



BowFlex

# IC Bike SE/SEi

Manuale di montaggio/ utente



# Indice Contenuti

---

Importanti istruzioni di sicurezza	07	Etichette di avvertenza di sicurezza/Numero di serie
------------------------------------	----	--

---

Montaggio	09	Specifiche
	10	Parti, bulloneria e strumenti
	12	Montaggio
	23	Installazione dei fermagli per scarpe (tacchette)
	24	Regolazioni

---

Caratteristiche	27	Consolle
	29	JRNY®
	29	Ricarica e Bluetooth®
	29	Frequenza cardiaca

---

Operazioni	32	Operazioni
	34	Procedure preliminari
	36	Modalità di setup della consolle
	38	Manutenzione
	40	Risoluzione dei problemi

---

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

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

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

### Se l'attrezzatura è stata comprata negli Stati Uniti/Canada:

E' possibile registrare la garanzia del prodotto sul sito: [www.bowflex.com/register](http://www.bowflex.com/register) o chiamando il numero 1 (800) 605-3369.

### Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada:

Per registrare la garanzia del prodotto, contattare il proprio distributore.

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

BowFlex Inc., 5415 Centerpoint Parkway, Groveport, OH 43125 USA, [www.bowflex.com](http://www.bowflex.com) - Servizio clienti: North America (800) 605-3369, [cs@bowflex.com](mailto:cs@bowflex.com) | BowFlex (Shanghai) Fitness Equipments Co, Ltd, Room 1701 &1702, 1018 Changning Road, Changning District, Shanghai, Cina 200042, [www.bowflex.cn](http://www.bowflex.cn) - 86 21 6115 9668 | al di fuori degli Stati Uniti [global.bowflex.com](http://global.bowflex.com) | Stampato in Cina | © 2023 Bowflex Inc. | BowFlex, il logo BowFlex e JRNY sono marchi di proprietà o concessi in licenza da BowFlex 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. Il marchio e i loghi Bluetooth® sono marchi registrati di proprietà di Bluetooth SIG, Inc. e qualsiasi utilizzo di tali marchi da parte di BowFlex Inc. è concesso in licenza.

Manuale originale - Solo versione in inglese



Scansionare il codice QR per scaricare l'app JRNY™ e iniziare oggi.

**Importante  
istruzioni  
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, potrebbe causare morte o lesioni gravi.

**Attenersi alle seguenti avvertenze:**



Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina.

Leggere attentamente e comprendere le istruzioni di montaggio.

- Tenere sempre persone e bambini lontani dal prodotto che si sta assemblando.
- Non collegare l'alimentazione alla macchina fino a quando non viene richiesto.
- Per ridurre i rischi di scosse elettriche o connessi all'uso non supervisionato della macchina, scollegare sempre l'adattatore CA dalla presa a parete e dalla macchina e attendere 5 minuti prima di procedere ad un intervento di manutenzione, pulizia o riparazione della macchina stessa. Collocare l'adattatore CA in un luogo sicuro.
- 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 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.
- Sistemare la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non cercare di modificare il design o la funzionalità della macchina. Ciò potrebbe compromettere la sicurezza di questa macchina e invalidare la garanzia.
- In caso di necessità di parti di ricambio, utilizzare solo parti di ricambio e bulloneria originali forniti da BowFlex. 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 o mettere in funzione la macchina solo dopo aver completato il montaggio e verificato il corretto funzionamento, come da Manuale.

- Prima di utilizzare la macchina per la prima volta, leggere e assicurarsi di aver compreso per intero il Manuale fornito a corredo. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.

- Eseguire tutte le fasi di montaggio nella sequenza indicata. Un montaggio errato può provocare lesioni o un funzionamento scorretto.

- Collegare la macchina esclusivamente ad una presa di corrente con adeguata messa a terra.

- Mantenere l'adattatore CA lontano da fonti di calore o superfici calde.

## **. CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.**

# Importanti precauzioni di sicurezza

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



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

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

- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi alla macchina. Le parti in movimento e altre funzioni della macchina possono essere pericolose per i bambini.
- Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni.
- Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi o un nuovo piano alimentare e dietetico. 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.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali danni al cavo di alimentazione, alla presa elettrica, oppure eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Controllare attentamente la sella, i pedali e i bracci della pedivella. Se la macchina è stata comprata negli Stati Uniti/Canada, contattare il servizio assistenza per le informazioni sulle riparazioni. Se è stata comprata fuori dagli Stati Uniti/Canada, contattare il distributore locale per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- Questo dispositivo è da utilizzarsi esclusivamente con l'alimentatore fornito in dotazione o con un alimentatore sostitutivo fornito da Nautilus, Inc.
- Limite di peso massimo per l'utente: 150 kg (330 lb). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.
- La macchina BowFlex™ IC Bike SE è studiata per il solo utilizzo domestico. Non posizionare o utilizzare la macchina in un contesto commerciale o istituzionale. Ciò include palestre, aziende, uffici, club, centri fitness e qualsiasi ente pubblico o privato che abbia una macchina per l'uso da parte dei suoi membri, clienti, dipendenti o affiliati.
- La macchina BowFlex™ IC Bike SEi è intesa per l'utilizzo domestico o per studi e strutture istituzionali. Se installata in un contesto commerciale o istituzionale, l'uso deve essere limitato a meno di 3 ore al giorno e la macchina può essere utilizzata solo in aree dove l'accesso e il controllo della stessa siano gestiti e supervisionati da staff autorizzato. Il grado di gestione dipende, tra le altre cose, dallo specifico posizionamento della macchina, dalla sicurezza dell'ambiente e dalla familiarità degli utenti con l'attrezzatura stessa. Poiché la macchina è già stata utilizzata in precedenza, assicurarsi che il sellino, i pedali e il manubrio siano regolati, serrati e fissati nel modo giusto.
- Non indossare abiti larghi o gioielli. Questa macchina presenta parti in movimento. Non infilare le dita o altri oggetti all'interno di parti in movimento dell'attrezzatura.
- Quando si utilizza questa macchina, indossare sempre scarpe da ginnastica con suola in gomma o scarpe da ciclismo con tacchette. 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.
- Non scendere dalla macchina sino a quando i pedali non sono completamente fermi.
- Attendere l'arresto dei pedali prima di posizionarvi i piedi. Prestare attenzione ogni volta che si sale o scende dalla macchina.
- Scollegare completamente l'alimentazione prima di eseguire interventi di riparazione sulla macchina.
- Non utilizzare la macchina all'aperto o in presenza di umidità o acqua. Mantenere i pedali puliti e asciutti.
- Mantenere libero almeno 0,6 m (24 pollici) lungo il lato utilizzato per accedere alla macchina e sul retro della macchina. È la distanza di sicurezza raccomandata per accedere e passare attorno alla macchina e per scendere in caso di emergenza. Tenere le altre persone lontano da quest'area durante l'utilizzo della macchina.
- Non sforzarsi esageratamente durante l'esercizio. Utilizzare la macchina nel modo descritto nel presente manuale.
- Eseguire tutte le procedure di manutenzione periodica e regolare raccomandate nel Manuale utente.
- Non far cadere o inserire oggetti in nessuna apertura della macchina.
- Regolare correttamente e azionare in sicurezza tutti i dispositivi di regolazione della posizione. Assicurarsi che i dispositivi di regolazione non colpiscano l'utente.
- L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che sono possibili modifiche di velocità e resistenza nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.
- Dato che questa macchina funziona con un ingranaggio fisso, non pedalare all'indietro. Se doveste farlo, i pedali potrebbero allentarsi, con conseguenti danni alla macchina e/o lesioni per l'utente. Non azionare mai questa macchina con i pedali allentati.
- Per una conservazione sicura della macchina, rimuovere l'alimentatore e posizionarlo in un luogo sicuro. Serrare il freno/la manopola di regolazione della resistenza come descritto sino a quando il volano risulta bloccato. Riporre la macchina in un punto sicuro lontano da bambini e animali domestici.
- L'uso di questo prodotto non è da intendersi per chi (inclusi i bambini) presenti capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, oppure per chi non abbia alcun tipo di conoscenza a meno che

non sia supervisionato o riceva le giuste istruzioni per usare l'apparecchio da una persona responsabile della sicurezza.

- Questa cyclette non è in grado di arrestare i pedali in modo indipendente dal volano. Ridurre il ritmo per rallentare e arrestare il volano e i pedali. Non scendere dalla cyclette fino a quando i pedali non sono completamente fermi. Tenere presente che i pedali, che sono parti mobili, possono colpire i polpacci.

- Sorvegliare i bambini per assicurarsi che non giochino con l'apparecchio.

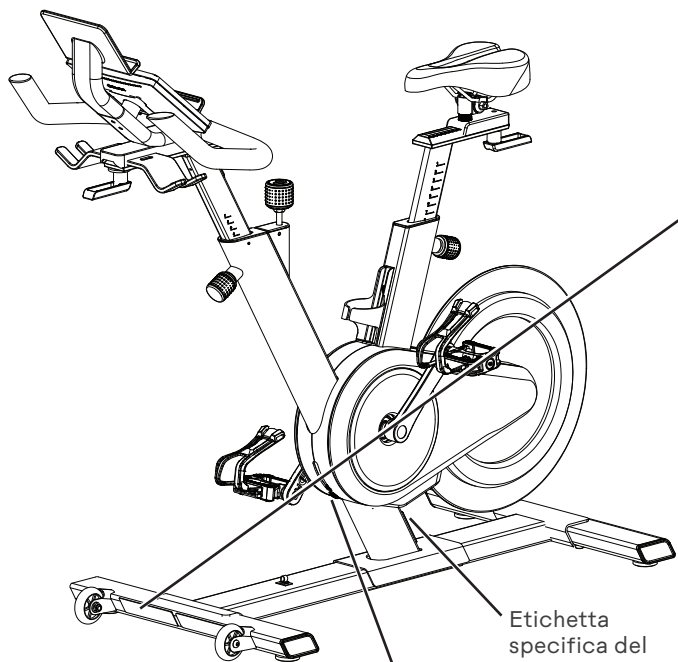
## . CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI.

BowFlex™ IC Bike SE

### AVVERTENZA!

Leggere, comprendere e attenersi a tutte le avvertenze presenti sulla macchina. Tenere bambini e animali domestici lontani dalla macchina. Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni. Consultare il Manuale utente per ulteriori avvertenze e informazioni sulla sicurezza. L'uso incauto della presente macchina può causare lesioni gravi o la morte. Il peso massimo utente della presente macchina è 150 kg (330 lb). La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento. Solo per l'uso da parte del consumatore Consultare un medico prima di utilizzare le attrezzature per l'allenamento. Impostare e mettere in funzione la cyclette su una superficie piana e solida. Prestare attenzione durante la salita e la discesa dall'attrezzatura per esercizi stazionari. Prima di smontare la macchina, arrestarla completamente. I pedali girevoli possono causare lesioni. Questa cyclette non ha un meccanismo a ruota libera e la velocità del pedale deve essere ridotta in modo controllato.

(L'etichetta è disponibile solo in inglese e francese canadese.)



Etichetta  
specifica del  
prodotto

Etichetta numero di serie

BowFlex™ IC Bike SEi

### AVVERTENZA!

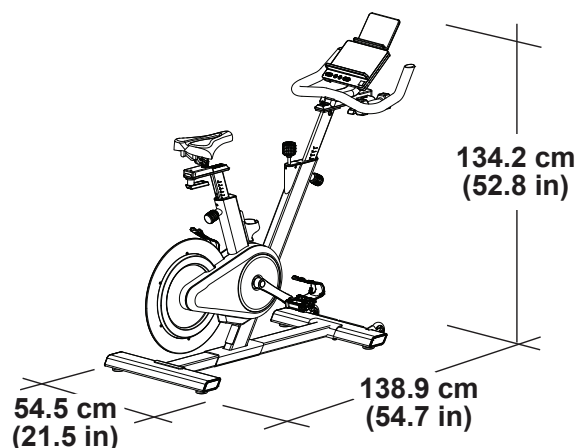
Leggere, comprendere e attenersi a tutte le avvertenze presenti sulla macchina. Tenere bambini e animali domestici lontani dalla macchina. Non destinato all'uso da parte di minori di 14 anni. Consultare il Manuale utente per ulteriori avvertenze e informazioni sulla sicurezza. L'uso incauto della presente macchina può causare lesioni gravi o la morte. Il peso massimo utente della presente macchina è 150 kg (330 lb). La frequenza cardiaca visualizzata è approssimativa e deve essere usata solo come riferimento. Utilizzare l'attrezzatura fissa per l'allenamento in un ambiente supervisionato. Consultare un medico prima di utilizzare le attrezzature per l'allenamento. Impostare e mettere in funzione la cyclette su una superficie piana e solida. Prestare attenzione durante la salita e la discesa dall'attrezzatura per esercizi stazionari. Prima di smontare la macchina, arrestarla completamente. I pedali girevoli possono causare lesioni. Questa cyclette non ha un meccanismo a ruota libera e la velocità del pedale deve essere ridotta in modo controllato.

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

**Montaggio**



Peso massimo utente	150 kg (330 lb.)
Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura	7570 cm <sup>2</sup> (1176 in <sup>2</sup> )
Peso della macchina	61,4 kg (135,4 libbre)
Peso dei manubri	2,7 kg (6 lb )
Requisiti di alimentazione (adattatore CA)	Tensione di ingresso: 90-240 V CA, 50-60 Hz, 1,5 A Tensione di uscita: 12V DC, 3A



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

## Prima del montaggio

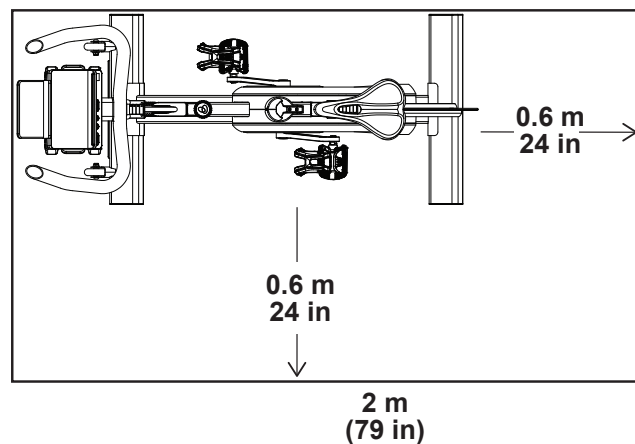
Selezionare l'area in cui si collocherà e utilizzerà la macchina acquistata. Per un utilizzo sicuro, il prodotto dovrà essere disposto su una superficie dura e in piano. Mantenere libera di lato per 0,6 m (24") l'area di lavoro per accedere alla macchina e alla parte posteriore della macchina. Raccomandiamo un'area per il montaggio di almeno di 1,8 m x 2,6 m (71" x 102"). Il tempo stimato per assemblare la macchina è di 45-50 minuti. Prevedere un'area di allenamento di almeno 1,2 m x 2 m (47" x 79").

*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.*

## Accorgimenti di base per il montaggio

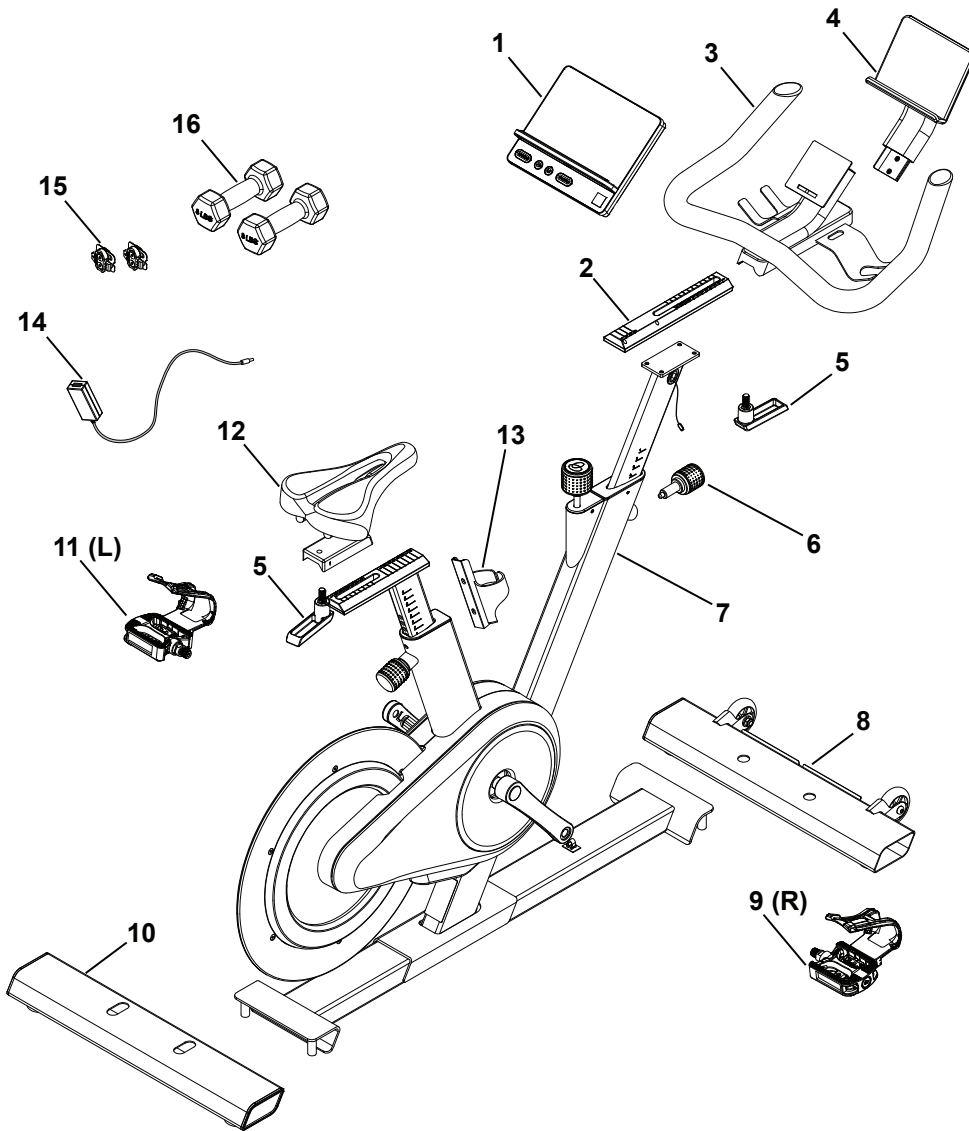
Attenersi alle seguenti indicazioni di base in fase di montaggio della macchina:

- Leggere e comprendere le "Importanti Precauzioni di Sicurezza" prima del montaggio.
- Riunire tutti i componenti necessari per ciascuna fase di montaggio.
- Se non altrimenti specificato, usare le chiavi indicate e avvitare i bulloni e i dadi verso destra (in senso orario) per serrarli e verso sinistra (in senso antiorario) per allentarli.
- Per unire 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.



Per il video di montaggio, si prega di visitare:

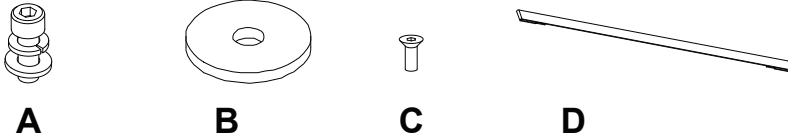
[www.bowflex.com/getting-started.html](http://www.bowflex.com/getting-started.html)



Articolo	Qtà	Descrizione
1	1	Consolle
2	1	Rotaia, manubrio (all'interno della guida del manubrio)
3	1	Manubrio
4	1	Supporto dispositivi
5	2	Maniglia di regolazione*
6	1	Manopola di regolazione, montante del manubrio*
7	1	Gruppo principale
8	1	Stabilizzatore, anteriore

Articolo	Qtà	Descrizione
9	1	Pedale, destra (R)
10	1	Stabilizzatore, posteriore
11	1	Pedale, sinistra (L)
12	1	Sella
13	1	Porta bottiglia
14	1	Adattatore CA
15	2	Clip per scarpe (tacchette)*
16	2	Manubri

\* Questi articoli sono nella sacca con la bulloneria.



Articolo	Qtà	Descrizione
A	4	Vite a esagono incassato, M8 x 25 con rondella piana premontata e rondella elastica
B	2	Rondella larga, M10
C	4	Vite esagonale a testa piatta, M6 x 16 con frenafili
D	1	Cinghia a strappo (in sacca con manuale)

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

## Attrezzi

Incluso



#2  
6 mm



15 mm  
17 mm



4 mm

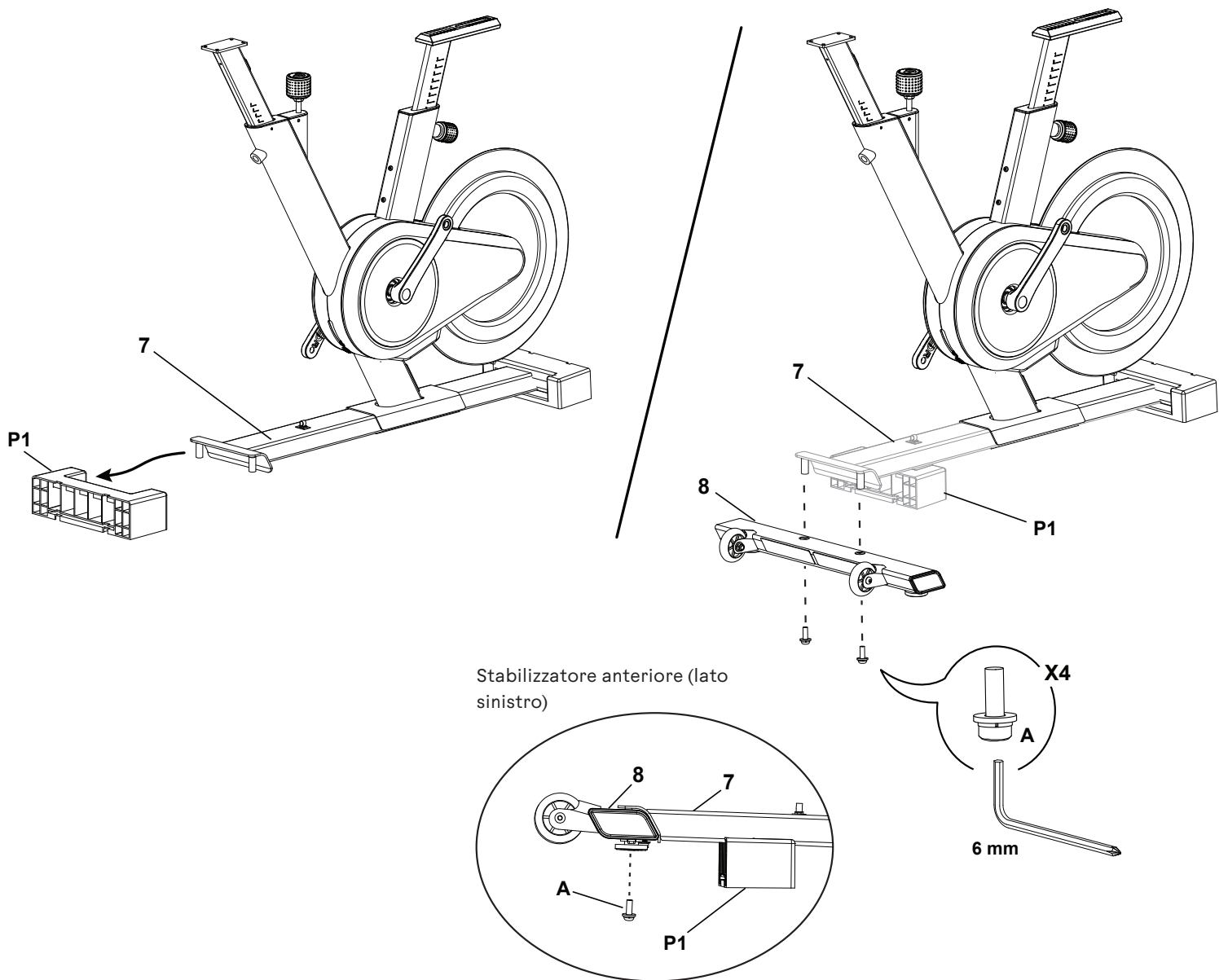
## 1A. Fissare lo stabilizzatore anteriore al telaio

**!** 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.

Rimuovere il materiale di imballaggio (P1) dalla staffa dello stabilizzatore anteriore. Posizionarlo sotto il telaio dietro la staffa per sostenere la parte anteriore della macchina.

Fissare lo stabilizzatore anteriore. Serrare completamente la bulloneria e rimuovere il materiale di imballaggio.

**!** Assicurarsi che la bulloneria sia completamente serrata.



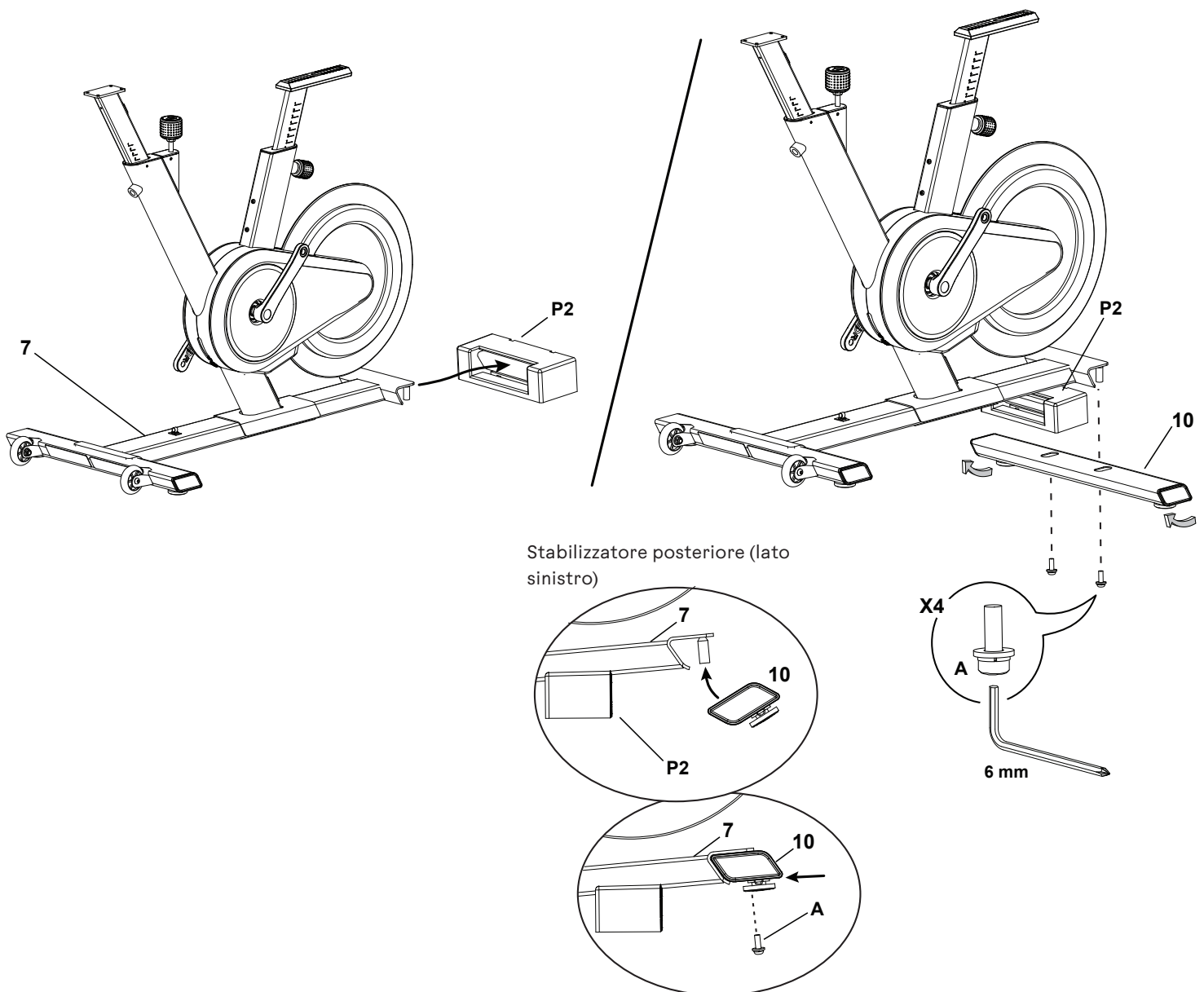
## 1B. Fissare lo stabilizzatore posteriore al telaio

**!** 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.

Rimuovere il materiale di imballaggio (P2) dalla staffa dello stabilizzatore posteriore. Posizionarlo davanti al telaio dietro la staffa per sostenere la parte posteriore della macchina.

Ruotare lo stabilizzatore posteriore sui montanti della staffa e spingerlo in avanti in posizione. Serrare completamente la bulloneria e rimuovere il materiale di imballaggio.

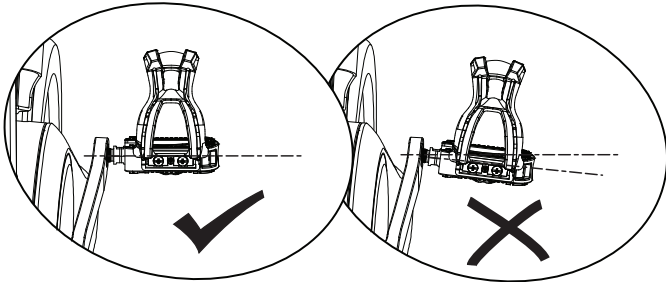
**!** Assicurarsi che la bulloneria sia completamente serrata.



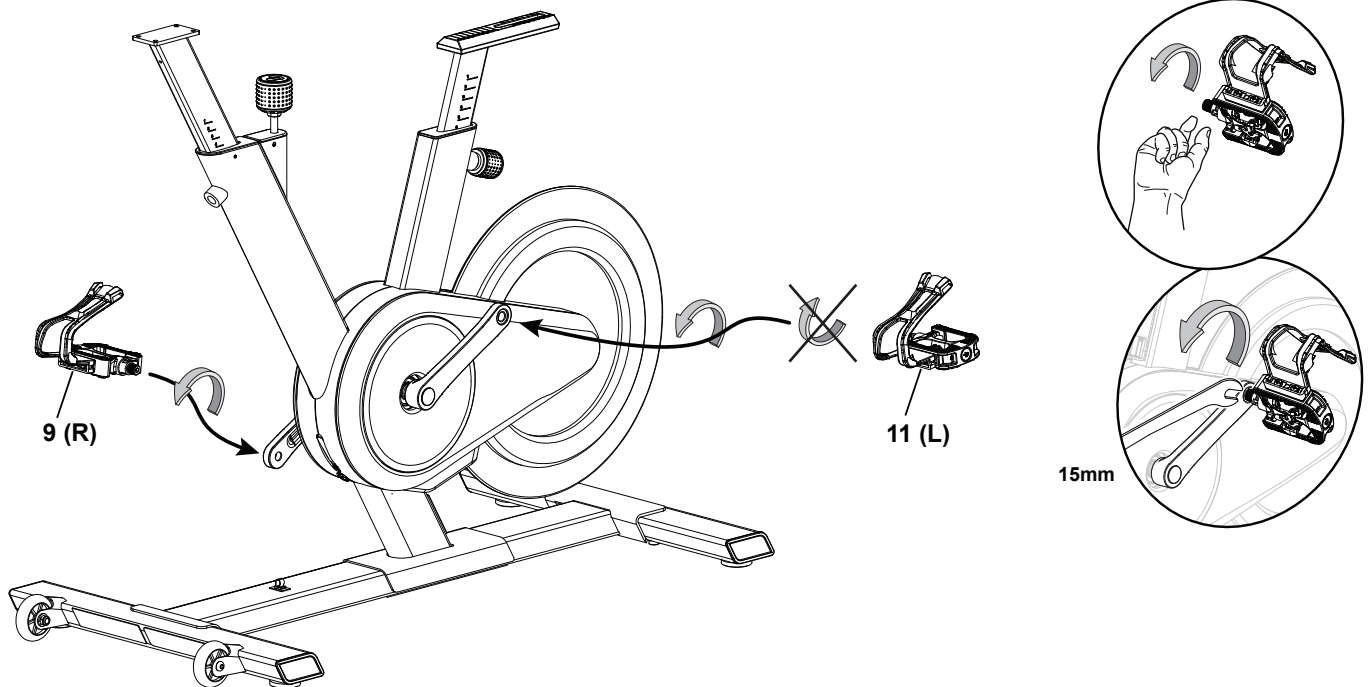
## 2. Fissare i pedali al gruppo telaio

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

*Nota: Il pedale sinistro presenta la filettatura inversa. Assicurarsi di attaccare i pedali sui relativi lati della cyclette. Per determinare l'orientamento, partire dalla posizione seduta della cyclette. Il pedale sinistro riporta una "L" e il pedale destro una "R".*



*AVVISO: I pedali DEVONO essere installati direttamente a mano nei bracci della pedivella o le filettature che fissano i pedali rischiano di danneggiarsi. Avviare il pedale a mano. Se si avverte una resistenza e il pedale non gira agevolmente nel braccio della pedivella, assicurarsi che la filettatura sia allineata correttamente. Assicuratevi che il pedale si inserisca dritto nel braccio della pedivella. Se il pedale non è allineato con l'apertura, rimuovere il pedale e ricominciare da capo.*



Avviare il pedale girandolo manualmente nel braccio della pedivella quindi stringerlo completamente con la chiave da 15 mm.

Assicurarsi che il pedale sia completamente serrato con la chiave.

Ripetere l'operazione con l'altro pedale.

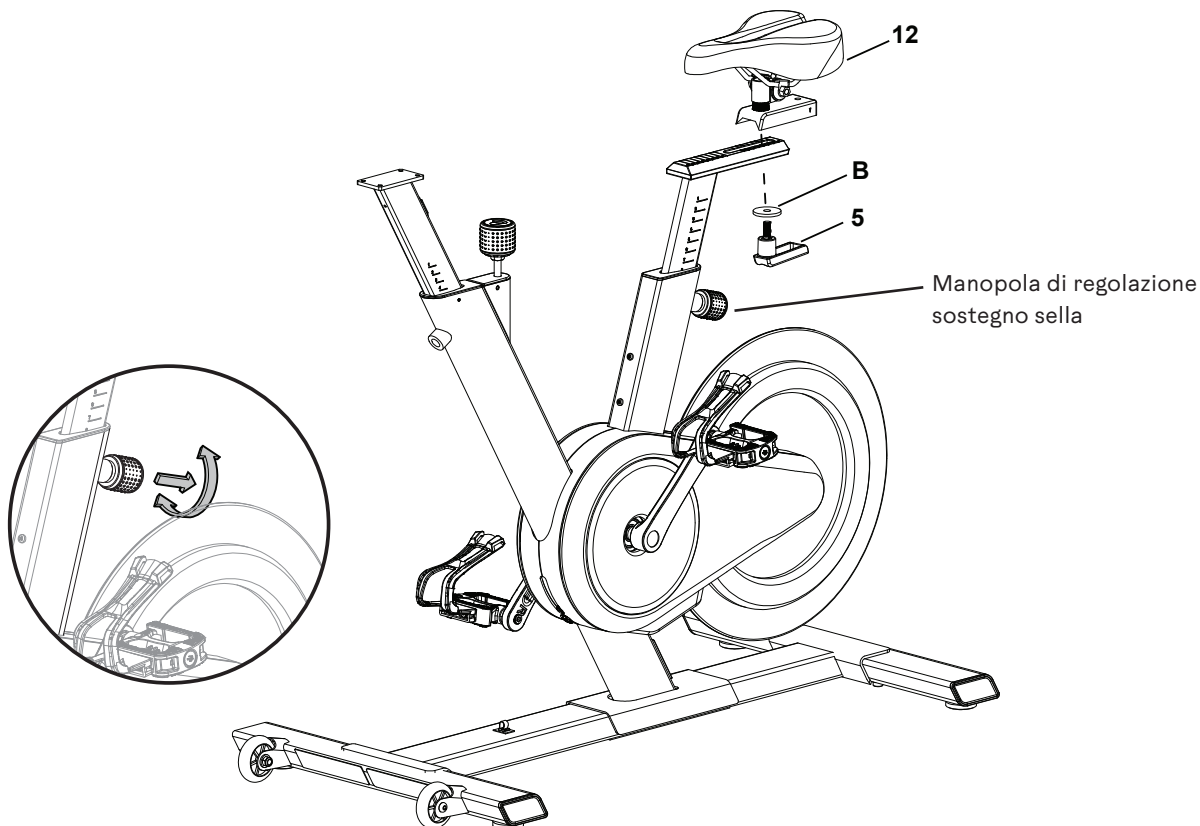
### 3. Installare il gruppo sella

Per facilitare l'installazione della sella, potrebbe essere utile regolare l'altezza del reggisella. Per regolarlo, allentare la manopola e tirare per sganciare il perno a scatto mentre si sostiene il montante per evitare che cada. Spostare il reggisella nella posizione desiderata.

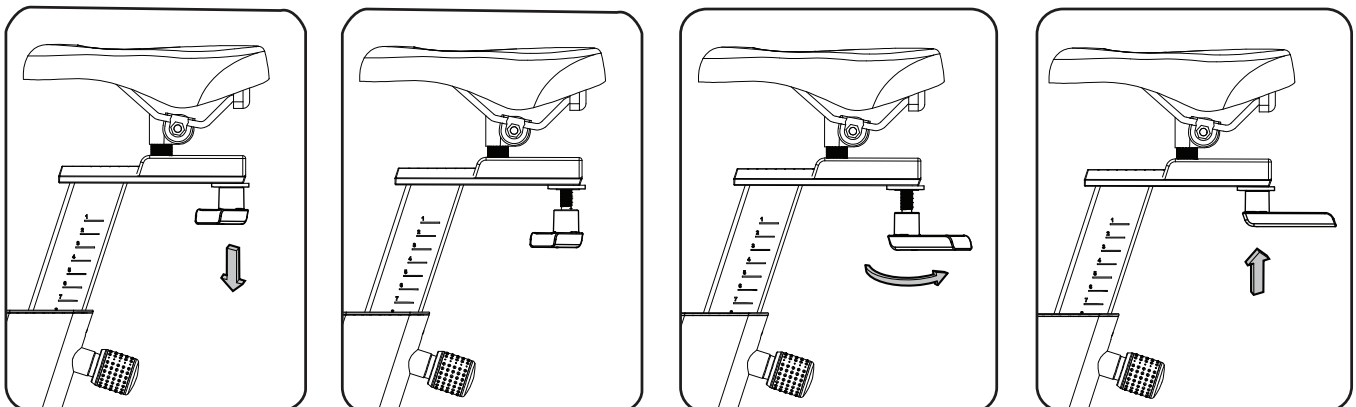
**!** Non sollevare il reggisella oltre il contrassegno STOP presente su di esso.

Rilasciare la manopola di regolazione per bloccare il perno a scatto nel foro desiderato nel reggisella. Assicurarsi che il perno sia completamente inserito, quindi serrare completamente la manopola di regolazione.

Posizionare il gruppo sella sulla guida del reggisella e installare la maniglia di regolazione del dispositivo di scorrimento della sella (5) e la rondella larga (B). Stringere completamente. La maniglia deve essere allineata con la guida della sella.



*Nota: Se la maniglia non può girare a causa di un conflitto con un'altra parte, tirarla verso il basso, ruotarla per riposizionarla e reinserirla. Continuare a girare secondo necessità.*



#### 4. Fissare la manopola di regolazione del montante del manubrio e la guida del manubrio

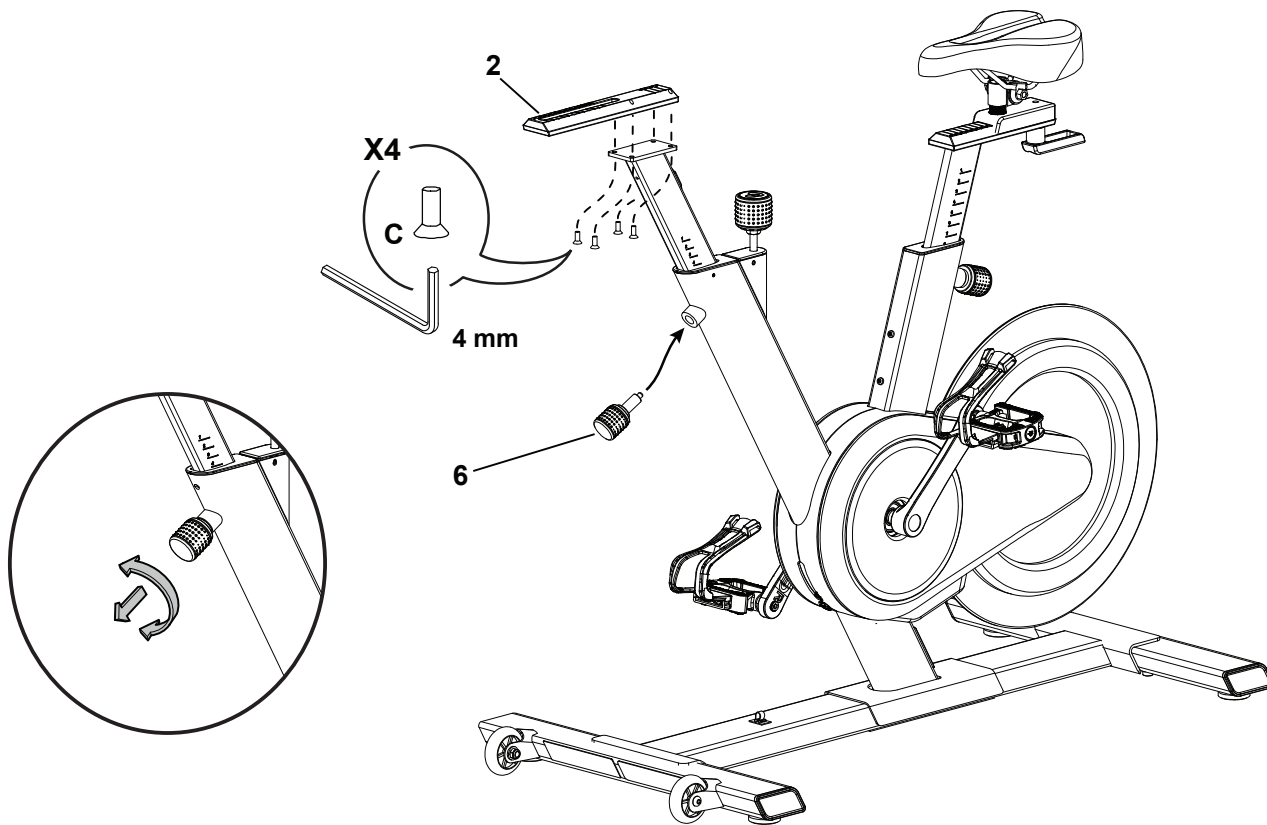
Serrare la manopola di regolazione del montante del manubrio (6) nel supporto sul telaio. Per facilitare l'installazione del binario del manubrio, potrebbe essere utile regolare l'altezza del montante del manubrio. Per regolarlo, allentare la manopola e tirare per sganciare il perno a scatto mentre si sostiene il montante per evitare che cada. Spostare il montante del manubrio nella posizione desiderata.

*AVVISO: Non tagliare o pizzicare il cavo.*

**!** Non sollevare il montante del manubrio oltre il contrassegno STOP presente sullo stesso.

Rilasciare la manopola di regolazione per bloccare il perno a scatto nel foro desiderato nel montante del manubrio. Assicurarsi che il perno sia completamente innestato, quindi serrare completamente la manopola di regolazione.

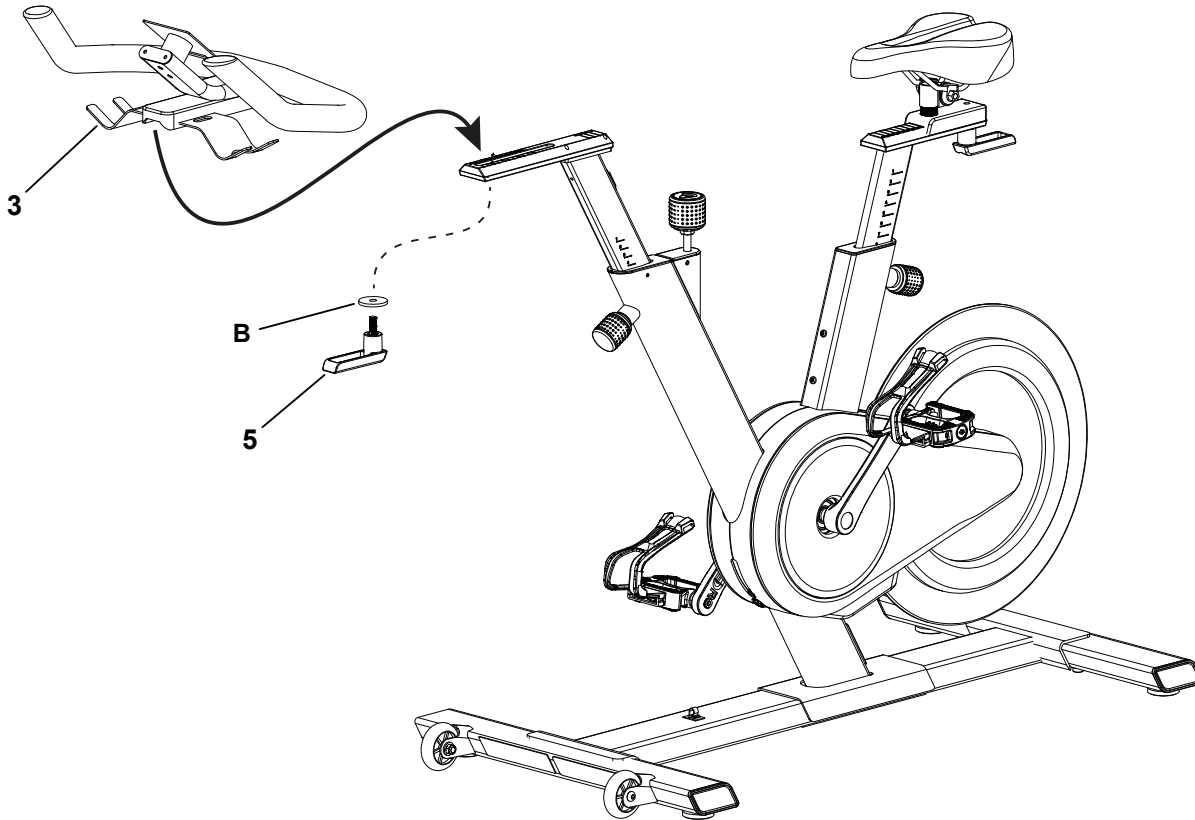
Allineare il binario sul montante del manubrio e serrare a fondo le viti.



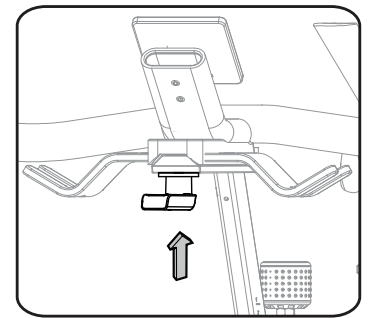
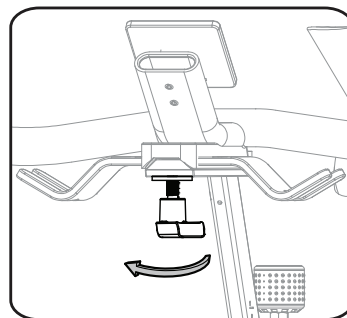
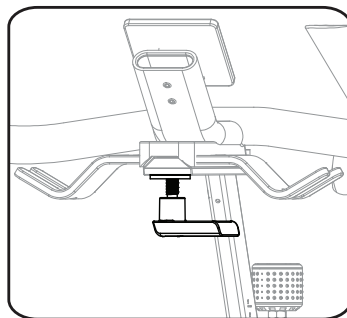
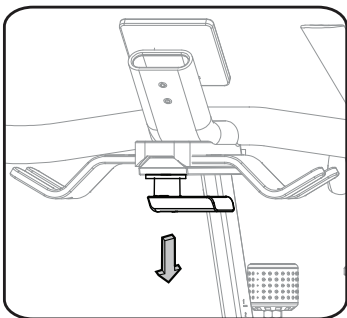


## 5. Montare il gruppo manubrio sul gruppo telaio

Posizionare il gruppo manubrio sulla guida del manubrio e installare la maniglia di regolazione del manubrio (5) e la rondella larga (B). Stringere completamente. La maniglia deve essere allineata con la guida del manubrio.



*Nota: Se la maniglia non può girare a causa di un conflitto con un'altra parte, tirarla verso il basso, ruotarla per riposizionarla e reinserirla. Continuare a girare secondo necessità.*

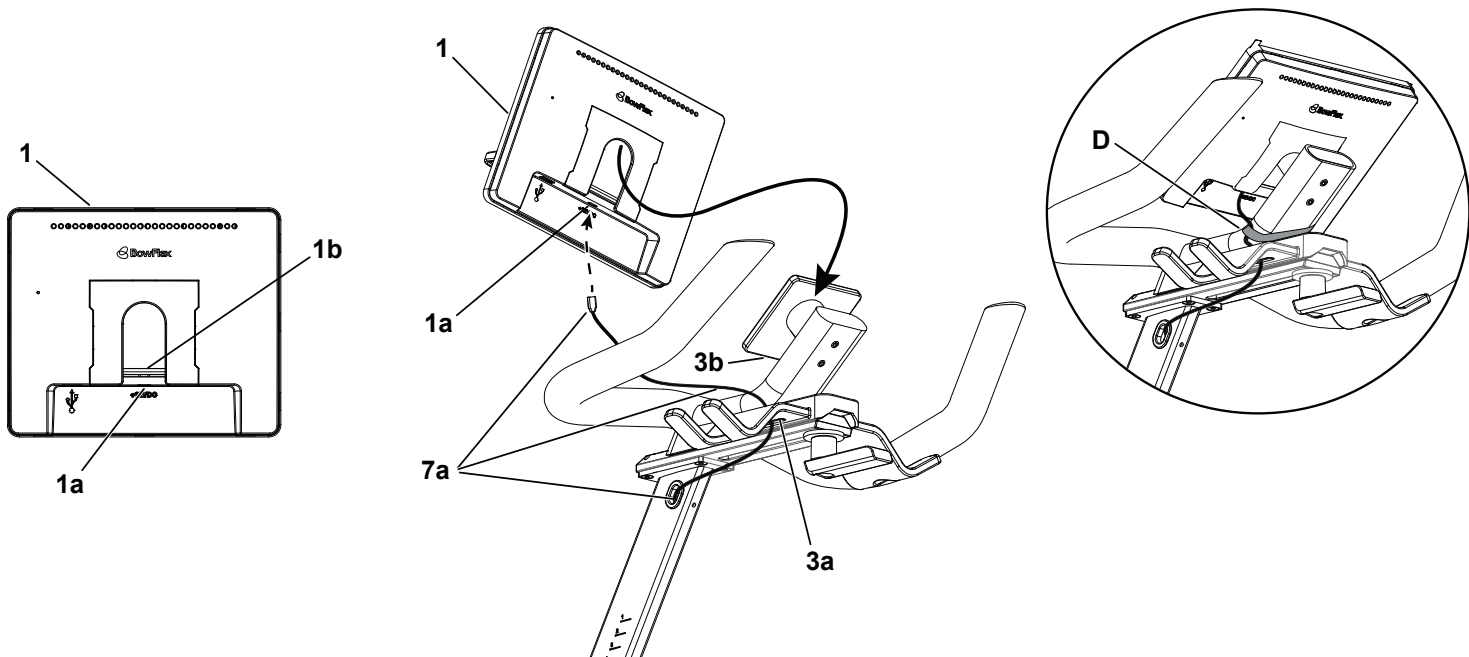


## 6. Installare la consolle sul gruppo telaio

**AVVISO:** Far passare il cavo dati (7a) attraverso l'apertura (3a) fino al connettore (1a) sulla consolle prima di far scorrere la consolle sulla piastra di montaggio. Se necessario, estrarre con cautela più cavo dal montante del manubrio.

Assicurarsi che la linguetta larga (1b) sulla consolle si innesti nella piastra di montaggio (3b). Sollevare con cautela la consolle per assicurarsi che sia sicura.

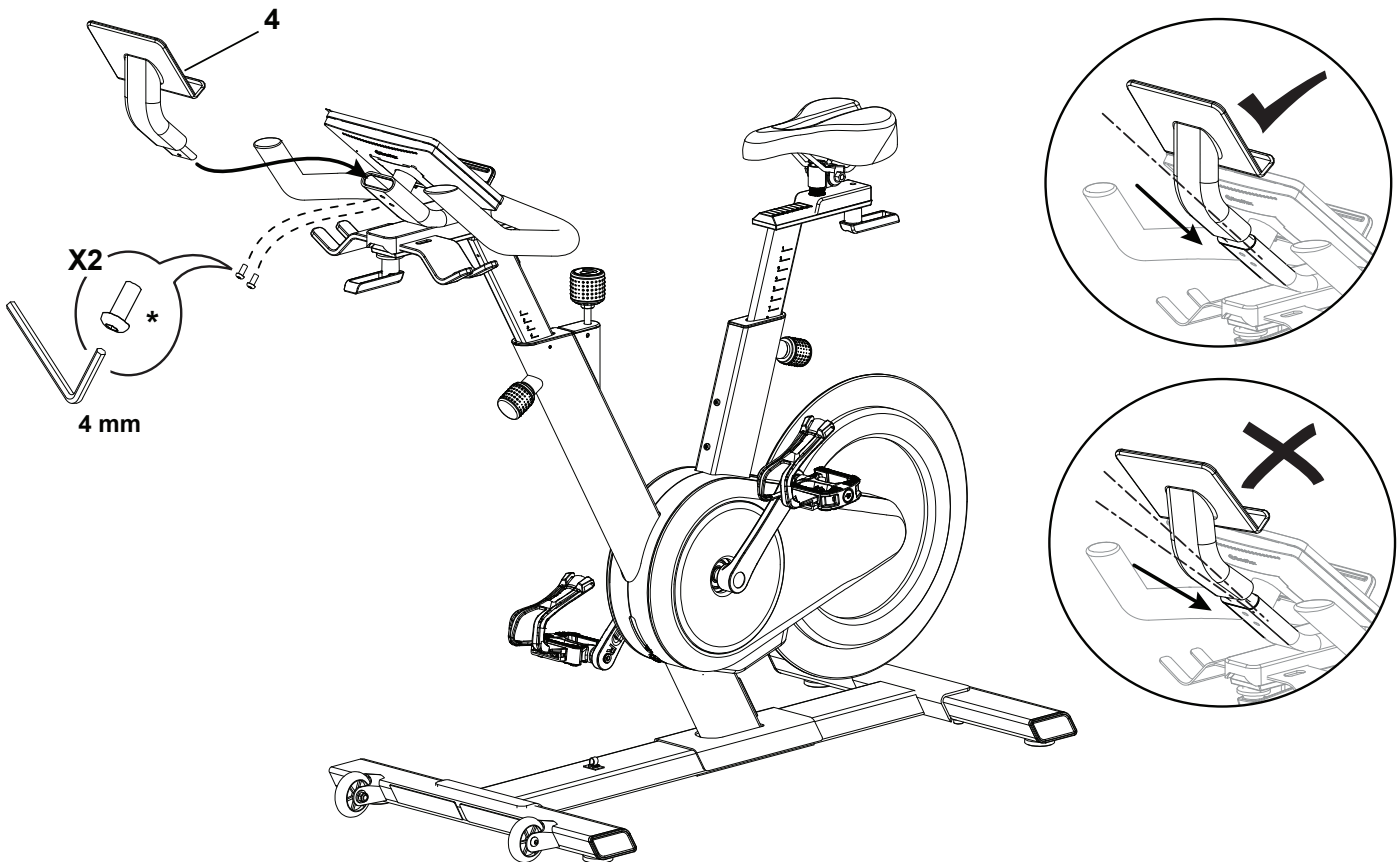
Non tagliare o pizzicare il cavo. Se necessario per tenere il cavo lontano, utilizzare la cinghia a strappo (D) per fissarlo al montante del manubrio. Assicurarsi di lasciare abbastanza gioco per le regolazioni del manubrio.



## 7. Fissare il supporto dispositivi al gruppo telaio

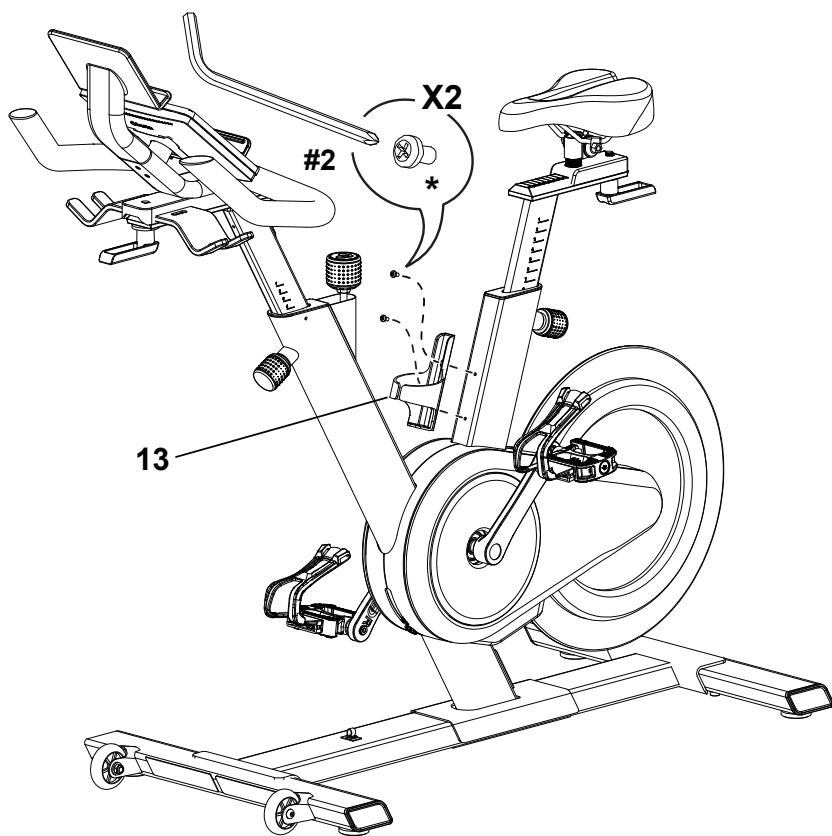
*Nota: La bulloneria (\*) è pre-installata e non fornita nella busta degli attrezzi.*

*Inserire il tubo del supporto dispositivi media nel tubo del manubrio. Quando si allineano i fori, inclinare leggermente il supporto dispositivi media verso l'alto per assicurarsi che la superficie esterna del tubo sia a filo con la superficie interna del tubo del manubrio. Assicurarsi che le viti tengano saldamente il supporto dispositivi media.*



## 8. Fissare il porta bottiglia

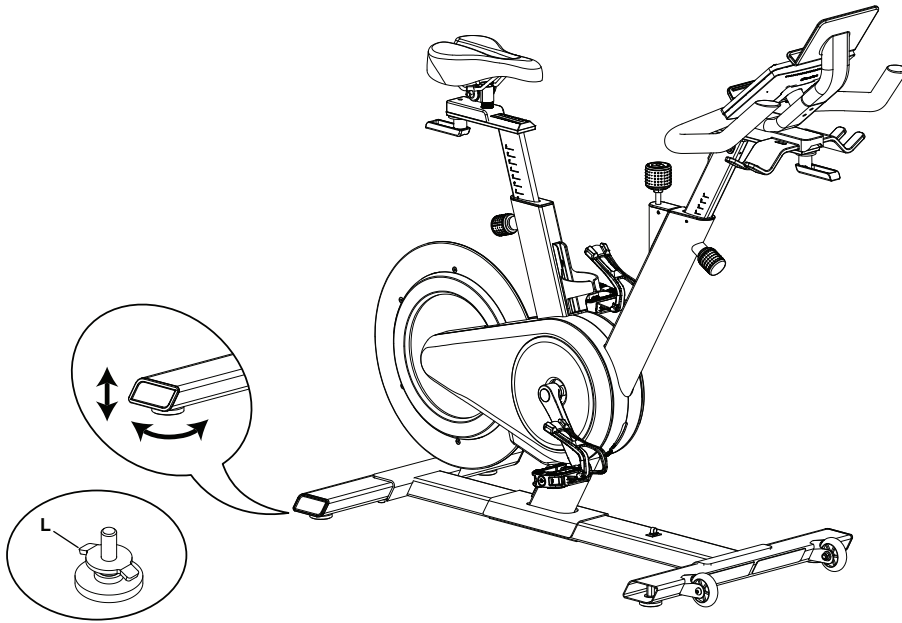
*Nota: La bulloneria (\*) è pre-installata e non fornita nella sacca della bulloneria.*



## 9. Regolare i livellatori secondo necessità

I livellatori si trovano a ciascuna estremità degli stabilizzatori. Allentare il dado di fissaggio (L). Ruotare il livellatore per regolare l'altezza. Regolare i livellatori posteriori sino a quando la macchina non risulta in piano. Serrare i dadi di fissaggio. Regolare quindi il livellatore anteriore sino a quando non tocca il suolo e serrare i dadi di fissaggio. Assicurarsi che la macchina sia in piano.

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

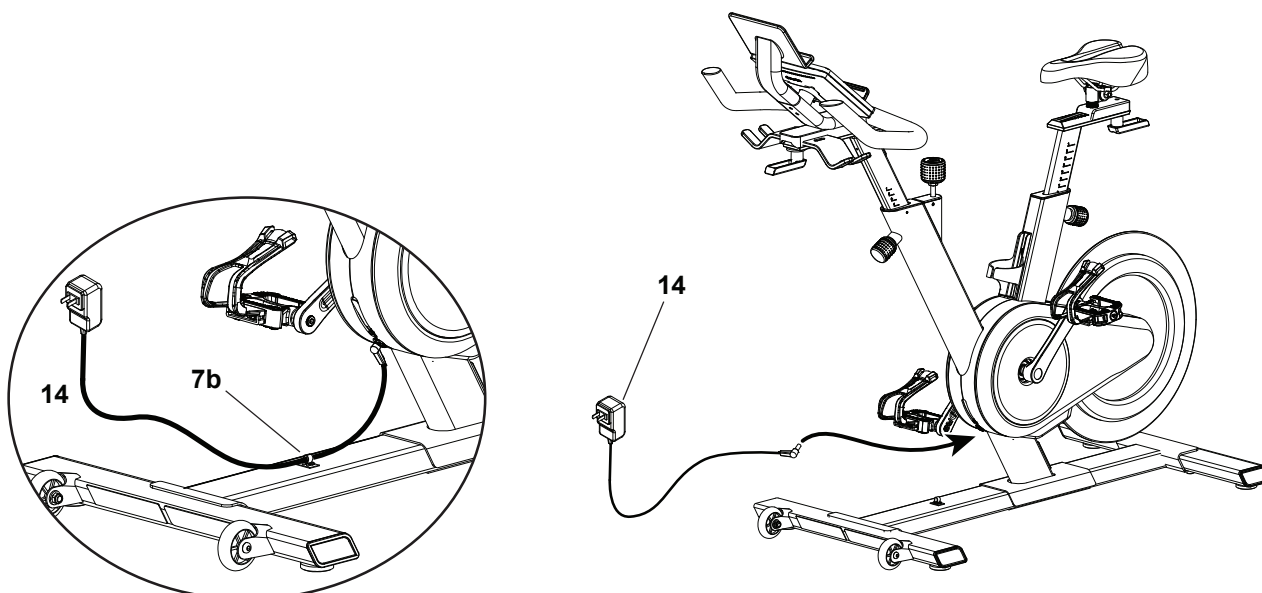


## 10. Collegare l'adattatore CA al gruppo telaio

*AVVISO: Assicurarsi di utilizzare la presa dell'adattatore CA appropriata per la propria regione.*

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

*Per mantenere l'alimentatore CA lontano da parti in movimento, fissare il cavo nella guida del cavo (7b) sul telaio. assicurarsi di utilizzare la presa dell'adattatore CA appropriata per la propria regione.*



## 11. Ispezione finale

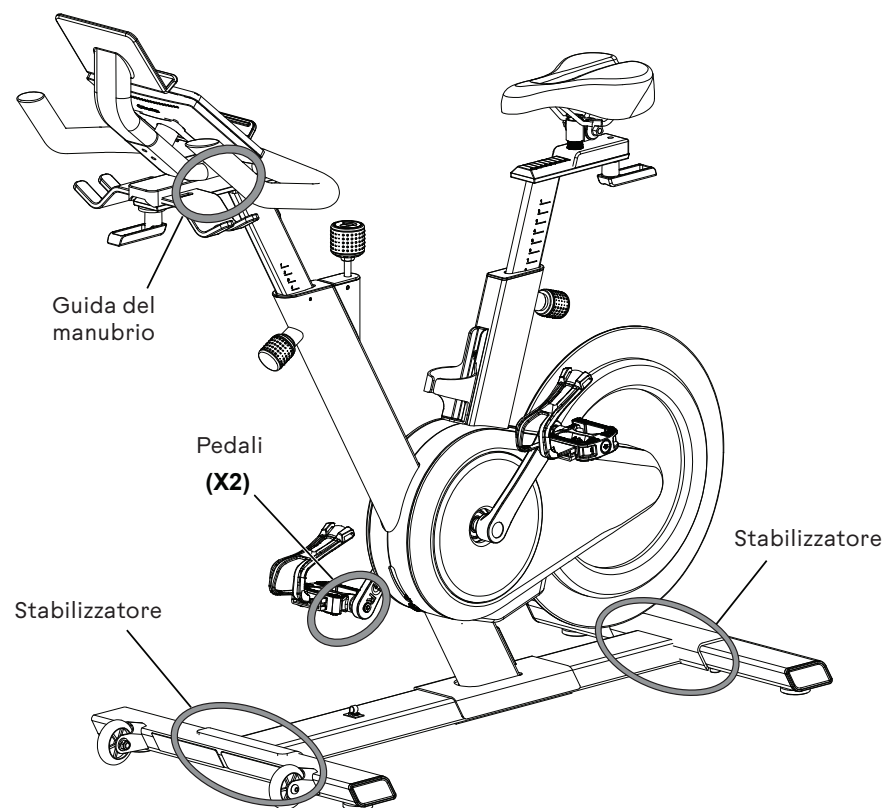
Controllare la macchina per assicurarsi che tutta la bulloneria sia serrata e che i componenti siano montati correttamente. Assicurarsi che i pedali siano completamente serrati.

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 e dalla tastiera sulla consolle. A causa dell'elettricità statica, sullo schermo potrebbero essere visualizzate immagini "fantasma" che scompariranno dopo alcuni minuti.

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

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



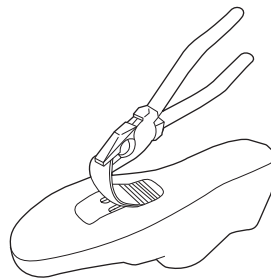
## Montare le tacchette delle scarpe sulle scarpe da ciclismo (scarpe da ciclismo non in dotazione)

*Nota: Le tacchette delle scarpe vanno su entrambi i pedali.*

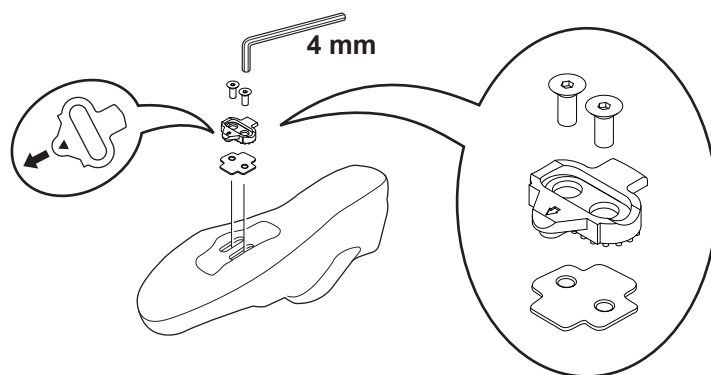
Utensili necessari (non inclusi): pinza, chiave esagonale da 4 mm

1. Con un paio di pinze staccare la copertura in gomma in modo da esporre i fori di montaggio della tacchetta sul fondo delle scarpe da ciclismo.

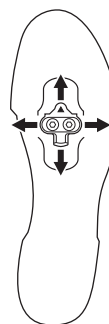
*Nota: Questo passaggio potrebbe non essere necessario, e dipende dal tipo di scarpe.*



2. Sul retro della scarpa, posizionare l'inserto antiscivolo sui fori della tacchetta, quindi posizionare la tacchetta. Assicurarsi che la freccia sulla tacchetta punti verso la punta della scarpa. Serrare i bulloni di montaggio della tacchetta (2,5 N·m).



3. La tacchetta può essere collocata con scarti di 20 mm davanti o dietro e 5 mm a destra o a sinistra. Esercitarsi agganciando e sganciando le tacchette ai pedali, un piede alla volta. Regolare la posizione della tacchetta per determinare quella ottimale.



4. Con una chiave esagonale da 4mm, serrare saldamente i bulloni di montaggio del tacchetto (5 – 6 N·m).

## Spostamento della macchina



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

1. Rimuovere i manubri, eventuali dispositivi multimediali o bottiglie d'acqua dalla bici prima di spostarla.
2. Per bloccare il volano, ruotare il freno di emergenza/la manopola di regolazione della resistenza in senso orario sino a quando non incontra un aumento di resistenza. Quindi ruotare il freno d'emergenza/la manopola di regolazione della resistenza di un altro 1/2 giro in senso orario.



Prima di spostare la macchina, serrare il freno d'emergenza/la manopola di regolazione della resistenza come descritto sino a quando il volano risulta bloccato.

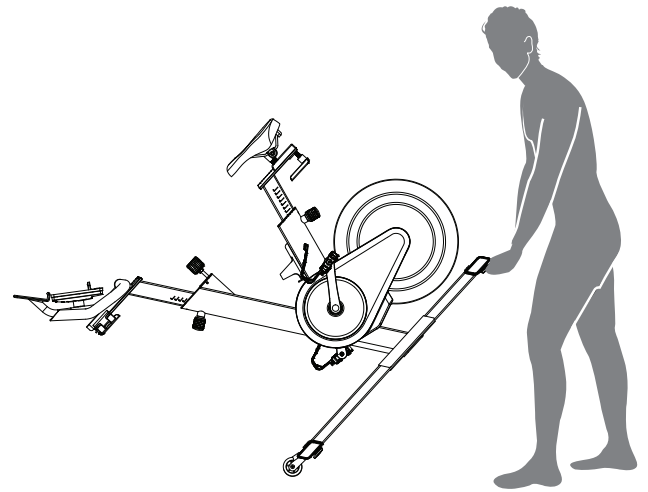
3. Afferrare la parte posteriore dello stabilizzatore per inclinare con cautela la macchina in avanti sulle rotelle di trasporto. Spingere la cyclette nella postazione desiderata.

*Nota: quando si muove la macchina, prestare attenzione. Movimenti bruschi possono compromettere il funzionamento del computer.*

4. Abbassare delicatamente la macchina in posizione.



Per una conservazione sicura della macchina, rimuovere l'alimentatore e posizionarlo in un luogo sicuro. Serrare il freno/la manopola di regolazione della resistenza come descritto sino a quando il volano risulta bloccato. Riporre la macchina in un punto sicuro lontano da bambini e animali domestici.



## Messa in piano della macchina

Se l'area destinata all'allenamento risulta irregolare, la macchina dovrà essere messa in piano. I livellatori si trovano su ciascun lato degli stabilizzatori. Sollevare leggermente lo stabilizzatore per togliere il peso dal livellatore, quindi ruotare il dado di regolazione (L) per regolare il piedino dello stabilizzatore.

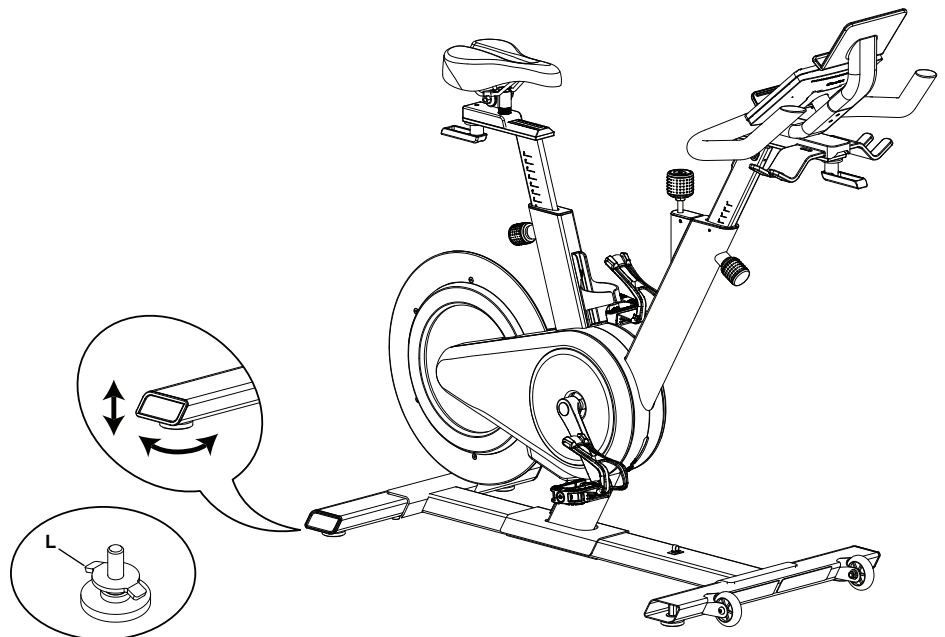


**Non regolare i livellatori ad un'altezza in cui possano staccarsi o svitarsi dalla macchina. In caso contrario si potranno verificare lesioni agli utenti e danni alla macchina stessa.**

Serrare i dadi di fissaggio.



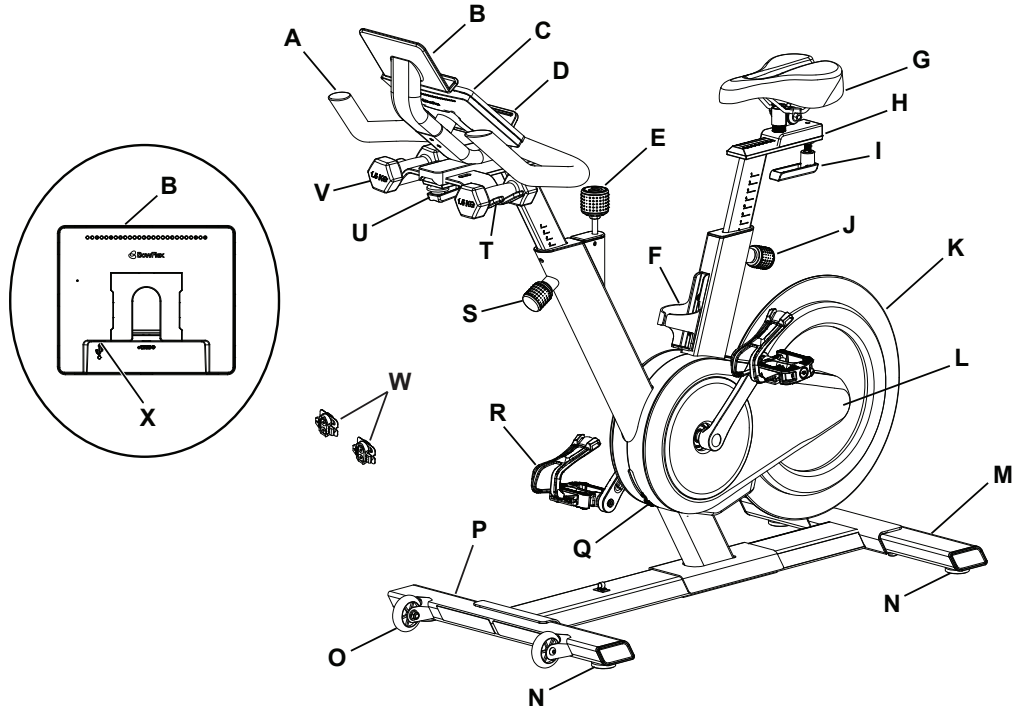
Assicurarsi che la macchina sia in piano e stabile prima dell'allenamento.





# Caratteristiche della macchina

A	Impugnatura
B	Supporto dispositivi
C	Consolle
D	Porta dispositivi
E	Freno di emergenza/Manopola di regolazione della resistenza
F	Porta bottiglia
G	Sella
H	Guida della sella
I	Maniglia di regolazione, Guida della sella
J	Manopola di regolazione, reggisella
K	Volano
L	Copertura, cinghia di trasmissione
M	Stabilizzatore posteriore
N	Livellatore
O	Rotella per il trasporto
P	Stabilizzatore anteriore
Q	Ingresso alimentazione
R	Pedale w/ Gabbietta fermapiedi e tacchetta
S	Manopola di regolazione, montante del manubrio
T	Rastrelliera per manubri
U	Maniglia di regolazione, Guida del manubrio
V	Manubri
W	Tacchette scarpe
X	Porta di ricarica USB
Y	Connettività Bluetooth® (non in figura)
Z	Ricevitore della frequenza cardiaca (HR) tramite Bluetooth® (non mostrato in figura)



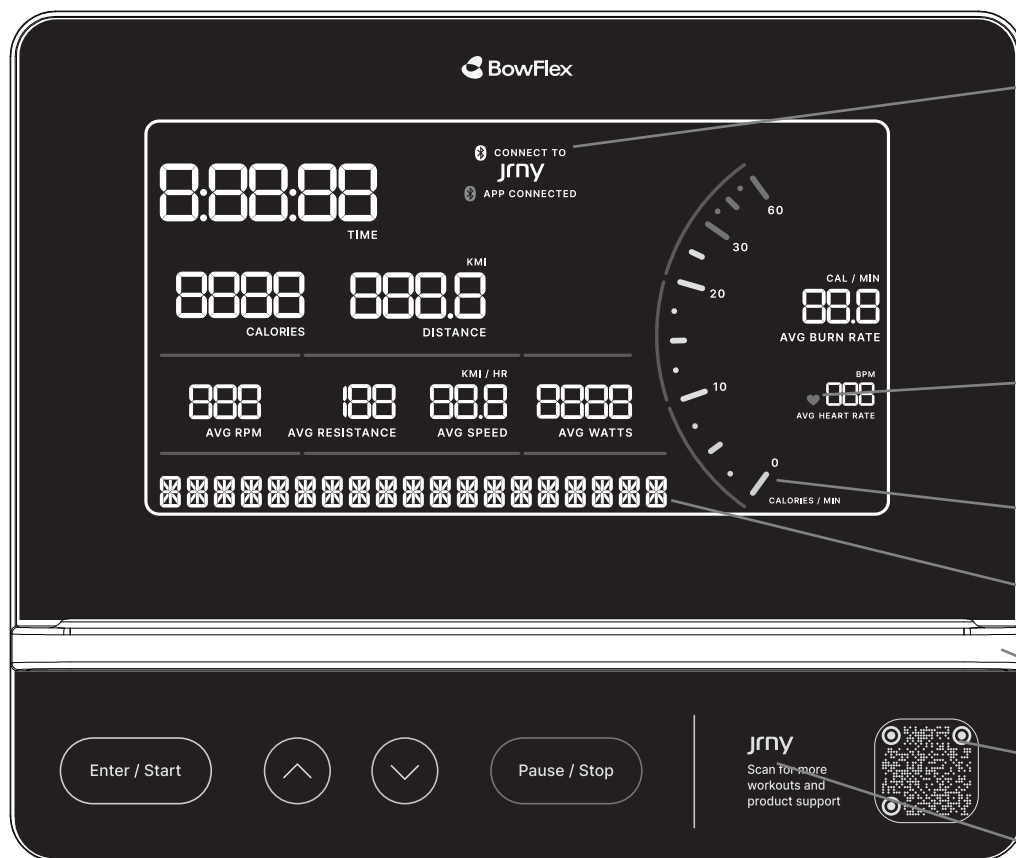
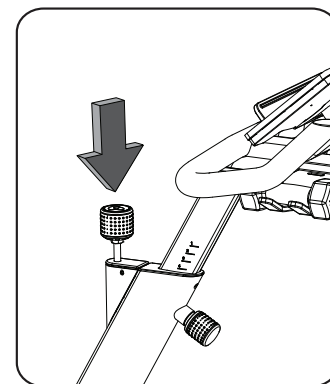
## ! AVVERTENZA

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

## Arresto di emergenza

Per arrestare immediatamente i pedali, premere forte sul Freno di emergenza /Manopola di regolazione della resistenza.

**!** Questa cyclette non è in grado di arrestare i pedali in modo indipendente dal volano. Ridurre il ritmo per rallentare e arrestare il volano e i pedali. Non scendere dalla cyclette fino a quando i pedali non sono completamente fermi. Tenere presente che i pedali, che sono parti mobili, possono colpire i polpacci.



Icone JRNY/App Connessa

Icona frequenza cardiaca rilevata

Tachimetro

Visualizzazione dei messaggi

Porta dispositivi

Codice QR JRNY

Pulsante di ripristino

## Caratteristiche della consolle

La consolle offre informazioni sull'allenamento attraverso le schermate di visualizzazione.

## Funzioni della tastiera

### Pulsante Enter/Start (Invio/Avvia)

Avviare un allenamento, confermare i valori dell'allenamento e avanzare tra le opzioni del menu.

### Pulsante Su (▲).

Premere per spostarsi tra le opzioni delle impostazioni disponibili.

### Pulsante Giù (▼).

Premere per spostarsi tra le opzioni delle impostazioni disponibili.

### Pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop)

Mette in pausa un allenamento attivo o termina un allenamento in pausa.

### Pulsante di ripristino (centrato nel testo)

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.

## Codice QR JRNY

Per cercare altri allenamenti e informazioni sui prodotti, scansionare il codice QR con il proprio dispositivo.

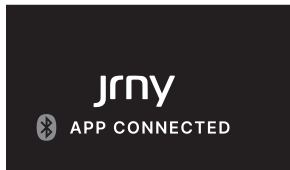
La consolle emetterà un segnale acustico quando viene premuto un pulsante (se l'impostazione del volume è attiva).

## Visualizzazione dei dati di allenamento



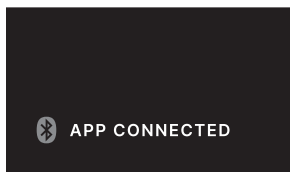
Logo Bluetooth® bianco + icona "CONNECT TO" (CONNESSO A) + JRNY™

Il display mostra prima, durante e dopo un allenamento manuale se la macchina non è collegata all'app JRNY™.



Logo Bluetooth® blu + icona JRNY™ + "APP CONNECTED" (APP CONNESSA)

Il display mostra durante un allenamento con un dispositivo personale che utilizza l'app JRNY™.



Logo Bluetooth® blu + "APP CONNECTED" (APP CONNESSA)

Il display mostra durante un allenamento con un dispositivo

personale che utilizza un'app diversa dall'app JRNY™.

## TEMPO (TIME)

Il campo di visualizzazione TEMPO indica il tempo di allenamento dall'inizio alla fine. Durante l'allenamento, il display conta da zero.

Il tempo massimo è di 9 ore 59 minuti e 59 secondi.

## CALORIE

Il campo di visualizzazione delle calorie (CALORIES) indica la stima delle calorie bruciate dall'utente durante l'esercizio. Le calorie massime sono 9999.

## DISTANZA

Il campo di visualizzazione della DISTANZA mostra il conteggio della distanza nell'allenamento (KM o MI). La distanza conta a partire da 0 (zero). La distanza massima è di 999,9.

Nota: l'unità predefinita per la distanza è il MIGLIO (mi). Per cam-

biare l'unità di misura (chilometri o miglia) prima dell'allenamento, premere il tasto Invio/Avvio 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 Su o Giù per cambiare unità di misura (km o mi) Con l'unità per la distanza desiderata visualizzata, premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop) per salvare.

## Giri al minuto (RPM)

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

## RESISTENZA

Il campo di visualizzazione RESISTANCE (RESISTENZA) indica il livello di resistenza attuale. La resistenza va da 0% a 100% e può essere modificata con incrementi di 1.

## SPEED

Il campo di visualizzazione SPEED (VELOCITÀ) mostra la velocità attualmente calcolata dell'utente in miglia all'ora (MI/HR) o chilometri all'ora (KM/HR).

La VELOCITÀ massima è 99,9 (KM o MI) / HR.

## Visualizzazione dei messaggi

Il campo Message Display (Visualizzazione messaggi) mostra le notifiche, i prompt e le risposte del programma.

## Tachimetro

Il tachimetro mostra l'attuale velocità di dispendio calorico (calorie al minuto) dell'utente.

## VELOCITÀ DI DISPENDIO CALORICO

Il campo di visualizzazione BURN RATE (VELOCITÀ DI DISPENDIO CALORICO) mostra 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 la velocità di dispendio calorico.

## Icona frequenza cardiaca rilevata

Il display indica quando la consolle è accoppiata con un monitor per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth®.

## FREQUENZA CARDIACA

La visualizzazione della frequenza cardiaca (HEART RATE) indica i battiti al minuto (BPM) ottenuta dal cardiofrequenzimetro. Quando la consolle riceve un segnale relativo alla frequenza cardiaca, l'icona lampeggia. Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, il display non verrà visualizzato.



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.

## Collegare il dispositivo all'app JRNY™ per allenamenti più dinamici

Se si dispone di un abbonamento JRNY™\*, è possibile accedervi attraverso il dispositivo quando lo stesso è sincronizzato alla consolle di questa macchina BowFlex™. Con l'abbonamento JRNY™, si otterranno allenamenti guidati adatti alle proprie capacità, da visualizzare comodamente sui propri dispositivi, e un allenamento vocale virtuale progettato per guidare l'utilizzatore nel suo viaggio verso un successo duraturo nel fitness.

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

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

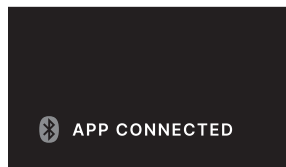


Una volta connessa, la consolle visualizzerà il logo blu Bluetooth® + l'icona JRNY™ + il messaggio "APP CONNECTED" (APP CONNESSA).

\*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 800-269-4126 o visitando il sito [www.bowflex.com/jrny](http://www.bowflex.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.

## Allenamento con altre App

Questa macchina per esercizi dispone di connettività Bluetooth® integrata che gli consente di funzionare con una serie di app di terze parti. Per il nostro ultimo elenco di app compatibili, visitare il sito: [www.bowflex.com/apps](http://www.bowflex.com/apps).



Quando connessa un'app non JRNY™, la consolle visualizzerà il logo Bluetooth® blu + il messaggio "APP CONNECTED" (APP CONNESSA).

## Carica USB

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

AVVISO: non collegare un dispositivo USB alla porta di alimentazione/dati della consolle.

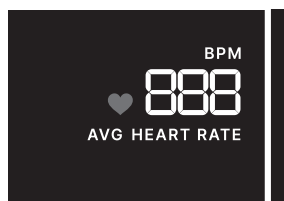
## Fascia per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth® (non in dotazione)

La macchina fitness è abilitata a ricevere il segnale dalla fascia per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth®. Una volta connessa, la consolle visualizzerà l'icona Rilevata frequenza cardiaca Bluetooth®.



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®.

1. Indossare la fascia per la misurazione della frequenza cardiaca Bluetooth®.
2. Se presente, premere il pulsante On/Off sulla fascia per attivarla. La consolle cerca attivamente qualsiasi dispositivo nell'area e si connette alla fascia quando questa si trova nel suo raggio d'azione.



L'icona Rilevata frequenza cardiaca Bluetooth® si attiva quando viene connessa. Ora siete pronti per l'allenamento.

Al termine dell'allenamento, premere il pulsante On/Off (se presente) per scollegare la fascia telemetrica dalla consolle.

## 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, per ottenere valori più precisi è consigliabile sottoporsi a un test sotto sforzo, invece di applicare una formula basata sull'età.

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

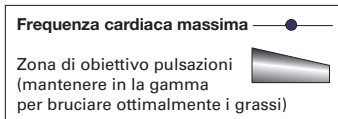
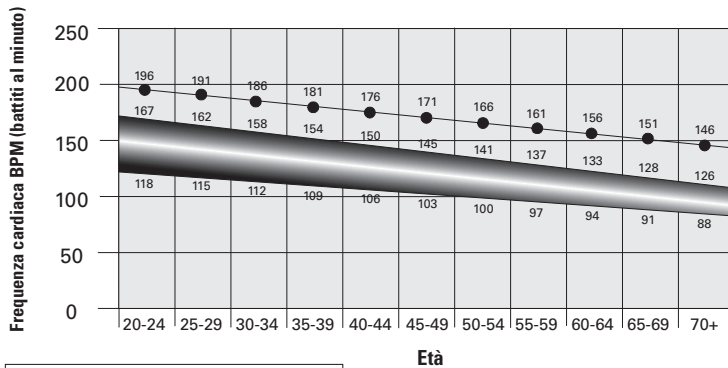
La tabella delle frequenze cardiache è una stima di come la Zona di frequenza cardiaca (HRZ) sia efficace nel bruciare il grasso e migliorare il sistema cardiovascolare. Le condizioni fisiche cambiano, pertanto l'HRZ personale può aumentare o diminuire di diversi battiti rispetto ai valori indicati.

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

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

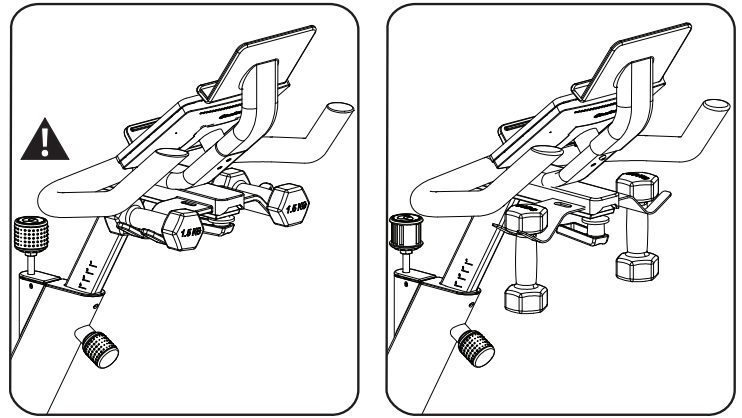
Nota: come per tutti i programmi di esercizi e di allenamento, usare sempre il buon senso quando si aumenta il tempo o l'intensità o di allenamento.

### OBBIETTIVO PULSAZIONI PER BRUCIARE I GRASSI



## Rack per manubri - doppia posizione

Il supporto per manubri sul manubrio offre un comodo spazio per riporre i manubri in posizione orizzontale o verticale.



## Tacchette scarpe

I pedali che sono attrezzati per le scarpe da ciclismo con le tacchette garantiscono la stabilità dei piedi sulla bici da allenamento. Le tacchette in dotazione vanno sia sul pedale destro che sul sinistro

Prima dell'uso, assicurarsi di aver compreso bene il funzionamento del meccanismo di aggancio /sgancio dei pedali e delle tacchette.

Tenere le tacchette e gli attacchi lontani da sporcizia e detriti per garantire il funzionamento del meccanismo di aggancio/sgancio.

Controllare periodicamente le tacchette per individuare eventuali segni di usura. Se le tacchette sono consumate, sostituirle.

Sostituire le tacchette quando diventano difficili da disinserire o quando iniziano a disinserirsi troppo facilmente.

Pedali e tacchette sono SPD. Si adattano a qualsiasi taglia di scarpe che abbia l'apposito supporto per le tacchette: scarpe "Standard 2-Hole MTB SPD Cleat Mounts" (MTB SPD = Mountain Bike Shimano Pedaling Dynamics).

# Operazioni

## 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 circa 20 minuti ogni volta.
- Programmare gli allenamenti in anticipo e sforzarsi di attenersi al programma prestabilito.

**Nota:** un principiante (o quell'utente che torna a seguire un programma di esercizi regolari), che non fosse in grado di completare 20 minuti di esercizio continuo alla volta, deve iniziare con 5-10 minuti e aumentare gradatamente il tempo di allenamento sino a raggiungere un totale di 20 minuti.

## Regolazione della sella

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

1. Con un pedale in avanti, collocare il tallone nella parte più bassa. La gamba deve risultare leggermente piegata all'altezza del ginocchio.
2. Se la gamba è troppo distesa o se il piede non tocca il pedale, sarà necessario abbassare la sella. Se la gamba è troppo piegata, sarà necessario alzare la sella.

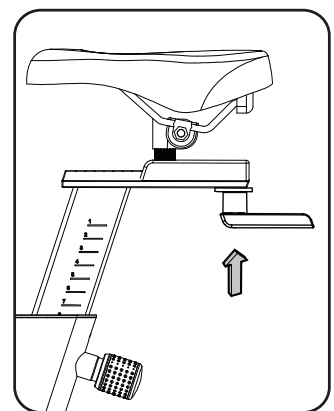
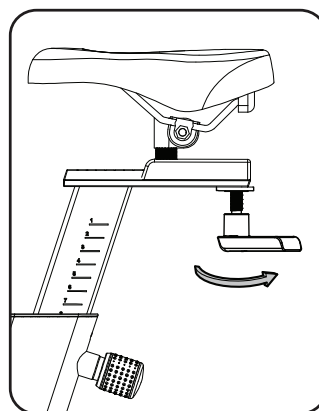
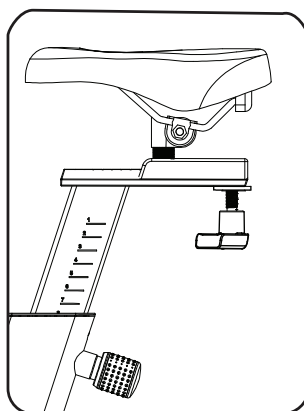
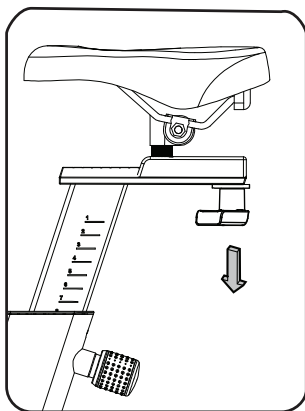
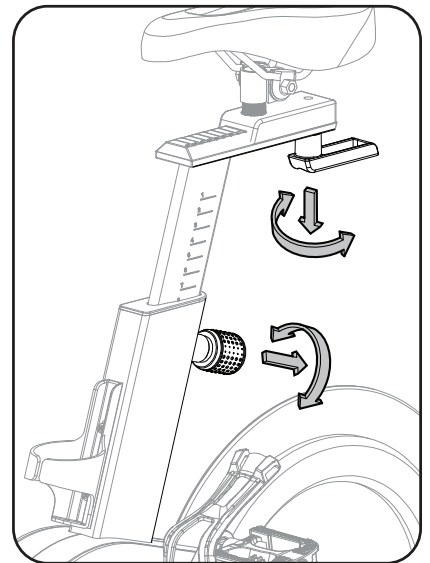
**!** Prima di procedere alla regolazione della sella, scendere dalla macchina.

3. Allentare e tirare la manopola di regolazione del reggisella sul reggisella per sganciare il perno a scatto mentre si tiene il reggisella per evitare che cada. Regolare la sella fino a raggiungere l'altezza desiderata.

**!** Non sollevare il reggisella oltre il contrassegno STOP presente su di esso.

4. Rilasciare la manopola di regolazione del reggisella per bloccare il perno a scatto nel foro desiderato nel reggisella. Assicurarsi che il perno sia interamente inserito e serrare a fondo la manopola di regolazione.
5. Per avvicinare o allontanare la sella dalla consolle, allentare la manopola di regolazione della guida della sella. Far scorrere la sella nella posizione desiderata e serrare a fondo la manopola. Tirare la maniglia verso il basso e ruotarla in modo che sia allineata con il dispositivo di scorrimento della sella, quindi rilasciare.

**Nota:** Se la manopola non gira a causa dell'attrito con un altro pezzo, tirare la maniglia, girarla e spingerla indietro per riposizionarla. Continuare a girare secondo necessità.



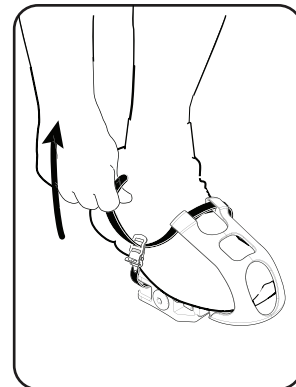


## Posizione del piede/regolazione cinghia del pedale

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

1. Inserire gli avampiedi nelle gabbiette fermapiedi dei pedali.
2. Stringere la cinghia sulla scarpa.
3. Ripetere per l'altro piede..

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



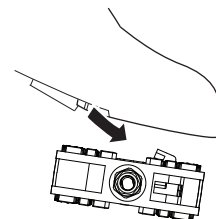
## L'impiego delle scarpe con le tacchette

I pedali che sono attrezzati per le scarpe da ciclismo con le tacchette garantiscono la stabilità dei piedi sulla bici da allenamento. Assicurarsi di ruotare i pedali in modo che la gabbietta fermapiedi sia sotto al pedale.

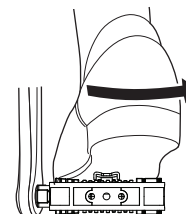
- !** Prima dell'uso, assicurarsi di aver compreso bene il funzionamento del meccanismo di aggancio /sgancio dei pedali e delle tacchette.

1. Assicurarsi che la freccia sopra al pedale punti in avanti.
2. Spingere la tacchetta in giù e in avanti per innescare il pedale.
3. Ripetere per l'altro piede.
4. Esercitarsi nell'agganciare e sganciare i pedali prima di iniziare l'allenamento.

Per sganciare le tacchette dai pedali, spingere i talloni verso l'esterno e sollevarli.



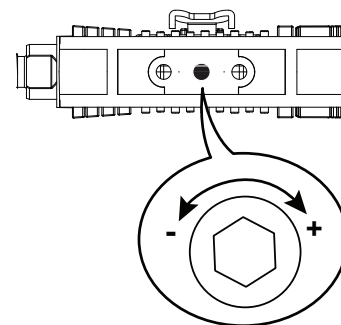
Agganciare



Sganciare

Se il peso corporeo dell'utente è molto basso, l'utente potrebbe avere difficoltà ad effettuare l'operazione di aggancio/sgancio dei pedali. Potrebbe essere necessario diminuire la forza del meccanismo di ritenzione. Per regolare la forza di ritenzione:

1. Individuare l'apertura nella parte posteriore del pedale per accedere al bullone di regolazione. È tra le 2 viti che fissano la gabbietta fermapiede al pedale.
2. Utilizzare una chiave esagonale da 3mm per girare il bullone di regolazione. Per diminuire la ritenzione, ruotarlo a sinistra (in senso antiorario). Per aumentare la ritenzione, ruotarlo a destra (in senso orario).



## Regolazione del manubrio

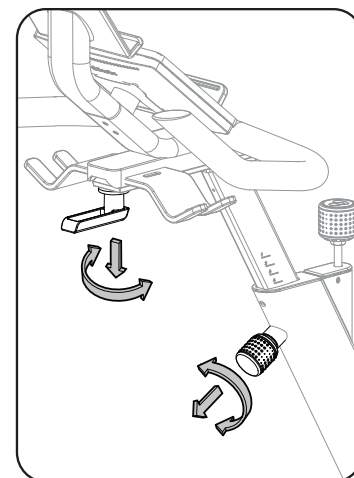
Per regolare la posizione del manubrio:

1. Allentare e tirare la manopola di regolazione del montante del manubrio sul montante del manubrio per sganciare il perno a scatto mentre si tiene il montante per evitare che cada. Regolare la sella all'altezza desiderata.

- !** **Non sollevare il montante del manubrio oltre il contrassegno STOP presente sullo stesso.**

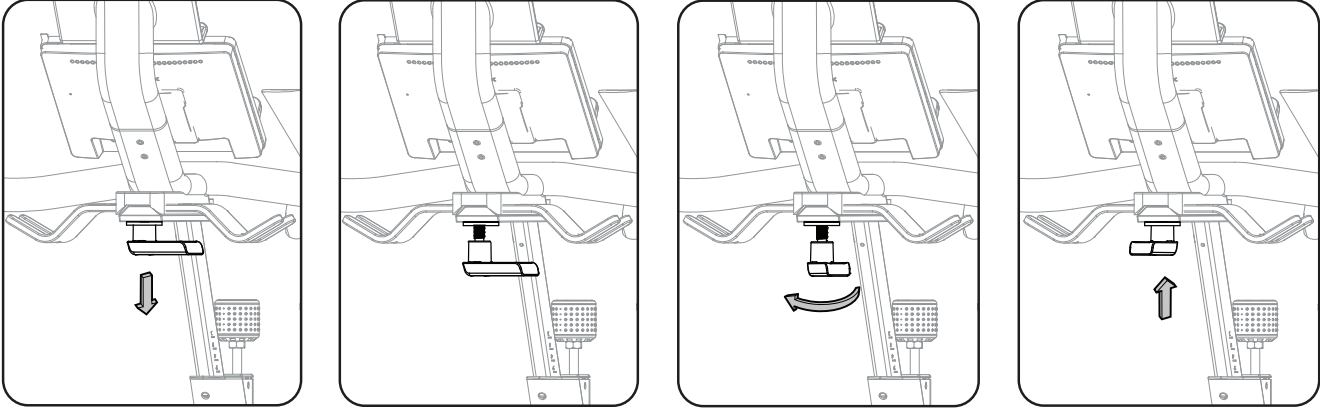
2. Rilasciare la manopola di regolazione del montante del manubrio per bloccare il perno a scatto nel foro desiderato nel montante del manubrio. Assicurarsi che il perno sia interamente inserito e serrare a fondo la manopola di regolazione.

**AVVISO:** Non tagliare o pizzicare i cavi.



3. Per avvicinare o allontanare il manubrio dalla sella, allentare la manopola di regolazione del cursore del manubrio. Far scorrere il manubrio fino a raggiungere la posizione desiderata e serrare a fondo la manopola. Tirare la maniglia verso il basso e ruotarla in modo che sia allineata con la guida del manubrio, quindi rilasciare.

**Nota:** Se la manopola non gira a causa dell'attrito con un altro pezzo, tirare la maniglia, girarla e spingerla indietro per riposizionarla. Continuare a girare secondo necessità.



## Bloccaggio del volano per la conservazione della macchina

Quando la macchina non viene usata, bloccare il volano con il freno d'emergenza/ la manopola per la regolazione della resistenza. Per bloccare il volano, ruotare il freno di emergenza/la manopola di regolazione della resistenza in senso orario sino a quando non incontra un aumento di resistenza. Quindi ruotare il freno d'emergenza/la manopola di regolazione della resistenza di un altro 1/2 giro in senso orario. Ora il volano è bloccato. Per poter riporre la macchina, il volano deve essere sbloccato.

**!** Per una conservazione sicura della macchina, rimuovere l'alimentatore e posizionarlo in un luogo sicuro. Serrare il freno/la manopola di regolazione della resistenza come descritto sino a quando il volano risulta bloccato. Riporre la macchina in un punto sicuro lontano da bambini e animali domestici.

Una volta bloccato il volano, il livello di resistenza sarà al di fuori del raggio di azione visualizzato dalla consolle. Non utilizzare la macchina con un livello di resistenza non contenuto nell'intervallo 0%-100%. Ciò danneggia il meccanismo di arresto rapido del volano in caso di emergenza e l'efficacia del meccanismo di bloccaggio della cyclette per la conservazione. Ruotare il freno di emergenza/ manopola di regolazione della resistenza finché il LIVELLO visualizzato sulla consolle non risulta inferiore al 100%. La resistenza è ora nel range di funzionamento progettato per la cyclette.

## Modalità di accensione

La consolle accederà alla modalità di accensione/minimo, qualora venisse premuto un pulsante, oppure qualora ricevesse 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 LED si spegne.

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

## Regolazione della resistenza

Per aumentare la resistenza e il carico, girare la manopola della resistenza in senso orario. Per ridurre la resistenza, girare la manopola della resistenza in senso antiorario. Il raggio di azione della manopola di regolazione della resistenza va dallo 0% fino a superare leggermente il livello di resistenza 100% (volano bloccato). Non ruotare la manopola di regolazione della resistenza oltre il suo raggio d'azione. Se la manopola viene ruotata oltre il suo raggio d'azione, la macchina può essere danneggiata.

## Avvio di un allenamento manuale

1. La resistenza mostra il livello di resistenza attuale. La frequenza cardiaca (se collegata) mostra la lettura corrente (BPM). Tutti gli altri valori dei dati sono zero.
2. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) e iniziare a pedalare.
3. L'allenamento avrà inizio.

## Modifica unità di misura ( sistema inglese/metrico)

Per cambiare l'unità di misura (chilometri o miglia) prima dell'allenamento, premere il tasto Invio/Avvia 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 Su o Giù per cambiare unità di misura (km o mi) Con l'unità per la distanza desiderata visualizzata, premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop) per salvare.

Nota: l'unità predefinita per la distanza è il MIGLIO (MI).

## Mettere in pausa o arrestare un allenamento

1. Per mettere in pausa l'allenamento, toccare una volta il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop). Mentre è in pausa, la consolle mostrerà "Allenamento in pausa".
2. Per continuare l'allenamento, toccare una volta il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia).

Se messo in pausa per 5 minuti, l'allenamento terminerà.

Quando sarà in pausa, il display della consolle mostrerà i valori correnti dell'allenamento. Per terminare l'allenamento lasciato in sospenso, toccare una volta il pulsante Pausa/Stop.

## Disattivare l'audio della consolle

La consolle presenta l'opzione disattiva audio. Non influisce sull'uscita dal proprio dispositivo personale.

1. Tenere premuto per 3 secondi il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per accedere alla modalità di configurazione della consolle. È visualizzato il messaggio della definizione dell'unità di misura del sistema.
2. Premere due volte il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia). Verrà visualizzato il prompt del volume audio con l'impostazione del volume corrente.
3. Premere il pulsante Giù finché MUTE (MUTO) non viene visualizzato come impostazione del volume.
4. Con l'impostazione del volume desiderata visualizzata, premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop) per salvare. La consolle visualizzerà "Impostazioni salvate" per 2 secondi, quindi uscirà dalla modalità di configurazione della consolle.

Nota: L'impostazione predefinita del volume è Medio.

## Riepilogo allenamento

Dopo un allenamento, il display della consolle visualizzerà "Workout complete" (allenamento completato). La consolle visualizzerà il riepilogo dell'allenamento per 5 minuti.

*Nota: l'allenamento deve durare più di 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 Time (Tempo), Calories (Calorie) e Distance (Distanza). I valori medi di allenamento sono RPM (giri/min), Resistance (Resistenza), Speed (Velocità), Burn Rate (velocità di dispendio calorico) e Heart Rate (frequenza cardiaca) (se disponibile).

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

Il riepilogo dell'allenamento termina dopo 5 minuti o se si preme il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop).

## Modalità di configurazione della consolle – Menu di sistema

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. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) e tenerlo premuto per 3 secondi in modalità di accensione per accedere alla modalità di configurazione della consolle (menu di sistema).

*Nota: premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop) per salvare e uscire dal menu di sistema e tornare alla schermata della modalità di accensione. La consolle visualizzerà "Settings Saved" (Impostazioni salvate) prima di uscire dal menu di sistema.*

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 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 pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per impostare la selezione e passare all'opzione di menu successiva.

*Nota: per memorizzare la selezione ed uscire dal menù di sistema, premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop).*

4. Il display della consolle mostra il comando luminosità schermo unitamente all'impostazione attuale. I livelli di luminosità sono: 5 (100%), 4 (80%, predefinito), 3 (65%), 2 (50%), 1 (35%). Il display mostra la luminosità del livello selezionato. Premere il pulsante Su/Giù per scegliere il livello desiderato.

5. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per impostare la selezione e passare all'opzione di menu successiva.

6. Il display della consolle mostra il prompt del volume audio con l'impostazione corrente per i segnali acustici della consolle. I livelli del volume sono: Spento, Basso, Medio (predefinito), Alto. Premere il pulsante Su/Giù per scegliere il livello desiderato. Non influisce sull'uscita dal proprio dispositivo personale.

7. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per impostare la selezione e passare all'opzione di menu successiva.

8. Il display della consolle mostra il prompt Scollega Bluetooth. Il valore predefinito è NO. L'opzione YES (Sì) scollegherà tutti i dispositivi Bluetooth®. Premere i pulsanti Su/Giù per scegliere Sì o NO.

9. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per impostare la selezione e passare all'opzione di menu successiva.

10. Il display della consolle mostra il messaggio Auto Connect HR (frequenza cardiaca). L'opzione predefinita è Sì. Premere i pulsanti Su/Giù per scegliere Sì o NO.

11. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per impostare la selezione e passare all'opzione di menu successiva.

12. Il display della consolle mostra il comando Display Metrics (Visualizza parametri). L'opzione predefinita è Sì. Premere i pulsanti Su/Giù per abilitare/disabilitare la visualizzazione dei parametri quando si è connessi all'app JRNY™.

13. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

14. Il display della consolle mostra la variante hardware e la versione firmware della consolle.

15. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

16. Il display della consolle mostra il numero di serie di base.

17. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

18. Il display della consolle mostra la variante hardware (tipo di macchina).

19. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per impostare la selezione e passare all'opzione di menu successiva.

20. La consolle visualizza Run Time Hours (numero totale di ore di allentamento).

21. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

22. Il display della consolle mostra la versione BLE.

23. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

24. Il display della consolle mostra la versione EX SNSR.

25. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

26. Il display della consolle mostra il prompt del Registro dei messaggi di errore (riservato al tecnico dell'assistenza). Premere il pulsante Giù per visualizzare gli errori salvati. Al termine degli errori, il display della consolle mostra il prompt Clear Errors (Cancella errori). Premere PAUSE/STOP (PAUSA/STOP) per cancellare il registro. Se deselezionata, la consolle uscirà dalla modalità di configurazione della consolle.

27. Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per passare all'opzione di menu successiva.

28. Il display della consolle mostra il prompt Reset Consolle (Reimposta consolle). Il valore predefinito è NO. Premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop) per uscire senza avviare il ripristino.

*Nota: l'opzione YES (Sì) ripristinerà le unità di sistema, la luminosità dello schermo e la modalità demo alle impostazioni predefinite. Non resetta le ore di utilizzo.*

Premere i pulsanti Su/Giù per scegliere SÌ o NO.

Premere il pulsante Enter/Start (Invio/Avvia) per tornare al prompt Unità di sistema (prima opzione del menu di sistema).

Premere il pulsante Pause/Stop (Pausa/Stop) per impostare la selezione e uscire dal menu di sistema.

29. 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.

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

---

### Una volta al giorno

Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per esercizi per individuare eventuali componenti allentati, rotti, danneggiati o usurati. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi una di queste condizioni. Sostituire o riparare i componenti non appena mostrano i primi segni di usura. Assicurarsi che le manopole di regolazione siano ben serrate. Serrare secondo necessità. Dopo ogni allenamento, utilizzare un panno umido per rimuovere dalla macchina e dalla consolle ogni eventuale traccia di umidità.

*Nota: se è necessario pulire la consolle, usare solo un detersivo per piatti 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 il sole o ad elevate temperature. Non lasciare che la consolle entri in contatto con l'umidità.*

---

### Una volta alla settimana

Controllare i pedali e serrare secondo necessità.

Pulire la macchina per rimuovere la polvere, la sporcizia o il sudiciume eventualmente accumulati sulle superfici.

Verificare che la sella sia regolare. In caso di necessità, stendere un velo di lubrificante al silicone per agevolarne il funzionamento.



I lubrificanti al silicone non sono destinati al consumo da parte delle persone. Tenere lontano dalla portata dei bambini.

Conservare in un luogo sicuro.

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

---

### Una volta al mese

(O dopo 20 ore)

Controllare i bracci della pedivella serrandoli se necessario. Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati. Serrare secondo necessità.

Controllare la cinghia di trasmissione e regolarla se necessario.

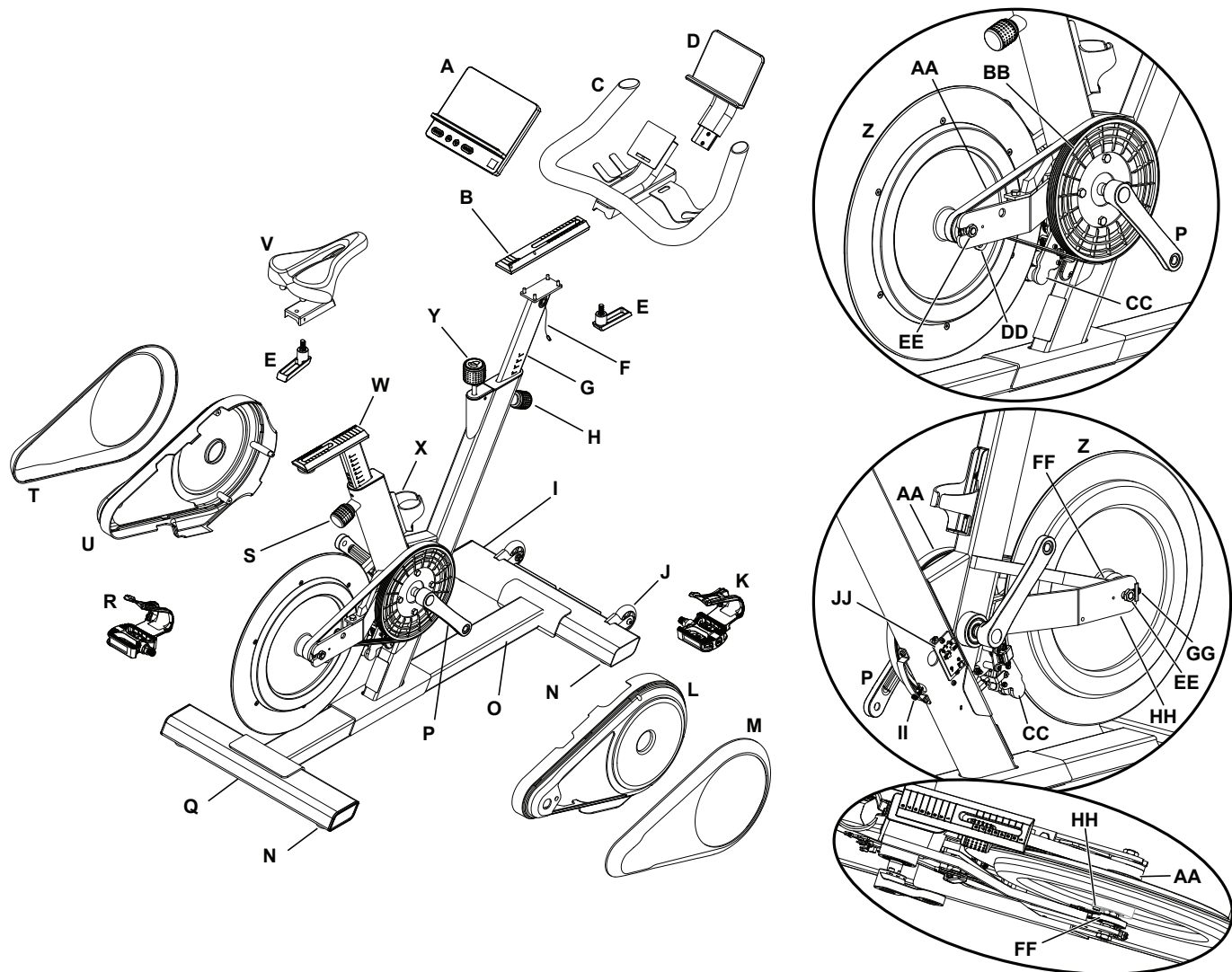


Se la macchina è installata in un contesto commerciale o istituzionale, per garantire all'utente la massima sicurezza e le massime prestazioni si consiglia di sostituire i pedali ogni anno. Utilizzare esclusivamente pedali sostitutivi di BowFlex. I pedali di altri marchi potrebbero non essere adatti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

## Controllo della tensione della cinghia di trasmissione

Per controllare la tensione della cinghia di trasmissione, è necessario azionare la cyclette. Far girare i pedali a circa 20 giri al minuto. Quindi improvvisamente aumentare il più possibile i giri al minuto. Se i pedali girano normalmente senza nessun scivolamento, la tensione è corretta. Se i pedali scivolano, la cinghia deve essere regolata.

La procedura della "Regolazione della tensione della cinghia" è disponibile nel Manuale di assistenza.



A	Gruppo della consolle	M	Protezione esterna, a destra	Y	Freno/Manopola per la regolazione della resistenza
B	Guida, Manubrio	N	Livellatore	Z	Volano
C	Impugnatura	O	Gruppo telaio	AA	Cinghia di trasmissione
D	Supporto dispositivi	P	Braccio pedivella	BB	Puleggia di trasmissione
E	Maniglia di regolazione	Q	Stabilizzatore posteriore	CC	Pattino resistenza
F	Cavo dati	R	Pedale w/ Gabbietta fermapièdi, sinistra	DD	Gruppo tendicinghia (tendinghia)
G	Montante del manubrio	S	Manopola di regolazione sostegno sella	EE	Dado dell'asse
H	Manopola di regolazione del montante del manubrio	T	Protezione esterna, sinistra	FF	Sensore di velocità
I	Stabilizzatore anteriore	U	Protezione, strutturale, sinistra	GG	Dado di fermo del volano
J	Rotella per il trasporto	V	Gruppo sella	HH	Magnete del sensore di velocità
K	Pedale w/ Gabbietta fermapièdi, destra	W	Sostegno della sella	II	Ingresso alimentazione
L	Protezione, strutturale, destra	X	Porta bottiglia	JJ	PCBA, Base Hub

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
Nessun display/unità non si accende	La consolle si trova in modalità risparmio energetico.	Premere qualsiasi pulsante della consolle o muovere i pedali per riattivare la consolle.
	Adattatore CA	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno dell'adattatore CA. Se danneggiato, sostituire l'adattatore CA.
	Verificare la presa elettrica (a parete).	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Controllare il collegamento sulla parte anteriore dell'unità	Il collegamento deve essere sicuro e integro. Scollegare il connettore e ispezionare l'ingresso per individuare eventuali danneggiamenti. Reinserire il connettore nella presa.
	Controllare il LED di stato sul retro della consolle	Se il LED di stato è: - su (stabile), indica che la consolle si sta avviando. L'avvio può richiedere una durata massima di 3 minuti. (Il LED di stato è spento quando la consolle è in funzione.) - lampeggiante, il software della consolle è in fase di aggiornamento.
	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 l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o piegature visibili, sostituire il cavo.
	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).



Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
La visualizzazione della velocità non è precisa	Controllare la posizione del sensore di velocità	Il sensore di velocità deve trovarsi nel gruppo ventola.
La velocità visualizzata è sempre "0"/bloccata in modalità Pausa	Cavo dati	Assicurarsi che il cavo dati sia collegato alla console e al gruppo telaio principale.
	Sensore di velocità	Assicurarsi che il cavo dati sia collegato al sensore di velocità.
Lettura velocità/RPM assente	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.
	Verificare il gruppo sensore di velocità.	Il gruppo sensore di velocità deve essere collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al filo di collegamento.
Se la manopola della resistenza viene ruotata durante l'allenamento, la resistenza non cambia	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o piegature visibili, 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.
	Verificare che il display della console non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display della console. Se danneggiata, sostituire la console.
		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 console mostrerà "Base Connect Error"	Cavo dati	Assicurarsi che il collegamento del cavo dati alla console sia saldamente inserito.

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
L'unità funziona, ma la frequenza cardiaca Bluetooth® (HR) non viene visualizzata.	Dispositivo per la rilevazione della frequenza cardiaca Bluetooth®	Caricare completamente il dispositivo HR (per la frequenza cardiaca) e attivarlo. Accertarsi che sia stato rimossa qualsiasi eventuale protezione dai sensori HR. Assicurarsi che i sensori poggino direttamente sulla pelle e che l'area di contatto sia umida.
	Batterie del dispositivo per la rilevazione della frequenza cardiaca Bluetooth®	Se il dispositivo HR utilizza batterie sostituibili, installare batterie nuove.
	Interferenza	Cercare di allontanare l'unità dalle fonti di interferenza (TV, microonde, ecc.).
	Sostituire il dispositivo HR	Se l'interferenza viene eliminata ma l'HR non funziona, sostituire il dispositivo HR.
	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 l'adattatore oppure il collegamento all'unità in caso di danni all'una o all'altra parte.
	Verificare l'integrità del cavo dati	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o piegature, sostituire il cavo.
	Controllare le connessioni/ l'orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo sul connettore deve essere allineato e scattare in posizione.
	Resetare la macchina	Scollegare la macchina dalla presa elettrica per 5 minuti. Ricollegare.
	Verificare il sensore di velocità.	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.
	Se i passi sopraindicati non risolvono il problema, contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).	

Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
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/ difficili da pedalare / i pedali sembrano saltare o scivolare aumentando improvvisamente i giri	Verificare il collegamento pedivella-pedale.	Il pedale deve essere saldamente serrato al braccio della pedivella. Assicurarsi che il collegamento non sia attorcigliato.
	Verificare il collegamento braccio della pedivella-asse.	Il braccio della pedivella deve essere saldamente serrato all'asse.
	Controllare la tensione della cinghia di trasmissione	Fare riferimento alla procedura di "Regolazione della tensione della cinghia". Contattare il servizio assistenza (se negli Stati Uniti/Canada) o il distributore locale (se fuori da Stati Uniti/Canada).
Suono a scatti durante la pedalata.	Verificare il collegamento pedivella-pedale.	Rimuovere pedali. Assicurarsi che non vi siano detriti sulle filettature e reinstallare i pedali.
Movimento del sostegno della sella	Controllare il perno della manopola di regolazione	Assicurarsi che il perno di regolazione sia bloccato in uno dei fori di regolazione del sostegno della sella.
	Verificare la manopola di blocco.	Assicurarsi che la manopola sia saldamente serrata.
La consolle visualizza di continuo un video con le caratteristiche della macchina	La consolle si trova in modalità demo.	Tenere premuto il pulsante nascosto accanto al codice QR JRNY sulla consolle per 3 secondi. Il pulsante nascosto è centrato nel testo a sinistra del codice QR. L'impostazione sarà effettiva a partire dalla volta successiva in cui la macchina passa in modalità di riposo.
La console visualizza un prompt di aggiornamento	Consolle	Consentire l'esecuzione degli aggiornamenti della consolle. Lo schermo potrebbe oscurarsi durante il processo di aggiornamento. Non spegnere la macchina e non lasciarla incustodita. Una volta completati gli aggiornamenti e visualizzata la schermata Power-Up Mode, la macchina può essere spenta.



Per il video di montaggio, si  
prega di visitare:

[www.bowflex.com/getting-started.html](http://www.bowflex.com/getting-started.html)



8030754.090123.B