

# **SCHWINN**<sup>TM</sup>

## **590e**



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

**MANUALE DI MONTAGGIO/MANUALE UTENTE**

Importanti precauzioni di sicurezza	3	Messa in funzione	37
Etichette di avvertenza di sicurezza/Numero di serie	6	Salire e scendere dalla macchina in uso	37
Specifiche	9	Procedure preliminari	37
Prima del montaggio	9	Modalità di minimo/accensione	38
Pezzi	10	Programma Manuale (Avvio rapido)	38
Bulloneria	11	Programmi profilo	39
Attrezzi	11	Modifica della visualizzazione dei valori di allenamento	40
Montaggio	12	Pausa o arresto	41
Utilizzo di JRNY™ con la macchina	29	Modalità Riepilogo allenamento	41
Monitoraggio della Frequenza cardiaca Bluetooth®	29	Modalità di setup della consolle	42
Spostamento della macchina	30	Manutenzione	44
Messa in piano della macchina	30	Parti da sottoporre a manutenzione	45
Caratteristiche	31	Risoluzione dei problemi	47
Caratteristiche della consolle	32	Garanzia (solo USA/Canada)	51
Utilizzo di JRNY™ con la macchina	34		
Monitoraggio della Frequenza cardiaca Bluetooth®	35		

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 acquistata negli Stati Uniti/Canada:** È 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 acquistata al di fuori degli Stati Uniti/Canada:** Per registrare la garanzia del prodotto, contattare il proprio distributore.

Per dettagli sulla garanzia del prodotto, o in caso di domande o problemi relativi al prodotto stesso, contattare il distributore locale di fiducia. Per trovare il distributore locale, visitare: [global.schwinnfitness.com](http://global.schwinnfitness.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) | © 2023 Nautilus, Inc. | Schwinn, il logo Schwinn Quality, Schwinn 590e, JRNY e Nautilus sono marchi di proprietà o concessi in licenza da Nautilus, Inc., registrati o altrimenti protetti dalla common law negli Stati Uniti e in altri paesi. Tutti gli altri marchi sono di proprietà dei rispettivi proprietari. I loghi e la grafica Bluetooth® sono marchi di fabbrica registrati detenuti da Bluetooth SIG, Inc., e qualsivoglia uso di suddetti marchi da parte di Nautilus, Inc. è sotto licenza.

# IMPORTANTI PRECAUZIONI DI SICUREZZA

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

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

Attenersi alle seguenti avvertenze:

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

## PERICOLO

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

## PERICOLO

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

## AVVERTENZA

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

- Mantenere sempre spettatori e bambini lontani dal prodotto in fase di montaggio.
- Non alimentare la macchina sino a quando non viene impartita la relativa istruzione.
- La macchina non deve mai essere lasciata incustodita quando è collegata. Scollegare dalla presa quando non in uso e prima di inserire o rimuovere 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 l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.
- Impostare la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non cercare di modificare il design o la funzionalità della macchina in uso. Ciò potrebbe compromettere la sicurezza di questa macchina e invalidare la garanzia.
- In caso di necessità di pezzi di ricambio, utilizzare solo pezzi di ricambio e bulloneria Nautilus originali. Il mancato utilizzo di parti di ricambio originali può rappresentare un rischio per gli utenti, il funzionamento scorretto della macchina e l'annullamento della garanzia.
- Utilizzare la macchina solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale.
- Utilizzare la macchina soltanto per lo scopo previsto come descritto nel presente manuale. Non usare accessori non raccomandati dal produttore.
- Eseguire tutte le fasi di montaggio nella sequenza indicata. Un montaggio errato può provocare lesioni o un funzionamento scorretto.

- Collegare questa macchina solo a una presa adeguatamente messa a terra (vedere Messa a terra o 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 QUESTE ISTRUZIONI.

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



**Leggere e comprendere il manuale completo. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.**

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

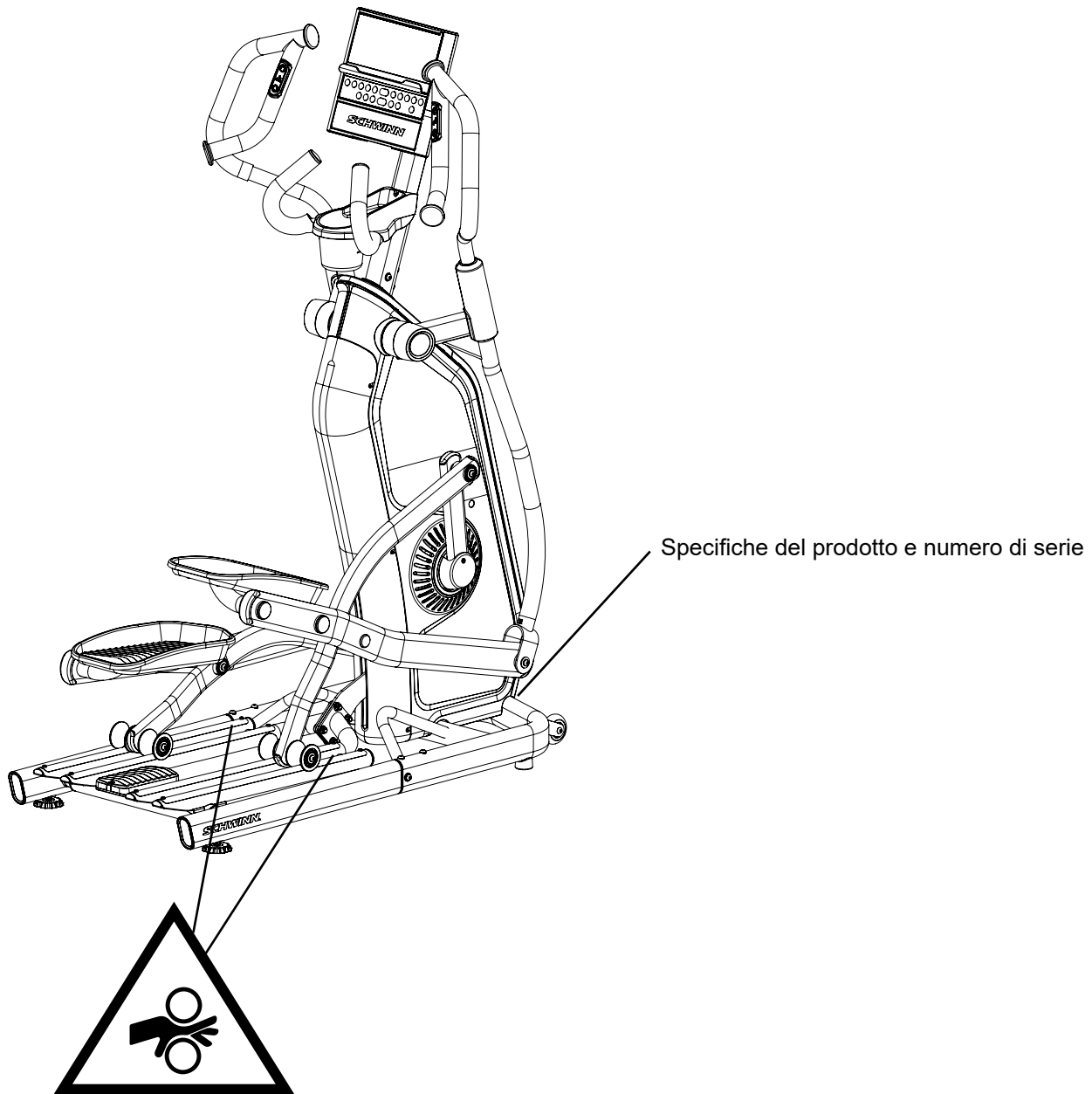
### **⚠ PERICOLO**

**Per ridurre il rischio di scosse elettriche o di utilizzo non supervisionato**

**dell'apparecchiatura, scollegare sempre il cavo di alimentazione dalla presa a muro e/o dalla macchina e attendere 5 minuti prima di eseguire operazioni di pulizia, manutenzione o riparazione della macchina. Collocare il cavo di alimentazione in un posto sicuro.**

- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi alla macchina. Le parti in movimento e altre funzioni della macchina possono essere pericolose per i bambini.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni. L'utilizzo della macchina da parte di soggetti di età compresa tra i 14 e i 17 anni deve essere supervisionato.
- Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazione di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente a titolo di riferimento.
- La potenza umana individuale necessaria per utilizzare questa macchina per l'esercizio fisico può essere diversa dalla potenza meccanica visualizzata.
- 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 i manubri, 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.
- Collegare la macchina a una presa di corrente con corretta messa a terra; per assistenza, consultare un elettricista certificato.
- Proteggere il controller elettronico da liquidi. Nel caso di infiltrazioni, il controller dovrà essere ispezionato e testato per verificarne la sicurezza da parte di un tecnico autorizzato prima di essere utilizzato nuovamente.
- Il cablaggio elettrico dell'abitazione in cui si impiega la macchina deve rispettare i requisiti provinciali e locali applicabili.
- Limite di peso massimo per l'utente: 150 kg (330 lb). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.
- La macchina è destinata all'uso domestico/consumatore o studio/istituzionale. Se installata in un contesto commerciale o istituzionale, l'uso deve essere limitato a meno di 3 ore al giorno e la macchina può essere utilizzata solo in aree dove l'accesso e il controllo della stessa siano gestiti e supervisionati da staff autorizzato. Il grado di gestione dipende, tra le altre cose, dallo specifico posizionamento della macchina, dalla sicurezza dell'ambiente e dalla familiarità degli utenti

- con l'attrezzatura stessa. Poiché la macchina è già stata utilizzata in precedenza, assicurarsi che l'inclinazione, i pedali e il manubrio siano regolati, serrati e fissati nel modo giusto.
- Non indossare abiti larghi o gioielli. Questa macchina presenta parti in movimento. Non infilare le dita, i piedi o altri oggetti all'interno di parti in movimento dell'attrezzatura.
  - Indossare sempre calzature specifiche per lo sport con la suola in gomma quando si usa questa macchina. Non utilizzare la macchina a piedi nudi o indossando solo calze.
  - 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.
  - Non utilizzare la macchina all'aperto o in presenza di umidità o acqua.
  - Mantenere libero almeno 0,6 m (24 pollici) lungo il lato utilizzato per accedere alla macchina e sul retro della macchina. Questa è la distanza di sicurezza consigliata per l'accesso e il passaggio intorno e per le discese di emergenza dalla macchina. 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.
  - Mantenere i pedali e i manubri puliti e asciutti.
  - Eseguire tutte le procedure di manutenzione periodica e regolare raccomandate nel Manuale utente.
  - L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che si possono verificare modifiche di angolo di inclinazione e resistenza nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.
  - Questa macchina non è dotata di ruota libera e quindi le parti in movimento non possono essere fermate immediatamente.
  - Dato che questa macchina funziona con un ingranaggio fisso, non pedalare all'indietro. Se doveste farlo le gambe e i pedali potrebbero allentarsi, con conseguenti danni alla macchina e/o lesioni per l'utente. Non azionare mai questa macchina con gambe e pedali allentati.
  - Questa macchina non è in grado di arrestare i pedali o i manubri superiori in modo indipendente dal volano. Ridurre il ritmo per rallentare e arrestare il volano, i manubri superiori e i pedali. Non scendere dalla macchina fino a quando i pedali e i manubri superiori non sono completamente fermi.
  - Non lasciare cadere o inserire oggetti in qualsiasi apertura della macchina.
  - Mantenere il cavo di alimentazione lontano da fonti di calore o superfici calde.
  - Questa macchina deve essere collegata a un circuito elettrico adeguato e apposito. Non collegare altre apparecchiature al circuito.
  - Collegare la macchina a una presa di corrente con corretta messa a terra; per assistenza, consultare un elettricista certificato.
  - Non azionare la macchina durante l'impiego di prodotti aerosol.
  - Una macchina non deve mai essere lasciata incustodita quando è collegata. Scollegare dalla presa quando non in uso e prima di inserire o rimuovere componenti.
  - Utilizzare la macchina soltanto per lo scopo previsto come descritto nel presente manuale. Non usare accessori non raccomandati dal produttore.
  - L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi presenti capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza a meno che non sia supervisionato o riceva le giuste istruzioni per usare l'apparecchio da una persona responsabile della sicurezza. Tenere i bambini di età inferiore ai 14 anni lontani dalla macchina.
  - Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.
- **CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.**



## Istruzioni per la messa a terra

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.

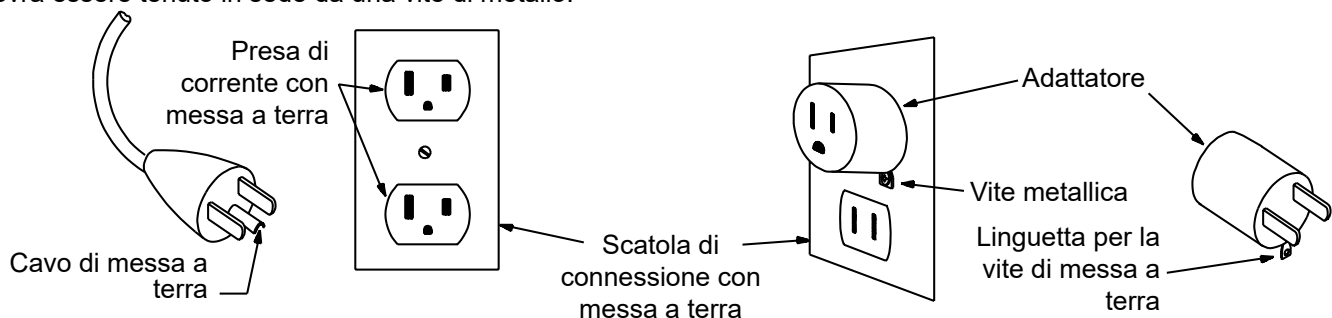
### **⚠ PERICOLO**

**Un eventuale allacciamento errato del conduttore di messa a terra può rappresentare un rischio di folgorazione. 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 un sistema a 220-240 V 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.

## Conformità FCC

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

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

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

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

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

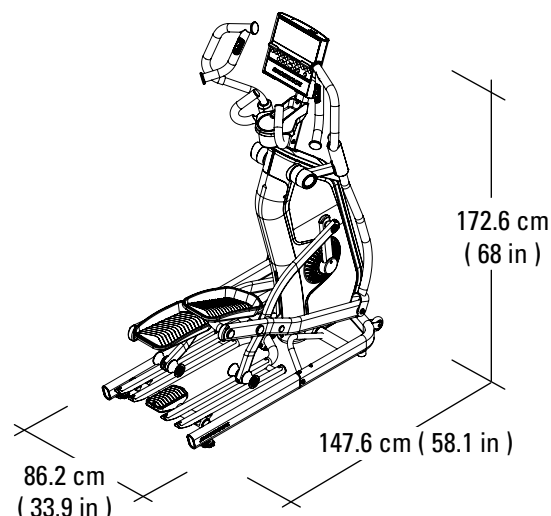
**Questo prodotto è conforme alla direttiva europea sulle apparecchiature radio 2014/53/UE**



<b>Requisiti di alimentazione:</b>	<b>120V</b>	<b>220V</b>
Tensione operativa:	110-127V CA, 60Hz	220V - 240V CA, 50Hz
Corrente operativa:	2 A	2 A

<b>Peso massimo utente:</b>	150 kg (330 lb)
<b>Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura:</b>	12,723 cm <sup>2</sup>
<b>Altezza max pedali con pendenza massima:</b>	28,3 pollici (72 cm)
<b>Peso della macchina:</b>	circa 84,8 kg (187 libbre)

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



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

## Prima del montaggio

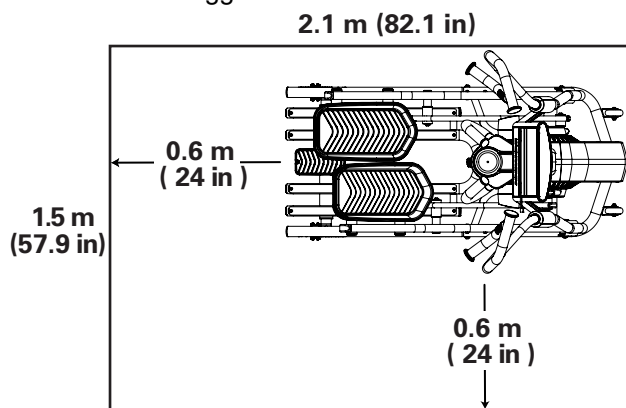
Selezionare l'area in cui si collocherà e utilizzerà la macchina acquistata. Per un utilizzo sicuro, il prodotto dovrà essere disposto su una superficie dura e in piano. Prevedere un'area di allenamento minima di almeno di 208,5 cm x 147,1 cm (82,1 pollici x 57,9"). Mantenere libera di lato per 0,6 m (24") l'area di lavoro per accedere alla macchina e alla parte posteriore della macchina. Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'inclinazione massima dell'ellittico. Il tempo stimato di montaggio della macchina è 60-90 minuti.

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

## Montaggio di base

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

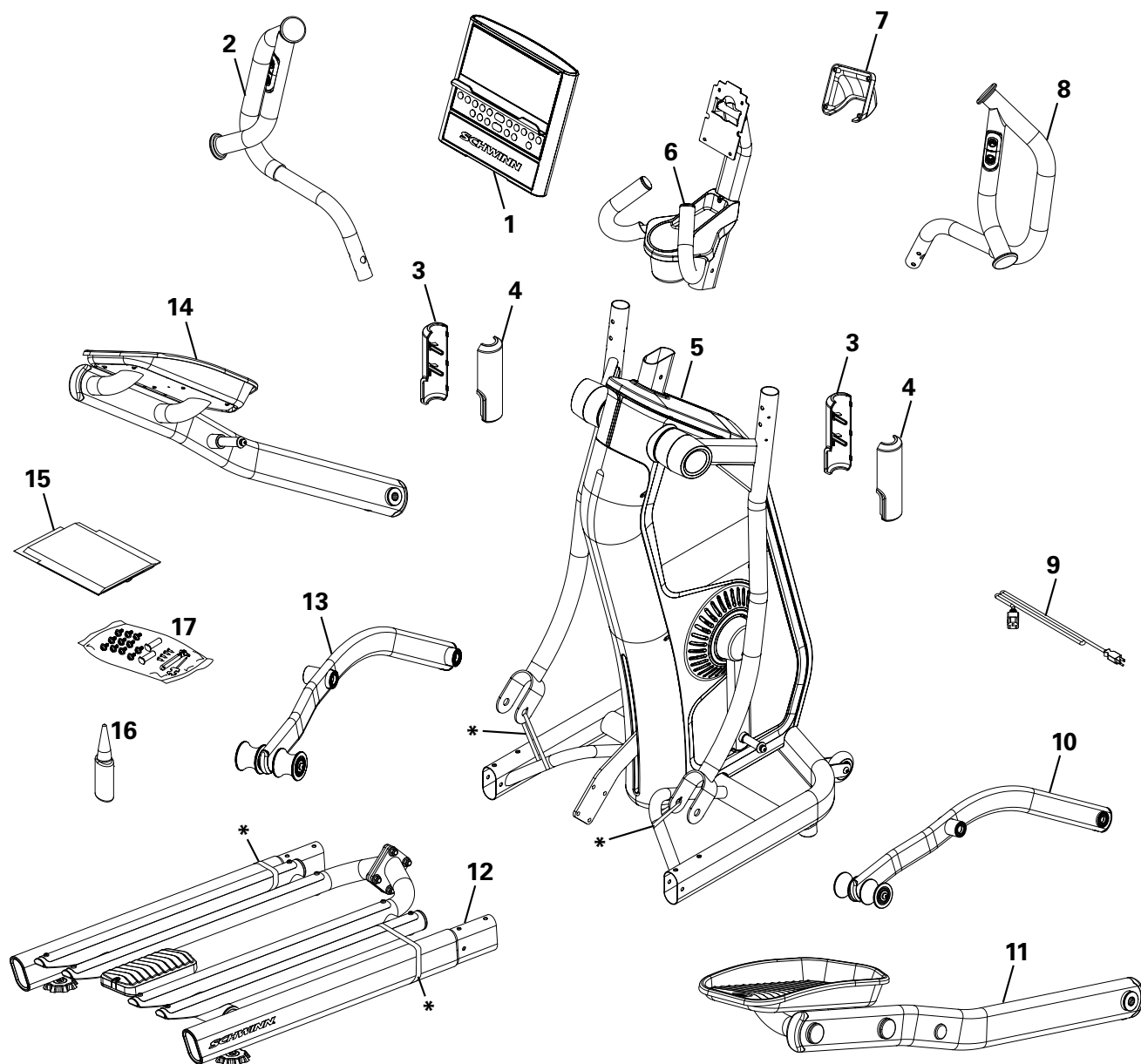
- Prima del montaggio leggere e comprendere le "Importanti precauzioni di sicurezza".
- Riunire tutti i componenti necessari per ciascuna fase di montaggio.
- Se non altrimenti specificato, usare le chiavi raccomandate e avvitare i bulloni e i dadi verso destra (in senso orario) per serrarli e verso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



## Tappetino in gomma

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

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



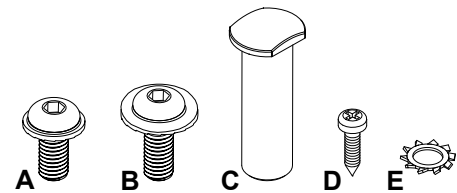
Allo scopo di facilitare il montaggio, ("R") è stata applicata una decalcomania su alcuni componenti di destra ("R") e sinistra ("L").

Articolo	Qtà	Descrizione	Articolo	Qtà	Descrizione
1	1	Gruppo della consolle	10	1	Gamba, destra
2	1	Manubrio superiore, sinistra	11	1	Pedale, destro
3	2	Copertura manubrio, interno	12	1	Gruppo guida *
4	2	Copertura manubrio, esterno	13	1	Gamba, sinistra
5	1	Gruppo Principale *	14	1	Pedale, sinistro
6	1	Albero della consolle	15	1	Kit documenti
7	1	Protezione perno consolle	16	1	Lubrificante al silicone, bottiglia
8	1	Manubrio superiore, destra	17	1	Borsa per ferramenta
9	1	Cavo di alimentazione			

**⚠** NON TAGLIARE la fascia di spedizione (\*) presente sul gruppo guida o sul gruppo principale sino a quando non viene impartita la relativa istruzione. \*

## Bulloneria

Articolo	Qtà	Descrizione
A	20	Vite flangiata a testa tonda, M8x1.25x15 zinco nera
B	2	Vite flangiata a testa tonda con rondella larga, M8x1.25x20 zinco nera
C	2	Perno di articolazione
D	4	Vite autofilettante, M3.9x15
E	3	Rondella, zinco nero seghettato M8



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

## Attrezzi

### Incluso



6 mm



#2  
13 mm  
15 mm  
19 mm

### Non incluso



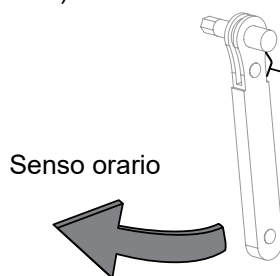
Un panno o un tovagliolo di carta

## Het ratelgereedschap gebruiken

Viene fornito un cricchetto per facilitare il processo di assemblaggio. Se impostato correttamente, il cricchetto può essere utilizzato per rimuovere e collegare rapidamente l'hardware. Ruotare la maniglia del cricchetto per vedere se la maniglia del cricchetto è impostata per girare nella direzione desiderata.

### Interruttore direzionale impostato per stringere l'hardware:

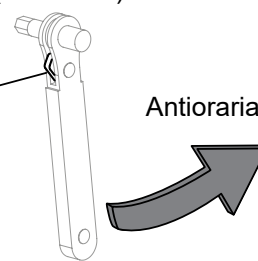
(Senso orario)



Interruttore direzionale

### Interruttore direzionale impostato per rimuovere o disinstallare l'hardware:

(Antioraria)



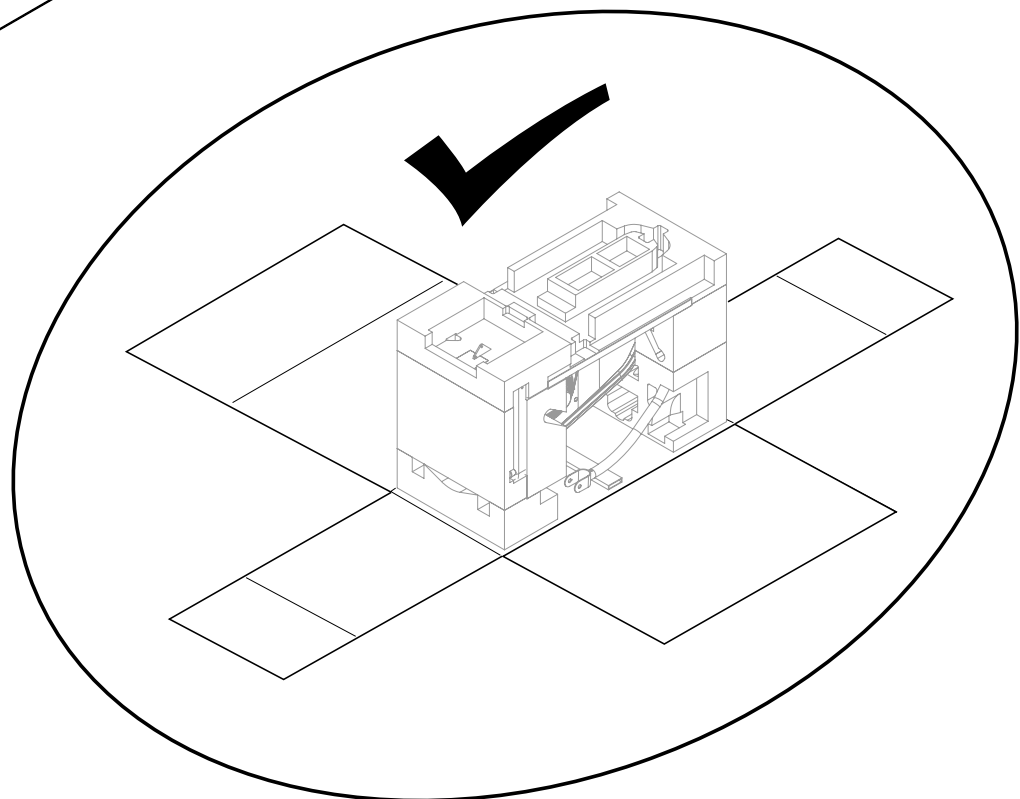
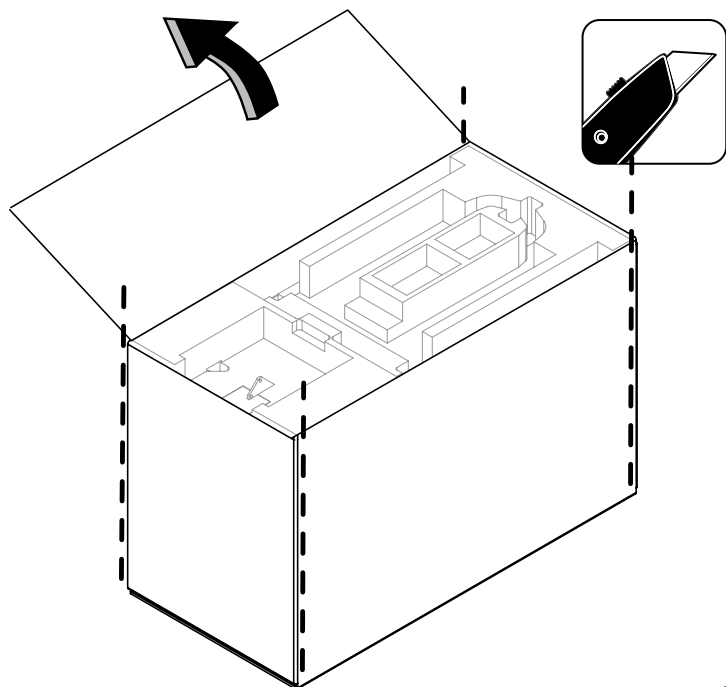
Se lo strumento non ruota l'hardware nella direzione desiderata, utilizzare il dito o il pollice per spingere l'interruttore direzionale finché non scatta sull'altro lato. Lo strumento dovrebbe ora consentire la rotazione dell'hardware nell'altra direzione.

1. Inserire la punta del cricchetto nell'hardware e ruotare la maniglia del cricchetto nella direzione in cui si desidera ruotare il dispositivo di fissaggio.
2. Quando non c'è più spazio per spostare la maniglia del cricchetto, ruotare la maniglia fino al punto di partenza. Il meccanismo a cricchetto non girerà l'hardware quando la maniglia viene ruotata di nuovo al punto di partenza.
3. Una volta che la maniglia del cricchetto è tornata nella posizione iniziale, ruotare nuovamente la maniglia del cricchetto nella direzione in cui si desidera ruotare l'hardware.
4. Ripetere fino a quando l'hardware non viene serrato o allentato secondo necessità.

## 1. Con la confezione vicina all'area di allenamento prevista, aprire il lembo superiore della scatola e tagliarne in sicurezza gli angoli

**⚠** Assicurarsi di non ferirsi quando si taglia la confezione con le forbici o un taglierino. Tenere sempre mani e dita lontane dal movimento delle forbici o del taglierino. Tenere presente che la confezione contiene punti metallici per la spedizione che possono ferire. Tenere sempre le mani e le dita lontano dai punti metallici.

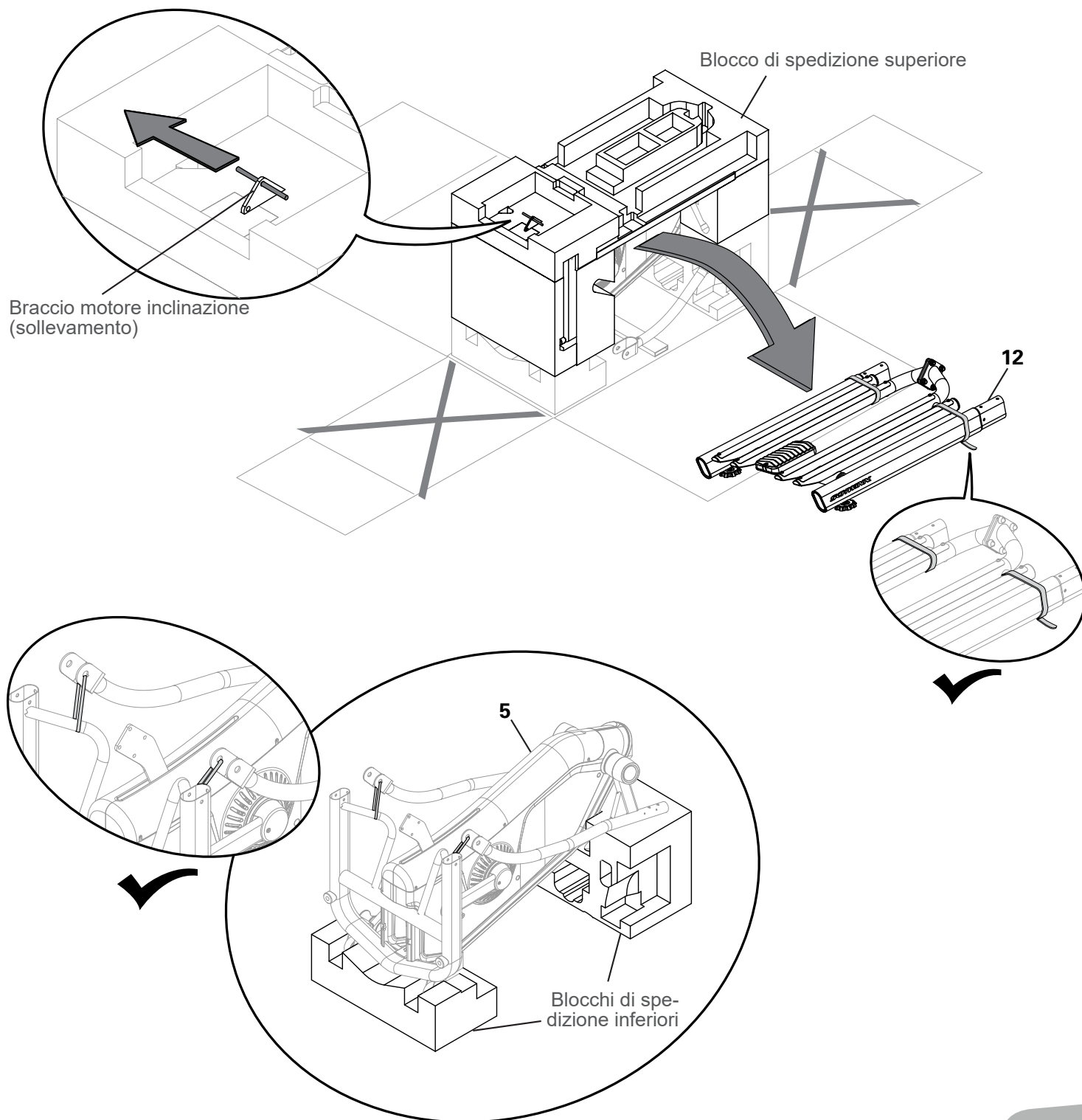
**Nota:** La confezione può essere utilizzata per proteggere il pavimento.



## 2. Mantenere l'area libera lungo le estremità corte della confezione, disimballare lasciando il gruppo principale sui due blocchi di spedizione inferiori

**⚠** NON TAGLIARE LE FASCETTE DI SPEDIZIONE sul gruppo guida o sul gruppo principale fino a quando non viene richiesto.

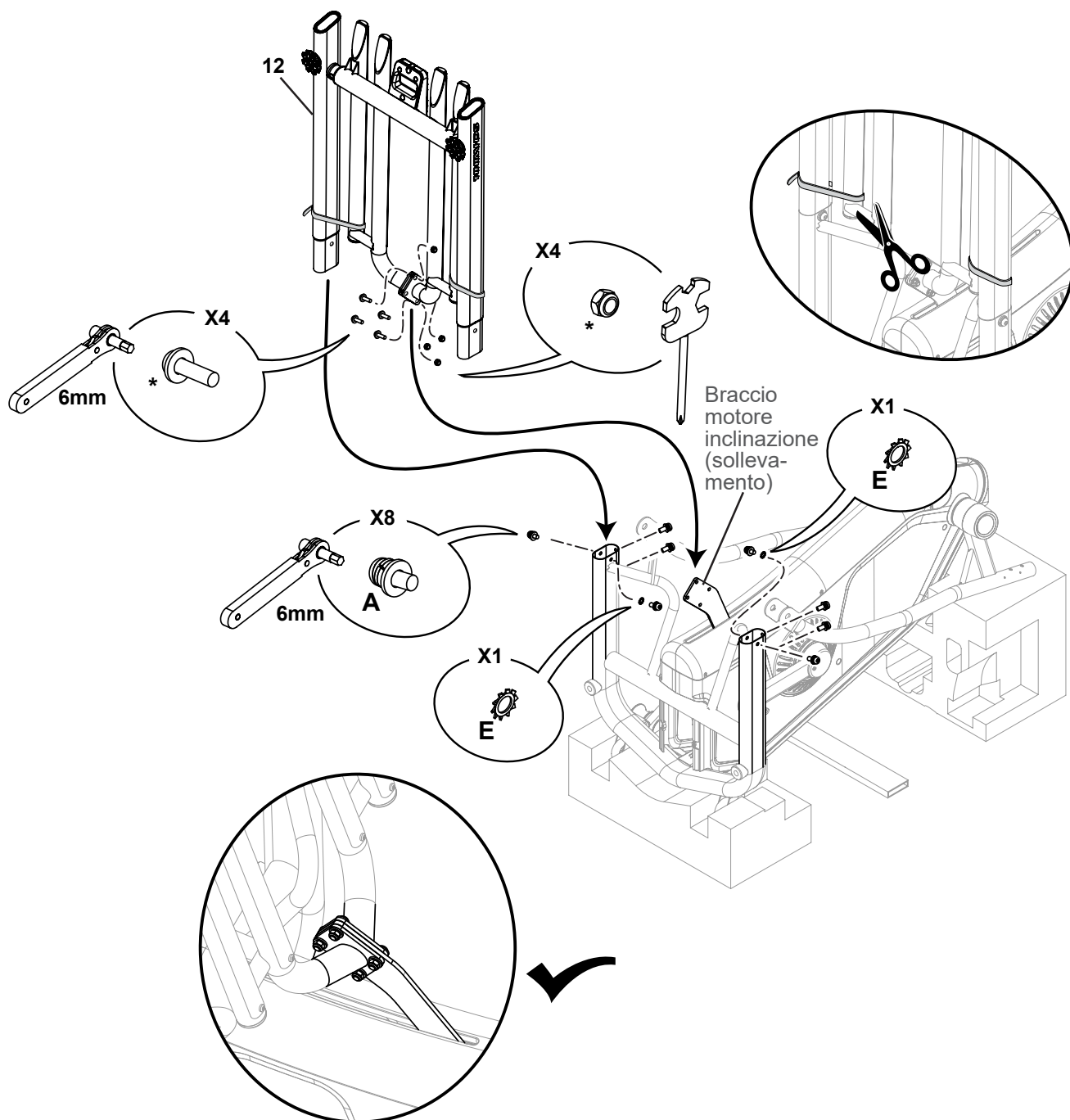
**Nota:** Accertarsi di rimuovere l'asta dell'inserto di spedizione dal braccio del motore di inclinazione (sollevamento) del gruppo principale prima di rimuovere il blocco di spedizione superiore.



### 3. Fissare il gruppo guida al gruppo principale. Una volta fissate, tagliare le fascette di spedizione dal gruppo guida e fissarle al braccio motore di inclinazione (sollevamento) del gruppo principale.

**⚠** Per evitare lesioni serie, quando si inserisce il gruppo guida sul gruppo principale, attenzione a non incastrarsi mani o dita. Non collocare mani o dita sotto le parti rotanti del gruppo guida.

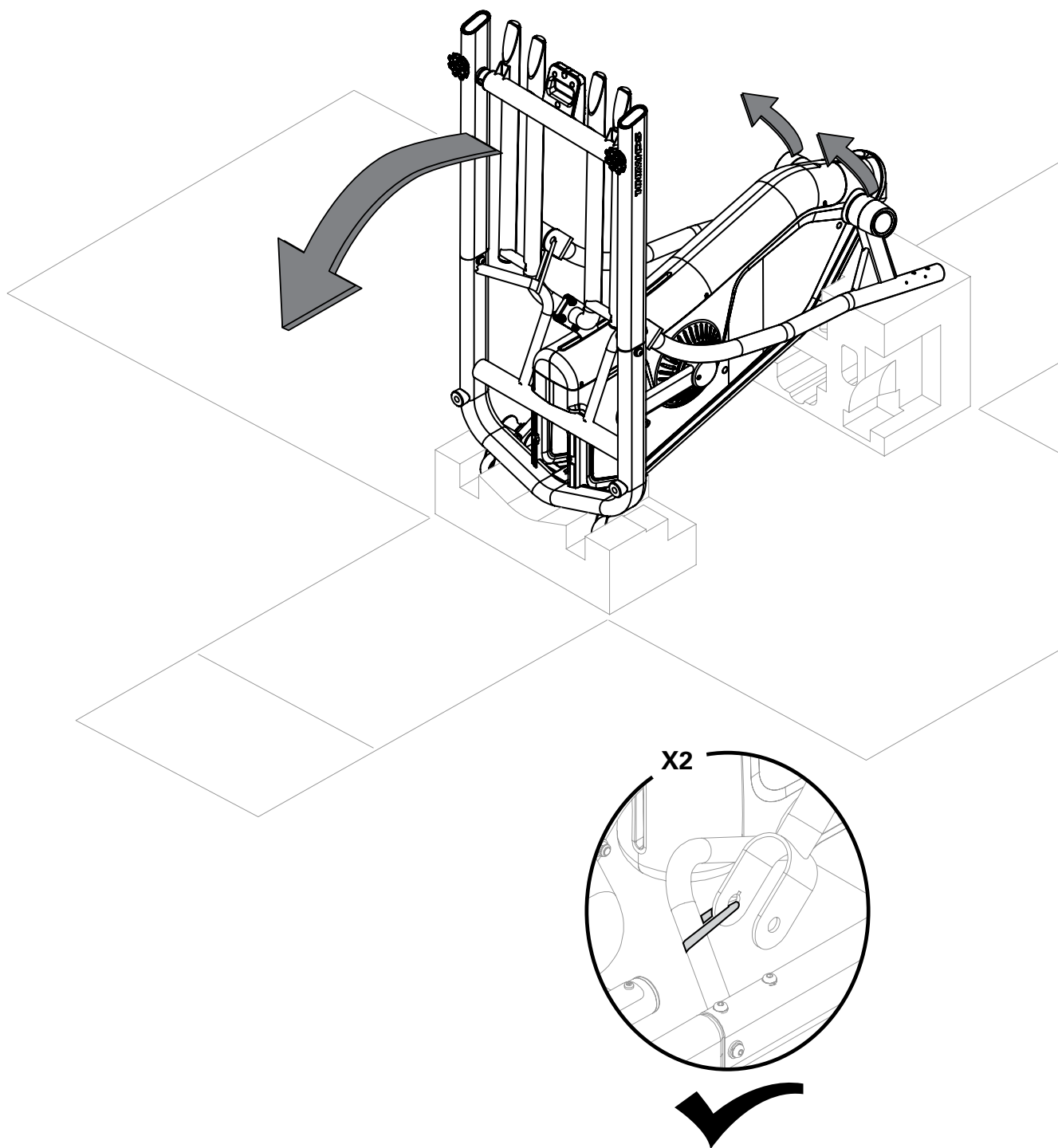
**Nota:** Alcuni componenti possono essere leggermente spostati in modo da consentire l'allineamento. All'inizio, stringere la bulloneria solo con le dita. Quindi, con tutta la bulloneria invitata, serrarla **COMPLETAMENTE**. \* La bulloneria non è fornita nella borsa per ferramenta. Rimuovere tutta la bulloneria dal gruppo guida prima di fissarlo.



#### 4. Ruotare in modo sicuro il gruppo telaio in posizione verticale

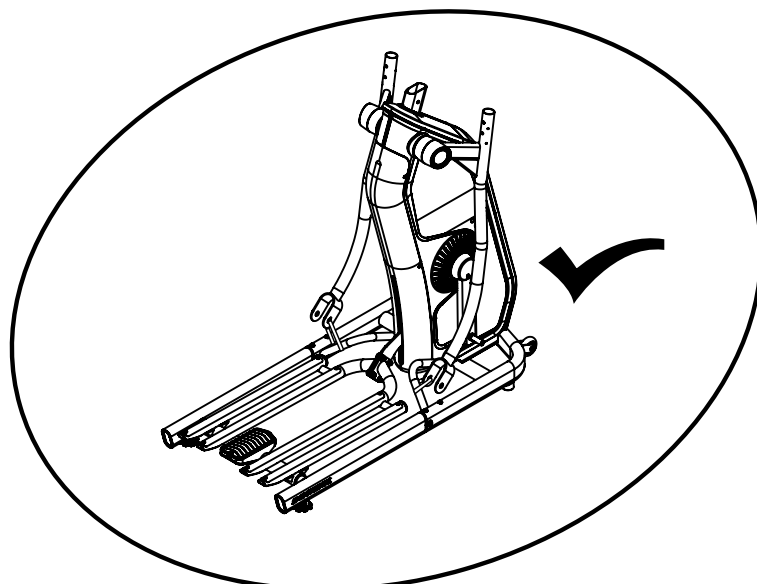
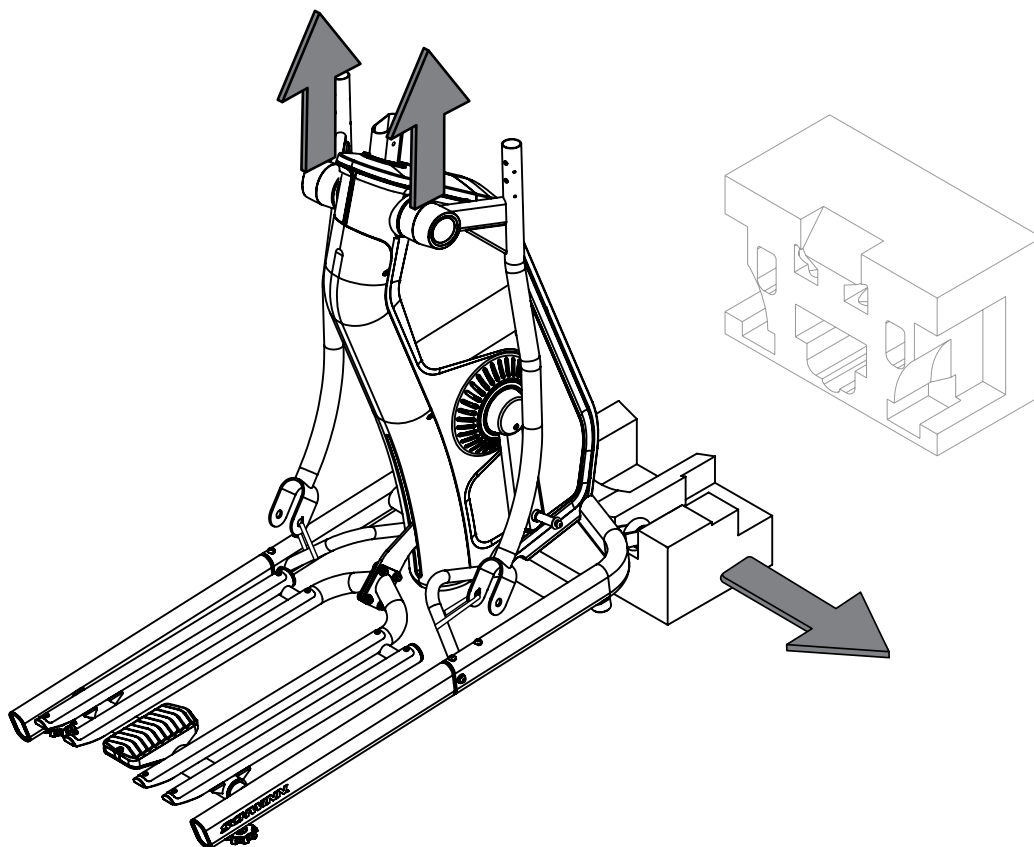
**⚠** Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli. Chiedere a una seconda persona di aiutare ad abbassare il gruppo guida.

**Nota:** Questo passaggio potrebbe richiedere due persone. **NON TAGLIARE** le fascette di spedizione che fissano i manubri inferiori finché non viene richiesto di tagliarle.



**5. Sollevare leggermente il gruppo telaio e rimuovere il blocco di spedizione da sotto. Abbassare delicatamente il gruppo telaio.**

**!** 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. Sollevare il gruppo telaio dall'area interna del perno come indicato di seguito.

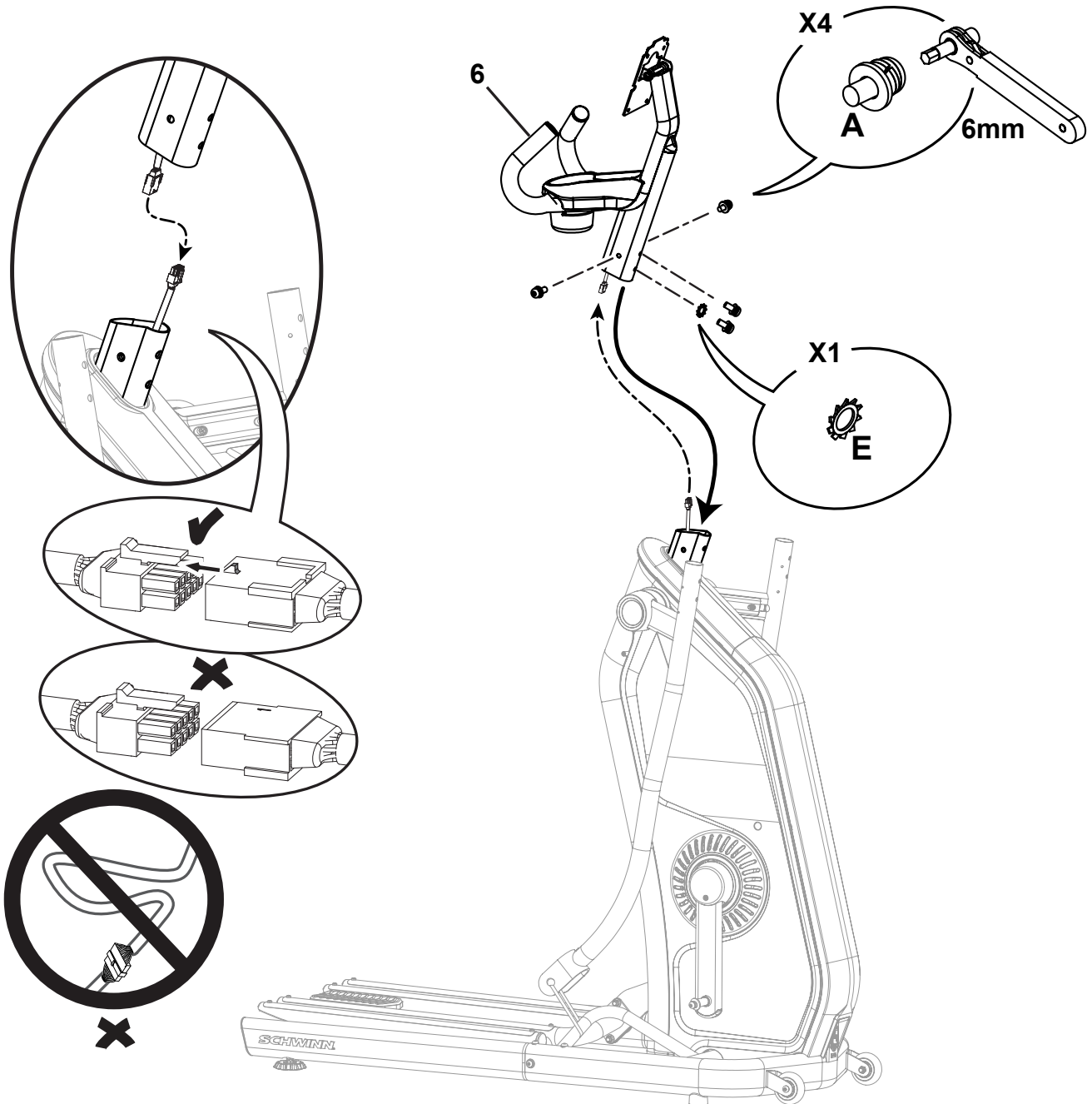




## 6. Collegare i cavi, quindi fissare l'albero della consolle al gruppo telaio

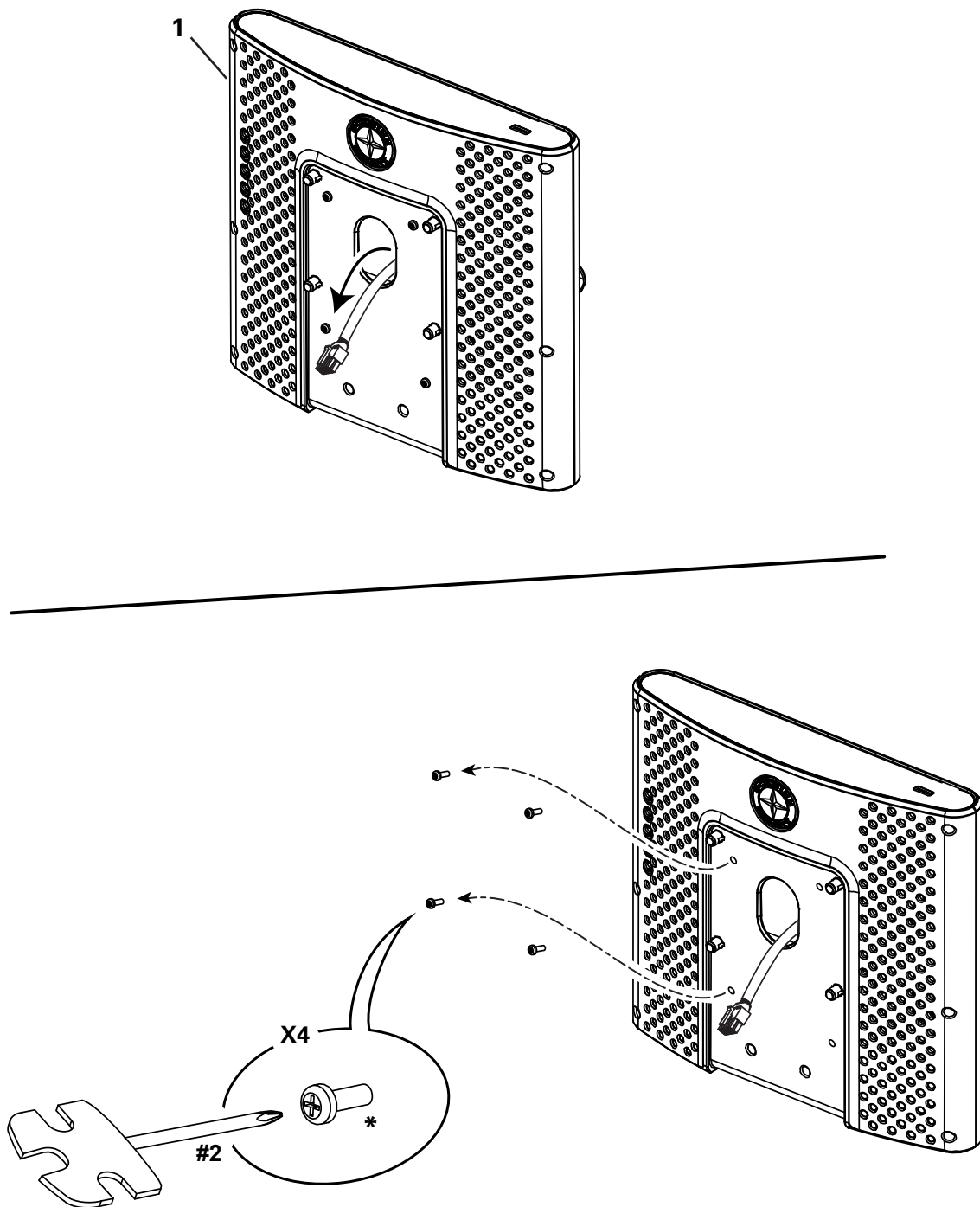
**!** Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o scomodi. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.

**Nota:** Non pizzicare o tagliare i cavi. Come ausilio per non pizzicarli, tirare delicatamente i cavi dalla parte superiore dell'albero della consolle mentre viene abbassata sul gruppo telaio.



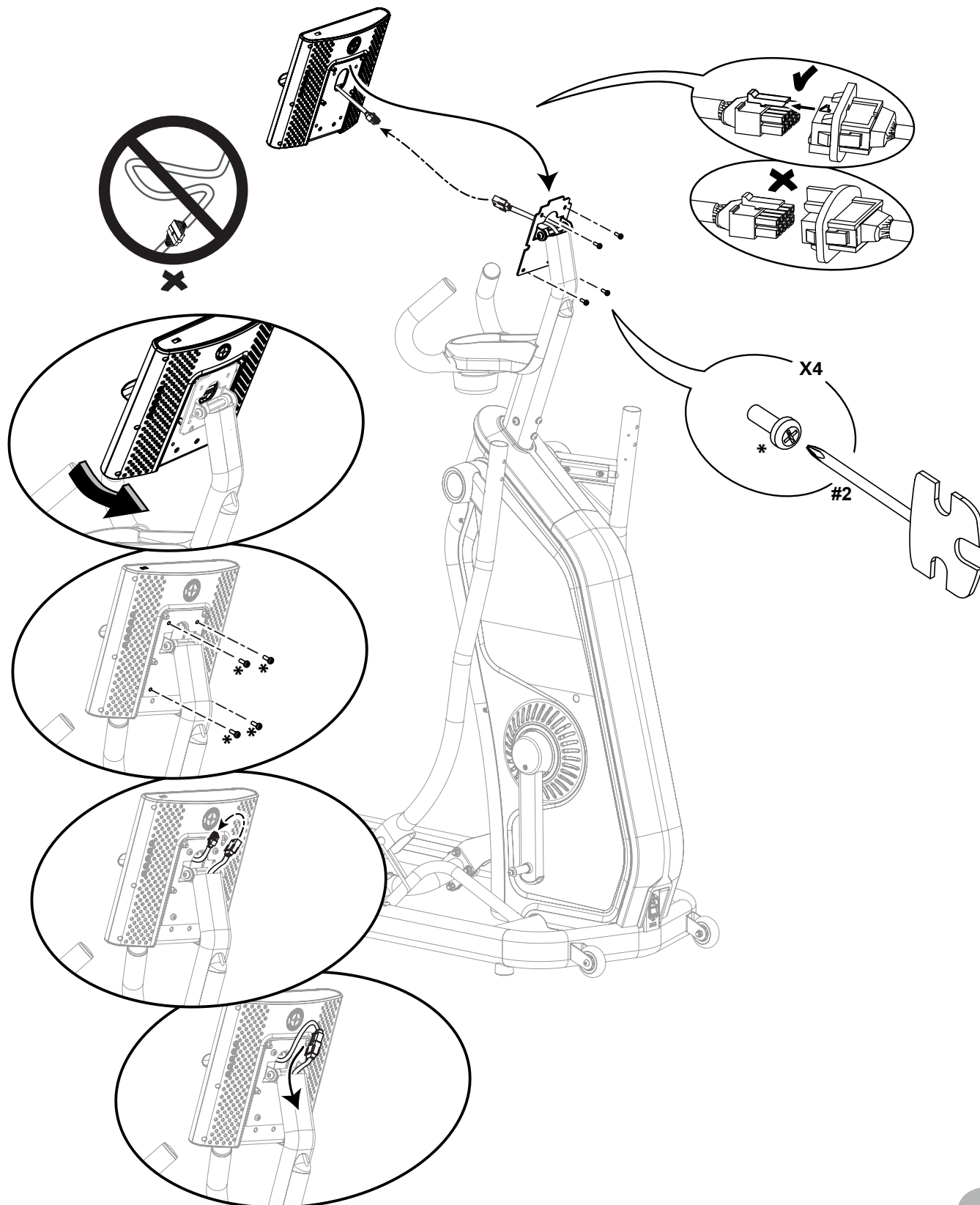
**7. Dall'apertura sul retro del gruppo console, rimuovere delicatamente l'estremità libera del cavo dal gruppo console. Quindi rimuovere la bulloneria dal gruppo console.**

**AVVISO:** Non pizzicare o tagliare il cavo. Non far cadere la bulloneria nel gruppo console. \* La bulloneria non è fornita nella borsa per ferramenta.

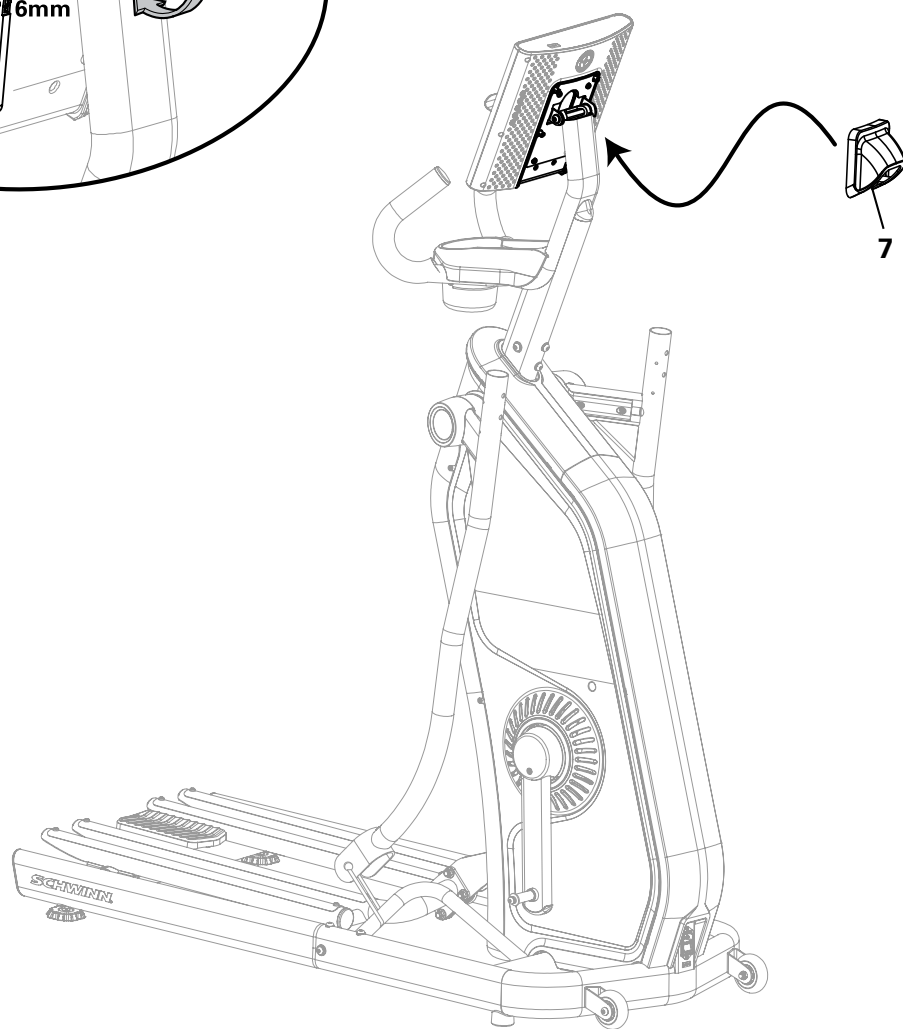
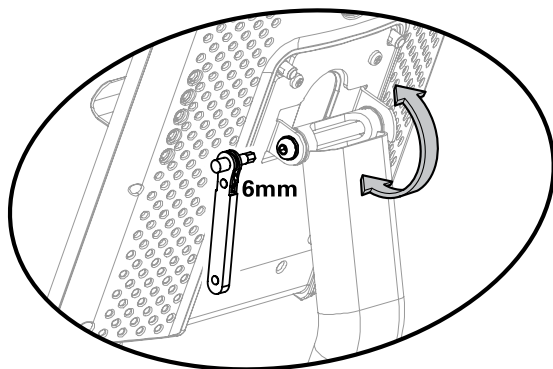


## 8. Posizionare, ruotare e fissare il gruppo console all'albero della console, quindi collegare i cavi della console

**AVVISO:** Non pizzicare o tagliare i cavi. Assicurarsi di collegare completamente i connettori dei cavi. Una volta collegati, spingere i cavi nell'albero della console. \* La bulloneria non è fornita nella borsa per ferramenta.

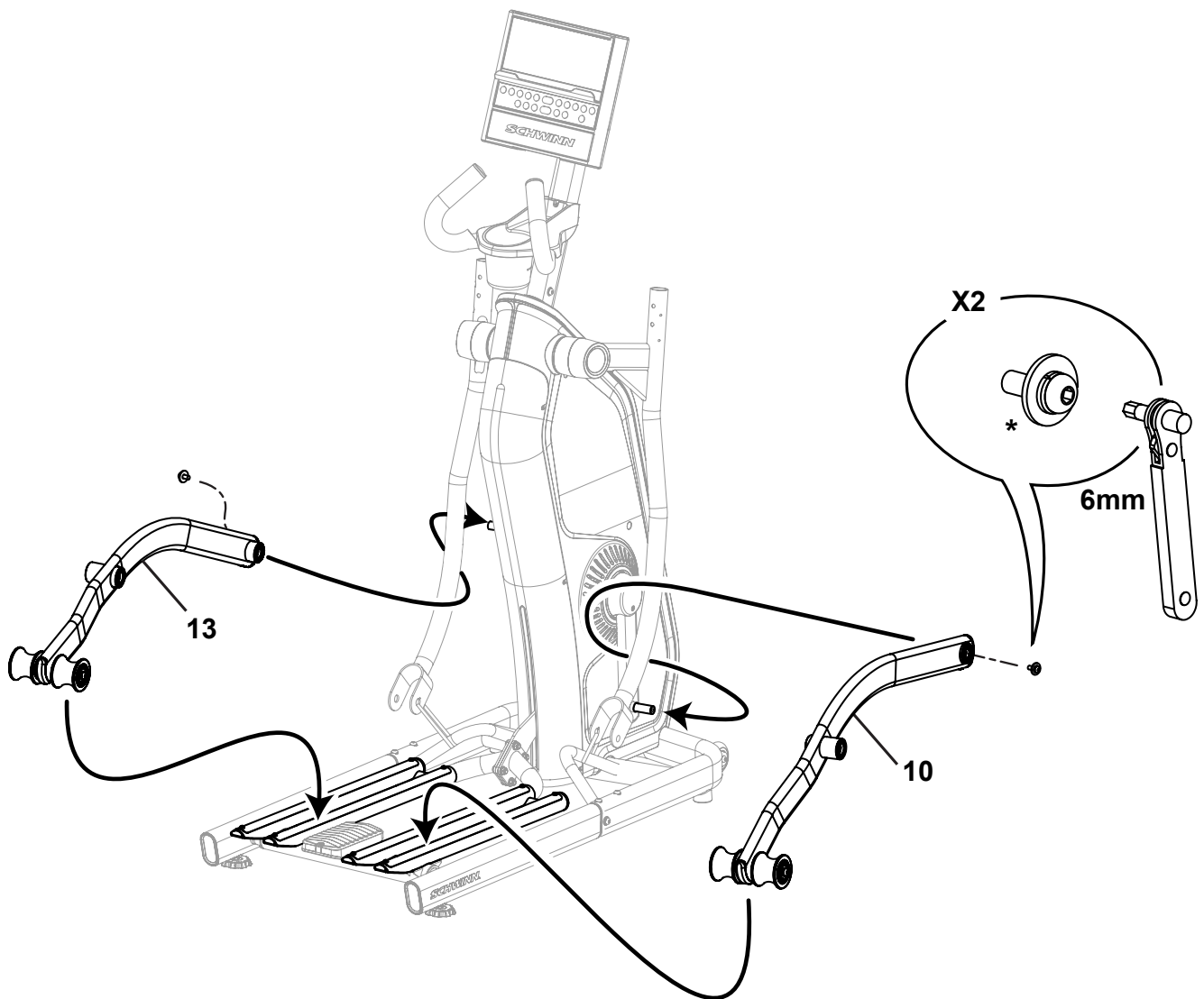


9. Se necessario, regolare l'angolazione del gruppo consolle. Quindi fissare il coperchio del perno della consolle al gruppo telaio.



## 10. Fissare le gambe al gruppo telaio

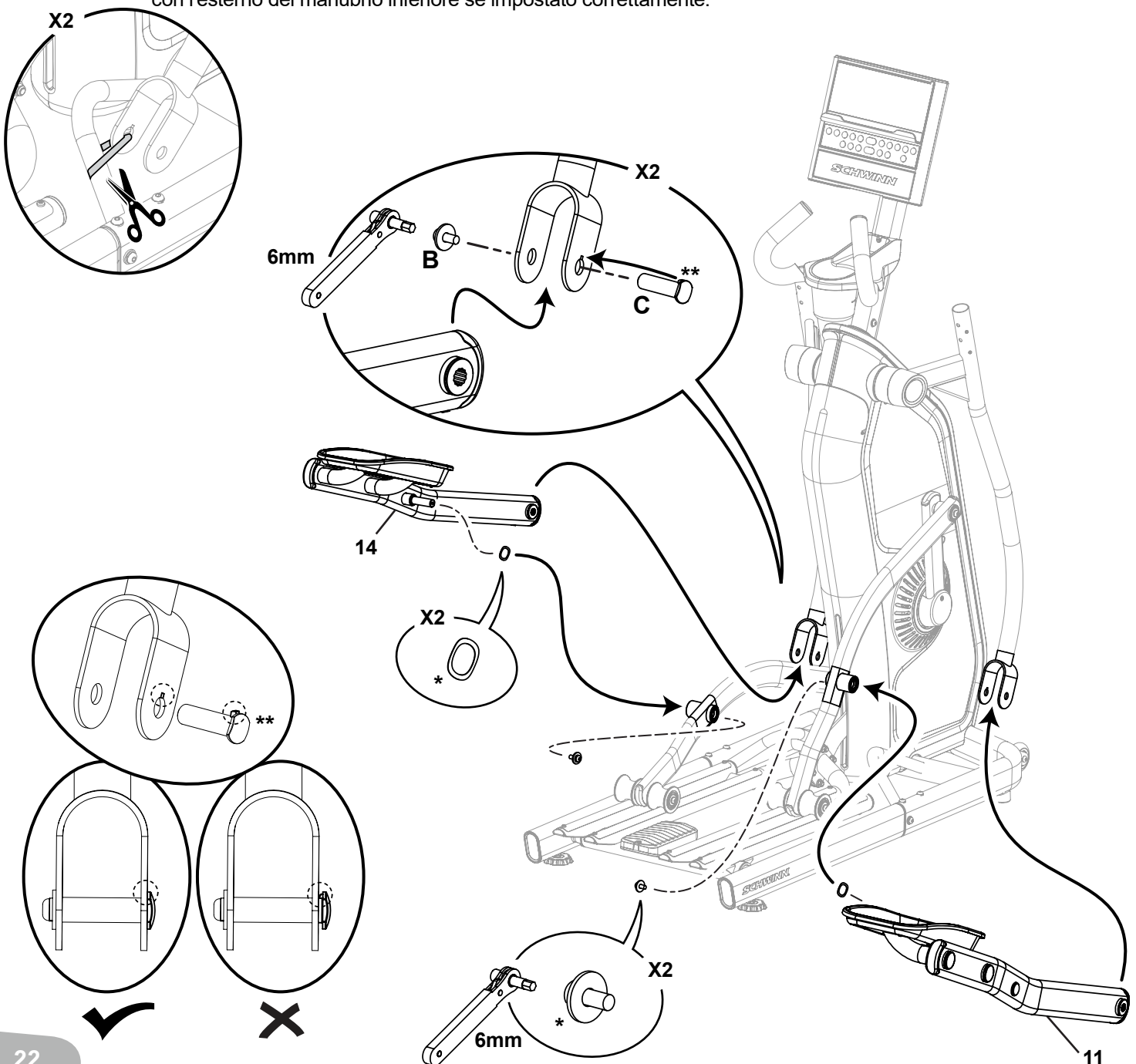
**Nota:** Non tagliare le fascette di spedizione. Il lubrificante è stato applicato ad alcuni componenti della bulloneria coinvolti in questo passaggio. Assicurarsi di avere a disposizione un panno o un tovagliolo di carta per rimuovere il lubrificante in eccesso dalle mani dopo l'installazione. \* La bulloneria non è fornita nella borsa per ferramenta.



## 11. Tagliare le fascette di spedizione che fissano il manubrio inferiore. Fissare i pedali al gruppo telaio.

**⚠** Al fine di evitare possibili lesioni gravi, quando si inserisce l'estremità del pedale nel manubrio inferiore, prestare attenzione a evitare che le dita o le mani rimangano intrappolate o pizzicate. Attenzione a non intralciare il percorso dei manubri.

**Nota:** Non ruotare completamente i manubri inferiori o si verificheranno danni ai cavi nei manubri. Quando si inseriscono i pedali nelle gambe, accertarsi che il montante sia centrato rispetto all'apertura della gamba. Il lubrificante è stato applicato ad alcuni componenti della bulloneria coinvolti in questo passaggio. Assicurarsi di avere a disposizione un panno o un tovagliolo di carta per rimuovere il lubrificante in eccesso dalle mani dopo l'installazione. \* La bulloneria non è fornita nella borsa per ferramenta. \*\* Utilizzando la chiave da 19 mm, ruotare lentamente il perno di articolazione per consentirne il giusto assetto. Assicurarsi che la chiave sul perno girevole sia completamente inserita nella tacca sul manubrio inferiore. Il perno di articolazione sarà a filo con l'esterno del manubrio inferiore se impostato correttamente.

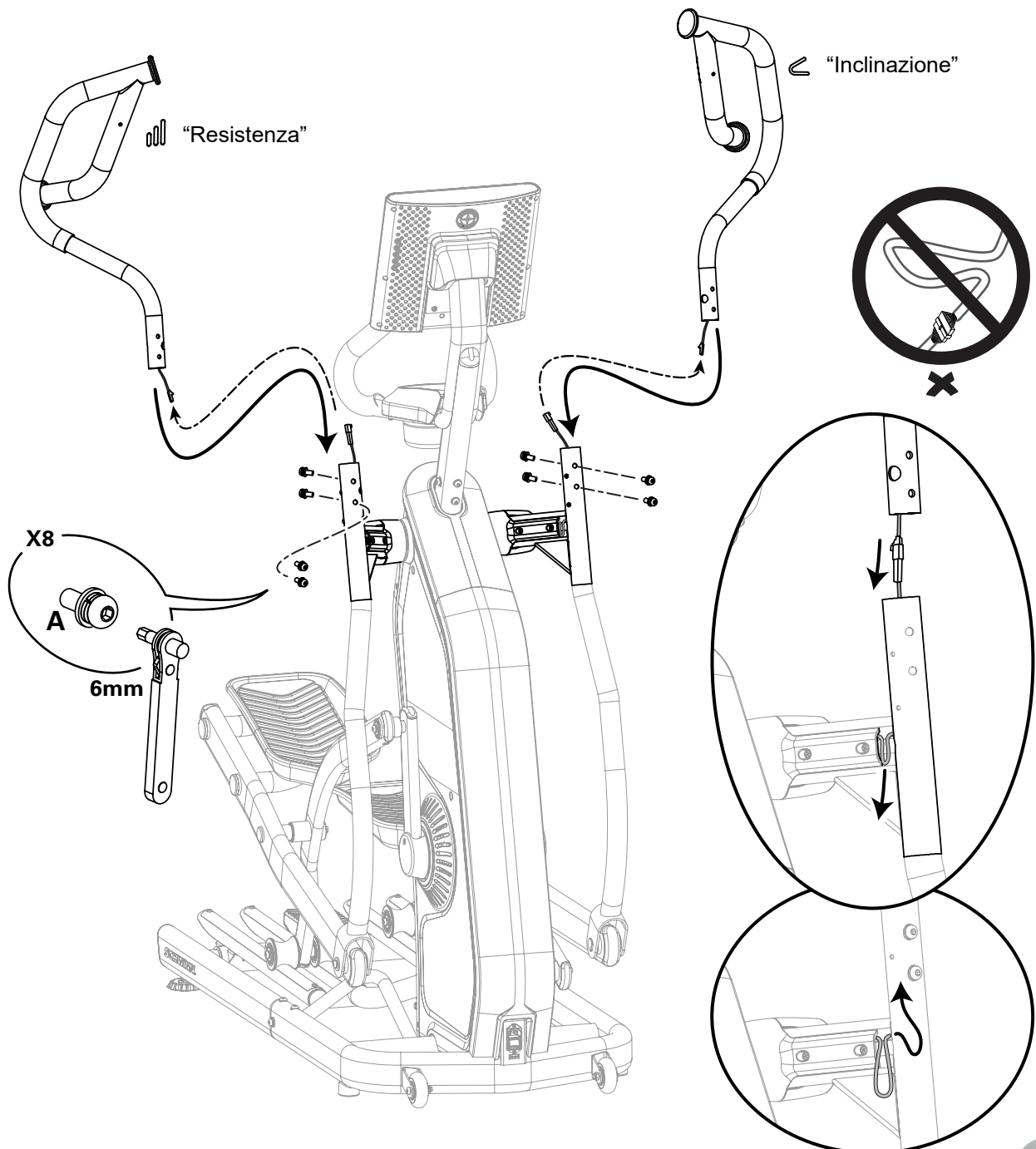


## 12. Collegare i cavi. Mentre si inserisce il manubrio superiore, tirare delicatamente il cavo verso il basso nel manubrio inferiore e fissare il manubrio superiore.

**⚠** Per evitare lesioni serie, quando si inseriscono le estremità del tubo nei manubri inferiori, attenzione a non incastrarsi mani o dita.

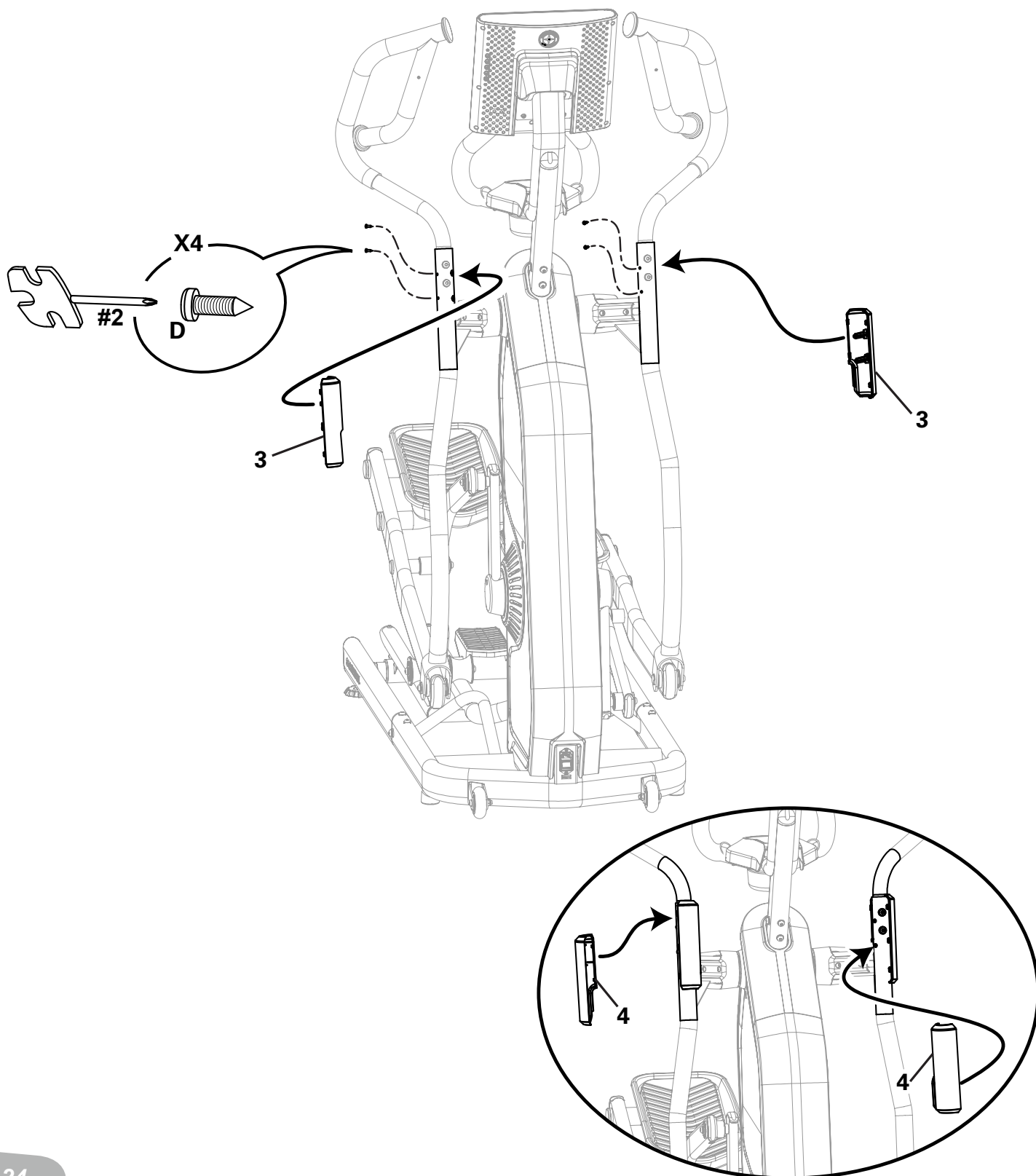
Alcuni componenti della macchina possono essere pesanti o poco maneggevoli. Per il montaggio dei suddetti componenti, prevedere l'aiuto di un'altra persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.

**Nota:** Non pizzicare o tagliare i cavi. Quando i manubri superiori sono fissati, reinserire i cavi esposti nei manubri superiori il più possibile senza danneggiarli. Allo scopo di facilitare il montaggio, è stata applicata una decalcomania su tutti i componenti di destra (" R ") e sinistra (" L ").



### 13. Fissare le coperture interne del manubrio, quindi agganciare le coperture esterne del manubrio al gruppo telaio

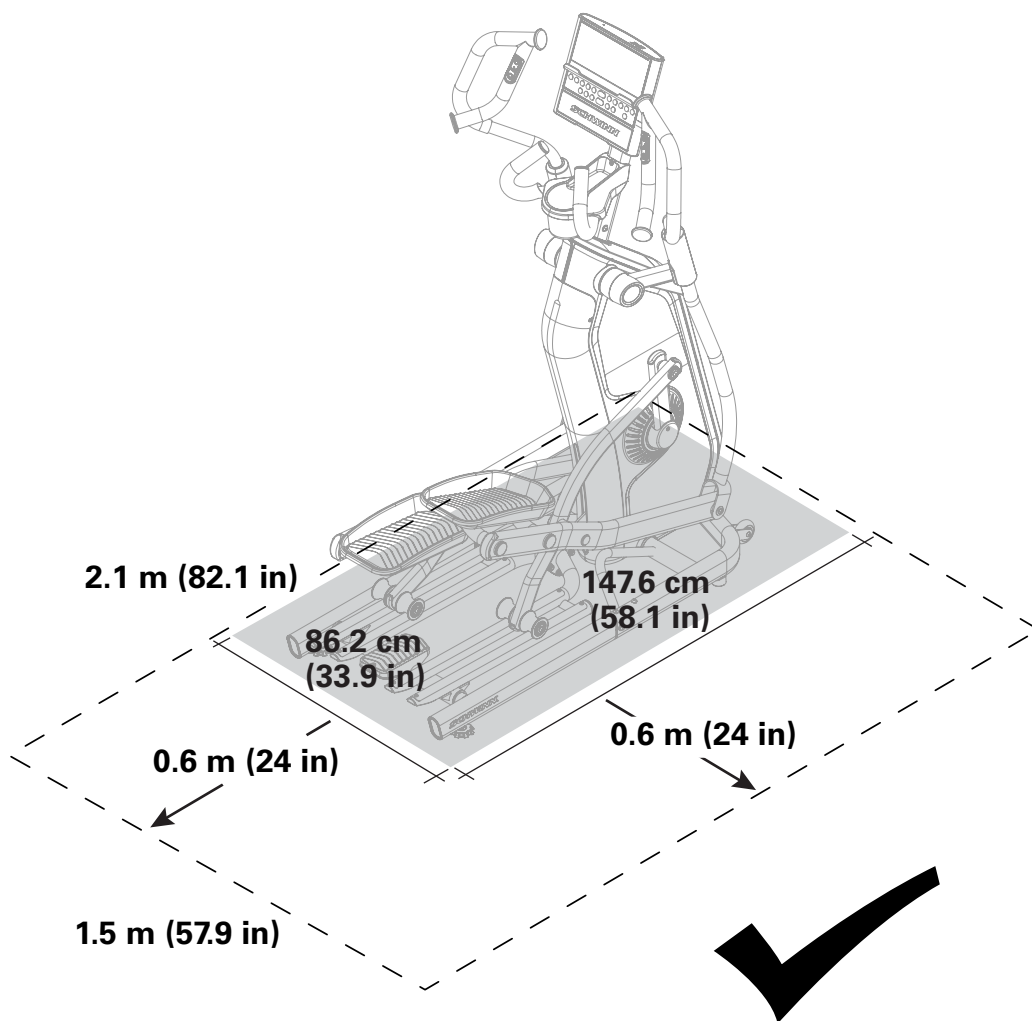
**Nota:** Non pizzicare o tagliare i cavi all'interno del manubrio. Prima di installare la bulloneria, ispezionare per assicurarsi che la bulloneria non taglierà nessuno dei cavi all'interno del manubrio. Se necessario, regolare i cavi e ispezionarli nuovamente.





#### 14. Lasciare libero il passaggio verso l'area di allenamento prevista

- !** Per un utilizzo sicuro, l'area di allenamento prevista dovrà essere su una superficie dura e in piano. Prevedere un'area di allenamento di almeno 2,1 m x 1,5 m (82.1" x 57.9"). Mantenere libera di lato per 0,6 m (24") l'area di lavoro per accedere alla macchina e alla parte posteriore della macchina. È la distanza di sicurezza raccomandata per avere accesso e transitare attorno alla macchina e per scendere in caso di emergenza. Assicurarsi che lo spazio di allenamento destinato alla macchina preveda un'altezza adeguata all'altezza dell'utente e all'inclinazione massima della macchina. Tenere le altre persone lontano da quest'area durante l'utilizzo della macchina.

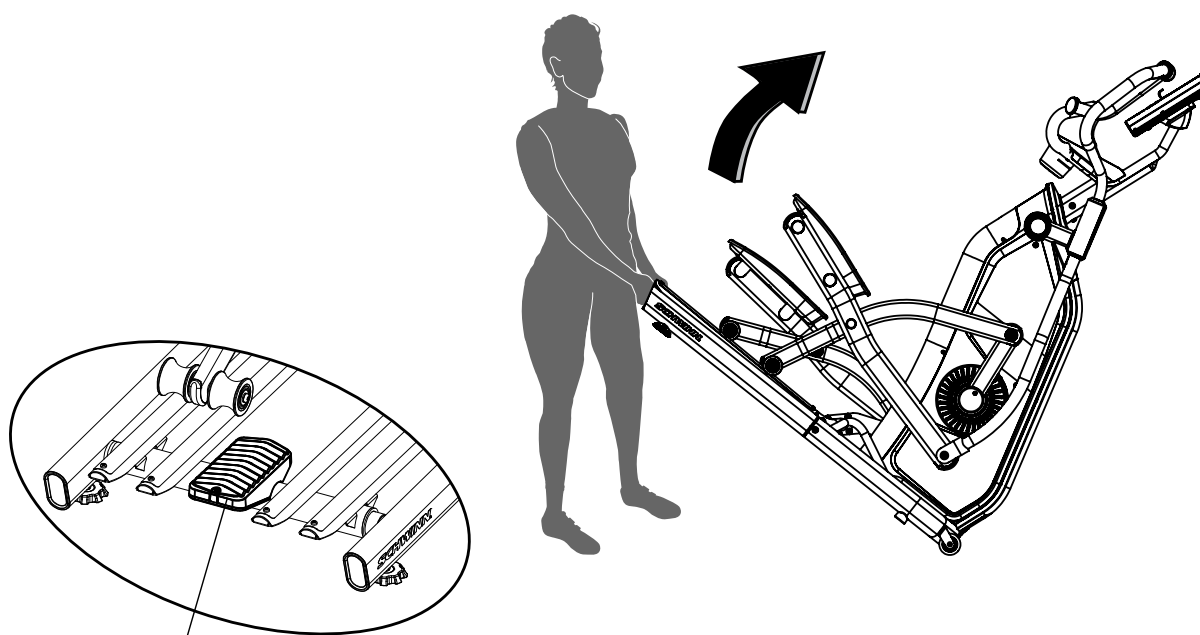


## 15. Utilizzando la maniglia di trasporto inclinare la macchina sulle ruote di trasporto, quindi spostarla e abbassarla in sicurezza nell'area di allenamento prevista

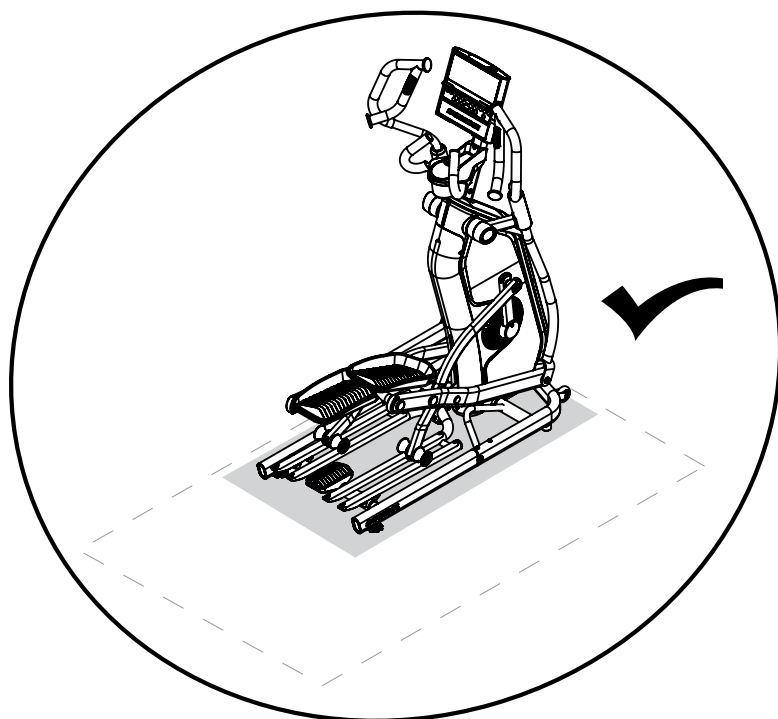
**⚠** Per sollevare o spostare la macchina, non usare né i manubri, né l'albero della consolle, né la consolle. In caso contrario si potranno verificare lesioni agli utenti e danni alla macchina stessa.

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.

Collocare la macchina su una superficie pulita, rigida e orizzontale, priva di detriti o di altri oggetti che possano compromettere la libertà di movimento. Per proteggere il pavimento ed evitare il rilascio di elettricità statica, usare un tappetino in gomma sotto la macchina.

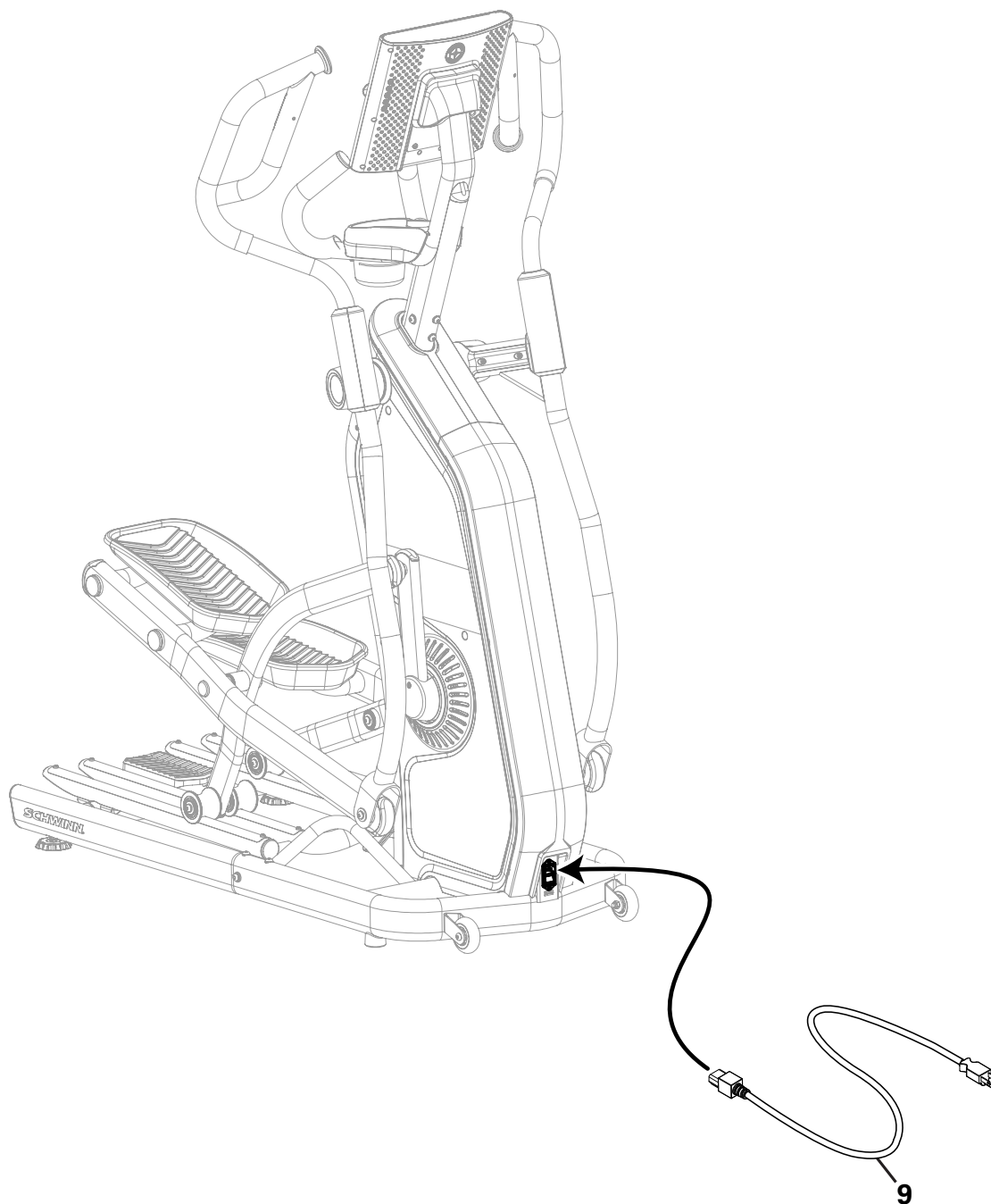


Maniglia di trasporto



## 16. Collegare il cavo di alimentazione al gruppo telaio

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



## 17. Ispezione finale

Controllare la macchina per assicurarsi che tutti i fissaggi siano serrati e che i componenti siano montati correttamente.

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

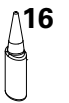
Rimuovere con cautela la pellicola protettiva in plastica dallo schermo del display, dalla tastiera e dalla parte superiore della consolle. A causa dell'elettricità statica, sullo schermo potrebbero essere visualizzate immagini "fantasma" che scompariranno dopo alcuni minuti.

Applicare una piccola quantità di lubrificante al silicone su un panno e pulire le guide per eliminare l'eventuale rumorosità delle rotelle.



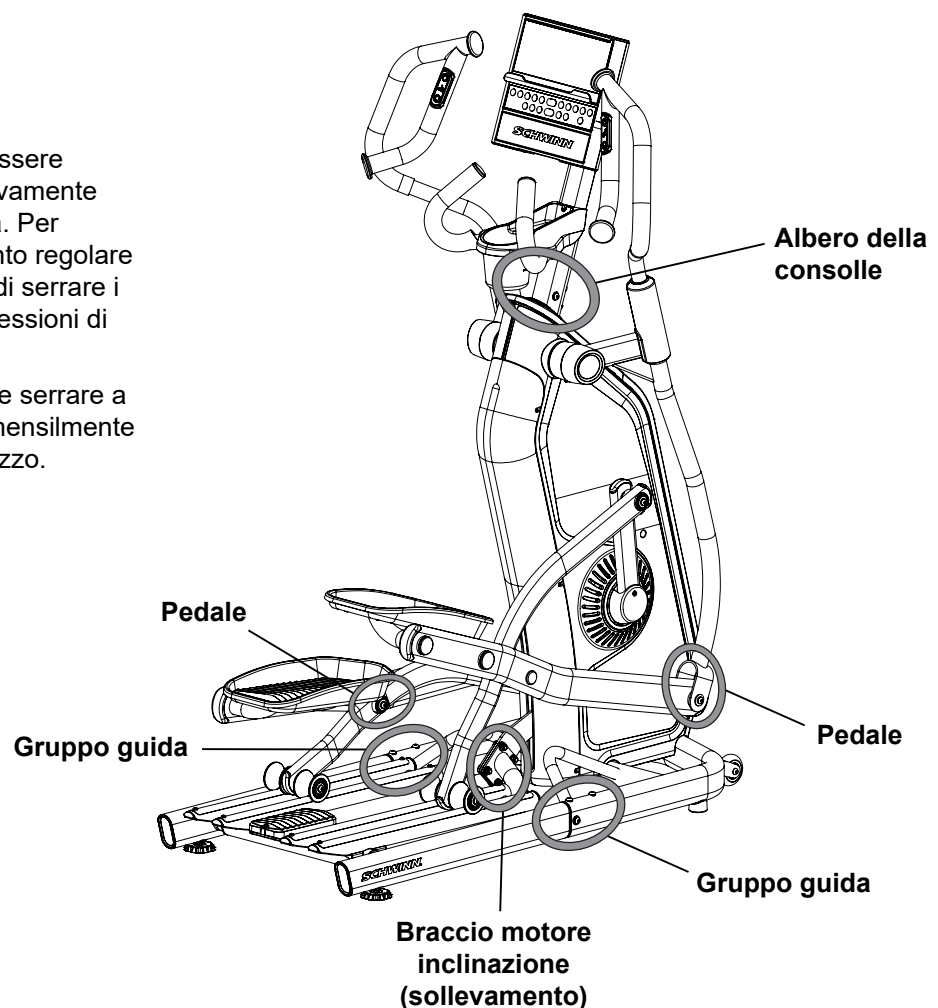
**Il lubrificante al silicone non è destinato al consumo da parte delle persone. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Conservare in un luogo sicuro.**

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



**AVVISO:** Dopo le prime sessioni di allenamento, potrebbe essere necessario stringere nuovamente una parte della bulloneria. Per garantire un funzionamento regolare ed uniforme, assicurarsi di serrare i bulloni indicati dopo tre sessioni di allenamento.

Accertarsi di ispezionare e serrare a fondo tutta la bulloneria mensilmente o dopo ogni 20 ore di utilizzo.



## Utilizzo dell'app JRNY con la macchina

Questa macchina per il fitness è dotata di connettività Bluetooth® e può essere collegata in modalità wireless per gli allenamenti utilizzando l'app "JRNY™". È possibile accedere all'app con l'abbonamento JRNY™.

**Nota:** Non connettere questa macchina tramite le impostazioni Bluetooth® sul dispositivo. È sufficiente scaricare l'app, iniziare un allenamento e seguire le istruzioni sull'app.

1. Scaricare l'app denominata JRNY™. L'applicazione è disponibile su App Store e Google Play™.

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

2. Installare l'app.
3. Aprire l'app "JRNY™" e seguire le istruzioni.
4. Al termine, toccare l'icona rossa del Bluetooth® nell'angolo in alto a destra del display.
 

**Nota:** Se il Bluetooth® non è attivo sul proprio dispositivo, seguire le istruzioni per attivarlo.
5. Verrà visualizzato un elenco di macchine disponibili. Selezionare la macchina dall'elenco delle macchine disponibili.
6. L'app JRNY™ è ora pronta per l'uso.

**Nota:** Una volta che un dispositivo Bluetooth® Heart Rate è connesso, quel dispositivo è agganciato a quella macchina. Per utilizzare il dispositivo Heart Rate altrove, deve essere disconnesso. Seguire le istruzioni fornite nell'app per disconnettersi.

## Cardiofrequenzimetro Bluetooth® Low Energy (BLE) (non fornito)

La macchina fitness è abilitata a ricevere il segnale da un cardiofrequenzimetro (FC) Bluetooth® Low Energy (BLE). Una volta connessa, la consolle visualizza l'icona del cardiofrequenzimetro Bluetooth® collegato. Seguire le istruzioni fornite con il cardiofrequenzimetro Bluetooth® Low Energy (BLE).

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

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

1. Indossare il cardiofrequenzimetro Bluetooth® Low Energy (BLE) e attivarlo.
2. La consolle ricerca attivamente i monitor nell'area e fa lampeggiare rapidamente l'icona del monitor della frequenza cardiaca Bluetooth® collegato.

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

3. Quando è collegato, l'icona del monitor della frequenza cardiaca Bluetooth® collegato lampeggia e la pulsazione e al valore corrente della frequenza cardiaca vengono visualizzati sulla consolle. Ora siete pronti per l'allenamento.

**Nota:** Una volta che un dispositivo Bluetooth® Low Energy (BLE) Heart Rate è connesso, quel dispositivo è agganciato a quella macchina. Per utilizzare il dispositivo Heart Rate altrove, deve essere disconnesso. Seguire le istruzioni fornite nell'app per disconnettersi.

\* Per l'esperienza JRNY™ è necessario disporre di un abbonamento JRNY™ - visitare il sito [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny) per i dettagli. Per i clienti degli Stati Uniti e del Canada, è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ chiamando il numero 888-986-5528 o visitando il sito [www.schwinnfitness.com/jrny](http://www.schwinnfitness.com/jrny). Se disponibile (anche negli Stati Uniti), è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ scaricando l'applicazione JRNY™ sul telefono o sul tablet e iscrivendosi tramite l'applicazione scaricata. L'abbonamento JRNY™ potrebbe non essere disponibile in tutti i paesi.

## Spostamento della macchina

Utilizzare la maniglia di trasporto/lo scalino posteriore e le ruote di trasporto per spostare la macchina. La maniglia di trasporto/lo scalino posteriore si trova al centro del gruppo guida nella parte posteriore della macchina. Inclinare la macchina in avanti sollevandola verso l'alto con la maniglia di trasporto/lo scalino posteriore finché il peso non si trova sulle ruote di trasporto.

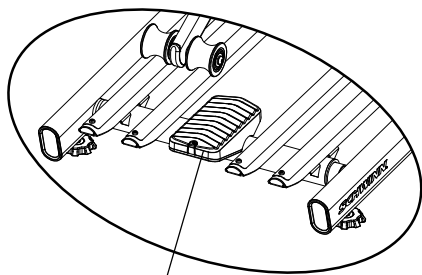
Spostare la macchina sulle ruote di trasporto in una nuova posizione. Una volta collocata nel nuovo punto, abbassare lentamente la macchina senza lesionare dita o mani.

**⚠ Non utilizzare il manubrio, l'albero della consolle o la consolle per sollevare o spostare la macchina. In caso contrario si potranno verificare lesioni agli utenti e danni alla macchina stessa.**

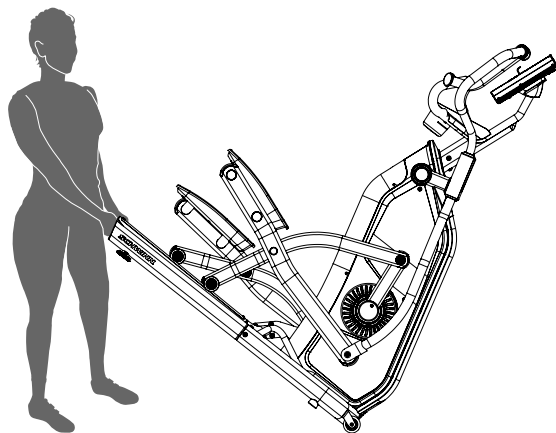
**La macchina può essere spostata da una o più persone in base alla capacità fisica. Assicurarsi che le persone preposte siano fisicamente idonee e in grado di spostare la macchina in tutta sicurezza.**

**Collocare la macchina su una superficie pulita, rigida e orizzontale, priva di detriti o di altri oggetti che possano compromettere la libertà di movimento. Per proteggere il pavimento ed evitare il rilascio di elettricità statica, usare un tappetino in gomma sotto la macchina.**

**Per evitare l'uso non supervisionato della macchina, collocare sempre l'interruttore di alimentazione su off e scollegare il cavo di alimentazione dalla presa a muro e dall'ingresso dell'alimentazione della macchina. Collocare il cavo di alimentazione in un posto sicuro.**



Maniglia di trasporto/Scalino posteriore



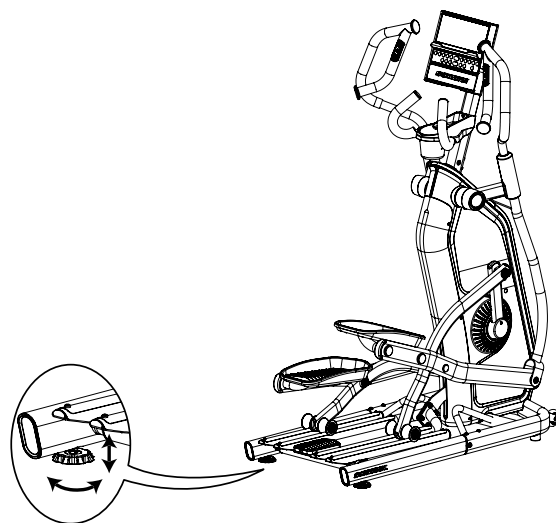
## Messa in piano della macchina

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

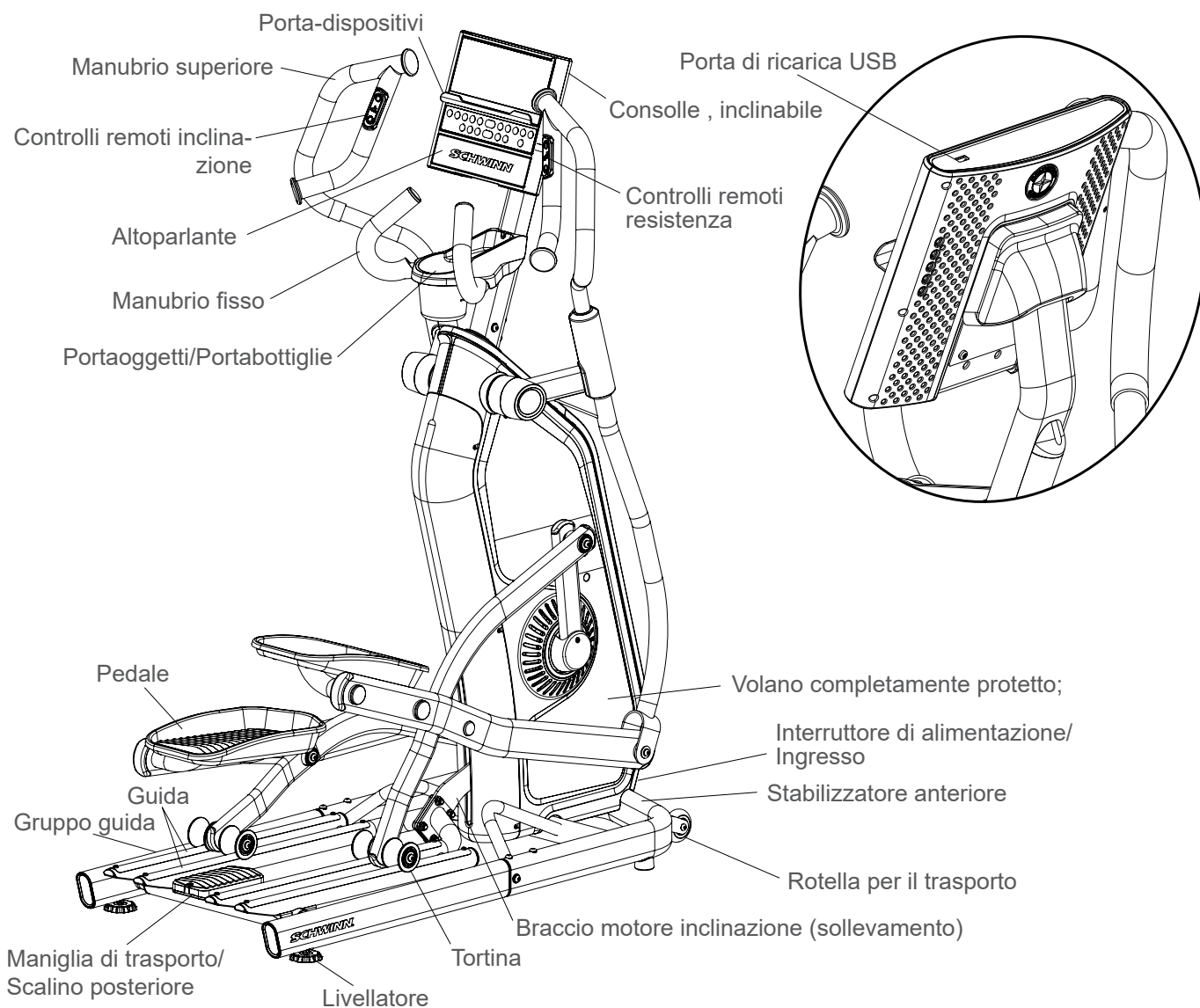
1. Collocare la macchina nell'area di allenamento.
2. Stare in piedi in sicurezza sullo scalino posteriore per circa 20 secondi.
3. Scendere dalla macchina.
4. Allentare i dadi di fissaggio e regolare i regolatori sino a quando non toccano il suolo.

**⚠ Non regolare i livellatori ad un'altezza in cui possano 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.

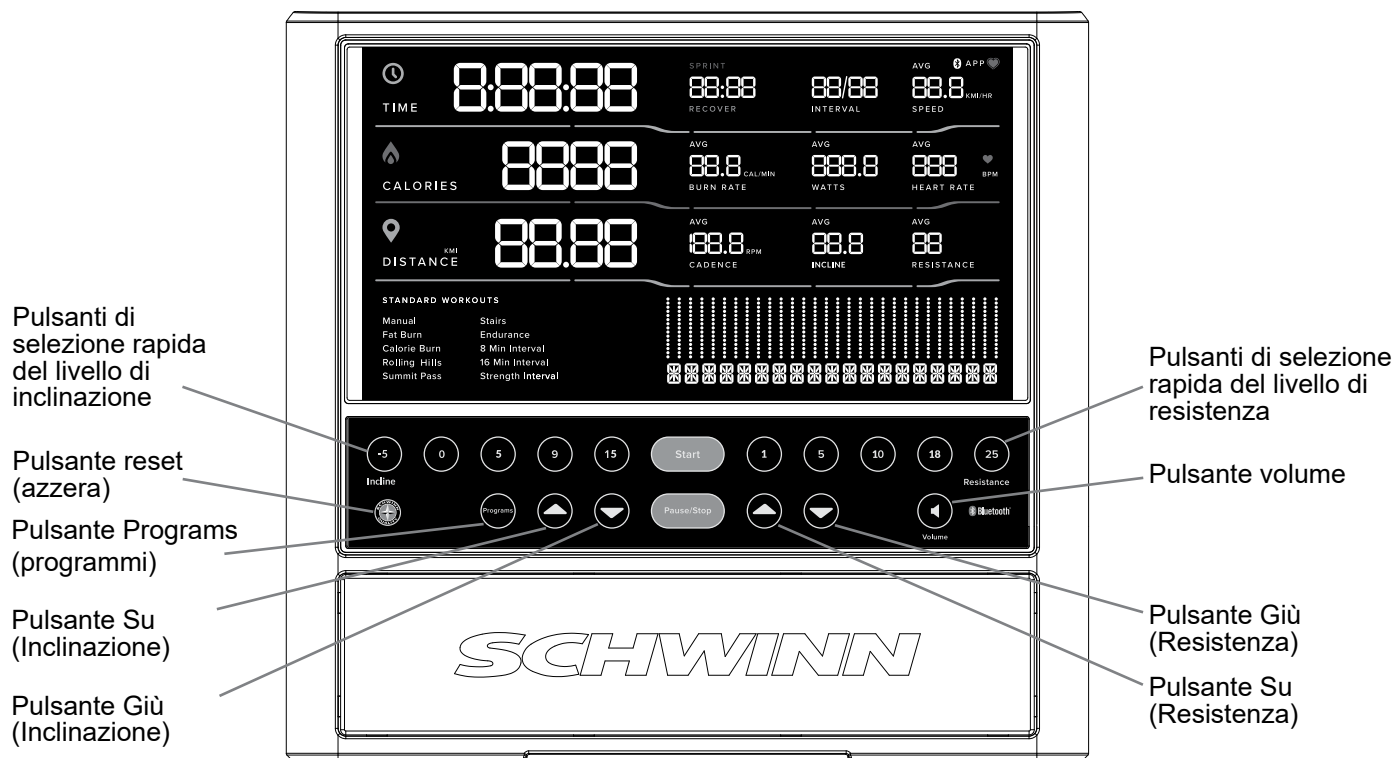


**⚠ AVVERTENZA**

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 consolle

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



## Funzioni della tastiera

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

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

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

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

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

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

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

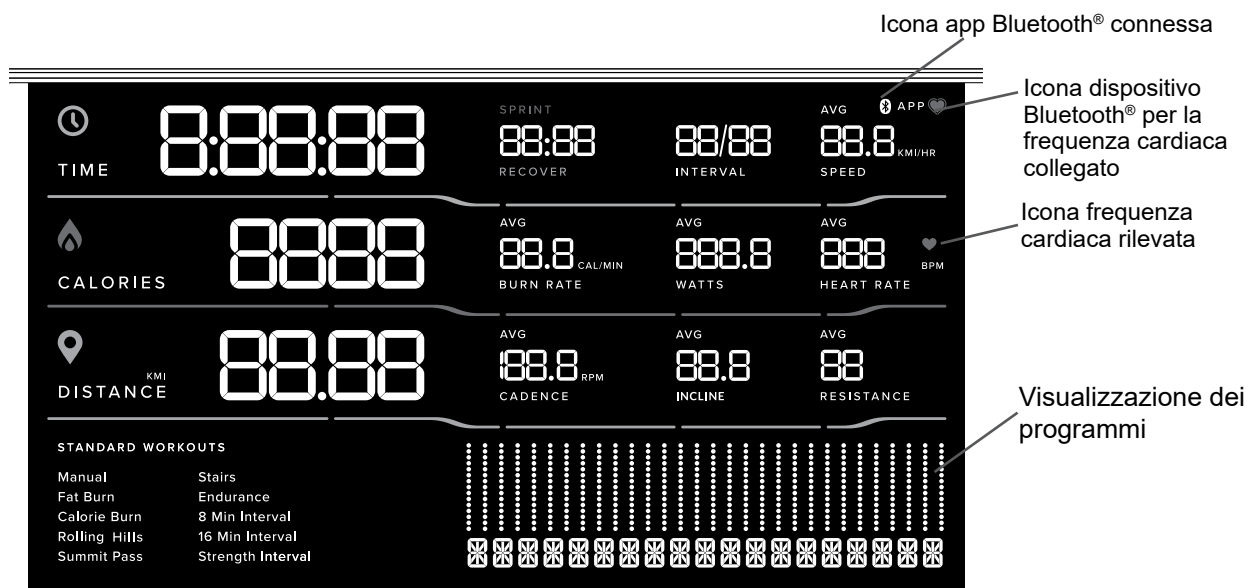
Pulsante Volume: Consente di impostare il livello audio della consolle. Premere per accedere ai livelli del volume: OFF, 1, 2 (impostazione predefinita), 3. **Non influisce sull'uscita dal tuo dispositivo personale.**

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

## Display della consolle

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





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

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

### Tempo

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

### Intervallo

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

### Velocità

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

### Calorie

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

### Velocità di dispendio calorico

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

### Watt

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

### Frequenza cardiaca (Polso)

La visualizzazione della frequenza cardiaca (HEART RATE) indica i battiti al minuto (BPM) ottenuta dal cardiofrequenziometro. Quando la consolle riceve un segnale relativo alla frequenza cardiaca, l'icona lampeggia.

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

## Distanza

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

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

## Cadenza di pedalata

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

## Intervallo

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

## Inclinazione

La visualizzazione dell'INCLINAZIONE mostra il livello di inclinazione selezionato per l'allenamento in corso.

## Resistenza

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

## Visualizzazione dei programmi

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

## Controlli remoti resistenza e inclinazione

I comandi remoti inclinazione e resistenza si trovano sui bracci dei manubri superiori. L'inclinazione e la resistenza possono essere controllate a partire da questi controlli. I pulsanti del manubrio superiore sinistro includono il pulsante Su (▲) e il pulsante Giù (▼) del livello di inclinazione. I controlli del manubrio superiore destro includono un pulsante Su (▲) e un pulsante Giù (▼) del livello di resistenza.



**Non premere questi pulsanti mentre si stanno tenendo i bracci dei manubri superiori.**

## Utilizzo dell'app "JRNY™" con la macchina

Questa macchina per il fitness è dotata di connettività Bluetooth® e può essere collegata in modalità wireless per gli allenamenti utilizzando l'app "JRNY™". È possibile accedere all'app con l'abbonamento JRNY™.

**Nota:** Non connettere questa macchina tramite le impostazioni Bluetooth® sul dispositivo. È sufficiente scaricare l'app, iniziare un allenamento e seguire le istruzioni sull'app.

1. Scaricare l'app denominata JRNY™. L'applicazione è disponibile su App Store e Google Play™.

\* Per l'esperienza JRNY™ è necessario disporre di un abbonamento JRNY™ - visitare il sito [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.com/jrny) per i dettagli. Per i clienti degli Stati Uniti e del Canada, è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ chiamando il numero 888-986-5528 o visitando il sito [www.schwinnfitness.com/jrny](http://www.schwinnfitness.com/jrny). Se disponibile (anche negli Stati Uniti), è possibile ottenere un abbonamento JRNY™ scaricando l'applicazione JRNY™ sul telefono o sul tablet e iscrivendosi tramite l'applicazione scaricata. L'abbonamento JRNY™ potrebbe non essere disponibile in tutti i paesi.

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

2. Installare l'app.
3. Aprire l'app "JRNY™" e seguire le istruzioni.
4. Al termine, toccare l'icona rossa del Bluetooth® nell'angolo in alto a destra del display.

**Nota:** Se il Bluetooth® non è attivo sul proprio dispositivo, seguire le istruzioni per attivarlo.

5. Verrà visualizzato un elenco di macchine disponibili. Selezionare la macchina dall'elenco delle macchine disponibili.
6. L'app JRNY™ è ora pronta per l'uso.

**Nota:** Una volta che un dispositivo Bluetooth® Heart Rate è connesso, quel dispositivo è agganciato a quella macchina. Per utilizzare il dispositivo Heart Rate altrove, deve essere disconnesso. Seguire le istruzioni fornite nell'app per disconnettersi.

## Carica USB

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

## Audio Bluetooth® (Ingresso)

La tua macchina è in grado di riprodurre l'audio attraverso una connessione Bluetooth® dal tuo dispositivo smart attraverso gli altoparlanti della console.

**Nota:** L'audio Bluetooth® può essere trasmesso in streaming solo nella console.

## Cardiofrequenzimetro Bluetooth® Low Energy (BLE) (non fornito)

La macchina fitness è abilitata a ricevere il segnale da un cardiofrequenzimetro (FC) Bluetooth® Low Energy (BLE). Una volta connessa, la consolle visualizza l'icona del cardiofrequenzimetro Bluetooth® collegato. Seguire le istruzioni fornite con il cardiofrequenzimetro Bluetooth® Low Energy (BLE).

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

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

1. Indossare il cardiofrequenzimetro Bluetooth® Low Energy (BLE) e attivarlo.
2. La consolle ricerca attivamente i monitor nell'area e fa lampeggiare rapidamente l'icona del monitor della frequenza cardiaca Bluetooth® collegato.

**Nota:** Tutti i dispositivi Heart Rate collegati in precedenza verranno disconnessi. Tuttavia, se questi si trovano nel suo raggio d'azione, la consolle potrebbe intercettarli di nuovo, nel caso in cui non riuscisse a localizzare il vostro dispositivo telemetrico.

3. Quando è collegato, l'icona del monitor della frequenza cardiaca Bluetooth® collegato lampeggia e la pulsazione e al valore corrente della frequenza cardiaca vengono visualizzati sulla consolle. Ora siete pronti per l'allenamento.

**Nota:** Una volta che un dispositivo Bluetooth® Low Energy (BLE) Heart Rate è connesso, quel dispositivo è agganciato a quella macchina. Per utilizzare il dispositivo Heart Rate altrove, deve essere disconnesso. Seguire le istruzioni fornite nell'app per disconnettersi.

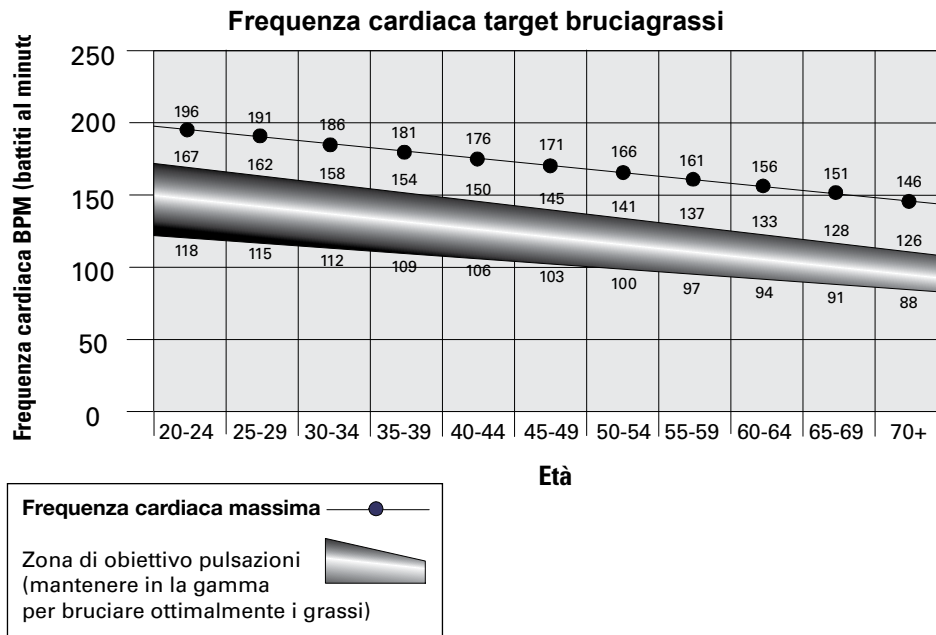
## Calcolo della frequenza cardiaca

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 un 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, 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 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 il tempo o l'intensità o di allenamento.

## Cosa indossare

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

## Con quale frequenza allenarsi

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

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

## Salire e scendere dalla macchina in uso

**⚠** Prestare la massima attenzione nel salire e scendere dalla 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 i manubri fissi per mantenersi stabili.

Assicurarsi che sotto i pedali non vi sia nulla prima di muovere qualsiasi cosa sulla macchina.

Per salire sulla macchina fitness:

1. Spostare i pedali in modo che entrambi si trovino sopra il gruppo guida e non si estendano oltre la parte posteriore della macchina.
2. Afferrare i manubri fissi sotto il gruppo consolle.
3. Aggrappandosi saldamente ai manubri fissi, salire sulla maniglia di trasporto/scalino posteriore e sul pedale più in basso. Quando il peso grava sul pedale più basso, entrambi i pedali si muoveranno. Assicurarsi che i pedali non influenzino la gamba sulla maniglia di trasporto/scalino posteriore.

**Nota:** Si è "affondati" quando l'Utente non è in grado di avviare un allenamento perché i pedali non si muovono. Se ciò dovesse accadere, afferrare i manubri fissi in tutta sicurezza e trasferire il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio fisso, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento selezionato.

Per scendere dalla macchina fitness:

1. Spostare i pedali in modo che entrambi si trovino sopra il gruppo guida 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 consolle per mantenersi stabili.
3. Con il peso sul piede più basso, spostare in sicurezza la parte superiore del piede dal pedale e verso il basso sulla maniglia di trasporto/scalino posteriore. Assicurati di posizionare il piede sullo scalino in modo che se i pedali dovessero muoversi non comprometterebbero l'appoggio.
4. Spostare la parte inferiore del piede dal pedale e poggiarlo a terra.
5. Scendere dalla macchina e lasciare la presa dai manubri fissi.

## Procedure preliminari

1. Collocare la macchina fitness presso l'area di allenamento.

**⚠ Collocare la macchina su una superficie pulita, rigida e orizzontale, priva di detriti o di altri oggetti che possano compromettere la libertà di movimento. Per proteggere il pavimento ed evitare il rilascio di elettricità statica, è possibile usare un tappetino in gomma sotto la macchina.**

**La macchina può essere spostata da una o più persone. Assicurarsi di avere la forza fisica per spostare in tutta sicurezza la macchina.**

2. Esaminare eventuali oggetti sotto i pedali. Assicurarsi che non ve ne siano.
3. Collegare il cavo di alimentazione alla macchina e in una presa a muro c.a. con messa a terra.
4. Se si utilizza un cardiofrequenzimetro, attenersi alle istruzioni dello stesso.
5. Per salire sulla macchina, spostare i pedali in modo che entrambi si trovino sopra il gruppo guida e non si estendano oltre la parte posteriore della macchina.

**⚠ Prestare la massima attenzione nel salire e scendere dalla 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 i manubri fissi per mantenersi stabili.**

6. Afferrare i manubri fissi sotto il gruppo consolle.
7. Aggrappandosi saldamente ai manubri fissi, salire sulla maniglia di trasporto/scalino posteriore e sul pedale più in basso. Quando il peso grava sul pedale più basso, entrambi i pedali si muoveranno. Assicurarsi che i pedali non influenzino la gamba sulla maniglia di trasporto/scalino posteriore.

**Nota:** Si è "affondati" quando l'Utente non è in grado di avviare un allenamento perché i pedali non si muovono. Se ciò dovesse accadere, afferrare i manubri fissi in tutta sicurezza e trasferire il peso sul tallone del piede più alto. Afferrando il manubrio fisso, inclinarsi all'indietro trasferendo leggermente ancora più peso sullo stesso tallone. Una volta che i pedali iniziano a muoversi, riprendere l'allenamento selezionato.

8. Ora siete pronti per iniziare l'allenamento.

## Accensione/Modalità di minimo/Schermata di benvenuto

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

## Spegnimento automatico (modalità riposo)

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

**Nota:** La consolle non dispone di un interruttore On/Off.

## 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. Salire sulla macchina.
2. Premere Start (Avvio) per iniziare un allenamento.

Per modificare il livello di resistenza, premere i pulsanti Su/Giù. Per modificare il livello di inclinazione, premere i pulsanti Su/Giù del livello di inclinazione. L'intervallo in corso e gli intervalli futuri sono impostati sul nuovo livello. Il

livello di resistenza Manuale predefinito è 1. Il livello di inclinazione predefinito è 0. Il conteggio procederà in modo progressivo da 00:00.

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

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

## Programmi profilo

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

- Salire sulla macchina.
- Premere il pulsante programmi per scorrere il menu dei programmi di allenamento fino all'allenamento desiderato.
- Premere Start (Avvio) per iniziare un allenamento.

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

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

## Programmi intervallati

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

**Nota:** Ogni fase di Recupero è rappresentata da 2 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.**

Forza muscolare



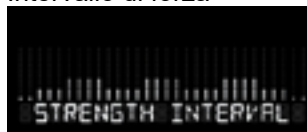
Intervallo di 8 minuti



Intervallo di 16 minuti



Intervallo di forza



## Programmi non intervallati

Grasso bruciato



Dispendio calorico



Rolling Hills (Colline ondulate)



Summit Pass (Vertici)



Scale



### Modifica della visualizzazione dei valori di allenamento

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

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

### Modifica dei livelli di resistenza

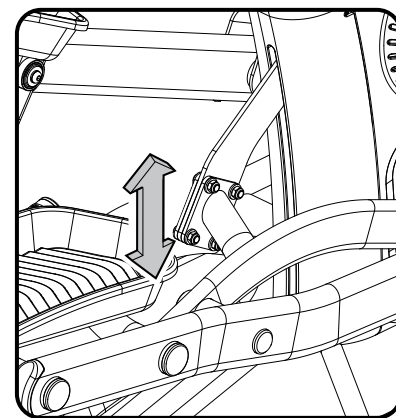
Premere i pulsanti Su (▲) o Giù (▼) del livello di resistenza per modificare il livello di resistenza in qualsiasi momento in un programma di allenamento. Per modificare velocemente il livello di resistenza, premere il pulsante di selezione rapida del livello di resistenza. La consolle regolerà il livello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

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



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

**Nota:** Il motore di inclinazione (sollevamento) può sospendere le regolazioni dell'inclinazione per alcuni minuti se è stato utilizzato molto in un breve periodo di tempo. La consolle visualizzerà "Raffreddamento inclinazione in corso" durante la pausa.



## Pausa o arresto

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

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

## Disattivare l'audio della consolle

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

**Nota:** La consolle si ripristinerà all'ultima impostazione del volume per il profilo utente selezionato dopo ogni accensione.

## Modalità Riepilogo allenamento

Dopo un allenamento, il display della consolle visualizzerà "Workout complete" (allenamento completato), quindi "Saving Workout" (salvataggio allenamento). La consolle visualizzerà il riepilogo dell'allenamento per 5 minuti. L'allenamento deve avere una durata superiore al 1 minuto affinché l'app JRNY™ possa memorizzare i dati. I dati non vengono memorizzati nella consolle.

Il riepilogo include i valori totali e medi dell'allenamento. I valori totali dell'allenamento sono tempo, distanza, calorie e intervalli completati. I valori medi di allenamento sono Velocità, Velocità di dispendio calorico nello sprint, Watt, Frequenza cardiaca (se disponibile), Cadenza, Inclinazione e Resistenza.

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

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

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

1. Tenere premuto il pulsante Programmi per 3 secondi in modalità di accensione per accedere alla modalità di setup della consolle (System Menu).  
**Nota:** Premere il pulsante Pausa/Interrompi per uscire dal System Menu e tornare alla schermata di accensione.
2. Il display della consolle mostra il messaggio System Units (Unità di misura del sistema) con l'impostazione corrente. L'impostazione predefinita è in unità di misura del sistema inglese. Premere i pulsanti Su/Giù del livello di resistenza per passare da sistema inglese (MI/LB) al sistema metrico (KM/KG).  
**Nota:** se l'unità cambia quando sono presenti dei dati nelle statistiche dell'utente, le statistiche verranno convertite nelle nuove unità.
3. Premere il tasto programmi per impostare la selezione e passare alla successiva opzione di menù.  
**Nota:** Per memorizzare la selezione ed uscire dal menù di sistema, premere il pulsante START [Avvio]. Per uscire senza salvare, premere il pulsante Pausa/Interrompi.
4. Il display della consolle mostra il comando luminosità schermo unitamente all'impostazione attuale. I 5 livelli di luminosità sono: 5 (100%), 4 (predefinito, 95%), 3 (90%), 2 (85%), 1 (80%). Il display mostra la luminosità del livello selezionato. Premere i pulsanti Su/Giù del livello di resistenza per passare al livello desiderato.
5. Premere il tasto programmi per impostare la selezione e passare alla successiva opzione di menù.
6. Il display della consolle mostra il prompt Scollega Bluetooth. Il valore predefinito è NO. L'opzione Sì collegherà tutti i dispositivi Bluetooth®. Premere i pulsanti Su/Giù del livello di resistenza per cambiare tra le opzioni (Sì/NO).
7. Premere il tasto programmi per impostare la selezione e passare alla successiva opzione di menù.
8. Il display della consolle mostra il messaggio Auto Connect HR (frequenza cardiaca). L'opzione predefinita è Sì. Premere i pulsanti Su/Giù del livello di resistenza per cambiare tra le opzioni (Sì/NO).
9. Premere il tasto programmi per impostare la selezione e passare alla successiva opzione di menù.
10. Il display della consolle mostra la variante hardware e la versione firmware della consolle.
11. Premere il tasto programmi per accedere all'opzione successiva del menù.
12. Il display della consolle mostra il numero di serie di base.
13. Premere il tasto programmi per accedere all'opzione successiva del menu.
14. Il display della consolle mostra la variante hardware (tipo di macchina).
15. Premere il tasto programmi per impostare la selezione e passare alla successiva opzione di menu.
16. La consolle visualizza Run Time Hours (numero totale di ore di allentamento).
17. Premere il tasto programmi per accedere all'opzione successiva del menu.
18. Il display della consolle mostra la versione BLE.
19. Premere il tasto programmi per accedere all'opzione successiva del menu.
20. Il display della consolle mostra la versione BTC.
21. Premere il tasto programmi per accedere all'opzione successiva del menu.
22. Il display della consolle mostra la versione del SENSORE.
23. Premere il tasto programmi per accedere all'opzione successiva del menu.
24. Il display della consolle mostra il prompt del Registro dei messaggi di errore (riservato al tecnico dell'assistenza). Premere il pulsante Giù del livello di resistenza per spostarsi tra gli errori registrati. Al termine degli errori registrati, il display della consolle mostra la richiesta Cancella errori (solo per l'uso da parte del tecnico dell'assistenza). Per eliminare gli errori, premere il pulsante Start (Avvio).
25. Premere il tasto programmi per accedere all'opzione successiva del menu.
26. Il display della consolle mostra il prompt Reset Console (Reimposta consolle). Il valore predefinito è NO. Premere il pulsante Pausa/Interrompi per uscire senza avviare il reset.

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

Premere i pulsanti Su/Giù del livello di resistenza per cambiare tra le opzioni (SÌ/NO).

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

27. La consolle visualizzerà 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. I componenti usurati o danneggiati devono essere riparati o sostituiti immediatamente.. Utilizzare solo componenti forniti dal produttore per la manutenzione e la riparazione della macchina.**

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

### **! PERICOLO**

**Per ridurre il rischio di scosse elettriche o di utilizzo non supervisionato dell'apparecchiatura, scollegare sempre il cavo di alimentazione dalla presa a muro e/o dalla macchina e attendere 5 minuti prima di eseguire operazioni di pulizia, manutenzione o riparazione della macchina. Collocare il cavo di alimentazione in un posto sicuro.**

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

**Nota:** Evitare l'eccessiva umidità sulla consolle.

**Ogni settimana:** Verificare che la rotella funzioni regolarmente. Pulire la macchina per rimuovere polvere, sporizia 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 ruggine delle rotelle.

**!** **Il lubrificante al silicone non è destinato al consumo da parte delle persone. Tenere lontano dalla portata dei bambini. Conservare in un luogo sicuro.**

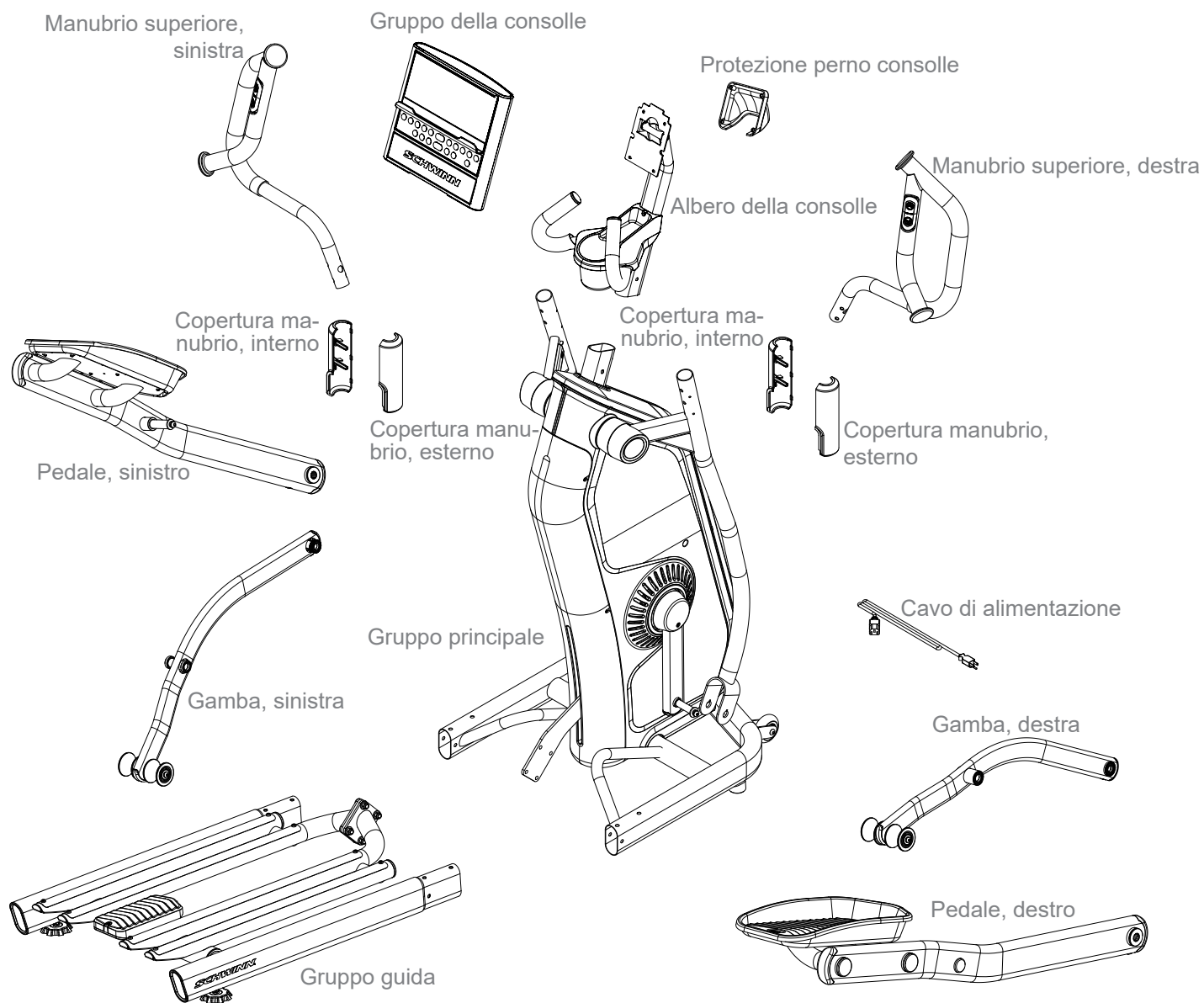
**Nota:** Non utilizzare prodotti a base di petrolio.

**Una volta al mese o dopo 20 ore:** Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati. Serrarli se necessario.

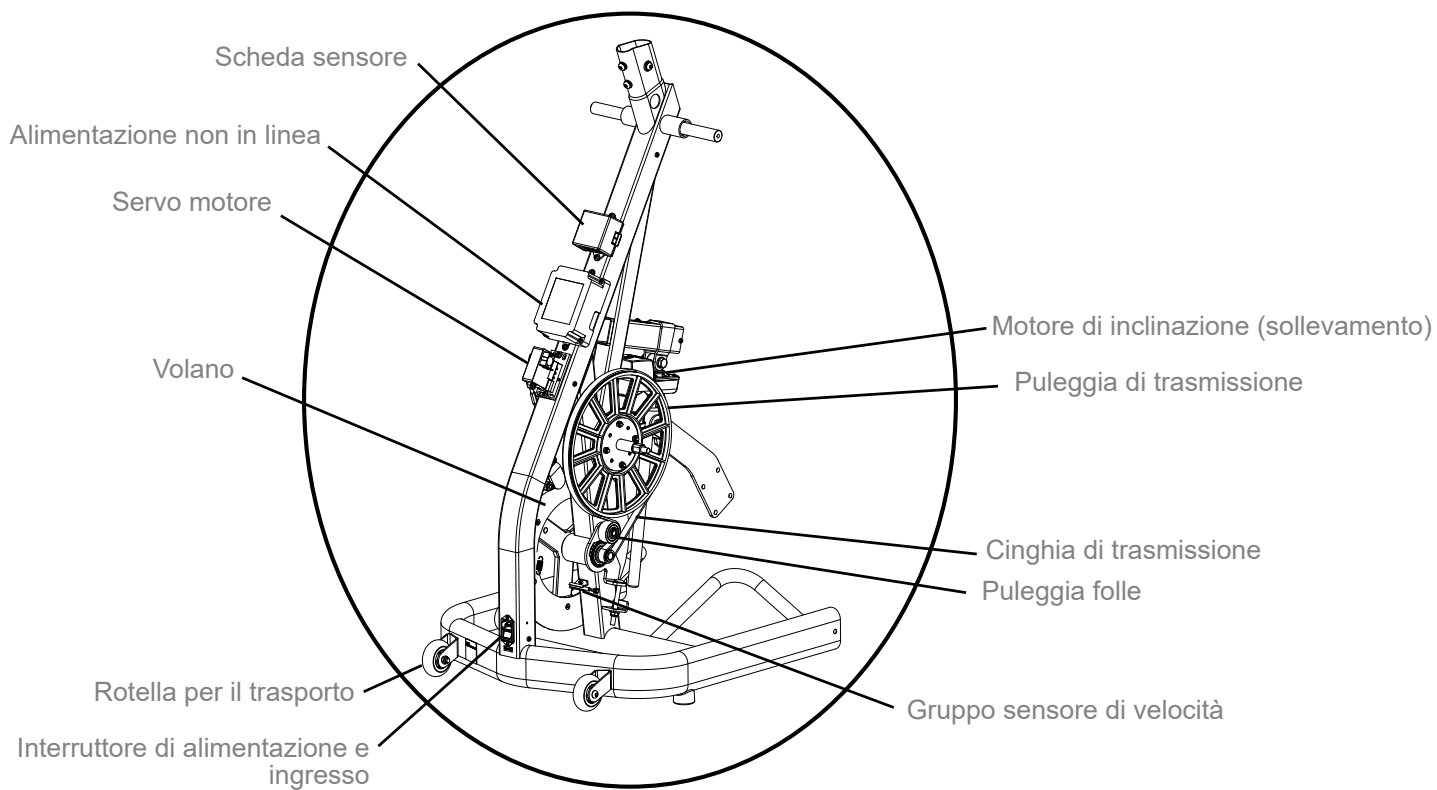
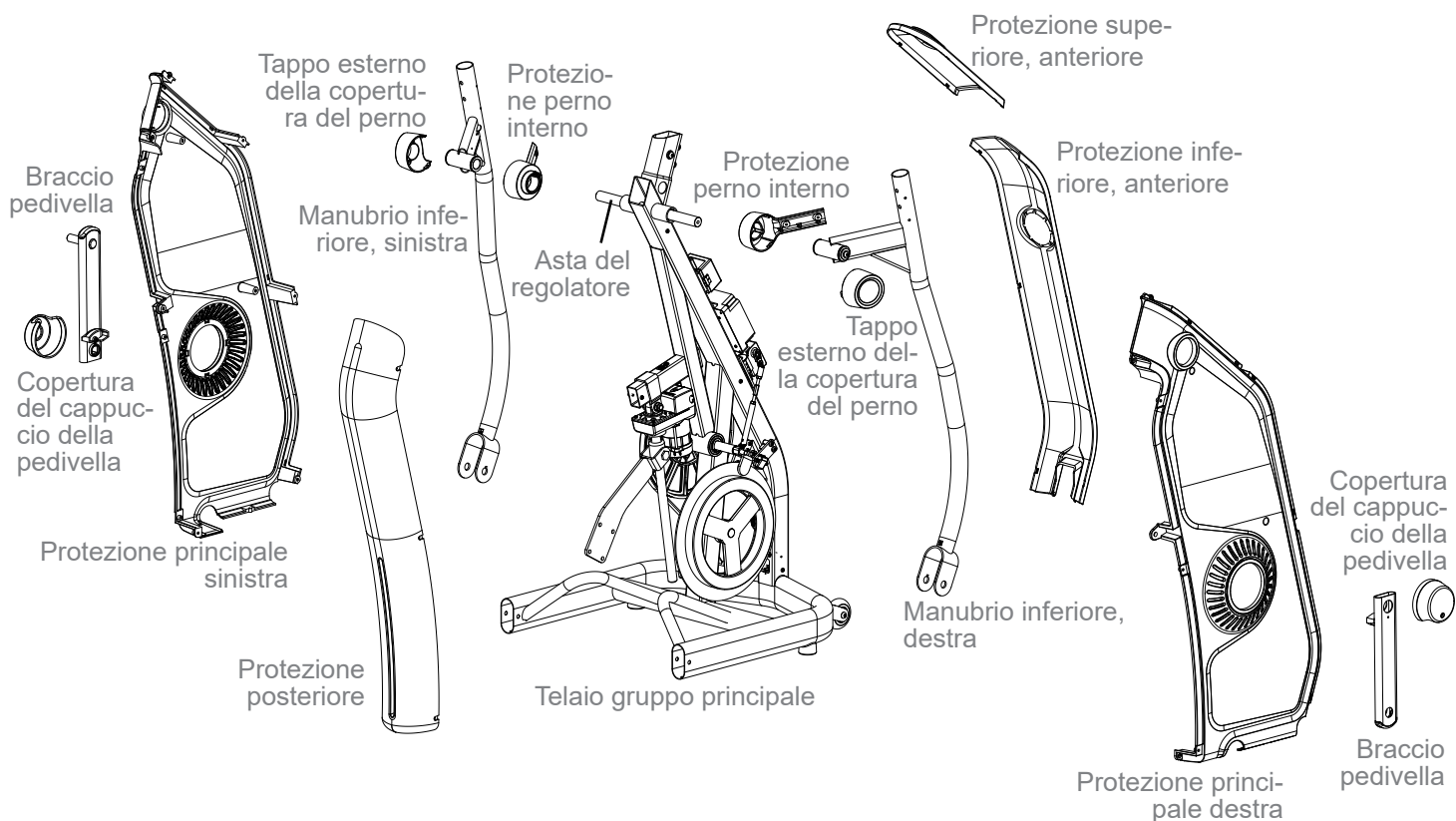
**AVVISO:** Se è necessario pulire la consolle, usare solo un detergente per stoviglie delicato e un panno morbido. Non pulire con prodotti a base di petrolio, detersivi per automobili o prodotti contenenti ammoniaca. Non pulire la consolle sotto la luce diretta del sole né ad alte temperature. Non lasciare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

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

## Parti da sottoporre a manutenzione



## Gruppo principale



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 o la presa di alimentazione se entrambi sono danneggiati.
	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di flessioni o tagli chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Controllare le connessioni/ l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che i cavi alla base dell'albero e sul retro della con- solle 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 consolle non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della consolle. Se danneggiata, sostituire la consolle.
	Display della consolle	Se la consolle mostra una visualizzazione parziale e i collega- menti sono integri, sostituire la consolle.
Il display della consolle mostra il codice errore "0 Base Hub Comm Error" (Errore com. hub base 0).	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di flessioni o tagli chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Controllare le connessioni/ l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che i cavi alla base dell'albero e sul retro della con- solle 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 consolle non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della consolle. Se danneggiata, sostituire la consolle.
		Se i passi sopraindicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
Il display della consolle mostra il codice errore "3 Stuck Button Error" (Erro- re tasto bloccato 3).	Controllare la tastierina della consolle.	Verificare che non vi siano tasti bloccati sulla tastierina della consolle. Se danneggiata, sostituire la consolle.
		Assicurarsi che non vi siano oggetti appoggiati su uno dei pulsanti che lo premono. se il problema persiste, sostituire la consolle.
Il display della consolle mostra il codice errore "5 NVRAM Error" (Errore NVRAM 5).	consolle	Indica un problema relativo alla memoria flash sulla consolle. Contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se al di fuori di Stati Uniti/Canada).

<b>Stato/problema</b>	<b>Cose da verificare</b>	<b>Soluzione</b>
L'unità funziona, ma la frequenza cardiaca Bluetooth® (HR) 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.).
	Pulsante LED On/Off	Durante un allenamento, premere una sola volta il pulsante LED On/Off per attivare la fascia da braccio.
	Sostituire il dispositivo HR	Se l'interferenza viene eliminata ma l'HR non funziona, sostituire il dispositivo HR.
		Se i passi sopra indicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
Velocità/RPM assenti	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 flessioni o tagli chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Verificare l'orientamento/i collegamenti connessioni/orientamento	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Verificare il servo motore (richiede la rimozione della protezione)	Sostituire il servo motore se non funziona correttamente.
	Verificare che il display della consolle non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della consolle. Se danneggiata, sostituire la consolle.
	Collegamento manubrio resistenza	Assicurarsi che il cavo proveniente dal manubrio superiore destro e i cavi destinati alla consolle siano saldi e integri.
		Se i passi sopra indicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
L'inclinazione non si regola (la macchina si accende ed entra in funzione)	Verificare l'orientamento/i collegamenti connessioni/orientamento	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.



Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
	Verificare che il display della consolle non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della consolle. Se danneggiata, sostituire la consolle.
	Collegamento manubrio di inclinazione	Assicurarsi che il cavo proveniente dal manubrio superiore sinistro e i cavi destinati alla consolle siano saldi e integri.
	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.
	Il display della consolle mostra il codice di errore "Incline Cooling" (Raffreddamento inclinazione in corso).	Ulteriori regolazioni dell'inclinazione vengono disattivate per alcuni minuti per proteggere il motore dal surriscaldamento. Lasciare raffreddare il motore di sollevamento, quindi riprendere l'allenamento.
		Se i passi sopraindicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
La consolle 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 il cavo o la presa di alimentazione se entrambi sono danneggiati.
	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 alla presa.
	Verificare la posizione del magnete (richiede la rimozione della protezione)	Il magnete deve trovarsi sulla puleggia.
	Verificare il sensore di velocità (richiede la rimozione della protezione)	Il sensore di velocità deve essere allineato al magnete e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
L'unità oscilla/non consente di sedersi in piano	Verificare la regolazione dei livellatori.	Regolare i regolatori sino a quando la macchina non risulta in piano.
	Verificare la superficie sotto l'unità	La regolazione potrebbe non essere in grado di compensare superfici estremamente irregolari. Spostare la macchina in una zona pianeggiante.
Pedali allentati/unità difficile da usare	Bulloneria	Serrare saldamente tutta la bulloneria presente sui pedali, sulle gambe 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.

<b>Stato/problema</b>	<b>Cose da verificare</b>	<b>Soluzione</b>
	Controllare i gruppi pedali, gambe e manubrio	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 gruppo guida e sulla base dell'albero della consolle.
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	Bulloni che collegano i manubri inferiori all'asse che attraversa il gruppo principale	Allentare leggermente i bulloni dell'albero del perno finché il rumore non scompare. Per una soluzione provvisoria è possibile applicare del grasso al litio bianco. Contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se al di fuori di Stati Uniti/Canada).
	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 consolle accede alle schermate dei programmi una dopo l'altra.	La consolle si trova in modalità demo.	Premere il tasto con il logo Schwinn™ e mantenerlo premuto per 3 secondi. L'impostazione sarà effettiva a partire dalla volta successiva in cui la macchina passa in modalità di riposo.





8030432.110123.E