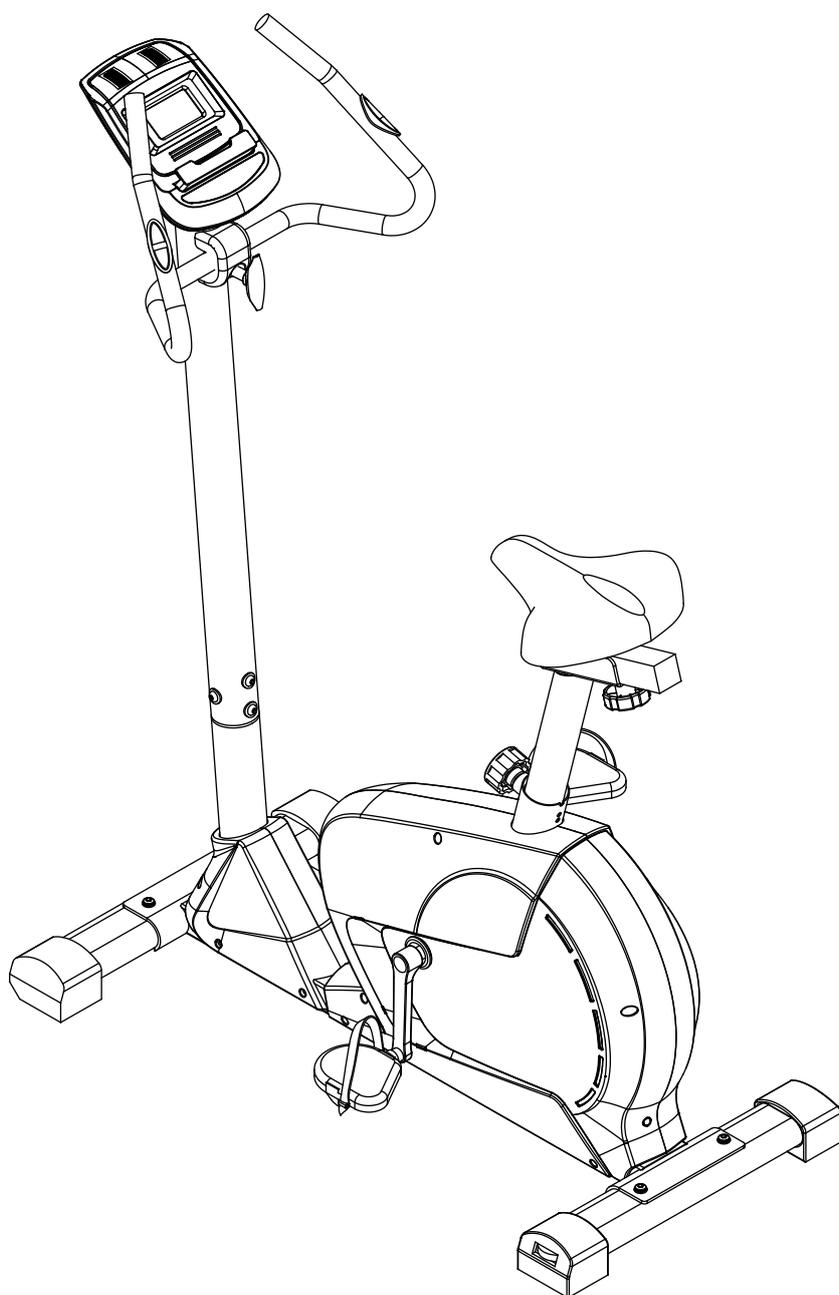


# FASSI

## FB 130

### MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 130 kg

# IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

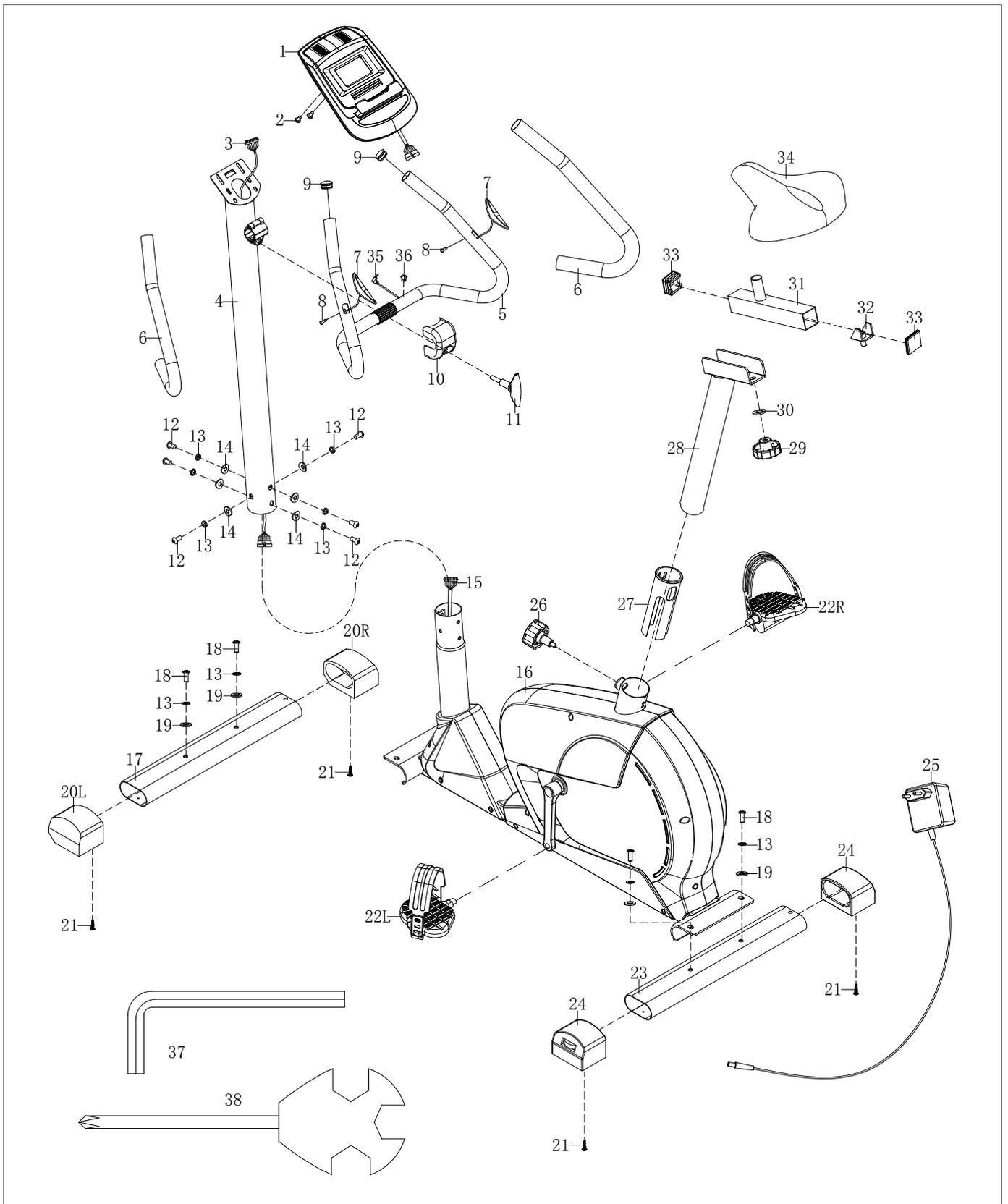
Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza.

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.

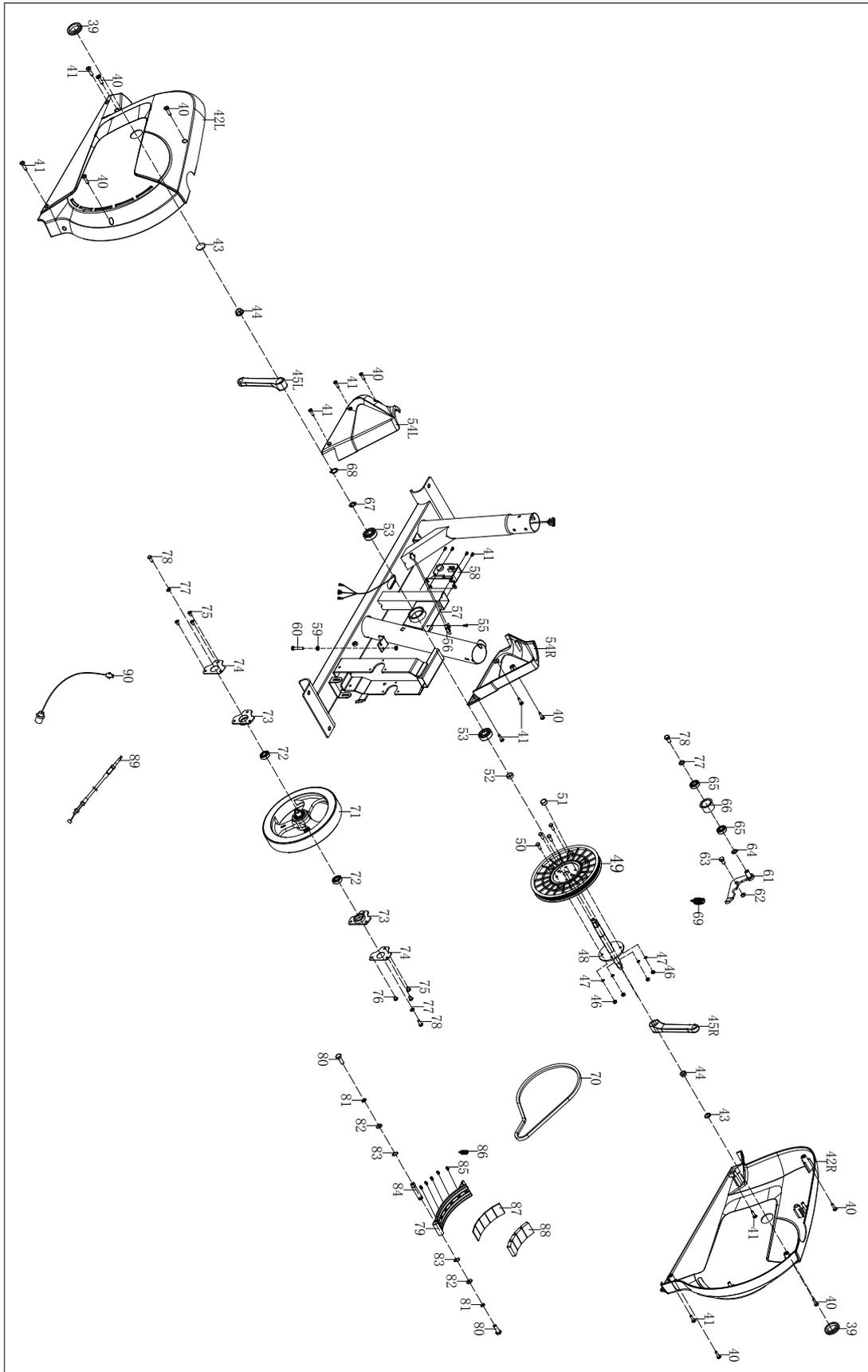
In particolare prestate attenzione alle seguenti indicazioni di sicurezza:

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.

# VISTA ESPLOSA:



# VISTA ESPLOSA INTERNA:

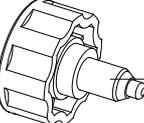
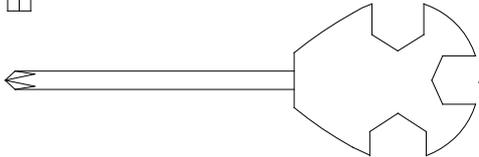


## LISTA PARTI

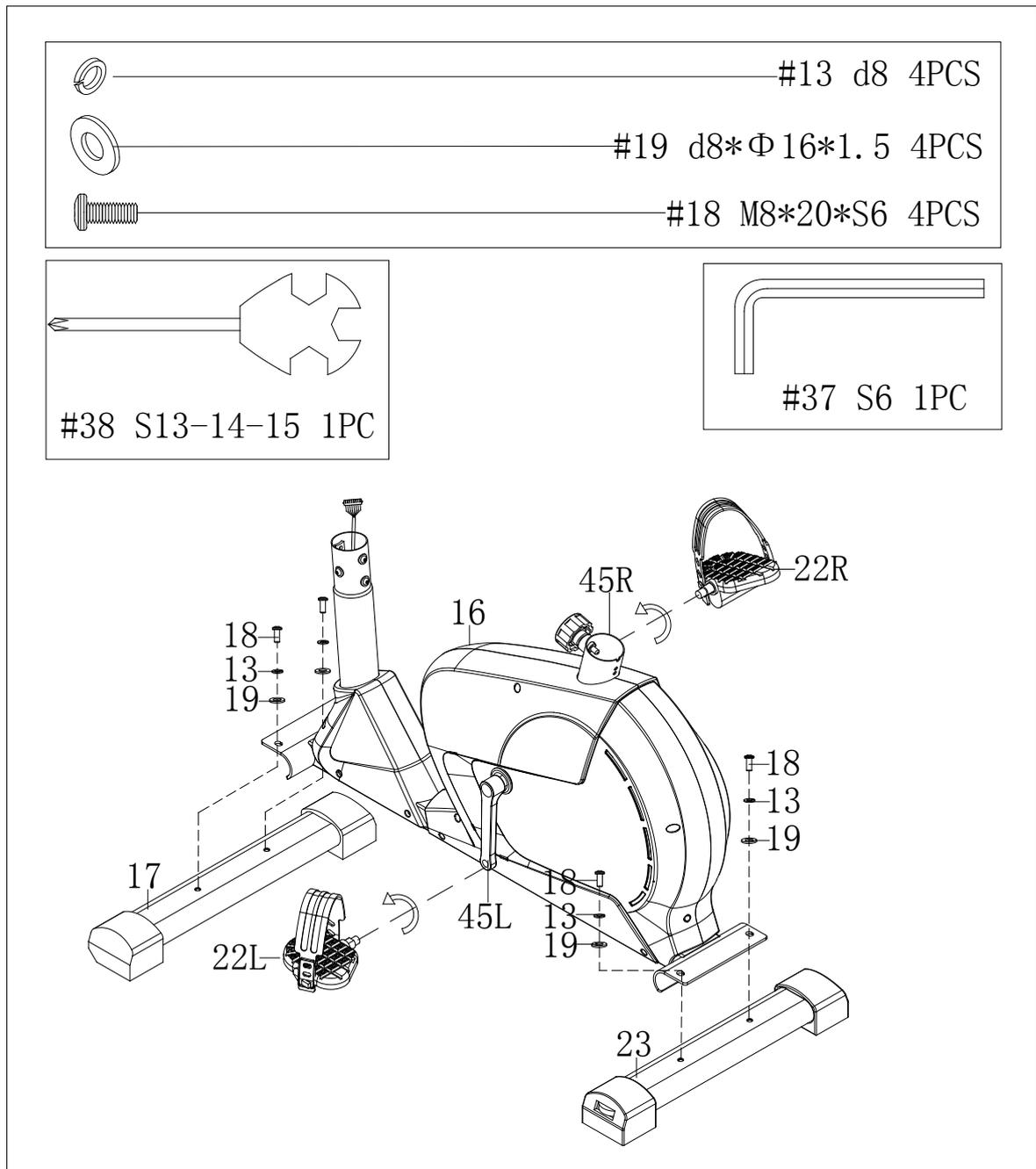
No.	DESCRIZIONE	Qtà	No.	DESCRIZIONE	Qtà
01	Computer	1	32	Giunto supporto a U	1
02	Bullone M5*10	2	33	Tappo quadrato F38*38*14	2
03	Cavo 1	1	34	Sella	1
04	Postazione manubrio	1	35	Cavo hand pulse	1
05	Manubrio	1	36	Filo con spina	1
06	Manopola in spugna	2	37	Chiave S6	1
07	Placca hand pulse	2	38	Chiave S13-14-15	1
08	Bullone ST4.0*19*Φ11	2	39	Chiusura foro pedivella	2
09	Tappo tondo	2	40	Bullone ST4.2*19*Φ8	8
10	Cover manubrio	1	41	Bullone ST4.2*16*Φ8	12
11	Vite M8*60*20	1	42L/R	Copricarter	2
12	Bullone M8*16*S6	6	43	Chiusura foro pedivella Φ25*7	2
13	Rondella a molla d8	10	44	Bullone M8*20*S13	2
14	Rondella d8*Φ20*2*R30	6	45 L/R	Pedivella L/R	2
15	Cavo 2	1	46	Dado in plastica M6*H6*S10	4
16	Telaio principale	1	47	Rondella a molla d6	4
17	Stabilizzatore anteriore	1	48	Albero	1
18	Bullone M8*20*S6	4	49	Cinghia	1
19	Rondella d8*Φ16*1.5 nickel	4	50	Bullone M6*16*S10 black	4
20L/R	Piedini	2	51	Magnete tondo	1
21	Bullone ST4.2*25*Φ10.5	4	52	Distanziatore Φ22*Φ18*4	1
22L/R	Pedale L/R	2	53	Cuscinetto	2
23	Stabilizzatore posteriore	1	54L/R	Cover L/R	2
24	Piedini regolabili	2	55	Bullone ST4.2*16*Φ7	1
25	Adattatore	1	56	Sensore sella	1
26	Manopola M16*1.5*22*Φ56	1	57	Sensore	1
27	Boccola Φ60*D50*L148*32	1	58	Motore	1
28	Tubo giunzione sella	1	59	Dado M6*H5*S10	2
29	Dado M10*Φ58*32	1	60	Bullone M6*45*S10	1
30	Rondella d10*Φ20*2	1	61	Giunto puleggia	1
31	Telaio giunto sella	1	62	Dado in plastica M8*H7.5*S13	1
63	Bullone M8*12*Φ10*5*S12	1	78	Bullone M6*12*S10	3

64	Rondella d12*Φ15.5*0.3	1		79	Giunto tavola magnetic	1
65	Cuscinetto	2		80	Bullone M6*16*S10	2
66	Puleggia Φ39*Φ34*24	1		81	Rondella a molla d6	2
67	Rondella d17*Φ22*0.3	1		82	Rondella d6*Φ12*1.2	2
68	Rondella albero d17	1		83	Rondella albero d12	2
69	Molla tensione Φ2*Φ12*60*N20	1		84	Piatto albero magnete φ12*61*9*47.4*M6	1
70	Cinghia	1		85	Bullone ST3*10*Φ5.6	5
71	Combinazione ruota inerzia	1		86	Molla tensione Φ1.5*Φ15*41*N8	1
72	Cuscinetto	2		87	Posizionamento magnete 45.5*130*10.5	1
73	Cuscinetto	2		88	Magnete quadrato 40*25*10	4
74	Placca T1.5*56*72	2		89	Cavo controllo elettronico	1
75	Bullone M6*10*Φ12	5		90	Cavo alimentazione	1
76	Bullone M6*8*Φ12	1				
77	Rondella d6*Φ16*1.5 zinc	2				

## Utensili e bulloneria:

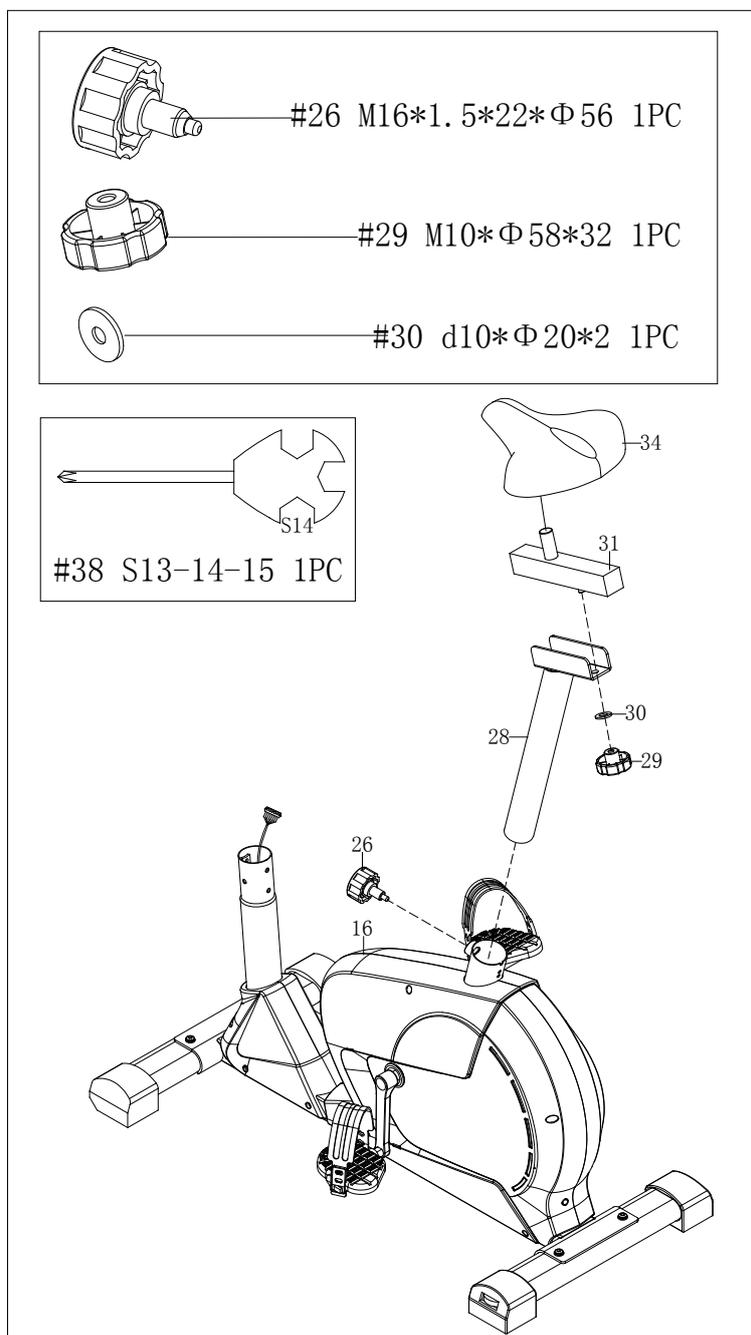
	#2 M5*10 2PCS
	#10 1PC
	#11 M8*60*20 1PC
	#12 M8*16*S6 6PCS
	#13 d8 10PCS
	#14 d8*Φ 20*2*R30 6PCS
	#18 M8*20*S6 4PCS
	#19 d8*Φ 16*1.5 4PCS
	#26 M16*1.5*22*Φ 56 1PC
	#29 M10*Φ 58*32 1PC
	#30 d10*Φ 20*2 1PC
	#37 S6 1PC
	#38 S13-14-15 1PC

## PASSO 1:



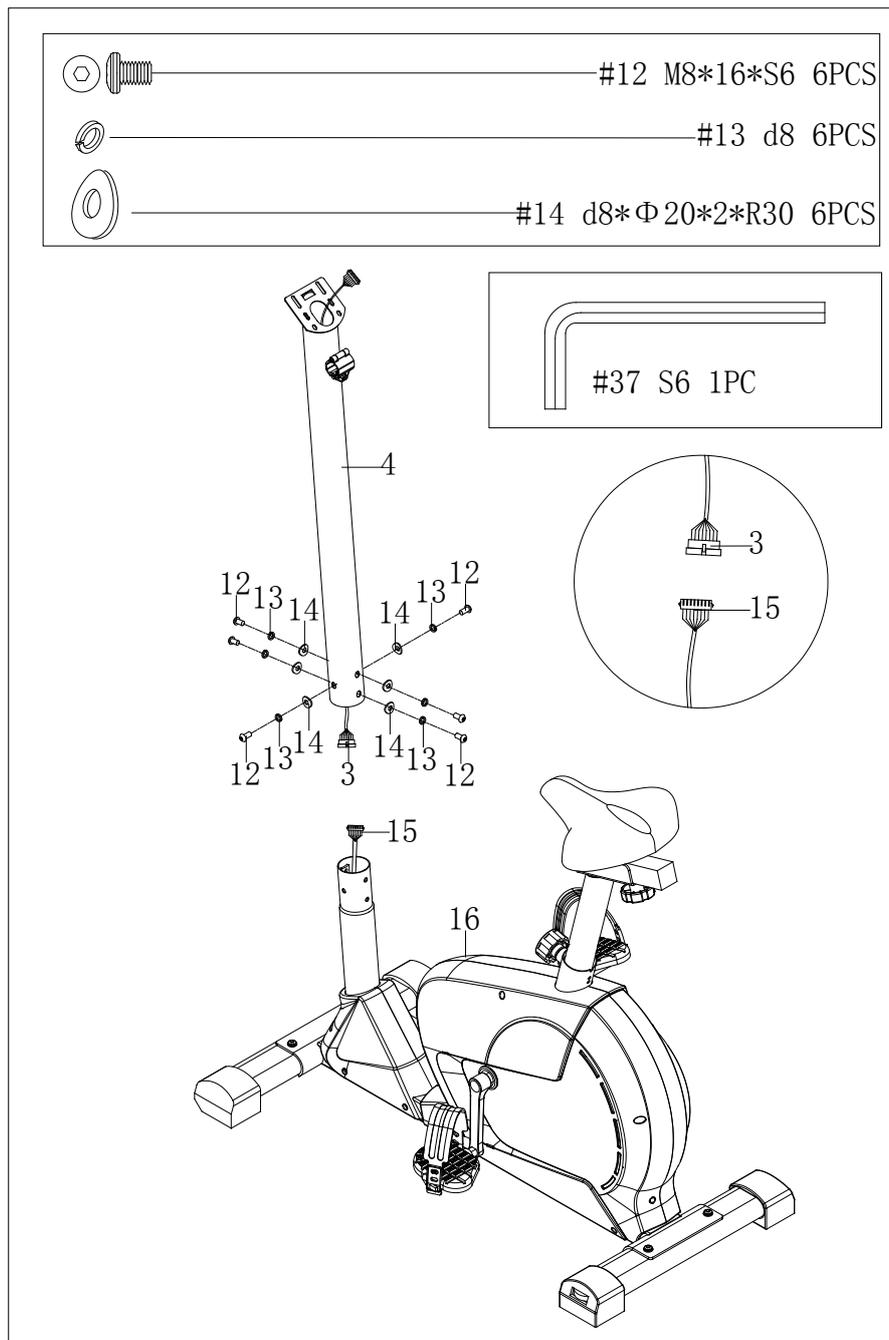
- Estrarre i bulloni (18), le rondelle (19) e le rondelle a molla (13) dallo stabilizzatore anteriore (17) e posteriore (23) usando la chiave (37)
- Attaccare lo stabilizzatore anteriore (17) e posteriore (23) al telaio principale (16) usando i bulloni (18), le rondelle (19) e le rondelle a molla (13) precedentemente rimosse.
- Attaccare i pedali (22L/R) alla pedivella L/R (45) usando la chiave (38).

## PASSO 2:



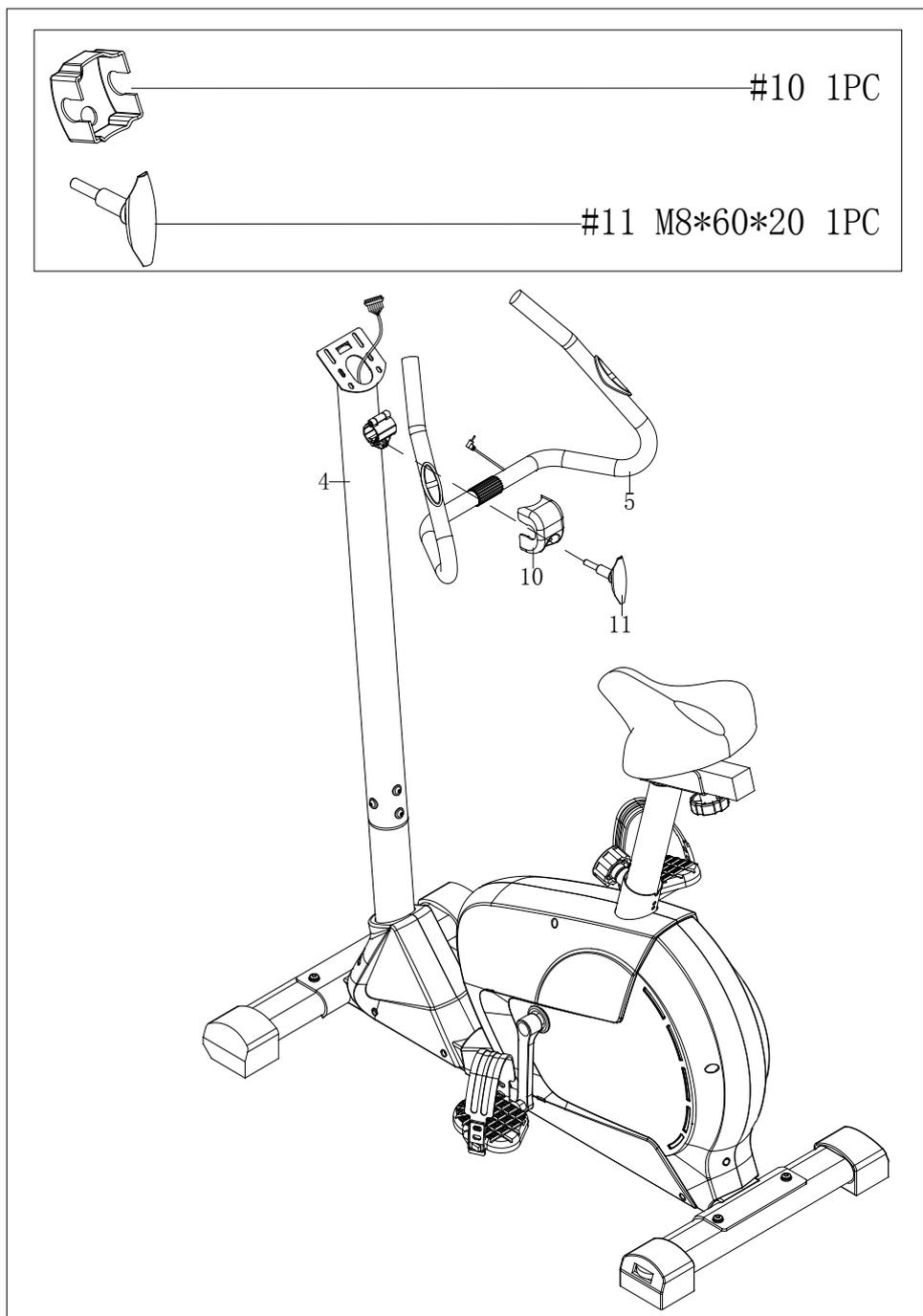
- Allentare la manopola (26) dal telaio principale (16), inserire il tubo reggi sella (28) nel telaio principale (16), e fissarlo infilando la manopola (23) nella corretta posizione;
- Inserire il telaio giunto sella (31) nel tubo reggi sella (28), regolarlo nella posizione corretta e fissarlo con i dadi (29) e le rondelle (30)
- Fissare la sella (34) al telaio giunto sella (31) usando la chiave (38)

## PASSO 3:



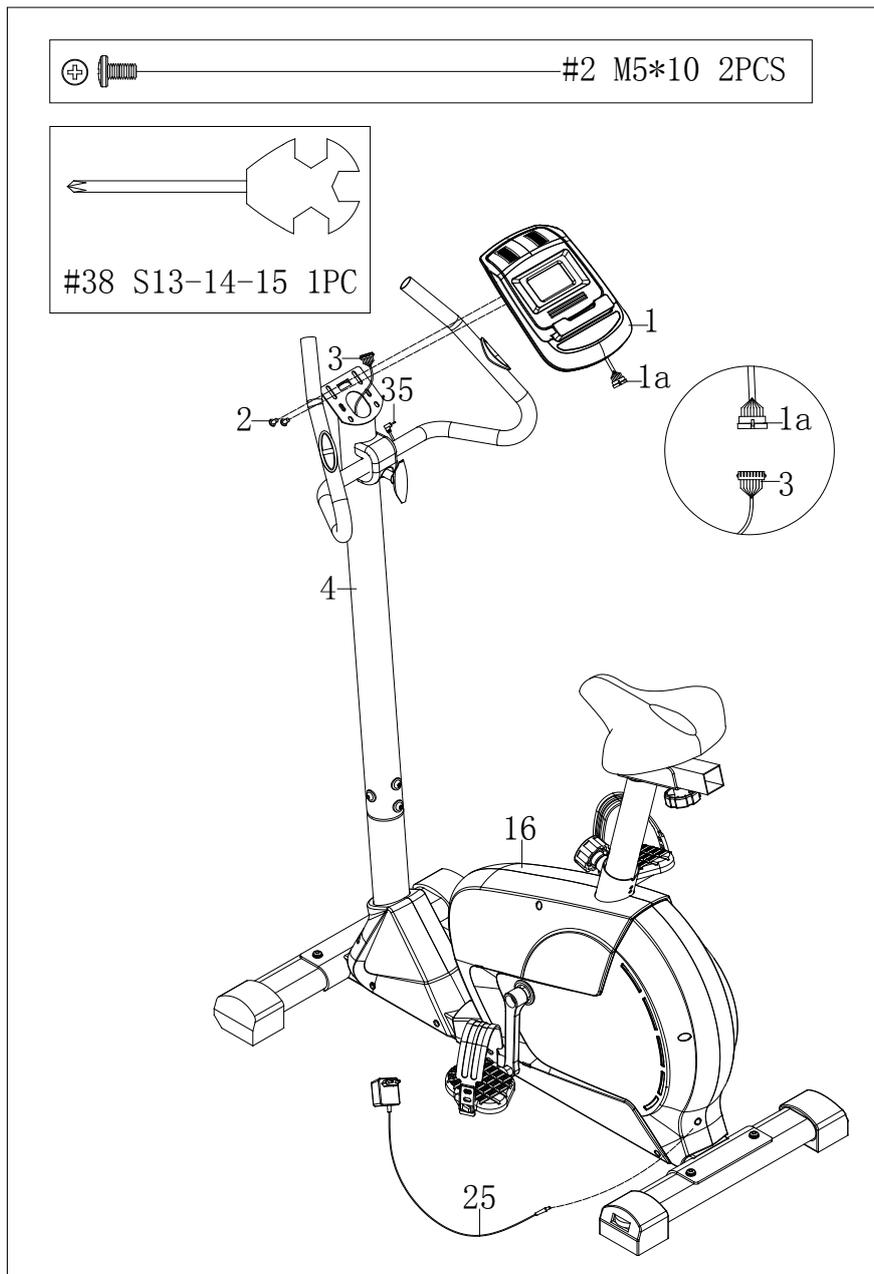
- Estrarre i bulloni (12), le rondelle (14) e le rondelle a molla (13) dal telaio principale (17) usando la chiave (37)
- Collegare il cavo 1 (3) e il cavo 2 (15); inserire la postazione manubrio (4) nel telaio principale (16).
- Fissare la postazione manubrio (4) al telaio principale (16) usando i bulloni (12), le rondelle (14) e le rondelle a molla (13) precedentemente rimossi.

## PASSO 4:



- a. Attaccare il manubrio (5) alla postazione manubrio (4), sistemare la cover (10) e fissare il manubrio (5) alla postazione manubrio (4) con le viti (11)

## PASSO 5:



a. Estrarre i bulloni (2) dal retro del computer (1) usando la chiave (38);

Collegare il cavo (1a) e il cavo 1 (3) e fissare il computer (1) alla postazione manubrio (4) usando i bulloni (2) precedentemente rimossi.

b. Inserire lo spinotto dell'adattatore (25) nell'apposito foro posto nel telaio principale (16) ed inserire la spina nella presa elettrica. Togliere l'adattatore (25) quando l'attrezzo non è in uso.

# COMPUTER

No.00088

## ● Funzioni tasti

Ci sono in totale 5 tasti: START/STOP, ENTER, UP, DOWN e RECOVERY.

A.START/STOP: Inizia o finisce il programma scelto. Tenendo il tasto premuto per 2 secondi, i dati sul monitor verranno azzerati.

B.ENTER: premere il tasto per scegliere le funzioni TEMPO, DISTANZA, CALORIE e MANUALE.

C. UP (▲): seleziona o aumenta i valori di PROGRAMMI, TEMPO, DISTANZA, WATT, CALORIE e PULSAZIONI.

D. DOWN (▼):seleziona o diminuisce i valori di PROGRAMMI, TEMPO, DISTANZA, WATT, CALORIE e PULSAZIONI.

E. (RECOVERY): per iniziare il test di recupero dopo l'allenamento.

## ● Display

A. START: indica che il programma selezionato è iniziato.

**START**

B.STOP: indica che il programma selezionato è terminato. L'utente è libero di cambiare i valori delle funzioni e i programmi.

**STOP**

C.PROGRAM n: indica il programma selezionato, da PROGRAM 1 a PROGRAM 20.

**PROGRAM**

D.LEVEL n: indica la regolazione sforzo selezionata, da LEVEL 1 a LEVEL 16.

**LEVEL 00**

E.RPM/SPEED/KMH(MPH) Display: uno alla volta, indica i valori di ripetute RPM, velocità SPEED o KMH a seconda del programma selezionato.

RPM SPEED

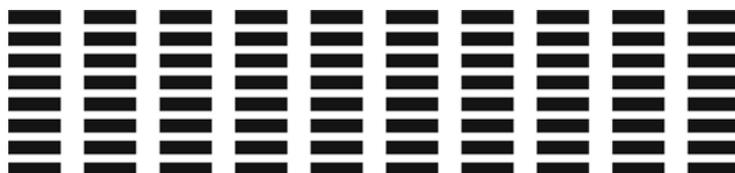
000

KPH MPH

F.DISTANCE/CAL Display: uno alla volta, indica i valori di distanza DISTANCE o calorie CAL a seconda del programma selezionato.

G. TIME/WATT Display: uno alla volta, indica i valori di tempo TIME o WATT, a seconda del programma selezionato.

H. profilo di CARICO: ci sono 10 colonne composte da 8 barre ciascuna. Ogni colonna rappresenta 3 minuti di allenamento (se il valore del tempo non è stato modificato) e ogni barra rappresenta due livelli di carico.



## ● Range di operatività

Valori	Range	Conto alla rovescia	Preimpo stato	Aumento/diminuzione
PROGRAMMA	1~20	20~1	1	1
LIVELLO	1~16	16~1	N/A	1
TEMPO	0:00~99:59	Manuale PRO 99:00~1:00 Altro PRO 99:00~5:00	0:00	1:00
DISTANZA	0.00~99.99	99.90~0.00	0.00	0.1

WATT	20~400	400~20	100	5
TARGET H.R.	60~220	220~60	120	1

## ● PRIMA DELL'ALLENAMENTO

A. I valori indicati dal computer non sono riferimenti medici, solo indicazioni durante il vostro allenamento.

B. Potete cambiare i valori di alcune funzioni:

Programma	Variabili
P1~P10	TIME, DISTANCE, CAL
P11~P15	TIME, DISTANCE, CAL, 10 Intervalli
P16	TIME, DISTANCE, WATT
P17~P20	TIME, DISTANCE, CAL, TARGET H.R.

C. Grafico dei programmi:

Ogni grafico mostra il profilo di carico di ogni intervallo (colonna). Se il valore del tempo non viene modificato, ogni intervallo dura 3 minuti per un totale di 30 minuti. Se si effettua invece un conto alla rovescia, ogni intervallo sarà il valore del tempo impostato diviso 10.

Programma manuale P1-P10 Programma utente P11-P15

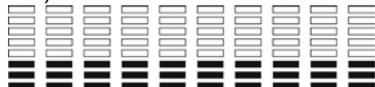


Watt PROP16 (Watt costanti)

Pulsazioni PROP17-P19 (55%,75%,95%H.R.C.)

Pulsazioni PRO P20 (Target

H.R.C.)



## ● Istruzioni

### A. allenamento ad obiettivo:

1. controllo del tempo: impostare il tempo di allenamento
2. controllo distanza: impostare la distanza da percorrere.

3. controllo dei watt: programma a watt costanti

### B. Battito cardiaco:

L'attrezzo è dotato di due placche metalliche hand pulse. Appoggiando entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse, il computer rileverà il vostro battito cardiaco.

### C. Programma manuale:

Program 1 è il programma manuale. Premere "ENTER" per selezionare i valori di tempo, distanza e calorie. Premere ▲ o ▼ per regolare i valori delle funzioni. Il livello di sforzo preimpostato è 6. Premere "START/STOP" per iniziare l'allenamento. Potete modificare il livello di sforzo premendo ▲ o ▼ durante l'allenamento. Se viene immesso il valore della propria età, il computer può suggerire un obiettivo di battito cardiaco. L'obiettivo di battito cardiaco suggerito è 75%. Se la frequenza cardiaca è pari o superiore all'obiettivo, il valore HEART RATE continuerà a lampeggiare. **E' un avvertimento per l'utente: deve rallentare o diminuire la regolazione sforzo.**

### D. Programmi preimpostati:

Dal programma P1 al programma P10 troviamo i programmi reimpostati. Premere "ENTER" per selezionare i valori di tempo, distanza e calorie. Premere ▲ o ▼ per regolare i valori delle funzioni. L'allenamento procederà con diversi livelli di carico nei differenti intervalli. Potete modificare il livello di sforzo premendo ▲ o ▼ durante l'allenamento. Se viene immesso il valore della propria età, il computer può suggerire un obiettivo di battito cardiaco. L'obiettivo di battito cardiaco suggerito è 75%. Se la frequenza cardiaca è pari o superiore all'obiettivo, il valore HEART RATE continuerà a lampeggiare. **E' un avvertimento per l'utente: deve rallentare o diminuire la regolazione sforzo.**

### E. Heart Rate Control Programs:

Dal programma P17 al programma P20 troviamo i programmi a controllo battito cardiaco (H.R.C.). Nel programma P17, premere "ENTER" per selezionare i valori di tempo, distanza e calorie e obiettivo battito cardiaco TARGET H.R. L'utente può impostare un valore di battito cardiaco da mantenere per un determinato lasso di tempo e una certa distanza. Dal programma P17 al programma P20, premere "ENTER" per selezionare i valori di tempo, distanza e

calorie. Premere ▲ o ▼ per regolare i valori. Nel programma 17 l'allenamento verrà effettuato con battito cardiaco max del 55% per un determinato lasso di tempo e una certa distanza, con un battito cardiaco max del 75% nel programma P18 e del 95% max nel programma P19. Premere "START/STOP" per iniziare l'allenamento. In questi programmi, il computer regola il livello di carico secondo la frequenza cardiaca rilevata. Ad esempio, il livello di carico può aumentare se la frequenza cardiaca rilevata è inferiore al TARGET HR. Inoltre, il livello di carico può diminuire se la frequenza cardiaca rilevata è superiore al TARGET HR. La frequenza cardiaca dell'utente sarà mantenuta costante con un range di TARGET HR-5 e TARGET HR + 5.

## **F. Programmi utente:**

Dal programma P11 al programma P15 troviamo i programmi personalizzabili dall'utente. Gli utenti sono liberi di modificare i valori di tempo, distanza, calorie e il livello di carico in 10 intervalli. I valori ed i profili saranno memorizzati. Premere "START/STOP" per iniziare l'allenamento. Durante l'allenamento l'utente può cambiare il livello di carico in ogni intervallo premendo ▲ o ▼; non verrà però cambiato il livello di carico nella memoria. Se viene immesso il valore della propria età, il computer può suggerire un obiettivo di battito cardiaco. L'obiettivo di battito cardiaco suggerito è 75%. Se la frequenza cardiaca è pari o superiore all'obiettivo, il valore HEART RATE continuerà a lampeggiare. **E' un avvertimento per l'utente: deve rallentare o diminuire la regolazione sforzo.**

## **G. Programma a watt costanti:**

Il programma P16 un programma a watt costanti. Premere il tasto "ENTER" per selezionare i valori di tempo DISTANZA e WATT. Premere ▲ o ▼ per regolare i valori. Premere "START/STOP" per iniziare l'allenamento. Durante l'allenamento il livello di carico non è regolabile. In questo programma, computer regolerà il livello di carico secondo il valore WATT impostato. Ad esempio, il livello di carico può aumentare se la velocità è troppo lenta. Oppure il livello di carico può diminuire se la velocità è troppo rapida. Il valore WATT impostato verrà continuamente mantenuto costante. Se viene immesso il valore della propria età, il computer può suggerire un obiettivo di battito cardiaco. L'obiettivo di battito cardiaco suggerito è 75%. Se la frequenza cardiaca è pari o superiore all'obiettivo, il valore HEART RATE continuerà a lampeggiare. **E' un avvertimento per l'utente: deve rallentare o diminuire la regolazione sforzo**

## **H . Recupero:**

Si tratta di una funzione per controllare lo stato del recupero del battito cardiaco, con il risultato del test che va da 1,0 a 6,0, dove 1,0 è il valore migliore e 6.0 il valore peggiore, con un incremento di 0,1. Subito dopo l'allenamento, premere il tasto RECOVERY. Appoggiare entrambi i palmi delle mani sui sensori di frequenza cardiaca hand pulse. Il test durerà 1 minuto e il risultato viene visualizzato nel display. Se il test dà errore, significa che il battito cardiaco non è stato rilevato correttamente. Premere nuovamente il tasto RECOVERY per tornare al menù principale.

# FASSI

MADE IN CHINA

Imported by

**Greenfit**

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

