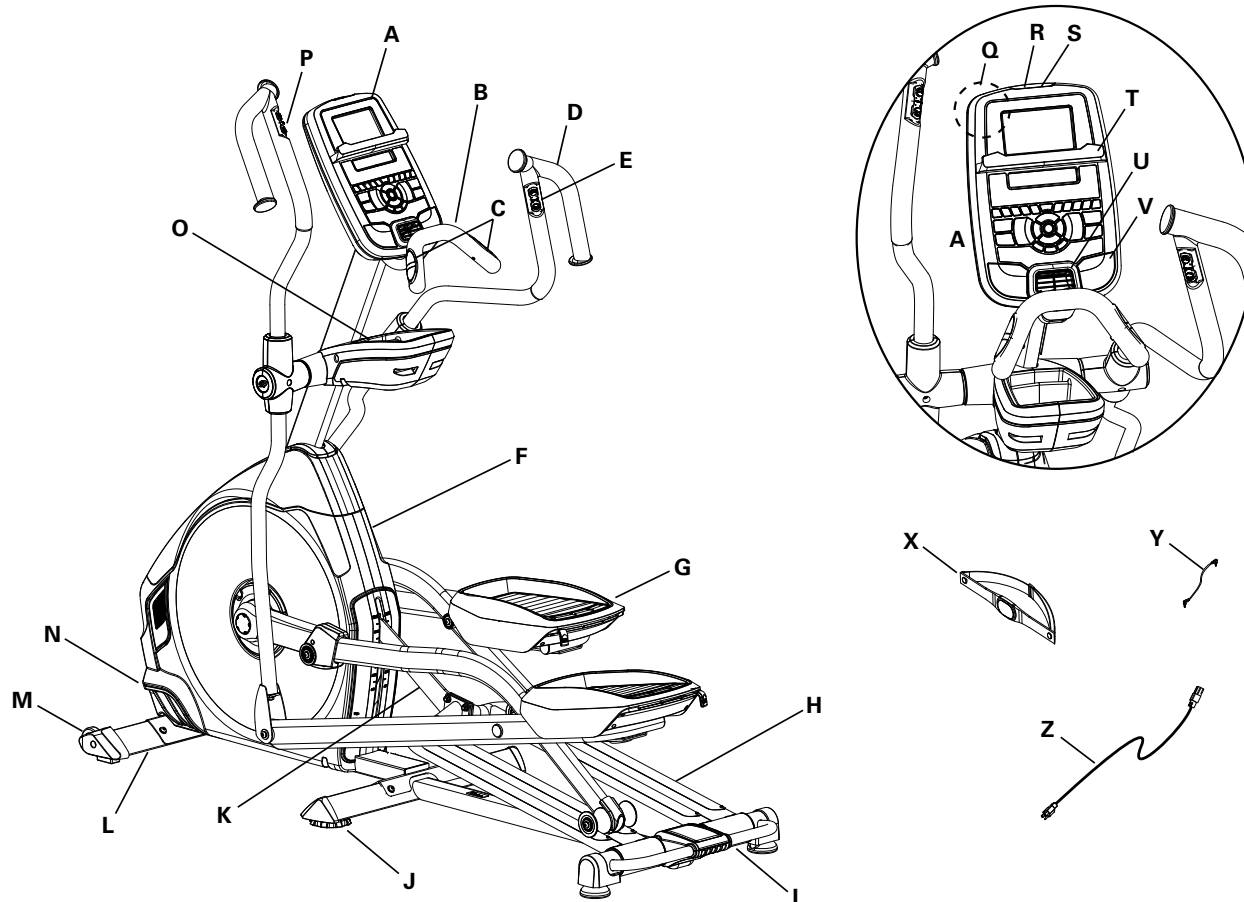
1. Collocare la macchina presso l'area di allenamento.
2. Posizionarsi in tutta sicurezza sul retro del gruppo guida per circa 20 secondi.
3. Scendere dalla macchina.
4. Allentare i dadi di fissaggio e regolare i regolatori sino a quando non toccano il suolo.

⚠ Non regolare i livellatori ad un'altezza tale da staccarsi o svitarsi dalla macchina. In caso contrario si potranno verificare lesioni agli utenti e danni alla macchina stessa.

5. Regolare sino a quando la macchina non risulta in piano. Serrare i dadi di fissaggio.

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





A	Console	O	Portabottiglie
B	Manubrio fisso	P	Comandi remoti resistenza
C	Sensori frequenza cardiaca tramite contatto (CHR)	Q	Ricevitore della frequenza cardiaca (HR) tramite telemetria
D	Manubrio superiore	R	Porta USB
E	Comandi inclinazione remoti	S	Ingresso MP3
F	Volano completamente protetto	T	Porta-dispositivi
G	Pedale regolabile	U	Ventola
H	Guida	V	Altoparlanti
I	Maniglia di trasporto	W	Connettività Bluetooth® (non in figura)
J	Livellatore/regolatore	X	Fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca (HR)
K	Braccio pendenza	Y	Cavo MP3
L	Stabilizzatore	Z	Cavo di alimentazione
M	Rotella di trasporto	AA	Lubrificante al silicone, bottiglia (non in figura)
N	Connettore di alimentazione/interruttore di alimentazione		

AVVERTENZA! Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti. 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 sensazioni di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.

Caratteristiche della console

La console fornisce importanti informazioni relative agli allenamenti e consente di controllare i livelli di resistenza durante l'allenamento stesso. La console è dotata del display Nautilus DualTrack™ con 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.



Funzioni della tastiera

Pulsante Su della resistenza (▲): aumenta il livello di resistenza dell'allenamento

Pulsante Giù della resistenza (▼): diminuisce il livello di resistenza dell'allenamento

Pulsante di aumento dell'inclinazione (▲): aumenta l'angolo di inclinazione del gruppo guida

Pulsante di diminuzione dell'inclinazione (▼): diminuisce l'angolo di inclinazione del gruppo guida

Pulsante QUICK START: avvia un allenamento di tipo Avvio rapido

Pulsante UTENTE: seleziona un profilo utente

Pulsante PROGRAMS: seleziona una categoria e un programma di allenamento

Pulsante PAUSE/END: mette in pausa un allenamento attivo, termina un allenamento in pausa oppure ritorna alla schermata precedente

Pulsante GOAL TRACK - Visualizza i totali di allenamento e i risultati del profilo utente selezionato.

Pulsante Su (▲): aumenta un valore (età, tempo, distanza o calorie) oppure consente di passare da un'opzione all'altra

Pulsante Sinistra (◀): visualizza diversi valori di allenamento durante un esercizio e consente di passare da un'opzione all'altra

Pulsante OK: avvia un programma, conferma un'informazione oppure riprende un allenamento in pausa

Pulsante Destra (►): visualizza diversi valori di allenamento durante un esercizio e consente di passare da un'opzione all'altra

Pulsante Giù (▼): diminuisce un valore (età, tempo, distanza o calorie) oppure consente di passare da un'opzione all'altra

Pulsante VENTOLA: controlla le 3 velocità della ventola

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

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

Spie risultati: quando si raggiunge o si rivede un risultato, la relativa spia risulterà accesa.

Display Nautilus DualTrack™

Dati del display superiore



Visualizzazione dei programmi

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

Visualizzazione dell'intensità - Intensity

La visualizzazione dell'intensità mostra il livello di allenamento attuale in base al livello di resistenza attuale.

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 (anaerobica, aerobica o brucia grasso).

⚠ Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazioni 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.

Nota: se la frequenza cardiaca non viene rilevata, il valore visualizzato sul display sarà nullo.

AVVISO: per evitare interferenze con il ricevitore HR tramite telemetria, non collocare nessun dispositivo elettronico personale a sinistra del porta-dispositivi.

Visualizzazione dell'obiettivo - Goal

La visualizzazione relativa all'obiettivo mostra il tipo di obiettivo selezionato (distanza, tempo o calorie), il valore attuale per raggiungere l'obiettivo e la percentuale completata rispetto all'obiettivo stesso.

Visualizzazione dell'utente

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

Visualizzazione dei risultati

La visualizzazione relativa ai risultati si attiva quando si raggiunge un obiettivo di allenamento oppure quando si supera un obiettivo intermedio di allenamento rispetto agli allenamenti passati. Il display della console si congratulerà con l'utente e lo informerà dei risultati ottenuti emettendo un segnale acustico di festeggiamento.

Dati del display inferiore



Il display inferiore mostra i valori di allenamento e può essere personalizzato per ogni utente (consultare la sezione "Modifica profilo utente" del presente manuale).

Velocità

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

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: se si esegue un allenamento Avvio rapido per oltre 99 minuti e 59 secondi (99:59), le unità del tempo passeranno a "ore e minuti" (1 ora e 40 minuti).

Distanza

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

Nota: per modificare le unità di misura in sistema metrico o inglese, consultare la sezione "Modalità di configurazione della console" del presente manuale.

Livello

La visualizzazione del livello (Level) mostra il livello di resistenza selezionato per l'allenamento in corso.

Giri al minuto

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

Frequenza cardiaca (Polso)

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 sensazioni 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.

Watt

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

Nota: Questa macchina è calibrata in fabbrica per la precisione di potenza. Non è richiesta alcuna taratura da parte dell'utente.

Calorie

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

Allenamento con altre App di fitness

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

USB in carica

Se alla porta USB si attacca un dispositivo USB, la porta cercherà di caricare il dispositivo.

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

Fascia telemetrica

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

⚠ Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

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

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

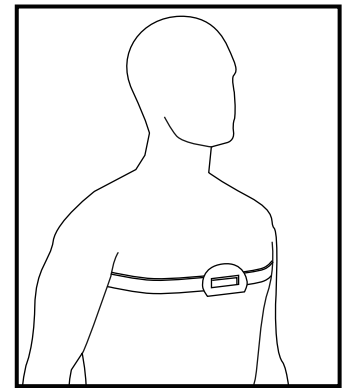
Il trasmettitore invierà la frequenza cardiaca dell'utente al ricevitore della macchina e visualizzerà la sua stima di battiti al minuto (BPM).

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

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

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

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



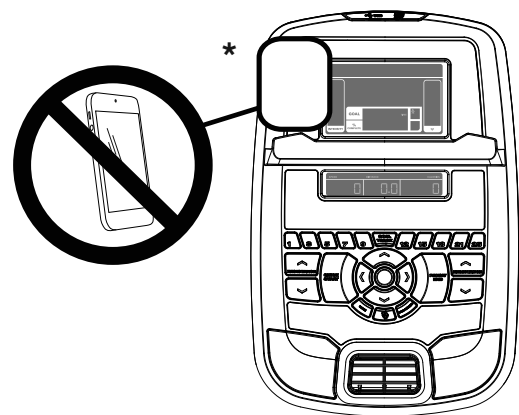
Monitoraggio della frequenza cardiaca remoto

Il monitoraggio della frequenza cardiaca è una delle migliori procedure per controllare l'intensità dell'esercizio svolto. I sensori per la frequenza cardiaca a contatto (CHR) sono progettati per inviare segnali della frequenza cardiaca dell'utente alla console. La console è anche in grado di leggere i segnali HR della telemetria da una fascia toracica che trasmette la frequenza cardiaca nella gamma 4,5-5,5 kHz.

Nota: La fascia toracica 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 le fasce toraciche POLAR® OwnCode® non funzioneranno 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.

AVVISO: per evitare interferenze con il ricevitore HR tramite telemetria, non collocare nessun dispositivo elettronico personale a sinistra del porta-dispositivi.*



Sensori frequenza cardiaca tramite contatto

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

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

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

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

Calcoli della frequenza cardiaca

La frequenza cardiaca massima, di norma, passa dai 220 battiti al minuto (BPM) dell'infanzia a circa 160 BPM a 60 anni. Spesso tale diminuzione della frequenza cardiaca è lineare: scende di circa 1 BPM all'anno. Non esiste alcuna indicazione che l'attività fisica influenzi l'abbassamento della frequenza cardiaca massima. Persone della stessa età possono avere frequenze cardiache massime diverse. Di conseguenza, è più attendibile reperire tale valore sottoponendosi a un test sotto sforzo che applicando una formula basata sull'età.

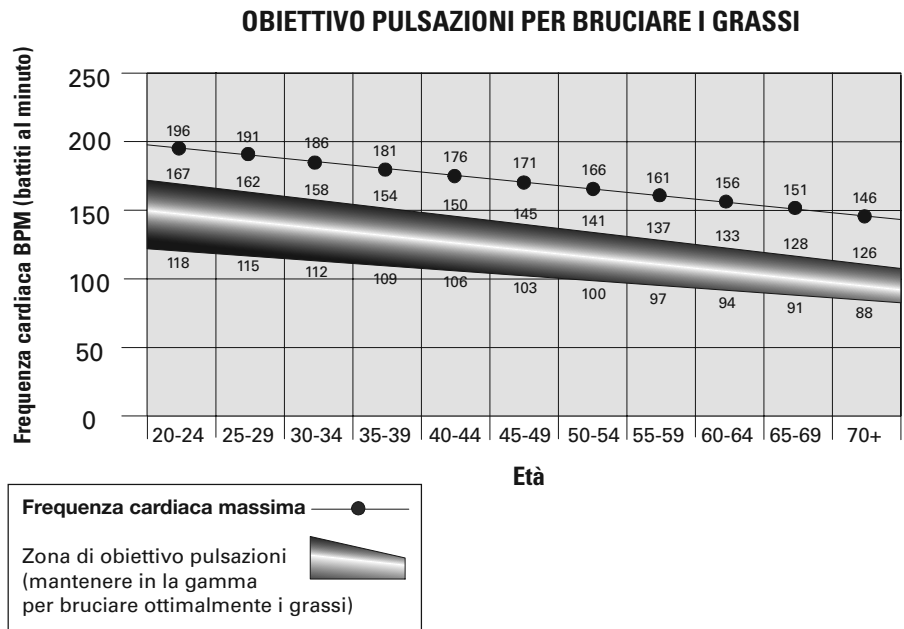
La frequenza cardiaca a riposo può essere influenzata dall'allenamento della resistenza. Infatti, se un adulto normale ha una frequenza cardiaca a riposo di circa 72 bpm, in corridoi molto allenati tale valore può essere pari o addirittura inferiore a 40 bpm.

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

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

Il grafico è una breve guida che descrive le frequenze cardiache target normalmente suggerite basate sull'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 frequenza cardiaca target.

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



Comandi remoti inclinazione e resistenza

I comandi remoti inclinazione e resistenza si trovano sui bracci dei manubri superiori. L'inclinazione e la resistenza possono essere controllate a partire dalle tastierine. La tastierina che si trova sul braccio del manubrio superiore sinistro include un tasto per aumentare la resistenza (▲) e un tasto per diminuirla (▼). La tastierina che si trova sul braccio del manubrio superiore destro include un tasto per aumentare l'inclinazione (▲) e un tasto per diminuirla (▼). Questi tasti hanno il medesimo funzionamento dei tasti corrispondenti presenti sulla console.

Pedali Suspension Adjust™

I pedali sono dotati del sistema di ammortizzamento prestazionale Suspension Adjust™ che regola l'angolo e la resistenza all'impatto dei pedali stessi. L'eventuale regolazione dei pedali può adattare lo stesso allenamento che passerà così ad interessare gruppi muscolari diversi. L'intervallo di spostamento in verticale dell'area del tallone dei pedali è di 10 gradi. La leva di regolazione può impostare la fermezza dell'azione in base al peso dell'utente.

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

Calzature specifiche per lo sport con la suola in gomma. Indossare indumenti adeguati all'attività fisica in modo da potersi muovere liberamente.

Con quale frequenza allenarsi

! Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti. 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 calendario.

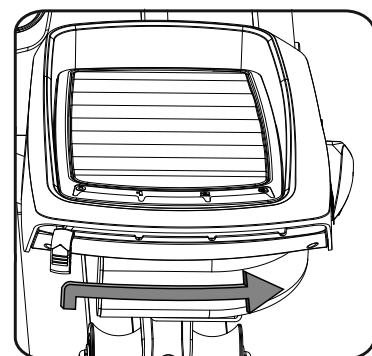
Regolazione dei pedali

I pedali sono dotati del sistema di ammortizzamento prestazionale Suspension Adjust™ che regola l'angolo e la resistenza all'impatto dei pedali stessi. L'eventuale regolazione dei pedali può adattare lo stesso allenamento che passerà così ad interessare gruppi muscolari diversi. La leva di regolazione può impostare l'angolo e la fermezza dell'azione in base al peso dell'utente: 0 è l'impostazione più bassa dell'imbottitura (piatta); 1 per un peso inferiore ai 68 kg (150 lb); 2 per 68-102 kg (150-225 lb); 3 per un peso superiore ai 102 kg (225 lb); .

Nota: Si raccomanda di regolare entrambi i pedali sulla stessa impostazione.

Per regolare il pedale:

1. Inclinare verso l'alto la parte posteriore del pedale.
2. Sollevare la leva di regolazione dalla tacca dell'impostazione in corso e spostarla nell'impostazione desiderata. Assicurarsi che la leva sia innestata nella tacca della nuova impostazione.



Salire e scendere dalla macchina

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

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

Per salire sulla macchina fitness:

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

Per scendere dalla macchina fitness:

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

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

2. Afferrare i manubri fissi sotto la console per mantenersi stabili.
3. Con il peso sul piede più basso, togliere il piede più alto dalla macchina e portarlo a terra.
4. Scendere dalla macchina e lasciare la presa dai manubri fissi.

Modalità di minimo/accensione

La console accederà alla modalità di accensione/minimo, se collegata ad una fonte di alimentazione, e se l'interruttore di alimentazione è acceso, qualora venisse premuto un pulsante o se dovesse ricevere un segnale dal sensore RPM, risultato della pedalata.

Calibrazione di potenza

Questa macchina è calibrata in fabbrica per la precisione di potenza. Non è richiesta alcuna taratura da parte dell'utente.

Spegnimento automatico (modalità riposo)

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

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

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



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

Configurazione iniziale

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

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

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

Programma Avvio rapido (Manuale)

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

In un allenamento Manuale, ogni colonna corrisponde a un periodo di tempo di 2 minuti. La colonna attiva aumenterà ogni 2 minuti. 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 in piedi sulla macchina.
2. Premere il pulsante User 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 QUICK START per avviare un programma Manuale.
4. Per modificare il livello di resistenza, premere i pulsanti Su/Giù. L'intervallo in corso e gli intervalli futuri sono impostati sul nuovo livello. Il livello di resistenza Manuale predefinito è 4. Il conteggio procederà in modo progressivo da 0:00.

Nota: se si esegue un allenamento Manuale per oltre 99 minuti e 59 secondi (99:59), le unità del tempo passeranno a "ore e minuti" (1 ora e 40 minuti).

5. Una volta terminato l'allenamento, smettere di pedalare e premere PAUSE/END per mettere in pausa l'allenamento. Premere nuovamente PAUSE/END per terminare l'allenamento.

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

Profili utente

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

Il profilo utente memorizza i seguenti dati:

- Nome - sino a 10 caratteri
- Età
- Peso
- Altezza
- Sesso
- Valori di allenamento preferiti

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.

Dalla schermata della modalità di accensione, premere il pulsante User per selezionare uno dei profili utente. La console visualizzerà il nome del profilo utente e la relativa icona.

Modifica profilo utente

1. Dalla schermata della modalità di accensione, premere il pulsante User per selezionare uno dei profili utente.
2. Premere il pulsante OK per selezionare.
3. Il display mostra il comando EDIT (Modifica) e il nome del profilo utente attuale. Premere OK per avviare l'opzione di modifica profilo utente.

Per uscire dall'opzione di modifica profilo utente, premere il pulsante PAUSE/END e la console ritornerà alla schermata della modalità di accensione.

4. Il display mostra il comando NAME (Nome) e il nome del profilo utente attuale.

Nota: il nome utente lampeggerà se si tratta della prima modifica. Il nome di un profilo utente è limitato a 10 caratteri.

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

Premere il pulsante OK per accettare il nome utente.

5. Per modificare gli altri dati utente (modifica età, modifica peso, modifica altezza, modifica sesso), usare i pulsanti Su/Giù per eventuali regolazioni e premere OK per impostare ciascuna voce.
6. Il display della console mostra il comando SCAN. Questa opzione controlla il modo in cui i valori di allenamento vengono visualizzati nel display inferiore durante un allenamento. L'impostazione "OFF" consente all'utente di premere i pulsanti DESTRA o SINISTRA per visualizzare gli altri canali dei valori di allenamento quando desiderato. L'impostazione "ON" consente alla console di visualizzare in automatico i canali dei valori di allenamento ogni 6 secondi.

Il valore predefinito è "OFF".

Premere il pulsante OK per configurare la modalità di visualizzazione dei valori di allenamento.

7. Il display della console mostra il comando WIRELESS HR. Se si stanno usando gli altoparlanti della console al massimo e/o si sta usando un dispositivo elettronico personale più grande, la console potrebbe subire un'interferenza a livello di frequenza cardiaca. Quest'opzione consente al ricevitore della frequenza cardiaca tramite telemetria di essere disattivato bloccando l'interferenza.

Il display superiore mostra la configurazione del valore attuale: "ON" o "OFF". Premere il pulsante Su (▲) o Giù (▼) per modificare il valore.

Il valore predefinito è "ON".

Premere il pulsante OK per attivare il ricevitore della frequenza cardiaca tramite telemetria.

8. Il display della console mostra il comando EDIT LOWER DISPLAY (Modifica display inferiore). Questa opzione consente all'utente di personalizzare i valori di allenamento visualizzati durante un allenamento.

Il display inferiore mostrerà tutti i valori di allenamento, con il valore di allenamento attivo lampeggiante. Il display superiore mostra la configurazione del valore attivo: "ON" o "OFF". Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per nascondere il valore dell'allenamento attivo e premere i pulsanti Sinistra (◀) o Destra (▶) per cambiare il valore dell'allenamento attivo.

Nota: per mostrare un valore di allenamento nascosto, ripetere la procedura e far passare il valore del display superiore ad "ON".

Una volta terminata la personalizzazione del display inferiore, premere il pulsante OK per impostarla.



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

Reset di un profilo utente

1. Dalla schermata della modalità di accensione, premere il pulsante User per selezionare uno dei profili utente.
2. Premere il pulsante OK per selezionare.
3. La console visualizza il nome del profilo utente attuale così come il comando EDIT (Modifica). Premere il pulsante Su (▲) o Giù (▼) per modificare il comando.

Nota: per uscire dall'opzione di modifica profilo utente, premere il pulsante PAUSE/END e la console ritornerà alla schermata della modalità di accensione.

4. Il display mostra il comando RESET e il nome del profilo utente attuale. Premere OK per avviare l'opzione di azzeramento di un profilo utente.
5. La console confermerà la richiesta di azzerare il profilo utente (la selezione predefinita è "NO"). Premere il pulsante Su (▲) o Giù (▼) per regolare la selezione.
6. Premere OK per effettuare la selezione.
7. La console passerà alla schermata della modalità di accensione.

Modifica dei livelli di resistenza

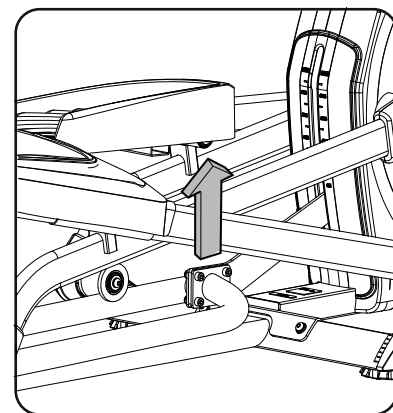
Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) del livello di resistenza per modificare il livello di resistenza in qualsiasi momento in un programma di allenamento. Per modificare velocemente il livello di resistenza, premere il pulsante di selezione rapida del livello di resistenza. La console regolerà il livello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

Modifica dei livelli di pendenza

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

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

L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che si possono verificare modifiche di velocità, angolo di



inclinazione e resistenza nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.

Nota: Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'inclinazione massima dell'ellittico. Sebbene l'angolo di inclinazione modifichi il movimento dell'esercizio, non avrà impatti sul valore delle calorie.

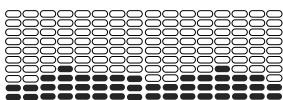
Programmi profilo

Questi programmi automatizzano i livelli di allenamento e resistenza diversi. I programmi dei profili vengono organizzati in categorie: Fun Rides (Corse divertenti), Mountains (Montagne) e Challenges (Sfide).

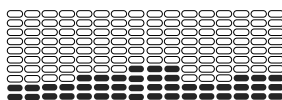
Nota: una volta che un utente visualizza tutte le categorie, le stesse verranno espansive per visualizzare i programmi di ciascuna categoria.

FUN RIDES - CORSE DIVERTENTI

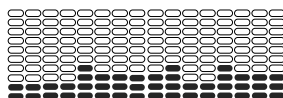
Rolling Hills (Colline ondulate)



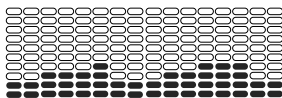
Ride in the Park (Pedalata nel parco)



Easy Tour (Tour facile)

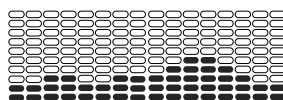


Stream Crossing (Attraversamento fiume)

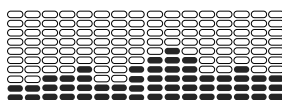


MOUNTAINS - MONTAGNE

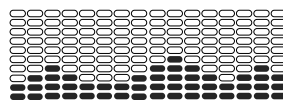
Pike's Peak (Vette del Colorado)



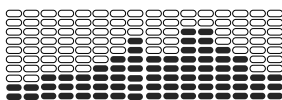
Mount Hood (Monte Hood)



Pyramids (Piramidi)

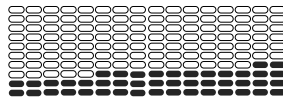


Summit Pass (Vertici)

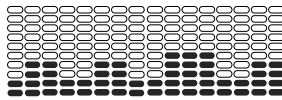


CHALLENGES - SFIDE

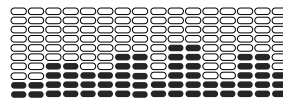
Uphill Finish (Traguardo in salita)



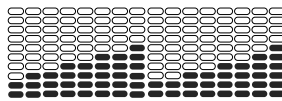
Cross-Training (Allenamento trasversale)



Intervallo



Scale



Profilo di allenamento e programma obiettivo

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

1. Posizionarsi in piedi sulla macchina.
2. Premere il pulsante User per selezionare il giusto profilo utente.
3. Premere il pulsante dei programmi.
4. Premere i pulsanti Sinistra (◀) o Destra (▶) per selezionare una categoria di allenamento.
5. Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per selezionare un allenamento profilo e premere OK.
6. Usare i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per selezionare un tipo di obiettivo (distanza, tempo o calorie) e premere OK.
7. Usare i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per regolare il valore dell'allenamento.
8. Premere OK per iniziare un allenamento orientato agli obiettivi. Il valore OBIETTIVO esegue un conto alla rovescia via via che il valore della percentuale completata aumenta.

Nota: in un allenamento basato sulle calorie, ogni colonna corrisponde a un periodo di tempo di 2 minuti. La colonna attiva aumenterà ogni 2 minuti. Se l'allenamento dura più di 30 minuti, la colonna attiva sarà fissa alla colonna di destra più lontana e spingerà via le colonne precedenti dal display.

Programma Fitness Test

Il Fitness Test misura i miglioramenti del livello di fitness personale. Il test paragona la corrente (in watt) alla frequenza cardiaca dell'utente. Via via che il livello di fitness personale migliora, la produzione di potenza aumenterà ad una certa frequenza cardiaca.

Nota: per funzionare correttamente, la console deve essere in grado di leggere le informazioni relative alla frequenza cardiaca a partire dai sensori per la frequenza cardiaca a contatto (CHR) o dal cardiofrequenzimetro (HRM).

È possibile avviare il Fitness Test a partire dalla categoria FEEDBACK. Per prima cosa il programma Fitness Test impartirà il comando di selezionare il livello di fitness dell'utente: Principiante ("BEG") o Avanzato ("ADV"). La console userà i valori di età e peso per il profilo utente selezionato per calcolare il punteggio fitness o Fitness Score.

Iniziare l'allenamento e impugnare i sensori per il rilevamento della frequenza cardiaca. Quando il test inizia, l'intensità dell'allenamento aumenta lentamente. Questo significa che via via che l'allenamento diventa più impegnativo, vi sarà un conseguente aumento della frequenza cardiaca. L'intensità continua ad aumentare automaticamente finché la frequenza cardiaca non raggiunge la "zona test". Questa zona è calcolata individualmente in modo da essere vicino al 75% della frequenza cardiaca massima del profilo utente in uso. Una volta raggiunta la "zona test", la macchina mantiene costante l'intensità per 3 minuti. In questo modo l'utente potrà raggiungere una condizione stabile (dove anche la frequenza cardiaca si stabilizza). Trascorsi i 3 minuti, la console misura la frequenza cardiaca dell'utente e la corrente. Tali numeri, unitamente alle informazioni su età e peso, sono elaborate per generare un "Fitness Score" (Punteggio fitness).

Nota: i punteggi del Fitness Test devono essere confrontati esclusivamente con i punteggi precedenti e non con quelli degli altri profili utenti.

Confrontare i punteggi fitness personali per vedere eventuali miglioramenti.

Programma Test di ripristino

Il test di ripristino mostra quanto il cuore si ristabilisce rapidamente da uno stato di allenamento a uno stato di maggiore riposo. Il miglioramento del ripristino è un indicatore del miglioramento dell'allenamento.

Nota: per funzionare correttamente, la console deve essere in grado di leggere le informazioni relative alla frequenza cardiaca a partire dai sensori per la frequenza cardiaca a contatto (CHR) o dal cardiofrequenzimetro (HRM).

A partire da una frequenza cardiaca elevata, selezionare il programma Test di ripristino. La console visualizza "STOP EXERCISING" ("ARRESTA ALLENAMENTO") e l'obiettivo inizierà il conto alla rovescia. Interrompere l'allenamento ma continuare ad afferrare i sensori digitali per il monitoraggio della frequenza cardiaca a contatto. Dopo 5 secondi, il display visualizza "RELAX" (RIPOSO) e continuerà il conto alla rovescia fino a 00:00. Per un minuto, la console visualizza anche

la frequenza cardiaca. Occorre afferrare i sensori per il controllo della frequenza cardiaca per tutta la durata del test, se non si usa il monitoraggio della frequenza cardiaca remoto.

Il display continuerà a mostrare "RELAX" (RIPOSO) e la frequenza cardiaca sino a quando l'obiettivo non arriverà a 00:00. In seguito la console calcolerà il punteggio di ripristino.

Punteggio ripristino = Frequenza cardiaca a 1:00 (inizio del test) meno frequenza cardiaca a 00:00 (fine del test).

Maggiore sarà il valore del punteggio del test di ripristino più rapida sarà la frequenza cardiaca a tornare a uno stato di maggiore riposo e un'indicazione del miglioramento dell'allenamento. Memorizzando questi valori nel lungo termine si potrà notare una tendenza verso un miglioramento della salute.

Quando si seleziona il programma Test di ripristino e non vi è alcun segnale di frequenza cardiaca o visualizzazione, la console visualizzerà il messaggio "NEED HEART RATE" (FREQUENZA CARDIACA NECESSARIA). Questo messaggio apparirà per 5 secondi. Se non si rilevano segnali, il programma finirà.

Consigli pratici: Per un punteggio più attuale, cercare di ottenere una frequenza cardiaca costante per 3 minuti prima di iniziare il programma di ripristino. In questo modo sarà più semplice raggiungere e ottenere migliori risultati nel programma Manual (Manuale) in modo da poter controllare i livelli di resistenza.

Programmi di allenamento per il controllo della frequenza cardiaca (HRC)

I programmi per il controllo della frequenza cardiaca (HRC) 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 l'allenamento in modo da mantenere la frequenza cardiaca personale nella zona selezionata.

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

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

1. Selezionare il livello di allenamento per il controllo della frequenza cardiaca: PRINCIPIANTE ("BEG") o AVANZATO ("ADV") e premere OK.
2. Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per selezionare la percentuale della frequenza cardiaca massima: 50–60%, 60–70%, 70–80%, 80–90%.

⚠ Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti. La frequenza cardiaca visualizzata sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

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

Nota: quando si imposta un obiettivo, assicurarsi di lasciare alla frequenza cardiaca il tempo di raggiungere la zona frequenza cardiaca desiderata.

5. Premere OK per avviare l'allenamento.

L'utente può impostare una zona frequenza cardiaca al posto di un valore selezionando il programma Controllo della frequenza cardiaca - Utente. Allo scopo di mantenere l'utente nella zona frequenza cardiaca desiderata, la console regolerà l'allenamento.

1. Selezionare HEART RATE CONTROL - USER (Controllo della frequenza cardiaca - Utente) e premere OK.
2. Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per selezionare la zona frequenza cardiaca e premere OK. La console mostra la zona frequenza cardiaca (in percentuale) a sinistra e l'intervallo della frequenza cardiaca per l'utente a destra del display.

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

Programma personalizzato

Il programma personalizzato permette all'utente di impostare il livello di resistenza per ogni intervallo e di selezionare un tipo di obiettivo (Distanza, Tempo, Calorie) per creare un allenamento personalizzato. Per ogni profilo utente è disponibile un allenamento personalizzato.

1. Sedersi sulla macchina.
2. Premere il pulsante User per selezionare il giusto profilo utente.
3. Premere il pulsante dei programmi.
4. Premere i pulsanti SU(▲) o Giù(▼) per selezionare il programma personalizzato (CUSTOM) e premere OK.
5. La console visualizza il controllo della frequenza cardiaca (HRC) Per selezionare il controllo della frequenza cardiaca, premere OK.

Per continuare il programma personalizzato, premere il pulsante sinistro e la console visualizza di nuovo Programma personalizzato. Premere OK.

6. Per modificare il programma personalizzato, usare il pulsante Destro (▶) per spostarvi all'intervallo successivo e i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per regolare la resistenza. Premere il pulsante OK per accettare i valori visualizzati.
7. Usare i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per selezionare un tipo di obiettivo (distanza, tempo o calorie) e premere OK.
8. Usare i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per regolare il valore dell'allenamento.
9. Premere OK per avviare l'allenamento. Il valore OBIETTIVO esegue un conto alla rovescia via via che il valore della percentuale completata aumenta.

Programmi di power training (solo E628)

I programmi di power training consentono all'utente di impostare un obiettivo di "produzione di potenza" (in watt) nell'ambito dell'allenamento scelto. I programmi sono: POWER HIIT (allenamento intervallato ad alta intensità, target watts) e CONSTANT POWER (programmi con obiettivi di watt, tempo o distanza costanti).

1. Sedersi sulla macchina.
2. Premere il pulsante User per selezionare il giusto profilo utente.
3. Premere il pulsante dei programmi.
4. Premere i pulsanti Sinistra (◀) o Destra (▶) per accedere alla categoria Power Training, e premere OK.
5. Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per selezionare l'allenamento di Power Training desiderato —POWER HIIT o CONSTANT POWER. Premere OK.

⚠ Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti. La frequenza cardiaca visualizzata sulla console è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento.

POWER HIIT (allenamento intervallato)

Il programma intervallato "target watts" prevede 7 intervalli—un allenamento di 30 secondi e un periodo di riposo di 90 secondi—per un tempo totale di allenamento pari a 14 minuti (più un periodo di defaticamento di 3 minuti alla fine). L'utente imposta i valori del "target watt" per l'allenamento in corso, ma anche gli intervalli di riposo.

1. Una volta selezionato il programma POWER HIIT, la console visualizzerà il messaggio "SET TARGET WATTS - HIGH" [WATT TARGET IMPOSTATI - ALTI]. Il valore dei watt alti fa riferimento all'obiettivo di maggiore produzione

di potenza durante il periodo di allenamento. Usare i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per regolare il valore dei target watt ALTI per il periodo di esercizio e premere OK.

Il valore predefinito è 90w. Il valore massimo è 300w. Il valore viene visualizzato con incrementi di 5w.

Nota: tenendo premuto il pulsante, si velocizza lo scorrimento delle selezioni del display.

2. Il valore dei watt bassi fa riferimento all'obiettivo di minore produzione di potenza durante il periodo di riposo. Usare i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per regolare il valore dei target watt BASSI per il periodo di esercizio e premere OK.

Il valore predefinito è 40w. Il valore minimo è 30w. Il valore viene visualizzato con incrementi di 5w.

3. Premere OK per avviare l'allenamento. Il valore "target watts" dell'intervallo sarà visualizzato durante tutto l'intervallo. Il valore watts della produzione di potenza attuale verrà mostrata sul display inferiore.

Per regolare il valore target dei watt, durante l'allenamento, usare i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) oppure i pulsanti di aumento o diminuzione della resistenza.

Nota: Durante l'allenamento i pulsanti di selezione rapida del livello di resistenza risultano disattivati.

CONSTANT POWER (obiettivo di tempo o distanza)

Il programma CONSTANT POWER consente all'utente di impostare un valore "target watts" per un periodo di tempo o una distanza predefinita.

1. Una volta selezionato il programma CONSTANT POWER, la console visualizzerà il messaggio SELECT GOAL TYPE (Seleziona tipo di obiettivo).
2. Usare i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per selezionare un tipo di obiettivo (distanza o tempo) e premere OK.
3. Usare i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per regolare il valore dell'obiettivo e premere OK.

Il tempo predefinito è di 30 minuti. La distanza predefinita è 10,0 miglia (16 km).

Nota: tenendo premuto il pulsante, si velocizza lo scorrimento delle selezioni del display.

4. Usare i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per regolare il valore Target Watts.

Il valore predefinito è 120w. Il valore massimo è 300w. Il valore minimo è 30w. Il valore viene visualizzato con incrementi di 5w.

Nota: tenendo premuto il pulsante, si velocizza lo scorrimento delle selezioni del display.

5. Premere OK per iniziare un allenamento orientato agli obiettivi. Il WATTS TARGET è visualizzato sullo schermo in alto. Il valore OBIETTIVO esegue un conto alla rovescia via via che il valore della percentuale completata aumenta.

Per regolare il valore target dei watt, durante l'allenamento, usare i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) oppure i pulsanti di aumento o diminuzione della resistenza.

Se l'emissione di watt non corrisponde al valore "target watts" (+/- 10%), il valore WATTS TARGET lampeggerà.

Se necessario, premere il pulsante Su (▲) o Giù (▼) o i pulsanti di diminuzione o di aumento della resistenza per regolare il valore WATTS TARGET.

Modifica di un programma durante un allenamento

La console consente di avviare un programma di allenamento diverso a partire da un allenamento attivo.

1. A partire da un allenamento attivo, premere PROGRAMS (Programmi).
2. Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per selezionare il programma di allenamento desiderato, quindi premere OK.
3. Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per selezionare il tipo di obiettivo e premere OK.
4. Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) per impostare il valore per l'allenamento.
5. Premere OK per terminare l'allenamento attivo ed avviare il nuovo allenamento.

I valori dell'allenamento precedenti vengono salvati nel Profilo utente.

Pausa o arresto

La console accederà alla modalità Pausa se: l'utente smette di pedalare e preme PAUSE/END durante l'allenamento oppure se per 5 secondi il segnale RPM risulta assente (l'utente non pedala). La console emetterà una serie di messaggi che cambieranno ogni 4 secondi:

- WORKOUT PAUSED (Allenamento in pausa)
- PEDAL TO CONTINUE (Pedalare per continuare) (in caso di cyclette)/STRIDE TO CONTINUE (Camminare per continuare) (in caso di ellittico)
- PUSH END TO STOP (Premere END per fermare la macchina)

Durante un allenamento in pausa, è possibile usare i pulsanti Su/Giù per navigare manualmente da un canale di risultato all'altro.

1. Smettere di pedalare e premere il pulsante PAUSE/END per mettere in pausa l'allenamento in corso.
2. Per continuare l'allenamento, premere OK o iniziare a pedalare.

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

Risultati/modalità di defaticamento

Dopo un allenamento, la visualizzazione dell'obiettivo (GOAL) mostra il valore 03:00; subito dopo inizia il conto alla rovescia. Durante l'intervallo di defaticamento, la console mostra i risultati dell'allenamento. Fatta eccezione per l'Avvio rapido, tutti gli altri allenamenti prevedono un intervallo di defaticamento di 3 minuti.

Il display LCD mostra i valori dell'allenamento in corso in tre canali. Premere i pulsanti Sinistra (◀) o Destra (▶) per navigare da un canale di risultati all'altro. Per i programmi diversi dal power training, i canali sono:

- a.) TEMPO (totale), DISTANZA (totale) e CALORIE (totali)
- b.) VELOCITÀ (media), RPM (media) e FREQUENZA CARDIACA (media)
- c.) TEMPO (medio), LIVELLO (medio) e CALORIE (medie).

Per i programmi di power training sulla E628, i canali sono:

- a.) TEMPO (totale), DISTANZA (totale) e CALORIE (totali)
- b.) VELOCITÀ (media), RPM (media) e WATTS (totale)
- c.) TEMPO (medio), LIVELLO (medio) e FREQUENZA CARDIACA (media).

Durante il defaticamento, il livello di resistenza andrà a corrispondere ad un terzo del livello medio dell'allenamento. Il livello di resistenza del defaticamento, o cool down, può essere regolato con i pulsanti Su e Giù della resistenza; la console, tuttavia, non visualizzerà il valore.

È possibile premere PAUSE/END per terminare il periodo di defaticamento/risultati e ritornare alla modalità di accensione. In caso di segnale RPM o HR assente, la console accederà in automatico alla modalità di riposo.

Statistiche GOAL TRACK (e risultati)

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

La console Nautilus DualTrack™ mostra le statistiche di allenamento che tengono traccia degli obiettivi (Goal Track) nel display inferiore in tre canali: Per i programmi diversi dal power training, i canali sono:

- a.) TEMPO (totale), DISTANZA (totale) e CALORIE (totali)
- b.) VELOCITÀ (media), RPM (media) e FREQUENZA CARDIACA (media)
- c.) TEMPO (medio), DISTANZA (media) o LIVELLO (medio) * e CALORIE (medie)

* Se la statistiche Goal Track rappresentano un allenamento unico, apparirà LEVEL (medio). Se le statistiche Goal Track rappresentano la combinazione di più allenamenti, al posto del valore LEVEL (medio), verrà visualizzata la distanza (media) o DISTANCE.

Per i programmi di power training sulla E628, i canali sono:

- a.) TEMPO (totale), DISTANZA (totale) e CALORIE (totali)
- b.) VELOCITÀ (media), RPM (media) e WATTS (totale)
- c.) TEMPO (medio), DISTANZA (media) o LIVELLO (medio) * e FREQUENZA CARDIACA (media).

I dati aggiuntivi che possono essere esportati sono: WATTS (media) e WATTS (emissione massima).

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

1. Dalla schermata di accensione, premere il pulsante utente per selezionare il giusto profilo utente.
2. Premere il pulsante GOAL TRACK. La console visualizzerà i valori dell'ULTIMO ALLENAMENTO e attiverà la spia risultati corrispondente.
Nota: le statistiche Goal Track possono essere viste anche durante un allenamento. Premendo GOAL TRACK, verranno visualizzati i valori dell'ULTIMO ALLENAMENTO. I valori dell'allenamento in corso verranno tutti nascosti fatta eccezione per quelli relativi all'obiettivo (GOAL). Premere nuovamente GOAL TRACK per ritornare alla schermata di accensione.
3. Premere il pulsante Su (▲) per passare alla statistica GOAL TRACK successiva, "LAST 7 DAYS" (Ultimi 7 giorni). La console visualizzerà sul display il dispendio calorico (50 calorie a segmento) degli ultimi sette giorni, unitamente ai totali dei valori di allenamento. Usare i pulsanti Sinistra (◀) o Destra (▶) per navigare attraverso tutti i canali delle statistiche di allenamento.
4. Premere il pulsante Su (▲) per passare a "LAST 30 DAYS" (gli ultimi 30 giorni). La console visualizzerà i valori totali relativi ai trenta giorni precedenti. Usare i pulsanti Sinistra (◀) o Destra (▶) per navigare attraverso tutti i canali delle statistiche di allenamento.
5. Premere il pulsante Su (▲) per passare a "LONGEST WORKOUT" (allenamento più lungo). La console visualizzerà i valori dell'allenamento unitamente al valore del Tempo più elevato. Usare i pulsanti Sinistra (◀) o Destra (▶) per navigare attraverso tutti i canali delle statistiche di allenamento.
6. Premere il pulsante Su (▲) per passare a "CALORIE RECORD" (record calorie). La console visualizzerà i valori dell'allenamento unitamente al valore delle calorie più elevato. Usare i pulsanti Sinistra (◀) o Destra (▶) per navigare attraverso tutti i canali delle statistiche di allenamento.
7. Premere il pulsante Su (▲) per passare al valore "BMI" o indice di massa corporea. La console visualizzerà il valore BMI in base alle impostazioni dell'utente. Verificare che il valore dell'altezza sia relativo al profilo utente selezionato e che il valore del peso sia aggiornato.

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

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

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

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

8. Premere il pulsante Su (▲) per passare al comando "SAVE TO USB - OK?" (Salvare su USB - OK?). Premere OK: apparirà il comando "ARE YOU SURE? - NO" (Continuare? - No). Premere il pulsante Su (▲) per passare a Sì e premere OK. La console visualizzerà il comando "INSERT USB" (Inserisci USB). Inserire un'unità di memoria flash USB nella porta USB. La console registrerà le statistiche sull'unità di memoria flash USB.

La console visualizzerà "SAVING" (Salvataggio), quindi "REMOVE USB" (Rimuovi USB) quando è sicuro rimuovere l'unità di memoria flash USB.

Nota: premere il pulsante PAUSE/END per forzare l'uscita dal comando "SAVING" (Salvataggio).

9. Premere il pulsante Su (▲) per passare al comando "CLEAR WORKOUT DATA -OK?" (Eliminare dati di allenamento - ok?). Premere OK: apparirà il comando "ARE YOU SURE? - NO" (Continuare? - No). Premere il pulsante Su (▲) per passare a "ARE YOU SURE? - YES" (Continuare? - Sì); premere OK. Gli allenamenti dell'utente sono stati resettati.
10. Premere GOAL TRACK per ritornare alla schermata di accensione.

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

Utilizzo della macchina in ambiente di studio (non domestico)

Questa macchina per il fitness può essere configurata per l'uso in un ambiente di studio. In modalità Studio, la macchina ha solo un profilo utente attivo. Tutti gli altri profili utente sono disabilitati. Tutti i valori di allenamento sulla Console che fanno riferimento ad allenamenti precedenti, come la funzione Traccia obiettivo, utilizzeranno un riepilogo degli allenamenti precedenti.

Per passare alla modalità Studio (non domestico), premere e tenere premuti per 3 secondi i pulsanti PAUSA/END e (◀) sinistra. La console visualizzerà IMPOSTA STUDIO per tre secondi, quindi visualizzerà RIAVVIO ORA. Spegnerne l'alimentazione per alcuni secondi, quindi riaccenderla. La Console visualizzerà MODALITÀ STUDIO quando il passaggio alla modalità Studio sarà avvenuto con successo.

Nota : Passare alla modalità Studio solo se la macchina si trova in ambiente non domestico. Per tornare alla modalità Home, azzerare la console. Se la console viene azzerata, la configurazione della console, i record dell'utente e i risultati di allenamento verranno ripristinati ai valori predefiniti.

MODALITÀ DI CONFIGURAZIONE DELLA CONSOLE

La modalità di configurazione della console consente di inserire la data e l'ora, di impostare le unità di misura secondo il sistema inglese o metrico, di controllare le impostazioni del suono (on/off) oppure di vedere le statistiche di manutenzione (registro degli errori e ore di utilizzo - solo per tecnici).

1. Tenere premuto il pulsante PAUSE/END e il pulsante di aumento contemporaneamente per 3 secondi in modalità di accensione per accedere alla modalità di configurazione della console.

Nota: premere PAUSE/END per uscire dalla modalità di configurazione della console e ritornare alla schermata della modalità di accensione.

2. Il display mostra il comando Date (Data) unitamente all'impostazione attuale. Per modificare, premere i pulsanti Su/Giù per regolare il valore attualmente attivo (lampeggiante). Premere i pulsanti Sinistra/Destra per modificare la corrispondenza tra segmento e valore attualmente attivo (mese/giorno/anno).
3. Premere OK per impostare.
4. Il display mostra il comando Time (Ora) unitamente all'impostazione attuale. Premere i pulsanti Su/Giù per regolare il valore attualmente attivo (lampeggiante). Premere i pulsanti Sinistra/Destra per modificare la corrispondenza tra segmento e valore attualmente attivo (ora/minuti/AM o PM).
5. Premere OK per impostare.
6. Il display mostra il comando Units (Unità) unitamente all'impostazione attuale. Per modificare, premere OK per avviare l'opzione delle unità. Premere i pulsanti Su/Giù per passare da "MILES" (sistema inglese) a "KM" (sistema metrico).
7. Premere OK per impostare.
8. Il display mostra il comando Sound Settings (Configurazione suoni) unitamente all'impostazione attuale. Premere i pulsanti Su/Giù per passare da "ON" a "OFF".
9. Premere OK per impostare.
10. Il display mostra le ore di utilizzo totali della macchina.

Azzeramento della console:

A. Premere e tenere premuti i pulsanti PAUSA/END e Sinistra (◀) per 5 secondi. Il display della console mostra la versione del firmware attuale.

B. Premere il pulsante Su (▲) una volta. La console mostra l'opzione AZZERA CONSOLE. Premere il pulsante OK e confermare Azzeramento Console.

11. Per il comando successivo, premere il pulsante OK.
12. Il display della console mostra il comando della versione del software.
13. Per il comando successivo, premere il pulsante OK.
14. La console passerà a visualizzare la schermata della modalità di accensione.

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

! L'attrezzatura deve essere controllata regolarmente per individuare eventuali danni ed eseguire eventuali interventi di riparazione. Al proprietario spetta la responsabilità di eseguire una manutenzione regolare. Gli eventuali componenti usurati 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/ Canda, 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; attendere 5 minuti prima di procedere ad un intervento di manutenzione, pulizia o riparazione della macchina stessa. Collocare il cavo di alimentazione in un posto sicuro.

Una volta al giorno: prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per esercizi per individuare eventuali componenti allentati, rotti, danneggiati o usurati. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi questa condizione. Sostituire o riparare le parti non appena mostrano i primi segni di usura. Dopo ogni allenamento, utilizzare un panno umido per rimuovere dalla macchina e dalla console ogni eventuale traccia di umidità.

Nota: evitare l'umidità in eccesso sulla console.

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

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

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

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

Nota: non utilizzare prodotti a base di petrolio.

Una volta al mese o dopo 20 ore: assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati. Serrare secondo necessità.

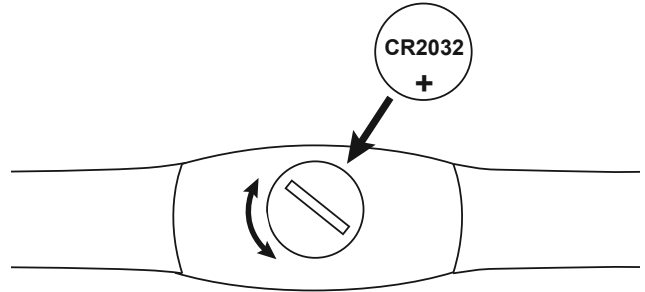
Sostituzione della batteria fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca
La fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca (HR) funziona con una batteria CR2032.

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

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

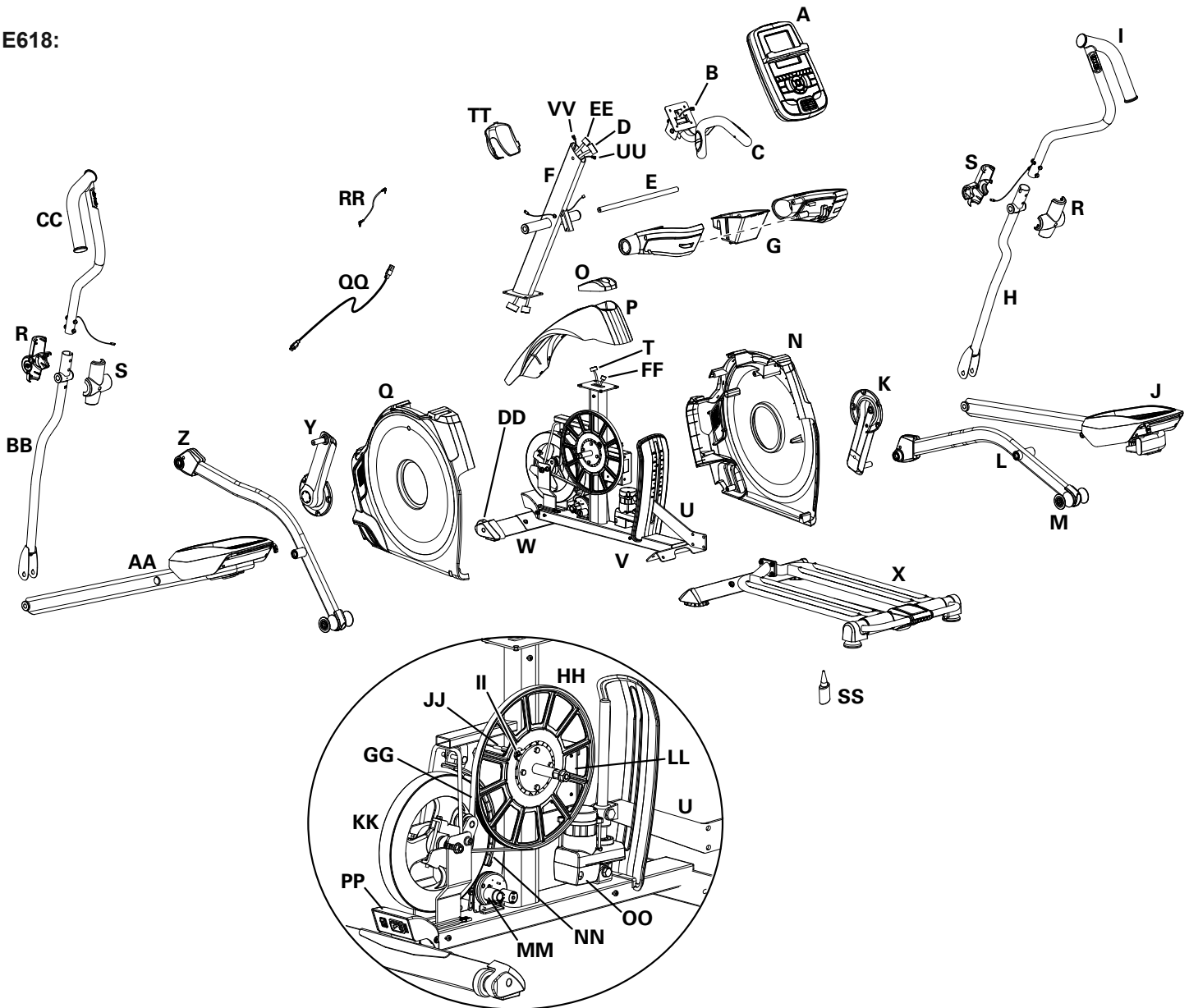
4. Gettare la vecchia batteria. Smaltire in conformità ai regolamenti locali e/o presso discariche autorizzate.
5. Ispezionare la fascia telemetrica per assicurarsi che funzioni.

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



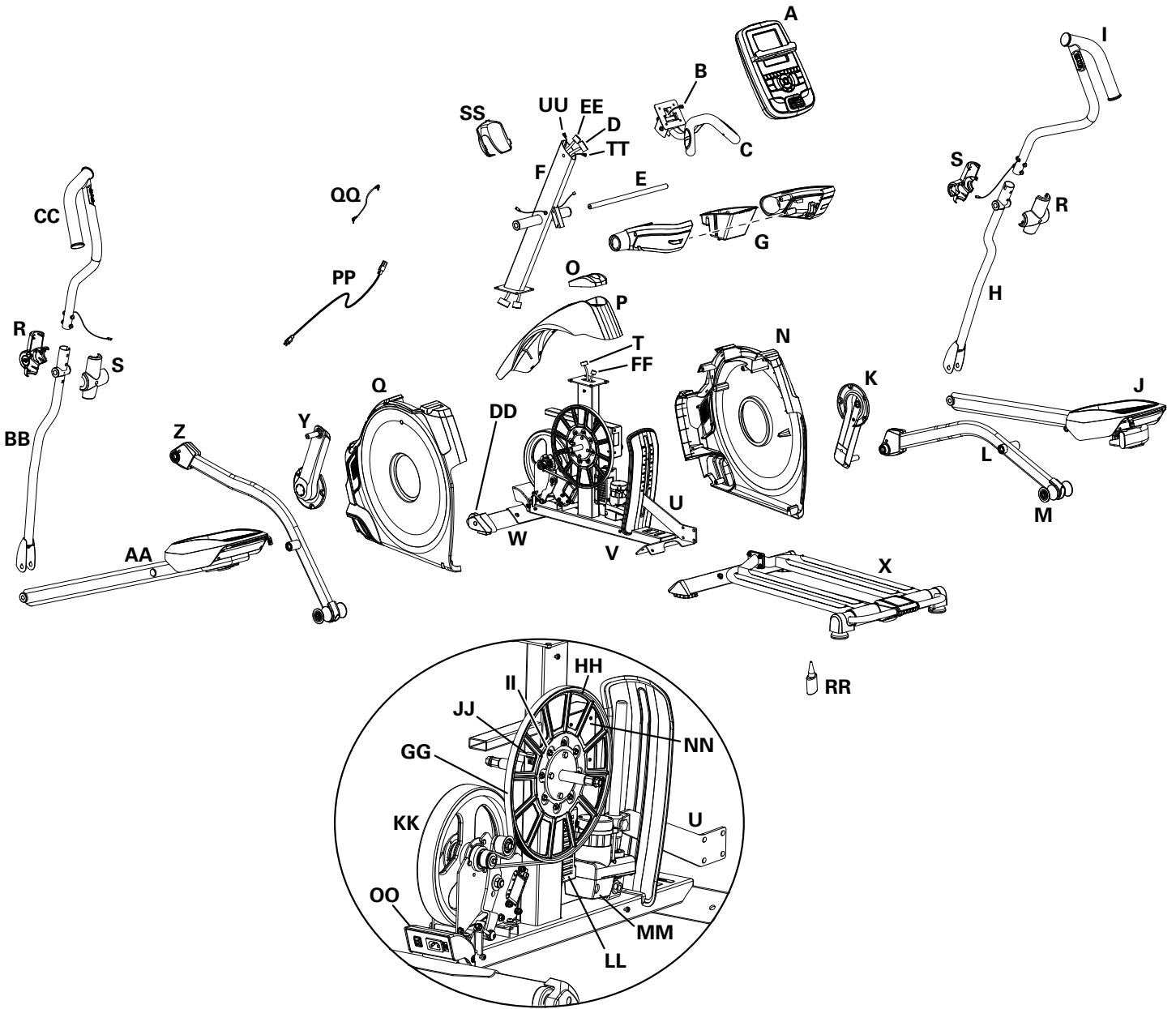
Parti da sottoporre a manutenzione

E618:



A	Console	Q	Protezione, sinistra	GG	Cinghia di trasmissione
B	Heart Rate (HR) Cable (Cavo frequenza cardiaca)	R	Protezione manubrio, esterna	HH	Puleggia di trasmissione
C	Manubrio, fisso	S	Protezione manubrio, interna	II	Magneti del sensore di velocità (8)
D	Cavo dati (I/O), superiore	T	Cavo dati (I/O), inferiore	JJ	Sensore RPM (velocità)
E	Asta perno braccio	U	Gruppo di regolazione dell'inclinazione	KK	Volano
F	Albero della console	V	Gruppo telaio	LL	MCB motore (pannello di controllo motore)
G	Portabottiglie	W	Stabilizzatore anteriore	MM	Servomotore
H	Braccio manubrio, inferiore destro	X	Gruppo guida	NN	Assemblaggio del freno
I	Braccio manubrio, superiore destro	Y	Gruppo pedivella, sinistra	OO	Gruppo motore dell'inclinazione
J	Braccio pedale, destra	Z	Gamba, sinistra	PP	Interruttore di alimentazione
K	Gruppo pedivella, destra	AA	Braccio pedale, sinistra	QQ	Cavo di alimentazione CA
L	Gamba, destra	BB	Braccio manubrio, inferiore sinistro	RR	Cavo per dispositivi
M	Rotella	CC	Braccio manubrio, superiore sinistro	SS	Lubrificante al silicone, bottiglia
N	Protezione, destra	DD	Gruppo rotella per il trasporto	TT	Copertura, raccordo console
O	Cappuccio di protezione	EE	Cavo motore di sollevamento, superiore	UU	Cavo di controllo remoto inclinazione
P	Protezione, superiore	FF	Cavo motore di sollevamento, inferiore	VV	Cavo di controllo remoto resistenza

E628:



A	Console	Q	Protezione, sinistra	GG	Cinghia di trasmissione
B	Heart Rate (HR) Cable (Cavo frequenza cardiaca)	R	Protezione manubrio, esterna	HH	Puleggia di trasmissione
C	Manubrio, fisso	S	Protezione manubrio, interna	II	Magneti del sensore di velocità (8)
D	Cavo dati (I/O), superiore	T	Cavo dati (I/O), inferiore	JJ	Sensore RPM (velocità)
E	Asta perno braccio	U	Gruppo di regolazione dell'inclinazione	KK	Motore EMS
F	Albero della console	V	Gruppo telaio	LL	MCB motore, watt (pannello di controllo motore)
G	Portabottiglie	W	Stabilizzatore anteriore	MM	Gruppo motore dell'inclinazione
H	Braccio manubrio, inferiore destro	X	Gruppo guida	NN	MCB motore di sollevamento (pannello di controllo motore)
I	Braccio manubrio, superiore destro	Y	Gruppo pedivella, sinistra	OO	Interruttore di alimentazione
J	Braccio pedale, destra	Z	Gamba, sinistra	PP	Cavo di alimentazione CA
K	Gruppo pedivella, destra	AA	Braccio pedale, sinistra	QQ	Cavo per dispositivi
L	Gamba, destra	BB	Braccio manubrio, inferiore sinistro	RR	Lubrificante al silicone, bottiglia
M	Rotella	CC	Braccio manubrio, superiore sinistro	SS	Copertura, raccordo console
N	Protezione, destra	DD	Gruppo rotella per il trasporto	TT	Cavo di controllo remoto inclinazione
O	Cappuccio di protezione	EE	Cavo motore di sollevamento, superiore	UU	Cavo di controllo remoto resistenza
P	Protezione, superiore	FF	Cavo motore di sollevamento, inferiore		

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
Visualizzazione assente/ parziale/unità che non si accende	Verificare la presa elettrica (a parete)	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Verificare il collegamen- to sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Sostituire il cavo di alimentazione oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'interruttore di alimentazione	Collegare l'alimentazione con l'interruttore di alimentazione.
	Verificare l'integrità del cavo dati.	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Verificare i collegamenti/ l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Verificare che il display della console non sia dan- neggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della console. Se danneggiata, sostituire la console.
	Display della console	Se la console mostra una visualizzazione parziale e i collega- menti sono integri, sostituire la console.
		Se le operazioni descritte in precedenza non risolvono il pro- blema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Can- ada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
L'unità funziona ma la frequenza cardiaca tra- mite contatto non viene visualizzata	Collegamento cavo frequenza cardiaca alla console	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato alla console.
	Collegamento scatola cavi frequenza cardiaca	Assicurarsi che i cavi provenienti dai manubri e il cavo destina- to alla console siano saldi e integri.
	Impugnatura sensore	Assicurarsi di centrare le mani rispetto ai sensori per il rile- vamento 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 risen- tirne. 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.
	Manubrio fisso	Se i test non rivelano altri problemi, sostituire il manubrio fisso.
L'unità funziona ma la frequenza cardiaca telemetrica non viene visualizzata	Fascia telemetrica (opzio- nale)	La fascia deve essere compatibile con "POLAR®" e decodifi- cata. Assicurarsi che la fascia poggia direttamente sulla pelle e che l'area di contatto sia umida.
	Batterie della fascia tele- metrica	Se la fascia è dotata di batterie sostituibili, installare batterie nuove.
	Controllare il profilo utente	Selezionare l'opzione "Edit User Profile" (Modifica profilo uten- te) per il profilo utente selezionato. Accedere all'impostazione WIRELESS HR e verificare che il valore attivo corrisponda ad ON.
	Interferenza	Cercare di allontanare l'unità dalle fonti di interferenza (TV, microonde, ecc.).
	Sostituire la fascia teleme- trica.	Se l'interferenza viene eliminata e l'HR non funziona, sostituire la fascia.
	Sostituire la console.	Se l'HR non funziona, sostituire la console.

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
L'unità funziona ma la frequenza cardiaca telemetrica non viene visualizzata nel modo giusto	Interferenza	Verificare che il ricevitore HR non sia bloccato da un dispositivo elettronico personale a sinistra del porta-dispositivi.
Lettura velocità/rpm assente, la console visualizza il codice di errore "Please Stride" (Camminare).	Verificare l'integrità del cavo dati.	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni, sostituire il cavo.
	Verificare i collegamenti/l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Verificare la posizione del magnete (richiede la rimozione della protezione)	I magneti devono trovarsi sulla puleggia.
	Verificare il sensore di velocità (richiede la rimozione della protezione)	Il sensore di velocità deve essere allineato ai magneti e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
La resistenza non cambia (la macchina si accende ed entra in funzione)	Controllare la console	Ispezionare visivamente l'eventuale presenza di danni della console. Se danneggiata, sostituire la console.
	Verificare l'integrità del cavo dati.	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Verificare i collegamenti/l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Reimpostare tutti i collegamenti. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Collegamento del manubrio resistenza (che richiede la rimozione della protezione manubrio).	Assicurarsi che il cavo proveniente dal manubrio superiore sinistro e i cavi destinati alla console siano saldi e integri.
	MCB (richiede la rimozione della protezione)	Sostituire L'MCB.
		Se le operazioni descritte in precedenza non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
L'inclinazione non si regola (la macchina si accende ed entra in funzione)	Controllare la console	Ispezionare visivamente l'eventuale presenza di danni della console. Se danneggiata, sostituire la console.
	Collegamento del manubrio di inclinazione (che richiede la rimozione della protezione manubrio).	Assicurarsi che il cavo proveniente dal manubrio superiore destro e i cavi destinati alla console siano saldi e integri.
	Cavi di ingresso/uscita (I/O) superiori e inferiori (che richiedono la rimozione della protezione).	Tutti i fili dei cavi devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni, sostituire il cavo.
	Gruppo di regolazione dell'inclinazione (che richiede la rimozione della protezione).	Verificare che il gruppo di regolazione dell'inclinazione sia collegato alla vite del motore di inclinazione.
		Se le operazioni descritte in precedenza 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 si spegne (accede alla modalità di riposo) durante l'uso.	Verificare la presa elettrica (a parete)	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Verificare il collegamento sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Sostituire l'adattatore oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'integrità del cavo dati.	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni, sostituire il cavo.
	Verificare i collegamenti/l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Resettare la macchina	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 3 minuti. Ricollegare.
	Verificare la posizione del magnete (richiede la rimozione della protezione)	I magneti devono trovarsi sulla puleggia.
	Verificare il sensore di velocità (richiede la rimozione della protezione)	Il sensore di velocità deve essere allineato al magnete e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
La ventola non si accende o non si spegne	Verificare l'integrità del cavo dati.	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni, sostituire il cavo.
	Verificare i collegamenti/l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Resettare la macchina	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 3 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.

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
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 superficie estremamente irregolari. Spostare la macchina in piano.
Pedali allentati/unità difficile da usare	Bulloneria	Serrare saldamente tutta la bulloneria presente sui bracci dei pedali e sui bracci dei manubri.
Rumorosità a scatto a livello di sistema di trasmissione ogni volta che la pedivella esegue un giro completo	Verificare il gruppo puleggia/pedivella	Scollegare i gruppi pedali destro e sinistro e ruotare la pedivella. Se la rumorosità consiste, sostituire il gruppo puleggia/pedivella. Se la rumorosità non proviene dalla rotazione della pedivella, verificare i gruppi dei piedi e i manubri inferiori/superiori.
	Verificare i gruppi pedali, i gruppi gambe e i gruppi manubri.	Muovere manualmente i gruppi pedali, gambe e manubri per isolare la rumorosità. Sostituire il componente all'origine della rumorosità.
	Verificare che la bulloneria non sia allentata.	Serrare saldamente tutta la bulloneria degli stabilizzatori e alla base dell'albero della console.
Presenza di "colpi" durante il funzionamento della macchina.	Verificare la bulloneria del raccordo tra il braccio manubrio inferiore e il pedale.	Assicurarsi che la linguetta di allineamento del manicotto a perno entri nella fessura del foro. Assicurarsi che il manicotto a perno si estenda attraverso il foro opposto presente nel coperchio dell'articolazione.
Cigolio dopo qualche minuto di allenamento e che di solito peggiora progressivamente via via che l'allenamento continua	Bullone che collega i bracci oscillanti all'asse che attraversa l'albero della console	Allentare leggermente il bullone asta del perno sino a quando la rumorosità non scompare. Per una soluzione provvisoria è possibile applicare del grasso al litio bianco. Contattare il distributore locale di fiducia per assistenza.
	Cigolii da rotolamento a livello di guida	Applicare del lubrificante al silicone su un panno asciutto e pulire le guide per eliminare l'eventuale rumorosità delle rotelle.
La console accede alle schermate dei programmi una dopo l'altra.	La console si trova in modalità demo.	Tenere premuto il pulsante PAUSE/END contemporaneamente al pulsante Sinistra per 3 secondi.
L'utente attivo non cambia quando viene premuto il pulsante utente.	La console si trova in modalità studio.	Azzerare la console (consultare Modalità di impostazione della 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).

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
I risultati di allenamento non si sincronizzano rispetto al dispositivo con attivazione Bluetooth®	Modalità console attuale	Per sincronizzarsi, la macchina deve trovarsi in modalità di minimo. Premere il pulsante PAUSE/END finché non viene visualizzata la schermata della modalità di accensione.
	Durata totale di allenamento	Un allenamento deve durare più di 1 minuto per poter essere salvato e visualizzato dalla console.
	Macchina fitness	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 5 minuti. Ricollegare.
	Dispositivo con attivazione Bluetooth®	Controllare che sul dispositivo la funzione wireless Bluetooth® risulti attiva
	App di fitness	Rivedere le specifiche dell'app di fitness e confermare che il dispositivo sia compatibile.
		Scrivere a appsupport@nautilus.com (se negli Stati Uniti/Canada) o contattare il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada) per ulteriore assistenza.





Nautilus™

Bowflex™

Schwinn™

8022369.070120.B

