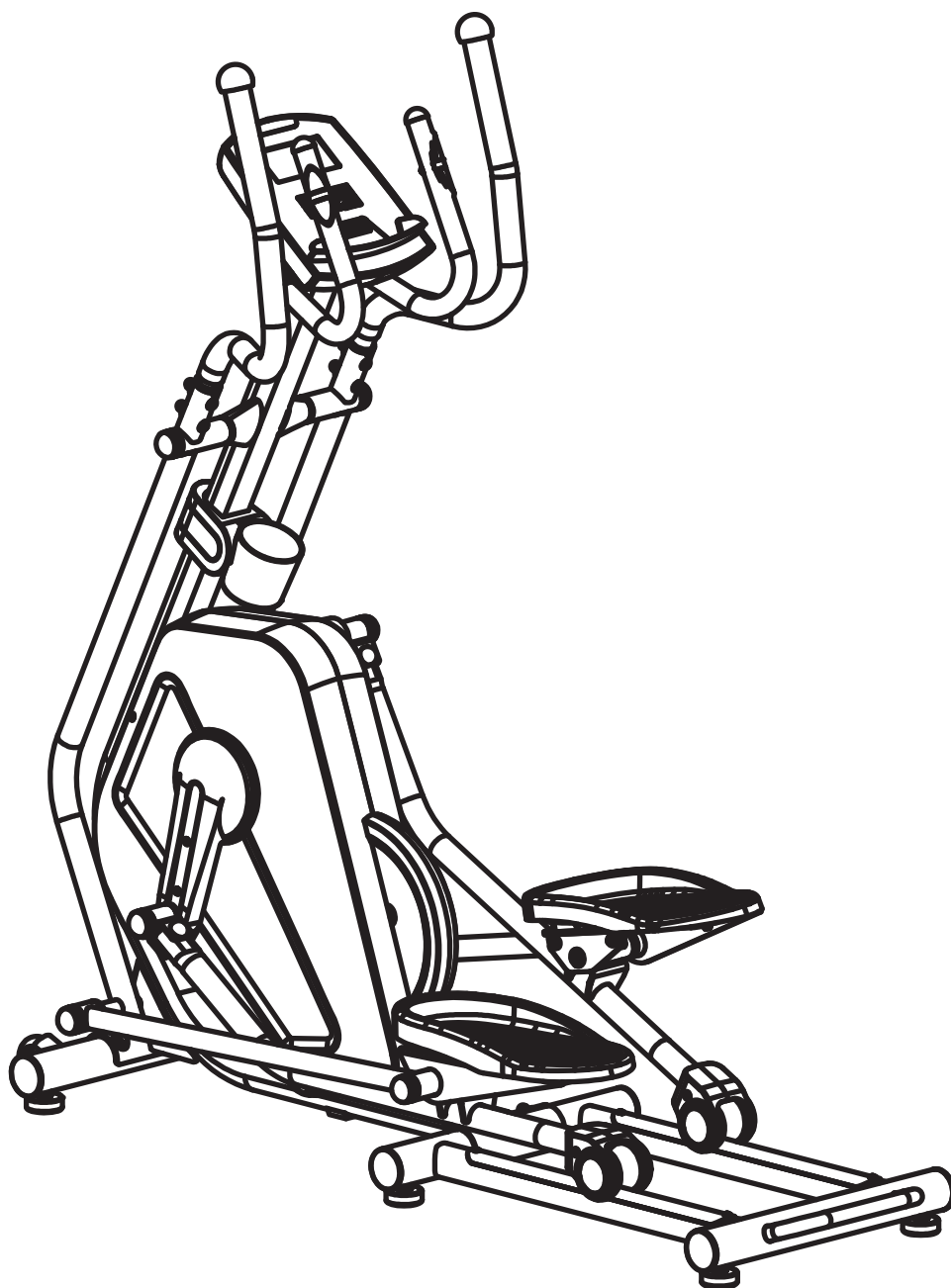


FASSI

FC 760

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:

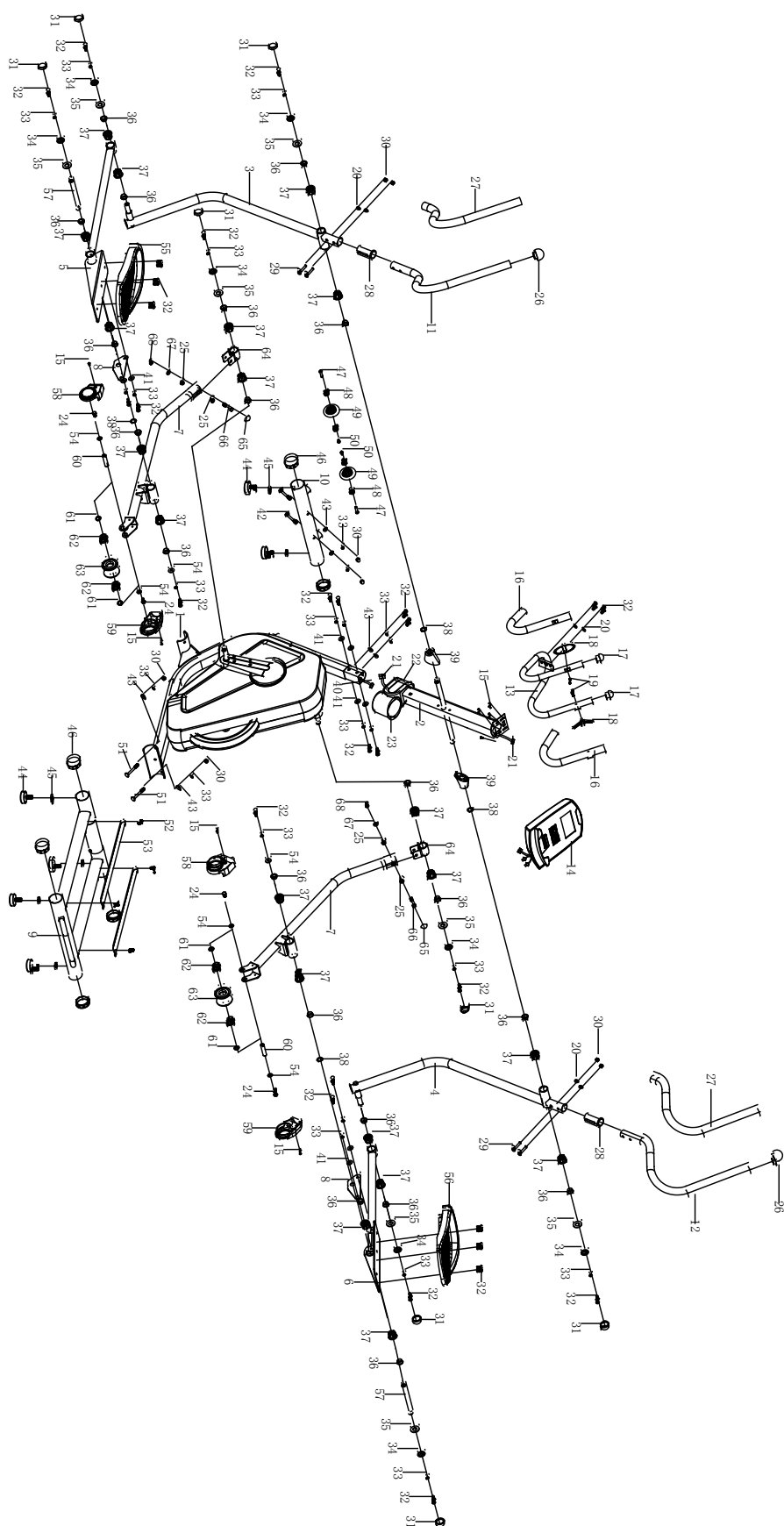
1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere 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 CONTEDEADOE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.



Consigliamo vivamente che l'apparecchiatura abbia almeno 0,6 metri di spazio libero intorno per garantire la sicurezza

VISTA ESPLOSA

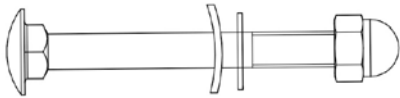


LISTA PARTI

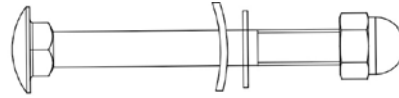
NR.	DESCRIZIONE	QTA	NR.	DESCRIZIONE	QTA
1	Telaio principale	1	29	Bullone M8*49	4
2	Postazione anteriore	1	30	Dado M8	8
3	Barra oscillante sinistra	1	31	Dado Ø38	8
4	Barra oscillante destra	1	32	Bullone M8*20	29
5	Tubo pedana sinistra	1	33	Rondella elastica Ø8	24
6	Tubo pedana destra	1	34	Rondella Ø8* Ø33*2.0	8
7	Tubo guida	2	35	Rondella grande Ø19* Ø38*3.0	8
8	Tubo connessione pedana	2	36	Boccola Φ 27*11	20
9	Telaio principale posteriore	1	37	Boccola in plastica Ø38x24	20
10	Stabilizzatore anteriore	1	38	Rondella elastica curva Ø19* Ø26*0.3	4
11	Corrimano sinistro	1	39	Manicotto dell'albero	2
12	Corrimano destro	1	40	Cavo sensore	1
13	Manubrio	1	41	Rondella grande Ø8* Ø20*2.0	8
14	Computer	1	42	Bullone M8*75	2
15	Vite M5*10	8	43	Rondella grande curva Ø8* Ø20*2.0	6
16	Manopola in spugna Ø24* Ø31*450	2	44	Appoggia piedi M10*30	6
17	Tappo manubrio Ø25*1.5	2	45	Dado M10	6
18	Cavo sensore=750mm	2	46	Tappo tondo tubo Ø60*1.5	6
19	Vite ST4.2*20	2	47	Bullone Ø8*32	2
20	Rondella curva Ø8* Ø20*2.0	6	48	Cuscinetto	4
21	Cavo sensore	1	49	Ruota Ø71*24	2
22	Porta borraccia	1	50	Bullone M6*12	2
23	Borraccia	1	51	Bullone M8*80	2
24	Bullone M8*16	4	52	Vite autofilettante ST4.2*20	16
25	Boccola per biella Ø18* Ø8*10	4	53	Barra in alluminio 490*41*2.1	2
26	Tappo manubrio Ø50	2	54	Rondella grande Ø8* Ø25*2.0	6
27	Manopola in spugna Ø31*Ø37*700	2	55	Pedale sinistro	1
28	Boccola	2	56	Pedale destro	1

No.	Description	Q'ty	No.	Description	Q'ty
57	Boccola in plastica Ø19* 174	2	81	Rondella curva Ø20* Ø24*0.3	1
58	Cover rullo sinistro	2	82	Cuscinetto	2
59	Cover rullo destro	2	83	Bullone M6*15	4
60	Albero collegamento rullo	2	84	Dado M6	4
61	Spaziatore rullo	4	85	Cinghia puleggia	1
62	cuscinetto 6202	4	86	Assemblaggio mandrino	1
63	Puleggia	2	87	Cinghia	1
64	Assemblaggio tubo pedana	2	88	Bullone in plastica Φ8x32	3
65	Tappo	2	89	Copricatena sinistro	1
66	Bullone M6*50	2	90	Copricatena destro	1
67	Rondella Ø8* Ø16*1.5	2	91	Cover volano	1
68	Dado di chiusura M8	5	92	Dado M10x1.25	2
69	Adattore L=2000mm	1	93	Pedivella	2
70	Dado esagonale piatto S15	1	94	Vite ST4.2*25	6
71	Cavo di alimentazione	1	95	Tappo cover pedivella	2
72	Cavo sensore	1	96	Volano	1
73	Vite ST2.9*12	2	97	Bullone regolabile M6*36	2
74	Bullone regolabile M8*65	1	98	Braccio a U 31*30*Ø1.0	2
75	Staffa ruota	1	99	Bullone M6 S10	2
76	Pressione ruota	1	100	Dado M10*1.0*6	2
77	Rondella Ø12* Ø6*1.0	1	101	Dado M10*1	3
78	Bullone M6*12	1	102	Pezzo terminale	2
79	Rondella elasticaØ6	6	103	Motore	1
80	Anello di sicurezza Ø20*1.0	2	104	Cavo di tensione del motore	1

LISTA BULLONERIA



(51) Bolt M8x80 2PCS
 (43) Curve Washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ 2PCS
 (33) Spring Washer $\Phi 8$ 2PCS
 (30) Nut M8 2PCS



(42) Bolt M8x75 2PCS
 (43) Curve Washer $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$ 2PCS
 (33) Spring Washer $\Phi 8$ 2PCS
 (30) Nut M8 2PCS



(31) Cap Nut $\Phi 38$
 8PCS



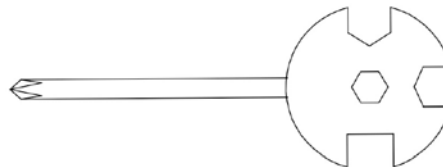
(29) Bolt M8x49 4PCS
 (20) Curve Washer $\Phi 8 \times \Phi 16 \times 1.5$ 4PCS
 (30) Cap Nut M8 4PCS



Allen Wrench 6mm
 1PC



(65) Cap Nut S13
 2PCS



Multi Hex Tool/Phillips Screwdriver
 S10 , S13, S14, S15
 1PC



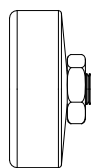
Solid Wrench
 S14- S19
 2PCS

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO:

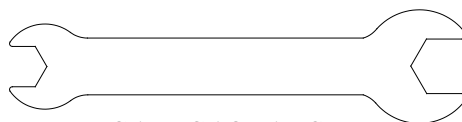
1. INSTALLAZIONE PIEDINI LIVELLAMENTO BASE

Posizionare i quattro piedini di livellamento base (44) nel tubo posteriore del telaio principale (9).

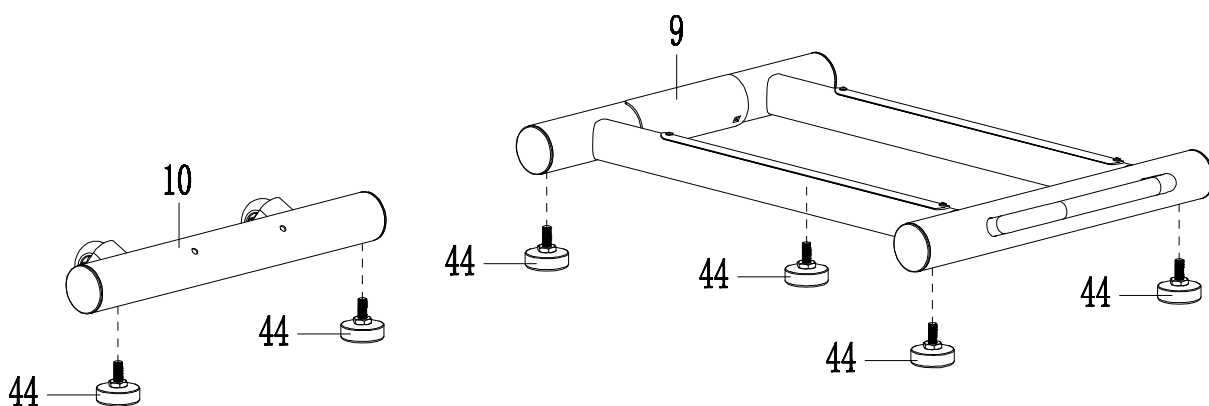
Posizionare i due piedini di livellamento base (44) nel tubo posteriore del telaio principale (10).



#44 M10*30 6PCS



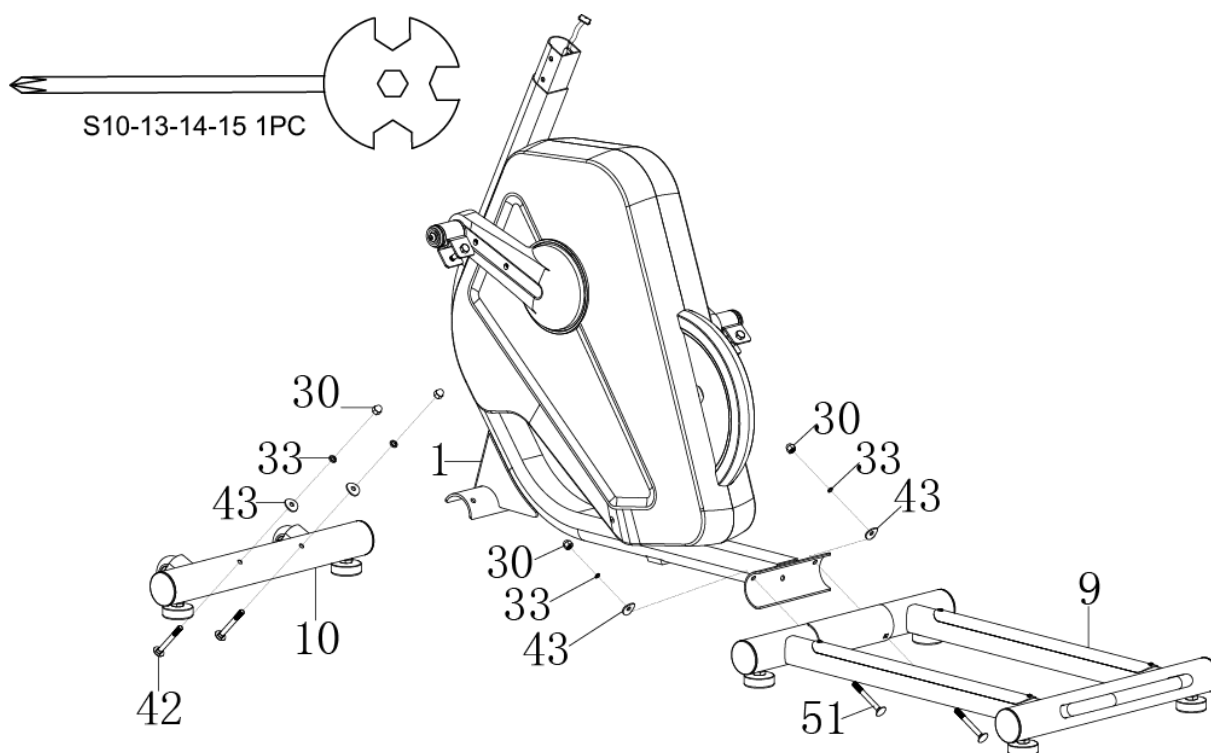
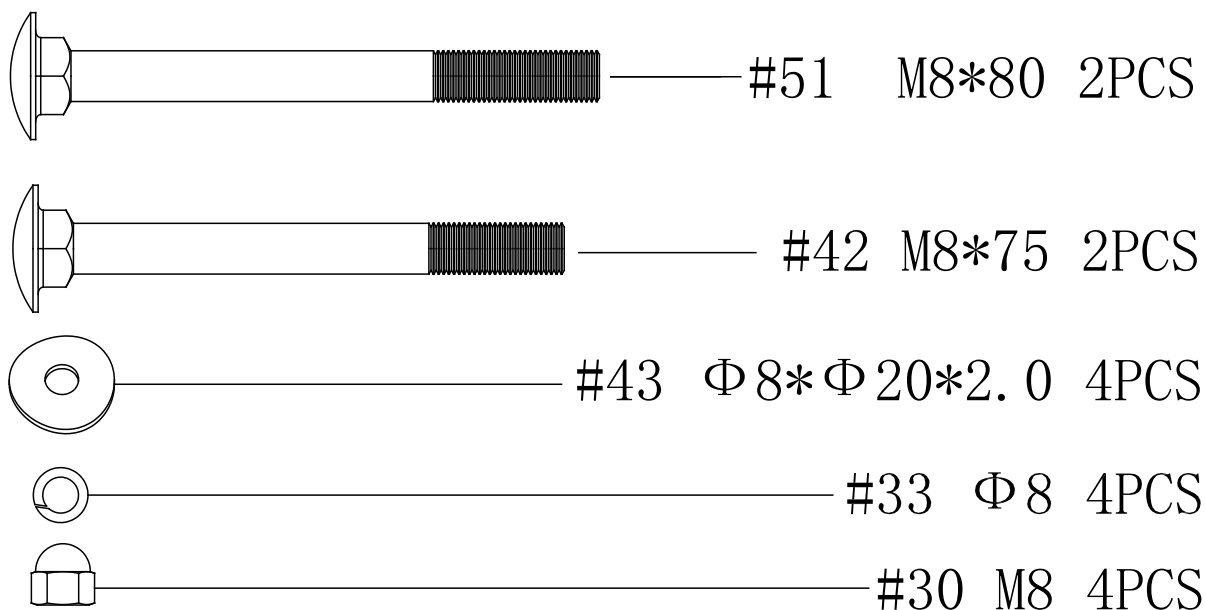
S14-S19 1PC



2. INSTALLAZIONE STABILIZZATORE ANTERIORE E POSTERIORE

Attaccare lo stabilizzatore posteriore (9) al telaio principale (1) utilizzando due rondelle curve grandi Ø8* Ø20*2.0 (43), due rondelle elastiche Ø8 (33), due bulloni M8*80 (51) e due dadi M8 (30).

Attaccare lo stabilizzatore anteriore (10) al telaio principale (1) utilizzando due rondelle curve grandi Ø8* Ø20*2.0 (43), due rondelle elastiche Ø8 (33), due bulloni M8*75 (42) e due dadi M8 (30).



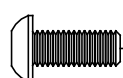
3. INSTALLAZIONE POSTAZIONE ANTERIORE

Rimuovere i sei bulloni M8*20 (32), le sei rondelle Ø8 (33), le quattro rondelle grandi Ø8* Ø20*2.0 (41) e le due rondelle grandi curve Ø8* Ø20*2.0 (43) dal telaio principale (1). Collegare il cavo sensore (40) del telaio principale (1) al cavo sensore (21) della postazione anteriore (2).

Inserire la borraccia (23) nel porta borraccia (22).

Far scorrere la borraccia (23) e il porta borraccia (22) nel tubo del telaio principale (1).

Attaccare la postazione anteriore (2) al telaio principale (1) con i sei bulloni M8*20 (32), le sei rondelle Ø8 (33), le quattro rondelle grandi Ø8* Ø20*2.0 (41) e le due rondelle grandi curve Ø8* Ø20*2.0 (43) rimossi in precedenza.



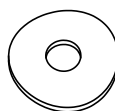
#32 M8*20 6PCS



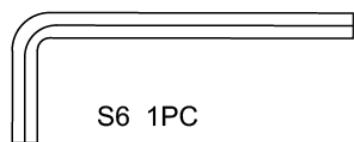
#33 Φ 8 6PCS



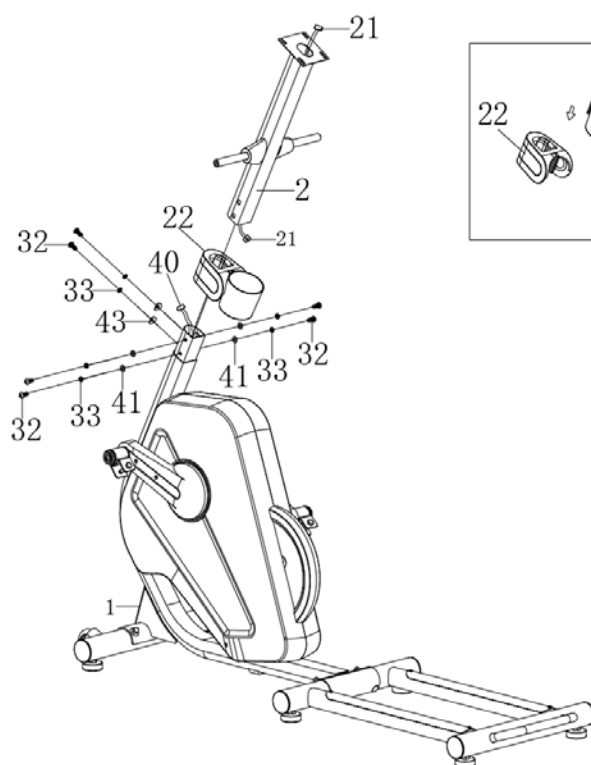
#41 Φ 8*Φ 20*2.0 4PCS



#43 Φ 8*Φ 20*2.0 2PCS



S6 1PC



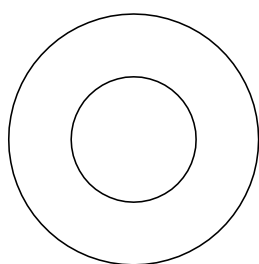
4. INSTALLAZIONE BARRE OSCILLANTI DESTRO E SINISTRO

Rimuovere i due bulloni M8*20 (32), le due rondelle elastiche Ø8 (33), le due rondelle Ø8* Ø33*2.0 (34) e le due rondelle grandi Ø19(35) dalla postazione anteriore (2).

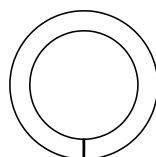
Nota: lubrificare la parte anteriore con del grasso.

Attaccare il tubo oscillante sinistro (3) alla postazione anteriore (2) con i due bulloni M8*20 (32), le due rondelle elastiche Ø8 (33), le due rondelle Ø8* Ø33*2.0 (34) e le due rondelle grandi Ø19(35) rimosse i precedenza. Inserire anche un dado Ø38 (31).

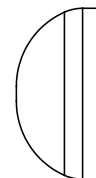
Attaccare il tubo oscillante destro (4) alla postazione anteriore (2) con i due bulloni M8*20 (32), le due rondelle elastiche Ø8 (33), le due rondelle Ø8* Ø33*2.0 (34) e le due rondelle grandi Ø19(35) rimosse i precedenza. Inserire anche un dado Ø38 (31).



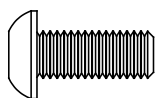
#35 Ø 19*Ø 38*3.0 2PCS



#38 Ø 19*Ø 29*0.5 2PCS



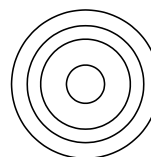
#31 Ø 38 2PCS



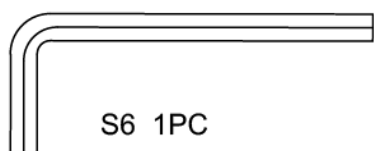
#32 M8*20 2PCS



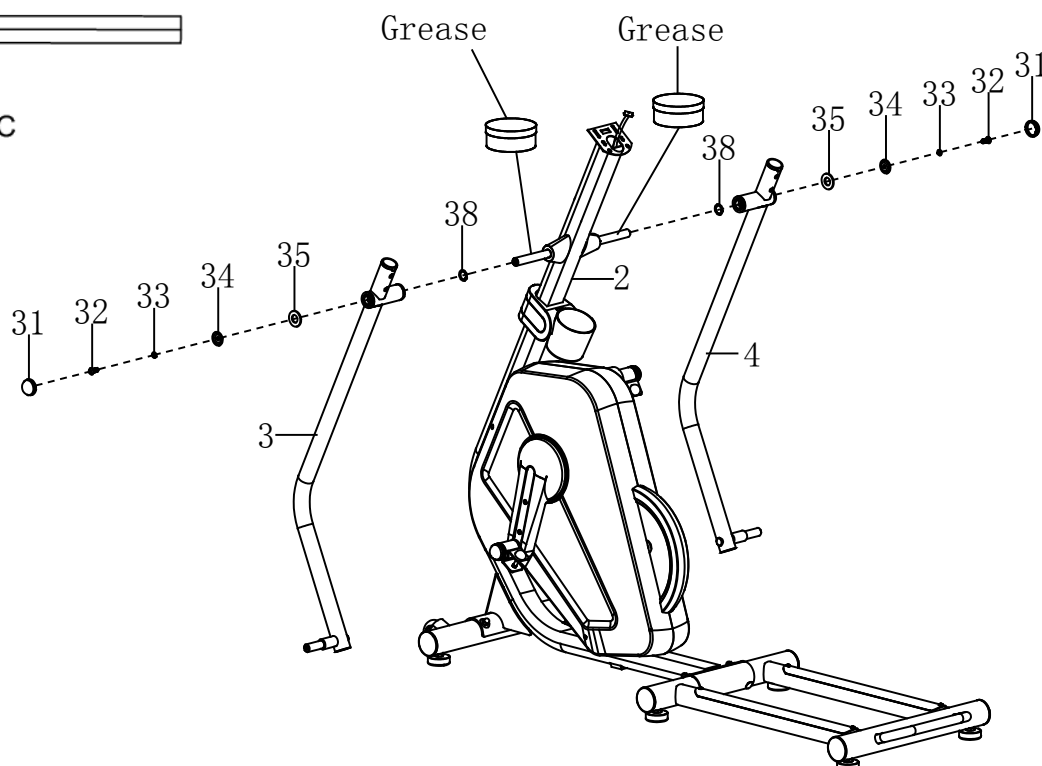
#33 Ø 8 2PCS



#34 Ø 8*Ø 33*2.0 2PCS



S6 1PC



5. INSTALLAZIONE TUBO GUIDA

Rimuovere un bullone M8*50 (66), una rondella Ø8* Ø16*1.5 (67) e un tappo (65) dal tubo guida (7).

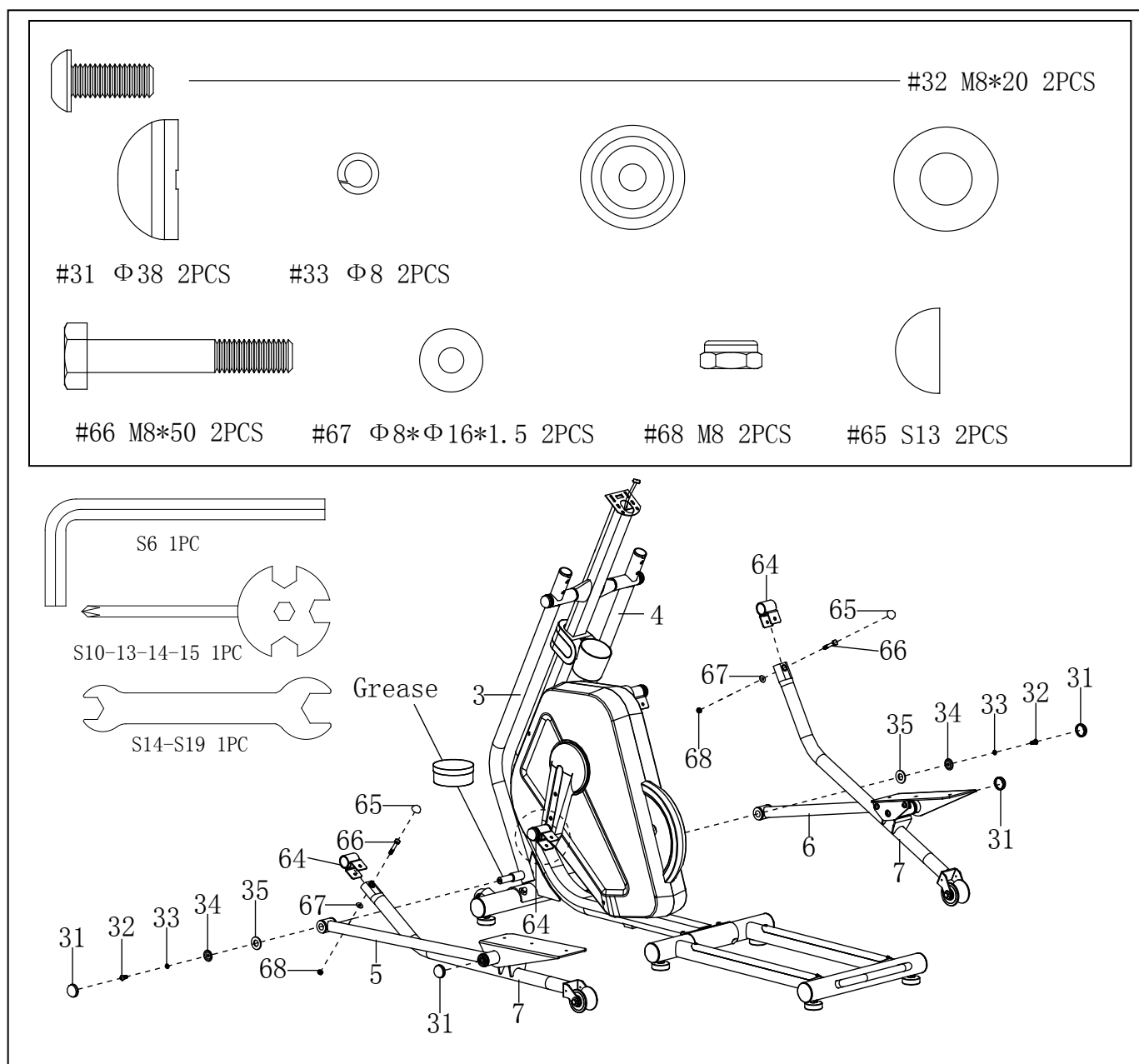
Attaccare il tubo guida sinistro (7) dal tubo di assemblaggio della pedana (64) con il bullone M8*50(66), la rondella Ø8* Ø16*1.5 (67) e il tappo (65) rimossi in precedenza.

Rimuovere il bullone M8*20 (32), la rondella elastica Ø8 (33), la rondella Ø8* Ø33*2.0 (34) e la rondella grande Ø19 (35) dal tubo oscillante sinistro (3).

Nota: lubrificare le barre oscillanti con del grasso.

Attaccare il tubo della pedana sinistra (5) al tubo oscillante sinistro (3) usando il bullone M8*20 (32), la rondella elastica Ø8 (33), la rondella Ø8* Ø33*2.0 (34) e la rondella grande Ø19 (35) rimossi in precedenza.

Coprire con il dado Ø8 (31) sul tubo della pedana sinistra (5). Ripetere l'operazione per il tubo della pedana destra (6) e il tubo oscillante destro (4) e coprire con il dado Ø8 (31).



6. INSTALLAZIONE COVER RULLO DESTRO/SINISTRO E DEL PEDALE DESTRO/SINISTRO

Rimuovere le quattro viti M5*10 (15) dal tubo guida (7).

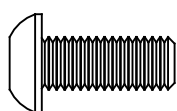
Attaccare le cover del rullo destro/sinistro (58/59) al tubo guida (7) con le quattro viti M5*10 (15) rimosse in precedenza.

Rimuovere i tre bulloni M8*20 (32) dal tubo della pedana sinistra (5).

Attaccare il pedale sinistro (55) al tubo della pedana sinistra (5) con i tre bulloni M8*20 (32) rimossi in precedenza.

Rimuovere i tre bulloni M8*20 (32) dal tubo della pedana sinistra (6).

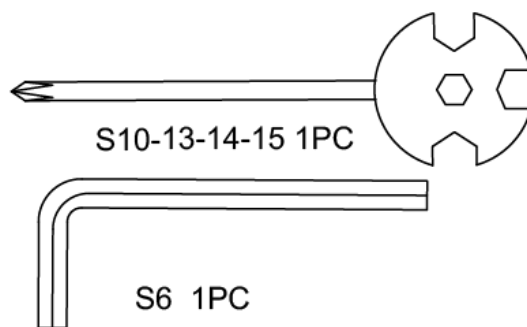
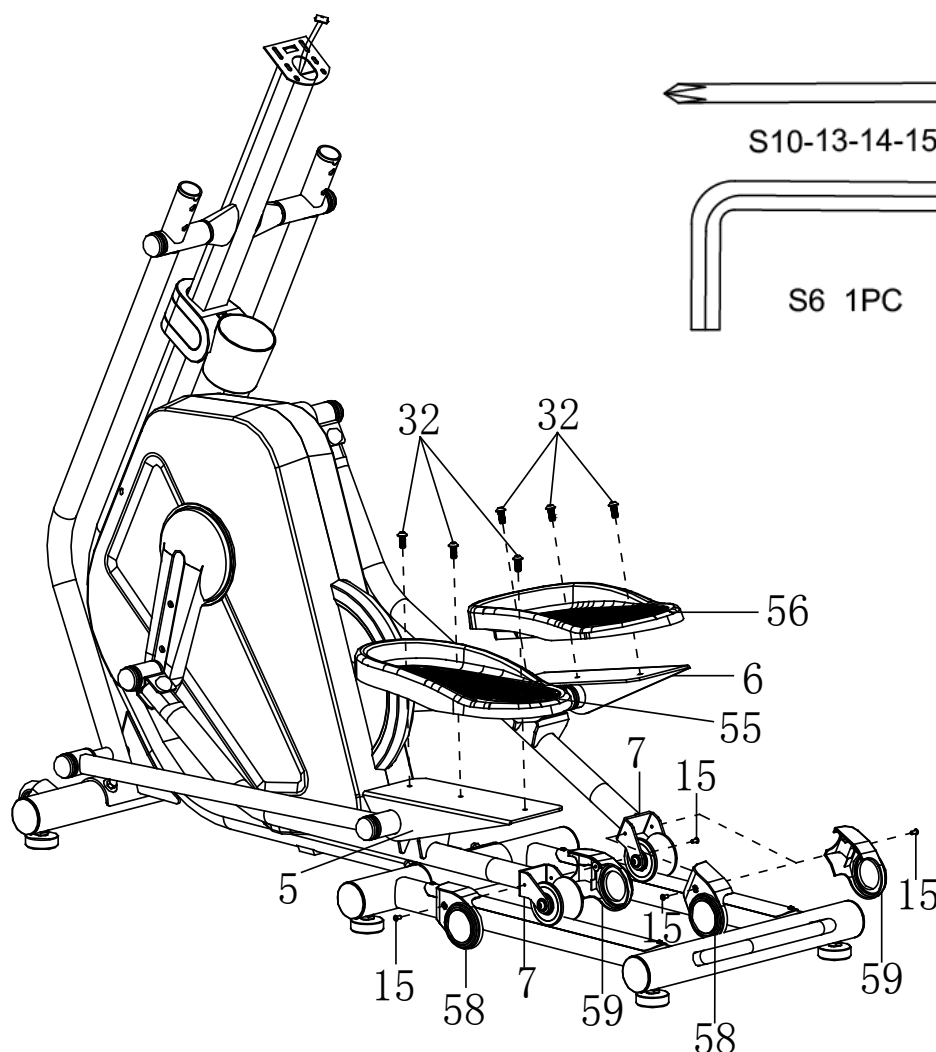
Attaccare il pedale destro (56) al tubo della pedana destra (6) con i tre bulloni M8*20 (32) rimossi in precedenza.



#32 M8*20 6PCS



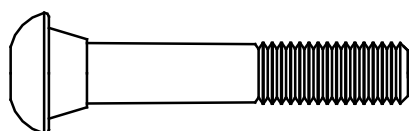
#15 M5*10 4PCS



7. INSTALLAZIONE CORRIMANO

Attaccare il corrimano sinistro (11) al tubo oscillante sinistro (3) con due bulloni M8*49 (29), due rondelle curve Ø8* Ø16*1.5 (20) e i dadi M8 (30).

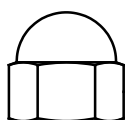
Attaccare il corrimano destro (12) al tubo oscillante destro (4) con due bulloni M8*49 (29), due rondelle curve Ø8* Ø16*1.5 (20) e i dadi M8 (30).



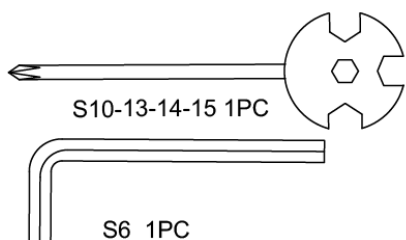
#29 M8*49 S6 4PCS



#20 $\Phi 8 * \Phi 16 * 1.5$ 4PCS

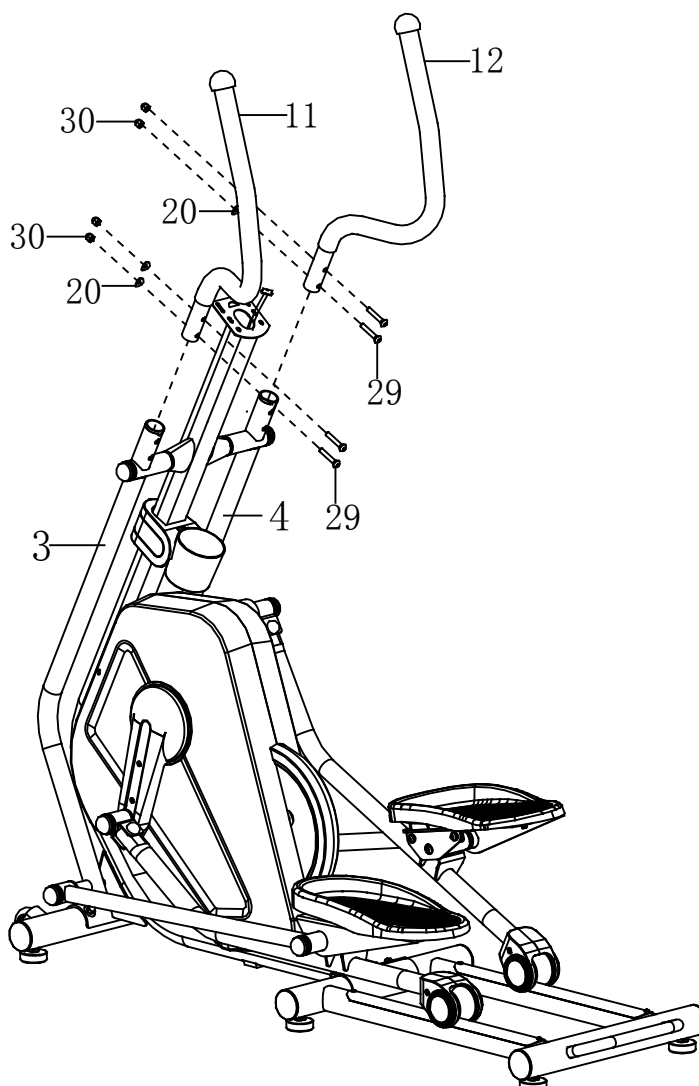


#30 M8 4PCS



S10-13-14-15 1PC

S6 1PC

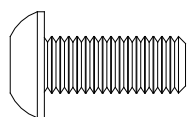


8. INSTALLAZIONE MANUBRIO

Rimuovere i due bulloni M8*20 (32) e le due rondelle curve Ø8* Ø16*1.5 (20) dalla postazione anteriore (2).

Inserire il cavo sensore hand pulse (18) attraverso il foro della postazione anteriore (2) e farlo uscire dal foro quadrato della postazione anteriore (2).

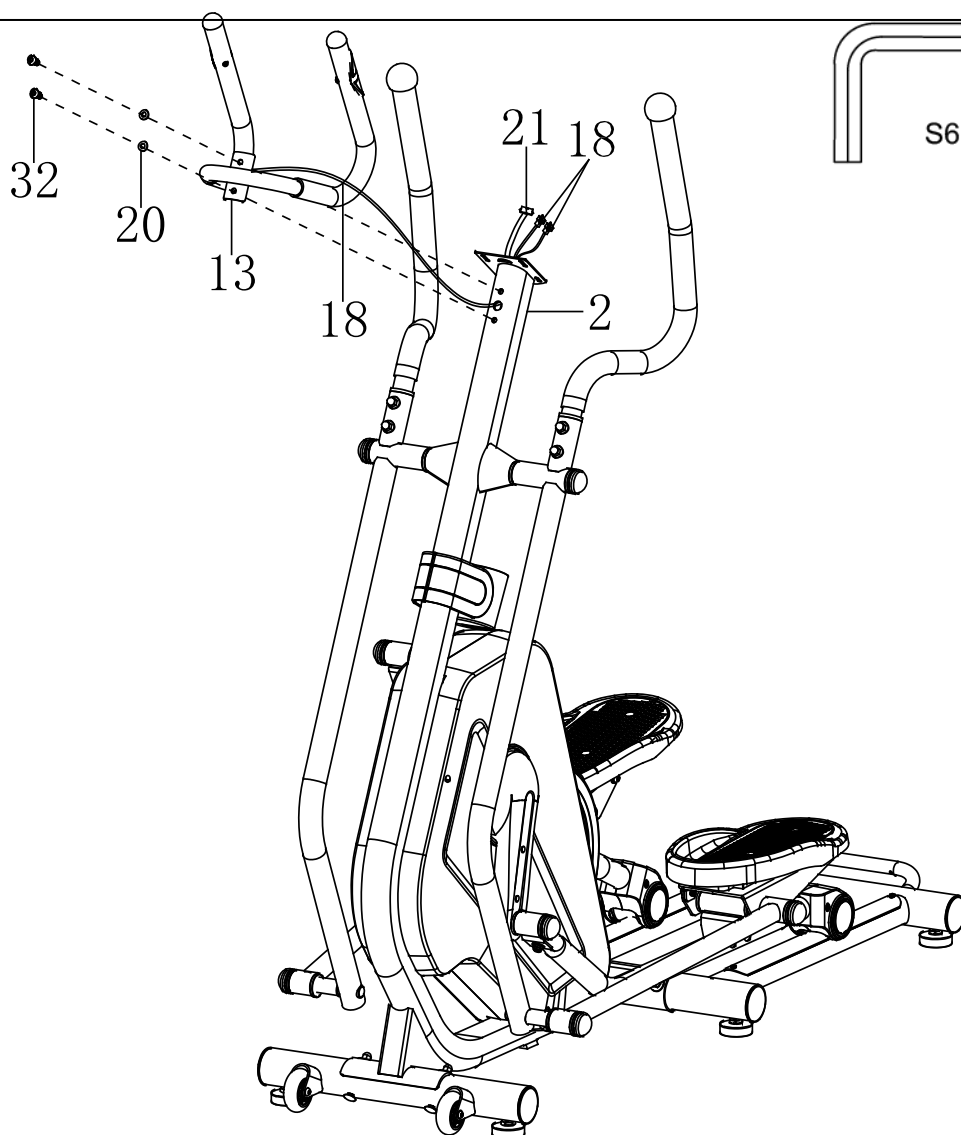
Attaccare il manubrio (13) alla postazione anteriore (2) con i due bulloni M8*20 (32) e le due rondelle curve Ø8* Ø16*1.5 (20) rimossi in precedenza.



#32 M8*20 2PCS



#20 $\Phi 8 * \Phi 16 * 1.5$ 2PCS



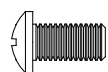
S6 1PC

9. INSTALLAZIONE COMPUTER

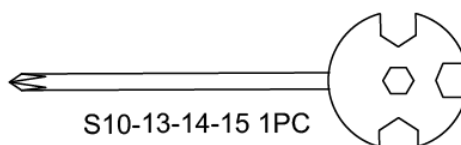
Rimuovere i quattro bulloni M5x10 (15) dal retro del computer (14).

Collegare il cavo sensore (21) e il cavo sensore hand pulse (18) ai cavi che escono dal computer (14). Attaccare il computer (14) alla sommità della postazione anteriore (2) con i quattro bulloni M5x10 (15) rimossi in precedenza.

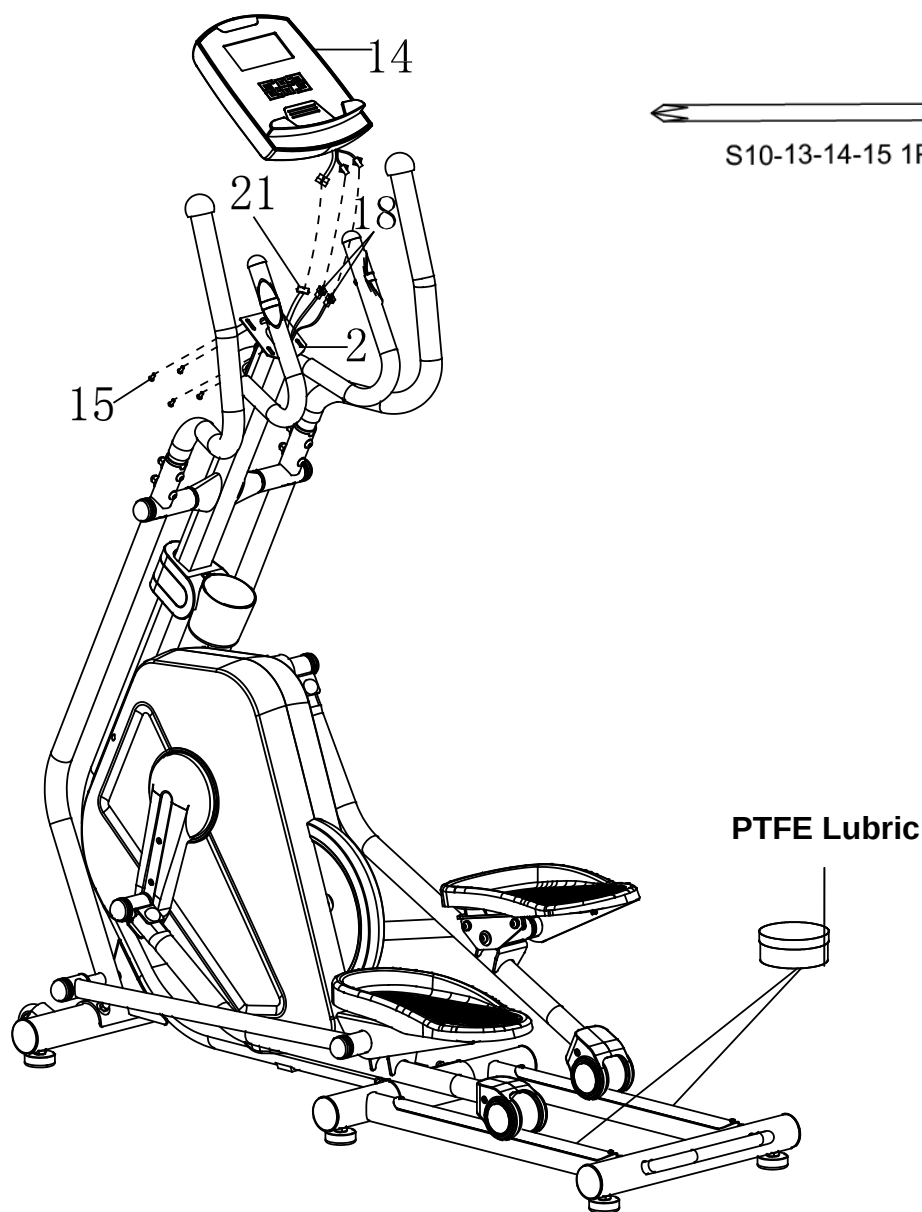
Nota: rivestire l'asta di alluminio con lubrificante.



#15 M5*10 4PCS

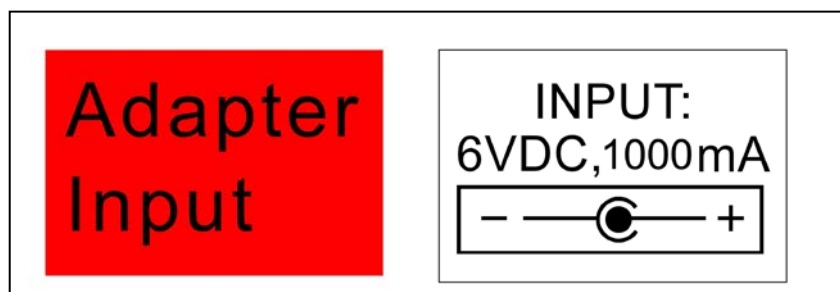
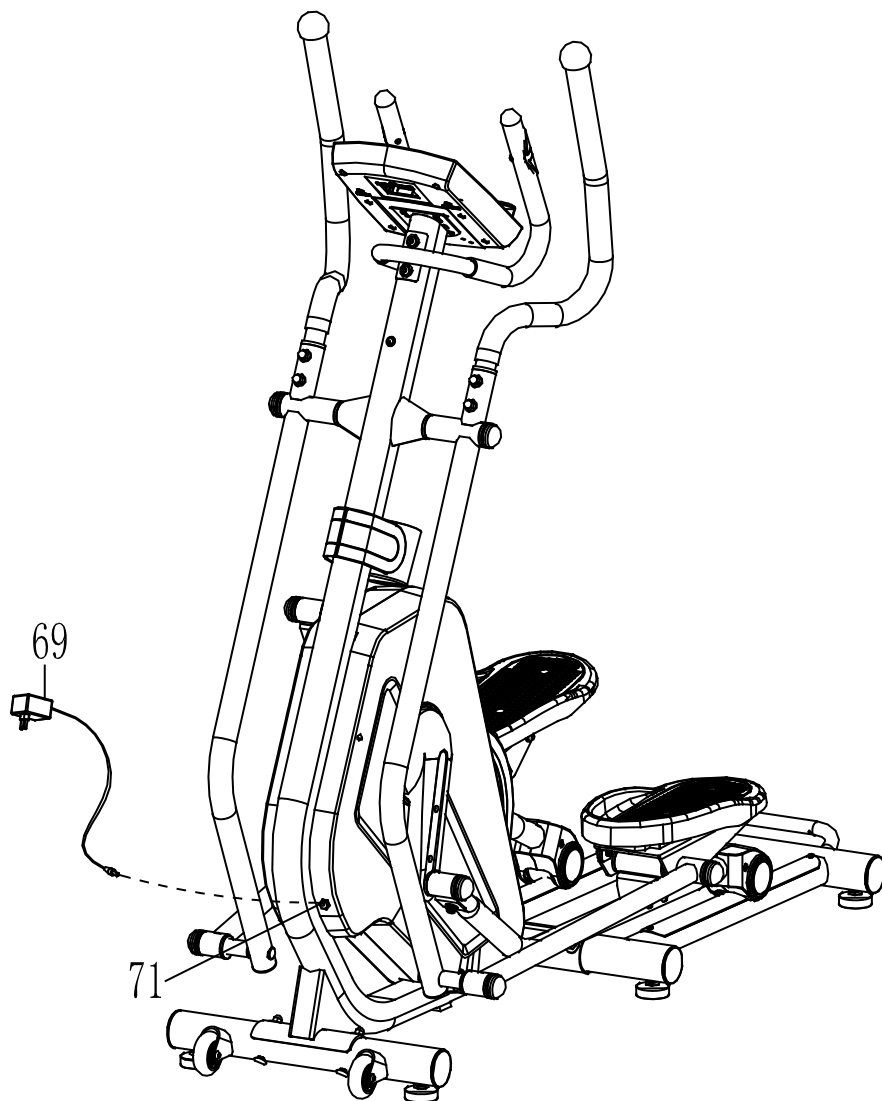


S10-13-14-15 1PC



10. INSTALLAZIONE ADATTATORE

Inserire la spina dell'adattatore (69) nel foro di alimentazione (71) nella parte sinistra del retro dell'ellittica. Inserire l'altra spina dell'adattatore nella presa di corrente elettrica nel muro.



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

Operatività programmi

Parametro	Range	Valore di default	Incremento/ decremento	Descrizione	Range
Tempo	Time	0:00 ~ 99:00	00:00	$\pm 1:00$	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	Distance	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	Calories	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	Age	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.

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

PROBLEMI E SOLUZIONI

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	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.
Non c'è lettura della frequenza cardiaca o la lettura della frequenza cardiaca è irregolare / incoerente.	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.

Riscaldamento e raffreddamento:

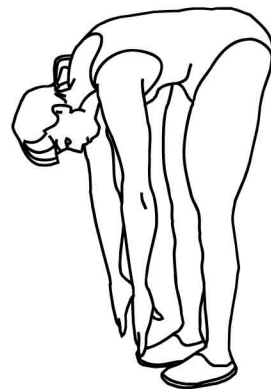
Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

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.



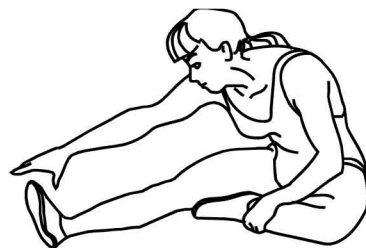
Torsioni testa:

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.



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.



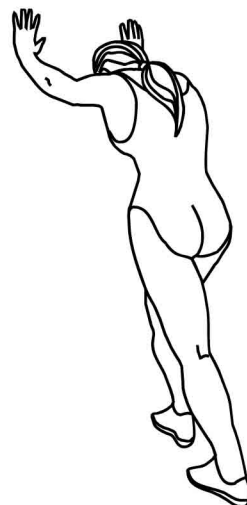
Stretch laterale:

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