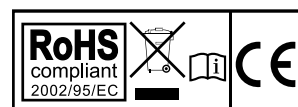
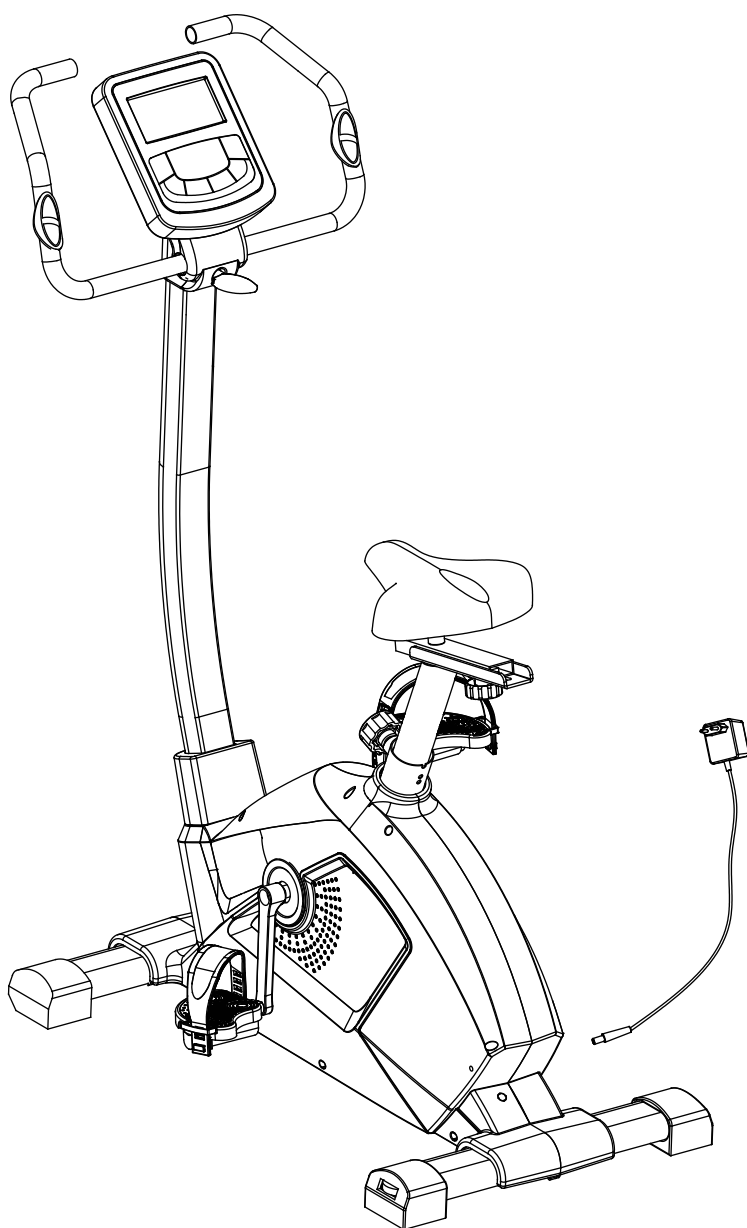


FASSI

FB 170

MANUALE D'ISTRUZIONI



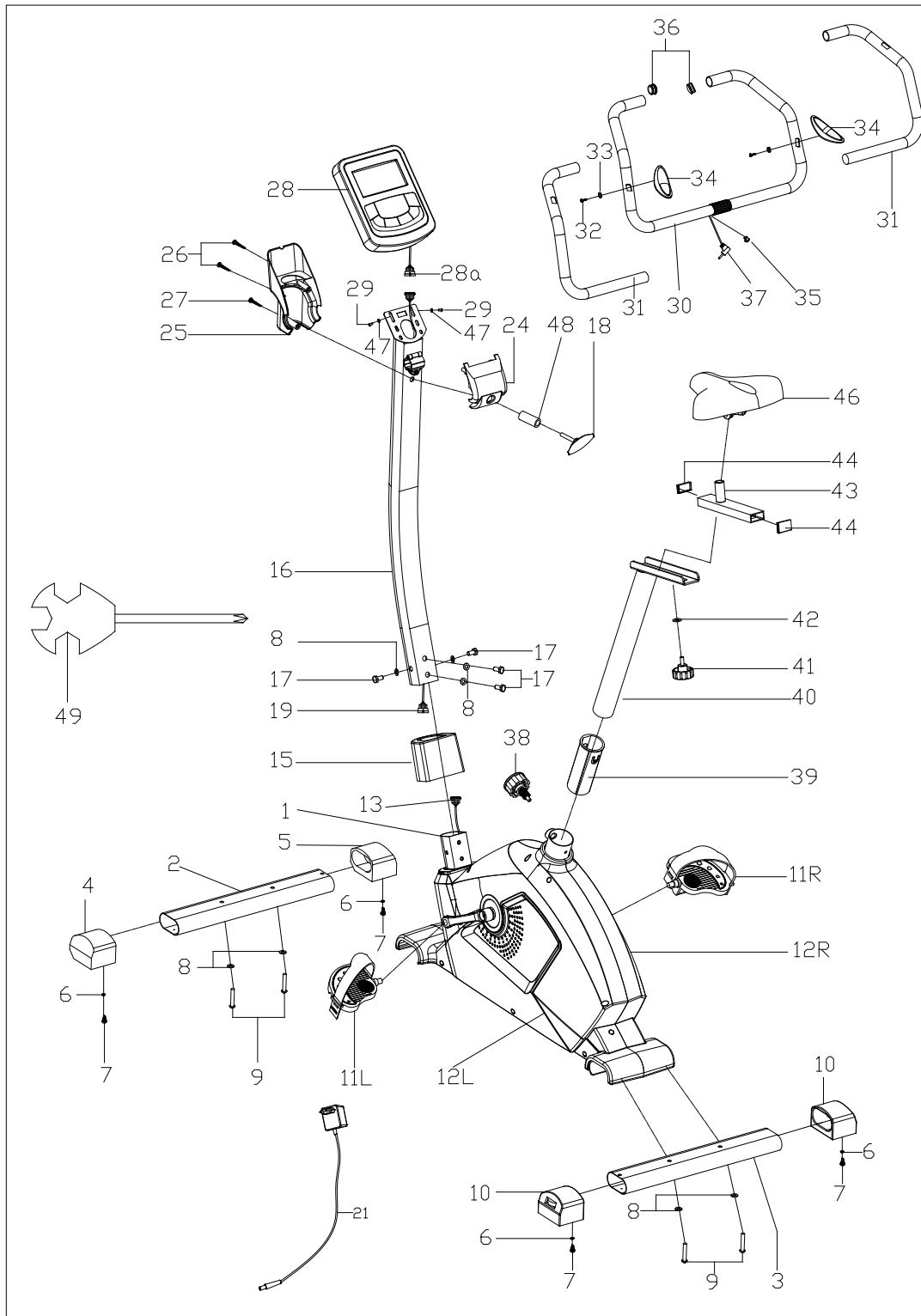
MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 120 kg

IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

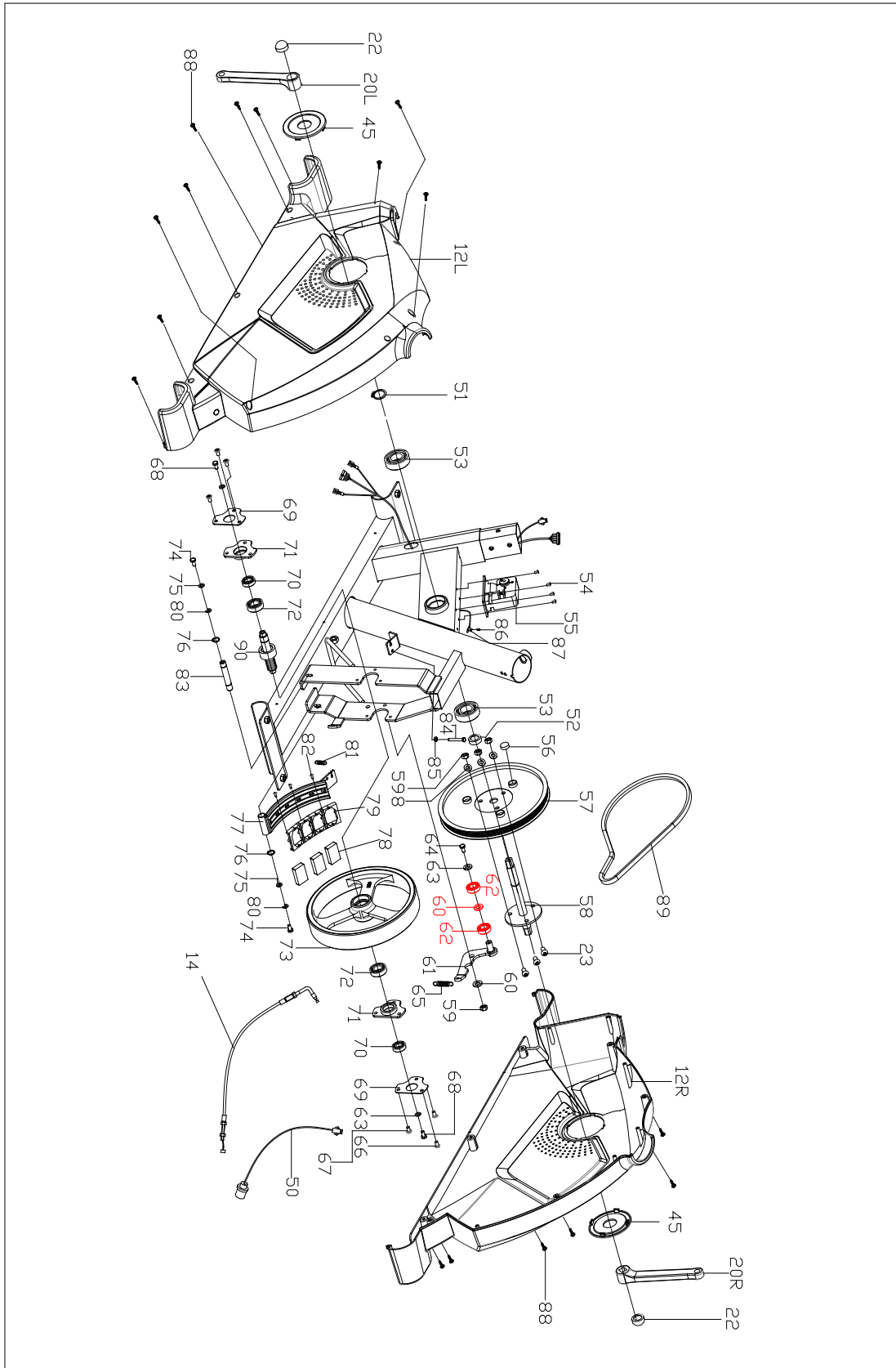
Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti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

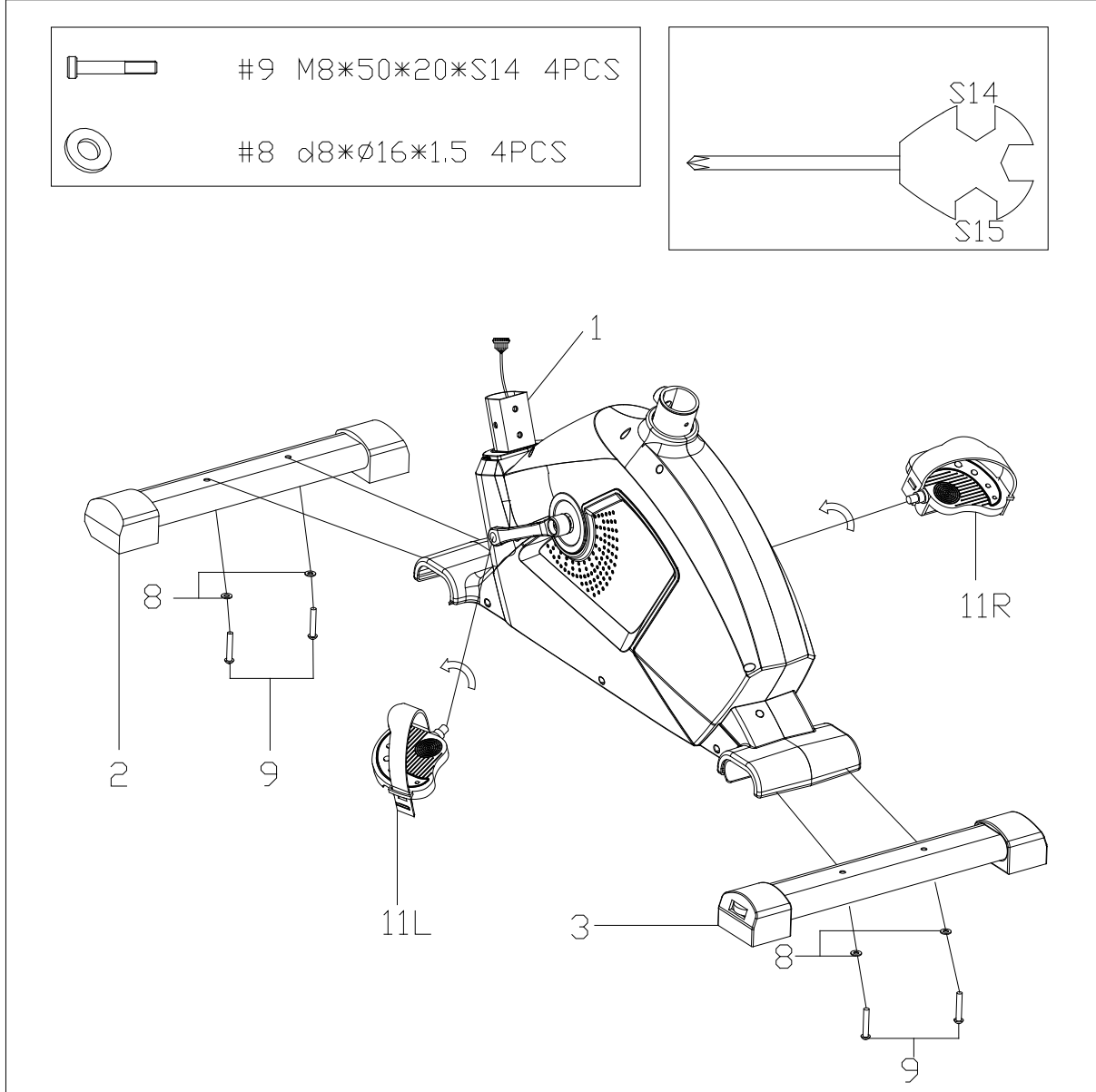


LISTA PARTI

NR..	DESCRIZIONE E SPECIFICHE	Q.T A'	NR.	DESCRIZIONE E SPECIFICHE	Q.T A'
1	Telaio principale	1	46	Sella	1
2	Stabilizzatore anteriore	1	47	Rondella d4*Φ12*1.0	2
3	Stabilizzatore posteriore	1	48	Boccola Φ14*Φ9*30	1
4	Ruota di trasporto sinistra PT80*40*71.5*90*65	1	49	Chiave inglese S13-14-15	1
5	Ruota di trasporto destra PT80*40*71.5*90*65	1	50	Tronco	1
6	Rondella d5*Φ10*1.0	4	51	Molla d17	1
7	Vite ST4.2*16*Φ8	4	52	Boccola Φ22*Φ18*4	1
8	Rondella d8*Φ16*1.5	11	53	Asse	2
9	Bullone M8*50*20*S14	4	54	Vite M5*10	4
10	Tappo PT80*40*71.5*90*65	2	55	Motore	1
11L/ R	Pedale destro e sinistro L/R	2	56	Magnete tondo	1
12L/ R	Alloggiamento destro e sinistro L/R	2	57	Piattaforma cinghia	1
13	Cavo sensore lunghezza 700	1	58	Asse mediana	1
14	Cavo elettrico Φ1.5*450*27	1	59	Dado in plastica M8	4
15	Cover anteriore	1	60	Rondella d12*Φ17*0.5	2
16	Postazione manubrio	1	61	Barra puleggia	1
17	Bullone M8*16*S14	6	62	Boccola	2
18	Bullone M8*60*30	1	63	Rondella d6*Φ16*1.5	3
19	Cavo lunghezza 1100	1	64	Bullone M6*10*S10	1
20L/ R	Pedivella	2	65	Molla Φ2*Φ12	1
21	Adattatore	1	66	Vite M6*10*Φ12	5
22	Cover pedivella	2	67	Vite M6*8*Φ12	1
23	Bullone M8*16*S6	3	68	Bullone M6*12*S10	2
24	Parte frontale cover posteriore	1	69	Statore	2
25	Parte posteriore cover posteriore	1	70	Boccola	2
26	Vite ST4.2*19*Φ8	2	71	Supporto asse	2
27	Vite ST4.2*25*Φ8	1	72	Asse	2
28	Computer	1	73	Volano	1
29	Vite M4*12	2	74	Bullone M6*16*S10	2
30	Manubrio	1	75	Rondella d6*Φ12*1.2	2
31	Manopola in spugna	2	76	Anello d. 12	2
32	Vite ST4*19*Φ7	2	77	Tavola magnete	1
33	Rondella d6*Φ12*1	2	78	Magnete	4

34	Sensore tubo d.25	2	79	Griglia magnete	1
35	Tappo $\Phi 12*11*\Phi 3$	1	80	Rondella a molla d6	2
36	Tappo tondo $\Phi 25*16$	2	81	Molla $\Phi 1.5*\Phi 15$	1
37	Cavo sensore lunghezza 800	1	82	Vite ST3*10* $\Phi 5.6$	3
38	Manopola M16*1.5*27* $\Phi 56$	1	83	Asse tavola magnete $\phi 12*61*8*45.5*M6$	1
39	Boccola a D $\Phi 60*D50*L148*22$	1	84	Bullone M6*45*S10	1
40	Postazione verticale sella	1	85	Dado M6*H5*S10	1
41	Bullone M8*20* $\Phi 50$	1	86	Vite ST4.2*16* $\Phi 8$	1
42	Rondella d8* $\Phi 20*2$	1	87	Induttore	1
43	Postazione orizzontale sella	1	88	Vite ST4.2*19* $\Phi 8$	16
44	Tappo F40*20*17	2	89	Cinghia	1
45	Cover pedivella	2	90	Asse ruota	1
91	Rondella ad arco d8* $\Phi 20*2*R28$	2			

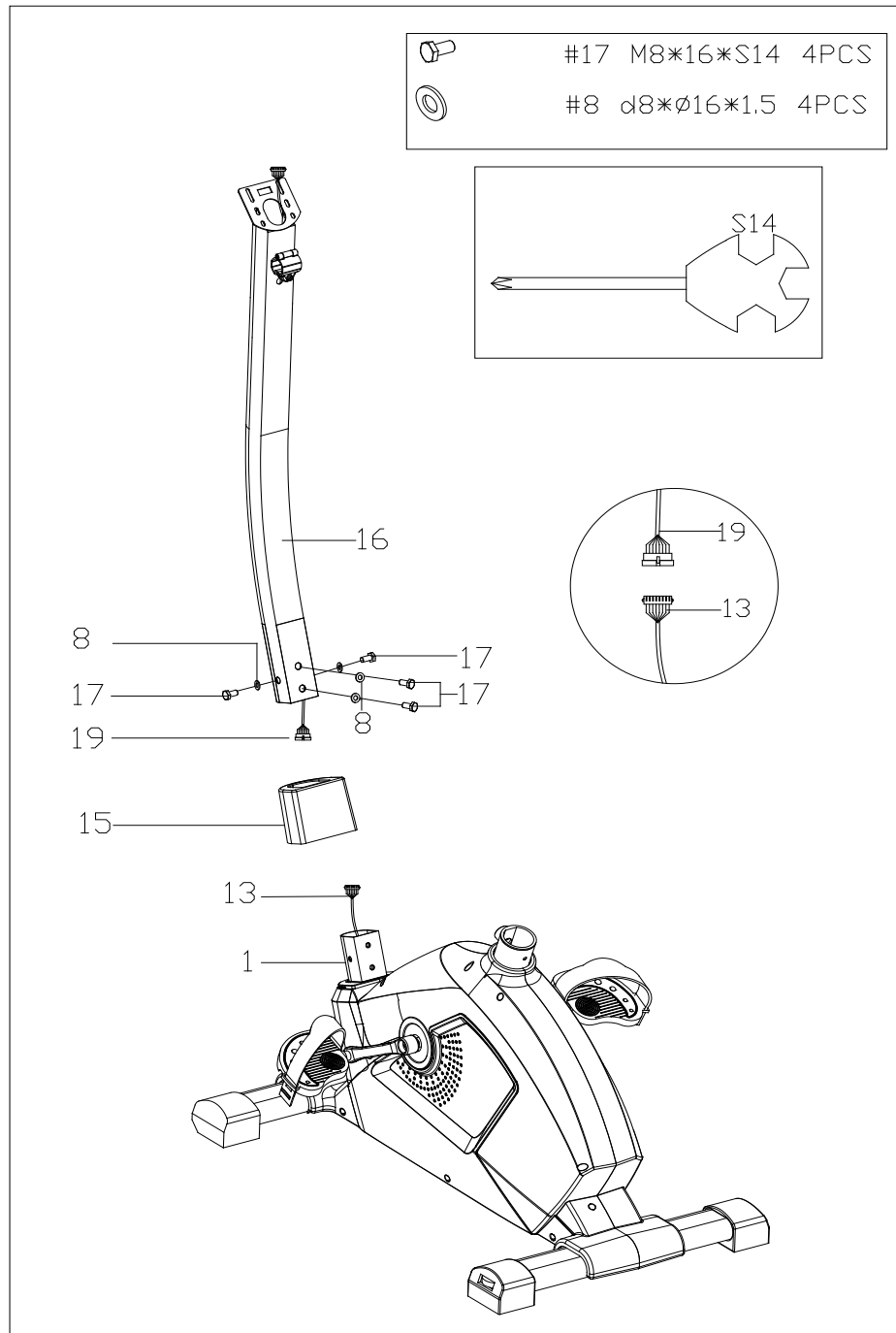
PASSO 1:



a. Attaccare lo stabilizzatore anteriore (2) e lo stabilizzatore posteriore (3) al telaio principale (1) usando i bulloni (9) e le rondelle (8).

b. Attaccare i pedali destro e sinistro alla pedivella (20L/R).

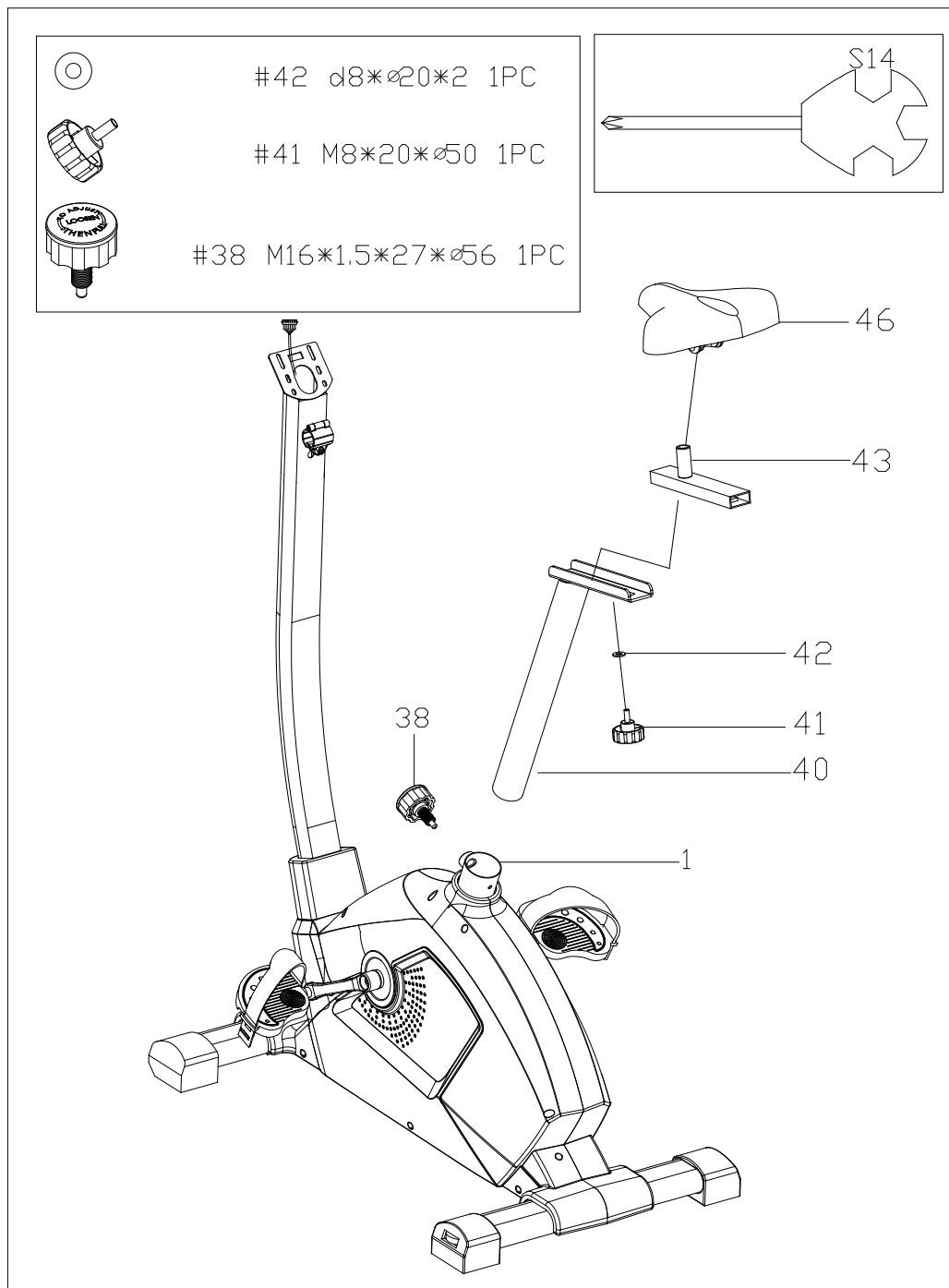
PASSO 2:



a. Inserire la postazione manubrio (16) nella cover anteriore (15), collegare il cavo (19) con il cavo sensore (13)

b. Inserire la postazione manubrio (16) nel telaio principale (1) e fissarla usando i bulloni (17), le rondelle (8) e la cover anteriore (15)

c. PASSO 3:

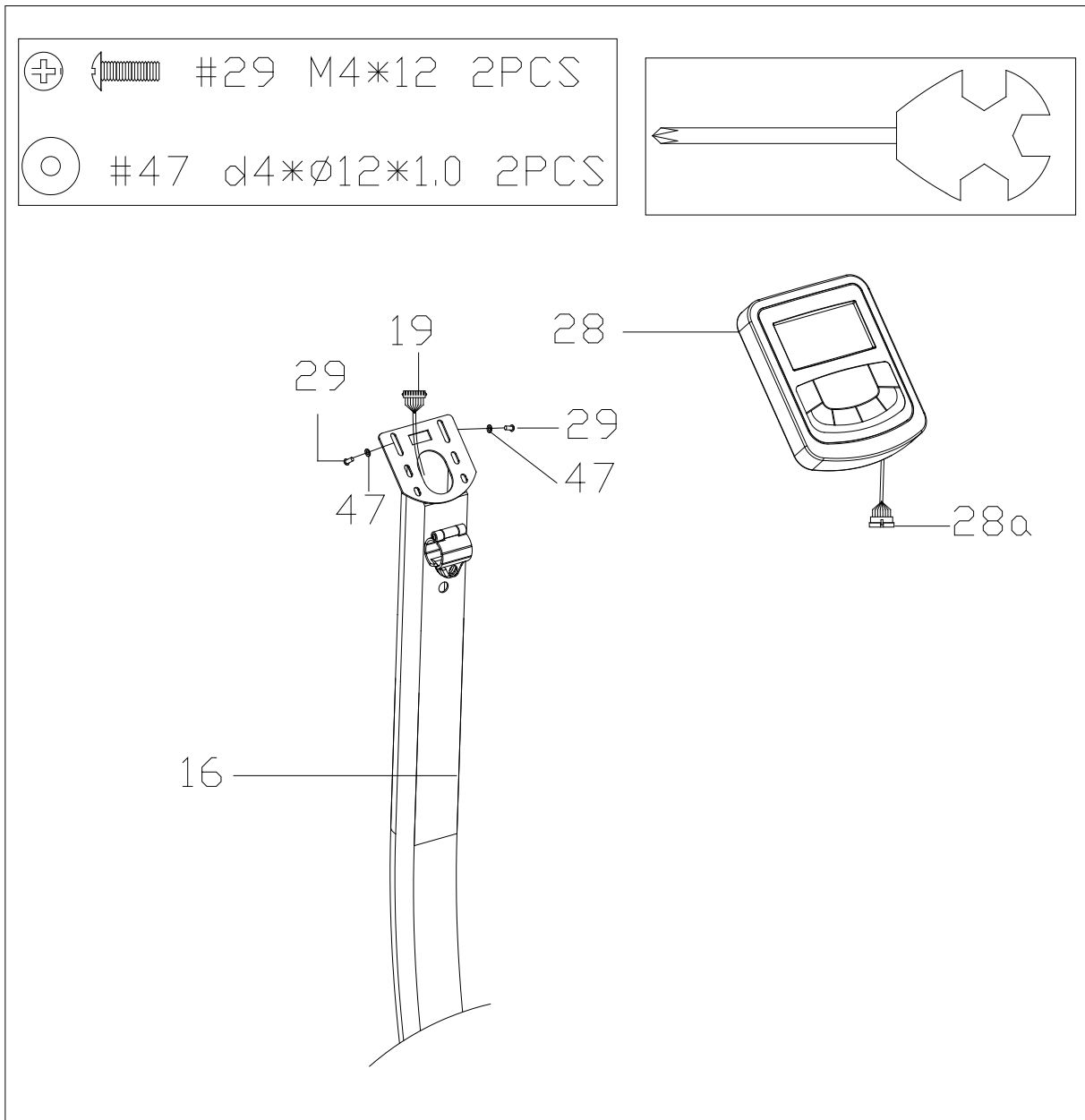


a. Inserire la postazione verticale sella (40) nel telaio principale (1) e fissarla con la manopola (38)

b. Inserire la postazione orizzontale sella (43) nella postazione verticale sella (40) e fissarla con i bulloni (41) e le rondelle (42) .

c. Bloccare la sella (46) sulla postazione orizzontale (43).

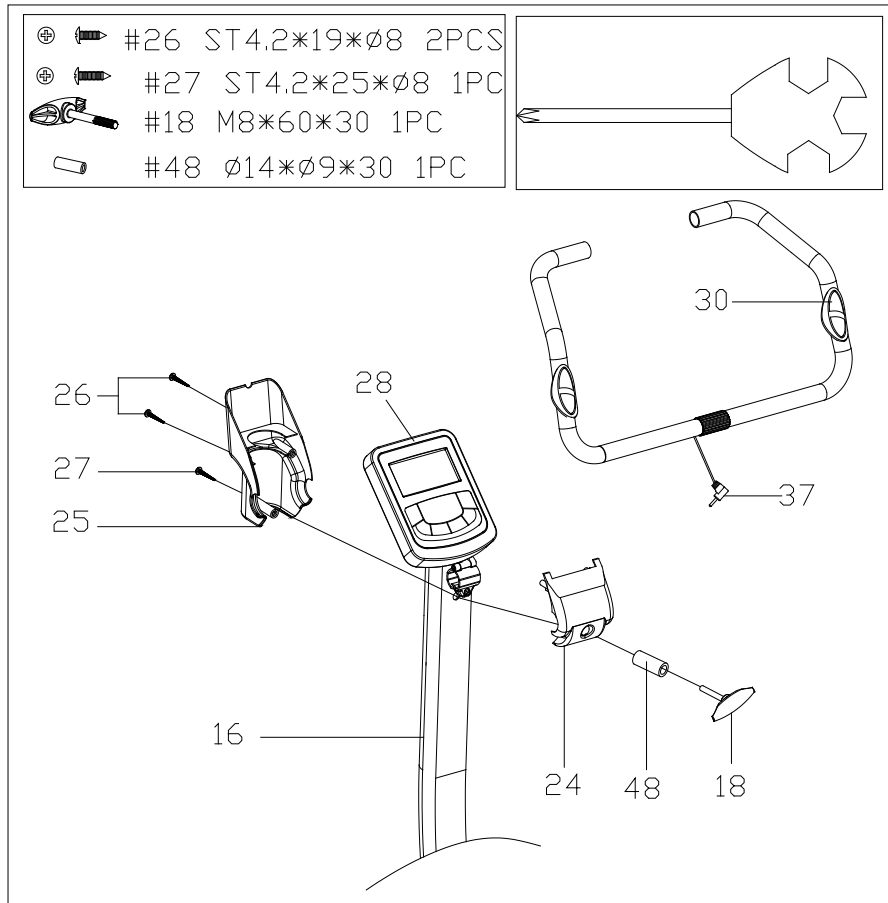
PASSO 4:



a. Collegare il cavo di tensione (28a) al cavo (19) .

b. Attaccare il computer (28) alla postazione manubrio (16) usando le viti (29) e le rondelle (47)

PASSO 5:



- Attaccare il manubrio (30) alla postazione manubrio (16); coprire poi con la cover anteriore (24)
- Fissare il manubrio (30) alla postazione manubrio (16) usando i bulloni (18) e la manopola (48)
- coprire la postazione manubrio (16) con la cover posteriore (25) usando le viti (26) e le viti (27)
- Collegare il cavo sensore (37) nel computer (28).

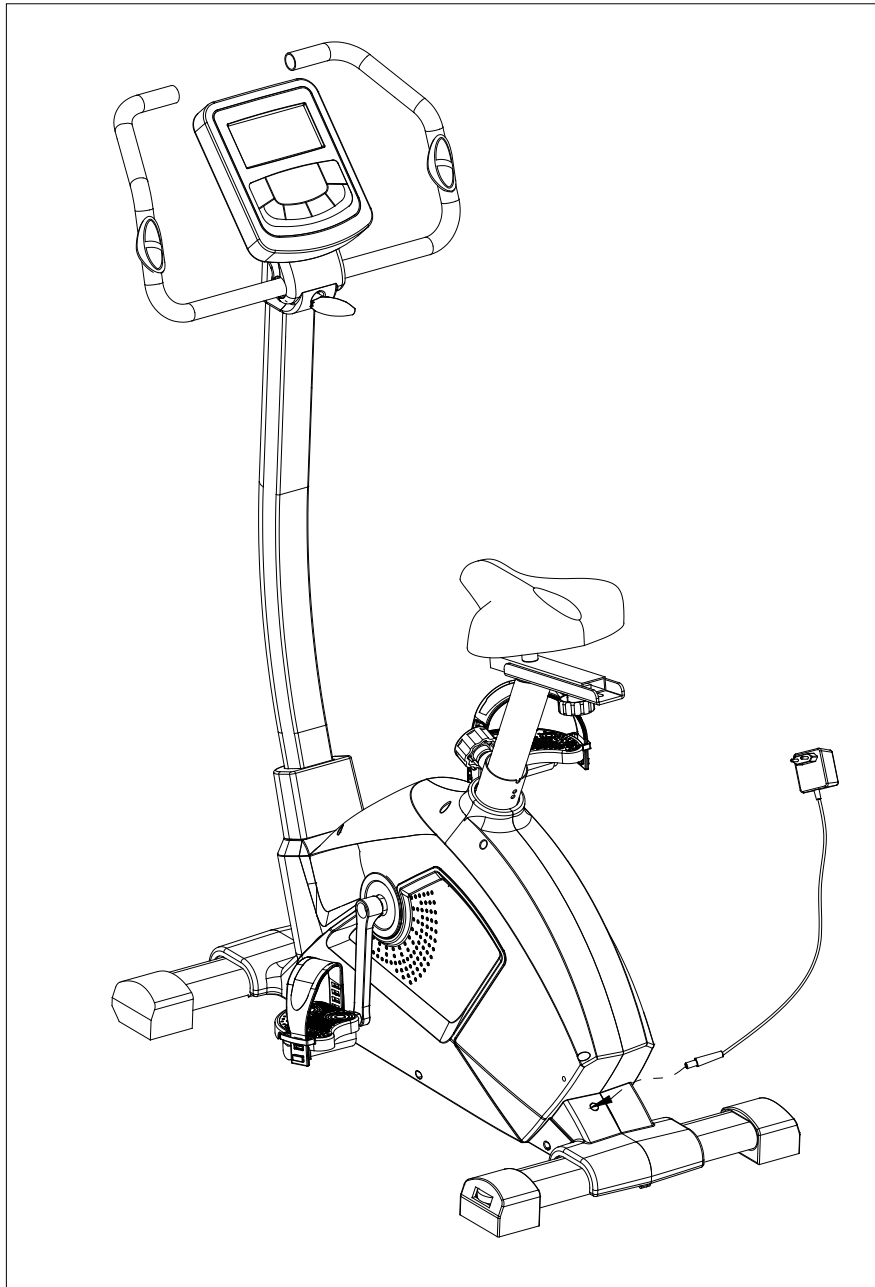
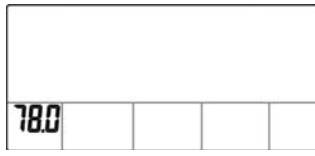
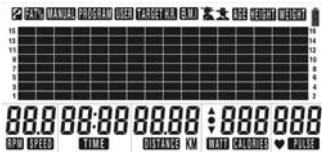


Immagine attrezzo assemblato

I. Operatività computer

A-0. Inserire l'adattatore nella presa di corrente. Lo schermo mostrerà la figura sotto:.



A-1. potrete selezionare diversi tipi di allenamento: MANUAL, PROGRAM, USER o TARGET H.R. premendo i tasti UP, DOWN (a1). Premere il tasto MODE per confermare. Oppure premere il tasto ST/STOP per entrare direttamente nel programma MANUAL a modalità manuale.

A-2. una volta confermato il programma, sul monitor compariranno tutti i valori che inizieranno a contare partendo da zero (a2). Se si sceglie di impostare un valore di target (optional), verrà visualizzato il valore impostato che con un conto alla rovescia arriverà a zero.

A-3. durante l'allenamento, la resistenza sforzo può essere regolata premendo i tasti UP, DOWN (a3). Ogni barra visualizzata rappresenta due livelli di sforzo. La barra aumenterà o diminuirà quindi ogni due livelli di resistenza, cioè premendo due volte i tasti UP o DOWN.

A-4. per azzerare i valori, tenere premuto il tasto RESET per 2 secondi.



(a1)



(a2)



(a3)

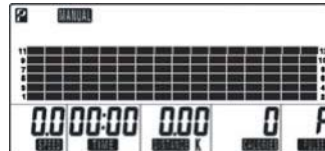
B. Allenamento in modalità manuale MANUAL: premere il tasto UP fino a quando il monitor non mostra MANUAL, premere MODE per confermare (b1).



(b1)



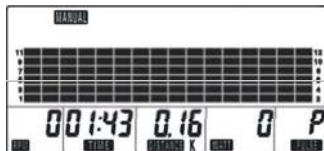
(b2)



(b3)



(b4)



(b5)



(b6)

B-1 Premere ST/STOP per iniziare subito l'allenamento (b2) oppure premere i tasti UP, DOWN per regolare il livello di resistenza (b3). Il livello di resistenza può essere regolato anche durante l'allenamento.

B-2 Dopo aver regolato il livello di resistenza, premere ST/STOP per iniziare l'allenamento. Oppure (optionale) premere il tasto MODE per impostare i valori target delle funzioni. Premere i tasti UP, DOWN per aumentare/diminuire i valori. Premere il tasto MODE per avanzare alla funzione successiva. Le funzioni in modalità manuale sono: Tempo, Distanza, Calorie e Pulsazioni.(b4)

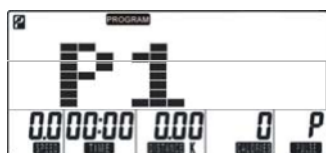
B-3 Dopo aver impostato i valori delle funzioni, premere il tasto ST/STOP per iniziare l'allenamento. Ogni funzione verrà visualizzata con un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero. (b5)

B-4 Una volta che tutte le funzioni hanno raggiunto il valore zero, il computer emetterà un segnale sonoro per 8 secondi (b6)

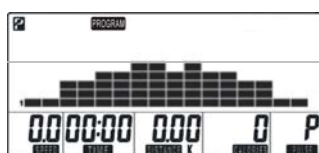
B-5 premere il tasto ST/STOP per iniziare nuovamente l'allenamento.

B-6 durante l'allenamento premere ST/STOP per fermare il conto alla rovescia.

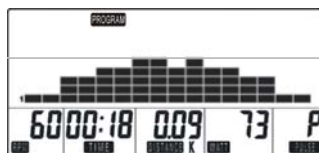
C. Allenamento in modalità PROGRAM: premere il tasto UP fino a quando non compare PROGRAM sul monitor, premere il tasto MODE per confermare.



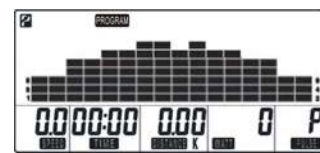
(c1)



(c2)



(c3)

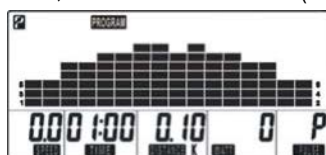


(c4)

C-1 Il profilo iniziale preimpostato è P1 (c1 & c2). Ci sono 12 profili (P1-P12) disponibili. Premere UP/DOWN per scegliere il profilo desiderato e premere MODE per confermarlo.

C-2 Premere ST/STOP per iniziare direttamente l'allenamento (c3) oppure premere UP, DOWN per regolare il livello di resistenza (c4).

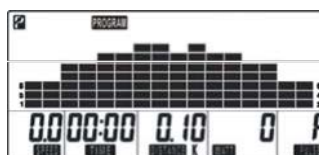
C-3 Dopo aver regolato il livello di resistenza, premere ST/STOP per iniziare l'allenamento. Oppure (optionale) premere il tasto MODE per impostare i valori target delle funzioni, come indicato al punto B-2. Le funzioni in modalità PROGRAM sono: Tempo, Distanza, Calorie e Pulsazioni.(c5)



(c5)



(c6)



(c7)

C-4 Dopo aver impostato i valori delle funzioni, premere il tasto ST/STOP per iniziare l'allenamento. Ogni funzione verrà visualizzata con un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero.(c6)

C-5 Una volta che tutte le funzioni hanno raggiunto il valore zero, il computer emetterà un segnale sonoro per 8 secondi (c7)

C-6 premere il tasto ST/STOP per iniziare nuovamente l'allenamento.

C-7 durante l'allenamento premere ST/STOP per fermare il conto alla rovescia

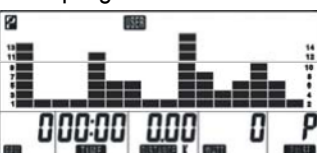
D. Allenamento in modalità utilizzatore USER: premere il tasto UP fino a quando il monitor visualizza USER, premere MODE per confermare (d1). Nella modalità utilizzatore USER, potete impostare un programma di allenamento a vostro piacimento.



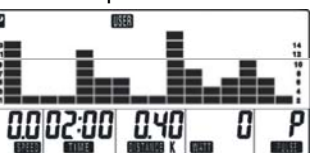
(d1)



(d2)



(d3)



(d4)



(d5)



(d6)

D-1 Ci sono 16 profili nei quali creare il proprio livello di resistenza e il proprio programma di allenamento.

Premere UP, DOWN per regolare il livello di resistenza del profilo. Premere MODE per passare al profilo successivo.

Usare il tasto UP, DOWN per selezionare nuovamente il livello di resistenza

E così via fino a quando non avrete impostato il livello di resistenza di tutti e 16 i profili. Il livello di resistenza può essere regolato anche durante l'allenamento.

D-2 Dopo aver completato l'impostazione del vostro profilo utente, premere ST/STOP per iniziare l'allenamento. Oppure (optionale) premere il tasto MODE per impostare i valori target delle funzioni, come indicato al punto B-2. Le funzioni in modalità USER sono: Tempo, Distanza, Calorie e Pulsazioni. (d4)

- D-3 Dopo aver impostato i valori delle funzioni, premere il tasto ST/STOP per iniziare l'allenamento. Ogni funzione verrà visualizzata con un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero.(d5)
- D-4 Una volta che tutte le funzioni hanno raggiunto il valore zero, il computer emetterà un segnale sonoro per 8 secondi.(d6)
- D-5 premere il tasto ST/STOP per iniziare nuovamente l'allenamento
- D-6 durante l'allenamento premere ST/STOP per fermare il conto alla rovescia.

E. Allenamento battito cardiaco TARGET H.R.: premere UP fino a quando il monitor visualizza TARGET H.R premere MODE per confermare

(il monitor visualizzerà l'età AGE 20 (e1). Inserire la propria età premendo UP, DOWN e successivamente MODE per confermare. Il monitor visualizzerà la percentuale di frequenza cardiaca iniziale 55% (e2). Premere il tasto UP per selezionare 75%, 90% o THR per ulteriori selezioni. Il campo inferiore destro del display mostrerà un tasso cifra cardiaca che viene calcolato in base alla vostra età e la percentuale della frequenza cardiaca selezionata. Si può seguire questo target della frequenza cardiaca per monitorare lo stato di frequenza cardiaca durante l'allenamento. Se si seleziona THR, l'obiettivo fissato di frequenza cardiaca iniziale è 100, visualizzato sempre sul campo inferiore destro dello schermo. È possibile premere il tasto MODE e utilizzare UP, DOWN per impostare il valore della frequenza cardiaca target desiderato, il range di regolazione è 30-240 bpm (battiti al minuto).



(e1)



(e2)



(e3)



(e4)



(e5)



(e6)

Premere ST/STOP per iniziare l'allenamento. Oppure (opzionale) premere il tasto MODE per impostare i valori target delle funzioni, come indicato al punto B-2. Le funzioni in modalità TARGET H.R.: sono: Tempo, Distanza, Calorie e Pulsazioni. (e4)

- E-2 Dopo aver impostato i valori delle funzioni, premere il tasto ST/STOP per iniziare l'allenamento. Ogni funzione verrà visualizzata con un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero (e5). Durante l'allenamento in modalità HR TARGET, la resistenza viene regolata automaticamente a seconda del vostro battito cardiaco rilevato. Se il battito cardiaco è molto alto in confronto all'obiettivo prefissato, la resistenza diminuirà immediatamente di un livello e si manterrà in diminuzione di un livello ogni 15 secondi fino a che il battito cardiaco si riposiziona sull'obiettivo selezionato. Se la resistenza di formazione è scesa al livello uno, ma il battito cardiaco è ancora alto, il monitor arresta automaticamente tutte le funzioni come azione protettiva. Se il vostro battito cardiaco è molto basso in confronto all'obiettivo prefissato, la resistenza aumenterà di un livello ogni 30 secondi fino a livello 16. Non potrete regolare manualmente i livelli di resistenza durante la modalità Target HR.

- E-3 Una volta che tutte le funzioni hanno raggiunto il valore zero, il computer emetterà un segnale sonoro per 8 secondi.(.(e6)
- E-4 premere il tasto ST/STOP per iniziare nuovamente l'allenamento
- E-5 durante l'allenamento premere ST/STOP per fermare il conto alla rovescia.

II. Funzioni tasti

UP	per aumentare i valori di ogni funzione, I dati personali e il livello di resistenza
DOWN	per diminuire i valori di ogni funzione, I dati personali e il livello di resistenza
MODE	per confermare la selezione o il valore immesso
RECOVERY	per attivare e disattivare la funzione Heart Rate Recovery
RESET	tenere il tasto premuto per 2 secondi per azzerare tutti I dati immessi
START/STOP	per iniziare o terminare l'allenamento

III. Funzioni

SCAN durante l'allenamento RPM (battito cardiaco) e SPEED (velocità) vengono visualizzati alternativamente sul monitor. Stessa cosa per i valori dei Watt e delle Calorie.

SPEED Mostra la velocità corrente da 0.0 a 99.9 Miglia.

RPM mostra le pedalate al minuto

TIME TEMPO: se non sono stati impostati valori target, la funzione conterà da 00:00 a 99:59 minuti; durante il conto alla rovescia, la funzione conterà dal valore impostato fino a 00:00.

DISTANCE DISTANZA: se non sono stati impostati valori target, la funzione conterà da 00:00 a 99.90 km. durante il conto alla rovescia, la funzione conterà dal valore impostato fino a 00:00.

CALORIES CALORIE: se non sono stati impostati valori target, la funzione conterà da 00:00 a 999 calorie; durante il conto alla rovescia, la funzione conterà dal valore impostato fino a 00:00.

PULSE RILEVAZIONE BATTITO CARDIACO: posizionare entrambi i palmi delle mani sulle placche metalliche hand pulse e mantenere la posizione per alcuni secondi.
Per quanto riguarda il programma a controllo frequenza cardiaca, fare riferimento a quanto riportato nella sezione E.

RECOVERY al termine dell'allenamento, tenere le mani premute sulle placche metalliche e premere il tasto "RECOVERY". Tutte le funzioni si fermeranno, eccetto il tempo "Time" che inizierà un conto alla rovescia 00:60 - 00:59 - 00:58 - to 00:00. Tenere le mani sulle placche metalliche fino a quando la funzione tempo "Time" raggiunge il valore 00:00. Non appena si raggiunge il valore 00:00, la zona inferiore del display mostrerà lo stato di recupero della frequenza cardiaca mostrando la scritta F1, F2, ... F6. F1 è il migliore, e F6 è il peggiore

** Premere di nuovo il tasto RECOVERY per tornare alla schermata principale.

WATT visualizza i dati dell'allenamento in watt

IV. Nota

1. Il monitor si spegne automaticamente se non riceve alcun input per 4 - 5 minuti. Tutti i dati di allenamento saranno conservati e riappariranno di nuovo quando si preme un tasto qualsiasi.

2. Il monitor è alimentato tramite un adattatore CA (CC 6V, 500mA). Si prega di inserire l'alimentazione prima di utilizzare il monitor.

STRETCHING ROUTINE

Riscaldamento e raffreddamento:

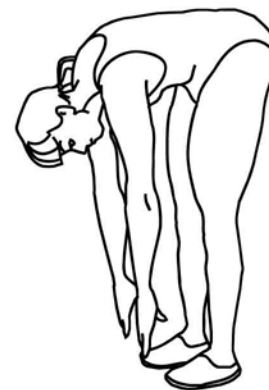
Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

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.



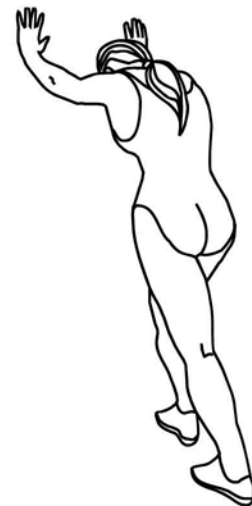
Stretch laterale:

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.

