

WATTRATE LCD COMPUTER

Numero Parte 320-00-00019-02



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

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
E-mail vendite/marketing:
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
E-mail vendite/marketing:
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
E-mail vendite/marketing:
commercialsales@lifefitness.com

EUROPA, MEDIO ORIENTE e AFRICA (EMEA)

Belgio, Paesi Bassi e Lussemburgo

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Paesi Bassi
+31 88 646 6666
E-mail assistenza:
service.benelux@lifefitness.com
E-mail ufficio vendite/marketing:
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
E-mail vendite/marketing:
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
E-mail vendite/marketing:
vertrieb@lifefitness.com

Spagna

Life Fitness IBERIA

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

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

Life Fitness (Atlantic) B.V.

Fascinatio Boulevard 230, 4th Fl - Bldg B
3065WB, Rotterdam
Paesi Bassi
+31 88 646 6666
E-mail assistenza:
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.lfj@lifefitness.com
E-mail vendite/marketing:
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
E-mail vendite/marketing:
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
E-mail vendite/marketing:
marketing.hk.asia@lifefitness.com

*Per informazioni relative al rappresentante o al distributore/concessionario di zona, consultare anche il sito 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 LCD Computer.....	6
Usando Wattrate LCD Computer.....	7
Definizioni, termini e abbreviazioni.....	8
Coach by Color®.....	9
Connettività.....	10
Abbinamento dell'app ICG alla console.....	10

Allenamenti

Selezione modalità di allenamento.....	11
Quick StartModalità.....	12
Power Training (Allenamento di Potenza).....	13
Heart Rate Training (Allenamento Cardio).....	15
Test di rampa FTP.....	17
Test FTP di 5 minuti.....	18
Test FTP di 20 minuti.....	19

Impostazioni

Accesso al Menu Impostazioni.....	20
Impostazioni generali.....	20
Impostazioni di sistema.....	21
Scostamento.....	21
Impostazioni di fabbrica.....	21
Controllo dell'impianto.....	21
Aggiornamento Firmware.....	21
Valori modalità allenamento.....	22
Funzioni principali.....	23
Intervalli massimi visualizzati.....	24

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

Life Fitness dichiara con la presente che il tipo Wattrate LCD Computerdi apparecchiatura radio è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. La Dichiarazione di conformità è disponibile all'indirizzo 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.

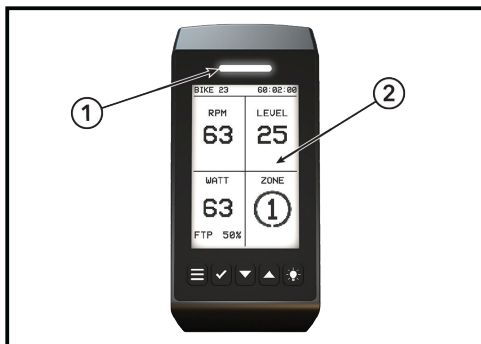
Avviso di licenza software

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.

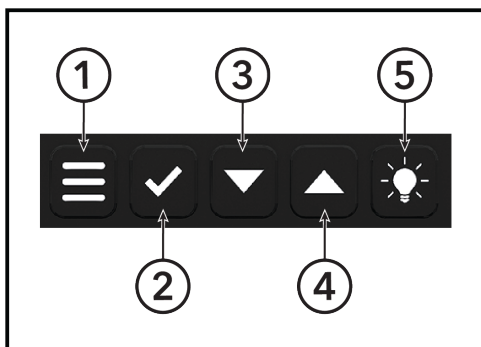
2. Panoramica

Wattrate LCD Computer



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Display delle zoneCoach by Colorrivolto all'utente	1
2	Schermo LCD	1

Funzione dei pulsanti



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Menu	1
2	Conferma	1
3	Freccia giù	1
4	Freccia su	1
5	Leggero	1

Menu	Premere il pulsante Menu per visualizzare le opzioni disponibili. Se si preme il pulsante Menu e non si seleziona nulla, premendo nuovamente il pulsante Menu si tornerà indietro di un livello nel menu.
Conferma	Premi il pulsante Conferma (segno di spunta) per confermare una selezione.
Pulsanti freccia Su e Giù	Utilizzare i pulsanti freccia all'interno dei menu per spostarsi verso l'alto o verso il basso .
Leggero	Premi il pulsante Luce per aumentare o diminuire la retroilluminazione.

Usando Wattrate LCD Computer

Accensione

Finché non si pedala, il computer rimane in modalità di sospensione profonda. Per passare il computer dalla modalità standby alla modalità operativa, pedalare per un giro completo. Dopo circa 5 secondi, il computer si accende e il display si attiva.

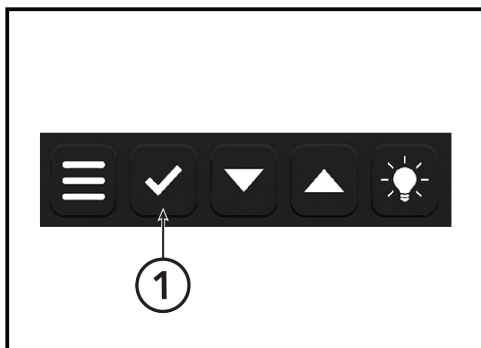
Spegnimento

Il computer si spegne automaticamente dopo 2 minuti se la bici non viene pedalata. Il tempo di spegnimento viene esteso quando si seleziona la modalità pausa.

Modalità Pausa

L'attivazione della modalità pausa aumenta a 5 minuti il tempo prima dello spegnimento della bici quando non si pedala. La modalità pausa verrà disattivata non appena si comincia a pedalare.

Selezionare la modalità pausa premendo il pulsante **Pausa** (segno di spunta) e scegliendo la modalità pausa nel menu.



Elemento	Descrizione	Qtà.
1	Pausa	1

Ogni volta che si seleziona **Pausa** nel menu, il tempo di spegnimento viene reimpostato a 5 minuti.

Indicatore dello stato della batteria

Se la batteria è scarica, nella parte superiore del display viene visualizzato il simbolo della batteria vuota. Se la batteria è quasi esaurita, il simbolo della batteria lampeggerà. La console potrebbe spegnersi improvvisamente ed è necessario sostituire le batterie.

Alimentatore

Il computer della bici richiede 2 batterie tipo D. Fare riferimento al manuale della bici per le istruzioni sulla sostituzione delle batterie.

Precisione

I valori medi visualizzati sull'IC3 sono accurati entro +/- 10% a 50-120 RPM con una potenza di 50-400 watt.

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.

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:

1 Effort point	0-55% del proprio FTP / 50-59% della propria FC max
2 Effort points	56-75% del proprio FTP / 60-69% della propria FC max
3 Effort points	76-90% del proprio FTP / 70-79% della propria FC max
4 Effort points	91-105% del proprio FTP / 80-89% della propria FC max
5 Effort points	106-120% del proprio FTP / 90-95% della propria FC max
5.5 Effort points	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 ^{Max}	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 _{O2} ^{Max}	> 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. Allenamenti

Selezione modalità di allenamento

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

Per mettere in pausa il tempo durante un allenamento, premi il pulsante **Conferma** per attivare la modalità pausa quando sei in una delle schermate principali di allenamento.

Vedere [Usando Wattrate LCD Computer](#) per ulteriori informazioni.

Riprendi

La pressione del tasto **Conferma** consente di riprendere l'allenamento in corso.

Riepilogo

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

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.

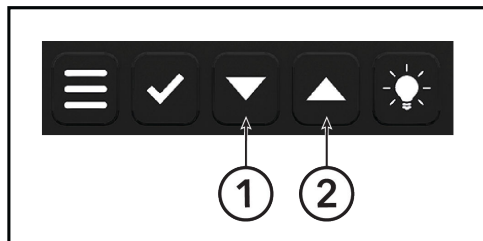
Quick Start Modalità

- Seleziona la modalità **Quick-Start** e comincia l'allenamento. La Quick Start modalità di allenamento a potenza dispone di quattro schermate che visualizzano informazioni diverse durante l'allenamento.

Giri / min. Cadenza Attuale	LIVELLO Resistenza (0-100)
WATT Potenza Attuale	kCal Chilocalorie bruciate
DISTANZA Distanza percorsa	VELOCITÀ KMH - MPH

WATT MAX POTENZA MASSIMA EROGATA	MEDIA WATT POTENZA MEDIA EROGATA
▼ MAX FREQUENZA CARDIACA MASSIMA	▼ MEDIA FREQUENZA CARDIACA MEDIA
Giri/min. MASSIMI CADENZA MASSIMA	CADENZA MEDIA RPM CADENZA MEDIA
Velocità massima in mph, km/h VELOCITÀ MASSIMA	Velocità media in mph, km/h VELOCITÀ MEDIA

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



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

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

Giri / min. Cadenza Attuale	LIVELLO Resistenza (0-100)
WATT Potenza Attuale % FTP	ZONA Zona di Allenamento Attuale

Schermata 2

♥ % % Frequenza cardiaca massima	kCal Calorie bruciate
MI / KM Distanza	Miglia orarie / Chilometri orari Velocità
WATT / KG I watt per chilogrammo di peso corporeo	WATT / FREQUENZA CARDIACA La potenza media in rapporto alla frequenza cardiaca media

Schermata 3

WATT MAX POTENZA MASSIMA EROGATA	MEDIA WATT POTENZA MEDIA EROGATA
♥ MAX FREQUENZA CARDIACA MASSIMA	♥ MEDIA FREQUENZA CARDIACA MEDIA
Giri/min. MASSIMI CADENZA MASSIMA	CADENZA MEDIA RPM CADENZA MEDIA
Velocità massima in mph, km/h VELOCITÀ MASSIMA	Velocità media in mph, km/h VELOCITÀ MEDIA

Schermata 4*

FTP %	ROSSO / ZONA 5
TEMPO IN TARGET	% di tempo nella zona 5
FTP %	GIALLO / ZONA 4
TEMPO IN TARGET	% di tempo nella zona 4
FTP %	VERDE / ZONA 3
TEMPO IN TARGET	% di tempo nella zona 3
FTP %	BLU / ZONA 2
TEMPO IN TARGET	% di tempo nella zona 2
FTP %	BIANCO / ZONA 1
TEMPO IN TARGET	% di tempo nella zona 1

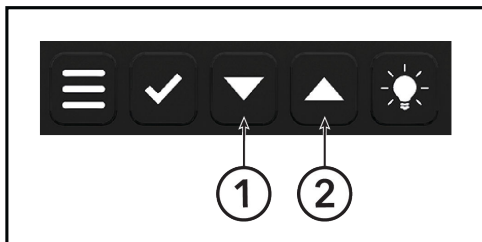
*Panoramica dinamica delle zone di allenamento e del tempo. Vengono visualizzati il tempo totale trascorso e la percentuale di tempo in cui ti sei allenato in ciascuna zona.

- ⚠ 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

Giri / min. Cadenza Attuale	LIVELLO Resistenza (0-100)
BPM Frequenza cardiaca	ZONA Zona di Allenamento Attuale

Schermata 2

WATT % Watt in percentuale rispetto al valore di FTP	kCal Chilocalorie bruciate
WATTS Potenza attuale erogata in watt	Miglia orarie / Chilometri orari Velocità
MIGLIA / KM Distanza	WATT / FREQUENZA CARDIACA La potenza media in rapporto alla frequenza cardiaca media
WATT / KG I watt per chilogrammo di peso corporeo	

Schermata 3

WATT MAX POTENZA MASSIMA EROGATA	MEDIA WATT POTENZA MEDIA EROGATA
▼ MAX FREQUENZA CARDIACA MASSIMA	▼ MEDIA FREQUENZA CARDIACA MEDIA
Giri/min. MASSIMI CADENZA MASSIMA	CADENZA MEDIA RPM CADENZA MEDIA
Velocità massima in mph, km/h VELOCITÀ MASSIMA	Velocità media in mph, km/h VELOCITÀ MEDIA

Schermata 4*

▼ % della frequenza cardiaca massima ZONA 5	TEMPO IN TARGET % di tempo nella zona 5
▼ % della frequenza cardiaca massima ZONA 4	TEMPO IN TARGET % di tempo nella zona 4
▼ % della frequenza cardiaca massima ZONA 3	TEMPO IN TARGET % di tempo nella zona 3
▼ % della frequenza cardiaca massima ZONA 2	TEMPO IN TARGET % di tempo nella zona 2
▼ % della frequenza cardiaca massima ZONA 1	TEMPO IN TARGET % di tempo nella zona 1

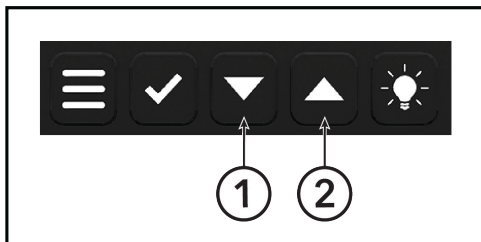
*Durante l'allenamento, una delle cinque zone di allenamento viene evidenziata in base alla zona in cui ti trovi in quel momento.

- ⚠ 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 ± 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 Giri / min.	La Tua Resistenza Attuale LIVELLO
La Tua Potenza Attuale WATT	Potenza Obiettivo LIVELLO
Tempo rimanente fino alla prossima rampa TEMPO DELLA RAMPA	Numero Rampa Attuale RAMPA

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 Giri / min.	La Tua Resistenza Attuale LIVELLO
La Tua Potenza Attuale WATT	Potenza Media Erogata MEDIA WATT

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 Giri / min.	La Tua Resistenza Attuale LIVELLO
La Tua Potenza Attuale WATT	Potenza Media Erogata MEDIA WATT

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

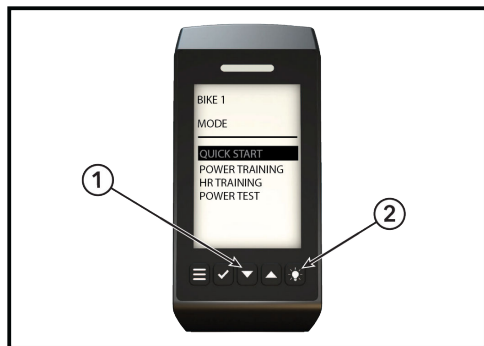
- ⚠ **ATTENZIONE:** Il test FTP (potenza) integrato, della durata di 20 minuti, rappresenta un test soggettivo che l'utente può interrompere in qualsiasi momento.
- ⚠ **ATTENZIONE:** Il test FTP (potenza) deve essere eseguito solo sotto la supervisione di un allenatore o istruttore qualificato ed esperto.
- ⚠ **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.

4. Impostazioni

Accesso al Menu Impostazioni

1. Avviare la console pedalando continuamente la bici a più di 50 RPM e rimanere nella schermata di selezione della modalità.
2. Per accedere al **Menu Impostazioni**, assicurarsi di trovarsi nella schermata di selezione della modalità e premere contemporaneamente il tasto Freccia Giù e il tasto **Retroilluminazione** per 3 secondi.



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

Impostazioni generali

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

Lingua

Seleziona menu

Unità di Peso

kg / lb

Unità di Distanza

km / miglia

Suggerimento per l'abbinamento dell'app

Se attivata, sulla console comparirà un suggerimento per abbinare la console all'app **ICG Training**.

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.

Coach by Color

Modalità Colore: Accendere Coach by Coloro spegnere la barra LED.

Sistema

⚠ AVVERTENZA: Impostazioni di calibrazione e regolazione riservate esclusivamente ai tecnici.


ANT / Bluetooth

Impostazioni di comunicazione della console per ICG Connect, ANT e Bluetooth.

Informazioni

Dettagli certificazione FCC

Impostazioni di sistema

 **AVVERTENZA:** Impostazioni di calibrazione e regolazione riservate esclusivamente ai tecnici.

Uso

Visualizza il numero di ore durante le quali il indoor cycle dispositivo è stato utilizzato.

Firmware

Visualizza la versione del firmware dei componenti integrati.

Calibrazione del freno

Il freno deve essere calibrato se il livello di resistenza visualizzato non raggiunge lo 0% o il 100% nelle posizioni di fine corsa oppure se, sul display, al posto del livello in percentuale compare un punto esclamativo (!).

IMPORTANTE: Seguire attentamente le istruzioni passo passo visualizzate sul display.

- Se i valori si trovano al di fuori di un determinato intervallo, la calibrazione può non riuscire e apparirà una schermata rossa.
- Ripetere la calibrazione assicurandosi di seguire attentamente le istruzioni
- Se la calibrazione non riesce nuovamente, il sistema di resistenza deve essere regolato meccanicamente. In questo caso, rivolgersi all'assistenza tecnica.

Scostamento

Una misurazione dell'offset è stata eseguita in fabbrica. Può essere ripetuta seguendo le istruzioni passo passo visualizzate sul display.

Impostazioni di fabbrica

La bici può essere ripristinata alle impostazioni di fabbrica confermando all'interno del menu delle impostazioni di fabbrica.

Controllo dell'impianto

Il System Check serve come strumento di diagnosi degli errori per il team di assistenza tecnica.

In caso di errore nell'elettronica, si consiglia di eseguire il **System Check**.

- Se sul display vengono visualizzati messaggi di errore (codici di errore), è possibile ripristinarli tenendo premuto il pulsante **Conferma** per 2 secondi.
- Dopo il ripristino del messaggio di errore, il sistema viene nuovamente controllato.
- Se i messaggi di errore (codici di errore) vengono visualizzati nuovamente, si prega di comunicarli al team di assistenza tecnica.

Aggiornamento Firmware

L'aggiornamento del firmware deve essere installato da un tecnico o tramite l'app ICG Training.

Per maggiori informazioni contattare Life Fitness Service.

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 Giù	Premere	Scorrere verso il basso / ridurre il valore
Freccia Giù	Premere e tenere premuto	Ridurre il valore in modo incrementale
Freccia Su	Premere	Scorrere verso l'alto / aumentare il valore
Freccia Su	Premere e tenere premuto	Aumentare il valore in modo incrementale
Menu	Premere	Nessuna funzione / uscire dal menu, indietro
Conferma	Premere	Confermare l'immissione

Modalità Utente

Freccia Giù	Premere	Scorrere verso il basso / ridurre il valore
Freccia Giù	Premere e tenere premuto	Ridurre il valore in modo incrementale
Freccia Su	Premere	Scorrere verso l'alto / aumentare il valore
Freccia Su	Premere e tenere premuto	Aumentare il valore in modo incrementale
Menu	Premere	Esci
Conferma	Premere	Confermare l'immissione

Modalità allenamento

Freccia Giù	Premere	Passare alla schermata precedente
Freccia Giù	Premere e tenere premuto	Nessuna funzione
Freccia Su	Premere	Passare alla schermata successiva
Freccia Su	Premere e tenere premuto	Nessuna funzione
Menu	Premere	Aprire menu utente
Conferma	Premere	Avviare la modalità pausa
Tasto freccia Giù e pulsante Retroilluminazione	Premere simultaneamente per 3 secondi	Aprire il menu impostazioni

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	24:00:00	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)
Allenamenti a settimana	0 - 10	ore
Indice FTP***	0 - 2500	FTP
HR MAX**** (percentuale della frequenza cardiaca massima)	30 - 250	BPM

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.

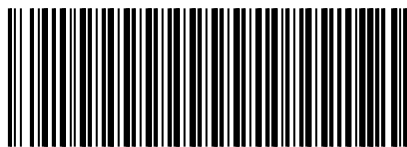
NOTA: Se la bici viene utilizzata a cadenze superiori a 180 giri al minuto per periodi prolungati, qualsiasi richiesta di garanzia sarà nulla.

La potenza viene visualizzata solo a partire da una velocità di rotazione di 50 RPM.

***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.



320-00-00019-02