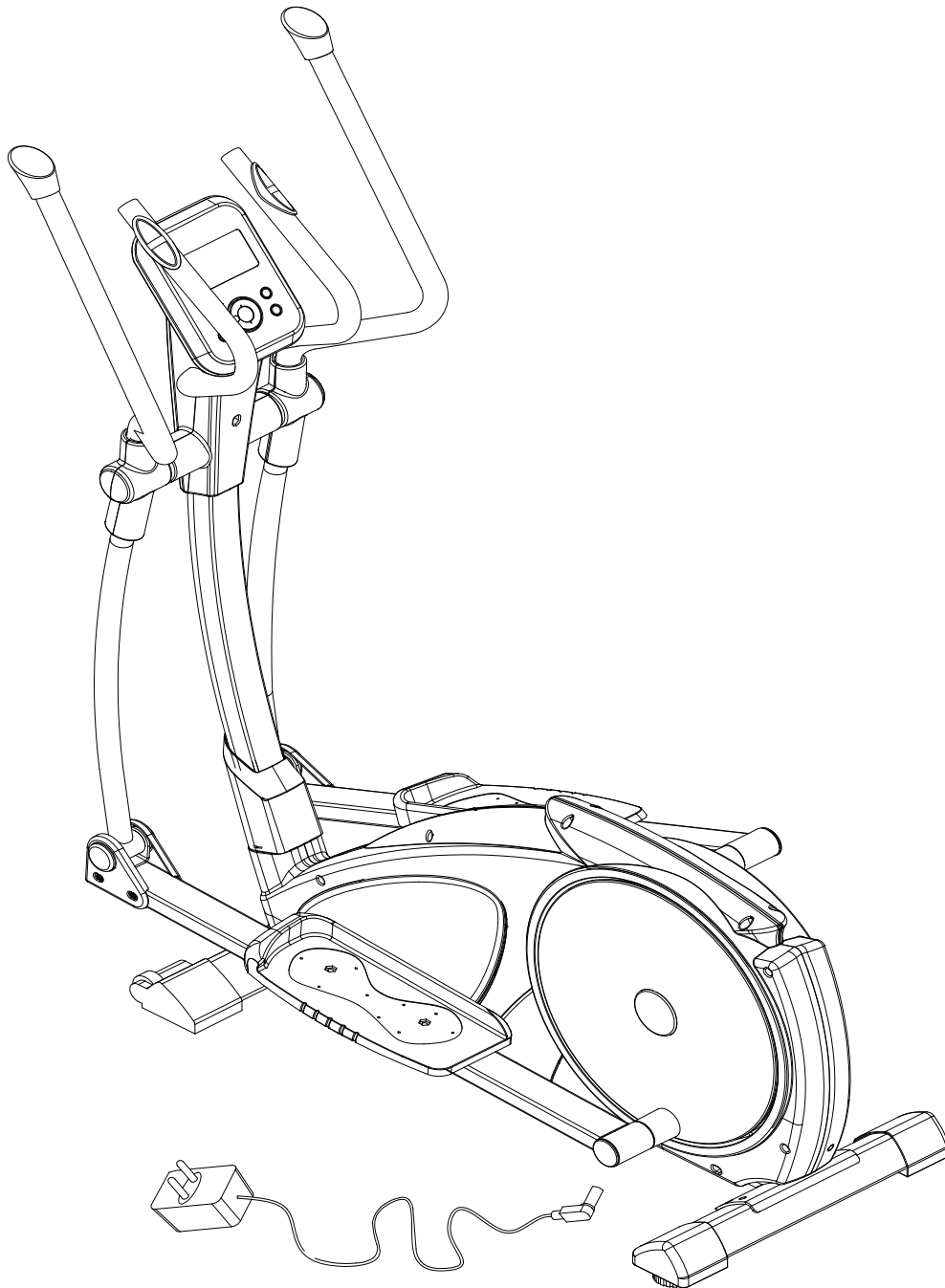


# FASSI

## FC 800

### MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 140 kg

## IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

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

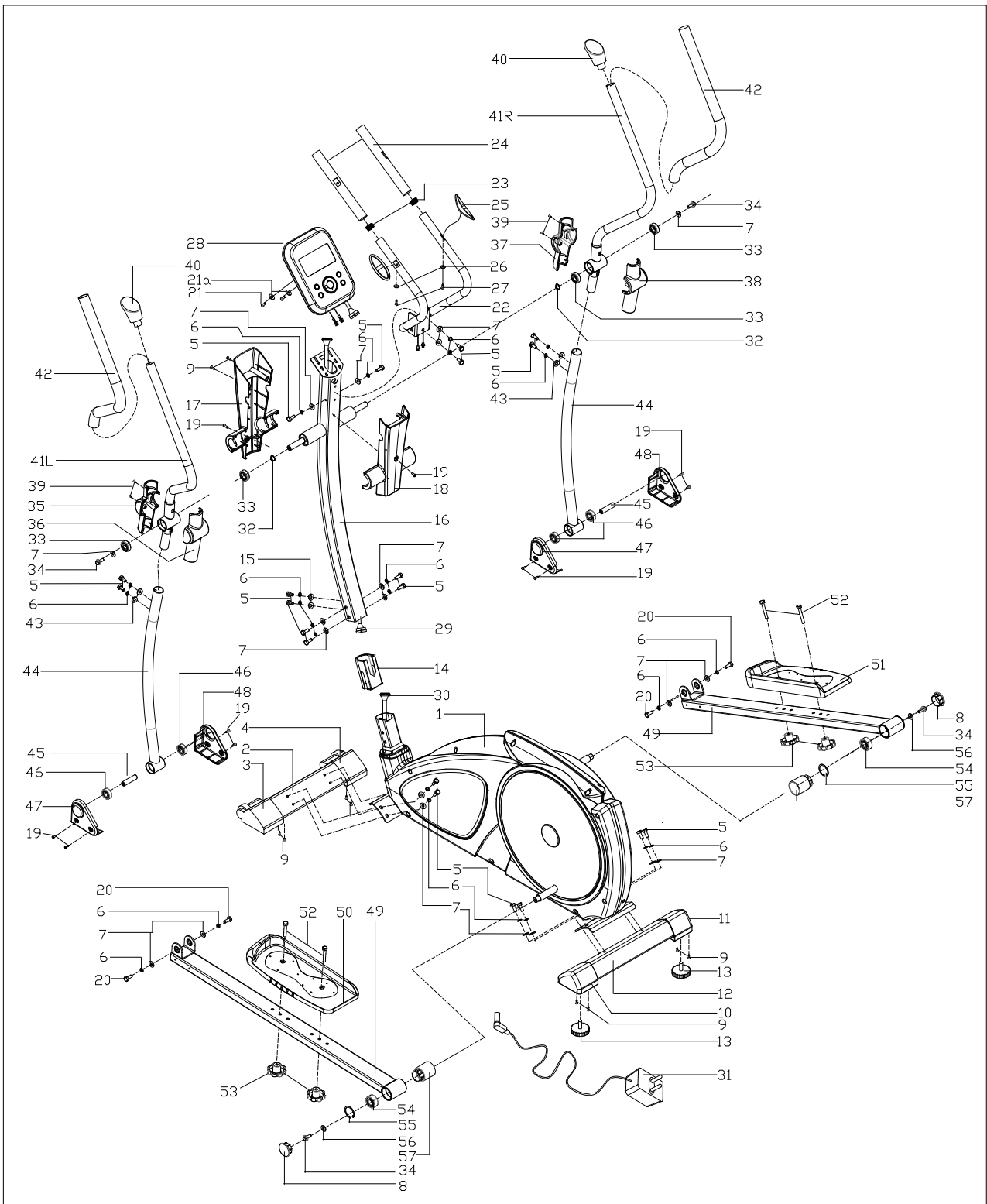
Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo.

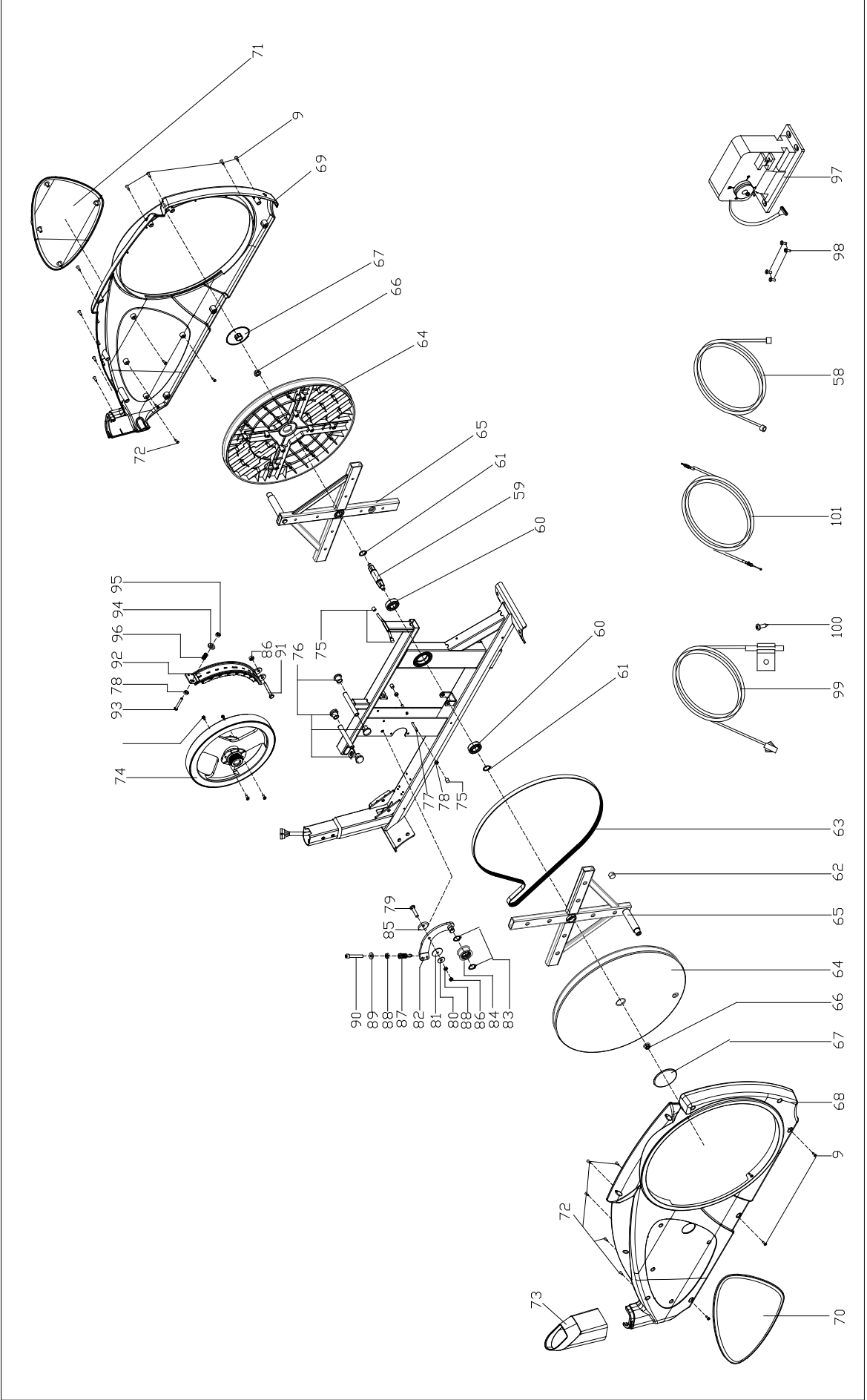
Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo.

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:





# LISTA PARTI

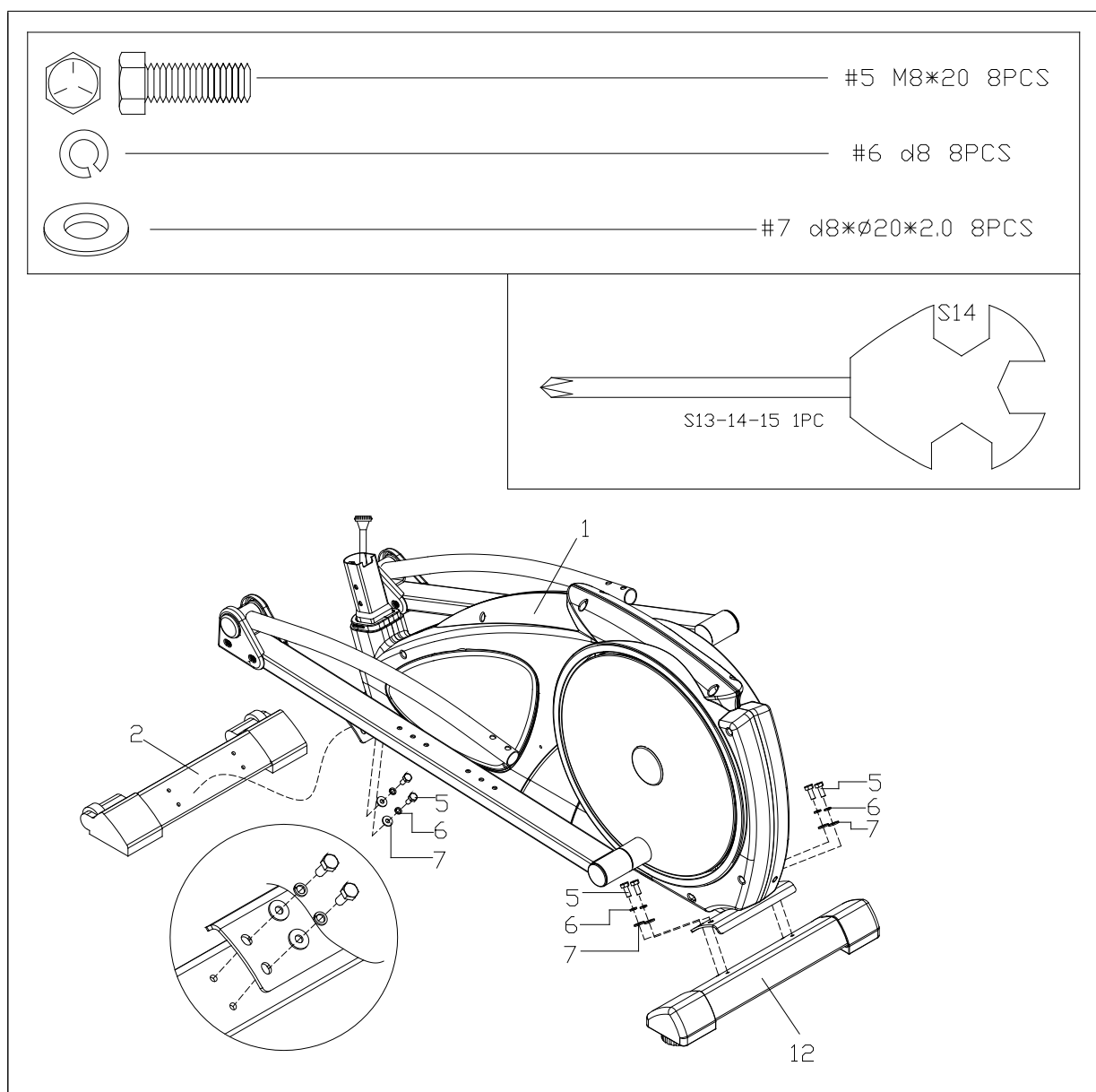
No.	Descrizione	Qtà
1	Telaio principale	1
2	Stabilizzatore anteriore	1
3	Tappo sinistro stabilizzatore anteriore	1
4	Tappo destro stabilizzatore anteriore	1
5	Bullone M8*20*S14	22
6	Rondella a molla d8	26
7	Rondella d8*φ20*2.0	22
8	Cover for crank shaft φ48*17	2
9	Vite ST4.2*16*φ8	23
10	Tappo sinistro stabilizzatore posteriore	1
11	Tappo destro stabilizzatore posteriore	1
12	Stabilizzatore posteriore	1
13	Piattaforma φ59*13 3/8-16	2
14	Boccola a D 61*55*101	1
15	Rondella ad arco d8*φ20*2.0*R30	2
16	Colonna manubrio	1
17	Cover manico anteriore	1
18	Cover manico posteriore	1
19	Vite M5*10*Φ10	10
20	Bullone M8*16*S14	4
21	Vite M4*12	2
21a	Rondella d4*φ12*1	2
22	Manubrio intermedio	1
23	Tappo tondo φ31*26 con φ25*1.8	2
24	Manopola in spugna φ23*3*470	2
25	Porzione di tubo Φ25	2
26	Rondella d6*Φ12*1	2
27	Vite ST4*19*Φ7	2
28	Computer	1
29	Cavo 1	1
59	Asse intermedia φ20*112	1
60	Cuscinetto	2
61	Anello d20	2

No.	Descrizione	Qtà
30	Cavo 2	1
31	Adattatore	1
32	Anello d17	2
33	Cuscinetto	4
34	Bullone M8*20*S13 · 10.9	4
35	Cover anteriore barra basculante	1
36	Cover posteriore barra basculante	1
37	Cover anteriore barra basculante	1
38	Cover posteriore barra basculante	1
39	Vite ST3.5*16*Φ7	4
40	Tappo 90*57*45 per tubo φ28*2.0	2
41L	Manubrio sinistro	1
41R	Manubrio destro	1
42	Manopola in spugna φ26*3*660 per tubo φ28	2
43	Rondella ad arco d8*φ20*2.0*R16	4
44	Barra basculante	2
45	Asse per barra basculante φ15*58*M8	2
46	Cuscinetto	4
47	Cover sinistra barra connessione	2
48	Cover destra barra connessione	2
49	Barra connessione	2
50	Pedale sinistro	1
51	Pedale destro	1
52	Bullone M8*45*20*S14	4
53	Dado M8*60*30	4
54	Cuscinetto	2
55	Anello d40	2
56	Rondella d8.2*φ25*2.5	2
57	Guaina albero pedivella φ48*63	2
58	Cavo alimentazione l=1000	1
81	Rondella d8*Φ32*2	1
82	Barra puleggia	1
83	Anello d15	2

62	Magnete $\Phi 15 \times 7$	1
63	Cinghia	1
64	Piattaforma rotante	2
65	Pedivella	2
66	Dado M10*1.25*H7.5*S14	2
67	Cover piattaforma rotante $\phi 80 \times 15$	2
68	Copri carter sinistro	1
69	Copri carter destro	1
70	Cover sinistra	1
71	Cover destra	1
72	Vite ST4.2*10* $\phi 8$	8
73	Cover anteriore	1
74	Volano	1
75	Tappo in plastic	4
76	Tappo $\phi 25 \times 22$	4
77	Bullone M6*45	2
78	Dado M6*H5*S10	3
79	Vite M8*30*S6	1
80	Rondella d8* $\Phi 22 \times 2$	1

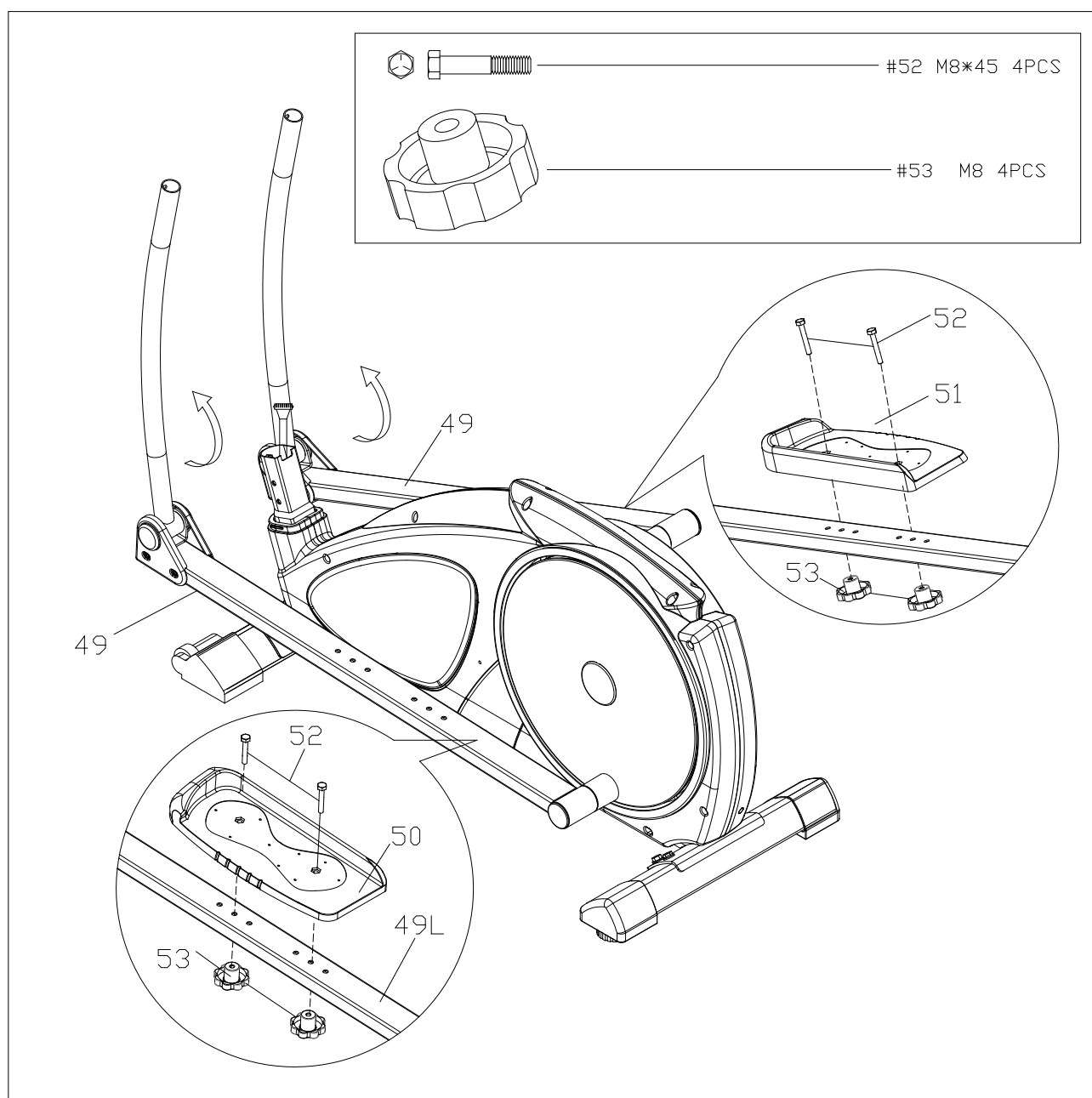
84	Puleggia con cuscinetti	1
85	Rondella d8.2* $\phi 50 \times 1.0$	1
86	Dado in plastica M8*H7.5*S13	2
87	Molla di tensione $\phi 3.5 \times \phi 18 \times 71 \times N15$	1
88	Dado M8*H5.5*S14	2
89	Rondella d8* $\Phi 16 \times 1.5$	1
90	Vite M8*55*S6	1
91	Bullone M8*55*13*S14	1
92	Tavola magnetica	1
93	Bullone M6*65*S10	1
94	Rondella $\phi 6 \times \phi 18 \times 2$	1
95	Dado in plastica M6*H6*S10	1
96	Molla a pressione $\phi 1.2 \times \phi 15 \times 48 \times N9$	1
97	Motore	1
98	Vite M5*16* $\Phi 10$	4
99	Cavo	1
100	Vite ST4.2*16* $\Phi 7$	2
101	Linea tensione elettrica $\Phi 1.5 \times 800 \times 55$	1
102	Chiave S13-14-15	1

## PASSO 1:



Attaccare lo stabilizzatore anteriore (2) e posteriore (12) al telaio principale (1) usando i bulloni (5), le rondelle a molla (6) e le rondelle (7).

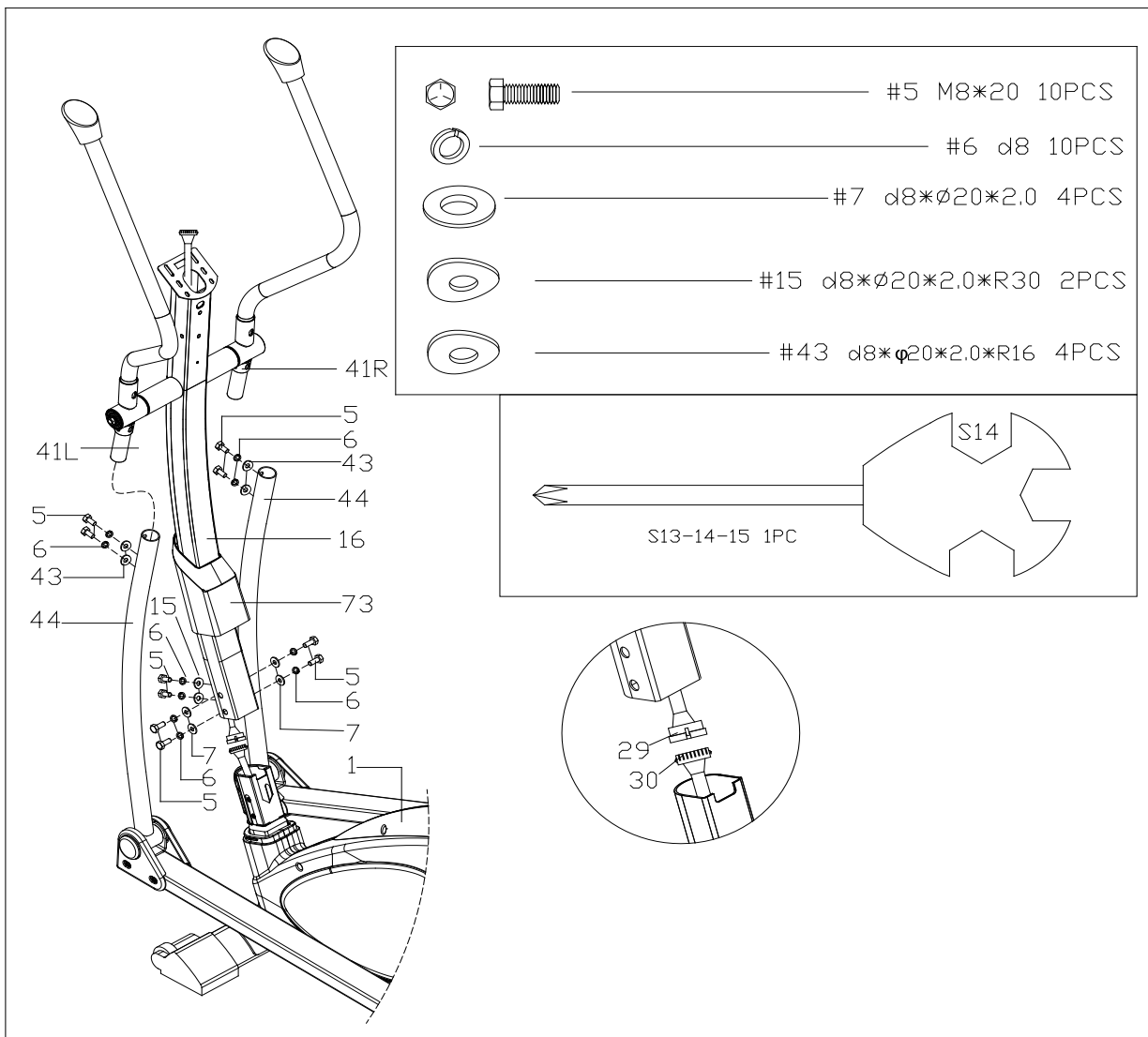
## PASSO 2:



Agganciare i pedali (50&51) alla barra di connessione destra e sinistra (49) e fissarli con i bulloni (52) e i dadi (53).

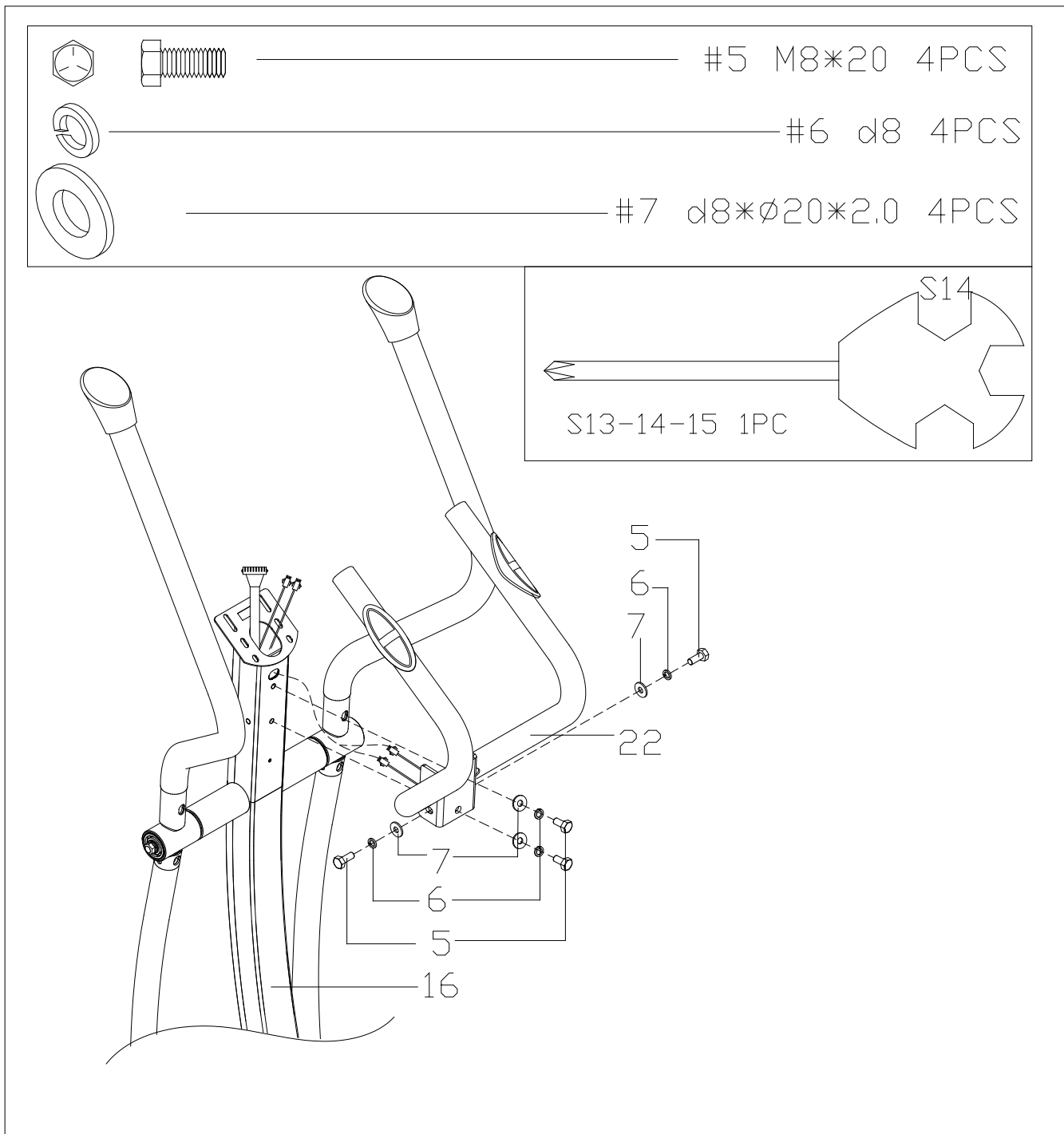


## PASSO 3:



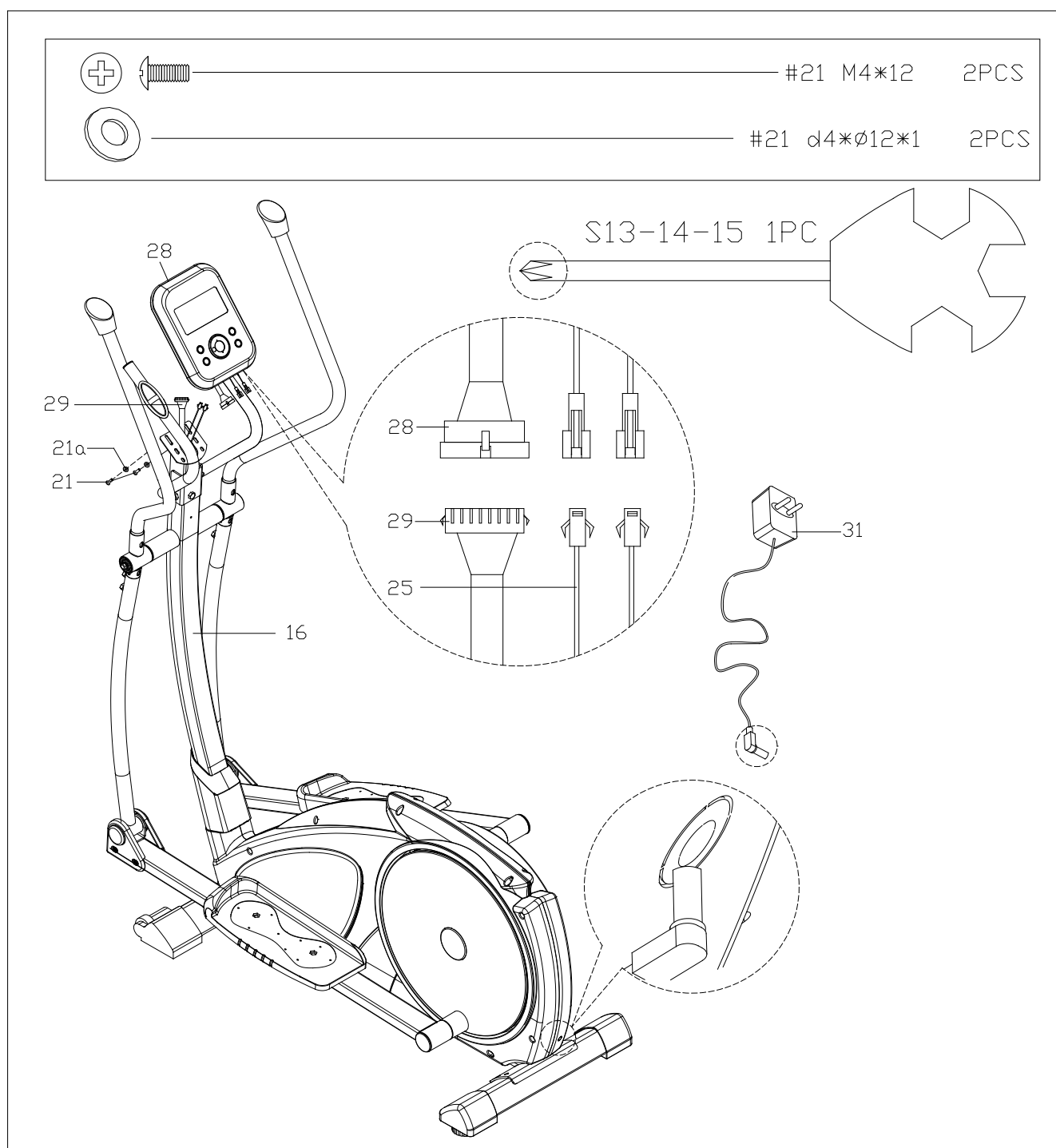
- Attaccare la cover anteriore (73) alla colonna del manubrio (16).
- Collegare il cavo 1 (29) al cavo 2 (30) e inserire la colonna del manubrio (16) nel telaio principale (1).
- Fissare la barra basculante destra e sinistra (44) al manubrio destro e sinistro (41L/R) con i bulloni (5), le rondelle a molla (6) e le rondelle ad arco (43).
- Fissare la colonna del manubrio (16) al telaio principale (1) usando i bulloni (5), le rondelle a molla (6) e le rondelle (7). Inserire quindi la cover anteriore (73).

## PASSO 4:



- Inserire il cavo sensore nell'apposito foro posto nella colonna manubrio (16), e nella parte centrale della base per il computer.
- Agganciare la barra intermedia (22) alla colonna manubrio (16) usando i bulloni (5), le rondelle a molla (6) e le rondelle (7).

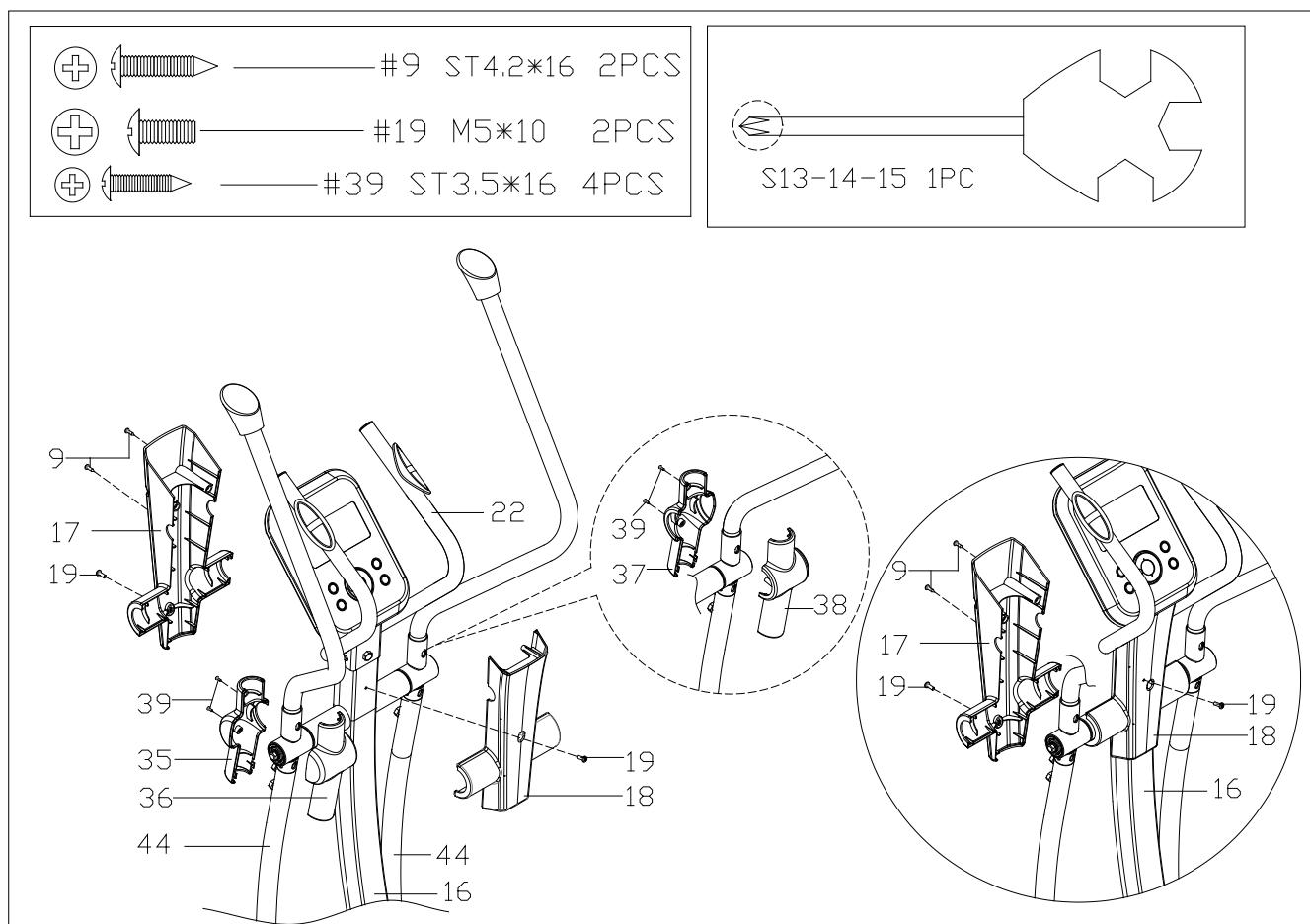
## PASSO 5:



a. Collegare il cavo del computer (28a) con il cavo 1 (29) e il cavo sensore. Attaccare il computer (28) alla base per il computer sulla sommità della colonna manubrio (16) usando le viti (21) e le rondelle (21a).

b. Inserire la spina dell'adattatore (31) nell'apposito foro.

## PASSO 6:



- Fissare le cover (35&36&37&38) alle barre basculanti (44) usando le viti (39).
- Fissare le cover (17&18) alla colonna manubrio (16) e al manubrio intermedio (22) usando le viti (9&19).

## ISTRUZIONI COMPUTER

### 【FUNZIONI TASTI】

Tasto - UP	Per incrementare il valore di ogni funzione e per aumentare il livello di resistenza
Tasto - DOWN	Per diminuire il valore di ogni funzione e per diminuire il livello di resistenza
MODE/ ENTER	Per confermare i valori inseriti
START/STOP	Per iniziare o terminare l'allenamento
RESET	Per ripristinare il valore della selezione e azzerare i valori del monitor
RECOVERY	Per entrare nella funzione di test di recupero
BODY FAT	Per entrare nella funzione di test calcolo massa grassa corporea

### 【FUNZIONI DEL DISPLAY】

TIME	Tempo – se non si è impostato nessun valore, il Tempo conterà da 00:00 a 99:59 minuti con un incremento di 1 minuto. Conto alla rovescia – Se si è impostato il valore del tempo di allenamento, il computer effettuerà un conto alla rovescia dal valore impostato fino a 00:00. L'incremento è di 1 minuto.
SPEED	Mostra la velocità di allenamento. La velocità massima è 99.9 KM/H .
RPM	Mostra le pedalate al minuto con un range 0~15~999
DISTANCE	Mostra la distanza percorsa da 00:00 a 99.99 KM. Si può impostare la distanza da percorrere utilizzando il tasto UP/DOWN. Ogni increment è di 0.1KM.
CALORIES	Mostra le calorie bruciate da 0 a 9999 calorie. (il dato non è un valore medico, solo un riferimento per l'allenamento)
PULSE	L'utente può impostare il battito cardiaco da 0 - 30 a 230; il computer emetterà un segnale sonoro se il battito supera il valore impostato.
WATTS	Mostra i watt con un range 0~999.

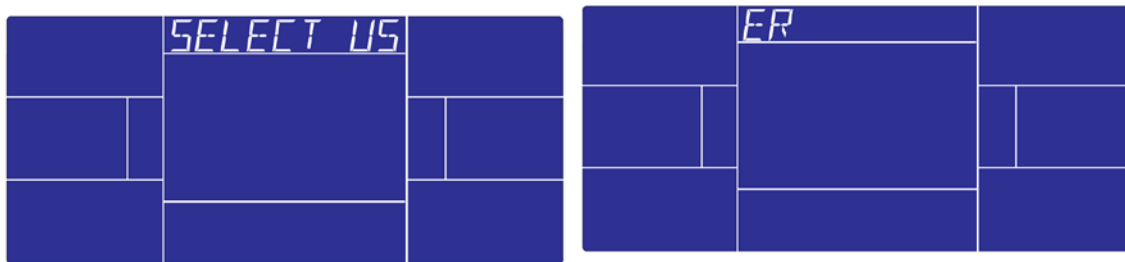
### 【PROCEDURE OPERATIVE】

#### Accensione:

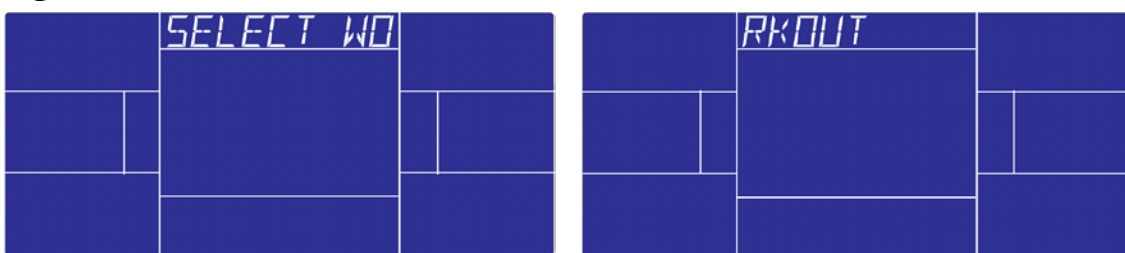
1. Collegare l'adattatore alla presa di corrente. Se l'attrezzo è già acceso, tenere premuto il tasto RESET per 2 secondi per riattivare la console. Il computer emetterà un segnale sonoro e il monitor LCD si accenderà mostrando tutti i segmenti.



2. Il monitor mostrerà “SELECT USER”; premendo il tasto MODE/ ENTER si entra in modalità di selezione. Usare la manopola per selezionare l'utente da U1 a U4 e premere il tasto MODE/ ENTER per confermare. Inserire le informazioni personali di SESSO, ETA', ALTEZZA e PESO.



3. In modalità standby lo schermo mostrerà “SELECT WORKOUT”; premendo il tasto MODE/ ENTER si entra nella modalità di selezione. Usare la manopola per selezionare i programmi MANUAL → PROGRAM → USER PROGRAM → H.R.C. → WATT.



#### Programma manuale MANUAL:

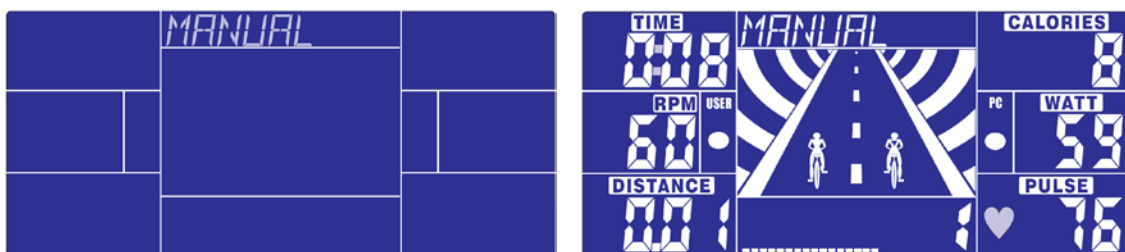
In modalità standby, selezionare MANUAL e premere il tasto MODE/ ENTER per confermare.

**Partenza rapida:** premere il tasto START/ STOP per iniziare l'allenamento con il programma manuale MANUAL, tutte le funzioni inizieranno ad essere conteggiate partendo da zero.

Una volta entrati nel programma MANUAL, i valori di TEMPO → DISTANZA → CALORIE → PULSAZIONI → LIVELLO DI SFORZO lampeggeranno in successione. Premere il tasto START/ STOP per iniziare l'allenamento. Tutte le funzioni inizieranno ad essere conteggiate partendo da zero.

(premere il tasto RESET per azzerare i valori inseriti)

Nel programma manual la velocità è dettata dalla falcata dell'utilizzatore.



#### Allenamento con i programmi:

In modalità standby, selezionare PROGRAM e premere il tasto MODE/ ENTER per confermare.

Ruotare la manopola per selezionare un programma da 1 a 12 e premere il tasto MODE/ ENTER per confermare. Sullo schermo verrà visualizzato il profilo del programma; usare la

manopola per regolare il livello di resistenza.

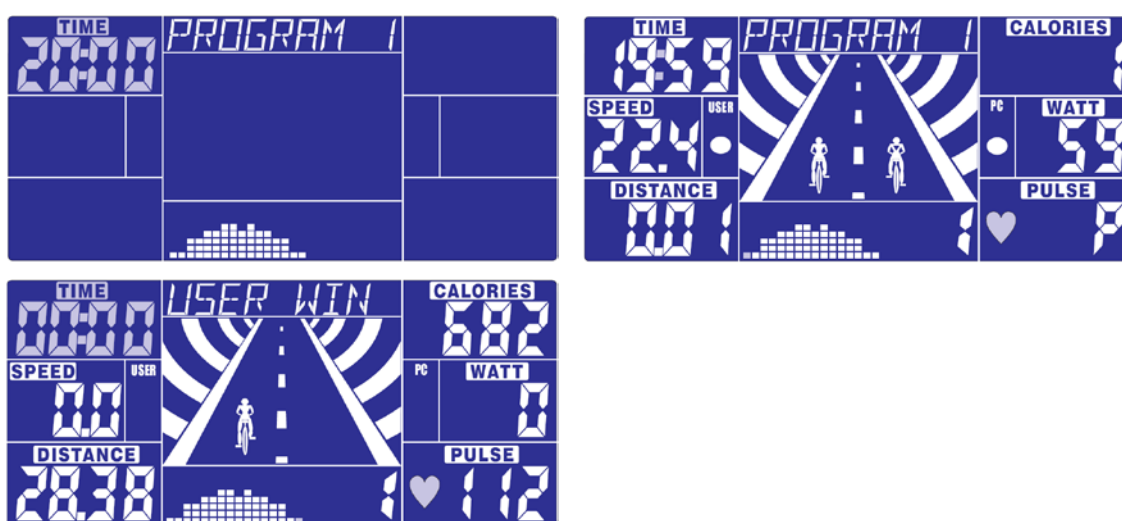
Il tempo è fissato in 20 minuti e non è possibile modificare questo valore. Premere il tasto START/ STOP per iniziare l'allenamento.

La funzione tempo inizierà il conto alla rovescia. Lo schermo seguirà invece le pedalate.

L'utente deve seguire la velocità del monitor verificando i simboli indicati sotto che permetteranno di completare i 20 minuti di allenamento:

- ▲ : velocità utente > PC RPM – l'utente deve rallentare
- : velocità utente = PC RPM
- ▼ : velocità utente < PC RPM – l'utente deve accelerare

Alla fine del conto alla rovescia, sul monitor apparirà il risultato: PC WIN (il computer ha vinto) oppure USER WIN (l'utente ha vinto).



#### Programma utente:

In modalità standby, selezionare USER PRO e premere il tasto MODE/ ENTER per confermare.

L'utente può creare il proprio profilo di allenamento usando la manopola UP e DOWN per impostare il livello di ogni step e premendo il tasto MODE/ ENTER per confermare.

Premere nuovamente MODE/ ENTER alla fine dell'impostazione.

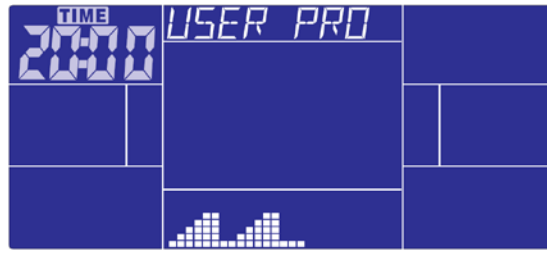
Il tempo è fissato in 20:00 minuti e non è modificabile. Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

La funzione tempo inizierà il conto alla rovescia. Lo schermo seguirà invece le pedalate.

L'utente deve seguire la velocità del monitor verificando i simboli indicati sotto che permetteranno di completare i 20 minuti di allenamento:

- ▲ : velocità utente > PC RPM – l'utente deve rallentare
- : velocità utente = PC RPM
- ▼ : velocità utente < PC RPM – l'utente deve accelerare

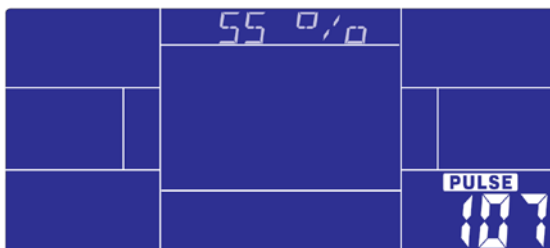
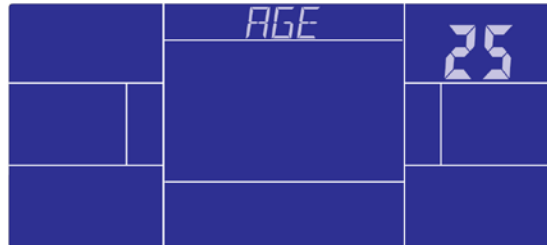
Alla fine del conto alla rovescia, sul monitor apparirà il risultato: PC WIN (il computer ha vinto) oppure USER WIN (l'utente ha vinto).



Programma H.R.C.:

In modalità standby, selezionare H.R.C. e premere il tasto MODE/ ENTER per confermare. L'età visualizzata sullo schermo sarà di 25 anni; impostare la propria età usando la manopola e premere il tasto MODE per confermare. Il computer calcolerà l'obiettivo di battito cardiaco in base alla vostra età. Sullo schermo apparirà la percentuale 55%, 75%, 90% e TARGET. L'utente può selezionare la percentuale usando i tasti UP/ DOWN/ ENTER.

Se il battito cardiaco non viene rilevato per 5 secondi, il monitor LCD mostrerà l'errore "NEED H.R." fino a quando il battito non sarà rilevato nuovamente.



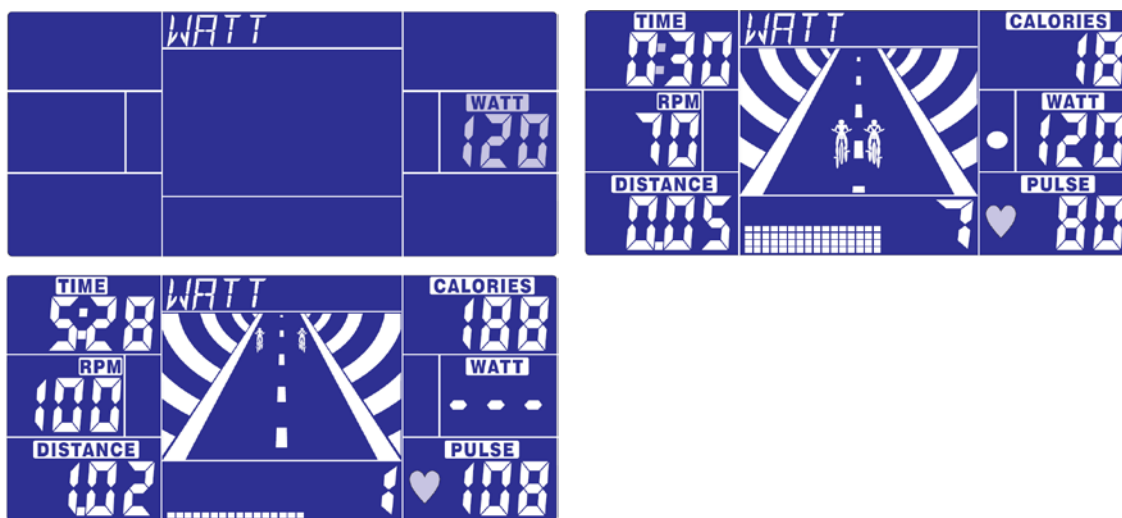


Programma a watt costanti:

In modalità standby, selezionare WATT e premere il tasto MODE per confermare. Lo schermo visualizzerà 120 WATT; impostare i watt usando i tasti UP/ DOWN/ ENTER con un valore da 10 a 350 watt. Premere il tasto START per iniziare l'allenamento.

After start, Level is adjusted according to RPM to reach the setting WATT.

- ▲ : WATT > WATT impostati 25% – l'utente deve rallentare
- : WATT = impostati 25%
- ▼ : WATT < impostati 25% – l'utente deve accelerare
- : WATT > o < WATT impostati 50% (OVER SPEC)---



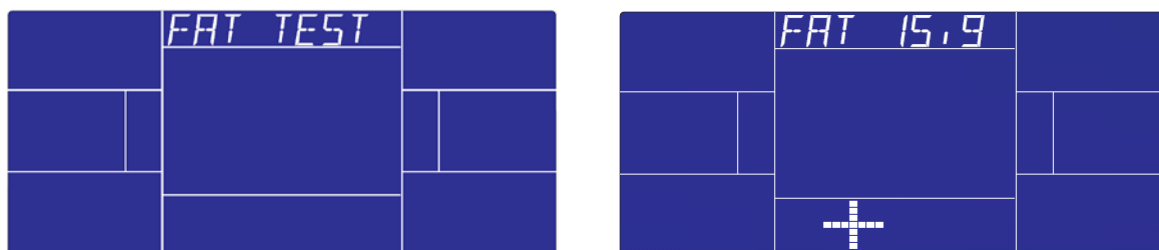
BODY FAT

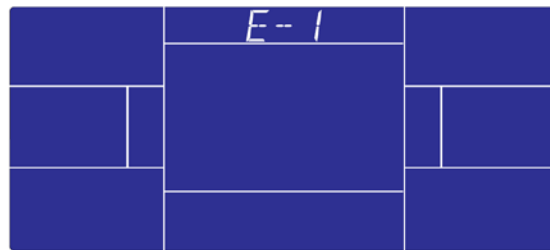
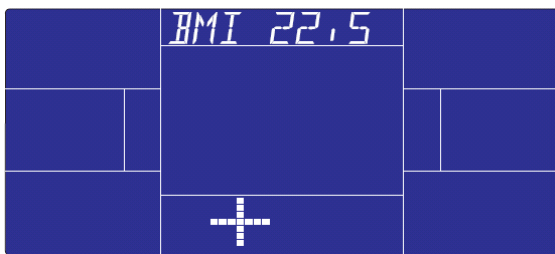
**Programma di calcolo massa grassa corporea**

1. Premere il tasto BODY FAT e tenere entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse.
2. Per i primi 8 secondi il monitor visualizzerà "- - - - -". Successivamente verrà visualizzata la percentuale di massa grassa e l'indice di massa corporea BMI.
3. Possibili errori:
  - "E-1" – posizionare correttamente le mani sui sensori hand pulse
  - "E-4" – massa grassa corporea superiore al range del computer

Per tornare alla schermata iniziale, premere nuovamente il tasto BODY FAT.

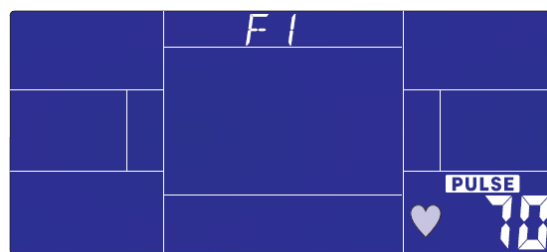
SIMBOLI	◐	⊕	◑	◓
SESSO GRASSO%	BASSO	MEDIO/BA SSO	MEDIO	MEDIO/ALT O
MASCHIO	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMMINA	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%





### RECUPERO:

Dopo l'allenamento, posizionare entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse e premere il tasto "RECOVERY". Tutte le funzioni si fermeranno, eccetto il tempo "TIME" che inizierà un conto alla rovescia da 00:60 a 00:00. Il monitor mostrerà lo stato di recupero dell'utente in base al battito cardiaco con i risultati F1, F2....fino a F6. F1 è il valore migliore, mentre F6 è il peggiore. Premere nuovamente il tasto RECOVERY per tornare al menu principale.



### **NOTE:**

1. L'attrezzo funziona ad elettricità
2. Se il computer non riceve nessun segnale per più di 4 minuti, lo schermo entrerà in modalità di risparmio energetico, tutte le impostazioni e i dati dell'allenamento saranno conservati fino a quando l'utente riprenderà l'allenamento.
3. Se i dati non vengono visualizzati correttamente, controllare che l'adattatore sia correttamente inserito.
4. Errore "E2": controllare che i cavi siano ben collegati.

# FASSI

MADE IN CHINA

Imported by

**Greenfit**

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

