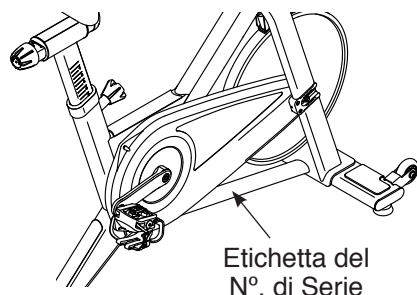


FREEMOTION[®] *511.6*

N° del Modello FMEX88910.0

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

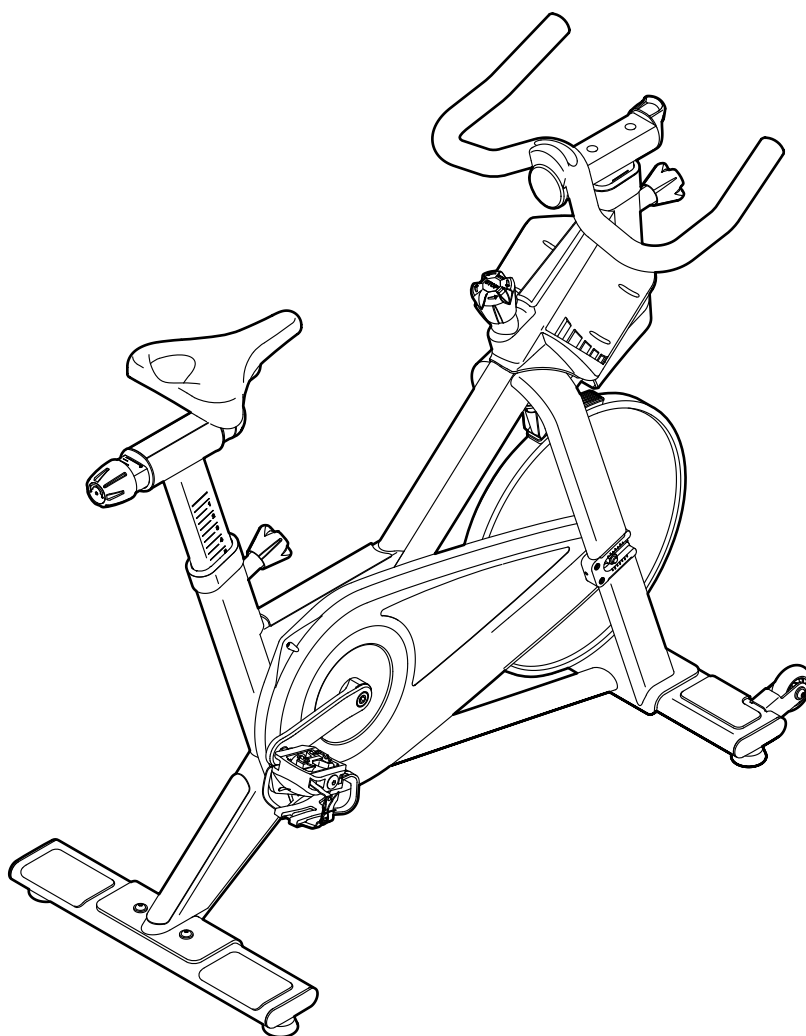
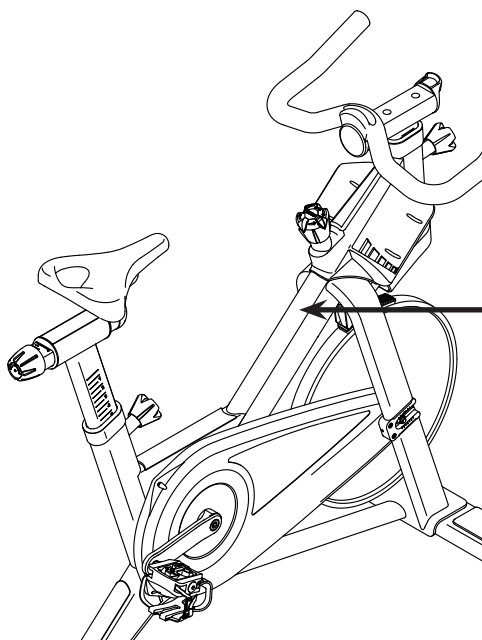


TABLE OF CONTENTS

WARNING DECAL PLACEMENT	2
IMPORTANT PRECAUTIONS	3
BEFORE YOU BEGIN	4
ASSEMBLY	5
HOW TO USE THE EXERCISE BIKE	8
PART LIST	10
EXPLODED DRAWING	11
HOW TO CONTACT CUSTOMER CARE	Back Cover

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 ciclocamera 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 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 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. 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.

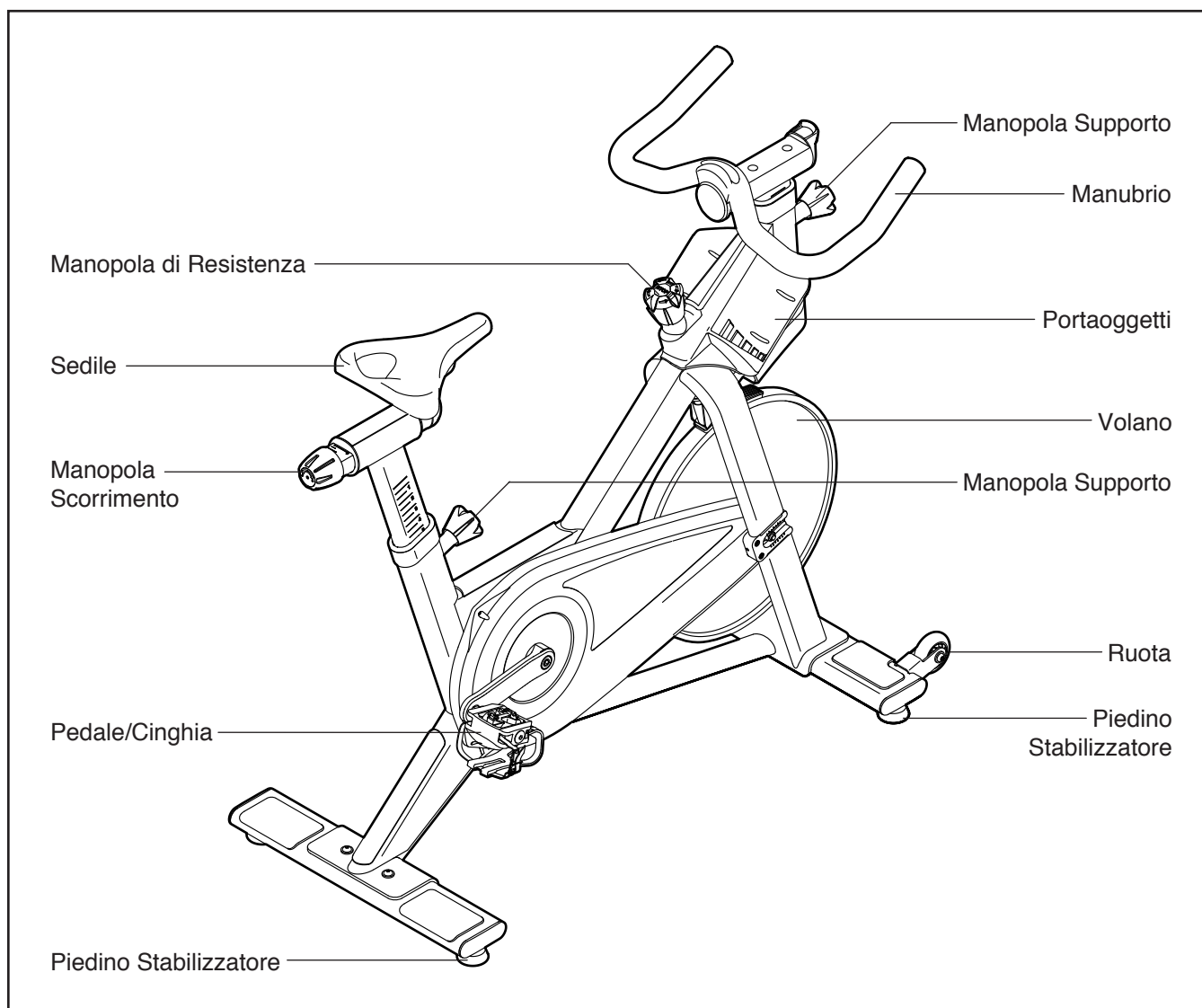
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la nuova cyclette FREEMOTION® S11.6. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare, la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette S11.6 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 copertina 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.



PRIMA DI INIZIARE

- Per il montaggio sono necessarie 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 un pezzo non è nel kit, controllare se è stato pre-assemblato. **Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente per il montaggio.**

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

una chiave inglese

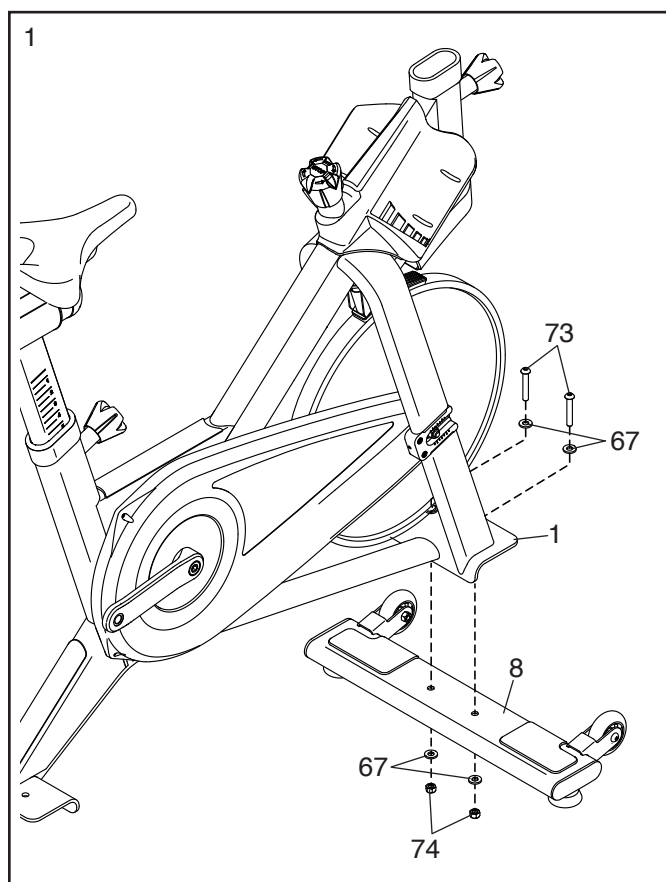


una chiave esagonale da 6 mm

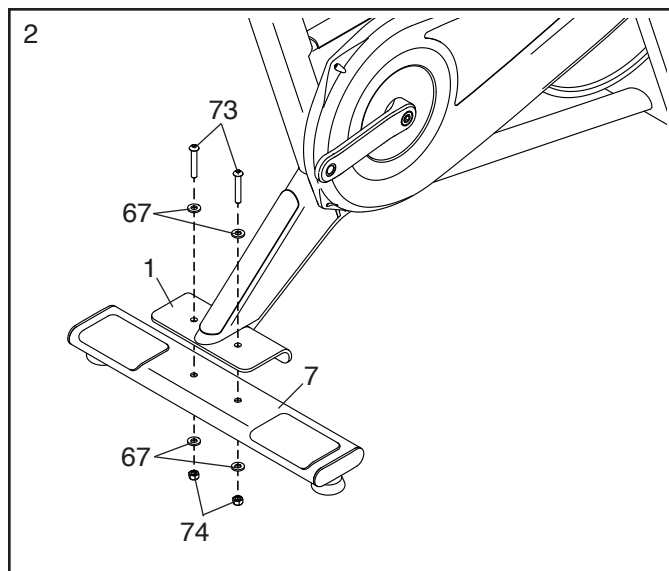


Il montaggio sarà più agevole se si dispone di un set di chiavi a forcina o di una serie di chiavi a cricchetto. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

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



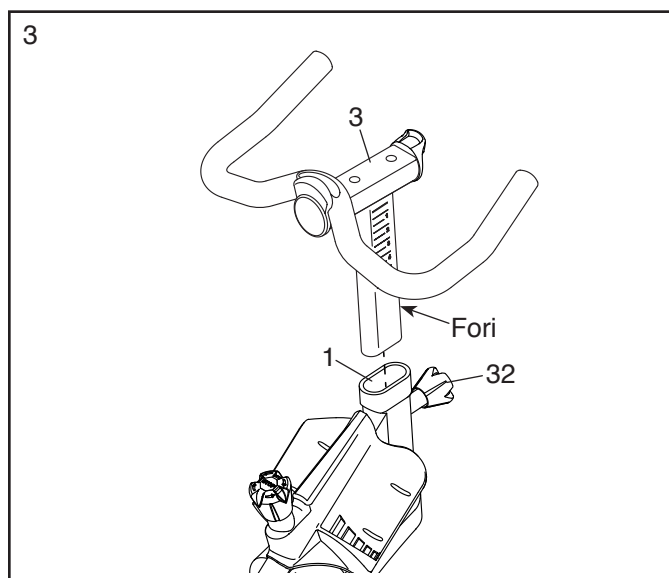
2. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (7) al Telaio (1) con due Bulloni Autobloccanti a Testa Bombata da M10 x 50mm (73), quattro Rondelle da M10 (67) e due Dadi Autobloccanti da M10 (74).



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 Manubrio (3) nel Telaio.

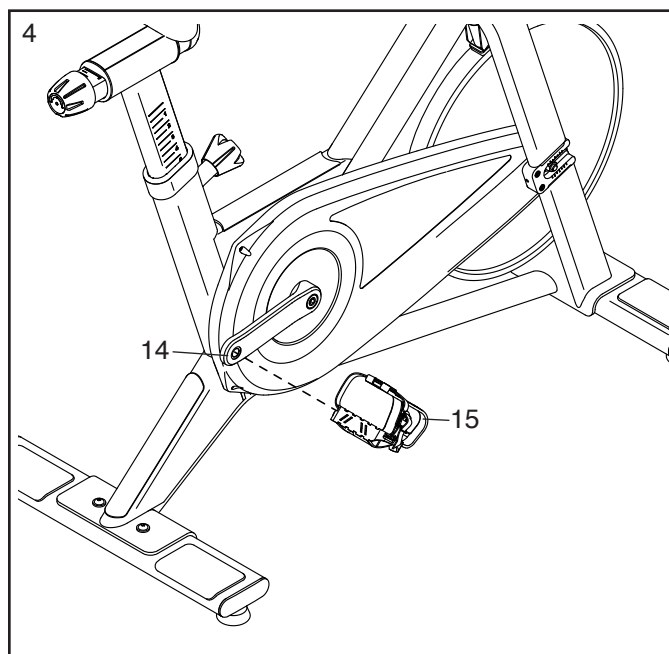
Spostare il Manubrio (3) verso l'alto o il basso per posizionarlo come si desidera, rilasciare la Manopola Supporto (32) in uno dei fori presenti sul Manubrio e poi bloccare la Manopola Supporto. **Accertare che la Manopola Supporto sia agganciata in un foro di regolazione.**



4. 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).

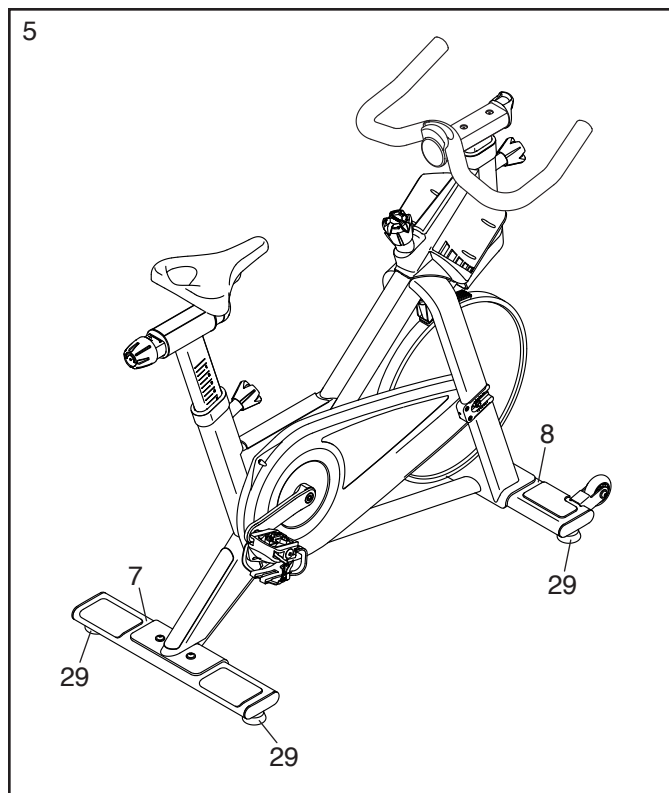
Serrare il Pedale Sinistro (non raffigurato) in **senso antiorario** nel Braccio Manovella Sinistro (non raffigurato).



5. 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 (29) appoggino al pavimento.

Se i Piedini Stabilizzatori (29) non appoggiano al pavimento, allentare o serrare i Piedini sugli Stabilizzatori Posteriore e Anteriore (7, 8) fino a quando tutti e quattro i Piedini Stabilizzatori aderiscono al pavimento.



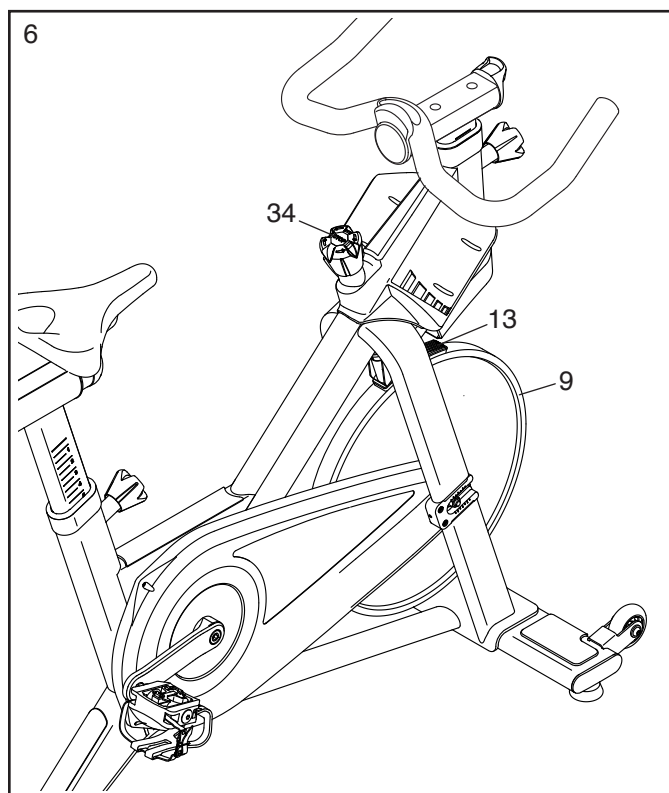
6. Svitare la Manopola di Resistenza (34) fino a quando il Pattino del Freno (13) non tocca più il Volano (9).

Applicare al Pattino del Freno (13) il lubrificante al silicone (non in dotazione).

Nota: questa operazione aumenterà la durata del Pattino del Freno (13) e consentirà al Volano (9) di scorrere agevolmente.

Svitare la Manopola di Resistenza (34) fino a quando il Pattino del Freno (13) è stabilmente in contatto con il Volano (9). Lasciare il Pattino del Freno in questa posizione per un'ora o più.

Nota: questa operazione stabilizzerà i componenti del freno e darà alla molla la compressione iniziale. Questa operazione consentirà inoltre al lubrificante al silicone di penetrare sull'intera superficie del Pattino del Freno (13).



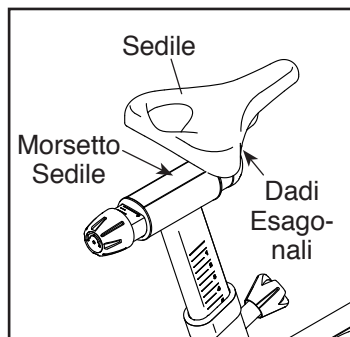
7. **Accertare che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette.** Nota: potrebbero rimanere alcuni pezzi inutilizzati una volta completato il montaggio.

USO DELLA CYCLETTE

REGOLAZIONE DEL SEDILE

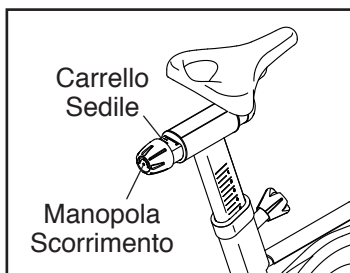
È possibile regolare l'angolazione del sedile nella posizione più comoda per l'utente. È inoltre possibile far scorrere il sedile in avanti o indietro per aumentare il comfort o per regolare la distanza al manubrio.

Per regolare il sedile, 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.



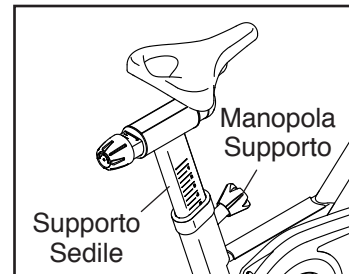
REGOLAZIONE DEL CARRELLO SEDILE

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



REGOLAZIONE DEL SUPPORTO SEDILE

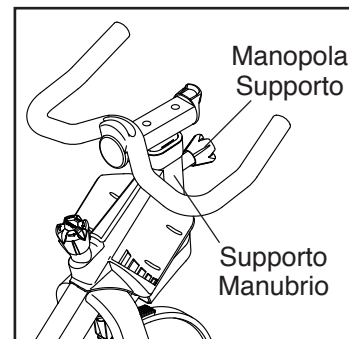
Per un esercizio efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre si pedala, le ginocchia dovranno essere leggermente piegate quando i pedali si trovano nella posizione più bassa.



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 regolare il supporto sedile oltre il segno di arresto presente sullo stesso.**

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 regolare il supporto manubrio oltre il segno di arresto presente sullo stesso.**



USO DEI PEDALI

Per usare i pedali (si veda il disegno a pagina 4) inserire la scarpa nella gabbia e tirare l'estremità delle cinghie per i piedi. Per allargare le cinghie per i 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.

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.**

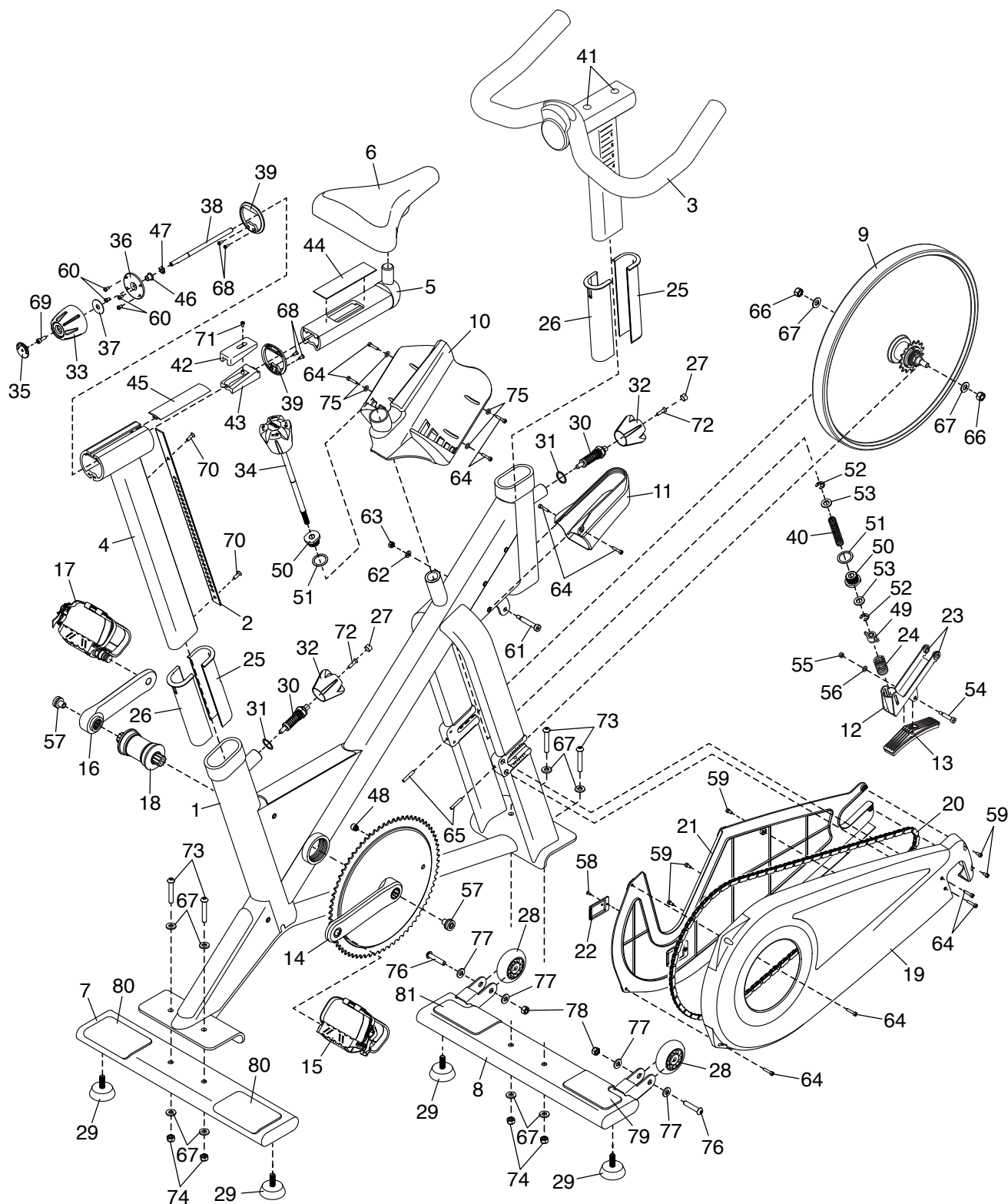
IMPORTANTE: per evitare che la cyclette si danneggi e per prevenire eventuali incidenti all'utente, si prega di utilizzare esclusivamente i pedali forniti dal produttore. Altri tipi di pedale potrebbero non essere adatti per l'uso in palestre o centri di spinning e potrebbero risultare pericolosi.

ELENCO PEZZI

N° del Modello FMEX88910.0 R0711A

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

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 DISEGNO 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