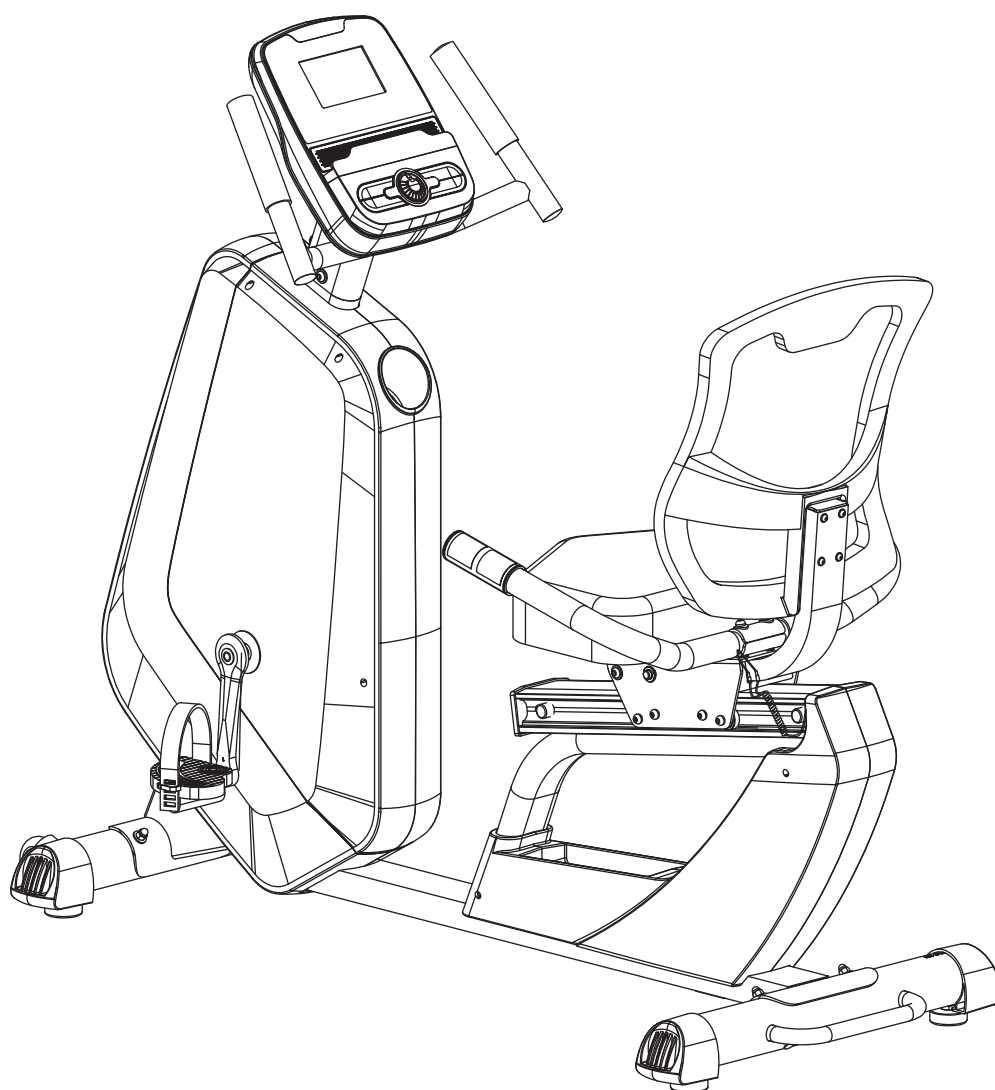


# FASSI

## FR 400

### MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 160 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'ATTEZZO.**



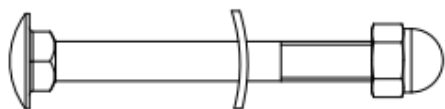
Consigliamo vivamente che l'apparecchiatura abbia almeno 0,6 metri di spazio libero intorno per garantire la sicurezza

# LISTA PARTI

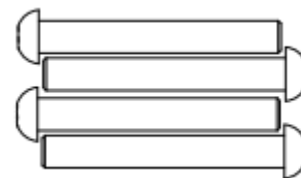
N.	DESCRIZIONE	QTA'	N.	DESCRIZIONE	QTA'
001	Telaioprincipale	1	039	Binario in alluminio	1
002	Stabilizzatore anteriore	1	040	Tuboscorrimento sedile	1
003	Stabilizzatore posteriore	1	041	Anello elastico Ø12x1.0	2
004	Manubrio anteriore	1	042	Manicotto dell'asse Ø22x Ø12.2x13	2
005	Manubrio posteriore	1	043	Bullone M6x15	3
006	Cuscino del sedile	1	044	Blocco freno	1
007	Cuscino posteriore	1	045	Barra del freno	1
008	Computer	1	046	Bullone M8x20	2
009	Bullone M5x10	4	047	Pastiglie dei freni	3
010	Bullone M6x20	4	048	Connettore del freno	1
011	Rondella grande piatta φ 6x18x1.5	8	049	Bullone M8x30	8
012	Bullone M6-45	4	050	Manicotto del cuscinetto	8
013	Rondella piatta φ 6x12x1.0	3	051	Cuscinetto	8
014	Tappo stabilizzatore	4	052	Dado M8	8
015	Dado M10	4	053	Dado M6	2
016	Piedini M10	4	054	Bullone M6x65	2
017	Bullone M8x90	4	055	Dado in plastica M8	4
018	Rondella grande curva φ8xφ20x2.0	7	056	Bullone a doppia testa M8x90	2
019	Dado M8	4	057	Bullone M6x20	4
020	Rullo	2	058	Tappo per tubo in lega di alluminio	1
021	Cuscinetto	4	059	Vite in plastica Ø8x32	3
022	Bullone φ8x31; M6x15	2	060	Cover catena posteriore sinistro	1
023	Bullone M6x12	2	061	Cover catena posteriore destro	1
024	Pedale sinistro	1	062	Vite ST4.2x20	14
025	Pedale destro	1	063	Distanziatore Ø30x Ø10.5x2	2
026	Impugnatura manubrio in gomma A	2	064	Volano	1
027	Terminale tondo manubrio	4	065	Dado M10x1.0x6	2
028	Impugnatura manubrio in gomma B	2	066	Braccio	1
029	Bullone M8x45	2	067	Bullone Ø17x Ø10.5x18.5xM8	1
030	Rondella elastica Ø8	10	068	Rondella piatta Ø10* Ø20*0.5	1
031	Tappo hand pulse	2	069	Dado M8	1
032	Cavo hand pulse superiore	2	070	Molla	1
033	Cavo hand pulse inferiore	2	071	Ruota	1
034	Vite ST4.2x20	15	072	Rondella piatta Ø6x Ø12x1.0	1
035	Vite M8x15	3	073	Bullone M6x12	1
036	Rondella grande	4	074	Cavo sensore L=200mm	1

	piattaΦ8xΦ20x2.0				
037	Cavosensore (L=900mm)	1	075	Vite ST2.9x12	2
038	CavoflessibileL=1800mm	1	076	Motore L=500mm	1
077	Manopolatensionemotore	1	088	Copricatenadestro	1
078	Cuscinetto	2	089	Porta borraccia	1
079	Graffa a CØ20x1.0	2	090	Cavo hand pulse L=1200	2
080	RondellacurvaØ24xØ20x0.3	1	091	Pedivellasinistra	1
081	Dado M6	4	092	Pedivelladestra	1
082	CuscinettoØ6	4	093	Dado M10x1.25	2
083	Puleggia	1	094	Cover pedivella	2
084	Alberopuleggia	1	095	Cavoalimentazione L=350mm	1
085	Vite M6x15	4	096	Dado	1
086	Cinghia	1	097	Adattatore	1
087	Copricatenasinistro	1			

# LISTA BULLONERIA



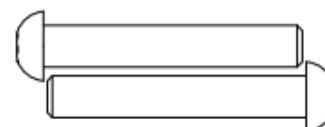
- (17) Bullone M8x90 4 pz
- (18) Rondella grande curva  $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$  4 pz
- (19) Dado M8 4pz



- (12) Bullone M6x45 4pz



- (11) Rondella grande piatta  $\phi 6 \times 18 \times 1.5$  4pz



- (29) Bullone M8x45 2pz



- (18) Rondella grande curva  $\Phi 8 \times \Phi 20 \times 2.0$  2pz



- (30) Rondella elastica  $\text{Ø} 8$  2pz



- Cacciavite multifunzione 1 pz



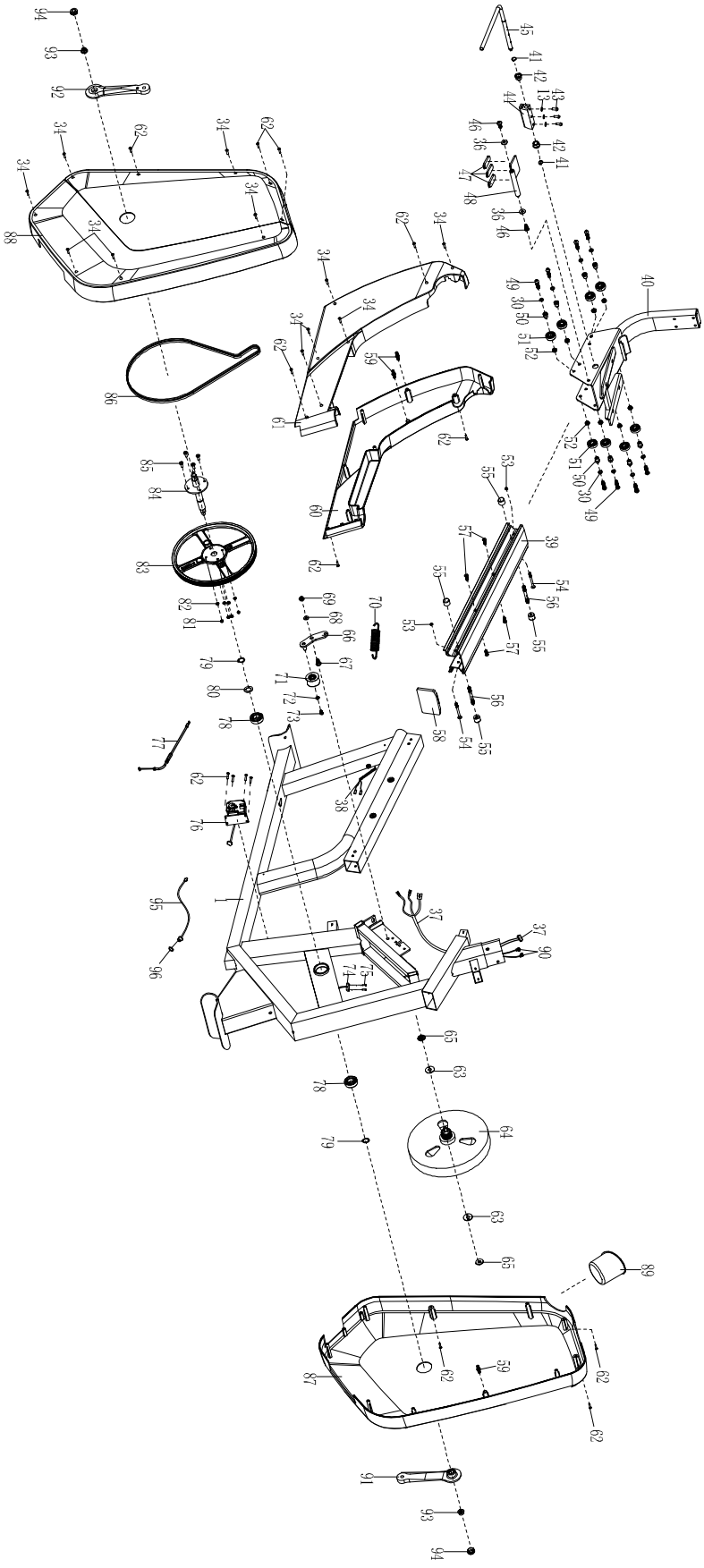
- Chiave a brugola S61 1pz



- Chiave a brugola S5 1pz

# VISTA ESPLOSA

## A:





# ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

**1:** Rimuovere i quattro bulloni e le quattro rondelle curve dalla curva anteriore e posteriore del telaio Principale (1). Rimuovere i due tubi fissi (A) dal telaio principale (1).

Nota: i due tubi fissi (A) sono utilizzati per fissare il telaio per evitare interruzioni.

E il tubo fisso (A) può essere scartato.

## 2. Installazione dello stabilizzatore anteriore e posteriore

A. Posizionare i due piedini (16) sullo stabilizzatore anteriore (2)

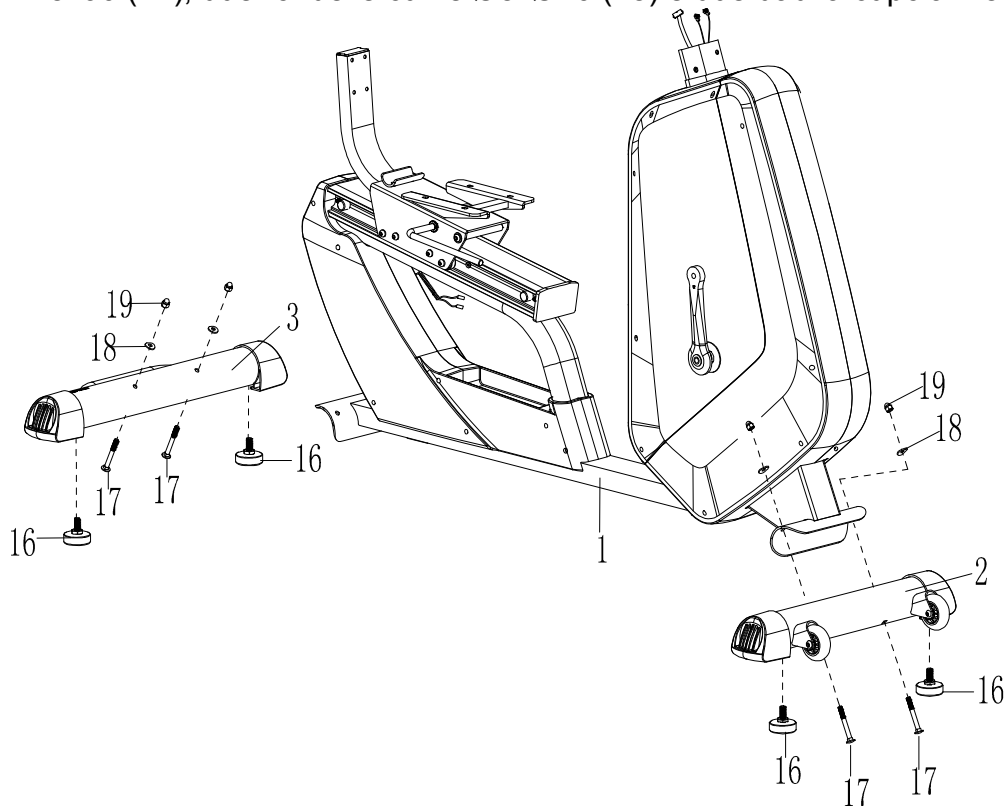
B. Posizionare i due piedini (16) sullo stabilizzatore posteriore (3)

C. Posizionare lo stabilizzatore anteriore (2) davanti al telaio principale (1) e allineare i fori dei bulloni.

Attaccare lo stabilizzatore anteriore (2) sulla curva anteriore del telaio principale (1) con due bulloni M8x90 (17), due rondelle curve  $\text{\O}8 \times \text{\O}20$  (18) e due dadi a cupola M8 (19).

D. Posizionare lo stabilizzatore posteriore (3) davanti al telaio principale (1) e allineare i fori dei bulloni.

Attaccare lo Stabilizzatore Posteriore (3) sulla curva anteriore del Telaio Principale (1) con due bulloni M8x90 (17), due rondelle curve  $\text{\O}8 \times \text{\O}20$  (18) e due dadi a cupola M8 (19).





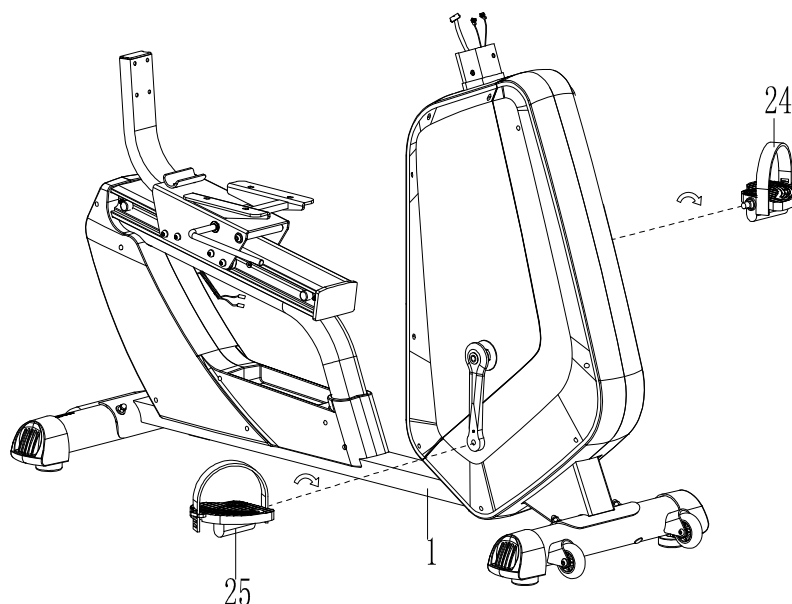
### 3. Installazione pedali

Importante:

Accertarsi che il pedale DESTRO venga avvitato alla pedivella destra e che il pedale SINISTRO venga avvitato alla pedivella sinistra. Se invertiti, le pedivelle potrebbero danneggiarsi e la filettatura rovinarsi.

A. Installazione del pedale sinistro: inserire il pedale sinistro (24) nella presa filettata nella pedivella sinistra (91). Girare manualmente l'albero del pedale in senso antiorario e serrare con il cacciavite.

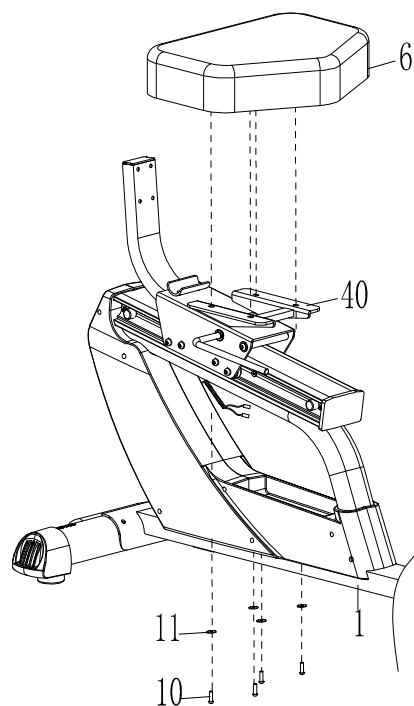
B. Installazione del pedale destro: inserire il pedale destro (25) nella presa filettata nella pedivella destra (92). Girare manualmente l'albero del pedale in senso antiorario e serrare con il cacciavite.



### 4. Installazione sella

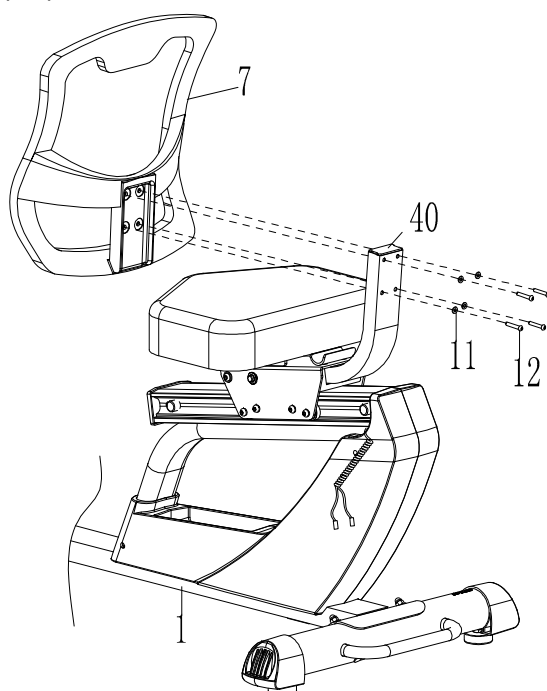
Rimuovere i quattro bulloni M6x20(10) e le quattro rondelle piatte  $\Phi 6$ (11) dal cuscino del sedile (6).

Quindi attaccare il cuscino del sedile (6) sul tubo scorrevole del sedile (40) con i quattro bulloni M6x20(10) e le quattro rondelle piatte  $\Phi 6$ (11) che sono stati rimossi.



## 5. Installazione schienale

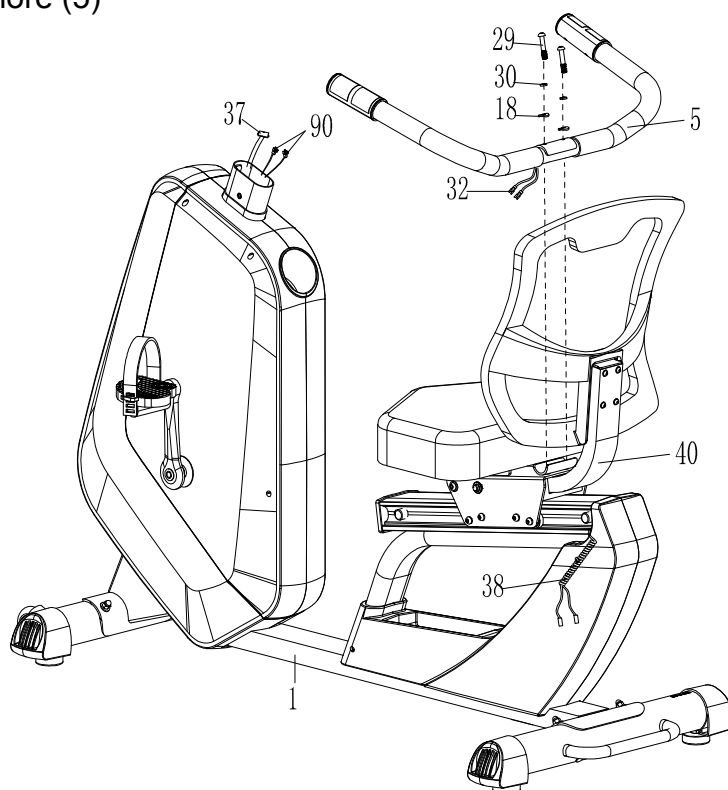
Attaccare lo schienale (7) al tubo scorrevole della sella(40) con quattro bulloni M6x45 (12) e quattorondelle piatte  $\Phi 6$  (11) .



## 6. Installazione del manubrio

Attaccare il manubrio posteriore (5) sul tubo scorrevole della sella (40) con due bulloni da M8x45mm (29), due rondelle elastiche  $\text{Ø}8$  (30) e due rondelle grandi curve  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$  (18).

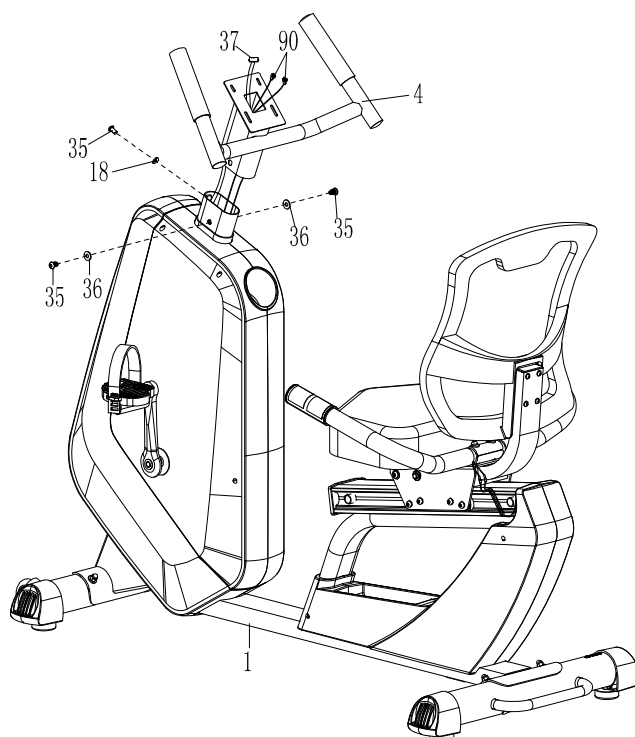
Collegare il filo flessibile (38) dal telaio principale (1) ai cavi sensore handpulse (32) del manubrio posteriore (5)



## 7. Installazione manubrio anteriore

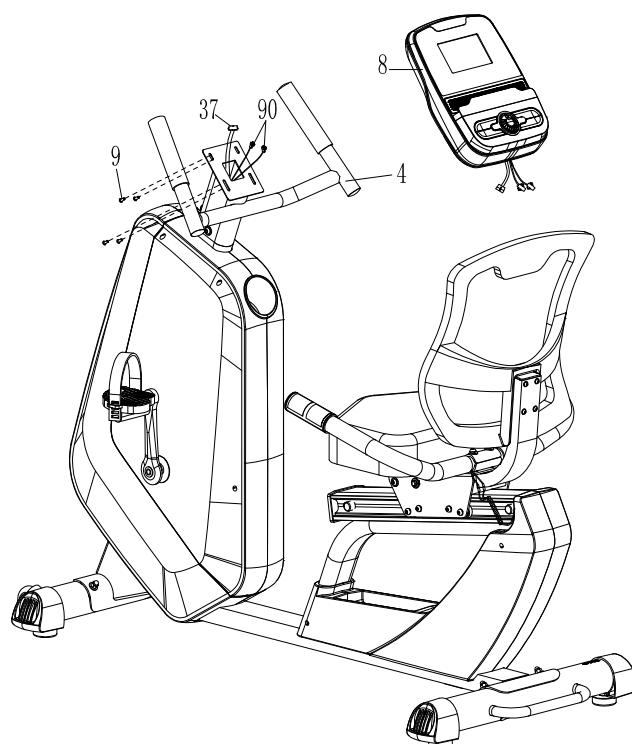
Rimuovere i tre bulloni M8x15(35), la rondella grande curva  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$ (18) e le due rondelle grandi piatte  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$ (36).

Attaccare la postazione anteriore del manubrio (4) al telaio principale (1) con i tre bulloni M8x15(35), la rondella grande curva  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$ (18) e le due rondelle grandi piatte  $\text{Ø}8 \times \text{Ø}20 \times 2.0$ (36) rimossi in precedenza.



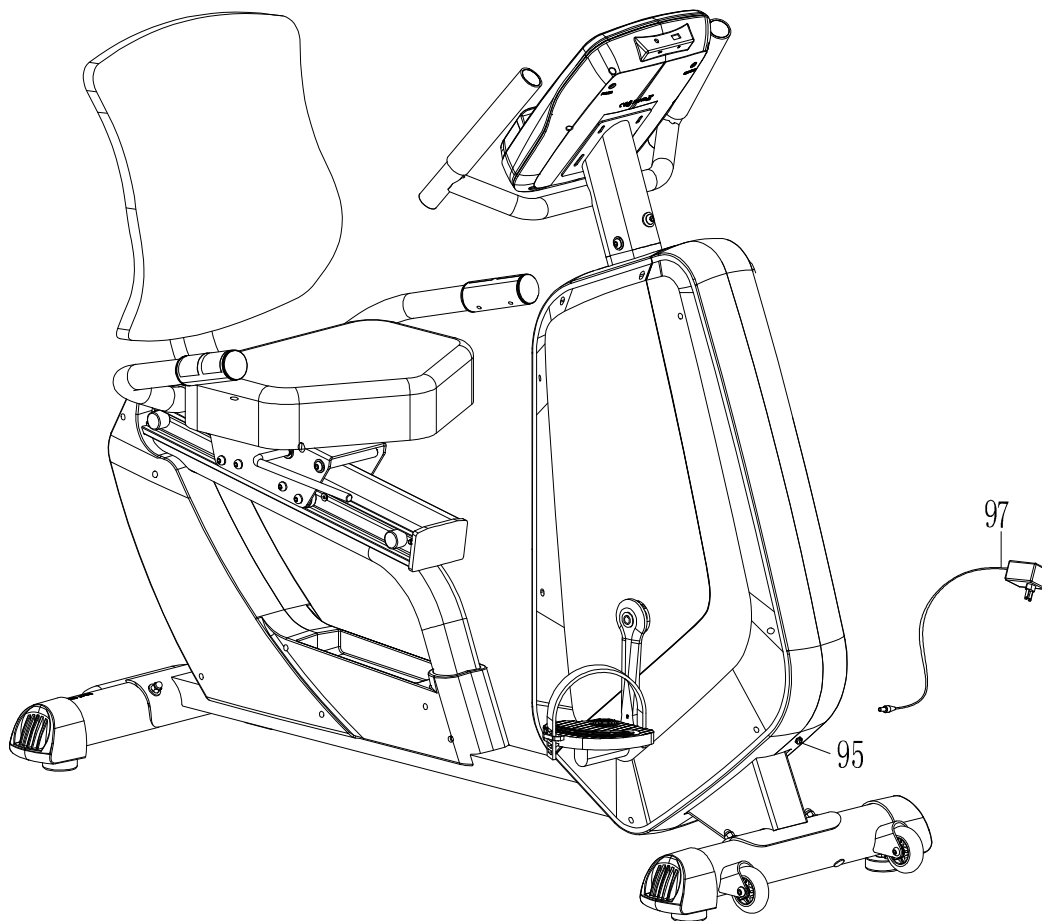
## 8. Installazione computer

Rimuovere le quattro viti M5x10 (9) dal computer (8). Collegare il cavo sensore (37) e il cavo handpulse (90) dal supporto del manubrio anteriore (4) ai fili che provengono dal computer (8) e quindi collegare il computer (8) all'estremità superiore della postazione anteriore del manubrio (4) con le quattro viti M5x10 (9) che sono stati rimosse.



## 9. Installazione alimentatore

Inserire un'estremità dell'adattatore (97) nella presa di alimentazione del cavo di alimentazione(95) nel foro della cover anteriore destra. Prima di collegare, accertarsi di controllare attentamente le specifiche sull'adattatore. Inserire l'altra estremità dell'adattatore (97) nella presa elettrica a muro.



## ISTRUZIONI COMPUTER FUNZIONI TASTI

FUNZIONE TASTO	DESCRIZIONE
UP	Per incrementare i dati di ciascuna funzione o aumentare la resistenza dell'allenamento.
DOWN	Per diminuire i dati di ciascuna funzione o diminuire la resistenza dell'allenamento.
MODE	Per confermare tutte le impostazioni
STAR/STOP	Per iniziare o interrompere l'allenamento.
RESET	Per ripristinare l'impostazione corrente e fare in modo che il monitor passi alla modalità di allenamento iniziale per la selezione. Tenendo premuto il tasto per 3 secondi, il valore di tutte le funzioni verrà ripristinato a zero.
RECOVERY	Per verificare lo stato di recupero della frequenza cardiaca. Premere per accedere alla funzione di recupero quando il computer ha il valore della frequenza cardiaca. L'utente deve appoggiare le mani sui sensori handpulse, dopo un minuto il display LCD mostrerà F1-F6 per mostrare il recupero, F1 è il migliore e F6 è il peggiore. (Premere nuovamente il pulsante RECOVERY per tornare al display principale.)
BODY FAT (se presente)	Per testare il calcolo massa grassa corporea % Premere il tasto BODY FAT in modalità standby

### PROCEDURE OPERATIVE

1. All'accensione il computer emetterà un segnale sonoro e il monitor LCD display verrà visualizzato dopo che l'utente è entrato nella modalità di selezione.

Nota: se il computer non riceve nessun segnale per circa 256 secondi, il monitor entrerà in funzione di stand by. Premere qualsiasi tasto per riattivare il display.

2. Il monitor mostrerà "SELECT USER"; premere il tasto MODE per accedere alla modalità di selezione utente. Premere il tasto UP o DOWN per selezionare uno dei programmi U1-U4 e premere il tasto MODE per confermare. Impostare quindi le informazioni relative all'utente: SEX (genere), AGE, HEIGHT e WEIGHT.

3. In standby mode, console will display "SELECT WORKOUT", user may press MODE to enter into selection mode. And press the UP or DOWN button to select MANUAL → PROGRAM → USER (età) PROGRAM (programma) → H.R.C. → WATT

4. Premere il tasto UP o DOWN per selezionare la modalità di allenamento e premere il tasto MODE per confermare, inserendo contemporaneamente i dati di impostazione.

Dati di allenamento: TIME (tempo) DIST (distanza) CAL (calorie) THR (target frequenza cardiaca)

L'utente può scegliere solo uno dei parametri di allenamento tra TIME, DIST e CAL da impostare.

**Nota: alcuni parametri non sono regolabili in alcuni programmi.**

**Nota: THR (Nota: alcuni parametri non sono regolabili in alcuni programmi.**

**Nota: THR (target frequenza cardiaca)**

Quando la frequenza cardiaca supera il valore preimpostato, il segnale HEART RATE

lampeggerà **PROGRAMMI DI ALLENAMENTO**

**Modalità manuale:**

In modalità standby, selezionare MANUAL e premere MODE per accedere.

Avvio rapido: l'utente può premere START / STOP per iniziare l'allenamento in modalità manuale; tutti i valori di esercizio inizieranno a contare da zero.

Dopo essere entrati in modalità MANUALE, l'utente può impostare TIME DISTANCE CALORIES THR seguendo le finestre lampeggianti e premere START / STOP per avviare l'allenamento. Tutti i valori inizieranno un conto alla rovescia fino a zero. (Per cancellare l'impostazione, premere il tasto RESET)

**Modalità PROGRAM:**

In modalità standby, selezionare PROGRAM e premere MODE per accedere.

L'utente può premere il pulsante UP o DOWN per selezionare il programma preferito da 1 a 12 e premere MODE per confermare. L'utente può impostare TIME DISTANCE CALORIES THR seguendo le finestre lampeggianti e premere START / STOP per avviare l'allenamento. Tutti i valori inizieranno un conto alla rovescia fino a zero. (Per cancellare l'impostazione, premere il tasto RESET).

**Modalità programma utente:**

In modalità standby, selezionare USER PRO e premere MODE per accedere.

L'utente può creare il proprio profilo preferito impostando il livello di resistenza di ogni riga e premendo MODE per confermarlo. L'utente può impostare TIME DISTANCE CALORIES THR seguendo le finestre lampeggianti e premere START / STOP per avviare l'allenamento. Tutti i valori inizieranno un conto alla rovescia fino a zero. (Per cancellare l'impostazione, premere il tasto RESET).

**Modalità H.R.C.:**

In modalità standby, selezionare H.R.C. e premere MODE per accedere.

Il valore ETÀ lampeggia, è possibile impostare la propria età usando i tasti UP / DOWN e premendo MODE. Il monitor calcolerà automaticamente il valore della frequenza cardiaca preimpostato in base all'età impostata. La schermata mostrerà la percentuale della frequenza cardiaca 55%, 75%, 90% e l'obiettivo di valore cardiaco da mantenere. È possibile selezionare la percentuale di frequenza cardiaca usando i tasti UP E DOWN, quindi premere MODE per confermare. L'utente può impostare il tempo di allenamento seguendo le finestre lampeggianti e premendo START / STOP per iniziare l'allenamento.

Se non viene rilevato alcun battito cardiaco per 5 secondi, sul display LCD verrà visualizzato "NEED H.R" fino all'immissione del segnale delle pulsazioni cardiache.

Se il battito cardiaco è superiore o inferiore ( $\pm 5$ ) al TARGET H.R, il computer regolerà automaticamente il carico di resistenza. Il controllo verrà effettuato ogni 10 secondi circa. Il carico di resistenza aumenterà o diminuirà.

### Modalità costante WATT:





In modalità standby, selezionare WATT e premere MODE per accedere.

Il valore watt preimpostato lampeggia sullo schermo in modalità di impostazione WATT. E' possibile impostare il valore watt utilizzando i tasti UP / DOWN e premendo MODE per confermare. L'utente può impostare TIME □ DISTANCE □ CALORIES □ THR seguendo le finestre lampeggianti; premere START / STOP per avviare l'allenamento. Tutti i valori inizieranno un conto alla rovescia fino a zero. (Per cancellare l'impostazione, premere il tasto RESET)

Dopo l'avvio, la console regolerà la resistenza di allenamento automaticamente in base alla velocità dell'utente durante l'allenamento.

### BODY FAT

Il programma BODY FAT consente di calcolare il proprio indice di massa grassa corporea. . Accedere al programma quando l'attrezzo è fermo. Premere il tasto BODY FAT e appoggiare entrambi i palmi delle mani sui sensori handpulse per iniziare il calcolo. Dopo il calcolo della massa grassa corporea, premere il tasto BODY FAT per tornare alla funzionalità normale del computer.

SIMBOLI				
GENERE MASSA GRASSA%	BASSO	MEDIO/BASSO	MEDIO	MEDIO/ALTO
MASCHIO	<13%	13%-25.8%	26%-30%	>30%
FEMMINA	<23%	23%-35.8%	36%-40%	>40%

## 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.

## STRETCHING ROUTINE

---

### **Riscaldamento e raffreddamento:**

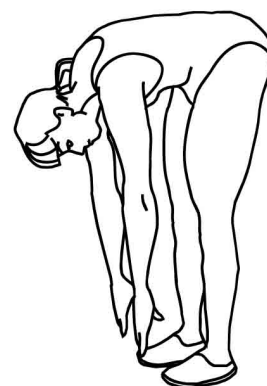
Un buon programma d'esercizio consiste nel riscaldamento, movimento aerobico e raffreddamento. L'intero programma almeno due volte a settimana, meglio se tre intervallando con un giorno di riposo. Dopo qualche mese si può incrementare a 4 o cinque volte a settimana.

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.



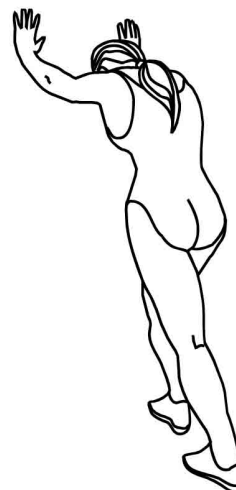
### Stretch laterale:

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.

