



CFCSRX-9500 Ciclocomputer

MANUALE D'ISTRUZIONI

Istruzioni originali in lingua italiana.
Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo
sempre a portata di mano vicino al prodotto.



DISTRIBUITO DA:



GARLANDO S.p.A.
Via Regione Piemonte, 32
Zona Industriale D1
15068 - Pozzolo Formigaro (AL)
Italy

AVVERTENZE

Prima di iniziare un programma di allenamento, consultare sempre un medico per una informazione chiara sul proprio stato fisico e di salute. Un personal trainer o uno specialista del settore fitness possono inoltre aiutare a scegliere le attività o i programmi di lavoro più idonei.

Quando, durante l'attività sportiva, si avvertono giramenti di testa, dolore toracico o sensazione di affanno, interrompere immediatamente l'esercizio e consultare il proprio medico.

Il ciclocomputer e il trasmettitore wireless del segnale della velocità non sono protetti contro l'acqua. Occorre quindi eseguire un'installazione a regola d'arte che impedisca l'esposizione di tali prodotti a gocce di sudore ed è inoltre vietato fare uso di getti d'acqua per le operazioni di pulizia.

La vicinanza con fonti di disturbo elettromagnetico presenti nell'ambiente di installazione del prodotto può provocare interferenza o anomalie nella lettura dei segnali provenienti dal cardiofrequenzimetro e dal trasmettitore wireless della velocità.

Le misure fornite dal ciclocomputer sulle calorie consumate e sulla frequenza cardiaca devono essere considerate soltanto come un dato di riferimento approssimativo ai fini dell'ambito sportivo. In nessun caso tali misure devono essere assimilate come riferimenti di valenza medica.

GRIDLTOORXFCFSRX

Codice:

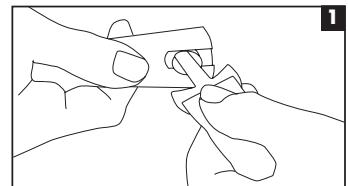
Revisione: 00

Edizione: 01/2023

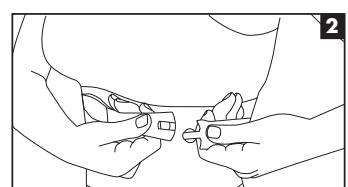


Istruzioni originali in lingua italiana.
Leggere il manuale con la massima attenzione e tenerlo
sempre a portata di mano vicino al prodotto.

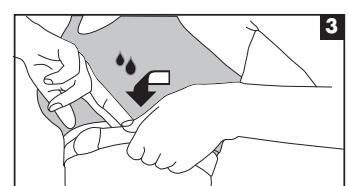
1) Agganciare un'estremità del trasmettitore alla fascia elastica.



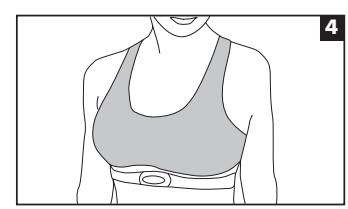
2) Regolare la lunghezza della fascia elastica (in base al proprio torace), agendo sull'apposita fibbia. Posizionare la fascia elastica appena sotto ai pettorali o sotto i seni, come mostrato, quindi agganciare l'altro capo della fascia elastica al trasmettitore.



3) Sollevare il trasmettitore e inumidire con le dita bagnate d'acqua gli elettrodi posti sul retro.



4) Verificare che la superficie con gli elettrodi aderisca bene sulla pelle.



SPECIFICHE TECNICHE

Ciclocomputer

- Tipo display:
- Prestazioni ciclocomputer:
- Ricezione segnale velocità:
- Ricezione segnale cardiaco:
- Alimentazione ciclocomputer:
- Connettività ciclocomputer:

LCD ad alta risoluzione
RPM, HR, Time, Speed, Calories
Ricevitore wireless incorporato
Ricevitore wireless incorporato
Batteria integrata ricaricabile
BLE 4.0, ANT+, Wireless 5KHz

Range visualizzazione display

- Grafico della cadenza di pedalata:
- Cadenza di pedalata (RPM):
0 ÷ 200 giri/min.
- Velocità (Speed):
0 ÷ 99 km/h
- Frequenza cardiaca (Pulse):
30 ÷ 240 bpm
- Durata dell'esercizio (Time):
count-down: 1 ÷ 99 min.
count-up: 00:01 ÷ 99:59 min.

Trasmettitore TX wireless cadenza/velocità

- Frequenza/protocollo trasmissione:
BLE 4.0 - ANT+
- Alimentazione TX wireless:
2 batterie ministilo AAA (1,5V)
- Grado di protezione:
IP51

Trasmettitore wireless frequenza cardiaca (fascia cardio)

- Alimentazione:
1 batteria a bottone CR2032
- Raggio di copertura:
circa 2 m
- Grado di protezione:
IP65
- Frequenza di trasmissione:
5KHz

Nota: L'interfaccia Bluetooth permette il collegamento senza fili tra la console e dispositivi elettronici quali tablet e smartphone, per gestire il prodotto e offrire nuove sorprendenti funzionalità.

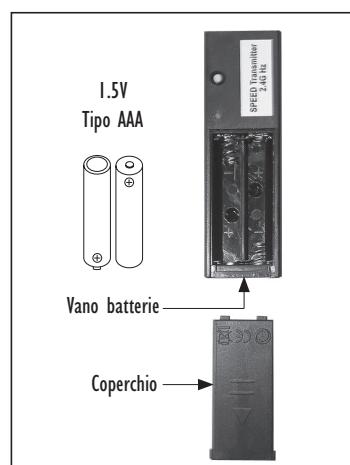
Compatibile con Kinomap Fitness App e Zwift.

5

INSTALLAZIONE

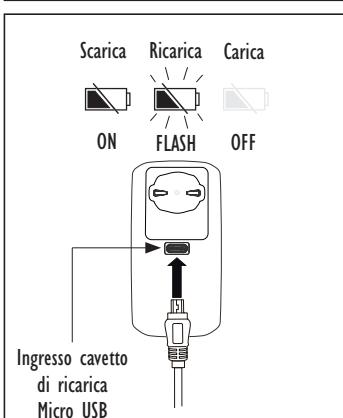
Installazione batterie nel trasmettitore cadenza/velocità:

- Sfilare il coperchio a slitta del vano batterie dal trasmettitore.
- Inserire due batterie ministilo (AAA) rispettando la polarità indicata dalla serigrafia, quindi reinserire il coperchio di chiusura.
- Dopo l'inserimento delle batterie la spia a LED lampeggerà alcune volte indicando che il trasmettitore è pronto per l'accoppiamento con il ciclocomputer.



Carica batteria ciclocomputer:

- Sul display una spia dedicata indica lo stato della batteria:
 - accesa indica batteria scarica,
 - lampeggiante indica che la batteria è in fase di ricarica,
 - spenta indica batteria carica.
- Per ricaricare la batteria è necessario rimuovere il ciclocomputer dal supporto ruotandolo in senso orario, quindi collegare il cavo alla presa micro USB sul lato posteriore, collegare il cavo ad un alimentatore USB (non fornito).



7

PULIZIA

Per la pulizia delle parti esterne del ciclocomputer utilizzare un panno in cotone morbido e dei prodotti disinfettanti neutri, privi di ammoniaca o sostanze aggressive e abrasive.

ACCESSORI OPTIONAL



Kit supporto
orientabile
ciclocomputer

18

IMPOSTAZIONE RANGE PULSAZIONI CARDIACHE

Dalle modalità DISTANZA o CALORIE, mantenere premuto PAGE per 3 secondi per accedere alla modalità di Set-Up, quindi premere più volte MODE fino ad accedere alla funzione di impostazione dei limiti delle pulsazioni cardiache indicata dall'accensione dell'icona .

Premere MODE per impostare le pulsazioni cardiache massime.

Dopo aver impostato le pulsazioni massime, premere PAGE per impostare le pulsazioni cardiache minime.

Pulsazioni massime



Pulsazioni minime



Mantenere premuto il tasto MODE, il display tornerà alla modalità Stand-By, memorizzando i dati impostati.

16

MONTAGGIO DEL CICLOCOMPUTER

Il ciclocomputer può essere facilmente agganciato al manubrio grazie alla staffa di fissaggio fornita in dotazione.

Per bloccare la staffa di fissaggio sul manubrio si usano due elastici che vanno agganciati alle quattro apposite linguette laterali.

La staffa di fissaggio può essere montata in un punto qualsiasi del manubrio; tuttavia essendo il tipo di supporto non orientabile, per avere la miglior visione, si consiglia di montarlo al centro del portaborraccie, sfruttando le tre asole presenti, per il passaggio degli elastici. La staffa di fissaggio deve essere montata orientata come nell'illustrazione, per ottenere il bloccaggio del ciclocomputer in verticale.

Per installare il ciclocomputer avvicinarlo alla staffa di fissaggio in orizzontale, con i tasti rivolti a destra, allineare l'aggancio rapido, posto nel lato posteriore, con l'apertura preposta della staffa, innestarla e ruotarlo in senso antiorario fino al clack di bloccaggio.

Per rimuovere il ciclocomputer ruotarlo in senso orario ed estrarlo.

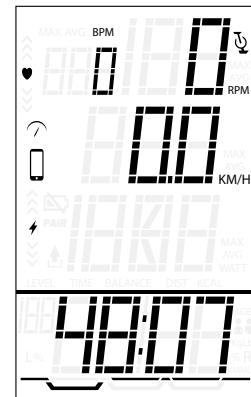


9

MODALITÀ CONTO ALLA ROVESCIA

Nella modalità Quick Start il display TIME (durata) visualizza la durata dell'esercizio partendo da 00:00 fino a un massimo di 99:59 minuti.

Tramite la Modalità Conto alla Rovescia invece si può impostare una durata complessiva dell'allenamento (Workout Time) al termine del quale interviene un segnale acustico di 3 secondi.



1) Dalle modalità DISTANZA o CALORIE, mantenere premuto PAGE per 3 secondi al fine di accedere alla modalità di Set-Up, quindi continuare a premere MODE fino ad accedere alla funzione di impostazione del conto alla rovescia (il display TIME è lampeggiante).

2) Premere PAGE per impostare la durata complessiva dell'allenamento.

Mantenere premuto il tasto MODE, il display tornerà alla modalità di Stand-By, memorizzando il dato impostato.

14

FUNZIONI DEL CICLOCOMPUTER

DURATA (minuti e secondi)

Sul display Time viene visualizzato il conteggio progressivo del tempo trascorso dall'inizio dell'esercizio, oppure viene effettuato il conteggio alla rovescia del tempo quando è impostata la durata dell'esercizio. Quando si smette di pedalare, il conteggio si interrompe dopo 3 secondi.

CADENZA (giri/minuto)

Mostra il numero dei giri effettuati dalle pedivelle per ogni minuto.

VELOCITÀ (km/h)

Mostra la velocità corrente rilevata dalla rotazione della pedivella.

DISTANZA (km)

Mostra la distanza equivalente percorsa nell'esercizio in corso.

CALORIE (Kcal)

Mostra il consumo calorico stimato nell'esercizio in corso.

FREQUENZA CARDIACA (BPM)

Mostra la misura della frequenza cardiaca rilevata attraverso la fascia toracica. In assenza di segnale per più di 3 secondi, il ciclocomputer visualizzerà un valore medio.

ENERGIA (WATT) (*)

Mostra la stima dell'energia che viene prodotta nell'esercizio in corso.

BALANCE POWER (*)

Mostra la differente intensità sviluppata sui pedali di destra e di sinistra. **(*) dati visualizzabili solamente quando vengono montati pedali dotati di misuratore di potenza.**



Cadenza



Battito cardiaco



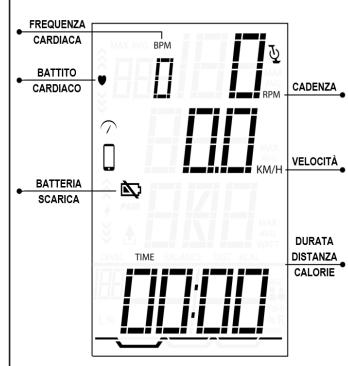
Associazione App



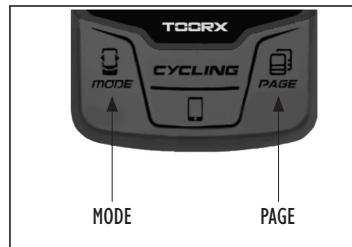
Stato batteria



Balance Power (*)



11



Tasto MODE

- Premere MODE per selezionare una delle modalità Workout disponibili che verranno visualizzate nella parte inferiore del display: TIME (Durata) - DISTANCE (Distanza) - CALORIE (Calorie).
- In modalità TIME, mantenere premuto MODE per 3 secondi per azzerare i dati eventualmente memorizzati: Velocità media, Frequenza cardiaca media, Tempo, Distanza e Calorie.
- Premere MODE per svolgere altre operazioni, a seconda della funzionalità specifica descritta nel seguito del manuale.

Tasto PAGE

- Premere PAGE per effettuare le impostazioni in tutte le modalità operative del ciclocomputer.
- In modalità DISTANZA o CALORIE mantenere premuto PAGE per 3 secondi per passare alla modalità di Set-Up e impostare i Dati Utente o il range della Frequenza Cardiaca o per accedere alle impostazioni per il Pairing o per la taratura della circonferenza della ruota della bicicletta.

12

SMALTIMENTO



Il simbolo del cestino dei rifiuti con una croce sopra indica che i prodotti commercializzati rientrano nel campo di applicazione della Direttiva europea 2011/65/UE per lo smaltimento dei rifiuti di natura elettrica ed elettronica (WEEE). La sigla ROHS indica che il prodotto è stato realizzato secondo le norme internazionali per il trattamento di sostanze pericolose contenute nei componenti elettrici ed elettronici (RoHS - Restriction of Hazardous Substances).

Questo prodotto **NON** deve essere smaltito come rifiuto urbano, ma deve essere smaltito separatamente (negli stati dell'Unione Europea), conferendolo negli appositi centri di raccolta preposti per lo smaltimento e il riciclaggio di tali prodotti.

Garlando S.p.A. incoraggia il rispetto della natura e della salute umana anche al di fuori dell'Unione Europea e auspica che vengano seguite le regole locali per lo smaltimento e il riciclaggio, utilizzando, quando possibile, la raccolta differenziata delle apparecchiature elettriche ed elettroniche, nonché dei numerosi componenti (quali ferro, rame, plastiche, ecc...) che possono essere recuperati e riutilizzati.

GARANZIA

Per le condizioni generali di garanzia riferirsi a quanto riportato nel manuale d'istruzioni della bike alla quale il prodotto viene collegato.

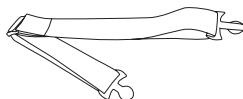
INDICE DEGLI ARGOMENTI

• AVVERTENZE.....	3
• Descrizione prodotto e uso previsto.....	4
• Specifiche tecniche	5
• Accessori inclusi nel kit.....	6
• INSTALLAZIONE.....	7
• Pairing trasmittitore/ciclocomputer	8
• Montaggio del ciclocomputer	9
• Montaggio del trasmittitore della velocità	10
• FUNZIONI DEL CICLOCOMPUTER.....	11
• Modalità Avvio rapido (Quick Start)	13
• Modalità Conto alla Rovescia.....	14
• Impostazione dati Utente	15
• Impostazione range pulsazioni cardiache	16
• Pairing ciclocomputer/App terze parti	17
• PULIZIA	18
• ACCESSORI OPTIONAL.....	18
• TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA	19
• SMALTIMENTO	21
• GARANZIA	21

TRASMETTITORE A FASCIA TORACICA

- Prima di utilizzare il trasmettitore a fascia leggere con attenzione le istruzioni di questo paragrafo.
- Dopo ogni utilizzo pulire e asciugare accuratamente il trasmettitore e la fascia elastica, per evitare una scarica precoce della batteria, quindi staccare il trasmettitore e riporlo separato dalla fascia elastica.
- Pulire il trasmettitore con un panno umido e sapone neutro, la fascia elastica deve venire lavata a mano con normale detergente.
- Fascia e trasmettitore devono essere conservati fuori da cassetti, buste chiuse o altri contenitori, si consiglia di appenderli ad una parete, in modo che sia garantita la perfetta asciugatura.

Il prodotto incorpora un ricevitore HR per trasmettitori a fascia toracica. Il trasmettitore a fascia è costituito da due elementi: il trasmettitore che invia i segnali radio al ciclocomputer e la fascia elastica che permette il bloccaggio del trasmettitore al torace.



Fascia elastica



19

PAIRING CICLOCOMPUTER/APP TERZE PARTI

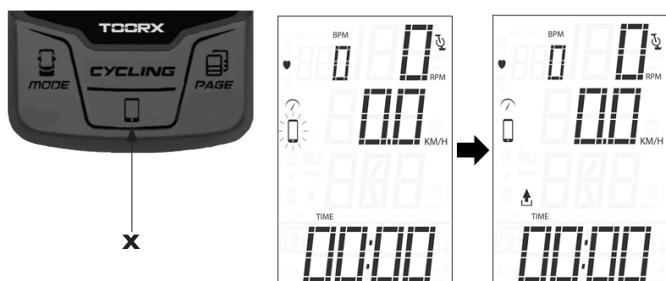
Grazie all'interfaccia Bluetooth (BLE 4.0) il ciclocomputer può venir collegato in wireless con dispositivi elettronici quali smartphone o tablet per offrire nuove sorprendenti funzionalità.

Scaricare gratuitamente l'applicazione Kinomap oppure Zwift da Apple Store oppure Google Play e quindi seguire le istruzioni in linea della App per l'associazione tra lo smartphone (o tablet) e il ciclocomputer.

L'applicazione permette di visualizzare sul display del dispositivo i dati relativi all'allenamento in differenti schermate di gare simulate.

Inoltre tutti i dati delle sessioni di allenamento vengono trasferiti alla App per essere memorizzati ed eventualmente richiamati in un secondo momento (il ciclocomputer non offre la possibilità di conservare in memoria i dati delle sessioni di allenamento).

Per avviare l'associazione tra ciclocomputer e smartphone (o tablet) premere l'apposito tasto **X** quindi dallo smartphone (o tablet) selezionare il ciclocomputer dall'elenco dispositivi bluetooth; l'avvenuta associazione viene indicata sul display dall'accensione dell'icona relativa .

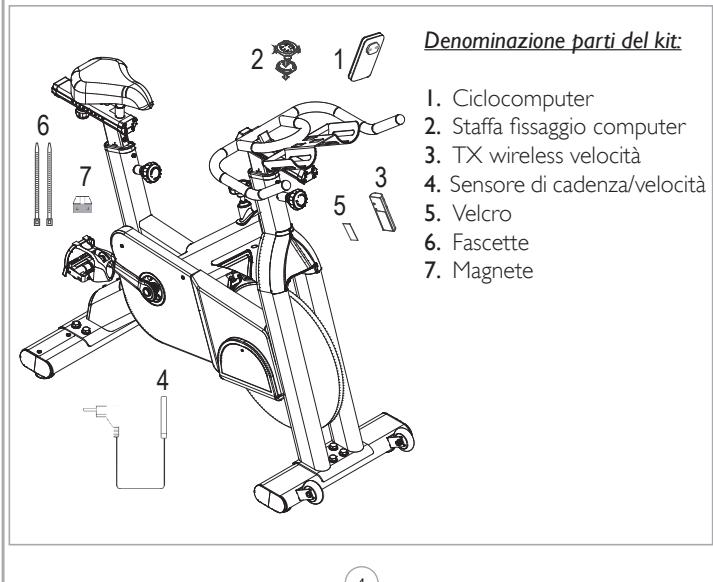


17

DESCRIZIONE PRODOTTO E USO PREVISTO

Il prodotto illustrato in questo manuale d'istruzioni è un ciclo ciclocomputer abbinato ad un rilevatore di frequenza cardiaca a fascia toracica progettato per essere installato su indoor bike per l'esercizio con ruota fissa, specificatamente sviluppato per equipaggiare la SRX 9500.

Il ciclocomputer è costituito da un ampio display LCD ad alta risoluzione, dalla staffa di fissaggio e da due pulsanti che consentono di scorrere, selezionare e impostare programmi di allenamento nelle varie configurazioni disponibili. La cadenza di pedalata viene rilevata da un sensore grazie a un magnete fissato alla pedivella e trasferito al ciclocomputer tramite il trasmettitore wireless TX, fissato con il velcro al carter copri-cinghia.



Denominazione parti del kit:

1. Ciclocomputer
2. Staffa fissaggio computer
3. TX wireless velocità
4. Sensore di cadenza/velocità
5. Velcro
6. Fascette
7. Magnete

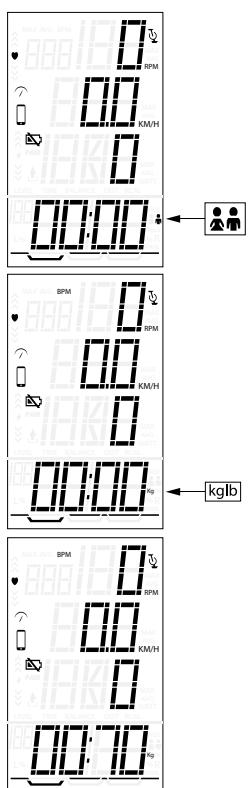
ACCESSORI INCLUSI NEL KIT

6

IMPOSTAZIONE DATI UTENTE

L'inserimento di dati personali precisi permetterà al ciclocomputer di effettuare il calcolo corretto delle calorie consumate. Dalle modalità DISTANZA o CALORIE, mantenere premuto PAGE per 3 secondi per passare alla modalità di Set-Up; quindi continuare a premere MODE per passare le diverse funzioni fino ad accedere alla funzione dei dati utente (icona Maschio/Femmina).

- 1) Premere PAGE per selezionare il genere di utente: Maschio o Femmina.



- 2) Premere PAGE per modificare l'unità di misura secondo il sistema metrico internazionale (kg) oppure quello anglosassone (Lb). Premere MODE per selezionare l'unità di misura dei dati visualizzati.

- 3) Premere PAGE per impostare il peso dell'utente. Premere MODE per aumentare il peso di 0,5 kg. (Lb).

Mantenere premuto il tasto MODE, il display tornerà alla modalità di Stand-By, memorizzando i dati impostati.

15

PAIRING TRASMETTITORE/CICLOCOMPUTER

Dopo l'inserimento delle batterie nel trasmettitore e il collegamento del sensore di cadenza alla relativa presa è necessario effettuare l'associazione del dispositivo con il ciclocomputer (pairing) prima di montare trasmettitore e sensore sulla indoor bike.



- Accendere il ciclocomputer, premere e mantenere premuto per circa 3 secondi il tasto PAGE per entrare nella modalità di Set-Up. Premere contemporaneamente i tasti PAGE e MODE per avviare l'associazione tra i dispositivi, indicata sul display dalla sigla "pair ---"
- Attivare il trasmettitore avvicinando e allontanando alcune volte il magnete al sensore di cadenza. Nel caso l'associazione con il ciclocomputer sia andata a buon fine, sul display compare la sigla "pair OK" assieme all'icona relativa al dispositivo specifico che indica l'avvenuta associazione.
- Quando sul display compare la scritta "Err", significa che l'associazione dei dispositivi non è avvenuta e occorre premere il tasto PAGE per ripetere la procedura. Quando persiste la sigla "Err", è necessario rimuovere le batterie e inserirle di nuovo, poi ripetere la procedura di associazione.



8

MODALITÀ AVVIO RAPIDO (QUICK START)

Modalità Power Saving

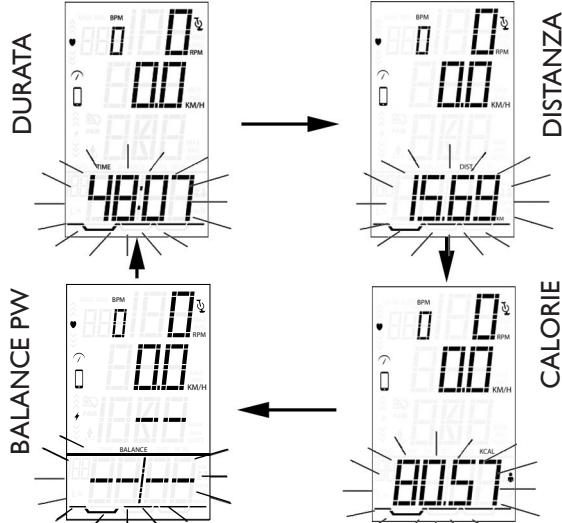


Durante il periodo di inattività il ciclocomputer spegne il display per ridurre il consumo energetico. Questa modalità viene definita di Power Saving; per accendere il display in modalità di Stand-By occorre premere uno dei tasti; quindi prepararsi per l'allenamento.

Modalità Quick Start



Per avviare l'esercizio in modalità Quick Start cominciare a pedalare; per visualizzare i dati nel corso dell'allenamento premere più volte MODE, la sezione inferiore del display mostrerà i dati di: durata, distanza e calorie.



13

MONTAGGIO DEL TRASMETTITORE DELLA VELOCITÀ

- Fissare il magnete all'estremità della pedivella destra, nella parte interna, accanto al pedale impiegando una delle fascette in dotazione.
- Fissare il supporto sensore sulla parte inferiore del carter copri-cinghia, in modo che il sensore di cadenza si trovi allineato con il magnete e posizionato ad una distanza non superiore a 4 mm da esso. Per fissare il supporto sensore al carter copri-cinghia impiegare l'apposita spugna biadesiva fornita.
- Dopo aver inserito il sensore nel supporto distribuirne il cavo lungo la parte interna del carter copri-cinghia e inserire lo spinotto jack nel trasmettitore TX. Utilizzare eventualmente una fascetta per bloccare il cavo.
- Applicare l'apposita striscia adesiva in velcro nella parte interna del carter copri-cinghia. Posizionare il trasmettitore facendolo aderire alla striscia in velcro posizionata sul carter copri-cinghia, sotto al tubo obliquo del telaio, in maniera che rimanga al riparo dalle gocce di sudore.



Supporto sensore



Sensore cadenza



Fascette ferma cavetto e magnete



10