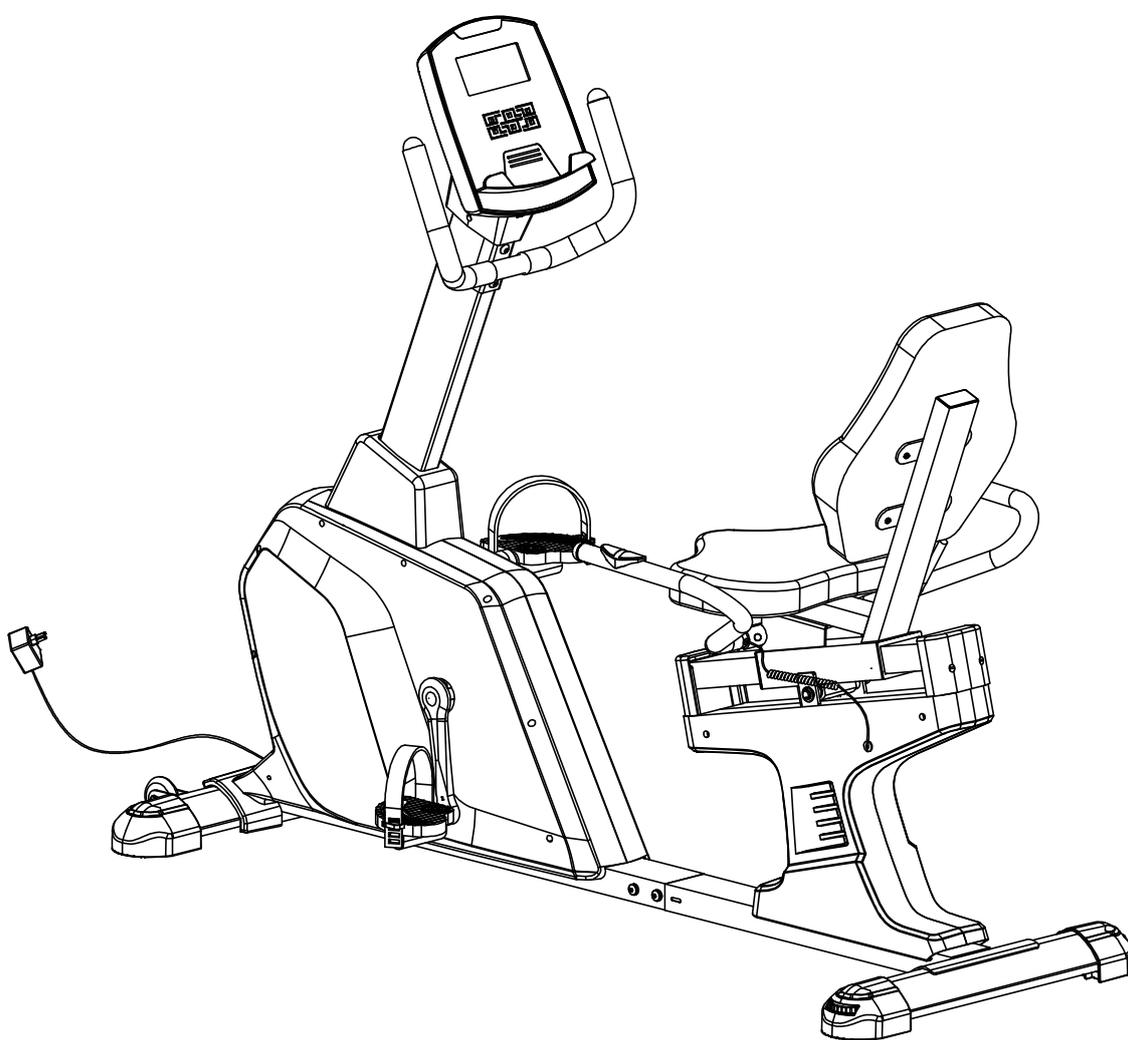


# FASSI

## FR 300

### MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 150 kg

## IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

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

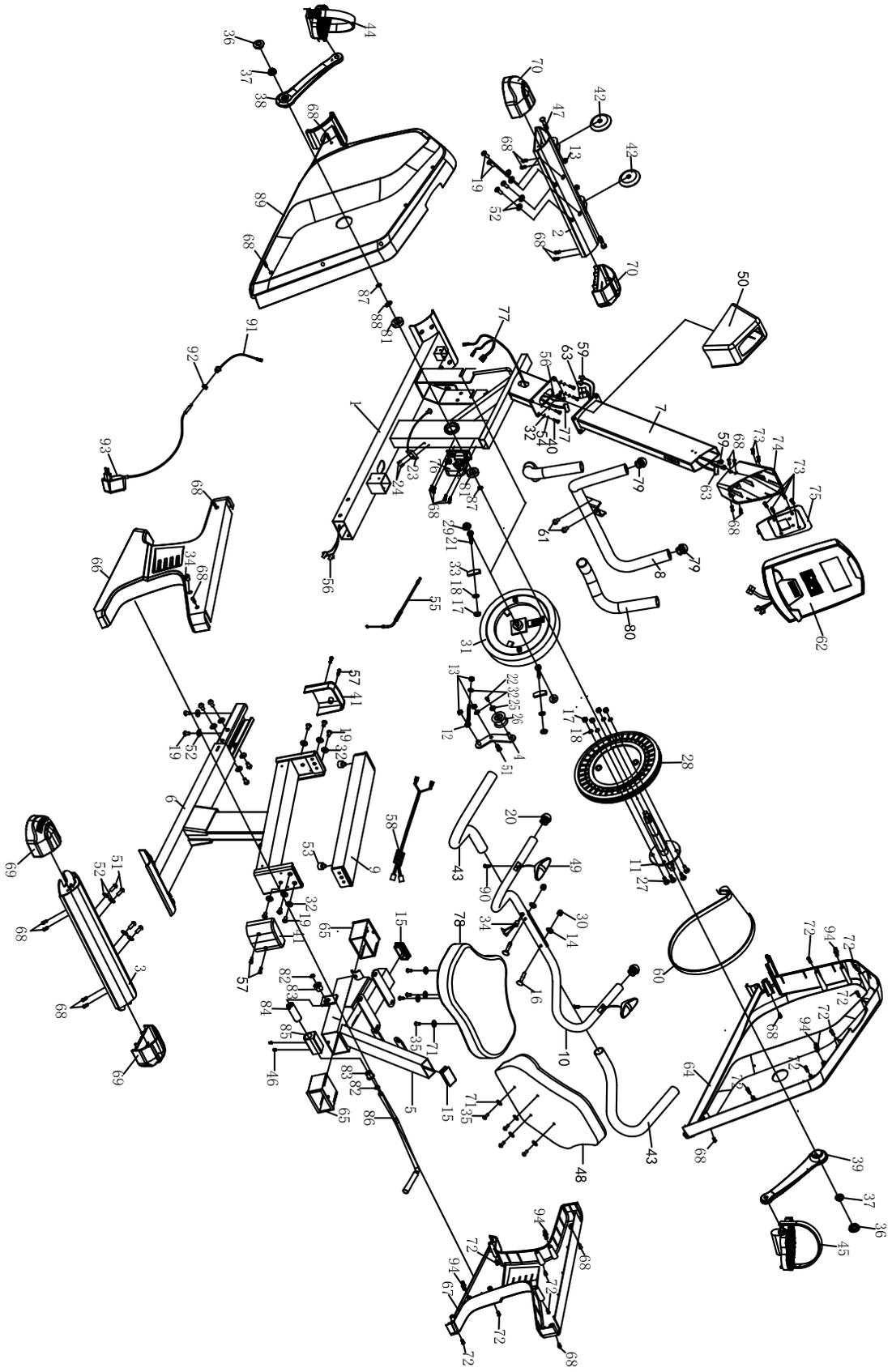
1. Tenere sempre i bambini e gli animali domestici lontani dall'attrezzo. NON lasciare i bambini da soli con l'attrezzo.
2. L'attrezzo è stato progettato e costruito per essere utilizzato da una sola persona alla volta.
3. In caso di nausea, vertigini, dolori o qualsiasi sintomo fisico anomalo, smettere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
4. Posizionare l'attrezzo su una superficie liscia e piana. NON usare l'attrezzo all'esterno, in ambienti umidi o vicino all'acqua.
5. Indossare sempre vestiti adatti all'allenamento. NON indossare vestiti larghi o svolazzanti che possano impigliarsi nell'attrezzo. Indossare sempre scarpe da tennis durante l'utilizzo dell'attrezzo.
6. Non usare l'attrezzo in modi non descritti nel manuale. NON usare accessori non approvati o forniti dal produttore.
7. Non sistemare oggetti taglienti o con spuntoni vicino all'attrezzo.
8. Le persone disabili possono utilizzare l'attrezzo solo in presenza di personale qualificato.
9. Prima di utilizzare l'attrezzo, effettuare sempre gli esercizi di riscaldamento e lo stretching.
10. Non utilizzare l'attrezzo se esso non è in condizioni ottimali.

**ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTEDEADOE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.**



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

# VISTA ESPLOSA



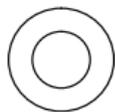
# LISTA PARTI

N.	DESCRIZIONE	QTA'	N.	DESCRIZIONE	QT A'
1	Telaio principale	1	34	Spina	2
2	Stabilizzatore anteriore	1	35	Dado M6*15	8
3	Stabilizzatore posteriore	1	36	Tappo	2
4	Braccio ruota inerzia	1	37	Dado M10*1.25*6	2
5	Staffa di supporto schienale / sedile	1	38	Pedivella sinistra	1
6	Telaio principale posteriore	1	39	Pedivella destra	1
7	Postazine manubrio anteriore	1	40	Bullone M8*16	4
8	Manubrio anteriore	1	41	Cover	2
9	Assemblaggio tubo scorrevole	1	42	Rullo	2
10	Manubrio posteriore	1	43	Impugnatura in spugna manubrio posteriore	2
11	Assemblaggio mandrino dritto	1	44	Pedale sinistro	1
12	Bullone M8*85	1	45	Pedale destro	1
13	Dado M8	4	46	Bullone M6*8	2
14	Rondella grande ad arco Φ8*Φ20*2.0	2	47	Bullone M8*35	2
15	Spina	2	48	Schienale	1
16	Bullone M8*40	2	49	Cavo sensore hand pulse (L=750mm)	2
17	Dado M6	6	50	Cover postazione manubrio	1
18	Rondella elastica Ø6	6	51	Bullone M8*20 S6	5
19	Bullone M8x15 S6	16	52	Grande rondella piatta Φ8*Φ20*2.0	14
20	Tappo tondo per manubrio posteriore	2	53	Deflettore	2
21	Bullone M6*36	2	54	Rondella elastica Ø8	4
22	<b>Bullone M6*10</b>	1	55	Cavo tensione motore L=500mm	1
23	Cavo sensore (L=650mm)	1	56	Cavo intermedio hand pulse L=1300mm	1
24	Vite ST2.9*1.2	2	57	Vite ST4.2*20	4
25	RondellaΦ12*Φ6*δ1.0	1	58	Cavo flessibile L=1600mm	1
26	Rullo di pressione	1	59	Prolunga cavo hand pulse B (L=750mm)	1
27	Bullone M6*15	4	60	Cinghia	1
28	Cinghia puleggia	1	61	Bullone M8*16	2

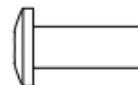
29	Dado M10	2	62	Computer	1
30	Dado a cupola M8	2	63	Prolunga cavo hand pulse (L=800mm)	1
31	Volano $\Phi 250$	1	64	Cover pedivella destra	2
32	Rondella $\Phi 8*\Phi 16*1.5$	12	65	Tube tra boccola	2
33	Braccio a forma di U	2	66	Cover telaio principale sinistro	1

N.	DESCRIZIONE	QTA	N.	DESCRIZIONE	QT A'
67	Cover telaio principale destro	1	82	Anello di sicurezza	2
68	Vite ST4.2*20	24	83	Dado $\Phi 23*\Phi 12.2*20$	2
69	Tappo stabilizzatore posteriore	2	84	albero $\Phi 22.3*64$	1
70	Tappo stabilizzatore anteriore	2	85	Freno	1
71	Grande rondella piatta $\Phi 6*\Phi 8*1.5$	8	86	Maniglia del freno	1
72	Vite ST4.2*25	10	87	Albero $\Phi 17*1.0$	2
73	Bullone M5*10	6	88	Rondella $\Phi 19.2$	1
74	Computer cover-A	1	89	Cover pedivella sinistra	1
75	Computer cover-B	1	90	Vite ST4.2*20	2
76	Motore	1	91	Cavo alimentazione L=550mm	1
77	Cavo sensore (L=500mm)	1	92	Dado	1
78	Sedile	1	93	Adattatore	1
79	Tappo tondo manubrio anteriore	2	94	Manicotto in gomma	4
80	Impugnatura in spugna manubrio anteriore	2		Chiave a brugola S6	1
81	Cuscinetto	2		Chiave S10-13-14-15	1

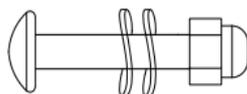
# LISTA BULLONERIA



(52) Rondella  $\Phi 8^* \Phi 20^* 2.0$  4PCS



(19) Bullone M8\*15 4PCS



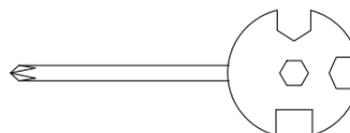
(16) Bullone M8\*40 2PCS

(14) Rondella grande ad arco  $\Phi 8^* \Phi 20^* 2.0$  2PCS

(30) Dado a cupola M8 2PCS



Chiave a brugola S6 1 PC



chiave multiuso con cacciavite 1 PC

# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

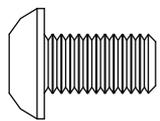
## Installazione stabilizzatore anteriore

Rimuovere i 4 bulloni M8x15 (19) e le 4 rondelle grandi piatte Ø8xØ20 (52) dallo stabilizzatore anteriore.

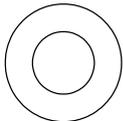
Posizionare lo stabilizzatore anteriore (2) davanti al telaio principale (1) e allineare i fori dei bulloni. Attaccare lo stabilizzatore anteriore (2) nella parte curva del telaio principale (1) usando 4 bulloni M8x15 (19) e quattro rondelle grandi piatte Ø8xØ20 (52) rimossi in precedenza.

Collegare il pedale sinistro (44) alla pedivella sinistra (38). Infilarlo nella pedivella ruotandolo in senso antiorario mediante l'attrezzo fornito. Collegare il pedale destro (45) alla pedivella destra (39) ruotandolo in senso orario.

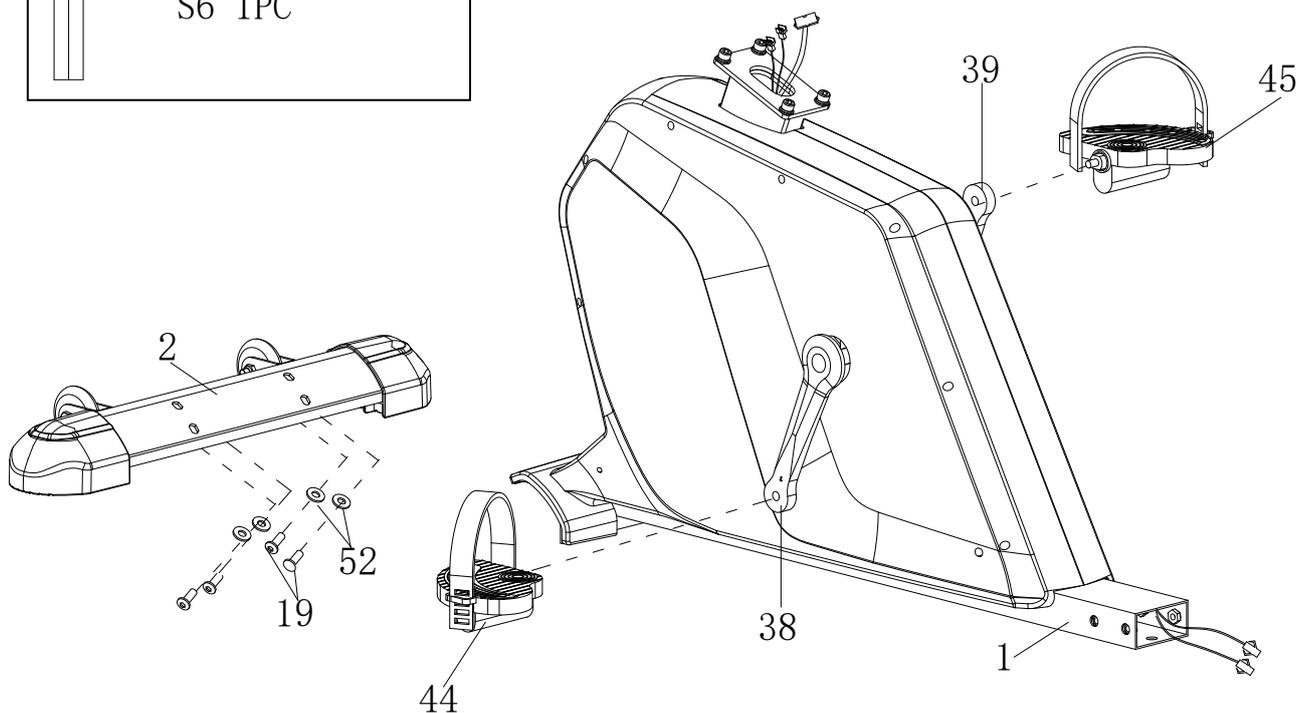
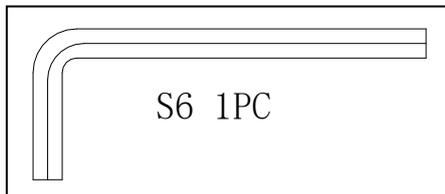
**NOTA: I pedali sinistro e destro (44,45) e la pedivella sinistra e destra (38,39) sono contrassegnati con "L" e "R"**



#19 M8\*15 4PCS



#52 Φ 8\*Φ 20\*2.0 4PCS

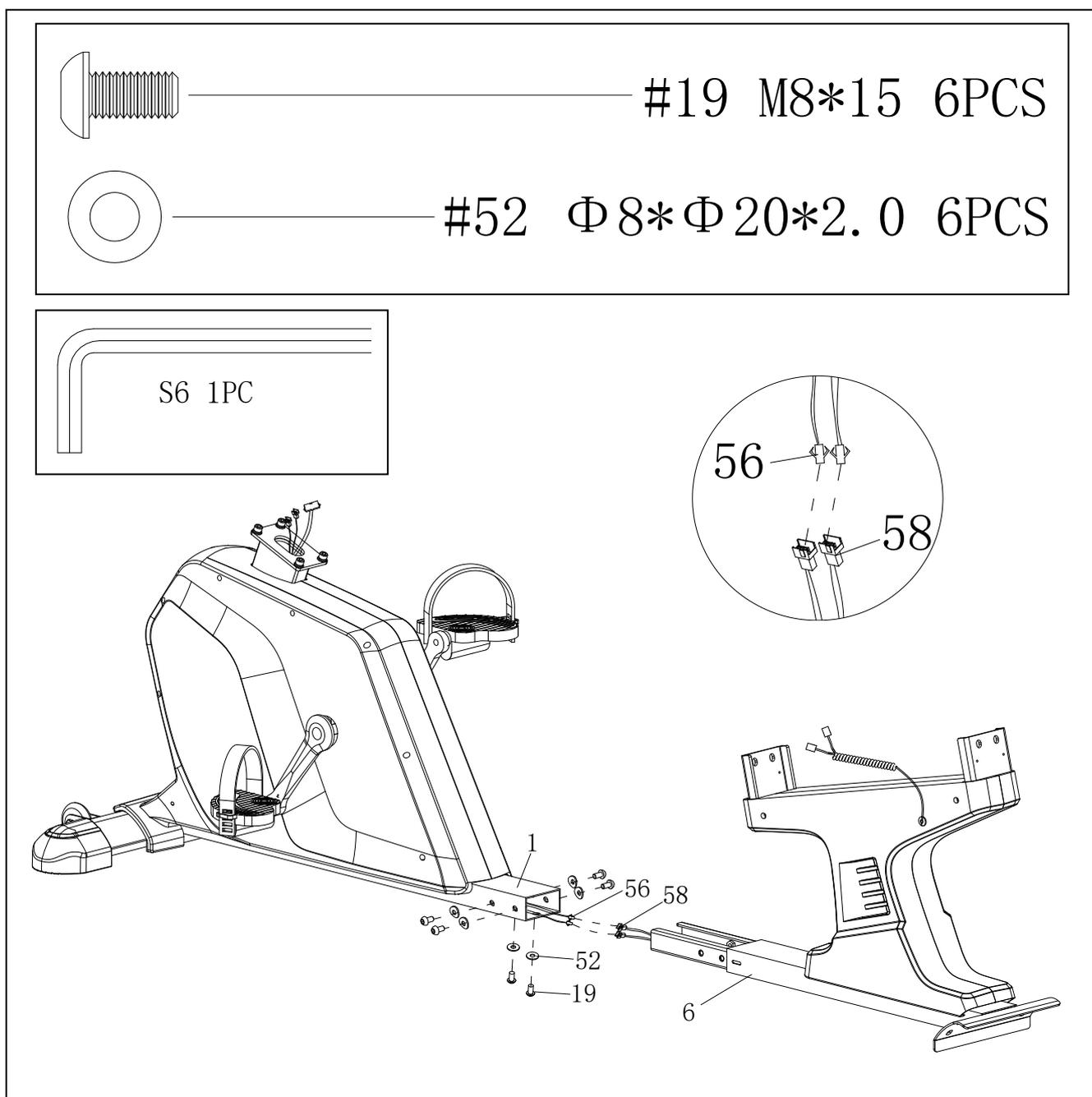


## 2. Installazione telaio principale posteriore

Rimuovere i sei bulloni M8x15 (19) e le sei rondelle grandi piatte  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (52) dal tubo del telaio principale posteriore (6).

Collegare il cavo hand pulse intermedio (56) che esce dal telaio principale anteriore (1) al cavo hand pulse C (58) che esce dal telaio principale posteriore (6)

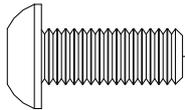
Inserire il telaio principale posteriore (6) nel telaio principale anteriore (1) e allineare i fori dei bulloni. Attaccare il principale posteriore (6) al principale anteriore (1) usando i sei bulloni M8x15 (19) e le sei rondelle grandi piatte  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (52) rimossi in precedenza.



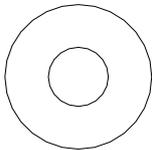
### 3. Installazione stabilizzatore posteriore

Rimuovere i 4 bulloni M8x20 (51) e le 4 rondelle grandi piatte  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (52) dallo stabilizzatore posteriore.

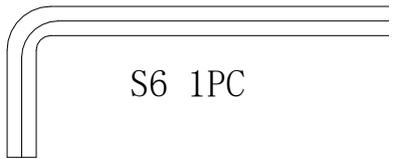
Posizionare lo stabilizzatore posteriore (2) dietro il telaio principale (1) e allineare i fori dei bulloni. Attaccare lo stabilizzatore posteriore (2) nella parte curva del telaio principale (1) usando i 4 bulloni M8x20 (51) e le 4 rondelle grandi piatte  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (52) rimossi in precedenza.



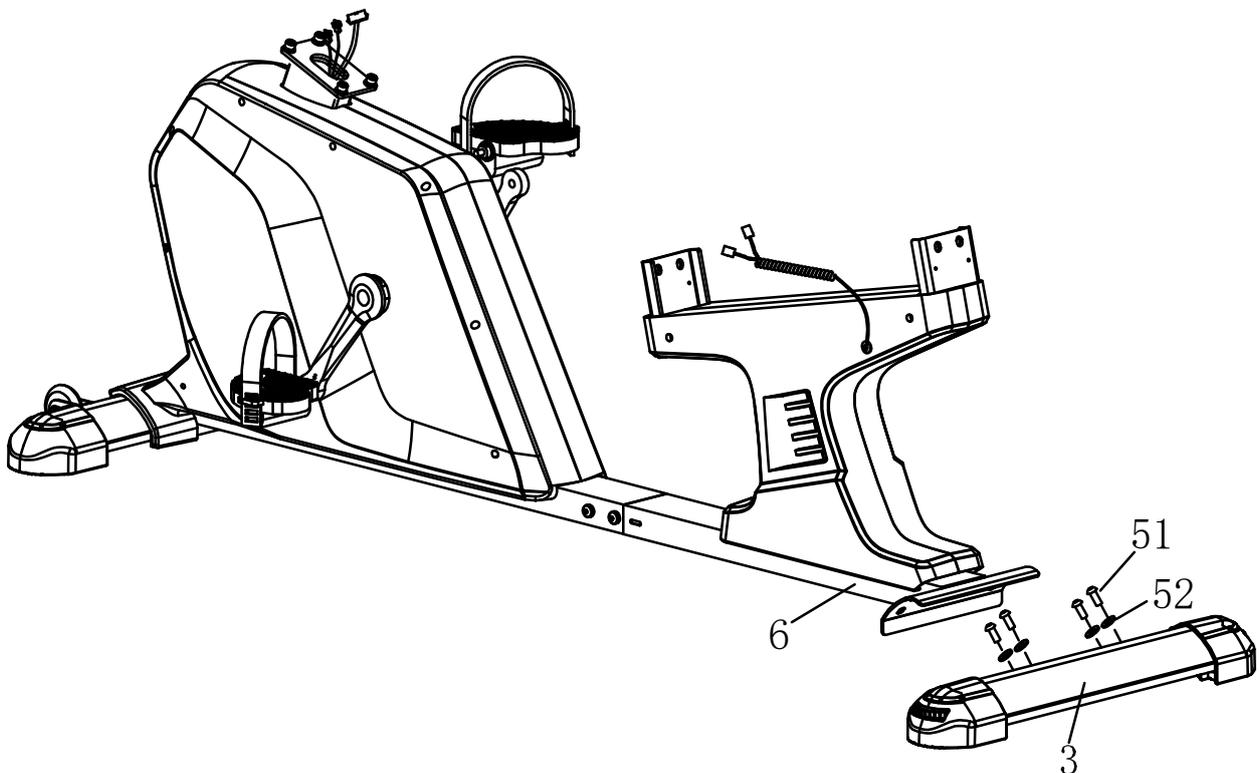
#51 M8\*20 4PCS



#52  $\Phi 8 * \Phi 20 * 2.0$  4PCS



S6 1PC



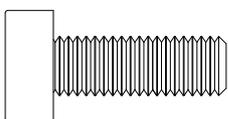
#### 4. Installazione postazione manubrio anteriore

Rimuovere i 4 bulloni M8x16 (40), le 4 rondelle elastiche Ø8 (54) e le 4 rondelle piatte Ø8 xØ16 (32) dal telaio principale (1).

Collegare il cavo hand pulse intermedio (56) e il cavo sensore (77) che escono dal telaio principale (1) al cavo hand pulse B (59) e al cavo sensore Wire (63) che escono dalla postazione manubrio anteriore (7).

Posizionare la postazione manubrio anteriore (7) sopra il telaio principale (1) e allineare i fori dei bulloni. Attaccare la postazione manubrio anteriore (7) alla sommità del telaio principale (1). Rimuovere i 4 bulloni M8x16 (40), le 4 rondelle elastiche Ø8 (54) e le 4 rondelle piatte Ø8 xØ16 (32) rimossi in precedenza.

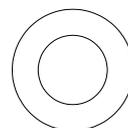
Poi installare la cover (50) davanti alla postazione manubrio anteriore (7).



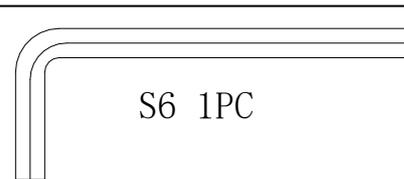
#40 M8\*20 4PCS



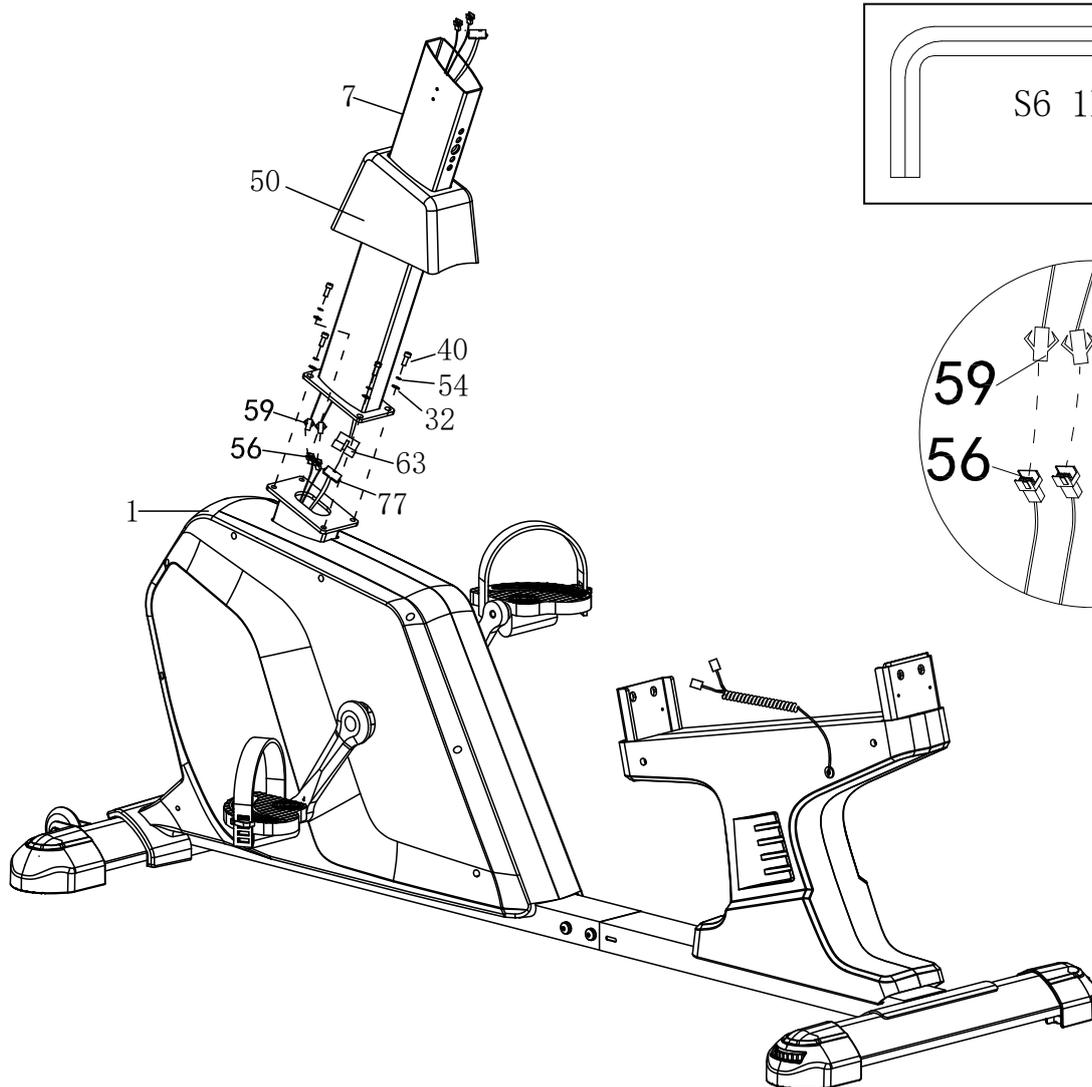
#34 Ø8 4PCS



#32 Ø8\*Ø16\*1.5 4PCS



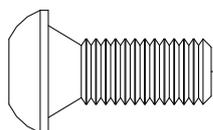
S6 1PC



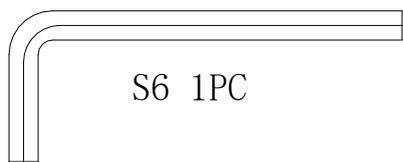
## 5. Installazione manubrio anteriore

Rimuovere i 2 bulloni M8x16 (61) dalla postazione anteriore del manubrio (7).

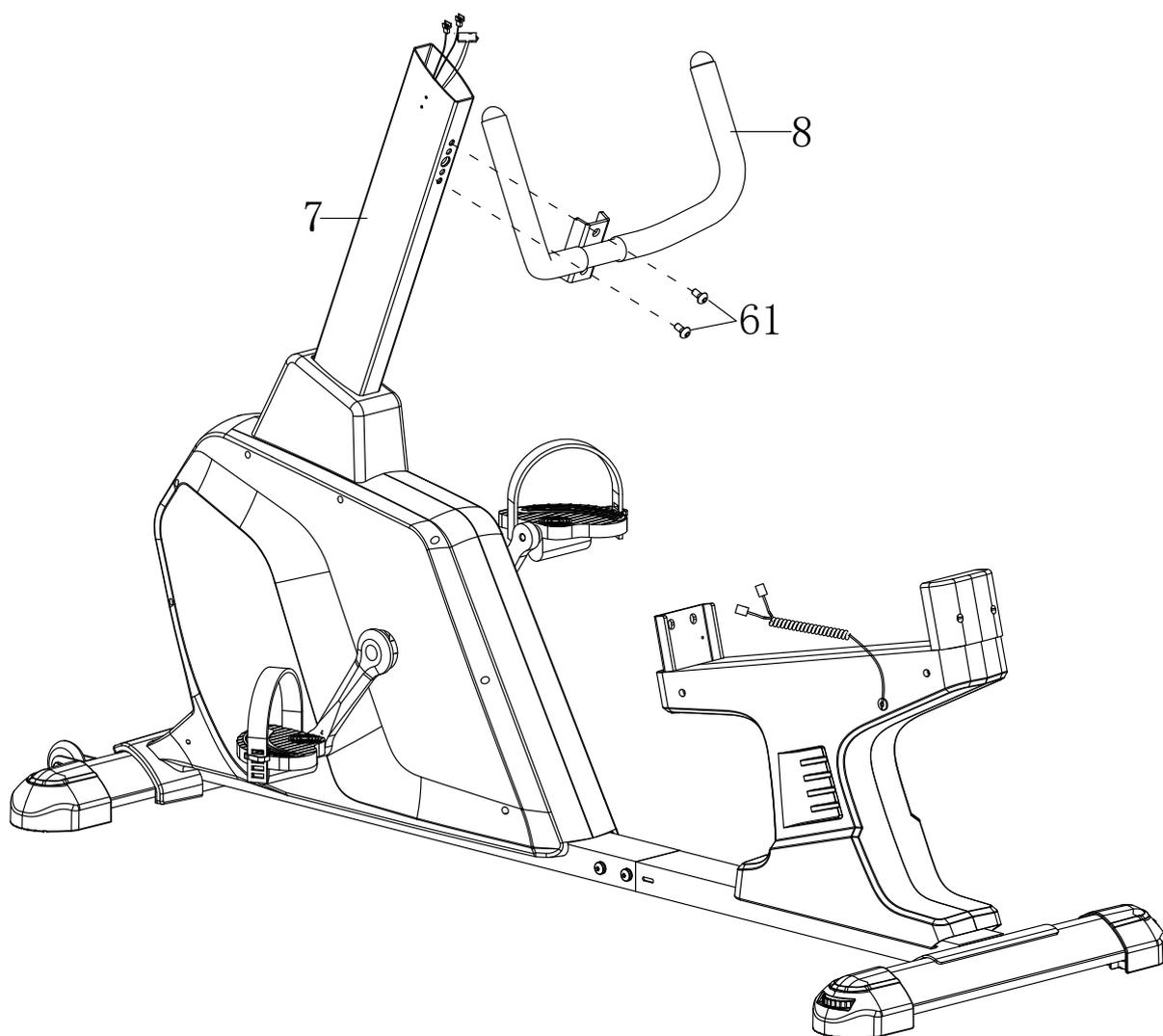
Attaccare il manubrio (8) alla postazione anteriore del manubrio (7) usando i 2 bulloni M8x16 (61) rimossi in precedenza.



#61 M8\*16 2PCS



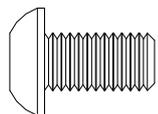
S6 1PC



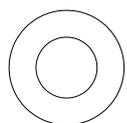
## 6. Installazione del supporto per schienale / sedile

Rimuovere i 6 bulloni **M8x15 (19)** e le 6 rondelle  $\text{Ø}8^* \text{Ø} 16$  (32) dal braccio del supporto dello schienale (5). Rimuovere le 4 viti **ST4.8\*20 (57)** dal telaio principale posteriore (6).

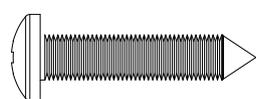
Inserire il supporto del sedile (5) nel telaio principale posteriore (6) usando i 6 bulloni **M8x15 (19)** e le 6 rondelle  $\text{Ø}8^* \text{Ø} 16$  (32) rimossi in precedenza. Attaccare poi la cover (41) al telaio principale posteriore (6) usando le 4 viti **ST4.8\*20 (57)** rimossi in precedenza.



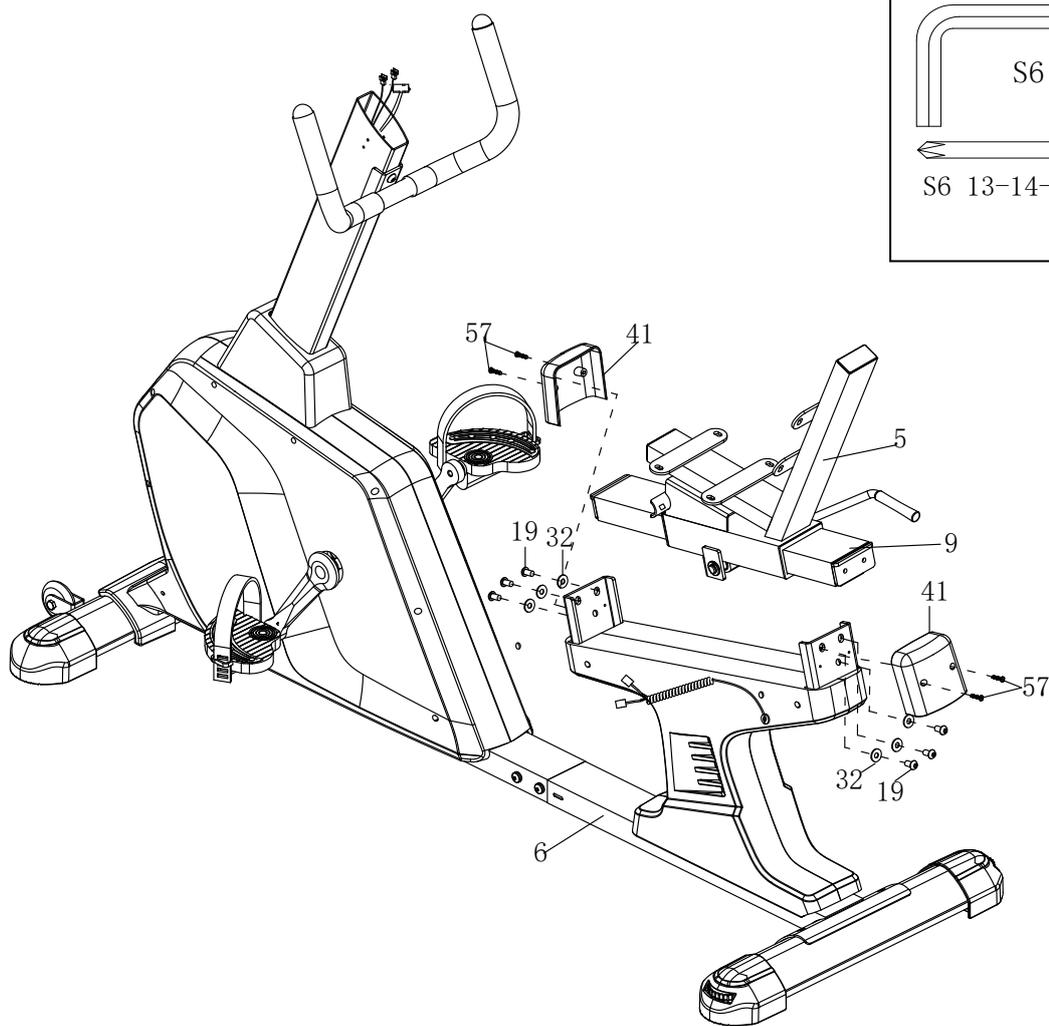
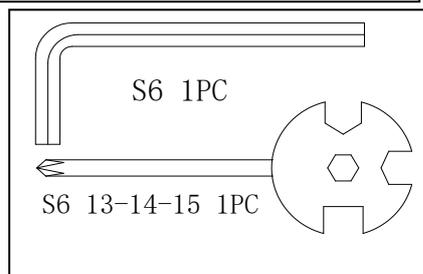
#19 M8\*15 6PCS



#32  $\text{Ø} 8^* \text{Ø} 16^* 1.5$  6PCS



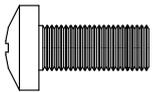
#57 ST4.8\*20 4PCS



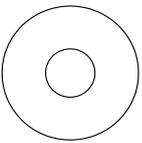
## 7. Installazione sedile

Rimuovere i 4 dadi M6\*15 (35) e le 4 grandi rondelle piatte  $\Phi 6*\Phi 8*1.5$  (71) dal sedile (78). Attaccare quindi il sedile (78) al braccio di supporto del sedile (5) usando i 4 dadi M6\*15 (35) e le 4 grandi rondelle piatte  $\Phi 6*\Phi 8*1.5$  (71) rimossi in precedenza.

Rimuovere i 4 dadi M6\*15 (35) e le 4 grandi rondelle piatte  $\Phi 6*\Phi 8*1.5$  (71) dallo schienale (48). Attaccare quindi lo schienale (48) al braccio di supporto del sedile (5) usando i 4 dadi M6\*15 (35) e le 4 grandi rondelle piatte  $\Phi 6*\Phi 8*1.5$  (71) rimossi in precedenza

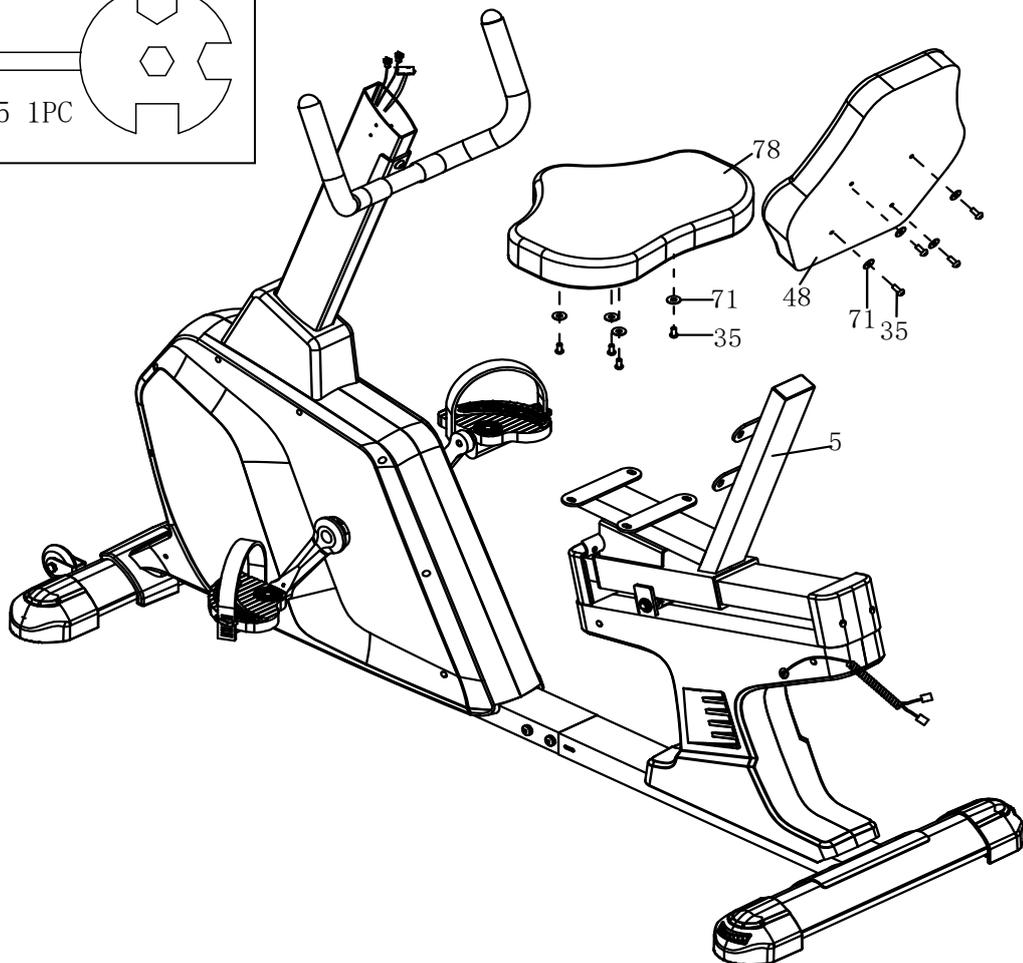


#35 M6\*15 8PCS



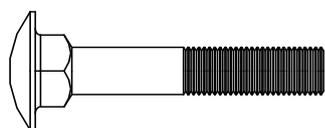
#71  $\Phi 6*\Phi 18*1.5$  8PCS

S6 13-14-15 1PC

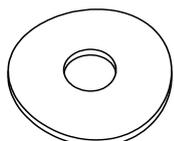


## 8. Installazione manubrio posteriore

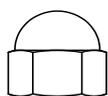
Attaccare il manubrio posteriore (10) alla curva anteriore del braccio supporto sedile (5) usando 2 bulloni M8\*40 (16), 2 rondelle  $\Phi 8*\Phi 20*2.0$  (14) e 2 dadi a cupola M8 (30) rimossi in precedenza. Collegare il cavo sensore hand pulse (49) al cavo flessibile (58).



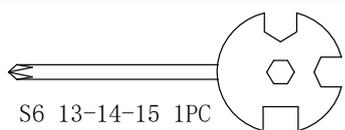
#16 M8\*40 2PCS



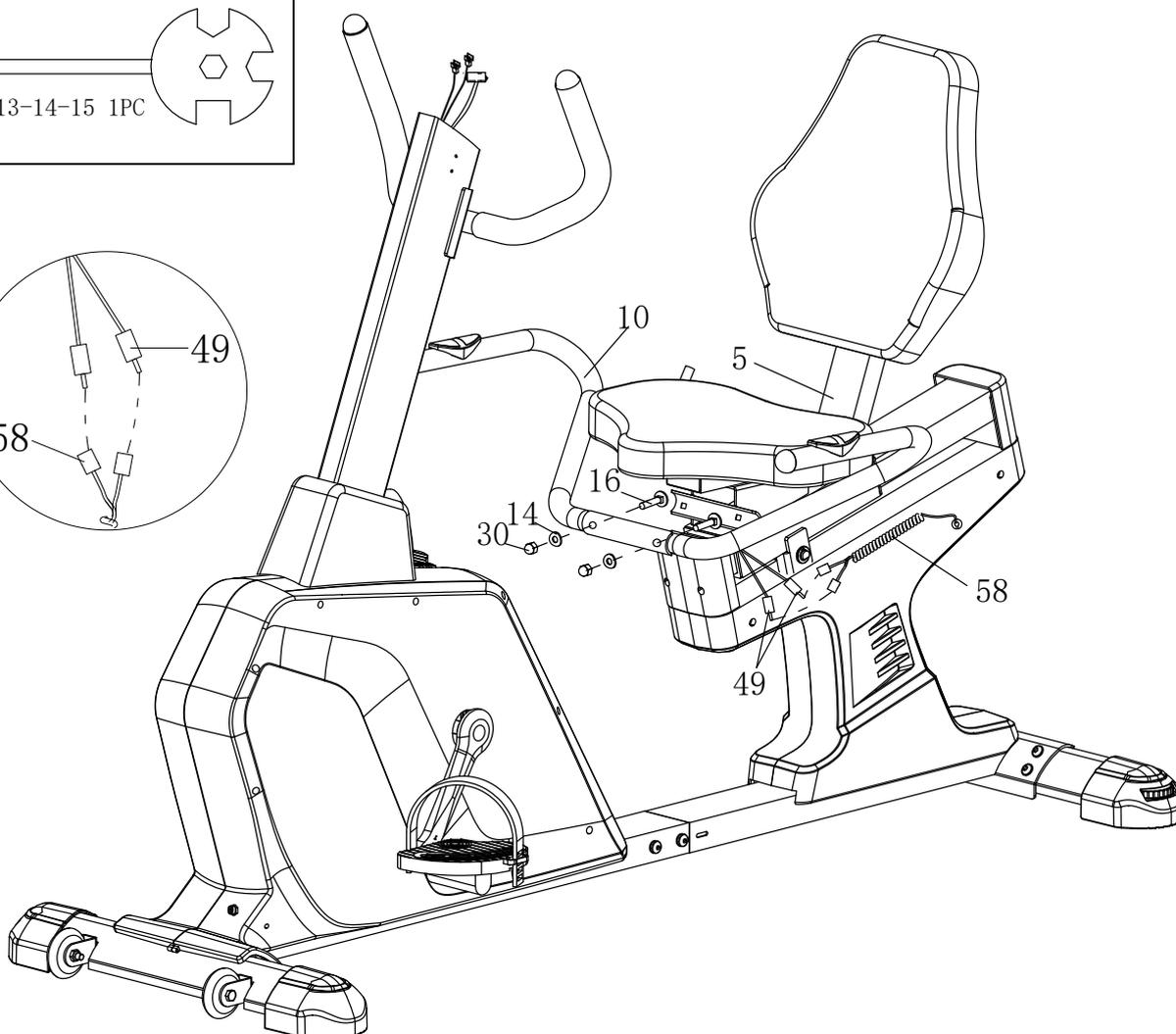
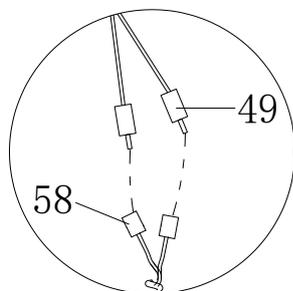
#14  $\Phi 8*\Phi 20*2.0$  2PCS



#30 M8 2PCS



S6 13-14-15 1PC

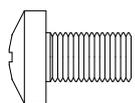


## 9. Installazione cover computer

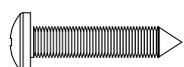
Rimuovere le 4 viti ST4.2\*20 (68) dalla postazione manubrio anteriore (7). Inserire la cover A del computer (74) nella postazione manubrio anteriore (7) usando le 4 viti ST4.2\*20 (68) rimosse in precedenza.

Rimuovere i 4 bulloni M5\*10 (73) dal retro del computer (62) e rimuovere i 2 bulloni M5x10 (73) dalla cover B del computer (75).

Attaccare il computer (62) alla cover B del computer (75) usando i 4 bulloni M5x10 (73) rimossi in precedenza.

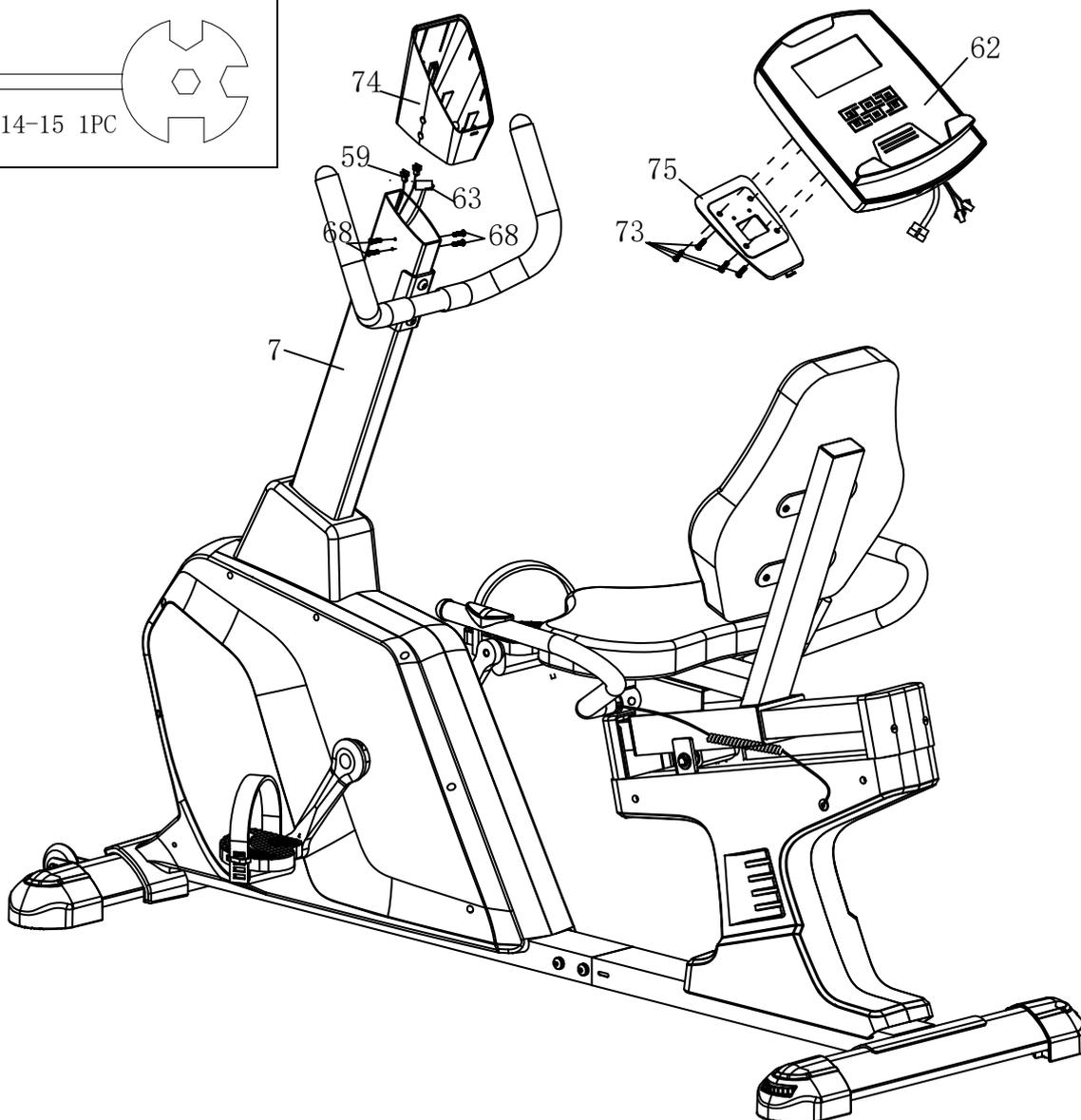
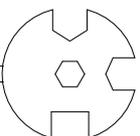


#73 M5\*10 4PCS



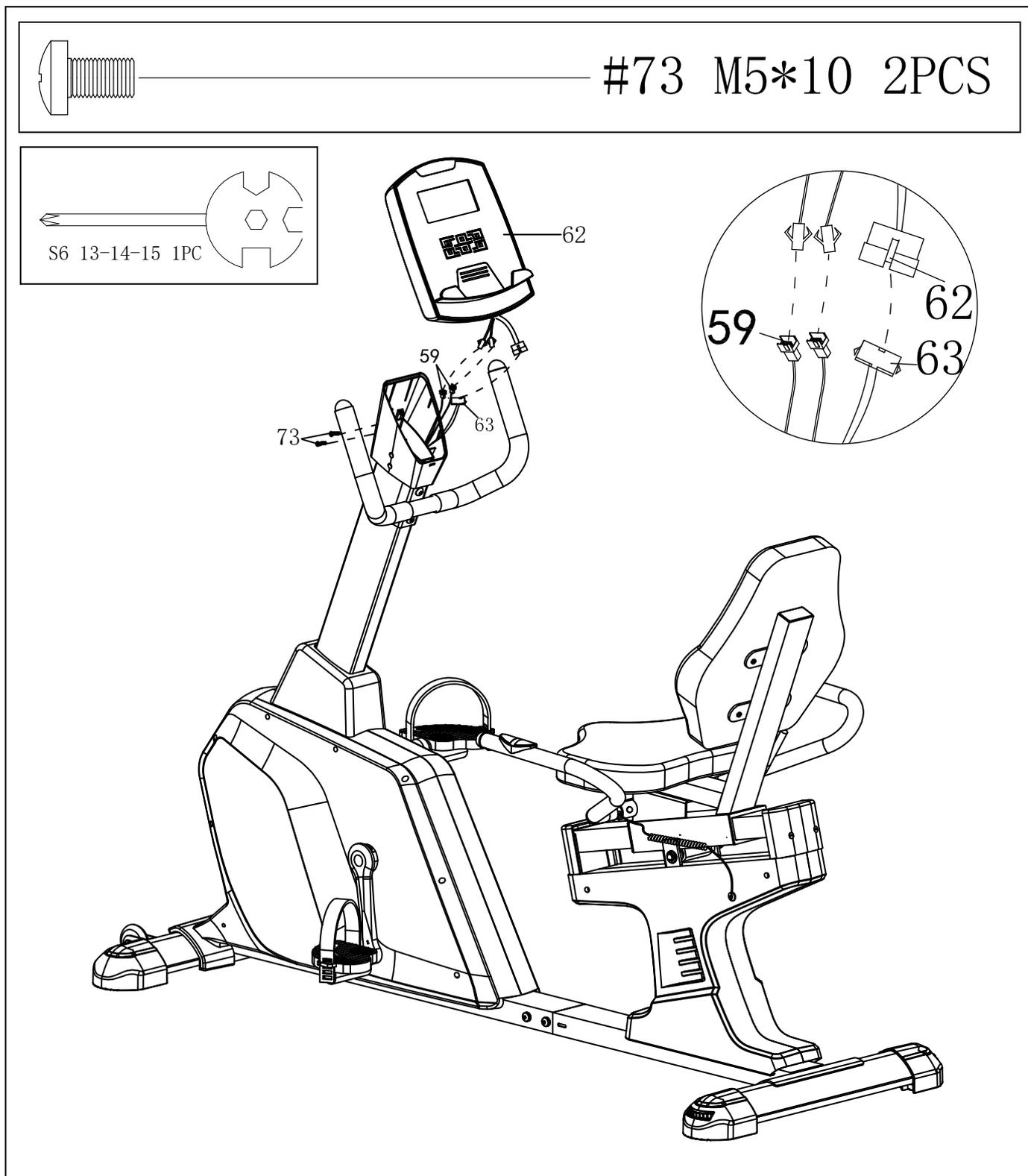
#68 ST4. 2\*20 4PCS

S6 13-14-15 1PC



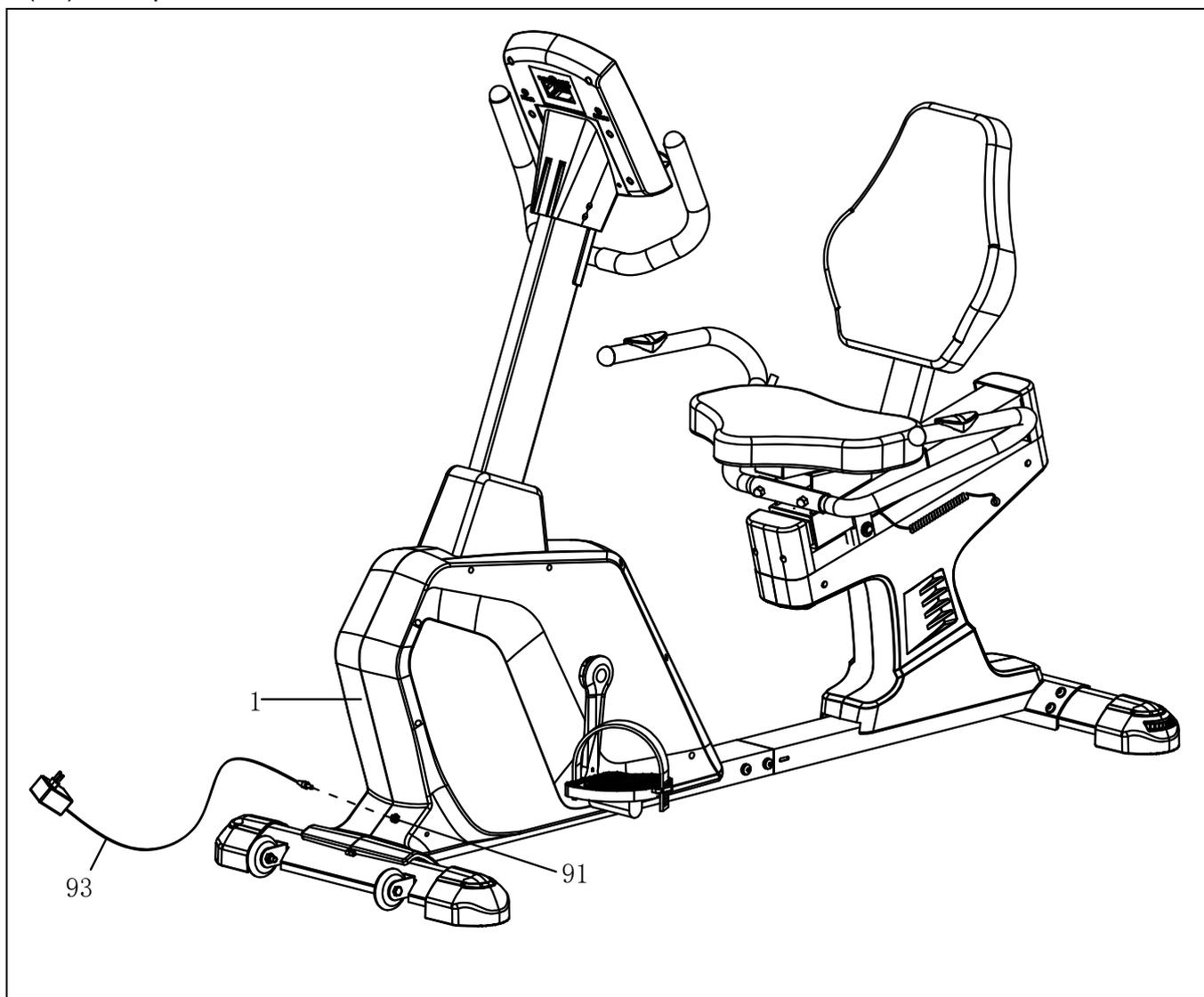
## 11 . Installazione computer

Collegare il cavo sensore (63) e il cavo hand pulse intermedio (59) della postazione manubrio anteriore (7) ai cavi che escono dal computer (62) e attaccare il computer (62) alla sommità della postazione manubrio anteriore (7) usando i 2 bulloni M5\*10 (73) rimossi in precedenza.



## 12. Installazione alimentatore

Inserire un'estremità dell'adattatore (93) nella presa di alimentazione del cavo di alimentazione (91) nel foro della cover anteriore destra. Prima di collegare, accertarsi di controllare attentamente le specifiche sull'adattatore. Inserire l'altra estremità dell'adattatore (93) nella presa elettrica a muro.



**Adapter  
Input**

INPUT:  
6VDC, 1000mA



# COMPUTER



## **I. funzioni tasti:**

**START/STOP:** 1. Premere il tasto per iniziare o mettere in pausa l'allenamento.

2. Premere il tasto per effettuare il calcolo della massa grassa.

3. Tenere il tasto premuto per 3 secondi per riportare i valori a zero.

**DOWN:** premere il tasto per diminuire i valori delle funzioni. Durante l'allenamento premendo il tasto verrà diminuito il livello di sforzo.

**UP :** premere il tasto per aumentare i valori delle funzioni. Durante l'allenamento premendo il tasto verrà aumentato il livello di sforzo.

**ENTER:** premere il tasto per inserire i valori delle varie funzioni.

**TEST (RECOVERY):** premere il tasto per entrare nella funzione di recupero dopo l'allenamento. La funzione di recupero comprende 6 livelli e dopo 1 minuto visualizzerà il risultato da 1 a 6, dove 1 è il valore migliore e 6 il valore peggiore.

**MODE:** Premere il tasto durante l'allenamento per cambiare la funzione visualizzata sul display da RPM a SPEED, ODO o DIST , WATT o CALORIE.

## **Selezione**

Dopo aver acceso l'attrezzo, usare i tasti UP o DOWN per selezionare il programma desiderato. Confermare premendo il tasto ENTER.

## **Selezione parametri**

Dopo aver selezionato il programma desiderato, è possibile preimpostare diversi parametri di allenamento per i risultati desiderati.

### **III. PARAMETRI DI ALLENAMENTO:**

#### **TIME/DISTANCE/CALORIES/AGE**

**Nota:** alcuni parametri non si possono modificare in determinati programmi di allenamento.

Dopo aver selezionato il programma, premere il tasto ENTER e sul display lampeggerà il parametro del tempo "Time".

Premendo il tasto UP o DOWN potete impostare il valore di tempo desiderato; confermare il valore inserito premendo il tasto ENTER.

Il display lampeggerà visualizzando la funzione successiva. Ripetere l'operazione utilizzando i tasti UP o DOWN per modificare i valori. Al termine, premere il tasto START/STOP per iniziare l'allenamento.

**Tabella parametri**

Parametro	Range	Valore di default	Incremento/d cremento	Descrizione
Tempo	0:00~99:00	00:00	±1:00	1. se il display mostra 0:00, il tempo verrà visualizzata in ordine crescente 2. se il display mostra 1:00 ~ 99:00, partirà un conto alla rovescia fino a 0.
Distanza	0.00~999.0	0.00	±1.0	1.se il display mostra 0.0, la distanza verrà visualizzata in ordine crescente. 2.se il display mostra 1.0~999.0, partirà un conto alla rovescia fino a 0.
Calorie	0~9950	0	±50	1. se il display mostra 0, le calorie verranno visualizzate in ordine crescente. 2. se il display mostra 5.0~9995, partirà un conto alla rovescia fino a 0.
Età	10~99	30	±1	Il Target del battito cardiaco è basato sull'età dell'utilizzatore. Se il battito cardiaco supera il target, il monitor lampeggerà.

### **Operatività programmi**

#### **Programma Manuale (P1)**

Selezionare il programma Manuale usando i tasti UP o DOWN KEY, premere poi il tasto ENTER per impostare il primo parametro, quello del tempo.

Il valore del tempo lampeggerà e il valore può essere modificato utilizzando i tasti UP o DOWN KEY. Premere il tasto ENTER per salvare il valore impostato e procedere all'impostazione del valore successivo.

**Note:** inizierà un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero. Al raggiungimento dello zero, il computer emetterà un segnale sonoro e l'attrezzo si fermerà automaticamente. Premere il tasto START KEY per continuare con l'allenamento.

#### **Programmi pre-impostati (P2-P7)**

Troverete 6 programmi pre-impostati. Tutti i profili dei programmi pre-impostati hanno 16 livelli di resistenza.

Selezionare uno dei programmi pre-impostati utilizzando il tasto UP o DOWN; premere poi il tasto ENTER. Il primo valore, quello del tempo, lampeggerà e potrete impostarlo usando il tasto UP o DOWN. Premere ENTER KEY per confermare il

valore inserito e passare al successivo. Continuare ad impostare i valori desiderati e poi premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

**Note: inizierà un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero. Al raggiungimento dello zero, il computer emetterà un segnale sonoro e l'attrezzo si fermerà automaticamente. Premere il tasto START KEY per continuare con l'allenamento.**

## **BODY FAT Programma calcolo massa grassa (P8)**

Selezionare il programma per il calcolo della massa grassa corporea "**BODY FAT Program**" usando il tasto UP o DOWN KEY; premere poi il tasto ENTER.

"Male" (maschio) lampeggerà e potrete impostare il vostro sesso usando il tasto UP o DOWN; premere poi il tasto ENTER per confermare il valore impostato e passare all'impostazione del successivo.

Il valore di default dell'altezza "175" lampeggerà e potrete impostare la vostra altezza usando il tasto UP o DOWN; premere poi il tasto ENTER per confermare il valore impostato e passare all'impostazione del successivo.

Il valore di default del peso "75" lampeggerà e potrete impostare il vostro peso usando il tasto UP o DOWN; premere poi il tasto ENTER per confermare il valore impostato e passare all'impostazione del successivo.

Il valore di default dell'età "30 anni" lampeggerà e potrete impostare la vostra età usando il tasto UP o DOWN; premere poi il tasto ENTER per confermare il valore impostato.

**Premere START/STOP per iniziare il test di calcolo massa grassa; appoggiare entrambi i palmi delle mani sui sensori metallici hand pulse.**

Dopo 15 secondi sul display comparirà la vostra percentuale di massa grassa e i valori BMR e BMI.

NOTA:

Tipi di corpo: ci sono 5 tipi di indici di massa grassa corporea divisi in base al FAT% calcolato.

BMR: metabolismo basale.

BMI: indice di massa corporea.

Premere il tasto START/STOP KEY per tornare al display normale.

## **Programma ad obiettivo battito cardiaco TARGET HEART RATE (P9)**

Selezionare uno dei programmi ad obiettivo battito cardiaco "**TARGET H.R.**" usando il tasto UP o DOWN KEY; premere poi il tasto ENTER. Il primo valore, quello del tempo, lampeggerà e potrete impostarlo usando il tasto UP o DOWN.

Premere ENTER KEY per confermare il valore inserito e passare al successivo.

Continuare ad impostare i valori desiderati e poi premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

**Note: se il battito cardiaco rilevato supera o è inferiore ( $\pm 5$ ) all'obiettivo di battito cardiaco che avete inserito, il computer regolerà automaticamente il livello di resistenza. Ogni 20 secondi il computer rileverà il battito cardiaco e provvederà a regolare il livello di resistenza.**

**Note: inizierà un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero. Al raggiungimento dello zero, il computer emetterà un segnale sonoro e l'attrezzo si fermerà automaticamente. Premere il tasto START KEY per continuare con l'allenamento.**

## **Programmi HEART RATE CONTROL (P10-P12)**

Ci sono 3 selezioni di programmi a controllo battito cardiaco:

**P10-60% TARGET H.R.=60% di (220-ETA')**

**P11-75% TARGET H.R.=75% di (220-ETA')**

**P12-85% TARGET H.R.=85% di (220-ETA')**

Selezionare uno dei programmi a controllo battito cardiaco usando il tasto UP o DOWN KEY; premere poi il tasto ENTER. Il primo valore, quello del tempo, lampeggerà e potrete impostarlo usando il tasto UP o DOWN. Premere ENTER KEY per confermare il valore inserito e passare al successivo.

Continuare ad impostare i valori desiderati e poi premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

**Note: se il battito cardiaco rilevato supera o è inferiore ( $\pm 5$ ) all'obiettivo di battito cardiaco che avete inserito, il computer regolerà automaticamente il livello di resistenza. Ogni 20 secondi il computer rileverà il battito cardiaco e provvederà a regolare il livello di resistenza.**

**(N.B. ogni carico di resistenza rappresenta 2 livelli di carico).**

**Note: inizierà un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero. Al raggiungimento dello zero, il computer emetterà un segnale sonoro e l'attrezzo si fermerà automaticamente. Premere il tasto START KEY per continuare con l'allenamento.**

### **Programma utente (P13)**

Il programma utente vi permetterà di impostare il vostro proprio programma di allenamento e memorizzarlo nel computer anche per gli allenamenti futuri.

Selezionare uno dei programmi utente usando il tasto UP o DOWN KEY; premere poi il tasto ENTER. Il primo valore, quello del tempo, lampeggerà e potrete impostarlo usando il tasto UP o DOWN. Premere ENTER KEY per confermare il valore inserito e passare al successivo.

Dopo aver impostato i parametri desiderati, il livello 1 lampeggerà; usare il tasto UP o DOWN KEY per impostare il livello desiderato e premere il tasto ENTER. Ripetere l'operazione per tutti i 10 settori dei livelli.

Premere START/STOP per iniziare l'allenamento.

**Note: inizierà un conto alla rovescia dal valore impostato fino a zero. Al raggiungimento dello zero, il computer emetterà un segnale sonoro e l'attrezzo si fermerà automaticamente. Premere il tasto START KEY per continuare con l'allenamento**

## **MANUTENZIONE**

L'attrezzo può essere pulito con un panno morbido e un detergente delicato. Non utilizzare abrasivi o solventi sulle parti in plastica. Si prega di pulire il sudore all'attrezzo dopo ogni utilizzo. Fare attenzione a non bagnare eccessivamente il pannello di visualizzazione del computer poiché potrebbe causare il malfunzionamento di componenti elettrici o elettronici.

Si prega di tenere l'attrezzo, in particolare la console del computer, lontano dalla luce solare diretta, in modo da prevenire danni allo schermo.

Si prega di ispezionare settimanalmente tutti i bulloni e i pedali di assemblaggio dell' attrezzo per verificarne la tenuta..

Tenere l'attrezzo in un ambiente pulito e asciutto, lontano dalla portata dei bambini.

## PROBLEMI E SOLUZIONI

<b>PROBLEMA</b>	<b>SOLUZIONE</b>
L'attrezzo vacilla quando è in uso.	Ruotare i piedini di livellamento base sullo stabilizzatore posteriore secondo necessità per stabilizzare l'attrezzo.
Il computer non mostra nulla	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Rimuovere la console del computer e verificare che i cavi che provengono dalla console del computer siano correttamente collegati ai fili che provengono dal manubrio.</li><li>2. Verificare che le batterie siano posizionate correttamente e che le molle della batteria siano a contatto con le batterie.</li><li>3. Le batterie nella console del computer potrebbero essere esaurite. Inserire delle nuove batterie.</li></ol>
Non c'è lettura della frequenza cardiaca o la lettura della frequenza cardiaca è irregolare / incoerente.	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Assicurarsi che i collegamenti dei cavi per i sensori palmari siano corretti.</li><li>2. Per garantire che la lettura del battito sia più precisa, tieni sempre entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse.</li><li>3. Presa troppo stretta dei sensori pulsazioni manuali. Cerca di mantenere una pressione moderata mentre tieni i palmi delle mani sui sensori hand pulse.</li></ol>
L'attrezzo emette un rumore stridulo quando è in uso.	I bulloni possono essere allentati, per favore controlla i bulloni e stringi i bulloni allentati.

### **Riscaldamento e raffreddamento:**

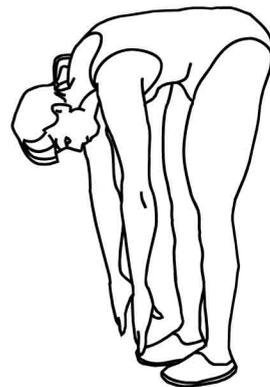
Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

Il riscaldamento è importantissimo per scaldare i muscoli, il cuore e aprire i polmoni. Così come lo è il raffreddamento per evitare dolori muscolari o strappi.

Seguire i seguenti esercizi:

### **Toccare dita piedi:**

Inclinarsi lentamente in avanti fino a raggiungere le dita dei piedi e contare fino a 15.



### **Alzare le spalle:**

Alzare prima una spalla poi l'altra fino all'orecchio.



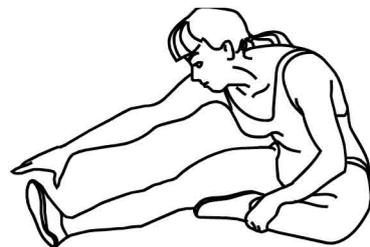
### **Torsioni testa:**

Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



## **Stretch tendine:**

Sedersi allungare una gamba in avanti e piegare l'altra come da disegno. Prendere le dita dei piedi con la mano corrispondente e contare fino a 15. fare lo stesso con l'altra gamba.



## **Stretch coscia:**

Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.



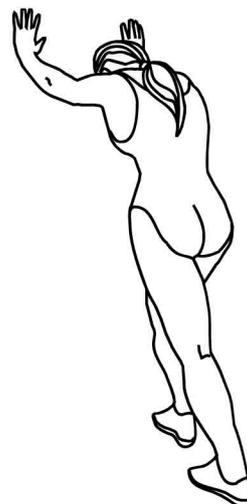
## **Stretch laterale:**

Alzare le braccia. Poi una alla volta le spalle più in alto possibile.



## **Stretch polpaccio:**

Appoggiare le braccia al muro come da disegno. E alternando prima una gamba poi l'altra, portare un ginocchio avanti con la punta del piede al muro e stendere indietro l'altra gamba. Si deve sentire lo stretch del polpaccio. Contare fino a 15 e cambiare gamba.



# FASSI

MADE IN CHINA

Imported by

**Greenfit**

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

