



# **arion** DIGITAL

**ANT™**  
wireless technology

ISTRUZIONI PER L'USO

IT

INSTRUCTIONS FOR USE

EN

BEDIENUNGSANLEITUNG

DE

NOTICE D'UTILISATION

FR

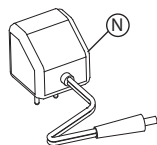
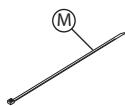
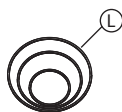
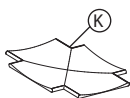
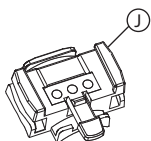
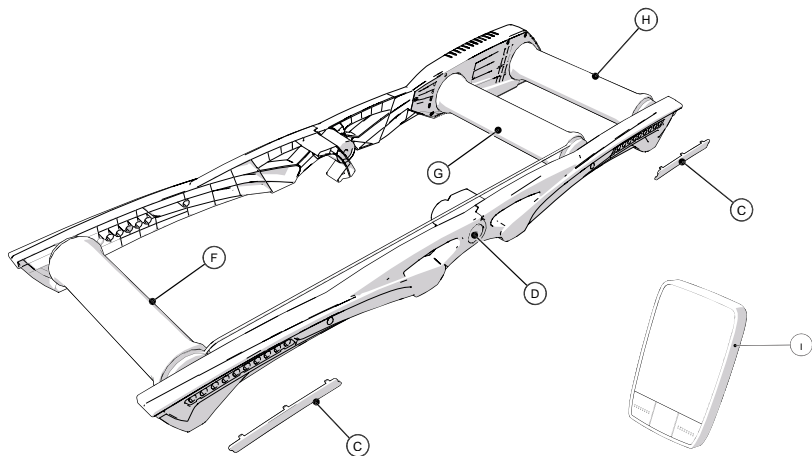
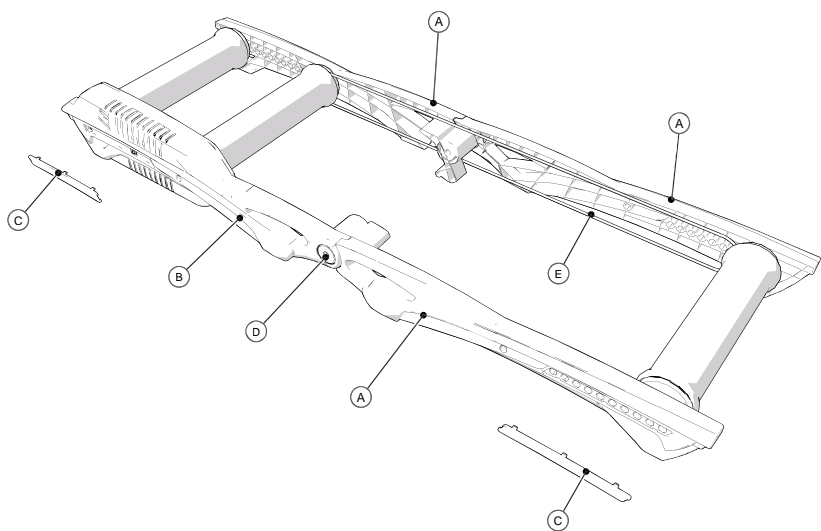
INSTRUCCIONES PARA EL USO

ES

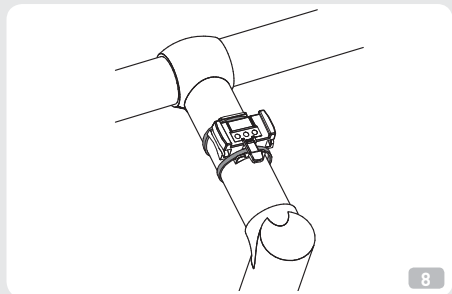
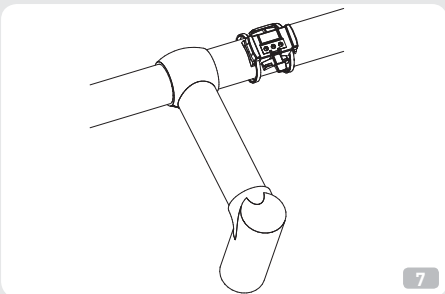
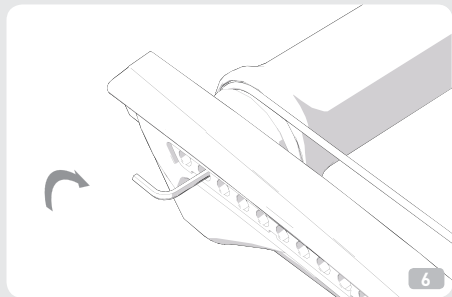
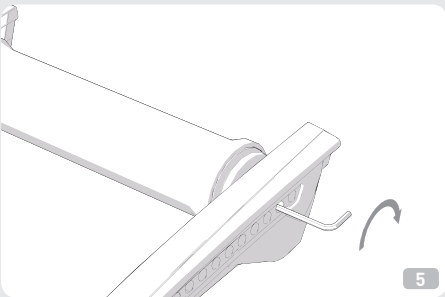
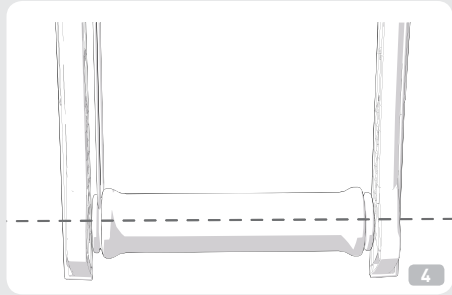
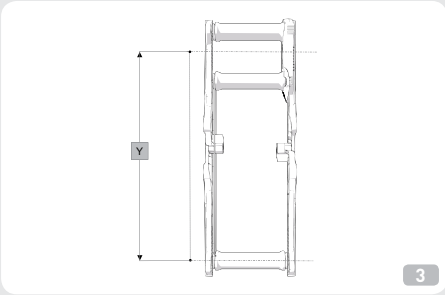
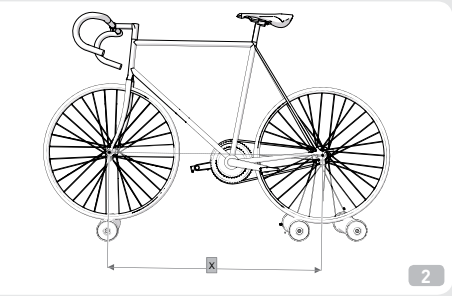
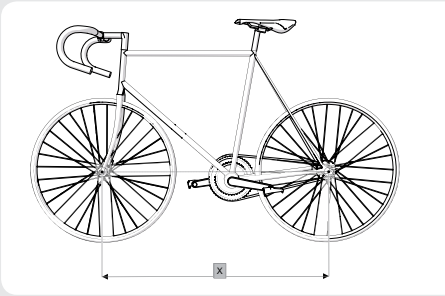
GEBRUIKSAANWIJZING

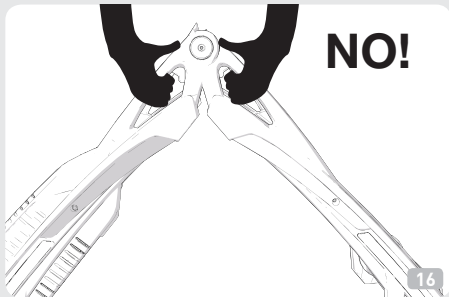
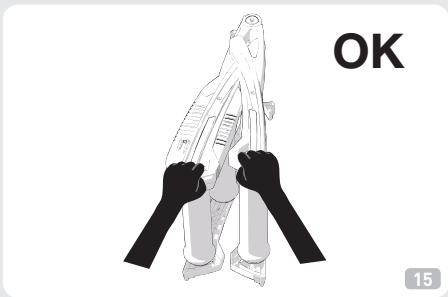
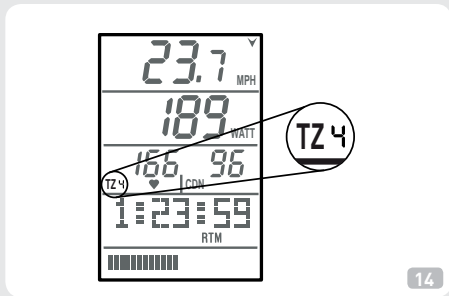
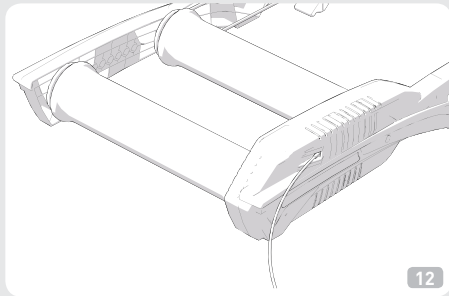
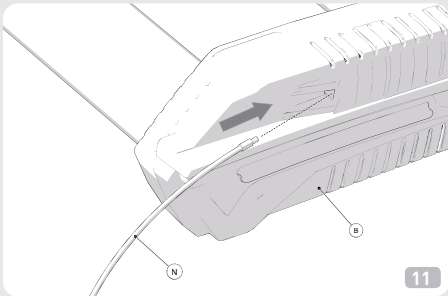
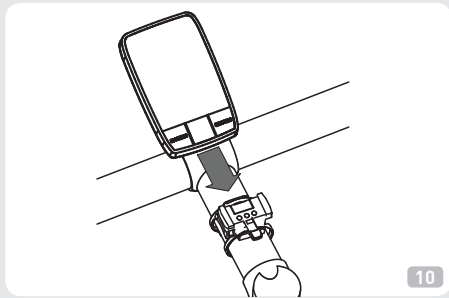
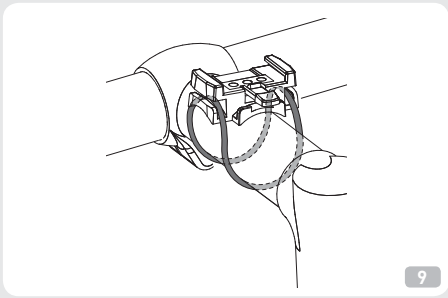
NL

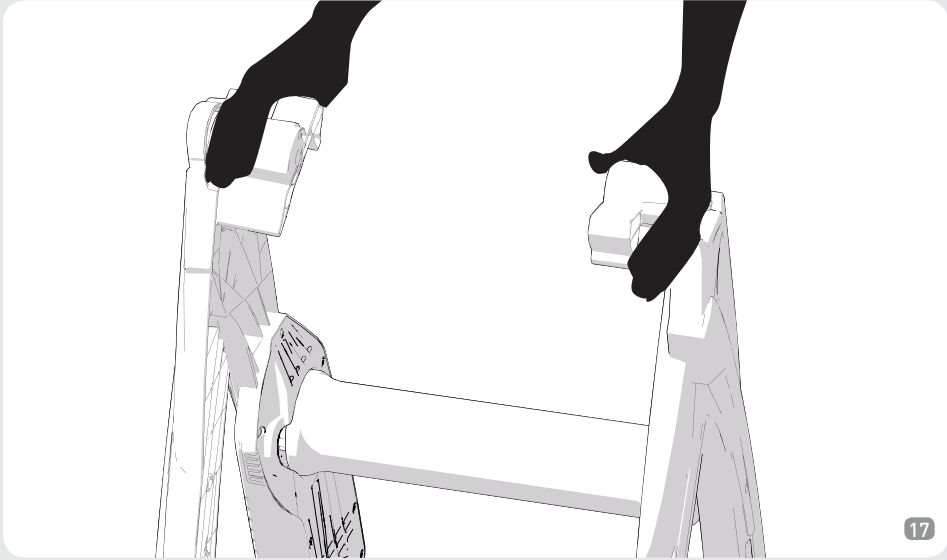
**ELITE**



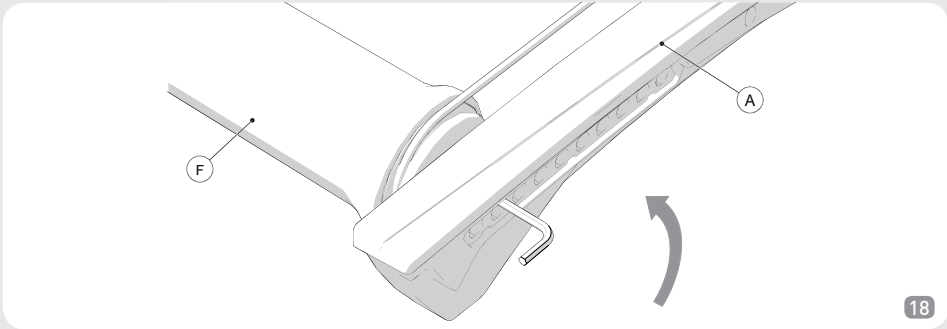
**ELITE**



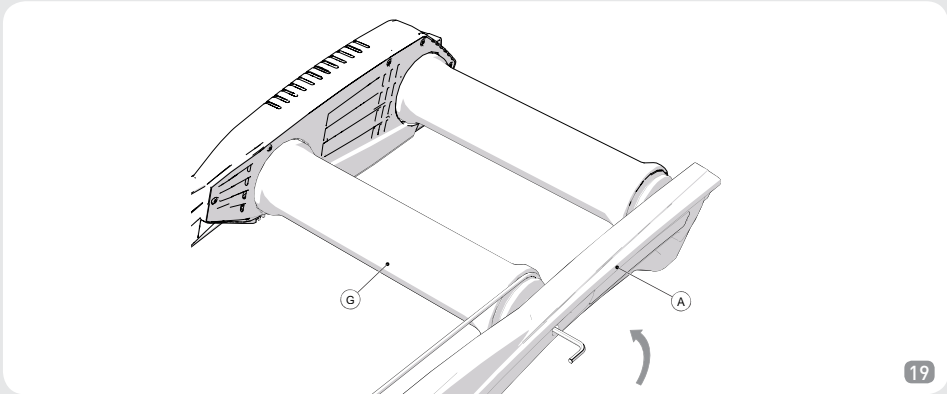




17



18



19

**ELITE**

## ITALIANO

• ISTRUZIONE PER L'USO	4	• MODALITÀ PROGRAMMI (PROGRAM)	9
• CARDIOFREQUENZIMETRO	4	• SET UP	11
• SENSORE CADENZA	4	• CANCELLAZIONE DEI DATI	12
• NOME E LISTA DEI COMPONENTI	5	• BATTERIA	12
• ASSEMBLAGGIO	5	• SUGGERIMENTI PER UTILIZZARE IL VOSTRO ARION DIGITAL	12
• REGOLAZIONE INTERASSE DELL' ARION DIGITAL	5	• FINE UTILIZZO	13
• INSTALLAZIONE DEL COMPUTER	6	• CURA E MANUTENZIONE	13
• UTILIZZO	6	• ATTENZIONE	13
• CARATTERISTICHE E FUNZIONI	6	• RISOLUZIONE PROBLEMI	14
• PROCEDURA INIZIALE DI SETUP	7	• INFORMAZIONI SULLO SMALTIMENTO DEL PRODOTTO	15
• PULSANTI	7	• DICHIARAZIONE DI CONFORMITÀ	77
• TRAINING ZONES (ZONE DI ALLENAMENTO)	7	• GARANZIA	78
• MODALITÀ POTENZA (POWER)	7		
• MODALITÀ LIVELLI (LEVEL)	8		

## ENGLISH

• INSTRUCTIONS FOR USE	16	• LEVEL MODE	20
• HEART-RATE MONITOR	16	• PROGRAM MODE	21
• CADENCE SENSOR	16	• SET UP	23
• NAME AND LIST OF COMPONENTS	17	• DELETING DATA	24
• ASSEMBLY	17	• BATTERY	24
• DISTANCE ADJUSTMENT OF ARION DIGITAL	17	• ADVICE ON USING YOUR ARION DIGITAL	24
• INSTALLING THE COMPUTER	18	• END USE	24
• USE	18	• CARE AND MAINTENANCE	25
• CHARACTERISTICS AND FUNCTIONS	18	• ATTENTION	25
• INITIAL SETUP PROCEDURE	19	• TROUBLESHOOTING	25
• BUTTONS	19	• INFORMATION ON PRODUCT DISPOSAL	27
• TRAINING ZONES	19	• DECLARATION OF CONFORMITÀ	77
• POWER MODE	19	• WARRANTY	78

## DEUTSCH

• BEDIENUNGSANLEITUNG	28	• TRAININGSMODUS WIDERSTANDSSTUFEN (LEVEL)	32
• HERZFREQUENZMESSER	28	• TRAININGSMODUS PROGRAMME (PROGRAM)	33
• RHYTHMUS-SENSOR	28	• SET UP	35
• BEZEICHNUNG UND LISTE DER KOMPONENTEN	29	• LÖSCHUNG DER DATEN	36
• ZUSAMMENBAU	29	• BATTERIE	36
• ABSTANDSEINSTELLUNG ARION DIGITAL	29	• EMPFEHLUNGEN ZUM GEBRAUCH IHRES ARION DIGITAL	36
• INSTALLIERUNG DES COMPUTERS	30	• ENDVERWENDUNG	37
• VERWENDUNG	30	• PFLEGE UND WARTUNG	37
• EIGENSCHAFTEN UND FUNKTIONEN	30	• ACHTUNG	38
• ERSTES SETUP-VERFAHREN	31	• ABHILFE BEI PROBLEMEN	38
• DRUCKTASTEN	31	• HINWEISE ZUR ENTSORGUNG DES PRODUKTS	39
• TRAINING ZONES (TRAININGSZONEN)	31	• KONFORMITÄTSERKLÄRUNG	77
• TRAININGSMODUS KRAFTLEISTUNG (POWER)	31	• GARANTIE	78

• MODE D'EMPLOI	40	• MODALITE PROGRAMMES (PROGRAM)	45
• CARDIOFREQUENCEMETRE	40	• SET UP	47
• CAPTEUR DE CADENCE	40	• EFFACAGE DES DONNEES	48
• NOM ET LISTE DES PIECES	41	• PILE	48
• ASSEMBLAGE	41	• CONSEILS POUR UTILISER VOTRE ARION DIGITAL	48
• AJUSTEMENT DISTANCE ARION DIGITAL	41	• FIN UTILISATION	49
• INSTALLATION DE L'ORDINATEUR	42	• SOIN ET ENTRETIEN	49
• UTILISATION	42	• ATTENTION	50
• CARACTERISTIQUES ET FONCTIONS	42	• SOLUTION DES PROBLEMES	50
• PROCEDURE DE DEPART DE SETUP	43	• INFORMATIONS SUR LA DESTRUCTION DU PRODUIT	51
• TOUCHES	43	• DÉCLARATION DE CONFORMITÉ	77
• TRAINING ZONES (ZONES D'ENTRAINEMENT)	43	• GARANTIE	78
• MODALITE PUISSANCE (POWER)	43		
• MODALITE NIVEAUX (LEVEL)	44		

• INSTRUCCIONES PARA EL USO	52	• MODALIDAD PROGRAMAS (PROGRAM)	57
• CARDIOFRECUENCIÓMETRO	52	• SET UP	59
• DETECTOR CADENCIA	52	• CANCELACIÓN DE LOS DATOS	60
• NOMBRE Y RELACION DE LOS COMPONENTES	53	• BATERÍA	60
• ENSAMBLAJE	53	• SUGERENCIAS PARA UTILIZAR EL ARION DIGITAL	60
• AJUSTE DISTANCIA	53	• USO FINAL	61
• INSTALACIÓN DEL ORDENADOR	54	• CUIDADOS Y MANTENIMIENTO	61
• USO	54	• ATENCIÓN	62
• KENMERKEN EN FUNCTIES	54	• SOLUCIÓN PROBLEMAS	62
• PROCEDIMIENTO INICIAL DE SETUP	55	• INFORMACIONES ACERCA DE LA ELIMINACIÓN DEL PRODUCTO	63
• PULSADORES	55	• DECLARACIÓN DE CONFORMIDAD	77
• TRAINING ZONES (ZONAS DE ENTRENAMIENTO)	55	• GARANTIA	79
• MODALIDAD POTENCIA (POWER)	55		
• MODALIDAD NIVELES (LEVEL)	56		

• GEBRUIKSAANWIJZING	64	• METHODE PROGRAMMA'S (PROGRAM)	69
• HARTSLAGMETER	64	• SETUP	71
• TRAPRITMESENSOR	64	• WISSEN VAN DE GEGEVENS	72
• BENAMING EN LIJST VAN DE ONDERDELEN	65	• BATTERIJ	72
• ASSEMBLAGE	65	• TIPS VOOR HET GEBRUIK VAN UW ARION DIGITAL	72
• DISTANCE CONTROL	65	• EINDE GEBRUIK	73
• INSTALLATIE VAN DE COMPUTER	66	• VERZORGING EN ONDERHOUD	73
• GEBRUIK	66	• LET OP	74
• KENMERKEN EN FUNCTIES	66	• PROBLEMEN OPLOSSEN	74
• EERSTE SETUP PROCEDURE	67	• INFORMATIE OVER DE VERWIJDERING VAN HET PRODUCT	75
• KNOPPEN	67	• VERKLARING VAN OVEREENSTEMMING	77
• TRAINING ZONES (TRAININGSZONES)	67	• GARANTIE	79
• METHODE KRACHT (POWER)	68		
• METHODE NIVEAUS (LEVEL)	68		

## Grazie per aver scelto di acquistare il rullo ARION DIGITAL



### ISTRUZIONE PER L'USO



Il rullo costituisce un strumento di allenamento che consente di raggiungere la migliore forma per il ciclismo.

L'unità di resistenza magnetica integrata gestita elettronicamente tramite la console che comunica senza nessun cavo di collegamento utilizzando un protocollo di trasmissione Wireless ANT codificato permette una perfetta simulazione della strada e la realizzazione di qualsiasi tipo di allenamento.

Mediante l'uso del ciclocomputer, sarà possibile visualizzare in ogni momento i propri dati istantanei, medi e massimi. Grazie a un'interfaccia intuitiva, sarà possibile personalizzare il proprio allenamento a seconda delle proprie capacità.

I rulli, in materiale tecnopolimero, sono sagomati allo scopo di garantire migliore controllo dell'andatura.

I cuscinetti di alta qualità garantiscono molti anni di uso senza alcun inconveniente o rumorosità dovuta ad usura dei materiali.

Il telaio dell' ARION DIGITAL è molto pratico, maneggevole, facile da usare e non è ingombrante.

Infatti, ARION DIGITAL ha il telaio pieghevole e quando viene riposto lo spazio d'ingombro viene ridotto di circa la metà; questa è un'ottima scelta anche per il trasporto stesso.

È consigliato a tutti gli utenti di qualsiasi livello.

## CARDIOFREQUENZIMETRO

L'ARION DIGITAL ha al suo interno un ricevitore per cardiofrequenzimetri a fascia toracica. Ciò gli permette di rilevare il valore della frequenza cardiaca del ciclista e di visualizzarlo sullo schermo durante la corsa. Tale cardiofrequenzimetro non è fornito con il prodotto. Il ricevitore del cardiofrequenzimetro dell'ARION DIGITAL è compatibile con tutti i trasmettitori di tipo ANT+.

## SENSORE CADENZA

Il rullo ARION DIGITAL non utilizza un sensore per la rilevazione della cadenza. Questo è possibile grazie ad un sofisticato calcolo che si basa sulla velocità. Non essendo una misura diretta ma il risultato di un calcolo, in particolari situazioni il valore della cadenza potrebbe non essere accurato.

## IMPORTANTE

**Fare attenzione alla posizione delle mani al momento di richiudere il rullo evitando di schiacciarle tra i due longheroni**



## NOME E LISTA DEI COMPONENTI

- |  |   |
|--|---|
| <b>A</b> N°3 Longheroni                | <b>I</b> N°1 Ciclocomputer              |
| <b>B</b> N°1 Longherone con Resistenza | <b>J</b> N°1 Supporto per ciclocomputer |
| <b>C</b> N°4 Coperchi Rettangolari     | <b>K</b> N°1 Gommino x supporto         |
| <b>D</b> N°2 Coperchi Circolari        | <b>L</b> N°3 O-ring                     |
| <b>E</b> N°1 Cinghia di trasmissione   | <b>M</b> N°4 Fascette                   |
| <b>F</b> N°1 Rullo Anteriore           | <b>N</b> N°1 Alimentatore               |
| <b>G</b> N°1 Rullo Centrale            | N°1 Chiave esagonale                    |
| <b>H</b> N°1 Rullo Posteriore          |   |

## ASSEMBLAGGIO

Il Vostro prodotto ARION DIGITAL non necessita di alcun intervento di montaggio poiché tale operazione è interamente realizzata presso i nostri reparti produttivi che ne verificano la perfetta funzionalità su ogni esemplare prodotto.

## REGOLAZIONE INTERASSE DELL' ARION DIGITAL

Prima di iniziare ad utilizzare il Vostro ARION DIGITAL sarà necessario effettuare una regolazione dell'interasse rulli per renderli compatibili con la misura del telaio della Vostra bicicletta.

La regolazione dovrà essere effettuata nella seguente modalità:

- 1) Misurare la lunghezza tra il centro delle ruote della bicicletta che si andrà ad utilizzare su ARION DIGITAL (Fig.2). Per comodità chiameremo tale dimensione "X".
- 2) La distanza dal punto intermedio tra i due rulli posteriori fino al centro del rullo anteriore ARION DIGITAL, che per comodità chiameremo "Y" (Fig.3), dovrà corrispondere o avvicinarsi il più possibile alla misura "X". L'asse del rullo anteriore ARION DIGITAL deve essere posizionato nel foro del telaio ARION DIGITAL la quale misura riportata sulla scala graduata si avvicina maggiormente alla dimensione "X" (Fig.4).

**ATTENZIONE: la dimensione "Y" deve essere pari o leggermente superiore a "X". I rulli possono essere regolati per adattarli con biciclette la cui distanza tra le ruote vada da 0944-1124 mm (37 a 44 pollici).**

- 3) Per cambiare Y bisogna spostare il rullo anteriore F).
- 4) Ripiegare l'ARION DIGITAL fino a che vi sia un lasco nella cinghia di trasmissione E).
- 5) Allentare la cinghia di trasmissione E) facendola fuoriuscire dalle relative guide anteriore e posteriore.
- 6) Dispiegare nuovamente l'ARION DIGITAL in posizione aperta.
- 7) Rimuovere i coperchi rettangolari C) (eventualmente aiutandosi con un cacciavite), le viti e le rondelle dal rullo anteriore da entrambi i lati, utilizzando la chiave esagonale data in dotazione (Fig. 5 e Fig. 6).
- 8) Estrarre il rullo dalla posizione originale.
- 9) Posizionare il rullo nella sede appropriata di fori del telaio, affinché X corrisponda con Y.
- 10) Riposizionare le viti e le rondelle nei fori appositi, ma non stringerle del tutto.
- 11) Chiudere l'ARION DIGITAL, posizionare la cinghia di trasmissione E) sulla guida del rullo anteriore F) e centrale G).
- 12) Dispiegare l'ARION DIGITAL nuovamente in posizione aperta.
- 13) Controllare la posizione del rullo anteriore F) mettendo la vostra bicicletta sui rulli e confermando il corretto allineamento dell'asse del rullo anteriore con l'asse anteriore della bicicletta.
- 14) Una volta che il rullo anteriore F) è posizionato, stringere le viti con la giusta forza, non troppo perché si potrebbero deformare i longheroni A).
- 15) Chiudere i lati con i coperchi rettangolari C).

**NOTE**

- **Attenzione:** sistemi integrati wireless che lavorano sulla stessa banda di frequenza, possono interferire con la trasmissione dei dati dell'Arion Digital. In questo caso disattivare tali apparecchi.
- Evitare di lasciare il rullo e la console alla luce diretta del sole o in ambienti particolarmente umidi per periodi prolungati quando non sono utilizzate.
- Non applicare mai detergenti chimici (benzine o diluenti) su nessuna parte dell'Arion Digital.

**INSTALLAZIONE DEL COMPUTER**

Il ciclocomputer I) può essere montato sia sul manubrio che sul tubo reggi-manubrio. Applicarlo dove risulta più comodo.

- Aprire il vano batterie ricavato sotto il display ed inserire la batteria tipo CR2032 che si trova nella scatoletta del computer. Rispettare il senso della polarità indicato sulla sede delle batterie.
  - In ogni confezione sono presenti: un supporto J), due coppie di fascette M) e tre diversi o-ring L). Agganciare il supporto del computer alla bici utilizzando l'o-ring oppure le fascette, utilizzando quelle della dimensione adatta al manubrio della propria bici. Nella confezione è presente anche un gommino da inserire tra il supporto e il manubrio per evitare di graffiare la bici. Fissare il tutto come da figura. Attenzione, fissare il supporto con la linguetta di sgancio verso il ciclista.
  - Fissaggio su manubrio con fascette (Fig. 7).
  - Fissaggio su supporto manubrio con fascette (Fig. 8).
  - Fissaggio con o-ring (Fig. 9).
  - Inserire il computer I) sul supporto J) facendolo scivolare da sopra (Fig. 10).
  - Assicurarsi che il computer sia fissato bene al manubrio.
  - Per sganciare il computer dal supporto, premere la linguetta del supporto e far scivolare indietro il computer.
- ATTENZIONE: il rullo funziona correttamente solo se il computer I) è inserito completamente sul**

supporto J) e se l'alimentatore N) è inserito nella presa elettrica e il suo connettore nell'unità di resistenza.

**UTILIZZO**

- Inserire l'alimentatore N) nella presa elettrica e il connettore nell'ARION DIGITAL (Fig. 11 e Fig. 12).
- Prima d'iniziare l'allenamento, accendere il ciclo computer I) premendo uno dei pulsanti presenti sulla console.
- Impostare sulla console una delle modalità d'allenamento.
- Iniziare a pedalare sul rullo.

**CARATTERISTICHE E FUNZIONI**

Il ciclocomputer permette di eseguire diverse modalità di allenamento e di adattarle alle esigenze di ogni atleta. In qualsiasi momento sarà possibile visualizzare non solo i propri dati correnti (velocità, potenza, cadenza, battito cardiaco), ma anche i valori medi e massimi. Sono presenti inoltre speciali funzioni, quali le zone di allenamento della frequenza cardiaca, che permettono di ottimizzare il proprio allenamento.

Sono disponibili tre diverse modalità di allenamento:

- Modalità Potenza (POWER): in questa modalità è possibile allenarsi impostando la potenza desiderata (da 60 a 990 watt); il rullo provvederà a regolare automaticamente la resistenza per mantenere la potenza impostata. In qualsiasi momento è possibile variare la potenza desiderata.
- Modalità Livelli (LEVEL): in questa modalità è possibile allenarsi selezionando il livello desiderato (16 diversi livelli). Questo permette di simulare una situazione paragonabile a quella che si ha in strada, per cui la potenza generata dipenderà dalla velocità che si sta mantenendo. In qualsiasi momento è possibile variare il livello di resistenza del rullo.
- Modalità Programmi (PROGRAM): in questa modalità è possibile scegliere tra dieci diversi programmi di allenamento durante i quali il rullo provvederà automaticamente a regolare la potenza. In ogni momento, è possibile inoltre variare il livello di difficoltà del programma, adattandolo quindi alle proprie

capacità atletiche.

Un menù principale molto intuitivo permette di visualizzare le varie funzioni del ciclocomputer. Una volta visualizzata la modalità o la funzione richiesta, è sufficiente premere il tasto centrale per attivarla. Da qualsiasi punto del programma, una pressione prolungata (3 secondi) del tasto centrale porta al menù principale.

Le funzioni e le modalità di allenamento sono spiegate in dettaglio nei capitoli successivi di questo manuale.

## PROCEDURA INIZIALE DI SETUP

Per una corretto utilizzo, al primo avvio è necessario inserire le corrette impostazioni per il proprio allenamento. Per questo motivo, una volta inserita la batteria, il ciclocomputer eseguirà un test dei segmenti dal quale si esce premendo un tasto qualsiasi, e poi entrerà direttamente nella fase di SETUP.

Una spiegazione approfondita su come modificare tali valori e sul loro significato si trova nel capitolo SETUP di questo manuale.

Nota: è possibile modificare in qualsiasi momento tali impostazioni accedendo alla funzione SETUP dal menù principale.

## PULSANTI

Il ciclocomputer utilizza i seguenti pulsanti:

- pulsante centrale: serve per confermare un valore (SETUP) o avviare l'allenamento selezionato, per cambiare schermata durante un allenamento.

Una pressione lunga (circa 3 secondi) del tasto centrale permette di ritornare al menù principale da qualunque schermata.

- pulsanti DX e SX: il funzionamento varia da schermata a schermata:

- menù: permettono di visualizzare le varie modalità/ funzioni selezionabili (Fig. 13)
- setup: consentono di variare il parametro visualizzato, aumentandolo (tasto DX) o diminuendolo (tasto SX). Nota, una pressione prolungata fa aumentare/diminuire rapidamente il parametro.
- allenamento: permettono di variare il parametro su cui è basato l'allenamento (potenza nell'allenamento

POWER, livello nell'allenamento LEVEL, coefficiente di difficoltà nell'allenamento PROGRAM).

- pulsante AC (sul retro del computer): serve ad eseguire un reset hardware del ciclocomputer.

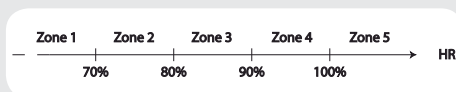
## TRAINING ZONES (ZONE DI ALLENAMENTO)

In tutte le modalità di allenamento, è possibile abilitare le zone di allenamento (TZ).

Queste zone danno un'indicazione immediata del valore della frequenza cardiaca in riferimento al valore della propria frequenza massima. Tale valore è calcolato in base all'età del ciclista, secondo la formula:  $HR_{max} = 220 - \text{età}$ .

Ci sono cinque differenti fasce di lavoro.

- ZONE1, quando la frequenza cardiaca è inferiore al 70% del valore massimo
- ZONE2, quando la frequenza cardiaca è compresa tra il 70% e l'80% del valore massimo
- ZONE3, quando la frequenza cardiaca è compresa tra l'80% e il 90% del valore massimo
- ZONE4, quando la frequenza cardiaca è compresa tra il 90% e il 100% del valore massimo
- ZONE5, quando la frequenza cardiaca è superiore al 100% del valore massimo



La zona a cui si sta lavorando sarà segnalata da un indicatore "TZ" seguito dal numero della fascia sotto al valore della frequenza cardiaca attuale (Fig. 14).

## MODALITÀ POTENZA (POWER)

In questa modalità è possibile allenarsi impostando a piacere la potenza dell'unità di resistenza.

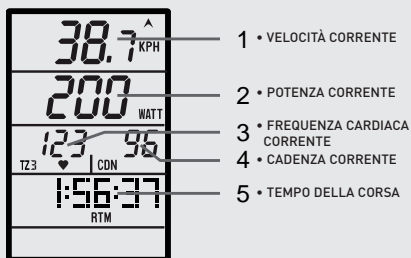
Per avviare questa modalità, è necessario selezionare POWER dal menù principale utilizzando i tasti DX o SX e confermare la scelta con il tasto centrale.

A questo punto verrà visualizzata la schermata principale dell'allenamento, dove vengono mostrati i valori di velocità, cadenza e battito cardiaco correnti.

Ora è sufficiente iniziare a pedalare per far partire l'allenamento. Dalla schermata dei valori correnti, attraverso i tasti laterali sarà possibile variare la potenza richiesta all'unità di resistenza, aumentandola di 10W per ogni pressione del tasto destro e diminuendola di 10W per ogni pressione del tasto sinistro. Al variare della velocità, l'unità provvederà a regolarsi in modo da mantenere costante la potenza. Nel caso in cui la potenza richiesta non sia correttamente erogabile dal rullo (ad esempio nel caso in cui venga richiesta una bassa potenza con una velocità elevata o viceversa), la potenza a video inizierà a lampeggiare (segnale di OUT OF RANGE). In tal caso è consigliabile cambiare velocità o potenza. Il valore tornerà stabile quando si raggiungerà una velocità compatibile con la potenza richiesta. Premendo il tasto centrale si potrà cambiare schermata, visualizzando ciclicamente le seguenti schermate:

#### - schermata dei valori correnti

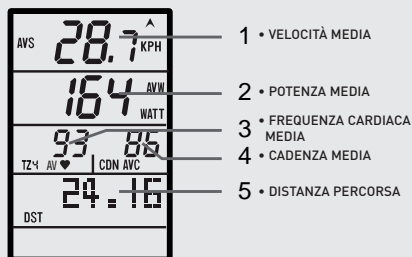
In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



Nota: solo da questa schermata è possibile cambiare la potenza.

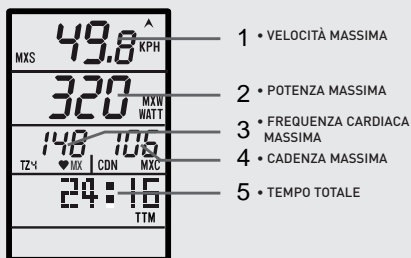
#### - schermata dei valori medi

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



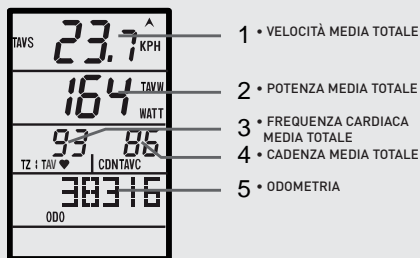
#### - schermata dei valori massimi

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



#### - schermata dei valori medi totali

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



Per interrompere l'allenamento eseguire una pressione lunga (3 secondi) del tasto centrale del ciclo computer.

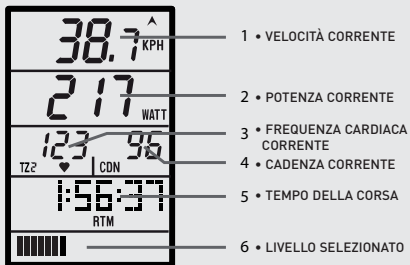
## MODALITÀ LIVELLI (LEVEL)

In questa modalità, è possibile variare il livello di resistenza del rullo. Questo permette di simulare una situazione simile a quella che si ha in strada, per cui la potenza dipende dalla velocità che si sta mantenendo. Sono presenti 16 diversi livelli di resistenza. Per selezionare questa modalità, è necessario selezionare LEVEL del menù principale utilizzando i tasti laterali e confermare la scelta con il tasto centrale. A questo punto verrà visualizzata la schermata principale dell'allenamento, dove vengono mostrati i valori di velocità, cadenza e battito cardiaco correnti. Attraverso i tasti laterali sarà possibile variare il livello di resistenza, aumentandolo per ogni pressione del tasto destro e

diminuendolo per ogni pressione del tasto sinistro. Il livello selezionato viene visualizzato per mezzo di un indicatore nella parte bassa dello schermo. Premendo il tasto centrale si potrà cambiare schermata, visualizzando ciclicamente le seguenti schermate:

**- schermata dei valori correnti**

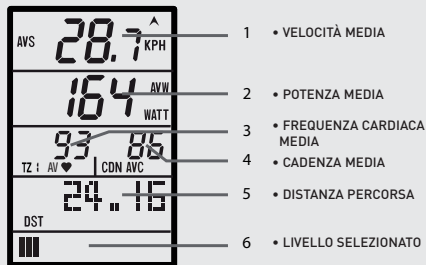
In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



Nota: solo da questa schermata è possibile cambiare il livello.

**- schermata dei valori medi**

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



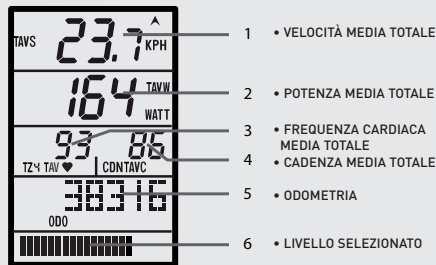
**- schermata dei valori massimi**

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



**- schermata dei valori medi totali**

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



Per interrompere l'allenamento eseguire una pressione lunga (3 secondi) del tasto centrale del ciclo computer.

**MODALITÀ PROGRAMMI (PROGRAM)**

In questa modalità è possibile scegliere un programma di allenamento ed eseguirlo. Sono presenti 10 diversi programmi di allenamento preinstallati. Ogni programma è costituito da una sequenza di segmenti con differente resistenza. Durante il programma è inoltre possibile variarne la difficoltà aumentando o diminuendo il livello di difficoltà, adattando quindi l'allenamento alle necessità di ogni ciclista. Per selezionare questa modalità, è necessario selezionare PROGRAM del menù principale utilizzando i tasti laterali e confermare la scelta con il tasto centrale.

**Scelta programma**

Innanzitutto si accede alla schermata della scelta del programma. Per ogni programma sono indicate le seguenti caratteristiche:

1. Tempo totale per completare il programma espresso in minuti
2. Quantità di lavoro necessaria a completare il programma espressa in KJ. Questo valore dà un'indicazione della quantità di energia necessaria a completare il programma.
3. Numero dei segmenti di cui è composto il programma. Ogni segmento dura 3 minuti.
4. Numero del programma
5. Grafico del programma, che mostra indicativamente la potenza per ogni segmento



Per visualizzare i vari programmi di allenamento disponibili, premere i tasti laterali.

I programmi disponibili sono i seguenti:

#1 Recupero / Recovering

#2 Recupero attivo / Active recovering

#3 Resistenza base sotto stress continuo / Basic resistance under continued stress

#4 Resistenza sotto stress continuo per sport agonistico / Resistance under continued stress for competitive sport

#5 Velocità nello sviluppo di Potenza / Speed in development of power

#6 SFR 1

#7 SFR 2

#8 Allenamento incrementale / Incremental training

#9 Allenamento incrementale ad intervalli 1 / Interval incremental training 1

#10 Allenamento incrementale ad intervalli 2 / Interval incremental training 2

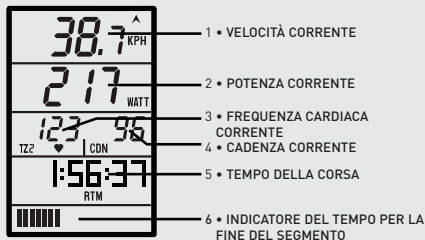
A pagina 76 sono riportati i grafici che mostrano l'andamento della potenza per tutti i programmi. Una volta scelto il programma desiderato, è sufficiente premere il tasto centrale del ciclo computer per far partire l'allenamento.

### Allenamento

Durante l'allenamento i dati sono visualizzati in schermate. Le schermate sono molto simili alle modalità di POWER e LEVEL. Nella parte inferiore dello schermo è visualizzato il tempo rimanente alla fine di ogni singolo segmento per mezzo di un indicatore grafico. Premendo il tasto centrale si potrà cambiare schermata, visualizzando ciclicamente le seguenti schermate:

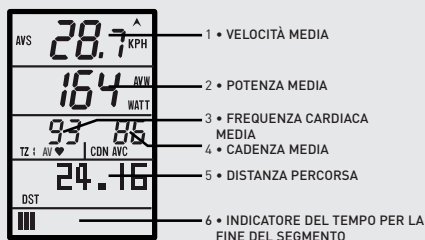
### - schermata dei valori correnti

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



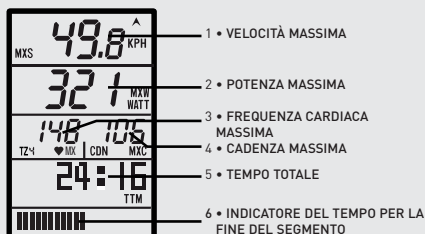
### - schermata dei valori medi

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



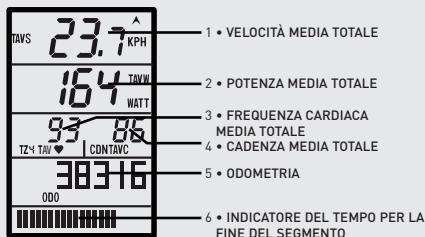
### - schermata dei valori massimi

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:

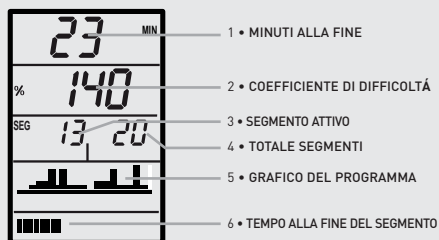


### - schermata dei valori medi totali

In questa schermata vengono visualizzati i seguenti valori:



## - schermata di avanzamento del programma



Nota: solo da questa schermata è possibile cambiare il coefficiente di difficoltà.

La schermata di avanzamento del programma permette di visualizzare il tempo rimanente per terminare il programma, il coefficiente di difficoltà impostato e inoltre mostra il segmento attivo sul grafico.

Il coefficiente di difficoltà modifica la potenza erogata permettendo al ciclista di adattare l'allenamento alle proprie necessità. Questo coefficiente andrà quindi a variare della stessa percentuale la potenza di ogni segmento. In questa schermata, in qualsiasi momento è possibile aumentare o diminuire il coefficiente di difficoltà dell'allenamento premendo i tasti destro (per aumentare la difficoltà del 10%) o sinistro (per diminuire la difficoltà del 10%).

Per interrompere l'allenamento eseguire una pressione lunga (3 secondi) del tasto centrale del ciclo computer.

## SETUP

Per accedere alla schermata delle impostazioni, è necessario selezionare la funzione SETTING dal menù utilizzando i tasti laterali, quindi confermare la scelta con il tasto centrale. È possibile uscire dal SETUP in qualsiasi momento premendo il tasto centrale per 3 secondi.

Le impostazioni modificabili sono le seguenti:

- unità di misura: premere il tasto destro per selezionare il sistema di misura anglosassone (miglia e libbre), premere il tasto sinistro per selezionare il sistema metrico (km e kg). Confermare la scelta premendo il tasto centrale.
- Peso: premere il tasto destro per aumentare il peso, premere il tasto sinistro per diminuirlo. Confermare la

scelta premendo il tasto centrale. Attenzione: per impostare il corretto valore, aggiungere anche il peso della bicicletta.

- Età: premere il tasto sinistro per diminuirlo e il destro per aumentarlo. Confermare la scelta premendo il tasto centrale.

- Odometria: mostra il numero totale di km/miglia percorsi, utile ad esempio per verificare la quantità di strada percorsa sul rullo in una stagione. Il valore dell'odometria è visualizzato su cinque cifre. Per ogni cifra, selezionare il valore desiderato premendo i tasti destro (aumentandolo) o sinistro (diminuendolo). Per confermare il valore inserito e procedere alla cifra successiva, premere il tasto centrale. Il valore può essere azzerato a piacimento attraverso la procedura di SETUP.

- Tempo totale: mostra il tempo totale di allenamento effettuato, utile ad esempio per verificare il numero di ore di allenamento passate sul rullo in una stagione. Il tempo totale è visualizzato nella modalità "ore: minuti" (oooo:mm). Per ogni cifra, selezionare il valore desiderato premendo i tasti destro (aumentandolo) o sinistro (diminuendolo). Per confermare il valore inserito e procedere alla cifra successiva, premere il tasto centrale. Il valore può essere azzerato a piacimento attraverso la procedura di SETUP.

- Training zone (TZ): si tratta di un'indicazione della zona di frequenza cardiaca a cui si sta lavorando. Per una spiegazione approfondita del calcolo delle soglie, si veda il capitolo TRAINING ZONES. Premendo il tasto destro, le soglie della frequenza cardiaca vengono abilitate; premendo il tasto sinistro vengono disabilitate. Selezionare l'opzione desiderata premendo il tasto centrale.

- Parametro relativo all'unità di resistenza: parametro da modificare solo sotto esplicita richiesta dell'assistenza tecnica Elite. Il valore corretto è 0270.

- Pairing 1: questa funzione permette di effettuare l'accoppiamento tra il ciclocomputer e l'unità di resistenza. In questo modo il ciclocomputer riuscirà a comunicare con l'unità di resistenza e ne riceverà correttamente i dati anche in presenza di altri rulli del medesimo tipo. Per effettuare l'accoppiamento, assicurarsi che il rullo sia correttamente alimentato e che non vi siano altri rulli alimentati nelle vicinanze. Per

effettuare l'accoppiamento tra il ciclocomputer e l'unità di resistenza, premere il tasto sinistro. A questo punto, i campi della velocità e della cadenza inizieranno a lampeggiare. Attendere alcuni secondi, finché apparirà la scritta "YES" in caso di corretto accoppiamento oppure "Err" in caso di accoppiamento fallito. In caso di mancato accoppiamento, ritentare la procedura. Se di nuovo l'accoppiamento non va a buon fine, seguire le indicazioni descritte nel capitolo RISOLUZIONE PROBLEMI.

- Pairing 2: questa funzione permette di effettuare l'accoppiamento tra il ciclocomputer e la fascia cardiaca ANT+, in modo da riceverne correttamente i dati. Per effettuare l'accoppiamento, assicurarsi che la fascia cardiaca stia trasmettendo, quindi premere il tasto sinistro. A questo punto, il campo della frequenza cardiaca inizierà a lampeggiare. Attendere alcuni secondi, finché apparirà la scritta "YES" in caso di corretto accoppiamento oppure "Err" in caso di accoppiamento fallito. In caso di mancato accoppiamento, ritentare la procedura. Se di nuovo l'accoppiamento non va a buon fine, seguire le indicazioni descritte nel capitolo RISOLUZIONE PROBLEMI.

Nota: è possibile modificare in qualsiasi momento tali impostazioni accedendo dal menu SETUP

## CANCELLAZIONE DEI DATI

Il ciclocomputer registra i dati su due memorie separate: dati parziali e dati totali. Questo sistema permette, ad esempio, di cancellare i dati dell'allenamento precedente senza cancellare i totali della stagione.

Il ciclocomputer permette due diversi modi per cancellare i dati registrati.

1. Azzeramento dati parziali, eseguibile attraverso la funzione RESET nel menù principale. Questa funzione cancella i dati parziali velocità media e massima, potenza media e massima, cadenza media e massima, frequenza cardiaca media e massima, distanza e tempo della corsa.

Una volta selezionata la funzione RESET verrà chiesta la conferma dell'azione selezionata. Per procedere alla cancellazione dei dati, selezionare "si" (Y) e confermare

la scelta. A questo punto apparirà la schermata con la scritta DONE. Questa scritta significa che la cancellazione dei dati è stata eseguita. Se non si vuole cancellare i dati, selezionare "N" e premere il tasto centrale.

NOTA: questa procedura non cancella i dati totali: velocità media totale, potenza media totale, cadenza media totale, frequenza cardiaca media totale, odometria e tempo totale della corsa.

2. Reset dell'odometria e del tempo totale, eseguibile attraverso la modifica delle impostazioni dal menù SETUP. Per informazioni dettagliate, vedere il capitolo SETUP.

Nota: modificando l'Odometria o il tempo totale viene modificata conseguentemente anche la velocità media totale.

## BATTERIA

Il computer dell'Arion Digital utilizza una batteria di tipo CR2032. In condizioni ottimali la batteria ha una durata di più di 300 ore di funzionamento e circa 2 anni in stand-by.

Quando la batteria si sta per esaurire e deve essere sostituita, comparirà sulla schermata "change battery". Provvedere a sostituire la batteria.

## SUGGERIMENTI PER UTILIZZARE IL VOSTRO ARION DIGITAL

- 1) I rulli funzionano meglio con pneumatico avente battistrada liscio. Se usate una mountain bike, per ridurre la rumorosità e aumentare la stabilità, cambiare il pneumatico in dotazione con pneumatico liscio.
- 2) Se siete principianti, posizionare i rulli in vano d'ingresso o vicino ad un oggetto stabile, in modo da avere un sostegno per poter sviluppare il necessario equilibrio.
- 3) Assicuratevi che ARION DIGITAL posi su una superficie piana.
- 4) ARION DIGITAL ha 3 modalità di allenamento. Nei primi utilizzi iniziate con la modalità livelli (LEVEL) selezionando il livello di resistenza minima. Quando raggiungete maggiore abilità sui rulli potete variare il livello di resistenza e usare anche i rapporti del cambio.



Successivamente potete passare ad utilizzare anche le altre modalità di allenamento facendo attenzione che nella modalità programmi (PROGRAM) la resistenza varia automaticamente in base alla tipologia di programma prescelto.

5) Iniziate a pedalare e guardate avanti, come se foste in strada. Anche se istintivamente tendereste a guardare la ruota anteriore, riuscirete meglio a mantenere l'equilibrio e a pedalare "in linea retta" se vi concentrate su un oggetto posto davanti a voi a 2.5 – 4 mt (10-15 piedi).

6) Se iniziate a inclinarvi o a spostarvi sul lato dei tamburi, correggete la vostra posizione con movimenti di sterzo molto leggeri. Se sterzate troppo perderete il vostro equilibrio o finirete oltre il lato dei rulli.

7) Mantenere una cadenza di pedalata elevata e uniforme vi aiuterà a rimanere in equilibrio sui rulli, grazie all'effetto giroscopico della velocità delle ruote.

8) Inizialmente, pedalare sui rulli vi darà la sensazione d'instabilità, muovere il manubrio troppo bruscamente o pedalare con un ritmo pesante può farvi perdere il controllo. Questo è il grande vantaggio dei rulli rispetto agli strumenti da allenamento standard. I rulli insegneranno a ridurre il movimento della parte superiore del corpo e a mantenere un ritmo di pedalata uniforme.

## FINE UTILIZZO

- Per il trasporto o per ridurre gli ingombri quando non si utilizza il rullo si consiglia di chiudere il telaio. Fare attenzione alla posizione delle mani al momento di chiudere il rullo evitando di schiacciarle tra i due longheroni. La corretta operazione di chiusura richiede di posizionare le mani nelle estremità dei longheroni e di richiudere il telaio (Fig. 15).
- Evitare quindi di posizionare le mani in modo che possano schiacciarsi tra i longheroni (Fig. 16).
- Per facilitare il trasporto si consiglia di prenderlo per le apposite maniglie presenti in corrispondenza delle cerniere (Fig.17).

## CURA E MANUTENZIONE

1) L'esposizione prolungata alla luce diretta del sole

può provocare la deformazione dei rulli in tecnopolimero. Non utilizzate o tenere i rulli alla luce diretta del sole.

2) Pulire sempre i rulli dopo l'uso. Usare solo un panno umido. Non usate solventi o detergenti aggressivi.

3) Nel caso di inutilizzo prolungato di ARION DIGITAL, sganciare la cinghia di trasmissione facendola fuoriuscire dalla relativa sede oppure richiudetelo. Tale tensionamento può provocarne una prematura perdita dell'efficienza di trasmissione.

4) I cuscinetti accoppiati sul rullo sono autolubrificati e non necessitano di manutenzione.

5) Controllare periodicamente che le viti di bloccaggio rulli siano ben serrate, avendo cura di non deformare le plastiche.

6) Non lasciare l'alimentatore attaccato al rullo se non in uso.

7) Nel caso di usura o rottura della cinghia di trasmissione, sostituire la stessa come segue:

A) togliere il coperchio rettangolare C) dal longherone del lato opposto alla resistenza magnetica;

B) svitare le viti fissaggio (Fig. 18);

C) svitare le viti fissaggio che si trovano nel longherone lato opposto alla resistenza magnetica del rullo centrale G (Fig. 19);

D) sostituire la cinghia, rialloggiare i rulli nelle corrette sedi e fissare nuovamente;

E) inserire il coperchio rettangolare nella sua sede;

8) cinghie di trasmissione e altri pezzi di ricambio sono disponibili per ARION DIGITAL da Elite indicando il relativo codice.



### ATTENZIONE



- **Gettare le batterie esauste negli appositi contenitori.**
- **Non disperderle nell'ambiente.**
- **Se la batteria è sostituita con un'altra di tipo scorretto c'è il pericolo di esplosione.**

### ATTENZIONE

- Evitare che persone, bambini o animali possano avvicinarsi al rullo durante l'utilizzo in quanto i

componenti in movimento o rotanti del rullo e della bicicletta possono produrre danni in caso di contatto.

- Prima di iniziare l'allenamento, posizionare il trainer in un luogo adatto, lontano da oggetti potenzialmente pericolosi (mobili, tavoli, sedie...) in modo da evitare ogni rischio di contatto involontario e accidentale con gli oggetti stessi.

- Il rullo è studiato per l'uso da parte di un solo ciclista.
- Per fermarsi non usate i freni della bicicletta.

Appoggiare il piede sul telaio ARION DIGITAL e lasciate che la bici arrivi a fermarsi.

- La console che va sul manubrio non è impermeabile. Attenzione a non sudare sopra la console, perché si potrebbe danneggiare il circuito elettronico.

- Non conservate ARION DIGITAL in luoghi bagnati o umidi. Questo potrebbe danneggiare i componenti elettronici.

- La conformità dell'ARION DIGITAL alle direttive comunitarie potrebbe venir meno se non viene utilizzato l'alimentatore fornito in dotazione.

Attendere qualche minuto, il ciclocomputer proverà a riconnettere le due parti. Se il problema permane, eseguire un reset hardware premendo il tasto AC.

#### **Ritardo nella variazione di potenza**

Dal momento in cui la potenza viene variata, ci può essere qualche secondo di ritardo prima che l'unità eroghi la potenza richiesta. Questo è dovuto alla struttura intrinseca dell'unità di resistenza e non è da considerarsi un difetto della stessa.

#### **Cambio batteria**

Qualora dopo il cambio batteria il computer non funzionasse correttamente, è consigliabile premere il tasto AC (posto sul retro del computer) con un oggetto appuntito.

#### **Assistenza tecnica:**

Fax 0039 049 5940064

e-mail: [contatto@elite-it.com](mailto:contatto@elite-it.com)

## **RISOLUZIONE PROBLEMI**

### **Disconnessioni**

- In caso di disconnessione durante l'allenamento, attendere che il valore di velocità indicato sia "-.-". A questo punto, tenere premuto per tre secondi il tasto destro del ciclo computer. Questo riavvierà il modulo di ricezione e la connessione dovrebbe essere recuperata.

- Nel caso in cui non venga visualizzato il battito cardiaco, premere il tasto destro del ciclo computer per tre secondi. Questo riavvierà il modulo di ricezione e i dati dovrebbero venire nuovamente visualizzati.

Nel caso in cui non si riesca comunque ad avere connessione, provare ad eseguire nuovamente la procedura di accoppiamento tra il ciclocomputer e l'unità di resistenza.

### **Mancanza di visualizzazione del cardio**

Provare a eseguire nuovamente la procedura di accoppiamento tra il ciclo computer e la fascia cardio.

### **Errore AP2**

Nel caso in cui dovesse comparire nella schermata la scritta "AP2 error", significa che la comunicazione tra l'unità di resistenza e il ciclocomputer è stata persa.

## INFORMAZIONI SULLO SMALTIMENTO DEL PRODOTTO

### 1) NELL'UNIONE EUROPEA



**Questo prodotto è conforme alle Direttive EU 2002/95/CE, 2002/96/CE and 2003/108/CE.**

Il simbolo del cassonetto barrato riportato sull'apparecchiatura o sulla sua confezione indica che il prodotto alla fine della propria vita utile deve essere raccolto separatamente dagli altri rifiuti.

L'utente dovrà, pertanto conferire l'apparecchiatura giunta a fine vita agli idonei centri di raccolta differenziata dei rifiuti elettronici, oppure riconsegnarla al rivenditore al momento dell'acquisto di una nuova apparecchiatura di tipo equivalente, in ragione di una a uno.

L'adeguata raccolta differenziata per l'avvio successivo dell'apparecchiatura dimessa al riciclaggio, al trattamento e allo smaltimento ambientalmente compatibile contribuisce ad evitare possibili effetti negativi sull'ambiente e sulla salute e favorisce il reimpiego e/o riciclo dei materiali di cui è composta l'apparecchiatura.

Lo smaltimento abusivo del prodotto da parte dell'utente comporta l'applicazione delle sanzioni amministrative previste dalla normativa vigente.

### 2) IN PAESI CHE NON FANNO PARTE DELL'UNIONE EUROPEA

Se si desidera eliminare il presente prodotto, contattare le autorità locali e informarsi sul metodo di smaltimento.

## Thank you for choosing the ARION DIGITAL roller



### INSTRUCTIONS FOR USE



The roller is a training tool enabling users to get into top shape for cycling.

Experience realistic road simulation and training with the Arion Digital's integrated magnetic resistance unit that features wireless communication between control console and resistance unit.

The ARION DIGITAL utilizes the coded ANT Wireless protocol.

With the cycle computer you can display your instantaneous, average and maximum data at any time. And thanks to an intuitive interface , you can customise your training according to your ability.

The shape of the thermoplastic rollers guarantees outstanding traction while riding.

The high quality bearings reduce noise and wear and ensure a long product life.

The frame of the ARION DIGITAL is very practical, light, manageable, easy to use and takes up little space.

Frame can be folded for easier storage or carrying.

It is recommended for users of all levels.

### HEART-RATE MONITOR

The ARION DIGITAL has an internal receiver for heart-rate monitors with chest strap. This enables the rider's heart-rate to be measured and shown on the screen during the race. The heart-rate monitor does not come with the product.

The ARION DIGITAL heart rate monitor receiver is compatible with all ANT+ transmitters.

### CADENCE SENSOR

The ARION DIGITAL roller does not use a sensor for measuring the cadence. This is possible thanks to a sophisticated calculation based on the speed. Since this is not a direct measurement, but the result of a calculation, in particular situations the cadence value may not be accurate.

If a more precise measurement is required, an optional cadence sensor can be connected to the roller.

### IMPORTANT

**Pay attention to the position of hands when closing the roller, to avoid squashing them between the two side members**

## NAME AND LIST OF COMPONENTS

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| <b>A</b> N°3 Side members                        | <b>I</b> N°1 Cycle computer        |
| <b>B</b> N°1 Longitudinal member with resistance | <b>J</b> N°1 Cyclecomputer Support |
| <b>C</b> N°4 Rectangular covers                  | <b>K</b> N°1 Rubber for support    |
| <b>D</b> N°2 Round covers                        | <b>L</b> N°3 O-rings               |
| <b>E</b> N°1 Drive belt                          | <b>M</b> N°4 Zip ties              |
| <b>F</b> N°1 Front roller                        | <b>N</b> N°1 Power adapter         |
| <b>G</b> N°1 Middle roller                       | N°1 Allen key                      |
| <b>H</b> N°1 Rear roller                         |                                    |

## ASSEMBLY

Your ARION DIGITAL roller should arrive fully assembled, checked and ready for use.

### DISTANCE ADJUSTMENT OF ARION DIGITAL

Before starting to use your ARION DIGITAL it is necessary to adjust the centre distance of the rollers to make them compatible with your bicycle's wheelbase. This adjustment must be carried out as follows:

- 1) Measure the distance between the centres of the wheels of the bicycle to be used on the ARION DIGITAL (Fig. 2). We will call this dimension "X".
- 2) The distance from the intermediate point between the two rear rollers to the middle of the ARION DIGITAL front roller, which we will call "Y" (Fig. 3), must match or be as near as possible to dimension "X". The axle of the ARION DIGITAL front roller must be positioned in the hole of the ARION DIGITAL frame whose measurement given on the graduated scale is closest to dimension "X" (Fig. 4).

**ATTENTION: dimension "Y" must be equal to or slightly greater than "X". The rollers can be adjusted to adapt them to bicycles whose wheelbase is 944-1124 mm (37 to 44 inches).**

- 3) To change Y it is necessary to shift the front roller F).
- 4) Fold the ARION DIGITAL until the drive belt E) slackens.
- 5) Loosen the drive belt E), making it come off the respective front and rear guides.
- 6) Unfold the ARION DIGITAL back into the open position.
- 7) Remove the rectangular covers C) from both front longitudinal members (with aid of a screwdriver if necessary), and the screws and washers from the front roller on both sides, using the Allen key supplied (Fig. 5 and Fig. 6).
- 8) Pull the roller out from its original position.
- 9) Position the roller in the appropriate seat in the holes in the frame, so that X matches Y.
- 10) Refit the screws and the washers in the special holes, but do not tighten them down.
- 11) Close the ARION DIGITAL, position the drive belt E) on the guide of the front roller F) and middle roller G).
- 12) Unfold the ARION DIGITAL into open position again.
- 13) Check the position of the front roller F), putting your bicycle on the rollers and checking that the axle for the front wheel sits directly above the front roller.
- 14) Once the front roller F) has been positioned, tighten the screws without applying too much pressure which could twist the A) side Frames.
- 15) Close the sides with the rectangular covers C). The ARION DIGITAL is now ready to use.



## NOTES



- **Attention: integrated wireless systems that work on the same frequency band can interfere with the data transmission of the Arion Digital. In this case, deactivate them.**
- **Do not leave the roller and console exposed to direct sunlight or in particularly humid places for prolonged periods when not being used.**
- **Never use chemical detergents (petrol or thinners) on any part of the Arion Digital.**

## INSTALLING THE COMPUTER

The cycle computer I) of the Arion Digital can be fitted on the handlebar or on the handlebar stem. Fit it where most convenient.

- Open the battery compartment obtained under the display and insert the CR2032 type battery located in the box of the computer. Respect the polarities indicated where the batteries are housed.
- In every pack there is a support J), two different pairs of clamps M) and three different O-rings L). Hook the computer support to the bicycle with the O-rings or the clamps, using those of suitable size for the handlebar. The pack also contains a rubber to be inserted between the support and the handlebar, to prevent scratching the bicycle. Fix everything as shown in the figure. Attention: Fix the support with the release tab towards the rider.
- Fixing to handlebar support with clamps (Fig. 7).
- Fixing to handlebar with clamps (Fig. 8).
- Fixing with O-ring (Fig. 9).
- Fit the computer I) on the support J), by sliding from above (fig. 10).
- Make sure the computer is fixed securely to the handlebar.
- To release the computer from the support, press the support tab and slide the computer backward.

**WARNING: the indoor trainer will work properly only if the console I) is completely plugged into the**

**bracket J) and the power charger N) is plugged into an electrical outlet and the connector into the resistance unit.**

## USE

- Plug the power adapter N) into a wall outlet and the connector into the resistance unit (Fig. 11 and Fig. 12).
- Turn on the cycle computer I) before training by pushing any key on the console
- Choose one of the trainings modes on the console.
- Start pedalling.

## CHARACTERISTICS AND FUNCTIONS

The cycle computer enables various training methods to be carried out and adapted to the needs of each athlete. The rider can display his own current data (speed, power, cadence, heart-rate) at any time, and also the average and maximum values. There are also special functions, such as the heart-rate training zones, for optimising training.

Three different training modes are available:

- **Power Mode (POWER):** in this mode it is possible to train by setting the required power (from 60 to 990 watt); the roller will automatically adjust the resistance to maintain the set power. The required power can be varied at any time.
- **Level Mode (LEVEL):** in this mode it is possible to train by selecting the required level (16 different levels). This enables the simulation of a situation comparable to that experienced on the road, therefore the power generated will depend on the speed being maintained. The roller's resistance level can be varied at any time.
- **Program Mode (PROGRAM):** in this mode it is possible to choose from ten different training programs during which the roller will automatically adjust the power. The rider can vary the program's difficulty level at any time, adapting it to his own athletic ability.

A very intuitive main menu allows the various functions of the cycle computer to be displayed. Once the mode

or the required function is displayed, just press the middle button to activate it. From any point in the program, a long press (3 seconds) of the middle button will bring up the main menu.

The functions and the training modes are explained in detail in the following sections of this manual.

## INITIAL SETUP PROCEDURE

For correct use, at first startup it is necessary to enter the correct settings for the training. Therefore, once the battery is inserted, the cycle computer will do a test of the segments, which is quitted by pressing any button, and then directly begin the SETUP phase.

A more detailed explanation on how to modify these values and regarding their meaning is given in the SETUP section of this manual.

Note: These settings can be modified at any time by accessing the SETUP function from the main menu.

## BUTTONS

The cycle computer uses the following buttons:

- middle button: press to confirm a value (SETUP) or start the selected training session, and to change screen during a training.

Press the middle button for about 3 seconds (long press) to return to the main menu from any screen.

- RH and LH buttons: their function varies from screen to screen:

- menu: allows the various selectable modes/functions to be displayed (Fig. 13).

- setup: allows the parameter displayed to be varied, increasing it (RH button) or decreasing it (LH button).

Note: Prolonged pressing will make the parameter increase/decrease rapidly.

- training: for varying the parameter on which the training session is based (power in POWER training, level in LEVEL training, degree of difficulty in PROGRAM training)

- AC button (on the back of the computer): press to do a cycle computer hardware reset.

## TRAINING ZONES

In all the training modes it is possible to enable the training zones (TZ).

These zones give an immediate indication of the heart-rate value with reference to the rider's maximum heart-rate.

This value is calculated on the basis of the rider's age, according to the formula:  $HR_{max} = 220 - \text{age}$ .

There are five different work bands.

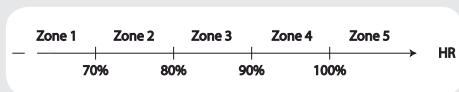
- ZONE1, when the heart-rate less than 70% the maximum value

- ZONE2, when the heart-rate is between the 70% and 80% the maximum value

- ZONE3, when the heart-rate is between the 80% and 90% the maximum value

- ZONE4, when the heart-rate is between the 90% and 100% the maximum value

- ZONE5, when the heart-rate more than 100% the maximum value



The zone in which the rider is working will be signalled by an indicator "TZ" followed by the number of the band below the actual heart-rate value (Fig. 14).

## POWER MODE

In this mode it is possible to train by setting the power of the resistance unit as required.

To start this mode, select POWER from the main menu using the RH or LH buttons and confirm the selection with the middle button.

The main screen (where the current speed, cadence and heart-rate values are shown) of the training session will be displayed.

Just begin pedalling to start the training session.

From the current values screen, use the side buttons to vary the required resistance unit power, increasing it by 10W for each press of the right button and decreasing it by 10W for each press of the left button. The unit will adapt in order to keep the power constant with the change in the speed.

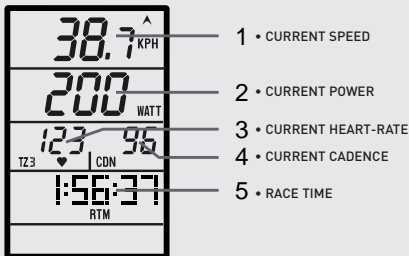
If the required power cannot be correctly delivered by the roller (for example, if a low power is required with a high speed or vice versa), the power on the display will start flashing (OUT OF RANGE signal). In this case it is advisable to change the speed or power.

The value will return stable when a speed compatible with the required power is reached.

By pressing the middle button it is possible to change the screen cyclically, displaying the following screens:

#### - current values screen

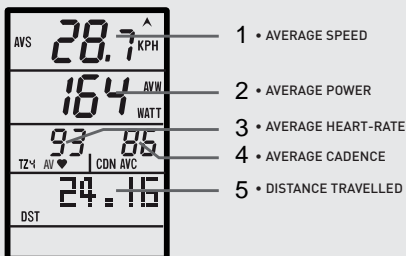
This screen displays the following values:



Note: the power can be changed only from this screen.

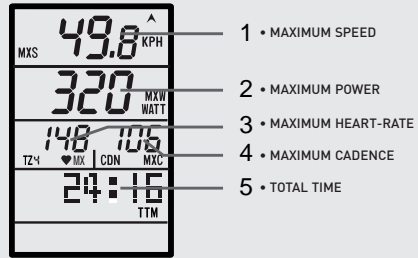
#### - average values screen

This screen displays the following values:



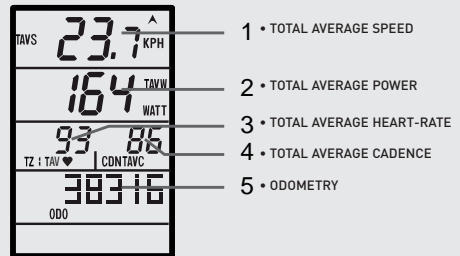
#### - maximum values screen

This screen displays the following values:



#### - total average values screen

This screen displays the following values:



To stop the training session press (long press, 3 seconds) the middle button of the cycle computer.

## LEVEL MODE

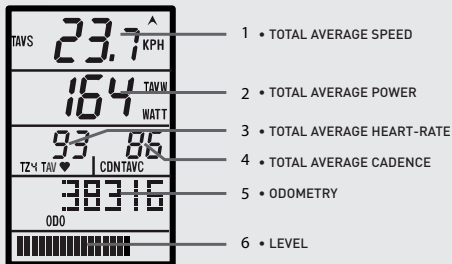
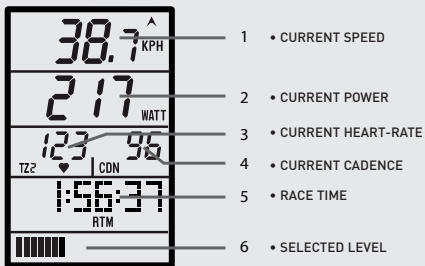
In this mode it is possible to vary the resistance level of the roller. This enables the simulation of situation similar to that experienced on the road, therefore the power depends on the rider's speed. There are 16 different resistance levels. To select this mode, select LEVEL in the main menu using the side buttons and confirm the selection with the middle button. The main screen of the training will be displayed, where the current speed, cadence and heart-rate values are shown.

Using the side buttons the resistance level can be varied, increasing it with each press of the right button and decreasing it with each press of the left button. The selected level is displayed by means of an indicator at the bottom of the screen. Press the middle button to change the screen, cyclically displaying the following screens:



**- current values screen**

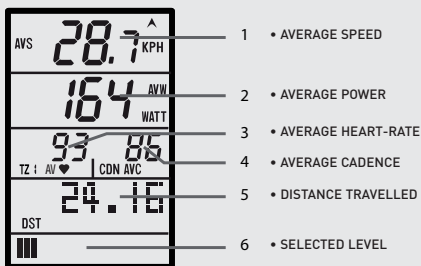
This screen displays the following values:



Note: The level can be changed only from this screen.

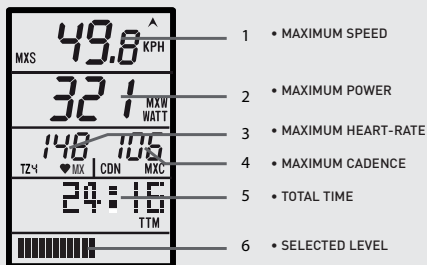
**- average values screen**

This screen displays the following values:



**- maximum values screen**

This screen displays the following values:



**- total average values screen**

This screen displays the following values:

To stop the training session, press (long press, 3 seconds) the middle button of the cycle computer.

**PROGRAM MODE**

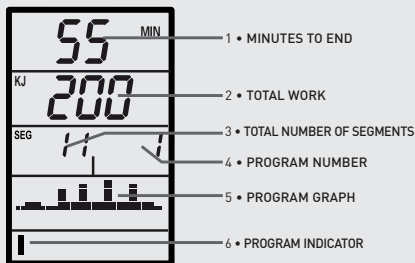
In this mode it is possible to choose and do a training program. There are 10 different pre-installed training programs. Each program comprises a sequence of segments with a different resistance. During the program it is also possible vary the difficulty, increasing or decreasing the difficulty level, and therefore adapting the training session to the needs of each rider.

To select this mode, select PROGRAM in the main menu using the side buttons and confirm the selection with the middle button.

**Program selection**

Firstly, access the program selection screen. The following characteristics are indicated for each program:

1. total time for completing the program, in minutes
2. amount of work necessary to complete the program, in KJ. This value gives an indication of the amount of energy needed to complete the program.
3. Number of segments in the program.
- Each segment lasts 3 minutes.
4. Program number
5. Program graph, which shows the power for every segment



To display the various training programs available, press the side buttons.

The following programs are available:

#1 Recovering

#2 Active recovering

#3 Basic resistance under continued stress

#4 Resistance under continued stress for competitive sport

#5 Speed in development of power

#6 SFR 1

#7 SFR 2

#8 Incremental training

#9 Interval incremental training 1

#10 Interval incremental training 2

Page 76 gives the graphs showing the power trend for all the programs. After selecting the required program, just press the middle button of the cycle computer to start the training session.

## Training

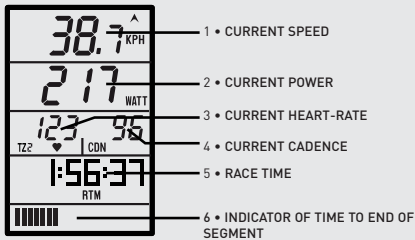
During training, the data is displayed on screens. The screens are very similar to the POWER and LEVEL modes.

The time remaining to the end of each single segment is displayed by means of a graphic indicator at the bottom of the screen.

By pressing the middle button it is possible to change the screen, cyclically displaying the following screens:

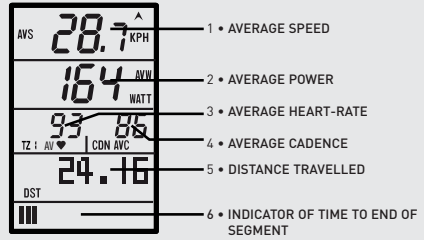
### - current values screen

This screen displays the following values:



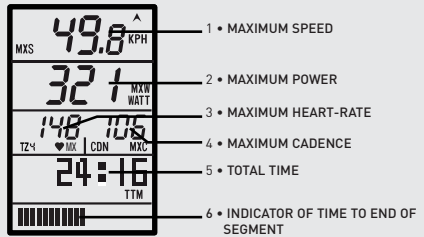
### - average values screen

This screen displays the following values:



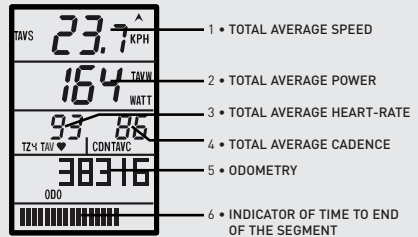
### - maximum values screen

This screen displays the following values:

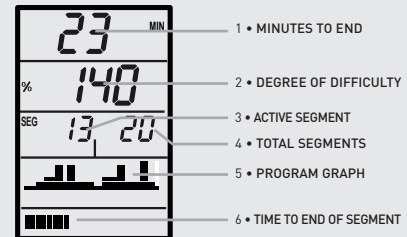


### - total average values screen

This screen displays the following values:



### - program progress screen



Note: the degree of difficulty can be changed only from this screen.

The program progress screen shows the time remaining

until the end of the program, the set degree of difficulty; it also shows the active segment on the graph.

The degree of difficulty modifies the power delivered, allowing the rider to adapt the training according to his particular needs. This degree of difficulty will then vary the power of each segment by the same percentage. The degree of difficulty of training can be increased or decreased at any time on this screen by pressing the right button (to increase the difficulty by 10%) or left button (to decrease the difficulty by 10%).

To stop the training session press (long press, 3 seconds) the middle button of the cycle computer.

## SETUP

To access the settings screen, select the SETTING function from the menu using the side buttons, then confirm the selection with the middle button. SETUP can be quitted at any time by pressing the middle button for 3 seconds.

The modifiable settings are:

- unit of measure: press the right button to select the British measurement system (miles and pounds); press the left button to select the metric system (km and kg). Confirm the selection by pressing the middle button.
- weight: press the right button to increase the weight and the left button to decrease it. Confirm the selection by pressing the middle button. Attention: To set the correct value, also add the weight of the bicycle.
- Age: press the left button to decrease the value and the right button to increase it. Confirm the selection by pressing the middle button.
- Odometry: shows the total number of km/miles travelled; useful, for example, for checking the amount of road covered on the training roller in a season. The odometry value is displayed in five figures. For each figure, select the required value by pressing the right button (increasing it) or left button (decreasing it). Press the middle button to confirm the value entered and go to the next figure. The value can be reset as required through the SETUP procedure.
- Total time: shows the total time of training done; useful, for example, for checking the number of hours of training done on the roller in a season. The total time

is displayed in the "hours : minutes" (hhhh:mm) mode. For each figure, select the required value by pressing the right button (increasing it) or left button (decreasing it). Press the middle button to confirm the value entered and go to the next figure. The value can be reset as required through the SETUP procedure.

- Training zone (TZ): this is an indication of the heart-rate zone in which the rider is working. For a more detailed explanation of the calculation of thresholds, see the TRAINING ZONES section. By pressing the right button, the heart-rate thresholds are enabled; by pressing the left button they are disabled. Select the required option by pressing the middle button.

- Parameter relevant to the resistance unit: parameter to be modified only on express request of the Elite After-Sales Service. The correct value is 0270.

- Pairing 1: this function enables coupling between the cycle computer and the resistance unit. In this way the cycle computer is able to communicate with the resistance unit and correctly receive the data even in the presence of other training rollers of the same type. To connect, make sure the roller is correctly powered up and that there are no other rollers nearby.

To carry out the coupling between the cycle computer and the resistance unit, press the left button. The speed and cadence fields will now start flashing. Wait a few seconds for the message "YES" to appear in case of correct coupling or "Err" in case of failed coupling. In case of failed coupling, repeat the procedure. If coupling is still unsuccessful, follow the instructions described in the TROUBLESHOOTING section.

- Pairing 2: this function enables coupling between the cycle computer and the chest strap, in order to correctly receive the data. To carry out the coupling, make sure the chest strap is transmitting, then press the left button. The heart-rate field will now start flashing. Wait a few seconds for the message "YES" to appear in case of correct coupling or "Err" in case of failed coupling. In case of failed coupling, repeat the procedure. If coupling is still unsuccessful, follow the instructions described in the TROUBLESHOOTING section.

Note: these settings can be modified at any time by accessing the SETUP menu.

## DELETING DATA

The cycle computer records the data in two separate memories: partial data and total data. This system allows (for example) the data of the previous training session to be deleted without deleting the totals of the season.

The cycle computer enables two different ways of deleting the recorded data.

1. Zero-setting of partial data, carried out through the RESET function in the main menu. This function deletes the partial data for average and maximum speed, average and maximum power, average and maximum cadence, average and maximum heart-rate, distance and race time.

After selecting the RESET function, confirmation of the selected action will be requested. To proceed with deletion of the data, select “yes” (Y) and confirm the selection. The screen with the message DONE will appear. This message means that the data has been deleted. If you do not wish to delete the data, select “N” and press the middle button.

NOTE: This procedure does not delete total average speed, total average power, total average cadence, total average heart-rate, odometry and total race time.

2. Reset of odometry and total time, carried out through modification of settings from the SETUP menu. For detailed information, refer to the SETUP section.

Note: By modifying the odometry or the total time, the total average speed is also modified.

## BATTERY

The computer of the Arion Digital uses a CR2032 type battery. In optimum conditions the battery has a life of more than 300 hours' operation and about 2 years in standby.

When the battery are low and need replacing, the “change battery” appears on the screen. Replace the battery.

## ADVICE ON USING YOUR ARION DIGITAL

1) The rollers work best with tyre that has a smooth tread. If using a mountain bike, to reduce noise and increase

stability change the tyre for one with a slick tread.

2) For beginners, position the rollers in an entrance hall, in a doorway or near a stable object, in order to have a support while acquiring the necessary balance.

3) Make sure the ARION DIGITAL rests on a flat, stable surface.

4) The ARION DIGITAL has 3 training modes. When first starting out, use the level mode (LEVEL) and select the minimum resistance level. When you gain experience in riding rollers, you can adjust resistance levels and shift gears. You can then proceed with the other training modes that utilize automatic resistance level adjustments based on the selected program in the Program mode (PROGRAM).

5) Start pedalling and look ahead, like on the road. Even if you would instinctively tend to look at the front wheel, you will keep balance better and pedal “in a straight line” if you concentrate on an object located 2.5 – 4 metres (10-15 feet) in front of you.

6) If you start leaning or shift to the side of the drums, correct your position with very light steering movements. If you steer too much you will lose balance or end up over the side of the rollers.

7) Keeping a fast and smooth pedalling style will help you stay balanced on the rollers, thanks to the gyroscopic effect of the wheels.

8) At first, pedalling on the rollers will give you a feeling of instability, and moving the handlebar too abruptly or pedalling heavily can make you lose control. The big advantage of the rollers, compared to standard training tools, is that the rollers teach you to reduce the movement of the upper part of your body and maintain a steady pedalling pace.

## END USE

- For carrying, or to save space when not using the roller, it is advisable close the frame. Pay attention to the position of hands when closing the roller, to avoid squashing them between the two side members. To close the frame, place hands at the ends of the side members (Fig. 15).
- Therefore avoid placing hands in such a way that can become squashed between the side members (Fig. 16).
- To facilitate carrying, it is advisable to hold it by the special grips located at the hinges (Fig.17).

## CARE AND MAINTENANCE

1) Prolonged exposure to direct sunlight can cause deformation of the technopolymer rollers. Do not use or keep the rollers in places where they are exposed to direct sunlight.

2) Always clean the rollers after use. Only use a damp cloth. Do not use solvents or harsh detergents.

3) If the ARION DIGITAL is not going to be used for a prolonged period, release the drive belt, bringing it out of its seat, or close it, otherwise the belt's tension could cause early loss of transmission efficiency.

4) The coupled bearings on the roller do not require lubrication and are practically maintenance-free.

5) Periodically check the roller clamping screws, make sure that they are still tight but not so tight as to damage the plastic frame.

6) Do not leave the charger connected to the roller.

7) In case of wear or breakage of the drive belt, replace it by proceeding as follows:

A) Remove the rectangular covers (C) from both front longitudinal members (with aid of a screwdriver if necessary), and the screws and washers from the front roller on both sides, using the Allen key I) supplied.

B) Undo the fixing screw (Fig. 18).

C) Undo the fixing screw located on the longitudinal member on the side opposite the magnetic resistance of the middle roller G (Fig.19).

D) Replace the belt, refit the rollers in their correct seats and secure all the screws again.

E) Position the rectangular cover on its seat.

8) Drive belts and other spare parts for the ARION DIGITAL are available from you local Elite dealer.

## ATTENTION

- Keep people, children and animals away from the roller during use, since the moving and rotating parts of the roller and the bicycle can cause damage in case of contact.

- Before starting training, position the trainer in a dry place, away from potentially hazardous objects (furniture, tables, chairs, etc.) in order to avoid any risk of inadvertent or accidental contact with them.

- The roller is designed for use by a single rider.

- Do not use the bicycle brakes to stop. Rest a foot on the ARION DIGITAL frame and allow the bicycle to come to a stop.

- The console to be fitted on the handlebar is not waterproof. Make sure sweat does not come into contact with it, as this could damage the electronic circuit.

- Do not store the ARION DIGITAL in wet or damp places. The electronic components could become damaged.

- The ARION DIGITAL may not comply with the EC directives if the power adapter supplied is not used.

## TROUBLESHOOTING

### Disconnections

- In case of disconnection during the training session, wait until the speed value indicated is "-.-". Then keep the right button of the cycle computer pressed for three seconds. This will restart the receiver module and the connection should be restored.

- If the heart-rate is not displayed, press the right button of the cycle computer for three seconds. This will restart the receiver module and the data should be displayed again.

- If connection is unsuccessful, try doing the procedure for coupling between the cycle computer and the resistance unit again.

### Heart-rate not displayed

Try doing the procedure for coupling between the cycle computer and the chest band again.

### Error AP2

If the message "AP2 error" appears on the screen, it



## ATTENTION



- Put old batteries in the special containers.

- Do not disperse in the environment.

- If the battery is replaced with one of

the wrong type there will be risk of explosion.

means that the communication between the resistance unit and the cycle computer has failed. Wait a few minutes, and the cycle computer will try to reconnect the two parts. If the problem persists, do a hardware reset by pressing the AC button.

**Delay in power variation**

From the moment the power is varied, there may be a few seconds delay before the unit delivers the required power. This is due to the inherent structure of the resistance unit and should not be considered a defect in the unit.

**Battery change**

If the computer does not work correctly after changing the battery, it is advisable to press the AC button (located on the back of the computer) with a sharp object.

**Technical assistance:**

Fax 0039 049 5940064

e-mail: [contatto@elite-it.com](mailto:contatto@elite-it.com)

## INFORMATION ON PRODUCT DISPOSAL

### 1) WITHIN THE EUROPEAN UNION



**This product conforms with European Directives 2002/95/CE, 2002/96/CE and 2003/108/CE.**

The crossed bin symbol given on the equipment or on the packaging indicates that at the end of its service life the product must be collected separately from other waste.

Therefore at the end of its useful life the user must take the equipment to an appropriate centre for the differentiated collection of electronic and electrotechnical waste, or return it to the dealer when purchasing a new product of equivalent type.

Adequate differentiated collection for subsequent sending of the scrapped equipment to recycling, treatment and environmentally-friendly disposal can help prevent possible negative consequences for the environment and the health of people and favours the reuse and/or recycling of the materials from which the equipment is made.

Improper disposal of the product by the user could involve penalties as specified by the regulations in force.

### 2) IN NON-EU COUNTRIES

If you want to dispose of this product, please contact your local authorities and ask them what disposal method applies.

**Besten Dank, dass Sie sich zum Kauf eines Rollentrainers ARION DIGITAL entschlossen haben!**



## BEDIENUNGSANLEITUNG



Der Rollentrainer stellt ein Trainingsgerät dar, mit dem jeder Radsportler die Bestform erreichen kann.

Die integrierte magnetische Widerstandseinheit, deren Steuerung elektronisch über die ohne irgendwelche Verbindungskabel und unter Anwendung eines kodierten Übertragungsprotokolls Wireless ANT kommunizierende Konsole erfolgt, ermöglicht eine perfekte Simulation der Straße und die Ausführung jeder Art von Training.

Durch den Gebrauch des Fahrradcomputers ist es möglich, die momentanen, durchschnittlichen und maximalen Daten jederzeit anzuzeigen. Dank einer intuitiven Schnittstelle kann das Training je nach den eigenen Fähigkeiten personalisiert werden.

Die Form der Rollen aus Technopolymer-Material zielt darauf ab, die bestmögliche Kontrolle des Fahrverhaltens zu gewährleisten.

Die qualitativ hochwertigen Lager garantieren einen langjährigen Gebrauch ohne irgendwelche durch den Verschleiß der Materialien bedingten Probleme oder Geräusche.

ARION DIGITAL verfügt nämlich über einen klappbaren Rahmen, der seine Abmessungen zur Verstaung um ca. die Hälfte verringert; er beweist sich daher auch für den Transport selbst als optimale Wahl.

Empfohlen für Benutzer jeden Niveaus.

## HERZFREQUENZMESSER

Im Innern des ARION DIGITAL ist ein Empfänger für Herzfrequenzmesser mit Brustband untergebracht. Dies ermöglicht ihm, den Wert der Herzfrequenz des Radsportlers zu ermitteln und während der Fahrt auf dem Bildschirm anzuzeigen. Der Herzfrequenzmesser ist nicht in der Lieferung des Produkts enthalten.

Der Empfänger des Herzfrequenzmessers des ARION DIGITAL ist mit allen Sendern von Typ ANT+ kompatibel.

## RHYTHMUS-SENSOR

Beim Rollentrainer ARION DIGITAL wird kein Sensor zur Ermittlung des Rhythmus eingesetzt. Dies ist dank einer ausgefeilten, auf der Geschwindigkeit basierenden Kalkulation möglich. Nachdem es sich nicht um eine direkte Messung, sondern um das Ergebnis einer Kalkulation handelt, könnte der Rhythmuswert in besonderen Situationen nicht akkurat sein. Sollten Sie eine präzisere Messung wünschen, können Sie einen Optional-Rhythmusensor an den Rollentrainer anschließen.

## WICHTIG

**Beim Schließen des Rollentrainers auf die Position der Hände achten, damit Quetschungen zwischen den beiden Längsholmen vermieden werden**



## BEZEICHNUNG UND LISTE DER KOMPONENTEN

- |   |  |
|---|--|
| <b>A</b> 3 St. Längsholme                       | <b>I</b> 1 St. Fahrradcomputer               |
| <b>B</b> 1 St. Längsholm mit Widerstandseinheit | <b>J</b> 1 St. Halterung für Fahrradcomputer |
| <b>C</b> 4 St. Rechteckige Abdeckungen          | <b>K</b> 1 St. Gummi für Halterung           |
| <b>D</b> 2 St. Runde Abdeckungen                | <b>L</b> 3 St. O-Ring                        |
| <b>E</b> 1 St. Treibriemen                      | <b>M</b> 4 St. Bänder                        |
| <b>F</b> 1 St. Vordere Rolle                    | <b>N</b> 1 St. Vorschaltgerät                |
| <b>G</b> 1 St. Mittlere Rolle                   | 1 St. Sechskantschlüssel                     |
| <b>H</b> 1 St. Hintere Rolle                    |  |

## ZUSAMMENBAU

Ihr Produkt ARION DIGITAL erfordert keinerlei Montage, da diese vollständig in unseren Produktionsabteilungen, die die perfekte Funktionalität an jedem hergestellten Exemplar überprüfen, vorgenommen wird.

## ABSTANDSEINSTELLUNG

Bevor Sie Ihren ARION DIGITAL in Gebrauch nehmen, muss eine Einstellung des Mittenabstands der Rollen vorgenommen werden, um die Kompatibilität mit den Rahmenmaßen Ihres Fahrrads herzustellen.

Die Einstellung muss wie folgt ausgeführt werden:

**1)** Den Längenabstand zwischen der Mitte der Räder des Fahrrads, das auf ARION DIGITAL benutzt werden soll, messen (Abb. 2). Der Bequemlichkeit halber bezeichnen wir dieses Maß als "X".

**2)** Der Abstand vom Mittelpunkt zwischen den beiden hinteren Rollen bis zur Mitte der vorderen Rolle des ARION DIGITAL, der der Bequemlichkeit halber als "Y" bezeichnet wird (Abb. 3), muss mit dem Maß "X" übereinstimmen oder sich so weit wie möglich an dieses annähern. Die Achse der vorderen Rolle des ARION DIGITAL muss in jener Öffnung des ARION DIGITAL-Rahmens, deren auf der Skala angegebenes Maß sich am meisten an das Maß "X" annähert, positioniert werden (Abb. 4).

**ACHTUNG: Das Maß "Y" muss dem Maß "X" entsprechen oder leicht höher als dieses sein. Die Rollen können zur Anpassung an Fahrräder, deren Abstand zwischen den Rädern 944 bis 1124 mm (37 bis 44 Zoll) beträgt, eingestellt werden.**

**3)** Zur Veränderung von Y muss die vordere Rolle F verschoben werden.

**4)** Den ARION DIGITAL zusammenklappen, bis am Treibriemen E ein Durchhang entsteht.

**5)** Den Treibriemen E lösen, indem man ihn aus den entsprechenden Führungen vorne und hinten austreten lässt.

**6)** Den ARION DIGITAL erneut in geöffnete Position bringen.

**7)** Die rechteckigen Abdeckungen C) von beiden vorderen Längsholmen abnehmen (eventuell unter Zuhilfenahme eines Schraubenziehers) und die Schrauben und Unterlegscheiben unter Verwendung des in der Lieferung enthaltenen Sechskantschlüssels auf beiden Seiten von der vorderen Rolle entfernen (Abb. 5 und 6).

**8)** Die Rolle aus ihrer ursprünglichen Position herausziehen.

**9)** Die Rolle im geeigneten Sitz der Öffnungen des Rahmens positionieren, damit X mit Y übereinstimmt.

**10)** Die Schrauben und die Unterlegscheiben wieder in den entsprechenden Öffnungen positionieren, aber nicht vollständig anziehen.

**11)** Den ARION DIGITAL schließen und den Treibriemen E) auf der Führung der vorderen F) und mittleren Rolle G) positionieren.

**12)** Den ARION DIGITAL erneut in geöffnete Position bringen.

**13)** Die Position der vorderen Rolle F) kontrollieren, indem Sie Ihr Fahrrad auf die Rollen stellen und die korrekte lineare Ausrichtung der Achse der vorderen Rolle auf die vordere Achse des Fahrrads bestätigen.

**14)** Sobald die vordere Rolle F) positioniert wurde, die Schrauben auf angemessene Weise anziehen, d.h. nicht allzu fest, da sich sonst die Längsholme A) verformen könnten.

**15)** Die Seiten mit den rechteckigen Abdeckungen verschließen C). Jetzt ist ARION DIGITAL zum Gebrauch bereit.



## ANMERKUNGEN



- **Achtung:** Integrierte Wireless-Systeme, die auf dem gleichen Frequenzband arbeiten, können Interferenzen bei der Datenübertragung des Arion Digital bewirken. Sollte dies der Fall sein, müssen die betreffenden Geräte deaktiviert werden.
- Während langer Perioden der Nichtbenutzung vermeiden, dass der Rollentrainer und die Konsole im direkten Sonnenlicht oder in besonders feuchten Umgebungen aufbewahrt werden.
- Keinesfalls chemische Reinigungsmittel (Benzine oder Verdünnungsmittel) auf irgendwelchen Teilen des Arion Digital verwenden.

## INSTALLIERUNG DES COMPUTERS

Der Fahrradcomputer I) des ARION DIGITAL kann sowohl an der Lenkstange als auch am Stützrohr der Lenkstange montiert werden. Man sollte ihn dort anbringen, wo er sich als bequemer erweist.

- Das unter dem Display befindliche Batteriefach öffnen und die Batterie Typ CR2032, die sich in der Schachtel des Computers befindet, einlegen. Die auf dem Sitz der Batterien angegebene Polaritätsausrichtung beachten.
- Jede Packung enthält: ein Netzgerät J), zwei verschiedene Paare von Bändern M) und drei verschiedene O-Ringe L). Die Halterung des Computers unter Verwendung des O-Rings oder der Bänder am Fahrrad befestigen, wobei diejenigen gewählt werden, die die für die Lenkstange des eigenen Fahrrads geeigneten Maße aufweisen. In der Packung ist auch ein zwischen Halterung und Lenkstange einzufügender Gummi vorhanden, um ein Verkratzen des Fahrrads zu vermeiden. Alles wie in der Abbildung gezeigt befestigen.

Achtung: Die Halterung mit zum Radsportler hin gerichteter Freigabefeder befestigen.

- Befestigung auf Lenkstangenhalterung mit Bändern (Abb. 7).
- Befestigung an der Lenkstange mit Bändern (Abb. 8).
- Befestigung mit O-Ring (Abb. 9).
- Den Computer I) in die Halterung J) einfügen, indem man ihn von oben hineingleiten lässt. (Abb. 10).
- Sicherstellen, dass der Computer gut an der Lenkstange befestigt ist.

• Um den Computer aus der Halterung zu lösen, die Lasche der Halterung drücken und den Computer nach hinten gleiten lassen.

**ACHTUNG:** Der Rollentrainer funktioniert nur dann korrekt, wenn der Computer J) vollständig in die Halterung N) und das Vorschaltgerät in die Steckdose sowie sein Steckverbinder in die Widerstandseinheit eingeführt sind.

## VERWENDUNG

- Das Speisegerät N) in die Steckdose stecken und den Stecker in die Arion Digital (Abb. 11 e Abb. 12).
- Bevor mit dem Training begonnen wird, den Fahrradcomputer I) einschalten, indem einer der auf der Konsole vorhandenen Knöpfe gedrückt wird.
- Auf der Konsole eine der Trainingsmodalitäten einstellen.
- Auf dem Rollentrainer mit dem Tritt in die Pedale beginnen.

## EIGENSCHAFTEN UND FUNKTIONEN

Der Fahrradcomputer gestattet die Ausführung verschiedener Trainingsmodi und deren Anpassung an die Anforderungen eines jeden Radsportlers. Es können nicht nur jederzeit die eigenen momentanen Daten (Geschwindigkeit, Kraftleistung, Rhythmus, Herzschlag), sondern auch die Durchschnitts- und Höchstwerte angezeigt werden. Außerdem sind Spezialfunktionen wie zum Beispiel die Trainingszonen der Herzfrequenz vorhanden, die eine Optimierung des Trainings gestatten.

Es sind drei verschiedene Trainingsmodi verfügbar:

- Trainingsmodus Kraftleistung (POWER): In diesem Trainingsmodus kann man bei Einstellung der gewünschten Kraftleistung (von 60 bis 990 Watt) trainieren; der Rollentrainer nimmt die Einstellung des Widerstands automatisch vor, um die eingestellte Kraftleistung aufrechtzuerhalten. Die gewünschte Kraftleistung kann jederzeit abgeändert werden.
- Trainingsmodus Widerstandsstufen (LEVEL): In diesem Trainingsmodus kann man bei Wahl der gewünschten Widerstandsstufe (16 verschiedene Stufen) trainieren. Dies gestattet die Simulation einer mit der Fahrt auf der Straße vergleichbaren Situation, bei der die erzeugte Kraftleistung von der aufrechterhaltenen Geschwindigkeit abhängt. Die Widerstandsstufe des Rollentrainers kann jederzeit abgeändert werden.

- Trainingsmodus Programme (PROGRAM): In diesem Trainingsmodus kann man unter zehn verschiedenen Trainingsprogrammen wählen, wobei der Rollentrainer während ihres Ablaufs die Einstellung der Kraftleistung automatisch vornimmt. Der Schwierigkeitsgrad des Programms kann außerdem jederzeit abgeändert und somit an die eigenen sportlichen Fähigkeiten angepasst werden.

Ein sehr intuitives Hauptmenü gestattet die Anzeige der verschiedenen Funktionen des Fahrradcomputers. Sobald der gewünschte Modus oder die gewünschte Funktion angezeigt wird, muss lediglich die mittlere Taste gedrückt werden, um sie zu aktivieren. Von jedem beliebigen Punkt des Programms aus führt ein längeres Drücken (3 Sekunden) der mittleren Taste ins Hauptmenü zurück.

Die Funktionen und Trainingsmodi werden in den nachstehenden Kapiteln dieser Bedienungsanleitung im Detail erläutert.

## ERSTES SETUP-VERFAHREN

Zum korrekten Gebrauch müssen beim ersten Start die richtigen Einstellungen für das eigene Training vorgenommen werden. Der Fahrradcomputer führt deshalb, sobald die Batterie eingelegt wurde, einen Test der Segmente aus, den man durch Drücken einer beliebigen Taste verlässt, und tritt dann direkt in die SET-UP-Phase ein. Eine eingehende Erläuterung zur Abänderung dieser Werte und zu ihrer Bedeutung finden Sie im Kapitel SET-UP dieser Bedienungsanleitung. N.B.: Diese Einstellungen können jederzeit abgeändert werden, indem man sich vom Hauptmenü aus in die Funktion SET-UP begibt.

## DRUCKTASTEN

Beim Fahrradcomputer werden die folgenden Drucktasten benutzt:

- Mittlere Drucktaste: Dient zur Bestätigung eines Werts (SET-UP) oder zum Start des gewählten Trainings sowie zum Wechsel der Bildschirmseite während eines Trainings. Ein langes Drücken (ca. 3 Sekunden) der mittleren Taste ermöglicht die Rückkehr zum Hauptmenü von jeder beliebigen Bildschirmseite aus.
- Drucktasten RE und LI: Die Funktion ist von Bildschirmseite zu Bildschirmseite verschieden:
  - Menü: Ermöglichen die Anzeige der verschiedenen wählbaren Modi/Funktionen Abb. 13).
  - Set-up: Gestatten die Abänderung des angezeigten Parameters durch Erhöhung (Taste RE) oder Verminderung (Taste LI). N.B.:

Ein langes Drücken bewirkt eine schnelle Erhöhung/Verminderung des Parameters.

- Training: Gestatten die Abänderung des Parameters, auf dem das Training basiert (Kraftleistung im Trainingsmodus POWER, Widerstandsstufe im Trainingsmodus LEVEL, Schwierigkeitskoeffizient im Trainingsmodus PROGRAM).

- Drucktaste AC (auf der Rückseite des Computers) : Dient dazu, ein Reset Hardware des Fahrradcomputers vorzunehmen.

## TRAINING ZONES (TRAININGSZONEN)

In allen Trainingsmodi können die Trainingszonen (TZ) aktiviert werden.

Diese Zonen geben unmittelbar den Wert der Herzfrequenz in Bezug auf den Wert der eigenen Höchstfrequenz an. Dieser Wert wird auf der Basis des Alters des Radsportlers kalkuliert, und zwar nach der Formel:  $HR_{max} = 220 - \text{Alter}$ . Es bestehen fünf verschiedene Arbeitsbereiche.

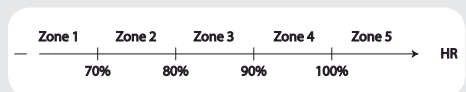
- ZONE1, wenn die Herzfrequenz unter 70% des Höchstwerts liegt

- ZONE2, wenn die Herzfrequenz zwischen 70% und 80% des Höchstwerts liegt

- ZONE3, wenn die Herzfrequenz zwischen 80% und 90% des Höchstwerts liegt

- ZONE4, wenn die Herzfrequenz zwischen 90% und 100% des Höchstwerts liegt

- ZONE5, wenn die Herzfrequenz über 100% des Höchstwerts liegt.



Die Zone, in der man arbeitet, wird von einer Anzeige "TZ", gefolgt von der Nummer des Bereichs, unter dem Wert der momentanen Herzfrequenz angegeben (Abb. 14).

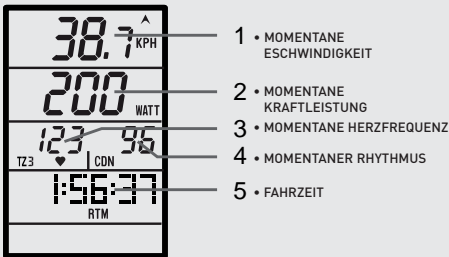
## TRAININGSMODUS KRAFTLEISTUNG (POWER)

In diesem Trainingsmodus kann man bei nach Belieben eingestellter Kraftleistung der Widerstandseinheit trainieren. Zum Start dieses Modus muss POWER vom Hauptmenü aus unter Verwendung der Tasten RE oder LI gewählt und die Wahl über die mittlere Taste bestätigt werden. An diesem Punkt wird die Hauptbildschirmseite des Trainings angezeigt, auf der die momentanen Werte der Geschwindigkeit, des

Rhythmus und des Herzschlags angegeben sind. Jetzt muss man nur noch in die Pedale treten, um das Training zu starten. Von der Bildschirmseite der laufenden Werte aus kann man über die seitlichen Tasten die der Widerstandseinheit abverlangte Kraftleistung ändern, indem man sie mit jedem Tastendruck rechts um 10W erhöht und mit jedem Tastendruck links um 10W vermindert. Bei Veränderung der Geschwindigkeit reguliert sich die Einheit so, dass die Kraftleistung konstant gehalten wird. Falls die geforderte Kraftleistung vom Rollentrainer nicht korrekt geliefert werden kann (zum Beispiel wenn eine niedrige Kraftleistung bei hoher Geschwindigkeit oder umgekehrt verlangt wird), beginnt der Kraftleistungswert auf dem Bildschirm zu blinken (Signal OUT OF RANGE). In diesem Fall ist anzuraten, die Geschwindigkeit oder die Kraftleistung zu verändern. Der Wert kehrt zur festen Anzeige zurück, sobald eine mit der geforderten Kraftleistung kompatible Geschwindigkeit erreicht wurde. Durch Drücken der mittleren Taste kann die Bildschirmseite gewechselt werden, wobei zyklisch die folgenden Bildschirmseiten angezeigt werden:

#### - Bildschirmseite der momentanen Werte

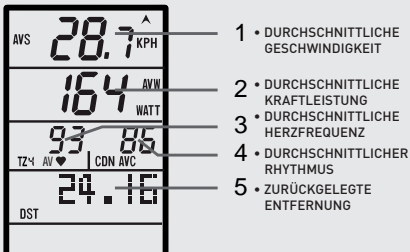
Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



N.B.: Nur von dieser Bildschirmseite aus kann die Kraftleistung abgeändert werden.

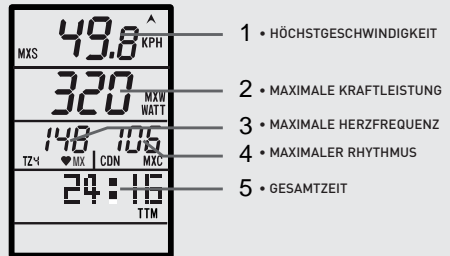
#### - Bildschirmseite der Durchschnittswerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



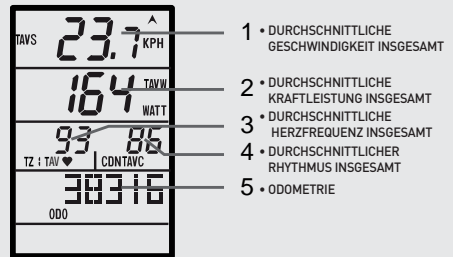
#### - Bildschirmseite der Höchstwerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



#### - Bildschirmseite der Gesamt Durchschnittswerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



Zur Unterbrechung des Trainings die mittlere Taste des Fahrradcomputers lange (3 Sekunden) drücken.

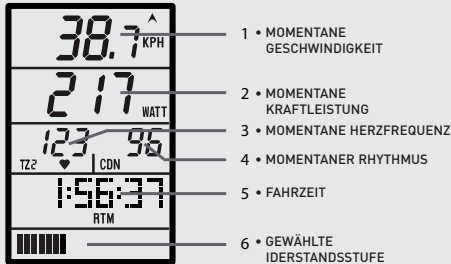
## TRAININGSMODUS WIDERSTANDSSTUFEN (LEVEL)

In diesem Trainingsmodus kann die Widerstandsstufe des Rollentrainers verändert werden. Damit lässt sich eine der Fahrt auf der Straße ähnliche Situation simulieren, bei der die Kraftleistung von der aufrechterhaltenen Geschwindigkeit abhängt. Es stehen 16 verschiedene Widerstandsstufen zur Verfügung. Um diesen Modus einzustellen, muss man vom Hauptmenü aus unter Verwendung der seitlichen Tasten LEVEL wählen und die Wahl über die mittlere Taste bestätigen. An diesem Punkt erscheint die Hauptbildschirmseite des Trainings, auf der die momentanen Werte der Geschwindigkeit, des Rhythmus und des Herzschlags angezeigt werden. Über die seitlichen Tasten kann die Widerstandsstufe abgeändert werden, die bei jedem Drücken der rechten Taste erhöht und bei jedem Drücken der linken Taste vermindert wird. Die gewählte Stufe erscheint in einer Anzeige im unteren Teil des

Bildschirms. Durch Drücken der mittleren Taste kann man die Bildschirmseite wechseln, wobei zyklisch die folgenden Bildschirmseiten angezeigt werden:

#### - Bildschirmseite der momentanen Werte

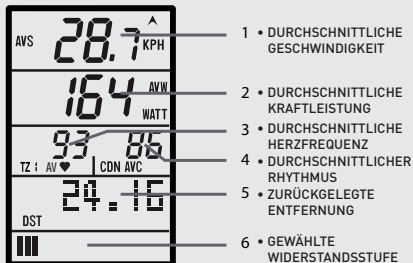
Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



N.B.: Nur von dieser Bildschirmseite aus kann die Widerstandsstufe abgeändert werden.

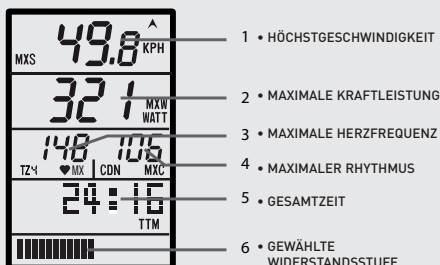
#### - Bildschirmseite der Durchschnittswerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



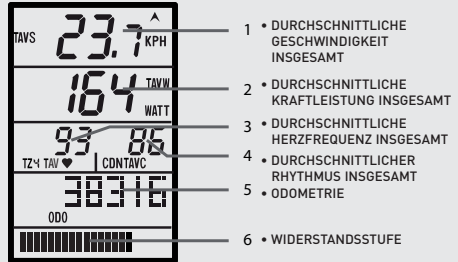
#### - Bildschirmseite der Höchstwerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



#### - Bildschirmseite der Gesamt-Durchschnittswerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



Zur Unterbrechung des Trainings die mittlere Taste des Fahrradcomputers lange (3 Sekunden) drücken.

## TRAININGSMODUS PROGRAMME (PROGRAM)

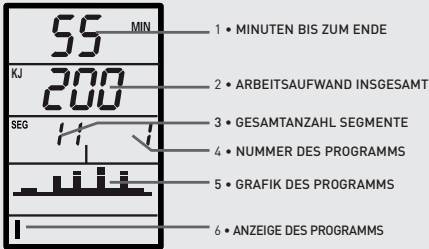
In diesem Trainingsmodus kann ein Trainingsprogramm gewählt und abgewickelt werden.

Es stehen 10 verschiedene vorinstallierte Trainingsprogramme zur Verfügung. Jedes Programm besteht aus einer Sequenz an Segmenten mit unterschiedlichem Widerstand. Während des Programms kann außerdem der Schwierigkeitsgrad nach oben oder unten verändert und das Training somit an die Anforderungen eines jeden Radsportlers angepasst werden. Zur Einstellung dieses Modus muss vom Hauptmenü aus unter Verwendung der seitlichen Tasten PROGRAM gewählt und die Wahl über die mittlere Taste bestätigt werden.

#### Wahl des Programms

Als Erstes begibt man sich auf die Bildschirmseite der Programmwahl. Für jedes Programm werden die folgenden Daten angezeigt:

1. Gesamtzeit zur vollständigen Abwicklung des Programms, in Minuten ausgedrückt
2. erforderlicher Arbeitsaufwand zur vollständigen Abwicklung des Programms, in KJ ausgedrückt. Dieser Wert gibt einen Hinweis auf die zur vollständigen Abwicklung des Programms erforderliche Energie.
3. Anzahl der Segmente, aus denen sich das Programm zusammensetzt. Jedes Segment dauert 3 Minuten.
4. Nummer des Programms
5. Grafik des Programms, die indikativ die Kraftleistung für jedes Segment zeigt.



Zur Anzeige der verschiedenen verfügbaren Trainingsprogramme die seitlichen Tasten drücken.

Die verfügbaren Programme sind wie folgt:

#1 Erholung / Recovering

#2 Aktive Erholung / Active recovering

#3 Basisresistenz unter Dauerstress / Basic resistance under continued stress

#4 Resistenz unter Dauerstress für Leistungssport / Resistance under continued stress for competitive sport  
#5 Geschwindigkeit in der Kraftleistungsentwicklung / Speed in development of power

#6 SFR 1

#7 SFR 2

#8 Steigerungstraining / Incremental training

#9 Steigerungstraining in Intervallen 1 / Interval incremental training 1

#10 Steigerungstraining in Intervallen 2 / Interval incremental training 2

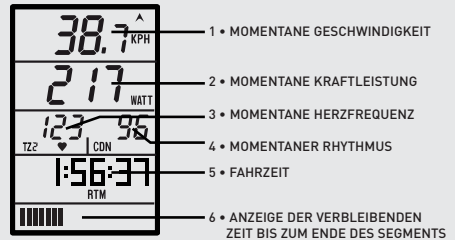
Auf Seite 76 sind die Grafiken angezeigt, die den Kraftleistungsverlauf für alle Programme angeben. Sobald das gewünschte Programm gewählt wurde, muss lediglich die mittlere Taste des Fahrradcomputers gedrückt werden, um das Training anlaufen zu lassen.

## Training

Während des Trainings werden die Daten in Bildschirmseiten angezeigt. Die Bildschirmseiten sind denen der Trainingsmodi POWER und LEVEL sehr ähnlich. Im unteren Teil des Bildschirms wird die verbleibende Zeit bis zum Ende eines jeden einzelnen Segments über eine grafische Anzeige angegeben. Durch Drücken der mittleren Taste kann die Bildschirmseite gewechselt werden, wobei zyklisch die folgenden Bildschirmseiten angezeigt werden:

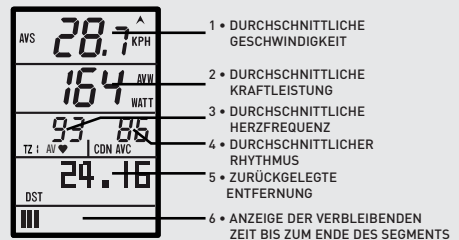
## - Bildschirmseite der momentanen Werte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



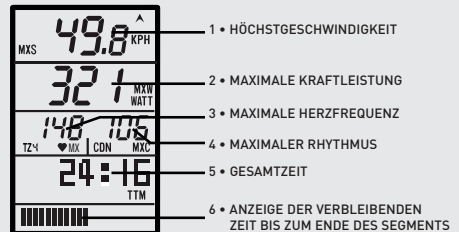
## - Bildschirmseite der Durchschnittswerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



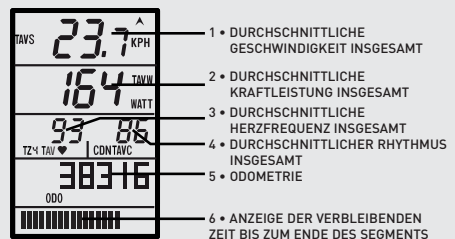
## - Bildschirmseite der Höchstwerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:

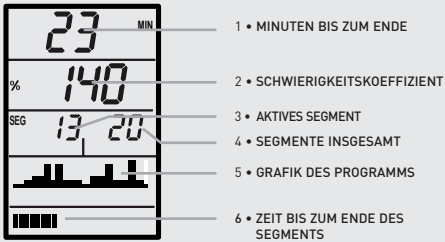


## - Bildschirmseite der Gesamt-Durchschnittswerte

Auf dieser Bildschirmseite werden die folgenden Werte angezeigt:



## - Bildschirmseite des Programmfortschritts



N.B.: Nur von dieser Bildschirmseite aus kann der Schwierigkeitskoeffizient abgeändert werden.

Auf der Bildschirmseite des Programmfortschritts werden die verbleibende Zeit bis zum Abschluss des Programms, der eingestellte Schwierigkeitskoeffizient sowie außerdem das aktive Segment auf der Grafik angezeigt.

Der Schwierigkeitskoeffizient verändert die gelieferte Kraftleistung und gestattet so dem Radsportler, das Training an die eigenen Anforderungen anzupassen. Dieser Koeffizient variiert somit die Kraftleistung eines jeden Segments um den gleichen Prozentsatz. Auf dieser Bildschirmseite kann der Schwierigkeitskoeffizient des Trainings jederzeit erhöht oder vermindert werden, indem man die Tasten rechts (zur Erhöhung des Schwierigkeitsgrads um 10%) oder links (zur Verminderung des Schwierigkeitsgrads um 10%) drückt. Zur Unterbrechung des Trainings die mittlere Taste des Fahrradcomputers lange (3 Sekunden) drücken.

## SETUP

Um zur Bildschirmseite der Einstellungen zu gelangen, muss man vom Menü aus unter Verwendung der seitlichen Tasten die Funktion SETTING wählen und die Wahl dann über die mittlere Taste bestätigen. Das SET-UP kann man jederzeit verlassen, indem man die mittlere Taste 3 Sekunden lang drückt.

Folgende Einstellungen können abgeändert werden:

- Maßeinheit: Zur Wahl des angelsächsischen Maßsystems (Meilen und Pfunde) die rechte, zur Wahl des metrischen Systems (km und kg) die rechte Taste drücken. Die Wahl durch Drücken der mittleren Taste

bestätigen.

- Gewicht: Zur Erhöhung des Gewichts die rechte, zur Verminderung die linke Taste drücken. Die Wahl durch Drücken der mittleren Taste bestätigen. Achtung: Zur Einstellung des korrekten Werts muss das Gewicht des Fahrrads hinzugerechnet werden.

- Alter: Die linke Taste zur Verminderung des Werts, die rechte zu seiner Erhöhung drücken. Die Wahl durch Drücken der mittleren Taste bestätigen.

- Odometrie: Zeigt die Gesamtzahl der zurückgelegten km/Meilen an und ist beispielsweise nützlich, um die während einer Saison auf dem Rollentrainer zurückgelegte Strecke zu überprüfen. Der Odometriewert wird in fünf Ziffern angezeigt. Für jede Ziffer durch Drücken der rechten (zur Erhöhung) oder linken (zur Verminderung) Taste den gewünschten Wert wählen. Zur Bestätigung des eingegebenen Werts und zum Übergang zur nächsten Ziffer die mittlere Taste drücken. Der Wert kann über das SET-UP-Verfahren nach Belieben auf Null gestellt werden.

- Gesamtzeit: Zeigt die Gesamtzeit des abgewickelten Trainings an und ist beispielsweise nützlich, um die Anzahl der während einer Saison auf dem Rollentrainer verbrachten Stunden zu überprüfen. Die Gesamtzeit wird im Modus "Stunden: Minuten" (ssss:mm) angezeigt. Für jede Ziffer durch Drücken der rechten (zur Erhöhung) oder linken (zur Verminderung) Taste den gewünschten Wert wählen. Zur Bestätigung des eingegebenen Werts und zum Übergang zur nächsten Ziffer die mittlere Taste drücken. Der Wert kann über das SET-UP-Verfahren nach Belieben auf Null gestellt werden.

- Training zone (TZ): Es handelt sich hierbei um die Angabe des Herzfrequenzbereichs, in dem man gerade arbeitet. Zur näheren Erläuterung der Kalkulation der Schwellenwerte siehe Kapitel TRAINING ZONES. Durch Drücken der rechten Taste werden die Schwellenwerte der Herzfrequenz aktiviert, durch Drücken der linken Taste deaktiviert. Die gewünschte Option durch Drücken der mittleren Taste bestätigen.

- Parameter bezüglich der Widerstandseinheit: Parameter, der nur auf ausdrückliche Anweisung des technischen Kundendienstes von Elite abgeändert werden darf. Der korrekte Wert ist 0270.

- Pairing 1: Diese Funktion ermöglicht die Koppelung

zwischen dem Fahrradcomputer und der Widerstandseinheit. Auf diese Weise ist der Fahrradcomputer in der Lage, in Kommunikation mit der Widerstandseinheit zu treten und deren Daten auch bei Vorhandensein weiterer Rollentrainer des gleichen Typs korrekt zu empfangen.

Zur Koppelung sicherstellen, dass der Rollentrainer korrekt gespeist wird und dass sich keine weiteren angeschlossenen Rollentrainer in der Umgebung befinden.

Zur Koppelung zwischen dem Fahrradcomputer und der Widerstandseinheit die linke Taste drücken. An diesem Punkt beginnen die Felder der Geschwindigkeit und des Rhythmus zu blinken. Einige Sekunden warten, bis die Schrift "YES" im Fall einer korrekten Koppelung bzw. "Err" bei nicht zustande gekommener Koppelung erscheint. Im letzteren Fall einen erneuten Versuch des Verfahrensablaufs vornehmen. Sollte die Koppelung wieder nicht gelingen, die im Kapitel ABHILFE BEI PROBLEMEN beschriebenen Hinweise befolgen.

- Pairing 2 : Diese Funktion ermöglicht die Koppelung zwischen dem Fahrradcomputer und dem Brustband zur Herzfrequenzmessung, um dessen Daten korrekt zu empfangen. Um die Koppelung vorzunehmen, sicherstellen, dass das Brustband sendet, dann die linke Taste drücken. An diesem Punkt beginnt das Feld der Herzfrequenz zu blinken. Einige Sekunden warten, bis die Schrift "YES" im Fall einer korrekten Koppelung bzw. "Err" bei nicht zustande gekommener Koppelung erscheint. Im letzteren Fall einen erneuten Versuch des Verfahrensablaufs vornehmen. Sollte die Koppelung wieder nicht gelingen, die im Kapitel ABHILFE BEI PROBLEMEN beschriebenen Hinweise befolgen.

N.B.: Diese Einstellungen können durch Zugang vom Menü SET-UP aus jederzeit abgeändert werden.

## LÖSCHUNG DER DATEN

Der Fahrradcomputer registriert die Daten in zwei getrennten Speichern: Teildaten und Gesamtdaten. Dieses System gestattet beispielsweise die Löschung der Daten des vorhergehenden Trainings, ohne die Gesamtdaten der Saison zu löschen. Der Fahrradcomputer gestattet die Löschung der

registrierten Daten auf zwei verschiedene Weisen.

1. Nullstellung der Teildaten, ausführbar über die Funktion RESET im Hauptmenü. Diese Funktion löscht die Teildaten Durchschnitts- und Höchstgeschwindigkeit, durchschnittliche und maximale Kraftleistung, durchschnittlicher und maximaler Rhythmus, durchschnittliche und maximale Herzfrequenz, Entfernung und Zeit der Fahrt.

Sobald die Funktion RESET gewählt wurde, wird um Bestätigung der gewählten Handlung gebeten. Um die Löschung der Daten vorzunehmen, "ja" (Y) wählen und die Wahl bestätigen. An diesem Punkt erscheint die Bildschirmseite mit der Schrift DONE. Diese Schrift bedeutet, dass die Löschung der Daten vorgenommen wurde. Wenn Sie die Daten nicht löschen wollen, "N" wählen und die mittlere Taste drücken.

N.B.: Dieser Vorgang nimmt keine Löschung der Gesamtdaten vor: durchschnittliche Geschwindigkeit insgesamt, durchschnittliche Kraftleistung insgesamt, durchschnittlicher Rhythmus insgesamt, durchschnittliche Herzfrequenz insgesamt, Odometrie und Gesamtzeit der Fahrt.

2. Das Reset der Odometrie und der Gesamtzeit kann über die Abänderung der Einstellungen vom Menü SET-UP aus vorgenommen werden. Bezüglich detaillierter Informationen siehe Kapitel SET-UP.

N.B.: Bei Abänderung der Odometrie oder der Gesamtzeit wird folglich auch die durchschnittliche Geschwindigkeit insgesamt abgeändert.

## BATTERIE

Der Computer des Arion Digital arbeitet mit einer Batterie vom Typ CR2032. Unter optimalen Bedingungen beträgt die Dauer der Batterie über 300 Betriebsstunden, in Stand-by ca. 2 Jahre. Wenn die Batterien fast leer sind und ausgewechselt werden müssen, erscheint auf der Bildschirmseite "change battery". Die Auswechslung der Batterie vornehmen.

## EMPFEHLUNGEN ZUM GEBRAUCH IHRES ARION DIGITAL

1) Die Rollen funktionieren besser mit Reifen, die eine glatte Lauffläche aufweisen. Bei Benutzung eines



Mountain Bike den in der Ausstattung enthaltenen Reifen gegen einen glatten Reifen auswechseln, um die Geräusche zu dämpfen und die Stabilität zu erhöhen.

2) Für Anfänger empfiehlt sich, den Rollentrainer im Eingangsbereich oder in der Nähe eines stabilen Gegenstands zu positionieren, um eine Stütze zu haben, während sie das erforderliche Gleichgewicht entwickeln.

3) Vergewissern Sie sich, dass ARION DIGITAL auf einer ebenen Fläche aufliegt.

4) ARION DIGITAL verfügt über 3 Trainingsmodalitäten. Bei den ersten Anwendungen mit der Modalität Widerstandsstufen (LEVEL) beginnen, wobei die niedrigste Stufe gewählt wird. Sobald Sie sich mit der Bewegung auf dem Rollentrainer besser vertraut gemacht haben, können Sie die Widerstandsstufen verändern und auch die Gangschaltung benutzen. Anschließend können Sie dazu übergehen, auch die anderen Trainingsmodalitäten anzuwenden, wobei beachtet werden muss, dass der Widerstand im Modus Programme (PROGRAM) je nach Typologie des gewählten Programms automatisch verändert wird.

5) Beginnen Sie, in die Pedale zu treten, und blicken Sie nach vorne, als ob Sie sich auf der Straße befänden. Auch wenn Sie instinktiv dazu neigen, auf das Vorderrad zu blicken, werden Sie das Gleichgewicht besser halten und "auf der Geraden" radeln, wenn Sie sich auf einen 2,5 – 4 m (10-15 Fuß) entfernten Gegenstand vor Ihnen konzentrieren.

6) Wenn Sie sich zu neigen oder auf die Seite der Trommeln zu verlagern beginnen, korrigieren Sie Ihre Position mit ganz leichten Lenkbewegungen. Wenn Sie zu stark lenken, verlieren Sie das Gleichgewicht oder geraten über die Seite der Rollen hinaus.

7) Die Aufrechterhaltung eines starken und gleichmäßigen Pedaltritts hilft Ihnen dabei, das Gleichgewicht auf den Rollen zu bewahren, dank des Kreiseffekts der Geschwindigkeit der Räder.

8) Anfangs wird die Fahrt auf den Rollen Ihnen ein Gefühl der Instabilität vermitteln; eine zu abrupte Bewegung der Lenkstange oder ein schwerfälliger Pedaltritt kann dazu führen, dass Sie die Kontrolle verlieren. Hierin liegt der große Vorteil der Rollentrainer gegenüber den Standard-Trainingsgeräten. Die Rollentrainer lehren, die Bewegung des Oberkörpers

zu vermindern und einen gleichmäßigen Pedaltritt aufrechtzuerhalten.

## ENDVERWENDUNG

- Es wird empfohlen, den Rahmen zum Transport oder zur Verminderung der Platzbedarfs bei Nichtbenutzung des Rollentrainers zu schließen. Beim Schließen des Rollentrainers auf die Position der Hände achten, um Quetschungen zwischen den beiden Längsholmen zu vermeiden. Beim korrekten Schließvorgang müssen die Hände an den Enden der Längsholme positioniert und der Rahmen geschlossen werden (Abb. 15).
- Es muss also vermieden werden, die Hände so zu positionieren, dass sie zwischen den Längsholmen gequetscht werden können (Abb. 16).
- Zu Vereinfachung des Transports wird empfohlen, den Rollentrainer an den hierfür vorgesehenen Griffen auf der Höhe der Scharniere zu tragen (Abb. 17).

## PFLEGE UND WARTUNG

- 1) Die direkte Sonnenlichtexposition über längere Zeit kann die Verformung der Rollen aus Technopolymer bewirken. Den Rollentrainer nicht im direkten Sonnenlicht benutzen oder aufbewahren.
- 2) Die Rollen nach Gebrauch stets reinigen. Nur ein feuchtes Tuch benutzen. Keine Lösemittel oder aggressiven Reinigungsmittel benutzen.
- 3) Im Fall einer längeren Nichtbenutzung von ARION DIGITAL den Treibriemen lösen, indem man ihn aus dem entsprechenden Sitz gleiten lässt, oder den Rollentrainer zusammenklappen. Die Spannung kann zu einem vorzeitigen Verlust der Effizienz der Übertragung führen.
- 4) Die mit der Rolle verbundenen Lager sind selbstschmierend und erfordern keinerlei Wartung.
- 5) In periodischen Abständen kontrollieren, dass die Befestigungsschrauben der Rollen gut angezogen sind, wobei darauf geachtet werden muss, die Plastikteile nicht zu verformen.
- 6) Das Vorschaltgerät nicht an den Rollentrainer angeschlossen lassen, wenn dieser nicht benutzt wird.
- 7) Bei Verschleiß oder Reißen des Treibriemens muss

dieser wie folgt ausgewechselt werden:

- A) Die rechteckige Abdeckung C) vom Längsholm auf der dem magnetischen Widerstand entgegengesetzten Seite abnehmen
  - B) Die Befestigungsschraube abschrauben (Abb. 18).
  - C) Die Befestigungsschraube, die sich im Längsholm auf der dem magnetischen Widerstand der mittleren Rolle F entgegengesetzten Seite befindet, aufschrauben (Abb. 19).
  - D) Den Riemen auswechseln, die Rollen wieder in den korrekten Sitzen anbringen und erneut alle Schrauben befestigen.
  - E) Die beiden Seiten mit den rechteckigen Abdeckungen verschließen.
- 8) Treibriemen und weitere Ersatzteile für ARION DIGITAL sind bei Angabe des entsprechenden Bestell-Codes von Elite lieferbar.



## ACHTUNG



- Die leeren Batterien in die entsprechenden Behälter werfen.
- Nicht in der Umwelt entsorgen.
- Wenn die Batterie mit einer anderen nicht korrekten ersetzt wird, besteht die Gefahr von Explosion.

## ACHTUNG

- Vermeiden Sie, dass sich Personen, Kinder oder Tiere während des Gebrauchs dem Rollentrainer nähern können, da die in Bewegung oder Rotation befindlichen Komponenten des Rollentrainers und des Fahrrads im Fall eines Kontakts Schäden bewirken können.
- Bevor mit dem Training begonnen wird, den Rollentrainer an einem geeigneten Ort weitab von potentiell gefährlichen Gegenständen (Möbel, Tische, Stühle...) aufstellen, um jedes Risiko eines unbeabsichtigten und unvorhergesehenen Kontakts mit diesen Gegenständen zu vermeiden.
- Der Rollentrainer wurde zur Benutzung seitens eines einzigen Radsportlers konzipiert.

- Zum Anhalten nicht die Bremsen des Fahrrads benutzen. Den Fuß auf dem Rahmen des ARION DIGITAL setzen und warten, bis das Fahrrad anhält.
- Die an der Lenkstange zu befestigende Konsole ist nicht wasserundurchlässig. Darauf achten, dass kein Schweiß darauf tropft, weil dies den elektronischen Schaltkreis beschädigen könnte.
- Den Arion Digital nicht an nassen oder feuchten Orten aufbewahren. Dies könnte die elektronischen Komponenten beschädigen.
- Die Konformität des Arion Digital mit den EG-Richtlinien könnte nicht mehr gegeben sein, wenn das in der Lieferung enthaltene Vorschaltgerät nicht benutzt wird.

## ABHILFE BEI PROBLEMEN

### Unterbrechungen der Verbindung

- Bei Unterbrechungen der Verbindung während des Trainings warten, bis als Geschwindigkeitswert “-.-“ angegeben wird. An diesem Punkt die rechte Taste des Fahrradcomputers drei Sekunden lang gedrückt halten. Dies startet das Empfangsmodul neu, und der Anschluss müsste wieder hergestellt werden.
- Falls der Herzschlag nicht angezeigt wird, die rechte Taste des Fahrradcomputers drei Sekunden lang drücken. Dies startet das Empfangsmodul neu, und die Daten müssten erneut angezeigt werden.
- Falls es trotzdem nicht gelingt, den Anschluss herzustellen, muss versucht werden, den Verfahrensablauf der Koppelung zwischen Fahrradcomputer und Widerstandseinheit erneut abzuwickeln.

### Fehlende Anzeige der Herzfrequenz

Versuchen, den Verfahrensablauf der Koppelung zwischen Fahrradcomputer und Brustband zur Herzfrequenzmessung erneut abzuwickeln.

### Fehler AP2

Falls auf der Bildschirmseite die Schrift “AP2 error” erscheint, bedeutet dies, dass die Kommunikation zwischen der Widerstandseinheit und dem Fahrradcomputer unterbrochen wurde. Einige Minuten warten, während der Fahrradcomputer versucht, die beiden Teile wieder in Verbindung zu bringen. Falls das Problem weiter besteht, ein Reset Hardware durch

Drücken der Taste AC vornehmen. **Verzögerung in der Kraftleistungsabänderung** Ab dem Moment, in dem die Kraftleistung abgeändert wird, kann es einige Sekunden dauern, bis die Einheit die geforderte Kraftleistung liefert. Dies beruht auf einer der Struktur der Widerstandseinheit innewohnenden Eigenschaft und darf nicht als deren Defekt angesehen werden.

#### **Batteriewechsel**

Falls der Computer nach dem Batteriewechsel nicht korrekt funktionieren sollte, ist anzuraten, die Taste AC (auf der Rückseite des Computers) mit einem spitzen Gegenstand zu drücken.

#### **Technischer Kundendienst:**

Fax 0039 049 5940064  
e-mail: [contatto@elite-it.com](mailto:contatto@elite-it.com)

## HINWEISE ZUR ENTSORGUNG DES PRODUKTS

### 1) INNERHALB DER EUROPÄISCHEN UNION



**Dieses Produkt entspricht den EU-Richtlinien 2002/95/EG, 2002/96/EG und 2003/108/EG.**

Am Ende seiner Lebensdauer muss dieses Produkt separat vom Hausmüll entsorgt werden. Darauf weist auch das auf dem Gerät oder der Verpackung abgebildete Symbol der durchkreuzten Mülltonne hin. Der Benutzer muss das unbrauchbar gewordene Gerät daher bei den entsprechenden Sammelstellen zur getrennten Entsorgung (elektronischer bzw. elektrotechnischer Müll) abgeben oder es beim Kauf eines Neugeräts der gleichen Art an den Händler zurückgeben.

Die richtige Entsorgung trägt dazu bei, mögliche negative Auswirkungen auf Umwelt und Gesundheit zu vermeiden und fördert die Wiederverwendung der Materialien, aus denen sich das Gerät zusammensetzt.

### 2) IN NICHT-EU-LÄNDERN

Wenden Sie sich bitte an die zuständige Lokalbehörde und informieren Sie sich darüber, wie Sie vorgehen müssen, um eine umweltgerechte Entsorgung dieses Geräts zu gewährleisten.

## Merci d'avoir choisi le rouleau ARION DIGITAL



### MODE D'EMPLOI



Le rouleau est un instrument d'entraînement qui permet au cycliste d'atteindre la meilleure forme possible. L'unité de résistance magnétique intégrée gérée électroniquement par l'intermédiaire de la console qui communique sans aucun câble de branchement en utilisant un protocole de transmission Wireless ANT codifié qui permet une parfaite simulation de la route et la réalisation de n'importe quel type d'entraînement. Avec l'utilisation du cyclo-ordinateur vous pourrez voir à tout moment vos données instantanées, moyennes et maximum. Grâce à une interface intuitive, vous pourrez personnaliser votre entraînement selon vos capacités.

Les rouleaux, en matière techno-polymère, sont façonnés dans le but de garantir un meilleur contrôle de l'allure.

Les roulements de haute qualité garantissent de nombreuses années d'utilisation sans aucun inconvénient ni bruit dû à l'usure des matériaux.

Le support d'ARION DIGITAL est très pratique, léger, maniable, facile à utiliser et il n'est pas encombrant.

En effet, ARION DIGITAL a un support pliant et quand on le range l'encombrement est réduit à la moitié environ; c'est un excellent choix même pour le transport.

Il est conseillé à tous les utilisateurs de n'importe quel niveau.

### CARDIOFREQUENCEMETRE

ARION DIGITAL a un récepteur pour cardiofréquence-mètre à bande thoracique à l'intérieur. Ceci lui permet de détecter la valeur de la fréquence cardiaque du cycliste et de l'afficher sur l'écran pendant la course. Ce cardiofréquence-mètre n'est pas fourni avec le produit.

Le récepteur du cardio-fréquence-mètre d'ARION DIGITAL est compatible avec tous les émetteurs de type ANT+.

### CAPTEUR DE CADENCE

Le rouleau ARION DIGITAL n'utilise pas de capteur pour la détection de la cadence. Ceci est possible grâce à un calcul sophistiqué qui se base sur la vitesse. N'étant pas une mesure directe mais le résultat d'un calcul, dans des situations particulières la valeur de la cadence pourrait ne pas être précise. Dans le cas où vous souhaiteriez une détection plus précise vous pouvez relier le rouleau à un capteur de cadence optionnel.

### IMPORTANT

**Il faut faire attention à la position des mains au moment de fermer le rouleau pour éviter de se pincer entre les deux longerons**

## NOM ET LISTE DES PIÈCES

- |   |   |
|---|---|
| <b>A</b> N° 3 Longerons                 | <b>I</b> N° 1 Cyclo-ordinateur              |
| <b>B</b> N° 1 Longeron avec Résistance  | <b>J</b> N° 1 Support pour cyclo-ordinateur |
| <b>C</b> N° 4 Couvertres Rectangulaires | <b>K</b> N° 1 Caoutchouc pour support       |
| <b>D</b> N° 2 Couvertres Circulaires    | <b>L</b> N° 3 O-rings                       |
| <b>E</b> N° 1 Courroie de transmission  | <b>M</b> N° 4 Colliers                      |
| <b>F</b> N° 1 Rouleau Antérieur         | <b>N</b> N° Alimentateur                    |
| <b>G</b> N° 1 Rouleau Central           | N° 1 Clé hexagonale                         |
| <b>H</b> N° 1 Rouleau Postérieur        |   |

## ASSEMBLAGE

Votre produit ARION DIGITAL n'a pas besoin d'être assemblé parce que cette opération est entièrement réalisée dans nos ateliers de fabrication qui en vérifient la parfaite fonctionnalité sur chaque exemplaire fabriqué.

## AJUSTEMENT DISTANCE

Avant de commencer à utiliser votre ARION DIGITAL il faudra effectuer un réglage de l'empattement des rouleaux pour les rendre compatibles avec la dimension du cadre de votre vélo.

Le réglage devra être effectué de la façon suivante:

**1)** Mesurez la longueur entre le centre des roues du vélo que l'on utilisera sur ARION DIGITAL (Fig. 2). Pour simplifier nous appellerons cette dimension "X".

**2)** La distance du point intermédiaire entre les deux rouleaux postérieurs jusqu'au centre du rouleau antérieur ARION DIGITAL, que nous appellerons pour simplifier "Y" (Fig. 3), devra correspondre ou s'approcher le plus possible à la dimension "X". L'axe du rouleau antérieur ARION DIGITAL doit être positionné dans le trou du support ARION DIGITAL dont la dimension indiquée sur l'échelle graduée s'approche le plus à la dimension "X" (Fig. 4).

**ATTENTION: la dimension "Y" doit être égale ou légèrement supérieure à "X". Les rouleaux peuvent être réglés pour les adapter à des vélos dont l'empattement va de 944-1124 mm (37 à 44 pouces).**

**3)** Pour changer Y il faut déplacer le rouleau antérieur F).

**4)** Repliez ARION DIGITAL jusqu'à ce qu'il y ait un jeu dans la courroie de transmission E).

**5)** Détendez la courroie de transmission E) en la faisant dépasser des glissières antérieure et postérieure.

**6)** Dépliez à nouveau ARION DIGITAL en position ouverte.

**7)** Enlevez les couvercles rectangulaires C) des deux longerons du devant (en vous aidant éventuellement avec un tournevis), les vis et les rondelles du rouleau antérieur des deux côtés, en utilisant la clé hexagonale fournie. (Fig. 5 et 6)

**8)** Sortez le rouleau de sa position d'origine.

**9)** Positionnez le rouleau dans le logement approprié de trous du support, afin que X coïncide avec Y.

**10)** Repositionnez les vis et les rondelles dans les trous prévus, mais ne les serrez pas complètement.

**11)** Fermez ARION DIGITAL, positionnez la courroie de transmission E) sur la glissière du rouleau antérieur F) et central G).

**12)** Dépliez ARION DIGITAL à nouveau en position ouverte.

**13)** Contrôlez la position du rouleau antérieur F) en mettant votre vélo sur les rouleaux et en confirmant le bon alignement de l'axe du rouleau antérieur avec l'axe antérieur du vélo.

**14)** Après avoir positionné le rouleau antérieur F), serrer les vis avec une force appropriée, sans excès parce que les longerons A) pourraient se déformer.

**15)** Fermez les côtés avec les couvercles rectangulaires C). A présent ARION DIGITAL est prêt à être utilisé.



## NOTES



- Attention: des systèmes intégrés sans fil qui travaillent sur la même bande de fréquence, peuvent interférer avec la transmission des données d'Arion Digital. Dans ce cas il faut désactiver ces appareils.
- Éviter de laisser le rouleau et la console à la lumière directe du soleil ou dans des pièces particulièrement humides pendant des périodes prolongées quand on ne les utilise pas.
- Ne jamais appliquer de détergents chimiques (essences ou diluants) sur aucune partie d'Arion Digital.

## INSTALLATION DE L'ORDINATEUR

Le cyclo-ordinateur I) de Arion Digital peut être monté aussi bien sur le guidon qu'au tube porte-guidon. Appliquez-le à l'endroit le plus pratique.

- Ouvrez le logement piles qui se trouve sous le display et insérez la pile de type CR2032 qui se trouve dans la boîte de l'ordinateur. Respectez le sens de la polarité indiqué dans le logement piles.
- Dans chaque boîte nous avons: un support J), deux différentes paires de colliers M) et trois différents o-ring L). Accrochez le support de l'ordinateur au vélo en utilisant l'o-ring ou les colliers, en choisissant ceux dont la dimension est appropriée au guidon de votre vélo. Dans la boîte nous avons aussi une capsule en caoutchouc à insérer entre le support et le guidon pour éviter de rayer le vélo. Fixez le tout selon le dessin. Attention: fixez le support avec la languette de déclenchement vers le cycliste.
- Fixage sur support guidon avec colliers (Fig. 7).
- Fixage sur guidon avec colliers (Fig. 8).
- Fixage avec o-ring (Fig. 9).
- Insérez l'ordinateur I) sur le support J) en le faisant glisser du haut (Fig. 10).
- Assurez-vous que l'ordinateur soit bien fixé au guidon.
- Pour décrocher l'ordinateur du support, appuyez sur la languette du support et faites glisser l'ordinateur vers l'avant.

**Attention:** le rouleau ne fonctionne correctement que si l'ordinateur I) est inséré complètement sur le support J) et si l'alimentateur N) est inséré dans la prise électrique et son connecteur dans l'unité de résistance.

## UTILISATION

- Brancher l'alimentation N) à la prise électrique et le connecteur aux Arion Digital (Fig. 11 et Fig. 12).
- Avant de commencer l'entraînement, mettre en marche le cyclo ordinateur I) en tapant sur une des touches présentes sur la console.
- Etablir sur la console une des modalités d'entraînement.
- Commencer à pédaler sur le rouleau.

## CARACTERISTIQUES ET FONCTIONS

Le cyclo-ordinateur permet d'effectuer différentes modalités d'entraînement et de les adapter aux besoins de chaque athlète. Vous pourrez afficher à tout moment non seulement vos propres données courantes (vitesse, puissance, battements cardiaques), mais aussi les valeurs moyennes et maximum. Il y a par ailleurs des fonctions spéciales, comme les zones d'entraînement de la fréquence cardiaque, qui permettent d'optimiser votre entraînement.

Trois différentes modalités d'entraînement sont disponibles:

- Modalité Puissance (POWER): en cette modalité on peut s'entraîner en établissant la puissance souhaitée (de 60 à 990 watt); le rouleau réglera automatiquement la résistance pour maintenir la puissance établie. A tout moment on peut changer la puissance souhaitée.
- Modalité Niveaux (LEVEL): en cette modalité on peut s'entraîner en sélectionnant le niveau souhaité (16 niveaux différents). Ceci permet de simuler une situation comparable à celle que l'on a sur route, pour laquelle la puissance produite dépendra de la vitesse que l'on maintient. A tout moment on peut changer le niveau de résistance du rouleau.
- Modalité Programmes (PROGRAM): en cette modalité on peut choisir entre dix programmes différents

d'entraînement pendant lesquels le rouleau réglera automatiquement la puissance. On peut aussi changer le niveau de difficulté du programme à tout moment, en l'adaptant ensuite à ses propres capacités athlétiques. Un menu principal très intuitif permet d'afficher les différentes fonctions du cyclo-ordinateur. Après avoir affiché la modalité ou la fonction demandée, il suffit de taper sur la touche du milieu pour l'activer. Depuis n'importe quel point du programme, une pression prolongée (3 secondes) de la touche du milieu ramène au menu principal.

Les fonctions et les modalités d'entraînement sont expliquées en détail dans les chapitres suivants de ce manuel.

## PROCEDURE DE DEPART DE SETUP

Pour une bonne utilisation, au premier démarrage il faut introduire les bons paramètres pour votre entraînement. C'est pour cette raison, qu'après avoir inséré la pile, le cyclo-ordinateur effectuera un test des segments duquel on sort en tapant sur une touche quelconque, ensuite il entrera directement dans la phase SETUP.

On peut trouver une explication approfondie sur la façon de modifier ces valeurs et sur leur sens dans le chapitre SETUP de ce manuel.

Note: on peut modifier à tout moment ces paramètres en accédant à la fonction SETUP depuis le menu principal.

## TOUCHES

Le cyclo-ordinateur utilise les touches suivantes:

- touche du milieu : elle sert à confirmer une valeur (SETUP) ou à démarrer l'entraînement sélectionné, à changer la page-écran pendant l'entraînement.

Une pression longue (3 secondes environ) de la touche du milieu permet de revenir au menu principal depuis n'importe quelle page-écran.

- touches de DROITE et de GAUCHE: le fonctionnement change selon la page-écran:

- menu: elles permettent d'afficher les différentes modalités/fonctions sélectionnables (Fig. 13).
- setup: elles permettent de changer le paramètre affiché, en l'augmentant (touche de DROITE) ou en le diminuant (touche de GAUCHE). Note, une pression

prolongée fait augmenter/diminuer rapidement le paramètre.

- entraînement: elles permettent de changer le paramètre sur lequel est basé l'entraînement (puissance de l'entraînement POWER, niveau de l'entraînement LEVEL, coefficient de difficulté dans l'entraînement PROGRAM)

- touche AC (derrière de l'ordinateur): elle sert à effectuer un reset hardware du cyclo-ordinateur.

## TRAINING ZONES (ZONES D'ENTRAINEMENT)

Dans toutes les modalités d'entraînement, on peut activer les zones d'entraînement (TZ).

Ces zones donnent une indication immédiate de la valeur de la fréquence cardiaque selon la valeur de votre propre fréquence maximum. Cette valeur est calculée sur la base de l'âge du cycliste, selon la formule:  $HR_{max} = 220 - \text{âge}$ .

Il y a cinq différentes tranches de travail.

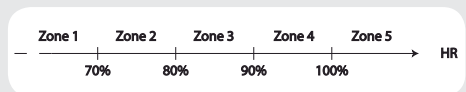
- ZONE1, quand la fréquence cardiaque est inférieure à 70% de la valeur maximum

- ZONE2, quand la fréquence cardiaque est comprise entre 70% et 80% de la valeur maximum

- ZONE3, quand la fréquence cardiaque est comprise entre 80% et 90% de la valeur maximum

- ZONE4, quand la fréquence cardiaque est comprise entre 90% et 100% de la valeur maximum

- ZONE5, quand la fréquence cardiaque est supérieure à 100% de la valeur maximum.



La zone à laquelle on est en train de travailler sera signalée par un indicateur "TZ" suivi du numéro de la tranche sous la valeur de la fréquence cardiaque actuelle (Fig. 14).

## MODALITE PUISSANCE (POWER)

En cette modalité on peut s'entraîner en établissant un choix la puissance de l'unité de résistance.

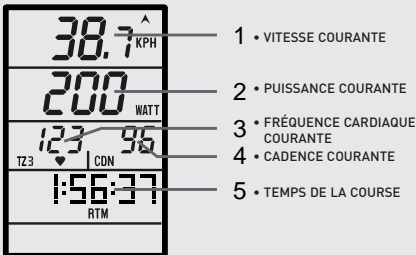
Pour démarrer cette modalité, il faut sélectionner POWER depuis le menu principal en utilisant les touches de DROITE ou de GAUCHE et confirmer le choix avec la touche du milieu. A ce stade on verra la page-écran principale de l'entraînement, où les valeurs courantes de vitesse, cadence et battement cardiaque sont affichées. Maintenant il suffit de commencer à pédaler pour faire démarrer l'entraînement. Depuis la page-écran des valeurs courantes, à travers les touches latérales on pourra changer la puissance demandée à l'unité de résistance, en l'augmentant de 10W chaque fois que l'on tape sur la touche de droite et en la diminuant de 10W chaque fois que l'on tape sur la touche de gauche. Avec le changement de la vitesse, l'unité de résistance se réglera de façon à maintenir la puissance constante.

Dans le cas où la puissance demandée ne serait pas correctement débitable de la part du rouleau (par exemple dans le cas où une basse puissance serait demandée avec une ARION DIGITAL vitesse ou vice-versa), la puissance sur la vidéo commencera à clignoter (signal de OUT OF RANGE). Dans ce cas nous conseillons de changer la vitesse ou la puissance. La valeur redeviendra stable quand on atteindra une vitesse compatible avec la puissance demandée.

En tapant sur la touche du milieu on pourra changer de page-écran et afficher cycliquement les pages-écrans suivantes:

#### - page-écran des valeurs courantes

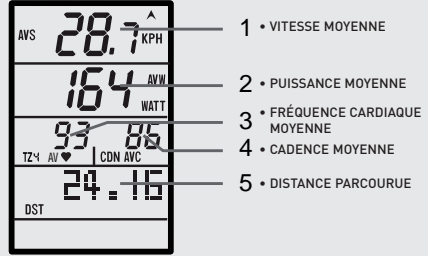
Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



Note: on ne peut changer la puissance que de cette page-écran.

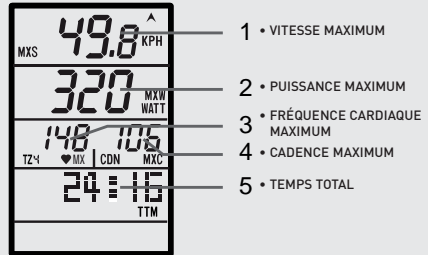
#### - page-écran des valeurs moyennes

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



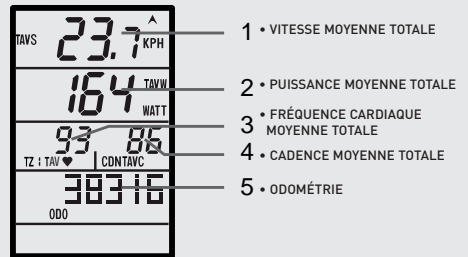
#### - page-écran des valeurs maximum

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



#### - page-écran des valeurs moyennes totales

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



Pour interrompre l'entraînement appuyez plus longuement (3 secondes) sur la touche du milieu du cyclo-ordinateur.

## MODALITE NIVEAUX (LEVEL)

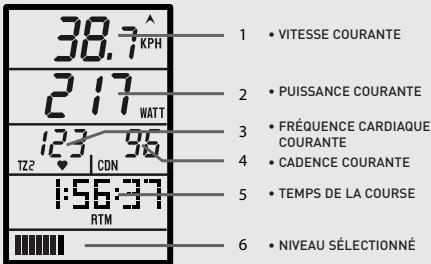
En cette modalité, on peut changer le niveau de résistance du rouleau. Ceci permet de simuler une situation semblable à celle que l'on a sur la route, qui fait que la puissance dépend de la vitesse que l'on maintient. Il y a 16 différents niveaux de résistance. Pour sélectionner cette modalité, il faut sélectionner LEVEL depuis le menu principal en utilisant les touches



latérales et confirmer le choix avec la touche du milieu. A ce stade la page-écran principale de l'entraînement sera affichée, elle montre les valeurs de vitesse, cadence et battement cardiaque courants. Avec les touches latérales on pourra changer le niveau de résistance, l'augmenter chaque fois que l'on tape sur la touche de droite et le diminuer chaque fois que l'on tape sur la touche de gauche. Le niveau sélectionné est affiché au moyen d'un indicateur au bas de l'écran. En appuyant sur la touche du milieu on pourra changer la page-écran et afficher cycliquement les pages-écrans suivantes:

#### - page-écran des valeurs courantes

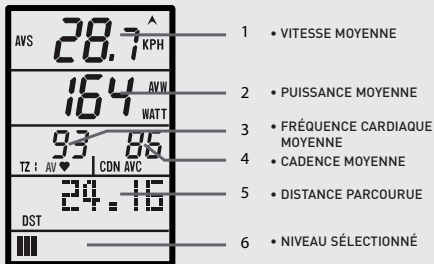
Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



Note: on ne peut changer le niveau que depuis cette page-écran.

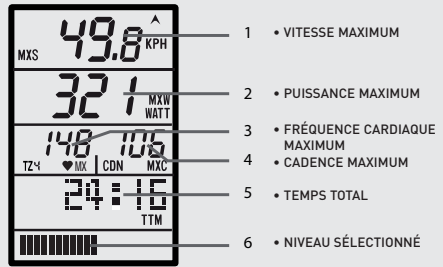
#### - page-écran des valeurs moyennes

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



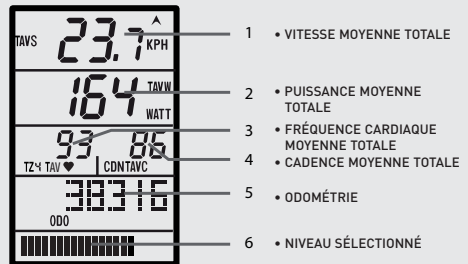
#### - page-écran des valeurs maximum

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



#### - page-écran des valeurs moyennes totales

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



Pour interrompre l'entraînement appuyez longuement (3 secondes) sur la touche du milieu du cyclo-ordinateur.

## MODALITE PROGRAMMES (PROGRAM)

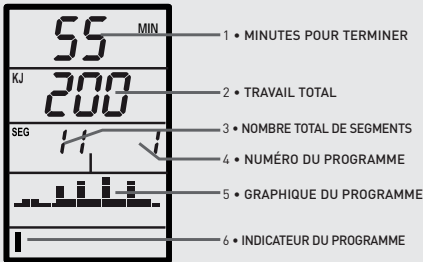
En cette modalité on peut choisir un programme d'entraînement et l'exécuter. Nous avons 10 différents programmes d'entraînement qui sont préinstallés. Chaque programme est formé d'une suite de segments avec des résistances différentes. Pendant le programme on peut par ailleurs en changer la difficulté en augmentant ou en diminuant le niveau de difficulté, et donc adapter l'entraînement aux besoins de chaque cycliste. Pour sélectionner cette modalité, il faut sélectionner PROGRAM depuis le menu principal en utilisant les touches latérales et confirmer le choix avec la touche du milieu.

#### Choix du programme

On accède tout d'abord à la page-écran du choix du programme. Pour chaque programme les caractéristi-

ques suivantes sont indiquées:

1. temps total pour compléter le programme exprimé en minutes
2. quantité de travail nécessaire pour compléter le programme exprimée en KJ. Cette valeur donne une indication de la quantité d'énergie nécessaire pour compléter le programme.
3. Nombre de segments dont est composé le programme. Chaque segment dure 3 minutes.
4. Numéro du programme
5. Graphique du programme, que montre de manière indicative la puissance pour chaque segment



Pour afficher les différents programmes d'entraînement disponibles, tapez sur les touches latérales.

Les programmes disponibles sont les suivants:

- #1 Récupération / Recovering
  - #2 Récupération active / Active recovering
  - #3 Résistance de base sous stress continu / Basic resistance under continued stress
  - #4 Resistance sous stress continu pour sport de compétition / Resistance under continued stress for competitive sport
  - #5 Vitesse dans le développement de Puissance / Speed in development of power
  - #6 SFR 1
  - #7 SFR 2
  - #8 Entraînement incrémental / Incremental training
  - #9 Entraînement incrémental par intervalles 1 / Interval incremental training 1
  - #10 Entraînement incrémental par intervalles 2 / Interval incremental training 2
- Les graphiques qui montrent le cours de la puissance pour tous les programmes sont indiqués page 76. Après avoir choisi le programme souhaité, il suffit de taper sur la touche du milieu du cyclo-ordinateur pour

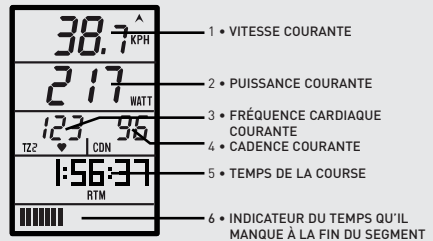
faire démarrer l'entraînement.

## Entraînement

Pendant l'entraînement les données sont affichées sur des pages-écrans. Les pages-écrans sont très semblables aux modalités de POWER et LEVEL. En bas de l'écran on voit le temps qu'il manque à la fin de chaque segment au moyen d'un indicateur graphique. En tapant sur la touche du milieu on pourra changer de page-écran et afficher cycliquement les pages-écrans suivantes:

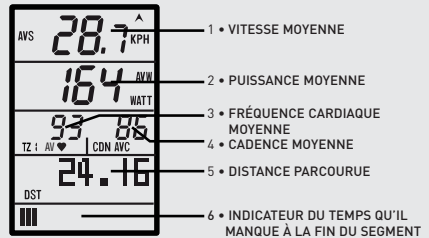
### - page-écran des valeurs courantes

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



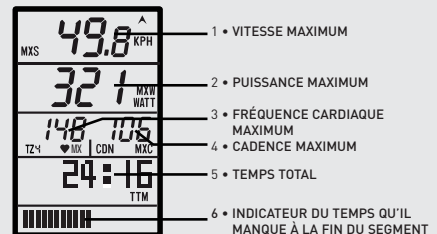
### - page-écran des valeurs moyennes

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



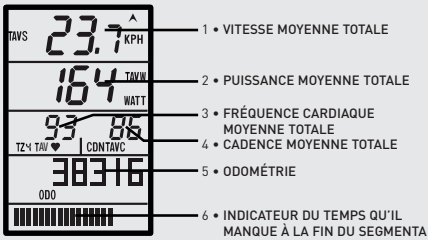
### - page-écran des valeurs maximum

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



## - page-écran des valeurs moyennes totales

Sur cette page-écran les valeurs suivantes sont affichées:



Note: on ne peut changer le coefficient de difficulté que depuis cette page-écran.

La page-écran d'avancement du programme permet d'afficher le temps qu'il reste pour terminer le programme, le coefficient de difficulté établi et en plus elle montre le segment actif sur la graphique. Le coefficient de difficulté modifie la puissance produite en permettant au cycliste d'adapter l'entraînement à ses propres besoins. Ce coefficient ira donc changer du même pourcentage la puissance de chaque segment. Sur cette page-écran, on peut à tout moment augmenter ou diminuer le coefficient de difficulté de l'entraînement en tapant sur les touches de droite (pour augmenter la difficulté de 10%) ou de gauche (pour diminuer la difficulté de 10%).

Pour interrompre l'entraînement appuyez plus longtemps (3 secondes) sur la touche du milieu du cyclo-ordinateur.

## SETUP

Pour accéder à la page-écran des paramètres, il faut sélectionner la fonction SETTING depuis le menu en utilisant les touches latérales, ensuite confirmer le choix avec la touche du milieu. On peut sortir du SETUP à tout moment en appuyant pendant 3 secondes sur la touche du milieu.

Les paramètres modifiables sont les suivants:

- unité de mesure: tapez sur la touche de droite pour sélectionner le système de mesurage anglo-saxon (milles et livres), tapez sur la touche de gauche pour sélectionner le système métrique (km et kg). Confirmez le choix en tapant sur la touche du milieu.

- Poids: tapez sur la touche de droite pour augmenter le poids, tapez sur la touche de gauche pour le diminuer. Confirmez le choix en tapant sur la touche du milieu. Attention: pour établir la bonne valeur, ajoutez également le poids du vélo.

- âge: tapez sur la touche de gauche pour diminuer la valeur et sur la touche de droite pour l'augmenter. Confirmez le choix en tapant sur la touche du milieu.

- Odométrie: elle montre le nombre total de km/milles parcourus, utile par exemple pour vérifier la distance parcourue sur le rouleau en une saison. La valeur de l'odométrie est affichée sur cinq chiffres. Pour chaque chiffre, sélectionnez la valeur souhaitée en tapant sur les touches de droite (pour l'augmenter) ou de gauche (pour la diminuer). Pour confirmer la valeur entrée et aller au chiffre suivant, tapez sur la touche du milieu. La valeur peut être mise à zéro au choix à travers la procédure de SETUP.

- Temps total: il montre le temps total d'entraînement effectué, utile par exemple pour vérifier le nombre d'heures d'entraînement passées sur le rouleau en une saison. Le temps total est affiché dans la modalité "heures: minutes" (hhh:mm). Pour chaque chiffre, sélectionnez la valeur souhaitée en tapant sur les touches de droite (pour l'augmenter) ou de gauche (pour la diminuer). Pour confirmer la valeur entrée et aller au chiffre suivant, tapez sur la touche du milieu. La valeur peut être mise à zéro au choix à travers la procédure de SETUP.

- Training zone (TZ): il s'agit d'une indication de la zone de fréquence cardiaque à laquelle on est en train de travailler. Pour une explication approfondie du calcul des seuils, voir le chapitre TRAINING ZONES. En tapant sur la touche de droite, les seuils de la fréquence cardiaque sont activés; en tapant sur la touche de gauche ils sont désactivés. Sélectionnez l'option souhaitée en tapant sur la touche du milieu.

- Paramètre concernant l'unité de résistance: paramètre à ne modifier que sur demande explicite de l'assistance technique Elite. La valeur correcte est 0270.

- Pairing 1: cette fonction permet d'effectuer le couplage entre le cyclo-ordinateur et l'unité de résistance. De cette manière le cyclo-ordinateur réussira à communiquer avec l'unité de résistance et en recevra correctement les données même en

présence d'autres rouleaux du même type.

Pour effectuer le couplage, il faut s'assurer que le rouleau soit correctement alimenté et qu'il n'y ait pas d'autres rouleaux alimentés à proximité.

Pour effectuer le couplage entre le cyclo-ordinateur et l'unité de résistance, tapez sur la touche de gauche. A ce stade, les champs de la vitesse et de la cadence commenceront à clignoter. Attendez quelques secondes, jusqu'à ce que l'inscription "YES" apparaisse si le couplage est correct ou "Err" si le couplage a échoué. Si le couplage a échoué, tentez à nouveau la procédure. Si le couplage échoue encore, suivez les indications décrites dans le chapitre SOLUTION DES PROBLEMES.

- Pairing 2: cette fonction permet d'effectuer le couplage entre le cyclo-ordinateur et la bande thoracique, de manière à en recevoir correctement les données. Pour effectuer le couplage, assurez-vous que la bande thoracique est en train de transmettre, ensuite tapez sur la touche de gauche. A ce point, le champ de la fréquence cardiaque commencera à clignoter. Attendez quelques secondes, jusqu'à ce que l'inscription "YES" apparaisse si le couplage est correct ou "Err" si le couplage a échoué. Si le couplage a échoué, tentez à nouveau la procédure. Si le couplage échoue encore, suivez les indications décrites dans le chapitre SOLUTION DES PROBLEMES.  
Note: on peut modifier à tout moment ces paramètres en accédant depuis le menu SETUP.

## EFFACAGE DES DONNEES

Le cyclo-ordinateur enregistre les données sur deux mémoires séparées: données partielles et données totales. Ce système permet, par exemple, d'effacer les données de l'entraînement précédent sans effacer les totaux de la saison. Le cyclo-ordinateur prévoit deux différentes façons d'effacer les données enregistrées.

1. Mise à zéro des données partielles, qui peut se faire à travers la fonction RESET depuis le menu principal. Cette fonction efface les données partielles de vitesse moyenne et maximum, puissance moyenne et maximum, cadence moyenne et maximum, fréquence cardiaque moyenne et maximum, distance et temps de la course. Après avoir sélectionné la fonction RESET, la

confirmation de l'action sélectionnée sera demandée. Pour procéder à l'effaçage des données, sélectionnez "oui" (Y) et confirmez le choix. A ce stade la page-écran avec le mot DONE apparaîtra. Ce mot veut dire que l'effaçage des données a été effectué. Si vous ne souhaitez pas effacer les données, sélectionnez "N" et tapez sur la touche du milieu.

NOTE: cette procédure n'efface pas les données totales: vitesse moyenne totale, puissance moyenne totale, cadence moyenne totale, fréquence cardiaque moyenne totale, odométrie et temps total de la course.

2. Reset de l'odométrie et du temps total, faisable à travers la modification des paramètres depuis le menu SETUP. Pour obtenir des informations détaillées, voir le chapitre SETUP.

Note: en modifiant l'Odométrie ou le temps total, la vitesse moyenne totale se modifie en conséquence.

## PILE

L'ordinateur de Arion Digital utilise une pile de type CR2032. En conditions optimales la pile a une durée de plus de 300 heures de fonctionnement et environ 2 ans en attente. Quand la pile est presque épuisée et doit être remplacée, "change battery" apparaîtra sur l'écran. Il faut alors remplacer la pile.

## CONSEILS POUR UTILISER VOTRE ARION DIGITAL

- 1) Les rouleaux fonctionnent mieux avec un pneu à la bande de roulement lisse. Si vous utilisez un VTT, pour réduire le bruit et augmenter la stabilité, remplacez le pneu fourni par un pneu lisse.
- 2) Pour les débutants, positionnez les rouleaux dans une entrée ou près d'un objet stable, de manière à avoir un soutien en attendant de développer l'équilibre nécessaire.
- 3) Assurez-vous qu'ARION DIGITAL repose sur une surface plane.
- 4) ARION DIGITAL a 3 modalités d'entraînement. Pour les premières utilisations commencez avec la modalité niveaux (LEVEL) en sélectionnant le niveau de résistance minimum. Lorsque vous serez plus habile sur les rouleaux pour pourrez changer le niveau de résistance et utiliser aussi les vitesses du dérailleur. Ensuite vous pourrez

passer à l'utilisation des autres modalités d'entraînement en veillant à ce que dans la modalité programmes (PROGRAM) la résistance change automatiquement selon la typologie de programme choisi.

5) Commencez à pédaler et regardez devant vous, comme si vous étiez sur la route. Même si instinctivement vous aurez tendance à regarder la roue antérieure, vous réussirez mieux à maintenir l'équilibre et à pédaler "en ligne droite" si vous vous concentrez sur un objet placé devant vous à 2.5 – 4 m (10-15 pieds).

6) Si vous commencez à vous incliner ou à vous déplacer sur le côté des tambours, corrigez votre position avec des mouvements de braquage très légers. Si vous braquez trop vous perdrez l'équilibre ou irez au-delà du côté des rouleaux.

7) Maintenir une cadence de coup de pédale élevée et uniforme vous aidera à rester en équilibre sur les rouleaux, grâce à l'effet gyroscopique de la vitesse des roues.

8) Au début, pédaler sur les rouleaux vous donnera une sensation d'instabilité, bouger le guidon trop brusquement ou pédaler avec un rythme lourd peut vous faire perdre le contrôle. Ceci est le grand avantage des rouleaux par rapport aux outils d'entraînement standard. Les rouleaux vous apprendront à réduire le mouvement de la partie supérieure du corps et à maintenir un rythme de coup de pédale uniforme.

## FIN UTILISATION

- Pour le transport et pour réduire l'encombrement quand on n'utilise pas le rouleau nous conseillons de fermer le support. Faites attention à la position des mains au moment de fermer le rouleau pour éviter de vous pincer entre les deux longerons. L'opération correcte de fermeture demande de positionner les mains aux extrémités des longerons et de refermer le support (Fig.15).

- Evitez donc de positionner les mains de manière à ce qu'elles puissent être pincées entre les longerons (Fig.16).

- Pour faciliter le transport nous conseillons de le prendre à l'aide des poignées prévues au niveau des charnières (Fig. 17).

## SOIN ET ENTRETIEN

1) L'exposition prolongée à la lumière directe du soleil peut provoquer la déformation des rouleaux en technopolymère. N'utilisez pas ou ne gardez pas les rouleaux à la lumière directe du soleil.

2) Nettoyez toujours les rouleaux après l'emploi. Utilisez uniquement un linge humide. N'utilisez pas de solvants ou de détergents agressifs.

3) En cas d'inutilisation prolongée d'ARION DIGITAL, décrochez la courroie de transmission en la faisant dépasser de son logement ou fermez-le. Cette tension peut provoquer la perte prématurée de l'efficacité de transmission.

4) Les roulements accouplés sur le rouleau sont autolubrifiés et n'ont pas besoin d'entretien.

5) Contrôlez périodiquement que les vis de blocage rouleaux soient bien serrées, en prenant soin de ne pas déformer les parties en plastique.

6) Ne pas laisser l'alimentateur branché au rouleau s'il n'est pas utilisé.

7) En cas d'usure ou de rupture de la courroie de transmission, remplacez-la de la façon suivante:

A) Enlevez le couvercle rectangulaire C) du longeron du côté opposé à la résistance magnétique.

B) Dévissez la vis de fixation (fig. 18)

C) Dévissez la vis de fixation qui se trouve sur le longeron côté opposé à la résistance magnétique du rouleau central F) (Fig.19).

D) Remplacez la courroie, relogez les rouleaux dans les bons logements et fixez à nouveau toutes les vis.

E) Positionner le couvercle rectangulaire dans sa siège.

8) Les courroies de transmission et autres pièces de rechange sont disponibles pour ARION DIGITAL chez Elite en indiquant le code correspondant.



### ATTENTION



- Jetez les piles usées dans les récipients prévus à cet effet.

- Ne pas le jeter dans l'environnement.

- Si la pile est remplacée par une mauvaise pile il y a danger d'explosion.

## ATTENTION

- Évitez que des personnes, des enfants ou animaux puissent s'approcher du rouleau pendant l'utilisation parce que des éléments en mouvement ou tournants du rouleau et du vélo peuvent provoquer des dommages en cas de contact.
- Avant de commencer l'entraînement, positionnez le trainer à un endroit adapté, loin d'objets qui pourraient être dangereux (meubles, tables, chaises...) de manière à éviter tout risque de contact involontaire et accidentel avec ces objets.
- Le rouleau est conçu pour l'utilisation de la part d'un seul cycliste.
- Pour vous arrêter n'utilisez pas les freins du vélo. Posez le pied sur le support ARION DIGITAL et laissez le vélo s'arrêter.
- La console qui se place sur le guidon n'est pas imperméable. Veillez à ne pas transpirer au-dessus de la console parce que cela pourrait endommager le circuit électronique.
- Ne pas garder ARION DIGITAL à des endroits mouillés ou humides. Ceci pourrait endommager les éléments électroniques.
- La conformité de ARION DIGITAL aux directives communautaires pourrait perdre sa validité si l'on n'utilise pas l'alimentateur fourni.

## SOLUTION DES PROBLEMES

### Déconnexions

- En cas de déconnexion pendant l'entraînement, attendez que la valeur de vitesse indiquée soit "-.-". A ce stade, appuyez pendant trois secondes sur la touche de droite du cyclo-ordinateur. Ceci redémarrera le module de réception et la connexion devrait être récupérée.
  - Dans le cas où les battements du cœur ne seraient pas affichés, appuyez sur la touche de droite du cyclo-ordinateur pendant trois secondes. Ceci redémarrera le module de réception et les données devraient s'afficher à nouveau.
- Dans le cas où l'on ne parviendrait pas de toute façon à avoir une connexion, essayez d'effectuer à nouveau la procédure de couplage entre le cyclo-ordinateur et

l'unité de résistance.

### Absence d'affichage du cardio

Essayez d'effectuer à nouveau la procédure de couplage entre le cyclo-ordinateur et la bande cardio.

### Erreur AP2

Dans le cas où l'inscription "AP2 error" devait apparaître sur la page-écran, cela veut dire que la communication entre l'unité de résistance et le cyclo-ordinateur a été perdue. Attendez quelques minutes, le cyclo-ordinateur essaiera de reconnecter les deux parties. Si le problème persiste, effectuez un reset hardware en appuyant sur la touche AC.

### Retard dans le changement de puissance

A partir du moment où l'on change la puissance, il peut y avoir quelques secondes de retard avant que l'unité produise la puissance demandée. Ceci est dû à la structure intrinsèque de l'unité de résistance et ne doit pas être considéré comme un défaut.

### Remplacement de la pile

Dans le cas où après le remplacement de la pile l'ordinateur ne fonctionnerait pas correctement, nous conseillons de taper sur la touche AC (placée derrière l'ordinateur) avec un objet pointu.

### Service après-vente:

Fax 0039 049 5940064

Email [contatto@elite-it.com](mailto:contatto@elite-it.com)

## INFORMATIONS SUR LA DESTRUCTION DU PRODUIT

### 1) EN UNION EUROPEENNE



**Ce produit est conforme à la Directive EU 2002/95/CE, 2002/96/CE and 2003/108/CE.**

Le symbole de la poubelle barrée se trouvant sur l'appareil ou sur la boîte indique que le produit, après sa période d'utilité, doit être trié séparément des autres déchets.

L'utilisateur devra, par conséquent, apporter l'appareil hors service aux centres de triage des déchets électroniques et électrotechniques appropriés ou le rendre au détaillant au moment de l'achat d'un nouvel appareil de type équivalent.

Le tri approprié pour l'envoi de l'appareil démonté au recyclage et le traitement aident à éviter de possibles effets négatifs sur l'environnement, sur la santé et favorise le réemploi et/ou recyclage des matériaux dont est composé l'appareil.

La destruction illégale du produit de la part de l'utilisateur comporte l'application des sanctions administratives prévues par la réglementation en vigueur.

### 2) DANS LES PAYS QUI NE FONT PAS PARTIE DE L'UNION EUROPEENNE

Si l'on souhaite éliminer ce produit, il faut contacter les autorités locales et s'informer sur la méthode d'élimination.

## Gracias por elegir el rodillo ARION DIGITAL



### INSTRUCCIONES PARA EL USO



El rodillo constituye un instrumento de entrenamiento que permite alcanzar la forma mejor para el deporte del ciclismo.

La unidad de resistencia magnética integrada dirigida electrónicamente a través de la consola que comunica sin ningún cable de conexión utilizando un protocolo de transmisión Wireless ANT codificado permite una perfecta simulación de la carretera y la realización de cualquier tipo de entrenamiento.

Mediante el uso del ciclo-ordenador, será posible visualizar en todo momento los propios datos instantáneos, medios y máximos. Gracias a una interfaz intuitiva, será posible personalizar el propio entrenamiento según las capacidades de cada uno.

Los rodillos, hechos con material tecnopolímero, están perfilados con la finalidad de garantizar mejor control del movimiento.

Los cojinetes de alta calidad garantizan muchos años de uso sin ningún inconveniente ni ruidos debidos a desgaste de los materiales.

El bastidor del ARION DIGITAL es muy práctico, ligero, manejable, fácil de utilizar y no abulta.

De hecho, el bastidor del ARION DIGITAL es plegable y cuando se guarda, el espacio ocupado se reduce a casi la mitad; ésta es una prestación excelente, también pensando en el transporte.

Se recomienda a todos los usuarios de cualquier nivel.

## CARDIOFRECUENCIÓMETRO

El ARION DIGITAL tiene en su interior un receptor para cardiofrecuenciómetros con faja torácica. Eso le permite detectar el valor de la frecuencia cardiaca del ciclista y visualizarlo sobre la pantalla durante la carrera. Dicho cardiofrecuenciómetro no se suministra con el producto. El receptor del cardiofrecuenciómetro del ARION DIGITAL es compatible con todos los transmisores de tipo ANT+.

## DETECTOR CADENCIA

El rodillo ARION DIGITAL no utiliza un detector para detectar la cadencia. Eso es posible gracias a un sofisticado cálculo basado sobre la velocidad. Puesto que no se trata de una medición directa, sino del resultado de un cálculo, en situaciones particulares el valor de la cadencia podría no ser totalmente exacto. Si se desea una detección más precisa es posible conectar al rodillo un detector de cadencia opcional.

## IMPORTANTE

**Poner atención a la posición de las manos en el momento de cerrar el rodillo, para no aplastarlas entre los dos largueros**



## NOMBRE Y RELACION DE LOS COMPONENTES

- |                                       |   |
|---------------------------------------|---|
| <b>A</b> N°3 Largueros                | <b>I</b> N°1 Ciclo-computadora              |
| <b>B</b> N°1 Larguero con Resistencia | <b>J</b> N°1 Soporte para ciclo-computadora |
| <b>C</b> N°4 Tapas Rectangulares      | <b>K</b> N. 1 Goma x soporte                |
| <b>D</b> N°2 Tapas redondas           | <b>L</b> N°3 O-ring                         |
| <b>E</b> N°1 Correa de transmisión    | <b>M</b> N°4 Abrazaderas                    |
| <b>F</b> N°1 Rodillo Anterior         | <b>N</b> N°1 Alimentador                    |
| <b>G</b> N°1 Rodillo Central          | N°1 Llave hexagonal                         |
| <b>H</b> N°1 Rodillo Posterior        |   |

## ENSAMBLAJE

El producto ARION DIGITAL no precisa de ninguna intervención de montaje, puesto que dicha operación es realizada en nuestra fábrica, donde se verifica su perfecto funcionamiento, en cada artículo producido.

## AJUSTE DISTANCIA

Antes de empezar a utilizar el ARION DIGITAL, es preciso efectuar una regulación del inter-eje rodillos para que resulten compatibles con las medidas del cuadro de tu bicicleta.

La regulación tendrá que ser efectuada de la manera siguiente:

**1)** Medir la longitud entre el centro de las ruedas de la bicicleta que se utilizará sobre ARION DIGITAL (Fig. 2). Por comodidad llamaremos esta dimensión "X".

**2)** La distancia desde el punto intermedio entre los dos rodillos posteriores hasta el centro del rodillo anterior ARION DIGITAL, que por comodidad llamaremos "Y" (Fig.3), tendrá que corresponder o aproximarse lo más posible a la medida "X". El eje del rodillo anterior ARION DIGITAL tiene que ser posicionado en el agujero del bastidor ARION DIGITAL, cuya medida escrita en la escala graduada se aproxime más a la dimensión "X" (Fig.4).

**ATENCIÓN:** La dimensión "Y" tiene que ser igual o ligeramente superior a "X". Los rodillos pueden ser regulados para adaptarlos a bicicletas cuya distancia entre las ruedas esté comprendida entre los 944 y los 1124 mm (de 37 a 44 pulgadas).

**3)** Para cambiar Y, hay que desplazar el rodillo anterior F).

**4)** Plegar el ARION DIGITAL hasta que aparezca una holgura en la correa de transmisión E).

**5)** Aflojar la correa de transmisión E) para que salga de las relativas guías anterior y posterior.

**6)** Desplegar de nuevo el ARION DIGITAL en posición abierta.

**7)** Quitar las tapas rectangulares C) de ambos largueros frontales (eventualmente con ayuda de un destornillador), los tornillos y las arandelas del rodillo anterior por ambos lados, utilizando la clave hexagonal entregada en dotación (Fig. 5 y Fig. 6).

**8)** Extraer el rodillo de la posición original.

**9)** Posicionar el rodillo en el oportuno alojamiento de agujeros del bastidor, para que X esté en correspondencia con Y.

**10)** Volver a posicionar los tornillos y las arandelas en los agujeros oportunos, pero no cerrarlos completamente.

**11)** Cerrar el ARION DIGITAL, posicionar la correa de transmisión E) sobre la guía del rodillo anterior F) y central G).

**12)** Desplegar de nuevo el ARION DIGITAL en posición abierta.

**13)** Controlar la posición del rodillo anterior F) colocando la bicicleta sobre los rodillos y confirmando la correcta alineación del eje del rodillos anterior con el eje anterior de la bicicleta.

**14)** En cuanto el rodillo anterior F) ha sido posicionado, apretar los tornillos con la fuerza correcta, no demasiado, porque podrían deformarse los largueros A).

**15)** Cerrar los lados con las tapas rectangulares C). Ahora está listo para ser utilizado.



## NOTAS



- **Atención:** sistemas integrados wireless que trabajan sobre la misma banda de frecuencia, pueden interferir con la transmisión de los datos del Arion Digital. En este caso hay que desactivar dichos aparatos.
- Evitar dejar el rodillo y la consola bajo la luz directa del sol o en ambientes especialmente húmedos durante periodos prolongados cuando no se utilizan.
- No aplicar nunca detergentes químicos (gasolinas o disolventes) sobre ninguna parte del Arion Digital.

## INSTALACIÓN DEL ORDENADOR

El ciclo-ordenador I) del ARION DIGITAL puede ser montado tanto sobre el manillar como sobre el tubo que sostiene el manillar. Aplicarlo donde resulte más cómodo.

- Abrir el compartimento baterías colocado debajo del display e introducir la batería tipo CR2032 que se encuentra en la cajita del ordenador. Respetar el sentido de la polaridad indicado en el alojamiento de las baterías.
- En cada confección están presentes: un soporte J), dos diferentes pares de tiras M) y tres diferentes o-ring L). Enganchar el soporte del ordenador a la bici utilizando el o-ring o las tiras, utilizando las que tengan dimensiones adecuadas al manillar de la propia bici. En la confección se halla también una gomilla que hay que introducir entre el soporte y el manillar para evitar arañar la bici. Fijarlo todo como se explica en la figura.
- Atención, fijar el soporte con la lengüeta de desenganche hacia el ciclista Sujeción sobre soporte manillar con correas (Fig. 7).
- Sujeción sobre manillar con correas (Fig. 8).
- Sujeción con o-ring (Fig. 9).
- Introducir el ordenador I) en el soporte J) haciendo que se deslice desde arriba (Fig. 10).
- Comprobar que el ordenador esté bien sujeto al manillar.
- Para desenganchar el ordenador de su soporte, pulsar la lengüeta del soporte y desplazar el ordenador hacia atrás.

**Atención:** el rodillo funciona correctamente solo si el ordenador I) está insertado completamente en el soporte J) y si el alimentador N) está enchufado en la toma de corriente eléctrica y su conector en la unidad de resistencia.

## USO

- Introducir el alimentador N) en la toma de corriente eléctrica y el conector en l'Arion Digital (Fig. 11 y Fig. 12).
- Antes de empezar el entrenamiento, encender el ciclo ordenador I) pulsando uno de los pulsadores presentes en la consola.
- Programar en la consola una de las modalidades de entrenamiento.
- Empezar a pedalear sobre el rodillo.

## KENMERKEN EN FUNCTIES

El ciclo-ordenador permite realizar diferentes modalidades de entrenamiento y adaptarlas a las exigencias de cada atleta. En cualquier momento será posible visualizar no sólo los propios datos instantáneos (velocidad, potencia, cadencia, latido cardiaco), sino también los valores medios y máximos. Están presentes además unas funciones especiales, como las zonas de entrenamiento de la frecuencia cardiaca, que permiten optimizar el propio entrenamiento.

Están disponibles tres diferentes modalidades de entrenamiento:

- Modalidad Potencia (POWER): en esta modalidad es posible entrenarse programando la potencia deseada (de 60 a 990 watt); el rodillo regulará automáticamente la resistencia para mantener la potencia programada. En cualquier momento es posible modificar la potencia deseada.
- Modalidad Niveles (LEVEL): en esta modalidad es posible entrenarse seleccionando el nivel deseado (16 diferentes niveles). Esto permite simular una situación comparable a aquella que se encuentra en carretera, por lo cual la potencia generada dependerá de la velocidad que se está manteniendo. En cualquier momento es posible modificar el nivel de resistencia del rodillo.
- Modalidad Programas (PROGRAM): en esta modalidad

es posible elegir entre diez diferentes programas de entrenamiento, durante los cuales el rodillo regulará automáticamente la potencia. En cada momento, además, es posible modificar el nivel de dificultad del programa, adaptándolo por lo tanto a las propias capacidades atléticas. Un menú principal muy intuitivo permite visualizar las diferentes funciones del ciclo-ordenador. Una vez visualizada la modalidad o la función deseada, es suficiente pulsar la tecla central para activarla. Desde cualquier punto del programa, una presión prolongada (3 segundos) de la tecla central lleva al menú principal. Las funciones y las modalidades de entrenamiento quedan explicadas detalladamente en los capítulos sucesivos de este manual.

## PROCEDIMIENTO INICIAL DE SETUP

Para un uso correcto, la primera vez que se pone en marcha es necesario introducir las programaciones correctas para el entrenamiento personal. Por esta razón, una vez introducida la batería, el ciclo-ordenador efectuará un test de los segmentos, del cual se sale pulsando una tecla cualquiera, y luego entrará directamente en la fase de SETUP. Una explicación profundizada acerca de cómo modificar dichos valores y acerca de su significado se encuentra en el capítulo SETUP de este manual. Nota: es posible modificar en cualquier momento dichas programaciones accediendo a la función SETUP desde el menú principal.

## PULSADORES

El ciclo-ordenador utiliza los pulsadores siguientes:

- pulsador central: sirve para confirmar un valor (SETUP) o dar inicio al entrenamiento seleccionado, para cambiar de página activa durante un entrenamiento.
- Una presión larga (de unos 3 segundos) de la tecla central permite volver al menú principal desde cualquier página activa.
- pulsadores Derecho y Izquierdo: el funcionamiento varía según la página activa:
  - menú: permiten visualizar las diferentes modalidades/funciones seleccionables (Fig. 13).
  - setup: permiten modificar el parámetro visualizado, aumentándolo (tecla Derecha) o disminuyéndolo (tecla

Izquierda). Nota, una presión prolongada hace aumentar/disminuir rápidamente el parámetro.

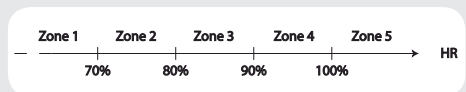
- entrenamiento: permiten modificar el parámetro sobre el cual se basa el entrenamiento (potencia en el entrenamiento POWER, nivel en el entrenamiento LEVEL, coeficiente de dificultad en el entrenamiento PROGRAM)
- pulsador AC (en la parte de atrás del ordenador) : sirve para efectuar un reset hardware del ciclo-ordenador.

## TRAINING ZONES (ZONAS DE ENTRENAMIENTO)

En todas las modalidades de entrenamiento, es posible habilitar las zonas de entrenamiento (TZ).

Estas zonas dan una indicación inmediata del valor de la frecuencia cardiaca con referencia al valor de la propia frecuencia máxima. Dicho valor se calcula en base a la edad del ciclista, según la fórmula:  $HR_{max} = 220 - \text{edad}$ . Hay cinco diferentes bandas de trabajo.

- ZONE1, cuando la frecuencia cardiaca es inferior al 70% del valor máximo
- ZONE2, cuando la frecuencia cardiaca está comprendida entre el 70% y el 80% del valor máximo
- ZONE3, cuando la frecuencia cardiaca está comprendida entre el 80% y el 90% del valor máximo
- ZONE4, cuando la frecuencia cardiaca está comprendida entre el 90% y el 100% del valor máximo
- ZONE5, cuando la frecuencia cardiaca es superior al 100% del valor máximo.



La zona en la que se está trabajando será señalizada por un indicador "TZ" seguido del número de la banda bajo el valor de la frecuencia cardiaca actual (Fig. 14).

## MODALIDAD POTENCIA (POWER)

En esta modalidad es posible entrenarse programando, como quiera cada uno, la potencia de la unidad de resistencia. Para activar esta modalidad, es necesario seleccionar POWER en el menú principal utilizando las teclas Derecha o Izquierda y confirmar la elección con la tecla central.

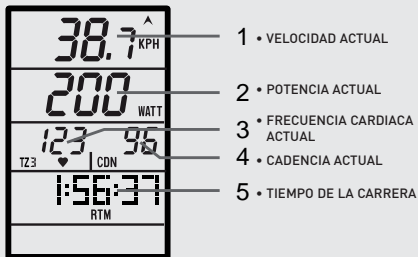
A este punto será visualizada la página activa principal del entrenamiento, donde aparecen los valores de velocidad, cadencia y latido cardiaco actual. Ahora es suficiente empezar a pedalear para hacer partir el entrenamiento.

Desde la página activa de los valores actuales, a través de las teclas laterales será posible modificar la potencia requerida a la unidad de resistencia, aumentándola de 10W con cada presión de la tecla derecha y disminuyéndola de 10W con cada presión de la tecla izquierda. Variando la velocidad, la unidad se regulará a sí misma para mantener constante la potencia.

En el caso en que la potencia requerida no pueda ser erogada correctamente por el rodillo (por ejemplo en el caso en que se requiera una baja potencia con una velocidad elevada o viceversa), la potencia en el monitor empezará a parpadear (señal de OUT OF RANGE). En este caso es aconsejable modificar la velocidad o la potencia. El valor volverá a estabilizarse cuando se alcanzará una velocidad compatible con la potencia requerida. Pulsando la tecla central se podrá cambiar de página activa, visualizando cíclicamente las siguientes páginas activas:

**- página activa de los valores actuales**

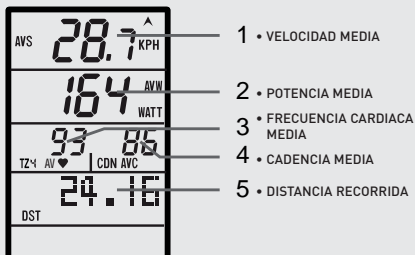
En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



Nota: sólo desde esta página activa se puede modificar la potencia.

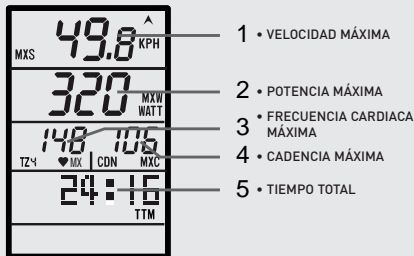
**- página activa de los valores medios**

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



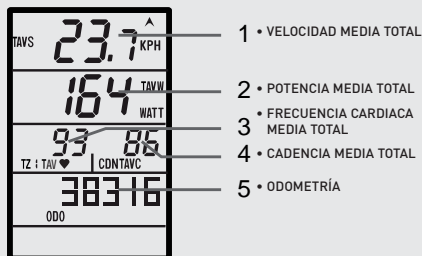
**- página activa de los valores máximos**

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



**- página activa de los valores medios totales**

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



Para interrumpir el entrenamiento, efectuar una presión larga (3 segundos) de la tecla central del ciclo ordenador.

**MODALIDAD NIVELES (LEVEL)**

En esta modalidad, es posible modificar el nivel de resistencia del rodillo. Esto permite simular una situación parecida a la que se tiene en carretera por lo cual la potencia depende de la velocidad que se está teniendo. Hay 16 diferentes niveles de resistencia. Para seleccionar esta modalidad, es necesario seleccionar LEVEL en el menú principal utilizando las teclas laterales y confirmar la elección con la tecla central. A este punto se visualizará la página activa principal del entrenamiento, donde aparecen los valores de velocidad, cadencia y latido cardiaco actuales. Mediante las teclas laterales será posible modificar el nivel de resistencia, aumentándolo con cada presión de la tecla derecha y disminuyéndolo con cada presión de la tecla izquierda. El nivel seleccionado es visualizado por medio de un indicador en la parte baja de la pantalla. Pulsando la tecla central se podrá cambiar de página activa, visualizando

cíclicamente las siguientes páginas activas:

#### - página activa de los valores actuales

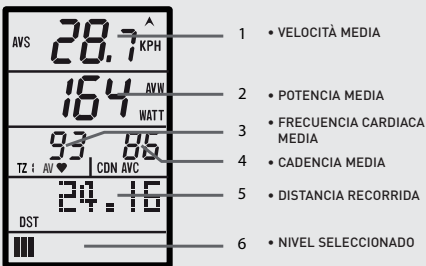
En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



Nota: sólo desde esta página activa es posible modificar el nivel.

#### - página activa de los valores medios

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



#### - página activa de los valores máximos

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



#### - página activa de los valores medios totales

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



Para interrumpir el entrenamiento, efectuar una presión larga (3 segundos) de la tecla central del ciclo ordenador.

## MODALIDAD PROGRAMAS (PROGRAM)

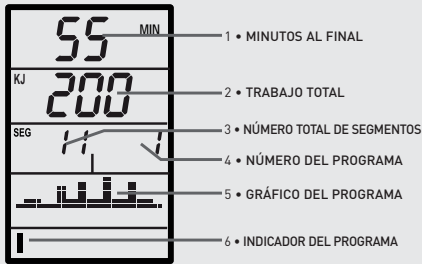
En esta modalidad es posible elegir un programa de entrenamiento y ejecutarlo. Hay 10 diferentes programas de entrenamiento pre-instalados. Cada programa se compone de una secuencia de segmentos con diferente resistencia. Durante el programa, además, es posible modificar su dificultad aumentando o disminuyendo el nivel de dificultad, adaptando por lo tanto el entrenamiento a las necesidades de cada ciclista.

Para seleccionar esta modalidad, es necesario seleccionar PROGRAM en el menú principal utilizando las teclas laterales y confirmar la elección con la tecla central.

#### Elección programa

Primero, se accede a la página activa de la elección del programa. Por cada programa están indicadas las siguientes características:

1. tiempo total para completar el programa, expresado en minutos
2. cantidad de trabajo necesaria para completar el programa, expresada en KJ. Este valor ofrece una indicación sobre la cantidad de energía necesaria a completar el programa.
3. Número de los segmentos que componen el programa. Cada segmento dura 3 minutos.
4. Número del programa
5. Gráfico del programa, que muestra indicativamente la potencia por cada segmento



**- página activa de los valores actuales**

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



Para visualizar los diferentes programas de entrenamiento disponibles, pulsar las teclas laterales.

Los programas disponibles son los siguientes:

- #1 Recuperación / Recovering
- #2 Recuperación activa / Active recovering
- #3 Resistencia base bajo estrés continuado / Basic resistance under continued stress
- #4 Resistencia bajo estrés continuado por deporte agonístico / Resistance under continued stress for competitive sport
- #5 Velocidad en el desarrollo de Potencia / Speed in development of power
- #6 SFR 1
- #7 SFR 2

- #8 Entrenamiento incremental / Incremental training
- #9 Entrenamiento incremental a intervalos 1 / Interval incremental training 1
- #10 Entrenamiento incremental a intervalos 2 / Interval incremental training 2

En la página 76 se encuentran los gráficos que indican la tendencia de la potencia para todos los programas.

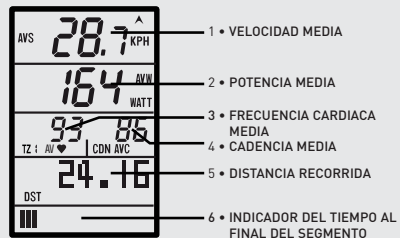
Una vez elegido el programa deseado, es suficiente pulsar la tecla central del ciclo-ordenador para dar comienzo al entrenamiento.

**Entrenamiento**

Durante el entrenamiento, los datos son visualizados en páginas activas. Las páginas activas son muy parecidas a las modalidades de POWER y LEVEL. En la parte inferior de la pantalla se visualiza el tiempo restante al final de cada segmento individual mediante un indicador gráfico. Pulsando la tecla central se puede cambiar de página activa, visualizando cíclicamente las siguientes páginas activas:

**- página activa de los valores medios**

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



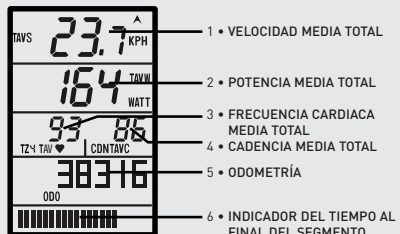
**- página activa de los valores máximos**

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:

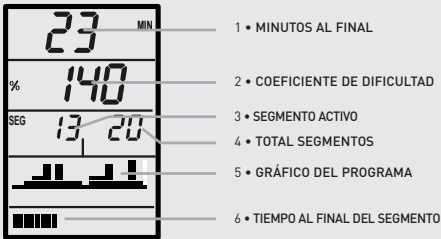


**- página activa de los valores medios totales**

En esta página activa se visualizan los valores siguientes:



## - página activa de avance del programa



Nota: sólo desde esta página activa se puede modificar el coeficiente de dificultad.

La página activa de avance del programa permite visualizar el tiempo restante para terminar el programa, el coeficiente de dificultad programado y además muestra el segmento activo en el gráfico.

El coeficiente de dificultad modifica la potencia erogada permitiendo al ciclista adaptar el entrenamiento a sus propias necesidades. Este coeficiente, luego, modificará del mismo porcentaje la potencia de cada segmento. En esta página activa, en cualquier momento es posible aumentar o disminuir el coeficiente de dificultad del entrenamiento pulsando las teclas derecha (para aumentar la dificultad del 10%) o izquierda (para disminuir la dificultad del 10%). Para interrumpir el entrenamiento efectuar una presión larga (3 segundos) de la tecla central del ciclo ordenador.

## SETUP

Para acceder a la página activa de las programaciones, es necesario seleccionar la función **SETTING** en el menú utilizando las teclas laterales, luego confirmar la elección con la tecla central. Es posible salir del **SETUP** en cualquier momento pulsando la tecla central por 3 segundos.

Las programaciones modificables son las siguientes:

- unidad de medida: pulsar la tecla derecha para seleccionar el sistema de medida anglosajón (millas y libras), pulsar la tecla izquierda para seleccionar el sistema métrico (km y kg). Confirmar la elección pulsando la tecla central.
- Peso: pulsar la tecla derecha para aumentar el peso, pulsar la tecla izquierda para disminuirlo. Confirmar la

elección pulsando la tecla central. Atención: para programar el valor correcto, añadir también el peso de la bicicleta.

- Edad: pulsar la tecla izquierda para disminuir su valor y la derecha para aumentarlo. Confirmar la elección pulsando la tecla central.

- Odometría: muestra el número total de km/millas recorridos, y es útil, por ejemplo, para verificar la cantidad de carretera recorrida sobre el rodillo en una temporada. El valor de la odometría es visualizado sobre cinco cifras. Por cada cifra, seleccionar el valor deseado pulsando las teclas derecha (aumentándolo) o izquierda (disminuyéndolo). Para confirmar el valor introducido y proceder a la cifra sucesiva, pulsar la tecla central. El valor puede ser puesto en cero a propio gusto mediante el procedimiento de **SETUP**.

- Tiempo total: muestra el tiempo total de entrenamiento efectuado, útil por ejemplo para verificar el número de horas de entrenamiento transcurridas sobre el rodillo en una temporada. El tiempo total es visualizado en la modalidad "horas: minutos" (hhhh:mm). Por cada cifra, seleccionar el valor deseado pulsando las teclas derecha (aumentándolo) o izquierda (disminuyéndolo). Para confirmar el valor introducido y proceder a la cifra sucesiva, pulsar la tecla central. El valor puede ser puesto en cero a propio gusto mediante el procedimiento de **SETUP**.

- Training zone (TZ): se trata de una indicación de la zona de frecuencia cardíaca en la que se está trabajando. Para una explicación más amplia del cálculo de los umbrales, véase el capítulo **TRAINING ZONES**. Pulsando la tecla derecha, los umbrales de la frecuencia cardíaca quedan habilitados; pulsando la tecla izquierda son deshabilitados. Seleccionar la opción deseada pulsando la tecla central.

- Parámetro relativo a la unidad de resistencia: parámetro a modificar sólo por explícita solicitud de la asistencia técnica Elite. El valor correcto es 0270.

- Pairing 1: esta función permite efectuar el acoplamiento entre el ciclo-ordenador y la unidad de resistencia. De esta manera, el ciclo-ordenador logrará comunicar con la unidad de resistencia y recibirá correctamente sus datos también en presencia de otros rodillos del mismo tipo.

Para efectuar el acoplamiento, comprobar que el

rodillo esté correctamente alimentado y que no haya otros rodillos alimentados en su cercanía.

Para efectuar el acoplamiento entre el ciclo-ordenador y la unidad de resistencia, pulsar la tecla izquierda. A este punto, los campos de la velocidad y de la cadencia empezarán a parpadear. Esperar unos segundos, hasta que aparecerá la palabra "YES" en caso de acoplamiento correcto o "Err" en caso de acoplamiento fallido. En caso de acoplamiento fallido, volver a intentar el procedimiento. Si de nuevo el acoplamiento no se produce, seguir las indicaciones descritas en el capítulo SOLUCIÓN PROBLEMAS.

- Pairing 2: esta función permite efectuar el acoplamiento entre el ciclo-ordenador y la faja cardíaca, de tal manera que reciba correctamente sus datos. Para efectuar el acoplamiento, comprobar que la faja cardíaca esté transmitiendo, luego pulsar la tecla izquierda. A este punto, el campo de la frecuencia cardíaca empezará a parpadear. Esperar unos segundos, hasta que aparecerá la palabra "YES" en caso de correcto acoplamiento, o "Err" en caso de acoplamiento fallido. En caso de fallido acoplamiento, volver a intentar el procedimiento. Si de nuevo el acoplamiento no se produce, seguir las indicaciones descritas en el capítulo SOLUCIÓN PROBLEMAS.

Nota: es posible modificar en cualquier momento dichas programaciones accediendo desde el menú SETUP.

## CANCELACIÓN DE LOS DATOS

El ciclocomputer registra i dati su due memorie separate: dati parziali e dati totali. Questo sistema permette, ad esempio, di cancellare i dati dell'allenamento precedente senza cancellare i totali della stagione.

Il ciclocomputer permette due diversi modi per cancellare i dati registrati.

1. Azzeramento dati parziali, eseguibile attraverso la funzione RESET nel menù principale. Questa funzione cancella i dati parziali velocità media e massima, potenza media e massima, cadenza media e massima, frequenza cardiaca media e massima, distanza e tempo della corsa.

Una volta selezionata la funzione RESET verrà chiesta la conferma dell'azione selezionata. Per procedere alla

cancellazione dei dati, selezionare "si" (Y) e confermare la scelta. A questo punto apparirà la schermata con la scritta DONE. Questa scritta significa che la cancellazione dei dati è stata eseguita. Se non si vuole cancellare i dati, selezionare "N" e premere il tasto centrale.

NOTA: questa procedura non cancella i dati totali: velocità media totale, potenza media totale, cadenza media totale, frequenza cardiaca media totale, odometria e tempo totale della corsa.

2. Reset dell'odometria e del tempo totale, eseguibile attraverso la modifica delle impostazioni dal menù SETUP. Per informazioni dettagliate, vedere il capitolo SETUP.

Nota: modificando l'Odometria o il tempo totale viene modificata conseguentemente anche la velocità media totale.

## BATERÍA

El ordenador del Arion Digital utiliza una batería de tipo CR2032. En condiciones óptimas la batería tiene una duración de más de 300 horas de funcionamiento y aproximadamente 2 años en stand-by.

Cuando las baterías están a punto de agotarse y tienen que ser sustituidas, aparecerá en la página activa "change battery". Sustituir la batería.

## SUGERENCIAS PARA UTILIZAR EL ARION DIGITAL

1) Los rodillos funcionan mejor con neumático con banda de rodamiento lisa. Si utilizas una Mountain Bike, para reducir el ruido y aumentar la estabilidad, cambia el neumático de origen por un neumático liso.

2) Los principiantes tendrían que posicionar los rodillos en una entrada o cerca de un objeto estable, para así tener un apoyo mientras consiguen el necesario equilibrio.

3) Comprobar que ARION DIGITAL esté apoyado sobre una superficie plana.

4) ARION DIGITAL tiene 3 modalidades de entrenamiento. Las primeras veces que se utiliza, es mejor empezar con la modalidad niveles (LEVEL) seleccionando el nivel de resistencia mínima. Cuando se alcanza una mayor habilidad sobre los rodillos, se



puede variar el nivel de resistencia y utilizar también las marchas del cambio. Sucesivamente, se puede pasar a utilizar también las otras modalidades de entrenamiento, sin olvidar nunca que en la modalidad programas (PROGRAM) la resistencia varía automáticamente en base al tipo de programa elegido.

5) Empieza a pedalear mirando hacia adelante, como si estuvieras en carretera. Aunque instintivamente tuvieras la tendencia a mirar la rueda anterior, conseguirás mantener mejor el equilibrio y pedalear “en línea recta” si te concentrarás sobre un objeto colocado delante tuyo a unos 2.5 – 4 metros (10-15 pies).

6) Si empiezas a ladearte o a desplazarte por el lado de los tambores, corrige tu posición con movimientos de manillar muy suaves. Si giras demasiado, vas a perder el equilibrio o acabarás más allá del lado de los rodillos.

7) Mantener una cadencia de pedaleo elevada y uniforme te ayudará a mantenerte en equilibrio sobre los rodillos, gracias al efecto giroscópico de la velocidad de las ruedas.

8) Inicialmente, pedalear sobre los rodillos te dará la sensación de inestabilidad, y mover el manillar demasiado bruscamente o pedalear con un ritmo pesado puede hacer que pierdas el control. Ésta es la gran ventaja de los rodillos con respecto a los instrumentos de entrenamiento estándar. Los rodillos enseñan a reducir el movimiento de la parte superior del cuerpo y a mantener un ritmo uniforme de pedaleo.

## USO FINAL

- Para transportarlo, o para reducir el espacio ocupado cuando no se utiliza el rodillo, aconsejamos cerrar el bastidor. Poner atención a la posición de las manos en el momento de cerrar el rodillo evitando aplastarlas entre los dos largueros. La correcta operación de cierre requiere posicionar las manos en los extremos de los largueros y cerrar el bastidor (Fig. 15).
- Por lo tanto, hay que evitar posicionar las manos de tal manera que puedan quedar aplastadas entre los largueros (Fig. 16).
- Para facilitar su transporte, aconsejamos cogerlo por las asas oportunas, presentes en correspondencia de las bisagras (Fig. 17).

## CUIDADOS Y MANTENIMIENTO

- 1) La exposición prolongada a la luz directa del sol puede provocar la deformación de los rodillos de tecnopolímero. No utilices ni guardes los rodillos bajo la luz directa del sol.
- 2) Limpia siempre los rodillos después de utilizarlos. Utiliza sólo un paño húmedo. No utilices disolventes ni detergentes agresivos.
- 3) En caso de no utilizar el ARION DIGITAL durante mucho tiempo, desengancha la correa de transmisión sacándola de su alojamiento. Un tensado constante puede provocar una prematura pérdida de la eficiencia de transmisión.
- 4) Los cojinetes acoplados sobre el rodillo son autolubricados y no precisan de mantenimiento.
- 5) Controlar periódicamente que los tornillos de bloqueo de los rodillos estén bien apretados, teniendo cuidado en no deformar los plásticos.
- 6) No dejar el alimentador conectado al rodillo cuando no se está utilizando.
- 7) En caso de desgaste o rotura de la correa de transmisión, sustituirla de la siguiente manera:
  - A) Quitar la tapa rectangular C) del larguero del lado opuesto a la resistencia magnética.
  - B) Aflojar el tornillo de fijación (Fig. 18)
  - C) Destornillar el tornillo de fijación que se encuentra en el larguero lado opuesto a la resistencia magnética del rodillo central F) (Fig. 19)
  - D) Sustituir la correa, volver a colocar los rodillos en sus correctos alojamientos y fijar de nuevo todos los tornillos.
  - E) Posicionar la tapa rectangular en su sede.
- 8) Correas de transmisión y otras piezas de repuesto están disponibles para ARION DIGITAL de Elite indicando el código respectivo.



### ATENCIÓN



- Eliminar las baterías agotadas depositándolas en los especiales contenedores.
- No dispersarlas en el ambiente.
- Si se sustituye la batería por otra de tipo no correcto, hay peligro de explosión.

## ATENCIÓN

- Evita que personas, niños o animales se acerquen al rodillo durante su uso puesto que los componentes en movimiento o giratorios del rodillo y de la bicicleta pueden provocar daños en caso de contacto.
- Antes de empezar el entrenamiento, posicionar el ARION DIGITAL en un lugar adecuado, lejos de objetos potencialmente peligrosos (muebles, mesas, sillas...) para así evitar todo riesgo de contacto involuntario y accidental con los mismos.
- El rodillo ha sido estudiado para ser utilizado por un solo ciclista.
- Para detenerte, no utilices los frenos de la bicicleta. Apoya el pie sobre el bastidor ARION DIGITAL y deja que la bici se pare sola.
- La consola que se apoya sobre el manillar no es impermeable. Tengan cuidado en no sudar encima de la consola, puesto que podría dañarse el circuito electrónico.
- No guarden el ARION DIGITAL en lugares mojados o húmedos, pues podrían resultar dañados los componentes electrónicos.
- La conformidad del ARION DIGITAL a las directivas comunitarias podría desaparecer si no se utiliza el alimentador entregado en dotación.

## SOLUCIÓN PROBLEMAS

### Desconexiones

- En caso de desconexión durante el entrenamiento, esperar hasta que el valor de velocidad indicado sea “-.-“. A este punto, mantener pulsada por tres segundos la tecla derecha del ciclo ordenador. Así se volverá a poner en marcha el módulo de recepción y la conexión se tendrá que recuperar.
- En el caso en que no se visualice el latido cardiaco, pulsar la tecla derecha del ciclo ordenador por tres segundos. Así volverá a ponerse en marcha el módulo de recepción y los datos tendrían que visualizarse nuevamente.

En el caso en que siga sin obtenerse conexión, intentar efectuar de nuevo el procedimiento de acoplamiento entre el ciclo ordenador y la unidad de resistencia.

### Falta de visualización del cardio

Intentar efectuar nuevamente el procedimiento de acoplamiento entre el ciclo ordenador y la faja cardio.

### Error AP2

En el caso en que apareciera en la página activa la frase “AP2 error”, significa que la comunicación entre la unidad de resistencia y el ciclo ordenador se ha perdido. Esperar unos minutos, el ciclo ordenador intentará volver a conectar las dos partes. Si el problema persiste, efectuar un reset hardware pulsando la tecla AC.

### Retraso en la variación de potencia

Desde el momento en que la potencia es modificada, puede haber algunos segundos de retraso antes de que la unidad erogue la potencia requerida. Esto se debe a la estructura intrínseca de la unidad de resistencia y no tiene que ser considerado un defecto de la misma.

### Cambio batería

En caso que tras el cambio batería el ordenador no funcionara correctamente, es aconsejable pulsar la tecla AC (colocada en la parte de atrás del ordenador) con un objeto puntiagudo.

### Asistencia técnica:

Fax 0039 049 5940064

Email [contatto@elite-it.com](mailto:contatto@elite-it.com)

## INFORMACIONES ACERCA DE LA ELIMINACIÓN DEL PRODUCTO

### 1) EN LA UNIÓN EUROPEA



**Este producto es conforme a las Directivas EU 2002/95/CE, 2002/96/CE Y 2003/108/CE.**

El símbolo del contenedor de basura anulado por una barra, dibujado sobre el aparato o sobre su embalaje, indica que el producto al final de su vida útil tiene que ser recogido por separado de los otros desechos.

Por lo tanto, el usuario tendrá que entregar el aparato, cuando éste llegue al final de su vida útil, a los oportunos centros de recogida diferenciada de los desechos electrónicos y electrotécnicos, o bien devolverlo al vendedor en el momento de la compra de un nuevo aparato de tipo equivalente, en razón de uno a uno.

La adecuada recogida diferenciada para que el aparato inutilizado sea enviado al reciclaje, al tratamiento y a la eliminación compatible con la salvaguardia del medio ambiente contribuye a evitar posibles efectos negativos sobre el medio ambiente y sobre la salud y favorece el re-empleo y/o reciclaje de los materiales de los que está compuesto el aparato.

La eliminación ilegal del producto por parte del usuario conlleva la aplicación de las sanciones administrativas previstas por la normativa vigente.

### 2) EN PAÍSES QUE NO SON PARTE DE LA UNIÓN EUROPEA

Si se quiere eliminar el presente producto, ponerse en contacto con las autoridades locales y solicitar informaciones sobre el método de eliminación.

## Hartelijk dank dat u voor de aanschaf van de ARION DIGITAL trainingsrol gekozen heeft



### GEBRUIKSAANWIJZING



Deze rol is een trainingsapparaat waarmee de gebruiker de beste fietsconditie kan bereiken.

De geïntegreerde magnetische weerstandunit, elektronisch beheerd via een console zonder verbindingkabel, dat gebruik maakt van een gecodeerd ANT draadloze transmissie protocol, zorgt voor een perfecte simulatie van de weg en maakt elk soort training mogelijk.

Door middel van de fietscomputer is het mogelijk om op elk moment uw eigen huidige, gemiddelde en maximum gegevens te zien. Dankzij een intuïtieve interface kunt u uw eigen training op basis van uw eigen capaciteiten personaliseren.

De rollen, die van technopolymeer materiaal gemaakt zijn, zijn speciaal gevormd om een betere controle over de gang te garanderen.

De hoge kwaliteit lagers verzekeren vele jaren gebruik zonder storingen of luidruchtigheid te wijten aan slijtage van het materiaal.

De ARION DIGITAL is namelijk uitgerust met een inklapbaar frame en als hij opgeborgen wordt, is de ruimte die hij inneemt ongeveer de helft minder; dit is dus ook een uitstekende keus om hem te vervoeren.

Deze trainingsrol wordt geadviseerd voor alle gebruikers van elk niveau.

### HARTSLAGMETER

De ARION DIGITAL is aan de binnenkant uitgerust met een ontvanger voor hartslagmeters met een borstband. Hiermee kan hij de waarde van de hartslag van de fietser opmeten en dit tijdens de rit op het scherm weergeven. Deze hartslagmeter wordt niet bij het product geleverd.

De ontvanger van de hartslagmeter van ARION DIGITAL is compatibel met alle zenders van het ANT+ type.

### TRAPRITMESENSOR

Beim Rollentrainer ARION DIGITAL wird kein Sensor zur Ermittlung des Rhythmus eingesetzt. Dies ist dank einer ausgefeilten, auf der Geschwindigkeit basierenden Kalkulation möglich. Nachdem es sich nicht um eine direkte Messung, sondern um das Ergebnis einer Kalkulation handelt, könnte der Rhythmuswert in besonderen Situationen nicht akkurat sein. Sollten Sie eine präzisere Messung wünschen, können Sie einen Optional-Rhythmusensor an den Rollentrainer anschließen.

### BELANGRIJK

**Pas op de plaats van uw handen tijdens het inklappen van de trainingsrol en pas op dat uw handen niet bekneld raken tussen de twee langsliggers**

## BENAMING EN LIJST VAN DE ONDERDELEN

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <b>A</b> N°3 Langsliggers               | <b>I</b> N°1 Fietscomputer            |
| <b>B</b> N°1 Langsligger met Weerstand  | <b>J</b> N°1 Steun voor fietscomputer |
| <b>C</b> N°4 Rechthoekige Afdekplaatjes | <b>K</b> N. 1 Afdichting voor steun   |
| <b>D</b> N°2 Ronde Afdekplaatjes        | <b>L</b> N°3 O-ring                   |
| <b>E</b> N°1 Drijfriem                  | <b>M</b> N°4 Klemringen               |
| <b>F</b> N°1 Voorste Rol                | <b>N</b> N°1 Voeding                  |
| <b>G</b> N°1 Middelste Rol              | N°1 Inbusleutel                       |
| <b>H</b> N°1 Achterste Rol              |                                       |

## ASSEMBLAGE

Uw ARION DIGITAL trainingsrol vergt geen montagewerkzaamheden omdat dit reeds volledig bij onze productieafdelingen gedaan is die bovendien de perfecte werking ervan op elk geproduceerd exemplaar controleren.

## DISTANCE CONTROL

Alvorens uw ARION DIGITAL in gebruik te nemen moet de hartafstand van de rollen afgesteld worden om ervoor te zorgen dat zij geschikt zijn voor de framemaat van uw fiets.

Dit moet op de volgende manier afgesteld worden:

- 1)** Meet de lengte tussen het midden van de wielen van de fiets die u op de ARION DIGITAL gaat gebruiken op (fig. 2). Gemakshalve zullen we deze maat "X" noemen.
- 2)** De afstand van het middenpunt tussen de twee achterste rollen tot het midden van de voorste rol van de ARION DIGITAL, die we gemakshalve "Y" zullen noemen (fig. 3), moet hetzelfde zijn als of zo dicht mogelijk in de buurt komen van maat "X". De as van de voorste rol van de ARION DIGITAL moet in het gat van het frame van de ARION DIGITAL geplaatst worden waarvan de maat op de schaalverdeling het dichtst in de buurt van maat "X" komt (fig. 4).

**LET OP: Maat "Y" moet gelijk zijn aan of iets groter zijn dan "X". De rollen kunnen versteld worden om ze aan te passen aan fietsen waarvan de wielafstand van 944 tot 1124 mm varieert (van 37 tot 44 inch).**

- 3)** Om Y te veranderen moet u de voorste rol F) verplaatsen.

- 4)** Klap de ARION DIGITAL in totdat er een lus in de drijfriem E) zit.

- 5)** Maak de drijfriem E) los en laat deze uit de betreffende voorste en achterste geleiders komen.

- 6)** Klap de ARION DIGITAL opnieuw uit in de geopende stand.

- 7)** Verwijder de rechthoekige afdekplaatjes C) van beide voorste langsliggers (eventueel met behulp van een schroevendraaier), de schroeven en de onderleggingen van de voorste rol aan beide kanten en gebruik daarbij de meegeleverde inbusleutel (fig. 5-6).

- 8)** Haal de rol van de oorspronkelijke plaats.

- 9)** Plaats de rol in de juiste behuizing in de gaten in het frame, totdat X overeenstemt met Y.

- 10)** Breng de schroeven en de onderleggingen weer in de betreffende gaten aan maar draai ze niet helemaal aan.

- 11)** Klap de ARION DIGITAL in, breng de drijfriem E) in de geleider van de voorste F) en middelste rol G) aan.

- 12)** Klap de ARION DIGITAL opnieuw uit in de geopende stand.

- 13)** Controleer de positie van de voorste rol F) door uw fiets op de rollen te zetten en ga na of de as van de voorste rol op de juiste manier op één lijn is met de vooras van de fiets.

- 14)** Una volta che il rullo anteriore F) è posizionato, stringere le viti con la giusta forza, non troppo perché si potrebbero deformare i longheroni A).

- 15)** Sluit de beide kanten met de rechthoekige afdekplaatjes af C). Nu is de ARION DIGITAL klaar voor gebruik.



## OPMERKINGEN



- **Let op:** geïntegreerde draadloze systemen die op dezelfde frequentiebanden werken, kunnen interfereren met de gegevenstransmissie van Arion Digital. Schakel in dit geval deze toestellen uit.
- Vermijd langdurige blootstelling van de rol en console aan direct zonlicht of hoge luchtvochtigheid wanneer ze niet worden gebruikt.
- Gebruik voor geen enkel onderdeel van Arion Digital chemische reinigingsmiddelen (benzine of oplosmiddelen).

## INSTALLATIE VAN DE COMPUTER

De fietscomputer I) van de ARION DIGITAL kan zowel op het stuur als op de stuurhuis gemonteerd worden. Breng hem aan waar u denkt dat het meest comfortabel is.

- Maak het batterijvakje onder de display open en doe de batterij type CR2032 die in het doosje van de computer zit erin. Houd de richting van de polariteit die in het vakje van de batterijen aangegeven is aan.
- In elke verpakking treft u het volgende aan: een houder J), twee verschillende paren klembandjes M) en drie verschillende O-ringen L). Haak de houder van de computer aan de fiets vast en maak daarbij gebruik van de O-ring of de klembandjes en gebruik de maat die geschikt is voor het stuur van uw fiets. In de verpakking zit ook een rubbertje dat tussen de houder en het stuur aangebracht moet worden om te voorkomen dat er krassen op de fiets komen. Bevestig alles zoals te zien is op de figuur.

Let op: bevestig de houder met het lipje voor het losklikken naar de fietser toe gedraaid.

- Bevestiging op stuurhouder met klembandjes (Fig. 7).
- Bevestiging op stuur met klembandjes (Fig. 8).
- Bevestiging met O-ringen (Fig. 9).
- Doe de computer I) in de houder J) door hem er van boven in te schuiven (Fig. 10).
- Controleer of de computer goed aan het stuur bevestigd is.

- Om de computer van de houder los te klikken drukt u het lipje van de houder in en schuift u de computer naar achteren.

**Let op:** De rol functioneert alleen goed als de computer I) volledig in de steun J) geplaatst is en als de voeding N) in het stopcontact gestoken is en de betreffende stekkerverbinding in de weerstandseenheid.

## GEBRUIK

- Steek de stekker van de voedingsadapter N) in een stopcontact en de connector in de weerstandsunit (Fig. 11-12).
- Schakel vooraleer met het trainen van start te gaan de fietscomputer I) in, door op de console op een van de drukknoppen te drukken.
- Stel op de console een van de trainingsmodi in.
- Start het trappen op de rol.

## KENMERKEN EN FUNCTIES

Met de fietscomputer kunnen er verschillende trainingsmethoden toegepast worden die bovendien aangepast kunnen worden aan de eisen van elke sporter. Op elk gewenst moment is het mogelijk om niet alleen uw eigen huidige gegevens (snelheid, kracht, trapritme, hartslag) te zien, maar ook de gemiddelde en maximum waarden. Verder zijn er speciale functies voorhanden zoals de trainingszones van de hartslag, waardoor u uw eigen training kunt optimaliseren. Er zijn drie verschillende trainingsmethoden beschikbaar:

- Methode Kracht (POWER): bij deze methode is het mogelijk om te trainen en de gewenste kracht (van 60 tot 990 Watt) in te stellen; de trainingsrol zorgt ervoor dat de weerstand automatisch afgesteld wordt om de ingestelde kracht te handhaven. Het is op elk moment mogelijk om de gewenste kracht te veranderen.
- Methode Niveaus (LEVEL): bij deze methode is het mogelijk om te trainen en het gewenste niveau (16 verschillende niveaus) in te stellen. Hiermee is het mogelijk om een situatie te simuleren die vergelijkbaar is met die op de weg, waarbij de voortgebrachte kracht afhangt van de snelheid die u aanhoudt. Het is op elk moment mogelijk om het weerstandsniveau van de

trainingsrol te veranderen.

- Methode Programma's (PROGRAM): bij deze methode is het mogelijk om uit tien verschillende trainingsprogramma's te kiezen waarbij de trainingsrol er automatisch voor zorgt dat de kracht geregeld wordt. Het is verder op elk moment mogelijk om de moeilijkheidsgraad van het programma te veranderen en dus aan uw eigen sportcapaciteiten aan te passen.

Een bijzonder intuïtief hoofdmenu maakt het mogelijk om de verschillende functies van de fietscomputer weer te geven. Zodra de gewenste methode of functie weergegeven wordt hoeft u slechts op de middelste knop te drukken om deze te activeren. Vanuit elk punt van het programma leidt een langdurige druk (3 seconden) op de middelste knop naar het hoofdmenu. De functies en trainingsmethoden worden gedetailleerd toegelicht in de volgende hoofdstukken van deze handleiding.

## EERSTE SETUP PROCEDURE

Voor een juist gebruik is het bij de eerste keer starten noodzakelijk om de juiste instellingen voor uw training in te voeren. Daarom zal de fietscomputer zodra u de batterij erin gedaan heeft een test van de segmenten doen, die u kunt afsluiten door op een willekeurige knop te drukken, waarna de fietscomputer rechtstreeks in de SETUP fase gaat staan. Een uitvoerige toelichting over hoe u deze waarden moet veranderen en de betekenis ervan treft u in het hoofdstuk SETUP in deze handleiding aan. NB: Het is op elk moment mogelijk om deze instellingen te veranderen door de SETUP functie vanuit het hoofdmenu op te roepen.

## KNOPPEN

De fietscomputer is voorzien van de volgende knoppen:

- Middelste knop: dient om een waarde te bevestigen (SETUP), om de geselecteerde training te starten of om tijdens een training van scherm te veranderen. Door een langdurige druk (ongeveer 3 seconden) op de middelste knop is het mogelijk om vanuit elk scherm naar het hoofdmenu terug te gaan.
- Rechter- en linkerknop: de werking hiervan verschilt van scherm tot scherm:
  - Menu: hiermee is het mogelijk om de verschillende

methoden/functies die geselecteerd kunnen worden te laten weergeven (Fig. 13).

- Setup: hiermee is het mogelijk om de weergegeven parameter te veranderen, door deze te verhogen (rechterknop) of te verlagen (linkerknop). NB: door een langdurige druk wordt de parameter snel verhoogd/verlaagd.
- Training: hiermee is het mogelijk om de parameter waar de training op gebaseerd is te veranderen (kracht tijdens de training POWER, niveau tijdens de training LEVEL, moeilijkheidsgraad tijdens de training PROGRAM).
- Knop AC (aan de achterkant van de computer): dient om een reset van de hardware van de fietscomputer uit te voeren.

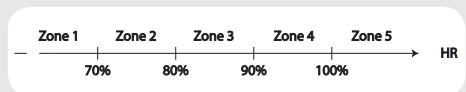
## TRAINING ZONES (TRAININGSZONES)

Bij alle trainingsmethoden is het mogelijk om de trainingszones (TZ) te activeren.

Deze zones geven een onmiddellijke indicatie van de hartslagwaarde op basis van de eigen maximum hartslagwaarde. Deze waarde wordt berekend op basis van de leeftijd van de fietser, volgens de formule:  $HR_{max} = 220 - \text{leeftijd}$ .

Er zijn vijf verschillende werkcategorieën:

- ZONE1, als de hartslag lager is dan 70% van de maximum waarde
- ZONE2, als de hartslag tussen de 70% en 80% van de maximum waarde is
- ZONE3, als de hartslag tussen de 80% en 90% van de maximum waarde is
- ZONE4, als de hartslag tussen de 90% en 100% van de maximum waarde is
- ZONE5, als de hartslag hoger is dan 100% van de maximum waarde



De zone waarin gewerkt wordt, wordt gesignaleerd door de indicatie "TZ" gevolgd door het nummer van de categorie onder de waarde van de huidige hartslag (Fig. 14).

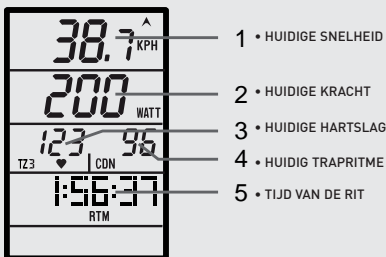
## METHODE KRACHT (POWER)

Bij deze methode is het mogelijk om te trainen en de kracht van de weerstandseenheid naar uw eigen wensen in te stellen. Om deze methode te starten moet vanuit het hoofdmenu met de rechter- of linkerknop de functie POWER geselecteerd worden, waarna de keuze met de middelste knop bevestigd moet worden. Dan zal het hoofdscherm van de training weergegeven worden, waar de waarden van de huidige snelheid, het trapritme en de hartslag in getoond worden. Nu is het voldoende om met trappen te beginnen om de training van start te laten gaan.

Vanuit het scherm van de huidige waarden is het met de knoppen aan de zijkant mogelijk om de door de weerstandseenheid vereiste kracht te veranderen en deze bij elke druk op de rechterknop 10W te verhogen en bij elke druk op de linkerknop 10W te verlagen. Wordt de snelheid veranderd dan zorgt de eenheid ervoor dat hij zodanig afgesteld wordt dat de kracht constant blijft. Indien de vereiste kracht niet op de juiste manier door de trainingsrol geleverd kan worden (bijvoorbeeld indien er een lage kracht bij een hoge snelheid gevraagd wordt of andersom), zal de kracht op het scherm beginnen te knippen (OUT OF RANGE signaal). In dat geval is het verstandig om de snelheid of de kracht te veranderen. De waarde zal weer stabiel worden als er een snelheid bereikt wordt die geschikt is voor de vereiste kracht. Door op de middelste knop te drukken kunt u van scherm veranderen, waarbij cyclisch de volgende schermen weergegeven worden:

### - Scherm van de huidige waarden

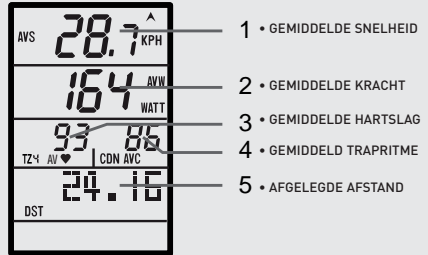
In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



NB: alleen in dit scherm is het mogelijk om de kracht te veranderen.

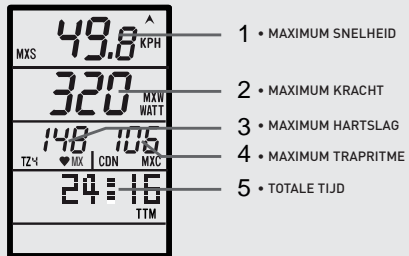
### - Scherm van de gemiddelde waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



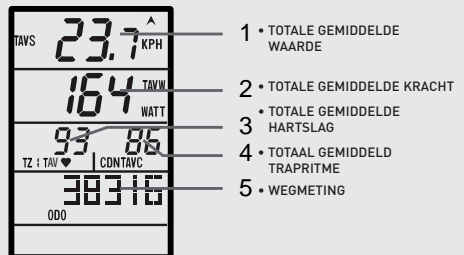
### - Scherm van de maximum waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



### - Scherm van de totale gemiddelde waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



Om de training te ontbreken moet u een langdurige druk (3 seconden) op de middelste knop van de fietscomputer uitoefenen.

## METHODE NIVEAUS (LEVEL)

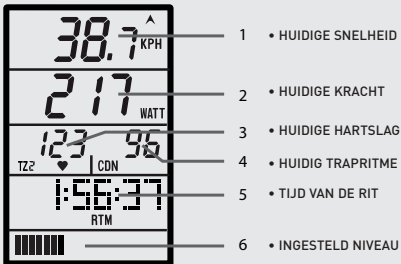
Bij deze methode is het mogelijk om het weerstandsniveau van de trainingsrol te veranderen. Hiermee is het mogelijk om een situatie te simuleren



die vergelijkbaar is met die op de weg, waarbij de kracht afhangt van de snelheid die u aanhoudt. Er zijn 16 verschillende weerstandsniveaus. Om deze methode te starten moet vanuit het hoofdmenu met de knoppen aan de zijkant de functie LEVEL geselecteerd worden, waarna de keuze met de middelste knop bevestigd moet worden. Dan zal het hoofdscherm van de training weergegeven worden, waar de waarden van de huidige snelheid, het trapritme en de hartslag in getoond worden. Met de knoppen aan de zijkant is het mogelijk om het weerstandsniveau te veranderen, waarbij het niveau bij elke druk op de rechterknop verhoogd wordt en bij elke druk op de linkerknop verlaagd wordt. Het ingestelde niveau wordt door middel van de indicatie in het onderste gedeelte van het scherm weergegeven. Door op de middelste knop te drukken kunt u van scherm veranderen, waarbij cyclisch de volgende schermen weergegeven worden:

#### - Scherm van de huidige waarden

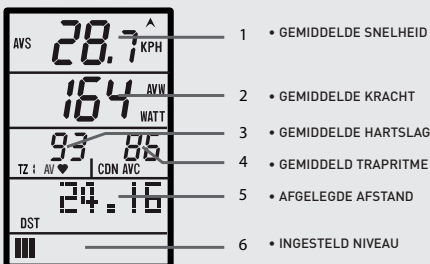
In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



NB: alleen in dit scherm is het mogelijk om het niveau te veranderen.

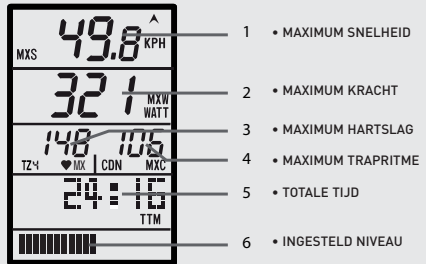
#### - Scherm van de gemiddelde waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



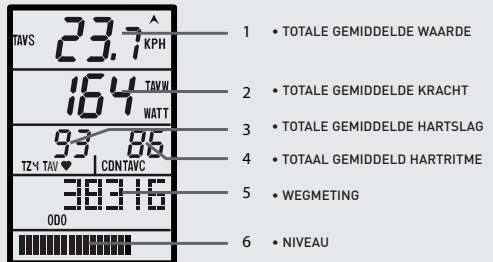
#### - Scherm van de maximum waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



#### - Scherm van de totale gemiddelde waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



Om de training te ontbreken moet u een langdurige druk (3 seconden) op de middelste knop van de fietscomputer uitoefenen.

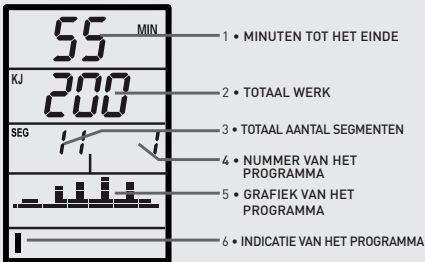
## METHODE PROGRAMMA'S (PROGRAM)

Bij deze methode is het mogelijk om een trainingsprogramma te kiezen en dit uit te voeren. Er zijn 10 verschillende trainingsprogramma's die van tevoren geïnstalleerd zijn. Elk programma bestaat uit een opeenvolging van segmenten met verschillende weerstanden. Tijdens het programma is het verder mogelijk om de moeilijkheidsgraad ervan te veranderen door de moeilijkheidsgraad te verhogen of te verlagen en de training dus aan de eisen van elke fietser aan te passen. Om deze methode te starten moet vanuit het hoofdmenu met de knoppen aan de zijkant de functie PROGRAM geselecteerd worden, waarna de keuze met de middelste knop bevestigd moet worden.

## Keuze van het programma

Allereerst roept u het scherm van de programmakeuze op. Voor elk programma zijn de volgende kenmerken aangegeven:

1. Totale tijd om het programma te voltooien in minuten
2. Hoeveelheid benodigd werk om het programma te voltooien in KJ. Deze waarde geeft een indicatie over de hoeveelheid energie die nodig is om het programma te voltooien
3. Aantal segmenten waar het programma uit bestaat. Elk segment duurt 3 minuten
4. Nummer van het programma
5. Grafiek van het programma die bij benadering de kracht voor elk segment aangeeft.



Om de verschillende trainingsprogramma's die beschikbaar zijn te zien, moet u op de knoppen aan de zijkant drukken. De programma's die beschikbaar zijn, zijn de volgende:

- #1 Recovering / Herstel
  - #2 Active recovering / Actief herstel
  - #3 Basic resistance under continued stress / Basisweerstand onder continue belasting
  - #4 Resistance under continued stress for competitive sport / Weerstand onder continue belasting voor competitiesport
  - #5 Speed in development of power / Snelheid bij ontwikkelen van kracht
  - #6 SFR 1
  - #7 SFR 2
  - #8 Incremental training / Incrementele training
  - #9 Interval incremental training 1 / Incrementele training met tussenpozen 1
  - #10 Interval incremental training 2 / Incrementele training met tussenpozen 2
- Op pagina 76 zijn de grafieken vermeld die het verloop van de kracht voor alle programma's laten zien. Als u het

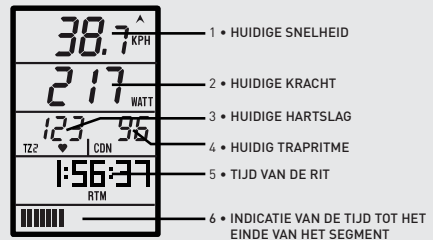
gewenste programma gekozen heeft is het voldoende om op de middelste knop van de fietscomputer te drukken om de training van start te laten gaan.

## Training

Tijdens de training worden de gegevens weergegeven in schermen. De schermen lijken heel veel op die van de methoden POWER en LEVEL. In het onderste gedeelte van het scherm wordt de resterende tijd tot het einde van elk afzonderlijk segment weergegeven aan de hand van een grafische indicatie. Door op de middelste knop te drukken kunt u van scherm veranderen, waarbij cyclisch de volgende schermen weergegeven worden:

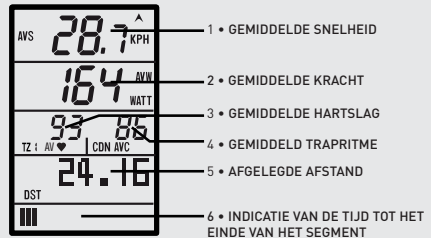
### - Scherm van de huidige waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



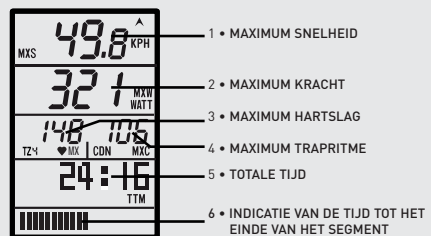
### - Scherm van de gemiddelde waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



### - Scherm van de maximum waarden

In dit scherm worden de volgende waarden weergegeven:



## - Scherm van de voortgang van het programma



NB: alleen in dit scherm is het mogelijk om de moeilijkheidsgraad te veranderen.

Het scherm van de voortgang van het programma maakt het mogelijk om de resterende tijd tot het beëindigen van het programma, de ingestelde moeilijkheidsgraad te laten weergegeven en toont bovendien het actieve segment in de grafiek.

Door de moeilijkheidsgraad wordt de geleverde kracht veranderd waardoor de fietser de mogelijkheid heeft om de training aan zijn eigen eisen aan te passen. Deze coëfficiënt zal de kracht van elk segment dus met hetzelfde percentage veranderen. In dit scherm is het op elk moment mogelijk om de moeilijkheidsgraad van de training te verhogen of te verlagen door op de rechterknop te drukken (om de moeilijkheidsgraad 10% te verhogen) of op de linkerknop (om de moeilijkheidsgraad 10% te verlagen). Om de training te ontbreken moet u een langdurige druk (3 seconden) op de middelste knop van de fietscomputer uitoefenen.

## SETUP

Om toegang te krijgen tot het scherm van de instellingen moet u met de knoppen aan de zijkant de SETTING functie in het menu kiezen en daarna de keuze met de middelste knop bevestigen. Het is mogelijk om de SETUP functie op elk moment te verlaten door de middelste knop 3 seconden ingedrukt te houden.

De instellingen die veranderd kunnen worden zijn de volgende:

- Maateenheid: druk op de rechterknop om het Engelse meetstelsel in te stellen (mijl en pond), druk op de linkerknop om het metrieke stelsel in te stellen (km

en kg). Bevestig de keuze door op de middelste knop te drukken.

- Gewicht: druk op de rechterknop om het gewicht te verhogen, druk op de linkerknop om het gewicht te verlagen. Bevestig de keuze door op de middelste knop te drukken. Let op: tel om de juiste waarde in te stellen, ook het gewicht van de fiets erbij op.

- Leeftijd: druk op de linkerknop om de waarde te verlagen en op de rechterknop om de waarde te verhogen. Bevestig de keuze door op de middelste knop te drukken.

- Wegmeting: toont het totaal aantal km/mijl dat afgelegd is, dat bijvoorbeeld zinvol is om de hoeveelheid weg die in een seizoen op de rol afgelegd is. De waarde van de wegmeting wordt weergegeven in vijf cijfers. Stel voor elk cijfer de gewenste waarde in door op de rechterknop (verhogen) of de linkerknop (verlagen) te drukken. Om de ingevoerde waarde te bevestigen en naar het volgende cijfer te gaan moet u op de middelste knop drukken. De waarde kan desgewenst op nul gezet worden door middel van de SETUP procedure.

- Totale tijd: toont de totale tijd van de training die uitgevoerd is, dit is bijvoorbeeld zinvol om het aantal trainingsuren te weten die u in een seizoen op de rol doorgebracht heeft. De totale tijd wordt weergegeven op de stand "uren : minuten" (uuuu:mm). Stel voor elk cijfer de gewenste waarde in door op de rechterknop (verhogen) of de linkerknop (verlagen) te drukken. Om de ingevoerde waarde te bevestigen en naar het volgende cijfer te gaan moet u op de middelste knop drukken. De waarde kan desgewenst op nul gezet worden door middel van de SETUP procedure.

- Training zone (TZ): hierbij gaat het om een indicatie van de zone van de hartslag waarop gewerkt wordt. Voor een uitvoerige toelichting van de berekening van de grenzen, zie het hoofdstuk TRAINING ZONES. Door op de rechterknop te drukken worden de grenzen van de hartslag geactiveerd; door op de linkerknop te drukken worden ze geïnactiveerd. Selecteer de gewenste optie door op de middelste knop te drukken.

- Parameter met betrekking tot de weerstandseenheid: parameter die alleen op uitdrukkelijk verzoek van de technische service van Elite veranderd mag worden. De juiste waarde is 0270.

- Pairing 1: met deze functie is het mogelijk om de fietscomputer en de weerstandseenheid op elkaar af te stemmen. Op die manier kan de fietscomputer met de weerstandseenheid communiceren en de gegevens ervan op de juiste manier ontvangen ook als er andere trainingsrollen van hetzelfde type zijn.

Om de koppeling uit te voeren, moet u controleren of de rol correct wordt gevoed en er geen andere nabijge rollen worden gevoed. Om de fietscomputer en de weerstandseenheid op elkaar af te stemmen moet u op de linkerknop drukken. Dan zullen de velden van de snelheid en het trapritme beginnen te knipperen. Wacht enkele seconden totdat de aanduiding "YES" weergegeven wordt indien het afstemmen op de juiste manier verlopen is of "Err" indien het afstemmen mislukt is. Indien het afstemmen mislukt is moet u de procedure opnieuw proberen uit te voeren. Als het afstemmen weer niet lukt dan moet u de aanwijzingen die in het hoofdstuk **PROBLEMEN OPLOSSEN** staan opvolgen.

- Pairing 2: met deze functie is het mogelijk om de fietscomputer en de hartband af te stellen, om de gegevens ervan op de juiste manier te ontvangen. Om dit af te stemmen moet u controleren of de hartband aan het zenden is en moet u daarna op de linkerknop drukken. Dan zal het veld van de hartslag beginnen te knipperen. Wacht enkele seconden totdat de aanduiding "YES" weergegeven wordt indien het afstemmen op de juiste manier verlopen is of "Err" indien het afstemmen mislukt is. Indien het afstemmen mislukt is moet u de procedure opnieuw proberen uit te voeren. Als het afstemmen weer niet lukt dan moet u de aanwijzingen die in het hoofdstuk **PROBLEMEN OPLOSSEN** staan opvolgen.

NB: het is op elk moment mogelijk om deze instellingen te veranderen door de SETUP functie vanuit het hoofdmenu op te roepen.

## WISSEN VAN DE GEGEVENS

De fietscomputer registreert de gegevens in twee verschillende geheugens: deel- en totaalgegevens. Met dit systeem is het bijvoorbeeld mogelijk om de gegevens van de vorige training te wissen zonder de totalen van het seizoen te wissen. De fietscomputer

biedt twee verschillende manieren om de geregistreerde gegevens te wissen.

1. Nulstelling van de deelgegevens, kan uitgevoerd worden door middel van de RESET functie in het hoofdmenu. Deze functie wist de deelgegevens: gemiddelde en maximum snelheid, gemiddelde en maximum kracht, gemiddeld en maximum trapritme, gemiddelde en maximum hartslag, afstand en tijd van de rit. Zodra de RESET functie geselecteerd is wordt om bevestiging van de geselecteerde actie gevraagd. Om de gegevens te wissen moet u "ja" (Y) selecteren en de keuze bevestigen. Dan zal het scherm met de indicatie DONE verschijnen. Deze indicatie betekent dat het wissen van de gegevens plaatsgevonden heeft. Als u de gegevens niet wilt wissen moet u "N" selecteren en op de middelste knop drukken.

NB: deze procedure wist de totaalgegevens: totale gemiddelde snelheid, totale gemiddelde kracht, totaal gemiddeld trapritme, totale gemiddelde hartslag, wegmeting en totale tijd van de rit niet.

2. Reset van de wegmeting en de totale tijd, die uitgevoerd kan worden door de instellingen vanuit het SETUP menu te veranderen. Voor gedetailleerde informatie zie het hoofdstuk **SETUP**.

NB: Door de wegmeting of de totale tijd te veranderen wordt als gevolg daarvan ook de totale gemiddelde snelheid veranderd.

## BATTERIJ

De computer van de Arion Digital werkt op een batterij type CR2032. In optimale omstandigheden heeft de batterij een duur van meer dan 300 werkingsuren en ongeveer 2 jaar in stand-by. Als de batterij bijna leeg is en vervangen moet worden zal "change battery" op het scherm verschijnen. Dan moet de batterij vervangen worden.

## TIPS VOOR HET GEBRUIK VAN UW ARION DIGITAL

1) De rollen functioneren beter met banden waarvan het loopvlak glad is. Als u een mountain bike gebruikt kunt u het beste de bijbehorende band door een gladde band vervangen om het geluidsniveau te verlagen en de stabiliteit te vergroten.

2) Voor beginners moet de trainingsrol in een ingang of in de buurt van een stabiel voorwerp geplaatst worden om steun te hebben terwijl u het nodige

3) Controleer of de ARION DIGITAL op een vlakke ondergrond staat.

4) ARION DIGITAL beschikt over 3 trainingsmodi. Stel aanvankelijk het niveau (LEVEL) in dat de minste weerstand biedt. Als u meer behendigheid op de rol krijgt, kunt u ook de verschillende versnellingen van de fiets gebruiken om van weerstandniveau te veranderen.

Vervolgens kunt u tevens andere trainingsmodi gebruiken. Controleer hierbij of in de programmamodus (PROGRAM) de weerstand automatisch varieert, naargelang het gekozen programmatype.

5) Begin te trappen en kijk vooruit, niet alsof u op de weg rijdt. Ook als u instinctief de neiging heeft om naar het voorwiel te kijken, kunt u uw evenwicht beter bewaren en beter "in een rechte lijn" trappen als u uw blik richt op een voorwerp dat zich 2,5 – 4 meter (10-15 voet) voor u bevindt.

6) Als u begint om over te leunen of naar één kant van de trommels schuift, moet u uw houding corrigeren door heel lichte stuurbewegingen te maken. Als u te grote stuurbewegingen maakt verliest u uw evenwicht en komt u voorbij de kant van de rollen terecht.

7) Een hoog en gelijkmatig trapritme aanhouden helpt u om in evenwicht te blijven op de rollen dankzij het gyroscopische effect van de snelheid van de wielen.

8) In het begin zal het trappen op de rollen een gevoel van instabiliteit geven en door het stuur te heftig te bewegen of met een zwaar ritme te trappen kunt u de macht over de fiets verliezen. Dit is het grote voordeel van trainingsrollen ten opzichte van standaard trainingsapparaten. De rollen zullen u leren hoe u de beweging van het bovenste gedeelte van uw lichaam moet verminderen en hoe u een gelijkmatig trapritme kunt houden.

## EINDE GEBRUIK

- Om de trainingsrol te vervoeren of om de trainingsrol minder ruimte in te laten nemen als u hem niet gebruikt wordt geadviseerd om het frame in te klappen. Pas op de plaats van uw handen tijdens het inklappen van de trainingsrol en pas op dat uw handen niet bekneld

raken tussen de twee langsliggers. Om het frame op de juiste manier in te klappen moet u uw handen op de uiteinden van de langsliggers houden en het frame inklappen (fig. 15).

- Houd uw handen dus niet zodanig dat zij tussen de langsliggers bekneld kunnen raken (fig. 16).
- Om de trainingsrol makkelijker te kunnen vervoeren wordt geadviseerd om hem bij de speciale handvaten die ter hoogte van de scharnieren aangebracht zijn vast te pakken (fig. 17).

## VERZORGING EN ONDERHOUD

1) Langdurige blootstelling aan direct zonlicht kan tot vervorming van de rollen van technopolymeer leiden. Gebruik of houd de rollen niet in rechtstreeks zonlicht.

2) Maak de rollen na gebruik altijd schoon. Gebruik alleen een vochtige doek. Gebruik geen oplosmiddelen of agressieve schoonmaakproducten.

3) Als de ARION DIGITAL lange tijd niet gebruikt wordt maak de drijfriem dan los en verwijder hem uit de betreffende geleiders of klap het frame in. Als de riem constant gespannen is kan dit tot vroegtijdig verlies van de aandrijfefficiëntie leiden.

4) De lagers die verbonden zijn met rol zijn zelfsmierend en vergen geen onderhoud.

5) Controleer regelmatig of de borgschroeven van de rol goed aangedraaid zijn waarbij erop gelet moet worden dat de kunststof delen niet vervormd worden.

6) Ontkoppel steeds de voeding van de rol indien niet gebruikt.

7) In geval van slijtage of breuk van de drijfriem, moet deze als volgt vervangen worden:

A) Verwijder het rechthoekige afdekplaatje C) van de langsligger aan de andere kant van de magnetische weerstand.

B) Draai de bevestigingsschroef die (Fig.18).

C) Draai de bevestigingsschroef die zich in de langsligger aan de andere kant van de magnetische weerstand van de middelste rol G) bevindt eruit (fig.19).

D) Vervang de riem, breng de rollen weer op de juiste plaats aan en draai alle schroeven weer aan.

E) Sluit de beide kanten met de rechthoekige afdekplaatjes af B.

8) Drijfriemen en andere reserveonderdelen voor de

ARION DIGITAL zijn verkrijgbaar bij Elite onder opgave van de betreffende code.



## LET OP



- **Werp lege batterijen in de speciaal daarvoor bestemde afvalbakken.**
- **Gooi ze niet zomaar weg.**
- **Als de batterij vervangen wordt door een andere batterij van een verkeerd type bestaat er ontploffingsgevaar.**

## LET OP

- Voorkom dat er mensen, kinderen of dieren tijdens het gebruik in de buurt van de trainingsrol kunnen komen omdat de bewegende of roterende onderdelen van de trainingsrol of de fiets in geval van contact schade kunnen veroorzaken.
- Alvorens met het trainen te beginnen moet de trainingsrol op een geschikte plaats gezet worden, uit de buurt van voorwerpen die gevaarlijk kunnen zijn (meubels, tafels, stoelen enz.) om elk risico van onvrijwillig of per ongeluk contact met deze voorwerpen te voorkomen.
- Het ontwerp van de rol laat slechts het gebruik door een fietser toe.
- Gebruik om te stoppen niet de remmen van de fiets. Zet uw voet op het frame van de ARION DIGITAL en laat de fiets tot stilstand komen.
- De console die op het stuur aangebracht moet worden is niet waterdicht. Pas op dat u niet boven de console zweet omdat het elektronische circuit hierdoor beschadigd kan worden.
- Berg de ARION DIGITAL niet op natte of vochtige plaatsen op. Hierdoor kunnen de elektronische onderdelen beschadigd worden.
- De overeenstemming van de ARION DIGITAL met de Europese richtlijnen kan vervallen als de meegeleverde netvoeding niet gebruikt wordt.

## PROBLEMEN OPLOSSEN

### Verbreken van de verbinding

- In geval van uitschakeling tijdens de training moet u wachten totdat de aangegeven snelheidswaarde “-.-“ is. Houd dan de rechterknop van de fietscomputer drie seconden lang ingedrukt. Hierdoor zal de ontvangmodule weer starten en wordt de verbinding weer hersteld.
- Indien de hartslag niet weergegeven wordt moet u de rechterknop van de fietscomputer drie seconden lang ingedrukt houden. Hierdoor zal de ontvangmodule weer starten en worden de gegevens opnieuw weergegeven.

Indien het niet mogelijk is om de verbinding te herstellen moet u de afstemprocedure tussen de fietscomputer en de weerstandseenheid weer proberen uit te voeren.

### Geen weergave van de hartslag

Probeer de afstemprocedure tussen de fietscomputer en de hartband opnieuw uit te voeren.

### Fout AP2

Indien de aanduiding “AP2 error” op het scherm weergegeven wordt dan betekent dat dat de communicatie tussen de weerstandseenheid en de fietscomputer verloren gegaan is. Wacht een paar minuten, de fietscomputer zal proberen om de twee onderdelen weer te verbinden. Als het probleem voortduurt voer dan een reset van de hardware uit door op de knop AC te drukken.

### Vertraging in het veranderen van de kracht

Vanaf het moment dat de kracht veranderd wordt kan er een paar seconden vertraging zijn voordat de eenheid de gevraagde kracht levert. Dit komt door de intrinsieke opbouw van de weerstandseenheid en is niet te beschouwen als een defect ervan.

### Verwisselen van de batterij

Als de fietscomputer nadat u de batterij verwisseld heeft niet goed functioneert is het raadzaam om met een puntig voorwerp op de knop AC te drukken (aan de achterkant van de fietscomputer).

### Technische service:

Fax 0039 049 5940064  
E-mail [contatto@elite-it.com](mailto:contatto@elite-it.com)

## INFORMATIE OVER DE VERWIJDERING VAN HET PRODUCT

### 1) BINNEN DE EUROPESE UNIE



**Dit product is in overeenstemming met de EU Richtlijnen 2002/95/EG, 2002/96/EG en 2003/108/EG.**

Het symbool van de doorgekruiste afvalbak op de apparatuur of de verpakking geeft aan dat het product aan het einde van zijn nuttige levensduur gescheiden van ander afval ingezameld moet worden.

De gebruiker moet de apparatuur aan het einde van de levensduur dan ook inleveren bij geschikte inzamelpunten voor gescheiden afvalverwerking van afgedankte elektrische en elektronische apparatuur of bij aankoop van nieuwe soortgelijke apparatuur weer inleveren bij de verkoper, in de verhouding van één op één.

Een adequate gescheiden inzameling om de afgedankte apparatuur vervolgens voor te bereiden voor recycling, milieuverantwoorde verwerking en verwijdering draagt ertoe bij om mogelijke negatieve gevolgen voor het milieu en de gezondheid van de mens te vermijden en bevordert het hergebruik van het materiaal waar de apparatuur uit bestaat.

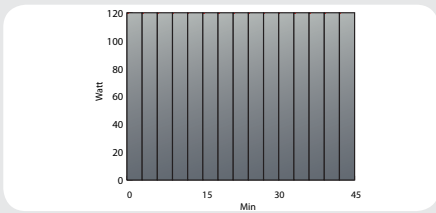
De illegale verwijdering van het product door de gebruiker brengt het opleggen van administratieve sancties met zich mee zoals bepaald door de geldende normen.

Die widerrechtliche Entsorgung wird von den Gesetzgebern sanktioniert.

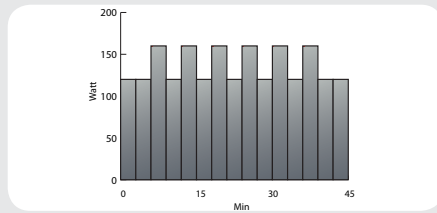
### 2) IN NIET-EU LANDEN

Als u dit product wenst af te voeren neemt u contact op met de lokale overheid die verantwoordelijk is voor afvalverwerking en de aangewezen methodes.

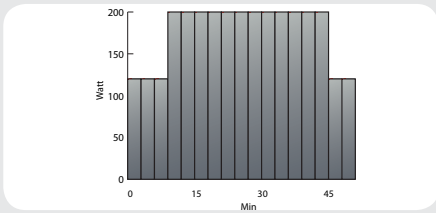
# TRAINING PROGRAMS



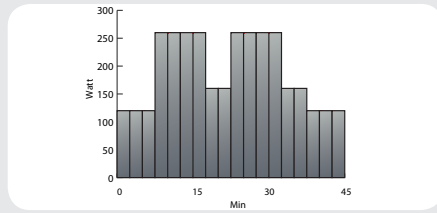
**#1 Recovering**



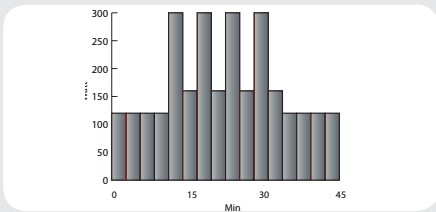
**#2 Active recovering**



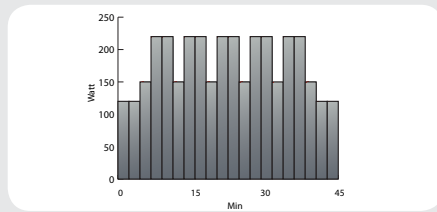
**#3 Basic resistance under continued stress**



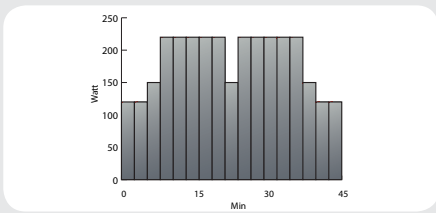
**#4 Resistance under continued stress for competitive sport**



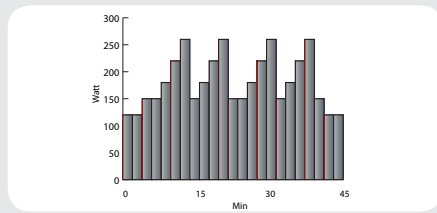
**#5 Speed in development of power**



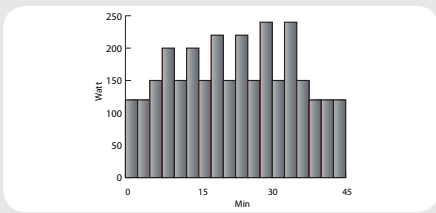
**#6 SFR 1**



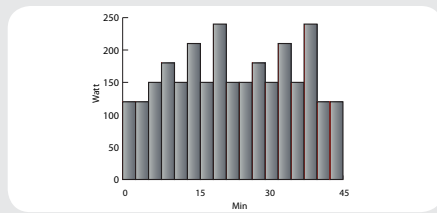
**#7 SFR 2**



**#8 Incremental training**



**#9 Interval incremental training 1**



**#10 Interval incremental training 2**



**Dichiarazione di conformità / Declaration of Conformity**  
**Déclaration de conformité / Konformitätserklärung**  
**Declaración de Conformidad / Verklaring van Overeenstemming**

Il sottoscritto, dichiara che il prodotto  
I hereby declare that the product  
Le soussigné déclare que le produit  
Der Unterzeichnete erklärt, dass das Produkt  
El abajo firmante declara que el producto  
Ondergetekende verklaart dat het product

**Descrizione/ Description/Description/ Beschreibung/ Descripción/Beschrijving** : Rullo di allenamento, Hometrainer, Rouleau d'entraînement, Rollentrainer, Rullo di allenamento, Trainingsrol

**Modello/Model/Modèle/Modell/Modelo/Model**: Arion Digital

**Marca/Trademark/Marque/Marke/Marcas/Handelsmerk**: Elite

È conforme a tutte le norme tecniche relative al prodotto entro il campo di applicabilità delle Direttive Comunitarie 2006/95/CEE, 89/336/CEE e 99/5/CEE:

Satisfies all the technical regulations applicable to the product within the scope of Council Directives 73/23/EEC, 89/336/EEC and 99/5/EC:

Est conforme à toutes les normes techniques concernant le produit dans le domaine d'applicabilité des Directives Communautaires 2006/95/CEE, 89/336/CEE et 99/5/CEE:

Allen das Produkt betreffenden technischen Normen innerhalb des Anwendungsgebiets der EG-Richtlinien 2006/95/EWG, 89/336/EWG und 99/5/EWG entspricht:

Es conforme a todas las normas técnicas relativas al producto en el campo de aplicabilidad de las Directivas Comunitarias 2006/95/CEE, 89/336/CEE y 99/5/CEE:

In overeenstemming is met alle technische normen met betrekking tot het product binnen het toepassingsgebied van de Communautaire Richtlijnen 2006/95/EEG, 89/336/EEG en 99/5/EEG:

ETSI EN 301 489-17 V1.2.1 (2002) + ETSI EN 301 489-1 V1.8.1 (2008)

ETSI EN 301 489-3 V1.4.1 (2002) + ETSI EN 301 489-1 V1.4.1 (2002)

ETSI EN 300 328 V1.7.1 (2006)

EN 60950-1 (2006)

EN 61000-6-3 (2007) + EN 61000-6-1 (2007)

EN 50371 (2002)

Sono state eseguite tutte le necessarie prove di radiofrequenza.

All essential radio test suites have been carried out.

Tous les essais nécessaires de radiofréquence ont été effectués.

Alle erforderlichen Funkfrequenzproben wurden ausgeführt.

Han sido realizadas todas las necesarias pruebas de radiofrecuencia.

Alle nodige radiofrequentieproeven zijn uitgevoerd.

**COSTRUTTORE o RAPPRESENTANTE AUTORIZZATO:**

**MANUFACTURER or AUTHORISED REPRESENTATIVE:**

**CONSTRUCTEUR ou REPRESENTANT AUTORISÉ:**

**HERSTELLER oder AUTORISIRTER VERTRETER:**

**FABRICANTE o REPRESENTANTE AUTORIZADO:**

**FABRIKANT of GEVOLMACHTIGDE VERTEGENWOORDIGER:**

Questa dichiarazione viene emessa sotto la sola responsabilità del costruttore e, se applicabile, del suo rappresentante autorizzato.

This declaration is issued under the sole responsibility of the manufacturer and, if applicable, his authorised representative.

Cette déclaration est rédigée sous la seule responsabilité du constructeur et, si applicable, de son représentant autorisé.

Diese Erklärung wird unter der ausschließlichen Verantwortlichkeit des Herstellers und, falls anwendbar, seines autorisierten Vertreters ausgestellt.

Esta declaración es emitida bajo la sola responsabilidad del fabricante y, si aplicable, de su representante autorizado.

Deze verklaring wordt geheel onder verantwoordelijkheid van de fabrikant en indien van toepassing van diens gevolmachtigde vertegenwoordiger afgegeven.

Fontaniva, 27/09/2012



(Luogo, data di emissione)

(Place, date of issue)

(Lieu, date de délivrance)

(Ort, Datum der Ausstellung)

(Lugar, fecha de expedición)

(Plaats, datum van afgifte)

Gaetano Mercante, R&D Elec. Prod. Manager

(Nome e posizione)

(Name and title)

(Nom et titre)

(Name und Titel)

(Nombre y cargo)

(Naam en de titel)

**GARANZIA****ITALIANO**

1. In accordo al DL n. 24, del 02/02/2002 e alla direttiva CE 1999/44, ELITE s.r.l. garantisce il proprio prodotto e i materiali impiegati per un periodo di due (2) anni dalla data di acquisto dello stesso.

2. Esclusione della garanzia: per cause diverse da quelle imputabili al costruttore, quali ad esempio negligenza o trascuratezza nell'uso, urti, manuzienzioni operate da personale non autorizzato, danni di trasporto, normale usura. Determinano, inoltre, l'esclusione dalla garanzia: l'uso non appropriato allo scopo per cui è stato realizzato il prodotto e l'installazione dello stesso non conforme alle istruzioni fornite da ELITE s.r.l., per i quali, in ogni caso, si declina qualsiasi responsabilità per eventuali danni che ne possano direttamente od indirettamente derivare.

3. Per i prodotti riparati o sostituiti presso la Casa Costruttrice o presso uno dei suoi Centri Assistenza, ELITE s.r.l. non è responsabile di eventuali smarrimenti o danneggiamenti che avvengano durante il trasporto degli stessi.

4. Per usufruire del servizio di garanzia è necessario compilare attentamente, e per intero, la "CARTA DI ASSISTENZA AL CLIENTE" e di allegarla, assieme ad una copia dello scontrino fiscale o altro documento probante rilasciato dal venditore, che riporti il nominativo dello stesso e la data in cui è stata effettuata la vendita, all'eventuale reso. La mancanza di uno dei suddetti documenti determina l'esclusione dalle condizioni di garanzia.

5. Tutte le informazioni fornite dal consumatore e riportate nella "Carta di assistenza al cliente" verranno trattate in accordo alla norma di cui alla legge 31/12/1996 n°675.

6. Qualora, tra la documentazione allegata al prodotto, sia presente un disegno del prodotto in oggetto, indicare le parti difettose o malfunzionanti oggetto del reclamo contrassegnando con una croce i bollini numerati presenti sul disegno. Allegare quindi il disegno alla "CARTA DI ASSISTENZA AL CLIENTE".

7. ELITE s.r.l. si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche ed estetiche ai propri prodotti senza alcun obbligo di preavviso.

**WARRANTY****ENGLISH**

1. In accordance with the law no. 24 of 02/02/2002 and CE directive 1999/44, ELITE s.r.l. guarantees its products and the components used for a period of two (2) years from the date of purchase.

2. Warranty is void for defects caused by reasons not chargeable to the manufacturer such as negligence or carelessness whilst using the product, impacts, maintenance done by non-authorized personnel, damage caused by transportation, normal wear. Additionally, warranty is void in case of improper use of the product, wrong observation of instruction, especially the notice concerning installation and use supplied by ELITE s.r.l. for which in any case it is not responsible for eventual direct or indirect damages.

3. In case of repaired or replaced product done by the factory or in one of its authorized Service Centers, ELITE s.r.l. is not responsible for any loss or damage during transportation.

4. To take advantage of the warranty service it is necessary to carefully fill in all its parts the "CUSTOMER ASSISTANCE CARD" which needs to accompany, along with the fiscal receipt or other document issued by the Seller which bears the name of the Seller and date selling, the eventual returned product. Warranty is void in case one of these documents are missing.

5. All the information supplied by the Purchaser on the "CUSTOMER ASSISTANCE CARD" will be handled in accordance with the rules of the law no. 675 of 31/12/1996.

6. In case there is, along with the documentation supplied with the product, a technical drawing of the product itself, indicate the defective or malfunctional part by signing on the correspondent number. The drawing needs to be attached to the "CUSTOMER ASSISTANCE CARD".

7. ELITE s.r.l. reserves the right to apply technical and aesthetic modifications to its products without obligation of notice.

**GARANTIE****DEUTSCH**

1. Firma ELITE srl garantiert - gemäß Gesetzesverordnung Nr. 24 vom 02.02.2002 und EG-Richtlinie 1999/44- das eigene Produkt und die für die Herstellung desselben verwendeten Materialien für einen Zeitraum von zwei Jahren ab Anschaffungsdatum.

2. Von dem Garantieanspruch ausgeschlossen sind Schäden, die dem Hersteller nicht zuschreiben sind, wie z. B. Fahrlässigkeit und Nachlässigkeit bei der Bedienung und unsachgemäße Behandlung; Schäden, die durch Stöße verursacht werden oder infolge von Wartungsarbeiten auftreten, die von nicht autorisiertem Personal durchgeführt wurden; Transportschäden; normaler Verschleiß. Der Gewährleistungsanspruch verfällt, wenn der Einsatz des Produktes nicht dem Zwecke dient, wofür es hergestellt wurde, und dessen Installation nicht gemäss den Anleitungen von ELITE srl durchgeführt wurde, wofür in jedem Falle jegliche Verantwortung für eventuelle Schäden, die direkt oder indirekt entstehen könnten, abgelehnt wird.

3. ELITE srl ist für den Verlust oder die Beschädigung der Produkte während des Transportes zur Herstellerfirma oder zu einer von ihr eingerichteten Kundendienststelle, wo die Produkte repariert bzw. ersetzt werden, nicht verantwortlich.

4. Die Garantie darf nur beansprucht werden, wenn die "KUNDENDIENSTKARTE" sorgfältig in allen ihren Teilen ausgefüllt und der eventuellen Retourware beigegeben wird – zusammen mit dem Kassabeleg, der Rechnung oder sonstiger Quittung, die vom Verkäufer ausgestellt wurde (darauf müssen Name und Anschrift des Verkäufers sowie das Anschaffungsdatum klar ersichtlich sein). Fehlt eines der hier angeführten Dokumente, verfällt der Garantieanspruch.

5. Alle vom Konsumenten auf der "Kundendienstkarte" angeführten Informationen werden laut dem in Gesetz Nr. 675 vom 31.12.1996 festgeschriebenen Normen behandelt.

6. Für den Fall, daß die dem Produkt beiliegende Dokumentation eine Zeichnung des Produktes umfasst, sind die fehlerhaften oder nicht funktionierenden Bestandteile, die Gegenstand der Reklamation sind, zu kennzeichnen, indem die nummerierten Kreise auf der Zeichnung entsprechend angekreuzt werden. Die Zeichnung ist dann der "KUNDENDIENSTKARTE" beigegeben.

7. ELITE srl behält sich das Recht vor, die eigenen Produkte - ohne Vorankündigung - technisch und optisch zu verbessern.

**GARANTIE****FRANÇAIS**

1. Dans le respect des normatives de la Communauté Européennes, ELITE s.r.l. garantit les propres produits et les matériaux employés pour une période de deux ans (2) à partir de la date d'achat de celui-ci.

2. Exclusions de la garantie: les défauts des produits ELITE S.r.l. créés par des causes diverses de celles imputables au constructeur, comme par exemple la négligence ou le mauvais traitement du produit durant son utilisation, chocs, opérations de manutention effectuées par des personnes non autorisées, transport, usure normale. Déterminent également l'exclusion de la garantie : l'utilisation non appropriée à la destination pour laquelle le produit a été réalisé et une installation non conforme aux instructions fournies par ELITE s.r.l., et pour lesquels de toute manière, l'on décline toute responsabilité pour d'éventuels dommages qui peuvent en dériver directement ou indirectement.

3. Pour les produits réparés ou remplacés par le fabricant ou par un de ses Centres d'Assistance, ELITE s.r.l. n'est pas responsable n'est de pertes éventuelles ou dommages intervenus durant le transport.

4. Pour bénéficier du service de garantie, il est nécessaire de remplir complètement et avec précision, la "BON DE GARANTIE DU CLIENT" et de le joindre au produit rendu, avec une copie du reçu de caisse ou tout autre document relâché par le vendeur, indiquant le nom de ce dernier et la date à laquelle a été effectuée la vente. L'absence de l'un de ces documents déterminera l'exclusion des conditions de garantie.

5. Toutes les informations fournies par l'utilisateur et reportées sur le « bon de garantie du client » seront traitées en plein accord avec les normes indiquées par la loi du 31/12/1996 n°675.

6. Si par hasard, dans la documentation jointe au produit rendu, était présent un dessin figurant le produit en objet, indiquer les parties défectueuses ou qui ne fonctionnent pas bien et qui font objet de la réclamation, indiquant avec une croix les bulles numérotées présentes sur le dessin. Joindre le dessin au "BON DE GARANTIE DU CLIENT".

7. ELITE s.r.l. se réserve le droit d'apporter des modifications techniques ou esthétiques à ses propres produits sans aucune obligation de préavis.



1. De acuerdo con el DL nº 24 de fecha 02/02/2002 y con la directiva CE 1999/44, ELITE s.r.l. garantiza el propio producto y los materiales empleados por un periodo de dos (2) años a partir de la fecha de compra.

2. Anulación de la garantía: Por causas ajenas no imputables al fabricante tales como negligencia y mal trato durante el uso, robo, mantenimiento efectuado por personal no autorizado, daños de transporte, desgaste normal, etc. Además, la garantía queda anulada por una utilización diferente de aquella para la que el producto ha sido concebido y por la instalación y montaje del mismo no siguiendo las instrucciones suministradas por Elite s.r.l. por lo que en cada caso se declara todo tipo de responsabilidad para eventuales daños que directa o indirectamente pudieran derivarse.

3. Para los productos reparados o sustituidos por la Casa Constructora o en alguno de sus Centros de Asistencia, Elite s.r.l. no es responsable de eventuales desperfectos o daños originados durante el transporte de los mismos.

4. Para hacer uso del servicio de garantía es necesario cumplimentar atentamente y en su totalidad la "CARTA DE ASISTENCIA AL CLIENTE" y de adjuntarla al producto, junto a una copia de la factura u otro documento justificativo emitido por el vendedor en el que se haga constar el nombre y dirección del mismo así como la fecha en la cual ha sido efectuada la venta.

5. Todas las informaciones suministradas por el consumidor e indicadas en la "Carta de Asistencia al cliente" serán tratadas conforme a la normativa incluida en la ley 31/12/1996 nº 675.

6. Cuando, entre la documentación que acompañe al producto, esté presente un diseño del mismo, indicar las partes defectuosas o mal funcionantes motivo de la reclamación, marcando con una cruz los cuadros numerados presentes en el diseño. Adjuntar por tanto el diseño a la "CARTA DE ASISTENCIA AL CLIENTE".

7. Elite s.r.l. se reserva el derecho de aportar modificaciones técnicas y de diseño a sus productos sin previo aviso.

1. In overeenkomst met (rechts)artikelnr 24 van 02-02-2002 en CE richtlijn, geeft ELITE s.r.l. garantie op haar producten en componenten voor een periode van 2 jaar vanaf het moment van aankoop.

2. Garantie geldt niet voor defecten veroorzaakt door redenen die niet balastbaar zijn aan de fabrikant, zoals nalatigheid of onzorgvuldigheid tijdens het gebruik van het product, stoten/ botsen, handelingen gedaan door niet - geautoriseerd c.o.p. professioneel personeel, schade door transport of normale slijtage. Bovendien geldt er geen garantie door ongeschikt gebruik van het product, gebruik van verkeerde instructie of observatie. Ook als men de gebruiksaanwijzing voor wat betreft het installeren en gebruik, aangegeven door ELITE s.r.l., niet opvolgt, wordt er in geen geval garantie gegeven aan directe of indirecte schade.

3. In geval van reparatie en/ of vervanging van onderdelen gedaan door de fabrikant, of van een van onze geautoriseerde service centers, is ELITE s.r.l. niet verantwoordelijk voor schade of verlies tijdens transport.

4. Om voor garantie in aanmerking te komen is het van groot belang om alle gegevens op de "CUSTOMER ASSISTANCE CARD" in te vullen. Deze moet samen met een aankoopbon of bewijs, getekend door de verkoper met de gegevens van het product, de aankoopdatum en bedrijfsnaam verstuurd worden. Garantie is niet mogelijk bij het ontbreken van een van deze documenten.

5. Alle informatie, gegeven door de koper op de "CUSTOMER ASSISTANCE CARD" wordt behandeld volgens (rechts)artikelnr. 675 van 31-12-1996.

6. In het geval er een document aanwezig is bij het product met een technische tekening, waar u een indicatie op kunt aangeven wat er defect is, moet u het corresponderende nummer aangeven. De tekening moet samen met de "CUSTOMER ASSISTANCE CARD" card opgestuurd worden.

7. ELITE heeft het recht om technische en uiterlijke modificaties bij haar producten aan te brengen, zonder enige verplichte aankondiging.

Nome cliente / Name / Nom du client / Nombre cliente / Naam

Indirizzo / Address / Adresse / Dirección / Adres

Teléf., Fax, e-mail

*In caso di rilievo di difetti contattare il Distributore del Vs. Paese.*

*In case of defect contact the distributor in your country.*

*Falls Sie Fehler finden, wenden Sie sich bitte an Ihren lokalen Verkäufer.*

*En cas de problème contactez le vendeur ou le distributeur dans votre pays.*

*En caso de detección de defectos contactar al Distribuidor en su País.*

*In geval van een defekt neem contact op de importeur.*

Nome Prodotto / Product name / Produktname / Nom du Produit / Nombre del producto / Produkt naam

Codice Prodotto / Product item code / Produktkennzeichnung / Code du Produit / Referencia del producto / Artikel nummer

Problema rilevato / Description of the defect / Fehlerbeschreibung / Problème relevé / Problema detectado / Omschrijving vande klacht

Data di Acquisto (provata da un documento probante) / Date of purchase (with fiscal receipt as proof of purchase) / Kaufdatum (Einkaufsbeleg vorlegen) / Date d'achat (démontrée par un document probant) / Fecha de compra (demostrada mediante documento) / Aankoopdatum, (met bewijs van aankoop)

Data di Produzione (presente sull'articolo) / Date of Production (present on the item) / Herstellungsdatum (ist auf dem Artikel angegeben) / Date de production (présente sur l'article) / Fecha de fabricación (presente en el producto) / Produktie datum (aanwezig op het artikel)

Nome del Detagliante / Distributore (presente nell'etichetta dell'imballaggio originale) / Name of the retailer / Distributor (present on the original carton label) / Name des Händlers / Vertriebes (wie auf Garantiekarte vermerkt) / Nom du détaillant / distributeur (présent dans l'étiquette de l'emballage original) / Nombre del Detallista / Distribuidor (presente en la etiqueta del embalaje original) / Naam van de dealer / importeur (aangegeven op de originele verpakking)



