PRODOTTO DA:

Indoor Cycling Group GmbH
Happurger Str. 86
90482 NORIMBERGA | Germania
info@indoorcycling.com
www.indoorcycling.com
Tel.: +49(0)911 / 54 44 50

COMPUTER TFT WATTRATE®

N. SERIE: 320-00-00011-01

ATTENZIONE!

LEGGERE TUTTE LE PRECAUZIONI E ISTRUZIONI DEL PRESENTE MANUALE PRIMA DI INIZIARE AD UTILIZZARE L'APPARECCHIATURA. CONSERVARE IL PRESENTE MANUALE PER RIFERIMENTO FUTURO. **UN ASSEMBLAGGIO, UN USO O UNA MANUTENZIONE NON CORRETTI POSSONO CAUSARE L'ANNULLAMENTO DEI TERMINI DI GARANZIA.**

ULTERIORI LINGUE DISPONIBILI PER IL DOWNLOAD SU **WWW.INDOORCYCLING.COM**

Versione 1. 0 Computer TFT Wattrate | Copyright by Indoor Cycling Group GmbH 2017 | www.indoorcycling. com

ATTENZIONE

EN

Per scaricare il manuale nella propria lingua, visitare la sezione del supporto su: **http://www.teamicg.com/it**

DE

Um das Handbuch in Ihrer Sprache herunterzuladen, besuchen Sie bitte den Support Bereich auf unserer Webseite unter **www.teamicg.com**

FR

Pour télécharger le manuel d'utilisation dans votre langue, consultez la section Assistance IC7 sur: **http://www.teamicg.com/it**

IT

Per scaricare il manuale nella vostra lingua, visitate la sezione del supporto per IC7 su: **http://www.teamicg.com/it**

NL

Ga om de gebruiksaanwijzing in uw taal te downloaden naar het IC7 supportgedeelte onder: **http://www.teamicg.com/it**

ES

Para descargarse el manual de usuario en su idioma, por favor acceda a la sección de soporte técnico de la bici IC7 en: **http://www.teamicg.com/it**

PT

Para transferir o manual de utilizador no seu idioma, visite a secção „Suporte" da IC7 em: **http://www.teamicg.com/it**

DK

Besøg IC7 supportafsnittet **www.teamicg.com** for at downloade brugermanualen på dit sprog

FI

Lataa omistajan käsikirja omalla kielelläsi IC7-ohjeosiosta sivustolta: **http://www.teamicg.com/it**

NO

Du kan laste ned bruksanvisningen på ditt eget språk ved å gå til IC7 støttesiden på: **http://www.teamicg.com/it**

SE

Du kan hämta bruksanvisningen på ditt språk under IC7-support på **http://www.teamicg.com/it**

PL

Aby pobrać podręcznik użytkowania w swoim języku, należy wejść na zakładkę IC7 support na stronie: **http://www.teamicg.com/it**

TR

Kullanıcı kılavuzunu kendi dilinizde indirmek için **www.teamicg.com** sayfasının IC7 deste bölümünü ziyaret edebilirsiniz

CN

在IC7的客户服务网站，您可以下载各种语言的用户手册 **http://www.teamicg.com/it**

JP

オーナーズマニュアルの各言語版は、以下サイトの サポートページからダウンロードいただけます。 **http://www.teamicg.com/it**

KR

지원 센터(www.teamicg.com)에서 해당 언어 버전의 사용설명서를 다운로드할 수 있습니다..

SOMMARIO

PRECAUZIONI IMPORTANTI P. 4
ASSEMBLAGGIO P. 5 - 6
INFORMAZIONI DI BASE P. 7 - 8
DEFINIZIONE DEI TERMINI E DELLE ABBREVIAZIONI P. 9
COACH BY COLOR® ZONE DI ALLENAMENTO P. 10
LIBERATORIA MEDICA P. 11
CONFIGURAZIONE P. 11 - 14
CONNETTIVITÀ P. 15
MODALITÀ DI ALLENAMENTO P. 16
MODALITÀ DI PAUSA P. 16
PULSANTE GIRO P. 17
MODALITÀ QUICK-START P. 18
MODALITÀ DI ALLENAMENTO INTENSO P. 19 - 22
MODALITÀ DI ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA P. 22 - 24
TEST DI RAMPA FTP P. 25
TEST FTP DI 5 MINUTI P. 26
IMPOSTAZIONI P. 27
IMPOSTAZIONI GENERALI/ID CYCLETTE P. 28
CALIBRAZIONE DEL FRENO P. 29
OFFSET/SISTEMA ANT/BLUETOOTH P. 30
VALORI MODALITÀ DI ALLENAMENTO P. 30
FUNZIONI CHIAVE P. 31
INTERVALLI DI VISUALIZZAZIONE MASSIMI P. 32 - 33
DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE P.33
CONFORMITÀ FCC P. 34
SMALTIMENTO DEI RIFIUTI DI APPARECCHIATURE ELETTRICHE P. 35

IMPORTANTE AVVERTENZE

ATTENZIONE!

Per ridurre il rischio di gravi lesioni a causa di uso improprio, leggere attentamente e rispettare le avvertenze e informazioni di sicurezza prima di utilizzare il dispositivo. Tenere inoltre conto delle avvertenze contenute nel manuale della cyclette con la quale verrà utilizzato il computer.

1. È responsabilità del proprietario garantire che tutti gli utilizzatori siano informati sulle avvertenze per l'uso corretto. Gli utilizzatori sono autorizzati a usare in modo indipendente la cyclette soltanto dopo essere stati istruiti da un allenatore o istruttore qualificato.

2. Tenere la cyclette lontano dall'umidità e dalla polvere. Non posizionare la cyclette all'aperto, in un garage o patio coperto o in prossimità di acqua o piscine. La temperatura di funzionamento della cyclette deve essere compresa tra 15°C e 40°C (59°F~104°F) con umidità max del 65%.

3. I bambini al di sotto dei 14 anni di età possono utilizzare la cyclette solo con l'approvazione dei genitori e la supervisione di un allenatore o istruttore qualificato. Gli utilizzatori con età superiore a 14 anni possono usare la cyclette solo dopo essere stati istruiti da un allenatore o istruttore qualificato. Tenere sempre lontani dal dispositivo di allenamento i bambini senza sorveglianza.

4. Tutti i dati visualizzati sul display, in particolare i valori watt, sono puramente informativi e servono come indicazione per l'allenamento. Allenarsi sempre tenendo conto delle proprie limitazioni fisiche.

5. Se si avvertono dolore o vertigini durante l'allenamento, fermarsi immediatamente. Si consiglia di consultare un medico se il dolore non diminuisce per un periodo di tempo prolungato.

6. I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono essere inesatti. Un sovraffaticamento può provocare lesioni gravi o mortali. Se ci si sente svenire smettere immediatamente di allenarsi!

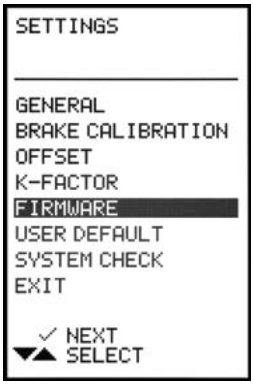
ATTENZIONE

Se si soffre di problemi di salute o disabilità pre-esistenti, si consiglia di consultare il proprio medico, al fine di individuare il metodo di allenamento più adatto. Un allenamento non corretto o prolungato può causare gravi danni alla salute. Il costruttore declina espressamente ogni responsabilità per rischi alla salute, infortuni, danni a proprietà o danni conseguenti subiti da o attraverso l'uso di questa apparecchiatura, salvo non si tratti di un caso di danni indiretti che possono essere ricondotti a materiale o fabbricazione difettosi, e che rientrano sotto la responsabilità del costruttore.

ASSEMBLAGGIO

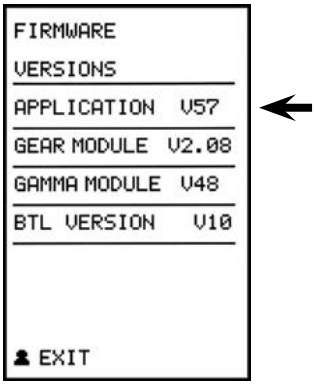
RETROFIT DI UN COMPUTER TFT WATTRATE A UNA CYCLETTE IC7

1.



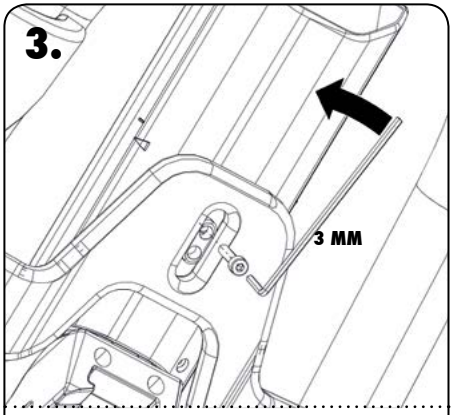
VERIFICARE LA VERSIONE SOFTWARE PRIMA DI RIMUOVERE IL VECCHIO COMPUTER LCD CBC.

2.



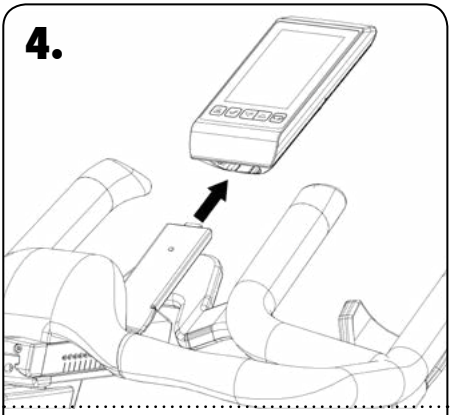
SE LA VERSIONE SOFTWARE È PRECEDENTE ALLA V57, È NECESSARIO ESEGUIRE UN AGGIORNAMENTO SOFTWARE. (VEDERE DOCUMENTAZIONE DI SERVIZIO IC7)

3.



ALLENTARE IL COMPUTER DALLA PARTE INFERIORE DEL MANUBRIO.

4.



DISINSERIRE IL COMPUTER DELLA CYCLETTE DALL'APPOSITO SUPPORTO.

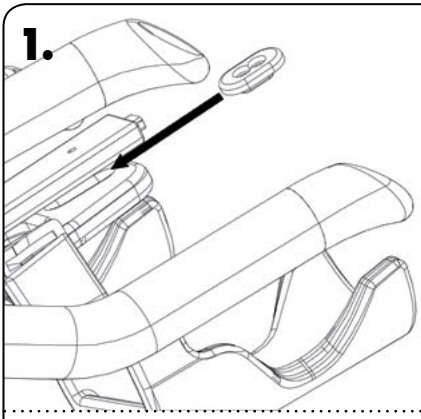
MONTAGGIO

Per prima cosa verificare il contenuto della confezione per assicurarsi che non manchi nulla.

Sono inclusi nella consegna:

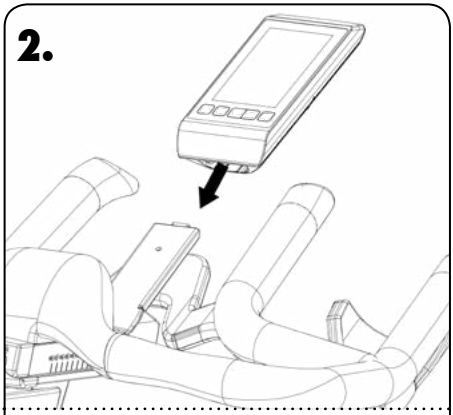
1 consolle Coach By Color®
1 supporto per fissaggio al manubrio
1 bullone a brugola M4 x 20 x 0,8P, acciaio inossidabile, DIN6912
1 manuale utente

1.



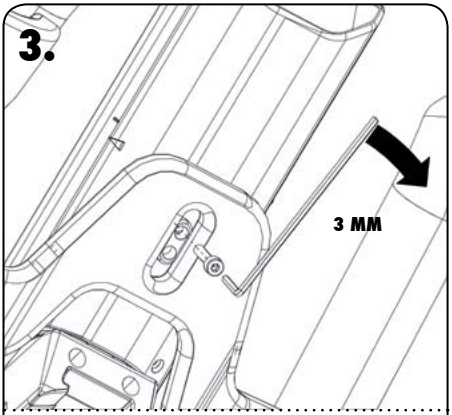
INSERIRE IL DISTANZIATORE TRA LA STAFFA E IL MANUBRIO.

2.



INSERIRE IL COMPUTER DELLA CYCLETTE NELL'APPOSITO SUPPORTO.

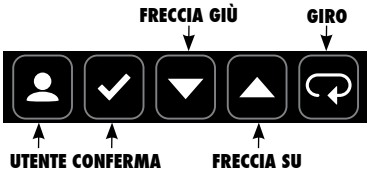
3.



FISSARE IL COMPUTER IN POSIZIONE DALLA PARTE INFERIORE DEL MANUBRIO CON UN BULLONE.

INFORMAZIONI DI BASE

ILLUMINAZIONE LED FRONTALE DI 5 COLORI E DISPLAY TFT A COLORI PER L'ALLENAMENTO COACH BY COLOR



Utilizzare i tasti freccia all'interno del menu di navigazione per spostarsi in alto o in basso, così come il tasto di conferma per immettere/confermare la selezione in questione.

INFORMAZIONI DI BASE

ACCENSIONE

Finché il volano si muove, il computer è in modalità di riposo. Per far passare il computer dalla modalità di stand-by alla modalità operativa, è sufficiente eseguire un giro completo con i pedali. Dopo ca. 5 secondi, il computer si accende e il display è attivato.

Se il computer non si accende dopo un giro completo di pedali, è possibile che la batteria sia scarica. Per caricare la batteria o per attivare il computer, è necessario pedalare con una cadenza > 50 giri/min.

SPEGNIMENTO

Il computer si spegne automaticamente se il volano non si muove. Il periodo di spegnimento si allunga se la consolle è in funzione o se si passa alla modalità di pausa.

- La consolle si spegne automaticamente dopo due minuti se non viene utilizzata e se il volano non è in movimento.
- Il tempo di spegnimento dura 5 minuti se si è in modalità di pausa e il volano non è in movimento.
- Ogni volta che si preme un pulsante, il tempo di spegnimento viene azzerato e ripristinato l'intervallo immesso qui.

GESTIONE INTEGRATA DELL'ENERGIA

Per basse frequenze di pedalata inferiori a 50 giri/min, l'energia viene fornita da un accumulatore LiPo integrato. Quando la cadenza supera i 50 giri/min, viene generata una quantità sufficiente di energia per alimentare il sistema e, se necessario, caricare la batteria LiPo.

VISUALIZZAZIONE DELLO STATO DELLA BATTERIA

Se la carica della batteria è quasi esaurita, un'icona lampeggiante a forma di batteria compare sulla sommità del display.

Se si pedala con una cadenza di > 50 giri/min per diversi minuti, l'icona della batteria che lampeggia scompare. È poi possibile utilizzare il computer in modalità batteria per alcuni minuti, durante i quali l'utilizzatore può effettuare le proprie impostazioni.

Se la visualizzazione dello stato della batteria è attiva e la cadenza si riduce o se si smette di pedalare dopo un breve periodo di tempo, l'illuminazione Coach by Color LED si spegne. Questo evita la batteria si scarichi inutilmente.

Attenzione: finché la visualizzazione dello stato della batteria è attiva, il computer può spegnersi all'improvviso anche quando si preme un tasto.

DEFINIZIONI TERMINI E ABBREVIAZIONI

COACH BY COLOR® (CBC) Guida all'allenamento orientato alla potenza (WattRate®) o alla frequenza cardiaca basata su singole impostazioni utente per zone di allenamento illustrate a colori.

WATT Unità di misura della potenza calcolata in base al tempo di allenamento. Il calcolo viene effettuato utilizzando la formula: Watt = potenza x velocità. Riferito al ciclismo ciò significa:

Watt = la pressione esercitata dal ciclista sul pedale/trazione x frequenza/cadenza di pedalata.

Nel ciclismo indoor, la potenza resa viene regolata tramite la manopola della resistenza. La velocità è regolata dalla cadenza.

WATTRATE® Misura diretta della potenza resa dal ciclista in tempo reale.

FTP Functional Threshold WattRate® (frequenza watt funzionale di soglia) anche detta indice FTW. La potenza erogata in Watt alla potenza funzionale di soglia (FTP = 100% corrisponde alla soglia di potenza aerobica/anaerobica)

FTP% Functional Threshold WattRate® in percentuale. Informazioni sull'attuale potenza rispetto al valore FTP in percentuale FTP% = (attuale potenza in watt / FTP) x 100

RPM giri al minuto, cadenza, frequenza di pedalata (PFQ), giri al minuto (giri/min)

HR Heart Rate (frequenza cardiaca)

HR MAX % Informazioni sulla frequenza cardiaca attuale rispetto alla frequenza cardiaca massima in percentuale HR MAX % = (HR attuale / HR max) x 100

BPM
Beats per Minute (battiti al minuto)
Nel presente manuale questo si riferisce alla frequenza cardiaca dell'utilizzatore.

LIPO LiPo = batteria ai polimeri di litio. Una batteria ricaricabile con un'alta densità di energia

TSS® Training Stress Score (stress fisiologico dell'allenamento) consente a un atleta di resistenza di quantificare i propri allenamenti in base alla loro intensità relativa, alla durata e alla frequenza degli allenamenti.

IF® Intensity factor (fattore di intensità) è un'indicazione di quanto è stata difficile o dura una corsa in relazione alla propria forma fisica generale

I PUNTI DI SFORZO sono calcolati per il proprio allenamento in base alla quantità di tempo che si pedala nelle singole zone di allenamento. Vengono visualizzati in alto a sinistra del display LCD durante un allenamento intenso o con frequenza cardiaca e i punti di sforzo accumulati possono essere visualizzati anche durante gli allenamenti Connect.

PUNTI DATI PER 1 MINUTO DI PEDALATA IN CIASCUNA ZONA:

1 PUNTO DI SFORZO	0-55% del proprio FTP / 50 – 59% del proprio HRM
2 PUNTI DI SFORZO	56-75% del proprio FTP / 60 – 69% del proprio HRM
3 PUNTI DI SFORZO	76-90% del proprio FTP / 70 – 79% del proprio HRM
4 PUNTI DI SFORZO	91-105% del proprio FTP / 80 – 89% del proprio HRM
5 PUNTI DI SFORZO	106-120% del proprio FTP / 90 – 95% del proprio HRM
5,5 PUNTI DI SFORZO	121+150% del proprio FTP / 96 – 100% del proprio HRM

COACH BY COLOR®
ZONE DI ALLENAMENTO

CONCETTO DI ALLENAMENTO COACH BY COLOR®

Le 5 zone colorate impiegate da ICG (bianco, blu, verde, giallo, rosso) possono essere utilizzate in base alla potenza (watt) di ciascun utilizzatore. Le zone di allenamento si basano sulla potenza attuale in relazione al singolo valore FTP (Functional Threshold Power®). Lo stesso principio per il calcolo delle zone di allenamento si applica quando si usano la frequenza cardiaca massima (HR max) e una fascia toracica analogica compatibile con POLAR®, Bluetooth® o ANT+®. Non appena il valore HR max o il valore individuale FTP vengono rilevati, le zone di allenamento personali possono essere elaborate di conseguenza e in tal modo l'intensità può essere rappresentata dai colori durante la sessione di allenamento sulla base della frequenza cardiaca o dei watt.

Utilizzando il test di potenza FTP (test di rampa integrato nel computer), l'utilizzatore ha la possibilità di monitorare sia le prestazioni attuali che l'andamento.

ATTENZIONE

Il test deve essere effettuato sotto la supervisione e la guida di un istruttore o di un allenatore qualificato.

Sia nell'allenamento intenso sia in quello con frequenza cardiaca, l'utilizzatore ha l'opzione di spegnere la guida all'allenamento Coach By Color® selezionando Modalità colore OFF se lo desidera.

COACH BY COLOR® - 5 ZONE				
5 ZONE COLORATE	**POTENZA %FTP**	**TEMPO**	**% HR MAX**	**CARICO**
Recupero attivo	< 55%	Illimitato	< 60%	Molto leggero
Resistenza	56 – 75%	3 ore - sett.	61 – 70%	Leggero
Velocità	76 – 90%	3 - 8 ore	71 – 80%	Moderato
Soglia lattato VO2 max	91 – 105%	10 – 60 minuti	81 – 90%	Pesante
Capacità anaerobica	106–150%	1 – 10 minuti	91 – 100%	Potenza
neuromuscolare Potenza	< 150%	5-10 secondi	< 100%	Potenza

LIBERATORIA MEDICA

ATTENZIONE

La divisione delle zone di allenamento per allenamenti intensi o con frequenza cardiaca si basa sulle performance di una persona media. Talvolta le zone possono variare notevolmente a seconda della natura dell'allenamento, dello stato di salute (ad es. se si assumono farmaci) e delle capacità fisiche. Si consiglia di elaborare sempre parametri di allenamento ragionevoli in base alle proprie condizioni sotto la supervisione medica e per pianificare un allenamento personalizzato basato su tali dati.

AVVERTENZE

- Non allenarsi oltre le proprie capacità.
- Se si avvertono disagio fisico o vertigini, interrompere l'allenamento e consultare un medico.
- Le zone colorate hanno puramente scopo indicativo.
- Se l'utilizzatore assume farmaci che influiscono sulle sue prestazioni e/o sul sistema cardiovascolare, è essenziale consultare un medico al fine di modificare di conseguenza i dati personali.

IMPOSTAZIONE

Dopo essere stata montata sulla cyclette, la console fungerà automaticamente da guida attraverso le impostazioni generali quando sarà accesa per la prima volta. Queste impostazioni possono essere modificate in un momento successivo nel tempo nel menu impostazioni. Selezionare in base alle preferenze locali o personali.

SELEZIONARE BIKE: IC6/IC7

LINGUA: Menu di selezione

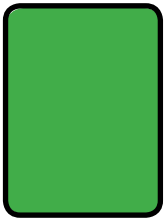
UNITÀ DI PESO: KG/LBS

UNITÀ DI DISTANZA: KM/MIGLIA

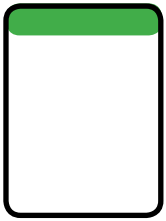
IMPOSTAZIONE

SELEZIONE DELLA MODALITÀ COLORE

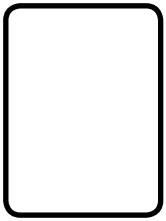
Consente all'utente di visualizzare la schermata dell'allenamento intenso o con frequenza cardiaca in uno dei 3 modi.



SCHERMO INTERO



BANNER



OFF

Schermo intero: il colore delle zone di allenamento è visualizzato sull'intera schermata

Banner: il colore delle zone di allenamento è visualizzato come una piccola barra sulla parte superiore della schermata

Off: il colore delle zone di allenamento NON è visualizzato

LED FRONTALE

Se spegne la luce, l'allenatore non riceve nessuna indicazione colorata tramite il LED anteriore durante un corso Coach By Color limitando così le possibilità di un allenamento guidato. La retroilluminazione del display non viene influenzata da questa impostazione. ICG consiglia di lasciare questa impostazione attiva.

APP "ICG TRAINING" ADVERT

Quando è attiva, un codice QR con un collegamento per il download sarà visualizzato sulla schermata durante l'avvio.

IMPOSTAZIONE

MODALITÀ DI ALLENAMENTO ITC HEAT

Attiva ulteriori animazioni delle zone di colore, sulla base di valori FTP personali o sulla frequenza cardiaca massima.

ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA

		INIZIO ZONA	FINE ZONA
INFIAMMA	HR MAX %	66	70
CALORE	HR MAX %	78	85
A FUOCO	HR MAX %	92	94
BRUCIA	HR MAX %	95	100

DESCRIZIONI:

INFIAMMA

Questa zona insegna al corpo a bruciare grassi come fonte di carburante e spinge il corpo a produrre più mitocondri, le stazioni di alimentazione del proprio corpo.

CALORE

Questa zona inizia a lavorare sul miglioramento della soglia aerobica/anaerobica e stimola il corpo ad aumentare la quantità di energia che può archiviare sotto forma di glicogeno; questa fonte di energia inizia a prendere il grasso come fonte di carburante primaria.

A FUOCO

L'allenamento in questa zona lavora per migliorare tutti gli aspetti fisiologici relativi all'aumento della gittata cardiaca, quanto e con quale velocità il cuore può pompare il sangue a dove è necessario nei muscoli che lavorano.

BRUCIA

L'allenamento MHR in questa zona si basa su periodi di tempo molto limitati a causa della rapida insorgenza della fatica e sviluppa strutture muscolo-scheletriche per gestire il livello di sforzo.

IMPOSTAZIONE

ALLENAMENTO INTENSO

		INIZIO ZONA	FINE ZONA
INFIAMMA	FTP %	67	75
CALORE	FTP %	85	95
A FUOCO	FTP %	122	150
BRUCIA	FTP %	>150	

DESCRIZIONI:

INFIAMMA
Recupero attivo durante un allenamento o a un ritmo di un'intera giornata per lo sviluppo della resistenza Long Slow Duration (LSD)

CALORE
Livello di allenamento a ritmo rapido per sviluppare le richieste di aumento del tempo e/o di sforzo in una determinata attività aerobica

A FUOCO
Adattamento massimo dei sistemi fisiologici correlati alla capacità aerobica sviluppato nel corso di intervalli di breve durata

BRUCIA
Periodi di tempo molto brevi di rendimento ad altissima intensità che portano a un adeguamento del sistema muscolo-scheletrico degli individui

ID CYCLETTE
Durante l'installazione a ciascuna cyclette può essere assegnato un numero di identificazione univoco. Il numero di identificazione è richiesto per l'uso con ICG Connect e l'accoppiamento App.

CONNETTIVITÀ*

Se si desidera utilizzare l'app ICG training o trasmettere i dati di allenamento a dispositivi ANT+, accertarsi che BLE / ANT+ siano attivati.

FASCE TORACICHE

BLUETOOTH
Cardiofrequenzimetri compatibili BLE (Bluetooth Low Energy)

ANALOGICI:
Cardiofrequenzimetri compatibili Polar a 5,5 kHz (monitor codificati consigliati)

APP ICG TRAINING

L'app ICG Training consentirà di connettere il cellulare al computer della cyclette durante le sessioni di allenamento intenso e con frequenza cardiaca. L'app consente i seguenti vantaggi durante gli allenamenti.

DATI PERSONALI:
L'app recupererà automaticamente i dati quali tipo di utilizzatore, sesso, età, peso e valore FTP dal cellulare..

REGISTRAZIONE DATI:
I dati dell'allenamento saranno registrati dall'app per poteri controllare personalmente.

---

* Alcune funzioni dipendono dalla versione software installata del computer TFT Wattrate.

** In linea di principio tutti i prodotti o le app che supportano la tecnologia ANT+ possono ricevere i dati ANT+ che forniamo. L'hardware corrispondente delle app deve inoltre supportano la tecnologia ANT+ per la ricezione per il lavoro.

Il nostro sistema consente la ricezione dei seguenti dati tramite tecnologia ANT +:

- Frequenza cardiaca
- Cadenza
- Potenza

MODALITÀ DI ALLENAMENTO

QUICK START:
avvio rapido, senza dover effettuare nessuna impostazione utente.

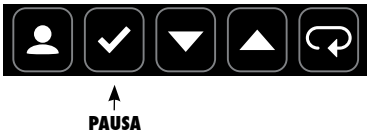
ALLENAMENTO INTENSO:
Immissione dettagliata delle impostazioni utente compresi i valori di indice (per FTP e HR max), nonché collegamento opzionale a una fascia toracica compatibile. La guida della zona di allenamento è basata sui watt (potenza)

ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA:
Necessita di una fascia toracica compatibile, di un'immissione dettagliata delle impostazioni utente compresi i valori di indice (per FTP e HR max).. La guida della zona di allenamento è basata sui watt (potenza)

TEST DI POTENZA:
Determinare il valore FTP con uno dei test FTP.

MODALITÀ DI PAUSA

Premendo il pulsante "Tick" (pressione lunga), è possibile mettere in pausa l'allenamento ed entrare nella modalità pausa. Se si smette di pedalare per oltre 10 secondi, la modalità di pausa viene attivata automaticamente.



Se non si preme alcun pulsante entro il tempo di pausa preimpostato, il computer si spegne e i valori immessi o registrati vengono persi.

RIPRENDI
Premendo conferma, l'allenamento corrente verrà ripreso.

RIEPILOGO
Quando è selezionato, è visualizzata una panoramica delle statistiche della propria sessione di allenamento.

GIRO
Visualizzare tutte le distanze e i tempi di giro dell'allenamento corrente

RIAVVIA ALLENAMENTO
Inizia un nuovo allenamento mantenendo le impostazioni dell'utente.

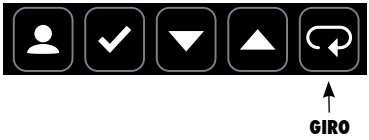
FINE ALLENAMENTO
Termina l'allenamento, resetta le impostazioni dell'utente e cancella i dati utente.

PULSANTE GIRO

Durante un allenamento Quick Start, intenso o con frequenza cardiaca, la funzione Giro ha un timer e misura la distanza.

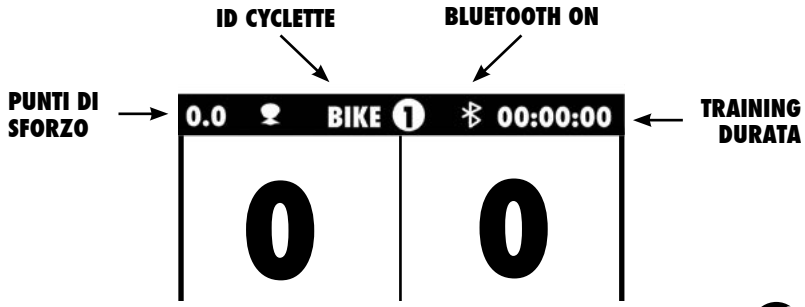
Per avviare il giro, premere il pulsante giro. Un'indicazione che il giro è iniziato apparirà nella parte superiore dello schermo e saranno visualizzati la distanza e un timer.

Per finire il giro, premere nuovamente il pulsante Giro una volta raggiunta la distanza o il tempo a cui si mirava.



Dopo aver completato il giro, gli ultimi dati del giro saranno visualizzati finché il prossimo giro è completato.

INTESTAZIONE DISPLAY



QUICK-START MODALITA

Selezionare la modalità Quick Start e iniziare ad allenarsi. Una volta che si inizia, saranno visualizzate le seguenti informazioni sulla schermata.

RPM Cadenza attuale	**LIVELLO** Resistenza (0-100)
WATT Rendimento di potenza attuale	**KCAL** KCalorie bruciate
MIGLIA/KM Distanza coperta	**MPH/KM** Velocità
GIRO Distanza attuale/ tempo	**ULTIMO GIRO** Distanza/tempo

ALLENAMENTO INTENSO

La modalità Allenamento intenso consente di specificare ulteriori impostazioni utente e di collegare il computer a una fascia toracica compatibile. In questa modalità, è possibile immettere in modo preciso la soglia individuale (FTP e HR max), o se non è nota, può essere calcolata in base ai dati biometrici inseriti nella console. È possibile effettuare una guida all'allenamento Coach By Color® basata su potenza o frequenza cardiaca.

ATTENZIONE!

- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono non essere completamente accurati.
- Un esercizio eccessivo può provocare gravi danni alla salute e portare perfino alla morte.
- Se si hanno capogiri o si avverte debolezza, interrompere immediatamente l'allenamento.
- Questo dispositivo non è destinato ad essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità fisico-sensoriali o mentali ridotte oppure senza esperienza e/o conoscenze, salvo non si trovino sotto la supervisione di un responsabile della loro sicurezza o abbiano ricevuto istruzioni da questa persona per l'uso del dispositivo (ad es. da un medico, una allenatore, ecc.).
- I bambini devono essere sempre sorvegliati per garantire che non giochino con l'apparecchiatura.
- Un ulteriore consenso è fornito dall'utilizzatore una volta confermata la liberatoria medica premendo il pulsante all'inizio della sessione di allenamento nella modalità Allenamento intenso o Allenamento con frequenza cardiaca.

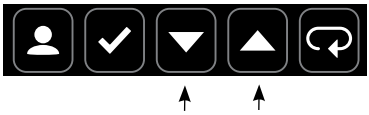
ATTENZIONE:

I valori FTP calcolati sono da considerarsi come una guida, ma, al fine di ricevere valori precisi, consigliamo di eseguire il test di potenza FTP.

ALLENAMENTO INTENSO

SEGUIRE ATTENTAMENTE PASSO DOPO PASSO LE INDICAZIONI COME RICHIESTO DAL DISPLAY PER INIZIARE UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO.

La modalità di allenamento intenso ha 4 schermate dove sono visualizzate informazioni diverse durante l'allenamento. Passare da una schermata all'altra premendo i pulsanti frecce.



SELEZIONE SCHERMATA

SCHERMATA 1

RPM Cadenza attuale	**LIVELLO** Resistenza (0-100)
WATT Rendimento di potenza attuale	**ZONA** Zona attuale. Posizione nella zona attuale.
GIRO Distanza/tempo	**ULTIMO GIRO** Distanza/tempo

SCHERMATA 2

BPM Heart Rate (frequenza cardiaca)	**KCAL** Calorie bruciate
MIGLIA/KM Distanza	**MPH/KMH** Velocità
WATT/KG Rapporto potenza/peso	**WATT/HR** Rapporto potenza/ frequenza cardiaca

Il giro e gli ultimi giri sono visualizzati dopo che è iniziato almeno un giro.

ALLENAMENTO INTENSO

SCHERMATA 3

WATT AVG **WATT MAX**	**BPM AVG** **BPM MAX**
FTP %	**MHR %**
RPM AVG **RPM MAX** Cadenza	**MPH/KMH AVG** **MPH / KMH MAX** Velocità
WATT/KG AVG **WATT/KG MAX** Potenza	**WATT/HR AVG** **WATT/HR MAX** Potenza/frequenza cardiaca media
LIVELLO AVG/MAX Livello Media/Max	**TSS/ IF** Punteggio di stress fisiologico dell'allenamento/ Fattore di intensità

SCHERMATA 4

ROSSO/ZONA 5 Tempo e % trascorsi nella zona	**DISTANZA/KCAL** Distanza percorsa e kCal nella zona
GIALLO/ZONA 4 Tempo e % trascorsi nella zona	**DISTANZA/KCAL** Distanza percorsa e kCal nella zona
VERDE/ZONA 3 Tempo e % trascorsi nella zona	**DISTANZA/KCAL** Distanza percorsa e kCal nella zona
BLU/ZONA 2 Tempo e % trascorsi nella zona	**DISTANZA/KCAL** Distanza percorsa e kCal nella zona
BIANCO/ZONA 1 Tempo e % trascorsi nella zona	**DISTANZA/KCAL** Distanza percorsa e kCal nella zona

Panoramica dinamica delle zone di allenamento e del tempo.

Tempo assoluto e percentuale di tempo in cui ci si è allenati in qualsiasi zona visualizzata.

ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA

La modalità Allenamento con frequenza cardiaca consente di specificare ulteriori impostazioni utente e di collegare il computer a una fascia toracica compatibile. In questa modalità, è possibile immettere in modo preciso la soglia individuale (FTP e HR max), o se non è nota, può essere calcolata in base ai dati biometrici inseriti nella console. È possibile effettuare una guida all'allenamento Coach By Color® basata su potenza in watt o frequenza cardiaca.

ATTENZIONE!

- I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca possono non essere completamente accurati.
- Un esercizio eccessivo può provocare gravi danni alla salute e portare perfino alla morte.
- Se si hanno capogiri o si avverte debolezza, interrompere immediatamente l'allenamento.
- Questo dispositivo non è destinato ad essere utilizzato da persone (compresi i bambini) con capacità fisico-sensoriali o mentali ridotte oppure senza esperienza e/o conoscenze, salvo non si trovino sotto la supervisione di un responsabile della loro sicurezza o abbiano ricevuto istruzioni da questa persona per l'uso del dispositivo (ad es. da un medico, una allenatore, ecc.).
- I bambini devono essere sempre sorvegliati per garantire che non giochino con l'apparecchiatura.
- Un ulteriore consenso è fornito dall'utilizzatore una volta confermata la liberatoria medica premendo il pulsante all'inizio della sessione di allenamento nella modalità Allenamento intenso o Allenamento con frequenza cardiaca.

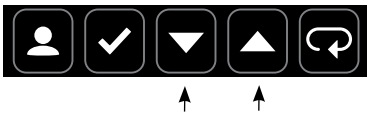
ATTENZIONE:

I valori FTW calcolati sono da considerarsi come una guida per utilizzatori d'età compresa tra i 20 e 60 anni. Al fine di ottenere valori precisi per gli utilizzatori più giovani e più anziani, effettuare il test FTW (potenza).

ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA

SEGUIRE ATTENTAMENTE PASSO DOPO PASSO LE INDICAZIONI COME RICHIESTO DAL DISPLAY PER INIZIARE UNA SESSIONE DI ALLENAMENTO.

La modalità di allenamento con frequenza cardiaca ha 4 schermate dove sono visualizzate informazioni diverse durante l'allenamento. Passare da una schermata all'altra premendo i pulsanti frecce.



SELEZIONE SCHERMATA

SCHERMATA 1

RPM Cadenza attuale	**LIVELLO** Resistenza (0-100)
BPM Heart Rate (frequenza cardiaca)	**ZONA** Zona attuale. Posizione nella zona attuale
GIRO Distanza/tempo	**ULTIMO GIRO** Distanza/tempo

SCHERMATA 2

WATT Potenza in uscita attuale	**KCAL** Calorie bruciate
MIGLIA/KM Distanza	**MPH/KMH** Velocità
WATT/KG Rapporto potenza/peso	**WATT/HR** Rapporto potenza/ frequenza cardiaca

Il giro e gli ultimi giri sono visualizzati dopo che è iniziato almeno un giro.

ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA

SCHERMATA 3

WATT AVG **WATT MAX**	**BPM AVG** **BPM MAX**
FTP %	**MHR %**
RPM AVG **RPM MAX** Cadenza	**MPH/KMH AVG** **MPH / KMH MAX** Velocità
WATT/KG AVG **WATT/KG MAX** Potenza	**WATT/HR AVG** **WATT/HR MAX** Potenza/frequenza cardiaca media
LIVELLO AVG/MAX Livello Media/Max	**TSS/ IF** Punteggio di stress fisiologico dell'allenamento/ Fattore di intensità

SCHERMATA 4

ROSSO/ZONA 5 Tempo e % trascorsi nella zona	**DISTANZA/KCAL** Distanza percorsa nella zona
GIALLO/ZONA 4 Tempo e % trascorsi nella zona	**DISTANZA/KCAL** Distanza percorsa nella zona
VERDE/ZONA 3 Tempo e % trascorsi nella zona	**DISTANZA/KCAL** Distanza percorsa nella zona
BLU/ZONA 2 Tempo e % trascorsi nella zona	**DISTANZA/KCAL** Distanza percorsa nella zona
BIANCO/ZONA 1 Tempo e % trascorsi nella zona	**DISTANZA/KCAL** Distanza percorsa nella zona

Durante l'allenamento, una delle 5 zone di allenamento è evidenziata in base alla zona di allenamento nella quale attualmente ci si trova.

Sono visualizzati il tempo assoluto e la percentuale di tempo in cui ci si è allenati in qualsiasi zona in cui ci si è allenato insieme alla distanza e alle calorie bruciate.

TEST DI RAMPA FTP

Il test (della potenza) FTP permette di determinare il valore FTP individuale di un utilizzatore con un test di valutazione oppure di monitorare l'avanzamento dell'allenamento.

Il test è concepito come un cosiddetto "test di rampa": non appena avviato, viene specificato un valore target di 75 watt (+/- 15W). All'utilizzatore che effettua il test viene richiesto di mantenere una cadenza costante e confortevole compresa tra 70 e 90 giri/min per l'intero test e di ruotare l'apposita manopola per impostare la resistenza in modo da raggiungere il valore target.

Il valore target deve essere raggiunto con una deviazione massima +/- 15W, altrimenti il display diventa rosso. Se si raggiunge il valore target, lo sfondo del display si illumina di verde. Il valore target aumenta ogni 4 minuti di 25 watt e il test può essere terminati in qualsiasi momento. Dopo aver raggiungo il primo valore target trascorsi 4 minuti (75 watt per 4 minuti), il risultato viene indicato dopo aver terminato il test. Se interrotto prima, il test fallisce. Se si è stati informati di essere fuori dall'intervallo target per oltre 24 secondi in una rampa di 4 minuti, allora sarà calcolato un valore FTP, ma consigliamo di ripetere il test per un risultato più preciso.

Attenzione: soltanto le rampe completate interamente (4 minuti) vengono prese in considerazione per i risultati del test.

ATTENZIONE

- Il test FTP (della potenza) integrato viene effettuato sotto forma di un "test di rampa" di 4 minuti e rappresenta un test soggettivo che l'utilizzatore può interrompere in qualsiasi momento.
- Il test FTP (della potenza) deve essere effettuato sotto la supervisione di un istruttore o allenatore qualificato e con esperienza.
- Si raccomanda di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante il test, al fine di controllare lo sforzo fisico causato dalla potenza di uscita. Non deve verificarsi in nessuna circostanza un sovraffaticamento.
- Tenere conto della liberatoria medica.

La tua attuale cadenza. **RPM**	La tua attuale resistenza **LIVELLO**
La tua attuale potenza in uscita **WATT**	Potenza in uscita obiettivo **OBIETTIVO**
Tempo necessario per raggiungere la prossima rampa **TEMPO DI RAMPA**	Numero attuale di rampa **RAMPA**

TEST FTP DI 5 MINUTI

Il test di potenza funzionale di soglia di 5 minuti determina il valore FTP e dà un valore personale per l'impostazione dell'intensità rendendo gli allenamenti più efficaci e consentendo di monitorare i progressi della forma.

Il test è eseguito pedalando a uno sforzo sostenibile massimo di resistenza per 5 minuti e rimanendo a un intervallo di cadenza target di 80 - 100 RPM. Il computer si accenderà di verde se si sta pedalando all'interno dell'intervallo di cadenza e di rosso se si sta pedalando troppo lentamente o troppo rapidamente. Se necessario durante il test si può regolare la resistenza durante il test per raggiungere il rendimento massimo di potenza all'interno dell'intervallo di cadenza di 80 - 100 RPM. Se si rimane all'interno dell'intervallo di cadenza il più possibile, il risultato del test sarà più preciso.

Prima di iniziare il test, assicurarsi di aver completato un riscaldamento completo.
Un conteggio di 60 secondi darà inizio al test.
Iniziare a pedalare e regolare la resistenza e mantenere la cadenza corretta.
Una volta terminato il test, eseguire un adeguato RAFFREDDAMENTO.

Annotare il valore FTP per un utilizzo futuro con allenamento intenso Coach By Color e per monitorare i progressi nella forma.

ATTENZIONE

- Il test FTP (della potenza) integrato viene effettuato sotto forma di un test di 5 minuti e rappresenta un test soggettivo che l'utilizzatore può interrompere in qualsiasi momento.
- Il test FTP (della potenza) deve essere effettuato sotto la supervisione di un istruttore o allenatore qualificato e con esperienza.
- Si raccomanda di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante il test, al fine di controllare lo sforzo fisico causato dalla potenza di uscita. Non deve verificarsi in nessuna circostanza un sovraffaticamento.
- Tenere conto della liberatoria medica.

IMPOSTAZIONI

Per accedere alle impostazioni del computer, è necessario confermare una speciale combinazione di tasti che protegga il menu delle impostazioni dall'accesso non autorizzato.

PER APRIRE IL MENU DELLE IMPOSTAZIONI:

1. **ACCERTARSI DI ESSERE NELLA SCHERMATA DI SELEZIONE DELLA MODALITÀ (SCHERMATA DI AVVIO)**
2. **PREMERE IL PULSANTE GIÙ E IL PULSANTE GIRO CONTEMPORANEAMENTE PER UN MINIMO DI 3 SECONDI.**

Utilizzare i tasti freccia all'interno del menu di navigazione per spostarsi in alto o in basso, così come il tasto di conferma per immettere/confermare la selezione in questione.

IMPOSTAZIONI GENERALI

Quando è selezionato, è possibile modificare le impostazioni generali come sono state immesse quando la cyclette è stata utilizzata per la prima volta.

LINGUA: Menu di selezione

UNITÀ DI PESO: KG/LBS

UNITÀ DI DISTANZA: KM/MIGLIA

MODALITÀ DI COLORE: Selezionare lo schema di colori TFT

LED FRONTALE: Attivare/disattivare il CoachByColor® orientato dall'allenatore

APP "ICG TRAINING" ADVERT.
Attivare/disattivare il codice QR

MODALITÀ DI ALLENAMENTO ICG HEAT:
Attiva ulteriori animazioni nella zona di colore in base al valore FTP personale o alla frequenza cardiaca max.

ID CYCLETTE

Durante l'installazione a ciascuna cyclette può essere assegnato un numero di identificazione univoco. Il numero di identificazione è necessario per essere utilizzato con ICG Connect e accoppiamento App.

CALIBRAZIONE DEL FRENO

Il freno deve essere calibrato se il livello della resistenza visualizzato non raggiunge lo 0% o il 100% nelle posizioni finali.• Viene visualizzato un punto esclamativo (**!**) al posto del livello come una % sul display.

SEGUIRE ATTENTAMENTE PASSO DOPO PASSO LE INDICAZIONI COME RICHIESTO DAL DISPLAY.

Se i valori sono al di fuori di un determinato intervallo, non è possibile eseguire la calibrazione e viene visualizzata una schermata rossa.
Rieffettuare la calibrazione e assicurarsi di seguire attentamente le istruzioni.
Se la calibrazione non viene eseguita correttamente, il sistema di resistenza deve essere regolato meccanicamente. Si prega di contattare l'assistenza tecnica in questo caso.

OFFSET

Una misurazione di offset è stata completata nello sfondo.
Seguire attentamente passo dopo passo le indicazioni come richiesto dal display.

SISTEMA

Nel menu del sistema è possibile accedere alle seguenti impostazioni:

UTILIZZO
Indica per quanto tempo la cyclette è stata utilizzata

FIRMWARE
Visualizza la versione attuale del software del computer e quello dei componenti installati.

IMPOSTAZIONI DI FABBRICA
Resetta il computer alle impostazioni originali.

CONTROLLO DEL SISTEMA
Il controllo del sistema è uno strumento diagnostico per il tecnico di assistenza.

AGGIORNAMENTO FIRMWARE
L'aggiornamento del firmware può essere eseguito solo mediante un tecnico certificato e può essere implementato solo con il software di assistenza.

SENSIBILITÀ AL TOCCO
La sensibilità dei pulsanti del computer può essere regolata in base alle preferenze personali.

LUMINOSITÀ
La luminosità dello schermo può essere regolata in base alle preferenze.

MODALITÀ DI PAUSA
La luminosità dello schermo può essere regolata in base alle preferenze.

ANT / BLUETOOTH

Vedere connettività a pagina 15

VALORI MODALITÀ DI ALLENAMENTO

VALORI DISPONIBILI NELLE VARIE MODALITÀ DI ALLENAMENTO

Nella tabella riportata di seguito, è possibile ottenere una panoramica di tutti i valori disponibili che vengono visualizzati nelle varie modalità di allenamento.

MODALITÀ ALLENAMENTO	QUICK-START	ALLENAMENTO INTENSO	ALLENAMENTO CON FREQUENZA CARDIACA
RPM	X	X	X
LIVELLO %	X	X	X
WATT	X	X	X
FTP %	---	X	X
HR	---	OPZIONALE	X
KCAL	X	X	X
KM/MIGLIA	X	X	X
TEMPO	X	X	X
SCHERMATA 1	X	X	X
SCHERMATA 2	X	X	X
SCHERMATA 3	X	X	X
SCHERMATA 4	---	X	X
COACH BY COLOR® (WATTRATE®)	---	X	---
COACH BY COLOR® (FREQUENZA CARDIACA)	---	---	X
REGOLAZIONE DEL VALORE FTP INDIVIDUALE	---	X	X
REGOLAZIONE DELLA FREQUENZA CARDIACA MASSIMA INDIVIDUALE	---	OPZIONALE	OPZIONALE
FUNZIONE DI PAUSA	X	X	X

FUNZIONI PRINCIPALI

Funzioni principali all'interno delle varie modalità:

MODALITÀ IMPOSTAZIONI		
Freccia giù	Premere	Scorrere verso il basso / ridurre il valore
Freccia giù	Premere e tenere premuto	Ridurre il valore in modo incrementale
Freccia su	Premere	Scorrere verso l'alto / aumentare il valore
Freccia su	Premere e tenere premuto	Aumentare il valore in modo incrementale
Utilizzatore	Premere	Nessuna funzione / uscita dal menu, indietro
Conferma	Premere	Confermare immissione
Conferma e giro	Premere simultaneamente per 3 secondi	niente
MODALITÀ UTENTE		
Freccia giù	Premere	Scorrere verso il basso / ridurre il valore
Freccia giù	Premere e tenere premuto	Ridurre il valore in modo incrementale
Freccia su	Premere	Scorrere verso l'alto / aumentare il valore
Freccia su	Premere e tenere premuto	Aumentare il valore in modo incrementale
Utilizzatore	Premere	Esci
Conferma	Premere	Confermare immissione
Conferma e giro	Premere simultaneamente per 3 secondi	Apertura del menu impostazioni
MODALITÀ ALLENAMENTO		
Freccia giù	Premere	Passa alla schermata precedente
Freccia giù	Premere e tenere premuto	Nessuna funzione
Freccia su	Premere	Passa alla schermata successiva
Freccia su	Premere e tenere premuto	Nessuna funzione
Utilizzatore	Premere	Apertura del menu utente
Conferma	Premere	Avvia modalità di pausa
Conferma e giro	Premere simultaneamente per 3 secondi	Niente

MASSIMO INTERVALLI DI VISUALIZZAZIONE

VALORI ALLENAMENTO		
VALORE VISUALIZZATO	**INTERVALLO DI VALORI**	**UNITÀ**
Distanza	999.9	km o miglia
Velocità	99.9	km/h o MPH
Durata dell'allenamento Durata nelle zone di allenamento	99:59:59	hh:mm:ss
FTP %	illimitato	%
HR %	illimitato	%
HR BPM	30 – 250	BPM
LIVELLO	0 – 100	%
RPM (1)	30 – 230	RPM
WATT (2)	0 – 2500	Watt
Consumo calorico	0 – 9999	kcal (visualizzata come CAL)
IMPOSTAZIONI UTENTE		
VALORE VISUALIZZATO	**INTERVALLO DI VALORI**	**UNITÀ**
Età	14 – 99	Anni
Peso	34 – 150 o 75 - 331	kg o lbs (libbre)
HR max (4)	30 – 250	BPM
Indice FTP (3)	0 – 2500	Watt

MASSIMO INTERVALLI DI VISUALIZZAZIONE

SU (1):
Da una cadenza di circa 150 giri/min, il valore comincia a lampeggiare. Ciò indica che si sta superando l'intervallo di allenamento per il quale la cyclette è stata progettata. A partire da una cadenza di 230 giri/min il display viene disattivato.
NOTA BENE:
Se la cyclette è utilizzato a cadenze > 180 giri/min per periodi prolungati, tutte le richieste d'intervento in garanzia sono nulle.
SU (2):
La potenza è visualizzata solo da una velocità di rotazione di 40 giri/min, poiché solo la potenza visualizzata qui (in watt) rientra nell'intervallo assicurato di tolleranza (± 5%).
SU (3):
Il valore può essere regolato solo nelle modalità di allenamento intenso e con frequenza cardiaca.
SU (4):
Il valore può essere regolato solo nelle modalità di allenamento intenso e con frequenza cardiaca e se si seleziona "Sì" per l'opzione "COLLEGARE SENSORE HR" HR SENSORE" nel menu.
NOTA BENE:
Se il valore massimo è stato raggiunto, il rispettivo valore viene resettato a "0".

EU-DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ UE

I componenti elettronici sono conformi alla direttiva EMC 204/108/CE, alla direttiva EMC 99/519/CE e alla norma DIN EN 60335-1 sulla sicurezza elettrica.

La Dichiarazione di conformità può essere visualizzata su www.indoorcycling.com

CE

CONFORMITÀ FCC

Questo dispositivo è conforme alla parte 15 delle normative FCC. L'operazione è soggetta alle due seguenti condizioni: (1) Questo dispositivo non deve causare pericolose interferenze e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, compresa l'interferenza che può causare il funzionamento indesiderato. Nota: Questa apparecchiatura è stata testata e trovata conforme ai limiti per un dispositivo digitale di Classe B, ai sensi della parte 15 delle normative FCC. Questi limiti sono ideati per offrire una ragionevole protezione contro le interferenze dannose nelle installazioni residenziali. Questa apparecchiatura genera tariffe, utilizza e può emettere energia a radiofrequenza e, se non installata e utilizzata in conformità a queste istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non vi è alcuna garanzia non si verifichino interferenze in una particolare installazione. Se questa apparecchiatura causa interferenze dannose alla ricezione radio o televisiva, che può essere determinata spegnendo o accendendo l'apparecchiatura stessa, e l'utilizzatore è invitato a cercare di correggere l'interferenza adottando una o più delle seguenti misure: • Riorientare o individuare nuovamente l'antenna ricevente. • Aumentare la separazione tra l'apparecchiatura e il ricevitore. • Collegare l'apparecchiatura a una presa su un circuito diverso da quello al quale il ricevitore è collegato. • Consultare il rivenditore o un tecnico esperto radio/TV per ricevere aiuto. Importante: Cambiamenti o modifiche a questo prodotto non autorizzate da Indoor Cycling Group potrebbero invalidare la compatibilità elettromagnetica (CEM) e la conformità wireless e impedire l'utilizzo del prodotto Questo prodotto ha dimostrato la conformità CEM in determinate condizioni, tra le quali l'utilizzo di periferiche e cavi schermati conformi tra i componenti del sistema. È importante che si utilizzino periferiche e cavi schermati conformi tra i componenti del sistema al fine di ridurre la possibilità di interferenze con radio, televisori e altri dispositivi elettronici.

Dichiarazione normativa canadese Questo dispositivo è conforme agli standard RSS esenti da licenza di Industry Canada. L'operazione è soggetta alle due seguenti condizioni: (1) questo dispositivo non deve causare interferenze e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, compresa l'interferenza che può causare il funzionamento indesiderato del dispositivo.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

SMALTIMENTO RIFIUTI ELETTRICI

SOLO UNIONE EUROPEA
Questo simbolo indica che il prodotto cui si fa riferimento non può essere smaltito insieme ai normali rifiuti domestici. Se si desidera smaltire questo apparecchio, non gettarlo insieme ai rifiuti normali! Esiste un sistema di raccolta differenziata per i prodotti di questa descrizione.

Questo simbolo è valido solo nell'Unione Europea.

ALTRI PAESI AL DI FUORI DELL'UNIONE EUROPEA
Se si desidera smaltire questo prodotto, attenersi alle leggi e alle altre disposizioni vigenti nello nel proprio Paese per quanto concerne il trattamento dei dispositivi elettronici.

CLIENTI COMMERCIALI
Se si desidera smaltire questo prodotto, contattare la nostra assistenza.

LICENZA SOFTWARE
Determinati prodotti ICG (tra i quali MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Computer TFT Wattrate ecc.) comprendono un software open source. Per ulteriori dettagli, visitare https://support.teamicg.com o contattare **support@indoorcycling.com**

ATTENZIONE.

LEGGERE TUTTE LE PRECAUZIONI E LE ISTRUZIONI DEL PRESENTE MANUALE PRIMA DI INIZIARE A UTILIZZARE L'APPARECCHIATURA. CONSERVARE IL MANUALE PER RIFERIMENTO FUTURO. MONTAGGIO, INSTALLAZIONE, USO O MANUTENZIONE NON CORRETTI POSSONO INVALIDARE LA GARANZIA.

LifeFitness

E-MAIL: INFO@INDOORCYCLING.COM
SITO WEB; WWW.INDOORCYCLING.COM

© 2017 Indoor Cycling Group

Prodotto da: Indoor Cycling Group® GmbH
Happurger Str. 86 90482 Norimberga, Germania