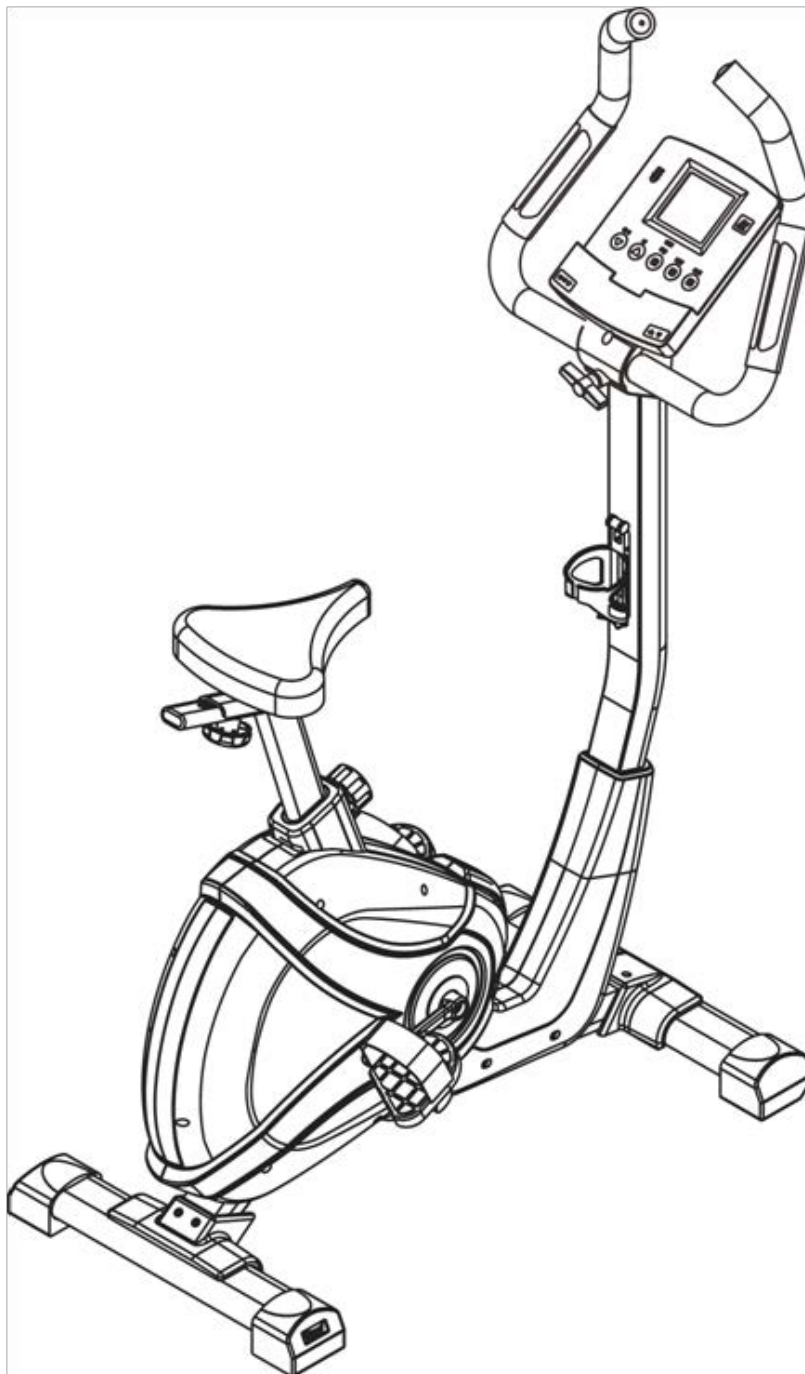


# FASSI

## FB 180

### MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 140 kg

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

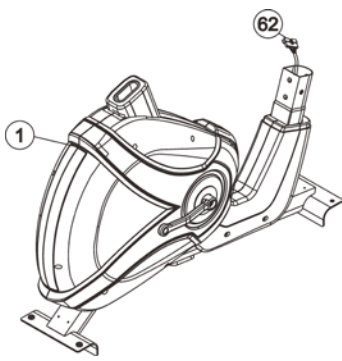
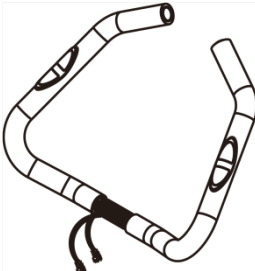
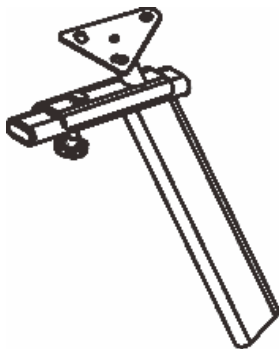


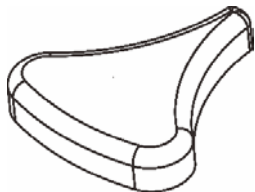
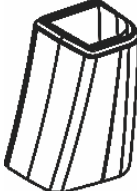

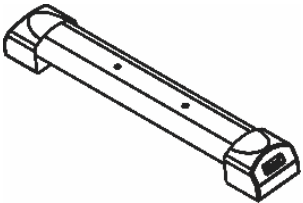
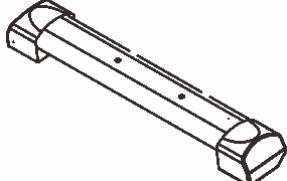




Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo.

Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo.





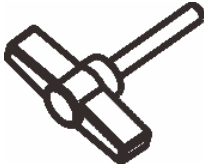



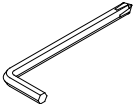
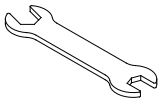
In particolare prestate attenzione alle seguenti indicazioni di sicurezza:

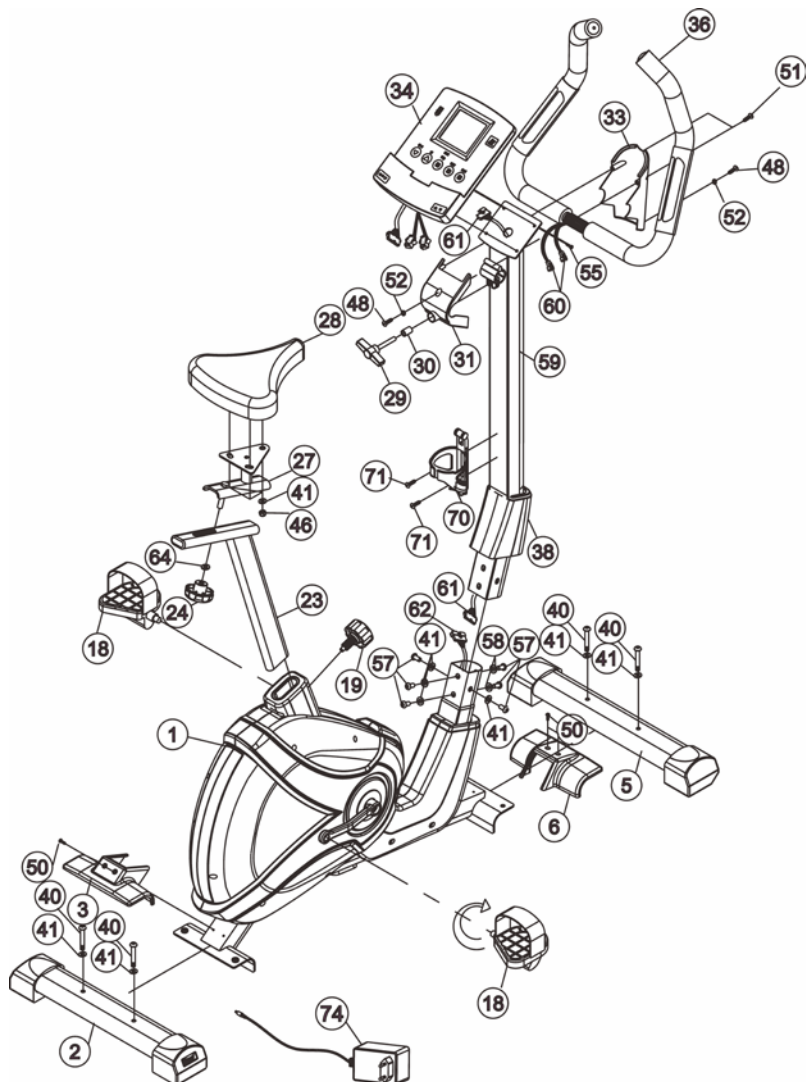
1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. **NON** lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere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

LISTA DI CONTROLLO PARTI

PARTE	DESCRIZIONE	Q.TA'	DISEGNO	
1/15/17	Telaio principale/copricatena/pedivella	1 set		
36/75/35	Manubrio con impugnatura in spugna/hand pulse	1 set		
23/27/24	Tubo sella/braccio/manopola	1 set		
59/61	Postazione anteriore/cavo sensore intermedio	1 set		
34/55	computer/vite	1 set		
28/41/46	Sella/rondella piatta/dado in plastica	1 set		
38	Cover anteriore	1		
3/6	Cover stabilizzatore posteriore/cover stabilizzatore anteriore	1 set		
2/4	Stabilizzatore posteriore con piedini	1 set		
5/7	Stabilizzatore anteriore con ruote di trasporto	1 set		
18	Pedali	1 set		
19	Manopola a rilascio	1		
74	Adattatore	1		
70	Porta borraccia	1		

**LISTA BULLONERIA**

PARTE	DESCRIZIONE	Q.TA'	DISEGNO	
40	Bullone M8x55	4		
41	Rondella piatta 18/8.5x1.5	4		
51	Vite M4x15	2		
31/33	Cover morsetto posteriore e anteriore	1 set		
29	Manopola a T	1		
30	Boccola	1		
48	Vite M4x20	2		
52	Rondella piatta 10/5	2		
	Chiave a brugola	1		
	Chiave inglese	1		

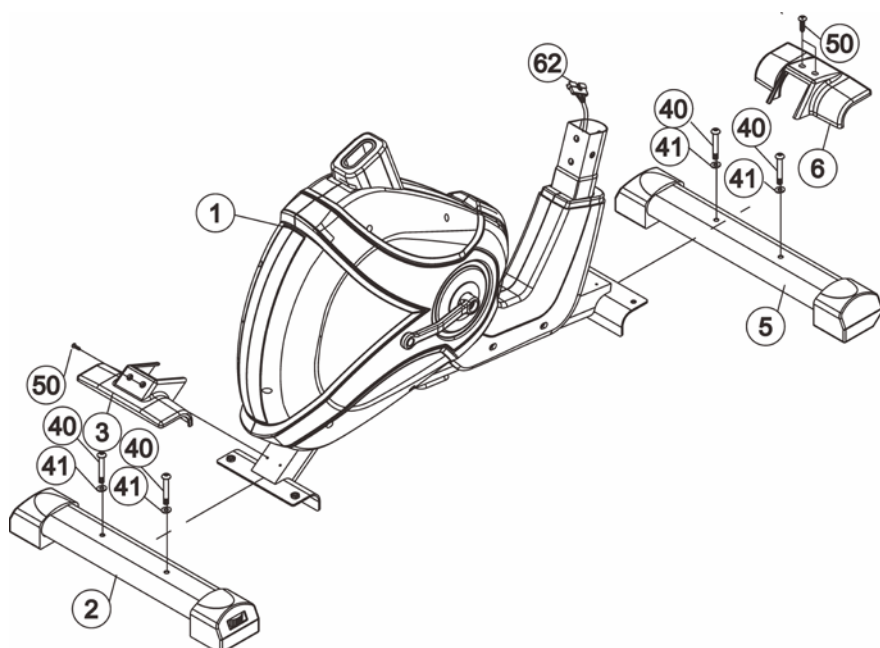


**GENERALE:**

Estrarre tutte le componenti dell'attrezzo dal cartone e appoggiarle per terra con cura. Assemblare l'attrezzo sarà semplice, basta seguire passo passo le istruzioni riportate nel presente manuale e il montaggio verrà effettuato in 15/20 minuti.

**PASSO 1 ATTACCARE GLI STABILIZZATORI**

- Attaccare lo stabilizzatore posteriore (2) dotato di piedini regolabili (4) alla barra saldata all'estremità posteriore del telaio principale (1) e fissarlo con 2 rondelle piatte (41) e 2 bulloni (40).
- Attaccare lo stabilizzatore anteriore (5) dotato di ruote di trasporto (7) alla barra saldata all'estremità anteriore del telaio principale (1) e fissarlo con 2 rondelle piatte (41) e 2 bulloni (40).
- Attaccare la cover dello stabilizzatore anteriore (6) alla barra saldata all'estremità anteriore del telaio principale e fissarla con 2 viti (50).
- Attaccare la cover dello stabilizzatore posteriore (3) alla barra saldata all'estremità posteriore del telaio principale e fissarla con 2 viti (50).



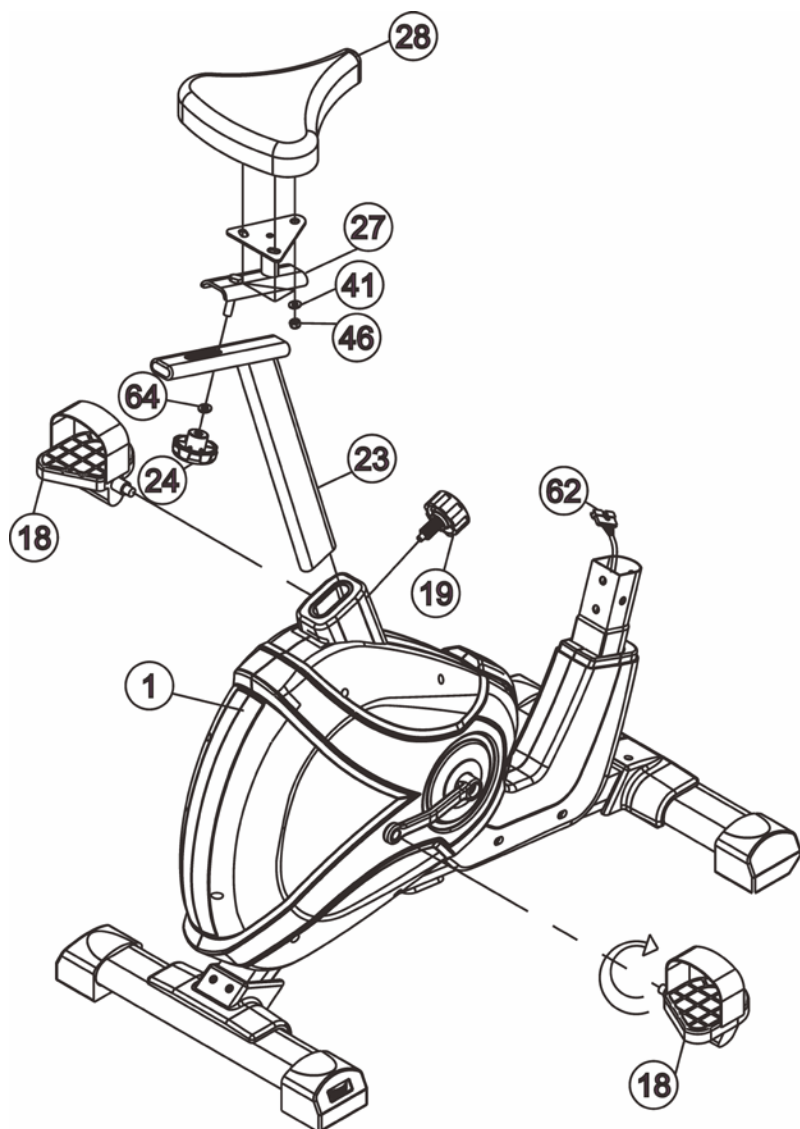
## PASSO 2 ATTACCARE LA SELLA

- Dal retro della sella (28) rimuovere i dadi in plastica (46) e le rondelle (41) preassemblate. Fissare la sella (28) alla parte superiore della staffa scorrevole reggi sella (27) con le viti in plastica (46) e le rondelle piatte (41) rimosse in precedenza.
- Dal retro della staffa scorrevole (27) rimuovere la manopola M10 (24) e le rondelle piatte (64) preassemblate. Fissare la staffa scorrevole (27) alla staffa superiore del tubo sella (23) e fissarla con la manopola M10 (24) e le rondelle piatte (64) precedentemente rimosse.
- Inserire il tubo della sella (23) e la cover posteriore (21) nel telaio principale (1) e fissare il tubo della sella in posizione corretta utilizzando la manopola a sgancio rapido (19). Regolare l'altezza della seduta utilizzando i fori del tubo della sella.

NOTE: durante la regolazione dell'altezza della seduta, NON estrarre il tubo sella dal telaio oltre la linea "MAX" riportata sul tubo della sella.

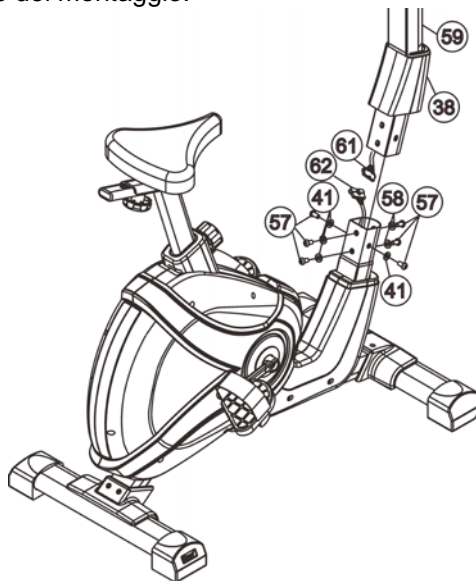
- Attaccare entrambi i pedali (18R&18L) alla pedivella. Il pedale destro è marcato con la lettera "R" e si avvita sul lato destro della pedivella girandolo in senso orario. Il pedale sinistro è marcato con la lettera "L" e si avvita sul lato sinistro della pedivella girandolo in senso antiorario.
- Attaccare le cinghie ferma piede ai pedali (18R&18L).

NOTE: regolare la misura delle cinghie ferma piede utilizzando i fori posti nelle stesse.



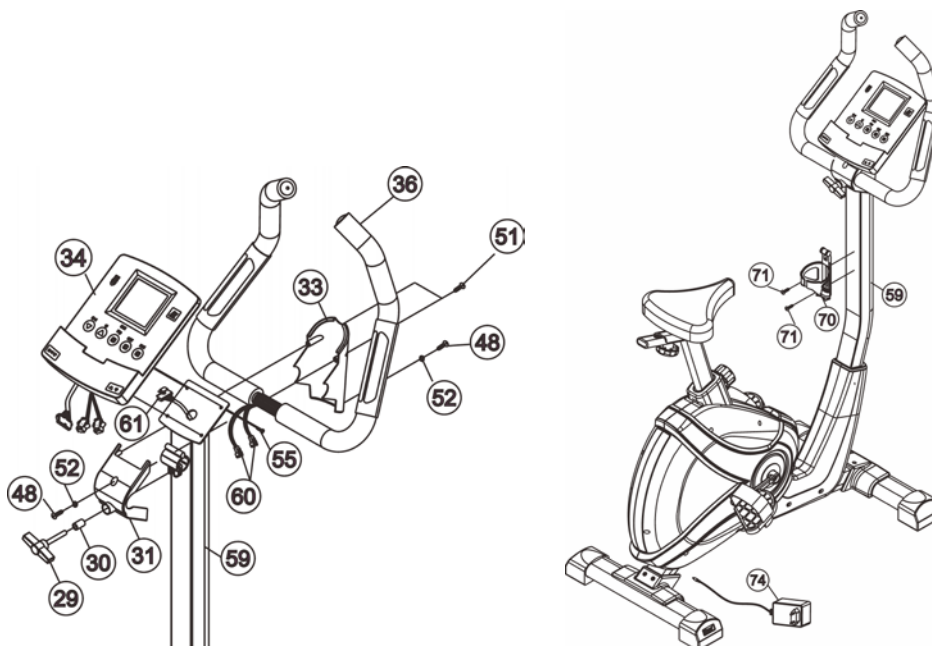
## PASSO 3 POSTAZIONE ANTERIORE

- Rimuovere dal telaio principale (1) i 6 bulloni (57) le 2 rondelle curve (58) e le 4 rondelle piatte (41) preassemblate.
- Collegare il cavo sensore intermedio (61) che esce dal tubo frontale (59) con il cavo sensore inferiore (62). Inserire il tubo frontale (59) e la cover anteriore (38) nell'alloggiamento del telaio principale (1) e fissarli con i 6 bulloni (57), le 2 rondelle curve (58) e le 4 rondelle piatte (41) precedentemente rimosse. Non stringere troppo i bulloni in fase di montaggio; viti e bulloni dovranno essere serrati stretti solo alla fine del montaggio.



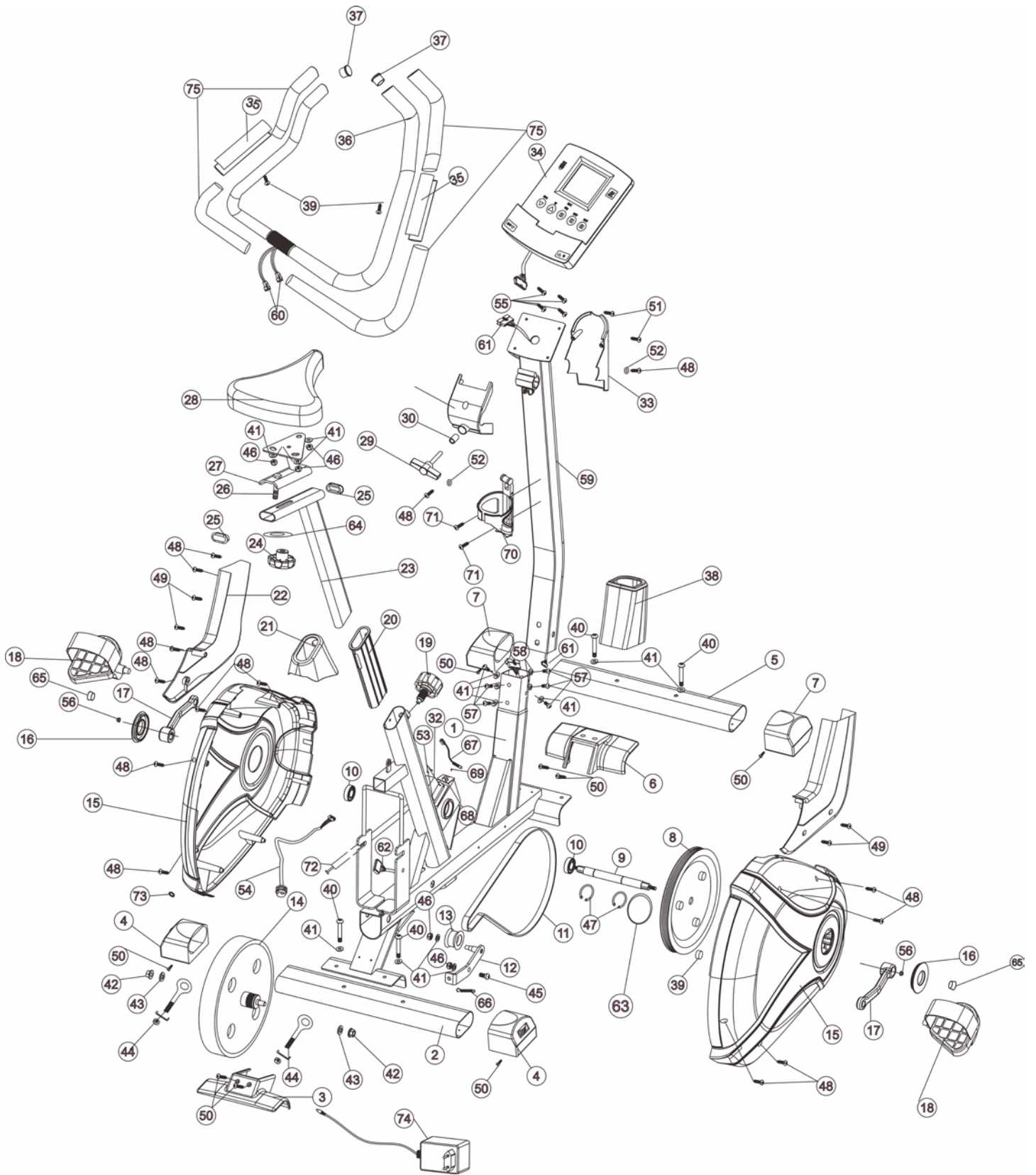
## PASSO 4 MANUBRIO E COMPUTER

- Attaccare il manubrio (36) dotato di placche hand pulse (35) al supporto saldato alla parte superiore del tubo frontale (59) e fissarlo usando il morsetto (31), la boccola (30) e la manopola a T (29).
- Fissare il coperchio posteriore del morsetto (31) al tubo frontale usando la rondella piatta (52) e la vite (48).
- Fissare il coperchio anteriore del morsetto (33) al tubo frontale (59) e al coperchio posteriore (31) usando la rondella (52), la vite (48) e 2 viti (51).
- Rimuovere le viti preassemblate (55) dal computer (34). Collegare lo spinotto del cavo sensore intermedio (61) a quello del cavo che esce dal computer (34). Attaccare il computer (34) al tubo frontale (59) e fissarlo con le 2 viti (55) precedentemente rimosse. Inserire lo spinotto del cavo hand pulse nel retro del computer (34).
- Rimuovere le viti preassemblate (71) dal tubo frontale (59). Attaccare il porta borraccia (70) al tubo frontale (59) e fissarlo con le 2 viti (71) precedentemente rimosse.
- Collegare l'adattatore (74) all'apposito foro posto nel retro della bike, come mostrato in figura.





# VISTA ESPLOSA

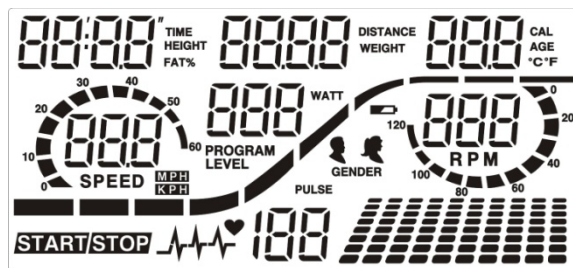




<b>NR.</b>	<b>DESCRIZIONE</b>	<b>Q.TA'</b>	<b>NR.</b>	<b>DESCRIZIONE</b>	<b>Q.TA'</b>
1	Telaio principale	1	39	Vite per hand pulse	2
2	Tubo stabilizzatore posteriore	1	40	Bullone M8X55	4
3	Tubo stabilizzatore anteriore	1	41	Rondella piatta 18/8.5x1.5	10
4	Piedini regolabili	2	42	Dado di chiusura	2
5	Stabilizzatore anteriore	1	43	Rondella piatta 20/10x2.0	2
6	Cover stabilizzatore anteriore	1	44	Bullone regolabile M6x36	2
7	Tappo del trasformatore	2	45	Bullone speciale	1
8	Puleggia	1	46	Dado in plastic	2
9	Asse	1	47	Anello a C	2
10	Cuscinetti	2	48	Vite M4x20	14
11	Cinghia	1	49	Vite M4x15	4
12	Braccio staffa ruota	1	50	Vite M4x15	8
13	Staffa ruota	1	51	Vite M4x15	2
14	Volano	1	52	Rondella piatta10/5	2
15	Copri catena dx e sx	1 set	53	Bullone	4
16	Copri pedivella	2	54	Cavo alimentazione inferiore	1
17	Pedivella dx e sx	1 set	55	Vite	2
18	Pedale dx e sx	1 set	56	Dado di chiusura	2
19	Manopola a rilascio	1	57	Bullone M8x15	6
20	Tubo sella intermedio	1	58	Rondella curva 20/8.5x1.5	2
21	Cover posteriore	1	59	Tubo frontale	1
22	Copricatena anteriore dx e sx	1 set	60	Cavo hand pulse	2
23	Tubo sella	1	61	Cavo sensore intermedio	1
24	Manopola	1	62	Cavo sensore inferiore	1
25	Tappo	2	63	Rondella curva	1
26	Bullone M8x55	1	64	Rondella piatta 22/8.5x1.5	1
27	Staffa scorrevole	1	65	Tappo pedivella	2
28	Sella	1	66	Molla	1
29	Manopola a T	1	67	Sensore	1
30	Boccola	1	68	Braccio del sensore	1
31	Cover morsetto posteriore	1	69	Vite	1
32	Motore	1	70	Porta borraccia	1
33	Cover morsetto anteriore	1	71	Vite	2
34	Computer	1	72	Cavo	1
35	Hand pulse	1 set	73	Dado di fissaggio	1
36	Manubrio	1	74	Adattatore	1
37	Tappo tondo	2	75	Monopole in spugna	2
38	Cover anteriore	1			



## IMMAGINE DELLA CONSOLE



### A. SELEZIONARE E IMPOSTARE I VALORI

1. Usare i tasti UP o DOWN per selezionare il Programma desiderato e confermare premendo il tasto ENTER.
2. in modalità Manuale, usare i tasti UP o DOWN per impostare i valori di tempo, distanza, calorie e pulsazioni.
3. Premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.
4. al raggiungimento del target, il computer emetterà un segnale sonoro e si fermerà.
5. se avete impostato più di un valore target e volete raggiungere il target successivo, premere il tasto START/STOP per continuare l'allenamento.

### B. STAND BY

Il monitor entra automaticamente in modalità SLEEP (LCD off) se non riceve alcun segnale e nessun tasto viene premuto per più di 4 minuti. Premere un tasto qualsiasi per riattivare il monitor.

## FUNZIONI E CARATTERISTICHE

1. TIME: mostra il tempo di allenamento trascorso in minuti e secondi. Il computer conterà automaticamente da 0:00 a 99:59 in intervalli di un secondo. È inoltre possibile programmare il computer per il conto alla rovescia da un valore impostato con i tasti UP e DOWN. Al raggiungimento del valore 0:00, il computer emetterà un segnale sonoro per avvisarvi che il vostro allenamento è finito.
  2. DISTANCE: Mostra la distanza cumulativa percorsa durante ogni allenamento fino ad un massimo di 99.9KM / MILE.
  3. RPM: mostra le ripetute di pedalata.
  4. WATT: La quantità di energia meccanica che il computer rileva da ogni allenamento.
  5. SPEED: visualizza il valore della velocità di allenamento in KM / miglia all'ora.
  6. CALORIES: Il computer mostra la stima delle calorie totali bruciate durante l'allenamento.
  7. PULSE: il computer visualizza la frequenza cardiaca in battiti al minuto durante l'allenamento.
  8. AGE: è l'età programmabile da 10 a 99 anni. Se non si imposta l'età, la funzione dà in default 35 anni.
  9. TARGET BATTITO CARDIACO (TARGET PULSE): La frequenza cardiaca da mantenere costante si chiama TARGET HEART RATE e viene visualizzata in battiti al minuto.
  10. 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
- Nota: Se il computer non riceve nessun segnale verrà mostrata la lettera "P" nella finestra PULSE. Se il computer mostra "ERR" nella finestra di messaggio, si prega di premere nuovamente il tasto PULSE RECOVERY accertandosi che le mani siano premute bene sulle placche hand pulse o che il trasmettitore toracico sia collegato correttamente.

1. DISTANCE BAR: Ogni barra indica 100 metri oppure 0,1 miglia.

## FUNZIONI DEI TASTI:

Sul computer sono presenti 6 tasti con le seguenti funzioni:

1. START/STOP: a. funzione accensione rapida: permette di accendere il computer senza aver selezionato un programma. Solo in modalità manuale il tempo inizia a contare in automatico partendo da zero.
  - b. durante l'allenamento premere il tasto per fermare l'esercizio.
  - c. ad attrezzo fermo premere il tasto per iniziare l'allenamento.
2. UP: per aumentare i valori di ogni funzione, I dati personali e il livello di resistenza
3. DOWN : per diminuire i valori di ogni funzione, I dati personali e il livello di resistenza
4. ENTER : a. in modalità setting di impostazione dati, premere il tasto per confermare il dato immesso.
  - b. ad attrezzo fermo, tenere il tasto premuto per due secondi per azzerare i valori o riportarli ai valori di default
  - c. durante l'impostazione dell'orologio, premere il tasto per confermare ora e i minuti impostati.
5. BODY FAT: Premere il tasto per inserire i valori della vostra altezza, peso, sesso ed età.
6. PULSE RECOVERY: premere il tasto per attivare la funzione di recupero post allenamento.

## PROGRAMMI

### PROGRAMMA MANUALE

P1 è il programma manuale. Potete iniziare l'allenamento premendo il tasto START/STOP. Il livello di resistenza di default è 5. Potete regolare il livello di resistenza usando i tasti UP/DOWN. Potete impostare inoltre il tempo di allenamento, le calorie da bruciare o la distanza da percorrere.

**Operatività:** 1. Usare il tasto UP/DOWN per selezionare MANUAL (P1) Programma Manuale.

2. Premere il tasto ENTER per confermare il Programma Manuale.
3. il tempo TIME lampeggerà; impostare il tempo di allenamento premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
4. la distanza DISTANCE lampeggerà; impostare la distanza da percorrere premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
5. le calorie CALORIES lampeggeranno; impostare le calorie da bruciare premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
6. il battito cardiaco PULSE lampeggerà; impostare il battito cardiaco premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
7. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

### Programmi pre-impostati: Steps, Hill, Rolling, Valley, Fat Burn, Ramp, Mountain, Intervals, Random, Plateau, Fartlek, Precipice

Dal PROGRAMMA 2 al PROGRAMMA 13 troverete i programmi pre-impostati. Si tratta di programmi che vi permetteranno di allenarvi con carichi differenti in diversi intervalli, come mostrato dallo schema di ogni programma. Potete regolare il livello di resistenza usando i tasti UP/DOWN. Potete impostare inoltre il tempo di allenamento, le calorie da bruciare o la distanza da percorrere.

**Operatività:** 1. Usare il tasto UP/DOWN per selezionare un programma da P2 a P13.

2. Premere il tasto ENTER per confermare il programma selezionato.
3. il tempo TIME lampeggerà; impostare il tempo di allenamento premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
4. la distanza DISTANCE lampeggerà; impostare la distanza da percorrere premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
5. le calorie CALORIES lampeggeranno; impostare le calorie da bruciare premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
6. il battito cardiaco PULSE lampeggerà; impostare il battito cardiaco premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
7. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

## Programmi personalizzabili dall'utente: User 1, User 2, User 3, User 4

I programmi dal 14 al 17 sono programmi personalizzabili dall'utente. Sarete liberi di combinare i valori tempo, distanza, calorie e resistenza in 10 diverse colonne e quindi 10 diversi step di allenamento. I valori e i profili verranno memorizzati dopo l'impostazione. Potrete cambiare i dati immessi in ogni colonna utilizzando i tasti UP/DOWN senza però cambiare il livello di resistenza memorizzato.

- Operatività:**
1. Usare il tasto UP/DOWN per selezionare un programma da P14 a P17.
  2. Premere il tasto ENTER per confermare il programma selezionato.
  3. La colonna 1 lampeggerà; usare i tasti UP/DOWN per creare il profilo di allenamento personale. Premere il tasto ENTER per confermare i dati immessi nella prima colonna. Il livello di carico predefinito è 1.
  4. La colonna 2 lampeggerà; usare i tasti UP/DOWN per creare il profilo di allenamento personale. Premere il tasto ENTER per confermare i dati immessi nella seconda colonna.
  5. continuare allo stesso modo fino all'impostazione di tutte le colonne. Premere infine il tasto ENTER per confermare il profilo di allenamento personale.
  6. il tempo TIME lampeggerà; impostare il tempo di allenamento premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
  4. la distanza DISTANCE lampeggerà; impostare la distanza da percorrere premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
  5. le calorie CALORIES lampeggeranno; impostare le calorie da bruciare premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
  6. il battito cardiaco PULSE lampeggerà; impostare il battito cardiaco premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
  7. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

## Heart Rate Control-Programma a controllo del battito cardiaco: 55% H.R.C., 65% H.R.C., 75% H.R.C., 85% H.R.C., Target H.R.C.

Dal programma 18 al programma 22 troviamo i programmi a controllo del battito cardiaco.

Il programma 18 corrisponde a 55% Max H.R.C. -- Target H.R. =  $(220 - \text{ETA}') \times 55\%$

Il programma 19 corrisponde a 65% Max H.R.C. -- Target H.R. =  $(220 - \text{ETA}') \times 65\%$

Il programma 20 corrisponde a 75% Max H.R.C. -- Target H.R. =  $(220 - \text{ETA}') \times 75\%$

Il programma 21 corrisponde a 85% Max H.R.C. -- Target H.R. =  $(220 - \text{ETA}') \times 85\%$

Il programma 22 è un programma target H.R.C. -- Allenamento per il vostro target di frequenza cardiaca.

Potrete allenarvi con un programma a controllo del battito cardiaco inserendo i seguenti dati: età, tempo, distanza, calorie oppure obiettivo di frequenza cardiaca. Durante l'allenamento in modalità HR TARGET, la resistenza viene regolata automaticamente dal computer 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 20 secondi fino a che il battito cardiaco si ripositiona 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 20 secondi fino al livello massimo. Non potrete regolare manualmente i livelli di resistenza durante la modalità Target HR.

- Operatività:**
1. Usare il tasto UP/DOWN per selezionare un programma da P18 a P22.
  2. Premere il tasto ENTER per confermare il programma selezionato.
  3. dal programma P18 al P21 l'età lampeggerà e potete impostarla premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito. L'età preimpostata è di 35 anni.
  4. Al programma 22, TARGET PULSE lampeggerà; premendo i tasti UP o DOWN potete impostare il vostro obiettivo di battito cardiaco, da 80 a 180. Il battito cardiaco preimpostato è 120 battiti al minuto.
  5. il tempo TIME lampeggerà; impostare il tempo di allenamento premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
  4. la distanza DISTANCE lampeggerà; impostare la distanza da percorrere premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
  5. le calorie CALORIES lampeggeranno; impostare le calorie da bruciare premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.
  8. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

## Programma a controllo dei Watt

Il programma 23 è un programma a velocità indipendente. Premere il tasto ENTER per inserire i valori degli obiettivi di WATT, TEMPO, DISTANZA e CALORIE. Durante l'allenamento il livello di resistenza non può essere modificato, sarà bensì regolato direttamente dal computer. Ad esempio, il livello di resistenza aumenterà nel caso la velocità sia troppo bassa; viceversa il livello di resistenza diminuirà se la velocità di allenamento è troppo alta rispetto sempre al valore di obiettivo WATT da voi impostato.

**Operatività:** 1. Usare il tasto UP/DOWN per selezionare il programma Watt P23.

2. Premere il tasto ENTER per confermare il programma selezionato.

3. il tempo TIME lampeggerà; impostare il tempo di allenamento premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.

4. la distanza DISTANCE lampeggerà; impostare la distanza da percorrere premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.

5. WATT lampeggerà; impostare i Watt premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito. Il valore di default è 100 Watt.

6. le calorie CALORIES lampeggeranno; impostare le calorie da bruciare premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.

6. il battito cardiaco PULSE lampeggerà; impostare il battito cardiaco premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito.

7. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

**NOTE:** 1.  $WATT = TORQUE (KGM) * RPM * 1.03$

2. in questo programma il valore WATT deve rimanere costante. Significa che se pedalate rapidamente il livello di resistenza diminuirà; viceversa se pedalate lentamente il livello di resistenza aumenterà. L'obiettivo è mantenere i watt costanti.

## Programma Calcolo Massa Grassa: Body Fat

Il programma 24 è uno speciale programma che permette di calcolare il vostro indice di grasso corporeo, suggerendovi anche un profilo di carico durante l'allenamento. Il programma calcolerà l'indice di massa grassa corporea dividendo il risultato in 3 categorie di percentuale grassa:

Categoria 1:  $MASSA\ GRASSA\% > 27$

Categoria 2:  $27 \geq MASSA\ GRASSA\% \geq 20$

Categoria 3:  $MASSA\ GRASSA\% < 20$

Il computer mostrerà il risultato del test in PERCENTUALE DI MASSA GRASSA.

**Operatività:** 1. Usare il tasto UP/DOWN per selezionare il programma Calcolo Massa Grassa P24.

2. Premere il tasto ENTER per confermare il programma selezionato.

3. l'altezza HEIGHT lampeggerà; impostare l'altezza premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito. L'altezza di default è 170 cm.

4. il peso WEIGHT lampeggerà; impostare il peso premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito. Il peso di default è 70 kg.

5. il sesso GENDER lampeggerà; impostare il sesso premendo i tasti UP o DOWN, 1 sta per sesso maschile; 2 per sesso femminile. Premere ENTER per confermare il valore inserito. Il genere di default è 1=maschile.

6. l'età AGE lampeggerà e potete impostarla premendo i tasti UP o DOWN. Premere ENTER per confermare il valore inserito. L'età preimpostata è di 35 anni.

7. Premere il tasto START/STOP per iniziare il calcolo di massa grassa corporea. Se la finestra mostra errore E, assicurarsi di premere bene i palmi delle mani sulle placche hand pulse o verificare di indossare correttamente la fascia toracica cardio. Premere il tasto START/STOP per effettuare nuovamente il calcolo.

8. Alla fine del calcolo, il computer mostrerà la percentuale di massa grassa corporea.

## Guida operativa:

### STAND BY

Il monitor entra automaticamente in modalità SLEEP (LCD off) se non riceve alcun segnale e nessun tasto viene premuto per più di 4 minuti. Premere un tasto qualsiasi per riattivare il monitor.

## Messaggi di errore:

E1 (ERROR 1):

**Stato normale:** Durante l'allenamento, se il monitor non riceve alcun segnale di conteggio dal motore per più di 4 secondi e per tre volte successive, sul monitor LCD comparirà E1.

**Accensione:** il motore torna a zero in automatico; quando il segnale del motore non può essere rilevato per oltre 4 secondi, il driver del motore si interrompe immediatamente e il monitor mostra E1. Tutte le altre finestre digitali e le caselle delle funzioni risulteranno vuote e il computer non emetterà nessun segnale in uscita.

E2 (ERROR 2): quando il monitor legge i dati di memoria, se il codice I.D. non è corretto o se la memoria IC è danneggiata, sul monitor LCD comparirà E2 già all'accensione dell'attrezzo.

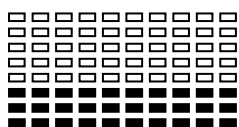
E3 (ERROR 3): a 4 secondi dall'accensione dell'attrezzo, se il computer rileva che il motore è sul monitor LCD comparirà "E3".

## Grafici dei programmi

### GRAFICI DEI PROGRAMMI PREIMPOSTATI:

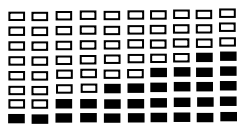
PROGRAMMA 1

#### MANUALE



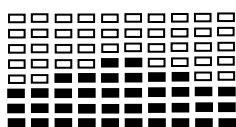
PROGRAMMA 2

#### STEPS



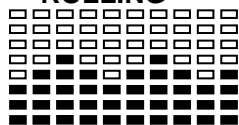
PROGRAMMA 3

#### HILL



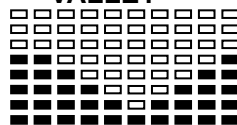
PROGRAMMA 4

#### ROLLING



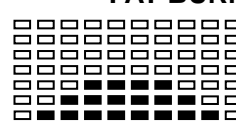
PROGRAMMA 5

#### VALLEY



PROGRAMMA 6

#### FAT BURN



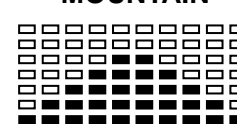
PROGRAMMA 7

#### RAMP



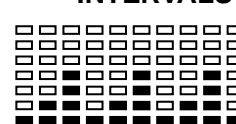
PROGRAMMA 8

#### MOUNTAIN



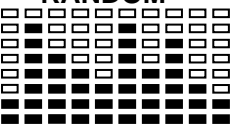
PROGRAMMA 9

#### INTERVALS



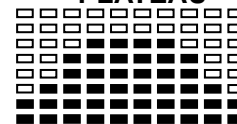
PROGRAMMA 10

#### RANDOM



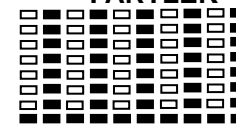
PROGRAMMA 11

#### PLATEAU



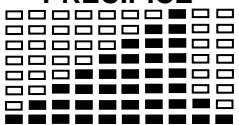
PROGRAMMA 12

#### FARTLEK



PROGRAMMA 13

#### PRECIPICE

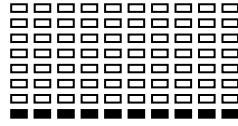
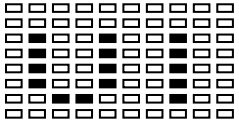




# GRAFICI PROGRAMMA UTENTI

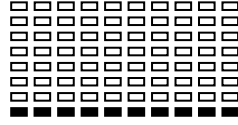
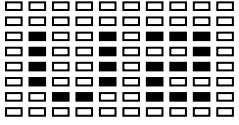
PROGRAMMA 14

**USER 1**



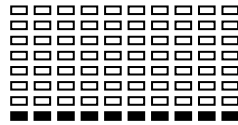
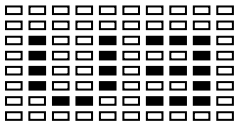
PROGRAMMA 15

**USER 2**



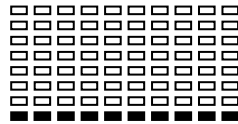
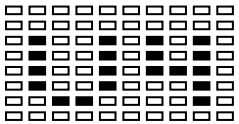
PROGRAMMA 16

**USER 3**



PROGRAMMA 17

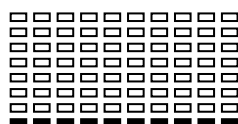
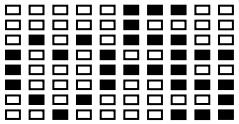
**USER 4**



# GRAFICI PROGRAMMI A CONTROLLO BATTITO CARDIACO:

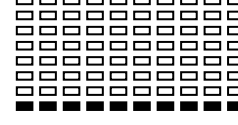
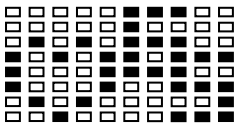
PROGRAMMA 18

**55% H.R.C.**



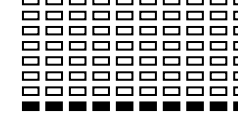
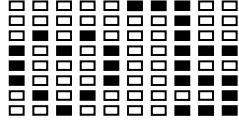
PROGRAMMA 19

**65% H.R.C.**



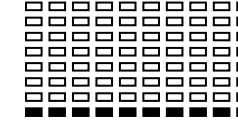
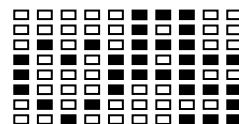
PROGRAMMA 20

**75% H.R.C.**



PROGRAMMA 21

**85% H.R.C.**



PROGRAMMA 22

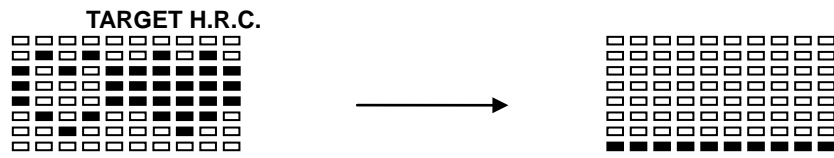
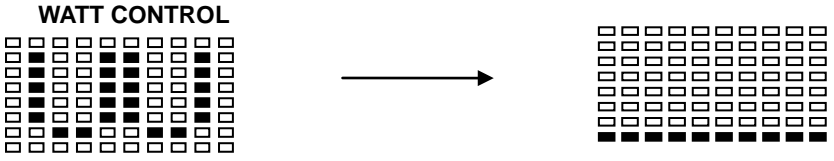


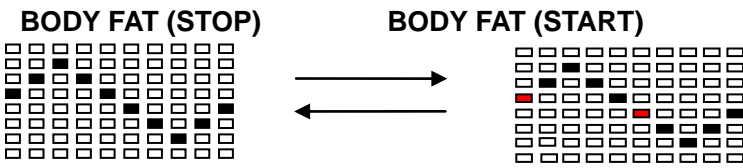
GRAFICO PROGRAMMA CON CONTROLLO DEI WATT

PROGRAMMA 23

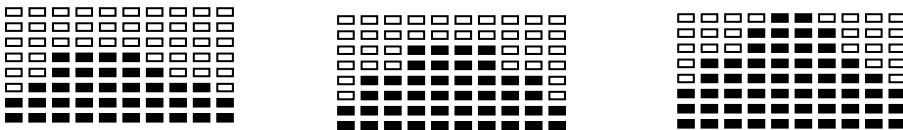


GRAFICI PROGRAMMA CALCOLO MASSA GRASSA

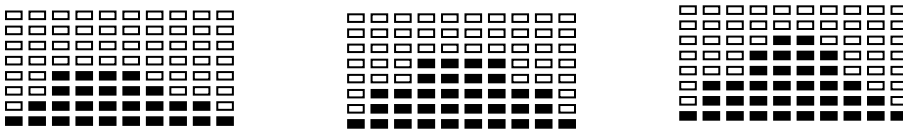
PROGRAMMA 24



Uno dei sei profili sottostanti verrà visualizzato dopo il calcolo della massa grassa BODY FAT:

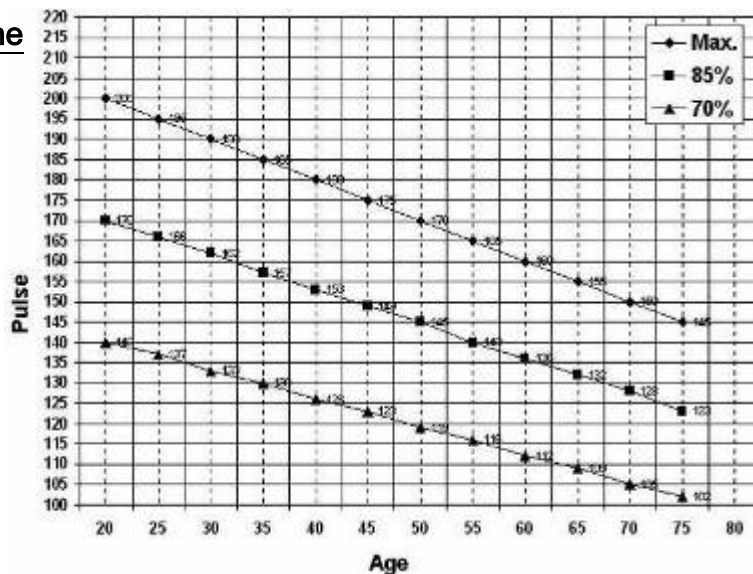


Allenamento: 40 minuti    Allenamento: 40 minuti    Allenamento: 20 minuti



Allenamento: 40 minuti    Allenamento: 40 minuti    Allenamento: 20 minuti

Tabella pulsazioni cardiache



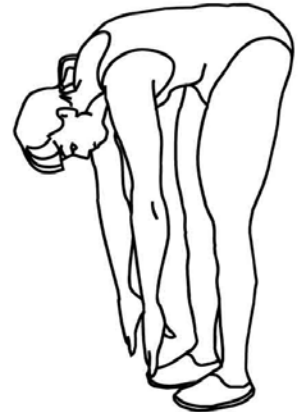
### **Riscaldamento e raffreddamento:**

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.



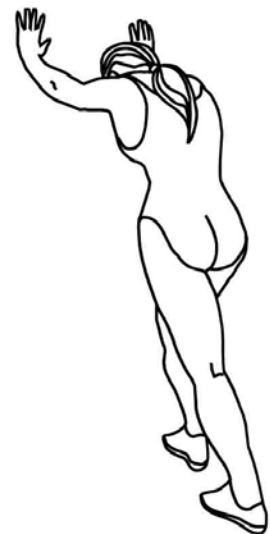
### **Stretch laterale:**

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.

