

N° del Modello FMPW11.0/
FMRPM11.0

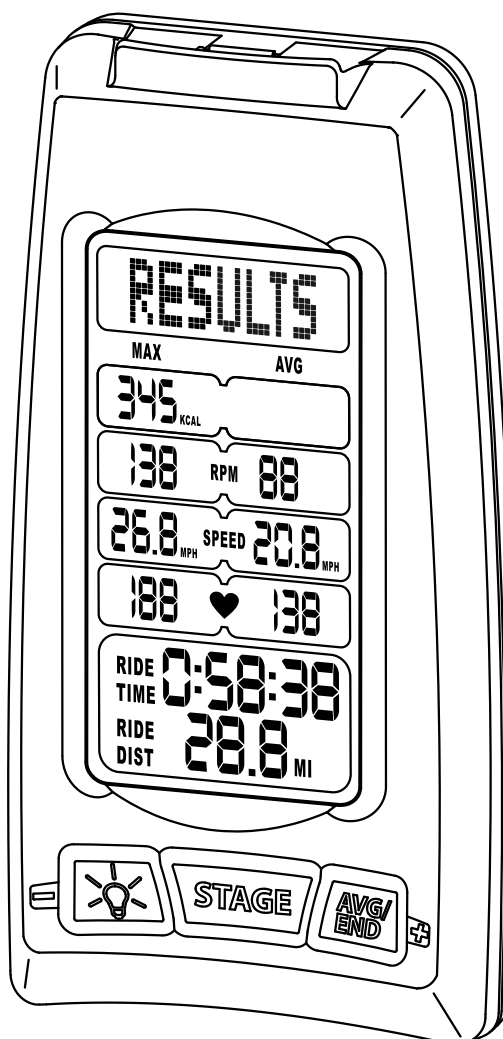
DOMANDE?

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

PRECAUZIONI IMPORTANTI.....3

CARATTERISTICHE CONSOLLE.....4

CARATTERISTICHE TECNICHE4

DIAGRAMMA CONSOLLE5

DIAGRAMMA SENSORE DI POTENZA.....6

DIAGRAMMA FINESTRE7

DEFINIZIONI FINESTRE8

USO DELLA CONSOLLE11

COLLEGAMENTO DI DISPOSITIVI COMPATIBILI ANT+18

CONFIGURAZIONE DELLA CONSOLLE.....20

MANUTENZIONE28

LOCALIZZAZIONE GUASTI29

CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI Retrocopertina

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 consolle prima di iniziare a utilizzarlo. 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. Qualora l'utente sia portatore di dispositivi medici, quali pacemaker, verificare con il medico curante prima di utilizzare il cardiofrequenzimetro.
3. Coloro che assumono farmaci regolarmente, dovranno consultare il proprio medico per verificare se i farmaci influiscono sulla frequenza cardiaca durante l'esercizio.
4. Utilizzare la consolle esclusivamente attenendosi alle istruzioni contenute nel presente manuale.
5. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della consolle sia opportunamente informato di tutte le precauzioni.
6. Tenere la consolle all'interno, lontano da polvere e umidità. Non posizionare la consolle in un garage, in una veranda coperta o vicino all'acqua.
7. Ispezionare e serrare tutti i pezzi regolarmente. Sostituire immediatamente eventuali pezzi usurati.
8. Tenere sempre la consolle lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.
9. Per evitare di danneggiare la consolle, proteggerla da liquidi e dalla luce solare diretta.
10. Pulire la consolle esclusivamente con un panno morbido e umido. Non utilizzare sostanze abrasive o solventi per pulire la consolle.
11. Quando la consolle e/o il sensore vengono riposti, rimuovere le batterie. Riporre la consolle e/o il sensore in un luogo pulito e asciutto lontano da umidità e polvere.
12. 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.

CARATTERISTICHE CONSOLLE

COPRI CONSOLLE CON RIVESTIMENTO

Per evitare che la polvere penetri nella consolle, tutta la superficie della consolle, ivi inclusi i pulsanti, sono rivestiti con una sottile membrana in gomma. Questa superficie può essere facilmente pulita con un panno morbido, umido e non abrasivo.

DISPLAY LCD RETROILLUMINATO

La consolle è dotata di un display LCD caratterizzato da finestre retroilluminate e fisse che forniscono i dati della corsa e da una finestra messaggi a matrice attiva a punti. Durante la corsa la finestra messaggi visualizza dei messaggi di testo utili, relativi agli altri dati della corsa. Questa finestra messaggi funziona anche da menu nella modalità *SETTINGS* (impostazioni).

COMPATIBILE CON CARDIOFREQUENZIMETRO

Questa consolle è compatibile con le più diffuse fasce toraciche telemetriche per cardiofrequenzimetro, ivi incluso i modelli ANT+ Sport (2,4 GHz) e i modelli compatibili Polar® 5kHz. La consolle si collegherà al segnale più potente del cardiofrequenzimetro in un raggio di circa 2/3 metri. Nota: il cardiofrequenzimetro non è in dotazione con la consolle.

SUPPORTO USB

La consolle è dotata di una porta USB che può essere utilizzata con tutti i dispositivi USB disponibili sul mercato. I dati della corsa per ogni *STAGE* (tappa) e i *RESULTS* (risultati) totali possono essere salvati su un dispositivo USB in formato .csv che consente agli utenti di seguire e analizzare i dati della corsa. Il formato .csv è comune a tutti i programmi software di fogli di calcolo e possono anche essere caricati su molti siti web di allenamento.

CARATTERISTICHE TECNICHE

CONSOLE

Dimensioni

Altezza: 80 mm
Lunghezza: 175 mm
Larghezza: 85 mm

Peso con le Batterie

2,2 kg

Batterie Richieste

Tre (3) batterie C (LR14)

SENSORE RPM

Dimensioni

Altezza: 29 mm
Lunghezza: 35 mm
Larghezza: 11,7 mm

Peso con le Batterie

0,5 kg

Batterie Richieste

Una (1) batteria CR2032

SENSORE DI POTENZA

Dimensioni

Altezza: 44 mm
Lunghezza: 214 mm
Larghezza: 44,5 mm

Peso con le Batterie

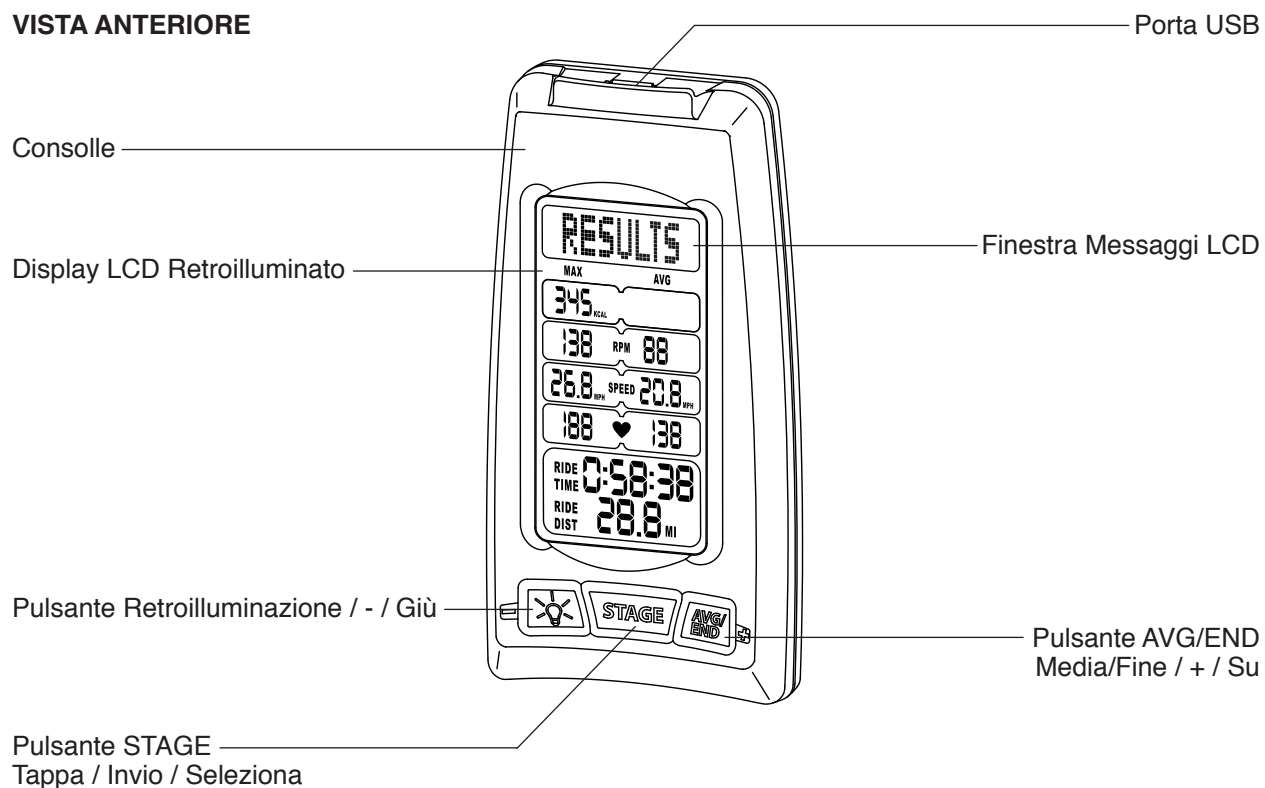
4.8 kg

Batterie Richieste

Due (2) batterie AA (LR6)

DIAGRAMMA CONSOLLE

VISTA ANTERIORE



VISTA POSTERIORE

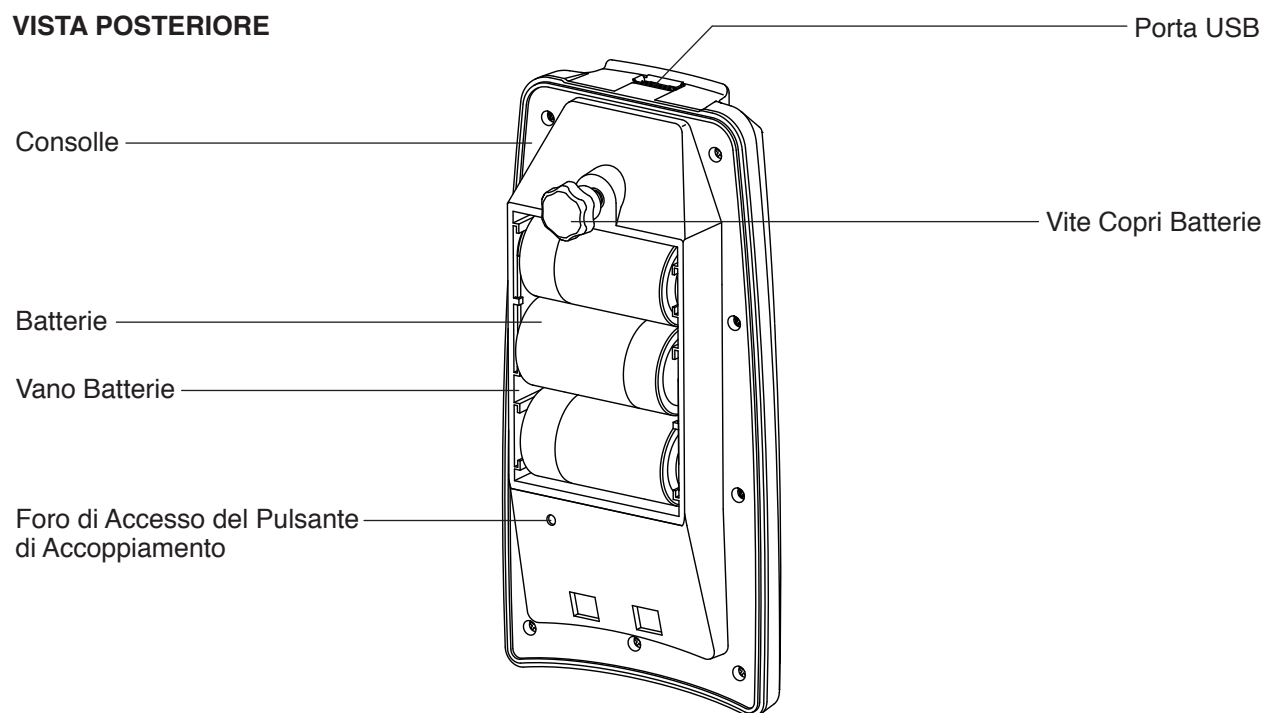


DIAGRAMMA SENSORE DI POTENZA

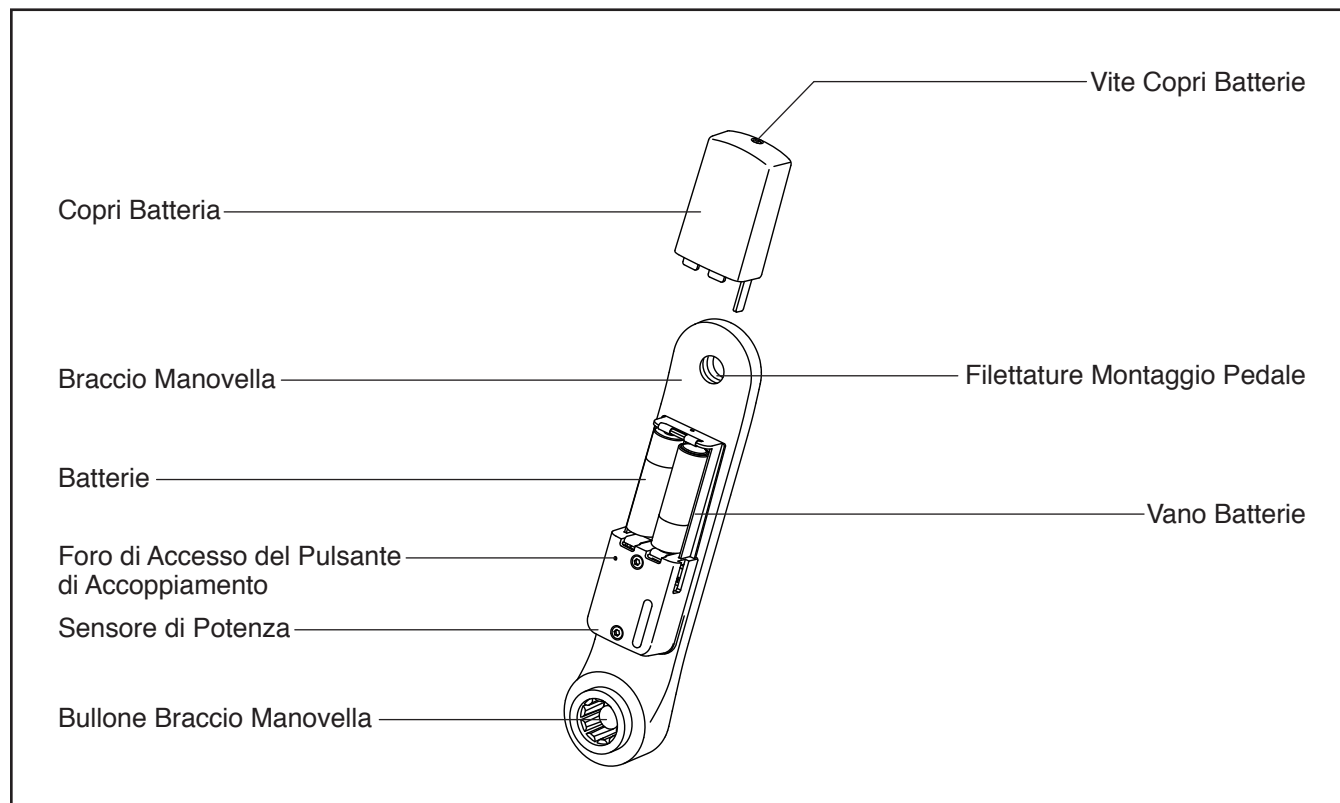
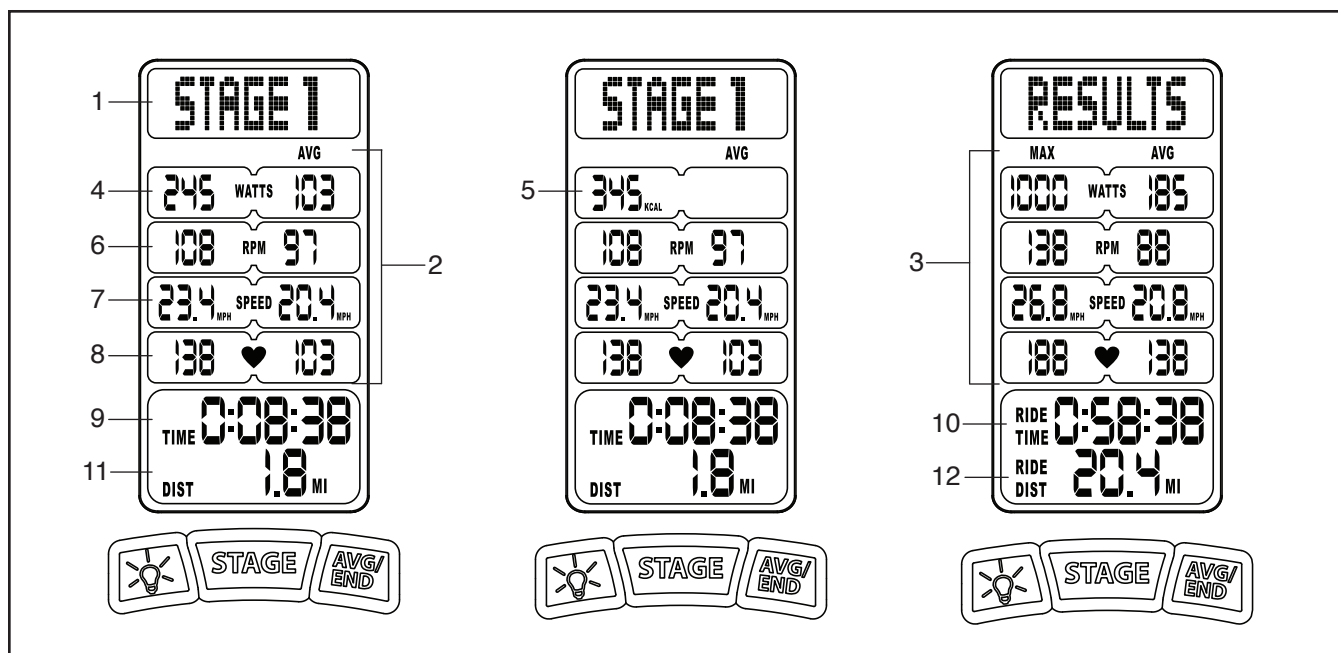


DIAGRAMMA FINESTRE



Numero	Finestra	Descrizione
1	Finestra Messaggi	Visualizza dei messaggi di testo che indicano la modalità corrente o l'opzione di menu. Esempi: <i>WARM UP</i> , <i>STAGE #</i> , <i>RESULTS</i> , <i>RIDE</i> (Riscaldamento, n° Tappa, Risultati, Corsa).
2	AVG	Visualizza i valori medi per la fase corrente o per tutta la corsa.
3	MAX	Nella modalità <i>RESULTS</i> (Risultati) e nella modalità <i>RIDE</i> (Corsa), visualizza i valori massimi.
4	WATTS*	Visualizza la potenza sviluppata in watt—istantanea, media e massima. *Questa finestra è attiva solo sulle consolle dotate di sensore di potenza.
5	KCAL**	Visualizza il valore delle chilocalorie (KCAL) totali durante la corsa. **Questa finestra è attiva solo sulle consolle dotate di sensore RPM.
6	RPM	Visualizza la cadenza di pedalata in giri al minuto (RPM)—istantanea, media e massima.
7	SPEED	Visualizza la velocità di pedalata in miglia all'ora (MPH) o chilometri all'ora (KMH)—istantanea, media e massima.
8	Frequenza cardiaca (simbolo del cuore)	Se l'utente indossa un cardiofrequenzimetro compatibile (non in dotazione), visualizza la frequenza cardiaca—istantanea, media e massima.
9	TIME	Visualizza il tempo trascorso per la tappa.
10	RIDE TIME	Visualizza il tempo trascorso per tutta la corsa.
11	DIST	Visualizza la distanza percorsa in miglia (MI) o chilometri (KM) per la tappa.
12	RIDE DIST	Visualizza la distanza percorsa in miglia (MI) o chilometri (KM) per tutta la corsa.

DEFINIZIONI FINESTRE

RISCALDAMENTO

La consolle dispone di una modalità *WARM UP* (Riscaldamento) concepita per consentire all'utente di regolare la cyclette, di riscaldarsi e di prepararsi per la corsa. Durante una lezione di spinning, gli utenti possono utilizzare questa modalità per riscaldarsi prima dell'inizio della lezione.

Quando la modalità Riscaldamento è selezionata, la consolle fornirà istantaneamente i dati nella finestra sinistra come riferimento per l'utente. Tuttavia, la consolle non registrerà il tempo trascorso, non visualizzerà i valori medi e non salverà i dati della gara su un dispositivo USB.

Per uscire dalla modalità Riscaldamento, l'utente premerà il pulsante Tappa [STAGE] per entrare in modalità *STAGE* (Tappa) e iniziare la gara.

TAPPA

Durante la corsa, la consolle sarà in modalità *STAGE* (Tappa).

La modalità Tappa dispone di tappe numerate comprese tra 1 e 99. Per inserire una nuova Tappa, l'utente premerà il pulsante Tappa [STAGE]. La finestra messaggi visualizzerà il numero della Tappa.

Per ogni tappa, la consolle registrerà il tempo trascorso e la distanza, visualizzerà i dati istantanei nella finestra sinistra e i valori medi in quella destra.

I dati della corsa per ogni Tappa verranno salvati nella memoria della consolle per la modalità *RESULTS* (Risultati). Se l'utente inserisce un dispositivo USB nella relativa porta prima di selezionare la modalità Tappa, i dati della corsa verranno anch'essi salvati sul dispositivo USB in modalità Risultati.

CORSA

Durante la corsa, un utente può premere il pulsante Media/Fine [AVG/END] per selezionare la modalità *RIDE* (Corsa) e visualizzare i dati per tutta la corsa.

Quando la modalità Corsa è selezionata la consolle visualizzerà il tempo e la distanza per tutta la corsa. La finestra sinistra visualizzerà i valori massimi raggiunti finora per la corsa e quella destra visualizzerà i valori medi per la corsa fino a quel momento.

WATT

IMPORTANTE: la consolle misurerà i watt se viene utilizzata con il sensore di potenza. Se la consolle è utilizzata con un sensore RPM, la consolle non misurerà i watt.

La consolle misurerà e visualizzerà la potenza sviluppata dall'utente in *WATTS* (watt). Il watt rappresenta la misurazione istantanea della potenza ed è il prodotto di due fattori: forza e movimento.

Quando un utente utilizza la cyclette, la forza corrisponde alla potenza con cui l'utente spinge sui pedali. Il movimento corrisponde alla cadenza di pedalata dell'utente—misurata in giri al minuto (RPM).

Il watt è l'unità di misura della potenza del sistema internazionale. Tuttavia la potenza sviluppata è spesso espressa anche in cavalli. Per riferimento 746 watt sono pari a 1 cavallo.

KJ (CHILOJOULE)

IMPORTANTE: la consolle misurerà i chilojoule se viene utilizzata con il sensore di potenza. Se la consolle è utilizzata con un sensore RPM, la consolle non misurerà i chilojoule.

La consolle misurerà e visualizzerà la quantità di lavoro svolto da un utente in chilojoule (KJ) durante una corsa. La consolle visualizzerà i chilojoule solo in modalità *RESULTS* (Risultati).

I chilojoule sono una misura diretta che può essere convertita nell'equivalente di energia calorica (chilocalorie). Tuttavia la formula per questa conversione presuppone l'efficienza meccanica del corpo umano.

Un chilojoule è pari a 1000 joule. A sua volta 1 joule è pari a 1 watt applicato per 1 secondo.

KCAL (CHILocalorie)

La consolle misurerà e visualizzerà la quantità approssimativa di dispendio energetico utilizzata dal corpo di un utente in chilocalorie (KCAL). Nota: le chilocalorie sono dette anche grandi calorie o calorie. In ambiente nutrizionale le chilocalorie sono dette calorie.

Una chilocaloria è pari a 1000 piccole calorie. Nota: le piccole calorie sono anche dette grammocalorie. Le piccole calorie sono delle unità molto piccole e non vengono utilizzate in ambiente nutrizionale.

Se la consolle è utilizzata con un sensore di potenza, la consolle misurerà le chilocalorie come segue:

La consolle utilizzerà le seguenti formule per convertire il valore dei chilojoule in chilocalorie:

Innanzitutto il valore dei chilojoule viene convertito in chilocalorie (4,186 chilojoule = 1 chilocaloria). Successivamente questo valore viene diviso per l'efficienza meccanica umana standard (22%). Il risultato sarà il valore energetico approssimativo consumato.

Se la consolle è utilizzata con un sensore RPM, la consolle misurerà le chilocalorie come segue:

La consolle visualizzerà il valore delle chilocalorie utilizzando le formule e le supposizioni basate sul peso e sulla frequenza cardiaca dell'utente. Il peso dell'utente può essere inserito nella consolle in modalità impostazioni utente. La frequenza cardiaca dell'utente verrà fornita nel momento in cui lo stesso indosserà un cardiofrequenzimetro compatibile (non in dotazione).

RPM (GIRI AL MINUTO)

La consolle misurerà e visualizzerà la cadenza di pedalata dell'utente in giri al minuto (RPM).

La cadenza di pedalata dell'utente è il numero di volte in cui il piede dell'utente esegue una pedalata completa (una rotazione di 360° o un giro) in un minuto.

FREQUENZA CARDIACA

Se un utente indossa un cardiofrequenzimetro compatibile (non in dotazione), la consolle misurerà e visualizzerà la frequenza cardiaca dell'utente in battiti al minuto.

Quando la consolle rileva un segnale dal cardiofrequenzimetro dell'utente, il simbolo del cuore sul display lampeggerà e la frequenza cardiaca dell'utente sarà visualizzata.

VELOCITÀ

La consolle misurerà e visualizzerà la velocità di pedalata dell'utente in miglia all'ora (MPH) o in chilometri orari (KMH). Nota: l'unità di misura può essere modificata nella modalità *SETTINGS* (Impostazioni).

Se la consolle è utilizzata con un sensore di potenza, la consolle misurerà la velocità come segue:

La consolle calcolerà la velocità di pedalata utilizzando la formula basata sulla potenza totale richiesta da un ciclista di media corporatura per aumentare la velocità di pedalata in piano e senza vento.

Se un ciclista utilizza una bicicletta da corsa, la resistenza del vento che il ciclista incontra aumenta in modo esponenziale. Ciò richiede un maggiore produzione di energia (watt) per un ciclista che vuole passare da una velocità di pedalata di 20 miglia all'ora a 30 miglia all'ora rispetto a un ciclista che vuole passare da 10 a 20 miglia all'ora.

La velocità calcolata dalla consolle è basata direttamente sulla potenza totale prodotta dall'utente. Questa velocità è più reale e regolare della velocità prodotta da altre consolle. Altre consolle calcolano la velocità di pedalata dell'utente semplicemente sulla base della velocità di rotazione del volano sulla cyclette.

Se la consolle è utilizzata con un sensore RPM, la consolle misurerà la velocità come segue:

Altre consolle calcolano la velocità di pedalata dell'utente semplicemente sulla base della velocità di rotazione del volano sulla cyclette.

DISTANZA

La consolle misurerà e visualizzerà la distanza percorsa in miglia (MI) o chilometri (KM). Nota: l'unità di misura può essere modificata nella modalità *SETTINGS* (Impostazioni).

Se la consolle è utilizzata con un sensore di potenza, la consolle misurerà la distanza come segue:

La consolle calcolerà la distanza percorsa sulla base della velocità media dell'utente per un certo periodo di tempo.

Il valore velocità utilizzato per produrre il valore distanza si basa direttamente sul totale della potenza prodotta dall'utente (vedere VELOCITÀ a sinistra). Quindi la consolle fornirà un valore distanza reale che consentirà all'utente di paragonare le distanze percorse in corse di durata simile.

Se la consolle è utilizzata con un sensore RPM, la consolle misurerà la distanza come segue:

la consolle calcolerà la distanza percorsa sulla base della velocità di pedalata dell'utente, che è basata sulla velocità di rotazione del volano sulla cyclette.

USO DELLA CONSOLLE

Per attivare la consolle, vedere questa pagina. Per spegnere la consolle, vedere questa pagina. Per utilizzare la retroilluminazione, vedere questa pagina. Per impostare la consolle, vedere pagina 12. Per utilizzare la modalità **WARM UP** (Riscaldamento), vedere pagina 13. Per utilizzare la modalità **STAGE** (Tappa), vedere pagina 14. Per utilizzare la modalità **RIDE** (Corsa), vedere pagina 15. Per utilizzare la modalità **AUTO PAUSE** (Pausa Automatica), vedere pagina 16. Per utilizzare la modalità **AUTO PAUSE OFF** (Spegnimento Pausa Automatica), vedere pagina 16. Per utilizzare la modalità **RESULTS** (Risultati), vedere pagina 17.

ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE

IMPORTANTE: qualora la consolle sia stata esposta a basse temperature, lasciare che ritorni a temperatura ambiente prima d'installare le batterie e di riavviarla. In caso contrario, il display o altri componenti elettrici della consolle potranno risultarne danneggiati.

Premere un pulsante qualsiasi per avviare la consolle. Il display si illuminerà e la consolle sarà pronta per l'uso.

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Per una durata maggiore delle batterie, la consolle entrerà automaticamente in modalità sospendi nelle seguenti condizioni:

Quando viene selezionata la modalità impostazioni utente—La consolle entrerà in modalità sospendi dopo 45 secondi se i pedali non vengono mossi a una cadenza di almeno 10 RPM o se non viene premuto alcun pulsante.

Quando viene selezionata la modalità **WARM UP (Riscaldamento) o la modalità **AUTO PAUSE** (Pausa Automatica)**—La consolle entrerà in modalità sospendi dopo 3 minuti se i pedali non vengono mossi a una cadenza di pedalata di almeno 5 RPM.

Quando viene selezionata la modalità **RESULTS (Risultati)**—La consolle entrerà in modalità sospendi dopo 3 minuti.

Quando la consolle è in modalità sospendi nella finestra non verrà visualizzato alcun dato.

USO DELLA RETROILLUMINAZIONE

Premere il pulsante Retroilluminazione per attivare la retroilluminazione. Per cambiare la durata della retroilluminazione, vedere fase 3 a pagina 23.

IMPOSTAZIONE DELLA CONSOLLE

1. Avviare la consolle.

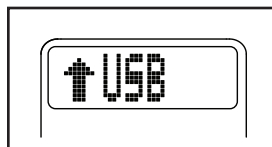
Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 11.

2. Selezione della modalità impostazioni utente.

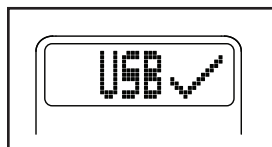
Quando si attiva al consolle, la modalità impostazioni utente verrà selezionata automaticamente.

3. Inserire un dispositivo USB nella relativa porta se lo si desidera.

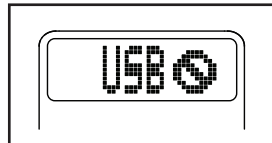
Questa finestra inviterà a inserire il dispositivo USB nella relativa porta presente sulla consolle. Se s'inserisce un dispositivo USB nell'apposita porta, i dati della corsa saranno salvati sul dispositivo USB in modalità *RESULTS* (Risultati).



Se la consolle rileva un dispositivo USB, nella finestra si visualizzerà un segno di spunta.



Se la consolle non rileva un dispositivo USB, nella finestra si visualizzerà il simbolo di una croce.

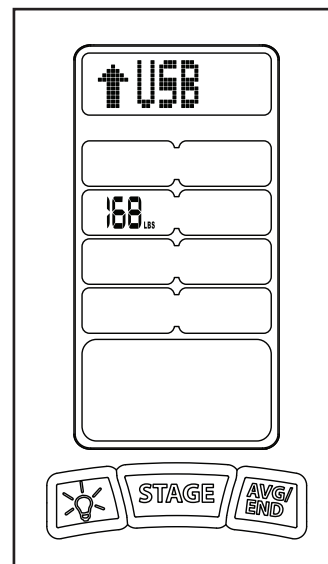


Nota: se lo si desidera è possibile disattivare la porta USB. Vedere la fase 3 a pagina 24.

4. Inserire il proprio peso se si desidera.

Se la consolle è utilizzata con un sensore RPM, la consolle inviterà a inserire il proprio peso. Nota: il peso è utilizzato per calcolare le KCAL.

Premere il pulsante Media/Fine [AVG/END] o Retroilluminazione per aumentare o diminuire il peso. Nota: se non viene inserito un peso, la consolle utilizzerà il peso di default per calcolare le KCAL.



5. Uscita dalla modalità impostazioni utente.

Premere il pulsante Tappa [STAGE] per uscire dalla modalità impostazioni utente e entrare nella modalità *WARM UP* (Riscaldamento).

La consolle uscirà automaticamente dalla modalità impostazioni utente ed entrerà in modalità Riscaldamento nelle seguenti condizioni.

La consolle entrerà in modalità Riscaldamento dopo 10 secondi se non viene premuto alcun pulsante e se i pedali si muovono a una cadenza di pedalata superiore ai 15 RPM.

La consolle entrerà in modalità Riscaldamento immediatamente se i pedali si muovono a una cadenza di pedalata superiore ai 60 RPM.

USO DELLA MODALITÀ RISCALDAMENTO

1. Avviare la consolle.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 11.

2. Impostare la consolle, se lo si desidera.

Quando si attiva al consolle, la modalità impostazioni utente verrà selezionata automaticamente. Vedere le fasi da 2 a 4 a pagina 12 per impostare la consolle.

3. Selezionare la modalità Riscaldamento.

Premere il pulsante Tappa [STAGE] per uscire dalla modalità impostazioni utente e entrare nella modalità *WARM UP* (Riscaldamento).

La consolle uscirà dalla modalità impostazioni utente ed entrerà in modalità Riscaldamento dopo 10 secondi se non verrà premuto alcun pulsante e la cadenza di pedalata è superiore a 15 RPM.

La consolle uscirà dalla modalità impostazioni utente ed entrerà in modalità Riscaldamento immediatamente se la cadenza di pedalata è superiore a 60 RPM.

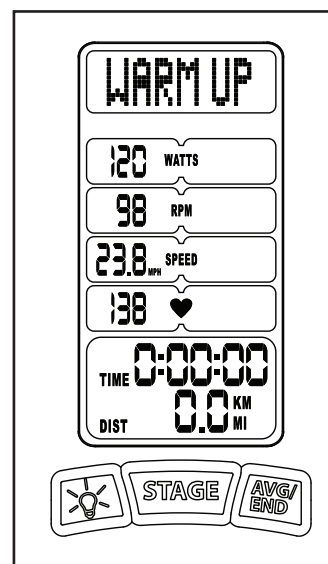
Se la modalità Riscaldamento è selezionata, nella finestra messaggi si visualizzerà *WARM UP* (riscaldamento).

La modalità Riscaldamento è concepita per consentire all'utente di regolare la cyclette, di riscaldarsi e di prepararsi per una corsa. Durante una lezione di spinning, gli utenti possono utilizzare questa modalità per riscaldarsi prima dell'inizio della lezione.

4. Seguire la progressione sui display.

Vedere il DIAGRAMMA FINESTRE a pagina 7.

Quando la modalità Riscaldamento è selezionata la consolle visualizzerà i dati correnti nella finestra sinistra. Tuttavia, la consolle non visualizzerà il tempo trascorso, non visualizzerà i valori medi e non salverà i dati della corsa su un dispositivo USB.



5. Uscire dalla modalità Riscaldamento.

Per uscire dalla modalità Riscaldamento, premere il pulsante Tappa. La consolle entrerà nella modalità Tappa e inizierà la corsa.

USO DELLA MODALITÀ TAPPA

1. Avviare la consolle.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 11.

2. Impostare la consolle, se lo si desidera.

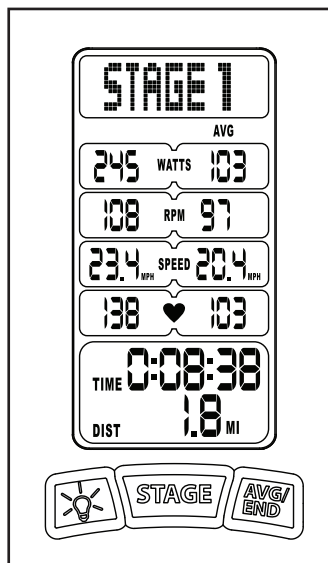
Quando si attiva al consolle, la modalità impostazioni utente verrà selezionata automaticamente. Consultare la sezione IMPOSTAZIONI DELLA CONSOLLE a pagina 12.

3. Iniziare a pedalare e a riscaldarsi se lo si desidera.

Premendo il pulsante Tappa [STAGE] o iniziando a pedalare la consolle entrerà in modalità *WARM UP* (Riscaldamento). Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ RISCALDAMENTO a pagina 13.

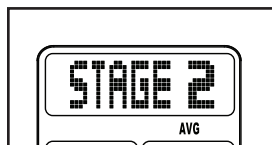
4. Selezionare la modalità Tappa.

Per uscire dalla modalità Riscaldamento e entrerà in modalità *STAGE* (Tappa), premere il pulsante Tappa. Il numero della Tappa si visualizzerà nella finestra messaggi.



5. Divisione della corsa in tappe se lo si desidera.

La modalità Tappa dispone di tappe numerate comprese tra 1 e 99. Per inserire una nuova Tappa, premere il pulsante Tappa. La finestra messaggi visualizzerà il numero corrente della Tappa.



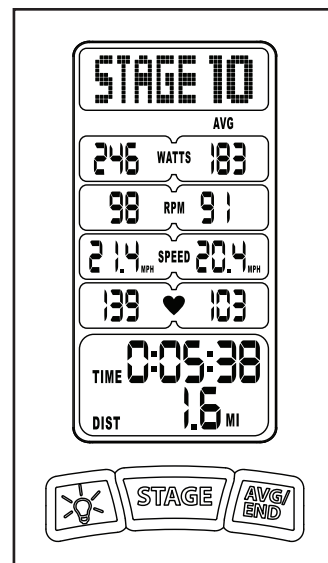
La modalità Tappa è concepita per consentire all'utente di dividere la corsa in elementi specifici che possono essere controllati e analizzati. Per esempio è possibile dividere le parti ad alto e a basso impatto di una corsa intervallata in tappe separate. È inoltre possibile salvare i dati di ogni tappa su un dispositivo USB (vedere fase 3 a pagina 12).

6. Seguire la progressione sulle finestre.

Vedere il DIAGRAMMA FINESTRE a pagina 7.

Durante ogni tappa la consolle visualizzerà il tempo trascorso e la distanza. La finestra a sinistra visualizzerà i dati istantanei mentre quella destra visualizzerà i valori medi.

Quando si seleziona una nuova tappa, la consolle azzererà il tempo, la distanza e i valori medi.



7. Mettere in pausa la consolle, se lo si desidera.

Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ PAUSA AUTOMATICA a pagina 16.

8. Visualizzare la modalità Corsa, se lo si desidera.

Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ CORSA a pagina 15.

9. Terminare la corsa.

Per terminare la corsa, premere e mantenere premuto il pulsante Media/Fine [AVG/END] per 3 secondi. La consolle entrerà quindi in modalità *RESULTS* (Risultati).

USO DELLA MODALITÀ CORSA

1. Selezionare la modalità Tappa.

Vedere le fasi da 1 a 4 a pagina 14 e selezionare la modalità *STAGE* (Tappa).

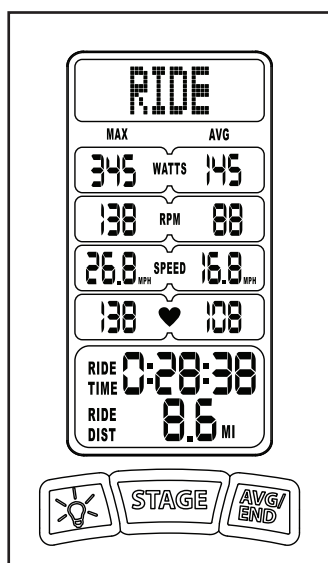
2. Selezionare la modalità Corsa.

Per visualizzare la modalità *RIDE* (Corsa) in qualsiasi momento durante la tappa, premere il pulsante Media/Fine [AVG/END]. La parola *RIDE* (corsa) si visualizzerà nella finestra messaggi.

3. Visualizzazione dei dati per tutta la durata della corsa.

Se la modalità Corsa è selezionata, la consolle visualizzerà i dati per tutta la corsa fatta fino a quel momento.

Vedere il DIAGRAMMA FINESTRE a pagina 7.



Le finestre tempo e distanza visualizzeranno il tempo trascorso per tutta la corsa nonché la distanza totale percorsa. La finestra sinistra visualizzerà i valori massimi raggiunti per la corsa e quella destra visualizzerà i valori medi per la corsa.

Nota: se la modalità Corsa è selezionata, è possibile premere il pulsante Tappa [STAGE] per inserire una nuova tappa.

4. Uscire dalla modalità Corsa.

Per uscire dalla modalità Corsa e visualizzare la modalità Tappa corrente, premere il pulsante Media/Fine.

Anche la consolle uscirà dalla modalità Corsa automaticamente dopo 6 secondi.

USO DELLA MODALITÀ PAUSA AUTOMATICA

La consolle è dotata di una modalità pausa automatica che consente di arrestare momentaneamente la corsa e poi riprendere la corsa senza inficiare i valori medi visualizzati e salvati dalla consolle.

La consolle entrerà in modalità pausa automatica quando la cadenza di pedalata è inferiore ai 5 RPM per 3 o più secondi.

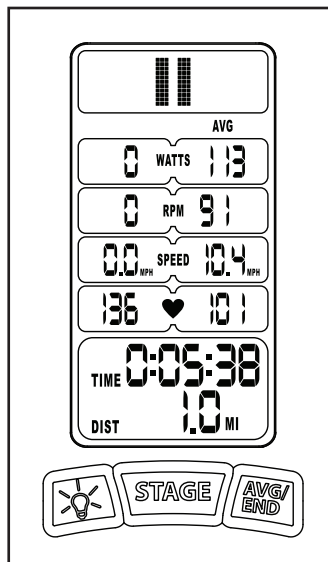
Nota: la consolle non entrerà in modalità pausa automatica quando la modalità *WARM UP* (Riscaldamento) è selezionata.

Quando la consolle entra in modalità pausa automatica, il simbolo della pausa si visualizzerà nella finestra messaggi. La finestra tempo entrerà in pausa e la finestra destra non visualizzerà i dati istantanei.

La consolle uscirà dalla modalità pausa automatica e ritornerà alla tappa corrente se la consolle rileva una cadenza di pedalata superiore a 5 RPM nei primi 3 minuti della modalità pausa automatica.

La consolle uscirà dalla modalità pausa automatica e entrerà in modalità sospendi se non viene rilevata una cadenza di pedalata superiore a 5 RPM dopo 3 minuti.

Nota: se lo si desidera è possibile disattivare la modalità pausa automatica. Consultare la sezione **USO DELLA MODALITÀ SPEGNIMENTO PAUSA AUTOMATICA** a destra.



USO DELLA MODALITÀ SPEGNIMENTO PAUSA AUTOMATICA

La consolle è dotata di una modalità spegnimento pausa automatica concepita per l'utilizzo da parte degli insegnanti di spinning.

Dato che la maggior parte delle lezioni di spinning deve essere completata in un periodo definito di tempo, gli insegnanti potrebbero non volere che la consolle entri in pausa quando smettono di pedalare o quando scendono dalla cyclette per brevi periodi di tempo.

Quando viene selezionata la modalità spegnimento pausa automatica, il simbolo della pausa si visualizzerà nella finestra messaggi qualora la consolle rilevi una cadenza di pedalata inferiore a 5 RPM per 3 o più secondi; **tuttavia, la finestra tempo non entrerà in pausa.**

La consolle uscirà dalla modalità spegnimento pausa automatica e ritornerà alla tappa corrente se la consolle rileva una cadenza di pedalata superiore a 5 RPM nei primi 3 minuti della modalità spegnimento pausa automatica.

La consolle uscirà dalla modalità spegnimento pausa automatica e entrerà in modalità sospendi se non viene rilevata una cadenza di pedalata superiore a 5 RPM dopo 5 minuti.

Per disattivare o attivare la modalità pausa automatica, vedere fase 2 a pagina 24.

USO DELLA MODALITÀ RISULTATI

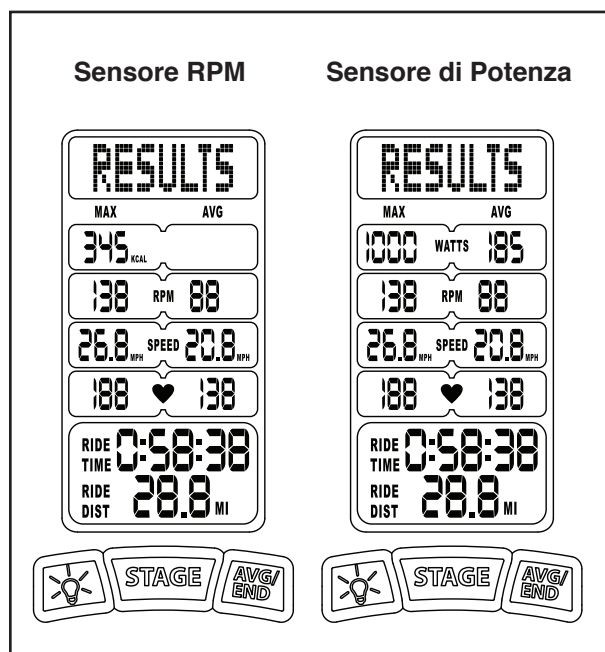
1. Selezionare la modalità Risultati.

Per terminare una corsa e selezionare la modalità *RESULTS* (Risultati), premere e mantenere premuto il pulsante Media/Fine [AVG/END] per 3 secondi (vedere fasi da 1 a 9 a pagina 14).

La parola *RESULTS* (risultati) si visualizzerà nella finestra messaggi.

2. Visualizzare e salvare i dati della corsa.

Quando viene selezionata la modalità Risultati, la consolle visualizzerà i dati per la corsa.

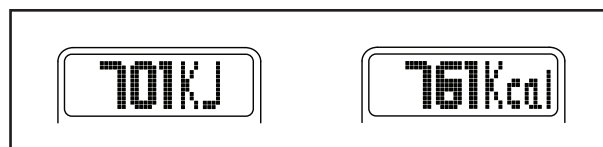


Se c'è un dispositivo USB inserito nella relativa porta (vedere fase 3 a pagina 12), i dati della corsa saranno salvati anche sul dispositivo stesso.

Vedere il **DIAGRAMMA FINESTRE** a pagina 7.

Le finestre tempo e distanza visualizzeranno il tempo trascorso per tutta la corsa nonché la distanza totale percorsa. La finestra sinistra visualizzerà i valori massimi raggiunti per la corsa e quella destra visualizzerà i valori medi per la corsa.

Se la consolle viene utilizzata con un sensore di potenza, la finestra messaggi visualizzerà inoltre i KJ (chilojoule) e le KCAL (chilocalorie) in un ciclo ripetuto.



3. Spegnimento della consolle.

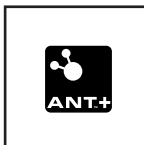
Consultare la sezione **SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE** a pagina 11.

COLLEGAMENTO DI DISPOSITIVI COMPATIBILI ANT+

IL MODULO ANT+ E I DISPOSITIVI COMPATIBILI

La consolle è dotata di un modulo di sicurezza digitale ANT+ che consente alla consolle di comunicare con i cardiofrequenzimetri compatibili ANT+, orologi per fitness e dispositivi mobili.

Esistono varie marche disponibili di cardiofrequenzimetri telemetrici con fascia toracica compatibili con ANT+. Il simbolo qui indicato indica che il cardiofrequenzimetro è compatibile con il modulo ANT+ sulla consolle.



Esistono varie marche disponibili di orologi per fitness e dispositivi mobili compatibili ANT+. Questi dispositivi posso memorizzare i dati della corsa in modalità wireless. In questo modo non sarà necessario inserire un dispositivo USB nella relativa porta sulla consolle per salvare i dati della corsa. Molti di questi dispositivi possono trasferire i dati della corsa in modalità wireless a programmi di allenamento su computer, dispositivi mobili e siti web.

Il simbolo qui raffigurato indica che l'orologio per fitness o il dispositivo mobile è compatibile con il modulo ANT+ sulla consolle e può comunicare in modalità wireless con altri dispositivi.



Prima di poter utilizzare il modulo ANT+ con un dispositivo compatibile, è necessario accoppiare il dispositivo al modulo ANT+.

Consultare la sezione COLLEGAMENTO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO qui a destra per collegare il cardiofrequenzimetro compatibile ANT+ al modulo ANT+.

Consultare la sezione COLLEGAMENTO A UN OROLOGIO PER FITNESS O A UN DISPOSITIVO MOBILE a pagina 19 per collegare l'orologio per fitness o il dispositivo mobile personale compatibile ANT+ al modulo ANT+.

COLLEGAMENTO DI UN CARDIOFREQUENZIMETRO

Attenersi alle istruzioni del fabbricante per utilizzare il cardiofrequenzimetro compatibile ANT+ personale.

1. Indossare il cardiofrequenzimetro e posizionarsi vicino alla consolle.

È necessario posizionarsi a una distanza non superiore a 30 centimetri dalla consolle per collegare il cardiofrequenzimetro al modulo ANT+ sulla consolle.

2. Attivare la consolle e selezionare la modalità Riscaldamento.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 11. Quindi premere il pulsante Tappa [STAGE] per entrare in modalità *WARM UP* (Riscaldamento).

Nota: la consolle deve trovarsi in modalità Riscaldamento per collegarsi a un cardiofrequenzimetro compatibile ANT+. Il cardiofrequenzimetro non può collegarsi al modulo ANT+ quando la consolle è in modalità *STAGE* (Tappa).

3. Collegare il cardiofrequenzimetro al modulo ANT+ sulla consolle.

Quando la modalità Riscaldamento è selezionata, il modulo ANT+ si collegherà al cardiofrequenzimetro.

Il simbolo a forma di cuore lampeggerà nella finestra frequenza cardiaca e la consolle visualizzerà i dati relativi alla frequenza cardiaca.

Nota: dopo aver collegato il cardiofrequenzimetro al modulo ANT+ sulla consolle, il modulo ANT+ sarà in grado di ricevere i segnali della frequenza cardiaca all'interno di un'area che comprende tutte le posizioni di corsa della cyclette.

COLLEGAMENTO DI UN OROLOGIO PER FITNESS O DI UN DISPOSITIVO MOBILE

Attenersi alle istruzioni del fabbricante per utilizzare l'orologio per fitness o il dispositivo mobile compatibile ANT+.

1. Verificare che il dispositivo sia in modalità collegamento e posizionarlo vicino alla consolle.

Consultare le istruzioni del fabbricante dell'orologio per fitness o del dispositivo mobile per selezionare la modalità di collegamento.

L'orologio per fitness o il dispositivo mobile devono essere a non più di 15 centimetri dalla consolle.

2. Attivare la consolle e selezionare la modalità Riscaldamento.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 11. Quindi premere il pulsante Tappa [STAGE] per entrare in modalità *WARM UP* (Riscaldamento).

Nota: la consolle deve trovarsi in modalità Riscaldamento per collegarsi a un orologio per fitness o un dispositivo mobile compatibile ANT+. L'orologio per fitness o il dispositivo mobile non possono collegarsi al modulo ANT+ quando la consolle è in modalità *STAGE* (Tappa).

3. Collegamento dell'orologio per fitness o del dispositivo mobile al modulo ANT+ sulla consolle.

Quando la modalità Riscaldamento è selezionata, il modulo ANT+ si collegherà all'orologio per fitness o al dispositivo mobile.

L'orologio per fitness o il dispositivo mobile indicheranno che il collegamento con il modulo ANT+ presente sulla consolle è avvenuto con successo.

Nota: dopo aver collegato l'orologio per fitness o il dispositivo mobile al modulo ANT+ sulla consolle, il modulo ANT+ sarà in grado di ricevere segnali all'interno di un'area che comprende tutte le posizioni di corsa della cyclette.

CONFIGURAZIONE DELLA CONSOLLE

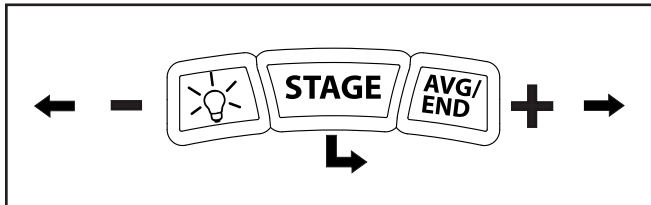
Per selezionare la modalità impostazioni, vedere questa pagina. Per accoppiare la consolle, vedere pagina 21. Per cambiare le impostazioni del display, vedere pagina 23. Per cambiare le impostazioni del sistema, vedere pagina 24. Per gestire il firmware della consolle, vedere pagina 25. Per utilizzare un numero di cyclette, vedere pagina 27.

USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI

Per selezionare la modalità *SETTINGS* (Impostazioni), premere e mantenere premuto i pulsanti Retroilluminazione e Media/Fine [AVG/END] per 5 secondi. Il menu impostazioni si visualizzerà nella finestra messaggi.

Per uscire dalla modalità Impostazioni, premere il pulsante Media/Fine [AVG/END]. La parola *BACK* (indietro) si visualizzerà nella finestra messaggi. Quindi premere il pulsante Tappa [STAGE]. La consolle uscirà dalla modalità Impostazioni.

È possibile utilizzare i pulsanti della consolle per navigare tra i vari menu e modificare le impostazioni della consolle.



Le opzioni di menu si visualizzeranno nella finestra messaggi. Premere il pulsante Tappa per selezionare un'opzione di menu o inserire un'impostazione. Premere il pulsante Retroilluminazione per spostarsi all'opzione di menu precedente. Premere il pulsante Media/Fine per spostarsi all'opzione di menu successiva.

Il menu impostazioni contiene le seguenti opzioni:

PAIRING (Accoppiamento)—Selezionare questa opzione per accoppiare la consolle a un sensore di potenza o a un sensore RPM.

DISPLAY (Display)—Selezionare questa opzione di menu per selezionare un'unità di misura per la consolle, per cambiare la durata della retroilluminazione e per cambiare il contrasto delle finestre.

SYSTEM (Sistema)—Selezionare questa opzione di menu per attivare o disattivare la modalità pausa automatica, per attivare o disattivare la porta USB, per visualizzare le informazioni relative all'uso della consolle e per gestire i firmware della consolle.

BIKE # (Nr. Cyclette)—Selezionare questa opzione di menu per assegnare un numero identificativo alla consolle. Nota: questo consentirà alla consolle di rimanere collegata alla cyclette e accoppiata al sensore di potenza o RPM corretti.

BACK (Indietro)—Selezionare questa opzione di menu per uscire dal menu impostazioni.

Per uscire dal menu o dalla modalità Impostazioni, selezionare l'opzione di menu Indietro ripetutamente.

ACCOPPIAMENTO DELLA CONSOLLE

IMPORTANTE: la consolle deve essere accoppiata a un sensore di potenza o a un sensore RPM. La consolle non può essere accoppiata a più di un sensore alla volta.

L'accoppiamento consente alla consolle di comunicare con un sensore di potenza o un sensore RPM montato sulla cyclette. La procedura di accoppiamento utilizza la tecnologia wireless digitale ANT+ per collegare la consolle al sensore.

La consolle e il sensore accoppiati disporranno di un collegamento sicuro; comunicheranno solo tra di loro e non saranno influenzati da altri dispositivi presenti nell'area.

Si raccomanda di assegnare un numero a ogni cyclette presente in palestra per una facile identificazione. Per comunicare correttamente, una consolle e un sensore accoppiati devono essere montati sulla stessa cyclette. Per assicurarsi che la consolle giusta sia accoppiata al sensore e alla cyclette corretti, è possibile assegnare un numero identificativo alla consolle (vedere USO DEL NUMERO DELLA CYCLETTE a pagina 27).

IMPORTANTE: è possibile accoppiare solo una consolle e un sensore alla volta. Durante la procedura di accoppiamento altre consolle e sensori in zona non devono essere in uso. Ciò assicurerà che la consolle si accoppi al sensore selezionato senza interferenze da parte di altri dispositivi.

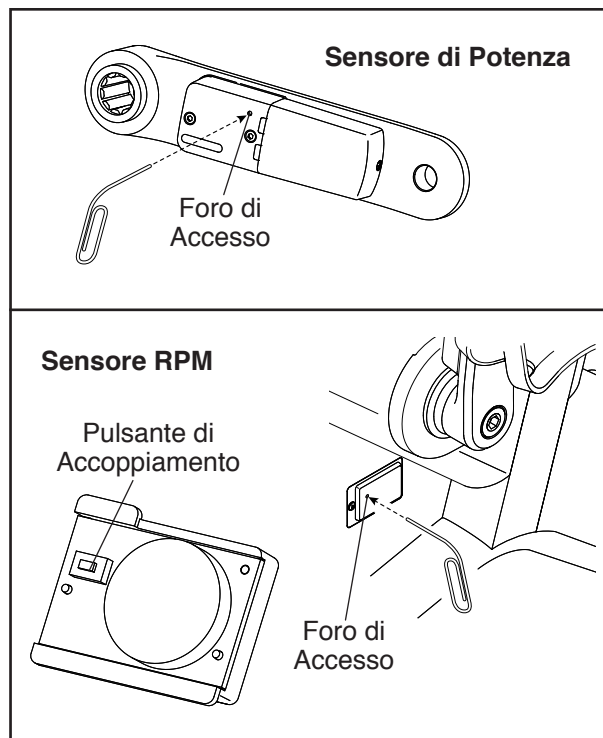
Suggerimento: è più semplice e più pratico accoppiare la consolle e il sensore prima di montare il sensore sulla cyclette.

1. **Verificare che nella consolle e nel sensore siano installate batterie nuove.**

Consultare la sezione SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE a pagina 28.

2. **Individuazione del pulsante accoppiamento sul sensore di potenza o sul sensore RPM.**

Osservare la posizione del pulsante accoppiamento o del foro di accesso al pulsante di accoppiamento sul sensore di potenza o sul sensore RPM. Questo pulsante sarà utilizzato successivamente per l'accoppiamento.



È necessario munirsi di una graffetta per premere il pulsante di accoppiamento sul sensore di potenza. Sarà necessaria una graffetta anche per premere il pulsante di accoppiamento presente sul sensore RPM se lo stesso è stato montato sulla cyclette.

3. **Attivazione della consolle e selezione dell'opzione di menu *PAIRING* (Accoppiamento).**

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 11.

Quindi consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 20.

Il menu accoppiamento si visualizzerà nella finestra messaggi.

4. Selezione del tipo di sensore da accoppiare.

Selezionare il *RPM SENSOR* (Sensore Rpm) o l'opzione di menu *POWER SENSOR* (Sensore di Potenza).

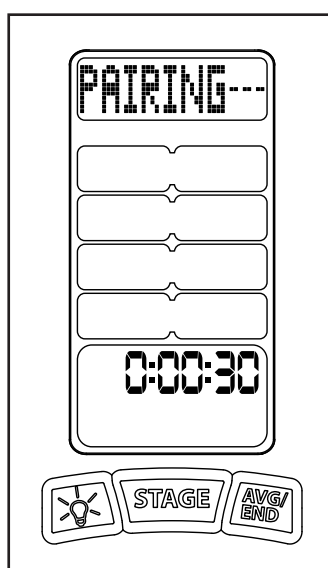
Verificare che l'opzione di menu selezionata corrisponda al tipo di sensore che sarà montato sulla cyclette.

IMPORTANTE: se non viene selezionata l'opzione di menu corretta per il tipo di sensore da utilizzare, la consolle non riuscirà ad accoppiare il sensore oppure non visualizzerà i dati corretti nelle finestre.

5. Iniziare la procedura di accoppiamento e premere il pulsante accoppiamento sul sensore.

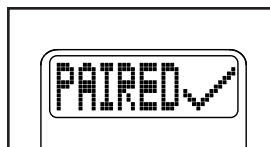
Durante la procedura di accoppiamento, la consolle cercherà di collegarsi al sensore prescelto. La consolle visualizzerà un conto alla rovescia di 30 secondi.

Nei 30 secondi di conto alla rovescia, premere il pulsante di accoppiamento presente sul sensore.

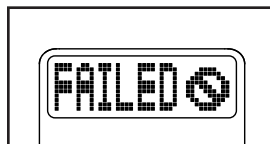


6. Completare l'accoppiamento dei dispositivi.

Se l'accoppiamento dei dispositivi avviene con successo nella finestra messaggi si visualizzerà la parola *PAIRED* (accoppiato).



Se l'accoppiamento dei dispositivi fallisce, nella finestra messaggi si visualizzerà la parola *FAILED* (non riuscito).
Passare alla fase 7.



7. Risoluzione dei problemi relativi all'accoppiamento, se necessario.

Se l'accoppiamento non riesce, seguire le indicazioni riportate:

- Verificare che nel sensore siano state installate batterie nuove.
- Posizionare il sensore vicino alla consolle, in modo tale che siano uno accanto all'altra.
- Verificare che nessun altro dispositivo ANT+ in zona sia attivo. Accoppiare solo una consolle e un sensore alla volta.
- Vedere le fasi da 3 a 6, a partire da pagina 21 e ripetere la procedura di accoppiamento.

8. Uso della procedura di accoppiamento veloce, se lo si desidera.

Questa procedura di accoppiamento può essere utilizzata quando la consolle non è montata sulla cyclette. È necessario munirsi di una graffetta per premere il pulsante di accoppiamento sul retro della consolle.

- Individuare il foro di accesso del pulsante di accoppiamento sul retro della consolle vicino al vano batterie.
- Con l'ausilio di una graffetta, premere il pulsante di accoppiamento. La consolle entrerà nel menu Accoppiamento automaticamente.
- Vedere le fasi da 3 a 6, a partire da pagina 21 e completare la procedura di accoppiamento.

9. Uscita dal menu accoppiamento.

Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 20.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DEL DISPLAY

1. Attivazione della consolle e selezione dell'opzione di menu **DISPLAY** (Display).

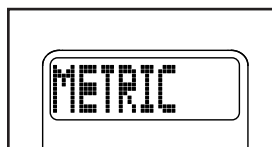
Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 11.

Quindi consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 20.

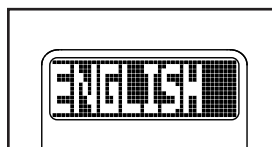
Il menu display si visualizzerà nella finestra messaggi.

2. Selezionare l'opzione di menu **UNITS** (Unità) e modificare l'unità di misura, se lo si desidera.

La consolle è in grado di visualizzare la velocità e la distanza in miglia (ENGLISH) o chilometri (METRIC).



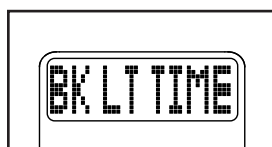
L'unità di misura attualmente selezionata sarà visualizzata con uno sfondo scuro.



Selezionare l'unità di misura desiderata **ENGLISH** o **METRIC**. Quindi ritornare al menu display.

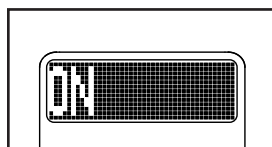
3. Selezionare l'opzione di menu **Retroilluminazione** e modificare la durata della retroilluminazione, se lo si desidera.

È possibile cambiare il tempo di accensione della retroilluminazione dopo aver premuto il pulsante Retroilluminazione.



Sulla consolle è possibile stabilire la durata di accensione di **ON** (acceso), **OFF** (spento) e **BK LT TIME** (tempo di retroilluminazione).

La durata della retroilluminazione attualmente selezionata sarà visualizzata con uno sfondo scuro.

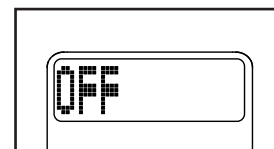


Nota: la durata della retroilluminazione scelta influenzerà la durata delle batterie. Per aumentare la durata delle batterie, si raccomanda di selezionare una durata di retroilluminazione breve.

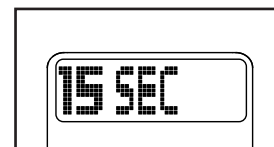
Quando la durata di retroilluminazione è su **ON**, la retroilluminazione rimarrà accesa per tutto il tempo

in cui la consolle è attiva. Nota: la durata della retroilluminazione non è raccomandata in ambienti dove vi è un uso intensivo delle attrezzature (per es. le palestre).

Quando la durata della retroilluminazione è su **OFF**, la retroilluminazione non rimarrà accesa.



Quando si seleziona l'opzione di menu **BK LT TIME** (durata retroilluminazione), è possibile selezionare una durata precisa dal menu corrispondente. Nota: la durata di retroilluminazione di default è di 5 secondi.



Selezionare la durata di retroilluminazione desiderata. Quindi ritornare al menu display.

4. Selezionare l'opzione di menu **CONTRAST** (Contrasto) e modificare il contrasto del display LCD se lo si desidera.

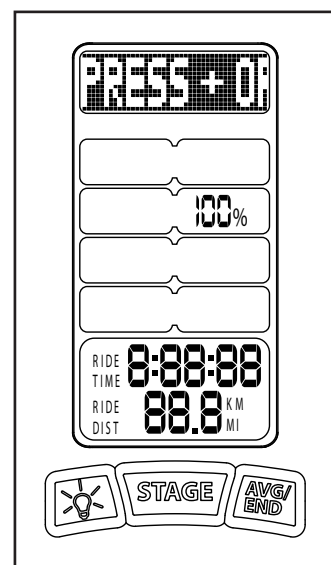
È possibile regolare il contrasto del display LCD da 0 a 100 percento. Nota: il contrasto di default è 100 percento.

Il contrasto attualmente selezionato sarà mostrato in una delle finestre di destra.

Suggerimento: si raccomanda di regolare la consolle a un alto livello di contrasto

in condizioni di luminosità elevata o mista. Tuttavia, regolare la consolle a un livello di contrasto inferiore migliora la durata delle batterie.

Premere il pulsante Media/Fine [AVG/END] o Retroilluminazione per aumentare o diminuire il contrasto. Quindi, premere il pulsante Tappa [STAGE] per confermare la selezione.



5. Uscita dal menu display.

Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 20.

MODIFICA DELLE IMPOSTAZIONI DEL SISTEMA

1. Attivazione della consolle e selezione dell'opzione di menu **SYSTEM** (Sistema).

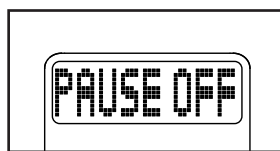
Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 11.

Quindi, consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 20.

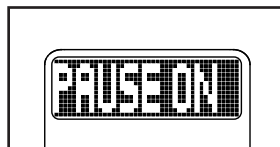
Il menu sistema si visualizzerà nella finestra messaggi.

2. Selezionare l'opzione di menu **AUTO PAUSE** (Pausa Automatica) e attivare o disattivare la modalità pausa automatica se lo si desidera.

È possibile attivare **PAUSE ON** (pausa on) o disattivare **PAUSE OFF** (pausa off) la modalità pausa automatica. Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ PAUSA AUTOMATICA a pagina 16 per ulteriori informazioni relative alla modalità pausa automatica.



L'opzione attualmente selezionata sarà visualizzata con uno sfondo scuro.

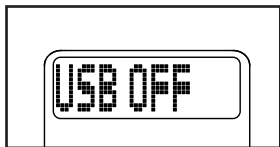


Suggerimento: si raccomanda agli istruttori di spinning che gestiscono le loro lezioni sulla base dell'ora di selezionare l'opzione **PAUSE OFF** sulle consolle delle cyclette.

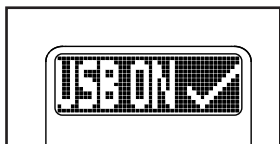
Selezionare l'opzione desiderata **PAUSE ON** o **PAUSE OFF**. Quindi ritornare al menu sistema.

3. Selezionare l'opzione di menu **USB** per attivare o disattivare la porta USB se lo si desidera.

È possibile attivare **USB ON** o disattivare **USB OFF** la porta USB presente sulla consolle. Nota: l'opzione di default è **USB ON**.



L'opzione USB attualmente selezionata sarà visualizzata con uno sfondo scuro.



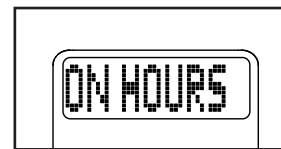
Quando l'opzione **USB OFF** è attiva, la porta USB non potrà essere utilizzata per salvare i dati della corsa (vedere fase 3 a pagina 12) e non potrà essere utilizzata per salvare o importare impostazioni personalizzate della consolle (vedere pagina 26).

Selezionare l'opzione desiderata **USB ON** o **USB OFF**. Quindi ritornare al menu sistema.

4. Selezionare l'opzione di menu informazioni d'uso [STATS] e visualizzare le informazioni d'uso della consolle, se lo si desidera.

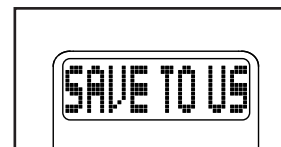
La consolle memorizza le informazioni d'uso che possono essere visualizzate e salvate su un dispositivo USB. Nota: la porta USB deve essere attivata per salvare le informazioni d'uso della consolle su un dispositivo USB (vedere fase 3 su questa pagina).

Il menu informazioni d'uso si visualizzerà nella finestra messaggi. Visualizzare le informazioni d'uso della consolle desiderate.



Per salvare le informazioni d'uso della consolle su un dispositivo USB, selezionare l'opzione **SAVE TO USB** (salvare su usb).

La consolle salverà quindi queste informazioni su un file formato .csv.



Quindi ritornare al menu sistema.

5. Selezionare l'opzione di menu **FIRMWARE** (Firmware) e modificare il firmware della consolle, se lo si desidera.

Il menu firmware si visualizzerà nella finestra messaggi.

Consultare la sezione GESTIONE DEL FIRMWARE DELLA CONSOLLE a pagina 25.

6. Uscita dal menu sistema.

Consultare la sezione USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 20.

GESTIONE DEL FIRMWARE DELLA CONSOLLE

Il firmware è un programma che consente alla consolle e al sensore di funzionare. Utilizzando il menu firmware, è possibile effettuare le seguenti operazioni:

- Visualizzare le informazioni sul firmware della consolle e del sensore di potenza
- Importare il firmware aggiornato
- Salvare e importare le impostazioni personalizzate della consolle
- Ripristinare le impostazioni di fabbrica della consolle

Il menu firmware contiene le seguenti opzioni di menu:

CNSL V.X (numero versione consolle)— Selezionare questa opzione di menu per visualizzare il numero corrente della versione del firmware per la consolle.

PWR V.X (numero versione sensore di potenza)— Selezionare questa opzione di menu per visualizzare il numero corrente della versione del firmware per un sensore di potenza accoppiato alla consolle.

UPGRD FIRMWARE— Selezionare questa opzione di menu per sostituire il firmware corrente con un firmware aggiornato. Consultare la sezione AGGIORNAMENTO DEL FIRMWARE a destra.

SAVE CONFIG— Selezionare questa opzione di menu per salvare le impostazioni personalizzate della consolle su un dispositivo USB. Le impostazioni personalizzate della consolle possono quindi essere utilizzate su altre consolle. Consultare la sezione SALVATAGGIO DELLE IMPOSTAZIONI PERSONALIZZATE DELLA CONSOLLE a pagina 26.

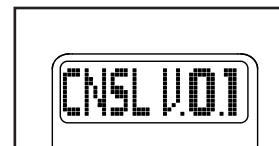
IMPRT CONFIG— Selezionare questa opzione di menu per importare le impostazioni personalizzate della consolle salvate da un dispositivo USB alla consolle. Consultare la sezione IMPORTAZIONE DELLE IMPOSTAZIONI PERSONALIZZATE DELLA CONSOLLE a pagina 26.

RESET TO DEFAULT— Selezionare questa opzione di menu per ripristinare le impostazioni di fabbrica della consolle. Consultare la sezione RIPRISTINO DELLE IMPOSTAZIONI DI DEFAULT a pagina 27.

Aggiornamento del Firmware

IMPORTANTE: l'aggiornamento del firmware è una procedura avanzata. Accertarsi di avere letto tutte le istruzioni prima di procedere all'aggiornamento del firmware.

1. Il fabbricante fornirà il file del firmware aggiornato in un formato di file specifico xxxx.HEX.
2. È necessario salvare il file su un dispositivo USB. Il file deve essere posizionato al livello più alto della directory del dispositivo. Il file non può essere messo all'interno di nessun'altra cartella. È possibile salvare solo un file firmware per volta sul dispositivo USB.
3. Accertare che la porta USB sulla consolle sia attivata (vedere fase 3 pagina 24).
4. Selezionare l'opzione di menu **CNSL V.X** dal menu firmware. Visualizzare e annotare il numero corrente della versione della consolle.
5. Inserire il dispositivo USB contenente il file di firmware aggiornato nella porta USB della consolle.
6. Selezionare l'opzione di menu **UPGRD FIRMWARE** dal menu firmware. La consolle inizierà l'aggiornamento del firmware.
7. Durante l'aggiornamento del firmware, il display LCD si bloccherà per circa 10 secondi e poi tutte le finestre si illumineranno per un attimo. Dopodiché la consolle utilizzerà il firmware aggiornato.
8. Selezionare l'opzione di menu **CNSL V.X** dal menu firmware. Visualizzare e annotare il numero della versione della consolle aggiornato.
9. Ripristinare le impostazioni della consolle personalizzate, se lo si desidera. Durante l'aggiornamento del firmware, le impostazioni della consolle saranno ripristinate a quelle di fabbrica.



Nota: se la consolle è stata accoppiata a un sensore, non è necessario ripetere la procedura di accoppiamento in quanto questa impostazione non verrà cancellata durante l'aggiornamento del firmware.

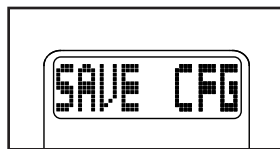
Salvataggio delle Impostazioni Personalizzate della Consolle

Le seguenti impostazioni personalizzate della consolle possono essere salvate su un dispositivo USB:

- Unità di misura
- Durata della retroilluminazione
- Contrasto
- Impostazione pausa automatica
- Impostazione porta USB

Le impostazioni personalizzate della consolle saranno salvate in un formato file import.cfg.

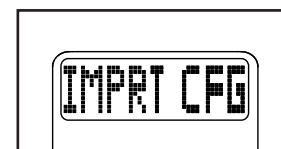
1. Accertare che la porta USB sulla consolle sia attivata (vedere fase 3 pagina 24).
2. Inserire il dispositivo USB nella relativa porta presente sulla consolle.
3. Selezionare l'opzione di menu *SAVE CFG* dal menu firmware. La consolle inizierà a salvare le impostazioni personalizzate della consolle sul dispositivo USB e la parola *SAVE---* (salva) si visualizzerà nella finestra messaggi.
4. Se il salvataggio delle impostazioni personalizzate della consolle sul dispositivo USB avviene con successo, la parola *DONE* (fine) si visualizzerà nella finestra messaggi.
5. Se le impostazioni personalizzate della consolle non vengono salvate sul dispositivo USB, la parola *FAILED* (non riuscita) si visualizzerà nella finestra messaggi. **Consultare la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 29.**



Importazione delle Impostazioni Personalizzate della Consolle

È possibile importare le impostazioni personalizzate della consolle salvate da un dispositivo USB alla consolle.

1. Accertare che la porta USB sulla consolle sia attivata (vedere fase 3 pagina 24).
2. Accertare che il file impostazioni personalizzate della consolle prescelto (import.cfg) venga salvato sul dispositivo USB (consultare la sezione SALVATAGGIO DELLE IMPOSTAZIONI PERSONALIZZATE DELLA CONSOLLE a sinistra).
3. Inserire il dispositivo USB nella relativa porta presente sulla consolle.
4. Selezionare l'opzione di menu *IMPRT CFG* dal menu firmware. La consolle inizierà a importare le impostazioni personalizzate della consolle sulla consolle e la parola *IMPRT---* (importare) si visualizzerà nella finestra messaggi.



Suggerimento: è inoltre possibile utilizzare questa scorciatoia per selezionare l'opzione di menu *IMPORT CFG*: premere e mantenere premuti i pulsanti Retroilluminazione e Tappa [STAGE] per 3 secondi.

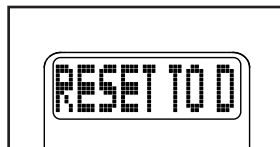
5. Se l'importazione delle impostazioni personalizzate della consolle sulla consolle avviene con successo, la parola *DONE* (fine) si visualizzerà nella finestra messaggi.
6. Se le impostazioni personalizzate della consolle non vengono importate sulla consolle, la parola *FAILED* (non riuscita) si visualizzerà nella finestra messaggi. **Consultare la sezione LOCALIZZAZIONE GUASTI a pagina 29.**

Ripristino delle Impostazioni di Default

È possibile ripristinare le seguenti impostazioni di fabbrica della consolle. Le impostazioni di default sono indicate tra parentesi:

- Unità di misura (ENGLISH)
- Durata retroilluminazione (5 SEC)
- Contrasto (100%)
- Impostazione pausa automatica (PAUSE ON)
- Impostazione porta USB (ON)

Selezionare l'opzione di menu **RESET TO DEFAULT** (ripristina default) dal menu firmware. La parola **DONE** (fine) si visualizzerà nella finestra messaggi per indicare che la consolle ha ripristinato le impostazioni di default.



USO DEL NUMERO DI CYCLETTE

Suggerimento: si raccomanda di assegnare un numero a ogni cyclette presente in palestra per una facile identificazione.

Per comunicare correttamente, una consolle e un sensore accoppiati devono essere montati sulla stessa cyclette.

Per assicurarsi che la consolle giusta sia accoppiata al sensore e alla cyclette corretti, è possibile assegnare un numero identificativo alla consolle che corrisponda al numero identificativo della cyclette.

Se si verificano dei problemi di comunicazione tra la consolle e il sensore, è possibile visualizzare il numero della cyclette e verificare che la consolle sia collegata alla cyclette corretta.

Per attribuire un numero alla cyclette, consultare la sezione **ATTRIBUZIONE DI UN NUMERO ALLA CYCLETTE** a destra. **Per visualizzare il numero della cyclette**, consultare la sezione **VISUALIZZAZIONE DEL NUMERO DELLA CYCLETTE** a destra.

Attribuzione del Numero alla Cyclette

1. Attivare la consolle e selezionare l'opzione di menu **BIKE #** (Nr. Cyclette).

Consultare la sezione **ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE** a pagina 11.

Quindi, consultare la sezione **USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI** a pagina 20.

Il numero della cyclette si visualizzerà nella finestra messaggi.



2. Attribuzione del numero della cyclette alla consolle.

È possibile attribuire un numero di cyclette compreso tra 1 e 99.

Premere i pulsanti Media/Fine [AVG/END] e Retroilluminazione per attribuire il numero di cyclette prescelto. Quindi, premere il pulsante Tappa [STAGE] per confermare la selezione.

3. Uscita dal menu numero di cyclette.

Consultare la sezione **USO DELLA MODALITÀ IMPOSTAZIONI** a pagina 20.

Visualizzazione del Numero della Cyclette

Quando la consolle è in modalità Utente, premere e mantenere premuti i pulsanti Tappa [STAGE] e Media/Fine [AVG/END]. Il numero di cyclette attribuito alla consolle si visualizzerà nella finestra messaggi per tutto il tempo in cui i pulsanti rimangono premuti.

MANUTENZIONE

PULIZIA DELLA CONSOLLE

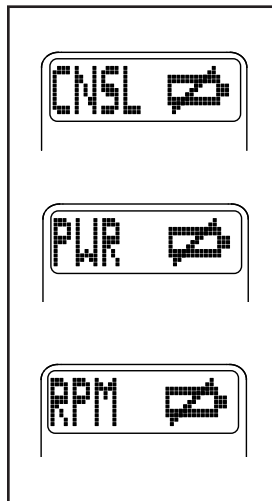
Per pulire la consolle utilizzare un panno morbido, umido e non abrasivo. Non utilizzare sostanze abrasive o solventi per pulire la consolle. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, proteggerla da liquidi e dalla luce solare diretta.**

SOSTITUZIONE DELLE BATTERIE

Quando si rende necessaria la sostituzione o la ricarica delle batterie della consolle, del sensore di potenza o del sensore RPM, un segnale di avviso di batterie scariche si visualizzerà nella finestra messaggi.

IMPORTANTE: sostituire o ricaricare le batterie non appena si visualizza il segnale di batterie quasi scariche. Se le batterie non vengono sostituite o ricaricate, la consolle potrebbe spegnersi o il sensore potrebbe smettere di trasmettere i dati alla consolle.

La consolle può utilizzare tre batterie alcaline C standard. Il sensore di potenza può utilizzare due batterie alcaline AA standard. Le batterie alcaline standard hanno una durata maggiore (basso tasso di scaricamento) e forniscono una buona resa quando vengono utilizzate.



La consolle e il sensore di potenza possono anche utilizzare batterie ricaricabili C e AA NiMH (nichel-metallo idruro). Queste batterie hanno una durata maggiore per ogni ricarica paragonate alle batterie alcaline standard e possono essere ricaricate fino a cinquecento volte. Queste batterie ricaricabili sono una buona opzione in ambienti dove vi è un uso intensivo (per es. le palestre). Accertare di utilizzare delle batterie ricaricabili ibride che dispongono di almeno 2500mAh di capacità.

Per sostituire le batterie della consolle, rimuovere la consolle dal copri batterie e inserire le batterie nel vano batterie. **Accertare che le pile siano orientate nel modo indicato sul diagramma all'interno del vano batterie.** Quindi, rimontare la consolle al copri batteria.

Per sostituire le batterie del sensore di potenza, rimuovere il copri batterie dal sensore di potenza e inserire le batterie nel vano batterie. **Accertare che le pile siano orientate nel modo indicato sul diagramma all'interno del vano batterie.** Quindi, rimontare il copri batteria.

Il sensore RPM richiede una batteria al litio CR2032. Si tratta dell'unico tipo di batteria che può essere utilizzata con il sensore RPM.

Per sostituire la batteria del sensore RPM, rimuovere la copertura e il sensore RPM dal pannello sulla cyclette e inserire la batteria nel fermaglio del sensore RPM. Quindi, rimontare il sensore RPM e la copertura alla cyclette.

LOCALIZZAZIONE GUASTI

Problema	Possibile Causa	Soluzione
La consolle non si attiva	Le batterie della consolle non funzionano o sono state installate scorrettamente	Verificare di avere installato correttamente le batterie nuove nella consolle.
La consolle non visualizza i dati	La consolle non è collegata al sensore e alla cyclette accoppiati giusti	Premere e mantenere premuto i pulsanti Tappa [STAGE] e Media/Fine [AVG/END] per visualizzare il numero della cyclette. Fissare la consolle al sensore e alla cyclette accoppiati corretti.
	Il magnete del sensore per il sensore di potenza non è fissato alla cyclette	Consultare la guida d'installazione del sensore di potenza e fissare il magnete del sensore alla cyclette.
	La consolle non è accoppiata al sensore	Verificare che la consolle sia accoppiata al sensore di potenza o al sensore RPM della cyclette.
	Le batterie del sensore non funzionano	Verificare che le batterie nuove siano correttamente installate al sensore.
La consolle riceve i dati da un'altra cyclette	La consolle non è collegata al sensore e alla cyclette accoppiati corretti	Premere e mantenere premuto i pulsanti Tappa [STAGE] e Media/Fine [AVG/END] per visualizzare il numero della cyclette. Fissare la consolle al sensore e alla cyclette accoppiati corretti.
La consolle accoppiata al sensore di potenza visualizza gli RPM, ma non i WATT nelle finestre	Il sensore di potenza è erroneamente accoppiato come sensore RPM	Riparare la consolle e il sensore di potenza. Accertare di selezionare l'opzione menu <i>PWR SENSOR</i> (sensore di potenza).
Il sensore non si accoppia alla consolle	Le batterie non funzionano o non sono installate correttamente	Accertare di avere installato correttamente le batterie nuove nella consolle e nel sensore.
	La consolle e il sensore sono troppo lontani	Posizionare la consolle e il sensore uno accanto all'altro e tentare l'accoppiamento.
	Interferenze nell'area	Accoppiare una sola consolle e sensore alla volta. Accertare che nella zona non sia utilizzato nessun altro dispositivo ANT+.
La consolle non visualizza la frequenza cardiaca nella finestra	Il cardiofrequenzimetro non è a contatto della pelle	Inumidire i contatti del cardiofrequenzimetro e verificare che sia a contatto con la pelle.
	Il cardiofrequenzimetro non funziona	Verificare il corretto funzionamento del cardiofrequenzimetro. Testare il cardiofrequenzimetro su un'altra attrezzatura. Accertare di avere installato correttamente le batterie nuove nel cardiofrequenzimetro.
	La consolle non riceve il segnale ANT+	Se si sta utilizzando un cardiofrequenzimetro ANT+, posizionarsi a non più di 30 centimetri dalla consolle durante la modalità Riscaldamento [WARM UP] e consentire alla consolle di collegarsi al cardiofrequenzimetro.
	La consolle non riceve il segnale a 5,3Hz	Un'interferenza elettromagnetica potrebbe causare l'interruzione del segnale. Verificare che nessun altro dispositivo in zona stia causando l'interferenza.
La consolle accoppiata al sensore RPM non visualizza la schermata KCAL	L'utente non sta indossando il cardiofrequenzimetro	Per poter effettuare il calcolo delle KCAL l'utente deve indossare un cardiofrequenzimetro quando la consolle è accoppiata al sensore RPM.
La retroilluminazione non si accende	La durata della retroilluminazione è su <i>OFF</i>	Selezionare la modalità <i>SETTINGS</i> (Impostazioni), selezionare <i>BK LT TIME</i> (tempo di retroilluminazione) e impostarne la durata.
La retroilluminazione rimane accesa	La durata della retroilluminazione è impostata su <i>ON</i>	Selezionare la modalità <i>SETTINGS</i> (Impostazioni), selezionare <i>BK LT TIME</i> (tempo di retroilluminazione) e impostarne la durata.
Il dispositivo USB non si connette alla consolle	La porta USB è impostata su <i>OFF</i>	Selezionare la modalità <i>SETTINGS</i> (Impostazioni), selezionare <i>USB</i> e impostare la porta USB su <i>ON</i> .
Impossibile salvare o importare le impostazioni	La porta USB è impostata su <i>OFF</i>	Selezionare la modalità <i>SETTINGS</i> (Impostazioni), selezionare <i>USB</i> e impostare la porta USB su <i>ON</i> .
Impossibile aggiornare il firmware	La porta USB è impostata su <i>OFF</i>	Selezionare la modalità <i>SETTINGS</i> (Impostazioni), selezionare <i>USB</i> e impostare la porta USB su <i>ON</i> .
	Errore file firmware	Verificare che sul dispositivo USB sia presente un solo file di aggiornamento firmware. Il file deve trovarsi nella directory più alta del dispositivo e non può trovarsi in una cartella.
La schermata Tempo funziona quando la consolle è in pausa	La Pausa Automatica è impostata su <i>OFF</i>	Selezionare la modalità <i>SETTINGS</i> (Impostazioni), selezionare <i>AUTO PAUSE</i> (pausa automatica) e impostare pausa automatica su <i>ON</i> .
Collegamento tra il sensore e la consolle interrotto	Interferenza elettromagnetica	Premere il pulsante Media/Fine [AVG/END] e quindi premere il pulsante Tappa [STAGE] per ricollegare il sensore alla consolle.

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 e del nome del prodotto (vedere copertina 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