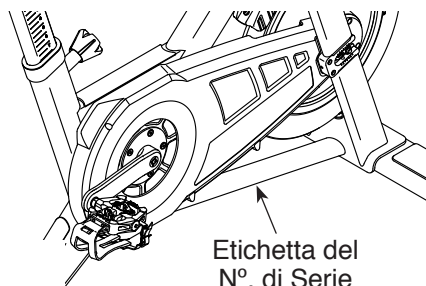


FREEMOTION[®] CARBON **511.9**

N° del Modello FMEX91412.0

N° di Serie _____

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



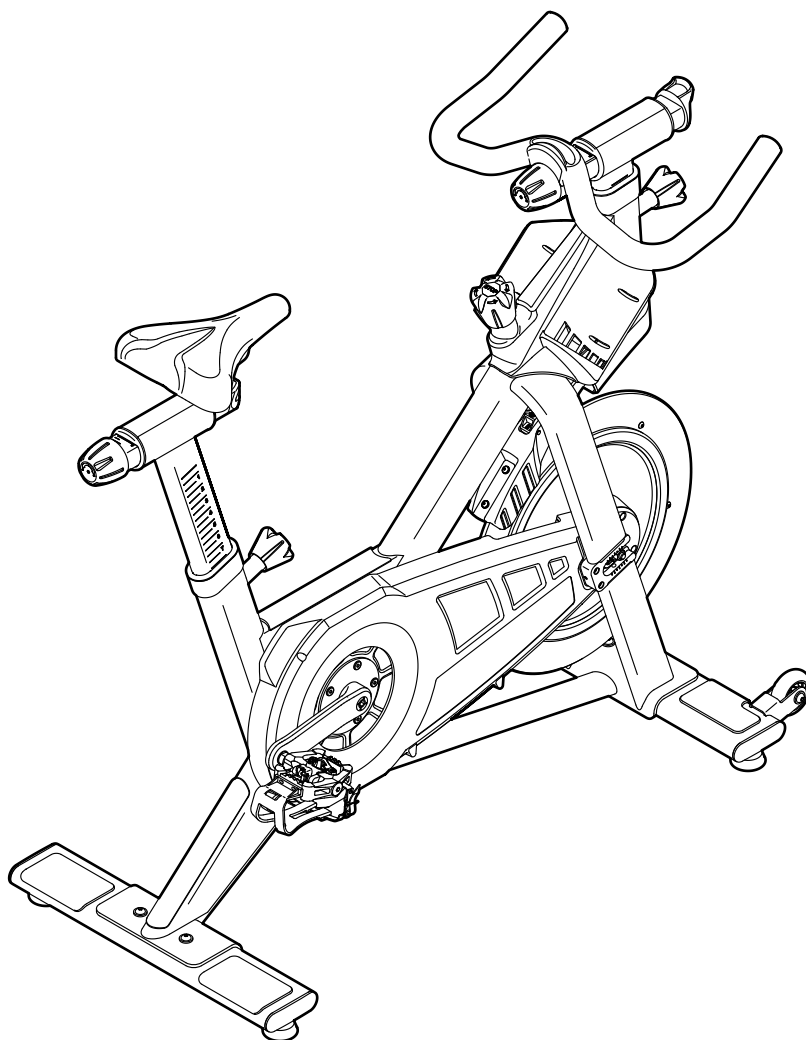
DOMANDE?

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

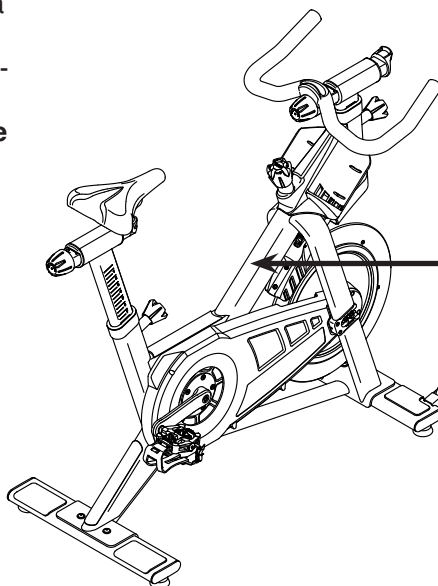


INDICE

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
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 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 13 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, mancanza di fiato o dolore durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

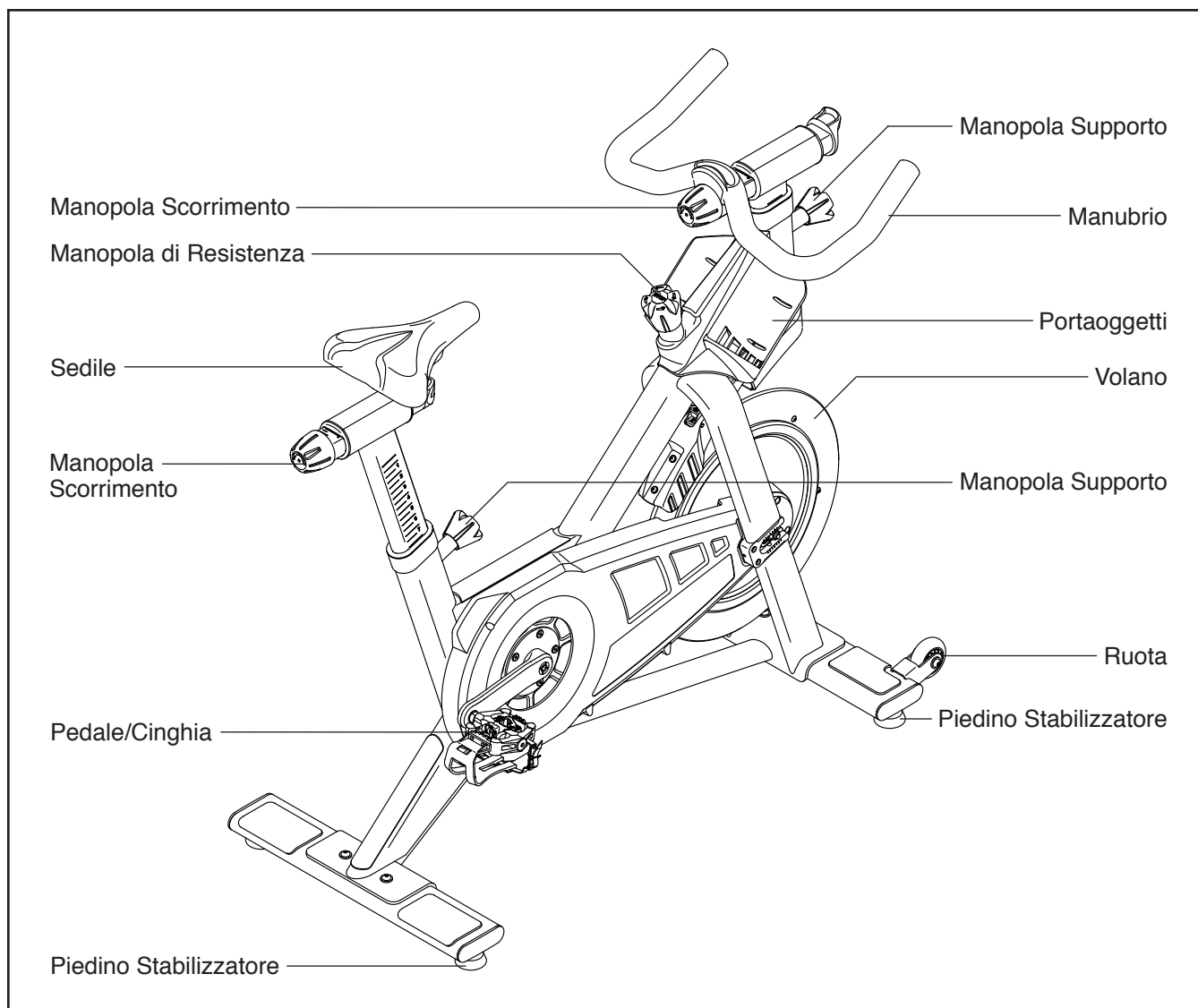
PRIMA DI INIZIARE

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

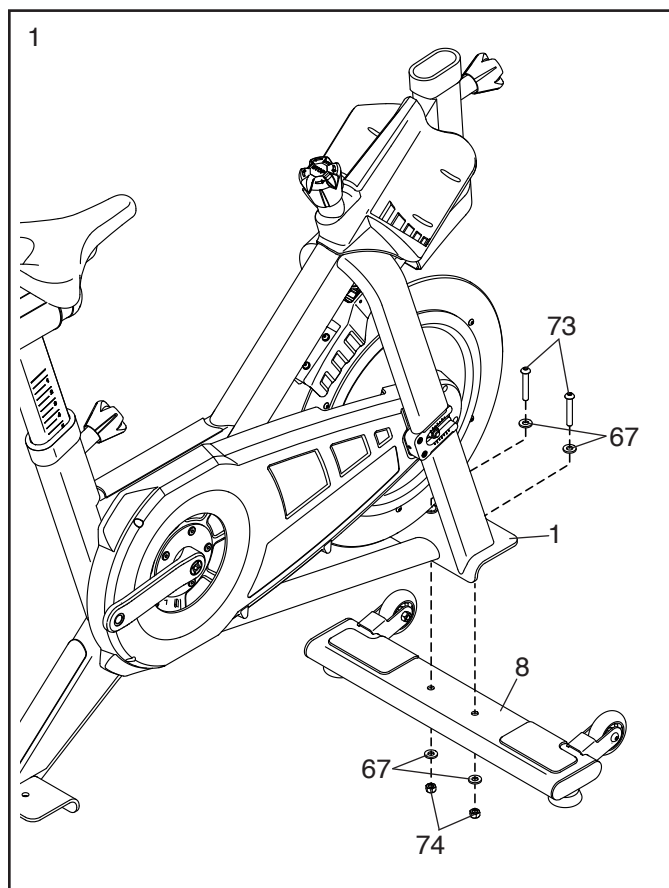


una chiave esagonale 6 mm

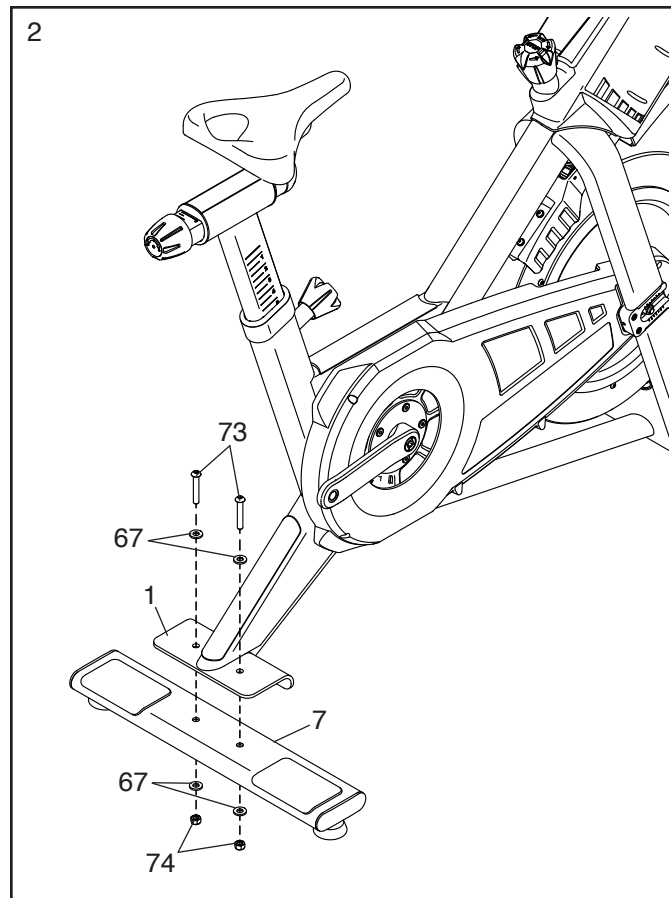


Il montaggio risulterà più semplice se si dispone di un set di chiavi. Al fine di evitare danni ai componenti, non utilizzare strumenti alimentati elettricamente.

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).



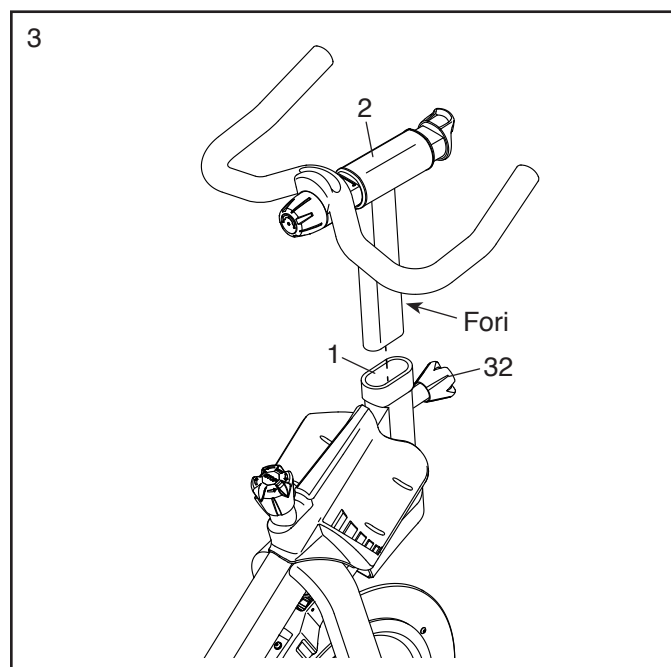
2. Fissare lo Stabilizzatore Posteriore (7) al Telaio (1) con due Bulloni M10 x 50mm (73), quattro Rondelle M10 (67) e due Dadi Autobloccanti M10 (74).



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.

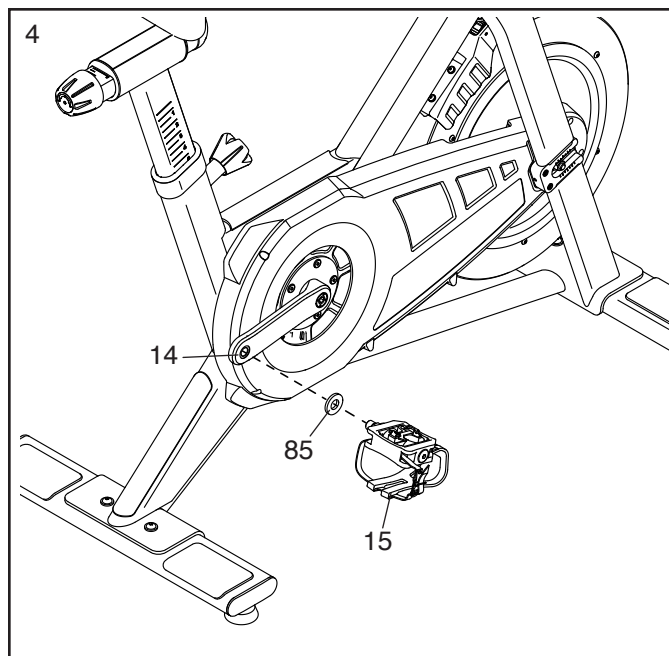
Spostare il Supporto Manubrio (2) verso l'alto o il basso per posizionarlo come si desidera, rilasciare la Manopola Supporto (32) in uno dei fori presenti nel Supporto Manubrio e poi bloccare la Manopola Supporto. **Verificare che la manopola di regolazione sia saldamente inserita in un foro di regolazione.**



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.

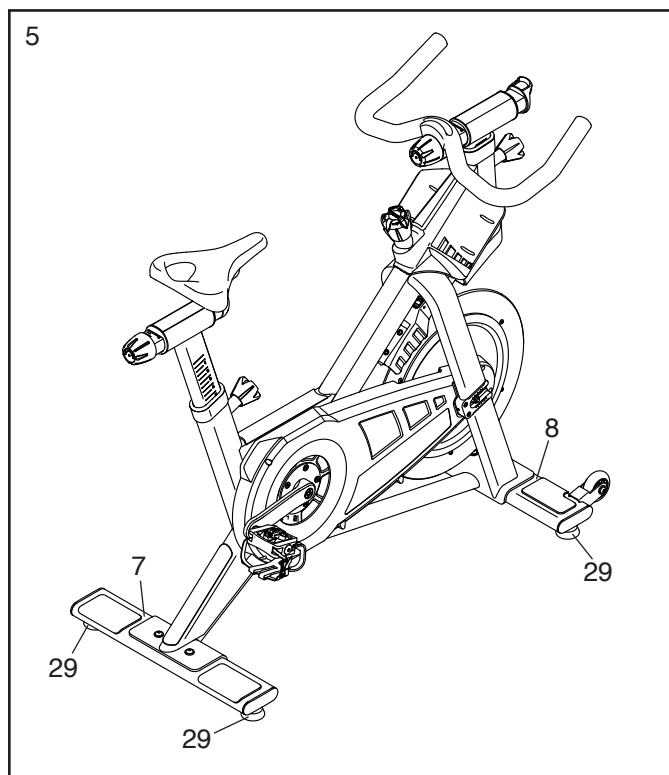
Serrare il Pedale sinistro (non raffigurato) e una Rondella Pedale (non raffigurata) **in senso antiorario** nella Pedivella sinistra (non raffigurata).



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

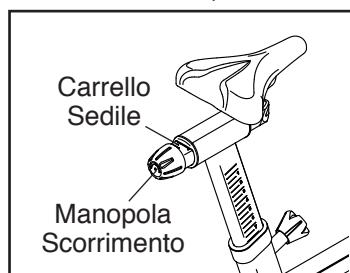
È possibile regolare l'angolazione del sedile nella posizione più comoda per l'utente. È inoltre possibile far scorrere il sedile in avanti o indietro per aumentare il comfort o per regolare la distanza al manubrio.

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

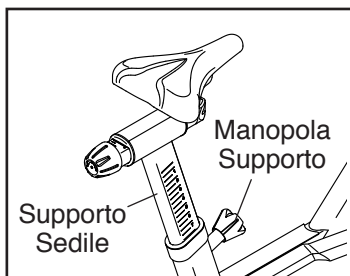
Per regolare la posizione del carrello sedile, allentare la manopola scorrimento, muovere il carrello sedile in avanti o indietro nella posizione desiderata e bloccare la manopola scorrimento.



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.

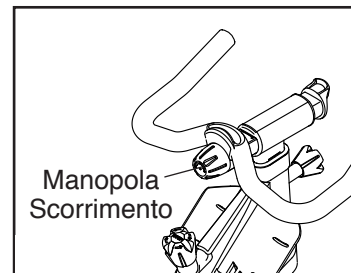
Per regolare il supporto sedile allentare innanzitutto la manopola supporto e tirarla verso l'esterno. Quindi spostare il supporto sedile verso l'alto o verso il basso, rilasciare la manopola supporto in uno dei fori di regolazione presenti sul supporto sedile e bloccare la manopola supporto.



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.

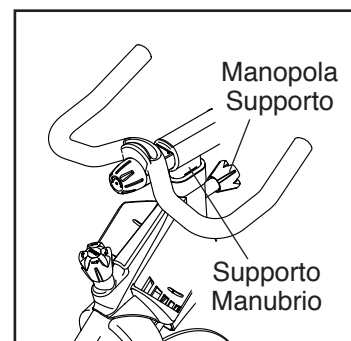
REGOLAZIONE DEL MANUBRIO

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

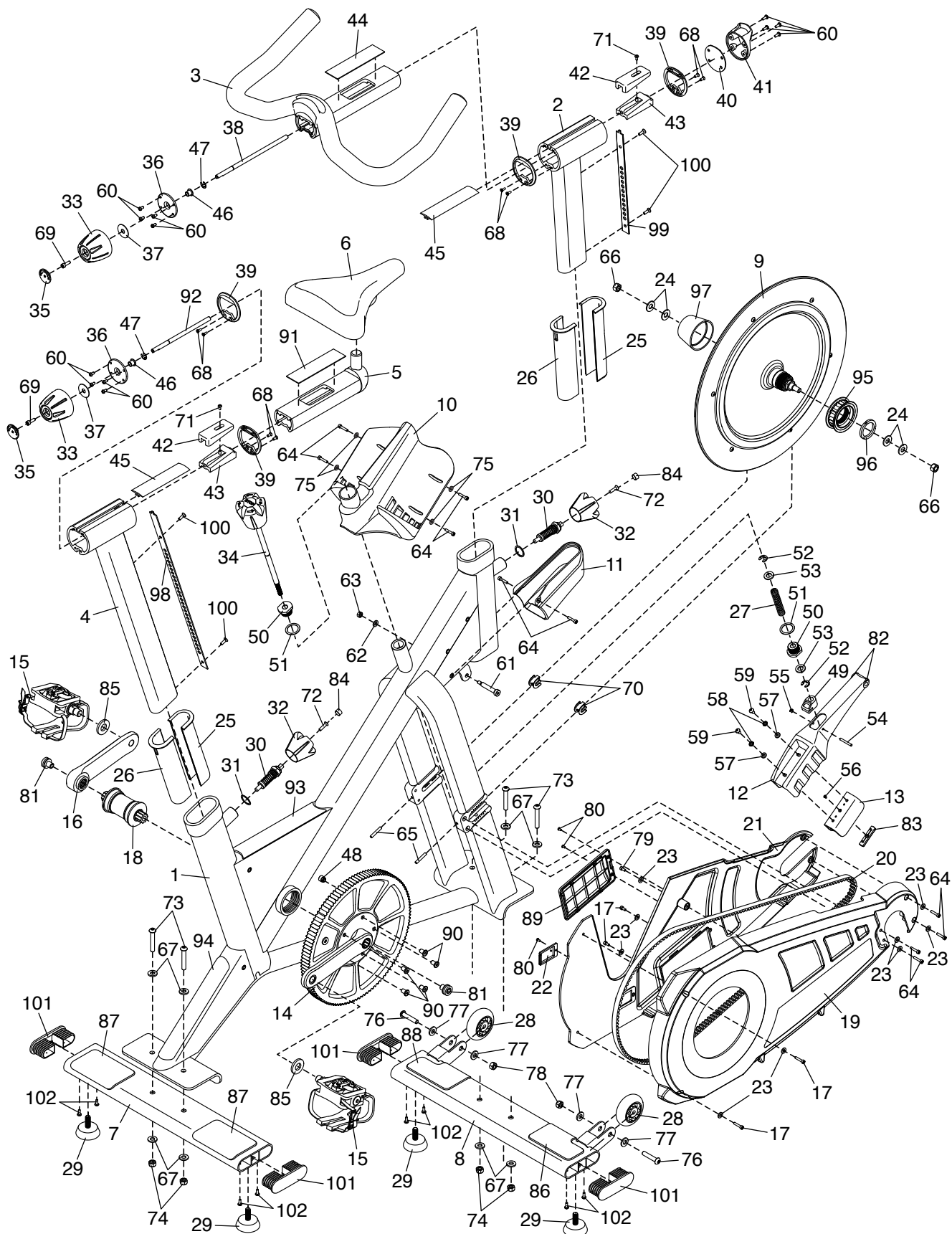
ELENCO PEZZI

N° del Modello FMEX91412.0 R0316A

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

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
90	5	Vite M8 x 12mm	97	1	Copri Mozzo
91	1	Manicotto Sedile	98	1	Selettore Supporto Sedile
92	1	Asta Regolazione Sedile	99	1	Selettore Supporto Manubrio
93	1	Protezione Barra Trasversale	100	4	Vite a Testa Piana M5 x 16mm
94	1	Protezione Telaio	101	4	Cappuccio Stabilizzatore
95	1	Pignone	102	8	Vite Cappuccio da M4 x 10mm
96	1	Anello Blocco 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 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 7.00 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.