

# *AirDyne*<sup>®</sup> AD8



Questo prodotto è conforme ai requisiti CE applicabili.

**MANUALE DI MONTAGGIO/MANUALE UTENTE**

Importanti precauzioni di sicurezza	3	Utilizzo della macchina	22
Etichette di avvertenza di sicurezza/ numero di serie	5	Conservazione/Blocco del gruppo ventola	23
Specifiche	6	Modalità di minimo/accensione	23
Prima del montaggio	6	Allenamento Manuale	23
Pezzi	7	Allenamenti intervallati	24
Bulloneria	8	Allenamenti target	25
Attrezzi	8	Zone frequenza cardiaca	26
Montaggio	9	Modalità risultati/pausa	26
Spostamento della macchina	15	Modalità servizio console	28
Livellamento della macchina	15	Taratura	28
Caratteristiche	16	Manutenzione	29
Caratteristiche console	17	Sostituzione delle batterie della console	30
Monitoraggio della frequenza cardiaca remoto	20	Parti di manutenzione	31
Taratura	21	Risoluzione dei problemi	33
Operazioni	22		
Regolazioni	22		

Per convalidare l'assistenza in garanzia, conservare il comprovativo originale dell'acquisto e registrare le informazioni seguenti:

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

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

Per registrare la garanzia del prodotto, contattare il distributore locale di fiducia.


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

**[www.nautilusinternational.com](http://www.nautilusinternational.com)**


Nautilus, Inc., [www.NautilusInc.com](http://www.NautilusInc.com) - Assistenza clienti: [technics@nautilus.com](mailto:technics@nautilus.com) | Nautilus, Inc., 18225 NE Riverside Parkway, Portland, OR 97230 USA | Stampato in Cina | © 2015 Nautilus, Inc. | ® indica un marchio registrato negli Stati Uniti. Questi marchi possono essere registrati in altre nazioni oppure tutelati dal diritto comune. Schwinn, il logo di qualità Schwinn, AirDyne, Nautilus, Bowflex e Universal sono marchi di proprietà o concessi in licenza a Nautilus, Inc. Polar® e OwnCode® sono marchi di fabbrica registrati dei rispettivi proprietari.


UNICA VERSIONE ORIGINALE DI RIFERIMENTO: INGLESE


**Quando si usa un'apparecchiatura elettrica, attenersi alle precauzioni di base, tra cui le seguenti:**


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

**Attenersi alle seguenti avvertenze:**

 Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina.

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

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



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


- Mantenere sempre spettatori e bambini lontani dal prodotto in fase di montaggio.
- Non installare le batterie nella macchina sino a quando non prescritto nel manuale di montaggio. Non collegare l'alimentazione opzionale alla macchina sino a quando non viene impartita la relativa istruzione.
- Se alimentata, mai abbandonare la macchina. Staccare dalla presa ogni volta che non la si usa e prima di rimuovere o introdurre eventuali componenti.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi questa condizione. Controllare attentamente i pedali e i bracci della pedivella. Contattare il Servizio assistenza Nautilus per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- Non adatto all'uso da parte di persone con situazioni mediche che possono avere un impatto sull'uso sicuro della macchina o rappresentare un rischio di lesione per l'utente.
- 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 di suddetti componenti, prevedere una seconda persona. Non intraprendere azioni che coinvolgono il sollevamento di componenti pesanti o movimenti ingombranti da soli.
- Impostare la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non cercare di modificare il design o la funzionalità della macchina in uso. Si potrebbe compromettere la sicurezza della macchina e renderne nulla la garanzia.
- In caso di necessità di pezzi di ricambio, utilizzare solo pezzi di ricambio e bulloneria originali forniti da Nautilus. Il mancato utilizzo di pezzi di ricambio originali può rappresentare un rischio per gli utenti, il funzionamento scorretto della macchina e l'annullamento della garanzia.
- Utilizzare o mettere in funzione la macchina solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale.
- Utilizzare la macchina soltanto per lo scopo previsto come descritto nel presente manuale. Non usare attacchi non raccomandati dal produttore.
- Eseguire tutte le fasi di montaggio nella sequenza indicata. Un montaggio errato può provocare lesioni o un funzionamento scorretto.
- Il prodotto contiene calamite. I campi magnetici possono interferire con l'uso normale di determinati dispositivi medici che si dovessero trovare nei paraggi. Durante il montaggio, la manutenzione e/o l'uso del prodotto, gli utenti possono entrare in contatto con le calamite presenti. Data l'evidente importanza di suddetti dispositivi (es. pacemaker), è importante consultare il fornitore del dispositivo medico relativamente all'uso dello stesso sull'attrezzatura. Consultare

la sezione "Etichette di avvertenza di sicurezza e numero di serie" per determinare dove si trovano le calamite sul presente prodotto.

- CONSERVARE LE PRESENTI ISTRUZIONI.

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

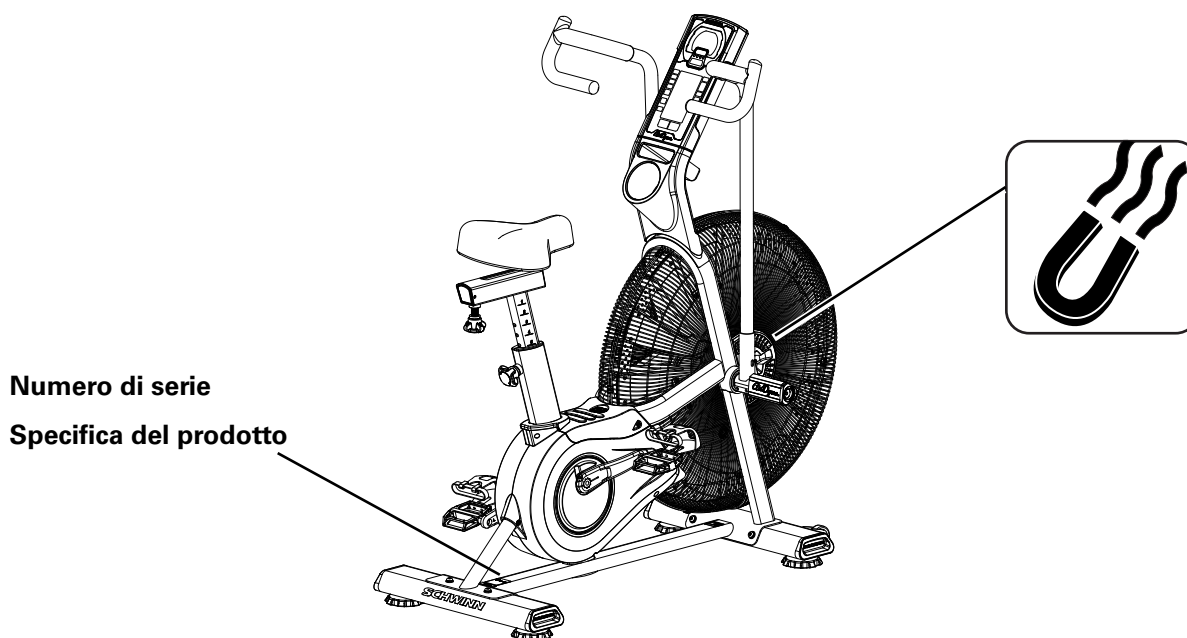
-  Leggere e capire il Manuale per intero. Conservare il Manuale per riferimenti futuri.
-  Leggere e comprendere tutte le avvertenze presenti sulla macchina. Quando le etichette di sicurezza si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili, contattare il distributore locale di fiducia per la fornitura di etichette sostitutive.

 **PERICOLO** Per ridurre i rischi di scosse elettriche o connessi all'uso non supervisionato dell'attrezzatura, scollegare sempre la spina dalla presa elettrica a parete e dalla macchina; attendere 5 minuti prima di procedere ad un intervento di manutenzione, pulizia o riparazione della macchina stessa. Collocare il cavo di alimentazione in un posto sicuro.

- Non permettere ai bambini di salire o avvicinarsi alla macchina. Le parti mobili e altre funzioni della macchina possono essere pericolose per i bambini.
- Non destinato all'uso di minori di 14 anni.
- Consultare un medico prima di iniziare un programma di esercizi. Interrompere l'esercizio se si avvertono dolori o oppressioni al petto, difficoltà respiratorie o sensazioni di svenimento. Contattare il proprio medico prima di utilizzare nuovamente la macchina. Utilizzare i valori calcolati o misurati dal computer della macchina unicamente come riferimenti.
- Prima di ogni utilizzo, controllare la macchina per individuare eventuali danni al cavo di alimentazione o all'ingresso, oppure eventuali parti allentate o segni di usura. Non utilizzare l'attrezzatura in caso si verifichi questa condizione. Controllare attentamente i pedali e i bracci della pedivella. Contattare il distributore locale di fiducia per eventuali informazioni su interventi di assistenza.
- Limite massimo peso utente: 159 kg (350 lb). Non utilizzare la macchina se si supera tale peso.
- Non indossare abiti larghi o gioielli. Questa macchina presenta parti in movimento. Non infilare le dita o altri oggetti all'interno di parti in movimento dell'attrezzatura.
- Indossare sempre calzature specifiche per lo sport con la suola in gomma quando si usa questa macchina. Non usare la macchina a piedi nudi o indossando solo le calze.
- Impostare e mettere in funzione la macchina su una superficie orizzontale, piana e solida.
- Non scendere dalla macchina sino a quando i pedali non sono completamente fermi.
- Arrestare i pedali prima di posizionarvi i piedi. Prestare attenzione ogni volta che si sale o scende dalla macchina.
- Scollegare completamente l'alimentazione prima di eseguire interventi di riparazione sulla macchina.
- Non utilizzare la macchina all'aperto o in presenza di umidità o acqua.
- Mantenere per ciascun lato della macchina uno spazio vuoto di almeno 0,6 m (24"). È la distanza di sicurezza raccomandata per avere accesso e transitare attorno alla macchina e per scendere in caso di emergenza. Tenere le altre persone fuori da questa area durante l'utilizzo della macchina.
- Non sforzarsi esageratamente durante l'esercizio. Utilizzare la macchina nel modo descritto nel presente manuale.
- Eseguire tutte le procedure di manutenzione periodica e regolare raccomandate nel Manuale utente.
- Non lasciare cadere o inserire oggetti in qualsiasi 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.
- Mantenere i pedali puliti e asciutti.
- L'allenamento su questa macchina richiede coordinazione ed equilibrio. Ricordarsi che si possono verificare modifiche di velocità e resistenza nel corso degli allenamenti: attenzione a non perdere l'equilibrio e a possibili lesioni.
- Mai abbandonare una macchina alimentata. Staccare dalla presa ogni volta che non la si usa e prima di rimuovere o introdurre eventuali componenti.
- Mantenere le batterie lontano da fonti di calore o superfici calde.

- Non mischiare batterie vecchie e nuove.
- Non mischiare batterie alcaline, standard (carbonio-zinco) o ricaricabili (Ni-Cd, Ni-MH, ecc.)
- Non tentare di caricare batterie non ricaricabili. Rimuovere le batterie scariche e smaltirle in sicurezza.
- Rimuovere batterie ricaricabili dalla macchina prima di procedere alla relativa ricarica.
- Non cortocircuitare i terminali di alimentazione della batteria.
- Per una conservazione in sicurezza della macchina, rimuovere le batterie e installare la cinghia di trasporto e immobilizzazione per fissare la ventola di resistenza. Collocare la macchina in un punto sicuro lontano da bambini e animali domestici.
- Se installata in un ambiente commerciale, la macchina può essere utilizzata solo in aree dove l'accesso e il controllo della stessa siano gestiti 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 può essere già stata utilizzata in precedenza, assicurarsi che il sellino, i pedali e il manubrio siano regolati e serrati nel modo giusto.
- 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 dalla ventola di resistenza. Ridurre il ritmo per rallentare e arrestare la ventola di resistenza e i pedali. Non scendere dalla cyclette fino a quando i pedali non sono completamente fermi.

### **Etichette di avvertenza di sicurezza e numero di serie**



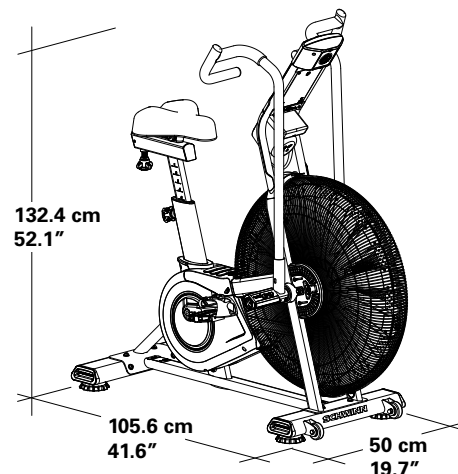
## SPECIFICHE

<b>Peso massimo utente:</b>	159 kg (350 lb).
<b>Area superficie totale (dimensione) dell'attrezzatura:</b>	5280 cm <sup>2</sup> (819,5 in <sup>2</sup> )
<b>Peso della macchina:</b>	51,3 kg (113 lb)
<b>Requisiti di alimentazione:</b>	
Tensione di esercizio:	9V CC
Corrente di esercizio:	1,5A
Adattatore di alimentazione CA:	100V - 240V CA, 50-60 Hz
Batterie opzionali:	2 batterie D (LR20) - non inclusi

### Conformità:



ISO 20957.



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

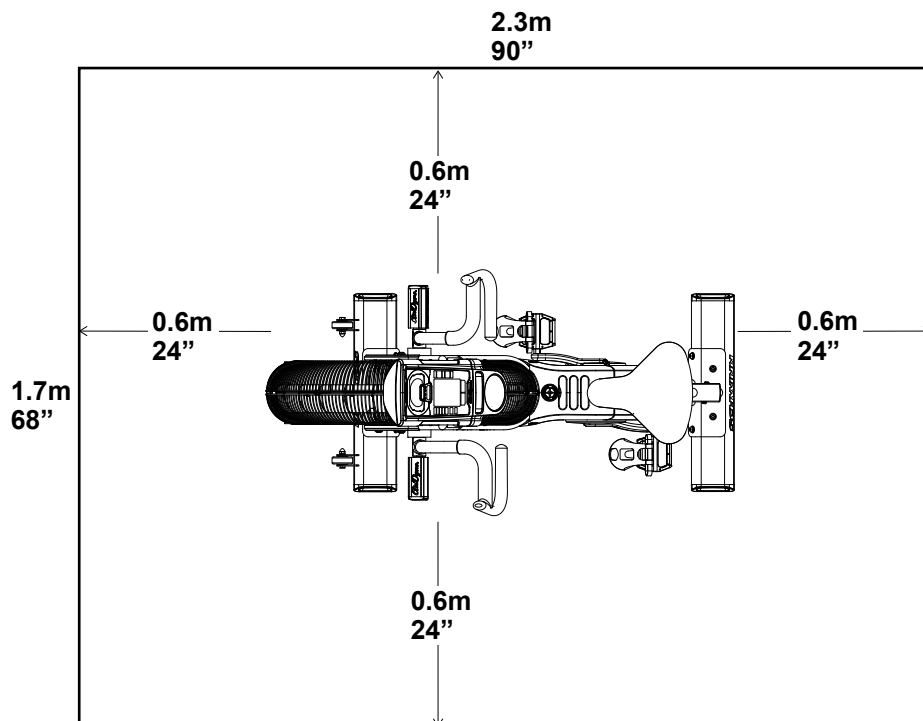
## Prima del montaggio

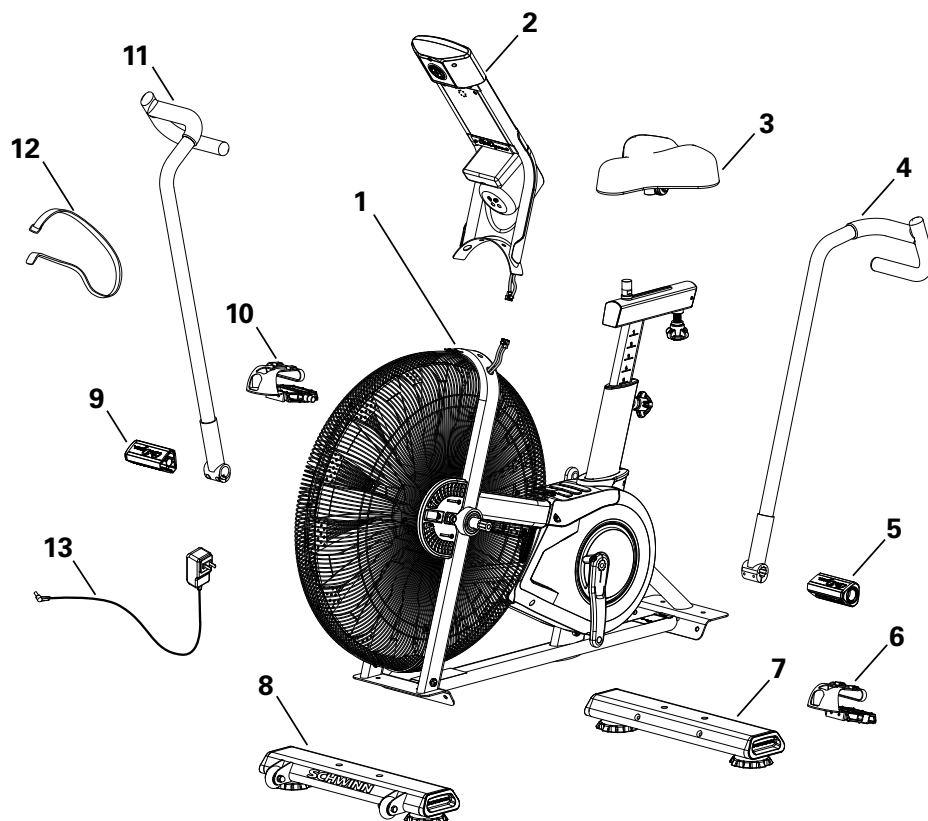
Selezionare l'area in cui si collocherà e utilizzerà la macchina acquistata. Per un utilizzo sicuro, il prodotto dovrà essere disposto su una superficie dura e in piano. Prevedere un'area di allenamento di almeno 1,7 m (68") x 2,3 m (90").

### Accorgimenti di base per il montaggio

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

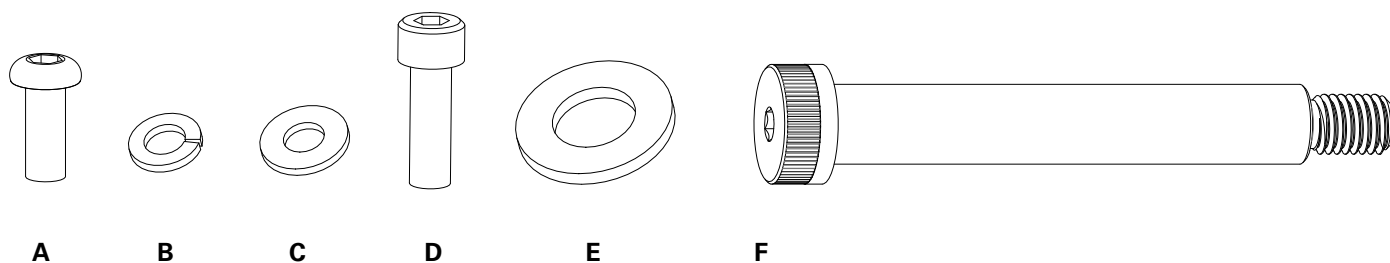
- Leggere e capire le "Importanti precauzioni di sicurezza" prima del montaggio.
- Riunire tutti i pezzi necessari per ciascuna fase di montaggio.
- Se non altrimenti specificato, usare le chiavi raccomandate e girare i bulloni e i dadi verso destra (senso orario) per serrarli e verso sinistra (senso 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.





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

Particolare	Qtà	Descrizione	Particolare	Qtà	Descrizione
1	1	Gruppo telaio	8	1	Stabilizzatore, anteriore
2	1	Gruppo albero/console	9	1	Pedana, destra
3	1	Sella	10	1	Pedale, destro
4	1	Manubrio, sinistro	11	1	Manubrio, destro
5	1	Pedana, sinistra	12	1	Cinghia, trasporto e immobilizzazione
6	1	Pedale, sinistro	13	1	Adattatore di alimentazione
7	1	Stabilizzatore, posteriore			



Particolare	Qtà	Descrizione	Particolare	Qtà	Descrizione
A	10	Vite esagonale a testa arrotondata, M8x20	E	2	Rondella piatta, M16
B	10	Rondella di sicurezza, M8	F	2	Vite a spallamento, M12x100
C	10	Rondella piatta, M8			
D	4	Vite a brugola, M8x25			

**Nota:** Selezionare la bulloneria a corredo come pezzi di ricambio della Hardware Card. Tenere presente che, una volta completato con successo il montaggio della macchina, può rimanere inutilizzata della bulloneria.

## Strumenti

### Inclusi



6 mm



#2  
13 mm  
15 mm  
19 mm

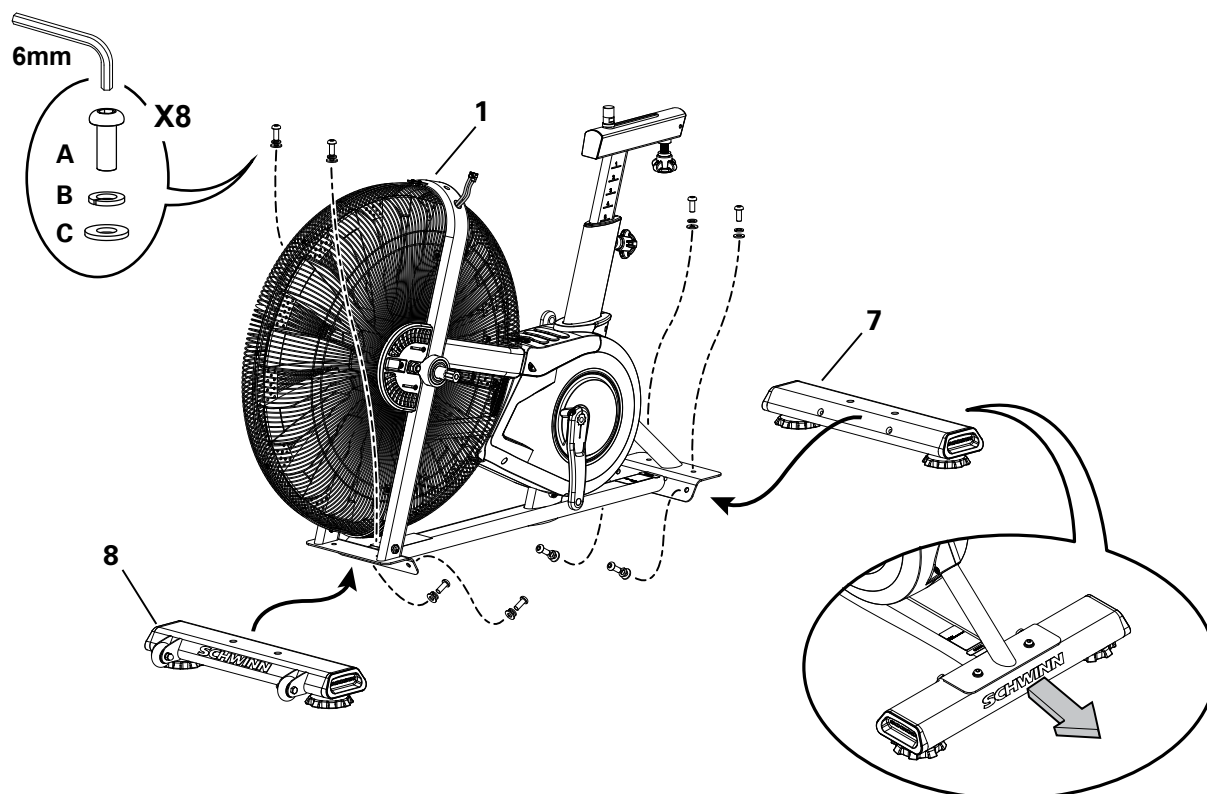
### Non inclusi



(raccomandato)

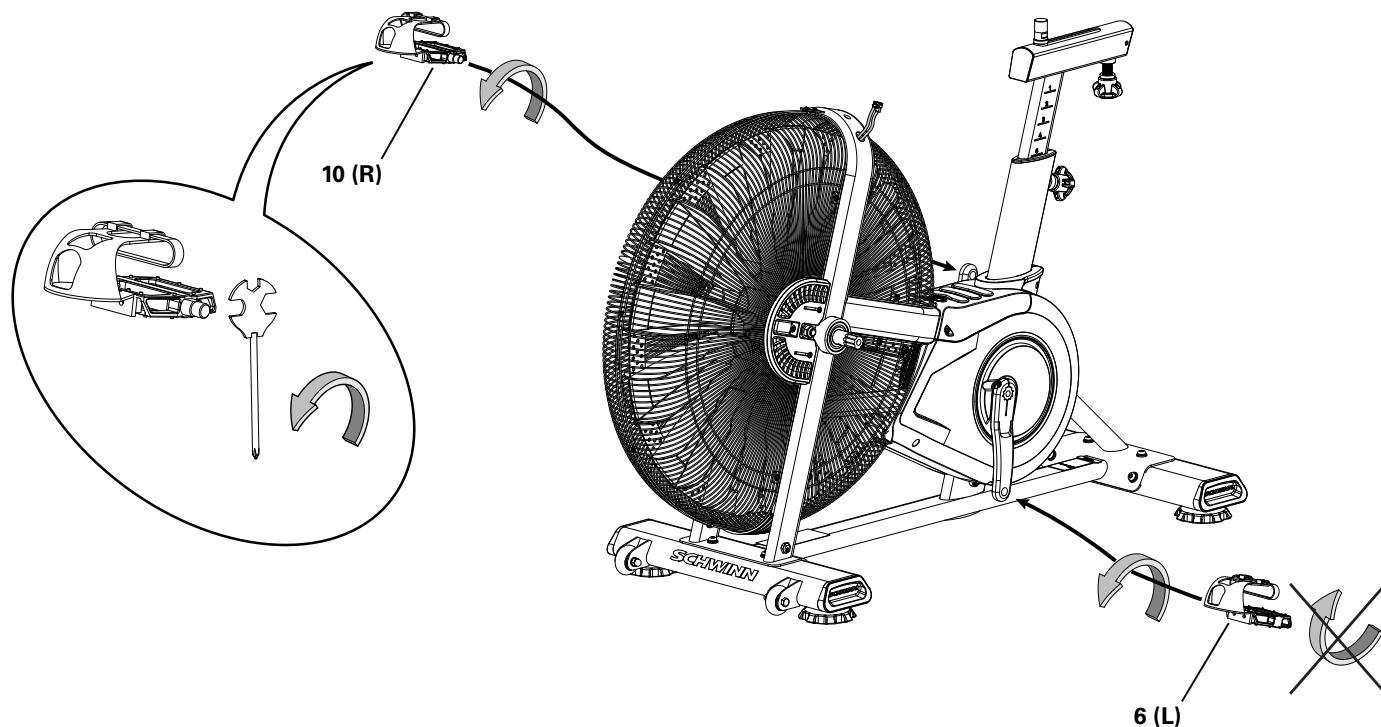


## 1. Fissare gli stabilizzatori al gruppo telaio



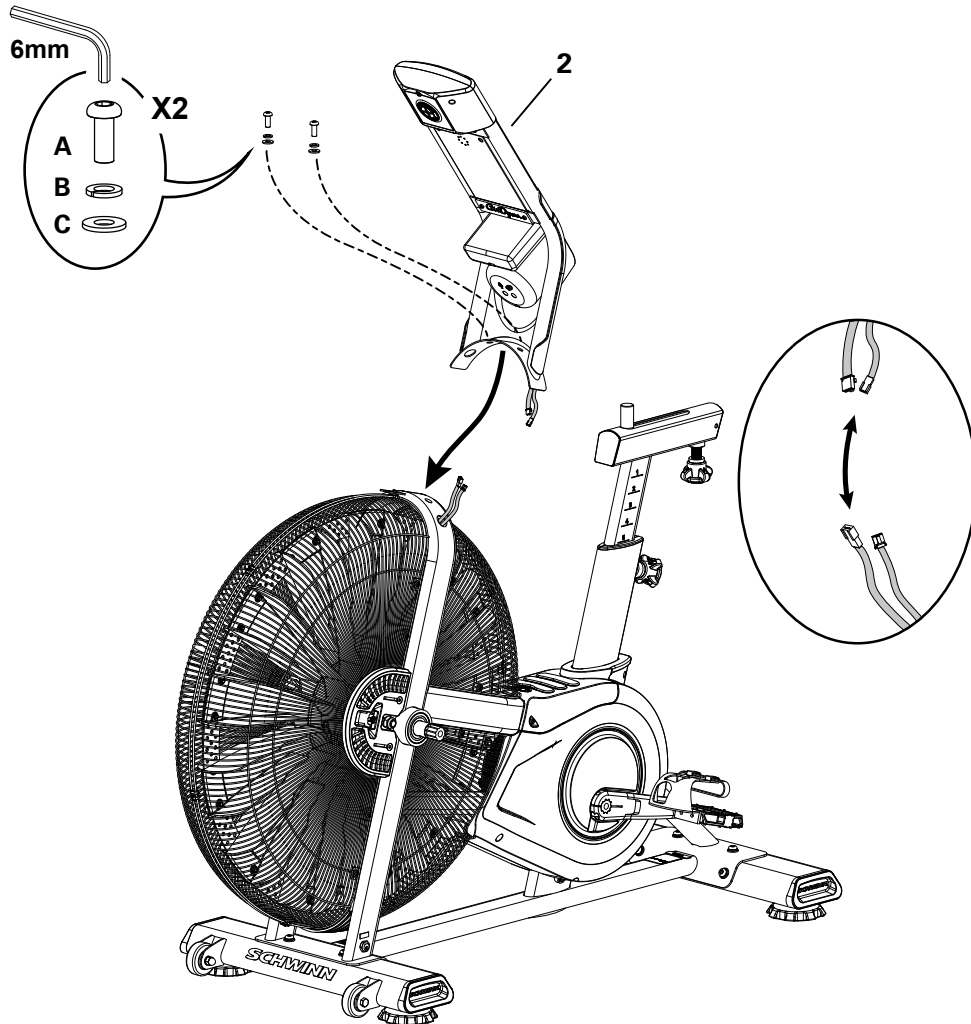
## 2. Fissare i pedali al gruppo telaio

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




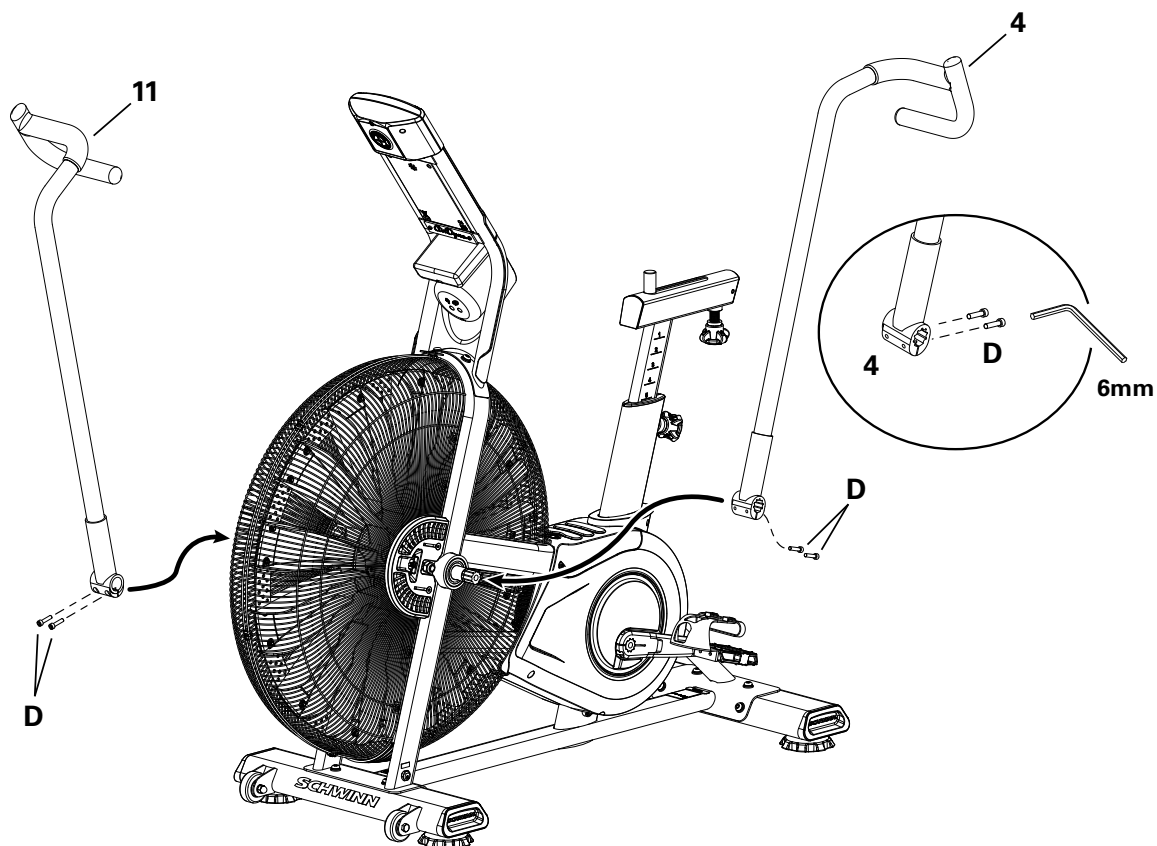
### 3. Collegare i cavi e attaccare il gruppo albero/console al gruppo telaio

Nota: Non stringere i cavi.



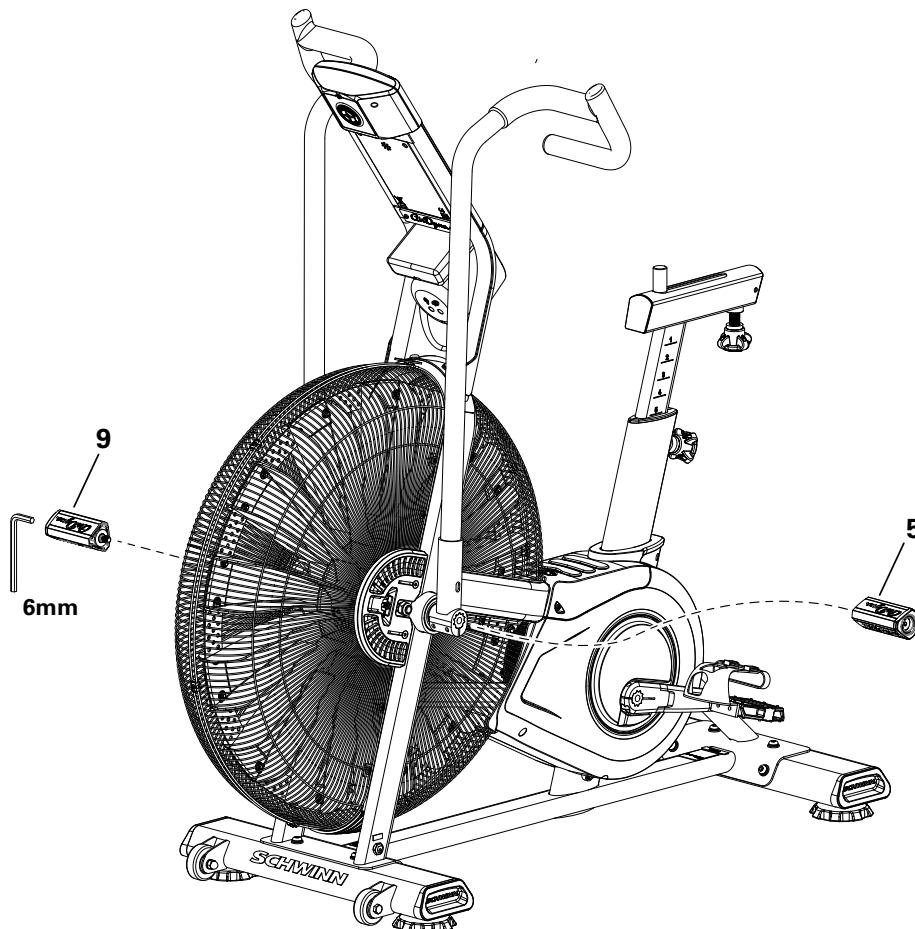
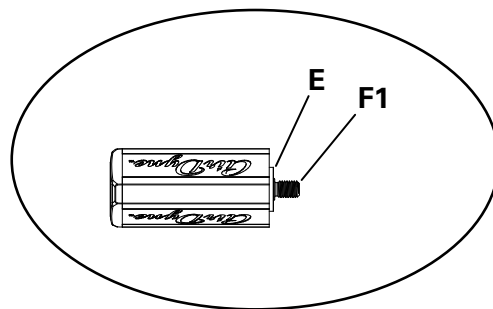
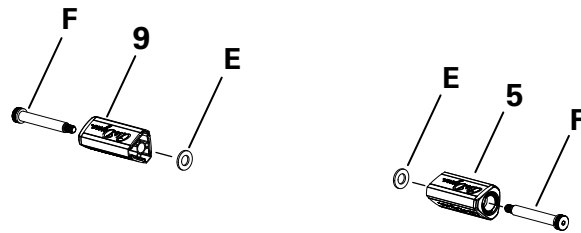
#### 4. Fissare i bracci dei manubri al gruppo telaio

 Serrare completamente la bulloneria. Assicurarsi che i bracci dei manubri siano sicuri prima di esercitare.



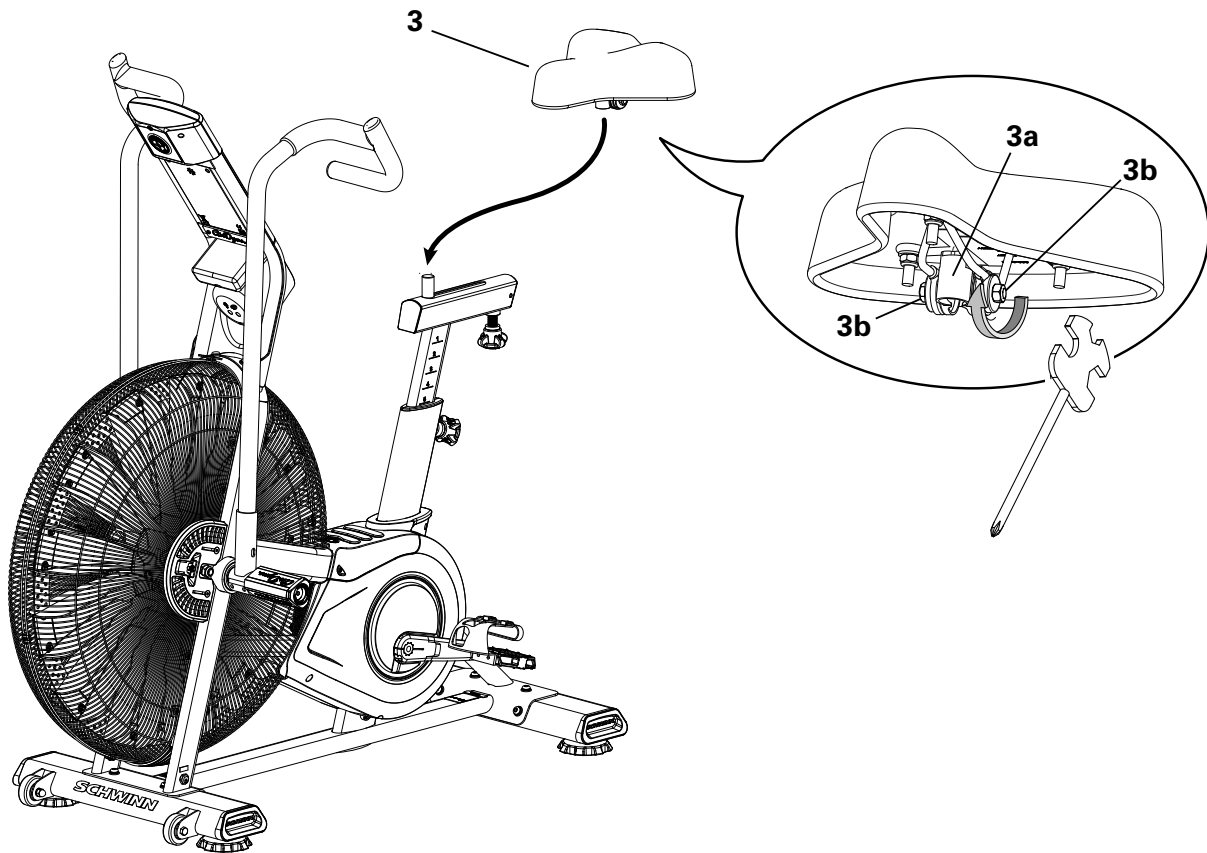
## 5. Assemblare le pedane e la bulloneria, e fissare le pedane al gruppo telaio

**AVVISO:** Spingere la vite a spallamento (F) completamente attraverso la pedana, e premere la rondella (E) saldamente sull'estremità de la pedana. Assicurarsi che la rondella non tocche le filettature (F1). Non lasciate che la rondella cadere la pedana durante l'installazione.



## 6. Fissare la sella al relativo sostegno

**AVVISO:** Attenzione a collocare la sella dritta. Serrare i dadi (3b) della staffa del sellino (3a) per tenerlo in posizione.



## 7. Collegare l'adattatore di alimentazione

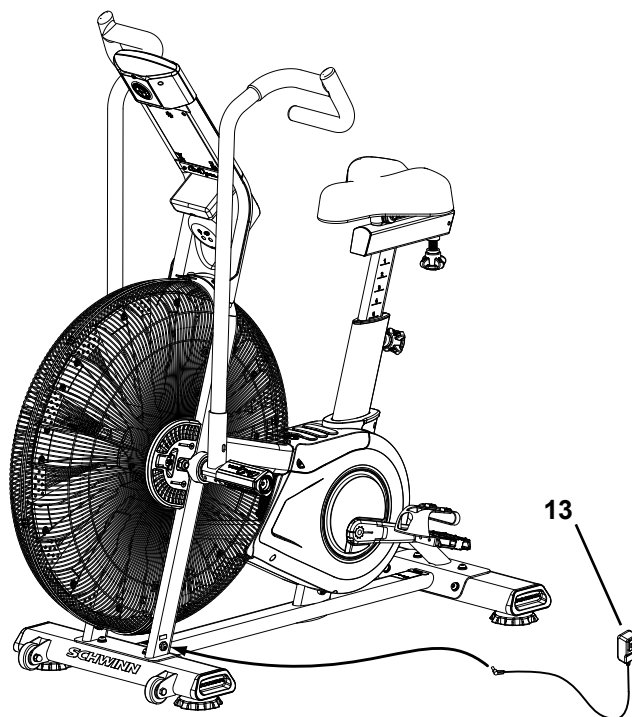
La console della macchina può funzionare con un'alimentazione a batterie o CA. Se le batterie e l'adattatore di alimentazione sono installati, la console funzionerà attraverso l'adattatore di alimentazione.

**Nota:** Se si usano batterie ricaricabili, l'adattatore di alimentazione non ricaricherà le batterie.

A montaggio completato, collegare l'adattatore di alimentazione alla console e alla presa da parete.

**AVVISO:** Se per la macchina si usa un adattatore di alimentazione, assicurarsi che il cavo sia lontano dal percorso dei pedali.

**AVVISO:** Si consiglia di rimuovere le batterie quando non vengono usate e questo per evitare che l'eventuale corrosione provochi dei danni.



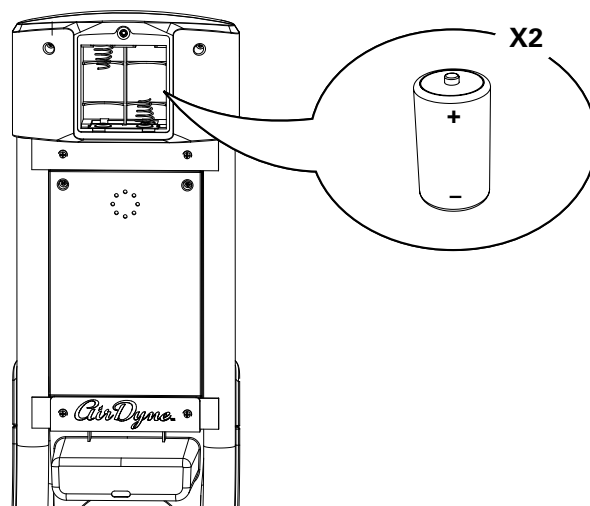
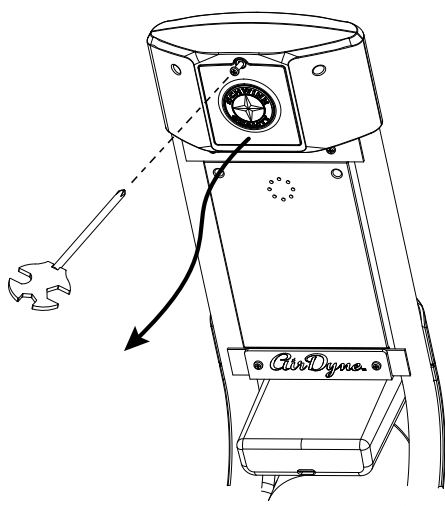
## Batterie opzionali nella console

**Nota:** Per aprire il vano batterie, allentare la vite pre-installata del coperchio. La console impiega batterie di dimensione D (LR20). Assicurarsi che le batterie siano rivolte verso gli indicatori +/- del vano batteria. Se si usano batterie ricaricabili, l'adattatore di alimentazione non ricaricherà le batterie.



Non mischiare batterie vecchie e nuove.

Non mischiare batterie alcaline, standard (carbonio-zinco) o ricaricabili (Ni-Cd, Ni-MH, ecc.)



## 8. Ispezione finale

Controllare la macchina per assicurarsi che tutta la bulloneria sia serrata e che i componenti siano montati correttamente. Assicurarsi di annotare il numero di serie nel campo previsto all'inizio di questo manuale.



Utilizzare o mettere in funzione la macchina solo dopo il completamento del montaggio e il controllo del corretto funzionamento, come da Manuale utente.

## Spostamento della macchina

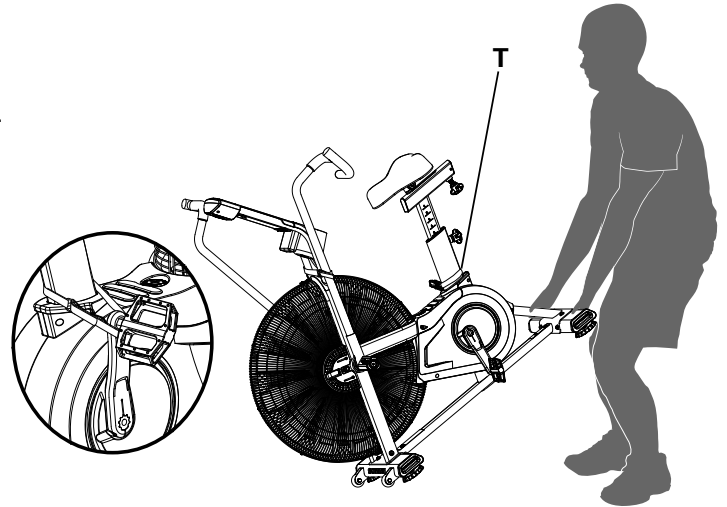
**!** La macchina può essere spostata da una o più persone in base alla capacità fisica. Assicurarsi che le persone preposte siano fisicamente idonee e in grado di spostare la macchina in tutta sicurezza. Attenersi alle precauzioni di sicurezza e alle tecniche di sollevamento del caso.

1. Rimuovere l'adattatore di alimentazione.
2. Fissare il braccio pedivella al sostegno della sella per mezzo della cinghia di immobilizzazione e di trasporto (T).
3. Usare lo stabilizzatore posteriore per sollevare con cautela la macchina sulle rotelle di trasporto.

**Nota:** Attenzione a mantenere il gruppo ventola staccato dal pavimento.

4. Spingere la macchina in posizione.
5. Abbassare delicatamente la macchina in posizione.

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



La punta non è indicata in figura.

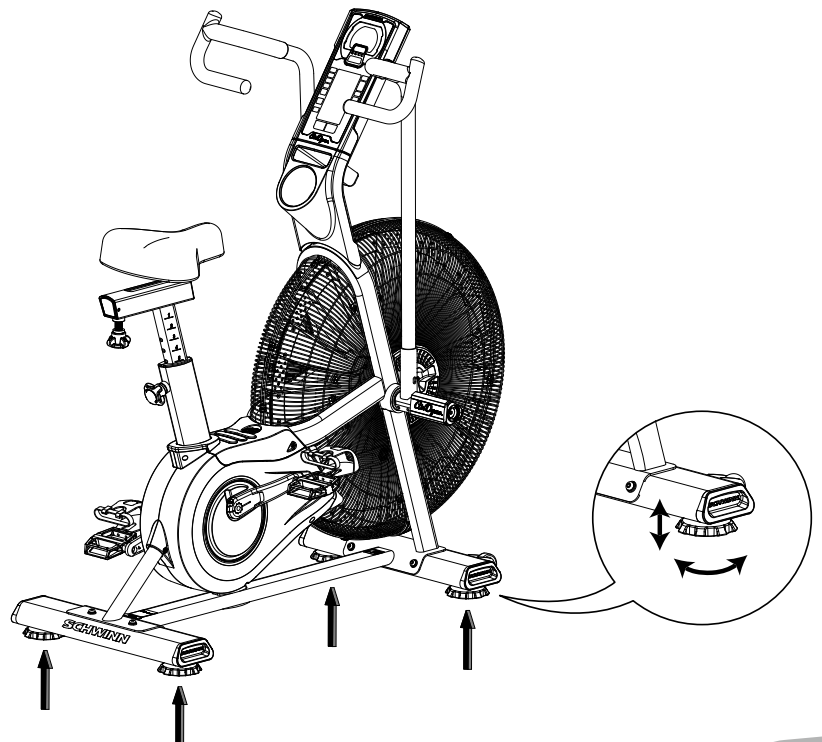
## Livellamento della macchina

Se l'area destinata all'allenamento risulta irregolare, la macchina dovrà essere livellata. I regolatori si trovano su ciascun lato degli stabilizzatori. Per regolare:

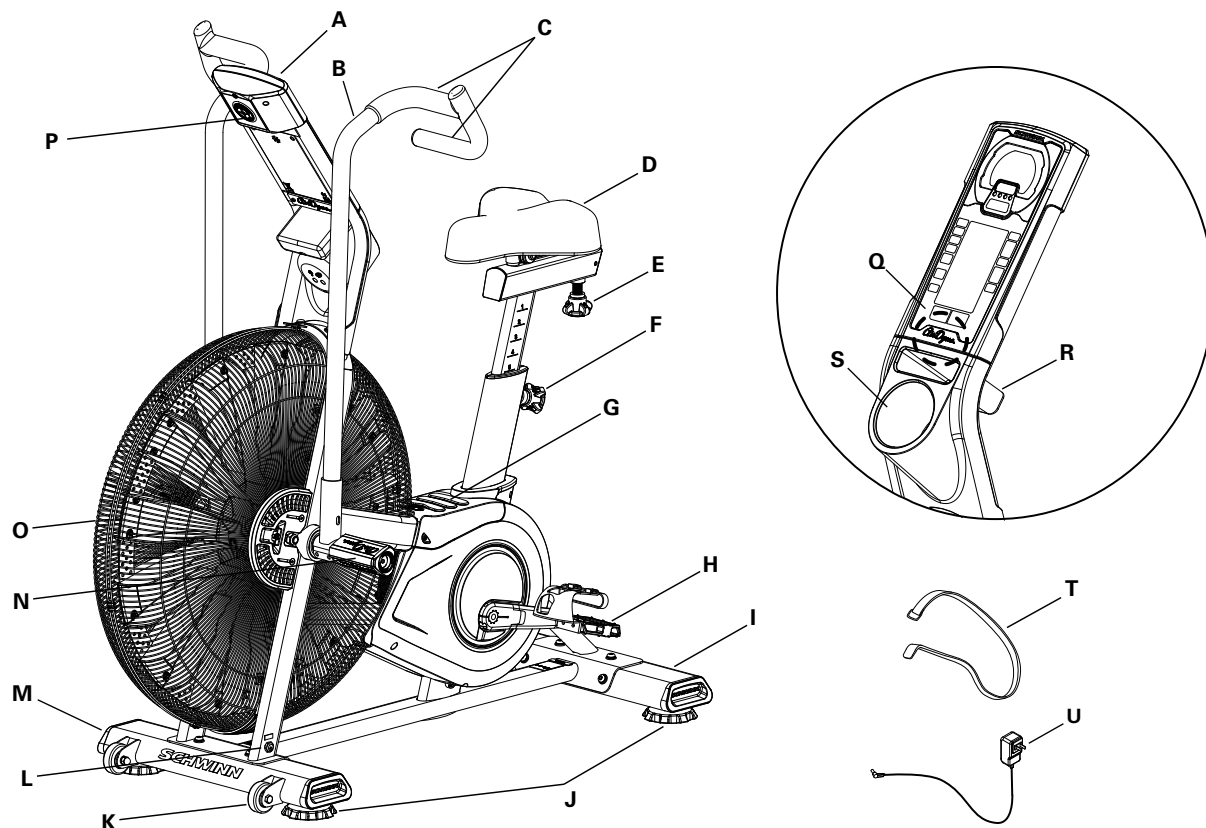
1. Collocare la macchina presso l'area di allenamento.
2. Ruotare i piedini stabilizzatori e regolarli sino a quando non risulteranno in equilibrio e in contatto con il pavimento.

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

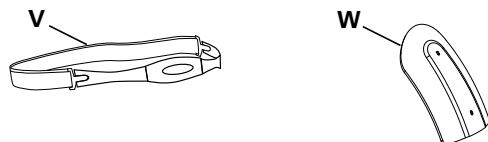
Assicurarsi che la macchina sia in piano e stabile prima dell'allenamento.



# CARATTERISTICHE



A	Console	H	Pedale con punta (per le dita)	O	Ventola di resistenza
B	Manubrio	I	Stabilizzatore, posteriore	P	Vano batteria
C	Impugnatura	J	Livellatore	Q	Ricevitore della frequenza cardiaca (HR) tramite telemetria
D	Sella	K	Rotella di trasporto	R	Supporto dispositivi media
E	Manopola di regolazione guida sella	L	Connettore di alimentazione	S	Portabottiglie
F	Manopola di regolazione sostegno sella	M	Stabilizzatore, anteriore	T	Cinghia di trasporto e immobilizzazione
G	Poggiapiedi	N	Pedana	U	Adattatore di alimentazione



## Accessori

V	Fascia telemetrica per la misurazione della frequenza cardiaca remota	W	Deflettore AirDyne®
---	---	---	---------------------

Per ordinare contattare il distributore locale di fiducia oppure visitare [www.nutilusinternational.com](http://www.nutilusinternational.com)

**AVVERTENZA!** I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono non essere accurati. L'allenamento eccessivo può comportare lesioni serie o addirittura la morte. In caso di sensazioni di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.



## Caratteristiche console

La console offre informazioni sull'allenamento sulle schermate di visualizzazione.

### Programmi

- Manuale
- Intervallo 20/10
- Intervallo 30/90
- Intervallo su misura
- Target tempo
- Zone Frequenza cardiaca
- Target calorie
- Target kilojoule
- Target miglia
- Target chilometri



### Visualizzazione del tachimetro

1. **Display LCD del tachimetro**—la strumentazione è divisa in 60 segmenti che mostrano le misurazioni CAL/MIN e WATTS riferite alle prestazioni dell'allenamento in corso. Per i valori CAL/MIN, il dispositivo usa due scale lineari: ogni segmento a tacca larga (0-30) indica 1 caloria/minuto, mentre ogni segmento a tacca stretta (30-60) indica 1 caloria/minuto.

2. **Etichette tachimetro**—indicano il tipo di valori in corso di visualizzazione sul display del tachimetro:

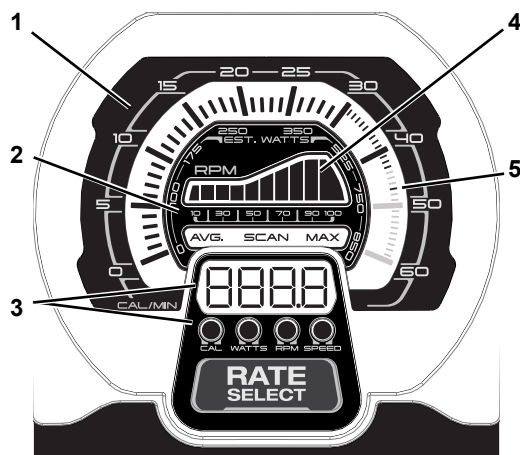
- AVG—valori medi che vengono visualizzati solo durante la sintesi dell'allenamento.
- SCAN—in modalità Scan, il tachimetro si muove automaticamente tra una misura e l'altra. Ogni *rate* corrisponde a 3 secondi.
- MAX—valori massimi che vengono visualizzati solo durante la sintesi dell'allenamento.

3. **Display delle misurazioni del tach.**—mostra i valori numerici per i seguenti fattori:

- CAL/MIN—calorie stimate bruciate ogni minuto (in base all'unità Watts). Visualizzazione massima: 999,9
- WATTS—indica la potenza che si sta producendo al livello di resistenza adottato al momento (1 HP = 746 watt). Il valore massimo è 9999.
- RPM—giri al minuto (RPM) della macchina. Visualizzazione massima: 9999
- SPEED—la velocità della macchina in km/ora ( "KM" ) o miglia/ora ( "MI" ), con un decimale, es. 3,4 o 10,5. Visualizzazione massima: 999,9

4. **Tach hill**—rappresenta le prestazioni RPM dell'utente calcolate su una scala lineare 1-100 (divisa in 10 segmenti).

5. **Tacca MAX CAL/MIN**—la tacca massima raggiunta (sul display LCD del tachimetro) rimane visibile per mostrare lo sforzo massimo durante l'allenamento in corso.



## Visualizzazione dei dati del programma

### 6. TEMPO (TIME)

Il campo di visualizzazione TIME viene usato solo per gli allenamenti intervallati. Durante l'allenamento, mostra il tempo rimanente. Durante la sintesi di allenamento, mostra il tempo totale.

### 7. ROUND

Il campo di visualizzazione ROUND viene usato solo per gli allenamenti intervallati. Il primo segmento 00 indica il numero del round attuale. Il secondo segmento 00 mostra il numero di round totale. Il numero di round massimo è 49.

### 8. Area TIME/INTERVAL

Il campo di visualizzazione TIME/INTERVAL presenta due modalità: predefinita e intervallo (rispettivamente Default e Interval). Le etichette Sprint e Recover sono attive solo per i programmi intervallati.

La modalità Default indica il tempo restante o trascorso, in base al programma in uso. Il tempo arriva sino a 99 minuti e 59 secondi (il tempo massimo).

La modalità Interval mostra lo stato di allenamento (Sprint/Recover) e il tempo rimanente in quello stato. Il massimo è 99 secondi per ciascuno stato.

### 9. PREMERE ▲/▼ PER REGOLARE

Il comando "PRESS ▲/▼ TO ADJUST" viene visualizzato solo prima di un allenamento per l'opzione di aumentare/diminuire un target o un numero di intervalli. L'unità di misura personalizzabile lampeggia sino ad avvenuta regolazione.

### 10. Misurazioni cumulative

Il campo di visualizzazione delle misurazioni cumulative mostra l'allenamento (CALORIES, kJ) o la distanza (MI, KM) dell'allenamento in corso. I programmi Manuale e Intervallato iniziano a 0 e vanno avanti. Nei programmi Target, la misurazione target scende sino a 0, mentre le altre misurazioni si accumulano. Premere il pulsante CAL MI KJ KM Select per passare ad ogni misurazione.

Le etichette AVERAGE e TOTAL identificano i valori di sintesi di allenamento.

### 11. Indicatore di batteria

L'indicatore della batteria si accende quando il livello di batteria è pari o inferiore al 25%.

### 12. Volume

L'icona del volume per l'allarme audio è sempre accesa. I tre punti sulla destra indicano l'impostazione del volume. (Volume spento: l'icona non mostra punti, Volume al massimo: l'icona mostra tre punti).

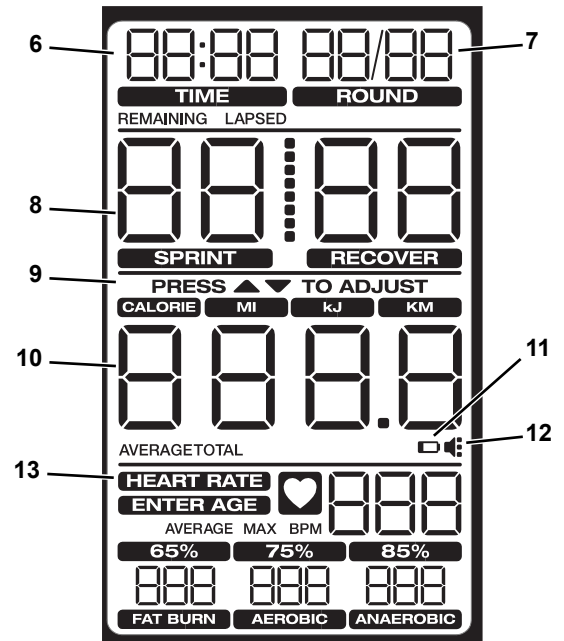
### 13. Area FREQUENZA CARDIACA

La visualizzazione HEART RATE indica la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) a partire da un sensore di rilevamento della frequenza cardiaca mediante telemetria. L'icona lampeggerà quando riceverà un segnale dalla fascia telemetrica. Il display non visualizzerà nulla se il segnale della frequenza cardiaca non verrà rilevato. Le etichette AVERAGE e MAX identificano i valori HR della sintesi di allenamento.

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

Il comando "ENTERAGE" si accende se l'utente preme il pulsante HR ZONES. L'età predefinita è 35.

I valori dei campi delle zone della frequenza cardiaca FAT BURN, AEROBIC e ANAEROBIC vengono calcolati a partire dal valore dell'età.



## Funzioni della tastiera

**Pulsante RATE SELECT** - Consente di passare da un'opzione di visualizzazione Tach all'altra (CAL/MIN, WATTS, RPM, SPEED). Premere e tenere premuto il pulsante per 3 secondi per accedere alla modalità SCAN e passare da un valore all'altro automaticamente. Ogni *rate* viene visualizzata per 3 secondi. Per uscire dalla modalità SCAN, premere il pulsante Rate Select.

**Pulsante 20/10 INTERVAL** - Seleziona l'allenamento intervallato 20/10.

**Pulsante 30/90 INTERVAL** - Seleziona l'allenamento intervallato 30/90.

**Pulsante CUSTOM INTERVAL** - Seleziona l'allenamento a intervalli personalizzati.

**Pulsante TIME TARGET** - Seleziona l'allenamento con il tempo target.

**Pulsante CAL/kJ TARGET** - Premere una volta per selezionare l'allenamento con le calorie target. Premere due volte per selezionare l'allenamento con le kJ target.

**Pulsante MI/KM TARGET** - Premere una volta per selezionare l'allenamento con le miglia target. Premere due volte per selezionare l'allenamento con i chilometri target.

**Pulsante HR ZONES** - Premere prima o durante un allenamento per avviare il calcolo delle zone della frequenza cardiaca.

**Pulsante Su (▲)** - Aumenta un valore (tempo, target o età) oppure consente di passare da un'opzione all'altra. Per un accesso veloce, premere e tenere premuto.

**Pulsante ENTER** - Conferma un'impostazione delle zone HR e il programma Intervallo personal.

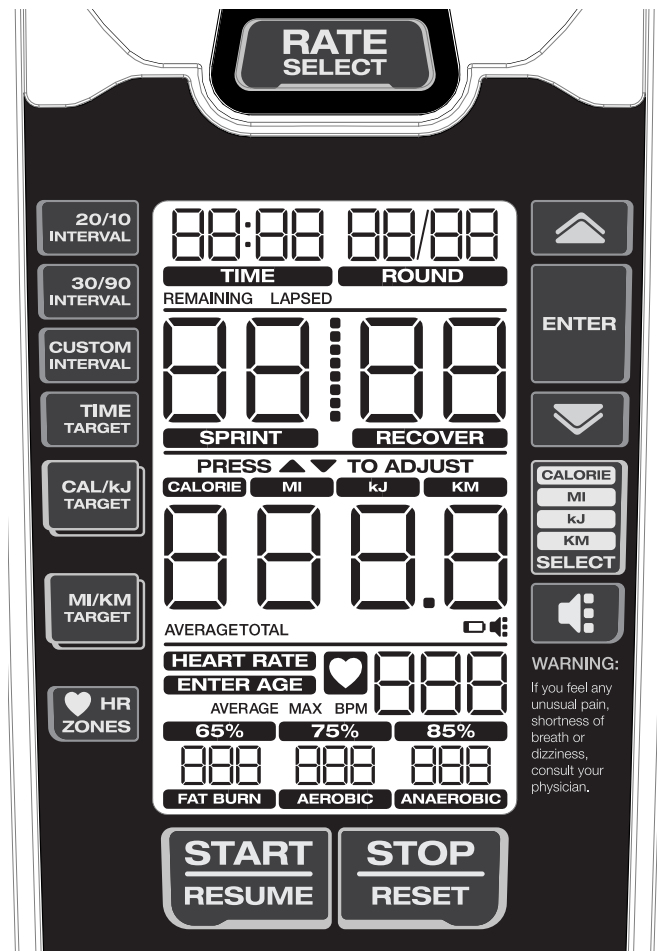
**Pulsante Giù (▼)** - Diminuisce un valore (tempo, target o età) oppure consente di passare da un'opzione all'altra. Per un accesso veloce, premere e tenere premuto.

**Pulsante CAL MI KJ KM Select** - Consente di passare da una misurazione cumulativa all'altra.

**Pulsante Volume** - Si sposta tra i quattro livelli di volume dell'allarme audio: Spento, basso, medio (predefinito), alto, medio basso, spento

**Pulsante START/RESUME** - Avvia il timer e riprende un allenamento in pausa.

**Pulsante STOP/RESET** - Premere una volta per arrestare l'allenamento e visualizzare la sintesi. Premere due volte per ripristinare la console e cancellare i dati (ad eccezione del programma Intervallo personalizzato).



## Monitoraggio della frequenza cardiaca remoto

Il monitoraggio della frequenza cardiaca è una delle migliori procedure per controllare l'intensità dell'esercizio svolto. La console è in grado di leggere i segnali HR della telemetria da una fascia toracica che trasmette la frequenza cardiaca nella gamma 4,5-5,5 kHz.

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

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

## Calcoli della frequenza cardiaca

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

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

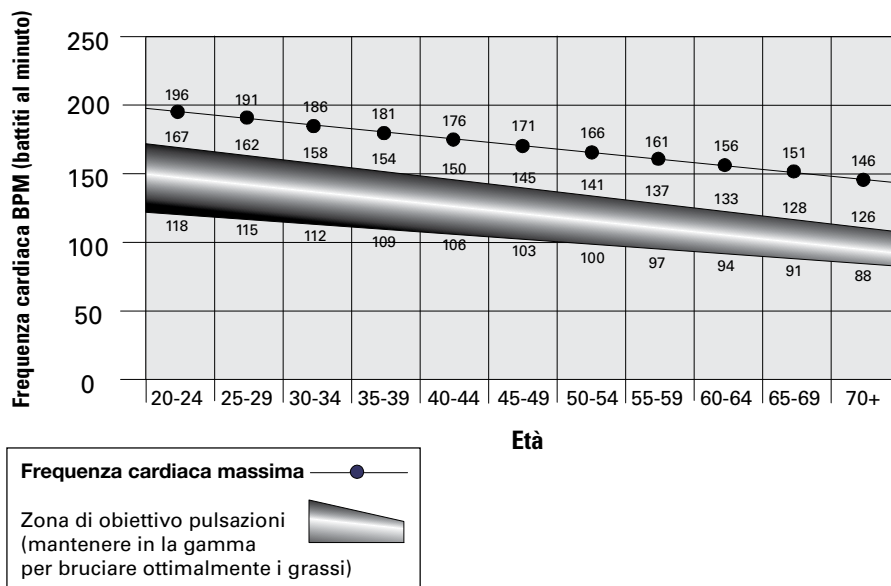
La tabella delle frequenze cardiache è una stima di come la Zona frequenza cardiaca (HRZ) sia efficace nel bruciare il grasso e migliorare il sistema cardiovascolare. Le condizioni fisiche cambiano quindi l'HRZ personale può aumentare o diminuire di diversi battiti rispetto ai valori indicati.

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

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

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

### OBBIETTIVO PULSAZIONI PER BRUCIARE I GRASSI



## **Taratura**

La console ha un sensore di pressione e temperatura integrato che calibra in automatico la resistenza in uscita per colmare eventuali differenze nella pressione atmosferica (come altitudine). La console, inoltre, prevede una procedura di taratura manuale. La procedura di taratura regola i calcoli della console a livello di resistenza per compensare eventuali differenze nella tensione del nastro e nell'attrito dei cuscinetti.

### Cosa indossare

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

### Con quale frequenza allenarsi

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

- 3 volte a settimana per 20 minuti ogni volta.
- Programmare gli allenamenti in anticipo e sforzarsi di attenersi al calendario.

### Regolazione della sella

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

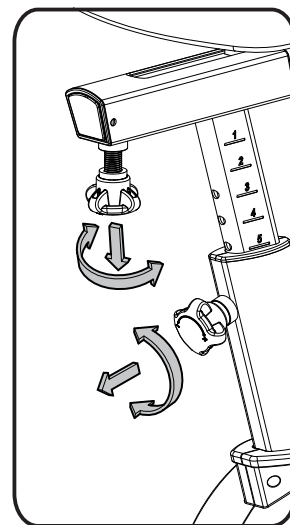
1. Con un pedale in avanti, collocare il tallone nella parte più bassa. La gamba deve risultare leggermente piegata all'altezza del ginocchio.
2. Se la gamba è troppo distesa o se il piede non tocca il pedale, sarà necessario abbassare il sellino. Se la gamba è troppo piegata, sarà necessario alzare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

**!** Prima di procedere alla regolazione del sellino, scendere dalla macchina.

3. Allentare e tirare la manopola di regolazione sostegno sellino sul relativo sostegno. Regolare la sella fino a raggiungere l'altezza desiderata.

**!** Non sollevare il sostegno della sella oltre il contrassegno STOP presente sul sostegno.

4. Rilasciare la manopola di regolazione del sellino per innestare il perno di blocco. Assicurarsi che il perno sia interamente inserito e serrare a fondo la manopola di regolazione.
5. Per avvicinare o allontanare il sellino dalla console, allentare la manopola di regolazione. Far scorrere il sellino nella posizione desiderata e serrare a fondo la manopola.

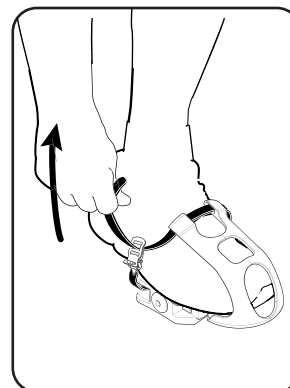


### Posizione del piede/regolazione cinghia del pedale

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

1. Appoggiare gli avampiedi contro la punta dei pedali.
2. Serrare la fascia 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.



### Utilizzo della macchina

**!** Tenere presente che i pedali, i manubri e la ventola di resistenza sono collegati e quando si muove una parte, si muoveranno automaticamente anche le altre.

Se necessario, montare attentamente la macchina usando il poggipiedi. Prima di iniziare l'allenamento, regolare il sellino e i pedali.

Allenamento della parte inferiore del corpo: Pedalare lentamente con le braccia rilassate lungo il corpo oppure con le mani a riposo sulle impugnature man mano che i manubri si muovono.

Allenamento full-body: Afferrare le impugnature per le mani con i palmi rivolti verso il basso. Pedalando, spingere e tirare i manubri mantenendo i gomiti bassi e vicini al corpo.

Allenamento della parte superiore del corpo: Afferrare le impugnature per la mani con i palmi rivolti verso il basso e collocare i piedi sulle pedane. Inclinarsi leggermente in avanti all'altezza delle anche con la schiena dritta e le spalle abbassate. Ora spingere e tirare i manubri

**Nota:** Potrebbe essere necessario premere in sicurezza una pedale per facilitare l'inizio dell'allenamento.

Per aumentare l'attrito e il carico di lavoro, aumentare il livello di attività. Per allenare tutti i gruppi muscolari delle braccia, passare ad impugnare con i palmi rivolti verso l'alto per parte dell'esercizio.

Una volta terminato l'allenamento, ridurre la velocità della ventola di resistenza sino a quando la macchina non risulterà completamente ferma.

**!** Questa cyclette non è in grado di arrestare i pedali in modo indipendente dalla ventola di resistenza. Ridurre il ritmo per rallentare e arrestare la ventola di resistenza e i pedali. Non scendere dalla cyclette fino a quando i pedali non sono completamente fermi.

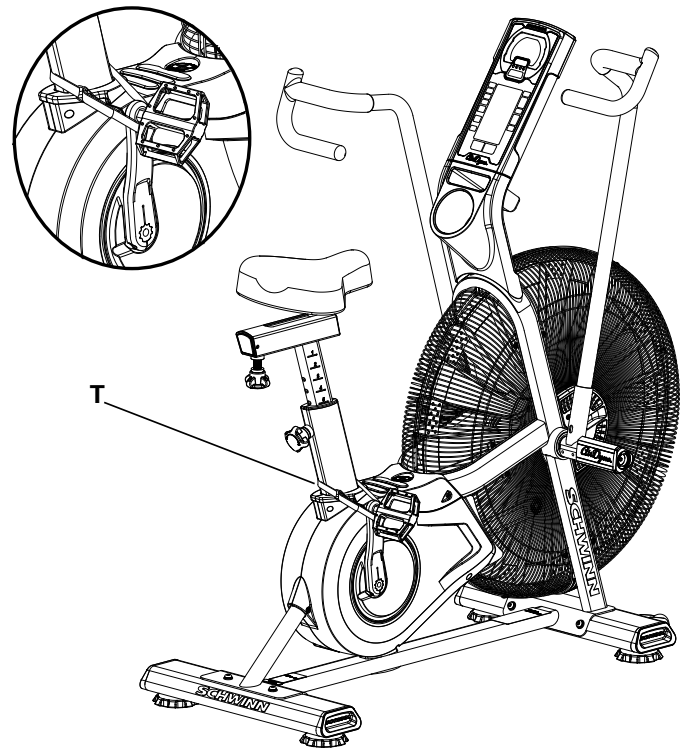
### Conservazione/Blocco del gruppo ventola

Quando la macchina non viene usata, bloccare il gruppo ventola con la cinghia di trasporto e immobilizzazione. Per poter riporre la macchina, il gruppo ventola deve essere bloccato.

**!** Per una conservazione in sicurezza della macchina, rimuovere le batterie e installare la cinghia di trasporto e immobilizzazione per fissare la ventola di resistenza. Collocare la macchina in un punto sicuro lontano da bambini e animali domestici. Tenere presente che i pedali, i manubri e la ventola di resistenza sono collegati e quando si muove una parte, si muoveranno automaticamente anche le altre.

Per bloccare il gruppo ventola:

1. Spostare i pedali in modo che un braccio pedivella sia il più possibile vicino al sostegno della sella.
2. Avvolgere la fascia di trasporto e immobilizzazione (T) intorno al braccio e al sostegno della sella e inserire l'estremità della fascia nell'anello di metallo. Serrare la cinghia per impedire il movimento dei pedali e fissare la cinghia.



La punta non è indicata in figura.

### Modalità di minimo/accensione

La console accederà alla modalità di accensione /minimo, qualora venisse premuto un pulsante, oppure qualora ricevesse un segnale dal sensore RPM, risultato della pedalata.

**Nota:** La console visualizzerà l'indicatore di batteria se il livello della batteria è uguale o inferiore al 25%.

### **Spegnimento automatico (modalità riposo)**

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

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

### **Manual Workout (Programma di allenamento manuale)**

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

1. Sedersi sulla macchina.
2. Con la console in modalità di minimo, premere il pulsante START/RESUME per avviare il programma di allenamento e iniziare a pedalare.
3. Per mettere in pausa l'allenamento e vedere le misurazioni dell'utente, premere una volta il pulsante STOP/RESET. Premere START/RESUME per continuare.
4. Una volta terminato l'allenamento, premere il pulsante STOP/RESET due volte per terminare l'allenamento.

### **Allenamento con intervallo 20/10**

La console consente all'utente di selezionare un allenamento intervallato di 20 secondi Sprint seguito da un recupero di 10 secondi (1 round). Il numero predefinito di round è 8 (tempo totale: 4 minuti).

1. Sedersi sulla macchina.
2. Con la console in modalità di minimo, premere il pulsante INTERVAL 20/10.
3. Il campo ROUND lampeggia (il valore predefinito è 8). Per modificare il numero di round, usare i pulsanti Su/Giù.
4. Premere il pulsante START/RESUME per avviare il timer e iniziare a pedalare. La console inizia il conto alla rovescia "3-2-1".
5. Il programma inizia con la fase Sprint e inizia il conto alla rovescia per ogni fase e per il tempo di allenamento totale. I valori relativi all'allenamento e alla distanza si accumulano. 3 secondi prima di ogni fase, scatta un allarme acustico.

### **Allenamento con intervallo 30/90**

La console consente all'utente di selezionare un allenamento intervallato di 30 secondi Sprint seguito da un recupero di 90 secondi (1 round). Il numero predefinito di round è 8 (tempo totale: 16 minuti).

1. Sedersi sulla macchina.
2. Con la console in modalità di minimo, premere il pulsante INTERVAL 30/90.
3. Il campo ROUND lampeggia (il valore predefinito è 8). Per modificare il numero di round, usare i pulsanti Su/Giù.
4. Premere il pulsante START/RESUME per avviare il timer e iniziare a pedalare. La console inizia il conto alla rovescia "3-2-1".
5. Il programma inizia con la fase Sprint e inizia il conto alla rovescia per ogni fase e per il tempo di allenamento totale. I valori relativi all'allenamento e alla distanza si accumulano. 3 secondi prima di ogni fase, scatta un allarme acustico.

### **Programma Intervallo personal**

La console consente all'utente di selezionare un allenamento Intervallo personal. e inserire i valori per Sprint, Recover e numero di round. La console ricorderà queste impostazioni sino alla sostituzione della batteria.

1. Sedersi sulla macchina e iniziare a pedalare.
2. Con la console in modalità di minimo, premere il pulsante CUSTOM INTERVAL.
3. La console mostrerà i valori predefiniti o gli ultimi valori personalizzabili. Il campo ROUND lampeggia.

**Nota:** Il valore Round predefinito è 5 (il massimo è 99). Il valore Sprint predefinito è 60 (il massimo è 99). Il valore Recover predefinito è 60 secondi (il massimo è 99).



4. Il campo ROUND lampeggia. Per modificare il valore, usare i pulsanti Su/Giù e premere ENTER per confermare e accendere al campo successivo.
5. Il campo SPRINT lampeggia. Per modificare il valore, usare i pulsanti Su/Giù per regolare il tempo con incrementi di 5 secondi. Premere ENTER per confermare e accedere al campo successivo.
6. Il campo RECOVER lampeggia. Per modificare il valore, usare i pulsanti Su/Giù per regolare il tempo con incrementi di 5 secondi. Premere ENTER per confermare.
7. Premere START/RESUME per avviare il timer. La console inizia il conto alla rovescia "3-2-1".
8. Il programma inizia con la fase Sprint e inizia il conto alla rovescia per ogni fase e per il tempo di allenamento totale. I valori relativi all'allenamento e alla distanza si accumulano. 3 secondi prima di ogni fase, scatta un allarme acustico.

### **Allenamento tempo target**

La console consente all'utente di selezionare un allenamento con un target di tempo e inserire il valore tempo personale. Il valore predefinito è di 10 minuti.

1. Sedersi sulla macchina.
2. Con la console in modalità di minimo, premere il pulsante TIME TARGET.
3. Il campo TIME/INTERVAL lampeggia (il valore predefinito è: 10:00). Per modificare il valore, usare i pulsanti Su/Giù per regolare con incrementi di 1 minuto.
4. Premere il pulsante START/RESUME per avviare il timer e iniziare a pedalare. La console inizia il conto alla rovescia "3-2-1".
5. Il programma si avvia e il conto alla rovescia inizia. I valori CALORIE, kJ, MI e KM si accumulano.

### **Allenamento calorie target**

La console consente all'utente di selezionare un allenamento con un target di calorie e inserire il valore calorie personale. Il valore predefinito è di 100 calorie.

1. Sedersi sulla macchina.
2. Con la console in modalità di minimo, premere una volta il pulsante CAL/kJ TARGET.
3. Il campo CALORIE lampeggia (il valore predefinito è 100). Per modificare il valore, usare i pulsanti Su/Giù per regolare con incrementi di 25 calorie.
4. Premere il pulsante START/RESUME per avviare il timer e iniziare a pedalare. La console inizia il conto alla rovescia "3-2-1".
5. Il programma si avvia e il conto alla rovescia delle calorie inizia. I valori tempo totale, kJ, MI e KM si accumulano.

### **Allenamento kilojoule (kJ) target**

La console consente all'utente di selezionare un allenamento con un target di kilojoule e inserire il valore kilojoule personale. Il valore predefinito è di 400 kilojoule.

1. Sedersi sulla macchina.
2. Con la console in modalità di minimo, premere due volte il pulsante CAL/kJ TARGET.
3. Il campo delle misurazioni kJ lampeggia (il valore predefinito è 400). Per modificare il valore, usare i pulsanti Su/Giù per regolare con incrementi di 100 kilojoule.
4. Premere il pulsante START/RESUME per avviare il timer e iniziare a pedalare. La console inizia il conto alla rovescia "3-2-1".
5. Il programma si avvia e il conto alla rovescia dei kilojoule inizia. I valori total time, CALORIE, MI e KM si accumulano.

## Allenamento miglia target

La console consente all'utente di selezionare un allenamento con un target di miglia e inserire il valore miglia personale. Il valore predefinito è 1 miglio.

1. Sedersi sulla macchina.
2. Con la console in modalità di minimo, premere una volta il pulsante MI/KM TARGET.
3. Il campo delle misurazioni MI lampeggia (il valore predefinito è 1,0). Per modificare il valore, usare i pulsanti Su/Giù per regolare con incrementi di 0,5 miglia.
4. Premere il pulsante START/RESUME per avviare il timer e iniziare a pedalare. La console inizia il conto alla rovescia "3-2-1".
5. Il programma si avvia e il conto alla rovescia delle miglia inizia. I valori total time, CALORIE, kJ e KM si accumulano.

## Allenamento chilometri target

La console consente all'utente di selezionare un allenamento con un target in chilometri e inserire il valore chilometri personale. Il valore predefinito è di 1 chilometro.


1. Sedersi sulla macchina.
2. Con la console in modalità di minimo, premere due volte il pulsante MI/KM TARGET.
3. Il campo delle metriche KM lampeggia (il valore predefinito è 1,0). Per modificare il valore, usare i pulsanti Su/Giù per regolare con incrementi di 1 chilometro.
4. Premere il pulsante START/RESUME per avviare il timer e iniziare a pedalare. La console inizia il conto alla rovescia "3-2-1".
5. Il programma si avvia e il conto alla rovescia dei chilometri inizia. I valori total time, CALORIE, kJ e MI si accumulano.

## Zone Frequenza cardiaca

La console consente all'utente di impostare le zone di frequenza cardiaca e usare i valori calcolati per monitorare l'intensità di allenamento. Questa funzione può essere usata insieme a tutti gli altri programmi.

1. Sedersi sulla macchina.
2. Con la console in modalità di minimo, premere il pulsante HR ZONES. Il comando "ENTER AGE" si accende. L'età predefinita è 35. Per regolare il valore dell'età, usare i pulsanti Su/Giù e premere ENTER.

I valori calcolati dalla console per i campi delle zone della frequenza cardiaca FAT BURN, AEROBIC e ANAEROBIC vengono calcolati a partire dal valore dell'età.

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

3. La visualizzazione HEART RATE indica la frequenza cardiaca in battiti al minuto (BPM) ottenuta dalla fascia toracica che trasmette la frequenza cardiaca. L'icona lampeggerà quando riceverà un segnale dalla fascia toracica della frequenza cardiaca.

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

Quando la console viene resettata, il valore dell'età viene resettato al predefinito e le zone HR si spengono.

## Modalità risultati/pausa

Per mettere in pausa un allenamento e vedere la sintesi dell'allenamento:

1. Premere una volta il pulsante STOP/RESET.

**Nota:** In caso di segnale RPM assente per 5 minuti, la console si metterà automaticamente in pausa.

2. Per continuare l'allenamento, premere START/RESUME.

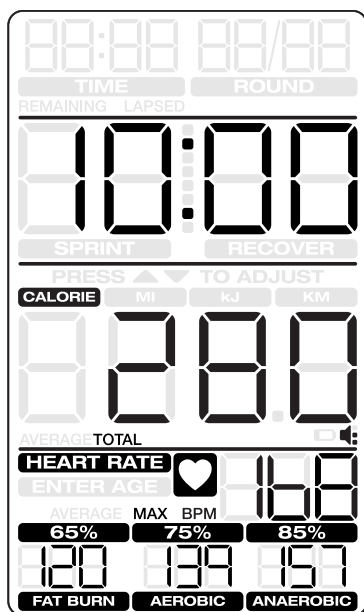
Per terminare l'allenamento, premere due volte il pulsante STOP/RESET. La console accederà alla modalità di minimo.

Quando si completa o si interrompe un allenamento, la console visualizzerà una sintesi dei valori dell'allenamento in corso. Per interrompere un allenamento e vedere la sintesi, premere STOP/RESET e la console accederà alla modalità Risultati.

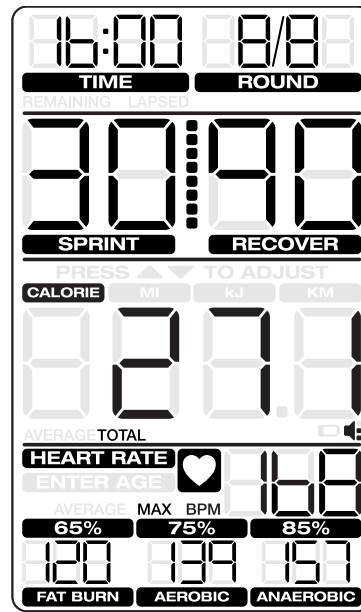
Il display del tachimetro mostra la media dell'utente per CAL/MIN e WATTS, e il contrassegno MAX CAL/MIN per l'allenamento. "Tach hill" mostra il valore RPM medio. La visualizzazione delle misurazioni Tach mostra il valore medio e massimo della misurazione selezionata. Se la console si trova in modalità SCAN, il display passa in rassegna i valori medi e valori massimi per CAL/MIN, WATTS, RPM e SPEED.

Il display dei dati del programma visualizza le misurazioni di: tempo totale, CALORIE, MI (miglia), kJ (kilojoule) e KM (chilometri). Premere il pulsante CAL MI KJ KM Select per passare da una misurazione all'altra. La sintesi dei programmi intervallati mostra il tempo totale, i round e il tempo dell'intervallo.

Programmi Target e Manuale



Programmi intervallati



L'area della frequenza cardiaca passa dai valori MAX FR e HR media. Se le zone HR sono state calcolate per il programma, i valori verranno visualizzati.

La visualizzazione Results durerà 5 minuti, quindi verrà resettata.

Premere STOP/RESET per interrompere la visualizzazione dei risultati e ritornare alla modalità di minimo.


La modalità di servizio della console consente all'utente di vedere la distanza e il tempo totale di utilizzo della macchina, di regolare il valore dell'altitudine per un conteggio delle calorie più accurato oppure di sapere quale versione del Firmware è installata.

1. Tenere premuto il pulsante STOP/RESET e Giù (▼) contemporaneamente per 3 secondi in modalità di minimo per accedere alla modalità di servizio della console.
2. Il display della console mostra le statistiche della macchina:
  - Total Machine Time—numero di ore (campo Time/Interval). La visualizzazione massima è 9999.
  - Total Machine Distance—numero di miglia con incrementi di 10 miglia (campo delle misurazioni cumulative). Visualizza i cicli MI per 5 secondi, quindi KM per 5 secondi.
3. Premere STOP/RESET per uscire dalla modalità di servizio della console. Premere il tasto Giù per accedere all'opzione successiva.
4. Il display della console mostra CAL (taratura). Per tarare la macchina, consultare la sezione "Procedura di taratura". Premere il tasto Giù per accedere all'opzione successiva.
5. Il display della console mostra la versione del Firmware.
6. Premere STOP/RESET per uscire dalla modalità di servizio della console.


In modalità di servizio, se dopo circa 5 minuti la console non riceve nessun segnale di ingresso accederà alla modalità di riposo.

### Procedura di taratura

La procedura di taratura consente all'utente di ottimizzare l'accuratezza della potenza visualizzata sull'unità. Regola i calcoli relativi alla resistenza della console rispetto alle differenze di: tensione della cinghia, attrito dei cuscinetti e pressione d'aria (come l'altitudine). Dopo la sostituzione di eventuali componenti o la regolazione della cinghia, tarare la macchina.

 Mantenere per ciascun lato della macchina uno spazio vuoto di almeno 24" (0,6 m). Durante la procedura di taratura, mantenere le altre persone lontane da questo spazio.

1. Sedersi sulla macchina.
2. Tenere premuto il pulsante STOP/RESET e Giù (▼) contemporaneamente per 3 secondi in modalità di minimo per accedere alla modalità di servizio della console.
3. Il display mostra le statistiche della macchina. Premere il tasto Giù per accedere all'opzione successiva.
4. Il display della console mostra CAL (taratura). Premere ENTER 2 volte per avviare la modalità di taratura, e iniziare a pedalare. La console visualizza CAL SPIN.
5. Il display del tachimetro passa da CAL/MIN a RPM. Il valore RPM richiesto (50 RPM) lampeggerà 3 volte sul display, quindi mostrerà l'attuale lettura RPM. CAL rimane fisso e SPIN lampeggia.
6. Quando la macchina raggiunge il valore RPM richiesto (50-80 RPM), si udirà un segnale acustico. SPIN scompare e CAL lampeggia. Rimuovere velocemente i piedi dai pedali e le mani dai manubri in movimento mentre la macchina rallenta.


 Prestare attenzione nel sollevare i piedi dai pedali. Assicurarsi di mantenere una distanza di sicurezza dalla pedivella, dai pedali e dai bracci del manubrio. Le parti mobili possono causare gravi lesioni.

7. Una volta completata la taratura, CAL è fisso e due segnali acustici indicheranno che la taratura è avvenuta con successo. La console visualizza CAL GOOD.


**Nota:** Se la taratura non termina con un risultato valido, la console passerà ad usare l'impostazione predefinita, la curva di fabbrica prende automaticamente in considerazione l'altitudine dell'utente fornita dal sensore pressione aria dell'unità.

8. Premere STOP/RESET per cancellare il display della console.
9. Premere nuovamente STOP/RESET per uscire dalla modalità di servizio della console.

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

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

Quando le etichette di sicurezza si staccano, si deteriorano o diventano illeggibili, contattare il distributore locale di fiducia per la fornitura di etichette sostitutive.

 **PERICOLO** Per ridurre il rischio di scosse elettriche, scollegare sempre il cavo di alimentazione e attendere 5 minuti prima di pulire, eseguire la manutenzione o riparare la macchina.

**Una volta al giorno:**

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

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


**Una volta alla settimana:**

Pulire la macchina per rimuovere la polvere, la sporcizia o il sudiciume eventualmente accumulato sulle superfici. Verificare che il sellino sia regolare. In caso di necessità, stendere un velo di lubrificante al silicone per agevolarne il funzionamento.


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

**Una volta al mese o dopo 20 ore:**

Controllare i pedali, i bracci della pedivella e dei manubri. Assicurarsi che tutti i bulloni e le viti siano serrati. Serrare secondo necessità. Controllare che la cinghia di trasmissione non presenti segni di usura. Girare a mano i bracci della pedivella e osservare la cinghia attraverso la cassa della ventola.

 Tenere presente che i bracci della pedivella, i manubri e la ventola di resistenza sono collegati e quando si muove una parte, si muoveranno automaticamente anche le altre.

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

 Se la macchina è installata in un ambiente commerciale, affinché la sicurezza dell'utente e le prestazioni siano sempre al massimo livello, i pedali devono essere sostituiti ogni anno. Utilizzare esclusivamente pedali sostitutivi di Nautilus. I pedali di altri marchi potrebbero non essere adatti alla cyclette e quindi rappresentare un pericolo per utenti e spettatori.

## Sostituzione delle batterie della console

La console mostrerà l'icona dell'Indicatore delle batterie quando le stesse saranno al 25% della carica. Se si usano batterie ricaricabili, l'adattatore di alimentazione opzionale non ricaricherà le batterie.

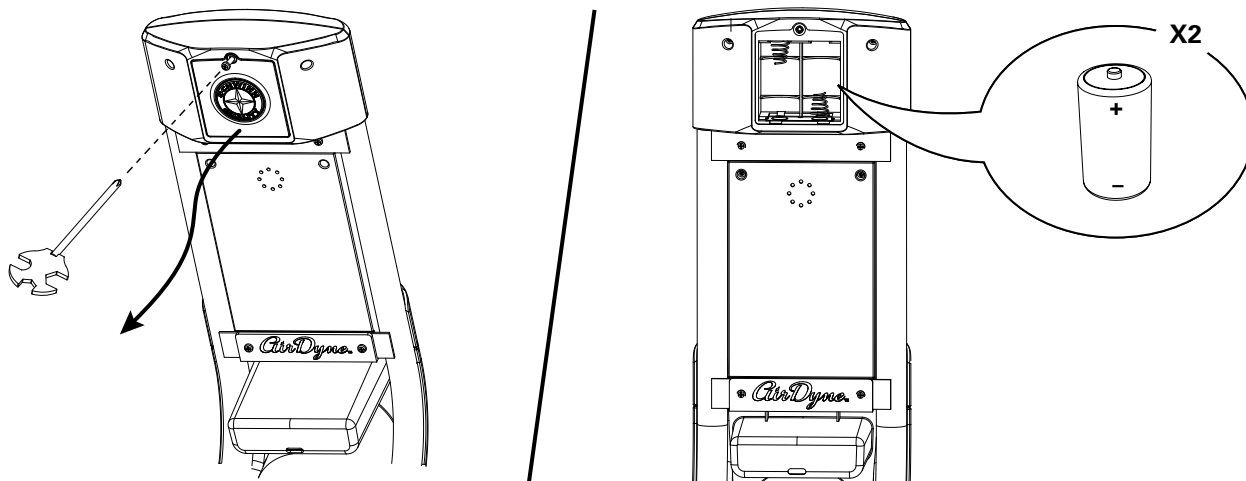
Per aprire il vano batterie, allentare la vite pre-installata del coperchio. Quando si sostituiscono le batterie, assicurarsi che le batterie siano rivolte verso +/- del vano batteria.

**Nota:** La console impiega batterie di dimensione D (LR20)

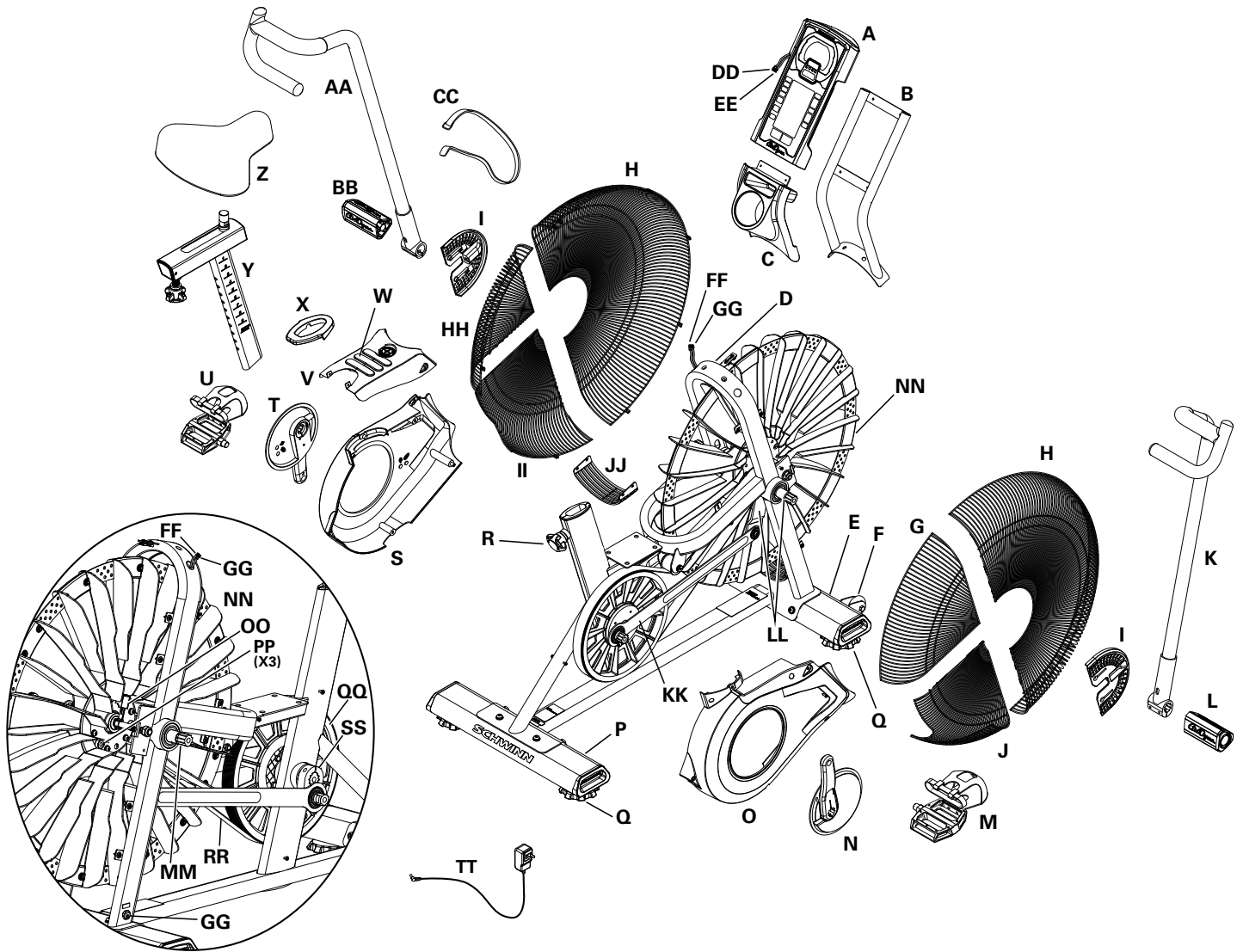


Non mischiare batterie vecchie e nuove.

Non mischiare batterie alcaline, standard (carbonio-zinco) o ricaricabili (Ni-Cd, Ni-MH, ecc.)



# Manutenzione Parti



A	Console	Q	Livellatore	GG	Gruppo di ingresso alimentazione
B	Albero della console	R	Manopola di regolazione sella	HH	Cassa ventola, Superiore sinistra
C	Portabottiglie	S	Protezione, Sinistra	II	Cassa ventola, Inferiore sinistra
D	Telaio	T	Braccio pedivella, Sinistra	JJ	Cassa ventola, Riempimento inferiore
E	Stabilizzatore, anteriore	U	Pedale, sinistro	KK	Braccio di collegamento
F	Rotella per il trasporto	V	Protezione, Superiore	LL	Perno braccio, Destro
G	Cassa ventola, Superiore destra	W	Poggiapiedi	MM	Perno braccio, Sinistro
H	Cassa ventola, Anteriore	X	Occhiello	NN	Gruppo ventola di resistenza
I	Coperchio laterale cassa ventola	Y	Sostegno della sella	OO	Gruppo sensore RPM (velocità)
J	Cassa ventola, Inferiore destra	Z	Sella	PP	Calamite del sensore di velocità
K	Manubrio, destro	AA	Manubrio, sinistro	QQ	Puleggia di trasmissione
L	Pedana, destra	BB	Pedana, sinistra	RR	Cinghia di trasmissione
M	Pedale, destro	CC	Cinghia, trasporto/immobilizzazione	SS	Gruppo di collegamento della pedivella
N	Braccio pedivella, Destra	DD	Cavo dati, superiore	TT	Adattatore di alimentazione
O	Protezione, Destra	EE	Cavo di alimentazione, superiore		
P	Stabilizzatore, posteriore	FF	Cavo dati, inferiore		



Stato/problema	Cose da verificare	Soluzione
La console non si accende /illumina/avvia.	Se la cyclette è dotata di un adattatore CA, verificare la presa elettrica (da parete).	Assicurarsi che l'unità sia allacciata ad una presa da parete funzionante.
	Se la cyclette è dotata di un adattatore CA, verificare il collegamento all'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.
	Se la cyclette è dotata di batterie, verificarne l'indicatore sulla console oppure controllare direttamente le batterie.	Assicurarsi che le batterie siano installate correttamente. Se le batterie sono installate in modo corretto, sostituire con un set di batterie nuove.
	Verificare l'integrità del cavo dati.	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni chiaramente visibili, sostituire il cavo.
	Verificare i collegamenti/ orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Verificare che il display della console non sia danneggiato.	Ispezionare visivamente l'eventuale fessurazione o danno del display del console. Se danneggiata, sostituire la console.
		Se le operazioni descritte in precedenza non risolvono il problema, contattare il distributore locale di fiducia per maggiore assistenza.
La visualizzazione della velocità non è precisa.	Verificare la posizione della calamita del sensore di velocità (richiede la rimozione del coperchio della ventola).	I magneti del sensore di velocità devono trovarsi nel gruppo ventola.
La velocità visualizzata è sempre "0"/bloccata in modalità Pausa.	Cavo dati	Assicurarsi che il cavo dati sia collegato al retro della console e al gruppo telaio principale.
	Sensore velocità (richiede la rimozione del coperchio della ventola).	Assicurarsi che i magneti del sensore di velocità e il sensore di velocità siano in sede.
Lettura RPM/velocità assente	Verificare l'integrità del cavo dati.	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni, sostituire il cavo.
	Verificare i collegamenti/ orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Verificare la posizione della calamita del sensore di velocità (richiede la rimozione del coperchio della ventola).	I magneti devono trovarsi nel gruppo ventola.
	Verificare il gruppo sensore di velocità (richiede la rimozione del coperchio della ventola).	Il gruppo sensore di velocità deve essere allineato ai magneti e collegato al cavo dati. Riallineare il sensore se necessario. Sostituire in caso di danni al sensore o al file di collegamento.

<b>Stato/problema</b>	<b>Cose da verificare</b>	<b>Soluzione</b>
La console riporta l'icona della batteria.	Batterie	Sostituire le batterie.
L'unità funziona, ma la frequenza cardiaca telemetrica non viene visualizzata.	Fascia telemetrica (opzionale)	La fascia deve essere compatibile con "POLAR®" e decodificata. Assicurarsi che la fascia poggi direttamente sulla pelle e che l'area di contatto sia umida.
	Batterie della fascia telemetrica	Se la fascia è dotata di batterie sostituibili, installare batterie nuove.
	Interferenza	Cercare di spostare l'unità dalle fonti di interferenza (TV, microonde, ecc.).
	Sostituire la fascia telemetrica.	Se l'interferenza viene eliminata e l'HR non funziona, sostituire la fascia.
	Sostituire la console.	Se l'HR non funziona, sostituire la console.
La console si spegne (accede alla modalità di riposo) durante l'uso.	Verificare l'integrità del cavo dati.	Tutti i fili del cavo devono essere intatti. In caso di tagli o flessioni, sostituire il cavo.
	Verificare i collegamenti/ orientamento del cavo dati.	Assicurarsi che il cavo sia saldamente allacciato e adeguatamente orientato. Il piccolo fermo del connettore deve essere allineato e scattare in sede.
	Se la cyclette è dotata di batterie, verificarne l'indicatore sulla console oppure controllare direttamente le batterie.	Assicurarsi che le batterie siano installate correttamente. Se le batterie sono installate in modo corretto, sostituire con un set di batterie nuove.
	Verificare la posizione della calamita del sensore di velocità (richiede la rimozione del coperchio della ventola).	I magneti del sensore di velocità devono trovarsi nel gruppo ventola.
	Verificare il gruppo sensore di velocità.	Contattare il distributore locale di fiducia per eventuale assistenza.
La console visualizza il messaggio "Err 1".	Procedura di taratura	Se durante la procedura di taratura viene premuto il pulsante STOP/RESET, la console visualizzerà il messaggio "Err 1". Ripetere la procedura di taratura.
	Verificare che la console non presenti tasti bloccati.	Contattare il distributore locale di fiducia per eventuale assistenza.
La console visualizza il messaggio "Err 3" o "Err 16" dopo la taratura.	Procedura di taratura	Se la cyclette è dotata di un adattatore CA, scollegare e ricollegare l'adattatore di alimentazione. Se la cyclette è dotata di batterie, rimuovere e reinserire le batterie. Ripetere la procedura di taratura. Fare riferimento al video sulla procedura di taratura. Se queste operazioni non risolvono il problema, contattare il distributore locale di fiducia per maggiore assistenza.
La console visualizza il messaggio "Err" di un altro numero dopo la taratura.	Procedura di taratura	Ripetere la procedura di taratura. Fare riferimento al video sulla procedura di taratura. Se queste operazioni non risolvono il problema, contattare il distributore locale di fiducia per maggiore assistenza.

<b>Stato/problema</b>	<b>Cose da verificare</b>	<b>Soluzione</b>
L'unità oscilla/non consente di sedersi in piano.	Verificare la regolazione dei livellatori.	Il piedino di livellamento può essere ruotato all'interno o all'esterno per livellare la cyclette.
	Verificare la superficie sotto l'unità.	La regolazione potrebbe non essere in grado di compensare superficie estremamente irregolari. Spostare la cyclette in piano.
Pedali allentati/unità difficile da pedalare.	Verificare il collegamento pedivella-pedale.	Il pedale deve essere saldamente serrato alla pedivella. Assicurarsi che il collegamento non sia attorcigliato.
	Verificare il collegamento pedivella-asse.	La pedivella deve essere saldamente serrata all'asse. (Coppia vite = 40 N·m)
	Collegamento pedivella - puleggia	Se il braccio della pedivella sinistro continua a sembrare allentato, nonostante l'applicazione della giusta coppia (e mentre l'albero di collegamento della pedivella si muove con il braccio della pedivella), sostituire il gruppo di collegamento della pedivella stessa.
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 del sellino.	Verificare il perno di blocco.	Assicurarsi che il perno di regolazione sia bloccato in uno dei fori di regolazione del sostegno sellino.
	Verificare la manopola di blocco.	Assicurarsi che la manopola sia saldamente serrata.
Bracci del manubrio clic/tic durante il movimento	Verificare la bulloneria.	Le viti alla base dei bracci del manubrio deve essere saldamente serrate. (Coppia vite = 40 N·m)

