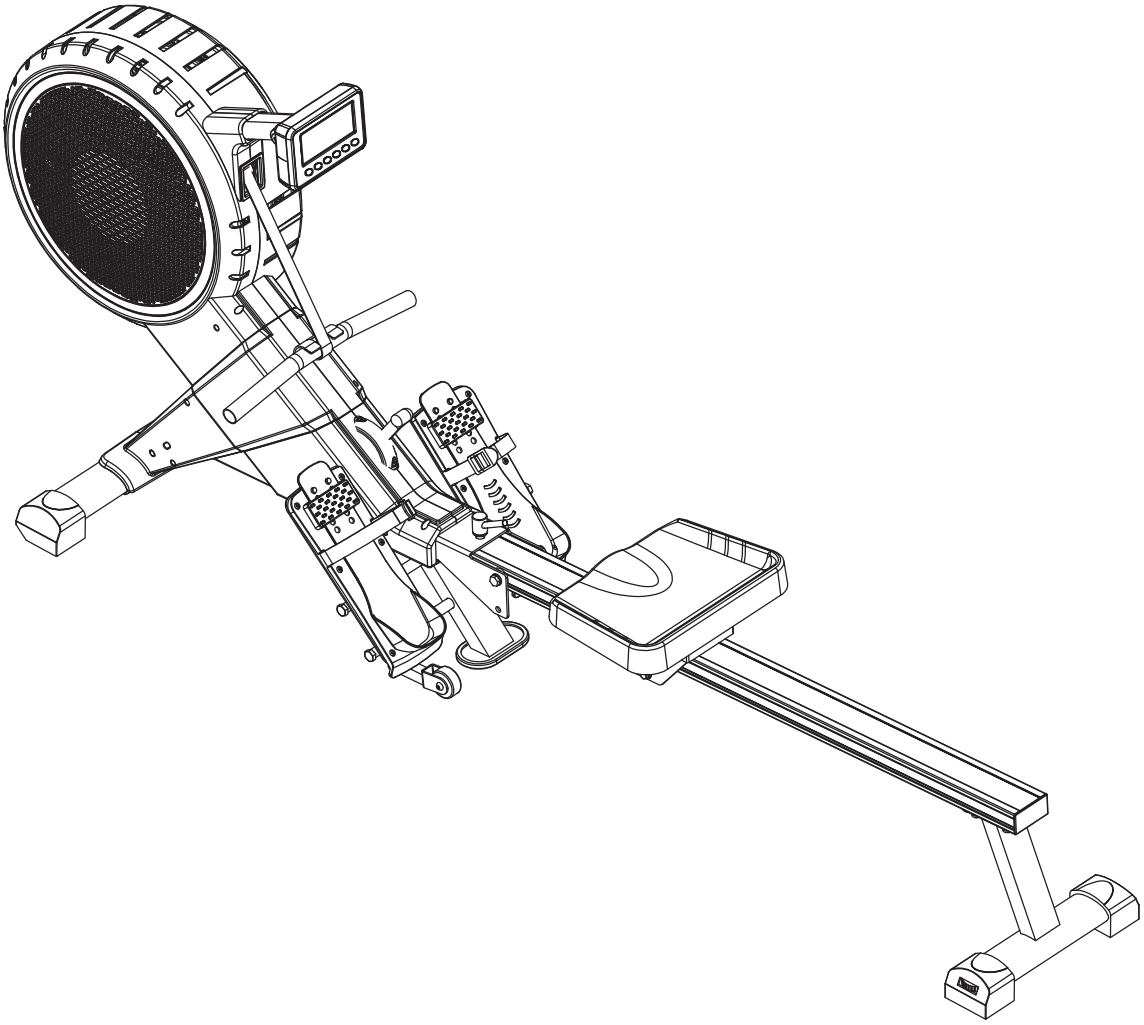
FASSI

VR 720

MANUALE D'ISTRUZIONI



RoHS compliant 2002/95/EC

CE

MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 130 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.

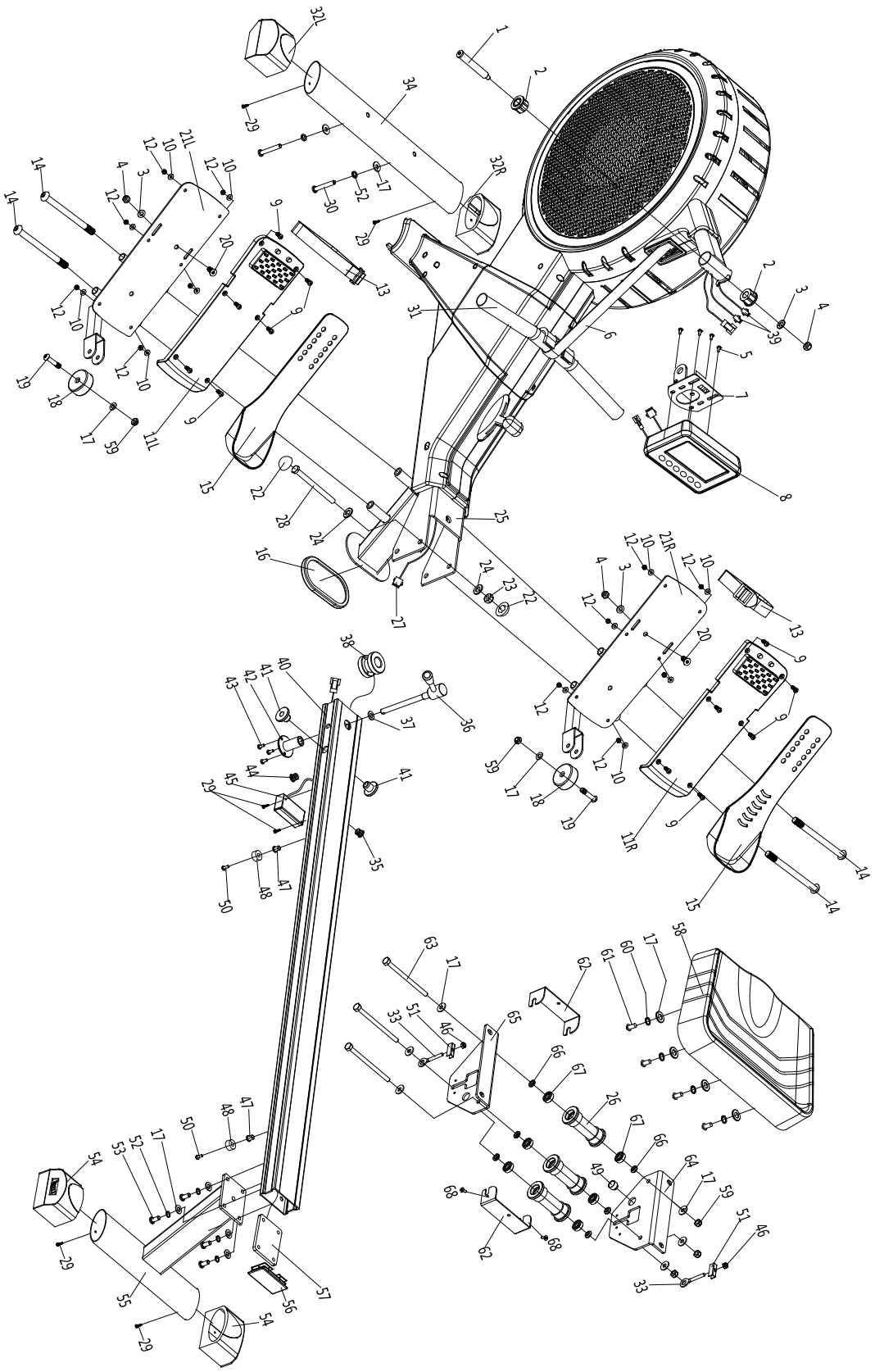
ATTENZIONE: PRIMA DI INIZIARE UN PROGRAMMA DI ALLENAMENTO, CONSULTATE IL VOSTRO MEDICO DI FIDUCIA. E' IMPORTANTE SOPRATTUTTO PER PERSONE CON PROBLEMI DI SALUTE GIA' ESISTENTI.
LEGGERE TUTTE LE ISTRUZIONI CONTEDADOE NEL MANUALE PRIMA DI USARE L'ATTREZZO.

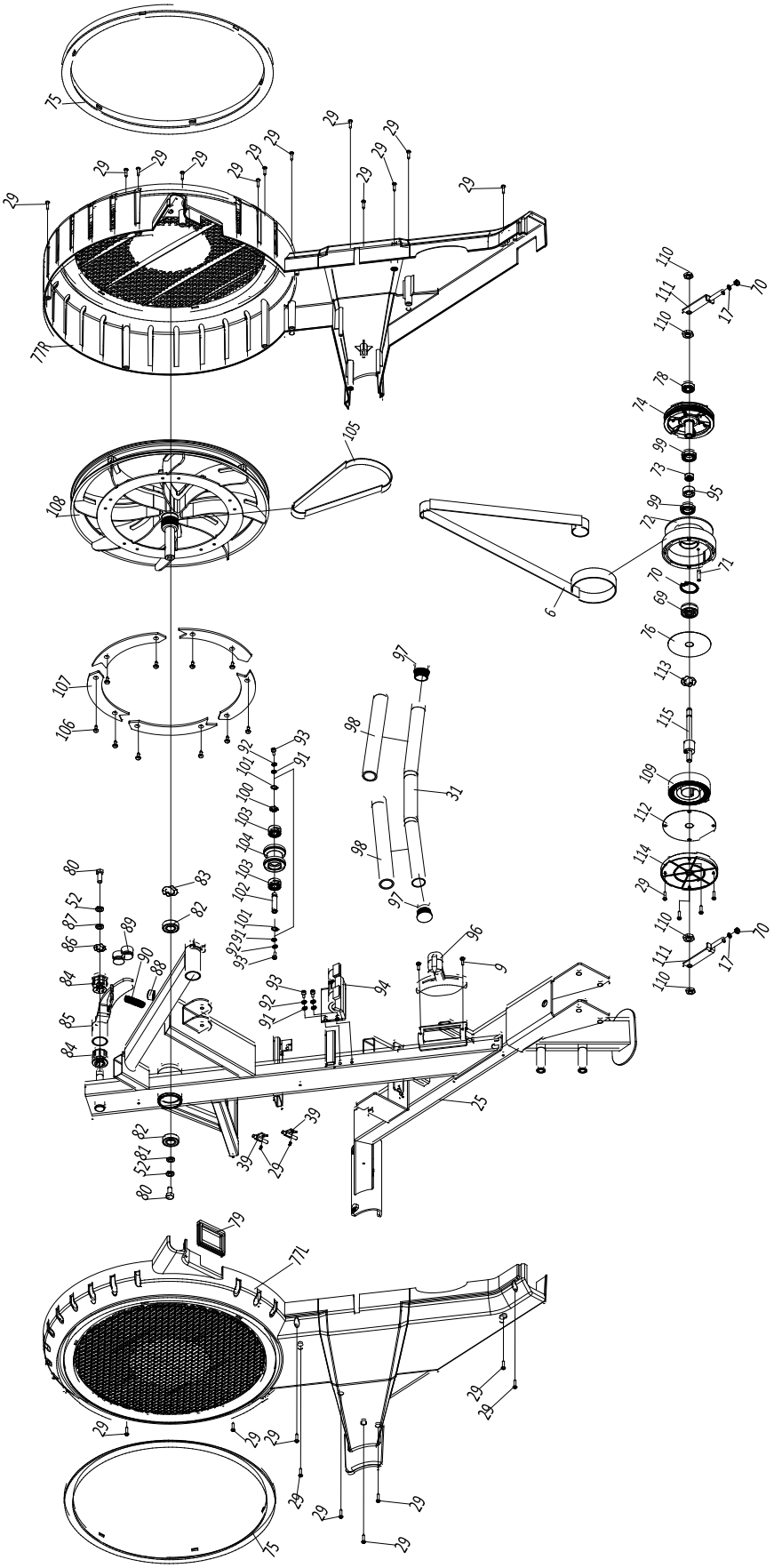
LISTA PARTI

NO.	DESCRIZIONE	Q.TA'	NO.	DESCRIZIONE	Q.TA'
1	Bullone	1	50	Bullone a testa esagonale interna	2
2	Manicotto dell'albero	2	51	Sedile U	2
3	Rondella	3	52	Rondella elastica	8
4	Dado in plastica	3	53	Bullone esagonale interno	4
5	Bullone con testa a croce	4	54	Piedino	2
6	Cinghia	1	55	Stabilizzatore posteriore	1
7	Supporto display	1	56	Tappo terminale binario	1
8	Display	1	57	Dado piatto	1
9	Vite a croce	14	58	Sella	1
10	Rondella	12	59	Dado in plastica M8	5
11	Blocco fissaggio poggiapiedi	2	60	Rondella elastica	4
12	Dado in plastica M5	12	61	Bullone esagonale	4
13	Fascia di fissaggio	2	62	Blocco U	2
14	Bullone esagonale	4	63	Bullone esagonale	3
15	Poggiapiedi	2	64	Assemblaggio supporto sella	1
16	Cuscinetto in gomma	1	65	Supporto sella	1
17	Rondella	20	66	Manicotto della ruota	6
18	Ruota	2	67	Cuscinetto	6
19	Bullone esagonale interno	2	68	Vite con testa a croce	4
20	Vite interna a testa svasata esagonale M8x20	2	69	Cuscinetto	1
21L/R	Supporto poggiapiedi	1paio	70	Anello di sicurezza per foro	1
22	Tappo a sfera	2	71	Albero fissaggio cinghia	1
23	Dado in plastica	1	72	Ruota frizione cinghia	1
24	Rondella	2	73	Cuscinetto unidirezionale	1
25	Telaio principale	1	74	Cinghia ruota	1
26	Ruota	3	75	Fibbia	2
27	Cavo di prolunga	1	76	Piastra computer	1
28	Bullone esagonale	1	77L/R	Cover	1paio
29	Vite a croce autofilettante	33	78	Cuscinetto	1
30	Bullone a testa esagonale interna	2	79	Anello di guarnizione in gomma	1
31	Manubrio	1	80	Bullone esagonale	2
32L/R	Tappo stabilizzatore anteriore	1pair	81	Rondella	1
33	Bullone regolazione catena	2	82	Cuscinetto	2
34	Stabilizzatore anteriore	1	83	Rondella corrugata	1
35	Reggi cavo	1	84	Manicotto albero	2
36	Manopola	1	85	Piastra magnete	1
37	Rondella	1	86	Rondella corrugata	1
38	Rinforzo colonna	1	87	Rondella	1
39	Cavo sensore	2	88	Boccola per molla	1
40	Binario in alluminio	1	89	Magnete tondo	2
41	Manicotto binario	2	90	Molla a pressa	1
42	Colonna limitata	1	91	Rondella	4
43	Vite a croce autofilettante	3	92	Rondella elastica	4
44	Reggi cavo	1	93	Bullone a testa esagonale interna	4
45	Hand pulse	1	94	Piastra fissaggio manubrio	1
46	Dado in plastica M6	2	95	Cerchio del cuscinetto	1
47	Dado	2	96	Controllo resistenza	1
48	Cuscino	2	97	Tappo tondo	2
49	Magnete tondo	1	98	Spugna	1

99	Cuscinetto	2	108	Ruota d’aria del magnete	1
100	Rondella corrugata	1	109	Molla arricciata	1
101	Anello dell’albero	2	110	Dado esagonale sottile	4
102	Albero ruota a nastro	1	111	Bullone a L regolazione catena	1
103	Cuscinetto	1	112	Cover computer	1
104	Cinghia puleggia	1	113	Rondella corrugata	1
105	Cinghia multi V	10	114	Tappo esterno ruota	1
106	Vite autofilettante a croce	5	115	Albero cinghia	1
107	Piastra in alluminio	1			

VISTA ESPLOSA

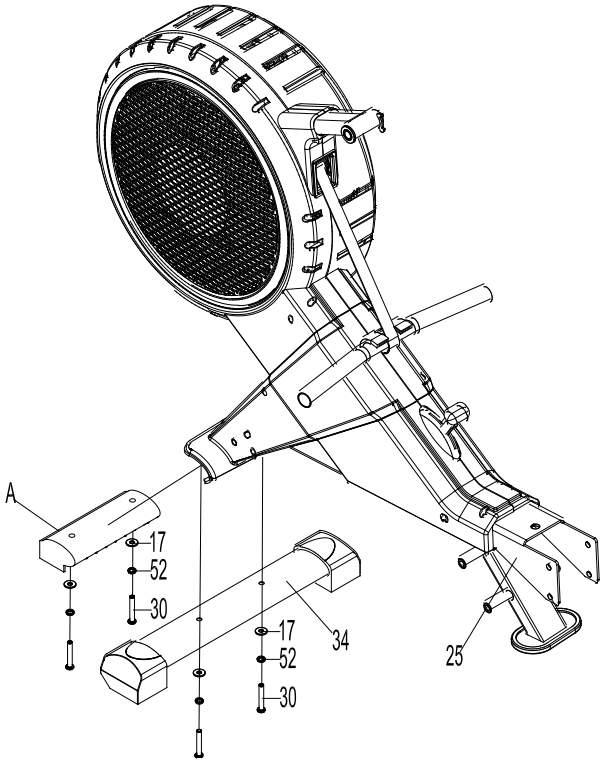



75
29
77R
108
105
107
106
6
110
111
70
17
78
74
99
73
95
72
71
69
76
113
115
109
112
114
97
98
31
92
93
91
101
100
103
104
102
80
52
87
86
89
90
88
84
85
83
82
96
9
94
25
39
81
79
77L

Assemblaggio

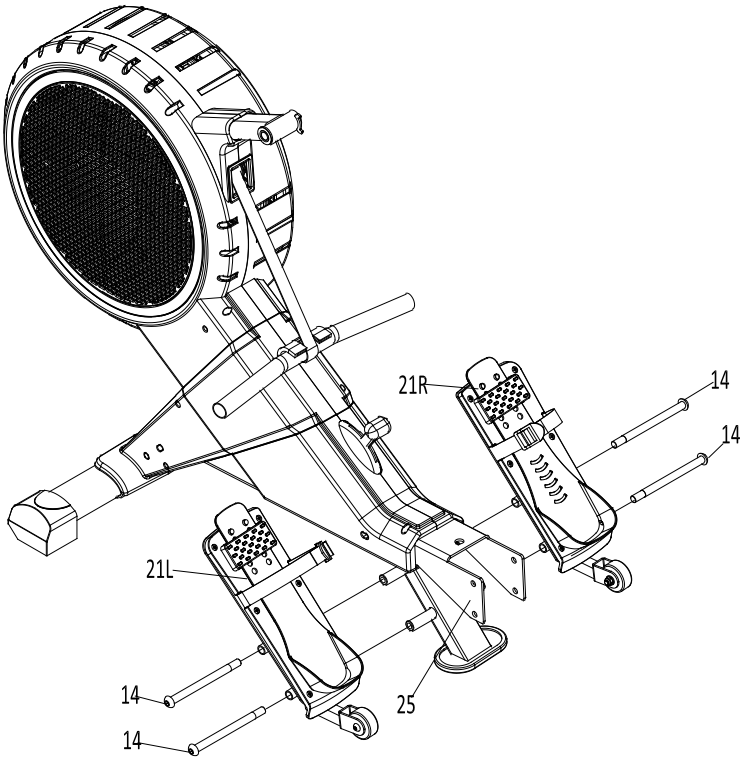
Passo 1

1. rimuovere lo stabilizzatore e il pacchetto di plastica (A) dal telaio principale (25).
2. Fissare lo stabilizzatore anteriore (34) al telaio principale (25) con il bullone a testa esagonale interna (30), la rondella elastica (52) e la rondella (17) rimosse dal pacchetto in plastica.



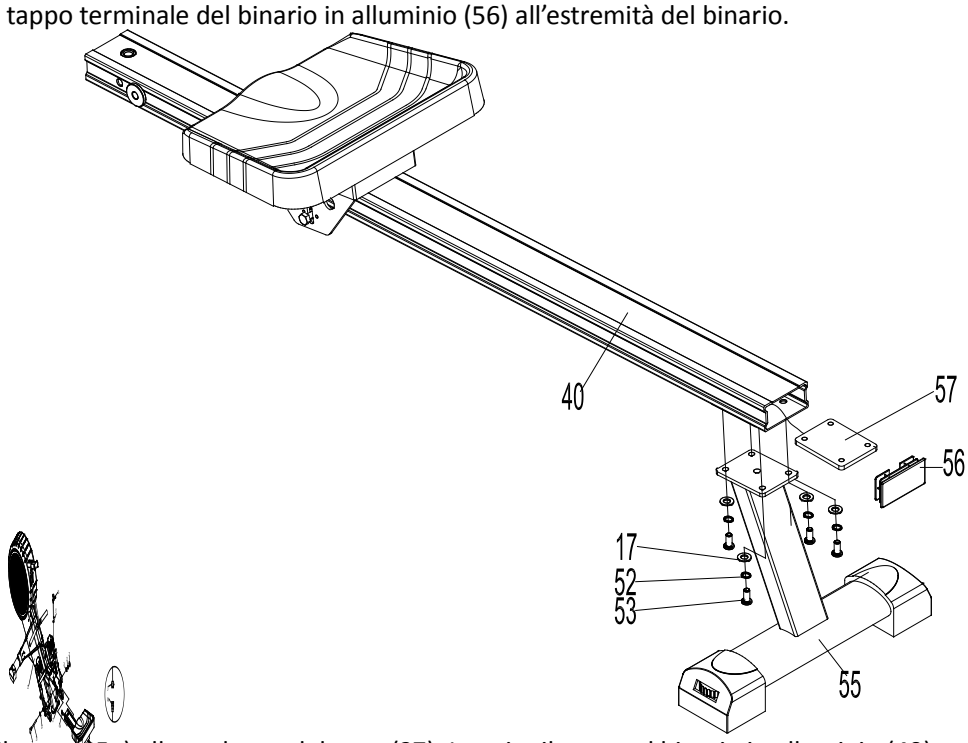
Passo 2

1. Fissare il poggiapiedi (21L/R) al telaio principale (25) con il bullone esagonale (14).



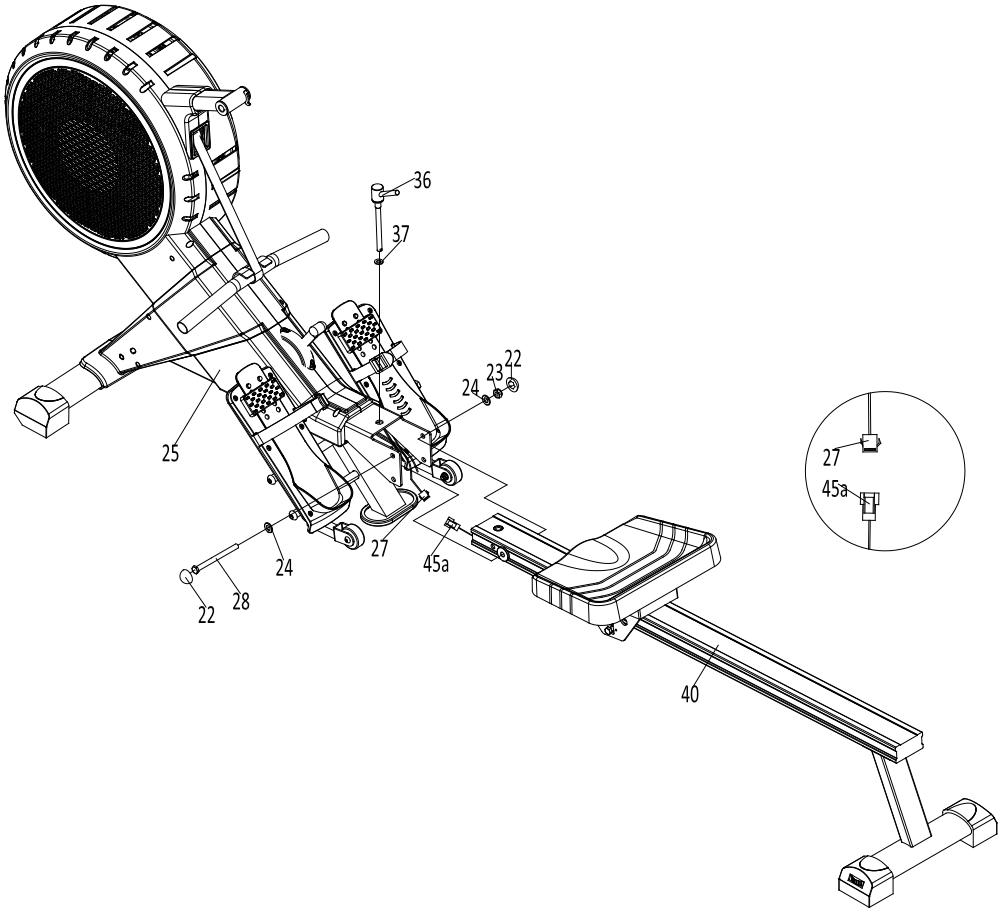
Passo 3

1. Posizionare la piastra (57) nel lato interno del binario in alluminio (40).
2. Quindi fissare lo stabilizzatore posteriore (55) alla piastra (57) con il bullone a testa esagonale interna (53), la rondella elastica (52) e la rondella (17).
3. Premere il tappo terminale del binario in alluminio (56) all'estremità del binario.



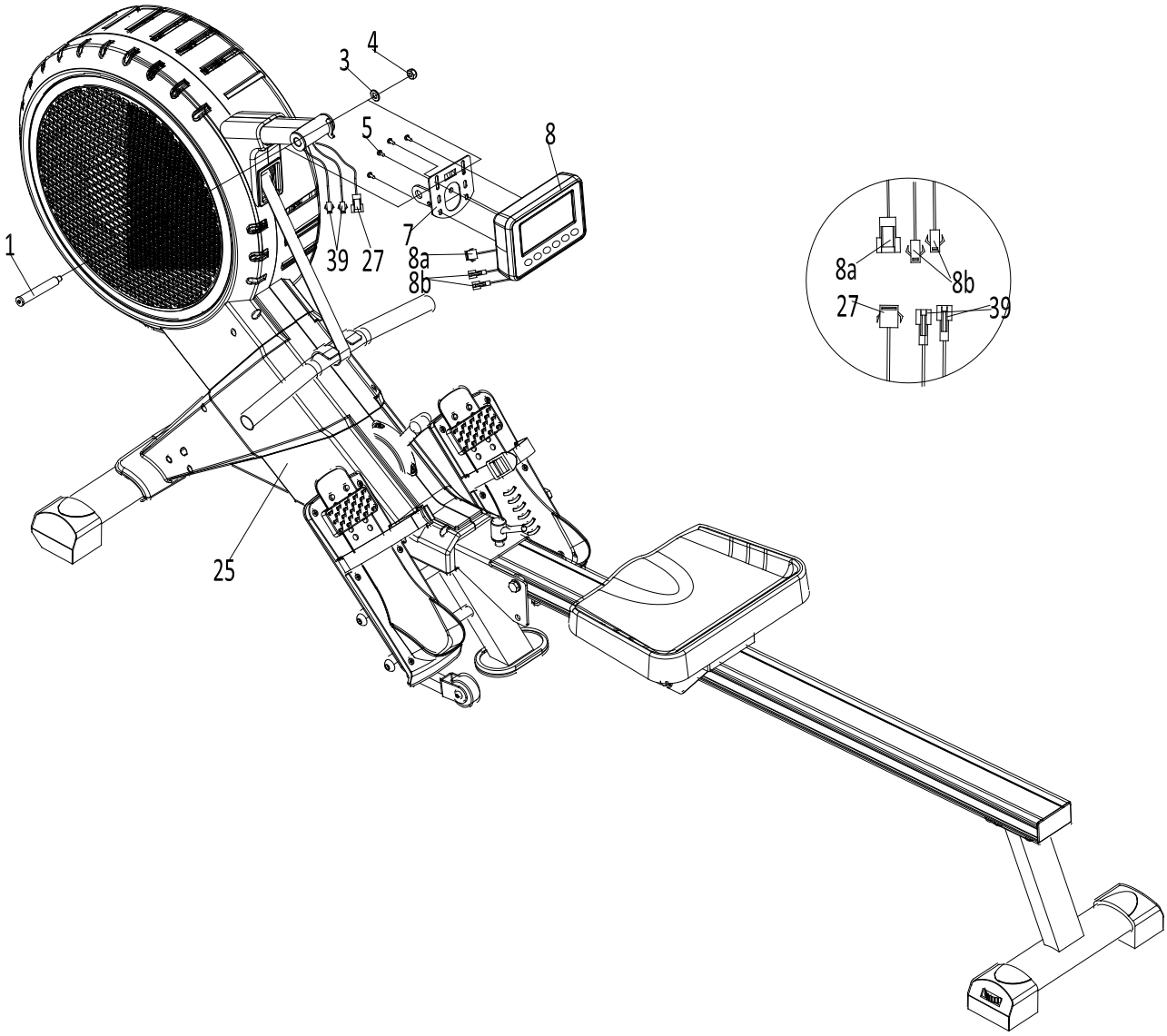
Passo 4

1. Collegare il cavo (45a) alla prolunga del cavo (27). Inserire il cavo nel binario in alluminio (40).
2. Inserire il binario in alluminio (40) nel telaio principale (25) e fissarlo con il dado esagonale (28), la rondella (24) e il dado in plastica (23). Premere quindi il tappo a sfera (22).
3. Fissare il binario in alluminio (40) al telaio principale (25) con la manopola (36) e la rondella (37).



Passo 5

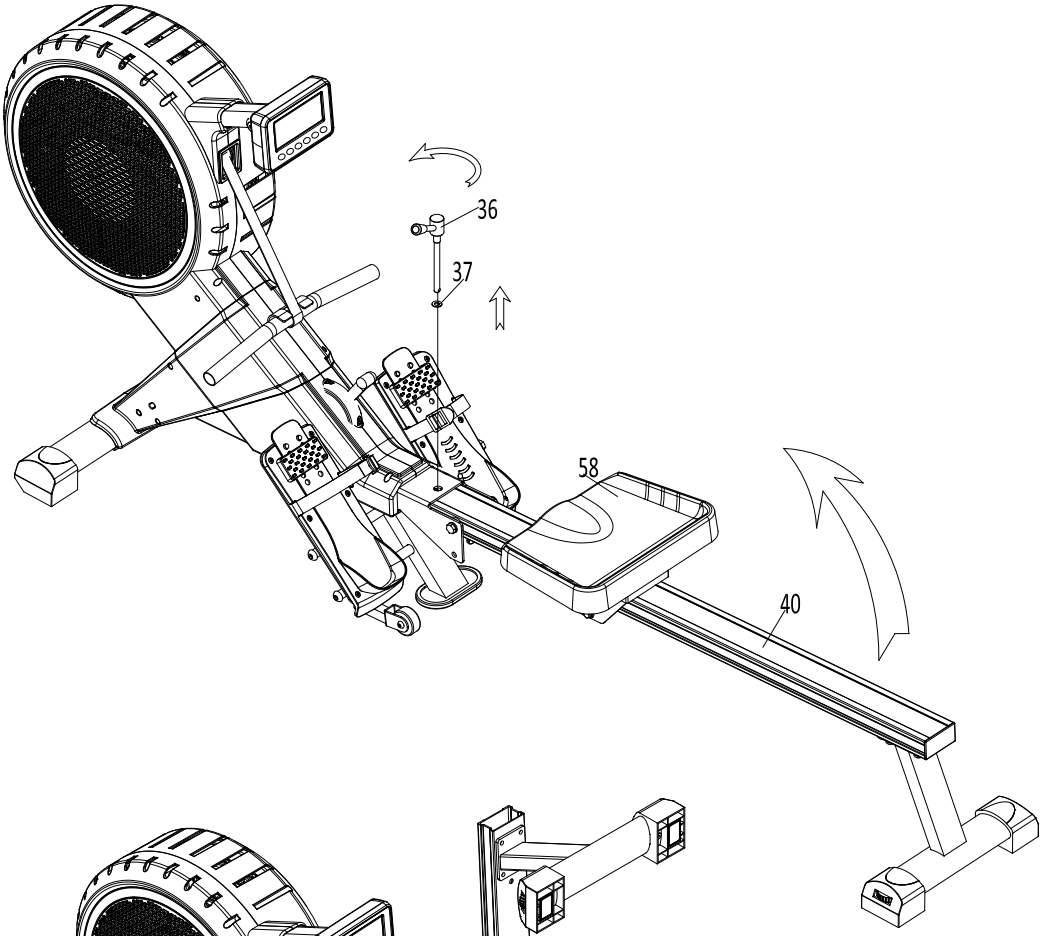
1. Collegare il supporto del display (7) al telaio principale (25) con il bullone (1), il dado in plastica (4) e la rondella (3).
2. Fissare il display (8) al supporto del display (7) con la vite con testa a croce (5).
3. Collegare il cavo del display (8a) al cavo prolunga (27), (8b) e al cavo sensore (39).

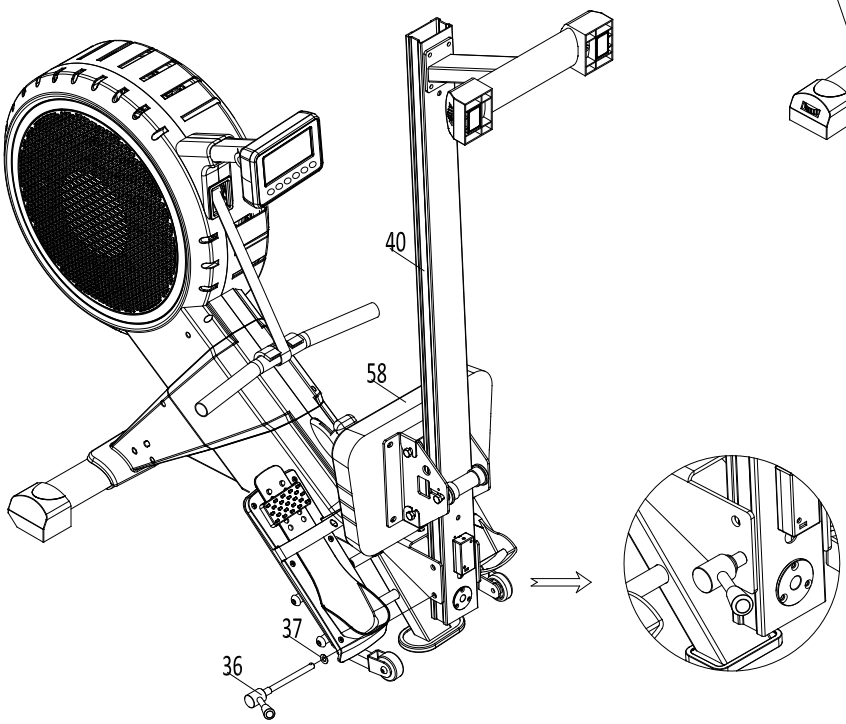


Passo 6

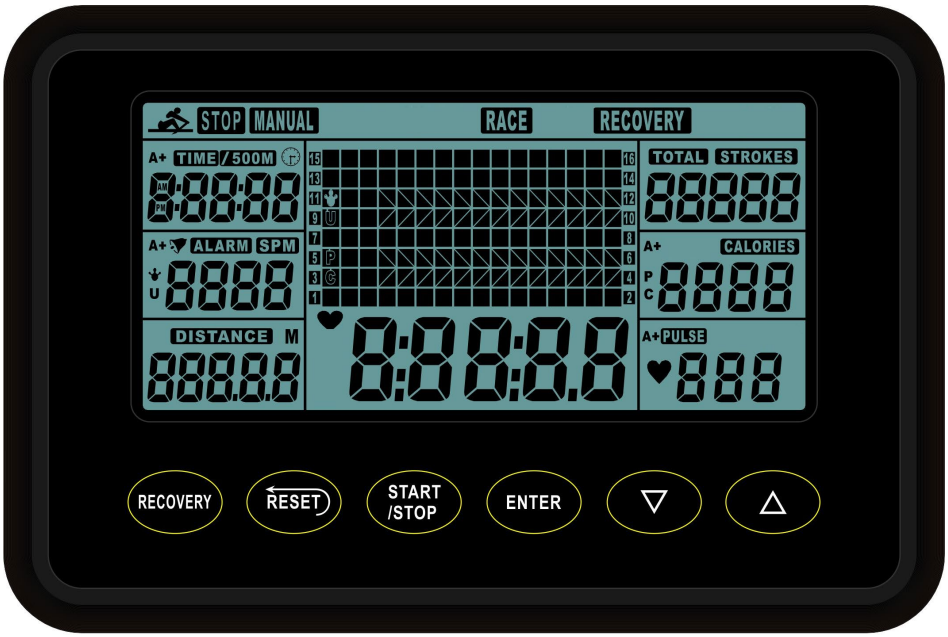
Al fine di risparmiare spazio, questo attrezzo è stato progettato per richiudersi, come segue:

1. per prima cosa svitare la manopola (36) e la rondella (37).
2. Tenere il binario in alluminio in posizione verticale (40).
3. Infine inserire la manopola (77) e la rondella (68) nel foro di fissaggio, come indicato sotto in figura.
   ATTENZIONE: DURANTE LA CHIUSURA DELL'ATTREZZO LA SELLA POTREBBE CADERE IMPROVVISAMENTE.





NSTRUCTION MANUAL



【FUNCTION BUTTONS】

UP▲/ DOWN▼: premere uno dei due tasti per scorrere le funzioni.
premere uno dei due tasti per aumentare o diminuire i valori.

ENTER: premere il tasto per confermare la selezione.
Durante l'allenamento, premere il pulsante per eseguire la scansione di ciascuna funzione di visualizzazione.

START / STOP: Per avviare e interrompere il programma di allenamento selezionato
.

RESET: per riportare il computer al menu principale.

RECOVERY: Per attivare il programma di recupero che valuterà automaticamente la tua forma fisica subito dopo il tuo allenamento.

【FUNZIONI VISUALIZZATE】

TIME: impostare il tempo di allenamento premendo il tasto UP o DOWN (1min ~ 99 min),
L'incremento o la diminuzione è di 1 minuto.

TIME/500M: Il tempo medio di 500 metri verrà automaticamente visualizzato e continuamente aggiornato.

SPM: numero di vogate al minuto.

DISTANCE: impostare la distanza di allenamento premendo il tasto UP o DOWN (0 ~ 99900metri),
L'incremento o la diminuzione è di 100 metri.

STROKES: impostare il numero di vogate premendo il tasto UP o DOWN (0~9990 vogate).
L'incremento o la diminuzione è di 10.

TOTAL STROKES: visualizza le vogate totali da 0 a 9999.

CALORIES: impostare le calorie da bruciare durante l'allenamento premendo il tasto UP o DOWN (5Cal ~9990Cal),
L'incremento o la diminuzione è di 5 Cal.

PULSE: per selezionare il valore battito cardiaco premere uno dei tasti up/down/mode da 30 a 240. L'incremento o la diminuzione è di 1. Il monitor visualizzerà la frequenza cardiaca dell'utente durante l'allenamento. La funzione di misurazione del battito viene utilizzata solo se si indossa una fascia toracica;

CALENDAR: Il monitor visualizzerà l'anno, il mese e il giorno quando il monitor è in modalità di stand by.

TEMPERATURE : Il monitor visualizzerà la temperatura ambiente corrente quando il monitor è in modalità di stand by.

CLOCK: Il monitor visualizzerà l'ora corrente quando il monitor è in modalità di stand by.

【OPERATIVITA'】

1. Installare 2 Pz di batterie AA →segnale sonoro per 2 secondi →test del segmento per 2 secondi (Fig.1). Il monitor entrerà in modalità ORA e CALENDARIO (Fig.2).
2. Impostare l'ora inserendo l'anno (nel campo STROKES); il mese (nel campo CALORIES) e il giorno (nel campo PULSE). Dopo aver confermato, l'ALLARME lampeggerà. Premere il TASTO UP per impostare ON / OFF che è il segno della SVEGLIA. Se il segno non viene visualizzato, è possibile premere il pulsante ENTER per passare a quello successivo. Quando il segno di ALLARME appare su "ON", è possibile premere il pulsante ENTER per impostare l'ora della sveglia (allo stesso modo dell'OROLOGIO). Dopo l'impostazione, è possibile inserire l'immagine dello SPORT (Fig. 3).

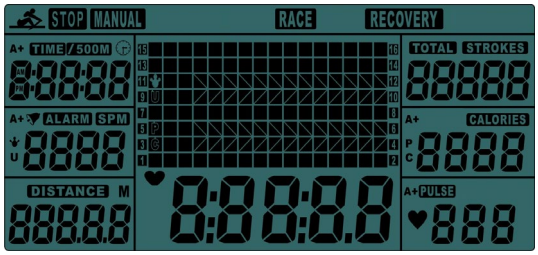


Fig.1

Fig.2

Fig.3

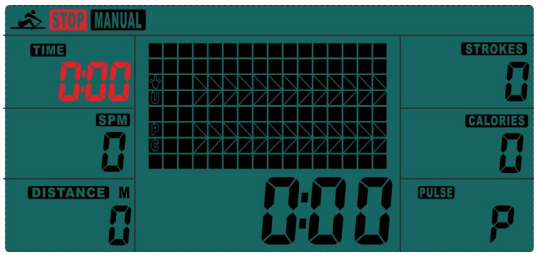


Fig.4

3. Quando si accede all'immagine dello SPORT, MANUAL & RACE lampeggia per essere selezionato. Premere UP o DOWN per selezionare, quindi premere ENTER e confermare tutto ciò che si è selezionato.

4. MANUALE (Fig.4):

Entrare in modalità MANUALE, premere il tasto UP per impostare i valori di allenamento, la finestra del tempo lampeggerà. Premere ENTER per confermare. Premere quindi il tasto UP per impostare DISTANZA→VOGATE→CALORIE→BATTITO CARDIACO→TEMPO (se è stato impostato il valore di target di TEMPO, non è possibile impostare un target DISTANZA e viceversa)

(1) Premere il tasto START per iniziare, sul monitor apparirà l'icona STOP. Premere il tasto UP o DOWN per selezionare le funzioni.

(2) Quando la funzione selezionata raggiungerà il valore ZERO o avete premuto il pulsante, il monitor si fermerà.

5. PROGRAMMA GARA (Fig.5):

(1) Entrare in modalità RACE; L1 lampeggerà, il TEMPO/500M visualizzerà 8:00. Premere il tasto UP o DOWN per selezionare L1 ~ L15, premere ENTER per confermare. Impostate poi la distanza della gara

(500M~10000M) quando l'icona della distanza sta lampeggiando.

Premere il tasto ENTER e sul monitor verrà visualizzata l'icona della gara.

TABELLA TEMPO/500M：

L1	L2	L3	L4	L5	L6	L7	L8	L9	L10	L11	L12	L13	L14	L15
8:00	7:30	7:00	6:30	6:00	5:30	5:00	4:30	4:00	3:30	3:00	2:30	2:00	1:30	1:00

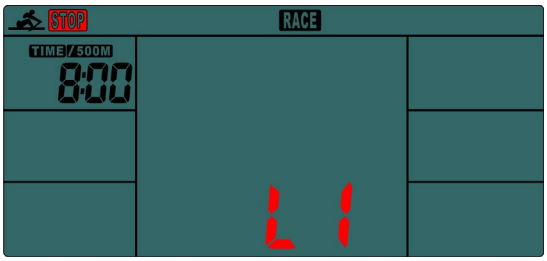


Fig.5

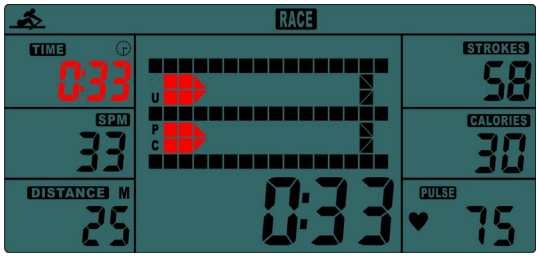


Fig.6

(2) Premere il tasto START per iniziare e l'icona STOP scomparirà. L'utilizzatore e il computer verranno visualizzati nella matrice (Fig.6). il monitor si fermerà quando la distanza impostata raggiungerà il valore zero. Nella matrice verrà visualizzato il vincitore: "PC WIN ovvero il computer ha vinto, oppure USER WIN ovvero l'utilizzatore ha vinto"(Fig.7).

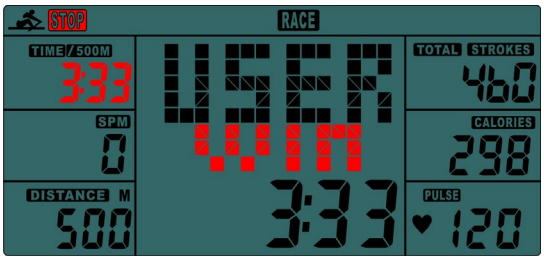


Fig.7

(3) Quando la gara è finita, puoi premere START per fare ancora una gara. Premi RESET per uscire dalla modalità gara.

6. RECUPERO：

1. L'attrezzo funziona con un ricevitore compatibile con fascia cardio (non inclusa). Dopo essersi allenati, indossare la fascia toracica e premere il pulsante "RECOVERY". Tutti i display delle funzioni si fermeranno, tranne "TIME"; inizierà il conto alla rovescia da 00:60 a 00:00.

2. Lo schermo mostrerà lo stato di recupero della frequenza cardiaca con F1, F2 ... . F6.

3. F1 è il migliore, F6 è il peggiore. Premere di nuovo il pulsante RECOVERY per tornare al display principale.

Target Heart Rate (THR)

	TRAINING ZONE
ETA'	**MIN-MAX (BPM)**
20	133 - 167
25	132 - 166
30	130 - 164
35	129 - 162
40	127 - 161
45	125 - 159
50	124 - 156
55	122 - 155
60	121 - 153
65	119 - 151
70	118 - 150
75	117 - 147
80	115 - 146
85	114 - 144

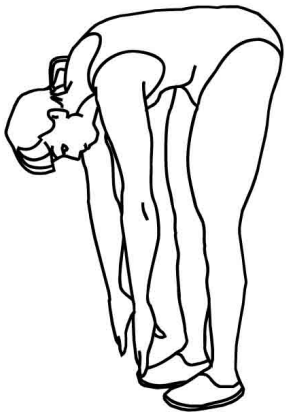
Riscaldamento e raffreddamento:

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

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

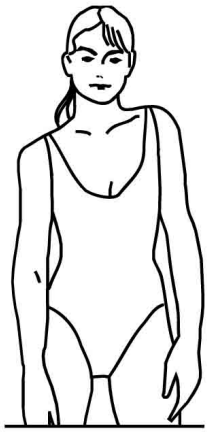
Toccare dita piedi:

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



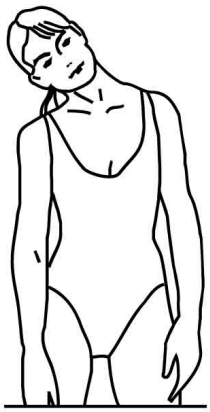
Alzare le spalle:

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



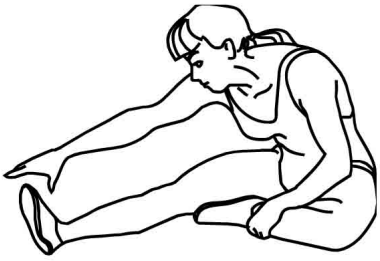
Torsioni testa:

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



Stretch tendine:

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



Stretch coscia:

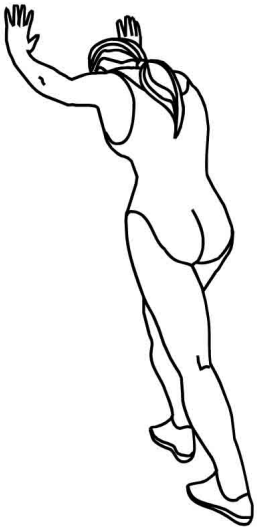
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

Stretch laterale:

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

Stretch polpaccio:

Appoggiare le braccia al muro come da disegno. E alternando prima una gamba poi l'altra, portare un ginocchio avanti con la punta del piede al muro e stendere indietro l'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