

# WATTRATE TFT COMPUTER 2.0

Numero Parte 320-00-00016-01





## Sede principale

Columbia Centre III, 9525 Bryn Mawr Avenue, Rosemont, Illinois 60018 • U. S. A.

847.288.3300 • Fax: 847 288 3703

Numero di telefono per assistenza: 800.351.3737 (numero verde per Stati Uniti e Canada)

Sito Web internazionale: [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

## Sedi internazionali

### AMERICHE

#### Nord America

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Telefono: +1 (847) 288 3300  
E-mail assistenza:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

#### Brasile

##### Life Fitness Brasile

Av. Rebouças, 2315  
Pinheiros  
São Paulo, SP 05401-300  
BRAZIL  
SAC: 0800 773 8282 opzione 2  
Telefono: +55 (11) 3095 5200 opzione 2  
E-mail assistenza:  
[suportebr@lifefitness.com](mailto:suportebr@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[vendasbr@lifefitness.com](mailto:vendasbr@lifefitness.com)

#### America Latina e Caraibi\*

##### Life Fitness, LLC

Columbia Centre III  
9525 Bryn Mawr Avenue  
Rosemont, IL 60018 U.S.A.  
Telefono: +1 (847) 288 3300  
E-mail assistenza:  
[customersupport@lifefitness.com](mailto:customersupport@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[commercialsales@lifefitness.com](mailto:commercialsales@lifefitness.com)

### EUROPA, MEDIO ORIENTE e AFRICA (EMEA)

#### Belgio, Paesi Bassi e Lussemburgo

##### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Paesi Bassi  
+31 88 646 6666  
E-mail assistenza:  
[service.benelux@lifefitness.com](mailto:service.benelux@lifefitness.com)  
E-mail ufficio vendite/marketing:  
[marketing.benelux@lifefitness.com](mailto:marketing.benelux@lifefitness.com)

#### Regno Unito

##### Life Fitness UK LTD

Unit 109\*  
Lancaster Way Business Park  
Ely, Cambs, CB6 3NX  
Telefono sede generale (+44)  
1353.666017  
Assistenza clienti: (+44) 1353.665507  
E-mail assistenza:  
[uk.support@lifefitness.com](mailto:uk.support@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[life@lifefitness.com](mailto:life@lifefitness.com)

#### Germania, Austria e Svizzera

##### Life Fitness Europe GMBH

Neuhofweg 9  
85716 Unterschleißheim  
Germania  
Telefono:  
+49 (0) 89 / 31775166 Germania  
+43 (0) 1 / 6157198 Austria  
+41 (0) 848 / 000901 Svizzera  
E-mail assistenza:  
[kundendienst@lifefitness.com](mailto:kundendienst@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[vertrieb@lifefitness.com](mailto:vertrieb@lifefitness.com)

#### Spagna

##### Life Fitness IBERIA

C/Frederic Mompou 5,1\*<sup>a</sup>  
08960 Sant Just Desvern Barcellona  
SPAIN  
Telefono: (+34) 93.672.4660  
E-mail assistenza:  
[servicio.tecnico@lifefitness.com](mailto:servicio.tecnico@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[info.iberia@lifefitness.com](mailto:info.iberia@lifefitness.com)

#### Tutti gli altri Paesi dell'EMEA e attività di distribuzione EMEA\*

##### Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4<sup>th</sup> Fl - Bldg B  
3065WB, Rotterdam  
Paesi Bassi  
+31 88 646 6666  
E-mail assistenza:  
[emeaservicesupport@lifefitness.com](mailto:emeaservicesupport@lifefitness.com)

### ASIA PACIFICO (AP)

#### Giappone

##### Life Fitness Japan, Ltd

4-17-33 Minami Aoyama 1F/B1F  
Minato-ku - Tokyo 107-0062  
Giappone  
Telefono: (+81) 0120.114.482  
Fax: (+81) 03-5770-5059  
E-mail assistenza:  
[service.lj@lifefitness.com](mailto:service.lj@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[sales@lifefitnessjapan.com](mailto:sales@lifefitnessjapan.com)

#### Hong Kong

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong  
Telefono: (+852) 2575.6262  
Fax: (+852) 2575.6894  
E-mail assistenza:  
[service.hk@lifefitness.com](mailto:service.hk@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

#### Tutti gli altri paesi dell'Asia Pacifico e attività di distribuzione della zona Asia Pacifico\*

##### Life Fitness Asia Pacific LTD

26/F, Global Trade Square  
21 Wong Chuk Hang Road  
Wong Chuk Hang  
Hong Kong  
Telefono: (+852) 2575.6262  
Fax: (+852) 2575.6894  
Email di assistenza:  
[service.ap@lifefitness.com](mailto:service.ap@lifefitness.com)  
E-mail vendite/marketing:  
[marketing.hk.asia@lifefitness.com](mailto:marketing.hk.asia@lifefitness.com)

\*Per informazioni relative al rappresentante o al distributore/concessionario di zona, consultare anche il sito [www.lifefitness.com](http://www.lifefitness.com)

# Sommario

## Sicurezza

Istruzioni per la sicurezza.....	3
Dichiarazione medica di esclusione di responsabilità.....	3
Dichiarazione di conformità UE.....	4
Conformità FCC.....	4
Smaltimento rifiuti elettrici.....	5
Avviso di licenza software.....	5

## Panoramica

Wattrate TFT Computer.....	6
Uso del computer Wattrate TFT.....	7
Definizioni, termini e abbreviazioni.....	8
Coach by Color®.....	9
Connettività.....	10
Abbinamento dell'app ICG alla console.....	10

## Assemblaggio

Sommario.....	11
Attrezzi necessari.....	11
Procedura di assemblaggio.....	12

## Allenamenti

Selezione modalità di allenamento.....	14
Pulsante Giro.....	15
Intestazione display.....	16
Quick StartModalità.....	17
Power Training (Allenamento di Potenza).....	18
Heart Rate Training (Allenamento Cardio).....	20
Test di rampa FTP.....	22
Test FTP di 5 minuti.....	23
Test FTP di 20 minuti.....	24
Accesso FTP diretto.....	25

## Impostazioni

Accesso al Menu Impostazioni.....	26
Impostazioni generali.....	26
Impostazioni di sistema.....	28
Valori modalità allenamento.....	29
Funzioni principali.....	30
Intervalli massimi visualizzati.....	31

# 1. Sicurezza

## Istruzioni per la sicurezza

- ⚠ AVVERTENZA:** Per ridurre il rischio di gravi lesioni dovute a un uso improprio, leggere attentamente e rispettare le avvertenze di sicurezza e le informazioni prima di utilizzare il dispositivo. Si prega inoltre di prendere visione delle avvertenze presenti nel Manuale Indoor Cycle con il quale questo computer deve essere utilizzato.
- ⚠ AVVERTENZA:** È responsabilità del proprietario assicurarsi che tutti gli utenti siano informati di tutti gli avvisi e le precauzioni per un uso corretto, e siano autorizzati a utilizzare la bici in autonomia solo dopo aver ricevuto un'adeguata istruzione da un allenatore o istruttore qualificato.
- ⚠ AVVERTENZA:** Tenere la bici in un luogo chiuso, lontano da umidità e polvere. Non collocare la bici all'aperto, in un garage o sotto un patio coperto, né vicino ad acqua o piscine. La temperatura di esercizio della bici deve essere compresa tra 15 °C e 40 °C (59 °F - 104 °F), con un'umidità massima del 65%.
- ⚠ AVVERTENZA:** L'attrezzatura per l'allenamento può essere utilizzata da bambini di età pari o superiore a 14 anni e da persone prive di esperienza o conoscenze, a condizione che abbiano ricevuto supervisione o istruzioni sull'uso sicuro dell'apparecchiatura e comprendano i rischi connessi. L'uso dell'attrezzatura è vietato a bambini sotto i 14 anni e a persone con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte.
- ⚠ AVVERTENZA:** Tutti i dati visualizzati sul display, in particolare i valori in watt generati dal sensore di potenza integrato, hanno solo scopo informativo e di supporto alla guida dell'allenamento. Allenarsi solo entro i propri limiti fisici.
- ⚠ AVVERTENZA:** In caso di malessere fisico o vertigini, interrompere l'allenamento e consultare un medico. Se l'utente assume farmaci che influiscono sulle proprie capacità prestazionali e/o sul sistema cardiovascolare, è fondamentale che consulti un medico per adeguare di conseguenza i dati personali inseriti.
- ⚠ AVVERTENZA:** I sistemi di monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero non presentare risultati precisi. Un allenamento eccessivo potrebbe provocare lesioni personali gravi o morte. Qualora si avverta un senso di svenimento, interrompere immediatamente l'allenamento.
- ⚠ ATTENZIONE:** Se si hanno problemi di salute preesistenti o una disabilità, si raccomanda di consultare il proprio medico per individuare il metodo di allenamento più adatto. Un allenamento scorretto o eccessivo può causare gravi lesioni alla salute. Il produttore declina espressamente ogni responsabilità per rischi per la salute, lesioni personali, danni a beni materiali o danni consequenziali.

## Dichiarazione medica di esclusione di responsabilità

- ⚠ ATTENZIONE:** La suddivisione delle zone di allenamento, sia per l'allenamento basato sulla potenza sia per quello basato sulla frequenza cardiaca, si basa sulle prestazioni medie di una persona. Le zone possono talvolta variare sensibilmente in base alla natura dell'allenamento, al proprio stato di salute (ad esempio, in caso di assunzione di farmaci) e alle proprie capacità fisiche. Si raccomanda di definire sempre parametri di allenamento adeguati per il proprio programma personale sotto supervisione medica e di pianificare l'allenamento in base a tali dati.
- ⚠ AVVERTENZA:** Non allenarsi oltre le proprie capacità.
- ⚠ AVVERTENZA:** In caso di malessere fisico o vertigini, interrompere l'allenamento e consultare un medico.
- ⚠ AVVERTENZA:** Le zone di colore hanno solo scopo orientativo.
- ⚠ AVVERTENZA:** Se l'utente assume farmaci che influiscono sulle proprie capacità prestazionali e/o sul sistema cardiovascolare, è fondamentale che consulti un medico per adeguare di conseguenza i dati personali inseriti.

## Dichiarazione di conformità UE

I componenti elettronici sono conformi alla Direttiva EMV 2014/53/UE, alla Direttiva EMV 99/519/CE e alla norma DIN EN 60335-1:2012/A14:2019 per la sicurezza elettrica.

La dichiarazione di conformità può essere consultata su [www.indoorcycling.com/conformity/](http://www.indoorcycling.com/conformity/).

## Conformità FCC

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) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza ricevuta, comprese le interferenze che possono causare un funzionamento indesiderato. Nota: questa apparecchiatura è stata collaudata ed è risultata conforme ai limiti per i dispositivi digitali di classe B, ai sensi dell'articolo 15 del regolamento. Tali limiti sono stati stabiliti per fornire una ragionevole protezione contro eventuali interferenze dannose in aree residenziali. Questo apparecchio genera, utilizza e può irradiare energia a radiofrequenza e, se non installato e utilizzato in conformità alle istruzioni, può causare interferenze dannose alle comunicazioni radio. Non vi è tuttavia alcuna garanzia che le interferenze non si verifichino in una installazione particolare.

Se questo apparecchio causa interferenze dannose alla ricezione di radio o televisione, che possono essere verificate accendendo e spegnendo l'apparecchio stesso, l'utente viene incoraggiato a cercare di correggere l'interferenza adottando le seguenti precauzioni:

- Riorientare o riposizionare le antenne riceventi.
- Aumentare la distanza tra l'apparecchio ed il ricevitore.
- Collegare l'apparecchiatura a una presa appartenente a un circuito diverso da quello a cui è collegato il ricevitore.
- Per aiuto, consultare il rivenditore o un tecnico radio/TV con esperienza.

**IMPORTANTE:** Modifiche o cambiamenti a questo prodotto non autorizzati da Indoor Cycling Group potrebbero invalidare la conformità alla compatibilità elettromagnetica (EMC) e alle normative wireless, annullando l'autorizzazione all'utilizzo del prodotto.

Questo prodotto ha dimostrato la conformità EMC in condizioni che prevedevano l'uso di dispositivi periferici conformi e di cavi schermati tra i componenti del sistema. È importante utilizzare periferiche conformi e cavi schermati tra i componenti del sistema per ridurre la possibilità di causare interferenze a radio, televisori e altri dispositivi elettronici.

Dichiarazione normativa canadese. Questo dispositivo è conforme agli standard RSS esenti da licenza di Industry Canada. Il funzionamento è soggetto alle seguenti due condizioni: (1) Questo dispositivo non può causare interferenze, e (2) questo dispositivo deve accettare qualsiasi interferenza, comprese le interferenze che possono causare un funzionamento indesiderato del dispositivo.

## Smaltimento rifiuti elettrici

### Solo Unione Europea

Questo simbolo indica che il prodotto a cui ci si riferisce non può essere smaltito insieme ai normali rifiuti domestici. Se si desidera smaltire questo dispositivo, non gettarlo insieme ai rifiuti normali! Esiste un sistema di raccolta separata per i prodotti di questo tipo.

**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 statali vigenti e alle altre normative del proprio Paese relative al trattamento dei dispositivi elettronici.

### Clienti aziendali

Se si desidera smaltire questo prodotto, si prega di contattare il nostro servizio assistenza.

### Avviso di licenza software

Alcuni prodotti ICG (inclusi, a titolo esemplificativo ma non esaustivo, MyRide V3, MyRidePlus, MyRide VX, ICG Connect, Wattrate LCD Computer ecc.) contengono software open source.

Per ulteriori informazioni siete pregati di visitare <https://support.teamicg.com> o contattare [support@indoorcycling.com](mailto:support@indoorcycling.com).

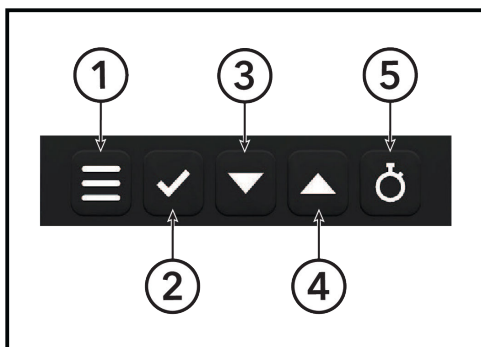
## 2. Panoramica

### Wattrate TFT Computer



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Illuminazione LED frontale a 5 colori	1
2	Display TFT a colori per Coach by Color/allenamento	1

### Funzione dei pulsanti



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Menu	1
2	seleziona	1
3	Freccia giù	1
4	Freccia su	1
5	Giro	1

<b>Menu</b>	Premere il pulsante <b>Menu</b> per visualizzare le opzioni disponibili. Se si preme il pulsante <b>Menu</b> e non si seleziona nulla, premendo nuovamente il pulsante <b>Menu</b> si tornerà indietro di un livello nel menu.
<b>Seleziona</b>	Premere il pulsante <b>Seleziona</b> (segno di spunta) per confermare la selezione effettuata.
<b>Pulsanti freccia Su e Giù</b>	Utilizzare i pulsanti freccia all'interno dei menu per spostarsi <b>verso l'alto</b> o <b>verso il basso</b> .
<b>Giro</b>	Premere il pulsante <b>Giro</b> per avviare e interrompere i giri durante l'allenamento.

# Uso del computer Wattrate TFT

## Precisione

I valori medi visualizzati sulla cyclette sono accurati entro  $\pm 5\%$  a 50-120 RPM e a una potenza di 50-400 watt.

## Accensione

Fino a quando il volano non viene mosso, il computer rimane in stato di sospensione profonda. Per accendere il computer, far compiere ai pedali un giro completo. Dopo circa 5 secondi, il computer si avvierà e il display si accenderà.

Se il computer non si accende dopo un giro completo dei pedali, la batteria è scarica. Caricare la batteria pedalando sulla bici a una cadenza superiore a 60 RPM. Durante il processo di ricarica, il computer si accenderà e la bici potrà essere utilizzata.

## Spegnimento

Se il volano non viene mosso per 2 minuti, il computer si spegne automaticamente. Il tempo di spegnimento viene esteso di 2 minuti se si preme un pulsante della console o di 5 minuti se si entra in modalità pausa.

## Gestione energetica integrata




Per frequenze di pedalata inferiori a 50 RPM, l'energia è fornita da una batteria LiPo integrata. Quando la cadenza supera circa 50 RPM, viene generata energia sufficiente ad alimentare il sistema. Al di sopra di 60 RPM si carica anche la batteria LiPo.

Ricarica della batteria LiPo interna della bici tramite il generatore integrato:

- Pedalata a 50-59 RPM: il generatore alimenta la console ma non ricarica la batteria LiPo della bici.
- Pedalata a 60-69 RPM: il generatore alimenta la console e inizia anche a caricare la batteria LiPo.
- Pedalata a oltre 70 RPM: il generatore alimenta la console e ricarica la batteria alla massima velocità.

## Indicatore dello stato della batteria

Se la batteria è completamente carica, sulla console non sarà visibile alcun simbolo della batteria.

-  - L'icona della batteria bianca verrà visualizzata se la batteria si sta scaricando.
-  - L'icona rossa apparirà quando la batteria è quasi scarica. Quando la batteria è completamente scarica o difettosa, l'icona rossa della batteria lampeggerà e sulla console comparirà una notifica.
-  - La batteria verrà caricata pedalando con lo sforzo appropriato (oltre 60 RPM) e l'icona della batteria diventerà verde per indicare che la batteria è in carica.

# Definizioni, termini e abbreviazioni

## COACH BY COLOR® (CBC)

Guida all'allenamento orientata alla potenza (WattRate®) o alla frequenza cardiaca, basata sulle impostazioni individuali dell'utente tramite zone di allenamento rappresentate a colori.

### WATT

Unità di potenza calcolata in base al tempo durante il quale viene svolto un lavoro. Il calcolo viene eseguito utilizzando la formula: Potenza (misurata in watt) = forza × velocità.

### WATTRATE®

Misurazione diretta della potenza erogata dal ciclista in tempo reale.

### FTP

Functional Threshold Power® (FTP), chiamata anche Indice FTP. Potenza erogata in watt rispetto alla potenza di soglia funzionale (FTP = 100% corrisponde alla soglia di potenza aerobica/anaerobica).

### % FTP

Functional Threshold Power® in percentuale. Informazioni sulla potenza attuale rispetto al valore FTP, espressa in percentuale:  $FTP\% = (\text{potenza attuale in watt} / \text{FTP}) \times 100$ .

### Giri/min.

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

### FC

frequenza cardiaca

### HR MAX% (percentuale della frequenza cardiaca massima)

Informazioni sulla frequenza cardiaca attuale rispetto alla frequenza cardiaca massima, espressa in percentuale:  $HR\ MAX\% = (\text{frequenza cardiaca attuale} / \text{frequenza cardiaca massima}) \times 100$ .

### BPM

Battiti al minuto si riferisce, in questo manuale, alla frequenza cardiaca dell'utente.

### LiPo

LiPo = batteria ai polimeri di litio. Batteria ricaricabile ad alta densità energetica.

### TSS®

Il TSS® consente a un atleta di resistenza di quantificare i propri allenamenti in base all'intensità relativa, alla durata e alla frequenza delle sessioni.

### IF®

L'IF® è un'indicazione di quanto sia stata intensa o impegnativa una pedalata in relazione al livello complessivo di forma fisica.

## EFFORT POINTS

Calcolato per l'allenamento in base al tempo trascorso nelle singole zone di allenamento. Vengono visualizzati nell'angolo in alto a sinistra del display LCD durante un allenamento basato sulla potenza o sulla frequenza cardiaca e i punti sforzo accumulati possono essere visualizzati anche durante gli allenamenti Connect.

Punti assegnati per 1 minuto di pedalata in ciascuna zona:

<b>1 Effort point</b>	0-55% del proprio FTP / 50-59% della propria FC max
<b>2 Effort points</b>	56-75% del proprio FTP / 60-69% della propria FC max
<b>3 Effort points</b>	76-90% del proprio FTP / 70-79% della propria FC max
<b>4 Effort points</b>	91-105% del proprio FTP / 80-89% della propria FC max
<b>5 Effort points</b>	106-120% del proprio FTP / 90-95% della propria FC max
<b>5.5 Effort points</b>	121-150% o più del proprio FTP / 96-100% della propria FC max

## Coach by Color®

### Coach by Color® training concept





Le 5 zone di colore utilizzate da ICG (bianco, blu, verde, giallo, rosso) possono essere impiegate in base alla potenza (watt) di ciascun utente della bici. Le zone di allenamento si basano sulla potenza attuale in relazione al valore FTP (Functional Threshold Power®) individuale. Lo stesso principio di calcolo delle zone di allenamento si applica quando si utilizza la frequenza cardiaca massima (HR max) e un sensore di frequenza cardiaca compatibile. Non appena la frequenza cardiaca massima o il valore FTP individuale sono noti, è possibile determinare le zone di allenamento personali e, in questo modo, visualizzare l'intensità tramite i colori durante la sessione di allenamento, in base alla frequenza cardiaca o ai watt. Utilizzando il test di potenza FTP (test a gradini integrato nel computer), l'utente ha la possibilità di monitorare sia le prestazioni attuali sia i progressi.

**⚠ ATTENZIONE:** Il test di potenza deve essere eseguito solo sotto la supervisione e la guida di un Istruttore o Allenatore qualificato.

Sia nel **Power Training** che nel **Heart Rate Training** (basato sulla frequenza cardiaca), l'utente ha la possibilità di disattivare il Coach by Color® Training Guidance selezionando l'opzione Colore OFF, se lo desidera.

### Zone di allenamento

# COACH BY COLOR® – 5 ZONES

5 Colored Zones	Powered % FTP	Time	% HR <sup>Max</sup>	Load
Active Recovery	< 55 %	Infinity	< 60 %	Very Light
Endurance	56 – 75 %	3 – 8 hours	61 – 70 %	Light
 Ignite	67 – 75 %		66 – 70 %	Light/Moderate
Tempo	76 – 90 %	3 – 8 hours	71 – 80 %	Moderate
 Heat	85 – 95 %		78 – 85 %	Moderate/Hard
Lactate Threshold	91 – 105 %	10 – 60 min	81 – 90 %	Hard
V <sub>O2</sub> <sup>Max</sup>	> 105 %	1 – 8 min	> 90 %	Hard/Maximal
 On Fire/Anaerobic Capacity	121 – 150 %	1 – 5 min	92 – 94 %	Maximal
 Burn/Neuromuscular Power	> 150 %	5 – 10 sec	95 – 100 %	Maximal

## Connettività

### Sensori di frequenza cardiaca

- Sensori di frequenza cardiaca compatibili con Bluetooth (BLE).
- Monitor di frequenza cardiaca compatibili con ANT+.
- Sensori di frequenza cardiaca analogici a 5,5 kHz (consigliati sensori codificati).

### ICG App \*, \*\*

È possibile collegare l'app ICG alla console della bici tramite il proprio dispositivo mobile via Bluetooth (il Bluetooth deve essere attivato manualmente sul dispositivo mobile). L'app può trasferire automaticamente alla console della bici i dati personali, come sesso, età, peso e valore FTP, prima dell'allenamento, e registrare le sessioni di allenamento per una revisione personale.

### Trasmissione dati\*, \*\*

Hardware o applicazioni che supportano la tecnologia ANT+ o BLE possono, in linea di principio, ricevere i dati forniti.

	ANT+	BLE
Frequenza cardiaca	Sì	No
Cadenza	Sì	Sì
Alimentazione	Sì	Sì

\* Alcune funzionalità possono dipendere dalla versione del software installata sul tuo Wattrate LCD computer.

\*\* Il dispositivo mobile e le applicazioni devono supportare le funzionalità e queste devono essere abilitate prima dell'uso sul Wattrate LCD computer.

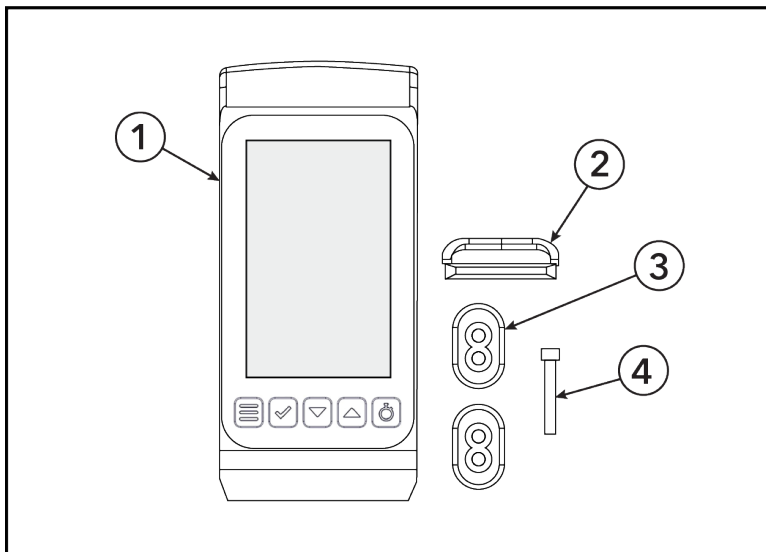
## Abbinamento dell'app ICG alla console

1. Accendere la console della bici fino a visualizzare la schermata di selezione dell'allenamento.
2. Avviare l'app sul dispositivo mobile e seguire le istruzioni.

**IMPORTANTE:** Per trasferire i dati personali (FTP ecc.), l'app deve essere abbinata nella schermata principale. Le app possono essere abbinata anche in modalità pausa o durante l'allenamento.

# 3. Assemblaggio

## Sommario



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Computer	1
2	Tenuta	1
3	Distanziale	2
4	Bullone	1

## Attrezzi necessari

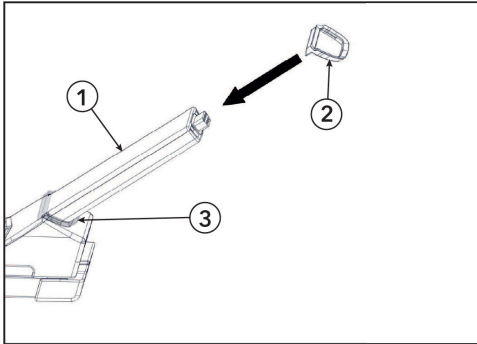
Chiave a brugola da 3 mm

- ⚠ AVVERTENZA:** Evitare sbalzi termici elevati durante il trasporto della cyclette dal punto vendita al sito di installazione. In caso di forti sbalzi di temperatura, lasciare acclimatare la cyclette alla temperatura ambientale prima di procedere al montaggio.

# Procedura di assemblaggio

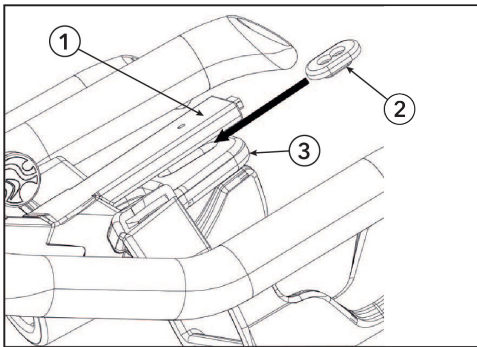
## Installa il computer

1. Fai scorrere la guarnizione lungo la staffa del computer.



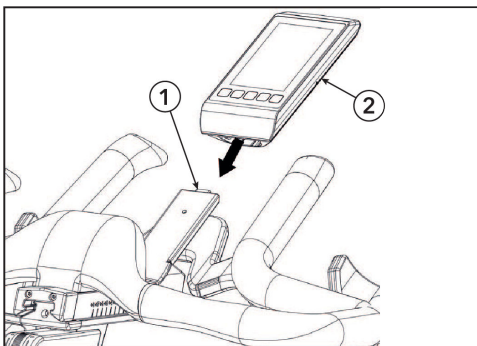
Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Staffa del computer	1
2	Tenuta	1
3	Fai scorrere la guarnizione fino a qui.	1

2. Inserisci una rondella di distanziamento tra la staffa del computer e il manubrio. Il distanziale deve adattarsi alla scanalatura del manubrio.



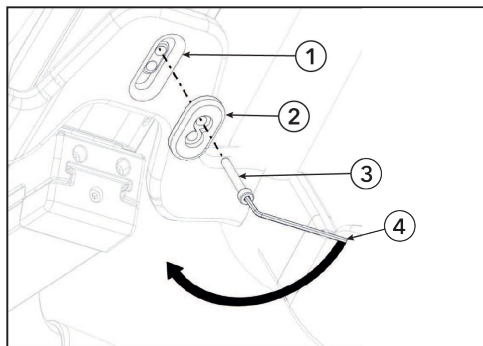
Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Staffa del computer	1
2	Distanziale	1
3	Manubrio	1

3. Fai scorrere il computer sulla staffa del computer.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Staffa del computer	1
2	Computer	1

4. Inserisci il bullone e l'altro distanziale attraverso il manubrio e nel computer. Stringi con una chiave a brugola da 3 mm.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Manubrio	1
2	Distanziale	1
3	Bullone	1
4	Chiave a brugola da 3 mm	1

# 4. Allenamenti

## Selezione modalità di allenamento

### Accesso FTP diretto

Allenamento a potenza con inserimento diretto del valore FTP. L'opzione deve essere attivata in **Impostazioni > Sistema > Inserimento diretto FTP**.

### Quick start

Quick start, senza inserire alcuna impostazione utente.

### Power Training (Allenamento di Potenza)

Inserimento dettagliato delle impostazioni utente, inclusi i valori indice (per FTP e frequenza cardiaca massima), nonché collegamento opzionale a un sensore di frequenza cardiaca compatibile. La guida alle zone di allenamento si basa sui watt (potenza).

### Heart Rate Training (Allenamento Cardio):

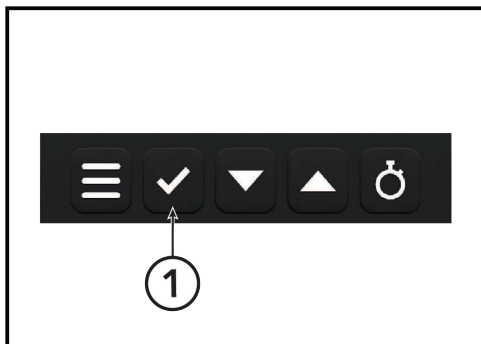
Richiede un sensore di frequenza cardiaca compatibile, l'inserimento dettagliato delle impostazioni utente e dei valori indice (per FTP e frequenza cardiaca massima). La guida alle zone di allenamento si basa sulla frequenza cardiaca.

### Test di potenza

Consente di scegliere tra due test di potenza per determinare il proprio FTP.

### Modalità Pausa

La modalità pausa può essere utilizzata per interrompere e riprendere brevemente l'allenamento senza perdere i dati della sessione. Ci sono 2 metodi diversi per attivare la modalità pausa:



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	seleziona	1

1. Premi il pulsante **Seleziona** durante l'allenamento per interromperlo. Premi di nuovo il pulsante **Seleziona** per continuare.
2. Smetti di pedalare per attivare la modalità pausa. Puoi riprendere l'allenamento pedalando sulla bici. Se durante la pausa sono state effettuate modifiche al computer, riprendi l'allenamento premendo il pulsante **Seleziona**.

### Riepilogo

Quando viene selezionato, viene visualizzata una panoramica delle statistiche della sessione di allenamento.

### Regolazione FTP

Consenti la regolazione del valore FTP senza terminare la sessione di allenamento.

### Giri

Visualizza tutte le distanze e i tempi dei giri dell'allenamento in corso.

### Collegamento HR

Collega / scollega il sensore di frequenza cardiaca compatibile.

### Riavvio dell'allenamento

Inizia un nuovo allenamento mantenendo le impostazioni utente.

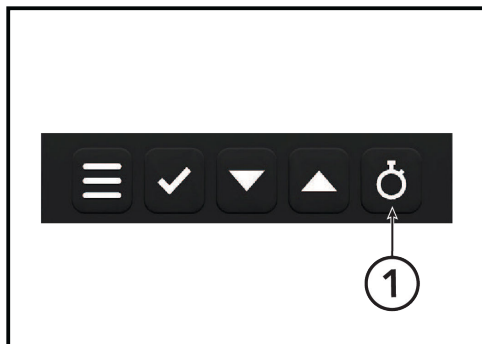
## Fine allenamento

Termina l'allenamento e registra i dati dell'allenamento se abbinato a un dispositivo mobile.

## Pulsante Giro

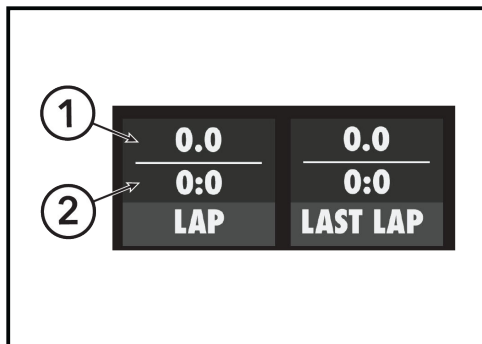
Durante un allenamento in modalità Avvio rapido, Potenza o Frequenza cardiaca, la funzione giro avvia un timer e misura la distanza.

1. Avvia un giro premendo il pulsante **Giro**.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Pulsante Giro	1

Un'icona che indica l'avvio di un giro apparirà nella parte superiore dello schermo. La distanza percorsa e un timer verranno visualizzati nei riquadri inferiori.

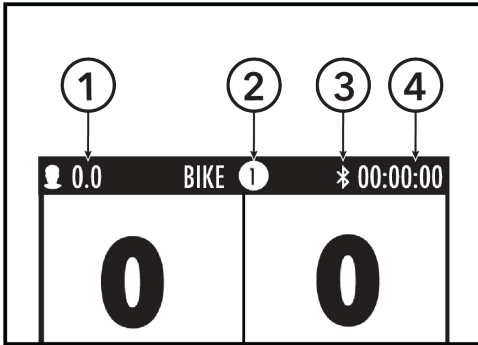


Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Distanza	1
2	Durata	1

2. Una volta raggiunta la distanza o il tempo prestabilito, premere il pulsante **Giro** per interrompere il giro. Dopo il completamento di un giro, i dati dell'ultimo giro verranno visualizzati fino al completamento del giro successivo.

## Intestazione display

Le seguenti informazioni vengono visualizzate nella parte superiore dello schermo.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Punti Sforzo	1
2	ID Bici	1
3	Bluetooth On	1
4	Durata Allenamento	1

## Quick StartModalità

Seleziona la modalità **Quick-Start** e comincia l'allenamento. Sullo schermo vengono visualizzate le seguenti informazioni.

<b>Giri / min.</b> Cadenza Attuale	<b>LIVELLO</b> Resistenza (0-100)
<b>WATT</b> Potenza Attuale	<b>kCal</b> Chilocalorie bruciate
<b>MIGLIA / KM</b> Distanza percorsa	<b>VELOCITÀ</b> KM/H - MPH
<b>GIRO</b> Distanza attuale / tempo	<b>ULTIMO GIRO</b> Distanza / Tempo

Il **GIRO** e gli **Ultimi Giri** vengono visualizzati dopo l'avvio di almeno un giro e scompaiono automaticamente 5 secondi dopo che il giro è stato interrotto. Riappariranno all'avvio di un nuovo giro.

## Power Training (Allenamento di Potenza)

La modalità Power Training consente di inserire impostazioni utente aggiuntive e di collegare il computer a un sensore di frequenza cardiaca compatibile. In questa modalità è possibile inserire con precisione la soglia individuale (FTP e frequenza cardiaca massima) oppure, se non conosciuta, calcolarla in base ai dati biometrici inseriti nella console. È anche possibile eseguire la guida all'allenamento Coach by Color® basata sulla potenza.

Schermata 1

<b>Giri / min.</b> Cadenza Attuale	<b>LIVELLO</b> Resistenza (0-100)
<b>WATT</b> Potenza Attuale	<b>ZONA</b> Zona attuale. Posizione nella zona attuale.
<b>GIRO</b> Distanza / Tempo	<b>ULTIMO GIRO</b> Distanza / Tempo

Schermata 2

<b>BPM</b> Frequenza cardiaca	<b>kCal</b> Calorie bruciate
<b>MI / KM</b> Distanza	<b>Miglia orarie / Chilometri orari</b> Velocità
<b>WATT / KG</b> Rapporto potenza / peso	<b>WATT / FREQUENZA CARDIACA</b> Rapporto potenza / frequenza cardiaca

Il **Giro** e gli **Ultimi Giri** vengono visualizzati dopo l'avvio di almeno un giro e scompaiono automaticamente 5 secondi dopo che il giro è stato interrotto, per poi riapparire all'avvio di un nuovo giro.

Schermata 3

<b>MEDIA WATT</b> <b>WATT MASSIMI</b>	<b>MEDIA BPM</b> <b>BPM MASSIMI</b>
<b>FTP %</b>	<b>% della FC max</b>
<b>Giri/min. MEDI</b> <b>Giri/min. MASSIMI</b> Cadenza	<b>Velocità media</b> in mph / km/h <b>Velocità massima</b> in mph / km/h Velocità
<b>WATT / KG MEDI</b> <b>WATT / KG MASSIMI</b> Alimentazione	<b>MEDIA WATT / FREQUENZA CARDIACA</b> <b>WATT / FREQUENZA CARDIACA MASSIMI</b> Media potenza / frequenza cardiaca
<b>LIVELLO MEDIO / MASSIMO</b> Medio / Livello Massimo	<b>Carico di allenamento / Fattore di intensità</b> Punteggio di carico di allenamento / Fattore di intensità

Schermata 4\*

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

\*Panoramica dinamica delle zone di allenamento e del tempo. Vengono visualizzati il tempo totale trascorso e la percentuale di tempo in cui ti sei allenato in ciascuna zona.

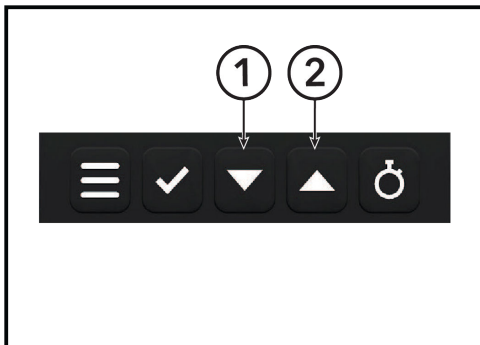
- ⚠ **AVVERTENZA:** I sistemi per il monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero non essere completamente accurati.
- ⚠ **AVVERTENZA:** L'esercizio fisico eccessivo può causare gravi danni alla salute e persino portare alla morte.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Se ti senti stordito o debole, interrompi immediatamente l'esercizio.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Questo dispositivo non è destinato all'uso da parte di persone (bambini compresi) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o prive di esperienza e/o conoscenze, a meno che non siano sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o che abbiano ricevuto istruzioni da tale persona su come utilizzare il dispositivo (ad esempio, da un medico, un allenatore, ecc.).
- ⚠ **AVVERTENZA:** I bambini devono essere sorvegliati costantemente per garantire che non giochino con l'attrezzatura.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Un ulteriore consenso viene fornito dall'utente quando, all'inizio della sessione di allenamento in modalità Potenza o Frequenza cardiaca, viene presa visione della liberatoria medica premendo l'apposito pulsante.

**⚠ ATTENZIONE:** I valori FTP calcolati sono da considerarsi indicativi; per ottenere valori precisi, si consiglia di effettuare il test FTP Power.

**IMPORTANTE:** Segui attentamente le istruzioni passo per passo visualizzate sul display per avviare una sessione di allenamento.

La modalità di allenamento a potenza dispone di quattro schermate che visualizzano informazioni diverse durante l'allenamento.

Passa da una schermata all'altra premendo i pulsanti freccia **Giù** o **Su**.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Freccia giù	1
2	Freccia su	1

# Heart Rate Training (Allenamento Cardio)

La modalità di allenamento a frequenza cardiaca consente di inserire impostazioni utente aggiuntive e di collegare il computer a un sensore di frequenza cardiaca compatibile. In questa modalità, è possibile inserire con precisione la soglia individuale (FTP e frequenza cardiaca massima) oppure, se non conosciuta, questa verrà calcolata in base ai dati biometrici inseriti nella console. È anche possibile eseguire la guida all'allenamento Coach by Color® basata sulla frequenza cardiaca.

Schermata 1

<b>Giri / min.</b> Cadenza Attuale	<b>LIVELLO</b> Resistenza (0-100)
<b>BPM</b> Frequenza cardiaca	<b>ZONA</b> Zona attuale. Posizione nella zona attuale.
<b>GIRO</b> Distanza / Tempo	<b>ULTIMO GIRO</b> Distanza / Tempo

Schermata 2

<b>WATT</b> Potenza Attuale	<b>kCal</b> Calorie bruciate
<b>MI / KM</b> Distanza	<b>Miglia orarie / Chilometri orari</b> Velocità
<b>WATT / KG</b> Rapporto potenza / peso	<b>WATT / FREQUENZA CARDIACA</b> Rapporto potenza / frequenza cardiaca

Schermata 3

<b>MEDIA WATT</b> <b>WATT MASSIMI</b>	<b>MEDIA BPM</b> <b>BPM MASSIMI</b>
<b>FTP %</b>	<b>% della FC max</b>
<b>Giri/min. MEDI</b> <b>Giri/min. MASSIMI</b> Cadenza	<b>Velocità media</b> in mph / km/h <b>Velocità massima</b> in mph / km/h Velocità
<b>WATT / KG MEDI</b> <b>WATT / KG MASSIMI</b> Alimentazione	<b>MEDIA WATT / FREQUENZA CARDIACA</b> <b>WATT / FREQUENZA CARDIACA MASSIMI</b> Media potenza / frequenza cardiaca
<b>LIVELLO MEDIO / MASSIMO</b> Medio / Livello Massimo	<b>Carico di allenamento / Fattore di intensità</b> Punteggio di carico di allenamento / Fattore di intensità

Schermata 4\*

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

\*Durante l'allenamento, una delle cinque zone di allenamento viene evidenziata in base alla zona in cui ti trovi in quel momento.

Il tempo effettivo e la percentuale di tempo trascorsi in una zona durante l'allenamento vengono visualizzati insieme alla distanza percorsa e alle calorie bruciate.

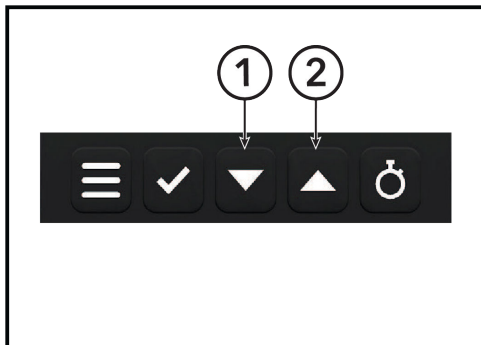
- ⚠ **AVVERTENZA:** I sistemi per il monitoraggio della frequenza cardiaca potrebbero non essere completamente accurati.
- ⚠ **AVVERTENZA:** L'esercizio fisico eccessivo può causare gravi danni alla salute e persino portare alla morte.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Se ti senti stordito o debole, interrompi immediatamente l'esercizio.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Questo dispositivo non è destinato all'uso da parte di persone (bambini compresi) con capacità fisiche, sensoriali o mentali ridotte, o prive di esperienza e/o conoscenze, a meno che non siano sorvegliate da una persona responsabile della loro sicurezza o che abbiano ricevuto istruzioni da tale persona su come utilizzare il dispositivo (ad esempio, da un medico, un allenatore, ecc.).
- ⚠ **AVVERTENZA:** I bambini devono essere sorvegliati costantemente per garantire che non giochino con l'attrezzatura.
- ⚠ **AVVERTENZA:** Un ulteriore consenso viene fornito dall'utente quando, all'inizio della sessione di allenamento in modalità Potenza o Frequenza cardiaca, viene presa visione della liberatoria medica premendo l'apposito pulsante.

**⚠ ATTENZIONE:** I valori FTP calcolati sono da considerarsi indicativi; per ottenere valori precisi, si consiglia di effettuare il test FTP Power.

**IMPORTANTE:** Segui attentamente le istruzioni passo per passo visualizzate sul display per avviare una sessione di allenamento.

La modalità di allenamento a frequenza cardiaca dispone di quattro schermate che visualizzano informazioni diverse durante l'allenamento.

Passa da una schermata all'altra premendo i pulsanti freccia **Giù** o **Su**.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Freccia giù	1
2	Freccia su	1

## Test di rampa FTP

Il test FTP (potenza) consente di determinare il valore FTP individuale dell'utente tramite un test di valutazione oppure di monitorare i progressi dell'allenamento. Il test è progettato come un cosiddetto 'test di rampa'. Non appena il test inizia, viene impostato un valore target di 75 watt (+/- 15 W). L'utente che effettua il test è invitato a mantenere una cadenza costante e confortevole compresa tra 70 e 90 RPM per tutta la durata del test e a regolare la manopola della resistenza in modo da raggiungere il valore target. Il valore target deve essere raggiunto entro una tolleranza massima di  $\pm 15$  W; in caso contrario, il LED CBC cambia colore diventando rosso. Se il valore target viene raggiunto, il LED CBC cambia colore diventando verde. Il valore target aumenta di 25 watt ogni 4 minuti e il test può essere interrotto in qualsiasi momento. Dopo aver raggiunto il primo valore target (75 watt per 4 minuti), il risultato viene mostrato al termine del test. Se viene interrotto prima del previsto, il test non avrà successo. Se viene segnalato che sei stato fuori dall'intervallo target per più di 24 secondi durante una rampa di 4 minuti, verrà calcolato un valore FTP, ma si consiglia di ripetere il test per ottenere un risultato più accurato.

La Tua Cadenza Attuale <b>Giri / min.</b>	La Tua Resistenza Attuale <b>LIVELLO</b>
La Tua Potenza Attuale <b>WATT</b>	Potenza Obiettivo <b>LIVELLO</b>
Tempo rimanente fino alla prossima rampa <b>TEMPO DELLA RAMPA</b>	Numero Rampa Attuale <b>RAMPA</b>

Si prega di notare che per il calcolo dei risultati del test vengono considerate solo le rampe completate interamente (4 minuti).

- ATTENZIONE:** Il test FTP integrato (basato sulla potenza) nella forma di un **test di rampa** di 4 minuti rappresenta un test soggettivo che l'utente può interrompere in qualsiasi momento.
- ATTENZIONE:** Il test FTP (potenza) deve essere eseguito solo sotto la supervisione di un allenatore o istruttore qualificato ed esperto.
- ATTENZIONE:** Si consiglia di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante il test, al fine di controllare lo sforzo fisico prodotto dalla potenza erogata. È assolutamente vietato un sovraccarico fisico. Si prega inoltre di prendere visione della Dichiarazione medica di non responsabilità.

## Test FTP di 5 minuti

Il test di Functional Threshold Power (FTP) di 5 minuti determina il tuo valore FTP e fornisce un dato personale per impostare l'intensità, rendendo gli allenamenti più efficaci e consentendoti di monitorare i progressi nella forma fisica.

Il test si svolge pedalando con la massima resistenza sostenibile per l'intera durata di 5 minuti, mantenendo una cadenza compresa tra 80 e 100 RPM. Il LED CBC si illuminerà di verde se la cadenza è corretta, mentre diventerà rosso se si pedala troppo lentamente o troppo velocemente. Se necessario, durante il test è possibile regolare la resistenza per raggiungere la massima potenza mantenendo una cadenza compresa tra 80 e 100 RPM. Mantenersi il più possibile all'interno dell'intervallo di cadenza garantirà un risultato del test più preciso.

La Tua Cadenza Attuale  <b>Giri / min.</b>	La Tua Resistenza Attuale  <b>LIVELLO</b>
La Tua Potenza Attuale  <b>WATT</b>	Potenza Media Erogata  <b>MEDIA WATT</b>

**NOTA:** Prima di iniziare il test, assicurati di aver completato un riscaldamento completo.

- ⚠ **ATTENZIONE:** Il test FTP (potenza) integrato, della durata di 5 minuti, rappresenta un test soggettivo che l'utente può interrompere in qualsiasi momento.
- ⚠ **ATTENZIONE:** Il test FTP (potenza) deve essere eseguito solo sotto la supervisione di un allenatore o istruttore qualificato ed esperto.
- ⚠ **ATTENZIONE:** Si consiglia di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante il test, al fine di controllare lo sforzo fisico prodotto dalla potenza erogata. È assolutamente vietato un sovraccarico fisico. Si prega inoltre di prendere visione della Dichiarazione medica di non responsabilità.

1. Un conto alla rovescia di 60 secondi precederà l'inizio del test.
2. Iniziare a pedalare, regolare la resistenza e mantenere la cadenza corretta.
3. Al termine del test, eseguire un adeguato DEFATICAMENTO.
4. Annota il tuo valore FTP per un uso futuro nell'allenamento basato sulla Coach by Colorpotenza e per monitorare i progressi nella forma fisica.

## Test FTP di 20 minuti

Il test di Functional Threshold Power (FTP) di 20 minuti determina il tuo valore FTP e fornisce un dato personale per impostare l'intensità, rendendo gli allenamenti più efficaci e consentendoti di monitorare i progressi nella forma fisica.

Il test si svolge pedalando con la massima resistenza sostenibile per l'intera durata di 20 minuti, mantenendo una cadenza compresa tra 70 e 100 RPM. IlCoach by Color LED si illuminerà di verde se la cadenza è corretta, mentre diventerà rosso se si pedala troppo lentamente o troppo velocemente. Se necessario, durante il test è possibile regolare la resistenza per raggiungere la massima potenza all'interno della cadenza compresa tra 70 e 100 RPM. Mantenersi il più possibile all'interno dell'intervallo di cadenza garantirà un risultato del test più preciso.

La Tua Cadenza Attuale  <b>Giri / min.</b>	La Tua Resistenza Attuale  <b>LIVELLO</b>
La Tua Potenza Attuale  <b>WATT</b>	Potenza Media Erogata  <b>MEDIA WATT</b>

**NOTA:** Prima di iniziare il test, assicurati di aver completato un riscaldamento completo.

- ⚠ **ATTENZIONE:** Il test FTP (potenza) integrato, della durata di 20 minuti, rappresenta un test soggettivo che l'utente può interrompere in qualsiasi momento.
- ⚠ **ATTENZIONE:** Il test FTP (potenza) deve essere eseguito solo sotto la supervisione di un allenatore o istruttore qualificato ed esperto.
- ⚠ **ATTENZIONE:** Si consiglia di monitorare costantemente la frequenza cardiaca durante il test, al fine di controllare lo sforzo fisico prodotto dalla potenza erogata. È assolutamente vietato un sovraccarico fisico. Si prega inoltre di prendere visione della Dichiarazione medica di non responsabilità.

1. Un conto alla rovescia di 60 secondi precederà l'inizio del test.
2. Iniziare a pedalare, regolare la resistenza e mantenere la cadenza corretta.
3. Al termine del test, eseguire un adeguato DEFATICAMENTO.
4. Annota il tuo valore FTP per un uso futuro nell'allenamento basato sullaCoach by Colorpotenza e per monitorare i progressi nella forma fisica.

## Accesso FTP diretto

La modalità di inserimento diretto dell'FTP deve essere abilitata nel menu impostazioni/sistema. Se attivata, è possibile inserire direttamente il proprio valore FTP prima di iniziare un allenamento a potenza o un allenamento Coach By Color®.

<b>Giri / min.</b> Cadenza Attuale	<b>LIVELLO</b> Resistenza (0-100)
<b>WATT</b> Potenza Attuale	<b>ZONA</b> Zona attuale.
<b>GIRO</b> Distanza / Tempo	<b>ULTIMO GIRO</b> Distanza / Tempo

Il **Giro** e gli **Ultimi Giri** vengono visualizzati dopo l'avvio di almeno un giro e scompaiono automaticamente 5 secondi dopo che il giro è stato interrotto, per poi riapparire all'avvio di un nuovo giro.

# 5. Impostazioni

## Accesso al Menu Impostazioni

1. Assicurarsi di trovarsi nella schermata di selezione della modalità **Schermata di avvio**.
2. Per accedere al **Menu Impostazioni**, assicurarsi di trovarsi nella schermata di selezione della modalità e premere contemporaneamente la freccia **Giù** e il pulsante **Giro** per 3 secondi.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Freccia giù	1
2	Pulsante Giro	1

3. Utilizzare i tasti freccia nella navigazione dei menu per spostarsi verso l'alto o verso il basso, e il tasto di conferma per entrare o confermare la selezione desiderata.

## Impostazioni generali

Una volta iniziata la pedalata, la console si avvierà automaticamente e, al primo utilizzo, guiderà l'utente attraverso le impostazioni generali. Queste impostazioni possono essere modificate in un secondo momento nel menu Impostazioni.

Effettuare le selezioni in base alle proprie preferenze regionali o personali.

### Selezione Bici

IC6 / IC7 / IC8

### Lingua

Selezione menu

### Unità di Peso

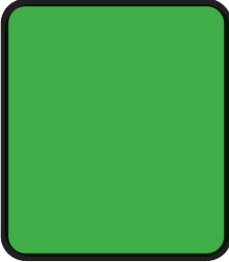

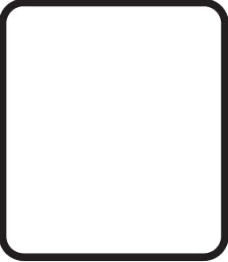
kg / lb

### Unità di Distanza

km / miglia

### Selezione della Modalità Colore

Schermo Intero	Banner	Spento
Il Training Zone Color (colore della zona di allenamento) viene visualizzato su tutto lo schermo.	Il Training Zone Color viene visualizzato come una piccola barra nella parte superiore dello schermo	Il Training Zone Color NON viene visualizzato

Schermo Intero	Banner	Spento
		

### LED Frontale

**Impostazione predefinita:** ON. Spegnendo la luce, l'istruttore non riceverà alcuna indicazione a colori tramite il LED frontale durante un corso Coach By Color, limitando le possibilità di guida dell'allenamento durante la lezione. L'illuminazione di sfondo del display non è influenzata da questa impostazione. ICG consiglia di lasciare questa impostazione attivata.

### Pubblicità dell'app ICG

Quando è attivata, all'avvio verrà visualizzato sullo schermo un codice QR con un link per il download.

### Bike ID

Durante l'installazione, a ogni bici deve essere assegnato un proprio numero di identificazione univoco. Il numero di identificazione è necessario per l'uso con ICG Connect e l'accoppiamento dell'applicazione.

Tenere premuti i pulsanti freccia **Su** o freccia **Giù** per aumentare o diminuire rapidamente il valore a incrementi di 5.

## Impostazioni di sistema

Nel menu di sistema è possibile effettuare le seguenti impostazioni:

<b>ID Bici</b>	Il numero di identificazione è necessario per l'uso con ICG Connect e l'accoppiamento dell'applicazione.
<b>Modalità di trasmissione dell'app</b>	Quando è attivata, all'avvio verrà visualizzato sullo schermo un codice QR con un link per il download.
<b>Lingua</b>	seleziona
<b>Unità di Peso</b>	kg / lb
<b>Unità di Distanza</b>	KM / Mi
<b>Luminosità</b>	Regola la luminosità dello schermo.
<b>Pausa</b>	La durata della pausa durante l'allenamento può essere regolata con incrementi di 1 minuto.
<b>Accesso FTP diretto</b>	Accesso FTP diretto
<b>Collega</b>	Le impostazioni di connettività preferite possono essere attivate o disattivate per i sensori ANT+, i sensori Bluetooth, ICG Connect e il Wi-Fi. Vedere <a href="#">Connettività</a> per la funzionalità di ciascuna impostazione.

### Coach By Color

<b>Modalità Colore</b>	Imposta la funzione Coach by Color sullo schermo.
<b>LED Frontale</b>	Accende o spegne il LED frontale.

## Valori modalità allenamento

Nella tabella sottostante è possibile avere una panoramica di tutti i valori disponibili visualizzati nelle varie modalità di allenamento.

### Valori disponibili nelle diverse modalità di allenamento

Modalità allenamento	Quick Start	Power Training (Allenamento di Potenza)	Heart Rate Training (Allenamento Cardio)
Giri/min.	X	X	X
% Livella	X	X	X
Watt	X	X	X
% FTP		X	X
FC	Opzionale	Opzionale	X
kCal	X	X	X
km / miglia	X	X	X
Durata	X	X	X
Schermata 1	X	X	X
Schermata 2	X	X	X
Schermata 3		X	X
Schermata 4		X	X
Coach by Color® (WATTRATE®)		X	
Coach by Color® (HEART RATE®)			X
Regolazione del valore FTP individuale		X	X
Regolazione della frequenza cardiaca massima individuale		Opzionale	Opzionale
Funzione pausa	X	X	X

## Funzioni principali

Le funzioni principali nei vari modi sono le seguenti:

### Modalità impostazioni

Freccia <b>Giù</b>	Premere	Scorrere verso il basso / ridurre il valore
Freccia <b>Giù</b>	Premere e tenere premuto	Ridurre il valore in modo incrementale
Freccia <b>Su</b>	Premere	Scorrere verso l'alto / aumentare il valore
Freccia <b>Su</b>	Premere e tenere premuto	Aumentare il valore in modo incrementale
<b>Menu</b>	Premere	Nessuna funzione / uscire dal menu, indietro
<b>Conferma</b>	Premere	Confermare l'immissione
<b>Conferma e Giro</b>	Premere simultaneamente per 3 secondi	Nessuno

### Modalità Utente

Freccia <b>Giù</b>	Premere	Scorrere verso il basso / ridurre il valore
Freccia <b>Giù</b>	Premere e tenere premuto	Ridurre il valore in modo incrementale
Freccia <b>Su</b>	Premere	Scorrere verso l'alto / aumentare il valore
Freccia <b>Su</b>	Premere e tenere premuto	Aumentare il valore in modo incrementale
<b>Menu</b>	Premere	Esci
<b>Conferma</b>	Premere	Confermare l'immissione
<b>Conferma e Giro</b>	Premere simultaneamente per 3 secondi	Aprire il menu impostazioni

### Modalità allenamento

Freccia <b>Giù</b>	Premere	Passare alla schermata precedente
Freccia <b>Giù</b>	Premere e tenere premuto	Nessuna funzione
Freccia <b>Su</b>	Premere	Passare alla schermata successiva
Freccia <b>Su</b>	Premere e tenere premuto	Nessuna funzione
<b>Menu</b>	Premere	Aprire menu utente
<b>Conferma</b>	Premere	Avviare la modalità pausa
<b>Conferma e Giro</b>	Premere simultaneamente per 3 secondi	Nessuno

## Intervalli massimi visualizzati

### Valori di allenamento

Valore visualizzato	Intervallo di valori	Unità di misura
Distanza	999.9	Km o miglia
Velocità	99.9	km/h o mph
Durata allenamento Durata nelle zone di allenamento	99:59:59	hh: mm: ss
% FTP	illimitato	%
% FC	illimitato	%
FC BPM	30 - 250	BPM
Livella	0 - 100	%
Giri/min*	30 - 230	Giri/min.
WATT**	0 - 2500	Watt
Consumo calorie	0 - 9999	kcal (visualizzato come CAL)

### Impostazioni Utente

Valore visualizzato	Intervallo di valori	Unità di misura
Età	14 - 99	Anno/i
Peso	34 - 150 or 75 - 331	kg o lb (libbre)
HR max***	30 - 250	BPM
Indice FTP****	0 - 2500	Watt

A partire da una cadenza di 150 giri al minuto (RPM), il valore inizia a lampeggiare. Questo serve a indicare che stai superando il range di esercizio per cui la bici è stata progettata. A partire da una cadenza di 230, l'indicatore di RPM viene disattivato.

**NOTA:** Se la bici viene utilizzata a cadenze superiori a 180 giri al minuto per periodi prolungati, qualsiasi richiesta di garanzia sarà nulla.

\*\*La potenza viene visualizzata solo a partire da una velocità di rotazione di 40 RPM, poiché solo in questo intervallo il valore di potenza (in watt) rientra nella tolleranza garantita di  $\pm 5\%$ .

\*\*\*Il valore può essere regolato solo nelle modalità di allenamento a potenza e a frequenza cardiaca.

\*\*\*\*Il valore può essere regolato solo nelle modalità di allenamento a potenza e a frequenza cardiaca e se, nel menu, l'opzione **CONNETTI SENSORE FC** è impostata su **SÌ**.

**NOTA:** Se è stato raggiunto il valore massimo, il valore corrispondente viene riportato a 0.



320-00-00016-01