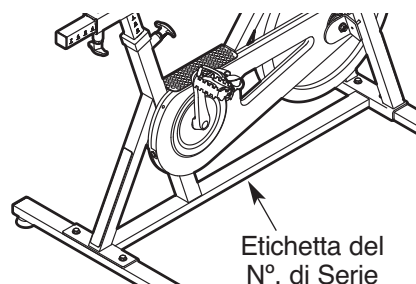


FREEMOTION[®] S 11.5

N° del Modello FMEX81010-INT.0
N° di Serie _____

Riportare il numero di serie nello spazio soprastante per eventuali comunicazioni future.



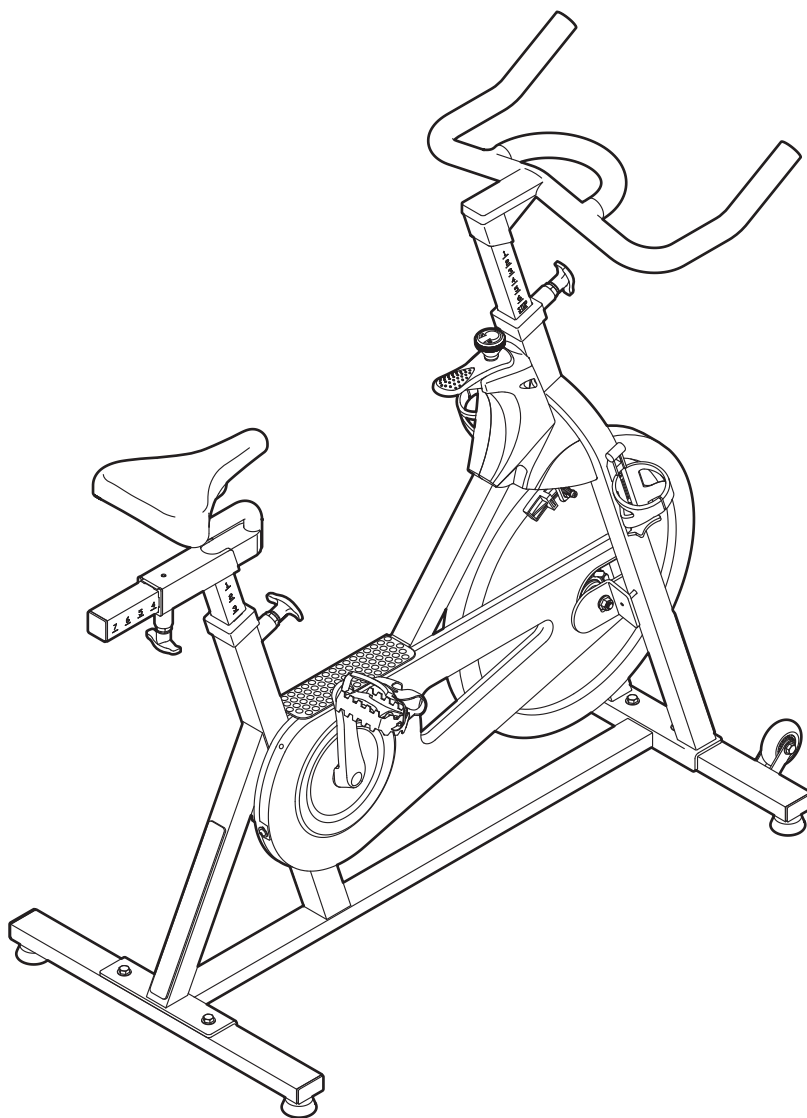
DOMANDE?

Se avete delle domande, o se ci sono delle parti danneggiate o mancanti, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sul retrocopertina del presente manuale.

ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per ogni successivo riferimento.

MANUALE D'ISTRUZIONI

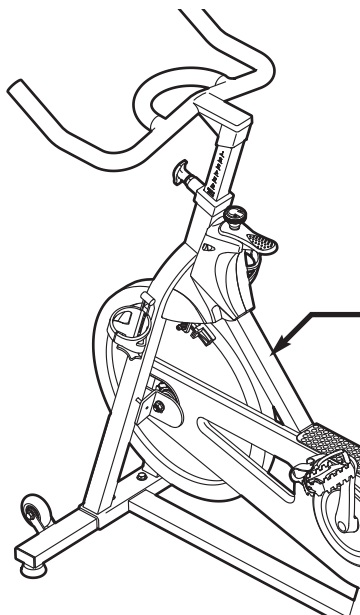


INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
USO DELLA CYCLETTE	10
ELENCO PEZZI	14
DISEGNO ESPLOSO	15
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

L'etichetta di avvertenza raffigurata è inclusa con l'attrezzo. Applicare l'etichetta di avvertenza sopra a quella in inglese nella posizione indicata. Il disegno mostra la posizione dell'etichetta di avvertenza. **Se un'etichetta è mancante o illeggibile, consultare la copertina del presente manuale e richiederne gratuitamente una in sostituzione. Applicare l'etichetta nella posizione indicata.** Nota: l'etichetta potrebbe non essere raffigurata nelle dimensioni reali.



AVVERTENZA

- L'uso improprio di questa macchina può causare gravi danni a persone.
- Leggere il manuale d'istruzioni e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni prima dell'uso.
- Tenere lontano i bambini dall'attrezzatura
- Il peso massimo dell'utente non deve superare i 136 kg.
- Questa cyclette non ha una ruota libera.
- Questo prodotto deve sempre essere utilizzato su una superficie piana.
- Non adatto all'uso terapeutico.
- I pedali continuano ad essere in movimento quando si smette di pedalare.
- I pedali in movimento possono causare lesioni.
- Ridurre la velocità dei pedali in modo controllato.
- Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggibile, o rimossa.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sulla cyclette prima di iniziare a utilizzarla. FreeMotion Fitness non si assume alcuna responsabilità in caso di lesioni personali o danni causati o dovuti all'utilizzo dell'attrezzo.

1. Consultare un medico prima di iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico. Questa precauzione è di particolare importanza per persone di età superiore ai 35 anni o con problemi di salute preesistenti.
2. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel presente manuale.
3. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
4. La cyclette è stata progettata esclusivamente per un uso in palestra sotto la supervisione di un istruttore.
5. Tenere la cyclette all'interno, lontano da umidità e polvere. Non posizionare la cyclette in garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
6. Posizionare la cyclette su una superficie piana e proteggere il pavimento o la moquette con un tappetino. Verificare che attorno alla cyclette ci siano almeno 0,6 m di spazio.
7. Ispezionare e serrare tutti i pezzi regolarmente. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
8. Tenere sempre la cyclette lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
9. Durante gli esercizi indossare indumenti opportuni; non indossare indumenti larghi tali da poter rimanere impigliati nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
10. La cyclette non deve essere utilizzata da persone di peso superiore a 136 kg.
11. Mantenere sempre la schiena dritta durante l'uso della cyclette, senza inarcarla.
12. La cyclette non è dotata di ruota libera; i pedali continueranno a muoversi fino all'arresto del volano. Ridurre la velocità della pedalata in modo controllato.
13. Per arrestare velocemente il volano premere la leva del freno verso il basso.
14. Quando la cyclette non viene utilizzata, serrare completamente la manopola di resistenza per evitare che il volano si muova.
15. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

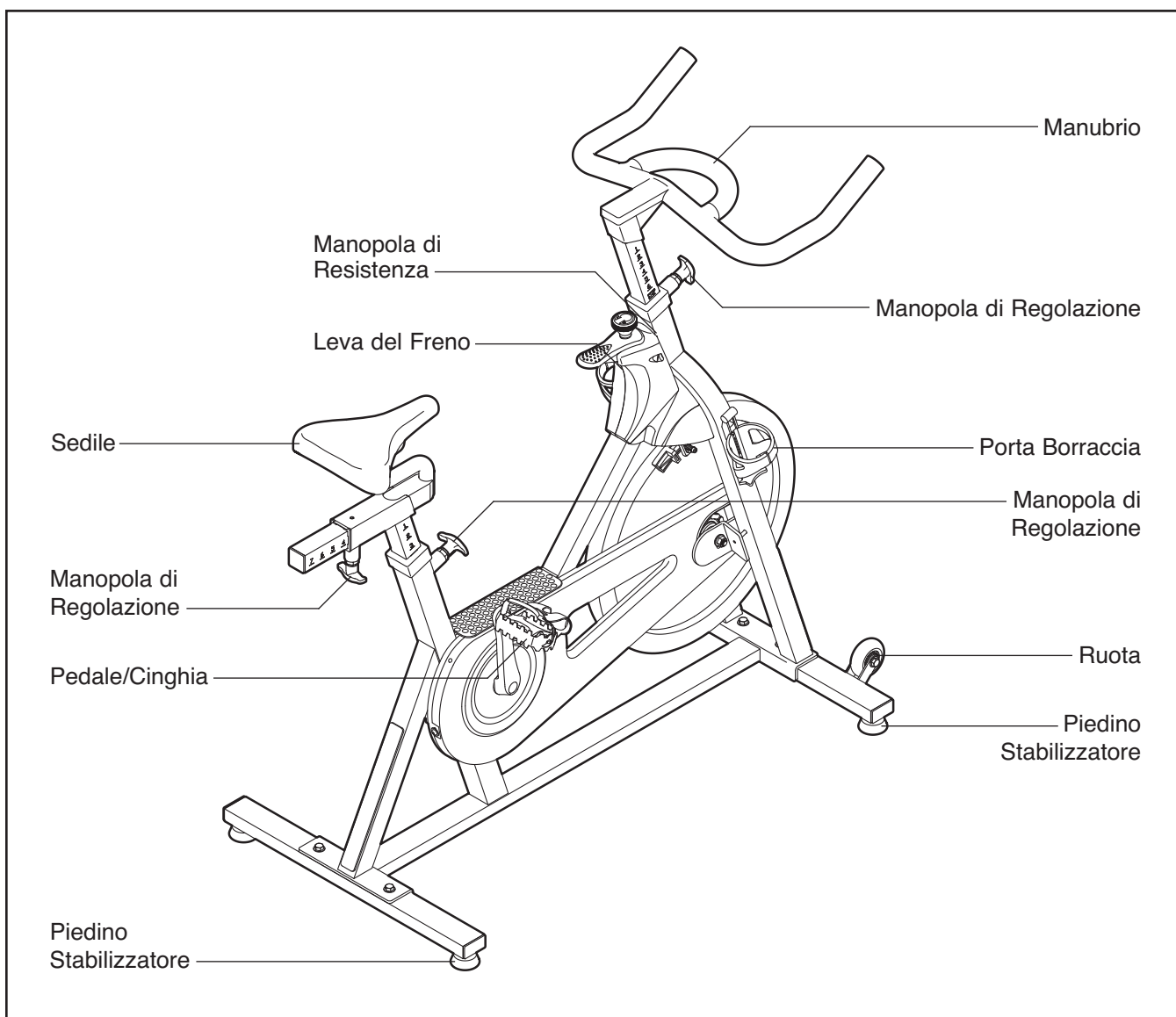
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la nuova cyclette FREEMOTION® S 11.5. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare, la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette S 11.5 offre una serie di funzioni studiate per rendere gli esercizi più piacevoli ed efficaci.

Onde evitare problemi, si consiglia di leggere attentamente il presente manuale prima di utilizzare la cyclette. Per qualsiasi domanda relativa al contenuto del presente manuale, si prega di consultare la coper-

tina del manuale. Per poter soddisfare rapidamente ogni eventuale richiesta, prima di contattarci è necessario munirsi del numero del modello e del numero di serie. Il numero del modello e la posizione dell'etichetta che riporta il numero di serie sono indicati sulla copertina del presente manuale.

Prima di procedere con la lettura del manuale si prega di osservare il disegno sottostante per poter familiarizzare con i pezzi contrassegnati.



MONTAGGIO

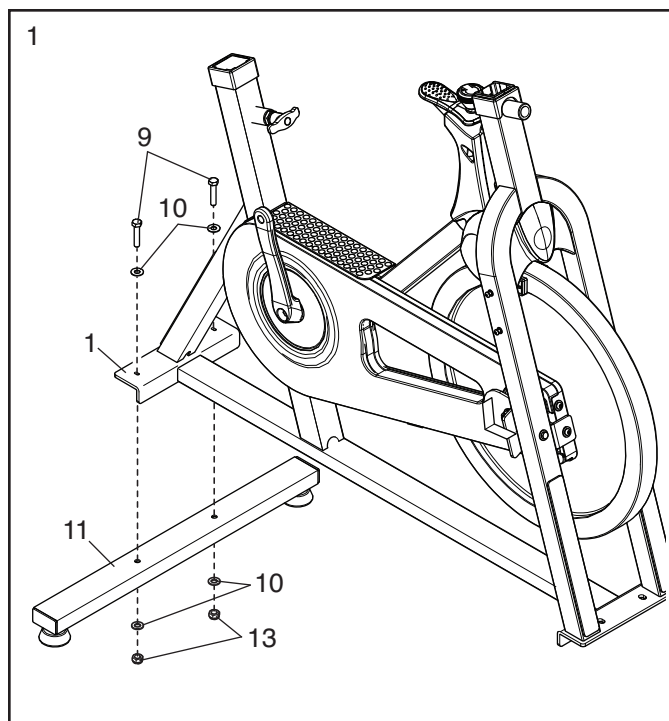
Il montaggio richiede la presenza di almeno due persone. Disporre tutti i pezzi della cyclette in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento del montaggio.

Oltre agli utensili in dotazione, per il montaggio è necessaria una chiave inglese  .

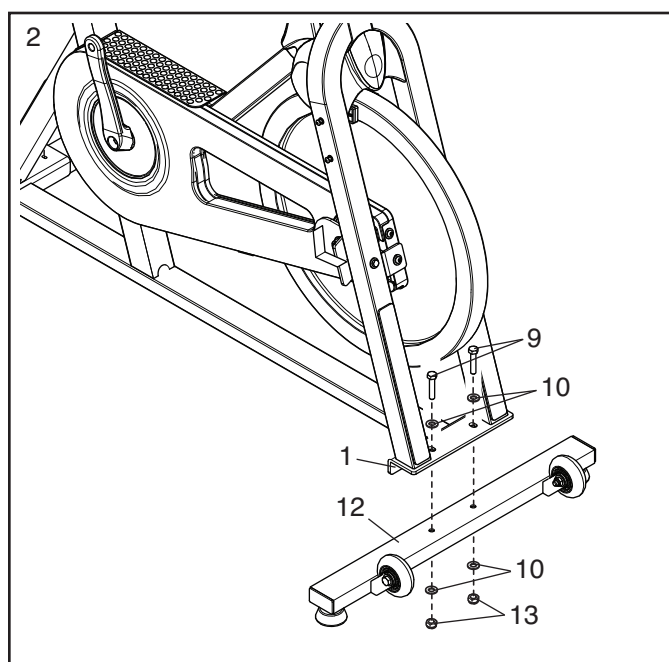
Nota: qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit pezzi, verificare se sia stato preassemblato.

1. Localizzare lo Stabilizzatore Posteriore (11) che non è dotato di ruote.

Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (11) al Telaio (1) con due Bulloni M8 x 40mm (9), due Rondelle M8 (10) e due Dadi Autobloccanti M8 (13).



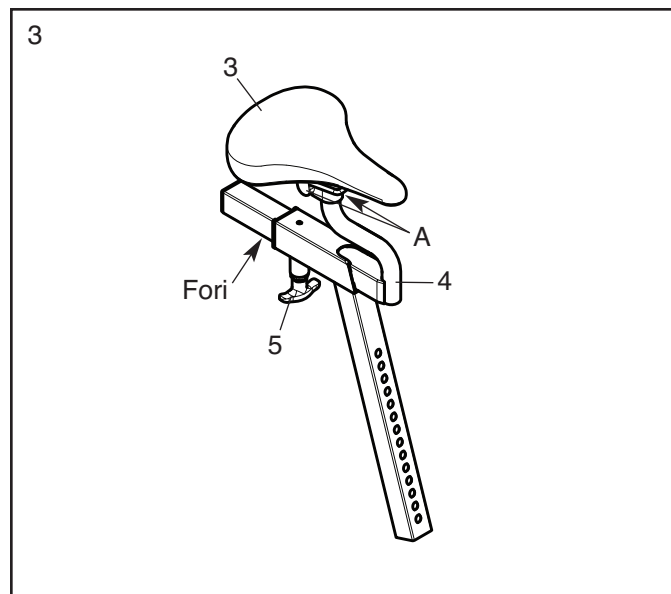
2. Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (12) al Telaio (1) con due Bulloni M8 x 40mm (9), due Rondelle M8 (10) e due Dadi Autobloccanti M8 (13).



3. Identificare il gruppo Carrello Sedile (4)

Verificare che la parte anteriore del Sedile (3) sia rivolto in avanti e che il Sedile sia perfettamente orizzontale. Se necessario, allentare i Dadi Esagonali (A) sotto al Sedile, regolare la posizione del Sedile e poi stringere nuovamente i Dadi Esagonali.

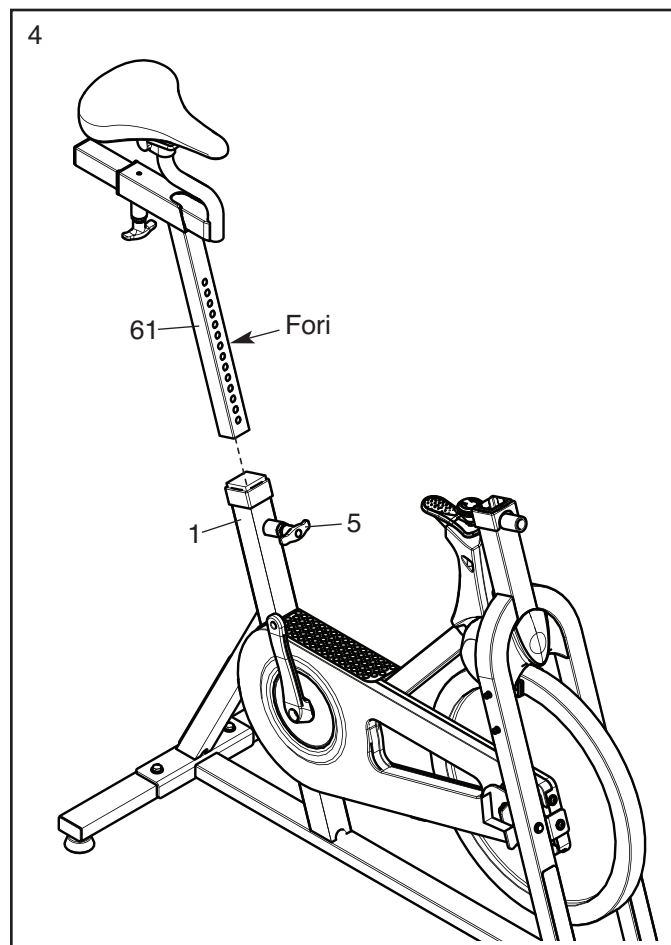
Verificare che la Manopola a T (5) sia bloccata in uno dei fori di regolazione del Carrello Sedile (4).



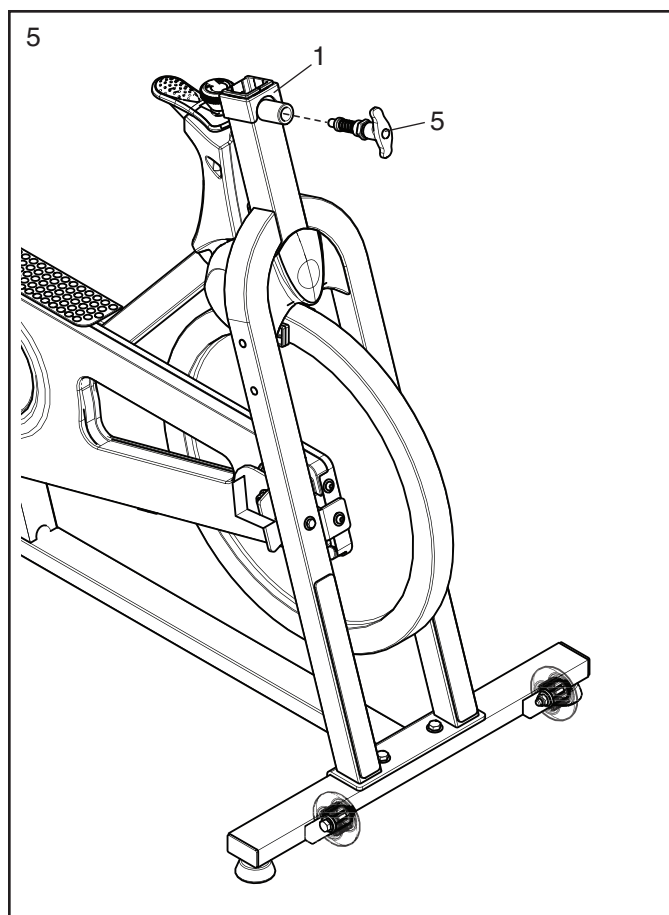
4. Orientare il Supporto Sedile (61) nel modo indicato.

Individuare la Manopola a T (5) nel retro del Telaio (1). Allentare la Manopola a T e tirarla verso l'esterno. Quindi inserire il Supporto Sedile (61) nel Telaio.

Spostare il Supporto Sedile (61) verso l'alto o il basso per posizionarlo come si desidera, rilasciare la Manopola a T (5) in uno dei fori di regolazione presenti sul Supporto Sedile e poi bloccare la Manopola a T. **Accertare che la Manopola a T sia agganciata in un foro di regolazione.**



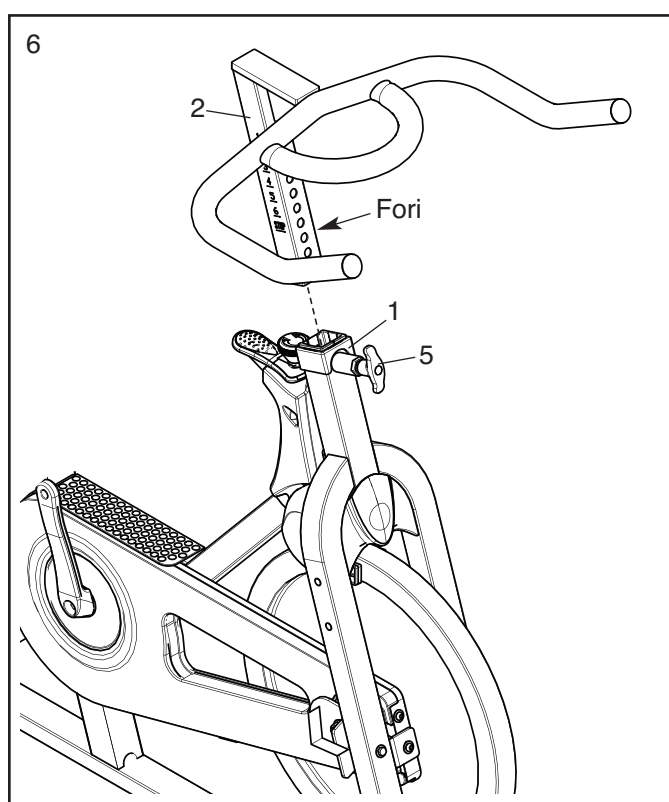
5. Usando una chiave inglese, serrare la Manopola a T (5) nella parte anteriore del Telaio (1).



6. Orientare il Supporto Manubrio (2) nel modo indicato.

Allentare la Manopola a T (5) sulla parte anteriore del Telaio (1) e tirarla verso l'esterno. Quindi, inserire il Supporto Manubrio (2) nel Telaio.

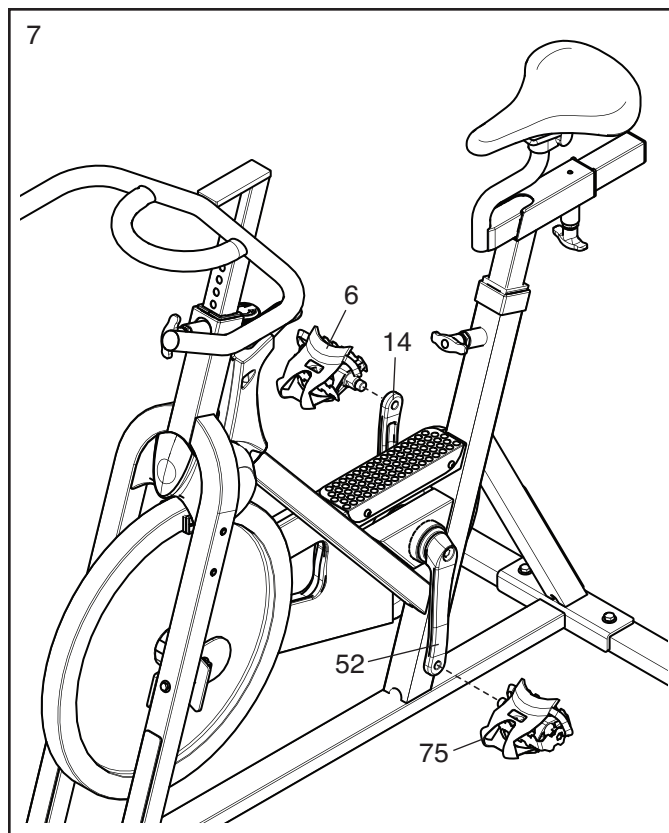
Spostare il Supporto Manubrio (2) verso l'alto o il basso per posizionarlo come si desidera, rilasciare la Manopola a T (5) in uno dei fori presenti sul Supporto Manubrio e poi bloccare la Manopola a T. **Accertare che la Manopola a T sia agganciata in un foro di regolazione.**



7. Identificare il Pedale Sinistro (75) contrassegnato da "L" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

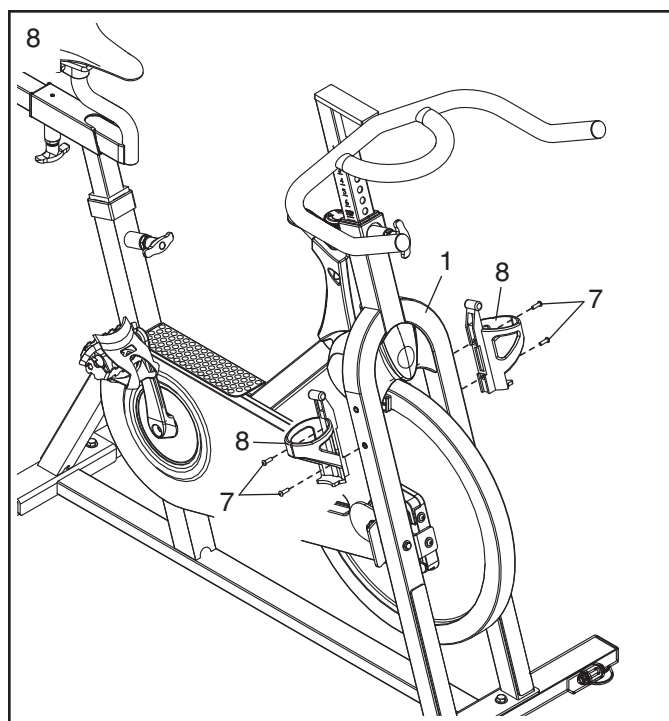
Usando una chiave inglese, **stringere fermamente** il Pedale Sinistro (75) **in senso antiorario** nel Braccio Manovella Sinistro (52).

Serrare il Pedale Destro (6) **in senso orario** nel Braccio Manovella Destro (14).



8. Montare il Porta Borraccia (8) a un lato del Telaio (1) con due Viti M4 x 16mm (7).

Montare l'altro Porta Borraccia (8) sull'altro lato del Telaio (1) nello stesso modo.



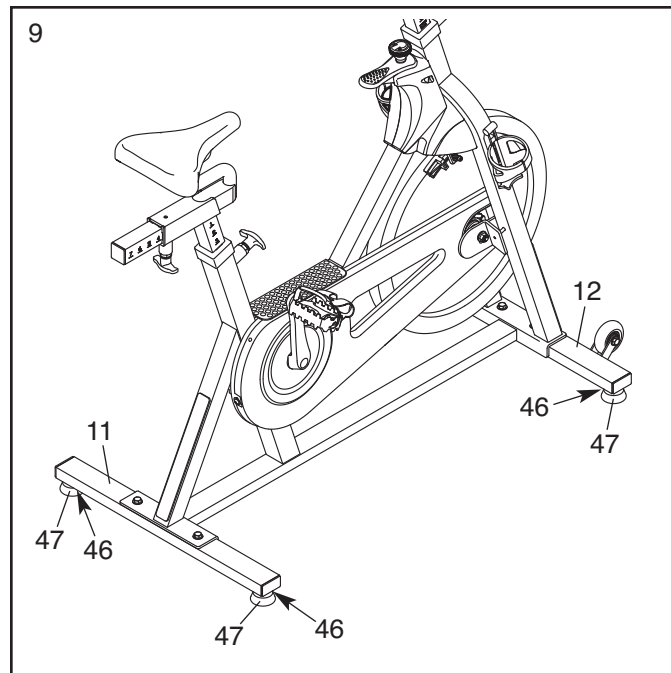
9. Posizionare la cyclette dove verrà utilizzata.
Suggerimento: per proteggere il pavimento posizionare un tappetino sotto la cyclette.

Accertare che tutti e quattro i Piedini Stabilizzatori (47) appoggino al pavimento.

Qualora un Piedino Stabilizzatore (47) non appoggi al pavimento, svitarlo fino a quando aderisce perfettamente al pavimento.

Quindi serrare saldamente il Dado Esagonale (46) sul Piedino Stabilizzatore (47) allo Stabilizzatore Posteriore o Anteriore (11, 12).

Suggerimento: potrebbe essere utile utilizzare una chiave inglese per serrare il Dado Esagonale.



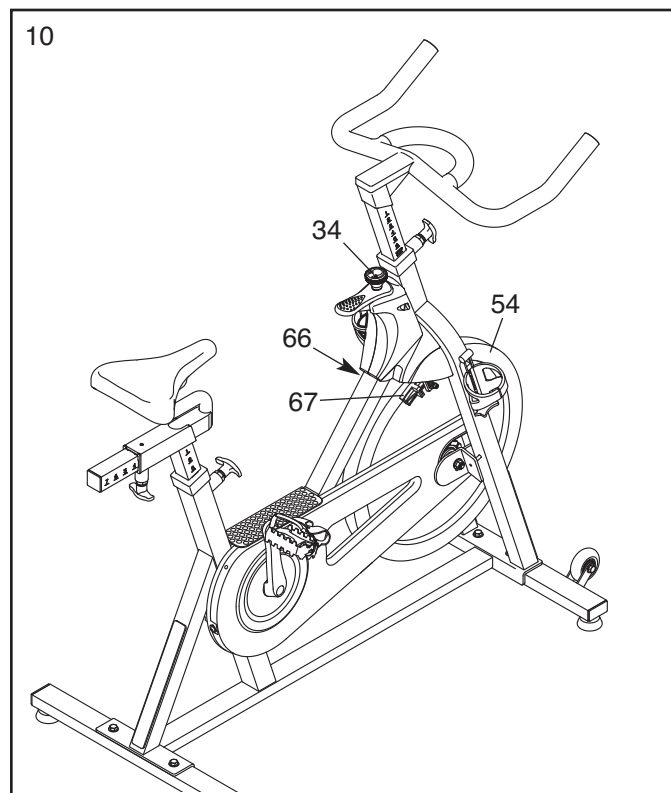
10. Svitare la Manopola di Resistenza (34) fino a quando i Pattini del Freno (66, 67) **non** toccano più il Volano (54).

Applicare ai Pattini del Freno (66, 67) il lubrificante al silicone (non in dotazione).

Nota: questa operazione aumenterà la durata dei Pattini del Freno (66, 67) e consentirà al Volano (54) di scorrere agevolmente.

Quindi, serrare la Manopola di Resistenza (34) fino a quando i Pattini del Freno (66, 67) toccano perfettamente il Volano (54). Lasciare il Pattini del Freno in questa posizione per un'ora o più.

Nota: questa operazione stabilizzerà i componenti del freno e darà alle molle la compressione iniziale. Questa operazione consentirà inoltre al lubrificante al silicone di penetrare sull'intera superficie dei Pattini del Freno (66, 67).



11. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette.** Nota: potrebbero rimanere alcuni pezzi inutilizzati una volta completato il montaggio.

USO DELLA CYCLETTE

REGOLAZIONE DELL'ANGOLAZIONE DEL SEDILE

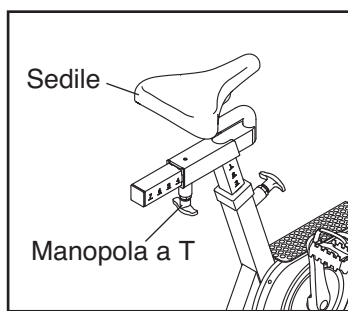
È possibile regolare l'angolazione del sedile nella posizione più comoda per l'utente. È inoltre possibile far scorrere il sedile in avanti o indietro per aumentare il comfort o per regolare la distanza al manubrio.

Per regolare il sedile, vedere il disegno nella fase di montaggio 3 a pagina 6. Allentare di alcuni giri i dadi esagonali del morsetto sedile e poi alzare o abbassare il sedile oppure farlo scorrere in avanti o indietro per ottenere la posizione desiderata. Quindi riserrare i dadi esagonali.

REGOLAZIONE DELLA POSIZIONE ORIZZONTALE DEL SEDILE

Per regolare la posizione del sedile allentare innanzitutto la Manopola a T e tirarla verso il basso. Quindi spostare il sedile in avanti o indietro, rilasciare la Manopola a T in uno dei fori di regolazione presenti sul carrello sedile e bloccarla.

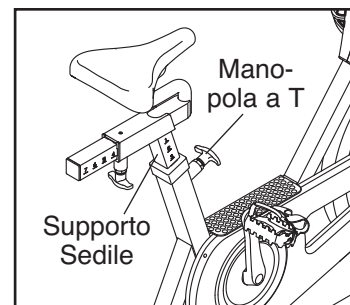
Accertare che la Manopola a T sia agganciata in un foro di regolazione.



REGOLAZIONE DEL SUPPORTO SEDILE

Per un esercizio efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre si pedala, le ginocchia dovranno essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa.

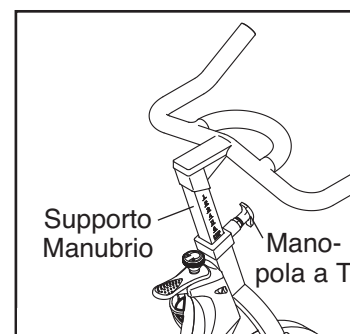
Per regolare l'altezza del supporto sedile allentare innanzitutto la Manopola a T e tirarla verso l'esterno. Quindi spostare il supporto sedile verso l'alto o verso il basso, rilasciare la Manopola a T in uno dei fori di regolazione presenti sul supporto sedile e bloccarla. **Accertare che la Manopola a T sia agganciata in un foro di regolazione. IMPORTANTE: non regolare il supporto sedile oltre il segno di arresto presente sullo stesso.**



REGOLAZIONE DEL SUPPORTO MANUBRIO

Per regolare l'altezza del supporto manubrio allentare innanzitutto la Manopola a T e tirarla verso l'esterno. Quindi spostare il supporto manubrio verso l'alto o verso il basso, rilasciare la

Manopola a T in uno dei fori di regolazione presenti sul supporto manubrio e bloccarla. **Accertare che la Manopola a T sia agganciata in un foro di regolazione. IMPORTANTE: non regolare il supporto manubrio oltre il segno di arresto presente sullo stesso.**

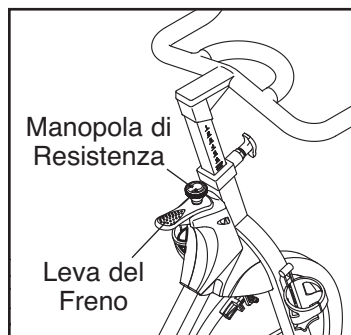


REGOLAZIONE DELLE CINGHIE PEDALE

Per stringere le cinghie pedale (vedere disegno pagina 4), tirare semplicemente le estremità delle cinghie stesse. Per allargare le cinghie pedale, premere e reggere le linguette delle fibbie, regolare le cinghie pedale nella posizione desiderata e poi rilasciare le linguette.

REGOLAZIONE DELLA RESISTENZA DEI PEDALI

Per aumentare la resistenza dei pedali, girare la manopola di resistenza in senso orario; per diminuirla, girare la manopola di resistenza in senso antiorario.



Per arrestare velocemente il volano spingere la leva del freno verso il basso. Il volano dovrebbe arrestarsi velocemente.

IMPORTANTE: quando la cyclette non viene utilizzata, serrare completamente la manopola di resistenza.

REGOLAZIONE DEI PIEDINI STABILIZZATORI

Qualora la cyclette oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, svitare innanzitutto i dadi esagonali presenti sui piedini stabilizzatori sotto lo stabilizzatore anteriore o posteriore (vedere disegno a pagina 4).

Quindi ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori sotto lo stabilizzatore posteriore o anteriore fino a quando l'oscillazione scompare.

Quindi serrare i dadi esagonali sui piedini stabilizzatori fissati allo stabilizzatore anteriore o posteriore per bloccare i piedini stabilizzatori.

MANUTENZIONE DELLA CYCLETTE

Controllare e serrare regolarmente tutti i pezzi della cyclette. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.

Per pulire la cyclette, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di detersivo delicato.

Per un funzionamento e una sicurezza massimi, sostituire i pedali ogni anno. **Per l'acquisto dei pedali si prega di consultare la retrocopertina del presente manuale.**

IMPORTANTE: per evitare che la cyclette si danneggi e per prevenire eventuali incidenti all'utente, si prega di utilizzare esclusivamente i pedali forniti dal produttore. Altri tipi di pedale potrebbero non essere adatti per l'uso in palestre o centri di spinning e potrebbero risultare pericolosi.

NOTE

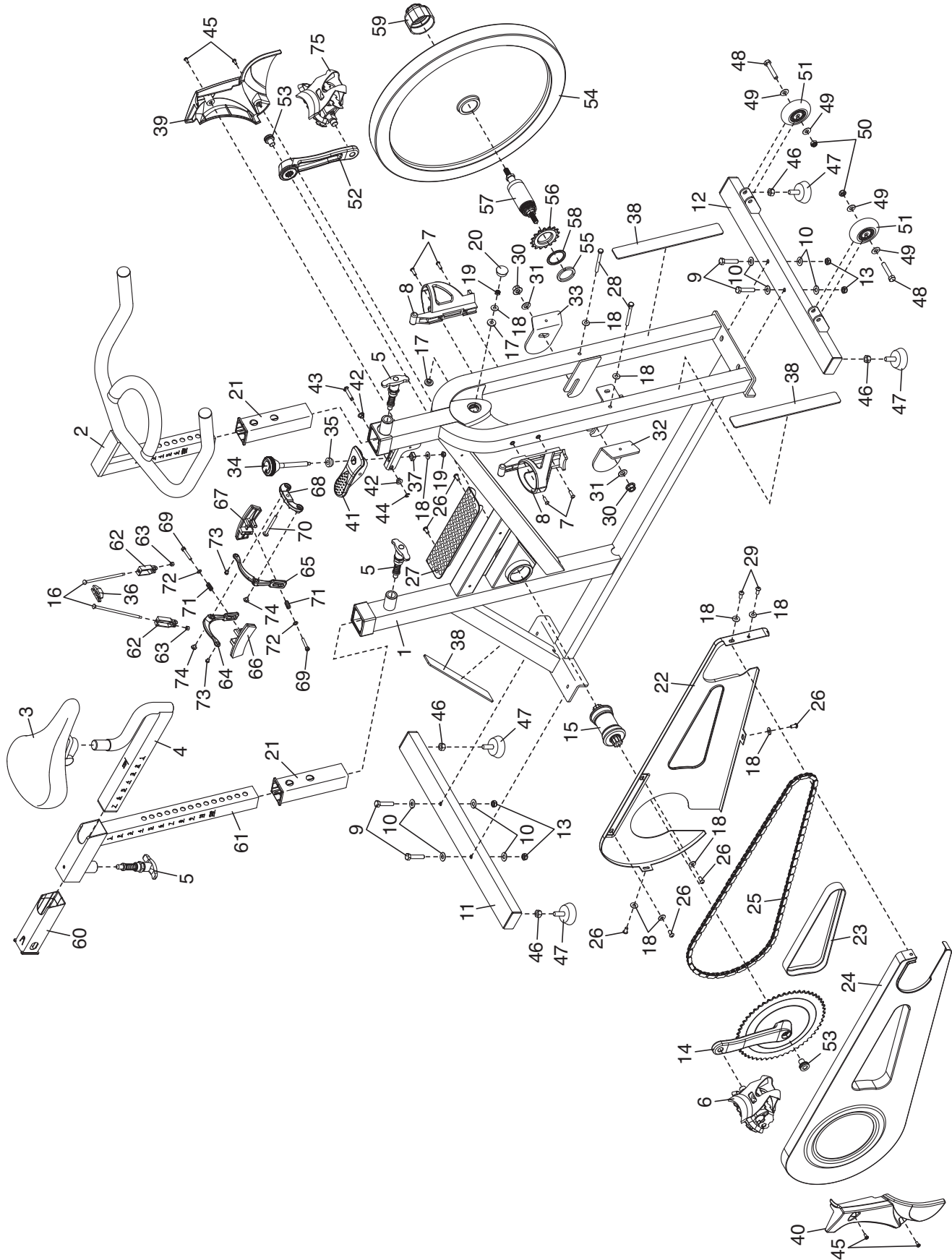
NOTE

ELENCO PEZZI

N° del Modello FMEX81010-INT.0 R1210A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	39	1	Copri Freno Sinistro
2	1	Supporto Manubrio	40	1	Copri Freno Destro
3	1	Sedile	41	1	Leva del Freno
4	1	Carrello Sedile	42	2	Boccola in Nailon
5	3	Manopola a T	43	1	Asse Freno
6	1	Pedale Destro	44	1	Fermaglio a E
7	4	Vite M5 x 16mm	45	4	Vite M4 x 10mm
8	2	Porta Borraccia	46	4	Dado Esagonale
9	4	Bullone M8 x 40mm	47	4	Piedino Stabilizzatore
10	8	Rondella M8	48	2	Vite M8 x 45mm
11	1	Stabilizzatore Posteriore	49	4	Rondella Piatta M8
12	1	Stabilizzatore Anteriore	50	2	Dado Ruota
13	4	Dado Autobloccante M8	51	2	Ruota
14	1	Braccio Manovella Destro	52	1	Braccio Manovella Sinistro
15	1	Staffa Inferiore	53	2	Bullone Manovella
16	2	Cavo di Resistenza	54	1	Volano
17	2	Boccola in Plastica	55	1	Anello di Bloccaggio
18	10	Rondella Piatta M6	56	1	Pignone
19	2	Dado Autobloccante M6	57	1	Mozzo
20	1	Tappo	58	1	Distanziatore
21	2	Manicotto Supporto	59	1	Copri Mozzo
22	1	Carter Catena Interno	60	1	Manicotto Carrello
23	1	Pannello	61	1	Supporto Sedile
24	1	Carter Catena Esterno	62	2	Staffa Freno
25	1	Catena	63	2	Dado Freno
26	6	Vite M6 x 12mm	64	1	Braccio Freno Piccolo
27	1	Piastra Telaio	65	1	Braccio Freno Grande
28	2	Vite M6 x 65mm	66	1	Pattino Freno Sinistro
29	2	Vite M6 x 15mm	67	1	Pattino Freno Destro
30	2	Dado a Flangia	68	1	Staffa Freno
31	2	Rondella Staffa	69	2	Vite Pattino del Freno
32	1	Staffa di Regolazione Catena Destra	70	1	Bullone Freno
33	1	Staffa di Regolazione Catena Sinistra	71	2	Molla Pattino
34	1	Manopola di Resistenza	72	2	Rondella Pattino
35	1	Distanziatore Freno	73	2	Vite Staffa
36	1	Supporto	74	2	Vite Braccio Freno
37	1	Dado Quadrato	75	1	Pedale Sinistro
38	3	Spessore Telaio	*	—	Attrezzo di Montaggio
			*	—	Manuale d'Istruzioni

Nota: le specifiche sono soggette a modifiche senza previo avviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Questi pezzi non sono raffigurati.



CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per qualsiasi domanda relativa ai contenuti del presente manuale o se alcuni pezzi fossero andati persi o risultassero danneggiati, si prega di contattare il Servizio Assistenza Clienti agli indirizzi o numeri di telefono sotto indicati. **Prima di contattare il Servizio Assistenza Clienti munirsi del numero del modello, del numero di serie e del nome del prodotto (vedere copertina del presente manuale). Se si desidera ordinare un pezzo di ricambio, si prega di fornire il numero pezzo e la relativa descrizione (vedere l'ELENCO PEZZI e il DIS-EGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Negli Stati Uniti e Canada

Chiamare: 1-800-201-2109, Lun.–Ven. dalle 8.00 alle 17.00 GMT -7 (GMT -6 ora legale)

Scrivere a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813

Stati Uniti

Fuori degli Stati Uniti e Canada

Chiamare: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com