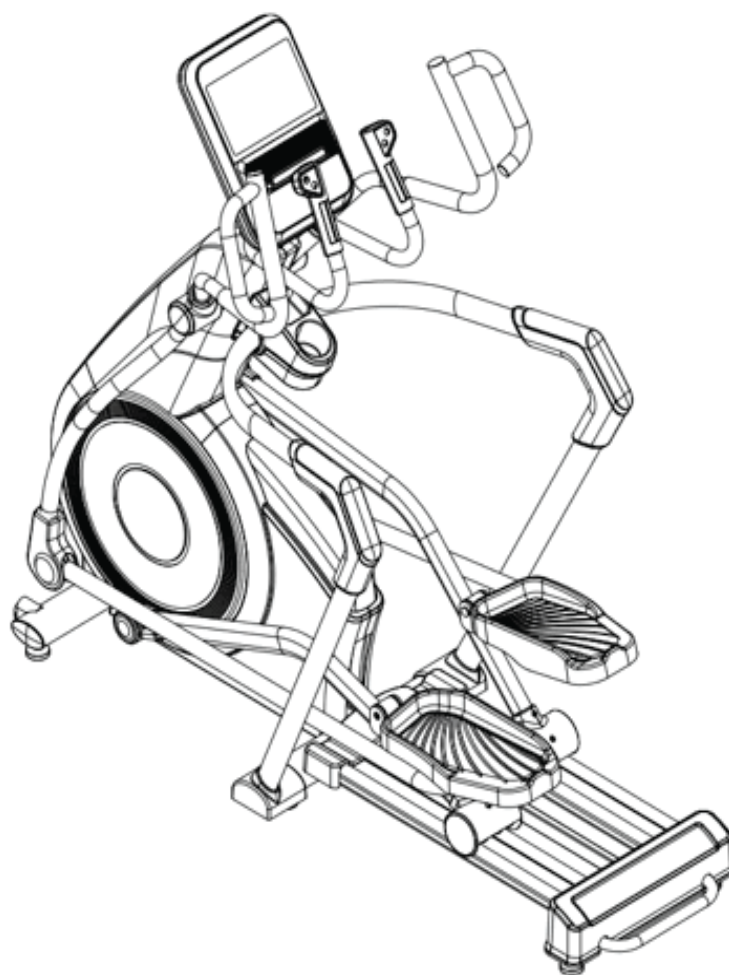


FASSI

FC 980

MANUALE D'ISTRUZIONI



MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 160 kg

















IMPORTANTI ISTRUZIONI DI SICUREZZA

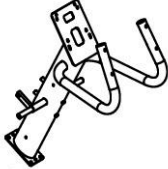

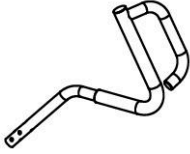
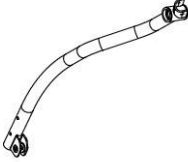

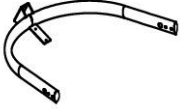




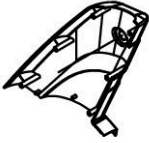

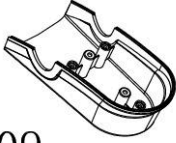
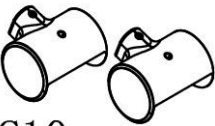





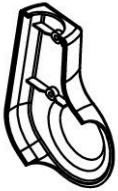





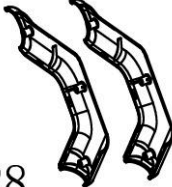





Questo attrezzo è stato progettato e costruito per essere usato in tutta sicurezza. Tuttavia alcune precauzioni di base devono essere osservate durante l'allenamento con l'attrezzo. Leggere tutto il manuale prima di assemblare o di utilizzare l'attrezzo. In particolare prestate attenzione alle seguenti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

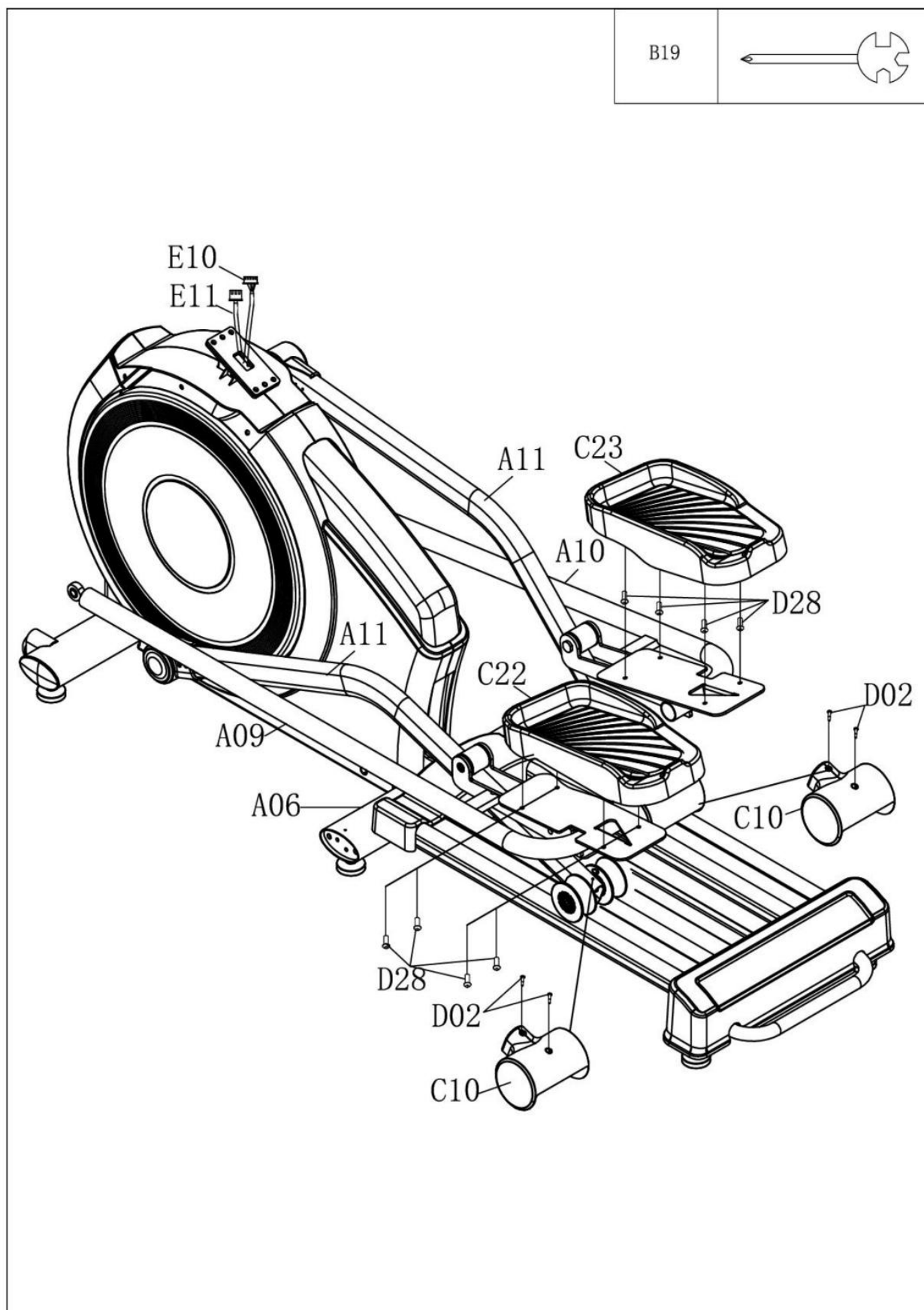
**ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMAMA DI ALLENAMENTO
CONSULTARE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE
SOPRATTUTTO PER PERSONE CHE HANNO PROBLEMI DI SALUTE GIA'
ESISTENTI. LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTEDDAOE NEL MANUALE
PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.**

ISTRUZIONI DI MONTAGGIO

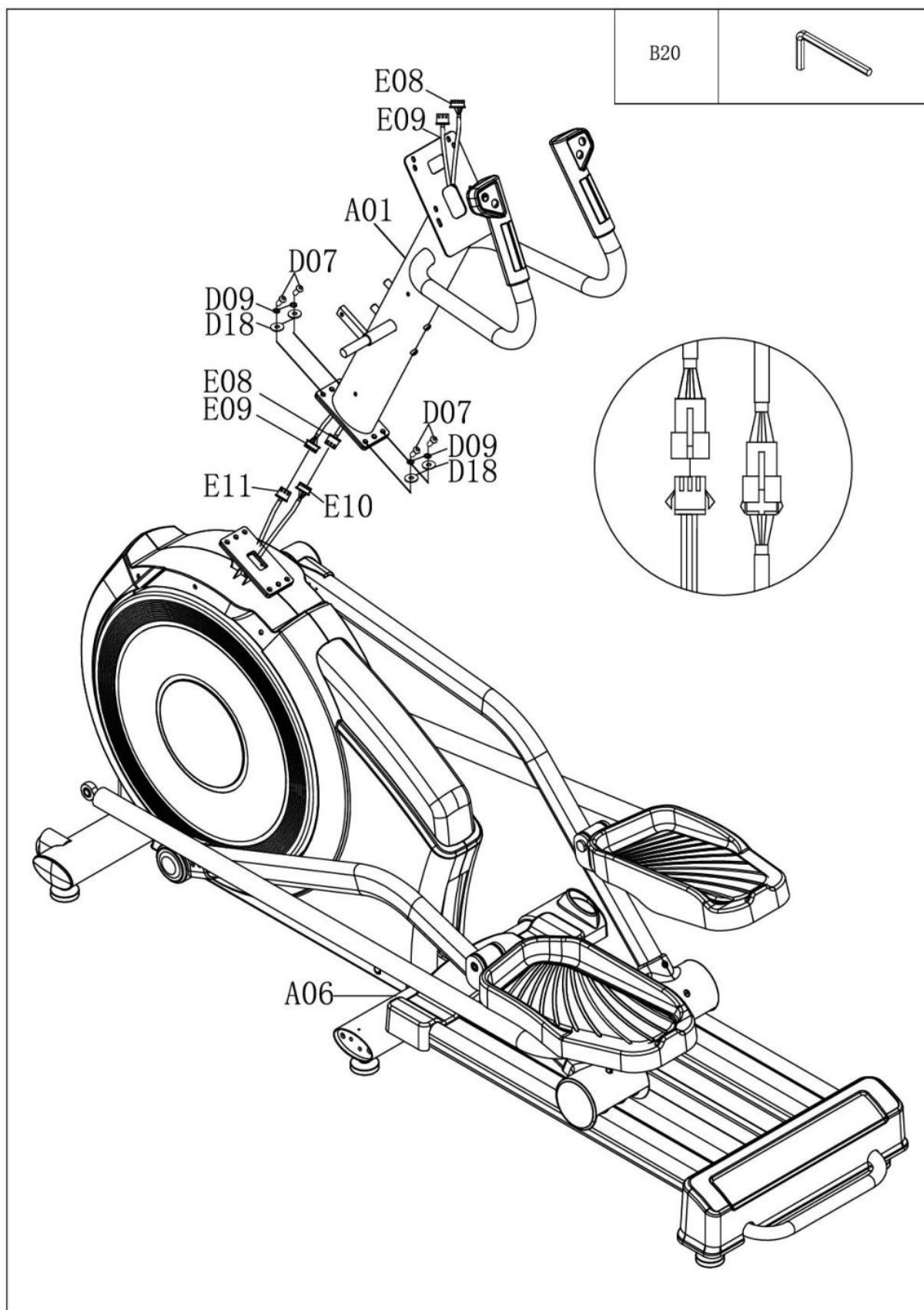
 — D28 M5*15 12PCS	 — D05 M8 4PCS
 — D02 ST4.2*13 14PCS	 — D08 $\Phi 8*\Phi 24*2.0$ 2PCS
 — D07 M8*16 24PCS	 — D12 M12*40 2PCS
 — D09 M8 8PCS	 — D13 $\Phi 12*24*2.0$ 2PCS
 — D18 $\Phi 8*\Phi 16*1.5$ 6PCS	 — D14 M12 2PCS
 — D01 ST4.2*16 25PCS	 — D10 ST4.2*13
 — D16 M5*10 2PCS	 — D03 M8*45 6PCS
 — D17 ST4.2*12 3PCS	 — D04 $\Phi 8*20*1.5$ 4PCS

 A01	 A02	 A03	 A04	 A05
 A12	 A13	 A16	 A17	 C06
 C07	 C08	 C09	 C10	 C14
 C15	 C16	 C17	 C18	 C19
 C20	 C21	 C22	 C23	 C27
 C28	 C29	 C30	 C38	 E01
 E04

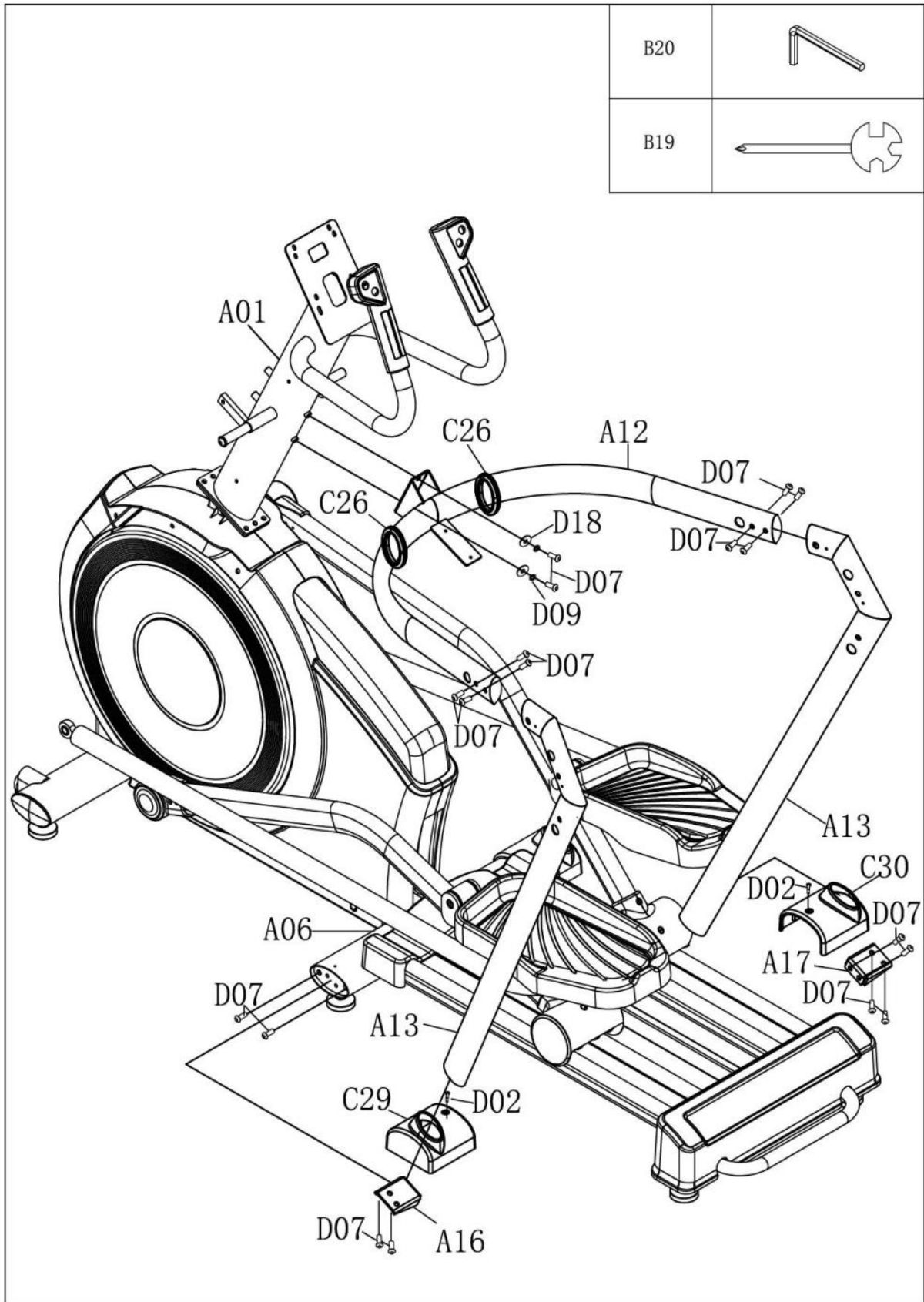
PASSO 1



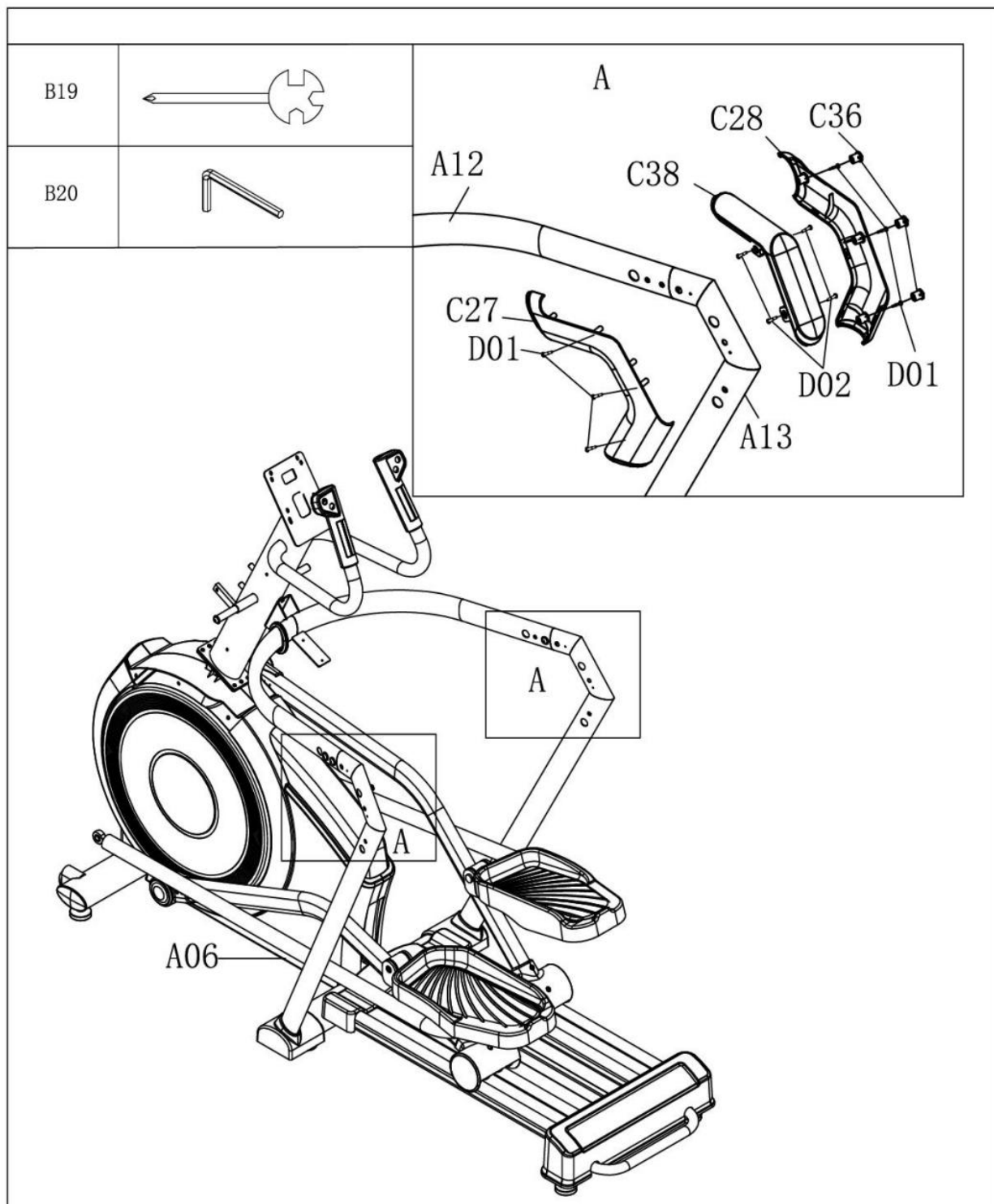
PASSO 2



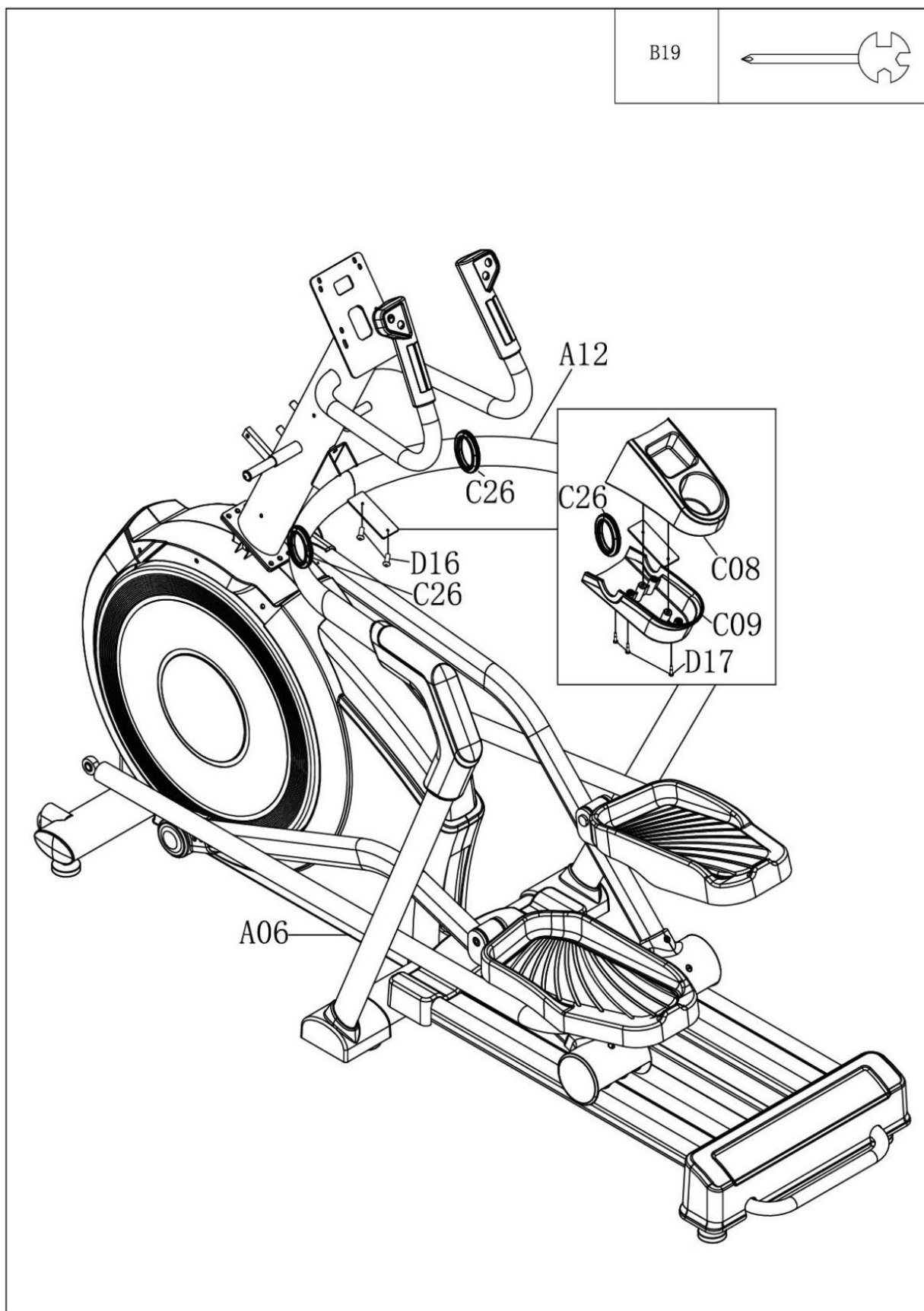
PASSO 3



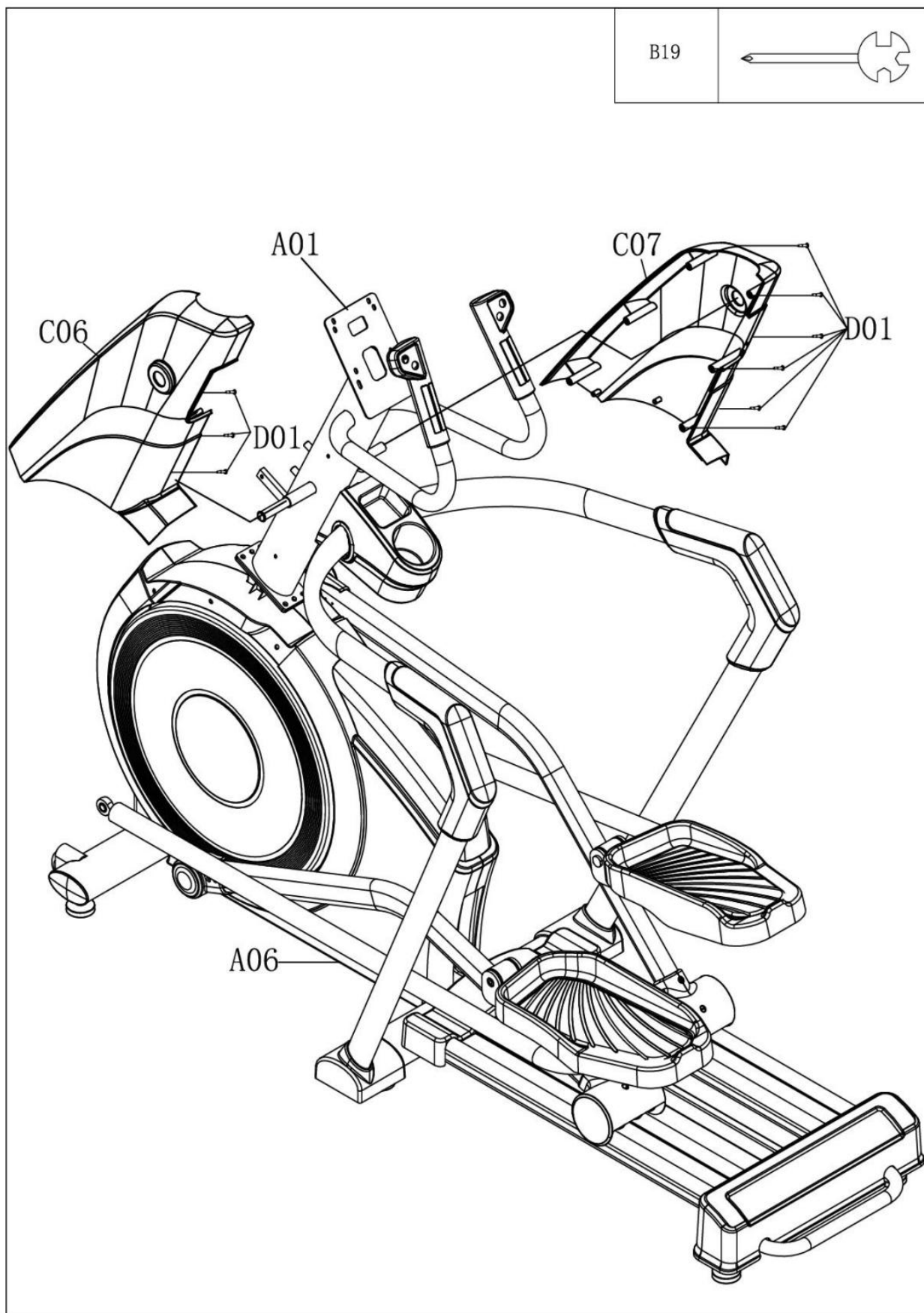
PASSO 4



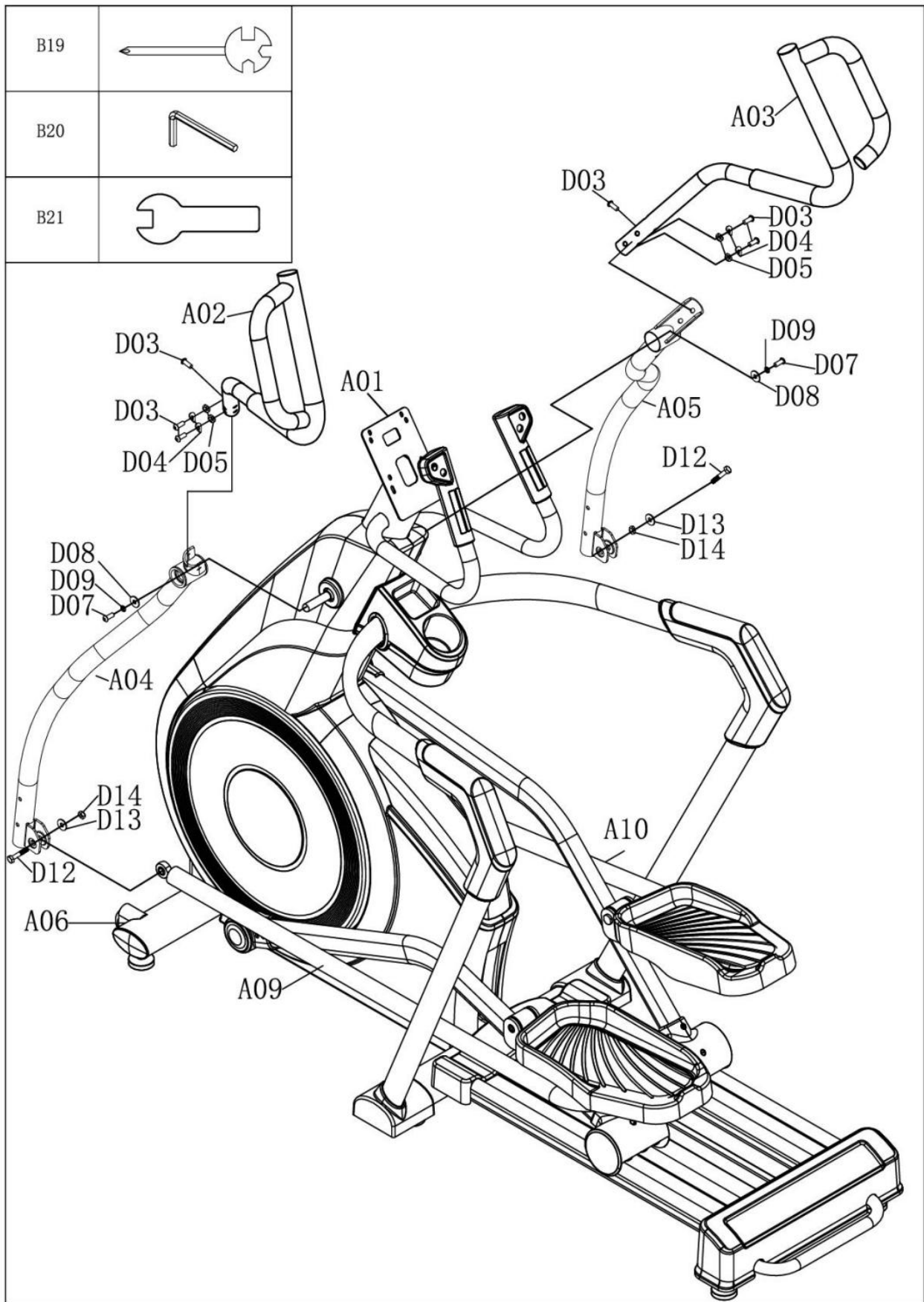
PASSO 5



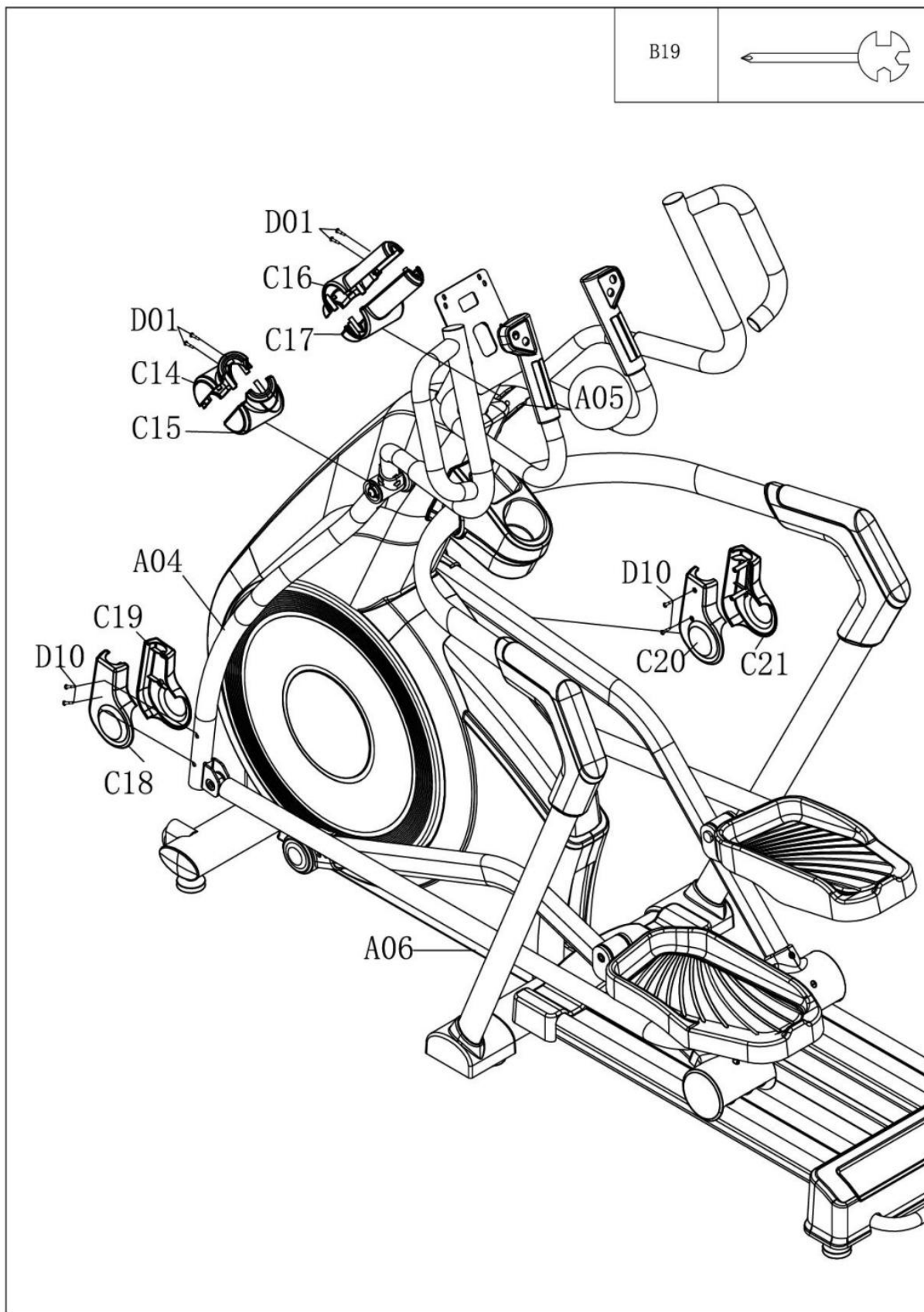
PASSO 6



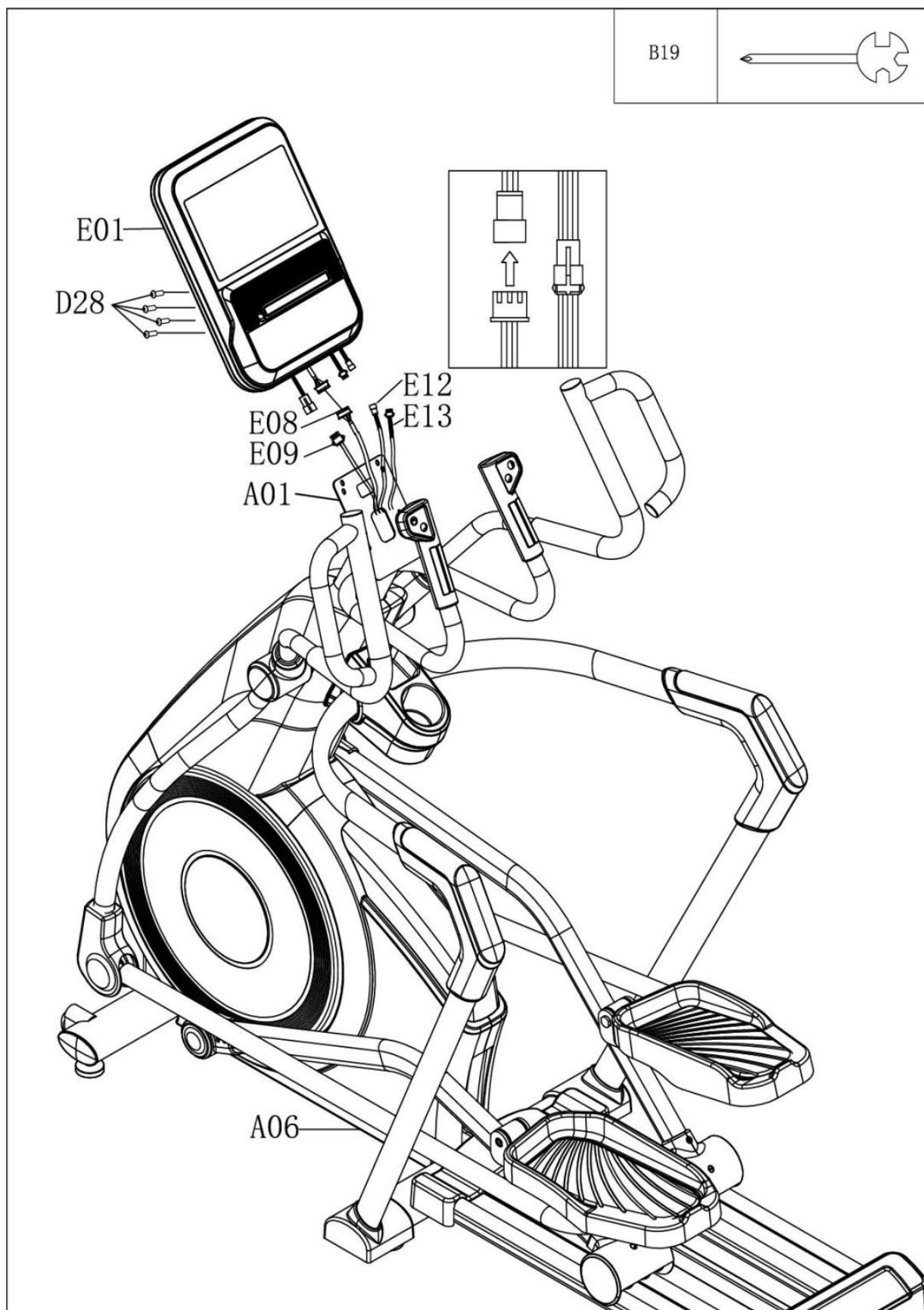
PASSO 7



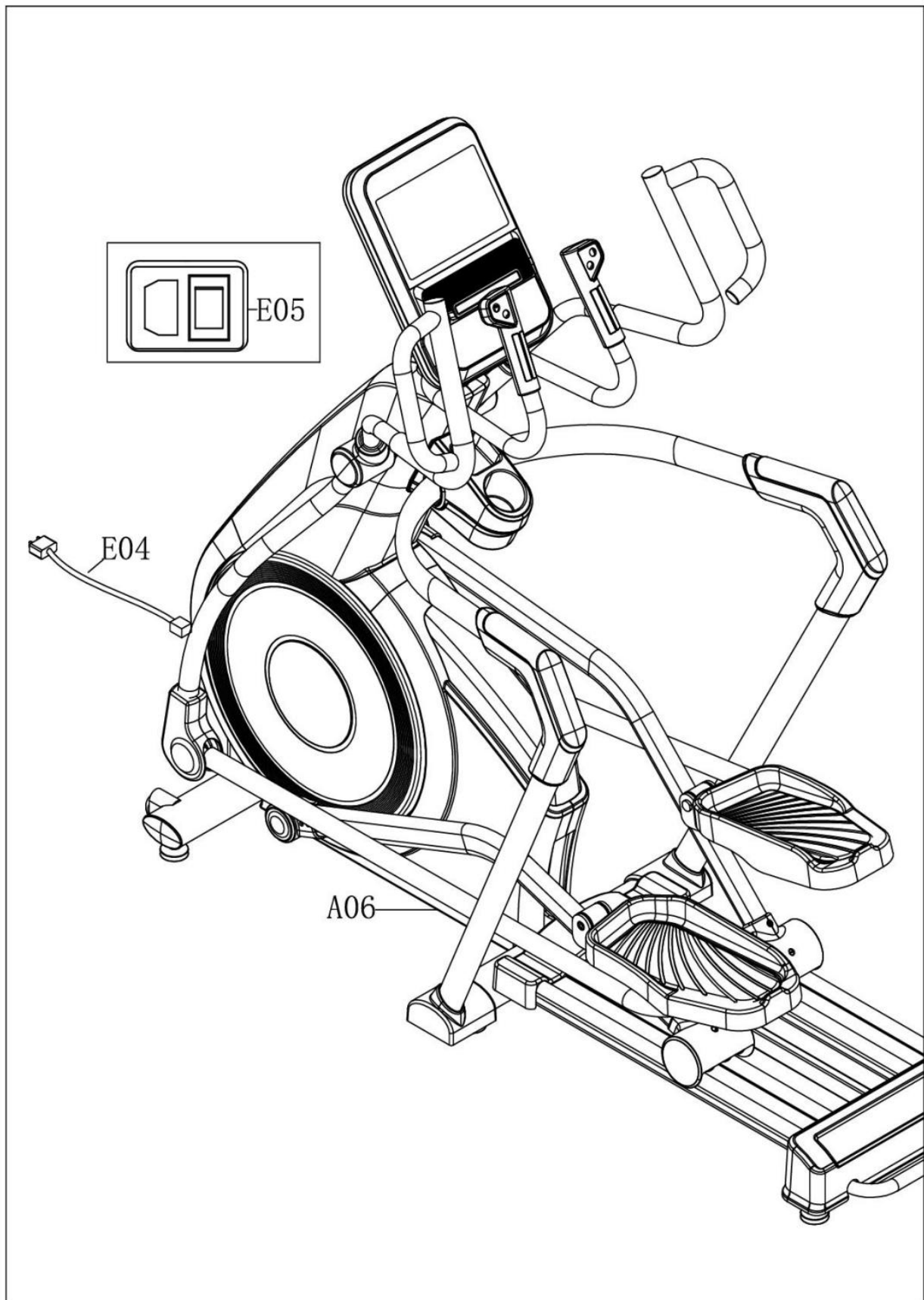
PASSO 8



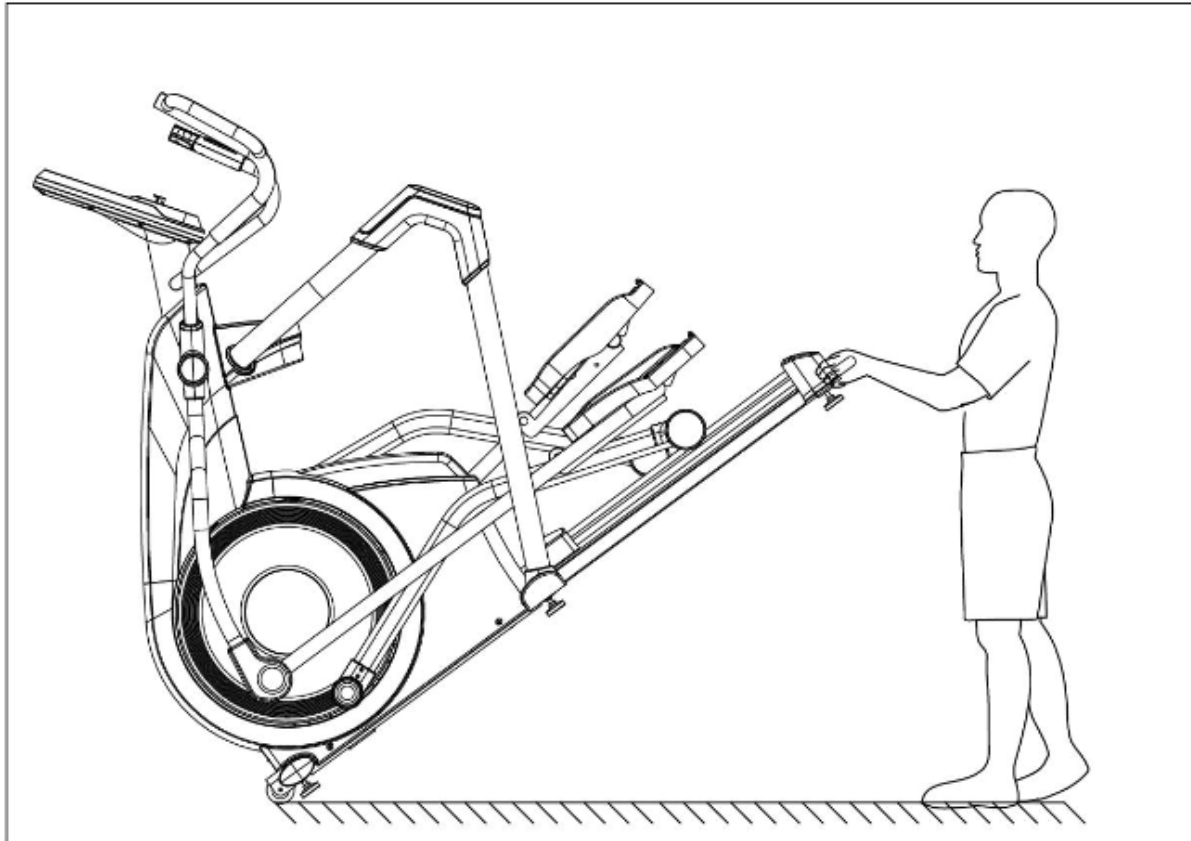
PASSO 9



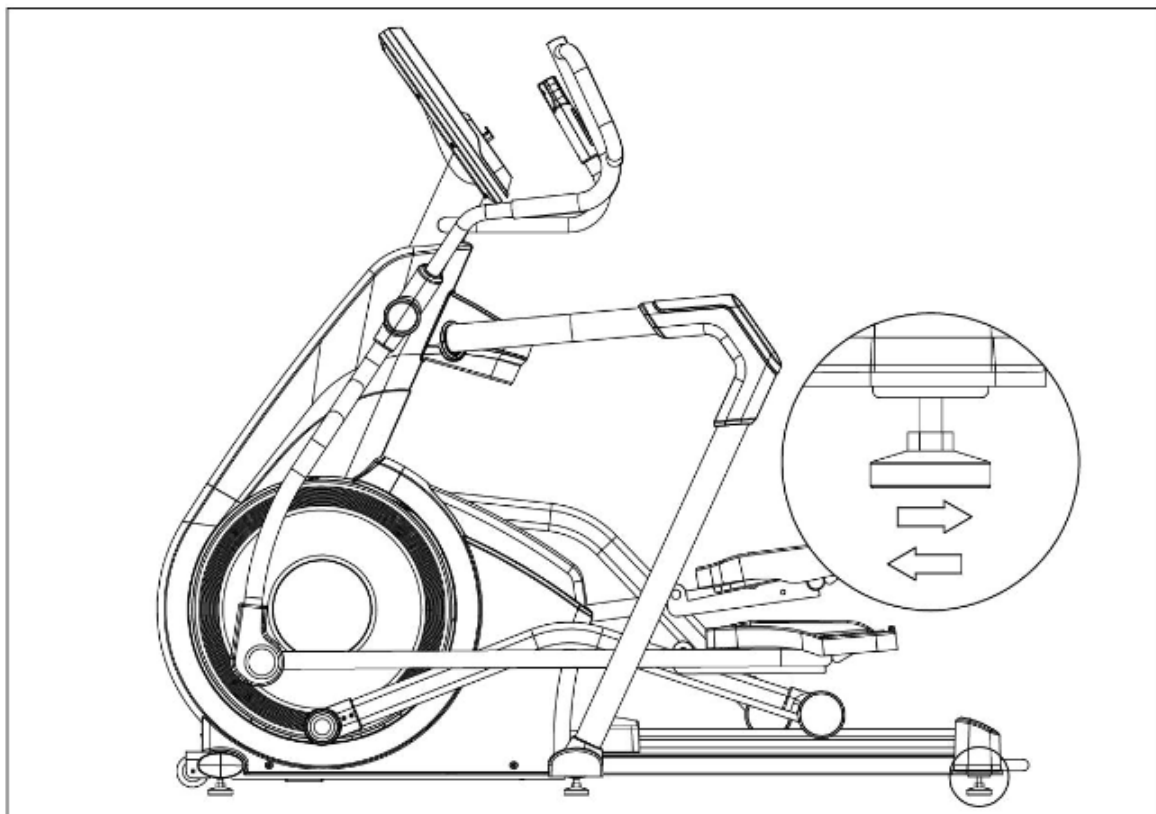
PASSO 10



SPOSTARE L'ATTREZZO



PIEDINI LIVELLAMENTO BASE



STRETCHING ROUTINE

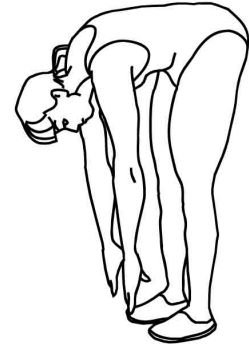
Riscaldamento e raffreddamento:

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.



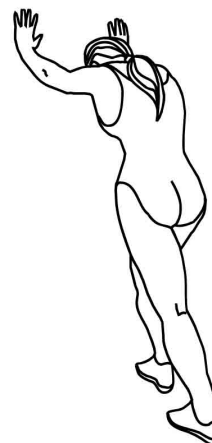
Stretch laterale:

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



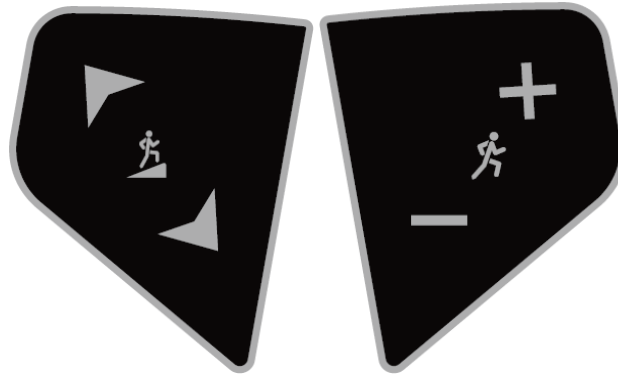
Stretch polpaccio:

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.



COMPUTER





FUNZIONI TASTI:

[BODY FAT] Mostra l'indice di massa grassa corporea BIM.

[RECOVER] Questo è il pulsante di recupero della frequenza cardiaca. Quando si preme questo pulsante, inizia un conto alla rovescia di 1 minuto e la console mostrerà il risultato da F1 a F6.

[MODE] Premere il tasto per scegliere il programma di allenamento tra programma manuale, programmi pre-impostati o programmi H.R.C.

[ENTER] Premere il tasto per confermare la selezione effettuata.

[RESET] Premere per azzerare i dati inseriti.

[-] Premere il tasto per diminuire i valori di TEMPO, DISTANZA, CALORIE, BATTITO CARDIACO e INCLINAZIONE.

[4.8.12.16.20.24.28.32] Premere questi pulsanti per scegliere rapidamente la resistenza.

[+] Premere il tasto per aumentare i valori di TEMPO, DISTANZA, CALORIE, BATTITO CARDIACO e INCLINAZIONE.

[START] Premere il tasto in qualsiasi momento per avviare l'attrezzo.

[V] Premere il tasto per ridurre l'inclinazione in qualsiasi momento.

[0.5.10.15] Premere il tasto per scegliere rapidamente l'inclinazione.

[^] Premere il tasto per aumentare l'inclinazione in qualsiasi momento.

[STOP] Premere il tasto in qualsiasi momento per fermare l'attrezzo.

[RESISTANCE +/-] Premere il tasto per regolare la resistenza.

[INCLINE +/-] Premere il tasto per regolare l'inclinazione.

DISPLAY:

[CALORIES] mostra le calorie bruciate.

[TIME] mostra il tempo trascorso dall'inizio dell'allenamento.

[PULSE] appoggiare entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse; il monitor mostrerà il vostro battito

cardiaco (non si tratta di un valore medico, bensì di un riferimento durante l'allenamento).

[**DISTANCE**] mostra la distanza percorsa dall'inizio dell'allenamento.

[**INCLINE**] mostra il livello di inclinazione.

[**SPEED**] mostra la velocità a cui vi state allenando.

[**LEVEL**] mostra il livello di resistenza a cui vi state allenando.

MEDIA:

1. PRESA MP3: inserire il cavo MP3 per ascoltare la musica dal proprio dispositivo.

2. PORTA USB: può essere utilizzata per caricare il dispositivo.

OPERATIVITA':

[**MODE**] Premere il tasto per scegliere il programma di allenamento tra programma manuale, programmi pre-impostati o programmi H.R.C.

1. Entrare nel programma manuale; è possibile impostare il valore di resistenza, tempo, distanza, calorie e battito cardiaco. Premere il pulsante START per avviare il programma.

2. Entrare nei programmi pre-impostati; è possibile scegliere uno tra 12 diversi schemi di resistenza, il programma selezionato lampeggerà, premere ENTER per confermarlo.

3. Entrare nei programmi H.R.C., scegliere un programma tra i,ii,iii e iv.

- i 55% -- Programma di dimagrimento
- ii 75% -- Programma salute
- iii 90% -- Programma di allenamento intensivo
- iv Target heart rate – obiettivo di frequenza cardiaca

[**RECOVER**] Questo è il pulsante di recupero della frequenza cardiaca. Premere il tasto ed appoggiare entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse; inizia un conto alla rovescia di 1 minuto e la console mostrerà il risultato da F1 a F6.

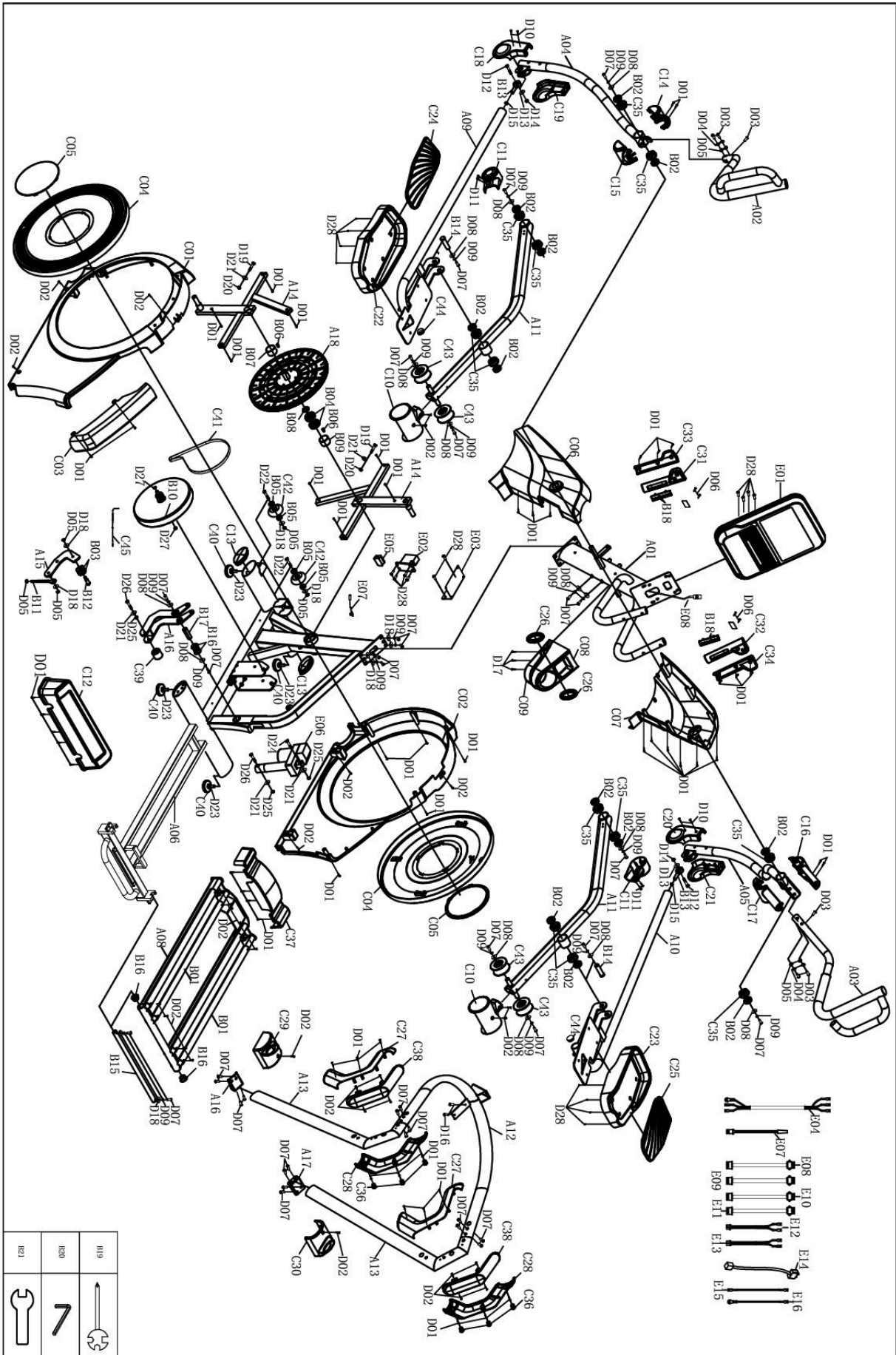
Livello di recupero	Condizioni del recupero della frequenza cardiaca	Differenza della frequenza cardiaca (confronto prima del test e dopo il test)
F1	eccellente	50
F2	buono	40-49
F3	normale	30-39

F4	Sotto la media	20-29
F5	Migliorare l'allenamento	10-19
F6	Mancanza di allenamento	Under 10

FUNZIONE RISPARMIO ENERGETICO:

Il display si spegne in automatico se non riceve alcun segnale per 4 minuti. Premere un tasto qualsiasi per riattivarlo.

VISTA ESPLOSA



LISTA PARTI:

NR.	DESCRIZIONE	SPEC.	Q.TA'	NR.	DESCRIZIONE	SPEC.	Q.TA'
A01	Telaio console		1	B15	Cuscinetto guida binario		1
A02	Telaio manubrio sinistro		1	B16	Manicotto dell'albero per polveri metalliche		4
A03	Telaio manubrio destro		1	B17	Cuscinetto inclinazione		1
A04	Telaio manubrio oscillante sinistro		1	B18	Placche hand pulse		4
A05	Telaio manubrio oscillante destro		1	B19	Utensile 1		1
A06	Base principale		1	B20	Utensile 2		1
A07	Braccio inclinazione		1	B21	Utensile 3		2
A08	Assemblaggio guida binario		1	C01	Cover di protezione principale sinistra		1
A09	Telaio pedale sinistro		1	C02	Cover di protezione principale destra		1
A10	Telaio pedale destro		1	C03	Cover di protezione principale intermedia		1
A11	Telaio connessione pedali		1	C04	Cover rullo		2
A12	Gruppo manubrio corrimano esterno		1	C05	Cover pedivella		2
A13	Assemblaggio inferiore manubrio esterno		2	C06	Cover sinistra console		1
A14	Montaggio disco rotante		2	C07	Cover destra console		1
A15	Assemblaggio cinghia		1	C08	Cover superiore porta borraccia		1
A16	bordo di fissaggio inferiore del corrimano esterno sinistro		1	C09	Cover inferiore porta borraccia		1
A17	bordo di fissaggio inferiore del corrimano esterno destro		1	C10	Cover ruota		2
A18	Assemblaggio cinghia puleggia		1	C11	Cover tubo pedane		2
B01	Piastra orbitale in alluminio		2	C12	Cover guida binario		1
B02	Cuscinetto 6003		12	C13	Tappo terminale		2
B03	Cuscinetto 6301		2	C14	Cover superiore corrimano oscillante L1		1
B04	Cuscinetto 6005		2	C15	Cover superiore corrimano oscillante L2		1
B05	Cuscinetto 608		4	C16	Cover superiore corrimano oscillante R1		1
B06	Pulsante piatto		2	C17	Cover superiore corrimano oscillante R2		1

B07	Boccola distanziale 1		1	C18	Cover inferiore corrimano oscillante L1		1
B08	Boccola distanziale 2		1	C19	Cover inferiore corrimano oscillante L2		1
B09	Boccola distanziale 3		1	C20	Cover inferiore corrimano oscillante R1		1
B10	Volano		1	C21	Cover inferiore corrimano oscillante R2		1
B11	Bullone	M8*12 5	1	C22	Pedale sinistro		1
B12	Albero della ruota		1	C23	Pedale destro		1
B13	Cuscinetto giunto a snodo		2	C24	Pedana sinistra		1
B14	Cuscinetto pedana oscillante		2	C25	Pedana destra		1
NR.	DESCRIZIONE	SPEC.	Q.TA'	NR.	DESCRIZIONE	SPEC.	Q.TA'
C26	Anello in gomma		2	D10	Vite	ST4.2* 19	4
C27	Cover corrimano esterno sinistro		2	D11	Vite	ST4.2* 12	4
C28	Cover corrimano esterno destro		2	D12	Bullone	M12*4 0	2
C29	Cover inferiore del corrimano esterno sinistro		1	D13	Rondella piatta grande		2
C30	Cover inferiore del corrimano esterno destro		1	D14	Bullone	M12*H 10	2
C31	Cover superiore hand pulse sinistro		1	D15	Bullone	M12*H1 0	2
C32	Cover superiore hand pulse destro		1	D16	Bullone	M5*10	2
C33	Cover inferiore hand pulse sinistro		1	D17	Vite	ST4.2* 12	4
C34	Cover inferiore hand pulse destro		1	D18	Cuscinetto piatto		18
C35	Manicotto del cuscinetto		12	D19	Bullone	M10*5 5	2
C36	Tappo bullone		6	D20	Bullone	M10*H1 0	2
C37	Cover inclinazione		1	D21	Cuscinetto piatto		7
C38	Cover intermedia del corrimano esterno		2	D22	Bullone	M8*45	2
C39	Ruota di inclinazione		1	D23	Bullone	M10*6	6
C40	Cuscinetto piatto		6	D24	Bullone	M10*4 5	1

C41	Cinghia		1	D25	Bullone	M10*H10	3
C42	Ruote di trasporto		2	D26	Bullone	M10*60	2
C43	Ruota guida binario		4	D27	Bullone	M10*1.0 H8	2
C44	Tappo terminale		2	D28	Bullone	M5*15	14
C45	Cavo motore		1	E01	Console		1
D01	Vite	ST4.2*16	55	E02	Motore		1
D02	Vite	ST4.2*12	30	E03	Control board		1
D03	Bullone	M8*45	6	E04	Cavo alimentazione		1
D04	Guarnizione ad arco		4	E05	Tasto accensione		1
D05	Bullone	M8*H7	9	E06	Motore inclinazione		1
D06	Vite	ST2.9*10	4	E07	Sensore velocità		1
D07	Bullone	M8*16	40	E08	Cavo di connessione		1
D08	Rondella grande piatta		14	E09	Cavo hand pulse		2
D09	Rondella elastica	M8	20				

FASSI

MADE IN CHINA

Imported by

Greenfit

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

