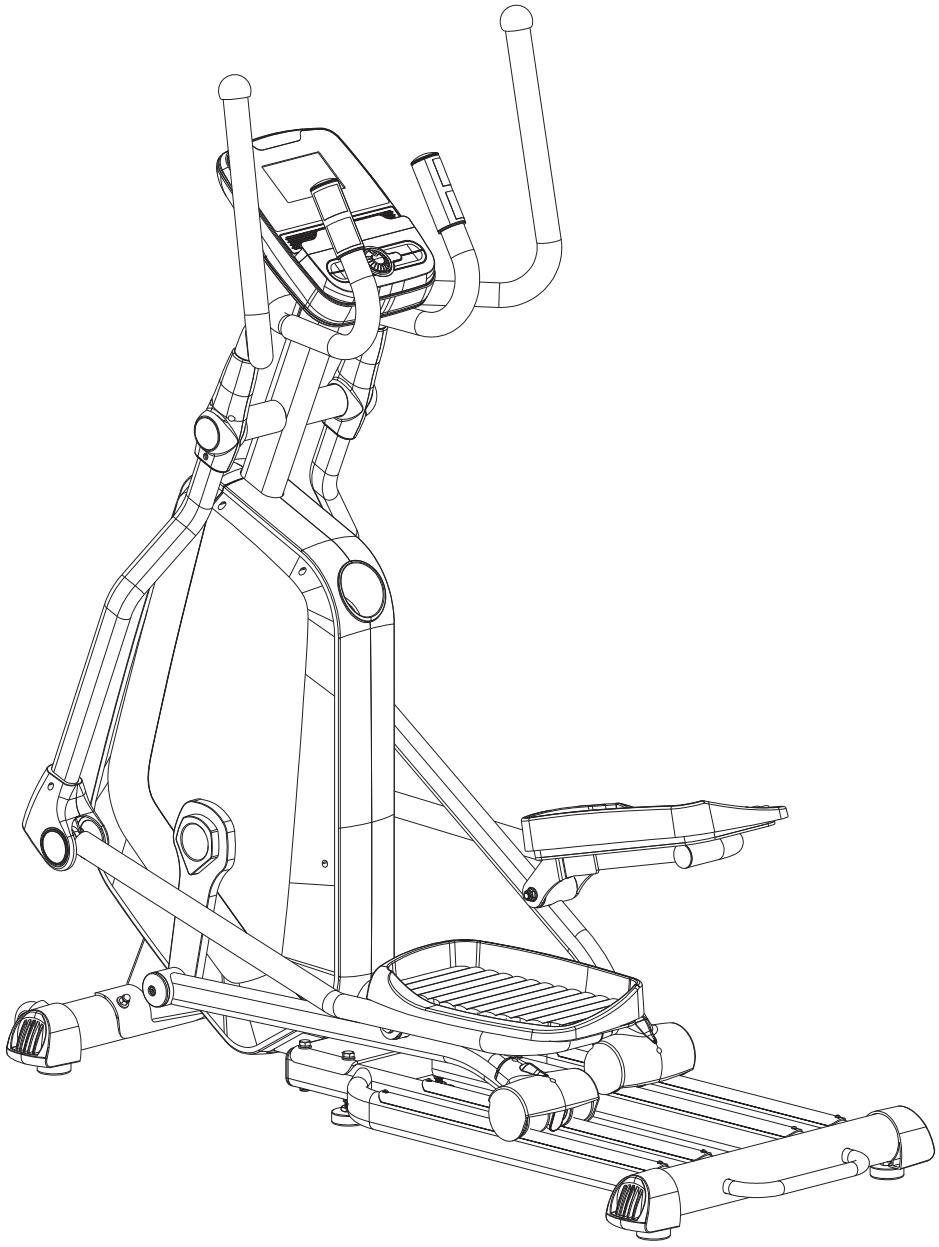
FASSI

FC 780

MANUALE D'ISTRUZIONI



RoHS compliant 2002/95/EC

MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 160 kg

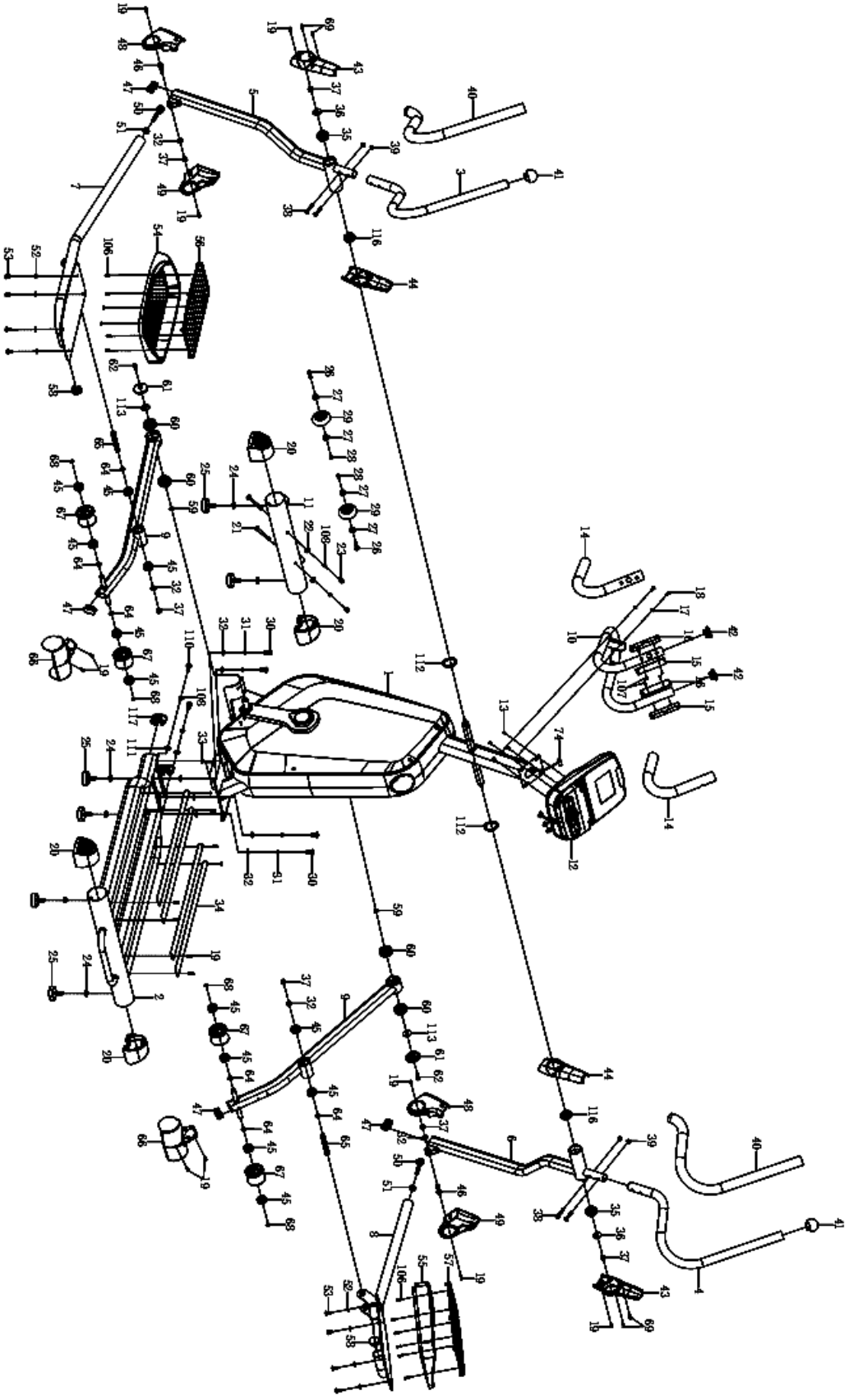
IMPORTANTI INFORMAZIONI DI SICUREZZA

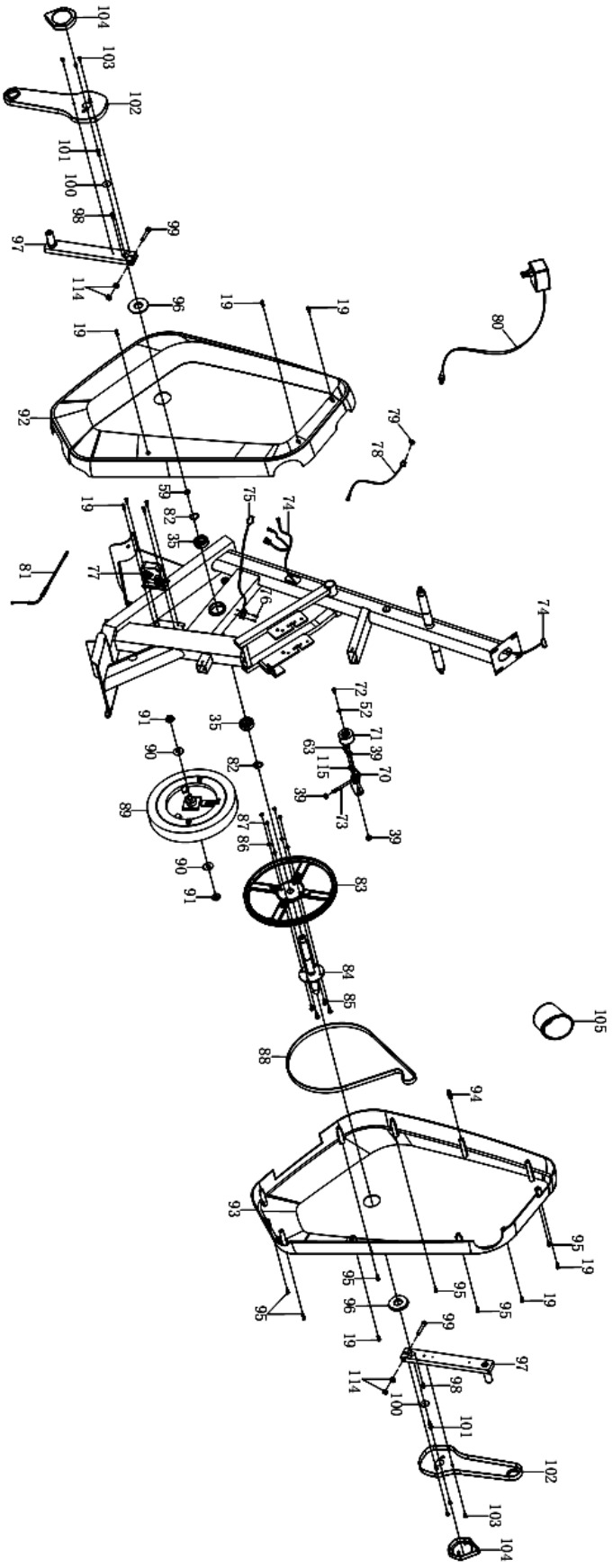
Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza.
Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo.
In particolare prestate attenzione alle seguenti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

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

.

VISTA ESPLOSA




104
103
102
101
100
98
99
97
114
96
19
19
19
80
92
79
78
59
82
35
75
74
19
81
77
6
74
72
52
71
39
70
63
115
39
73
39
91
90
35
82
89
87
86
90
91
83
84
85
105
88
94
93
95
19
96
95
95
19
96
19
99
97
114
98
100
101
102
103
104

LISTA PARTI

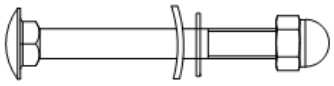
No.	DESCRIZIONE	Qtà	No.	DESCRIZIONE	Qtà
001	Telaio principale anteriore	1	031	Rondella elastica Ø10	4
002	Telaio principale posteriore	1	032	Rondella Ø10x Ø20x2.0	8
003	Corrimano sinistro	1	033	Rondella in plastica Ø10x Ø30x1	4
004	Corrimano destro	1	034	Foglio di alluminio	4
005	Braccio manubrio sinistro	1	035	Cuscinetto 6004-zz	4
006	Braccio manubrio destro	1	036	Rondella grande Ø10Xø32x2.0	2
007	Tubo pedana sinistra	1	037	Dado M10	6
008	Tubo pedana destra	1	038	Bullone M8x40	4
009	Tubo di scorrimento	2	039	Dado M8	7
010	Manubrio	1	040	Impugnatura in gomma corrimano Ø31x Ø38x680	2
011	Stabilizzatore anteriore	1	041	Tappo corrimano	2
012	Console	1	042	Tappo corrimano	2
013	Vite M5x10	4	043	Cover-B braccio corrimano	2
014	Impugnatura in gomma Ø31x Ø37x530	2	044	Cover-A braccio corrimano	2
015	Hand pulse A	2	045	Cuscinetto Ø35x Ø15x11	12
016	Hand pulse B	2	046	Bullone M10x35	2
017	Rondella curva Ø8x Ø16x1.5	2	047	Tappo ovale 50x20x2.5	4
018	Bullone M8x20	2	048	Cover-A barra pedana	2
019	Vite autofilettante ST4.2x20	28	049	Cover-B barra pedana	2
020	Tappo stabilizzatore	4	050	Cuscinetto M10x62	2
021	Bullone M8x90	2	051	Dado M10	2
022	Rondella curva grande Ø8x Ø20x2.0	2	052	Rondella Ø6x Ø12x1	9
023	Dado a cupola M8	2	053	Bullone M6x15	8
024	Dado M10	6	054	Pedale sinistro	1
025	Appoggia piedi	6	055	Pedale destro	1
026	Bullone M6x15	2	056	Appoggia piedi sinistro	1
027	Cuscinetto 608	4	057	Appoggia piedi destro	1
028	Bullone M6x12	2	058	Tappo tondo Ø38x1.8	2
029	Ruote di trasporto	2	059	Rondella Ø20	3
030	Bullone M10x20	4	060	Cuscinetto Ø47x Ø20x14	4

LISTA PARTI

No.	DESCRIZIONE	Qtà	No.	DESCRIZIONE	Qtà
061	Rondella tubo pedale Ø54x10	2	093	Copri catena destro	1
062	Bullone M8x20	2	094	Bullone in plastica Ø8x32	1
063	Bullone Ø17x Ø10x18.5xM8	1	095	Vite ST4.2x25	6
064	Rondella Ø15	6	096	Tappo copricatena Ø60x Ø26x6.5	2
065	Vite Ø15x102xM10	2	097	Pedivella	2
066	Cover rullo della ruota	2	098	Rondella 5x5x17	2
067	Rullo ruota	4	099	Bullone M8x55	2
068	Fermaglio a C Ø15x1.0	4	100	Rondella grande Ø6x25x1.5	2
069	Vite ST2.9x16	4	101	Bullone M6x20	2
070	Braccio	1	102	Cover A pedivella	2
071	Ruota	1	103	Bullone M4x10	6
072	Vite M6x10	1	104	Cover B pedivella	2
073	Bullone regolabile M8x85	1	105	Tappo	1
074	Cavo I computer	1	106	Bullone ST2.9x10	12
075	Sensore con cavo	1	107	Bullone ST4.2x20	4
076	Vite ST2.9x12	2	108	Rondella elastica Ø8	4
077	Motore	1	109	Tubo fisso	1
078	Cavo alimentazione L=400mm	1	110	Bullone M8x20	2
079	Dado M12	1	111	Rondella Ø8x Ø16x1.5	2
080	Adattatore	1	112	Fermaglio a C Ø25x1.0	2
081	Manopola resistenza L=400MM	1	113	Rondella grande Ø8x Ø32x2.0	2
082	Fermaglio a C Ø20x1.0	2	114	Dado M8	4
083	Puleggia	1	115	Rondella Ø10x Ø20x0.5	1
084	Albero puleggia	1	116	Cuscinetto Ø42x Ø25x12	2
085	Bullone M6x15	4	117	Tappo ovale	2
086	Rondella elastica Ø6	4			
087	Dado M6	4			
088	Cinghia	1			
089	Volano	1			
090	Rondella Ø30x Ø10.5x2.0	2			
091	Dado flangiato M10x1.0	2			
092	Copricatena sinistro	1			

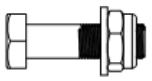
LISTA BULLONERIA

STEP2



(21) Bolt M8x90 2PCS
(22) Big Curve Washer Ø8xØ20 2PCS
(108) Spring Washer Ø8 2PCS
(23) Cap Nut M8 2PCS

STEP6

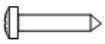


(46) Bolt M10x35 2PCS
(32) Washer Ø10xØ20x2.0 2PCS
(37) Nut M10 2PCS

STEP7

(38) Bolt M8x40 4PCS
(39) Nut M8 4PCS

STEP7

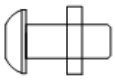


(69) Self-Tapping Screw
ST2.9x16 4PCS

STEP7/8

(19) Self-Tapping Driling Screw
ST4.2x20 10PCS

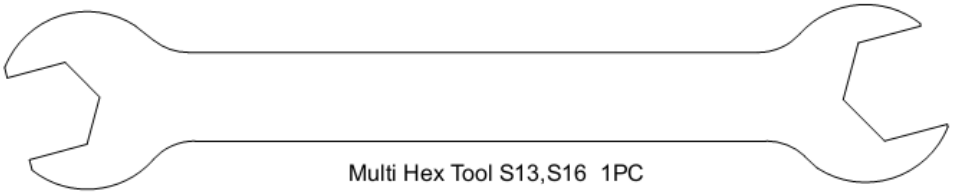
STEP8



(53) Bolt M6x15 8PCS
(52) Washer Ø6xØ12x1 8PCS

Wrench/Phillips Screwdriver S13, S14, S15
1 PC

Allen Wrench 5mm 1 PC



Multi Hex Tool S13,S16 1PC

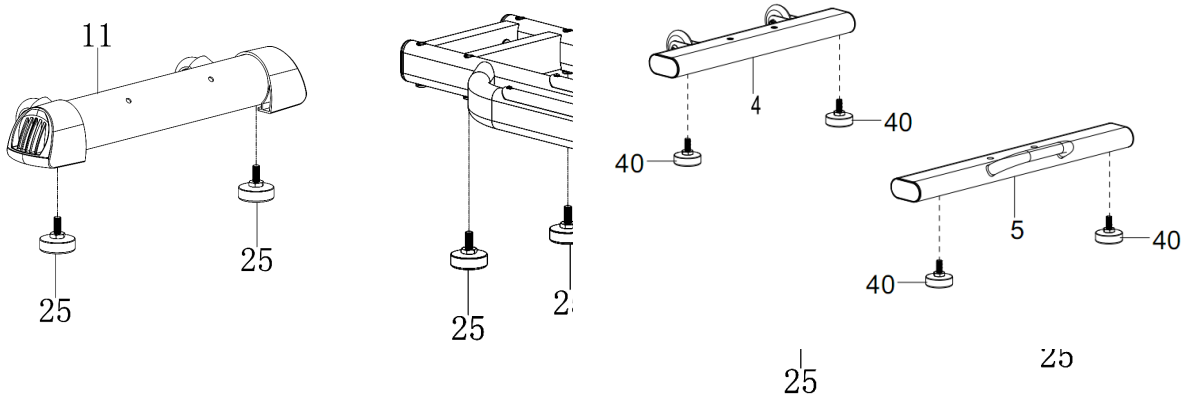
Multi Hex Tool S17,S14 1PC

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

1. **Installazione piedini**

Inserire i due piedini (25) nello stabilizzatore anteriore (11).

Inserire i due piedini (25) nello stabilizzatore posteriore (2).



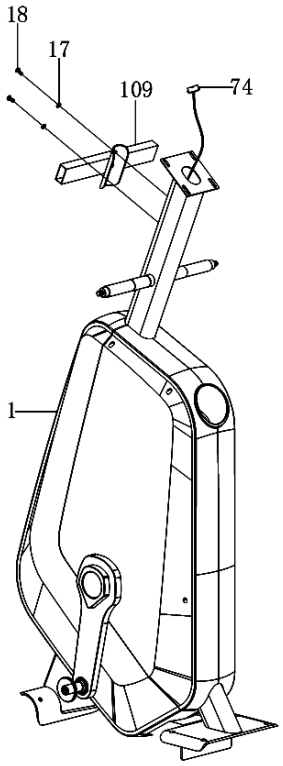
2. Installazione stabilizzatore anteriore

A: rimuovere i due bulloni M8x20 (18) e le due rondelle curve Ø8x Ø16 (17) dal telaio principale anteriore (1).

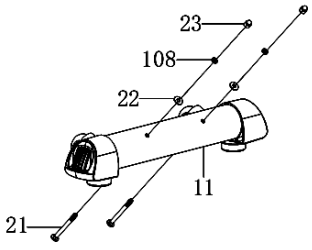
Rimuovere il tubo fisso (109) dal telaio principale (1).

Nota: il tubo fisso (109) è utilizzato per fissare il telaio per evitare rotture.

E il tubo fisso (109) può essere scartato, ma per favore NON gettare il bullone e la rondella curva rimossi, serviranno per il montaggio del prodotto.



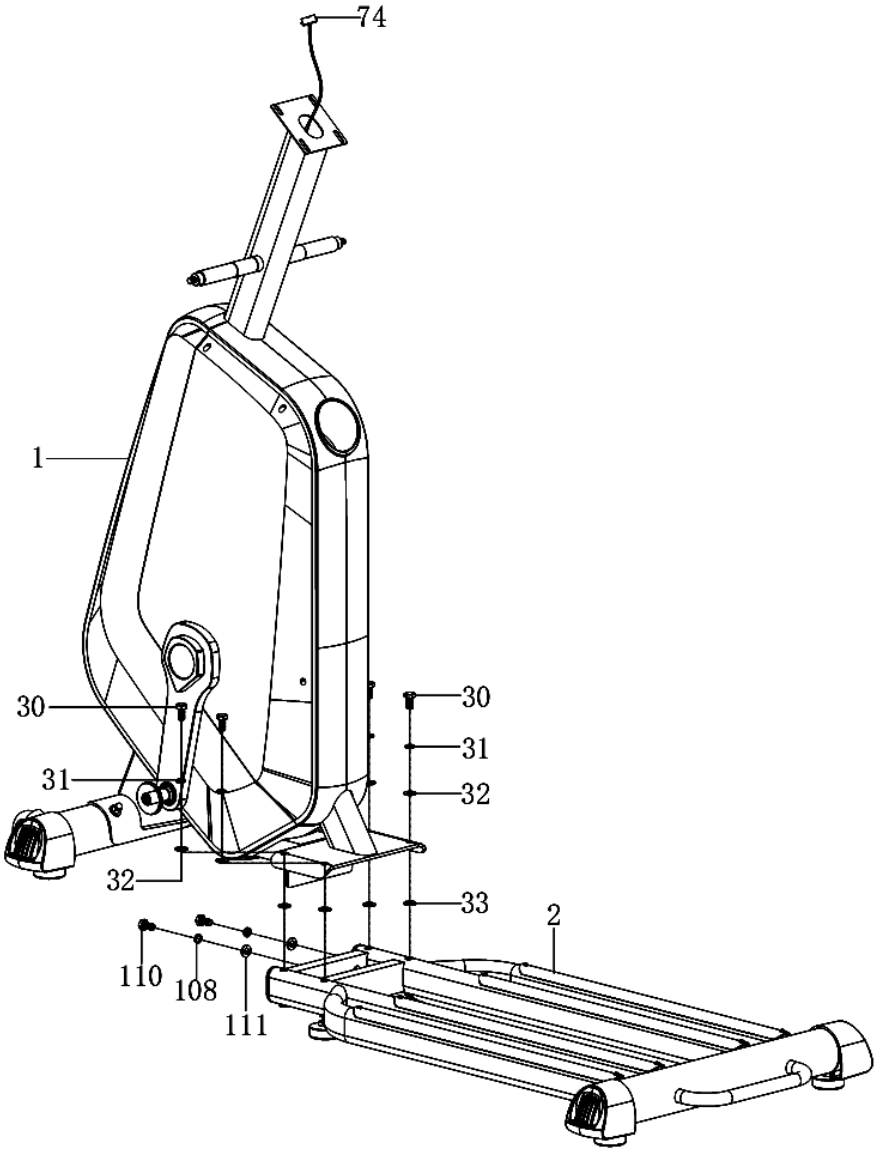
B: attaccare lo stabilizzatore anteriore (11) al telaio principale anteriore (1) con due bulloni M8x90 (21), due rondelle curve Ø8x Ø20 (22) due rondelle elastiche Ø8 (108) e due dadi a cupola M8 (23).



3. Installazione stabilizzatore posteriore
Rimuovere i due bulloni M8x20 (110), le due rondelle elastiche Ø8 (108) e le due rondelle piatte Ø8x Ø16 (111) dal telaio principale posteriore (2).

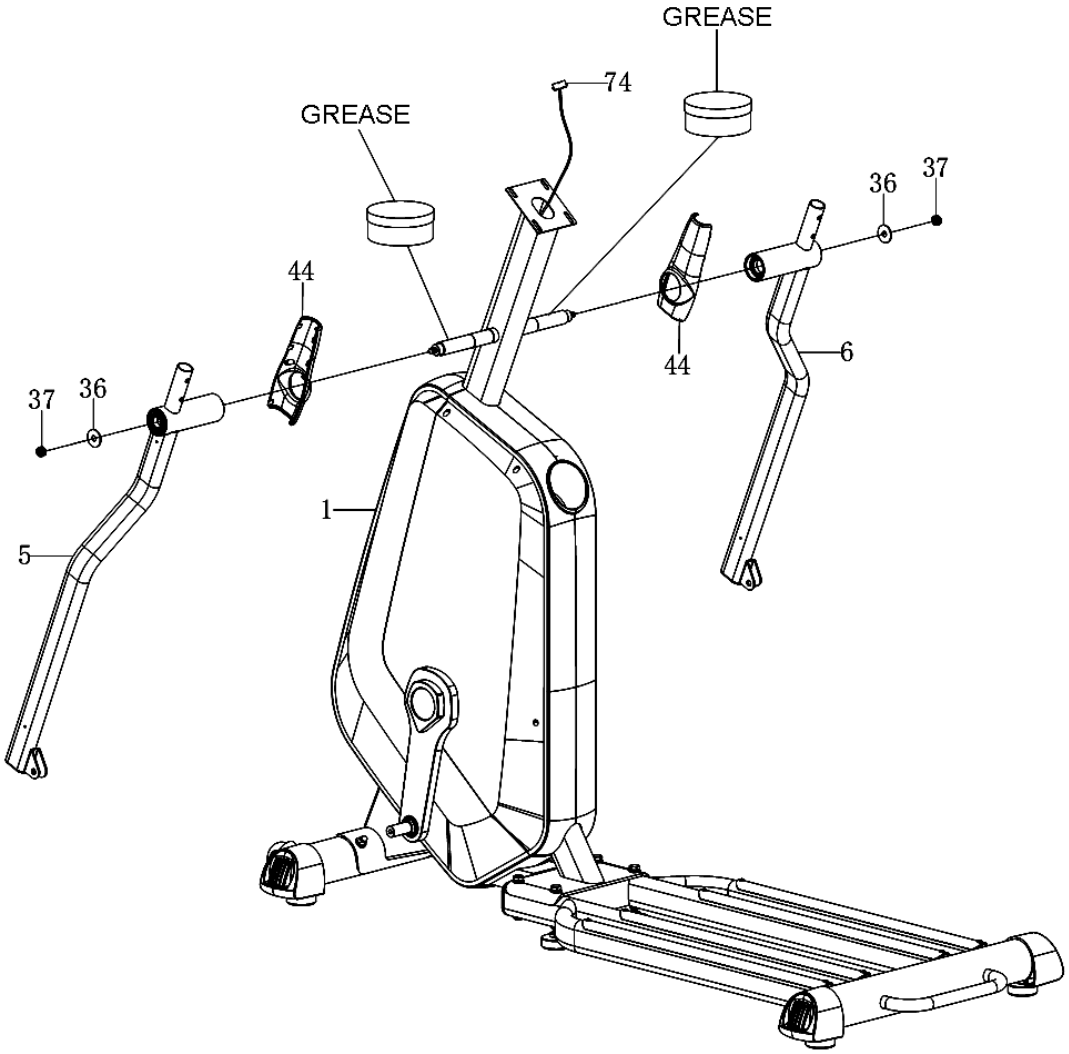
Rimuovere i quattro bulloni M10x20 (30), le quattro rondelle elastiche Ø10 (31), le quattro rondelle piatte Ø10 (32) e le quattro rondelle in plastica Ø10 (33) dal telaio principale posteriore (2).

Attaccare il telaio principale posteriore (2) al telaio principale anteriore (1) con i due bulloni M8x20 (110), le due rondelle elastiche Ø8 (108) le due rondelle piatte Ø8x Ø16 (111), i quattro bulloni M10x20 (30), le quattro rondelle elastiche Ø10 (31), le quattro rondelle piatte Ø10 (32) e le quattro rondelle in plastica Ø10 (33) rimossi in precedenza.



4. Installazione corrimano
Rimuovere i due dadi M10 (37) e le due rondelle grandi Ø10xØ32x2.0 (36) dagli assi orizzontali sinistro e destro del montante anteriore (1).

Attaccare le due cover del corrimano A (44) sugli assi orizzontali sinistro e destro.
Allo stesso tempo, fissare il corrimano sinistro (5) sull'asse orizzontale sinistro del montante anteriore (1) con un dado M10 (37) e una rondella grande Ø10xØ32x2.0 (36) che sono stati rimossi.
Attaccare il corrimano destro (6) sull'asse orizzontale destro del montante anteriore (1 con un dado M10 (37) e una rondella grande Ø10xØ32x2.0 (36) che sono stati rimossi.
Nota: rivestire gli assi orizzontali sinistro e destro con del grasso prima di installare le cover del corrimano A.

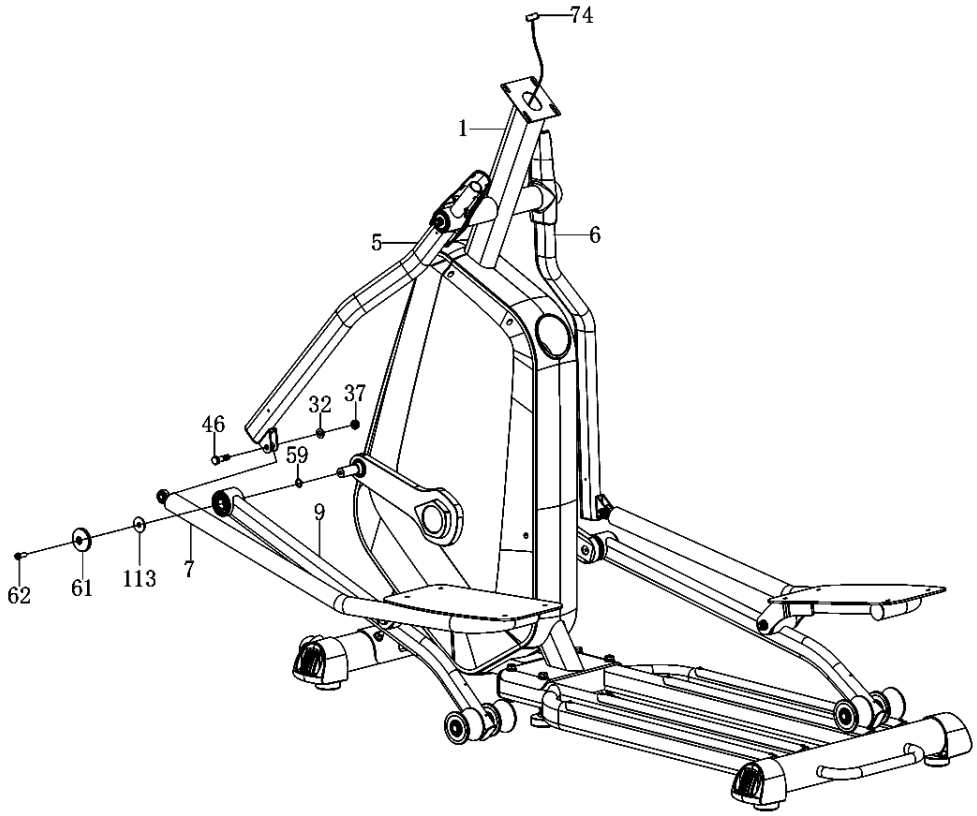


6. Installazione tubo pedali e tubo di scorrimento
A: rimuovere un bullone M8x60 (62), una rondella Ø54x10 (61), una rondella grande Ø8x Ø32 (113) e una rondella Ø20 (59) dalla pedivella sinistra (97).

Attaccare il tubo di scorrimento (9) alla pedivella sinistra (97) con un bullone M8x60 (62), una rondella Ø54x10 (61), una rondella grande Ø8x Ø32 (113) e una rondella Ø20 (59) rimossi in precedenza.

B: attaccare il tubo del pedale sinistro (7) al corrimano sinistro (5) con un bullone M10x35 (46), una rondella Ø10x Ø20 (32) e un dado M10 (37).

Ripetere l'operazione per installare il tubo pedale destro (8) e il tubo di scorrimento destro (9).



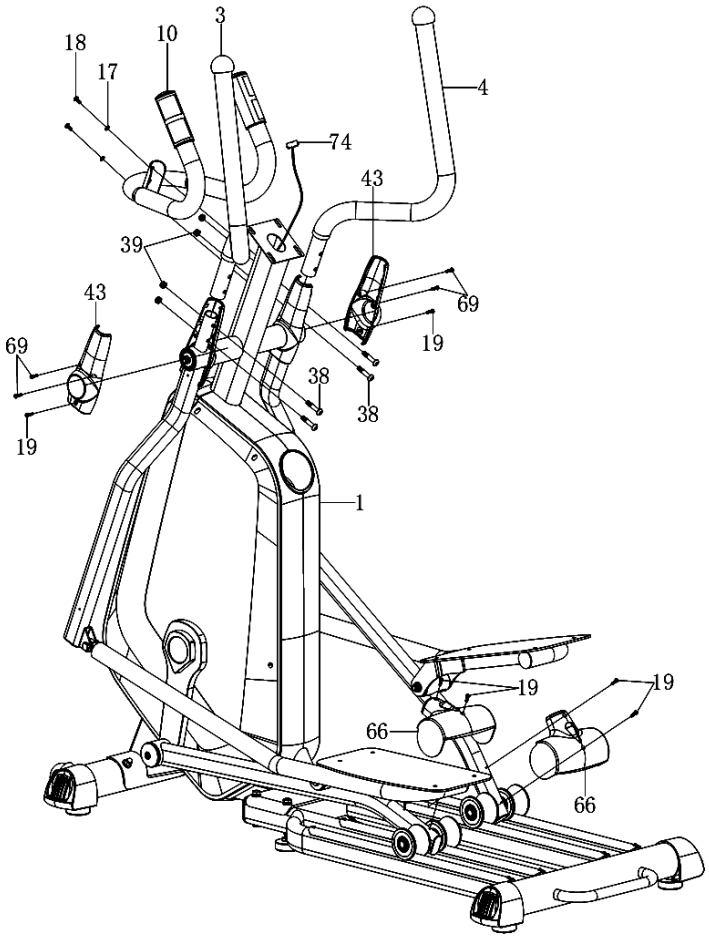
7. Installazione manubrio, corrimano sinistro / destro e cover corrimano

A: rimuovere i due bulloni M8x20 (18) e le due rondelle curve Ø8x Ø16 (17) dal telaio principale anteriore (1). Inserire i cavi sensori hand pulse (15/16) nel foro del telaio principale anteriore (1) ed estrarli dalla sommità del telaio principale anteriore (1).
Attaccare il corrimano (10) al telaio principale anteriore (1) con i due bulloni M8x20 (18) e le due rondelle curve Ø8x Ø16 (17) rimossi in precedenza.

B: attaccare il braccio del corrimano sinistro (3) al corrimano sinistro (5) con due bulloni M8x40 (38) e due dadi M8 (39).
Attaccare il braccio del corrimano destro (4) al corrimano destro (6) con due bulloni M8x40 (38) e due dadi M8 (39).

C: attaccare la cover B del braccio corrimano sinistro (43) al braccio del corrimano sinistro (3) con due viti autofilettanti ST2.9x16(69) e una vite autofilettante ST4.2x20(19).
Attaccare la cover B del braccio corrimano destro (43) al braccio del corrimano destro (3) con due viti autofilettanti ST2.9x16(69) e una vite autofilettante ST4.2x20(19).

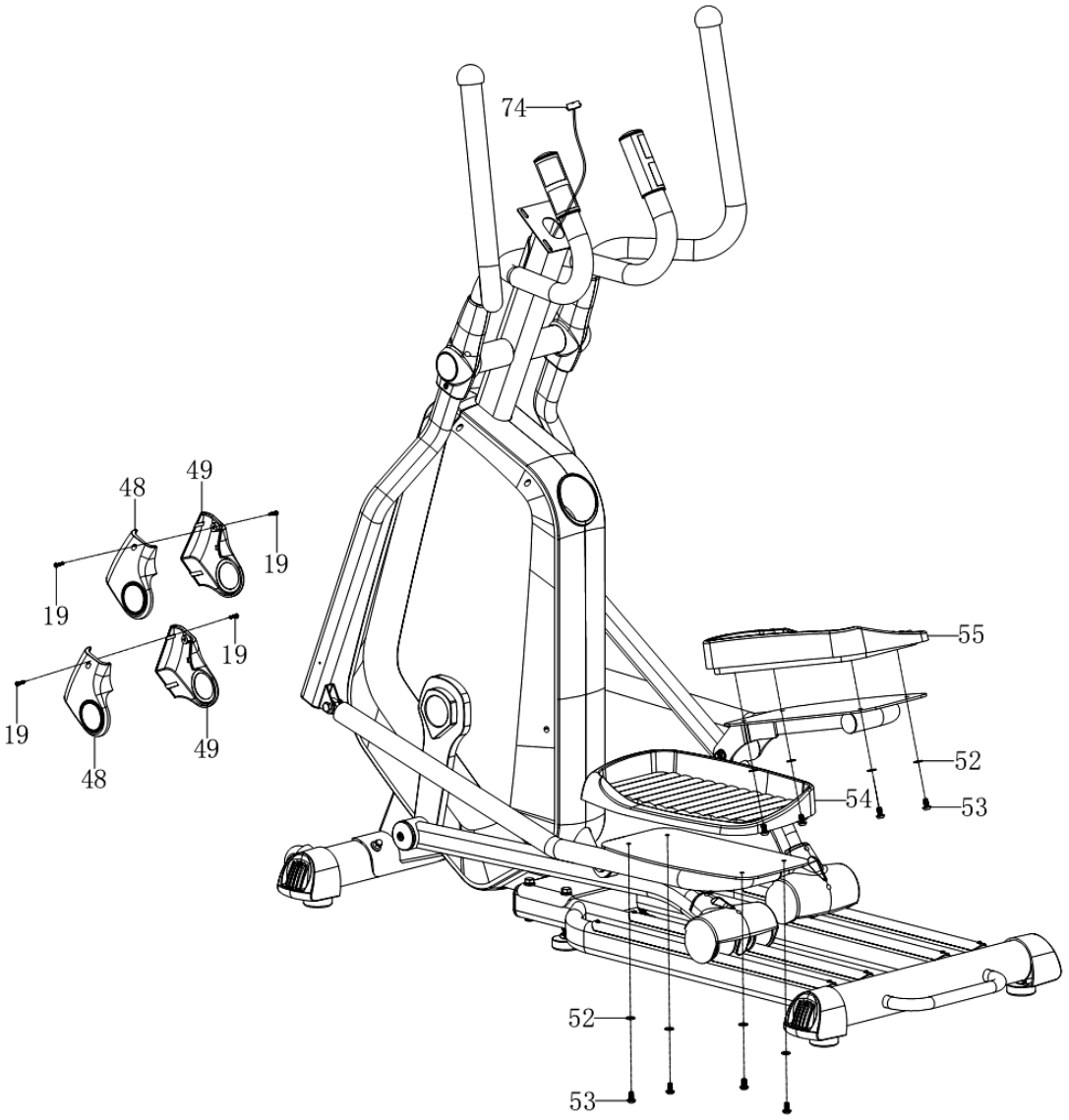
D: attaccare le cover della ruota (66) sul tubo di scorrimento destro e sinistro (9) con quattro viti autofilettanti ST4.2x20 (19).



8. Installazione pedale destro/sinistro e cover

Attaccare il pedale sinistro (54) sul tubo del pedale sinistro (7) con quattro bulloni M6x15 (53) e quattro rondelle Ø6x Ø12x1.0 (52).
Attaccare il pedale destro (55) sul tubo del pedale destro (8) con quattro bulloni M6x15 (53) e quattro rondelle Ø6x Ø12x1.0 (52).

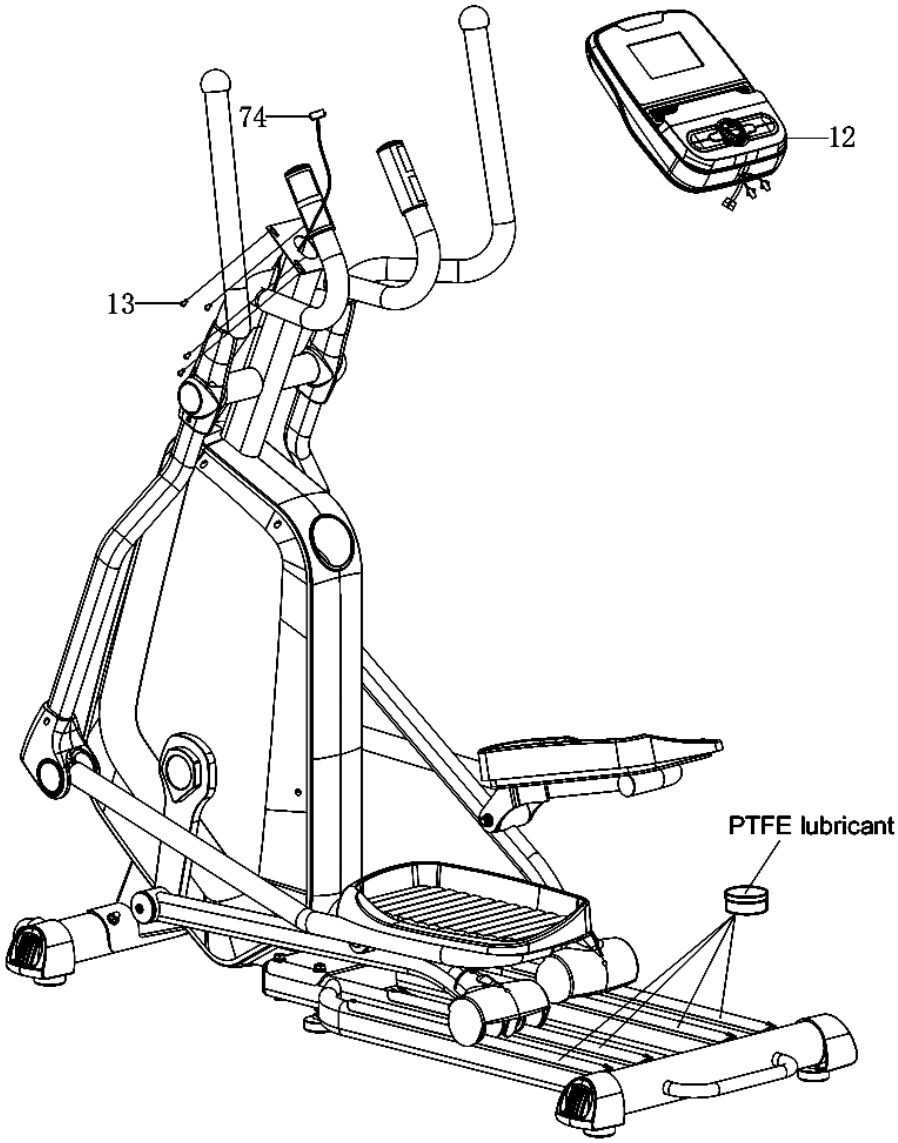
Attaccare le cover A/B sinistre (48/49) sul tubo del pedale sinistro (7) con due viti autofilettanti ST4.2x20(19).
Attaccare le cover A/B destre (48/49) sul tubo del pedale destro (7) con due viti autofilettanti ST4.2x20(19).



9. Installazione computer

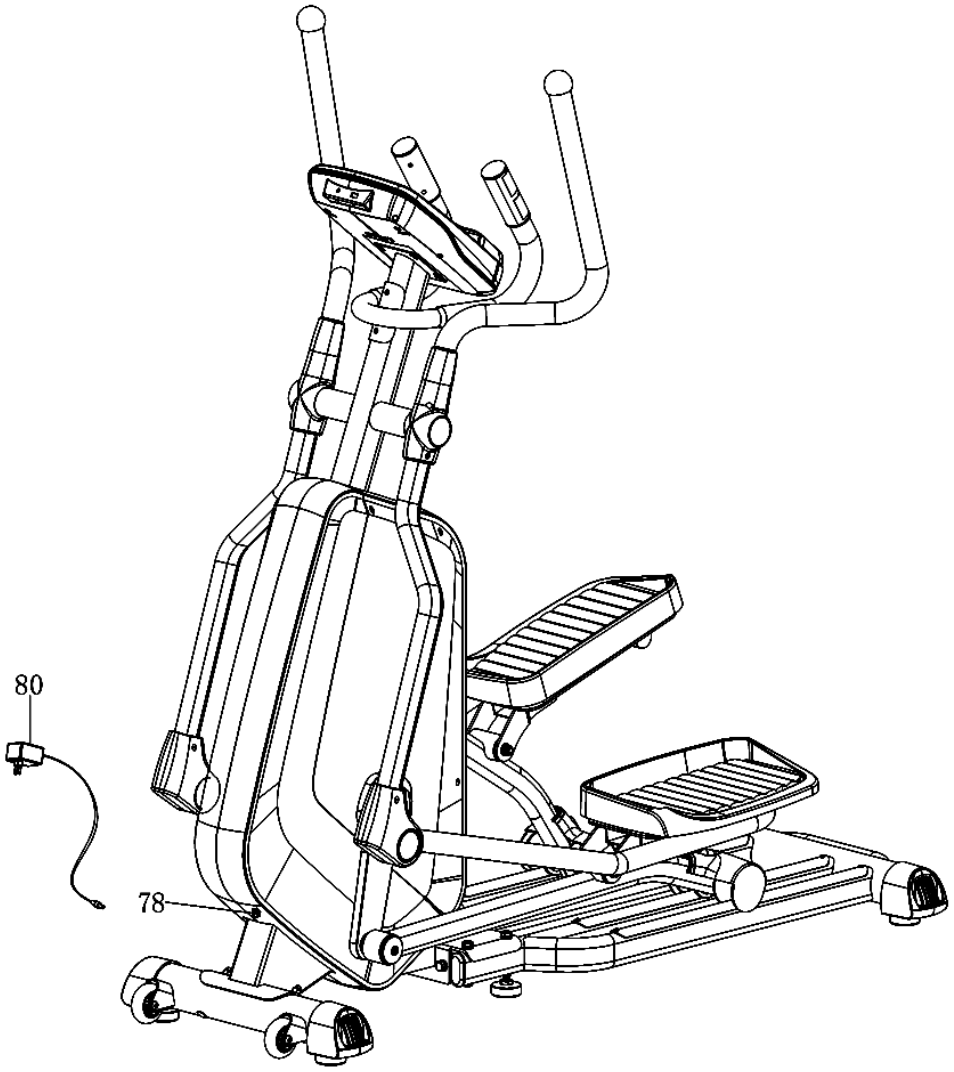
Rimuovere i quattro bulloni M5x10 (13) dal retro del computer (12).
Collegare il cavo II (74) e i cavi sensori hand pulse (15/16) ai cavi che escono dal computer (12).

Nota: si prega di rivestire l'asta in alluminio con del lubrificante.



10. Installazione alimentatore

Inserire un'estremità dell'adattatore (80) nella presa di alimentazione del cavo di alimentazione (78) nel foro della cover anteriore destra. Prima di collegare, accertarsi di controllare attentamente le specifiche sull'adattatore. Inserire l'altra estremità dell'adattatore (80) 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 hand pulse, 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 (± 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 hand pulse per iniziare il calcolo.
Dopo il calcolo della massa grassa corporea, premre 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

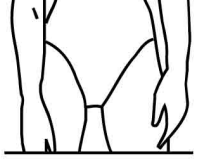
L'attrezzo può essere pulito con un panno morbido e un detergente delicato. Non utilizzare abrasivi o solventi sulle parti in plastica. Si prega di pulire il sudore all'attrezzo dopo ogni utilizzo. Fare attenzione a non bagnare eccessivamente il pannello di visualizzazione del computer poiché potrebbe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

PROBLEMA	SOLUZIONE
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	1. 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. 2. 2. Verificare che le batterie siano posizionate correttamente e che le molle della batteria siano a contatto con le batterie. 3. 3. Le batterie nella console del computer potrebbero essere esaurite. Inserire delle nuove batterie.
Non c'è lettura della frequenza cardiaca o la lettura della frequenza cardiaca è irregolare / incoerente.	1. 1. Assicurarsi che i collegamenti dei cavi per i sensori palmari siano corretti. 2. 2. Per garantire che la lettura del battito sia più precisa, tieni sempre entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse. 3. 3. Presa troppo stretta dei sensori pulsazioni manuali. Cerca di mantenere una pressione moderata mentre tieni i palmi delle mani sui sensori hand pulse.



STRETCHING ROUTINE

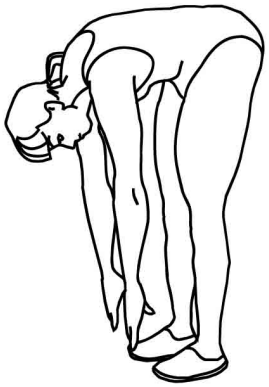
Riscaldamento e raffreddamento:

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:

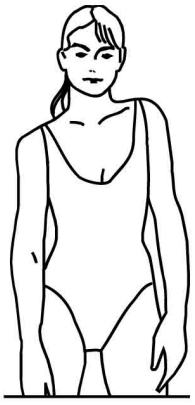
Toccare dita piedi:

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



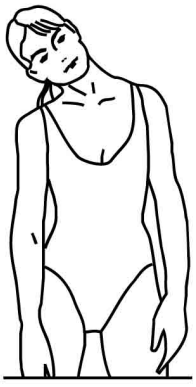
Alzare le spalle:

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



Torsioni testa:

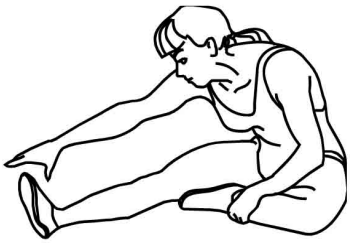
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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:

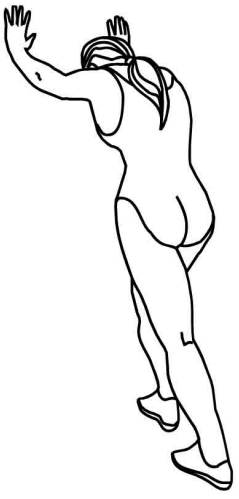
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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'alta 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.

SERVIZIO ASSISTENZA TECNICA

0432.1636878

assistenza@greenfitspa.it