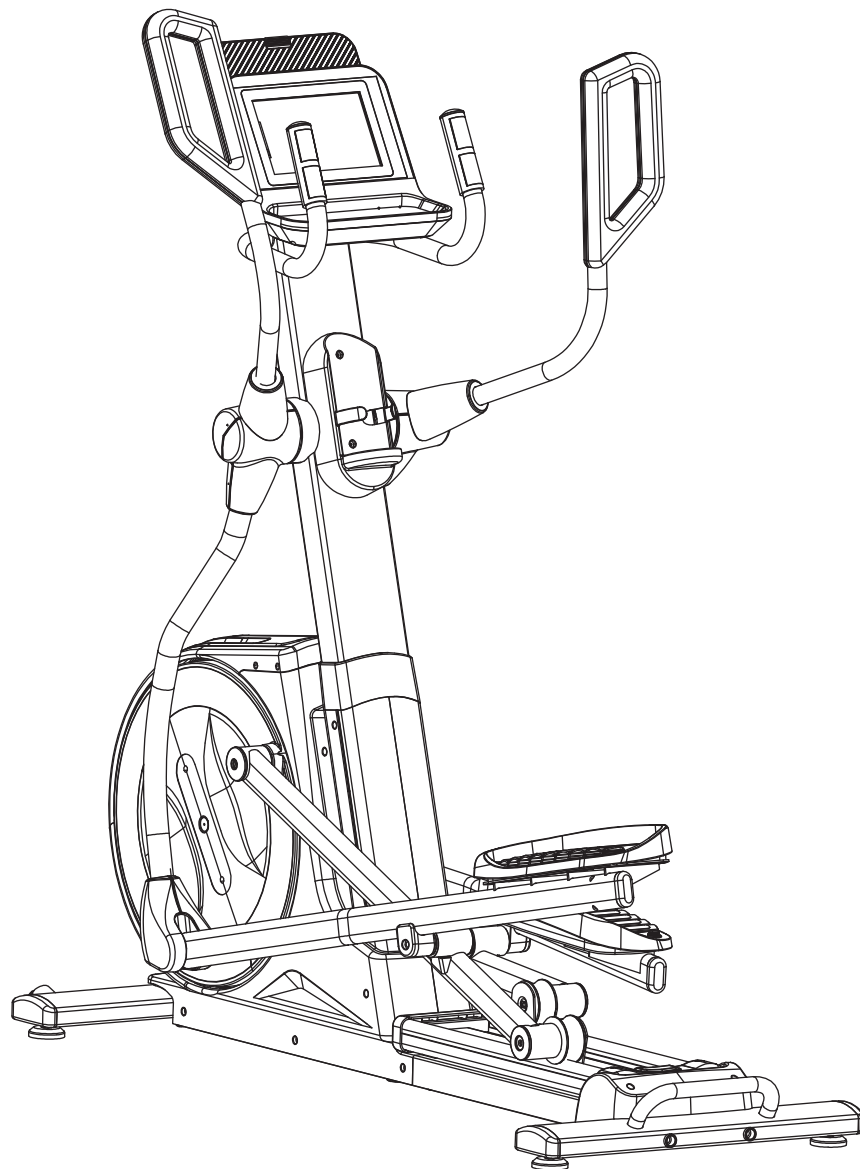


FASSI

E 69 CLUB

MANUALE D'ISTRUZIONI



Massimo Peso Utilizzatore **150 kg**

ISTRUZIONI DI SICUREZZA

1. Leggere attentamente l'intero manuale prima di installare o mettere in funzione l'apparecchio.
2. Utilizzare l'apparecchio solo come descritto nelle istruzioni.
3. Prima di utilizzare l'apparecchio, verificare che tutte le viti e i bulloni siano ben serrati.
4. Tenere le mani lontane dalle parti in movimento.
5. Tenere i bambini e gli animali domestici lontani dall'apparecchio. Non lasciare mai i bambini da soli con l'apparecchio.
6. Prima dell'allenamento, verificare che tutte le parti del dispositivo siano assemblate correttamente.
7. L'apparecchio può essere utilizzato da una sola persona alla volta.
8. Installare e utilizzare l'apparecchio su una superficie solida e piana. Lasciare sempre un metro di spazio libero intorno all'apparecchio.
9. Non utilizzare l'apparecchio in prossimità di acqua o all'aperto.
10. Assicurarsi **che il liquido non penetri mai** nell'apparecchio.
11. Tenere gli oggetti appuntiti lontano dall'apparecchio.
12. Non utilizzare mai l'apparecchio se non funziona correttamente.
13. Non tentare di riparare l'apparecchio da soli senza aver prima consultato il nostro Centro di assistenza.
14. Il dispositivo è destinato esclusivamente all'uso domestico e non deve essere utilizzato nel settore commerciale. Il dispositivo è conforme alla norma **EN 957-1/5 B** e non è adatto all'uso terapeutico.
15. L'apparecchio non è adatto a persone di peso superiore a **150 kg**.

SERVIZIO CLIENTI: In caso di rotture, danni o parti mancanti, si prega di contattare il nostro centro di assistenza per ottenere i pezzi di ricambio originali. Nel frattempo, l'apparecchio non deve essere utilizzato.

ISTRUZIONI DI SICUREZZA PER LA FORMAZIONE

ATTENZIONE Consultare il medico prima di iniziare l'attività fisica. Ciò è particolarmente importante per gli utenti con problemi di salute esistenti.

1. Riscaldatevi bene prima di iniziare l'allenamento.
2. Non toccare le parti in movimento durante l'allenamento per evitare schiacciamenti e altre lesioni.
3. Durante l'esercizio fisico, indossare sempre indumenti adeguati che non possano impigliarsi nell'apparecchiatura. Non utilizzare il dispositivo a piedi nudi, ma indossare sempre scarpe da ginnastica. Non indossare scarpe slacciate, con lacci penzolanti o con soles di cuoio.
4. Tenere tutti gli indumenti e gli asciugamani appesi lontano dal nastro di scorrimento. Se un oggetto si incastra, spegnere immediatamente l'apparecchio.
5. Non mettere mai in funzione l'apparecchio quando c'è qualcuno sopra.
6. Non oscillare o saltare sull'apparecchio.
7. In caso di nausea, vertigini, dolore o altri sintomi fisici insoliti, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.
8. Le persone disabili possono utilizzare l'apparecchio solo in presenza di personale qualificato o del proprio medico.
9. I bambini devono utilizzare l'apparecchio solo in presenza di un adulto.
10. In caso di malessere, nausea, dolore al petto o altri sintomi anomali, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare un medico.

SICUREZZA ELETTRICA

1. Questo apparecchio è progettato per una tensione di 220V \pm 5%. Non utilizzare prolunghe, ma collegare il cavo di rete direttamente alla presa.
2. **IMPORTANTE:** Il cavo di alimentazione fornito con il tapis roulant non deve essere modificato. Se non è possibile collegarlo, utilizzare una presa adeguata installata da un tecnico qualificato.

ISTRUZIONI PER LO SMALTIMENTO



I materiali di imballaggio sono riciclabili.

Si prega di smaltire l'imballaggio nel rispetto dell'ambiente.



Non smaltire gli apparecchi elettrici nei rifiuti domestici. In conformità con la direttiva europea 2011/96/CE sui rifiuti di apparecchiature elettriche ed elettroniche e il suo recepimento nella legislazione nazionale, è necessario

Gli apparecchi elettrici usati devono essere raccolti separatamente e riciclati nel rispetto dell'ambiente. Se i prodotti contengono batterie o batterie ricaricabili non installate in modo permanente, queste devono essere rimosse prima dello smaltimento e smaltite separatamente come batterie.

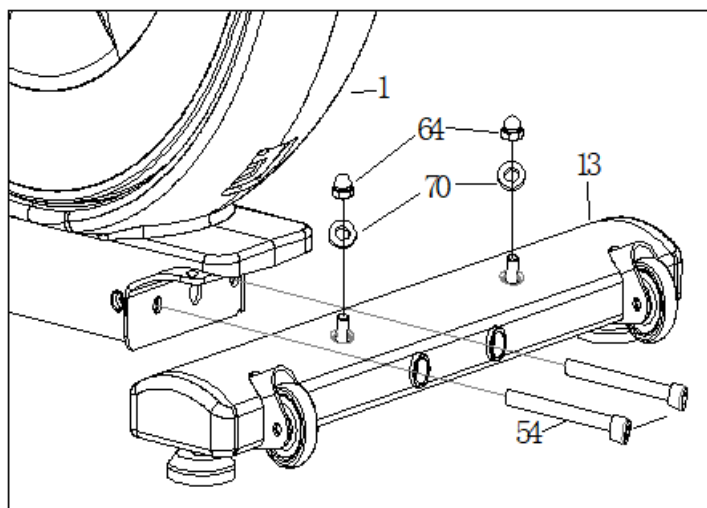
ENTITÀ DELLA FORNITURA, SINGOLE PARTI E STRUMENTI

No.	Descrizione del	Specifiche	Quantità
30	Bullone esagonale a mezzo filetto	M8×15	12
38	Perni Philips C.K.S. completamente filettati	ST4×16	6
46	Perni a brugola C.K.S. completamente filettati	M8×15	2
48	Perni Philips C.K.S. completamente filettati	M4×20	2
50	Bullone a mezza vite Allen C.K.S.	M10×45×16	4
54	Cilindro con esagono incassato e mezza vite filettata	M10×125×25	4
61	Rondella	Φ8	6
62	Rondella	Φ8,5×Φ20×t1,5	6
63	Rondella elastica	Φ8	4
64	Dado del coperchio alto	M10	2
68	Dado esagonale	M10	2
70	Rondella	Φ10	8
	Chiave a L	6 x 40 x 120	1
	Chiave a croce	14 x 17 x 75	1
	Chiave a L	8 x 35 x 85	1

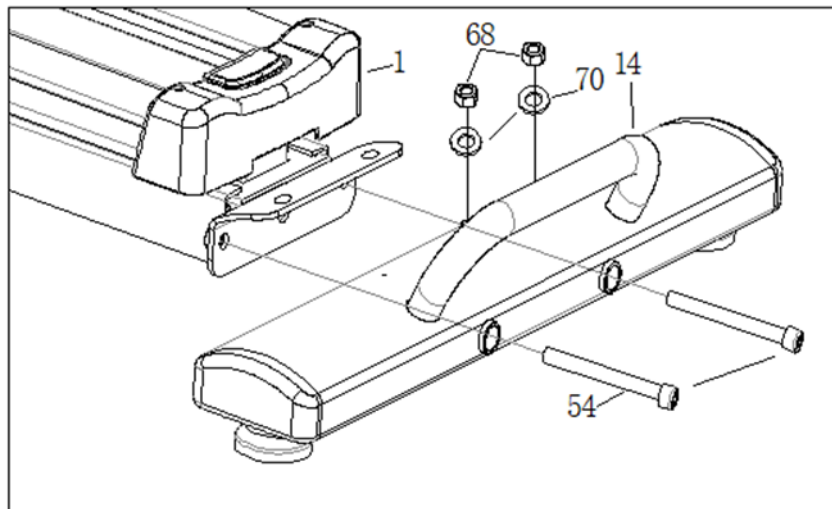
ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

Prima di iniziare il montaggio dell'apparecchio, verificare che siano presenti tutti i componenti specificati. Alcune delle fasi di montaggio richiedono un sollevamento pesante. Si raccomanda di farsi assistere da un'altra persona durante l'assemblaggio del prodotto.

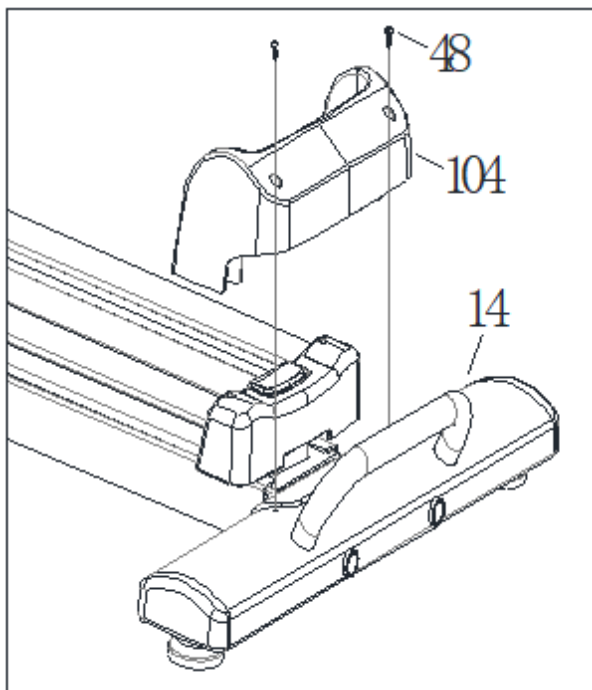
FASE 1: montare il supporto trasversale anteriore (13) sul telaio principale (1) utilizzando la rondella (70), il dado (64) e la vite a brugola (54).



FASE 2: montare il supporto posteriore della stecca (14) sul telaio principale (1) utilizzando una rondella (70), un dado esagonale (68) e una vite a brugola (54).

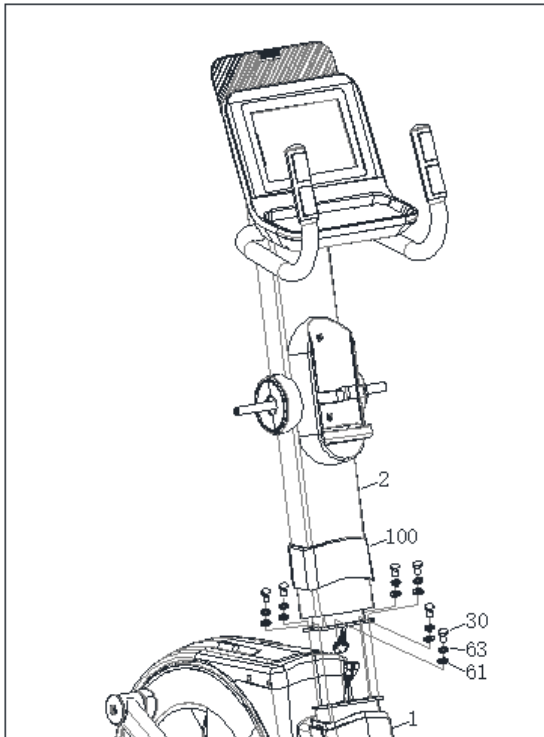


FASE 3: montare il coperchio del supporto trasversale posteriore (104) sul supporto trasversale posteriore (14) utilizzando 2 viti autofilettanti Philips C.K.S. (48).



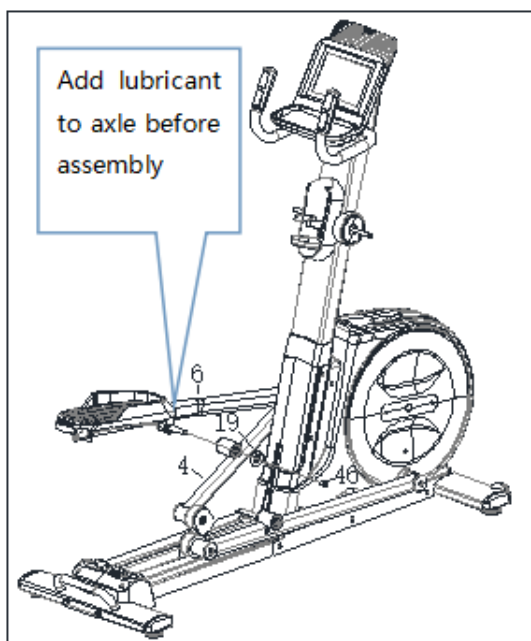
Passo 4:

1. Inserire il coperchio (100) nel supporto (2).
2. Collegare i cavi.
3. Montare il supporto (2) sul telaio principale (1) e fissarlo con la vite a brugola (30), la rondella elastica (63) e la rondella (61).



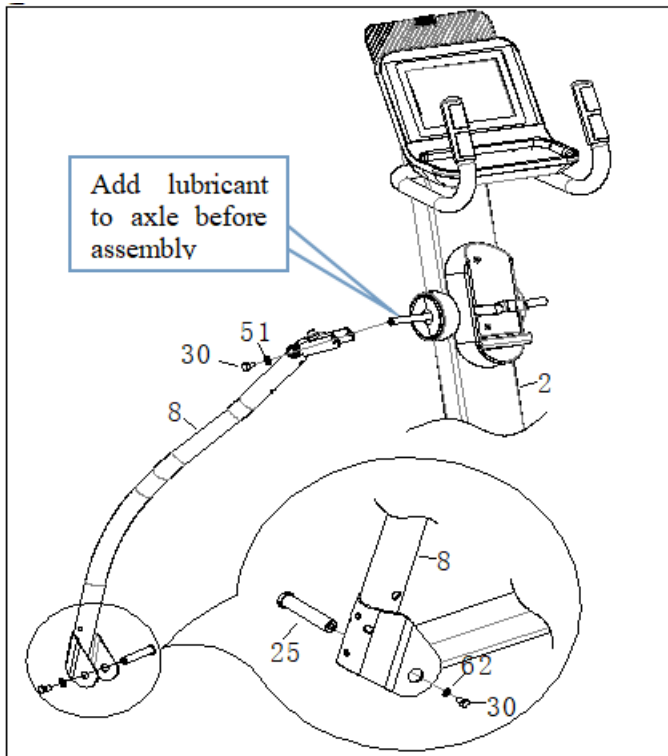
Passo 5:

1. Montare il gruppo pedale sinistro (6) sulla pedana (4) e fissarlo con la rondella (19) e la vite a brugola completamente filettata (46).
2. Montare il gruppo pedale destro (7) e la pedana destra (5) nello stesso modo.



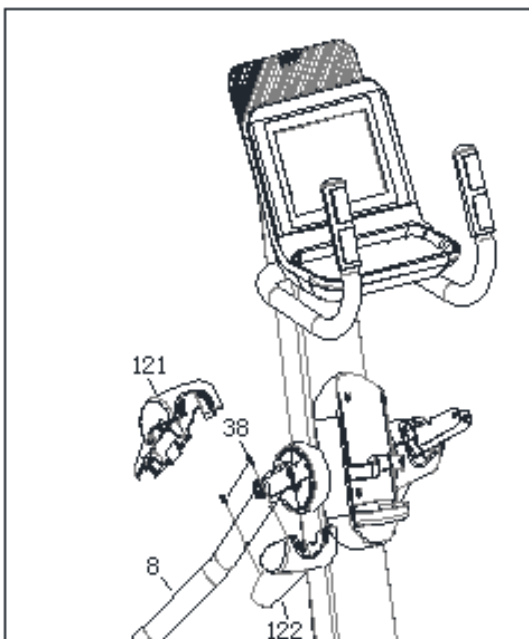
Passo 6:

1. Applicare un po' di lubrificante sull'asse e quindi montare il gruppo braccio della maniglia inferiore sinistra (8) sul supporto (2), fissandolo con la vite a testa esagonale (30) e la rondella (51).
2. Montare il gruppo braccio maniglia inferiore sinistro (8) sulla pedana sinistra (6) e fissarlo con l'asse (25), la vite a testa esagonale con filettatura intera (30) e la rondella (62).
3. Procedere allo stesso modo per montare il gruppo braccio della maniglia destra (9) e la pedana destra (7).



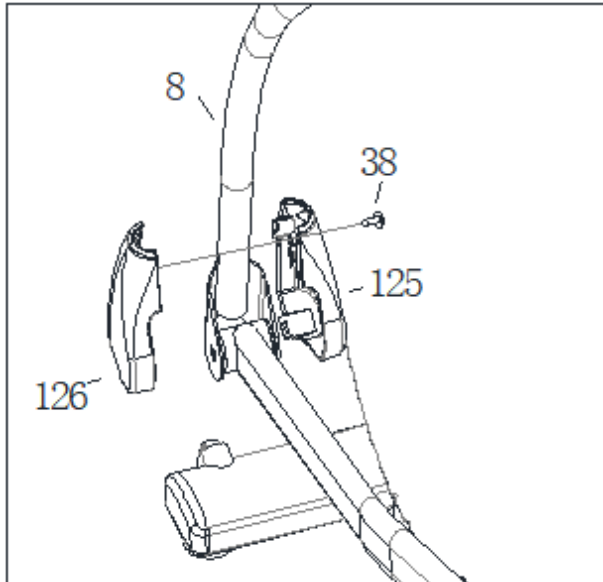
Passo 7:

1. Montare il coperchio superiore sinistro (121) e (122): Montare prima il coperchio anteriore (122) utilizzando la vite Phillips autofilettante (38), quindi bloccare il coperchio posteriore (121).
2. Procedere allo stesso modo per il montaggio del coperchio superiore destro (123) e (124).



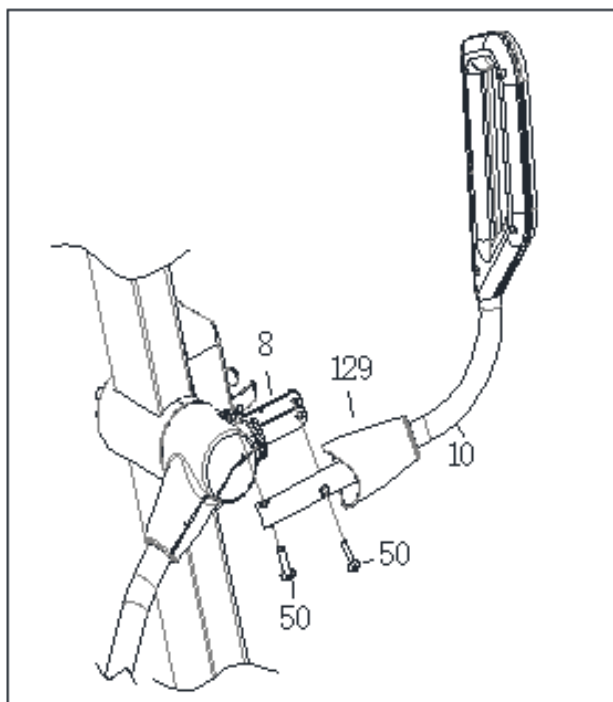
Passo 8:

1. Montare la copertura inferiore sinistra (125) e (126): Montare prima la copertura interna (125) e la copertura esterna (126) sul gruppo braccio della maniglia inferiore sinistra (8) e fissarle con la vite autofilettante completamente filettata (38).
2. Procedere allo stesso modo per il montaggio del coperchio inferiore destro (127) e (128).



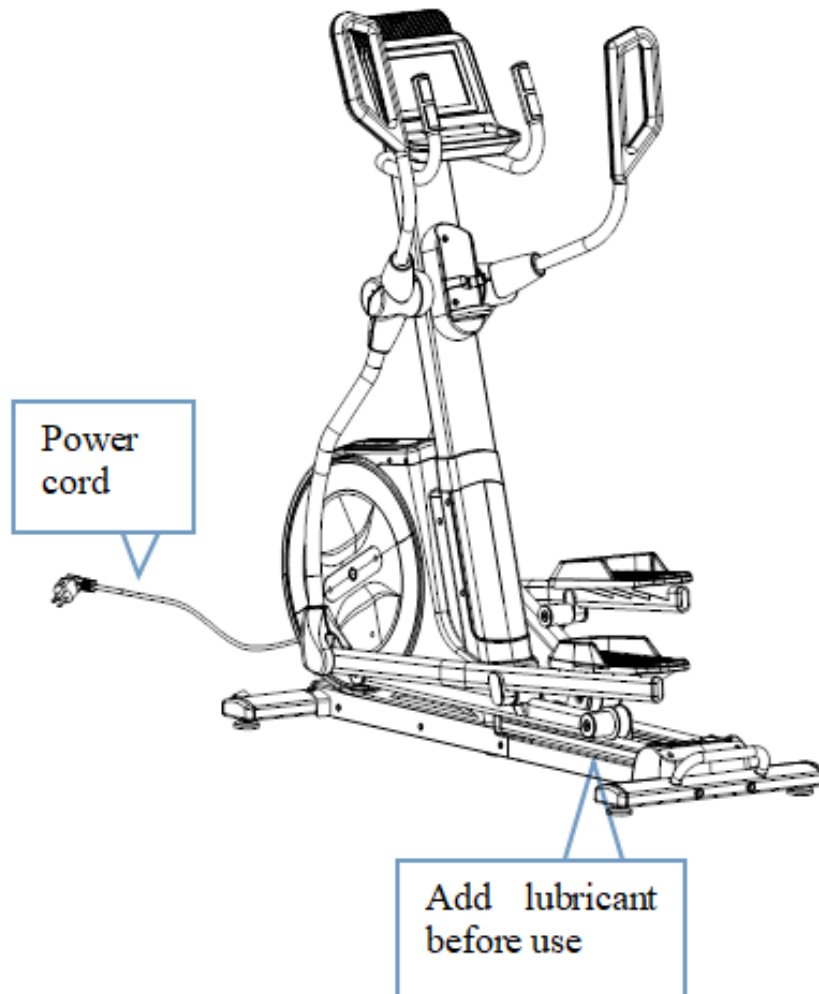
Passo 9:

1. Montare il gruppo braccio maniglia superiore sinistro (10): prima posizionare il coperchio della maniglia (129) sul braccio maniglia superiore sinistro (10), vedi illustrazione, poi montarlo sul gruppo braccio maniglia inferiore sinistro (8), fissandolo con 2 bulloni a brugola a mezza filettatura (50).
2. Montare il gruppo braccio della maniglia superiore destra (11) e il gruppo braccio della maniglia inferiore destra (9) nello stesso modo.



Passo 10:

Una volta assemblata la macchina, inserire il cavo di alimentazione nella presa e accendere la macchina per avviarla.



ATTENZIONE

Assicurarsi che tutte le viti siano serrate prima di iniziare l'allenamento.

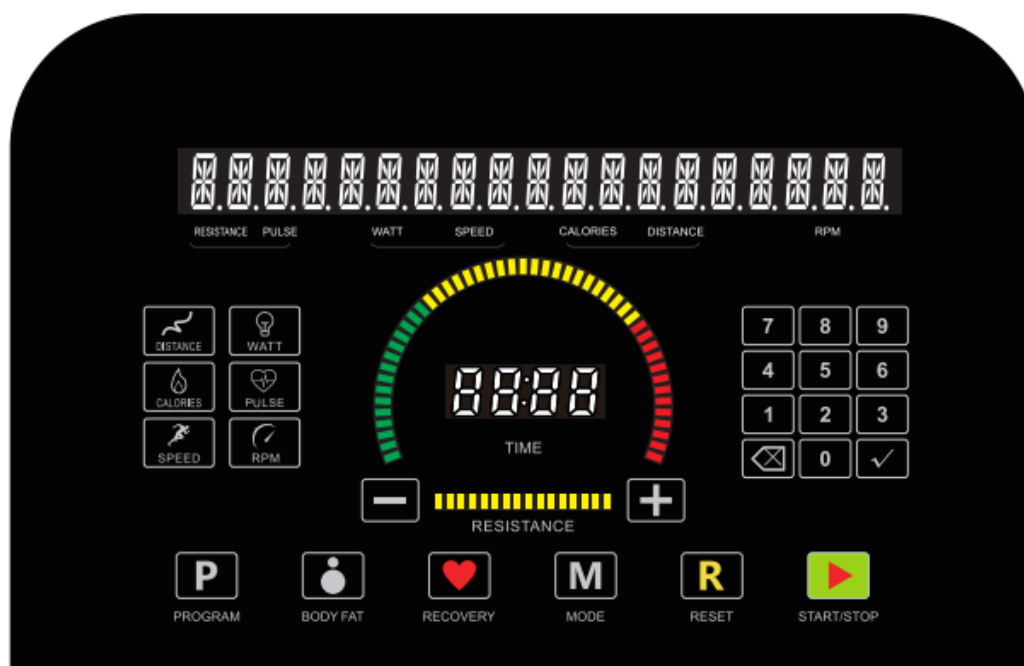
ELENCO DELLE PARTI DI RICAMBIO

No	Descrizione del	Dimensione	Pezzo	No.	Descrizione del	Dimensione	Pezzo
1	Telaio principale		1	74	Cuscinetti a sfera a gola profonda	6000-ZZ	2
2	Supporto anteriore		1	75	Cuscinetti a sfera a gola profonda	6203-ZZ	4
3	Guida di scorrimento		1	76	Cuscinetti a sfera a gola profonda	6004ZZ	4
4	Poggiapiedi sinistro		1	77	Cavo di comunicazione (telaio principale)	L-600mm/4PIN	1
5	Poggiapiedi destro		1	78	Cavo di comunicazione (supporto anteriore)	L-950mm/4PIN	1
6	Gruppo pedale sinistro		1	79	Cavo di comunicazione dell'attuatore)	L-550mm/5PIN	1
7	Gruppo pedale destro		1	80	Cavo per impulsi manuali	L-800 mm	2
8	Gruppo braccio presa inferiore sinistra		1	81	Cavo del sensore	L-400 mm	1
9	Gruppo di braccia con impugnatura inferiore a destra		1	82	Controllore		1
10	Gruppo braccio maniglia superiore sinistro		1	83	Servomotore	E28-V3 (6V)	1
11	Gruppo braccio maniglia superiore destro		1	84	Cavo del freno	L-270×Φ5×Φ1,2×M6	1
12	Manovella		1	85	Cinghia	520PJ6	1
13	Supporto trasversale anteriore		1	86	chiave	5×5×15	2
14	Supporto trasversale posteriore		1	87	Gruppo volano	Φ302×40×Φ32,5×31	1
15	Staffa di montaggio		1	88	Ruote	Φ38×22	1
16	Montaggio del pedale sinistro		1	89	Serranda	Φ47×10,5×M10×22	1
17	Montaggio del pedale destro		1	90	seconda manica	E28/Φ28,6×3,2	1
18	Piastra antistriscia		2	91	terza manica	E28/Φ29.1×16.2	1
19	Rondella		2	92	Fibbia	Φ12.4×13	4
20	Gruppo ruota cinghia di pressione		1	93	Tappo	Φ9×Φ6.1×27	7
21	Bullone di collegamento per l'alloggiamento superiore		2	94	tappo lungo	Φ9×Φ5,9×100	2
22	Assale	Φ25×206	1	95	Coprire a sinistra	895.4×676.2×94.5	1
23	Cuscinetto a strisciamento	Φ38×Φ33,4×Φ25×14	6	96	Copertina destra	895.4×676.2×94.5	1
24	Cuscinetto a strisciamento	Φ15.9×22.6×15.08	4	97	Copertina superiore	581×361.4×185.1	1
25	Albero della frizione	Φ15.85×71.81	2	98	Disco	Φ568×49,5×t3,2	2
26	Asse della puleggia	Φ108×145	1	99	Copertura del tubo obliquo	655.6×136×51.7	1
27	Puleggia della cinghia	Φ381×22.2	1	100	Coperchio di supporto anteriore	155.6×93×101	1
28	Bullone esagonale a mezzo filetto	M10×55×25	2	101	Serranda	Φ60×15×M10×25	4












29	Bullone esagonale a mezzo filetto	M4x20	2	102	Gruppo di guide di scorrimento	Φ55x25.8	2
30	Bullone esagonale a mezzo filetto	M8x15	8	103	Tappo per tubo inferiore	116x46x39.6	4
31	Bullone esagonale a mezzo filetto	M6x20	1	104	Copertura del tubo inferiore	296.7x131.7x110	1
32	Bullone esagonale a mezzo filetto	M10x40	1	105	Set di impulsi manuali		2
33	Cavo di alimentazione	L-800MM Rosso	1	106	Tappo terminale	Φ39xΦ30x27,5	2
34	Cavo di alimentazione	L-800MM Nero	1	107	Portabottiglie	278.3x202x155	1
35	Vite a testa piatta con filettatura completa	M5x10	2	108	Pannello posteriore del portabottiglie	202x108.5x56.5	1
36	Perni completamente filettati Philips C.K.S.	M4x16	2	109	Coperchio anteriore della console	170.7x149.5x93.4	1
37	Vite autofilettante a testa tagliente	ST4x10	14	110	Coperchio posteriore della console	107.7x149.1x7.0	1
38	Perni completamente filettati Philips C.K.S.	ST4x16	70	111	Pannello di decorazione della guida di scorrimento sinistra	30x23x610	1
39	Bullone per banjo Allen C.K.S.	Φ8x33xM6x15	2	112	Piastra decorativa della guida di scorrimento destra	30x23x610	1
40	Perni a brugola C.K.S. completamente filettati	M6x15	2	113	Coperchio anteriore della guida di scorrimento	107.7x149.1x7.0	1
41	Vite a testa piatta con filettatura completa	M4x16	2	114	Copertura della guida di scorrimento posteriore	101x65.9x59.2	1
42	Vite a testa piatta autofilettante Philips	ST3x30	4	115	Puleggia della cinghia	Φ75x37.8	2
43	Perni Philips C.K.S. completamente filettati	M5x15	4	116	Copertina	Φ57.2x4.7x59.2	4
44	Bullone con esagono incassato e filettatura piena	M8x15	2	117	Cuscinetti a sfera a gola profonda	R10ZZ	4
45	Cilindro ad esagono incassato Bullone completamente filettato	M10x55x20	4	118	Presa di corrente	Φ22,66xΦ40,59x14,3	4
46	Perni a brugola C.K.S. completamente filettati	M8x15	4	119	Interruttore a bilanciare	KCD4	1
47	Dado esagonale	M10	4	120	Morsetto per cavo di alimentazione	SR-5R1	1
48	Vite a croce con filettatura interna	M4x20	2	121	Coperchio posteriore braccio sinistro della maniglia	E28/216.9x118.2x85.6	1
49	Vite ad esagono incassato con filettatura completa	M6x12	8	122	Coperchio anteriore braccio sinistro della maniglia	E28/204.9x118.2x71.1	1
50	Bullone a mezza vite Allen C.K.S.	M10x45x16	4	123	Coperchio anteriore del braccio della maniglia superiore destra	E28/204.9x118.2x71.1	1







51	Rondella	Φ25*Φ8,5* t2,0	4	124	Coperchio posteriore del braccio della maniglia superiore destra	E28/216.9×118.2×85.6	1
52	Vite a passo con esagono incassato	M8×Φ10,4×17×4,3	2	125	Coperchio per il braccio della maniglia inferiore sinistra	E28/160.8×112.8×58.9	1
53	Bullone cilindrico con esagono incassato	M8×60	2	126	Copertura esterna del braccio della maniglia inferiore sinistra	E28/160.8×112.8×46.9	1
54	Bullone cilindrico con esagono incassato	M10×125×25	4	127	Coperchio per il braccio della maniglia in basso a destra	E28/160.8×112.8×58.9	1
55	Tappo ovale a testa piatta	30x60x t2.0	2	128	Copertura esterna del braccio della maniglia inferiore destra	E28/160.8×112.8×46.9	1
56	Perni Philips C.K.S. completamente filettati	M5×20	4	129	Coperchio per maniglia	E28/85.4×127.3	2
57	Bullone esagonale a metà filettatura a gradini	M6×20	1	130	Copertura decorativa superiore del braccio della maniglia sinistra	353.4×148.3×22.7	1
58	Philips C.K.S. bullone a gradino	M6×4.5×16.5	1	131	Copertura decorativa inferiore del braccio della maniglia sinistra	353.4×148.3×19.9	1
59	Rondella	Φ6×Φ20×t2.0	1	132	Copertura decorativa superiore del braccio della maniglia destra	353.4×148.3×22.7	1
60	Rondella	Φ8×Φ30×t3.0	2	133	Coperchio inferiore del braccio della maniglia destra	353.4×148.3×19.9	1
61	Rondella	Φ8	11	134	Set di console	KCD4	1
62	Rondella	Φ8,5×Φ20×t1,5	4	135	Cavo di rete		1
63	Rondella elastica	Φ8	8	Set di console			
64	Dado del coperchio alto	M10	2	134-1	Alloggiamento inferiore	330×418.8×123.7	1
65	Rondella elastica	Φ5	2	134-2	Pannello	318.4×203.3×11.8	1
66	Rondella dentata	Φ5	2	134-3	Piastra di montaggio del display	303×188×10.8	1
67	Dado esagonale autobloccante	M8	5	134-4	Piastra del vassoio	290×87.6×8.7	1
68	Dado esagonale	M10	2	134-5	Gruppo di ripiegamento dei vassoi	19.15×49.98×49	1
69	Dado esagonale	M10(livello 10,9)	2	134-6	Tappetino antiscivolo per tavolo Ipad	296×91.6×t1.0	1
70	Rondella	Φ10	8	134-7	Tappetino antiscivolo per scatola di giunzione	296×100×t1.5	1
71	Anello di sicurezza per l'albero	Φ10	1	134-8	Piastra di montaggio nella console		1
72	Anello di sicurezza per l'albero	Φ20	1	134-9	Piastra di collegamento del nastro di tessitura		1
73	Cuscinetti a sfera a gola profonda	R14	2				

FUNZIONAMENTO DEL COMPUTER



TASTI FUNZIONALI:

 RECUPERO	Test della funzione di recupero della frequenza cardiaca
 MODO	Premere questo tasto in modalità standby per selezionare la modalità o confermare i dati di impostazione.
 PROGRAMMA	Per selezionare il programma
 GRASSO CORPOREO	Controllo della percentuale di grasso corporeo e dell'indice di massa corporea
 +	Aumentare la resistenza, selezionare i programmi o aumentare il valore
 -	Ridurre la resistenza, selezionare il programma o ridurre il valore
 RESET	A. Premere questo pulsante in modalità pausa o impostazioni per tornare al menu principale. B. Premere questo pulsante per 2 secondi per riavviare la console e accedere alla modalità di impostazione del profilo utente.
 AVVIO/ARRESTO	Avvio o arresto. A. Premere una volta questo pulsante, poi si arresta e la console salva i dati di impostazione. B. Se si preme questo pulsante per 2 secondi, tutti i dati della console delle impostazioni vengono cancellati.
	Tastiera numerica, inserimento di una o tre cifre quando l'utente imposta i dati.
	Premere questo pulsante per correggere i dati durante la regolazione, ogni volta che si correggono i dati.
	Premere questo pulsante per confermare i dati durante l'impostazione o per selezionare le funzioni.

 Distanza	Premere questo pulsante in stato di lavoro per visualizzare il valore della distanza.
 Watt	Premere questo pulsante in stato di lavoro per visualizzare il valore WATT.
 Calorie	Premere questo pulsante in stato di lavoro per visualizzare il valore delle calorie.
 Impulso	Premere questo pulsante in stato di lavoro per visualizzare il valore della frequenza cardiaca.
 velocità	Premere questo pulsante nello stato di funzionamento per visualizzare il valore della velocità.
 NUMERO DI GIRI	Premere questo pulsante nello stato di funzionamento per visualizzare il valore della velocità.

Tempo	<p>Conteggio: Se non esiste un valore target preimpostato, il tempo inizia da 0:00.</p> <p>Conto alla rovescia: Se è presente un valore target preimpostato, il tempo torna indietro dal valore target preimpostato a 0 mentre il sistema si ferma; la sveglia del sistema suona 4 volte al secondo e si ferma per 4 secondi.</p> <p>L'intervallo di visualizzazione è 0:00~99:59; l'intervallo di impostazione è 0:00~99:00</p>
Velocità	<p>In modalità di avvio, la console visualizza la velocità corrente per 5 secondi se c'è un ingresso induttivo; se non c'è un ingresso induttivo, il valore della velocità è zero.</p> <p>La gamma di visualizzazione è 0,0~99,9 KM/H</p> <p>I valori di velocità e potenza vengono visualizzati in un cerchio ogni 10 secondi.</p>
NUMERO DI GIRI	<p>In modalità di avvio, i giri del movimento vengono visualizzati ogni 5 secondi se è presente l'induzione, mentre i giri del movimento al minuto in assenza di induzione sono pari a 0.</p> <p>L'intervallo di visualizzazione è compreso tra 0 e 999.</p>
Calorie	<p>Conteggio: Il consumo di calorie inizia da 0 se non c'è un valore target preimpostato.</p> <p>Conto alla rovescia: Se è presente un valore target preimpostato, le calorie tornano a 0 dal valore target reimpostato mentre il sistema smette di funzionare; la sveglia del sistema suona 4 volte al secondo e fa una pausa di 4 secondi.</p> <p>L'intervallo di visualizzazione è 0~999CAL; l'intervallo di impostazione è 0~990CAL</p>
Distanza	<p>Conteggio: La distanza inizia da 0,00 se non c'è un valore target preimpostato.</p> <p>Conto alla rovescia: Quando viene raggiunto un valore target preimpostato, il valore della distanza torna a 0 dal valore target reimpostato mentre il sistema smette di funzionare; la sveglia del sistema suona 4 volte al secondo e fa una pausa di 4 secondi.</p> <p>L'intervallo di visualizzazione è 0,0~99,9 km; l'intervallo di impostazione è 0,0~99,0 km.</p>
Impulso	<p>Se viene ricevuto un segnale di battito cardiaco, la frequenza cardiaca dell'utente viene visualizzata dopo 8 secondi; se non viene ricevuto alcun segnale di battito cardiaco, il valore 0 viene visualizzato nella finestra del battito cardiaco.</p> <p>L'intervallo di visualizzazione è P-30~230; l'intervallo di impostazione è 0-30~230</p>

Watt	Per visualizzare i valori dell'energia consumata durante il movimento. Con l'ingresso a induzione, il valore in watt viene visualizzato dopo 5 secondi; senza ingresso a induzione, il valore 0 viene visualizzato nella finestra dei watt. L'intervallo di visualizzazione è 0~999.
Selezione manuale	Modalità di movimento manuale (regolazione manuale del livello di resistenza dei segmenti di corsa)
Programma	Programmazione della modalità di movimento; il sistema dispone di 12 programmi preimpostati che l'utente può selezionare (P1~P12).
Utenti	Modalità utente (gli utenti possono impostare le proprie sequenze di programmi).
Frequenza cardiaca target	Valore target della frequenza cardiaca L'utente può selezionare 4 modalità: 55%, 75%, 90%, TAG.
Watt target	Valore target in Watt

AVVIO DEL DISPOSITIVO

All'accensione del dispositivo, il cicalino suona e la console a LED visualizza i dati del diametro della ruota e la lettera "E" nella finestra della resistenza e della velocità per 2 secondi; il numero di versione viene visualizzato nella finestra della velocità.

IMPOSTAZIONE DEL PROFILO UTENTE

L'utente predefinito del sistema è U1, premere il pulsante "+" o "-", selezionare U1-U4, premere il pulsante "MODE" per confermare l'inserimento. Premere il pulsante "+" o "-" per impostare il sesso, premere il pulsante "MODE" Premere il pulsante "v" per confermare l'inserimento; premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare l'età, premere il pulsante "MODE" per confermare l'inserimento o premere il pulsante "v" per confermare l'inserimento; premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare l'altezza e premere il pulsante "MODE" per confermare o il pulsante "v" per confermare; premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il peso e premere il pulsante "MODE" per confermare o il pulsante "v" per confermare. Una volta completata l'impostazione, il sistema richiama la pagina di selezione delle funzioni.

SELEZIONE DEL PROGRAMMA/IMPOSTAZIONE DEI VALORI

Nel menu principale, premere i pulsanti "P" (PROGRAMMA) e "+/-" per selezionare la selezione manuale (MANUALE) -> i programmi preimpostati (PROGRAMMA) -> i programmi utente (USER) -> i programmi di frequenza cardiaca (H.R.C) -> la preimpostazione dei watt (WATT). Premere il pulsante "MODE" per confermare la voce.

Nel menu principale, l'utente può premere direttamente "START/STOP" per accedere alla modalità di selezione manuale. Utilizzare i pulsanti SU o GIÙ per selezionare la modalità di programma e poi premere ENTER per confermare la modalità di allenamento.

Il monitor passa alla modalità SLEEP (LCD spento) se non c'è alcun segnale per 4 minuti e non viene premuto alcun pulsante. Premere un pulsante qualsiasi per avviare il monitor.

Programma manuale:

Nel menu principale, premere il pulsante "P" (PROGRAMMA) o "+" o "-" per selezionare MANUAL e quindi premere "MODE" per accedere alla modalità di selezione manuale.

All'inizio della formazione, l'utente deve impostare i seguenti valori:

Ora: quando l'ora lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare l'ora di allenamento (intervallo di impostazione: da 00:00 a 99:00). Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "v" per confermare le impostazioni.

Distanza: quando il display lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare la distanza target (intervallo di impostazione: 0,0-99,0). Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "v" per confermare l'impostazione.

Calorie: Quando il display lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore target delle calorie (intervallo di impostazione: 0~990); il valore di incremento o decremento è 10. Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "v" per confermare l'impostazione.

Frequenza cardiaca: quando il display lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore target della frequenza cardiaca (intervallo di impostazione: 0-30~230). Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "v" per confermare l'impostazione.

All'inizio dell'allenamento, l'utente deve impugnare le maniglie o indossare correttamente la fascia toracica e determinare la frequenza cardiaca dell'utente.

Durante l'impostazione, il display di tempo/distanza/calorie lampeggia e attende la regolazione dell'impostazione. Premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore. Tenere premuto il pulsante "+" o "-" per aumentare o diminuire ulteriormente il valore.

All'avvio dell'allenamento, l'indicatore LED della frequenza cardiaca si accende e viene visualizzato il valore della frequenza cardiaca; se non viene immesso alcun segnale di battito cardiaco, la finestra del battito cardiaco visualizza "P"; premere il pulsante "START/STOP" per avviare l'allenamento.

Durante l'allenamento, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" per impostare il valore della resistenza.

L'utente può anche premere "START/STOP" per terminare la sessione di allenamento. Premere "RESET" per tornare al menu principale.

Programmi preimpostati:

Premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale. Premere il pulsante "+" o "-" per selezionare la modalità programma "P" e premere il pulsante "MODE" per accedere alla modalità programma. Quando si accede alla modalità programma, sono disponibili 12 file di programma (P1~P12) per la selezione. Premere i pulsanti "+" o "-" per selezionare il programma desiderato, quindi premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "v" per accedervi.

Prima di iniziare la formazione, l'utente deve impostare uno dei seguenti valori:

Ora: quando il display lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare l'ora desiderata (intervallo di impostazione: da 00:00 a 99:00).

Distanza: l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare la distanza target (intervallo di impostazione: 0,0-99,0). Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "v" per confermare l'impostazione.

Calorie: Premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore target delle calorie (intervallo di impostazione: 0~990); il valore di aumento o diminuzione è pari a 10. Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "v" per confermare l'impostazione.

Frequenza cardiaca: quando il display lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore target della frequenza cardiaca (intervallo di impostazione: 0-30~230). Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "v" per confermare l'impostazione.

All'inizio dell'allenamento, l'utente deve impugnare le maniglie o indossare correttamente la fascia toracica e determinare la frequenza cardiaca dell'utente. Premere "START/STOP" per avviare la sessione di allenamento.

In modalità allenamento, l'utente può anche premere il pulsante "+" o "-" per impostare la resistenza. Non appena il numero target preimpostato è 0, la console si ferma automaticamente.

L'utente può anche premere il pulsante "START/STOP" per terminare la sessione di allenamento. Premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale.

		20 segmenti con lo stesso tempo medio																			
Programma		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
P1	Resistenza	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6	6	3	6
P2	Resistenza	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6	1	2	3	4	6
P3	Resistenza	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1	6	4	3	2	1
P4	Resistenza	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	2	1	1
P5	Resistenza	1	1	1	2	2	2	3	3	3	4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7
P6	Resistenza	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2	2	3	4	5	6	6	5	4	3	2
P7	Resistenza	1	1	3	3	4	4	6	6	6	6	6	6	6	6	4	4	3	3	1	1
P8	Resistenza	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3	1	1	2	4	6	6	3
P9	Resistenza	1	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	5	5	5	5	6	6	6	6
P10	Resistenza	1	2	4	4	5	5	6	7	5	4	4	5	7	6	5	5	4	4	2	1
P11	Resistenza	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6	2	6
P12	Resistenza	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6	1	1	6

Programma utente:

Premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale. Premere il pulsante "+" o "-" e il pulsante "MODE" per accedere al programma USER. In questa modalità, l'utente può creare il proprio file. La finestra della resistenza inizia a lampeggiare per indicare che è possibile impostare la resistenza. Premere quindi il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore di resistenza, premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "v" per confermare, la finestra delle calorie visualizzerà il segmento corrente. In totale sono disponibili 20 segmenti. (Il valore predefinito del sistema di resistenza è 1). Tenere premuto il pulsante "MODE" per 2 secondi per completare l'impostazione, quindi impostare i seguenti valori:

Tempo: quando il display dell'ora lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il tempo di allenamento desiderato (intervallo di impostazione: 00:00 -99:00). Premere il pulsante "START/STOP" per avviare l'allenamento.

In modalità allenamento, l'utente può anche premere il pulsante "+" o "-" per impostare la resistenza. Non appena i dati target vengono impostati su 0, l'orologio elettronico interrompe automaticamente la corsa. L'utente può premere il pulsante "START/STOP" per riavviare l'allenamento. Varie i dati preimpostati si riducono rispetto a quelli precedenti e l'utente può premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale.

Programma di frequenza cardiaca:

Premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale. Premere i pulsanti "+" o "-" e "MODE" per accedere alla modalità H.R.C. In modalità controllo della frequenza cardiaca, premere il pulsante "+" o "-" per selezionare: 55%, 75%, 90% o TAG. Il LED si accende. L'utente può selezionare diverse frequenze cardiache target e il display della frequenza cardiaca mostra il valore preimpostato, che viene calcolato automaticamente in base all'età inserita dall'utente. Premere il pulsante "MODE" per confermare l'immissione. Se l'utente seleziona H.R.C TAG, lo schermo visualizzerà il valore preimpostato di 100. Premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare la frequenza cardiaca target (intervallo di impostazione: 30~230). Premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "v" per confermare l'immissione, quindi impostare i seguenti valori:

Tempo: quando questo display lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il tempo di allenamento (intervallo di impostazione: da 00:00 a 99:00).

Premere il pulsante "START/STOP" per avviare l'allenamento.

Durante l'allenamento, il valore della resistenza viene regolato automaticamente in base alla frequenza cardiaca corrente dell'utente.

Premere il pulsante "START/STOP" per terminare la sessione di allenamento. Premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale.

H.R.C 55% - modalità dieta; H.R.C 75% - modalità salute; H.R.C 90% - modalità allenamento

Durante il funzionamento, se la frequenza cardiaca dell'utente è inferiore alla frequenza cardiaca target, il sistema aumenterà automaticamente un segmento di resistenza ogni 30 secondi fino a raggiungere il segmento di resistenza massima; se la frequenza cardiaca dell'utente è superiore alla frequenza cardiaca target, il sistema ridurrà automaticamente un segmento di resistenza ogni 15 secondi.

Programma Watt:

Se l'utente si trova in qualsiasi modalità, premere "START/STOP" e poi "RESET" per tornare al menu principale.

Premere il pulsante "+" o "-" e il pulsante "MODE" per passare alla modalità "allenamento a WATT costante".

Quando si accede alla modalità WATT, il valore preimpostato 120 si accende. L'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il valore in watt (intervallo di impostazione: 10~350); il valore per aumentare o diminuire la frequenza è 5W. Quindi premere il pulsante "MODE" o confermare il pulsante "✓" per confermare l'immissione e impostare i seguenti valori:

Ora: quando il display dell'ora lampeggia, l'utente può premere il pulsante "+" o "-" o utilizzare il tastierino numerico per impostare il tempo di allenamento desiderato (intervallo di impostazione: 00:00 -99:00), quindi premere il pulsante "START/STOP" per avviare l'allenamento.

Il sistema regola automaticamente il livello WATT in base ai dati di wattaggio preimpostati, al numero di giri e alla velocità di allenamento correnti. Se la velocità di allenamento è elevata, la resistenza viene ridotta. Altrimenti, la resistenza viene aumentata. Al termine della sessione di allenamento, l'utente può premere il pulsante "RESET" per tornare al menu principale.

Se durante il funzionamento il wattaggio effettivo è inferiore al wattaggio target, la resistenza viene aumentata di un livello ogni 30 secondi. Se il wattaggio effettivo è superiore al wattaggio target, la resistenza viene ridotta di un livello ogni 30 secondi. Quando si raggiunge il tempo prefissato, l'esercizio termina.

In modalità Watt, la resistenza viene impostata automaticamente e non può essere regolata manualmente. I pulsanti di resistenza +/- servono per impostare i watt target.

Programma di recupero: test di idoneità

La pressione del tasto "RECUPERO" è efficace durante il funzionamento, in pausa e in modalità standby.

Premere il pulsante "RECUPERO" per avviare il test. Se non viene rilevata alcuna frequenza cardiaca, la finestra del tempo visualizza un conto alla rovescia di 10 secondi, il display della frequenza cardiaca lampeggia e nella finestra della frequenza cardiaca appaiono tre barre orizzontali, altrimenti ritorna allo stato precedente.

Tenere le impugnature con entrambe le mani (o indossare una fascia toracica). Ad eccezione del conto alla rovescia di 60 secondi, tutti gli altri indicatori di funzione sono fermi e la spia della frequenza cardiaca è accesa. Quando il conto alla rovescia del tempo è 00:00, sullo schermo viene visualizzato lo stato di recupero della frequenza cardiaca.

Se viene rilevato un battito cardiaco entro 10 secondi, la finestra TEMPO visualizza un conto alla rovescia di 60 secondi; al termine del conto alla rovescia di 60 secondi, la finestra TEMPO visualizza il risultato del test RECUPERO Fx.

Risultato del test di RECUPERO $P=P_0-P_1$; P_0 è la frequenza cardiaca rilevata dopo aver premuto il pulsante RECUPERO per 10 secondi e P_1 è la frequenza cardiaca rilevata dopo 60 secondi. La tabella dei risultati corrispondente è la seguente:

$P \geq 50$	F1	ECCELLENTE
$P \geq 40$	F2	MOLTO BUONO
$P \geq 30$	F3	BUONO
$P \geq 20$	F4	SODDISFACENTE
$P \geq 10$	F5	SCARSO
$P < 10$	F6	MOLTO SCARSO

Premere nuovamente il pulsante "RECOVERY" per tornare allo stato operativo precedente.

Se l'utente preme il pulsante "RECUPERO" quando il conto alla rovescia raggiunge 00:00, la modalità di recupero del battito cardiaco viene disattivata e la console torna al menu principale.

Programma di grasso corporeo: grasso corporeo

In modalità di arresto, premere il pulsante "BODY FAT" per avviare il test della massa grassa. Il sistema avvia il test. Durante il test, l'utente deve tenere entrambe le maniglie e sullo schermo viene visualizzata una barra orizzontale fino al completamento del test. Al termine del test, sullo schermo vengono visualizzati la percentuale di grasso corporeo F e l'indice di massa corporea B. Premere il pulsante "BODY FAT" per tornare alla modalità operativa precedente.

✘ Durante il test, il codice di errore viene visualizzato nella finestra RPM come segue:

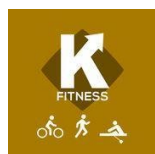
E-1--- Indica che l'utente non sta tenendo la mano correttamente

Misure precauzionali:

L'utente preme "RESET" per 2 secondi per avviare il reset completo, la console entra in modalità di avvio, il cicalino suona una volta e tutti i LED vengono visualizzati completamente per 2 secondi per entrare in modalità di impostazione. La resistenza è 1.

FORMAZIONE INTERATTIVA (FACOLTATIVA)

I dispositivi fitness dotati di tecnologia Bluetooth possono essere collegati alle applicazioni fitness compatibili. I programmi "Kinomap" e "Zwift" sono attualmente disponibili per iOS e Android.



1. Scaricare l'applicazione desiderata sul proprio dispositivo mobile
2. Registrarsi in base alle specifiche della rispettiva applicazione
3. Attivare il Bluetooth nelle impostazioni del dispositivo mobile.
4. Accendere il dispositivo fitness
5. Aprire l'applicazione corrispondente
6. Selezionare il tipo di dispositivo
7. Selezionare la marca del dispositivo fitness
8. Selezionare il modello del dispositivo fitness
9. Collegare il dispositivo al dispositivo mobile tramite l'app

FASSI



assistenza@greenfitspa.it