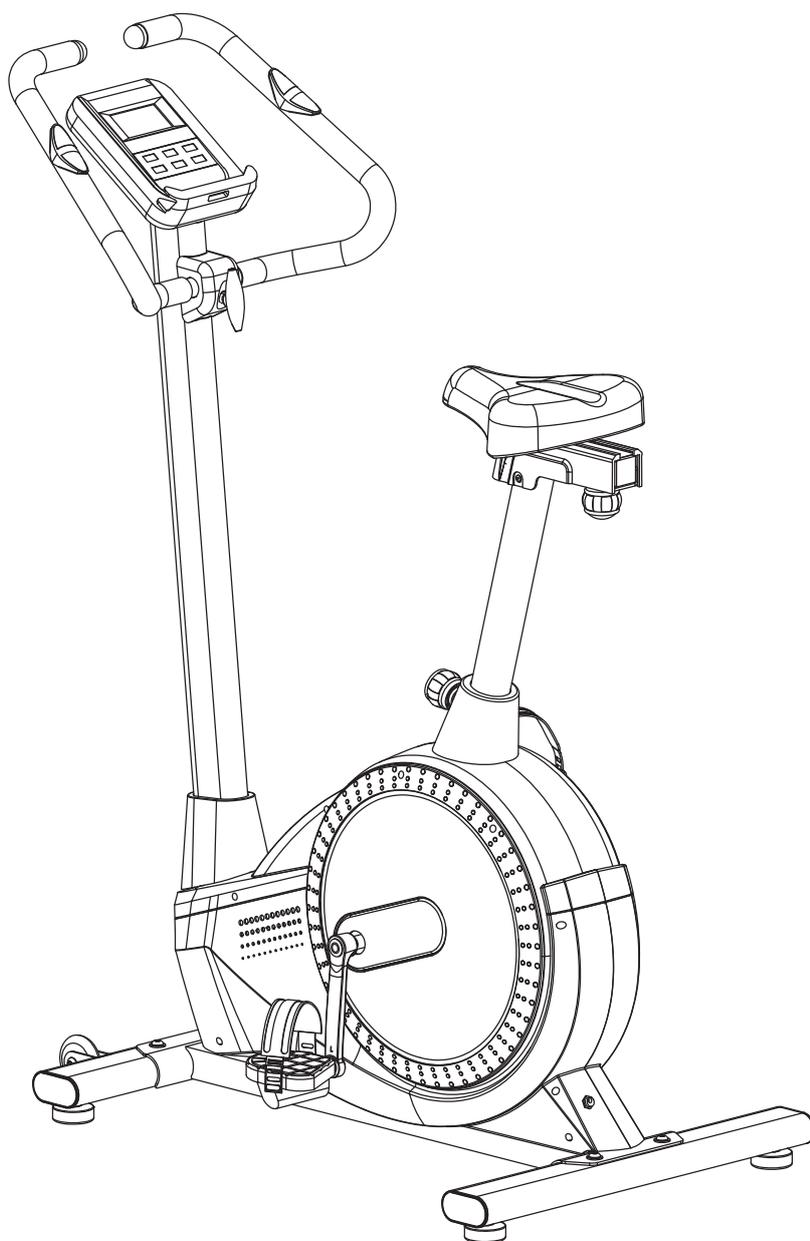


FASSI

FB 200

MANUALE D'ISTRUZIONI



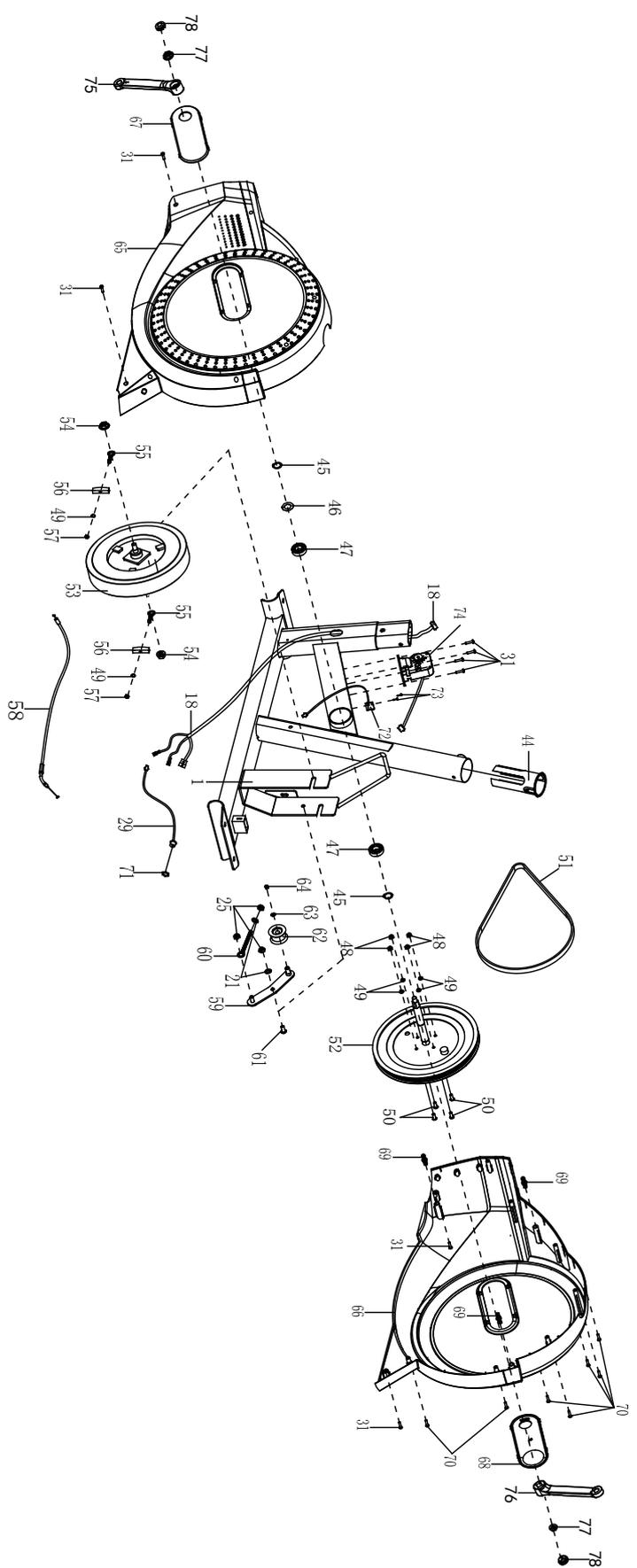
MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 120 kg

IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti indicazioni di sicurezza:

1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e piana. NON usare l'attrezzo all'esterno, in ambienti umidi o vicino all'acqua.
5. Indossare sempre vestiti adatti all'allenamento. NON indossare vestiti larghi o svolazzanti che possano impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da tennis durante l'utilizzo dell'attrezzo.
6. Non usare l'attrezzo in modi non descritti nel manuale. NON usare accessori non approvati o forniti dal produttore.
7. Non sistemare oggetti taglienti o con spuntoni vicino all'attrezzo.
8. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
9. Prima di utilizzare l'attrezzo, effettuare sempre gli esercizi di riscaldamento e lo stretching.
10. Non utilizzare l'attrezzo se esso non è in condizioni ottimali.

ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTEDEADOE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.

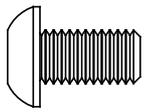


LISTA PARTI

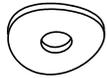
NR.	DESCRIZIONE	QTA	NR.	DESCRIZIONE	QTA
1	Telaio principale	1	30	Cover postazione sella	1
2	Manubrio	1	31	Vite autofilettante a testa piatta ST4.2x20	10
3	Postazione manubrio	1	32	Manopola M10	1
4	Postazione sella	1	33	Rondella $\Phi 20 \times \Phi 10 \times 2.0$	1
5	Tubo scorrevole sella	1	34	Cover tubo scorrevole sella	1
6	Stabilizzatore anteriore	1	35	Tappo tubo scorrevole sella	2
7	Stabilizzatore posteriore	1	36	Limite assemblaggio sella	1
8	Manopola in spugna	2	37	Rondella $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	3
9	Tappo manubrio $\Phi 25$	2	38	Cuscino sella	1
10	Cavo sensore hand pulse L=850mm	2	39	Morsetto	1
11	Vite ST4.2x20	2	40	Spaziatore $\Phi 12 \times 20$	1
12	Bullone M8x15-S6	8	41	Manopola a T del manubrio M8x50	1
13	Rondella curva $\Phi 16 \times \Phi 8 \times 1.5$	2	42	spina $\Phi 12.1$	1
14	Computer	1	43	Adattatore	1
15	Cavo sensore L=1000mm	1	44	Boccola postazione sella	1
16	Vite M5x10	4	45	Clip a C	2
17	Cover postazione manubrio	1	46	Rondella ondulata	1
18	Cavo sensore (L=500mm)	1	47	Cuscinetto	2
19	Pedale sinistro	1	48	Dado M6	4
20	Pedale destro	1	49	Rondella elastica $\Phi 6$	6
21	Rondella $\Phi 20 \times 8 \times 2$	8	50	Bullone M6x15	4
22	Manopola M16x1.5	1	51	Cinghia	1
23	Bullone M8x35	2	52	Puleggia con pedivella	1
24	Ruote di trasporto	2	53	Volano	1
25	Dado M8	8	54	Dado M10x1.0x6	2
26	Piedini livellamento base	4	55	Bullone M6x36	2
27	Dado M10	4	56	Braccio a U	2
28	Appoggia piedi	4	57	Dado M6	2
29	Cavo alimentazione L=750mm	1	58	Cavo tensione motore	1

LISTA PARTI

NR.	DESCRIZIONE	QTA	NR.	DESCRIZIONE	QTA
59	Staffa ruota	1	69	Bullone in plastica Φ 8x32	3
60	Bullone M8x75	1	70	Vite ST4.2x25	7
61	Bullone M8x20	1	71	Dado 1/2"	1
62	Pressione ruota	1	72	Cavo sensore	1
63	Rondella ϕ 12x ϕ 6x1.5	1	73	Vite ST2.9x12	2
64	Vite M6x10	1	74	Motore	1
65	Copri catena sinistro	1	75	Pedivella sinistra	1
66	Copri catena destro	1	76	Pedivella destra	1
67	Cover pedivella sinistra	1	77	Dado M10x1.25	2
68	Cover pedivella destra	1	78	Cover pedivella	2



#12 M8*15 8PCS



#13 $\Phi 16 * \Phi 8 * 1.5$ 2PCS



#21 $\Phi 20 * \Phi 8 * 2.0$ 6PCS



#25 M8 3PCS



#37 $\phi 16 * \phi 8 * 1.5$ 3PCS



#31 ST4.2*20 2PCS



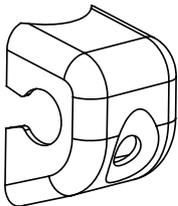
#32 M10 1PC



#33 $\phi 20 * \phi 10 * \delta 2.0$ 1PC



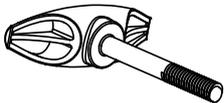
#22 M16*1.5 1PC



#39 1PC



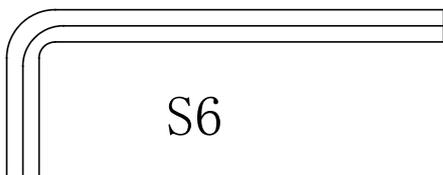
#40 $\Phi 12 * 20$ 1PC



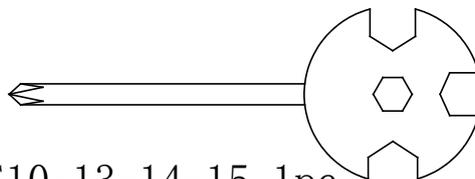
#41 M8*50 1PC



#16 M5*10 4PCS



S6



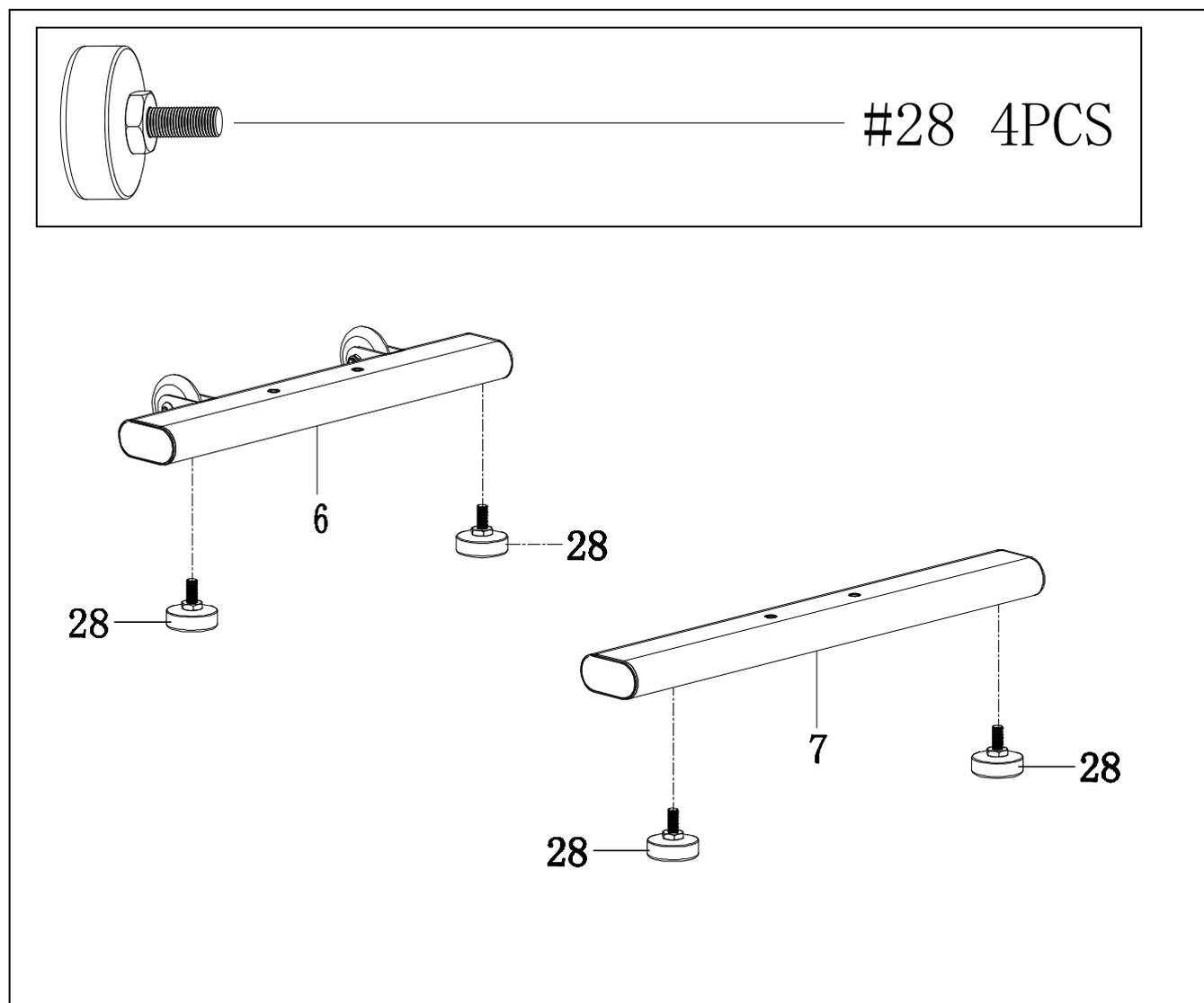
S10-13-14-15 1pc

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1. Installazione piedini livellamento base

Posizionare i due piedini di livellamento base (28) sullo stabilizzatore anteriore (6)

Posizionare i due piedini di livellamento base (28) sullo stabilizzatore posteriore (7)



2. installazione dello stabilizzatore anteriore e posteriore

Rimuovere i due bulloni M8x15 (12), le due rondelle grandi Ø8x Ø20 (21) dallo stabilizzatore anteriore (6) .

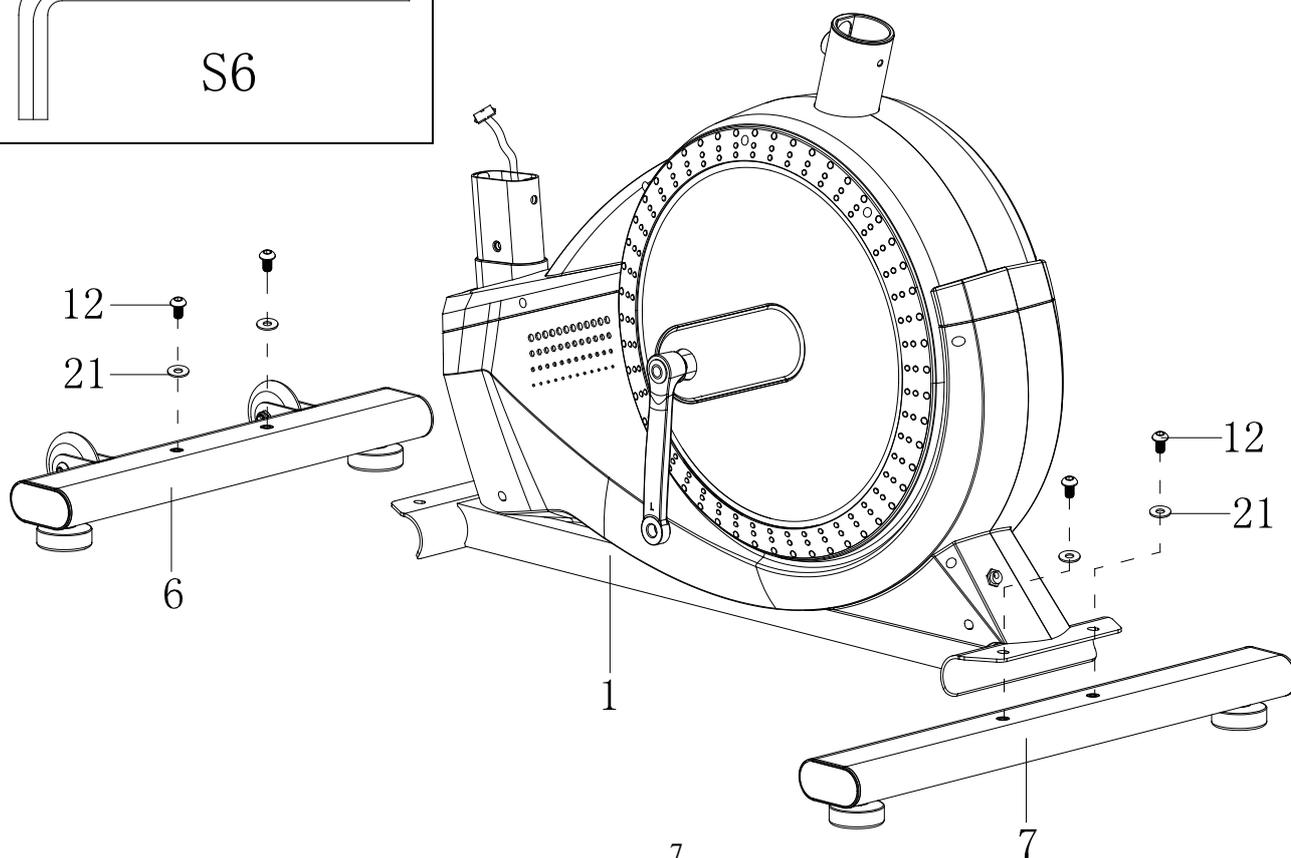
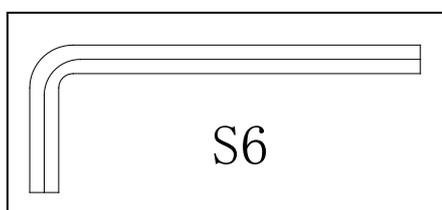
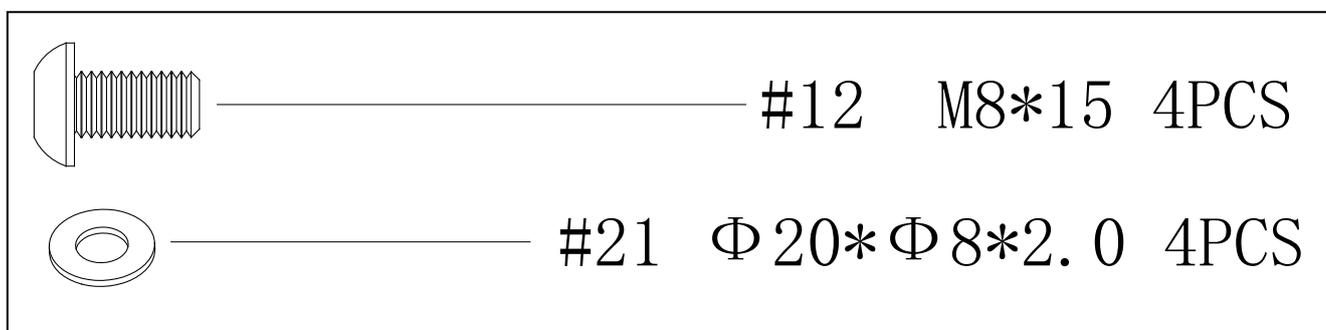
Rimuovere i due bulloni M8x15 (12), le due rondelle grandi Ø8x Ø20 (21) dallo stabilizzatore posteriore (7) .

Posizionare lo stabilizzatore anteriore (6) davanti al telaio principale (1) e allineare i fori dei bulloni.

Attaccare lo stabilizzatore anteriore (6) al telaio principale (1) usando i due bulloni M8x15 (12) e le due rondelle grandi Ø8x Ø20 (21) rimossi in precedenza.

Posizionare lo stabilizzatore posteriore (7) dietro al telaio principale (1) e allineare i fori dei bulloni.

Attaccare lo stabilizzatore posteriore (7) al telaio principale (1) usando i due bulloni M8x15 (12) e le due rondelle grandi Ø8x Ø20 (21) rimossi in precedenza.



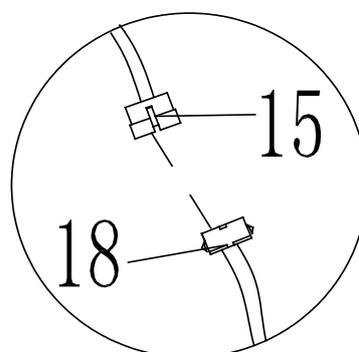
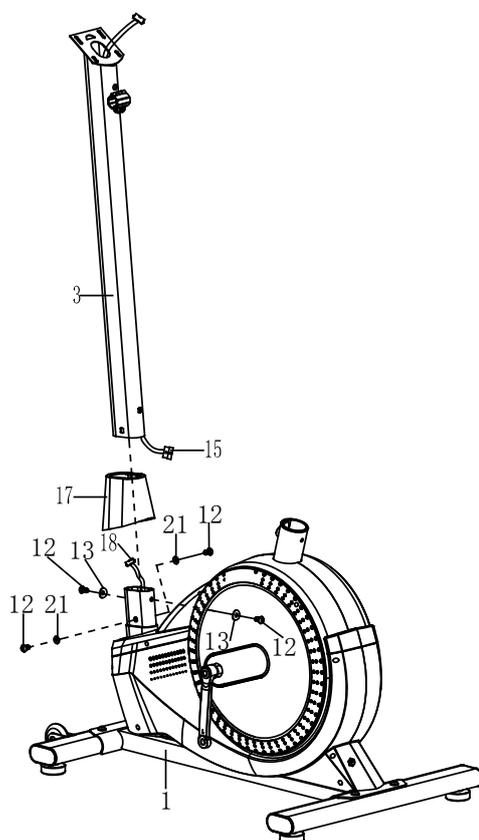
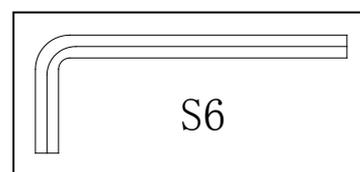
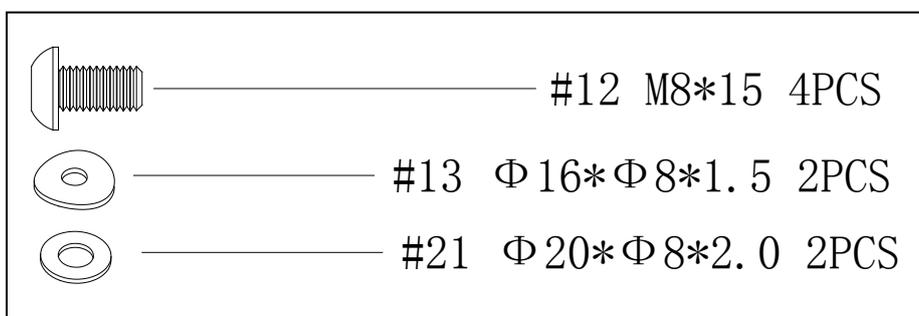
3. installazione postazione manubrio

Rimuovere i quattro bulloni M8x15 (12), le due rondelle $\text{\O}20 \times \text{\O}8 \times 2.0$ (21) e le due rondelle curve $\text{\O}16 \times \text{\O}8 \times 1.5$ (13) dal telaio principale (1). Rimuovere i bulloni con la chiave a brugola S6 fornita nell'imballo.

Far scivolare la cover della postazione manubrio (17) in alto nella postazione manubrio (3). Collegare il cavo sensore II (18) del telaio principale (1) al cavo sensore I (15) che esce dalla postazione manubrio (3).

Inserire la postazione manubrio (3) nel tubo del telaio principale (1). Rimuovere i quattro bulloni M8x15 (12), le due rondelle $\text{\O}20 \times \text{\O}8 \times 2.0$ (21) e le due rondelle curve $\text{\O}16 \times \text{\O}8 \times 1.5$ (13) rimosse in precedenza.. Stringere bene i bulloni con la chiave inglese S6 presente nell'imballo.

Far scivolare la cover della postazione manubrio (17) in basso nella postazione manubrio (3).



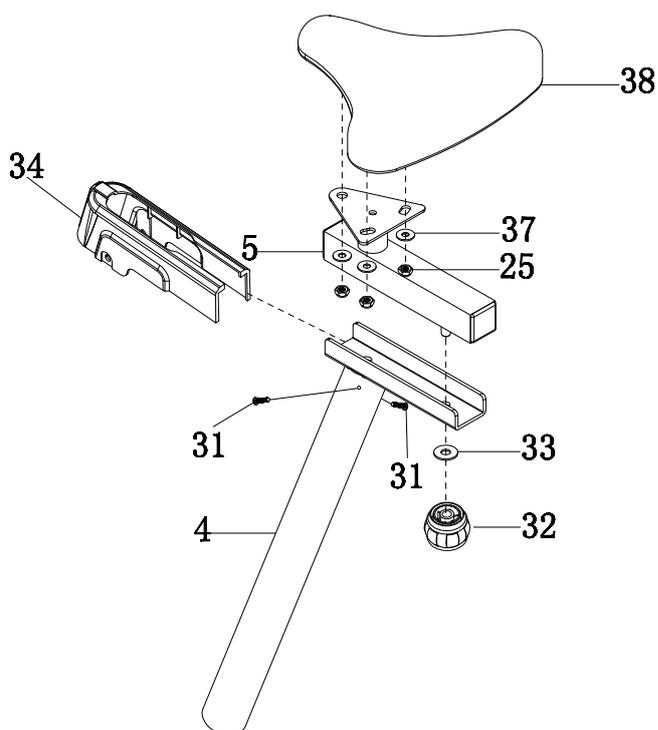
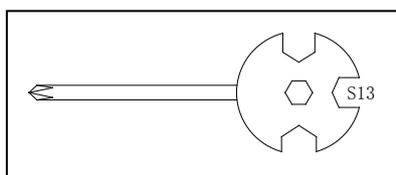
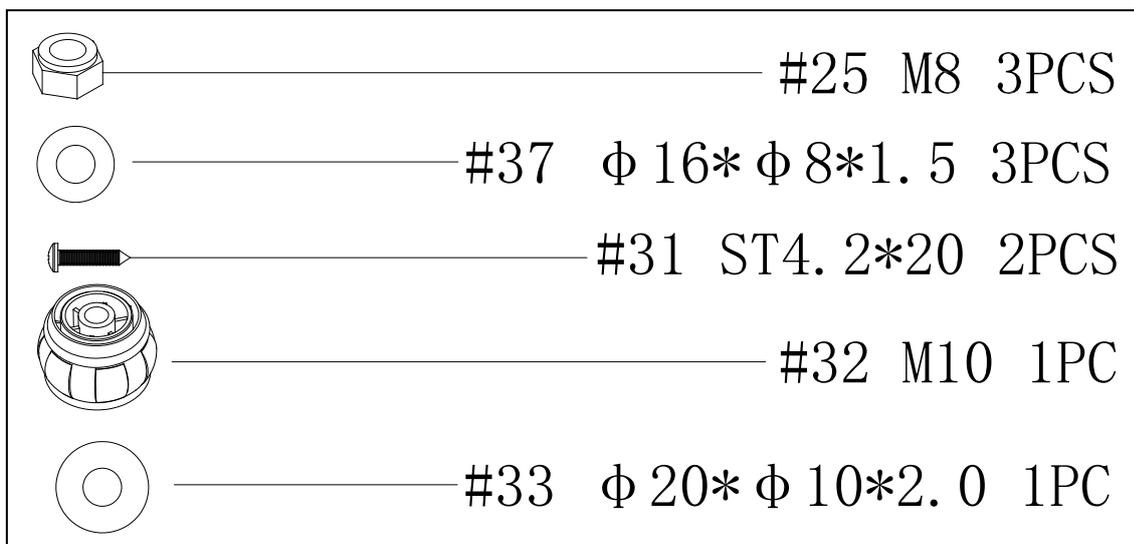
4. installazione postazione sella e sella

Rimuovere i 3 dadi in plastica M8 (25) e le 3 rondelle Ø16xØ8x1.5 (37) dalla parte inferiore della sella (38).

Attaccare la sella (38) sulla piastra triangolare del tubo scorrevole sella (5) con i 3 dadi in plastica M8 (25) e le 3 rondelle Ø16xØ8x1.5 (37) precedentemente rimossi.

Rimuovere la rondella Ø10xØ20x2 (33) e la manopola di regolazione sella M10 (32) da sotto il tubo scorrevole della sella (5) e attaccare il tubo scorrevole sella (5) alla postazione sella (4) con la rondella Ø10xØ20x2 (33) e la manopola di regolazione sella M10 (32) precedentemente rimossi.

Rimuovere le due viti ST4.2x20 (31) dalla postazione sella (4) e quindi fissare la cover di regolazione del tubo scorrevole sella (34) alla postazione sella Post (4) usando le due viti ST4.2x20 (31) precedentemente rimosse.



5. installazione postazione sella e sella

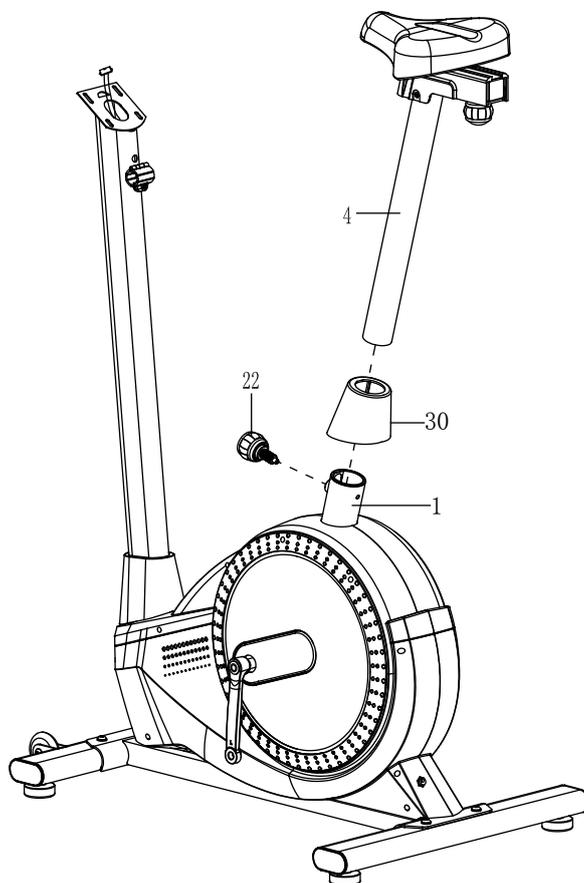
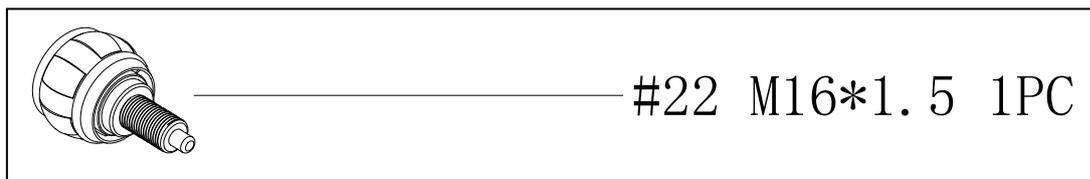
Inserire la cover della postazione sella (30) nel tubo del telaio principale (1).

Inserire la postazione sella (4) nella boccola del reggisella (48) nel tubo del telaio principale (1), quindi attaccare la manopola di chiusura M16 (22) al tubo del telaio principale (1) e girandola in senso orario sistemare la postazione sella (4) nella posizione desiderata.

Adjusting the seat post:

Girare la manopola di chiusura M16 (22) in senso orario fino a quando non possiate tirarla in fuori. Tirare in fuori la manopola di chiusura M16 (22) e far scivolare la postazione sella (4) in alto o in basso per raggiungere la posizione desiderata. Fissare la postazione sella (4) rilasciando la manopola di chiusura M16 (22) e far scivolare la postazione sella (4) in alto o in basso fino a quando la manopola di chiusura M16 (22) si incastra correttamente con il foro della postazione sella (sentirete il rumore). Girare la manopola di chiusura M16 (22) in senso antiorario.

NOTA: quando si regola l'altezza della sella, la linea di riferimento della profondità massima dell'inserito non può superare il bordo della cover della postazione sella.

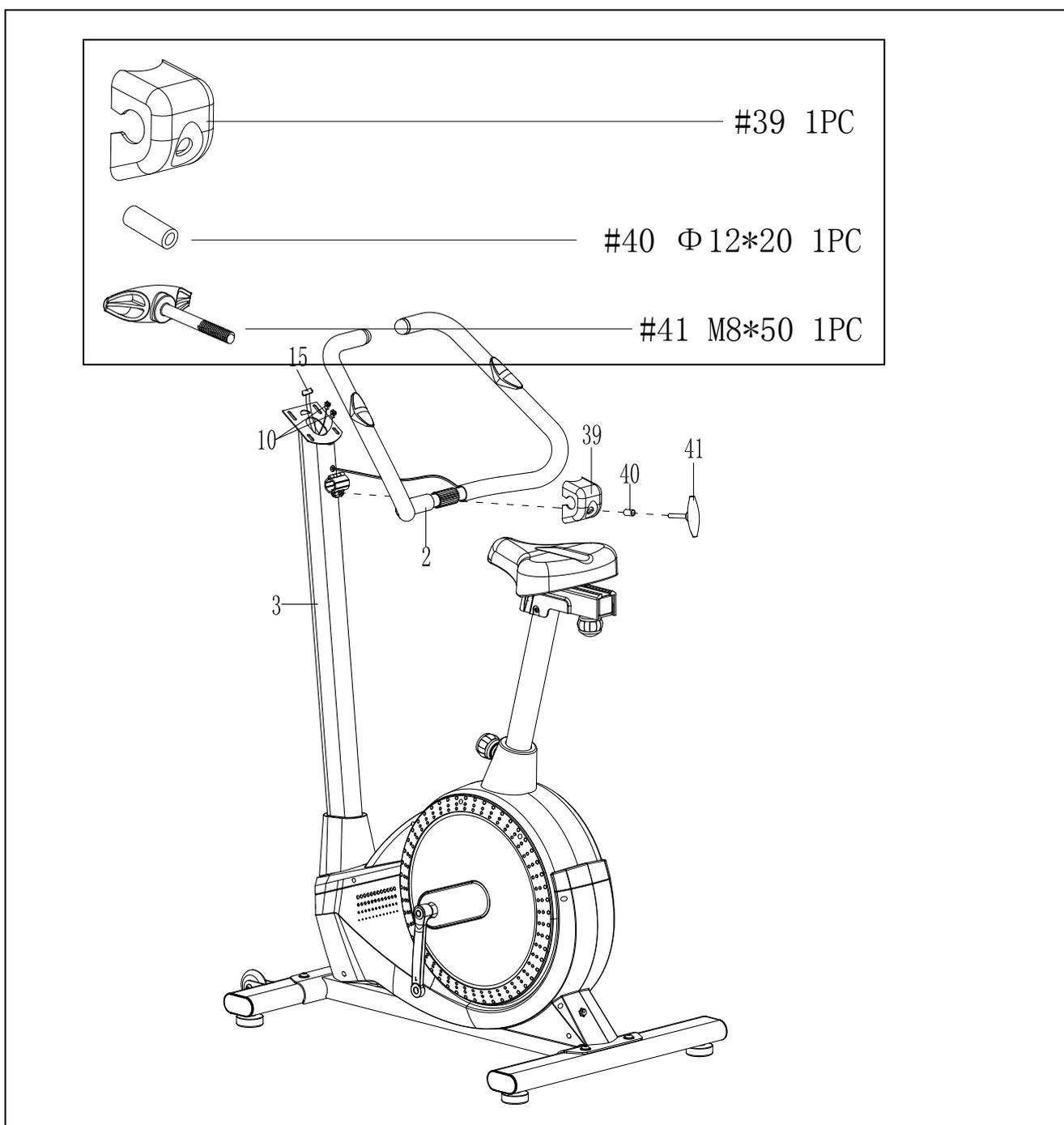


6 Installazione manubrio

Inserire i cavi sensore hand pulse (10) nel foro della postazione manubrio (3) ed estrarli dalla sommità della postazione manubrio (3).

Posizionare il manubrio (2) attraverso il morsetto sul montante del manubrio (3) con i sensori palmari rivolti verso la sella. Tenere il manubrio (2) nella posizione desiderata e fissare la cover del morsetto (39), il distanziatore $\text{\O}12 \times 20 \times 1.5$ (40) e la manopola a T del manubrio (41) sul morsetto. Stringere la manopola a T del manubrio (41) dopo la regolazione.

NOTA: la manopola a T del manubrio deve essere fissata saldamente prima dell'uso



7. installazione computer e pedali

Rimuovere i 4 bulloni M5x10 (16) dal computer (14) Rimuovere i bulloni con lo strumento multiuso incluso nell'imballo.

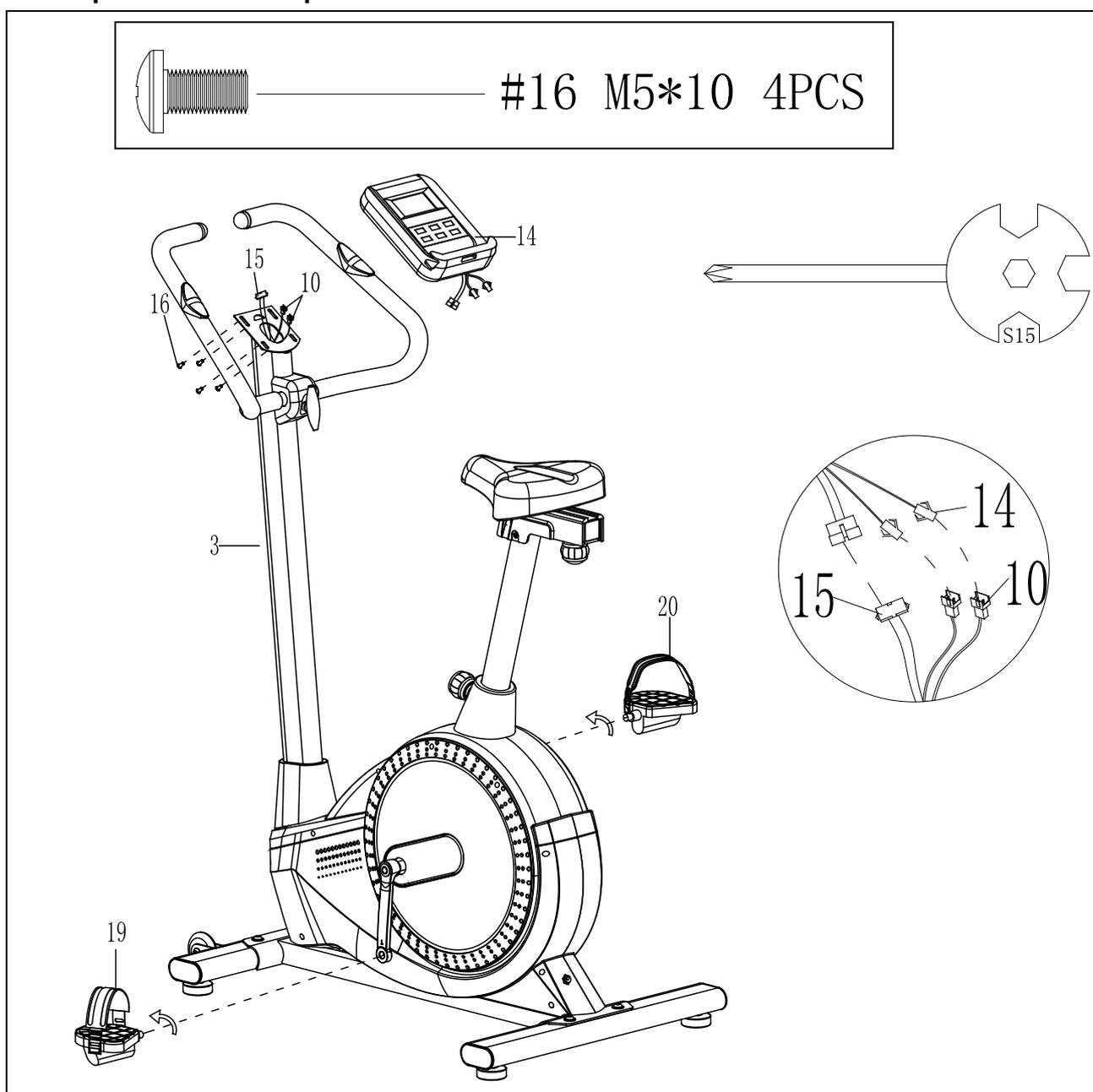
Collegare i cavi sensori hand pulse (10) e il cavo sensore I (15) ai cavi che escono dal computer (14). Collegare i fili alla postazione manubrio (3). Attaccare il computer (14) sull'estremità superiore del manubrio (3) usando i 4 bulloni M5x10 (16) rimossi in precedenza. Stringere i bulloni con lo strumento multiuso incluso nell'imballo.

Inserire l'albero del pedale sinistro (19) nel foro della pedivella sinistra.

Girare il pedale in senso antiorario per avvitarlo.

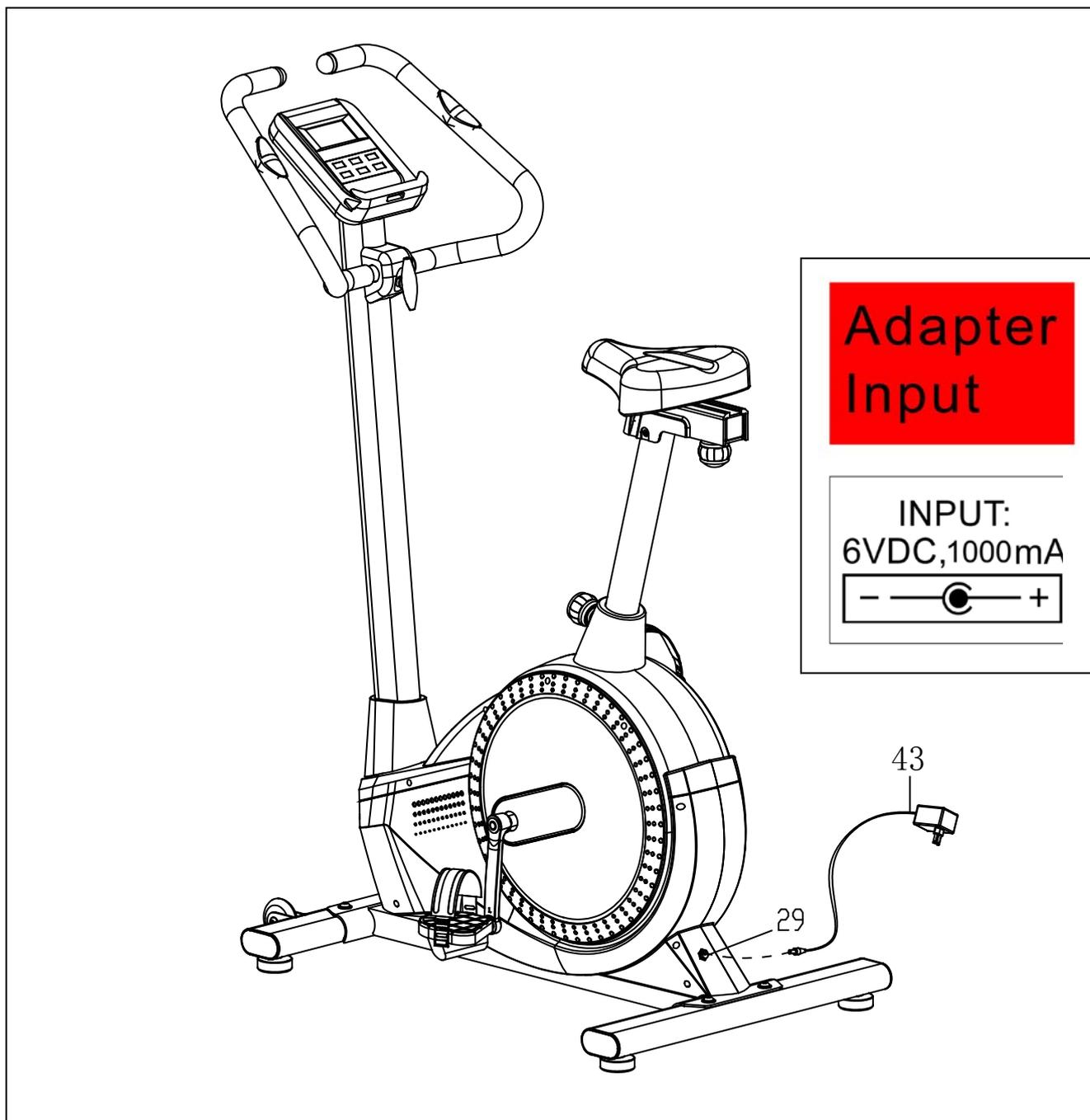
inserire l'albero del pedale destro (20) nel foro della pedivella destra. Girare il pedale in senso orario per avvitarlo.

Le pedivelle, i pedali, gli alberi dei pedali e le cinghie dei pedali sono contrassegnati con "R" per destra e "L" per sinistra.



8. installazione adattatore

Inserire un'estremità dell'adattatore (43) nella presa di alimentazione del cavo di alimentazione (29) sul retro della cover posteriore sinistra. Prima di collegare, accertarsi di controllare attentamente le specifiche sull'adattatore. Inserire l'altra estremità dell'adattatore (43) nella presa elettrica a muro.



ISTRUZIONI COMPUTER



Funzione tasti

START/STOP: 1. Premere il tasto per iniziare o mettere in pausa l'allenamento.

2. Tenere il tasto premuto per 3 secondi per riportare i valori a zero.

DOWN: premere il tasto per diminuire i valori delle funzioni. Durante l'allenamento premendo il tasto verrà diminuito il livello di sforzo.

UP : premere il tasto per aumentare i valori delle funzioni. Durante l'allenamento premendo il tasto verrà aumentato il livello di sforzo.

ENTER: premere il tasto per inserire i valori delle varie funzioni.

MODE: Premere il tasto durante l'allenamento per cambiare la funzione visualizzata sul display.

TEST (PULSE \ RECOVERY): premere il tasto per entrare nella funzione di recupero dopo l'allenamento. La funzione di recupero comprende 6 livelli e dopo 1 minuto visualizzerà il risultato da 1 a 6, dove 1 è il valore migliore e 6 il valore peggiore.

Selezione

Dopo aver acceso l'attrezzo, usare i tasti UP o DOWN per selezionare il programma desiderato. Confermare premendo il tasto MODE/ENTER.

Impostazione dei parametri di allenamento

Dopo aver selezionato il programma, è possibile preimpostare diversi parametri di allenamento per i risultati desiderati.

PARAMETRI DI ALLENAMENTO:

TIME (TEMPO) / DISTANCE (Distanza) / CALORIES (CALORIE) / T.H.R (TARGET BATTITO CARDIACO)/ODO (contachilometri)/RPM (ripetute)

Nota: alcuni parametri non si possono modificare in determinati programmi di allenamento.

Dopo aver selezionato il programma, premere il tasto ENTER e sul display lampeggerà il parametro del tempo "Time".

Premendo il tasto UP o DOWN potete impostare il valore di tempo desiderato; confermare il valore inserito premendo il tasto ENTER.

Il display lampeggerà visualizzando la funzione successiva. Ripetere l'operazione utilizzando i tasti UP o DOWN per modificare i valori. Al termine, premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

TABELLA PARAMETRI

Parametro	Range	Valore di default	Incremento /decremento	Descrizione
Tempo	0:00~ 99:00	00:00	± 1:00	1. se il display mostra 0:00, il tempo verrà visualizzata in ordine crescente 2. se il display mostra 1:00 ~ 99:00, partirà un conto alla rovescia fino a 0.
Distanza	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.se il display mostra 0.0, la distanza verrà visualizzata in ordine crescente. 2.se il display mostra 1.0~999.0, partirà un conto alla rovescia fino a 0.
Calorie	0~9995	0	±5	1. se il display mostra 0, le calorie verranno visualizzate in ordine crescente. 2. se il display mostra 5.0~9995, partirà un conto alla rovescia fino a 0.
Battito cardiaco	60-220	90	±1	Impostazione dei parametri per la frequenza cardiaca a target
Velocità	0-99.99km	0		

Operatività programmi

Programma Manuale (P1)

Selezionare il programma Manuale usando i tasti UP o DOWN KEY, premere poi il tasto ENTER per impostare il primo parametro, quello del tempo.

Il valore del tempo lampeggerà e il valore può essere modificato utilizzando i tasti UP o DOWN KEY. Premere il tasto ENTER per salvare il valore impostato e procedere all'impostazione del valore successivo.

**** (Se viene impostato il valore del tempo, il valore distanza non potrà essere modificato)**

Continuare ad impostare i valori desiderati e poi premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Note: inizierà un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero. Al raggiungimento dello zero, il computer emetterà un segnale sonoro e l'attrezzo si fermerà automaticamente. Premere il tasto START KEY per continuare con l'allenamento.

Programmi pre-impostati (P2-P11)

Troverete 10 programmi pre-impostati. Tutti i profili dei programmi pre-impostati hanno 16 livelli di resistenza.

Selezionare uno dei programmi pre-impostati utilizzando il tasto UP o DOWN; premere poi il tasto ENTER. Il primo valore, quello del tempo, lampeggerà e potrete impostarlo usando il tasto UP o DOWN. Premere ENTER KEY per confermare il valore inserito e passare al successivo. Continuare ad impostare i valori desiderati e poi premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

Note: inizierà un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero. Al raggiungimento dello zero, il computer emetterà un segnale sonoro e l'attrezzo si fermerà automaticamente. Premere il tasto START per continuare con l'allenamento.

Programma ad obiettivo battito cardiaco TARGET HEART RATE (P12) **T.H.R**

Selezionare il programma ad obiettivo battito cardiaco "**TARGET H.R.**" usando il tasto UP o DOWN KEY; premere poi il tasto ENTER. Il primo valore, quello del tempo, lampeggerà e potrete impostarlo usando il tasto UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito e passare al successivo.

Continuare ad impostare i valori desiderati e poi premere START/STOP per iniziare l'allenamento

Note: se il battito cardiaco rilevato supera o è inferiore (± 5) all'obiettivo di battito cardiaco che avete inserito, il computer regolerà automaticamente il livello di resistenza. Ogni 10 secondi il computer rileverà il battito cardiaco e provvederà a regolare il livello di resistenza.

Note: inizierà un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero. Al raggiungimento dello zero, il computer emetterà un segnale sonoro e l'attrezzo si fermerà automaticamente. Premere il tasto START KEY per continuare con l'allenamento.

CODICI DI ERRORE

Codic e errore	Descrizione	Possibili cause	Controllo	Soluzione
E1	Problemi relativi al motore	(1) motore difettoso	Controllare se il motore è danneggiato	Sostituire il motore
		(2)(2) Malfunzionamento del sistema di controllo magnetico	Controllare se il sistema di controllo magnetico è danneggiato	Regolare o sostituire il sistema di controllo magnetico
		(3) Problemi di cablaggio o di connessione	Verificare la presenza di danni al cavo o connessione allentata	Ricollegare o sostituire il cablaggio del motore

PROBLEMA	SOLUZIONE
L'attrezzo vacilla quando è in uso.	Ruotare i piedini di livellamento base sullo stabilizzatore posteriore secondo necessità per stabilizzare l'attrezzo.
Il computer non mostra nulla	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1. Rimuovere la console del computer e verificare che i cavi che provengono dalla console del computer siano correttamente collegati ai fili che provengono dal manubrio. 2. 2. Verificare che le batterie siano posizionate correttamente e che le molle della batteria siano a contatto con le batterie. 3. 3. Le batterie nella console del computer potrebbero essere esaurite. Inserire delle nuove batterie.
Non c'è lettura della frequenza cardiaca o la lettura della frequenza cardiaca è irregolare / incoerente.	<ol style="list-style-type: none"> 1. 1. Assicurarsi che i collegamenti dei cavi per i sensori palmari siano corretti. 2. 2. Per garantire che la lettura del battito sia più precisa, tieni sempre entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse. 3. 3. Presa troppo stretta dei sensori pulsazioni manuali. Cerca di mantenere una pressione moderata mentre tieni i palmi delle mani sui sensori hand pulse.
L'attrezzo emette un rumore stridulo quando è in uso.	I bulloni possono essere allentati, per favore controlla i bulloni e stringi i bulloni allentati.

STRETCHING ROUTINE

Riscaldamento e raffreddamento:

Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

Il riscaldamento è importantissimo per scaldare i muscoli, il cuore e aprire i polmoni. Così come lo è il raffreddamento per evitare dolori muscolari o strappi. Seguire i seguenti esercizi:

Toccare dita piedi:

Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.



Alzare le spalle:

Alzare prima una spalla poi l'altra fino all'orecchio.



Torsioni testa:

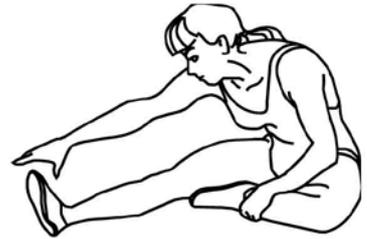
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



STRETCHING ROUTINE

Stretch tendine:

Sedersi allungare una gamba in avanti e piegare l'altra come da disegno. Prendere le dita dei piedi con la mano corrispondente e contare fino a 15. fare lo stesso con l'altra gamba.



Stretch coscia:

Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.



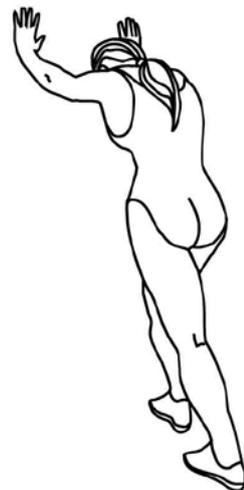
Stretch laterale:

Alzare le braccia. Poi una alla volta le spalle più in alto possibile.



Stretch polpaccio:

Appoggiare le braccia al muro come da disegno. E alternando prima una gamba poi l'altra, portare un ginocchio avanti con la punta del piede al muro e stendere indietro l'altra gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.



FASSI

MADE IN CHINA

Imported by

Greenfit

Greenfit Srl, Strada Oselin 110, Remanzacco, Udine, Italy.

