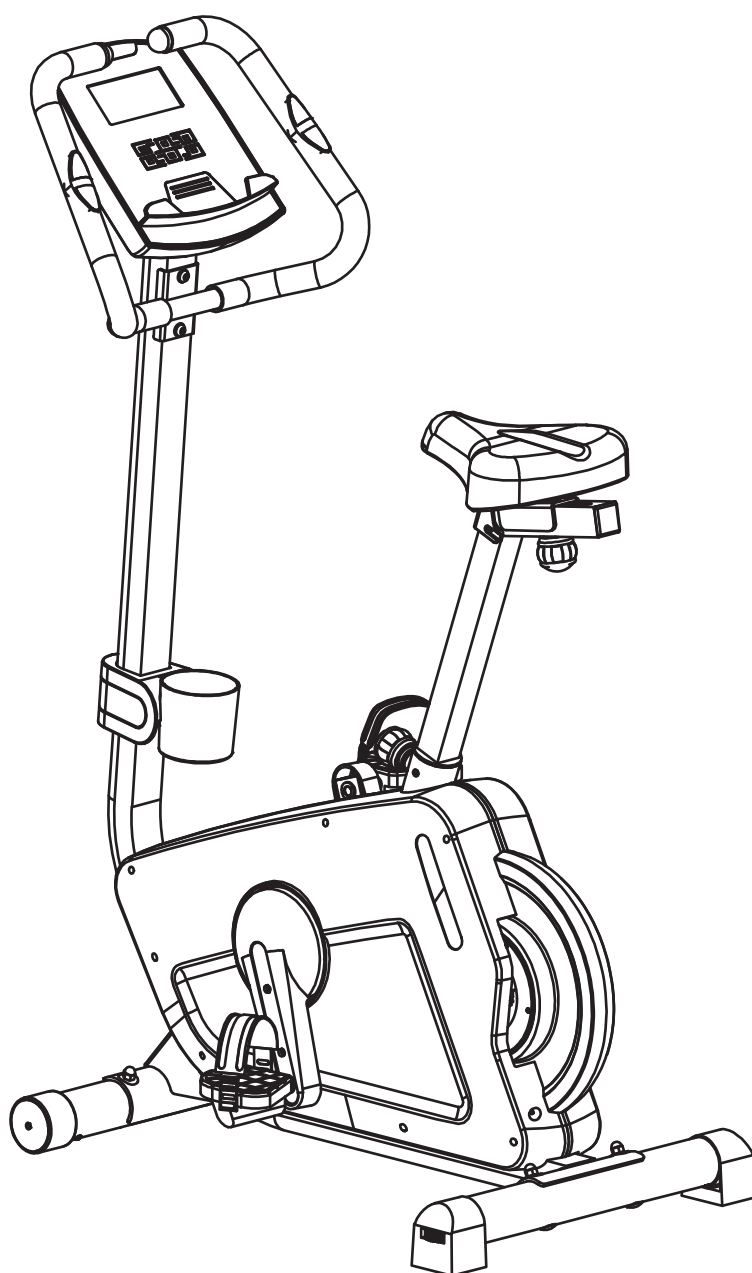


FASSI

FB 230

MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 130 kg

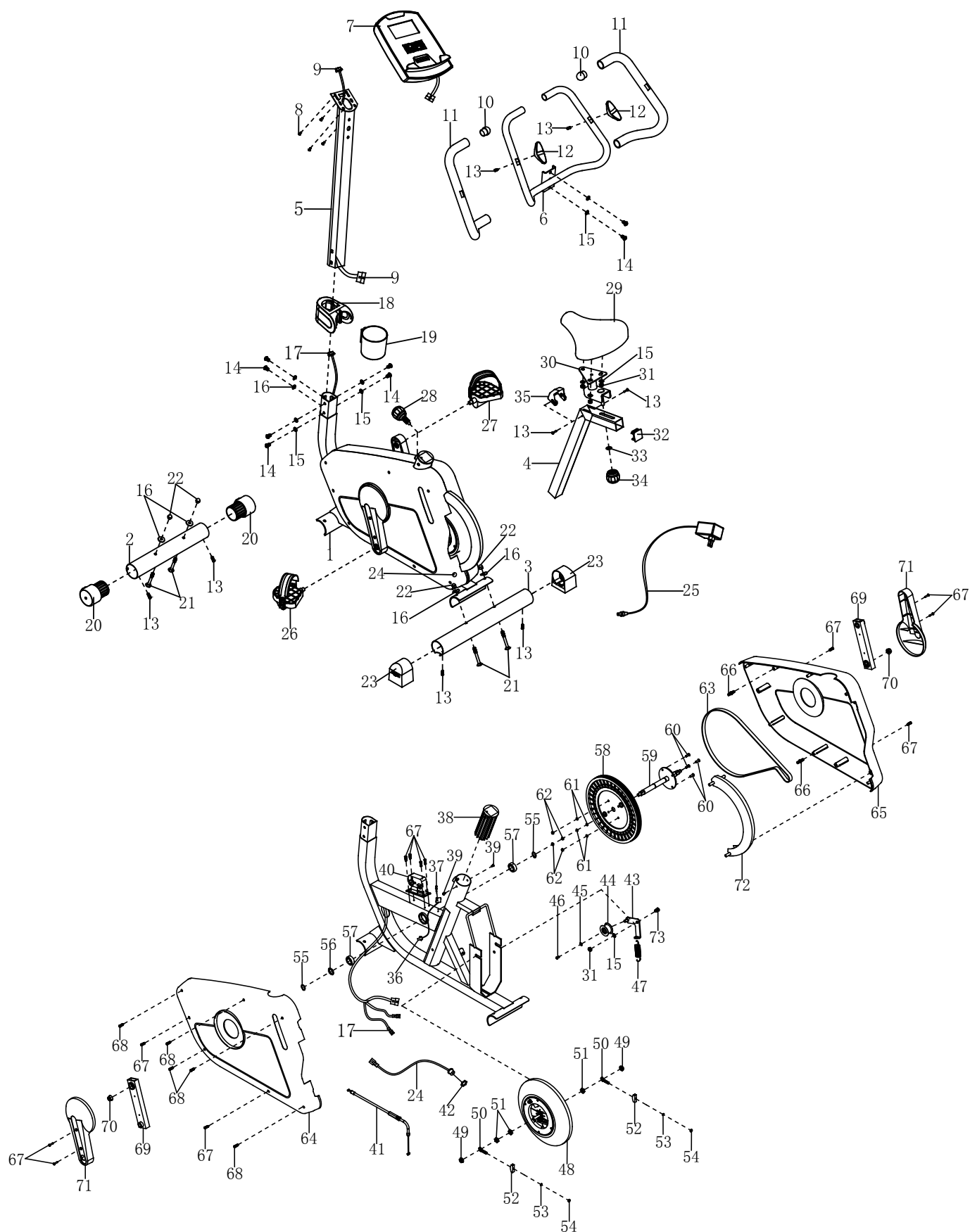
IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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 CONTENUTE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTEZZO.

VISTA ESPLOSA



LISTA PARTI:

NR.	DESCRIZIONE	QTA	NR	DESCRIZIONE	QTA
1	Telaio principale	1	38	Boccola	1
2	Stabilizzatore anteriore	1	39	Vite ST4.2x6	2
3	Stabilizzatore posteriore	1	40	Motore	1
4	Reggisella	1	41	Cavo di tensione del motore	1
5	Postazione manubrio	1	42	Dado esagonale	1
6	Manubrio	1	43	Staffa ruota inerzia	1
7	Computer	1	44	Ruota inerzia	1
8	Vite M5x10	4	45	Rondella Ø12xØ6x1.0	1
9	Cavo estensione sensore	1	46	Bullone M6x10	1
10	Tappo manubrio Ø25x1.5	2	47	Molla	1
11	Spugna manubrio Ø30xØ24x630	2	48	Volano	1
12	Sensore e cavo hand pulse L=750mm	2	49	Dado M10x1.0x6	2
13	Vite ST4.2x20	8	50	bullone M6x36	2
14	Bullone M8x15	8	51	Dado esagonale M10x5	3
15	Rondella Ø16xØ8x1.5	10	52	Braccio a U	2
16	Rondella grande Ø8xØ20x2.0	6	53	Rondella molla Ø6	2
17	Cavo sensore	1	54	Dado M6	2
18	Porta borraccia	1	55	Anello dell'albero	2
19	Borraccia	1	56	Rondella curva molla	1
20	Tappo stabilizzatore anteriore	2	57	Cuscinetto	2
21	Bullone M8x70	4	58	Puleggia con pedivella	1
22	Dado a cupola M8	4	59	Assemblaggio mandrino	1
23	Tappo stabilizzatore posteriore	2	60	Bullone M6x15	4
24	Cavo alimentazione	1	61	Rondella molla Ø6	4
25	Adattatore	1	62	Dado M6 S10	4
26	Pedale sinistro	1	63	Cinghia	1
27	Pedale destro	1	64	Copri catena sinistro	1
28	Manopola tonda M16x1.5	1	65	Copri catena destro	1
29	Cuscino sella	1	66	Perno in plastic	2
30	Tubo scorrevole sella	1	67	Vite ST4.2x20	12
31	Dado M8	4	68	Vite ST4.2x25	5
32	Tappo quadrato 38x38x1.5	1	69	Assemblaggio pedivella	2
33	Rondella grande Ø10xØ20x2.0	1	70	Dado M10x1.25 S14	2
34	Dado M8	1	71	Tappo	2
35	Cover tubo scorrevole sella	1	72	Cover volano	1
36	Cavo sensore L=300mm	1	73	Bullone M8x18	1
37	Vite ST2.9*16	2			

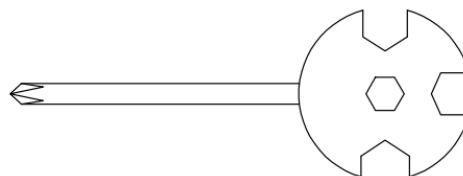
LISTA BULLONERIA



Chiave a brugola

S6

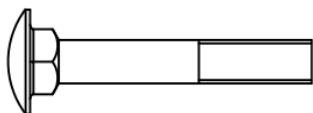
1 PZ



Strumento multifunzione con cacciavite

a stella

1 PZ



(21) Bullone M8x70

4PZ



(22) Dado a cupola M8

4PZ



(16) Rondella grande curva

Ø8xØ20x2.0

4PZ

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1. installazione dello stabilizzatore anteriore e posteriore

Rimuovere i due bulloni M8x70 (21), le due rondelle grandi curve Ø8xØ20x2.0 (16) e i due dadi a cupola M8 (22) dallo stabilizzatore anteriore (2).

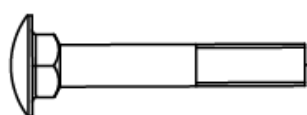
Posizionare lo stabilizzatore anteriore (2) davanti al telaio principale (1) e allineare i fori dei bulloni.

Attaccare lo stabilizzatore anteriore (2) davanti al telaio principale (1) utilizzando i due bulloni M8x70 (21), le due rondelle grandi curve Ø8xØ20x2.0 (16) e i due dadi a cupola M8 (22) rimossi in precedenza.

Rimuovere i due bulloni M8x70 (21), le due rondelle grandi curve Ø8xØ20x2.0 (16) e i due dadi a cupola M8 (22) dallo stabilizzatore posteriore (3).

Posizionare lo stabilizzatore posteriore (3) dietro al telaio principale (1) e allineare i fori dei bulloni.

Attaccare lo stabilizzatore posteriore (3) nella parte posteriore del telaio principale (1) utilizzando i due bulloni M8x70 (21), le due rondelle grandi curve Ø8xØ20x2.0 (16) e i due dadi a cupola M8 (22) rimossi in precedenza.



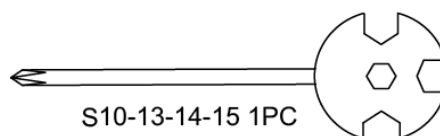
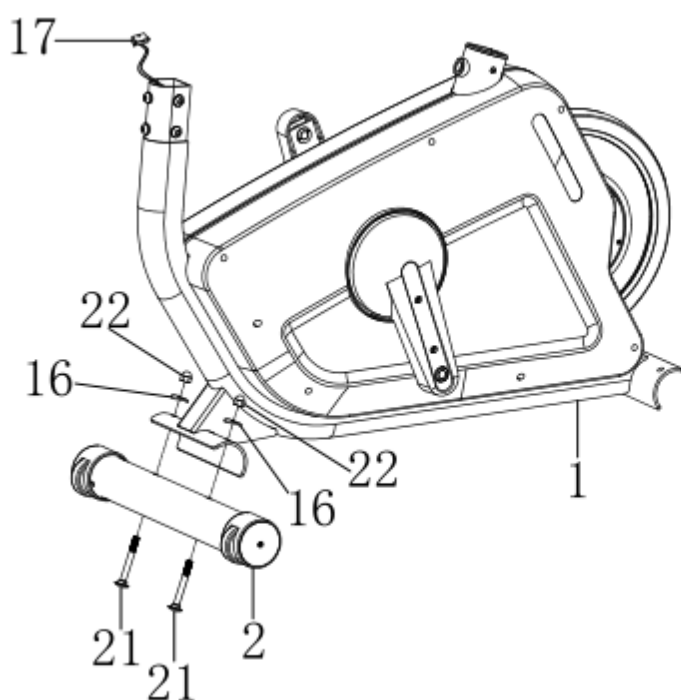
#21 Bolt M8x70 4PCS



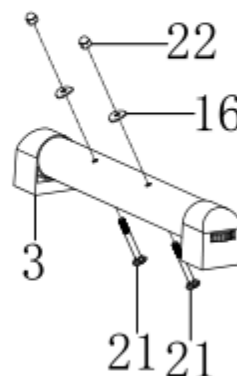
#16 Big Arc Washer Ø8xØ20x2.0 4PCS



#22 Cap Nut M8 4PCS



S10-13-14-15 1PC



2. installazione postazione manubrio e porta borraccia

Rimuovere i 6 bulloni M8x15 (14), le 4 rondelle Ø16xØ8x1.5 (15) e le due grandi rondelle curve Ø8xØ20x2.0(16) dal telaio principale(1). Rimuovere i bulloni con la chiave inglese S6 presente nell'imballo.

Collegare il cavo sensore (17) del telaio principale(1) al cavo sensore (9) della postazione manubrio (5).

Inserire la borraccia (19) nel porta borraccia (18).

Far scorrere la borraccia (19) e il porta borraccia (18) nel tubo del telaio principale(1).

Inserire la postazione manubrio (5) nel tubo del telaio principale (1) e fissarla con i 6 bulloni M8x15 (14), le 4 rondelle Ø16xØ8x1.5 (15) e le due grandi rondelle curve Ø8xØ20x2.0(16) rimosse in precedenza. Stringere bene i bulloni con la chiave inglese S6 presente nell'imballo.



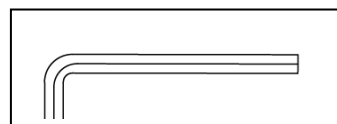
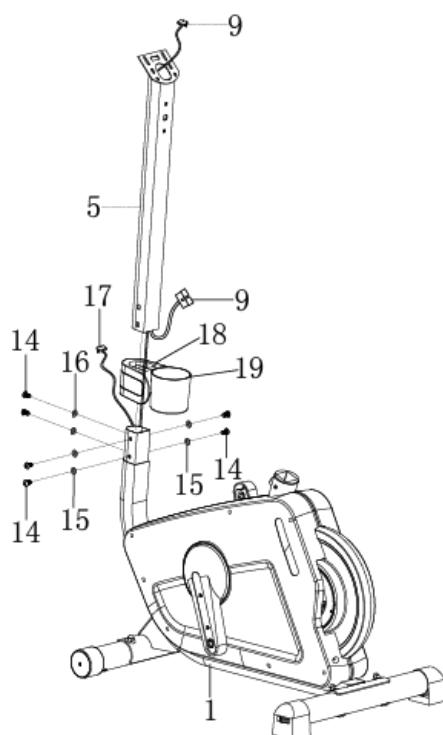
#14 Bolt M8x15 6PCS



#15 Washer Ø16xØ8x1.5 4PCS



#16 Big Arc Washer Ø8xØ20x2.0 2PCS



3. installazione postazione sella e sella

Rimuovere i 3 dadi in plastica M8 (31) e le 3 rondelle Ø16xØ8x1.5 (15) dalla parte inferiore della sella (29).

Attaccare la sella (29) sulla piastra triangolare del tubo scorrevole sella (30) con i 3 dadi in plastica M8 (31) e le 3 rondelle Ø16xØ8x1.5 (15) precedentemente rimossi.

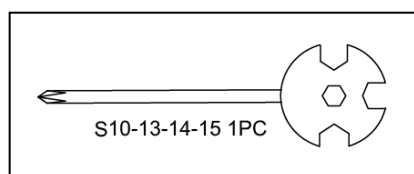
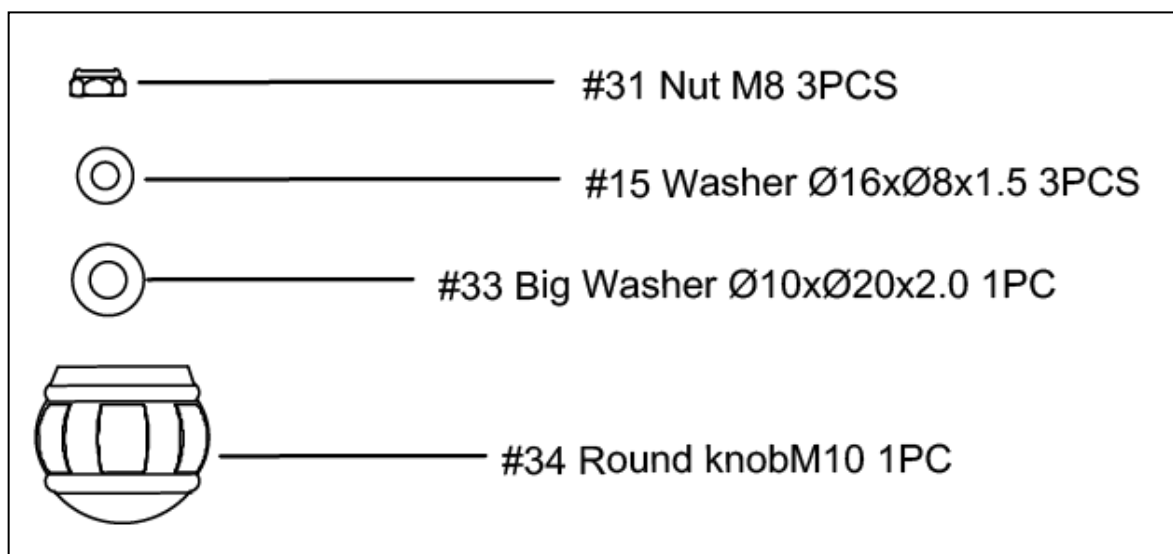
Attaccare il tubo scorrevole della sella (30) alla postazione sella (4) usando la rondella Ø10xØ20x2.0 (33) e la manopola tonda (34).

Inserire la postazione sella (4) nel tubo del telaio principale (1) e attaccare la manopola della postazione sella (28) al tubo del telaio principale(1) girandola in senso orario con lo strumento multifunzione con cacciavite a stella (4).

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

Regolazione sella:

Rilasciare la manopola tonda (28), quindi far scivolare il tubo scorrevole della sella (30) in avanti o indietro per la posizione adatta. Stringere la manopola tonda (28) dopo la regolazione.

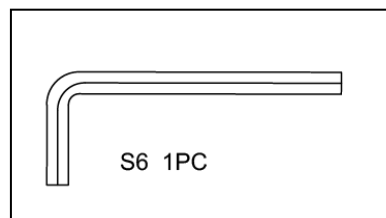
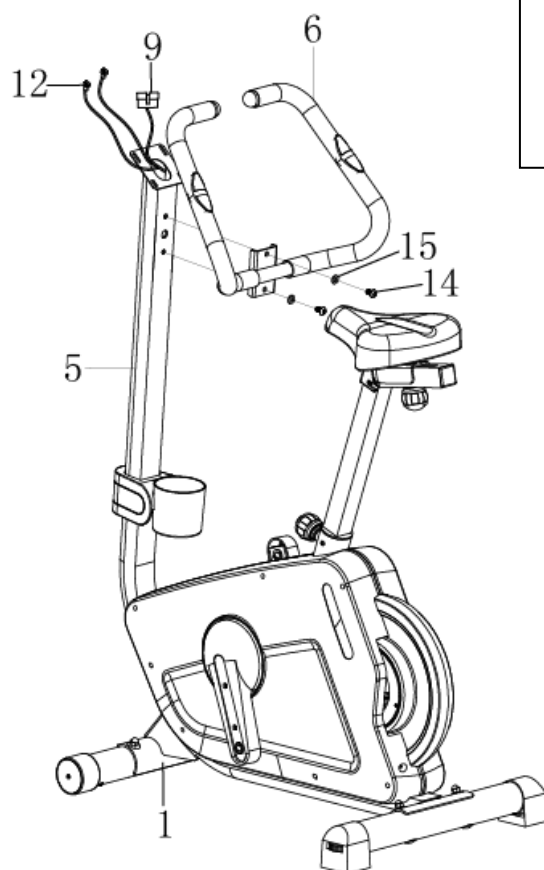
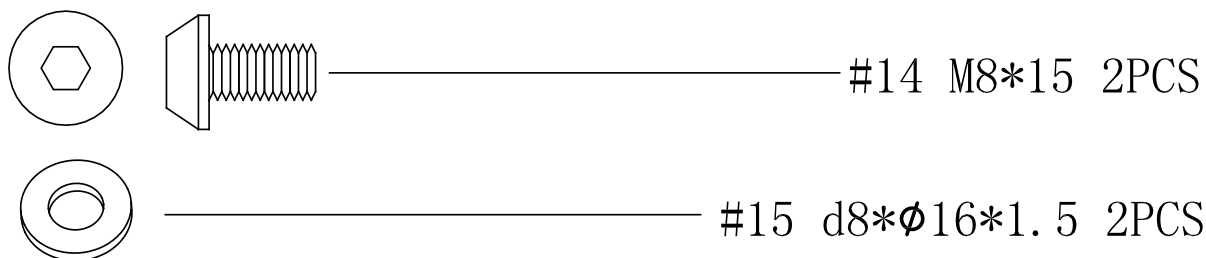


4. Installazione manubrio

Rimuovere i 2 bulloni M8x15 (14) e le 2 rondelle $\phi 16 \times \phi 8 \times 1.5$ (15) dalla postazione manubrio (5).

Inserire i cavi sensore hand pulse (12) nel foro della postazione manubrio (5) e tirarli fuori dalla sommità della postazione manubrio (5).

Attaccare il manubrio (6) alla postazione manubrio (5) usando i 2 bulloni M8x15 (14) e le 2 rondelle $\phi 16 \times \phi 8 \times 1.5$ (15) rimosse in precedenza.



5 . installazione computer e pedali

Rimuovere i 4 bulloni M5x10 (8) dal computer (7). Rimuovere i bulloni con lo strumento multiuso incluso nell'imballo.

Collegare i cavi sensori hand pulse (12) e il cavo sensore (9) ai cavi che escono dal computer (7). Collegare i fili al manubrio (5).

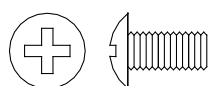
Attaccare il computer (7) sull'estremità superiore del manubrio (5) usando i 4 bulloni M5x10 (8) rimossi in precedenza. Stringere i bulloni con lo strumento multiuso incluso nell'imballo.

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

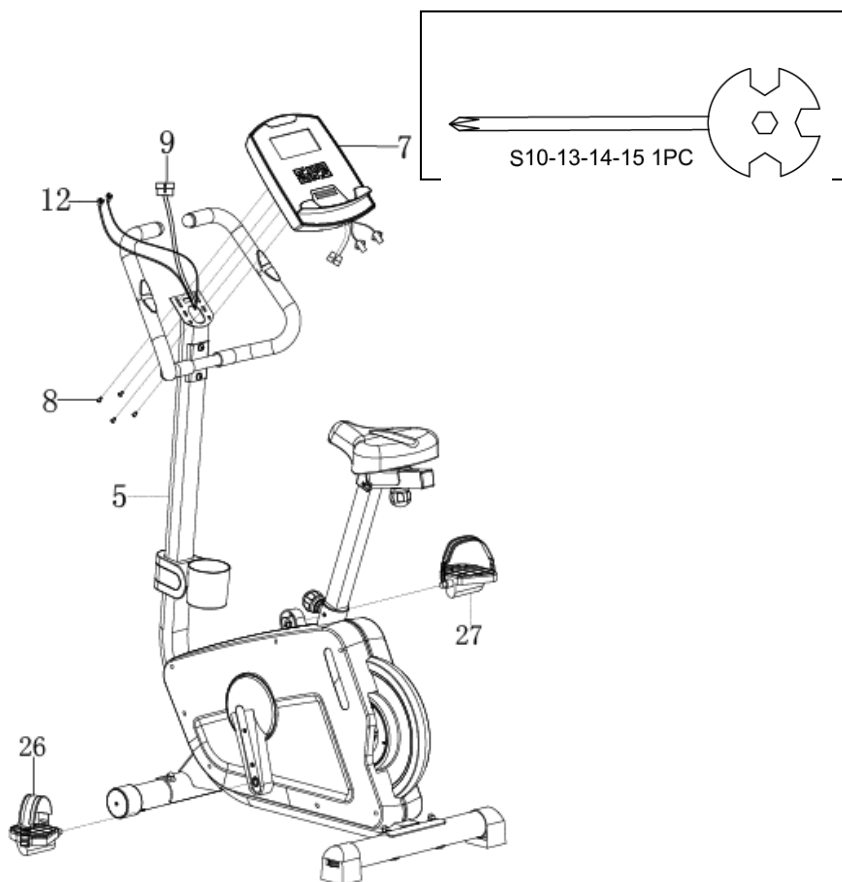
Inserire l'albero del pedale sinistro (26) nel foro sinistro della pedivella (69). Girare il pedale in senso antiorario per avvitarlo.

Note: non girare il pedale sinistro in senso orario altrimenti si rovina la filettatura.

Con il cacciavite fornito inserire l'albero del pedale destro (27) nel foro destro della pedivella (69). Girare il pedale in senso orario per avvitarlo.

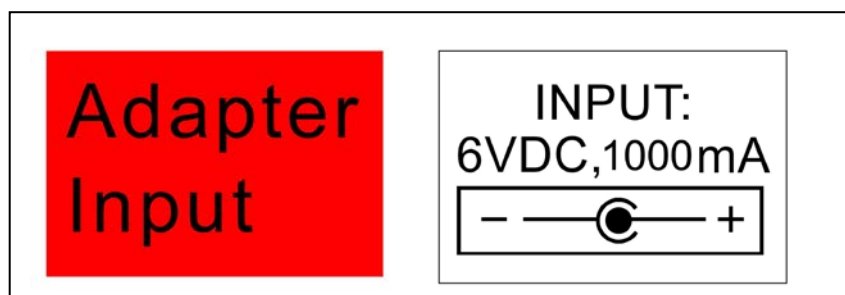
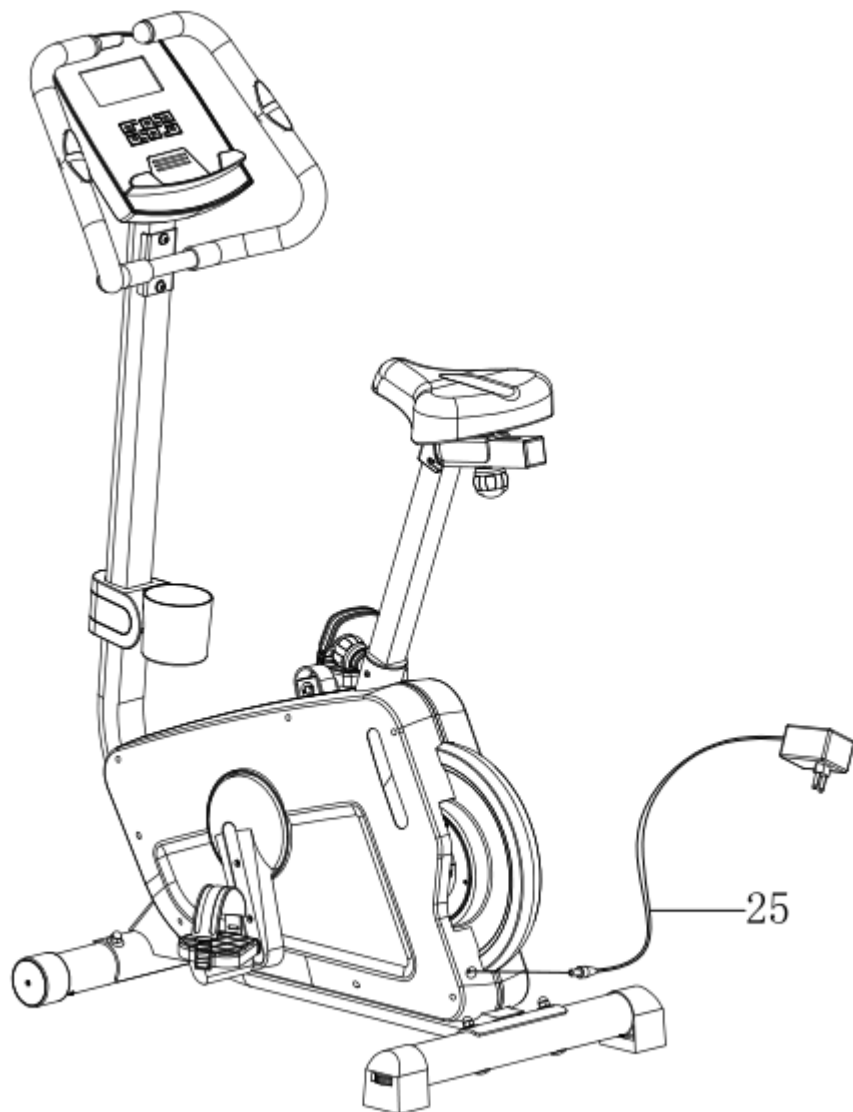


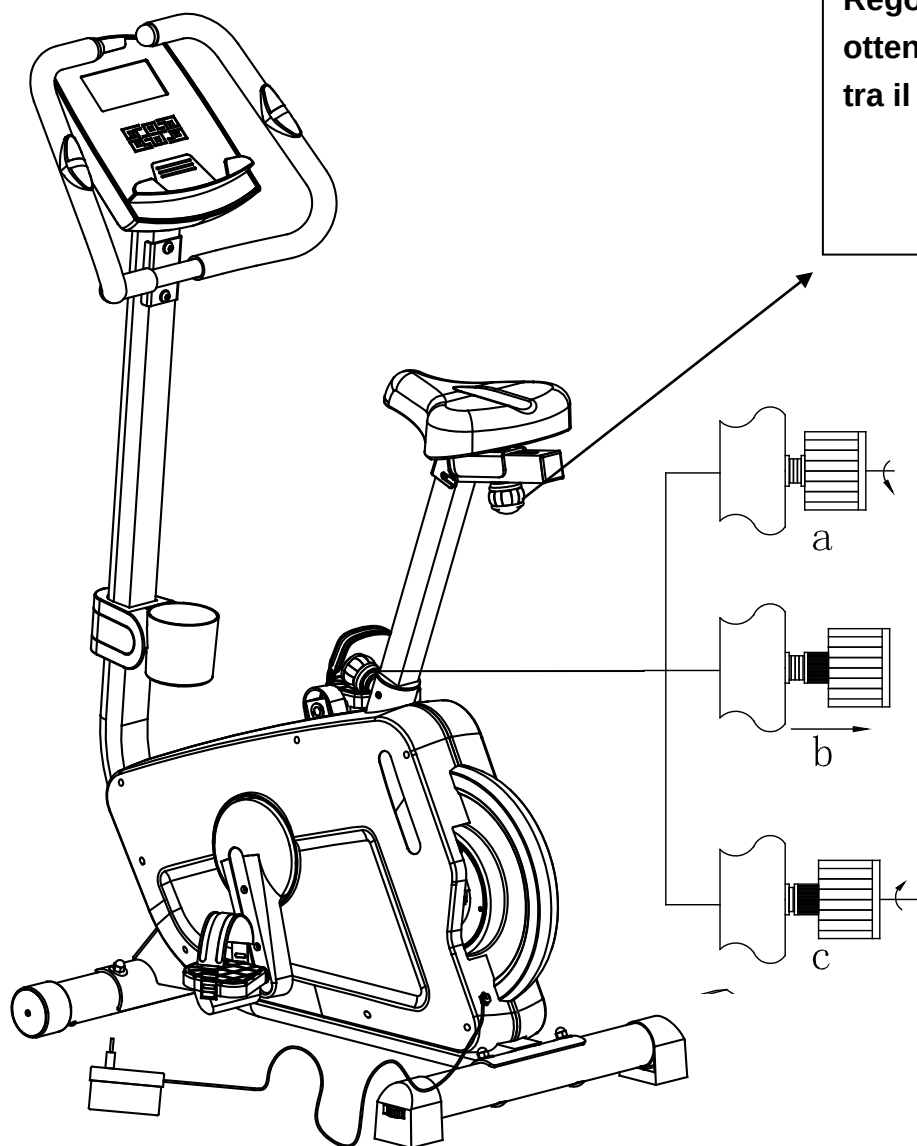
#8 M5*10 4PCS



6. installazione adattatore

Inserire un'estremità dell'adattatore (25) nella presa di alimentazione del cavo di alimentazione (24) sul retro della cover posteriore sinistra. Prima di collegare, accertarsi di controllare attentamente le specifiche sull'adattatore. Inserire l'altra estremità dell'adattatore (25) nella presa elettrica a muro.





**Regolare la manopola per
ottenere la distanza desiderata
tra il manubrio e la sella**

Come regolare l'altezza
della sella:

- a. ruotare la manopola in
senso antiorario fino a
quando non esce.
- b. alzare o abbassare il
tubo reggisella fino a
raggiungere l'altezza
desiderata.
- c. ruotare la manopola in
senso orario fino a
quando non è ben
serrata.

ISTRUZIONI COMPUTER



I. funzioni tasti:

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

2. Premere il tasto per effettuare il calcolo della massa grassa.

3. 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.

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.

MODE: Premere il tasto durante l'allenamento per cambiare la funzione visualizzata sul display da RPM a SPEED, ODO o DIST , WATT o CALORIE.

Selezione

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

Selezione parametri

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

III. PARAMETRI DI ALLENAMENTO:

TIME/DISTANCE/CALORIES/AGE

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	0~9950	0	±50	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.
Età	10 ~ 99	30	±1	Il Target del battito cardiaco è basato sull'età dell'utilizzatore. Se il battito cardiaco supera il target, il monitor lampeggerà.

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.

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-P7)

Troverete 6 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 KEY per continuare con l'allenamento.

BODY FAT Programma calcolo massa grassa (P8)

Selezionare il programma per il calcolo della massa grassa corporea "**BODY FAT Program**" usando il tasto UP o DOWN KEY; premere poi il tasto ENTER.

"Male" (maschio) lampeggerà e potrete impostare il vostro sesso usando il tasto UP o DOWN; premere poi il tasto ENTER per confermare il valore impostato e passare all'impostazione del successivo.

Il valore di default dell'altezza "175" lampeggerà e potrete impostare la vostra altezza usando il tasto UP o DOWN; premere poi il tasto ENTER per confermare il valore impostato e passare all'impostazione del successivo.

Il valore di default del peso "75" lampeggerà e potrete impostare il vostro peso usando il tasto UP o DOWN; premere poi il tasto ENTER per confermare il valore impostato e passare all'impostazione del successivo.

Il valore di default dell'età "30 anni" lampeggerà e potrete impostare la vostra età usando il tasto UP o DOWN; premere poi il tasto ENTER per confermare il valore impostato.

Premere START/STOP per iniziare il test di calcolo massa grassa; appoggiare entrambi i palmi delle mani sui sensori metallici hand pulse.

Dopo 15 secondi sul display comparirà la vostra percentuale di massa grassa e i valori BMR e BMI.

NOTA:

Tipi di corpo: ci sono 5 tipi di indici di massa grassa corporea divisi in base al FAT% calcolato.

BMR: metabolismo basale.

BMI: indice di massa corporea.

Premere il tasto START/STOP KEY per tornare al display normale.

Programma ad obiettivo battito cardiaco TARGET HEART RATE (P9)

Selezionare uno dei programmi 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 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: 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 20 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.

Programmi HEART RATE CONTROL (P10-P12)

Ci sono 3 selezioni di programmi a controllo battito cardiaco:

P10-60% TARGET H.R.=60% di (220-ETA')

P11-75% TARGET H.R.=75% di (220-ETA')

P12-85% TARGET H.R.=85% di (220-ETA')

Selezionare uno dei programmi a controllo battito cardiaco 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 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: 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 20 secondi il computer rileverà il battito cardiaco e provvederà a regolare il livello di resistenza. (N.B. ogni carico di resistenza rappresenta 2 livelli di carico).

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.

Programma utente (P13)

Il programma utente vi permetterà di impostare il vostro proprio programma di allenamento e memorizzarlo nel computer anche per gli allenamenti futuri.

Selezionare uno dei programmi utente 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 KEY per confermare il valore inserito e passare al successivo.

Dopo aver impostato i parametri desiderati, il livello 1 lampeggerà; usare il tasto UP o DOWN KEY per impostare il livello desiderato e premere il tasto ENTER. Ripetere l'operazione per tutti i 10 settori dei livelli.

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

STRETCHING ROUTINE

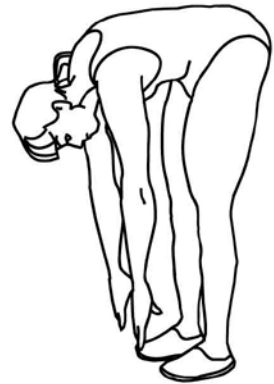
Riscaldamento e raffreddamento:

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.

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA



0432.1636878

assistenza@greenfitspa.it