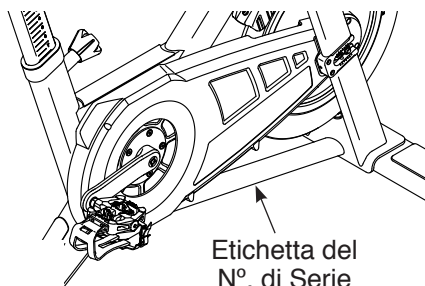


# FREEMOTION<sup>®</sup> CARBON **511.8**

N° del Modello FMEX91312.0

N° di Serie \_\_\_\_\_

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



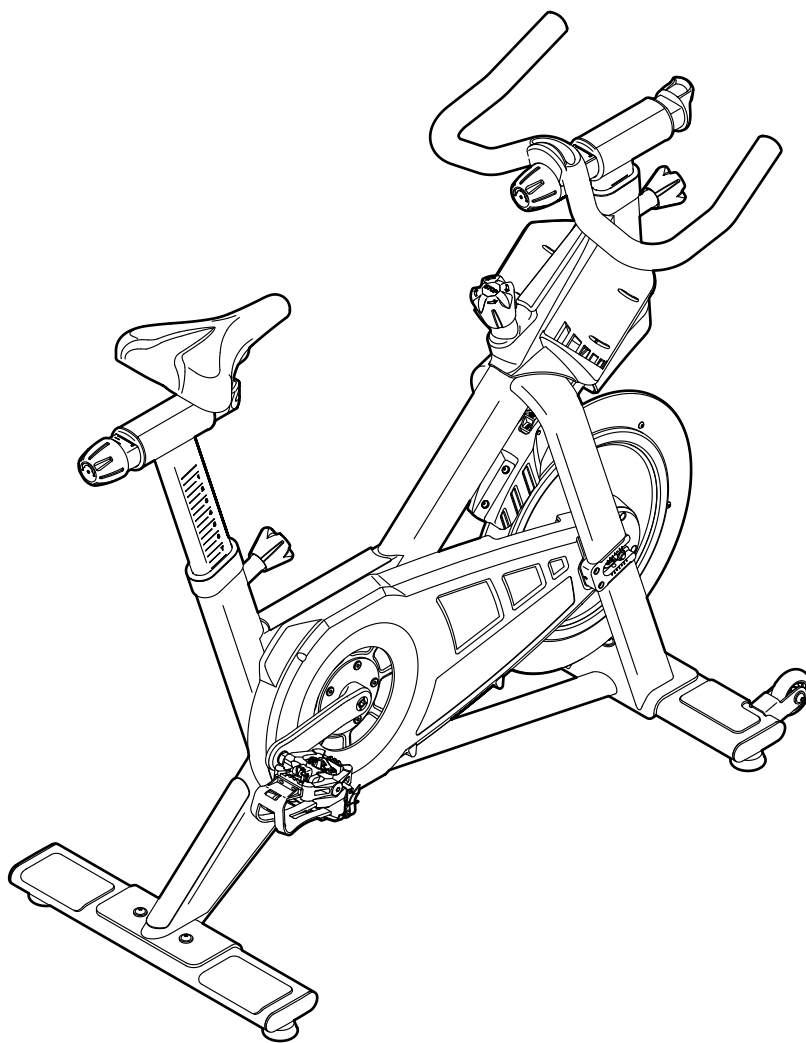
## DOMANDE?

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 .....                              | 13             |
| DISEGNO ESPLOSO .....                           | 15             |
| CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI ..... | Retrocopertina |

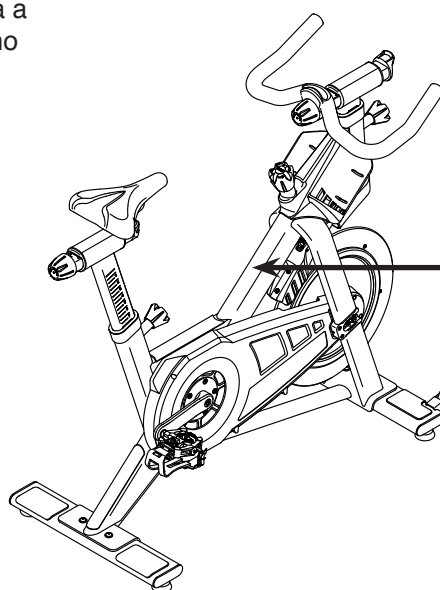
## POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

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.
- 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 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 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. 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 di 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.

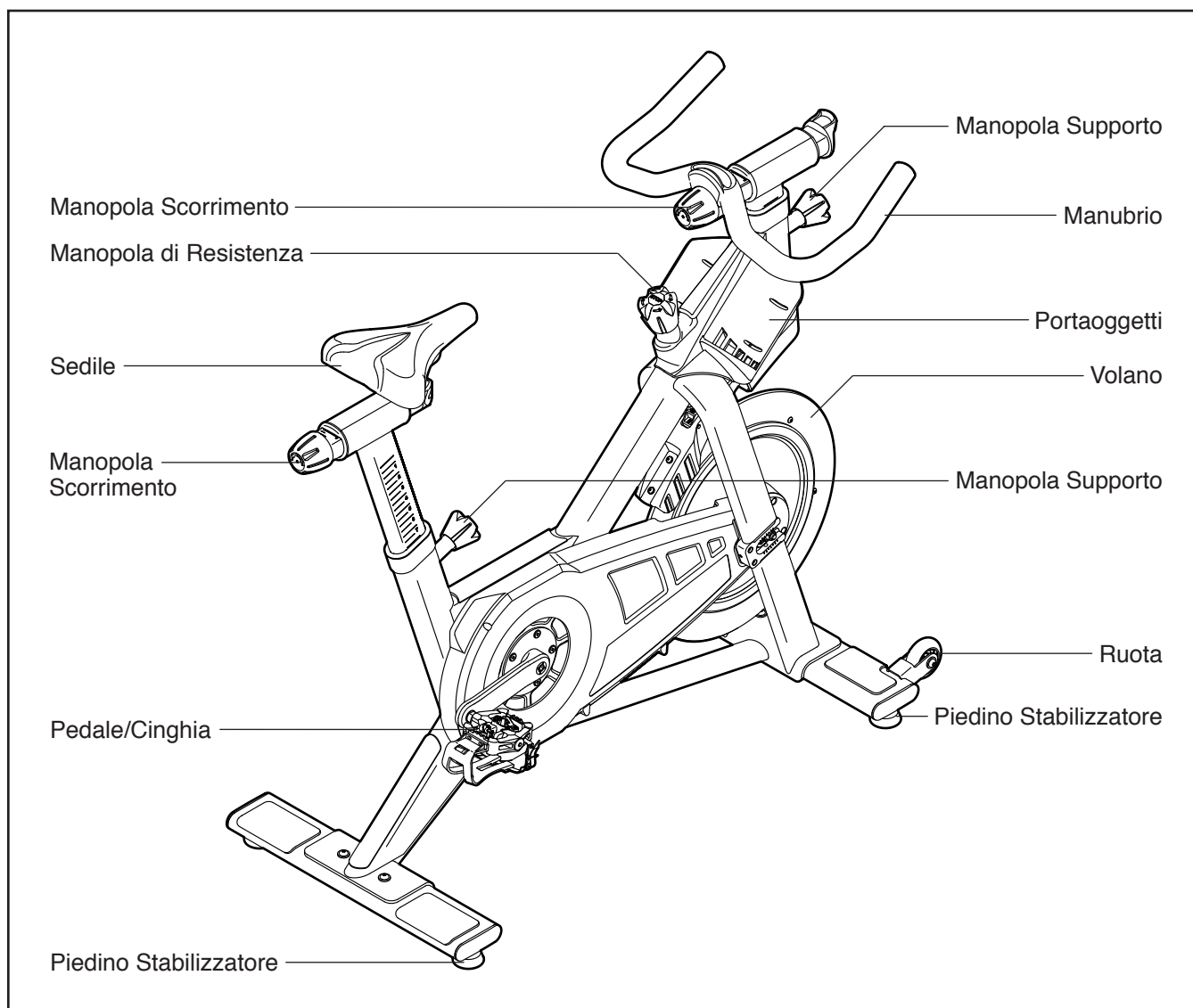
# PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la nuova cyclette FREEMOTION® CARBON S11.8. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare e la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette CARBON S11.8 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

- Per il montaggio sono necessarie due persone.
- Posizionare tutti i pezzi in uno spazio libero e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino al completamento delle fasi di montaggio.
- Qualora un pezzo non sia rintracciabile nel kit pezzi, verificare se sia stato preassemblato.
- I pezzi sinistri sono contrassegnati da "L" o "Left" mentre i pezzi destri sono contrassegnati da "R" o "Right."

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

una chiave inglese

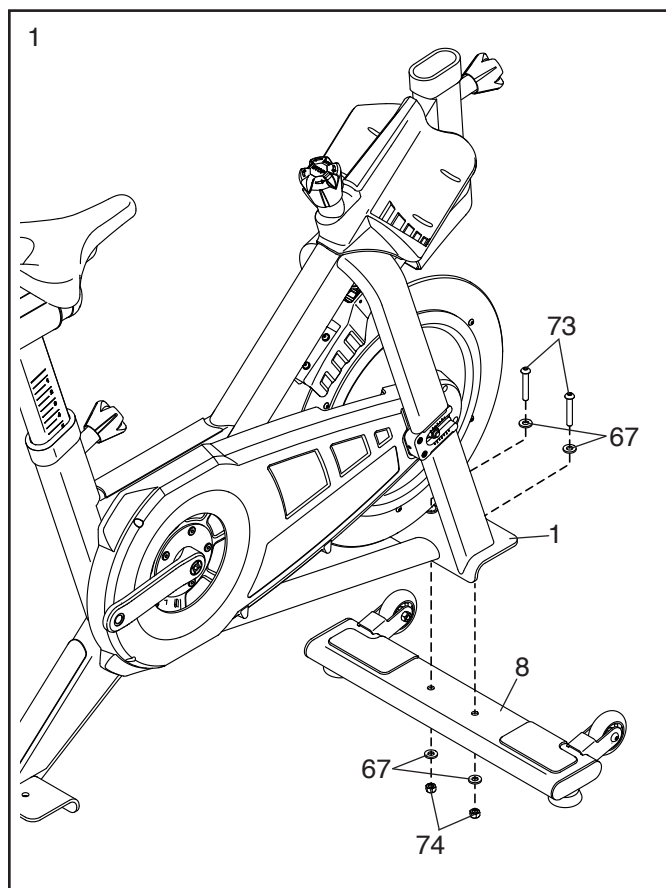


una chiave esagonale 6 mm

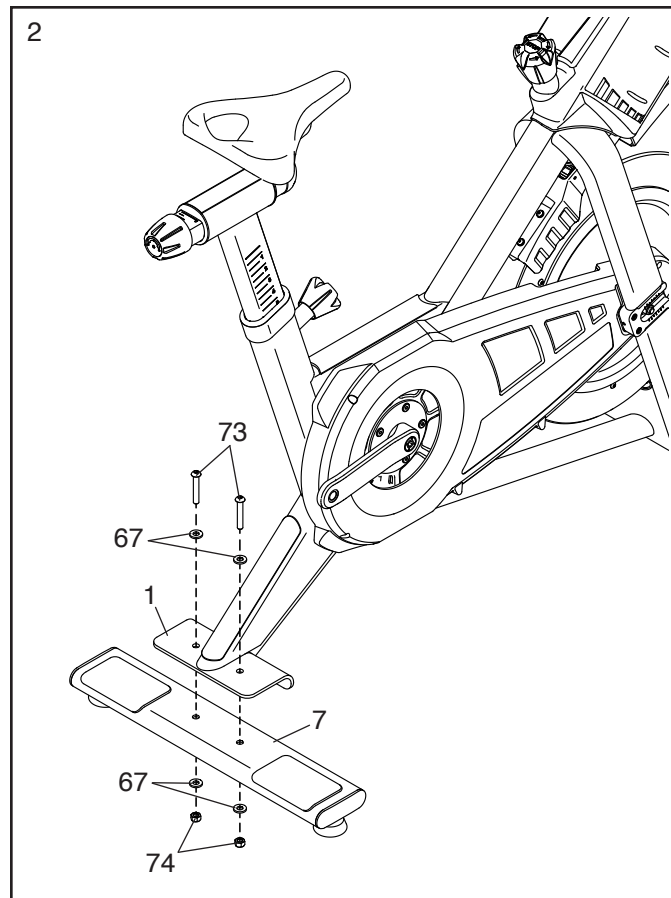


Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

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



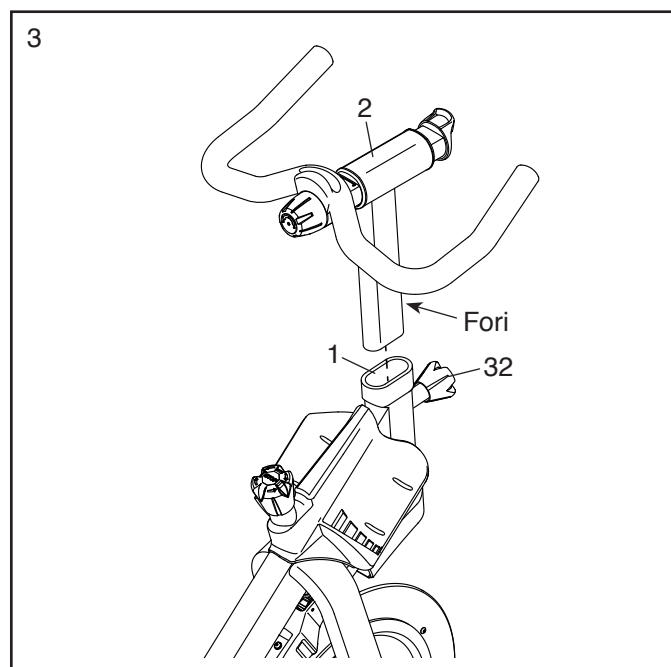
2. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (7) al Telaio (1) con due Bulloni M10 x 50mm (73), quattro Rondelle M10 (67) e due Dadi Autobloccanti M10 (74).



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.

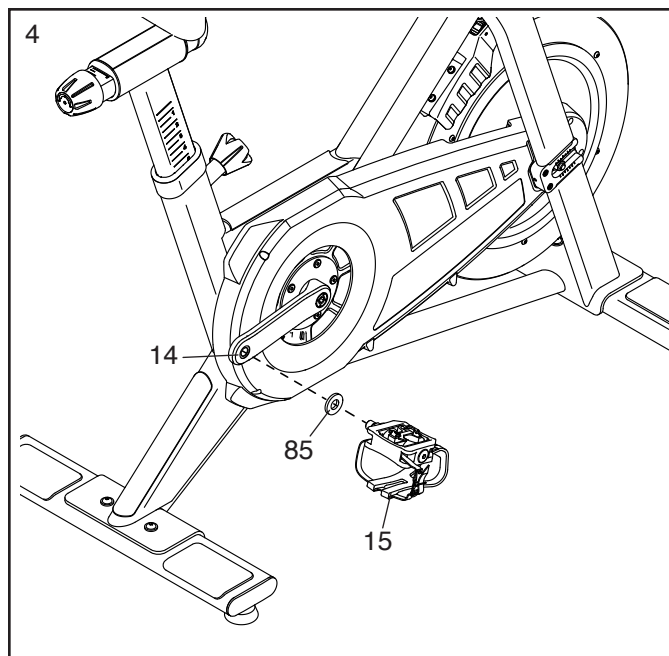
Spostare il Supporto Manubrio (2) verso l'alto o il basso per posizionarlo come si desidera, rilasciare la Manopola Supporto (32) in uno dei fori presenti nel Supporto Manubrio e poi bloccare la Manopola Supporto. **Verificare che la manopola di regolazione sia saldamente inserita in un foro di regolazione.**



4. Individuare il Pedale (15) destro.

Utilizzando una chiave inglese, **serrare saldamente** il Pedale (15) destro e una Rondella Pedale (85) **in senso orario** nella Pedivella (14) destra.

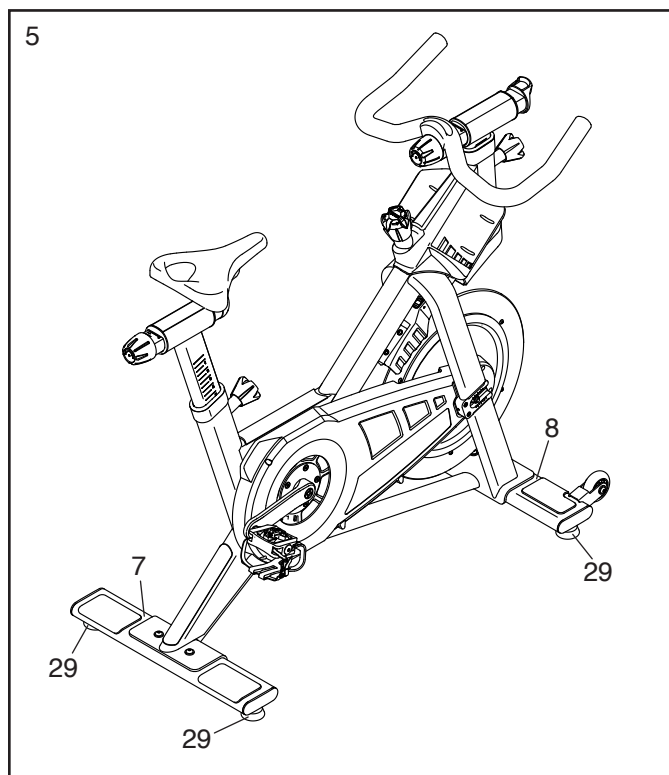
Serrare il Pedale sinistro (non raffigurato) e una Rondella Pedale (non raffigurata) **in senso anti-orario** nella Pedivella sinistra (non raffigurata).



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

Assicurarsi 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. **Assicurarsi che tutti i pezzi siano opportunamente serrati prima di utilizzare la cyclette.** Nota: nella confezione possono essere inclusi pezzi di scorta.

# USO DELLA CYCLETTE

## REGOLAZIONE DEL SEDILE

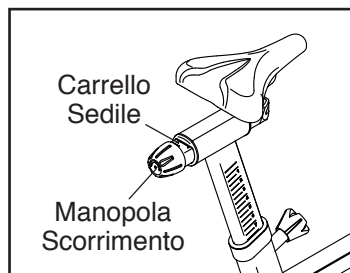
È possibile regolare l'angolazione del sedile nella posizione più comoda per l'utente. È inoltre possibile far scorrere il sedile in avanti o indietro per aumentare il comfort o per regolare la distanza al manubrio.

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

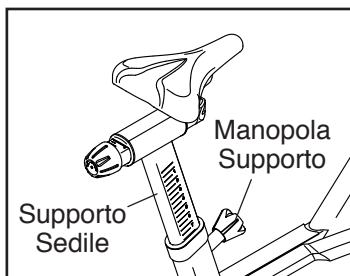
Per regolare la posizione del carrello sedile, allentare la manopola scorrimento, muovere il carrello sedile in avanti o indietro nella posizione desiderata e bloccare la manopola scorrimento.



## 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.

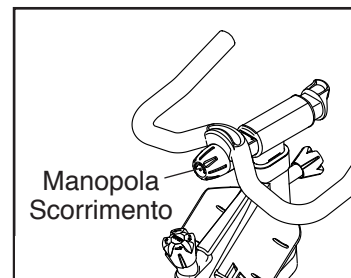
Per regolare il supporto sedile allentare innanzitutto la manopola supporto e tirarla verso l'esterno. Quindi spostare il supporto sedile verso l'alto o verso il basso, rilasciare la manopola supporto



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

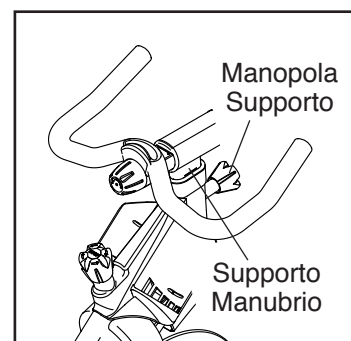
## REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

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. **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 posteriore o 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 ad alte prestazioni. Non applicare olio o altri lubrificanti alla cinghia.

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

---

**NOTE**



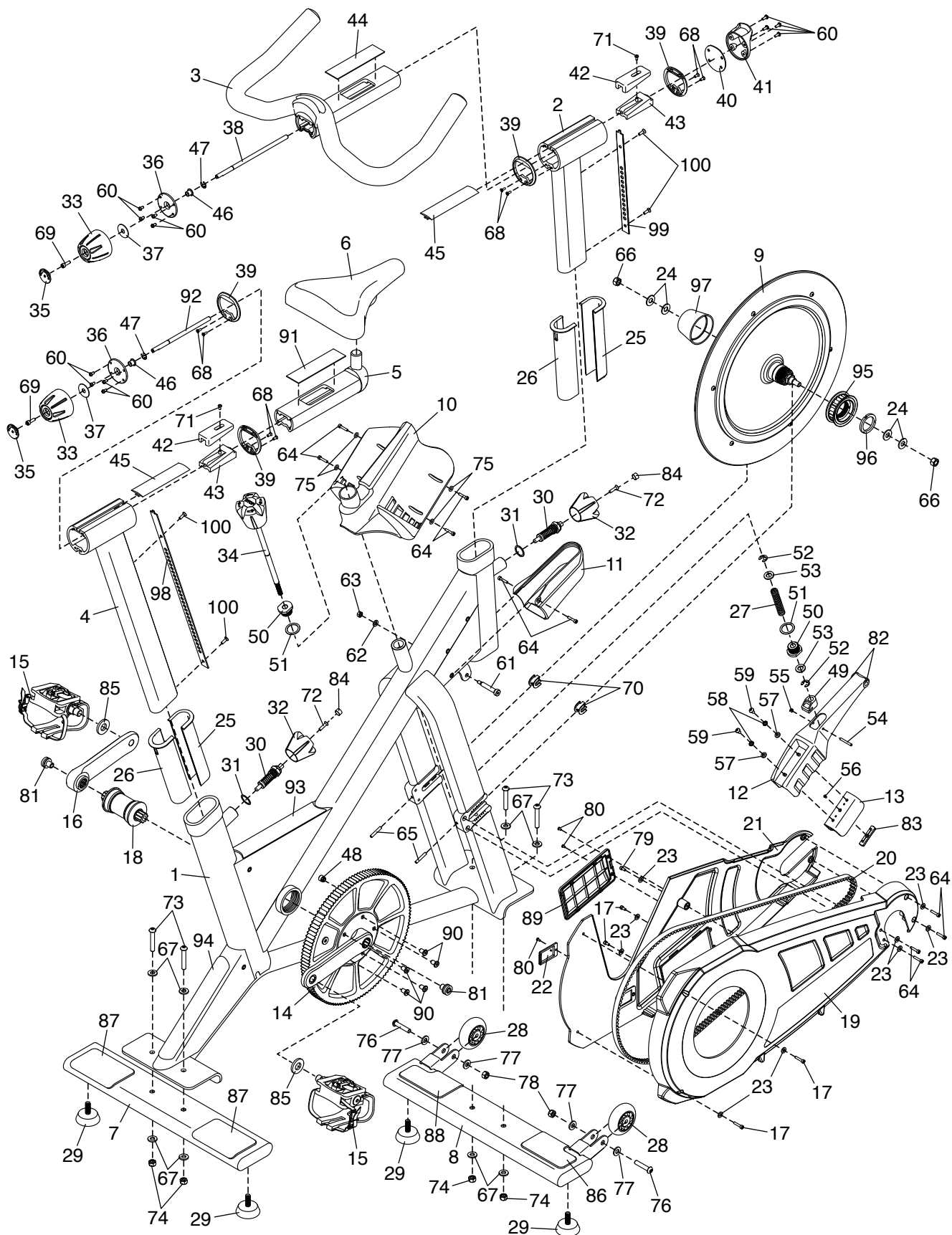
# ELENCO PEZZI

N° del Modello FMEX91312.0 R0812A

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

| <b>N°</b> | <b>Qtà.</b> | <b>Descrizione</b>           | <b>N°</b> | <b>Qtà.</b> | <b>Descrizione</b>           |
|-----------|-------------|------------------------------|-----------|-------------|------------------------------|
| 90        | 5           | Vite M8 x 12mm               | 96        | 1           | Anello Blocco Pignone        |
| 91        | 1           | Manicotto Sedile             | 97        | 1           | Copri Mozzo                  |
| 92        | 1           | Asta Regolazione Sedile      | 98        | 1           | Selettore Supporto Sedile    |
| 93        | 1           | Protezione Barra Trasversale | 99        | 1           | Selettore Supporto Manubrio  |
| 94        | 1           | Protezione Telaio            | 100       | 4           | Vite a Testa Piana M5 x 16mm |
| 95        | 1           | Pignone                      | *         | —           | 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 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](mailto:intlcustomercare@freemotionfitness.com)