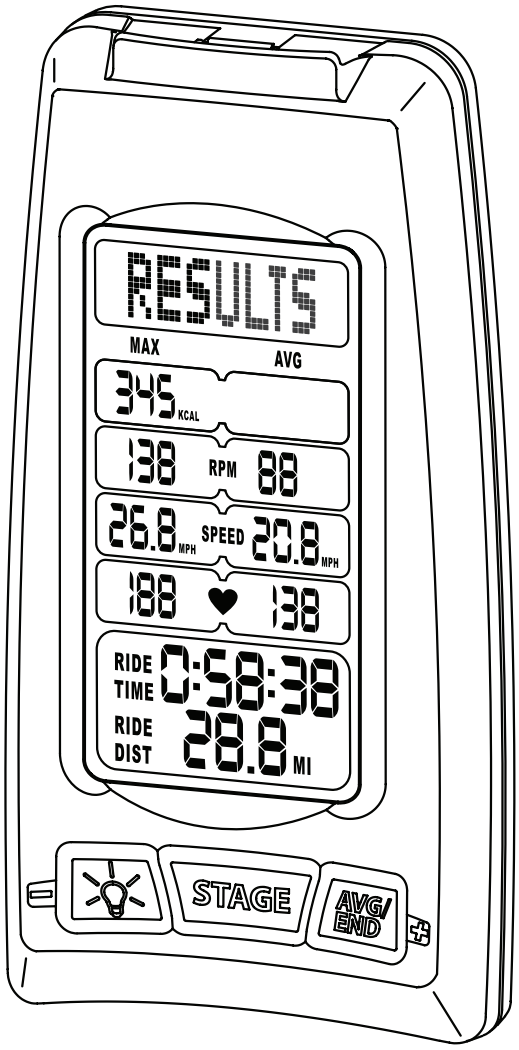
STAGES CYCLING

USERGUIDE
SIC1



ANT+

⚠ ATTENZIONE

Leggere tutte le precauzioni e le istruzioni riportate in questo manuale prima di utilizzare questo attrezzo. Conservare questo manuale per consultazioni future.

DOMANDE?

In caso di dubbi e domande o di pezzi mancanti o danneggiati, consultare la sezione COME CONTATTARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA CLIENTI sul retro della copertina del presente manuale.

www.stagesindoorcycling.com

INDICE

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA 3
CARATTERISTICHE DELLA CONSOLE. 4
CARATTERISTICHE TECNICHE. 4
SCHEMA DELLA CONSOLE 5
SCHEMA DEL MISURATORE DI POTENZA 6
SCHEMA DELLE VISUALIZZAZIONI 7
DEFINIZIONI DELLE VISUALIZZAZIONI 8
COME UTILIZZARE LA CONSOLE. 11
COME COLLEGARE I DISPOSITIVI COMPATIBILI ANT+ 18
COME CONFIGURARE LA CONSOLE. 20
MANUTENZIONE 31
INDIVIDUAZIONE GUASTI 31
COME CONTATTARE IL SERVIZIO DI ASSISTENZA CLIENTI 31
INFORMAZIONI SULLA CONFORMITÀ. 32

IMPORTANTI INFORMAZIONI SULLA SICUREZZA

⚠ AVVERTENZA: Per ridurre il rischio di gravi incidenti, leggere tutte le importanti precauzioni e istruzioni contenute nel presente manuale nonché tutte le avvertenze presenti sul prodotto prima di iniziare ad utilizzare la console.

1. Prima di iniziare qualsiasi programma di esercizi, consultare il medico. Questa precauzione è particolarmente importante per persone di età superiore a 35 anni o con problemi di salute preesistenti.

2. In caso di presenza di dispositivi medici impiantati, come i pacemaker, consultare il medico prima di utilizzare un cardiofrequenzimetro.

3. Se state assumendo farmaci regolarmente, consultare il medico per capire se i farmaci possono influenzare la frequenza cardiaca del vostro allenamento.

4. Utilizzare la console solo come descritto del manuale.

5. È responsabilità del proprietario assicurarsi che ogni utente della console sia adeguatamente informato di tutte le precauzioni.

6. Tenere la console all'interno, lontano da umidità e polvere. Non mettere la console in un garage o in una veranda o vicino all'acqua.

7. Ispezionare e serrare adeguatamente tutti i pezzi regolarmente. Sostituire immediatamente i pezzi usurati.

8. Tenere sempre la console lontano dalla portata di bambini di età inferiore ai 12 anni e dagli animali domestici.

9. Per evitare danni alla console, tenere i liquidi lontano dalla console e non esporla alla luce diretta del sole.

10. Pulire la console unicamente con un panno umido, morbido. Per la pulizia, non utilizzare abrasivi o solventi.

11. Quando si ritira la console e/o il sensore, togliere le batterie. Riporre la console e/o il sensore in un luogo pulito e asciutto, lontano da polvere e umidità

12. Un allenamento eccessivo potrebbe provocare lesioni gravi o decesso. Qualora si manifestino vertigini o dolori durante l'allenamento, fermarsi immediatamente e iniziare il defaticamento.

CARATTERISTICHE DELLA CONSOLE

COPERCHIO DELLA CONSOLE PRESSOFUSO

Per evitare che l'umidità penetri nella console, l'intera superficie superiore della console, compresi i pulsanti, è ricoperta da una sottile membrana in gomma. Questa superficie può essere pulita facilmente con un panno morbido, umido, non abrasivo.

DISPLAY LCD CON RETROILLUMINAZIONE

La console è dotata di un display LCD con retroilluminazione, visualizzazioni fisse che forniscono i dati della sezione di allenamento e un riquadro dei messaggi con matrice a punti. Durante una sessione di allenamento, il riquadro dei messaggi visualizza utili messaggi di testo relativi ai dati dell'allenamento. Il riquadro dei messaggi funge anche da menu nella modalità SETTINGS (impostazioni).

CARDIOFREQUENZIMETRO COMPATIBILE

La console è compatibile con le più diffuse fasce telemetriche per torace per cardiofrequenzimetri, inclusi i modelli compatibili ANT+TM Compatible (2.4 GHz) e i modelli Polar®-compatible 5kHz. La console si collegherà al segnale del cardiofrequenzimetro più potente entro un raggio di circa 2 - 3 metri. Nota: Con la console non è incluso un cardiofrequenzimetro.

MEMORIZZAZIONE DEI DATI VIA USB

La console è dotata di una porta USB che può essere utilizzata con le chiavi USB disponibili sul mercato. I dati dell'allenamento per ciascuno STAGE (FASE) e i RESULTS (RISULTATI) totali possono essere salvati su di una chiave USB in formato .cvs che consentirà agli utenti di controllare e analizzare i dati dell'allenamento. Questo formato di file è tipico dei normali software di fogli lavoro e può inoltre essere caricato su vari siti web di allenamento.

CARATTERISTICHE TECNICHE

CONSOLE

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

Peso con batterie
2,2 kg

Batterie richieste
Tre (3) batterie C (LR14) o batterie ricaricabili (non incluse)

MISURATORE DI POTENZA

Dimensioni
Altezza: 38 mm
Lunghezza: 214 mm
Larghezza: 44 mm

Peso con batterie
4,8 kg

Batterie richieste
Due (2) batterie AA (LR6)

ANT+ Il prodotto è certificato ANT+ ed è conforme ai seguenti profili dispositivo ANT+ specificati: FIT

www.thisisant.com/directory

SCHEMA DELLA CONSOLE

FRONTE

Porta USB

Console

Display LCD con retroilluminazione

Striscia messaggi LCD

Retroilluminazione/Pulsante Giù

AVG/END / + / Pulsante Su

Pulsante STAGE / Invio / Seleziona

RETRO

Porta USB

Console

Batterie

Numero di serie

Vano batterie

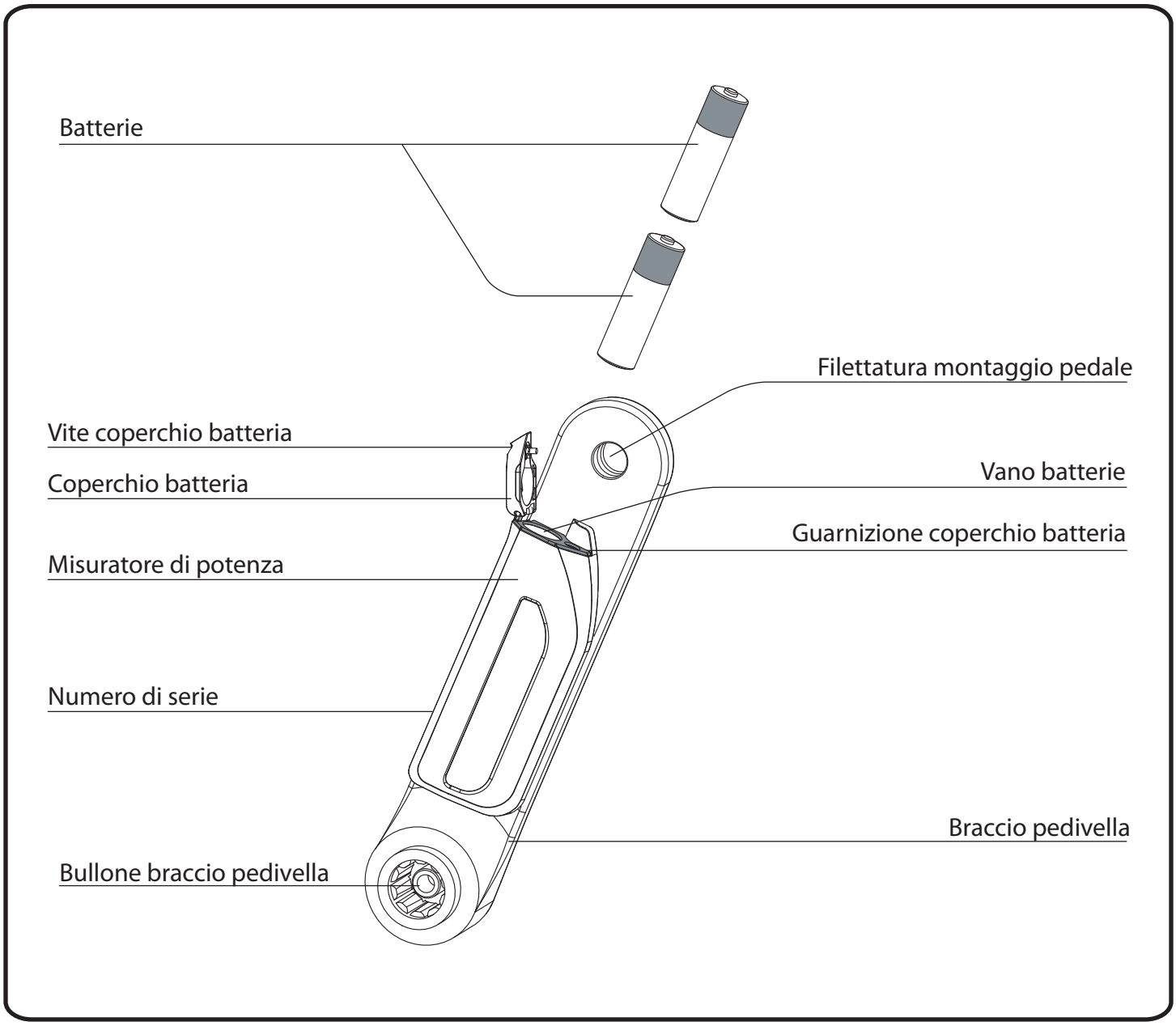
Vite coperchio batteria

Batterie ricaricabili (non incluse)

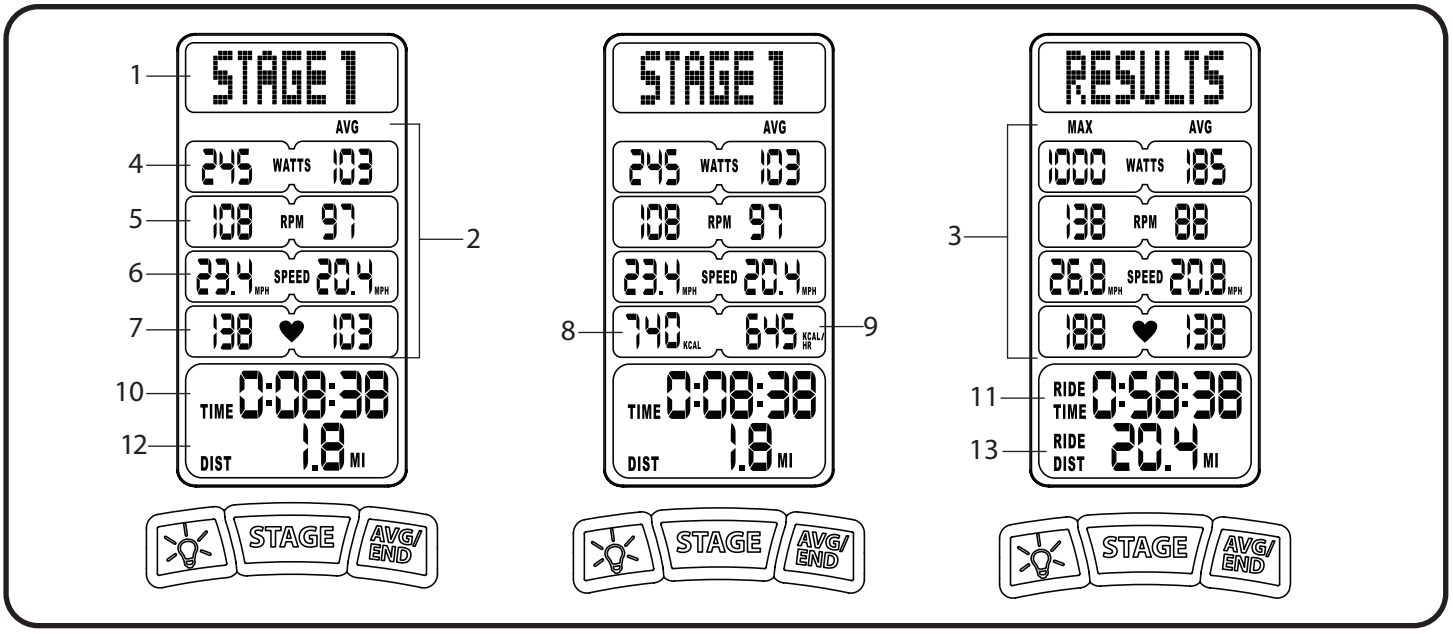
Batterie tipo C

Batteria ricaricabile

SCHEMA DEL MISURATORE DI POTENZA



SCHEMA DELLE VISUALIZZAZIONI



#	Testo visualizzato	Descrizione
1	Riquadro dei messaggi	Visualizza messaggi di testo che indicano la modalità corrente o l'opzione del menu. Esempi: WARM UP, STAGE #, STAGE AVG, RESULTS, RIDE.
2	AVG	Visualizza i valori medi della fase attuale o dell'intero allenamento.
3	MAX	Nella modalità RESULTS e RIDE, vengono visualizzati i valori massimi.
4	WATTS	Indica la potenza sviluppata in watt—istantanea, media e massima.
5	RPM	Indica la cadenza di pedalata in giri al minuto (RPM - giri/min)—istantanea, media e massima.
6	SPEED	Indica la velocità calcolata in miglia all'ora (MPH) o chilometri all'ora (KMH)—istantanea, media e massima.
7	Frequenza cardiaca (simbolo del cuore)*	Se l'utente indossa un cardiofrequenzimetro compatibile (non incluso), compare la frequenza cardiaca —istantanea, media e massima. *Il simbolo della frequenza cardiaca lampeggia quando collegato al cardiofrequenzimetro.
8	KCAL**	Indica le chilocalorie istantanee all'ora (KCAL/HR) **Questa visualizzazione è attiva solo quando NON è collegato un cardiofrequenzimetro. Se KCAL è impostato su "ON", la visualizzazione de KCAL e frequenza cardiaca si alterner anno ogni 5 secondi.
9	KCAL/HR**	Indica le chilocalorie medie all'ora.
10	TIME	Indica il tempo trascorso per la fase.
11	RIDE TIME	Indica il tempo trascorso per l'intero allenamento.
12	DIST	Indica la distanza percorsa in miglia (MI) o chilometri (KM) per la fase.
13	RIDE DIST	Indica la distanza percorsa in miglia (MI) o chilometri (KM) per l'intera pedalata. KCAL Indica il valore delle chilocalorie cumulative (KCAL) durante l'allenamento.

DEFINIZIONI DELLE VISUALIZZAZIONI

WARM UP

La console prevede una modalità WARM UP (RISCALDAMENTO) per consentire all'utente di regolare la cyclette per gli esercizi da eseguire, per riscaldarsi e per preparare una vera pedalata. Durante una lezione con istruttore, gli utenti possono utilizzare questa modalità per riscaldarsi prima dell'inizio della lezione.

Con la modalità WARM UP selezionata, la console fornisce dati istantanei visualizzati sulla sinistra come riferimento per l'utente Comunque, la console non registrerà il tempo trascorso, non mostrerà i valori medi e non salverà i dati della pedalata sulla chiave USB.

Per uscire dalla modalità WARM UP, l'utente deve premere il pulsate per entrare nella modalità STAGE e iniziare.

STAGE

Durante la pedalata, la console sarà in modalità STAGE.

La modalità STAGE prevede da 1 a 99 fasi (stage) numerate. Per entrare in un nuovo STAGE (fase), l'utente deve premere il tasto STAGE. Nel riquadro dei messaggi verrà visualizzato il numero di STAGE (fase).

Per ogni fase, la console registra il tempo trascorso e la distanza, nel riquadro verranno visualizzati i dati istantanei e sulla destra i valori medi.

I dati della pedalata per ogni STAGE (fase) sono inoltre salvati nella memoria della console per essere consultati in modalità RESULTS (RISULTATI). Se un utente inserisce una chiave USB nella porta corrispondente prima di entrare in modalità STAGE, i dati della pedalata saranno salvati anche sulla chiave USB nella modalità RESULTS (RISULTATI)

RIDE

Durante la pedalata, un utente può premere il tasto AVG/END (MEDIA/FINE) per selezionare la modalità RIDE (PEDALATA) e vedere i dati relativi all'intera pedalata.

Con la modalità RIDE selezionata, la console mostra il tempo e la distanza dell'intera pedalata. Sulla sinistra saranno visualizzati i valori massini raggiunti durante la pedalata fino a quel momento e sulla destra i valori medi registrati fino a quel momento.

WATTS

La console misura e mostra la potenza sviluppata in WATTS (WATT) dall'utente. Un watt è una misurazione istantanea di potenza ed è il prodotto di due fattori: forza e movimento.

Quando un utente pedala durante un esercizio, la forza corrisponde alla pressione che l'utente esercita sui pedali. Il movimento corrisponde alla cadenza della pedalata dell'utente, misurata in giri al minuto (giri/min).

Un watt è l'unità di misura standard internazionale della potenza.
Comunque, la potenza sviluppata è spesso espressa anche in cavalli-vapore. 746 watt corrispondono a 1 cavallo-vapore.

DEFINIZIONI DELLE VISUALIZZAZIONI continua

KJ (CHILOJOULE)

La console misura e mostra la quantità di lavoro svolto da un utente durante la sessione di lavoro in chilojoule (KJ). La console mostra il valore espresso in chilojoule nel riquadro di visualizzazione dei messaggi.

Il valore in chilojoule è una misura diretta che può essere convertita in una misura equivalente che rappresenta l'energia degli alimenti (chilocalorie). Comunque, la formula per effettuare questa conversione tiene conto dell'efficienza meccanica del corpo umano.

Un chilojoule corrisponde a 1000 joule. A sua volta, 1 joule è uguale a 1 watt applicato per 1 secondo.

KCAL (CHILOCALORIE)

La console misura e mostra la quantità approssimativa di energia degli alimenti utilizzata dal corpo dell'utente in chilocalorie (KCAL). **Nota:** Le chilocalorie sono anche chiamate grandi calorie o semplicemente Calorie. In ambito nutrizionistico le chilocalorie sono dette Calorie.

Una chilocaloria corrisponde a 1000 piccole calorie. **Nota:** Le piccole calorie sono anche dette gram calorie. Le piccole calorie sono unità molto piccole e non sono utilizzate in ambito nutrizionistico.

La console utilizza la seguente formula per convertire il valore in chilojoule nel valore in chilocalorie:
Per prima cosa, il valore in chilojoule è convertito nell'equivalente valore in chilocalorie (4,186 chilojoule = 1 chilocaloria). Successivamente, questo valore è diviso per il valore standard di efficienza meccanica dell'uomo (22 percento). Il risultato indica approssimativamente la quantità di energia degli alimenti utilizzata.

RPM (GIRI AL MINUTO)

La console misura e mostra la cadenza di pedalata dell'utente in giri al minuto (RPM).
La cadenza di pedalata dell'utente è il numero di volte che il piede compie un giro completo (giro di 360 gradi) in un minuto.

HEART RATE (FREQUENZA CARDIACA)

Se un utente indossa un cardiofrequenzimetro compatibile (non incluso), la console misura e mostra la frequenza cardiaca dell'utente al minuto Quando la console rileva un segnale proveniente dal cardiofrequenzimetro dell'utente, il simbolo del cuore lampeggia e verrà visualizzata la frequenza cardiaca dell'utente.

VELOCITÀ

La console misura e presenta la velocità di pedalata dell'utente in miglia all'ora (MPH) o chilometri all'ora (KMH). **Nota:** L'unità di misurazione può essere modificata nella modalità SETTINGS (impostazioni).

La console calcolerà la velocità di pedalata utilizzando una formula basata sulla quantità di potenza necessaria ad un ciclista di dimensioni medie per aumentare la velocità di pedalata mentre viaggia su di una superficie piatta in assenza di vento.

Quando un ciclista pedala su di una bici vera e propria la resistenza del vento aumenta esponenzialmente. Quindi occorre una maggiore potenza (watt) per un ciclista per aumentare la velocità di pedalata da 20 miglia/ora a 30 miglia/ora rispetto ad aumentare la velocità di pedalata da 10 miglia/ora a 20 miglia/ora.

Il valore della velocità calcolato dalla console è basato direttamente sulla potenza prodotta dall'utente. Questo valore di velocità è più realistico e uniforme rispetto al valore di velocità prodotto da altre console. Altre console calcolano la velocità di pedalata di un utente semplicemente sulla base della velocità rotazionale del volano della cyclette utilizzata.

DISTANZA

La console misura e indica la distanza percorsa in miglia (MI) o chilometri (KM). **Nota:** L'unità di misurazione può essere modificata nella modalità SETTINGS (impostazioni).

La console calcola la distanza percorsa sulla base della velocità media dell'utente per un dato periodo di tempo.

Il valore di velocità utilizzato per produrre il valore di distanza è basato direttamente sulla quantità di potenza prodotta dall'utente (vedere la VELOCITÀ sulla sinistra). Quindi, la console produrrà un valore di distanza realistico che consentirà all'utente di confrontare le distanze percorse in pedalate di durata simile.

COME UTILIZZARE LA CONSOLE

Per attivare la console. . . . . .vedere questa pagina.

Per disattivare la console . . . . . vedere questa pagina.

Per utilizzare la retroilluminazione. . . . . .vedere questa pagina.

Per configurare la console. . . . . vedere pag. 12.

Per utilizzare la modalità WARM UP. . . . . .vedere pag. 13.

Per utilizzare la modalità STAGE. . . . . .vedere pag. 13.

Per utilizzare la modalità RIDE. . . . . .vedere pag. 15.

Per utilizzare la modalità Auto Pause. . . . . .vedere pag. 16.

Per utilizzare la modalità Auto Pause Off. . . . . .vedere pag. 16.

Per utilizzare la modalità RESULTS. . . . . .vedere pag. 17.

COME ATTIVARE LA CONSOLE

IMPORTANTE: Se la console è stata esposta a basse temperature, farla scaldare a temperatura ambiente prima di installare le batterie e di accendere la console. Altrimenti, si potrebbe danneggiare il display o altri componenti elettrici.

Premere qualsiasi tasto sulla console per attivarla.
I display si accendono e la console è pronta per l'uso.

COME SPEGNERE LA CONSOLE

Per conservare la carica delle batterie, la console entra automaticamente in modalità Sleep alle seguenti condizioni:

Quando si seleziona la modalità Startup —La console entra in modalità Sleep dopo 45 secondi se i pedali non si muovono alla cadenza di almeno 20 giri/min o non si preme alcun tasto.

Quando si seleziona la modalità WARM UP o Auto Pause —La console entra in modalità Sleep dopo 3 minuti se i pedali non si muovono alla cadenza di almeno 20 giri/min.

Quando si seleziona la modalità RESULTS —La console entra in modalità Sleep dopo 3 minuti.

Quando la console è in modalità Sleep, nessun dato è indicato nelle schermate.

COME UTILIZZARE LA RETROILLUMINAZIONE

Premere ripetutamente il tasto BACKLIGHT per attivare la retroilluminazione. Per modificare la durata di retroilluminazione, vedere il passaggio 4 a pagina 26.

COME CONFIGURARE LA CONSOLE

1. Attivare la console.

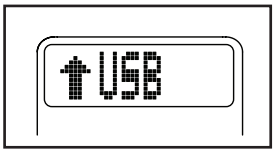
Vedere COME ATTIVARE LA CONSOLE a pagina 11.

2. Selezionare la modalità Startup.

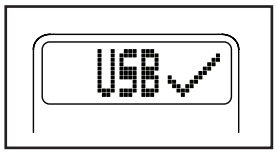
Quando si attiva la console, la modalità Startup sarà selezionata automaticamente.

3. Volendo, inserire la chiave USB nella porta USB della console.

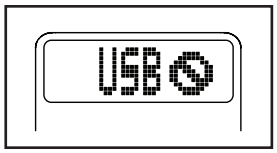
La schermata chiederà di inserire la chiave USB nella relativa porta sulla console. Se si inserisce una chiave USB nella porta corrispondente, i dati della pedalata saranno salvati anche sulla chiave USB nella modalità RESULTS (RISULTATI).



Se la console rileva una chiave USB, sulla schermata compare un segno di spunta.



Se la console non rileva una chiave USB, sulla schermata compare una crocetta.



Nota: Volendo, è possibile disabilitare la porta USB. Vedere il passaggio 3 a pagina 27.

4. Uscire dalla modalità Startup.

Premere il tasto STAGE per uscire dalla modalità Startup e entrare in WARM UP.

La console esce automaticamente dalla modalità Startup e entra in WARM UP alle seguenti condizioni:

La console entra in modalità WARM UP dopo 10 secondi se non si preme alcun tasto e i pedali si muovono con una cadenza superiore a 20 giri/min.

La console entra in modalità WARM UP immediatamente se i pedali si muovono con una cadenza superiore a 60 giri/min.

COME UTILIZZARE LA MODALITÀ WARM UP

1. Attivare la console.

Vedere COME ATTIVARE LA CONSOLE a pagina 11.

2. Configurare la console, se lo si desidera.

Quando si attiva la console, la modalità Startup sarà selezionata automaticamente. Vedere i passaggi da 2 a 4 a pagina 12 per configurare la console.

3. Selezionare la modalità WARM UP.

Premere il tasto STAGE per uscire dalla modalità Startup e entrare in WARM UP.

La console esce dalla modalità Startup ed entra in WARM UP dopo 10 secondi se non si preme alcun tasto e la cadenza di pedalata è superiore a 20 giri/min.

La console esce inoltre dalla modalità Startup ed entra in WARM immediatamente se la cadenza di pedalata è superiore a 60 giri/min.

Con la modalità WARM UP selezionata, le parole WARM UP sono visualizzate nel riquadro dei messaggi.

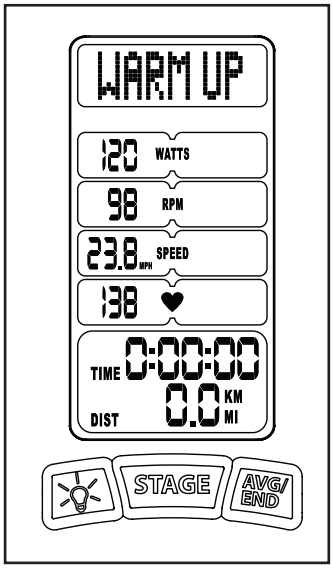
La modalità WARM UP è studiata per consentire all'utente di regolare la cyclette per riscaldarsi e per preparare una vera pedalata. Durante una lezione con istruttore, è possibile utilizzare questa modalità per riscaldarsi prima dell'inizio della

COME UTILIZZARE LA MODALITÀ WARM UP (riscaldamento)

4. Seguire i progressi tramite le schermate.

Vedere SCHEMA SCHERMATE a pagina 7.

Con la modalità WARM UP selezionata, la console fornisce dati istantanei visualizzati sulla sinistra. Comunque, la console non mostrerà il tempo trascorso, non mostrerà i valori medi e non salverà i dati della pedalata sulla chiave USB.



5. Uscire dalla modalità WARM UP.

Per uscire dalla modalità WARM UP, premere il tasto STAGE.
La console entrerà in modalità STAGE e inizierà la pedalata.

COME UTILIZZARE LA MODALITÀ STAGE (fase)

1. Attivare la console.

Vedere COME ATTIVARE LA CONSOLE a pagina 11.

2. Configurare la console, se lo si desidera.

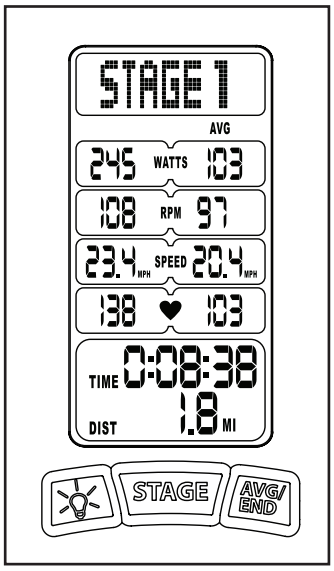
Quando si attiva la console, la modalità Startup sarà selezionata automaticamente. Vedere COME CONFIGURARE LA CONSOLE a pagina 12.

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

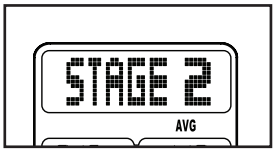
Quando si preme il tasto STAGE o si inizia a pedalare, la console entra in modalità WARM UP. Vedere COME UTILIZZARE LA MODALITÀ WARM UP a pagina 13.

4. Selezionare la modalità STAGE.

Per uscire dalla modalità WARM UP ed entrare nella modalità STAGE, premere il tasto STAGE. Il numero STAGE compare nel riquadro messaggi.



5. Volendo, è possibile suddividere la pedalata in fasi (stage).



La modalità STAGE prevede da 1 a 99 fasi (stage) numerate. Per entrare in un nuovo STAGE premere il tasto STAGE. Nel riquadro dei messaggi verrà visualizzato il numero attuale di STAGE (fase).

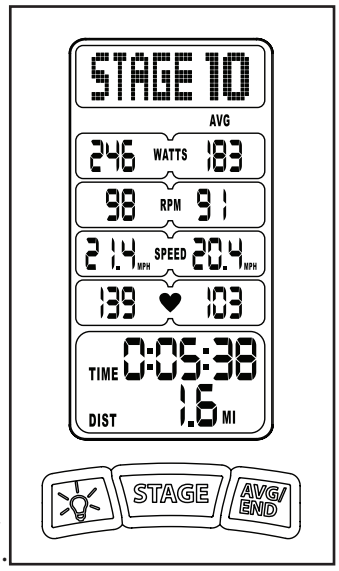
COME UTILIZZARE LA MODALITÀ STAGE continua

La modalità STAGE è pensata per consentire all'utente di dividere la pedalata in elementi specifici che possono essere tracciati e analizzati. Ad esempio, è possibile dividere le porzioni ad alta o bassa intensità di un intervallo di pedalata in fasi separate. È possibile anche salvare i dati di ciascuna fase su chiave USB (vedere passaggio 3 a pagina 12).

6. Seguire i progressi con il monitor.

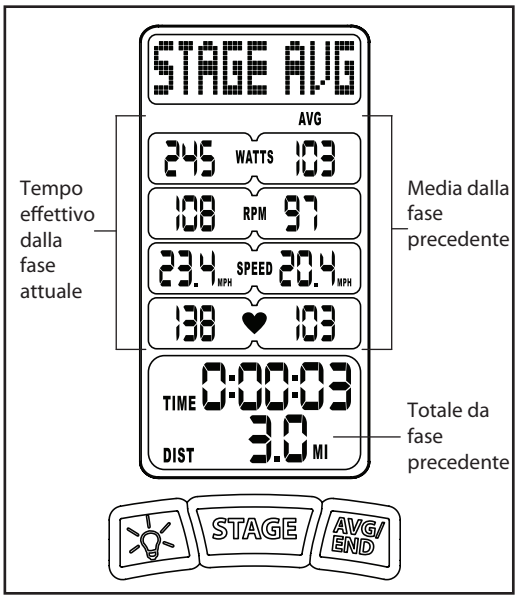
Vedere MOSTRA DIAGRAMMA a pagina 7.
Durante ciascuna fase, la console indica il tempo e la distanza percorsi. A sinistra sono presentati i dati istantanei e a destra i valori medi.

Quando si seleziona una nuova fase, la console azzera tempo, distanza, e valori medi.



7. Medie delle fasi precedenti

Dopo aver premuto il tasto STAGE, il riquadro messaggi visualizza STAGE AVG per 5 secondi. In questo tempo, a destra sono presentati la distanza e i valori medi della fase precedente, e a sinistra compaiono i dati istantanei attuali.



Quando si seleziona una nuova fase, la console azzera tempo, distanza, e valori medi.

8. Mettere la console in pausa, se lo si desidera

Vedere COME UTILIZZARE LA MODALITÀ AUTO PAUSE a pagina 16.

9. Visualizzare la modalità RIDE se lo si desidera.

Vedere COME UTILIZZARE LA MODALITÀ RIDE a pagina 15.

10. Terminare la pedalata.

Per terminare la pedalata, premere e tenere premuto il tasto AVG/END per 3 secondi. La console entrerà in modalità RESULTS.

COME UTILIZZARE LA MODALITÀ RIDE (PEDALATA)

1. Selezionare la modalità STAGE.

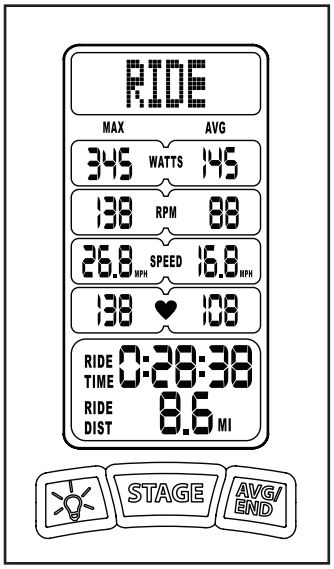
Vedere i passaggi da 1 a 4 a pagina 14 e selezionare la modalità STAGE.

2. Selezionare la modalità RIDE.

Per visualizzare la modalità RIDE in qualsiasi momento durante ogni fase, premere il tasto AVG/END. Nel riquadro messaggi compare la parola RIDE.

3. Visualizzare i dati per l'intera pedalata.

Quando si seleziona la modalità RIDE, la console indica i dati per l'intera pedalata fino a quel momento. Vedere MOSTRA DIAGRAMMA a pagina 7.



Il tempo e la distanza indicati mostrano il tempo e la distanza trascorsi dell'intera pedalata. Sulla sinistra saranno visualizzati i valori massini raggiunti durante la pedalata e sulla destra i valori medi registrati.

Nota: Se si seleziona la modalità RIDE, è ancora possibile premere il tasto STAGE per entrare in un nuovo livello.

4. Uscire dalla modalità RIDE.

Per uscire dalla modalità RIDE e visualizzare la modalità STAGE attuale, premere il tasto AVG/END. Anche la console esce dalla modalità RIDE automaticamente dopo 6 secondi.

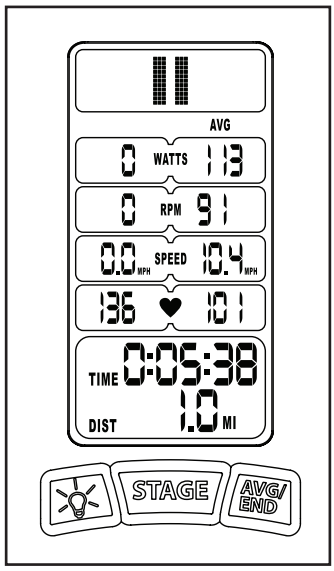
COME UTILIZZARE LA MODALITÀ PAUSA AUTOMATICA

La console dispone di una modalità Auto Pause (Pausa automatica) che consente di fermare temporaneamente la pedalata e riprenderla senza modificare i dati dei valori medi indicati e salvati dalla console.

La console entrerà in modalità Auto Pause quando la cadenza di pedalata è inferiore a 20 giri/min per 3 o più secondi.

Nota: La console non entra in questa modalità se è selezionata la modalità WARM UP.

Quando la console entra in modalità Auto Pause, nel riquadro messaggi compare un simbolo di pausa. la schermata del tempo si ferma e lo schermo di sinistra non indica i dati istantaneamente.



La console esce dalla modalità Auto Pause e torna al livello attuale se rileva un ritmo di pedalata superiore a 20 giri/min durante i primi 3 minuti della modalità Auto Pause.

La console esce dalla modalità Auto Pause ed entra in quella Sleep Mode (inattività) se dopo 3 minuti non rileva un ritmo di pedalata superiore a 5 giri/min.

Nota: Volendo, è possibile disabilitare la modalità Auto Pause. Vedere COME UTILIZZARE LA MODALITÀ ESCLUDI PAUSA AUTOMATICA qui sulla destra.

COME UTILIZZARE LA MODALITÀ ESCLUDI PAUSA AUTOMATICA

La console dispone di una modalità Auto Pause Off (escludi pausa automatica) pensata per gli istruttori delle classi di studio cycling.

Poiché molte di queste lezioni devono avere una durata prestabilita, gli istruttori possono non volere che la console vada in pausa quanto smettono di pedalare o scendono dalle cyclette per breve tempo.

Quando si seleziona la modalità Auto Pause Off, compare un simbolo di pausa nel riquadro messaggi quando la console rileva una cadenza di pedalata inferiore a 20 giri/min per 3 o più secondi; **tuttavia, il display del tempo non si ferma.**

La console esce dalla modalità Auto Pause Off e torna al livello corrente se la console rileva una cadenza di pedalata superiore a 20 giri/min durante i primi 10 minuti di modalità Auto Pause Off.

La console esce dalla modalità Auto Pause Off ed entra in quella Sleep (inattività) se dopo 10 minuti non rileva un ritmo di pedalata superiore a 20 giri/min.

Per attivare o disattivare la modalità Auto Pause, vedere il passaggio 2 a pagina 27.

COME UTILIZZARE LA MODALITÀ RISULTATI

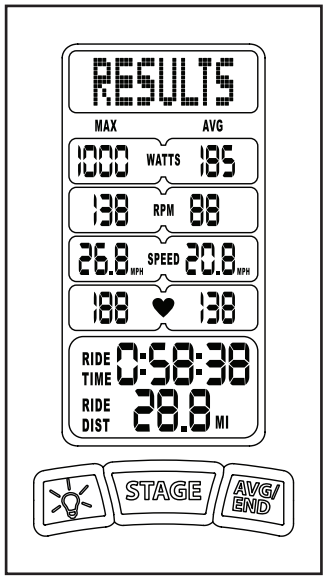
1. Selezionare la modalità RESULTS (risultati).

Per terminare una sessione di pedalata e selezionare la modalità RESULTS, premere e tenere premuto il tasto AVG/END per 3 secondi (vedere i passaggi da 1 a 9 a pagina 14).

Nel riquadro messaggi compare la parola RESULTS.

2. Visualizzare e salvare i dati della pedalata.

Con la modalità RESULTS selezionata, la console mostra i DATI della pedalata.

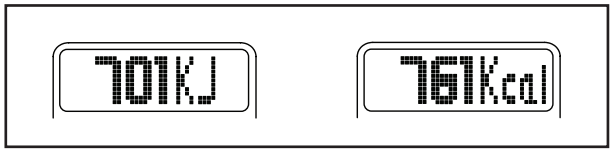


Se c'è una chiave USB inserita nella porta USB (vedere il passaggio 3 a pagina 12), i dati della pedalata saranno salvati anche sulla chiave USB.

Vedere MOSTRA DIAGRAMMA a pagina 7.

Il tempo e la distanza indicati mostrano il tempo e la distanza dell'intera pedalata. Sulla sinistra saranno visualizzati i valori massimi raggiunti durante la pedalata e sulla destra i valori medi registrati.

Il riquadro messaggi indica anche i valori di KJ (chilojoule) e KCAL (chilocalorie) in ciclo ripetuto.



3. Spegnere la console.

Vedere COME SPEGNERE LA CONSOLE a pagina 11.

COME COLLEGARE I DISPOSITIVI COMPATIBILI ANT+

IL MODULO ANT+ E DISPOSITIVI COMPATIBILI

La console ha un modulo ANT+ che le consente di comunicare con i cardiofrequenzimetri compatibili ANT+, gli orologi da fitness, e i dispositivi mobili.

Esistono numerosi marchi di fasce telemetriche per torace per cardiofrequenzimetri compatibili ANT+. Questo simbolo indica che un cardiofrequenzimetro è compatibile con il modulo ANT+ della console.

Esistono anche diversi marchi di orologi da fitness e dispositivi mobili compatibili ANT+. Questi dispositivi raccolgono i dati di pedalata con tecnologia wireless, per cui non occorre inserire una chiave USB nella relativa porta sulla console per salvare i dati. Molti di questi dispositivi possono anche trasferire i dati di pedalata con tecnologia wireless ai programmi di allenamento su computer, dispositivi mobili, e siti web. Per un elenco dei prodotti compatibili ANT+ visitare www.thisisant.com/directory

Questo simbolo indica la posizione del modulo ANT+ nella console, e quindi la posizione in cui il segnale wireless è più potente. Posizionare i dispositivi compatibili vicino a questo simbolo quando lo si collega alla console.

Prima di utilizzare il modulo ANT+ con un dispositivo compatibile, occorre collegare (pair) il dispositivo al modulo ANT+.

Vedere COME COLLEGARE UN CARDIOFREQUENZIMETRO qui a destra per collegare il cardiofrequenzimetro compatibile ANT+ al modulo ANT+.

Vedere COME COLLEGARE UN OROLOGIO DA FITNESS O UN DISPOSITIVO MOBILE a pagina 19 per collegare il proprio orologio o dispositivo mobile compatibili ANT+ al modulo ANT+.

COME COLLEGARE UN CARDIOFREQUENZIMETRO

Attenersi alle indicazioni del produttore per utilizzare il proprio cardiofrequenzimetro compatible ANT+.

1. **Indossare il cardiofrequenzimetro e posizionarsi vicino alla console.**

   Occorre stare a 30 centimetri dalla console per collegare il cardiofrequenzimetro al modulo ANT+ della console.

2. **Attivare la console e selezionare opzione menu WARM UP (riscaldamento).**

   Vedere COME ATTIVARE LA CONSOLE a pagina 11. Quindi, premere il tasto STAGE per entrare nella modalità WARM UP.

   Nota: La console deve essere in modalità WARM UP per collegarsi ad un cardiofrequenzimetro compatibile ANT+. Il cardiofrequenzimetro non può collegarsi ad un modulo ANT+ quando la console è in modalità STAGE.

3. **Collegare il cardiofrequenzimetro al modulo ANT+ nella console.**

   Una volta selezionata la modalità WARM UP, il modulo ANT+ si collegherà al cardiofrequenzimetro.

   Il simbolo del cuore lampeggia nella schermata della frequenza cardiaca e indica i dati relativi alla frequenza cardiaca.

   Nota: Dopo aver collegato il cardiofrequenzimetro al modulo ANT+ nella console, il modulo ANT+ è in grado di ricevere i segnali della frequenza cardiaca entro un'area che copre tutte le posizioni di guida della cyclette utilizzata.

COME COLLEGARE UN OROLOGIO DA FITNESS O UN DISPOSITIVO MOBILE

Attenersi alle istruzioni del produttore per utilizzare l'orologio o il dispositivo mobile compatibili ANT+.

1. **Accertarsi che il dispositivo sia in modalità collegamento e che sia posizionato vicino alla console.**

   Vedere le istruzioni del produttore per selezionare la modalità di collegamento dell'orologio da fitness o del dispositivo mobile.

   L'orologio da fitness o il dispositivo mobile devono essere nel raggio di 15 centimetri dalla console.

2. **Attivare la console e selezionare l'opzione menu WARM UP (riscaldamento).**

   Vedere COME ATTIVARE LA CONSOLE a pagina 11. Quindi, premere il tasto STAGE per entrare nella modalità WARM UP.

   Nota: La console deve essere in modalità WARM UP per collegarsi ad un orologio da fitness o dispositivo mobile ANT+ compatibile. L'orologio da fitness o il dispositivo mobile non possono collegarsi ad un modulo ANT+ quando la console è in modalità STAGE.

3. **Collegare l'orologio da fitness o il dispositivo mobile al modulo ANT+ nella console.**

   Una volta selezionata la modalità WARM UP, il modulo ANT+ si collegherà all'orologio o al dispositivo mobile.

   L'orologio da fitness o il dispositivo mobile indicheranno il collegamento riuscito al modulo ANT+ nella console.

   Nota: Dopo aver collegato l'orologio da fitness o il dispositivo mobile al modulo ANT+ nella console, il modulo ANT+ è in grado di ricevere i segnali entro un'area che copre tutte le posizioni di guida della cyclette utilizzata.

COME CONFIGURARE LA CONSOLE

Per selezionare la modalità impostazioni. . . . . .vedere questa pagina.

Per accoppiare la console. . . . . vedere pag. 21.

Per azzerare il Misuratore di potenza. . . . . .vedere pag. 24.

Per modificare le impostazioni di visualizzazione . . . . . .vedere pag. 25.

Per modificare le impostazioni di sistema. . . . . vedere pag. 27.

Per gestire il firmware della console. . . . . .vedere pag. 28.

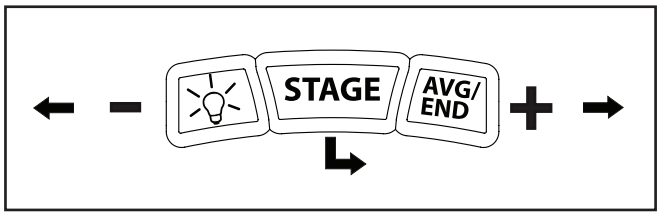
Per utilizzare un numero di biciclette. . . . . .vedere pag. 30.

COME UTILIZZARE LA MODALITÀ SETTINGS (IMPOSTAZIONI)

Per selezionare la modalità SETTINGS, premere e tenere premuti i tasti BACKLIGHT e AVG/END per 5 secondi. Il menu impostazioni compare nel riquadro messaggi.

Per uscire dalla modalità SETTINGS, premere il tasto AVG/END. Nel riquadro messaggi compare la parola BACK. Quindi premere il tasto STAGE. La console uscirà dalla modalità SETTINGS.

È possibile utilizzare i tasti della console per navigare attraverso i menu e modificare le impostazioni della console.



Le opzioni menu compaiono nel riquadro messaggi. Premere il tasto STAGE per selezionare un'opzione menu o entrare in un'impostazione. Premere il tasto BACK-LIGHT per spostarsi all'opzione menu precedente. Premere il tasto AVG/END per spostarsi all'opzione menu successiva.

Il menu impostazioni contiene le seguenti opzioni menu:

PAIRING (ACCOPPIAMENTO) —Selezionare questa opzione menu per accoppiare la console al misuratore di potenza.

DISPLAY—Selezionare questa opzione menu per scegliere un'unità di misura per la console, per modificare la durata di retroilluminazione e per modificare il livello di contrasto dei display.

SYSTEM (SISTEMA) —Selezionare questa opzione menu per abilitare o disabilitare la modalità Auto Pause, per abilitare o disabilitare la porta USB, per visualizzare informazioni sull'utilizzo della console, e per gestire il firmware della console.

BIKE #—Selezionare questa opzione menu per assegnare un numero identificativo alla console. **Nota:** Ciò garantisce che la console rimanga collegata alla cyclette corretta di allenamento e al sensore di alimentazione accoppiato.

BACK— Selezionare questa opzione menu per uscire dal menu impostazioni.

Per uscire da un menu o uscire dalla modalità SETTINGS, selezionare ripetutamente l'opzione menu BACK.

COME ACCOPPIARE LA CONSOLE

IMPORTANTE: La console deve essere accoppiata ad un misuratore di potenza. La console non può essere accoppiata a più di un misuratore di potenza per volta.

L'accoppiamento consente alla console di comunicare con un misuratore di potenza montato sulla cyclette utilizzata. Il processo di accoppiamento utilizza tecnologia wireless digitale ANT+ per collegare la console al misuratore di potenza.

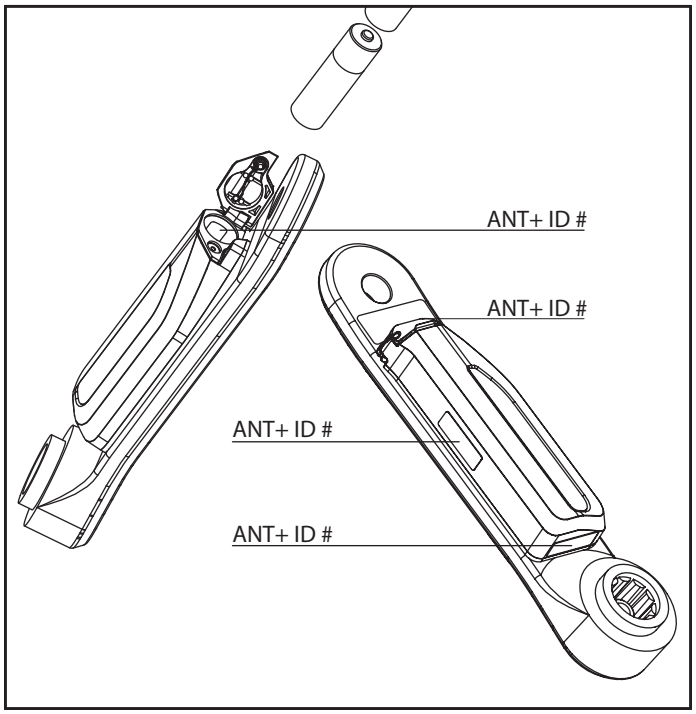
IMPORTANTE: Si consiglia vivamente di numerare ciascuna cyclette utilizzata in una palestra per facilitarne l'identificazione. Per comunicare correttamente, una console accoppiata e il misuratore di potenza devono essere montati sulla stessa cyclette utilizzata. Per accertarsi che la console corretta sia accoppiata al misuratore di potenza corretto e alla cyclette utilizzata, è possibile assegnare un numero identificativo alla console (vedere UTILIZZO DI UN NUMERO DI CYCLETTE a pagina 30).

1. **Accertarsi che sulla console e sul misuratore di potenza siano installate batterie cariche.**

   Vedere COME SOSTITUIRE LE BATTERIE a pagina 31.

2. **Individuare il numero unico ANT+ sul misura tore di potenza.**

   Il numero ANT+ ID è riportato in tre posti sul misuratore di potenza.



3. **Attivare la console e selezionare opzione menu PAIRING (ACCOPPIAMENTO).**

   Vedere COME ATTIVARE LA CONSOLE a pagina 11.

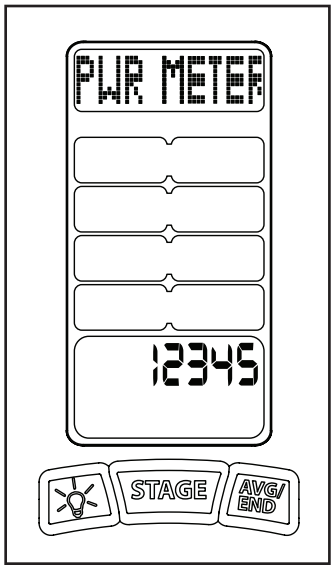
   Quindi, vedere COME UTILIZZARE LA MODALITÀ SETTINGS a pagina 20.

   Il menu Pairing compare nel riquadro messaggi.

COME ACCOPPIARE LA CONSOLE continua

4. Vedere il numero identificativo ANT+ del sensore di potenza

Quando nel riquadro messaggi compare PAIRING, premere il tasto STAGE. Il numero identificativo ANT+ associato alla console compare in fondo alla schermata.

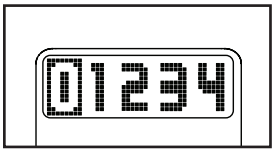


IMPORTANTE: Questo numero deve corrispondere al numero identificativo ANT+ sul misuratore di potenza.

5. Iniziare il processo di accoppiamento

Premere il tasto STAGE. Nel riquadro messaggi compare ENTER ANT.

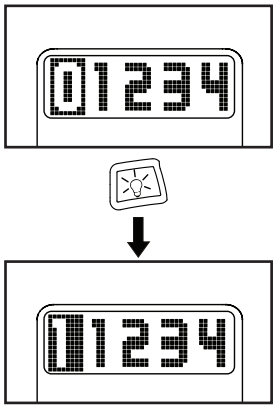
Premere il tasto STAGE. Nel riquadro messaggi c ompaiono 5 numeri.



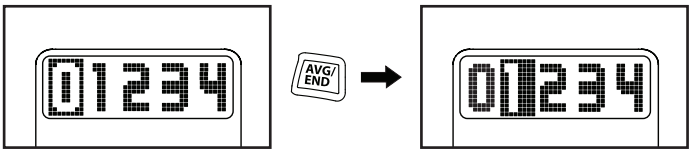
6. Inserire numero identificativo ANT+ che si trova nel misuratore di potenza.

Utilizzare il tasto BCKLIGHT per selezionare un numero.

Il numero aumenta da 0 a 9 e poi torna a 0.



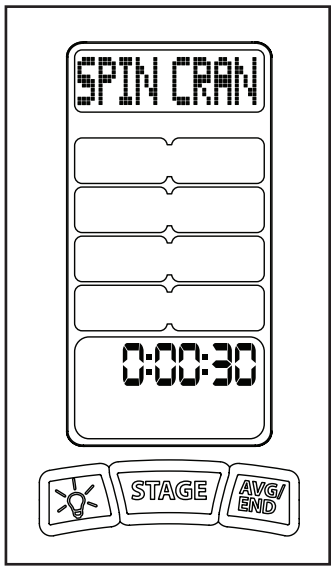
Premere il tasto AVG/END per spostarsi alla cifra successiva. Le cifre saranno evidenziate da sinistra a destra per poi tornare alla prima cifra.



7. Accoppiare la console

Quando il numero corrisponde al numero identificativo ANT+ sul misuratore di potenza, premere il tasto STAGE per iniziare l'accoppiamento.

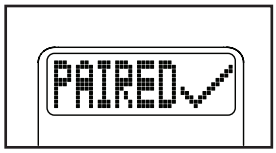
Ruotare il misuratore di potenza sulla cyclette. In questo modo il misuratore di potenza si attiva e consente alla console di connettersi. La console cercherà il misuratore di potenza per 30 secondi.



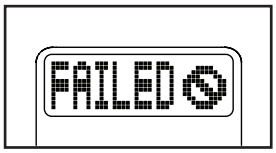
COME ACCOPPIARE LA CONSOLE continua

8. Completare il processo di accoppiamento

Se il processo accoppiamento riesce, nel riquadro messaggi compare la parola PAIRED. Dopo alcuni secondi compare ZERO RESET. **Andare a pagina 24.**



Se il processo accoppiamento non riesce, nel riquadro messaggi compare la parola FAILED. **Andare al passaggio 10.**



9. Accoppiamento ad un misuratore di potenza senza etichetta identificativa ANT+

Se sul misuratore di potenza non è presente un'etichetta identificativa ANT+, è tuttavia possibile accoppiarlo ad una console.

Ripetere i passaggi 6 - 8, e inserire tutti zeri come numero ANT+.

I**MPORTANTE: La console cercherà di accoppiare ogni misuratore di potenza che è attivo e in trasmissione. Accertarsi che gli altri misuratori di potenza a breve raggio non siano attivi e in trasmissione. Se il processo di azzeramento (vedere pagina 24) non riesce, verificare che il misuratore di potenza corretto sia accoppiato mettendo in funzione la bike in modalità WARM UP (vedere pagina 12) e attivando il misuratore di potenza oltre 20 giri/min. Se il misuratore di potenza è accoppiato, sulla console appaiono una cadenza e una potenza.**

10. Individuare il guasto del processo di accoppiamento se necessario.

Se il processo di accoppiamento non riesce, eseguire la seguente procedura:

a. Accertarsi che siano installate batterie cariche.

b. Ruotare il misuratore di potenza o scuoterlo se non è montato sulla cyclette per accertarsi che sia attivo.

c. Posizionare il misuratore di potenza vicino alla console, in modo che siano vicini tra loro.

d. Accertarsi che nessun altro dispositivo ANT+ nei dintorni sia attivo. Accoppiare solo una console e un misuratore di potenza per volta.

e. Vedere i passaggi da 3 a 6 iniziando da pagina 21 e ripetere il processo di accoppiamento.

CALIBRAZIONE AZZERAMENTO

La calibrazione zero offset è un'importante funzione che ripristina il valore dello zero offset per i sensori del misuratore di potenza. Esistono condizioni fisiche e ambientali che possono influire sul valore dello zero offset vi sono metodi manuali e automatici per regolare questo valore in base alle variazioni delle condizioni fisiche e ambientali.

Lo zero offset del misuratore di potenza è essenzialmente la lettura del sensore o i valori misurati quando al misuratore di potenza non è applicato alcun carico (coppia) di pedalata. L'azione della calibrazione dello zero offset fa sì che il misuratore di potenza misuri il valore a carico zero e quindi registri questo valore come la linea base per la misurazione della potenza. I carichi applicati durante la pedalata saranno quindi misurati come coppia e utilizzati dal sensore per determinare la potenza in Watt.

Il valore zero offset può essere influenzato dal montaggio della pedivella e dal serraggio dei dispositivi di fissaggio. La coppia applicata ai dispositivi di fissaggio può impartire un certo sforzo al materiale della pedivella facilmente compensato dalla calibrazione manuale dello zero offset.

Quando il misuratore di potenza viene rimosso dalla bicicletta e rimontato, lo zero offset deve essere nuovamente calibrato.

Per ricalibrare il valore di zero offset, **andare a pagina 24.**

COME ESEGUIRE UN AZZERAMENTO

1. Attivare la console e passare alla MODALITÀ SETTINGS.

Vedere COME ATTIVARE LA CONSOLE a pagina 11.

Quindi, vedere COME UTILIZZARE LA MODALITÀ SETTINGS a pagina 20

2. Selezionare Zero Reset (Azzeramento)

Per selezionare la modalità ZERO RESET, premere e tenere premuti i tasti BACKLIGHT e AVG/END per 5 secondi. Nel riquadro messaggi compare ZERO RESET.

Nota: Nella modalità accoppiamento, dopo aver accoppiato un misuratore di potenza correttamente con la console, la console passerà direttamente a questo menu opzioni.

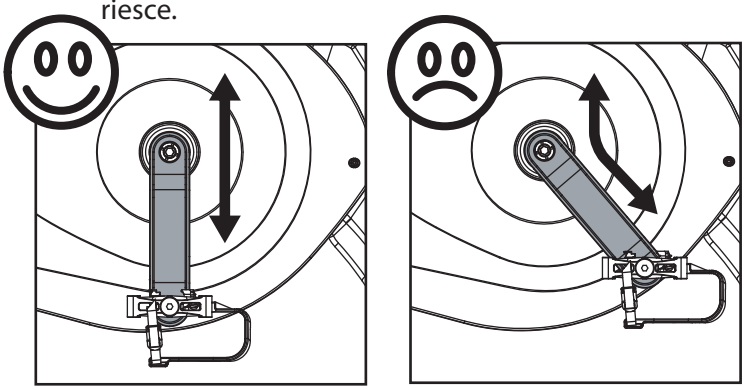
3. Posizionare il misuratore di potenza

IMPORTANTE: L'azzeramento deve essere eseguito solo quando il misuratore di potenza è installato sulla cyclette.

Ruotare il misuratore di potenza di almeno un giro per accertarsi che sia attivo e pronto a comunicare.

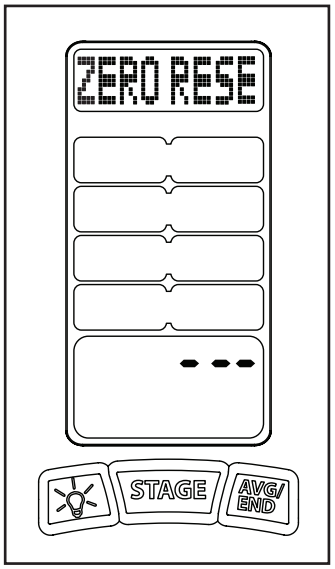
Posizionare il misuratore di potenza verticalmente (ore 6), e accertarsi che non vi sia carico sui pedali e che la cyclette sia stabile.

Nota: Se il misuratore di potenza si sposta o non è posizionato verticalmente l'azzeramento non riesce.



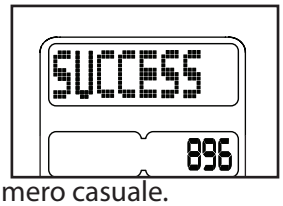
4. Eseguire l'azzeramento premendo il tasto STAGE.

La console eseguirà il conto alla rovescia per 60 secondi o fino a quando riuscirà ad eseguire con successo l'azzeramento.



5. Completare il processo di azzeramento

Se il processo di azzeramento riesce, nel riquadro messaggi compare la parola SUCCESS insieme ad un numero casuale. La console tornerà alla modalità STARTUP.



Nota: Notare che il valore di azzeramento visualizzato NON corrisponde a zero, ma piuttosto ad un numero corrispondente alla misurazione presa dal sensore.

Se l'azzeramento non riesce, nel riquadro messaggi compare FAILED. **Andare al passaggio 6.**

COME ESEGUIRE UN AZZERAMENTO continua

6. Individuare il guasto del processo di azzera mento se necessario.

Se l'azzeramento non riesce, seguire questi passaggi:

a. Accertarsi che siano installate batterie cariche nel misuratore di potenza.

b. Accertarsi che la console sia accoppiata al misuratore di potenza. **Andare a pagina 21.**

c. Accertarsi che il misuratore di potenza sia in posizione verticale (ore 6)

d. Ripetere il processo di azzeramento riportato a pagina 24.

7. Se lo si desidera, utilizzare il processo di azzeramento abbreviato

Seguire i passaggi sotto riportati per eseguire rapidamente l'azzeramento del misuratore di potenza senza dover entrare nella modalità setup (configurazione).

a. Ruotare il misuratore di potenza di almeno un giro per accertarsi che sia attivo e pronto a comunicare.

b. Posizionare il misuratore di potenza vertical mente (ore 6), e accertarsi che non vi sia carico sui pedali e che la cyclette sia stabile.

c. Attivare la console. Vedere COME ATTIVARE LA CONSOLE a pagina 11.

d. Premere il tasto STAGE per entrare nella modalità WARM UP.

e. Premere e mantenere premuto il tasto BACK LIGHT per 3 secondi. **Nota:** Il processo di azzeramento inizierà immediatamente. Accertarsi che siano stati eseguiti i passaggi a e b.

f. **Passare al passaggio 5 a pagina 24.**

COME MODIFICARE LE IMPOSTAZIONI DEL DISPLAY (visualizzazione)

1. Attivare la console e selezionare l'opzione menu DISPLAY.

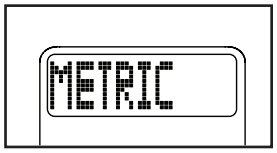
Vedere COME ATTIVARE LA CONSOLE a pagina 11.

Quindi, vedere COME UTILIZZARE LA MODALITÀ SETTINGS a pagina 20.

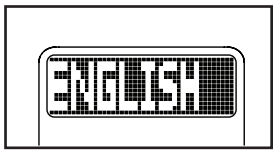
Il menu display compare nel riquadro messaggi.

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

La console può visualizzare la velocità e la distanza in miglia (ENGLISH) o chilometri (METRIC).



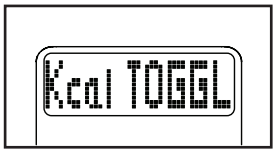
L'unità di misura attualmente selezionata sarà visualizzata su sfondo scuro.



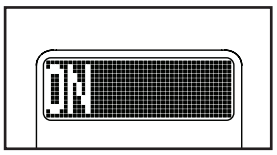
Selezionare l'unità di misura ENGLISH o METRIC. Quindi, tornare al menu di visualizzazione.

3. Selezionare l'opzione menu KCAL TOGGLE (alterna kcal) e alterna l'opzione KCAL / frequenza cardiaca se lo si desidera.

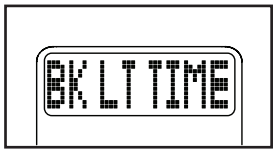
In modalità STAGES, se la visualizzazione frequenza cardiaca è accoppiata alla console, KCAL TOGGLE lampeggia tra i valori di kcal/ora e la frequenza cardiaca ogni 5 secondi.



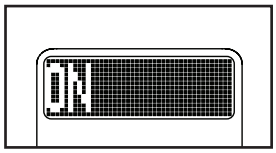
L'opzione di alternanza attualmente selezionata sarà visualizzata su sfondo scuro.



4. Selezionare l'opzione menu BACKLIGHT e modificare la durata, se lo si desidera.



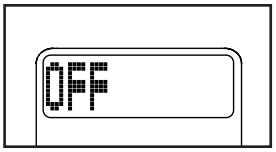
È possibile modificare la durata della retroilluminazione dopo aver premuto il tasto BACKLIGHT. La console ha opzioni di retroilluminazione ON, OFF, e BK LT TIME (tempo di retroilluminazione).



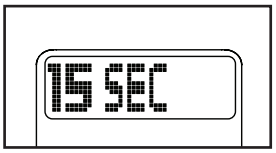
La durata di retroilluminazione attualmente selezionata sarà visualizzata su sfondo scuro.

Nota: La durata di retroilluminazione selezionata influisce sulla durata della batteria. Per prolungare la durata della batteria, si consiglia di selezionare una breve durata di retroilluminazione.

Se si seleziona durata di retroilluminazione ON, la retroilluminazione rimarrà attiva per tutto il tempo di attivazione della console. **Nota:** Questa durata di retroilluminazione è consigliata per batterie ricaricabili, ma NON si consiglia quando si utilizzano batterie in situazioni di utilizzo intenso, come le palestre.



Se si seleziona la durata di retroilluminazione OFF, la retroilluminazione non si accende.

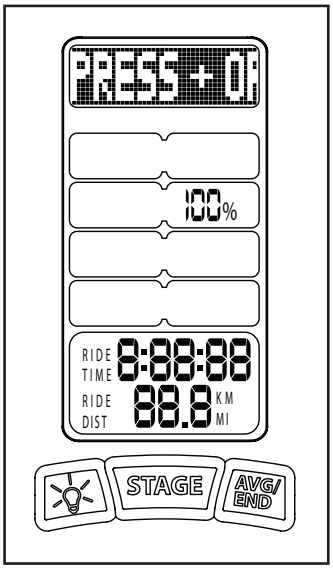


Se si seleziona l'opzione menu BK LT TIME, è possibile selezionare una durata di retroilluminazione dal menu tempo di retroilluminazione.

Nota: La durata di retroilluminazione preimpostata è di 5 secondi.

Selezionare la durata desiderata di retroilluminazione. Quindi, tornare al menu di visualizzazione.

5. Selezionare l'opzione menu CONTRAST e modificare il livello di contrasto del display LCD se desiderato.



È possibile regolare il livello di contrasto del display LCD da 0 a 100 percento.

Nota: Il livello di contrasto predefinito è del 100 percento.

Il livello di contrasto attualmente selezionato sarà indicato in uno dei display di destra.

Suggerimento: Si consiglia di regolare la console ad un livello di contrasto elevato in condizioni di luminosità elevata o mista. Tuttavia, la regolazione della console ad un livello di contrasto inferiore può migliorare la durata della batteria.

Premere il tasto AVG/END o BACKLIGHT per aumentare o diminuire i livello di contrasto. Quindi, premere il tasto STAGE per confermare la selezione.

6. Uscire dal menu display.

Vedere COME UTILIZZARE LA MODALITÀ SETTINGS a pagina 20.

COME MODIFICARE LE IMPOSTAZIONI DI SISTEMA

1. Attivare la console e selezionare l'opzione menu SYSTEM (sistema).

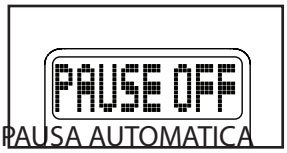
Vedere COME ATTIVARE LA CONSOLE a pagina 11.

Quindi, vedere COME UTILIZZARE LA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 20.

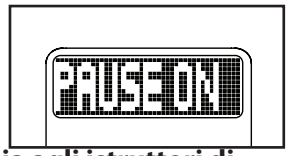
Il menu sistema compare nel riquadro messaggi.

2. Selezionare l'opzione menu AUTO PAUSE e attivare o disattivare la modalità Auto Pause se lo si desidera.

È possibile attivare (PAUSE ON) o disattivare (PAUSE OFF) la modalità Auto Pause. Vedere COME UTILIZZARE LA MODALITÀ PAUSA AUTOMATICA (AUTO PAUSE) a pagina 16 per maggiori informazioni sulla modalità Auto Pause.



L'opzione attualmente selezionata sarà visualizzata su sfondo scuro.

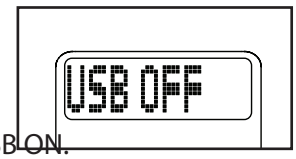


Suggerimento: Si consiglia agli istruttori di studio cycling che gestiscono le classi sulla base del tempo di selezionare l'opzione PAUSE OFF per le console sulle cyclette utilizzate.

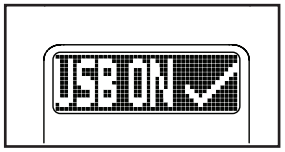
Selezionare l'opzione PAUSE ON PAUSE OFF. Quindi, tornare al menu di sistema.

3. Selezionare l'opzione menu USB e attivare o disattivare la porta USB, se lo si desidera.

È possibile attivare (USB ON) o disattivare (USB OFF) la porta USB sulla console. Nota: L'opzione predefinita è USB ON.



L'opzione USB attualmente selezionata sarà visualizzata su sfondo scuro.



Quando è selezionata l'opzione USB OFF, la porta USB non può essere utilizzata per salvare i dati di pedalata (vedere il passaggio 3 a pagina 12) ed è impossibile utilizzare o importare impostazioni console personalizzate (vedere pagina 26).

Selezionare l'opzione USB ON o USB OFF prescelta. Quindi, tornare al menu di sistema.

4. Selezionare l'opzione menu STATS per visual izzare le informazioni sull'utilizzo della console, se lo si desidera.

La console mantiene traccia delle informazioni di utilizzo (STATS) che possono essere visualizzate e salvate su chiave USB. Nota: La porta USB deve essere abilitata per salvare le informazioni sull'utilizzo della console su chiave USB (vedere il passaggio 3 in questa pagina).

Il menu stats compare nel riquadro messaggi. Visualizzare le informazioni sull'utilizzo della console desiderate.

Per salvare le informazioni sull'utilizzo della console su chiave USB, selezionare l'opzione SAVE TO USB. La console salverà le informazioni in file di formato .csv.

Quindi, tornare al menu di sistema.

5. Selezionare l'opzione menu FIRMWARE e gestire il firmware della console, se lo si desidera.

Il menu firmware compare nel riquadro messaggi.

Vedere COME GESTIRE IL FIRMWARE CONSOLE a pagina 28.

6. Uscire dal menu di sistema.

Vedere COME UTILIZZARE LA MODALITÀ SETTINGS a pagina 20.

COME GESTIRE IL FIRMWARE DELLA CONSOLE

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

- Visualizzare le informazioni sul firmware della console e del sensore di potenza
- Importare il firmware aggiornato
- Salvare e impostare impostazioni console person alizzate
- Ripristinare le impostazioni console secondo le impostazioni predefinite del produttore

Il menu firmware contiene le seguenti opzioni menu:

CNSL V.X (numero versione console)—Selezionare questa opzione menu per visualizzare l'attuale numero versione firmware della console.

PWR V.X (numero versione sensore potenza)-
Selezionare questa opzione menu per visualizzare l'attuale numero versione firmware per un sensore potenza accoppiato alla console.

UPGRD FIRMWARE—Selezionare questa opzione menu per sostituire l'attuale firmware con quello aggiornato firmware.
Vedere COME AGGIORNARE IL FIRMWARE a destra.

SAVE CONFIG—Selezionare questa opzione menu per salvare le impostazioni console personalizzate su chiave USB. Le impostazioni console personalizzare possono essere utilizzate su altre console. Vedere COME SALVARE LE IMPOSTAZIONI PERSONALIZZATE CONSOLE a pagina 29.

IMPRT CONFIG—Selezionare questa opzione menu per importare impostazioni console personalizzate salvate da una chiave USB sulla console. Vedere COME IMPORTARE LE IMPOSTAZIONI CONSOLE PERSONALIZZATE a pagina 29.

RESET TO DEFAULT—Selezionare questa opzione menu per reimpostare le impostazioni console personalizzate secondo le impostazioni predefinite del produttore. Vedere COME RIPRISTINARE LE IMPOSTAZIONI PREDEFINITE a pagina 30.

Come aggiornare il firmware

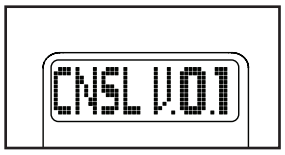
IMPORTANTE: L'aggiornamento del firmware è una procedura avanzata. Accertatevi di avere letto tutte le istruzioni prima di aggiornare il firmware.

1. Il produttore fornirà il file del firmware aggiornato in un formato specifico xxxx.HEX.

2. Occorre salvare il file su chiave USB. Il file deve essere al livello superiore della directory della chiave. Il file deve essere in una cartella che non ne contiene altri. È possibile salvare solo un file firmware per volta sulla chiave USB.

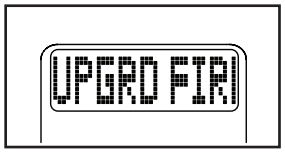
3. Accertarsi che la porta USB sulla console sia attivata (vedere il passaggio 3 a pagina 27).

4. Selezionare l'opzione menu CNSL V.X sul menu firmware. Visualizzare e annotare il numero di versione attuale della console.



5. Inserire la chiave USB contenente il firmare aggiornato nella porta USB sulla console.

6. Selezionare l'opzione menu UPGRD FIRMWARE sul menu firmware. La console inizierà l'aggiornamento del firmware.



7. Durante l'aggiornamento del firmware, il display LCD si blocca per circa 10 secondi e poi tutti i display si accendono per un momento. Al termine, la console utilizza il firmware aggiornato.

8. Selezionare l'opzione menu CNSL V.X sul menu firmware. Visualizzare e annotare il numero di versione aggiornato della console.

Nota: Se la console è stata accoppiata ad un misuratore di potenza, non occorre riaccoppiare la console al misuratore di potenza; la relazione accoppiata sopravvive all'aggiornamento del firmware.

Come salvare le impostazioni console personalizzate salvate

Le seguenti impostazioni console personalizzate possono essere salvate su chiave USB:

- Unità di misura
- Alterna KCAL
- Durata retroilluminazione
- Livello di contrasto
- Impostazione pausa automatica
- Impostazione porta USB

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

1. Accertarsi che la porta USB sulla console sia attivata (vedere il passaggio 3 a pagina 27).

2. Inserire la chiave USB nella porta USB della console.

3. Selezionare l'opzione menu SAVE CFG nel menu firmware. La console inizierà a salvare le impostazioni console personalizzate sulla chiave USB e la parola SAVE--- comparirà nel riquadro messaggi.

4. Se le impostazioni console personalizzate sono salvate con successo sulla chiave USB, compare la parola DONE nel riquadro messaggi.

5. Se le impostazioni console personalizzate non sono salvate con successo sulla chiave USB, compare la parola FAILED nel riquadro messaggi. A**ndare alla INDIVIDUAZIONE GUASTI a pagina 32.**

Come importare le impostazioni console personalizzate

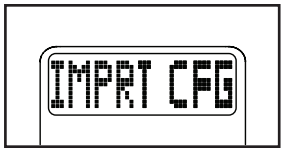
È possibile importare impostazioni console personalizzate salvate da una chiave USB alla console.

1. Accertarsi che la porta USB sulla console sia attivata (vedere il passaggio 3 a pagina 27).

2. Accertarsi che il file delle impostazioni console personalizzate desiderate (import.cfg) sia salvato sulla chiave USB (vedere COME SALVARE LE IMPOSTAZIONI CONSOLE PERSONALIZZATE a sinistra).

3. Inserire la chiave USB nella porta USB della console.

4. Selezionare l'opzione menu IMPRT CFG nel menu firmware. La console inizierà importare le impostazioni console personalizzate nella console e nel riquadro messaggi comparirà la parola IMPRT---.



Suggerimento: È anche possibile utilizzare questa scorciatoia per selezionare l'opzione menu IMPORT CFG: Premere e mantenere premuti i tasti BACKLIGHT e STAGE per 3 secondi.

5. Se le impostazioni console personalizzate sono importate con successo nella console, nel riquadro messaggi compare la parola DONE.

6. Se le impostazioni console personalizzate non sono importate nella console, nel riquadro messaggi compare la parola FAILED. **Andare alla INDIVIDU AZIONE GUASTI a pagina 32.**

Come ripristinare le impostazioni predefinite

È possibile ripristinare le seguenti impostazioni console secondo le impostazioni predefinite. Le impostazioni predefinite sono indicate tra parentesi:

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

Selezionare l'opzione menu RESET TO DEFAULT (ripristina predefinita) nel menu firmware. La parola DONE compare nel riquadro messaggi per indicare che la console è ripristinata alle impostazioni predefinite.

COME UTILIZZARE UN NUMERO DI BICICLETTE

Suggerimento: Si consiglia vivamente di numerare ciascuna cyclette utilizzata in una palestra per facilitarne l'identificazione.

Per comunicare correttamente, una console accoppiata e il sensore devono essere montati sulla stessa cyclette utilizzata.

Per accertarsi che la console corretta sia abbinata al sensore e alla cyclette corretta, è possibile assegnare un numero di identificazione alla console che corrisponde al numero di identificazione della cyclette utilizzata.

Se esiste un problema di comunicazione tra la console e il sensore, è possibile visualizzare il numero della cyclette e accertarsi che la console sia collegata alla corretta cyclette utilizzata.

Per assegnare il numero alla cyclette, vedere COME ASSEGNARE IL NUMERO ALLA CYCLETTE qui a destra.
Per visualizzare il numero alla cyclette, vedere COME VISUALIZZARE IL NUMERO ALLA CYCLETTE qui a destra.

COME ASSEGNARE UN NUMERO ALLA CYCLETTE

1. **Attivare la console e selezionare l'opzione menu BIKE# (n. cyclette).**

   Vedere COME ATTIVARE LA CONSOLE a pagina 11.

   Quindi, vedere COME UTILIZZARE LA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 20.

   Il numero cyclette compare nel riquadro messaggi.

2. **Assegnare un numero cyclette alla console.**

   È possibile assegnare un numero cyclette da 1 a 99.

   Premere i tasti AVG/END e BACKLIGHT per assegnare il numero cyclette desiderato. Quindi, premere il tasto STAGE per confermare la selezione.

3. **Uscire dal menu numero cyclette.**

   Vedere COME UTILIZZARE LA MODALITÀ IMPOSTAZIONI a pagina 20.

Come visualizzare un numero alla cyclette

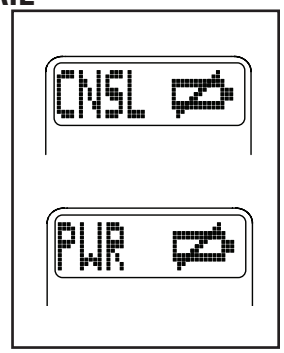
Quando la console è in modalità utente, premere e tenere premuti i tasti STAGE e AVG/END. Il numero della cyclette assegnato alla console compare nel riquadro messaggi per tutto il tempo per cui si mantengono premuti i tasti.

MANUTENZIONE

COME PULIRE LA CONSOLE

Per pulire la console, utilizzare un panno morbido, umido e non abrasivo. Non utilizzare abrasivi o solventi per pulire la console. **IMPORTANTE: Per evitare danni alla console, mantenere i liquidi lontani dalla console e non esporre quest'ultima ai raggi solari diretti.**

COME SOSTITUIRE LE BATTERIE



Quando occorre sostituire o ricaricare le batterie della console o del misuratore di potenza, uno dei seguenti avvisi di bassa carica batteria compare nel riquadro messaggi.

IMPORTANTE: Sostituire o ricaricare le batterie non appena possibile quando compare questo messaggio. Se non si sostituiscono o ricaricano le batterie, la console potrebbe spegnersi o il misuratore di potenza potrebbe smettere di trasmettere i dati alla console.

La console funziona con tre batterie alcaline standard C o tre batterie ricaricabili (non incluse.)
Il misuratore di potenza funziona con due batterie standard alcaline AA. Le batterie alcaline standard hanno una durata più lunga prima di essere utilizzate (basso tasso di perdita di carica) e offrono una buona durata di utilizzo.

La console e il misuratore di potenza funzionano anche con batterie ricaricabili C e AA NiMH (nichel metallo ibrido). Queste batterie hanno una durata maggiore per ogni carica rispetto alle batterie alcaline standard e possono essere ricaricate fino a cinquecento volte. Sono una buona alternativa per le situazioni di utilizzo intenso, come le palestre. Accertarsi di utilizzare batterie ricaricabili a perdita di carica lenta che abbiano almeno una capacità di 2500mAh.

Per sostituire le batterie della console:

Staccare la console dal coperchio del vano batterie e inserire le batterie nel vano. **Accertarsi di disporre correttamente le batterie come indicato nello schema nel vano batterie.** Quindi, riattaccare la console al vano batterie.

Per sostituire le batterie del misuratore di potenza:

Aprire il vano batterie del misuratore di potenza e inserire le batterie nel vano. **Accertarsi di disporre correttamente le batterie come indicato nello schema nel vano batterie.** Chiudere lo sportellino del vano batterie.

INDIVIDUAZIONE GUASTI / CONTATTARE L'ASSISTENZA

Per un elenco delle domande più frequenti (FAQ) o per contattare l'assistenza clienti, andare su **www.stagesindoorcycling.com/support**

INFORMAZIONI SULLA CONFORMITÀ

Questo dispositivo digitale di Classe B è conforme alla norma canadese ICES-003.

Questo dispositivo è conforme alla parte 15 delle norme FCC. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) questo dispositivo non può causare interferenze dannose e (2) deve accettare eventuali interferenze ricevute, comprese le interferenze che possono causare funzionamento non desiderato.

Nota: Questo dispositivo è stato testato e riscontrato conforme ai limiti per i dispositivi digitali di classe B, secondo la parte 15 delle norme FCC. Questi limiti sono studiati per fornire una protezione ragionevole dalle interferenze dannose quando l'apparecchio viene installato in un'area residenziale. Questo dispositivo genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e se non montato e utilizzato in conformità alle istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Tuttavia, non vi è garanzia che non si verifichino interferenze in installazioni particolari. Se questo apparecchio causa interferenze di disturbo alla ricezione radiotelevisiva, rilevabili mediante lo spegnimento e la riaccensione dell'apparecchio, cercare di eliminare le interferenze adottando uno dei seguenti metodi:

• Riorientare e riposizionare l'antenna ricevente.
• Aumentare la distanza tra l'apparecchiatura e il ricevitore.
Rivolgersi al rivenditore o a un tecnico radio/TV qualificato per assistenza.

AVVERTENZE FCC/IC: Per garantire una conformità continua, utilizzare esclusivamente cavi di interfaccia schermati per il collegamento a un computer o a dispositivi periferici. Eventuali variazioni o modifiche apportate non espressamente approvate dalla parte responsabile per la conformità potrebbero rendere nulla l'autorizzazione dell'utente all'utilizzo di questo dispositivo.

La console e il misuratore di potenza sono dispositivi sensibili; il collegamento RF tra la console e il misuratore di potenza può essere disturbato da forti interferenze elettromagnetiche quali una scarica elettrostatica. Se ciò si verifica, premere il tasto AVG/END, e poi STAGE per ricollegare il misuratore di potenza.

INFORMAZIONI SULLA GARANZIA

STAGES INDOOR CYCLING LLC (1) Garanzia limitata di un anno

RELAZIONE TRA LA LEGGE PER LA TUTELA DEI CONSUMATORI E QUESTA GARANZIA
QUESTA GARANZIA CONFERISCE ALL'UTENTE SPECIFICI DIRITTI LEGALI. L'UTENTE PUÒ INOLTRE AVERE TITOLO AD ALTRI DIRITTI CHE VARIANO DA STATO A STATO (O PER PAESE O PROVINCIA). OLTRE A QUANTO CONSENTITO DALLA LEGGE, STAGES CYCLING NON ESCLUDE, LIMITA O SOSPENDE ALTRI DIRITTI DELL'UTILIZZATORE. PER COMPRENDERE APPIENO I PROPRI DIRITTI, CONSULTARE LE LEGGI DEL PAESE, PROVINCIA O STATO DI APPARTENENZA.

LIMITAZIONI DELLA GARANZIA CHE POSSONO AVERE EFFETTO SULLA LEGGE PER LA TUTELA DEI CONSUMATORI NELLA MISURA IN CUI CONSENTITO
DALLA LEGGE, QUESTA GARANZIA E I RIMEDI IVI ESPOSTI SONO ESCLUSIVI E SOSTITUISCONO TUTTE LE ALTRE GARANZIE, RIMEDI E CONDIZIONI, SIANO ESSI VERBALI, SCRITTI STATUTARI, ESPRESSI O IMPLICITI. STAGES INDOOR CYCLING RINUNCIA A TUTTE LE GARANZIE STATUTARIE E IMPLICITE, COMPRESE TRA L'ALTRO, LE GARANZIE DI COMMERCIABILITÀ E IDONEITÀ PER UNA SPECIFICA FINALITÀ E GARANZIE CONTRO DIFETTI NASCOSTI O LATENTI, NELLA MISURA IN CUI CONSENTITO DALLA LEGGE. NELLA MISURA IN CUI NON È POSSIBILE RINUNCIARE A TALI GARANZIE, STAGES INDOOR CYCLING LIMITA LA DURATA E I RIMEDI DI TALI GARANZIE ALLA DURATA DELLA PRESENTE GARANZIA ESPRESSA E, A DISCREZIONE DI STAGES INDOOR CYCLING, AI SERVIZI DI RIPARAZIONE O SOSTITUZIONE DESCRITTI DI SEGUITO. IN NESSUN CASO IL VALORE DELLA GARANZIA FORNITA SUPERERÀ IL PREZZO DI ACQUISTO ORIGINALE. ALCUNI STATI (PAESI E PROVINCE) NON CONSENTONO LIMITAZIONI SULLA DURATA DI UNA GARANZIA (O CONDIZIONE) IMPLICITA, PERTANTO LA LIMITAZIONE SOPRA DESCRITTA POTREBBE NON ESSERE APPLICABILE AL CASO SPECIFICO.

COSA COPRE QUESTA GARANZIA?
Stages Indoor Cycling garantisce il prodotto hardware e gli accessori di marchio Stages Cycling contenuti nella confezione originale (il "prodotto Stages Cycling") da difetti dei materiali e di fabbricazione quando utilizzati normalmente in conformità alle linee guida pubblicate da Stages Indoor Cycling per un periodo di UN (1) ANNO dalla data di acquisto al dettaglio originale da parte dell'acquirente finale (il "periodo di garanzia"). Questa garanzia vale esclusivamente per il proprietario originale e non è trasferibile.

COSA NON COPRE QUESTA GARANZIA?
Stages Indoor Cycling, nella misura in cui è consentito dalla legge, fornisce i prodotti "COME TALE". Stages Indoor Cycling non garantisce che il funzionamento dei prodotti Stages Cycling sarà ininterrotto o privo di errori. Stages Indoor Cycling non è responsabile dei danni derivanti dal mancato rispetto delle istruzioni relative all'uso dei prodotti Stages Cycling. Le linee guida Stages Indoor Cycling pubblicate comprendono tra l'altro le informazioni contenute nelle specifiche tecniche, nei manuali dell'utente e nelle comunicazioni di servizio.

Questa garanzia non si applica: (a) ai componenti di consumo, quali batterie o rivestimenti protettivi il cui consumo è previsto in diminuzione nel tempo, salvo non si sia verificato un guasto a causa di difetto di materiale o fabbricazione; (b) ai danni estetici, compresi tra l'altro graffi e ammaccature; (c) ai danni causati dall'uso con altro prodotto; (d) ai danni causati da incidente, impatto, errato utilizzo, utilizzo improprio, incendio, terremoto o altra causa esterna; (e) ai danni causati dall'azionamento dei prodotti Stages Cycling diversamente da quanto indicato nelle linee guida Stages Indoor Cycling pubblicate; (f) ai danni causati da manutenzione, modifiche o alterazioni non eseguite da Stages Indoor Cycling o eseguite da addetti all'assistenza non autorizzati da Stages Indoor Cycling; (h) a difetti causati dalla normale usura o diversamente dovuti al normale invecchiamento del prodotto Stages Cycling, oppure (i) se il numero di serie è stato rimosso o cancellato dal prodotto Stages Cycling.

LIMITAZIONI IMPORTANTI
Stages Indoor Cycling può limitare l'assistenza in garanzia ai paesi in cui Stages Indoor Cycling o i propri distributori autorizzati hanno venduto in origine il prodotto Stages Cycling.