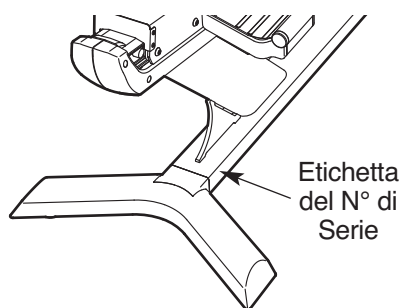


FREEMOTION®

recumbent bike r 7.7

N° del Modello VFME3107-INT.0
N° di Serie _____

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



DOMANDE?

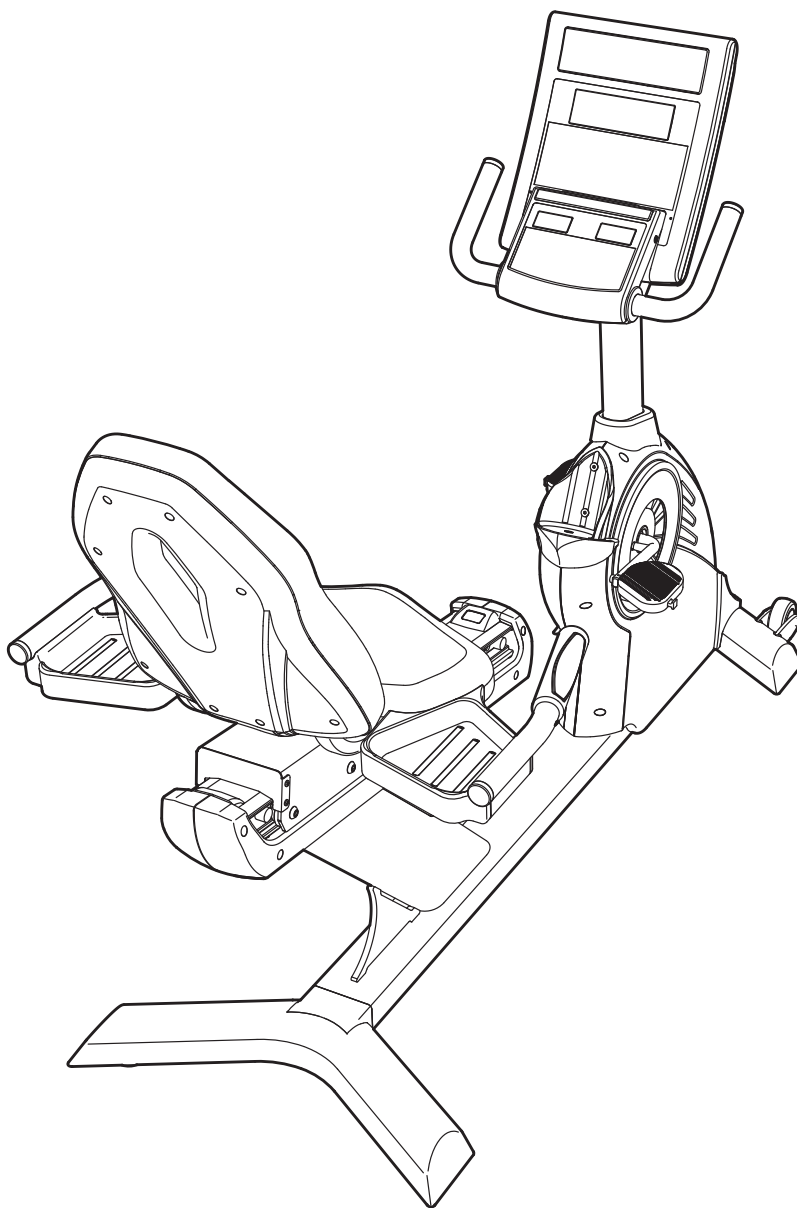
Per qualsiasi domanda relativa ai contenuti del presente manuale o se alcuni pezzi fossero andati persi o risultassero danneggiati, **SI PREGA DI CONTATTARE IL RIVENDITORE DOVE È STATO ACQUISTATO IL PRODOTTO.**

Nel caso in cui non riusciste 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

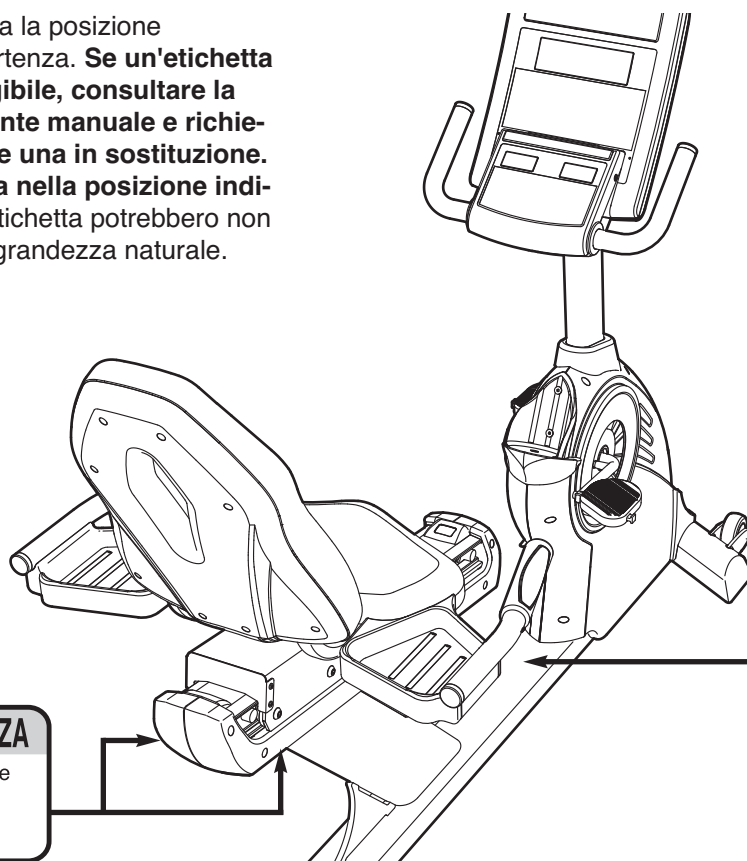


INDICE

POSIZIONE DELLE ETICHETTE DI AVVERTENZA	2
PRECAUZIONI IMPORTANTI	3
PRIMA DI INIZIARE	4
MONTAGGIO	5
COME AVVIARE LA CYCLETTE	8
MANUTENZIONE E LOCALIZZAZIONE GUASTI	26
CONSIGLI PER L'ALLENAMENTO	27
ELENCO PEZZI	28
DISEGNO ESPLOSO	30
CONTATTARE IL SERVIZIO ASSISTENZA CLIENTI	Retrocopertina
GARANZIA LIMITATA	Retrocopertina

POSIZIONE DELLE ETICHETTE 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.



⚠ AVVERTENZA

Tenere le mani e le dita lontano da quest'area.

⚠ AVVERTENZA

- L'uso improprio di questa macchina può causare gravi danni a persone.
- Leggere il manuale d'istruzioni e seguire tutte le avvertenze e le istruzioni prima dell'uso.
- Tenere lontano i bambini dall'attrezzatura
- Il peso massimo dell'utente non deve superare i 159 kg.
- Questo prodotto deve sempre essere utilizzato su una superficie piana.
- Non adatto all'uso terapeutico.
- Sostituire l'etichetta se danneggiata, illeggibile, o rimossa.



PRECAUZIONI IMPORTANTI

⚠ AVVERTENZA: per ridurre il rischio di incidenti gravi, leggere tutte le precauzioni e le istruzioni importanti contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze riportate sulla cyclette prima di iniziare a 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 esercizio fisico. Questo è raccomandabile soprattutto per le persone oltre i 35 anni di età o persone con problemi fisici preesistenti.
2. Utilizzare la cyclette solo come descritto nel presente manuale.
3. Il proprietario dell'attrezzatura è tenuto a comunicare, a tutti coloro che usano la cyclette, le avvertenze contenute nel presente manuale.
4. Tenere la cyclette al coperto, lontano da umidità e polvere. Non mettere la cyclette in un garage, in terrazza, o vicino a fonti d'acqua.
5. Posizionare la cyclette su una superficie piana, e proteggere il pavimento o la moquette con un tappetino. Assicurarsi che ci siano almeno 0,6 m di spazio libero intorno alla cyclette.
6. Ispezionare e serrare tutte le parti regolarmente. Sostituire immediatamente qualsiasi peças gastas.
7. Tenere sempre i bambini minori di 12 anni e gli animali domestici lontano dalla cyclette.
8. La cyclette non dovrebbe essere utilizzato da persone con un peso superiore ai 159 kg.
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. Tenersi sempre il cardiofrequenzimetro a impugnatura o ai manubri mentre si monta, si smonta, o si usa la cyclette.
11. Tenere sempre la schiena dritta durante l'uso della cyclette; non inarcarsi.
12. I cardiofrequenzimetri non sono apparecchiature mediche. Vari fattori possono influenzare l'accuratezza dei dati della frequenza cardiaca. I cardiofrequenzimetri rappresentano solo uno strumento di supporto all'allenamento e servono a determinare in modo approssimativo la frequenza cardiaca durante l'esercizio.
13. 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.
14. Non modificare il cavo di alimentazione e non usare un adattatore per collegare il cavo di alimentazione a una presa inadeguata. Tenere lontano il cavo di alimentazione da superfici surriscaldate. Non utilizzare una prolunga.

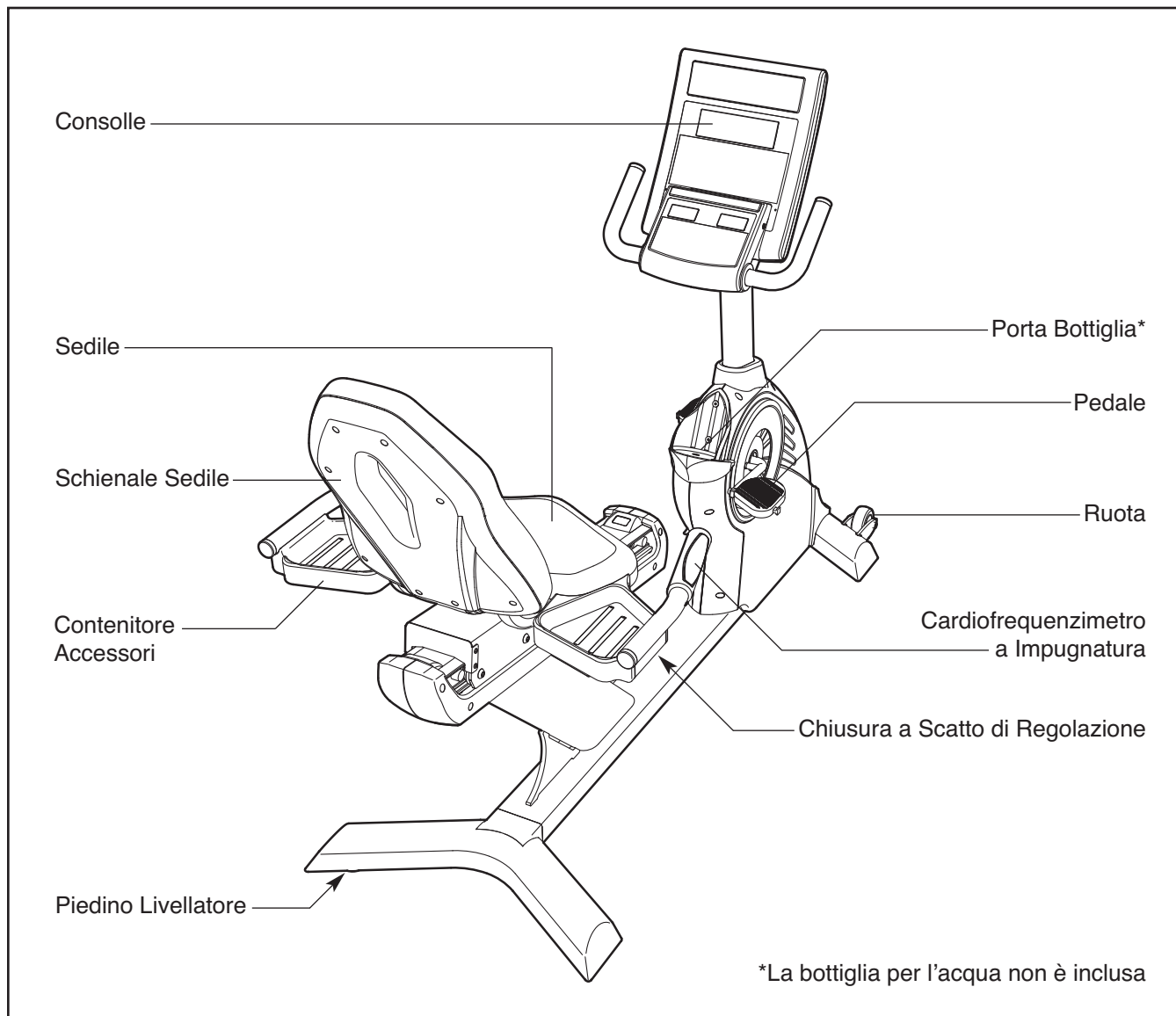
PRIMA DI INIZIARE

Grazie per avere scelto la rivoluzionaria cyclette FREEMOTION® R7.7. Pedalare è un esercizio efficace per aumentare la capacità cardiovascolare, la resistenza e per tonificare il corpo. La cyclette R7.7 offre una vasta gamma di funzioni realizzate per rendere i vostri esercizi a casa più piacevoli ed efficaci.

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 retrocopertina 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.



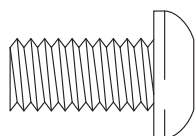
MONTAGGIO

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.

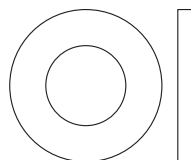
Oltre alla chiave esagonale in dotazione, il montaggio richiede un cacciavite a stella , **una chiave regolabile** , **e un maglio di gomma** .

Utilizzare i disegni delle parti sottostanti per identificare le parti piccole utilizzate nel montaggio della cyclette. Il numero in parentesi sotto ciascun disegno fa riferimento al numero pezzo della parte, dalla ELENCO PEZZI verso la fine del presente manuale. Il secondo numero fa riferimento alla quantità necessaria per il montaggio.

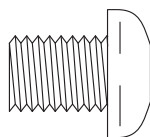
Nota: se una parte non fosse nel sacchetto delle parti, controllare che non sia stata pre-montata.



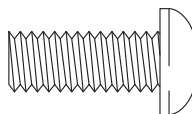
Vite a Testa Bombata
da 3/8" x 3/4" (65)–4



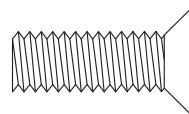
Rodella Piatta
da M10 (80)–4



Vite a Testa Bombata
da M10 x 12mm
(77)–6



Vite a Testa Bombata
da M8 x 20mm (57)–4



Vite a Testa Piana da
M8 x 20mm (56)–4

1.

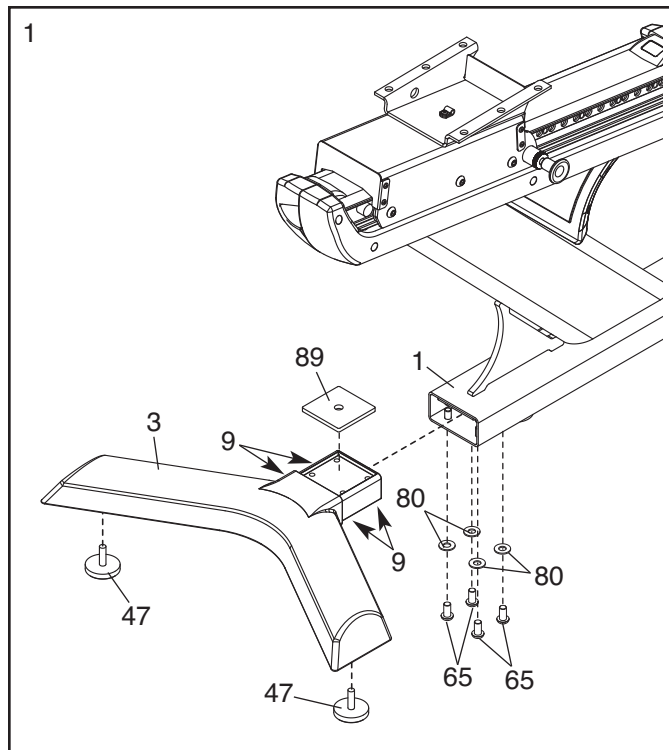
Per facilitare le fasi di montaggio leggere le informazioni a pagina 5 prima di iniziare a montare la cyclette.

Localizzare lo Stabilizzatore Posteriore (3) e orientarlo nel modo indicato. Inserire una Piastra Stabilizzatore (89) nello Stabilizzatore Posteriore.

Inserire lo Stabilizzatore Posteriore (3) nel Telaio (1). Serrare le quattro Viti Senza Testa Stabilizzatore (9) situate nello Stabilizzatore Posteriore attraverso i fori nella parte inferiore della Telaio.

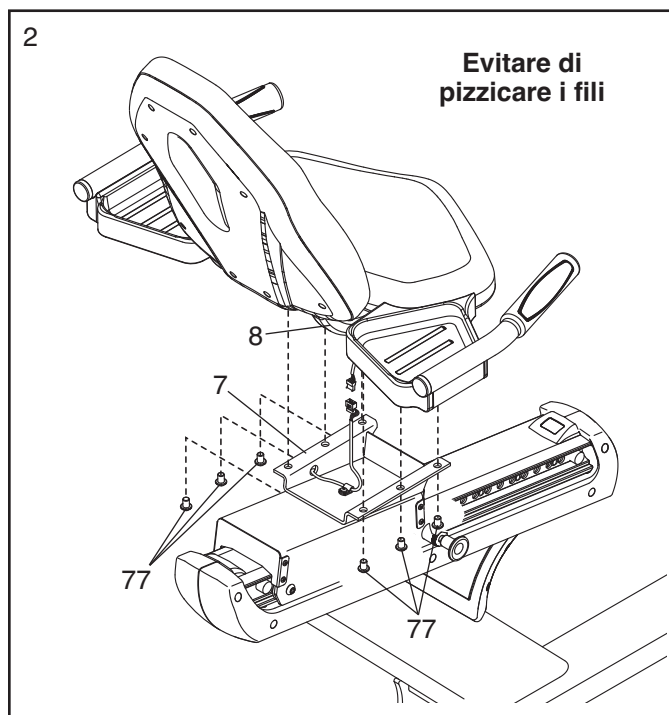
Quindi, fissare lo Stabilizzatore Posteriore (3) con quattro Viti a Testa Bombata da 3/8" x 3/4" (65) e quattro Rondelle Piatte da M10 (80).

Serrare due Piedini Livellatori (47) nella parte inferiore dello Stabilizzatore Posteriore (3).



2. Enquanto outra pessoa segura na Estrutura do Assento (8) junto à Carroçaria do Assento (7), ligue o fio de pulsações do assento (A) ao fio de pulsações da carroçaria (B).

Conselho: Evite entalar os fios. Fissare il Telaio Sedile (8) al Trasporto Sedile (7) con sei Viti a Testa Bombata da M10 x 12mm (77).



3. Infilare il Copri Montante (20) sul Montante (4). **Accertare che il Copri Montante sia orientato nel modo indicato.** Quindi, spostare il Copri Montante verso l'alto, fino a raggiungere la parte superiore del Montante.

Ricorrere a un'altra persona per reggere il Montante (4) vicino al Telaio (1).

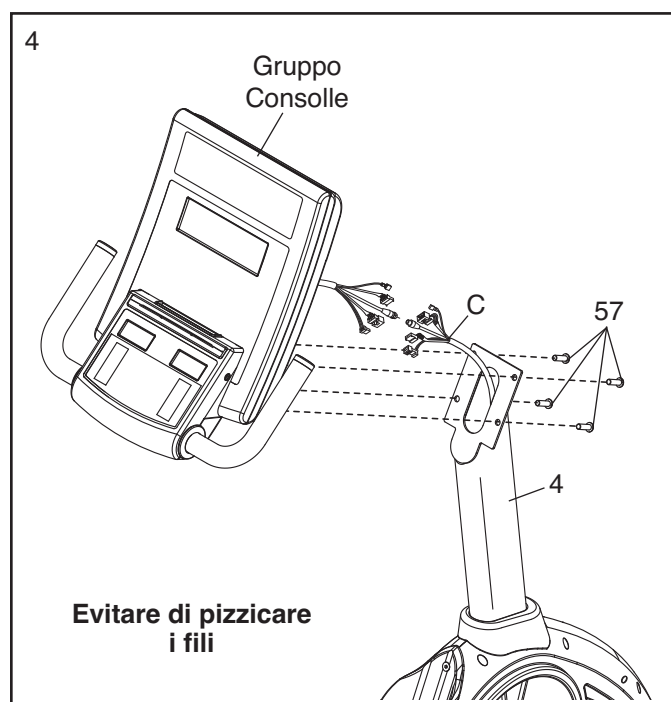
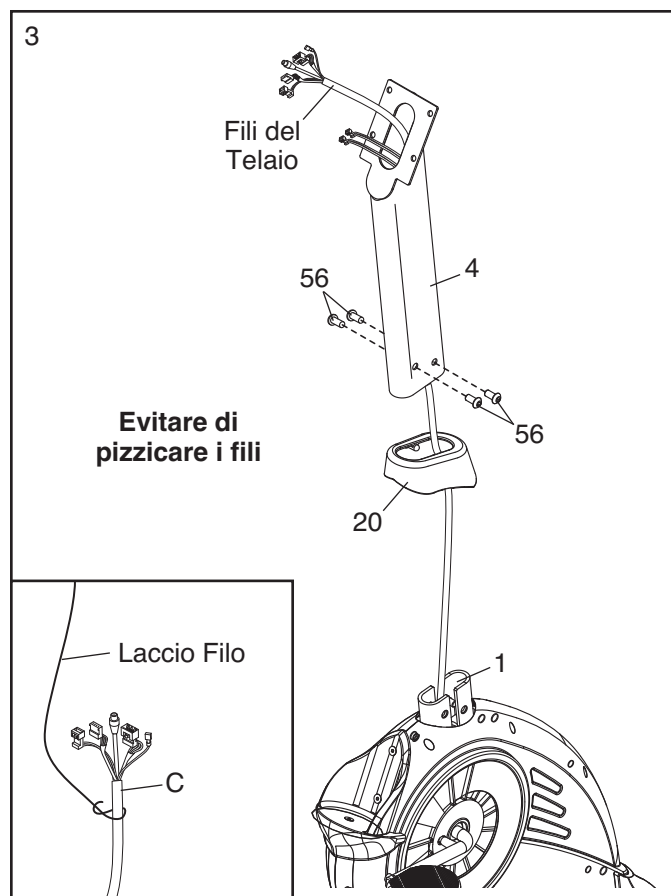
Vej a ilustração incluída. Localizzare la fascetta cavo nel Montante. Aperte a parte inferior do atilho para fio aos fios da estrutura (C). Quindi, tirare l'estremità superiore della fascetta cavo verso l'alto e farla fuoriuscire dall'estremità superiore del Montante. Quindi, slacciare e gettare la fascetta cavo. **Suggerimento: evitare che le estremità dei cavi telaio ricadano nel Montante. Utilizzare un pezzo di nastro adesivo o un elastico per tenere i cavi in posizione fino alla fase 4.**

Suggerimento: evitare di pizzicare i cavi del telaio in questa fase. Infilare il Montante (4) sul Telaio (1). Fissare il Montante con quattro Viti a Testa Piana da M8 x 20mm (56).

Quindi, spostare il Copri Montante (20) verso il basso, fino a raggiungere la parte inferiore del Montante (4).

4. Mentre un'altra persona regge la il Gruppo console vicino al Montante (4), collegare successivamente i cavi pulsazioni della console ai Cavi Telaio (C).

Suggerimento: evitare di pizzicare i fili dell'unità di comando. Attaccare il Gruppo console al Montante (4) con quattro Viti da M8 x 20mm (57).



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.

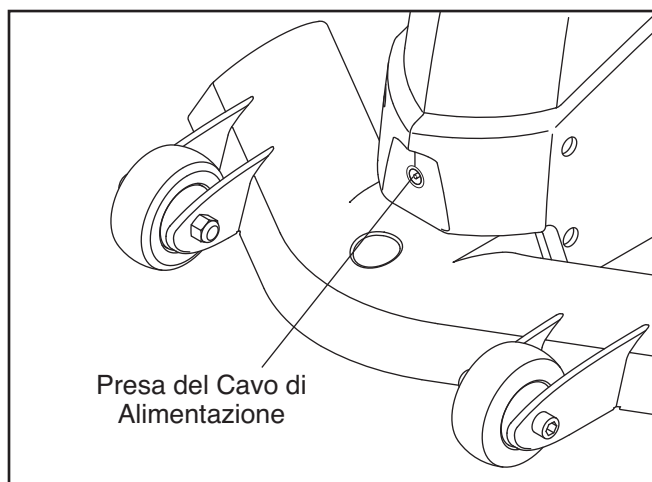
COME AVVIARE LA CYCLETTE

COME INSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE

IMPORTANTE: qualora la cyclette sia stata esposta a basse temperature, lasciare che ritorni a temperatura ambiente prima di accendere la consolle. Se non si esegue questa operazione, i display della consolle o altri componenti elettronici potrebbero danneggiarsi.

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

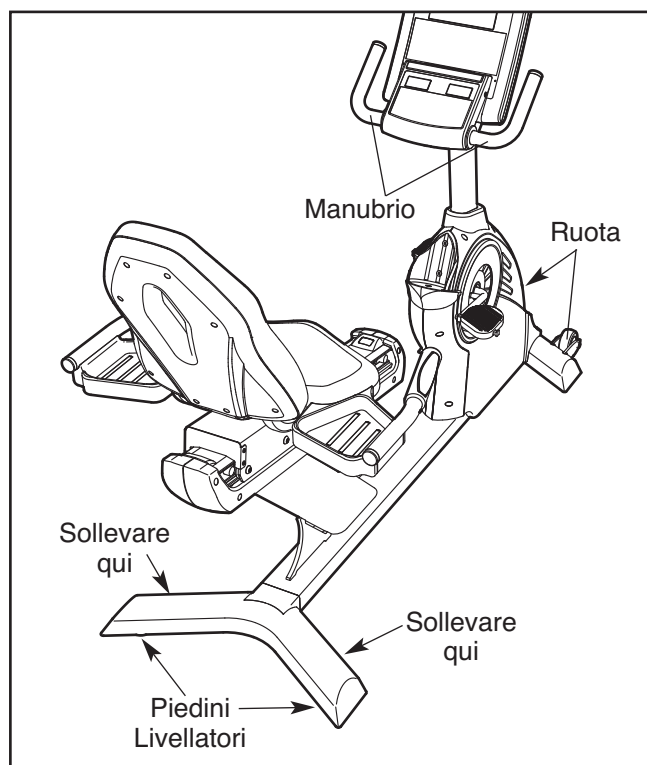
Nota: alcuni modelli di cyclette hanno una Workout TV in opzione. Tutte le prese e i cavi presenti sulla parte anteriore della cyclette sono destinati all'uso della Workout TV (opzionale). Para este modelo não existe TV de exercício opcional.



COME MUOVERE LA CYCLETTE

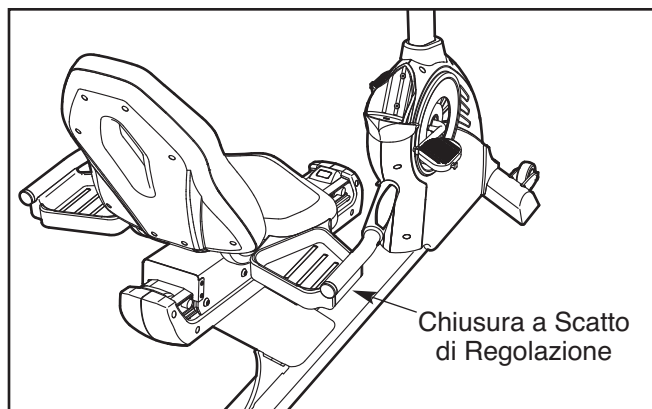
Accertarsi che il cavo di alimentazione sia disinserito.

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 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.

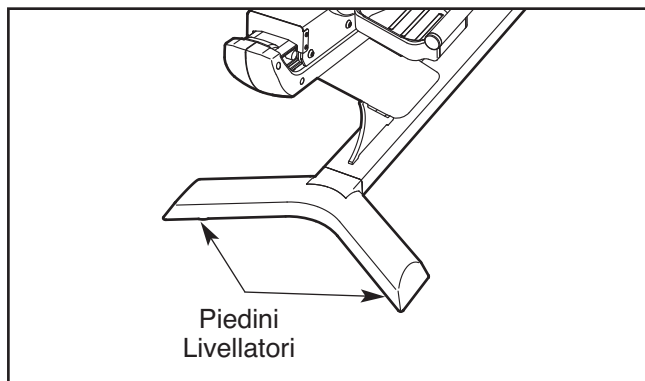
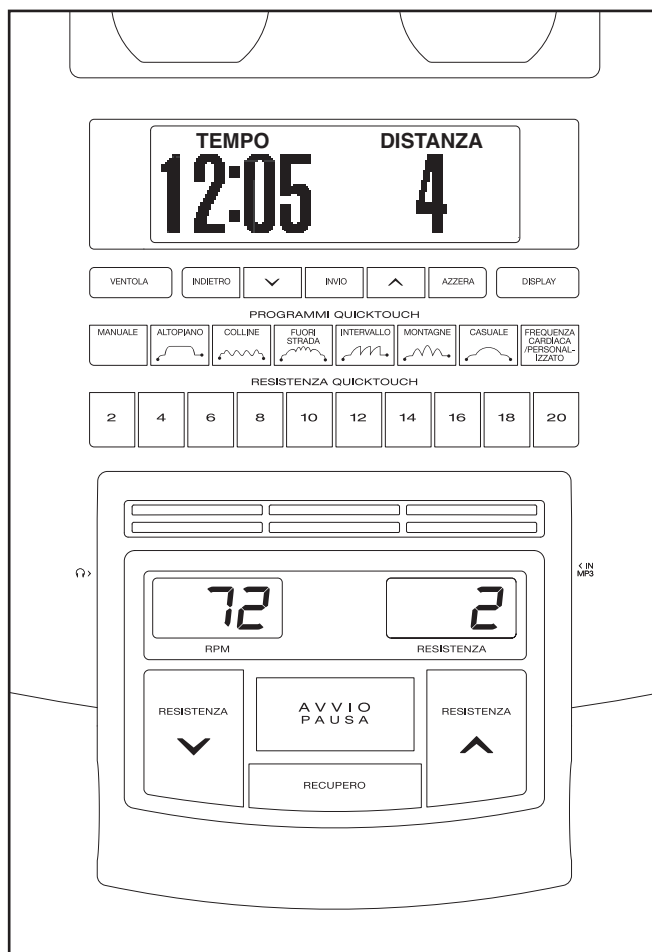


DIAGRAMMA DELLA CONSOLLE



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.**

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 11. Per l'accensione della consolle, vedere pagina 11. Per utilizzare la modalità avvio rapido della consolle, seguire le fasi a partire da pagina 12. Per utilizzare un programma MANUALE, vedere pagina 14. Per utilizzare un programma predefinito, vedere pagina 16. Per creare un programma PERSONALIZZATO, vedere pagina 18. Per utilizzare un programma PERSONALIZZATO, vedere pagina 19. Per utilizzare un programma FREQUENZA CARDIACA, vedere pagina 21. Per utilizzare un programma WATT COSTANTI, vedere pagina 22. Per utilizzare la modalità RECUPERO, vedere pagina 23. Per utilizzare la modalità manutenzione, vedere pagina 24. Per utilizzare un allenamento iFit, vedere pagina 25. Per utilizzare l'impianto stereo, vedere pagina 25.

ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE

Per utilizzare il cavo di alimentazione, consultare la sezione COME INSERIRE IL CAVO DI ALIMENTAZIONE a pagina 8. Una volta inserito il cavo di alimentazione, il display principale si accenderà e la consolle sarà pronta per l'uso.

IMPORTANTE: qualora la cyclette sia stata esposta a basse temperature, lasciare che ritorni a temperatura ambiente prima di accendere la consolle. Se non si esegue questa operazione, i display della consolle o altri componenti elettronici potrebbero danneggiarsi.

SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE

Se i pedali non vengono spostati per un breve periodo di tempo, la consolle entrerà in pausa e sul display principale comparirà un salvaschermo. **Disinserire il cavo di alimentazione quando la cyclette non viene utilizzata.**

USO DELLA MODALITÀ AVVIO RAPIDO

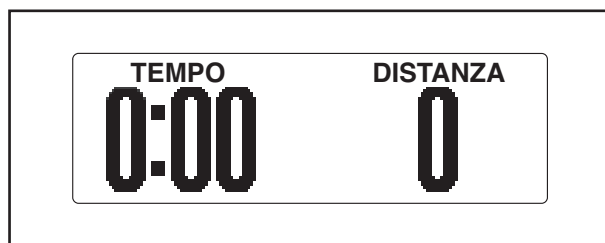
Se non si desidera utilizzare un programma, la modalità avvio rapido consente di iniziare l'allenamento e di regolare la resistenza dei pedali manualmente.

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

Vedere ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 11.

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.**

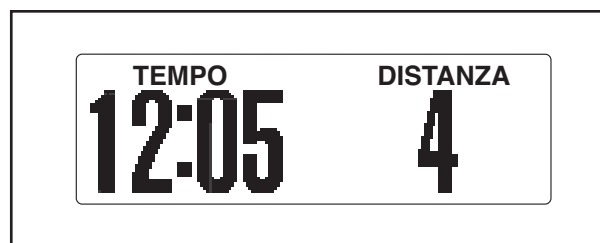
Premere il pulsante AVVIO per avviare la modalità di avvio rapido.

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. 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.

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 13).



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.



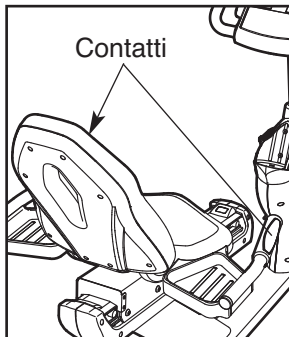
Premere il pulsante PAUSA per mettere in pausa la modalità avvio rapido in qualsiasi momento. Per riavviare la modalità avvio rapido riprendere semplicemente a pedalare o premere il pulsante AVVIO. Premere il pulsante AZZERA per azzerare i display.

Nota: il display principale può visualizzare messaggi di testo nelle altre lingue (vedere la fase 6 a pagina 24).

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 25).

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 11.

USO DI UN PROGRAMMA MANUALE

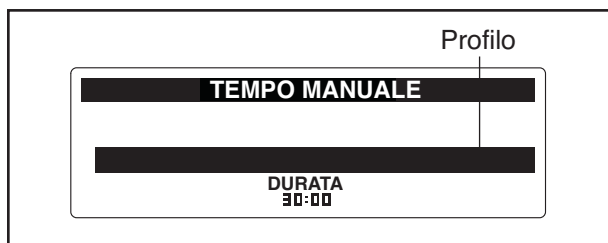
Un programma MANUALE consente di impostare i parametri di tempo, distanza o calorie per l'allenamento mentre si controlla la resistenza dei pedali.

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

Vedere ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 11.

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 14). 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 13) o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere pagina 25).

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 13.

9. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

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

Vedere SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 11.

USO DI UN PROGRAMMA PREDEFINITO

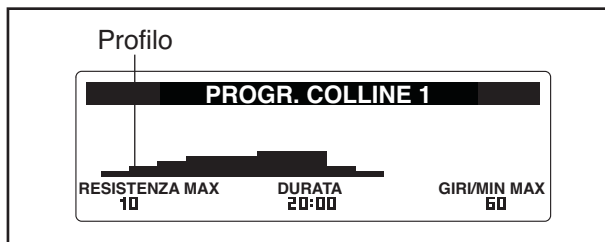
Un programma predefinito modifica automaticamente la resistenza dei pedali e invita l'utente a mantenere una velocità impostata guidandolo nel corso dell'allenamento.

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

Vedere ATTIVAZIONE DELLA CONSOLLE a pagina 11.

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 13) o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere pagina 25).

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 13.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

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

Vedere SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 11.

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 11.

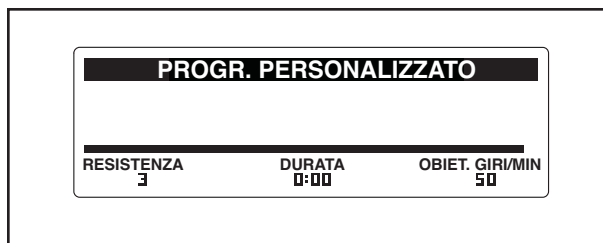
2. Selezionare la modalità manutenzione.

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 24.

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.

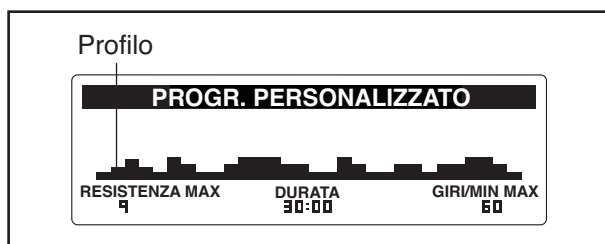
USO DI UN PROGRAMMA PERSONALIZZATO

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 18.

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.



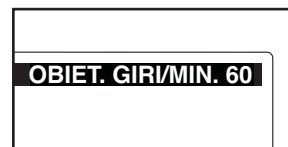
5. Avviare il programma.

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 18.

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 13) o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere pagina 25).

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 13.

8. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

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

Vedere SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 11.

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 11.

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.

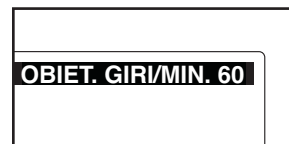
Per avviare il programma, premere il pulsante AVVIO o iniziare a pedalare.

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 13) o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere pagina 25).

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 13.

7. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Vedere la fase 6 a pagina 13.

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

Vedere SPEGNIMENTO DELLA CONSOLLE a pagina 11.

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 11.

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 13) o il cardiofrequenzimetro a torace opzionale (vedere pagina 25).

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 13.

10. Se lo si desidera, attivare il ventilatore.

Si veda fase 6 a pagina 13.

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 11.

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 16 e 17).

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 11.

2. Selezionare la modalità manutenzione.

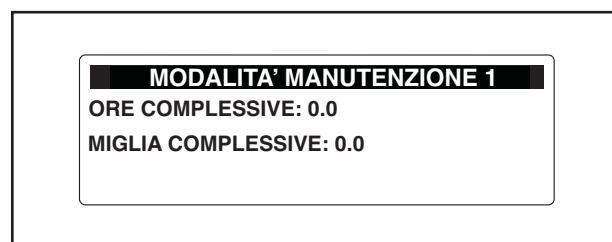
Per selezionare la modalità manutenzione, tenere premuti i pulsanti AZZERA e INVIO contemporaneamente per alcuni secondi.

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. Se lo si desidera, modificare le impostazioni dei programmi personalizzati.

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 18.

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 11.

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 16 e 17. 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

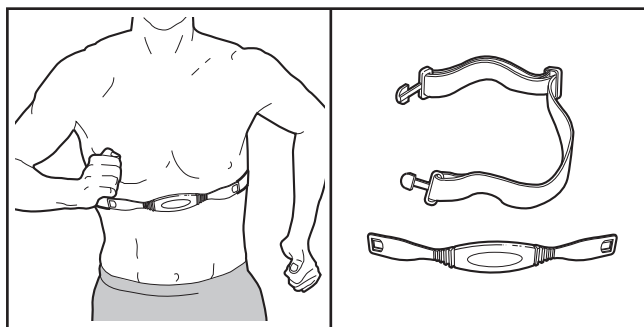
Per riprodurre musica o libri audio con lo stereo della consolle mentre ci si allena, collegare un cavo audio (non incluso) nella presa della consolle e nella presa del vostro MP3 o lettore CD; **verificare che il cavo audio sia collegato correttamente.**

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 il 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 SENSORE

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 13.

COME LIVELLARE LA CYCLETTE

Qualora la cyclette oscilli leggermente sul pavimento durante l'uso, consultare la sezione COME LIVELLARE LA CYCLETTE a pagina 9.

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.

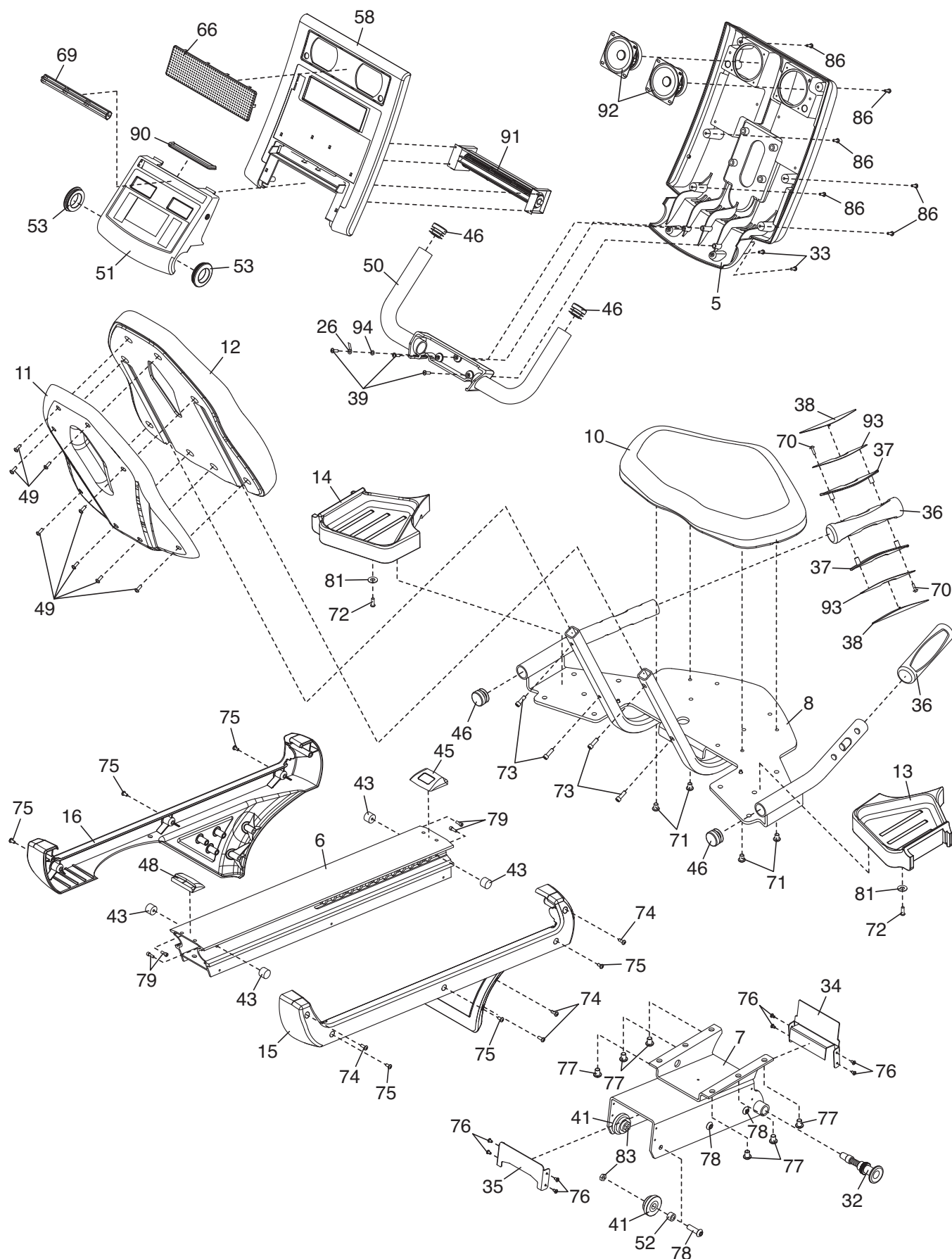
FREQUENZA ESERCIZI

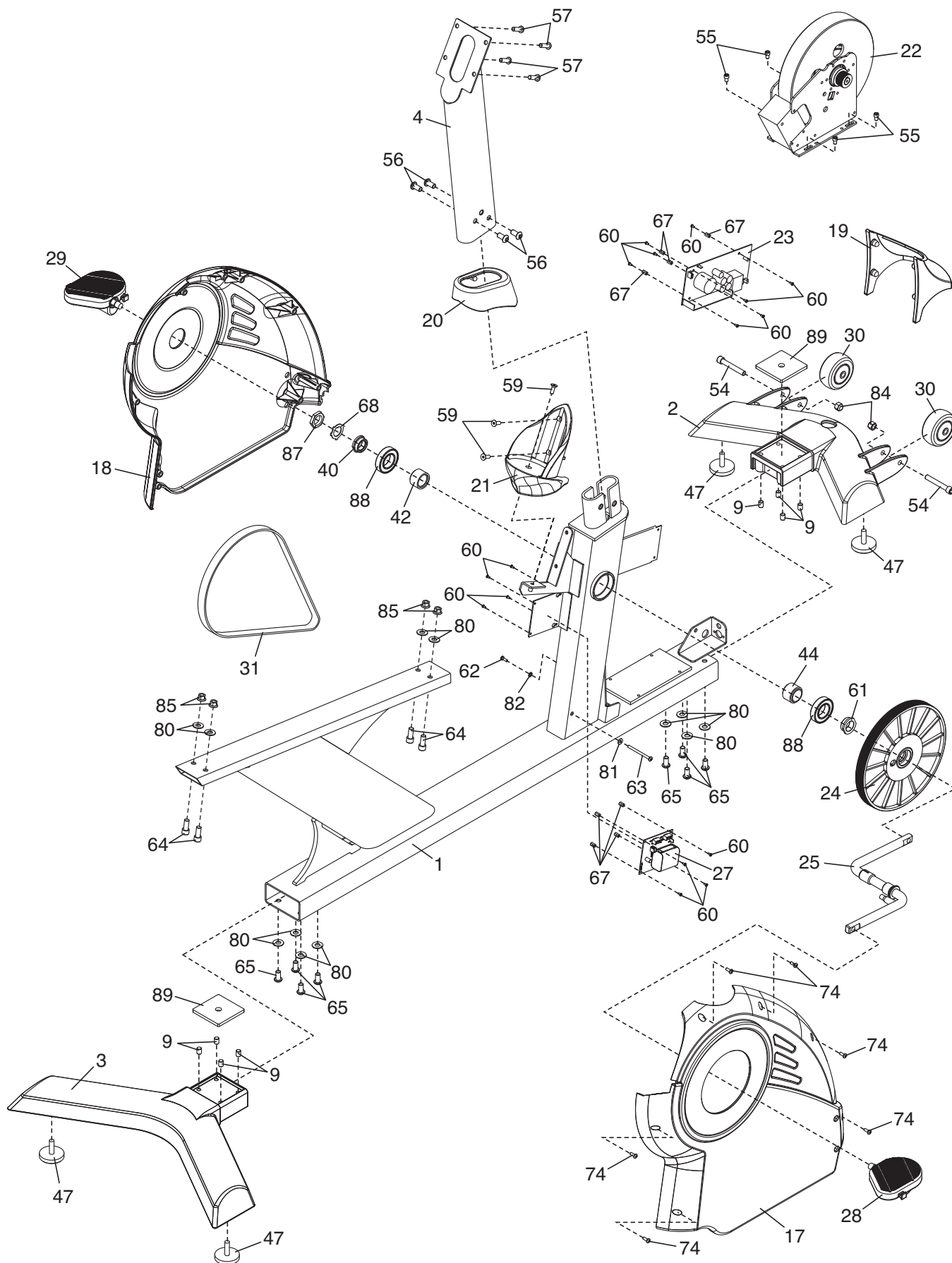
Per mantenere o migliorare la propria condizione, eseguire tre allenamenti alla settimana, rispettando almeno un giorno di riposo tra ogni sessione. Dopo alcuni mesi di esercizio costante, sarà possibile anche eseguire cinque allenamenti alla settimana. Ricordatevi che la chiave del successo è rendere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

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
1	1	Telaio	47	4	Piedino Livellatore
2	1	Stabilizzatore Anteriore	48	1	Cappuccio Rotaia Posteriore
3	1	Stabilizzatore Posteriore	49	8	Vite da Rivestimento Schienale
4	1	Montante	50	1	Manubrio
5	1	Retro Consolle	51	1	Coperchio Manubrio
6	1	Rotaia Sedile	52	6	Spaziatore Carrello
7	1	Trasporto Sedile	53	2	Guarnizione Manubrio
8	1	Telaio Sedile	54	2	Vite da Ruota
9	8	Vite Senza Testa Stabilizzatore	55	4	Vite Generatore
10	1	Sedile	56	4	Vite a Testa Piana da M8 x 20mm
11	1	Rivestimento Schienale	57	4	Vite a Testa Bombata da M8 x 20mm
12	1	Schienale			
13	1	Supporto Accessori Destro	58	1	Lato Anteriore Consolle
14	1	Supporto Accessori Sinistro	59	3	Vite da Porta Bottiglia
15	1	Coperchio Rotaia Destra	60	16	Vite Isolatore
16	1	Coperchio Rotaia Sinistra	61	1	Dado Manovella Boccola Destro
17	1	Pannello Destro	62	1	Vite Messa a Terra
18	1	Pannello Sinistro	63	1	Vite Pannello Laterale Lungo
19	1	Copri Pannello	64	4	Vite da Rotaia Sedile
20	1	Copri Montante	65	8	Vite a Testa Bombata da 3/8" x 3/4"
21	1	Porta Bottiglia	66	1	Griglia Altoparlante
22	1	Gruppo Generatore	67	8	Isolatore
23	1	Pannello di Controllo	68	1	Rondella Bloccaggio Manovella
24	1	Puleggia	69	1	Deviatore Ventola
25	1	Manovella	70	4	Vite Impugnatura Sensore Pulsazioni
26	1	Connettore Cavo Messa a Terra			
27	1	Scheda Batteria	71	4	Vite Sedile
28	1	Pedale Destro	72	2	Vite Supporto
29	1	Pedale Sinistro	73	4	Vite Schienale Sedile
30	2	Ruota	74	10	Rotaia/Vite Pannello Laterale
31	1	Cinghia	75	6	Vite Copri Base Rotaia
32	1	Chiusura a Scatto di Regolazione	76	8	Vite Cappuccio Carrello
33	2	Vite in Lamiera Metallica	77	6	Vite a Testa Bombata da M10 x 12mm
34	1	Cappuccio Carrello Anteriore			
35	1	Cappuccio Carrello Posteriore	78	6	Vite Ruota Carrello
36	2	Impugnatura Cardiofrequenzimetro	79	4	Vite da Ferma Trasporto
37	4	Inserto Impugnatura	80	12	Rodella Piatta da M10
38	4	Contatto Pulsazioni	81	3	Rodella Piatta da M4
39	3	Vite Manubrio	82	1	Rondella a Stella
40	1	Dado Manovella Boccola Sinistro	83	6	Dado Ruota Carrello
41	6	Ruota Carrello Sedile	84	2	Dado Ruota
42	1	Spaziatore Manovella Sinistro	85	4	Dado Flangia
43	4	Ferma Trasporto	86	6	Vite Superficie Consolle
44	1	Distanziatore Manovella Destro	87	1	Controdado Manovella
45	1	Cappuccio Rotaia Anteriore	88	2	Cuscinetto Manovella
46	4	Cappuccio Manubrio	89	2	Piastra Stabilizzatore

N°.	Qtà.	Descrizione	N°.	Qtà.	Descrizione
90	1	Supporto Lettore Audio	*	—	Presa di Corrente/Cablagem
91	1	Ventilatore	*	—	Cavo Bobina Sensore Pulsazioni
92	2	Cassa	*	—	Cavo Sede Sensore Pulsazioni
93	4	Isolatore Contatto	*	—	Fio de Pulsações da Carroçaria
94	1	Rondella a Stella	*	—	Cavo Consolle
*	—	Manuale d'Istruzioni	*	—	Filo Messa a Terra
*	—	Strumento di Montaggio	*	—	Cavo Generatore CN-2
*	—	Cavo Alimentazione	*	—	Cavo Generatore CN-1
*	—	Alimentazione Opzionale	*	—	Cavo Ponticello CN-3
*	—	Cavo Sensore Pulsazioni Consolle			

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.