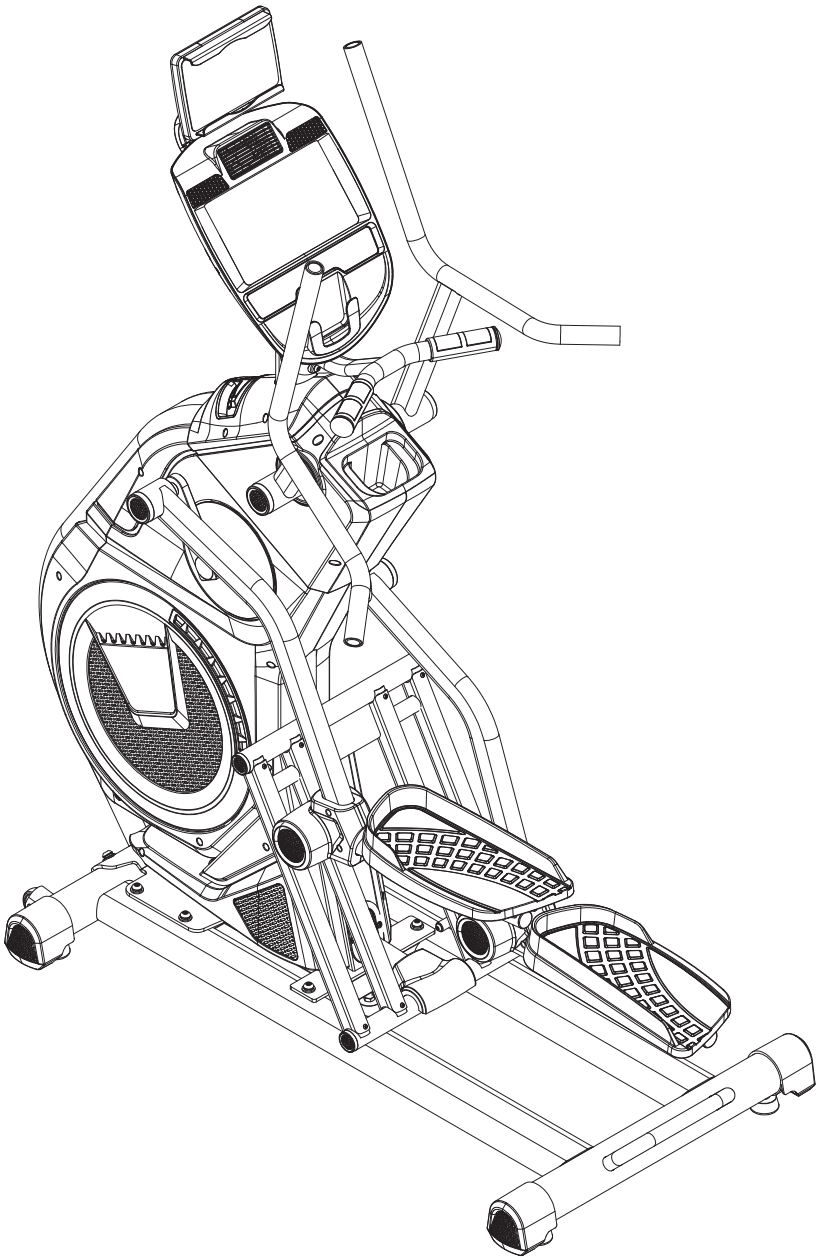
FASSI

ES90 CLUB

MANUALE D'ISTRUZIONI



RoHS compliant 2002/95/EC

CE

MASSIMO PESO UTILIZZATORE: 160 kg

L’importatore di questo attrezzo ne assicura la fabbricazione con materiali di alta qualità.

Il requisito base per la validità della garanzia implicita è il montaggio che deve seguire attentamente le istruzioni riportate nel presente manuale. L’utilizzo o il trasporto improprio e/o incorretto potrebbe rendere la garanzia nulla.

Una copia della garanzia è allegata al presente manuale.

La garanzia è applicata alle seguenti parti (in quanto comprese nella fornitura): telaio, cavo, dispositivi elettrici, spugne, ruote.

La garanzia non copre:

1. Danni effettuati da cause esterne
2. Interventi avvenuti da persone non autorizzate
3. Utilizzo incorretto del prodotto
4. Non conformità delle operazioni d’istruzioni

Rivestimenti e componenti non sono anch’essi coperti (come il nastro di corsa).

Il dispositivo è destinato esclusivamente all’uso privato. La garanzia non risponde di un utilizzo professionale.

I ricambi possono ordinate al servizio assistenza al bisogno.

Assicuratevi con cura di essere in possesso delle seguenti informazioni nel momento dell’ordine dei ricambi:

1. Manuale di istruzioni
2. Nome/numero del modello (situato sulla copertina di questo manuale)
3. Descrizione degli accessori
4. Numero degli accessori
5. Fattura di acquisto o scontrino fiscale

Non spedite mai il dispositivo al venditore senza che vi sia stato espressamente richiesto dal nostro personale addetto. I costi delle spedizioni non autorizzate saranno a carico del mittente.

Informazioni generali sulla sicurezza

Sulle sicurezza nella progettazione di questo prodotto fitness è stata posta grande attenzione da parte dei costruttori. Pertanto è molto importante che vi atteniate strettamente alle seguenti istruzioni. Non possiamo essere ritenuti responsabili di incidenti provocati da mancate attenzioni.

Per assicurare la vostra sicurezza ed evitare incidenti, leggete molto attentamente e con cura le istruzioni operative prima di utilizzare il prodotto per la prima volta.

1) Consultare il vostro medico prima di iniziare l'allenamento con questo attrezzo. Qualora voleste esercitarvi regolarmente e intensamente, è consigliata l'approvazione del vostro medico. Attributo essenziale per chi ha problemi di salute già esistenti.

2) Si raccomanda l'utilizzo del prodotto da parte di portatori di handicap solo in presenza di un medico qualificato.

3) Durante l'allenamento indossare indumenti adatti allo sport e preferibilmente scarpe da aerobica o da ginnastica. Evitare indumenti svolazzanti che potrebbero incastrarsi nelle parti in movimento del prodotto.

4) Una brusca interruzione dell'allenamento potrebbe causare malessere, dolori alle giunture e ai muscoli. In particolare, tenere sotto controllo la reazione del vostro corpo al programma di esercizi. Il senso di vertigine è un segnale che vi state allenando con troppa intensità. Al primo segnale di vertigine stendetevi a terra finché non vi sentirete meglio.

5) Assicuratevi che non vi siano bambini nei pressi dell'attrezzo durante l'allenamento. Inoltre l'attrezzo deve essere sempre tenuto lontano dalla portata di bambini e animali domestici.

6) Il prodotto deve essere utilizzato da una sola persona alla volta.

7) Dopo che il prodotto è stato montato secondo le operazioni guidate riportate nel manuale, accertatevi che tutta la bulloneria sia avvitata e stretta correttamente. Usare solo il materiale raccomandato e fornito dal fornitore.

8) Non utilizzare il prodotto danneggiato o fuori uso.

9) Posizionare sempre il tappeto su una superficie liscia, pulita e robusta. Non usarlo mai in ambienti umidi o vicini all'acqua e assicuratevi che non ci siano oggetti appuntiti nelle vicinanze del tappeto. Qualora necessario, utilizzare un tappetino per proteggere il pavimento sottostante e mantenere uno spazio libero di almeno 50 cm intorno al tappeto per ragioni di sicurezza.

10) Non avvicinate troppo braccia e gambe alle parti in movimento. Non appoggiare materiale alcuno sulle parti scoperte del prodotto.

11) Usare il prodotto solo per gli scopi descritti in questo manuale.

12) Nel caso in cui il cavo di alimentazione fosse danneggiato, farlo sostituire solo da tecnici specializzati e autorizzati dal fornitore.

PRECAUZIONI PARTICOLARI DI SICUREZZA

ALIMENTAZIONE:

● Collocare l'attrezzo vicino a una presa elettrica.

● Si consiglia di non utilizzare prolunghe.

● Non sostituire la presa del prodotto nel caso in cui non sia adattabile ma chiedere sempre l'intervento di un elettricista esperto.

● Fluttuazioni di voltaggio potrebbero danneggiare l'attrezzo. Il cambiamento del tempo o l'interruzione e la riaccensione improvvisa dell'attrezzo possono causare picchi, esuberi o interferenze al voltaggio. Per limitare il pericolo di danno all'attrezzo bisognerebbe utilizzare il sistema salva-vita.

●Tenere il cavo di alimentazione lontano dalle ruote di trasporto. Non utilizzare l'attrezzo con cavi danneggiati o usurati.

● Staccare la spina dalla presa di corrente prima di pulire o di effettuare la manutenzione ordinaria.

● Controllare l'attrezzo prima di ogni utilizzo e assicurarsi che ogni parte sia funzionante.

● Non usare l'attrezzo all'aperto (neppure se coperto) o in garage. Non esporre il prodotto all'umidità o a raggi solari diretti.

●Non lasciare mai l'attrezzo incustodito.

ASSEMBLAGGIO

●Prima di iniziare ad assemblare l'attrezzo, leggere attentamente ogni singolo passo. Si raccomanda inoltre di tenere in vista la pagina del disegno esploso.

● Rimuovere gli imballaggi del materiale e posizionare ogni singola parte su una superficie libera. Vi sarà d'aiuto per una visuale completa e semplificherà l'intera operazione di montaggio.

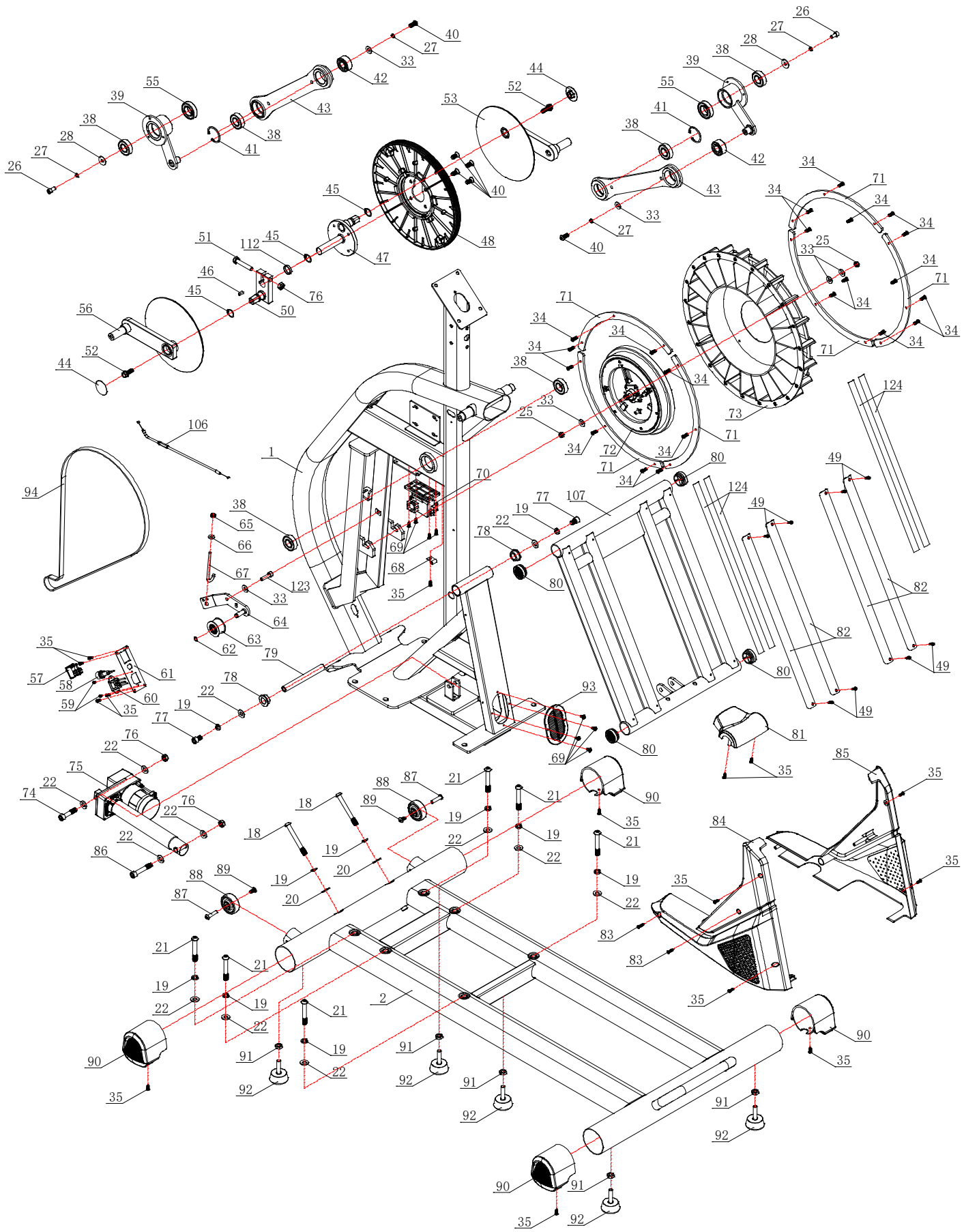
● Considerare che vi sono dei particolari rischi di lesioni durante l'utilizzo degli strumenti e svolgendo le attività tecniche. Procedere pertanto con cautela durante queste operazioni.

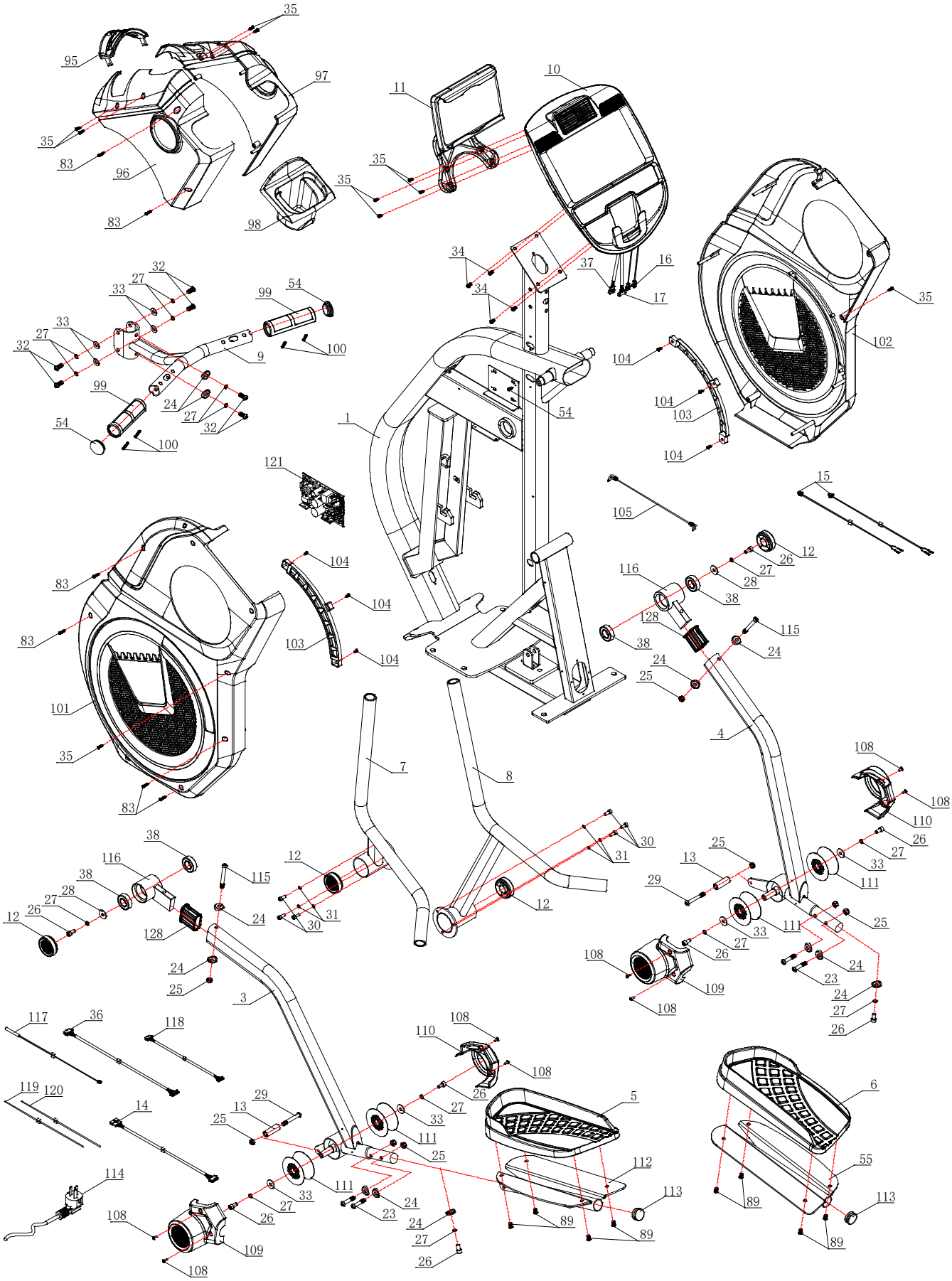
● Assicuratevi di avere uno spazio privo di rischi e non lasciate attrezzi in giro. Depositate ogni cosa affinché non causi pericolo. Fogli e plastiche sono a rischio di potenziale soffocamento per i bambini.

● Studiate bene il disegno e procedete con l'assemblaggio seguendo i passi e le apposite figure.

● Il prodotto deve essere assemblato da una persona adulta.

VISTA ESPLOSA




35
95
97
11
10
35
83
96
35
83
98
34
16
37
17
34
32
27
33
99
54
33
27
32
9
100
99
24
27
32
54
100
35
102
104
104
103
104
54
1
121
105
15
12
26
27
28
116
38
128
38
115
24
24
25
4
83
83
104
104
103
104
101
35
83
7
8
108
108
110
26
27
33
111
25
30
31
12
25
13
29
12
116
38
28
27
26
12
128
24
30
31
12
33
27
26
108
109
108
111
25
24
23
24
27
26
24
25
3
117
36
118
108
110
108
26
27
33
111
25
119
120
14
29
13
25
5
6
112
55
113
89
89
89
113
114
108
109
108
33
27
26
111
24
23
24
27
26

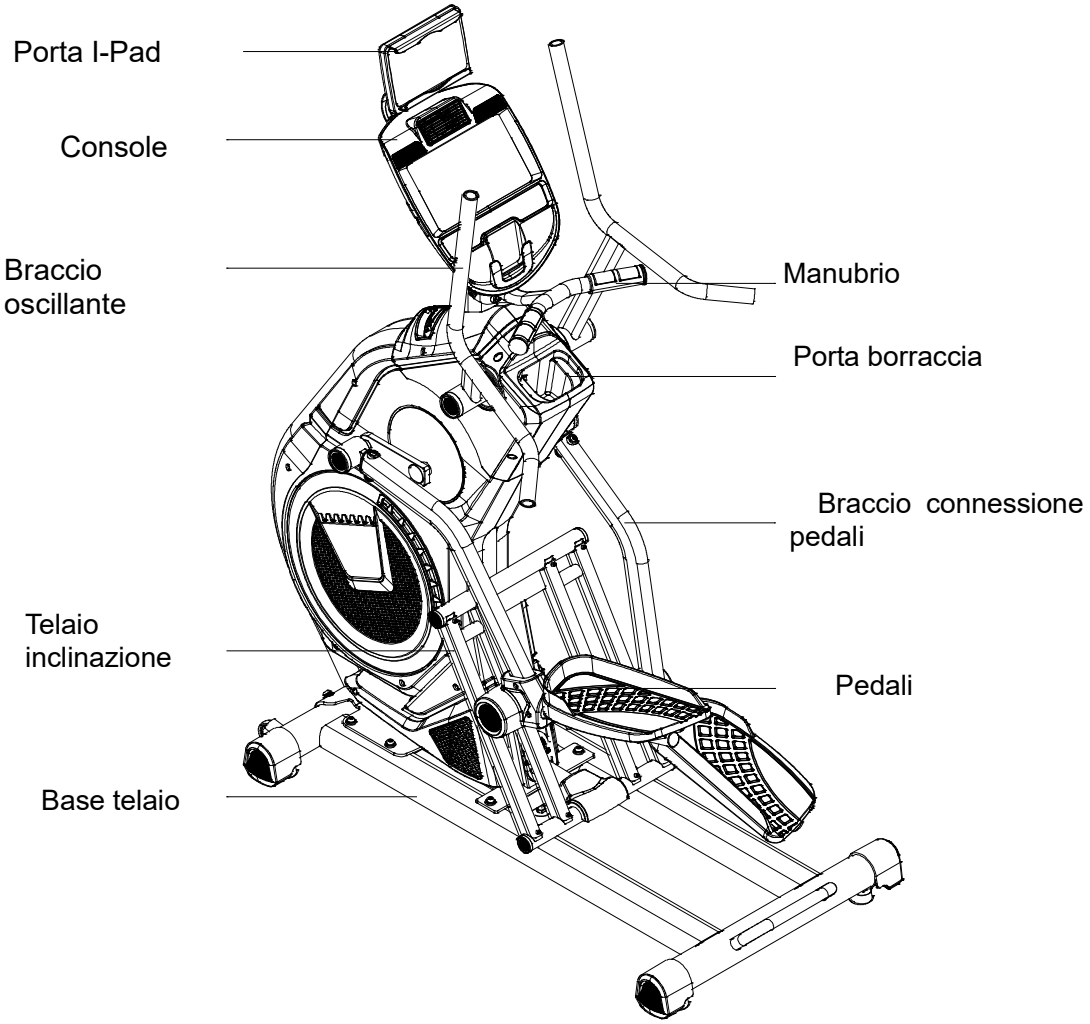
LISTA PARTI

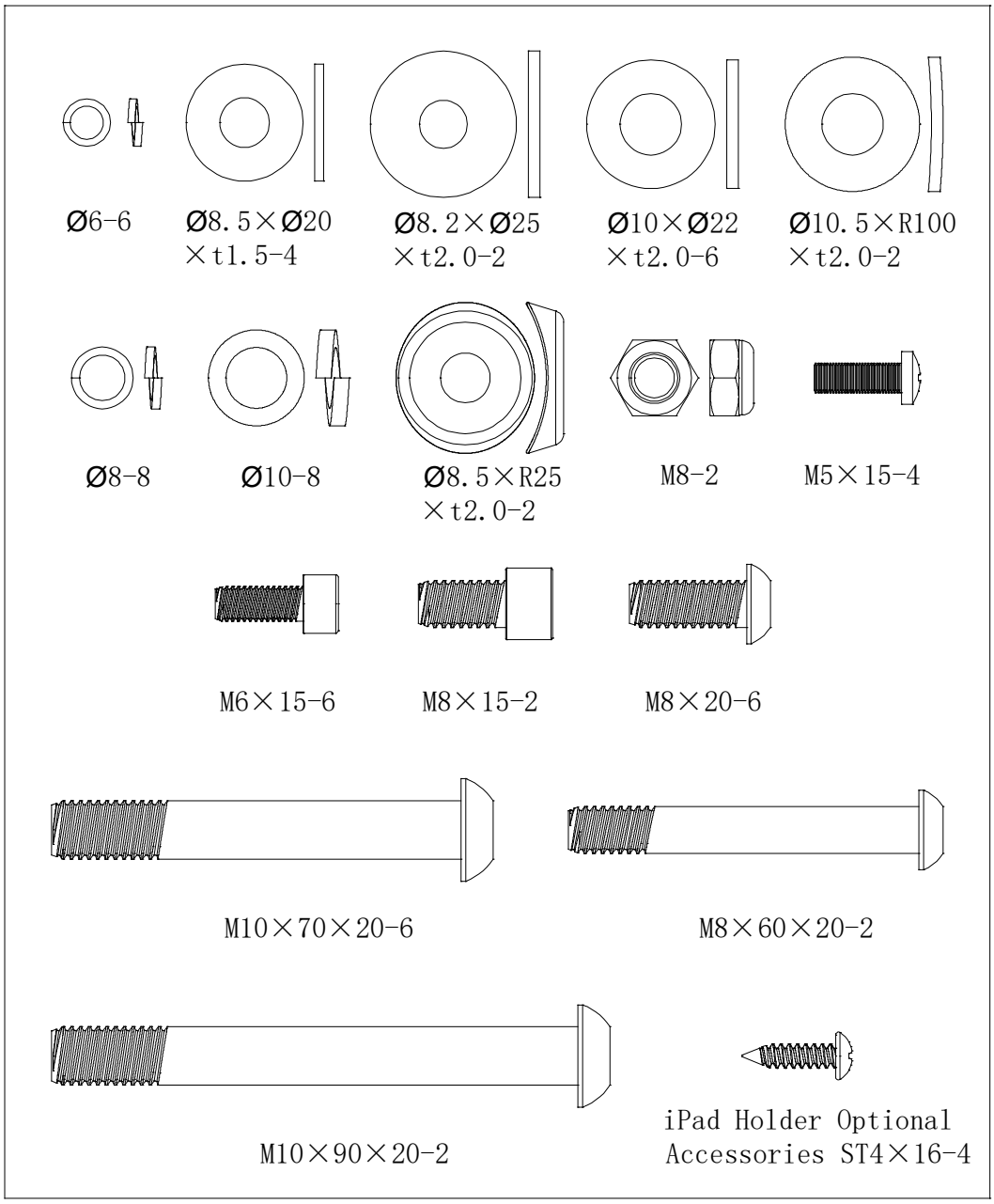
NR	DESCRIZIONE	SPECIFICHE	qtà	NR	DESCRIZIONE	SPECIFICHE	qtà
1	Telaio principale		1	31	Rondella elastica	Φ6	6
2	Base telaio		1	32	Bullone	M8×20	6
3	Connessione del pedale sinistro		1	33	Rondella piatta	Φ8.5×Φ20×t1.5	14
4	Connessione del pedale destro		1	34	Bullone	M5×15	25
5	Pedale sinistro		1	35	Vite autofilettante	ST4×16 (optional)	21
6	Pedale destro		1	36	Cavo di comunicazione B	L-650mm	1
7	Braccio oscillante superiore sinistro		1	37	Cavo di comunicazione B della console		1
8	Braccio oscillante superiore destro		1	38	Cuscinetto a sfera	6004-ZZ	10
9	Manubrio		1	39	Braccio oscillante		2
10	Console		1	40	Bullone a testa cilindrica	M8×15	2
11	Porta I-pad	(Optional)	1	41	Rondella elastica	Φ42	2
12	Tappo del tubo	Φ55	4	42	Cuscinetto orientabile a sfere	2203-2RS	2
13	Tappo di posizione della ruota del rullo	Φ17×Φ8.5×47	2	43	Braccio oscillante inferiore		2
14	Cavo di comunicazione A	L-650mm	1	44	Cover pedivella	Φ41.8×10.5	2
15	Cavo comunicazione hand pulse	L-550mm	2	45	Rondella elastica	Φ20	3
16	Cavo comunicazione hand pulse della console		2	46	Chiave piatta	5×5×15	1
17	Cavo comunicazione A della console		1	47	Gruppo asse pedivella	Φ101.6×142.5	1
18	Bullone	M10×90×20	2	48	Cinghia puleggia	Φ308.9×22.2	1
19	Rondella elastica	Φ10	10	49	Bullone	M5×10	8
20	Rondella curva	Φ10.5×R100×t2.0	2	50	Ferro quadrate		1
21	Bullone	M10×70×20	6	51	Bullone	M10×55×20	1
22	Rondella piatta	Φ10×Φ22×2.0	12	52	Bullone	5/16-18UNC-25	2
23	Boccola del pedale	30x60x50	2	53	Pedivella destra		1
24	Rondella curva	Φ8.5×R25×t2.0	6	54	Tappo del tubo	Φ32×t1.5	2
25	Dado esagonale	M8	6	55	Cuscineto a sfera	6005	2
26	Bullone a testa cilindrica	M8×15	10	56	Pedivella sinistra		1
27	Rondella elastica	Φ8	16	57	Interruttore		1
28	Rondella piatta	Φ8.2×Φ25×t2.0	4	58	Interruttore reset	6A	1
29	Bullone	M8×60×20	2	59	Vite autofilettante	ST3×10	2
30	Bullone a testa cilindrica	M6×15	6	60	Presa		1

NR	DESCRIZIONE	SPECIFICHE	qtà	NR	DESCRIZIONE	SPECIFICHE	qtà
61	Fissaggio presa		1	94	Cinghia motore	560PJ6	1
62	Rondella elastica	Φ10	1	95	Cover centrale superiore		1

63	Ruota di tensione	Φ43.5×25	1	96	Cover superiore sinistra		1
64	Fissaggio tensionamento ruota		1	97	Cover superiore destra		1
65	Dado	M6	1	98	Porta borraccia		1
66	Rondella piatta	Φ6×Φ20×t2.0	1	99	Hand pulse		2
67	Gancio	103×Φ26×M6×50	1	100	Vite autofilettante	ST3×30	4
68	Fissaggio sensore magnete		1	101	Cover esterna sinistra		1
69	Vite autofilettante	ST4×12	8	102	Cover esterna destra		1
70	Magnete controllo motore		1	103	Striscia decorativa cover		2
71	Pacco pesi volano		6	104	Vite autofilettante	ST4×10	6
72	Volano		1	105	Cavo Mp3	L-400mm	1
73	Volano		1	106	Cavo freno		1
74	Bullone	M10×45×20	1	107	Gruppo binari scorrevoli		1
				108	Bullone	M4×10	8
75	Motore inclinazione		1	109	Cover sinistra ruota		2
76	Dado esagonale	M10	3	110	Cover destra ruota		2
77	Bullone a testa cilindrica	M10×15	2	111	Ruote	Φ79×37.8	4
78	Custodia polvere	Φ32×Φ16×12.7	2	112	Set di tubi	Φ25×Φ21×6.5	1
79	Asse binario scorrimento	Φ16×145.5	1	113	Tappo del tubo	Φ32×t1.5	2
80	Tappo del tubo	Φ38×17.5	4	114	Cavo alimentazione		1
81	Cover binario di scorrimento		1	115	Bullone esagonale	M8×80×20	2
82	Binario scorrevole		4	116	Manicotto gruppo pedale		2
83	Vite autofilettante	ST4×20	8	117	Sensore magnete	L-300mm	1
84	Cover inferiore sinistra		1	118	Cavo di comunicazione	L-200mm	1
85	Cover inferiore destra		1	119	Cavo alimentazione	L-450mm	1
86	Bullone	M10×60×20	1	120	Cavo alimentazione	L-450mm	1
87	Bullone	Φ8×33×M6×15	2	121	Scheda motore		1
88	Ruote	Φ55×25.8	2	122	Tappo del tubo	Φ39×Φ30×27.5	2
89	Bullone	M6×12	10	123	Bullone a testa cilindrica	M8×30	1
90	Tappo del tubo		4	124	Adesivo	t1.0×495×22	4
91	Dado esagonale	M10	5	125	Bullone	M5×10	8
92	Appoggia piedi	Φ49×22×M10×40	5	126	Manicotti	Φ25×Φ21×6.5	1
93	Alloggiamento in plastica	110×75×3	1	127	Cuscinetti a sfera	6005	2
				128	Boccola del pedale	30×60×50	2

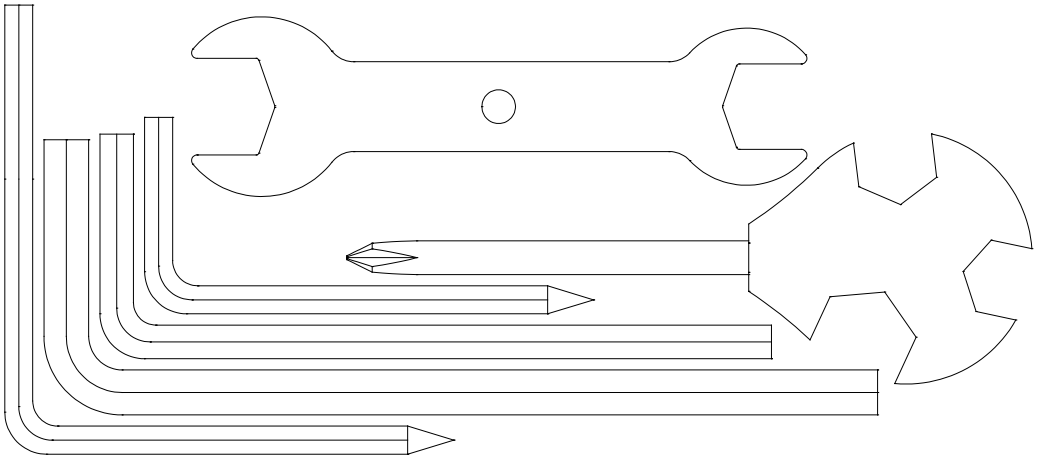
Istruzioni prodotto





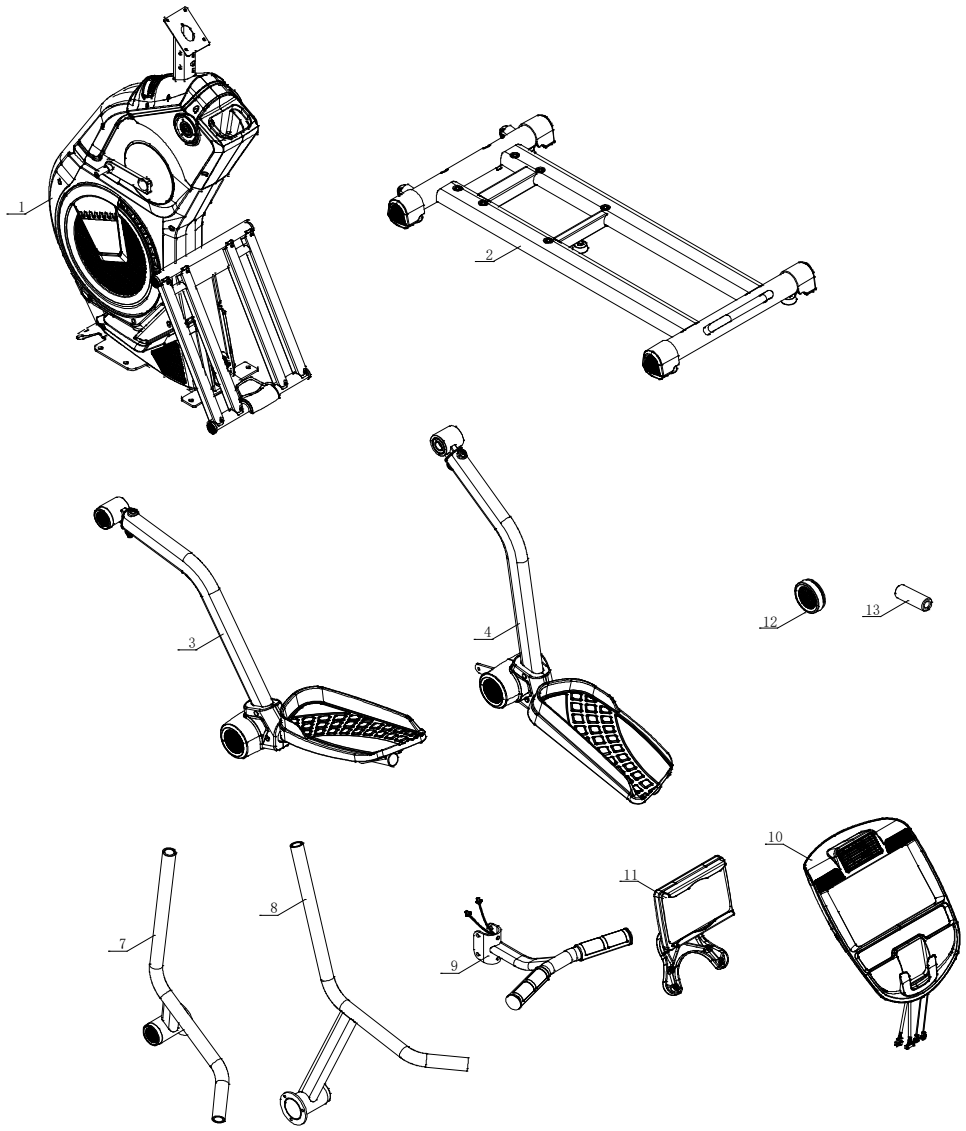
LISTA BULLONERIA:

No.	Descrizione	Specifiche	Qtà	No.	Descrizione	Specifiche	Qtà
18	Vite	M10×90×20	2	27	Rondella elastica	Φ8	8
19	Rondella elastica	Φ10	8	28	Rondella piatta	Φ8.2×Φ25×t2.0	2
20	Rondella curva	Φ10.5×R100×t2.0	2	29	Bullone	M8×60×20	2
21	Bullone	M10×70×20	6	30	Bullone a testa cilindrica	M6×15	6
22	Rondella piatta	Φ10×Φ22×2.0	6	31	Rondella elastica	Φ6	6
23				32	Bullone	M8×20	6
24	Rondella curva	Φ8.5×R25×t2.0	2	33	Rondella piatta	Φ8.5×Φ20×t1.5	4
25	Dado esagonale	M8	2	34	Bullone	M5×15	4
26	Bullone a testa cilindrica	M8×15	4	35	Vite autofilettante	ST4×16(optional)	4



LISTA UTENSILI:

Descrizione	Specifiche	Qtà
Chiave a L	5×80×80S	1
Chiave a L	5×35×85S	1
Chiave a L	6×40×120	1
Chiave a L	8×45×145	1
Cacciavite	14×17×75	1
Cacciavite aperto	15#&17#	1

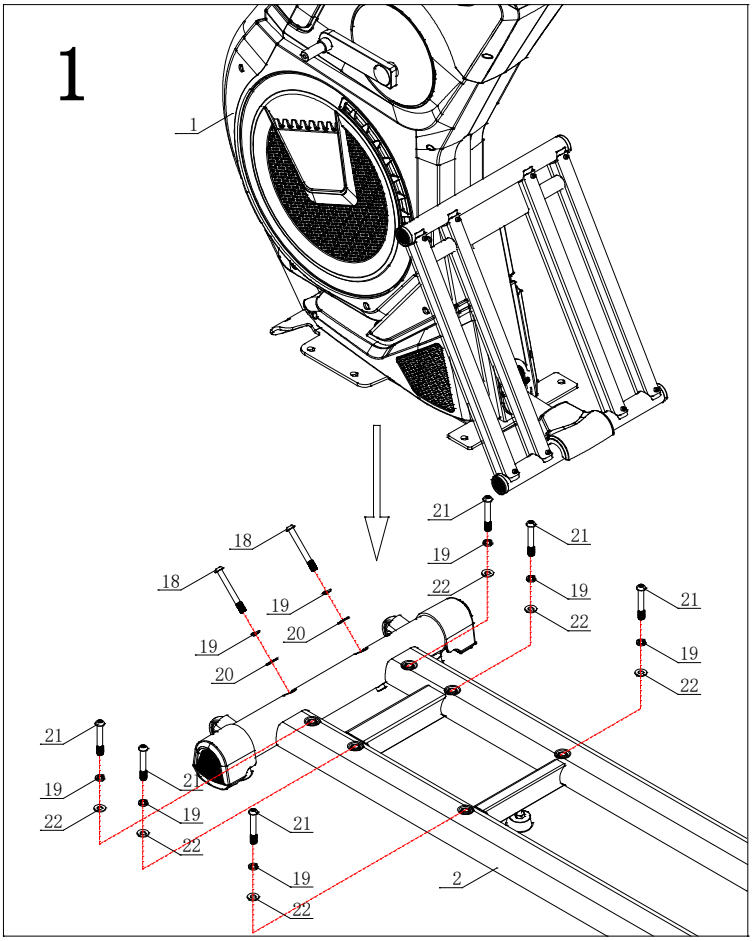

1
2
3
4
12
13
10
11
8
7
9

Istruzioni di montaggio

PASSO 1 :

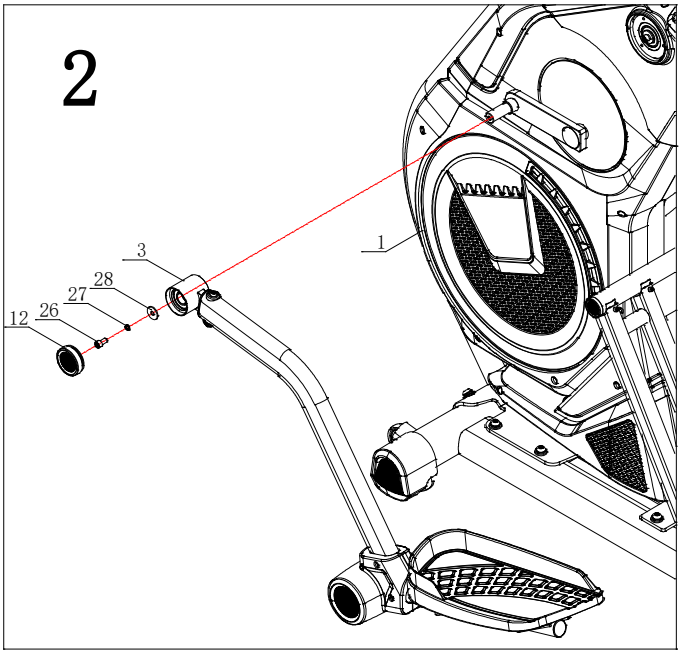
Appoggiare il telaio principale (1) sulla base del telaio (2) e fissarlo con 6 viti (21), 6 rondelle elastiche (19), 6 rondelle piatte (22), 2 viti (18), 2 rondelle elastiche (19) e 2 rondelle curve (20).

Attenzione: inserire prima tutti i bulloni e le rondelle sui fori del telaio, quindi fissarli.



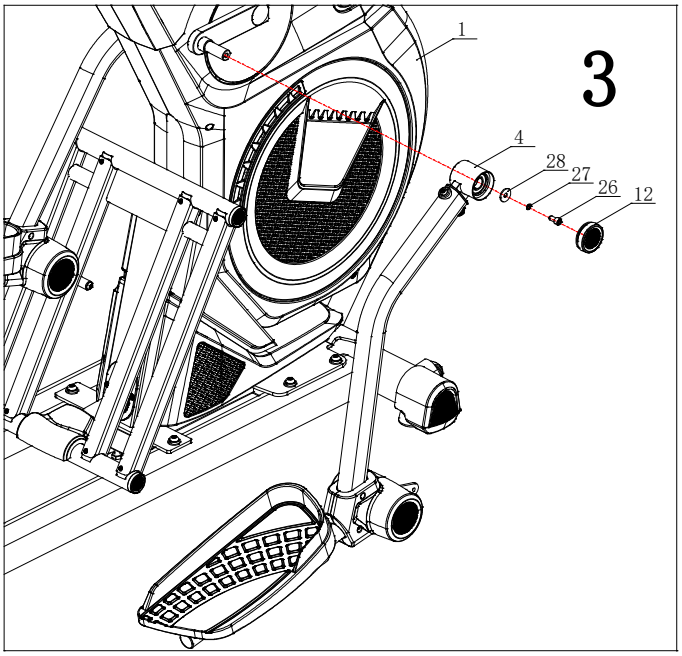
PASSO 2 :

1. Aggiungere del grasso nell'asse del telaio principale e unire il gruppo del pedale di sinistra (3) sul telaio principale (1), fissare con una rondella piatta (28), una rondella a molla (27) e un bullone a testa cilindrica (26).
   Assemblare poi la cover del tubo (12) al gruppo del pedale sinistro (3).



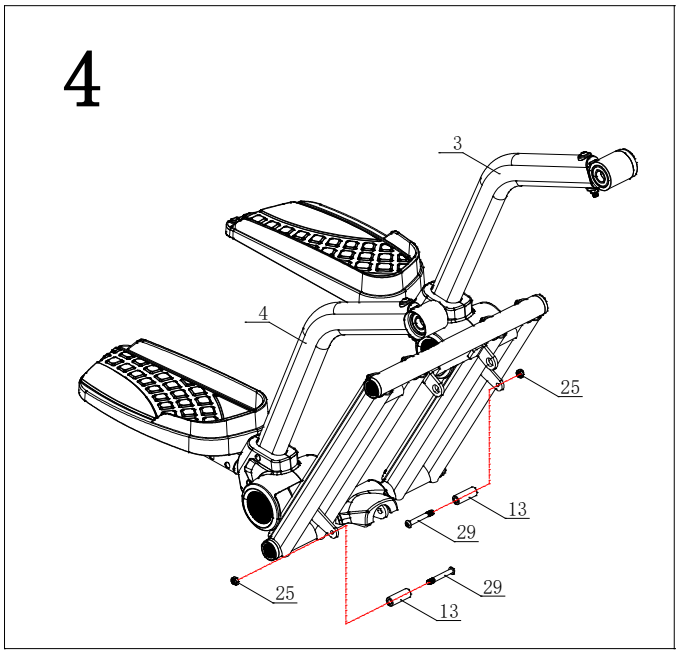
PASSO 3:

Aggiungere un po' di lubrificante o grasso sull'asse del telaio principale, montare il gruppo pedale destro (4) sul telaio principale (1), fissarlo con una rondella piatta (28), una rondella elastica (27) e un bullone filettato (26). Quindi assemblare il coperchio del tubo (12) sul gruppo pedale destro (4).



PASSO 4 :

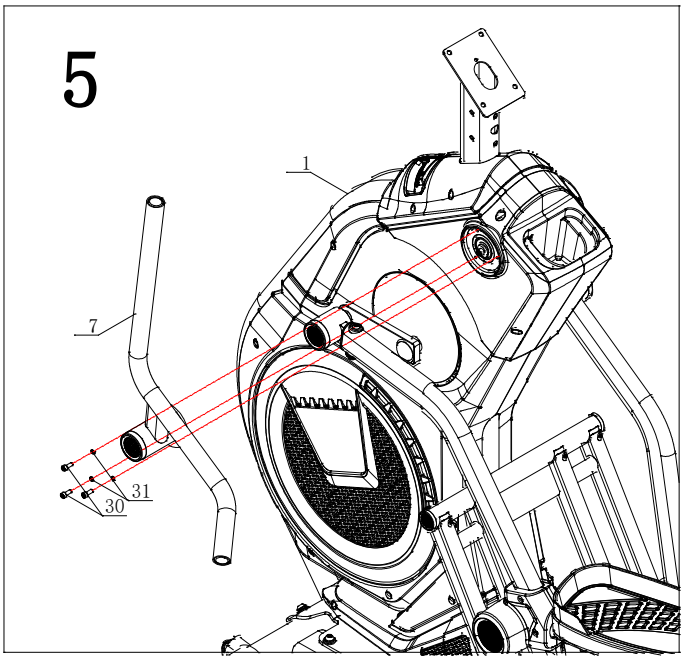
1. 1. Montare il fermo di posizione della ruota del rullo (13) sul gruppo pedale sinistro (3), fissarlo con il dado autobloccante esagonale (25) e il bullone esagonale (29).
2. Montare il fermo di posizione della ruota del rullo (13) sul gruppo pedale destro (4) come sopra.
3. Applicare un po' di grasso su una salvietta di carta, distribuire uniformemente uno strato sottile di grasso lungo i binari su cui si muovono le ruote, eliminare l'eventuale grasso in eccesso.



PASSO 5 :

Montare il braccio oscillante superiore sinistro (7) sul telaio principale (1). Fissare con 3 rondelle elastiche (31) e 3 bulloni a testa cilindrica (30).

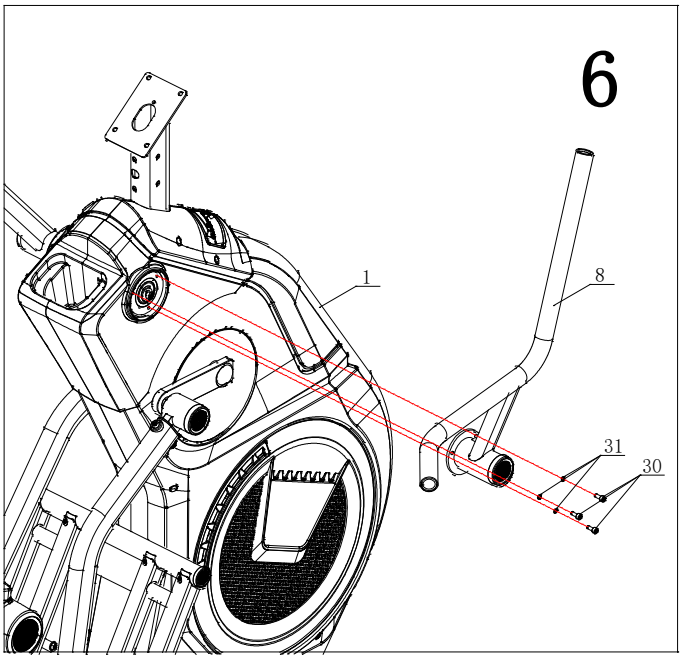
Attenzione: inserire prima tutti i bulloni e le rondelle sui fori del telaio, quindi fissarli.



PASSO 6 :

Montare il braccio oscillante superiore destro (8) sul telaio principale (1). Fissare con 3 rondelle elastiche (31) e 3 bulloni a testa cilindrica (30).

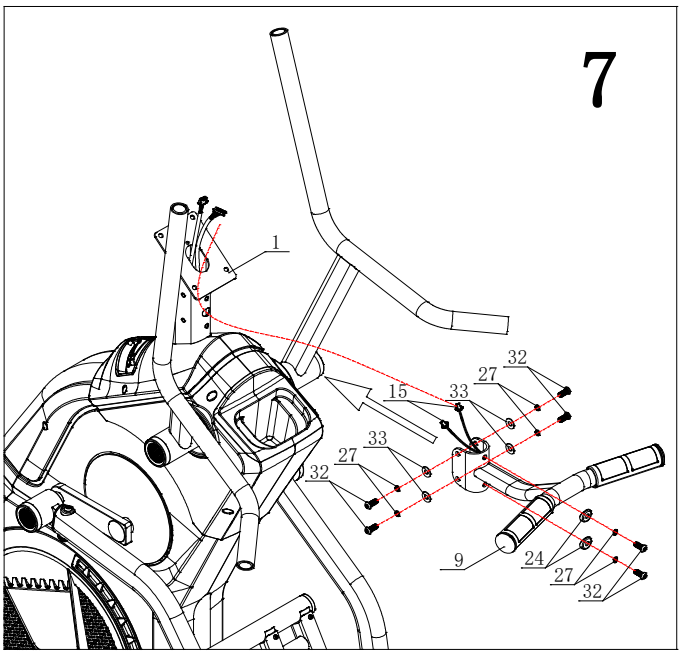
Attenzione: inserire prima tutti i bulloni e le rondelle sui fori del telaio, quindi fissarli.



PASSO 7 :

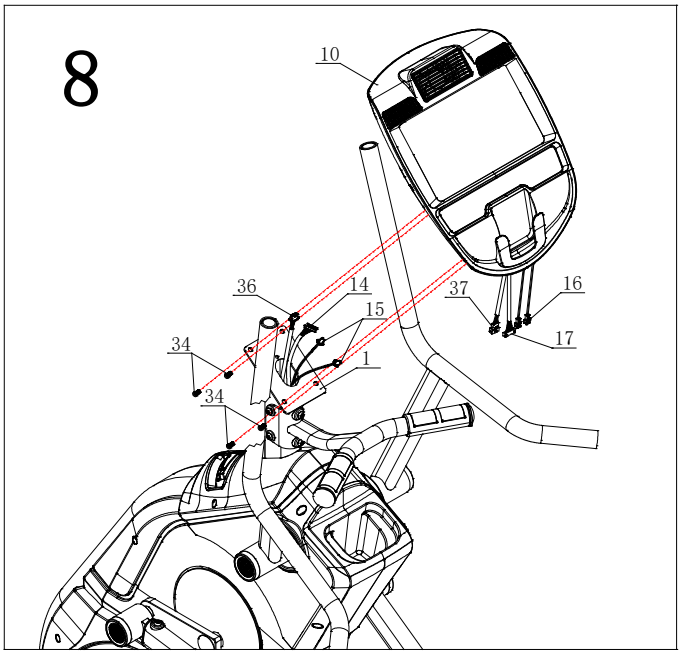
1. Inserire il cavo hand pulse (15) attraverso il foro del telaio principale (1) e posizionarlo sulla piastra di fissaggio della console.
2. Inserire il gruppo manubrio (9) nel telaio principale (1) e fissarlo con 4 rondelle piatte (33), 4 rondelle elastiche (27), 4 bulloni (32), 2 rondelle curve (24), 2 rondelle elastiche (27) e 2 bulloni (32).

   Attenzione: inserire prima tutti i bulloni e le rondelle sui fori del telaio, quindi fissarli.



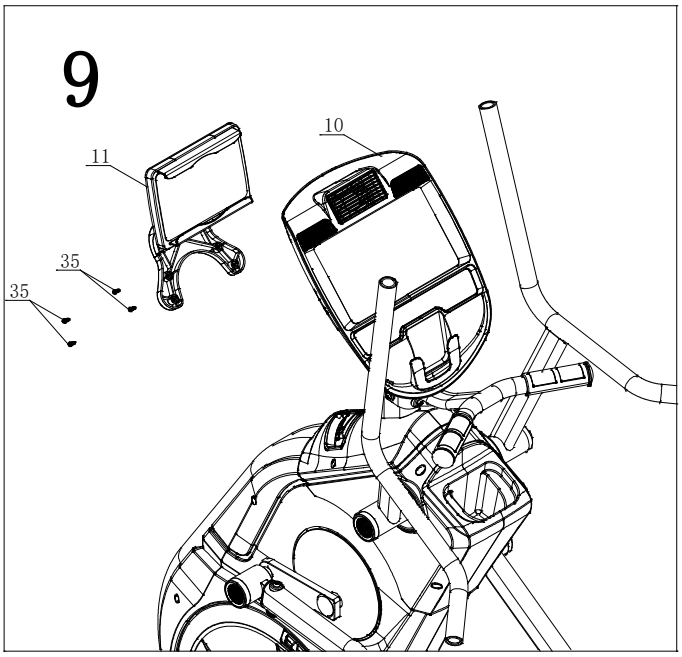
PASSO 8 :

Collegare il cavo di comunicazione della console A (17) con il cavo di comunicazione A (14), il cavo hand pulse della console (16) con il cavo hand pulse (15), il cavo di comunicazione B della console (37) il cavo di comunicazione B (36) Assemblare la console (10) sul telaio principale (1), usando 4 bulloni (34).



PASSO 9 :

Collegare il supporto I-pad (11) alla console (10) con 4 viti autofilettanti (35).



Computer

FUNZIONI TASTI

RECOVERY	Prova il recupero della frequenza cardiaca.
MODE	Premere per impostare o regolare i dati.
PROGRAM	Premere per selezionare i programmi ad attrezzo fermo.
BODY FAT	Test di calcolo massa grassa corporea
+	1. Premere per aumentare il valore, premere per aumentare rapidamente. 2. In modalità allenamento, premere per aumentare di 1 unità il valore ogni volta.
-	1. Premere per diminuire il valore, premere per aumentare rapidamente. 2. In modalità allenamento, premere per diminuire di 1 unità il valore ogni volta..
RESET	1. ad attrezzo fermo premere per tornare al menu principale . 2. premere il tasto per 5 secondi per azzerare il sistema
START /STOP	Per iniziare o fermare l'allenamento
FAN	Pulsante interruttore ventola, premere la prima volta per aprire, quindi premere per chiudere
INCLINE ▲	Aumenta il livello di inclinazione (1~15)
INCLINE ▼	Diminuisce il livello di inclinazione (15~1)

FUNZIONI DISPLAY

TEMPO	Intervallo di visualizzazione 0:00 ~ 99:99; Intervallo di impostazione 0: 00 ~ 99: 00
VELOCITA'	- Intervallo 0,0 ~ 99,9 KPH / MPH -I valori di VELOCITA' e RPM vengono visualizzati alternativamente ogni 6 secondi.
RPM	Intervallo 0~999 -I valori di VELOCITA' e RPM vengono visualizzati alternativamente ogni 6 secondi.
CALORIE	Intervallo di visualizzazione 0 ~ 999 Cal .; Gamma di impostazione 0 ~ 999 Cal.
DISTANZA	Intervallo di visualizzazione 0,0 ~ 99,99; Intervallo di impostazione 0,0 ~ 99,99
PULSAZIONI	Intervallo di visualizzazione 30 ~ 230
WATT	Intervallo di visualizzazione 0~999.
MANUAL	- Regola manualmente il livello di carico dell'allenamento.
PROGRAMMI	-Selezione automatica dei programmi di allenamento; 12 programmi pre-impostati (P1~P12).
UTENTE	- L'utente crea il proprio profilo di allenamento.
H.R.C.	-Programmi ad obiettivo battito cardiaco -4 modalità di selezione: 55%, 75%, 90%, TAG.
WATT COSTANTI	-Programma di allenamento a WATT costanti.

PROCEDURE OPERATIVE:

1.Accensione

Collegare l'alimentazione (premere il tasto RESET per 2 secondi); il computer emetterà un segnale sonoro e il display si accenderà(**Figura 1**), mostrando una ruota in KM (o ML) nella finestra centrale e la lettera "E" (o "A") nella finestra delle CALORIE (**Figura 2**).

2.Impostazione del profilo utente

2-1 Di default il computer mostrerà U1(**Figura 3**), premere UP o DOWN per selezionare uno dei programmi U1~U4, premere MODE per confermare. Premere "+" o "-" per impostare il vostro genere SEX (**Figura 4**), la vostra età AGE (**Figura 5**), la vostra altezza HEIGHT (**Figura 6**), il vostro peso WEIGHT (**Figura 7**) e confermare premendo MODE. Al termine delle impostazioni, il sistema entra nella pagina di selezione delle funzioni (**Figura 8**).

2-2 SESSO - Femmina / Maschio; ETÀ- 1 ~ 99 (il valore predefinito è l'ultimo valore immesso); ALTEZZA: 100 ~ 200 cm

(il valore predefinito è l'ultimo valore inserito); PESO: 20 ~ 150 kg (il valore predefinito è l'ultimo valore immesso).

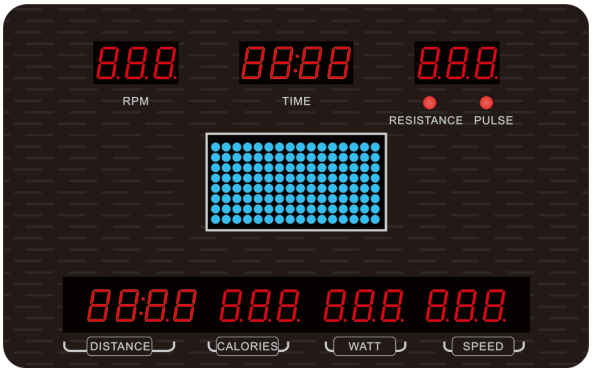


Figura 1

Figura 2

Figura 3

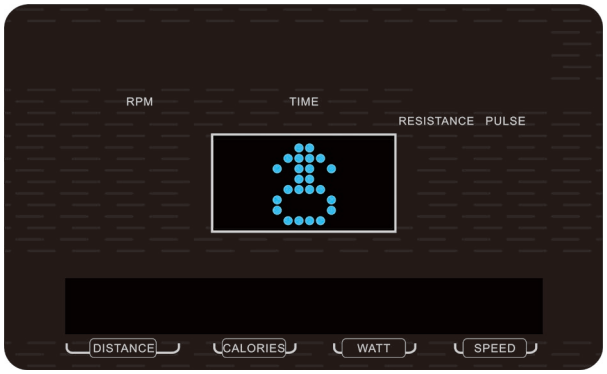


Figura 4

Figura 5

Figura 6

Figura 7

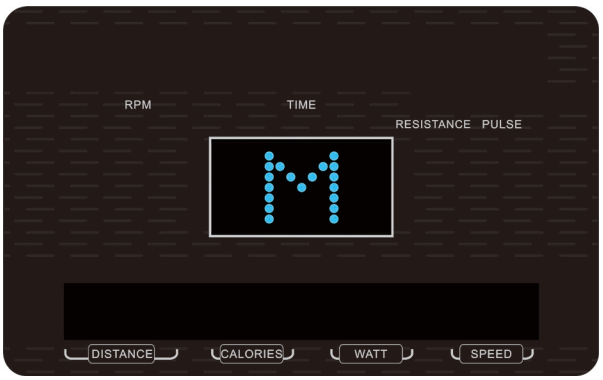


Figura 8

3. Spegnimento

Quando il computer non riceve alcun segnale RPM per 4 minuti, il LED e la console passano alla modalità SLEEPING.

Senza interrompere l'alimentazione, l'utente può premere qualsiasi tasto o iniziare a pedalare per riattivarlo.

4. Selezione della modalità di allenamento

Dopo l'impostazione dei dati dell'utente, accedere al menù principale e premere "**P**"(PROGRAM)

o “+/-” per selezionare uno dei programmi: MANUAL -> PROGRAM ->USER -> H.R.C. ->WATT (**Figura 9-13**), si accenderà la finestra centrale, premere MODE per confermare.

Nel menu principale, premere START/STOP per entrare direttamente nell’allenamento in modalità manuale.

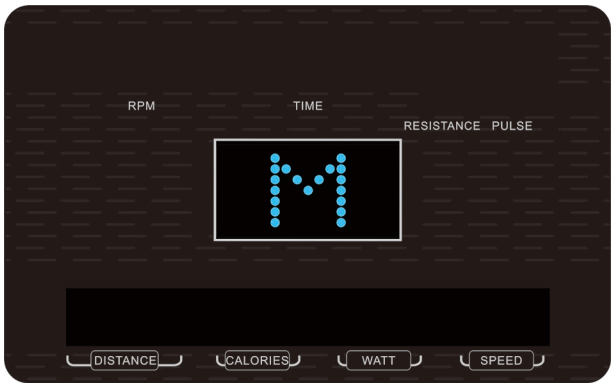


Figura 9

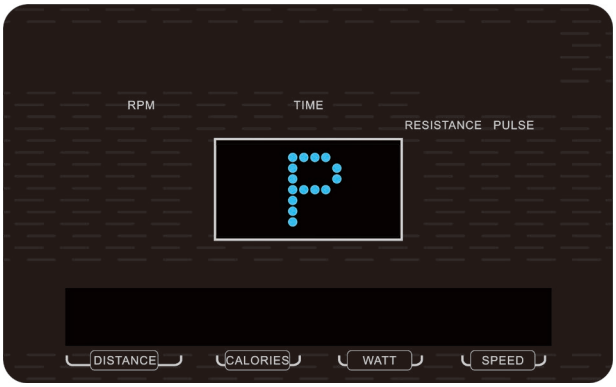


Figura 10

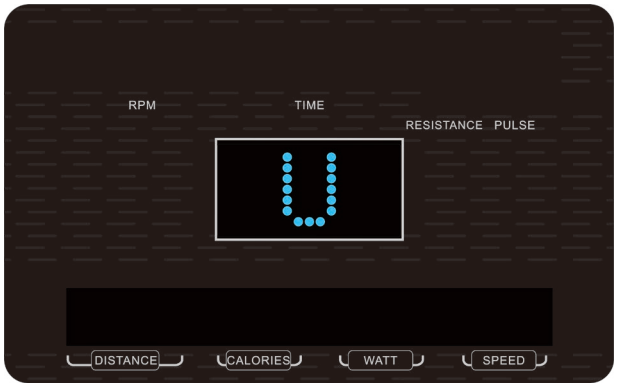


Figura 11

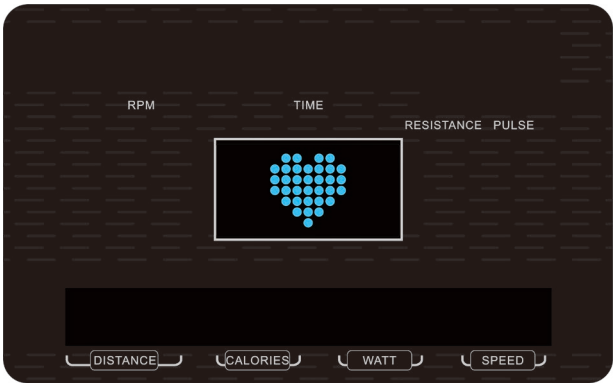


Figura 12

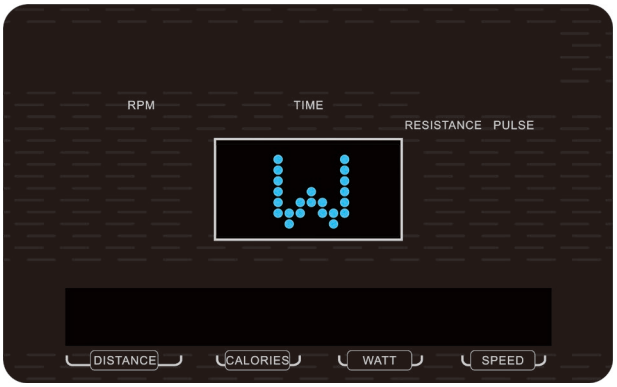


Figura 13

4-1 Modalità manuale

Nel menu principale, premere il tasto “P” (PROGRAMMA) o premere “+” / ”-” per selezionare MANUALE, premere MODE per accedere alla modalità MANUALE.

Prima di iniziare l’allenamento, l'utente deve regolare il seguente valore:

TIME: lampeggia (Figura 14). L'utente può premere il pulsante "+" o "-" per impostare il tempo di allenamento da 00:00 a 99:00. Premere MODE per confermare l'impostazione.

DISTANZA: lampeggia (Figura 15). L'utente può premere il pulsante "+" o "-" per impostare l'obiettivo di distanza da 0,0 ~ 99,0. Premere MODE per confermare l'impostazione.

CALORIE: lampeggia (Figura 16). L'utente può premere il pulsante "+" o "-" per impostare l'obiettivo di calorie da 0 ~ 990, l'incremento / decremento è 10. Premere MODE per confermare l'impostazione.

PULSE: lampeggia (Figura 17). L'utente può premere il pulsante “+” o “-” per impostare il battito cardiaco 0-30 ~ 230. Premere MODE per confermare l'impostazione. La console rileverà la frequenza cardiaca dell'utente, tenere premuti entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse o

indossare correttamente la fascia toracica all’inizio dell'allenamento.

Durante l'impostazione, si illumina la spia TIME / DISTANCE / CALORIES e il valore lampeggia in 1Hz per essere regolato. Premere "+" o "-" per regolare il valore. Continuare a premere il pulsante “+” o “-”, il valore aumenterà / diminuirà. All'inizio dell'allenamento, il LED PULSE si accenderà e visualizzerà il battito cardiaco; in assenza di segnale, la finestra PULSE visualizza “P”.

Premere il pulsante START / STOP per iniziare l'allenamento.

Durante l'allenamento, l'utente può regolare il livello di resistenza premendo il tasto “+” o “-”. Durante la regolazione del livello di resistenza, la finestra RESISTENZA mostrerà il valore LIVELLO per 2 secondi, quindi visualizzerà il battito cardiaco.

La colonna blu inizia a lampeggiare per poi passare alla successiva; il tempo di allenamento impostato viene diviso per 16 settori. Una volta raggiunto il valore 0, il monitor si arresterà automaticamente.

L'utente può premere il pulsante START / STOP per interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

Figura 14

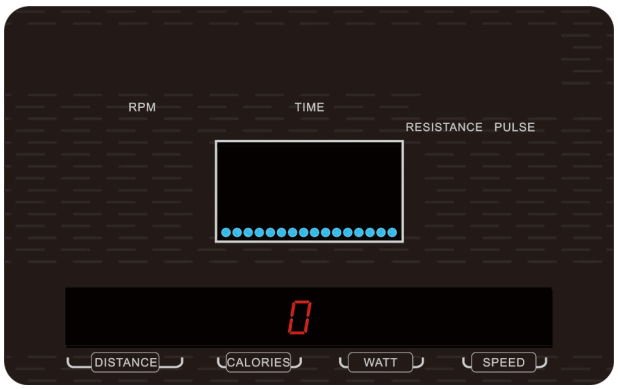


Figura 15

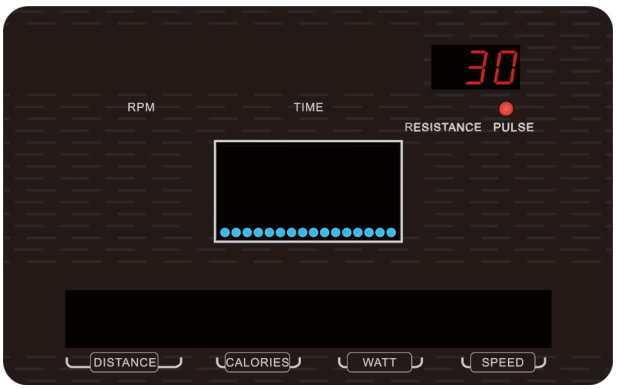


Figura 16

Figura 17

Prima di iniziare l’allenamento, l'utente deve regolare il seguente valore:

TIME: lampeggia (Figura 30). L'utente può premere il pulsante "+" o "-" per impostare il tempo di allenamento da 00:00 a 99:00. Premere MODE per confermare l'impostazione.

DISTANZA: lampeggia (Figura 15). L'utente può premere il pulsante "+" o "-" per impostare l'obiettivo di distanza da 0,0 ~ 99,0. Premere MODE per confermare l'impostazione.

CALORIE: lampeggia (Figura 31). L'utente può premere il pulsante "+" o "-" per impostare l'obiettivo di calorie da 0 ~ 990, l'incremento / decremento è 10. Premere MODE per confermare l'impostazione.

PULSE: lampeggia. L'utente può premere il pulsante “+” o “-” per impostare il battito cardiaco 0-30 ~ 230.

Premere MODE per confermare l'impostazione. La console rileverà la frequenza cardiaca dell'utente, tenere premuti entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse o indossare correttamente la fascia toracica all’inizio dell'allenamento.

4-2 Programmi pre-impostati

Premere il tasto RESET per accedere al menu principale. Premere il tasto “+” o “-” e premere MODE per accedere a PROGRAM. Entrando in modalità Program, ci sono 12 programmi pre-impostati (P1 ~ P12) (Figura 18 ~ 29)

Una volta raggiunto il valore 0, il monitor si arresterà automaticamente.

L'utente può premere il pulsante START / STOP per interrompere l'allenamento. Premere RESET per tornare al menu principale.

.

Figura 18

Figura 19

Figura 20

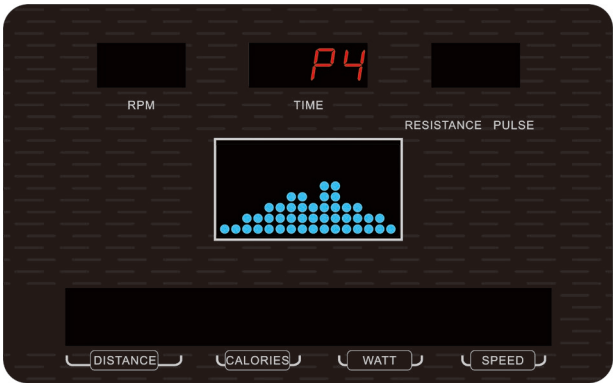


Figura 21

Figura 22

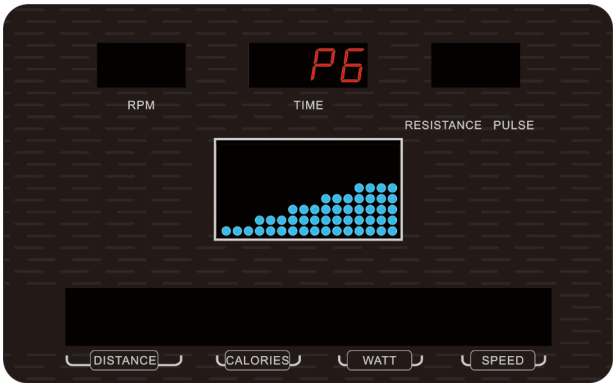


Figura 23

Figura 24

Figura 25

Figura 26

Figura 27

Figura 28

Figura 29

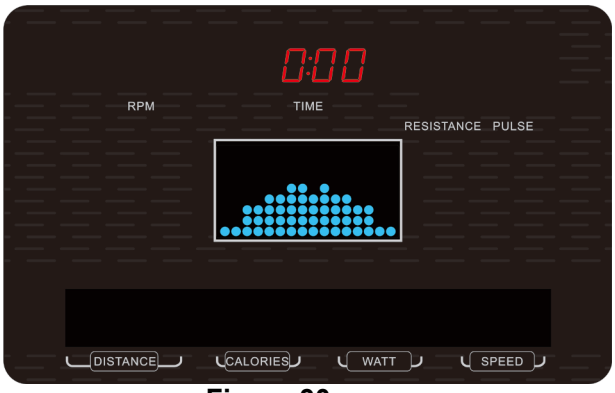


Figura 30

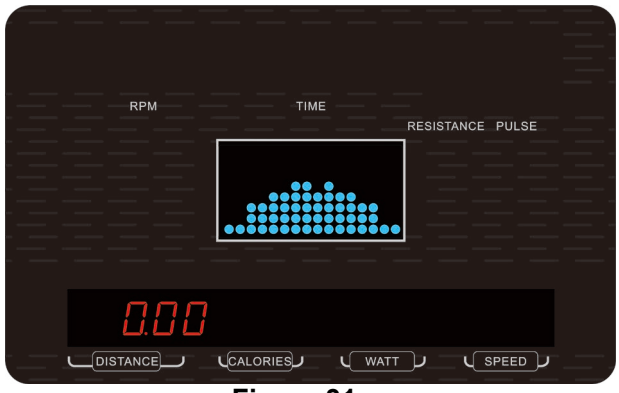
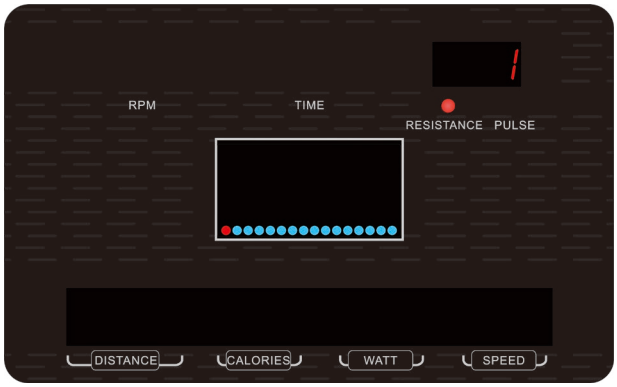


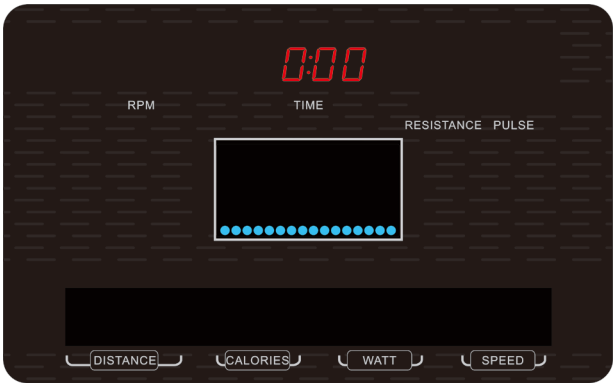
Figura 31

4-3 Programmi utente

Premere il tasto RESET per accedere al menu principale. Premere il tasto “+” o “-” e premere MODE per accedere al programma USER. L'utente può creare il proprio profilo in questa modalità. Il primo punto blu del profilo inizierà a lampeggiare, quindi premere il pulsante “+” o “-” per regolare il livello di resistenza di ciascun punto della colonna (Figura 32),
premere MODE per confermare. Un profilo completo del programma avrà 16 colonne da impostare (valore predefinito = 1). Per terminare o uscire dall'impostazione, tenere premuto il pulsante MODE per 2 secondi.
Quindi impostare il valore del tempo di allenamento (Figura 33).

Premere il pulsante START / STOP per iniziare l'allenamento. Durante la modalità allenamento, l'utente può regolare il livello di resistenza premendo il tasto “+” o “-”.Una volta raggiunto il valore 0, il monitor si arresterà automaticamente.
È possibile premere il pulsante START / STOP per iniziare nuovamente l'allenamento. Altri dati pre-mpostati continueranno il conto alla rovescia fino a raggiungere il valore 0.





Ad attrezzo fermo, premere RESET per tornare al menu principale. **Figura 32**

Figura 33

4-4 H.R.C. mode

Premere il tasto RESET per accedere al menu principale. Premere il tasto “+” o “-” e premere MODE per accedere a H.R.C. In modalità H.R.C. premere “+” o “-” per scegliere: 55%, 75%, 90% o TAG. Il LED lampeggerà. L’utente pu scegliere un target diverso; il programma preimpostato calcola automaticamente a seconda del valore di età impostato. L’età viene visualizzata nella finestra delle pulsazioni (**Figura 34~37**). Premere MODE per confermare. Se l'utente seleziona H.R.C TAG, lo schermo visualizzerà il valore preimpostato 100, premere “+” o “-” per regolare il target di battito cardiaco da 30 a 230. Premere il pulsante MODE per confermare.

Quindi regolare il tempo di allenamento da 00:00 a 99:00. (Figura 38).

Premere il pulsante START / STOP per iniziare l'allenamento.

Durante l'allenamento, il livello di resistenza si regola automaticamente in base alla frequenza cardiaca rilevata.

Se non viene rilevato alcun battito cardiaco, il LED centrale avviserà mostrando come Figura 39.

Premere STOP per mettere in pausa l'allenamento, premere il pulsante RESET per tornare al menu principale.

※ H.R.C 55% - Programma dieta; H.R.C 75% - Programma salute; H.R.C 90% - Programma sport.

Figura 34

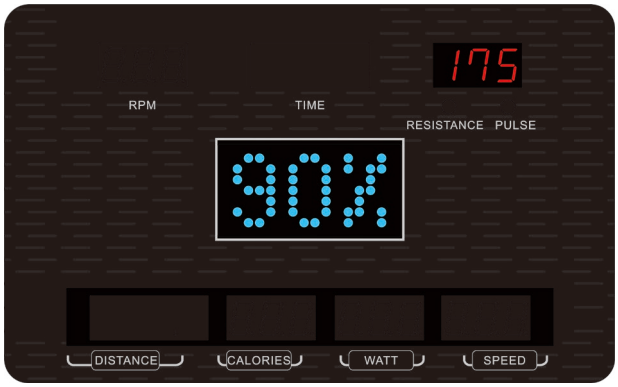


Figura 35

Figura 36

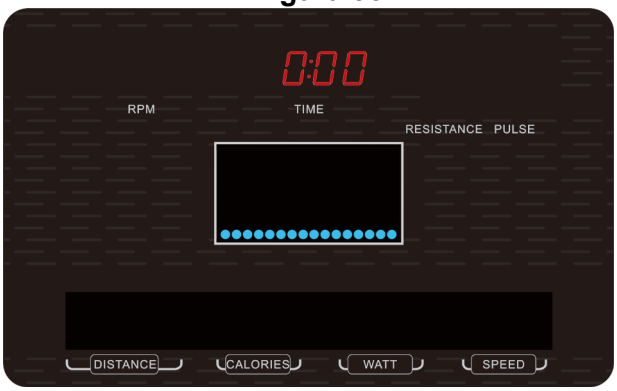


Figura 37

Figura 38

Figura 39

4-5 Programma a watt costanti

In qualsiasi modalità, premere il pulsante START / STOP, quindi premere RESET per accedere al menu principale.

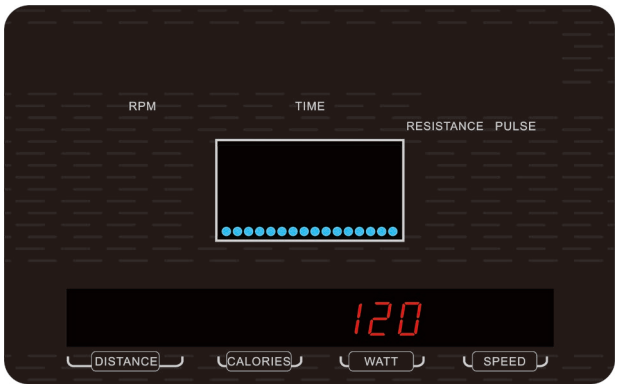
Premere “+” o “-” e premere MODE per accedere alla modalità di allenamento a WATT costanti.

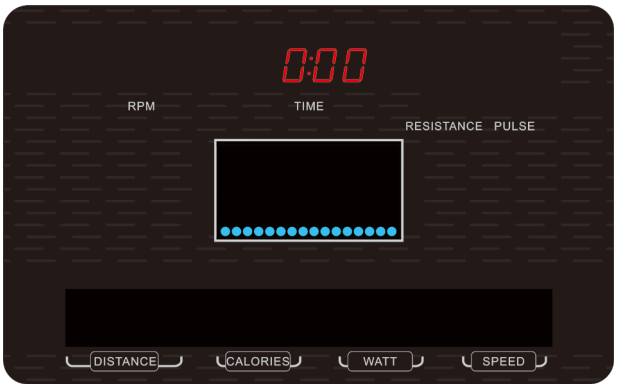
Il valore preimpostato di 120 lampeggerà (**Figura 40**). Premere “+” o “-” per impostare i watt da 10~350 con un incremento di 5W; premere MODE per confermare. Then adjust

following value:

Quindi regolare il tempo di allenamento da 00:00 a 99:00. (**Figura 41**)

Premere il pulsante START / STOP per iniziare l'allenamento.





Il sistema regola automaticamente il livello WATT in base ai dati watt preimpostati. Se la velocità di allenamento è rapida, il livello di resistenza diminuirà. Viceversa aumenterà. Premere RESET per tornare al menu principale. **Figura 40**

Figura 41

5.<u>Modalità recupero</u>

E’ possibile premere il tasto RECOVERY solo se sulla console è visualizzato il battito cardiaco. Quando il battito cardiaco appare sullo schermo, RECOVERY per iniziare il test. Appoggiare entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse (o indossare la fascia cardio). La visualizzazione di tutte le funzioni si interromperà tranne "TIME" che inizia un conto da 00:60 secondi (Figura 42) e la spia PULSE è accesa.

La resistenza si ridurrà al livello 1.

Mentre TIME conta fino a 00:00, lo schermo visualizzerà lo stato di recupero della frequenza cardiaca con “FX”

(X = 1, ... 6) (Figura 43). F1 è il migliore, F6 è il peggiore.

Premere di nuovo il pulsante RECOVERY per tornare all’allenamento.

Se l'utente preme RECOVERY prima del conto alla rovescia, la modalità RECOVERY sarà disabilitata e la consolle tornerà al menu principale.

Figura 42

Figura 43

6.Test calcolo massa grassa <u>BODY FAT</u>

Ad attrezzo fermo premere BODY FAT. Tenere premuti entrambi i palmi delle mani sui sensori hand pulse fino al termine della misurazione **Figura 44~46**. Al termine dell’operazione lo schermo

mostrerà la percentuale di massa grassa corporea BODY FAT e l'indice di massa corporea BMI (Body Mass Index) (**Figura 47~48**).

Premere nuovamente il tasto BODY FAT per tornare alla funzione precedente.

※possibili errori:

E-1--- la mani non sono appoggiate correttamente sui sensori hand pulse (**Figura 49**)

E-4--- Body Fat% è oltre il range (5.0%~ 50%).(**Figura 50**)

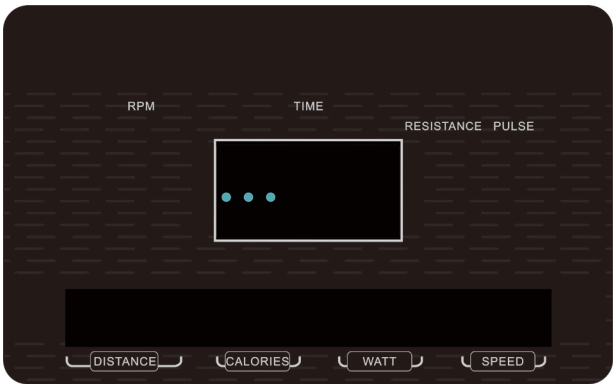


Figura 44

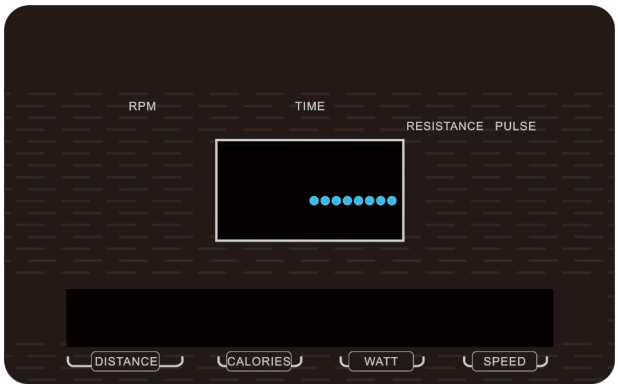


Figura 45

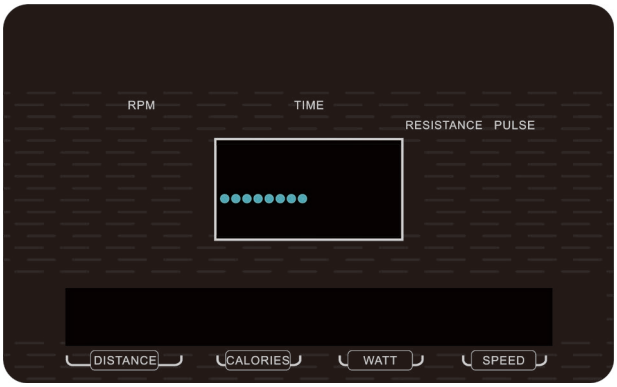


Figura 46

Figura 47

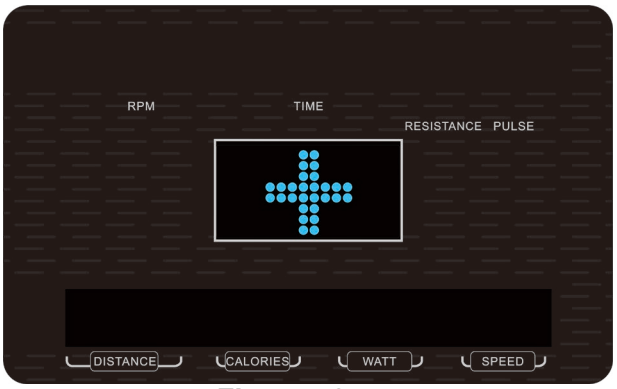


Figura 48

Figura 49

Figura 50

Altre funzioni:

1. Caricatore USB: la console è dotata di una porta USB per la ricarica di dispositivi mobili o tablet.
2. Lettore MP3: l’altoparlante è integrato nella console, l'utente può collegarlo a un lettore MP3.
3. Ventola: la console è dotata di ventola, l'utente può accendere o spegnere la ventola.
4. Funzione di inclinazione: Durante l'allenamento, premere il tasto “” o “” per regolare l'inclinazione. (1 ~ 15 livelli, Figura 51 ~ 52). **Figura 51** **Figura 52**

STRETCHING ROUTINE

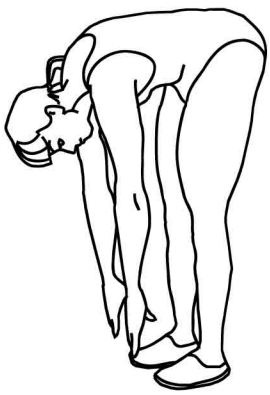
Riscaldamento e raffreddamento:

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.

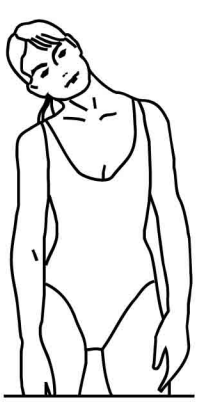


Alzare le spalle:

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

Torsioni testa:

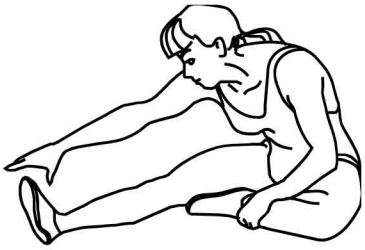
Inclinare prima la testa verso destra e poi verso sinistra. Quindi fare lentamente un giro completo da destra a sinistra senza mai andare troppo indietro con il collo.



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:

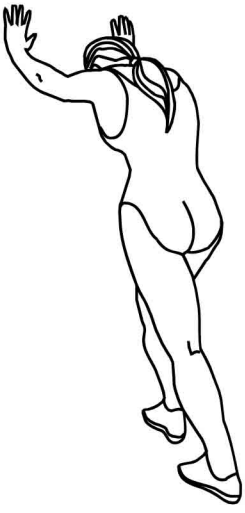
Sedersi con le piante dei piedi che si toccano e le ginocchia larghe. Avvicinare il più possibile i piedi al corpo. Poi lentamente avvicinare le ginocchia al pavimento, contare fino a 15 e ripetere.

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