

# **SCHWINN™**

## **130 / 510U**



Importanti precauzioni di sicurezza	3	Operazioni 22	
Etichette di avvertenza di sicurezza/ numero di serie	5	Regolazioni	22
Specifiche	6	Modalità di minimo/accensione	22
Prima del montaggio	6	Programma Manuale (Avvio rapido)	23
Pezzi	7	Programma a Intervalli	23
Bulloneria	8	Programmi a Sfide	23
Attrezzi	8	Modifica della visualizzazione dei valori di allenamento	25
Montaggio	9	Pausa o arresto	25
Livellamento della cyclette	16	Modalità Riepilogo	25
Spostamento della cyclette	16	Manutenzione	26
Caratteristiche	17	Parti di manutenzione	27
Caratteristiche della console	18	Risoluzione dei problemi	28
Monitoraggio della Frequenza cardiaca Bluetooth®	20		
Rilevazione della frequenza cardiaca tramite contatto (CHR)	20		

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

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

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

**Se l'attrezzatura è stata comprata negli Stati Uniti/Canada:** E' possibile registrare la garanzia al sito:  
**[www.SchwinnFitness.com/register](http://www.SchwinnFitness.com/register)**

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

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

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

Nautilus, Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Customer Service: Nord America (800) 605-3369, [csnls@nautilus.com](mailto:csnls@nautilus.com) | Nautilus (Shanghai) Attrezzature per il Fitness Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Cina 200042, [www.nautilus.cn](http://www.nautilus.cn) - 86 21 6115 9668 | fuori dagli Stati Uniti [www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com) | © 2020 Nautilus, Inc. | Schwinn, il logo Schwinn Quality, Schwinn 130, Schwinn 510U, Schwinn Toolbox, Bowflex, e Nautilus sono marchi di proprietà o concessi in licenza da Nautilus, Inc., registrati o altrimenti protetti dalla common law negli Stati Uniti e in altri paesi. Google Play è un marchio di Google Inc. App Store è un marchio di servizio di Apple Inc. I loghi e la grafica Bluetooth® sono marchi di fabbrica registrati detenuti da Bluetooth SIG, Inc., e qualsivoglia uso di suddetti marchi da parte di Nautilus, Inc. è sotto licenza.

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

**Attenersi alle seguenti avvertenze:**

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

**Leggere attentamente e comprendere le istruzioni di montaggio.**

- Mantenere sempre spettatori e bambini lontani dal prodotto in fase di montaggio.
- Non alimentare la macchina sino a quando non viene impartita la relativa istruzione.
- Non montare la macchina all'aperto o in presenza di acqua o umidità.
- Assicurarsi che il montaggio abbia luogo in un'area di lavoro adeguata, lontano da passanti e spettatori.
- Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.
- Sistemare la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non cercare di modificare il design o la funzionalità della macchina. Ciò potrebbe compromettere la sicurezza di questa macchina e invalidare la garanzia.
- In caso di necessità di pezzi di ricambio, utilizzare solo pezzi di ricambio e attrezzature Nautilus originali. Il mancato utilizzo di parti di ricambio originali può rappresentare un rischio per gli utenti, il funzionamento scorretto della macchina e l'annullamento della garanzia.
- Utilizzare la macchina solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale.
- Prima di utilizzare la macchina per la prima volta, leggere e assicurarsi di aver compreso per intero il Manuale fornito a corredo. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.
- Eseguire tutte le fasi di montaggio nella sequenza indicata. Un montaggio errato può provocare lesioni o un funzionamento scorretto.
- **CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.**

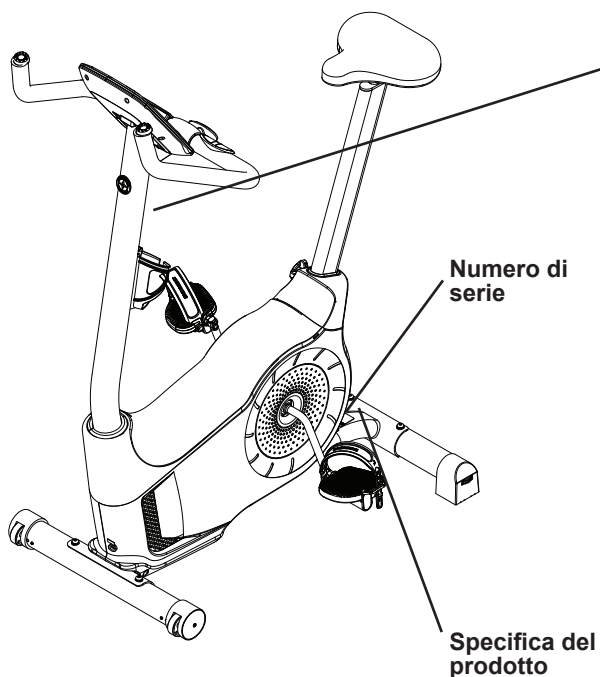
**Prima di utilizzare questa attrezzatura, attenersi alle seguenti avvertenze:**

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

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

- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi alla macchina. Le parti in movimento e altre funzioni della macchina possono essere pericolose per i bambini.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni.
- Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Controllare attentamente la sella, i pedali e i bracci della pedivella. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per le informazioni sulle riparazioni. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- Limite di peso massimo per l'utente: 136 kg (300 lb) Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.

- Questa macchina è studiata per il solo utilizzo domestico.
- Non indossare abiti larghi o gioielli. Questa macchina presenta parti in movimento. Non infilare le dita o altri oggetti all'interno di parti in movimento dell'attrezzatura.
- Impostare e mettere in funzione la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Attendere l'arresto dei pedali prima di posizionarvi i piedi. Prestare attenzione ogni volta che si sale o scende dalla macchina.
- Scollegare completamente l'alimentazione prima di eseguire interventi di riparazione sulla macchina.
- Non utilizzare la macchina all'aperto o in presenza di umidità o acqua. Mantenere i pedali puliti e asciutti.
- Mantenere 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 lontano da quest'area durante l'utilizzo della macchina.
- Non sforzarsi esageratamente durante l'esercizio. Utilizzare la macchina nel modo descritto nel presente manuale.
- Regolare correttamente e azionare in sicurezza tutti i dispositivi di regolazione della posizione. Assicurarsi che i dispositivi di regolazione non colpiscano l'utente.
- L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che sono possibili modifiche di velocità e resistenza nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.
- L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi (inclusi i bambini) presenti capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza a meno che non sia supervisionato o riceva le giuste istruzioni per usare l'apparecchio da una persona responsabile della sicurezza.
- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.



**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 136kg (300 lb).
- Questa macchina è studiata per il solo utilizzo domestico.
- Consultare un medico prima di utilizzare le attrezzature per l'allenamento.

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

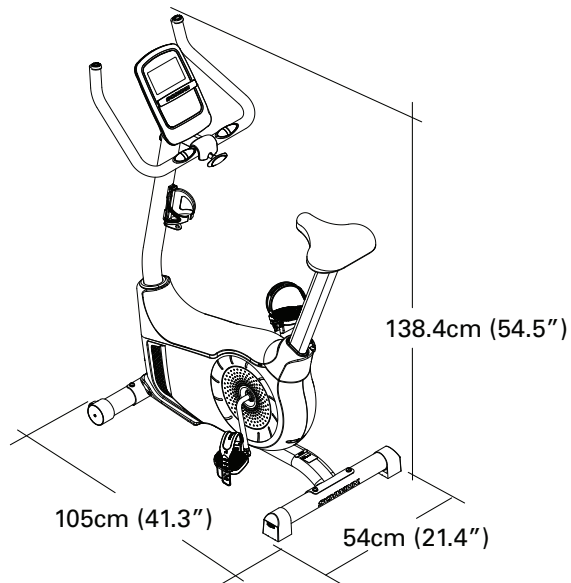
**Questo prodotto è conforme alla direttiva europea sulle apparecchiature radio 2014/53/UE.**

## SPECIFICHE

Peso massimo utente: 300 lb. (136 kg)  
Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura: 5670 cm<sup>2</sup>  
Peso della macchina: 26,5 kg (58,4 lb).

### Requisiti di alimentazione (Adattatore CA)

Tensione di ingresso: 100 - 240V AC, 50/60Hz, 0.4A  
Tensione di uscita: 9VCC, 1.5A



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

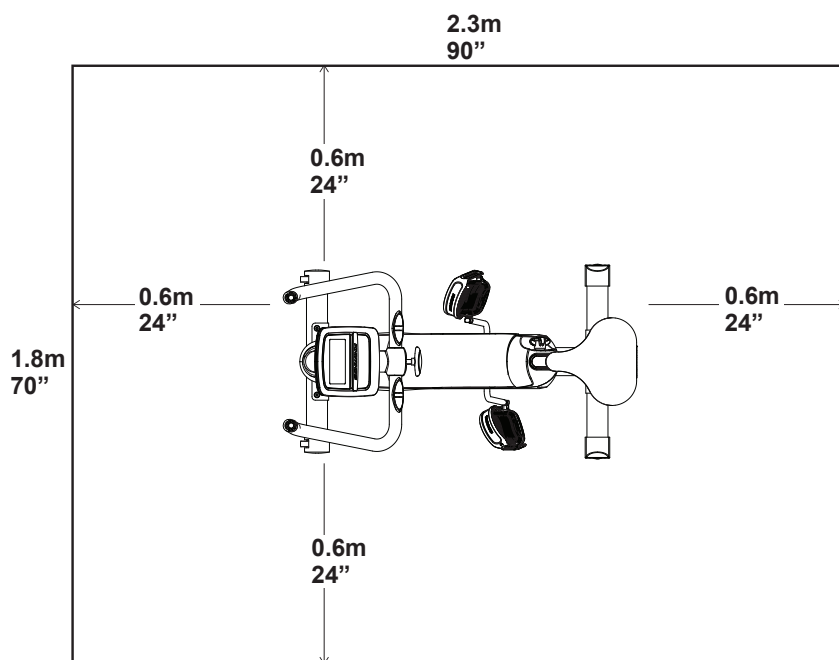
## Prima del montaggio

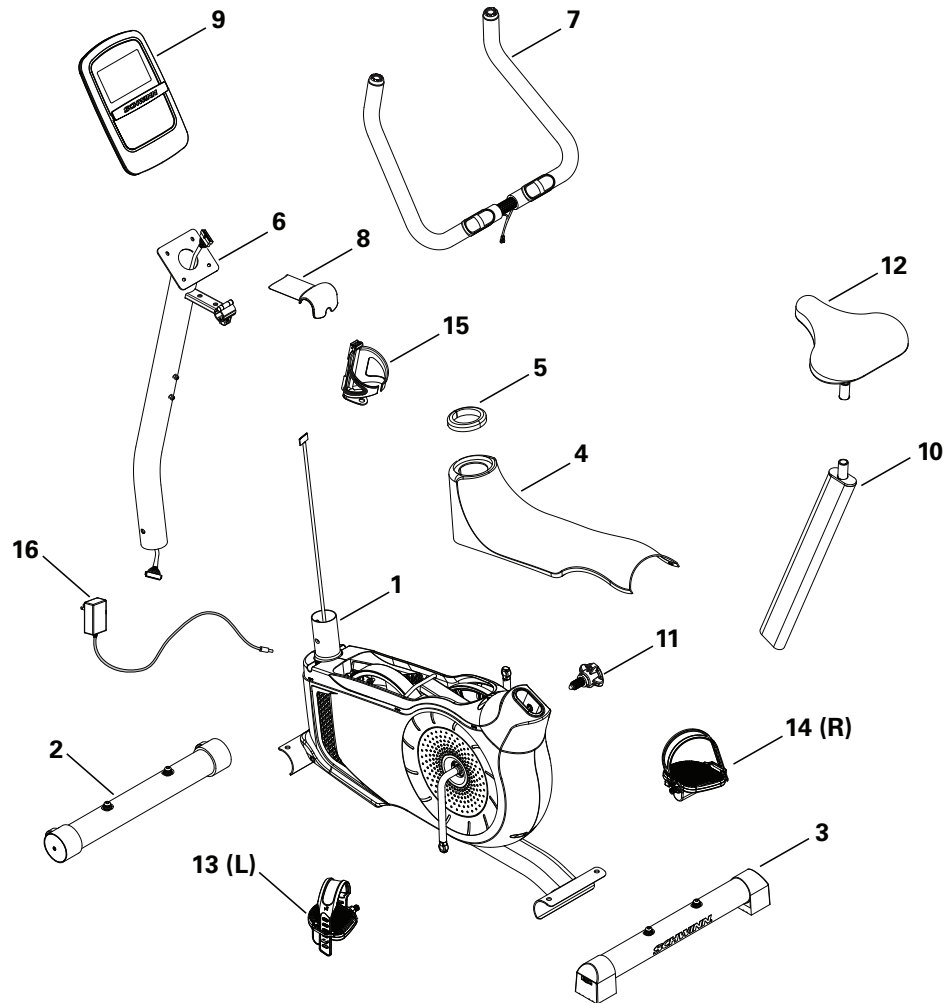
Selezionare l'area in cui si collocherà e utilizzerà la macchina acquistata. Per un utilizzo sicuro, il prodotto dovrà essere disposto su una superficie dura e in piano. Prevedere un'area di allenamento di almeno 2,3 m x 1,8 m (90" x 70").

### Accorgimenti di base per il montaggio

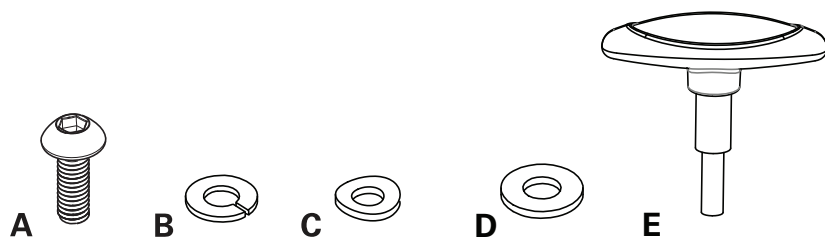
Attenersi alle seguenti indicazioni di base in fase di montaggio della macchina:

1. Leggere e comprendere le "Importanti Precauzioni di Sicurezza" prima del montaggio.
2. Riunire tutti i componenti necessari per ciascuna fase di montaggio.
3. Se non altrimenti specificato, usare le chiavi indicate e avvitare i bulloni e i dadi verso destra (in senso orario) per serrarli e verso sinistra (in senso antiorario) per allentarli.
4. Quando si uniscono 2 pezzi, sollevarli delicatamente e guardare attraverso i fori dei bulloni per guidare il bullone nei fori.
5. Il montaggio può richiedere la presenza di 2 persone.





Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
1	1	Telaio principale	9	1	Console
2	1	Stabilizzatore anteriore	10	1	Sostegno della sella
3	1	Stabilizzatore posteriore	11	1	Manopola di regolazione
4	1	Protezione superiore	12	1	Sedile
5	1	Guarnizione albero	13 (L)	1	Pedale sinistro (L)
6	1	Albero della console (con attacco manubrio)	14 (R)	1	Pedale destro (R)
7	1	Manubri	15	1	Porta bottiglia
8	1	Coperchio attacco manubrio	16	1	Adattatore CA



Articolo	Qtà	Descrizione
A	4	Vite esagonale a testa arrotondata M8 x 25
B	5	Rondella di sicurezza M8
C	4	Rondella piegata M8
D	1	Rondella piatta, M8
E	1	Maniglia a T

**Nota:** bulloneria a corredo come parti di ricambio della relativa scheda. Tenere presente che, una volta completato con successo il montaggio della macchina, possono rimanere parti di bulloneria inutilizzate.

## Attrezzi

### Inclusi



6 mm



#2  
13 mm  
14 mm  
15 mm

### Non inclusi



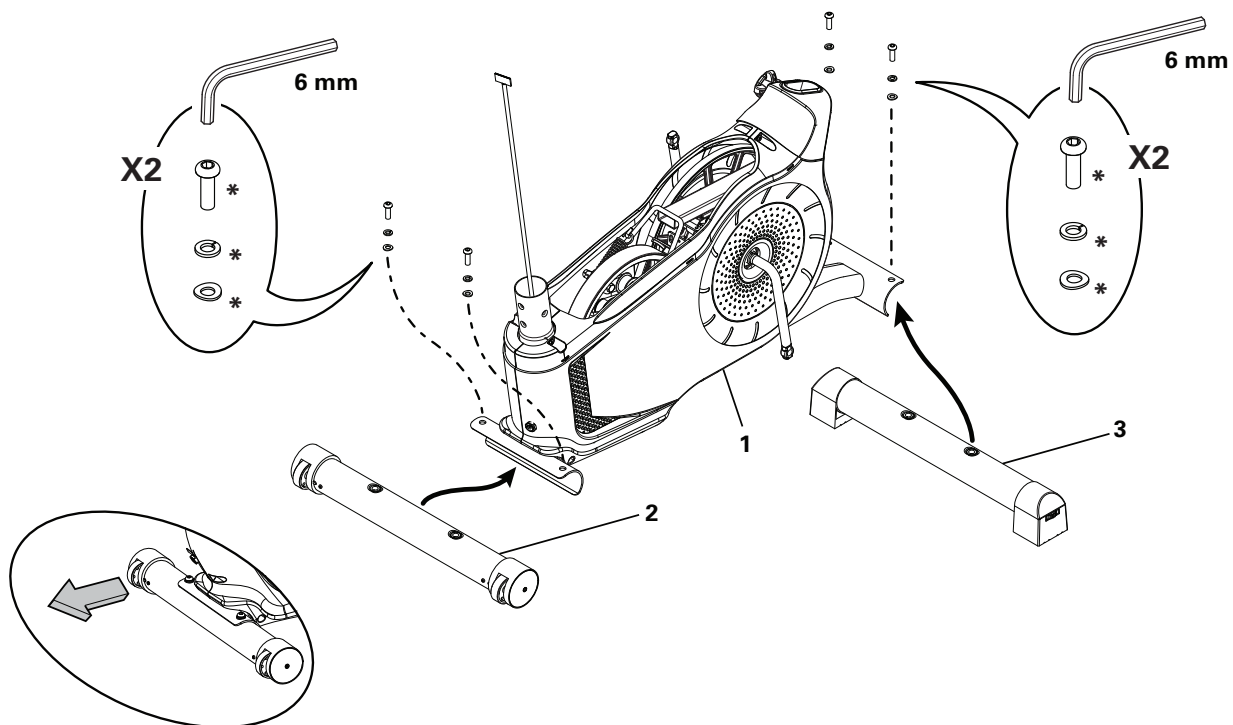
(raccomandato)





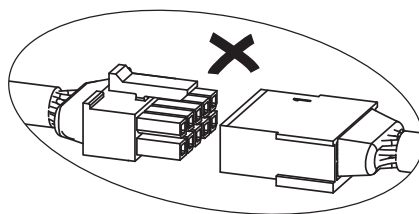
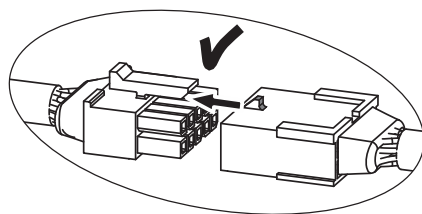
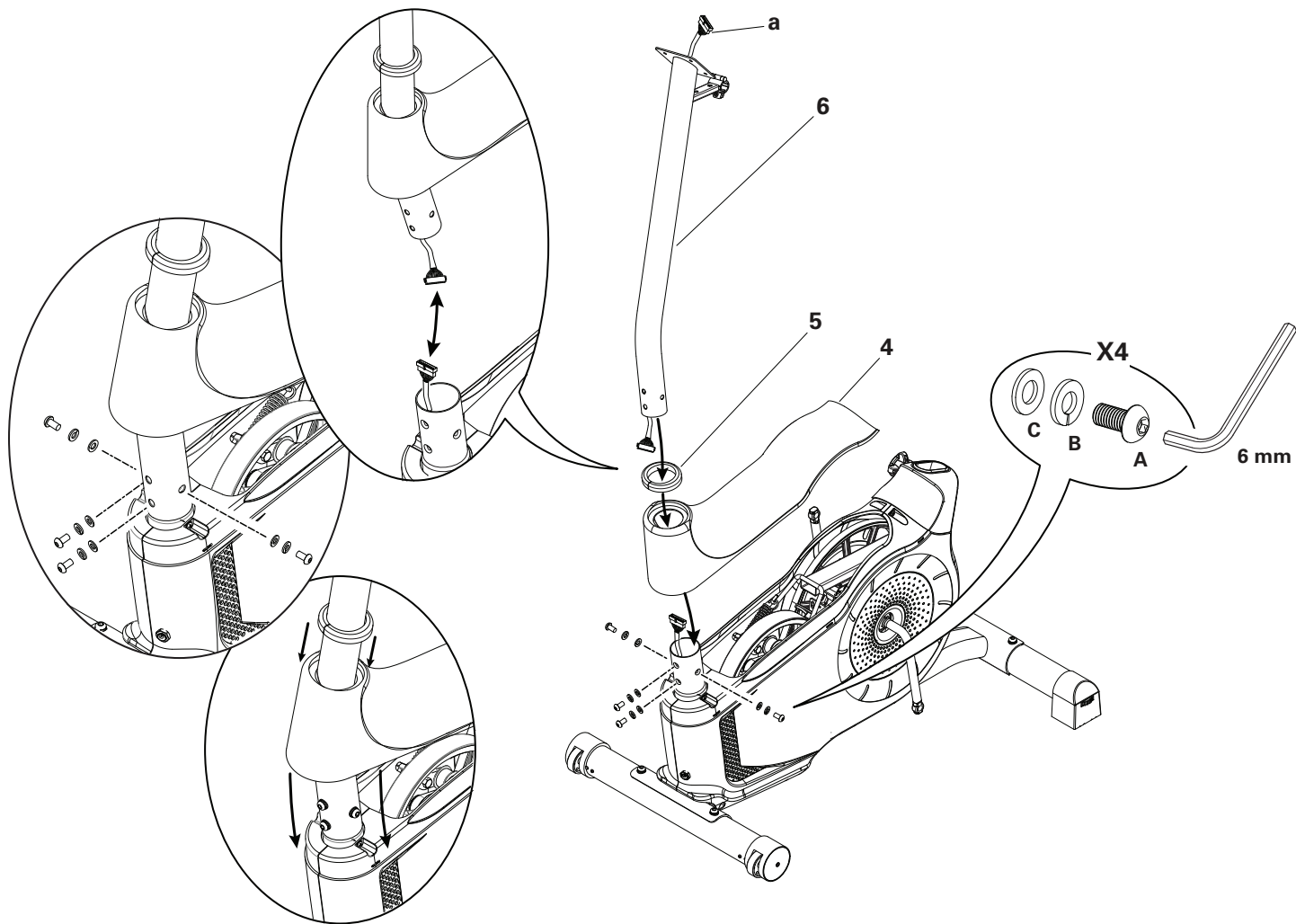
## 1. Fissare gli stabilizzatori al telaio principale

**Nota:** la bulloneria (\*) risulta pre-montata sugli stabilizzatori e non fa parte della bulloneria a corredo. Assicurarsi che la decalcomania Schwinn™ sullo stabilizzatore posteriore sia rivolta verso l'esterno della macchina.



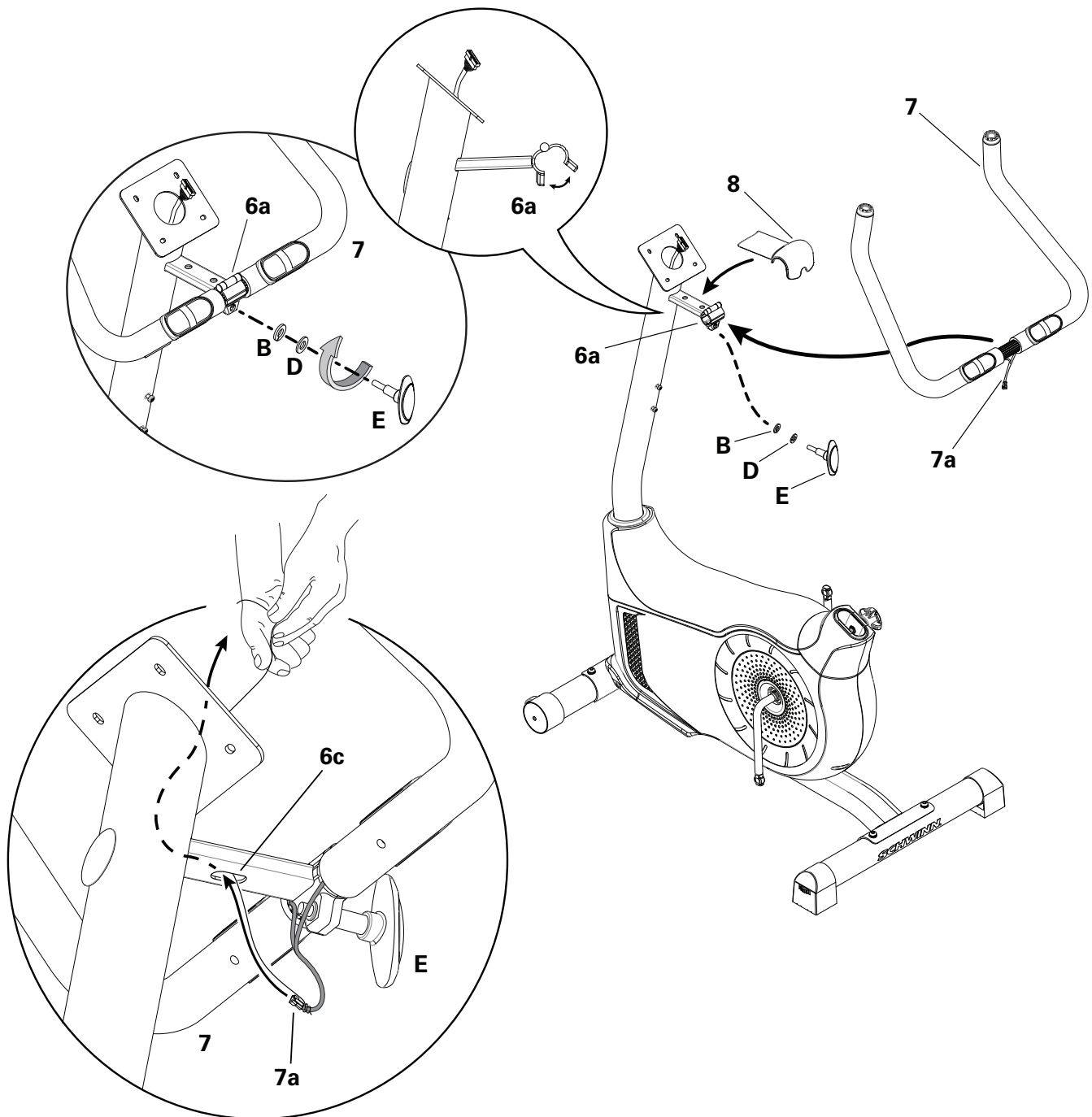
## 2. Montare l'albero della console, la guarnizione dell'albero e la protezione superiore sul gruppo principale

**AVVISO:** assicurarsi che il connettore del cavo della console (a) non cada nell'albero della console. Allineare i fermi dei connettori cavo e assicurarsi che i connettori si blocchino in posizione. Non stringere il cavo della console. Assicurarsi che le linguette sulla protezione superiore scattino in sede nel gruppo principale.



### 3. Montare i manubri sull'albero della console

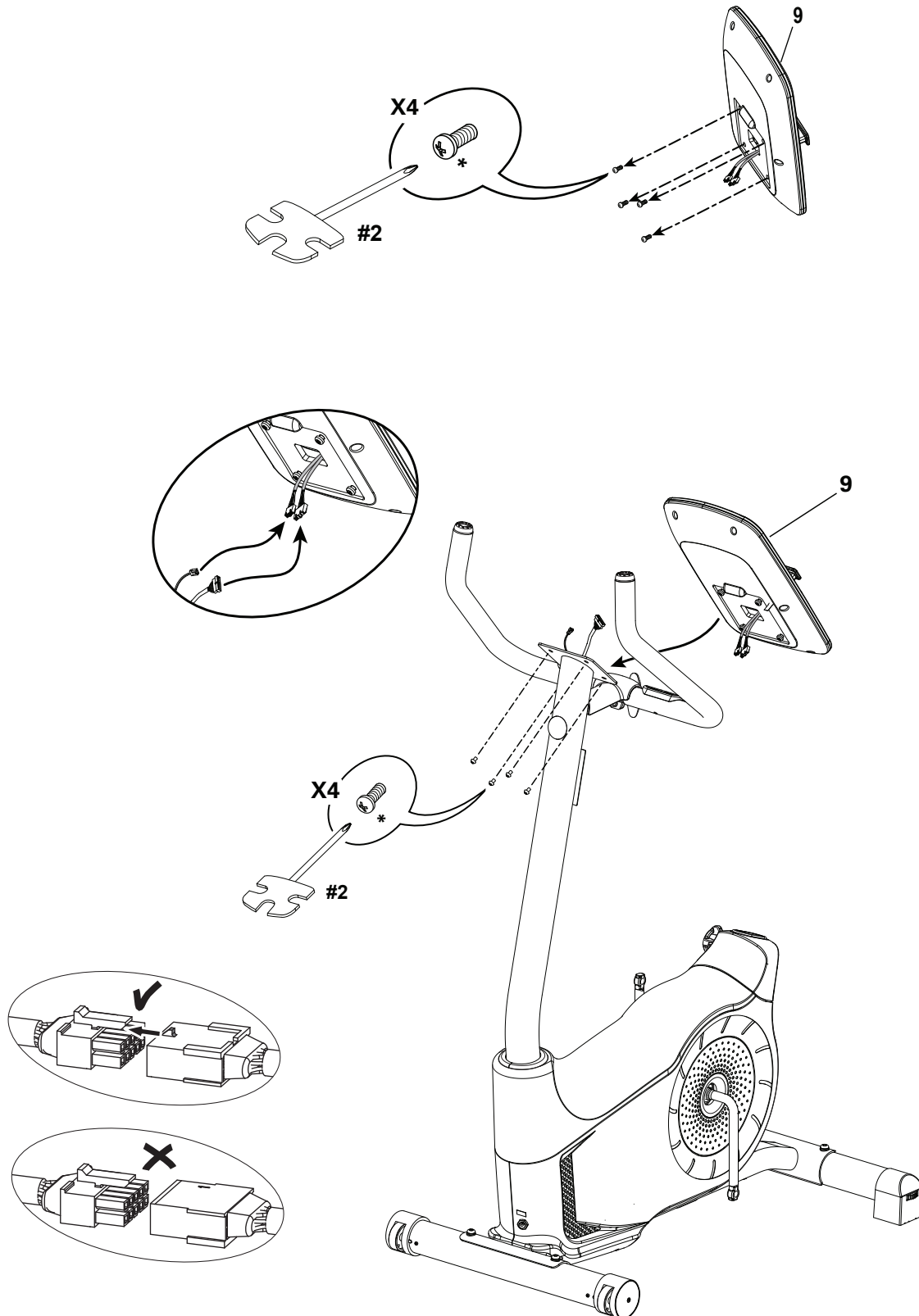
**AVVISO:** Non stringere i cavi. Posizionare il manubrio (7) nella staffa (6a), regolare i manubri all'angolazione richiesta e montare la maniglia a T (E) attraverso i fori. Usare il tirante nell'attacco del manubrio per far passare il cavo HR (7a) attraverso la fessura (6c) sotto l'attacco del manubrio nella parte superiore dell'albero. Serrare a fondo la maniglia a T per mantenere il manubrio in posizione. Premere il coprichio (8) in posizione sull'attacco del manubrio.



#### 4. Montare la console sul relativo albero

**Nota:** rimuovere le viti pre-montate dal retro della console prima di collegare i cavi.

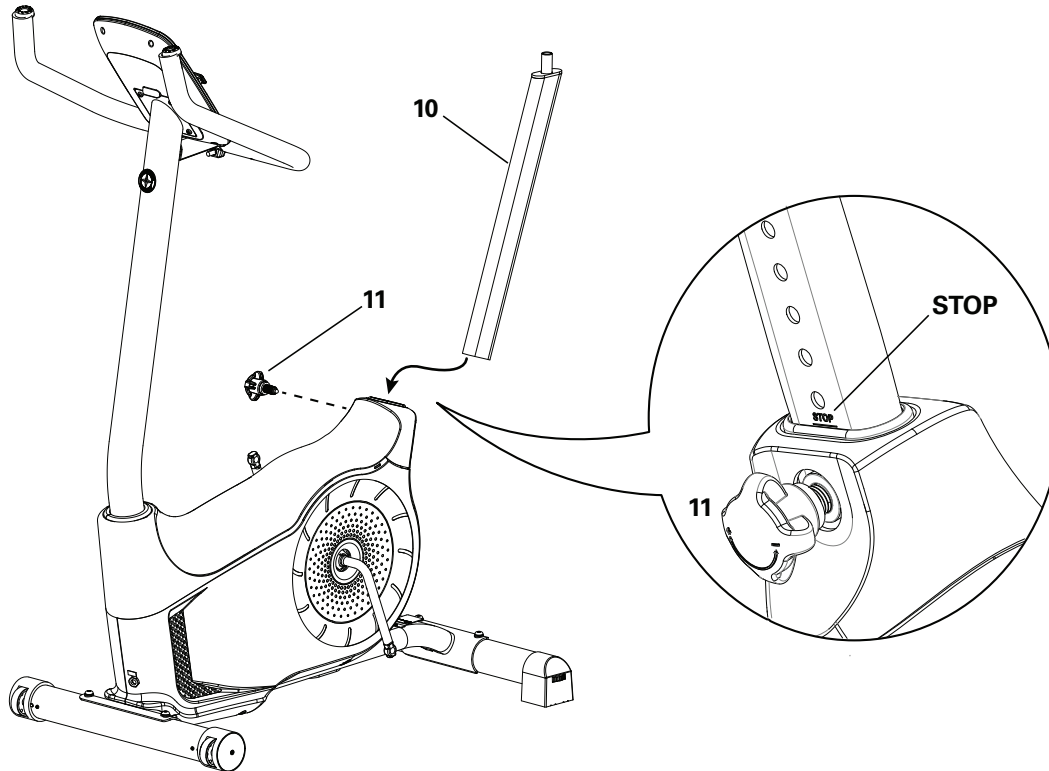
**AVVISO:** Non stringere i cavi.



## 5. Montare il sostegno della sella sul telaio

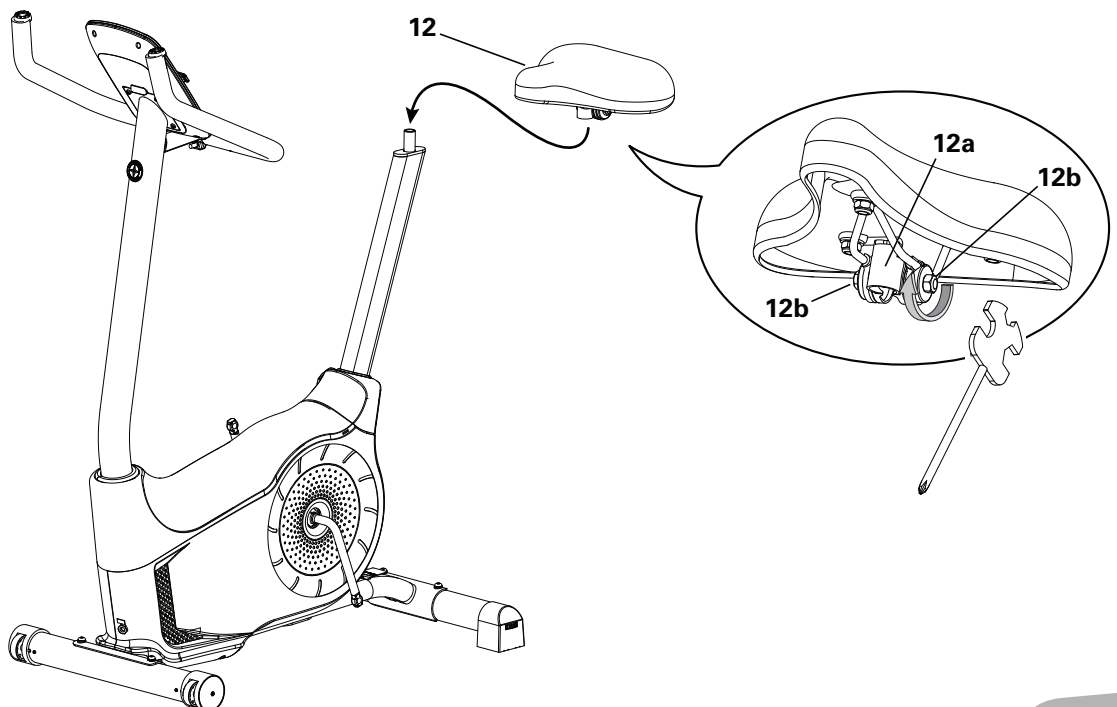
AVVISO: assicurarsi che la manopola di regolazione innesti il sostegno della sella.

**!** Non impostare la posizione del sostegno della sella oltre il contrassegno di arresto (STOP) presente sul tubo.



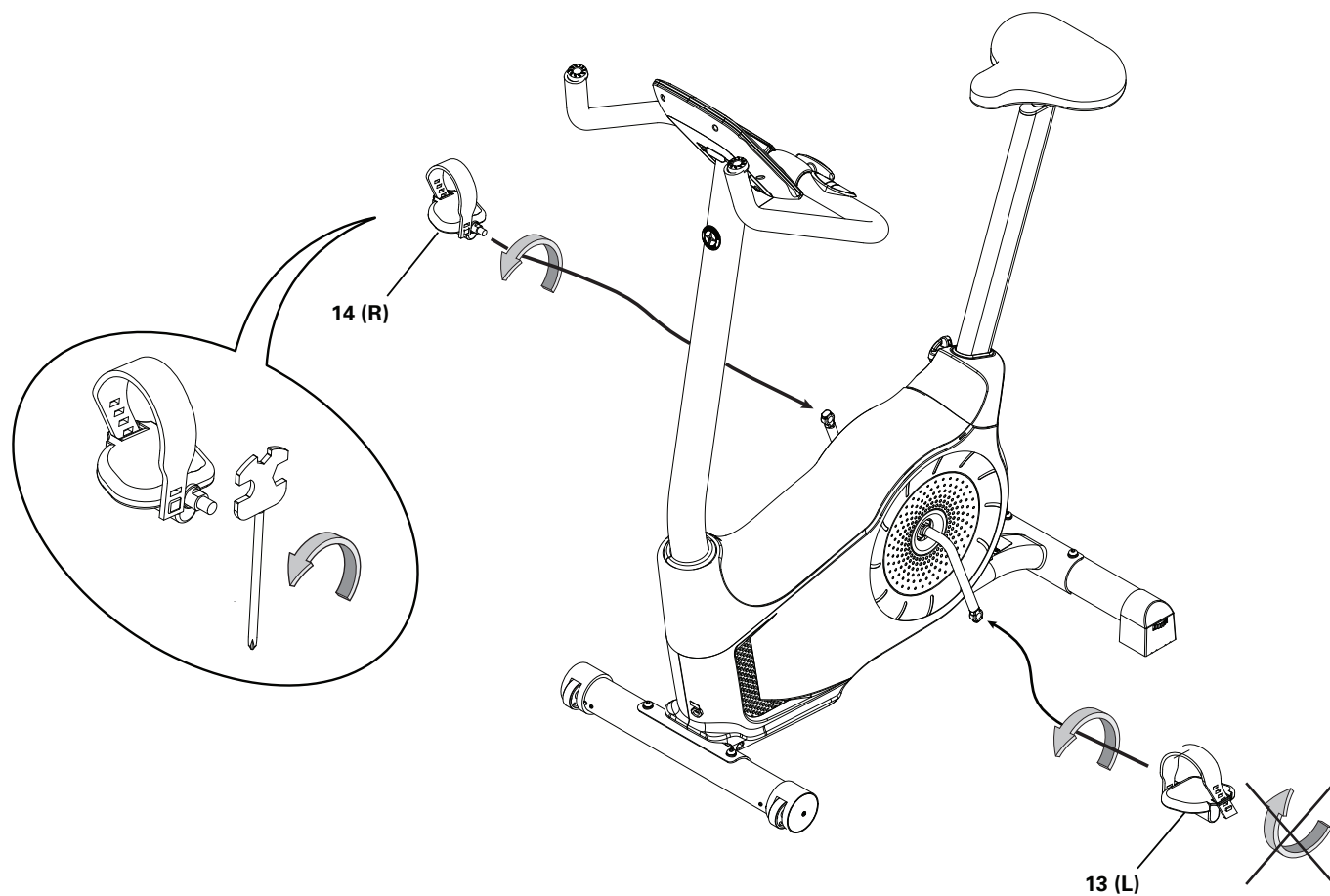
## 6. Fissare la sella al relativo sostegno

AVVISO: Prestare attenzione a collocare la sella dritta. Serrare i dadi (12b) della staffa della sella (12a) per tenerla in posizione.



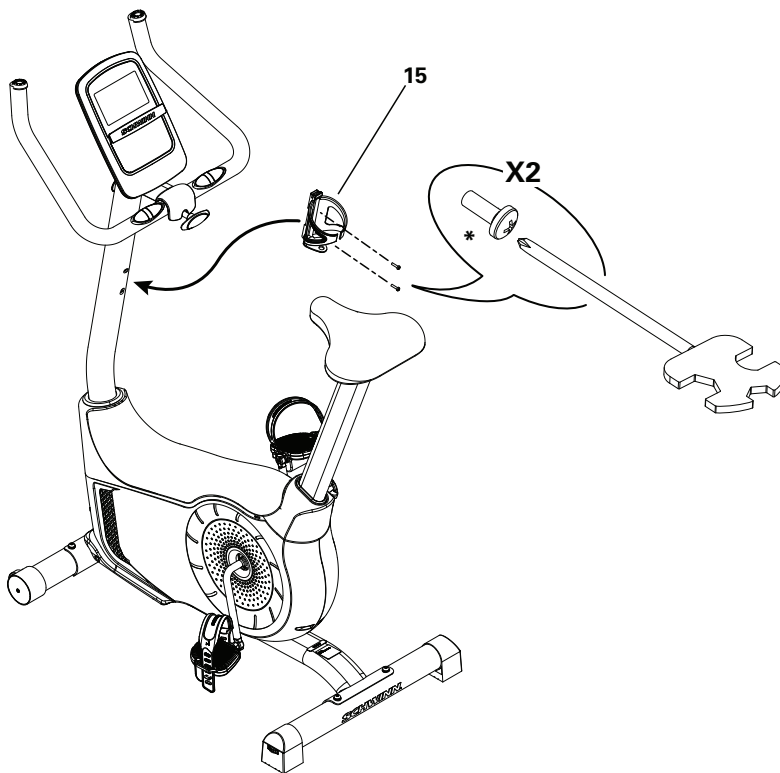
## 7. Montare i pedali

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

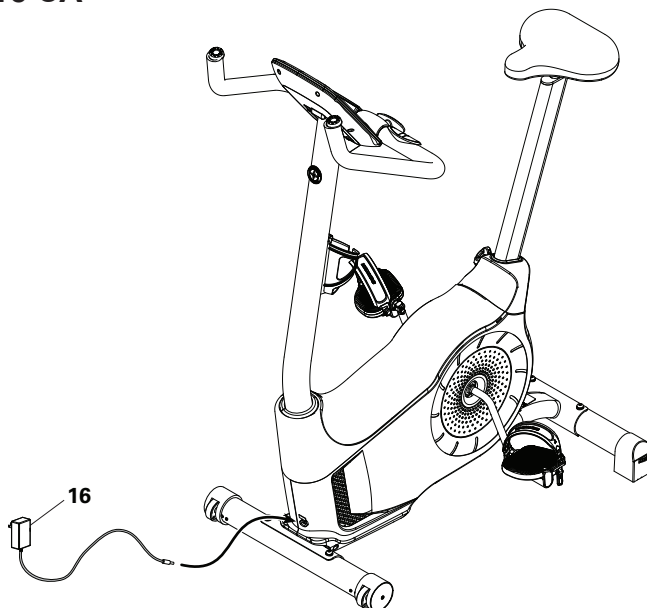


## 8. Montare il portabottiglie

Nota: la bulloneria (\*) risulta pre-montata sull'albero della console e non fa parte della bulloneria a corredo.



## 9. Collegare l'adattatore CA



## 10. Ispezione finale

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

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

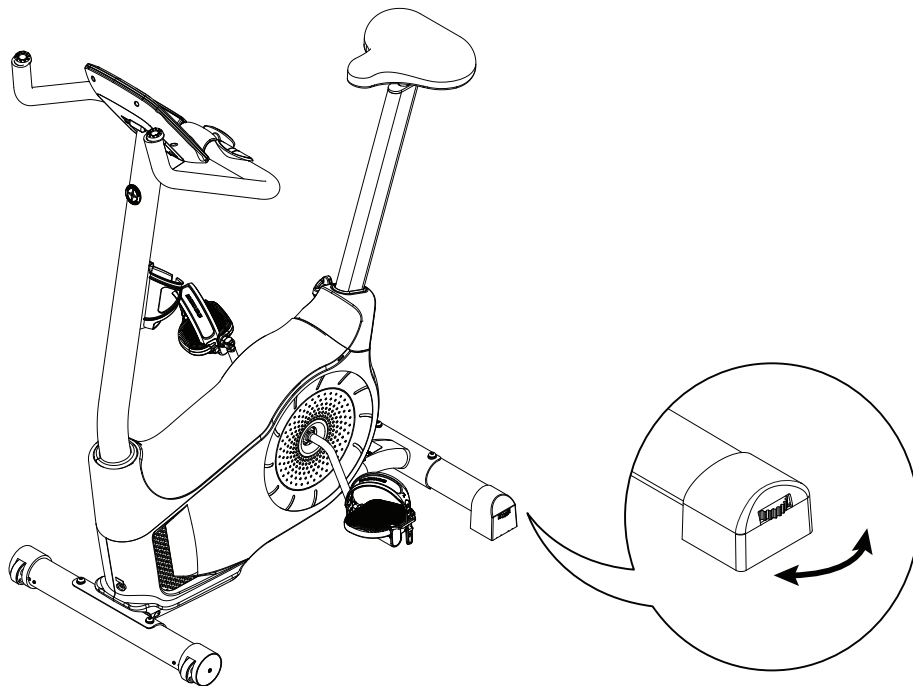
**!** Utilizzare o mettere in funzione la macchina solo dopo aver completato il montaggio e verificato il corretto funzionamento, come da Manuale utente.

### Livellamento della cyclette

I livellatori si trovano su ciascun lato dello stabilizzatore posteriore. Ruotare la manopola per regolare il piedino dello stabilizzatore.

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

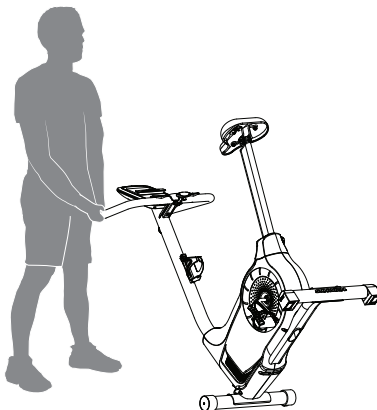
Assicurarsi che la cyclette sia in piano e stabile prima dell'allenamento.



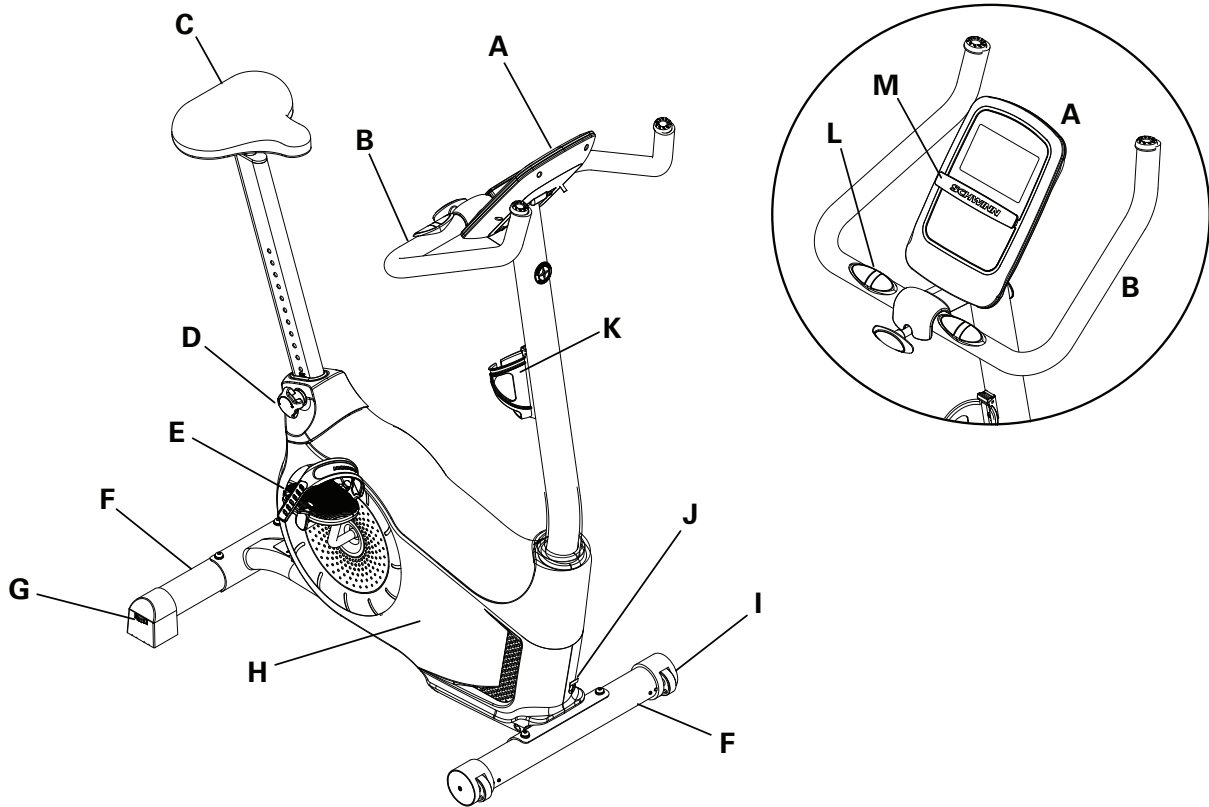
### Spostamento della cyclette

Per spostare la cyclette verticale, inclinare con cautela i manubri verso di sé, spingendo al contempo la parte anteriore della cyclette verso il basso. Spingere la cyclette nella postazione desiderata.

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







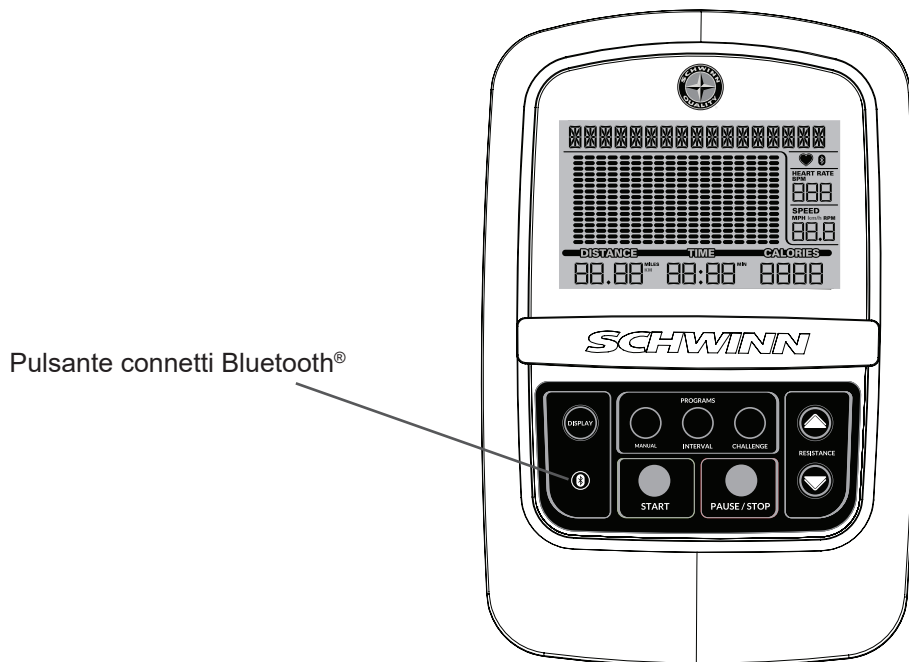
A	Console	I	Rotelle di trasporto
B	Manubri	J	Connettore di alimentazione
C	Sella regolabile	K	Porta bottiglia
D	Manopola di regolazione	L	Sensori frequenza cardiaca tramite contatto (CHR)
E	Pedali	M	Porta-dispositivi
F	Stabilizzatori	N	Ricevitore della frequenza cardiaca (HR) tramite Bluetooth® (non mostrato in figura)
G	Livellatori	O	Connettività Bluetooth® (non in figura)
H	Volano completamente protetto		

**AVVERTENZA!** Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento. La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento. L'allenamento eccessivo può comportare lesioni serie o addirittura la morte. In caso di sensazione di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.

## Caratteristiche della console

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

**Nota:** Le selezioni personalizzate effettuate sulla console non verranno memorizzate dopo lo spegnimento.



## Funzioni della tastiera

**Pulsante DISPLAY-** consente all'utente di selezionare le unità e altri valori visualizzati durante un allenamento.

**Pulsante connessi Bluetooth®** - fa in modo che la console scolleghi tutte le connessioni precedenti e cerchi una fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth® (premere e rilasciare rapidamente il pulsante) o un dispositivo abilitato Bluetooth® (tenere premuto il pulsante per 3 secondi). La console cercherà attivamente per 90 secondi.

### PROGRAMMI:

**Pulsante programma MANUALE:** seleziona un programma di allenamento con Avvio rapido.

Il pulsante programma **INTERVALLI**-seleziona un programma di allenamento HIIT Interval (High Intensity, Interval Training).

**Pulsante programma CHALLENGE (SFIDA)**- seleziona uno dei programmi di allenamento SFIDA.

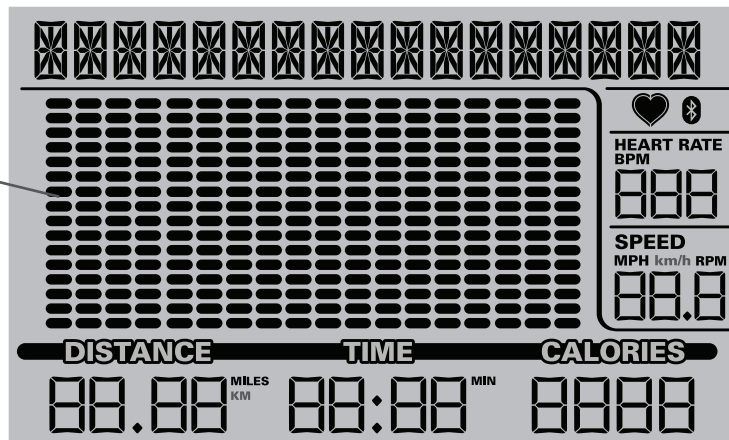
**Pulsante START(Avvio):** avvia un programma, conferma un'informazione oppure riprende un allenamento in pausa

**Pulsante PAUSE / STOP** - Mette in pausa un allenamento attivo o termina un allenamento in pausa.

**Pulsante Su della resistenza (▲):** aumenta il livello di resistenza o il valore dell'obiettivo di allenamento.

**Pulsante Giù della resistenza (▼):** diminuisce il livello di resistenza o il valore dell'obiettivo dell'allenamento.

Visualizzazione dei programmi



### 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.

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



L'icona della frequenza cardiaca-il display mostra quando la console riceve un segnale della frequenza cardiaca dai sensori della frequenza cardiaca a contatto o da una fascia telemetrica Bluetooth®.



Il campo di visualizzazione fascia telemetrica per la frequenza cardiaca Bluetooth® collegato indica quando la console è accoppiata con una fascia telemetrica per la frequenza cardiaca Bluetooth®.



### Frequenza cardiaca (Pulsazione)

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

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

### Velocità

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

### Distanza

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

**Nota:** Per modificare le unità di misura in sistema metrico o inglese, premere il pulsante DISPLAY (fare riferimento alla sezione "Modifica del Display o Valori di Allenamento" del presente manuale).

### Time (Tempo)

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

### Calorie

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

## Aggiornamenti della macchina tramite l'app "Schwinn Toolbox™"

La macchina fitness è dotata di connettività Bluetooth® e può essere aggiornata senza fili con l'app "Schwinn Toolbox™". Una volta installata sul tuo dispositivo, l'app notificherà eventuali aggiornamenti disponibili per la tua macchina.

1. Scarica l'app gratuita Schwinn Toolbox™. L'applicazione è disponibile su App Store e Google Play™.

**Nota:** Per l'elenco completo dei dispositivi supportati, rivedere l'applicazione su App Store o Google Play™.

2. Installazione dell'app.

Quando si riceve una notifica di aggiornamento per la macchina fitness, seguire le istruzioni sull'app. Collocare il dispositivo su cui è in esecuzione l'app sul porta-dispositivi. L'app aggiornerà il software sulla macchina con la versione più recente. Non rimuovere il dispositivo dal porta-dispositivi prima del completamento dell'aggiornamento. Quando l'aggiornamento sarà completato, la macchina tornerà alla schermata di benvenuto

## Allenamento con altre App di fitness

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

## Cardiofrequenzimetro Bluetooth® (non in dotazione)

La tua macchina fitness è abilitata a ricevere il segnale dal cardiofrequenzimetro Bluetooth®. Una volta connessa, la console visualizza l'icona del cardiofrequenzimetro Bluetooth® collegato. Seguire le istruzioni fornite con il cardiofrequenzimetro Bluetooth®.

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

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

1. Indossare il cardiofrequenzimetro Bluetooth® e attivarlo.
2. Premere il pulsante connessi Bluetooth®. La console attiverà la ricerca dei dispositivi nell'area. L'icona del cardiofrequenzimetro Bluetooth® connesso lampeggerà sulla console durante la ricerca.

**Nota:** Ogni altro dispositivo telemetrico precedentemente connesso verrà disconnesso. Tuttavia, se questi si trovano nel suo raggio d'azione, la console potrebbe intercettarli di nuovo, nel caso in cui non riuscisse a localizzare il vostro dispositivo telemetrico.

3. L'icona del dispositivo telemetrico per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth® collegato smette di lampeggiare quando è collegato. Ora siete pronti per l'allenamento.

Al termine dell'allenamento, premere il pulsante Connessi Bluetooth® per scollegare il cardiofrequenzimetro dalla console.

## Sensori frequenza cardiaca a contatto

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

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

- Il movimento dei muscoli della parte superiore del corpo (incluse le braccia) produce un segnale elettrico che può interferire con la rilevazione dell'impulso. Anche un leggero movimento delle mani a contatto con i sensori può produrre interferenze.

- I calli e le creme per le mani possono formare uno strato isolante che riduce la potenza del segnale.
- Alcuni segnali di frequenza cardiaca generati dalle persone non sono sufficientemente potenti per essere rilevati dai sensori.
- La vicinanza ad altre apparecchiature elettroniche può generare interferenza.

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

### Calcolo della frequenza cardiaca

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

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

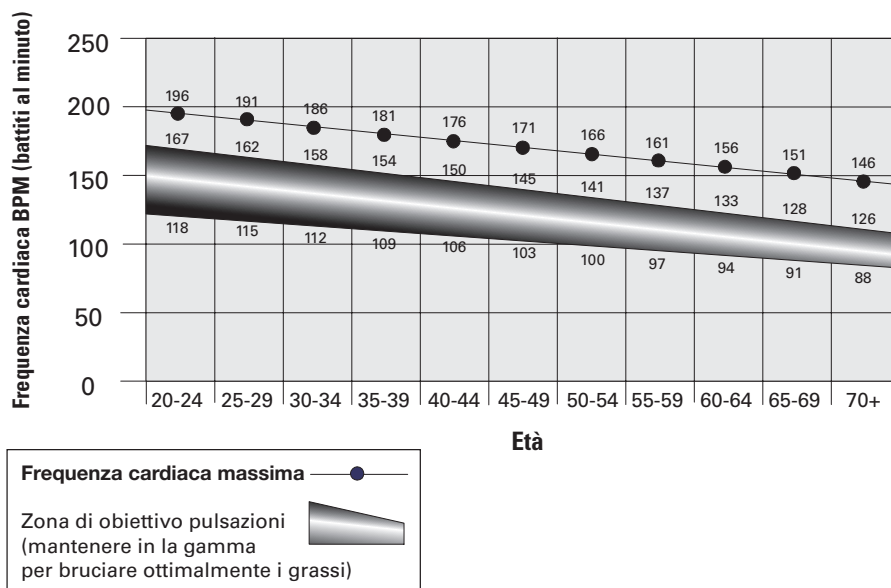
La tabella delle frequenze cardiache è una stima di come la Zona di frequenza cardiaca (HRZ) sia efficace nel bruciare il grasso e migliorare il sistema cardiovascolare. Le condizioni fisiche cambiano, pertanto l'HRZ personale può aumentare o diminuire di diversi battiti rispetto ai valori indicati.

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

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

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

### OBBIETTIVO PULSAZIONI PER BRUCIARE I GRASSI



## Cosa indossare

Indossare scarpe da ginnastica con suola in gomma. Indossare indumenti adeguati all'attività fisica in modo da potersi muovere liberamente.

## Con quale frequenza allenarsi

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

- 3 volte a settimana per 30 minuti ogni volta.
- Programmare gli allenamenti in anticipo e sforzarsi di attenersi al programma prestabilito.

## Regolazione della sella

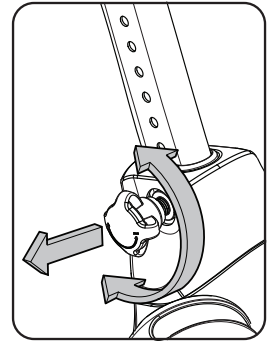
Una corretta posizione della sella stimola la massima efficienza e comodità di esercizio, oltre a ridurre il rischio di lesioni.

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

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

Allentare e tirare la manopola di regolazione sul tubo della sella. Regolare la sella fino a raggiungere l'altezza desiderata. Rilasciare la manopola di regolazione per inserire il fermo di bloccaggio. Assicurarsi che il fermo sia interamente inserito e serrare a fondo la manopola.

**⚠ Non impostare la posizione del sostegno della sella oltre il contrassegno di arresto (STOP) presente sul tubo.**

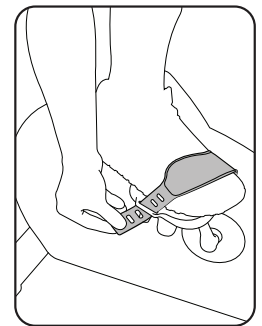


## Posizione del piede/regolazione cinghia del pedale

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

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

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



## Accensione/Modalità di minimo/Schermata di benvenuto

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

**Nota:** All'accensione, la console ripristina tutti i valori e le configurazioni predefinite.

## Spegnimento automatico (modalità riposo)

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

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

## Programma Manuale (Avvio rapido)

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

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

1. Posizionarsi in piedi sulla macchina.
2. Premere il pulsante MANUALE per selezionare il programma di Avvio rapido.
3. Premere START per iniziare un allenamento.

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

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

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

## Programma Intervalli

Durante il Programma Intervalli HIIT, squeaking noise ("High Intensity, Interval Training"), l'allenamento passerà da una maggiore intensità -"Sprint"(con più resistenza) ad un ritmo più lento per riprendere fiato ("Recupero" o meno resistenza). Questo passaggio dalla fase Sprint al Recupero viene ripetuto per l'intero allenamento. La fase di Sprint dura 30 secondi, e quella di Recupero 90.



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

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

Il tempo di allenamento predefinito e minimo per il programma intervalli HIIT è di 12 minuti. L'allenamento può essere allungato con incrementi di 12 minuti premendo il pulsante Aumenta prima dell'inizio dell'allenamento. Il tempo massimo di allenamento è 96 minuti. Durante un allenamento, la visualizzazione del Programma si riavanza ogni 12 minuti.

## Programmi Challenge (Sfida)

I programmi Sfida automatizzano i livelli di allenamento e resistenza diversi. L'obiettivo di allenamento può essere personalizzato.

Rolling Hills (Colline ondulate)



Ride in the Park (Pedalata nel parco)



Tour facile



Pike's Peak (cima della montagna)



Pyramids (Piramidi)



Summit Pass (Vertici)



Stream Crossing (Attraversamento ruscello)



Cross Training



Uphill Finish (Finale in salita)



Mount Hood (Monte Hood)



#### Controllo Frequenza cardiaca



I programmi per il controllo della frequenza cardiaca consentono all'utente di impostare la frequenza cardiaca di base per l'allenamento. La console 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 Bluetooth e regola la resistenza durante l'allenamento in modo da mantenere la frequenza cardiaca personale nella zona selezionata.

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

Il valore della frequenza cardiaca predefinito per il programma di controllo della frequenza cardiaca è 125 BPM. Questo valore può essere regolato prima dell'avvio dell'allenamento con i pulsanti Su/Giù.

**Nota:** Quando si imposta un obiettivo, assicurarsi di lasciare alla frequenza cardiaca il tempo di raggiungere il valore desiderato. Se la frequenza cardiaca non viene rilevata, la console visualizza, FORNIRE FREQUENZA CARDIACA.

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

1. Posizionarsi in piedi sulla macchina.
2. Premere il pulsante CHALLENGE (Sfida) sino a quando non verrà selezionato il Programma Sfida desiderato.
3. Usare i pulsanti Su(▲) o Giù(▼) per regolare il valore dell'allenamento. Premere e tenere premuti i pulsanti per regolare il valore rapidamente. Il tempo di allenamento predefinito è di 30 minuti, con un range compreso tra 1 minuto e 99 minuti.

**Nota:** Per cambiare rapidamente la durata dell'allenamento, premere e tenere premuti i pulsanti Su e Giù.

4. Premere START per iniziare un allenamento orientato agli obiettivi. Il valore dell'OBBIETTIVO verrà conteggiato durante l'allenamento.



## Modifica della visualizzazione dei valori di allenamento

Premere il pulsante DISPLAY per selezionare la configurazione del display desiderata durante l'allenamento. Le opzioni di configurazione del display possono essere scorse fino al termine dell'allenamento.

- a.) VELOCITÀ MPH-/ RPM (Default)
- b.) VELOCITÀ solo MPH
- c.) solo RPM (miglia)
- d.) VELOCITÀ km/h / RPM
- e.) VELOCITÀ- km/h only
- f.) solo RPM (chilometri)

**Nota:** Se la visualizzazione desiderata non è quella predefinita, sarà necessario selezionarla dopo ogni 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.

## Pausa o arresto

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

Per interrompere l'allenamento, premere il pulsante PAUSE/STOP. La console accederà alla modalità Riepilogo Allenamento.

## Disattivare l'audio della console:

La console presenta l'opzione disattiva audio. Per disattivare i segnali sonori, premere e tenere premuto il pulsante PAUSE / STOP per 5 secondi. La console confermerà la disattivazione dell'audio con tre segnali sonori.

**Nota:** La console reimposterà automaticamente il valore predefinito (audio non disattivato) ad ogni accensione.

## Modalità Riepilogo allenamento

Dopo un allenamento, la console visualizzerà i valori del Riepilogo allenamento per cinque minuti. I valori totali dell'allenamento (Distanza, Tempo e Calorie) sono costantemente visualizzati. La console emetterà in serie i dati del Riepilogo allenamento ogni 3 secondi.

- a.) VELOCITÀ (media) e FREQUENZA CARDIACA BPM (media)
- b.) BRM (media) e FREQUENZA CARDIACA BPM (media)

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

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

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

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

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

Ogni giorno: Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per esercizi per individuare eventuali componenti allentati, rotti, danneggiati o usurati. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Sostituire o riparare i componenti non appena mostrano i primi segni di usura. Controllare i pedali e serrare secondo necessità. Dopo ogni allenamento, utilizzare un panno umido per rimuovere dalla macchina e dalla console ogni eventuale traccia di umidità.

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

**AVVISO:** Se è necessario pulire la console, usare solo un detergente per stoviglie delicato e un panno morbido. Non pulire con prodotti a base di petrolio, 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.

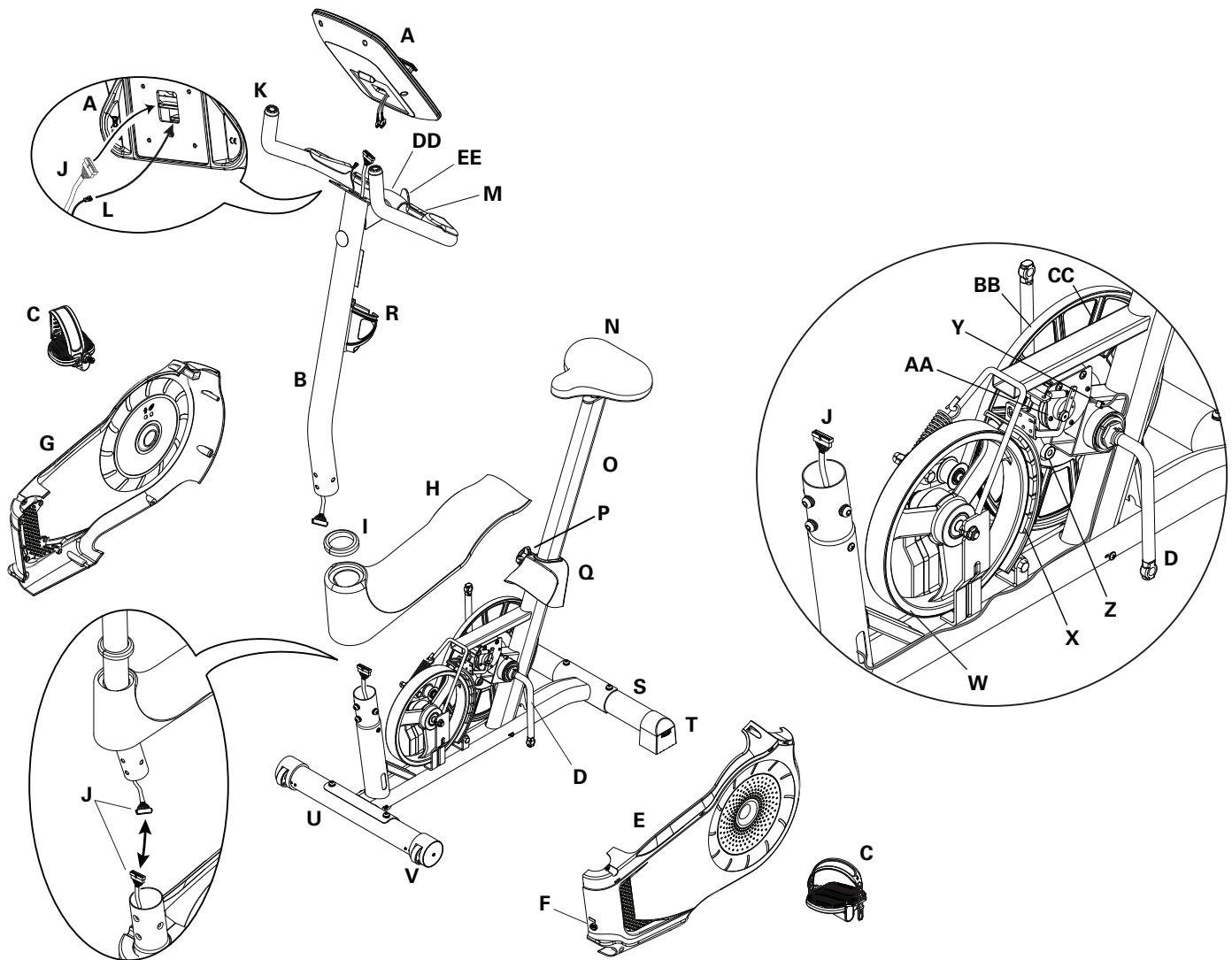
Ogni settimana: Pulire la macchina per rimuovere la polvere, la sporcizia o il sudiciume eventualmente accumulati sulle superfici. Controllare i pedali e i bracci della pedivella serrandoli se necessario. Verificare che le guide della sella scorrano bene. In caso di necessità, stendere un velo di lubrificante al silicone al 100% per agevolarne il funzionamento.

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

**Nota:** Non utilizzare prodotti a base di petrolio.

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

## Parti da sottoporre a manutenzione



A	Console	L	Cavi HR	W	Volano
B	Albero della console	M	Sensori CHR	X	Gruppo freno
C	Pedali	N	Sedile	Y	Sensore RPM
D	Bracci della pedivella	O	Sostegno della sella con guida	Z	Magnete del sensore di velocità
E	Protezione sinistra	P	Manopola di regolazione	AA	Servo motore
F	Ingresso alimentazione	Q	Protezione sostegno sella	BB	Cinghia di trasmissione
G	Protezione destra	R	Porta bottiglia	CC	Puleggia di trasmissione
H	Protezione superiore	S	Stabilizzatore posteriore	DD	Coperchio attacco manubrio
I	Guarnizione albero	T	Livellatori	EE	Maniglia a T
J	Cavo dati	U	Stabilizzatore anteriore		
K	Manubri	V	Rotelle per il trasporto		

## RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
Visualizzazione assente/ parziale/unità che non si accende	Verificare la presa elettrica (a parete)	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	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 chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Controllare le connessioni/ l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che i cavi alla base dell'albero e sul retro della console siano collegati in modo sicuro e orientati correttamente. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Verificare che il display della console non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della console. Se danneggiata, sostituire la console.
	Display della console	Se la console mostra una visualizzazione parziale e i collegamenti sono integri, sostituire la console.
		Se i passi sopraindicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
L'unità funziona ma il Contatto HR non viene visualizzato.	Collegamento cavo frequenza cardiaca alla console e base dell'albero	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato alla console.
	Collegamento scatola cavi frequenza cardiaca	Assicurarsi che i cavi provenienti dai manubri e il cavo destinato alla console siano saldi e integri.
	Impugnatura sensore	Assicurarsi di centrare le mani rispetto ai sensori per il rilevamento della frequenza cardiaca. Le mani devono rimanere immobili e la pressione applicata su ciascun lato deve essere uguale.
	Mani asciutte o callose	In caso di mani asciutte o callose, i sensori potrebbero risentire. 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 Bluetooth® non viene visualizzata.	Cardiofrequenzimetro (non in dotazione)	Seguire le istruzioni per la risoluzione dei problemi fornite con il dispositivo.
	Batterie del cardiofrequenzimetro.	Se il dispositivo utilizza batterie sostituibili, installare batterie nuove.
	Interferenza	Cercare di allontanare l'unità dalle fonti di interferenza (TV, microonde, ecc.).
	Sostituire il cardiofrequenzimetro.	Se l'interferenza viene eliminata ma l'HR non funziona, sostituire il cardiofrequenzimetro.
	Sostituire la console.	Se l'HR ancora non funziona, sostituire la console.
L'unità funziona ma la frequenza cardiaca Bluetooth® non viene visualizzata correttamente	Connessa all'utente precedente	La console potrebbe essere ancora connessa all'utente precedente. Premi il pulsante connessi Bluetooth® per disconnetterti da questi e connetterti al tuo dispositivo telemetrico.

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

<b>Stato/problema</b>	<b>Cose da verificare</b>	<b>Soluzione</b>
L'unità oscilla/non consente di sedersi in piano	Verificare la regolazione dei livellatori.	Regolare i livellatori sino a quando la cyclette non risulta in piano.
	Verificare la superficie sotto l'unità	La regolazione potrebbe non essere in grado di compensare superfici estremamente irregolari. Spostare la cyclette in piano.
Pedali allentati/unità difficile da pedalare.	Verificare il collegamento pedivella-pedale.	Il pedale deve essere saldamente serrato alla pedivella. Assicurarsi che il collegamento non sia attorcigliato.
Suono a scatti durante la pedalata.	Verificare il collegamento pedivella-pedale.	Rimuovere pedali. Assicurarsi che non vi siano detriti sulle filettature e reinstallare i pedali.
Movimento del sostegno della sella	Verificare il perno di blocco.	Assicurarsi che il perno di regolazione sia bloccato in uno dei fori di regolazione del sostegno della sella.
	Verificare la manopola di regolazione	Assicurarsi che la manopola sia saldamente serrata.





**Nautilus™**

8026122.060120.A

**Bowflex™**

**Schwinn™**