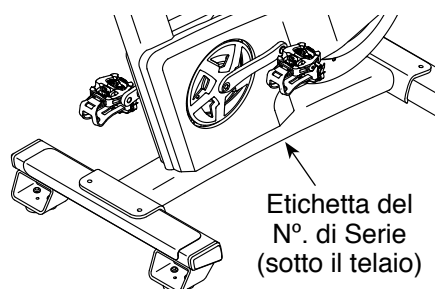


FREEMOTION[®] **S 12.0**

N° del Modello FMEX82913.0
N° di Serie _____

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



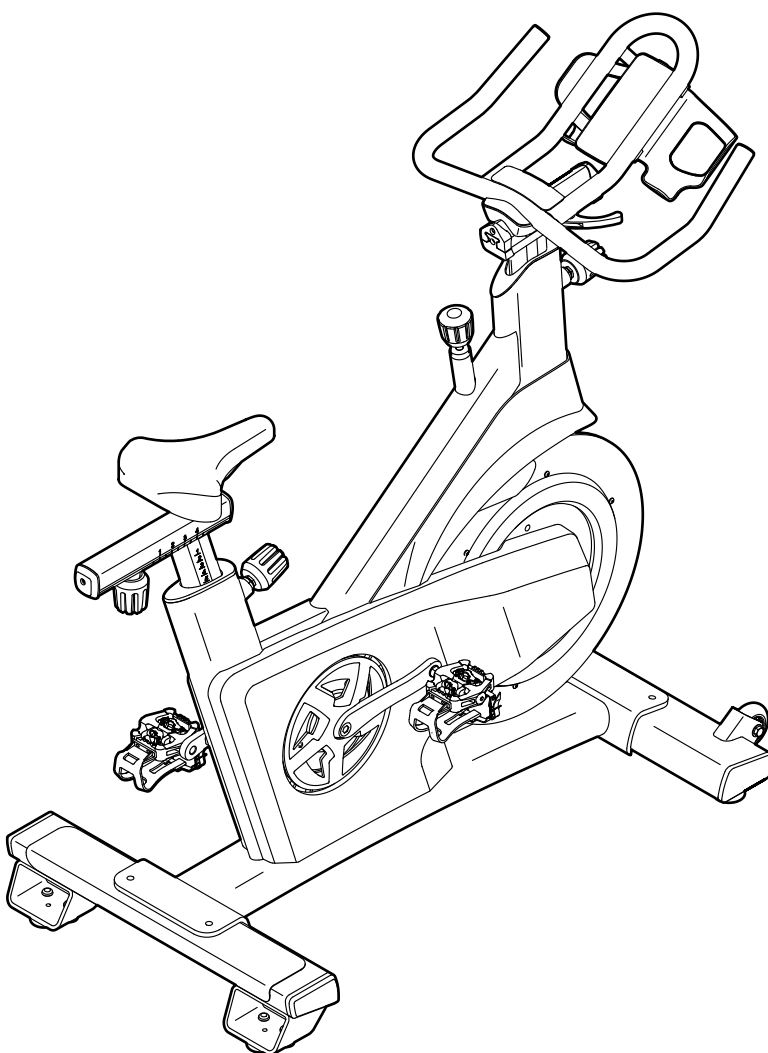
DOMANDE?

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

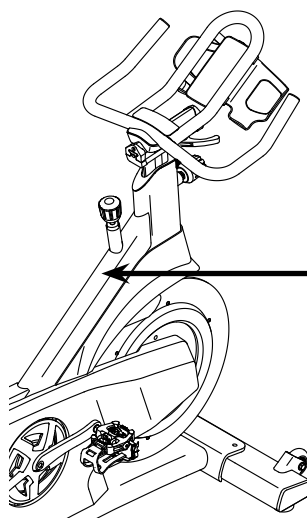


INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
USO DELLA CYCLETTE	8
ELENCO PEZZI	12
DISEGNO ESPLOSO	14
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina
GARANZIA LIMITATA	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. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della cyclette sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.
2. 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.
3. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel presente manuale.
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 regolarmente tutti i pezzi. 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 dovrebbe essere utilizzata da persone con peso superiore ai 159 kg.
11. Fare attenzione quando si sale e si scende dalla cyclette.
12. Mantenere sempre la schiena dritta, senza inarcarla, durante l'uso della cyclette.
13. 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.
14. Per arrestare velocemente il volano premere la manopola di resistenza verso il basso.
15. Quando la cyclette non viene utilizzata, serrare completamente la manopola di resistenza per evitare che il volano si muova.
16. Un allenamento eccessivo può provocare lesioni gravi o morte. Qualora si manifestino vertigini, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CUSTODIRE QUESTE ISTRUZIONI

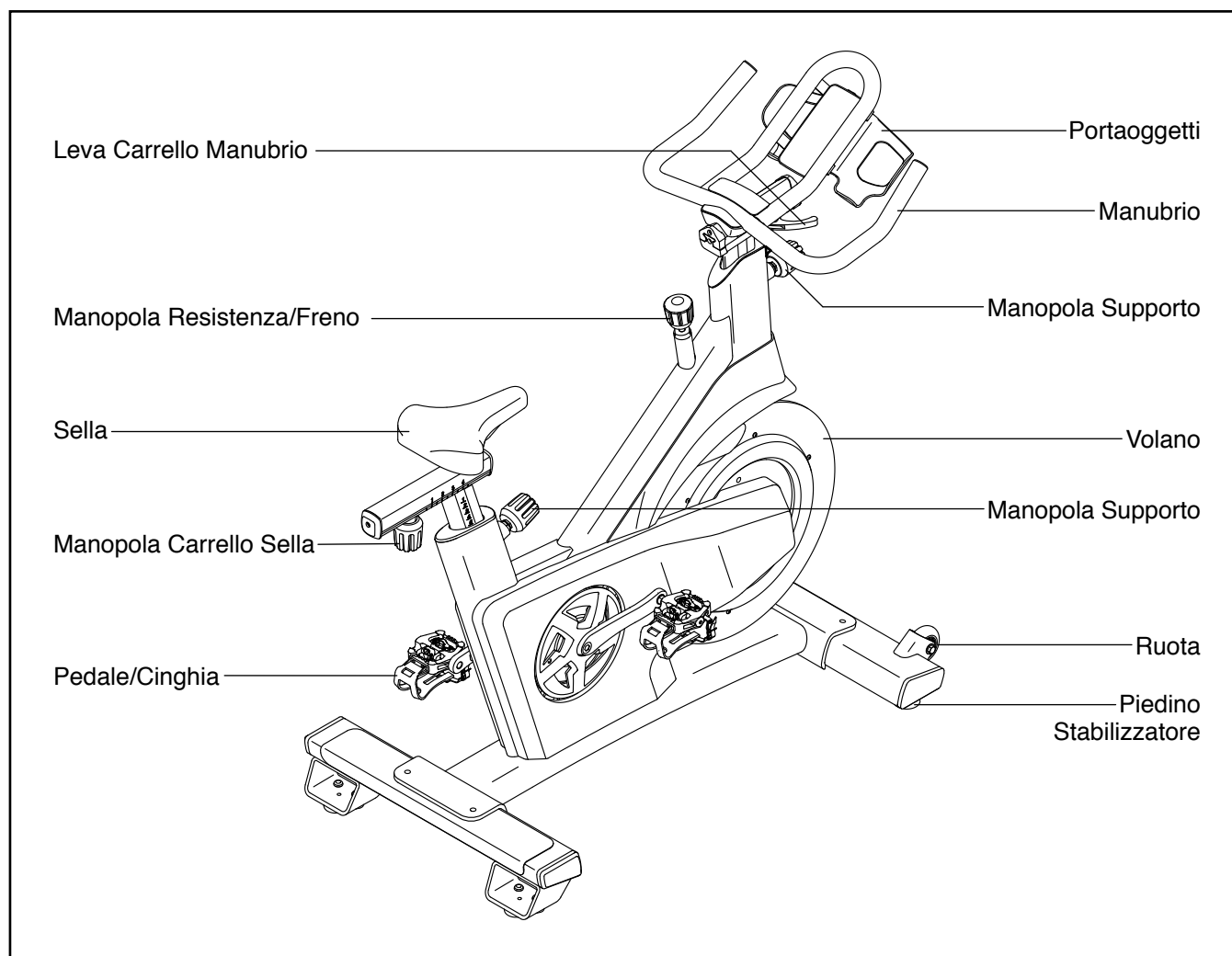
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la nuova cyclette FREEMOTION® S 12.0. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare, la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette S 12.0 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 retrocopertina 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

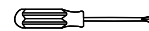
- Il montaggio richiede la presenza di due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero ed eliminare gli imballaggi. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
- Qualora un pezzo non fosse rintracciabile nel kit pezzi, verificare se è stato preassemblato.
- I pezzi di sinistra sono contrassegnati con "L" o "Left" e quelli di destra con "R" o "Right."

- Per il montaggio occorrono i seguenti attrezzi (non inclusi):

una chiave inglese



un cacciavite Phillips



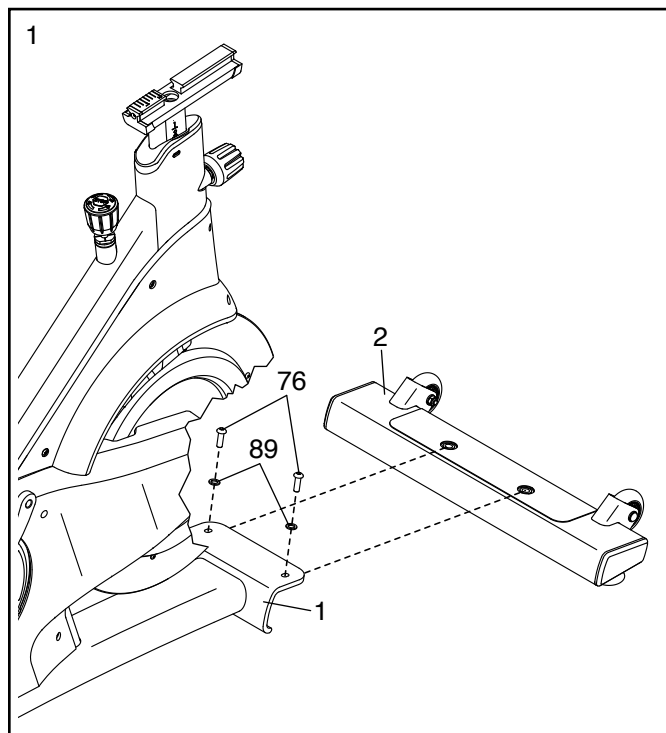
una chiave esagonale da 6 mm



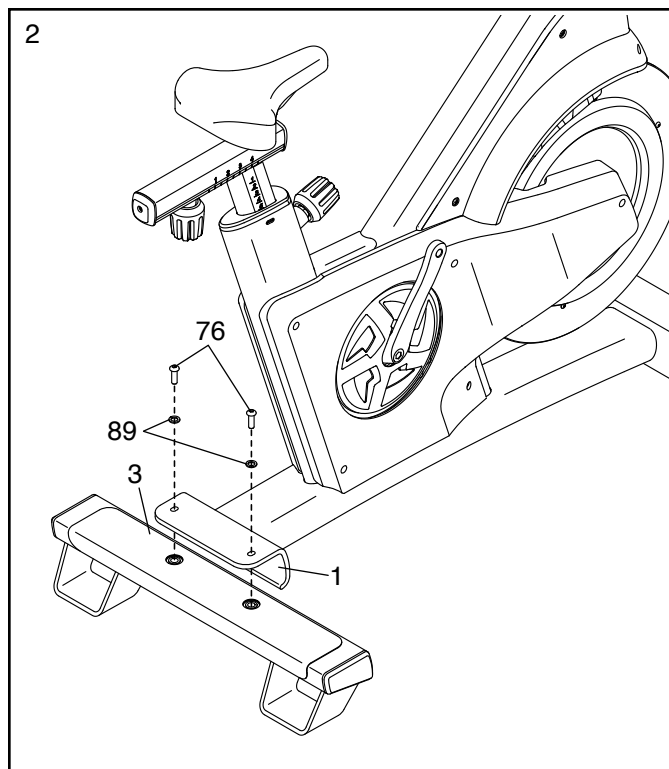
Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

1. Localizzare lo Stabilizzatore Anteriore (2).

Fissare lo Stabilizzatore Anteriore (2) al Telaio (1) con due Viti M8 x 25mm (76) e due Rondelle M8 (89).



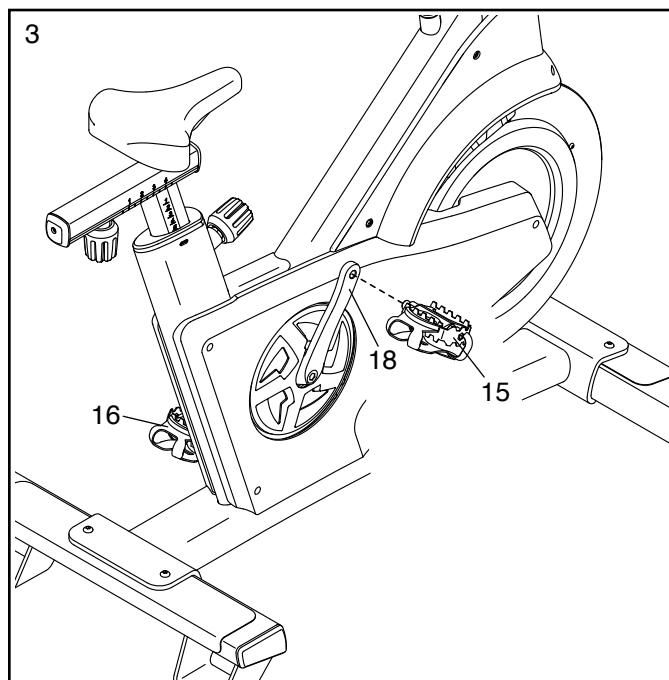
2. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (3) al Telaio (1) con due Viti M8 x 25mm (76) e due Rondelle M8 (89).



3. Individuare il Pedale Destro (15).

Utilizzando una chiave regolabile, **serrare** il Pedale Destro (15) **in senso orario** sulla Pedivella Destra (18).

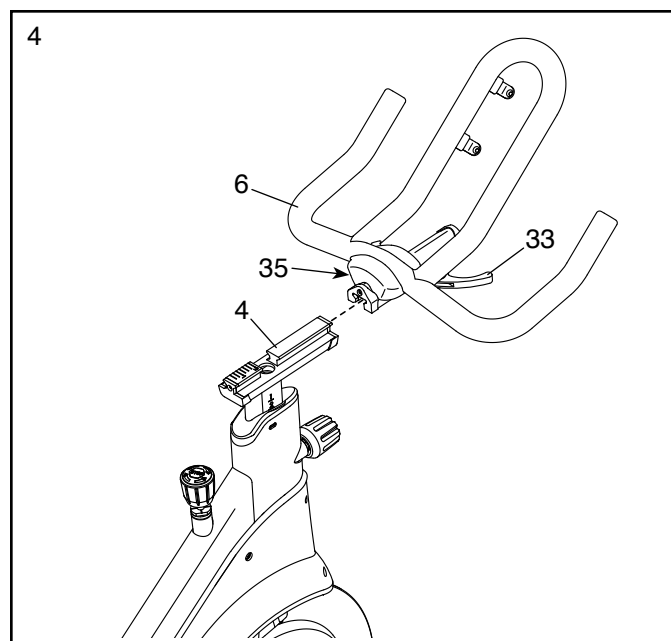
Serrare in senso antiorario il Pedale Sinistro (16) sulla Pedivella Sinistra (non raffigurata).
IMPORTANTE: è necessario ruotare il Pedale Sinistro in senso antiorario per fissarlo.



4. **Verificare che la Leva Carrello Manubrio (33) sia aperta.**

Reggere il Manubrio (6) vicino al Supporto Manubrio (4). Quindi tirare verso l'esterno il Perno a Rilascio Carrello Manubrio (35), far scorrere il Manubrio sul Supporto Manubrio, spostarlo nella posizione desiderata e poi rilasciare il Perno a Rilascio Carrello Manubrio.

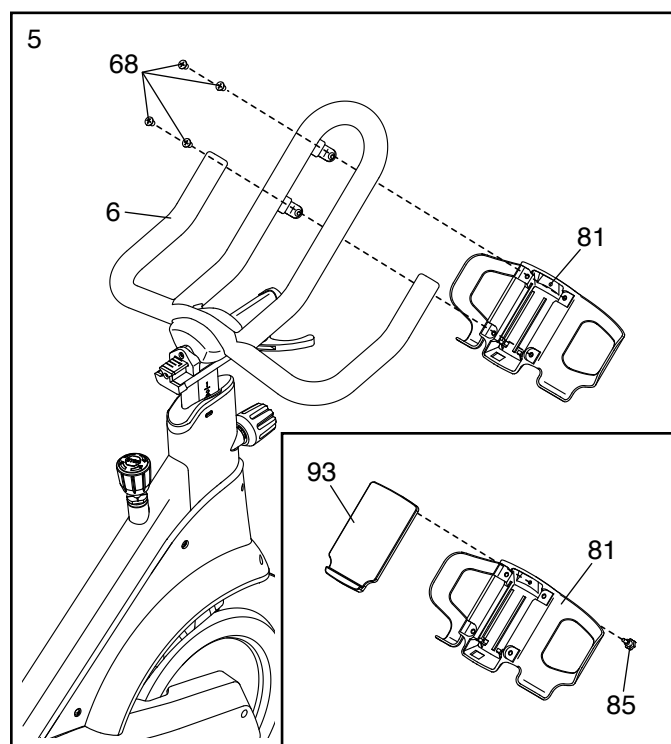
Quindi serrare la Leva Carrello Manubrio (33).



5. **Si veda il disegno nel riquadro.** Se il Copri Portaoggetti (93) è fissato al Portaoggetti (81) rimuovere la Vite di Serraggio a Mano (85) e poi il Copri Portaoggetti.

Fissare il Portaoggetti (81) al Manubrio (6) con quattro Viti a Testa Piana M5 x 8mm (68).

Si veda il disegno nel riquadro. Fissare il Copri Portaoggetti (93) al Portaoggetti (81) con la Vite di Serraggio a Mano (85).



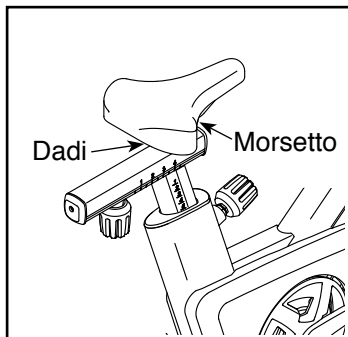
6. **Dopo aver montato la cyclette controllare che sia stata assemblata correttamente e che funzioni in modo adeguato. Assicurarsi che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette.** Nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta. Per proteggere il pavimento posizionare un tappetino sotto la cyclette.

USO DELLA CYCLETTE

REGOLAZIONE DELLA SELLA

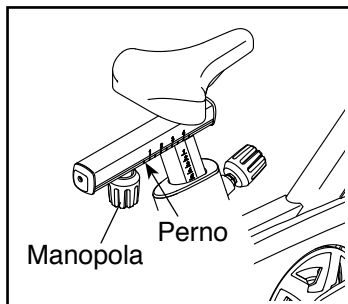
È possibile regolare l'angolazione della sella nella posizione più comoda per l'utente. È inoltre possibile far scorrere la sella in avanti o indietro per aumentare il comfort o per regolare la distanza dal manubrio.

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



REGOLAZIONE DEL CARRELLO SELLA

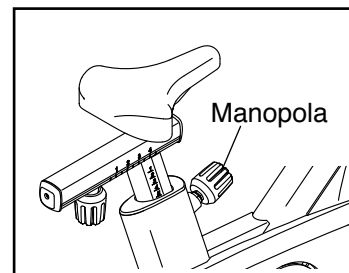
Per regolare la posizione del carrello sella, innanzitutto rilasciare la manopola carrello sella e tirare il perno a rilascio del carrello sella verso il basso. Quindi, far scorrere il carrello sella in avanti o indietro nella posizione desiderata. Infine rilasciare il perno a rilascio carrello sella e serrare saldamente la manopola carrello sella.



REGOLAZIONE DEL SUPPORTO SELLA

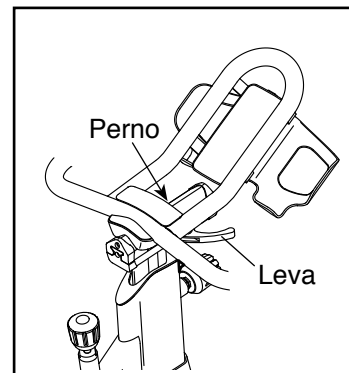
Per un allenamento efficace, la sella deve essere regolata alla giusta altezza. Mentre si pedala, le ginocchia dovranno essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa.

Per regolare il supporto sella allentare innanzitutto la manopola supporto e tirarla verso l'esterno. Quindi spostare il supporto sella verso l'alto o verso il basso, rilasciare la manopola supporto in uno dei fori di regolazione presenti sul supporto sella e bloccare la manopola supporto. **Assicurarsi che la manopola supporto sia inserita in un foro di regolazione. IMPORTANTE: non regolare il supporto sella oltre il segno di arresto presente sullo stesso.**



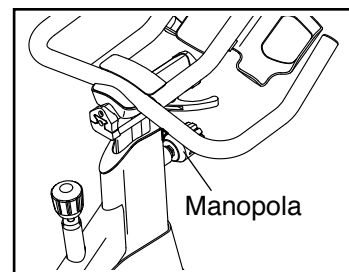
REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

Per regolare la posizione del manubrio, innanzitutto aprire la leva carrello manubrio e tirare il perno a rilascio del carrello manubrio verso l'esterno. Quindi, far scorrere il manubrio in avanti o indietro nella posizione desiderata. Infine rilasciare il perno a rilascio carrello manubrio e serrare saldamente la leva carrello manubrio.



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. **Assicurarsi che la manopola supporto sia inserita in un foro di regolazione. IMPORTANTE: non regolare il supporto manubrio oltre il segno di arresto presente sullo stesso.**



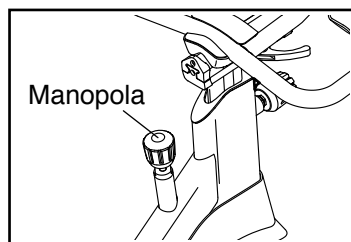
USO DEI PEDALI

Per usare il lato del pedale dotato di gabbia per i piedi (si veda il disegno a pagina 4) inserire la scarpa nella gabbia e tirare l'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.

Per usare il lato del pedale con sistema di aggancio-sgancio è necessario indossare scarpe dotate di attacchi. Per agganciarsi ai pedali, far entrare con un movimento deciso gli attacchi delle scarpe nella sede di aggancio dei pedali fino a quando scattano in posizione. Per sganciarsi dai pedali, ruotare il tallone verso l'esterno dei pedali.

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 anteriore (vedere disegno a pagina 4) fino a quando l'oscillazione scompare.

MANUTENZIONE DELLA CYCLETTE

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

IMPORTANTE: la cyclette è dotata di una cinghia di trasmissione ad alte prestazioni. Non applicare olio o altri lubrificanti alla cinghia di trasmissione.

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

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 agli utenti, 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

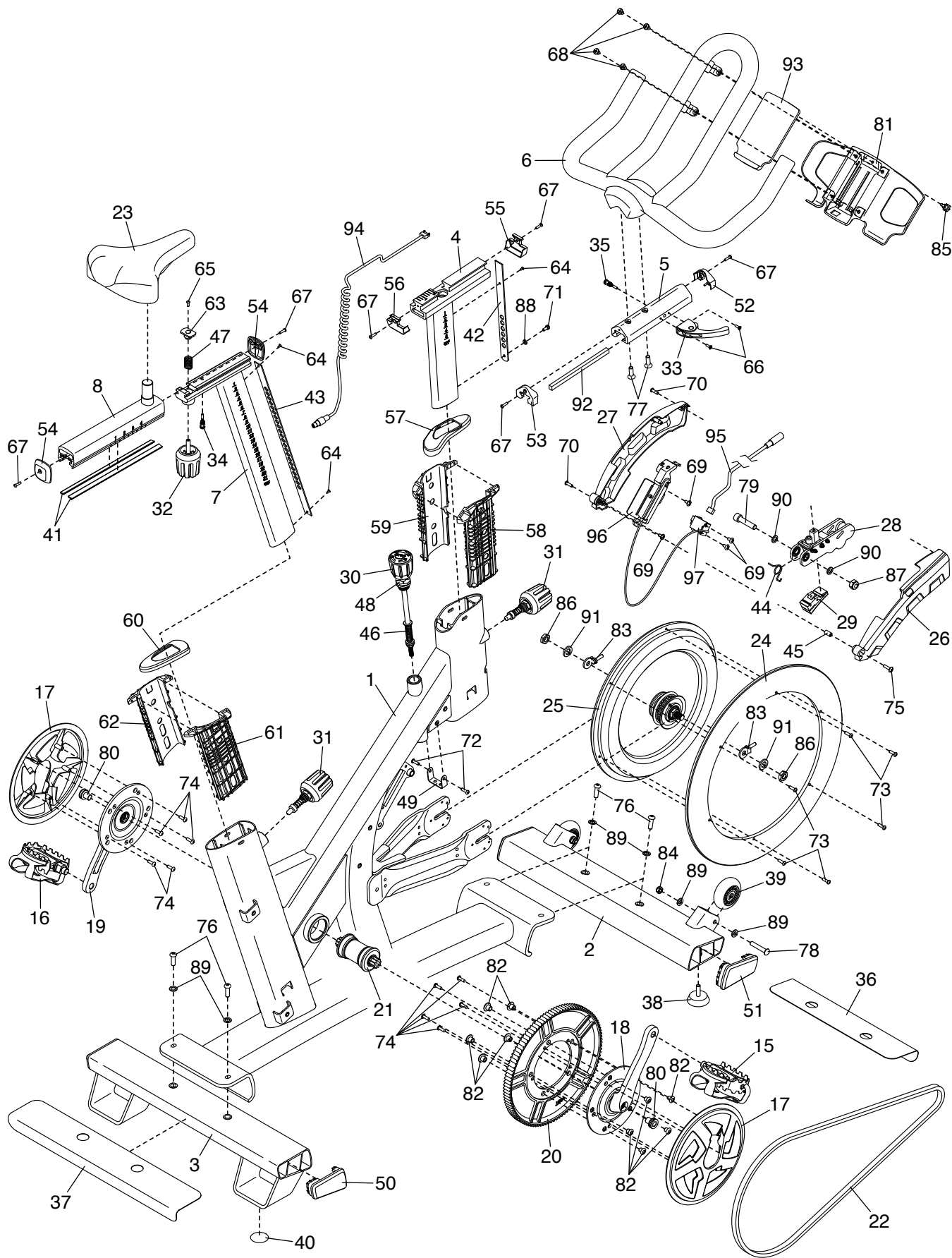
ELENCO PEZZI

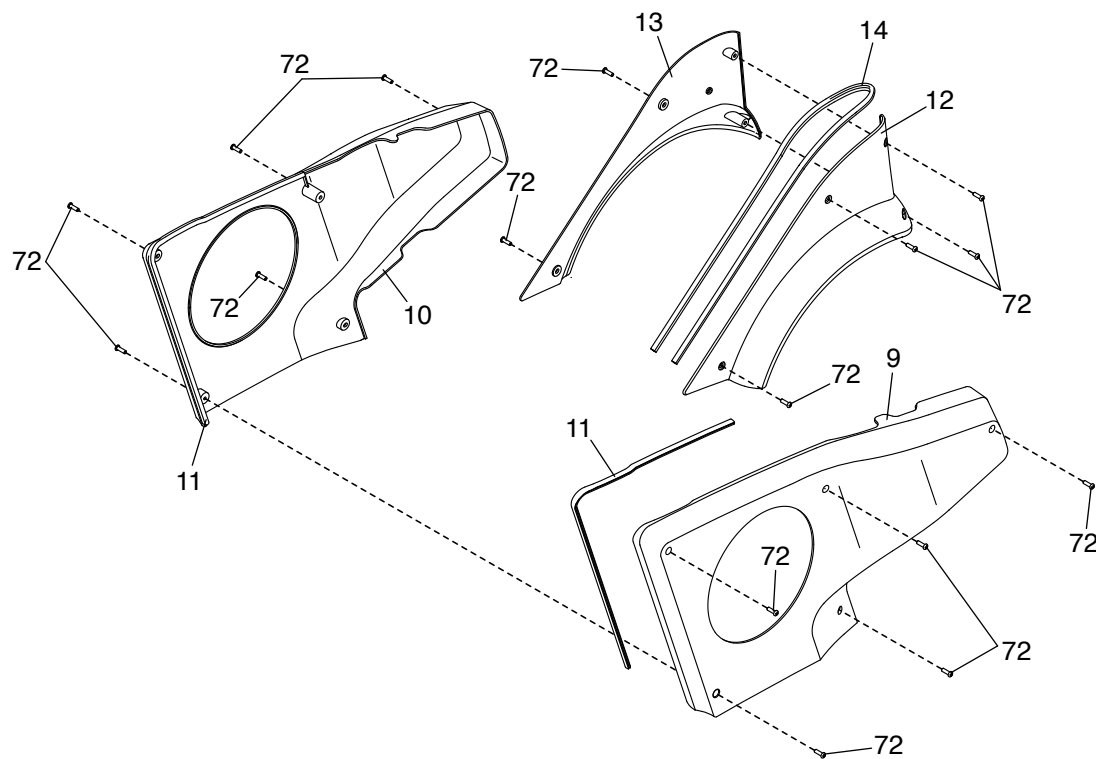
N° del Modello FMEX82913.0 R1114A

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	47	1	Molla Supporto Sella
2	1	Stabilizzatore Anteriore	48	1	Dado Freno
3	1	Stabilizzatore Posteriore	49	1	Staffa a U
4	1	Supporto Manubrio	50	2	Cappuccio Stabilizzatore A
5	1	Carrello Manubrio	51	2	Cappuccio Stabilizzatore B
6	1	Manubrio	52	1	Copri Carrello Manubrio Anteriore
7	1	Supporto Sella	53	1	Copri Carrello Manubrio Posteriore
8	1	Carrello Sella	54	2	Copri Carrello Sella
9	1	Pannello Destro	55	1	Copri Supporto Manubrio Anteriore
10	1	Pannello Sinistro	56	1	Copri Supporto Manubrio Posteriore
11	2	Guarnizione Pannello	57	1	Copri Supporto Manubrio Superiore
12	1	Pannello Superiore Destro	58	1	Manicotto Supporto Manubrio
13	1	Pannello Superiore Sinistro			Destro
14	1	Guarnizione Pannello Superiore	59	1	Manicotto Supporto Manubrio
15	1	Pedale Destro/Cinghia			Sinistro
16	1	Pedale Sinistro/Cinghia	60	1	Copri Supporto Sella Superiore
17	2	Copri Pedivella	61	1	Manicotto Supporto Sella Destra
18	1	Pedivella Destra	62	1	Manicotto Supporto Sella Sinistra
19	1	Pedivella Sinistra	63	1	Freno Carrello Sella
20	1	Puleggia	64	3	Vite a Testa Piana M3 x 6mm
21	1	Staffa Inferiore	65	1	Vite Senza Testa M4 x 8mm
22	1	Cinghia di Trasmissione	66	2	Vite a Testa Piana M4 x 15mm
23	1	Sella	67	6	Vite M4 x 10mm
24	1	Anello Volano	68	4	Vite a Testa Piana M5 x 8mm
25	1	Gruppo Volano	69	4	Vite a Testa Bombata M5 x 10mm
26	1	Copri Freno Destro	70	2	Vite Autofilettante M5 x 10mm
27	1	Copri Freno Sinistro	71	1	Vite M5 x 10mm
28	1	Freno Magnetico	72	18	Vite M5 x 16mm
29	1	Freno Volano	73	6	Vite Esagonale M5 x 16mm
30	1	Manopola Resistenza/Freno	74	10	Vite M5 x 18mm
31	2	Manopola Supporto	75	1	Vite M5 x 20mm
32	1	Manopola Carrello Sella	76	4	Vite M8 x 25mm
33	1	Leva Carrello Manubrio	77	2	Vite a Testa Piana M8 x 25mm
34	1	Perno a Rilascio Carrello Sella	78	2	Vite M8 x 45mm
35	1	Perno a Rilascio Carrello Manubrio	79	1	Bullone M10 x 45mm
36	1	Protezione Antiusura Anteriore	80	2	Vite M12 x 13mm
37	1	Protezione Antiusura Posteriore	81	1	Retro Portaoggetti/Consolle
38	2	Piedino Stabilizzatore	82	5	Vite M8 x 10mm
39	2	Ruota	83	2	Staffa di Regolazione Nastro
40	2	Piedino Stabilizzatore	84	2	Dado Autobloccante M8
41	2	Guide di Scorrimento	85	1	Vite di Serraggio a Mano
42	1	Selettore Supporto Manubrio	86	2	Dado M10
43	1	Selettore Supporto Sella	87	1	Dado Autobloccante M10
44	1	Molla di Tensionamento	88	1	Rondella M5
45	1	Boccola M5	89	8	Rondella M8
46	1	Molla Freno	90	2	Rondella M10

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
91	2	Rondella Grower M10	95	1	Cavo Inferiore
92	1	Blocco Carrello	96	1	Unità di Controllo/Sensore
93	1	Copri Portaoggetti	97	1	Sensore RPM (giri/min)/Cavo
94	1	Cavo Superiore	*	—	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 nostro Servizio Assistenza Clienti ai numeri di telefono o agli indirizzi 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 del pezzo e la relativa descrizione (vedere la l'ELENCO PEZZI e il DISEGNO ESPLOSO posti alla fine del presente manuale).**

Per i clienti residenti negli Stati Uniti

Numero verde: 1-800-201-2109, Lun.-Ven.
dalle 6.00 alle 18.00 MT
E-mail: customercare@freemotionfitness.com
Scrivere a:
FreeMotion Fitness
1500 South 1000 West
Logan, UT 84321-9813
Stati Uniti

Per i clienti residenti al di fuori degli Stati Uniti

Numero verde: 001-800-527-5417 o
001-435-786-3521,
Lun.-Ven. dalle 6.00 alle 15.00 USA Mountain Time
E-mail: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANZIA LIMITATA

DURATA E COPERTURA DELLA GARANZIA

FreeMotion Fitness garantisce questo prodotto da difetti di lavorazione e materiali in caso di uso e manutenzione normali. I pezzi e la manodopera sono coperti da garanzia per un (1) anno, se non diversamente specificato nella fattura.

La garanzia decorre dalla data riportata sulla fattura di acquisto. Eventuali pezzi riparati o sostituiti durante il periodo di garanzia saranno garantiti per il periodo rimanente della garanzia originale.

CONDIZIONI E LIMITAZIONI

La garanzia del prodotto decade se sopraggiungono le seguenti condizioni:

1. La presente garanzia è personale e si applica solo all'originario acquirente.
2. La garanzia sull'assistenza si applica esclusivamente ai prodotti venduti negli Stati Uniti e in Canada. Rivolgersi al proprio rivenditore autorizzato FreeMotion Fitness per i dettagli sulla copertura degli interventi di assistenza nel proprio paese.
3. Eventuale manomissione, negligenza o manutenzione impropria.
4. Gli utenti che superano il peso massimo consentito indicato nel presente manuale. Nota: questo prodotto potrebbe non riportare nessuno peso massimo utente.
5. Danni provocati dallo spostamento del prodotto o da una conservazione impropria, dallo spostamento o conservazione del prodotto su un lato.
6. Uso o conservazione del prodotto all'esterno o in ambienti a elevata umidità, compresi complessi termali e piscine.
7. Danni provocati da collegamenti impropri o alimentazione elettrica insufficiente. Nota: questo prodotto potrebbe non necessitare di alcun collegamento.

La presente garanzia non si applica a:

1. Accessori ornamentali comprese impugnature, sedili, adesivi ed etichette.
2. Spese di spedizione per il ritiro e la consegna in caso di riparazione.
3. Eventuali problemi derivanti da errato montaggio o consegna.

IN CASO DI NECESSITÀ DI ASSISTENZA

L'assistenza in garanzia di FreeMotion Fitness può essere richiesta rivolgendosi al rivenditore autorizzato presso il quale è stato acquistato il prodotto. Conservare la fattura originale e il numero di matricola. Qualora il presente prodotto presenti un guasto coperto dai termini di garanzia, FreeMotion Fitness potrà decidere se procedere alla riparazione, sostituzione o rimborso del prezzo di acquisto. FreeMotion Fitness rimborsa ai tecnici dell'assistenza le spese di viaggio entro la rispettiva area di competenza per servizi in garanzia. Per servizi oltre l'area di competenza potranno essere addebitati costi aggiuntivi.

FreeMotion Fitness non è responsabile per danni indiretti, speciali o conseguenti derivanti da o correlati all'uso o alle prestazioni del prodotto o danni per eventuali perdite economiche, perdite di beni, perdite di utili o profitti, perdite di sfruttamento o uso, costi di rimozione, installazione o altri danni conseguenti. Alcuni stati non consentono esclusioni o limitazioni di danni indiretti. Pertanto la limitazione di cui sopra potrebbe non applicarsi all'utente. La presente garanzia accorda diritti specifici; è possibile che sussistano altri diritti che variano da stato a stato.

PER CONTATTARE FREEMOTION FITNESS

Consultare la sezione precedente CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI.