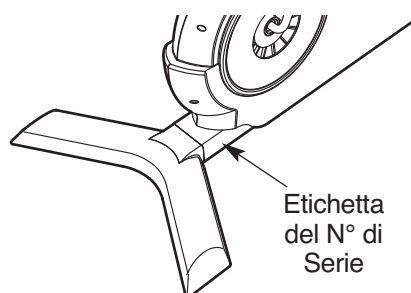


FREEMOTION®

upright bike c 7.7

N° del Modello VFMEX2107-INT.0
N° di Serie _____

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



DOMANDE?

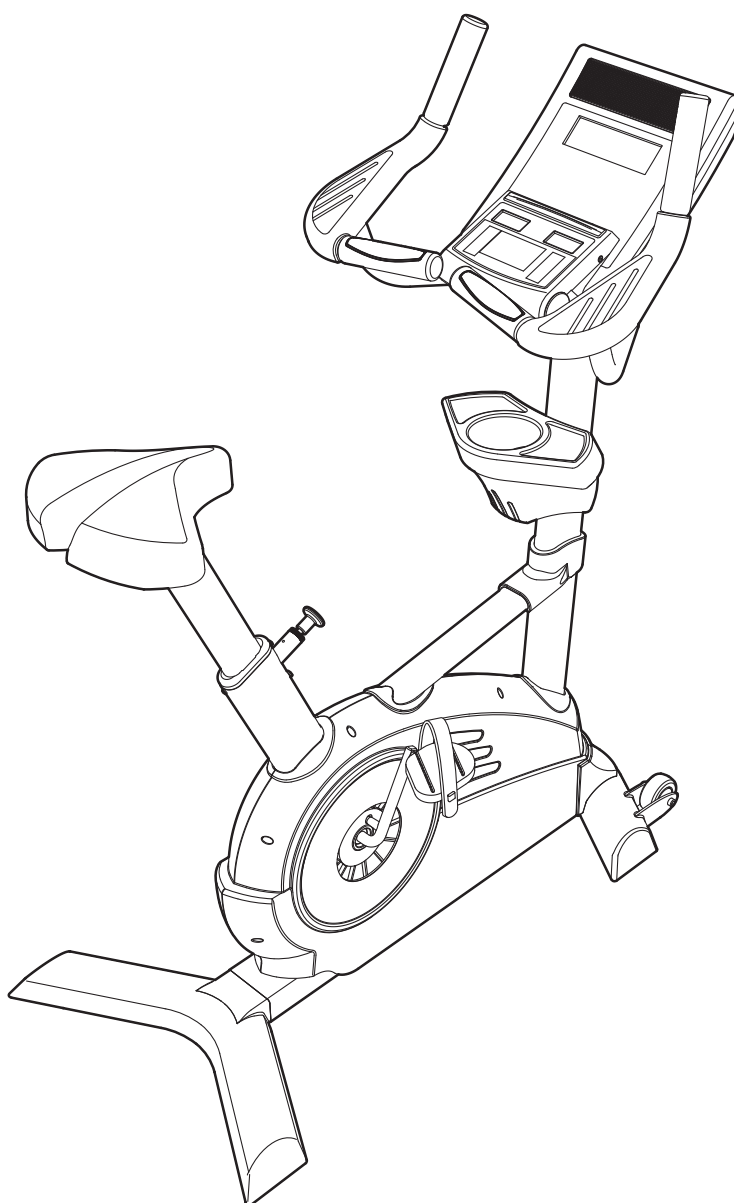
Per qualsiasi domanda relativa ai contenuti del presente manuale o se alcuni pezzi fossero andati persi o risultassero danneggiati, **SI PREGA DI CONTATTARE IL RIVENDITORE DOVE È STATO ACQUISTATO IL PRODOTTO.**

Nel caso in cui non riuscite a contattare il rivenditore, consultare la sezione **CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI** nella retrocopertina del presente manuale.

ATTENZIONE

Leggere tutte le istruzioni e precauzioni elencate in questo manuale prima di utilizzare questa attrezzatura. Conservare il manuale per future referenze.

MANUALE D'ISTRUZIONI



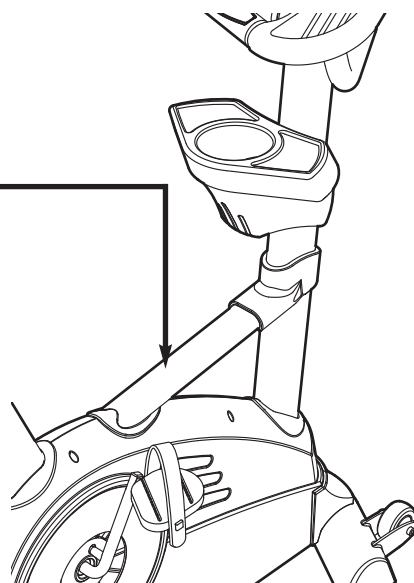
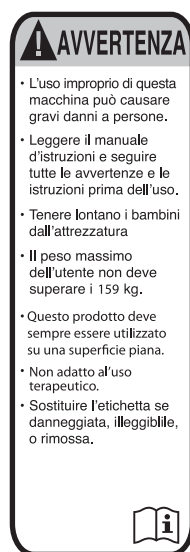
www.freemotionfitness.com

INDICE

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
COME AVVIARE LA CYCLETTE	9
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	27
CUIDA AGLI ESERCIZI	28
ELENCO PEZZI	29
DISEGNO ESPLOSO	30
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina
GARANZIA LIMITATA	Retrocopertina

POSIZIONE DELL'ETICHETTA DI AVVERTENZA

Questi disegni mostra la posizione dell'etichette 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: queste etichetta potrebbero non essere raffigurate a grandezza naturale.



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 sul la cyclette 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. Avant de commencer un programme d'exercice, consultez votre médecin. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes de plus de 35 ans ou aux personnes ayant des problèmes de santé.
2. Utilisez votre vélo d'exercice uniquement de la manière décrite dans ce manuel.
3. Le propriétaire est responsable de s'assurer que tous les utilisateurs du vélo d'exercice sont correctement informés de toutes les précautions.
4. Gardez le vélo d'exercice à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Ne placez pas le vélo d'exercice dans un garage, sur un patio ou près d'une source d'eau.
5. Placez le vélo d'exercice sur une surface plane. Pour protéger votre sol ou votre moquette, placez un tapis sous le vélo d'exercice. Assurez-vous qu'il y a au moins 0,6 m (2 pieds) d'espace autour de votre vélo d'exercice.
6. Inspectez et protégez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées.
7. Gardez toujours les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de votre vélo d'exercice.
8. Votre vélo d'exercice ne devrait pas être utilisé par des personnes dont le poids est supérieur à 159 kg (350 livres).
9. Indossare sempre gli indumenti adeguati durante l'esercizio; non indossare indumenti ampi che possano rimanere intrappolati nella cyclette. Indossare sempre scarpe da ginnastica per proteggere i piedi.
10. Tenez la poignée du détecteur cardiaque ou le guidon quand vous montez, descendez ou utilisez votre vélo d'exercice.
11. Gardez votre dos bien droit quand vous utilisez votre vélo d'exercice ; n'arquez pas votre dos.
12. Le détecteur cardiaque n'est pas un appareil médical. Divers facteurs, comme les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision de la lecture du rythme cardiaque. Le détecteur cardiaque est conçu uniquement pour vous aider à déterminer les fluctuations générales de votre rythme cardiaque.
13. Un excès d'exercice peut causer des blessures graves ou la mort. Si vous ressentez un étourdissement ou de la douleur quand vous vous entraînez, arrêtez-vous immédiatement et reposez-vous.
14. Ne modifiez pas le cordon d'alimentation et n'utilisez pas un adaptateur pour brancher le cordon d'alimentation dans une prise non-conforme. Éloignez le cordon d'alimentation de toute surface chaude. N'utilisez pas de rallonge.

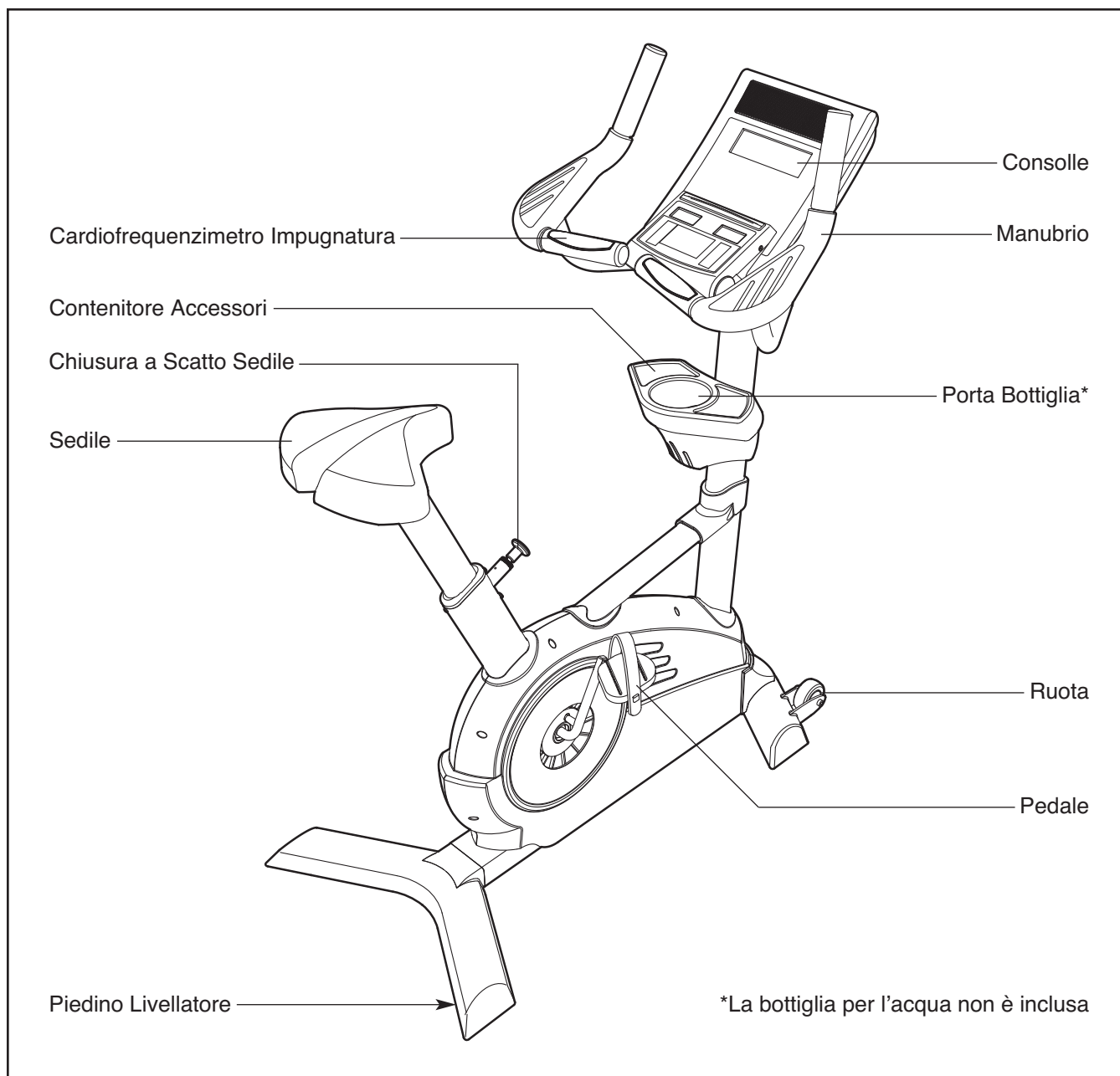
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto il nuovo la rivoluzionaria cyclette FREEMOTION® C7.7 recumbent bike. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare, la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette C7.7 unisce una tecnologia avanzata e un design innovativo per aiutarvi a ottenere il massimo dal vostro esercizio comodamente a casa vostra.

Per la vostra incolumità leggere attentamente le istruzioni contenute nel presente manuale prima di

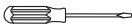
utilizzare la cyclette. In caso di quesiti dopo la lettura del presente manuale, consultare la prima di copertina del manuale. Per agevolare l'assistenza, annotare il numero del modello e il numero di serie del prodotto prima di contattare l'ufficio competente. Il numero del modello e l'ubicazione del numero di serie sono indicati sulla prima di copertina del presente manuale.

Prima di proseguire ulteriormente si prega di osservare il grafico sottostante per poter familiarizzare con le parti contrassegnate.

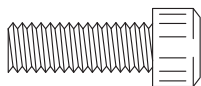


MONTAGGIO

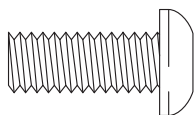
Il montaggio richiede due persone. Mettere tutte le parti della cyclette in una zona libera e rimuovere il materiale d'imballaggio. Non gettare il materiale d'imballaggio fino a quando il montaggio sia completato.

En plus du (ou des) outil(s) inclus, l'assemblage requiert un tournevis cruciforme  , une clé anglaise  , et un maillet en caoutchouc  .

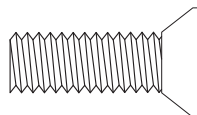
Utilizzare i disegni delle parti sottostanti per identificare le parti piccole utilizzate nel montaggio. Il numero in parentesi sotto ciascun disegno fa riferimento al numero della parte, dalla ELENCO PEZZI verso la fine del presente manuale. Il secondo numero fa riferimento alla quantità necessaria per il montaggio. **Nota: se una parte non fosse nel sacchetto delle parti, controllare che non sia stata pre-montata.**



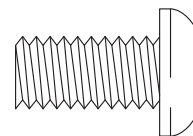
Brugola da
1/4" x 3/4" (48)–3



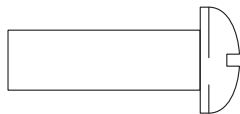
Vite da M8 x 20mm
(44)–4



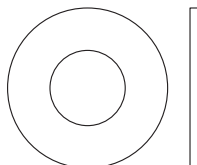
Vite da M8 x 20mm
(41)–4



Testa Bombata da
3/8" x 3/4" (46)–4



Vite Supporto Bottiglia
da 5/16" (42)–2



Rondella Piatta
M10 (45)–4

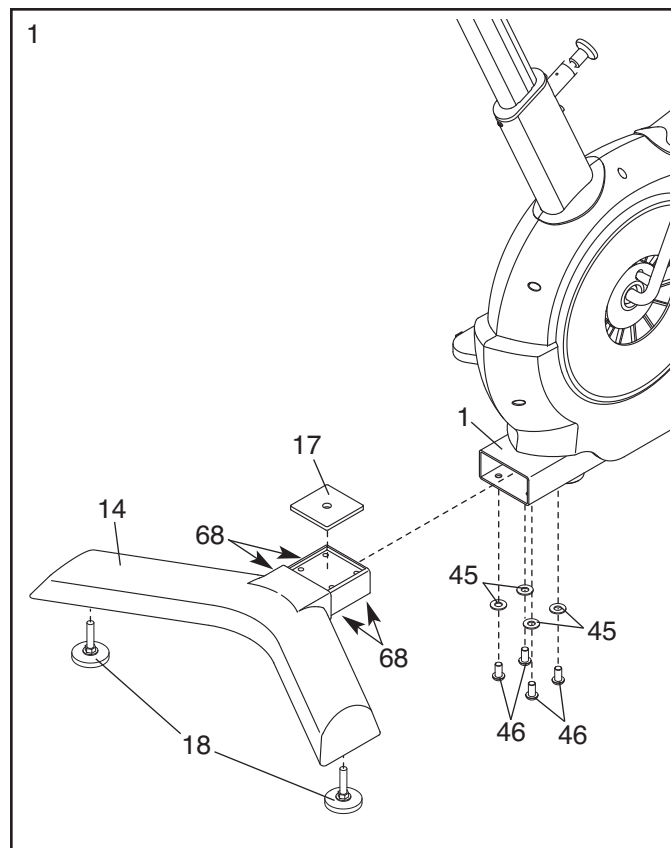
1.

Per facilitare le fasi di montaggio leggere le informazioni a pagina 6 prima di iniziare.

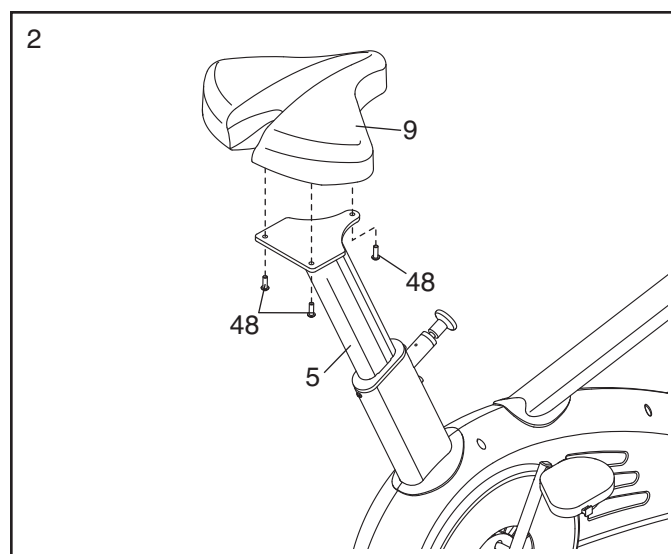
Localizzare lo Stabilizzatore Posteriore (14) e orientarlo nel modo indicato. Inserire una Piastra Stabilizzatore (17) nello Stabilizzatore Posteriore.

Inserire lo Stabilizzatore Posteriore (14) nel Telaio (1). Serrare le quattro Viti di Fermo (68) situate nello Stabilizzatore Posteriore. Quindi, fissare lo Stabilizzatore Posteriore con quattro Viti a Testa Bombata da 3/8" x 3/4" (46) e quattro Rondelle Piatte da M10 (45).

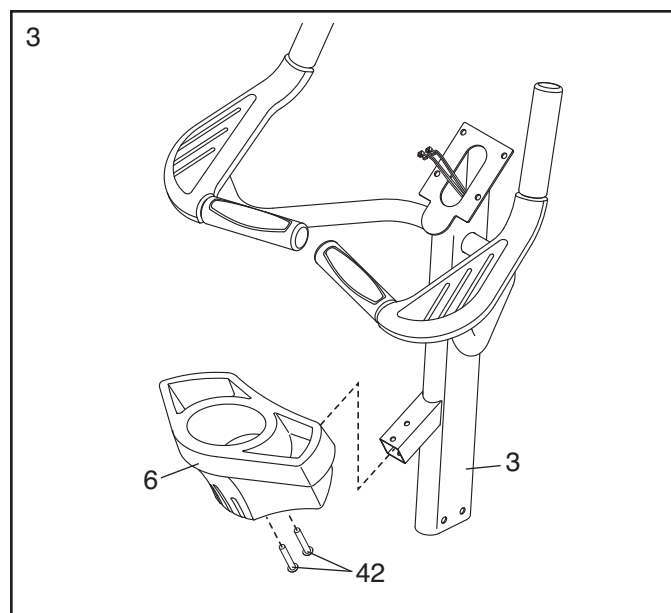
Serrare due Piedini Livellatori (18) nella parte inferiore dello Stabilizzatore Posteriore (14).



2. Montare il Sedile (9) sul Montante Sedile (5) con tre Viti a Testa Vuota da 1/4" x 3/4" (48).



3. Montare il Contenitore Accessori (6) sul Montante (3) con due Vite Supporto Bottiglia da 5/16" x 1" (42).

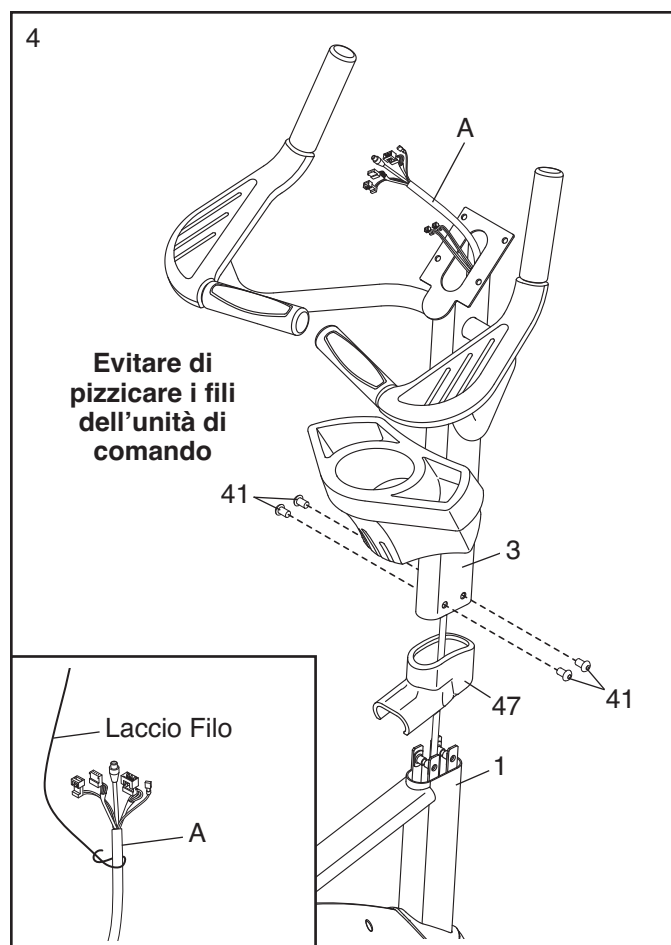


3. Infilare il Coperchio Vite Montante (47) sul Montante (3). **Accertare che il Coperchio Vite Montante sia orientato nel modo indicato.** Quindi, spostare il Coperchio Vite Montante verso l'alto, fino a raggiungere la parte superiore del Montante.

Ricorrere a un'altra persona per reggere il Montante (3) vicino al Telaio (1). Localizzare la fascetta cavo (vedere disegno allegato) nel Montante. Fissare l'estremità inferiore della fascetta cavo ai cavi del telaio (A). Quindi, tirare l'estremità superiore della fascetta cavo verso l'alto e farla fuoriuscire dall'estremità superiore del Montante. Quindi, slacciare e gettare la fascetta cavo. **Suggerimento: utilizzare un pezzo di nastro o un elastico per evitare che il filo bardato cada all'interno del Montante.**

Suggerimento: evitare di pizzicare i cavi del telaio (A) in questa fase. Infilare il Montante (3) sul Telaio (1). Fissare il Montante con quattro Viti a Testa Piatta M8 x 20mm (41).

Quindi, spostare il Coperchio Vite Montante (47) verso il basso, fino a raggiungere la parte inferiore del Montante (3).

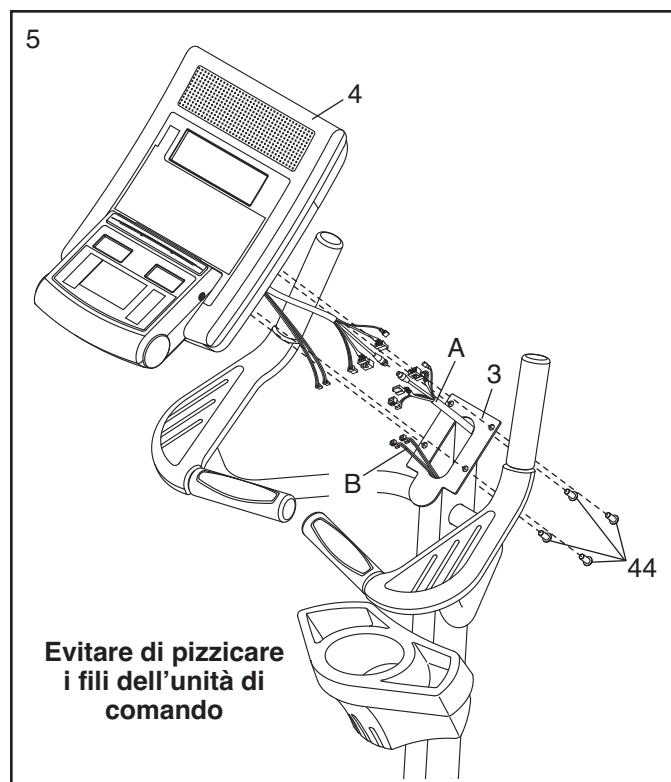


5. Mentre una seconda persona regge la Consolle (4) vicino al Montante (3), collegare i cavi sulla Consolle al filo bardato (A) e ai cavi del Cardiofrequenzimetro (B).

Nota: alcuni modelli di cyclette hanno una Workout TV in opzione. Alcuni dei cavi appartengono alla Workout TV.

Suggerimento : evitare di pizzicare i fili dell'unità di comando in questa fase.

Attaccare la Consolle (4) al Montante (3) con quattro Viti da M8 x 20mm (44).



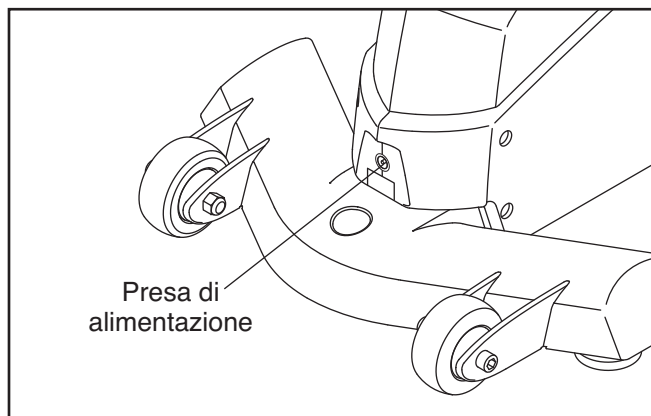
5. **Assicurarsi che tutti gli elementi della cyclette siano stretti adeguatamente.** Nota: una volta completato l'assemblaggio alcuni elementi potrebbero avanzare. Per proteggere il pavimento o il tappeto da eventuali danni, collocare un tappetino sotto la cyclette.

COME AVVIARE LA CYCLETTE

COME INSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE

IMPORTANTE: Se la cyclette è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima d'inserire l'alimentatore. Se non si esegue questa operazione, i display della consolle o altri componenti elettronici potrebbero danneggiarsi.

Per utilizzare il alimentatore, per prima cosa inserire un'estremità del alimentatore nella presa sul lato anteriore della cyclette. Inserire l'altra estremità del alimentatore nella presa di alimentazione opportunamente installata in conformità con tutte le normative e regolamenti locali.

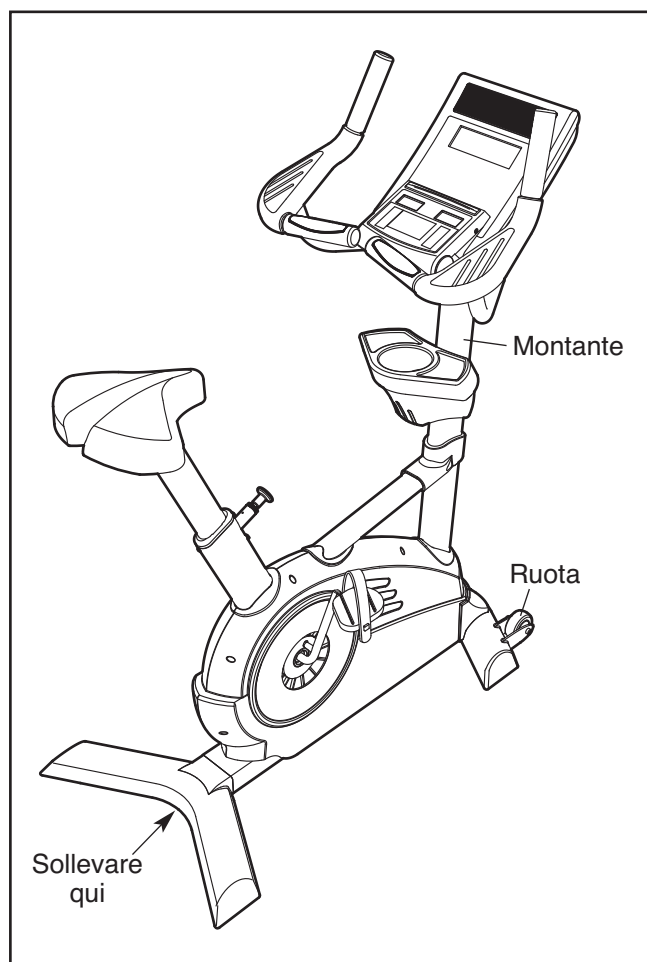


Nota: alcuni modelli di cyclette hanno una Workout TV in opzione. Tutte le prese e i cavi presenti sulla parte anteriore della cyclette sono destinati all'uso della Workout TV (opzionale).

COME MUOVERE LA CYCLETTE

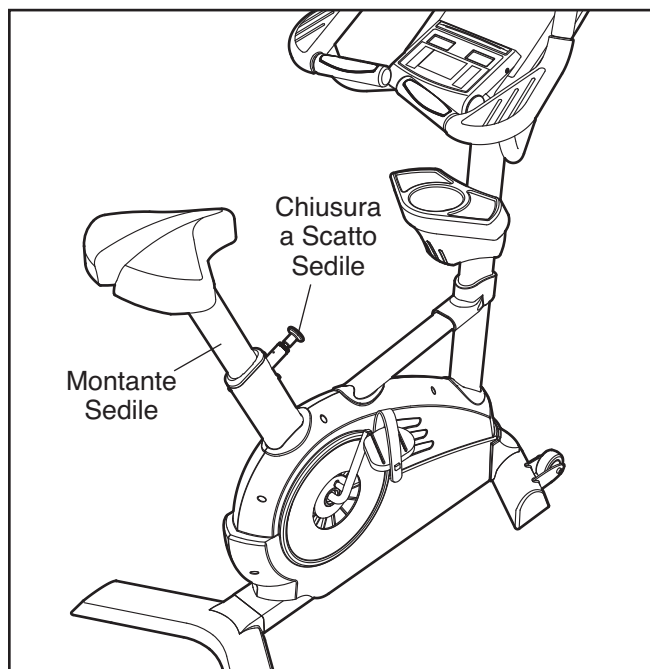
Accertarsi che il cavo di alimentazione sia disinserito.

A causa delle dimensioni e del peso della cyclette, per spostarlo sono necessarie due persone. Mentre una persona solleva l'estremità indicata, tenere strettamente il montante e inclinare la cyclette in avanti fino a farla rotolare sulle ruote anteriori. Portare con cautela la cyclette nel punto desiderato, quindi riabbassarla in posizione piana. **ATTENZIONE:** al fine di ridurre il rischio di infortunio, prestare estrema attenzione durante lo spostamento della cyclette. Non tentare di spostare la cyclette sopra superfici irregolari.



REGOLAZIONE DEL SEDILE

Per un esercizio efficace, il sedile deve essere regolato alla giusta altezza. Mentre pedalate, le ginocchia dovranno piegarsi leggermente quando i pedali raggiungono il punto più basso. Per regolare l'altezza del sedile, tirare la chiusura a scatto sedile, spostare il sedile verso l'alto o verso il basso nella posizione desiderata, quindi rilasciare la chiusura a scatto sedile.



COME LIVELLARE LA CYCLETTE

Se la cyclette vacillasse leggermente durante l'uso, girare il piedino livellatore situato al di sotto lo stabilizzatore posteriore fino a che la cyclette sia ben stabile.

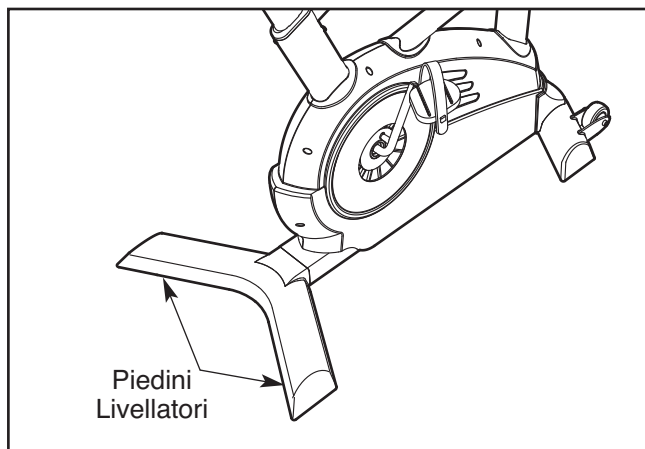
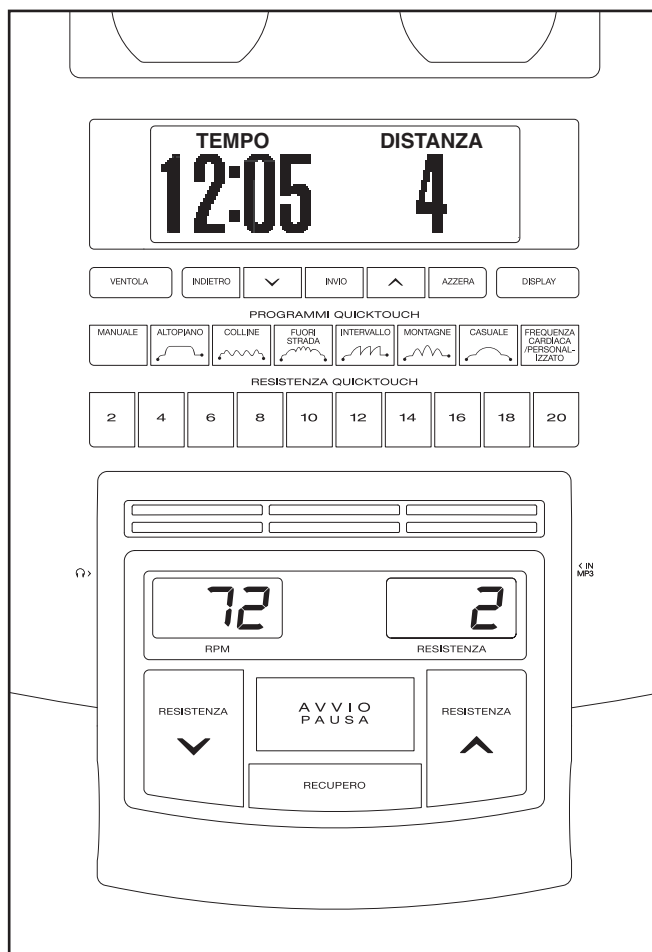


DIAGRAMMA DELLA CONSOLLE



FUNZIONI DELLA CONSOLLE

La consolle offre una gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

Qualora sia stata selezionata la modalità di avvio rapido della consolle, la resistenza dei pedali potrà essere modificata premendo un pulsante. Durante l'esercizio, la consolle mostrerà un continuo aggiornamento dell'esercizio stesso. Voi potete persino misurare la vostra frequenza cardiaca usando un cardiofrequenzimetro a impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale.

La consolle offre inoltre i seguenti programmi:

Ventitré programmi predefiniti che modificano automaticamente la resistenza dei pedali e invitano l'utente a mantenere il ritmo di pedalata per un allenamento efficace.

Tre programmi manuali che consentono di impostare in modo personalizzato tempo, distanza o calorie per l'allenamento.

Due programmi personalizzati che consentono all'utente di creare allenamenti individuali e salvarli in memoria per un uso futuro.

Due programmi frequenza cardiaca che regolano automaticamente la resistenza dei pedali in modo da mantenere la frequenza cardiaca vicino al livello di riferimento durante gli allenamenti.

Un programma watt che modifica la resistenza dei pedali per mantenere durante l'allenamento la potenza sviluppata vicino al livello di riferimento.

Una modalità defaticamento che consentirà all'utente di recuperare una volta terminato l'allenamento.

La consolle presenta il sistema iFit Interactive Workout ciò consente alla consolle di accettare schede iFit contenenti programmi di allenamento studiati per agevolare il raggiungimento di obiettivi fitness specifici. **Per acquistare schede iFit, vedere il retrocopertina del presente manuale oppure visitare il sito web www.iFit.com. Le schede iFit sono inoltre disponibili in negozi convenzionati.**

È possibile collegare il lettore MP3 o il lettore CD all'impianto audio della consolle e ascoltare la musica preferita o audio libri durante l'allenamento.

Per attivare la consolle, vedere pagina 12. Per l'accensione della consolle, vedere pagina 12. Per utilizzare la modalità avvio rapido della consolle, vedere pagina 13. Per utilizzare un programma MANUALE, vedere pagina 15. Per utilizzare un programma predefinito, vedere pagina 17. Per creare un programma PERSONALIZZATO, vedere pagina 19. Per utilizzare un programma PERSONALIZZATO, vedere pagina 20. Per utilizzare un programma FREQUENZA CARDIACA, vedere pagina 22. Per utilizzare un programma WATT COSTANTI, vedere pagina 23. Per utilizzare la modalità RECUPERO, vedere pagina 24. Per utilizzare la modalità manutenzione, vedere pagina 25. Per utilizzare un allenamento iFit, vedere pagina 26. Per utilizzare l'impianto stereo, vedere pagina 26.

ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE

Vedere INSERIMENTO DELL'ALIMENTATORE a pagina 9. Quando l'alimentatore è inserito, il display principale si illumina e la consolle è pronta per l'uso.

IMPORTANTE: se la cyclette è rimasta esposta a basse temperature, riportarla a temperatura ambiente prima di accendere la consolle. Se non si procede alla suddetta operazione, i display della consolle o gli altri componenti elettronici potrebbero danneggiarsi.

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Se i pedali non vengono azionati per un breve lasso di tempo, la consolle entrerà in modalità nascosta e nel display principale apparirà lo screen saver. Disinserire il alimentatore quando la cyclette non viene utilizzata.

USO DELLA MODALITÀ AVVIO RAPIDO

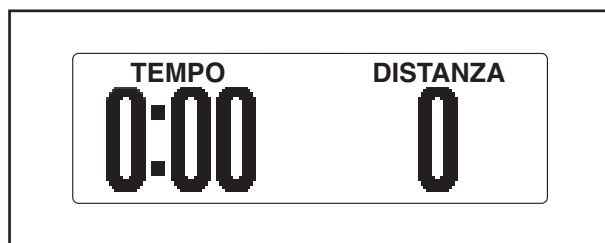
Se non si desidera utilizzare un programma, la modalità avvio rapido consente di iniziare l'allenamento e di regolare la resistenza dei pedali manualmente.

1. **Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare.**

Vedere ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 12.

2. **Selezionare la modalità avvio rapido.**

Attivando la consolle, verrà selezionata la modalità avvio rapido. Qualora sia stato selezionato un programma, riselectare la modalità avvio rapido premendo ripetutamente uno dei pulsanti PROGRAMMI QUICKTOUCH fino a quando sul display compaiono degli zeri.



3. **Avviare la modalità di avvio rapido e modificare la resistenza dei pedali nel modo desiderato.**

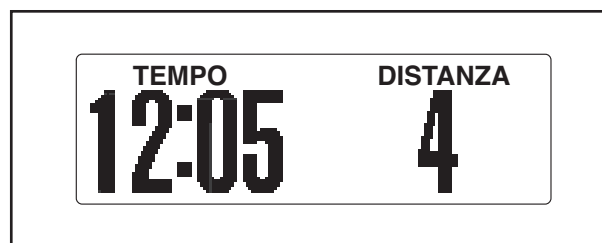
Premere il pulsante AVVIO per avviare la modalità di avvio rapido.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento e diminuzione RESISTENZA oppure i pulsanti RESISTENZA QUICKTOUCH numerati. Nota: dopo avere premuto un pulsante RESISTENZA, trascorreranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato.

4. **Seguire la progressione sui display**

Display principale—Questo display visualizzerà il tempo trascorso e la distanza percorsa. Nota: qualora sia stato selezionato un programma personalizzato o il programma TEMPO MANUALE, il display visualizzerà il tempo rimanente nel programma invece del tempo trascorso.

Il display mostrerà anche la frequenza cardiaca (in battiti al minuto) quando si usa il sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere fase 5 a pagina 14).



È possibile visualizzare le informazioni selezionate con una dimensione maggiore. Premere ripetutamente il pulsante DISPLAY per visualizzare il tempo trascorso, la distanza percorsa o la quantità approssimativa di calorie bruciate.

Per visualizzare il tempo trascorso, l'intensità dell'esercizio in met, la quantità approssimativa di calorie bruciate, la distanza percorsa, la potenza sviluppata in watt, la quantità approssimativa di calorie che si stanno bruciando all'ora e la frequenza cardiaca in un display, premere nuovamente il pulsante DISPLAY.

Premere nuovamente il pulsante DISPLAY per visualizzare il tempo trascorso, la distanza percorsa e la quantità approssimativa di calorie bruciate in un display.

Premere nuovamente il pulsante DISPLAY per visualizzare ancora il tempo trascorso e la distanza percorsa.

Display inferiore sinistro—Questo display visualizzerà la velocità della pedalata in giri al minuto.



Display inferiore destro—Questo display visualizzerà il livello di resistenza dei pedali.



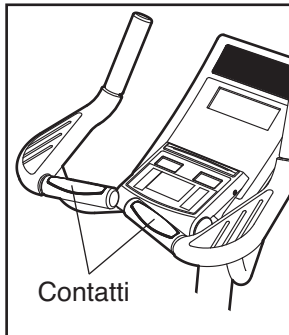
Premere il pulsante PAUSA per mettere in pausa la modalità avvio rapido in qualsiasi momento. Per riavviare la modalità avvio rapido riprendere semplicemente a pedalare o premere il pulsante AVVIO. Premere il pulsante AZZERA per azzerare i display.

Nota: il display principale può visualizzare messaggi di testo nelle altre lingue (vedere la fase 6 a pagina 25).

5. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

È possibile misurare le pulsazioni cardiaca utilizzando il sensore pulsazioni impugnatura o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (per informazioni riguardo il cardiofrequenzimetro a torace opzionale, vedere a pagina 26).

Qualora sui contatti metallici del sensore pulsazioni impugnatura fosse presente una pellicola in plastica trasparente, rimuoverla. Inoltre, accertare di avere le mani pulite. Per misurare la frequenza cardiaca, impugnare il sensore pulsazioni impugnatura, tenendo i palmi delle mani appoggiati ai contatti metallici. **Evitare di muovere le mani o di comprimere troppo i contatti.**



Afferrando il sensore pulsazioni impugnatura, sul display compare un cuoricino. Una volta rilevato il polso, verrà visualizzata la frequenza cardiaca sul display a fianco del simbolo del cuore. Per una lettura più accurata della frequenza cardiaca,

impugnare i contatti per almeno 15 secondi. Qualora la frequenza cardiaca non venga visualizzata, accertare che le mani siano posizionate nel modo descritto. Prestare attenzione a non muovere eccessivamente le mani o schiacciare troppo i contatti metallici. Per ottenere prestazioni ottimali, pulire i contatti metallici utilizzando un panno morbido; **non utilizzare alcol, sostanze abrasive o prodotti chimici per pulire i contatti.**

6. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Il ventilatore presenta impostazioni di velocità alta e bassa. Premere ripetutamente il pulsante VENTOLA per selezionare la velocità del ventilatore o per spegnerlo. Nota: se i pedali non vengono spostati per circa trenta secondi, il ventilatore si spegnerà automaticamente.

Inclinare le alette del ventilatore verso l'alto o verso il basso per orientare il flusso dell'aria proveniente dal ventilatore.

7. Una volta terminato l'utilizzo della cyclette, la consolle entrerà automaticamente in standby o si spegnerà.

Vedere SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 12.

USO DI UN PROGRAMMA MANUALE

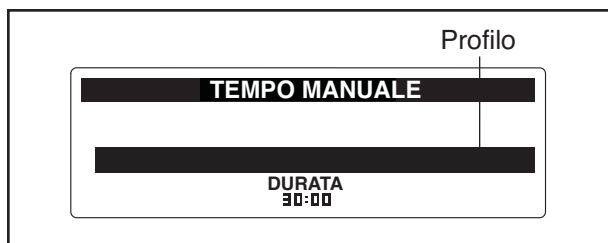
Un programma MANUALE consente di impostare i parametri di tempo, distanza o calorie per l'allenamento mentre si controlla la resistenza dei pedali.

1. Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare.

Vedere ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 12.

2. Selezionare un programma MANUALE.

Per selezionare uno dei tre programmi MANUALI, innanzitutto premere ripetutamente il pulsante MANUALE fino a quando sul display principale compare il messaggio TEMPO MANUALE, DISTANZA MANUALE, o CALORIE MANUALE. Sul display comparirà inoltre un profilo delle impostazioni di resistenza del programma e l'obiettivo del programma. Quindi, premere il pulsante INVIO per confermare la selezione.



3. Inserire l'età.

Un istante dopo avere selezionato un programma MANUALE, sul display principale lampeggeranno il messaggio "IMMETTERE ETÀ" e l'impostazione 35. Per immettere l'età, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. Quindi, premere il pulsante INVIO.



4. Inserire il peso.

Quindi, sul display principale compariranno il messaggio "IMMETTERE PESO" e l'impostazione 84 kg. Per immettere il peso (1 kg = 2,2 libbre), premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. Quindi, premere il pulsante INVIO.



5. Immettere un obiettivo per il programma.

Qualora sia stato selezionato il programma TEMPO MANUALE, sul display principale compariranno il messaggio "IMMETTERE TEMPO" e l'impostazione 30 minuti. Per modificare la durata del programma, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. È possibile immettere una durata da 10 a 90 minuti per il programma. Quindi, premere il pulsante INVIO.

Qualora sia stato selezionato il programma DISTANZA MANUALE, sul display principale compariranno il messaggio "IMMETTERE OBIETTIVO DISTANZA" e un'impostazione per la distanza. Per modificare l'obiettivo di distanza per il programma, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO.

Qualora sia stato selezionato il programma CALORIE MANUALE, sul display principale compariranno il messaggio "IMMETTERE CALORIE ALLENAMENTO" e l'impostazione di 300 calorie. Per modificare l'obiettivo di calorie per il programma, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. È possibile immettere un obiettivo di calorie tra 100 e 600 calorie. Quindi, premere il pulsante INVIO.

6. Avviare il programma.

Per avviare il programma, premere il pulsante AVVIO o iniziare a pedalare.

Ogni programma è diviso in vari segmenti da un minuto. Durante il programma, il profilo del programma visualizzerà la progressione (vedere il disegno nella fase 2 da pagina 15). Il segmento lampeggiante del profilo rappresenta il segmento corrente del programma. L'altezza del segmento lampeggiante indica il livello di resistenza del segmento corrente. Alla fine di ogni segmento del programma, verrà emessa una serie di segnali acustici e il segmento successivo del profilo inizierà a lampeggiare.

Mentre si pedala, modificare la resistenza dei pedali nel modo desiderato premendo i pulsanti di aumento e diminuzione RESISTENZA oppure i pulsanti RESISTENZA QUICKTOUCH numerati. Sono disponibili venti livelli di resistenza. Nota: dopo avere premuto un pulsante RESISTENZA, trascorreranno alcuni secondi prima che i pedali raggiungano il livello di resistenza selezionato. Il livello di resistenza predefinito per i programmi MANUALI è 3.

Il programma continuerà in questo modo fino a quando lampeggerà l'ultimo segmento del profilo. Per terminare il programma in qualsiasi momento, smettere di pedalare o premere il pulsante PAUSA. Per riavviare il programma, riprendere semplicemente a pedalare o premere il pulsante AVVIO. Per uscire dal programma in qualsiasi momento, premere il pulsante AZZERA.

7. Seguire la progressione sui display.

Durante un programma MANUALE, il display principale visualizzerà il tempo, l'intensità dell'esercizio in met, la quantità approssimativa di calorie bruciate, la quantità approssimativa di calorie che si stanno bruciando all'ora e la distanza percorsa. Il display principale visualizzerà inoltre la frequenza cardiaca se si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura (vedere la fase 5 a pagina 14) o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere pagina 26).

Qualora sia stato selezionato il programma TEMPO MANUALE, il display principale effettuerà il conto alla rovescia del tempo rimanente nel programma. **Qualora sia stato selezionato il programma DISTANZA MANUALE**, il display principale effettuerà il conto alla rovescia della distanza in giri complessivi. **Qualora sia stato selezionato il programma CALORIE MANUALE**, il display principale effettuerà il conto alla rovescia della quantità approssimativa di calorie che si stanno bruciando.

Per visualizzare il tempo, l'intensità dell'esercizio in met e la potenza sviluppata in watt, premere il pulsante DISPLAY.

Premere nuovamente il pulsante DISPLAY per visualizzare il tempo, la quantità approssimativa di calorie bruciate e la distanza percorsa.

Per visualizzare il tempo, l'intensità dell'esercizio in met, la quantità approssimativa di calorie bruciate, la quantità approssimativa di calorie che si stanno bruciando all'ora e la distanza percorsa, premere nuovamente il pulsante DISPLAY.

8. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere fase 5 a pagina 14.

9. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 14.

10. Una volta terminato l'utilizzo della cyclette, la console entrerà automaticamente in standby o si spegnerà.

Vedere SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 12.

USO DI UN PROGRAMMA PREDEFINITO

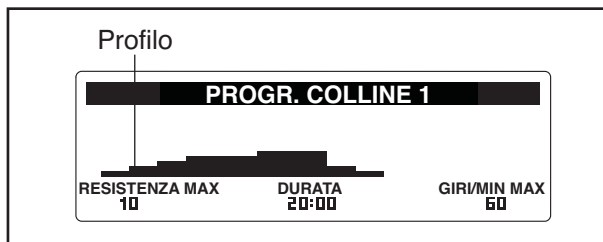
Un programma predefinito modifica automaticamente la resistenza dei pedali e invita l'utente a mantenere una velocità impostata guidandolo nel corso dell'allenamento.

1. Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare.

Vedere ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 12.

2. Selezionare un programma predefinito.

Per selezionare uno dei ventitre programmi predefiniti, premere ripetutamente il pulsante ALTOPIANO, COLLINE, FUORI STRADA, INTERVALLO, MONTAGNE o CASUALE fino a quando sul display principale comparirà il nome del programma predefinito desiderato. Sul display compariranno inoltre un profilo delle impostazioni di resistenza del programma, il livello massimo di resistenza, la durata del programma e l'impostazione dei giri massimi per il programma. Quindi, premere il pulsante INVIO per confermare la selezione.



3. Inserire l'età.

Un istante dopo avere selezionato un programma predefinito, sul display principale lampeggeranno il messaggio "IMMETTERE ETÀ" e l'impostazione 35. Per immettere l'età, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. Quindi, premere il pulsante INVIO.



4. Inserire il peso.

Quindi, sul display principale compariranno il messaggio "IMMETTERE PESO" e l'impostazione 84 kg. Per immettere il peso (1 kg = 2,2 libbre), premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. Quindi premere il pulsante INVIO.



5. Avviare il programma.

Per avviare il programma, premere il pulsante AVVIO o iniziare a pedalare.

Ogni programma è diviso in 20 o 30 segmenti da un minuto. Ogni programma è diviso in vari segmenti da un minuto. Ogni segmento ha una resistenza e un ritmo preimpostati. Nota: la stessa resistenza e/o ritmo possono essere programmati per due o più segmenti consecutivi.

Durante il programma, il profilo del programma visualizzerà la progressione (vedere il disegno al sinistro). La colonna lampeggiante del profilo rappresenta il segmento in corso del programma di allenamento. L'altezza della colonna lampeggiante indica la resistenza impostata per il segmento in corso. Alla fine di ogni segmento del programma, verrà emessa una serie di segnali acustici e il segmento successivo del profilo inizierà a lampeggiare. Qualora per il segmento successivo sia programmato un livello di resistenza diverso, il livello di resistenza comparirà per alcuni secondi sul display per avvertire l'utente. Quindi la resistenza dei pedali verrà modificata.

Durante l'allenamento, mantenere la velocità della pedalata vicina all'impostazione dei giri/minuto per il segmento corrente, che viene visualizzata sul display principale.



IMPORTANTE: le impostazioni del ritmo sono destinate solo a motivare. Il ritmo attuale può essere inferiore a quello impostato. Verificare che il ritmo di allenamento sia quello più appropriato.

Se l'impostazione della resistenza per il segmento corrente è troppo alta o troppo bassa è possibile sovrascrivere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti RESISTENZA. Tuttavia, al termine del segmento corrente, la resistenza dei pedali verrà regolata automaticamente al livello impostato per il segmento successivo.

Il programma continuerà in questo modo fino a quando lampeggerà l'ultimo segmento del profilo. Per terminare il programma in qualsiasi momento, smettere di pedalare o premere il pulsante PAUSA. Per riavviare il programma, riprendere semplicemente a pedalare o premere il pulsante AVVIO. Per uscire dal programma in qualsiasi momento, premere il pulsante AZZERA.

6. Seguire la progressione sui display.

Durante un programma predefinito, il display principale visualizzerà il tempo trascorso, l'intensità dell'esercizio in MET, la quantità approssimativa di calorie bruciate, la quantità approssimativa di calorie che si stanno bruciando all'ora e la distanza percorsa. Il display principale visualizzerà inoltre la frequenza cardiaca se si utilizza il cardiofrequenzimetro a impugnatura (vedere la fase 5 a pagina 14) o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere pagina 26).

Per visualizzare il tempo, l'intensità dell'esercizio in MET e la potenza sviluppata in watt, premere il pulsante DISPLAY.

Premere nuovamente il pulsante DISPLAY per visualizzare il tempo, la quantità approssimativa di calorie bruciate e la distanza percorsa.

Per visualizzare il tempo, l'intensità dell'esercizio in MET, la quantità approssimativa di calorie bruciate, la quantità approssimativa di calorie che si stanno bruciando all'ora e la distanza percorsa, premere nuovamente il pulsante DISPLAY.

7. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere fase 5 a pagina 14.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 14.

9. Una volta terminato l'utilizzo della cyclette, la consolle entrerà automaticamente in standby o si spegnerà.

Vedere SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 12.

CREAZIONE DI UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO

Un programma personalizzato consente all'utente di creare allenamenti individuali e memorizzarli per l'uso in futuro.

1. Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare.

Vedere ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 12.

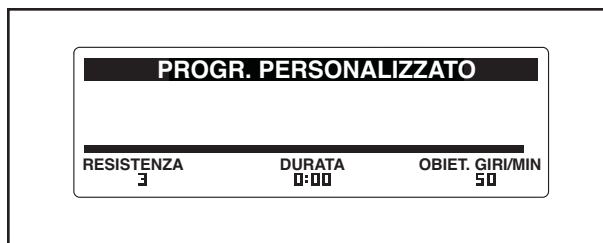
2. Selezionare la modalità manutenzione.

Per selezionare la modalità manutenzione, tenere premuti i pulsanti AZZERA e INVIO contemporaneamente per alcuni secondi. Nota: per ulteriori informazioni sulla modalità manutenzione, vedere pagina 25.

Una volta selezionata la modalità manutenzione, sul display principale comparirà il messaggio "MODALITÀ MANUTENZIONE 1." Premere ripetutamente il pulsante DISPLAY fino a quando sul display principale compaiono il messaggio "MODALITÀ MANUTENZIONE 4"— e un menu di programmi personalizzati. Ora è possibile selezionare e modificare le impostazioni per un programma personalizzato.

3. Selezionare un programma personalizzato.

Per selezionare uno dei due programmi personalizzati, premere ripetutamente il pulsante DISPLAY fino a quando viene evidenziato il nome del programma personalizzato desiderato e quindi premere il pulsante INVIO. Sul display principale comparirà quindi il nome del programma personalizzato e un profilo delle impostazioni di resistenza per il programma. Sul display principale compariranno inoltre il livello di resistenza, la durata del programma e l'impostazione dei giri/minuto desiderata.



4. Inserire le impostazioni desiderate per il programma.

Ogni allenamento personalizzato è suddiviso in 30 segmenti da 1 minuto ciascuno. Per ogni segmento è possibile programmare un'impostazione per il livello di resistenza e per i giri/minuto (velocità) desiderati.

Per programmare un livello di resistenza per il primo segmento, regolare semplicemente la resistenza dei pedali premendo i pulsanti di aumento e diminuzione RESISTENZA o i pulsanti RESISTENZA QUICKTOUCH numerati.

Per programmare un'impostazione di giri/minuto desiderati per il primo segmento, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. Quindi, premere il pulsante INVIO per passare al segmento successivo del profilo.

Programmare un livello di resistenza e un'impostazione di giri/minuto desiderata per il secondo segmento come descritto in precedenza. Continuare a programmare le impostazioni per il livello di resistenza e i giri/minuto desiderati fino a completare tutti i segmenti del programma personalizzato.

Nota: durante la programmazione dei segmenti, premere il pulsante INVIO per spostarsi verso destra nel profilo; premere il pulsante INDIETRO per spostarsi verso sinistra nel profilo.

5. Uscire dal programma personalizzato e impostare altri programmi personalizzati nel modo desiderato.

Una volta programmate le impostazioni per l'ultimo segmento del programma e premuto il pulsante INVIO, la consolle uscirà automaticamente dal programma personalizzato e ritornerà al menu dei programmi personalizzati.

Se lo si desidera, ripetere le fasi 3 e 4 per selezionare e programmare altri programmi personalizzati.

6. Uscire dalla modalità manutenzione.

Premere ripetutamente il pulsante DISPLAY per uscire dalla modalità manutenzione. Uscendo dalla modalità manutenzione, il programma personalizzato verrà memorizzato.

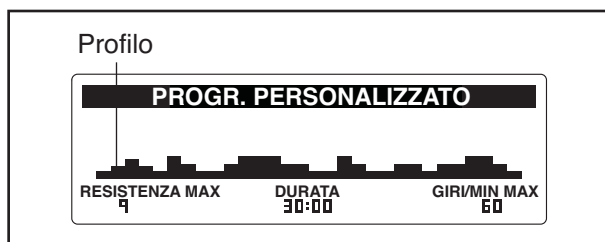
USO DI UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO

1. Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare.

Vedere ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 12.

2. Selezionare un programma personalizzato.

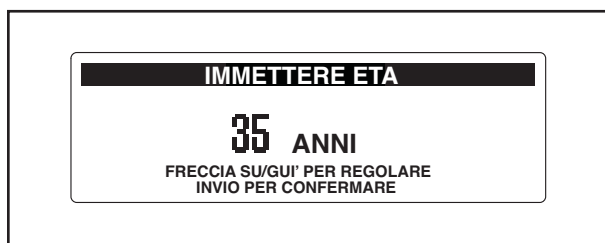
Per selezionare uno dei due programmi PERSONALIZZATI, prima di tutto premere ripetutamente il pulsante FREQUENZA CARDIACA/PERSONALIZZATO fino a quando il nome del programma personalizzato desiderato compare sul display principale. Sul display compariranno inoltre un profilo delle impostazioni di resistenza del programma, il livello massimo di resistenza, la durata del programma e l'impostazione dei giri massimi per il programma. Quindi, premere il pulsante INVIO per confermare la selezione.



Nota: qualora nel profilo del programma compaia una singola fila di indicatori, consultare la sezione CREAZIONE DI UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO a pagina 19.

3. Inserire l'età.

Un istante dopo avere selezionato un programma PERSONALIZZATO, sul display principale lampeggeranno il messaggio "IMMETTERE ETÀ" e l'impostazione 35. Per immettere l'età, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. Quindi, premere il pulsante INVIO.



4. Inserire il peso.

Quindi, sul display principale compariranno il messaggio "INSERIRE PESO" e l'impostazione 84 kg. Per immettere il peso (1 kg = 2,2 libbre), premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. Quindi, premere il pulsante INVIO.



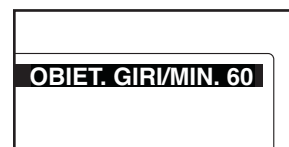
5. Avviare il programma.

Per avviare il programma, premere il pulsante AVVIO o iniziare a pedalare.

Ogni programma PERSONALIZZATO è suddiviso in 30 segmenti da 1 minuto. Per ogni segmento è stato impostato un livello di resistenza e uno di ritmo. Nota: è possibile che per due o più segmenti consecutivi sia programmata la medesima impostazione di resistenza.

Durante il programma, il profilo del programma visualizzerà la progressione (vedere il disegno al sinistro). La colonna lampeggiante del profilo rappresenta il segmento in corso del programma di allenamento. L'altezza della colonna lampeggiante indica la resistenza impostata per il segmento in corso. Alla fine di ogni segmento del programma, verranno emessi una serie di suoni e il segmento successivo del profilo comincerà a lampeggiare. Se si imposta una resistenza diversa per il segmento successivo, l'impostazione di resistenza verrà visualizzata sul display per alcuni secondi per avvisarvi. Poi la resistenza dei pedali cambierà.

Durante l'allenamento, mantenere la velocità della pedalata vicina all'impostazione dei giri/minuto per il segmento corrente, che viene visualizzata sul display principale.



IMPORTANTE: le impostazioni del ritmo sono destinate solo a motivare. Il ritmo attuale può essere inferiore a quello impostato. Verificare che il ritmo di allenamento sia quello più appropriato.

Se l'impostazione della resistenza per il segmento corrente è troppo alta o troppo bassa è possibile sovrascrivere l'impostazione manualmente premendo i pulsanti RESISTENZA. Tuttavia, al termine del segmento corrente, la resistenza dei pedali verrà regolata automaticamente al livello impostato per il segmento successivo.

Il programma continuerà in questo modo fino a quando lampeggerà l'ultimo segmento del profilo. Per arrestare il programma in qualsiasi momento smettere di pedalare o premere il pulsante PAUSA. Per riavviare il programma, è sufficiente riprendere a pedalare o premere il pulsante AVVIO. Per uscire dal programma in qualsiasi momento, premere il pulsante AZZERA. Per modificare le impostazioni del programma personalizzato, vedere la sezione CREAZIONE DI UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO a pagina 19.

6. Seguire la progressione sui display.

Durante un programma PERSONALIZZATO, il display principale visualizzerà il tempo trascorso, l'intensità dell'esercizio in met, la quantità approssimativa di calorie bruciate, la quantità approssimativa di calorie che si stanno bruciando all'ora e la distanza percorsa. Il display principale visualizzerà inoltre la frequenza cardiaca se si utilizza il sensore pulsazioni impugnatura (vedere la fase 5 a pagina 14) o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere pagina 26).

Per visualizzare il tempo, l'intensità dell'esercizio in met e la potenza sviluppata in watt, premere il pulsante DISPLAY.

Premere nuovamente il pulsante DISPLAY per visualizzare il tempo, la quantità approssimativa di calorie bruciate e la distanza percorsa.

Per visualizzare il tempo, l'intensità dell'esercizio in met, la quantità approssimativa di calorie bruciate, la quantità approssimativa di calorie che si stanno bruciando all'ora e la distanza percorsa, premere nuovamente il pulsante DISPLAY.

7. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere fase 5 a pagina 14.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 14.

9. Una volta terminato l'utilizzo della cyclette, la consolle entrerà automaticamente in standby o si spegnerà.

Vedere SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 12.

USO DI UN PROGRAMMA FREQUENZA CARDIACA

Il programma FREQUENZA CARDIACA COSTANTE regolerà automaticamente la resistenza dei pedali in modo da mantenere la frequenza cardiaca al livello desiderato durante l'allenamento.

Il programma FREQUENZA CARDIACA VARIABILE regolerà automaticamente la resistenza dei pedali in modo da mantenere la frequenza cardiaca nell'ambito dell'intervallo desiderato durante l'allenamento.

1. Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare.

Vedere ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 12.

2. Selezionare un programma FREQUENZA CARDIACA.

Per selezionare uno dei due programmi FREQUENZA CARDIACA, prima di tutto premere ripetutamente il pulsante FREQUENZA CARDIACA/PERSONALIZZATO fino a quando il nome del programma personalizzato desiderato compare sul display principale. Sul display compariranno inoltre un profilo delle impostazioni di resistenza del programma, il livello massimo di resistenza, la durata del programma e l'impostazione dei giri massimi per il programma. Quindi, premere il pulsante INVIO per confermare la selezione.

3. Inserire un'impostazione di frequenza cardiaca massima.

Un istante dopo avere selezionato un programma FREQUENZA CARDIACA, sul display principale lampeggeranno il messaggio "IMMETTERE PERCENTUALE MAX" e l'impostazione percentuale 65. L'impostazione di frequenza cardiaca massima rappresenta una percentuale della frequenza cardiaca massima considerata. Nota: la vostra frequenza cardiaca massima valutata viene determinata sottraendo la vostra età da 220. Per esempio, se avete 30 anni, la vostra frequenza cardiaca massima valutata è di 190 battiti per minuto ($220 - 30 = 190$). Pertanto, se l'utente ha 30 anni, un'impostazione di frequenza cardiaca selezionata pari al 50% equivale a 95 battiti al minuto (il 50% di 190 è 95).

Per inserire un'impostazione di frequenza cardiaca massima, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. Quindi, premere il pulsante INVIO.

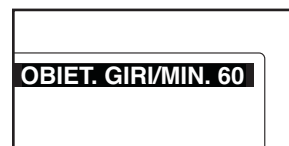
4. Avviare il programma.

Per avviare il programma, premere il pulsante AVVIO o iniziare a pedalare.

Il programma FREQUENZA CARDIACA è suddiviso in segmenti da 30 secondi ciascuno. Per ogni segmento è programmata un'impostazione di resistenza. Nota: qualora sia stato selezionato il programma FREQUENZA CARDIACA COSTANTE, per tutti i segmenti è programmata la medesima frequenza cardiaca.

Durante entrambi i programmi, la consolle effettuerà un regolare confronto tra la frequenza cardiaca dell'utente e quella impostata per il segmento corrente del programma. Qualora la frequenza cardiaca dell'utente sia eccessivamente inferiore o superiore a quella impostata, la resistenza dei pedali aumenterà o diminuirà automaticamente per fare avvicinare il valore a quello impostato. Ogni volta che la resistenza viene modificata, il livello di resistenza comparirà per alcuni secondi sul display per avvertire l'utente.

Inoltre verrà richiesto all'utente di pedalare a una velocità costante in modo da mantenere la frequenza cardiaca desiderata. Durante l'allenamento, mantenere la velocità della pedalata vicina all'impostazione dei giri/minuto per il segmento corrente, che viene visualizzata sul display principale. **IMPORTANTE: le impostazioni del ritmo sono destinate solo a motivare. Il ritmo attuale può essere inferiore a quello impostato. Verificare che il ritmo di allenamento sia quello più appropriato.**



Il programma continuerà in questo modo fino a quando lampeggerà l'ultimo segmento del profilo. Per terminare il programma in qualsiasi momento, smettere di pedalare o premere il pulsante PAUSA. Per riavviare il programma, riprendere semplicemente a pedalare o premere il pulsante AVVIO. Per uscire dal programma in qualsiasi momento, premere il pulsante AZZERA.

5. Seguire la progressione sui display.

Durante un programma FREQUENZA CARDIACA, il display principale visualizzerà il tempo trascorso, l'intensità dell'esercizio in met, la quantità approssimativa di calorie bruciate, la quantità approssimativa di calorie che si stanno bruciando all'ora e la distanza percorsa. Il display principale visualizzerà inoltre la frequenza cardiaca se si utilizza il sensore pulsazioni a impugnatura (vedere la fase 5 a pagina 14) o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere pagina 26).

Per visualizzare il tempo, l'intensità dell'esercizio in MET e la potenza sviluppata in watt, premere il pulsante DISPLAY.

Premere nuovamente il pulsante DISPLAY per visualizzare il tempo, la quantità approssimativa di calorie bruciate e la distanza percorsa.

Per visualizzare il tempo, l'intensità dell'esercizio in MET, la quantità approssimativa di calorie bruciate, la quantità approssimativa di calorie che si stanno bruciando all'ora e la distanza percorsa, premere nuovamente il pulsante DISPLAY.

6. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere fase 5 a pagina 14.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 14.

8. Una volta terminato l'utilizzo della cyclette, la consolle entrerà automaticamente in standby o si spegnerà.

Vedere SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 12.

USO DEL PROGRAMMA WATT COSTANTI

1. Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare.

Consultare la sezione ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 12.

2. Selezionare il programma WATT COSTANTI.

Per selezionare il programma WATT COSTANTI, premere prima ripetutamente il pulsante PERSONALIZZAZIONE/FREQUENZA CARDIACA fino a quando sul display principale si visualizza il nome del programma watt personalizzato.

3. Inserire l'età

Subito dopo avere selezionato il programma WATT COSTANTI, sul display principale compariranno il messaggio "INSERIRE ETÀ" e l'impostazione 35 anni. Per inserire l'età, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. Quindi, premere il pulsante INVIO.

4. Inserire il peso.

Quindi, sul display principale compariranno il messaggio "INSERIRE PESO" e l'impostazione 83 kg. Per immettere il peso (1 kg = 2,2 libbre), premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. Quindi, premere il pulsante INVIO.

5. Inserire un tempo per il programma.

Sul display principale compariranno il messaggio "INSERIRE TEMPO" e l'impostazione 30 minuti. Per modificare la durata del programma, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. È possibile inserire una durata per il programma compresa tra 10 e 90 minuti. Quindi, premere il pulsante INVIO.

6. Impostare i obiettivo di watt.

Il messaggio "INSERIRE OBIETTIVO DI WATT" e un'impostazione di watt lampeggeranno sul display principale.

Per impostare i obiettivo di watt, premere i pulsanti aumenta/diminuisci a lato del pulsante INVIO. Quindi, premere il pulsante INVIO.

7. Avviare il programma.

Per avviare il programma, premere il pulsante AVVIO o iniziare a pedalare.

Ogni programma WATT COSTANTI è suddiviso in segmenti da 1 minuto.

Durante l'allenamento, il profilo programma visualizzerà i progressi dell'utente. La consolle confronterà il rendimento attuale dell'utente con i obiettivo di watt impostati.

Se il rendimento dell'utente è decisamente inferiore o superiore ai obiettivo di watt impostati, la resistenza dei pedali aumenterà o diminuirà automaticamente per portare il livello di rendimento più vicino possibile ai obiettivo di watt impostati. Ogni volta che la resistenza cambia, il livello di resistenza si visualizzerà sul display per alcuni secondi per avvisare l'utente.

Il programma di allenamento continuerà in questo modo fino a quando l'ultimo segmento del profilo lampeggia. Per terminare il programma in qualsiasi momento, smettere di pedalare o premere il pulsante PAUSA. Per riavviare il programma, riprendere semplicemente a pedalare o premere il pulsante AVVIO. Per uscire dal programma in qualsiasi momento, premere il pulsante AZZERA.

8. Seguire la progressione sui display.

Durante il programma WATT COSTANTI, il display principale visualizzerà il tempo trascorso, l'intensità in MET, il numero approssimativo di calorie bruciate, il numero approssimativo di calorie bruciate ogni ora e la distanza percorsa pedalando. Il display principale visualizzerà altresì la frequenza cardiaca quando si usa il cardiofrequenzimetro a impugnatura (vedere fase 5 a pagina 14) o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere pagina 26).

Per visualizzare il tempo, l'intensità dell'esercizio in MET e il rendimento in watt premere il pulsante DISPLAY.

Per visualizzare il tempo, il numero approssimativo di calorie bruciate e la distanza percorsa pedalando, premere ancora il pulsante DISPLAY.

Per visualizzare un'altra volta tempo, intensità dell'esercizio in MET, numero approssimativo di calorie bruciate, numero approssimativo di calorie bruciate ogni ora e distanza percorsa pedalando, premere ancora il pulsante DISPLAY.

9. Se lo si desidera, misurare la frequenza cardiaca.

Vedere fase 5 a pagina 14.

10. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Si veda fase 6 a pagina 14.

11. Una volta terminato l'uso della cyclette, la consolle, automaticamente, si spegnerà o entrerà in modalità nascosta.

Consultare la sezione SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 12.

USO DELLA MODALITÀ RECUPERO

La modalità RECUPERO è realizzata per agevolare il recupero dell'utente al termine dell'allenamento. Per utilizzare la modalità RECUPERO, premere il pulsante RECUPERO.

La modalità RECUPERO è suddivisa in tre segmenti da un minuto. La modalità recupero funziona analogamente a un programma predefinito (vedere la fase 5 alle pagine 17 e 18).

USO DELLA MODALITÀ MANUTENZIONE

La consolle presenta una modalità manutenzione che consente di accedere a una serie di informazioni e di visualizzare e modificare le impostazioni predefinite.

1. Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare.

Vedere ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 12.

2. Selezionare la modalità manutenzione.

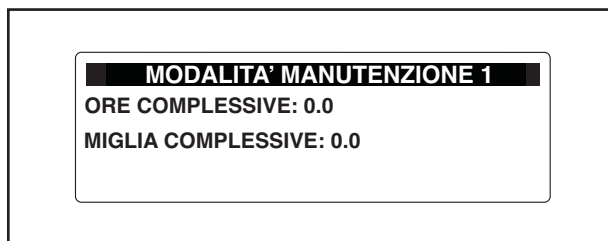
Per selezionare la modalità manutenzione, tenere premuti i pulsanti AZZERA e INVIO contemporaneamente per alcuni secondi.

Una volta selezionata la modalità manutenzione, sul display principale comparirà per un istante il messaggio "MODALITÀ MANUTENZIONE 1."

Nota: durante la visualizzazione delle schermate in modalità manutenzione, premere il pulsante INDIRETTO per ritornare alla schermata precedente in qualsiasi momento.

3. Visualizzare le informazioni d'uso per la cyclette.

Quando compare il messaggio "MODALITÀ MANUTENZIONE 1," sul display verrà visualizzato il numero complessivo di ore di utilizzo della cyclette e la distanza complessiva percorsa.



4. Se lo si desidera, modificare le impostazioni dell'ora.

Premere il pulsante DISPLAY. Quando compare il messaggio "MODALITÀ MANUTENZIONE 2," il display consente di impostare la durata massima dei programmi e una durata predefinita per la pausa.

Il tempo massimo per i programmi può variare da 10 a 90 minuti. Per modificare la durata massima del programma, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. Quindi, premere il pulsante DISPLAY.

Qualora i pedali della cyclette non vengano spostati per un periodo di tempo, il sistema entrerà in

pausa e la consolle entrerà in standby. Quando la consolle si trova in modalità standby, i display vengono azzerati e sul display principale compare un salvaschermo.

La pausa può entrare in funzione da 1 a 5 minuti dopo l'arresto dei pedali. Per modificare il periodo di tempo che intercorre prima dell'entrata in funzione della pausa, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO.

5. Se lo si desidera, modificare le impostazioni della consolle.

Premere nuovamente il pulsante DISPLAY. Quando compare il messaggio "MODALITÀ MANUTENZIONE 3," il display principale consente di impostare l'ingresso e il livello di volume predefiniti.

È possibile impostare l'ingresso predefinito per la consolle come MP3, TV o RCA. Per modificare l'ingresso predefinito, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. Quindi, premere il pulsante DISPLAY. Nota: dei modelli del cyclette hanno una Workout TV opzionale. Gli ingressi TV e RCA sono destinati all'uso con la Workout TV opzionale.

La consolle presenta sette livelli di volume. Per modificare il livello del volume, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO.

6. Selezionare una lingua per il display principale.

Premere nuovamente il pulsante DISPLAY. Il display principale può visualizzare messaggi di testo nelle altre lingue. Per modificare la lingua, premere i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO. Quindi, premere il pulsante DISPLAY.

7. Modificare le impostazioni per un programma personalizzato, se si desidera.

Premere nuovamente il pulsante DISPLAY. Quando compare il messaggio "MODALITÀ MANUTENZIONE 4," il display principale consente di selezionare e modificare le impostazioni dei programmi personalizzati.

Per modificare le impostazioni di un programma personalizzato, consultare la sezione CREAZIONE DI UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO a pagina 19.

8. Uscire dalla modalità manutenzione.

Premere il pulsante DISPLAY per uscire dalla modalità manutenzione.

USO DI UN ALLENAMENTO iFIT

Schede iFit supplementari sono disponibili su richiesta. Per acquistare le schede iFit, visitare il sito web www.iFit.com o consultare la retrocopertina del presente manuale. Le schede iFit sono disponibili anche presso negozi selezionati.

1. Per accendere la consolle, premere un pulsante qualsiasi o iniziare a pedalare.

Vedere ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 12.

2. Inserire una scheda iFit e selezionare un programma.

Per utilizzare un allenamento iFit, inserire una scheda iFit nello slot iFit, situato sul lato posteriore destro della consolle. La scheda iFit dovrebbe inserirsi agevolmente nello slot. In caso contrario, capovolgere la scheda iFit e riprovare.

Gli allenamenti iFit funzionano in modo analogo agli allenamenti predefiniti. Per utilizzare l'allenamento, vedere le fasi 5–9 alle pagine 17 e 18. Nota: alcune schede iFit contengono più di un allenamento. Per selezionare un allenamento, utilizzare i pulsanti di aumento e diminuzione a lato del pulsante INVIO.

3. Quand vous avez fini vos exercices, retirez la carte iFit.

Retirez la carte iFit quand vous avez fini vos exercices. Rangez la carte iFit dans un endroit sûr.

USO DELLO STEREO

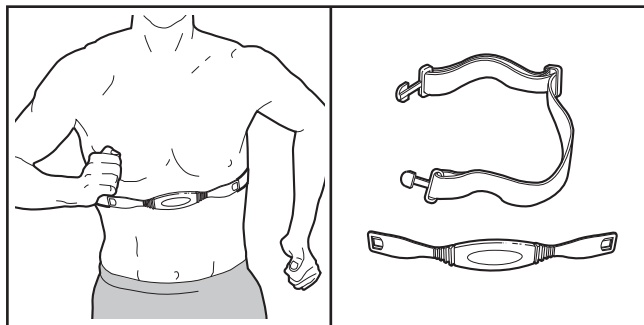
Per riprodurre musica o libri audio con lo stereo della consolle mentre ci si allena, collegare un cavo audio (non incluso) nella presa della consolle e nella presa del vostro MP3 o lettore CD; **verificare che il cavo audio sia collegato correttamente.**

Quindi, premere il pulsante di Riproduzione [PLAY] sul lettore MP3 o sul lettore CD. Regolare il volume degli altoparlanti utilizzando il comando del volume sul lettore MP3 o sul lettore CD.

È possibile utilizzare le cuffie con un allenamento iFit (vedere la sezione USO DI UN ALLENAMENTO iFIT a sinistra). Per utilizzare le cuffie, inserire lo spinotto delle cuffie nella presa cuffie sulla consolle; **accertare che lo spinotto delle cuffie sia completamente inserito.**

IL CARDIOFREQUENZIMETRO A TORACE OPZIONALE

Il cardiofrequenzimetro a torace opzionale permette di avere le mani libere durante l'allenamento e registra continuamente la vostra frequenza cardiaca durante l'esercizio. **Per acquistare il cardiofrequenzimetro a torace opzionale, consultare il retrocopertina del manuale.**



MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI

Qualora si rendesse necessaria ulteriore assistenza, vedere la retrocopertina del manuale.

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

Per pulire la cyclette, utilizzare un panno umido e una piccola quantità di sapone delicato. **IMPORTANTE: per evitare di danneggiare la consolle, tenere lontani i liquidi e non esporre la consolle alla luce diretta del sole.**

RISOLUZIONE GUASTI CARDIOFREQUEZIMETRO A IMPUGNATURA

Qualora la consolle non visualizzi la frequenza cardiaca impugnando il cardiofrequenzimetro a impugnatura o qualora la frequenza cardiaca desiderata sembri eccessiva o insufficiente, vedere la fase 5 a pagina 14.

COME LIVELLARE LA CYCLETTE

Qualora la cyclette oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, consultare la sezione COME LIVELLARE LA CYCLETTE a pagina 10.

GUIDA AGLI ESERCIZI

⚠ AVVERTENZA: prima di iniziare questo programma di esercizi o altri, consultare il medico. In particolare coloro che hanno un'età superiore ai 35 anni o che hanno comprovati problemi di salute.

Il sensore pulsazioni non è uno strumento medico. Esistono vari fattori che possono inficiare la precisione della rilevazione della frequenza cardiaca. Il sensore pulsazioni è solo uno strumento di supporto per l'allenamento che serve a determinare la tendenza della frequenza cardiaca in generale.

I consigli che seguono sono un supporto per pianificare il programma di esercizi. Per informazioni più dettagliate relative agli esercizi, si consiglia di acquistare un libro specializzato o di consultare il proprio medico. Si ricorda che una corretta alimentazione e un riposo adeguato sono essenziali per ottenere dei risultati positivi.

INTENSITÀ ESERCIZIO

Qualunque sia l'obiettivo, bruciare grassi o potenziare il sistema cardiovascolare, la chiave per raggiungere i risultati desiderati è allenarsi a un livello di intensità corretto. Per trovare il corretto livello di intensità è possibile prendere come riferimento la propria frequenza cardiaca. La tabella sottostante mostra le frequenze cardiache consigliate per bruciare i grassi o per un allenamento aerobico.

165	155	145	140	130	125	115	♥♥
145	138	130	125	118	110	103	♥
125	120	115	110	105	95	90	♥
20	30	40	50	60	70	80	

Per determinare la frequenza cardiaca più adatta al proprio fisico, individuare la propria età in fondo alla tabella (le età sono arrotondate alla decina più prossima). I tre numeri riportati sopra alla propria età determinano la vostra « zona di allenamento ». Il numero inferiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi; il numero medio rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per bruciare i grassi al massimo livello; il numero superiore rappresenta la frequenza cardiaca raccomandata per un esercizio aerobico.

Bruciare i Grassi—Per bruciare i grassi in modo efficace, è necessario eseguire un allenamento a un livello di intensità relativamente basso per parecchi minuti. Durante i primi minuti di allenamento, il corpo brucia i carboidrati semplici. Solo dopo i primi minuti il corpo brucia grassi accumulati. Se l'obiettivo è bruciare grassi, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la frequenza cardiaca è prossima al numero più basso della propria zona di allenamento. Per bruciare il massimo dei grassi, allenarsi con la frequenza cardiaca prossima al numero medio della propria zona di allenamento.

Esercizio Aerobico—Se l'obiettivo è il potenziamento del sistema cardiovascolare si deve eseguire un allenamento aerobico la cui attività richiede un apporto di ossigeno elevato per periodi prolungati. Per l'esercizio aerobico, regolare l'intensità dell'esercizio fino a quando la propria frequenza cardiaca è prossima al numero più alto della propria zona di allenamento.

CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO

Riscaldamento—Iniziare con 5/10 minuti di stretching ed esercizi leggeri. Un riscaldamento corretto aumenta la temperatura del corpo, la frequenza cardiaca e la circolazione in preparazione all'esercizio.

Esercizi nella zona di allenamento—Allenarsi per 20/30 minuti mantenendo la propria frequenza cardiaca entro i limiti della propria zona di allenamento. (Durante le prime settimane del programma di esercizi, mantenere la propria frequenza cardiaca nella zona di allenamento per massimo 20 minuti.) Durante l'esercizio respirare regolarmente e profondamente senza mai trattenere il respiro.

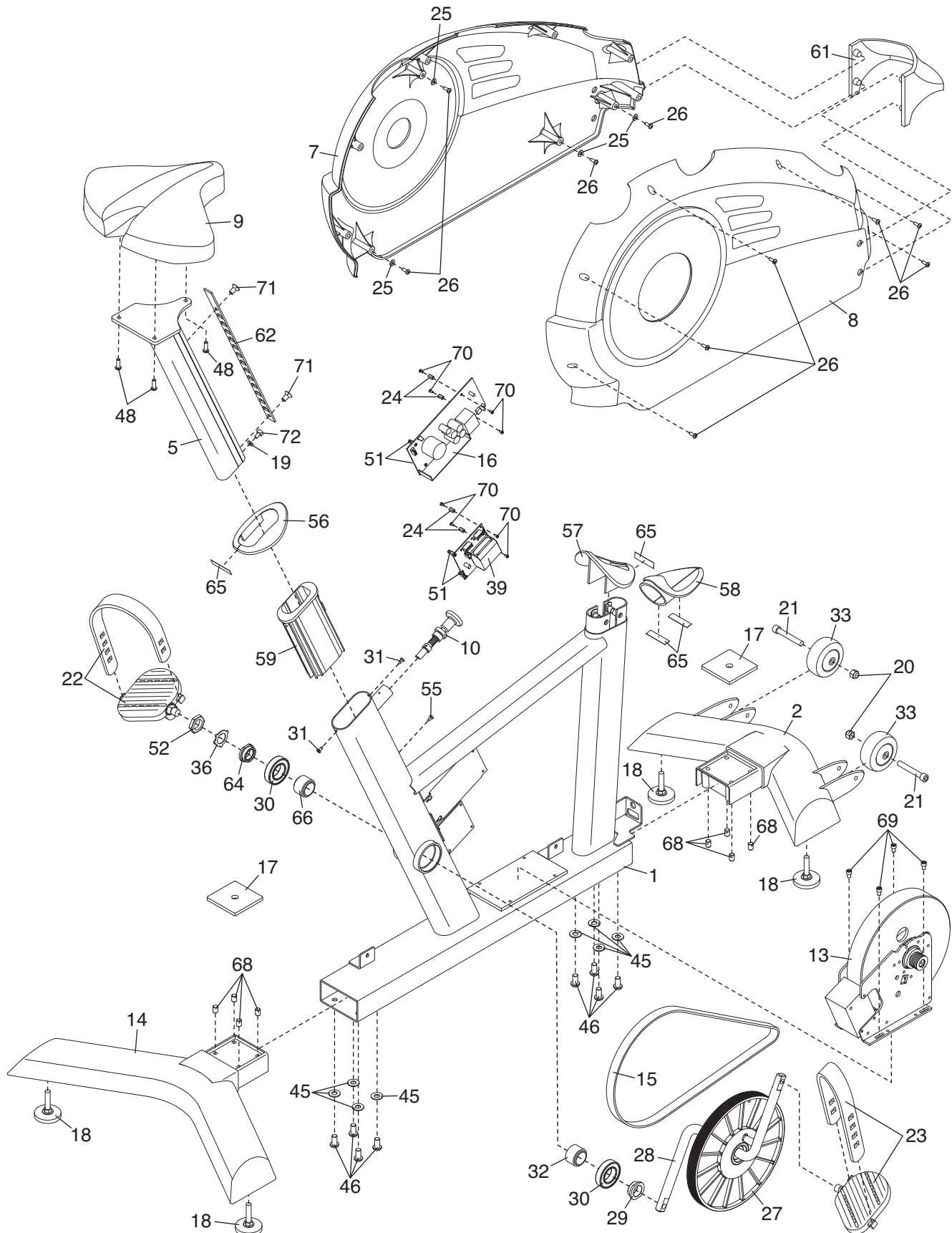
Defaticamento—Terminare con 5/10 minuti di stretching. Lo stretching aumenta la flessibilità dei muscoli e aiuta a prevenire i problemi dopo gli esercizi.

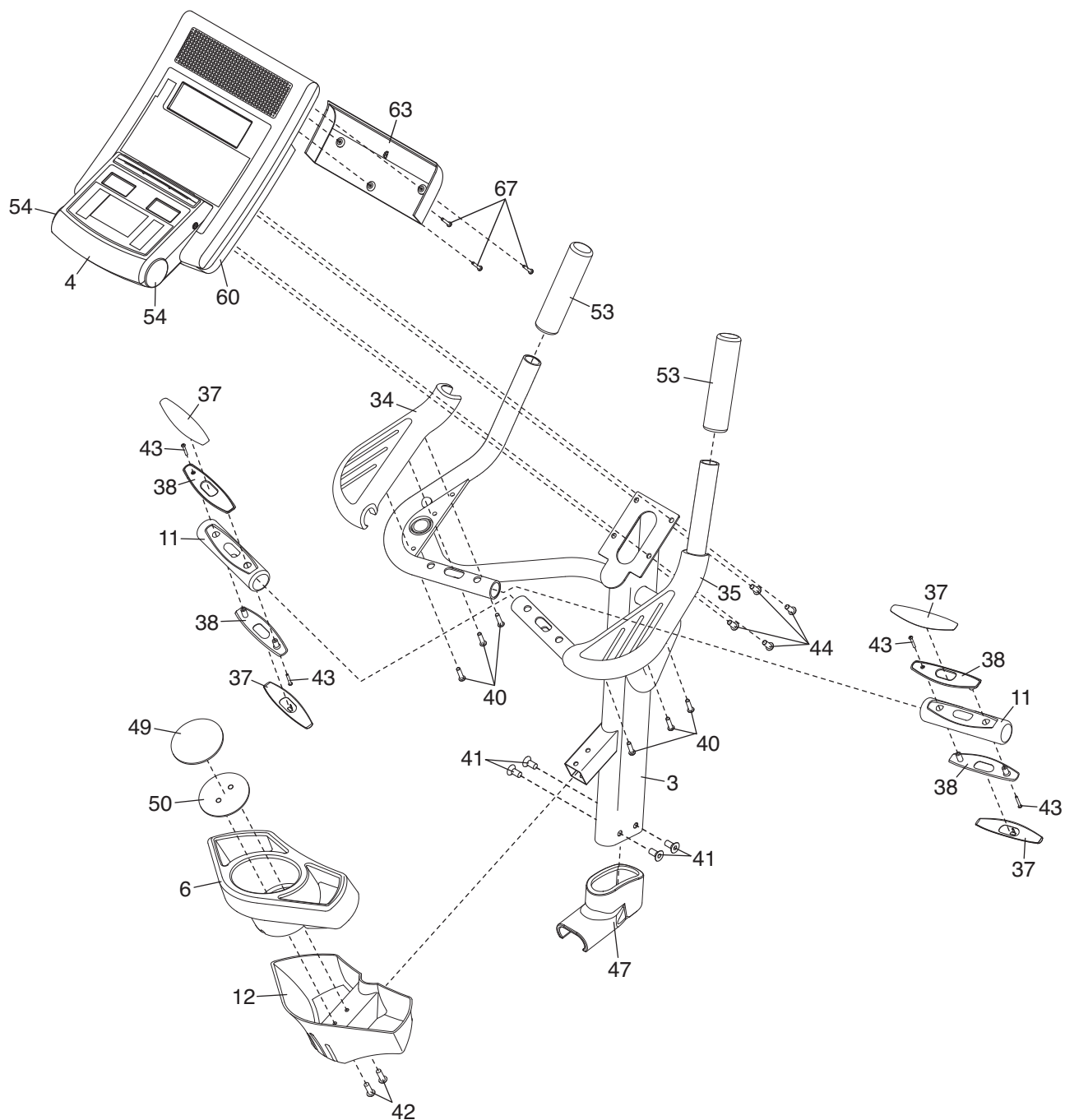
FREQUENZA ESERCIZI

Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere l'esercizio una parte costante e divertente della vita di tutti i giorni.

N°	Qtà.	Descrizione	N°	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	44	4	Vite da M8 x 20mm
2	1	Stabilizzatore Anteriore	45	8	Rondella Piatta da M10
3	1	Montante	46	8	Testa Bombata da 3/8" x 3/4"
4	1	Consolle	47	1	Coperchio Vite Montante
5	1	Montante Sedile	48	3	Vite a Testa Vuota da 1/4" x 3/4"
6	1	Contenitore Accessori	49	1	Inserto Supporto
7	1	Pannello Laterale Sinistro	50	1	Staffa Supporto
8	1	Pannello Laterale Destro	51	4	Isolatore Buco Serratura
9	1	Sedile	52	1	Controdado Manovella
10	1	Chiusura a Scatto Sedile	53	2	Impugnatura Maniglia
11	2	Impugnatura Cardifrequenzimetro	54	2	Presa Consolle
12	1	Coperchio Supporto	55	1	Vite di Arresto Supporto Sedile
13	1	Gruppo Generatore	56	1	Collare Montante Sedile
14	1	Stabilizzatore Posteriore	57	1	Collare Montante
15	1	Cinghia Guida	58	1	Collare Barra Trasversale
16	1	Pannello di Controllo	59	1	Manicotto Montante Sedile
17	2	Piastra Stabilizzatore	60	1	Retro Consolle
18	4	Piedino Livellatore	61	1	Copri Pannello Laterale
19	1	Rondella Bloccaggio Sedile	62	1	Barra de Regolazione
20	2	Dado Ruota	63	1	Copri Retro Consolle
21	2	Bullone Ruota	64	1	Boccola Dado Manovella Sinistra
22	1	Staffa/Pedale Sinistro	65	4	Nastro Biadesivo
23	1	Staffa/Pedale Destro	66	1	Spaziatore Manovella Sinistro
24	4	Spaziatore	67	3	Vite Coperchio Posteriore Consolle
25	4	Rondella Pannello Laterale	68	8	Vite di Fermo
26	10	Vite Pannello Laterale	69	4	Vite Generatore
27	1	Puleggia	70	8	Vite PCB
28	1	Manovella	71	2	Vite della Barra de Regolazione
29	1	Boccola Dado Manovella Destra	72	1	Vite di Arresto a Testa Cava
30	2	Cuscinetto Manovella	*	—	Manuale d'Istruzioni
31	2	Vite da Manicotto Montante Sedile	*	—	Strumento di Montaggio
32	1	Spaziatore Manovella Destro	*	—	Cavo Cardifrequenzimetro a
33	2	Ruota Trasporto			Impugnatura Destro
34	1	Coprimanubrio Sinistro	*	—	Cavo Cardifrequenzimetro a
35	1	Coprimanubrio Destro			Impugnatura Sinistro
36	1	Rondella Bloccaggio Manovella	*	—	Filo Consoll
37	4	Contatto	*	—	Cavo Ponticello CN-3 da 12"
38	4	Inserto Impugnatura	*	—	Filo Messa a Terra
		Cardifrequenzimetro	*	—	Cavo Generatore CN-2
39	1	Scheda Batteria	*	—	Cavo Generatore CN-1
40	6	Vite Coperchio Manubrio	*	—	Presa di alimentazione/Cavo
41	4	Vite a Testa Piatta da M8 x 20mm			Alimentazione
42	2	Vite Supporto Bottiglia da 5/16" x 1"	*	—	Cavo di Alimentazione
43	4	Vite Sensore Impugnatura	*	—	Alimentatore

Nota: le specifiche sono soggette a cambiamento senza preavviso. Si veda la retrocopertina del presente manuale d'istruzioni per informazioni relative all'ordine di pezzi di ricambio. *Indica una parte non-illustrata.





CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI

Per qualsiasi domanda relativa ai contenuti del presente manuale o se alcuni pezzi risultassero danneggiati o fossero andati persi, **si prega di contattare il rivenditore dove è stato acquistato il prodotto**. Nel caso in cui non riusciste a contattare il rivenditore, 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

Chiamare: 1-866-799-8946, Lun.-Ven. dalle 8.00 alle 17.00 GMT -7 (GMT -6 ora legale)

Email: fmfvcustomerservice@freemotionfitness.com

Scrivere a:

FreeMotion Fitness

1500 South 1000 West

Logan, UT 84321-9813, Stati Uniti

Fuori degli Stati Uniti

Chiamare: 001-435-786-3521

Email: intlcustomercare@freemotionfitness.com

GARANZIA LIMITATA

FreeMotion Fitness garantisce questo prodotto da difetti di lavorazione e materiali in caso di uso e manutenzione normali. 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.

DURATA E COPERTURA DELLA GARANZIA

Uso Domestico

Telaio: corso della vita

Pezzi: 3 anni

Labor: 1 anno

Uso Commerciale Interno

Telaio: corso della vita

Pezzi: 2 anni

Labor: 1 anno

Con uso commerciale interno si intendono tutti quei luoghi (hotel, condomini, aziende, stazioni di polizia o dei vigili del fuoco, ospedali o centri di riabilitazione) dove viene allestita una sala fitness non a pagamento. Questo prodotto non è stato concepito per l'uso in grandi centri fitness, nei licei o università, nei centri pubblici o in strutture dell'esercito. La garanzia decade se il prodotto sarà utilizzato in una delle summenzionate strutture.

CONDIZIONI E LIMITAZIONI

La garanzia del prodotto decade se sopraggiungono le seguenti condizioni:

1. La presente garanzia è personale e si applica solo all'acquirente originale.
2. La garanzia relativa all'assistenza è valida solo per i prodotti venduti in USA e 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. Utenti che pesano più di 159 kg.
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 causati da collegamenti elettrici errati o alimentazione insufficiente.

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 SI NECESSITI ASSISTENZA

L'assistenza in garanzia di FreeMotion Fitness può essere richiesta rivolgendosi al rivenditore autorizzato presso il quale è stata acquistata l'apparecchiatura. 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 leggi locali non consentono esclusioni o limitazioni di danni indiretti. Pertanto, la limitazione di cui sopra potrebbe non essere applicabile all'utente. La presente garanzia accorda diritti specifici; è possibile che esistano altri diritti basati sulle leggi locali.

PER CONTATTARE FREEMOTION FITNESS

Consultare il capitolo CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI sopra.