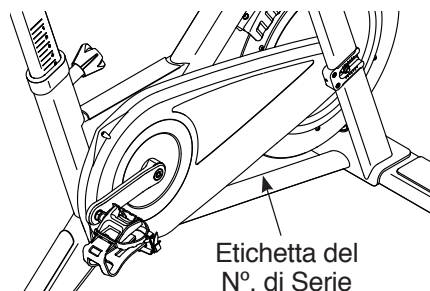


N° del Modello FMEX81121.0

N° di Serie _____

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



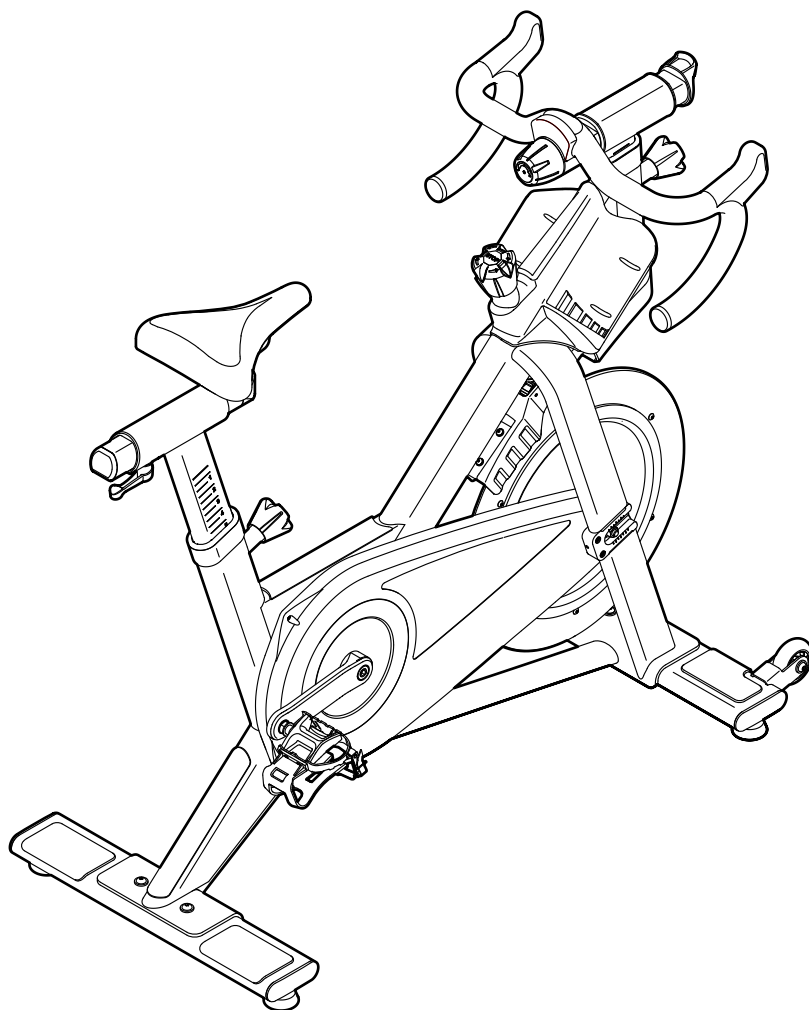
DOMANDE?

Se avete delle domande, o se ci sono delle parti danneggiate o mancanti, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** sul retro-copertina 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

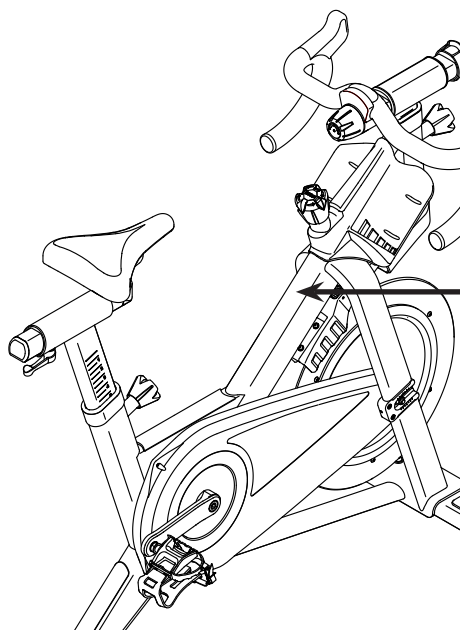


INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
USO DELLA CYCLETTE	8
ELENCO PEZZI	10
DISEGNO ESPLOSO	11
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
- Questa cyclette non ha una ruota libera.
- Il peso massimo dell'utente non deve superare i 159 kg.
- 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.
- Impostare la resistenza al massimo quando la cyclocamera non è in funzione.
- 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 allenamento. In particolare coloro che hanno un'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 159 kg.
11. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.
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 manopola resistenza verso il basso.
14. Qualora la cyclette non venga utilizzata, serrare la manopola di resistenza completamente per evitare che il volano si muova e bloccare uno dei bracci manovella con la cinghia di bloccaggio.
15. Un eccessivo allenamento potrebbe provocare incidenti gravi o morte. In caso di svenimenti o dolori di qualsiasi tipo durante l'allenamento fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

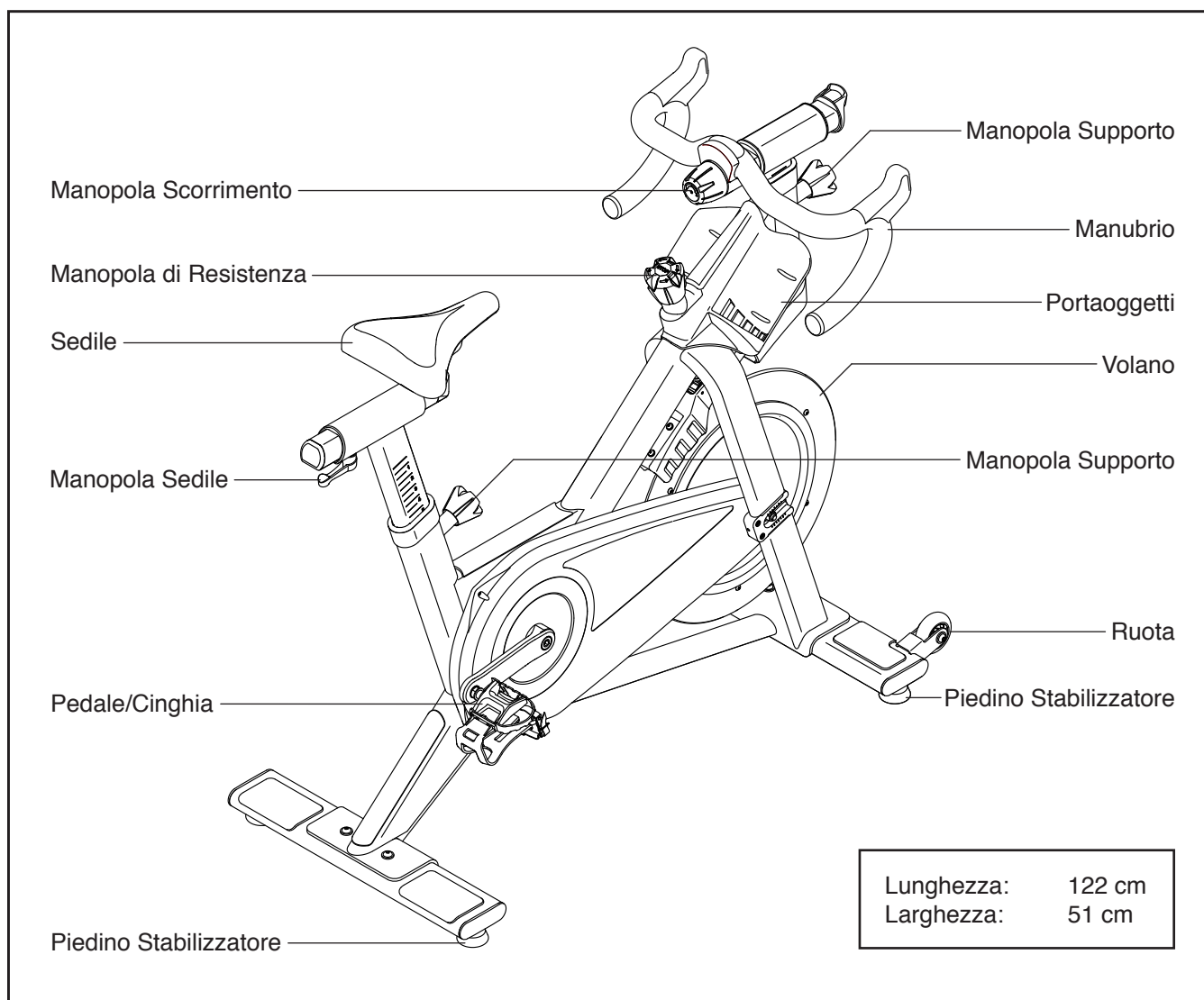
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per aver scelto la nuova cyclette FREEMOTION® S11.0 Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare, la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette S11.0 offre una serie di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa 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 due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento di tutte le fasi del montaggio.
- Se qualche parte non dovesse essere presente tra i pezzi forniti, verificare che non sia stata già montata.

- Per il montaggio è necessario utilizzare i seguenti utensili (non in dotazione):

una chiave inglese



una chiave esagonale da 6 mm

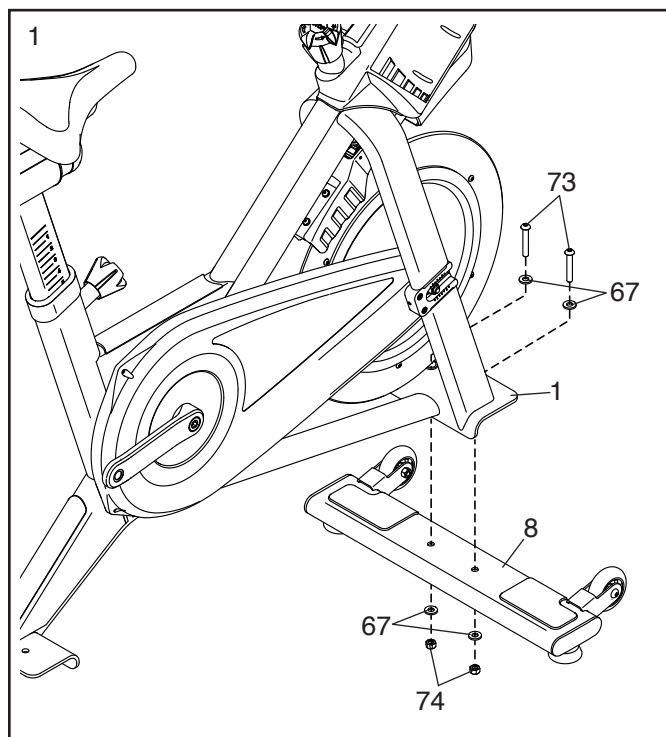


un cacciavite Philips

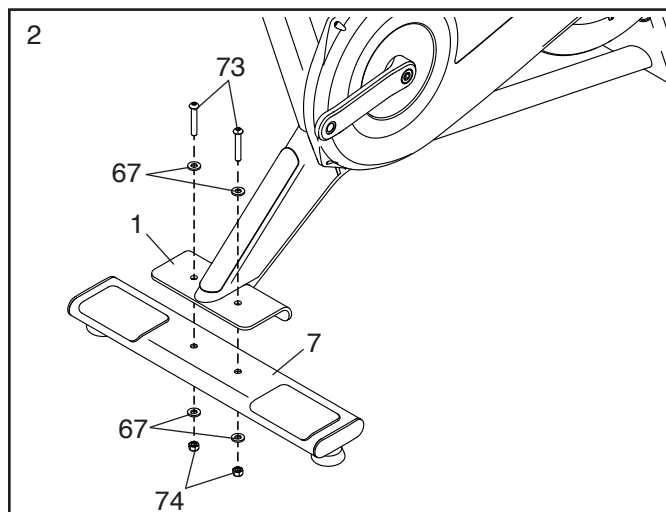


Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (8) al Telaio (1) con due Bulloni a Testa Bombata M10 x 50mm (73), quattro Rondelle M10 (67) e due Dadi Autobloccanti M10 (74).



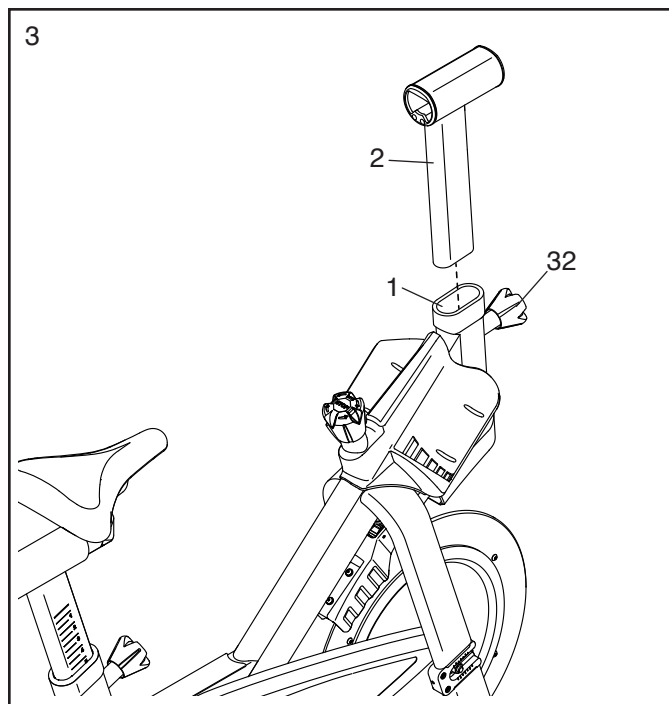
2. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (7) al Telaio (1) con due Bulloni a Testa Bombata M10 x 50mm (73), quattro Rondelle M10 (67) e due Dadi Autobloccanti M10 (74).



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

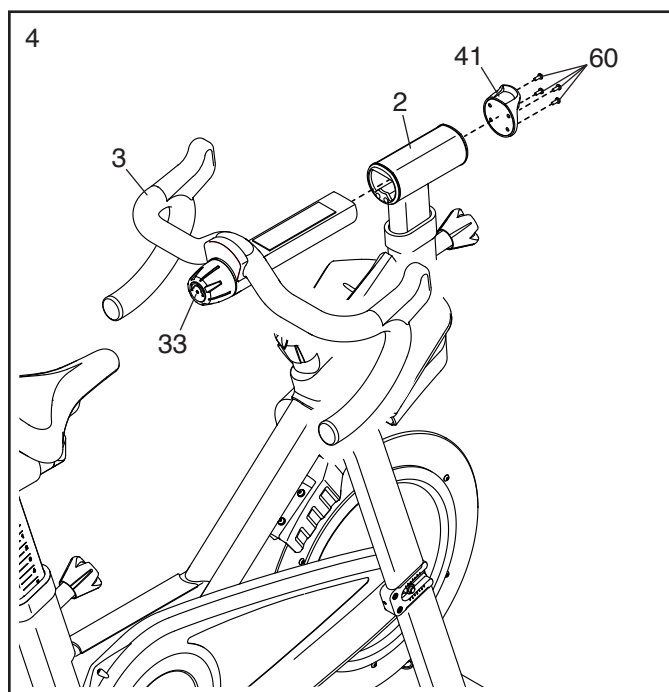
Allentare la Manopola Supporto (32) sulla parte anteriore del Telaio (1) e tirarla verso l'esterno. Quindi, inserire il Supporto Manubrio (2) nel Telaio. Rilasciare poi la Manopola Supporto in uno dei fori di regolazione presenti sul Supporto Manubrio e serrare la Manopola Supporto.

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



4. Inserire il Manubrio (3) il più possibile nel Supporto Manubrio (2). Quindi, allentare la Manopola Scorrimento (33).

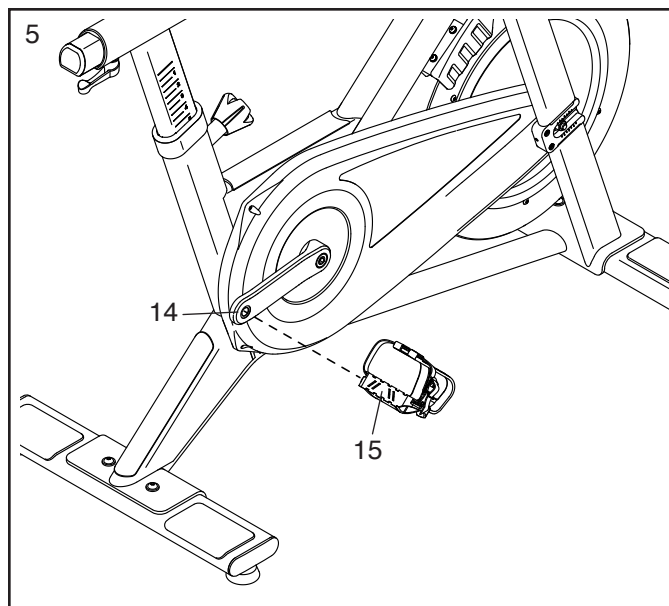
Fissare il Copri Manubrio (41) al Manubrio (3) con quattro Viti M4 x 8mm (60).



5. Localizzare il Pedale Destro (15) contrassegnato da una "R" (*L* o *Left* indicano la sinistra; *R* o *Right* indicano la destra).

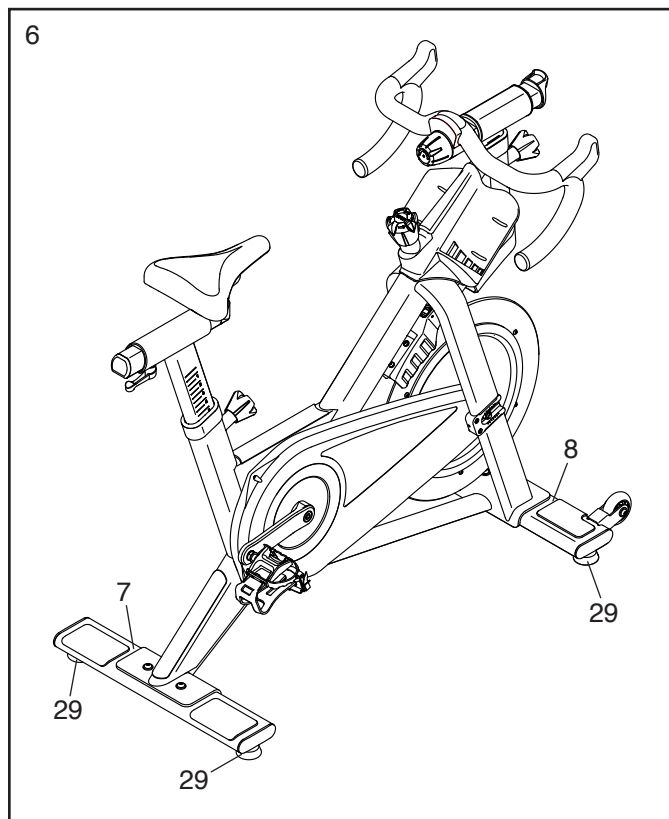
Utilizzando una chiave inglese, **serrare** il Pedale Destro (15) **in senso orario** nel Braccio Manovella Destro (14).

Serrare il Pedale Sinistro (non raffigurato) **in senso antiorario** nel Braccio Manovella Sinistro (non raffigurato).



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

Qualora la cyclette oscilli leggermente sul pavimento, allentare o serrare i Piedini Stabilizzatori (29) sotto allo Stabilizzatore Posteriore o Anteriore (7, 8) fino a quando l'oscillazione scompare.



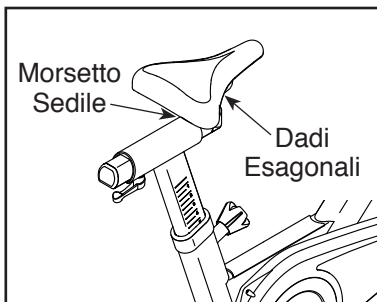
7. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette.** Nota: potrebbero rimanere alcuni pezzi inutilizzati una volta completato il montaggio.

USO DELLA CYCLETTE

REGOLAZIONE DEL SEDILE

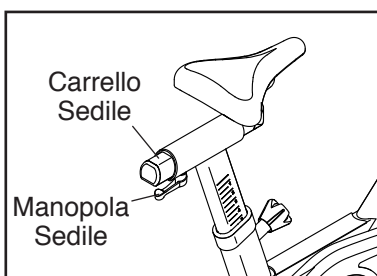
L'angolazione del sedile e la posizione in avanti del sedile possono essere regolate a piacere.

Per regolare il sedile, innanzitutto allentare di alcuni giri i dadi esagonali del morsetto sedile. Quindi alzare o abbassare il sedile oppure farlo scorrere in avanti o indietro per ottenere la posizione desiderata. Poi riserrare i dadi esagonali.



REGOLAZIONE DEL CARRELLO SEDILE

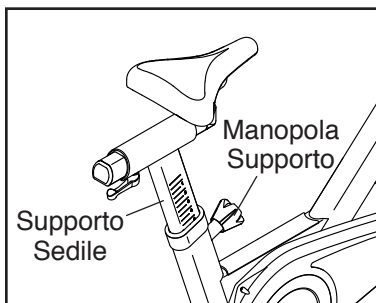
Per regolare la posizione del carrello sedile, allentare la manopola sedile, spostare il carrello sedile in avanti o indietro e poi serrare la manopola sedile. Nota: la manopola sedile dispone di una maniglia a cricchetto. Per allentare o serrare la manopola sedile, spingere la maniglia verso l'alto e ruotarla. Per ruotare la maniglia senza allentare o serrare la manopola sedile, tirare la maniglia verso il basso e ruotarla.



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.

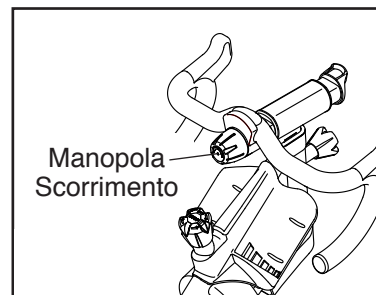
Per regolare il supporto sedile allentare innanzitutto la manopola supporto e tirarla verso l'esterno. Quindi spostare il supporto sedile verso l'alto o verso il basso,



rilasciare la manopola supporto in uno dei fori di regolazione presenti sul supporto sedile e bloccare la manopola supporto. **Accertare che la manopola supporto sia agganciata in un foro di regolazione. IMPORTANTE: non alzare il supporto sedile oltre il segno di arresto presente sullo stesso.**

REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Per regolare la posizione del manubrio, allentare la manopola scorrimento, muovere il manubrio in avanti o indietro nella posizione desiderata e bloccare la manopola scorrimento.

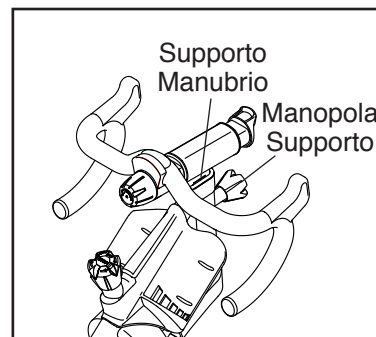


REGOLAZIONE DEL SUPPORTO MANUBRIO

Per regolare il supporto manubrio allentare innanzitutto la manopola supporto e tirarla verso l'esterno.

Quindi spostare il supporto manubrio verso l'alto o verso il basso, rilasciare la manopola supporto in uno

dei fori di regolazione presenti sul supporto manubrio e bloccare la manopola supporto. **Accertare che la manopola supporto sia agganciata in un foro di regolazione. IMPORTANTE: non sollevare il supporto manubrio oltre il segno di arresto presente sullo stesso.**



USO DEI PEDALI

Per utilizzare i pedali (vedere disegno a pagina 4) inserire le scarpe nel puntale e tirare le estremità delle cinghie blocca piedi. Per allargare le cinghie blocca piedi, premere e reggere le linguette delle fibbie, regolare le cinghie 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 manopola resistenza verso il basso. Il volano dovrebbe arrestarsi velocemente.

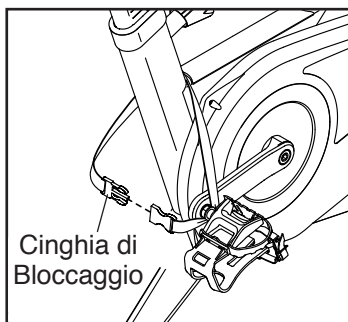
IMPORTANTE: quando la cyclette non viene utilizzata, serrare completamente la manopola di resistenza.

REGOLAZIONE DEI PIEDINI STABILIZZATORI

Qualora la cyclette oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, ruotare uno o entrambi i piedini stabilizzatori sotto lo stabilizzatore posteriore o anteriore (vedere disegno a pagina 4) fino a quando l'oscillazione scompare.

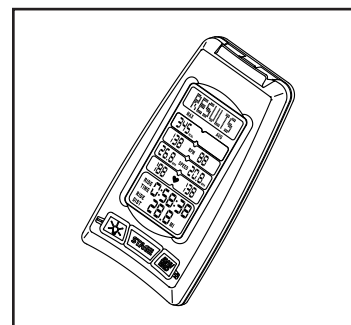
BLOCCAGGIO DELLA CYCLETTE

Quando la cyclette non è in uso, bloccarla fissando le cinghie di bloccaggio attorno al telaio e attorno a uno dei bracci manovella come indicato.



CONSOLLE ALLENAMENTO OPZIONALE

La cyclette è compatibile con una consolle allenamento opzionale. La potente consolle allenamento offre un'ampia gamma di caratteristiche progettate per creare e gestire i programmi di allenamento con la cyclette per risultati migliori. **Per l'acquisto della consolle allenamento si prega di consultare la retrocopertina del presente manuale.**



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.

ELENCO PEZZI

N° del Modello FMEX81121.0 R0911A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	49	1	Blocco Resistenza
2	1	Supporto Manubrio	50	2	Dado Manicotto M22
3	1	Manubrio	51	2	Rondella M22 x 30mm
4	1	Supporto Sedile	52	2	Fermaglio a E Grande
5	1	Carrello Sedile	53	2	Rondella 11mm x 20mm
6	1	Sedile	54	1	Perno Blocco
7	1	Stabilizzatore Posteriore	55	2	Fermaglio a E Piccolo
8	1	Stabilizzatore Anteriore	56	1	Vite a Testa Piana M3 x 6mm
9	1	Volano	57	2	Rondella M5
10	1	Portaoggetti	58	2	Rondella a Stella M5
11	1	Coperchio Resistenza	59	2	Vite a Testa Bombata M5 x 10mm
12	1	Braccio Resistenza	60	8	Vite M4 x 8mm
13	1	Magnete a Vortice	61	1	Bullone con Collare
14	1	Braccio Manovella Destro			M8 x 51mm x M6
15	1	Pedale Destro	62	1	Vite Esagonale M6 x 18mm
16	1	Braccio Manovella Sinistro	63	1	Dado Autobloccante M6
17	1	Pedale Sinistro	64	10	Vite a Brugola M4 x 20mm
18	1	Staffa Inferiore	65	2	Vite Senza Testa M5 x 30mm
19	1	Pannello Esterno	66	2	Dado da 3/8"
20	1	Catena	67	10	Rondella M10
21	1	Pannello Interno	68	4	Vite a Testa Piana M4 x 10mm
22	1	Copri Sensore	69	1	Vite a Brugola M5 x 16mm
23	1	Selettore Supporto Sedile	70	4	Vite a Testa Piana M5 x 16mm
24	1	Selettore Supporto Manubrio	71	1	Vite Cappuccio M4 x 8mm
25	2	Boccola Telaio Anteriore	72	2	Vite a Testa Piana M4 x 20mm
26	2	Boccola Telaio Posteriore	73	4	Bullone a Testa Bombata
27	1	Molla di Tensionamento			M10 x 50mm
28	2	Ruota	74	4	Dado Autobloccante M10
29	4	Piedino Stabilizzatore	75	4	Rondella M4
30	2	Gruppo Perno	76	2	Bullone a Testa Bombata
31	2	Rondella 20mm x 25mm			M6 x 40mm
32	2	Manopola Supporto	77	4	Rondella M6
33	1	Manopola Scorrimento	78	2	Dado M6
34	1	Manopola di Resistenza	79	5	Vite a Brugola M4 x 7mm
35	1	Copri Manopola	80	1	Vite Copri Sensore
36	1	Cappuccio Cuneo	81	2	Vite Manovella
37	1	Rondella M8 x 30mm	82	2	Boccola Resistenza
38	1	Asta di Regolazione	83	1	Pattino del Freno
39	2	Copri Anello	84	2	Cappuccio Manopola Supporto
40	1	Distanziatore Manopola Sedile	85	1	Manopola Sedile
41	1	Cappuccio Manubrio	86	1	Coperchio Stabilizzatore Anteriore
42	1	Cuneo Superiore			Destro
43	1	Cuneo Inferiore	87	2	Copri Stabilizzatore Posteriore
44	1	Manicotto	88	1	Coperchio Stabilizzatore Anteriore
45	1	Pannello Supporto			Sinistro
46	1	Boccola Cappuccio	89	1	Cinghia di Bloccaggio
47	1	Fermaglio a E Medio	90	1	Morsetto Sedile
48	1	Magnete Sensore	*	—	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